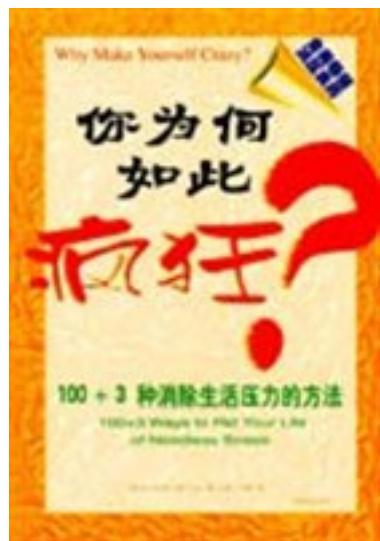


你为何如此疯狂



[你为何如此疯狂_下载链接1](#)

著者:麦提格

出版者:中国盲文出版社

出版时间:2002-9

装帧:

isbn:9787500217022

你为何如此疯狂? , ISBN: 9787500217022, 作者: (美) 高诺·麦提格 (G.Gaynor McTigue) 著; 天宏工作室译

作者介绍:

目录: 从容篇

每次只做一件事

慢慢地在生活中改变

不要把生活当轮回

接受持有不同意见者

经常停下来喝杯咖啡

全面准备

不要急于下结论
寻找隐蔽的收款台
给所有人和事一个机会
早起一些
不要太多地充当自愿者
重复一遍电话号码
不要与股市共生死
不要为没有联系朋友而内疚
不要杞人忧天
对早晨遇到的第一个人微笑
做事避开高峰期
不要试图重复过去
根据睡梦作出决定
克制打断别人的欲望
坚持你应得的一切
确认约会时间
筹划外出旅行
慢慢吃饭
学会等待
理智地管教孩子而不是发怒
对人们取消活动有所准备
停下来想一想
清晰谨慎地说话
在一双松软舒适的拖鞋中放纵自己
从整洁的空间开始
提前问清事情的整体情况
期望花更多时间、更多钱
不要为必须经历的事烦恼
让大脑得到适当休息
形成小范围的朋友圈
每天睡足觉
把责任派给相应的人
不要把地球扛在自己肩上
保持美妙体形
大声说出来
.....
..... (收起)

[你为何如此疯狂](#) [下载链接1](#)

标签

消除压力

自我修炼

自我管理

评论

大学时期读的书

[你为何如此疯狂](#) [下载链接1](#)

书评

[你为何如此疯狂](#) [下载链接1](#)