

# 改变的关键(高段位人生的8项修炼)



[改变的关键\(高段位人生的8项修炼\) 下载链接1](#)

著者:大网理纱

出版者:古吴轩出版社

出版时间:2017-4-7

装帧:平装

isbn:9787554608753

《改变的关键：高段位人生的8项修炼》“长大成人”并不只是年龄、经验的增加，更重要的是“成人式”的思考方式与行动方法。而拥有“高段人生”更是“长大成人”后，勤于思考和勇于行动的结果。

也就是说，只有具备“成人”的做派、作为的时候，我们才能说自己是一名真正意义上的“成年人”。而

“成年”之后，我们要努力完成从普通到优秀、到卓越的跨越，才能成为真正的“高段位人士”。

我们经常因“想要改变却不知从何做起”而苦恼，本书将以“高段位人士会如何处理”的视角思考如何成为“高段位人士”“达成高段位人生”的方法。

本书的主旨并不是教大家做什么，而只给出了“高段位人生的8项修炼”方法。如果你能够按照本书提供的方法去实践，你就会拥有更加充实和卓越的人生。

作者介绍:

大网理纱，曾获得日本广播比赛优秀奖，成立了可以向日本皇室人员学习礼仪以及专门教授说话方法、礼法、VIP接待等交际方法的理纱通信学校，经常在日本教育委员会，知名学校和企业中举办演讲活动，擅长说话技巧、礼仪接待等社交培训，著有《改变人生的优雅的说话方式》。

目录: 前言

PART ONE 改变习惯

- 01 积极行动：用嘴角上扬替代叹息
- 02 包容力：多一分谅解，人生会有趣得多
- 03 持续成长：向前一步，让梦想近一点
- 04 放松：善于转换自己的心情
- 05 时间的浓度：在忙碌的空隙发现美好的事

PART TWO 改变交往方式

- 06 吸引粉丝：你也可以成为让人仰慕的人
- 07 与难缠的人交往：别轻易地讨厌别人
- 08 赢得信任：不要刺探别人的隐私和秘密
- 09 面对争执：有效地掌控情绪，才能解决问题
- 10 成为VIP：最重要的人就是身边的人

PART THREE 改变工作

- 11 专业意识：时刻保持胜任的姿态
- 12 聚精会神：沉浸在自己的内心世界
- 13 果敢决断：根据自身情况做最合适的选择
- 14 对抗压力：有意识地保持紧张感
- 15 热爱工作：使命感是做事的原动力

PART FOUR 改变说话方式

- 16 语言的意义：交流时要善用特殊语言
- 17 语言的选择方法：尽量少说否定的话
- 18 第一次见面：让自己的谈话变得有趣
- 19 成人间的交谈：不要将无聊写在脸上
- 20 讲话技巧：既要表达自己，也要体谅别人

PART FIVE 提升生活品位

- 21 必备品：赋予每一件随身携带的物品以意义
- 22 服装：让你的衣着体现你的个性
- 23 礼物：养成认真挑选礼物的习惯
- 24 优雅的举止：不要让别人感到拘束
- 25 招待：客人满意才是最重要的

PART SIX 让自己的人生更有深度

- 26 教养的含义：了解并接受世界的复杂
- 27 充分利用五官：从容感受四季变换的瞬间
- 28 旅行：找个时间让自己完全放空
- 29 挑战：偶尔尝试做自己不感兴趣的事
- 30 锻炼自己的感性：你的心思可以再细腻一些

PART SEVEN 反思自己的价值观

- 31 与自卑相处：不要因为过度比较而没有自信
- 32 金钱的使用方法：会花钱比会赚钱更重要
- 33 征集建议：不要只听一面之词
- 34 保持平衡：不要认为这个世界非黑即白

35 接受不同：多多理解他人的难处  
PART EIGHT 迎接转机的方法  
36 告别：离别会让人成长  
37 抓住机遇：拼尽全力的人，运气都不会差  
38 拥有自己的家：你要有一个愿意回去的住所  
39 一起生活：伴侣之间要相互体谅  
40 高段位人生：永远充满激情地去生活  
结语  
• • • • • (收起)

[改变的关键\(高段位人生的8项修炼\)\\_下载链接1](#)

## 标签

改变

好书，值得一读

一般

2019

1996

## 评论

作者从习惯，交往方式，工作，说话，思维等几个方面叙述了一些简练的观点，书籍比较简短，但却不失全面，观点中规中矩，还是不错的。

-----  
可能是一本很普通的励志图书，然而却真的教会了我很多，在我最困难的时候帮助我看懂人生，以及应该采取的态度和行动。

-----  
学习如何打破当前懒惰的行为，养成优秀的行为。

-----  
好吧，我承认我是凑单的……随便翻了一下，毕竟金钱宝贵，别再浪费我时间了

-----  
修养成熟的要做的很多点，感觉营养不高，有几点可取，适合刚毕业大学生，整体含金量不高

-----  
[改变的关键\(高段位人生的8项修炼\) 下载链接1](#)

书评

-----  
[改变的关键\(高段位人生的8项修炼\) 下载链接1](#)