

决定你人生的不是天赋，而是努力



[决定你人生的不是天赋，而是努力](#) [下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:

装帧:

isbn:9787559423801

作者介绍:

目录:

[决定你人生的不是天赋，而是努力](#) [下载链接1](#)

标签

成长

01-成长/励志/成功学

00-思维/创新

00-思维

评论

书摘：

- 1.人生不会太圆满，再难也不要忘记微笑。 (为什么我老是认为人生圆满才是幸福的?)
- 2.当我们迷茫的时候该怎么办呢?
 - (1) 明确目标。
 - (2) 认真了解自己。
 - (3) 释放压力。
 - (4) 细化分析。
 - (5) 接纳自己。
 - (6) 坚持不懈。
- 3.在现实生活中，我们怎样才能控制好自己的情绪，不做情绪的奴隶呢?
 - (1) 承认自己情绪的弱点。
 - (2) 寻找产生坏情绪的原因。
 - (3) 控制自己的欲望。
- 4) 储备能让自己快乐的事情。
 - (5) 学会正确释放和宣泄消极情绪。
- 4.如何才能做到不生气呢?
 - (1) 头脑冷静，理智对待。
 - (2) 胸怀宽阔。
 - (3) 遇事要三思而后行。
 - (4) 善于发现自己的不良情绪。

书评：一本青春励志的书。要是在20年前能看到会更好，不过现在能看到也不错。

[决定你人生的不是天赋，而是努力](#) [下载链接1](#)

书评

[决定你人生的不是天赋，而是努力](#) [下载链接1](#)