

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_](#)