

《写给为梦想而奋斗的你》（全5册）



[《写给为梦想而奋斗的你》（全5册）_下载链接1](#)

著者:墨非

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2019-9

装帧:平装

isbn:9787518423491

《别被1%的坏情绪毁掉人生》

允许自己想做好，也要允许自己做不好

爱自己从勇敢说“不”开始

好高骛远是空想，脚踏实地才是理想

面对僵局，你可能需要中场休息

生活中总有许多美好无法挽留

用行动代替抱怨，更好的人生正在未来等你

生活，就是把正向思维装在心中，然后，静静融化，慢慢扩散……不再打压正常的情绪，《别被1%的坏情绪毁掉人生》，只教你如何与情绪做朋友。

《逻辑说话术》

水平思考法，摆脱非此即彼的思维定式

逻辑思维高手都是合格的回答者

复杂的提问更容易表意不明

话里有话，运用一个词表达两重意思

最佳逻辑策略，让对话继续下去

矛盾前提，不健全论证很唬人

说话有逻辑，高效沟通第一步！《逻辑说话术》教你说得清，听得懂，说服更有力，表达更精准！

《你的努力，世界不会辜负》

不管值不值得，多为人生准备一条路

所谓苦痛，不过是黎明前的黑暗

当你不断地远离“舒适区”，离成功就不远了

你感到痛苦的时候，正是成长的时候

感恩自己的敏感，它让你变得更加通透

沉醉于廉价的快乐，迟早会被时代抛弃。如果你想活得精彩，就不要敷衍自己，因为《你的努力，世界不会辜负》。

《慢思考》

“速成”是人生的伪命题

合理树立目标，消除慢性压力

不要过往，不要来世，我们活在当下

人生有个很巧妙的逻辑，那就是当你把脚下的每一步都走好走稳了，那么你的未来也不会太差。但欲速则不达，急躁只会带来更低的效率和更坏的结果。希望通过《慢思考》，能让读者重新找回慢的能力。

《大格局》

世界上最可怜的人，就是空有视力却无远见的人

人生从外部打破是压力，从内部打破是成长

所有的机遇都是你在全力以赴的道路上遇到的

这世界上最可怕的，就是那些比你聪明的人，还比你努力。人与人之间到底差在了哪里？格局决定了人生的高度和广度，不同的思维方式，引领人们走向不同的道路。《大格局》告诉你：格局决定结局，眼界决定世界！

作者介绍：

墨非

长期从事培训工作，并有多本著作出版，包括《别让心态毁了你：最有效的情绪掌控法》等畅销书，引爆“情绪”话题狂潮。

李娟

喜欢旅游，喜欢文字，现在从事图书的出版工作。人生走到中年，见过了很多的人和事，希望可以用文字诚实表达自己的想法和心情，已出版多部心灵励志类读物。

杨欢

在北京大学哲学专业读完本科后，在北京大学外国语学院继续深造。对逻辑思维和语言表达有自己独到的想法，文章常见于各大公众号，出版了多部相关图书。

曲君伟

山东威海人，百度签约自媒体作者。一直致力于个人成长和成功学的研究，现从事教育培训工作。

目录：《别被1%的坏情绪毁掉人生》

Chapter 1 情绪管控：摒弃消极的思想情绪

远离玻璃心，改变僵化思维

固执不等于坚持，避免认知能力匮乏

困难来临时，不要先被自己打败

面对孤独，好好爱自己

保持快乐，谨防传染坏情绪

找出问题症结，不要随便动怒

不浮躁、不焦虑，才能踏实做事

不要让悲观情绪吞噬你的心灵

心情好坏完全由自己决定

允许自己做好，也要允许自己做不好

Chapter 2 情绪平衡：就算善良，也要有点锋芒

不必对所有人都保持友好

爱自己从勇敢说“不”开始

首先肯定自己，才能更好地适应环境

有时，你不出声，就会出局

保持理性，有自信不等于拒绝别人的批评

永不谅解，会让自己心处炼狱

尴尬时刻，用五个步骤化解愤怒

Chapter 3 情绪转移：换一个视角，激活阳光心态

试着去“练习”自己的情绪

遭遇困境，及时转移关注点

别在不愉快的事情上纠缠不休

优势未必是优势，劣势未必是劣势
不切实际的高标准不如没标准
好高骛远是空想，脚踏实地才是理想
放下过去，轻松做自己
让自己微笑起来

面对僵局，你可能需要中场休息
发怒前，先想想别人的优点
Chapter 4 情绪释放：给负面情绪一个合理的出口
欣赏自己，挖掘自己的潜能

从喜欢的事情开始做，摆脱负面情绪
走出倦怠，不做生活的囚徒
用写日记宣泄你的烦恼

及时休息，不要被“病态的野心”所驱使
Chapter 5 情绪选择：智慧生活，让“积极”常驻心底
专注于简单，舍弃一切不必要的

利他也是利己
管理好自己的情绪，做生活的智者
拥抱快乐，先从自己开始

要有一个明确的目标
没有人能阻止你出人头地

有些事没你想象中那么严重
今天的放弃，是为了明天的得到
Chapter 6 情绪调整：情绪稳定是种难得的品质

优秀的人，永远不会败给情绪
不在生气的时候做决定
用行动代替抱怨，更好的人生正在未来等你

适当管理情绪，及时浇灭愤怒的火焰
有好的心境，才能改变坏的处境

学会“不在意”，就不会被激怒
控制不了天气，但可以控制情绪

任何时候，不要妄下结论
不以“输赢”论成败

“弯曲”也是一种智慧
人生并不完美，所以才显得格

《逻辑说话术》
Chapter 1 精准表达：逻辑世界说话指南

水平思考法，如何摆脱非此即彼的思维定式？
诱导性提问，如何击溃“纸老虎”？

穿针引线，如何让故事有条理？
逆向思维，如何反弹琵琶？

追踪思维，如何追踪隐藏的答案？
侧向思维，真的条条大路通罗马？
假设思维，如何奠定论证的基础？
发散思维，如何抓住事物的另一面？
因果推理，究竟何为因，何为果？

假言命题，阑尾早就切了，怎么会得阑尾炎？
偷换概念，诡辩者如何混淆视听？

省略推理，我以为你知道
代入思维，这样沟通更顺畅
Chapter 2 逻辑说服术：用逻辑改变思维
因为不完美，这个论证就不成立吗？
逻辑思维高手都是合格的回答者
构造论证，如何寻找和使用可靠的前提？
因为是你说的，所以不成立

措辞的艺术，如何说出有立场的修辞？

答非所问，何不聊聊无关的事？

如何用幽默转移对方的注意力？

终极谈判，如何讨价还价？

如何运用特殊情境战胜对手？

布设两难，如何让对方进退不能？

正话反说，意味深长

Chapter 3 逻辑提问术：真相就在逻辑背后

如何说一句既真又假的话？

为什么复杂的提问更容易犯错？

为什么要给问题加上限定条件？

为什么有时存在多个结论？

为什么数据也会骗人？

为什么事实结论是最可靠的？

为什么说改变立场是一种自我保护的措施？

远离倾向性问题的陷阱

Chapter 4 逻辑洗脑术：灌输你的价值观

为什么要进行逻辑洗脑？

如何用一句话迅速洗脑？

如何回答你不愿意回答的问题？

如何用逻辑灌输你的价值观？

如何让某种观念变成“条件反射”？

如何漂亮地处理突发状况？

如何达成下一步？

话里有话，如何运用一个词表达两重意思？

Chapter 5 逻辑听话术：发现事实的真相

如何分辨对方是不是说真话？

前提变了，结论未必改变

如何寻找话语里的“顶真定理”？

到底是谁违背了排中律？

矛盾律，为什么事实是唯一的？

怜悯陷阱，如何激发他人的同情心？

最佳逻辑策略，如何让对话继续下去？

Chapter 6 逻辑悖论：识破诡辩者的伎俩

逻辑陷阱，你能弄懂诡辩者的“逻辑”吗？

美诺悖论，为什么合乎逻辑的事不一定为真？

分散投资悖论，鸡蛋真的不能放在一个篮子里？

罗素悖论，究竟是谁替理发师剃胡子？

白马悖论，白马究竟是不是马？

矛盾前提，不健全论证很唬人

不相干论证，从前提出发，无法必然推出结论

《你的努力，世界不会辜负》

Chapter 1 你的努力，将成就不可取代的你

成功并非遥不可及

没有不劳而获的成功

披荆斩棘，接受人生种种不可能

拼尽全力，执着于自己的梦想

相信岁月，定然不会辜负努力的你

不管值不值得，多为人生准备一条路

哭着播种，才能笑着收获

Chapter 2 所谓苦痛，不过是黎明前的黑暗

只有不可取代，才能不被替代

只要愿意，就没有改变不了的未来

不要只是看起来努力，结果不会骗人

再艰难，也要有远大的人生志向

有一种力量，叫不忘初心

真正的强者，都有对抗苦难的耐性

勇敢去追寻，那些逝去的东西终将回来

Chapter 3 有梦想，人生才能无所畏惧

一切坎坷都不过是成功路上的垫脚石

何必着急，你只不过是大器晚成

当你不断地远离“舒适区”，离成功就不远了

只有不断打磨自己，才能化茧成蝶

笑到最后，才是真正的大才

就算艰难，也要过得热气腾腾

Chapter 4 坚持，比努力更重要

你感到痛苦的时候，正是成长的时候

没有全力以赴，没有资格说放弃

不畏将来，和未来死磕到底

坚定心中的信念，才能活出自我

不努力，就无法跨越人生障碍

现在奋力拼搏，未来才有底气

有勇气的人才能活得精彩

走过的弯路越多，见过的风景也越多

踏过泥泞，才会留下最坚实的脚印

Chapter 5 任何不完美，都要坦然面对

相信自己，你可以创造无限可能

不要抱怨，也不找任何借口

感恩自己的敏感，它让你变得更加通透

做事留有余地，才能让自己进退自如

明确自己的优点和缺点

坦然接受现实世界的一些不公平

藏巧守拙是一种人生大智慧

Chapter 6 正能量比智慧更重要

心态决定一切

当无法躲避时，就坦然面对

含泪奔跑的人，才是真正的强者

就算是配角，也要活得精彩

无所畏惧

很多时光陪伴我们的只有自己

哪怕伤痕累累，就是爬也要爬过去

跌倒了还能站起来，才叫奋斗

《慢思考》

Chapter 1 慢一点，培养自己的“静争力”

“速成”是人生的伪命题

保持一颗平常心，以不变应万变

急躁让复杂更加麻烦，简单才会悠然

上等人，有本事没脾气

顺其自然，宠辱不惊

别向急躁的世界举手投降

人生如水，把握生活尺度

忙中有闲，忙里偷闲

努力不必太着急

克服急躁，收获美好

从心性出发，做更好的自己

Chapter 2 欲望断舍离，让身心自由

生活越紧张，越要慢一点

一直在计较，哪有时间快乐

欲望有度，才能回归初心
天地间的宝贝无数，两只手的你能拿多少
合理树立目标，消除慢性压力
知足长乐，保持平衡和淡定
快乐的阀门掌握在自己手里
珍惜，帮你走出急躁不安

Chapter 3 以平和之心，化急躁之气
与其苛求他人，不如改变自己
放下抱怨，以宽广的心化解急躁
从容应对仇恨，内心不被急躁所扰
转移注意力，不要被小事牵着鼻子走
频繁为小事生气，会毁掉你的快乐人生
留些余地，是解脱自己的一种方式
尊重对手，就是尊重自己
不急躁、不计较，问心无愧就好
别人的舒适其实和你没有关系
冲动是魔鬼，发怒只会伤神又伤身
远离嗔怒心，适时退让一步

学会忍耐
走自己的路，让别人说去吧
Chapter 4 懂得放下，找寻自在快乐
放慢脚步，静静欣赏自然之美
静下来，想想自己眼下的生存状态
不纠结过去，不忧心未来
自在快乐的人，都是“记性”不好的人
强大的内心是一切力量之源
劳逸结合，更好享受人生
放下身段，以谦卑之心处世
别无选择时，可以选择态度
以豁达之心看世间风云
以牙还牙，不会让你轻松快乐
不原谅别人就无法解脱自己
反躬自省，实现自我完善

Chapter 5 努力吧，永不放弃
塞翁失马不用怕，把马再找回来
充满正能量，激发自身潜能
保持乐观的态度，办法总比困难多
遇事不可慌手慌脚，更不能慌心
不要过往，不要来世，我们活在当下
只羡慕不行动，就只能一辈子当穷人
世事无常，“高枕”并不“无忧”
从来就没有一蹴而就的事业
戒除浮躁，不被杂念干扰
不要空喊口号，立刻行动起来
也许对你来说，幸福是只晚熟的苹果
跌倒了，爬起来，这就是成功！
保持狼的本性，直面内心最真实的自己

《大格局》
Chapter 1 远见：世界上最可怜的人，就是空有视力却无远见的人
决定上限的并非能力，而是格局
不要只盯着薪水，选择自己感兴趣的事业
能克制情绪的人，前途永远光明
谋全局与谋一域
能承受失败，才有可能成功

等待时机成熟，你可能永远没有机会
永远把对手想得强大一点
不经风雨，怎见彩虹

Chapter 2 通透：人生从外部打破是压力，从内部打破是成长

用人品守好你的最后一道墙

张开双手，迎接各种不幸

井底之蛙，永远看不到辽阔的大海

我们的目标是星辰大海，何必去跟一块砂石较劲

信命的人被命运操纵，不信的人操纵命运

成功者千方百计，失败者千难万难

驯服孤单，才能学会好好生活

Chapter 3 认知：坎坷总会接踵而压力，坦然接受并保持努力

开放心态，打开心扉

找准自己的位置，不要站错舞台

伟大的目标才能成就伟大的人

每个时代，都悄悄犒赏会学习的人

做喜欢的事，对诱惑说不

持续的快乐源于辛勤的工作

从看似无趣的事情当中，获得最大的收益

不要太在意自己的背景，白手起家也能成功

除了咬牙死磕，想想是否还有更好的选择？

Chapter 4 专注力：唯简单笃定，心存目标，方能不乱于心

一切皆有可能

改变自身，做适应环境的强者

温室只养弱苗，百炼方能成钢

不要在该拼搏忙碌的时候去追求岁月静好

莫要贪大求全，做精做透才是最重要的

扬长避短，从强项上完成突破

你能够，就是因为你自己认为自己能够

Chapter 5 时间观：你的时间用在哪儿，成就就在哪儿

脚踏实地，一步一个脚印

亮剑只需一瞬，而磨剑却需一生

“熬时间”是一种最辛苦的人生

远离那些拖自己后腿的人

自我约束，不妨试一试“延迟满足”

专业跟业余的区别，是利用时间的质量

你想要的人生，其实一直在向你发出邀请

认定一个目标，一次就把事情做好

时间花在哪儿，成功就在哪儿

Chapter 6 内驱力：所有的机遇都是在你全力以赴的路上遇到的

世界那么大，你能去看看吗

练习得越多，就会越幸运

不设限的人生，有无穷的潜力

比制订计划更有价值的是效率

追求正确、高效的工作方法

重视优化和提升效率

没有最好，只有更好

比别人多思考一些，多努力一些

· · · · · (收起)

[《写给为梦想而奋斗的你》（全5册）](#) [\[下载链接1\]](#)

标签

说话术

格局

成长

情绪

励志

评论

[《写给为梦想而奋斗的你》（全5册）](#) [\[下载链接1\]](#)

书评

[《写给为梦想而奋斗的你》（全5册）](#) [\[下载链接1\]](#)