

\*\*\*  
超值金版

29.00

\*\*\*

一本教你如何更加聪明地工作、生活的经典之作

# 如何掌控 你的工作


# 如何掌控 你的情绪

# 如何掌控 你的生活

韩京伟 荣赋◎编著

掌控你的工作——做高效能人士    掌控你的情绪——做情绪的主人  
掌控你的生活——做生活的智者

人生的自由和快乐，从你拿起本书开始！

 新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

一本教你如何更加聪明地工作、生活的经典之作

如何掌控  
**你的工作**

如何掌控  
**你的情绪**

如何掌控  
**你的生活**

韩京伟 荣赋◎编著

## 图书在版编目(CIP)数据

如何掌控你的工作 如何掌控你的情绪 如何掌控你的生活 / 韩京伟, 荣赋 编著.  
—北京: 新世界出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5104-2419-9

I. ①如… II. ①韩… ②荣… III. ①工作方法-通俗读物 ②情绪-自我控制-通俗读物 ③成功心理-通俗读物 IV. ①B026-49 ②B842.6-49 ③B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 251717 号

---

### 如何掌控你的工作 如何掌控你的情绪 如何掌控你的生活

---

作 者: 韩京伟 荣 赋

责任编辑: 赵 涛 王道应

排版设计: 丁 娟 于超英

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

发 行 部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 525千字

印 张: 26.25

版 次: 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2419-9

定 价: 29.00元

---

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

---

# 前言

---

人生在世，需要工作，需要生活。但是世事难料，工作不可能一帆风顺，生活也不见得就顺风顺水，总会出现一些曲折，总会有一些不如人意，难免会有些情绪波动。但是在这些不如意面前，你的工作有没有失控，你的情绪有没有失常，你的生活有没有失衡？我们应该学会：

## 如何掌控你的工作

对一个人来说，生命中最重要的活动就是工作，工作是人的需要，是一个人身体的象征。工作能够创造财富，在人们的生活中，工作有着不可忽视的作用。但是，在我们身边，经常听到这样的抱怨：“我的工作真是无聊透顶。”“每天面对这些枯燥乏味的工作，我都快要发疯了。”“虽然我很努力，但就是得不到领导的赏识。”“工作任务重，压力大，我都快喘不过气来了。”“职场中的人际关系怎么这么难处理。”“为什么老板总是要求我没完没了地加班啊！”如此种种，说明了一个问题：你的工作已经失衡，你的工作不在你的掌控之中。那么如何才能轻松自如地掌控你的工作，除了要有切实可行的目标、计划之外，还要有端正的态度，科学的方法，扎实的能力，有效的沟通与合作。无论你选择什么样的工作，只有以认真负责的态度对待工作，我们才能够享受工作带来的乐趣，心安理得地接受工作带给我们的财富。

## 如何掌控你的情绪

现代社会生活节奏日益加快，竞争越来越激烈，生活内容不断变换。人的一生当中难免遇到各种各样的矛盾和问题，如诸多的压力、人际关系过敏、考试晋升失败、家庭矛盾、婚姻受挫、经济拮据、生离死别等，这些都会影响我们的心情，使我们的情绪出现波动，甚至产生一些不良情绪，如焦虑、抑郁、紧张、恐惧、愤怒、妒嫉、脾气暴躁等。这些不良情绪如果控制不好，不仅会影响我们的生理、心理健康，而且还会伤害周围的人，破坏相关的事情。如果你无法掌控自己的情绪，

你的一生将会因为不时的情绪冲动而受害。

面对不良情绪，如果选择一味逃避，那么你的人生将变得难以掌握，最后将陷于极大的危机之中。我们应该选择做情绪的主人，而不做情绪的奴隶。是主动掌控情绪，而不是让情绪牵着我们走，一切的情绪都来自我们自身，我们自己是情绪的创造者，也可以是情绪的调剂师，任何时候都可以创造自己想要的感受，去体验期望中的情绪。当我们学会如何掌控自己的情绪，我们就能快乐地享受人生。

### 如何掌控你的生活

每个人都在生活，但是如何生活，怎样生活才能朝正确的方向前进，怎样生活才能得到幸福和快乐，这并不是每个人都能够掌握的。现实生活中，有的人忙碌一生也不知道为了什么；有的人处理不好工作与生活的关系，奔波劳苦没有尽头；有的人有了财富，没了健康，没有家庭，没了爱。如果是这样，说明他们的生活已经失控。当生活不在你的掌控之下，你会发现生活中有许许多多的困扰。甚至这些困扰还会恶性循环，影响你的情绪，阻碍你的事业。生活一旦失衡，不仅你没有幸福快乐而言，严重地说，还是一种不幸。因为当你的生活失去了控制，你的人生也会因此而陷入被动甚至混乱的局面。

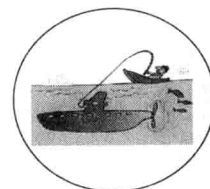
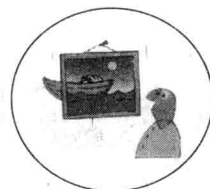
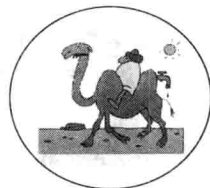
不管你的生活是不是已经失衡，你都应该学会掌控你的生活，实现生活的平衡、和谐与充实。只有你生活的各个方面都处于一种平衡、和谐的状态，你的生活才是幸福的、轻松的、充满色彩的；你的人生才有价值和意义，你才能真正享受生活。

本书从当代人的生活状况出发，剖析了人们工作、情绪、生活失衡的种种现象，揭示其背后隐藏的内在原因，同时提供了一系列掌控工作、情绪、生活的高效方案，为广大读者提高工作效率、调控思想情绪、优化生活秩序指明了便捷的通道，从而改变现状，释放忧郁、焦虑，排解烦恼、苦闷，游刃有余于工作和生活之间，从工作中找到快乐，在生活中获得幸福，彻底改变自己的人生命运！

# 上篇 如何掌控你的工作——做 高效能人士

## 目录

<b>第1章</b>	<b>工作究竟姓什么？想说“爱它不容易”</b>	
	事情太杂让人心累 .....	2
	人际关系让人头疼 .....	3
	得不到赏识让人气馁 .....	4
	压力太大让人喘不过气来 .....	6
<b>第2章</b>	<b>态度决定一切，用全身心的爱拥抱工作</b>	
	工作态度决定事业上的成就 .....	7
	满怀热情地投入工作 .....	8
	运气偏爱努力工作的人 .....	9
	投入百分百，效率百分百 .....	10
	全力以赴，坚持到底 .....	12
<b>第3章</b>	<b>工作无目标如同盲人摸象，用目标为工作导航</b>	
	工作没有目标，努力等于折腾 .....	13
	目标能使你明白工作的使命 .....	17
	清楚目标让你更稳妥地工作 .....	18
	设定一个切实可行的工作目标 .....	18
<b>第4章</b>	<b>工作缺计划就是一盘散沙，用计划为工作护航</b>	
	凡事计划，有备无患 .....	21
	没有计划，终将一事无成 .....	23
	有计划做事，是一种好习惯 .....	23
	每日、每周、每年计划都要做 .....	24
	制订有效的工作计划 .....	26
<b>第5章</b>	<b>驱赶时间的“盗贼”，让每一分钟都发挥最大值</b>	
	偷走时间的盗贼 .....	28
	你是时间的主人 .....	30



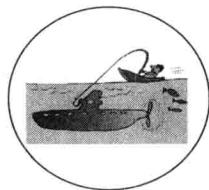
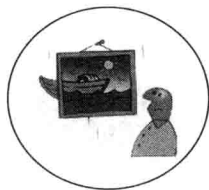
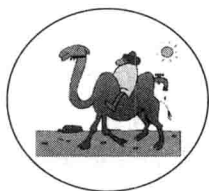
# 目录



	提高控制时间的能力 .....	30
	向时间管理高手学习 .....	32
	把握今天，把握分分秒秒 .....	33
	与时间拼搏，踏上成功之路 .....	34
<b>第6章</b>	<b>停止抱怨！抱怨只能让工作变得更糟糕</b>	
	都是抱怨惹的祸 .....	36
	抱怨没有机会，不如主动争取 .....	38
	与其抱怨不如做出骄人成绩 .....	38
	抱怨事情做不好不如努力想办法 .....	40
<b>第7章</b>	<b>分清轻重缓急，工作才能举轻若重</b>	
	做要事而不是做急事 .....	42
	工作分清主次，设定优先顺序 .....	44
	先解决最重要的事 .....	45
	把重要的事放在第一位 .....	46
	第一流的人做第一流的事 .....	47
<b>第8章</b>	<b>责任、勤奋、恒心——掌控工作的三大法宝</b>	
	工作的底线是尽职尽责 .....	49
	责任是成功的态度 .....	50
	任何时候都要有责任心 .....	51
	勤能补拙是真理 .....	52
	勤奋是一种境界 .....	54
	拥有恒心，永不放弃 .....	55
<b>第9章</b>	<b>拒绝浮躁脚踏实地，养成认真工作的风格</b>	
	心浮气躁会把成功赶跑 .....	57
	改掉浮躁的坏习惯 .....	58
	摒弃浮躁心态，不做无意义的抱怨 .....	61
	工作要一步一个脚印，欲速则不达 .....	61
	踏实工作，切勿急功近利 .....	62
<b>第10章</b>	<b>大处着眼小处着手，在细节中成就工作</b>	
	注重细节的力量 .....	64
	养成注重细节的好习惯 .....	65
	从简单的事情做起，从细微处入手 .....	66
	每一个细节都是100% .....	67
	专注于细节，才能精益求精 .....	69

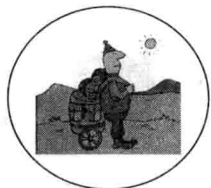
<b>第11章</b>	<b>不留后遗症，第一次就把工作做对</b>	
	一开始就想好如何去办	70
	第一次就把事情做对	71
	一步到位，不留后遗症	73
	做好了，才叫做了	74
	永远要做得比要求的更好	76
<b>第12章</b>	<b>日事日清，最理想的工作完成期是今天</b>	
	今日事今日毕	77
	不等明天，明天有明天的事	78
	任何时候切忌拖延	80
	决不拖延，立即行动	80
	不再拖延，提高做事的效率	82
<b>第13章</b>	<b>工作狂不是好员工，聪明地工作而不是辛苦地工作</b>	
	聪明工作比努力工作更重要	84
	方法总比问题多	85
	好方法能够事半功倍	87
	方法是主动想出来的	88
	办事有条理，才能少花力气	89
<b>第14章</b>	<b>不会沟通就不会工作，掌握工作的沟通韵律</b>	
	发自内心地去沟通	91
	主动去和领导沟通	93
	沟通是合作的基础	94
	沟通中要学会倾听	95
	做同事的最佳搭档	97
<b>第15章</b>	<b>没有人是万能的，借助团队的力量完成工作</b>	
	不成功的团队成员各自为政	100
	一叶孤舟难以远航	101
	要团队协作不要孤军奋战	102
	时刻牢记自己是团队中的一员	103
	团队的事就是每个人的事	105
<b>第16章</b>	<b>工作中请勿打扰！拒绝工作不速之客的造访</b>	
	避免不必要的干扰	107
	处理来自上级的干扰	108
	处理来自下级的干扰	108
	处理来访者的干扰	109

# 目 录





# 目录



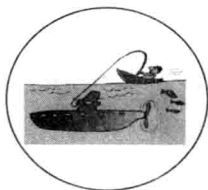
	在工作中学会拒绝·····	110
<b>第17章</b>	<b>大扫除行动，将办公桌从“文山纸海”中解放出来</b>	
	办公桌是工作的一面镜子·····	112
	办公环境需要整理与装饰·····	113
	让你的办公桌整洁有序·····	114
	养成经常整理办公桌的好习惯·····	115
	有条理往往从简化开始·····	116
<b>第18章</b>	<b>记忆会飞散文字会永存，用工作日志提高工作质量</b>	
	好记性不如烂笔头·····	118
	工作日志会让工作变得井井有条·····	119
	用工作日志管理好你的时间·····	120
	每日都写工作日志·····	122
<b>第19章</b>	<b>学点高科技，享受科技为工作带来的神效</b>	
	掌握一些现代办公实用技能·····	123
	利用高科技掌握信息·····	124
	利用网络解疑答惑·····	125
	利用因特网为工作提速·····	126
<b>第20章</b>	<b>永不落伍，持续学习向更高的工作境界迈进</b>	
	学习帮助成功·····	129
	时刻充电才不会被淘汰·····	130
	学习专业知识，提高自身素质·····	133
	成功始于不断的学习·····	135
	练就终身学习的本领·····	137

## 中篇 如何掌控你的情绪——做情绪的主人

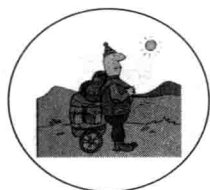
<b>第1章</b>	<b>别有思绪在心头，情绪总是让我们困苦不堪</b>	
	坏情绪会毁了你·····	140
	坏情绪会造成哪些危害·····	141
	情绪控制不好，会满盘皆输·····	142
	情绪化，误人又误事·····	143

## 目 录

<b>第2章 掌控焦虑情绪，忧心忡忡为哪般</b>	
失意时你怎么想·····	146
警惕“隐形杀手”·····	147
放慢你的脚步·····	148
焦虑症的自我预防·····	150
走出职业焦虑的陷阱·····	151
<b>第3章 摆脱抑郁情绪，你没有理由不快乐</b>	
把抑郁打败·····	153
别为从未拥有过的东西而抑郁·····	154
别让抑郁击倒你·····	155
战胜工作中的抑郁·····	156
让自己远离抑郁情绪·····	157
<b>第4章 操纵紧张情绪，生活其实没那么复杂</b>	
过度紧张有损身心健康·····	160
掌握节奏，张弛有度·····	161
放松自己，无须紧张·····	162
解除紧张，保持平衡·····	163
消除情绪紧张十大妙计·····	164
<b>第5章 消除烦恼情绪，没有必要和自己过不去</b>	
请脱去烦恼·····	167
解脱烦恼的秘诀·····	168
心情好坏由你自己决定·····	169
让一切变得积极起来·····	170
让快乐成为习惯·····	171
<b>第6章 控制愤怒情绪，怒火最终烧伤的是自己</b>	
愤怒是具有破坏性的·····	173
愤怒使人失去理智·····	174
如何制服自己的愤怒·····	175
缓冲怒气有方法·····	178
平息怒气有方案·····	178
<b>第7章 推倒自卑情绪，增强自信让人生扬帆远航</b>	
自卑者方愁眉苦脸·····	180
别让自卑感控制你的生活·····	181
从相信自己开始·····	182
产生自卑的原因·····	184



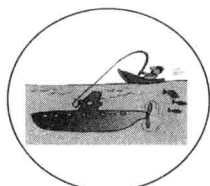
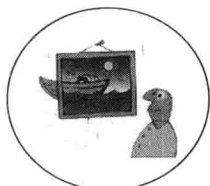
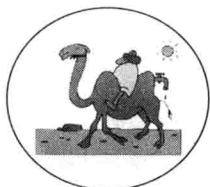
# 目录



	勇敢战胜自卑 .....	184
<b>第8章</b>	<b>克制嫉妒情绪，嫉妒会毁掉你的前程</b>	
	嫉妒伤人又害己 .....	186
	不要被嫉妒玩弄 .....	187
	嫉妒是毒瘤，赞赏是良药 .....	188
	如何化解嫉妒心理 .....	189
	向嫉妒说再见 .....	190
<b>第9章</b>	<b>化解猜疑情绪，猜疑是害人害己的祸根</b>	
	猜疑会让你失去最珍贵的东西 .....	193
	猜疑是夫妻生活的大忌 .....	194
	猜疑是一条无形的绳索 .....	195
	人为何爱生猜疑之心 .....	196
	猜疑心理的自我调节 .....	197
<b>第10章</b>	<b>消灭自负情绪，刚愎自用让你成为孤家寡人</b>	
	自负就是“负”自己 .....	198
	自以为是，盲目自满 .....	199
	自负是生存的障碍 .....	199
	自负是一种病态心理 .....	201
	适时低下你高贵的头 .....	202
<b>第11章</b>	<b>摒弃骄傲情绪，孤芳自赏会付出惨重代价</b>	
	拒绝过分骄傲的内心 .....	203
	谦虚是一种美德 .....	204
	谦虚地向他人请教 .....	205
	谦逊，为你的个人形象加分 .....	207
	满招损，谦受益 .....	208
<b>第12章</b>	<b>戒除虚荣情绪，名利不过是彩色的气球</b>	
	正确认识虚荣心 .....	210
	虚荣心理的自我调节 .....	211
	不要被虚荣奴役 .....	212
	别为虚荣而“忙” .....	213
	克服不良的虚荣 .....	214
<b>第13章</b>	<b>杜绝贪婪情绪，知足常乐不做贪婪的俘虏</b>	
	要为你的贪婪付出代价 .....	216
	贪婪使人生转弯 .....	217
	贪欲使轻松变得沉重 .....	218

	懂得知足和放弃·····	219
	知足才能常乐·····	220
<b>第14章</b>	<b>驱逐恐惧情绪，可以被环境打败不能被自己打败</b>	
	轻度恐惧有益健康·····	222
	不要恐惧失败·····	223
	抛弃恐惧心理·····	224
	恐惧的对象和治疗·····	225
	从恐惧中彻底解脱·····	226
<b>第15章</b>	<b>扫除悲观情绪，积极的心态所向披靡</b>	
	事情没有你想象的那么糟·····	228
	不要让悲观占据你的心灵·····	230
	悲观失望无作为·····	231
	生活是美好的·····	231
	悲观心理的自我调节·····	232
<b>第16章</b>	<b>走出自私情绪，心底无私天地宽</b>	
	自私，为自我铸就的牢笼·····	234
	自私的代价·····	236
	自私，就是心灵的自我毁灭·····	237
	给予是快乐的·····	238
	自私心理的自我调节·····	239
<b>第17章</b>	<b>消除狭隘情绪，做大事要抛弃“小国寡民”的思想</b>	
	心胸豁达天地宽·····	240
	小心眼儿，狭隘的代名词·····	241
	豁达才会赢得拥戴·····	243
	狭隘心理的自我调节·····	243
<b>第18章</b>	<b>制止报复情绪，相逢一笑泯“恩仇”</b>	
	别将自己锁在悲剧里·····	245
	伤害是把双刃剑·····	246
	可怜的报复者·····	247
	学会宽容，才能忘掉仇恨·····	247
	清除报复心理·····	248
	报复心理的自我调节·····	249
<b>第19章</b>	<b>遣散孤独情绪，在寂寞中寻找快乐的天堂</b>	
	孤独会让你显得格格不入·····	251
	孤独是现代人的通病·····	252
	引起孤独的原因·····	253

# 目 录

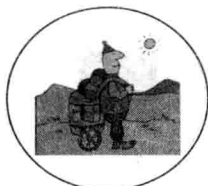


# 目录

	成功战胜自己的孤独感 .....	255
<b>第20章</b>	<b>掌握情绪转换策略，点亮心灯引领自己走出暗堡</b>	
	坏情绪需要掌控而不是压抑 .....	257
	转移自己的情绪注意力 .....	258
	做自己的情绪调剂师 .....	259
	做自己情绪的主人 .....	260
	适时进行情绪锻炼 .....	261
	如何摆脱坏情绪 .....	262

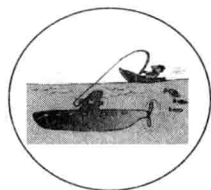
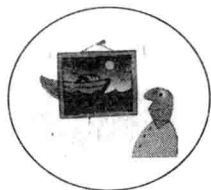
## 下篇 如何掌控你的生活——做生活的智者

<b>第1章</b>	<b>一生应当怎样度过——绘制你的生活地图</b>	
	人生不过百年 .....	264
	把握现在，幸福在每一天中 .....	265
	生活需要条理计划 .....	266
	剪除生活枝蔓，寻找最大麦穗 .....	267
<b>第2章</b>	<b>好心态好生活，阳光心态创造阳光生活</b>	
	心态真的可以决定一切 .....	270
	播下一个习惯，收获一种命运 .....	271
	让生活中的每一天都充满希望 .....	273
	积极心态创造快乐人生 .....	273
	人生总有酸甜苦辣，尝遍又何妨 .....	275
	既要放得下，也要拿得起 .....	276
<b>第3章</b>	<b>生活不在别处，读懂自己才能读懂生活</b>	
	你了解自己吗 .....	278
	先认识自己，再去讨论生活 .....	279
	不一定完美，也要全面接纳 .....	280
	你比自己想象的更优秀 .....	281
	做最好的自己，不要羡慕别人 .....	282

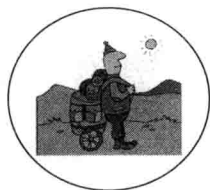


<b>第4章 平淡是生活，简单就是幸福，返璞才能归真</b>	
过一种简单的生活·····	283
乐于享受平淡生活·····	285
倾听内心的声音·····	285
最平常的享受·····	287
<b>第5章 生活要做减法，苛求完美生活会变得不完美</b>	
生活总是不完美的·····	288
世上本没有完美·····	289
人生没有“完美”可言·····	290
完美主义是一个美丽的错误·····	292
不要让压力打垮你·····	293
学会给自己减压·····	294
<b>第6章 走稳生活的平衡木，会工作也要会生活</b>	
以最佳的状态工作·····	296
处理好工作与休息的关系·····	297
工作再忙也要抽出时间来放松·····	298
有时休息比工作更重要·····	299
在工作中找寻快乐·····	300
<b>第7章 摆脱穷忙，掌握生活的重心，掌控生活的节拍</b>	
忙、盲、茫·····	302
奔波劳苦何时休·····	303
放慢脚步，生活不是速度的竞赛·····	304
生活不妨悠闲点·····	305
积极主动地面对生活·····	306
<b>第8章 掌控健康，你就掌控了一生的幸福</b>	
健康是每个人最宝贵的财富·····	308
你需要拥抱健康·····	309
关注健康，把握幸福·····	310
笑口常开，有益健康·····	311
<b>第9章 运动起来，让生活朝气蓬勃、气象万千</b>	
生命在于运动·····	313
随时随地来健身·····	314
科学健身是抵御疾病的良方·····	316
选择适合自己的运动方式·····	318
运动适可而止，不可过量·····	318

# 目 录



# 目录



## 第10章 学点理财法则，开启生活财富之源

- 选择合适的理财方式 ..... 320
- 建立你的家庭账簿 ..... 321
- 树立现代的理财观念 ..... 322
- 订立明确的存钱目标 ..... 323
- 奉行“预算在先，消费在后” ..... 325

## 第11章 掌握投资技巧，明天的钱今天花

- 寻找最适合自己的理财观 ..... 326
- 多一份投资就多一份收入 ..... 328
- 投资得当才会带来丰厚的回报 ..... 329
- 不把鸡蛋放在同一个篮子里 ..... 329
- 在熟悉的领域投资更容易赚钱 ..... 331

## 第12章 开源还要节流，省钱是生活硬道理

- 开源还要节流，省钱是生活硬道理 ..... 332
- 开源亦节流方是理财之道 ..... 332
- 节俭是财富的种子 ..... 333
- 选择科学的消费方式 ..... 334
- 节约一分钱，就等于赚了一分钱 ..... 335
- 钱要用在刀刃上 ..... 336
- 永远不讲排场乱开支 ..... 337

## 第13章 金钱未必让人快乐，理顺金钱与生活的关系

- 金钱不是生活的全部 ..... 339
- 有钱不一定快乐 ..... 340
- 钱只是钱，一件平常的物 ..... 341
- 君子爱财，取之有道 ..... 342
- 最大的财富是你自己 ..... 343

## 第14章 掌握交友之道，有朋自远方来不亦悦乎

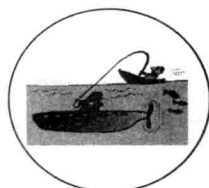
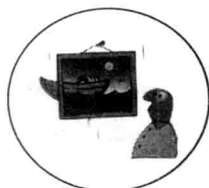
- 人生路上不能缺少朋友 ..... 345
- 友谊让人间充满阳光 ..... 346
- 多个朋友多条路 ..... 347
- 真诚对待朋友 ..... 348
- 朋友之间不能太随便 ..... 349

## 第15章 偷得浮生半日闲，脱身应酬给自己留点空间

- 放弃你不喜欢的生活方式 ..... 351
- 学会拒绝客人的来访 ..... 352

	果断拒绝无礼的纠缠 .....	353
	掌握点窍门，从应酬中脱身 .....	354
<b>第16章</b>	<b>格调主义：死水微澜缘于单调，活色生香来自情趣</b>	
	人生要有点兴趣爱好 .....	356
	找到你喜欢的休闲方式 .....	357
	小爱好也可以成就大快乐 .....	358
	在游山玩水中放逐自己 .....	359
	给生活添加一些色彩 .....	360
<b>第17章</b>	<b>倾听真爱的声音，留住一生一世的爱</b>	
	女人要了解男人的择偶心理 .....	362
	男人要了解女人的择偶标准 .....	364
	爱他（她）就告诉他（她） .....	367
	捕捉异性对你有好感的信号 .....	369
	选择最好的求爱方式 .....	371
	共同编织连接两颗心的纽带 .....	372
	留住一生一世的爱 .....	375
<b>第18章</b>	<b>掌握保鲜的艺术，建立浪漫而牢固的婚姻</b>	
	夫妻感情需要随时“保鲜” .....	377
	撒娇让生活有滋有味 .....	378
	给你的爱人传达积极的心理暗示 .....	379
	甜言蜜语为婚姻增色 .....	381
	意外惊喜增进感情 .....	382
<b>第19章</b>	<b>跨越代沟感悟亲情，品味生活中最珍贵的幸福</b>	
	父母是我们生命中最重要的人 .....	384
	经常回家看望父母 .....	385
	珍视生命中的亲情 .....	386
	少一些埋怨，多一些感恩 .....	387
	别让功利虚荣毁了亲情 .....	388
<b>第20章</b>	<b>好家庭是一所好学校，教育有方教出有出息的孩子</b>	
	把时间分给孩子 .....	390
	多一些鼓励，少一些批评 .....	391
	教育孩子要时时处处 .....	392
	用温和的态度对待孩子 .....	393
	父母怎样与孩子做好沟通 .....	395

# 目 录





## 第21章 太阳每天都是新的，挥手过去迎接崭新的生活

不为昨天流泪 .....	397
快乐度过每一天 .....	398
超越过去，笑迎明天 .....	399
相信明天更美好 .....	400

# 目录

