



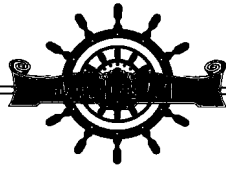
教你全方位掌控自己的人生，做自我命运的主人

人生将会怎样，完全取决于我们自己。请不要只做生命之船的过客，而要做操纵方向的船长，学会掌控自己的人生，让人生平稳而积极地朝着我们选择的方向前进。当你有效掌控了自己的工作、情绪和生活后，人生才会变得轻松与惬意，也才会更有价值和意义。

# 如何掌控你的工作 如何掌控你的情绪 如何掌控你的生活

## 大全集

德群 编著



# 如何掌控你的工作 如何掌控你的情绪 如何掌控你的生活 大全集

德群 编著



中国华侨出版社

## 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 如何掌控你的生活大全集 / 德群编著. —北京: 中国华侨出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5113-2538-9

I . ①如… II . ①德… 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 . ① B026-49 ② B842.6-49 ③ B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 133773 号

---

## 如何掌控你的工作 如何掌控你的情绪 如何掌控你的生活大全集

编 著: 德 群

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 玉 轩

封面设计: 凌 云

文字编辑: 胡宝林

美术编辑: 盛小云

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 44 字数: 750 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-2538-9

定 价: 29.80 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发行部: (010) 58815875

传真: (010) 58815857

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

---

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

## 前言

现代社会，工作不但节奏非常快，而且越来越繁重，占据了人们太多的时间和空间，工作截止日期、日程安排、上司交代的紧急任务、商务会谈时间……各种问题困扰着职场中的每一个人。人们整天在办公室内走来走去，忙忙碌碌，办公桌上的文件和资料堆积如山，似乎每天都有忙不完的工作。一些人甚至为了完成任务，不得不经常加班，弄得筋疲力尽，但仍然不得要领，没有头绪，总是达不到目标，总觉得自己落后于他人，内心焦虑不已。竞争的加剧使得公司对员工的要求提高，近乎苛刻，人们不得不花费更多的精力在工作上，被繁忙的工作牵着走，疲于奔命。工作中的冲突误解，人际关系的复杂难处，也困扰着职场中的每一个人。人们除了集中精力应付工作，还得花费心思思考如何与周围的人搞好关系，谨言慎行，担心由于自己的言行不当而丢失工作。人们紧迫感不断增强，压力随之而生。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。

情绪在人的精神世界中占据了核心地位。在任何时候，人们都不应该忽视情绪的力量。情绪是与生俱来的，但恰当地管理自己情绪的能力却是后天学习的结果。“股神”巴菲特在谈到自己成功的原因时说，他的成功并不是因为高智商，而是因为对情绪和理性的控制力。不要忽视自己的情绪，每一种情绪背后都蕴藏着强大的力量。善于管理情绪可以使我们有一个积极进取的人生，比如勇敢、自信、愉快、感激、同情、关怀和被爱等令人心情舒畅的感受。正确调节自己的情绪，并理解他人的情绪，可以让生活顺风顺水；错误表达自己的情绪，忽视甚至误解他人的情绪，就可能招致不可估量的损失。在我们的生命中，情绪总是伴随我们的左右。它在我们的生活和事业中占据了举足轻重的地位。情绪的力量在制约人，也在成就人，还在损害人，如何掌控你的情绪，获取积极情绪的巨大力量，是我们需要思考的问题。如果我们能恰当而有效地对其进行处理，那么它就可以为我们的生命增添色彩，给我们的生活带来快乐。如果处理不好，它就可能会成为我们的负担，破坏我们的生活，阻碍我们事业的发展。

我们生活在一个复杂而忙碌的世界里，在这个世界里生活节奏日益加快，生活内容也随之不断变换。在这种环境下，你有没有发现自己的生活不由自主地陷入了困境：没有时间去想生活中自己最想要的究竟是什么；对自己的工作过于投入，经常把自己的工作带回家去做；自己的金钱总是不知所踪，并且还被金钱“牵着鼻子走”；无法平息你的家庭冲突，家庭危机时时袭来；觉得周围的人际关系充满了虚伪和冷漠，在人群中找不到认同感和归属感；总是为情感所累，在情感的困境里无法自拔；容易疲劳，免疫力下降，身体缺乏活力……如果是这样，那么说明你的生活已经失控了。当生活已不在你的掌控之下，你就会遇到许许多多的生活困扰。甚至，这些困扰还会恶性循环，阻碍以后事业人生的发展。

因此，我们必须要做自己生活的主人，学会掌控自己的生活。

掌控工作、情绪和生活，是人生中的一项基本任务，关系着工作的效率、身心的健康、生活的幸福，关系到人生的成败。而要达到完美掌控，就要实现人生各个方面的平衡、和谐与高效。人生将会怎样，完全取决于我们自己。请不要只做生命之船的过客，而要做操纵方向的船长，学会掌控自己的人生，让人生平稳而积极地朝着我们选择的方向前进。让我们生活的各个方面都能处于一个平衡而又和谐的状态，并实现对它们的高效处理。当你有效掌控了自己的工作、情绪和生活后，人生才会变得轻松与惬意，也才会更有价值和意义。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、调控内心情绪、优化生活秩序指明了便捷的通道，帮助读者改变现状，释放忧郁、焦虑，排解烦恼、苦闷，游刃有余于工作和生活之间，以从容的姿态和轻松的心情面对工作和生活，从工作中找到快乐，在生活中获得幸福，更好地享受人生。如果你想提升自我，让自己脱颖而出，成为一名职场的高效能人士，成为工作和生活的主人，那么，从现在起，打开本书，你定会找到你想要的答案，得到你想要的一切。



# 目 录

## 上篇 如何掌控你的工作

<b>第一章 职业精神：良好的精神风貌是干好工作的起点</b> .....	<b>3</b>
<b>第一节 敬业爱岗，驱动自我的内在动力</b> .....	<b>3</b>
敬业爱岗，源自对工作的信仰.....	3
敬业才能心安.....	4
在其位，谋其政.....	5
守住岗位，绝不玩忽职守.....	7
敬业才能立业.....	7
<b>第二节 落实责任，打造你的核心竞争力</b> .....	<b>9</b>
让责任成为自己的习惯.....	9
对工作负责，让你更受益.....	10
责任就是竞争力.....	11
没有做不好的工作，只有不负责的人.....	12
尽职尽责才能缔造完美工作.....	13
<b>第三节 履行忠诚，做工作最大的受益者</b> .....	<b>15</b>
忠于公司是员工的本分.....	15
忠诚本身就是一种能力.....	17
一盎司忠诚 = 一磅智慧.....	18
忠诚的员工才会认同公司.....	19
忠诚是与公司同命运、共患难.....	20
<b>第二章 思维观念：正确的职业理念让你立于不败之地</b> .....	<b>22</b>
<b>第一节 树立危机意识，告别“无所谓”文化</b> .....	<b>22</b>
欢迎工作中的“坏消息”.....	22
危机来临前，准备好你的“挪亚方舟”.....	23
因为看重，所以施压.....	25
把工作危机变成成长机遇.....	26
危机是个人成长的良机.....	28
<b>第二节 给自己的工作上贴“卓越”的标签</b> .....	<b>29</b>
每一次任务都是一次机遇.....	29
升职从升值开始：务实走向卓越的每一步.....	30
卓越是标准，更是行动.....	31

平庸者只把事情做完，卓越者却把事情做棒.....	31
为自己来一场革命：与自甘平庸者划清界限.....	32
<b>第三节 薪水背后的成长意识.....</b>	<b>33</b>
没有问题就没有机遇.....	33
机遇来自每一次行动.....	35
把公司的事当成自己的事.....	36
你在为自己的未来工作.....	37
和工作一起成长.....	38
<b>第三章 黄金心态：积极正面的心态是职场成功的前提.....</b>	<b>40</b>
<b>第一节 拒绝抱怨，积极行动.....</b>	<b>40</b>
抱怨是一种恶习，越抱怨越退步.....	40
别抱怨，这是你的工作.....	41
莫让不良情绪主导你的工作.....	42
与其抱怨，不如自省.....	43
有怨气不如有志气，化抱怨为抱负.....	44
用行动代替抱怨.....	45
<b>第二节 脚踏实地，低调务实.....</b>	<b>47</b>
踏实工作，全力以赴心中的梦.....	47
脚踏实地，才能跳得更高.....	48
多一点务实，少一点浮躁.....	49
养成务实的习惯.....	51
低调做人，高调做事.....	52
<b>第三节 学会认真，雕琢细节.....</b>	<b>54</b>
认真细致，确保工作万无一失.....	54
差不多就是差很多.....	54
严谨的工作态度决定完美的工作细节.....	56
零缺陷管理：只有 100% 才是合格的.....	57
职场中留心“小善”和“小恶”.....	58
细节磨练你的能力.....	59
<b>第四节 勤奋刻苦，自动自发.....</b>	<b>59</b>
胜利来自于比别人早走一步.....	59
天道酬勤，多做一点见彩虹.....	60
老板不在，勤奋不减.....	61
主动汇报你的工作进展.....	62
自动自发，用心做好每件事.....	63
不妨多做点分外的事.....	64
永远别说已经做得足够好了.....	65
<b>第四章 业绩提升：没有业绩，你的工作等于零.....</b>	<b>67</b>
<b>第一节 向行动要业绩.....</b>	<b>67</b>

天下没有白吃的午餐 .....	67
一次行动胜于百次空谈 .....	68
在行动中成熟计划 .....	69
在执行中创造佳绩 .....	70
积极行动，一切皆有可能 .....	71
<b>第二节 向困难要业绩 .....</b>	<b>72</b>
在困难中创造业绩 .....	72
学会为老板分忧解难 .....	73
勇于向高难度任务挑战 .....	74
坚忍不拔，终会成功 .....	75
蔑视困难让你“锐不可当” .....	77
超越自我，充分发挥个人潜能 .....	78
<b>第三节 向智慧要业绩 .....</b>	<b>79</b>
创意为王：问题迎刃而解 .....	79
方法成就高效 .....	80
用简单的方式获得丰美的硕果 .....	81
智者找助力，愚者找阻力 .....	83
问题也能变机会，成功一定有方法 .....	84
<b>第五章 完美执行：没有任何借口，将执行做到不折不扣 .....</b>	<b>85</b>
<b>第一节 服从，之后完美执行 .....</b>	<b>85</b>
完美工作始于服从 .....	85
要为工作全力以赴 .....	86
超越平庸，追求完美 .....	87
尽职尽责才能尽善尽美 .....	89
<b>第二节 成为解决问题的高手 .....</b>	<b>90</b>
找对方法走对路 .....	90
不畏惧问题才能解决问题 .....	92
找对病根，才能下药 .....	92
主动解决问题，不要让自己成为问题的一部分 .....	93
提升重点思维，找到解决问题的关键 .....	94
<b>第三节 每个流程做足 100 分 .....</b>	<b>95</b>
量化你的工作 .....	95
让你的工作系统化、程序化 .....	95
越有操作性，执行越到位 .....	96
圆满：执行的最高境界 .....	98
<b>第四节 执行到位很关键 .....</b>	<b>98</b>
科学的程序是执行力的保障 .....	98
敢于承担责任，关键时刻挺身而出 .....	99
工作绝不打折扣 .....	100
最后步骤不到位，前面就是白执行 .....	101



员工执行能力的 5 大误区 .....	102
<b>第六章 效能管理：三分苦干，七分巧干，做一个高效能人士 .....</b>	<b>103</b>
<b>第一节 时间管理 .....</b>	<b>103</b>
掌握你的时间节奏 .....	103
节约时间是在为自己赚钱 .....	105
合理利用零碎时间 .....	106
赢取时间的 19 个办法 .....	107
运用 80/20 法则 .....	107
<b>第二节 效能思维 .....</b>	<b>109</b>
要事第一：给你的工作排号入座 .....	109
4 个妙招让你摆脱组织惯性 .....	110
善用信息过滤器 .....	111
制定任务清单，让工作条理化 .....	111
遵守 OEC 法则：做到日事日清 .....	112
善做日常备忘录 .....	113
以繁化简，简单取胜 .....	114
<b>第三节 自我管理 .....</b>	<b>115</b>
摆脱约拿情结，充分发挥潜能 .....	115
对工作要精益求精 .....	116
站好最后一班岗 .....	117
懂得家庭和工作的和谐平衡 .....	118
工作时间对私事免疫 .....	119
<b>第四节 办公区管理 .....</b>	<b>120</b>
注意工作形象，保持办公桌的整洁有序 .....	120
掌握基本技能，熟练操作办公设备 .....	121
细处见礼，不忽视电话小细节 .....	122
认真细致，对重要文件和档案作备份 .....	123
<b>第五节 效能工具箱 .....</b>	<b>125</b>
把握复命中的 5 个关键问题 .....	125
掌握 7 大沟通法宝，让合作打通落实的经络 .....	126
培养有效落实责任的 7 个习惯 .....	127

## 中篇 如何掌控你的情绪

<b>第一章 解析情绪：打开人生命运密码 .....</b>	<b>131</b>
<b>第一节 情绪跟随你的一生——认识情绪 .....</b>	<b>131</b>
情绪是一种力量 .....	131
认识情绪的巨大作用 .....	132
你的情绪从哪里来 .....	133

人人都有情绪周期 .....	135
观察自己的情绪 .....	136
对自己的情绪负责 .....	137
认识情绪的正负极 .....	138
无论是好是坏，情绪都有传染性 .....	139
情绪平衡时，你才是充满能量的人 .....	140
<b>第二节 梦想的启蒙之师——情绪的作用 .....</b>	<b>141</b>
情绪影响了你的行为 .....	141
情绪可以改变命运 .....	142
恐惧来自情绪的幻觉 .....	143
坏情绪会阻碍你成功 .....	144
难以抗拒的感染力 .....	145
好情绪造就好人生 .....	146
<b>第二章 情绪负债：自身能量的透支 .....</b>	<b>148</b>
<b>第一节 情绪负债来自自身 .....</b>	<b>148</b>
选择性遗忘和记忆，是情绪在作怪 .....	148
别让坏情绪影响你的判断 .....	149
不要压制情绪，让他人满意 .....	150
<b>第二节 性格约束情绪——情绪负债的来源 .....</b>	<b>151</b>
依赖性格让情绪他人化 .....	151
勉强自己，易让情绪负重 .....	151
<b>第三节 不合理的方式给情绪施压 .....</b>	<b>152</b>
过度的赞美就像美丽的罂粟花 .....	152
安慰也要讲究方式方法 .....	153
说不出心里话，情绪受挤压 .....	154
别给自己的内心增加包袱 .....	155
<b>第四节 解除情绪负债，实现自我拯救 .....</b>	<b>156</b>
明确生活的意义在于有理想 .....	156
选择好情绪，还清情绪债务 .....	156
理性思维引导情绪 .....	158
摆脱情绪负债，做你想做的 .....	158
<b>第三章 情绪爆发：失控的内心世界 .....</b>	<b>160</b>
<b>第一节 情绪爆发，人体不定时的“炸弹” .....</b>	<b>160</b>
情绪爆发是怎么回事 .....	160
这些人为什么会失控 .....	161
驯服不受控的情绪 .....	162
悲观情绪让你的世界一片灰色 .....	163
别让未发生的事情影响你的情绪 .....	163
嫉妒情绪，让你陷入职场危机 .....	164

<b>第二节 梦想遭遇灭顶之灾——恐惧爆发</b> .....	<b>166</b>
恐惧的邪恶力量 .....	166
怀疑自己的能力 .....	166
害怕失败的后果 .....	168
不要被恐惧束缚手脚 .....	168
恐惧是成功的敌人 .....	169
认识婚前恐惧情绪 .....	170
<b>第三节 痛苦袭击心灵——悲伤爆发</b> .....	<b>171</b>
悲伤情绪是心灵的牢房 .....	171
悲伤，只会让生命更脆弱 .....	172
不要让“情绪记忆”困扰你 .....	173
别让你的世界黯淡下来 .....	174
把悲伤融化 .....	175
走出悲伤情绪，重获幸福 .....	175
<b>第四节 不可抑制的气愤脱缰——愤怒爆发</b> .....	<b>176</b>
爆发的愤怒是地狱之火 .....	176
平和心灵助你平息愤怒情绪 .....	177
愤怒，是安宁生活的阴影 .....	178
冲动，是幸福的刽子手 .....	179
不要被怒火冲昏头脑 .....	180
缺乏忍耐，容易冲动 .....	181
控制愤怒情绪 .....	182
<b>第四章 情绪调节：管理好情绪，才能管理好人生</b> .....	<b>184</b>
<b>第一节 情绪引发的灾难——生命的负重</b> .....	<b>184</b>
猝死往往由于乐极生悲 .....	184
生气等于慢性自杀 .....	185
坏情绪会危及生命 .....	185
思念让生命不堪重负 .....	186
疑心太重自寻烦恼 .....	187
<b>第二节 千万别让坏情绪绑架你——情绪调节</b> .....	<b>189</b>
做情绪的调节师 .....	189
走出情绪的死角 .....	189
“装”出来的好心情 .....	190
你为什么常常感到烦恼 .....	191
紧张情绪，人体的定时炸弹 .....	192
学会克制自己的情绪 .....	193
学会给坏情绪减负 .....	193
我的情绪我做主 .....	194
<b>第三节 别被他人的不良情绪左右——情绪传导</b> .....	<b>195</b>
你只需要接受你自己 .....	195

不要让他人影响你的情绪 .....	196
勇敢地为自己选择 .....	197
他人也是自己的一面镜子 .....	198
<b>第四节 给负面情绪找个出口——情绪释放 .....</b>	<b>199</b>
丢掉坏情绪，做到浑然忘我 .....	199
警惕情绪污染 .....	200
用宣泄为自己减压 .....	201
吵架也能化解坏情绪 .....	202
丢掉悲观情绪，做个开心的人 .....	203
<b>第五节 让积极成为你性格的一部分——情绪选择 .....</b>	<b>204</b>
好情绪让你更健康 .....	204
任何时候都要看到希望 .....	204
变被动为主动 .....	206
幽默，情绪中的“开心果” .....	206
培养你的积极情绪 .....	207
热情帮你战胜一切 .....	208
向责难你的人说谢谢 .....	210
<b>第五章 情绪掌控：你才是情绪真正的主人 .....</b>	<b>211</b>
<b>第一节 丢掉抱怨，“不公平”是世界的一部分 .....</b>	<b>211</b>
消除抱怨，让心情更美好 .....	211
为小事抱怨，你将一事无成 .....	212
别为失败找借口 .....	213
别让抱怨成为习惯 .....	214
删除抱怨，拥抱快乐 .....	214
远离抱怨，路会越走越宽 .....	215
命运厚爱那些不抱怨的人 .....	216
<b>第二节 清除焦虑情绪，生活可以更轻松 .....</b>	<b>218</b>
产生焦虑情绪的原因 .....	218
消除迷惘，让情绪放松 .....	218
学会给自己减压 .....	219
学会稳定自己的情绪 .....	221
警惕社交焦虑症 .....	222
面对困境，先安抚情绪 .....	223
把焦虑情绪打包寄出去 .....	224
<b>第三节 提防忧郁情绪，和抑郁症擦肩而过 .....</b>	<b>225</b>
多愁善感是抑郁症的诱因 .....	225
遭遇更年期女性的情绪危害 .....	225
抑郁，是心灵的枷锁 .....	226
忧郁情绪会给你制造假象 .....	227
不要向自己行窃 .....	228

控制思维，调动你的快乐情绪 .....	229
抑郁不是天生的 .....	230
了解抑郁症状，找对方法消除抑郁 .....	231
<b>第四节 善待孤独情绪，走出心牢，感受温情 .....</b>	<b>232</b>
孤独是怎么形成的 .....	232
摆脱孤独，方法很简单 .....	233
拿掉冷漠的面具 .....	234
你有“都市孤独症”吗 .....	235
孤独要适可而止 .....	236
别给自己设牢 .....	236
孤独情绪也有正向作用 .....	237
<b>第六章 趋利避害，发挥情绪的巨大作用 .....</b>	<b>240</b>
<b>第一节 提升情商，在沟通中彰显情绪作用 .....</b>	<b>240</b>
情商体现的是一种沟通能力 .....	240
“逆境情商”帮你克服挫折情绪 .....	241
理解他人的情绪 .....	242
管理自己的情绪 .....	243
克服社交恐惧情绪 .....	244
好情绪助你走出困境 .....	245
情绪掌控，为自己拓宽道路 .....	246
不要陷入回忆中 .....	247
<b>第二节 情绪排毒，排除扼杀自己的情绪 .....</b>	<b>248</b>
我们为什么有厌烦情绪 .....	248
生气是用别人的错误惩罚自己 .....	249
把你心中的郁闷说出来 .....	250
学会和压力相处 .....	251
找对你的出气筒 .....	252
哭，也是缓解不良情绪的方式 .....	253
疏导压抑情绪，走出封闭心理 .....	254
消极暗示会左右你的情绪 .....	255
如何宣泄坏情绪 .....	256
用笑容点燃好情绪 .....	257
<b>第三节 心想事成的公式——建立新的情绪习惯 .....</b>	<b>258</b>
建立转换到正向情绪的习惯 .....	258
凡事看好的一面，拥抱正向语言 .....	259
“缺陷”也可以变成优势 .....	260
不要让自卑情绪困住你 .....	261
逆境中成长起来的你更强大 .....	262
学会储存快乐，情绪也有红利 .....	263
不要给情绪施压，珍惜此时就好 .....	264

你的生活需要幽默来调味.....	265
<b>第四节 掌握情绪转换的技巧——有效策略大搜查.....</b>	<b>267</b>
情绪调适：给不良情绪杀杀菌.....	267
调换一下位置，效果大不一样.....	268
克服职场压力，化解不良情绪.....	269
心境对情绪的巨大影响.....	271
只有了解情绪，才能更好处理.....	272
对你的坏情绪要宽容一点.....	273
 <b>下篇 如何掌控你的生活</b>  	
<b>第一章 掌握平衡：懂得享受生活的人才能真正掌控生活.....</b>	<b>277</b>
<b>第一节 快乐才是生活的真谛.....</b>	<b>277</b>
养成快乐的习惯.....	277
中层收入，上层格调.....	278
幸福快乐就在你心中.....	279
有一份爱好是很快乐的事.....	280
放低幸福的标准，从生活的细微处求得快乐.....	281
学会放弃，才能更多地收获幸福.....	282
享受生活中带来的乐趣.....	283
平淡的生活才是快乐的.....	284
抱怨生活不如改变生活.....	285
让自己充满热情，生活便多一分活力.....	286
<b>第二节 释放生活的压力，让生命之树常青.....</b>	<b>286</b>
善待自己，给压力一个出口.....	286
克服紧张情绪，学会放松自己.....	287
给“活得累”开个新药方.....	288
摆脱压力，轻松生活.....	289
放下，更轻松.....	290
尖叫可以释放压力.....	291
旅游，让你的心快乐飞翔.....	292
常给心灵做按摩.....	293
为自己的心减负.....	294
善待压力从自制开始.....	295
<b>第三节 善待身体，健康体魄是生活幸福的本钱.....</b>	<b>295</b>
让健康从“心”开始，每天都有好心情.....	295
拥有健康，一切才皆有可能.....	296
每天都要笑一笑.....	297
自言自语有助于身心健康.....	298
保持心态平静可以延年益寿.....	298

养成健康的生活习惯 .....	299
千万别忽视了生命中的预警 .....	300
利用散步保持健康的体魄 .....	301
让健康从幽默开始 .....	302
别拿生气赌健康 .....	303
<b>第二章 学会理财：做金钱的主人 .....</b>	<b>305</b>
<b>第一节 财富折射着至高的人生哲学 .....</b>	<b>305</b>
金钱是天使和魔鬼的结合体 .....	305
金钱不等于成功 .....	306
拥有金钱并不意味着幸福 .....	307
金钱不能赐予你完整的人生 .....	308
做金钱的主人 .....	309
不为钱而工作，让钱为你工作 .....	311
<b>第二节 像亿万富翁那样去赚钱 .....</b>	<b>312</b>
找借口永远也无法赚到钱 .....	312
从小事中激发你的创意 .....	313
让手中的钱活起来 .....	314
将鸡蛋放到不同的篮子里 .....	315
妙手生花，让钱生钱 .....	316
学会借船出海 .....	318
<b>第三节 点滴消费体现生活智慧 .....</b>	<b>319</b>
把钱放在干净的地方消费 .....	319
向消费陋习说“bye bye” .....	319
精明到一点一滴 .....	322
省钱不是吝啬 .....	323
最大化你的购买力 .....	325
跳出花钱的陷阱 .....	326
<b>第三章 经营情感：做个掌控爱情的高手 .....</b>	<b>331</b>
<b>第一节 用心经营一份浪漫而牢固的爱情 .....</b>	<b>331</b>
大声说出心中的“我爱你” .....	331
给爱一个坚实的承诺 .....	333
忠于爱，接受爱的考验 .....	334
写一封情书，感动你所挚爱的人 .....	335
情人节送心爱的人一份特别的礼物 .....	337
和心爱的人到心仪的地方去 .....	338
<b>第二节 关于爱的几点忠告 .....</b>	<b>340</b>
爱情双方地位平等 .....	340
深爱但不迷失方向 .....	342
不可仅仅满足于被爱 .....	343

别把对方的付出视作理所当然.....	344
别把爱当作情感的枷锁.....	345
为爱情的道德之门加上哨兵.....	346
别把感情浪费在不适合的人身上.....	347
<b>第三节 化解情感困惑.....</b>	<b>349</b>
俘获意中人的妙法.....	349
熟练掌握爱的语言.....	351
坦然面对失恋.....	352
走出三角恋爱的禁区.....	354
和恋人友好分手.....	354
拒绝别人求爱的技巧.....	356
与昔日的恋人“划清界限”.....	358
<b>第四章 广结人脉：开设你的人脉账户.....</b>	<b>360</b>
<b>第一节 精心维护一张人脉关系网.....</b>	<b>360</b>
给你的“人脉”把把脉.....	360
为感情开个账户.....	362
提升人脉竞争力.....	363
将人脉调整到最佳状态.....	364
常见的人脉维护方法.....	366
人情投资适可而止.....	367
优化你的人脉关系网.....	368
<b>第二节 拓展人脉的策略.....</b>	<b>369</b>
拓展人脉的七大战略.....	369
高档培训班的奥秘.....	370
深交靠得住的朋友.....	371
善交异性朋友，开创人脉半边天.....	372
善待你的敌人.....	373
<b>第三节 受人欢迎的9个方略.....</b>	<b>375</b>
微笑创造无穷价值.....	375
好的开场白，好的后续.....	376
好印象，好开始.....	377
把自信“写”在脸上.....	379
赞美，缩短心与心的距离.....	380
倾听，另一种动听的语言.....	381
幽默，打通人脉的灵丹妙药.....	383
主动，你已赢得了成功人脉的一半.....	385
小小名片学问大.....	386
<b>第五章 呵护家庭：构筑幸福生活的港湾.....</b>	<b>388</b>
<b>第一节 读懂并呵护彼此的爱.....</b>	<b>388</b>



爱就是理解 .....	388
爱就是宽容 .....	389
爱需要不断更新 .....	391
给自己留点儿小秘密 .....	392
“哄”，让夫妻关系更融洽 .....	393
<b>第二节 开创双赢的和谐沟通渠道 .....</b>	<b>394</b>
实现双赢的夫妻沟通艺术 .....	394
送出你的赞美 .....	397
幽默是家庭生活的调味剂 .....	398
“废话”是夫妻沟通的润滑剂 .....	399
倾听是一种微妙的沟通 .....	401
吵架也是一门艺术 .....	402
糊涂一下也无妨 .....	404
<b>第三节 掌握夫妻相处的完美艺术 .....</b>	<b>405</b>
保持适当的距离才能产生美 .....	405
爱人只是自己生活的一部分 .....	406
做个调配爱情的高手 .....	407
增进和破坏夫妻感情的细节 .....	409
让你的婚姻持久保鲜 .....	412
<b>第四节 巧妙挽救婚姻的危机 .....</b>	<b>413</b>
婚姻不是完美无缺的生活 .....	413
应对爱人的外遇 .....	413
消除婚姻的障碍 .....	415
告别冷战僵局 .....	417
谨慎处理婚姻危机 .....	418
感情冷漠是婚姻的大敌 .....	419