

# 《北大气质课》

## 书籍信息

版次：5

页数：

字数：160000

印刷时间：2013年07月31日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787115325358

## 编辑推荐

借大师智慧，让你拥有在人群中脱颖而出的心理能量

做内心强大的自己

气质是一种智慧，也是一种发自内心的力量；气质可以让一个人在人群中脱颖而出，也可以让一个人获得更多朋友和支持；气质的打造不仅要靠我们自己的感悟和磨练，还需要大师的点拨以及与成功者站在一起时所受到的感染。

本书摘录了数十位北大学人的精要观点，生动讲解了培养淡定自信、低调谦和、胸怀坦荡、积极乐观等方面品性的原则和方法，以及如何在人际交往、工作和生活中彰显这些品性所散发出的独特气质，提升个人的影响力。

## 内容简介

这是一本个人气质培养的修行书。《北大气质课》汇集了数十位北大学者有关个人气质培养的精要论点，细致讲解了如何形成胸怀坦荡、淡定自信、积极乐观、低调谦和的品性，以及如何将这种品性所散发出的气质运用于日常社交、家庭生活和工作等方面，提升自己的个人魅力和影响力。《北大气质课》适合一切欣赏北大精神、想要提升个人气质的读者阅读参考，尤其适合职场人士和学生使用。

## 作者简介

张笑恒，从事心理励志类图书创作多年，已出版《北大哲学课》、《北大口才课》、《清华领导课》等多部畅销书。

## 目录

### 目录

#### 第一章 做好你自己——气质来自真我的魅力

气质源于独特的个性 3

忠于自己的内心 6

不依附别人的独立魅力 8

相信自己，即使没有人相信你 11

修炼实力，让自己永远抢手 14

专注成就梦想 16

## 第二章 淡定处世——培养强大的内心力量

看淡一时的得失 23

做自己情绪的主人 25

有理不在声高 28 目录

第一章 做好你自己——气质来自真我的魅力 气质源于独特的个性 3 忠于自己的内心 6  
不依附别人的独立魅力 8 相信自己,即使没有人相信你 11 修炼实力,让自己永远抢手 14  
专注成就梦想 16

第二章 淡定处世——培养强大的内心力量 看淡一时的得失 23 做自己情绪的主人 25  
有理不在声高 28 小事上要学会不在意 31 心浮气躁难成事 34 有条不紊,才能气定神闲 38

第三章 胸怀坦荡——雍容大度的君子风范 君子坦荡荡 45 有成人之美的气魄 48  
主动道歉才显真诚 50 听取批评,才能进步 52 放下你的仇恨 55 原谅别人也是解脱自己 58

第四章 自信笃定——不惧场不拘谨才有气场 争做主角,你会胜得更精彩 65

任何时候都抬头挺胸 67 有主见才会有气场 70 每天给脑子里洒点香波 73

盲目从众是成功的阻碍 76

第五章 坚定自律——最昂贵的精神气质 奇迹出现只因为坚持了梦想 83

永远不要丢弃“再来一次”的勇气 86 果断抉择,毫不犹豫 89 下定决心,坚定不移 92

克服惰性,拒绝拖延 94

第六章 积极乐观——用正能量武装自己的气场 魅力源自好心态 101 抱怨会吸引霉运 103

快乐不快乐,完全在于你自己 106 乐观就是换个角度看问题 109

不因为打翻牛奶而影响好心情 112

第七章 低调谦逊——无需张扬的王者之气 人格越高,姿态越低 117 忍一时之屈,

方可谋长远大业 120 对人尊敬,就是尊重你自己 123 成功不骄矜,居功不自傲 126

少说空话,多做实事 129

第八章 谈吐气质——发挥语言的感召力和凝聚力 倾听比诉说更重要 137

关心他人比恭维他人更好 139 给批评的炮弹裹上“糖衣” 142 站在对方的立场说话 145

让你的语言更有感染力 149 给语言多一些美丽的修饰 152

第九章 思维气质——让智慧绽放精彩 走出“自我设限”的牢狱 157 此路不通,

换条路试试 159 突破习以为常的思维模式 162 留意被别人忽视的细节 166

直觉是你的灵感在敲门 169

第十章 领导气质——拥有让人追随的力量 以身作则才能服众 175 言出必行更有气势 178

要有“沉得住气”的大家风度 181 不计前嫌显胸怀 184 责人勿忘先责己 187

参考文献 191

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)