

<<幸福人生要上的10堂心态课>>

图书基本信息

书名：<<幸福人生要上的10堂心态课>>

13位ISBN编号：9787122095404

10位ISBN编号：7122095401

出版时间：2010-11

出版时间：化学工业出版社

作者：沐沐

页数：280

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

## <<幸福人生要上的10堂心态课>>

### 前言

一天，天使遇见一个农夫，农夫的样子非常苦恼，他向天使诉苦：“正是农忙的季节，可我家的水牛却死了，没它帮忙，让我怎么下田耕作呢？”

”于是天使赐给他一头健壮的水牛，农夫很高兴，天使在农夫身上感受到了幸福的味道。

又一天，天使遇见一个男人，男人非常悲伤，他向天使诉说：“我的孩子病得很厉害，但却没有钱医治。

”于是天使让孩子恢复了健康，男人很高兴，天使在男人身上感受到了幸福的味道。

又一天，天使遇见一个诗人，诗人年轻、英俊、有才华且富有，妻子貌美而温柔，但他却并不快乐。

天使问他：“你不快乐吗？”

我能帮你吗？”

”诗人对天使说：“我什么都有，只缺一样东西，你能够给我吗？”

”天使回答说：“可以！”

你要什么我都可以给你。

”诗人怔怔地望着天使：“我要的是幸福。”

”天使想了想，说：“我明白了。”

”天使随后破坏了诗人夫妻的感情，拿走了诗人的才华，毁去了诗人的容貌，夺去了诗人的财产。

天使做完这些事后，便飘然离去了。

当诗人饿得半死，衣衫褴褛地躺在地上时，天使把他曾经拥有的一切还给了他。

## <<幸福人生要上的10堂心态课>>

### 内容概要

心态是决定命运的真正主人，它能够从里到外影响一个人一生的命运。

要知道，生活本身并不完美，谁都会遇到成功的喜悦和失败的沮丧。

积极的心态让人能够积极进取，创造成功；消极的心态却让人消极悲观，永远没有成功的机会。

本书就是为了帮助读者树立积极心态，摒弃消极想法，并告诉读者如何改变消极的心态，拥有积极的心态；如何锻造良好的性格，用性格来改变你的人生，实现积极成功的人生目标。

阅读本书，您将会有一份轻松、随性、乐观、洒脱的好心态，用自己的双手创造美好人生。

## <<幸福人生要上的10堂心态课>>

### 书籍目录

#### 第一章 自信心态：活在当下，乐观自信

- 1.自信，幸福之源
- 2.你认为你行，你就行
- 3.从自卑中超越自我
- 4.用乐观的思维考虑问题
- 5.撕掉别人给自己贴的标签
- 6.试着赞美自己
- 7.释放自己，摆脱心灵的框框
- 8.心态决定人生的高度
- 9.不要有怀才不遇的想法
- 10.找到自己正确的位置

#### 第二章 学习心态：敞开心胸，积极学习

- 1.培养学习能力，做到善于学习
- 2.虚下心来认识自己的不足
- 3.给自己一个开放的头脑
- 4.保持勤学好问的态度
- 5.谦虚是学习最有益的保障
- 6.学习的两种重要心态
- 7.坚持不懈，终身学习
- 8.合理安排时间，打造学习的秘诀
- 9.勤于学习，善于思考
- 10.社会是最好的大学

#### 第三章 付出心态：学会付出，懂得珍惜

- 1.付出才能杰出
- 2.付出是你成就人生的行动
- 3.主动付出会让你收获更多
- 4.成功要求每天只要多做一点
- 5.晴天留人情，雨天好借伞
- 6.付出自己，快乐别人
- 7.有过慷慨给予，才有资格索取
- 8.会付出的人才会得到满足
- 9.付出才能广结善缘
- 10.付出有原则，别让付出成负担

#### 第四章 平常心态：拒绝浮躁，踏实做事

- 1.人生的贪婪只会让你危机四伏
- 2.克服自卑，相信自己潜力无限
- 3.理想很丰满，现实很残酷
- 4.你可以让你的生活如鱼得水
- 5.浮躁会让你错失良机
- 6.细节也需要适度原则
- 7.归零的心态很重要
- 8.心净自然静
- 9.有黑点的珍珠
- 10.平平淡淡才是真

#### 第五章 工作心态：全力以赴，开拓进取

## <<幸福人生要上的10堂心态课>>

- 1.有目标，才能明确前进的方向
- 2.成功属于勤奋的人
- 3.责任感让我们更加敬业
- 4.旧话重提——职业道德
- 5.没有不喜欢的事情，只有做不好的事情
- 6.一生只为一个目标而奋斗
- 7.只有用心做事的人才会真正快乐
- 8.重要的事情，怎么做
- 9.对工作永远保持一份耐心
- 10.竭尽全力。

为成功找方法

第六章 拼搏心态：永不放弃，坚持到底

- 1.辉煌的人生必经历苦难
- 2.挫折磨炼我们的心境
- 3.挫折是一笔重要的财富
- 4.不为失败找理由，只为失败找原因
- 5.看似失败却不是失败
- 6.你只是没有成功，并不是失败
- 7.失败是成功之母
- 8.不要害怕追求自己的梦想
- 9.不可避免的人生低谷
- 10.坚持到底才能通向罗马

第七章 感恩心态：培养爱心，感恩人生

- 1.对拥有的一切心怀感激
- 2.感恩帮助过自己的人
- 3.有一颗感恩的心，人生才丰富
- 4.感恩之心，走向成功的第一步
- 5.感恩是一种穿透人生的智慧
- 6.以微笑面对世界
- 7.只看自己所拥有的
- 8.给予越多，得到越多
- 9.感恩，让心灵超越局限
- 10.保持内心的清明与平静

第八章 舍得心态：学会选择，懂得放下

- 1.舍得之间感悟人生智慧
- 2.有些事情不必太较真、太在意
- 3.忘掉已经发生的不快
- 4.舍得吃“亏”未必是坏事
- 5.不计较得失，你会更快乐
- 6.选择适合你的路
- 7.放弃也是一种超越
- 8.有所为有所不为
- 9.随时丢掉你的包袱
- 10.学会放弃才能成功

第九章 包容心态：多份理解，多份包容

- 1.宽以待人，容人之过
- 2.学会为别人喝彩

## <<幸福人生要上的10堂心态课>>

- 3.包容反对自己的人
- 4.会包容才能赢得拥戴
- 5.包容是人际关系的“桥梁”
- 6.忍耐，是人生中的一种修养
- 7.变对抗为包容，生活就多一分和谐
- 8.给别人留面子，就是给自己留面子
- 9.怨恨要用爱心去排解
- 10.包容别人，更要包容自己

### 第十章 知足心态：识破欲望，知足常乐

- 1.欲望的常见形式
- 2.知足常乐
- 3.过度的欲望不是好事
- 4.贪欲是一种可怕的力量
- 5.没有欲望的人容易幸福
- 6.会“舍”“得”，才知足
- 7.可以有欲望，但要适当
- 8.脚踏实地地追求目标
- 9.不要为小事而发怒
- 10.时常记恩更知足

## <<幸福人生要上的10堂心态课>>

### 章节摘录

把你走路的速度加快25%许多心理学家将懒散的姿势、缓慢的步伐与对自己、对工作以及对别人的不愉快的感受联系在一起。

但是心理学家也告诉我们，借着改变姿势与速度。

可以改变心理状态。

，你若仔细观察就会发现。

身体的动作是心理活动的结果。

那些遭受打击、被排斥的人，走路都拖拖拉拉，完全没有自信心。

普通人有。

普通人”走路的样子。

他们的步伐常作出。

我并不怎么以自己为荣”的表白。

另一种人则表现出超凡的信心.走起路来比一般人快，像跑。

他们的步伐告诉整个世界：我要到一个重要的地方.去做很重要的事情。

更重要的是，我会在15分钟内成功。

”使用这种。

走快25%”的技术，抬头挺胸走快一点，你就会感到自信心在滋长。

争做自己力所能及的事做自己做得到的事时，个性会显现出来。

重要的是，与其极力恢复自我形象，不如找出现在可以做的事，以及知道应该去做的事，然后加以实行。

就可以从自我形象中获得解放。

总之，要试着记下马上可以做的事，然后加以实践，没有必要非是伟大、不平凡的行动，只要是自己力所能及的事就足够了。

带说话多用肯定的语气多用肯定的语气说话可以消除自卑感。

有些女人从镜子里看到自己的形影或肤色时.会忍不住产生某种幸福的感受。

相反的，有些女人却被自卑感所困扰。

虽然彼此的肤色都很黝黑，但自信的女人会认为：。

我的皮肤呈小麦色，几乎可与黑发相媲美”。

而她内心也一定暗喜不已。

可是。

一个缺乏自信的女人却会因此痛苦不堪地呻吟起来：。

怎么搞的，我的肤色这么黑。

”

## <<幸福人生要上的10堂心态课>>

### 编辑推荐

《幸福人生要上的10堂心态课》编辑推荐：一个不能靠自己的心态改变命运的人，是不幸的，也是悲哀的。

人生的快乐和幸福是件很简单的事情，当你用乐观的心态对待事物时就会发现，幸福会随着阳光心态的出现而来到你的身旁。

br 《幸福人生要上的10堂心态课》告诉你如何调整自己的心态，让自己远离消极的心态，从而以积极的心态应对人生的一切困难，改变人生的现状，创造崭新的生活，真正成为主宰命运的主人。

br 其实生活就是一种心态幸福是一种心态的把握与心灵的感受。

学会调心，幸福就会掌握在自己手中。

十堂人生必上的心态课，帮你创造人生的幸福。

br 《幸福人生要上的10堂心态课》列举了人生应该修炼的十种心态，结合诸多新颖的、具有启发性的幸福人生的真实故事，详细阐述了心态与人生职业、学习、心理、魅力、快乐等因素的联系和作用，让你在轻松阅读中获得心灵的启悟与升华，从而体会到幸福会随着自己心态的改善而不断涌现于内心。

br 好心态的人幸福一辈子。

心态越成熟，越容易创造人生幸福，幸福掌握在自己的手中。

心态是寻找幸福的指南针。

不同的心态通往不同的幸福终点站。



<<幸福人生要上的10堂心态课>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>