

<<提高自我竞争力的积极心理学>>

图书基本信息

书名：<<提高自我竞争力的积极心理学>>

13位ISBN编号：9787504473745

10位ISBN编号：750447374X

出版时间：2012-3

出版时间：中国商业出版社

作者：朱胜良

页数：299

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>

## <<提高自我竞争力的积极心理学>>

### 前言

美国著名成功学大师拿破仑·希尔说：“人与人之间原本只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了日后生活的巨大差异。

这种很小的差异就是你所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功或者失败！

”那么，什么是心态呢？

所谓心态就是一个人的心理状态，即积极心态和消极心态。

心理学上是这样定义的：心理态度主要指动能心素和复合心素所包括的诸种心理品质的修养和能力。

换句话说，心态就是人的意识、观念、动机、情感、气质、兴趣等心理状态的意向。

它是人的心理对各种信息刺激做出反应的趋向。

人的这种心理反应趋向不论是认识性的、感情性的，还是行为性的、评价性的，都是对人的思维、选择、言谈和行为具有导向和支配作用。

所以我们有充分理由相信人生的成败由许多因素所影响，但是起决定作用的就是心理态度。

成功者需要健康的心态。

一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。

”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。

你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。

”为什么拿破仑能够顶住压力而叱咤风云？

为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下，依然心中有光明之梦？

这个秘密就是“健康心态”在起作用！

一个人能否成功，最重要的不是他的能力和经验，而在于他的心理是否积极。

成功者相对于失败者来说，最大的区别就在于前者以一种积极的心态来面对一切，而后者却用一种消极的心态来面对一切。

任何事情都是这样，当你怀有不同的心态去面对时，所收获的结果也会因此而变得不同。

这就好像面对杯子里的半杯水，拥有积极心态的人会说：“啊！

还有半杯水呢！

”拥有消极心态的人会说：“唉，只有半杯水了。

”这是两种截然不同的心态。

前者是积极的，后者是消极的，前者是乐观的，后者是悲观的。

对于后者来说，如果他以消极的心态去做事，即使是在有利的情况下，也不会有太大的成长。

反之，积极的心态会使一个人在被动的情况下，转变为有利。

美国心理学家经过长期研究证明，拥有积极心态的乐观的人，都能够妥善应对烦恼。

一个人，只要能够找出各种理由证明自己今天比昨天好，今年比去年好，就能很好地解决世界各种各样的心理问题。

对一个心理积极的人来说，他始终能够保持最佳精神状态、拥有健康心理，能够创造财富，导向成功，帮助你获得健康快乐的生活；对一个心理消极的人来说，他的心灵深处藏着许多毒药，它不仅排斥成功，排斥财富，也在不断地排斥快乐和健康，甚至会毁掉一个人的一切。

一个人之所以会出现这样两种不同的心态，是由于他们对事物的不同认识产生的，是受他们的潜意识所影响的。

我们知道潜意识同样存在着冰山一角。

一位心理学家指出：“潜在意识的世界，是超越三度空间的超高度空间世界。

潜意识一经开启，将和宇宙意识产生共鸣，宇宙信息就会以图像方式浮现出来，心灵感应等能力也将一一出现。

”只要拥有了这种意识，他们对待事物正确的观念是：珍惜自己已经拥有的东西，对自己没有或者无法获得的东西保持平常心。

比如天黑了，不是害怕黑夜的到来，抱怨没有太阳，而是期盼着很快就能看见星星，因为任何抱怨都是没有意义的。

## <<提高自我竞争力的积极心理学>>

基于此，本书非常注重时代性、思想性、知识性、哲理性，细致讲述了大量既贴近生活又精炼精彩的故事，并归纳或升华出了许多精炼的要点。

希望广大读者在浏览本书时明白：积极心态是在改变消极心态的基础上发展起来的，通过改变心态来改变命运，现在已经成为可能。

正如大思想家詹姆斯所说：“我们这一代最伟大的发现，就是人类可以凭借改变态度而改变自己的命运。

” 具体来说，如何能够改变自己的命运呢？

为了使每个人都能掌握自己的命运，我在广泛研究世界各国成功大师的思想精髓和经典著作的基础上，精心编著了此书。

文中案例深入浅出，以古今中外的名人故事为例证层层阐述，同时结合现代生活中出现的一些典型事例加以形象化论证，而且加入了编者自身成长奋斗的经历，使得全书具有更加广阔的阅读视角。

希望此书可以带给你更多的感悟。

希望更多的读者能够从此书中有所收益。

用积极的心态去面对人生，让我们拥有的世界变得更加精彩。

## <<提高自我竞争力的积极心理学>>

### 内容概要

要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。  
你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。

怎样拥有激情洋溢的精神、充满乐观的希望并且散发春天活力般的心灵状态?积极心理学——为我们揭示了和传统心理学完全不一样的心灵世界。  
本书教你如何以积极的心态来面对生活，面对一切，让你收获成功的人生！

## <<提高自我竞争力的积极心理学>>

### 作者简介

朱胜良，安徽人，在联通公司做过通信工程技师，后又在很多知名企业担任过部门主管、副经理等职位，现为某知名公司部门经理，《赢利—员工感同身受》是朱先生推出的首部作品。

## <<提高自我竞争力的积极心理学>>

### 书籍目录

#### 第一章 自励使人变得坚强

- 相信自己，才能战胜挫折
- 认清自己，才能做出决策
- 认清挫折，批准方向
- 不断向前才能取得成功
- 抛开依赖，冲出温室
- 清除颓废的思想

#### 第二章 梦想引导你的积极心理

- 播种成功的梦想
- 让梦想引导你
- 做好准备，实现你的梦想
- 制定属于自己的目标
- 制定目标，抛弃盲目
- 明确的目标规划
- 目标就是信念
- 目标引导定位
- 找准目标有助于你为自己定位
- 明确的目标是成功的关键

#### 第三章 乐观的态度

- 态度决定一切
- 从容地面对失败
- 别让冲动毁了自己
- 成功和快乐的秘诀
- 不要迷失方向
- 心静如水，心怀宽广
- 永远都要坐前排
- 快乐的生活
- 树立强大的自信心

#### 第四章 信念是积极根源

- 信念决定命运
- 相信自己是最高的信念
- 信念与意志力
- 永不放弃
- 好心态来源于坚定信念
- 信念产生奇迹
- 把信念融入每一件小事中
- 有信念就没有失败
- 有信念才能立即行动

#### 第五章 冒险精神

- 有冒险才有希望
- 敢于冒险，为你赢得更多机会
- 向自己发起挑战
- 孤注一掷
- 放手一搏
- 冒险不等于蛮干

<<提高自我竞争力的积极心理学>>

第六章 意志的力量

不要放弃希望

意志是创造奇迹的力量

信仰改变一生

羡慕别人不如喜爱自己

保持自我本色

莫让拖延毁掉你

时间改变命运

笑对命运

在苦难中锤炼意志

第七章 学会宽容

第八章 积极行动

## <<提高自我竞争力的积极心理学>>

### 章节摘录

相信自己，才能战胜挫折 有位作家说：“自己把自己说服了，是一种理智的胜利；自己被自己感动了，是一种心灵的升华；自己把自己征服了，是一种人生的成熟。

大凡说服了、感动了、征服了自己的人，就有力量征服一切挫折、痛苦和不幸。

”有许多人可能会抱怨自己的能力和条件，其实，这些不过是自己找的种种逃避的借口罢了。

我们看看生活中有多少人当初的条件尚不如我们，但现在他们都成功了。

其实，人生最大的挑战就是自己，这是因为其他的敌人都是有形的，而惟独自己这个敌人是无形的。

如果我们不敢挑战自我，失去勇气，害怕失败，那么，在没有自信的情况下，我们大多会在平平淡淡中了一生。

诚如孔子所说：“人苦于不自知。

”人的很多迷惑和苦难都是不自知的结果。

比如人类的眼睛演化的结果是只能朝外看，看得见别人身上的瑕疵，却看不到自己身上的斑点。

为了看见自己，人类发明了镜子，但镜子只能照出人的外貌，却看不见人的内心。

要看见更真实的自己，我们就要有足够的勇气相信自己。

我们只有坚信自己可以，才能战胜挫折，才能走向胜利。

那么，我们怎样才能做到这一点呢？这就需要不断地内省自己。

我们知道，自省是自我动机与行为的审视与反思，用以清理和克服自身缺陷，以达到心理上的健康完善。

它是自我净化心灵的一种手段，一个拥有积极心理的人，他们是最善于通过自省来了解自我。

自省是现实的，是积极有为的心理，是人格上的自我认知、调节和完善。

自省同自满、自傲、自负相对立，它不同于自悔、自卑这种消极病态的心理。

从心理上看，自省所寻求的是健康积极的情感、坚强的意志和成熟的个性。

它要求消除自卑、自满、自私和自弃及愤怒等消极情绪，增强自尊、自信、自主和自强，培养良好的心理品质。

自省者审视自我，使个性心理健康完善，摆脱低级情趣，克服病态畸形，净化心灵。

自省有助于强者人格的完善和良好心理品质的培养，同时也成为强者的特征之一。

强者在自省中不断认识自我，不断超越自我。

自省是促使强者塑造良好心理品质的内在动力。



## <<提高自我竞争力的积极心理学>>

### 媒体关注与评论

在本书中，我看到的是：人与人之间原本只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了日后生活的巨大差异。

这种很小的差异就是你所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功或者失败！

——《每天学点成功心理学》作者 邱艳玲 在《提高自我竞争力的积极心理学》一书中，你可能会得到这样一种启示：你认为自己会是什么样的人，就能够成为什么样的人。

——《心灵没有密码》作者 周海燕

<<提高自我竞争力的积极心理学>>

编辑推荐

幸福的奥秘是什么？  
现代人为什么经常不快乐？  
怎样保持生命的最佳状态？

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>