

<<改变心态改变命运>>

图书基本信息

书名：<<改变心态改变命运>>

13位ISBN编号：9787506434423

10位ISBN编号：7506434423

出版时间：2005-8

出版时间：中国纺织出版社

作者：汪岩

页数：284

字数：245000

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>

<<改变心态改变命运>>

内容概要

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，心中依然有光明之梦？
这都是健康心态所起的作用！
心态是我们真正的主人，它能使我们成功，也能使我们失败。
同一件事由具有两种不同心态的人去做，其结果可能截然不同。
心态决定人的命运，不要因为我们的消极心态而使我们自己成为一个失败者。
要知道，成功永远属于那些抱有积极心态并付诸行动的人。
如果你想改变自己的世界，改变自己的命运，那从现在开始改变自己的心态吧！

本书将会告诉大家如何改变对待自己的心态，接受真实的自己，塑造一个最好的“我”；如何改变对待朋友的心态，为感情开个“账户”，用真诚打动别人；如何改变职业工作的心态，敢“秀”才会赢要选择有前途的职业，把握好职业方向；如何改变财富金钱的心态，客观了解金钱的作用；如何改变婚姻家庭的心态；如何改变对待挫折的心态；如何摒弃盘踞心头的毒瘤；如何用最愉悦的心态生活！

<<改变心态改变命运>>

书籍目录

第一章 改变对待自己的心态 接受真实的自己 塑造一个最好的“我” 学会宽恕自己 做自己想做的事 别让自己活得太累 做人应有好的心态 挣脱心灵的枷锁 清扫心灵的垃圾 学会苦中作乐 为自己喊“加油” 给自己来点奖赏 对自己说“OK” 想做好了就去做 淡化自己的优势 正确地看待美貌 让负重的自己活得更好 找到自己喜欢的生活方式 调整渴望完善的心态 相信自己重要 让自己每天进步一点点 放弃自我的偏见 每个人都少了一样东西 不要把命运交给别人 不为他人而活 放慢你的生活步调 充分认识自己的价值 根据自己的长处定位 放松自己 辩证地对待“忍”与“争” 走出孤独时光

第二章 改变对待朋友的心态 为感情开个“账户” 用真诚打动别人 不要播种仇恨的种子 宽容会打开爱的大门 对人要心存感激 生命要懂得感恩 刻薄是一柄利剑 不要伤害对方的自尊 为人处事贵在忍耐 以别人的利益为先 学会与别人分享 学会温暖的拒绝对他人要有责任心 亲情能改变一切 发牢骚者内心不安 对人不能有嫉妒之心 让友谊之门时刻敞开 宽恕曾经伤害自己的人 有仇不报是君子 打击别人不能抬高自己 守住自己的沉香 在批评中加点糖 把快乐传递给朋友

第三章 改变职业工作的心态 敢“秀”才会赢 选择有前途的职业 把握好职业方向 做个敬业乐群的上班族 驾驭自己的优缺点 要在工作中磨炼自己 放下架子从基础干起 奋力去争取每个升迁的机会 比别人更卖力地工作 让自己从容起来 学会维护上司的威信 给对手出道简单的难题 学会祝福对手 激发工作的热情 将个人进取心应用到工作上 工作是美丽的 乐观主义是工作的力量 乐在工作 别把工作当成苦役 要学会从工作中获得愉悦 耐下心来工作 与同事相处要有宽容之心

第四章 改变财富金钱的心态 金钱的作用 潇洒对待金钱就能延长生命 谦虚是成功的根本 富翁选择职业的心态 自信坚定才能致富 金钱在使用和流动中增值 消极的心态会排斥财富 成功致富要敢想敢做 随机应变的商机效益 好奇心有利于赚大钱 股市如人生

第五章 改变婚姻家庭的心态 初恋时要把握美好的人生 鼓起勇气面对暗恋 爱是相互欣赏 夫妻共处的艺术 唠叨为婚姻挖掘坟墓 婚姻不能接受批评 让配偶保持好心情 给家人多些爱 把快乐带回家 舒适才是家的灵魂 婚姻需要双方来维护 放弃也是一种美丽 生死与共的爱情最可贵 家庭是爱的调色盘 走向成功的推进剂 情商启蒙 与孩子达成双赢的谈判

第六章 改变对待挫折的心态 人生最大的挑战是自己 希望与失望 总在此消彼长 正视坎坷的人生 在绝望处抓住快乐 把自身的缺憾看成是奋斗的动力 把贫穷看成是植育幸福 战胜一切困难的法宝 在失败的河流中泅渡 挫折孕育着辉煌 不做境遇的牺牲品 从失败中汲取经验 把困难当作机遇 绝望之后必轻松 坦然地面对不幸 乐观地面对失败 逆境能磨炼意志 困难是把双刃剑 学会从失去中获取 福祸不以一时论断 向困难说声“我能行” 用积极的心态对待得失 持之以恒挑战挫折必定成功 伤害心态是成功绊脚石 在逆境中点燃追求的热情

第七章 摒弃盘踞心头的毒瘤 物欲太盛心难静 嫉妒心理要不得 欲望太多造成心理贫穷 不做欲望的蠢人 不要把残疾当作缺陷 嫉妒心理可以化解 虚荣让人陷入抑郁 适度释放怒气 猜疑是内耗祸根 怨恨会让你失去快乐 松懈能瓦解你的意志 抛弃自怜, 树立信心 消除病态的恐惧 拒绝骄傲的内心 丢掉累赘轻松上阵 打开心中的结 寻求赞许的心理 从牢骚中找希望 私心和私情是万错之源 忏悔后的心理

第八章 用最愉悦的心态生活 活的是心情 给心情放假 生命没有长短 快乐是如此简单 快乐是心的天堂 心存美好的期盼 微笑能带来财富 让平常心助成功 吃亏是福 点燃热情的火焰 做运动来缓解压力 眼泪是生活的催化剂 每天给自己一个希望 保持一颗年轻的心 保持一种有益的兴趣爱好 学会感受生活的幸福 悉心享受生活中的喜悦 令人神往的人生境界 知足和感恩是快乐之源泉 放弃是一种美丽 快乐是自己的事情

<<改变心态改变命运>>

章节摘录

第一章 改变对待自己的心态 接受真实的自己 在这个世界上，有些人不喜欢自己，因为他们无法接受自己。

不接受自己的人，常常心情郁闷，对生活中的一切都没兴趣；他认为自己思想怪诞，怀疑自己患有某种精神病；他还常抱怨周围的亲友、同事、邻居不能理解他等等。

实际上，他没有任何精神病，问题在于他不能接受自己，从而影响到他对别人的接受，进而产生其他适应方面的困难。

由于他不曾意识到这点，无病自扰之，才表现出自暴自弃的倾向。

可见，对所有人来说，正确的评价自己、接受自己至关重要。

它关系到建立正确的自我观念以适应环境，促使性格健康发展。

接受自己，去除自卑感，是精神健康的重要保证。

怎样才能增强自我接受感呢？

首先，要克服完美主义，意识到自己不可能做到十全十美，因为这世界并不完美，家人、友人一样有缺点。

十全十美是可遇而不可求的，所以，应当“知足常乐”。

要容忍体谅，不但要做到与他人相处容易，亦要做到对自己的行为不致苛求。

不要做时钟的奴隶，尽可能地在时间限制内完成工作，记住“欲速则不达”。

要明白讨好所有的人是不可能的，根本不必去尝试。

“受欢迎”的本意是使他人赏识你本人，而不是你的最好表现。

尝试一下“言所欲言”，坦诚和直率能消除许多障碍与心理压力。

要对自己有信心，你如其他人一样有可取之处。

勿过分自责，任何人都有彷徨的时刻；勿自卑自怜，你的遭遇并不重要，你对遭遇的反应才是最重要的。

.....

<<改变心态改变命运>>

编辑推荐

成功永远属于那些抱有积极心态并付诸行动的人。

我们想改变自己的世界，改变自己的命运，那么首先就应该改变自己的心态。

心态决定人的命运，不要因为我们的心态而使我们自己成为一个失败者。

要知道，成功永远属于那些抱有积极心态并付诸行动的人。

成功的所有秘诀上都写着四个字——健康心态。

心态就是人的意识、观念、动机、情感、气质、兴趣等心理状态的总和。

它是人的心理对各种信息刺激做出反应的超身。

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，都对人的思维、选择、言谈和行为具有导向和支配的作用，所以我们有充分的理由相信人生的成败有许多因素的影响，但是起决定作用的就是心理态度。

<<改变心态改变命运>>

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>