

<<好心态好情绪决定你的一生>>

图书基本信息

书名：<<好心态好情绪决定你的一生>>

13位ISBN编号：9787508069647

10位ISBN编号：7508069641

出版时间：2012-7

出版时间：华夏出版社

作者：吴为

页数：261

字数：250000

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>

<<好心态好情绪决定你的一生>>

前言

在忙碌的工作和生活中，我们常常会被各种问题困扰，但如何解决这些问题呢？
钥匙其实就握在我们自己的手中，那就是我们的心态。

谁不想获得幸福，谁不想活得轻轻松松，谁不想快快乐乐地度过人生中的每一天，而这一切都与我们的态度和情绪有关！

心态决定了我们的命运。

积极心态可以使你学到处世的智慧和做人的道理，使你的人生之路越走越宽，生命的价值越来越大；
消极心态则很有可能会使你人生的航船驶入浅滩，从而陷入无法自拔的困境，一生与困苦和不幸相伴，
成为人生的失败者。

心态从里到外影响着一个人，决定着他的命运。

有着怎样的心态，就会产生怎样的行动。

同一件事情，不同心态的人去做，其结果必然会不同。

好心态就像阳光一样，是积极能量之源，是快乐之本。

当我们的内心充满阳光时，我们的生活也一定会变得充满欢笑和丰富多彩。

具备乐观的心态，你的心理年龄就会永远年轻。

当你朝着奋斗的目标迈进时，好心态会让你充满自信，使你充满力量，去获得财富、成功、幸福和健康，
攀登到人生的顶峰，实现梦寐以求的奋斗目标。

除了拥有好心态外，我们还要能有效掌控自己的情绪，不让自己失控，这样才能最终获得幸福生活。

乐观的人都善于控制自己的情绪，能够让自己活在快乐之中。

人生在世，总会遇到很多悲伤与痛苦，人生不如意之事十有八九，如果不能调节心态，不能掌控自己的情绪，
就会成为情绪的奴隶，如此一来，又怎能保持乐观心态！

斯摩尔曾经说过：“做情绪的主人，驾驭和把握自己的方向，使你的生命按照自己的意图提供报酬。

记住，你的心态是你——而且只是你——唯一能够完全掌握的东西。

学着控制你的情绪，并且利用积极心态来调节情绪，就能超越自己，走向成功。

”悲观的人总是受累于情绪，似乎烦恼、压抑、失落甚至痛苦总是接二连三地袭向他们，于是他们频频抱怨生活对他们的不公平，企盼某一天欢乐从天而降。

但喜怒哀乐是人之常情，要想生活中不出现一点儿烦心之事几乎是不可能的，关键是如何有效地调整、
控制自己的情绪，做生活的主人，做情绪的主人。

每个人都是一座天然的宝藏，但是我们大多数人都很少去开发隐藏在自身中的思想宝藏。

罗斯福曾说过：“杰出的人不是那些天赋很高的人，而是那些把自己的才能在尽可能的范围内发挥到最高限度的人。

”在现实中，如果做什么事情只会做“规定动作”，只满足于和别人做得一样好，而不能超越别人，
突破自我，就难以在强者如林的竞争中胜出。

本书就是要让你意识到心态的惊人力量，情绪的巨大作用，帮你找到各种问题的症结所在，更告诉你
你激发心态能量和活出全新自我的方法，告诉你如何改善自己的心态，掌控自我的情绪，进而发现生命中的更多可能。

成就心想事成的自己，充分运用自身的力量应对人生中的一切险阻，开发出自己的潜能，改变生存的现状，
创造崭新的生活，你就会真正成为自己命运的主人，并迎来成功，成就梦想。

<<好心态好情绪决定你的一生>>

内容概要

吴为编著的《好心态好情绪决定你的一生》是一本让年轻人迈向成功的，心态培养宝典！

《好心态好情绪决定你的一生》是一本让年轻人拥抱幸福的情绪掌控指南！
年轻人，不能输在心态上，也不能被不良情绪牵着走。

当下很多年轻人总把活得太累的原因归咎于外在因素，而不懂得积极的心态才是解决问题的关键。同样的处境，你用乐观的，心态去对待，挫折就是机遇；你用悲观的心态去对待，挫折就是无边深渊。

年轻人，除了要拥有好心态，还要善于控制自己的情绪。
做情绪的主人，才能对生活充满热情，拥有积极的能量，才能超越自己，拥抱幸福。

可见，好心态好情绪，能让年轻人成为一个内心强大的人，一个自控力出众的人，一个前途无限广阔的人！

<<好心态好情绪决定你的一生>>

书籍目录

上篇 卓越心态，成就卓越的人生

第一章 心态决定你的一生

不要让幸福被催眠

成败在悲观与乐观一念间

培养积极的自我意识

激发潜意识中的巨人

人要具有一种反败为胜的信念

心有多大，舞台就有多大

第二章 释放心态的积极力量

幸福与快乐源自于内心的简约

在挫折中忍耐，必定在坚强中成长

淡看风云，从容前行

心静如水，不为外物所左右

真正能帮你的，只有你自己

感恩之念起，希望已种下

抵住诱惑，步步踏实

第三章 调整心态，迎接美好生活

找到适合自己的位置

破除我执，适时放手

接纳不完美的自己

得之我幸，失之我命

包容，让你更好地释放压力

用真诚换真心，天地无限宽

分享让幸福倍增，寂寞减半

面对失败，要学会正面思考

第四章 开启人生的无限可能

只要肯做，没有什么是不可能的

等待的人生是不幸的

每天给自己一个希望

关键时刻敢于抉择

乐观的心态能创造一切

以苦为乐，苦也是乐

第五章 修正心态模式

善待他人就是善待自己

尊重他人，为自己预留一个机会

利他是利己的最高级

没有谁能独自登上事业顶峰

第六章 战胜人性弱点

超越自卑，迈向幸福

不要祈求别人遭遇灾难

心澄而气定，气定得神闲

事事踏实，远离虚荣

自私最终伤害的是自己

少一分欲望，多一分自在

沟通，才能破解猜疑

<<好心态好情绪决定你的一生>>

第七章 活出全新的自己

心诚能使石头开花

让锋芒在合适的时机毕露

从炼狱到新生

回归零起点，扫除不可能

心有多大，能量就有多大

笑看人生起伏

人生在世，必须善处逆境

下篇 掌控情绪，活出快乐人生

第八章 破解情绪的密码

没有无缘无故的爱与恨

用理智克制冲动

祸福相倚，任何事情都有两面性

掌控情绪，学会不生气

别让愤怒之火燃烧自己

角色转换与情绪表现

情绪失控，意味一切失控

第九章 做情绪的主人

不被坏情绪牵着鼻子走

情绪共鸣，走进他人的内心世界

远离“一时冲动”，方能无悔一生

控制住情绪，就控制了世界

学会从不快乐中解脱出来

第十章 掌控好情绪，一生不抱怨

少一些抱怨，多一些幸福

掌控情绪从耐心开始

砌一道隔离抱怨的幸福墙——感恩

平静面对生活中的不如意

学会知足，人生才能富足

一笑置之更妙

第十一章 掌控好情绪，一生不焦虑

不要忘记保持理智

你为什么而焦虑

贪婪的人难以获得平静

沉住气，方能成大器

凡事多往好的一面想

不能改变他人，那就改变自己

第十二章 打开生命的枷锁，一生不忧郁

每天给自己一个甜蜜的笑

微笑着面对人生

痛苦是通往天堂的梯子

接受痛苦，才能走出痛苦

第十三章 高情商建构美好人生

高情商的人更受欢迎

情商，会让你收获多多

情商可以激发人的无限潜能

情商打造快乐生活

<<好心态好情绪决定你的一生>>

“情商沟通”更有效
高情商才能取得高成就
第十四章 发挥情商的积极作用
集中精力，目标如一
调整生活中的轻与重
不为小事而烦恼
心理暗示的魔力
让内心平衡
不为失眠而忧虑

<<好心态好情绪决定你的一生>>

章节摘录

版权页：插图：一连几日，大雨倾盆而下，山下的村庄遭遇了汹涌的洪水。

住持心怀慈悲，让小和尚拿着寺里的粮食去救济饥饿的村民，小和尚回来后向众僧说了这样一则见闻：大水像吃人的魔王，不但冲塌了很多房屋，还淹死了不少村民。

一个村民从洪水中救起了他的妻子，却只能眼睁睁看着自己的孩子被洪水冲走。

众僧听罢，议论纷纷。

有的说该村民做得对，因为孩子可以再生一个，妻子却不能死而复活。

有的说该村民做错了，因为妻子可以另娶一个，孩子却没法死而复活。

他们的争论被住持听见了，住持笑了笑，命小和尚再次下山，问问这个村民当时是怎么想的。

小和尚几经打探，终于找到了这个村民。

回想起这件事，该村民泣不成声：“当时洪水袭来，妻子就在身边，我抓住妻子就往山坡上游，待返回时，孩子已被洪水冲走了。”

小和尚将原话一字不差地告诉住持，住持听完后意味深长地对众僧说：“洪水袭来，妻子和孩子片刻之间就会失去性命，如果这个村民当时犹豫不决的话，事情的结果又会是怎样呢？”

人活在世上都要扮演一定的角色，或许你的生活很简单，但是你也会拥有自己的幸福。

有些人，他们活着，却没有时间去多愁善感；爱着，他们却不懂怎么诠释爱情；他们满足，因为他们没有奢望生活过多的给予；他们简单，不用在人前掩饰什么……他们也许连幸福是什么都不知道，然而真正幸福的就是他们这种简单的人。

简单的生活是每个人都能够拥有的，但是如果为了获得这份简单而清空拥有的名利、权势、荣耀，则是很多人无法做到的。

人之所以痛苦，在于追求错误的东西，复杂的，不属于自己的东西就是错误的东西。

<<好心态好情绪决定你的一生>>

媒体关注与评论

决定人生成功的，绝不仅仅是才能和技巧，而是一个人面对生活的心态。
——于丹

<<好心态好情绪决定你的一生>>

编辑推荐

《好心态好情绪决定你的一生》由吴为编著，旨在让你意识到心态的惊人力量，情绪的巨大作用，帮你找到各种问题的症结所在，更告诉你激发心态能量和活出全新自我的方法，告诉你如何改善自己的心态，掌控自我的情绪，进而发现生命中的更多可能。

<<好心态好情绪决定你的一生>>

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>