

<<心态是一种选择>>

图书基本信息

书名：<<心态是一种选择>>

13位ISBN编号：9787511300522

10位ISBN编号：7511300529

出版时间：2009-10

出版时间：中国华侨出版社

作者：孙日峰

页数：276

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>

<<心态是一种选择>>

前言

心态是一柄双刃剑，积极的心态造就人生，消极的心态毁灭人生。

良好的心态可以战胜任何艰难、挫折和压力。

认识和把握自己的心态，才能争取成功的人生。

为什么有些人就是比其他人更成功，赚更多的钱，拥有不错的工作；而许多人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计。

其实，人与人之间并没有多大的区别。

很多心理学专家发现，这个秘密就是人的心态。

一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么就是生命驾驭你。

你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。

”一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。

”英国著名文豪狄更斯曾说：“一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量。

有什么样的心态，就会有什么样的人生。

”积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富；而消极的心态会让幸福、快乐、财富与我们擦肩而过。

心态控制了人的行动和思想，心态也决定了自己的视野、事业和成就。

<<心态是一种选择>>

内容概要

有这样一个故事：两个年轻人到非洲去推销皮鞋。
由于天气炎热，非洲人从来都不穿鞋。
第一个年轻人看到非洲人不穿鞋，立刻失望起来，他心想：“这些人都不穿鞋子，我的鞋谁会买呢？”于是还没有去争取就放弃了。
另一个年轻人看到非洲人都不穿鞋，非常欣喜，他想：“这里的人都没有鞋穿，这里的市场很大啊。”于是他想尽一切办法引导当地人买他的鞋穿，最后他成功而归。
一念之差就是天壤之别。
生活在同一个世界上，有的人过得幸福，有的人却一直生活在苦恼之中，这都是由于心态的不同而产生了截然不同的结果。
一个人能否成功，就看他的心态了。
成功人士与失败者之间的差别是：成功人士始终用积极的心态支配和控制自己的人生。
失败者则用消极的心态去看待和思考问题。
平衡自己的心态，以乐观的态度对待失败。
要去除不良的情绪，做自己情绪的主人。
在绝望中要抓住快乐，相信自己能主宰自己，消灭自卑才能自信，在做任何事情的时候，多一份坚持就会得到自己想要的结果。
本书从分析日常生活中存在的各种心态入手，重在探讨、认识和把握自己的心态，并指导大家用积极的心态获取成功的人生。
全书文字优美，富有哲理，每一辑的小节中，都用生动的小故事帮你阐释心里的困惑，或用最新的心理学理论，对人性的各种表现加以深刻剖析。
故事深入浅出，容易为大家所阅读和理解。
当你用心阅读本书的内容后，相信你就会懂得：没有你的同意，谁也不能让你感到自卑和苦恼。
选择积极的心态面对生活，就会拥有快乐，拥有一生的成功。

<<心态是一种选择>>

书籍目录

- 第一篇 好心态成就好人生 1. 心态若改变，命运就改变 2. 心态年轻，人生才有活力 3. 成功并不是一块固定的蛋糕 4. 冷漠只能毁了你自己 5. 乐观是人生的一笔重要财富 6. 不要把冰霜结在脸上 7. 别让自己陷入孤独的境地 8. 抱怨无济于事，不如积极面对 9. 保持健康向上的心态 10. 改变态度便能改变生活
- 第二篇 认真梳理情绪，做心情的主人 1. 快乐生活，不要唉声叹气 2. 打开心灵的天窗，迎接快乐的阳光 3. 情绪像野马，要学会驾驭 4. 上帝只拯救能够自救的人 5. 与其毁掉自己，不如笑对生活 6. 怀有一颗童心更容易获得快乐 7. 庸人才会自寻烦恼 8. 心情好，活的才能更好 9. 学会管理自己的情绪 10. 乐观情绪更容易成功
- 第三篇 彻底扔掉自卑，带着自信上路 1. 别把自己看扁了，相信自己能行 2. 事要靠自己干，路要靠自己走 3. 选择自信就是选择成功 4. 自信是一种无形的资产 5. 不要把自傲当自信 6. 对自己说：“我能行” 7. 自信而非自满，执著却不固执 8. 不要活在别人的目光里 9. 要学会独立，不要总是依赖别人 10. 自信决定了人生的方向
- 第四篇 坦然面对得失，看重不如看开 1. 左边放弃，右边开始 2. 没有人可以让你卑微 3. 面对得失，定要坦然 4. 放下生命不能承受之重 5. 内心愁苦，命运也将愁苦 6. 没人能给你烦恼，除了你自己 7. 塞翁失马，有失才有得 8. 坚持过了头就是固执 9. 幽默达观让人笑口常开
- 第五篇 养平常心，走人生大路 1. 心境完全是调出来的 2. 上帝给谁的都不会太多 3. 活着总是有理由的 4. 随遇而安，凡事不强求 5. 谦虚总能打败骄傲 6. 欲望面前要适可而止 7. 时常给自己的心灵放个假 8. 身在福中不知福是最大的不幸 9. 为什么不把事情往好的一面想 10. 幸福是一道选择题
- 第六篇 选择快乐就会拥有快乐 1. 你为什么感觉不快乐 2. 同样的瓶子，为什么装毒药 3. 给自己当心理医生 4. 生活的目的是享受生活 5. 微笑是快乐的催化剂 6. 没有绝对幸福的人，只有不肯快乐的心 7. 越简单就越快乐 8. 将人生的起点放低一点 9. 不要总是跟自己过不去 10. 用心感受生活，快乐无处不在
- 第七篇 勇敢面对生活中的挫折 1. 用积极的心态摆脱逆境 2. 换个角度看世界，人生就会更精彩 3. 全面看待问题，眼界不要太窄 4. 不要往死胡同里走 5. 人应当拥有自我解嘲的心态 6. 要记住：鱼和熊掌很难兼得 7. 没有了星星，还有月亮 8. 不要总活在过去，要活在当下 9. 改变能改变的，适应不能改变的 10. 人和人之间只有很小的差异
- 第八篇 要改变世界，先改变自己 1. 培养一个良好的性情 2. 肯定自己，是成功的开始 3. 懂得爱自己的人才会爱别人 4. 不要一味指责别人，要适时反省自己 5. 做人不要太聪明，聪明反被聪明误 6. 不要总是对别人的过错耿耿于怀 7. 宽待别人，而非求全责备 8. 得饶人处且饶人，才能让人口服心服 9. 做人不要太自私，要能为别人着想 10. 以貌取人是一种不智的心态
- 第九篇 坚持不懈，成功非你莫属 1. 用恒心和毅力换取成功的果实 2. 天道酬勤，成事在勤 3. 坚持到底，切忌半途而废 4. 把苦难当成是上帝的礼物 5. 心怀希望，梦想才能实现 6. 面对竞争，要调节好自己的心态 7. 面对失败，绝不轻言放弃 8. 从容应对挫折，不要自暴自弃 9. 不去争取，永远都得不到 10. 磨练一颗勇敢的心

<<心态是一种选择>>

章节摘录

很多人听了这个故事后，都会有很大的感触，甚至会感慨：“上帝是公平的，他给了女孩霉运的同时，也给了她一个好心态！”

在一个风调雨顺的年度，有两个农民都有不错的收成。

但是，两个人的心情却是不一样的，其中一个兴高采烈，想如果再有几个这样的丰收年，自己岂不是也能成为富人；而另一个却不是这样想的，他觉得自己年复一年的耕作，尽管是这样的好年景还是没有多收多少，照这样的收成，自己什么时候才能成为一个富人呢？

这样，前者为了成为一个富人而高兴地、积极地劳动，活得开心快乐。

而后者，却整日认为自己离富人太远而悲观、失望，活得痛苦不堪。

在海边上的一个小渔村，有一个美国人在渔村的码头上，看着一个日本渔夫驾着一艘小船靠岸。

小船上有好几尾大黄鲑鲑鱼，这个美国人对日本渔夫抓这么高档的鱼恭维了一番，问他要多少时间才能抓这么多？

日本渔夫说：“才一会儿工夫就抓到了。”

”美国人再问：“你为什么不呆久一点儿，好多抓一些鱼呢？”

”日本渔夫觉得不以为然：“这些鱼已经足够我一家人一天生活所需啦。”

”美国人又问：“那么你一天剩下那么多时间都在干什么呢？”

”日本渔夫解释：“我呀？”

我每天睡到自然醒，出海抓几条鱼，回来后跟孩子们玩一玩，黄昏时候到村子里喝点儿小酒，跟哥们儿玩玩吉他，我的日子可过得充实而又忙碌呢。”

<<心态是一种选择>>

媒体关注与评论

一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量。
——狄更斯

<<心态是一种选择>>

编辑推荐

《心态是一种选择》：心态是一柄双刃剑，积极的心态造就一个人，消极的心态毁灭一个人。

心态决定人生，心态改变命运。

成功人士与失败者之间的差别是：成功人士始终用积极的心态支配和控的人生。

失败者则用消极的心态去看待和思考问题。

好心态成就好人生认真梳理情绪，做心情的主人彻底扔掉自卑，带着自信上路坦然面对得失，看重不如看开养平常心，走人生大路选择快乐就会拥有快乐勇敢面对生活中的挫折要改变世界，先改变自己坚持不懈，成功非你莫属

<<心态是一种选择>>

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>