

<<好心态好性格好习惯（全4册）>>

图书基本信息

书名：<<好心态好性格好习惯（全4册）>>

13位ISBN编号：9787511315441

10位ISBN编号：7511315445

出版时间：2010-1

出版时间：宿春礼、胡宝林 中国华侨出版社 (2011-07出版)

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>

<<好心态好性格好习惯（全4册）>>

内容概要

好心态 好性格 好习惯，ISBN：9787511315441，作者：宿春礼，胡宝林编著

<<好心态好性格好习惯（全4册）>>

书籍目录

《好心态好性格好习惯1》目录：上篇好心态 第一章心态决定一切 第一节心态决定命运 心情的颜色会影响世界的颜色 心态操之在我 目标的高度决定人生的高度 积极心态：最大限度地利用潜意识挖掘自身的潜能 接受自己，迎接阳光 第二节摆脱消极心态 自卑是失败者的名片 悲观挡住了你的阳光 恐惧是人生的大敌 依赖令你远离进步 心浮气躁，难以成事 忧虑是一种心理疾病 嫉妒是痛苦的制造者 空想终是“海市蜃楼” 第二章积极进取、改变命运的强者心态 第一节乐观心态：营造成功的心境 乐观源于自我肯定 乐观是正视现实，不畏困境 乐观是操之在我的“心造幸福” 拥有乐观，快乐前行用“心”微笑，让你充满活力 乐观，让你拥有好人缘 乐观，让你轻松跨越难关 乐观者快乐工作，享受生活 活在当下，别透支烦恼 “心境转移”，找寻你的快乐 抛却杂事，把心带回家 豁达一点，生活可以很简单 第二节积极心态：走向成功的动力 积极是永不服老的“年轻”态 积极向上，重塑自我 走出消极空虚的心理黑洞 不要自我设限 全力以赴才有更多机会 对自己的人生主动出击用“热忱”构筑人生乐园 欲得其上，必求上上 第三节强者心态：扫除成功的障碍 强者是苦难学校的毕业生 呼唤“野性”的“狼道精神” 坚强执著的“阿甘精神” 无关外在，强者是内心的强大 磨难成就辉煌人生 天助自助者 带着希望才能穿越人生的沙漠 失败了也要昂首挺胸 打败恐惧的方法就是直面恐惧 第三章 突破自我、成就人生的黄金心态 《好心态好性格好习惯2》 《好心态好性格好习惯3》 《好心态好性格好习惯4》

<<好心态好性格好习惯（全4册）>>

章节摘录

版权页：在不同的环境中，流浪汉总能找到快乐的事，即使他面临的是困境，也不会把注意力放到严苛的现实上——“闷热的房间”、“寒冷的房间”、“阴暗又潮湿的房间”，而是转移到与之相关的快乐方面——在公园晒太阳、过圣诞节、赢球的天气……快乐总会随行而至。

从心理学角度来说，这种方法叫做“心境转移”。

心境转移就是有意识地把自己的情绪转移到另一个方向上去，使情绪得以缓解。

在情绪不安的情况下，可以尝试转移心理活动指向的对象，变换情境，从而得到好的心情，保持一个不错的心理状态。

遇到挫折或意外打击时怒火中烧、悲愤难忍，可以暂时离开引起这种情绪的环境，找自己喜欢的事情去做，散步、看电影、看报纸杂志、下棋、打球、唱歌、听音乐，或者到街上或市场上去看看，买一点自己需要的东西，这样就可以从精神上得到安慰，情绪上得到缓和、平衡。

转移心境可以有很多种方法，你不妨试试以下几种：1.参加感兴趣的社交活动人是社会的一员，必须生活在社会群体之中。

一个人融入社会，可以开阔视野，可以有许多知心朋友，可以获得他们的支持；更重要的是可以感受到充足的社会安全感、信任感和激励感，从而增强生活、学习和工作的信心和力量，最大限度地减少心理应激和心理危机感。

一个离群索居、孤芳自赏、生活在社会群体之外的人，是不可能保持心理健康的。

他们需要走出自我封锁，多出去走走看看，扩大视野，扩大社会交往范围。

2.郁闷时找朋友倾诉，发泄你的不满情绪遇到不愉快和烦闷的事情，可以向好友诉说苦闷，那么压抑的心情就可能得到缓解或减轻，失去平衡的心理可以恢复正常，并且能得到来自朋友的情感支持和理解，获得新的思考，增强战胜困难的信心。

还可向自然环境转移，郊游、爬山、游泳或在无人处高声叫喊、痛骂等；也可积极参加各种活动，尤其是将自己的情感以艺术的手段表达出来。

3.营造一个温馨的“小窝”，让不愉快消融在其中 每个人都需要一种“归属感”，而家是提供这种感觉的最佳场所，温暖和谐的家是家庭成员快乐的源泉、事业成功的保证，是最放松、最自我的地方。如果你有苦闷，你有忧愁，都可以向你的家人诉说，或者干脆一个人蒙着被子大睡一觉，让所有烦恼统统远离……家，永远是最后也最可靠的港湾，让自己的心情时时回家，感受家的温暖，驱散不愉快的乌云。

4.让自己忙起来 第二次世界大战期间，一个住在底特律的家庭主妇发现，“消除忧虑的好办法，就是让自己忙着，去做一些有用的事情”。

这个主妇的儿子在珍珠港事件后加入空军。

她每时每刻都担心她的儿子，吃不下饭，睡不着觉，自己的健康大大受损。

他在什么地方？

他是不是安全呢？

他会不会受伤、阵亡？

最初她希望能靠做家务事使自己忙起来，从而减少对儿子的思念，可是这没有多少用处。

因为做起家务事来几乎是机械化的，完全不用思考，当她铺床和洗碟子的时候，还是一直为儿子担心着。

她发现，她需要一些新的工作才能使身心都忙碌起来，于是她到一家大商场里去当售货员。

这时，她马上发现自己好像掉进了一个繁忙的大旋涡里：顾客挤在她的四周，问她关于价钱、尺码、颜色等问题，没有一秒钟能让她去想除了手边工作以外的事情。

到了晚上，她也只能想怎么样才可以让自己那双痛脚休息一下。

等她吃完晚饭之后，爬上床，马上就睡着了，没有时间也没有精力再去忧虑。

<<好心态好性格好习惯（全4册）>>

编辑推荐

《好心态好性格好习惯(套装共4册)》指出心态影响着一个人的行动和思想，同时也决定了一个人的视野、事业和成就。

好心态，可以让你勇敢地面对困难，对社会、人生持公正的认识，能冷静而稳妥地处理各种问题。

性格是人们在社会交往中所表现出来的一种个性。

好性格，可以让你拥有一大帮好朋友，有好的人脉关系，会让你不论面对何种状况都能够游刃有余。

而习惯是在生活中、工作中渐渐养成的一种定律，是生活的一种积累。

好习惯可以影响人的一生，使一个人事业有成。

<<好心态好性格好习惯（全4册）>>

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>