

<<心态和习惯决定命运>>

图书基本信息

书名：<<心态和习惯决定命运>>

13位ISBN编号：9787511905208

10位ISBN编号：751190520X

出版时间：2011-8

出版时间：中国时代经济出版社出版发行处

作者：方军

页数：277

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>

<<心态和习惯决定命运>>

内容概要

一位哲人说：“你的习惯就是你真正的主人。

”如果你的朋友处于困境中，《心态和习惯决定命运(超级白金版)》(作者方军)将帮助你传达无言的关爱和鼓励；如果你非常注重亲情，《心态和习惯决定命运(超级白金版)》将带给你的亲人以温暖和慰藉；如果你渴望事业成功、生活快乐，《心态和习惯决定命运(超级白金版)》将使你梦想成真；如果本书是别人送给你的，就更值得珍惜，因为你得到的是点石成金的力量与方法！

<<心态和习惯决定命运>>

书籍目录

上篇 有健康的心态才会有上佳的生活状态

第一章 心态会决定你的命运

1. 行为从于心态
2. 改变心态就是在改变命运
3. 过于求稳的心态依然有害
4. 环境不是消极被动的借口

第二章 心态会影响你的生命轨迹

1. 调整心态, 把握命运
2. 心态健康, 身体健康
3. 心态比外貌更重要
4. 坚忍的心态成就你的事业
5. 让爱情偏爱你
6. 财富之门的钥匙
7. 心态沉稳决策才能英明
8. 心态冷静才不会犯冲动的错误
9. 独立的心态是成功的靠山

第三章 自卑是属于弱者的名片

1. 别让自卑毁了你
2. 缺陷也是有价值的
3. 欣赏自己的不完美
4. 最重要的是心灵美好
5. 让心灵远离贫穷
6. 走好自己的路
7. 让自己另起一行

第四章 做事不要钻进牛角尖

1. 固执要付出代价
2. 突破你的心态瓶颈
3. 培养三百六十度思维
4. “执著”未必能得到成功
5. 远离婚姻中的固执
6. 放弃的可贵

第五章 不良情绪是生存状态的毒草

1. 跳出心灵的牢狱
2. 遗忘让你更快乐
3. 随时抛开坏心情
4. 松开手你会拥有更多
5. 清理人生的垃圾
6. 别总从坏的一面看问题

第六章 别让欲望成为生活的负累

1. 价值20美金的时间
2. 放弃对金钱的贪念
3. 简单的生活就是快乐
4. 在平淡中感受生活
5. 缺失中也有快乐
6. 欣赏自己的生活

<<心态和习惯决定命运>>

- 7. 快乐是内心的富足
- 8. 欲望越少, 生活越幸福
- 9. 名利之心不能太盛

第七章 犹豫会给你带来失败

- 1. 别让优柔寡断绊住了你
- 2. 守住目标永不飘移
- 3. 多一点勇气你会更成功
- 4. 坚定让梦想开始
- 5. 别为自己设置行动的障碍
- 6. 立即行动就不再犹豫
- 7. 总想求稳是犹豫的起因
- 8. 让自己敢做敢为

第八章 找对自己的位置

- 1. 内省, 帮你看清自己
- 2. 错位了就是垃圾
- 3. 走进你熟悉的行业
- 4. 有特长才能有位置

下篇 好习惯是成功者的通行证, 坏习惯是失败者的墓志铭

第一章 思维习惯: 思路上的惯性是错误的根源

- 1. 别让思维定式困住了你
- 2. 别为小事烦恼
- 3. 不做别人的“应声虫”
- 4. 何必盲从于别人
- 5. 不要眉毛胡子一把抓

第二章 行动习惯: 别让迟疑和等待成为行为定式

- 1. 别让优柔寡断绊住了你
- 2. 少做点“白日梦”
- 3. 再坚持一下就是胜利
- 4. 目标是行动的指南针
- 5. 想到就做容易出问题
- 6. 何妨兜个圈子

第三章 工作习惯: 不良习惯

- 1. 跳槽不要太随便
- 2. 耍“小聪明”只会耽误了自己
- 3. 成败都在细节
- 4. 眼高手低只能一事无成
- 5. 还有比薪水更重要的
- 6. 别让工作压得你无法喘息
- 7. 精力要集中在自己的本行上

第四章 做人习惯: 自我主义是束缚人的罗网

- 1. 每个人都是独一无二的
- 2. 信用是一笔巨大的财富
- 3. 做人不要太虚荣
- 4. 完美主义是幸福的绊脚石
- 5. 帮助别人就是在帮助自己
- 6. 架子不能摆得太离谱

第五章 说话习惯: 错误的说话方式是是非的根源

<<心态和习惯决定命运>>

1. 当心吹破了牛皮
2. 别把精力放在争论上
3. 听听别人怎么说
4. 看清脸色巧说话
5. 直来直去讨人嫌
6. 说话要给人留面子

第六章 社交习惯：僵化的交往模式是人际关系的坚冰

1. 赞美百句不嫌多
2. 好的坏的都得交
3. 别让别人占你的便宜
4. 把“不”大声地说出来
5. 注意社交中的形象

第七章 处世习惯：老套的处世方式是成功的累赘

1. 吃亏就是占便宜
2. 揣着明白装糊涂
3. 宁得罪君子，不得罪小人
4. 要给别人留后路
5. 居功是和自己过不去
6. 指责别人前先管好自己

第八章 心理习惯：陈腐僵化的心态会导致人生的失败

1. 别让嫉妒害了你
2. 学会限制你的贪念
3. 不要一个人吃独食
4. 千万别放纵你的情绪
5. 坦然面对难题

<<心态和习惯决定命运>>

章节摘录

这个悲剧故事生动地说明了一件事：行为跟着心态走！

成功需要勇气和信心，它有助于我们去处理面对的困难和挑战，调动起我们的一切能力。

然而，当我们对某件事做出决定时，心态就一定要平和宁静。

此时我们不需要勇气和信心，也不需要所谓的积极心态和消极心态，而只需要把心态调整到一种恰当的状态。

这是一种什么样的状态呢？

就是一种心平气和、不急不躁的和谐状态——既不自卑也不自信，既不犹豫也不冒进，既不积极也不消极；只有在这种心态之下，我们才能敏锐地观察出客观问题的特点，才能准确地判断出事情的变化，才能够真正地做出正确的决策。

但是，如果我们的心态调整不到这一状态，我们对外界形势的判断就会受主观心态的影响，就不能够做到客观的判断，结果就会给自己造成极大的损失。

俗语说：情人眼里出西施。

为什么会这样呢？

因为情人被心态左右了，他的认识水平和判断力完全向心态屈服了。

他爱意浓浓，对心爱之人一往情深，此时，他看见的一切都是自己希望看见的。

于是，即使对方再丑，在情人的眼里，她也像西施一样美丽动人。

然而，我们在做决策时，一定不能够“情人眼里出西施”，一定要调整好自己的心态，做到冷静客观、不急不躁、无爱无恨、无悔无怨。

这样，我们才能认清客观形势、分析出情况的变化，从而做出准确的判断。

倘若我们的心态调整不好，纵使变化就在眼前，我们也看不清楚。

有一位司机，干活任劳任怨，为人也挺仗义，是一个不错的小伙子，但就是心态不好，太急躁，开起车来左窜右窜，非常快。

到公司不久，同事便发现了这一特点。

对他说：“你的心太急，要多注意一点，否则要出事。”

果然不其然，没过多久，他开车追尾了。

刚开始，他怀疑刹车系统有问题。

于是，他到修理厂将刹车系统彻底检查了一遍，结果是毫无问题。

其实，这并不是车的问题，而是他心态的问题，他急躁的心态影响了他对车速和车距的判断。

由于这小伙子除了这一毛病之外，实在不错，领导就把他请到办公室谈了谈心，并告诉他心态影响了他的认识和判断，希望他能调整自己的心态。

<<心态和习惯决定命运>>

编辑推荐

一位哲人说：“你的习惯就是你真正的主人。

”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。

”成功者与失败者之间的差别是：成功者始终用最积极的心态和良好的习惯去支配并掌控自己的人生。

而失败者则恰恰相反，他们总是喜欢用消极的心态和不良习惯去看待思考问题。

你的心态是什么样子，你的生活就会成为什么样子，如果你希望把握自己的命运，那么就从调整心态做起。

现实生活中总有人在失败时怨天尤人。

其实，他们都应该多从自身原因，检讨一下自己在工作和生活各方面的习惯。

要知道，真正能掌握命运的只有你自己，关键是看你能否以正确的心态对待自己，对待你周围的一切

。心态和习惯，就是你主导人生境况的砝码。

<<心态和习惯决定命运>>

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>