

<<别让心态害了你>>

图书基本信息

书名：<<别让心态害了你>>

13位ISBN编号：9787801754561

10位ISBN编号：7801754565

出版时间：2006-5

出版时间：长安出版社

作者：林霄汉

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>

<<别让心态害了你>>

内容概要

别让心态害了你：一生必须培养的12种最佳心态，ISBN：9787801754561，作者：林霄汉

<<别让心态害了你>>

书籍目录

第一章 心态是人成败的关键心态是人命运的底牌你的心态价值百万秉持阳光心态，成就美好未来为自己创设成功的环境让成功心态跨越心灵误区好心态都是修炼出来的第二章 心态一：战胜自卑，秉持自信——幸运之神不在上帝那里，在自己手上决不要随意贬低自己超级杯冠军的成功秘密扔掉那个叫自卑的包袱自信是成功的第一秘诀自信使人赢在人生起跑线上别让自卑成为拖累跨越自卑，主宰命运最重要的是要认清自我人生没有永恒的劣势自信创造人生的奇迹第三章 心态二：跨越悲观，展现积极——人生沉浮靠抉择，乐悲分野两片天人生始终有两种选择换个角度看问题乐观地对待生活中的一切走出“顾影自怜”的怪圈乐观还你一片心灵的晴空积极乐观助人步入非凡从容地接受不可改变的现实让乐观成为一种习惯以积极的态度来对付不幸第四章 心态三：拒绝拖延，把握主动——拖延是成功的最大敌人等待是毒药，命运靠创造成功在于比别人先行一步把握今天就会拥有明天等待和观望永远不会成功“拖拉”会让你一事无成努力应着手于当下抢抓时机不必等行动是克服拖拉的最好方法第五章 心态四：安全感怯懦，执著坚韧——把错误和失败转化为下面的能量坚持不懈成就人生大事成功，可能就在下一次坚定执著让人终成大事幸亏你仍能坚持自己的梦想韧性是让人笑到最后的保证过程曲折并不预示结果失败成功属于被困难打不倒的人坚持到最后，你就是大赢家第六章 心态五：挑战命运，勤奋图强——好汉不怕出身苦，天道酬勤大业成天行健，君子以自强不息强者源于永不放弃的信念选择坚持，放弃悲伤要做自己命运的主宰靠天靠地不如靠自己自强拓开成才的金光大道自助者，天必助之要敢于抛开人生的拐杖凭借自己的力量前进挑战现实才能创造未来第七章 心态六：打破陈规，创新创造——敢于创新，才能与众不同换个思路好有出路在“奇”字上狠下功夫思想多开窍，创意随后来学会用心接纳改变给创新插上一双飞翔的翅膀创意就是成功之苗打破常规才能赢得先机处处都有创新的机遇要学会开发自己的创新能力第八章 心态七：摒弃懈怠，放飞热情——用热情点燃生命的激情热情是人生成功的引擎热情是人一笔无从的财富培养对工作的热情热忱激发成功活力把你的热忱传递给更多人点燃内心深处热情的火苗热情让人脱颖而出满怀激情地对待工作一屋不扫，何以扫天下第九章 心态八：超越嫉恨，学会宽容——让宽容洋溢你幸福的心灵宽容是一种人生智慧惟宽可以容人，惟厚可以载物报复是一把双刃剑学会包容，摒弃怨恨别为一点小事结下一生的死结做人应该多一点宽容宽容聚众义，大度集群朋宽容是一种可贵的胸怀让宽容的阳光渗透人的心灵宽容别人，就是在解脱自己第十章 心态九：告别抑郁，享受快乐——别背着“情绪包袱”生活别让忧虑情绪害了自己每天都在微笑的人最快乐掌握好那把叫快乐的钥匙快乐容易互相传染尽享人生的三种快乐把恼人的事暂时放在一边换个活法品快乐学会感恩，享受快乐使别人快乐，让自己开心向忧郁挥手说再见一份永葆快乐的秘方第十一章 心态十：拒绝贪婪，品味知足——人生要学会选择，懂得放弃谁不适中，谁就难以幸福别让完美变成了苛刻学会体验人生幸福的乐趣我们无疑是幸运的不要做欲望的奴隶要解除自己身上贪婪的枷锁别让贪婪心态毁了你学会取舍，把握分寸有时不妨学学随遇而安珍视心灵的宁静第十二章 心态十一：跳脱浮躁，平和心境——别让纷扰世事左右了自己平淡是一种人生境界浮躁是一种病毒不必太计较别人的看法做人要有平和忍让之心创设自在、简朴的生活状态做自己情绪的主人为人处世要怀揣一颗平常心做一回超然物外的小人物保持仁爱心，塑造平常心找到自己心灵的平衡点学会让自己彻底放松一下第十三章 心态十二：远离孤僻，圆通处世——左右逢源，成为人际关系的高手凡事不可太较真远离孤僻的困扰到处树敌，容易使自己受伤放弃自我优越感要乐于接受别人的忠告学会见什么人说什么话掌握一些与人沟通的技巧正确处世才能少招嫉妒不逞一时的口舌之快要把握住交朋友的弹性培养自己招人喜爱的个性

<<别让心态害了你>>

章节摘录

书摘秉持阳光心态，成就美好未来 一位心理学家曾这样来论述过人生与心态的关系：人生是好是坏，并不由命运来决定，而是由你的信念和处世的心态来决定；生命像一条溪流，在岁月的原野上不断地流动着，如果你不主动地、有计划地掌稳自己的航向，它就会随波逐流，消逝在连自己也不可知的远方；如果你不在自己心理和生理的土壤中，播下期望的种子，那么荒草便会蔓生；如果我们不主动的把自己的心态导向积极的一面，消极灰暗的心境就会像一只不祥之鸟，在我们人生的岁月里嗷嗷鸣叫。

拥有积极、良好心态的人的身上永远洋溢着自信，他们会用自己的行动来告诉人们：要相信你自己，世界上最重要的人就是你自己，你的成功和财富的获得，必须依靠你积极的心态。

据说，所罗门国王是古代西方最明智的统治者，史书记载他曾有这样言论“他的心怎样思量，他的人就是怎样。

”换而言之，人们相信有什么样的结果，就可能有什么样的结果，人不可能拥有自己并不追求的成就。

积极的人生是自己掌握自己的命运，自己做自己的主人，这也是一种人的本性的倾向，我们把自己想像成什么样子，就真的会成为什么样子。

积极的人能够掌握自己的命运，一旦事情进展不顺利或者发生偏向时，他会立刻做出反应，寻找解决办法，制定新的行动计划。

世上无难事，只怕有心人。

拿破仑·希尔说过：把你的心放在你想要的东西上，使你的心远离你所不想要的东西。

对于有积极心态的人来说，每一种逆境都含有等量或者更大利益的种子，有时，那些似乎是逆境的东西，其实往往正隐藏着良机。

积极心态者的另一个突出表现就是他的投入，一切的一切关键就在于投入，投入代表热爱和激情，投入才能获得愉快。

看一场球就想自己去打一场，做一顿饭就一定做得有色有味，写一篇文章会深入期境，看一部好的电影会热泪盈眶，进行一项研究会废寝忘食……对积极的人来说，这一切都那么吸引人，那么有趣味。

而激情投入的结果无疑将增大成功的可能性。

当然，世间诸事不可能都一帆风顺，法拉第说过“拼命去争取成功，但不要期望一定会成功”，与我们中国古代的名言“尽人力而听天命”可谓不谋而合地表达了一个人生观的准则，那就是奥斯特洛夫斯基在《钢铁是怎样炼成的》一书中所表达的那样：不要在临终前对自己一生的行为有丝毫的后悔，想到就尽力去做。

积极心态的人知道：看待事物时，应该考虑生活中既有好的一面，同样也有坏的一面，但他可以强调好的一面。

因为，这样可以产生良好的愿望和结果；他不会否认消极因素的存在，但他早已学会了不让自己沉溺其中；他常能心存光明远景，即使身陷困境，也能以愉悦和创造性的态度走出困境，迎向光明。

为什么一定要身背三座大山上路呢？为什么一定要“风萧萧兮易水寒，壮士一去不复还”？何不轻装上阵，付出定有回报。

不懈进取的历程，积极投入的人生，会使你很快发现自己的长处和短处，从而正确评价自己，根据自己的目标制定出适合自己的行进方式，缩短走向成功目 一个人的某种心态，往往在很大程度上决定着其某一人生阶段的价值取向。

一个人若是被一些不良的心态所左右，人生的航船就有可能驶入河沟浅滩，从而失去发展的机会；一个人若是一生都能持有良好的心态，那么，他人生的路就会越走越宽，生命的景色就会越来越美，生命的价值就会越来越大…… 因此，我们每天是否能用良好的心态守住自己灵魂的大门，这与我们能否拥有卓越的人生看来是密不可分的。

P8-10

<<别让心态害了你>>

编辑推荐

好心态是改变命运的人生利器；好心态是迈向成功的坚实根基；好心态是收获幸福的心灵法宝；好心态是滋润生命的圣丹妙药。

所以说你的心态就是你人生无从的宝藏！

让《别让心态害了你》告诉你一生必须培养的12种最佳心态！

<<别让心态害了你>>

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>