

<<幸福在于心态>>

图书基本信息

书名：<<幸福在于心态>>

13位ISBN编号：9787122073570

10位ISBN编号：7122073572

出版时间：2010-3

出版时间：化学工业

作者：毛富强

页数：148

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>

## <<幸福在于心态>>

### 内容概要

这是一本帮人找到幸福和快乐的书！

如果您正经历事业的低谷、爱情的挫折和生活的疲惫时，或者当您希望生活更充实幸福的时候，请翻一翻这本神奇的读物。

成功与幸福其实很简单，就决定于你的心态。

什么是心态？

心态是由什么决定的呢？

什么能影响心态，心态又能影响什么呢？

本书分别从与生命、与感知的关系阐述心态，介绍了决定心态的正确认知和错误认知，介绍了自信心态和自欺心态，并详细介绍了心态对于情绪、生活和就业的影响。

读毕本书，相信您会发现生活中幸福的奥秘就是如此简单。

<<幸福在于心态>>

作者简介

毛富强，国家首批执业心理咨询师，天津医科大学精神医学教研室主任，天津医科大学总医院心理咨询门诊专家；中国心理卫生协会理事，中华心理咨询师国际协会常务理事，多次赴日本交流研究心理疗法；新华网、天津电视台健康栏目的特约心理专家，天津青年报“毛大哥信箱”专栏作家。

## &lt;&lt;幸福在于心态&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 什么是心态 亲爱的读者，此时此刻，您的烦恼都有哪些呢？

您的收入太少？

您长得不够漂亮？

您的老板刚刚批评过您？

您的孩子不够听话？

还是什么别的？

请您找一张白纸把它们一一列在上面好吗？

同样是现在、此时此刻，您的医生告诉您…… 第一节 心态与生命 一、智者的故事——生命如此短暂，应该倍加珍惜今天 二、假如生命只剩个月——珍惜生命，重要的是享受生命的欢乐

三、屠夫与顾客的对话——如果以积极的心态面对生活，每一天都是快乐的 第二节 心态与感知 一、被想法冻死的工人——想法决定心态，更决定事情的结果 二、婴儿眼中的世界——

自我中心是人最基本的心理特征 三、期货交易所的故事——亲身感知的也不一定就是真实 四、假冒精神病人的故事——心态决定我们怎样去感知世界 第二章 认知决定心态 如果有一天您乘

公共汽车外出，车上的人很多很拥挤，乘客们想要换一个站立的位置都要费很大力气。

这时候，有个小朋友不小心踩了您的脚一下。

处在这种情况下的您会如何看待这件事情？

会有什么情绪反应？

同样是有一天，您乘坐公共汽车外出，车上的人很少，车厢里面很空旷，每一个人都有座位。

这时候…… 第一节 心态与认知 一、阿伦·贝克医生的贡献——认知导致结果，而不是事件

二、在拥挤的公共汽车上——使人产生烦恼的，其实并不是事情本身，而是人如何看待这些事情，也就是对事情的“认知”，调整人的认知，就可以改变心态 三、收音机告诉我们的——心态改变了，我们眼中的世界就改变了 第二节 常见错误认知 一、好人还是坏人——非此即彼

二、一只杯子对人的影响——以偏概全 三、世界一片黑暗——否定一切 第三章 说心态的驴子故事 一位女士搬进了梦寐以求的高档社区，也就是所谓的富人区。

满以为搬进去后会快乐幸福的，可是不久这位女士却整日愁眉苦脸的。

她抱怨道，千万不要和富人住在一起。

为什么呢？

…… 第一节 骑着驴找驴 一、嫉妒的原因是攀比 二、攀比的背后是虚荣 三、幸福就在您身边 第二节 骑上驴不肯下 一、过分执着是偏执 二、该放手时需放手 第三节 有驴不骑抬着走 一、没主见的主要表现 二、没主见的常见原因 三、没主见的心理对策 第四章 影响成长的心态 假设您的家住在河对面（很宽阔的一条河，而且河里很多水草，会游泳的人也无法游过去），要回家就要先过桥，有一天，您发现，桥塌了，您会怎么办呢？

…… 第一节 世界应该如此 一、想象总是很美好 二、世上没有后悔药 三、不要和事实争辩 四、应该与因缘 第二节 托付自己的幸福——可能会带来不幸的一种心态 一、我把幸福交给你——女性只有自己对自己负责任，自己的幸福自己把握，这样才能更好地爱你所爱的人，才不会让自己因为别人的背弃而痛苦不堪 二、不要放弃快乐的权利 三、痛苦和失败是成长的一部分 第三节 如果回家的路不通了 一、等待还是放弃 二、努力才能成功 第五章 自信心态很神奇 日本有一位著名的马拉松运动员，他曾获得过两届国际马拉松比赛的世界冠军。

记者问他凭什么取得如此惊人的成绩，他总是回答：凭智慧战胜对手。

十年之后，这个谜底被揭开了。

他在自传中这样写道：开始，我把我的目标定在终点线的旗帜上，结果当我跑到十几公里的时候就疲惫不堪了，因为我被前面那段遥远的路吓倒了。

后来…… 第一节 成功源于自信 一、幸福女神在哪里——成功与幸福，决定于你的心态 二、一个有趣的握力实验——做事情时积极暗示，可以增加成功的概率 三、我们败在自己的心中——消极暗示，只能使幸福远去 第二节 自信力量有多大 一、日本母亲小山美真子的故事——

十年之后，这个谜底被揭开了。

他在自传中这样写道：开始，我把我的目标定在终点线的旗帜上，结果当我跑到十几公里的时候就疲惫不堪了，因为我被前面那段遥远的路吓倒了。

后来…… 第一节 成功源于自信 一、幸福女神在哪里——成功与幸福，决定于你的心态 二、一个有趣的握力实验——做事情时积极暗示，可以增加成功的概率 三、我们败在自己的心中——消极暗示，只能使幸福远去 第二节 自信力量有多大 一、日本母亲小山美真子的故事——

十年之后，这个谜底被揭开了。

## &lt;&lt;幸福在于心态&gt;&gt;

一人的潜能是巨大的 二、修补匠索拉利奥的故事——胸怀理想，持之以恒，梦想就会变成现实  
 第三节 如何才能有自信 一、千里之行，始于足下 二、每一个人都是独一无二的 第六章  
 自欺心态不可笑 也许你不漂亮，但你拥有财富；也许你很贫穷，但你拥有年轻；也许你已经年老，  
 但你拥有幸福；也许你不幸福，但你拥有事业；也许还没有工作，但你拥有智慧；也许这些你都没有  
 ，但你有健康的身体。

只要我们珍惜现在拥有的，就是快乐一辈子。

我也曾经拥有，可我总是不能好好把握，所以总是后悔。

后悔也是一辈子——人就这么一辈子。

在这一辈子中对自己不要太苛刻，经常给自己一个吻，让我们的这一辈子能够更加幸福。

第一节 阿Q教给我们什么 第二节 做回阿Q又何妨 一、韩信该受跨下之辱吗 二、诸葛亮为何气不死司马懿 三、罗斯福总统的阿Q故事 四、阿Q精神也是“文化遗产” 第三节  
 卡瑟拉教授的忠告 一、生活不是一帆风顺的 二、别让爱你的人心疼 三、请给你自己一个吻  
 第七章 心态影响情绪 话说有一天，四个朋友一起去戏院看戏。

这四个人的气质刚好分别是胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质。

不凑巧的是，他们几个去晚了，戏院的检票员不让他们进去，告诉他们中场休息的时候才可以进。

这四位朋友由于气质不同，情绪反应也完全不同。

那位胆汁质的朋友脾气非常火爆，坚持就是要现在进去，几句话不合就同检票员吵起来了，愈吵愈凶  
 ；多血质的人呢…… 第一节 什么是情绪 一、您讨厌自己和别人的情绪吗 二、人没有情绪  
 会怎样——即使是负性情绪对我们来说也是有意义的 三、您的人生被情绪控制了吗 第二节

情绪从哪里来 一、情绪来自外界吗 二、情绪是天生的吗——人的情绪并不完全是与生俱  
 来的，是可以改变并且一直都在改变的 三、情绪来自于心态 第三节 情绪对我们有什么作用  
 一、情绪本身并不是问题 二、情绪是诚实可靠的朋友 三、情绪教我们从生活中学习  
 四、情绪也是一种能力 第四节 作情绪的主人 一、当一杯清水里有了灰尘——积极行动起来  
 ，我们的情绪就会澄清 二、调整外在，内在自熟——好情绪来自于积极的行为 第八章 心态改变  
 生活 心理学上关于成功与心态的关系有一个法则——“值得”法则。

就是说，如果某件事我们从一开始就评价为“不值得”，那么这件事办成的概率很小。  
 因为潜意识里，我们已经否定了做这件事的动机，为了节省能量做更加“值得”的事，我们会牺牲那些  
 暂时次要的工作，而最终那件“不值得”的事会成为做不到的事。

第一节 我们和心态谁是主人 一、你被心态控制了吗 二、作心态的主人 第二节 如何  
 改变心态 一、永远不和想法斗争 二、世上最困难的事——和自己讲和 第三节 良好的心  
 态从哪里来 一、有就让它有吧 二、生活在今天，生活在现在 第九章 心态决定就业 诗中云  
 “宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，歌中唱“没有人能随随便便成功”，说的都是一个很朴素的  
 道理，成功需要磨砺，得到需要付出，要想在人生的路上见到美丽的彩虹，只能在经受住狂风暴雨之  
 后…… 第一节 一个“宅男”的故事 第二节 白领与蓝领 一、什么是白领 二、什么是  
 蓝领 三、白领与蓝领之辩 第三节 高不成与低不就 一、多高的待遇都敢要 二、多低  
 的本事都没有 三、怨天尤人无助于解决问题 第四节 宝剑锋从磨砺出 一、野田圣子与马  
 桶水的故事——成功始于从平凡中做出不平凡 二、辜振甫当打工仔的故事——经历磨难，是人生的  
 财富 结束语

第一节 我们和心态谁是主人 一、你被心态控制了吗 二、作心态的主人 第二节 如何  
 改变心态 一、永远不和想法斗争 二、世上最困难的事——和自己讲和 第三节 良好的心  
 态从哪里来 一、有就让它有吧 二、生活在今天，生活在现在 第九章 心态决定就业 诗中云  
 “宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，歌中唱“没有人能随随便便成功”，说的都是一个很朴素的  
 道理，成功需要磨砺，得到需要付出，要想在人生的路上见到美丽的彩虹，只能在经受住狂风暴雨之  
 后…… 第一节 一个“宅男”的故事 第二节 白领与蓝领 一、什么是白领 二、什么是  
 蓝领 三、白领与蓝领之辩 第三节 高不成与低不就 一、多高的待遇都敢要 二、多低  
 的本事都没有 三、怨天尤人无助于解决问题 第四节 宝剑锋从磨砺出 一、野田圣子与马  
 桶水的故事——成功始于从平凡中做出不平凡 二、辜振甫当打工仔的故事——经历磨难，是人生的  
 财富 结束语

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>