

<<塑造阳光心态>>

图书基本信息

书名：<<塑造阳光心态>>

13位ISBN编号：9787203052883

10位ISBN编号：7203052885

出版时间：2005-05-01

出版时间：山西人民出版社

作者：王彦东

页数：231

字数：300000

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>

<<塑造阳光心态>>

内容概要

在物质生活丰富的今天，人们的工作、生活节奏越来越快，当人们享受着物质文明带来的方便、舒适时，也发现自己在不知不觉中已成为现代社会的奴隶。

在城市化、工业化、现代化的过程中，人们在无始无终的物质生活的追求中，承受着各种压力、挑战、竞争，竭力地遵守着现代社会的游戏规则，可渐渐地丢失了自我，迷失了本性。

诚然，现代社会的科技发达、物质丰富给人们的生活带来了日新月异的变化，但同时我们不能不忧虑，这纷繁复杂的剧烈变化给人们的内心带来了巨大冲击。

致使许许多多的人因心态失衡，或痛苦呻吟，或人性扭曲甚至英年早逝，不能不让人惋惜他们的不幸。

在现代社会中，如果不能保持良好的心态，美好的未来、幸福生活就像丢失了船帆的小舟，孤零零地漂泊在大海上，随时会迷失方向，甚至还会意外倾覆、夭折。

对于每一个现代人来说，人生的旅途中会有各种各样未知的困难，会有许多意想不到的艰险，我们必须保持良好的心态，以坚定的信念去面对、去克服，才能真正地适应现代社会，创造出自己美丽、幸福的一生。

<<塑造阳光心态>>

书籍目录

第一篇 保持良好的心态 1.心态与健康 2.心态与良好的人际关系 3.心态与成功 4.心态与人生幸福
第二篇 拥有良好的心态 1.精诚所至，金石为开 2.自信让你如此美丽 3.信念助你成功 4.忍耐是良好的品质
5.热忱的力量 6.学会感激 7.怀抱一颗博爱的心 8.徘徊不能太久，机会只等有心人 9.笑对压力 10.不必把每件事都看得过重
第三篇 调适不良的心态 常见的不良情绪及控制方法 1.紧张 2.羞怯 3.愤怒 4.嫉妒 5.急躁 6.孤独 7.消沉 8.恐惧 9.焦虑 10.抑郁 常见的异常心理及克服方法 1.自卑心理 2.自私心理 3.自我封闭心理 4.自负心理 5.贪婪心理 6.空虚心理 7.浮躁心理 8.虚荣心理 9.自杀心理
第四篇 对待工作的心态 1.面对现实的态度 2.别把工作当苦役 3.正视工作岗位上的黑暗面 4.宁可做过，不可错过 5.尊重自己的兴趣 6.平常心看不公平 7.多一点敬业精神 8.不要养成拖延的习惯 9.板凳坐得十年冷 10.做工作的主人而非奴隶
第五篇 与人交往的心态.....第六篇 领导者必备的心态第七篇 砺炼人生阳光心态

<<塑造阳光心态>>

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>