

<<好心态好生活>>

图书基本信息

书名：<<好心态好生活>>

13位ISBN编号：9787506438469

10位ISBN编号：7506438461

出版时间：2006-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：陈书凯

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>

## <<好心态好生活>>

### 内容概要

“一个人有什么样的心态，就会有怎样的人生”，“你想自己是什么样的人，你就会是什么样的人”。

心态，关乎着人的命运。

本书可以帮助人们树立积极心态，摒弃消极想法，从心态这个“根源”上改变自己，从而实现积极成功的人生目标。

## &lt;&lt;好心态好生活&gt;&gt;

## 书籍目录

认识自我认识自己，定位自己 / 3在聆听中认识自我 / 5在自省中认识自我 / 8接受真实的自己 / 12完善自我山不过来，我就过去 / 15打破自我封闭 / 18学会控制愤怒 / 20弯曲艺术 / 24更新自我懂得发现与欣赏 / 28有一颗激情的心 / 31控制你的热忱 / 33我自信我成功成功=想法+信心 / 35自我激励是助推器 / 38做小草也无须自卑 / 42扫除自我负面情绪 / 44直诚投资朋友我们需要朋友 / 49结有德之朋 / 52真诚付出关怀 / 55与人为善 / 59学会宽容 / 61真诚经营朋友用笑容去温暖朋友 / 64用理解去善待朋友 / 66用肚量去包容朋友 / 68用慷慨去款待朋友 / 71理智对待朋友好朋友也要保持距离 / 74避免与恶人交往 / 76为朋友分类建档 / 78用坦诚化解友谊危机 / 80将敬业变成一种习惯职业是人的使命所在 / 87摆正自己的工作态度 / 89为了自己而工作 / 92全心全意，尽职尽责 / 95超越平庸，选择完美 / 99将勤奋工作进行到底懒惰会吞噬人的心灵 / 104不要只为薪水而工作 / 106薪水以外的东西更重要 / 108别把工作当成苦役 / 111勤奋实干造就成功 / 113用爱去爱领悟爱情的真谛 / 121摆正你的爱情心态 / 125爱情需要悉心经营 / 127爱情需要更主动更积极的态度 / 128培养良好的爱情氛围 / 130让爱与婚姻如影相随感悟婚姻，善待婚姻 / 137宽容是爱的精髓 / 140婚姻中夫妻该有的心态 / 142调整心态。婚姻矛盾不解自开 / 145珍爱亲情，换种口气对待家人 / 149扫除婚姻的大敌剔除猜疑心理 / 154摒弃唠叨恶习 / 158培养幽默感 / 160尽量采用温和方式 / 161杜绝互相埋怨 / 161失败是成功之母没有挫折的人生不完整 / 167困难是成功的试金石 / 170挫折失败并不可怕 / 173倒下去。再站起来 / 176坦然面对然后超越它正确面对挫折 / 178将挫折视为命运的转折 / 183没有失败，只有结果 / 186失败后继续坚持就会成功 / 189用希望指路勇往直前活着就有希望 / 192在绝望中寻找希望 / 195人应该越挫越勇 / 197要有屡败屡战的勇气 / 200自助者天助之 / 202欲望这东西贪欲者必自毁 / 207人若无欲品自高 / 211错误的私欲导致错误的心向 / 213正视欲望，保持均衡 / 217跳出欲望的漩涡要善于自我克制 / 221不做金钱的奴隶 / 224不要盲目攀比 / 227切莫沉迷于享乐 / 229不可放纵声色 / 231知足生活知足才能常乐欲望是对现实生活的知足程度 / 233因为知足，所以快乐 / 235学会知足，珍惜拥有 / 238学会知足，感激生活 / 243学会选择学会放弃人生总有得失 / 245活得简单才会快乐 / 248放弃也是一种美丽 / 250有所求必有所放弃 / 252刷新心态洗濯内心纯洁的思想是一切美好的源泉 / 257掌握好自己心舵 / 260安享平静，净化心灵 / 262洁手清心，涤濯心灵 / 266给自己的心灵洗个澡 / 268享受生活快乐做主最美的景色是快乐的心情 / 270培养快乐的思维 / 273不时幽他一默 / 275不断创造积极的心境 / 277微笑能带来传奇 / 279快乐其实很简单 / 282好心态，好生活 / 283

## 章节摘录

书摘人的一生要根据自己的实际状况来确定自我意识，从而给自己的人生做最恰当的定位。很多成就显著的人的成功，首先得益于他们有着正确的自我意识。

美国女影星霍利·亨特曾经竭力避免自己被定位为短小精悍的女人，结果走了一段弯路。后来在经纪人的指导下，她重新根据自己身材娇小、个性鲜明、演技极富弹性的特点给自己做了新的定位，出演了《钢琴课》等影片，并一举夺得戛纳电影节的“金棕榈”大奖和奥斯卡大奖。

文学巨匠歌德也曾经因为没有给自己一个正确的定位，错以为自己是一个当画家的料，结果白白浪费自己10多年的光阴。

后来，歌德重新自我定位，转向文坛，获得了巨大的成功。

自我意识可以通过两种途径来实现。

一种是通过认识别人来认识自己。

一个人究竟有何种性格、何种能力，可以通过与他人的交往、与他人共同协作表现出来。

所以通过认识别人来认识自己，是认识自我的重要途径。

心理学家提出的“镜中之我”理论所揭示的正是这个问题。

“镜中之我”就是指人是通过观察别人对自己行为的反应而形成自我意识、完成自我评价的。

另一种是通过自我观察来认识自己。

自我观察也有不同途径：一是通过智力实践活动。

人根据自己在记忆、理解、观察、想象、推理等经常的智力活动中的稳定表现，来认识自己在智力方面的能力。

通过这些智力活动，他判断出自己有着何种记忆、理解、观察、想象、推理等能力。

二是通过自己反复的情感体验，来体察自己有何种情感特征、意志特征等等。

内省智力是人类独有的，也是人类智力的高级形态。

荀子那种“三省乎己”的精神正表现了古代贤哲的高度内省智慧和对内省智力的不懈追求。

能够正确认识自己并不是件容易的事情。

为了达到比较客观地认识自己的目的，应尽可能地把自我评价与别人对自己的评价进行比较，在实际生活中反复衡量。

在这种衡量中如果能够正确地认识自己，就可以建立一种正确的自我心像。

对于儿童、少年来说，有无良好的自我心像，有无自信心，首先取决于自己的父母是否有良好的自我心像。

学龄前儿童中自尊心、自信心较强，往往有着自信且自尊的父母；没有良好自我心像和缺乏自信的父母常常培养不出自信的孩子。

因此，父母缺乏自信心将对子女形成不良影响。

合格的父母应该让孩子有“天生我才必有用”的想法，相信自己一定有存在的价值，也一定能够找到存在的价值，一定能够向别人证明自己存在的价值——因为“我”是独一无二的！正因为如此，郭沫若才说：宁可让年轻人骄傲一点，也不能让他们失去自信心。

## <<好心态好生活>>

### 媒体关注与评论

书评“每个人最想改变的是生活，最不想改变的是自己。

”殊不知，不先改变自己如何能够改变生活?本书分别从对待自己、对待朋友、对待工作、对待婚恋、对待挫折、对待欲望、对待内心等人生的七大方面，高度提炼了我们对己对人对事应该具备的人生态度，从而帮助自己真正成为心态的主人。

生态决定成败，心态甚至决定命运和你的一生，我们要有积极的心态，心存希望，勇往直前。要坚持，要有毅力，那么，成功早晚属于你。

<<好心态好生活>>

编辑推荐

“一个人有什么样的心态，就会有怎样的人生”，“你想自己是什么样的人，你就会是什么样的人”。

心态，关乎着人的命运。

本书可以帮助人们树立积极心态，摈弃消极想法，从心态这个“根源”上改变自己，从而实现积极成功的人生目标。

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>