

<<把握心态改变命运>>

图书基本信息

书名：<<把握心态改变命运>>

13位ISBN编号：9787507422962

10位ISBN编号：7507422968

出版时间：2010-9

出版地：中国城市

作者：周祖民

页数：285

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>

<<把握心态改变命运>>

前言

生活中，有的人事业有成、家庭美满幸福、经济宽裕，并拥有良好的人际关系；有的人辛苦劳累了一辈子，收入却仅能够维持生计，不但事业无成，而且人际关系也一塌糊涂，生活中总是处处碰壁。

人与人之间并没有本质的区别，个体间的差异也不是很大，然而，为什么有的人能够快乐地过着高品质的生活，有的人却不能够这样呢？

心理学家经过研究发现，是心态决定了人们的这一切。

心态决定命运。

怎样的心态决定怎样的命运。

所持的心态不同，人的命运也会各有千秋。

心态决定着人们的生活质量，又掌握着每个人的命运。

心态是你可以随时改变，随时纠正，随时改善的。

人的潜能是无限的。

好的心态能迸发巨大的能量，而这些能量足以改变你的一生。

心态与命运息息相关，无论是做人还是做事，我们都必须保持一颗健康、良好的心态；只有心态摆端正了，做人做事才会得心应手。

生活难免遭遇一些挫折和困顿。

难免遇到一些不顺心的事情。

心态好了就会大事化小，小事化无；心态不好，则会酿成心理疾病。

选择好的心态还是选择不好的心态，决定权在自己的手中。

好的心态是人生道路上的一盏明灯。

选择了它就等于选择了通往成功的希望；不好的心态是人生道路上的一块绊脚石，选择了它就等于选择了走向失败的境地。

好的心态会带你走入幸福与安康的乐园；而坏的心态将使你一生生活在痛苦抑郁之中。

<<把握心态改变命运>>

内容概要

生活中，有的人事业有成、家庭美满幸福、经济宽裕，并拥有良好的人际关系；有的人辛苦劳累了一辈子，收入却仅能够维持生计，不但事业无成，而且人际关系也一塌糊涂，生活中总是处处碰壁。

<<把握心态改变命运>>

书籍目录

第一章 自卑心态与自信心态 自卑的原因 “妄自菲薄”使生命失去活力 心灵的力量 我就是人才 自信需要磨炼 第二章 恐惧心态与勇敢心态 恐惧的人害怕挫折和危险 用勇气建立幸福的生活 驱除内心的恐惧 第三章 自私心态与公正心态 自私是人的本性吗 公正的魅力 少攀比,少生气 第四章 消极心态与积极心态 消极心态使人失败 积极心态使弱者变为强者 要成功就要积极一点 如何培养积极的心态 第五章 悲观心态与乐观心态 悲观情绪不足取 做人就是苦中作乐 乐观地面对人生 把握自己的人生之舵 如何培养乐观心态 第六章 仇恨心态与感恩心态 你为何怨天尤人 懂得感恩就会快乐 感恩是一种生活态度 第七章 狭隘心态与豁达心态 狭隘心理的危害 豁达的处世方式 不以成败论英雄 和批评你的人做朋友 不念旧恶 克服狭隘心理 第八章 嫉妒心态与赞赏心态 嫉妒伤人又害己 赞美他人,照亮自己 诋毁别人会毁掉自己 怎样克服嫉妒心理 学会赞赏别人 赞美的技巧 第九章 浮躁心态与踏实心态 现代人的浮躁心理 欲速则不达 做事要脚踏实地 告别浮躁 第十章 吝啬心态与慷慨心态 不要做一毛不拔的铁公鸡 信守助人亦助己之道 利他精神 消除吝啬心理 第十一章 自负心态与谦恭心态 不自量的公羊 自负者的悲哀 自负是无知的表现 清高孤傲不可取 荣耀要与大家分享 如何克服自负的心态 第十二章 紧张心态与放松心态 21世纪的文明病 接受平静这个礼物 走一步看三步 轻松应对职场压力 学会如何放松自己 第十三章 报复心态与宽容心态 苏格拉底与失恋者的对话 宽容化解矛盾 做一个善解人意的人 有仇不报是君子 消除仇恨的心态 第十四章 急躁心态与平和心态 愤怒是一种慢性自杀 用自制来控制自己的情绪 平和之心 制怒的六个建议和七个手段 宣泄怒气的七个步骤 第十五章 逃避心态与挑战心态 你为何做逃避危险的鸵鸟 直面危险,勇于挑战 直面问题,敢于尝试 自杀是最大的逃避 在哪里跌倒就在哪里爬起来 逃避心态的防治 第十六章 依赖心态与自主心态 溺爱产生依赖心理 做你自己,不要过分依赖 摆脱依赖心理 塑造独立自主的自己 第十七章 敌视心态与友好心态 友情的可贵 善待他人就是善待自己 放下互相仇视的眼光 如何化敌为友 第十八章 孤立心态与协作心态 蚂蚁靠什么搬动巨蟒 协作首先要有整体意识 建立和谐的工作关系 积极融入团队 如何培养协作精神 第十九章 放弃心态与坚持心态 林肯的简历 永远不要丢弃梦想 成功是一步一步积累的结果 坚忍是克服困难的利器 第二十章 放纵心态与自律心态 过度的欲望带来灾祸 人要高贵地活着第二十一章 极端心态与中庸心态 第二十二章 叛逆心态与服从心态 第二十三章 自闭心态与开放心态 第二十四章 拖延心态与负责心态 第二十五章 贪婪心态与知足心态 第二十六章 猜疑心态与信任心态 第二十七章 守旧心态与创造心态 第二十八章 平庸心态与平凡心态 第二十九章 索取心态与给予心态 第三十章 患得患失心态与顺其自然心态

<<把握心态改变命运>>

章节摘录

历史上有很多获得成功的人，都曾受到一个心爱的人或一个真诚的朋友的鼓励。如果没有一个自信十足的妻子苏菲亚，我们也许在伟大的文学家找不到霍桑的名字。当他伤心地回家告诉她，他在海关的工作丢了，他是一个大失败者时，她却高兴地说：“现在，你可以写你的书了！”

“不错，”霍桑说，“可是我写作时，我们怎样维持生活？”

苏菲亚打开抽屉，拿出一堆钱来。

“钱从哪里来的？”

他嚷道。

“我知道你是天才”，她回答道，“我知道有朝一日你会写出一本名著来，所以我每周从家用中省下一笔钱，这些钱足够我们用一年的。

由于苏菲亚的自信，世界文学史上伟大的小说——《红字》在霍桑手中诞生了。霍桑后来说：“人与人之间的互助是绝对重要的，可以关系到一个人是凡人，还是巨人。我感谢我的妻子，没有她的无私帮助，我就不会成功。

因此，我把我的成功献给我的妻子。

她也是一个成功的人士，应该受到我的尊敬。

我会爱她一辈子。

由此，我们可以看到这样一个为人之本：帮助别人成功是追求个人成功最保险的方式。每个人都有能力帮助别人，一个能够为别人付出时间和心力的人，才是真正富足的人。

如果一个人顶尖的成就让你感到有自己的一份，你能够说：“是我让他有今天。”

这将是你最值得骄傲的事情。

帮助别人不仅利人，同时也提升本身生命的价值，不论对方是否接受你的帮助，或是否感激你。想想看，如果每一个人都帮助另外一个人，世界将变得多么和谐与美好！当然，我们每一个人都都会得到别人的帮助。

<<把握心态改变命运>>

编辑推荐

好心态能激发你的潜力，足以改变命运，决定一生的幸福。

心态在人生的过程中起着重要作用，任何成功与失败，都逃不出“心态”这把神秘钥匙的引导和支配。

《把握心态改变命运》告诉你心态是如何决定命运的。

内容涵盖了生活、工作与学习中遇到的各种心态问题，通过对比分析告诉读者如何防治坏心态，培养好心态。

有效的心态管理，让人可以化羽成蝶，重获新生。

影响人生的绝不仅仅是环境，心态也控制着一个人的行动和思想，决定了一个人的事业和成就。成功是由那些抱有积极心态并付诸行动的人所取得的，对同一件事抱有两种不同的心态，其结果完全相反。

人不能选择命运，但可以选择心态，有什么样的心态，就有什么样的命运。

与其中抱怨中失去机会不如在改变心态中练就本领。

<<把握心态改变命运>>

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>