

<<心态操控术>>

图书基本信息

书名：<<心态操控术>>

13位ISBN编号：9787510418464

10位ISBN编号：7510418461

出版时间：2011-7

出版时间：新世界

作者：龙柒

页数：292

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>

## <<心态操控术>>

### 前言

人的心灵是脆弱的，需要经常激励与抚慰。

学会调节自己的心态，使心灵快乐、积极，是迈向成功的关键。

在快节奏的今天，竞争的激烈，生活工作的压力，让我们的身体头脑和精神背负着诸多负担。

每当超负荷的时候，就会出现偏激情绪，一切就将偏离正轨。

俗语说：“福无双至，祸不单行。

”当我们的心态失衡，一切都似乎毫无意义，一件小小的事情似乎都做不好！

每个人都需要一个灵魂的出口。

每天透透气，给心灵充电，排除精神压力，学习自我调节自我提升的良方，为心灵做做按摩，为乐观与积极腾出更多地方。

心态决定成败！

怎样才能培养出好的心态呢？

首先，你要记得：——即使在最恶劣的环境中，人还有最后一种自由，就是选择自己的态度。

其次，你要知道：——好心态就是有一颗平常心。

心态好的人，做事总是积极的，即使遭受到挫折，也会保持进取永不放弃的心。

第三，下面这些细节看似微不足道，却是最贴心的忠告：——每天多想想快乐的时光。

生活从不一帆风顺，但我们都曾拥有快乐的时光。

那些快乐是我们前进的动力，也是生活为我们积累的财富。

——学会深呼吸。

佛说：生命只在呼吸间。

深呼吸，有利于排解压力，保持头脑供氧，让我们充分思考，帮我们度过难关。

——远离消极的人。

消极的人是毒品，消耗我们的意志和时间。

远离他们！

人是群居动物，环境影响我们的心态，与积极乐观的人为伍，自己也会变得积极乐观。

——读一读成功人士的奋斗史。

生命是需要激励的。

热血沸腾的奋斗史总是会令我们保持干劲儿，发现生命的意义。

——培养一种爱好，拥有自得其乐的时光。

当我们老了，陪伴我们一生的，除了我们的爱人，就是我们的爱好。

爱好是永不会背叛你的，只要你不放弃，它一直会默默支持你，给你最快乐的时光。

——学习，学习，学习！

要进步，学习是永能不停歇的。

多读书，读好书，充实自己。

正常人的脑细胞约140亿~150亿个，但只不足10%被开发利用，其余大部份在休眠状态。

自我升级吧！

——再次恋爱，重新爱上你的爱人。

沐浴爱河的人总是积极的。

恋爱有助于身体机制的健康，还会开发智力，兴奋情绪。

每天出门，吻别你的爱人。

每天都会有好心情！

最后，读一读本书吧！

《心态操控术——迈向成功的心理策略》通过中外成功人士生动实用的生活范例，从人格、思维、习惯、交友、表达等个方面确立了好心态的定义。

掌握好心态，等于拥有指引成功的天使。



## <<心态操控术>>

### 内容概要

成功学学者拿破仑·希尔说：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成巨大的差异！

很小的差异就是指所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是指成功和失败。

”

<<心态操控术>>

作者简介

畅销书撰稿人，译者

## <<心态操控术>>

### 书籍目录

心态操控第1步：活在当下

成功需要抓紧机遇

关键时候要有魄力

行事要有果断的个性

善于发现和挖掘智慧

要有积极主动的人生态度

处理事情时切不可拖延成癖

牢牢地把握住今天

不轻易放过任何一个机会

想做就马上行动

心态操控第2步：把握时机

心态操控第3步：学会思考

心态操控第4步：美好人格

心态操控第5步：确定目标

心态操控第6步：交好朋友

心态操控第7步：接纳他人

心态操控第8步：善用语言

心态操控第9步：自我完善

## &lt;&lt;心态操控术&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：这番话得到御林军将士的响应和支持，李隆基率领众豪杰与御林军总兵钟绍京带领的三百丁匠，合兵一处，直趋韦后寝宫。

韦后见乱，立即向飞骑营逃去。

李隆基追上去，亲手诛杀了韦后。

李隆基从少年时起就心怀大志，但一直隐忍不发，直到韦后毒杀中宗，时机成熟，他才一鼓作气地率兵推翻了韦氏政权。

他的忍而勃发一击即中。

忍耐是需要勇气的：对一个理想或目标全身心地投入，而且要不屈不挠，坚持到底，百折不回。

懦弱的人根本做不到。

就像白朗宁所说：“有勇气改变你能够改变的，愿意接受你无法改变的，并且明智地判断你是否有能力改变。

”王猛出生在青州北海郡剧县，年幼时因战争动乱，他随父母逃难到了魏郡。

在王猛年轻的时候，曾经到过后赵的都城——邺城，这里的达官贵人没有一个人瞧得起他，唯独有一个叫徐统的，见了他以后非常惊奇，认为他是一个了不起的人物。

于是，徐统召请王猛为功曹，可是王猛不仅不答应徐统的召请，反而逃到西岳华山隐居起来。

因为他认为自己的才能不应该于功曹之类的事，而是应该去帮助一国之君来干大事，所以他隐居在山中，静观时势变化，等待机会的到来。

公元351年，氏族的苻健在长安建立前秦王朝，力量日渐强大。

公元354年，东晋的大将军桓温带兵北伐，击败了苻健的军队，把部队驻扎在灞上。

王猛身穿麻布短衣，径直到桓温的大堂求见。

桓温请他谈谈对当时局势的看法。

王猛在大庭广众之下，一边把手伸进衣襟里去捉虱子，一边纵谈天下之事，滔滔不绝，旁若无人。

桓温见此情景，心中十分惊奇，他对王猛说：“我遵照皇帝之命，率10万精兵，号称正义之师前来讨伐逆贼，为百姓除害，以安天下。

可是，关中豪杰却没有人到我这里来效劳，这是什么缘故呢？”

王猛直言不讳地回答说：“您不远千里来讨伐敌寇，长安城近在眼前，而您却不渡过灞水去把它拿下来，大家都揣摩不透您的心思，所以才不来。

”行动是一个人走向成功的阶梯，所有的成功都来自行动，只有行动才能改变自己。

一个人光有远大的理想是不行的，还要付诸行动，否则理想就是空想。

在理想的实现上，一旦锁定目标，就马上行动起来，不断拼搏，不达目标誓不罢休。

现代世界瞬息万变，对于想要等到所有条件都完美无缺才采取行动的人而言，这个世界是不会停下来等待他们的。

这个世界青睐的是善思而力行的人。

也就是说，面临诸多的不确定性，一想到马上去行动的人，才更能适应这个社会。

斯通担任国际销售执行委员会的七个执行委员之一时，曾作为该会的代表走访了亚洲和太平洋地区。

在一个星期二，斯通给澳大利亚东南部墨尔本市的一些商业工作人员作了一次鼓励性的谈话。

到隔周星期四的晚上，斯通接到一个电话，是一家出售金属柜的公司的经理意斯特打来的。

意斯特很激动地说：“发生了一件令人吃惊的事！”

你会同我现在一样感到振奋的！”

”“把这件事告诉我吧！”

发生了什么事？”

”“一件惊人的事！”

你在上星期二的谈话中推荐了10本励志书，我买了《思考致富》，在当天晚上就读了几个小时。

第二天早晨我又继续读它，于是我在一张纸上写道：“我确定的主要的目标是把今年的销售额翻一番。

<<心态操控术>>

’令人吃惊的是，我竟在48小时之内达到了这个目标。  
”



## <<心态操控术>>

### 编辑推荐

《心态操控术》：人的一生，就像一个旅程。

每一个人的人生际遇不尽相同，但命运对每一个人都是公平的。

或许我们无法改变人生，但我们至少可以选择我们的人生观；或许我们无法改变风向，但我们至少可以调整风帆；或许我们无法左右事情，但我们至少可以调整自己的心态。

即使我们一无所有，我们仍拥有选择自己心态的权利。

在最关键的时候，正确的心态帮你做出正确的决定。

《心态操控术——迈向成功的心理策略》以心理学为基础，通过中外成功人士生动实用的生活范例，从人格、思维、习惯、交友、表达等方面确立了好心态的定义。

掌握好心态，等于拥有指引成功的天使。

英国首相撒切尔夫人的父亲从小就教育她：“永远要坐前排。

”这使得她在以后的人生中屡败屡起，从而成就了英国历史上著名的铁娘子。

爱默生说：“一个朝着自己目标永远前进的人，整个世界都给他让路。

”掌握成功人士积极心态的9步进阶，心态决定成败，一种健全的心态比一百种智慧更有力量。

<<心态操控术>>

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>