

<<我最想要的好心态修炼说明书>>

图书基本信息

书名：<<我最想要的好心态修炼说明书>>

13位ISBN编号：9787510434327

10位ISBN编号：7510434327

出版时间：2013-1

出版时间：新世界出版社

作者：镇楷

页数：310

字数：320000

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>

## <<我最想要的好心态修炼说明书>>

### 内容概要

心态的好坏可以改变一个人的命运。

有什么样的心态，就有什么样的

人生。

心态不同，左右着不同的人生选择，心态修炼，创造出完美的人生结局。

《我最想要的好心态修炼说明书》(作者镇楷)用精练的文字对心态进行充满哲思的精辟分析，同时又融注了大量事实，有针对性地提出了跨越

不良心态的藩篱，培养积极心态的方法，并从人际、婚姻、健康、领导、工作等方面全面阐释良好心态对人生成功的意义，《我最想要的好心态修

炼说明书》帮助读者修炼积极乐观的心态，应对人生的一切险阻，改变人生的现状，创造崭新的生活，真正成为主宰自己命运的主人。

## <<我最想要的好心态修炼说明书>>

### 作者简介

镇楷，草根心理学家，现居北京，在某文化传媒机构任职，致力于社会心理学研究，出版多部广受市场欢迎的心理畅销书。

擅长透过对人生的了解，参悟人性的盲点，启发破解烦恼迷思的智慧。

心中希冀简单而纯粹的生活，喜乐由心。

## <<我最想要的好心态修炼说明书>>

### 书籍目录

Chapter 1 阳光心态——有良好的心态引路，幸福随心而来  
驾驭命运的“坐骑”，做心态的“骑师”——心宽路就宽  
积极心态让你的命运“点石成金”  
积极心态是开启财富之口的金钥匙  
让心态的阳光，普照幸福人生路  
用美好的期盼加大幸福的内存  
把不幸当作幸福的起点，让心灵解放  
美丽心灵是吸引幸福的磁场  
幸福枕畔，是“洗尽铅华永葆青春”的心灵  
送出一朵玫瑰，赢得整个春天  
活在当下，愉悦人生每一天  
点亮“自尊自爱”的灯塔，为你的幸福导航  
给生活一座热情的宝藏  
底低跳板迎来高起点——吃亏中的“蓄势待发”智慧  
心态高度决定你的人生高度

Chapter 2 卓越心态——用卓越心态点燃成功的圣火  
用积极的态度在勤奋中坚持，不要给成功按下“暂停键”  
用积极的黄金定律支配自己的人生  
心态好，一切都好  
沙砾还是星空——好心态可以打破命运的“囚笼”  
每天多干一点点——淘选沙子里的黄金  
做心灵沙漠里的仙人掌——自信让你无坚不摧  
找到逆境中等量的种子  
用卓越的心态扬帆起航  
自我激励是成功的强大助推器  
自助者天助之  
打破思维设限，勇闯“人生竞技场”的禁区  
好风送我上青云——“借力n与“抱团”的成功哲学  
成功就在下一秒——挑战你的毅力极限  
背水一战的决绝心态，让你绝处逢生  
从跌倒的地方站起来飞翔

Chapter 3 突破心惊——用心灵的力量征服负面心态，寻找人生光明面  
“恐惧心态”突围：征服黑暗里的窄桥  
撤掉恐惧的“心理藩篱”，把恐惧驱除心外  
心灵松弛课，给恐惧的神经松松绑  
忧虑是人生最丑陋的皱纹  
拔掉心中的杂草，让忧虑到此为止  
跨越自卑的栅栏，给成功一个高台阶  
将“自卑”对折而不是“重叠”  
不要给“机会保险箱”上锁  
换一种心态生活，人生将是另一种风景  
不要让嫉妒在“心灵的阳台”观光  
倾倒“欲望”垃圾，扩充你心灵的空间  
给心灵开一扇“天窗”，随时拂拭“多疑”的灰尘  
猜疑的铅鞋，让婚姻“负重而行”

## <<我最想要的好心态修炼说明书>>

对抑郁说“不”，让生活充满生机与阳光

用微笑把痛苦埋葬

Chapter 4 物随心转，境由心造——豁达的心境会为你开启神奇的成功之门

人生要留一份淡定和从容给自己

想要达到最高处，必须从最低处开始

盲目的“心灵攀岩”是一本虚荣的心情账簿

平和与慎思的心态是通向成功的最佳路径

笑看人生起伏

释放“贪欲”，聆听幸福的敲门声

豁达的心境，让成功的山洞“芝麻开门”

心是快乐之根

乐观是心态的好医师——给烦恼疗疗伤

幽默是化解窘境的“甜美糖衣”

净化心灵，释放幸福的能量

缔造阳光心灵，享受阳光生活

给自己的心灵洗个澡

给心灵排毒，让心情休长假

转换心境，人生处处精彩纷呈

锻造优质心灵，培养谦虚的品性

以超越成功的姿态，去超越平庸的心态

天地只在心间，心宽天地就宽

放下身段，路越走越宽

感恩的人生是富裕的人生，更是温暖的人生

Chapter 5 婚姻心态

——好心态让婚姻之树长青

男人向左，女人向右

女人对男人的八大误解心态

好心态是和谐婚姻的“按摩师”

脱去“烦恼”的外衣，带“快乐”回家

以谈恋爱的心态去经营彼此的婚姻

包容的心，是拯救婚姻命运神奇的“水晶球”

好心态是引领你绕过婚姻暗礁的超级舵手

不要将归宿寄存进婚姻的“保险箱”

不可不警惕的几种婚外恋心态

警惕，男人惧怕的“婚姻心态”陷阱

警惕，婚姻“心态的刹车闸”失灵事故

用阳光的心态面对感情的挫败

“甜柠檬”与“酸葡萄”心理：做失恋最好的心理医师

抹平初恋暗影，给心灵涂一层隐形粉底

生活，你可以打败我，却打不倒我

爱情，同样也可以有优雅而华丽的转身

Chapter 6 人脉心态

——积极耕耘最美丽的人际花园

灵魂的挚友，心灵的财富

用一朵花的真诚，播种友情的春天

合上过度洞察的眼睛，你能包容多少你就拥有多少

慷自己之慨，将人心尽数收入囊中

## <<我最想要的好心态修炼说明书>>

撤去友情的“屏风”，诚心是裂痕的“粘合剂”

摘掉“羞怯”的帽子，成功是一种意念力

别让怯懦挡住了阳光

主动出击：用热情给他人的情感把脉

思维“篡位”，在他人的立足点上思考

微笑，是成功人生的一封“介绍信”

谦虚是人脉的“掘金机”

“一诺千金”，是人格魅力的金字招牌

找找友情的“营养圈”——慎重里的择友智慧

与人为善即与己为善

不做他人自尊的“掠夺者”

赞美他人的“三明治法则”

舍弃暗藏着另一种获得，分享意味着共同拥有

Chapter 7 工作心态

——心态决定状态。

责任心胜于能力

工作态度决定事业上的成就

全力以赴的态度可以为最平凡的工作增辉

责任感，是成功的“任意门”

工作的硕果总是奖赏那些自动自发的人

勤奋实干可以敲碎“奇迹”的蛋壳

敬业的心态，是沙漠里的活水源

给工作一个沸点，让热情喷薄而出

放弃工作的透支感，建立你的“兴趣银行”

不为薪水而工作

将工作装潢成你的“梦工厂”——为梦想而工作

开掘“情绪深井”，培养你的自驱力

在工作蓝图上拓展你的未来愿景

打破内心抵触的结痂，吸收自由阳光

将抱怨清零，将幸福的未来寄存

超越平庸才能创造完美人生

Chapter 8 健康心态

——心态健康身体才能健康

破译健康与心态的密码

治病先治心

将“积极心态”的巨款，存入你的健康银行

释放“劳累”，给身心放个假

兑换青春的“心灵药方”让你的心与青春亲密接触

消除心理疲劳的良方

“喜悦治疗”：阳光融化疾病的“冰山”

有益于健康的七种心态

“情绪活力”：操作健康心态的“跑步机”

懂得自爱是健康的前提

“身体”抗议：都是情绪欠的债

信念的驱动力，重组健康的基因

打破金钱的“囚笼”，救赎另一种人生

将“金钱奴役思想”请出灵魂的窗口，让智慧接管你的幸福

## <<我最想要的好心态修炼说明书>>

不要让金钱，成为“心灵温床”的贵宾  
金钱“超标”：给幸福制造一副“金枷锁”  
学会选择，懂得放弃  
放慢生活的脚步，等等你当下的灵魂  
让苛刻的时间暴君下台，拥抱“当下”的自由女神  
让心放松，平衡生活  
给灵魂一张床榻：放下疲劳的“心理虚构”  
用积极的心态审视生命的意义  
信念是一支神奇的魔棒  
丢弃“坏情绪”的破棉絮：“心病”还需“心药”医  
用生活光明面驱散压力  
“焦虑毒药”，让生命的能量流失在起跑线上  
烦忧是健康的慢性毒药  
创造不生气的平和生活  
Chapter 9 领导心态  
——好心态打造卓越领导力  
领导者的心态——企业的导航仪  
领导心态的艺术力量，站在心灵的磁场掌控全局  
好心态是公司的“绩优股”  
利用“短板智慧”：从自我设限中突围  
退出“自我包围圈”：与他在同一条火线  
灵魂的激情与热忱，是改写命运的程序码  
归零的心态：汲取当下的美好  
化干戈为玉帛：巧借对手的“智慧东风”  
被磁化的“航海罗盘针”：进取心的神秘力量  
沟通中的凝聚力——语言是心灵的“客栈”  
把“责任心”的旗帜，插在成功的碉堡上  
用情商魅力塑造领导影响力  
让时间害怕的“金字塔模式”，好心态让你的领导力“无坚不摧”  
释放你的“赞美”能量，挖掘隐藏的金矿  
自我批评不会有损领导者的形象  
让你的下属快速成长  
给“嫉妒”一个退场的手势  
让“自卑”的发霉心态晒晒太阳  
不要让“私情”毒害了公平竞争  
跳出“愤怒”的圈套，在心态的制高点才能“游刃有余”  
丢掉“情绪化”的包袱，喜赏怒杀是事业的绊脚石  
抛却刚愎自用的心态，和工作一起成长  
不被“权”的缰绳牵制，淡泊名利是一种“无为”的智慧

## <<我最想要的好心态修炼说明书>>

### 章节摘录

版权页：卡耐基曾在书中介绍过一个贫苦的荷兰移民宝克。

宝克省吃俭用攒钱买了一部《美国名人传全书》，他读了名人的传记，并写信向能够找到的名人求教，诸如爱莫逊、勃洛克、夏姆士、浪番洛、林肯夫人、爱尔各德、秀门将军和戴维斯，他都与他们通过信，他还和他们中间的好多人见过面。

这种经验增强了他的自信心，激发了他的理想与志向，从而改变了他的人生。

尽管他没有受过良好的学校教育，但他后来成为美国新闻界一位最著名的编辑。

这种超出本来能力取得的成就就来源于自我激励产生的神奇作用。

自我激励与良好的自我形象是相互关联的，自我形象越积极，自我激励的频率就越高、强度就越大。因此，有良好自我形象的人，“不待扬鞭自奋蹄”，他们会不断激励自己，战胜困难，直到最后胜利。

自我激励与良好的自我形象还会形成良性循环。

强有力地自我激励，会促使人不断取得新的成绩，新的成绩会使自我形象更加良好，而自我形象又会进一步引发自我激励，去做出更大的成就。

美国哈佛大学心理学家威廉·詹姆士通过研究发现，一个人若是没有受到激励，仅能发挥自身能力的10%~30%；若受到正确而充分的激励，就能发挥自身能力的80%~90%，甚至更高。

可见，在能力不变的条件下，工作成绩的大小，取决于受到激励程度的高低。

在社会生活中，我们经常见到，能力相同的人会干出不同的成绩，有不少能力差的人反而比能力强的人干出的成绩大。

有许多人对此感到不可理解。

其实能否受到有效的激励，是其中一个非常重要的原因。

在激励的阶段里你尽管可以放手探索、质询和提出各种问题，但最重要的是要保持肯定积极的态度。

有些事情，尤其是那些突破性较大、带有冒险性或前无古人的事业，尽管人们也做过多方面的探索，从各个方面论证过它的可行性，但毕竟没有多大的把握。

干这类事情，在某种意义上就意味着冒险和失败。

可是开创性事业、探险性工作，就需要哪怕只有1%的希望，也要用100%的努力去争取的精神。

在现实生活中，自我激励的方法很多，关键在于我们要根据自己的实际情况采用不同的自我激励方法。

读名人传记。

你会从他们身上汲取力量，作为自己成功的动力。

做自己怕做的事。

目的是要从中获得一次成功的记录，从而增强你的信心。

积小胜为大胜。

最初行动时，计划要留有充分余地。

每个小胜，对你也许不是难事，但积少成多，便会引起质的飞跃。

积小胜为大胜，是非常稳妥的成功策略，因为最高峰和大目标可能会把你压垮。



## <<我最想要的好心态修炼说明书>>

### 编辑推荐

《我最想要的好心态修炼说明书》编辑推荐：心态是指人们对外界事物做出反应的趋向，它对人的思维、语言、决策和行为具有支配性的作用，所以对一个人的生活大环境产生根本性的影响，从而决定一个人一生的境遇和命运。

心态不同，左右着不同的人生选择；心态修炼，创造出完美的人生结局。

拥有积极的心态，能帮你笃定重建人生的信心。

心态是我们真正的主人，它能使我们成功，也能使我们失败。

同一件事由具有两种不同心态的人去做，其结果可能截然不同。

心境和态度决定你一生的境遇，保持一颗健康的心态胜过一切。

萨特说：人生无法改变，人生的所有意义在于你的赋予。

所谓赋予人生某种意义，就是以某种心态和情绪去面对它而已。

因此，改变心态就等于改变你对周围事物反应的方式，进而影响你人生抉择的各个层面。

<<我最想要的好心态修炼说明书>>

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>