

<<心态的惊人力量情绪的的巨大作用大全集>>

图书基本信息

书名：<<心态的惊人力量情绪的的巨大作用大全集>>

13位ISBN编号：9787511316158

10位ISBN编号：7511316158

出版时间：2011-11

出版时间：中国华侨出版社

作者：庞丽娟

页数：440

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>

<<心态的惊人力量情绪的的巨大作用大全集>>

前言

生活是一面镜子，你对着它笑，它也对着你笑；你对着它哭，它也对着你哭。只有保持一种正确的、积极的心态，你才能领略到“蓝天白云、阳光沙滩”的人生意境，才会拥有快乐的人生。

人生的痛苦与幸福，失败与成功，忧愁与快乐，都是由我们的心态所决定的。在痛苦、失败号忧愁面前，及时调整自己的心态，使自己展现出积极乐观的一面，这样便可以把自己的生活变成幸福、成功与快乐了。

什么是心态？

心态就是对人、对世界的看法和态度。

可以说，心态是我们真正的主人，心态决定了我们的命运。

积极心态可以使我们学到处世的智慧和做人的道理，使我们的人生之路越走越宽，生命的价值越来越大，成就事业，获得幸福；消极心态则很有可能会让我们人生的航船驶人浅滩，从而失去发展的机会，成为失败者。

亚里士多德说：“生命的本质在于追求快乐，使得生命快乐的途径有两条，一是，发现使你快乐

的因素，增加它，二是，发现使你不开心的因素，减少它。

而要达到上述目的，主要是依靠心态。

”世界上同样一件事情，在心态积极者眼里，总是充满着希望和机遇，而在心态消极者眼里，却总是弥漫着失望和烦恼。

一个人的出生是无法选择的，但是以后的人生道路却是掌握在自己手里的。

不同的人生态度，决定了不同的人生方向。

我们要学会运用选择的自由和权力，把自己当成一个雕塑自己的工匠，尽可能地雕塑出自己喜欢的样式，使自己重生，让自己快乐和幸福，提升自己的人生价值。

在生活中是否快乐与幸福，是否觉得充实，是否表现得出类拔萃，不在于你是谁，或者你拥有什么，它只在于你想的是什么，拥有什么样的心态，采取什么样的行动。

成功人士与失败者之间的差别在于：成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神支配和控制自己的人生。

失败者则恰好相反，他们的人生受过去的失败与疑虑引导、支配。

心态的力量是无法估算的，它既能够让我们踏入成功的圣殿，也能够让我们跌入失败的深渊。

成功还是失败，就看你选择以怎样的心态去面对人生，积极和消极只是一字之差，所带来的结果却是天上地下。

情绪在人的精神世界中占据了核心地位。

在危急时刻，人的情绪高于理性，并且在思维和行动中发挥着主导作用。

当人们面临危险、屡遭挫败时，仅靠理智不足以解决问题，还需要情绪作为引导。

在任何时候，人们都不应该忽视情绪的力量。

情绪是与生俱来的，但恰当地管理自己情绪的能力却是后天学习的结果。

“股神”巴菲特在谈到自己成功的原因时说，他的成功并不是因为高智商，而是因为对情绪和理性的控制力。

不要忽视自己的情绪，每一种情绪背后都蕴藏着强大的力量。

善于管理情绪可以使我们有一个积极进取的人生比如，勇敢、自信、愉快、感激、同情、关怀和关爱等令人心旷神怡的感受。

正确调节自己的情绪，并理解他人的情绪，可以让生活顺风顺水；错误表达自己的情绪，忽视甚至误解他人的情绪，就可能招致不可估量的损失。

要知道情绪的力量在制约人，也在成就人，还在损害人，如何支配你的情绪，获取最大利益化的力量，是我们需要思考的问题。

生活就是这样，高兴一天是过，不高兴一天也是过，那么我们不妨以快乐平和的心情来度过。

古希腊有一首歌谣“世上第一好是健康的身体，第二好是合法的财富，第三好是拥有快乐的心情”，

<<心态的惊人力量情绪的的巨大作用大全集>>

所以说人生在世无论在什么的环境下，都应该保持乐观、积极的人生态度。

本书从心态和情绪入手，分为“心态的惊人力量”和“情绪的的巨大作用”两篇共十一章，将丰富动人的小故事与启发人心的哲理相结合，用睿智、生动的语言，由表及里、由浅入深地诠释了情绪、心态在我们人生中举足轻重的作用，并告诉你如何改变消极情绪，拥有阳光心态，成就自己的一生。

如果你现在还为自己的失意人生感到茫然无助，如果你想开启自身蕴藏的巨大能量，那么，请你打开这本书，命运将在这一刻，发生改变。

<<心态的惊人力量情绪的的巨大作用大全集>>

内容概要

本书结合典型案例，用睿智、生动的语言，向读者诠释了心态、情绪举足轻重的作用，并告诉我们如何改变消极情绪、负面心态，拥有积极情绪、阳光心态。

运用《心态的惊人力量情绪的的巨大作用大全集》提供的培养心态的技巧、控制情绪的方法，定能让你勇敢地面对困难，对社会、人生持公正的认识，冷静而稳妥地处理各种问题，从而获得生活和事业的新局面，获得幸福美满的人生。

<<心态的惊人力量情绪的的巨大作用大全集>>

书籍目录

上篇 心态的惊人力量

第一章 认识心态解读人生能量库

第一节 心态决定你的一生——心态的惊人力量

心态的惊人力量

“贵族心态”，圆满人生的保证

好心态让你更优秀

危机中爆发的超人能量

职场上心想事成的秘密

好心态解密幸福生活

态度，事业成功的关键

内心充满热量，才能释放热量

第二节 心理暗示——好心态成就自我

挑战自己，发挥你的超能量

好心态激发潜意识的力量

自我暗示的巨大力量

积极心理暗示的魔力

积极心态，积极人生

自我意象：让你由内而外地改变自己

用心呵护梦想

心有多大，舞台就有多大

第三节 正能量与负能量——心态力量的两极分化

认识正负心态的影响力

积极心态的正能量

消极心态的负能量

敢于打破常规，你也能获得成功

走出浮华尘世的诱惑

每个人都有属于自己的位置

启发性提问让你获取心态力量

小测试：启发性发问的情景测试

第二章 战胜人性弱点，跨越心态藩篱

第一节 散去自卑阴霾，迎接温暖阳光

用自强战胜自卑

不要成为自卑的俘虏

人生没有“假如”

不要对自己说“我不能”

学会放大自己的优点

成功，源于你接纳自己

相信自己是独一无二的

微笑面对生活的不完美

克服自卑心态的方法

小测试：你是个自卑的人吗

第二节 别让嫉妒成为心灵的毒瘤

嫉妒是痛苦的制造者

防止嫉妒害人害己

不要被嫉妒蒙住了眼睛

<<心态的惊人力量情绪的的巨大作用大全集>>

别拿别人的优点折磨自己

欣赏他人，让嫉妒变成动力

学会自医，远离嫉妒的辐射源

小测试：你是个爱嫉妒的人吗

第三节 摒弃浮躁，闲看庭前花开花落

现代人的浮躁心理及应对措施

浮躁常常由寂寞而生

内心不安，才是最大的敌人

宁静的力量

“心旷”才能有容

气定才能神闲

人人都需要静夜思

戒除浮躁，平常心助你成功

小测试：你经常心浮气躁吗

第四节 虚荣，是一场必输的赌局

虚荣，人性的弱点

锦绣华服的悲哀

过度虚荣是一条不归路

不要活在别人的价值观里

不要陷入虚荣的赌局

给虚荣者一剂良药

放下虚荣，回归本真

摆脱虚荣，看清自己

小测试：你是个爱慕虚荣的人吗

第五节 自私，是一道阻挡快乐的墙

自私是人的本性吗

自私是魔鬼，最终伤害的是自己

别让自私孤立了自己

分享，让你的内心快乐

予人玫瑰，手有余香

推倒自私的墙

小测试：你是一个自私的人吗

第六节 贪婪最后吞噬的是自己

贪婪是罪恶的深渊

贪欲会让你走上不归路

“名利”是把双刃剑

别让贪欲肆意生长

少一分欲望，多一分自在

不要让欲望拖垮你

给贪欲上一把锁

守住自己的小幸福

小测试：你的欲望超标了吗

第七节 猜疑，让幸福生活远离

疑心从何而来

过分的猜疑要不得

猜疑是幸福生活的刽子手

别中了猜疑的“巫术”

<<心态的惊人力量情绪的的巨大作用大全集>>

太过敏感，容易受伤

信任助你赢得成功

如何摆脱猜疑的魔掌

小测试：你是否疑心过度

第三章 积极主动，突破自我——释放心态的正向力量

第一节 培养乐观心态：乐观者从来不会有失败

乐观能够改变世界

乐观是操之在我的“心造幸福”

心境转移，找寻你的快乐

乐观心态，引导好人生

乐观，让你成为你想成为的人

跌倒了站起来，一直向前看

乐观，让你化险为夷

小测试：你是乐观的人吗

第二节 培养从容心态：在喧嚣尘世中淡定吟唱

从容是一种内在的修行

从容处世，心怀高远

淡定从容，笑看人生

从容让你的步伐更坚定

看看沿途好风景

跳出“名利场”

心静如水，不为外物所扰

淡看生死，且笑且从容

小测试：你是个从容豁达的人吗

第三节 培养感恩心态：幸福就在你身边

感恩带来机遇

始终不变向善的心

仁爱的人，更懂得感恩

播下一颗感恩的种子

一杯牛奶的价值

学会感恩，你将拥有更多

感恩，让你的内心感受快乐

小测试：你是一个感恩的人吗

第四节 培养务实心态：人生坦途是一步步踩出来的

务实是对自己的一种“诚信”

认清自我，知道自己能做什么

务实进取，摒弃空想

不做好高骛远的人

定位自我，务实工作

本色生活，本色做自己

成大事者从小事做起

脚踏实地，实现自我价值

本分做人，踏实工作

不可小视专注的价值

第五节 培养独立心态：独立是成熟的标志

依赖，是一副拐杖

摆脱依赖心理

<<心态的惊人力量情绪的的巨大作用大全集>>

能帮你的只有自己

别让依赖成为你的致命弱点

学会依靠自己

小测试：你是个自强自立的人吗

第六节 培养掌控心态：学会规划人生

做自己的领导者

争取优势地位，做到未雨绸缪

不能操之在我，你将受制于人

杜绝盲目心态，学会规划人生

掌控全局，逆境中也能收获转机

尊重他人，也是一种掌控技巧

学会掌控自我

第七节 培养空杯心态：空无以求全

懂得“空杯”的艺术

“空杯”是自我反省的过程

荣耀也需要“空杯”

顺境之中主动“空杯”

做一个敢于“空杯”的人

放空人生，简单生活

第四章 改变心态，操之在我——培养好心态的七个工具

第一节 深层解读，发现你的潜在优势

每个人都蕴藏着巨大的潜能

储备知识，成就自己

发现自己，你是未被发掘的金矿

信念：激发潜能，调动积极心态

苦难中绽放幸福之花

敢于挑战自己，才能超越自己

把梦想握在你的手中

发掘自己的潜能，不要被他人左右

尊重他人的选择

自尊有度，酌情掌握

自知才是大智慧

第二节 看住你拥有的别让幸福溜走

高处不胜寒，找到适合自己的位置

破执，得不到的懂得放手

抱怨，只会把幸福挡在门外

别让骄傲蒙住你的眼睛

谦卑，是能获得成功的基石

心胸狭隘的人，只会作茧自缚

接纳自己才会获得内心的安宁

不要做自己的囚徒

其实，我们每个人都很幸福

第三节 学会舍得，雨后自有艳阳天

懂得舍得的智慧

舍得分享幸福的馨香

鱼和熊掌不能兼得

别让得失左右你

<<心态的惊人力量情绪的的巨大作用大全集>>

懂得放下，才能收获快乐

放下得失心，才能享受快乐

从失去中获取

得失无挂碍，轻松生活

第四节 懂得包容，等于善待自己

苛求他人，徒增烦恼

包容，是一种修为

仇恨是用来遗忘的

走出狭隘的怪圈

宽恕，是难能可贵的美德

慧眼识人，多看他人的优点

包容，可以拓宽心胸

包容是对自我压力的释放

你心灵的容量有多少

包容，幸福生活的保护伞

第五节 勇于承担责任才可以变得更强大

责任体现你的人生态度

敢于认错的人有大智慧

负责，一个成功者的态度

奋发，为自己的成功负责

做一个有担当的人

清楚并履行自己的职责

勇于为自己的失误买单

付出才有回报

敬业，是一种成功心态

坚守，也是一种担当

第六节 打开心灵之门，方可拥抱世界

心是快乐和痛苦的根源

冷漠是堵心墙

消除过分强烈的自我意识

紧闭心门，会滋生阴暗

接受阳光才能得到温暖

分享，让你的内心更富有

第七节 向前看，感谢失败为成功铺路

面对失败，要有正面思考

化困难为前进的动力

挫折如打桩，扎得越深立得越稳

让失败成为攀爬成功的阶梯

对失败怀一份感恩

第五章 借助心态的惊人力量，打造成功人生

第一节 从现在开始，发掘心态的力量

勇于冒险，冲破内心的厚茧

善待压力，压力可以变动力

打败懈怠，培养进取心

能量，在体验中爆发

平凡心态成就非凡人生

积极心态开启能量之门

<<心态的惊人力量情绪的的巨大作用大全集>>

第二节 七项修炼，引爆心态的惊人力量

剥丝抽茧，看清自己
扫清心态障碍无死角
驾驭自己的人生
人生大智慧：能自省方自知
不要辜负了活着的机会
时刻享受你的人生
共赢启动成功

第三节 获取心态力量开启人生的无限可能

正视困境不逃避
希望是绝处逢生的武器
成功，从自力更生开始
肯定自己的价值
创造机会，找到自己的舞台
求助不如自助
勇于为自己抉择
突破逆境，获取成功
人生处处有转机

第四节 好心态，为你构建社交关系网

成功，从善待他人开始
善待他人就是善待自己
尊重他人，为自己预留资源
赞美他人，提升你的人格魅力
博爱之心，让你如处天堂
利他即是利己
构建你的“关系网”

第五节 以最佳心态，活出全新的自己

定位，找到你的专属航向标
克服犹豫，把握时机
真诚，托举梦想的力量
端正心态，把握“锋芒毕露”的时机
明确目标，永不放弃
清除心态障碍，发掘最佳心智模式
挑战极限人生，创造你的心态张力
扩大人脉资源，要主动出击
共赢心态，打造成功人生

下篇 情绪的的巨大作用

第一章 解析情绪，打开人生命运密码

第一节 情绪跟随你的一生——认识情绪

情绪是一种力量
认识情绪的的巨大作用
你的情绪从哪里来
人人都有情绪周期
观察自己的情绪
对自己的情绪负责
认识情绪的正负极
无论是好是坏，情绪都有传染性

<<心态的惊人力量情绪的的巨大作用大全集>>

情绪平衡时，你才是充满能量的人

第二节 梦想的启蒙之师——情绪的作用

情绪影响了你的行为

情绪可以改变命运

恐惧来自情绪的幻觉

坏情绪会阻碍你成功

难以抗拒的感染力

好情绪造就好人生

第三节 病由心生，情绪决定健康

心理疾病时代的危机

情绪对身体的影响

女性——情绪病的高危人群

情绪不安会导致肌肉紧张

“鬼剃头”，是谁在作怪

从“魔鬼身材”到“三个游泳圈”

两个特殊的糖尿病患者

情绪带来的“溃疡症”

偏头疼的罪魁祸首

不良情绪导致内分泌失衡

赶走失眠，还你一个美梦

情绪有美容的功效

第二章 情绪负债：自身能量的透支

第一节 情绪负债来自自身

选择性遗忘和记忆，是情绪在作怪

别让坏情绪影响你的判断

不要压制情绪，让他人满意

第二节 性格约束情绪——情绪负债的来源

依赖性格让情绪他人化

勉强自己，易让情绪负重

第三节 毒性教条给情绪施压

过度的赞美就像美丽的罂粟花

安慰也讲究方式方法

说不出心里话，情绪受挤压

别给自己的内心增加包袱

第四节 解除情绪负债实现自我拯救

明确生活的意义在于有理想

选择好情绪，还清情绪债务

理性思维引导情绪

摆脱情绪负债，做你想做的

第三章 情绪爆发：失控的内心世界

第一节 情绪爆发人体不定时的“炸弹”

情绪爆发是怎么回事

这些人为什么会失控

驯服不受控的情绪

悲观情绪让你的世界一片灰色

别让未发生的事情影响你的情绪

嫉妒情绪，让你陷入职场危机

<<心态的惊人力量情绪的的巨大作用大全集>>

第二节 梦想遭遇灭顶之灾——恐惧爆发

恐惧的邪恶力量
怀疑自己的能力
害怕失败的后果
不要被恐惧束缚手脚
恐惧是成功的敌人
认识婚前恐惧情绪

第三节 痛苦袭击心灵——悲伤爆发

悲伤情绪是心灵的牢房
悲伤，只会让生命更脆弱
不要让“情绪记忆”困扰你
别让你的世界黯淡下来
把悲伤融化
走出悲伤情绪，重获幸福

第四节 不可抑制的气愤脱缰——愤怒爆发

爆发的愤怒是地狱之火
平和心灵助你平息愤怒情绪
愤怒，是安宁生活的阴影
冲动，是幸福的刽子手
不要被怒火冲昏头脑
缺乏忍耐，容易冲动
控制愤怒情绪

第五节 好情绪帮你打开另一扇门

用乐观情绪肯定自己
好情绪，给你打开希望之门
微笑，是一件无价之宝
积极情绪帮你走出困境

第四章 情绪调节：管理好情绪，才能管理好人生

第一节 情绪引发的灾难——生命的负重

猝死往往由于乐极生悲
生气等于慢性自杀
坏情绪会危及生命
思念让生命不堪重负
疑心太重自寻烦恼

第二节 千万别让坏情绪绑架你——情绪调节

做情绪的调节师
走出情绪的死角
“装”出来的好心情
你为什么常常感到烦恼
紧张情绪，人体的定时炸弹
学会克制自己的情绪
学会给坏情绪减负
我的情绪我做主

第三节 别被他人的不良情绪左右——情绪传导

你只需要接受你自己
不要让他人影响你的情绪
勇敢地为自己选择

<<心态的惊人力量情绪的的巨大作用大全集>>

他人也是自己的一面镜子

第四节 给负面情绪找个出口——情绪释放

丢掉坏情绪，做到浑然忘我

警惕情绪污染

用宣泄为自己减压

吵架也能化解坏情绪

丢掉悲观情绪，做个开心的人

第五节 让积极成为你性格的一部分——情绪选择

好情绪让你更健康

任何时候都要看到希望

变被动为主动

幽默，情绪中的“开心果”

培养你的积极情绪

热情帮你战胜一切

向责难你的人说谢谢

第六节 心理问题影响情绪——做自己的情绪咨询师

有心理问题不等于精神病

心理调治的常见误区

心理咨询的形式

行为疗法

认知疗法

情绪疗法

个人中心疗法

第五章 情绪掌控：你才是情绪真正的主人

第一节 丢掉抱怨，“不公平”是世界的一部分

消除抱怨，让心情更美好

为小事抱怨，你将一事无成

别为失败找借口

别让抱怨成为习惯

删除抱怨，拥抱快乐

远离抱怨，路会越走越宽

命运厚爱那些不抱怨的人

第二节 清除焦虑情绪，生活可以更轻松

产生焦虑情绪的原因

消除迷惘，让情绪放松

学会给自己减压

学会稳定自己的情绪

警惕社交焦虑症

面对困境，先安抚情绪

把焦虑情绪打包寄出去

第三节 提防忧郁情绪和抑郁症擦肩而过

多愁善感是抑郁症的诱因

遭遇更年期女性的情绪危害

抑郁，是心灵的枷锁

忧郁情绪会给你制造假象

不要向自己行窃

控制思维，调动你的快乐情绪

<<心态的惊人力量情绪的的巨大作用大全集>>

抑郁不是天生的

了解抑郁症状，找对方法消除抑郁

第四节 善待孤独情绪，走出心牢，感受温情

孤独是怎么形成的

摆脱孤独，方法很简单

拿掉冷漠的面具

你有“都市孤独症”吗

孤独要适可而止

别给自己设牢

孤独情绪也有正向作用

第五节 放下后悔情绪别被过往牵绊住脚步

不要为打翻的牛奶哭泣

心胸豁达，远离后悔情绪

走出后悔情绪，给自己一次机会

放过自己，学会向前看

遗憾，也能成全完美

第六节 战胜挫折情绪，锻造永不服输的魄力

对梦想锲而不舍

培养战胜挫折的意志

学会转移情绪

诱导积极情绪，对抗挫折

战胜挫折，激发进取心

第六章 趋利避害，发挥情绪的巨大作用

第一节 提升情商，在沟通中彰显情绪作用

情商体现的是一种沟通能力

“逆境情商”帮你克服挫折情绪

理解他人的情绪

管理自己的情绪

克服社交恐惧情绪

好情绪助你走出困境

情绪掌控，为自己拓宽道路

不要陷入回忆中

第二节 情绪排毒，排除扼杀自己的情绪

我们为什么有厌烦情绪

生气是用别人的错误惩罚自己

把你心中的郁闷说出来

学会和压力相处

找对你的出气筒

哭，也是缓解不良情绪的方式

疏导压抑情绪，走出封闭心理

消极暗示会左右你的情绪

如何宣泄坏情绪

用笑容点燃好情绪

第三节 心想速成的公式——建立新的情绪习惯

建立转换到正向情绪的习惯

凡事看好的一面，拥抱正向语言

“缺陷”也可以变成优势

<<心态的惊人力量情绪的的巨大作用大全集>>

不要让自卑情绪困住你

逆境中成长起来的你更强大

学会储存快乐，情绪也有红利

不要给情绪施压，珍惜此时就好

你的生活需要幽默来调味

第四节 掌握情绪转换的技巧——有效策略大搜查

情绪调适：给不良情绪杀杀菌

调换一下位置，效果大不一样

克服职场压力，化解不良情绪

心境对情绪的的巨大影响

只有了解情绪，才能更好处理

对你的坏情绪要宽容一点

不要一味压抑你的情绪

第五节 情绪规划人生，点亮梦想之灯

加减乘除法，情绪大减压

情绪懈怠，用压力刺激

真诚赞美他人赢得好人缘

幸福，在于你能为自己找快乐

好情绪给你幸福人生

第六节 好情绪为你打开成功交际之门

用积极情绪影响他人

情感协调，引导他人情绪

让他人更乐于走近你的秘诀

求同存异，建立友好关系

感同身受，理解他人

平和情绪：攻克强敌的“特种兵”

偏执心理易生坏情绪，要学会变通

情绪共鸣，打通“社交脉”

人生就是一次旅行

<<心态的惊人力量情绪的的巨大作用大全集>>

章节摘录

上学时期，我很喜欢做数学的解答题，觉得一条一条地列出“因为所以”，然后得出最终答案是一件很有意思的事情，就像小时候和小伙伴们捉迷藏一样，最终把他们找出来的那种欣喜，可以让自己感到无比自豪。

因为可以从数学中找到自己的乐趣，所以，我的数学很好。

似乎很多东西都有对立面，就像有喜欢就一定有不喜欢一样。

是的，我不喜欢英语，超级不喜欢，那些长长短短的字母密密麻麻地摆在一起，感觉脑子都大了，无论老师怎样苦口婆心地讲解，我还是无法打心眼里喜欢上英语，自然而然，我的英语成绩很差。

忘了是什么时候，我收到了一张明信片，是哪里的景色我已经不记得了，但是写在上面的那一行行漂亮得不得了的英文字母，却深深地刻在了我的脑海里。

原来，那些曾经讨人厌的字母竟然可以美得如同一幅画。

从那之后，我渴望接近英语的心变得欢喜而迫切，等到期终考试的时候，我的英语成绩竟然破天荒地得了90分。

听了张女士的故事，你是否也在惊讶心态所起到的巨大作用？

我们常说：念由心生。

往往你认为自己是什么样的人，就将成为什么样的人。

烦恼与欢喜，成功和失败，良善与邪恶，仅系于一念之间，而这一念即是心态。

我们生活在这个大千世界中，受影响的因素有很多，因此，心态也决定于很多方面。

比如：同样的生活环境，同样的教育背景，为什么有人可以很成功，工作出色，生活美满，而有的人忙忙碌碌却无所作为，经济拮据，只能维持生计？

人与人为什么有这么大差距？

到底是什么因素在影响着我们，并决定了我们每个人不同的命运？

面对这些问题，许多人往往把主要原因都归结为外界条件，认为自己之所以没有这么优秀，是因为没有好的家世背景、没念名牌大学、没有好的工作机遇，等等。

他们只会用消极悲观的心态来抱怨生活和命运的不公平，却从来没有审视过自己是用怎样的态度来对待生活的，更不用说激发心态的巨大潜能去创造奇迹了。

其实，我们选择什么样的心态，就会有怎样的人生。

要知道，决定你一生成败的关键因素就是心态。

试想一下，如果你连自己事业不顺心、生活不如意的根本症结都搞不清楚，你还能奢望得到成功的事业和美满的生活吗？

这个问题的答案，清清楚楚地写在我们每个人的心中。

世界上最重要的人就是你自己，所以，请不要轻易怜悯你自己，一定要相信自己。

每一个人成功的能量源自于对梦想、价值观和痛苦的凝聚，我们要学着对自己有信心，鼓励自己穿过重重阻碍，体现自身的价值，这一过程中的种种经历，会刺激我们心态的张力，而这种张力往往能够爆发巨大的能量。

怎样使自己有一个好心态，并能获取好心态潜在的惊人力量呢？

这就需要我们不断地去追求内心的充实，并且希望获得较高的文化素养，正如辩证法所说，内因和外因相互转化。

内因和外因又是什么呢？

内因是人的内功，概括为：知识广，品德正，能力强，发挥佳。

外因就是通过内因来表达情感，激情外在的一种流露。

往大的方面说这是一个人的德行修为，与佛家修行中表现出的“以静为动，以退为进，以无为有，以空为乐”的心态同出一脉。

人的一生，在和世间万事万物打交道的过程中，充满了太多的变化和不可预知，如何改变，让自己变得更好更强大，这就要从自身所具备的条件出发，而自身条件的形成，是进步发展的基础，只有奠定好这个基础，我们才能真正成为具有个性的、快乐并强大的人。

<<心态的惊人力量情绪的的巨大作用大全集>>

寻找良好的心态，把这种心态投入到我们对人生，对梦想的追求中，会让我们感受到内心的坦然，孔子有言：“知其不可为而为之，知其难为而勉力为之。

”而我們需要的就是这种坚韧与执著的心态，有了这种坦然和慷慨进取的人生态度，我们就有了向成功人生冲刺的惊人力量。

“贵族心态”，圆满人生的保证 心态的好坏，会直接影响到个人能力的发挥和行动的效果，并进一步决定一个人一生的命运。

时下很流行的一个词叫做“贵族心态”，还引发了不少人的讨论。

其中有褒有贬，看法不一。

其实，贵不贵族不重要，重要的是我们可以不是贵族出身，但要有一种积极的、阳光的“贵族心态”

。一个落魄的印度人流浪到了英国，他想在这里谋取一份工作，但每次应征都因为其貌不扬、没有文凭而被拒之门外。

就这样，三个月过去了，他依然奔波在求职的路上。

有一天，他来到一家饭店，恳求经理收留他。

但是饭店由于经营惨淡，正面临裁员的问题。

这个时候，怎么可能留下他呢？

印度人并不气馁，他苦苦地哀求经理，并承诺任何工作都可以做。

经理见他很真诚，于是收留了他，派给他一份别人都不情愿干的活——负责二楼洗手间的卫生。

能够接到这份特别的工作，印度人感到很开心。

他并不觉得这份工作有多么卑微，相反，他还对这份工作产生了一种特别的爱。

工作第一天，印度人发现洗手间由于长时间没人打理，灯已经坏掉了，里面黑乎乎的，而且气味很难闻。

他马上从仓库找来新的灯泡换上，于是洗手间亮了起来。

印度人的心一下子明亮起来，他对自己说：“伙计，开始你的新生活吧，这份工作是多么惬意啊！”

然后，他开始跪在地面上用抹布一遍一遍地去整理地板；用刷子去刷马桶，墙壁也被他擦拭得干干净净，连细小的缝隙也不放过。

接着，他找来了镜子安装在洗手间的墙壁上，又搬来了一盆夜来香，点燃了熏香，他甚至还搬来了破旧的音响安装在洗手间的角落里。

洗手间在这个印度人的美化下，完全变了样。

有一天，饭店来了几位客人，其中一个在中途去洗手间，当他推开洗手间的门时简直不敢相信自己的眼睛。

原来，他看到的是朦朦胧胧的灯光，闻到的是沁人心脾的花香，听到的是浪漫悠扬的萨克斯乐曲，由于中午多喝了点酒，不知不觉中他竟然坐在马桶上睡着了。

后来，这位客人迫不及待地把他奇遇告诉了他最要好的朋友，让他也来享受一下这个特别的洗手间。

就这样，一传十，十传百，渐渐地，在这个小镇上，人们都知道这条街上有一家饭店，那里的洗手间最值得一去。

于是这家饭店的人气也越来越旺，生意越来越好。

过了几个月后，饭店董事长来视察，当他了解到这种情况后，马上把这个印度人叫到办公室。

董事长百感交集：“你对工作如此地付出和用心，你是我公司最优秀的员工。

” P2-3

<<心态的惊人力量情绪的的巨大作用大全集>>

编辑推荐

庞丽娟编著的《心态的惊人力量情绪的的巨大作用大全集》内容介绍：在这个世界上，为什么有的人可以功成名就，而有的人却一生平平淡淡？

一个人的家世背景、智商高低、努力与否和运气好坏，无法解释所有的人生成败：要想得到准确的答案，还得寻找一些深层次的原因。

其实，人生的痛苦与幸福，失败与成功，忧愁与快乐，都是由心态所决定的：心态控制了一个人的行动和思想，同时也决定了一个人的心胸、视野和成就，积极心态可以使人学到处世的智慧和做人的道理，使我们的人生之路越走越宽，生命的价值越来越大，成就事业，获得幸福；消极心态则很有可能让我们人生的航船驶入浅滩，从而失去发展的机会，成为失败者。

除了心态，情绪对人的生活也有很大影响。

“股神”巴菲特在谈到自己成功的原因时说，他的成功并不是因为高智商，而是因为对情绪和理性的控制力。

不要忽视自己的情绪，每一种情绪背后都蕴藏着强大的力量。

良好的情绪是成功的一大因素，它能让你在困境面前永不放弃，坚忍而又勇敢；它也终将把你引上成功之巅，让你成为一位卓有成就的人。

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>