

<<改变心态才出状态>>

图书基本信息

书名：<<改变心态才出状态>>

13位ISBN编号：9787511905482

10位ISBN编号：751190548X

出版时间：2011-5

出版时间：中国时代经济出版社出版发行处

作者：高一飞

页数：243

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>

## <<改变心态才出状态>>

### 内容概要

内心的力量来自于“身心合一”，来自于内心的平静，来自于良好的心态。

每个人终其一生，总要遇到各种问题。

烦恼、矛盾和困难，挫折和失败都不可避免。

面对人生的困局和障碍，不同的人会有不同的心态，从而也就导致两种有天壤之别的人生结局：成功的人生和失败的人生。

所以改变心态才能出现好的状态，这就是你主导人生境况的砝码。

## <<改变心态才出状态>>

### 书籍目录

#### 第一章 练就小人物心态，以低调姿态处世

走好自己的路

世界离不开小人物

别把自己悬在空中

自嘲也是一种智慧

你能比得过“比尔·盖茨”吗？

在其位则尽其职

炫富——自找麻烦的笨蛋！

你就是个普通人！

一屋不扫，何以扫天下？

别让赞美把你吹成气球

#### 第二章 遇事，多往坏处想想

学会顺其自然

不必背负太多

祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏

不丢掉拐杖，你就别想学会走路

想想后果，看看自己能否承担

懦弱莫过于自怜，无能莫过于自艾

无法改变环境，那就适应环境

与其内疚，不如设法弥补

适当让自己“泄泄火”

#### 第三章 心态控制状态，状态决定命运

#### 第四章 海纳百川，有容乃大

#### 第五章 多几分朴实，少几分奢求

#### 第六章 卸载不良心态，下载最佳状态

#### 第七章 善待自己，放飞心情

#### 第八章 化“坏”为“好”，时时调控心态

#### 第九章 钱财身外物，等闲以视之

## &lt;&lt;改变心态才出状态&gt;&gt;

## 章节摘录

不必背负太多 万籁俱缘生，窗然喧中寂。  
心境本同如，鸟飞无遗迹。

——唐·柳宗元 太多的事情，即便是些好事，也会让人觉得承受不了。不论你多喜欢社交活动，也不论你多喜欢和朋友在一起，但是看到日历簿上有一段属于自己的空白时间，你心中会很奇妙地有一种安详宁静的感觉。

那段时间是完全属于自己的，可以想做什么就做什么，也可以什么事都不做。在日历上留一些空白时间，会给你一种平静的感觉，感觉找到了心灵的归属。

在不知道给自己留时间之前，永远找不到时间去做自己真正想做的事。

但是只要能为自己留一些空白时间，就能为自己做一些事，而不只是做别人要求你做的事。

通常伴侣会要求你做一些事，孩子也经常需要你帮忙，包括邻居、朋友与亲友请求你为他们做些什么，甚或陌生人的恳求也是不断的，譬如电话拜访或推销员的打扰等等，感觉上好像每个人都想侵占一点你的时间，你一点空闲时间也没有。

很好的解决之道是与自己订下约会，就像与情人或客户订下约会一样。

除非有天灾人祸，否则一定要坚守约定。

和自己订约会的方法简单方便，在日历上画出几个不让任何人打扰的空白日子即可，除非是有特殊的意外发生，任何人都不能抢走这段时间。

也就是说任何人要求这段时间做任何事：朋友的拜访，给某人打电话，或是客户需要帮忙……任何事都不行，因为已经有计划了，而这个计划是跟自己在一起的。

在这个月接近月底的时候，再找另一天划掉的空白日子，那也是和自己约会的神圣时光，要确定那天绝不会被别的事填满。

不难想象，坚持和自己约会是需要时间慢慢去适应的。

刚开始这么做时，心中可能会有些不安，好像自己在消磨时光，错失良机，甚至自私自利呢！

尤其是当日历上还有空白时，实在很难跟别人说自己没时间！

不过事实证明和自己订约会是件很有意义的事，相信试过之后你也会这么认为。

让日历中的留白成为生活的一部分，也会是自己最珍惜最愿意保留的重要时光。

但这并不是说工作不重要，或是觉得与家人在一起的时光没意思。

而是这段时光对心灵有平衡与完善的作用。

缺乏了这样的时间，你一定会成为一个背负太多的人，因此很容易变得暴躁易怒、沮丧不安，似乎失去了自我。

所以为了避免这样的情形出现，你可以从今天开始与自己订约会。

挑选一段固定的时间，某天的某一小时，或一周一次或一个月一次都可以，而且时间长短不拘，就算只是十几分钟也可以，重点在它属于你一个人，完全归你的心支配。

其次是当别人要跟你约定时间时，绝对不能轻易将这段神圣的时光牺牲了。

要特别珍惜这样的时光，甚至比任何时光都重要。

别担心，你绝不会因此而成了一个自私自利的人。

相反的，当你再度感到生命是属于自己的时候，会更有能力去为别人着想。

只有真正地获得自己所需时，你才能更轻易地满足别人的需要。

有这样一个人，他经常仰望天空，遐想作为人类一员的他在宇宙中处在什么地位。

宇宙让他印象最深的地方就是它的巨大——大得让他做任何“比较”都变得苍白无力。

事实上，也已经没有“比较”可言了：在无限的宇宙面前，地球的地位甚至不如大海里的一滴水；而以这种比较基础来看，“他”在地球上的地位则不如一滴水中的某个原子。

如果这就是人在宇宙中的真正位置，那么我们所碰到的问题又算得了什么呢？

当然，这些问题好像对我们都很重要，但是如果拿整个宇宙作参照物，它们就变得根本不值一提。

我们每天碰到的困难当然都很真实，但如果换一个较适当的基点来衡量事物，这些困难根本算不

## <<改变心态才出状态>>

上是“大灾难”。

在20世纪三四十年代，有个狂人叫做希特勒，他以病态方式屠杀了600万犹太人。

30多年后，在史卡德这个地方，有个当时遭难的犹太人的儿子发现自己正陷入层层困难中：在公司里，有个家伙总是在领导面前说他的坏话；他的医生警告他以后再不许喝酒，否则要面临严重的后果；他的情人威胁他，如果不快点和他的妻子办妥离婚，就要让他身败名裂。

好，如果这个人突然发现自己回到1942年的奥斯威辛集中营，会是什么结果？

毋庸置疑，相比集中营来看，现在所谓的困境简直就是天堂。

你因加入到40岁人群的行列而郁郁寡欢吗？

有些人根本不会为这种问题难过，他们生活在世界上的高热地区，他们的平均寿命只有37岁，不管男人或女人，他们根本就不必经历所谓“悲惨的40岁生日宴会”！

你正为每天不知道吃什么菜、做什么饭而伤脑筋吗？

告诉你，这个世界每天有一万人死于饥饿，此外，还有好几百万人苦于营养不良引起的各种疾病。

房租太贵让你烦恼吗？

你看到过生活在街头上的流浪汉吗？

这些幸运的家伙从来不用为房租问题烦恼，他们生在街头，也死在街头。

他们唯一要操心的事情，就是晚上睡觉前能不能找到一块破布御寒。

脸蛋不漂亮吗？

和双目失明的人比，和四肢残缺的人比，和智障低下的人比，你愿意是后者吗？

当我们知道有这么多惨状仍然在世界上很多地方被默默地承受的时候，我们却因为某个高雅的餐厅没占到好座位大发雷霆；因为工作中的一点点小挫折垂头丧气；因为体重没有减轻深感懊恼；为了每个月的账单抱怨不休……这就是我们的烦恼、我们的问题吗？

到底拿它们来和什么标准作比较？

长期不间断的专注于痛苦是一件既不正确又不正常的事，所以，如果我们的手扭伤了还得洗衣做饭，如果我们感冒躺在床上还得担心办公桌上积压的公事，我们肯定会心烦。

这一点绝对可以理解。

但是我们处世的观点若只局限在这类芝麻小事上，那么即便是最微不足道的困难也可能变成人生的主要障碍，于是拘泥于这种小节终将耗尽我们宝贵而又有限的时间和精力。

两千多年前中国有一位思想家叫做庄子，这位道家的宗师所表达的思想让人悠然神往。

在那个古老的年代，人们平和的心不会感到今天我们所面临的诸多紧张，他们无欲也无争，所以庄子有的是时间去思考：老天，你觉得自己糟透了——一大叠账单、情人总是和你发生分歧、修车的费用又得花去你一大笔……算了，别烦恼了，你只不过是只该死的蝴蝶，刚刚做了个噩梦！

大多数人在人生旅途中背负了太多的东西——许多东西其实是不必要的。

尽可能丢弃那些无谓的问题及烦恼吧！

放松心情，轻松一下，好好想一想。

我们已经很好，无论在事业上或是生活上失利，都不必背负太多，要坚信：真正的光明并不是没有黑暗的时间，只是不被黑暗遮蔽罢了；真正的英雄并不是没有卑怯的时候，只是不向卑怯屈服而已。

……

## <<改变心态才出状态>>

### 编辑推荐

成功者与失败者之间的差别是：成功者始终以最积极的心态支配和控制自己的人生。而失败者则刚好相反，他们总是喜欢用消极的心态去看待和思考问题。

高一飞编著的《改变心态才出状态》教你以小人物的心态做人，低调的状态处世，多方位、多层次地从心态进行了进一步的探讨。

<<改变心态才出状态>>

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>