

<<左右一生的10堂心态课>>

图书基本信息

书名：<<左右一生的10堂心态课>>

13位ISBN编号：9787516800317

10位ISBN编号：7516800317

出版时间：2012-11

出版时间：台海出版社

作者：马银文

页数：289

字数：220000

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>

<<左右一生的10堂心态课>>

前言

心态决定命运，它能从内到外影响一个人的一生。

一个不能靠自己改变命运的人是不幸的，也是悲哀的。

生活本身并不完美，任何人都会遇到成功的喜悦和失败的沮丧。

积极的心态能让人放下过去，勇往直前；消极的心态却会让人更加失落悲观，离成功越来越远。

人和人之间只有很小很小的差异，然后就是这小小的差异却会造成不同的人生中的天壤之别。

有什么样的心态，就有什么样的人生；心态不同，人生的抉择也必然不一样；积极良好的心态，才能让人生向完美的方向发展。

积极向上的心态，能改变一个人的人生，这绝对不是说笑。

当你在人生的道路上感到迷惘的时候，它会为你指明前进的方向；当你陷入困境，辗转煎熬的时候，它能让你鼓足勇气去战胜一切；当你迷失自我的时候，它会督促你制订一份振作精神的计划，鞭策你向前进发。

心态是灵魂的主人，它能使人成功，也能使人失败。

同一件事由不同心态的两个人去做的话，结果必然截然不同。

如果你想要改变自己的世界，改变自身的命运，那么首先要改变自己的心态。

我们无法改变自己的人生，但是可以调整自己的人生观；无法改变周围的环境，但是可以改变自己适应环境的心态；我们无法让环境来适应自己的生活，但是可以调整自己的态度去面对所有的境况。

能把握自己心态的人，就能把握自己的人生。

积极的心态能帮你笃定重建人生的信心。

显而易见的，一个人如果心态正确，他的生活就会充满幸福和快乐，事业也很容易获得成功。

不同的心态会通往不同的终点站，我们常说要掌握自己的命运，但如果不能脱离浮躁和不安，远离骄狂和脆弱，还谈什么主宰命运呢？

《左右一生的10堂心态课》用精炼的文字对心态进行了精辟分析，同时融入大量实例，有针对性地论述了积极心态对人生的作用。

在通俗易懂的论述中，帮助读者改变现状，修正自身状态，应对人生一切艰难，成为真正主宰自己命运的主人。

<<左右一生的10堂心态课>>

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。

一个人要想幸福，必须首先培养健全的心态。

心态是我们唯一能完全掌握的东西，我们要学会控制自己的心态，并且利用积极

心态是决定命运的真正主人，它能够从里到外影响一个人一生的命运。

积极的心态让人能够积极进取，创造成功；消极的心态却让人消极悲观，永远没有成功的机会。

<<左右一生的10堂心态课>>

作者简介

马银文

男，甘肃兰州人，生于1980年，中共党员。

先后出版图书《待人处世的学问》《说话办事的技巧》《男人的社交与处世哲学》《女人的社交与处世智慧》《破译人性弱点密码》《羊皮卷活学活用》《应酬学活学活用》《塔木德—犹太人的处世智慧和赚钱哲学》《识人心巧处世》等诸多畅销书。

<<左右一生的10堂心态课>>

书籍目录

第一堂课 信心无价，天生我材必有用

黄金有价，信心无价。

信心是成功的第一秘诀。

它不仅是一种强大的精神理念，还是一种坚韧的意志品格，更是一种催人奋进的力量。

信心能让人重新焕发精神，能砥砺人的勇气，能坚定成功的信念，能产生强大的动力。

有信心才会有所作为，才能看到希望。

自信是成功的起点

信念能战胜一切困难

有自信就会有希望

除了自己，没有人能打倒你

信心会越用越多

信心能创造伟大的奇迹

让不可能变为可能

不做盲目跟随的毛毛虫

自信能成就大事业

用胜利者的心态去生活

第二堂课 改变自己，给自己一颗积极向上的心

积极的心态可使人快乐、进取、有朝气、有精神，消极的心态则使人沮丧、难过、没有主动性。

没有好的心态便无法在繁杂的世界中立足。

一个人幸福与成功的关键，就在于他是否能常常保持一份轻松、随性、乐观、洒脱的好心态。

心态决定成败，想要出人头地就必须有好的心态。

好的心态是成功的开始

时刻保持自己的积极性

保持一个平和的心态

你的态度决定你的成就

未来在于你自己的心态

对生活保有平常心

凡事要往好处想

心灵的摇摆是人生大敌

进取心是通向优秀的关键

改变心态就是改变命运

第三堂课 远离烦恼，做快乐的自己

在现实生活中，到处都是喜欢抱怨的人。

偶尔的抱怨无可厚非，但经常抱怨，就如同往自己的鞋子里倒水，抱怨越多，行路就越艰难。

困难和挫折是一回事，抱怨是另外一回事，更为重要的是，原本愉悦的心情会因为抱怨而变得低落甚至哀伤。

停止抱怨，快乐地生活

要停止抱怨，付诸行动

微笑生活才会收获快乐

性格是事业成败的基石

微笑面对，世界就是美好的

让欲望适可而止

<<左右一生的10堂心态课>>

天塌下来也要淡定

欲望少一点，快乐多一点

第四堂课 宠辱不惊，漫看云卷云舒

淡泊的人生是一种享受，一个懂得享受生活的人才会有一个完美的人生。

人不需要赚很多的钱，也不需要有很了不起的成就，只要在一份简朴平淡的生活中过得快乐而自在，就是一种上乘的人生境界。

淡泊也是一种生活的姿态。

从容淡泊的人生境界

顺其根本，豁达人生

达观从容，枯荣任由他

摒弃杂念，专注内心安宁

在孤独中了解自我和他人

用冥想舒缓内心压力

宁静致远，走好自己的路

淡定闲适，在孤独中修行

冷静淡泊地铸就坦然

第五堂课 敢于受挫，摔倒了就再爬起来

英国哲学家培根说过：“超越自然的奇迹多是在对逆境的征服中出现的。

”没有经历过挫折的人生是不完整的人生，必然也是平庸而无味的人生。

人生在世，不可能事事顺心顺意。

关键是遇到挫折，我们应该怎样面对它、击垮它。

要从小接受挫折教育

自怜自艾只能麻痹自我

找出原因，失败就是财富

越是艰辛越是接近成功

失败是成功的起点

为什么不再试一次呢

不经历失败就担不得大任

逆境之旅中多的往往是机会

安逸会让勇者变得蠢笨

第六堂课 态度第一，为自己的人生负责

我们每一个人从诞生那天起，就生活在复杂的社会关系中，和他人、集体、社会之间存在着这样或那样的责任关系。

心态决定性格，性格决定命运。

能让你的人生得满分的是你对生活和工作的态度。

只有对生活和工作持有积极热爱的态度，人生才会更加精彩。

应付工作就是应付自己

凡事做到位是种态度

凡事做到最好才能少走弯路

成功的捷径在“认真”

面对不可能完成的任务

思想有多远，就能走多远

找到人生的风向标

尽心尽力做好事

<<左右一生的10堂心态课>>

毅力是人生的制胜法宝

第七堂课 虚怀若谷，宽容是一种纳百川的智慧

作家申宝峰说过：“只要用真心的笑容，和宽广无私的包容，就能常常看到彩虹。

”宽容是人类生活中至高无上的美德。

它是人类情感中最重要的部分，这种情感能融化人们心头的冰霜。

多一些宽容，也就多了一分理解，多了一分信任，多了一分友爱。

刻意解释只会越描越黑

宽容是一种处世智慧

以宽容之心待他人之过

气量小的人不能成君子

以直报怨，以德报德

对他人要鼓励大于批评

善待他人就是善待自己

大事化小，小事化了

彼此理解，抵抗矛盾

没有豁达就没有宽松

第八堂课 轻松前行，搬走心灵上的石头

人的一生就像是在长途跋涉，倘若背负一堆没有任何意义的东西在身上，就会使原本就漫长的路途更加艰辛，一生都感觉不自由、不自在。

其实，当你真正感觉这些包袱就像石头一样，对赶路一点用处也没有的时候，你才会真的放下，那一刻你会感觉到身体立刻轻松了。

搬开压在心灵上的大石

乐观的人才能真正懂得快乐

快乐在每一个人的心里

保证心理健康的7种营养素

乐观面对生活中的一切

告诉自己，永远不要绝望

改变心境，重新生活

享受每一个生活节拍

相信自己能做到自己想做的

每天给自己一个愿望

事事追求完美只会让自己不快乐

第九堂课 效率至上，心动不如行动

一个敢于用行动去挑战人生的人才是成功的，因为在他的词典里，行动决定一切，行动高于一切。

成功的根本在于行动的效率。

没有行动一切都是空谈，只有动起来，事业和理想才会变得有意义，人生才会变得完整而精彩。

忙碌的人才能把事情做好

每次多做一些，结果就会不一样

观察并学习走在前面的人

作了决定就一定要贯彻到底

不要让机会擦肩而过

优柔寡断的人注定没有机会

大胆尝试才能带来高效回报

<<左右一生的10堂心态课>>

敢于冒险的你独一无二

调整自我，摆脱懦弱的捆绑

勇敢的人距离成功最近

第十堂课 学会放弃，人生有舍才有得

放弃其实是一种选择。

人生之所以有许多痛苦的存在，就是因为人们心中欲求太多。

有舍才有得，学会放弃，才能有所收获。

人生就是一个选择的过程，学会舍弃，才能有新的选择；学会舍弃，才能消除烦恼，得到幸福的指引

。

懂得放弃才是真智慧

生命之舟要轻载

退一步海阔天空

放下烦恼，快乐人生

敢对自私说“不”

有失就一定会有得

大弃大得，小弃小得

<<左右一生的10堂心态课>>

章节摘录

自信是成功的起点 自信心是修养的精神支柱，是超越自我的力量。

有了信心，才会有实现理想的动力。

没有信心，就没有勇敢；没有信心，就没有智慧；没有信心，就没有成功。

坚定不移的积极心态是化思考为力量的源泉，是突破自我限制，创造新人生境界的原动力。

有了积极的心态，就为我们的人生点亮了一盏成功的心灯。

拿破仑·希尔说过这样的话：“心存疑虑，就会失败；相信胜利，必定成功。

相信自己能移山的人，就会成就事业；认为自己无能的人，一辈子一事无成。

”相信自己就是信心，信心可以克服万难。

信心可以让自己从内心真正地喜欢自己、欣赏自己，让自己活得自在。

信心创造奇迹，信心是生命和力量的基石，信心是创立事业的根本。

自信心如同能力的催化剂，它能将人的所有潜能都激发出来，将其推进到最佳状态。

自信心是“我不行”这一毒素的解药，它是一种信念，一种意志。

相信自己，你认为自己有多重要就有多重要。

古往今来，有信心的人，当别人对他蓄意、恶意批评时，他能够坦然面对，适时地调整得很好而不致受到太大的影响。

对于影迷来说，周星驰这个名字可谓家喻户晓，不管是《千王之王》还是《喜剧之王》，周星驰那非逻辑性和带有神经质的演技，以及夸张诙谐的“无厘头”搞笑，令他在短暂的时间里全线飙红，成为影坛不可多得的顶级搞笑明星，一下子由“星仔”变成了“星爷”。

但是他的一生就像一场戏剧，从最初的跑龙套开始，便屡受挫折，遭受了无数的打击和失败，不过他始终坚信自己的一句话：“我是一个专业的演员。

”甚至在他被人呵斥“连龙套都跑不好”的时候，也不忘这个信念。

他每天去学习、去改正、去尝试、去表现，每天都阅读《演员的自我修养》。

他相信自己就是一个专业的演员，当所有的失败都无法磨灭他内心的信心时，失败退却了。

人生就是一场戏，只要你认真投入，相信自己，没有什么可以阻挡你。

人生短暂，多一分信心，你的人生路上就会洒满灿烂的阳光，你便与希望结伴同行，一步步地走向成功的顶峰。

刚刚闭幕的2008年第13届北京残奥会上，盲人姑娘谢青打破世界纪录，夺得女子100米自由泳S11级金牌。

她之所以能取得如此成绩，就是因为她始终都保持着一颗自信的心。

谢青自幼父母离异，由奶奶把她带大。

因为先天遗传视神经萎缩，让她无缘见到世间的光明。

她9岁时在盲校的活动接触到水，第一次开始对这种从来没有见过的神奇物体产生了无限的向往。

虽然她身材有些瘦弱，左脚拉伤更是让她走路显得有些不便，但从业余的游泳爱好者成为北京游泳队的专业队员，再到今天残奥会上取得傲人的成绩，她始终时时刻刻地保持着有信心的心态。

信心让她忘记了生活中的种种磨难，信心让她一步步走向成功。

坚信自己的人，往往能在平凡的生活中做出不平凡的事情来。

相反，胆怯、意志不坚定者往往一事无成，即使才华横溢、天赋优良、品质高尚，也难以获取巨大的成就。

拿破仑几乎每次亲率军队作战时，战斗力都会大有所增。

因为，一支队伍的战斗力，在很大程度上与士兵对于统帅的敬仰和信心密切相关。

如果统帅犹豫不决，全军很容易混乱，成为一盘散沙。

而正是拿破仑那种绝对意义上的信心，鼓舞了他的军队，打出很多漂亮的战役。

可见，战斗力与金钱、势力、出身、亲友相比，无疑，信心是更具有力量的东西。

信心是人们从事任何事业最强大的靠山，拥有自信的心，会最大限度地缩小难度，克服掉重重障碍，获得事业完美的成功。

<<左右一生的10堂心态课>>

拥有自信心的人，他们外表看上去开朗、活泼，给人一种阳光的气息，这种人内心往往也是最先感知自己的魅力并且相信自己的能力的人。

我们常会见到这样的人，他们总是对自己所处的环境不满意，由此产生了苦恼。

例如，一个学生没有考上理想的学校，觉得自己比不上别人，很自卑。

于是书也念不下去，一天天心不在焉地混日子。

有的人对自己的工作不满意，认为赚钱少、职位低，比不上别人，心里又是自卑，又是消沉，天天懒洋洋的，做什么也打不起精神来。

于是工作常出错，上司不喜欢他，同事也认为他没出息。

如此一来，他就越来越孤独，越来越被单位的人排挤，快乐和成功离他越来越远。

其实，一个人如果对自己目前的环境不满意，唯一的办法就是让自己战胜这个环境。

就拿走路来说，当你不得不走过一段狭窄艰险的路段时，你只能打起精神克服困难，战胜险阻，把这段路走过去，而绝不是停在途中抱怨，或者索性坐在那里听天由命。

坚定地相信自己，绝不容许任何东西动摇自己“有朝一日必定事业成功”的信念，这是所有取得伟大成就人士的基本品质。

许多极大地推进了人类文明进程的人开始时都落魄潦倒，并经历了多年的黑暗岁月。

在这些落魄潦倒的黑暗岁月里，别人看不到他们事业有成的任何希望。

但是他们却毫不气馁，始终如一地兢兢业业地刻苦努力，他们相信终有一天会柳暗花明。

P3-5

<<左右一生的10堂心态课>>

编辑推荐

马银文编著的《左右一生的10堂心态课》用精炼的文字对心态进行了精辟分析，同时融入大量实例，有针对性地论述了积极心态对人生的作用。在通俗易懂的论述中，帮助读者改变现状，修正自身状态，应对人生一切艰难，成为真正主宰自己命运的主人。

<<左右一生的10堂心态课>>

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>