第一图书网, tushu007.com

<<好心态的女人好命一辈子>>

图书基本信息

书名：<<好心态的女人好命一辈子>>

13位ISBN编号：9787530851296

10位ISBN编号：7530851292

出版时间：2009-6

出版时间：天津科学技术出版社

作者：孙京媛

页数：230

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

前言

人与人之间的巨大差异，很多都是由细小的差别造成。
对待同样事物的不同看法，往往就决定了一个人的一生，譬如对人生的态度是积极还是消极，往往决定了这个人是成功还是失败。
很多女人失败并非由于才智平庸，也不是因为时运不济，而是由于在人生的路上没有保持一种健康的心态，从而使自己无法触摸到成功的终点线。
与其说她们是在与别人的竞争中失利，不如说她们输给了自己。
心态的好坏会导致对事情不同的看法。
心情好，觉得天也蓝，地也宽；心情坏，觉得到处都是灰蒙蒙的一片。
心态良好的女人，少忧伤，少悲愁，少烦恼，少惊惧，少慌忙，自然也少有失意和绝望；她们敢站在巨人的肩膀上，也能融入芸芸众生；她们能站在成功的舞台上，也能站在失败的废墟上。
对于心态好的女人而言，欢乐多而愁苦少，她们活得轻松舒适，自由自在。
卡耐基曾讲过一个故事，对我们每个人都有启发：塞尔玛陪伴丈夫驻扎在一个沙漠的陆军基地里，她丈夫奉命到沙漠里去演习，她一人留在陆军的小铁皮房子里。
天气热得受不了——在仙人掌的阴影下也是华氏125度。
周围只有墨西哥人和印第安人，而他们不会说英语。
没有人可谈天，她太难过了，就写信给父母，说要丢开一切回家去。
她父亲的回信只有两行字，这两行字却永远留在她心中，完全改变了她的生活。

第一图书网, tushu007.com

<<好心态的女人好命一辈子>>

内容概要

心态决定成败，心态甚至决定命运和你的一生，女人要有积极的心态，心存希望，勇往直前。要坚持，要有毅力，那么，拥有好心态你将幸福一辈子。
　生活多恬淡少浮躁，情绪多稳定少激动，人间多关爱少仇恨，处世多宽容少忌妒，生存多理智少疯狂……人生肯定会变得格外的美丽。

书籍目录

Chapter 1　摆正心态，选择乐观积极的生活态度　心态改变你的人生　凡事多往好处想　永远不要失去生活的热情　心存希望，才能创造美好人生　心态不同，命运也截然不同　　用乐观来对待生活中的不幸　　最大的敌人其实是你自己　　重视生命的价值　千万不要自暴自弃　人生没有过不了的槛　不要老是活在过去中　打开你的心窗，让阳光进来 Chapter 2　驾驭心情，做一个快乐的女人　不要抱怨命运的不公　让忧伤远离自己　给生活加一点糖　放飞你的心情　豁达的女人更快乐　快乐掌握在自己手中　拥抱好心情　培养快乐的小妙方　生活不需要太多的包袱　坦然接受自己　享受生活，享受快乐　让自己微笑如花Chapter 3　从容冷静，拥有一颗平常心　　用平常心拥抱生活　珍惜你所拥有的　摆脱欲望的枷锁　不要去羡慕别人　　淡泊名利，不求奢华　不以物喜，不以己悲　做人，切记不要太贪婪　看得开，烦恼自然无　不要太计较认识的得与失　学会选择，懂得放弃　保持一颗平和宁静的心　清除心灵的垃圾　贫困是上帝的赐予　把位置放到最低Chapter 4　充满自信，做最好的你自己　相信自己一定能行　珍惜独一无二的你　跨越自卑，就能主宰命运　千万不要贬低自己　自信的女人最有魅力　时刻正确地看待自我　自信创造人生的奇迹　大声说“我很重要”　信心能够帮你重获新生　一定不要怀疑自己　不要忘了为自己喝彩Chapter 5　圆融通达，读懂方与圆的生存智慧　伸出你的友爱之手　帮助他人就是帮助自己　用宽容之心打动别人　照亮别人，也照亮了自己　不要只看见他人身上的缺点　猜疑是一种毒液　给别人台阶下　善待你的对手　把赞美当作礼物送人　勇于承认自己的错误Chapter 6　掌控命运，把苦难看作是一种磨砺　生活总是充满着挑战　做自己命运的主人　把失败当作成功的垫脚石　人生低谷并不可怕　苦难是最好的老师　困难面前，你需要的只是一点勇气　苦难过后，是美好的结局　努力地向前　成功在于勇敢争取 Chapter 7　自我减压，做自己心灵的主人　善待生活中的各种压力　学会控制自己的怒火　恐惧是人类的大敌　放松自己，远离精神疲劳　向不良情绪说”再见”　忌妒是成功的绊脚石　抛开沮丧的心情　消除你神经过敏症　记得给自己减负　自控才会有好性情 Chapter 8　善待自己，好心态让女人健康一生　多给自己一些掌声　有勇气做你自己　女人要懂得爱自己　健康让你的人生更精彩　呵护脆弱的心灵　活得快乐才会健康　别为钱拖垮了身体　笑着面对死亡　该哭就哭，不要压抑自己　不要虚度你的时光　保持自我本色　让心灵静谧一会儿　为自己腾出一个假期

章节摘录

Chapter 1　摆正心态，选择乐观积极的生活态度心态改变你的人生消极的人在工作与生活中不能做自己的主人，总幻想能靠天、靠地、靠他人、靠运气……而积极的人则是积极进取、掌控心灵，积极心态将带给你更多机遇。
我们来看这样一个试验：将两只大白鼠丢入一个装了水的器皿中，它们会拼命地挣扎求生，一般维持的时间是8分钟左右。
然后，在同样的器皿中放入另外两只大白鼠，在它们挣扎了5分钟左右的时候，放入一个可以让它们爬出器皿的跳板，于是这两只大白鼠存活了下来。
若干天后，再将这对大难不死的大白鼠放入同样的器皿，结果真的令人吃惊：两只大白鼠竟然可以坚持24分钟，相当于一般情况下能够坚持的时间的三倍之多。
试验人员分析说：前面的两只大白鼠，因为没有逃生的经验，它们只能凭自己本来的体力来挣扎求生；而有过逃生经验的大白鼠却多了一种精神的力量，它们相信在某一个时候，一个跳板会救它们出去，这使得它们能够坚持更长的时间。
这种精神力量，就是积极的心态，或说是内心对一个好的结果心存希望。
心态是一种心理状态。
反应到人的举止神情或对事物的看法和采取的行动上，就成了态度。
两者是紧密联系的，态度是心态的具体展现。
对态度的认识，美国“成功学之父”罗曼?文森特?皮尔有一句名言：“态度决定一切！”乔?巴普的母亲是个裁缝，父亲是个穷工匠。
可以想象，这样一个家庭在纽约不可能过得很宽裕，他从小生活在贫民区的肮脏小街上，长大了一些，就在附近的简陋的学校里半工半读，一直到念完高中。
他一直狂热地喜爱着戏剧，最大的梦想就是去看一场百老汇的表演，可惜他无论怎样努力工作，都买不起一张门票。
因为有了这样一个坚定不移的梦想，他凭着无穷的精力和意志，当上了一家电视台的舞台监督，终于有机会到百老汇去看看那里精彩的表演了。
不过，他又有了更大的愿望，他要创作一些戏剧，为那些永远买不起百老汇门票的人尽情演出。
他果然组建了一个剧团，像美国许多小剧团一样，先是在教堂的地下室演出，等到积累了一点点资金和知名度后，再租个露天剧场来表演。
剧团创办初期，他主要演出莎士比亚的戏剧，得到了很多观众的认可。
然而作为一个有经验的电视人，他深深地明白广告在美国人心中的地位。
他希望有剧评家来观看他的表演，只有靠他们的宣传，才会有人捐助演出经费。
有一天，他来到《纽约时报》总部，要求拜见戏剧评论家布鲁克斯?艾金生。
但艾金生当时正在伦敦，他的助手亚瑟?吉尔布接待了他。
“那么，我就在这里等艾金生先生回来吧。”他坚决地说。
吉尔布对他的固执非常诧异，于是询问他的来意。
乔?巴普的情绪相当激动，他告诉吉尔布，他的剧团是如何的优秀，他的演员是如何的专业，观众的掌声如何的热烈。
他告诉吉尔布，他的观众大多数是从未看过真正舞台剧的移民，他们不知道他的表演是如何的出色，所以他需要帮助；如果《纽约时报》不介绍他的戏，那么他就没有经费再演下去，他的穷朋友们就再也看不到这些精彩的表演了。
他的信心和决心终于打动了吉尔布，这个善良的小伙子同意在当天晚上去看他的演出。
不巧的是，当吉尔布到达露天剧场时，天上已经乌云密布，到中场休息时，滂沱大雨瓢泼而下，舞台浸湿了。
吉尔布也只好跑开去避雨。
乔?巴普赶过来说：“我听说剧评家从来不会评论半场演出，但我恳求你，无论如何要帮助我们。

”当夜，吉尔布果然破例写了一篇简短介绍，对那半场戏颇多好评。
在文中，他提到这个优秀的剧团急需资助。
第二天，立即有人给剧团送来了一张750美元的支票。
要知道在1956年的时候，这笔钱已经足够剧团维持整个夏季的演出。
艾金生从伦敦回来以后，也去看了乔?巴普的表演，并在他的星期天专栏里赞扬了这出戏。
不久以后，乔?巴普开始在纽约各处免费演出莎士比亚名剧，反响特别强烈。
乔?巴普随之获得了巨大的成功，成为美国戏剧界深具影响力的人物。
幸福秘笈心态改变你的人生，好的心态是你成功的资本。
所有的女人，都要对生活有一个积极的态度。
这种态度，也会反过来激发别人的积极性，别人也就乐于与你交往甚至帮助你。
毫无疑问，这会给自己的成功大大增添了机会。
凡事多往好处想天底下没有绝对的好事和绝对的坏事，有的只是你如何选择面对事情的态度。
如果你凡事皆抱着消极的心态来对待，你只会活在烦恼痛苦中。
一个女人的两个女儿各开一小店，大女儿卖伞，小女儿卖遮阳帽。
自两个女儿小店开张后，这个女人就没有开心过，整天神情抑郁地呆坐在门前，一脸晦气。
一天，她的朋友路过她家，便主动上前问：“朋友，您怎么了？
是身体不舒服吗？
”“我烦啊！
”女人神情沮丧地说，“晴天，我大女儿卖伞的生意不好，我烦。
雨天呢，我小女儿卖遮阳帽的生意不好，我也烦。
”“你怎么会这样想呢？
你应该高兴才对呀！
”她的朋友说。
“别来逗我了，”这女人显然生气了，“到别的地方寻开心去，我才没有你那样的心情！
说出这样的话，我真想知道你到底是不是我的朋友。
”“你听我说完再否定我好不好，”朋友诚恳地说，“晴天，你的小女儿卖帽子不是很好吗？
而雨天，你大女儿卖伞是不是卖得很快？
因此，您应该高兴呀。
”“对呀！
”这女人豁然开朗，“为什么我以前没有这样想呢？
”环境本身并不能使我们快乐或不快乐，我们对周遭环境的反应才能决定自己的感受，在漫长的岁月中，一定会碰到一些令人不愉快的情况，我们要乐于接受必然发生的情况，接受所发生的事实，这是克服消极思想的第一步。
曾经有一位多愁善感的女人卧病在床。
一天，她听说邻居病故了，想到自己常年多病，那撕心裂肺的哭声让她忍不住百感交集，泪流满面。
在家照顾她的母亲等她止住哭声后，给她讲了一个故事：著名画家黄永玉在北京作画时，曾来到自己的一间搁置了许多年的房子。
那间屋子四壁一扇窗户都没有，一走进去就有种压抑的憋闷感。
然而，黄永玉并没有厌弃这间小屋。
他笑呵呵地拿出一张洁白的画纸贴在墙上，然后信手在上面画了一扇窗户，画得如同真窗。
他顿时便感觉屋外的阳光像流水一样涌入小屋，屋内的一切立刻显得生动无比。
母亲说完后推开窗户，结果她看见一户人家正在举办婚礼，喜庆的气氛慢慢感染了她，她禁不住露出了难得的笑容。
于是，母亲语重心长地对她说：“孩子，人生有悲也有喜，痛苦并不是生活的全部。
‘心窗’没有打开的时候，就会感到憋闷。
只有在心里每天为自己敞开一扇窗，才能看到多彩的世界，才能走出生活的阴影。
”她在黑暗中想了一夜，明白了这样一个道理：女人的一生应该学会珍惜和掌握自己的命运，做个坚

强的女人。
凡事都往好处想，可以让希望再生！
贝蒂是一家化妆品公司总经理，她的心情向来不会太糟。
快乐是她生活的主旋律。
当有人问她近况如何时，她总是回答：“ 我快乐无比。
”如果哪位员工心情不好，她就会告诉对方要乐观对待生活，要去看事物的正面。
她说：“ 每天早上，我一醒来就对自己说，贝蒂，你今天有两种选择，你可以选择心情愉快，也可以选择心情不好，我选择心情愉快。
每次有坏事情发生，我可以选择成为一个受害者。
也可以选择从中学些东西，我选择后者。
人生就是选择，而选择权在自己手里。
归根结底，你自己选择如何面对人生。
”有一天，她在车库门前，被三个持枪的歹徒拦住了。
尽管歹徒抢走了她身上一切值钱的东西，但他们还是没放过她，残忍地朝她开了枪。
幸运的是有人及时地发现了贝蒂，她被送进了急诊室。
经过6个小时的紧急抢救和一个月的精心治疗，贝蒂出院了，除了身上留了几块伤疤外，她的身体恢复得不错，没有留下后遗症。
3个月后，她的一位朋友见到了她。
朋友问她近况如何。
她说：“ 我快乐无比。
想不想看看我的伤疤？
”朋友看了伤疤很难过，问她当时是怎么想的。
贝蒂说：“ 当我躺在地上时，我对自己说有两个选择：一是死，一是活。
我选择了活。
医护人员都很好，他们告诉我，我会好的。
但在他们把我推进急诊室后，还清醒的我从他们的眼中读到了‘ 她是个死人 ’。
我知道我需要采取一些行动。
”

媒体关注与评论

这本书每章都是精华，是作者凝聚了心血的无私的奉献，每次读这本书，总是受益良多。
我们在熙熙攘攘的社会里奔波，太需要这种书来帮助我们。
让我们懂得保持好的心态去面对工作、生活、朋友，从而更好地实现自己的人生理想。
建议每个年轻女性都读这类书籍，让自己生活得更加轻松愉快。
——读者感言

编辑推荐

《好心态的女人好命一辈子(幸福版)》是畅销全球的女人励志经典，台湾著名作家郭晓晓倾情推荐。
幸福是一种心态·心态改变人生。
好心态决定好命运。
命运是完全可以自己掌握的，面对同样一件事，你可是欢乐满天，也可以是优愁连天，这全取决于你的心态。
心态决定幸福指数幸福是内心的一种感觉——相信自己是幸福的，珍惜自己所拥有的，感恩此刻所存在的，知道世间万物都是有可能给你带来快乐的，那么，幸福就一定会如同你看到春天那茂盛的，漫山遍野的花儿一样，让你时刻都有舒心的感觉。
心态决定事业成败一个人能否成功，就看他的心态了。
成功者与失败者的差别是：成功者始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生。
失败者则刚好相反，他们的人生最容易受过去的种种失败与疑虑引导支配。
心态决定人生态度人生最大的财富是健康！
生气等于拿别人的错误惩罚自己！
人不能改变过去，但可以改变现在：人不能改变别人，但可以改变自己；人不能改变环境，但可以改变态度：人不能样样顺利，但可以事事尽力。
心态决定命运！
态度决定一切！
心态决定健康身心关爱心灵，关爱身体！
不生病的心理疗法，万病源于心，身体是心情好坏的晴雨表，百病生于气。
调适好心态才能拥有健康。
好心态是健康的保证；坏心态是疾病的根源。
心态决定生活态度不少心理学专家发现，幸福生活的秘密就是好的“心态”，一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。
”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么就是生命驾驭你，你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。
”

第一图书网, tushu007.com

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