

<<幸福一生的心态课>>

图书基本信息

书名：<<幸福一生的心态课>>

13位ISBN编号：9787543063730

10位ISBN编号：7543063735

出版时间：2012-5

出版时间：武汉出版社

作者：文柯

页数：308

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>

<<幸福一生的心态课>>

前言

茫茫尘世间，众生百态，相信每一个人最初踏上征程时都是怀揣着美丽的梦想。可是人生旅途中有太多的“天不遂人愿”，也会不断地出现挫折与失败的洗礼。

于是很多人就在逆境面前一蹶不振了，只能望梦想而兴叹。

其实，真正打倒一个人的往往不是生命中的暴风骤雨，而是面对暴风骤雨时的心态。

一位伟人说过：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你，你的心态决定了谁是坐骑，谁是骑师。”正所谓，有什么样的心态，就有什么样的人生。

从某种意义上说，心态是我们真正的主人。

它能使我们成功，也能使我们失败；它能使我们跌入地狱，也能使我们身在天堂。

成功与失败的关键就在于如何掌控自己的心态。

面对同一件事，有消极悲观心态的人在挫折中只能看到困难和阻力，而有积极乐观心态的人在失败中看到的却是机会和转折。

因此，一个人想要成功，首先一定得有一个良好的心态，这是最基本的前提。

固为心态引领着行动，只有拥有积极的心态。

才能够无论何时都对未来充满信心，从而能够百折不挠地去追求人生最终的成功。

我们相信所有人降临到这个世界的时候，都像一粒种子一样积极地发芽、破土、生长，对人生充满了憧憬与渴望。

然而，在人生的成长道路上难免会遇到惊涛骇浪，会遇到艰难险阻。

上帝不仅会在很多时候对我们说“不”，还会在我们成功之前，把许多灾难强行推给我们，正如孟子所说“天将降大任于斯人也。

必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”。

而当这些不幸降临到头上时，一个有成功潜质的人一定会建立起积极的心态，心存信心与希望，迎向美好的未来。

人人都渴望幸福，但如何才能幸福？

日本著名的管理大师安岗正笃曾讲过：“心态变则意识变，意识变则行为变，行为变则性格变，性格变则命运变”。

也就是说心态决定命运，心态改变人生。

所以，当务之急就是改变自己的心态，塑造优质的心态。

本书详尽地阐述了心态在人的一生中所起的决定性作用。

每一章每一小节中，作者都以生动的小故事来解析某种心理的困惑和迷茫，用委婉、平和地方式指导读者调整心态、把握心态。

阅读本书，读者可以摆脱消极心态的束缚，塑造积极的心态。

让您不论处于何种环境和条件下都能够以正确的心态看待世界和人生，对待生活和工作；在压力下摆脱烦恼，在痛苦中找到快乐，在逆境中发现机遇，在失败中看到希望；从而掌控自己的命运航向，收获事业、财富、健康、幸福和成功。

愿这个理念和这本书能给您带去启发和帮助。

<<幸福一生的心态课>>

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。

本书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，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。

<<幸福一生的心态课>>

作者简介

文柯，致力于成功励志心理学方面的研究，对成功者的制胜秘诀有着深刻的理解和体悟，出版心理励志图书多部。

<<幸福一生的心态课>>

书籍目录

Chapter 1 阳光心态——做心态的骑手，开启幸福之门

有良好的心态引路，心宽路就宽
积极心态带给你一个积极的人生
积极心态是开启财富之门的金钥匙
阳光心态让你的人生阳光普照
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
永远保持一颗年轻的心是永远葆有幸福的秘诀
给予是一种快乐，也是一种幸福
活在当下，愉悦人生每一天
让自尊自爱的灵光照亮你的人生
用热情的心拥抱生活
吃亏是保全幸福的法宝
心态高度决定你的人生高度
养成积极勤奋的习惯，才能获得真正的幸福和乐趣

Chapter 2 卓越心态——用卓越心态点燃成功的圣火

用积极的黄金定律支配自己的人生
心态好一切都好
成功就在一念之间
每天进步一点点是你成功的基石
用自信征服全世界
永不满足能够激励你取得成功
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
用超级心态抵达成功的彼岸
与人合作的气度决定你成功的高度
坚毅刚强才能成大事
要有背水一战的决绝与魄力
从跌倒的地方站起来飞扬

Chapter 3 突破心障——跨越负面心态的藩篱，开启人生光明面

征服生命中的恐惧
从心理上调适自己，把恐惧驱除心外
松弛训练战胜恐惧
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
自卑是一种可怕的消极心态
给心灵松绑，别让自卑成为拖累
别说自己没有机会
换一种心态生活，人生将是另一种风景
放下一切消极的心态，每天给自己一点阳光和快乐
远离贪婪之心，让自己充实满足
勿以小人之心度君子之腹
猜疑让婚姻岌岌可危

<<幸福一生的心态课>>

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 境由心造——心有多大，幸福就有多远

宠辱不惊的淡定与从容

想要达到最高处，必须从最低处开始

不要盲目和别人攀比

心平气和地走好人生每一步

笑看人生起伏

人类的烦恼源于想要的东西太多

豁达的心境会为你开启神奇的成功之门

心是快乐之根

保持一种乐观的心态

给生活加点幽默的润滑剂

净化心灵，收获健康与幸福

缔造阳光心灵，享受阳光生活

给自己的心灵洗个澡

排除心中杂念，给心情放个假

懂得去发现和欣赏生活中的美

锻造优质心灵，培养谦虚的品性

胜负取决于心态

天地只在心间，心宽天地就宽

退一步，路越走越宽

用感恩之心回报世界

Chapter 5 人脉心态——积极耕耘最美丽的人际花园

朋友是最大的人生资本

用真诚之心播种友情

度量乃人生之大智，容下多少你就拥有多少

一毛不拔的人很少能结交到真正的朋友

用心去经营你的友谊

不做害羞的小小鸟

别让怯懦挡住了阳光

对别人主动热情，用真诚去浇灌你的友情之花

养成换位思考的习惯

人生的阳光从微笑开始

谦虚做人，为自己的生活赢得人脉

信守诺言，会赢得友谊和信任

拥有一颗慎重的心

与人为善即与己为善

尊重他人，才能赢得别人对你的尊重

用心赞赏他人，才会迎来别人对你的欣赏

舍弃暗藏着另一种获得，分享意味着共同拥有

Chapter 6 工作心态——心态决定状态，责任胜于能力

工作态度决定事业上的成就

尽职尽责，平凡而不平庸

敢于负责的人让人信赖

自动自发地工作容易成功

勤奋实干造就成功

<<幸福一生的心态课>>

用敬业的心态对待工作
在工作中激发自己的热情
将工作当成人生的乐趣
不为薪水而工作
你是在为你自己而工作
扭转工作中的消极态度
对工作的认真负责，就是对你的未来负责
别让抵触的心理挡住了你的阳光
不抱怨地工作，你就有不抱怨的未来
超越平庸才能创造完美人生

Chapter 7 婚姻心态——好心态让婚姻之树长青

男人向左，女人向右
女人对男人的九大误解心态
和谐婚姻从好心态开始
给家一张温馨的脸
以谈恋爱的心态去经营彼此的婚姻
放大你的包容心，做一个幸福的人
好心态是引领你绕过婚姻暗礁的超级舵手
托付心态是婚姻中的致命伤
不可不警惕的几种婚外恋心态
男人惧怕婚姻的几种心态
现代女人出轨的几种心态
用阳光的心态面对感情的挫败
学会医治受伤之后的心
走出初恋的阴影，为心灵开出一条路
生活，你可以打败我，却打不倒我
失恋并美丽着

Chapter 8 领导心态——好心态打造卓越领导力

领导者的心态是企业成败的关键
好心态造就成功的领导者
心态决定公司成败
取长补短相互协作的心态
团结协作的心态
热忱待人的心态
归零的心态
宽容的心态
进取的心态
沟通的心态
勇于承担责任的心态
用情商魅力塑造领导影响力
要做成功的领导先做成功的人
不要吝惜你的赞美
自我批评不会有损领导者的形象
让你的下属快速成长
剔除嫉妒的心态
剔除自卑的心态
剔除厚此薄彼的心态

<<幸福一生的心态课>>

不要怒不可遏，换个角度看问题

剔除喜赏怒杀的心态

抛却刚愎自用的心态，和工作一起成长

抛却贪权恋权心态，淡泊名利

Chapter 9 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

用积极心态呵护身心健康

给身心放个假

让你的心永葆年轻

消除心理疲劳的良方

用良好的心态为健康加码

有益于健康的七种心态

积极心态的健康法则

懂得自爱是健康的前提

思想强健才能身体强壮

信念是维持健康的自驱力

用正确的心态直面钱财

别让金钱蒙住了你的双眼

不要让金钱压住你的心灵

别让金钱成为幸福的枷锁

做好选择和放弃的人生经营课

放慢生活的脚步

放下重压，给心灵一扇窗

让心放松，平衡生活

消除疲劳，给身心放个假

用积极的心态审视生命的意义

信念是一支神奇的魔棒

告别你的坏心情

用生活光明面驱散压力

焦虑是快乐的敌人

烦忧是健康的慢性毒药

创造不生气的平和生活

<<幸福一生的心态课>>

章节摘录

版权页：养成了敷衍了事的恶习后，做起事来往往就会不诚实。

这样，人们最终必定会轻视他的工作。

粗劣的工作，就会造成粗劣的生活。

工作是人们生活的一部分，做着粗劣的工作，不但使工作的效能降低，而且还会使人丧失做事的才能。

所以，粗劣的工作，实在是摧毁理想、堕落生活、阻碍前进的仇敌。

要实现成功的唯一方法，就是在做事的时候，抱着非做成不可的决心，抱着追求尽善尽美的态度。

世界上为人类创立新理想、新标准，扛着进步的大旗，为人类创造幸福的人，就是具有这样素质的人。

无论做什么事，如果只是以做到“尚佳”为满意，或是做到半途便停止，那他绝不会成功。

有人曾经说过：“轻率和疏忽所造成的祸患不相上下。

”许多年轻人之所以失败，就是败在做事轻率这一点上。

这些人对于自己所做的工作从来不会做到尽善尽美。

大部分青年，好像不知道职位的晋升是建立在忠实履行日常工作职责的基础上的，不知道只有尽职尽责地做好目前所做的工作，才能使他们渐渐地获得价值的提升。

相反，许多人在寻找自我发展机会时，常常这样问自己：“做这种平凡乏味的工作，有什么希望呢？”

可是，就是在极其平凡的职业中、极其低微的位置上，往往蕴藏着巨大的机会。

只要把自己的工作做得比别人更完美、更迅速、更正确、更专注，调动自己全部的智力，从旧事中找出新方法来，才能令人刮目相看，使自己有发挥本领的机会，满足心中的愿望。

做完一件工作以后，你应该这样说：“我愿意做那份工作，我已竭尽全力、尽我所能来做那份工作，我更愿意听取人家对我的批评。

”成功者和失败者的分水岭在于：成功者无论做什么，都力求达到最佳境地，丝毫不会放松；失败者无论做什么职业，都会轻率疏忽。

工作的质量往往会决定生活的质量。

在工作中，你应该严格要求自己，能做到最好，就不能允许自己只做到次好；能完成百分之百，就不能只完成百分之九十九。

不论你的工资是高还是低，你都应该保持这种良好的工作作风。

每个人都应该把自己看成是一名杰出的艺术家，而不是一个平庸的工匠，永远带着热情和信心去工作。

<<幸福一生的心态课>>

编辑推荐

《幸福一生的心态课(白金珍藏版)》详尽地阐述了心态在人的一生中所起的决定性作用。心若改变，态度就会改变；态度改变，你的人生也会跟着改变。改变，无需轰轰烈烈、惊天动地，只需那么一点点，就可以让你抵达成功的彼岸！

<<幸福一生的心态课>>

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>