

<<成功的心态>>

图书基本信息

书名：<<成功的心态>>

13位ISBN编号：9787551301800

10位ISBN编号：7551301801

出版时间：2012-3

出版时间：太白文艺出版社

作者：姬鑫明 编著

页数：279

字数：280000

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>

## <<成功的心态>>

### 内容概要

成功，从字面的意思解释，即成就功业或获得预期的结果，达到既定的目标。

成功具有两方面的含义。

一是社会承认了个人的价值，并赋予个人相应报酬，如金钱、地位、房屋、尊重等等。

二是自己承认自己的价值，从而充满自信、充实感和幸福感。

古往今来，各个时代的人们大多都忽略了成功的后一种含义，认为只有获得社会的承认、赢得他人的尊敬，才是成功。

事实上，成功是人的一种积极的主观感觉，是每个人达到自己理想后所产生的一种自信和满足的心态。

。

成功学成为一门学科，虽然仅仅只有百年，但却是人类几千年挑战自然、挑战自我的经验的凝聚和升华，是人类不屈不挠的伟大精神的总结，是人类思想宝库中一颗光辉夺目的钻石。

也是我们学习前人成功思想、吸收前人成功经验并激励自身获得成功的圭臬。

没有哪个人天生就是成功的，它是与后天的勤奋努力分不开的，每个障碍、每个困难，都有可能成为我们超越自己的机会。

成功学告诉大家很多成功的方法，但是我们却很难做到。

其实成功是一种经常的训练与习惯，或者说是一种素养，有一些因素可以直接有效地成为你成功的条件，这些条件我们很多人都可能遇到，都可能拥有，但是我们往往忽略了那些成功源泉的存在。

在每个成功者的背后，都有一股巨大的力量--自信的心态在支持和推动着他们不断地向自己的目标迈进。

自信的心态正是他们创造和拥有财富的源泉。

## <<成功的心态>>

### 书籍目录

#### 第一篇 心态与命运

##### 第一章 揭开心态神秘面纱

引导行为的心态

心态影响行为

心态激发潜能

##### 第二章 好心态好生活

生活是心态的选择

心态决定成败

积极心态赢得成功

##### 第三章 积极心态玩转命运

轻松运用积极心态

神奇的积极心态

你决定自己的世界

心态影响未来

#### 第二篇 成功心态必备

##### 第一章 健康的身体

积极心态有利健康

健康才能更好前行

##### 第二章 优秀的品质

完美你的形象

保持心的宁静

美在人格

##### 第三章 好的工作习惯

整洁有序, 从办公桌开始

漂亮的工作风格

合理消遣有助高效工作

##### 第四章 乐观自信的精神状态

用乐观武装自己

将乐观进行到底

自信重塑人生

##### 第五章 积极心态营造融洽交际环境

对别人的兴趣感兴趣

拿幽默当佐料

发挥赞赏的力量

掌握说话的方法

##### 第六章 正眼看失败

笑对失败

反败为胜

失败只是新的开始

#### 第三篇 击败躲在成功背面的死敌

##### 第一章 远离产生失败的错误心态

致命的自卑

击退自卑

畏缩不前的恐惧

杜绝恐惧来袭

## <<成功的心态>>

### 第二章 改善人际关系中的消极心态

抱怨于事无补

不做乘人之危的小人

不要争论

言行一致

### 第三章 积极心态助你成为受欢迎的人

假如你是他

尊重他人

.....

### 第四篇 拥有好心态，你也可以轻松成功

## &lt;&lt;成功的心态&gt;&gt;

## 章节摘录

如果一个人决心获得某种成功，那么他就能得到这种成功。这就是心态产生的力量。

心态可以说是我们体内几百万条神经共同作用的结果，也就是说我们在任何时间内的感受。我们大部分的心态都是直觉的。

心态可能会是进取的、有为的，也可能是颓丧的、受抑制的，但是很少有人想刻意去控制它。在追求人生目标上，会有成功与失败两种结果，差别就在于拥有什么样的心态。

人生所追求的，大半会和心态有些连带关系。

列张表，把你所求的写上去。

你想要爱情吗？

好，渴望爱情就是一种心态，是当我们从周围得到某些刺激时，就把信号送到脑部，因而产生的感觉和状态。

至于自信、尊敬，也都是从我们内心产生的状态。

或许，你想有钱，其实你根本就不在乎金钱的多少，你要的是金钱所能带来的爱情、自信、无拘无束以及其他。

所以追求爱情、追求快乐、追求主宰自己人生的关键，就在于如何引导和掌握自己的心态。

要引导心态，达到你期望结果的第一个要诀，就是要知道如何运用头脑。

首先，让我们了解一下它运作的方法，是如何产生心态的。

千百年来，人类就对各种情绪改变所造成的结果感到好奇，曾经尝试过禁食、药物、仪式、音乐、性爱、食物、催眠等实验，发现各有成效，也各有缺点。

所有的行为都是发自心态的结果，那么当我们处在进取和颓丧两种不同心态时，自然会有不同的信息传送和行为表达。

接着要问，是什么造成我们的心态变化？

有两个主要的构成因素，第一是内心；第二就是我们生理状态的状况和活动。

每天在你周围发生的不同情况，你是用什么角度来看？

如何来看？

你對自己怎么说？

如何说？

这些都会产生不同的心态，做出不同的行为来。

例如：当你的爱人晚回家，你是怎么对待他的？

这时你的行为几乎全看你的心态而定，而你的心态又决定于内心是如何来看待他晚归的理由。

如果在他还没到家前，你一直想到的是对方发生了一场车祸，全身是血，死了或躺在医院里的情景时，突然你听到门口的脚步声，或许会喜极而泣，或许会舒一口气，或许给对方一个热情的拥抱，或许问其究竟。

这些行为是出自于关怀的心态。

然而，你若幻想着你的爱人是因为有了婚外情，或者你一再地告诉自己，对方的迟归是认为你的时间、感受对他不重要，那么当对方到家时，你就会用截然不同的方式对待。

于是，出自于愤怒和被利用的心态，就产生了另一种行为。

接下来的问题，是什么原因让甲能以关怀的心态来看这些事，而乙却不能，反倒产生不信任和愤怒的心态？

或许父母或他人曾有相同的遭遇，其采取的反应对我们日后造成了影响。

例如，当你还是个孩子时，只要爸爸一晚回家，妈妈就必然担忧，其影响结果是你用担忧的方式来看许多事情。

如果你妈妈告诉你，她是如何地不信任你爸爸，那么你就有可能学会那种模式。

因此，我们的信心、态度、信念和过去的经验，都会影响我们对别人的看法，做出相应的行为来。

另外还有一个更重要和更有力的因素，影响我们对周围的认识和观感，那就是我们生理状态的状

## <<成功的心态>>

况和生活方式。

这包括肌肉的牵引、饮食习惯、呼吸方式、肢体活动以及全身各种的生化作用，这对我们的心态有很大的影响。

内心储忆和生理状态的运作是两环相扣、相互影响的，也就是说一方受到外来影响，另一方就会自动地受到影响。

因此，若要改变心态，就需同时改变内心储忆和生理状态。

例如，当你的爱人或小孩快到家之前，你的生理处于舒适状态，这时他们回来晚了，你会认为他们是被交通耽搁了；但是，如果你的生理因某些原因而造成肌肉紧张、极度疲乏，或感到疼痛、血糖偏低时，你就会倾向于用负面想法的信息自动控制自己。

当你神清气爽或身心疲惫时，对周围会有什么样的感受？

是不是身体好坏会自然地影响你对周围的想法和做法？

是不是内心觉得做得不易或烦躁时，你的肌肉就随之绷紧？

由此可见，内心储忆和生理状态是在不断地交互影响地造成你心态的变化，从而使你做出各种不同的行为。

因此，若要能控制并引导我们的行为，就得先控制和引导自己的心态；若要控制我们的心态，就必须控制且刻意地引导自己的内心储忆和生理状态。

就假想你在任何时候都能100%地控制自己的心态吧！

.....

<<成功的心态>>

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>