

<<别让坏心态毁了你>>

图书基本信息

书名：<<别让坏心态毁了你>>

13位ISBN编号：9787560269719

10位ISBN编号：7560269710

出版时间：2011-8

出版时间：东北师大

作者：孙朦

页数：279

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>

## <<别让坏心态毁了你>>

### 内容概要

人们常说心态决定命运。  
的确，一个人的心态才是他真正的主人。  
心态决定很多方面。  
快乐与烦恼，成功与失败，往往仅系于你的一念之间，那就是心态。  
祛除坏心态，你的人生会更加丰富多彩。

孙朦编著的这本《别让坏心态毁了你》详尽阐释心态在人的命运中所起的决定性作用。指出决定一个人命运的并不是环境、资源、机遇等外界因素，关键在于一个人持有怎样的心态。阅读《别让坏心态毁了你》，读者可以认识到坏心态对你的影响，使你克服生活与工作中的坏心态而走向成功。

## <<别让坏心态毁了你>>

### 书籍目录

#### 第一章 认识坏心态这块绊脚石

什么是心态

生活，不可能不遭遇坏心态

为什么我们的心态时好时坏

坏心态所导致的恶果

坏心态是疾病的催化剂

坏心态有害心脏健康

坏心态是会传染的

消极不如积极

别被归零的心态打倒

#### 第二章 什么是归零心态

学生领袖与公司助理

先下山才能再上山

保持“归零”心态

归零心态，是重新开始

你现在什么都不是

空杯与满杯

#### 第三章 要学会消除你的坏心态

自我暗示的力量

你并非生来贫穷

逆境也许隐藏着更大的成功

如何排斥消极心态的力量

动力也能克服坏心态

微笑是一剂良药

自我反省成大业

#### 第四章 必须控制的几种不良心态

恐慌，比病毒更可怕

恐惧，其实很“有趣”

忧郁，身边的隐形杀手

悲观，带走快乐的源泉

猜疑，悲剧的催化剂

暴躁，恶果的导火索

虚荣，害人害己

嫉妒，蒙蔽了你的双眼

#### 第五章 未来不能毁于坏心态

成败就在一念之间

你握住的是刀刃还是刀柄

制造自己的“不幸”

信念使你不再失败

命运掌握在心态手里

一张看不见的网

#### 第六章 去除坏心态使你健康

健康从心态平和开始

要健康就要去除坏心情

去除坏心情快乐一百岁

## <<别让坏心态毁了你>>

欣赏生活，才能保证生活的质量

放松自己，是长寿的良方

别为了钱而失去健康

别用忙碌填满生活

### 第七章 消除你心中的“阴霾天气”

人生是一种态度

人生是一种享受

人生是一种付出

人生是一种选择

人生是一种自信

人生是一种坚持

人生是一种心境

### 第八章 消除心中阴影成就最佳心态

祛除你心中的“尘埃”

打开你内心的“大门”

欲望是无休无止的

烦恼往往是自找的

不要被仇恨蒙蔽你的双眼

骄傲会使你掉入深渊

忧虑使你失去许多

远离孤独，你的人生会丰富多彩

### 第九章 走出逆境的包围圈

挫折是人生的必经之路

跌倒再爬起其实很简单

挫折其实并不可怕

战胜挫折迎接美好

失望越大希望就越大

挫折也许是成功的开始

人生失意须善待

从人生低谷中走出来

### 第十章 固执己见只会害了你

生活要学会变通

半途而废也未必是错误

死死抓住的东西也许并不重要

走好你的下山路

坚持与变通有时并不矛盾

### 第十一章 正确地对待面子问题

自欺欺人，只能作茧自缚

杜绝虚荣，真诚做人

宽容待人才有面子

劳动是最有“面子”的事

放下包袱，不为面子丢掉“面包”

死要面子就等于折磨自己

凡事不可硬撑

大丈夫能屈能伸

知错能改有面子，浪子回头金不换

<<别让坏心态毁了你>>

<<别让坏心态毁了你>>

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>