

<<好心态带给你好生活>>

图书基本信息

书名：<<好心态带给你好生活>>

13位ISBN编号：9787565803260

10位ISBN编号：756580326X

出版时间：2011-10

出版时间：汕头大学出版社

作者：李思特

页数：332

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>

<<好心态带给你好生活>>

前言

英国文豪狄更斯说过：一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量。这句名言告诉我们一个道理：有什么样的心态，就会有什么样的人生。人类几千年的文明史告诉我们，积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富；而消极心态会使我们不能及时地把握生活中有意义的东西，即使人生已经到达顶峰，它也会把我们从顶峰上推落下来，使我们跌入低谷。

我们常说要做自己命运的主宰，但如果我们不能将躁动的心安顿下来，让浮华的心沉静下来，让脆弱的心坚强起来，让骄狂的心谦逊起来，就不能主宰自己的命运。

请记住，命运不是不可选择和主宰的。

如果我们以自己的心灵为根本，以生存和发展为动机，积极追求快乐的生活，那么，命运是可以选择的，也是可以主宰的。

即使处境不利，面临困厄，我们也会寻找和创造自己所希望的生存状态。

因为良好的心态可以战胜任何艰难、挫折和压力。

本书从分析平常人的心态入手，和你一起探讨、认识和把握自己的心态，并指导你以积极心态争取成功的人生。

本书共分十章。

前四章为第一部分，主要是指导人们如何调整心态、把握心态。

给予是一种快乐，平衡自己的心态，以补偿的心理超越自卑，以乐观的态度对待失败。

第二部分为五到十章，主要阐述了如何度过心情的低谷、消除心中的“毒瘤”，做自己心态的引导者，体谅他人心情的一些具体方法，即在绝望中要抓住快乐，相信自己能主宰自己，消灭自卑才能自信，调整自己的心情，追求淡泊恬静，笑看输赢得失，心存美好的期盼等。

全书文字优美，语言流畅，饱含激情，富有哲理，每一章的各小节中，都用生动的小故事帮你阐释心里的困惑，用最新的心理学理论，详尽论述、深刻剖析人性的各种表现。

此书立意高远、内容深刻，但容易为大家阅读和理解。

相信当你用心阅读和领悟了本书的内容后，就会懂得：没有你的许可，谁也不能让你感到自卑和苦恼。

拥有了积极的心态，就会拥有一生的成功。

<<好心态带给你好生活>>

内容概要

英国著名文豪狄更斯说过：一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量。这句不朽的名言告诉我们一个真理：有什么样的心态，就会有什么样的人生。我们常说要主宰自己的命运，但如果我们不能将躁动的心安顿下来，让浮华的心沉静下来，将脆弱的心坚强起来，让骄狂的心谦逊起来，就不能主宰自己的命运。

<<好心态带给你好生活>>

书籍目录

前言

第一章 心态成就人生

第二章 把握积极心态

第三章 放飞心灵的自由

第四章 正确定位人生

第五章 度过心情的低谷

第六章 消除心中的毒瘤

第七章 做情绪的主人

第八章 体谅他人的心情

第九章 平常心是真

第十章 微笑面对人生

<<好心态带给你好生活>>

章节摘录

托尔斯泰寓言里的那只狐狸用尽了各种方法，拼命地想得到高墙上的那串葡萄，可是最后还是失败了，于是只好转身一边走一边安慰自己：“那串葡萄一定是酸的。”

这只聪明的狐狸得不到那串葡萄，心里不免有些失望，但它却用“那串葡萄一定是酸的”来解嘲，使失望化解，使失衡的心理得到了平衡。

人的一生，谁都难免会有失误，会有缺陷，会遇上尴尬的处境。

有的人喜欢藏藏掩掩，有的人喜欢辩解。

其实越是藏藏掩掩，心理越是失衡；越是辩解，反而会越描越黑，最佳的办法就是学会调侃自己。

美国著名演说家罗伯特，头秃得很厉害，头顶上很难找到几根头发。

在他过60岁生日那天，有许多朋友来给他庆贺生日，妻子悄悄地劝他戴顶帽子。

罗伯特却大声说：“我的夫人劝我今天戴顶帽子，可是你们不知道光着头有多好，我是第一个知道下雨的人！”

这句自嘲的话，一下子使聚会的气氛变得轻松起来。

有自卑感的人，心理很容易失衡，但是我们从不少人身上发现，人有了自卑感，同时也会产生不断地弥补自己弱点的本领。

往往自卑感越强的人，这种补偿能力也会越强。

美国第16任总统林肯从小很自卑，他就是通过自嘲来克服自卑，培养自己自信心的。

大家都知道林肯长相丑陋，可他不但忌讳这一点，反而常常诙谐地拿自己的长相开玩笑。

在竞选总统时，他的对手攻击他两面三刀，搞阴谋诡计。

林肯听了指着脸说：“让公众来评判吧，如果我还有另一张脸的话，我会用现在这一张吗？”

还有一次，一个反对林肯的议员，走到林肯跟前挖苦地问：“听说总统您是一位成功的自我设计者？”

“不错，先生。”

林肯点点头说，“不过我不明白，一个成功的自我设计者，怎么会把自己设计成这副模样？”

林肯身上的自卑感，变成他成功的“涡轮增压机”，而自嘲正是他自我超越的燃油。

某国一位领导人最爱讲一个有关他本人的笑话：“有一位总统拥有100个情妇，其中一个染有爱滋病，但很不幸，他分不出是哪一个。”

另一位总统有100个保镖，其中一个恐怖分子，但很不幸，他不知道是哪一个。

接着他嘲笑自己改革经济所做的努力，“而我有100个经济专家，其中有一个是很聪明的，但很不幸，我却不晓得是哪一个。”

这位领导人趁着别人还来不及说长道短，评东论西时，在谈笑调侃中将自己经济改革中的失误，轻松地说出来，帮助自己摆脱了尴尬难堪的局面。

自嘲是一种特殊的人生态度，它带有强烈的个性化色彩，而其作为生活的一种艺术，具有干预生活和调整自己的功能。

它不但能给人增添快乐，减少烦恼，还能帮助人更清楚地认识真实的自己，战胜自卑的心态，应付周围众说纷纭以及各种评价带来的压力，摆脱心中种种的失落和不平衡感，从而获得精神上的满足和成功。

摆脱内心的痛苦 在卡夫卡的作品中，有这样一个故事。

一只兀鹰猛烈地啄着村夫的双脚，将他的靴子和袜子撕成碎片后，便狠狠地啃起村夫双脚来了。

正好这时有一位绅士经过，看见村夫如此鲜血淋漓还忍受痛苦，不禁驻足问他，为什么要受兀鹰啄食呢？

村夫答道：“我没有办法啊。”

这只兀鹰刚开始袭击我的时候，我曾经试图赶走它，但是它太顽强了，几乎抓伤我脸颊，因此我宁愿牺牲双脚。

呵，我的脚差不多被撕成碎屑了，真可怕！”

绅士说：“你只要一枪就可以结束它的生命呀。”

<<好心态带给你好生活>>

”村夫听了，尖声叫嚷着：“真的吗？”

那么你助我一臂之力好吗？”

”绅士回答：“我很乐意，可是我得去拿枪，你还能支撑一会儿吗？”

”在剧痛中呻吟的村夫，强忍着撕扯的痛苦说：“无论如何，我会忍下去的。”

”于是绅士准备飞快地跑去拿枪。

但就在绅士转身的瞬间，兀鹰蓦然拔身冲起，在空中把身子向后拉得远远的，以便获得更大的冲力，如同一根标枪般，把它的利喙刺向村夫的喉头，深深插入。

村夫终于倒地而死了。

使他死前稍感安慰的是，兀鹰也因太过用力，淹溺在村夫的血泊里。

卡夫卡的寓言，大部分并不好懂，这是一个稍需诠释的小故事。

你会问：村夫为什么不自己去拿枪结束兀鹰的生命，宁愿像傻瓜一样忍受兀鹰的袭击？

在这里兀鹰只是一个比喻，它象征着萦绕人生的内在与外在的痛苦。

其实，任何一个凡人，都会不知不觉地像村夫一样，沉溺于自己臆造的幻想中，痛苦得不能自拔，甚至“爱”上自己的痛苦，不愿亲手除掉它，尽管仅是举手之劳。

卡夫卡另有一段格言，正是说明人生种种苦痛的洞彻哲理：“人们惧怕自由和责任，所以人们宁愿藏身于自铸牢笼中。”

”所以，村夫与他臆想的痛苦（兀鹰）同归于尽。

这个寓言告诉我们：不要等待别人来解决你的痛苦，只要愿意，你可以超越它。

P15-17

<<好心态带给你好生活>>

编辑推荐

全书文字优美，语言流畅，饱含激情，富有哲理，每一章的各小节中，都用生动的小故事帮你阐释心里的困惑，用最新的心理学理论，详尽论述、深刻剖析人性的各种表现。

此书立意高远、内容深刻，但容易为大家阅读和理解。

相信当你用心阅读和领悟了本书的内容后，就会懂得：没有你的许可，谁也不能让你感到自卑和苦恼。

拥有了积极的心态，就会拥有一生的成功。

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>