

<<心动吧>>

图书基本信息

书名：<<心动吧>>

13位ISBN编号：9787801799203

10位ISBN编号：7801799208

出版时间：2010-5

出版时间：中国致公出版社

作者：王昕，叶艳 编著

页数：230

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

心态成就梦想马丁·路德·金的一篇《I have a dream》感动过无数人。

世界上，数以亿计的人都因为丁·略德·金的那种从没停息过的拥有梦想的心，而对他充满了崇敬和尊重。

谁的内心没有过梦想？

但是又有几个人能坚持自己的梦想？

这是一个追逐成就、渴望成功的时代，但总会有一些人成功，有一些人失败，这是为什么？

是因为他们的天赋有什么差别吗？

当然不是。

据科学家研究，人的大脑天生的差别并不大。

正如“股神”巴菲特所说：“任何人都有可能是‘巴菲特’，甚至超越‘巴菲特’。

那些不能成为‘巴菲特’的人，并非世界不允许他们，而是因为他们自己的原因。

”巴菲特所说的这个“自己的原因”，也就是每个人内心心态上的不同，有的人充满希望、满怀斗志，即使在挫折和困境面前也一往无前；而有的人却总是悲观失望、焦虑痛苦，遭受一点挫折就怨天尤人。

正是这些不同和差距直接导致了人生的不同。

心态的改变能带来命运的改变。

## <<心动吧>>

### 内容概要

本书带你去认识自己，告诉你如何愉悦自己的身心；如何塑造自己的性格；如何提升自己的自信心；如何调整自己的坏心情；如何更好地与人交流，带你全方位地了解自己的内心，做最好的自己，做最真实的自己。

内心世界每时每刻都在起着波澜，有的可以意识到，有的只发生在潜意识当中，在内心中瞬间闪过，也许就是这不经意的一闪，却能将内心小秘密一览无余。

## 书籍目录

第一章 积极主动地认识自我 发现自己独一无二的价值 用“WHWW”结构来了解自己 寻找平衡,享受快乐生活 制定明确的人生目标 有阳光心态,才有快乐人生 建立正确的自我心像 没有人生活在过去,也没有人生活在未来

第二章 愉悦身心,享受健康生活 情绪饿了也要补充营养品 与孤独感说“goodbye” 压力不是“生命中不能承受之重” 别拿别人的错误惩罚自己 嫉妒是破坏幸福的黑手 打造自信的个性名片

第三章 完美性格塑造完美自我 打造良好的个人形象 首因效应决定别人对你的印象 下坡容易上坡难 你的穿着折射你的喜好 用服饰摆脱情绪的低潮 从眼睛的语言中了解整个世界

第四章 自我激励,撕掉身上的旧标签 让皮格马利翁效应助你心想事成 积极行动,不做优柔寡断的布里丹毛驴 别落入路径依赖法则的陷阱 马蝇让你奋力拼搏,不断进步 延迟满足,放长线才能钓大鱼 保持应激状态,不断挑战自己 物极必反,过犹不及的超限效应 青蛙法则教你直面挫折

第五章 调整自我心情,人生总有奇迹 想赢就要懂得说“不” 自我强化法让你走出绝境 用缓急交替法让对方无处可逃 运用赌徒心理成为生活赢家 巧妙瓦解对方的心理防线 成为赢家不惧微小让步

第六章 把握他人心理,影响他人有妙招 让别人对你顺从的秘诀 让别人无法拒绝你的心理技巧 获得他人原谅有窍门 口头禅里泄露出来的秘密 从习惯动作看性格 心灵之窗泄露的秘密 让人立刻行动的心理技巧

后记 唤醒你内心沉睡的力量

章节摘录

插图：寻找平衡，享受快乐生活。在一切强调“效率”的今天，当我们为了忙碌而忙碌的时候，是否思考过这样的问题：为什么向公司请长假，千里迢迢找一座寺庙。

静修一段时间的人越来越多？

为什么心理诊所的生意越来越好？

健身俱乐部总是那么红火……答案其实很简单：因为越来越多的人生活失衡，静修、拜访心理医生、健身等都是为了重新找到生活的平衡。

我们的生活包括四大部分：工作、身体、社会关系、人生意义，一旦这几个部分之间出现了不平衡，生活就会开始向一边倾斜，最终导致精神崩溃。

其实，我们生活在世上就如同船航行于海上，我们必须关注船的平衡，否则，船向一边过度倾斜势必会导致沉没。

玛丽和苏珊是多年的朋友，她们一起度过了学生时代，一起走向工作岗位，甚至连结婚生孩子也都在差不多的时间。

但有一点不同的是，玛丽看上去要比苏珊憔悴，她的时间似乎永远都不够用。

## 后记

唤醒你内心沉睡的力量人的心理现象是自然界最复杂、最奇妙的一种现象，恩格斯曾把它誉为“地球上最美的花朵”。

日常生活中，我们都在被心理所操纵，如果不学会有意识地控制，将会制约我们的个人发展。

美国潜能成功学家罗宾说：“一个人的心态远比任何事都来得重要。

因为心态的积极与否直接影响到人们生活与事业的成败。

”心态，这就是我们每个人内心所隐藏的巨大的力量。

而我们每个人能否获得理想中的生活，就要看我们能否唤醒这股沉睡的力量。

生活中，我们总会碰到数不清的问题与苦难，有的人将这些问题与苦难看做是上天的惩罚，怨天尤人却于事无补；而有的人却能将这些看做是上天的恩赐，借此努力提高自己，从而获得自己理想中的生活。

生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它也对你哭。

其实，生活就是你想象的那个样子。

如果你总是愁眉苦脸，生活就会暗淡无光；如果你总是心怀美好，生活就会阳光灿烂。

你要是梦想着成功，成功就会向你靠近；你若是老想着倒霉，倒霉就会随你而来。

柏拉图说过：“决定一个人心情的，不在于环境，而在于心境。

”正所谓：“心中有绿意，满目皆是春。

”只要心怀美好，三步之内，皆为美景。

<<心动吧>>

编辑推荐

《心动吧:探秘内心小世界》是自我心理学，让你遇见并成为最真实的自己。

在人生的大世界中，我的生活在哪里驻足？

我的内心在哪里得到充实？

审视自己的内心，也许我们连自己都不知道自己的内心世界里如此的丰富，以至于忽视了这其中的精彩，探秘自己内心的小世界，看看在这其中能够带给你多少意想不到的惊喜。

延迟满足，放长线才能钓大鱼有阳光心态，才有阳光的人生没有人生活在过去，也没有人生活在未来嫉妒是破坏幸福的黑手别拿别人的错误惩罚自己下坡容易上坡难从眼睛的语言中了解整个世界想赢就要懂得说“不”心灵之窗泄露的秘密你的穿着折射你的喜好成为赢家不惧微小让步让人无法拒绝你的心理技巧

<<心动吧>>

#### 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>