

<<如何改变自己的心态和生活>>

图书基本信息

书名：<<如何改变自己的心态和生活>>

13位ISBN编号：9787802227613

10位ISBN编号：7802227615

出版时间：2009-3

出版时间：中国华侨

作者：徐宪江

页数：262

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>

<<如何改变自己的心态和生活>>

前言

致读者——积极心态最重要当今社会有种怪现象：我们的财富与日俱增，但满意度却逐渐降低；我们所赚的金钱越来越多，但是快乐愈来愈少；我们沟通的工具越来越多，但是联系得越来越少；我们认识的人越来越多，但是知己越来越少；房子越换越大，里边的人越来越少；豪华的房子越来越多，破碎的家庭也越来越多；马路越修越宽，但我们的视野越来越窄；楼房越来越高，但我们的心胸越来越窄；我们渴望了解外星人，却不想了解身边的人；我们可以参与的活动越来越多，但是享受的乐趣越来越少……在现实生活中，我们经常会被各种问题困扰。

上班途中的偶尔争吵，被上级无端指责，同事之间的勾心斗角，住房问题没有解决，钱挣得太少等等。

不少人因此情绪不佳，终日郁郁寡欢，于是虚荣、嫉妒、攀比、愤怒、自卑、压制等心理疾病随之产生，成了他们挥之不去的阴影。

而要除却这些心理隐疾并不难，只要你凡事看开看淡，达观一些，大度一些，拥有积极心态，就能让烦恼烟消云散，幸福、快乐时刻相伴。

有一个刚大学毕业、参加工作不久的中学老师，他一直觉得老天待自己不公，他认为自己无论怎么努力去做，结果都是一样。

他说：“在学校里，为什么我的同事都不累，就我累？

为什么他们累完了，能升官，我不能？

他们各方面能力都和我一样，他们有房子，我为什么没有？

”他终日为此烦恼，原本井然有序的生活被打乱了，他不知道自己的想法是否有错，于是，无奈之下，他来到了心理诊所向医师求救。

心理医生在与其长谈一番之后，认为这位教师的期望值过高，他这样开导说：“很多人在大学毕业后刚刚走上工作岗位时都曾期望值过高，这是一种通病。

在大学时树立的理想与现实产生了落差，引起人的心态发生变化。

你不能认为别人有，我也能有。

要想改变现状，首先就要改变心态，降低期望值，拉近与现实的距离。

另外，快乐与否与钱并没有关系。

没房没车，一样可以让自己生活得很快乐。

保持自己的快乐，才是生活中最重要的。

”走出心理诊所的时候，这位老师释然一笑，感到轻松很多。

后来，转变心态后的他一样努力上进，辛苦劳作，但明显快乐多了。

几年后，他也像同事一样过上了有车有房的优裕生活。

生活中许多事情都是如此，改变了看问题的方式，结果也就会大大不同。

人的成功或失败，幸福或坎坷，快乐或悲伤，很大程度上是由人的心态造成的，因为我们怎么对待生活，生活就会怎样对待你。

如果你总是抱怨环境对你不公正，抱怨你的苦恼，那么你每抱怨一次，你就会失去一次快乐的机会。

爱默生说：“一个人就是他整天所想的那些。

”你想什么，你就是怎样的一个人。

因为每个人的特性，都是由心态而来的。

如果你心里都是快乐的念头，你就能快乐；如果你想的都是悲伤的事情，你就会悲伤；如果你想的全是失败，你就会失败；如果你想到一些可怕的情况，你就会害怕；如果你有不好的念头，你恐怕就会不安心了；如果你沉浸在自怜里，大家都会有意躲开你。

我们无法改变人生，但可以改变人生观；我们无法改变环境，但可以改变心态；我们无法调整环境来完全适应自己的生活，但可以调整态度来适应一切的环境。

人的一生，宛如一趟旅行，沿途中有凄风冷雨，坎坷泥泞，也有春花烂漫，宽广坦途。

如果我们的内心始终被灰尘覆盖，失去了朝气、消弭了斗志，我们的人生轨迹岂能美好？

而如果我们能保持一种健康向上的心态，即使我们遭遇打击，身处逆境，也定会有“山重水复疑无路

<<如何改变自己的心态和生活>>

，柳暗花明又一村”的那一天。

而且，就现实的情形而言，悲观失望者一时的呻吟与哀号，虽然能得到短暂的同情与怜悯，但最终的结果是别人的鄙夷与厌烦；而乐观上进的人，经过长久的忍耐与奋争，努力与开拓，最终赢得的将不仅仅是鲜花与掌声，还有那饱含敬意的目光。

虽然，每个人的人生际遇不尽相同，但命运对每一个人都是公平的。

就看你能不能磨砺一颗坚强的心，一双智慧的眼，透过岁月的沧桑看到熠熠生辉的星光。

先不要说生活怎样对待你，而是应该问一问，你怎样对待生活。

毕竟，积极心态最重要。

保持一种什么样的心态，将直接决定你的生活的质量。

<<如何改变自己的心态和生活>>

内容概要

人的成功或失败，幸福或坎坷，快乐或悲伤，是由人的心态决定的。我们之所以感到生活枯燥无味。是因为我们的心态是枯燥乏味的。如果想使生活变得有滋有味，就要改变心态——变消极心态为积极心态。只有这样，我们才能改变自己的生活。

<<如何改变自己的心态和生活>>

书籍目录

第一章 幸福人生源于美好心态 / 1健身之本，心态为先 / 1要想致富先要富心 / 3心态好是另一种命好 / 5拥抱好心情 / 7幸福需要细心地去感悟 / 9让积极心态引你踏上快乐人生之旅 / 11第二章 打败无中生有的肇事者——改变猜疑心态 / 14猜疑是把双刃剑 / 14疑心从何而来 / 16同事之间莫猜疑 / 17是在在乎，还是不信任 / 19让猜疑从你身边走开 / 20测验：你是否疑心过度 / 22第三章 不要打肿脸充胖子——改变虚荣心态 / 24人人都有虚荣心 / 24男人，女人，谁的虚荣心更甚 / 25死要面子活受罪 / 27虚荣也是一种积极的心理暗示 / 29给虚荣的人的心理处方 / 30测验：你是个爱慕虚荣的人吗 / 32第四章 人比人气死人——改变攀比心态 / 33不让非正常的攀比害了自己 / 33好心情往往在比较中遗失 / 35比上是挑战，比下是开悟 / 36平衡心态，做真实的自己 / 38测试：你的攀比心强吗 / 40第五章 别让路越走越窄——改变狭隘心态 / 41从小我中走出来 / 41对成功者不要心存芥蒂 / 42心宽，天地就宽 / 44理解是一座舒心桥 / 45测试：你是一个心胸狭隘的人吗 / 47第六章 不要眼里只有你自己——改变自私心态 / 48自私是人生的天敌 / 48冷漠其实也是一种自私 / 50不要总让自私的杂草在心里蔓延 / 52给予是快乐的 / 54测验：你的爱情自私度是多少 / 56第七章 心比天高，命比纸薄——改变自大心态 / 57人若轻狂才叫枉少年 / 57骄矜是惹事的祸根 / 59适度自大可让人变积极 / 60目标要远大，姿态要放低 / 62测试：你很自大吗 / 65第八章 全世界我最渺小——改变自卑心态 / 66给自卑的人画像 / 66恋上自卑会让你碌碌无为 / 68自卑不是坏东西 / 70不要过于在乎他人的评价 / 73把自卑从心里赶出去 / 74自信让你更美丽 / 77测试：你是自卑还是自信 / 79第九章 为什么受伤的总是我——改变自怜心态 / 80恰是“自怜”才会“受伤” / 80没有人命定不幸 / 82好好呵护心灵的苗圃 / 85测试：你的自怜程度 / 86第十章 我就是最倒霉的那个——改变抱怨心态 / 88抱怨于事无补 / 88少些抱怨，多些感激 / 90不得已时尽量少抱怨 / 92不要强求公平 / 94数数你所拥有的财富 / 96测试：你是爱抱怨的人吗 / 98第十一章 走出心灵的地狱——改变嫉妒心态 / 99嫉妒是万恶之源 / 99摧毁人性和健康的毒药 / 101别拿别人的优点折磨自己 / 104化嫉妒为动力 / 105树立正确的竞争意识 / 107与嫉妒面对面 / 109测验：你是个爱嫉妒的人吗 / 112第十二章 别用生气惩罚自己——改变愤怒心态 / 114你的情绪为何失控 / 114问问自己“值得吗” / 117善待你的怒火 / 119生气不如争气 / 121“给自己放气” / 123学会制怒，提高修养 / 125适当表达你的感受 / 127第十三章 不要生活在过去——改变怀旧心态第十四章 平息心中的层层涟漪——改变浮躁心态第十五章 不要抓住自己的小辫子不放——改变悔恨心态第十六章 解开心灵的死结——改变偏执心态第十七章 人心不足蛇吞象——改变贪婪心态第十八章 犹抱琵琶半遮面——改变羞怯心态第十九章 不要百无聊赖地虚掷光阴——改变空虚心态第二十章 天下本无事，庸人自扰之——改变焦虑心态第二十一章 靠人不如靠己——改变依赖心态第二十二章 不要活在虚无中——改变逃避心态第二十三章 不要你指东，我偏往西——改变逆反心态

<<如何改变自己的心态和生活>>

章节摘录

第一章 幸福人生源于美好心态健身之本，心态为先人常说：“笑一笑，十年少，愁一愁，白了头。”又言，“心情好，一切都美好”，“好心态，长寿一法宝”。

《内经》上也说：“精神内伤，身必败亡。”

拥有积极心态的人因为心胸开阔，豁达淡泊，宠辱不惊，去留无意，超脱世俗的困扰而活力四射，心情愉悦，越发显得年轻。

而持消极心态的人则郁郁寡欢，愁眉不展，终心力交瘁，未老先衰，甚至过早谢世。

时下，许多人之所以身染疾病，或久病不愈，与其心态好坏有很大关系。

有两个重病患者同在一个房间接受治疗，其中一个没多少钱，但心态好，他乐观开朗，将得失、生死等看得很淡。

另外一个身居要职，却情绪低落，终日算计自己的钱已经用去了多少，思虑着同事会如何看待自己住院这件事，领导会不会将空缺的职位让给他人……结果，前者病势逐渐好转，终于康复出院；后者病情每况愈下，不久便撒手人寰。

可见，心态是健康的第一要素，要想拥有一个强健的身体，少生病，就要想得开。

<<如何改变自己的心态和生活>>

编辑推荐

《如何改变自己的心态和生活》由中国华侨出版社出版。

人不在活得富贵，而在活得开心。

不良心态才是人生真正难以逾越的藩篱。

只有拥有灿烂心境，才能永远让阳光普照心灵。

而心态消极。

即使拥有整个世界，也难露笑颜。

只有我们改变心态，宽容地看待人生和体谅他人。

我们才可以生活在欢乐与友爱之中。

一个健全的心态，比一百种智慧更有力量。

平衡心态，才能打造优质生活。

这是一种智慧，更是一种心态。

把石头背在肩上，只能成为一种负担，只能增加前行的艰难，把石头垫在脚下，就会成为登攀的阶梯，就会增添成功的砝码。

<<如何改变自己的心态和生活>>

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>