

<<给态度加分>>

图书基本信息

<<给态度加分>>

内容概要

你究竟多重视自己的心态？

你对自己的心态有多了解？

你是否觉得心态是生活中不可或缺的要素，还是在别人劝你“要乐观起来”或是“别再这么消极下去”时，才勉强思考下心态这事儿？

殊不知，生活所固有的驱动力常常会激发心态的积极因素，这些积极因素就是热情、专注、幽默感、韧性以及通体良好的心态。

《给态度加分》是激活你积极心态不可多得的佳作，使心态成为你最有价值的资产，为团队、事业和生活注入激情和活力，成就最好的自己。

<<给态度加分>>

作者简介

<<给态度加分>>

书籍目录

第1章 怎么又是一本关于心态的书？

没错，但本书更给力！

第2章 如何使消极、紧张、埋怨、责备、消沉的男人蜕变为“心态达人” 第3章 给态度加分法则一：一切始于心态 第4章 给态度加分法则二：十分钟内完成心态转变 第5章 给态度加分法则三：放松心情是通往更佳心态的门户 第6章 给态度加分法则四：心态营养品——眼用小剂量维生素A，能让呆板、消极的人变得积极乐观 第7章 给态度加分法则五：你的心态可能正挡着你的路，或者正在为你开辟道路 第8章 给态度加分法则六：如果你不喜欢自己的生活画面，那就动手描绘一幅不同的吧！ 第9章 给态度加分法则七：当你怀疑自己，你就打败了自己 第10章 给态度加分法则八：勇气是击败恐惧、平庸和欺凌的决定性力量 第11章 给态度加分法则九：电池没电，车子就动不了——如何给予心态力量 第12章 给态度加分法则十：重要的不是季节如何，而是如何看待季节 第13章 给态度加分法则十一：允许自己做春秋大梦 第14章 给态度加分法则十二：狼的力量在于群狼，群狼的力量在于狼 第15章 给态度加分法则十三：积极领导力能激发团队协作威力 第16章 给态度加分法则十四：永远堂堂正正做人 第17章 给态度加分法则十五：情绪管理——你必须驯服内心的老虎，否则会被它咬伤 第18章 给态度加分法则十六：享受乐趣——消除办公室倦怠 第19章 给态度加分法则十七：心态好似粉笔灰——碰着什么，就沾上什么 第20章 给态度加分法则十八：你打算为自己留下哪些精神财富 结束语 行动计划

<<给态度加分>>

章节摘录

版权页：诺曼从护士手中夺过杯子，说道：“你说得没错，我还是让这些液体回到我的身体里，再循环一次吧！”

说完一饮而尽。

护士差点昏死过去！

诺曼则哈哈大笑不已。

2.自己是幽默的最佳素材 如果我们选择放松心情，观察一下周围和自身，就会发现非常丰富的幽默素材。

善于自嘲是心态健康的表现。

笑的能力是上天赋予我们的礼物。

当我们运用这个能力，就代表着我们收下了这份礼物。

当我们将笑声传给他人时，就是把这份礼物传给别人。

多年来，我学会了发掘自己和身边人的幽默感，这非常艰难，因为当事情发生时，有时并非那么有趣。

你越多练习幽默感，当事情出错时，你就越容易轻松应对。

事情确实有出差错的时候。

多年前，我到朋友家做客，刷牙的时候发现忘了带牙膏。

这不算什么，我发现洗脸台上有一支管状物，就在牙刷上挤了些，刷牙时发现根本没有薄荷的清凉味道。

我拿起那支管状物，看看这家人用的是什么奇怪的牙膏。

没想到竟是痔疮膏！

我不但没有气恼，反而激活了我的幽默感，哈哈大笑起来！

发生在我身上的糗事多得不得了。

我曾经裤子后面拖着一卷长长的卫生纸，在亚特兰大机场走来走去。

现在回想起那些场景时，我都会捧腹大笑。

这就是选择看事情光明面的力量。

你可以随时回想起那些场景，并欣然接受它们的回报。

自嘲、调侃自己做的蠢事，每天在生活中挖掘乐子，这是健康的心态。

这需要一些练习，却非常值得。

让幽默成为你生活中的良好习惯和心态，好处就是：你会感觉非常好，看上去也非常好！

3.幽默助你更成功 美国前总统里根过世时，人们缅怀他，公认他有两样杰出的素质，那就是领导力和幽默感。

幽默感使他很有亲和力，助他打破会议中的冷场局面，缓解紧张气氛，使人们舒服愉悦。

你不必像笑星一样炮制最好的笑话，仅仅看到你自身和事情的光明面即可。

里根就是这么做的，这大大增添了他的胜算。

爱迪生因其伟大发明而享有盛名。

他的最伟大发明之一，是他发现幽默在生活和工作中的作用。

爱迪生收集幽默素材，并时常与员工和家人分享，他的幽默笑话写满了一本又一本笔记本。

他发现爱笑的员工工作更努力、效率更高。

如果你采访任何成功的管理者，我敢断定，他或她都会认为，幽默感对于领导力至关重要。

它使人端正视角，从容应对所有情形。

4.幽默能把从沉闷古板中挽救出来 你是否与沉闷古板、毫无生机的人共事？

他们紧张、消极，与他们在一起很无趣。

你是这种人吗？

有一个好方法可以检验自己：如果你走出一个房间时，听到背后传来欢呼雀跃声或“谢天谢地”的感慨，这证明你确实需要放松心情。

<<给态度加分>>

<<给态度加分>>

后记

生活不是彩排，而是现场直播，是你自己的表演。如果说，我有什么想法要留给各位，那就是充分把握好每一天。

你一定会犯错误的，生活一定会从后面踢你一脚，但你一定不要放弃。

初中二年级的时候，学校组织一场舞会。

我记得当时我很害怕，不知道其他同学看到我跳舞的样子会怎么评价我。

一个同学在我身边站了大约一个小时，其他同学似乎玩得非常痛快。

这个同学实在忍不住了，冲进舞池，像服用了过量兴奋剂的猴子一样舞来舞去。

我记得当时大家都说：“山姆，下来跳吧！”

没有人在意你跳得怎么样？

跳起来就好了。

”舞会主持人宣布：“好啦，这是最后一支舞曲。

尽情跳吧！”

”因为害怕，我还是没有跳。

回首那个时刻，我想到了自己错过的东西。

我不希望你也错失良机。

生活不是彩排，而是现场直播，是你自己的表演，要过好每一天。

不要让懒惰、恐惧或困难掌控上天每天给你的生命礼物。

伟大的盲人作家海伦·凯勒(Helen Kaler)说得好：“人生是一场大历险。

”我不能使你有一个好的心态，或使你成功；只有你自己才能做到这一点。

我已经给你介绍了许多有用的方法，使你行进在正确积极的轨道上，并使你内心的能量强劲。

当你感到自己精疲力竭，就花点时间为自己充电。

如果你关心的人遇到了难题，给他们加加分。

他们会因此而更爱你，也许当时不是如此，不过随着时间的推移，他们会的。

心态是有效的！

如果你相信它的作用，那就做一个鲜活的榜样吧！

给你的心态注入活力，将之付诸行动。

我认为，我们每天都要不断地肯定一些简单的事实。

我与我的家人和朋友们分享了我的自我肯定，现在，他们每天都用这些话来肯定鼓励自己。

我希望各位也得到这份自我肯定。

如果有一天我们不期而遇，我们可以一起喝杯咖啡。

心态达人宣言 请每天大声或轻声朗读给自己听：心态是一种选择，这是我每天自我选择！

我选择以何种心态对待生活，会决定我的人生体验。

我的心态决定……我去哪里，我成就什么，以及我能吸引什么。

稍微思考一下，我现在要做出的哪三种选择，可能会使我的人生更糟糕？

我现在要做出哪个选择，能使我的生活更美好？

我更愿意过哪种生活，比现在更美好，还是比现在更糟糕？

对于大多数人来讲，答案毋庸置疑。

假设你是绝大多数人中的一员，你肯定想过更美好的生活。

那么你应该如何起步？

只有我变得更好，生活才会变得更好。

如果我希望我的生活经历更美好，我必须选择一个更好的我，这从选择一个更好的心态开始。

就是这么简单！

心态是我成就最好自己的起点，它帮助我成就更好的人际关系，克服困难，梦想成真！

<<给态度加分>>

媒体关注与评论

山姆·格伦以其独特的幽默感和温柔的智慧激励着全世界的读者，在演讲培训界树立了强大又不失亲和力的形象。

他真诚地鼓舞着每一位受众，激活你的心态，用他特有的强大力量，激励你朝着梦想的生活掘进。

——人生不设限，EnergyTalkRadio.com 马肯迪亚 在见过山姆且读过他的书之后，我明白了他为什么会被奉为“激励大师”。

山姆·格伦以幽默、迷人的魅力教导我们，为什么需要一个良好的人生态度来释放我们的潜力。成功需要我们在逆境中仍能保持积极的态度。

阅读山姆·格伦这本书，能把你带入新的高度。

——TamPogo CEO 查克·斯特宾斯 如果设立演讲界名人堂的话，山姆·格伦和他的这本书一定会入选！

我读过很多激励训练方面的书，毫无疑问，《给态度加分》是我读过的最能帮助我们拥有积极态度和提升人生高度的书。

山姆·格伦以他的智慧提醒读者，态度是一种选择，这样的选择是一种强大的情商……本书充满趣味和智慧，你立刻就能把书中的有效方法应用在你的生活中，效果显著。

他比我认识的任何人都懂得如何去激励别人。

——职业演讲家，《方向正北：如何激励每一个员工》作者 安妮·布鲁斯

<<给态度加分>>

编辑推荐

《给态度加分》编辑推荐：如果你的心态是磁铁，它能吸引哪三样东西呢？

生活所提供的只是信息而已，如何诠释那些信息决定了你得到的结果、感受和经历。

良好的心态能更好地阐释生活的信息，而它能彻底改变你的生活。

作者经营家族事业破产后一蹶不振，自怨自艾，在做清洁工的过程中，他重新给自己的心态加分，由一个消极、紧张、埋怨、责备、消沉的男人蜕变为“心态达人”，最终成为一个出色的演说家。

《给态度加分》就是作者告诉你该如何调整自己的心态，成为最好的自己。

<<给态度加分>>

名人推荐

<<给态度加分>>

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>