

<<改变心态改变命运>>

图书基本信息

书名：<<改变心态改变命运>>

13位ISBN编号：9787506467070

10位ISBN编号：7506467070

出版时间：2010-11

出版时间：汪岩 中国纺织出版社 (2010-11出版)

作者：汪岩

页数：292

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>

<<改变心态改变命运>>

前言

一个人生活在社会中，总要扮演一个或多个社会角色，每个人因角色不同，都会有自己的特殊心态，也就必然会怀着这种心态对待生活、事业、爱情。

为什么有些人就是比其他的人更成功，赚更多的钱，拥有不错的工作、良好的人际关系、健康的身体，整天快快乐乐地过着高品质的生活，而有些人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计？

其实，人与人之间并没有多大的区别，关键是做人的心态不同。

所谓心态即心理态度的简称，心理学上是这样定义心态的：心理态度主要是指动能心素和复合心素所包括的诸种心理品质的修养和能力。

换句话说，心态就是人的意识、观念、动机、情感、气质、兴趣等心理状态的总和。

它是人的心理对各种信息刺激做出反应的趋向。

人的这种心理反应趋向不论是认识性的、感情性的，还是行为性的、评价性的，都对人的思维、选择、言谈和行为具有导向和支配的作用，所以我们有充分的理由相信人生的成败有许多因素的影响，但是起决定作用的就是心理态度。

心态能使我们成功，也能使我们失败。

同一件事由具有两种不同心态的人去做，其结果可能截然不同。

心态决定人的命运，不要因为我们的心态而使我们自己成为一个失败者。

要知道，成功永远属于那些抱有积极心态并付诸行动的人。

成功的所有秘诀上都写着四个字——健康心态。

在我们周围有多少人能伸手获得成功的“馅饼”呢？

绝大多数人都是要靠自己的拼搏、计划、策略去打开人生成功的局面，更为重要的是，要像个心理大师一样不断地安慰自己、调整自己、找到自己之所以失败的关键点，然后才能一步一步纠正自己，向正确的成功之路靠近。

令人遗憾的是：在无数充满竞争的道路上，很多人不是被别人打垮了，而是被自己打败了。

他们心灵脆弱，遭遇人生难题就唉声叹气，心乱如麻，结果在自我责备的过程中丧失了最美好的时机，所以在最后关头看到的是自己失败的影子。

成功需要健康的心态，没有健康的心态成功早晚会出现漏洞，甚至会塌陷。

为什么拿破仑能够顶住压力而叱咤风云？

为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下心中依然有光明之梦？

这都是健康心态所起的作用！

如果我们想改变自己的世界，改变自己的命运，那么首先就应该改变自己的心态。

心态是正确的，我们的世界也会是正确的。

<<改变心态改变命运>>

内容概要

心态能使我们成功，也能使我们失败。
同一件事由具有两种不同心态的人去做，其结果可能截然不同。
心态决定人的命运，不要因为我们的心态而使我们自己成为一个失败者。
要知道，成功永远属于那些抱有积极心态并付诸行动的人。

成功的所有秘诀上都写着四个字——健康心态。
在我们周围有多少人能伸手获得成功的“馅饼”呢？
绝大多数人都是要靠自己的拼搏、计划、策略去打开人生成功的局面，更为重要的是，要像个心理大师一样不断地安慰自己、调整自己、找到自己之所以失败的关键点，然后才能一步一步纠正自己，向正确的成功之路靠近。

<<改变心态改变命运>>

书籍目录

第一章 改变对待自己的心态接受真实的自己塑造一个最好的“我”学会宽恕自己做自己想做的事别让自己活得太累做人应有好的心态挣脱心灵的枷锁打破心中的瓶颈清扫心灵的垃圾学会苦中作乐为自己喊“加油”给自己来点奖赏对自己说“OK”想好了就去做淡化自己的优势正确地看待美貌让负重的自己活得更好找到自己喜欢的生活方式调整渴望完美的心态相信自己重要让自己每天进步一点点放弃自我的偏见每个人都少了一样东西不要把命运交给别人不为他人而活放慢你的生活步伐充分认识自己的价值根据自己的长处定位放松自己辩证地对待“忍”与“争”走出孤独时光

第二章 改变对待朋友的心态为感情开个“账户”用真诚打动别人不要播种仇恨的种子宽容会打开爱的大门对人要心存感激生命要懂得感恩刻薄是一柄双刃剑不要伤害对方的自尊为人处事贵在忍耐以别人的利益为先学会与别人分享学会温暖的拒绝对他人要有责任心亲情能改变一切发牢骚者内心不安对人不能有嫉妒之心让友谊之门时刻敞开宽恕曾经伤害自己的人有仇不报是君子打击别人不能抬高自己守住自己的沉香在批评中加点糖把快乐传递给朋友

第三章 改变职业工作的心态敢“秀”才会赢选择有前途的职业把握好职业方向做个敬业乐群的上班族驾驭自己的优缺点要在工作中磨炼自己放下架子从基础干起奋力去争取每个升迁的机会比别人更卖力地工作让自己从容起来学会维护上司的威信给对手出道简单的难题学会祝福对手激发工作的热情将个人进取心应用到工作上工作是美丽的乐观主义是工作的力量乐在工作别把工作当成苦役要学会从工作中获得愉悦耐下心来工作与同事相处要有宽容之心

第四章 改变财富金钱的心态金钱的作用潇洒对待金钱就能延长生命谦虚是成功的根本富翁选择职业的心态自信坚定才能致富金钱在使用和流动中增值消极的心态会排斥财富成功致富要敢想敢做随机应变的商机效益好奇心有利于赚大钱股市如人生

第五章 改变婚姻家庭的心态初恋时要把握美好的人生鼓起勇气面对暗恋爱是相互欣赏夫妻共处的艺术唠叨为婚姻挖掘坟墓婚姻不能接受批评让配偶保持好心情给家人多些爱把快乐带回家舒适才是家的灵魂婚姻需要双方来维护放弃也是一种美丽生死与共的爱情最可贵家庭是爱的调色盘走向成功的推进剂情商启蒙与孩子达成双赢的谈判

第六章 改变对待挫折的心态人生最大的挑战是自己希望与失望总在此消彼长正视坎坷的人生在绝望处抓住快乐把自身的缺憾看成是奋斗的动力把贫穷看成是植育幸福战胜一切困难的法宝在失败的河流中泅渡挫折孕育着辉煌不做境遇的牺牲品从失败中汲取经验把困难当作机遇绝望之后必轻松坦然地面对不幸乐观地面对失败逆境能磨炼意志困难是把双刃剑学会从失去中获取福祸不以一时论断向困难说声“我能行”用积极的心态对待得失持之以恒挑战挫折必定成功伤害心态是成功绊脚石在逆境中点燃追求的热情

第七章 摒弃盘踞心头的毒瘤物欲太盛心难静嫉妒心理要不得欲望太多造成心理贫穷不做欲望的蠢人不要把残疾当作缺陷嫉妒心理可以化解虚荣让人陷入抑郁适度释放怒气猜疑是内耗祸根怨恨会让你失去快乐松懈能瓦解你的意志抛弃自怜，树立信心消除病态的恐惧拒绝骄傲的内心丢掉累赘轻松上阵打开心中的结寻求赞许的心理从牢骚中找希望私心和私情是万错之源忏悔后的心理

第八章 用最愉悦的心态生活活的是心情给心情放假生命没有长短快乐是如此简单快乐是心的天堂心存美好的期盼微笑能带来财富让平常心助成功吃亏是福点燃热情的火焰做运动来缓解压力眼泪是生活的催化剂每天给自己一个希望保持一颗年轻的心保持一种有益的兴趣爱好学会感受生活的幸福悉心享受生活中的喜悦令人神往的人生境界知足和感恩是快乐之源泉放弃是一种美丽快乐是自己的事情

<<改变心态改变命运>>

章节摘录

在这个世界上，有些人不喜欢自己，因为他们无法接受自己。

不接受自己的人，常常心情郁闷，对生活中的一切都没兴趣；他认为自己思想怪诞，怀疑自己患有某种精神病；他还常抱怨周围的亲友、同事、邻居不能理解他等等。

实际上，他没有任何精神病，问题在于他不能接受自己，从而影响到他对别人的接受，进而产生其他适应方面的困难。

由于他不曾意识到这点，无病自扰之，才表现出自暴自弃的倾向。

可见，对所有人来说，正确的评价自己、接受自己至关重要。

它关系到建立正确的自我观念以适应环境，促使性格健康发展。

接受自己，去除自卑感，是精神健康的重要保证。

怎样才能增强自我接受感呢？

首先，要克服完美主义，意识到自己不可能做到十全十美，因为这世界并不完美，家人、友人一样有缺点。

十全十美是可遇而不可求的，所以，应当“知足常乐”。

要容忍体谅，不但要做到与他人相处容易，亦要做到对自己的行为不致苛求。

不要做时钟的奴隶，尽可能地在时间限制内完成工作，记住“欲速则不达”。

要明白讨好所有的人是不可能的，根本不必去尝试。

“受欢迎”的本意是使他人赏识你本人，而不是你的最好表现。

尝试一下“言所欲言”，坦诚和直率能消除许多障碍与心理压力。

要对自己有信心，你如其他人一样有可取之处。

勿过分自责，任何人都有彷徨的时刻；勿自卑自怜，你的遭遇并不重要，你对遭遇的反应才是最重要的。

其二，要做到真正了解自己。

自知者明，自胜者勇。

你可以通过比较法(与同龄、同条件的人相比较)、观察法(看别人对自己的态度)、分析法(剖析自己，了解自己的工作成果)等来认识了解自己。

其三，要树立符合自身情况的奋斗目标，这样你才有机会充分发挥自己的才智，力所能及的胜利能增加你的自信心。

其四，要不断扩大自己的生活经验。

每个人都要经历适应环境的过程。

在这一过程中你也许发挥了才干，也许暴露了缺陷，这没关系，正反两方面的经验都将促进你对自己的了解。

最重要的，是诚实坦率、平心静气地分析自己。

要有勇气承认自己在能力或品质上的缺陷，肯定自己的长处，扬长避短，肯定自己的生活方式和能够接受事业上的打击，增强自我接受感。

塑造一个最好的“我”每个人身上都蕴藏着无穷的潜力，我们要学会描绘自己的心理蓝图。

我们每个人都有140亿个脑细胞，一般人只能利用肉体 and 心智能源的极小部分，若与人的潜力相比，只是相当于浮在海平面可以看得见的冰山一角，而隐藏在海平面以下，看不见的更广大的冰山主体就是未被我们开发利用的潜力。

正如美国诗人惠特曼诗中所说：我，我要比我想象的更大、更美在我的，在我的体内我竟不知道包含这么多美丽这么多动人之处……我们告别了20世纪，回首过去人类艰难求索的历程，最值得骄傲的不是登月，也不是网络，而是人类发现自身蕴藏着无穷的潜力。

人是万物的灵长，是宇宙的精华，我们每个人都具有使自己生命产生价值的本能。

创造有价值生命的本能是人体内的创造机能，它能创造人间的奇迹，也能创造一个最好的“自我”，关键是看你如何启用它。

<<改变心态改变命运>>

<<改变心态改变命运>>

编辑推荐

《改变心态改变命运(心态左右行为)》：如果我们想改变自己的世界，改变自己的命运，那么首先就应该改变自己的心态，心态是正确的，我们的世界也会是正确的。
事业·财富·生活你该如何选择。

<<改变心态改变命运>>

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>