

<<放下药罐话心态>>

图书基本信息

书名：<<放下药罐话心态>>

13位ISBN编号：9787538735048

10位ISBN编号：7538735046

出版时间：2011-12

出版时间：时代文艺出版社

作者：刘翰宇

页数：256

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>

<<放下药罐话心态>>

内容概要

当人生面临重大变化之时，心态的力量就显得尤其重要。如果我们能调整自己的心态，好心态就会给我们带来幸福和健康。

<<放下药罐话心态>>

书籍目录

第一章 积极健康的人生态度

- 好心态塑造好身体
- 透视健康与心态的诀窍
- 好心态是不竭之水
- 强健体格诚可贵，健康精神价更高
- 要不断丰富自己的“精神产业”
- 身心健康缺一不可
- 做好自己的心理医生
- 健康是自己创造的
- 时时注意了解你的健商
- 掌握保持身心健康的秘诀

第二章 好心态酿造更健康的人生

- 积极的心态让你受益无穷
- 掌握培养积极心态的诀窍
- 七种有益于健康的好心态
- 生活中要保持自信
- 学会摆脱心理制高点的束缚
- 好心态胜过高智商
- 让自己活得洒脱些
- 积极的心态是成功的加速剂
- 掌握保持积极心态的诀窍

第三章 好心态重在选择

- 学会驾驭你的消极心态
- 保持愉快心情活出生命热情
- 不断升华自己的心理素质
- 掌握消除心理疲劳的良方
- 消极心态阻碍成功
- 需要避免的人格缺陷
- 学会克服致命的心理缺陷
- 提高自己的情商
- 战胜自己摆脱自卑
- 要做一只烈火中的凤凰
- 成败关键在于你自己
- 自我补偿是克服自卑心理的法宝
- 培养自信的诀窍
- 自信点要懂得为自己加油
- 学会多角度看世界

第四章 嫉妒——你心灵的地狱

- 嫉妒是心灵上的肿瘤
- 要千方百计克服嫉妒的心理
- 学会保持一颗平常心
- 虚荣是嫉妒的祸根
- 走自己的路，让别人说去吧

第五章 情绪影响健康

- 生活中不要自我压抑

<<放下药罐话心态>>

学会处理生活中的压力
对自我封闭症不能任其自然
别让心灵落有“灰尘”
警惕陷入精神空虚
用情绪疏导法走出压抑
学会宣泄负面情绪
用微笑驱走抑郁
让改变代替内疚
及时疏导紧张的情绪
懂得心病还需心药医

第六章 忧虑是腐蚀心灵的魔鬼

忧虑仅仅是杞人忧天
忧虑者自食苦果
心急吃不了热豆腐
有好心态才会无怨无悔
向忧虑永别的秘诀
把烦恼和沮丧停留在昨天

第七章 心态乐观，生活阳光

让快乐贴身相随
可以不完美
换种好心态生活
学会在缺失中寻找快乐
人生没有返程票
放慢生活的脚步，学会欣赏路边的风景
内心的富足是快乐之源
学会领略生活的乐趣
学会排解心中的不快
快乐是自己创造的
学会淡泊名利
在平淡中享受生活
宽恕别人也就是在宽恕自己
努力改善人际关系
学会选择性地遗忘
学会净化自己的心灵
学会分享爱与生活
学会在繁忙中享受多彩的生活

第八章 心灵慢跑

学会自制才能服人
要拥有自我控制意识
充分发挥自己的价值
生活中切忌狂妄无知
幸福是为自己而活
千万不要盲目攀比
改掉刚愎自用的坏习惯
学会自我反省来完美自己
谦逊也是一种有效的驭人术
盛名也会让人受罪

<<放下药罐话心态>>

不要总是对自己的错误耿耿于怀
改变现状调整心态
为自己加油
培养客观理智的心态
敢于突破心理障碍
付诸行动才能获得成功
要拥有锲而不舍的精神
优柔寡断是成功的绊脚石
突破固执的心态瓶颈
要想成功就得将毅力与行动相结合
跌倒了再爬起来
要有坚韧的意志
克服懒惰心理

第九章 每天给自己一个希望

要明确人生的奋斗方向
漫无目的是一种过错
空想只是浪费生命
对自己的命运负责
雄心壮志是永恒的希望
把快乐寄托在今天
学会创造机遇，把握机遇
梦想点缀着生活

<<放下药罐话心态>>

章节摘录

版权页：我们生命中成就的大小，大半看我们能否维持我们生活的和谐，能否拒绝一切足以损害能力、减低效率的精神敌人于心脑之外。

良好的身体，不仅包含强健的体格，还包含健康的精神。

只有精神健康的人，才会不断地战胜自己，创造机遇，把自己推向未来。

一个精神健康的人，应是光明磊落、自尊自立、充满活力、热爱生活、风趣幽默、勤恳追求的人。

我们可以使我们的心脑成为“美”的艺术馆，也可使之成为“恐怖”的营垒。

我们可以按自己的心愿将我们的心脑布置成任何格式。

宁可一千次容许窃贼从你的居室盗去你最有价值的珍宝、窃去你的金银财物，不可容许精神上的敌人——混乱、病态的思想，忧虑、嫉妒、恐惧的思想——闯入你的心脑，窃去你心中的平安，盗去你心中的恬静。

失掉了心中的平安与恬静，生命不过是活坟墓而已！

人的生活总被其精神作用所支配：精神的意象产生真实的生活；精神的意象复写在每人的生命中，铸印在每人的品格上；人的生活就是不断地将种种精神意象，翻译在我们生命中的品格上而已。

我们生命中成就的大小，大半看我们能否维持我们生活的和谐，能否拒绝一切足以损害能力、减低效率的精神敌人于心脑之外。

各种不同的思想或暗示能生出各种不同的影响来。

我们知道，一个乐观、积极、愉快的思想，可以给予我们一种快乐、幸福、向上、更新的感觉的它仿佛是一股欢乐之电流，走遍了我们的全身，它能带给我们新的希望、勇气与生活动力。

每个人的世界、环境，都是自己造成的，他可以将忧郁、困苦、恐惧、失望等东西塞满他的世界，使他的生命变得悲愁、痛苦也可以驱除一切悲愁、恶意、恐惧的思想，使自己的环境、空气变得一片清明。

<<放下药罐话心态>>

编辑推荐

《放下药罐话心态:成功成长必备书》编辑推荐：让全球千万人拥有健康心态的经典力作、一本让你从内心开始改变自己、走向成功的经典指南。

宁可1000次容许窃贼从你的居室盗去你最有价值的珍宝，绝不能容许精神上的敌人——混乱、病态的思想，忧虑、嫉妒、恐惧的思想——闯入你的心脑，窃去你心中的平安，盗去你心中的那份宁静。

生活中到处都有人因为他们内在的怨恨、恐惧或罪恶感，而给自己的健康造成损害。

显然，要保持健康身体的秘诀是摆脱所有不健康的思想。

我们必须洁净自己的心灵，去除心中的消极念头。

正确地运用肯定的态度将有助于改善你的健康，延长你的寿命，使你精力充沛，倍感幸福，从而在各方面取得成功，并且还能使你保持一种最主要的东西——心底的平静。

忘记身份证上的年龄，找出自己觉得重要的，以及会让自己心跳加速的事物，让这些点点滴滴的事物充满生活，就能让自己永远拥有不老心。

当人生面临更大变化之时，心态的力量就显得尤为重要。

如果我们能调整好自己的心态，就能获得幸福和健康。

<<放下药罐话心态>>

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>