

<<别让坏心态毁了你>>

图书基本信息

书名：<<别让坏心态毁了你>>

13位ISBN编号：9787560269719

10位ISBN编号：7560269710

出版时间：2011-8

出版时间：东北师大

作者：孙朦

页数：279

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>

<<别让坏心态毁了你>>

内容概要

人们常说心态决定命运。
的确，一个人的心态才是他真正的主人。
心态决定很多方面。
快乐与烦恼，成功与失败，往往仅系于你的一念之间，那就是心态。
祛除坏心态，你的人生会更加丰富多彩。

孙朦编著的这本《别让坏心态毁了你》详尽阐释心态在人的命运中所起的决定性作用。指出决定一个人命运的并不是环境、资源、机遇等外界因素，关键在于一个人持有怎样的心态。阅读《别让坏心态毁了你》，读者可以认识到坏心态对你的影响，使你克服生活与工作中的坏心态而走向成功。

<<别让坏心态毁了你>>

书籍目录

第一章 认识坏心态这块绊脚石

什么是心态

生活，不可能不遭遇坏心态

为什么我们的心态时好时坏

坏心态所导致的恶果

坏心态是疾病的催化剂

坏心态有害心脏健康

坏心态是会传染的

消极不如积极

别被归零的心态打倒

第二章 什么是归零心态

学生领袖与公司助理

先下山才能再上山

保持“归零”心态

归零心态，是重新开始

你现在什么都不是

空杯与满杯

第三章 要学会消除你的坏心态

自我暗示的力量

你并非生来贫穷

逆境也许隐藏着更大的成功

如何排斥消极心态的力量

动力也能克服坏心态

微笑是一剂良药

自我反省成大业

第四章 必须控制的几种不良心态

恐慌，比病毒更可怕

恐惧，其实很“有趣”

忧郁，身边的隐形杀手

悲观，带走快乐的源泉

猜疑，悲剧的催化剂

暴躁，恶果的导火索

虚荣，害人害己

嫉妒，蒙蔽了你的双眼

第五章 未来不能毁于坏心态

成败就在一念之间

你握住的是刀刃还是刀柄

制造自己的“不幸”

信念使你不再失败

命运掌握在心态手里

一张看不见的网

第六章 去除坏心态使你健康

健康从心态平和开始

要健康就要去除坏心情

去除坏心情快乐一百岁

<<别让坏心态毁了你>>

欣赏生活，才能保证生活的质量
放松自己，是长寿的良方
别为了钱而失去健康
别用忙碌填满生活

第七章 消除你心中的“阴霾天气”

人生是一种态度
人生是一种享受
人生是一种付出
人生是一种选择
人生是一种自信
人生是一种坚持
人生是一种心境

第八章 消除心中阴影成就最佳心态

祛除你心中的“尘埃”
打开你内心的“大门”
欲望是无休无止的
烦恼往往是自找的
不要被仇恨蒙蔽你的双眼
骄傲会使你掉入深渊
忧虑使你失去许多
远离孤独，你的人生会丰富多彩

第九章 走出逆境的包围圈

挫折是人生的必经之路
跌倒再爬起其实很简单
挫折其实并不可怕
战胜挫折迎接美好
失望越大希望就越大
挫折也许是成功的开始
人生失意须善待
从人生低谷中走出来

第十章 固执己见只会害了你

生活要学会变通
半途而废也未必是错误
死死抓住的东西也许并不重要
走好自己的下山路
坚持与变通有时并不矛盾

第十一章 正确地对待面子问题

自欺欺人，只能作茧自缚
杜绝虚荣，真诚做人
宽容待人才有面子
劳动是最有“面子”的事
放下包袱，不为面子丢掉“面包”
死要面子就等于折磨自己
凡事不可硬撑
大丈夫能屈能伸
知错能改有面子，浪子回头金不换

<<别让坏心态毁了你>>

<<别让坏心态毁了你>>

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>