

<<左右你一生的心态>>

图书基本信息

书名：<<左右你一生的心态>>

13位ISBN编号：9787801156082

10位ISBN编号：7801156080

出版时间：2004-7

出版时间：当代世界出版社

作者：漆浩

页数：441

字数：374000

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>

## <<左右你一生的心态>>

### 内容概要

本书从分析平常人的心态入手，和你一起探讨、认识和把握自己的心态，并指导你以积极心态争取成功的人生。

本书共分十章。

前四章为第一部分，主要是指导人们如何调整心态、把握心态，给予是一种快乐，平衡自己的心态，以补偿的心理超越自卑，以乐观的态度对待失败。

第二部分为五到十章，主要阐述了如何度过心情的低谷、消除心中的“毒瘤”，做自己心态的引导者，体谅他人心情的一些具体方法，即在绝望中要抓住快乐，相信自己能主宰自己，消灭自卑才能自信，拥抱自己的心情，追求淡泊恬静，笑看输赢得失，心存美好的期盼等。

全书文字优美，语言流畅富有哲理，包含激情，每一章的小节中，都用生动的小故事帮你阐释心里的困惑，或用最新的心理学理论，对人性的各种表现，详尽论述，深刻剖析。

此书立意高远、内容深刻，但容易为大家所阅读和理解。

相信当你用心阅读和领悟了本书的内容后，你就会懂得：没有你的同意，谁也不能让你感到自卑和苦恼。

我们拥有积极的心态，就会拥有一生的成功。

## <<左右你一生的心态>>

### 书籍目录

第一章 把握你的心态 心态是我们真正的主人，它能使我们成功，也能使我们失败。

同一件事由具有两种不同心态的人去做，其结果则必然相反，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。

心态成就一切 做人应有好心态 定位决定人生 信念是一面旗帜 在逆境中微笑 失意不可矢志

荣辱不惊是一道精神防线 寂寞是一种清福 宽容不是软弱 豁达是一种人生态度 自嘲能弥补失落

超越人生的痛苦 莫让面子左右你的心态 保持一颗年轻的心 第二章 心态成就一切 如果我们

想改变自己的世界，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；当我们抱着积极心态时，遇到的一些困难与挫折便会在我们面前低头。

心态塑造未来 做生命的舵主 抉择操之于己 点燃热情的火焰 心有所想必有所成 沙漠里能找到

星星 把困难当作机遇 不要被自己打败 断绝自己的后路 学会为自己颁奖 处世不可太较真

千万不要“不好意思” 生活就是学会放弃 学会自我反省 平平淡淡才是真 与富人打交道的心态

第三章 心灵的自由放飞 挣脱了心灵的枷锁，打破了心中的瓶颈，才能追求一份淡泊宁静；解开了

心中的疙瘩，就能释放内心的压抑，输赢得失就如过往云烟，转眼即逝，要追求心灵的自由就得打开

心窗，放飞孤独，把自己融入人流之中。

挣脱心灵的枷锁 打破心中的瓶颈 清扫心灵的垃圾 从自弃中走出来 给心请放个假 快乐是如此

简单 学会缓解压力 笑看输赢得失 追求淡泊恬静 乐观地面对人生 一笑解千愁 打开心窗

不要勉强自己 走出孤独时光 操纵好情绪的“转换器” 建造一间恬静的房子 第四章 以健康的心

态生活 ..... 第五章 如何度过心情的低谷 第六章 消除心中的毒瘤 第七章 做自己心态的引导者 第八章

如何体谅他人的心情 第九章 悲喜两极你的心 第十章 永远都要有好心情

## <<左右你一生的心态>>

### 编辑推荐

我们常说要主宰自己的命运，但如果我们不能将躁动的心安顿下来，将浮华的心沉静下来，将脆弱的心坚强起来，让骄狂的心谦逊起来，我们还谈什么主宰命运呢？

请记住，命运不是不可选择和主宰的。

如果我们以自己的心灵为根本，以生存和发展为动机，去追求积极而快乐的生活，那么，命运是可以选择的，命运也是可以主宰的。

即使处境不利，面临困厄，我们也会寻找和创造自己所希望的生存状态。

因为良好的心态可以战胜任何艰难、挫折和压力。

为此，我们向广大读者推荐著名的美国心理学家戴维·伯恩《左右你一生的心态》一书。

<<左右你一生的心态>>

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>