第一图书网, tushu007.com

<<解密心态力量>>

图书基本信息

书名：<<解密心态力量>>

13位ISBN编号：9787802139961

10位ISBN编号：7802139961

出版时间：2011-6

出版时间：海潮出版社

作者：易君如

页数：194

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

<<解密心态力量>>

内容概要

一个人是否能够成功，首先要看他的态度。
成功人士与失败者之间的差别是：成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生；失败者刚好相反，他们的人生是受过去的种种失败与疑虑所引导和支配的。
在一个人的事业中，自信心可以创造奇迹，自信使一个人的才干取之不尽，用之不竭，一个缺乏自信的人，无论本领多大，总不能抓住任何一个良机。
每遇重要关头，总是无法把所有的才能都发挥出来，宁静的心境，可以使人思虑全面、深刻、敏锐、细腻，从而最大限度地开发个人心智的潜能。

一个人如果能把自己内心深处的悲痛向朋友倾诉，痛苦的过程可以缩短很多。
逆境能培养人难能可贵的意志力量。
长期的逆境生活可以锤炼人不舍之功的长期性，凝就毅力的持久性，培育出耐心、恒心、韧性和悟心。

作者简介

易君如，男，生于1986年，中共党员，从湘西边陲的吉首大学毕业后供职于国防科技大学，和所在的课题组一起为祖国的国防现代化建设发光发热。
所在的课题组出版专著一本，申请国家发明专利多项，课题组独立开发的具有自主知识产权的NPLS系统在2010年的科技成果鉴定中被评为国际领先水平。
他用自己的亲身经历讲述怎样走向成功。

<<解密心态力量>>

书籍目录

导读 赢在好心态
心态决定成功与否
心态决定人生走向
积极的心态和消极的心态
树立积极的心态
依靠积极的心态可以致富
积极的心态使你出人头地
好心态是可以修炼出来的
第一章 合理的思考，造就卓越的人生
成功先生与失败先生
消极思维是发挥潜能的人最大敌人
如何培养信心
信念的力量
做自己思想王国的国王
在心中建立“我能行”的想法
第二章 拥有对自己最大的信心
自信是成功的源泉
培养积极自信的态度
积极自信的心态
自信来自于充分的准备
正确对待失败
谦虚做人
保持不断进取
建立战胜自卑的信心
不要无端贬低自己
改变对自己的消极看法
将内心角落的自卑感清除干净
转“劣势”为“优势”
如何树立自信
第三章 时刻保持一颗奔腾的心
满怀热情才能成功
热情是一笔无价的财富
热情激发动力
激发热情的方法
培养“你很重要”的态度
满怀激情地对待工作
热爱你的工作
把热忱传递给更多人
成功者懂得自律自制
自律与他律的关系
在实践中自律
培养过人的自制能力
第四章 让宽容滋润你的心灵
学会宽容
宽容使误入歧途者走入正轨

气量宽宏能集群朋
切勿直接指出别人的错误
报复是一把“双刃剑”
第五章 保持宁静的心境
心境旷达方可致远
学会放松自己
把烦恼的事写在纸上
不要为小事烦恼
挣脱孤独的束缚
消除猜疑
不为嫉妒所困扰
解除贪婪的枷锁
让浮躁的心趋于平静
不必太计较别人的看法
怀揣一颗平常心
学会“制怒”
为别人超越自己而高兴
幸福来自内心的宁静
第六章 让乐观成为一种习惯
换个角度看问题
做个乐观者
走出“顾影自怜”的怪圈
勇敢面对逆境
坦然接受不可改变的现实
让快乐成为一种习惯
走出心灵的误区
第七章 让自己的心灵保持快乐
让坏心情远离我们
多运用“快乐思维”
让美好的回忆驱退烦恼
掌握自己那把快乐的钥匙
尽享人生的三种快乐
接受一切变化
欣赏大自然
感恩之心是快乐的秘诀
常做些使别人快乐的事情
一份永葆快乐的秘方
第八章 跨越逆境的泥沼
在逆境中磨炼自己
面对挫折时要转变思维
做一个坚韧之人
苦难不会持久
培养坚强的意志力
不放弃努力就不算输
学会在逆境中微笑
控制自己的情绪
积极地面对困境

摆脱失望，恢复必胜的斗志
逆境中依然存在希望
坚持不懈的力量
第九章 突破意志障碍，成就美好人生
做一个自立自强的人
认真对待回避成功的心理障碍
控制精神压力
意志坚强，果断行动

章节摘录

态决定人生走向　　所谓心态即心理态度的简称，包括诸多心理修养和能力。
换句话说，心态表现在人的意识、观念、动机、情感、气质、兴趣等活动中，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。
　　曾有人组织过这样一个试验：组织者一共找来了九个人参与自己的实验，然后对他们说：“ 你们九个人听我的指挥，走过这个曲曲弯弯的小桥，千万别掉下去，不过掉下去也没关系，底下就一点水。
”九个人听明白之后，很快都走过去了。
走过去之后，组织者打开了旁边的一盏黄灯。
透过灯光，九个人吃惊地看到，桥底下不仅仅有许多水，还有几条因为饥．饿正在蠕动的鳄鱼。
九个人都吓了一跳，暗自庆幸自己刚才没掉下去。
正在这时，组织者问：“ 现在你们谁敢走回来？
”他一连问了几声，竟没人敢走了。
组织者说：“ 你们只要勇敢一些，照样可以安全地走回来。
不妨采用心理暗示的方法，想象自己就是走在坚固的铁桥上…一．”他鼓励、诱导了半天，终于有三个稍微勇敢一点的人站起来，表示愿意尝试一下。
第一个人颤颤巍巍地走回去了，但比来的时间多花了一倍；第二个人心理恐惧，哆哆嗦嗦地走了一半再也坚持不住了，吓得趴在了桥上；第三个人才走了三步就吓趴下了。
组织者这时打开了所有的灯光，大家这才发现，在桥和鳄鱼之间还有一层保护网，由于网是黄色的，所以刚才在黄灯下看不清楚。
这下，除了一个人担心网不结实不敢过桥外，其余五个哗啦哗啦。
都又过去了。
　　这个试验很好地证明了一个道理：心态对一个人具有巨大的影响力。
。
　　狄更斯说：“ 一个健全的心态，比一百种智慧更有力量。
”由于心态能左右一个人的一切，所以，一个人有什么样的心态，便有什么样的人生，心态决定人生。
请看这样一个故事：　　大概是80年前，福建某贫穷的乡村里，住着兄弟两人。
他们不想在这个穷困的环境中潦倒一生，便决定离开家乡，到海外去谋发展。
大哥好像幸运些，被奴隶般地卖到了富庶的旧金山，弟弟则被卖到了穷困的菲律宾。
　　40年后，兄弟俩又幸运地聚在了一起。
哥哥当了旧金山的侨领，拥有两个餐馆，两个洗衣店和一间杂货铺，而且子孙满堂。
子孙中有些继承衣钵，有些成为杰出的工程师或程序设计师等科技专业人才。
弟弟呢？
居然成了一位享誉世界的银行家，拥有在东南亚占有相当分量的山林、橡胶园和银行。
经过几十年的努力，为什么兄弟两人在事业上的成就，却有如此的差别呢？
　　兄弟俩聚在一起，不免谈起分别以后的遭遇。
哥哥说：“ 咱们到白人的社会，没有什么特别的才干，唯有用一双手给白人煮饭，为他们洗衣服。
总之，白人不肯做的工作，咱们华人统统顶上了，生活是没有问题的，但事业却不敢奢望了。
例如我的子孙，虽然读了不少书，却不敢存有任何妄想，只是安安分分地去担当一些中层的技术性工作来谋生。
至于要进入上层社会，恐怕很难办到。
”　　了解到弟弟这般成功，做哥哥的不免羡慕起弟弟的幸运。
弟弟却说：“ 幸运是没有的。

我初来菲律宾的时候，也无一例外地从事一些所谓低贱的工作，但由于我相信没有中国人做不了的事情，不久便发现当地有些人缺乏进取精神，便着手他们放弃的事业，慢慢地收购和扩张。
生意便逐渐做大了。
”　　这是一个真实的故事，它反映了海外华人的奋斗历史，也告诉我们：影响我们人生的绝不仅仅是环境，心态控制了人的行动和思想，同时，心态也决定了我们的人生。
　　人的心理态度是决定人生命运的舵手。
一位哲人说：“ 你的心态就是你真正的主人。
”一位伟人说：“ 要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。
你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师 ”。
佛家常说：“ 物随心转，境由心造，烦恼皆由心生。
”说的是一个人有什么样的精神状态，就会产生什么样的生活现实。
　　人的生活并非只是一种无奈，它是可以由自身主观努力去把握和调控的。
人生的方向是由“ 心态 ”来决定的。
“ 心态 ”的好坏足以明确我们构筑的人生的优劣。
心态的不同必然导致人格和作为的不同，甚至会有天壤之别：不良的心态是形成不良性格与不良人生的根源，而好的心态却能带领我们走向人生的辉煌。
　　心态是我们命运的控制塔，事实上，它是我们唯一能够完全掌握的东西。
只有我们以积极、健康、乐观的心态对待生活、工作，才能获得健全又高品质的人生。
　　……

编辑推荐

人与人之间只有很小的差异，但这种很小的差异却往往造成了巨大的差别！
很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差别就是由此种心态所决定的人生。
心态不同，左右着不同的人生选择；心态修炼，创造出完美的人生结局。
拥有积极的心态，能帮你笃定重建人生的信心。
易君如主编的这本《解密心态力量--铸造你的心态》对心态进行充满哲思的精辟分析。

第一图书网, tushu007.com

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