第一图书网, tushu007.com

<<年轻人不要输在心态上>>

图书基本信息

书名：<<年轻人不要输在心态上>>

13位ISBN编号：9787802204881

10位ISBN编号：7802204887

出版时间：2009-6

出版时间：中国画报出版社

作者：龙柒 编著

页数：310

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

第一图书网, tushu007.com

<<年轻人不要输在心态上>>

内容概要

心态决定人生，也决定了人的生活方式，有好心态就有好心情，拥有好心情就会用心做好身边的每一件事。
生活中许多人总是把活得太累、活得太烦的原因归咎于外界，却不懂得控制心态才是解决问题的关键。
以何种心态去面对世事，完全在你自己，你完全可以选择和主宰你的心情。
同样的处境、同样的事情，你用乐观的态度去对待，就会感到轻松自如；你用悲观的态度去对待，就如同掉人黑暗的深渊。
一个人的心态决定了自己的工作和生活状态，进而又影响着内心的快乐程度及幸福指数。
哲学家叔本华说过：“一个悲观的人，把所有的快乐都看成不快乐，好比美酒倒人充满胆汁的口中也会变苦一样。
生命的幸福与困厄，不在于降临的事情本身是苦是乐，而要看我们如何面对这些事。
”面对一时的得失，应有淡然处之的心态。
面对荣誉、成就，我们要知足者常乐。
遇到挫折、失败，我们要学会吸取经验重头再来……　播下一种心态，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。
一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量。
心态是决定命运的真正主人！
一个人有什么样的心态，就会有什么样的人生。
年轻的我们，才刚刚踏上人生的征程，好心态就是掌控我们未来命运的仁慈之手，将引领我们走向快乐、幸福、成功的人生殿堂！

第一图书网, tushu007.com

<<年轻人不要输在心态上>>

书籍目录

第一章　心态决定人生，好心态造就好命运 不能选择出身，但可以选择人生　要想改变世界，先要改变自己　成也心态，败也心态　心态正确，世界就是正确的 心态改变，命运就改变 无法改变事情，可以改变心情 智商高不如心态好 用积极的心态去改变现状第二章　前半生不犹豫，后半生不后悔 人生没有回头路，要果断地选择 优柔寡断会使你两手空空 机会是有“保质期”的 学会接受“失去”失去的未必是最好的 不为打翻的牛奶哭泣 别把梦想带进坟墓第三章　计较少一点，快乐多一点　快乐不是得到的多，而是计较的少　别让他人的评论左右了你　不要拿他人的标准来衡量自己　不要试图去讨好所有人　爱的极致是宽容　吃点小亏赢得“大利”　不要嫉妒别人的好运　比上不足是挑战，比下有余是开悟　为了自己，宽容别人吧　像控制食欲一样控制你的物欲第四章　敢于放下，有舍才能有得 没有命中注定的不幸，只有死不放手的执著 要拿得起更要放得下 敢于扔掉淘到的金子 别让坚持成固执 执著未必是好事 放弃并不等于失去 知止才能赢 活得太累，只因索要太多 知难而退胜过知难而进 不是每件事都值得去做第五章　“空杯”心态，敢于归零才有超越 松开的手比紧握的手拥有更多　毕业了，收起你大学的光环　不可躺在过去的荣耀里长睡不醒 先下山才能再上山　大海能接纳百川是因为它把自己放在最低点 倒掉曾经的优秀，重新开始　身处逆境，主动空杯　定期给自己复位清零 放低姿态，更能发挥你的潜能　第六章　生气不如争气，别被情绪牵着走 生气是用别人的错误来惩罚自己　别为小事火上心头　山不过来我就过去　适时咽下一口气　有“仇”不报，必有后福　不要让心中的“恶”主宰你的行为　停止抱怨，集中精力解决问题　第七章　不为失败找借口，只为成功找方法 没有笨死的牛，只有愚死的汉　所谓没有办法就是没有想出新方法　凡事必有其解决方法　一千个困难必有一千零一个解决方法　最成功的人，是最重视找方法的人　借口是失败的温床　全力以赴而不是尽力而为　没有不可能第八章　击败你的不是对手，而是自己 别把困难人为放大 不要跌倒在自己的优势上 未经你的同意，没有人能使你感觉卑微 不要因对手强大而悲观 不要因为嫉妒而改变自己的个性 千万别轻信专家的论断 求人不如求己 不要苛求百分之百的公平第九章　没有绝望的处境，只有对处境绝望的人 抛弃不想活下去的念头 人生没有过不去的坎 请握住灾难的刀柄 让乐观主宰你的一生 把挫折变成一份“礼物” 学会把柠檬做成柠檬汁 不要屈服于所谓命运的安排 失去什么，也不能失去希望 站起来永远比跌倒多一次 再糟，也糟不过从头再来第十章　换个角度看问题，危机其实就是转机 没有绝对的好事，也没有绝对的坏事 金融危机带来的机遇大于危险 信心，是化危机为机遇的动力 别做无谓的坚持，要学会转弯 化压力为动力，危机处理要得当　潮落之后会潮起，冬天过去是春天 转变思维，失败也是一种资本 没有永远的失败，只有暂时的不成功 不能改变结果，就改变游戏规则第十一章　人生是一段旅程，一边奔波还要一边享受 不要不停地奔跑 放下一些无谓的忙碌 试着不带工作回家　重新定义“富有” 幸福是一种感觉 学会享受朴素的快乐　找到自己喜欢的生活方式

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

一个人的智商的确很关键，但往往决定成败的，还是在于个人的心态。
高考对于每个人来说都不免有压力，以至于会出现紧张和害怕，这是很普遍的现象，但有一个好心态更能让你赢在起跑线上。
就像张茜，明明是个很聪明的孩子，却没能考上大学，就败在她没有一个好心态。
她的紧张和害怕不仅影响了她的考试状态，更导致了本来高智商的她发挥失常。
所以只有放松自己的心情，调节好自己的心态，才能更好地应对一些挑战。
一家机械厂由于近期经济效益不好，准备裁员。
决策层大刀阔斧地一下子辞退了几十名员工，其中下至清洁员，上至工厂的部门负责人。
其中一名女工程师和一名普通女工同时下岗，女工程师的下岗让全厂都觉得不可思议，她自己也觉得十分委屈。
无法接受现实的她很长时间都陷于这次沉重的打击中而无法自拔。
她不知道该怎样重新去开始自己的另外一段人生之路。
她觉得下岗让自己很丢人，于是整日闷闷不乐地呆在家里。
她丧失了斗志，抱怨、忧郁、悲观的心态控制了她的一切，使得她无法解脱。
然而，女工的心态和女工程师大不一样，她很快从下岗的阴影里解脱出来，凭着自己的双手在街边开了一家馒头店，还取名“下岗馒头”。
新颖的店名吸引了很多人来买馒头，生意渐渐地好了起来。
就知识水平而论，工程师应该要比女工高，但两人在遭受同样的逆境后，命运却千差万别。
这就是因为对同一件事情，持有不同的心态，就得到了不同的命运。
当今社会竞争激烈，人生充满了选择，而你是否选择了一个好心态，就成为你人生成败的关键。
智商决定了人能力的大小，而心态却决定了智商的方向。
智商高不如心态好，只有心态好，才能调动智商向着成功的方向迈进。
蝗虫应该比青虫要厉害吧？
但曾经有人做了一个实验，将蝗虫和青虫分别放进两个纸做的有出口的盒子里，然后放在黑暗中。
最后的结果是：那些壳硬、嘴尖的蝗虫在纸盒里挣扎，没过多久就全都死了。
而那几条小青虫，却慢慢摸索着从纸盒里爬了出来。
蝗虫在看不见光明的地方，只知道“紧张焦虑”地在原地挣扎，却不知道用自己的硬壳与尖嘴“突破”。
而青虫虽然柔软，但却能镇定自若地运用自己柔弱的身体一点一点地向前爬行，直到走出困境。
人又何尝不是这样？
有时候越是强大、越是聪明的人往往越不堪一击。
因为他们的心中承受不起失败，无法正视现状，最后只能是自乱阵脚。
所以越是在关键时候，就越是要让自己冷静下来，要用成熟的心态来处理身边发生的事。
……

第一图书网, tushu007.com

<<年轻人不要输在心态上>>

编辑推荐

好心态就像普洒大地的阳光，让你的内心充满温暖；好心态就像一颗魔力药丸，让你心中时刻充满欢乐。

积极的心态像太阳，照到哪里哪里亮，好心态就像一把万能的钥匙，让你能开启任何艰难的关卡大门。

上帝创造人的时候在人的心上放了把锁，把钥匙放在人的心里面。

从此，这把锁从外面打不开，想开启它，只有从内部找到打开锁的钥匙……

第一图书网, tushu007.com

<<年轻人不要输在心态上>>

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