

图书基本信息

书名：<<别让心态毁了你-有健康的心态才会有上佳的生存状态>>

13位ISBN编号：9787802220676

10位ISBN编号：780222067X

出版时间：2006-9

出版时间：中国华侨出版公司

作者：方军

页数：271

字数：250000

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>

## <<别让心态毁了你-有健康的心态才会有上>>

### 前言

生活中，人总在自觉不自觉地把自己放在这样、那样的角色中，扮演着这样、那样的角色，同时也就拥有着这样或者那样的心态。

有的人生活富足，却整天愁眉不展；有的人生活贫困却可以笑对人生。有的人朋友很多，有的人却孤独孑然；有的人事业有成，有的人却一辈子找不到自己的位置……凡此种种。

便有人把这种不同的结果归咎为命运的巧意安排。

那么，摊开你的手掌，看看那条命运线，难道它不是清楚地被镌刻在你的掌心吗？

你的命运不是只在你的手掌中吗？

真正可以掌握你命运的人只有你，没有别人。

关键是看你能否以正确的心态对待自己，对待你周围的一切。

当生命中只有半杯水的时候，你是否可以高兴地说：“很幸运，我还有半杯水让自己改变这一切。”

而不是说：“一切都完了，喝完了半杯水我就得去上帝那儿报到了。”

如果是后者，你也许就真的失去了努力的勇气，走向毁灭。

这世间没有谁可以一辈子顺风顺水地走过整个人生的漫漫征途。

消极的，不健康的心态会让你在人生的波谷处回旋、徘徊，无力寻找攀援波峰的途径。

那个波谷也最终会成为你永久的葬身之地。

只有乐观、积极的心态才会让你以更开阔的眼光看世界。

无论身处波峰或波谷，都不会让自己迷路。

以正确的心态处世，以正确的方法做人，你将成为一个真正的强者，永远不会被心态毁掉。

## <<别让心态毁了你-有健康的心态才会有上>>

### 内容概要

心态似乎与一个人的财富、地全和成功与否无关，所以很容易被忽略。

但事实上，心态是一个人生存和心灵状态的密码，掌握了它，也就掌握了解开人生谜团的金钥匙。

盘点人生，如果你还不那么成功，从心态入手去找原因，你会找到最正确的答案；展望人生，以心态作为突破口，你会找到成功的捷径。

有的人生活富足，却整天愁眉不展；有的人生活贫困却可以笑对人生。

有的人朋友很多，有的人却孤独孑然；有的人事业有成，有的人却一辈子找不到自己的位置……凡此种种。

便有人把这种不同的结果归咎为命运的巧意安排。

那么，摊开你的手掌，看看那条命运线，难道它不是清楚地被镌刻在你的掌心吗？

你的命运不是只在你的手掌中吗？

以正确的心态处世，以正确的方法做人，你将成为一个真正的强者，永远不会被心态毁掉。

## <<别让心态毁了你-有健康的心态才会有上>>

### 书籍目录

上篇 认识心态：上佳的生存状态源于良好的心态 第一章 聪明人要有好心态 1.让情商与智商并重 2.智商高不如心态好 3.以最理想的心态生活 4.好心态让你更聪明 第二章 心态决定你的命运 1.行为从于心态 2.改变心态就是在改变命运 3.过于求稳的心态依然有害 4.环境不是消极被动的借口 第三章 健康的心态会提升生存境界 1.完美你的人格 2.机遇垂青心态积极的人 3.心态关乎前途 4.幸福跟着心态走 5.人格魅力让你有好人缘 6.良好的声誉会为成功加码 7.摆正心态才能教子成才 8.没有好心态就没有幸福婚姻 第四章 心态会影响你的生命轨迹 1.调整心态，把握命运 2.心态健康，身体健康 3.心态比外貌更重要 4.坚忍的心态成就你的事业 5.让爱情偏爱你 6.财富之门的钥匙 7.心态沉稳决策才能英明 8.心态冷静才不会犯冲动的错误 9.独立的心态是成功的靠山中篇 调整心态：挣脱一切消极心态的束缚 第五章 自卑是属于弱者的名片 1.别让自卑毁了你 2.缺陷也是有价值的 3.欣赏自己的不完美 4.最重要的是心灵美好 5.让心灵远离贫穷 6.走好自己的路 7.让自己另起一行 8.做个小人物也不必自卑 9.直面不完美是一种成熟 第六章 做事不要钻进牛角尖 1.固执要付出代价 2.突破你的心态瓶颈 3.培养三百六十度思维 4.“执著”未必能得到成功 5.远离婚姻中的固执 6.放弃的可贵 第七章 不良情绪是生存状态的毒草 1.跳出心灵的牢狱 2.遗忘让你更快乐 3.随时抛开坏心情 4.松开手你会拥有更多 5.清理人生的垃圾 6.别总从坏的一面看问题 第八章 恐惧是成功的绊脚石 1.直面恐惧才能战胜恐惧 2.世界上没有不可能 3.战胜心里的魔鬼 4.摆一个胜利的姿态 5.背起沉重的十字架 6.在任何难题前都不能逃避 7.破釜沉舟才能绝处逢生 8.鼓起勇气走“独木桥” 9.恐惧会让机会溜走 第九章 狭隘会让你的成功路越来越窄 1.拥有一颗感恩之心 2.宽恕别人就是在宽恕自己 3.爱人即爱己 4.让爱心融化心中的坚冰 5.谁踩了你的脚 6.学会分享而不是“吃独食” 7.助人才能得到的快乐 第十章 别让欲望成为生活的负累 1.价值20美金的时间 2.放弃对金钱的贪念 3.简单的生活就是快乐 4.在平淡中感受生活 5.缺失中也有快乐 6.欣赏自己的生活 7.快乐是内心的富足 8.欲望越少，生活越幸福 9.名利之心不能太盛 10.活得从容就要看淡名利 第十一章 犹豫会给你带来失败 1.别让优柔寡断绊住了你 2.守住目标永不飘移 3.多一点勇气你会更成功 4.坚定让梦想开始 5.别为自己设置行动的障碍 6.立即行动就不再犹豫 7.总想求稳是犹豫的起因 8.让自己敢做敢为 第十二章 虚荣是肤浅者的游戏 1.虚荣会害了自己 2.不要盲目和别人攀比 3.不要活在别人的价值观里 4.自嘲一下也无妨 5.虚荣会让你变成“孤家寡人” 下篇 培育心态：为养成良好心态创造有利条件 第十三章 好心态需要培养 1.培养积极心态的方法 2.学会控制你的情绪 3.学会自我减压 4.巧妙利用自我暗示 5.情绪也可以自我训练 第十四章 找对自己的位置 1.内省，帮你看清自己 2.错位了就是垃圾 3.走进你熟悉的行业 4.有特长才能有位置 第十五章 学会识别他人情绪 1.探究情绪需要静心观察 2.注意语言中透露的信息 3.做一个好的倾听者 4.不要乱下定论 5.交流时应变换角度 第十六章 最好的办法就是做 1.不要给你的懒惰找借口 2.高效利用你的时间 3.特立独行让你更出色 4.每个人都有潜能需要开发 5.用双手创造机遇 6.不要借口逃避责任 7.投机取巧不如脚踏实地 第十七章 成功的心态来自成功的准备 1.成功人士的习惯 2.成功需要的原则 3.影响成功的三大性格因素 4.建立个人成功计划 5.成功企业家必备的成功素质 第十八章 彻底消除消极心态 1.解决你的坏心情 2.让心回归宁静 3.自我激励能够战胜任何困难 4.用激情点燃人生 5.不要压抑负面情绪 6.与快乐者交友

## <<别让心态毁了你-有健康的心态才会有上>>

### 章节摘录

2.智商高不如心态好 一个具有高智商的人未必就能完全掌控自己的命运，没有良好的心态做辅助，智商再高的人也只会受到生活嘲弄。

这是一个真实的故事。

随着经济改革大潮的冲击，山城有一家纺织厂因经济效益不好，决定让一批人下岗。

在这一批下岗人员里有两位女性，她们都四十岁左右，一位是大学毕业生，工厂的工程师，另一位则是普通女工。

就智商而论，这位工程师的智商无疑超过了那位普通工人，然而，在下岗这件事上，她们的心态却大不一样，而正是这种不同的心态决定了她们以后不同的命运。

女工程师下岗了！

这成了全厂的一个热门话题，人们议论着、嘀咕着。

女工程师对人生的这一变化深怀怨恨。

她愤怒过、骂过、也吵过，但都无济于事。

因为下岗人员的数目还在不断增加，别的工程师也下岗了。

尽管如此，她的心里不平衡，始终觉得下岗是一件丢人的事。

她整天都闷闷不乐地呆在家里，不愿出门见人，更没想到要重新开始自己的人生，孤独而忧郁的心态抑制了她的一切，包括她的智商。

她本来就血压高，身体弱，再加上下岗的打击，没过多久，她就被忧郁的心态打败，孤寂地离开了人世。

而那位普通女工的心态却大不一样，她很快就从下岗的阴影里解脱了出来。

她想别人下岗能生活下去，自己也能生活下去。

她平心静气地接受了现实，并在亲戚朋友的支持下开起了一个小小的火锅店。

由于她经营有方，火锅店生意十分红火，仅一年多，她就还清了借款。

现在，她的火锅店的规模已扩大了几倍，成了山城里小有名气的餐馆，她自己也过上了比在工厂时更好的生活。

一个是智商高的工程师，一个是智商一般的普通女工，她们都曾面临着同样的困境——下岗，但为什么她们的命运却迥然不同呢？

原因就在于她们各自的心态不同。

女工程师的心态始终处在忧郁之中，这样的心态使得她对自己的人生不可能作出一个理智的评价，更不可能重新扬起生活的风帆。

她完完全全沉溺在自己的不幸之中。

一个人一旦拥有了这样的心态，其智商就犹如明亮的镜子蒙上了一层厚厚的灰尘，根本就不可能映照万物。

所以，尽管女工程师的智商高，但在面对生活的变化时，她的心态却阻碍了智商的发挥。

不仅如此，她的心态还把她引向了毁灭，另一位普通女工的智商虽然一般，但她平和的心态不仅使自己的智商得到了淋漓尽致的发挥，而且还使其以后的生活更加幸福。

正如西方一位心理学家所说：心态是横在人生之路上的双向门，人们可以把它转到一边，进入成功；也可以把它转到另一边，进入失败。

所以，智商高不如心态好，只有好的心态才能调动智商向着成功的方向迈进。

明人陆绍珩也说：敢于世上放开眼，不向人间浪皱眉。

一个人生活在世上，就要敢于“放开眼”，而不要动不动就皱眉头。

“放开眼”和“浪皱眉”就是面对人生的两种不同的心态。

你选择正面，你就能乐观自信地舒展眉头，迎对一切；你选择背面，你就只能是眉头紧锁，郁郁寡欢，最终成为人生的失败者。

台湾著名女作家三毛小时候是一个非常勇敢而又活泼的小女孩儿，她喜欢体育，常常一个人倒吊在单杠上直到鼻子流出血来。

## <<别让心态毁了你-有健康的心态才会有上>>

她喜欢上语文课，课本一发下来，她只要大声朗读一遍，便能够熟练地掌握其中的内容。有一次她甚至跑到老师那里，很轻蔑地批评说：“语文课本编得太浅，怎么能把小学生当傻瓜一样对待呢？”

三毛12岁那年，以优异的成绩考取了台北最好的女子中学——台北市立第一女子中学。在初一时，三毛的学习成绩还行，到了初二，数学成绩一直滑坡，几次小考中最高分才得50分，三毛感到很自卑。

然而一向好强的三毛发现了一个考高分的窍门。她发现每次老师出小考题，都是从课本后面的习题中选出来的。

于是三毛每到临考，都把后面的习题背过。因为三毛记忆力好，所以她能将那些习题背得滚瓜烂熟。这样，一连六次小考，三毛都得了一百分。

老师对此很是怀疑，他决定要单独测试一下三毛。

一天，老师将三毛叫进办公室，将一张准备好的数学卷子交给三毛，限她十分钟内完成。由于题目难度很大，三毛得了零分，老师对她很是不满。

接着，老师在全班同学面前羞辱了三毛。

这位数学老师，拿起蘸着墨汁的毛笔，叫她立正，非常恶毒地说：“你爱吃鸭蛋，老师给你两个大鸭蛋。”

老师用毛笔在三毛眼眶四周涂了两个大圆饼，因为墨汁太多，它们流下来，顺着三毛紧紧抿住的嘴唇，渗到她的嘴巴里。

老师又让三毛转过身去面对全班同学，全班同学哄笑不止。

然而老师并没有就此罢手，他又命令三毛到教室外面，在大楼的走廊里走一圈再回来，三毛不敢违背，只有一步一步艰难地将漫长的走廊走完。

这件事情使三毛丢了丑，由于她缺少调整心态的能力，于是开始逃学。

当父母鼓励她正视现实鼓起勇气再去学校时，她坚决地说“不”，并且自此开始休学在家。

休学在家的日子里，三毛仍然不能从这件事的阴影中走出来，当家里人一起吃饭时，姐姐弟弟不免要说些学校的事，这令她极其痛苦，以后连吃饭都躲在自己的小屋，不肯出来见人了，就这样，三毛患上了少年自闭症。

可以说少年自闭症影响了三毛的一生，在她成长的过程中，甚至在她长大成人之后，她的性格始终以脆弱、偏颇、执拗、情绪化为主导。

这样的性格对于她的作家职业可能没有太多的负面影响，但却严重影响了她人生的幸福。

1991年1月，三毛在台北自杀身亡。

三毛的陨落源于心态的脆弱。

没有人愿意拒绝生命的美好、没有人愿意错失温暖的阳光。

人生有时就需要你学会忘却、忘却阴雨、忘却黑暗、只有忘却了攀爬生命之峰的艰险和恐惧，才能够站在顶峰饱览你脚下的风光。

人生之路没有人可以一帆风顺，你所看见的他人的成功和光亮，永远都只是命运赐予他们的美好的一面，而那个并不光亮的一面镌刻的却是他们流过的血汗，受过的委屈；甚至是近乎绝望的悲痛。

人生如梦一场、匆匆来去，快乐是一生，悲哀是一生，站在生命的十字路口，你去推哪扇门？

## <<别让心态毁了你-有健康的心态才会有上>>

### 编辑推荐

有健康的心态才会有上佳的生存状态。

心态似乎与一个人的财富、地位和成功与否无关。

所以很容易被忽略。

但事实上，心态是一个人生存和心灵状态的密码，掌握了它，也就掌握了解开人生谜团的金钥匙。

盘点人生，如果你还不那么成功，从心态入手去找原因，你会找到最正确的答案；展望人生，以心态作为突破口，你会找到成功的捷径。

坦然的心态：幸运不可能永远降临于一个人的头上，反倒是各种各样的困难时常陪伴左右。

只有以坦然的心态面对一切困难，才不会让困难毁掉自己的意志，才有希望跳出困境的漩涡。

快乐的心态：人生中不顺利的事情很多，自然也就拥有太多不快乐的理由。

以快乐的心态主宰自己的情绪，事情往往产生更加积极的结果。

适应的心态：适应不等于妥协，而是实现自我的必要策略，是给自己营造一个更适宜的生存环境。

隐忍的心态：不是什么事情、什么情况下都可以用强争的方式来达到目的的。

遇事退一步，成功反而可能进一步，这就是生活中的哲学。

交通的心态：固执的心态常让我们的思维囿于一角，片面地看问题、做决断，我们不能让固执赶走生命中不可多得精彩，而应以变通的心态迎接一切变化。

老实的心态：很多人以张扬自我作为人际关系的准则，但是无一例外地因为由此而致的坏人缘毁了自己的生存空间，反倒是那些老实人因为老实为人的心态获得的好人缘，使他能够在人生的台阶上稳步攀升。

开明的心态：每个人的脑子里都有一些成见，这些成见影响我们的心态，应学会用开明的心态看待事物，别轻易下结论。

不被这些成见误事。

超越的心态：不妨遇事看开一点，该放手时就放手，以超然的心态去追求，方能品尝幸福的甘泉。

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>