

<<别让心态和压力误了你>>

图书基本信息

书名：<<别让心态和压力误了你>>

13位ISBN编号：9787802556904

10位ISBN编号：7802556902

出版时间：2010-12

出版时间：企业管理出版社

作者：孙颢

页数：307

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>

<<别让心态和压力误了你>>

前言

生活中，人们总在自觉不自觉地扮演着这样、那样的角色，同时也造就了不同的心态和各种各样的压力。

人们为自己创造了无穷无尽的压力，却说压力使一切都变得痛苦，变得陌生，变得很难。

这是多么的可悲！

其实压力本身是无所谓好，也无所谓坏的。

有些人在压力下生机勃勃，激流勇进，有些人却萎靡不振，不堪造就。

为什么呢？

这就取决于面对压力时，你有一个怎样的心态。

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。

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中吗？

你的命运不是只在你的手掌中吗？

在生活和工作中，无论任何时候，无论做什么事情，无论面对怎样的环境，怎样的压力，无论现实多么的残酷，这些都并不可怕，可怕的是没有一个良好的心态。

一个人能否成功，就看他拥有一个怎样的心态。

成功人士与失败者之间的差别是：成功人士始终用积极的思考、乐观的精神和辉煌的经验支配和控制自己的人生。

失败者则刚好相反，他们的人生受过去的种种失败与疑虑支配。

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。

如果我们都能够以积极的、乐观的心态去面对人生，迎接挑战和困难，那么相信你离成功不远了。

压力和心态有时候也许是魔鬼，是噩运，但却可以在你手中幻化成为你成功之路上同甘共苦的亲密伙伴，就看你要怎样对待它们。

所以，人生要过得精彩，就以正确的心态处世，学会释放压力，在二者之间找到制衡点，你将成为一个真正的强者。

<<别让心态和压力误了你>>

内容概要

良好的心态对每个人来说都是非常重要的。

心态决定你的行为，而行为又会直接决定你的命运。

成功和失败在一定程度上取决于一个人的心态。

聪明的人必须时刻警醒地把握自己，才不会让压力偷偷潜入你的心灵城堡，毁掉你的心理健康。

现代人只有善于找出压力、控制压力并且合理地排解压力、利用压力，才能以从容的姿态积极面对生活，进而向人生更高层次求得发展。

心态决定命运，压力激动力！

本书教你建立正确的心态，将压力转为动力！

<<别让心态和压力误了你>>

书籍目录

上篇 有健康的心态才会有上佳的生活状态 第一章 心态会决定你的命运 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 第二章 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 第三章 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 第四章 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 第五章 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 第六章 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 第七章 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 第八章 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 下篇 压力会毁了一个人也能成就一个人 第九章 不得不生活在压力之中 1.压力猛于虎 2.敢问压力在何方 3.寻找属于自己的人生坐标 4.求全责备的生活不快乐 5.不做金钱的奴隶 6.给生活一个希望的灯塔 7.坚定的信念能够支撑你步入胜利的殿堂 8.宽容是杆幸福秤 第十章 别让压力毁了心理健康 1.找寻心灵的伊甸园 2.战胜恐惧 3.要干脆,别犹豫 4.不要让烦恼在身旁停留 5.自己给痛苦加一匙糖吧 6.打破自卑的外壳,你将收获整个天空 第十一章 别让压力毁了工作和事业 1.职场压力剧正在上演 2.挑战你自己 3.失败的下一站是成功 4.不要替工作做牛做马 5.让兴趣做主 6.认真做自己 7.抓住想溜走的机遇 8.歼灭压力需要为人所不能为 9.独木不成林,你需要与人合作 第十二章 别让压力毁了亲情和友情 1.呵护你的人生堡垒 2.别把烦恼带回家 3.家庭是事业的“擎天柱” 4.美好的假日时光,请你和家人一起分享 5.设计好你们的金秋之旅 6.交心不交“利” 7.做感情这一方净土的守护神 第十三章 把外在压力化为激发自己的动力 1.给老虎一个热情的拥抱 2.把积极这块蜜糖装进你的口袋里 3.欲海无涯苦作舟 4.像超人一样变得所向无敌 5.会当凌绝顶,一览众山小 6.压力是一本“点石成金”的秘籍 第十四章 遵循缓解压力的黄金法则 1.缓压自有风景在 2.解读排解压力的“正确管道” 3.成功男人,笑傲江湖 4.做个魅力四溢的“半边天” 5.运动是缓压的灵丹妙药 6.良好的人际关系是生活为你熬制的“轻松汤” 第十五章 没有压力人生注定黯淡无光 1.拥有一颗“高压”心脏 2.坚持是收获成功的镰刀 3.逆境是杯里的咖啡 4.快人一步,独占先机 5.寻找悬崖上的那一株灵芝草 6.预测立,不预测废 7.“小”中自有乾坤在 8.和差距过过招 9.把成功赌在压力上

<<别让心态和压力误了你>>

章节摘录

兄弟之间的关系原本很密切，但是一旦发生冲突，比别人更容易产生强烈的仇恨念头，相信这种经历很多人都有过，富兰克林的情形也是一样。

离开哥哥的报社，富兰克林想到别的印刷厂去工作，可是，气急败坏的哥哥却通知波士顿的所有印刷工厂，拜托他们不要雇用自己的弟弟。

一般的同业者，不想卷入这场兄弟之间的纷争，都答应了他哥哥的请托，富兰克林也想不出好的办法来，一时陷入困境。

但是当一个人走投无路时，智慧和胆量反而都会涌现出来，这种情形不论古今中外都是一样的适用。

富兰克林觉得：“我不一定必须要在波士顿挣扎。

”就这样，他下定决心一个人跑到纽约去了。

当然，到了纽约之后也无法立刻找到工作，最后好不容易在费城找到一个印刷工作的职位，那时的富兰克林只有十七岁。

在费城，富兰克林成为一名普通的印刷工人，继续每天的生活。

因为他是新来的，所以有很多的苦力要他去做；同时也有出门在外人的苦恼，对哥哥的怨恨有时也会充满全身，思乡之愁也常常涌上心头。

但是富兰克林毅然漠视这一切，他有一套新的人生哲学：“我今天会遭到的待遇，是以前我对哥哥太依赖的关系。

”其实，富兰克林的哥哥并没有特别疼爱过他——为了避免让人家说他们是亲戚的关系，所以对他的要求反而比别的印刷工还要苛刻。

但是，毕竟还是兄弟，他也不像别的少年工一样，是端人家的饭碗。

而一旦失去了保护者，他就不得不到纽约或费城去过流浪的牛活。

<<别让心态和压力误了你>>

编辑推荐

《别让心态和压力误了你》编辑推荐：心态决定命运，压力激发动机，压力和心态有时候也许是魔鬼、是噩运，但却可以在你手中幻化成为你成功之路上同甘共苦的亲密伙伴，就看你要怎样对待它们。人生要过得精彩，就要以正确的心态处世，学会释放压力，在二者之间找到制衡点，你将成为一个真正的强者。

<<别让心态和压力误了你>>

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>