

<<摆正心态>>

图书基本信息

书名：<<摆正心态>>

13位ISBN编号：9787115143778

10位ISBN编号：7115143773

出版时间：2006-4

出版时间：人民邮电出版社

作者：源泉

页数：184

字数：130000

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>

<<摆正心态>>

内容概要

一个人的幸福感和成就感取决于他的生存状态，而其生存状态的好坏又与其心态息息相关。大而言之，心态是人对人生的体验、对命运的感悟、对自我的定位；具体来说，心态是人面对困难时的意志，是对情绪的调控，是对现实与梦想的平衡.....本书从十个方面分析了健康心态对个人生活、事业的重要性，同时教给读者拥有健康心态的良方。

本书适合青年学生和广大职场人士阅读。

<<摆正心态>>

书籍目录

- 第1章 正视的心态：别让缺陷毁了命运 1 一个身体残疾的人，如果时时刻刻想着“我是个残疾人”，那他的残疾就不仅仅是身体上的。同样，每个人都有这样或那样的缺陷，如果整天只盯着自己的缺陷，那么其命运也注定是有缺陷的。只有以正视缺陷的心态做人、做事，才能使自己的命运超越这些缺陷。
1. 缺陷有时也会成为优势 22. 学会驾驭缺陷造成的痛苦 53. 不要把失败当成人生的缺陷 84. 成为你自己：欣赏自己的不完美之美 125. 接受缺陷才能看到美好 156. 看人长处，用人长处 177. 塑造一个新的自我意象 20
- 第2章 变通的心态：别让固执毁了智慧 25 固执是一个人的天性，即使一个脾气随和的人也有其固执的一面。固执的心态常让我们的思维囿于一角，使我们片面地看问题、做决断。这是对自己智慧的束缚。我们应以变通的心态迎接一切变化，绝不能让固执赶走生命中不可多得的精彩。
1. 变通是生活中不可缺少的智慧 262. 半途而废有时正是智慧的体现 303. 死死抓住的东西也许并不重要 334. 走好自己的下山路 365. 坚持与变通有时并不矛盾 39
- 第3章 坦然的心态：别让困难毁了意志 43 谁都希望自己的命运有一个好的归宿，体现在具体的事情上就是幸运、顺利。但实际上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人的左右。人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旋涡。
1. 坦然的心态能够战胜糟糕的现实 442. 不为过去的事忧虑 473. 怨天尤人使命运更加灰暗 514. 不要被困难吓倒 555. 以弹性方法看待事物 596. 把挫折打击当成“陪练” 63
- 第4章 快乐的心态：别让情绪毁了理智 65 我们常常会陷入这样的思维死角：事情办砸了，被人诬陷了，升职无望了……我如何快乐得起来呢？这是把快乐仅仅当成结果的情绪反应。人生中不顺利的事情很多，自然人也就拥有太多不快乐的理由。那么，我们能不能把快乐作为一种不附加任何条件的心态呢？以快乐的心态主宰自己的情绪，事情往往会产生更加积极的结果。
1. 别为你无法控制的事烦恼 662. 给好心情腾出地方 683. 别让恐惧毁了自己一生 714. 放弃事后后悔的心境 755. 从自疚的泥潭中脱身 776. 愤怒情绪是做事情的天敌 797. 看重离你最近的事才会快乐 84
- 第5章 超越的心态：别让追求毁了幸福 89 汲汲于一得一失、戚戚于一时一事是大多数人的普遍心态。君不见为了遗产多少兄弟反目，为了点滴小事多少朋友成仇。身陷局中，我们对有些在局外人看来不值一提的事情不能释怀、紧抓不放。但是，人生的幸福就是这样，你越是紧抓不放越有可能得不到。看透这一点，不妨以超然的心态去面对一切，方能品尝幸福的甘泉。
1. 把财富作为终极目标的人只能身心俱疲 902. 有失必有得 953. 抵住诱惑才能看到更美的人生风景 1004. 简单一点，人生反而更踏实 1035. 不行春风，难得秋雨 1066. 是谁让你“昏睡”不已 1087. 别让对工作的追求毁了生活的幸福 111
- 第6章 开明的心态：别让成见毁了真实 115 也许是生活的经验使然，每个人的脑子里都有很多根深蒂固的成见，这些成见让我们简单地肯定和否定，久而久之，我们的思维便会被这些成见所封闭。要学会用开明的心态看待事物，别轻易下结论，因为许多真实正是被这些成见所遮蔽。
1. 不是付出了就一定有回报 1162. 看到的有时不一定是真实的 1183. 不是所有的事你都能料到 1214. 以真诚体验真情 1235. 敢于尝试，赢得主动权 1256. 打破自我设定的束缚 128
- 第7章 隐忍的心态：别让激情毁了成功 131 成功是可以争来的吗？有时是，有时不是。有的时候强争未必能达到目的。环视我们周围那些被成功所垂青的人，大多能以隐忍的心态对人、对事。遇事退一步，成功反而可能进一步，也许这就是生活的真谛。

<<摆正心态>>

1. 退一步才可能进两步 1322. 挨批评是一种人生磨炼 1343. 有些表面的弱者才是真正的强者 1364. 沉住气才能负得了重 138第8章 适应的心态：别让梦想毁了现实 141 人的思想与现实会发生种种碰撞，尤其当现实与个人发生矛盾的时候，人首先要以适应的心态看待现实。适应不等于妥协，而是实现自我的必要策略，可以给自己营造一个更适宜的生存环境。要知道，抱怨、指责不能解决任何问题，只能让自己与所期待的梦想越来越远。
1. 梦想与现实相结合才能改变现实 1422. 适应是生活中的大智慧 1453. 抓住眼前的机遇 1484. 学会利用现有条件 1505. 依托现实采取行动 1526. 现实中的危机正是实现梦想的转机 1567. 做好“梦醒”的准备 159第9章 老实的心态：别让张扬毁了人缘 161 有人说，做人不能太老实，因为老实人易吃亏，所以我们看到更多的人以张扬自我作为人际关系的准则，但是由此而致的坏人缘却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其能够在人生的台阶上稳步攀升。
1. 做人不要太刻薄 1622. 说话要给人留有余地 1643. 尽量把不满藏在心里 167第10章 突破的心态：别让思路毁了出路 169 很多人都有过这样的感觉：思路困在一个地方出不来，就好像身陷迷宫，永远找不到那个梦寐以求的出口。于是，就停滞在出口之内“昏睡”过去。这时候，如果单从思路上找原因，只能是死路一条。给自己一个突破的心态，也许出路就在眼前。
1. 结果不同只是因为思维方式的差别 1702. 不要让所谓的真理迷住了双眼 1723. 突破常识的束缚 1744. 因循守旧只能让你一事无成 1775. 突破求险、求奇的定式 1816. 须懂得万法皆无的道理 183

<<摆正心态>>

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>