

<<做人好心态做事好习惯>>

图书基本信息

书名：<<做人好心态做事好习惯>>

13位ISBN编号：9787506460606

10位ISBN编号：7506460602

出版时间：2010-1

出版时间：中国纺织

作者：易东

页数：262

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>

<<做人好心态做事好习惯>>

前言

一株暗淡、枯萎的植物与一株美丽、鲜明而又蓬勃的植物，如果让你做个选择，你自然会选择后者，因为蓬勃的植物才能为环境增添生气。

当我们的生命焕发出蓬勃与光芒时，世界便会因此增添一份生机与美丽，对于整个世界来说，这份生机与美丽可能力量很小，但是对于我们的个体生命而言，却是一种庞大的价值体现。

当我们以最美的模样和姿态面对世界时，我们的生命也便显示了它独有的价值和意义。

心态决定姿态，良好的心态就像一位指导生命形体的老师。

当我们用积极向上的态度面对人生中的困难、挫折时，便不会被吓倒，而用坚强的信念奋起搏击，展现生命的昂首与不屈；当我们用乐观的心态面对孤寂与迷茫时，便不会因此退却、彷徨和不知所措，而是用快乐化解恐惧与不安，展现生命的热烈与轻快；当我们用平和的心态面对生活中的误解、流言、中伤时，便不会为此动怒、悲伤和难过，而是用宽阔的胸怀将其容纳为沧海一粟，展现生命的淡定与优雅。

拥有好心态，我们的生命便拥有了持续向上的力量，便寻求到了向世界展现最美姿态的角度和高度。

<<做人好心态做事好习惯>>

内容概要

做人与做事密不可分，两者共同构成了我们的人生。

心态决定命运，习惯影响一生。

做人要有好心态，做事要有好习惯。

如果说好心态让我们的生命拥有了最美丽的气质，那么好习惯则刻画了我们生命最动人的模样。

《做人好心态,做事好习惯》文笔清新、通俗易懂，为你一一呈现做人做事的哲理与方法，让你在书中攫取人生的智慧，在书外书写生命的美丽。

<<做人好心态做事好习惯>>

书籍目录

第一章 活在当下，乐观向上，再苦也要笑一笑保持乐观，及时清除负面情绪活在当下，而不是过去和未来机遇不佳时，要让心灵保持平静快乐时光稍纵即逝，痛苦时光度日如年经得起成功前的寂寞做事就要享受过程，看淡结果第二章 恪守诚信，不要诡计，本色做人受欢迎诚信是最精明的处世方式“小聪明”并不能让你得到更多不要在他人面前炫耀自己把别人当傻子的人才是最愚蠢的傻子害人之心不可有，防人之心不可无本色做人可以广交朋友第三章 做事不贪大，做人不计小，拒绝浮躁重细节贪大贪小会让你的人生危机四伏永远不要觉得自己渺小，相信自己潜力无限做好眼前的事情，再考虑远大理想不要让自己的生活无所适从浮躁会让你错失良机在细节中掌握适度原则第四章 心怀责任，有效执行，自动自发去工作不仅是工作，做什么事情都要负责生活中养成负责和执行的习惯用力只能把工作做完，用心才能做好自动自发工作，自己受益无穷工作重在执行，执行重在到位第五章 懂得包容，学会理解，见贤思齐能进步宽可容人，厚可载物给别人留余地，就是给自己留余地用包容和忘却来应对烦恼过去的都已经过去，关键是未来与他人比较，更要与自己赛跑第六章 坚定信念，执著心态，做事就全力以赴有了自信，你才永远不会被打垮上帝只帮助那些能够自救的人持久热情，才能耐得住寂寞学会用心理补偿克服自卑全力以赴去做事，会让你信心倍增第七章 学会选择，懂得放下，舍得之间成大事放下是一种境界，舍得是一种博弈妥协是一种智慧，变通是一种方法太较真和太在意对生活没好处接受那些不可避免的事实适时放弃，是人生的大智慧做人做事都要进退有数第八章 自我反省，积极向上，每天进步一点点自省者自强，自律者自尊成功就是每天进步一点点努力不一定成功，放弃一定会失败别让自己成为可有可无的人为自己找到合适的定位时时刻刻培养自己的学习能力第九章 克服恐惧，练就口才，会说话才受欢迎说话不仅要懂技巧，还要有好心态说服他人讲究方法，不必喋喋不休玩笑也不能随意开，要把握分寸规劝他人的语言要舒服拒绝的话也可以说得很动听克服当众说话的恐惧第十章 推销自我，知情懂礼，你的形象很重要人的一生都是在推销自己要推销的不仅是你的优点，还有缺点自信是说服对方最好的语言注重发挥潜能所带来的影响力懂礼仪，让你更受欢迎第十一章 尊重他人，善于交际，积累人脉最升值好人缘，让你左右逢源与优秀的人交往，你也会变得优秀树立个人魅力，打通人脉圈拓展人脉的三大途径通晓人际交往的“潜规则”第十二章 感恩做人，敬业做事，互利共赢方长久驱散悲观心态，充满感恩地面对生活感恩你工作中遇到的每个人感恩上司，给你实现自我的机会和平台与其抱怨，不如怀着感恩的心去实干承担责任，履行职责是最好的感恩主要参考文献

<<做人好心态做事好习惯>>

章节摘录

第一章 活在当下，乐观向上，再苦也要笑一笑保持乐观，及时清除负面情绪开朗的性格不仅可以使自己经常保持心情的愉快，而且可以感染你周围的人们，使他们也觉得人生充满了和谐与光明。

——罗兰人生在世，难免都会遭遇不如意，人际紧张、事业不顺、情场失意，这些变故也许就在人们不经意间闯入生活，虽然它们备受人类厌恶，但是仍有一些人可以笑着迎接它们的到来，在变故面前保持着乐观的心态。

面对这些生活上的不如意，你是否也能够做到泰然处之，临变不惊，处变不乱呢？

乐观的生活态度便是生活的阳光。

如果你能够乐观地面对生活中的变故，那么无论遇到什么，你的生活也一定都是灿烂的。

但是如果你发觉自己的生活总是被阴霾笼罩，那说明你还没有学会真正的乐观，是你的负面情绪阻挡了快乐的到来。

著名发明家贝尔曾费尽大半生的财力，建立了一个庞大的实验室。

但是不幸的是，一场大火将他的实验室化为灰烬，造成了严重的损失，他一生的研究心血几乎都付之一炬。

当他的儿子在火场附近焦急地找到父亲时，他看到已经67岁的父亲居然一个人静静地坐在一个小斜坡上，看着熊熊大火烧尽一切。

贝尔见儿子前来找他，突然扯开喉咙叫儿子快去找他的妈妈来：“快把她找来，让她也看看这场难得一见的大火！”

大家都认为大火可能对贝尔造成了严重的打击，精神有些失常了。

但是贝尔却说：“大火烧尽了所有的错误。

感谢上帝，我又可以重新开始了。

”没多久，贝尔的新实验室就又建立起来了。

时至今日，贝尔实验室已经成为科学家的摇篮。

不幸的故事同样在演绎，但是在不同人的手中，却呈现出不尽相同的结果。

有些人能在不幸的阴霾背后看到阳光，用坚定、乐观的目光追逐幸福的方向。

有些人却因为不堪打击而捶胸顿足、痛不欲生、以泪洗面，并一蹶不振、日渐萎靡，成为不幸的奴仆，在苦难中自甘堕落。

悲观思想引发的负面情绪，让他们深陷于对人生的困惑中无法自拔。

没有什么苦难比乐观的心态更强大，没有什么不幸比快乐的情绪更有召唤力。

乐观不仅是一种生活态度，也是一种涵养，更是一种对人生的领悟和透视，一种主导人生航向的坐标，一种生活的智慧。

用乐观的心态与命运抗衡，那么一切都会被我们画上积极的色彩，使我们成为主导快乐的主体，引导人生驶向快乐的彼岸。

把握住乐观的心态，我们也就把握住了人生的快乐航向，即便人生再多风浪，也会因有快乐护航而越显美好。

那么在现实生活中，我们应该如何培养自己的乐观心态，从而使自己免受负面情绪的影响呢？

1.把目光锁定在积极的层面上在生活中，有些人之所以会表现出负面情绪，是因为他们将注意力过多地放在了那些令他们不愉快的事情上。

当你受到不公平待遇时，你是否将注意力都集中在了对得失的关注上？

当你遭遇所谓的苦难或不幸时，你是否将目光都锁定在那些令你痛苦的感觉上？

如果你总是关注事物消极的一面，那么你便会被一系列的负面情绪所包围，很难会有轻松快乐的时候。

任何事物都有正负两面，当你将目光放在那些正面因素上时，你便已经开始锁定快乐了。

在遭遇不如意时，你应该努力寻找其中的正面因素，并持续关注它们，建立积极快乐的情绪，以此击退那些负面情绪，逐渐摒弃它们对你的影响。

2.在知足中寻找快乐整日眉头紧锁的人，常常是那些追求尽善尽美的完美苛求者，因为无法获得令自

<<做人好心态做事好习惯>>

己满意的现状，所以他们总是被负面情绪所困扰。

欲望所带来的压力，总让他们关注那些自己未能得到的东西，他们总是为此郁郁寡欢。

是无穷的欲望，让他们丧失了快乐。

懂得知足，才不会被欲望左右，才能因为自己所拥有的而感到快乐。

乐观的人不会因为人生的失去而悲伤痛苦，知足的心态，常常令他们为自己所拥有的一切而欢呼、快乐。

将自己置身于人生所拥有的一切当中，你便会被快乐所包围。

3.不做人生的苛求者俗话说：“难得糊涂。

”在生活中，那些乐观者往往都是不计较、不挑剔的“憨厚”人，因为不会将注意力放在对是非分明的过分纠缠上和对人生缺陷的不满上，所以他们总是生活得很快乐。

凡事不要过于挑剔，完美总是可望而不可求的，世界上没有完美的东西，你应该多去注意自己所拥有的，努力使自己的人生更美好，但绝不挑剔、指责和抱怨，带着这样的态度去生活，你便会变得快乐而积极，成为主导自我人生快乐的主人。

<<做人好心态做事好习惯>>

媒体关注与评论

人与人之间只有很小的差异，这很小的差异却造成了巨大的差异。

很小的差异就是心态，巨大的差异就是不同心态产生的结果。

——戴尔·卡耐基（美国成功学大师）我们的生命经历，完全是我们自己造就的。

我们的一思一念，都创造我们的未来。

——路易·海斯（美国心理治疗专家）你认为自己是什么样的人，你就将成为什么样的人。

——安东·契诃夫（俄国著名剧作家）播种行为，收获习惯，播种习惯，收获性格，播种性格，收获命运。

——威廉·麦克皮斯·萨克雷（英国作家）不良的习惯会随时阻碍你走向成名、获利和享乐的路上去。

——威廉·莎士比亚（英国作家）

<<做人好心态做事好习惯>>

编辑推荐

《做人好心态,做事好习惯》：做人要有好心态，拥有好心态的人，对待朋友真诚坦荡、对待困难积极乐观、对待人生自信豁达；做事要有好习惯，拥有好习惯的人，对待工作认真负责、对待任务有始有终、对待目标坚持到底。

无法选择环境，但可调整心态；无法改变天分，但可培养习惯有什么样的心态，就会有怎样的人生；有什么样的习惯，就会有怎样的结果。

无数人的成功经历告诉我们：积极、正向的心态能帮我们获取健康、积累财富和赢得幸福；优秀、高效的习惯能使我们有效执行、实现目标和成就梦想。

<<做人好心态做事好习惯>>

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>