

<<改变心路 就能改变出路>>

图书基本信息

书名：<<改变心路 就能改变出路>>

13位ISBN编号：9787506472111

10位ISBN编号：7506472112

出版时间：2011-4

出版时间：中国纺织出版社

作者：李问渠

页数：272

字数：187000

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>

<<改变心路 就能改变出路>>

前言

前言 有的人会抱怨生活贫穷，有的人抱怨生活无聊，有的人抱怨命途多舛……每个人眼中的世界，或多或少都有所不同。

有些人见山是山，见水是水；有些人见山不是山，见水不是水。

其中也有人生态度的关系。

山山水水，都由心灵出发。

心的修炼，需要恒久的过程。

你尽可以做一个物质的穷人，但也不妨做一个精神的富翁。

你尽可以把每次伤心看做欢乐的起点，把每次挫折看做宝贵的人生经验，把人生看做不停快乐着的过程。

对不同处境的人来说，人生呈现的是不同的色彩。

对口渴的人来说，喝水就是世上最美好的事；对饥饿的人来说，吃饭就是世上最美好的事。

很多时候我们无聊和烦闷，是因为生活过得太安逸。

我们不曾想到世上还有其他形形色色需要我们关心的事情，还有很多人在饿着肚子或比我们更寂寞，还有人在不为人知的角落做着单调的工作。

人容易使自己陷入不得不如此的困境。

其实你有很多选择，换个人生态度，问题或许就变得简单多了。

也许是因为我们想得到很多，所以才不得不失去很多。

因为凡事我们总是只考虑自己，所以才走进了狭窄的空间，而无法飞翔。

也许世界并不是没有美好和真诚存在，而是你自己的心灵不够美好和真诚，所以才让人生染上了灰暗的色调。

有一个《人生的试金石》的故事说，世界上没有真正的试金石，你对人生的态度就是试金石，当你总是抱怨没有机会的时候，或许机会真的到你手边，你也把握不住。

很多人活得很累，并且总是将原因归咎于各种各样的外界因素，却从来没有认真审视过自己的心态。

每个人都期待着自己能拥有一帆风顺的生活，希望自己处于快乐之中，但往往天不遂人愿。

生活中不如意的事不可避免，那么，如何选择自己的心态，就成了影响自己能否得到幸福的关键因素。

可以说，一个人若是没有好的心态，那么原本美好的人生也会因此失色。

而如果能保持一种良好的心态，纵使前方布满坎坷，也依然可以走出华美的乐章。

一切机会就在于你的观念，转变观念，也许就会获得另一片天地。

转变观念，让思想获得解放。

学会从另外一个角度看人生，你就不会再固执己见；学会停止抱怨，你就能继续开拓自己的人生；学会自立，你就能拥有全新的生活方式…… 编著者

<<改变心路 就能改变出路>>

内容概要

当我们在生活中遭遇种种不快时，千万不要一味地哀叹命运的不公，也不要悲观失望地顾影自怜，而应从改变自己的心态入手。

因为，改变心态就可以改变命运，改变心态就可以改变人生。

本书立意深远、说理透彻，阐述了一个人获得幸福、快乐所需要克服的不良心态。同时，本书也指出了当我们在人生的旅途中陷入困境时，应该学会如何转变观念，帮助自己告别坏运气，走上好运道。

<<改变心路 就能改变出路>>

书籍目录

第一章 忽视不平等的生活——停止抱怨。

凡事要想开

停止抱怨世界，因为抱怨不能解决任何问题
看淡那些不平，心开路就开
用来衡量人生的，不是生命的长短
不能改变环境，就要改变自己
向右手伸出援手的是左手
逆境的肥料营养价值更高
不为失败托词，只为失败总结
你在抱怨时，已被别人超越
时时积极暗示，刻刻怀抱希望
可以有牛脾气，但不要钻牛角尖
可以没有运气，但一定要有志气

第二章 清扫出一片心灵净土——用平常之心，应对平凡生活

慷慨地将热情献给生活
平常心是快乐的源泉
痛苦与不幸往往源自虚荣
以淡然的心面对得失
永远想着阳光的那一面
平凡中亦有幸福
别在钩心斗角中挣扎
嫉妒只会让自己意志消沉
勇敢地将流言飞语“消化掉”
你对生活感恩，生活也对你微笑

第三章 有什么观念就产生什么效果——及时转变自己，获得更多成绩

走适合自己的路，将看到更广阔的天空
知识改变命运，有选择地学习
改变工作观念，你在为自己打拼
成长，往往比成功更重要
感谢折磨你的人
放手一搏，没有什么了不起
改变你的态度，不生气而是争气
认真做人，用心做事
模仿别人只会让自己落伍
放低姿态，才能腾出发展的空间

第四章 做命运中的一块“顽石”——自信拥抱梦想，行动开创成功

带上自信的铲子出发
今天就让你的目标清晰起来
梦想有多远大，就让它有多远大
将劣势转化为优势
行动是实现一切目标的前提
既要关注明天，也别忽略今天
保持危机感，同时也要看到契机
勤奋不只是劳力，还要劳心
人生的“马拉松”，跑完全程的才是冠军

<<改变心路 就能改变出路>>

只做正确的事和重要的事

用自己一年的时间，创造别人十年的价值

第五章 不被情绪所左右——让好情绪成为成功的助推器

微笑是好运的开始

憎恨的成本，并不划算

心浮气躁会疏远你与成功的距离

怒火将会冲淡良好的人际

给焦躁的情绪做“SPA”

用开朗的心情替换抑郁的神经

多一点幽默，少一点阻塞

对生活和他人心存一份宽容

即使生活再艰辛，你依然可以很快乐

第六章 作出利润最大化的选择——在放弃中收获，在低头中成功

放弃时，不妨吃一口“甜柠檬”

放弃贪念，就会感到富足

放弃完美，收获才能更多

宁可吃大亏，也要守诚信

人在屋檐下，必须能低头

懂得“舍小利为大谋”

与其以硬碰硬，不如以柔克刚

忍是块盾牌，更是一把利剑

抓住抬头时机，然后一鸣惊人

第七章 不要沉默在自己的世界里——走出封闭小屋，广结善缘

走出封闭世界，享受人际快乐

赶走傲慢偏见，尊重每一个人

冷庙烧热香，贵人来帮忙

不要把交友当成交易

落井下石的人，往往自食苦果

分享使快乐加倍，使痛苦减半

双赢，给关系涂一层黏合剂

慧眼识人，结交值得交往的朋友

朋友是你改变自己的明镜

学会换位思考，相处才会愉快

口不择言，自食苦果

第八章 释放自己的无穷潜力——克服障碍，遇见更好的自己

对自己有透彻的了解

别拿自己的短处跟别人的长处比

好习惯奠定好运道

不断尝试，就有可能成功

克服内心恐惧，解脱心灵束缚

集中精力，往往就是神力

你也需要一些自我奖励

让思维突破束缚，让思想冲破牢笼

半途而废是对生命价值的藐视

没有最好的自己，只有更好的自己

参考文献

<<改变心路 就能改变出路>>

<<改变心路 就能改变出路>>

章节摘录

第一章 忽视不平等的生活——停止抱怨，凡事要想开 看淡那些不平，心开路就开 许多人总觉得生活对他不公平，他最努力，但获得最少；他最刻苦，但成绩总不理想；他好心帮助别人，却总是得不到回报…… “公平”是人们的一种理想，而不公平却是客观存在的。

在生活、学习的许多方面总有一些不如意，但只要适应它，并为改变现状而坚持到底，生活一样会对你微笑。

我们应该直面生活的不公平，承认它、接受它，才能放平心态，找到属于你自己的人生定位。很多人都认为自己是生活中某一领域的失败者，他们步入社会后经常提及这样一些问题，也经常讨论一些问题，如“为什么老板总是对下属挑三拣四”“为什么我总是这么倒霉呢”“为什么他一点都不优秀却总能碰上好运气”等。

实质上，这些人的行为都在表明，世界给了他们不公平的待遇。

他们是在责备自己以外的世界和境况，责备他们的生活环境。

其实，这根本没必要。

要知道，许多不公平的经历，我们是无法回避，也无从选择的。

我们只能接受已经存在的事实并进行自我调整，抗拒不但可能毁了自己的生活，也容易使自己的精神崩溃。

因此，人在无法改变不公和不幸的厄运时，要学会接受它、适应它。

比尔·盖茨读中学的时候，他接到全国最大的国防用品合同商打来的电话，要他参加考试。

为了实现自己的梦想，比尔·盖茨征得了学校的同意，参加了三个月的“临时工作”。

三个月后，比尔·盖茨回到学校。

他补上了三个月中落下的功课，并参加期末考试。

对他来说，电脑当然不在话下，他毫不担心。

其他功课他也很快赶上了，可是结果，他的电脑课老师只给了他一个“B”，原因当然不在于他考试成绩不佳，而是他从不去听这门课，在“学习态度”这条标准中被扣了分。

但比尔·盖茨并没有抱怨什么，而是接受了这个看起来并不公平的现实，并把这种得失置之度外，集中精力做数据的编码工作，最后成为名副其实的电脑程序员，具备编程的坚实基础和丰富经验，最终成就了自己享誉全球的事业。

不可否认，在生活、学习的各个方面总有一些不如意。

但只要适应它，并坚持到底，总会收到意想不到的成效。

人类信奉这样一句话：“命运掌握在自己手中。”

尽管许多人很难做到，但更多的人正在为之付出。

看淡社会中的不平等，用平常心生活，你的人生才会海阔天空。

齐瓦勃出生在美国乡村，只接受过很短的学校教育。

18岁时，齐瓦勃来到卡内基钢铁公司下属的一个建筑工地打工。

当其他人在抱怨薪水太低而消极怠工的时候，齐瓦勃却在默默地积累着工作经验，并自学建筑知识。

一天晚上，同伴们都在闲聊，只有齐瓦勃躲在角落里看书。

那天恰巧公司经理到工地检查工作，经理看了看齐瓦勃手中的书，又翻了翻他的笔记本，什么也没说就走了。

第二天，公司经理把齐瓦勃叫到办公室，问：“你为什么要学那些东西呢？”

齐瓦勃说：“我想我们公司并不缺少打工者，缺少的是既有工作经验，又有专业知识的技术人员或管理者。”

我相信不公平只是一种现象，关键是看你怎么看待它。

经理点了点头。

<<改变心路 就能改变出路>>

不久，齐瓦勃就被升任为技师了。

有些打工者讽刺挖苦齐瓦勃，他却回答说：“我不光是在为老板打工，更不单纯为了赚钱，我是在为自己的梦想打工，为自己的远大前途打工。

我必须在工作中提升自己。

我要使自己工作所产生的价值远远超过所得的薪水，只有这样我才能得到重用，才能获得机遇。

”抱着这样的信念，齐瓦勃一步步升到了总工程师的职位上。

25岁那年，齐瓦勃又做了这家建筑公司的总经理。

这家公司的合伙人琼斯是个天才工程师，一个偶然的机，他发现了齐瓦勃超凡的工作热情和管理才能。

当时，身为总经理的齐瓦勃每天都是最早来到建筑工地。

琼斯问齐瓦勃为什么总来这么早，他回答说：“只有这样，当有什么急事的时候，才不至于被耽搁。

”工厂建好后，琼斯推荐齐瓦勃做了自己的副手，主管全厂事务。

两年后，琼斯因故退休，齐瓦勃便接任了厂长一职。

因为齐瓦勃天才的管理才能及认真的工作态度，布拉德钢铁厂成了卡内基钢铁公司的灵魂。

因为有了这个工厂，卡内基才敢说：“什么时候我想占领市场，市场就是我的，因为我能造出又便宜又好的钢材。

”几年后，齐瓦勃被卡内基任命为钢铁公司的董事长。

从这个故事中可以看出，只要你兢兢业业地工作，敢于面对这个世界的不公平，默默地提升自己的能力，最后终能有所收获。

所以，与其用生命中的大好时光去作徒劳无益的发泄，还不如漠然视之，用这些精力去做有意义的事情。

如果我们所遇到的“不公”不是大的、原则性的问题，尚不至于危害个人的生存和发展，那就不必去斤斤计较，来点“阿Q”式的自我安慰，泰然处之。

况且，有些所谓的“不公平”只是一个人的心理感受而已，并不是事实。

我们承认生活是不平等的这个客观事实，但并不意味着这就是一切消极的开始。

正因为我们接受了这个事实，我们才能放平心态，找到属于自己的人生定位。

……

<<改变心路 就能改变出路>>

编辑推荐

改变心态就可以改变人的状态，改变心态就可以改变未来的旅程。

让内心开始转变，遇见更出色的自己…… 在竞争如此激烈的时代，转变观念是获得成功的法宝；在压力如此巨大的今天，改变心路是获得解剖的秘笈！

在人生的道路上，驻足回望，却发现我们努力了很久，但依然没有进展，总好像原地踏步一般停滞不前。

此时，我们是否想过转变一下心中的想法和态度，转变一下脑中的观念和思维？

要知道，改变心路，就能改变出路；转变观念，就能改变生活。

<<改变心路 就能改变出路>>

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>