

<<美好人生需要好心态>>

图书基本信息

书名：<<美好人生需要好心态>>

13位ISBN编号：9787563932368

10位ISBN编号：7563932364

出版时间：2012-11

出版时间：北京工业大学出版社

作者：张永婷

页数：260

字数：150000

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>

<<美好人生需要好心态>>

前言

身处沙漠，干渴的你面对最后半杯清水的时候，会作何感想？是为只剩下半杯水而难过，还是为还有半杯水留下而开心？

面对这样简单直白的选择，相信大部分人都会选择后者。

但是，在生活中，当问题稍微变得复杂一些时，我们会辨不清方向。

其实，选择本身并不重要，重要的是促使我们作出选择的心态是怎样的。

所以，如果你想让自己的人生多一些快乐与成功，少一些失望和难过，就要学会用积极乐观的心态面对生活。

生活总是由悲欢离合组成的，我们不能控制自己的际遇，但我们可以控制自己的心态。

心态决定了每个人的行动和思想，同时，也决定了一个人的视野和成就。

人与人之间本身并无太大的区别，真正的区别在于心态——“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。

心态决定了谁是坐骑，谁是骑师。

”一位艺术家说：“你不能延长生命的长度，但你可以扩展它的宽度；你不能改变天气，但你可以左右自己的心情；你不可以控制环境，但你可以调整自己的心情。

”一个热爱生活的人，其生活必然是丰富多彩的，而一份色彩斑斓的生活也必然少不了阳光般灿烂的心境。

当你感觉心情愉悦的时候，你看到的花儿是艳丽的，你看到的小草会更有生命力。

相反，如果你心情糟糕，美丽的花朵、朝气蓬勃的小草都会失去颜色。

美好的生活在阳光的普照下更有光彩，幸福的人生在快乐的心态下更有活力。

在生活中，每个人都应该用阳光一般的心态积极乐观地面对一切。

伟大哲学家亚里士多德说：“生命的本质在于追求快乐。

”想要拥有快乐的生活，一定少不了一份积极乐观的心态。

只要保持一颗年轻的心，生命的年轮就不会出现斑斑锈迹。

现在的我们，越来越注意养生和保健，希望以此来获得健康的身体。

其实，想要身体健康，除了要注意保养身体，更重要的是保持一颗年轻的心。

拥有年轻的心态，不仅有益于健康，还可以使生活多一份活力、多一点快乐。

你以什么样的眼光看待世界，世界就会以什么样的眼光看待你。

人世间的许多事情，或远或近，或亲或疏，往往是因为自己的心态。

人有时只要改变一下自己，便会拥有另一种风景。

人的心态如果是美好的，那么你所做的事情必然是精彩的。

如果人人都有个好心态，你就会活得轻松而愉快。

<<美好人生需要好心态>>

内容概要

一个热爱生活的人，其生活必然是丰富多彩的，而一份色彩斑斓的生活也必然少不了阳光般灿烂的心境。

当你感觉心情愉悦的时候，你看到的花儿是艳丽的，你看到的小草会更有生命力。

相反，如果你心情糟糕，美丽的花朵、朝气蓬勃的小草都会失去颜色。

美好的生活在阳光的普照下更有光彩，幸福的人生在快乐的心态下更有活力。

在生活中，每个人都应该用阳光一般的心态积极乐观地面对一切。

伟大哲学家亚里士多德说：“生命的本质在于追求快乐。

”想要拥有快乐的生活，一定少不了一份积极乐观的心态。

一起来翻阅《美好人生需要好心态》吧！

<<美好人生需要好心态>>

书籍目录

第一章 好心态最重要

平常心

心态积极是生活好的根本保证

什么心态指引什么方向

自信的力量无穷大

功德心常在

其实你可以不生气

要有一颗快乐的心

第二章 另一道风景线

生命无可替代

每天都要感恩

赠人玫瑰，手有余香

烦恼谁都有，自寻烦恼没意义

宽恕自己

你本来就可以很快乐

做最好的自己

第三章 活在现实中

工作还是主动的好

人生莫贪

识时务者为俊杰

人生不能一帆风顺

相信明天

人只有活着才有可能享受幸福

不要攀比

知足者常乐

第四章 人生需要感悟

快乐从哪里来

真心实意去体贴

工作和梦想

人生需要正向思考

要有危机感与忧患意识

第五章 自己的路自己走

自己的主意自己拿

脚踏实地，成功没有捷径

怎样对待压力

意志自由

苦难不是挡箭牌

战胜不幸

最合适的生活才是最好的

危机蕴涵契机

抱怨他人等于影射自己

学会宽恕别人

幸福就在身边

朋友的力量

常保持微笑

<<美好人生需要好心态>>

坚持到底

开阔心胸，远离嫉妒

柳暗花明又一村

改变不良情绪

让心灵去旅行

第六章 多学人生技巧

放低姿态

要耐得住寂寞

珍惜每一分钟

学会独立思考

难得不在乎

学会放手

成熟需要代价

正视自己的缺点

自我调节

不要计较

取长补短

淡泊名利

<<美好人生需要好心态>>

章节摘录

版权页： 塞尔玛的丈夫奉命到沙漠里参加演习，塞尔玛为了陪丈夫就跟着丈夫来到沙漠的陆军基地。

白天丈夫参加演习，她就一个人留在营地的小铁皮房子里。

谁都知道，沙漠的白天温度很高，天气热得让人受不了。

最让她难受的是她没有任何人可以聊天，因为身边只有墨西哥人和印第安人，而他们根本就不会说英语，而塞尔玛也不会西班牙语和印第安语。

每天她唯一能做的事情就是盼望丈夫早点回来，可是时间似乎总是过得很慢。

她非常难过，于是就写信给父母，说她想要抛开一切回家去。

父亲的回信很短，只有简单的两行，可是就是这两行字却永远留在她心中，甚至完全改变了她的生活。

那两行字是这么写的：“两个人从牢中的铁窗望出去，一个看到泥土，一个却看到了星星。

”父亲的回信短促而有力，却让她心头一颤，塞尔玛终于明白了父亲的良苦用心。

惭愧之至的她决定要在沙漠中找到星星。

于是塞尔玛开始努力和当地人交朋友，而当地人也很热情地和塞尔玛交流，他们的反应使她非常惊奇。

渐渐地，她开始对当地人的纺织、陶器产生了兴趣，而当地人也很大方地把自己最喜欢但又舍不得卖给观光客人的纺织品和陶器都送给了她。

塞尔玛研究那些引人入胜的仙人掌和各种沙漠植物，又学习了有关土拨鼠的知识。

有时间的时候，塞尔玛还陪着当地人一起去观看沙漠日落，寻找几万年前这沙漠还是海洋时留下来的海螺壳。

她的生活开始发生了巨大的变化，原来令人难以忍受的环境变成了令人兴奋、流连忘返的奇景。

塞尔玛再也不会抛开一切回家去了，她开始喜欢上了这个地方。

故事讲完了，可它给我们的启发却刚刚开始——沙漠没变，人没变，甚至是所有的事情都没变，可是塞尔玛的生活却发生了巨大的改变，那到底是什么原因呢？

原因就是塞尔玛的心态发生了变化，就如同她父亲信中所说的那样，一个人看见了泥土，一个人看见了星星。

先前急着要回家的塞尔玛就如同是那个见到泥土的囚犯一样，心态始终处在低迷甚至是颓废状态中，而最后不愿回家的塞尔玛则成了那个见到星星的囚犯，她的心态不仅变得积极起来，她整个人还变得开朗起来，不仅对当地人开始有了好感，对沙漠中的一切也都有了好感，并开始试着与他们进行深入的交往。

<<美好人生需要好心态>>

编辑推荐

《美好人生需要好心态》由北京工业大学出版社出版。

<<美好人生需要好心态>>

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>