

<<一分钟心态修炼>>

图书基本信息

书名：<<一分钟心态修炼>>

13位ISBN编号：9787802138841

10位ISBN编号：7802138841

出版时间：2010-9

出版时间：海潮出版社

作者：赵天龙

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>

## <<一分钟心态修炼>>

### 前言

成功学大师拿破仑·希尔说：“人与人之间原本只有很小的差异，但是这种很小的差异却导致人的一生迥然不同。

这种很小的差异就是你所具备的心态是积极的还是消极的，最终的结果就是成功或失败的不同人生结局。

”这生动说明了心态对于能否获取成功的巨大影响。

我们有理由相信，个人能力、家庭背景、社会关系、机遇等都是决定人生命运不可或缺的因素，然而，心态却在人生的过程中起着主导作用，世上任何一个人的成功与失败，都逃不出“心态”这把钥匙的引导和支配。

“一分钟心态”有多么重要？

你意识到了吗？

也许你对此并未细心考虑过，但一定在某些时候遇到一些心绪较乱，甚至心灰意冷的时候，这就是“心态的症结”。

毫无疑问，没有积极的心态，你要想成就一番大事，可能性几乎等于零。

美国哈佛大学基多夫说：“忽视心态对人生的影响，看似无关大局，实际上在你最需要克服人生心理障碍时，自我心态的调整往往起决定性的作用。

在必要的时候，心态质量的好坏，就会让你趋向不同的选择。

”

## <<一分钟心态修炼>>

### 内容概要

本书告诉你如何调整自己的心态，让自己远离消极的心态，从而以积极的心态应对人生的一切困难，改变人生的现状，创造崭新的生活，真正成为主宰自己命运的主人，帮助徘徊在成功大门之外的年轻人，去解决你所存在的问题，从而完成自我超越，创造人生辉煌！

## &lt;&lt;一分钟心态修炼&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 一分钟行动起来的心态 相信自己能做大事 自信的人能出人头地 成大事者善靠谋略取天下 敢于激发自己的进取精神 用信心支撑行动 在读书中得到升华 追求对自己最重要的价值 把精力投到自己的强项上 做生活的攀登者 每天都超越自己一点点 成大事者面对环境的心态 为自己创造新起点 成就大事业属于打不垮的人

第二章 一分钟赢得朋友的心态 爱自己才能爱别人 为感情开个“账户” 对一切都充满爱心 有理也要让三分 帮助别人等于帮助自己 从容才能尽快到达彼岸 做一个友谊上的大富翁 打破尴尬的局面 处世不要太认真 千万不要“不好意思” 找个理由干杯 不在意别人的看法 在批评中加点糖 换个观点看待周围的人和事 把快乐传递给朋友

第三章 一分钟优化工作心态 人生的乐趣在于工作 热爱每一项工作 热情是工作的灵魂 激发工作的热情 淡化自己的优位 把工作与兴趣结合起来 学会为自己颁奖 将个人进取心应用到工作上 乐观主义是工作的力量 乐在工作创造业绩 别把工作当成苦役 以老板的心态对待公司 在绝望中抓住快乐 在勤奋中创造奇迹 希望是前进的动力 打开心中的结 与人分享你的财富 从工作中获得愉悦

第四章 一分钟释放自己的心灵 人的面貌是最美的景物 幸福和快乐就在心中 做人应有好心态 调整渴望完美的心态 用积极的心态发挥最大的潜能 每天给自己一个希望 保持一颗年轻的心 保持一种有益的兴趣爱好 给情绪装个“安全阀” 给心灵放个假 放弃之后的快乐 寻找最好最新的观念 每天都乐趣无穷 描绘心中美丽的图景 永远快乐的8大秘诀

第五章 一分钟找到健康心态 健康是人一生的财富 心理健康的秘诀 以良好的心态为健康加码 正确看待金钱 良好的爱好使人健康长寿 消除病态的恐惧 保持健康的七种方法 保持青春的6个秘诀 想象养生的健康新技法 走出抑郁的阴影 消除愤怒的情绪 放弃自我的偏见 唤醒沉睡的生命激情 适度释放怒气 减轻压力的10种简易方法

第六章 一分钟调整婚恋心态 初恋时要把握美好的人生 鼓起勇气面对暗恋 爱是相互欣赏 夫妻共处的艺术 唠叨为婚姻挖掘坟墓 婚姻不能接受批评 让配偶保持好心情 给家人多些爱 把快乐带回家 舒适才是家的灵魂 家和才能万事兴

第七章 一分钟降低压力指数 用微笑面对人生 和自己开个玩笑 点燃热情的火焰 用积极的心态对待得失 打开心窗 对自己说“OK” 学会对自己说“没关系” 依自己的风格办事无限快乐 笑对逆境和挫折 找到自己喜欢的生活方式 懂得感激每一次喜悦 让自己彻底轻松一下 挣脱心灵的枷锁 清扫心灵的垃圾 走出虚荣的死胡同 用乐观驾驭悲观 学会感受生活的幸福 悉心享受生活中的喜悦

## &lt;&lt;一分钟心态修炼&gt;&gt;

## 章节摘录

相信自己能做大事 伟人都对自己拥有超乎常人的信心。  
英国诗人华兹毕斯毫不怀疑自己在历史上的地位，也不耻于谈论这一点，也预见到自己将来的名声。恺撒一次在船上遭遇暴风雨，艄公非常担心，恺撒说：“担心什么？你是和恺撒在一起。

” 我们对未来充满希望，正是由于这个原因，那些雄心勃勃的人都带有过分强烈的“自以为是”的色彩，甚至到了让人难以容忍的地步，但这却是为了让他们获得继续向前的动力。一个人的自信正预示着他将来的大有作为。

从道德的方面看，去相信那些充满自信的人，也是一种保险的做法。如果一个人开始怀疑自己的正直诚实，那么，这离别人对他产生怀疑也为时不远了。道德上的堕落，往往最先在自己身上露出了征兆。

现代的人成天马不停蹄地忙碌着，他们没有时间去小巷子里寻找那些埋名隐姓的大师，而宁可相信一个小人物对自己的评价，除非有一天能够证明他的确不行。今天的世界是一个尊崇勇气和胆量的世界，一个凡事总爱抱怨、似乎生活本身就是个巨大错误的年轻人，在今天难免要受到人们的轻视。

德国哲学家谢林曾经说过：“一个人如果能意识到自己是什么样的人，那么，他很快就会知道自己应该成为什么样的人。但他首先在思想上得相信自己的重要，很快，在现实生活中，他也会觉得自己很重要。

” 对一个人来说，重要的是我们要能够说服他相信他自己的能力，如果做到这一点，那么他很快就会拥有巨大的力量。

“固然。

谦逊是一种智慧，人们越来越看重这种品质，”匈牙利民族解放运动的领袖科苏特说，“但是，我们也不应该轻视自立自信的价值，它比任何个性因素都更能体现一个人的男人气概。

” 英国历史学家弗劳德也说：“一棵树如果要结出果实，必须先土壤里扎下根。

同样，一个人也需要学会依靠自己，学会尊重自己，不接受他人的施舍，不等待命运的馈赠。只有在这样的基础上，才可能做出成就。

” 青年人应该培养自己的自尊，使自己超越于一切卑贱的行为之上，从而与各种各样的侮辱与不体面绝缘。

在一次法庭辩论上，作为辩护律师的库兰说：“我研究过我收藏的所有法学著作，都找不到一个这样的案例——在对方律师反对的情况下，还可以预先确定某项条件，这样的事情从来没有发生过。

” “先生——”主审的罗宾逊法官打断了他的话。

这位法官是因为写过几本小册子才得到现在的职位的，但那些书写得非常糟糕，粗俗不堪。

他接着说：“我怀疑你的图书馆藏书量不够。

” “确实，先生，我并不富裕，”年轻的律师十分镇定，他直视着法官的眼睛，“这限制了我购书的数量。

我的书不多，但都是精心挑选，而且是仔细阅读过的。

我阅读了少数精品著作，而不是去写一大堆毫无价值的作品，然后才进入这一崇高的职业领域的。

我并不以我的贫穷为耻；相反，如果我的财富是因为我卑躬屈膝，或是用不正当手段获得的，那我会真正感到羞愧。

我或许不能拥有显赫的地位，但我至少保持了人格上的正直诚实。

倘若我放弃正直诚实去追求地位，眼前就有很多的例子告诉我，这么做或许会让我得到所需要的东西，但在人们的眼里，我却只会显得更加渺小。

”从此以后，罗宾逊再也不敢嘲笑这位年轻的律师了。

## <<一分钟心态修炼>>

### 编辑推荐

“一分钟心态”有多么重要？

你意识到了吗？

也许你对此并未细心考虑过，但一定在某些时候遇到一些心绪较乱，甚至心灰意冷的时候，这就是“心态的症结”。

毫无疑问，没有积极的心态，你要想成就一番大事，可能性几乎等于零。

本书告诉你如何调整自己的心态，让自己远离消极的心态，从而以积极的心态应对人生的一切困难，改变人生的现状，创造崭新的生活！

<<一分钟心态修炼>>

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>