第一图书网, tushu007.com

<<好心态比什么都重要>>

图书基本信息

书名：<<好心态比什么都重要>>

13位ISBN编号：9787115197290

10位ISBN编号：7115197296

出版时间：2009-3

出版时间：人民邮电出版社

作者：张笑恒

页数：173

字数：160000

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

前言

很久以来，我们的生活似乎都是风平浪静的，飙升的房价虽然让我们忍不住抱怨，但也不曾为之心痛，因为一路上扬的股票给了我们信心，我们常这样想，房子会有的，汽车会有的，一切都会有的。
　也许就在几个月前，我们还在心里盘算着，是不是应该换一份更好点的工作？
是不是该再买一套房子作投资？
是不是该将现代换成一辆丰田？
可是，一场猝不及防的金融风暴从地球的另一端汹涌而至，势如排山倒海。
雷曼兄弟“溺水而亡”；冰岛陷入国家破产；股票市场上证综指一度跌破1800点；大中城市曾一路走高的房市陷入低迷；欧美市场不振，需求下降，致使一些出口导向型企业受到较大影响；无数企业依次倒下，失业率骤增，这让地球村上的每个人都深切感受到了金融风暴的寒意，恐慌像瘟疫一样四处蔓延。
世界经济仿佛中了魔咒，一片惨淡、狼藉。
从2008年9月15日凌晨美国投行雷曼兄弟申请破产保护，到2009年新年钟声敲响，时间已经走过了100多天，在这期间，美国的信贷危机纵向演变为金融危机和实体经济危机，并横向传导至全球各个地方。
如果金融风暴的魔爪伸向实体经济，就意味着曾经充当“世界工厂”的中国制造业走到了十字路口。
事实上，走到十字路口的不只是企业，更多的是已经习惯了欣欣向荣的市场、习惯了朝九晚五、习惯了年年都会有收成的我们。

第一图书网, tushu007.com

<<好心态比什么都重要>>

内容概要

金融危机旷日持久，金融市场瞬息万变，危机将走向何方并止于何处？
巨大的不确定性笼罩全球。
金融危机刺痛了人们的神经。
股市低迷、基金折翼、存款利率下调……人们的精神健康也在不断经受着考验，焦虑、恐惧、绝望等情绪随之滋生。
在这样的经济变局中，你是坐以待毙，还是另辟蹊径去寻找转机？
本书告诉我们：已经发生的事情并非无法挽回，问题的暴露未必不是好事，我们需要在心理和行为上都做好充分准备，不断提升个人的情绪抗压能力，因为好心态比什么都重要。
　　本书适合所有在压力下寻求转机的人士阅读。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

张笑恒，司马光出生地信阳光山人，大学中文系毕业。
于2006年6月6日创建北京凌云笔图书创作中心。
主要侧重于成功励志、心理心态、职场经管、女性家教等精品畅销图书的选题策划和撰稿工作。

<<好心态比什么都重要>>

书籍目录

第一章 抗击“金融风暴”，先要从心理上强大起来　1. 拥有好心态才是真正的强者　2. 在不景气中打造景气的自己　3. 战胜金融危机的恐慌　4. 人生没有过不去的坎儿　5. 增强你的挫折“复原”能力　6. 海上没有不带伤的船　7. 提升你的逆商指数第二章 裁员减薪潮起，做最坏的打算往最好处努力　1. 你们公司最近裁员了吗　2. 战胜失业恐惧的最佳办法就是直面它　3. 接受可能发生的最坏情况　4. 失业了，你更要“行动”起来　5. 用心对待在职的每一天　6. 应届毕业生，你的出路在何方　7. 毕业自救，转变就业观念是关键第三章 投资遭遇“严冬”，你失去的是财富而不是所有　1. 从不失败只是一个神话　2. 事情既然如此，就不会另有他样　3. 当你觉得自己运气不好时，还有人比你更倒霉　4. 输得起才能赢得起　5. 计算你失去了多少，更要计算你还拥有什么　6. 不要把所有的错都归咎于金融危机　7. 把失去的财富变成“学费”第四章 人生没有绝境，失去什么也不能失去希望　1. 世界上没有绝境，只有绝望的人　2. 这一秒不绝望，下一秒就有希望　3. 人生，随时都可以重新开始　4. 身处逆境，要学会给自己打气　5. 一切都会改变，你需要的只是耐心　6. 最糟，也不过是从头再来　7. 在人生的沙漠里给自己留一壶“水”　8. 承担苦难，就能创造奇迹第五章 让心情撤离“低谷”，事情并没有想像的糟糕　1. 危机袭来，做个“心情体检”　2. 你所担心的99%的事不会发生　3. 凡事多往好处想　4. 一味抱怨，只会让你更加不幸　5. 痛苦，是因为忘了转身　6. 金融危机也有“惊喜”　7. 苦难不会持久，一切都会过去　8. 选择好心情就像选择你爱吃的食物第六章 调整荷包期望值，使你快乐的并不单单是金钱　1. 快乐不是拥有的多，而是对失去计较的少　2. 何妨“向下比较”　3. 不加薪也可以幸福的秘密　4. 像控制食欲一样控制你的物欲　5. 重新发现富有的定义　6. 设立“止损”，更要设立“止赢”　7. 随时享受生命第七章 物价上涨财富缩水，守住“粮食”就能临危不惧　1. 借“危机”结束“月光”生活　2. 省钱又时尚的生活“拼”出来　3. 危机促销，不要上了便宜的“当”　4. 少花一元钱比多挣一元钱要容易得多　5. 别掉进信用卡透支的“陷阱”　6. 做外国老太太还是做中国老太太　7. 越是没钱，越需要买一份“意外险”第八章 塞翁失马焉知非福，危机又何尝不是转机　1. 没有绝对的好事，也没有绝对的坏事　2. 危机等于危险加机会　3. 别做无谓的坚持，要学会转弯　4. 危机中求生路，先把心沉淀下来　5. 信心，是化危机为转机的动力　6. 化压力为动力，危机处理要得当　7. 潮落之后会潮涨，冬天过去必是春天

章节摘录

在这个冬天，你也许会因股市暴跌、财富缩水、谋生困难而失意沮丧、怨声载道。
但是，越是艰难的时刻，越需要坚强的意志和积极的心态去托起明天的太阳！
生命是一趟列车，每天都有新的旅程，无论怎样，昨天的路程和心情都已经成为过往的风景。
如果那风景已经成为一片废墟，就让我们将它埋葬，永远地留下来，让眼睛和心灵在新的风景里得到重生！
如果你是这次金融危机的直接受害者，正在为此郁闷，那么建议你多吃香蕉，因其里面含有五羌色胺，它可以调节情绪，平静思绪：多做户外运动，相信“太阳每天都是新的”，燃起希望，还原自信；同时，多和家人、朋友在一起，改变“孤军奋战”的局面。
有资料记载，美国上世纪三四十年代经济大萧条时，人们的幸福感却有增无减，大家在地位财富上归零，站在同一个起跑点反而更加亲密。
事实上，很多的焦虑和恐惧都与孤单有关，如果在困难来临时和更多的人抱团来迎接，困难就不那么可怕了，好心态就会像小草一样在你的生命里茁壮生长，直到满目皆绿！
在这一波不景气的经济浪潮里，在愈来愈多的人饱受挫折的同时，不妨也让我们借机重整自己的心灵，以简朴代替奢华，以内省代替外求，不断提升个人的情绪抗压能力，因为好心态比什么都重要。
3．战胜金融危机的恐慌有数据显示，这场金融危机不仅严重打击了直接参与投资活动的美国成年人，而且引发了众多美国青少年的心理恐慌。
据2008年lO月3日公布的一项针对500名美国青少年所作的调查结果显示，70％的受访者害十白金融危机将对其家庭造成负面影响。

媒体关注与评论

绝口不提“不景气”这个词。
——藤田田今天很残酷，明天更残酷，后天很美好。
但是大多数人都倒在明天晚上，看不到后天的太阳。
——马云没有任何外界的力量能够统治你。
——拉尔夫·沃尔多·埃默森让我们建议处在危机之中的人，不要把精力如此集中地放在所涉入的危险和困难上，相反要集中在机会上——因为危机中总是存在着机会。
——卡罗琳如果做好心理准备，一切准备都已经完成。
——莎士比亚心态若改变，态度跟着改变；态度若改变，习惯跟着改变；习惯若改变，性格跟着改变；性格若改变，人生就跟着改变。
——马斯洛差不多任何一种处境——无论是好是坏——都受到我们刘待处境的态度的影响。
——西尼加烦恼与欢喜，成功与失败，仅系于一念之间。
——大仲马最惨的破产就是丧失自己的热情。
——阿诺德

编辑推荐

《好心态比什么都重要经济变局下的自我应对》告诉我们要取之坦然·得之淡然·失之泰然·弃之安然

第一图书网, tushu007.com

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