第一图书网, tushu007.com

<<大学课堂上学不到的心态修炼课>>

图书基本信息

书名：<<大学课堂上学不到的心态修炼课>>

13位ISBN编号：9787502154172

10位ISBN编号：7502154175

出版时间：2006-2

出版时间：石油工业出版社

作者：邱薇

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

内容概要

心态不同，左右着不同的人生选择；心态修炼，创造出完美的人生结局。
拥有积极的心态，你会像花儿一样幸福地生活。
　人一旦拥有了积极的心诚，就能打开心灵宝藏的大门，心灵的巨大潜能就会被释放出来，既能应对人生的一切险阻，也能够享受人生的一切成功。
　《大学课堂上学不到的心态修炼课》以轻松、活泼、新鲜、实用的哲理与方法告诉你：　心态是可以改变的，积极的心念是可以修炼的。
通过心态修炼，每个人都可以改变人生的现状，创造崭新的生活，真正成为上宰自己命运的主人。

书籍目录

第一课 心态决定命运 心态智慧经　心态是支配人生真正的主人　良好的心态是个人事业成功的关键　积极的心态使人勇敢面对人生　心态影响人的认识与意识　不同的心态使人拥有不同的人生 心态修炼营　改变命运从改变心态开始　让积极的心态永远鞭策你前进　消除心灵垃圾，营造心灵花园第二课 好心态使你拥有好人生 心态智慧经　快乐的生活源于快乐的心态　快乐的心态，使人生绚丽灿烂　执着的心态，促你自我升华　平静的心态，予人以智慧的桂冠　良好的心态也有助于你身体健康 心态修炼营　保持良好心态，不要自己打败自己　告别和改变消极的心态　积极进取，永不满足现状第三课 以坚定的自信战胜自卑 心态智慧经　自信是成功的第一秘诀　自信是人生成功的心灯　希望与期待是鼓舞人心的创造性力量　上帝垂青那些拥有自信的人　自信是一块法力无边的魔石 心态修炼营　自卑从生活中走开　补偿心理是克服自卑的一个法宝　用自嘲的方式使自卑转向自信　克服自卑、提升自信心的有效方法第四课 以坚强的心态除却懦弱 心态智慧经　成功的人生需要拥有刚毅的性格　坚韧的品格可以焕发顽强的斗志　懦弱会使人陷入绝境　……第五课 以勇敢的心态克服恐惧第六课 以乐观的心态驱除忧郁第七课 以宽厚的心态消除嫉妒第八课 以求实精神克服虚荣心第九课 以淡泊的心态戒除贪婪第十课 以平和的心态消除怨恨第十一课 以宽容的心态化解仇恨

章节摘录

书摘哈佛大学的一项研究显示，成功、成就、升迁等等原因的85%取决于我们的心态，而仅有15%是由我们的专门技术(事实)所决定。
简单地说，这意味着我们花费90%的教育时间与金钱来学习15%的成功机会；而仅有10%的时间与金钱来学习85%的成功机会。
　美国心理学之父威廉·詹姆斯说，这一时代最重大的发现，是我们可以因改变心态而改变生活。
　心态包括许多方面，其中之一和乐观有关。
罗伯特·舒勒曾对乐观者与悲观者作出区分。
悲观者说：“当我看见它时我相信它。
”乐观者说：“当我相信它时我看见它。
”乐观者看到半杯水说它是半满，悲观者看到同样的半杯水说它是半空。
理由很简单，乐观者把水加进玻璃杯，悲观者从玻璃杯取出水。
那些仅向社会索取而不奉献的人是悲观与宿命的；那些努力而确实有贡献的人是乐观与自信的，因为他在解决问题。
所以，在生活中成功与失败通常仅是一念之差。
　有两位年届70岁的老太太，一位认为到了这个年纪可算是人生的尽头，于是便开始料理后事；另一位却认为一个人能做什么事不在于年龄的大小，而在于有什么样的想法。
于是，她在70岁高龄之际开始学习登山，其中几座还是世界上有名的山。
就在最近还以95岁高龄登上了日本的富士山，打破攀登此山年龄最高的纪录。
她就是著名的胡达·克鲁斯老太太。
　70岁开始学习登山，这乃是一大奇迹。
但奇迹是人创造出来的。
成功人士的首要标志，是他思考问题的方法。
一个人如果是个积极思维者，实行积极思维、喜欢接受挑战和应对麻烦事，那他就成功了一半。
胡达·克鲁斯老太太的壮举正验证了这一点。
　一个人能否成功。
就看他的态度了。
成功人士与失败者之间的差别是：成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生。
失败者则刚好相反，他们的人生是受过去的种种失败与疑虑所引导和支配的。
　有些人总喜欢说，他们现在的境况是别人造成的。
这些人常说他们的想法无法改变。
但是，我们的境况不是周围环境造成的。
说到底，如何看待人生、把握人生由我们自己决定。
　P4-5

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