

<<心态决定状态>>

图书基本信息

书名：<<心态决定状态>>

13位ISBN编号：9787504463647

10位ISBN编号：7504463647

出版时间：2009-4

出版时间：中国商业出版社

作者：张然

页数：245

字数：190000

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>

## <<心态决定状态>>

### 内容概要

西方有智者说过，你改变不了客观，但可以改变主观；你改变不了环境，但可以改变心境；你改变不了他人，但可以改变自己；你改变不了事实，但可以改变态度；你改变不了过去，但可以改变现在；你不能控制他人，但可以掌控自己；你不能样样顺利，但可以事事尽心；你不能左右天气，但可以改变心情；你不能选择容貌，但可以展现笑容。

心态决定状态，这就是你主导人生境况的砝码。

## &lt;&lt;心态决定状态&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 良好的心态带来良好的状态 第一章 积极的心态：热情·爱心·自信 1.活着，就是一道风景 2.心有阳光赢天下 3.工作着是美丽的 4.热情和热爱，人生的太阳 5.关心他人，幸福 6.爱人者，人恒爱之 7.赠人玫瑰，手有余香 8.自信者，易成功 9.相信自己行，就能行 10.不是不可能，只是暂时没有找到方法 第二章 乐观的心态：知足·愉悦·健康 1.心态改变，痛苦释然 2.吃不着的葡萄也是挺甜的 3.知足者常乐 4.心态健康，身心健康 5.做自己喜欢的事，快乐 6.转念一想，快乐健康 7.内心和谐是金 第三章 谦卑的心态：宽厚·忍让·低调 1.豁达者永远安逸 2.闻过则喜，成功有约 3.为别人叫好，收获友谊与合作 4.吃亏得福 5.“难得糊涂”，心静体安 6.低调处理，矛盾自然消 7.忍小辱而成大事 8.谦卑做人，成功有资本 第四章 感恩的心态：感谢·回报·奉献 1.学会感激，赢得感激 2.与人方便，自己方便 3.先栽树，后乘凉 4.有舍才有得 5.心存感恩，永远快乐 6.人人为我，我为人人 7.感恩社会，回报社会 第五章 随缘的心态：坦然·尊重·理解 1.随缘，心中平静而恬淡 2.心态坦然，生活怡然 3.放下包袱，才能着眼未来 4.换位思考，知彼知己 5.坚持己见，不失自我 6.理解尊重，和谐美丽 第六章 进取的心态：拼搏·奋斗·坚定 1.开放心态，成就开放人生 2.打造个人品牌，更易成就未来 3.走自己的路，才有辉煌前途 4.对遗憾不遗憾，前行没负担 5.不向困难低头，成功前方招手 6.把失败当磨炼，苦难也甘甜 7.时时调节心态，处处柳暗花明 8.心存希望，梦想成真 第七章 平和的心态：淡泊·平凡·怡然 1.不喜不悲，我心平和 2.持有一颗平常心，顺应自然得欢欣 3.平凡的心态，不失落的人生 4.安于平淡亦辉煌 5.心静则万事宁 6.寂寞，其实真的很美丽 下篇 心态不好必然导致状态不佳 第一章 消极的心态：畏缩·颓丧·失败 1.前怕狼后怕虎，一事无成 2.自暴自弃，谁来拯救你 3.认为不可能，就真的不可能 4.得过且过，浑浑噩噩 5.过了今天没明天，稀里糊涂度春秋 6.今天工作不努力，明天努力找工作 第二章 傲慢的心态：骄傲·离群·挫折 1.傲慢心态，导致失败 2.目空一切，眼前无路 3.刚愎自用，走向落拓 4.因傲慢而成孤家寡人 5.自命清高，高处不胜寒 6.独裁式的个人英雄主义，美丽的陷阱 第三章 自卑的心态：自轻·懦弱·落泊 1.自卑让人永无出息 2.你没成功，是因为你没敢想成功 3.负面心态，自卑的“囚房” 4.贬低自己的人永远也站不起来 5.忧虑的终极就是坟墓 6.人比人，气死人 第四章 浮躁的心态：愤怒·轻浮·自恃 1.浮躁处事，难以立世 2.无耐性必然功败垂成 3.冲动必会盲动 4.侥幸心态是要命的 5.心急吃不了热豆腐 6.焦躁不安，前途茫然 7.小事斤斤计较，大事不甚了了 8.这山望着那山高，一事无成难逍遥 9.愤怒一把火，烧完别人烧自我 第五章 不平的心态：抱怨·懈怠·失职 1.抱怨成习惯，生活不舒坦 2.要求平等，实难平等 3.心态不平衡，人生平庸 4.拆掉舞台，哪里用武 5.看人不顺眼，别人看你也不顺眼 6.感叹“怀才不遇”，终难出人头地 第六章 嫉妒的心态：攀比·攻讦·失衡 1.嫉妒之心，损人不利己 2.处处攀比，潜伏危机 3.攻讦别人，其实诋毁了自己 4.心态失衡，人生不幸 5.“既生瑜，何生亮”，身心难健康 6.心胸狭窄，“胜”也悲哀 第七章 敷衍的心态：借口·拖延·卸责 1.敷衍工作就是敷衍自己 2.无责任心就会付出代价 3.失败找借口，成功无路走 4.推卸责任，难辞其咎 5.一味拖延，祸患成必然 6.工作马马虎虎，人生悲悲戚戚

## &lt;&lt;心态决定状态&gt;&gt;

## 章节摘录

上篇 良好的心态带来良好的状态 第一章 积极的心态：热情·爱心·自信 1.活着，就是一道风景 大千世界，活着的理由很多。

不为别人活着，也得为自己活着：为“名”活着，为“利”活着，为“义”活着，为“情”活着……

生活给予我们是多姿多彩的，只要用心去体会，就会发现幸福一直在我们身边。

清晨，你推开窗户，发现窗外小鸟欢唱，阳光明媚，你感受到的是一种心旷神怡的宁静与怡然；当某一天在街上遇见很久未见面的朋友，握手问候的刹那，你获得的那一份欣喜，那一份激动，是根本无法用言语来表达的快乐。

每天，我们会从家庭的欢乐中享受到天伦之乐。

虽然，这家庭也会有一些“家常小吵”，偶尔还会来一首“锅碗瓢盆交响曲”的“绝唱”，因为有了这些活生生的剧目，生活更加真实而温暖，我们生活在一个有爱的家庭，有人牵挂，有机会进行喜怒哀乐忧的发泄，这当然是一种幸福，是欲望得到满足后的身心愉悦的感觉。

曾几何时，煎熬中苦撑度日的我们，在不经意间已是雨过天晴，当初那似乎致命的阴霾全都化作了虚无。

此时，你就会暗自庆幸“我还活着”！

经历过死亡的洗礼，才知道活着有多么可贵！

一位年轻人因乙肝治疗不及时，转为肝硬化，住院一个月不到，整个人全变了样。

大家去看他时，他拉着领导的手泪流不止，他想看着儿子长大成人，想陪老婆一起到老，还想跟同事们一起工作……看着躺着病床上的他与死神奋力抗争的时候，知道他对生的渴望有多么的强烈，他是多么想再看一眼自己的亲人，对亲人再多说一句话，可是谁也没办法再给他一次机会。

带着一颗不愿离去的心，最终离开了世界。

那一刻，深深震撼着我们每一个人的是——活着就是一种幸福。

活着是一种美丽。

活着是为了欣赏美，惟有欣赏美才能找到快乐，才能感受到生活的美好。

生活也许是为了制造更多的美丽，给爱你的人，给关心你的人，给祝福你的人，给你身边所有的人。

尽管活着的时候常有许多痛苦，但和死亡相比，却无疑是一种幸福。

死亡犹如飘零的枯叶，没有了生机，没有了梦想，再也无法散发鲜活的清香，而活着还可以感受温馨的阳光，编织各种绚丽的梦幻。

生活是美好的，生活是五颜六色的，生活是充满鸟语花香，是弥漫着轻纱的梦，生活更是一首歌，一首充满优美旋律和欢快音符的交响乐。

感受生活，感受生活的颜色是一种全新的感受。

感受生活会有新的期待，你会对着天空直抒情怀，幸福地吸吮新鲜空气，欣喜大自然的赏赐，你找到了那种想飞的欲望，你会为快乐去创造生活，为了生活而享受快乐，在悠扬空旷的心际，总有一种快乐如汨汨的泉水，流过你的心田，如优雅的琴弦拂过你的笑脸。

久违的欢笑，也像风儿一样环绕在身，聆听大自然的心声，让自己悦心更宽，欢笑更朗。

活着是一种责任。

生活有时候或许就是为了不让亲人或者身边的人失望。

我们在选择自己喜欢的生活，改变着我们的生活。为了自己，为了关心、爱护我们的人，我们一定要活着。

一位女士说：“昨天母亲还在跟我们一起吃水果，还在给我们讲年轻时的奋斗史，就因为地板滑不小心摔了一跤，第二天就离开了我们，没来得及对子女说一句话就永远闭上了眼睛。

当我哭得晕过去几次醒来后，我明白，我必须坚强，不能让活着的亲人为我担心，不能让离开的母亲得不到安息。

在每次梦中哭醒后，告诉自己，母亲离去已是事实，还有许多责任和义务等着我，我不能倒下去……

” 生命对我们每个人来说，只有一次，但是对生命的感悟却因人而异，生命从来就不仅仅是一种存在，而是一种延续，是一条永不停息的河流。

## <<心态决定状态>>

当那洪灾震灾肆意地吞噬我们的家园，人们在努力自救的同时，还冒着生命危险救助其他的人，当年仅19岁的武警战士救了许多人后，因体力不足而献出了年轻的生命时，我们知道，在生命的时间里，我们匆匆来，匆匆去，其结果是一样的，只是过程不同。

活着是为了在漫漫红尘中留下我们美丽的足迹，并且让生命得以延续，给更多的人的人创造美丽的机会…… 活着是一种快乐。

“人生是一个过程，生命是一种体验，人生的意义不在于我们占有了什么，而在于从中体悟到了什么，在生命的短暂与存在的永恒之间锻造自己的情感和心灵，拥有真正的价值和真实的幸福。

”每个人都有自己的本色，只要你保持了自己的本色，生命同样绚丽夺目。

其实，人能来世间走一遭，已经很不易了。

何必自寻烦恼呢？

不必刻意地去追求什么，生活其实每天都在给予着我们，只是我们没有太留意，生活就是万花筒，形形色色，五花八门。

让你学会玩味人生，可以让你尝尽人间百味，感受各种情殇滋味。

这样的生活构建起的人生广厦才不会倒塌，这样的履历积淀起的人生经典才是令人永久回味的。

跳出自我的视线，才会遇见绮丽的人生彩虹，才会真正体验到生命本身的安详与真诚，善良与美好…… 活着是美丽的！

让我们用超然的心态迎接所有的快乐与忧伤！

以感恩的心态感谢生活给予我们的一切迎接挑战的机会吧！

心有阳光赢天下 谁没有过这样美妙的时刻？

清晨，带着慵懒的睡态，拉开窗帘，推开窗户，一缕阳光斜射进来，顿时，满屋金色，阳光温柔地抚摸着我的枕，我的床单，我的被，和每一个她所能及的角落，它们静静地享受着阳光的亲吻，感受着她带来的温暖。

看着眼前灿烂的阳光，心情也随之豁然开朗，油然想起诗句：“阳光照射进来，像一杯刚挤出来的泛着泡沫的牛奶，还带着牛棚和干草的气味，睡衣的颜色。

” 爱阳光，是因为她不但能带给我温暖和柔情，还能荡涤我的心灵。

在阳光的注视下，一切的罪恶之心都会被她逼得无处遁行；在阳光的注视下，我们的内心会变得如海洋般的宽阔。

有了这般坦然的心境，当生活中的镜子掉落在地成为碎片时，我们不会以为那就是世界的末日而惊慌失措，悲天悯人，我们会用心去捡起那些碎片，然后，用这些生命的碎片书写出属于自己人生的华彩乐章。

生活中不可能日日阳光灿烂，但只要我们心中有阳光，快乐也随之有了。

我们无法瞬间改变阴霾的天气，但我们可以怀着阳光般的心情；我们无法保证生活中不出现暂时的困难，但我们可以拥有乐观的态度；我们无法预知遥远的未来，但我们可以用自信的眼神去憧憬美好的明天……人生在世，快乐无所不在。

快乐是一种心态，是一种选择。

当你心中充满阳光时，你就选择了快乐。

人生苦短，不过弹指一挥间，只要我们拥有阳光之心，就能品味人生灿若仙，就能化腐朽为神奇，痛苦也就变成快乐，因为痛苦和快乐一样，也是一种心态，心态变了，结果自然就变了。

懂得感恩，就能感受到阳光。

建筑设计大师贝聿铭说过这样一句话：“我把每个睡醒后的早晨都当成一种礼物，因为这表示还有一天可以工作。

”这就是一种对生命的感恩。

人生旅途，少不了翻山越岭。

在人迹罕至的峭壁、悬崖、岩缝，簇拥着数不清的小草野花，熏风拂送，五彩缤纷，灿烂无比。

它们并没有因为沉寂而甘于冷漠，并没有因为无人喝彩就毫无生气，而是以生命的灿烂向寂寞挑战，以蓬勃的生机对生命尽责。

我们若有小草野花般的情操，感谢生命赋予我们的一切，就拥有不息的希望之光，在风雨人生中照亮

## <<心态决定状态>>

冷漠和艰难，给岁月绽放人生的灿烂。

你用希望点燃岁月，岁月就会给你灿烂。

打开心灵吧，让那一缕温暖而充满力量的阳光普照在每个人的心田！

心有阳光，便没有不能克服的困难；心有阳光，便没有不可征服的高地；心有阳光，便没有不可逾越的屏障！

心有阳光，是一种积极进取的人生态度；心有阳光，是一份乐观拼搏的境界追求。

心有阳光，是面临困境时淡淡的一丝微笑；心有阳光，是遇到挫折时一张张自信的脸庞；心有阳光，是对未来永不言弃的精神力量！

心有阳光赢天下！

朋友，如果你已经心有阳光，那么，让我们将这份阳光传递到每个人的心间，让每个人的生活都充满阳光，让世界充满力量！

心中充满阳光，是希望的源泉，是快乐的根本。

.....

## <<心态决定状态>>

### 编辑推荐

人活着，其实活的就是一种心态。成功者与失败者之间的差别是：成功者始终用最积极的心态支配和控制自己的人生，而失败者则刚好相反，他们总是喜欢用消极的心态去看待和思考问题。

<<心态决定状态>>

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>