第一图书网, tushu007.com

<<成就你一生的心态全集>>

图书基本信息

书名：<<成就你一生的心态全集>>

13位ISBN编号：9787506457200

10位ISBN编号：7506457202

出版时间：2009-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：文成溪

页数：306

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

这是一个渴望成功、追逐快乐的时代。
有人成功、快乐，有人失败、痛苦，也有人失败了但快乐着，还有人成功了却痛苦着。
同样为人，为什么会有这么大的差异？
除了每个人的能力不同之外，心态的差距也直接导致人生轨迹的不同。
“股神”巴菲特说：“任何人都有可能是‘巴菲特’，甚至超越‘巴菲特’。
那些不能成为‘巴菲特’的人，并非世界不允许他们成为“巴菲特”，而是因为他们自身的原因。
而所谓自身的原因指的就是人的心态。
”美国潜能成功学家罗宾也说：“一个人的心态远比任何事情都来得重要。
因为积极的心态直接影响人们生活与事业的成功。
”好的心态能够让人充满希望、满怀斗志，即使在挫折和困境面前也一往无前，从而让人一步步、一天天地接近成功。
同时，积极的心态能够大大提升我们对幸福和快乐的感受度，使我们更容易快乐和幸福起来，更善于遗忘痛苦、放弃焦虑、懂得享受生活。
生命太短、世事多变，我们想要的东西太多，可以掌控的却太少。
许多外在的东西是我们无法控制和改变的，然而我们也不必无奈，因为至少我们可以控制我们自己的心态，并且靠着好的心态去成功、去快乐。
进取的心态让你跨越生活中的各种艰难险阻，努力实现自己的理想；主动的心态让你不再屈从于命运的驱使，而是去追求想要的人生；包容的心态让你赢得他人的支持和理解，拥有更广泛的人际关系；自信的心态让你不再自暴自弃，从而昂首阔步地去实现生命的价值；行动的心态让你增强实践能力，更快地获得自己想要的东西；学习的心态让你始终与时俱进、不被时代抛弃。

内容概要

心态决定命运。
一个人有什么样的心态，就会有什么样的人生。
本书在向读者阐释了积极心态对人收获幸福、取得成功所起的至关重要的作用的同时，又有针对性地对好心态的培养和运用提供了许多有效方法。
从而帮助读者以平静的心态来面对人生的取舍得失，以乐观的心态来应对人生道路上的艰难险阻，从而改变自己的人生现状，成为命运的主人！

书籍目录

第1章 心态决定命运 浅谈心态　心态为什么会不同　心态有巨大影响力　归因决定生活态度　改变心态，改变命运　用心理疗法调整心态　幸福是一种心态 心态是我们真正的主人　做命运的骑师　心态影响人的视野　财富心态铸就财富未来　成功心态：我要，我就能！
　阳光心态，灿烂人生　打扫心灵，清空烦恼第2章 心态向上，人生向前 对消极心态说“ NO ”　消极心态的三大根源　逃离自卑的魔掌　跟懒惰说“ 再见 ”　人生本无事，庸人自扰之　别让心灵被空虚填满　不为虚荣买单　走出消极情绪 培养积极心态　什么是积极心态　心态是枚护身符　积极心态的修炼之法　积极心态修炼方法“ 升级版 ”　要相信：一切皆有可能！
　保持乐观心态的秘诀　输什么也不能输掉心态第3章 魅力心态，彰显真我本色 好心态做魅力达人　自信就会有力量　摆脱羞怯的枷锁　吸引别人的眼球　越自信越要谦卑　懦弱之心不可有　摆脱依赖之心　自己就是最优秀的人　用自尊自爱照亮人生 做惬意的自己　淡泊名利，从容处世　宁静以致远　豁达是智者的心胸　别把自己的人生角色弄错位　在淡然恬静中自由地生活　直面不如意的事实　有希望，就有力量　热忱是一种可贵的能量第4章 爱情心态，助你收获美好的爱情 爱过方知感情重　你的爱情为何遭遇红灯　珍惜是爱情的基石　在爱情中不要失去自己　爱情储蓄A+B　用简单的心态去爱　揭秘男女的爱情心态　剩女心态的调整　恋爱中女人的心态　热恋男女心态对对碰　爱情心态预习课　报复心理要不得　当爱走到了尽头，请放手第5章 家庭心态，帮你营造和谐的家庭 幸福就像花儿一样　经营婚姻收获幸福　少些颐指气，多点幸福感　猜疑是摧毁婚姻的不良心态　夫妻间要多沟通　婚姻不是爱情的坟墓　幸福婚姻的必备心态　七种心态，“ 七年不痒 ”　柴米油盐酱醋茶　男人为什么怕结婚　正确应对婚姻与爱情的冲突　婚外恋心态大公开　婚姻的四个致命心态　再婚者要防范的不良心态　望子成龙不如顺其自然　好心态让婆媳暗战“ 无为而治 ”　第6章 社交心态，使你在人际交往中胜出 社交高手必备的心态　与人为善，成就自我　信守诺言　慎交友、交好友　用心赞赏他人　用幽默扫除障碍　口下留“ 德 ”　学会与人分享　感恩的心态 耕耘美丽的人际花园　以柔克刚，化解对立　越被误解越要理智　把微笑当作“ 招牌 ”　慷慨对待他人　用度量去包容朋友　站在别人的立场看问题　让别人对你“ 有求必应 ”　人际互动中要保持“ 豪猪距离 ”　第7章 职场好心态，让你步步为“ 赢 ”　成就辉煌事业好心态　主动出击，占据优势　早做准备才能早出色　用空杯心态迎接崭新的未来　获得空杯心态的三大步　别做离群的鸟　认识自我，培养自省心态　带着快乐去工作 职场中的硬道理　抓到耗子就是好猫　善于思考，为成功添加砝码　服从不打折，执行出高效　专注且专一地工作　胸怀激情，自我激励　忠诚为本，敬业没商量　重视细节，小事也要做到位第8章 管理好心态，成就辉煌事业 好心态走出成功经营之道　学会制怒，做情绪的主人　对待下属，切忌厚此薄彼　身处高位心莫贪　编织事业上的关系网　要有识人之明　高效激励，高效奖励　采取双赢的竞争策略 卓越领导的心态素质　经营管理中的“ 诈 ”　沟通心态是管理的灵魂　管理者要有勇于承担责任的心态　杜绝“ 吃独食 ”的心态　扬长避短，团结协作　领导者要有宽容的心态　做像金字塔一样的管理者第9章 财富心态，跨越从贫穷到富有的0.05厘米 好心态点石成金　坚信自己能赚更多的钱　使所拥有的价值不断增值　推销、行销要有好心态　善于借势，多与成功者合作　抓住机会，创造机会　富人都是“ 野心家 ”　经济危机中的思考　越困难越审慎　在逆境中保持达观的心态　顺着需求找出路　与天斗、与人斗，其乐无穷　与狼共舞，强者才能主宰世界　忍耐过后是香甜 主要参考书目

章节摘录

浅谈心态心态为什么会不同当一个人决心做成某件事情、获得某种成功的时候，他往往就能做成、就能获得，这就是心态产生的作用。
安东尼·罗宾说：“心态可以说是我们体内几百万条神经共同发生作用的结果，换言之，不论在什么时间，我们大部分的心态都是一种直觉。
而所谓的心态就是对跟自己有关的事物所做出的反应。
这种反应可能是进取的、积极的、有为的，也可能是颓废的、消极的、受抑制的，很少有人会有意识地去控制它。
正是每个人心态上的差别导致了他们在追求人生目标上遇到成功与失败两种不同的结果。
”其实，人生所追求的事物多少都和心态有关系。
比如渴望成功就是一种心态。
心态是当周围的环境对我们产生某些刺激，我们的身体把讯号送到脑部后产生的感觉和状态，比如自信、尊敬等，这些都是从我们内心产生的状态。
有人说，拥有什么样的心态就拥有什么样的人生，由此可见，如何引导和掌握自己的心态是追求爱情、追求快乐、主宰人生的关键。
那么，我们怎样才能更好地掌控自己的心态呢？
安东尼·罗宾又指出，所有的行为都是基于心态的基础之上。
当我们处于进取和颓丧两种对立的心态之间，就会有两种截然不同的信息传送和行为表达。
归纳起来，造成不同心态的因素主要有以下两方面：第一是内心储忆，第二是生理状态。
比如，当你的爱人很晚才回家，你会怎样对他（她）？
这几乎完全取决于你当时的心态，而你的心态又决定于你内心认为他（她）晚归的理由是什么。
假如你认为他（她）晚归是因为他（她）遭遇了意外。
在他（她）到家之前，你想到的一直是对方遭遇了一场车祸，全身是血地躺在医院的病床上，当爱人回到家时，你或许会喜极而泣，或许会长长地舒一口气，或许会冲上前去给对方一个热情的拥抱。
这些行为都是出自于你关怀对方的心态。
然而，假如你认为他（她）晚归是因为有了婚外情，是因为对方不再在乎你的感受，不再爱你了，那么愤怒的心态便会主导你的行为。
当对方到家时，你就可能会冷言相待、横眉以对，甚至和对方大吵大闹。
那又是什么原因让我们在同样的现实情况下产生如此不同的想法呢？
其可能性之一是我们周围的人曾有过相同的遭遇，他们的反应影响到我们。
例如，当我们还是孩子时，只要爸爸一晚归妈妈就非常担心，其影响的结果是我们也会用担忧的方式来看许多事情；而如果我们的父母总是告诉我们他（她）是如何地不信任对方，那么我们就有可能深受这种思维模式的影响。
这就是内心储忆对心态的影响。
因此说，我们过去的经验能够直接地影响到我们现在的心态。
此外，还有一个更重要和更有力的因素就是当刺激发生的时候，人们自身的生理状态和活动方式。
这包括肌肉的牵引、饮食的习惯、呼吸的方式、肢体的活动以及全身各种的生化作用，都会在很大程度上影响着人们的心态。
比如，当丈夫回家前，妻子的生理处于舒适状态，这时他回来晚了，妻子就会认为丈夫是被交通耽搁了；但是，如果妻子的生理因某些原因而造成肌肉紧张、极度疲乏，她就倾向于用负面的信息来控制自己。
安东尼．罗宾指出，控制和引导自己的心态是我们控制并引导自身行为的前提，控制且刻意地引导自己的内心储忆和生理状态是控制和引导心态的有效手段。
因此，从现在开始尝试着控制和引导自己的心态吧，不要被已有的经验所束缚，这是改变命运的前提。

编辑推荐

《成就你一生的心态全集(白金珍藏版)》：播下一种思维，收获一种心态；播下一种心态，收获阳光人生。
一位哲人说：“要么是你去驾驭命运，要么是命运驾驭你。
你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。
”生活中的一切，以积极的心态去面对，就能收获成功和幸福；以消极的心态去面对，就会陷入失败和不幸。
有人将积极心态和消极心态比作铜板的两面，如果始终将写着“积极心态”的一面展现出来，那么，人们就能获得成功、健康、财富、幸福……因为它能够把微不足道的小事变得情趣盎然，能够让人以平常心对待遭遇的灾难和逆境，能够以感恩的心对待平淡的生活……如果始终将写着“消极心态”的一面展现出来，那么，人们生活中最宝贵、最美好、最有价值的东西也将会被它剥夺。
它能够让人把一切看得十分困难，能够让人把一切都看得极其无味。
即使成功和幸福主动送上门来，人们也会因为它而退避三舍。
世界上有两种事，幸运的和不幸的。
世界上有两种人，乐观的和悲观的。
乐观者并非全遇上了幸运的事，悲观者并非全遇上了不幸的事。
其实，他们面对的事情都是一样的，唯一不同的是他们各自看事情的那颗心。
这个世界上，成功者总是少数，而失败者却数不胜数。
失败者总是抱怨命运不公，而不是时常检讨自身的不足，这种失衡的心态使得他们与很多可以成功的机会失之交臂，而错过成功的事实又使得他们的心态更加失衡，如此这般形成恶性循环，致使不幸或失败一次又一次降临；而成功者却不去抱怨什么，他们会从成功中总结经验，在失败中吸取教训，时刻保持一颗平常心，从而一次又一次地收获幸福与成功。

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