

<<好心态是调出来的>>

图书基本信息

书名：<<好心态是调出来的>>

13位ISBN编号：9787507417869

10位ISBN编号：7507417867

出版时间：2006-10

出版时间：中国城市出版社

作者：杨凡用

页数：294

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>

## <<好心态是调出来的>>

### 内容概要

心态决定命运！

什么是心态？

心态就是一个人的心理状态。

心态有两种，即积极心态和消极心态。

比如，杯子里有半杯水，有的人会说：“唉，只有半杯水了。”

而有的人则说：“啊，还有半杯水呢！”

这是两种截然不同的心态。

前者是悲观的，后者是乐观的，前者是消极心态，后者是积极心态。

美国心理学家经过长期研究证明，积极心态是乐观的，都是能够妥善应对烦恼的。

一个人，只要能够找出各种理由证明自己今天比昨天好，今年比去年好，就能很好地解决当今世界各种各样的心理问题。

积极心态是保持最佳精神状态、拥有健康心理的法宝，能够创造财富，导向成功，帮助你获得健康快乐的生活；消极心态却是心灵的毒药，它不仅排斥财富和成功，也在不断地排斥快乐和健康，甚至会毁掉一个人的一切。

一个人之所以出现消极心态，根本原因缺乏一种对待事物的正确观念。

对待事物正确的观念是：珍惜自己已经拥有的东西，对自己没有或者无法获得的东西保持平常心。

比如天黑了，不是害怕黑夜的到来，抱怨没有太阳，而是期盼着很快就能看见星星，因为任何抱怨都是没有意义的。

积极心态是在改变消极心态的基础上发展起来的，通过改变心态来改变命运，现在已经成为可能，正如大思想家詹姆斯所说：“我们这一代最伟大的发现，就是人类可以凭借改变态度而改变自己的命运。”

“凭借改变态度而改变自己的命运”，这是一个很重要的命题，“人生规划丛书”编委会组织专家对此进行了长期的研究，得出如下结论：调理情绪、调节状态、调整习惯。

怎样“调理情绪”？

情绪是重要的心理活动，是由内心需要是否得到满足的外在表现。

调理情绪是“调”心态的第一个层次。

情绪是心态最直接的表现，一般可以分为喜、怒、哀、惧四大类型。

调理情绪的基本任务就是开发积极情绪，限制消极情绪！

开发积极情绪，限制消极情绪，有四个要点：第一把握现实，第二看清事实，第三减少烦恼，第四投入精力。

怎样“调节状态”？

状态是身体及心理的属性与指标，分为积极状态和消极状态，一个人情绪好就是积极状态，情绪不好就是消极状态。

调节状态是“调”心态的第二层次，调节状态就是要保持积极状态，转化消极状态。

保持积极状态，转化消极状态，有四个要点，第一寻找快乐，第二保持本色，第三坚持不懈，第四适度发泄。

怎样“调整习惯”？

习惯，“长时期养成的不易改变的动作、生活方式、社会风尚等”（最新版的《新华词典》语）。

习惯的形成是一个长期的过程，是在不断的刺激情绪和强化状态下形成的。

习惯分为两个方面：好习惯和坏习惯。

调整习惯是“调”心态的第三个层次，调整习惯就是巩固良好习惯，改变不良习惯。

调整习惯有四个要点，第一积极思维，第二自强不息，第三豁达乐观，第四宽厚仁爱。

调理情绪、调节状态和调整习惯，是建立积极心态的基本环节，按照这些环节去做，就能修炼出平静宁和的心态，这是经过无数实践证明了的。

## <<好心态是调出来的>>

敢于承受既成事实，修炼一种积极心态，一个人就能无往不胜。

如今，心理问题已经成为世界上最受关注的话题之一，人们的心理问题日益严重，于是心理诊所如同雨后春笋，各种关于调解心理健康的书籍也纷纷面世。

在众多的心理健康书籍中，本书视角新颖，解读精细到位，插图幽默风趣轻松，读者只要认真研读，一定能够从中找出解决自己心理问题的妙方。

《好心态是这样调出来的》一书，作为“人生规划丛书”之一，结合一些比较权威的心理研究资料以及权威的心理专家的成果，希望能给那些渴望修炼积极心态的人带去帮助！

## <<好心态是调出来的>>

### 书籍目录

调理情绪 开发积极情绪, 限制消极情绪 01.把握现实 引导积极情绪 不要为昨天流泪 有效利用今天 不要为明天着急 享受现实的快乐 忘掉不幸的过去 盘点最得意的今天 02.看清事实 让忧虑到此为止 放得下才能拿得起 不要为无意义的小事发愁 冷静思考对策, 果断采取行动 03.减少烦恼 别信概率,很多事都不会发生 勇敢面对困境, 随时克服烦恼 建立正面心像, 诱发思想的威力 用肯定的思想替代否定的思想 宣泄不良情绪, 摆脱心理压力 发怒伤身体, 音乐平心气 04.投入精力 让兴奋战胜烦恼 让自己马上就行动起来 用忙碌赶走忧虑 用沉思和想像净化心灵

测试和训练 你是不是很累 放松肌肉训练调节状态 保持积极状态, 转化消极状态 01.寻找快乐 消除烦恼, 快乐源于平常心 哪里有兴趣哪里就有快乐 不怕没能力, 就怕没状态 提倡积极休息, 减少消极休息 02.保持本色 倒在地上也要站起来 轻快地接受必然的事 目标明确, 只要努力就不晚 保持特点, 不怕说三道四 03.坚持不懈 坚持下去才有好运气 ..... 04.适度发泄 测试和训练调整习惯 巩固好习惯, 改变坏习惯 01.积极思维 02.自强不息 03.豁达乐观 04.宽容仁爱 测试和训练

<<好心态是调出来的>>

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>