

<<改变心态 改变一生>>

图书基本信息

书名：<<改变心态 改变一生>>

13位ISBN编号：9787509005071

10位ISBN编号：7509005078

出版时间：2009-6

出版时间：当代世界出版社

作者：刘润

页数：230

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>

<<改变心态 改变一生>>

内容概要

人的成功或失败，幸福或坎坷，快乐或悲伤，很大程度上是由人的心态造成的，因为你怎么对生活，生活就会怎样对待你，如果你总是抱怨环境对你不公正，抱怨你的苦恼，那么你每抱怨一次，就会失去一次快乐的机会。

<<改变心态 改变一生>>

书籍目录

拥有自信——迈向成功的第一步 在困境中充满自信的人 给自己增值 成功就在眼前 高昂的自信心 走自己的路 困境即是赐予 自信始于胸中 迈出第一步 农夫的菜园永远执着——改变不等于不坚持 有信念才有力量 拿出选择的勇气 坚持就是胜利 成功因为坚持 重在过程 毅力是成功的基石 他只成功了2次 “喂”了10年的爱 一生的爱 时间与爱 守候对方 孔雀开屏 种子法则 我想上山去看海 勿失诚信——成功者的立身之本 欺人者自欺 诚信的力量 诚信为本 为朋友保密 诚实做人 展现你的真诚 汽车维修店 诚信的孩子 “诚功”致富 面对陌生人转换心态——收获成功的先决条件 命运在一念之间 路上的石头 未来在希望之中 谋取私利者必败 认清自己的价值 捞鱼的哲学 遭遇蜘蛛网 快乐四句话 责任不能逃避 发现快乐 人不可太贪心 忍耐与自矜 平凡之中不平凡 骡子的家世 换一种追求 哭够了再说学会宽容——行事如同处世 拥有一颗快乐的心 宽以待人 为亲情让步 远离争斗 刚开始活 以仁爱化解仇恨 嫉妒的结果 不要强求 尊重你的另一半 与幸福擦肩而过 选准对手 善举之后 青蛙变回王子以后 恶狼、烈马、狂人转变观念——复制他人的成功 选择正确的出发点 大象和小老鼠 交换王位 乞丐的三个愿望 战胜自我 人生的钥匙 自由并非必需 束缚自己的鸟笼 生于忧患 回避是种愚蠢 冲动是魔鬼 高贵的人格 高飞的麻雀 心中之宝 多亏了它 上帝是公平的 打狗不能装样子 目光所投的方向 为爱好而工作 找准卖点 成功的标准 坚持何必到底 别人看你的眼光 神医在医术 改变自己改变世界把握分寸——万事皆有尺度 不能“过分” 万事皆由贪而败 把握人生中的“度” 别被吹捧冲昏了头脑 贪婪的乞丐 最好与最坏 克制愤怒 不要执著于后代 多撞了一次 善，但别被咬着 非暴力 关注细节——细微之处蕴含机遇 卖水的淘金者 付出才能得到 财富的源头 关爱换来的回报 近墨者黑 爱别人便是爱自己 多一份热心，多一种回报 改变人生的8美元 用爱创造奇迹 多陪陪你的家人 瘸子抓黄羊 拆掉座椅找戒指 善用才能——他山之石，可以攻玉 两个解梦家 学会表扬的艺术 保持心中警觉 抉择要趁早 风与太阳 第一家门店 竹筏的故事 三思而后行 做力所能及的事 带着目的去选择 把握现在 给猫挂上铃铛 机遇改变命运 抓住机会 善用头脑 全面看待问题 闪光的才华 行刑前的一碗水 滞销与流行 都排第一 帮与不帮 此子，可教也 两道难题 请你出主意 笼子里的肉 捉蛇蛙 羊“变”狼后 马的困惑 去优得优 上帝分的桃子 止损哲学 取款 倒霉时刻 职业水准的司机 购草帽 买合约 遇到狼就变成狼 完善知识——持续地学习和积累 五个学者做饭的故事 地图的背面 连夜赶制的标签 扫阳光 给孩子快乐的童年 跳出习惯 从低处做起 盐和棉花 体味过程 只有生命最金贵 不妨简单一点 三条忠告 没有调查就没有发言权 墓门 打开后 帮凶 黑板上的人体图 尝与不尝 无中生有 “猎羊”行动 你是一只桶 老鼠的天敌 睡炼气质——打造自己的第二张面孔 修养的功夫 生存的本钱 依靠自己的双肩 克服浮躁 环境决定人生 沉默未必是金 谦让是一种美德 把才能用在正途 狐狸和仙鹤 助人助己 拔下的鸡毛 爱、成功和财富累积人脉——亲情与朋友是永远的财富 爱能圆你的梦 同情的眼神 付出善心的农夫 索求应有度 将心比心 上天堂与下地狱 孤芳自赏的恶果 铁壶和陶壶 给别人面子 弄巧成拙的水蛇 警惕伪善 生命的跪拜 时刻防备敌人 老井求水 打开自己的心窗 记住恩惠，忘却怨恨 出手要侠，看人要准

<<改变心态 改变一生>>

章节摘录

拥有自信——迈向成功的第一步 自信，就是对自己能够达到某种目标的乐观、充分估计。美国作家爱默生说：“自信是成功的第一秘诀。”

可以说，拥有自信就拥有无限机会。

自信不能停留在想象上。

要成为自信者，就要像自信者一样去行动。

我们在生活中自信地讲了话，自信地做了事，我们的自信就能真正确立起来。

面对社会环境，我们每一个自信的表情、自信的手势、自信的言语都能真正在心理中培养起我们的自信。

广义地讲，自信本身就是一种积极性，自信就是在自我评价上的积极态度。

狭义地讲，自信是与积极密切相关的事情。

没有自信的积极，是软弱的、不彻底的、低能的、低效的积极。

自信是发自内心的自我肯定与相信。

自信无论在人际交往、事业工作上都非常重要。

只要自己相信自己，他人就会相信你。

自信是催人奋进的号角，自信是跨越成功彼岸的天桥，人生没有自信就会误入伤心自卑的泥沼。

对生活的自信源于对生活的憧憬，对事业的自信源于对事业强烈的敬业精神，对爱情的自信源于对爱付出的深厚。

只有热爱生活，勤于工作，乐于奉献，对人生充满无比的自信者，才能体会到人生奋斗的幸福和快乐。

自信是冲锋的号角，他给你惊人的胆魄，他给你直面人生惨淡的勇气，它给你披荆斩棘的耐力。拥有自信，他让你坦然面对生活道路上的坎坷，使你用更坚强的意志扬起冲锋的战旗。

建立自信的具体方法如下： 一、关注自己的优点。

在纸上列下十个优点，不论是哪方面（细心、眼睛好看等等，多多益善），在从事各种活动时，想想这些优点，并告诉自己有什么优点。

这样有助你提升从事这些活动的自信，这叫做“自信的蔓延效应”。

这一效应对提升自信效果很好。

二、与自信的人多接触。

“近朱者赤，近墨者黑”这一点对增强自信同样有效。

三、自我心理暗示，不断对自己进行正面心理强化，避免对自己进行负面强化。

一旦自己有所进步（不论多小）就对自己说：“我能行！”

”、“我很棒！”

”、“我能做得更好！”

”等等，这将不断提升自己的信心。

四、树立自信的外部形象。

首先，保持整洁、得体的仪表，有利于增强一个人的自信；其次，举止自信，如行路目视前方等，刚开始可能不习惯，但过一段时间后就会有发自内心的自信；另外，注意锻炼、保持健美的体形对增强自信也很有帮助。

五、不可谦虚过度。

谦虚是必要的，但不可过度，过分贬低自己对自信心的培养是极为不利的。

六、学会微笑。

微笑会增加幸福感，进而增强自信。

七、扬长避短。

在学习、生活、工作中，抓住机会展现自己的优势、特长，同时注意弥补自己的不足，不断进步，肯定能增强自信。

八、阅读名人传记，因为很多知名人士成名前的自身资质、外部环境并不好，如果多看一些这方面

<<改变心态 改变一生>>

面的材料有助于提升自信心。

九、做好充分准备。

从事某项活动前如果能做好充分准备，那么，在从事这项活动时，必然较为自信，而且这利于顺利完成活动并增强整体自信心。

十、给自己定恰当的目标，并且在目标达成后，定更高的目标。

目标不能太高，否则不易达到，如果达不到，对自信心会有所破坏。

十一、冒一次险。

当你做了以前不敢做的事以后，你会发现：原来做这事并没有什么了不起！

这对提升自信心很有帮助。

十二、排除压力。

过重的压力会使自己意志消沉，对自身产生怀疑，从而破坏自信心，学会排除压力对保持原有自信帮助很大。

十三、做自己喜欢做的事。

对自己喜欢做的事，因为比较投入，容易取得成功，继而产生成就感，这非常有利于自信心的提高。

十四、保持健康。

注意全面的营养、保证身体锻炼、保持快乐的心境，良好的生理、心理状况会使自己产生幸福感，进而产生自信心。

十五、尽量依靠自己。

有事尽量依靠自己解决，能不断激发自身的潜力，并且通过一次次的成功，不断提升自信水平。

十六、挑前面的位子坐。

你是否注意到，无论在教学或教室的各种聚会中，后排的座位是怎么先被坐满的吗？大部分占据后排座的人，都希望自己不会“太显眼”。

而他们怕受人注目的原因就是缺乏信心。

十七、练习正视别人。

一个人的眼神可以透露出许多有关他的信息。

不正视别人通常意味着：在你旁边我感到很自卑；我感到不如你；我怕你。

躲避别人的眼神意味着：我有罪恶感；我做了或想到什么我不希望你都知道的事；我怕一接触你的眼神，你就会看穿我。

正视别人等于告诉你：我很诚实，而且光明正大。

我相信我告诉你的话是真的，毫不心虚。

十八、把走路的速度加快25%。

许多心理学家将懒散的姿势、缓慢的步伐跟对自己、对工作以及对别人的不愉快的感受联系在一起。

但是心理学家也告诉我们，借着改变姿势与速度，可以改变心理状态。

使用这种“走快25%”的技术，抬头挺胸走快一点，你就会感到自信心在滋长。

十九、练习当众发言。

不论是参加什么性质的会议，每次都要主动发言，也许是评论，也许是建议或提问题，都不要有例外。

而且，不要最后才发言。

要做破冰船，第一个打破沉默。

也不要担心你会显得很愚蠢。

不会的。

因为总会有人同意你的见解。

所以不要再对自己说：“我怀疑我是否敢说出来。”

用心获得会议主席的注意，好让你有机会发言。

二十、怯场时，不妨道出真情，即能平静下来。

内观法是研究心理学的主要方法之一。

这是实验心理学之祖威廉·华特所提出的观点。

<<改变心态 改变一生>>

此法就是很冷静地观察自己内心的情况，而后毫无隐瞒地抖出观察结果。

如能模仿这种方法，把时时刻刻都在变化的心理秘密，毫不隐瞒地用言语表达出来，那么就没有产生烦恼的余力了。

在困境中充满自信的人 在逆境中不失自信。

古今中夕卜屡见不鲜：张海迪幼年因病高位截瘫。

她自信努力，成为作家翻译家：被誉为科技“铁人”的高士其。

他在病情不断恶化。

从半身瘫痪到全身瘫痪。

失去讲话能力的情况下。

还创作了60多万字的科学小品和科普论文，创作了两千多行诗歌，著述新书十几本；屈原被流放写成《离骚》；孙臆受臆刑后著《孙臆兵法》；司马迁遭宫刑后写《史记》，贝多芬耳聋后谱出《英雄交响乐》；奥斯特洛夫斯基在失明、瘫痪中写出《钢铁是怎样炼成的》。

世界上有一批虽身处逆境，但充满自信，自强不息，奋斗向上，最终获得辉煌成就的人。

古希腊著名演说家德摩斯梯尼，原先患有口吃病，幼年结巴，语音微弱，演说时常被人喝倒彩。

他始终对自己信心百倍，为了克服疾病，每天清晨口含小石子，呼喊练习，终于成为口若悬河、辩驳纵横的演说家。

美国著名的女作家海伦·凯勒，幼年因病造成又聋又瞎。

她自信自强，14岁攻克多种外语，通晓德、法、古罗马、希腊文学。

20岁考入著名的哈佛大学。

德国著名天文学家开普勒。

4岁时出天花，留下一脸麻子的后遗症，后又患猩红热，高烧坏了眼睛，成了高度近视。

他终身受疾病折磨。

但他从未失去自信，在贫病交加中坚持研究，建立了行星运动三定律，为牛顿发现万有引力打下基础。

重要著作有《宇宙的神秘》，《哥白尼天文学概要》，《宇宙谐和论》等。

塔哈·侯赛因，埃及作家，文学评论家，三岁时就双目失明，他顽强自信，留学法国，成为埃及历史上第一位博士。

作品有小说《鹧鸪的叫声》、《不幸的树》、《失去的爱情》和自传性的《日子》等。

还写有文学评论《前伊斯兰时代的文学》和《阿拉伯文学史》等大量作品，被誉为“阿拉伯文学支柱”。

给自己增值 人的价值到底是怎样的?可能没有一个统一的答案。

但是，只要你自己抱定“自己是一块金子”的决心。

持之以恒，丝毫不改变对自己的看法。

那么你一定成功。

即使小有失败。

你的坚持也已经证明你是金子。

有一个孤儿，生活无依无靠，既没田地可种，也没有资金用来经商。

他十分迷惘和彷徨，整天过着流浪与乞讨的日子，没有人看得起他。

有一天，他感觉再也不能这样生活下去，便去拜见一位高僧，向他求教。

……

<<改变心态 改变一生>>

编辑推荐

《改变心态改变一生(珍藏版)》讲我们要有一个好心态，反思自身不足，找到与别人的差距，找到自己今后努力的方向，这对我们的成长有很大的益处。

<<改变心态 改变一生>>

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>