

<<世界上最完美的心态学>>

图书基本信息

书名：<<世界上最完美的心态学>>

13位ISBN编号：9787510416118

10位ISBN编号：7510416116

出版时间：2011-2

出版时间：新世界出版社

作者：郝强

页数：306

字数：296000

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>

<<世界上最完美的心态学>>

内容概要

本书介绍了人生最完美的十四种心态，分别是自信心态、谦恭心态、乐观心态、宽容心态、平和心态、空杯心态、积极心态、健康心态、合作心态、乐业心态、阳光心态、结果心态、知足心态、责任心态。

本书广泛借鉴积极心理学的最新研究成果，紧扣时代脉搏，符合现代人的心理需要，为忙碌的现代人，尤其是职场人士提供值得他们拥有的十四种完美心态，帮助他们找到适合自己的舒适生活。

<<世界上最完美的心态学>>

书籍目录

第一章 世界上最完美的自信心态

- 自信的人表现出众
- 自卑并不可怕，学会接受自我
- 没人赞扬，一样自信
- 相信自己，不为他人的观点所动摇
- 掌握自尊的尺度
- 进行积极的自我暗示
- 强化自信心的方法
- 战胜懦弱，成就完美的自我
- 克服社交中的自卑心理

第二章 世界上最完美的谦恭心态

- 谦恭的处世智慧
- 恃才傲物的心理不可有
- 尊重体现在细节之中
- 即便是好友，也要有礼貌
- 让朋友体会到优越感
- 求人办事，更显谦卑
- 虚心接纳别人的意见并改进不足

第三章 世界上最完美的乐观心态

- 世界上最优良的心态——乐观开朗
- 交往不悲观的方法
- 悲观到乐观，思想改变你
- 打破一切消极的念头
- 不要让消极的思想侵蚀你的心灵
- 精力充沛地享受生命中的每一天
- 乐观开朗的性格需要培养
- 永远对生活充满希望

第四章 世界上最完美的宽容心态

- 豁达心态，快乐人生
- 切忌以貌取人
- 退让一分，受益终生
- 容人之过者胸怀宽
- 抱怨别人，不如改变心态
- 宽恕治疗内心创伤

第五章 世界上最完美的平和心态

- 罗马不是一天建成的
- 改变“天生我材必有用”的观念
- 发扬优点，改正缺点
- 若想海阔天空，不妨退后一步
- 听人劝，吃饱饭
- 进取与知足

第六章 世界上最完美的空杯心态

- 恃才傲物的人难求发展
- 低调认真才是进步的阶梯
- 有时经验并不是万能的

<<世界上最完美的心态学>>

工作需要自我反省的精神

学习是创新之源

保持危机感，每天淘汰你自己

第七章 世界上最完美的积极心态

面对不幸也要振作起来

永远保持一颗积极热情的心

消极等待等于慢性自杀

积极主动地去寻找机会

远离惰性魔鬼

得过且过的人一事无成

不放过眼前的每个机会

积极进取，成就人生

第八章 世界上最完美的健康心态

良好心态，健康人生

不让心病危害健康

做生命的主人

别让坏情绪影响你的健康

主宰自己的情绪

留住生命中的快乐

第九章 世界上最完美的合作心态

单打独斗力量小

故步自封，难求发展

沟通是合作的桥梁

成就事业需要精诚合作

不要做团队的短板

为他人着想

第十章 世界上最完美的乐业心态

快乐工作，收获更多

我奋斗，我快乐

学会享受工作

为他人传递快乐

用心珍惜你的工作

充满激情地工作

第十一章 世界上最完美的阳光心态

不要整天想着保住饭碗

把担忧变成进步的动力

拥有一颗勇敢的心

信念的神奇力量

通向卓越的过程

每天给自己一个人生激励

拥有热情，一切皆有可能

做最好的自己

保持乐观和梦想

第十二章 世界上最完美的结果心态

立即行动，拒绝空谈

把“想要”，变为“一定要”

做事要有计划

<<世界上最完美的心态学>>

拖沓是恶习

高效是一种习惯

把重要的事放在第一位

少说多做，体现价值

第十三章 世界上最完美的知足心态

知足心态，幸福人生

野心不可太重

并不是越多越好

不攀比，享受自己的生活

培养富足心

第十四章 世界上最完美的责任心态

没有任何借口

责任心，敬业心

承担责任，更近成功

不满是逃避责任的借口

天下大事，必做于细

尊重细节，成就伟业

认真负责，更进一步

工作为先，休息在后

<<世界上最完美的心态学>>

章节摘录

版权页：也许正是因为心中充满了自信，才使得阿里一次次击败对手。

英国的布朗说：“处于现今这个时代，如果说‘做不到’，你将经常站在失败的一边。

”在生活中，要培养自信的心态，学会多关注自己的优点；只有失败者才会把注意力集中在失败和缺点上。

大多数人所表现的自信要大过我们所意识到的，我们很早便知道相信自己。

在你跨出第一步时，你就相信你会走；在你说出第一句话之前，你就相信你会说；因为你先相信，所以你会去完成它。

麦克阿瑟在西点军校入学考试的前一晚紧张之至。

他母亲对他说：“如果你不紧张，就会考取。

你一定要相信自己，否则没人会相信你。

要有自信，要自立。

即使你没通过，但你知道自己已全力以赴了。

”发榜后，麦克阿瑟名列第一。

当你相信自己能做出最好的成绩时，你不仅会发现自信心的提高，而且会发现自信反过来有助于你的表现。

自信的人表现出众，他们相信自己，直至成功。

而不自信的人则步履维艰，很难获得成功。

一天，几个白人小孩正在公园里玩。

这时，一位卖氢气的老人推着货车进了公园。

白人小孩一窝蜂地跑了上去，每人买了一个气球，兴高采烈地追逐着放飞的气球跑开了。

白人小孩的身影消失后，基恩——一个黑人小孩，才怯生生地走到老人的货车旁，用略带恳求的语气问道：“您能卖给我一个气球吗？”

”“当然可以，”老人慈祥地打量了他一下，温和地说，“你想要什么颜色的？”

”他鼓起勇气说：“我要一个黑色的。

”脸上写满沧桑的老人惊诧地看了看这个黑人小孩，旋即递给了他一个黑色的气球。

他开心地接过气球，小手一松，气球在微风中冉冉升起。

老人一边看着上升的气球，一边用手轻轻地拍了拍基恩的后脑勺，说：“记住，气球能不能升起，不是因为它的颜色、形状，而是气球内充满了氢气；一个人的成败，不是因为种族、出身，关键是你的心中有没有自信。

”心理学家曾做一个有趣的实验。

被试者包括三组学生和三组白鼠。

他告诉第一组的学生：“你们非常幸运，你们将训练一组聪明的白鼠，这些白鼠已经经过智力训练且非常聪明了。

”他又告诉第二组的学生：“你们的白鼠是一般的白鼠，不很聪明，也不太笨。

它们最终将走出迷宫，但不能对它们有过高的期望。

因为它们仅有一般能力和智力，所以它们的成绩也仅为一般。

”最后，他告诉第三组的学生说：“这些白鼠确实很笨，如果它们走到了迷宫的终点，也纯属偶然。

它们是名副其实的白痴，自然它们的成绩也将很不理想。

”后来学生们在严格的控制条件下进行了为期六周的实验。

结果表明，白鼠的成绩，第一组最好，第二组中等，第三组最差。

有趣的是，所有作为试验品的白鼠实际上都是从一般白鼠中随机取样并随机分组的。

实验之初，三组白鼠在智力上并无显著差异。

那么为什么会产生如此不同的实验结果呢？

显然是由于实施实验的三组学生对白鼠具有不同的态度从而导致了不同的实验结果。

简而言之，由于学生对白鼠具有不同的偏见，便产生了不同的态度，从而以不同的方式对待它们。

<<世界上最完美的心态学>>

正是由于不同的对待方式导致了不同的结果。

学生们虽不懂白鼠的语言，但白鼠却“懂得”人对它的态度，可见态度是一种通用的语言。

上述实验后来又在以学生为对象的实验中得到证实。

该实验是由两位水平相当的教师分别给两组学生教授相同的内容。

所不同的是，其中一位教师被告知：“你很幸运，你的学生天资聪颖。

然而，值得提醒的是，正因为如此，他们才试图捉弄你。

他们中有的入很懒，并将要求你少布置作业，别听他们的话，只要你给他们布置作业，他们就能完成

。

你也不必担心题目太难。

如果你帮助他们树立信心，同时倾注着真诚的爱，他们将可能解决最棘手的问题。

”另一位教师则被告知：“你的学生智力一般，他们既不太聪明也不太笨，他们具有一般的智商和能力。

力。

所以我们期待着一般的结果。

”在该学年底，实验结果表明，“聪明”组学生比“一般”组学生在学习成绩上整整领先了一年。

其实在分组时根本没有所谓“聪明”的学生，两组被试的全都是一般学生，唯一的区别就在于教师对学生的认知不同，导致了对他们的期望态度也不同，从而以不同的方式对待他们。

其中一位教师把这些一般的学生看做是天才儿童，因而就作为天才儿童来施教，并期望他们像天才儿童一样出色地完成作业。

正是这种特殊的对待方式，使得一般学生有了突出的进步。

<<世界上最完美的心态学>>

媒体关注与评论

登高必自卑，自视太高不能达到成功，因而成功者必须培养泰然心态，凡事专注，这才是成功的要点。

——爱迪生心态若改变，态度跟着改变；态度改变，习惯跟着改变；习惯改变，性格跟着改变；性格改变，人生就跟着改变。

——马斯洛态度决定成败，无论情况好坏，都要抱着积极的态度，莫让沮丧取代热心。

生命可以价值极高，也可以一无是处，随你怎么去选择。

——吉格斯

<<世界上最完美的心态学>>

编辑推荐

《世界上最完美的心态学》：世界上最完美的心态学 带你领略十四种完美心态拥有十四种最完美心态 带你享受幸福安康的生活《世界上最完美的心态学》分别介绍了当下最重要的十四种心态，分别是：
世界上最完美的自信心态世界上最完美的谦恭心态世界上最完美的乐观心态世界上最完美的宽容心态
世界上最完美的平和心态世界上最完美的空杯心态世界上最完美的积极心态世界上最完美的健康心态
世界上最完美的合作心态世界上最完美的乐业心态世界上最完美的阳光心态世界上最完美的结果心态
世界上最完美的知足心态世界上最完美的责任心态

<<世界上最完美的心态学>>

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>