第一图书网, tushu007.com

<<心态左右你的人生>>

图书基本信息

书名：<<心态左右你的人生>>

13位ISBN编号：9787510420412

10位ISBN编号：7510420415

出版时间：2011-10

出版时间：新世界出版社

作者：龙柒

页数：268

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

塞尔玛年轻的时候，曾经跟随她的丈夫住在一个沙漠的陆军基地里。
然而，部队刚驻扎下不久，塞尔玛的丈夫就被上级派到另外一个地方去学习了，赛尔玛不能跟丈夫一起前往，只好一个人留在部队中。
当时，正是夏季，火辣辣的太阳把整片沙漠晒得滚烫，即便在仙人掌的阴影下，气温也达到了华氏125度。
而塞尔玛却整天只能呆在一座小铁皮房子里。
更让塞尔玛难受的是，那里只有墨西哥人和印第安人，他们都不会说英语。
由于语言不通，所以没有人与塞尔玛聊天。
在孤独和寂寞中，塞尔玛的精神快被摧垮了，于是她便给父母写了一封信，她在信中向父母诉说了自己目前的艰难处境，以及心中的孤独、寂寞和苦闷，并对父母说自己要丢开一切回家去。
塞尔玛的父母收到信后，父亲马上就给她回了一封信，但信的内容却只有两行字：“两个人从牢中的铁窗望出去，一个看到泥土，一个却看到星星。
”正是父亲的这两行字，改变了塞尔玛的生活，甚至改变了她的一生。
塞尔玛反复地读着父亲的这封信，大受启发，终于决定要在沙漠中找到属于自己的“星星”。
于是，塞尔玛主动走出她的小铁皮房子，开始尝试着与当地人聊天、交朋友，而当地人对塞尔玛也十分热情、友善。
当塞尔玛表示自己对当地的纺织、陶器很感兴趣时，他们就把自己最喜欢的、平时舍不得卖掉的纺织品和陶器送给了塞尔玛。
渐渐地，塞尔玛与当地人成了无话不说的好朋友。
此外，塞尔玛还开始研究起那些引人入迷的仙人掌等各种沙漠植物，还学习有关土拨鼠的知识。
有一次，她在观看沙漠日落时，甚至还找到了海螺壳，要知道这些海螺壳是几万年前当这片沙漠还是海洋时留下来的……这时，塞尔玛终于发现，这片原来令自己难以忍受的沙漠，竟然变成了让自己流连忘返的奇景。
塞尔玛为自己的这个发现兴奋不已。
不久之后，她写了一本书，书名就叫《快乐的城堡》。
至此，塞尔玛终于真正看到属于自己的“星星”了。
到底是什么使塞尔玛对生活的看法有了这么大的转变呢？
其实，沙漠没有改变，当地人也没有改变，只是塞尔玛的心态改变了。
正是这一念之差，使得塞尔玛把原先认为倒霉的遭遇变成了一生中最有意义的经历。
的确，心态就像是一块磁铁，不管我们的思想是正面的，还是负面的，我们都会受到它的牵引。
而我们的思想则像轮子一样，它会使我们朝着一个特定的方向前进。
实际上，我们的生活并不是由生命中所发生的事决定的，而是由我们自己面对生命的态度，以及看待事情的态度来决定的。
所以，虽然我们无法改变人生，但我们可以改变人生观；虽然我们无法改变环境，但我们可以改变心境；虽然我们无法让环境来适应自己，但我们可以调整自己的心态来适应环境。
当我们做到这些之后，我们就一定会有所收获！

内容概要

一个人能否成功的关键还在于他的心态。
成功人士与失败者的差异是：成功者将挫折、困难归因于个人能力、经验的不完善，强调内在，他们乐意不断向好的方向改进和发展；而失败者则怪罪于机遇、环境的不公，强调外在、不可控制的因素造就了他们的人生位置，他们总是抱怨、等待与放弃！
在这本书里，读者朋友们不但可以学到很多具体的为人处世的方法，而且具有很强的操作性。
更为重要的是，读完这本书，还可以拥有一个很好的心态。
因为通过本书，大家可以明白这样一个道理：只要心态一变，其他的一切也就跟着改变了！
可以说，这是一本绽放着朴素光彩、散发着纯净幽香的书。
它既适宜在校的学生读，也适宜身在职场的白领们读，是一本常读常新的书。

书籍目录

第一章　当烦恼来临时
　　在现实生活中，终日烦恼的人，实际上并不是遭遇了多大的不幸，而是根源于烦恼者的内心世界。
因此，当烦恼降临的时候，我们既不要怨天尤人，也不要自暴自弃，要学会给心灵松绑，从心理上调适自己，避免烦恼变成心病。

没有什么好忧虑的
风雨只是暂时的
消除自身的烦恼
心病还要心药医
阴霾背后是阳光
用积极的心态调适烦恼
爱是心灵的窗户
乐观的人懂得拒绝烦恼
猜疑害人又害己
清除心中的杂草
心态平和没烦恼
敞开你的心扉
别受烦恼的摆布
第二章　走出忧虑的世界
　　人的心灵是脆弱的，需要经常地激励与抚慰。
常常自我激励，自我表扬，会使心灵快乐无比。
学会放松心灵，就是要给自己营造一个温馨的港湾，常常走进去为自己忙碌疲惫的心灵做做按摩，使心灵的各个零件经常得到维护和保养。

学会释放不幸的压力
把心情放轻松
不要给自己设围
挣脱心灵的枷锁
学会化解压力
让意念自由游走
消除自闭的心态
学会给心灵松绑
别把压力当问题
勇敢地面对现实
不要被别人左右
摆脱内心的压力
把烦恼驱除心外
别把成功想得太远
让自我的心灵解放
第三章　好心态，好运气
　　美国著名心理学家马斯洛曾经说过：“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。
”的确是这样，拥有一个好的心态，不但可以改变我们的命运，甚至可以改变我们的一生。

心态好一切都好
别把缺陷当遗憾
改变心态就是改变命运
心态可以决定你的前途
成功需要积极心态
学会调整自己的心态
正视人生的坎坷
把消极心态碾碎
相信天无绝人之路
把不幸当做新的起点
要勇于接受挑战
生气不如争气
保持心理积极性
创造逆转的生机
从别处寻找出路
机遇只垂青于积极的人
进取心让一切皆有可能
常将有日思无日
牢牢把握住机会
充满希望地生活
第四章　自信源于好心态
　　古往今来，许多人之所以失败，究其原因，不是因为无能，而是因为不自信。
自信是一种力量，更是一种动力。
当你不自信的时候，你难于做好事情；当你什么也做不好时，你就更加不自信。
这是一种恶性循环。
若想从这种恶性循环中解脱出来，就得与失败做斗争，就得树立牢固的自信心。

对自己充满信心
顽强不屈地对待生活
有自信才会勇敢
坦然面对挫折
打起精神来做事
不要低估自己
贫穷并不阻碍成功
自信能够改变命运
天生我材必有用
相信自己才能成功
第五章　心态与行动力
　　在我们的身边，其实存在着很多的机会。
但是，更多的时候，我们却总是因为害怕而停止了脚步，不敢采取行动，结果机会就这样溜走了。
此外，还有很多人，因为害怕被拒绝而不敢跟别人接触，因为害怕被嘲笑而不敢跟别人沟通，因为害怕失落和痛苦而不敢对别人付出感情……结果虚度了一生。
因此，要想有所获，就必须采取行动，因为行动是实现一切目标的最关键一步。

行动是成功的关键
有想法更要有行动
全力以赴，永不放弃

把梦想付诸行动
永远都不会为时过晚
求人不如求己
知过能改，善莫大焉
现在才是最重要的
既要仰望星空，也要脚踏实地
化被动为主动
及时把握机遇
学会从小处着手
改掉拖延的坏习惯
第六章　学会选择，懂得放弃
　　生活中有许多东西需要放弃，需要选择。
所以，很多时候，学会适时放弃，我们就会发现，人生的路，其实很宽，也很长！
因为放弃也是一种美，只有懂得适时放弃，才能感受人生的精彩。

适时放弃才会有收获
缺憾也是一种美
别让坚持成固执
有所不为才能有所为
放下包袱才能前进
给自己一个放弃的机会
不要死守陈旧的观念
明智地放弃才可取
失去的未必是最好的
懂得及时抽身
放弃并不等于失去
勇于放弃眼前利益
舍小才得大
要懂得激流勇退
鱼和熊掌不可兼得
该收手时就收手
第七章　把挫折视为一种馈赠
　　每个人的一生都注定要经历一些沟沟坎坎，品尝苦涩与无奈，面对挫折和失意。
但是，当你学会了调整心态，你就能够在痛苦中寻找快乐，找到出路。
实际上，人生最宝贵的快乐，来自心态的转变。
所以，当你学会了调整心态，那么所有的那些挫折，其实都是你成长路上的基石。

学会在逆境中坚守
困境是可以突破的
用乐观驾驭悲观
坦然地面对不幸
勇敢地与挫折交战
磨练出坚强的意志力
成功就隐藏在挫折的背后
人生没有迈不过去的坎
跌倒是为了更风光地站起来
学会乐观地面对失败

走出失败的阴影
成功者必经的磨难
把不幸变成幸福
第八章　拥有好心态的人最懂得宽容
　　俗话说得好：“ 退一步海阔天空，让几分心平气和。
”实际上说的就是人与人之间需要相互宽容。
因为宽容是一种美德，它能使一个人得到尊重；宽容是一种良药，它能挽救一个人的灵魂；宽容就像一盏明灯，能在黑暗中放射万丈光芒，照亮每一个心灵。

得饶人处且饶人
宽容才能避免误会
学会替他人着想
宽容会让你变得更伟大
宽容是最好的礼物
忍一时风平浪静
宽容不等于软弱
学会和你的“ 敌人 ”交朋友
帮别人开启一扇窗

章节摘录

版权页：进取心让一切皆有可能不满足于现状，不为眼前的成功而沾沾自喜，这就是进取心。
有些人之所以能够成功，能够超越自我不断创造奇迹，就是因为他们有一颗不断进取的心，在他们眼里，一切皆有可能。
年轻的时候，拿破仑·希尔有着当作家的雄心。
要达到这个目标，他知道自己必须精于遣词造句，字词将是他的工具。
但由于他小时候家里很穷，所接受的教育并不完整，因此，“ 善意的朋友 ”就告诉他，说他的雄心是“ 不可能 ”实现的。
年轻的希尔存钱买了一本最好的、最完全的、最漂亮的字典。
他所需要的字都在这本字典里面，而他的意念是完全了解和掌握这些字。
但是他做了一件奇特的事。
他找到“ 不可能（impossible） ”这个词，用小剪刀把它剪下来，然后丢掉，于是他有了一本没有“ 不可能 ”的字典。
以后他把他整个的事业建立在这个前提上。
对一个要成长，而且要成长得超过别人的人来说，没有任何事情是不可能的。
当然，这里并非是建议你学拿破仑·希尔那样从你的字典里把“ 不可能 ”这个词剪掉，而是建议你要从你的心中把这个观念铲除掉。
谈话中不提它，想法中排除它，态度中去掉它、抛弃它，不再为它提供理由，不再为它寻找借口，把这个词和这个观念永远的抛弃，而用“ 可能 ”来替代它。
日本“ 经营之神 ”松下幸之助也特别强调，要把“ 不可能 ”变为“ 可能 ”。
他说：“ 一个人在面临困难的时候，逃避不是办法，只有鼓起勇气予以克服才是最重要的。
在这种情况下，往往能够发挥出意想不到的智慧和潜力而获得良好的成果。
”1961年，松下幸之助到松下通信去，干部们正在开会。
松下幸之助问他们：“ 今天开的什么会？
”有人苦着脸说：“ 丰田汽车要求大幅度降价。
”详情是丰田要求从松下通信购买的汽车收音机的价钱，自即日起降低5%，半年后再降15%，总共降价20%。
丰田做这种要求所持的理由是：面临贸易自由化，与美国等国汽车业竞争的结果，日本车售价偏高，难以生存。
丰田为了降低售价提高竞争力，希望供应汽车收音机的松下通信工业也降价20%。
当时的日本并不像今天一样能够制造出又好又便宜的车子，那时候的情况的确是非常艰苦。
在了解情况之后，松下幸之助问：“ 目前我们的利润如何？
”“ 大约只赚3%而已。
”“ 才这么一点？
3%实在少了一些。
在这种情况下还要降20%，那怎么得了！
”“ 就是因为这样大家才开会研究。
”会议是要开的，不过松下幸之助想这个问题恐怕没有那么容易解决。
目前也不过才赚3%，如果再降20%，那岂不是要亏17%？
就一般常识而言，这种生意还能做吗？
固然松下通信也可以一口回绝丰田汽车的要求，而且大多数人都可能这么做。
然而如果情况特殊，让价20%是否仍值得考虑呢？
假如光想着“ 这怎么可能 ”的话，松下幸之助认为还是有欠思考。
所以他抛开己方的想法而站在丰田的立场仔细来看这个问题。
松下幸之助想，假如丰田换成松下电器的话，在面临贸易自由化的情况下说不定也一样会提出这种要求吧。

虽说松下电器听到了这样的要求不免大吃一惊，然而丰田本身必然也为如何才能降低成本以及谋求发展而大伤脑筋。
因此，虽然就减价的幅度本身而言，的确是过分了一点，但松下电器也要审慎地考虑到如何才可以降价去配合丰田的要求。
方法还是有的，但想法却必须要改变。
照现在设计的产品要降价20%，事实上是绝不可能的事情，因此非有新的想法不可。
所以松下幸之助就指示大家说：“ 在性能不可以降低、对设计必须考虑对方需要这两个先决条件下，大家不妨设法全面更新设计。
最好是不仅能够降低成本20%，而且还要有一点儿适当利润才可以。
”“ 在大家完成新设计之前，亏本也是无可奈何的事情。
这不光只是为了降价给丰田，而且还关系到整个日本产业的维持及发展问题，无论如何是非做不可的，希望诸位能够努力完成任务。
”一年后，松下幸之助又问到有关这件事情进展的情况，结果松下通信不仅做到了如丰田所希望的价格，而且还能获得适当的利润。
这可以说是因大幅度降价压力而激发出来的一次成功的产品革命。
松下幸之助想，这才是一种正确经营事业的态度。
由此，松下幸之助总结道：“ 不管是经营事业也好，做其他事情也好，只要是抱着'这根本不可能办到'的想法，我想任何事情永远都不会成功。
反之，碰到事情总是'应该可以办到，问题只是要如何去做而已'，这样想的话，很多困难的工作乍看似乎不大可能办到，结果却居然也做成功了。
”世界上有不少事情都是因为个人的不懈努力才获得良好成果的。
因此，每当你要下决心做事情的时候，就应坚持变“ 不可能 ”为“ 可能 ”的信念。
心灵体验只有不满足才能继续奋斗，只有不骄傲才能看清方向。
当你拥有不断进取的决心时，这种决心就会化作无穷的力量，是任何困难和挫折都阻挡不了的。
这种积极的心态，让一切变得皆有可能。

媒体关注与评论

心态若改变，态度就跟着改变：态度改变，习惯就跟着改变；习惯改变，性格就跟着改变；性格改变，人生就跟着改变。

——美国著名心理学家亚伯拉罕·马斯洛

编辑推荐

《心态左右你的人生(精华版)》：心态就像是一块磁铁，不管我们的思想是正面的，还是负面的，我们都会受到它的牵引。
而我们的思想则像轮子一样，它会使我们朝着一个特定的方向前进。
实际上，我们的生活并不是由生命中所发生的事决定的，而是由我们自己面对生命的态度。
以及看待事情的态度来决定的。
所以，虽然我们无法改变人生，但我们可以改变人生观；虽然我们无法改变环境，但我们可以改变心境；虽然我们无法让环境来适应自己。
但我们可以调整自己的心态来适应环境。
当我们做到这些之后，我们就一定会有所收获！
在龙柒编著的《心态左右你的人生》这本书里，读者朋友们不但可以学到很多具体的为人处世的方法，而且具有很强的操作性。

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