第一图书网, tushu007.com

<<我最想要的好心态修炼说明书>>

图书基本信息

书名：<<我最想要的好心态修炼说明书>>

13位ISBN编号：9787510434327

10位ISBN编号：7510434327

出版时间：2013-1

出版时间：新世界出版社

作者：镇楷

页数：310

字数：320000

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

<<我最想要的好心态修炼说明书>>

内容概要

心态的好坏可以改变一个人的命运。
有什么样的心态，就有什么样的
人生。
心态不同，左右着不同的人生选择，心态修炼，创造出完美的人生 结局。

《我最想要的好心态修炼说明书》(作者镇楷)用精练的文字对心态进 行充满哲思的精辟分析，同时又融注了大量事实，有针对性地提出了跨越
不良心态的藩篱，培养积极心态的方法，并从人际、婚姻、健康、领导、 工作等方面全面阐释良好心态对人生成功的意义，《我最想要的好心态修
炼说明书》帮助读者修炼积极乐观的心态，应对人生的一切险阻，改变人
生的现状，创造崭新的生活，真正成为主宰自己命运的主人。

作者简介

镇楷，草根心理学家，现居北京，在某文化传媒机构任职，致力于社会心理学研究，出版多部广受市场欢迎的心理畅销书。
擅长透过对人生的了解，参悟人性的盲点，启发破解烦恼迷思的智慧。
心中希翼简单而纯粹的生活，喜乐由心。

书籍目录

Chapter 1 阳光心态——有良好的心态引路，幸福随心而来
驾驭命运的“坐骑”，做心态的“骑师”——心宽路就宽
积极心态让你的命运“点石成金”
积极心态是开启财富之口的金钥匙
让心态的阳光，普照幸福人生路
用美好的期盼加大幸福的内存
把不幸当作幸福的起点，让心灵解放
美丽心灵是吸引幸福的磁场
幸福枕畔，是“洗尽铅华永葆青春”的心灵
送出一朵玫瑰，赢得整个春天
活在当下，愉悦人生每一天
点亮“自尊自爱”的灯塔，为你的幸福导航
给生活一座热情的宝藏
底低跳板迎来高起点——吃亏中的“蓄势待发”智慧
心态高度决定你的人生高度
Chapter 2 卓越心态——用卓越心态点燃成功的圣火
用积极的态度在勤奋中坚持，不要给成功按下“暂停键”
用积极的黄金定律支配自己的人生
心态好，一切都好
沙砾还是星空——好心态可以打破命运的“囚笼”
每天多干一点点——淘选沙子里的黄金
做心灵沙漠里的仙人掌——自信让你无坚不摧
找到逆境中等量的种子
用卓越的心态扬帆起航
自我激励是成功的强大助推器
自助者天助之
打破思维设限，勇闯“人生竞技场”的禁区
好风送我上青云——“借力n与“抱团”的成功哲学
成功就在下一秒一挑战你的毅力极限
背水一战的决绝心态，让你绝处逢生
从跌倒的地方站起来飞扬
Chapter 3 突破心惊——用心灵的力量征服负面心态，寻找人生光明面
“恐惧心态”突围：征服黑暗里的窄桥
撤掉恐惧的“心理藩篱”，把恐惧驱除心外
心灵松弛课，给恐惧的神经松松绑
忧虑是人生最丑陋的皱纹
拔掉心中的杂草，让忧虑到此为止
跨越自卑的栅栏，给成功一个高台阶
将“自卑”对折而不是“重叠”
不要给“机会保险箱”上锁
换一种心态生活，人生将是另一种风景
不要让嫉妒在“，心灵的阳台”观光
倾倒“欲望”垃圾，扩充你心灵的空间
给心灵开一扇“天窗”，随时拂拭“多疑”的灰尘
猜疑的铅鞋，让婚姻“负重而行”

对抑郁说“不”，让生活充满生机与阳光
用微笑把痛苦埋葬
Chapter 4 物随心转，境由心造——豁达的心境会为你开启神奇的成功之门
人生要留一份淡定和从容给自己
想要达到最高处，必须从最低处开始
盲目的“心灵攀岩”是一本虚荣的心情账簿
平和与慎思的心态是通向成功的最佳路径
笑看人生起伏
释放“贪欲”，聆听幸福的敲门声
豁达的心境，让成功的山洞“芝麻开门”
心是快乐之根
乐观是心态的好医师——给烦恼疗疗伤
幽默是化解窘境的“甜美糖衣”
净化心灵，释放幸福的能量
缔造阳光心灵，享受阳光生活
给自己的心灵洗个澡
给心灵排毒，让心情休长假
转换心境，人生处处色彩纷呈
锻造优质心灵，培养谦虚的品性
以超越成功的姿态，去超越平庸的心态
天地只在心间，心宽天地就宽
放下身段，路越走越宽
感恩的人生是富裕的人生，更是温暖的人生
Chapter 5 婚姻心态
——好心态让婚姻之树长青
男人向左，女人向右
女人对男人的八大误解心态
好心态是和谐婚姻的“按摩师”
脱去“烦恼”的外衣，带“快乐”回家
以谈恋爱的心态去经营彼此的婚姻
包容的心，是拯救婚姻命运神奇的“水晶球”
好心态是引领你绕过婚姻暗礁的超级舵手
不要将归宿寄存进婚姻的“保险箱”
不可不警惕的几种婚外恋心态
警惕，男人惧怕的“婚姻心态”陷阱
警惕，婚姻“心态的刹车闸”失灵事故
用阳光的心态面对感情的挫败
“甜柠檬”与“酸葡萄”心理：做失恋最好的心理医师
抹平初恋暗影，给心灵涂一层隐形粉底
生活，你可以打败我，却打不倒我
爱情，同样也可以有优雅而华丽的转身
Chapter 6 人脉心态
——积极耕耘最美丽的人际花园
灵魂的挚友，心灵的财富
用一朵花的真诚，播种友情的春天
合上过度洞察的眼睛，你能包容多少你就拥有多少
慷自己之慨，将人心尽数收入囊中

撤去友情的“屏风”，诚心是裂痕的“粘合剂”
摘掉“羞怯”的帽子，成功是一种意念力
别让怯懦挡住了阳光
主动出击：用热情给他人的情感把脉
思维“篡位”，在他人的立足点上思考
微笑，是成功人生的一封“介绍信”
谦虚是人脉的“掘金机”
“一诺千金”，是人格魅力的金字招牌
找找友情的“营养圈”一一慎重里的择友智慧
与人为善即与己为善
不做他人自尊的“掠夺者”
赞美他人的“三明治法则”
舍弃暗藏着另一种获得，分享意味着共同拥有
Chapter 7 工作心态
——心态决定状态。
责任心胜于能力
工作态度决定事业上的成就
全力以赴的态度可以为最平凡的工作增辉
责任感，是成功的“任意门”
工作的硕果总是奖赏那些自动自发的人
勤奋实干可以敲碎“奇迹”的蛋壳
敬业的心态，是沙漠里的活水源
给工作一个沸点，让热情喷薄而出
放弃工作的透支感，建立你的“兴趣银行”
不为薪水而工作
将工作装潢成你的“梦工厂”——为梦想而工作
开掘“情绪深井”，培养你的自驱力
在工作蓝图上拓展你的未来愿景
打破内心抵触的结痴，吸收自由阳光
将抱怨清零，将幸福的未来寄存
超越平庸才能创造完美人生
Chapter 8 健康心态
——心态健康身体才能健康
破译健康与心态的密码
治病先治心
将“积极心态”的巨款，存入你的健康银行
释放“劳累”，给身心放个假
兑换青春的“心灵药方”让你的心与青春亲密接触
消除心理疲劳的良方
“喜悦治疗”：阳光融化疾病的”冰山”
有益于健康的七种心态
“情绪活力”：操作健康心态的“跑步机”
懂得自爱是健康的前提
“身体”抗议：都是情绪欠的债
信念的驱动力，重组健康的基因
打破金钱的“囚笼”，救赎另一种人生
将“金钱奴役思想”请出灵魂的窗口，让智慧接管你的幸福

不要让金钱，成为“心灵温床”的贵宾
金钱“超标”：给幸福制造一副“金枷锁”
学会选择，懂得放弃
放慢生活的脚步，等等你当下的灵魂
让苛刻的时间暴君下台，拥抱“当下“的自由女神
让心放松，平衡生活
给灵魂一张床榻：放下疲劳的“心理虚构”
用积极的心态审视生命的意义
信念是一支神奇的魔棒
丢弃“坏情绪”的破棉絮：“心病”还需“心药”医
用生活光明面驱散压力
“焦虑毒药”，让生命的能量流失在起跑线上
烦忧是健康的慢性毒药
创造不生气的平和生活
Chapter 9 领导心态
——好心态打造卓越领导力
领导者的心态——企业的导航仪
领导心态的艺术力量，站在心灵的磁场掌控全局
好心态是公司的”绩优股”
利用“短板智慧”：从自我设限中突围
退出“自我包围圈”：与他人在同一条火线
灵魂的激情与热忱，是改写命运的程序码
归零的心态：汲取当下的美好
化干戈为玉帛：巧借对手的“智慧东风”
被磁化的“航海罗盘针”：进取心的神秘力量
沟通中的凝聚力——语言是心灵的“客栈”
把“责任心”的旗帜，插在成功的碉堡上
用情商魅力塑造领导影响力
让时间害怕的“金字塔模式”，好心态让你的领导力“无坚不摧”
释放你的“赞美“能量，挖掘隐藏的金矿
自我批评不会有损领导者的形象
让你的下属快速成长
给“嫉妒”一个退场的手势
让“自卑”的发霉心态晒晒阳光
不要让“私情”毒害了公平竞争
跳出“愤怒”的圈套，在心态的制高点才能“游刃有余”
丢掉“情绪化”的包袱，喜赏怒杀是事业的绊脚石
抛却刚愎自用的心态，和工作一起成长
不被“权”的缰绳牵制，淡泊名利是一种“无为”的智慧

章节摘录

版权页： 卡耐基曾在书中介绍过一个贫苦的荷兰移民宝克。
宝克省吃俭用攒钱买了一部《美国名人传全书》，他读了名人的传记，并写信向能够找到的名人求教，诸如爱莫逊、勃罗克、夏姆士、浪番洛、林肯夫人、爱尔各德、秀门将军和戴维斯，他都与他们通过信，他还和他们中间的好多人见过面。
这种经验增强了他的自信心，激发了他的理想与志向，从而改变了他的人生。
尽管他没有受过良好的学校教育，但他后来成为美国新闻界一位最著名的编辑。
这种超出本来能力取得的成就就来源于自我激励产生的神奇作用。
自我激励与良好的自我形象是相互关联的，自我形象越积极，自我激励的频率就越高、强度就越大。
因此，有良好自我形象的人，“不待扬鞭自奋蹄”，他们会不断激励自己，战胜困难，直到最后胜利。
自我激励与良好的自我形象还会形成良性循环。
强有力地自我激励，会促使人不断取得新的成绩，新的成绩会使自我形象更加良好，而自我形象又会进一步引发自我激励，去做出更大的成就。
美国哈佛大学的心理学家威廉·詹姆士通过研究发现，一个人若是没有受到激励，仅能发挥自身能力的10%～30%；若受到正确而充分的激励，就能发挥自身能力的80%～90%，甚至更高。
可见，在能力不变的条件下，工作成绩的大小，取决于受到激励程度的高低。
在社会生活中，我们经常见到，能力相同的人会干出不同的成绩，有不少能力差的人反而比能力强的人干出的成绩大。
有许多人对此感到不可理解。
其实能否受到有效的激励，是其中一个非常重要的原因。
在激励的阶段里你尽管可以放手探索、质询和提出各种问题，但最重要的是要保持肯定积极的态度。
有些事情，尤其是那些突破性较大、带有冒险性或前无古人的事业，尽管人们也做过多方面的探索，从各个方面论证过它的可行性，但毕竟没有多大的把握。
干这类事情，在某种意义上就意味着冒险和失败。
可是开创性事业、探险性工作，就需要哪怕只有l%的希望，也要用100%的努力去争取的精神。
在现实生活中，自我激励的方法很多，关键在于我们要根据自己的实际情况采用不同的自我激励方法。
读名人传记。
你会从他们身上汲取力量，作为自己成功的动力。
做自己怕做的事。
目的是要从中获得一次成功的记录，从而增强你的信心。
积小胜为大胜。
最初行动时，计划要留有充分余地。
每个小胜，对你也许不是难事，但积少成多，便会引起质的飞跃。
积小胜为大胜，是非常稳妥的成功策略，因为最高峰和大目标可能会把你压垮。

编辑推荐

《我最想要的好心态修炼说明书》编辑推荐：心态是指人们对外界事物做出反应的趋向，它对人的思维、语言、决策和行为具有支配性的作用，所以对一个人的生活大环境产生根本性的影响，从而决定一个人一生的境遇和命运。
心态不同，左右着不同的人生选择；心态修炼，创造出完美的人生结局。
拥有积极的心态，能帮你笃定重建人生的信心。
心态是我们真正的主人，它能使我们成功，也能使我们失败。
同一件事由具有两种不同心态的人去做，其结果可能截然不同。
心境和态度决定你一生的境遇，保持一颗健康的心态胜过一切。
萨特说：人生无法改变，人生的所有意义在于你的赋予。
所谓赋予人生某种意义，就是以某种心态和情绪去面对它而已。
因此，改变心态就等于改变你对周围事物反应的方式，进而影响你人生抉择的各个层面。

第一图书网, tushu007.com

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