

<<好心情好心态好人生>>

图书基本信息

书名：<<好心情好心态好人生>>

13位ISBN编号：9787511308580

10位ISBN编号：7511308589

出版时间：2011-1

出版时间：中国华侨出版社

作者：何菲鹏

页数：255

字数：315000

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>

## <<好心情好心态好人生>>

### 前言

人生就像一趟旅行，沿途中有数不尽的坎坷泥泞，但也有看不完的春花秋月。如果我们的一颗心总是被灰暗的风尘所覆盖，干涸了心泉、黯淡了目光、失去了生机、丧失了斗志，我们的人生轨迹岂能美好？

曾经有两个囚犯从狱中眺望窗外，一个看到的是漫漫黑夜，一个看到的是万点星光。面对同样的际遇，前者持一种灰色心态，看到的就是满目苍凉、了无生气；而后者持一种明快心态，看到的自然是星光万点、一片光明。

法国著名作家大仲马曾说过这样一段话：“人生是一串用无数小烦恼组成的念珠，乐观的人是笑着数完这串念珠的。

”这句话可以从两个囚犯的不同表现得到证实。

人是一种很情绪化的动物。

没有好心情的时候，灵感和创造力都会“退避三舍”，如影随形的只是焦躁不安和缺乏自信，而这种不健康的生活状态，又往往是许多危险和更大挫折的前奏。

曾几何时，内心的纯净是每个人的梦想。

然而，越来越多的压力，使我们身心疲惫。

看着别人的成功，看着自己的不幸，我们的心里总笼罩着沉重的阴影，或抑郁孤独，或嫉妒猜疑，或喜怒无常，或无端恐惧，或顾虑重重，或郁郁寡欢。

## <<好心情好心态好人生>>

### 内容概要

每个人、每一天都会有着各种各样的心情，开心快乐、兴奋、郁闷、烦躁、懊恼等等。

不良的心态会影响生活和工作，正因为人拥有不同的心态。

才造就了刘会的多样性和微妙的人际关系。

要想改善自己的环境，重要的是调节心态。

心情是一种内心感情状态的外在表现，心态是一种内心处世标准的外在体现。

心情的晴雨影响心态，心态决定命运。

人类是十足的幻想者，我们希望生活一帆风顺，心情总是艳阳高照。

但往往事与愿违，生活的道路充满荆棘，我们的心情也阴雨绵绵。

每当你细细地回忆生活中的一切，会发现你取得一定成功的时候，即使是下雨、也会觉得生活处处是希望，反之亦然。

也许心情会受环境、天气的晴雨的影响，但它们之间是没有必然的因果关系的。

天气的晴雨不能决定心情的晴雨和我们的心态，人生的道路需要我们以乐观的心态去面对，心晴时要开怀，心雨时亦要开怀。

生活如一杯白开水，加点盐，它是咸的，加点糖，它是甜的，生活的质量要靠心情去调剂。

在每个人的生活中，心情总是左右着我们的言行举止。

发自内心欣赏别人。

你会发现别人有许多闪光之处。

创造好心情，我们应该重视所拥有的东西。

而不是那肇还没有的，人在困境中。

需要一种阳光，能看到生活中朴素的美，要养成积极的心态。

我们应该记住：人要有好心情和好心态!好心情让你快乐、好的心态让你幸福!

<<好心情好心态好人生>>

书籍目录

第一篇 如何调节好心情 第一章 自我反思调节心情的八个方法 方法一：学会控制自己的情绪  
方法二：在压力中寻找快乐 方法三：学会独立，抛弃依赖心理 方法四：保持一份平和的心  
态 方法五：做个“门外汉” 方法六：克制愤怒，不做生气的人 方法七：学会自我安慰，  
让自己成为“阿Q” 方法八：莫被一些无关紧要的小事所累 第二章 变通中调节好心情的五个  
方法 方法一：换个角度处理与他人的矛盾 方法二：换个想法去追求快乐 方法三：与孩  
子交往中，要学会换位思考 方法四：站在老板的角度看问题 方法五：与人相处，多考虑一下  
别人的感受 第三章 远离争吵调节好心情的六个方法 方法一：避免无谓的争论 方法二：  
口头上不必占尽上风 方法三：对手面前，不妨装装糊涂 方法四：主动承认自己的不足 方  
法五：即使高人一等，也不可盛气凌人 方法六：自己占理的时候也要沉住气 第四章 忘记过去调  
节好心情的五个方法 方法一：收起过去的痛苦这把利刃 方法二：不要过度怀旧 方法  
三：不要为过去的失误而驻足 方法四：走出过去，回到现实中来 方法五：学会感受新的生活  
.....第二篇 怎样修炼好心态第三篇 如何营造好人生

## <<好心情好心态好人生>>

### 章节摘录

第一篇 如何调节好心情 第一章 自我反思调节心情的八个方法 好心情方法：及时地反省自己，及时地调整情绪，这是拥有一个好心态的基本方法。

我们不可等待，否则，自己在消极的情绪中沉溺太久，那么你将再也无法走出愤怒，走出悲伤。

关键词：控制情绪 人的一生中，总会遇到一些小波折，它们让你纠结，让你迷茫，让你对眼前的一切，通通感到了失望。

但是，生气归生气，我们不能任由这种情绪随意发展，而是应当学会控制和调整，做生活的主人，做情绪的主人。

然而，虽然人们都懂得这个道理，但遇到具体事情时，却又无法控制。

还有一些人虽一言不发，但心情忧郁，精神恍惚，他们同样也在封闭的世界中制造“混乱”。

对于此，我们必须要学会反省，尽量让这种不健康的心态远离自己。

张启发是个业务员，每天工作都很忙。

最令他不高兴的是，无论自己怎么努力，他的工作业绩也没有明显提高，反而还因为各种小事总受到领导的批评。

这天，张启发和一个客户谈判。

这期间，客户表现出了有些敷衍的态度，这让他有些不高兴。

这位客户甚至在最后还说：“算了，咱们别谈了。”

说实话，我并不信任你们公司，我觉得你们的产品不能符合我的要求。

” 一下子，张启发的愤怒被点燃了，他拍案而起，大声吼道：“不谈就不谈，你以为是什么东西？”

你想买，我还不卖了呢？”

” 说完，他头也不回地走了出去。

<<好心情好心态好人生>>

编辑推荐

要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。  
你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。  
卸下心中的负担，让心灵挣脱羁绊，给生命一次蝴蝶般的飞翔，去寻找那缕明媚的春光。  
生活不可能完美无缺，生活也不可能让你完全满足你怎样去看人生，人生就会有怎样的结果。  
天气的晴雨不能决定心情的晴雨，人生需要乐观的心态去面对，心晴时要开怀，心雨时亦要开怀。  
你的心情好了，你就会微笑；他的心情好了，他就会唱歌：大家的心情好了，世界就祥和了。  
人要有好心情和好心态！  
好的心情让你快乐，好的心态让你幸福！

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>