

<<一生三控>>

图书基本信息

书名：<<一生三控>>

13位ISBN编号：9787511334374

10位ISBN编号：7511334377

出版时间：2013-5

出版时间：中国华侨出版社

作者：高轶飞

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>

<<一生三控>>

内容概要

《一生三控:调控心态,掌控性格,制控习惯》讲述了积极的心态就是我们成功的基石。

人之一生，风雨无数，谁又可能一帆风顺？

那么，每当苦难来袭，我们该怎样面对？

有两种选择——你能沉着应对、积极克服、厚积薄发，你就不会因畏惧而前功尽弃，就能够战胜苦难焕发新春；你不能或是不敢面对，牢骚满腹或是打退堂鼓，又或心浮气躁、草率行事，那么你就会与成功背道而驰，在人生的这条路上，你将注定是个失败者。

<<一生三控>>

书籍目录

上辑积极的心态，造就卓越的状态 一、纵然有再多苦难，你要当作历练 纵然有再多苦难，你要当作历练 你不能选择开始，但你可以塑造结局 别允许自己有一点灰心丧气 坚忍下去，成功就不会远 要自强，不要依赖 走自己认为对的路，让别人说去吧 敢于向高难度挑战 学会一个“挺”字 必要时，激起自己的血性 二、你不再自卑，人生便不悲催 想要人生不悲催，我们必须战胜自卑 要想征服世界，首先征服自己的悲观 不能让失望的情绪控制你 改变“胆小鬼”心态 梦想在你手中，这是你的天地 谨记！

天生我材必有用 坚定你的信念与梦想 有信心的人没有瓶颈 三、不能得过且过，你要拿出气魄 懦夫怕死，但其实早已不再活着 人生当有鸿鹄志 心底始终保留一些不安分的骚动 持有成功者的心态 让自己豪气冲云 塑造致富的头脑与心态 正视自己，扬长避短 中辑健康的性格，成就幸福的命运 一、冲动是魔鬼，谁碰谁会后悔 冲动是魔鬼，谁碰谁后悔 仇恨的冲动，烧晕的往往是自己 消除仇恨，学会宽恕 能让终有益 不争一时之气 学会以德报怨，你便是赢家 在心上架起一把刀 二、怒火烧哪哪儿伤，别做“烈火金刚” 莫生气 愤怒起于愚昧，终于悔恨 用自己的随和去化解和别人的纷争与矛盾 克制坏脾气，营造好性格 事到临头，三思为妙，一忍最高 若刚性太强，便以柔掩之 三、审查性格弱点，弥补人生短板 我们必须对自己的性格有一个基本认识 摒弃抑郁的心态 性格自闭者永远与成功无缘 远离小我情结 唯我独尊者终将毁灭自我 莫要摆臭架子 偏执性格是成功的绊脚石 完善自己，让自己的性格健全起来 下辑优良的习惯，铸就卓绝的人生

<<一生三控>>

章节摘录

版权页：他怒吼道：“你去死吧，你这个伪君子、混蛋、刽子手，你对我的裁决一点也不公正！”

法官受此辱骂，自然非常生气，他对着囚犯非常粗鲁地责斥了十几分钟。

然而，法官刚一说完，囚犯的脸上立即露出了笑容，这一次，他很平静地对法官说：“法官先生，您是一个受人尊敬的大法官，受过高等教育，读了很多书，可以说是一个文明人，可是，我只不过是骂了您几句而已，您就如此失态；而我，一个文盲，小学没毕业，大字不识一个，做着卑微的工作，因为别人调戏我老婆，我一时冲动，杀死了对方，而最终成了死刑犯。

虽然我们的结果不一样，但有一点却是一样的，那就是我们都是情绪的奴隶！

”这个故事足以引人深思，情绪控制对于每个人而言都是一个非常大的挑战，尤其是仇恨的情绪，更是如此，它足以令我们身陷囹圄，毁掉我们的一生。

可是，我们却又常在自己的脑海里预设了一些规定，认为别人应该有什么样的行为。

如果对方违反规定，就会引起我们的怨恨。

其实，因为别人对“我们”的规定置之不理，就感到怨恨，不是很可笑吗？

大多数人一直以为，只要我们不原谅对方，就可以让对方得到一些教训。

也就是说：“只要我不原谅你，你就没有好日子过。

”其实，倒霉的人是我们自己：一肚子窝囊气，甚至连觉也睡不好。

如果当你觉得怨恨一个人时，请先闭上眼睛，体会一下自己的感觉，感受一下自己的身体反应，你就会发现：让别人自觉有罪，你也不会快乐。

一个人爱怎么做就怎么做，能明白什么道理就明白什么道理。

你要不要让他感到愧疚，对他差别不大。

<<一生三控>>

编辑推荐

《一生三控:调控心态,掌控性格,制控习惯》讲述习惯则是一种心理惯性，它是个人人格的发展基础。习惯培养的过程，从一定意义上说，就是人格培养的过程。你的习惯若好，人格自然会好；你的习惯若是很糟糕，那么你的人格也绝对好不到那里去。若是如此，你想想，自己成功的几率会有多大？

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>