

<<左右你一生的心态>>

图书基本信息

书名：<<左右你一生的心态>>

13位ISBN编号：9787530850060

10位ISBN编号：7530850067

出版时间：2009-4

出版时间：天津科学技术出版社

作者：漆浩

页数：355

字数：290000

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>

## <<左右你一生的心态>>

### 前言

英国著名文豪狄更斯说过：一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量。这句不朽的名言告诉我们一个真理：有什么样的心态，就会有什么样的人生。人类几千年的文明史告诉我们，积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富；而消极心态会使我们对生活中有意义的东西不能及时把握，即使人生已经到达顶峰，它也会把我们从顶峰上推落下来，使我们跌入低谷。

我们常说要主宰自己的命运，但如果我们不能将躁动的心安顿下来，让浮华的心沉静下来，将脆弱的心坚强起来，让骄狂的心谦逊起来，就不能主宰自己的命运。

请记住，命运不是不可选择和主宰的。

如果我们以自己的心灵为根本，以生存和发展为动机，积极追求快乐的生活，那么，命运是可以选择的，也是可以主宰的。

即使处境不利，面临困厄，我们也会寻找和创造自己所希望的生存状态。

因为良好的心态可以战胜任何艰难、挫折和压力。

本书从分析平常人的心态入手，和你一起探讨、认识和把握自己的心态，并指导你以积极心态争取成功的人生。

## <<左右你一生的心态>>

### 内容概要

本书共分十章。

前四章为第一部分，主要是指导人们如何调整心态、把握心态。

给予是一种快乐，平衡自己的心态，以补偿的心理超越自卑，以乐观的态度对待失败。

第二部分为五到十章，主要阐述了如何度过心情的低谷、消除心中的“毒瘤”，做自己心态的引导者，体谅他人心情的一些具体方法，即在绝望中要抓住快乐，相信自己能主宰自己，消灭自卑才能自信，调整自己的心情，追求淡泊恬静，笑看输赢得失，心存美好的期盼等。

全书文字优美，语言流畅，富有哲理，饱含激情，每一章的各小节中，都用生动的小故事帮你阐释心里的困惑，用最新的心理学理论，对人性的各种表现，详尽论述，深刻剖析。

此书立意高远、内容深刻，容易为大家阅读和理解。

相信当你用心阅读和领悟了本书的内容后，你就会懂得：没有你的同意，谁也不能让你感到自卑和苦恼。

我们拥有积极的心态，就会拥有一生的成功。

## &lt;&lt;左右你一生的心态&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 把握你的心态 心态成就一切 做人应有好心态 定位决定人生 信念是一面旗帜 在逆境中微笑 失意不可失志 荣辱不惊是一道精神防线 寂寞是一种清福 宽容不是软弱 豁达是一种人生态度 自嘲能弥补失落 超越人生的痛苦 莫让面子左右你的心态 保持一颗年轻的心

第二章 心态成就一切 心态塑造未来 做生命的舵手 抉择权在自己手里 点燃热情的火焰 心有所想必有所成 沙漠里能找到星星 把困难当做机遇 不要被自己打败 断绝自己的后路 学会为自己颁奖 处世不可太较真 千万不要“不好意思” 生活就是学会放弃 学会自我反省 平平淡淡才是真 与富人打交道的心态

第三章 放飞心灵的自由 挣脱心灵的枷锁 打破心中的瓶颈 清扫心灵的垃圾 从自弃中走出来 给心情放个假 快乐是如此简单 学会缓解压力 笑看输赢得失 追求淡泊恬静 乐观地面对人生 一笑解千愁 打开心窗 不要勉强自己 走出孤独时光 操纵好情绪的“转换器” 建造一间恬静的房子

第四章 以健康的心态生活 活的是心情 快乐是心的天堂 从容才能尽快到达彼岸 坦然面对不幸 乐观地面对失败 平衡你的心态 感到满足就好 工作着就是美丽的 用信心支撑行动 放弃自我的偏见 接受真实的自己 塑造一个最好的“我” 用沉默化解难堪 莫为小事动怒 爱自己才会爱别人 正确地看待美貌 对健康要有信心 逆境能磨炼意志 苦难是把双刃剑 学会在失去中获取 勇敢地面对压力 互助心态的六大作用 背向太阳只能看到自己的影子 不以一时论福祸 伤害心态是成功的绊脚石 莫把忧虑藏心中

第五章 如何度过心情的低谷 在绝望处抓住快乐 于勤奋中创造奇迹 希望能消除恐惧 希望是前进的动力 给自己一个希望 培养崇高的信念 抓住生活中的机遇 成功需要不懈的努力 你能主宰自己 绝望之后必轻松 失败是人生的转折点 在失败的河流中泅渡 时间是伤口痊愈的缓冲剂 勇敢地承认错误 学会消消气 停止抱怨才有希望 向消极思想说“不” 拒绝“学来的无能为力” 放下情感的包袱 要有不服输的心性 找回坚定的自信 不要在心灵上被打败

第六章 消除心中的毒瘤 物欲太盛心难静 心胸狭窄要不得 欲望太多造成心理贫穷 不做欲望的蠢人 不要把残疾当做缺陷 嫉妒心理可以化解 与虚荣心作斗争 学会宣泄压抑 适度释放怒气 内疚情绪不完全是坏事 猜疑是内耗祸根 怨恨会让你失去快乐 松懈能瓦解你的意志 消除病态的恐惧 拒绝骄傲的内心 丢掉累赘轻松上阵 打碎人际的枷锁 超越自卑才能完善自己 打开心中的结 寻求赞许的心理 从牢骚中找希望 私心和私情是万错之源 忏悔后的心理 退一步海阔天空

第七章 做自己心态的引导者 拨正心中的指南针 直面不完善的自我 把弱点转化为优点 激发他人的渴望 找个理由干杯 松开你紧握的拳头 快乐总在放弃之后 吃亏是福 热情是一笔财富 拿得起还要放得下 勇敢地说“不” 想好了就去做 淡化自己的优位 时时要有忧患意识 悟性可以带来神奇 勇气能帮你得到好运 化自卑为向上的动力 培养积极心态箴言 进取心是成功的起点 做精神的富翁

第八章 如何体谅他人的心情 塑造博爱的个性 用真诚打动别人 不要播种仇恨的种子 宽容会打开爱的大门 对人要心存感激 生命要懂得感恩 刻薄是一柄双刃剑 不要伤害对方的自尊 为人处事贵在忍耐 与同事相处要有宽容之心 以别人的利益为先 学会与别人分享 对他人要有责任心 亲情能改变一切 发牢骚者内心不安 对人不能有嫉妒之心 让友谊之门时刻敞开

第九章 悲喜两极你的心 心态动荡在两极之间 秋天里也会有童话 绝境里也有生机 失败与成功是孪生姊妹 希望与失望总在此消彼长 压力与动力并存 戒心有时是必要的 暗示能把人带人天堂和地狱 性格能酿造悲剧也能创造辉煌 自卑是发生悲剧的根源 死亡不是生活的敌人 勤奋能超越失败 相信一切都有可能 不要害怕贫穷 挫折是成功的磨刀石 把命运掌握在手中 大意的心态不可有 在生活的夹缝中生存 犹豫不决是错误的根源 做生活的攀登者 勇敢地走出生活困境 分享幸福与快乐

第十章 永远都要有好心情 摆正自己的心情 正视坎坷的人生 让乐观主宰你自己 向困难说声“我能行” 心存美好的期盼 不要杞人忧天 学会宽恕自己 拥抱自己的心情 不为虚荣心花钱 为自己喊“加油” 给自己来点奖赏 对自己说“OK” 冲出自己编织的“心理牢笼” 微笑能带来财富 平常心有助于成功 运动能缓解压力 眼泪是生活的催化剂 为自己创造新起点 忍让一点又何妨 保持一颗童心 愉快地看待生活

## &lt;&lt;左右你一生的心态&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 把握你的心态 心态成就一切 习惯抱怨工作的人，不容易获得真正的成功。其实，要看一个人工作得好坏，只看他工作时的精神和态度就可基本清楚。

如果某人总感到所做的工作困难重重，劳碌辛苦，没有任何趣味，那么他绝不会做出伟大的成就。

一个人对工作所具有的态度，和他本人的性情、能力，有着密切的关系。

一个人所做的工作，就是他人生的部分表现。

而一生的职业，就是他志向的表示、理想的所在。

所以，了解一个人的工作，在一定程度上就是了解那个人。

如果一个人轻视自己的工作，做得很粗陋，那么他绝不会尊敬自己。

如果一个人认为他的工作辛苦、烦闷，那么他的工作绝不会做好，这一工作也无法发挥他的特长。

在社会上，有许多人不重视自己的工作，不把自己的工作看成创造事业的要素，发展人格的工具，而视为衣食住行的供给者，认为工作是生活的代价，是不可避免的劳碌，这是一种错误的观念。

人就是在克服困难的过程中，产生了勇气、坚毅和高尚的品格。

常常抱怨工作的人，终其一生，也不会有真正的成功。

抱怨和推诿，其实是懦弱的自白。

在任何情形下，都不允许你对自己的工作表示厌恶，厌恶自己的工作，是最坏的事情。

如果你为环境所迫，而做着一些乏味的工作，你也应当设法从这乏味的工作中，找出乐趣来。

要懂得，凡是应当做而又必须做的事情，总要找出事情的乐趣，这是我们对于工作应抱的态度。

有了这种态度，无论做什么工作，都能有很好的成效。

如果一个人鄙视、厌恶自己的工作，那么他必遭失败。

引导成功者的磁石，不是对工作的鄙视与厌恶，而是真挚、乐观的态度和百折不挠的精神。

不管你的工作是怎样地微不足道，你都当付之以艺术家的精神，都当有十二分的热忱。

这样，你就可以从平庸卑微的境况中解脱出来，不再有劳碌辛苦的感觉，你就能使你的工作有了乐趣，厌恶的感觉也自然会烟消云散。

一个人工作时，如果能以火般的热忱，充分发挥自己的特长，那么不论所做的工作怎样，都不会觉得工作劳苦。

如果我们能以满腔热情去做最平凡的工作，也能成为最精明的工人；如果以冷淡的态度去做最高尚的工作，也不过是个平庸的工匠。

所以，在各行各业都有发展才能、提升职位的机会。

在整个社会中，实在没有哪一个是工作可以藐视的。

一个人的终身形象，就是他亲手制成的雕像，是美丽还是丑恶，可爱还是可憎，都是由他一手造成的。

而人的一举一动，无论是写一封信，说一句话，或是形成一个思想，都在说明雕像的美或丑，可爱或可憎。

不论做什么事，务须竭尽全力，这种精神的有无可以决定一个人日后事业的成败。

如果一个人领悟了通过全力工作来免除工作中的辛劳的秘诀，那么他也就掌握了达到成功的钥匙。

倘若能处处以主动、努力的精神来工作，那么即便在最平庸的职业中，也能增加他的权威和财富。

不要使生活太呆板，做事也不要太机械，要把生活艺术化，这样，在工作上自然会感到有兴趣，会尽力去工作。

任何人都应该抱这样一种心态：做一件事，不论遇到什么困难，也要做到尽善尽美的地步。

在工作中，要表现自己的特长，发展自己的潜能，不可因工作的不重要而自我藐视。

做人应有好心态 一个人要想成功，没有良好的心态是不行的。

心理学家告诉我们，以下六种心态是人们成功的前提，必须好好把握。

一、理解心态 一般来说，人际关系上的失败，大部分要归因于“误解”。

对于特定的“事实”或环境，我们往往希望别人跟我们做出一样的反应和结论。

大多数情况下，别人的反应不是要为难我们，也不是因为头脑太顽固或者心怀叵测，而是因为他对情

## <<左右你一生的心态>>

况的“了解”和解释与我们不同。

其实，我们也不愿意承认自己的过失、错误或缺点，甚至不承认自己干得不对劲。我们不愿意看到我们不希望出现的情况。

这种心态使我们看不到真相，所以才无法采取适当的行动。

有人说过，每天使自己承认一件痛苦的事实，是一项有益的训练。

具成功型个性的人不仅不欺骗他人，也对自己很诚实。

我们所说的“真诚”，就是以对自我的理解和诚实为基础的。

用“合理的谎言”欺骗自己的人，没有一个能说得上是真诚。

相信别人是真诚的而不是故意心怀敌意的，即使事实并非如此，也有助于缓和人与人之间的紧张关系，使人与人更深刻地互相了解。

二、有勇气的心态 有了目标，了解了情况还不够，你还必须有行动的勇气，因为只有通过行动才能把目标、希望和信念转化为现实。

有人说，忠诚是虽有证据也拒不相信某事。

而勇气则是不计后果地去做某事。

世界上没有一件事可以绝对肯定或有保证。

一个成功者和一个失败者之间的区别，不在于能力大小或想法好坏，而在于是否有勇气信赖自己的想法，在适当的程度上敢于冒险和行动。

也许你在行动时随时都可能犯错误，你所做的决定也难免失误，但是绝不能因此而放弃自己追求的目标。

你必须要有勇气承担犯错误、失败、受屈辱的风险。

走错一步总比在一生中原地不动要好一些。

因为人向前走就可以获得矫正前进的方向的机会。

三、宽容心态 成功型个性总是对别人有兴趣、关心别人的。

他们体谅别人的困难和要求。

一个人对别人宽容时，他也必然对自己宽容。

学会不在你心中谴责别人，不要因为他们的错误而责怪和憎恶他们。

你觉得别人更有价值的时候，你就能生成最佳的、更合适的自我意象。

对别人的宽容之所以是成功型个性的体现，是因为那意味着这个人正视现实。

人是重要的。

人不能永远被当做动物或机器，或者当做达到个人目的牺牲品，希特勒就这么干过，其他的独裁暴君也这么干过，不管是在事业上或是在人与人之间的关系上。

四、尊重心态 生活中的陷阱和深渊中，最可怕的就是自己不尊重自己，这种毛病又是最难克服的。

因为它是由我们自己亲手设计和挖掘的深渊。

而一向尊重自己的人不会对他人抱有敌意；他不需要去证明什么，因为他可以把事实看得很透彻；他也没有要别人证明自己的要求。

“尊重”意味着对价值的欣赏。

欣赏你自己的价值并不等于自我中心主义，因为人们需要自我尊重。

自我尊重的最大秘密是：开始多欣赏别人，对任何人都要尊敬，你和别人打交道时要留心训练自己把别人当做有价值的人来对待，这样，你会发现，你的自尊心也加强了。

因为真正的自尊并不产生于你所成就的大业，你所拥有的财富或是你所得到的荣誉，而是对你自己的欣赏。

不过，当认识到这一点时，必须得出结论，说其他的人也可以根据同样的理由得到尊重。

五、自信心态 自信建立在成功的经验之上。

我们开始从事某种活动时，很可能缺乏信心，因为我们无法从过去的经验中知道我们会成功。

学习骑自行车，在公开场合演说或者进行外科手术都是如此。

成功孕育着成功，这个说法完全正确。

## <<左右你一生的心态>>

一次小的成功可以成为巨大成功的基石。

另一个重要技巧，是养成记住过去的成功而忘却失败的习惯。

我们不仅记住失败，而且带着感情色彩把失败深深印在心里，吸取受挫折的经验重新振作起来。

过去你失败过多少次并无关系。

重要的是记取、强化和专注成功的尝试。

查尔斯·凯特林说过，任何一个年轻人如果想要成为科学家，都必须准备在获得一次成功之前失败九十九次，而且不因为这些失败而损伤自我。

回忆过去勇敢的時刻是恢复自信有效的方法；而有很多人却因为一两次失败而埋葬了美好的回忆。

如果我们系统地重温记忆中勇敢的時刻，我们就会发现，我们比想象的要勇敢得多。

欧弗豪尔塞博士说，生动地回忆我们过去的成功和勇敢的時刻，是自信心动摇时极其有益的训练。

六，承认自我 只有一个人在某种程度上承认自我时，他才能得到真正的成功和幸福。

世界上最不幸、最痛苦的莫过于尽力要使自己和别人相信自己不是本来这副样子。

一个人最终抛弃了虚伪和矫饰、主动表现出本来面目时，他得到的轻松与满足是无可比拟的。

定位决定人生 一个人的心态在某种程度上取决于自己对自己的评价，这种评价有一个通俗的说法——定位。

在心中你给自己定位什么，你就可成为什么，因为定位能决定人生，定位能改变人生。

一个乞丐站在地铁出口卖铅笔，一名商人路过，向乞丐杯子里投了几枚硬币，匆匆而去。

过了一会儿商人回来取铅笔，说：对不起，我忘了拿铅笔，因为你我毕竟都是商人。

几年后，这位商人参加一次高级酒会，遇见了一位衣冠楚楚的先生向他敬酒致谢，并告知说：他就是当初卖铅笔的乞丐。

生活的改变，得益于商人的那句话：你我都是商人。

故事告诉我们：他定位在乞丐，他就是乞丐；当他定位在商人，他就成了商人。

定位概念最初由美国营销专家里斯和屈特于1969年提出，即商品和品牌要在潜在的消费者心中占有位置，企业经营才会成功，随后定位外延扩大到大至国家、企业，小至个人、项目等，均存在定位的问题，事关成败兴衰。

汽车大王福特自幼帮父亲在农场干活，12岁，他就在头脑中构想能够用在路上行走的机器代替牲口和人力，而父亲和周围的人都要他在农场做助手，真如此，世间便少了伟大的工业家，而福特坚信自己可以成为一名机械师。

于是他用一年完成了别人要三年才能完成的机械师训练，随后他花两年多时间研究蒸汽机原理，试图实现他的目标，未获成功；随后他又投入到汽油机研究上来，每天都梦想制造一部汽车。

他的创意被大发明家爱迪生赏识，邀请他到底特律公司担任工程师。

经过十年努力，福特29岁时，成功地制造了第一部汽车引擎。

今日美国，许多家庭都有一部以上的汽车，底特律是美国最大工业城市之一，成为福特的财富之都。

福特的成功，不能不归功于他定位的正确和不懈的努力。

反过来说，就算你给自己定位了，如果定的不切实际，或者没有一种健康的心态，也不会取得成功。

某省有位大学生，大学期间各门功课成绩优良，毕业后被分配在一个偏远闭塞的小镇上。

从梦想的伊甸园，进入平庸、繁琐的现实，他觉得像从天堂掉进了地狱。

为了改变自己的命运，他把全部希望都寄托在研究生考试上，并将这看成他生活的唯一出路。

但是，由于诸多的烦恼困扰，他名落孙山了。

为了自己的前途，凭借着强大的意志一次又一次捧起书本，却因极度的烦恼而毫无成效。

第三次失败之后，他停止了努力。

悲哀、苦恼、绝望将他紧紧地包围，他开始天天喝酒买醉，不再上班，他的精神已经彻底地崩溃了。

短短的四年，竟成了一生的终结。

## <<左右你一生的心态>>

### 编辑推荐

《左右你一生的心态》请记住，命运不是不可选择和主宰的。如果我们以自己的心灵为根本，以生存和发展为动机，积极追求快乐生活，那么，命运是可以选择的，也是可以主宰的。

即使处境不利，面临困厄，我们也会寻找和创造自己所希望的生存状态。

因为良好的心态可以战胜任何艰难、挫折和压力。

《左右你一生的心态》从分析平常人的心态入手，和你一起探讨、认识和把握自己的心态，并指导你以积极心态争取成功的人生，人最大的智慧不是解决问题的能力，而是对待生活以及处理生活的态度

。因为问题是一个无限的范畴，而生活是一个有限的空间。

<<左右你一生的心态>>

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>