第一图书网, tushu007.com

<<成功的奠基石>>

图书基本信息

书名：<<成功的奠基石>>

13位ISBN编号：9787536825864

10位ISBN编号：7536825862

出版时间：2011-5

出版时间：林自勇 陕西出版集团，陕西人民美术出版社 (2011-05出版)

作者：林自勇

页数：200

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

<<成功的奠基石>>

前言

本杰明·富兰克林曾这样说过：“ 好心态，决定下一秒的生命质量，世界上有两种人，他们的健康、财富以及生活上的各种享受大致相同，结果，一种人是幸福的，另一种却得不到幸福。
他们对物、对人和对事的观点不同，那些观点对于心灵上的影响因此也不同，苦乐的分野主要也就在此。
” 现代社会生活节奏很快，青少年也不得不调整状态，在忙碌的学习生活中既要让自己学习成绩优秀能有一个明朗的未来，还要擅长人际交往，使得以后在社会上的路更好走，加上一些青春期解不开的困顿和迷茫，使得小小年纪就背负很大负担。
加之一些负面的心理因素，更是给青少年成长套上了枷锁。
所以，使青少年面对竞争压力时保持积极健康的心态，成为当前培养青少年健康成长的重要任务之一。
本书就是从如何保持身心健康，把握自身心态，以及自信面对挑战三个方面来指导青少年调整心态的。
首先要保持身心的健康，这就要求青少年先有个健康的体魄，摆脱亚健康状态日益年轻化的局面。心理健康则是，在巨大压力下更应该保持一种乐观的心态面对困扰。
其次把握自身心态，了解自己，控制情绪，才能更自信地控制这个世界对自己的反馈。
过度自尊，狂妄无知，妄自菲薄，狂躁易怒，都是不良的心态所致，容易造成行为偏颇失当，严重的会导致难以弥补的错误而悔恨终身。
再次要自信，乐观面对困难和挫折。
人生的道路，没有坦途，但也并非尽是崎岖，只要坚定目标，明确方向，乐观坚韧地走下去，就能笑到最后。
青少年朋友们，未来的路就在脚下，把握好航向，以一颗平常心，踏实地走好每一步，寻找人生旅途的乐趣，享受生命的美好！

内容概要

人生的道路，没有坦途，但也并非尽是奇趣，只要坚定目标，明确方向，乐观坚韧地走下去，就能笑到最后。
青少年朋友们，未来的路就在脚下，把握好航向，以一颗平常心。
踏实地走好每一步，寻找人生旅途的乐趣，享受生命的美好！

<<成功的奠基石>>

书籍目录

一 身心健康弥足珍贵——心态是健康的原驱力破译健康与心态的密码精神健康更为珍贵发现我们内心的“ 自我 ”思想健康支配身体健康身心健康相辅相成维护自我心理健康心灵的无穷力量二 以积极心态应对挫折——积极心态是身心健康的基础培养积极的心态对自己的身体要有信心有益于健康的七种心态挑战“ 心理制高点 ”智商高不如心态好跳出心灵的牢狱一切成就始于积极的心态积极心态的力量保持积极心态的秘诀三 戒除消极情绪——消极心态是身心健康的基础消极情绪面面观克服消极的心态做自己的“ 心理医生 ”心理素质的重要作用关于“ 孤独症 ”的解析“ 心理疲劳 ”解除的良方消极心态是成功的绊脚石警惕致命心态缺陷人格缺陷的种种表现驾驭你的消极心态四 克服自卑的困扰——挣脱自卑的束缚自卑源于过分自尊寻求战胜自卑的方法克服自卑首先要自信做一只烈火中的凤凰自信是练出来的提高心理承受能力补偿心理是自卑心理的法宝自信是成功的第一要诀换个角度看世界五 消除嫉妒之心——嫉妒他人也是损伤自己嫉妒是一剂毒品克服嫉妒心理以平常心化解嫉妒嫉妒多因虚荣起化嫉妒为前进的动力六 驱散抑郁的迷雾——抑郁是身心异常的开始抑郁症困扰现代人……七 克服忧虑和恐惧的威胁——忧虑是腐蚀心灵的魔鬼八 寻找生命独一无二的美——乐观是心灵的天堂九 保持淡泊的心境——心平气和乃长寿之道十 以灵动的心完善自我——自制力是良好心态的体现十一 迈出坚毅的步伐——心动了就要行动

<<成功的奠基石>>

章节摘录

版权页：在他进来谈话以前，我根本不知道这就是问题所在。
他这种行为实在令人遗憾。
然后我继续说：“ 保罗，告诉我，你到底想要从你的大学生活里学到什么？
”他现在比较冷静了，停了一会儿说：“ 我想我最终。
的目的是学习如何生活，但是我想我败得很惨。
”我告诉他：“ 我们可以通过各种方式来学习。
我想你一定能够从这次经验中学到真正成功的教训。
当你作弊时，你的良知严重困扰你，使你有罪恶感。
这种罪恶感摧毁了你的信心。
就像你所说的你都要崩溃了。
保罗，人们判断是非多半是根据道德或宗教的观点。
我现在并不是要跟你说教，教你明辨是非，可是我们来看它实际的一面。
当你做任何违背良知的事情时，罪恶感就会阻碍你的思考过程，使你无法顺畅地思考，因为你内心会不时地问：我会不会被逮住？
我会不会被逮住？
保罗。
”我继续说：“ 你是这样迫切要得甲等的成绩，才作出违背良知的事来。
同样的，在你一生中，也会遇到许多你迫切想要获得甲等成就的情况，而试图去做一些有违良心的事来。
例如，有一天你因迫切地想促成一项交易，而不择手段地诱使客户掏腰包。
这样做，成功的机会可能很大，但会产生什么后果呢？
罪恶感缠住你，等你再碰到这位顾客时，你会感到很不自在，怀疑他是否发现你已做了手脚。
你的表现也因为心神不定而乱成一团，很可能就无法再做第二、第三、第四笔不断而来的生意。
结果，使用诈术做成的生意反而挡了许多财路。
”我继续告诉保罗：“ 一位曾经显赫一时的社交名流，因为深深恐惧他的太太会发现他有外遇而心神不定。
结果恐惧销蚀他的信心，什么事都做不好。
”我也提醒保罗，许多犯人被捕，并不是因为留下什么线索，而是他们表现出有罪的样子。
他们的罪恶感使他们列入嫌疑犯的名单。
我们每一个人都有向善的意愿。
当我们违背这种意愿时，就等极反馈。
但值得注意的是，并非所有劣势和挫折都会给人带来沉重的心理压力，导致自卑。
成功者能克服自卑、超越自卑，其重要原因是他们善于运用调控方法提高心理承受力，使之在心理上阻断消极因素的交互作用。

编辑推荐

《成功的奠基石:好心态才会更健康》为奠基石书系之一。

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