第一图书网, tushu007.com

<<阳光心态>>

图书基本信息

书名：<<阳光心态>>

13位ISBN编号：9787543042919

10位ISBN编号：7543042916

出版时间：2009-7

出版时间：武汉出版社

作者：章峰

页数：1

字数：170000

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

内容概要

生命需要阳光，其实心态更需要阳光。
　我们的财富不断增加，但是快乐却越来越少；我们的沟通工具越来越多，但是心灵的沟通越来越少；我们认识的人越来越多，真正的朋友却越来越少 其实这一切很大程度上是因为我们的心态出了问题！
　阳光心态是一种积极、宽容、感恩、乐观和自信的心智模式。
作者运用现实生活中的大量案例，和读者分享了阳光心态的主要思想：自信宽容、给予、爱、感恩和工作并快乐着等。
这些思想能让人学会调整、改变和驾驭自己的心态，避开心理误区，以积极的心态应对人生的一切艰难险阻，从而改变人生的现状，创造崭新的生活，成为真正主宰自己命运的主人。

作者简介

章峰：97年毕业于武汉大学，曾为武汉某杂志励志栏目著名撰稿人，设立成功励志培训机构并担任主讲教师，在成功励志培训方面颇有造诣，曾多次受邀为名企、高校做演讲，受到听众的一致好评。

<<阳光心态>>

书籍目录

第一章　心态决定人生高度　成功是一种心态。
心态决定一切　开放你的心态。
生活没有固定模式　内心和谐是一种能力　心灵的富有是人生最大的财富　积极主动，化不满为灵感　竭尽全力，充分发挥你的潜能第二章　给自己一枚快乐的钥匙　快乐是一种角度　愉快地接纳自己　乐天超物。
学会给心灵松绑　抱怨不好，是因为不知道还有更坏　有一万条苦闷的理由，也要有一颗快乐的心　活出快乐，如何拥有好情绪　知足人生更快乐第三章　用自信激发潜能　自信是扭转乾坤的利器　肯定自己，世界因你而美丽　自信是潜能的“放大镜”　用积极的心态，开创人生新格局　敢和强者竞争，成为强中强　命运在我不在天　打破思维的瓶颈。
在尝试中提升自己第四章　学会选择，懂得放弃　学会选择和放弃，掌握人生的主动　选择与放弃的七种智慧　人生没有回头路，珍惜生命中的每一次选择　不争而无所不争，无为而无所不为　所有的选择都不完美　尽力而为，还要量力而行　选择恶性竞争，不如选择互补合作　人生要进取，也要恰到好处地放弃　放弃就是给心灵自由第五章　绊倒你的也许正是机遇　苦难是人生的必修课　所有的苦难都是有价值的　自我反省，汲取前进的动力　准确定位才能快速崛起　勇气引领成功人生　微笑，是苦难中最强悍的坚持　从跌倒的地方爬起来　以达观的心态面对挫折　负重前行才能走得更稳　倒下就是永远的失败第六章　千万别捻灭希望的灯　希望是世间万物的主宰　希望带你走向光明的出口　设定目标的那一天就是希望的开始　穷人最缺少的是野心　绝处一样存有希望　厄运是一次崭新的从头再来　坚持不懈，让希望成真　相信自己能走到希望的终点第七章　赠人玫瑰，心余芬芳　朋友是生命的阳光　帮助别人就是成就自己　播洒热情，收获真心　拥有同理心，学会换位思考　成功是因为别人都在帮你　好友帮你撑起一片天　成全别人的自尊　递一把梯子给对方第八章　自动自发：最高效的敬业心态　心态就是核心竞争力　积极主动地去做事　自动自发地工作　激情是成事的灵魂　责任胜于能力　把敬业当成自己的习惯　关注细节：细微之处见精神　多做一点，能力就多增加一分　学会更聪明地工作　不做借口的奴隶第九章　工作并快乐着　成功始于巅峰心态　工作给你带来了快乐　工作是自我价值的体现　换工作不如换心态　善借他人的智慧和力量　合作才能双赢　心明眼慧：认识对手的正面价值　让自己变得不可或缺第十章　心宽一寸。
受益十分　让一分为高。
宽一分是福　宽容是处世的大智慧　有容乃大，学会不念旧恶　敞开心怀，让阳光扫去是非　忍是成就大业的利器　公心对人，平心对事　宽恕别人才能使自己轻松　化敌为友，多为自己开条路第十一章　爱与感恩：提升心灵品级　爱是生命中最强劲的动力　爱的秘诀在于给予和奉献　常怀感恩之心　学会感恩，常留善念　广施善缘，为别人点一盏明灯　用爱构筑幸福的家园　感恩父母：父母是最可敬的佛　善心如水，孝心无价　急难不弃爱　爱使人生如愿以偿第十二章　幸福是一种心态　知足常乐。
幸福就在当下　善待自己，活着就是幸福　一分觉醒，十分幸福　心造幸福。
心安即是幸福　与人分享，自然幸福　在需要时得到就是幸福　保持淡然的心境才会愉悦　物欲和虚荣是幸福的敌人

章节摘录

活出快乐，如何拥有好情绪　　控制自己的情绪，是一门生活的艺术。
掌握了这门艺术的人，能够从容不迫地迎接生活的挑战，能够以冷静、沉着、勇敢、坚定、乐观等积极的态度应付各种人际矛盾和社会压力。
只要经过自己的努力锻炼和不断实践，每一个人都可以掌握这门艺术，学会控制自己的消极情绪。
　　人生就是在苦乐年华中度过的，所以，现实生活虽然没有我们想得那么美好，但也不是想得那么可怕。
对同样的事，人可以产生不同的情绪，人的情绪的质量就是生活的质量。
所以，拥有好情绪的人，就拥有高质量的生活。
我们要学会在生活中寻找和培养尽可能多的好情绪，以此来改善和提高情感的质量。
　　鲁宾斯下班后准备打车回家。
坐进出租车后，他感觉这位司机是位十分乐观的人，他一会儿吹口哨，一会儿播放经典歌曲，像个无忧无虑的孩子。
鲁宾斯忍不住问：“ 你今天为什么这么快乐？
”司机回答说：“ 这也需要理由吗？
”“ 我天天都这样啊！
”鲁宾斯这才意识到自己问了个愚蠢的问题，他笑笑说：“ 说的也是。
”　　过了片刻，司机对鲁宾斯说：“ 其实，我是在经历一件事后才悟出这个道理来的。
人生不如意十有八九，如果稍有不顺就情绪暴躁，不仅于事无补，反而会坏事，更何况事情总会有转机的。
”鲁宾斯好奇地问：“ 愿闻其详。
”　　司机平静地说：“ 那天早上，我一大早出门，本想趁上班高峰多赚些钱，不料一切都不如意，车子跑了一会儿就爆胎了，天气太热了，而且前不着村，后不着店，我的心情一落千丈，心想真倒霉，这可怎么办啊？
就在我走投无路之际，路边一辆卡车停下来，从车里走出一位司机，一声不吭地过来帮忙，不一会儿就帮我把轮胎换好了，我感激地握住他的手，连声道谢，然后掏出钱包要酬谢时，他拜拜手，然后跳上卡车走了。
　　这位司机的出现，使我这天的心情大好，他不仅帮我修好了车，还给我带来好运，那一天生意一个接着一个，比以前任何一天都好。
后来我就悟出这个道理：凡事都会有转机，生活不会永远不顺，积极地心态会为每个人带来好运。
”　　相信事情一定会有转机，其实也是一种乐观的心理暗示力量，当司机明白这个道理之后，他的心中自然充满自信，不要让一时的不如意困扰你的心情，笑一笑，及时的调整自己的心理状态和情绪，不但自己心情变好了，这种快乐也会感染周围的人。
　　因此，面对生活中的种种困境，人生中的种种不如意，至关重要的是改变心态，正视现实中的困难和挑战，不能盲目地自我设置障碍。
认真分析自己的真实情况，抛开忧虑和烦恼，毅然舍弃旧有的东西，振作精神，准备迎接新的战斗。
　　如果一味沉陷在不良的情绪中，不能很好的解决它，我们势必总会陷于泥潭之中，而且这种情绪会被强化和传染，如果是强化，那么时间一长，就是病态，恶劣的情绪传染给家人和同事，便是数不清的争执与矛盾，给我们的正常生活造成很大影响。
　　对于这一类不正常的情绪，心理学家已经找到几种不吃药的“ 疗法 ”。
它们不但比医生开的处方更有成效，而且能让你的快乐成倍增长。
　　在你出现不良情绪时，不妨参照以下的方法，主动调适自己的心情：　　（1）培养积极的思维方式　　有位心理学专家说，“ 努力对别人感兴趣吧！
这样你不但会让对方高兴，而且能使你从消极的情绪中解脱出来。
”积极的思维方式具有化腐朽为神奇的效果，有关实验表明，那些在绝境中依旧积极乐观，甚至能够开玩笑的人，比那些消极脆弱，只知道哭泣的人更容易摆脱困境。

所以在困境中，微笑比哭泣更能解决问题。
（2）加强体育锻炼　经常参加体育锻炼的人，情绪的稳定性远远高于那些缺乏锻炼的人。
一方面体育锻炼能够增加思维的敏捷性，有利于及时发现问题并加以调整。
另一方面能够使人尽快摆脱烦恼包袱，转移注意力。
喜欢长期呆在办公室的人，大多性格内向，情绪压抑，长此以往，很容易诱发精神疾病。
要想保持身心健康，体育锻炼是最佳方式，不仅可以锻炼身体，还能放松心情。
（3）注意饮食　心理学家研究发现，食物和情绪之间存在着密切联系。
比如碳水化合物中，含有一种能够刺激大脑产生镇定和放松效果的化学物质，50克左右的碳水化合物就能起到镇静作用。
另外牛奶也具有镇定安神的作用，它含有可抑制神经兴奋的成分，如苯甲二氮草，除此之外，大豆、谷类也具有明显的安神功效。
所以专家建议，当人们心烦意乱时不妨喝一杯牛奶，它很快就能帮你恢复平静。
另外，在睡前喝牛奶具有促进睡眠的效果。
（4）改变外部环境　外部环境对人的心情有很大影响，在婚礼和丧礼上你显然会有两种截然相反的心情，尽管两种情况下，你都是一个旁观者。
有人说颜色是人类精神的“营养品”，与维生素对身体的影响同样重要。
当你暴躁不安时，要尽量避免红色；如果你正沮丧消沉，就不要穿黑色或深蓝色的衣服，明快的颜色更容易使你走出阴霾；中性颜色具有缓解焦虑紧张的作用，所以病房中多会采用柔和的颜色。
改变环境不仅仅局限于颜色，登山望远，观海远眺，也都是游目骋怀，放松身心的好方法。
拥有好情绪，就是快乐的保证，乐观的态度能指引我们更上一层楼。
谁都希望自己多一些快乐，少一份烦恼，挑剔和抱怨不是我们面对生活的态度，我们应该学会以快乐的心去感受生活，并且把快乐当成是一种习惯，通过我们自身的努力，并借助外界的力量，依靠科学的方法，拥有一份平和、快乐的情绪，抚平心中的陈年旧伤，重拾生命的激情。

编辑推荐

心态决定会，阳光心态，快乐之旅，好心情，好心态，好人生。
生活是一种选择，你选择什么。
就会得到什么；幸福是一种心态，你缔造阳光。
幸福旗会光顾你。
幸福是一种感觉　一个人幸福与否，与财富、地位、名誉和权力没有必然的联系。
幸福由思想、心态和心情决定。
心态可以成就天堂，也可以制造地狱。
学会感恩　一个智慧的人，不应该为自己的得失斤斤计较，也不应该一味索取永不知足。
学会感恩，为自己已有的而感恩，感谢生活给你的赠予。
这　样你才会拥有积极的人生观和健康的心态。
宽容　宽容就像天上的细雨滋润着大地。
它赐福于宽容的人，也赐福于被宽容的人。
活在当下　活在当下是一个人生命力的自然展现。
当一个人能够走出狭隘的内心世界，不忧不惧地面对自我及人生时，他一定会是个有能力驾驭这个世界的人。

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