

<<成功的心态>>

图书基本信息

书名：<<成功的心态>>

13位ISBN编号：9787551301800

10位ISBN编号：7551301801

出版时间：2012-3

出版时间：太白文艺出版社

作者：姬鑫明 编著

页数：279

字数：280000

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>

<<成功的心态>>

内容概要

成功，从字面的意思解释，即成就功业或获得预期的结果，达到既定的目标。

成功具有两方面的含义。

一是社会承认了个人的价值，并赋予个人相应报酬，如金钱、地位、房屋、尊重等等。

二是自己承认自己的价值，从而充满自信、充实感和幸福感。

古往今来，各个时代的人们大多都忽略了成功的后一种含义，认为只有获得社会的承认、赢得他人的尊敬，才是成功。

事实上，成功是人的一种积极的主观感觉，是每个人达到自己理想后所产生的一种自信和满足的心态。

成功学成为一门学科，虽然仅仅只有百年，但却是人类几千年挑战自然、挑战自我的经验的凝聚和升华，是人类不屈不挠的伟大精神的总结，是人类思想宝库中一颗光辉夺目的钻石。

也是我们学习前人成功思想、吸收前人成功经验并激励自身获得成功的圭臬。

没有哪个人天生就是成功的，它是与后天的勤奋努力分不开的，每个障碍、每个困难，都有可能成为我们超越自己的机会。

成功学告诉大家很多成功的方法，但是我们却很难做到。

其实成功是一种经常的训练与习惯，或者说是一种素养，有一些因素可以直接有效地成为你成功的条件，这些条件我们很多人都可能遇到，都可能拥有，但是我们往往忽略了那些成功源泉的存在。

在每个成功者的背后，都有一股巨大的力量--自信的心态在支持和推动着他们不断地向自己的目标迈进。

自信的心态正是他们创造和拥有财富的源泉。

<<成功的心态>>

书籍目录

第一篇 心态与命运

第一章 揭开心态神秘面纱

引导行为的心态

心态影响行为

心态激发潜能

第二章 好心态好生活

生活是心态的选择

心态决定成败

积极心态赢得成功

第三章 积极心态玩转命运

轻松运用积极心态

神奇的积极心态

你决定自己的世界

心态影响未来

第二篇 成功心态必备

第一章 健康的身体

积极心态有利健康

健康才能更好前行

第二章 优秀的品质

完美你的形象

保持心的宁静

美在人格

第三章 好的工作习惯

整洁有序, 从办公桌开始

漂亮的工作风格

合理消遣有助高效工作

第四章 乐观自信的精神状态

用乐观武装自己

将乐观进行到底

自信重塑人生

第五章 积极心态营造融洽交际环境

对别人的兴趣感兴趣

拿幽默当佐料

发挥赞赏的力量

掌握说话的方法

第六章 正眼看失败

笑对失败

反败为胜

失败只是新的开始

第三篇 击败躲在成功背面的死敌

第一章 远离产生失败的错误心态

致命的自卑

击退自卑

畏缩不前的恐惧

杜绝恐惧来袭

<<成功的心态>>

第二章 改善人际关系中的消极心态

抱怨于事无补

不做乘人之危的小人

不要争论

言行一致

第三章 积极心态助你成为受欢迎的人

假如你是他

尊重他人

.....

第四篇 拥有好心态，你也可以轻松成功

<<成功的心态>>

章节摘录

如果一个人决心获得某种成功，那么他就能得到这种成功。
这就是心态产生的力量。

心态可以说是我们体内几百万条神经共同作用的结果，也就是说我们在任何时间内的感受。
我们大部分的心态都是直觉的。

心态可能会是进取的、有为的，也可能是颓丧的、受抑制的，但是很少有人想刻意去控制它。
在追求人生目标上，会有成功与失败两种结果，差别就在于拥有什么样的心态。

人生所追求的，大半会和心态有些连带关系。

列张表，把你所求的写上去。

你想要爱情吗？

好，渴望爱情就是一种心态，是当我们从周围得到某些刺激时，就把信号送到脑部，因而产生的感觉和状态。

至于自信、尊敬，也都是从我们内心产生的状态。

或许，你想有钱，其实你根本就不在乎金钱的多少，你要的是金钱所能带来的爱情、自信、无拘无束以及其他。

所以追求爱情、追求快乐、追求主宰自己人生的关键，就在于如何引导和掌握自己的心态。

要引导心态，达到你期望结果的第一个要诀，就是要知道如何运用头脑。

首先，让我们了解一下它运作的方法，是如何产生心态的。

千百年来，人类就对各种情绪改变所造成的结果感到好奇，曾经尝试过禁食、药物、仪式、音乐、性爱、食物、催眠等实验，发现各有成效，也各有缺点。

所有的行为都是发自心态的结果，那么当我们处在进取和颓丧两种不同心态时，自然会有不同的信息传送和行为表达。

接着要问，是什么造成我们的心态变化？

有两个主要的构成因素，第一是内心；第二就是我们生理状态的状况和活动。

每天在你周围发生的不同情况，你是用什么角度来看？

如何来看？

你對自己怎么说？

如何说？

这些都会产生不同的心态，做出不同的行为来。

例如：当你的爱人晚回家，你是怎么对待他的？

这时你的行为几乎全看你的心态而定，而你的心态又决定于内心是如何来看待他晚归的理由。

如果在他还没到家前，你一直想到的是对方发生了一场车祸，全身是血，死了或躺在医院里的情景时，突然你听到门口的脚步声，或许会喜极而泣，或许会舒一口气，或许给对方一个热情的拥抱，或许问其究竟。

这些行为是出自于关怀的心态。

然而，你若幻想着你的爱人是因为有了婚外情，或者你一再地告诉自己，对方的迟归是认为你的时间、感受对他不重要，那么当对方到家时，你就会用截然不同的方式对待。

于是，出自于愤怒和被利用的心态，就产生了另一种行为。

接下来的问题，是什么原因让甲能以关怀的心态来看这些事，而乙却不能，反倒产生不信任和愤怒的心态？

或许父母或他人曾有相同的遭遇，其采取的反应对我们日后造成了影响。

例如，当你还是个孩子时，只要爸爸一晚回家，妈妈就必然担忧，其影响结果是你用担忧的方式来看许多事情。

如果你妈妈告诉你，她是如何地不信任你爸爸，那么你就有可能学会那种模式。

因此，我们的信心、态度、信念和过去的经验，都会影响我们对别人的看法，做出相应的行为来。

另外还有一个更重要和更有力的因素，影响我们对周围的认识和观感，那就是我们生理状态的状

<<成功的心态>>

况和生活方式。

这包括肌肉的牵引、饮食习惯、呼吸方式、肢体活动以及全身各种的生化作用，这对我们的心态有很大的影响。

内心储忆和生理状态的运作是两环相扣、相互影响的，也就是说一方受到外来影响，另一方就会自动地受到影响。

因此，若要改变心态，就需同时改变内心储忆和生理状态。

例如，当你的爱人或小孩快到家之前，你的生理处于舒适状态，这时他们回来晚了，你会认为他们是被交通耽搁了；但是，如果你的生理因某些原因而造成肌肉紧张、极度疲乏，或感到疼痛、血糖偏低时，你就会倾向于用负面想法的信息自动控制自己。

当你神清气爽或身心疲惫时，对周围会有什么样的感受？

是不是身体好坏会自然地影响你对周围的想法和做法？

是不是内心觉得做得不易或烦躁时，你的肌肉就随之绷紧？

由此可见，内心储忆和生理状态是在不断地交互影响地造成你心态的变化，从而使你做出各种不同的行为。

因此，若要能控制并引导我们的行为，就得先控制和引导自己的心态；若要控制我们的心态，就必须控制且刻意地引导自己的内心储忆和生理状态。

就假想你在任何时候都能100%地控制自己的心态吧！

.....

<<成功的心态>>

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>