

<<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：9787802035720

10位ISBN编号：7802035724

出版时间：2008-5

出版时间：中国妇女

作者：郑陆胜//郑艳红

页数：302

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>>

### 内容概要

能把握自己的心态，就能够把握自己的人生，一个人如果心态正确，他的生活中就会充满幸福、快乐，他的事业也容易获得成功；如果心态消极，就没有什么能够帮助他了。

的确，心态能够左右人的命运，有什么样的心态，就会有什么样的人生。

影响我们人生的决不是环境，也不是遭遇，而是我们拥有什么样的心态。

朋友，请记住这句充满智慧的人生箴言吧，当你时时保持积极的心态，并将好的想法付诸行动，你就能获得幸福、快乐和事业上的成功！

打开《左右你一生的心态：让你受益一生的人生智慧》，从现在开始我们的好心态之旅，它会给我们带来一份鼓励，带来一份慰藉，带来一份豁然，带来一份快乐……

## &lt;&lt;左右你一生的心态&gt;&gt;

## 书籍目录

第一辑 命好不如心态好乐观的心态最重要 / 3保持一份淡然的心境 / 5不必苛求完美 / 7快乐最可靠的来源是平常心 / 10不要为明天忧虑 / 11不要拿自己和别人比 / 13身外物。  
不奢恋 / 15视宠辱如花开花落般平常 / 18要有幸福, 必须先有健康 / 20自己拯救自己 / 21快乐根植于人的心里 / 23命好不如心态好 / 26人生需要一种豁达 / 29你的烦恼不比别人多 / 32第二辑 好心情从放松开始在心里种植春天 / 37给心情放个假 / 39随时清洗自己的心灵 / 43愉快的心情从放松开始 / 44掌控自己的心灵 / 46忧愁于事无补 / 48把苦恼转化为欢乐 / 51从忙碌中解放自己 / 54在日历中留一些空白 / 57让自己活得精彩一些 / 59舒畅的心情是自己创造的 / 61充分掌握选择自己心态的权利 / 63抱怨是快乐的“克星” / 65不要为自己的缺陷而苦恼 / 67心静才能修身养性 / 70第三辑 不要成为情绪的奴隶克服急躁情绪 / 75不要成为情绪的奴隶 / 77笑能赶走精神上的不愉快 / 80不要妄自尊大、独断专行 / 82学会排解压抑 / 86不生气, 少动怒 / 88随时释放心里的闷气 / 91自哀自怨不可取 / 94不冒进, 要沉住气 / 96学会为自己减压 / 98给自己的精神松松绑 / 100学会调整自己的情绪 / 102别用想象来吓唬自己 / 105掌握消除紧张情绪的方法 / 108给情绪装个“安全阀” / 110第四辑 做自己的上帝最大的胜利就是征服自己 / 115把屈辱变成力量 / 117坦然地面对逆境 / 119将弱点转化为强项 / 121把压力变成成长的动力 / 124走自己的路, 让别人说去 / 126世界为那些有目标的人让路 / 128视挫折为人生的财富 / 132没有台词也能成为主角 / 135适当的冒险有价值 / 138做人做事要有自己的主见 / 141抓住目标不松手 / 144成为自己想成为的那种人 / 147不因循守旧、故步自封 / 149走出自我贬低的陷阱 / 152第五辑 学会给心灵“排毒”怯懦是自己最大的“敌人” / 157远离嫉妒的地狱 / 159不做习惯的奴隶 / 162幸福不要奢望别人给 / 165用最少的悔恨面对过去 / 168节制欲望才能活得轻松 / 171别让虚荣腐蚀了心灵 / 174故步自封会危害自己 / 177切忌因无知的炫耀而陷入困境 / 180性子太急, 于己不利 / 181猜疑心理害人又害己 / 184视贫穷为另类财富 / 186尽力摆脱失落感 / 188充满激情地生活 / 190剔除心理的不健康因素 / 192第六辑 肯定自己才能成就自己正确地评价自己 / 197坚持是最有价值的 / 199自信是成功的第一要素 / 202承认自己是最有价值的人 / 205用行动去实现成功的梦想 / 208永远坐在生活的前排 / 211在失败之后有勇气尝试 / 214竭尽全力做好每一件事 / 216让细节成就自己 / 219认真工作是走向成功的第一步 / 221有自信, 才能赢 / 224态度决定人生的高度 / 227要有不断超越自我的勇气 / 230第七辑 处世留余地, 做事先做人学会调整自己适应他人 / 235把聪明放在背后 / 237心中不留敌意 / 239救人就是救自己 / 242有了误会要沟通 / 244大智若愚是处世的良方 / 247听有时比说更重要 / 249善于团结周围的人 / 252说话要得体而不阿谀 / 255该收敛时收敛, 该隐忍时隐忍 / 257时刻保持清醒的头脑 / 260得饶人处且饶人 / 262不要嘲笑他人的不幸 / 265经营自己的圈子 / 267要时刻提防小人的诡计 / 269第八辑 种什么, 收什么帮助人是美好的 / 273慈善的不是钱, 而是心 / 274端正对待金钱的态度 / 276培养自己正直的品行 / 278种什么, 才能收什么 / 279理性投资才有理想的收获 / 281德行是成功的资本 / 284诚实是做人的第一美德 / 286外表的美, 不一定是福 / 288放弃“多多益善”的想法 / 291舍得有限, 赢得无限 / 294不把工作带回家 / 297学会把沉重的生活变得活泼 / 299

## <<左右你一生的心态>>

### 章节摘录

第一辑 命好不如心态好乐观的心态最重要你的态度决定你的心情，影响你的健康，甚至改变你一生的际遇。

有一位哲人曾说：“假使你每天担忧一回，那么一生便要损失好几年。

有什么能改善的，那么就尽力而为之。

锻炼你自己，不要忧愁，因为忧愁于事无补。

”的确，忧愁只是白白浪费我们的时间而已，如同把许多好的东西扔掉一样。

然而，忧愁还是像“魔鬼”一样附在许多人的身上，使他们寝食难安，终日闷闷不乐，但这些人却总是习惯把自己的不快乐甚至是痛苦看做是命运对自己的不公平，却从没反省过自己，这些痛苦和忧愁是他自找的，而不是外界强加在他身上的。

乐观本身就是一种成功，因为它表示你拥有健康的心灵，活得快乐潇洒，活得心安理得。

你的态度决定你的心情，影响你的健康，甚至改变你一生的际遇。

培养乐观之心，凡事多往好处着想，使悲观与自己无缘，这是心理健康的前提，也是幸福人生的关键之一。

同一件事情，乐观者往好处想，而悲观者往坏处想，两者的结果是完全不同的。

一次，电视转播音乐大师梅达的音乐会。

梅达出场前被挂了一个花环。

当他上台起劲儿地指挥乐队时，花瓣纷纷落到脚下。

“等他指挥完，”一位女士议论说，“他会站在一堆可爱的花瓣之中。

”“到完的时候，”一位男士有点忧伤，“他颈上只会挂着一条绳索。

”面对同样的事情，看法各不相同。

显然，前者的乐观比后者的阴郁更容易让人奋进。

美国有一青年写的《自传》只有三个标点符号：“-”“！”

”“。

”，就是：“一阵横冲直撞，落个伤心自叹，到头来只好完蛋。

”这一份以三个标点比喻自己消极颓唐的自传被心理学家巴尔肯知道后，把三个标点改成：“、”“……”“？”

”，鼓励这位青年说：“青年时期是人路上的一小站，道路漫长，希望无边，浪子回头金不换，难道不应该奋发努力？”

”这一改动形神兼具，寓意突出，那位青年果然振作精神，终于成才。

这个故事充分说明，积极的心态远比消极的心态更能够左右人生。

更能催人奋进，获取成功。

虽然生活中不尽如人意的事情很多，但是，我们仍应该以乐观的态度去看待，这样生活中就会少一分忧虑，多一分开心。

要是火柴在你的衣袋里着起来了，那你应当高兴，而且感谢上苍：多亏衣袋不是火药库。

要是穷亲戚上门来找你，不要脸色发白，而要喜洋洋地叫道：“‘挺好。

幸亏来的不是警察！”

”要是你的手指头扎了一根刺，那你应当高兴：“挺好，多亏这根刺不是扎在眼睛里！”

”如果你的妻子或者孩子练习钢琴，不要发脾气，而要感激这份福气：你是在听音乐，而不是在听狼嚎或者猫叫。

要是拔牙时，医生错拔了好牙而留下了坏牙，那你也应该高兴，幸亏他拔错的是一颗牙，而不是内脏器官。

要是你被送到警察局，那就该乐得跳起来，因为多亏他们没有把你送到地狱的大火里去。

挨了别人一顿棍子打，那就该庆幸：“我多运气，人家总算没有拿带刺的棒子打我！”

”要是妻子对你变了心，那就该高兴，多亏她背叛的是你，不是国家。

<<左右你一生的心态>>

<<左右你一生的心态>>

编辑推荐

《左右你一生的心态:让你受益一生的人生智慧》由中国妇女出版社出版。

<<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>