

改变心态改变命运



[改变心态改变命运 下载链接1](#)

著者:周子明

出版者:中国华侨

出版时间:2008-5

装帧:

isbn:9787802225435

《改变心态,改变命运》重点分析心态对于人生的重大意义和对于命运的重要性。内容基本涵盖了个人生活、工作与学习中遇到的各种心态问题。通过对比分析告诉读者如何防治坏心态、如何培养好心态。

我们有理由相信，决定人生成败的因素有许多，个人能力、家庭背景、社会关系、机遇等都是不可或缺的因素。然而，心态却在人生的成败过程中起着重要作用，世上任何一个人的成功与失败，都逃不出"心态"这把神秘钥匙的引导和支配。

作者介绍:

目录: 前言一、消极心态与积极心态 消极心态使人失败／002
积极心态使弱者变为强者／005 要成功就要积极一点／007 如何培养积极的心态／008
二、悲观心态与乐观心态 悲观情绪不足取／014 做人就是苦中作乐／016
乐观地面对人生／018 把握自己的人生之舵／020 如何培养乐观心态／022
三、自卑心态与自信心态 自卑的原因／025 “妄自菲薄”使生命失去活力／027

心灵的力量／029 我就是人才／030 自信需要磨炼／033 四、自私心态与公正心态
自私是人的本性吗／037 公正的魅力／039 少攀比，少生气／041
五、仇恨心态与感恩心态 你为何怨天尤人／045 懂得感恩就会快乐／046
感恩是一种生活态度／048 六、恐惧心态与勇敢心态 恐惧的人害怕挫折和危险／054
用勇气建立幸福的生活／055 驱除内心的恐惧／057 七、狭隘心态与豁达心态
狭隘心理的危害／060 豁达的处世方式／061 不以成败论英雄／063
和批评你的人做朋友／064 不念旧恶／065 克服狭隘心理／067
八、嫉妒心态与赞赏心态 嫉妒伤人又害己／071 赞美他人，照亮自己／072
诋毁别人会毁掉自己／075 怎样克服嫉妒心理／076 学会赞赏别人／077
赞美的技巧／078 九、浮躁心态与踏实心态 现代人的浮躁心理／082 欲速则不达／083
做事要脚踏实地／085 告别浮躁／087 十、吝啬心态与慷慨心态
不要做一毛不拔的铁公鸡／090 信守助人亦助己之道／091 利他精神／093
消除吝啬心理／094 十一、报复心态与宽容心态 苏格拉底与失恋者的对话／098
宽容化解矛盾／099 做一个善解人意的人／100 有仇不报是君子／103
消除仇恨的心态／105 十二、紧张心态与放松心态 21世纪的文明病／108
接受平静这个礼物／109 走一步看三步／111 轻松应对职场压力／112
学会如何放松自己／115 十三、急躁心态与平和心态 愤怒是一种慢性自杀／118
用自制来控制自己的情绪／119 平和之心／120 制怒的六个建议和七个手段／121
宣泄怒气的七个步骤／124 十四、逃避心态与挑战心态 你为何做逃避危险的鸵鸟／126
直面危险，勇于挑战／127 直面问题，敢于尝试／128 自杀是最大的逃避／130
在哪里跌倒就在哪里爬起来／131 逃避心态的防治／133 十五、依赖心态与自主心态
溺爱产生依赖心理／136 做你自己，不要过分依赖／137 摆脱依赖心理／138
塑造独立自主的自己／139 十六、敌视心态与友好心态 友情的可贵／143
善待他人就是善待自己／144 放下互相仇视的眼光／145 如何化敌为友／147
十七、孤立心态与协作心态 蚂蚁靠什么搬动巨蟒／150 协作首先要有整体意识／151
建立和谐的工作关系／153 积极融入团队／154 如何培养协作精神／158
十八、放弃心态与坚持心态 林肯的简历／161 永远不要丢弃梦想／162
成功是一步一步积累的结果／164 坚忍是克服困难的利器／165
十九、放纵心态与自律心态 过度的欲望带来灾祸／169 人要高贵地活着／170
严格要求自己的品德／171 不随意放纵自己／172 不做问心有愧的事／174
合理安排时间／175 二十、自负心态与谦恭心态 不自量的公羊／179
自负者的悲哀／180 自负是无知的表现／181 清高孤傲不可取／183
荣耀要与大家分享／185 如何克服自负的心态／187 二十一、自闭心态与开放心态
自我封闭的表现／190 过分敏感导致自闭／191 学会与人打交道／193
主动接近别人／194 如何克服自闭心理／196 二十二、索取心态与给予心态
懂得“施与受”的艺术／199 付出一份爱心／200 给人好处恰如其分／202
给予比索取快乐／204 爱心的力量／205 二十三、贪婪心态与知足心态
贪婪使人生转弯／208 有钱不一定快乐／209 知足是一种境界／211
君子爱财，取之有道／213 二十四、猜疑心态与信任心态 猜疑不过是作茧自缚／216
信任的力量／217 用人以信／218 士为知己者死／220 如何消除猜疑之心／221
二十五、守旧心态与创造心态 创造力的敌人／225 打破传统与消极习俗／226
发展创新思维／227 突破思维的定势／229 二十六、患得患失心态与顺其自然心态
患得患失容易迷失自我／232 得与失的辩证法／233 在得失面前保持清醒的头脑／235
顺其自然使心灵获得舒展／236 二十七、极端心态与中庸心态 中庸的内涵／240
行动不可失度／241 中庸处世不偏不倚／243 适可而止，见好就收／245
二十八、平庸心态与平凡心态 平凡不是平庸／248 平凡是一种境界／249
在平凡的岗位上做出不平凡的事／251 由平凡走向优秀／253
二十九、拖延心态与负责心态 拖延是一种恶习／256 责任是工作的一部分／258
责任所在，义不容辞／260 改变拖延习惯／261 三十、叛逆心态与服从心态
病态的逆反心理／264 服从社会集体利益和社会生活准则／265
医治不健康的逆反心理／266

• • • • • (收起)

[改变心态改变命运 下载链接1](#)

标签

心灵

励志

评论

[改变心态改变命运 下载链接1](#)

书评

[改变心态改变命运 下载链接1](#)