

# 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。通过对比回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	逃避问题，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	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	不自量的表现／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	如何克服过度的欲望／188	二十二、索取心态与给予心态	
主动接近别人／194	如何克服放纵的心态／189	懂得“施与受”的艺术／199	
懂得“施与受”的艺术／199	如何克服自闭心理／196	付出一份爱心／200	
给予比索取快乐／204	如何克服过度的欲望／197	给人好处恰如其分／202	
贪婪使人生转弯／208	爱心的力量／205	二十三、贪婪心态与知足心态	
君子爱财，取之有道／213	如何克服放纵的心态／198	贪婪是无知的表现／203	
信任的力量／217	如何克服自闭心理／199	二十四、猜疑心态与信任心态	
二十五、守旧心态与创造心态	如何克服过度的欲望／200	猜疑不过是作茧自缚／216	
发展创新思维／227	如何克服放纵的心态／201	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	如何克服自闭心理／202	患得患失的辩证法／233	
顺其自然使心灵获得舒展／236	如何克服过度的欲望／203	在得失面前保持清醒的头脑／235	
行动不可失度／241	如何克服放纵的心态／204	二十七、极端心态与中庸心态	
二十八、平唐心态与平凡心态	如何克服自闭心理／205	中庸的内涵／240	
在平凡的岗位上做出不平凡的事／251	如何克服过度的欲望／206	二十八、平庸心态与平凡心态	
二十九、拖延心态与负责心态	如何克服放纵的心态／207	平凡是一种境界／249	
责任所在，义不容辞／260	如何克服自闭心理／208	二十九、拖延心态与负责心态	
病态的逆反心理／264	如何克服过度的欲望／209	拖延是一种恶习／258	
医治不健康的逆反心理／266	如何克服放纵的心态／210	责任是工作的一部分／259	

• • • • • (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](#)