

# 如何改变自己的心态和生活



[如何改变自己的心态和生活\\_下载链接1](#)

著者:徐宪江

出版者:中国华侨

出版时间:2009-3

装帧:

isbn:9787802227613

《如何改变自己的心态和生活》主要内容：人的成功或失败，幸福或坎坷，快乐或悲伤

，是由人的心态决定的。我们之所以感到生活枯燥无味。是因为我们的心态是枯燥乏味的。如果想使生活变得有滋有味，就要改变心态——变消极心态为积极心态。只有这样，我们才能改变自己的生活。

作者介绍:

目录: 第一章 幸福人生源于美好心态 / 1 健身之本，心态为先 / 1 要想致富先要富心 / 3  
心态好是另一种命好 / 5 拥抱好心情 / 7 幸福需要细心地去感悟 / 9  
让积极心态引你踏上快乐人生之旅 / 11 第二章  
打败无中生有的肇事者——改变猜疑心态 / 14 猜疑是把双刃剑 / 14 疑心从何而来 / 16  
同事之间莫猜疑 / 17 是在乎，还是不信任 / 19 让猜疑从你身边走开 / 20  
测验：你是否疑心过度 / 22 第三章 不要打肿脸充胖子——改变虚荣心态 / 24  
人人都有虚荣心 / 24 男人，女人，谁的虚荣心更甚 / 25 死要面子活受罪 / 27  
虚荣也是一种积极的心理暗示 / 29 给虚荣的人的心理处方 / 30  
测验：你是个爱慕虚荣的人吗 / 32 第四章 人比人气死人——改变攀比心态 / 33  
不让非正常的攀比害了自己 / 33 好心情往往在比较中遗失 / 35  
比上是挑战，比下是开悟 / 36 平衡心态，做真实的自己 / 38  
测试：你的攀比心强吗 / 40 第五章 别让路越走越窄——改变狭隘心态 / 41  
从小我中走出来 / 41 对成功者不要心存芥蒂 / 42 心宽，天地就宽 / 44  
理解是一座舒心桥 / 45 测试：你是一个心胸狭隘的人吗 / 47 第六章  
不要眼里只有你自己——改变自私心态 / 48 自私是人生的天敌 / 48  
冷漠其实也是一种自私 / 50 不要总让自私的杂草在心里蔓延 / 52 给予是快乐的 / 54  
测验：你的爱情自私度是多少 / 56 第七章 心比天高，命比纸薄——改变自大心态 / 57  
人若轻狂才叫枉少年 / 57 骄矜是惹事的祸根 / 59 适度自大可让人变积极 / 60  
目标要远大，姿态要放低 / 62 测试：你很自大吗 / 65 第八章  
全世界我最渺小——改变自卑心态 / 66 给自卑的人画像 / 66  
恋上自卑会让你碌碌无为 / 68 自卑不是坏东西 / 70 不要过于在乎他人的评价 / 73  
把自卑从心里赶出去 / 74 自信让你更美丽 / 77 测试：你是自卑还是自信 / 79 第九章  
为什么受伤的总是我——改变自怜心态 / 80 恰是“自怜”才会“受伤” / 80  
没有人命定不幸 / 82 好好呵护心灵的苗圃 / 85 测试：你的自怜程度 / 86 第十章  
我就是最倒霉的那个——改变抱怨心态 / 88 抱怨于事无补 / 88  
少些抱怨，多些感激 / 90 不得已时尽量少抱怨 / 92 不要强求公平 / 94  
数数你所拥有的财富 / 96 测试：你是爱抱怨的人吗 / 98 第十一章  
走出心灵的地狱——改变嫉妒心态 / 99 嫉妒是万恶之源 / 99  
摧毁人性和健康的毒药 / 101 别拿别人的优点折磨自己 / 104 化嫉妒为动力 / 105  
树立正确的竞争意识 / 107 与嫉妒面对面 / 109  
测验：你是个爱嫉妒的人吗 / 112 第十二章 别用生气惩罚自己——改变愤怒心态 / 114  
你的情绪为何失控 / 114 问问自己“值得吗” / 117 善待你的怒火 / 119  
生气不如争气 / 121 “给自己放气” / 123 学会制怒，提高修养 / 125  
适当表达你的感受 / 127 只怪自己是一种境界 / 129  
测试：在爱情中，你什么情况下容易生气 / 131 第十三章  
不要生活在过去——改变怀旧心态 / 133 在感怀中寻求过去的温情 / 133  
过度怀旧是种病态 / 135 老年人最易怀旧 / 137 忘却是一种人生智慧 / 138  
让过去的成为永远 / 140 心理测试：向前看还是怀旧 / 141 第十四章  
平息心中的层层涟漪——改变浮躁心态 / 143 喜怒无常是一种躁症 / 143  
寂寞会滋生浮躁 / 145 浮躁心态贻害无穷 / 147 处安勿躁好成事 / 149  
拭去心灵深处的浮躁 / 152 学会给自己减压 / 154 保持一份好心情 / 156  
测试：你常心浮气躁吗 / 157 第十五章  
不要抓住自己的小辫子不放——改变悔恨心态 / 159 自责不是你最好的挡箭牌 / 159  
爱要说出来，错过就不在 / 160 人生不售“修正液” / 163  
将“要是”改为“下次” / 165 失去也会变为可爱 / 167 营造没有悔恨的人生 / 168  
没有一个错误会持久 / 170 多看现在一眼 / 172

测验：你对过去是一个什么态度／173第十六章 解开心灵的死结——改变偏执心态／175  
偏执置人于危险中／175 勿让偏执变成争执／177 解读偏执的成因／179  
不要让偏执耽误了你的前程／182 放弃偏执解脱自己／184  
测试：你性格的固执程度怎样／185第十七章 人心不足蛇吞象——改变贪婪心态／187  
在沉重的包袱下喘息／187 贪欲是剂“迷魂药”／189 贪婪是祸根／191  
给贪欲加上一把锁／193 节制你的物欲／195 知足常乐／196 如何看待财富／198  
该松手时就松手／199 测试：你爱占小便宜吗／201第十八章  
犹抱琵琶半遮面——改变羞怯心态／202 羞怯也是一种动情之美／202  
羞怯心理从何而来？／203 羞怯也有治愈处方／206 抛开Face，抓住Chance／208  
勇敢一点，真爱便不会错失／210 测试：你是个羞怯的人吗／212第十九章  
不要百无聊赖地虚掷光阴——改变空虚心态／214 日益荒芜的心灵花园／214  
为何越忙越空虚／216 充实才能快乐／219 好好把握我们有限的今生／221  
测验：你是否过得充实，／223第二十章  
天下本无事，庸人自扰之——改变焦虑心态／225 现代人的通病／225  
把焦虑抛给昨天／227 不为明天的事担忧／229 忧愁能解决问题吗？／231  
让焦虑“到此为止”／232 给自己一个忧虑的时间／234  
测验：你是个爱自找烦恼的人吗／236第二十一章  
靠人不如靠己——改变依赖心态／237 为何女性易得依赖症／237 依赖人格的形成／238  
求人不如求己／240 成功始于心动，成于行动／242 人当自立自强／243  
测试：你是个自强不息的人吗／245第二十二章  
不要活在虚无中——改变逃避心态／247 不能正视现实的人／247  
接受不可避免的事实／249 敢于承担责任／250 做出最坏的打算／253  
测验：遇到事情时，你常想逃避吗／254第二十三章  
不要你指东，我偏往西——改变逆反心态／256 为何总爱较劲／256  
拿什么说服青少年／258 如何消除逆反心理／260 测验：你的逆反指数是多少／262  
．．．．．(收起)

[如何改变自己的心态和生活\\_下载链接1](#)

标签

1

文学

如何改变自己的心态和生活

金庸

你好吗

企业

评论

最近果然是没读什么正经书，一个小时不到翻完的书，适合初中生写作文找例子用

-----  
像是思想品德课本

-----  
好没营养的鸡汤

-----  
[如何改变自己的心态和生活\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[如何改变自己的心态和生活\\_下载链接1\\_](#)