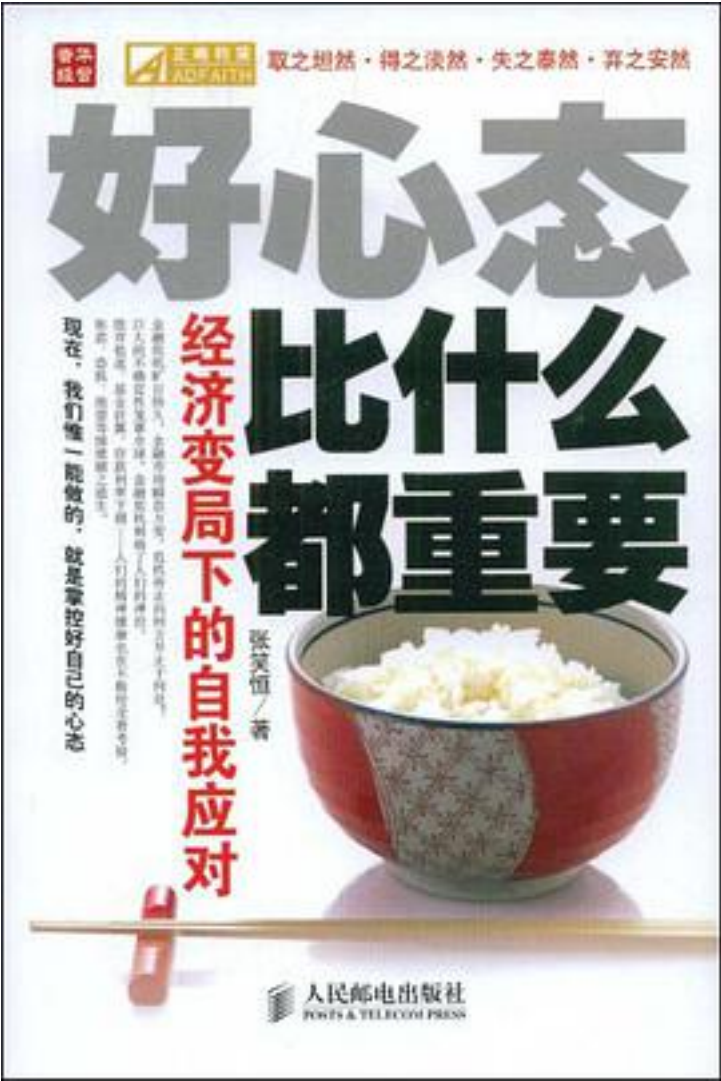


好心态比什么都重要



[好心态比什么都重要_下载链接1](#)

著者:张笑恒

出版者:

出版时间:2009-3

装帧:

isbn:9787115197290

《好心态比什么都重要经济变局下的自我应对》主要内容：金融危机旷日持久，金融市场瞬息万变，危机将走向何方并止于何处？巨大的不确定性笼罩全球。金融危机刺痛了人们的神经。股市低迷、基金折翼、存款利率下调。人们的精神健康也在不断经受着考验，焦虑、恐惧、绝望等情绪随之滋生。在这样的经济变局中，你是坐以待毙，还是另辟蹊径去寻找转机？《好心态比什么都重要经济变局下的自我应对》告诉我们：已经发生的事情并非无法挽回，问题的暴露未必不是好事，我们需要在心理和行为上都做好充分准备，不断提升个人的情绪抗压能力，因为好心态比什么都重要。

《好心态比什么都重要经济变局下的自我应对》适合所有在压力下寻求转机的人士阅读。

作者介绍:

目录: 目录

第一章 抗击“金融风暴”，先要从心理上强大起来/1

- 1.拥有好心态才是真正的强者/1
- 2.在不景气中打造景气的自己/5
- 3.战胜金融危机的恐慌/7
- 4.人生没有过不去的坎儿/11
- 5.增强你的挫折“复原”能力/15
- 6.海上没有不带伤的船 /18
- 7.提升你的逆商指数/22

第二章 裁员减薪潮起,做最坏的打算往最好处努力/26

- 1.你们公司最近裁员了吗/26
- 2.战胜失业恐惧的最佳办法就是直面它/29
- 3.接受可能发生的最坏情况/33
- 4.失业了,你更要“行动”起来/36
- 5.用心对待在职的每一天/40
- 6.应届毕业生,你的出路在何方/43
- 7.毕业自救,转变就业观念是关键/47

第三章 投资遭遇“严冬”,你失去的是财富而不是所有/52

- 1.从不失败只是一个神话/52
- 2.事情既然如此,就不会另有他样/55
- 3.当你觉得自己运气不好时,还有人比你更倒霉/58
- 4.输得起才能赢得起/62
- 5.计算你失去了多少,更要计算你还拥有什么/65
- 6.不要把所有的错都归咎于金融危机/70
- 7.把失去的财富变成“学费”/72

第四章 人生没有绝境,失去什么也不能失去希望/77

- 1.世界上没有绝境,只有绝望的人/77
- 2.这一秒不绝望,下一秒就有希望/80
- 3.人生,随时都可以重新开始 /83
- 4.身处逆境,要学会给自己打气/85
- 5.一切都会改变,你需要的只是耐心/88
- 6.最糟,也不过是从头再来/91
- 7.在人生的沙漠里给自己留一壶“水” /93
- 8.承担苦难,就能创造奇迹/95

第五章 让心情撤离“低谷”,事情并没有想像的糟糕/99

- 1.危机袭来,做个“心情体检”/99
- 2.你所担心的99%的事不会发生/102
- 3.凡事多往好处想/104
- 4.一味抱怨,只会让你更加不幸/107

- 5.痛苦,是因为忘了转身/110
- 6.金融危机也有“惊喜”/113
- 7.苦难不会持久,一切都会过去/114
- 8.选择好心情就像选择你爱吃的食物/117
- 第六章 调整荷包期望值,使你快乐的并不单单是金钱/121
- 1.快乐不是拥有的多,而是对失去计较的少/121
- 2.何妨“向下比较”/124
- 3.不加薪也可以幸福的秘密/126
- 4.像控制食欲一样控制你的物欲/129
- 5.重新发现富有的定义/132
- 6.设立“止损”,更要设立“止赢”/134
- 7.随时享受生命/137
- 第七章 物价上涨财富缩水,守住“粮食”就能临危不惧/139
- 1.借“危机”结束“月光”生活/139
- 2.省钱又时尚的生活“拼”出来/142
- 3.危机促销,不要上了便宜的“当”/144
- 4.少花一元钱比多挣一元钱要容易得多/146
- 5.别掉进信用卡透支的“陷阱”/149
- 6.做外国老太太还是做中国老太太/151
- 7.越是没钱,越需要买一份“意外险”/155
- 第八章 塞翁失马焉知非福,危机又何尝不是转机/158
- 1.没有绝对的好事,也没有绝对的坏事/158
- 2.危机等于危险加机会/161
- 3.别做无谓的坚持,要学会转弯/163
- 4.危机中求生路,先把心沉淀下来/166
- 5.信心,是化危机为转机的动力/167
- 6.化压力为动力,危机处理要得当/168
- 7.潮落之后会潮涨,冬天过去必是春天/171
- · · · · · [\(收起\)](#)

[好心态比什么都重要_下载链接1](#)

标签

心理学

杂文

评论

《做真正的强者：好心态比什么都重要》 2010-10-12

[好心态比什么都重要_下载链接1](#)

书评

[好心态比什么都重要_下载链接1](#)