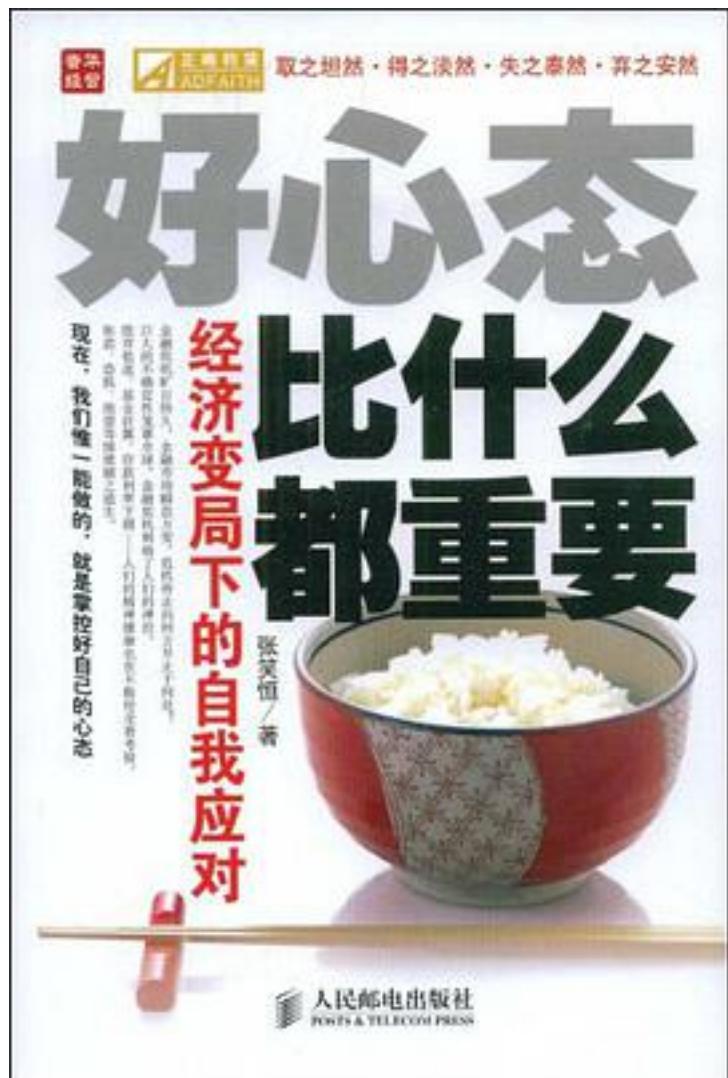


好心态比什么都重要



[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](#)