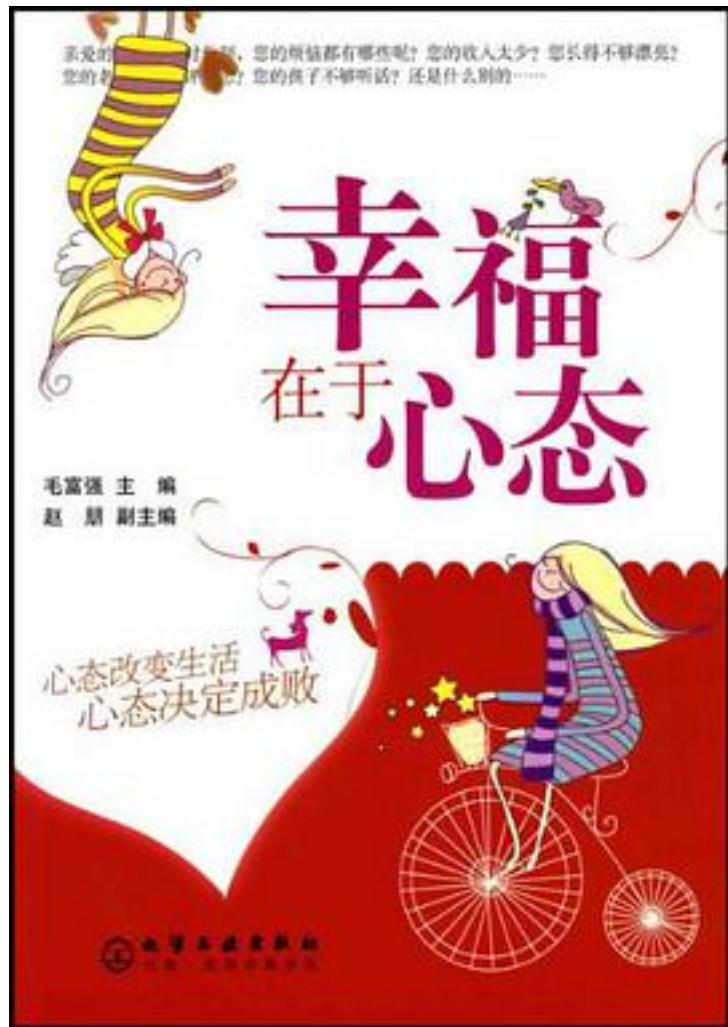


幸福在于心态



[幸福在于心态 下载链接1](#)

著者:毛富强

出版者:化学工业

出版时间:2010-3

装帧:

isbn:9787122073570

《幸福在于心态》内容简介：什么是心态？心态是由什么决定的呢？什么能影响心态，

心态又能影响什么呢？本书分别从与生命、与感知的关系阐述心态，介绍了决定心态的正确认知和错误认知，介绍了自信心态和自欺心态，并详细介绍了心态对于情绪、生活和就业的影响。读毕本书，相信您会发现生活中幸福的奥秘就是如此简单。

作者介绍：

毛富强，国家首批执业心理咨询师，天津医科大学精神医学教研室主任，天津医科大学总医院心理咨询门诊专家；中国心理卫生协会理事，中华心理咨询师国际协会常务理事，多次赴日本交流研究心理疗法；新华网、天津电视台健康栏目的特约心理专家，天津青年报“毛大哥信箱”专栏作家。

目录：第一章 什么是心态 第一节 心态与生命

- 一、智者的故事——生命如此短暂，应该倍加珍惜今天
- 二、假如生命只剩个月——珍惜生命，重要的是享受生命的欢乐
- 三、屠夫与顾客的对话——如果以积极的心态面对生活，每一天都是快乐的
- 第二节 心态与感知
- 一、被想法冻死的工人——想法决定心态，更决定事情的结果
- 二、婴儿眼中的世界——自我中心是人最基本的心理特征
- 三、期货交易所的故事——亲身感知的也不一定就是真实
- 四、假冒精神病人的故事——心态决定我们怎样去感知世界
- 第二章 认知决定心态
- 第一节 心态与认知
- 一、阿伦·贝克医生的贡献——认知导致结果，而不是事件
- 二、在拥挤的公共汽车上——使人产生烦恼的，其实并不是事情本身，而是人如何看待这些事情，也就是对事情的“认知”，调整人的认知，就可以改变心态
- 三、收音机告诉我们的——心态改变了，我们眼中的世界就改变了
- 第二节 常见错误认知
- 一、好人还是坏人——非此即彼
- 二、一只杯子对人的影响——以偏概全
- 三、世界一片黑暗——否定一切
- 第三章 说心态的驴子故事
- 第一节 骑着驴找驴
- 一、嫉妒的原因是攀比
- 二、攀比的背后是虚荣
- 三、幸福就在您身边
- 第二节 骑上驴不肯下
- 一、过分执着是偏执
- 二、该放手时需放手
- 三、有驴不骑抬着走
- 第三节 有驴不骑抬着走
- 一、没主见的主要表现
- 二、没主见的常见原因
- 三、没主见的心理对策
- 第四章 影响成长的心态
- 第一节 世界应该如此
- 一、想象总是很美好
- 二、世上没有后悔药
- 三、不要和事实争辩
- 四、应该与因缘
- 第二节 托付自己的幸福
- 一、可能会带来不幸的一种心态
- 一、我把幸福交给你——女性只有自己对自己负责任，自己的幸福自己把握，这样才能更好地爱你所爱的人，才不会让自己因为别人的背弃而痛苦不堪
- 二、不要放弃快乐的权利
- 三、痛苦和失败是成长的一部分
- 第三节 如果回家的路不通了
- 一、等待还是放弃
- 二、努力才能成功
- 第五章 自信心态很神奇
- 第一节 成功源于自信
- 一、幸福女神在哪里——成功与幸福，决定于你的心态
- 二、一个有趣的握力实验——做事情时积极暗示，可以增加成功的概率
- 三、我们败在自己的心中——消极暗示，只能使幸福远去
- 第二节 自信力量有多大
- 一、日本母亲小山美真子的故事——人的潜能是巨大的
- 二、修补匠索拉利奥的故事——胸怀理想，持之以恒，梦想就会变成现实
- 第三节 如何才能有自信
- 一、千里之行，始于足下
- 二、每一个人都是一无二的
- 第六章 自欺心态不可笑
- 第一节 阿Q教给我们什么
- 第二节 做回阿Q又何妨
- 一、韩信该受跨下之辱吗
- 二、诸葛亮为何气不死司马懿
- 三、罗斯福总统的阿Q故事
- 四、阿Q精神也是“文化遗产”
- 第三节 卡瑟拉教授的忠告
- 一、生活不是一帆风顺的
- 二、别让爱你的人心疼
- 三、请给你自己一个吻
- 第七章 心态影响情绪
- 第一节 什么是情绪
- 一、您讨厌自己和别人的情绪吗
- 二、人没有情绪会怎样——即使是负性情绪对我们来说也是有意义的
- 三、您的人生被情绪控制了吗
- 第二节 情绪从哪里来
- 一、情绪来自外界吗
- 二、情绪是天生的吗——人的情绪并不完全是与生俱来的，是可以改变并且一直都在改变的
- 三、情绪来自于心态
- 第三节 情绪对我们有什么作用
- 一、情绪本身并不是问题
- 二、情绪是诚实可靠的朋友
- 三、情绪教我们从生活中学习
- 四、情绪也是一种能力
- 第四节 作情绪的主人

一、当一杯清水里有了灰尘——积极行动起来，我们的情绪就会澄清
二、调整外在，内在自熟——好情绪来自于积极的行为
第八章 心态改变生活 第一节
我们和心态谁是主人 一、你被心态控制了吗 二、作心态的主人 第二节 如何改变心态
一、永远不和想法斗争 二、世上最困难的事——和自己讲和 第三节
良好的心态从哪里来 一、有就让它有吧 二、生活在今天，生活在现在 第九章
心态决定就业 第一节 一个“宅男”的故事 第二节 白领与蓝领 一、什么是白领
二、什么是蓝领 三、白领与蓝领之辩 第三节 高不成与低不就 一、多高的待遇都敢要
三、多低的本事都没有 三、怨天尤人无助于解决问题 第四节 宝剑锋从磨砺出
一、野田圣子与马桶水的故事——成功始于从平凡中做出不平凡
二、辜振甫当打工仔的故事——经历磨难，是人生的财富
结束语
· · · · · (收起)

[幸福在于心态](#) [下载链接1](#)

标签

评论

20101024幸福在于心态

[幸福在于心态](#) [下载链接1](#)

书评

[幸福在于心态](#) [下载链接1](#)