

《好心态 好性格 好习惯》

图书基本信息

书名：《好心态 好性格 好习惯》

13位ISBN编号：9787802035232

10位ISBN编号：7802035236

出版时间：2008

出版社：中国妇女

作者：蒋林

页数：264

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《好心态 好性格 好习惯》

前言

现代社会是竞争的社会。处于这个社会中的每一个人，只有不断完善自己，才能一步步前进、成功，使自己变得更为优秀。一个人要达到最佳状态，必须学习，即我们平时所说的“充电”。一本好书不仅能给人“充电”，更能全方位地提升自己，超越自我。一本好书是人生的良师益友，它能帮助一个人少走许多弯路，从而找到最适合自己的方法去追求幸福与成功。这本书对于立志成才的读者来说，很有实用价值，是读者在追求成功过程中遇到困难后最渴望阅读到的那种书。全书有很强的针对性，对消除成功路上的困惑有很好的指导作用。该书的优势在于，它没有把心态、性格、习惯割裂开来，而是将它们联系在一起，这样就能全方位地塑造一个人，而不是片面地去帮助一个人。人生课程的第一课是要拥有好心态。好心态是生命中的最亮点，它照亮一个人，也给周围的人带来积极的力量；人生课程中的第二课是要拥有好性格，一个人拥有好的性格，就会受人欢迎；人生课程的第三课是要培养好习惯，而好习惯的养成，更能让人如虎添翼，令他人敬佩、欣赏。有了人生这“三好”，事业之路就会在脚下铺就，并向着成功的终点延伸。为什么人生这“三好”有如此巨大的力量？因为它是生命和事业的核心，相当于发动机，供给最佳能量，为幸福、成功保驾护航。本书立足现实，雅俗共赏，既能现看现用，更能影响人生，相信追求生活幸福与事业成功的读者都能从中获益。

《好心态 好性格 好习惯》

内容概要

本书介绍了培养好心态的技巧、炼成好性格的方法、养成好习惯的招数。因为增强了信心，一个人会更踏实地走近幸福。因为得到了鼓舞，在生活中就有了温暖。因为在加油站加足了油，事业就有足够能量得到圆满。

《好心态 好性格 好习惯》

书籍目录

好心态成就好人生 / 心态是真正的主宰 / 2心胸有多大，成就有多大 / 3全力以赴，具备奋斗向上的好心态 / 4耐心——一种让人成功的好心态 / 5积极心态是迈向成功不可缺少的因素 / 6克服消极心态，积极展示自己 / 7不要有比别人聪明的心态 / 8用快乐赶走坏心情 / 9掌握快乐的钥匙 / 11要有敢于战胜自我的好心态 / 12你自己最优秀 / 13敢做的心态比会做更重要 / 14最佳心态使人活得很好 / 15做人要有纯正之心 / 16不动心是最高的善 / 17有爱心就有一切 / 18光明填满心灵最可靠 / 19不迷失自己 / 20过于安逸会丧失进取心 / 21空虚心态使人毫无斗志 / 21把握心态有窍门 / 性格决定心态 / 24心态对人起关键影响作用 / 25及时调整心态6个标准 / 26心量大小决定成就 / 27要扩大自己的内心地盘 / 28要有敢于重用好自己的心态 / 29踏踏实实做好自己的东西 / 30以宁静心态面对财富 / 31心情要变得轻松豁达 / 32要有“拿得起，放得下”的好心态 / 33放下即快乐 / 34心是快乐的根 / 35位居第二心态好 / 36虚心是做人的最好心态 / 37要坐得住冷板凳 / 39治心妙方 / 40治心能养身 / 41要有承受能力 / 42良好心态使人更加健康 / 43不必要的猜疑心总会坏事 / 44怀疑是扼杀决心和毅力的杀手 / 45心理牢笼对人伤害极大 / 46不要让坏消息把心情搞坏 / 47心静可推开困扰 / 49不听忠告害自己 / 49好态度赢得好回报 / 态度决定人生 / 52积极态度促使人上进 / 53“懂得输，才会赢” / 54要有好的得失态度 / 56冲动态度会毁掉一生 / 58忍能换来甜蜜结果 / 58对正确的约束要采取正确态度 / 61战胜自己的心魔 / 62好好接纳警告自己的“刺” / 62三心二意的态度只能一无所成 / 63有心人有积极的态度 / 65好性格有好命运 / 不同性格造就不同人生 / 68人生目标塑造坚强性格 / 69想办法使自己更坚强 / 71耐磨的性格使人能经受很多打击 / 72有毅力的人能成大事 / 73高尚的人格使人交好运 / 74静能养心 / 76学会听取劝告 / 76不要拖沓，要有果断性格 / 77招助你锻炼果断性格 / 79正直的品格让人头脑清晰 / 80不宜做无谓坚持 / 82掌握好诚实的尺度 / 83性格需要打磨 / 84磨炼出“夹缝生存”的本领 / 85不较真，能容人 / 86坚韧性格使人不放弃抗争 / 87自我控制性格的8个方法 / 88慷慨助人，爽朗性格 / 90理智性格可避免愤怒 / 91制怒要冷静 / 93合理宣泄怒气应遵循7个步骤 / 95强者的性格在于敢和高手过招 / 96竞争好心态：敢与优秀对手做搭档 / 97善于利用弱点、缺点及自卑 / 99克服性格弱点发扬性格优点 / 100改变习惯可改变性格 / 101不断修补成就完美形象 / 102保持本性纯净 / 103调控情绪有方法 / 面对愤怒，保持平静 / 106设法让自己的情绪饱满 / 107做人不要情绪化 / 108情绪与性格等多种因素有关 / 109放弃萎靡不振的情绪 / 110面临危险，勇敢地站出来 / 112改变蜗牛行为 / 113要有进取豪情 / 114缺乏自信，就会自卑 / 1155种调控方法克服自卑 / 116不被忧愁干扰 / 118牢骚太盛不好 / 119把坏心情打扫干净 / 12010种拥有好心情的方法 / 121好习惯是成功的资本 / 习惯决定机遇 / 124好习惯能成大事 / 125用小事培养一个人的好习惯 / 126很不起眼的小东西决定了成功 / 127养成办事立即行动的好习惯 / 127养成自主的好习惯 / 128专注是最好的习惯 / 129长期苦练方有成果 / 130养成珍惜时间的好习惯 / 131养成管理时间的好习惯 / 1328种坏习惯不受欢迎 / 135好习惯遏制思维惯性 / 136养成反面思考的习惯 / 137适度的野心是必要的 / 138野心过度坏处多 / 139彻底清除坏习惯 / 140用自我暗示改掉坏习惯 / 141不要夸大自我，要让他人说话 / 142不要让自寻烦恼折磨自己 / 143不要形成等待机遇的坏习惯 / 145赌博为万恶之源 / 146好逸恶劳为最大恶习 / 147不懂就问是好习惯 / 149体育锻炼的好习惯助人成功 / 149让诚实变为一种习惯 / 151高贵的绅士风度体现礼貌和教养 / 152独立自主的习惯 / 153适当追名求利，但莫急功近利 / 154节俭的好习惯等于积累成功 / 155有钱不乱花是好习惯 / 156绕开节俭的误区 / 157让自己更优秀 / 发挥自己的长处 / 160变劣势为优势 / 160要做大自己，必须气量大 / 161脚比路长 / 162改善人际关系的10条法则 / 163改变自己 / 164坚持的前提是要方向正确 / 166适当取舍，敢于放弃 / 167不要执迷不悟 / 168放弃懒惰和平庸 / 169从忧虑中脱身而出 / 169不要优柔寡断 / 170驱散忧愁 / 171要对自己宽容 / 173不要做“疲劳虫” / 174根治神经过敏的坏毛病 / 175不要把喜怒挂在脸上 / 176如何做到不被人欺负 / 177养成反省的好习惯 / 179反省有益 / 180保持谦逊有好处 / 181用快乐熨平生活留下的伤痕 / 182幽默减压，平常心 / 184赶走怒气，自己受益 / 185将弱点改为优点 / 186处世方圆受益一生 / 洞察世间的豁达 / 188调整状态，改变自己 / 188留有余地，平衡人际关系 / 190寻找制胜机会 / 191虚无修养身心，坦荡为人处世 / 192虚心是制胜法宝 / 193虚己处世 / 195宽能容人，厚能载物 / 196放弃怨恨 / 197善于宽恕别人 / 199要努力做到宽恕 / 200感激别人的宽容 / 201待人刻薄会给自己留下祸根 / 202清除仇恨心 / 203把敌人变为朋友是最好的胜利 / 205爱心比金钱厉害 / 206不知感恩，妨碍成功 / 207单打独斗不如通力合作 / 208为对手鼓掌叫好 / 209将心比心，心里踏实 / 210对别人说自己的心事，要谨慎 / 211行小善带来大回报 / 212不能陶醉在“不思进取”的心态中 / 213不要等待别人的恩赐

《好心态 好性格 好习惯》

/ 214 自立自强，抛开拐杖 / 215 改掉坏毛病影响心理健康的主要因素 / 218 心理疾病的常见症状 / 219 心病需要“心药”医 / 220 学会自我宽容很重要 / 220 消除心理障碍 / 221 压抑情绪害处大 / 223 必须重视个人心理卫生 / 223 讲求心理卫生的注意事项 / 224 性格缺陷的类型 / 225 纠正性格缺陷的理论依据 / 226 预防和纠正性格缺陷的方法 / 226 驱散抑郁情绪 / 227 消除失落感 / 228 改变暴躁脾气 / 229 克服偏激急躁 / 230 克服猜疑 / 231 克服羞怯 / 232 矫正“气量小”的心态 / 234 克服嫉妒 / 235 如何克服习惯性忧虑 / 236 在忙碌中也能消除忧虑 / 237 克服抑郁中的自责 / 238 自责与自我控制 / 239 如何面对自我折磨 / 240 善于自我批评 / 241 战胜自己的弱点正确评价自我 / 244 自制的好处 / 245 不要轻易得罪人 / 245 改掉坏习惯 / 246 杜绝虚荣心 / 247 培养乐观情绪的妙招 / 248 情绪低落时怎么办 / 249 克服失落的心态 / 250 消除愤怒情绪的若干具体方法 / 251 怎样控制急躁情绪呢 / 252 克服浮躁的药方 / 253 克服浮躁带来成功 / 253 认识逆反心理的危害性 / 256 对付烦恼的高招 / 256 勇于承认缺点 / 257 真诚待人 / 258 逃离沮丧 / 260 怎样克服自我封闭 / 261 改变不合群性格 / 262 应付挫折的一个简单办法 / 263

《好心态 好性格 好习惯》

章节摘录

《好心态 好性格 好习惯》

编辑推荐

《好心态 好性格 好习惯》

精彩短评

1、Franky送的，2011元旦回家翻完。

《好心态 好性格 好习惯》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com