

《年轻人要懂得的做人心态》

图书基本信息

书名：《年轻人要懂得的做人心态》

13位ISBN编号：9787801752598

10位ISBN编号：7801752597

出版时间：2005-07

出版社：长安出版社

作者：张玮

页数：305

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

《年轻人要懂得的做人心态》

内容概要

一个人能否成功，就看他到底拥有什么样的心态，成功者与失败者之间的差别是：成功者始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反，他们的人生是由过去的种种失败与疑虑所引导和支配的。希望读者朋友们读完本书后，能从书中获益，保持一个好的积极的心态，在事业上取得辉煌的成就。

《年轻人要懂得的做人心态》

章节试读

1、《年轻人要懂得的做人心态》的笔记-第1页

<http://book.dajianet.com/928512/?validated=true>

2、《年轻人要懂得的做人心态》的笔记-第2页

如果我们想的都是快乐的念头，我们就能快乐；如果我们想的都是悲伤的事情，我们就会悲伤；如果我们想到一些可怕的情况，我们就会害怕；如果我们想的是不好的念头，我们恐怕就会担心了；如果我们想的尽是失败，我们就会失败；如果我们沉浸在自怜里，大家都会有意避开我们。这一切都是自卑在作怪。

有句消极话说：天下无人不自卑。

自卑的原因：一、

1.孩提时代，都有自己是“弱小”的感受。

2.社会对男女体格、品格有一种过于完美的追求倾向，使每个男孩女孩都有一种自愧不如的感觉。

二、实际产生自卑的原因，如从小家庭环境不好，教育不当，或者受压抑等等。

自卑的特点是感觉自己不如人，低人一等，轻视怀疑自己的力量和能力。

自卑是一种自我放弃的心态，是一种无所作为，什么都不敢尝试的心态。

忠告：如果有个柠檬，就做柠檬水。

人最奇妙的特征之一就是“把负变为正的力量。”我们的缺陷对我们有意外的帮助。

“北风造就维亚半岛人。”

我们为什么要试一试的理由：第一，我们可能成功。第二，即使我们没有成功，只是试着化负为正的企图，也就会使我们向前看而不会向后看。

自卑的定义：一种阻碍自己成功的心理障碍。自卑是无形的敌人，你必须设法战胜它，否则它所造成的危害及丧失信心，及自我意识过强、不安、恐惧等种种并发症，都会为你带来不必要的困扰。

培养技巧：

1.正确认识自卑感的里利与弊，提高克服自卑感的自信心。

2.正确的评价自己。

3.正确的表现自己。

4.正确的补偿自己。（1）勤能补拙（2）扬长避短

5.要正确对待挫折。

只有当我们找到自卑的原因，我们才能克服自卑。

自卑是自信的晴雨表。人生成功的第一大敌就是自卑这种毛病。它是在人际交往过程中最常见的心理障碍之一。表现在交往的过程中，过多地约束自我言行，以至无法充分表达自己的思想感情，阻碍了人际关系的正常发展。

自卑有各种各样的表现，所有患自卑毛病、感到难为情的现象，都可以追究到心理原因，因为自卑自始至终都是一种心理感觉。

自卑的三种类型：1，气质型自卑

2，认识型自卑

3，挫折型自卑

在树立信心的道路上，首先，你应观察自己的自卑感相当于前面提到的哪一种，找到相当之处，便应马上探究其根源。若对此能有所了解，则你就等于踏出克服自卑感的第一步。为了证明你不再是孩子，若能将小时候不愉快的记忆从内心消除，那么表示你又向前迈进了一步。

一切消极的思想，再加上重复的回忆就能发展成心里畸形。并且，为自信息的丧失和严重的心理问题埋下了严重的隐患。药方：停止消极思想，多回忆积极的事情。

要塑造全新的自我，便要从你的心里银行中提取不愉快的思想，当你回想任何情形时，集中精力想

《年轻人要懂得的做人心态》

好的方面，忘却不愉快的事。如果发现你在想某些不好的事情，要赶快全面转移你的思想。

简单说来，我们确实很容易忘记不愉快的思想，只要我们拒绝回忆它。仅仅从你的记忆中抽取积极的思想。让其他思想自然消失。当你拒绝记住消极、自我压抑的思想时，你便向征服的恐惧迈出了一大步。

心理专家认为，过分关顾自己而自卑，大多与其童年生活和无知相关。

克服自卑首先要放下心理包袱，二要鼓起勇气敢说出第一句话敢迈出第一步。第三，要有信心，看到自己的力量。

要让自己怀有一种感觉，认为自己目前一点问题也没有，也假设自己一直怀有这种感觉。在这种感觉下，你认为自己会做什么，就开怀去做吧。不要做任何弥补自身缺陷的事情，因为只有朝着光明的一面前进，才可能得到快乐、坚强和成就。

要用正确的尺度去衡量自己，为什么要用“耳朵上的小眼”这样的标准衡量自己？自卑是缺乏安全感，善于发现缺陷，短处和生活中不利于自己的方面。放到放大镜下去看结果吓坏了自己。

自卑是轻视自己，认为自己不如别人的情绪体验。表现在交往活动中就是不自信，想象失败的体验多。

自我认识不足和过低的期望是产生自卑心理的最主要原因。自卑者在认识自己时通常都是建立在不正确的比较上。自卑者在活动中对自己过低的期望，活动前由于自我认识不足，会产生我很难成功的暗示。抑制了能力的正常发挥。内向的性格是自卑形成的另一个重要原因。人的交往活动很需要积极的反馈和成功都经验。它有利于一个人的自我肯定和自信心的建立。

《年轻人要懂得的做人心态》

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