

# 《超级好心态》

## 图书基本信息

书名：《超级好心态》

13位ISBN编号：9787806976081

10位ISBN编号：7806976086

出版时间：2005-9

出版社：海天出版社

作者：金子惠

页数：129

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《超级好心态》

## 内容概要

心态决定一切，这句话的确道出了真相的一面。

一个人在历经了蚕蛹化蝶的过程之后，由被密密的蚕丝裹住的蛹，成为能够飞翔的美丽的蝶儿，那种轻盈的自如感，所表现出来的就是拥有超级好心态的一个表征。

而我们每个人即便现在是蚕蛹，也都有机会像翩翩的蝶儿一样欣然与自如。

你也可以拥有超级好心态，品尝出生命甘饴的原味。

其实，无论是怎样的状态，我们已经都在路上了……

这是一种闲静愉悦坦然的心境，这本小书就是将一点这样的心境、气息带给亲爱的读者朋友，同时你也可以看到些蚕蛹如何化蝶的片断，无论我们每个人的经历多么的不同，但我们总是可以被我们共有的感觉连在一起。

本书用优雅洒脱的言辞展现理性深刻的内容。让人警醒的新认知、新观点，为朦胧带来一丝清醒、为黑暗带来一缕光明、为无意识带进一些有意识，充满洞见与睿智，极具启发与鼓舞！将帮助您提升智慧、探索内在、调整心态、更新现况寻求改变突破。

# 《超级好心态》

## 作者简介

原名韩莉。扮演过多重社会角色，包括国企干部、高校教师、营销代理、培训讲师等。同时在心理学、潜能开发、NLP技术、个人灵性成长等方面深入探索十余年，拥有当今最前沿的心灵成长理念及技术，是协助人们改善心态、优化行为、提升生命品质的心灵成长导师。出版有心灵励志作品《生命的另一扇窗》。现居深圳。

# 《超级好心态》

## 书籍目录

第一篇：对你的过去“另眼相看” 1 接受任何既成的事实 / 2 超级好心态之一：主动接受并正视任何既成的事实 2 已经发生的事都是“好”事 / 4 超级好心态之二：领悟已发生事件的正面意义 3 抱着“过去”需要力气，放下“过去”却需要明智 / 6 超级好心态之三：理解，接纳自己无论何样的过去后，重新出发 4 你的过去是你曾经的导师，你的当下就是你目前的导师 / 8 超级好心态之四：学习是在每一个当下醒觉自己的作为与感受 5 人们常常透过失去来体验拥有 / 10 超级好心态之五：失去便是得到，得到也是失去 6 去质疑你所认为的真理 / 12 超级好心态之六：拓展自己，耐心倾听荒谬的无稽之谈 7 活在常规中就是活在过去里 / 14 超级好心态之七：变是绝对的，不变是相对的，迎接任何变化 8 任何传统在最初也都是新生事物 / 16 超级好心态之八：吐故纳新，欢喜地迎接新事物的来临 9 及时处理掉随时产生的心理垃圾 / 18 超级好心态之九：处理好心情，才能做好事情 10 好奇心是探索的种子 / 20 超级好心态之十：对本质好奇引人探索，对表象好奇引入迷失

第二篇：正确解读面临的境遇 11 有时，为了更大的前进，你需要倒退几步 / 24 超级好心态之十一：只在“对的事情”上努力 12 让你的想象力帮助你，而不是阻碍你 / 26 超级好心态之十二：让想象力帮助你打破限制 13 恐惧就是你的负面想象 / 28 超级好心态之十三：恐惧是虚构的假设，头脑放空，恐惧消融 14 “打击”是为了让你更警醒地存在，它只对你的未来负责 / 30 超级好心态之十四：“打击”往往是新的转机与起点 15 找准生活的焦点 / 32 超级好心态之十五：找准焦点，对当下的目标全待投入 16 心情是你自己的，不要交给别人决定 / 34 超级好心态之十六：做你自己心情的主人 17 允许失控 / 36 超级好心态之十七：做好自己能做的一切，允许其他的失控 18 现在的机会是自己先前的创造 / 38 超级好心态之十八：创造机会、创造命运，对自己负责 19 遇到困难，先在内心支持自己，再向外界寻求帮助 / 40 超级好心态之十九：困难就是成长的机会 20 即便是在地狱里，你依然有越狱的能力 / 42 超级好心态之二十：活着就是希望 21 事情是不分大小的 / 44 超级好心态之二十一：每一件事情都是同样的重要 22 “对事不对人”的讲法，成功地回避了问题的本质 / 46 超级好心态之二十二：放下事情的成与败，看清事情中的人是怎样的人 23 获胜者不一定是赢家 / 48 超级好心态之二十三：获胜者超越别人，赢家超越自己 24 谋略只是用来玩“胜负”游戏的 / 50 超级好心态之二十四：最大的谋略就是不讲谋略

第三篇：要感觉还是要道理 25 真理是“生活化”的，请远离高深的教诲， / 54 超级好心态之二十五：生活是真理开创的，向生活中的一景一物，一人一事学习 26 行为比语言真实得多 / 56 超级好心态之二十六：“所作所为”无时不在替我们说话 27 动机是行为的实质 / 58 超级好心态之二十七：首先让做事的动机明确而善意 28 没有“好与坏”、“对与错”，只有你的立场 / 60 超级好心态之二十八：放下头脑中的旧概念与标准，就能包容一切 29 “我需要你”不等于“我爱你” / 62 超级好心态之二十九：坦白地表达，既简单又轻松 30 真爱是给予自由 / 64 超级好心态之三十：无任何条件地付出就是真爱 31 用心了，就是真的；尽心了，就不后悔 / 66 超级好心态之三十一：用心尽力就会无怨无悔 32 所有的理由仿佛都能成立，但只有感觉最真实 / 68 超级好心态之三十二：找感觉，不找理由 33 你对外界的欲望就是你内在所匮乏的 / 70 超级好心态之三十三：欲望只是你自认为你必须要有东西 34 行动前，先清晰你的意愿 / 72 超级好心态之三十四：从意愿出发，让行动本身成为目的 35 欲望是要被认清和观察的，不要去否定 / 74 超级好心态之三十五：走出“名翻”之外，发现自己的道路 36 你喜欢的方式就是最好的方式 / 76 超级好心态之三十六：喜不喜欢就是自己好与不好的标准 37 不必刻意地做“好人”，做个自然的人吧 / 78 超级好心态之三十七：自然真实胜过一切做作的“好”

第四篇：创造改变，弃旧迎新 38 只要愿意，任何时候都可以弃旧迎新 / 82 超级好心态之三十八：只要改变总不迟 39 常规正等着你去打破 / 84 超级好心态之三十九：每一天都可以创造新形式和新感觉 40 在任何面向上扩大你的可能性 / 86 超级好心态之四十：不要停留，去发现更多的可能 41 主动去接受一些与你相左相异的观点的冲击 / 88 超级好心态之四十一：“包容异己”是拓展与成长的关键 42 永远在头脑中留一部分空间，以便容纳新的观点 / 90 超级好心态之四十二：扩展胸怀是最可贵的进步 43 敢于异想天开，就是敢于展现你的潜能 / 92 超级好心态之四十三：让自己异想天开，相信一切的可能性 44 鼓励自己，去做一件自己害怕的事 / 94 超级好心态之四十四：害怕就是制约，让勇气帮助自己突破 45 让你的梦想为你的现实领航 / 96 超级好心态之四十五：有梦想就有方向 46 不论你的身体年龄多大，都不影响你的灵魂重新诞生 / 98 超级好心态之四十六：真正的年龄由心决定，与岁月无关 47 “时间管理”实质是自我的管理 / 100 超级好心态之四十七：从一言一行、一思一

## 《超级好心态》

念，管理好自己第五篇：允许自己更快乐 48 只有快乐的人才能真正帮助受苦的人 / 104 超级好心态之四十八：先让自己快乐起来 49 将自己的需求放在第一优先 / 106 超级好心态之四十九：首先满足自己、爱自己 51 需求不等于欲望 / 108 超级好心态之五十：满足自己的需求，调试自己的欲望 51 快乐永远不是过错 / 110 超级好心态之五十一：相信快乐就能包造快乐 52 收回自己的快乐主权 / 112 超级好心态之五十二：快乐是一种选择，人人都能快乐 53 在独属于自己的时间里，反观自己 / 114 超级好心态之五十三：给自己时间独处，享受真实的自己 54 学会与自己沟通，达成内在的一致性 / 116 超级好心态之五十四：认同自己。做自己的好朋友 55 让你所定下的规条为你的快乐服务 / 118 超级好心态之五十五：跟随心的指引，让意愿做主 56 为了快乐，不必按常理行事 / 120 超级好心态之五十六：做自己，不必按常理行事 57 性爱是非常美好的体验 / 122 超级好心态之五十七：接受并享受任何与生俱来的东西 58 尽情尽致地生活，人生才可能精彩 / 124 超级好心态之五十八：你享有自己人生的主权，先为自己而活 59 凡事别太认真，在事物中找寻乐趣 / 126 超级好心态之五十九：凡事都是动态的，凡事别太认真 60 不固守你一定是什么，你将洒脱无比 / 128 超级好心态之六十：随循自然之道，像水一样柔畅灵活

## 《超级好心态》

### 章节摘录

书摘对于已经发生的事情，我们已经不能再去掌握它的发生与否，但我们可以掌控对于发生了的事情的看法与态度。没有无缘无故的事情，接受事情本身，也会接受引发事情的原因，即使我们不知道那些原因是什么。选择人对事那种自然、观察、接纳的态度就是选择了轻松。接受任何既成的事实是一种明智。而不接受只是一种消耗能量的抗衡，一种执著的愚钝。每个人都是世界的一个部分，有不如意的事情发生在我们身上，那意味着在某个方面我们没能顺应这个现实世界运转的内在规律。接纳事情本身，同时反省我们自己、改变我们自己相应的部分。首先给既成的事实一个深刻的尊重，即使我们尚不了解它们的缘由。P3

# 《超级好心态》

## 媒体关注与评论

书评获胜者超越别人，赢家超越自己。最大的谋略就是不讲谋略。一切都在改变，或许我们无法掌握环境和他人，但惟一确定的是，我们可以决定自己的心态，而心态反过来会影响环境和他人，心态更决定你的人生！在放松而超然的视角，看到事物更深的本质：学习是在每一个当下醒觉自己的作为与感受。“打击”往往是新的转机与起点让想象力帮助你打破限制。做自己，不必按常理行事。找感觉、不找理由。跟随心的指引，让意愿作主。“包容异己”是拓展与成长的关键。每一件事情都是同样的重要。

# 《超级好心态》

## 编辑推荐

本书用优雅洒脱的言辞展现理性深刻的内容。让人警醒的新认知、新观点，为朦胧带来一丝清醒、为黑暗带来一缕光明、为无意识带进一些有意识，充满洞见与睿智，极具启发与鼓舞！将帮助您提升智慧、探索内在、调整心态、更新现况寻求改变突破。



## 《超级好心态》

### 精彩短评

- 1、虽然只是赠品，但这本书也太薄了吧。。。
- 2、这本书，写的很好，适合青少年看，比这本书跟好的是作者另一本书《隐形的力量》，推荐阅读。
- 3、语言隽永，道理深刻！
- 4、书的内容挺一般的，没有看了就保持多好的心态，印刷不错，果然只是花架子反正是赠的，古人云开卷有益，随便看着玩吧
- 5、赠品果然是赠品，指令一般啊。。。
- 6、购满50元励志书然后送的这本。挑的时候是看它封面素净挺喜欢的。到手一看觉得内容挺没水准的。不建议买这本。内容小得有点把它当精美笔记本的感觉了。话说还是挺漂亮的纸页的。
- 7、别人说，浓缩就是精华，也许太精华了，这么小篇幅我都领悟不到！
- 8、书很薄，一共六十篇文章，每篇都短小精悍，适合随身携带的那种，看完后会觉得生活很快乐！
- 9、书比想象中的小，总体还可以
- 10、在路上用了1小时不到看完 只能说被评论误导了 书本目录看上去很美 可是内容很苍白 笔者试图用一页内容 简单数百字来牵强的形容什么是超级好心态 我看很难
- 11、书中的观点都是每个人懂的浅道理，特别是对于工作的人来说，建议学生看比较有启发性。
- 12、内容一般没有太多触动心灵的东西。
- 13、这样都能出书.....现在的书真是不管质量只管数量了。您说了几句别人不知道的话不。
- 14、本书我暂时还没用受益 因为都写的好虚 没踩在地上的感觉 看了跟没看一样 本来我心态很好的 现在都没好心态了 哈哈 不过可能是没体会到深意哦 我还得慢慢研究

## 《超级好心态》

### 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)