

<<好心态好习惯成就你的一生>>

图书基本信息

书名：<<好心态好习惯成就你的一生>>

13位ISBN编号：9787506469746

10位ISBN编号：750646974X

出版时间：2011-1

出版时间：中国纺织

作者：胡善林

页数：238

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：<http://www.tushu007.com>

<<好心态好习惯成就你的一生>>

前言

在这个世界上，相信绝大多数人都不甘于平庸，但现实却总不如人愿，不甘平庸并不等于你就能成功，就能拥有好的人生。

放眼现实社会中，总有一些人比别人更容易取得成功，更容易拥有好的工作，赚到更多的金钱，幸福地过着高质量的生活。

而也有的人，虽然每日辛苦劳作忙碌一生，其所得到的也只能是勉强维持生计，更不要提实现自己的梦想。

那么为什么会出现这种差别呢？

究竟怎样才能使自己脱颖而出，拥有属于自己的美好人生呢？

以下是两个实例，或许你从中可以得到想要的答案。

实例一：有一个教授找了九个人做实验。

教授说，你们九个人听我的指挥，走过这个曲曲弯弯的小桥，千万别掉下去，不过掉下去也没关系，底下的水很浅。

九个人听明白了，都顺利地走过去了。

走过去后，教授打开了一盏黄灯，透过黄灯九个人看到，桥底下的水可真不浅，而且还有几条蠕动的鳄鱼。

九个人吓呆了，庆幸刚才没掉下去。

教授问，现在你们有谁敢走回来？

没人敢走了。

教授说，你们试着用心理暗示的方法，想象自己走在坚固的铁桥上，引导了半天，终于有三个人站起来，愿意尝试一下。

第一个人颤颤巍巍，走的时间比来时多花了一倍；第二个人哆哆嗦嗦，走了一半再也坚持不住了，吓得瘫软在桥上；第三个人才走了三步就退回来了。

教授这时打开了所有的灯，大家这才发现，在桥和鳄鱼之间还有一层网，网是黄色的，刚才在黄灯下看不清楚。

大家现在不怕了，说要知道有网我们早就过去了，几个人轻松地走回来了。

只有一个人不敢走，教授问他怎么回事？

这个人说，我担心网不结实。

实例二：曾有科学家做过这样一个实验，当把一只青蛙放到热水中时，它会立即蹦起来。

但是，如果把青蛙放入冷水中，慢慢把水加热，那么，它将怡然自得地待在水中而浑然不觉。

水温逐渐增高，直到它发觉时为时已晚。

综合以上两个实例，你不难发现造成人与人之间差别的问题所在。

实例一其实揭示的是心态对人的巨大影响力，它能从里到外地影响你。

所以，有了积极的心态，我们就离成功近了一步，就让我们充满自信，你的心灵就会更开阔；而消极的心态往往就是失败的根源，是生命的慢性杀手，使人沮丧、失望，对生活 and 人生充满了抱怨，限制和扼杀自己的潜能，这样，即使你有很高的天赋，有很好的条件，成功也不会光顾你。

实例二揭示的则是日常习惯对人的影响力。

其实，我们有时非常像冷水中的青蛙，我们身上许多不自觉的行为就像青蛙所处的水一样，慢慢地加热，因为变化是逐渐的，所以我们也常常感觉不到它的存在。

可以说，我们生活中的每一件事都是习惯使然，习惯每时每刻都在影响着生活。

正如美国成功学大师拿破仑·希尔说：“习惯能够成就一个人，也能够摧毁一个人。”

事实证明：如果你希望命运出现转机，享受成就事业的快乐，在当今社会有自己的立足之地，那就请从培养积极的心态和良好的习惯人手吧，良好的心态与习惯可以改善自我、打造自我，帮助你塑造一个全新、成功的自我。

要知道人生在世也只有短短几十年的时间，如果你不想虚度光阴，就应该趁年轻时通过了解与改变自己，积累资本，为未来的成功打下坚实的基础。

<<好心态好习惯成就你的一生>>

全书结合典型案例，用睿智、生动的语言，全面透彻的阐释，向人们诠释了心态、习惯在我们人生中举足轻重的地位，并告诉你如何掌握心态密码，学会自我调节并以积极的心态面对生活与工作；如何培养良好的习惯，在为人处世方面完善自我，开拓成功人生。

如果你将本书讲述的方法加以揣摩并融会贯通，充分运用自身的力量应对人生的一切险阻，你就会真正成为自己命运的主人，创造崭新的生活，成就美满的人生。

在本书的编写过程中，承蒙得到多位师友的帮助和支持，他们是：吴秀峰、张清颖、贾翠平、王亭亭、刘墨屹、唐海彬、谢万龙、赵鸿飞、高立君，在此一一表示谢意。

限于编著水平，本书难免会出现一些纰漏和不足，恳请广大读者提出批评建议，以使其在不断修订中日臻完善。

<<好心态好习惯成就你的一生>>

内容概要

生活中总有这样一些人在失败时怨天尤人，归咎于不得天时、地利、人和。

其实，这些人在失败时，并没有认真反省、检讨一下自己。

人与人之间并没有多大的差别，差别只是失败者与成功者在为人处世的心态与习惯方面存在的差异，好心态和好习惯将会改变你的一生、决定你的一生！

人生应该以积极的心态掌控自己的命运航向，以良好的习惯完善自我，创造崭新的生活，并真正成为主宰自己命运的主人。

<<好心态好习惯成就你的一生>>

书籍目录

第一章 掌握心态密码，规划人生方向 改变心态，改变人生 全力以赴，追求卓越 胸怀大志，不竭的精神动力 拥有远大抱负，一切皆有可能 改变自己，实现自我 敢为别人所不敢为 坚持，梦想就会花开 不放弃，就永远有成功的希望 目标只有一个

第二章 拥有阳光心态，才有快乐生活 让快乐成为一种习惯 做自己快乐人生的主人 健康源于好心态 希望是力量的源泉 懂得幽默的人最幸福 苦中亦有乐 知足者常乐 露出微笑，拥有快乐

第三章 充分相信自己，你就是最后的赢家 信心的力量 成功就在眼前 树立高昂的自信心 重新认识自己的价值 自信始于胸中 打开自信的另一扇门 用自信换来成功 冲破自卑的“牢笼”

第四章 善于调整心态，勇敢面对失败与挫折 逆境中同样有机会存在 忽略生活中的不快 忍一时天地宽 面对不幸，我有阳光心态 谁能笑到最后，谁就是成功者 心态决定命运的方向 从挫折与失败中吸取教训 挫折不是你失去尊严的理由

第五章 学会选择与放弃，放开心胸自坦然 从容面对人生的选择 拿得起就要放得下 有追求必有所放弃 放弃也是一种境界 弓满易折，水满易溢 正确的选择很重要 做自己心灵的主人

第六章 理智对待人性的弱点，修炼为人处世的好心态 做人要诚实守信 用人=择人+信任 争执面前需要冷静 认清“一意孤行”的危害 练就足够的耐心 远离焦虑情绪的干扰 摆脱金钱的控制 过分谦虚等于放弃 一切幸福来自善行

第七章 转换心态与想法，快乐人生永相伴 人生需要潇洒 保持一颗快乐的心 博爱让人更快乐 做快乐的工作者 欲望越小，人生就越幸福 用心享受自己的生活 真正放松自己 自由的意义 做自己的主人

第八章 注重礼仪礼节，提高个人修养及魅力 现代职场仪态礼仪 面试时令主考官厌烦的行为 办公室日常礼仪行为 应注重内在品质的修养 商务电话礼仪的禁忌 职场三大禁忌 职场女性着装的基本原则

第九章 巧妙进言纳谏，把话说得恰到好处 让别人认可你 事先沟通可以避免纷争 巧妙获得上司的认可 掌握与领导交谈的分寸 适时指正上司的错误 应对领导的经典语句 劝服也要为对方着想 让有能力的员工对你信服

第十章 善于积累人脉，关系越广路子越宽 “成功的第一要素”取决于人脉 习惯决定人脉 编牢自己的人脉关系网 管理好自己的朋友档案 “吃饭”与“交际”紧密结合 今天陌生人明天好朋友 不要冷落身边的小人物 与成功人士接触要有策略 好品性是好人缘的基础 交朋友要有“舍”有“得”

第十一章 珍惜善用每一分钟，专注办事效率高 珍惜善用每一分钟 掌握放弃的最佳时机 有条不紊就是效率 在最有效率的时间里去做最重要的事 每天留出时间思考 做事有技巧就是节约时间 立刻行动不要拖延

第十二章 平衡工作与生活，有闲有乐有健康 会工作更要会放松 尽可能做自己喜欢的事 完成工作，享受快乐家庭氛围 多给家人一些关爱 爱好使你的生活充满情趣 有健康才会拥有更多 养成良好的生活习惯

<<好心态好习惯成就你的一生>>

章节摘录

改变心态，改变人生境由心生。

人的情感丰富而多变，因此，是否能保持一种良好的心态便决定了一个人的失败与成功。

可以这样说，人要想有所成就，乐观向上的积极心境是成功的必备要素。

好的心态可使人快乐，进取，有朝气，有精神；消极的心态则使人沮丧，难过，失去主动性。

烦恼与欢喜，成功和失败，仅系于一念之间，这一念即心态的力量。

拿破仑·希尔曾讲过这样一个故事：塞尔玛的丈夫奉命到沙漠里参加演习，塞尔玛为了陪丈夫就跟着他来到沙漠的陆军基地，白天丈夫参加演习，把她一个人留在营地的小铁皮房子里。

谁都知道，沙漠白天的温度很高，天气热得让人难以忍受，即便是在仙人掌的阴影下也有华氏125度。最让她难受的是没有任何人可以和她说聊天，因为她身边只有墨西哥人和印第安人，而他们根本就不会说英语，而塞尔玛也不会墨西哥语和印第安语，每天她唯一能做的事情就是盼望丈夫早点回来，可是时间似乎总是过得很慢。

她非常难过，于是就写信给父母，说她想要丢开一切回家去。

父亲的回信很短，只有简单的两行，可就是这两行字却永远留在了她的心中，甚至完全改变了她的生活，那两行字是这么写的：“两个人从牢中的铁窗望出去，一个看到泥土，一个却看到了星星。”

父亲的回信短促而有力，却让她心头一颤，塞尔玛立刻明白了父亲的良苦用心，惭愧之至的她决定要在沙漠中寻找“星星”。

于是塞尔玛开始努力地当地人交朋友，当地人也很热情地和塞尔玛交流，他们的反应使她感到非常惊奇，她慢慢开始对当地人的纺织、陶器产生了兴趣，而当地人也很大方地把自己最喜欢但又舍不得卖给观光客人的纺织品和陶器都送给了她。

塞尔玛开始研究那些引人入胜的仙人掌和各种沙漠植物，又学习了有关土拨鼠的知识。

有的时候，塞尔玛还陪着当地人一起去观看沙漠日落，寻找几百万年前，这沙漠还是海洋时留下来的海螺壳，她的生活开始发生了巨大的变化，原来难以忍受的环境变成了令人兴奋、流连忘返的奇景。

塞尔玛再也不会丢开一切回家去了，她开始喜欢上了这个地方。

故事讲完了，可它给我们的启发才刚刚开始：沙漠没变，人没变，甚至所有的事情都没变，可是塞尔玛的生活却发生了巨大的改变，那到底是什么原因呢？

原因就是塞尔玛的心态发生了变化，就如同他父亲信中所说的那样，一个人看见了泥土，一个人看见了星星。

先前急着要回家的塞尔玛就如同是那个见到泥土的囚犯一样，心态始终处在低迷甚至是颓废状态下的，而后来不愿回家的塞尔玛则成了那个见到星星的囚犯，心态不仅变得积极，还变得开朗起来，不仅对当地人开始有了好感，对沙漠中的一切都有了好感，并开始试着与他们深入交往。

这就是心态的力量，心态的小小改变，将会带给世界一个震撼性的新面貌。

在这个世界上，成功卓越者活得充实、自在、潇洒，失败平庸者过得空虚、艰难、痛苦。

究其原因，与他们的心态不同有很大关系，特别是在关键时刻的心态，往往会决定一个人的命运。

失败平庸的人在面对困难的时候，心态一定是消极的，甚至是悲观的：我个人能力有限，我看我是渡不过这个难关了，还是放弃吧。

而成功者却不一样，他们越是碰到困难就越会往里钻，只要一天不解决，他们的心思就在里面一天，经常以一种“我行”，“我要”来激励自己，迫使自己的心态永远都保持着一种积极的状态，不断前进，也就能不断成功。

一个人的生存环境，不仅能影响他的心理，还会给一个人的精神增添动力。

自己的精神世界是要靠自己的心态来创造的，一个心态好的人就会创造出一个好的环境，相反一个心态不好的人就可能会创造出绝境。

另外，保持一种积极的心态，可以在很大程度上激发一个人的潜能。

全力以赴，追求卓越犹太人的法典中记载道：“如果你不做自己，那么要叫谁来做你呢？”

我们不可能成为别人，我们更不可能成为别人的复制品。

因为别人正是发挥了他们自己的优点，才做出了非凡的成绩，而我们怎么会刚好也具备像他人一样的

<<好心态好习惯成就你的一生>>

优点呢？

正如鱼无法模仿鸟飞翔一样，鱼只能利用自己的长处 in 游泳方面发挥才能。

在现实中，一个人的核心竞争力不仅在于他会什么，还在于他是否能全力以赴、追求完美、不断超越自己的心态。

无论是个人的生活中还是在事业上的表现，我们随时都需要100%的投入才能够有望脱颖而出。

只投入一部分，或哪怕投入了我们全部精力的98%，最多也只能完成工作中规定的任务，而这个目标并不能达到激励人心的效果，如果能让别人看到我们在努力，那我们就得努力超越自己，做出超人的业绩才能得到上司的青睐。

你有没有因为在工作上得不到老板的重视，而不满意自己的工作，这个时候，你是愤愤地递给老板辞呈，还是继续低头刻苦努力呢？

<<好心态好习惯成就你的一生>>

编辑推荐

《好心态好习惯成就你的一生》：以积极心态为舵，以良好习惯为帆，人生的航船定能劈波斩浪，驰骋远洋！

好心态改变人生好习惯成就人生

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:<http://www.tushu007.com>