

<<人生三宝>>

图书基本信息

书名：<<人生三宝>>

13位ISBN编号：9787802320215

10位ISBN编号：7802320216

出版时间：2006-9

出版时间：时事出版社发行部

作者：闻君

页数：281

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>

## &lt;&lt;人生三宝&gt;&gt;

## 前言

何为人生？

就是一个人从生至死，此间几十年的生存方式和生活经历。

那么，是不是每个人的生存方式和生活经历都是一样的呢？

当然千姿百态，各不相同！

不过，人生来什么都不带、赤条条地来到这个世上，从零开始，先天应该都是一样的；至于经过发展，后天出现了偏差，有的人成了人之杰，有的人成了凡夫俗子，就另当别论了。

但是，人生在世，不管你是有能力、有水平之人，还是无能力、无水平之辈，都必须拥有一个好的习惯、好的性格和好的心态，才能获取幸福和走向成功。

否则，你将四处受挫，身陷逆境，难有作为！

拿破仑·希尔说：“习惯决定成败。

”原来，许多人之所以没有成功，或者成功得很慢、很艰难，其重要原因之一就是没有养成一个好习惯。

所谓习惯，就是人们生活中习以为常的举止行为。

研究表明：一个人一天的行为中大约只有5%是属于非习惯性的，而剩下的95%的行为都是习惯性的；习惯经过我们的反复行为，会不知不觉变作本能的一部分。

习惯具有一种能左右人生的神奇力量。

每一个行业的杰出人士，以及所有专业领域中的佼佼者身上都有这样一个共性，那就是良好的习惯。

正是这些好习惯，帮助他们开发出更多与生俱来的潜能。

也有无数失败的事例表明：正是那些不良的习惯使成功变得不可能。

卡耐基说：“性格决定命运。

”原来，人生际遇的好坏是有很多因素在起作用，而人的性格又是最重要的决定因素之一。

性格，就是我们为人处世的态度和在行为方式上所表现出来的心理特点。

英勇、刚强是一种性格；懦弱、粗暴也是一种性格。

性格特征在一个人身上的表现是经常性的，也是比较稳定的，偶尔表现出来的特征不能算是性格特征。

性格主要是后天形成的，后天的环境、教育等因素在其形成过程中起着决定作用。

每种性格都有自己的优点和缺点，它影响着我们对于事业的选择和实现，从而决定着我们的命运。

西方一位心理学家说：“我们每个人都随身携带着一种看不见的法宝，它的一面写着‘积极心态’，而另一面写着‘消极心态’。

积极心态可以使你学到处世的智慧和做人的道理，消极心态则会使你一生被困苦与不幸缠身。

”确实，从来没有见过持消极心态的人能够取得持续的成功。

即使碰运气取得了暂时的成功，那也是昙花一现、转瞬即逝的。

谁不想获得永久的幸福？

谁不想活得轻轻松松？

谁不想待人接物左右逢源？

谁不想快快乐乐地过一生？

而这一切都需要我们培养积极的生活态度！

可见，好的习惯、好的性格和好的心态，是人生的三大法宝。

好习惯养成好性格，好性格决定好命运，好心态带来快乐和幸福。

拥有了人生的这三件宝，我们做事就会成功，我们的命运就会发生转变，我们的处世态度就会积极，我们的精神生活也会变得愉悦和充实，快乐和幸福也就水到渠成了。

为了能成功、为了能获取幸福，就让你的人生拥有一个好的习惯、好的性格、好的心态吧！

## <<人生三宝>>

### 内容概要

好的习惯、好的性格和好的心态，是人生的三大法宝。  
好习惯养成好性格，好性格决定好命运；好心态带来快乐和幸福。  
拥有了人生的这三件宝，我们做事就会成功，我们的命运就会发生转变，我们的处世态度就会积极，我们的精神生活也会变得愉悦和充实，快乐和幸福也就水到渠成了。

<<人生三宝>>

书籍目录

助你成功的好习惯

第一章 成功，与习惯有关

习惯的力量不可小视

勿做习惯的奴隶

好习惯为你的成功开绿灯

坏习惯使你自食其果

习惯是可以改变的

好习惯要从小养成

第二章 你不能不养成的N种习惯

积极主动，百事可成

诚实守信，立身之本

忍让宽容，化敌为友

面带微笑，春风化雨

养成从细节入手的习惯

处处关注个人形象

多用耳朵，耐心倾听

培养快乐的习惯

善于合作，才会双赢

让体育锻炼成为习惯

手不释卷，以书为伴

合理安排自己的时间

.....

决定命运的好性格

轻松处世的好心态

## &lt;&lt;人生三宝&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘谈到习惯，每一个人都会不会陌生，因为人皆有之。

比如：几点钟起床，怎么洗澡、刷牙、穿衣、读报、吃早餐、驾车上班等等，我们一天之内要重复着几百种习惯。

在生活中，小到啃指甲、挠头、握笔姿式以及双臂交叉等微不足道的事，大到一些关系到身体健康的事，如吃什么、吃多少、何时吃、做何运动项目、锻炼时间长短、多久锻炼一次等等，甚至与朋友怎样交往、与家人和同事如何相处都是基于我们的习惯而产生的行为。

习惯充斥着生活的方方面面，真可谓无处不在、无孔不入。

正因为习惯如此之多，以至于我们常常忽视它的存在、无视它的作用，正如我们常常忽略了吃饭、睡觉的作用一样。

但是，我们千万不能这样做，因为习惯对我们的影响力是不可低估的，也是难以改变的。

笔者认为，下面的故事可以进一步阐明这个观点。

一位父亲为了给儿子说明习惯的力量有多大，就带着他去树林里散步。

没走多久，父亲突然在四株树旁停了下来，并仔细地观察它们。

在这四株树中，第一株是刚刚出土的小树苗；第二株是已经算得上挺拔的、稍大一些的树苗，它的根牢牢地扎进了肥沃的土壤中；第三株树已经长得枝繁叶茂，差不多与这位儿子一样高大了；第四株则是巨大的橡树，高得几乎看不到它的顶端。

这时，父亲指着第一株小树对儿子说：“快把它拔起来吧。

”儿子走过去，仅用两只手指就轻松地将它拔了出来。

“好，请接着拔出第二株树。

”儿子按照父亲的吩咐伸出一只手，略加力量便将第二株树苗连根拔起。

“好的，现在请拔出第三株树。

”儿子望着这株树想了想，伸出双手，全力以赴，并尝试多种角度，累得筋疲力尽，终于让这棵树倒在了自己脚下。

“不错，”父亲点点头，接着说，“那么，最后请你去试一试那棵大树吧。

”儿子抬头看了看眼前这株巨大的树，想到自己刚才拔那棵小得多的树木时已经用尽了力气，便吐了吐舌头，摇摇头，拒绝了父亲的提议，甚至连试都懒得试一下。

“儿子，”父亲叹了一口气，然后说，“你的举动恰恰告诉你自己，习惯对生活的影响是多么巨大啊！”是的，这个故事中的树就好像我们的习惯一样，根基越深厚，就越难以根除掉。

而那棵巨大的树恰如我们在生活中养成的、根深蒂固的习惯，让人不敢也不想去尝试改变它。

不仅坏习惯如此，就是某些好习惯也不例外。

也就是说，好习惯一旦养成了，也会像故事中的大树一样牢固而不可动摇。

习惯在由幼苗长成参天大树的过程中被重复的次数越多，存在的时间就越长，也就越像一个自动装置，想改变它实在是难上加难。

习惯为什么会这样难以改变呢？原因就在于它们深深根植于我们的潜意识当中。

这也是我们仅用显意识几乎无法改变习惯的本质原因。

美国心理学家杰克·霍吉告诉我们：显意识的活动仅在我们警觉时起作用，在我们清醒和防备时能够战胜潜意识。

显意识就像一位值勤的哨兵，夜深时哨兵开始打盹儿了，潜意识就当政了。

因为潜意识从不入睡，它永远静静地存在，静静地等待显意识开小差。

举例说：你在开车前已设定了目的地，却不知不觉地行驶到了别的地方。

本来每天上班都走同一条路线，而最近一段时间，因为途中有施工导致经常交通堵塞，便有意地为自己想好了另一条行车路线，可结果并没有走到想好的那条路线，而是不自觉地又走到拥堵的老路上去了。

这个“走老路”的习惯便是潜意识作用的结果。

在匆匆忙忙的早晨，我们的显意识思维早已被无数的工作计划、任务和其他紧要的事占得满满当当，

## <<人生三宝>>

潜意识便轻易地充当了自动导航员的角色，夺取了显意识的控制权，并指挥着我们朝老路走去。

显然，“走老路”对人的意识来说显得更自然、更省精力。

也就是说：除非你必须调整自己的潜意识(即习惯)，否则将毫不迟疑地重复类似的选择。

的确，尽管你已经有意识地注意到了交通路况的恶劣，也懂得走老路行驶必然造成上班迟到，但在你的潜意识还没有进行相应调整之前，只能面对走老路的局面。

因为你的潜意识掌控了方向盘，是它选择了走老路，你也就不可避免地要停在拥堵的长龙中望车兴叹了。

由此，我们可以得出如下结论：改变习惯(潜意识)才是问题的关键所在。

也就是说：我们要有意识地与潜意识进行“沟通”与“交流”，再对它进行必要的“训练”，最后才能生成一套新的潜意识运行程序来。

这样做也许开始你会觉得有些困难，但熟能生巧，当做到一定程度时，难的也就变成容易的了。

当变成容易的时候，我们就会喜欢这些新习惯。

一旦令人喜欢的新习惯养成了，它们就会变成人性中最有魅力的一部分，新的人生天地也会在新的习惯中开辟出来。

心动不如行动，那就从现在开始付诸实践吧! P3-5

## <<人生三宝>>

### 编辑推荐

这是本人生哲学，它告诉你，人生的三件宝，它们分别是好习惯、好性格和好心态。

为什么这么说呢？

那你就自己亲自翻阅看看，看它到底是如何解释的。

<<人生三宝>>

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>