

图书基本信息

书名：<<超值金版-优秀青少年要养成的好习惯、好性格、好心态大全集>>

13位ISBN编号：9787510424038

10位ISBN编号：7510424038

出版时间：2011-12

出版时间：新世界出版社

作者：水中鱼，尚晓波 著

页数：364

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>

## 前言

英国作家萨克雷曾说：“播种行为，可以收获习惯；播种习惯，可以收获性格；播种性格，可以收获命运。

”对于青少年来说，拥有好习惯、好性格、好心态是非常重要的事情。

人们常说：“好的开始是成功的一半。

”在人生这个舞台上，最重要的开始就是青少年时期，这时既有年轻的活力，又有少年的稚气，更有对未来的憧憬，正是个性形成的时期。

此时塑造的习惯、性格、心态都是最为关键与重要的。

所以，如果你想要在人生这条路上走得顺利，就需要在青少年时期打好基础。

习惯：是指人和动物对于某种刺激的固定性反应，行为学家研究证明，人类大概90%的行为反应只是一种习惯的反应。

拿破仑·希尔说：“习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人。

”青少年如果养成良好的习惯，就等于人生成功了一半，因为习惯可以决定人的命运。

性格的好坏决定做事的好坏，对于青少年来说，塑造一个好的性格，无疑是在为以后的人生道路打造一个好的基础。

心态就是人们对事物的看法和认识，是内心的想法，是一种思维的习惯状态。

有什么样的心态就决定着你对事物有什么样的看法，而这种看法直接决定着你的行为，同时也决定着你的命运。

所以，青少年需要有一个健康的心态为自己的人生路保驾护航。

一个人要想拥有好习惯、好性格、好心态，就需要在成长的黄金期塑造，黄金期就是青少年时期。

青少年正处在人生观、世界观、价值观逐渐形成的关键时期，这个阶段是最具可塑性的。

当青少年用一种好的习惯去塑造一个性格时，他收获的不仅是一个健康性格，更收获了一个健康的心态。

青少年拥有好习惯、好性格、好心态这三大宝，那么在人生的道路上就会披荆斩棘，无论是学习、生活还是以后的工作，都将以一个最佳的状态走向成功殿堂。

《优秀青少年要养成的好习惯、好性格、好心态大全集》一书共分为三篇，分别从习惯、性格、心态三大方面来对青少年进行全方位的心灵指导。

该书联系实际，运用生活的典型案例来帮助青少年塑造更完美的习惯、性格与心态。

是青少年成长过程中的知识大餐，让青少年更好地了解自我、认识自我，养成好习惯、塑造好性格、打造好心态，从而提高自己的学习成绩、生活质量，使自己保持身心健康。

这本书就像一本指南，涤荡青少年的心灵，指导青少年的行为，鼓舞青少年的斗志，让青少年们在成长的道路上找到真正属于自己的人生方向。

## 内容概要

《优秀青少年要养成的好习惯、好性格、好心态大全集（超值金版）》分别从习惯、性格、心态等三大方面对青少年进行全方位的心灵指导。

全文用生活的典型案例来帮助青少年塑造更完美的习惯、性格与心态，是青少年成长过程中的知识大餐，让青少年更好地了解自我、认识自我，养成好习惯、塑造好性格、打造好心态，从而提高学习成绩、生活质量，使自己保持身心健康。

## 作者简介

中文硕士。

毕业后曾在大学任教多年，1994年下海投身文化事业，坚持从事文学创作工作，几家媒体专栏撰稿人。

2003年出版畅销书《做人不要太老实》，被网友称为“老实人盟主”。

爱好旅游、交友、读书。

在人生励志与智慧启迪方面深有研究，著有多部文学作品与励志书籍。

## 书籍目录

第一篇 优秀青少年要培养好习惯，才能形成综合优势第一章 培养习惯，就等于培养成功克服坏习惯，你会找到成功的天使下意识的习惯改变你的信念养成好的习惯在于你的自控力养成滴水穿石的习惯扔不出去的坏习惯，就用习惯来改变习惯养在“黄金期互动环节：测一下你能否有效地自我管理第二章 思考的习惯，让你的智慧用不完聪明来自不断的思考善于独处思考思考是通向知识的桥勇气也需要思考多想一步，才能多走一步哲学，让你的思想睿智世上没有唯一的答案放长线，才能让行动见成效打开科学之门的钥匙是独立思考互动环节：挖掘你的右脑第三章 善于反省的习惯，让自己与心灵对话不断反省，引领我们走向成功真正的智者懂得在自己身上找原因和自己赛跑好心态源于反省走出自我魔镜靠反省互动环节：提高你的反省意识第四章 高效做事的习惯，升华生命的质量高效做事的前提是“设定目标”打破旧目标，追求新目标找对方向，方能全面进攻追赶生命中的每一个瞬间像射箭一样做事一次性把事情做对充分利用每分钟做事把握重点等于把握全局摒弃拖延的习惯统筹兼顾，提高做事效率磨蹭会让你的心灵懒惰互动环节：战胜遇事拖拉的习惯第五章 创新思维的习惯，开启思维头脑风暴创新，让智慧富有生机不走寻常路，独特彰显魅力追赶创意的脚步胆大是创造卓越的前锋创新打造智慧的大脑创造面前，人人平等互动环节：测测你的逆向思维第六章 发掘潜力的习惯，改写历史的最佳助推器你的潜能无穷大心有多大，能量就有多大寻找自己的心灵地图运用积极心态挖掘有效潜能互动环节：引导潜能第七章 遵守秩序的习惯，创造方与圆的根本保障秩序就是规矩自我管理需要习惯力量的支持逆反——心理上的弊病心的秩序千万不要乱互动环节：怎样维持秩序第八章 良好的生活习惯，提高生命品质的活字典世界上最有价值的东西是“时间”时间是这样省出来的就餐习惯体现着你的文化素养戒掉像吸毒一样的网瘾不让网络控制自己珍惜粮食，造福社会正确对待金钱互动环节：改变饮食的坏习惯第九章 轻松学习的习惯，在快乐中开启知识的大门习惯在前，快乐就会接踵而来学并快乐着兴趣是学习的动力劳逸结合，让学与玩不再冲突养成主动学习的习惯互动环节：克服默念的习惯第十章 领悟学习真谛，让知识伴你成长挖掘学习的奥秘低头学习才能进步与知识共成长学习的真谛在于“勤”学习需要好奇心摆正学习态度阅读，让你的智慧贵族化学习要扎实方可厚积薄发互动环节：怎么读书最好第二篇 优秀青少年要培养好性格才能把握未来第一章 播下好性格的种子，收获一个“多彩”的人生人生需要“好品格性格影响着你的人际不做“束手就擒”的人让性格在“逆境”这个火炉里历练快乐与否，在你自己互动环节：测测你的性格类型第二章 诚实守信的品格，是立足于世的根本诚实做人，不做谎言的奴隶行为是走进人们心里的“通行证怎样培养诚信的性格受人尊敬的前提是“诚实”信任是成功的保证不要忽视每一个承诺诚信的美德永不过时互动环节：做讲文明懂礼貌的人第三章 谦虚谨慎的品格，造就一个魅力的你自负是你自挖的陷阱把骄傲赶走，谦虚才能走进来“低头”也是一门艺术原谅自己，不把“粗心”当借口抛开拐杖，自立自立自我贬低是毁灭自己的无形杀手互动环节：怎样跳出自我的世界第四章 勤劳真诚的品格，敲开生命的黄金之门第五章 冷静沉稳的性格，是驶向成功彼岸的方向盘第六章 认真细致的性格，把成绩掌握在自己手里第七章 行动果断的性格，打败犹豫不决这个敌人第八章 勇敢无畏的性格，是人生战场上的开路先锋第九章 坚韧执著的性格，才能站在成功的领奖台上第十章 性格的培养需要用心呵护第三篇 优秀青少年要培养好心态，才能真正掌控人生

章节摘录

版权页：果断是成功的奠基石果断，是指一个人能适时地做出经过深思熟虑的决定，并且彻底地实行这一决定，在行动上没有任何不必要的踌躇和疑虑。

果断是成大事者积累成功的资本。

果断的个性，能使我们在遇到困难时，克服不必要的犹豫和顾虑，勇往直前。

有的人面对困难，左顾右盼，顾虑重重，看起来思虑全面，实际上毫无头绪，不但分散了同困难作斗争的精力，更重要的是会销蚀同困难作斗争的勇气。

果断的个性在这种情况下，则表现为沿着明确的思想轨道，摆脱对立动机的冲突，克服犹豫和动摇，坚定地采纳在深思熟虑基础上拟定的克服困难的方法，并立即行动起来同困难进行斗争，以取得克服困难的最大效果。

对于青少年来说，果断的个性，能够帮助我们在执行学习计划的过程中，克服和排除同计划相对立的思想动机，保证善始善终地将计划执行到底。

思想上的冲突和精力上的分散，是优柔寡断的人的重要特点。

这种人没有力量克服内心矛盾着的思想和情感，在执行计划过程中，尤其是在碰到困难时，往往长时间地苦恼着怎么办，怀疑自己所做决定的正确性，担心决定本身的后果和实现决定的结果。老是往坏的方面想，犹犹豫豫，因而计划老是执行不好。

而果断的个性，则能帮助我们坚定有力地排斥上述这种胆小怕事的、顾虑过多的庸人自扰，把自己的思想和精力集中于执行计划本身，从而加强自己实现计划、执行计划的能力。

果断的个性，可以使我们在形势突变的情况下，很快地分析形势，当机立断，不失时机地对计划、方法、策略等做出正确的改变，使其能迅速地适应变化了的情况。

而优柔寡断者，一遇到形势发生剧烈变化时就惊慌失措，无所适从。

他们不能及时根据变化了的情况重新做出决策，而是左顾右盼，等待观望，以致坐失良机，常常被飞速发展的情势远远抛在后面。

编辑推荐

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>