

图书基本信息

书名：<<好心态.好性格.好习惯-无障碍阅读-学生版>>

13位ISBN编号：9787552215670

10位ISBN编号：7552215674

出版时间：2013-1

出版时间：北京教育出版社

作者：程帆 编

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

好心态、好性格和好习惯，是人生中最宝贵的三种财富。

积极的心态、完美的性格和良好的习惯，能帮助人们把握自己的命运，享受人生的快乐，登上事业的顶峰。

如果你想具备这三种财富，那就马上行动起来，剔除自己在心态、性格、习惯上的负面内容。

你会发现，自己的人生将走向光明、幸福。

所谓心态，即一个人的心理状态。

从总体上讲，心态有积极和消极两大类型。

心态左右着人们的情感，决定着人们事业的成败。

积极的心态是人生取胜的法宝，消极的心态则是通向成功的严重阻碍。

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

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，那也是转瞬即逝的。

好心态使人具有敏捷的思维能力和具有平和、宽容的人生观和世界观。

这样，人们就能正确地认识社会和人生，做到冷静而稳妥地处理各种问题。

如果时刻保持一种积极向上的心态，保持一种主动学习的精神，那么，我们每个人都可以做得更好。

美国著名心理学家威廉·詹姆斯说：“历史终将证明，我们这一代最伟大的发现是人类可以经由改变态度而改变自己的命运。”

事实上，每一个成功人士都在心态上超人一等，他们具有踏实肯干、积极进取、服从自律、认真负责、心怀感恩、团结协作等积极的心态。

所谓性格，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。

它体现了一个人的独特风格。

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。

无数事实证明，一个人的成功与失败，与其性格息息相关。

但是，性格本身并无好坏之分，不过，性格却有优劣之分。

所谓好性格，就是能够妥善地处理人际关系、完美地解决事情的习惯和能力。

一个拥有好性格的人，处理事情不急不躁，对待朋友热情诚恳，看待事情冷静客观，面对挫折勇敢坚韧。

只要将性格优势的一面表现出来并加以运用，就会做好你想做的事，成为你想成为的人！

改造自己的性格是无数成功者都经历过的过程。

曾国藩穷其一生都在和自己的性格弱点斗争，终于将自己锻炼成了古今罕见的儒将能臣。

反过来说，一个人如果一味迁就自己的不良习惯和不良性格，终究难以在成功的道路上阔步前进。

前人的经验告诉我们，性格不仅可以改变，而且必须优化。

所谓习惯，是人们生活中习以为常的举止行为，就是“行为的惯性”。

习惯会不知不觉变成我们本能的一部分。

习惯是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰你的人生和命运。

习惯的好与坏，往往影响着人生的成与败。

好习惯带来成功，坏习惯则会给人的命运笼罩上灰色的阴影。

只有拥有良好的习惯，才能更好地驾驭命运。

而培养好习惯，克服坏习惯，不仅需要方法，而且更需要毅力和耐心。

只有好的习惯才能让你成为一个热情、对生活充满热爱的人，也只有这样的你，才能在今后的生活和事业中取得成功。

好习惯可以使一个人事业有成，每一个成功人士都具有良好的习惯，正是这些好习惯，帮助他们开发出更多与生俱来的潜能。

而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。

所以，拿破仑·希尔说：“习惯决定成败。

” 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。

拥有了这三种财富，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。

本书吸纳了国内外的最新研究成果，将精彩的小故事与发人深省的哲理相结合，揭示了心态、性格、习惯的成因和本质，展现了心态、性格、习惯对人生各个方面的影响，并通过有效的方法，有针对性地帮助读者锤炼积极的心态、塑造完美的性格、培养良好的习惯。

编者 2013 . 1

内容概要

## 书籍目录

上篇好心态 第一章心态决定一切 第一节心态决定命运 心情的“颜色”会影响世界的颜色 心态操之在“我”目标的高度决定人生的高度 积极心态：最大限度地利用潜意识挖掘自身的潜能 接受自己，迎接阳光 第二节摆脱消极心态 自卑是失败者的名片 悲观挡住了你的阳光 恐惧是人生的大敌 依赖令你远离进步 忧虑是一种心理疾病 第二章积极进取、改变命运的强者心态 第一节乐观心态：营造成功的心境 乐观源于自我肯定 乐观是正视现实，不畏困境 乐观是操之在“我”的“心造幸福” 拥有乐观，快乐前行 用“心”微笑，让你充满活力 乐观，让你拥有好人缘 乐观，让你轻松跨越难关 活在当下，别透支烦恼 “心境转移”，找寻你的快乐 豁达一点，生活可以很简单 第二节积极心态：走向成功的动力 积极是永不服老的“年轻”态 积极向上，重塑自我 走出消极空虚的心理黑洞 不要自我设限 全力以赴才有更多机会 对自己的人生主动出击 用“热忱”构筑人生乐园 欲得其上，必求上上 第三节强者心态：扫除成功的障碍 强者是苦难学校的毕业生 坚强执着的“阿甘精神” 无关外在，强者是内心的强大 磨难成就辉煌人生 天助自助者 带着希望才能穿越人生的沙漠 失败了也要昂首挺胸 打败恐惧的方法就是直面恐惧 第四节卓越心态：提升成功的高度 不甘平庸才能造就卓越 卓越，抓住腾飞的机会 卓越，激发你的潜能 “我不能”只是精神虚弱者的面具 第三章突破自我、成就人生的黄金心态 第一节归零心态：吸收成功的要素 归零就是抛开过往，从零开始 心有余，才能装物 满招损，谦受益 学习，为你增加事业成功的砝码 厚积薄发，积储成功的要素 不做井底之蛙 警惕成功背后的失败 大学毕业等于“零” 活到老，学到老 善读生活这本“无字书” 第二节务实心态：奠定成功的基石 从实际出发，脚踏实地 你的舞台是自己走出来的 立足实际，拒绝空想 认清自我，知道自己能做什么 认真规划，知道自己要做什么 付诸行动，莫让梦想成为空谈 坚持到底，尽全力实现目标 发挥主动，不为拖延找借口 第三节共赢心态：分享成功的秘诀 共赢是利己利人的互利合作 共赢是具有远见的和谐发展 单赢，“近视”的成功 和他人共赢，会赢得更多 欣赏别人的事业风景 与人牵手，快乐合作 学会分享，微笑竞争 第四节感恩心态：孕育成功的心灵 感恩是对生命过程的一种珍惜 感恩是对人生苦难的一种感谢 感恩是一种得到的付出 心中有爱才能感恩 感恩，让我们坦然面对人生的坎坷 施与爱心，体现生命价值 感恩你所拥有的幸福 感恩对手甚至敌人 善待生命中的每一分钟 第五节包容心态：通向成功的保障 包容是设身处地的理解体谅 包容是可容纳万物的广阔胸襟 包容别人，放松自己 上善若水，厚德载物 广纳百川，万事亨通 记住恩惠，洗去怨恨 中篇好性格 第一章解开性格密码 第一节解开性格密码 性格是人最本质的特征 性格的起源及发展 性格的成熟 性格的表现形式 4种典型性格分类 MSCP性格分类 红、蓝、黄、绿4色性格分类 荣格性格分类 第二节血型、生肖、星座与性格 血型的发现 A型血人性格的全面解析 B型血人性格的全面解析 AB型血人性格的全面解析 O型血人性格的全面解析 属鼠的人的性格 属牛的人的性格 属虎的人的性格 属兔的人的性格 属龙的人的性格 属蛇的人的性格 属马的人的性格 属羊的人的性格 属猴的人的性格 属鸡的人的性格 属狗的人的性格 属猪的人的性格 认识白羊座的人 透知金牛座的人 诠释双子座的人 了解巨蟹座的人 透视狮子座的人 观察处女座的人 解读天秤座的人 破译天蝎座的人 分析射手座的人 折射摩羯座的人 推知水瓶座的人 判断双鱼座的人 第三节性格决定人生 怎样的性格决定怎样的命运 命运掌握在自己手里 用性格来改变你的人生 第二章锻造良好性格，用性格的力量改变人生 第一节别让不良性格毁了你 狭隘性格：中了恶魔的诅咒 刚愎性格：众叛亲离终败北 自负性格：膨胀出来的败局 多疑性格：聪明反被聪明误 孤僻性格：一把关闭心灵的锈锁 贪婪性格：永远填不满的欲望之沟 叛逆性格：引火焚身的悲剧 自私性格：一己之利终不成大事 懦弱性格：畏缩在阴暗的角落 第二节必须克服的9种性格缺陷 远离让你永远也站不起来的自卑 懒惰是成功路上的挡路虎 悲观是人生最黑暗的深渊 依赖只能把你变为别人的附属 走出自闭的牢笼，寻求真正的自由 暴躁的性格是发生不幸的导火索 冲动是魔鬼 抑郁是灵魂在疼痛 偏执的结果只会是此路不通 第三节成功必备的15种优良性格 自信是开启人生成功之门的金钥匙 乐观的性格让你笑对人生风云 宽容的性格是滋补心灵的鸡汤 谦逊的空杯才能盛更多的水 诚信为成功打造金字招牌 坚忍的人才能站得比别人更高 勇敢为你的成功之路铺开康庄大道 理智是导向成功的指南针 果断是解决问题的关键 自制是你的人生走向成功的保险单 热忱是点燃你生命力的火焰 独立的性格撑起人生的天空 进取让你从一个阶梯到达更高的阶梯 谨慎是人生避风的港湾 稳重是一种成熟的象征 第四节培养和锻造成功的好性格 自我充实，不断进取——培养学习型性格 三思后行，灵光乍现——培养善思型性格 改变命运，不靠他人——培养

独立型性格 勇往直前，敢于冒险——培养冒险型性格 心胸坦荡，豪爽率真——培养豪爽型性格 风摧不垮，雨打不折——培养坚忍型性格 刚强气质，强者风范——培养刚毅型性格 把握时机，雷厉风行——培养行动型性格 心平气和，宠辱不惊——培养沉静型性格 下篇好习惯 第一章习惯决定成败 第一节习惯就在我们身边 习惯的力量无比巨大 习惯是个什么东西 第二节成也习惯，败也习惯 习惯能成就一个人，也能摧毁一个人 卓越是一种习惯，平庸也是一种习惯 成功的习惯重在培养 第二章注重培养好习惯，开拓成功人生 第一节高效能人士的10个习惯 在行动前设定目标 培养重点思维 发现问题关键要事 第一 向竞争对手学习 善于借助他人力量 重在执行 把握关键细节 遇到困难找方法 追求卓越，超越自我 第二节赢得人脉的4个习惯 诚信待人 与人为善 善于发现别人的优点 对别人的意见要尊重 第三节成就一生的16个习惯 相信你自己 不浪费每一分钱 珍惜每一分钟 独立自主的习惯 控制自己的情绪 正确对待压力 不满足于现状 不轻言放弃 耐得住寂寞 笑对失败 每天学一点东西 珍惜你所拥有的 不要忽视细节 不陷入忧虑的沼泽 不要太自负 每天自省5分钟

## 章节摘录

版权页：插图：心情的“颜色”会影响世界的颜色有人把世界上的人分为两种：成功的人和失败的人。

这两种人在本质上并没有什么区别，只是他们在日常生活中所拥有的心情不同，准确地说，是他们控制自己心情的能力有所不同。

很多人之所以能成功，并不是因为他们在人生道路上多么一帆风顺，也不是因为他们的能力多么超群，而是因为他们善于控制自己的心情，能在狂风暴雨中看到美丽的彩虹，甚至能在一败涂地时看到美好的未来，并时刻保持一种良好的心理状态，不为暂时的失败而沮丧。

相反，许多人之所以失败，并不是因为像他们所说的那样缺少机会，或者是因为资历浅薄，甚至像某些人说的老天无眼，给自己的保佑不够多，原因仅仅是这种人不会控制自己的心情，任自己的情绪由着面前所发生的事情随意放纵。

总而言之，成败得失都在于两个字——心情。

心情好，则事成；心情坏，则事败。

生活中的非理性因素实在太多了，以至于我们常常会因为这些非理性因素而控制不住自己的心情，导致发生一些原本不该发生的事情。

经过分析，这些困扰人类多年的非理性因素主要有如下几种：嫉妒、愤怒、恐惧、抑郁、紧张，以及狂躁和猜疑。

这些都是再平常不过的心理因素，但看似极其平常的心理因素，却往往可以决定一个人的成败得失。

这些心理因素的总和也被称为心态。

一位哲人曾经说过：心态是一个人真正的主人，要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你，而你的心态将决定谁是坐骑，谁是骑者。

良好的心态可以实现更多的自我价值，相反，消极的心态则会妨碍自我价值的实现。

一个阳光的人，乐观开朗，那么他做事的态度就是很积极的，不管是在工作中还是在生活中，往往都能很好地完成任务，因此，这类人在一定的时间里，自我价值的实现也就相对比较多。

自我价值实现得越多，自我肯定的成就感也就越多，这使得他能拥有好的心情，并将在他的生活中形成一个良性循环。

相反，一个消沉的人，只知道悲观、抑郁，整天愁眉苦脸地面对生活，不管做什么事情都不积极，甚至错误百出，那么他的自我价值就会实现得越来越少。

自我否定的因素逐渐增加，就使他的心情更加消极抑郁，在他的生活中就会形成一个恶性循环。

因此有人说，积极的心态会创造阳光的人生，而消极的心态则会让人生充满阴霾；积极的心态是成功的源泉，是生命的阳光和指路灯，而消极的心态是失败的开始，是生命的无形杀手。

曾经有两个人一起在黑暗的沙漠中行走，水壶中的水早就喝完了，两个人又累又饿，体力渐渐不支。在休息的时候，其中一个人问另一个人：“现在你能看到什么？”

”被问的那个人回答道：“我现在似乎看到了死亡，似乎看到死神在一步一步地靠近。”

”发问的这个人却微微一笑，说：“我现在看到的是满天的星星和我的妻子、儿女等待我回家的脸庞。”

”最后，那个说看到死神的人真的死了，就在快要走出沙漠的时候，他用刀子匆匆结束了自己的生命；而另一个说看见星星和自己妻子、儿女脸庞的人，靠着星星所指示的方位成功地走出了沙漠，并成为人们心目中的英雄。

其实这两个人并没有根本的区别，仅仅是当时各自的心态有所不同，但他们最后却演绎了两种截然不同的命运。

因此，一个人的心情往往会关系到一个人的命运，要想时刻都过得愉快，你就要让自己的心情永远都在自己的掌控之中。

要知道，你拥有什么颜色的心情，世界就会向你呈现出什么样的颜色。

心态操之在“我”心态操之在“我”可以理解为：对情绪的控制完全在于自己，要完全把握自己的情绪，积极主动，使自己的情绪不被别人左右。

心态不能操之在“我”的人，将受制于人。

受制于人的人容易被自然环境左右，被天气左右，天气好心情好，天气不好心情也不好；受制于人的人容易被别人左右，别人的行为会伤害他，别人的语言也会伤害他。

受制于人的人往往过于感性，但心态操之在“我”的人是理智重于感情的人，他们不会让别人的行为伤害自己。

很多乐观的人都善于控制自己的情绪，能够让自己活在快乐之中。

人生在世，总会遇到很多悲伤与痛苦，如果不能操控心态，不能掌控自己的情绪，就会成为情绪的奴隶，又何来乐观心态？

斯摩尔曾经说过：“做情绪的主人，驾驭和把握自己的方向，使你的生命按照自己的意图提供报酬。

记住，你的心态是你——而且只是你——唯一能够完全掌握的东西。

学着控制你的情绪，并且利用积极心态来调节情绪，就能超越自己，走向成功。

”



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>