

<<好心态.好性格.好习惯>>

图书基本信息

书名：<<好心态.好性格.好习惯>>

13位ISBN编号：9787802286153

10位ISBN编号：7802286158

出版时间：2008-4

出版时间：新世界出版社

作者：赵宁

页数：304

字数：360000

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.好性格.好习惯>>

### 前言

战国时的管仲曾说：“树木之胜霜雪者，不听于天；士能自治者，不从圣人。

”韩非则曰：“志之难也不在胜人而在自胜也。

”成功人士与失败者之间的差别是：成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生。

失败者则刚好相反，他们的人生是受过去的种种失败与疑虑所引导支配的。

一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。

”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。

你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。

”它告诉我们：影响我们人生的绝不仅仅是环境，心态控制了个人的行动和思想。

同时，心态也决定了自己的视野、事业和成就。

一个人能否成功，就看他的态度了。

积极的心态使你充满力量，去获得财富、成功、幸福和健康，攀登到人生的顶峰；而消极的心态却把一切让你的生活有意义的东西剥夺得一干二净，在人生的整个航程中处于“晕船”的状态，对将来总感到失望。

成功者正是抱着积极的心态，以“我的最高原则是：无论对任何困难，都不屈服”的韧劲，面对挫折，泰然处之。

而失败者则对未来感到失望，感到迷茫，感到无所适从。

人活着就是为了生活更快乐，更幸福，而幸福的生活是自己努力争取来的。

人为了追求自己的幸福，他就有了为之奋斗的欲望，为了人生的奋斗目标人必须使自己努力工作，在工作中寻找乐趣，让单调乏味的工作充满生趣，使自己无忧无虑，身心健康，生活和平而安逸，快快乐乐过好每一天，你就能保持积极乐观的心态。

人的乐观心态，将使你心理年龄永远年轻。

当你朝着奋斗的目标迈进时，都会增加你的愉悦与自信。

你就会自然形成乐观的心态，快乐将永远与你相伴！

相信你能把握自己快乐而幸福的人生，实现了梦寐以求的奋斗目标，你就成为一个乐观豁达的开朗之人。

性格是人的心理特征的外在表现，它是一个人在遗传决定的先天素质基础上，通过社会实践活动逐渐形成和发展起来的。

一般认为，性格中受遗传的成分较多，且有相对稳定的特点，一旦形成后较难改变，故有“禀性难移”之说。

性格的重要内容是行为方式，良好的性格必然要求有良好的行为方式，而这往往表现为良好的习惯。

不良性格特征大多表现为许多不良习惯。

例如，鲁莽的人行为急躁、冲动、冒失，而自信的人则行为稳健、从容。

因此，培养良好性格的一个重要途径是培养良好的习惯，而良好习惯的形成有助于改变性格的内在品质和结构。

培养良好的性格，对自己、对集体都有重要的意义。

一个有自制力、主动、果断、坚毅性格的人，能够很好地安排自己的生活和工作，能够正视现实、克服困难，在事业上取得成就。

相反，如果缺乏良好的性格品质，就会影响工作、学习和生活。

孔子谈习惯，拿人性作对比，“性相近也，习相远也”，习不是天性，但因习染，天生的性情也渐行渐远；孔子名句，涉及习的，《论语》开篇第一句便是脍炙人口的“学而时习之，不亦乐乎”，此处的习字是“温习”意，经常温习而好学，好学就成为习惯。

孔子曾感叹“吾未见好德如好色者也”，好色是先天人性，好德则是后天品性，称为后天习惯也无妨。

总之，习惯是后天习染而非天性，它比天性弱；人和人的差异在习性，而非天性。

## <<好心态.好性格.好习惯>>

但儒家讲人的道德实践，不是违逆天性的“人为”，而是“率性而行”的人为，此所谓“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教”（语出《中庸》），将天命、人性、修道和文教一体贯通，这样修道与文教所要达致的君子品行和“大人”人格，原本在天性中有其根源。

所以人生实践（习）是顺其天性（第一天性），实现天性而成为习性（第二天性）。

好习惯可以使一个人事业有成。

人之间虽然有一定的智力差别，但最重要、最本质的差别是非智力因素的差别。

习惯不但是非智力因素中的一个重要组成部分，而且渗透于其他非智力因素之中。

俄国教育家乌申斯基说：“习惯是人生的道德资本，你有了好的习惯，一辈子都享受不完它的利润；你有了坏的习惯，一辈子都偿不完它的债务。

”好心态、好性格、好习惯是一个人成功的必备基本素质。

在《好心态好性格好习惯》中，能够传授你成功的人生经验和模式。

## <<好心态.好性格.好习惯>>

### 内容概要

好心态是人具有思维能力，即人所独有的极其平和、宽容的主观内心世界，而它的核心就是人生观和世界观。

如果有了正确的人生观和世界观。

一个人就能对社会、对人生、对世界上的万事万物持正确的认识，能采取适当的态度和行为反应；就能使人站得高，看得远，做到冷静而稳妥地处理各种问题。

一个有好性格的人，能够很好地安排自己的生活和工作，能够正视现实、克服困难。

在事业上取得成就。

相反，如果缺乏良好的性格品质，就会影响工作、学习和生活。

性格的重要内容是行为方式，良好的性格必然要求有良好的行为方式，而这往往表现为良好的习惯。

习惯是一种生活的积累，是每个人在生活中、工作中渐渐养成的一种定律。

好习惯可以使一个人事业有成，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，也只有有着这样健康人格的人，才能在今后的生活和事业中取得成功。

## <<好心态.好性格.好习惯>>

### 书籍目录

#### 上篇 成功始于觉醒，心态决定命运

##### 第一章 自信的好心态

- 采取一些具体的行动来强化自信
- 坚持心理上积极的自我暗示非常重要
- 准确地把握自尊的弹性
- 每个人都有不同程度的自卑感
- 正确地认识自己才能消除自卑
- 你的心态在很大程度上决定了你的前途
- 成为坚强的正面思考者
- 消除需要得到赞许的心理
- 别让别人的观点左右你
- 克服自卑心理，大胆交友

##### 第二章 宽容豁达的心态

- 宽容是人际交往的润滑剂
- 豁达是值得每个人追求的心态
- 宽容豁达的人应该懂得以下几点
- 培养宽容的心态去理解别人
- 尽量去宽容和谅解他人的一些缺点和过失
- 可以用宽恕来治疗内心的创伤
- 与其抱怨别人不如去调整自己的心态

##### 第三章 乐观的心态

- 培养乐观向上的性格
- 改变了思想，就能从悲观走向乐观
- 乐观是有利于个人发展的优良好心态
- 阻止消极的思想侵蚀你的心灵
- 精力充沛地去生活
- 永远对生活充满希望

##### 第四章 泰然自若的心态

- 冷静的态度有助于得体地处理各种不利情况
- 有了泰然自若的心态，生活中就增加了欢乐
- 要能够经受沉默和孤独的洗礼
- 坦然地面对别人的怀疑
- 学会泰然自若地面对拒绝
- 对消极的评论充耳不闻

##### 第五章 积极主动的心态

- 主动与人交往，把握好分寸
- 在社会群体或工作环境中赢得一个好人缘
- 积极主动的心态能带来好运
- 摒弃“清心寡欲”的精神枷锁
- 克服交往处世中的恐惧心理
- 一开始就要努力争取上司对你的信任

## <<好心态.好性格.好习惯>>

年轻人不可忽视晋升的谋略  
扭转在上司眼中无足轻重的形象  
积极和努力获得老板的青睐  
主动向领导争取自己应该得到的利益

### 第六章 平和的心态

努力做到与别人和平共处  
内心的平静与否和外界的因素关系不大  
别让消极的情绪阻碍你做出正确的判断  
不要苛求上司总是一碗水端平  
正确对待别人不公正的批评和嘲讽  
从争论中获胜的唯一秘诀是避免争论

### 中篇 爱好影响性格，性格决定人生

#### 第一章 了解性格的基本理念，重视性格的培养

性格是习惯化了的行為方式  
气质是性格形成的先天基础  
气质和性格的区别和联系  
构成性格结构的四个特征  
几种常见的性格类型分类  
克服容易造成悲剧的性格弱点  
怎样简便地自我确定性格类型  
良好的性格对一个人事业的成功是十分重要的  
青少年应培养健全的人格和性格

#### 第二章 把握时机、掌握正确的方法培养良好的性格

性格形成的基本过程和常见的理论  
性格的改变主要通过自我调节而起作用  
培养青少年健康的性格必须遵循一定的规律  
日常生活中自我性格培养的主要途径  
努力找到适合自己的成功性格  
青少年的性格异常与矫正  
塑造和锻炼性格应把握的原则  
青少年要保持性格的“灵活性”

#### 第三章 战胜羞怯、内向，培养外向型性格

极端内向的人在生活常会面对许多挫折  
性格外向的人容易适应各种各样的社会群体  
如何避免成为性格过于内向的人  
努力克服交往中的羞怯心理  
努力战胜自己不健康的恐惧心理

#### 第四章 告别依赖，追求自强自立的性格

做人要养成“自强自立”的性格  
让孩子从小开始培养独立的性格  
青少年要通过自己的努力克服依赖型性格  
多方努力，使青少年摆脱懦弱的性格

## <<好心态.好性格.好习惯>>

### 第五章 正直诚实，培养讲信用、守信义的性格

正直是使人快速成功的有效方法  
绝对诚实是我们踏上成功之途所要必须注意的  
把拥有诚实的性格作为人生的最高目标之一  
讲信用、守信义是立身处世之道  
在许诺之后就要努力去兑现  
从小事上培养守信用、讲信义的性格

### 第六章 积极进取，培养敢于竞争的性格

主动进取，充分显示自己的才能是一种值得赞赏的性格  
不断进取才能免遭淘汰  
青少年要培养积极进取的性格  
在生活中养成敢于竞争的性格

### 第七章 注重意志品质，培养坚强执著的性格

意志是人的意识能动性的集中体现  
坚强的意志是人格健全的重要标志  
顽强执著的性格和不懈的努力是成功的基础  
努力培养顽强执著的意志品质  
家长和孩子共同努力，培养青少年对挫折的承受能力

### 第八章 戒骄戒躁，培养谦虚谨慎的性格

千万不要把谦虚或者骄傲的问题当作小事  
谦虚谨慎是一个人建功立业的前提和基础  
要虚心接受别人的意见，善于改进自己  
避免骄傲，培养谦虚谨慎的性格

## 下篇 细节养成习惯，习惯决定成功

### 第一章 养成良好的个性品质

办事拖拉是一种必须要克服的缺点  
改变拖拉的不良习惯  
养成立即行动的习惯  
不可忽视体力劳动  
青少年应该经常参加的劳动  
树立正确的劳动态度  
勤奋是取得成功的保障  
坚持勤奋就是一种成功  
勤奋也要得法，注意效率  
勤俭朴素是中华民族的优良传统  
从小就要养成勤俭朴素的生活习惯  
坦率地承认错误是一种好习惯  
不怕犯错，从失败中找到契机  
养成正确地对待错误的习惯  
自我反省是孩子健康成长的一个秘诀  
在生活中培养自我反省的习惯  
每天都要进行自我反省

### 第二章 培养自己的学习思考习惯

<<好心态.好性格.好习惯>>

对阅读的书籍必须有所选择  
阅读时应抱持的心态  
进行有效阅读应把握的基本步骤  
提高阅读速度的要领  
学会进行创造性阅读  
养成写读书笔记的习惯  
如何从小养成爱读书的习惯  
“不会学习”的人在现代社会无法生存  
与青少年成才密切相关的学习内容  
提高注意力才能更有效地学习  
合理制订计划，使学习更为主动  
要永远保持学习的热情  
一定要给思考留有一定的时间  
要学会激发自己的灵感  
努力养成良好的思维习惯  
人人都是创造者  
培养创造、创新的习惯  
观察对一个人的成长和发展十分重要  
在平时的观察过程中要注意的问题  
培养敏锐的观察力  
细节中往往隐藏着成功的机会  
在日常生活中培养关注细节的习惯  
要学会自我教育，自己管理自己  
养成自学的习惯，主动去学  
善于利用时间要比善于利用财富更重要  
成功的关键在于时间的合理安排  
养成合理安排时间的习惯  
劳逸结合，根据自身条件用功





<<好心态.好性格.好习惯>>

编辑推荐

《好心态好性格好习惯》由新世界出版社出版。

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>