

心理习惯决定成败

李洁 编著

人生是一场心理的博弈
阅读本书，你将掌握人际交往的主动权，看穿别人的心理，避开心理陷阱，走出心理误区，发挥心理优势
阅读本书，你将免受挫折与损失，提升自己的影响力，获得事业成功，生活幸福



江西科学技术出版社

心理习惯决定成败

李洁 编著



 江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理习惯决定成败/李洁编著;—南昌:江西科学技术出版社,2010.4

ISBN 978-7-5390-3505-5

I. ①心… II. ①李… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第043580号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjchs.com>

选题序号: KX2010006

图书代码: D10021-101

心理习惯决定成败

李洁 编著

出版发行	江西科学技术出版社
社 址	南昌市蓼洲街2号附1号 邮编: 330009 电话: 0791-6623491
	传真: 0791-6639342 邮购: 0791-6622945 6623491
经 销	各地新华书店
印 刷	深圳市彩美印刷有限公司
开 本	170mm×240mm 1/16
印 张	16.5
版 次	2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷
字 数	220千字
书 号	ISBN 978-7-5390-3505-5
定 价	28.80元

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

赣版权登字-03-2010-95

版权所有 侵权必究



良好的心理习惯是一生成功的保证！

习惯是一个人思想与行为的真正领导者。良好的习惯减少了我们思考的时间，简化了我们行动的步骤，让我们做事情更有效率。当然，不可否认的是，拙劣的习惯也让我们封闭、保守、自以为是、墨守成规……

说到成功，习惯对其的重要性有时候超乎想象。有位哲人说过这样一句话：“成功和失败都是习惯。”一句话道破了其中的秘密：习惯直接关系到成功，习惯甚至直接决定着成功。至于为什么会这样，培根在《论人生》中说过的一句话能很好地解释这其中的原因：“习惯是一种多么顽强的力量，它可以主宰人的一生。一切天性和诺言，都不如习惯有力。”也即，如果成功是人生远航的风帆，那么习惯就是吹向目标的顺风；如果成功是金字塔上的辉煌，那么习惯就是金字塔坚实的底座；如果成功是人生乐章的一段插曲，那么习惯就是贯穿一生的主旋律。

一谈到习惯，我们绝大多数人都会把习惯理解为“有规律的无意识的行为”，简单地认为习惯就是有意识或者无意识地重复某一个行为或者动作。其实，习惯的范畴远远大于这个概念。它不仅包括行为习惯，还包括心理习惯——“有规律的有意识或者无意识的心理思维”。更加应该引起我们注意的是，行为习惯从某种意义上来讲是隶属于心理习惯的。这是因为，在我们每一个人的内心都隐藏着一个无比神秘和深不可测的“心理世界”。这个神秘的“心理世界”通过影响我们的思想，继而影响我们的行为，进而影响我们的人生和事业。也就是说，我们的行为习惯直接取决于我们的心理习惯。所以，当我们再次回到“习惯和成功”这个论题上来的时候，我们就不能再一味地坚持我们原来的观点了，与其说是“习惯决定着我们是否会取得成功”，倒不如说是“心





理习惯决定着我们是否会取得成功”;与其说是“良好的习惯是一生成功的保证”,倒不如说是“良好的心理习惯才是一生成功的保证”。

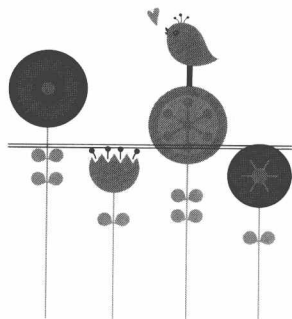
因此,如果我们想培养有助于我们成功的习惯,摒弃那些对我们的人生无益的坏习惯,我们必须从内在的心理习惯入手。只有当我们养成了良好的心理习惯,我们的行为习惯才能在良好的心理习惯的指导和影响下真正朝着有益于我们成功的好的方向发展。否则,如果我们只是单纯地培养外在的行为习惯,而不注意良好的心理习惯的培养,无异于舍本逐末、缘木求鱼。

总而言之,成功人士所以能成功,自然有他们的不同于常人之处:正在于他们有意识无意识地养成了许许多多良好的心理习惯。在良好的心理习惯的指导下,他们的成功也便成了一种习惯。例如很多成功者即使做小事也要争第一,也要做得最好,也要不断进取,也要不断地奋斗,不断地赢得进步……在这个过程中,正是他们积极进取的心理习惯在支持着他们一步步前行!

成功取决于习惯,取决于良好的心理习惯;成功就是许多种良好的心理习惯良性循环的结果。如果你也想成为一个万人瞩目的成功者,那么绝对不能忽略培养自己良好的心理习惯!



目 录



Chapter 01: 不放大自己的弱点,不缩小自己的缺点

- ◎习惯 001:能正确地认识自己 3
- ◎习惯 002:一定要看得起自己 6
- ◎习惯 003:正视并接受自己的缺点 8
- ◎习惯 004:懂得适度地自我欣赏 10
- ◎习惯 005:把自卑阻挡在心门之外 12
- ◎习惯 006:拥有突破自我的勇气 14
- ◎习惯 007:受挫之后仍然信心十足 16

Chapter 02: 人要学会面对现实,虚幻和空想都要不得

- ◎习惯 008:拒绝浮躁,脚踏实地 21
- ◎习惯 009:不做愤世嫉俗的“愤人” 23
- ◎习惯 010:不可终日做“白日梦” 25
- ◎习惯 011:对不能改变的事情能欣然接受 27
- ◎习惯 012:不过度追求完美,不做愚笨之人 29
- ◎习惯 013:时刻把“活在当下”记在心里 31
- ◎习惯 014:任何时候都能笑对现实 33

Chapter 03: 不要输在心态上,每天给自己一个好心态

- 习惯 015:锁定自己的积极心态 39
- 习惯 016:得意之时有归零的心态 41
- 习惯 017:每天给自己一份阳光心态 43

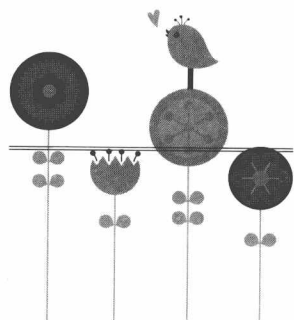
- 习惯 018:年轻的心态也要常有 45
- 习惯 019:低调为人,高调做事 47
- 习惯 020:任何时候都要荣辱不惊 49
- 习惯 021:知足者常乐,拒绝贪婪 51
- 习惯 022:保持一颗平和宁静的心 53
- 习惯 023:会识别自己的不良心态 55

Chapter 04:成功者赢在努力做一个积极向上的人

- 习惯 024:努力做一个积极向上的人 61
- 习惯 025:多给自己一些积极的心理暗示 63
- 习惯 026:心中时时刻刻充满激情 66
- 习惯 027:用热情点燃自己的人生 68
- 习惯 028:时常把“进取”写在心里 70
- 习惯 029:学会消除消极的心理情绪 72
- 习惯 030:不仅说在嘴上,更要动在手上 74
- 习惯 031:以积极心态正视和处理问题 76

Chapter 05:有一种成功叫坚持,坚持是决定成败的关键

- 习惯 032:坚定地坚持自己的信念 81
- 习惯 033:始终清楚自己的目标 83
- 习惯 034:用坚持面对生活中的困境 85
- 习惯 035:在人生旅途中坚持走自己的路 87
- 习惯 036:有一颗善于忍耐的心 89



- 习惯 037:坚持让梦想变成现实 91
习惯 038:有永不言败的人生态度 93
习惯 039:决不轻易放弃自己的理想 95

Chapter 06:做人做事要会变通,具体问题要具体分析

- 习惯 040:善于变通,不钻牛角尖 101
习惯 041:能站在他人角度看问题 103
习惯 042:大胆求变,敢为天下先 105
习惯 043:学会具体问题具体分析 107
习惯 044:该装糊涂时会装糊涂 109
习惯 045:特殊情况下会巧妙示弱 111
习惯 046:能审时度势,顺势而变 112
习惯 047:幽默,生活中的润滑剂 114

Chapter 07:选择时拒绝优柔寡断,放弃时学会果敢坚毅

- 习惯 048:在抉择面前要果断出击 119
习惯 049:用平常心淡然面对得失 121
习惯 050:不在得失面前患得患失 123
习惯 051:既能拿得起,又能放得下 125
习惯 052:用积极的心态对待得失 127
习惯 053:让自己保持一点冒险精神 129
习惯 054:拒绝优柔寡断,学会果敢坚毅 131

Chapter 08:快乐是每个人的权利,请不要奢侈地把它放弃

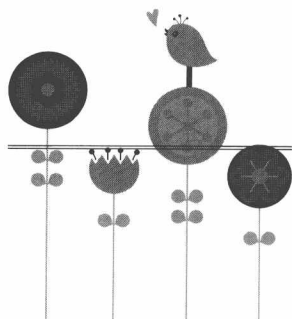
- 习惯 055:拥有一颗乐观的心 137
- 习惯 056:再苦都会笑一笑 139
- 习惯 057:有一套放松自己的方法 141
- 习惯 058:逆境中更要保持乐观 143
- 习惯 059:随时都能让自己快乐起来 145
- 习惯 060:每天能给自己一份好心情 146

Chapter 09:坦坦荡荡才能做好人,诚实守信才能办大事

- 习惯 061:做一个敢于担当的人 151
- 习惯 062:不做自私自利的人 153
- 习惯 063:能真诚地对待每一个人 155
- 习惯 064:轻易不对他人说谎 157
- 习惯 065:不让“嫉妒”蒙蔽自己的心 159
- 习惯 066:有一份高贵的谦虚心态 161

Chapter 10:幸福来自你的胸襟,人要活成大度一点

- 习惯 067:做一个胸襟宽广的人 167
- 习惯 068:己所不欲,勿施于人 169
- 习惯 069:永远把宽容放在第一位 171
- 习惯 070:勇于承认自己的错误 173
- 习惯 071:养成“一日三省”的习惯 176



习惯 072:不要过分计较一时的得失 178

Chapter 11:懂得爱自己才会幸福,懂得爱别人才会快乐

习惯 073:把“仁爱”常记心间 183

习惯 074:多一些赞美,多一分和谐 185

习惯 075:爱自己,也爱他人 187

习惯 076:人生应常怀感恩之心 189

习惯 077:感恩就要“说”出来 191

习惯 078:把爱心付诸行动 194

Chapter 12:学着做情绪的主人,而不是做情绪的奴隶

习惯 079:学会控制自己的情绪 199

习惯 080:切莫为小事生闲气 202

习惯 081:不要轻易产生敌意 204

习惯 082:不抱怨才会有好情绪 206

习惯 083:拒绝敏感多疑的心理 209

习惯 084:绝对不做怨天尤人的人 211

习惯 085:学会化解紧张的情绪 213

习惯 086:会正当发泄自己的负面情绪 215

Chapter 13: 千万别让压力毁了你,学会为自己减压

- 习惯 087:从心底正视自己的压力 221
- 习惯 088:把压力扼杀在摇篮里 223
- 习惯 089:换个角度看压力 225
- 习惯 090:积极化解自己的压力 227
- 习惯 091:学会清点自己的压力 229
- 习惯 092:能把自己的压力讲出来 231
- 习惯 093:能让压力变成自己的动力 233

Chapter 14: 一定要笑对挫折,在受挫之后懂得自我安慰

- 习惯 094:不为打翻的牛奶哭泣 239
- 习惯 095:面对挫败会自我安慰 241
- 习惯 096:不要活在挫折的阴影之中 243
- 习惯 097:受挫后有勇气重新再来 245
- 习惯 098:用坦然迎接失败和挫折 247
- 习惯 099:任何时候都不自暴自弃 249
- 习惯 100:有“输得起”的心理 251

Chapter 01:
不放大自己的弱点,不缩小自己的缺点



习惯 001:能正确地认识自己

心理题记

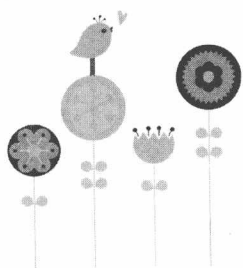
在人的一生之中,最重要的事情不是认识别人,而是认识自己。因为,当别人脸上出现一点污垢时,我们总会看得很清晰,而当自己脸上布满污点时却难以发现。其实,人们总能很轻易地看见自己的长处与优点,却很难发现自己的缺陷与弱点。

在古希腊帕尔索山的一块石碑上,刻着一句箴言“你要认识你自己”,著名哲学家卢梭认为这句话“比伦理学家们的一切巨著都更为重要,更为深奥”。我国著名思想家老子也曾说:“知人者智,自知者明。”由此可见,不管是现代学者,还是古代圣贤,都认为正确认识自己是十分重要的。

其实,人们的生活就好像天空中的月亮一样有盈也有亏,没有人可以做到十全十美,事事如意。一个人知识再渊博,也有他不了解的事情;一个人再肤浅无知,也有他自己的长处。每个人的身上都有优点,也都有缺点,想要获得成功,需要我们扬长避短,而在这样做之前,我们要做的就是认清自己的优点与缺点,全面、正确地认识自己。

有一个刚刚走出大学校门的年轻人,认为自己才华横溢、能力超群,但是,经过屡次面试仍找不到适合自己的工作。于是,他认为自己是一匹没人赏识的“千里马”,开始对社会、对生活感到失望,最后,来到海边,打算就此结束自己的生命。

此时,一位善良的渔夫刚好经过,便从大海中救起了他。渔夫问年轻人为什么要走绝路,他告诉渔夫说自己得不到别人和社会的承认,没有人欣赏和重用自己,活着也没有什么意思。渔夫听了淡淡一笑,弯下腰,随手从脚下的沙滩上捡起一粒沙子,让年轻人看,然后随手扔在沙滩上,对年轻人说:“你能将我刚刚扔



在地上的那粒沙子捡起来吗？”年轻人摇摇头说：“不能。”渔夫没有说话，从自己的口袋里又掏出一颗晶莹剔透的珍珠，然后又随手扔在了沙滩上，对年轻人说：“你可以将这颗珍珠捡起来吗？”年轻人认真地点点头说：“这个当然可以。”

渔夫语重心长地对年轻人说：“珍珠与众不同，所以发现并捡起它很容易。但是你为什么不想一下，自己是珍珠，还是普通的沙粒。”看着若有所思的年轻人，渔夫又说：“如果你不能认清自己，那你永远都不能进步，不能从沙粒变成耀眼的珍珠。相反，如果你正确地认识自己，你才有机会获得自己想要的成功。”

在人生旅途中，每个人都应该正确地认识自己。如果我们不能正确认识自己，将自己估计得过高，就会脱离现实，整日靠着空想度日，最后很可能小事不上心，大事做不成。与之相反的是，如果我们将自己估计得过低，则会产生强烈的自卑感，导致自暴自弃，明明可以干好的事，也不敢去试，最后一事无成。所以，每个人都应该正确地认识自己，在面对成功时不忘乎所以，在遇到挫折失败时也不丧失信心。正确、全面地认识自己，才能在竞争激烈的社会中找准自己的位置，成为一个快乐而且成功的人。

正确认识自己固然重要，但要做到这一点也不是一件容易的事情。现实生活中许多人常常像走在楼梯上一样，抬头看“我低你一级”，回头看“我高你一级”，在这样的比较中慢慢失去对自己的正确认识。

为了避免大家陷入不能正确认识自己的误区中，接下来就介绍几个正确认知自己的小方法：

★放开自己，走出自己的小世界★

当一个人将自己封闭在一个小圈子里时，他不可能正确地认识自己。由此可见，放开自己，走出自己的小世界是认识自己的前提条件。当然，放开自己也是有一定限度的，而且放开自己也要做到选对时间、地点及对象。一般是向彼此比较了解、知道对方情况的知心朋友倾吐个人的心事。

★从别人的态度中认识自己★

一个聪明人应该学会从别人的眼中认识自己。正如心理学家柯里所说：“人与人之间可以互相作为镜子，都能照出彼此的形象。”当别人肯定你、尊重你时，说明你存在一些令人愉悦的优点，应加以发扬；当别人否定你、怠慢你时，说明你有一些令人讨厌的缺点，应赶快改正。需要注意的是，别人的态度只能作为参考，有时难免会有歪曲、夸张、偏爱、成见和缺乏了解等原因，因此不妨与更多的



人接触,那样对自己可以了解地更加真实全面些。

★愉快地接纳自己★

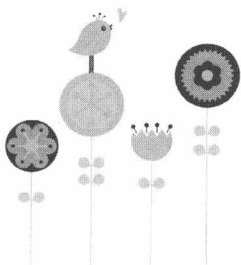
每个人对自己的认识都不是一个抽象的概念,它本身带有情感态度,伴有自我评价的感情,即对自己是好感还是恶感,是满意还是不满意,这取决于一个人对自己的人生态度是排斥还是接纳。要正确认识自己必须对自己采取接纳的态度,也就是说,人对自己的一切不但要充分地了解、正确地认识,而且要坦然地承认、欣然地接受,不能欺骗自己、排斥自己、拒绝自己。

★在学习中认识自己★

生活是色彩斑斓的,每个人都能在生活中找到自己的特点和才能。有人擅长书画,有人精于琴棋;有人具有高超的组织能力,有人具有突出的科研能力……俗话说:“三十六行,行行出状元。”丰富多彩的生活要求我们不断学习、不断进步,在成长、进步的过程中发现自己的特长,挖掘自己的心理潜能,在提高自己社会价值的同时,还要不断发现自己的弱点,从而有针对性地克服弱点,扬长避短。

贴心“心理建议”

在人与人的交往过程中,自尊、自信、自控是三种十分重要的心理品质。这三种品质在正确认识自己的过程中又有着特别重要的地位,因此,想要全面、正确地认识自我,就要树立自信心,冲破害羞的屏障,主动与他人接触;还要具备自控的能力,适时地控制自己的情感,约束自己的言行;最后还要做到自尊、自爱,维护自己的荣誉,做一个高尚的交往者。



习惯 002：一定要看得起自己

心理题记

人生就像航行在大海上的船只，会经历风和日丽的好天气，也会面对暴风骤雨的坏天气。对船只来说重要的不是天气，而是面对一切的勇气，对人们来说也一样。失败与成功不重要，重要的是永远看得起自己。因为，只有看得起自己，才能在取得成功时淡定从容，遭遇失败时不气馁、不妥协。

鲁迅先生在一次演讲中曾经这样说：“没有什么人有这样大的权利：能够教你们永远被奴役。没有什么命运会这样注定：要你们一辈子做穷人。你们不要小看自己……”从这段话中我们可以悟出人不能看不起自己这个深刻的道理。每个人的命运都掌握在自己手中，要改变命运，就要看得起自己，相信自己。但是，很多时候人们会在不经意间轻视自己，仰慕别人。可事实上，当我们独自面对困境的时候就会发现，其实自己可以很强大。

在生活中我们会遇到形形色色的人，也会遇到千奇百怪的事。有些人会对我们指指点点、说东道西，有些事会让我们倍感失落、伤心难过。在面对这些不如意的人、不顺心的事时，如果我们选择后退、让步，看轻自己，那么，留给我们的会是一条绝路。相反，如果我们选择坚持、努力，自我鼓励，相信自己，那么，我们会迎来“柳暗花明”的幽径。

从前，有一位父亲带着儿子到凡·高的故居去参观。在看到小木床以及已经开裂的皮鞋之后，儿子疑惑地问父亲：“爸爸，凡·高不是一位非常有钱的富翁吗？”

父亲回答道：“凡·高不是富翁，他是一个连妻子都娶不起的穷人。”

第二年，这位父亲又带着儿子去参观“童话大王”安徒生的故居，儿子用困惑的眼神望着父亲，说：“爸爸，安徒生的家怎么不在皇宫啊？”