

改变人生的励志经典

决定你一生的

行为

行为是决定人生走向、左右成败得失的关键因素。积极的行为可以引领我们走向成功之路；消极的行为只能把我们推进人生的陷阱，从而毁掉我们的一生。



袁婉楠◎编著



中国长安出版社

改变人生的励志经典

决定你一生的

行为



袁婉楠◎编著



中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

决定你一生的行为/袁婉楠编著. - 北京:中国长安出版社,
2009. 6

ISBN 978 - 7 - 5107 - 0025 - 5

I. 决... II. 袁... III. 成功心理学 - 通俗读物 IV. B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 089342 号

上架建议:社科类 - 励志

决定你一生的行为

袁婉楠 编著

出版:中国长安出版社
社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)
网址:<http://www.ccapress.com>
邮箱:ccapress@yahoo.com.cn
发行:中国长安出版社 全国新华书店
电话:(010)65281919 65270433
印刷:三河市航远印刷有限公司
开本:787mm × 1092mm 1/16
印张:17
字数:278 千字
版本:2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 5107 - 0025 - 5
定价:32.80 元

前言

行为在我们日常生活中表现为语言、动作、表情和意识等几部分,它是人生观、价值观的一种表现,它是关系人生成功与否的决定性因素。行为体现在我们生活中的每个细节上,所以,我们应该从日常的一言一行做起,不断地改变自己思想,完善自己的行为。只有这样,才能更好地适应生活的节奏,适应社会发展的要求。

良好的行为要求我们要有一颗平衡的心态,有奋进的勇气,有立刻行动的决心。具备了这些基本素质,成功的天平就会偏向我们,成功就会离我们越来越近。

有这样一则故事,有个老人在河边钓鱼,一个小孩走过来在他身旁看他钓鱼。这位老人钓鱼的技术很好,所以,没过多久就钓上了满满的一篓鱼。老人见小孩看得很专心,也很可爱,于是对这个小孩说:“我把这篓鱼送给你吧!”小孩摇了摇头,老人惊异地问道:“你为什么不要?”小孩回答说:“我想要的不是这篓鱼,而是你手中的钓竿。”老人又问道:“你要我的钓竿做什么?”小孩说:“这篓鱼没多久就会被吃完的,要是我手里有了钓竿,再好好练习钓鱼的技术,我可以自己钓鱼,那样的话,一辈子都会有吃不完的鱼。”

这个小孩确实很聪明,至少他有一双能看到事物发展变化的眼睛,有一种前瞻的意识,有打算行动的欲望。我们坚信,这样一个有理想、有抱负的孩子,

决定你一生的行为

将来必定会有所成就。

成功的路有千条万条,但是有一条却是每一个成功者的必经之路,那就是“付诸行动”。行动胜于一切,没有行动,一切言辞都是空洞的。命运掌握在我们自己手中,永远都不要指望别人来改造我们的命运。改造命运,唯有靠自己积极行动、主动争取。

本书将教您从日常行为抓起,做好人生规划,学会灵活转变思路,懂得放松心情、修养性情,为成功早打基础以及积极主动地采取行动等,旨在帮您走向成功之路,带您步入幸福人生。

目录

第一章 规划人生：将命运攥在自己手中

没有方向的船永远都不会行驶到彼岸，没有方向的人生永远也不会成功！
做好人生规划，找准人生方向，成功才会离我们越来越近。

人生因梦想而伟大	/ 3 /
志向决定人生高度	/ 5 /
志向是成功的前提	/ 7 /
有目标就是有方向	/ 9 /
锁定人生目标	/ 10 /
规划人生走向	/ 11 /
规划在于不断完善	/ 13 /
规划需扬长避短	/ 15 /
从眼前的事情做起	/ 17 /
做事要有一个期限	/ 18 /
不可做一锤子买卖	/ 20 /
不回避自己的缺点	/ 22 /
执著于自己的信念	/ 23 /
不要迷失了方向	/ 25 /
赎回自己的梦想	/ 27 /

为梦想去勇敢追寻	28 /
----------------	------

第二章 转变思路：不打无把握之仗

●

亚里士多德说：“人生最终的价值在于觉醒和思考，而不只在于生存。”
当思考成为习惯，当思路豁然开朗时，成功将随之而至。

..... ●

观念是最好的资本	33 /
勤思考才能把握机遇	35 /
睁一只眼闭一只眼	37 /
有觉悟的人生不迷茫	38 /
掌握审时度势的学问	40 /
因势而变，借力发力	41 /
行动要在最佳时机	42 /
遇事要多多思考	44 /
在思考中认识自我	45 /
敢于面对自己的错误	48 /
学会低头，免受伤害	49 /
学会换个角度思考	51 /
自省是一面镜子	53 /
要相信自己的眼光	54 /
不去追求十全十美	56 /
凡事要往积极的一面想	57 /
埋头苦干不如灵机巧干	60 /

第三章 做足准备：坚实的基础是成功的前提

●

每一个成功者都有一个开始，勇于开始，才能找到成功的路。做事应有周密的准备，还要抓住时机，该动手时切莫犹豫。

..... ●

时刻都要做好准备	65 /
----------------	------

预则立，不预则废	/ 66 /
成功属于有准备的人	/ 68 /
多为下一步做准备	/ 69 /
抓住天时地利人和	/ 71 /
接受帮助，莫一意孤行	/ 72 /
做事要顺势而为	/ 74 /
勤奋之人必有收获	/ 75 /
凡事要从细节做起	/ 77 /
做好身边点滴小事	/ 79 /
说话做事要务实	/ 80 /
避免一些细节动作	/ 82 /
话不能说得太满	/ 84 /
急功近利不可取	/ 85 /
贪小便宜吃大亏	/ 87 /
逆道而行是成事大忌	/ 88 /
折中办事，皆大欢喜	/ 90 /
顺水行舟，省时省力	/ 92 /
看清局势，迅速行动	/ 93 /

第四章 主动出击：不做挨刀的羔羊

迈克尔·乔丹说：“我不相信被动会有收获，凡事一定要主动出击。”因为主动，整个人生的际遇、机缘都会随之改变。

心动不如行动	/ 97 /
只要行动就不晚	/ 98 /
立刻行动不拖沓	/ 100 /
手里的事情不拖延	/ 102 /
放开手脚去折腾	/ 104 /
行动就不怕折腾	/ 106 /
好事多磨，不怕周折	/ 107 /

行动是种积极的行为 / 108 /

主动让人生更精彩 / 110 /

用行动去改造命运 / 112 /

埋头苦干终会闪光 / 114 /

敢尝试才会有成功 / 115 /

将激情转化为动力 / 117 /

成功要靠主动争取 / 119 /

在合作中赢取互惠 / 121 /

强强合作，共创辉煌 / 122 /

在等待中寻找机会 / 124 /

机会要靠自己创造 / 126 /

机会在于主动把握 / 127 /

主动去改变自己 / 129 /

选择积极，摆脱颓废 / 131 /

第五章 永不服输：不惧任何困难

没有永不服输、坚韧顽强的精神，没有敢为天下先、勇于承担风险的胆略，任何时候都成不了大业。大凡成功人士，都有着敢闯敢干的过人胆略和不惧困难的拼搏精神。

自己是自己的上帝 / 135 /

是金子终究要发光 / 136 /

富贵要在险中求 / 138 /

成功在于敢冒风险 / 140 /

把风险当作一种挑战 / 142 /

把困难当作一种磨炼 / 143 /

成功是大胆尝试的结果 / 145 /

永远不要半途而废 / 147 /

冒险不等于蛮干 / 149 /

匹夫之勇逞不得 / 151 /

不冒无把握的风险	/ 152 /
将压力转化为动力	/ 154 /
不惧困难，勇挑重担	/ 155 /
把挫折当成一种激励	/ 157 /
磨炼是人生必由之路	/ 159 /
忍耐是种处世艺术	/ 161 /
成功建立在分寸之上	/ 162 /

第六章 敢于承担：牢记责任重于一切

敢于承担责任，能够尽到责任，是一个生命的自豪和骄傲。责任可能成就一个人，若想要成功，首先要负起肩上的责任。

责任是立身之本	/ 167 /
培养自己的责任心	/ 168 /
把责任当成一种使命	/ 170 /
推卸责任是双重错误	/ 172 /
用忠诚来守卫责任	/ 174 /
对自己的人生负责	/ 175 /
欲正人，先正己	/ 177 /
尊重之下出友谊	/ 179 /
以和为贵打圆场	/ 180 /
遇到困难不逃避	/ 181 /
险境最能锻炼胆识	/ 183 /
退却不如尝试前进	/ 185 /
做好最坏的打算	/ 186 /
要有孤注一掷的魅力	/ 188 /
做事要尽心尽力	/ 190 /
大处着眼，小处入手	/ 191 /

第七章 埋下信念：成功源于执著与专注

世上的一切事都贵在坚持。成事不在于力量的大小，而在于能坚持多久。伟大的事业不是靠力量，而是靠坚持来完成的。

信心是最大的资本	/ 195 /
信念是最有力的支撑	/ 197 /
培养一颗坚韧的心	/ 199 /
成功并没有那么难	/ 200 /
成功必须全力以赴	/ 202 /
执著于自己的理想	/ 204 /
把握好临门一脚	/ 205 /
在突破自我中蜕变	/ 207 /
突破逆境的制约	/ 209 /
困难背后是机遇	/ 211 /
心急吃不了热豆腐	/ 212 /
永远都不要绝望	/ 214 /
在自赏中寻找自信	/ 216 /
自信让你绝处逢生	/ 217 /
精神不倒，希望永存	/ 218 /

第八章 修养性情：好品格赢得好人生

有了好的性情，就很容易收获成功与财富。善良可以引导成功，宽容可以创造价值。我们要做性情的主人，走成功的大道。

放下心中的怨恨	/ 223 /
不做好斗的公鸡	/ 224 /
磨掉骄傲的棱角	/ 226 /
学会替别人着想	/ 228 /

抱怨让人变得更累	230 /
大肚能容天下事	231 /
宽容让心境更超脱	233 /
莫计较表面的得失	234 /
小不忍则乱大谋	236 /
退让一步天地宽	238 /
掌握退让的生存智慧	239 /
释怀是一种明智之举	241 /
把尊敬当做处世原则	243 /
付出是一种智慧	244 /
给人好处切莫自居	246 /
放下就会得到快乐	248 /
从帮助中寻找快乐	249 /
卑微但不迷失自我	251 /
为维护尊严而奋斗	253 /
宽以待人，和气生财	255 /
和善是最有力的资本	256 /

第一章

规划人生：将命运攥在自己手中

没有方向的船永远都不会行驶到彼岸，没有方向的人生永远也不会成功！做好人生规划，找准人生方向，成功才会离我们越来越近。

决定
你
一
生
的
行
为

人生因梦想而伟大

2008年3月24日，国际足联花费巨资赞助拍摄的体育励志题材影片《一球成名》在中国公映。皇家马德里三位当家球星贝克汉姆、齐达内和劳尔集体参与了本片的演出。

这是一部关于成长和梦想的影片，影片的片头字幕是这样的：“人因为梦想而伟大。”这部影片给了很多在庸碌生活中的人们很多感动，它承载着很多人内心时不时蠢蠢欲动的英雄梦想。

《一球成名》主要讲述的是出生在洛杉矶的墨西哥男孩桑蒂亚戈梦想成为一名伟大的足球运动员的故事。他在自己的努力和球探的发掘下，终于为自己赢得了一份签约英超著名俱乐部纽卡斯尔联队的合同，从此要面对完全不同的欧洲联赛舞台。

人生就是一次义无反顾的冒险，有了梦想之后，爱拼才会赢。桑蒂亚戈就是这类典型的成功人士，他矢志不渝坚持儿时的足球梦想，即使试训狼狈不堪也不改初衷，最终一战成名。

《一球成名》讲的是足球故事，但真正让人为之激动、呐喊并为之流泪的不仅仅是足球，还有我们心中曾有的那个梦想。

人因梦想而伟大，这句话最早是著名影星英格丽·褒曼说的，她是一位被众多影迷深深热爱着的好莱坞的“第一夫人”，多次获得奥斯卡奖。

英格丽·褒曼18岁那年，她的梦想是在戏剧界成名。但是，她的监护人奥图叔叔却要她当一名售货员或者什么人的秘书。为此两人争执不下，奥图叔叔答应给她一次参加皇家戏剧学校考试的机会。如果考不上话就必须服从他的安排。

为了能考上皇家戏剧学校，英格丽·褒曼还颇费了一番心思。一方面，她为自己精心准备了一个小品，表演一个快乐的农家少女，逗弄一个农村小伙子。她比他还胆大，她跳过小溪向他走去，手叉着腰，朝着他哈哈大笑。她反复认真地排练这个小品。另一方面，在考试的前几天，她给皇家剧院寄去一个棕色的信封，如果失败了，棕色信封就退回来，如果通过了，就给她寄来一个白色信封，告诉她下次考试的日期。

考试的时候，英格丽·褒曼跑两步在空中一跳就到了舞台的正中，欢乐

地大笑，接着说出第一句台词。这时，她很快地瞥了评判员一眼，惊奇地发现评判员们正在聊天，相互大声谈论着，并且比划着。见此情景，英格丽·褒曼非常失望，连台词也忘掉了。她还听到裁判团主席对她说：“停止吧！谢谢你……小姐，下一个，下一个请开始。”

英格丽·褒曼听到这话后彻底失望了，她好像什么人也看不见、什么也听不见，在舞台上待了三十秒就匆匆下台。她感到自己的梦想破灭了，甚至想到了自杀。

第二天，有人给她送去了白信封。白信封？她有了白信封。她真的拿到了被录取的白信封。

多年后，已成为明星的英格丽·褒曼碰见了那位评判员。闲聊之际，便问道：“请告诉我，为什么在初试时你们对我那么不好，就因为你们那么不喜欢我，我曾经想去自杀。”

“不喜欢你？”那位评判员瞪大眼睛望着她，“亲爱的姑娘，你真是疯了！就在你从舞台侧翼跳出来，一来到舞台上的那个瞬间，而且站在那儿向着我们笑，我们就转身彼此互相说着：“好了，她被选中了，看看她是多么自信！看看她的台风！我们不需要再浪费一秒钟了，还有十几个人要测试呐！叫下一个吧！”

丘吉尔说：“人的伟大不在于你在做什么，而在于你想做什么。”如果你期望自己成为什么样子，你就会很容易是什么样子。如果你总是期望那些更高更好更伟大的梦想，并且为之付出艰辛的努力，这种梦想就很容易变成现实。

梦想永远在前方，当你追求自己的梦想时，你会获得发展与成长。梦想在前方召唤你，促使你迎向挑战，引导你更上一层楼。如果你所选择的目标马上就可以做到，那么它或许是一种机会，但绝对不是你梦想。你的梦想中必须含有某种能激励自我拓展、自我要求的要素，而这些要素也会帮助你不断地成长、改变、进步。

一个真正的梦想必定充满挑战性，正因为它具有挑战性，又是你自己所选择的，所以你一定积极地想完成它。你的梦想就是你的使命，不仅是一种挑战，同时也是激励你的原动力。

人生的梦想会使你逃脱安逸的环境、迎接挑战。如果你一直安于现状，终会感到失望及不满。你没有成长，不追求挑战，怎么会真的感到满足呢？在你的内心深处，一定在呐喊着：我需要更多、更新、更好的事物，这种希

望自己进步的渴求一定在你心中。

一个有梦想勇敢前进的人，即使他目前未达到目标，或成就不大，但是他一定对自己的人生非常满意，因为他的人生方向、有情感、有成长。这使他觉得满足而有收获，每一天都过得很有意义。



人生的伟大并不在于你在做什么，而在于你想做什么。

志向决定人生高度

拿破仑说：“不想当将军的士兵不是一个好士兵”。这句话告诉我们，人要有志向，志向决定着一个人努力和判断的方向，志向的大小决定人生的高度。

战国末期，李斯从一介布衣崛起为大秦决定性人物，助秦王灭六国、削重臣、夺军权、震宗室，何其辉煌。但改变了李斯一生，改变了中国历史进程的，却是一件偶然的小事，或者说应该是李斯不甘平庸的志向。

李斯青年时曾为郡中小吏，主管乡文书事宜。常常在厕所中见到老鼠辛辛苦苦地觅食，但得到的仍是污秽不堪的可怜的一点点食物，饥寒交迫，且又常受人和狗的惊扰，惶惶不可终日。再看粮仓中的老鼠，吃的是人囤积的好粮谷，住的是“高屋大厦”，而且没有人和狗的干扰，饱食终日，无忧无虑。于是李斯感叹说：“一个人有无出息就像这老鼠，在于能不能给自己找到一个优越的环境。”李斯由此觉悟，这对他的一生取向具有决定性的意义。

后来，他投到当时大儒家荀卿名下，学习帝王之术。学成之后，他看到楚王胸无大志，不足与为谋；又看到六国相继日渐衰弱，无从建立号令天下之奇功。只有秦国，经历了秦孝公以来的六世，特别是秦昭王以后，已经奠定了雄踞于七国之首、可对诸侯国颐指气使、发号施令的政治、军事、经济基础，可望代替已名存实亡的周室而一统天下。

于是李斯对荀卿说：“秦王想吞并诸侯，一统天下，成就帝王大业，这是智谋之士奔走效力、建功成名的大好时机。处于卑贱的地位而不思有所作为、改变这种境遇的人，与禽兽无异。人的耻辱莫大于卑贱，悲哀莫甚于穷困。