

好习惯 好人生

生涯精算

50种自我提升的学习法

人生成功学 尽在好习惯
管理有妙方 秀出好人生

郭薇薇 / 著



中国城市出版社

好习惯

生涯精算师

好人生



郭薇薇 / 著



中国城市出版社

好习惯 好人生

郭薇薇 / 著



中国城市出版社

图书在版编目(CIP)数据

好习惯,好人生/郭薇薇著, - 北京:中国城市出版社, 1999.6
ISBN 7-5074-1130-3

I. 好… II. 郭… III. 生活方式 - 通俗读物 IV. C913.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 22279 号

责 任 编 辑 钱雨竹

责任设计编辑 张建军

出 版 发 行 中国城市出版社

地 址 北京市朝阳区和平里西街 21 号 邮编:100013

电 话 64235833 传真:64238264

经 销 新华书店

印 刷 北京海淀求实印刷厂

字 数 101 千字 印张:9.5

开 本 850 × 1168(毫米) 1/32

印 次 1999 年 6 月第 1 版 1999 年 6 月第 1 次印刷

印 数 00001 - 10000 册 定价:20.00 元

·版权所有、翻印必究·

从你翻开此书的第一页起，
你就已踏出**成功**的第一步。



〈出版序言〉

当我们在忙碌的一生中追求另一个新的自我，不断追求属于自己的真相时，我们不得不承认，“人”的确是一个矛盾的统一体。它有高深的优点，也有难堪的弱点，每个人都有必然经过的高潮与低潮，都有难以磨灭的欢乐与哀伤，都有不为人知的愤怒与压抑，都有情何以堪的回忆与理想，也就因为是一个人，所以既充满了思想也毫无思想，既暴躁又平静，既勇敢又怯懦，你我都是一连串的矛盾对立，然而正因如此，每个人才都这般合情且合理。

所幸这样的认知并没耽误大多数人共享的一个目标，那就是生存、欲望和生活的乐趣，而所谓的生存与生活，当然不只是终日无所作为的呼吸空气，它应该是种幸福感，一种来自于确认了对自己的信任与价值的幸福。

于是，自我剖析与自我接受在某种意义上是一种积极的态度，这种积极的态度能更好地帮助我们认识自己

身为人类的本能所在，更可以使自己有机会来适应这个变幻无常的世界。接受自己心理的复杂性，可以让我们认识到不必期望自己是完美无缺的，因为期望完美，任何的推动力将不会是为了求进步，而是为了求虚幻。请把脱胎换骨的感觉带进脑中，并在想象中继续品尝它们，相信这就是进步的原动力，成功无疑就是我们潜意识一向企求的幸福目标，能够吸收就是鼓舞，我们将发现闭上眼睛即能获得启示，认识自己的确能为你我每一个人的生命带来新的意义。

〈作者的话〉

该是振作的时候了！

墙上的大闹钟滴滴答答地走着，如果没有意识到这件事情时候，你可能一点感觉都没有，可是，如果只要你的意识转变后，你可能会哀嚎：天啊！它怎么愈来愈大声啊！结果，吵得你根本无法专心做任何事情，可是说也奇怪，没过多久，在习惯了那种规律的滴答声之后，你似乎又对它产生免疫，而又可以专心地开始做事情了。同样的道理也发生在你的身体上，例如说，你是不是常有腰酸背痛的体验？但是你有没有发现，此时只要你能够将注意力转移到身体的其他部位，或是根本就将注意力转移到身体以外的地方，比如看看电视、睡个觉等等，那么，你就可能不觉得那么痛了。没错，人类身心的互相转化就是这么奇妙，不论是你的身体状况、情绪、行为，还是意志力等，彼此之间都是紧密地结合，而且相互影响，因此，如何有效地强化你的心理建设，突破心防，进一步有效地改善一些累积已久的念头与坏习

惯，正是本书的宗旨所在。

本书内容的结构相当简单，每一个章节的内容，皆包含着以下三个部分：

1. **陈述事实**：将那些发生在你日常生活中常犯的坏习惯，或是一些挥之不去的坏想法做个简单的陈述，如果让你心有戚戚，而有内疚的感觉的话，哈！那么正中下怀！还不赶快乖乖地往下看！

2. **理清动机**：虽然很多人都有某些相同的坏习惯，可是，导致这些行为或想法发生的动机却可能南辕北辙，因此，我会以专业的方式，将一些可能的动机与原因调整出来，让你真正了解到：到底是哪里出了问题？然后再对症下药。

3. **可行方案**：最后，再通过一些简单的方法与技巧，让你能够比较容易进入情况，真正地让你做到对症下药及药到病除的目的。

4. **结论**：在本书提供了50种自我升的学习法之后，又为读者提供了成功生涯八大必胜绝技。我们必须随时随地充实自己，更重要的是持之以恒的态度！让自己成

为具备真才实学的人。

我特别挑出在你的生活当中最常发生的一些行为，与一些可能会让你玩物丧志的观念，然后，再从专业的心理角度切入，让你能够清楚地了解到这些行为与想法背后所代表的真正动机与意义是什么，协助你做自我剖析与自我反省，唯有当你能够真正地了解到真正的自我的时候，你所看到的世界才可能完全改观，当然，人类是习惯性的动物，因此，你那些积习已久的坏习惯，以及一些根深蒂固的观念，自然无法说改就改，所以，在每一个章节的后半段，也会提供一些改进之道与技巧，来协助你破除种种的障碍、迷思，并希望你能够用较短的时间，以愉快的心情，好好地脱胎换骨一番，真正地拥有《好习惯、好人生》。

关于作者

郭薇薇，毕业于中央民族大学中文系新闻专业，曾担任过记者、编辑。

人生箴言

一句话，
可以改变人的一生；
一个观念，
可以影响一个人的成功与失败。
你是否彷徨于人生路上，
不知生命价值何在？
让《好习惯、好人生》散放出智慧
光芒，
引导您走出一条人生的光明大道。

封面设计：



CN^目OTENTS^录

一 人生观念篇

1. 为什么当我在热闹的场所里，仍然常常会感到孤单寂寞?.....3

解决方法就在“肯定自我，寂寞滚蛋”中

2. 为什么我相信算命?.....13

解决方法就在“做自己命运的主宰”中

3. 为什么我很容易感到沮丧?.....17

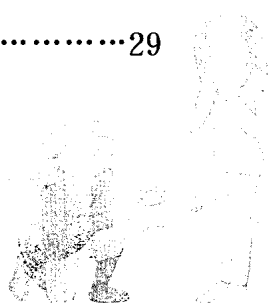
解决方法就在“向沮丧说再见”中

4. 为什么我会莫名地有自杀的冲动?.....24

解决方法就在“好死岂有歹活乐”中

5. 为什么我总是益友没半个，但损友满街皆是?29

解决方法就在“请向损友说不”中



目次

C O N T E N T S

6. 为什么当我幻想我所爱的人受伤或是死亡时，我会感到如此地恐惧?.....32

解决方法就在“人过远虑，必无近乐”中

7. 为什么我总是对于那些发生在自己身上的好事感到不安?..... 37

解决方法就在“时来，运来，别推开”中

8. 为什么我总是幸灾乐祸?.....40

解决方法就在“乱天下者人恒乱之”中

9. 为什么我总是对自己要求得如此刻苛?...43

解决方法就在“请不要太完美”中

10. 为什么当我越成功的时候，我却越会有失落的感觉?.....47

解决方法就在“行得正，不怕被人瞪”中

C O N T E N T S 目次

11. 为什么我总是很悲观?51

解决方法就在“人生以快乐为本”中

12. 为什么我会笨到去做一些愚蠢的决定?54

解决方法就在“失败为成功之母”中

13. 为什么我觉得人生索然无味?.....58

解决方法就在“活在当下，助人乐己”中

14. 为什么我总是不信任自己的能力?.....61

解决方法就在“自信为成功之本”中

15. 为什么自我要求竟是如此地困难?64

解决方法就在“自律得宜，心想事成”中



二 行为举止篇

16. 为什么我这么在乎别人对我的看法?…69

解决方法就在“喜欢自己，懂得说不”中

17. 为什么我喜欢知道他人的秘密，或偷听他人的讲话? ……………73

解决方法就在“关心自己，帮助他人”中

18. 为什么我会如此地迷信?……………76

解决方法就在“积极面对，摆脱横逆”中

19. 为什么我总是忘东忘西?……………79

解决方法就在“心摇摇，力不足”中

20. 为什么我对身边的琐事感到困扰不已? 82

解决方法就在“心宽不在屋宽”中

C O N T E N T S 目次

21. 为什么我总是喜欢当跟屁虫?85

解决方法就在“先做先赢，福寿全归”中

22. 为什么我总幻想着在公众场所做出惊人之举?89

解决方法就在“互信互谅，心胸开阔”中

23. 为什么我总是会被镜中的自己吓死?...93

解决方法就在“用心看自己”

24. 为什么我总是如此地笨手笨脚.....99

解决方法就在“确定目标，协调一致”中

25. 为什么我总是一副无所谓的样子?.....105

解决方法就在“求己又求人”中