



XIGUANJUEDINGMINGYUN

习惯

每个人都应该是自己的主宰，做自己人生的导航员。没有谁比你自已更能决定你的命运。因此，你个性内向与否，不是上帝的安排，而是你自己的安排，你自己的决定。

决定



命运

专注认真的好习惯能助你成功

Zhuan Zhu Ren Zhen De Hao Xi Guan Ning Zhu Nin Cheng Gong



李元秀◎编著

内蒙古人民出版社

B842.6-49

L327.1/49

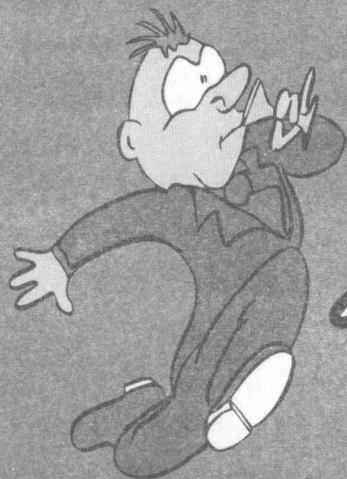
KIGUANJUEDIN



习惯

每个人都应该是自己的主宰，做自己人生的导航员。没有谁比你自已更能决定你的命运。因此，你个性内向与否，不是上帝的安排，而是你自已的安排，你自已的决定。

决定



命运

专注认真的好习惯能助你成功

Zhuan Zhen Ren Zhen Da Hao Xi Guan Ning Zhu Niu Cheng Gong



李元秀◎编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

习惯决定命运/李元秀主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2007. 11

(智慧必读丛书)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09333 - 5

I. 习… II. 李… III. 习惯 - 通俗读物
IV. B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 179997 号

智慧必读丛书

编 著 李元秀
责任编辑 晓 峰
封面设计 婴儿制造设计工作室
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京奥达福利装印厂
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 500
字 数 3000 千
版 次 2007 年 12 月第 1 版
印 次 2007 年 12 月第 1 次印刷
印 数 1 - 5000 套
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 09333 - 5/1 · 1872
定 价 780.00 元(全 20 册)

如发现印装质量问题,请与我社联系 联系电话:(0471)4971562 4971659



目 录

如何调整性格习惯

如何克服自我中心意识·····	2
走出自我,学会哲学思考·····	4
战胜自卑方案·····	6
如何区别真自卑和假自卑·····	9
走出羞怯的低谷·····	10
怯懦是创造的大敌·····	13
如何克服“恐人症”·····	15
你是否对成功怀有恐惧·····	16
战胜对希望的恐惧·····	18
虚荣心——扭曲的自尊心·····	19
走出自我欺骗的心理误区·····	20
别让抑郁网住心·····	22
抑郁症患者如何进行自我心理调适·····	24
消除抑郁的 14 种方法·····	26
善于化悲观为乐观·····	27
不幸感是真正的不幸·····	28
摆脱懊悔的纠缠·····	29
克服悲伤和情绪低落·····	31
后悔——心理健康的大敌·····	33



习惯决定命运

消除猜疑心理	35
不可忽视精神空虚	37
不做软弱可欺的人	39
如何克服依赖心理	43
嫉妒者所受的痛苦比任何人都大	45
在超越自我中化解嫉妒	47
“小心眼”：“心病”之因	49
“愤怒日记”帮你控制愤怒	51
不要对“完美”认输	53
坏习惯对人心理的危害	55
如何战胜孤独感	57
跨越“社交焦虑”的陷阱	63
狂热工作也是一种病	66
让固执不再困扰自己	68
透视吝啬症	69
无病自忧也是病	71
怎样克服追求完美的心理	73

珍惜拥有 坚守信念的好习惯

2 生命中的鹅卵石	76
学会珍惜	77
什么是爱	78
秘密	80
哲学教授的考题	82
笨鸟慢飞	84
人生要有坚定的目标	85
杂草会毁掉美丽的花园	86
奇妙的落差	87



追求忘我	89
守住生命中的“沉香”	90
常 规	91
最小的敌人	92
商人的墓地	93
三个旅行者	94
自我暗示的魔力	95
背后的道理	96
主动成就大器	98
每天多做一点	100
终生受益的经历	101
成功的门都是虚掩着的	103
信 念	105
“野心”是成功的第一阶梯	107
看重别人的姓名	109
人生点睛	110
善于合作是一种能力	111
世界首富的启示	113
你也能做总统	115
别让任何人偷走你的梦想	117
“继续走完下一英里”	118
他终于成了富翁	120
蛤蟆成功的启示	121
信心成就世界经典	122
“错误”经营	124
奇迹的诞生	125
向前迈一步是不需要勇气的	126
只坐一把椅子	127
世界首富的故事	128
半张纸的感动	129



专注认真的好习惯助你成功

制定中程目标·····	132
发现你内心真正的需要·····	134
制定目标要尽可能地伸展自己·····	136
专注于一件事,你才能做好它·····	138
专注于工作,你才会有机会·····	140
把专注工作看成自己的使命·····	142
今日之事今日毕·····	144
集中精力在重要问题上·····	146
多问几个“为什么”·····	148
正确地界定问题·····	151
注重问题细节·····	155
站在公司的立场上,注重团队合作·····	157
把问题想彻底·····	159
思考把问题变成机会·····	162
从危机中寻找解决方案·····	165
借口是效率的死敌·····	166
养成不找借口的好习惯·····	168
正确地做事与做正确的事·····	170
做到要事第一的7个关键·····	172
无所不在的二八法则·····	175
把握关键客户·····	178
寻找事业中“贵人”·····	180
积少成多,化整为零·····	182
合理利用生活中零碎时间·····	184
名人是如何利用零碎时间的·····	186
拖延无助于问题的解决·····	188



不为拖延找借口·····	189
最佳的工作完成期是昨天·····	191

拥有真诚友善执著进取的好习惯

善意,使你生命更精彩·····	194
善良,是一生的功课·····	197
爱,是一种循环·····	200
诚实,是一种力量·····	202
表达你的好感·····	204
倾听比倾吐更重要·····	207
道德的力量·····	210
理解是一缕精神阳光·····	213
尊重他人的生活习惯·····	215
微笑的价值·····	217
微笑着面对生活·····	220
当逆境到来,你像什么?·····	223
人生就是与困境周旋·····	225
表现不怕困境·····	227
成功住在失败隔壁·····	229
成功不在半路上·····	232
跌倒了,爬起来·····	236
学会在风雨中漫步·····	240
表现无极限·····	242
放弃也是一种智慧·····	245
修好人生这门必修课·····	248
给命运做个主·····	250
自己站起来·····	253
想干大事先闭嘴·····	255



习惯决定命运

精彩的表现在于:你比第一名更努力	257
惟有埋头,乃能出头	259
临行时,送你三句话	261

成功人士的好习惯

成功缘于向竞争对手学习	266
欣赏和理解你的竞争对手	269
不拘一格向竞争对手学习	271
正确界定“他人”	274
用好人脉	275
与他人展开良好的合作	277
学会“同理心”	279
与老板“换位思考”	285
团队意识是企业长青的基石	287
只有团队成功,个人才能成功	290
学会搁置问题	293
积极的休息	295
回家躺在地板上,放松自己	298
从批评中寻找进步的动力	299
听取正确的批评可以让你避免犯错	301
责任高于一切	305
责任保证绩效	307
责任意味着机会	311
把责任当成生活态度	313
养成学习的习惯	315
每天进步一点点	317
向优秀的人学习	319
掌握正确的学习方法	321



简化问题·····	323
从细节开始·····	324
避免冗繁·····	326
执行决定成败·····	328
创意贵在执行·····	330
不要等万事俱备再动手·····	332
有效执行的3个习惯·····	334
只做适合自己的事·····	336
选出适合自己的事·····	338
正确的价值观是选择的依据·····	340
把鸡蛋放在一个篮子里·····	342
发挥专长,成为行业高手·····	344
把握关键细节·····	347
做小事,成大事·····	350
不被小事困扰·····	352
不要为小事而难过·····	354
专注于你的目标·····	357
两个以上的目标等于没有目标·····	358
眼光盯准一个目标·····	361
全力以赴自己的梦·····	364
沟通的好习惯·····	367
谈论别人感兴趣的话题·····	368
做好面对面沟通·····	370
提高沟通能力的5个步骤·····	372
能及时化解矛盾·····	375
做个幽默的制造者·····	377
善于赞美·····	380
满足他人的成就感·····	382
注意因人而异·····	385
用倾听“化解”危机·····	388



如何调整性格习惯

习惯决定命运





如何克服自我中心意识

我们不难发现有这样一些人,他们存在着过于浓厚的自我中心主义观念,凡事都只希望满足自己的欲望,要求人人为己,却置别人的需求于不顾,不愿为别人做半点牺牲,不关心他人痛痒,表现为自私自利,损人利己。他们只要集体照顾,不讲集体纪律,否则就感到委屈、受不了。

这种人强烈希望别人尊重他,却不知道自己也得尊重别人。总之,这些人心目中充满了自我,信奉的是人不为己,天诛地灭。

其问题出在自我意识过浓,走向了以自我为中心的极端,或者说是个个人主义思想严重。

这种自我中心意识会严重影响一个人的自我形象,也影响良好思想品德的形成,以致被人厌恶、瞧不起。

因而也不可能拥有好的人际关系。试想,谁愿意与这样的人长期合作共事或终生为伴呢?这种人到头来得到的只是芝麻,而失去的是西瓜,真是得不偿失。

那么,这些人如何才能逐渐克服这种自我中心意识呢?其关键在于改变自己的认识。首先要正视社会现实,社会上的每个人都有其各自的欲望与需求,也都有其权利与义务,这就难免会出现矛盾,不可能人人如愿。

这就要求人人正视客观现实,学会礼尚往来,在必要时做出让步。当然应该承认自我的权利与欲望的满足,但也不能只顾自己,忽视他人的存在。如果人人心目中都只有自我,那么,事实上人人都不会有好日子过的。

其次,从自我的圈子中跳出来,多设身处地地替其他人想想,以求理



解他人。学会尊重、关心、帮助他人,这样才可获得别人的回报,从中也可体验人生的价值与幸福。

最后,加强自我修养,充分认识到自我中心意识的不现实性与不合理性及危害性。学会控制自我的欲望与言行。把自我利益的满足置于合情合理、不损害他人的可行的基础之上。





走出自我，学会哲学思考

许多成功人士的经历说明，要走出自我的困境，重要的第一步是学会哲学思考。

所谓哲学思考是怎样的一种思考呢？

社会治疗理论的提出者们指出，在我们的文化中，许多人一想到哲学，首先想到的是那种狭义的哲学，也就是那种只有少数的哲学家才有资格谈论的东西。

我们谈论的哲学则是广义的，是一种最基本的社会活动。它的特征就好像日常生活里的对话。

这种对话在很大程度上是提问题，并弄清这些问题的意义。更确切地说，是从那些看上去微不足道的小事情中发现大问题。这也许正是哲学思考看上去有些古怪的原因。然而，正是这种思考能够帮助人们从狭隘的自我中走出来，从现实的苦恼中解脱出来，帮助人们理解自身的历史存在，从而在社会与历史的交叉路口找到人生的真正快乐。

社会治疗学家进一步指出，日常生活中的许多事情，都是在社会意义上的重要与在历史意义上的微不足道同时存在的。如果人们能够持续不断地感知他们在现实生活中的平凡和伟大，渺小与崇高，那么他们就能充分领略生活中的快乐；而如果他们固守着单一的自我，则只能说明他们还没有完全了解自己（无论是对个人还是对整个人类），于是他们会痛苦、会不快乐，和周围的人疏远，甚至与自己也疏远了。

生活中缺少了哲学思考，历史就会变成无足轻重却非常乏味的作业。人们进行哲学思考的能力已经越来越微弱了，与之相伴的是人们对自身历史性存在的感知、对快乐的感知的能力的弱化。社会治疗学家指出，在

我们身边,常常会发现这样两种不快乐的人:一种像电影批评家,用挑剔的眼光看待周围的一切;另一种像影迷,热衷于影片中的角色,并相信银幕上的一切都是真实的。批评家对生活缺乏欣赏的态度,只注重生活的历史感,于是成了生活的“局外人”,成为不合时宜的“革命者”。影迷缺乏的则是历史感,只能看到自己在社会之镜中的影像,并认为这就是生活的全部,于是就像希腊神话中的美少年纳希索斯一样,因为爱上了自己的影子而失去了生命的前途和希望。这种生活无疑是营养不良的、孤独的和痛苦的。批评家和影迷都无法欣赏到个体自我与社会历史之间的动态关系,历史表演与社会现象之间、命运的不确定性与自我同一性之间的动态关系。

社会治疗学家基于这种分析,喊出的口号是,学会哲学思考,走出自我。这样人们便能“看到自己在生活的大舞台上精彩表演的历史瞬间,将会发现人生处在历史与社会交汇的地方这种奇妙的快乐境界”。





战胜自卑方案

自卑,是一个人对自我的不恰当的认识,是一种自己瞧不起自己的消极心理。在自卑心理的作用下,人在遇到困难、挫折时往往会出现焦虑、泄气、失望、颓丧的情感反应。一个人如果做了自卑的俘虏,不仅会影响身心健康,还会使聪明才智和创造能力得不到发挥,觉得自己难有作为,生活没有意义。所以,克服自卑心理是一个重要的心理健康问题。怎样才能从自卑的束缚下解脱出来呢?一般有以下几种方法。

1. 全面了解自己,正确评价自己

充分认识自己的能力、素质和心理特点,要有实事求是的态度,不夸大自己的缺点,也不抹杀自己的长处,这样才能确立恰当的追求目标。特别要注意对缺陷的弥补和优点的发扬,将自卑的压力变为发挥优势的動力。

你不妨将自己的兴趣、嗜好、能力和特长全部列出来,哪怕是很细微的东西也不要忽略。然后再和其他同龄人作一比较。通过全面、辩证地看待自身情况和外部世界,认识到凡人都不可能十全十美,人的价值主要体现在通过自己的努力,达到力所能及的目标,对自己的弱项和遭到失败持理智态度,既不自欺欺人,又不看得过于严重,而是以积极态度应对现实,这样自卑便失去了温床。

2. 转移注意力

一个人既不可能十全十美也不可能一无是处。不要老关注自己的弱项和失败,而应将注意力和精力转移到自己最感兴趣,也最擅长的事情上去,从中获得的乐趣与成就感将强化你的自信,驱散你自卑的阴影,缓解你的心理压力和紧张。



3. 对自己的自卑进行心理分析

这种方法可在心理医生的帮助下进行。具体做法就是通过自由联想和对早期经历的回忆,分析找出导致自卑心态的深层原因。让自己明白自卑情结是因为某些早期经历而形成的,并深入潜意识,一直影响着自己的心态,而实际上目前的自卑感是建立在虚幻的基础上的,与自己的现实情况无关,因而是没有必要的。这样可以从根本上瓦解自卑情结。

4. 用行动证明自己的能力与价值

看一个人有没有价值,根本用不着进行什么深奥的思考,也用不着问别人,有人需要你,你就有价值,你能做事,你就有价值。你能做成多大的事,你就有多大的价值。因此,你可先选择一件自己较有把握也较有意义的事情去做,做成之后,再去找一个目标。这样,你可不断收获成功的喜悦,又在成功的喜悦中不断走向更高的目标。每一次成功都将强化你的自信心,弱化你的自卑感,一连串的成功则会使你的自信心趋于巩固。当你切切实实感觉到自己能干成一些事情时,你还有什么理由怀疑自己的价值呢?

5. 从其他方面弥补自己的弱点

一个人有着多方面的才能,社会的需要和分工更是万象纷呈。一个人这方面有缺陷,便可从其他方面谋求发展。一个身材矮小或过于肥胖的人,可能当不成模特和仪仗队员,可是这世界上对身材没有苛刻要求的工作多得是。一个人只要有了积极心态,对自己扬长避短,将自己的某种缺陷转化为自强不息的推动力量,也许你的缺陷不但不会成为你的障碍,反而会成为你的优势。因为它会促使你更加专心地关注自己选择的发展方向,往往能促成你获得超出常人的发展,最终成为超越缺陷的卓越人士。

6. 推翻内向的自我形象

每个人都应该是自己的主宰,做自己人生的导航员。没有谁比你自已更能决定你的命运。因此,你个性内向与否,不是上帝的安排,而是你自己的安排,你自己的决定。当你认定自己性格内向时,你便赋予了自己内向封闭的自我形象。而一旦这一形象标签进入你的潜意识,它又反过来引导约束你的行为。对自己的社交缺乏信心的人,不妨将自己从记事