



诵读版 成功励志图书

态度的

改变你一生的16句成功口诀

神奇力量

每天进步1%的心灵指南

谷心光 编著

写给青年读者

北京工业大学出版社



诵读版 成功励志图书

态度的

改变你一生的16句成功口诀

神奇力量

每天进步1%的心灵指南

谷心光 编著

写给青年读者

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

态度的神奇力量:今日态度成功口诀/谷心光编著.

北京:北京工业大学出版社,2005.5

ISBN 7-5639-1492-7

I. 态... II. 谷... III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 043000 号

态度的神奇力量

——今日态度成功口诀

谷心光 编著

*

北京工业大学出版社出版发行

邮编:100022 电话:(010)67392308

各地新华书店经销

保利达印务有限公司印刷

*

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

880 mm×1 230 mm 大 32 开 11 印张 220 千字

ISBN 7-5639-1492-7/F·187

定价:22.00 元

今日态度成功口诀

行，行，行，我能行

- 今天，我已经改变了我自己的世界，因为我是我态度的主人。
- 今天，我已经实现了我自己的梦想，因为我是我命运的主人。
- 今天，我已经迈上了成功的道路，因为我拥有了改变人生的前提——一个明确的目标。
- 今天，我已经赢了，因为我首先战胜了我自己。
- 今天，我已经有了新的收获，因为我总是在不期待某种回报的前提下，放手先做一些事情，去承担风险，去进行交换。
- 今天，我有了舒畅的心情和幸福快乐的生活，因为我总是看事物的光明面。
- 今天，我有效地管理了自己的时间，我知道每一分钟都是宝贵的、不可替代的，我必须将时间用到最有价值的事情上。
- 今天，我无条件地爱上了我自己，因为我充分地相信我自己并且完全地接纳我自己。
- 今天，我总是发自内心地欣赏和爱我的家人，只有家庭和睦了，社会才会安定，国家才会繁荣，世界才会和平。
- 今天，我已经从工作中获得了无穷无尽的乐趣，因为我一直深深地热爱着我自己的事业。
- 今天，我真的是最好的，我真的，真的，真的，真的，真的是最好的，奇迹总是会发生在我的身上。

- 今天，我已经完全适应了社会的发展，因为我是一个终身学习者。
- 今天，我已经得到了人们真诚的回应，因为我知道人与人之间的交往贵在一个“诚”字，而且我也一直真诚地对待我身边的每一个人。
- 今天，我真的是棒极了，我怎么这么棒呢？因为我把我的精力集中在我想要的和对我有帮助的方向上。
- 今天，我一定会受到很好、很好、很好的款待，因为我所做的一切都是为了让对方越来越好、越来越好、越来越好，所以我就一直很兴奋、很自信、很有激情、很有活力。
- 今天，我主动出击，马上行动，行动，行动，再行动，行动使我与众不同，行动使我心想事成，行动使我美梦成真。

（任何行为只要不断地重复，它就会成为习惯；任何行为只要不去加强，它就会逐渐地消失。所以，我建议您每天早晨打开窗户做深呼吸，从您的窗户眺望天空，然后发自内心地大声反复地朗诵以上的成功口诀，直到把它变为您的无意识的有能力行为，您就会更轻松、自在、宁静和平衡，从而拥有一个快乐成功的人生。）



态度的神奇力量

——今日态度成功口诀

导 读

成 功 口 诀 一

今天，我已经改变了我自己的世界，因为我是我态度的主人。

- | | |
|------------------|----|
| 1. 太阳每天从窗前升起 | 2 |
| 2. 千万别忘了给自己鼓掌 | 5 |
| 3. 如何度过你生命中的最后一天 | 7 |
| 4. 过去不等于未来 | 9 |
| 5. 缺少的只是一点缺少 | 11 |
| 6. 在人群中保持自我本色 | 14 |

成 功 口 诀 二

今天，我已经实现了我自己的梦想，因为我是我命运的主人。

- | | |
|---------------|----|
| 1. 你生来就是一名冠军 | 19 |
| 2. 你是你的想像所决定的 | 21 |

- 
- | | |
|------------------|----|
| 3. 贫穷并不是上帝的意愿 | 24 |
| 4. 需要，就下定决心得到它 | 28 |
| 5. 我很丑，但我很温柔 | 31 |
| 6. 无法改变命运，就改变态度 | 34 |
| 7. 只有你才能为自己做到 | 37 |
| 8. 走自己的路，让别人去说吧 | 41 |
| 9. 人生最有价值的是积极的心态 | 43 |
| 10. 成功是良好的想法加行动 | 46 |

成功口诀三

今天，我已经迈上了成功的道路，因为我拥有了改变人生的前提——一个明确的目标。

- | | |
|------------------|----|
| 1. 明确的目标是一切成功的起点 | 51 |
| 2. 只有你才能决定你的未来 | 55 |
| 3. 每天坚持做一点 | 57 |
| 4. 决定了就思考怎么去做 | 59 |
| 5. 今天就做出一个重要的决定 | 61 |
| 6. 为自己拟订一个可行的计划 | 63 |
| 7. 目标是改变人生的前提 | 66 |

成功口诀四

今天，我已经赢了，因为我首先战胜了我自己。

- | | |
|--------------|----|
| 1. 生活中是谁打败了你 | 71 |
|--------------|----|



- | | |
|-------------------|----|
| 2. 面对挫折,你选择了什么 | 73 |
| 3. 只有你可以说服自己 | 76 |
| 4. 做自己生活的主人 | 78 |
| 5. 命运是可以选择的 | 80 |
| 6. 可以没有一切,但不能没有自信 | 82 |
| 7. 没有人看不起你,除了你自己 | 85 |
| 8. 学会调整自己的情绪 | 87 |

成功口诀五

今天,我已经有了新的收获,因为我总是在不期待某种回报的前提下,放手先做一些事情,去承担风险,去进行交换。

- | | |
|-----------------|-----|
| 1. 付出是为了得到 | 90 |
| 2. 生活中你是否学会了割舍 | 92 |
| 3. 现在的收获是你曾经播种的 | 95 |
| 4. 没有人会随随便便成功 | 98 |
| 5. 别人是你的镜子 | 100 |
| 6. 付出终有回报 | 102 |
| 7. 天下没有免费的午餐 | 104 |

成功口诀六

今天,我有了舒畅的心情和幸福快乐的生活,因为我总是看事物的光明面。





- | | |
|------------------|-----|
| 1. 不要让悲观占据你的心灵 | 107 |
| 2. 让生活中的每一天都充满希望 | 109 |
| 3. 开启生命的原始动力 | 111 |
| 4. 幸福不是写在脸上的 | 114 |
| 5. 我们可以磨炼自己的性格 | 116 |
| 6. 没有什么比微笑更能打动人 | 118 |
| 7. 事情没有我们想像的那么糟 | 120 |
| 8. 不要和自己过不去 | 123 |
| 9. 在逆境中更能全面认识自己 | 125 |
| 10. 天无绝人之路 | 127 |
| 11. 感谢上天赐予我们生命 | 130 |

成功口诀七

今天，我有效地管理了自己的时间，我知道每一分钟都是宝贵的、不可替代的，我必须将时间用到最有价值的事情上。

- | | |
|------------------|-----|
| 1. 放弃时间的人，时间也放弃他 | 135 |
| 2. 把握现在 | 137 |
| 3. 像爱惜生命一样爱惜时间 | 139 |
| 4. 做时间的主人 | 141 |
| 5. 应该做事情时，你在做什么 | 144 |
| 6. 如何更好地掌控时间 | 146 |

成功口诀八

今天，我无条件地爱上了我自己，因为我充分





地相信我自己，并且完全地接纳了我自己。

- | | |
|-----------------|-----|
| 1. 你了解自己吗 | 149 |
| 2. 全面接纳自己 | 151 |
| 3. 你是生活的主角 | 154 |
| 4. 认识自己是了解别人的前提 | 156 |
| 5. 真理的精华是让人了解自己 | 158 |
| 6. 你比自己想像的更优秀 | 160 |
| 7. 根据自己的判断做事情 | 162 |
| 8. 正视自己的缺点 | 164 |
| 9. 不要让自卑蒙住你的双眼 | 167 |
| 10. 明确自己的发展方向 | 170 |

成功口诀九

**今天，我总是发自内心地欣赏和爱我的家人，
只有家庭和睦了，社会才会安定，国家才会繁荣，
世界才会和平。**

- | | |
|------------------|-----|
| 1. 有心事就说出来 | 175 |
| 2. 不能对爱人失去耐心 | 178 |
| 3. 爱，体现在行动上 | 181 |
| 4. 宽容是善待婚姻的最好方式 | 184 |
| 5. 患难见真情 | 186 |
| 6. 家庭生活也需要甜言蜜语 | 188 |
| 7. 不要让事业和家庭相冲突 | 190 |
| 8. 幸福的婚姻需要双方共同维护 | 192 |





成功口诀十

今天，我已经从工作中获得了无穷无尽的乐趣，因为我一直深深地热爱着我自己的事业。

- | | |
|-----------------|-----|
| 1. 工作态度决定事业上的成就 | 195 |
| 2. 做自己喜欢做的事 | 197 |
| 3. 如何调节自己的工作态度 | 199 |
| 4. 工作是为了什么 | 201 |
| 5. 事情要一件一件地做 | 203 |
| 6. 你今天的工作是自己的选择 | 205 |
| 7. 世界上没有永恒不变的东西 | 207 |

成功口诀十一

今天，我真的是最好的，我真的，真的，真的，真的，真的是最好的，奇迹总是会发生在我的身上。

- | | |
|-----------------|-----|
| 1. 成功者的生命主张 | 210 |
| 2. 做人不能没有尊严 | 212 |
| 3. 一个人的尊严是无价的 | 214 |
| 4. 在强者面前不要失去自我 | 216 |
| 5. 在权威面前是否要坚持己见 | 218 |
| 6. 可以贫穷，但不能失去自尊 | 220 |

成功口诀十二

今天，我已经完全适应了社会的发展，因为我





是一个终身学习者。

- | | |
|----------------|-----|
| 1. 竞争是必然存在的 | 224 |
| 2. 面对竞争如何自我调节 | 226 |
| 3. 不要过分计较职位 | 228 |
| 4. 初入社会最重要的原则 | 230 |
| 5. 大学生就业前的准备 | 232 |
| 6. 不要永远怀念铁饭碗 | 234 |
| 7. 如何化解竞争带来的压力 | 236 |

成功口诀十三

今天，我已经得到了人们真诚的回应，因为我知道人与人之间的交往贵在一个“诚”字，而且我也一直真诚地对待我身边的每一个人。

- | | |
|----------------|-----|
| 1. 不要对朋友希冀太多 | 239 |
| 2. 可爱的世界需要的是宽容 | 241 |
| 3. 感动别人的未必就是慷慨 | 245 |
| 4. 赞美是一种无形的力量 | 247 |
| 5. 给别人一个机会 | 250 |
| 6. 己所不欲，勿施于人 | 254 |
| 7. 面对友情更应该宽容 | 256 |
| 8. 亲情是一种无私的爱 | 258 |

成功口诀十四

今天，我真的是棒极了，我怎么这么棒呢？因



为把我的精力集中在我想要的和对我有帮助的方向上。

- | | |
|-----------------|-----|
| 1. 加强青少年的心理健康教育 | 261 |
| 2. 没有压力就没有动力 | 263 |
| 3. 消除压力才能达到心理平衡 | 265 |
| 4. 锻炼身体从点滴做起 | 267 |
| 5. 做一个热爱生命的人 | 270 |

成功口诀十五

今天，我一定会受到很好、很好、很好的款待，因为我所做的一切都是为了让对方越来越好、越来越好、越来越好，所以我就一直很兴奋、很自信、很有激情、很有活力。

- | | |
|------------------|-----|
| 1. 社会交际需要每个人的参与 | 273 |
| 2. 怎样建立良好的的人际关系 | 276 |
| 3. 朋友之间要保持一定的距离 | 279 |
| 4. 三个臭皮匠，顶个诸葛亮 | 282 |
| 5. 不要让嫉妒占据了你的心 | 284 |
| 6. 正确处理与他人之间的矛盾 | 286 |
| 7. 勇于接受别人善意的忠告 | 290 |
| 8. 与优秀的人做朋友 | 293 |
| 9. 不要将自己与外界隔开 | 296 |
| 10. 交往能给人带来幸福和快乐 | 299 |
| 11. 在生活中如何赢得朋友 | 302 |



成功口诀十六

今天，我主动出击，马上行动，行动，行动，再行动。行动使我与众不同，行动使我心想事成，行动使我美梦成真。

- | | |
|-------------------|-----|
| 1. 成功就在于付诸行动 | 306 |
| 2. 把你的创意变成行动 | 308 |
| 3. 行动将改变你的世界 | 311 |
| 4. 人的一生都在行动 | 315 |
| 5. 空洞的说教不如实实在在的行动 | 320 |





成功口诀 一

今天，我已经改
变了我自己的世界，
因为我是我态度的主
人。



1



太阳每天从窗前升起

你不能轻易就悲观绝望，你之所以看不到光明，是因为你闭上了眼睛。要知道，黑夜再长，太阳总会有升起的那一刻。

也许你正经历着年复一年日复一日的上班、下班、吃饭、休息的生活，对于你来说，生活似乎是枯燥乏味单调无趣的，或许你已经习惯了，或许你已经厌倦了，你变得慵懒、散漫，甚至消极、颓废，内心充满了悲观绝望的情绪。假若你失去了生命的感知，生活之火随之熄灭了。那么，请听一个真实的故事，也许可以纠正你对生活的一些看法。

一次，在街头，我与一位盲人叔叔相遇，出于热心和同情，我主动上前试着帮助他。

“叔叔，请问您要去哪里？我可以帮助您吗？”

“不用了，我可以独自去我想去的地方。”他不是特别友好地答道。

我的心中不免有一丝失落和伤感，一片真情就这样被拒绝了。他似乎感觉到自己刚才的语气有些僵硬，于是便回头向我致歉。

“孩子，谢谢你的热心肠，叔叔的眼睛虽然失明了，但心中却有一条通向光明的大道。”他一边说着，一边迈出坚实有力的步子来证明自己。我虽然不可否认自己看到的（事实上，他的步子很平稳），但心中还是充满了不解，我的迷惑终究被他“看”穿了。

“孩子，告诉叔叔今天的太阳是不是和昨天一样，很大，光芒四射地照耀着整个大地？”他微笑着问我。

“是的，今天天气很不错，可您是怎么知道的？”我迫不及待地问道。

“孩子，我虽看不到太阳放射出的金色光芒，但阳光仍然照耀在我的身上，至少我可以感觉到它的温暖。”他的话让我惊呆了，当我醒悟过来时，他已经走远了。他远去的背影在我脑海中定格了，他是那样的高大、挺拔。

也就是在那一刻，我突然明白了，真正需要怜悯的是我自己，而不是那位盲人叔叔。我每天都看着太阳一点一点地从东方升起，然而我却从未因此而欣喜过。我有点儿傻，真正的光明，其实是在人们的心中，是人们对生活的热爱，对生命的希冀。

庆幸我们的健康吧！无论黑夜多么漫长，我们总能看到