

成功人生
必读丛书

CHENGGONGRENSHENG

BIDUCONGSHU

好心态好习惯 好性格全集

★★★★★

培养好心态、养成好习惯、炼成好性格



青 影◇主编

让你的未来更加美好、成功之路更加顺畅

好心态，可以让你勇敢地面对困难
好习惯，可以让你拥有成功的事业

内蒙古出版集团
远方出版社



心态主宰成败，习惯影响一生，性格决定命运

良好的心态、性格、习惯是人生成功必备的三大主要要素。在现代这个竞争日益激烈的社会，好的心态、习惯、性格起着至关重要的作用。本书从好心态、好习惯、好性格这三大法宝入手，将小故事与哲理结合，用睿智生动的语言，告诉你如何成为自己命运的主人，创造崭新的生活。

好心态好习惯 好性格全集



49.00元

ISBN 978-7-80723-590-3



9 787807 235903 >

定价：735.00元（全15册）



CHENGGONGRENSHENG

BIDUCONGSHU

好心态好习惯 好性格全集

★★★★★

青 影◇主编



内蒙古出版集团
远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

好心态好习惯好性格全集/青影主编. —呼和浩特:

远方出版社, 2011. 1

(成功人生必读丛书)

ISBN 978-7-80723-590-3

I. ①好… II. ①青… III. ①成功心理学-通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 011378 号

成功人生必读丛书

主 编 青 影

责任编辑 王 福

出版发行 内蒙古出版集团 远方出版社

社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

电 话 0471-4919981(发行部)

邮 编 010010

印 刷 北京市通州富达印刷厂

开 本 787×1092 1/10

字 数 4500 千

印 张 600

版 次 2011 年 1 月第 1 版

印 次 2011 年 3 月第 1 次印刷

印 数 1-5000 套

书 号 ISBN 978-7-80723-590-3

定 价 735.00 元(全 15 册)

成功,是一个最具诱惑力的字眼。人人都渴望成功,都愿意有一个精彩的人生。然而,怎样才能从普通走向伟大、从平凡走向卓越呢?本书告诉你:成功是用自己的双脚踩出一条属于自己的路;成功是沿着挫折的阶梯永不停息地往上攀升;成功始于“心动”,成于“行动”;成功是将“不可能”变成“可能”……做人需要修炼,处世需要历练,成功需要磨练,与苦难为伍,与坚持同行,方能创造成功的人生。

这是一个渴望成功的时代,人人都渴望成功,但事实上并不是每一个人都能取得成功。成功者之所以能成功,不仅是因为他们具有超越常人的才华,更为重要的是因为他们拥有决定人生成败的良好心态。良好的心态是走向成功的起点,是生命的阳光和雨露。拥有好的心态,才能成就好的人生!

任何一个人获得成功都不是偶然的。大多数人只会羡慕成功者的荣耀,却很少去探究成功背后所经历的那些苦难和辛酸。其实,如果你想实现人生价值、创造人生辉煌,那么,你就必须要学习和借鉴成功者的优点,如果能够像成功者那样去思考,你就已经成功了一半。

有人曾说,人生最大的快乐就是获得成功。但是,成功是从来不会轻易敲响我们家门的。通往成功的道路总是崎岖而漫长。然而,本书就告诉你通往成功的道路有捷径,本书从认识自我、转变心态、发掘潜能、培养习惯、塑造性格、制定目标、积极行动、跨越障碍、战胜挫折等方面,向渴望成功的朋友们揭示成功的秘密,帮助朋友们快

速走上成功的道路！

成功其实离我们并不遥远，只要你拥有一颗健康的心灵，保持积极乐观的心态，去创造幸福、美好的人生。相信，你一定会从中受益，熟悉成功的规律，掌握成功的策略，从而取得无往不利的成功人生！

编 者

目录

CONTENTS

心态篇

第一章 保持积极乐观心态	2
1. 保持乐观心态	2
2. 积极地去看待问题	5
3. 换一种积极的态度	7
4. 挣脱这些束缚心灵的枷锁	8
5. 乐观与悲观	10
6. 积极是一种乐观向上的生活态度	12
7. 积极向不幸挑战	13
8. 让快乐挤跑压力	14
9. 学习乐观	15
10. 是积极地生活还是满腹牢骚	17
11. 悲观的代价	18
12. 乐观地看待眼前发生的一切	19
13. 做一个积极进取的人	20
14. 多想想 90% 的好	21
15. 积极态度的奇迹	23
16. 心态积极就成功了一半	24
17. 快乐是事先决定好的	27



18. 心理健康是身体健康的内在基础	28
19. 以积极的心态去面对	32
20. 笑着面对生活	33
第二章 直面挫折永不言败	36
1. 征服生命中的障碍	36
2. 不要寻找任何借口为自己开脱	37
3. 正确对待挫折	40
4. 正视挫折	42
5. 人若自败,必然失败	43
6. 不经磨难便无法理解幸福	44
7. 学会以苦为乐	45
8. 不灰心、不绝望	47
9. 要经得起挫折的考验	48
10. 顽强地生存下去	49
11. 选择“能”	50
12. 只要不放弃总会破茧成蝶	52
13. 在黑暗中不要忘了光明	53
14. 在任何的挫折迫害下都不改变初衷	55
15. 不论灾难多大都不应被击倒	58
16. 不向失败屈服是强者绝学	59
17. 这没有什么了不起	60
18. 遇到挫折信心十足	61
19. 坚强起来	63
20. 坦然面对任何困境	63
第三章 从容淡定享受平淡	65
1. 以一颗超然的心去面对一切	65
2. 常怀一颗平常心	67
3. 平淡即是幸福	68
4. 从容地看待沉浮	69
5. 贪婪要不得	70
6. 人生本是一种快乐	71
7. 何不淡泊快乐一些	73
8. 幸福是简单的	74
9. 爱因斯坦的伟大而平凡的生活	75
10. 不要陷入无聊的比较中	78



11. 身无分文也感觉是个大富翁	79
12. 满足于自己所拥有的东西	82
13. 保持一颗“平常心”	83
14. 切忌一味地钻牛角尖挑剔	84
15. 用平和的心态去观察思考	85
16. 把身心放在安闲的环境中	87
17. 在平淡中体验人生	88
18. 培养富足之心	89
19. 珍惜你所拥有的	90
20. 享受生命	91
21. 洛克菲勒的平常心	93
第四章 感受生活体会美好	94
1. 过自己希望的生活	94
2. 学会爱自己	95
3. 拥有一颗童心	96
4. 阳光和鲜花在达观的微笑里	98
5. 体验大自然带给我们的欣喜	101
6. 打破自身桎梏	102
7. 你也可以听到蟋蟀声	104
8. 充分利用我们的快乐特权	105
9. 回归故园体验宁静与素朴	107
10. 争取幸福	108
11. 幸福的最大障碍是期待过多的幸福	109
12. 不妨多多微笑	111
13. 快乐就藏在平凡生活中	112
14. 主动地争取自己的方向	113
15. 幸福是纯粹的个人感受	116
16. 对生活饱含热情	117
17. 歌声的力量	120
18. 努力发掘内在美	121
19. 注重自己所拥有的幸福	122
20. 兴趣是快乐之源	123

习 惯 篇

第一章 好习惯成就好人生	/ 126
1. 养成独立的习惯是走向成功的第一步	/ 126
2. 充分利用时间创造财富	/ 127
3. 成功离不开良好的做事习惯	/ 129
4. 控制愤怒情绪	/ 131
5. 养成克制自己的习惯	/ 132
6. 然自若地面对各种习难和不如意	/ 133
7. 改掉坏习惯才能赢得成功	/ 134
8. 习惯于审视度势才能抢占先机	/ 136
9. 接近成功,比别人多努力一些	/ 138
10. 靠自己成功,就一定要学会转弯	/ 139
11. 克服懒散的习惯	/ 140
12. 触类旁通掌握成功技巧	/ 142
13. 改掉动辄发怒的坏习惯	/ 143
14. 时时刻刻都要讲究一个用心	/ 147
15. 眼高手低是定位的大忌	/ 149
16. 把握现在就是把握机会	/ 151
17. 人的差异在于利用空闲时间	/ 152
18. 每天多想一步	/ 154
19. 培养从小事做起的习惯	/ 156
20. 培养果断抓住机遇的习惯	/ 157
21. 克服丢三落四的坏习惯	/ 159
第二章 调整你的工作习惯	/ 161
1. 制定明确的目标与计划	/ 161
2. 做事要有章法	/ 163
3. 专注未来	/ 165
4. 把敬业培养成习惯	/ 167
5. 工作要谨慎细心	/ 172
6. 列顺序表,然后一件一件处理	/ 173
7. 把职场中的小事做好	/ 174
8. 要集中精力于当急的要务	/ 177
9. 工作是快乐的	/ 177





10. 工作绝对不能糊弄	179
11. 专注是人生成功的“神奇之钥”	181
12. 对待工作马虎不得	183
13. 习惯于锁定一个目标	184
14. 克服工作消极怠慢的坏习惯	186
15. 全神贯注于自己目前所做的事情	187
16. 养成专注的习惯	188
17. 专心致志地做一件事	190
18. 避免紧张,学会放松	191
19. 把自己的精力集中于重点工作	193
第三章 生活、学习好习惯	195
1. 生活规律化是身体健康的有力保障	195
2. 精打细算的习惯值得人们效仿	200
3. 生命在于运动	201
4. 三人行则必有我师	203
5. 养成健康的生活习惯	204
6. 养成善于了解、精于观察的好习惯	206
7. 不断提高学习能力	207
8. 唠叨不是一个好习惯	208
9. 经常反省自己	209
10. 养成持之以恒学习的习惯	210
11. 成功就要以人为镜	211
12. 养成勤于思考的好习惯	212
13. 学会花钱	213
14. 做自己情绪的主人	216
15. 强化自己的自制力	217
16. 养成善于储蓄的好习惯	218
17. 养成良好的休息习惯	221
18. 养成良好的理财习惯	224
19. 改掉不愿锻炼身体的坏习惯	226
第四章 沟通、交往好习惯	229
1. 培养懂礼貌的好习惯	229
2. 见什么人说什么话	230
3. 长舌的人到哪里都不会受欢迎	233
4. 养成良好的说话习惯	234

5. 用语礼貌是一种好习惯	235
6. 谈论对方感兴趣的话题	237
7. 养成直视对方眼睛说话的好习惯	238
8. 说话要有亲和力	239
9. 委婉表达比直言更有效	240
10. 做人要有礼貌	243
11. 开玩笑要把握尺度	244
12. 养成说客套话的好习惯	246
13. 尊重和善待每一个你所接触到的人	247
14. 与人相处不可偏激	249
15. 好风度往往能赢得好人脉	250
16. 放低姿态说话	252
17. 给别人留点余地	253
18. 养成注意仪表的好习惯	254
19. 把赞美当成一种习惯	258
20. 避免那些非原则性的争论	260
21. 养成良好的行为举止习惯	262

性 格 篇

第一章 性格决定人的命运	266
1. 什么是性格	266
2. 优良性格助你实现理想	269
3. 性格能够决定一个人的命运	271
4. 历练性格赢得人生	275
5. 开发自身的良好性格	275
6. 认识性格选择人生目标	277
7. 好性格对你一生的成功大有裨益	278
8. 克服自身的性格障碍	283
9. 性格的自我修养	285
10. 健康坚定的性格是成功者所必备的	287
11. 人的性格都具有双重性	288
12. 性格是可变的	290
13. 每种性格都有自己的优缺点	291
14. 塑造“最佳自己”	292



15. 戒掉性格当中的缺陷	293
第二章 自信自强无畏无惧	295
1. 独立自主掌握命运	295
2. 去除性格当中的骄傲	297
3. 优秀的人是善于拼搏的人	298
4. 自主之人,才能傲立于世	299
5. 天行健,君子以自强不息	301
6. 具备独立而坚定的个性	308
7. 拒绝负面评价	310
8. 自卑怯懦性格让成功遥遥无期	311
9. 野心是成功者的一种素质	317
10. 培养自信改变多疑性格	318
11. 成功属于勇敢的人	321
12. 变好嫉善妒为自强、自奋	322
13. 坚定不移地走属于自己的路	325
14. 走出性格的误区,培养成功性格	326
15. 追求卓越	330
第三章 练就坚韧刚毅性格	332
1. 不为失败找借口	332
2. 在痛苦中不断进取	334
3. 执著追求	336
4. 不屈不挠,百折不回	337
5. 从来就没有真正的绝境	338
6. 成功离不开坚韧性格	339
7. 将毅力培养成一种性格	341
8. 不懈奋斗,百折不挠	343
9. 让自己有份坚持的心	344
10. 失败与挫折会使勇敢的人更加坚定	347
11. 坚忍不拔是一种强大有力的品格	348
12. 拼斗了才会有收获	349
13. 面对挫折,急流勇进	351
14. 成功属于执著追梦的人	352
15. 耐心是一种修养	353
16. 做个有毅力的人	355
17. 成功始于刻苦坚持	358

第四章 优良性格凸显品质	361
1. 塑造优秀品质	361
2. 正直是每一个人都应该具备的品格	362
3. 做个慷慨的人	363
4. 用坦诚去赢得人心	364
5. 让从容冷静成为你性格的一部分	365
6. 提倡中庸的智慧	367
7. 拥有一颗善良的心	368
8. 培养绅士般的性格	369
9. 宽厚仁爱是一种美德	372
10. 及时纠正错误,挽回过失	374
11. 做一个谦虚谨慎的人	374
12. 用谦虚镶边	376
13. 谦虚谨慎是成功人士必备的品格	377
14. 学会敢于放弃	379
15. 仁爱是一种高品质	381
16. 敢于突破“经验”	383
17. 勇于接受	385
18. 具有迷人的个性	386

励志书

好心态好习惯好性格全集



心态篇



第一章

保持积极乐观心态

>>> 在现实生活中，有些人常常抱怨自己身边没有快乐，似乎生活中写满了各种各样的烦恼和忧愁。然而几乎人们所有的烦恼都是自己想象出来的。快乐来自于积极乐观的心态，当我们摒弃了消极的心理暗示，积极地面对生活，便会发现生活的美好。

1. 保持乐观心态

在现实生活中，有些人常常抱怨自己身边没有快乐，似乎生活中写满了各种各样的烦恼和忧愁。然而据一项心理学实验显示，几乎人们所有的烦恼都是自己想象出来的。据统计，人们有40%的忧虑属于过去，有50%属于未来，来自眼下的忧虑只占10%，而其中有92%的忧虑从未发生过，而剩下的8%往往能够被人们轻松面对。

可见，我们生活中的许多烦恼都是没有必要的，而人们总是不能从烦恼中走出来，主要是因为缺乏一种积极乐观的心态。所罗门曾说：“乐观的心态就是最强劲的兴奋剂。”而有一位医生也曾对自己的病人说过：“乐观的态度是你最好的药。”

一个拥有积极乐观心态的人，即使是对于眼下被别人看来很难解决的忧虑和烦恼，他也能讲出快乐的理由，因此他的生活也总是能时时充满快乐。这是因为，他在面对各种事情时，总是能用一种乐观的思维做出思考。所谓乐观的思维，就是在对待任何事情时都能做出积极意义上的思考，而那些为烦事所忧虑的人却总是会臆想一些根本不会发生的烦恼，从而让自己的生活变得不快乐，甚至给生活造成实质性的负面影响。

莎士比亚曾说：“事情的好坏，多半是出自想法。”也有人说：“人类不是被问题本身所困扰，而是被他们对问题的看法所困扰。”其实很多事情并无好坏之分，主要在于人们用什么样的思维方式去思考它们。带着乐观的思维面对人生中的种种，生活才能回报你一个大大的拥抱。

(1) 乐观思维至关重要

①乐观的思维让你的生活充满欢乐

乐观的思维是制造快乐的发动机。当你用乐观的思维方式去面对一切，你将会发现生活中处处都充满了欢乐。

有一位年老的父亲，他有两个儿子，都非常可爱。圣诞节来临前，父亲为了考验一下自己的两个儿子，就分别送给他们完全不同的礼物，在夜里悄悄地将礼物挂在圣诞树上。第二天早晨，哥哥和弟弟都早早起来，想看看圣诞老人送给自己的是什么礼物。哥哥的圣诞树上礼物很多，有一把气枪、一辆崭新的自行车，还有一个足球。哥哥将自己的礼物一件件地取下来，但是并不高兴，反而忧心忡忡。父亲很奇怪，就问他：“难道是礼物不好吗？”哥哥拿着气枪说：“看吧，这支气枪如果我拿出去玩，没准会把邻居的窗户打碎，那时肯定会招来一通责骂；这辆自行车，我骑出去倒是高兴，但说不定会撞在树干上，会把自己摔伤；而这个足球，我总会把它踢爆的。”父亲听了没有说话。

弟弟的圣诞树上除了一个纸包外，什么也没有。他把纸包打开一看，不禁哈哈大笑，一边笑还一边在房间里到处找东西。父亲问他：“你为什么这么高兴？”弟弟说：“我的圣诞礼物是一包马粪，这说明肯定有一匹小马驹在我们家里。”最后，他果然在屋后找到了一匹小马驹。父亲也跟着笑起来：“这真是个快乐的圣诞节啊！”

面对丰盛的圣诞礼物，哥哥却无法快乐起来；而弟弟只拿到一包马粪，却能高兴得哈哈大笑。同一件事在不同人眼中有着不同的含义，关键在于人们怎样思考它。试想，如果弟弟也同哥哥一样容易忧虑、容易悲伤，那么他们的圣诞节也许不会有任何笑声。

一个有着消极思维的人，面对任何事都会连连抱怨，即使是很多人看来很美好的事情，也会被他们的消极思维所打翻。而一个拥有快乐思维的人，总能制造出很多快乐，让自己快乐，并将快乐传递给身边的人，也让他们共同分享快乐。可以说，拥有乐观的思维，就能拥有时刻充满欢乐的生活。

②乐观的思维为你开天辟地

在对待一件事情时，采取不同的思维模式思考问题，可以给人们的现实生活带来千差万别的结果。

在一届春节晚会上，著名相声大师马季先生曾经讲过一个名为“宇宙牌”香烟的相声，相声通过娱乐方式来抨击制假、造假者，赢得了观众的一致好评。与此同时，“宇宙牌”香烟一词也悄然而走，成为伪劣商品的代名词。

无独有偶，当时一家卷烟厂恰恰正在生产一种名为“宇宙牌”的香烟，这个厂的厂长在看过相声后，因为害怕产品积压而影响到厂里的经济效益，于是立刻叫停这种香烟的生

