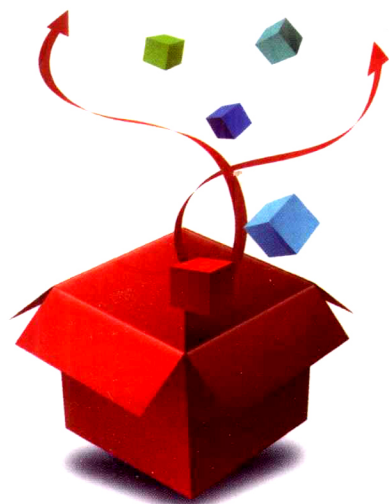


HAOXINTAI
HAOXIGUAN
CHENGJIUNIDEYISHENG



好心态好习惯

成就你的一生

胡善林◎编著

以**积极心态**为舵，以**良好习惯**为帆，
人生的航船定能劈波斩浪，**驰骋远洋**！



中国纺织出版社



HAOXINTAI
HAOXIGUAN
CHENGJUNIDEYISHENG

好心态好习惯 成就你的一生

胡善林◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

生活中总有一些人在失败时怨天尤人，归咎于不得天时、地利、人和。其实，这些人在失败时，没有认真反省、检讨一下自己。人与人之间的差别主要体现在为人处世的心态与习惯。好心态和好习惯将会改变你的一生、成就你的一生！

人生应该以积极的心态掌控自己命运的航向，以良好的习惯完善自我，创造崭新的生活，并真正成为主宰自己命运的主人。

图书在版编目 (CIP) 数据

好心态好习惯成就你的一生 / 胡善林编著. —北京: 中国纺织出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5064-6974-6

I. ①好… II. ①胡… 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 (2010) 第 212328 号

策划编辑: 黄 磊 责任编辑: 范雨昕 责任印制: 陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing @ c-textilep.com

中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销

2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 16

字数: 189 千字 定价: 26.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

在这个世界上，相信绝大多数人都不甘于平庸，但现实却总不如人愿，不甘平庸并不等于你就能成功，就能拥有好的人生。放眼现实社会中，总有一些人比别人更容易取得成功，更容易拥有好的工作，赚到更多的金钱，幸福地过着高质量的生活。而也有的人，虽然每日辛苦劳作忙碌一生，其所得到的也只能是勉强维持生计，更不要提实现自己的梦想。

那么为什么会出现这种差别呢？究竟怎样才能使自己脱颖而出，拥有属于自己的美好人生呢？以下是两个实例，或许你从中可以得到想要的答案。

实例一：

有一个教授找了九个人做实验。教授说，你们九个人听我的指挥，走过这个曲曲弯弯的小桥，千万别掉下去，不过掉下去也没关系，底下的水很浅。九个人听明白了，都顺利地走过去了。走过去后，教授打开了一盏黄灯，透过黄灯九个人看到，桥底下的水可真不浅，而且还有几条蠕动的鳄鱼。九个人吓呆了，庆幸刚才没掉下去。教授问，现在你们有谁敢走回来？没人敢走了。教授说，你们试着用心理暗示的方法，想象自己走在坚固的铁桥上，引导了半天，终于有三个人站起来，愿意尝试一下。第一个人颤颤巍巍，走的时间比来时多花了一倍；第二个人哆哆嗦嗦，走了一半再也坚持不住了，吓得瘫软在桥上；第三个人才走了三步就退回来了。教授这时打开了所有的灯，大家这才发现，在桥和鳄鱼之间还有一层网，网





是黄色的，刚才在黄灯下看不清楚。大家现在不怕了，说要知道有网我们早就过去了，几个人轻松地走回来了。只有一个人不敢走，教授问他怎么回事？这个人说，我担心网不结实。

实例二：

曾有科学家做过这样一个实验，当把一只青蛙放到热水中时，它会立即蹦起来。但是，如果把青蛙放入冷水中，慢慢把水加热，那么，它将怡然自得地待在水中而浑然不觉。水温逐渐增高，直到它发觉时为时已晚。

综合以上两个实例，你不难发现造成人与人之间差别的问题所在。实例一其实揭示的是心态对人的巨大影响力，它能从里到外地影响你。所以，有了积极的心态，我们就离成功近了一步，就让我们充满自信，你的心灵就会更开阔；而消极的心态往往就是失败的根源，是生命的慢性杀手，使人沮丧、失望，对生活 and 人生充满了抱怨，限制和扼杀自己的潜能，这样，即使你有很高的天赋，有很好的条件，成功也不会光顾你。

实例二揭示的则是日常习惯对人的影响力。其实，我们有时非常像冷水中的青蛙，我们身上许多不自觉的行为就像青蛙所处的水一样，慢慢地加热，因为变化是逐渐的，所以我们也常常感觉不到它的存在。可以说，我们生活中的每一件事都是习惯使然，习惯每时每刻都在影响着生活。正如美国成功学大师拿破仑·希尔说：“习惯能够成就一个人，也能够摧毁一个人。”

事实证明：如果你希望命运出现转机，享受成就事业的快乐，在当今社会有自己的立足之地，那就请从培养积极的心态和良好的习惯入手吧，良好的心态与习惯可以改善自我、打造自我，帮助你塑造一个全新、成功的自我。要知道人生在世也只有短短几十年的时间，如果你不想虚度光阴，就应该趁年轻时通过了解与改变自我，积累资本，为未来的成功打下坚实



的基础。

全书结合典型案例，用睿智、生动的语言，全面透彻的阐释，向人们诠释了心态、习惯在我们人生中举足轻重的地位，并告诉你如何掌握心态密码，学会自我调节并以积极的心态面对生活与工作；如何培养良好的习惯，在为人处世方面完善自我，开拓成功人生。如果你将本书讲述的方法加以揣摩并融会贯通，充分运用自身的力量应对人生的一切险阻，你就会真正成为自己命运的主人，创造崭新的生活，成就美满的人生。

在本书的编写过程中，承蒙得到多位师友的帮助和支持，他们是：吴秀峰、张清颖、贾翠平、王亭亭、刘墨屹、唐海彬、谢万龙、赵鸿飞、高立君，在此一一表示谢意。限于编著水平，本书难免会出现一些纰漏和不足，恳请广大读者提出批评建议，以使其在不断修订中日臻完善。

胡善林

2010年10月





目录

第一章 掌握心态密码，规划人生方向 / 1

人生是好是坏，不由命运来决定，而是由心态来决定，我们可以用积极的心态看待问题，也可以用消极的心态来对待。积极的心态创造人生，消极的心态消耗人生。

积极的心态是成功的起点，是生命的阳光和雨露，让人的心灵成为一只翱翔的雄鹰。消极的心态是失败的源泉，是生命的慢性杀手，使人受制于自我设置的某种阴影中。选择了积极的心态，就等于选择了成功的希望；选择了消极的心态，就注定要陷入失败的泥沼。

改变心态，改变人生	2
全力以赴，追求卓越	4
胸怀大志，不竭的精神动力	8
拥有远大抱负，一切皆有可能	10
改变自己，实现自我	11
敢为别人所不敢为	13
坚持，梦想就会花开	15
不放弃，就永远有成功的希望	17
目标只有一个	20





第二章 拥有阳光心态，才有快乐生活 / 23

所谓阳光心态，就是一种积极的、向上的、宽容的、开朗的健康心理状态。要想生活得快乐，就必须要有个好心态。

人活在世上，凡事都要想开点、想远点、看淡点，心胸要豁达点、大度点，谋事在人，成事在天。凡事要三思而后行，用积极乐观的态度看待身边发生的一切，对生活环境多欣赏，少抱怨，用宽容平和的心态对待生活。这样，烦恼、忧伤和不满就会烟消云散。

拥有阳光心态，才能享受快乐生活。

让快乐成为一种习惯	24
做自己快乐人生的主人	27
健康源于好心态	29
希望是力量的源泉	30
懂得幽默的人最幸福	32
苦中亦有乐	35
知足者常乐	38
露出微笑，拥有快乐	41

第三章 充分相信自己，你就是最后的赢家 / 45

自信是一种心态。“自信人生二百年，会当水击三千里”，人活一世，首先要自己心里有信念，自己相信自己，这是一种自我鼓励的亘古不变的法则，古今中外，但凡成大事，立大业者，无不我心有主，试问，缺失这种心态，有何觅人生之真谛？

信心的力量	46
成功就在眼前	48
树立高昂的自信心	50
重新认识自己的价值	52



自信始于胸中	55
打开自信的另一扇门	58
用自信换来成功	61
冲破自卑的“牢笼”	64

第四章 善于调整心态，勇敢面对失败与挫折 / 67

人生在世，会有成功，也就会有失败，人人都难免于此。成功给人带来喜悦的心情，失败使人心情沮丧。当失败向我们走来的时候，我们无须后悔，无须伤感，无须痛苦，我们要做的就是勇敢地面对生活，面对挫折和痛苦，面对失败带来的打击。

人生不会永远失意，一时的打击其实更应该成为我们前进的动力。面对挫折，不管当前的问题处理得怎么样，都要调整心态，放松心情，无论得失都能坦然面对。

逆境中同样有机会存在	68
忽略生活中的不快	70
忍一时天地宽	71
面对不幸，我有阳光心态	74
谁能笑到最后，谁就是成功者	76
心态决定命运的方向	78
从挫折与失败中吸取教训	80
挫折不是你失去尊严的理由	83

第五章 学会选择与放弃，放开心胸自坦然 / 87

选择与放弃，是一种心态、一门学问、一种智慧，是生活与人生处处需要面对的关口。昨天的放弃决定今天的选择，明天的生活取决于今天的选择。





人的一生要经历许多的选择与放弃，每个人都是自己生命的导演，只有真正懂得选择与放弃的人，才能彻悟人生，笑看人生，创造出精彩绝伦的篇章，抵达海阔天高的生命境界。

从容面对人生的选择	88
拿得起就要放得下	89
有追求必有所放弃	91
放弃也是一种境界	92
弓满易折，水满易溢	94
正确的选择很重要	95
做自己心灵的主人	97

第六章 理智对待人性的弱点，修炼为人处世的好心态 / 99

人生是一次艰苦的跋涉，在人生的道路上，有阳光雨露，也有暴风骤雨，唯有保持良好的心态，才能坦然地面对所有遭遇的一切。但人性却有着种种的弱点，这些弱点常常搅乱人的心绪，导致人的心态失衡。因此，我们应理智对待人性的弱点，修炼为人处世的好心态。

做人要诚实守信	100
用人 = 择人 + 信任	101
争执面前需要冷静	103
认清“一意孤行”的危害	104
练就足够的耐心	106
远离焦虑情绪的干扰	109
摆脱金钱的控制	111
过分谦虚等于放弃	114
一切幸福来自善行	115

第七章 转换心态与想法，快乐人生永相伴 / 119

有什么样的心态，就会有什么样的思维；有什么样的思维，就会有什么样的行动；有什么样的行动，就会有什么样的生活。只有真正放松心情去好好享受人生，才会发现任何事物都有阳光的一面。

换一种心态，生活处处充满快乐，快乐地工作，快乐地学习，快乐地生活……而快乐就在你我的身边。

人生需要潇洒	120
保持一颗快乐的心	122
博爱让人更快乐	123
做快乐的工作者	125
欲望越小，人生就越幸福	127
用心享受自己的生活	130
真正放松自己	132
自由的意义	134
做自己的主人	136

第八章 注重礼仪礼节，提高个人修养及魅力 / 139

讲究礼仪并非小事，它是人类文明和社会进步的重要标志。以正确的礼仪待人接物，不仅反映了现实生活中每个人的道德修养和性格特征，也是社会交往活动的重要内容和社会道德文化的外在表现形式。

我国是历史悠久的文明古国，素以“礼仪之邦”著称于世，历来崇尚礼仪。在日益扩大的社交活动中，注重礼仪，让礼仪成为个人提高修养的一种好习惯。

现代职场仪态礼仪	140
面试时令主考官厌烦的行为	144
办公室日常礼仪行为	145



应注重内在品质的修养	146
商务电话礼仪的禁忌	148
职场三大禁忌	149
职场女性着装的基本原则	151

第九章 巧妙进言纳谏，把话说得恰到好处 / 153

每个人都有自己的说话习惯，有的人唠唠叨叨，有的人多嘴多舌，有的人心直口快，有的人滴水不漏……说话习惯的好坏，常常关系到一个人的成败，生活中很多人不把“说话”当回事，他们看不到自己在说话上存在的错误习惯，也看不到这些习惯给自己生活、事业带来的巨大危害，因而听之任之，最后吃了大亏。所以我们要纠正错误的说话习惯，把话说得恰到好处。

让别人认可你	154
事先沟通可以避免纷争	156
巧妙获得上司的认可	157
掌握与领导交谈的分寸	160
适时指正上司的错误	163
应对领导的经典语句	164
劝服也要为对方着想	167
让有能力的员工对你信服	169

第十章 善于积累人脉，关系越广路子越宽 / 173

人脉是金，却贵甚黄金；因为黄金有价，人脉无价，良好的人脉关系是我们事业成功的保证。人脉，说白了就是关系，是人缘。当然，这不是生来就有的，而要靠我们主动去创造。

人脉的积累是长年累月的，是一种在工作和生活中养成的习惯，并不

是一件要刻意定时完成的项目。不管是一条人脉，或是由人脉伸展出去的人脉，都需要长期的付出与关怀，这样才能在看似不经意间逐步建立起自己的人脉网。

“成功的第一要素”取决于人脉	174
习惯决定人脉	175
编牢自己的人脉关系网	177
管理好自己的朋友档案	180
“吃饭”与“交际”紧密结合	181
今天陌生人，明天好朋友	183
不要冷落身边的小人物	186
与成功人士接触要有策略	188
好品性是好人缘的基础	190
交朋友要有“舍”有“得”	194

第十一章 珍惜善用每一分钟，专注办事效率高 / 197

习惯的力量是极其巨大的，它甚至可以主宰人们的命运。一些不良习惯的延续，会让人们成为生活的奴隶。那些在不知不觉中养成的坏习惯，常常会成为人们提高工作效率与获得事业成功的大敌。

如果你想获得工作的高效率，获得幸福和成功，就应该坚决摒弃坏习惯，致力于好习惯的培养和完善。

珍惜善用每一分钟	198
掌握放弃的最佳时机	200
有条不紊就是效率	203
在最有效率的时间里去做最重要的事	206
每天留出时间思考	209



做事有技巧就是节约时间	212
立刻行动不要拖延	215

第十二章 平衡工作与生活，有闲有乐有健康 / 219

好的行为习惯是靠日积月累养成的，积少成多，久而久之，每个人都会形成自己的工作和生活习惯。习惯的养成要从主动开始，如果在工作之余再主动做一些事情，再思考一些问题，那么长此以往就能发展成为一种超凡的技能与能力，使自己能够把握更多的机会。

生活也是如此。良好的生活习惯会使生活变得有规律，闲暇之余更富有乐趣，身体也变得更加健康。因此，只要有效地平衡工作和生活，养成良好的习惯，就能真正达到有闲有乐有健康。

会工作更要会放松	220
尽可能做自己喜欢的事	222
完成工作，享受快乐家庭氛围	224
多给家人一些关爱	228
爱好使你的生活充满情趣	232
有健康才会拥有更多	233
养成良好的生活习惯	235



第一章

掌握心态密码， 规划人生方向

人生是好是坏，不由命运来决定，而是由心态来决定，我们可以用积极的心态看待问题，也可以用消极的心态来对待。积极的心态创造人生，消极的心态消耗人生。

积极的心态是成功的起点，是生命的阳光和雨露，让人的心灵成为一只翱翔的雄鹰。消极的心态是失败的源泉，是生命的慢性杀手，使人受制于自我设置的某种阴影中。选择了积极的心态，就等于选择了成功的希望；选择了消极的心态，就注定要陷入失败的泥沼。



改变心态，改变人生

境由心生。人的情感丰富而多变，因此，是否能保持一种良好的心态便决定了一个人的失败与成功。可以这样说，人要想有所成就，乐观向上的积极心境是成功的必备要素。

好的心态可使人快乐，进取，有朝气，有精神；消极的心态则使人沮丧，难过，失去主动性。烦恼与欢喜，成功和失败，仅系于一念之间，这一念即心态的力量。

拿破仑·希尔曾讲过这样一个故事：

塞尔玛的丈夫奉命到沙漠里参加演习，塞尔玛为了陪丈夫就跟着他来到沙漠的陆军基地，白天丈夫参加演习，把她一个人留在营地的小铁皮房子里。谁都知道，沙漠白天的温度很高，天气热得让人难以忍受，即便是在仙人掌的阴影下也有华氏125度。最让她难受的是没有任何人可以和她聊天，因为她身边只有墨西哥人和印第安人，而他们根本就不会说英语，而塞尔玛也不会墨西哥语和印第安语，每天她唯一能做的事情就是盼望丈夫早点回来，可是时间似乎总是过得很慢。她非常难过，于是就写信给父母，说她想要丢开一切回家去。

父亲的回信很短，只有简单的两行，可就是这两行字却永远留在了她的心中，甚至完全改变了她的生活，那两行字是这么写的：“两个人从牢中的铁窗望出去，一个看到泥土，一个却看到了星星。”

父亲的回信短促而有力，却让她心头一颤，塞尔玛立刻明白了父亲的良苦用心，惭愧之至的她决定要在沙漠中寻找“星星”。

于是塞尔玛开始努力地 and 当地人交朋友，当地人也很热情地和塞尔玛交流，他们的反应使她感到非常惊奇，她慢慢开始对当地人的纺织、陶器

产生了兴趣，而当地人也很大方地把自己最喜欢但又舍不得卖给观光客人的纺织品和陶器都送给了她。塞尔玛开始研究那些引人入胜的仙人掌和各种沙漠植物，又学习了有关土拨鼠的知识。有的时候，塞尔玛还陪着当地人一起去观看沙漠日落，寻找几百万年前，这沙漠还是海洋时留下来的海螺壳，她的生活开始发生了巨大的变化，原来难以忍受的环境变成了令人兴奋、流连忘返的奇景。塞尔玛再也不会丢开一切回家去了，她开始喜欢上了这个地方。

故事讲完了，可它给我们的启发才刚刚开始：沙漠没变，人没变，甚至所有的事情都没变，可是塞尔玛的生活却发生了巨大的改变，那到底是什么原因呢？

原因就是塞尔玛的心态发生了变化，就如同他父亲信中所说的那样，一个人看见了泥土，一个人看见了星星。先前急着要回家的塞尔玛就如同是那个见到泥土的囚犯一样，心态始终处在低迷甚至是颓废状态下的，而后来不愿回家的塞尔玛则成了那个见到星星的囚犯，心态不仅变得积极，还变得开朗起来，不仅对当地人开始有了好感，对沙漠中的一切都有了好感，并开始试着与他们深入交往。

这就是心态的力量，心态的小小改变，将会带给世界一个震撼性的新面貌。在这个世界上，成功卓越者活得充实、自在、潇洒，失败平庸者过得空虚、艰难、痛苦。究其原因，与他们的心态不同有很大关系，特别是在关键时刻的心态，往往会决定一个人的命运。

失败平庸的人在面对困难的时候，心态一定是消极的，甚至是悲观的：我个人能力有限，我看我是渡不过这个难关了，还是放弃吧。

而成功者却不一样，他们越是碰到困难就越会往里钻，只要一天不解决，他们的心思就在里面一天，经常以一种“我行”，“我要”来激励自己，迫使自己的心态永远都保持着一种积极的状态，不断前进，也就能不