

<<好心态好习惯好性格大全集>>

图书基本信息

书名：<<好心态好习惯好性格大全集>>

13位ISBN编号：9787119076416

10位ISBN编号：7119076418

出版时间：2012-6

出版时间：外文出版社

作者：王宝华

页数：428

字数：700000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<好心态好习惯好性格大全集>>

### 前言

成功学家拿破仑·希尔曾说：“播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下二种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”

由此可见，好心态、好习惯和好性格，是人生中最宝贵的三种财富。

具备了积极的心态、良好的习惯和完美的性格，你才能把握自己的命运，享受人生的快乐，登上事业的顶峰。

《好心态好习惯好性格大全集》这本书，吸纳了国内外的最新研究成果，将精彩的小故事与发人深省的哲理相结合，揭示了心态、习惯、性格的本质和成因，展现了心态、习惯、性格对人生各个方面的影响，并通过有效的方法，来有针对性地帮助大家锤炼积极的心态、培养良好的习惯、塑造完美的性格。

本书共三篇，分别阐述了如下内容：一、好心态成就美好人生 所谓心态，即一个人的心灵状态，其内涵奥妙无穷，神秘难测。

从总体上讲，心态有着积极和消极两大类型。

有这样一句哲言：“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。

你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。

”心态左右着人们的情感，决定着人们事业的成败。

积极的心态是人生取胜的法宝，而消极的心态则是通向成功的严重阻碍。

本书不仅详细介绍了如何具备积极的心态，如何打造平和的心态、如何修炼轻松的心态、如何拥有快乐的心态等锤炼好心态的方法，还以反面的事例指导大家如何摆脱消极心态的困扰，如何跨越负面心态的障碍。

二、好习惯让你受益终生 所谓习惯，顾名思义，就是“行为的惯性”，这种“惯性”是摸不着、看不见的，但却具有非常大的能量，很多人都跳不出它的“魔圈”。

习惯是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰你的人生和命运。

习惯的好与坏，往往影响着人生的成与败。

好习惯带来成功，而坏习惯则会给人的命运笼罩上灰色的阴影。

只有拥有良好的习惯，才能更好地驾驭命运。

而培养好习惯，克服坏习惯，不仅需要方法，而且更需要毅力和耐心。

本书从了解和认识习惯切入，结合当代成功学、心理学、社会学等交叉学科知识，从思维、时间、学习、行动、工作、交际、礼仪、财富等各个人生层面切入，全方位、多角度地阐释习惯对人生成功的意义，生动剖析了左右人生的卓越习惯和负面影响，并有针对性地提出了跨越人生障碍、培养优良习惯的切实可行的妙方。

三、好性格胜过高智商 所谓性格，是指某些心理特征在一个人身上的有机结合，它体现出了一个人的独特风格。

比如，一个人对自己担当的工作总是勤勤恳恳，善于克服各种困难去完成任务；对那些在工作和劳动中具有创新精神的同伴给予支持和赞许；对工作不负责和完不成任务的人则给予批评和热心帮助。

从这个人对自己、对劳动、对自己的态度和行为方式上可以看出他具有坚毅、勇敢、顽强和热情的行为风格，这些心理特征的总和就构成他的性格。

性格一旦形成，它对人生的影响是至关重要的。

英国大作家狄更斯曾说过：“一种健全的性格，比一百种智慧都更有力量。”

这句名言告诉我们一个真理：好性格胜过高智商。

有什么样的性格，就会有什么样的人生。

一个人的性格决定了他对各种事物的不同态度，从而得出不同的结果，最后产生不同的人生境遇。

确实，无数事实证明，一个人的成功与失败，与其性格息息相关。

但是，性格本身并无好坏之分，只要我们应用得好，将性格优势的一面表现出来并加以运用，就会做好你想做的事，成为你想成为的人！

本书从性格定义、性格类型、不同性格的外在表现以及性格对人的前途命运的影响等多个角度，对

## <<好心态好习惯好性格大全集>>

性格的内涵作了深入挖掘和全面阐述，并结合大量有说服力的现实事例，剖析了优良性格的积极作用和缺陷性格的负面作用。

通过本书，读者可以识别自己的性格特征，发现自己的优点和弱点，最大限度地发挥自己的潜能，高效地开展工作，经营生活，从而把握机遇，彻底改变自己的命运，创造和谐圆满的人生，获得成功和幸福。

总而言之，好心态、好习惯、好性格是人生中最宝贵的东西。

具备了这三种财富，在当今社会必有立足之地。

如果你希望命运出现转机，享受成就事业的快乐，就要马上行动起来，剔除自己在心态、习惯、性格上负面的内容，你会发现，自己的人生将走向光明、幸福的方向。

## <<好心态好习惯好性格大全集>>

### 内容概要

好心态、好习惯和好性格，是人生中最宝贵的三种财富。

具备了积极的心态、良好的习惯和完美的性格，你才能把握自己的命运，享受人生的快乐，登上事业的顶峰。

如果你希望命运出现转机，享受成就事业的快乐，就要马上行动起来，剔除自己在心态、习惯、性格上消极的内容，你会发现自己的人生将走向光明、幸福的方向。

## <<好心态好习惯好性格大全集>>

### 书籍目录

- 心态篇 好心态成就美好人生
  - 第一章 掌控自己的心态，命好不如心态好
    - 第一节 好命运来自好心态
      - 心态好。
    - 命运就好
      - 心态好，智商才能得到发挥
      - 心态好，能帮你战胜困境
      - 心态好，才能够快乐生活
    - 第二节 要改变命运，先改变心态
      - 心态的改变就是命运的改变
      - 与其抱怨命运。
    - 不如改变心态
      - 及时调整心态，把怨气变成争气
      - 懂得平衡心态，烦恼会越来越少
      - 改变心态，正视困难与挑战
    - 第三节 摆脱消极心态，走向美好人生
      - 摆脱忧虑心态，让自己充满希望
      - 摆脱浮躁心态，保持稳重冷静
      - 摆脱悲观心态，看到对自己有利的一面
      - 摆脱虚荣心态，做最真实的自己
      - 摆脱嫉妒心态，扫除心灵的毒瘤
      - 摆脱自卑心态，避免自我压抑
      - 摆脱偏执心态，懂得兼听则明
  - 第二章 具备积极的心态，相信自己能做到最好
    - 第一节 相信自己，拥有必胜的信念
      - 信心是获取成功的内在力量
      - 相信自己。
    - 以征服者的心态对待人生
      - 善待自己，不要妄自菲薄
      - 欣赏自己，自信的人生最美丽
      - 激励自己，学会为自己鼓掌
      - 主宰自己，不要太在意别人的看法
    - 第二节 守住乐观的心境
      - 选择乐观，就是选择美好的未来
      - 抵御消极情绪，保持乐观心境
      - 乐观生活，凡事多往好处想
      - 排解困惑，学会自我安慰
      - 改变态度，主动争取快乐
    - 第三节 坚强面对困难与失败
      - 接受苦难，接受挑战
      - 增强勇气，不要惧怕失败
      - 在逆境之中，给自己希望
      - 正视困难，磨炼坚强的意志
      - 面对挫折，坚定自己的信念
    - 第四节 积极进取，做人要有企图心

<<好心态好习惯好性格大全集>>

雄心是成就梦想的第一步

拥有理想，才拥有前进的方向

高调定位，永远都要坐前排

明确目标，找准箭靶的位置

坚定信念，万事皆有可能

敢想敢做，不要害怕冒风险

坚持到底，持之以恒才能走得更远

超越自我，不断追求才能不断进步

第三章 打造平和的心态，告别烦恼与忧虑

第一节 学会宽容，心宽路就宽

宽容是一笔特殊的财富

心放宽，路才能越走越宽

多一分宽容，就会多一份快乐

远离嫉妒，宽容别人的成功

选择原谅，宽恕伤害过你的人

宽容自己，别和自己过不去

第二节 正视现实，抛掉不切实际的幻想

面对现实，没有人能尽善尽关

正视缺陷。

避免自卑自怜

接受现实，别为无法改变的事实苦恼

认识现实，生活并不总是公平的

适应现实，只有适者才能生存

第三节 懂得知足，人生需要适可而止

知足常乐，选择平和的生活态度

习惯篇 好飞快让你受益终生

性格篇 好性格胜过高智商

## <<好心态好习惯好性格大全集>>

### 章节摘录

版权页：嫉妒，从某种意义上来说，是人类的一种普遍的心态。

现代社会是一个崇尚成功的社会，然而在激烈的竞争当中，有人成功，就必然有人失败。

失败之后所产生的由羞愧、愤怒和怨恨等组成的复杂情感就是嫉妒。

嫉妒有两方面的意义：一方面，嫉妒具有积极的意义。

莎士比亚把嫉妒比作爱情的卫道士。

确实，你的恋人如果反对你同别的异性接触和交往，正是反映了他（她）对你的爱的程度。

反之，如果他（她）从不“吃醋”，那么你们之间的爱情恐怕还处在很低的水平，或者已经到了危险的地步。

因此，嫉妒在爱情里面还是有一定的积极意义的。

如果嫉妒能够转化成为前进的动力，则是积极的。

另一方面，嫉妒在更多的时候表现为消极的意义。

嫉妒常常会导致中伤别人、怨恨别人、诋毁别人等消极的行为。

嫉妒往往是和心胸狭隘、缺乏修养联系在一起的。

心胸狭隘的人会因一些微不足道的小事而产生嫉妒心理，别人任何比他强的方面都成了他嫉妒的缘起。

缺乏修养的人会将嫉妒心理转化成消极的嫉妒行为，严重地破坏人际关系。

心存嫉妒的人，常常为了一些非原则性的、不值得的小事斤斤计较，采用极端的报复手段，使得报复这把双刃剑既伤害了对方，也伤害了自己。

心存嫉妒的人缺乏友善、宽容之心，他们容不得别人的进步或获利，容不得别人超过自己，因此面对别人的成功，他就气极眼红，嫉恨对方。

他们更容不得别人对自己的批评，只注重个人的利益。

嫉妒心强的人，往往虚荣好胜，一旦达不到目的便怨天尤人，长此以往，这些人在生活、工作和学习中，就会患得患失，顺利时兴高采烈，得意忘形；失意时便垂头丧气，萎靡不振，使自己的一生碌碌无为，一事无成。

有嫉妒心的人总是抱着自己不好、别人也别想好的心态。

鲁迅先生曾说过：“这种人就像很矮的人，总是瞪着不示弱的眼睛，千方百计地想把别人也变矮，同他们穿一个号码的裤子。

”嫉妒，不仅给他人带来痛苦、损害和灾难，而且对自己也造成伤害。

所以，古希腊一位哲学家曾说过：“嫉妒的人常自寻烦恼，它是他自己的敌人。

”嫉妒心强的人，一般自卑感较强、没有能力、没有信心赶超先进者，但却有着极强的虚荣心，不甘心落后，不满足现状。

嫉妒心强的人，时时刻刻绷紧心上的一根弦，整日处于紧张、焦虑和烦恼之中，他们不能平静地对待客观世界，也不能理智地对待自己和他人，他们对比自己优秀的人总是怀着不满和怨恨之情，对比自己差的人又总是怀着唯恐他们超过自己的恐惧之心。

嫉妒的受害者，首先是嫉妒者自己。

莎士比亚说得很确切：“嫉妒是绿眼的妖魔，谁做了他的俘虏，谁就要受到愚弄。

”嫉妒者经常处于愤怒嫉恨的情绪中，势必影响自己的学业、工作和生活。

生气是用别人的错误来惩罚自己，嫉妒却是用别人的优点和成就折磨自己，因而它就能更加残酷无情地毁掉自己的前途和一生的事业。

自己不上进，嫉妒别人的上进；自己无才能，嫉妒别人有才能；自己无成就，嫉妒别人获得成就。

嫉妒者的光阴和生命就在对他人的怨恨中毫无价值地消磨掉，到头来两手空空，一事无成。

俗话说：“世上本无事，庸人自扰之。

”嫉妒者都是庸人，他们给自己制造烦恼、痛苦和思想包袱；他们给自己制造“敌人”，树立对立面；他们给自己制造不平静。



<<好心态好习惯好性格大全集>>

编辑推荐

<<好心态好习惯好性格大全集>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>