

<<成就一生的好心态>>

图书基本信息

书名：<<成就一生的好心态>>

13位ISBN编号：9787505421196

10位ISBN编号：7505421190

出版时间：2009-6

出版时间：朝华出版社

作者：刘江涛

页数：210

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>

## <<成就一生的好心态>>

### 前言

人生在世，每一个人都希望活得开心快乐，而不是愁眉苦脸，郁郁寡欢。

但怎样才能保持快乐的心境却是个难题。其实，快乐是一种心态，只要心态好，快乐无处不在，我们可以因为下雨的清爽而快乐。

不下雨，我们可以因为阳光的明媚而快乐。

只要保持乐观的心态，就会处处充满快乐。

生活是一种快乐，工作是一种快乐，学习是一种快乐，与人交往是一种快乐……快乐就在我们的身边。

从前，有一个国王想从两个儿子中选择一个做王位继承人，就给了他们每人一枚金币，让他们骑马到远处的一个小镇上，随便购买一件东西。

而在这之前，国王命人偷偷地把他们的衣兜剪了一个洞。

中午，兄弟俩回来了，大儿子闷闷不乐，小儿子却兴高采烈。

国王先问大儿子发生了什么事，大儿子沮丧地说他把金币弄丢了。

国王又问小儿子为什么兴高采烈，小儿子说他用那枚金币买到了一笔无形的财富，足以让他受益一辈子，这个财富就是一个很好的教训：在把贵重的东西放进衣袋之前，要先检查一下衣兜有没有洞。

最后，国王把王位传给了小儿子。

国王为什么把王位传给小儿子呢？

很显然，是因为小儿子的态度好——乐观、进取。

泳坛名将菲尔普斯，在北京奥运会上夺得八枚金牌，七次打破世界纪录，成为了奥林匹克历史上单届奥运会中获得金牌数最多的运动员。

在接受采访时，他说：“没有什么是不可能的！”

”是的，菲尔普斯有资格说这句话。

从小就被医生诊断患有多动症的菲尔普斯，一直是小伙伴们嘲笑的对象，他那一双突兀的大耳朵和过长的双手，使他看起来显得很怪异，但菲尔普斯的母亲一直都没有放弃对他的栽培，母亲十几年如一日地带着小菲尔普斯进行着游泳训练。

天生就是为游泳而生的菲尔普斯没有辜负母亲的期望，他用自己的天才和努力为全世界创造着一个又一个的不朽传奇。

“没有什么是不可能的！”

”这是一种进取的积极的心态，也是天才和庸才之间的分水岭。

## <<成就一生的好心态>>

### 内容概要

心态的好坏直接决定着一个人是否活得快乐，是否能取得成功。

成功学家指出，好心态决定好人生。一个人拥有好心态，必然会在学习、工作、生活、交际中，收获好心情，收获良好的人际关系，收获珍贵的友情和爱情，收获财富，收获好人生。

本书详细阐述了自信、诚信、谦虚、进取、宽容、欣赏、从容、知足、感恩、乐观等好心态带给我们的益处，并着重讲解了如何拥有和保持这些好心态，使你迈向成功。

## &lt;&lt;成就一生的好心态&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 自信——成功人生的起点 因为自信，所以成功 信念是引领成功的旗帜 让自己变得自信起来 保持自己的本色 超越自卑，重塑自我 命运掌握在自己手中 学会接纳真实的自我 不要把自己看得太低 要勇于表现自己 世上没有什么不可能的事

第二篇 诚信——做人做事永恒的品牌 做人做事要讲诚信 讲诚信是最好的策略 诚信是做人的第一品格 做人要信守承诺 不要见利忘义，要诚信至上 用真诚打动别人 真诚可以赢取一切 诚实是生命的黄金 诚实才能赢得他人的信赖

第三篇 谦虚——虚怀若谷的胸怀 做人做事要谦虚 谦让可以化解矛盾 虚心学习，保持谦虚之态 适时地自嘲一番 做人做事切莫傲慢 锋芒不要太过于外露 善待别人的尴尬 乐于接受别人的忠告

第四篇 进取——开启成功之门的金钥匙 不放弃，不言败 天助自助者 人生总要有梦想 燃烧成功的欲望 不断地学习才能不断地进步 每天进步一点点 有勇气，就会有奇迹 适时地给自己减压 想要取得，先学会付出 忍耐是战胜挫折的良方 跌倒了，就再爬起来 坚持下去，成功就在下一次

第五篇 宽容——豁达待人处事的风范 做人要有容人的胸怀 我们需要忍让，但也要有原则 吃亏是一种福气 做人做事要留有余地 不要把话说得太绝对 给自己留条后路 给别人留点面子 留一个台阶，赢得众人心 得饶人处且饶人 有些小事别“较真”

第六篇 欣赏——一种博大高雅的情怀 学会欣赏别人 善于发现别人的优点 为别人鼓掌 把赞美送给别人 懂得欣赏自己 做独一无二的自己 天生我材必有用，学会自我肯定 不要盲目地模仿他人 总有一个位置适合自己

第七篇 从容——处变不惊的气度 拥有一颗平常心 善于控制自己的情绪 接受生活中的不完美 为人处事要低调 君子之交清淡如水 不要太把自己当回事 不要为打翻的牛奶哭泣 坦然面对不可避免的事实

第八篇 知足——快乐的源泉 知足才能常乐 快乐是一种美好的感觉 坦然地面对自己的缺陷 苛求完美是对自己的一种伤害 拿得起，放得下 做人不要患得患失 凡事不要计较得太多 有所“舍”，才会有所“得”

第九篇 感恩——温暖一生的阳光 做人要心怀感恩 让心中充满感谢之情 说“谢谢” 有学问 不要抱怨人生的不如意 多为他人着想 助人就是助己 送人玫瑰，手有余香 拥有一份工作，就要懂得感恩 孝顺我们的父母 享受现在的生活

第十篇 乐观——笑对人生的心态 培养乐观的心态 用微笑面对人生 己所不欲，勿施于人 抓住今天，活在当下 帮助别人就是快乐自己 乐观地面对困难和挫折 巧妙地化解压力 学会拒绝别人 幽默的人最有魅力

## &lt;&lt;成就一生的好心态&gt;&gt;

## 章节摘录

第一篇 自信——成功人生的起点因为自信，所以成功古人云：“人不自信，谁人信之？”

”建立自信，应该从相信自己做起。

相信自己，就是对自己的认可和支持。

“我能行”、“我也会成功”等积极的自我暗示，能够激起强烈的成功欲望，在战胜困难、实现目标的过程中，能使人拥有果敢的勇气和必胜的信念。

阿基米德曾经说过。

“给我一个支点，我就能够撬动地球。

”这是豪迈而自信的宣言。

不论在何时、何地、何种境况，自信都极其重要。

很多时候，在面临别人的怀疑和不解时，也要相信自己，不能因为他人的权威或其他因素而改变自己原本正确的想法。

小泽征尔是世界著名的交响乐指挥家。

在一次世界优秀指挥家大赛的决赛中，他按照评委会给的乐谱指挥演奏，敏锐地发现了不和谐的声音。

起初，他以为是乐队演奏出了错误，就停下来重新演奏，但还是不对，他觉得是乐谱有问题。

这时，在场的作曲家和评委会的权威人士坚持说乐谱绝对没有问题，是他错了。

面对一大批音乐大师和权威人士，他思考再三，最后斩钉截铁地大声说：“不！”

一定是乐谱错了！

”话音刚落，评委席上的评委们立即起来，报以热烈的掌声，祝贺他大赛夺魁。

原来，这是评委们精心设计的“圈套”，以此来检验指挥家在发现乐谱错误并遭到权威人士“否定”的情况下，能否坚持自己的正确主张。

前两位参加决赛的指挥家虽然也发现了错误，便终因随声附和权威们的意见而被淘汰，小泽征尔却因充满自信而摘取了世界指挥家大赛的桂冠。

小泽征尔因自信而取得的故事，对于我们来说，是很有启示意义的。

一个人拥有自信，才能使梦想成真。多年以前，一个24岁的青年人，充满自信地走进美国通用汽车公司，应聘会计工作，只是因为他父亲曾说过“通用汽车公司是一家经营良好的公司。

，并建议他去看一看。

在应试时，他的自信给助理会计检察官留下十分深刻的印象。

当时只有一个空缺，而应试员告诉他，那个职位十分艰苦。

一个新手可能很难应付得来。

但他当时只有一个念头，即进入通用汽车公司，展现他足以胜任的能力与超人的规划能力。

当应试员在雇佣这位青年人之后，曾对他的秘书说：“我刚刚雇佣了一个想成为通用汽车公司董事长的人！”

“这位青年人就是从1981年出任通用汽车董事长的罗杰·史密斯”。

罗杰刚进公司的第一位朋友阿特·韦斯特回忆说：“合作的第一个月里，罗杰自信地告诉我，他将来要成为通用的总裁。

”高度的自信，指示他要永远朝成功迈进，也是引导他经由财务阶梯登上董事长之位的法宝。

心理学家曾做过这样一个实验：将一只跳蚤放入杯中，开始跳蚤一下就能从杯中跳出来。

然后，心理学家在杯上盖上透明盖，跳蚤仍往上跳，但碰了几次盖后，碰疼了的跳蚤，慢慢就跳得不那么高了。

这时心理学家再将盖子拿走，却发现跳蚤已经永远不能跳出那个杯子了，因为它把目标定到了不及杯盖的高度。

人何尝不是如此呢？

有的人准备爬一座山，写一本书，开一家公司，打破一项世界纪录，开始时，他干劲十足，如果道路平坦，没有遇到什么挫折的话，事情可能会很顺利。

## <<成就一生的好心态>>

但是一旦遇到了困难险阻，经历几次碰壁之后，便丧失了信心，由于这种心理上的障碍，他降低了对自己的要求，使得原本能办成的事情变成一道不可逾越的障碍。

其实，仔细想来，这是不自信在捣乱的缘故。

不自信把解决困难的思维打乱了，不自信让人焦虑了，把困难扩大化了，于是人便无法摆脱痛苦的情绪。

因此只有相信自己，才能激发进取的勇气，才能感受生活的快乐，才能最大限度的挖掘自身的潜力。

信念是引领成功的旗帜信念是一个人生命中的一种执著，是一个人灵魂深处的一种不可战胜的力量，这种力量，看似微乎其微，但它却决定着一个人的成败，左右着一个人的命运。

很多人说，做人最重要的莫过于要有鸿鹄之志。

这话不假，但是做人还有一个至关重要的，那就是信念。

很多人都有理想，但不是每个人都有信念。

能使我们为之奋斗的东西，叫做理想，而实现理想所必需的东西，却是信念。

如果仅有远大的理想，而无坚定的信念，成功就如海市蜃楼，景色虽美丽诱人，却可望而不可即。

正如苏轼所说：“古之成大事者，不唯有超世之才，亦有坚忍不拔之志。

”信念是成功之母。

信念可以让人从逆境中奋起，从失败中走向成功，从失望中看到希望，引领人们走向成功。

罗杰·罗尔斯是美国纽约州历史上第一位黑人州长。

在就职的记者招待会上，一位记者对他提问：是什么把你推上州长宝座的？

面对三百多名记者，罗尔斯对自己的奋斗史只字未提，只谈到了他上小学时的校长——皮尔·保罗。

1961年，皮尔·保罗被聘为诺必塔小学的董事兼校长，他发现这里的孩子很迷信，于是在他上课的时候就多了一项给孩子看手相的内容，以此来鼓励学生。

当罗尔斯伸着小手走向讲台时，皮尔·保罗说：“我一看你修长的小拇指就知道，将来你是纽约州的州长。

”罗尔斯大吃一惊，他记下了这句话，并且相信了他。

从那天起，“纽约州州长”就像一面旗帜，时时激励他发奋向上。

罗尔斯的衣服不再沾满泥土，说话时也不再夹杂污言秽语。

他开始挺起腰杆走路。

在以后的40多年间，没有一天不按州长的身份要求自己。

51岁那年，他终于成了纽约州的州长。

坚定的信念不是从来就有的。

信念总是徘徊于坚持与动摇之中，总是彷徨于前进与退缩之中。

信念的失去固然有外在的压力，固然有种种的无力与无奈，但主要还在于自己。

外因永远靠内因才起作用，正如信念的重塑需要外在的推动力，但最终还要靠自己去完成，任何人也不可能把信念深种于你的心中。

罗曼·罗兰曾说过，人生最可怕的就是没有坚强的信念。

没有理想信念，一个人的境界就会失去核心和灵魂。

理想信念能对各种社会意识形态产生重大的影响，其中对道德的影响也最大和最为直接。

一个有着崇高理想信念的人，其道德水平和人生境界也必然崇高。

在现实社会中，一些人道德滑坡，境界低俗，崇尚拜金主义。

他们把金钱看成是幸福和成功的象征，不顾一切地追逐金钱，为了金钱不惜父子加害、兄弟相残、夫妻反目；他们崇尚享乐主义，认为人生的目的和意义就在于追求个人的物质享受，满足生理本能的需要，从而醉生梦死、声色犬马、穷奢极欲，他们崇尚极端个人主义，信奉“人不为己，天诛地灭”，为了获利而不择手段、违法乱纪、铤而走险，甚至恩将仇报。

一个人如果丧失了崇高的理想信念，必然会使人生境界低迷、思想道德败落。

唯有树立崇高的理想信念，才能提高人生境界，使自己成为一个高尚的人。

要想获得成功，就必须坚持刻苦努力，以顽强的毅力去拼搏，用一种不达目的誓不罢休的信念向困难冲击，这样才能战胜困难，从而实现理想。



## <<成就一生的好心态>>

荀子说：“骐骥一越，不能十步，弩马十驾，功在不舍。

” “锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。

” 我们要有持之以恒的精神，才能获得最终的成功。

越王勾践就是一个典型的例子。

越国败在吴国手下，越王到吴国当差，忍受了奇耻大辱。

三年后他回自己的国家，卧薪尝胆，不忘亡国之耻。

终于，越王在公元前473年，一举打败了吴国。

强烈的信念可以让一个人施展全部的力量，持久不懈地去努力。

当我们有足够的信念去改变自己命运的时候，所有的困难、挫折、阻挠都会为我们让路，有多大的信念，就能克服多大的困难，就能战胜多大的阻挠。

让自己变得自信起来一位哲人说得好：“谁拥有了自信，谁就成功了一半。

” 居里夫人有句名言：“我们应该有恒心，尤其要有自信心！”

” 高尔基也指出：“只有满怀自信的人，才能在任何地方都把自信沉浸在生活中，并实现自己的意志。

” 古往今来，成功人士虽然从事不同的职业，拥有不同的经历，但有一点是共同的：他们对自己都充满自信，由此激励自己自爱、自强、自主、自立。

美国著名心理学家基恩，小时候亲历过一件让他终生难忘的事。

有一次，他躲在公园的角落里偷偷看到几个白人小孩在快乐地玩儿，他羡慕他们，也很想与他们一道游戏，但他不敢，因为自己是一个黑人小孩，心里很自卑。

这时，一位卖气球的老人举着一大把气球进了公园，白人孩子一窝蜂地跑了过去，每人买了一个，高高兴兴地把气球放飞到空中去。

白人小孩走了以后，他才胆怯地走到老人面前，低声请求：“你可以卖一个气球给我吗？”

” 老人慈祥地说：“当然，你要一个什么颜色的？”

” 他鼓起勇气说：“我要一个黑色的。”

” 老人给了他一个黑色的气球。

他接过气球，小手一松，黑气球慢慢地升上了天空……老人一边眯着眼睛看着气球上升，一边用手轻轻拍着他的后脑勺，说：“记住，气球能不能升起来，不是因为颜色、形状，而是气球内充满了氢气。

” 一个人的成败不是因为种族和出身，关键是你内心有没有自信。

” 正是这件事使得基恩从自卑走向了自信，也正是这种自信，使他一步一步走向成功。

一个人有了自信，就会奋发图强，有了自信，就会有百折不挠的努力。

有了自信，就会有战胜困难的勇气。

有了自信，就会有成功的希望。

## <<成就一生的好心态>>

### 编辑推荐

《成就一生的好心态》由朝华出版社出版。

生活是一种快乐，工作是一种快乐，学习是一种快乐，与人交往是一种快乐……快乐就在我们的身边

。好心态，是真正的大智慧，是获取成功与幸福的法宝，是一生享用不尽的财富。

快乐是一种心态，只要心态好，快乐无处不在。

心态积极的人像太阳，照到哪里，哪里亮。



<<成就一生的好心态>>

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>