

<<心理习惯决定成败>>

图书基本信息

书名：<<心理习惯决定成败>>

13位ISBN编号：9787539035055

10位ISBN编号：7539035056

出版时间：2010-7

出版时间：江西科技

作者：李洁

页数：253

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>

<<心理习惯决定成败>>

前言

良好的心理习惯是一生成功的保证！

习惯是一个人思想与行为的真正领导者。

良好的习惯减少了我们思考的时间，简化了我们行动的步骤，让我们做事情更有效率。

当然，不可否认的是，拙劣的习惯也让我们封闭、保守、自以为是、墨守成规说到成功，习惯对其的重要性有时候超乎想象。

有位哲人说过这样一句话：“成功和失败都是习惯。

”一句话道破了其中的秘密：习惯直接关系到成功，习惯甚至直接决定着成功。

至于为什么会这样，培根在《论人生》中说过的一句话能很好地解释这其中的原因：“习·质是一种多么顽强的力量，它可以主宰人的一生。

一切天性和诺言都不如习惯有力。

”也即，如果成功是人生远航的风帆，那么习惯就是吹向目标的顺风；如果成功是金字塔上的辉煌，那么习惯就是金字塔坚实的底座；如果成功是人生乐章的一段插曲，那么习惯就是贯穿一生的主旋律。

一谈到习惯，我们绝大多数人都会把习惯理解为“有规律的无意识的行为”，简单地认为习惯就是有意识或者无意识地重复某一个行为或者动作。

其实，习惯的范畴远远大于这个概念。

它不仅包括行为习惯，还包括心理习惯——“有规律的有意识或者无意识的心理思维”。

更加应该引起我们注意的是。

行为习惯从某种意义上讲是隶属于心理习惯的。

这是因为，在我们每一个人的内心都隐藏着一个无比神秘和深不可测的“心理世界”。

这个神秘的“心理世界”通过影响我们的思想，继而影响我们的行为，进而影响我们的人生和事业。

也就是说，我们的行为习惯直接取决我们的心理习惯。

所以，当我们再次回到“习惯和成功”这个论题上来的时候，我们就不能再一味地坚持我们原来的观点了，与其说是“习惯决定着我们会是否会取得成功”。

<<心理习惯决定成败>>

内容概要

成功人士所以能成功，自然有他们的不同于常人之处：正在于他们有意识无意识地养成了许许多多良好的心理习惯。

在良好的心理习惯的指导下，他们的成功也便成了一种习惯。

成功取决于习惯，取决于良好的心理习惯；成功就是许多种良好的心理习惯良性循环的结果。如果你也想成为一个万人瞩目的成功者，那么绝对不能忽略培养自己良好的心理习惯！

<<心理习惯决定成败>>

书籍目录

Chapter 01：不放大自己的弱点，不缩小自己的缺点 习惯001：能正确地认识自己 习惯002：一定要看得起自己 习惯003：正视并接受自己的缺点 习惯004：懂得适度地自我欣赏 习惯005：把自卑阻挡在心灵之外 习惯006：拥有突破自我的勇气 习惯007：受挫之后仍然信心十足Chapter 02：人要学会面对现实，虚幻和空想都要不得 习惯008：拒绝浮躁，脚踏实地 习惯009：不做愤世嫉俗的“愤人” 习惯010：不可终日做“白日梦” 习惯011：对不能改变的事情能欣然接受 习惯012：不过度追求完美，不做愚笨之人 习惯013：时刻把“活在当下”记在心里 习惯014：任何时候都能笑对现实Chapter 03：不要输在心态上，每天给自己一个好心态 习惯015：锁定自己的积极心态 习惯016：得意之时有归零的心态 习惯017：每天给自己一份阳光心态 习惯018：年轻的心态也要常有 习惯019：低调为人，高调做事 习惯020：任何时候都要荣辱不惊 习惯021：知足者常乐，拒绝贪婪 习惯022：保持一颗平和宁静的心 习惯023：会识别自己的不良心态Chapter 04：成功者赢在努力做一个积极向上的人 习惯024：努力做一个积极向上的人 习惯025：多给自己一些积极的心理暗示 习惯026：心中时时刻刻充满激情 习惯027：用热情点燃自己的人生 习惯028：时常把“进取”写在心里 习惯029：学会消除消极的心理情绪 习惯030：不仅说在嘴上，更要动在手上 习惯031：以积极心态正视和处理问题Chapter 05：有一种成功叫坚持，坚持是决定成败的关键 习惯032：坚定地坚持自己的信念 习惯033：始终清楚自己的目标 习惯034：用坚持面对生活中的困境 习惯035：在人生旅途中坚持走自己的路 习惯036：有一颗善于忍耐的心 习惯037：坚持让梦想变成现实 习惯038：有永不言败的人生态度 习惯039：决不轻易放弃自己的理想Chapter 06：做人做事要会变通，具体问题要具体分析 习惯040：善于变通，不钻牛角尖 习惯041：能站在他人角度看问题 习惯042：大胆求变，敢为天下先 习惯043：学会具体问题具体分析 习惯044：该装糊涂时会装糊涂 习惯045：特殊情况下会巧妙示弱 习惯046：能审时度势，顺势而变 习惯047：幽默，生活中的润滑剂Chapter 07：选择时拒绝优柔寡断，放弃时学会果敢坚毅 习惯048：在抉择面前要果断出击 习惯049：用平常心淡然面对得失 习惯050：不在得失面前患得患失 习惯051：既能拿得起，又能放得下 习惯052：用积极的心态对待得失 习惯053：让自己保持一点冒险精神 习惯054：拒绝优柔寡断，学会果敢坚毅Chapter 08：快乐是每个人的权利，请不要奢侈地把它放弃 习惯055：拥有一颗乐观的心 习惯056：再苦都会笑一笑 习惯057：有一套放松自己的方法 习惯058：逆境中更要保持乐观 习惯059：随时都能让自己快乐起来 习惯060：每天能给自己一份好心情Chapter 09：坦坦荡荡才能做好人，诚实守信才能办大事 习惯061：做一个敢于担当的人 习惯062：不做自私自利的人 习惯063：能真诚地对待每一个人 习惯064：轻易不对他人说谎 习惯065：不让“嫉妒”蒙蔽自己的心 习惯066：有一份高贵的谦虚心态Chapter 10：幸福来自你的胸襟，人要活得大度一点 习惯067：做一个胸襟宽广的人 习惯068：己所不欲，勿施于人 习惯069：永远把宽容放在第一位 习惯070：勇于承认自己的错误 习惯071：养成“一日三省”的习惯 习惯072：不要过分计较一时的得失Chapter 11：懂得爱自己才会幸福，懂得爱别人才会快乐 习惯073：把“仁爱”常记心间 习惯074：多一些赞美，多一分和谐 习惯075：爱自己，也爱他人 习惯076：人生应常怀感恩之心 习惯077：感恩就要“说”出来 习惯078：把爱心付诸行动Chapter 12：学着做情绪的主人，而不是做情绪的奴隶 习惯079：学会控制自己的情绪 习惯080：切莫为小事生闲气 习惯081：不要轻易产生敌意 习惯082：不抱怨才会有好情绪 习惯083：拒绝敏感多疑的心理 习惯084：绝对不做怨天尤人的人 习惯085：学会化解紧张的情绪 习惯086：会正当发泄自己的负面情绪Chapter 13：千万别让压力毁了你，学会为自己减压 习惯087：从心底正视自己的压力 习惯088：把压力扼杀在摇篮里 习惯089：换个角度看压力 习惯090：积极化解自己的压力 习惯091：学会清点自己的压力 习惯092：能把自己的压力讲出来 习惯093：能让压力变成自己的动力Chapter 14：一定要笑对挫折，在受挫之后懂得自我安慰 习惯094：不为打翻的牛奶哭泣 习惯095：面对挫败会自我安慰 习惯096：不要活在挫折的阴影之中 习惯097：受挫后有勇气重新再来 习惯098：用坦然迎接失败和挫折 习惯099：任何时候都不自暴自弃 习惯100：有“输得起”的心理

<<心理习惯决定成败>>

章节摘录

有人会因为天空下起的雨感到浪漫温馨，也有人会因为雨水带来的麻烦焦躁不安。不管你怎么看待天空中飘落的雨水，它都不会因你的喜爱或讨厌而继续或就此打住。

其实，面对那些不以我们意志为转移的事情，我们能做的就是去接受适应。

躲在角落里悲悲戚戚、自怨自艾，只会毁了自己的生活。

在困难面前敢于挑战是一种勇气的表现，而在不能改变的事情面前尝试接受与适应则是一种智慧的表现。

勇气可以带我们欣赏他人无法看到的风景，而智慧则可以让我们的人生闪耀灿烂的光芒。

如果你想要自己的人生过得精彩绚丽，就应该懂得在需要坚持的时候鼓起勇气，在该接受的时候毅然接受。

其实，有时候欣然接受那些无法改变的事情，比起一味地强求、努力更需要勇气与智慧。

在困难面前敢于挑战是一种勇气的表现，而在不能改变的事情面前尝试接受与适应则是一种智慧的表现。

勇气可以带我们欣赏他人无法看到的风景，而智慧则可以让我们的人生闪耀灿烂的光芒。

如果你想要自己的人生过得精彩绚丽，就应该懂得在需要坚持的时候鼓起勇气，在该接受的时候毅然接受。

其实，有时候欣然接受那些无法改变的事情，比起一味地强求、努力更需要勇气与智慧。

从前，有一位古董收藏爱好者得到了一件明代官窑的瓷器。

这位爱好者对这件宝贝爱不释手，每天都要看了又看，擦了又擦。

有一天，在他观赏这件瓷器的时候，一不小心将它打碎了。

为此，感到十分难过，每天都望着那堆瓷器的片默默发呆，饭也懒得吃了，其他事情也都漠不关心。

后来，这位爱好者越发的憔悴起来。

转眼半年过去了，景终他因精力衰竭而亡。

直到咽气时，他手上还紧地握着瓷器的碎片。

看了这位收藏爱好者的故事之后，一定会有很多人因为他感到遗憾。

是啊，为了一件无法挽回的事情，丢掉自己的身家性命，不仅让人感到可悲，还让人觉得可怜。

有句成语叫覆水难收，如果这位收藏爱好者能看透这个道理，也就不会发生这样的悲剧了。

<<心理习惯决定成败>>

编辑推荐

人生是一场心理的博弈，阅读《心理习惯决定成败》，你将掌握人际交往的主动权，看穿别人的心理，避开心理陷阱，走出心理误区，发挥心理优势阅读《心理习惯决定成败》，你将免受挫折与损失，提升自己的影响力，获得事业成功，生活幸福。

<<心理习惯决定成败>>

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>