

赵宁◎编著

# 好心态

好的心态、好的性格和好的习惯，是人生的三大法宝。



播下一种心态，收获一种性格；  
播下一种性格，收获一种习惯；  
播下一种习惯，收获一种命运。



拥有良好的心态首先需要拥有良好的性格，培养良好性格的一个重要途径是培养良好的习惯，而良好习惯的形成有助于改变性格的内在品质和结构。



# 好性格



要想改变人生，就应该从改变习惯做起；要想改变习惯，就要从改变行为做起；要想改变行为，就要从改变心态做起。



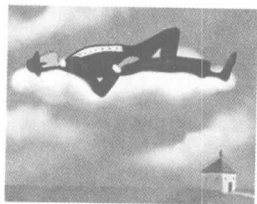
好习惯养成好性格，好性格决定好命运，好心态让你拥有快乐幸福的人生。



# 好习惯

好的心态、好的性格和好的习惯，是人生的三大法宝。

# 好心态 好性格 好习惯



赵宁◎编著



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

好心态·好性格·好习惯/赵宁编著. —北京: 新世界出版社, 2008.2  
ISBN 978-7-80228-615-3

I. 好... II. 赵... III. 成功心理学-通俗读物 IV. B848.4-49  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 012630 号

## 好心态·好性格·好习惯

---

策划: 梁小玲

作者: 赵 宁

责任编辑: 梁小玲

封面设计: 创品牌

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱: [nwpcn@public.bta.net.cn](mailto:nwpcn@public.bta.net.cn)

版权部电话: +86 10 6899 6306 [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印刷: 九洲财鑫印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787×1092 1/16

字数: 360 千字 印张: 20

版次: 2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80228-615-3

定价: 39.00 元

---

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



## 前言

战国时的管仲曾说：“树木之胜霜雪者，不听于天；士能自治者，不从圣人。”韩非则曰：“志之难也不在胜人而在自胜也。”

成功人士与失败者之间的差别是：成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反，他们的人生是受过去的种种失败与疑虑所引导支配的。一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”它告诉我们：影响我们人生的绝不仅仅是环境，心态控制了个人的行动和思想。同时，心态也决定了自己的视野、事业和成就。一个人能否成功，就看他的态度了。

积极的心态使你充满力量，去获得财富、成功、幸福和健康，攀登到人生的顶峰；而消极的心态却把一切让你的生活有意义的东西剥夺得一干二净，在人生的整个航程中处于“晕船”的状态，对将来总感到失望。

成功者正是抱着积极的心态，以“我的最高原则是：无论对任何困难，都不屈服”的韧劲，面对挫折，泰然处之。而失败者则对未来感到失望，感到迷茫，感到无所适从。

人活着就是为了生活更快乐，更幸福，而幸福的生活是自己努力争取来的。人为了追求自己的幸福，他就有了为之奋斗的欲望，为了人生的奋斗目标人必须使自己努力工作，在工作中寻找乐趣，让单调乏味的工作充满生趣，使自己无忧无虑，身心健康，生活和平而安逸，快快乐乐过好每一天，你就能保持积极乐观的心态。

人的乐观心态，将使你心理年龄永远年轻。当你朝着奋斗的目标迈进



时，都会增加你的愉悦与自信。你就会自然形成乐观的心态，快乐将永远与你相伴！相信你能把握自己快乐而幸福的人生，实现了梦寐以求的奋斗目标，你就成为一个乐观豁达的开朗之人。

性格是人的心理特征的外在表现，它是一个人在遗传决定的先天素质基础上，通过社会实践活动逐渐形成和发展起来的。一般认为，性格中受遗传的成分较多，且有相对稳定的特点，一旦形成后较难改变，故有“禀性难移”之说。

性格的重要内容是行为方式，良好的性格必然要求有良好的行为方式，而这往往表现为良好的习惯。不良性格特征大多表现为许多不良习惯。例如，鲁莽的人行为急躁、冲动、冒失，而自信的人则行为稳健、从容。因此，培养良好性格的一个重要途径是培养良好的习惯，而良好习惯的形成有助于改变性格的内在品质和结构。

培养良好的性格，对自己、对集体都有重要的意义。一个有自制力、主动、果断、坚毅性格的人，能够很好地安排自己的生活和工作，能够正视现实、克服困难，在事业上取得成就。相反，如果缺乏良好的性格品质，就会影响工作、学习和生活。

孔子谈习惯，拿人性作对比，“性相近也，习相远也”，习不是天性，但因习染，天生的性情也渐行渐远；孔子名句，涉及习的，《论语》开篇第一句便是脍炙人口的“学而时习之，不亦乐乎”，此处的习字是“温习”意，经常温习而好学，好学就成为习惯。孔子曾感叹“吾未见好德如好色者也”，好色是先天人性，好德则是后天品性，称为后天习惯也无妨。总之，习惯是后天习染而非天性，它比天性弱；人和人的差异在习性，而非天性。但儒家讲人的道德实践，不是违逆天性的“人为”，而是“率性而行”的人为，此所谓“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教”（语出《中庸》），将天命、人性、修道和文教一体贯通，这样修道与文教所要达致的君子品行和“大人”人格，原本在天性中有其根源。所以人生实践（习）是顺其天性（第一天性），实现天性而成为习性（第二天性）。



## 好心态 | 好性格 | 好习惯

好习惯可以使一个人事业有成。人和人之间虽然有一定的智力差别，但最重要、最本质的差别是非智力因素的差别。习惯不但是非智力因素中的一个重要组成部分，而且渗透于其他非智力因素之中。俄国教育家乌申斯基说：“习惯是人生的道德资本，你有了好的习惯，一辈子都享受不完它的利润；你有了坏的习惯，一辈子都偿不完它的债务。”

好心态、好性格、好习惯是一个人成功的必备基本素质。在《好心态好性格好习惯》中，能够传授你成功的人生经验和模式。



# 目

# 录



## 上 篇

### 成功始于觉醒，心态决定命运

成功心理、积极心态的核心就是自信主动意识，或者称作积极的自我意识，而自信意识的来源和成果就是经常在心理上进行积极的自我暗示。反之也一样，消极心态、自卑意识，就是经常在心理上进行消极的自我暗示。就是说，不同的意识与心态会有不同的心理暗示，而心理暗示的不同也是形成不同的意识与心态的根源。所以说心态决定命运，正是以心理暗示决定行为这个事实为依据的。



#### 第一章 自信的好心态

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 采取一些具体的行动来强化自信 .....    | 3  |
| 坚持心理上积极的自我暗示非常重要 .....  | 7  |
| 准确地把握自尊的弹性 .....        | 9  |
| 每个人都有不同程度的自卑感 .....     | 10 |
| 正确地认识自己才能消除自卑 .....     | 12 |
| 你的心态在很大程度上决定了你的前途 ..... | 14 |
| 成为坚强的正面思考者 .....        | 16 |
| 消除需要得到赞许的心理 .....       | 17 |



|                   |    |
|-------------------|----|
| 别让别人的观点左右你 .....  | 19 |
| 克服自卑心理，大胆交友 ..... | 21 |



## 第二章 宽容豁达的心态



|                          |    |
|--------------------------|----|
| 宽容是人际交往的润滑剂 .....        | 23 |
| 豁达是值得每个人追求的心态 .....      | 24 |
| 宽容豁达的人应该懂得以下几点: .....    | 26 |
| 培养宽容的心态去理解别人 .....       | 28 |
| 尽量去宽容和谅解他人的一些缺点和过失 ..... | 29 |
| 可以用宽恕来治疗内心的创伤 .....      | 32 |
| 与其抱怨别人不如去调整自己的心态 .....   | 35 |



## 第三章 乐观的心态



|                        |    |
|------------------------|----|
| 培养乐观向上的性格 .....        | 39 |
| 改变了思想，就能从悲观走向乐观 .....  | 42 |
| 乐观是有益于个人发展的优良好心态 ..... | 45 |
| 阻止消极的思想侵蚀你的心灵 .....    | 46 |
| 精力充沛地去生活 .....         | 48 |
| 永远对生活充满希望 .....        | 49 |



## 第四章 泰然自若的心态



|                           |    |
|---------------------------|----|
| 冷静的态度有助于得体地处理各种不利情况 ..... | 51 |
| 有了泰然自若的心态，生活中就增加了欢乐 ..... | 53 |
| 要能够经受沉默和孤独的洗礼 .....       | 55 |
| 坦然地面对别人的怀疑 .....          | 58 |
| 学会泰然自若地面对拒绝 .....         | 61 |





|                  |    |
|------------------|----|
| 对消极的评论充耳不闻 ..... | 63 |
|------------------|----|



## 第五章 积极主动的心态

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 主动与人交往，把握好分寸 .....       | 65 |
| 在社会群体或工作环境中赢得一个好人缘 ..... | 70 |
| 积极主动的心态能带来好运 .....       | 75 |
| 摒弃“清心寡欲”的精神枷锁 .....      | 76 |
| 克服交往处世中的恐惧心理 .....       | 78 |
| 一开始就要努力争取上司对你的信任 .....   | 80 |
| 年轻人不可忽视晋升的谋略 .....       | 82 |
| 扭转在上司眼中无足轻重的形象 .....     | 84 |
| 积极和努力获得老板的青睐 .....       | 87 |
| 主动向领导争取自己应该得到的利益 .....   | 89 |



## 第六章 平和的心态

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 努力做到与别人和平共处 .....       | 93  |
| 内心的平静与否和外界的因素关系不大 ..... | 94  |
| 别让消极的情绪阻碍你做出正确的判断 ..... | 97  |
| 不要苛求上司总是一碗水端平 .....     | 98  |
| 正确对待别人不公正的批评和嘲讽 .....   | 103 |
| 从争论中获胜的唯一秘诀是避免争论 .....  | 106 |

### 中 篇



## 爱好影响性格，性格决定人生

性格是表现人对现实态度的个性特征。生活在现实社会中的



每一个人，都会感受到社会现实对他的影响，并会对其进行特定的反应活动。如果这些反应活动取得了良好的效果，就得到客观现实的积极强化，从而得以巩固和加强；如果这些反应活动产生了消极和不好的结果，就会遭到否定。长此以往，对客观现实给予的影响，人们会通过认识、情感和意志过程将自己的反应结构保留下来，逐渐形成一定的态度体系。如果某些反应结构已经巩固保留下来，成为他经常采取的态度和相应的行为方式，就形成一定的性格特征。如，勤奋、勇敢、正直等就是人对社会现实和自我的态度，表现出人们不同的性格特征。



## 第一章 了解性格的基本理念，重视性格的培养

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 性格是习惯化了的行为方式 .....         | 111 |
| 气质是性格形成的先天基础 .....         | 114 |
| 气质和性格的区别和联系 .....          | 118 |
| 构成性格结构的四个特征 .....          | 120 |
| 几种常见的性格类型分类 .....          | 121 |
| 克服容易造成悲剧的性格弱点 .....        | 125 |
| 怎样简便地自我确定性格类型 .....        | 127 |
| 良好的性格对一个人事业的成功是十分重要的 ..... | 128 |
| 青少年应培养健全的人格和性格 .....       | 129 |



## 第二章 把握时机、掌握正确的方法培养良好的性格

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 性格形成的基本过程和常见的理论 .....     | 134 |
| 性格的改变主要通过自我调节而起作用 .....   | 140 |
| 培养青少年健康的性格必须遵循一定的规律 ..... | 142 |
| 日常生活中自我性格培养的主要途径 .....    | 143 |
| 努力找到适合自己的成功性格 .....       | 146 |





|                      |     |
|----------------------|-----|
| 青少年的性格异常与矫正 .....    | 148 |
| 塑造和锻炼性格应把握的原则 .....  | 152 |
| 青少年要保持性格的“灵活性” ..... | 153 |



### 第三章 战胜羞怯、内向，培养外向型性格



|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 极端内向的人在生活中常会面对许多挫折 .....  | 156 |
| 性格外向的人容易适应各种各样的社会群体 ..... | 157 |
| 如何避免成为性格过于内向的人 .....      | 159 |
| 努力克服交往中的羞怯心理 .....        | 161 |
| 努力战胜自己不健康的恐惧心理 .....      | 163 |



### 第四章 告别依赖，追求自强自立的性格



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 做人要养成“自强自立”的性格 .....     | 167 |
| 让孩子从小开始培养独立的性格 .....     | 169 |
| 青少年要通过自己的努力克服依赖型性格 ..... | 170 |
| 多方努力，使青少年摆脱懦弱的性格 .....   | 172 |



### 第五章 正直诚实，培养讲信用、守信义的性格



|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 正直是使人快速成功的有效方法 .....      | 176 |
| 绝对诚实是我们踏上成功之途所必须注意的 ..... | 180 |
| 把拥有诚实的性格作为人生的最高目标之一 ..... | 182 |
| 讲信用、守信义是立身处世之道 .....      | 185 |
| 在许诺之后就要努力去兑现 .....        | 186 |
| 从小事上培养守信用、讲信义的性格 .....    | 187 |



## 第六章 积极进取，培养敢于竞争的性格

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 主动进取，充分显示自己的才能是一种值得赞赏的性格 ..... | 191 |
| 不断进取才能免遭淘汰 .....               | 194 |
| 青少年要培养积极进取的性格 .....            | 195 |
| 在生活中养成敢于竞争的性格 .....            | 197 |



## 第七章 注重意志品质，培养坚强执著的性格

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 意志是人的意识能动性的集中体现 .....         | 199 |
| 坚强的意志是人格健全的重要标志 .....         | 202 |
| 顽强执著的性格和不懈的努力是成功的基础 .....     | 204 |
| 努力培养顽强执著的意志品质 .....           | 205 |
| 家长和孩子共同努力，培养青少年对挫折的承受能力 ..... | 209 |



## 第八章 戒骄戒躁，培养谦虚谨慎的性格

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 千万不要把谦虚或者骄傲的问题当作小事 ..... | 213 |
| 谦虚谨慎是一个人建功立业的前提和基础 ..... | 215 |
| 要虚心接受别人的意见，善于改进自己 .....  | 217 |
| 避免骄傲，培养谦虚谨慎的性格 .....     | 219 |

### 下 篇



## 细节养成习惯，习惯决定成功

习惯是一种长期形成的思维方式和处事态度。习惯是由一再重复的思想行为形成的。习惯具有很强的惯性，像轮子的转动一样。人们往往会不自觉地启用自己的习惯，不论是好习惯还是不





好的习惯，都是如此。习惯的力量——不经意间会影响人的一生。



## 第一章 养成良好的个性品质

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 办事拖拉是一种必须要克服的缺点 .....  | 223 |
| 改变拖拉的不良习惯 .....        | 224 |
| 养成立即行动的习惯 .....        | 225 |
| 不可忽视体力劳动 .....         | 227 |
| 青少年应该经常参加的劳动 .....     | 228 |
| 树立正确的劳动态度 .....        | 229 |
| 勤奋是取得成功的保障 .....       | 231 |
| 坚持勤奋就是一种成功 .....       | 232 |
| 勤奋也要得法，注意效率 .....      | 233 |
| 勤俭朴素是中华民族的优良传统 .....   | 234 |
| 从小就要养成勤俭朴素的生活习惯 .....  | 236 |
| 坦率地承认错误是一种好习惯 .....    | 237 |
| 不怕犯错，从失败中找到契机 .....    | 238 |
| 养成正确地对待错误的习惯 .....     | 240 |
| 自我反省是孩子健康成长的一个秘诀 ..... | 241 |
| 在生活中培养自我反省的习惯 .....    | 243 |
| 每天都要进行自我反省 .....       | 244 |



## 第二章 培养自己的学习思考习惯

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 对阅读的书籍必须有所选择 .....   | 246 |
| 阅读时应抱持的心态 .....      | 248 |
| 进行有效阅读应把握的基本步骤 ..... | 249 |
| 提高阅读速度的要领 .....      | 250 |
| 学会进行创造性阅读 .....      | 256 |



|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 养成写读书笔记的习惯 .....        | 257 |
| 如何从小养成爱读书的习惯 .....      | 258 |
| “不会学习”的人在现代社会无法生存 ..... | 260 |
| 与青少年成才密切相关的学习内容 .....   | 262 |
| 提高注意力才能更有效地学习 .....     | 266 |
| 合理制订计划，使学习更为主动 .....    | 268 |
| 要永远保持学习的热情 .....        | 272 |
| 一定要给思考留有一定的时间 .....     | 274 |
| 要学会激发自己的灵感 .....        | 276 |
| 努力养成良好的思维习惯 .....       | 279 |
| 人人都是创造者 .....           | 281 |
| 培养创造、创新的习惯 .....        | 283 |
| 观察对一个人的成长和发展十分重要 .....  | 286 |
| 在平时的观察过程中要注意的问题 .....   | 287 |
| 培养敏锐的观察力 .....          | 289 |
| 细节中往往隐藏着成功的机会 .....     | 290 |
| 在日常生活中培养关注细节的习惯 .....   | 293 |
| 要学会自我教育，自己管理自己 .....    | 295 |
| 养成自学的习惯，主动去学 .....      | 296 |
| 善于利用时间要比善于利用财富更重要 ..... | 298 |
| 成功的关键在于时间的合理安排 .....    | 299 |
| 养成合理安排时间的习惯 .....       | 300 |
| 劳逸结合，根据自身条件用功 .....     | 302 |



## 上 篇

# 成功始于觉醒,心态决定命运

成功心理、积极心态的核心就是自信主动意识,或者称作积极的自我意识,而自信意识的来源和成果就是经常在心理上进行积极的自我暗示。反之也一样,消极心态、自卑意识,就是经常在心理上进行消极的自我暗示。就是说,不同的意识与心态会有不同的心理暗示,而心理暗示的不同也是形成不同的意识与心态的根源。所以说心态决定命运,正是以心理暗示决定行为这个事实为依据的。







## 第一章

# 自信的好心态

自信，是一个人的思想感情趋于成熟的表现，也是一种自我成功思维方式的体现。自信是一种有力量的东西，是人们从事任何事业最可靠的资本。自信能克服种种困难，能使事业获得完美的成功。拥有自信心态者往往都承认自己的魅力和相信自己的能力。因此自信是一切行动的原动力，没有自信就没有行动。

### >>> 采取一些具体的行动来强化自信

在生活中，为了表现出强大的自信，使你的梦想存活下来，消除别人对你的消极影响，你所能采取的最重要步骤，就是学会如何增强你的信念系统，我们可以采取一些具体的行动来加强我们的信念。

(1) 目标确定之后，立即行动。你也许会怀疑采取行动和加强信念之间的联系。其实，你的行动反映了你的信念，而且正是你所做的事情表明了你的信念。哪怕仅仅是采取微小的步骤，你也是在与你自己和外部世界进行沟通，这表明你已经相信自己和自己的梦想。

在开始的时候，你或许感觉到自己不是很勇敢，也不是很自信。然而，只要你连续不断地努力，你必将生发那种感觉并变得自信，它将直入你的灵魂深处。每次行动也会增加你的自尊心和自信心。你再也不会坐着，等着，渴望奇迹发生。你本身就是奇迹的创造者，随着你自尊心的增强，你就会意识到自己的梦想是可能实现的。

拿破仑·希尔指出：“如果人们能够看到他们成为他们想象中希望变成