

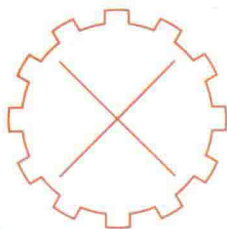
好性格， 好习惯， 好心态

成功人生
励志经典

白金典藏版

成功人生必备的三大法宝

游一行◎编著



好性格影响一生，好习惯受用一生，
好心态成就一生，三者合起来便是一生成功。
不要把希望全部交给命运，不断升级自己的核心竞争力，
与命运搏斗，活出飞扬人生。



華齡出版社

好性格， 好习惯， 好心态



成功人生
励志经典

白金典藏版

成功人生必备的三大法宝

游一行◎编著

 华龄出版社

责任编辑：李梦娇

责任印制：李未圻

封面设计：颜 森

图书在版编目 (CIP) 数据

好性格·好习惯·好心态 / 游一行编著. --北京：
华龄出版社，2017.4

ISBN 978-7-5169-0946-1

I. ①好… II. ①游… III. ①成功心理 - 通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第064792号

书 名：好性格·好习惯·好心态

作 者：游一行 编著

出版发行：华龄出版社

印 刷：北京佳顺印务有限公司

版 次：2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷

开 本：850×1168 1/32 印 张：6

字 数：130千字

定 价：25.00元

地 址：北京市朝阳区东大桥斜街4号 邮编：100020

电 话：84044445 (发行部) 传真：84049572

网 址：<http://www.hualingpress.com>

(如出现印装质量问题，调换联系电话：010-82865588)

版权所有，侵权必究

无论哪一个时代、什么样的国情，都会有成功者与失败者，虽然大家对于成功的定义不同，但追逐成功是所有社会的主流观念。可以说，没有哪一个社会群体是倡导失败的。因此，关于通往成功的途径便成了一代又一代人研究的课题。然而，无论人们如何争论，最终还是要回归到自身，大家发现成功者身上这三点是必不可少的：好性格、好习惯、好心态。无数事实证明，一个人在激烈的竞争中生存立足，求得发展，并最终成功，与自身的性格、习惯和心态有着至关重要的联系。

首先，成功离不开好性格。当我们翻开那沉甸甸的历史，在无数的人层叠起来的历史缝隙里，不难找到性格所留下的痕迹。正是因为项羽的刚愎自用，才在乌江边上上演了一幕经典的霸王别姬；正是因为成吉思汗的强悍和勇猛，才有了中国历史新的一章的诞生；正是因为李白的狂放和飘逸，才有了不朽诗作的流传。偶然？必然！再来看一看我们身边的人，性格这位隐藏的命运之神也无时无刻不在左右着我们每一个人的命运。如同这个世界上没有完全相同的两片叶子一样，我们每个人都可谓是非常之独特。有的人活泼开朗、有的人抑郁自闭、有的人心胸宽广、有的人心胸狭窄、有的人精明能干、有的人安于现状、有的人斤斤计较、有的人则是典型的马大哈、有的人刚正不阿、有的人奸诈狡猾……所以，这不同性格的人在面对同一件事情的时候往往会有不同的反应和行动，这样自然导致了不同的结果和命运。因此，性格决定命运就成为一个不可改变的事实。

其次，成功离不开好习惯。古人云：“天下大事，必作于细。”习惯看似微不足道，却是一个人思想与行为的真正领导者，没有

什么比习惯的力量更强大。习惯对我们的生活有绝对的影响，它是一贯的。在不知不觉中，它经年累月影响着我们的品德，暴露出我们的本性，左右着我们的成败。看看我们自己，看看我们周围，好习惯造就了多少辉煌成果，而坏习惯又毁掉了多少美好的人生！习惯一旦形成，就极具稳定性。生理上的习惯左右着我们的行为方式，决定我们的生活起居；心理上的习惯左右着我们的思维方式，决定我们的待人接物。当我们面临抉择时，是习惯帮我们做的决定。因此，我们想要获得成功，就要在工作和生活中养成好习惯。

最后，成功离不开好心态。每个人终其一生，总要遇到各种问题、烦恼、矛盾和困难，挫折和失败不可避免。面对人生的困局和障碍，不同的人会采取不同的心态，从而也就导致两种天壤之别的人生结局：成功的人生和失败的人生。成功者始终保持积极的心态，能在狂风暴雨后看到美丽的彩虹，在一败涂地中看到美好的未来，不断地调整自我，奋发进取，最终登上成功的巅峰；失败者则持一种消极悲观的心态，阴霾笼罩着心灵，限制了自身潜能的发挥，人生最终走向灰暗的境地。

本书从人成功必备的三大法宝——性格、习惯、心态入手，将丰富动人的小故事与发人深省的哲理相结合，用睿智、生动的语言，由表及里、由浅入深地向读者诠释了性格、习惯、心态在我们人生中举足轻重的地位，并告诉你如何改变消极的心态，拥有阳光般的心境；如何认识自己的性格，用性格来改变人生；如何培养良好的习惯，成就自己的一生，传授给读者成功的经验和方法。

总之，好性格、好习惯、好心态是一个人成功必备的基本素质。如果你将本书讲述的方法付诸实践，充分运用自身的力量应对人生的一切险阻，开发出自己的潜能，改变生存的现状，创造崭新的生活，你就会真正成为自己命运的主人，并迎来成功，成就梦想。

目 录

上篇 塑造好性格，和糟糕的人生说“再见”

第一章 摸清自己的性格，演好人生的角色

性格决定你的人生高度 / 002

认识性格才能完善性格 / 006

学会优化自己的性格 / 007

菲尔测试及性格分析 / 009

第二章 培养优势性格，铸就生命奇迹

改变命运不靠他人——培养独立型性格 / 013

风摧不垮雨打不折——培养坚韧型性格 / 016

把握时机雷厉风行——培养行动型性格 / 018

积极乐观快乐无忧——培养快乐型性格 / 021

左右逢源人脉畅通——培养社交型性格 / 023

第三章 修复性格缺陷，做最完美的自己

别让狭隘禁锢你的心灵 / 026

远离让你永远也站不起来的自卑 / 029

别让自负提前注定了你的失败 / 033

多疑是躲在人性背后的阴影 / 036

暴躁的性格是发生不幸的导火索 / 039

第四章 从性格中发掘你的财富密码

没有人是天生的富翁 / 043

- 顽强与坚韧造就卓越的财富 / 045
- 敢于冒险才能抓住更多的财富 / 046
- 理性的人拥有金钱的嗅觉 / 048
- 性格中多些和气有利于人缘和财缘 / 050

第五章 用好性格打造成功人际关系

- 与人交往保持适度的弹性 / 052
- 切莫清高孤傲 / 053
- 逆耳忠言与美丽谎言 / 055
- 改变在人际交往方面的消极态度 / 057
- 难得糊涂，在豁达中寻宁静 / 060

中篇 养成好习惯，拿下人生决胜局

第一章 好习惯是转变命运的法则

- 习惯是一股无法阻挡的力量 / 064
- 好习惯成就人生，坏习惯摧毁人生 / 065
- 好习惯都是塑造出来的 / 067
- 自控力是形成习惯的关键 / 069
- 培养好习惯应从点滴做起 / 071

第二章 注重时间管理，你将终生受益

- 一定要重视时间的价值 / 073
- 活用你的零碎时间 / 075
- 掌握你的生理节奏 / 079
- 运筹时间的黄金定律 / 083
- 赶走“时间窃贼”，忙出效果 / 088

第三章 学会合作，为成功助力

合作更能见成效 / 090

协同效应： $1 + 1 > 2$ / 093

善于统合别人的资源为我所用 / 095

以他人之长补己之短 / 098

第四章 专注目标，集中精力才能干出成绩

聚焦产生力量，专注才能高效 / 101

同一阶段只忙于有限目标 / 103

学会拒绝，一次只做好一件事 / 106

执行任务时要专注于心 / 109

第五章 迈步才能进步，成功源于高效执行

成功始于想法，更始于行动 / 112

不到位，一切都是空谈 / 115

高效落实：一分钟也别拖延 / 118

不必等到完美时 / 121

打造有效执行力 / 124

下篇 拥有好心态，让生命充满正能量

第一章 塑造积极心态，激发生命正能量

投入积极的领域，发挥自己的潜能 / 128

和自己赛跑，不要和别人比较 / 130

让积极的暗示带你走出“地狱” / 133

做自己的主人，扼住命运的喉咙 / 135

第二章 知行合一，修炼你的阳光心态

心中洒满阳光，世界才会透亮 / 138

给自己定一个拥有阳光心态的计划 / 140

心有多远，你就能走多远 / 143

抛弃心中的“垃圾”，重新开始 / 145

背对黑暗，就会面对阳光 / 148

第三章 自在为人，你不是快乐给别人看的

自己的人生无须浪费在别人的标准中 / 151

保存“自性”，为自己而活 / 152

不要把快乐的底线定得太高 / 155

卸下完美的枷锁，适当放松自己 / 156

给自己找一个快乐的理由 / 158

第四章 笑对逆境，命运总会善待从容的人

逆境面前，你也可以笑一笑 / 161

经历风雨，彩虹才会释放美丽的光彩 / 162

从容的人，能让逆境变顺境 / 164

给自己一个突破自我的机会 / 167

生命是一次次的蜕变过程 / 169

第五章 完美生活，用平和心态经营家庭

家庭，需要一颗柔软的心经营 / 172

彼此包容，琴瑟和鸣 / 175

“理解”才是真正的平衡木 / 177

与其抱怨批评，不如欣赏赞美 / 179

学会闭一只眼，幸福更久远 / 181



上篇

塑造好性格，和糟糕的人生说“再见”



第一章 摸清自己的性格，演好人生的角色

性格决定你的人生高度

在我们的现实生活中，人与人之间存在着巨大的差异：有的人能历尽艰难终成就一番事业，而有的人则半途而废；有的人喜欢刺激的攀岩，而有的人则喜欢安全的慢跑；有的人向往轰轰烈烈的爱情，而有的人则追求平实的婚姻；有的人选择浪漫，而有的人则选择稳定。在人的一生中，除了机遇和才华，我们回头看一看就会发现，其实，一直在左右我们命运的，正是我们的性格。

约翰·梅杰被称为英国的“平民首相”。这位笔锋犀利的政治家是白手起家的一个典型。他是一位杂技师的儿子，16岁时就离开了学校。他曾因算术不及格未能当上公共汽车售票员，饱尝了失业之苦。但这并没有击倒年轻的梅杰，这位信心十足、具有坚强毅力的小伙子终于靠自己的努力战胜了困境。经过外交大臣、财政大臣等8个政府职务的锻炼，他终于当上了首相，登上了英国的权力之巅。有趣的是，他也是英国唯一领取过失业救济金的首相。

正是约翰·梅杰这种不屈不挠、自信坚强的性格让他凭着自己的努力，从一个领救济金的人最终成为英国的首相。

就在我们的生活中，还有一个活生生的例子，那就是感动过无数人的张海迪，她之所以能感动无数人，不仅仅因为她的成就，更因为她是一个残疾人。

多年以来，曾动过3次大手术，摘除了6块椎板，严重高位

截瘫，自第二胸椎以下全部失去知觉的张海迪，以保尔·柯察金的英雄形象鼓舞自己，凭借惊人的毅力忍受着常人难以想象的痛苦，同病残做顽强的斗争，同时勤奋地学习、忘我地工作。她自修了小学、中学的主要课程，自学了英语、日语、德语和世界语，翻译了近20万字的外文著作和资料。她还自学了针灸，并阅读了大量的医学专著，免费为病人诊断。她在1992年获中国作家协会庄重文学奖，1994年获全国奋发文明进步图书奖长篇小说一等奖，1993年获吉林大学哲学硕士学位。

对于一位身体有缺陷的人来说，能取得比很多正常人更伟大的成就，她靠的难道不是性格带给她的力量吗？

好的性格能让人不管是在顺境还是在逆境中都能积极面对，不懈地努力，并最终取得成功。那么，相反，不良的性格往往会在关键时刻毁掉一个人的一生，进而造成悲剧性的结局。

韩信虽为一代名将，其性格却优柔而怯懦。胯下之辱虽说明了他的隐忍，同时也说明了他的怯懦，倘若不是如此，他就不会惧怕刘邦，而会果断地反刘自立。

韩信其实不能忍，漂母的几句话，他就容忍不下，羞惭得无地自容，倘若能忍，何至于此？正因如此，开国之后，刘邦对他一贬再贬，他便忍耐不住了，心中充满怨气。倘若他真能忍住，就不会招来杀身之祸。

韩信不敢反叛，又不愿忍，这种优柔寡断的性格使他失去了一次又一次机会。

也许，对于优柔性格的韩信来说，最理想的行为方式，就是让别人先反，自己在一旁优柔地观看，败则与己无关，胜则乘势而起。韩信确实这样做了，他让陈豨起兵，自己则观望。然而，刘邦和吕后不优柔，他们快刀斩乱麻，处决了韩信。

韩信在优柔中被杀，其实他并没有真反，只是在犹豫，他是



被硬拉上刑场的，我们不知是否直到临死一刻，他才真正不再优柔。

在历史上因性格上的缺陷而毁掉大好前程的又何止韩信一个人呢？中国历史上第一位集大学者、大权谋家、大政治家于一身的李斯，作为秦国丞相曾经大红大紫、权倾一时，但最终他被腰斩于咸阳街头，全家老少都被杀害。

李斯出生于战国末年，是楚国上蔡（今河南上蔡西南）人。少年时家境贫寒，年轻时曾经做过掌管文书的小官。

有一天，李斯上厕所，看到老鼠偷粪吃，老鼠又小又瘦，见人来就惊慌逃窜。过了不久，李斯又在国家的粮仓里看到老鼠在偷米吃，这些老鼠又肥又大，看见人来，不但不逃避，反而瞪着眼很神气的样子。李斯觉得很奇怪，仔细一想，他悟出一个道理：又瘦又小见人就逃的老鼠是无所凭借；而又肥又大见人不逃避的米仓老鼠是有所凭借而已。

为了能做官仓里的老鼠，求得荣华富贵，李斯辞去了小吏的职务，前往齐国，去拜当时著名的儒家学者荀子为师。李斯十分勤奋，同荀子一起研究“帝王之术”，即怎样治理国家、怎样当官的学问。学成之后，他便辞别荀子，到秦国去了。由于李斯才华横溢，并且提出了许多治理国家的好建议，很快得到了秦始皇的重用。

韩非是李斯的同学，他们同在荀子门下求学。韩非著作极丰，秦王感叹道：“我若能见到此人，和他交游，死而无憾。”

后来韩国在国势危急之际，起用韩非，让他出使秦国。李斯知道韩非的才能在自己之上，出于嫉妒，他对秦王说：“韩非是韩王的亲族，爱韩国不爱秦国，这是人之常理。”

秦王说：“既然不能用，那就放走吧！”

李斯希望能将韩非赶尽杀绝，他对秦王说：“如果放他回韩国，

他定会为韩国出谋划策，对秦国十分不利，不如在他羽翼未满之时将他杀掉。”

秦王听信了李斯的话，赐给韩非毒药，令他自尽，就这样李斯除掉了他的对手。

而后，秦王统一了中国，李斯也升为丞相，职位越来越高，权势也越来越大。

公元前 210 年，秦始皇病逝，以赵高为首的旧贵族意欲立胡亥为帝。而要立胡亥为帝，就必须通过李斯，李斯身为丞相，掌握着最高权力，没有李斯的同意，胡亥是当不了皇帝的。当时，在朝廷内部李斯是可以揭露赵高，粉碎篡位阴谋的唯一人选。但是，由于李斯软弱、妥协，希望保住自己的荣华富贵，没有这样做。

为了让胡亥上台，赵高抓住李斯的弱点，用高官厚禄去引诱李斯，而李斯过于贪恋“富贵极矣”的社会地位，总想保全已经到手的利益，所以面对赵高的威胁和引诱，他听信了赵高，对其篡位阴谋未进行及时揭露和制止。

胡亥继位以后，赵高便开始陷害李斯，最后忍无可忍的李斯到秦二世面前揭露赵高的罪行，但秦二世非常信任赵高，并告诉了赵高。赵高进一步诋毁李斯：“李斯最忌恨的就是我，我一死，他就可以谋反了。”秦二世听后，立即把李斯逮捕入狱，并派赵高负责审讯。

李斯被套上了刑具，关进了监狱，并受严刑拷打、百般折磨，他忍受不了痛苦，只好供认了“谋反”的“罪行”。经过 10 余次的审讯，李斯被打得奄奄一息。后来，李斯被判处死刑。

李斯的悲惨结局，固然与当时的局势有关，但与他的个性更是息息相关。他的老鼠哲学，注定他是一个贪婪的人。为了自己的荣华富贵，他可以除掉他的同学韩非，甚至不惜帮助胡亥篡位，最终走入了赵高的陷阱，落得身首异处的可悲下场。一切的结局可谓是咎由自取，怪不了别人。



认识性格才能完善性格

法国作家让·吉罗杜说过：“从我们的幼年开始，每个人身上就编织了一件无形的外衣。它渗透于我们吃饭、走路以及待人接物的方式之中，这件外衣就是我们的性格。”然而，人与人之间的性格又存在着巨大的差异，这就正如我国古典名著《水浒传》中描写了一百零八条梁山好汉，一百零八个人，一百零八种性格，个个不同；《红楼梦》里丫鬟、小姐无数，也都各有各的性格。不仅文学作品中如此，现实生活中个体之间的性格差别，也像我们的指纹一样，只有类别上的相似，没有绝对的相同。性格是区别人与人之间差异的重要特征之一。

正因为人的性格多种多样，而且纷繁复杂，所以，我们更需要了解自身和他人的性格，这将有利于我们更好地去生活。正如，我国古代《孙子兵法》中的一句良言：“知己知彼、百战不殆！”而在《老子·三十三章》中也提到：“知人者智，自知者明，胜人者有力，自胜者强。”在这一点上，东西方似乎同时产生了共鸣，古希腊的哲学家苏格拉底更是直白地喊出：“人啊！认识你自己。”

了解和认识自己主要是指认识自己的性格：自己是内向的、外向的，封闭的、开朗的，自卑的、自信的，懒惰的、勤劳的，虚荣的、朴素的，偏执的、随和的，浮躁的、平和的，狭隘的、心胸宽广的，贪婪的、怯懦的，多疑的……不管是什么样的性格都不要惧怕，因为性格是可以塑造的。优良的性格可以发扬，有缺陷的性格可以克服。歌德说过：“人人都有惊人的潜力，要相信自己的力量与青春，要不断地告诉自己，万事全靠自己。”谚语有云：“播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。”

正确地认识自己的性格，找出性格中的长处和缺陷，长处要

保持，缺陷应克服。只有这样，我们才能在生活和工作的各个方面获得成功。每个人生来就与众不同，世界上只有一个自己，绝对不会有第二个人和自己一模一样。每个人的性格各不相同，但没有谁是绝对的性格优越，也没有谁是绝对的一无是处。同一种性格特征，从不同的角度看，可能会有不同的利弊结论，关键在于自己确定目标后如何去发挥性格的长处和力量。比如某人可能是孤僻偏执的，因此朋友很少，生活乏味，没有快乐，但他可能超乎寻常地专心研究某个科学问题或刻苦工作，反而在事业上更易成功。

探寻性格、塑造自我之路的第一步并不是要望着天空做无尽的冥思苦想，但应注意不要硬套上那并不合适自身的衣裳。再也不要故作姿态，也不要茫然中生活和工作，那样是在浪费生命。让我们把目光投向自身，投向四周的世界来发现自己。在做过所有的尝试之前，在你几乎要到达终点之前，不要以为你已经知道了事实的全部。

你能够想象你将是你自己的米开朗琪罗吗？如果你不能，你应该停下手头的工作，你应该开始认识自己！你应该开始迈出探寻性格、塑造自我之路的第一步！你应该赋予你自己的生活工作以意义！

学会优化自己的性格

有什么样的性格，就有什么样的命运；选择什么样的心态，就有什么样的前途。性格成功学家杨滨曾说过：“生活的矛盾、冲突大部分都源自我们的性格。”性格决定命运，那么性格是否可以改变呢？

心理学认为：性格是一个人的“典型性的行为方式”，也就

是说，一个较成熟的人在各种行为中，总贯穿着某一种典型的方式，这是经常的，而不是偶然的。例如：某人不论在众人聚会的场合或是在工作中，甚至一个人在房子里，都是生气勃勃、喜欢活动的。这样，我们可以说他的性格是活泼的。如果某一日，他有点心事，因而变得沉默寡言，但这只是很偶然的情形，我们就不能说他的性格是沉默寡言。因此，我们首先可以从影响性格的两大要素——环境和教育着手优化我们的性格。

影响性格的第一要素是环境。例如同样是属多血质（活泼型）的人，如果他生长在一个富有的家庭，而又没有很好的教养，只是从小被娇纵惯了。那么，他就会形成轻浮、散漫一类的性格；而如果他的家庭环境很困难，这迫使他从小就得帮助家庭做事，应付各种各样的人物，于是他就会形成机智、灵敏等性格。

影响性格的第二个要素是教育。所谓教育，不一定是指学校教育，而是泛指一切的教育与影响。例如，一个人不幸处在十分艰苦的境遇中，如果他受到的教育是劝他忍受、安分，久而久之，他会养成安分守己的性格，遇到什么不幸，他也是安分守己的；如果他受到的教育是鼓舞他去战胜困难，久而久之，他会形成乐观、坚强的性格。

到底人的性格是否能通过改变行为来实现呢？许多人的体会是很难。比如有人对面试很恐惧，不断地坚持参加面试就一定能改变这种恐惧感吗？害怕上台演讲，不断地迫使自己去讲就能不害怕吗？自己缺乏自信，不断地去做自己不愿去做的事就能自信吗？心胸狭窄，不断地去做大度的事就能心胸开阔吗？大家可能对行动转变性格产生了怀疑，如何能改变自己呢？这可能是回归自然的缘故。懂得了顺应自然，理顺了感情与行动后就会变得非常自信。

内心的冲突是性格难以转变的重要原因。如果本着朴实的纯