



心态主宰成败，性格决定命运，习惯影响一生。好心态、好性格、好习惯是开启成功的密钥，而坏心态、坏性格、坏习惯则是向失败敞开的大门。成功与失败往往只是一线之隔。每天注意保持好心态就是卓越的开始，每天注意炼成好性格就是领先的开端，每天注意养成好习惯就是成功的起步。

超值白金版

24.80

好心态、好性格、好习惯：20几岁年轻人拥有成功人生必备的三大法宝

20几岁要有的 好心态 好性格 好习惯

好心态幸福一生，好性格成就一生，好习惯影响一生

中国华侨出版社

20几岁要有的 好心态 好性格 好习惯

常州大全集
藏书章

图书在版编目(CIP)数据

20 几岁要有的好心态好性格好习惯大全集 / 融智, 若谷编著. —北京: 中国华侨出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5113-1385-0

I. ① 2… II. ① 融… ② 若… III. ① 成功心理—青年读物 ② 性格—青年读物 ③ 习惯性—能力培养—青年读物 IV. ① B848.4-49 ② B848.6-49 ③ B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 073415 号

20 几岁要有的好心态好性格好习惯大全集

编 著: 融 智 若 谷

责任编辑: 文 丹

封面设计: 李艾红

文字编辑: 郝秀花

美术编辑: 盛小云

经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 25 字数: 638 千字

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

版 次: 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-1385-0

定 价: 24.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编 辑 部: (010) 64443056 64443979

发 行 部: (010) 58815875 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

良好的心态、习惯、性格是人生成功必备的三大法宝。20几岁的年轻人如何在激烈的竞争中生存立足，求得发展，与自身的性格、心态和习惯有着至关重要的关系。

什么是心态？心态就是你自己对人、对世界的看法和态度。可以说，心态是我们真正的主人，心态决定了我们的命运。积极心态可以使你学到处世的智慧和做人的道理，使你的人生之路越走越宽，生命的价值越来越大，成就事业，获得幸福；消极心态则很有可能使你人生的航船驶入浅滩，从而失去发展的机会，成为人生的失败者。

心态具有强大力量，从里到外影响着一个人，决定着他的命运。有怎样的心态，就会产生怎样的行动。同一件事情，由具有不同心态的人去做，其结果会不同。好的心态就像阳光一样，是能量之源，是快乐之本。当我们的的心灵充满“阳光”时，我们的生活也一定会变得充满欢笑、丰富多彩。无数成功人士所走过的成功之路均证实了这样一个真理——好心态是成功的关键。

具备乐观的心态，你的心理年龄会永远年轻。当你朝着奋斗的目标迈进时，好心态会增加你的愉悦与自信，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，实现梦寐以求的奋斗目标。

什么是性格？性格是人们在社会交往中所表现出来的一种个性，是人的心理特征的外在表现。性格的形成是很复杂的，它既有先天的、遗传的因素，也有后天的、社会的因素。而性格的特点就是一旦形成即相对稳定，较难改变。

在这个世界上，几乎没有任何两个人的性格是完全相同的，而人的性格也蕴藏着巨大的能量。一般来说，性格支配行为，有什么样的性格便会有什么样的行为。好的性格可以让你在错综复杂的人际关系网中游刃有余，在坎坷的人生之路上战无不胜，可以助你走向成功的彼岸，而坏的性格则会不断在你的成长之路上设置障碍，使你迷失前进的方向，甚至会将你推入万丈深渊。

一个人身上所具有的好性格越多，与成功的距离就会越近。好的性格是一个人取得成就的内在动力，它的力量能够帮助我们穿越前进道路上的障碍，吸引那些贵人来帮助

我们，并能在潜移默化中改变我们的人生轨迹。这正如著名成功学大师卡耐基所说：“性格决定命运。”所以，20几岁的年轻人需要培养自己具有良好的性格。

什么是习惯？习惯是由一个人行为的累积而形成的某些固定行为，是人们生活中习以为常的行为举止，它也是决定人生成功与否的重要因素。

美国著名成功学大师拿破仑·希尔说：“习惯决定成败。”习惯在我们不知不觉的重复的过程中，会逐渐变成我们本能的一部分。而习惯具有一种能左右人命运的神奇力量。几乎所有的成功人士身上都有这样一个共性，那就是具有良好的习惯。正是这些好习惯，帮助他们开发出更多与生俱来的潜能，使他们成就梦想，踏上辉煌的发展之路。也有无数失败者用惨痛的事例证明：正是那些不良的习惯使他们离成功越来越远。所以，许多人之所以没有成功或者成功得很慢、很艰难，没有养成一个好习惯便是原因之一。如果你想要主宰自己的命运，那么，请先主宰你的习惯——做自己习惯的主人。

心态是人生的基本态度，它影响着我们的日常判断；性格是我们特性的标志，决定了我们的行为取向；而习惯是我们行为的不自觉反应，反映了我们的修养和道德水平。它们相辅相成，在人成功的路途中，它们缺一不可。

本书从人成功必备的三大法宝——心态、性格、习惯入手，将丰富动人的小故事与启人至深的哲理相结合，用睿智、生动的语言，由表及里、由浅入深地向人们诠释了心态、性格、习惯在我们人生中举足轻重的作用，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，用性格来改变你的人生；如何培养良好的习惯，成就自己的一生。

好心态、好性格、好习惯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 20 几岁要具有好心态 ❀

第一章 心态决定一切

第一节 心态决定命运	3
心情的颜色会影响世界的颜色	3
心态操之在我	4
积极心态：最大限度地利用潜意识挖掘自身潜能	5
接受自己，迎接阳光	6
第二节 摆脱消极心态	8
自卑是失败者的名片	8
勿让悲观挡住阳光	9
恐惧是人生的大敌	9
依赖令你远离进步	10
心浮气躁，难以成事	11
忧虑是你自找的	12
嫉妒是痛苦的制造者	13
空想终是“海市蜃楼”	15

第二章 积极进取、改变命运的强者心态

第一节 积极心态：走向成功的动力	17
积极是永不服老的“年轻”态	17
坚定自信，重塑自我	18
走出消极空虚的心理黑洞	19
不要自我设限	20
全力以赴才有更多机会	21

对自己的人生主动出击	23
用热忱构筑人生乐园	24
欲得其上，必求上上	25
第二节 强者心态：扫除成功的障碍	25
强者是苦难学校的毕业生	26
呼唤“野性”的“狼道精神”	27
坚强执著的“阿甘精神”	28
强者是内心的强大	29
磨难成就辉煌人生	30
天助自助者	32
带着希望才能穿越人生的沙漠	33
失败了也要昂首挺胸	33
打败恐惧的方法就是直面恐惧	35
破釜沉舟才能绝处逢生	37
第三节 老板心态：打开成功的钥匙	38
老板心态源于对事业的“企图心”	38
做小事，成大事	39
和工作一起成长	40
敬业，最大的受益者就是你自己	41
成就老板心态的5种意识	42
警惕“打工心态”	43
让敬业成为习惯	45
提升自我管理意识	47
站在老板的角度看问题	48
比别人多做一点，超越老板的期望	49
第四节 卓越心态：提升成功的高度	50
不甘平庸才能造就卓越	50
卓越是对自我的超越	51
卓越，让你成为一流人才	53
卓越，抓住腾飞的机会	54
卓越，激发你的潜能	54
摘下“我不能”的面具	55
为了追求最好，只有做到更好	57
 第三章 突破自我、成就人生的黄金心态	
第一节 归零心态：积累成功的要素	59
归零就是抛开过往，从零开始	59

心有空余，才能装物	60
满招损，谦受益	60
学习，为你增加事业成功的砝码	61
厚积薄发，积储成功的要素	62
不做井底之蛙	63
警惕成功背后的消极心态	65
大学毕业等于“零”	65
活到老，学到老	67
第二节 务实心态：奠定成功的基石	67
从实际出发，脚踏实地	67
有付出才有收获	68
务实，奠定成功的基础	69
立足实际，拒绝大跃进	70
认清自我，知道自己能做什么	71
认真规划，知道自己要做什么	73
付诸行动，莫让梦想成为空谈	74
坚持到底，尽全力实现目标	75
专注工作，抛却工作中的杂念	75
发挥主动，不为拖延找借口	77
第三节 共赢心态：获得成功的秘诀	77
共赢是利己利人的互利合作	77
共赢是具有远见的和谐发展	78
不断猜忌，祸起萧墙	79
单赢，“近视”的成功	80
用沟通促进共赢	81
欣赏别人的优点	82
与人牵手，快乐合作	83
学会分享，微笑竞争	84
第四节 包容心态：通向成功的保障	85
包容是设身处地的理解体谅	85
包容是可容纳万物的广阔胸襟	86
包容别人，放松自己	86
包容让你拥有更多的朋友	87
上善若水，厚德载物	88
广纳百川，万事亨通	89
记住恩惠，洗去怨恨	89

中篇 20 几岁要锻造好性格

第一章 解开性格密码

第一节 解开性格密码	93
性格是人最本质的象征	93
性格的源起及发展	95
性格的成熟	96
性格的表现形式	96
性格的两种基本分类：内向型和外向型	97
四种典型性格分类	100
MSCP 性格分类	101
红、蓝、黄、绿四色性格分类	104
九点图性格分类	112
荣格性格分类	114
第二节 血型、生肖、星座与性格	118
血型的发现	119
A 型血人性格的全面解析	119
B 型血人性格的全面解析	121
AB 型血人性格的全面解析	123
O 型血人性格的全面解析	125
属鼠的人的性格	127
属牛的人的性格	128
属虎的人的性格	128
属兔的人的性格	129
属龙的人的性格	129
属蛇的人的性格	130
属马的人的性格	130
属羊的人的性格	131
属猴的人的性格	132
属鸡的人的性格	132
属狗的人的性格	133
属猪的人的性格	133
认识白羊座的人	134
透知金牛座的人	135
诠释双子座的人	135
了解巨蟹座的人	136
透视狮子座的人	137

观察处女座的人	138
解读天秤座的人	139
破译天蝎座的人	140
分析射手座的人	141
折射摩羯座的人	141
推知水瓶座的人	142
判断双鱼座的人	143
第三节 认识自己的性格	144
认识性格才能完善性格	144
菲尔测试及性格分析	145
MSCP 测试及性格分析	148
荣格性格测试及分析	151
第四节 性格决定人生	158
怎样的性格决定怎样的命运	158
性格与职业	159
性格与婚姻	160
性格与健康	161
命运掌握在自己手里	163
用性格来改变你的人生	164

第二章 锻造良好性格，用性格的力量改变人生

第一节 别让不良性格毁了你	166
狭隘性格：中了恶魔的诅咒	166
刚愎性格：众叛亲离终败北	167
自负性格：膨胀出来的败局	168
多疑性格：聪明反被聪明误	169
孤僻性格：一把关闭心灵的锈锁	170
贪婪性格：永远填不满的欲望之沟	171
叛逆性格：引火焚身的悲剧	172
自私性格：一己之利终不成大事	173
懦弱性格：畏缩在阴暗的角落	174
第二节 必须克服的九种缺陷性格	175
远离让你永远也站不起来的自卑	175
懒惰是成功路上的挡路虎	177
悲观是人生最黑暗的深渊	179
依赖只能把你变为别人的附属	180
走出自闭的牢笼，寻求真正的自由	181
暴躁的性格是发生不幸的导火索	182

冲动是魔鬼	183
抑郁是灵魂在疼痛	184
偏执的结果只会是此路不通	186
第三节 成功必备的 15 种优良性格	188
自信是开启人生成功之门的金钥匙	188
乐观的性格让你笑对人生风云	190
宽容的性格是滋补心灵的鸡汤	191
谦逊的空杯才能盛更多的水	194
诚信为成功打造金字招牌	195
坚忍的人才能站得比别人更高	196
勇敢为你的成功之路铺开康庄大道	197
理智是导向成功的指南针	199
果断是解决问题的关键	201
自制是你的人生走向成功的保险单	203
热忱是点燃你生命力的火焰	205
独立自主的性格撑起人生的天空	207
进取让你从一个阶梯到更高的阶梯	209
谨慎是人生避风的港湾	210
稳重是一种成熟的象征	212
第四节 培养和锻造成功的好性格	213
自我充实, 不断进取——培养学习型性格	213
三思后行, 灵光乍现——培养善思型性格	214
改变命运, 不靠他人——培养独立型性格	215
勇往直前, 敢于冒险——培养冒险型性格	217
心胸坦荡, 豪爽率真——培养豪爽型性格	218
风摧不垮, 雨打不屈——培养坚忍型性格	219
刚强气质, 强者风范——培养刚毅型性格	220
把握时机, 雷厉风行——培养行动型性格	221
左右逢源, 人脉畅通——培养社交型性格	223
心平气和, 宠辱不惊——培养沉静型性格	224

下篇 20 几岁要养成好习惯

第一章 习惯决定成败

第一节 习惯就在我们身边	227
习惯的力量无比巨大	227

习惯是什么	228
第二节 成也习惯,败也习惯	228
习惯能成就一个人,也能够摧毁一个人	228
成功的习惯重在培养	229

第二章 注重培养好习惯,开拓成功人生

第一节 高效能人士的 15 个习惯	231
在行动前设定目标	231
培养重点思维的习惯	235
发现问题关键	238
要事第一	241
运用二八法则	244
向竞争对手学习	247
善于借助他人力量	251
换位思考	252
树立团队精神	256
责任重于一切	259
重在执行	263
把握关键细节	266
有效沟通	268
掌握工作与生活的平衡	272
高效地搜集并消化信息	277
善于集思广益、博采众议	280
善于授权	282
遇到困难找方法	285
第二节 杰出员工的 15 个习惯	290
对重要文件和档案作备份	290
主动与领导沟通	293
比别人多做一点	296
勇于承认错误	300
与他人分享荣誉和工作成就	303
不告诉别人公司的秘密	307
不打越级报告	310
守时	313
不占公司的小便宜	315
不介入派系斗争	317
不抱怨额外的工作	320
工作场合注意自身形象	322

不找借口	326
工作不拖延	329
在工作中不断创新	332
第三节 赢得人脉的 12 个习惯	335
诚信待人	335
注重完善自己的人际关系网	337
与人为善	340
善于发现别人的优点	342
赞美的习惯	343
给别人说话的机会	345
善于发挥语言的作用	347
原谅他人的过错	349
在任何时候都留有余地	351
第四节 成就一生的 15 个习惯	354
相信你自己	354
不浪费每一分钱	357
珍惜每一分钟	359
独立自主的习惯	362
控制自己的情绪	365
正确对待压力	367
不满足于现状	369
不轻言放弃	371
耐得住寂寞	373
笑对失败	374
每天学一点东西	376
珍惜你所拥有的	378
不要忽视细节	379
不陷入忧虑的沼泽地	381

上篇 | 20 几岁要具有好心态

生命可以是一座玫瑰花园或尘世的地狱，这都看你的心灵而决定。

——斯宾塞·约翰逊

我为失去一双鞋而懊恼，走到街上，我发现有人失去了一双脚仍在拄着拐杖快乐地歌唱。

——西方谚语





第一章

心态决定一切

人的一生不可能背负起自己所遇到的一切，也不可能得到自己想要的一切。人生成功、幸福与否，关键取决于一个人是否具备接纳自我、正视磨难、感悟人生的好心态。一个人的心态可以决定他的命运。拥有好的心态，积极、认真地生活，踏踏实实地走好每一步；摆脱消极心态的控制，接受真实的自己，就会获取财富和成长空间，拥有和谐、健康、富足的幸福人生。

第一节 心态决定命运

人的一生中，总要遭遇各种障碍和困难，承受各种痛苦和失败，以怎样的心态看待人生，决定了一个人最终能否走向成功，能否获得幸福，决定了一个人的命运。面对同样的境遇，悲观者看到的是阴霾满天，乐观者看到的是灿烂美景。境由心生，心造幸福。要拥有成功的幸福人生，就要拥有好的心态。

心情的颜色会影响世界的颜色

有人把世界上的人分为两种：成功的人和失败的人。这两种人在本质上并没有什么区别，只是他们在日常生活中拥有的心情不同，准确地说，是他们控制自己心情的能力有所不同。

很多人之所以能够成功，并不是因为他们在人生道路上是多么的一帆风顺，也不是因为他们的能力有多么的超群，而只是因为他们善于控制自己的心情，能在狂风暴雨中看到美丽的彩虹，甚至能在一败涂地中看到美好的未来，并时刻保持一种良好的心理状态，不为暂时的失败而沮丧。

相反，许多人之所以失败，也并不是真的像他们所说的那样缺少机会，或者是因为资历浅薄，甚至像某些人说的老天无眼，给自己的保佑不够多，原因仅仅是他们不会控制自己的心情，任自己的情绪随意放纵。

生活中的非理性因素实在是太多了，以至于我们常常会因为这些非理性的因素而控制不住自己的心情，导致发生了一些原本不该发生的事情。

经过分析，这些困扰人类多年的非理性因素主要有如下几种：嫉妒、愤怒、恐惧、抑郁、紧张以及狂躁和猜疑。这些都是再平常不过的心理因素，但看似极其平常的心理因素，却往往可以决定一个人的成败得失。



这些心理因素的总和也被称为心态。

一位哲人曾经说过：心态是一个人真正的主人，要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你，而你的心态将决定谁是坐骑，谁是骑师。

良好的心态可以实现更多的自我价值，相反，消极的心态则会妨碍自我价值的实现。

一个阳光的人，乐观开朗，那么他做事的态度就是很积极的，不管是在工作中还是在生活中，往往都能很好地完成任务，因此这类人在一定的时间里自我价值的实现也就相对比较多。自我价值实现得越多，自我肯定的成就感也就越多，这使得他能拥有好的心情，他的生活中将形成一个良性循环。

相反，一个消沉的人，只知道悲观、抑郁，整天愁眉苦脸地面对生活，不管做什么事情都不积极，甚至错误百出，那么他的自我价值就会实现得越来越少。自我否定的因素逐渐增加，就使他的心情更加消极抑郁，在他的生活中就会形成一个恶性循环。

因此有人说，积极的心态会创造阳光的人生，而消极的心态则会让人生充满阴霾，积极的心态是成功的源泉，是生命的阳光和指路灯，而消极的心态是失败的开始，是生命的无形杀手。

曾经有两个人一起在黑夜中的沙漠里行走，水壶中的水早就喝完了，两个人又累又饿，体力渐渐不支了。在休息的时候，其中一个人问另一个人：“现在你能看到什么？”

被问的那个人回答道：“我现在似乎看到了死亡，似乎看到死神在一步一步地靠近。”

不过发问的这个人却微微一笑，说：“我现在看到的是满天的星星和我的妻子、儿女等待我回家的脸庞。”

最后，那个说看到死神的人真的死了，就在快要走出沙漠的时候，他用刀子匆匆结束了自己的生命；而另一个说看见星星和自己妻子、儿女脸庞的人，靠着星星的方位指示成功地走出了沙漠，并成为人们心目中的英雄。

其实这两个人并没有根本的区别，仅仅是当时各自的心态有所不同，但他们最后却演绎了两种截然不同的命运。因此一个人的心情往往会关系到一个人的命运，要想时刻都过得愉快，你就得让自己的心情永远都在你的掌控之中。要知道，你拥有什么样的心情，世界就会向你呈现什么样的颜色。

心态操之在我

心态操之在我我可以理解为：自己情绪的控制完全在于自己，要积极主动把握自己的情绪，使自己的情绪不被别人所左右。

心态不能操之在“我”，你将受制于人。受制于人的人容易被自然环境左右，被天气环境左右，天气好心情好，天气不好心情也不好；受制于人的人容易被别人左右，别人的行为会伤害他，别人的语言也会伤害他。受制于人的人往往过于感性，但心态操之在我的人是理智重于感情的人，他们不会让别人的行为伤害自己。

很多乐观的人都善于控制自己的情绪，能够让自己活在快乐之中。人生在世，总会遇到很多悲伤与痛苦，如果不能操控心态，不能掌控自己的情绪，就会成为情绪的奴隶，又何来乐观心态？斯摩尔曾经说过：“做情绪的主人，驾驭和把握自己的方向，使你的生命按照自己的意图提供报酬。记住，你的心态是你——而且只是你——唯一能够完全掌握的东西。学着控制你的情绪，并且利用积极心态来调节情绪，就能超越自己，走向成功。”