

好心态铸成好性格，好性格源自好习惯，好习惯带来好命运

文思源◎编著

好心态



心态改变，性格跟着改变；性格改变，习惯跟着改变；习惯改变，人生跟着改变。



心态是对人生的态度，影响着我们的日常判断；性格是特性的标志，决定了我们的行为取向；习惯是行为的不自觉反应，体现了我们的修养和道德水平。



好性格



有什么样的心态，什么样的行动；有什么样的性格，就会有怎样的品行；有什么样的品行，就会有怎样的人生。

心态是成功命运的指南
好性格是人生坐标的定心丸，好习惯是幸福人生的加油站。



好习惯

心态主宰你的成败，性格决定你的命运，习惯影响你的一生

中国华侨出版社

好心态 好性格 好习惯

文思源◎编著

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好心态 好性格 好习惯：全新升级版 / 文思源编著. —北京：中国华侨出版社，2014.8

ISBN 978-7-5113-4829-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 182306 号

好心态 好性格 好习惯：全新升级版

编 著：文思源

出 版 人：方 鸣

责任编辑：白 豫

封面设计：王明贵

版式设计：李 倩

文字编辑：胡 青

美术编辑：杨玉萍

经 销：新华书店

开 本：720mm × 1020mm 1/16 印张：28 字数：486 千字

印 刷：北京中创彩色印刷有限公司

版 次：2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-4829-6

定 价：29.80 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

发 行 部：（010）58815874

传 真：（010）58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言

好心态铸成好性格，好性格源自好习惯，好习惯带来好命运。良好的心态、性格、习惯是人生成功必备的三大法宝。一个人如何在激烈的竞争中生存立足，求得发展，与自身的心态、性格和习惯有着至关重要的联系。

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，心态影响状态，心态主宰成败。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会使你人生的航船驶入浅滩，从而失去发展的机会，一生与困苦和不幸相伴，成为人生的失败者。

心态具有强大力量，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，其结果必会不同。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。性格的形成很复杂，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，所以人们常说“江山易改，本性难移”。

在这个世界上，几乎没有任何两个人的性格是相同的，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，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，我们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，它铸就能力，左右人生。

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。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。

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。

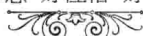
本书从人成功必备的三大法宝——心态、性格、习惯入手，将丰富动人的小故事与启人至深的哲理相结合，用睿智、生动的语言，由表及里，由浅入深地向人们诠释了心态、性格、习惯在我们人生中举足轻重的地位，并告诉你如何改变消极的心态，拥有阳光般的心境；如何认识自己的性格，用性格来改变你的人生；如何培养良好的习惯，成就自己的一生，传授给你成功的经验和方式。

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

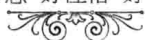
上篇 好心态

第一章 心态决定一切	3
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	5
目标的高度决定人生的高度	6
积极心态：最大限度地利用潜意识挖掘自身的潜能	8
接受自己，迎接阳光	10
第二节 摆脱消极心态	13
自卑是失败者的名片	13
悲观挡住了你的阳光	14
恐惧是人生的大敌	17
依赖令你远离进步	18
心浮气躁，难以成事	20
忧虑是一种心理疾病	22
嫉妒是痛苦的制造者	24
空想终是“海市蜃楼”	26



第二章 积极进取、改变命运的强者心态	29
第一节 乐观心态：营造成功的心境	29
乐观源于自我肯定	29
乐观是正视现实，不畏困境	30
乐观是操之在我的“心造幸福”	32
拥有乐观，快乐前行	34
用“心”微笑，让你充满活力	36
乐观，让你拥有好人缘	38
第二节 积极心态：走向成功的动力	41
积极是永不服老的“年轻”态	41
积极向上，重塑自我	42
走出消极空虚的心理黑洞	44
不要自我设限	46
全力以赴才有更多机会	48
对自己的人生主动出击	49
第三节 强者心态：扫除成功的障碍	52
强者是苦难学校的毕业生	52
坚强执着的“阿甘精神”	54
无关外在，强者是内心的强大	55
磨难成就辉煌人生	58
天助自助者	60
第四节 卓越心态：提升成功的高度	62
不甘平庸才能造就卓越	62
卓越，激发你的潜能	64
“我不能”只是精神虚弱者的面具	66
为了追求最好，只有做到更好	68
第三章 突破自我、成就人生的黄金心态	72
第一节 务实心态：奠定成功的基石	72
从实际出发，脚踏实地	72

你的舞台是自己走出来的·····	73
务实，奠定成功的基础·····	75
立足实际，拒绝大跃进·····	77
认清自我，知道自己能做什么·····	79
认真规划，知道自己要做什么·····	81
付诸行动，莫让梦想成为空谈·····	83
第二节 共赢心态：分享成功的秘诀 ·····	86
共赢是利己利人的互利合作·····	86
共赢是具有远见的和谐发展·····	87
不断猜忌，祸起萧墙·····	89
单赢，“近视”的成功·····	90
和他人共赢会赢得更多·····	91
用沟通抹去隔阂·····	93
不要用个性的“刺”孤立自己·····	95
第三节 感恩心态：孕育成功的心灵 ·····	98
感恩，让我们坦然面对人生的坎坷·····	98
施与爱心，体现生命价值·····	100
不要把拥有视为理所当然·····	102
感恩你所拥有的幸福·····	104
感恩对手甚至敌人·····	105
善待生命的每一分钟·····	106
第四节 包容心态：通向成功的保障 ·····	109
包容别人，放松自己·····	109
包容让你拥有更多的朋友·····	110
上善若水，厚德载物·····	111
广纳百川万事亨通·····	113

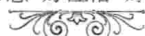


中篇

好性格

第一章 解开性格密码	117
第一节 解开性格密码	117
性格是人最本质的象征	117
性格的源起及发展	120
性格的成熟	122
性格的表现形式	123
性格的两种基本分类：内向型和外向型	124
MSCP 性格分类	128
红、蓝、黄、绿 4 色性格分类	132
9 点图性格分类	144
荣格性格分类	147
第二节 认识自己的性格	155
认识性格才能完善性格	155
菲尔测试及性格分析	156
MSCP 测试及性格分析	160
荣格性格测试及分析	164
第二章 锻造良好性格，用性格的力量改变人生	174
第一节 别让不良性格毁了你	174
狭隘性格：中了恶魔的诅咒	174
刚愎性格：众叛亲离终败北	177
自负性格：膨胀出来的败局	179
多疑性格：聪明反被聪明误	181
孤僻性格：一把关闭心灵的锈锁	184

贪婪性格：永远填不满的欲望之沟·····	186
叛逆性格：引火焚身的悲剧·····	188
自私性格：一己之利终不成大事·····	190
懦弱性格：畏缩在阴暗的角落·····	193
第二节 成功必备的 15 种优良性格 ·····	196
自信是开启人生成功之门的金钥匙·····	196
乐观的性格让你笑对人生风云·····	199
宽容的性格是滋补心灵的鸡汤·····	201
谦逊的空杯才能盛更多的水·····	205
诚信为成功打造金字招牌·····	206
坚忍的人才能站得比别人更高·····	209
勇敢为你的成功铺开康庄大道·····	210
理智是导向成功的指南针·····	213
果断是解决问题的关键·····	216
自制是你的人生走向成功的保险单·····	219
热忱是点燃你生命力的火焰·····	222
独立的性格撑起人生的天空·····	224
进取让你从一个阶梯到更高的阶梯·····	227
谨慎是人生避风的港湾·····	229
稳重是一种成熟的象征·····	231
第三节 培养和锻造成功的好性格 ·····	234
自我充实，不断进取——培养学习型性格·····	234
三思后行，灵光乍现——培养善思型性格·····	236
改变命运，不靠他人——培养独立型性格·····	238
勇往直前，敢于冒险——培养冒险型性格·····	240
心胸坦荡，豪爽率真——培养豪爽型性格·····	242
风摧不垮，雨打不折——培养坚忍型性格·····	244
刚强气质，强者风范——培养刚毅型性格·····	245
把握时机，雷厉风行——培养行动型性格·····	247



左右逢源，人脉畅通——培养社交型性格·····	250
心平气和，宠辱不惊——培养沉静型性格·····	252

下篇

好习惯

第一章 习惯决定成败·····	255
第一节 习惯就在我们身边·····	255
习惯的力量无比巨大·····	255
习惯是个什么东西·····	256
第二节 成也习惯，败也习惯·····	258
习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人·····	258
卓越是一种习惯，平庸也是一种习惯·····	259
成功的习惯重在培养·····	260
第二章 注重培养好习惯，开拓成功人生·····	263
第一节 高效能人士的 19 个习惯·····	263
在行动前设定目标·····	263
培养重点思维·····	269
发现问题关键·····	273
要事第一·····	279
运用 20/80 法则·····	283
向竞争对手学习·····	288
善于借助他人力量·····	293
换位思考·····	296
树立团队精神·····	302
责任重于一切·····	306
重在执行·····	312
把握关键细节·····	316

有效沟通·····	320
掌握工作与生活的平衡·····	325
高效地搜集并消化信息·····	333
善于集思广益、博采众议·····	337
善于授权·····	341
有效决策·····	346
追求卓越，超越自我·····	351
第二节 赢得人脉的 7 个习惯 ·····	355
诚信待人·····	355
注重完善自己的人际关系网·····	358
原谅他人的过错·····	364
在任何时候都留有余地·····	367
多用“我们”这个词·····	372
不谈论隐私·····	374
对别人的意见要尊重·····	377
第三节 成就一生的 16 个习惯 ·····	381
相信你自己·····	381
不浪费每一分钱·····	385
珍惜每一分钟·····	388
独立自主的习惯·····	393
控制自己的情绪·····	396
正确对待压力·····	400
不满足于现状·····	403
不轻言放弃·····	406
耐得住寂寞·····	410
笑对失败·····	412
每天学一点东西·····	416
珍惜你所拥有的·····	420
不要忽视细节·····	422



不陷入忧虑的沼泽地.....	425
不要太自负.....	429
每天自省 5 分钟.....	430





上篇
好心态





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，原因仅仅是这种人不会控制自己的心情，任自己的情绪由着面前所发生的事情随意放纵。

总而言之，成败得失都在于两个字——心情。心情好，则事成；心情坏，则事败。

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。

一个心态阳光的人，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较多。自我价值实现得越多，自我肯定的成就感也就越强，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沙漠的黑夜中行走，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？”