

好心态

好心态幸福一生

心态

好性格

好性格成就一生

性格

好习惯

好习惯影响一生

习惯

在这个世界上，为什么有的人可以功成名就，而有的人却一生平淡无奇？一个人的家世背景、智商高低、努力与否和运气好坏，无法解释所有的人生成败。要想得到准确的答案，还得寻找一些深层次的原因。其实，人与人之间原本没多大区别，只是由于各自心态、性格、习惯的不同而造成截然不同的结局。

行动和思一个人就。好心地面对持公正妥地处理人们在社来的一种个性。好性格，可以让你拥有一大帮好朋友，有良好的人脉关系，会让你不论处于何种生活都能够游刃有余。而习惯是在生活中、工作中渐渐养成的一种定律，是生活的一种积累。好习惯可以影响人的一生，使一个人事业有成。

龚建伟◎编著

好
心
态

好心态幸福一生

心态

好
性
格

好性格成就一生

性格

好
习
惯

好习惯影响一生

习惯

常州大学图书馆
藏书章

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好心态 好性格 好习惯 / 龚建伟编著. — 北京: 中国华侨出版社, 2013.4
ISBN 978-7-5113-3452-7

I. ①好… II. ①龚… 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 (2013) 第066734号

好心态 好性格 好习惯

编 著: 龚建伟

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 若 涛

封面设计: 彼 岸

文字编辑: 张子桦

美术编辑: 宇 枫

经 销: 新华书店

开 本: 1020毫米×1200毫米 1/10 印张: 41 字数: 787千字

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

版 次: 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3452-7

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) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

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，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。当我们的内心充满阳光时，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。

谁不想获得永久的幸福？谁不想活得轻轻松松？谁不想快快乐乐地过一生？而这一切都需要我们培养好的心态！

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，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。

像世界闻名的大发明家爱迪生，他不仅成就了自己的事业和梦想，甚至还改变了整个人类的生活。他之所以能取得如此巨大的成就，原因之一就是它具有勤勉、沉稳、踏实、专注、认真而又极有责任感的性格。而在欧洲大陆纵横驰骋、使欧洲各国臣服的法国皇帝拿破仑，他的辉煌业绩也与他坚忍、顽强、永不言败的性格密不可分。

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，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

第一节 心态决定命运	4
心情的颜色会影响世界的颜色	4
心态操之在我	5
目标的高度决定人生的高度	5
积极心态：最大限度地利用潜意识挖掘自身的潜能	7
接受自己，迎接阳光	8
第二节 摆脱消极心态	9
自卑是失败者的名片	9
别让悲观挡住你的阳光	10
恐惧是人生的大敌	11
依赖令你远离进步	12
心浮气躁，难以成事	14
忧虑是一种心理疾病	15
嫉妒是痛苦的制造者	16
空想终是“海市蜃楼”	17

第二章 积极进取、改变命运的强者心态

第一节 乐观心态：营造成功的心境	20
乐观源于自我肯定	20
乐观是正视现实，不畏困境	20
乐观是操之在我的“心造幸福”	21
拥有乐观，快乐前行	22
用“心”微笑，让你充满活力	24

乐观，让你拥有好人缘..... 25

乐观，让你轻松跨越难关..... 26

乐观者快乐工作，享受生活..... 27

活在当下，别透支烦恼..... 29

“心境转移”，找寻你的快乐..... 30

抛却杂事，把心带回家..... 31

豁达一点，生活可以很简单..... 32

第二节 积极心态：走向成功的动力 33

积极是永不服老的“年轻”态..... 33

积极向上，重塑自我..... 34

走出消极空虚的心理黑洞..... 35

不要自我设限..... 36

全力以赴才有更多机会..... 37

对自己的人生主动出击..... 38

用热忱构筑人生乐园..... 39

欲得其上，必求上上..... 40

第三节 强者心态：扫除成功的障碍 41

强者是苦难学校的毕业生..... 41

不惧挑战，勇于奋斗..... 42

坚强执着的“阿甘精神” 43

无关外在，强者是内心的强大..... 44

磨难成就辉煌人生..... 46

天助自助者..... 47

带着希望才能穿越人生的沙漠..... 48

失败了也要昂首挺胸..... 48

打败恐惧的方法就是直面恐惧..... 50

破釜沉舟才能绝处逢生..... 51

第四节 老板心态：打开成功的钥匙 52

老板心态源于对事业的雄心..... 52

为自己打工的企业家精神..... 54

做小事，成大事..... 54

和工作一起成长..... 55

敬业，最大的受益者就是你自己..... 57

成就老板心态的5种意识 57

警惕“打工心态” 59

让敬业成为习惯..... 60

提升自我管理意识..... 62

站在老板的角度看问题..... 62

比别人多做一点，超越老板的期望..... 63

第五节 卓越心态：提升成功的高度 65

不甘平庸才能造就卓越..... 65

卓越是对自我的超越..... 66

卓越，让你成为一流人才..... 66

卓越，抓住腾飞的机会..... 67

卓越，激发你的潜能..... 68

摘下“我不能”的面具..... 69

为了追求最好，只有做到更好..... 70

第三章 突破自我、成就人生的黄金心态

第一节 归零心态：吸收成功的要素 74

归零就是抛开过往，从零开始..... 74

心有空余，才能装物..... 74

满招损，谦受益..... 75

学习，为你增加事业成功的砝码..... 76

厚积薄发，积储成功的要素..... 76

不做井底之蛙..... 77

警惕成功背后的失败..... 78

大学毕业等于“零” 80

活到老，学到老..... 81

善读生活这本“无字书” 81

第二节 务实心态：奠定成功的基石 82

从实际出发，脚踏实地..... 82

你的舞台是自己走出来的..... 82

务实，奠定成功的基础..... 84

立足实际，拒绝大跃进..... 85

认清自我，知道自己能做什么..... 86

认真规划，知道自己要做什么..... 87

付诸行动，莫让梦想成为空谈..... 88

坚持到底，尽全力实现目标..... 89

专注工作，抛却工作中的杂念..... 90

发挥主动，不为拖延找借口..... 91

第三节 共赢心态：分享成功的秘诀 92

共赢是利己利人的互利合作..... 92

共赢是具有远见的和谐发展..... 92

不断猜忌，祸起萧墙..... 94

单赢，“近视”的成功..... 94

和他人共赢会赢得更多..... 95

用沟通消除隔阂..... 96

不要用个性的“刺”孤立自己..... 97

欣赏别人的事业风景..... 98

与人牵手，快乐合作..... 99

学会分享，微笑竞争..... 100

第四节 感恩心态：孕育成功的心灵 101

感恩是对生命过程的一种珍惜..... 101

感恩是对人生苦难的一种感谢..... 102

心中有爱才能感恩..... 105

感恩，让我们坦然面对人生的坎坷..... 106

施与爱心，体现生命价值..... 107

不要把拥有视为理所当然..... 108

感恩你所拥有的幸福..... 109

感恩对手甚至敌人..... 110

善待生命的每一分钟..... 111

第五节 包容心态：通向成功的保障112

包容是设身处地的理解体谅.....112

包容是可容纳万物的广阔胸襟.....113

包容别人，放松自己.....113

包容让你拥有更多的朋友.....114

上善若水，厚德载物.....115

广纳百川，万事亨通.....115

宰相肚里能撑船.....116

记住恩惠，洗去怨恨.....117

中 篇 好性格

第一章 解开性格密码

第一节 解开性格密码122

性格是人最本质的象征.....122

性格的源起及发展.....123

性格的成熟.....124

性格的表现形式.....125

性格的两种基本分类：内向型和外向型.....126

4种典型性格分类128

MSCP性格分类129

红、蓝、黄、绿4色性格分类131

9点图性格分类139

荣格性格分类.....140

第二节 血型与性格144

血型的发现.....144

A型血人性格的全面解析145

B型血人性格的全面解析147

AB型血人性格的全面解析	148
O型血人性格的全面解析	150
 第三节 认识自己的性格	152
认识性格才能完善性格	152
菲尔测试及性格分析	153
MSCP测试及性格分析	155
荣格性格测试及分析	158
 第四节 性格决定人生	165
怎样的性格决定怎样的命运	165
性格与职业	166
性格与婚姻	167
性格与健康	169
性格与人际关系	170
命运掌握在自己手里	171

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	174
狭隘性格：阻碍身心的发展	174
刚愎性格：众叛亲离终败北	175
自负性格：膨胀出来的败局	176
多疑性格：聪明反被聪明误	178
孤僻性格：一把关闭心灵的锈锁	179
贪婪性格：永远填不满的欲望之沟	180
叛逆性格：引火焚身的悲剧	182
自私性格：一己之利终不成大事	183
懦弱性格：畏缩在阴暗的角落	185
 第二节 必须克服的9种缺陷性格	186
远离让人永远也站不起来的自卑	186
懒惰是成功路上的挡路虎	188
悲观是人生最黑暗的深渊	189

依赖只能把你变为别人的附属·····	190
走出自闭的牢笼，寻求真正的自由·····	191
暴躁的性格是发生不幸的导火索·····	192
冲动是魔鬼·····	194
抑郁是灵魂在疼痛·····	195
偏执的结果只会是此路不通·····	197
 第三节 成功必备的15种优良性格 ·····	198
自信是开启人生成功之门的金钥匙·····	198
乐观的性格让你笑对人生风云·····	200
宽容的性格是滋补心灵的鸡汤·····	202
谦逊的空杯才能盛更多的水·····	204
诚信为成功打造金字招牌·····	205
坚忍的人才能站得比别人更高·····	206
勇敢为你的成功之路铺上康庄大道·····	207
理智是导向成功的指南针·····	209
果断是解决问题的关键·····	210
自制是你的人生走向成功的保险单·····	212
热忱是点燃你生命力的火焰·····	214
独立的性格撑起人生的天空·····	216
进取让你从一个阶梯到更高的阶梯·····	217
谨慎是人生避风的港湾·····	218
稳重是一种成熟的象征·····	220
 第四节 培养和锻造成功的好性格 ·····	221
自我充实，不断进取——培养学习型性格·····	221
三思后行，灵光乍现——培养善思型性格·····	222
改变命运，不靠他人——培养独立型性格·····	223
心胸坦荡，豪爽率真——培养豪爽型性格·····	224
风摧不垮，雨打不折——培养坚忍型性格·····	225
刚强气质，强者风范——培养刚毅型性格·····	226
把握时机，雷厉风行——培养行动型性格·····	227
心平气和，宠辱不惊——培养沉静型性格·····	228

下 篇 好习惯

第一章 习惯决定成败

第一节 习惯就在我们身边232

习惯的力量无比巨大.....232

习惯是个什么东西.....232

第二节 成也习惯，败也习惯233

习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人.....233

卓越是一种习惯，平庸也是一种习惯.....234

成功的习惯重在培养.....235

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20个习惯237

在行动前设定目标.....237

培养重点思维.....240

发现问题关键.....243

要事第一.....246

运用“二八法则”248

向竞争对手学习.....251

善于借助他人力量.....254

换位思考.....256

树立团队精神.....260

责任重于一切.....263

重在执行.....265

把握关键细节.....267

有效沟通.....269

掌握工作与生活的平衡.....273

高效地搜集并消化信息.....277

善于集思广益、博采众长.....280

善于授权.....	281
有效决策.....	285
遇到困难找方法.....	287
追求卓越，超越自我.....	290

第二节 杰出员工的18个习惯292

对重要文件和档案作备份.....	292
主动与领导沟通.....	295
比别人多做一点.....	298
勇于承认错误.....	301
与他人分享荣誉和工作成就.....	304
不告诉别人公司的秘密.....	307
不打越级报告.....	310
守时.....	312
不占公司的小便宜.....	315
建立良好的人际关系.....	316
专注你的工作.....	318
保持办公桌的整洁有序.....	323
不抱怨额外的工作.....	325
工作场合注意自身形象.....	328
不找借口.....	331
工作不拖延.....	334
主动承担责任.....	337
在工作中不断创新.....	340

第三节 赢得人脉的12个习惯342

诚信待人.....	342
完善自己的人际关系.....	344
与人为善.....	347
善于发现别人的优点.....	348
养成赞美的习惯.....	350
给别人说话的机会.....	351
善于发挥语言的作用.....	353
原谅他人的过错.....	355

在任何时候都留有余地.....357

多用“我们”这个词.....360

不谈论隐私.....361

对别人的意见要尊重.....363

第四节 成就一生的16个习惯365

相信你自己.....365

不浪费每一分钱.....367

珍惜每一分钟.....369

养成独立自主的习惯.....372

控制自己的情绪.....374

正确对待压力.....376

不满足于现状.....378

不轻言放弃.....380

耐得住寂寞.....382

笑对失败.....383

每天学一点东西.....385

珍惜你所拥有的.....388

不要忽视细节.....389

不陷入忧虑的沼泽地.....390

不要太自负.....393

每天自省5分钟393

上篇

好心态



