

高轶飞◎编著

一生二控

「调控心态 掌控性格 制控习惯」



心态事关人的苦乐，往往决定人的生活质量。
心态事关人的生命状态，往往决定人的生命长度以及宽度。
良好的习惯对于个人发展有着很大的影响，社会发展也需依靠个人的发展，
一个有秩序的社会形成与发展，也必然需要每个人良好的行为习惯做起。

良好的心态、性格和习惯
对于个人发展有着很大的影响。

我们需要对自己的

人生有所控制，

因为有控制才有理性，才能靠近成功。

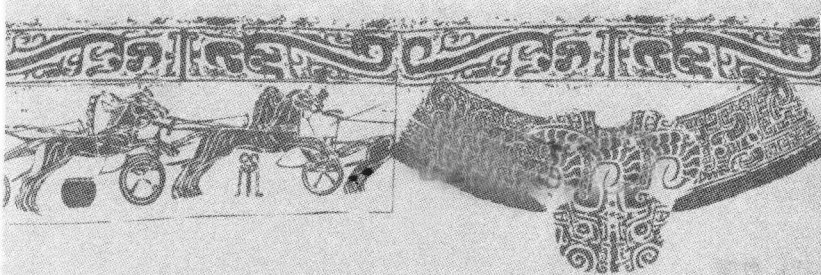
而想要成功，

很重要的一点就是控制好你的

心态、性格和习惯。

每个人都有一种属于自己的性格，每种性格都有擅长的职业。无论哪一种性格，你都应该发挥它的潜能，才能肩负起上苍所赋予的使命，才能开启通往成功的大门。

中华侨出版社



一生三控

高铁飞 编著

「调控心态 掌控性格 制控习惯」



心态事关人的苦乐，往往决定人的生活品质；
心态事关人的生命状态，往往决定人的生命长度以及宽度。

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一生三控：调控心态，掌控性格，制控习惯 / 高铁飞编著.
—北京：中国华侨出版社，2013.5
ISBN 978 - 7 - 5113 - 3437 - 4

I. ①—… II. ①高… 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 062091 号

● 一生三控：调控心态，掌控性格，制控习惯

编 著/高铁飞

责任编辑/尹 影

封面设计/智杰轩图书

经 销/新华书店

开 本/710×1000 毫米 1/16 印张 18 字数 220 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 3437 - 4

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 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) 64443051 传真：64439708

网 址：www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言

毫无疑问，我们需要对自己的人生有所控制，因为有控制才有理性，有理性才能越靠近成功。而想要成功，很重要的一点就是——控制好你的心态、性格和习惯。我们且称之为“一生三控”。心态，它对人生的重要性不言而喻，它关乎我们的成败荣辱，往往决定了我们的一生。它还影响我们的苦乐，关乎着我们的生活质量，往往决定了我们生命的长度和宽度。

积极的心态就是我们成功的基石。人之一生，风雨无数，谁又可能一帆风顺？那么，每当苦难来袭，我们该怎样面对？有两种选择——你能沉着应对、积极克服、厚积薄发，你就不会因畏惧而前功尽弃，就能够战胜苦难焕发新春；你不能或是不敢面对，牢骚满腹或是打退堂鼓，又或心浮气躁、草率行事，那么你就会与成功背道而驰，在人生的这条路上，你将注定是个失败者。

而人的性格却是各有不同，每一种性格都有或多或少的优点或缺陷。而一个理智的人，就要懂得扬长避短，要发扬性格上的优势，避开或克服性格上的缺陷。事实上，性格没有绝对的好坏之分，重要的是你的性格是否与你的现实“环境”或期望的“环境”相配比，这里说的“环境”是指你的生活环境及工作环境。如果你的性格与“环境”很配比，或者只有细微的差异，那么恭喜你，你的性格已经很好了，只需做细微的改善。如果你的性格与“环境”很不协调，而你又想在这种“环境”生活下去，甚至想在这种“环境”

下成就一番事业，那么你就要学会改变自己的性格，使你的性格与“环境”相配比，这样才会为你事业的发展奠定坚实的基础。

习惯则是一种心理惯性，它是个人人格的发展基础。习惯培养的过程，从一定意义上说，就是人格培养的过程。你的习惯若好，人格自然会好；你的习惯若是很糟糕，那么你的人格也绝对好不到那里去。若是如此，你想想，自己成功的几率会有多大？

“欲成大器，先要大气”。大气之人什么样？要心态不惊不惧，性格不骄不躁，气势不张不扬，习惯不猥不琐，静得优雅，动得从容，行得洒脱。扪心自问，我们又做到了几分？如果感觉还有差距，那就尽快去弥补吧！

请记住——成功是一种心态，一种性格，一种习惯！我们想要成为理想中的人物，就要尽最大能力来发展自我。我们想要事情有所改变，首先就要改变自己，想要事情变得更好，就一定要更好地掌控自己的心态、性格和习惯。

目录

上辑 积极的心态，造就卓越的状态

一、纵然有再多苦难，你要当作历练	2
纵然有再多苦难，你要当作历练	2
你不能选择开始，但你可以塑造结局	6
别允许自己有一点灰心丧气	9
坚忍下去，成功就不会远	13
要自强，不要依赖	19
走自己认为对的路，让别人说去吧	22
敢于向高难度挑战	26
学会一个“挺”字	30
必要时，激起自己的血性	34
二、你不再自卑，人生便不悲催	38
想要人生不悲催，我们必须战胜自卑	38
要想征服世界，首先征服自己的悲观	44

不能让失望的情绪控制你	48
改变“胆小鬼”心态	51
梦想在你手中，这是你的天地	56
谨记！天生我材必有用	62
坚定你的信念与梦想	65
有信心的人没有瓶颈	70
三、不能得过且过，你要拿出气魄	74
懦夫怕死，但其实早已不再活着	74
人生当有鸿鹄志	78
心底始终保留一些不安分的骚动	81
持有成功者的心态	86
让自己豪气冲云	89
塑造致富的头脑与心态	93
正视自己，扬长避短	96

中辑 健康的性格，成就幸福的命运



一、冲动是魔鬼，谁碰谁会后悔	102
冲动是魔鬼，谁碰谁后悔	102
仇恨的冲动，烧晕的往往是自己	106
消除仇恨，学会宽恕	109



让人乃上策	115
能让终有益	120
不争一时之气	123
学会以德报怨，你便是赢家	127
在心上架起一把刀	131
二、怒火烧哪儿伤，别做“烈火金刚”	135
莫生气	135
愤怒起于愚昧，终于悔恨	140
用自己的随和去化解和别人的纷争与矛盾	142
克制坏脾气，营造好性格	146
事到临头，三思为妙，一忍最高	151
若刚性太强，便以柔掩之	154
三、审查性格弱点，弥补人生短板	161
我们必须对自己的性格有一个基本认识	161
摒弃抑郁的心态	164
性格自闭者永远与成功无缘	168
远离小我情结	172
唯我独尊者终将毁灭自我	175
莫要摆臭架子	178
偏执性格是成功的绊脚石	182
完善自己，让自己的性格健全起来	184

下辑 优良的习惯，铸就卓绝的人生



一、时时挖掘机遇，便有广袤天地	188
懒惰的习惯会让你与机遇绝缘	188
畏缩的习惯将会使你丢失机遇	193
犹豫只会毁掉机遇	196
练就雷厉风行的习惯	198
养成关注信息的习惯，别对好机会视而不见	204
要有自我推销意识，把握职场机遇	207
掌握点成功的诀窍	212
二、若能习惯创新，人生便能焕然一新	215
以正确的方法做事	215
培养用两种方法思考问题的习惯	218
摆脱思维定式	222
敏于生疑，敢于存疑，能于质疑	227
习惯以发散思维思考问题	231
化腐朽为神奇	235
下意识地运用逆向思维	239
要有自己的主见	243
不要前怕狼、后怕虎	246



三、根除不良习惯，人生自然灿烂	252
养成好习惯，才不会被自己打倒	252
审视自己，替换不良习惯	256
小动作里的大讲究	260
求知最忌讳的就是不懂装懂	262
不能脚踏实地，就只能人浮于事	266
别习惯于依赖，那是人生的大害	270
戒除忌妒，避免伤害	274

上辑

积极的心态,造就卓越的状态

- ◆ 一、纵然有再多苦难,你要当作历练
- ◆ 二、你不再自卑,人生便不悲催
- ◆ 三、不能得过且过,你要拿出气魄



一、 纵然有再多苦难， 你要当作历练

成功的人生，需要一种坚强的心态，只有学会坚强，我们才会把坎坷和不幸看成人生的磨炼，把逆境和挫折看成人生的必经之路；只有学会坚强，我们才不会消沉，才会以积极的心态挑战苦难，挑战未知；只有学会坚强，知难而进，努力超越自我，我们才可能建立起人的业绩，才会一步步走向成功。

纵然有再多苦难，你要当作历练

很多人惧怕逆境，但事实上，逆境是我们成长必经的过程，而只有勇于接受逆境的人，生命才会日渐茁壮。我们的人生需要选择，我们的生命也需要蜕变，每每苦难来袭，面临选择和放弃，我们都要有足够的勇气，改变自己，只有这样，我们才能获得新生，才能铸就另一个辉煌。

须知，红尘世事本无常，每个人随时都会遇到困厄和挫折。



当生命中出现突如其来的困难时,你是怎样看待的呢?朋友们,不要把自己禁锢在眼前的困苦中,眼光放远一点,当你看得见成功的未来远景时,便能走出困境,达到你梦想的目标。

我们知道,老鹰是世界上寿命最长的鸟类,它们的寿命可达70岁。但很多人可能不知道,它们如果想要活那么久,就必须在40岁时作出困难却重要的抉择……

当老鹰活到40岁时,它的爪子开始老化,不能够牢牢地抓住猎物;它的喙变得又长又弯,几乎能碰到它的胸膛;它的翅膀也会变得十分沉重,因为它的羽毛长得又浓又厚,使它在飞翔的时候十分吃力。在这个时候,它是不会选择等死的,而是选择经过一个十分痛苦的过程来蜕变和更新,以便继续活下去。

这是一个漫长的过程:它需要经过150天的漫长锤炼,而且必须努力地飞到山顶,在悬崖的顶端筑巢,然后停留在那里不再飞翔。

首先,它要做的是用它的喙不断地击打岩石,直到旧喙完全脱落,然后经过一个漫长的过程,静静地等候新的喙长出来。之后,还要经历更为痛苦的过程:用新长出的喙把旧指甲一根一根地拔出来,当新的指甲长出来后,它们再把旧的羽毛一根一根地拔掉,等待5个月后长出新的羽毛。

这时候,老鹰才能重新开始飞翔,从此可以再过30年的岁月。

对于老鹰来说,这无疑是一段痛苦的经历,但正是因为不愿在安逸中死去,正是对30年新生岁月的向往,正是对脱胎换骨后得以重新翱翔于天际的憧憬,燃起了它对新生活的渴望和改变自

己的决心。要想延长自己的生命，获得重生的机会，它选择了经受几个月的痛苦。我们不能不为老鹰这种勇于改变的勇气所折服。

人生又何尝不是如此？面对癌症，是草草地结束自己的生命以避免遭受肉体 and 精神的折磨，还是积极地治疗，创造生命的奇迹？陷入困境，是听天由命，等待命运的宣判，还是放手一搏，冒险寻求可能的转机？工作平淡无奇、碌碌无为，是安于现状，享受现有的安逸，还是勇于改变，寻求属于自己的一片天地？

主宰自己，做自己的主人，激发你对苦难的抗拒力，这才是我们该做的！沮丧的面容、苦闷的表情、恐惧的思想和焦虑的态度是我们缺乏抗压能力的表现，是我们弱点的表现，是我们不能控制环境的表现。这些都是我们的敌人，所以一定要坚决拒绝它们。

我们应该认识到，人生总有得意和失意的时候，但一时的得意并不代表永久的得意；同样，一时的失意也绝不意味着永久的失意。在一时失意的情况下，如果我们不能把心态调整过来，就很难再有得意之时；相反，在失意甚至绝望的状态下，倘若能重新寻回希望，赶走悲伤，便又是人生中的又一大转折。

所以在我们的生活和学习中，倘若遇到失意或悲伤的事情，一定要学会调整自己的心态。如果你的演讲、你的考试和你的愿望没有获得成功；如果你曾经因为鲁莽而犯过错误；如果你曾经尴尬；如果你曾经失足；如果你被训斥和谩骂……那么请不要耿耿于怀，对这些事念念不忘，不但于事无补，还会占据你的快乐时光。抛弃它们吧！把它们彻底赶出你的心灵。如果你的声



誉遭到了毁坏，不要以为你永远得不到清白，怀着坚定的信念勇敢地走向前吧！

我们应该这样：

首先，让担忧和焦虑、沉重和自私远离自己；更要避免与愚蠢、虚假、错误、虚荣和肤浅为伍；还要勇敢地抵制使你失败的恶习和使你堕落的念头，你会惊奇地发现，你人生之旅是多么地轻松、自由！

其次，走出阴影，沐浴在明媚的阳光中。不管过去的一切多么痛苦、多么顽固，把它们抛到九霄云外。不要让担忧、恐惧、焦虑和遗憾消耗你的精力。把我们的精力投入到未来的创造中去。

另外，我们一定要保存希望。其实，人都是活在自己的希望之中，倘若真的有人无望地活着，那么只能说是一具行尸走肉。在现实生活中，很多人心理非常脆弱，一旦遭遇挫折或失败，就会感到无助与绝望，更有甚者甚至会丧失活下去的勇气。其实，只要我们能够在逆境中坚守希望，多半是会柳暗花明的。请记住，你是不是成才的料子，要看你能不能经受住大灾难、大磨难的考验。一点磨难都没经历过，便想成气候，这可能吗？一点点磨难考验你，你都过不去，还谈什么齐家、治国、平天下！这样的人，一生下来就注定无大作为。

事实上，“所有的锻炼不过是再次呈现，是我们还没学会的功课”。我们要学着与痛苦共舞，这样我们才能看清造成痛苦来源的本质，明白内在真相。更重要的是，它能让我们学到该学的功课。

你不能选择开始，但你可以塑造结局

人生在世，很多事情确实不由我们自己做主。就拿出身来说，一部分人生在富贵之家，自幼锦衣玉食，享受着“高等教育”，无须刻意去奋斗，就能够得到比普通人更多的收获。

然而，这毕竟只是少数人的待遇，多数情况下，我们会降生在一个平凡人家。这样的家境，无法为我们搭建有高度的人生起点，因此我们注定要比那些“天之骄子”多付出几倍，甚至是几十倍的努力。当然，你可以去指责上苍的“不公”，但你决不能怨天尤人、得过且过，将大好的青春白白浪费。

事实上，很多成功人士的人生起点同样很低，但他们能够把这种“不公”转换成动力，在平凡的起点上，铆足劲攀上不平凡的高度。而这些人成功的关键因素就是他们对于生活的态度以及做人的心态。

罗伯特·巴拉尼的故事就是一个活生生的例子。罗伯特·巴拉尼出生在一个犹太家庭，年幼时不幸患上骨结核病，由于贫困没钱根治，他的膝关节最终落下残疾——永久性僵硬。父母为儿子感到伤心，巴拉尼当然也痛苦至极。然而，尽管当时只有七八岁，但他却懂得把自己的痛苦隐藏起来，他对父母说：“你们不要为我伤心，我完全能做出一个健康人的成就。”听到儿子的这



番话,父母悲喜交集,抱着他泪流满面。

从此,巴拉尼狠下决心——一定要证明自己不比别人差!父母为儿子的坚强、“好胜”大感欣慰,他们每天交替接送巴拉尼上下学,十余年风雨不改!巴拉尼也没有辜负父母的心血,没有忘掉自己的誓言,从小学至中学,他的成绩一直在同年级学生中名列前茅。

18岁时,巴拉尼考入维也纳大学医学院,并最终获得了博士学位。大学毕业以后,作为一名见习医生,他留在了维也纳大学耳科诊所工作,由于努力工作,颇受该大学医院著名医生——亚当·波利兹的赏识。于是,波利兹对他的工作和研究给予了热情的指导。此后,巴拉尼对眼球震颤现象进行了深入研究和探源,经过多年努力,他发表了题为《热眼球震颤的观察》的研究论文。这篇论文的发表,受到了医学界的广泛关注和认同,耳科“热检验法”就此宣告诞生。在此基础上,巴拉尼再度深入钻研,通过实验最终证明内耳前庭器与小脑有关,从此奠定了耳科生理学的基础。

后来,著名耳科医生亚当·波利兹病重,他将自己主持的耳科研究所事务及维也纳大学耳科医学教学任务全部交给了巴拉尼。繁重的工作给了巴拉尼很大压力,但他没有畏惧,他在出色完成工作之余,仍继续着对自身专业的深入研究。几年以后,巴拉尼先后发表了《半规管的生理学与病理学》、《前庭器的机能试验》两本著作,基于他在科研领域的突破性贡献,奥地利皇家决定授予他爵位殊荣。在后来,巴拉尼又斩获了诺贝尔生理学及医学奖。