



好心态 好性格 好习惯

文征明◎编著

南怀瑾

净空法师

弘一法师

慧德大师

与你
探讨成就

美满
的幸福法则！

世上最
想激励书，

全方位
发生存现状的温情之作。

心态主宰成败，

性格决定命运，

习惯影响一生。

拥有好心态，能够在面临艰难抉择之时把握正确未来；
拥有好性格，能够在克服艰难困苦之时勇于突破自我；
拥有好习惯，能够在承受生命重托之时实现精彩人生。

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



好心态 好性格 好习惯

文征明◎编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

好心态、好性格、好习惯/文征明编著. —北京:
中国铁道出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-113-16411-9

I. ①好… II. ①文… 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 090436 号

书 名:好心态、好性格、好习惯

作 者:文征明 编著

责任编辑:张艳霞 郑媛媛 电话:010-51873179

编辑助理:赵 娜

封面设计:艺海晴空

责任校对:龚长江

责任印制:赵星辰

出版发行:中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)

网 址:<http://www.tdpress.com>

印 刷:化学工业出版社印刷厂

版 次:2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

开 本:700 mm×1 000 mm 1/16 印张:13 字数:187 千

书 号:ISBN 978-7-113-16411-9

定 价:29.80 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社读者服务部调换。

前 言

为什么有的人可以功成名就,而有的人一生却平淡无奇?

一个人的家世背景、智商高低、努力与否和运气好坏并不能够解释所有的人生成败。而人们要想得到真正最为准确的答案,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,只是由于各自存在着不同的心态、性格和习惯,正是因为这些不同点,从而造成了不同人之间截然不同的结局。

好心态、好性格、好习惯,这是成功人生必备的三大法宝,也是人生中最宝贵的三种财富。当你具备了积极的心态、完美的性格和良好的习惯之后,你才能正确把握自己的命运,登上事业的巅峰,享受到人生的乐趣。

心态控制了一个人的行动和思想,同时也决定了一个人的视野、事业和成就。当你拥有一种好心态的时候,就可以勇敢地面对世间存在的困难,对社会、人生持公正的认识,从而冷静、稳妥地处理工作中存在的各种问题。

性格是人们在社会交往中所表现出来的一种个性。拥有一种好性格,可以让你拥有一群好朋友,从而不断拓展自己的人脉关系,让你不论处于何种境地都能够游刃有余。

习惯是人们在生活和工作中渐渐总结的一种定律,也是人们在生活中的不断积累。拥有一个好习惯可以影响人的一生,使一个人事业有成,实现自己的人生目标。

可以说,在这个世界上,心态主宰你的成败,性格决定你的命运,习惯影响你的一生。

当你一个人面对激烈的社会竞争的时候,要想在这个社会上立足

生存并求得自己的发展,就要将自身发展与自己的心态、性格和习惯紧密联系起来。在成功的路途中,它们相辅相成,缺一不可。

如果你想让自己的命运出现转机,向着自己希望的方向转变,去享受成就事业的快乐,那你就必须马上行动起来。在实际行动中剔除自己内心在心态、性格和习惯中的消极内容,此时你就会发现自己的人生将走向光明、幸福。

本书从人生成功必备的三大法宝——好心态、好性格、好习惯入手,将丰富动人的小故事与发人深省的哲理相结合,用睿智、生动的语言向人们诠释了心态、性格、习惯在我们的人生中举足轻重的地位,并告诉你如何改变自身存在的消极心态,拥有积极的心态;告诉你如何锻造完美的性格,用性格来改变你的人生;告诉你如何培养良好的习惯,开拓你的人生新篇章。

如果你能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,你就会真正成为自己命运的主人,从而改变自己的生存现状,创造出崭新、灿烂的生活,成就自己美满幸福的一生。

目 录

上篇 拥有好心态,让生命充满正能量 /1

第一章 激发正能量,做最强大的自己 /2

拥有正向能量,保持积极心态 /3

激活内心潜能,越自信越成功 /4

打破枷锁的束缚,用变通思想创造美好未来 /6

成就的背后,总会有一颗积极进取的心 /8

正能量给人无坚不摧的心理优势 /9

积极心态让人“点石成金” /11

第二章 拥有阳光心态,笑对生活每一天 /14

快乐很简单,把嘴角上扬 15 度 /15

可以没资本、没经验,但不可以不阳光 /16

阳光心态是最强的竞争力 /18

快乐是香水,洒向别人的同时也熏香了自己 /20

即使生活欺骗了你,你也要笑着面对 /22

心态有多阳光,命运就有多灿烂 /24

第三章 最大的破产是绝望,最大的资产是希望 /27

人生处处东山起,莫学霸王不过江 /28

不要担心失败,要敢于尝试 /30

只有输得起才能赢得起 /31

结果不是目的,过程才是成功的积蓄 /33

放远你的眼光,放平你的心态 /35
没有人随随便便成功 /36
你的未来就是你头脑中的画面 /38

第四章 做个“平凡人”,保持平常心 /41

要做“超人”,先要做平凡人 /42
平常心,让人生不“高烧” /43
心胸豁达成就美好人生 /46
懂得欣赏残缺的美 /48
把平凡事做好即是不平凡 /50

第五章 好心态就是一颗不断进取的心 /52

身处绝境,跨过去就是柳暗花明 /53
以平常心处事,不属于我的我不要 /54
输赢只是点,奋斗才是线 /57
不抛弃,不放弃,培养积极的心态 /59
敢于坚持主见,成就自己 /61
要有背水一战的坚韧意志 /64

中篇 塑造好性格,与糟糕的人生说“再见” /67

第六章 摸清自己的性格,演好人生的角色 /68

性格决定你的人生高度 /69
心中无杂陈,才能全力以赴 /71
坚定意志,跨越生命的鸿沟 /73
勤奋铸就坚韧,努力才能成功 /76
持之以恒,收获精彩人生 /78
没有压力就没有前进的动力 /80

第七章 外向者的优势:展现自我,释放真我 /84

外向者的长处:具有非凡的感染力 /85

打破人际交往障碍,做善于展现自我的外向者 /86
点燃外向的“小宇宙”,释放活力和激情 /88
敢于直面压力,突破瓶颈 /90
外向者制胜原则:更善于推销自己 /91

第八章 内向者的竞争力:唤醒体内沉睡的力量 /94

内向者的优势:做本真的你 /95
看到自己的价值,相信自己的价值 /96
内向者虽做事稳重,但也不能自我设限 /98
沉着应对危机,勇于挑战自我 /100
内向者制胜原则:只给自己正向的暗示 /102

第九章 培养优势性格,铸就生命奇迹 /104

你光明,世界就不黑暗 /105
不断自省是提高自己的良药 /107
成熟的性格总是在挫折中被磨炼 /109
赞美造就人生无穷魅力 /111
热情的性格是永恒的力量 /113

第十章 修复性格缺陷,做最完美的自己 /116

性格塑造,不断进行自我完善 /117
远离嫉妒性格,拥抱明朗人生 /119
改掉犹豫性格,放弃了就不要回头 /121
克服自满性格,收获谦虚人生 /124
主动交往,打破谈话中的僵局 /126

下篇 养成好习惯,拿下人生决胜局 /129

第十一章 好习惯是转变命运的法则 /130

养成好习惯让你终生受益 /131
好习惯都是塑造出来的 /132

拒绝拖延,它会让你一事无成 /135

人生一世,健康最关键 /137

调整自我,让快乐成为习惯 /139

知错就改,善莫大焉 /142

第十二章 学会合作,为成功助力 /145

人脉决定你的未来 /146

越早建立人脉网,越早走向成功 /147

巩固自己的“圈子” /149

主动示好才能广结人缘 /152

人际关系,事后管理更重要 /154

第十三章 用行动改变命运,只有迈步才能进步 /158

在行动前设定目标 /159

成功在于比别人先行一步 /161

敢想敢做才会成功 /164

拥有积极的习惯,就已成功一半 /166

别在等待和观望中迷失了自己 /169

第十四章 习惯引领未来,成功近在咫尺 /172

打造强大气场,为成功筑梦 /173

自信人生,敢于直面任何挑战 /175

分秒必争,合理安排工作时间 /178

养成条理有序的习惯,成就灿烂辉煌的人生 /180

事业成就梦想,每一份工作都值得用心经营 /183

第十五章 学无止境,永不停下学习的脚步 /186

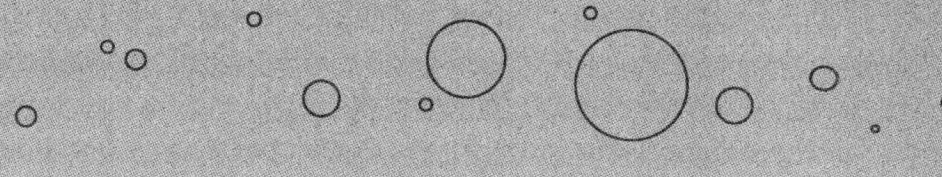
经验来自不断总结 /187

学习是一生的需要 /189

社会才是最好的大学 /192

一定要给自己及时充电 /194

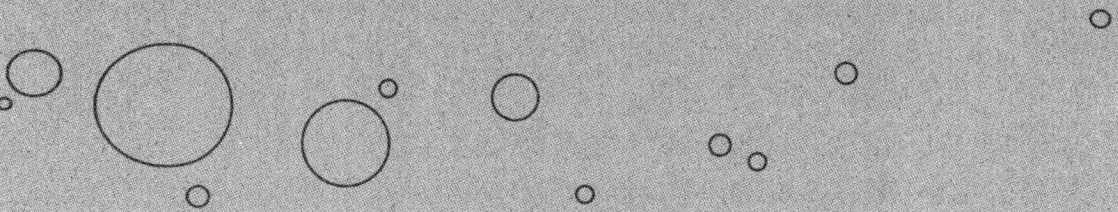
在工作中学习,永无止境 /197

A series of circles of various sizes, some solid and some outlined, arranged in a horizontal line across the top of the page.

上篇

拥有好心态,让生命充满正能量

心态左右着人们的情感,决定着人们事业的成败。积极的心态是人生取胜的法宝,而消极的心态则是通向成功的严重阻碍。一个人如果持有良好的心态,那么他的人生之路将会越走越宽,从而拥有美好的人生。



第一章 激发正能量,做最强大的自己

心态决定命运,拥有了积极的正向心态,你将激发体内的正向能量,将自己的人生轨迹引向最利于自己发展的方向,从而打造精彩的人生。

拥有正向能量,保持积极心态

一种积极的心态对人有有多大作用呢?我们可以从一些成功人士身上找到答案。翻开那些成功人士的档案,我们发现,绝大多数成功人士都不是绝顶聪明或者能力超强的人,但无一例外的是,这些成功人士都具有一种积极的心态,正是这种积极的心态最终让他们成就了最强大的自己。

看看我们周围,多少才华出众的人毕生都没有取得较大的成就,仅从这一点就可以知道,成功的要素并不仅仅是才智和能力,似乎还有某些更关键的因素。能够取得多大的成功,在很大程度上取决于你的心态,当你认为你注定会成就伟业时,你就能够做到。

渴望成功的热情、积极向上的心态就是一种强大的正能量。

说到麦当劳餐厅,恐怕世界上只有少数人没听过这个名字,它最初是由麦当劳兄弟创立的。然而,现在遍布全球的“麦当劳连锁王国”却并不是麦当劳氏的家族企业。实际上,早在1961年麦当劳这个品牌就不再“姓”麦当劳了——一个叫雷·柯洛克的人从麦当劳兄弟手中买下了它。

第一次走进麦当劳餐厅时,雷·柯洛克已经52岁了,离退休的时间仅有13年。在那之前,他做了30年的推销员,然而在这漫长的大半段人生中,他一直业绩平平。除了一身病痛,他几乎没有任何收获。他患有糖尿病、关节炎,并做了胆囊摘除手术,另外他的大部分甲状腺也被摘除了。有过这样的不幸遭遇,处于这样的年纪,一个人还能有所作为吗?

柯洛克说:“我始终相信,生命中最好的时光还在前面。”他不顾亲友的反对和他人的嘲笑,毅然决定加盟麦当劳。风险总是与机遇并存。几年后,因为行业竞争越来越激烈,麦当劳公司陷入了史上最低迷的时期,这让麦当劳兄弟萌生了退意。柯洛克也面临着一个艰难的抉择:是退出还是继续?退出意味着他可能在余生中悠闲地做个百万富翁,而继续则意味着他将独立承担经营风险,更有可能因破产而变得一无所有。

被渴望做出一番事业的热情鼓舞着,柯洛克最终决定独立经营麦

当劳。他以 260 多万美元从麦当劳兄弟手中买下了麦当劳公司。就在麦当劳兄弟因为及时脱身而窃喜时,柯洛克开始以更科学的管理方式经营麦当劳。尽管时常在资金方面捉襟见肘,但他一直没有放弃努力,他几乎把全部时间都投入到了麦当劳的经营管理中。所有人都惊讶于他竟然能以年迈、带病之躯承担如此大的工作压力。

柯洛克一直都在埋头工作,很少接受媒体采访。在他严格的管理之下,麦当劳用金色拱门内的美味汉堡及亲切的服务赢得了越来越多的顾客。1965 年,麦当劳股票正式上市;1967 年,第一家美国以外的麦当劳连锁店成立;到了 1978 年,即柯洛克逝世前 5 年,全世界已经有 5 000 多家麦当劳分店——麦当劳已经成了和万宝路、可口可乐齐名的三大品牌之一,是当之无愧的国际快餐连锁巨头。

“我们是来‘吃东西’的,不是来‘用餐’的。”在经营麦当劳 30 年后,柯洛克终于欣慰地听到了这句代表着对麦当劳最高褒奖的赞语。1983 年 1 月 14 日,柯洛克安详地闭上了眼睛,享年 81 岁。

在 52 岁之前,柯洛克还只是一个名不见经传的小人物,做着最为普通的工作。但是,他一直拥有一种积极的心态,这种心态让他始终抱着成就一番事业的梦想。所以,他能抓住机会参与麦当劳快餐帝国的构建,并在处于困境时顽强不屈,获得了无与伦比的成就。

很多时候,知识和能力这些要素并不是人们真正缺少的,人们缺少的恰恰是一种积极的心态、一种远大的抱负——这些才是成功的关键。这种积极的心态就是一种时刻催人奋进的、强大的正向能量。所以我们应该充分相信这一点:拥有积极的心态,才能做最强大的自己,你的心态有多积极,你的世界就有多大。

激活内心潜能,越自信越成功

在每个人身上都潜藏着这样一种力量,它能让你变得更卓越、更自信,最终让你在事业上有所成就。这种力量就是潜藏在人内心的正能量。要想成就一番事业,激活自己内心的这种潜藏能量是非常必要的。

人总会遇到某些看似无法扭转的困境,这时的你可能觉得生活非常痛苦,甚至是痛不欲生。然而,当你激活体内正向能量的时候,你就

会突破这种困境——这时你会发现任何困难都不是不可战胜的。当战胜了困难再回头看时,你必定会感谢这段宝贵的人生经历。这时你会由衷地感谢自己,感谢内心中潜藏的强大能量,它为你造就了一个全新的世界,催生了一个全新的自己。

丹尼是一位著名的企业家。在 25 岁那年,他创建了一家玩具公司,经过 22 年的经营后,公司宣布破产。在破产之前,丹尼满身光环、受人瞩目,甚至还担任了某大学的理事。破产事件对他来说无异于让他从事业巅峰一下子跌入到人生谷底。

丹尼被现实打击得晕头转向,一时想不明白到底是怎么回事,更不知道自己该做什么,还能做什么。他在屋里自我反省了一天一夜,终于振作起来。一天,他在报纸上看到某某公司倒闭,其经理自杀的报道,于是他决定组织一个协会,专门帮助这些事业失败的人走出阴影。

协会在困境中成立了,丹尼用自己的全部努力将协会规模从几个人扩大到 500 多人,协会研讨的内容也从最初的只谈公司倒闭之类的问题扩展到所有关于公司成长、失败的问题。

在谈及人生时,丹尼总是说:“当失败砸向我的时候,我的人生毁了,但是我内心的正向能量却苏醒了,是它们帮我塑造了一个崭新的世界。在这个世界里,没有悲观,没有失望,没有痛苦,有的只是重新来过的勇气。”

在生活中,当困顿、失意萦绕心头的时候,你要做的不是随波逐流,而是激活内心潜藏的正能量,以一种积极的心态面对眼前的困难,从困顿中走出来,再一次向人生的目标前进。当然,你还要懂得通过调整自己来点燃内心的斗志,要想到你还有拼搏的勇气,只要生命还在,你就可以继续奋斗。这是使你变得更伟大、更坚强的机会。

总之,人们应该以一种积极的心态面对生活。我们要明白,无论多么巨大的挫折都不能让我们真正倒下,真正能击垮我们的只有悲观的自我意识。所以,我们必须拥有一种积极的心态,并用这种心态去激活内心的正向能量。我们要抬起自己的头,勇于开创新的局面,当我们能够做到这一点时,就会发现一个全新的世界正在等待着我们。

打破枷锁的束缚,用变通思想创造美好未来

思则变,变则通。一个人一旦有了这种变通的心态,他便会拥有一种不惧一切困难的正向能量,让他在复杂的局面中寻找一条通往成功的路线,从而成就自己的美好人生。

变通的心态是一种正向心态,也是一种正向能量,有了敢于改变的正向心态之后,他也就离成功不远了。下面是一个在美国商界流传已久的虚构的故事。

有一位优秀的商人威尔对自己的儿子说道:“我已经看好了一位女孩子,我希望你能娶她。”儿子说:“我要娶什么样的新娘我自己会决定。”威尔说:“但是我说的这个女孩子可是比尔·盖茨的女儿哦。”儿子欣然同意了。

在一个大型聚会上,威尔走向了比尔·盖茨。威尔说:“我来给你女儿介绍个好丈夫。”盖茨说:“我女儿还没想嫁人呢。”威尔说:“但是这个年轻人可是世界银行的副总裁哦。”盖茨很高兴地同意了。

接着,威尔去找那位世界银行的总裁,威尔说:“我想介绍一位年轻人来当贵行的副总裁。”总裁说:“我们已经有很多位副总裁了,够了。”威尔说:“但是我说的这位年轻人可是比尔·盖茨的女婿哦。”于是,总裁也很愉快地同意了。

虽然这个故事是虚构出来的,但是它却能够明确地告诉人们一个道理:心态的变化可以帮你找到通往成功的道路,变通的心态则可以让你拥有改变一切的正向能量。而那些不懂得对心态进行变通的人纵然有着卓越的天赋,也会因为不懂得变通,不懂得因人而异,而无法去把握和捕捉那些稍纵即逝的机遇,也因此与成功失之交臂。

甚至有的时候当成功的机会向他迎面走来的时候,不能变通的他也会视而不见,从而让成功的机会从身边溜走。而那些懂得变通心态的人,即使是小人物也能产生改变世界的能量。

柯特大酒店是一家老牌的大酒店。在一次装修的过程中,这家店的老板准备对电梯进行改建,于是他便花巨资请来最一流的工程师和建筑师,让他们几个人一起商讨如何做好这件事。

这些工程师和建筑师都有十分丰富的经验,在经过了一段时间的讨论之后,他们达成了一致的观点,那就是饭店必须更换一部大电梯。但是为了安装好这部电梯,必须将酒店停业半年。

“难道除了停业半年就没有别的好办法了吗?”面对这样的局面,老板的眉头皱得很紧,因为如果停业半年,这家店的经济损失就太大了……

“必须得这样,不可能有别的方案。”建筑师和工程师异口同声地说道。

这时候,一个清洁工刚好从这儿经过,他认真地听了一会儿之后,停下了手中的工作。他望着这些满脸自豪的专家和忧心忡忡、神色犹豫的老板,慢慢地开口说道:“如果是我的话,你们猜我会怎么来装这部电梯?”

工程师轻蔑地看了他一眼之后,便说道:“你打算怎么做呢?”

“我会直接在屋子外面装上电梯。”

多么好的方法啊!工程师和建筑师听完不觉羞愧地低下头。

没多久,这家酒店就在外面装起了一部电梯,这也成为世界建筑史上的第一部观光电梯。这位清洁工也因此名扬四海。

在大多数人的传统观念中,电梯只能装在大楼里面,他们无论如何都想不到将电梯装在大楼外面的。这就是典型的墨守成规,这样的例子在现实之中比比皆是。对于他们来说,问题不在于学识的多寡和技术的高低,而是在于他们是否具备一种敢于变通的心态。

正是由于工程师和建筑师被专业知识束缚,而清洁工的脑子里没有那些条条框框的限制,所以他的思路更为活跃,他的心态更为积极,从而想出了如此令人称赞的妙招儿。

的确,在很多情况下,我们无法改变客观的事物,那么能够改变的就只有我们的心态了。遇到困难和变化时,让思维尽量处于灵活多变的状态,往往就能想到更多、更好的解决问题的方法。

生活的最大成就便是对自己的不断改造,让自己在正能量的推动下悟出真正的成功之道。变通你的心态,你就可以拥有无限正能量,而通过这种能量的不断积累,你就可以改变自己的人生。

成就的背后，总会有一颗积极进取的心

我们大概都知道这样一个常识：主动进取的心态会极大地影响一个人的工作效率。主动进取，这是一种很可贵的心态。具有进取心态的人往往能够做到精益求精，因为他们有一颗追求卓越的心，他们总是对自己提出更高层次的要求。

2011年，墨西哥电信大亨卡洛斯·斯利姆·埃卢以740亿美元的身家力压比尔·盖茨的549亿美元，夺得世界首富的位置。这位坐拥巨额财富的新首富，他每天的工作不是享受，而是在计划买进经营不善的公司，然后通过经营管理再以高价卖出去。据说，2011年，卡洛斯·斯利姆·埃卢每个小时的收入达到了228万美元。可以说，仅埃卢1个小时的收入就是很多人穷其一生都无法赚得的财富。

其实，不仅是这些商业巨子，我们可以肯定地说，各行各业的成功人士都具备主动进取的心态。一颗积极进取的心不仅能帮助伟大人物成就辉煌的事业，也能在日常工作和生活中给人以有效的帮助。

积极心态会带来主动进取的精神，这种精神就是一种强大的正向能量，为人们提供行动的动力和强劲的韧性，从而帮助他们创建辉煌的事业。

还在大学的时候，戴尔公司创始人迈克尔·戴尔就开始了他的电脑改装业务。由于他组装的电脑性能优良且价格低廉，所以很受消费者青睐。随着业务的发展，戴尔已经不满足只向周围的人销售电脑了，他开始把自己的生意扩大到周围的各个行业。尽管生意慢慢扩大，戴尔却从来没有感到满足，他决定马上退学并开办一家属于自己的公司。

有一天，戴尔将自己要退学的决定告诉了他的父母，父母听后坚决反对。但戴尔还是坚持退学的想法，他还向父母详细说明了自己开办公司的计划。无奈，父母只能想到一个折中的办法：他们同意戴尔利用即将到来的假期专门推销电脑，如果假期结束时他的销售业绩不好，那他就必须得放弃他的想法。后来的结果是他的父母没有料到的：戴尔通过努力使自己的电脑销售业绩得到了飞速的增长——在一