



心态好一切都好

如何培养耐心、专注和自律

这个时代需要怎样的心态

Good mood

How to develop a perfect state of mind

文思源◎编著



在快节奏的时代更需要静下来的能力，
随着信息和数据不断涌入，
只有时刻保持耐心，以不变应万变，
不把精力浪费在琐碎的事上，
才能够脱颖而出。



四川人民出版社

Good

心态好一切都好

如何培养耐心、专注和自律

文思源◎编著



四川人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

心态好一切都好:如何培养耐心、专注和自律/文思源编著. — 成都:四川人民出版社, 2018.12

ISBN 978-7-220-10856-3

I. ①心… II. ①文… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第148187号

XINTAIHAO YIQIE DOUHAO: RUHE PEIYANG NAIXIN ZHUANZHU HE ZILU

心态好一切都好:如何培养耐心、专注和自律

文思源 编著

出版人
策划组稿
责任编辑
营销策划
插画绘制
封面设计
责任校对
责任印刷
出版发行
网 址
E-mail
新浪微博
微信公众号
发行部业务电话
防盗版举报电话
印 刷
成品尺寸
印 张
字 数
版 次
印 次
书 号
定 价

黄立新
张明辉
薛玉茹
张明辉
金版文化
黄健民
舒晓利
许 茜
四川人民出版社(成都槐树街2号)
<http://www.scpph.com>
sarmchs@sina.com
@四川人民出版社
四川人民出版社
(028) 86259624 86259453
(028) 86259624
深圳市雅佳图印刷有限公司
135mm × 180mm
14
300千
2018年12月第1版
2018年12月第1次印刷
ISBN 978-7-220-10856-3
42.80元

■ 版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题,请与我社发行部联系调换
电话:(028) 86259453

好心态铸就好性格，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的人生航船驶入浅滩，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，距离成功就会越近。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，促使他们成就梦想，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其原因之一。

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，在人类成功的旅途中，它们缺一不可。

本书从人类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，激发出自己的潜能，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。



上篇

好心态

♥ 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。



上篇 好心态

♥ 第一章 ♥

心态决定一切

- 002 第一节 心态决定命运
- 002 心态操之在我
- 005 积极心态：最大限度地利用潜意识挖掘自身的潜能
- 009 接受自己，迎接阳光
- 013 第二节 摆脱消极心态
- 013 自卑是失败者的名片
- 016 悲观挡住了你的阳光
- 020 依赖令你远离进步
- 024 恐惧是人生的大敌
- 027 心浮气躁，难以成事
- 030 忧虑是一种心理疾病
- 033 嫉妒是痛苦的制造者

积极进取、改变命运的强者心态

038 第一节 乐观心态：营造成功的心境

038 乐观源于自我肯定

040 乐观是正视现实，不畏困境

042 乐观，让你拥有好人缘

046 拥有乐观，快乐前行

050 第二节 积极心态：走向成功的动力

050 积极是永不服老的“年轻”态

053 积极向上，重塑自我

056 全力以赴才有更多机会

060 对自己的人生主动出击

064 第三节 强者心态：扫除成功的障碍

064 强者是苦难学校的毕业生

068 坚强执着的“阿甘精神”

070 无关外在，强者是内心的强大

074 磨难成就辉煌人生

078 天助自助者

081 第四节 卓越心态：提升成功的高度

081 不甘平庸才能造就卓越

085 卓越，激发你的潜能

088 “我不能”只是精神虚弱者的面具

091 为了追求最好，只有做到更好

♥ 第三章 ♥

突破自我、成就人生的黄金心态

098 第一节 务实心态：奠定成功的基石

098 从实际出发，脚踏实地

100 立足实际，拒绝大跃进

103 务实，奠定成功的基础

107 认清自我，知道自己能做什么

111 认真规划，知道自己要做什么

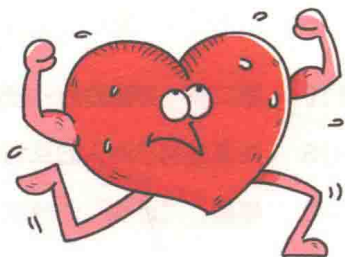
115 付诸行动，莫让梦想成为空谈

118 第二节 共赢心态：分享成功的秘诀

118 共赢是利己利人的互利合作

120 单赢，“近视”的成功

- 122 用沟通抹去隔阂
- 126 第三节 感恩心态：孕育成功的心灵
- 126 感恩，让我们坦然面对人生的坎坷
- 130 不要把拥有视为理所当然
- 133 感恩你所拥有的幸福
- 137 第四节 包容心态：通向成功的保障
- 137 包容别人，放松自己
- 139 包容让你拥有更多的朋友
- 141 广纳百川万事亨通



中篇 好性格

♥ 第一章 ♥

解开性格密码

- 146 第一节 解开性格密码
- 146 性格是人最本质的象征
- 150 性格的成熟
- 152 性格的表现形式
- 155 性格的两种基本分类：内向型和外向型
- 161 MSCP性格分类
- 167 红、蓝、黄、绿四色性格分类
- 185 9点图性格分类
- 190 荣格性格分类
- 201 第二节 认识自己的性格
- 201 认识性格才能完善性格
- 204 菲尔测试及性格分析
- 208 MSCP测试及性格分析
- 215 荣格性格测试及分析

锻造良好性格，用性格的力量改变人生

230 第一节 别让不良性格毁了你

230 狭隘性格：中了恶魔的诅咒

234 多疑性格：聪明反被聪明误

236 刚愎性格：众叛亲离终败北

239 孤僻性格：一把关闭心灵的锈锁

242 贪婪性格：永远填不满的欲望之沟

246 叛逆性格：引火焚身的悲剧

249 自私性格：一己之利终不成大事

254 懦弱性格：畏缩在阴暗的角落

258 第二节 成功必备的六种优良性格

258 自信是开启人生成功之门的金钥匙

261 乐观的性格让你笑对人生风云

264 宽容的性格是滋补心灵的鸡汤

269 诚信为成功打造金字招牌

273 勇敢为你的成功铺开康庄大道

274 坚忍的人才能站得比别人更高

- 278 第三节 培养和锻造成功的好性格
- 278 自我充实，不断进取——培养学习型性格
- 281 三思后行，灵光乍现——培养善思型性格
- 284 改变命运，不靠他人——培养独立型性格
- 288 勇往直前，敢于冒险——培养冒险型性格
- 292 心胸坦荡，豪爽率真——培养豪爽型性格
- 293 刚强气质，强者风范——培养刚毅型性格
- 296 把握时机，雷厉风行——培养行动型性格
- 300 左右逢源，人脉畅通——培养社交型性格
- 304 心平气和，宠辱不惊——培养沉静型性格



下篇 好习惯

♥ 第一章 ♥

习惯决定成败

308 第一节 习惯就在我们身边

308 习惯的力量无比巨大

310 习惯是个什么东西

313 第二节 成也习惯，败也习惯

313 习惯能成就一个人，也能摧毁一个人

316 卓越是一种习惯，平庸也是一种习惯

318 成功的习惯重在培养

♥ 第二章 ♥

注重培养好习惯，开拓成功人生

322 第一节 高效能人士的五个习惯

322 在行动前设定目标

330 培养重点思维

336 运用二八法则

345 树立团队精神

- 351 重在执行
- 359 第二节 赢得人脉的五个习惯
- 359 诚信待人
- 365 注重完善自己的人际关系网
- 374 在任何时候都留有余地
- 379 多用“我们”这个词
- 383 对别人的意见要尊重
- 386 第三节 成就一生的11个习惯
- 386 相信自己
- 390 独立自主的习惯
- 393 正确面对压力
- 399 不满足于现状
- 402 不轻言放弃
- 409 笑对失败
- 414 每天学一点东西
- 418 不要忽视细节
- 423 珍惜你所拥有的
- 426 不要太自负
- 429 每天自省5分钟

第一章

心态决定一切





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，甚至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。

♥ 心态操之在我

“心态操之在我”可以理解为：自己情绪的控制完全在于自己，要完全把握自己的情绪，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到自己。

很多乐观的人都善于控制自己的情绪，能够让自己活在快