

人生三控

操控

好习惯

掌控

好性格

调控

好心态

任南◎著



## 成功人生必备的三大法宝

好心态铸造好性格◇好性格源自好习惯◇好习惯带来好命运

本书结合典型案例，用睿智、生动的语言，向人们诠释了好心态、好性格、好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，拥有积极的心态；如何锻造良好的性格，用性格来改变你的人生；如何培养良好的习惯，开拓成功人生。

人生三控

操控

好习惯

掌控

好性格

调控

好心态

常州大学图书馆  
藏书章

任南◎著



## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

人生三控：调控好心态，掌控好性格，操控好习惯 /  
任南著. — 长春：吉林出版集团有限责任公司，2014.6  
ISBN 978-7-5534-4437-6

I. ①人… II. ①任… III. ①心理学—通俗读物  
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 097199 号

---

### 人生三控：调控好心态，掌控好性格，操控好习惯

---

作 者 任南  
选题策划 北京瀚文锦绣国际文化有限公司  
策划编辑 孙滕 陶雅慧  
责任编辑 王平 齐琳  
封面设计 邓文强  
开 本 710\*1000 1/16  
印 张 19  
版 次 2014 年 8 月第 1 版  
印 次 2014 年 8 月第 1 次印刷

---

出 版 吉林出版集团有限责任公司  
电 话 总编办：010-63109269  
发行部：010-52473226  
印 刷 三河德利印刷有限公司

---

ISBN 978-7-5534-4437-6 定价：32.00 元

如有印刷、装订质量问题，请致电 010-52473227

版权所有，侵权必究

# 前 言

著名心理学巨匠威廉·詹姆斯说：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”按照詹姆斯的说法：先有行动，后有习惯；有了习惯，便会产生某种性格；有了某种性格，便会导致某种命运。正所谓观念变，行动就变；行动变，习惯就变；习惯变，性格就变；性格变，命运就变；命运变，人的一生就改变。

本书论述控制人的心态、性格和习惯三方面问题。心态、性格和习惯这三者之间到底是一种什么关系呢？应该说是既有区别，又有包容，包容中有区别，区别中有包容。譬如吸烟，基本上是属于习惯问题，跟心态和性格问题扯不上。但是，心态、性格和习惯三者之间在很多时候却难以区分，有时甚至可以说是重叠的，界限是模糊的、很难分清的。譬如高傲自大、心胸狭窄、嫉妒心强、乐观开朗等，可以说是心态，也可以说成是性格，也可以说这是某个人形成的习惯。

心态、性格和习惯之间的关系应该说是很复杂的，有时不能简单的下某种结论，譬如说习惯决定性格，或性格决定心态，这恐怕都不能那么准确。心态、性格、习惯三者之间的关系，是个比较复杂的问题，需要进一步研究。但是有一样，人生一世，要获得较大的成功，的确要控制好这三个方面的态势，使之为你的人生服务。

本书分为上中下三篇。上篇为心态，论述心态调控问题，包

括本书前四章的内容。第一章总论心态问题，包括心态的定义、分类等。第二章举例论述培养自强进取和敢于担当等健康心态问题。第三章举例论述培养乐观豁达、坦荡包容等阳光心态问题。第四章举例论述戒除不良心态问题，这些不良心态包括：贪婪残暴、奸诈诡谲、心胸狭窄等。

中篇包括本书5—8章的内容，论述掌控好性格问题。第五章总论性格问题，包括性格的定义、分类，以及如何培养好性格、矫正不良性格等。第六章举例论述开朗、耿直和坚毅的性格的优越性。第七章举例说明谨慎、豪爽和理智型性格的特点。第八章举例论述不良性格对人生的摧残，提醒人们要及时矫正不良性格。

下篇包括本书9—12章的内容，论述操控好习惯问题。第九章总述习惯问题，包括习惯的内涵、分类、好习惯有哪些等。第十章讲对不良习惯的矫正，列举出诸多应该矫正和戒除的不良习惯，并提出矫正方法。第十一章举例说明成功人士有哪些好习惯，大家应该效仿。第十二章进一步重申不良习惯对人生的危害，指出戒掉坏习惯。

最后，相信本书对人生中最重要的心态、性格、习惯这三个要素的论述，会对读者的生活起到一定的积极影响。

# 目 录

## 上篇 调控好心态

### 第一章：心态决定命运

人是高级动物，客观事物反映到人的脑子里，人就会有心理反应。心理反应的一种，就是心态。心态就是人对客观事物表现出来的心理状态。心态决定人生。一个人要有个好的人生，就需要有一个好的心态。

心态是什么？	/4
心态决定命运	/6
人生之五大阳光心态	/10
人生之四大进取心态	/17
人生之八大糟糕心态	/21
如何调节自己的心态？	/25
如何培养好心态？	/27

### 第二章：培养自强进取心态

人要奋力进取、自强自立，首先要培养自己有一个自强自立的心态。要懂得自己规范自己，自己勉励自己，自己鼓舞自己，自己激励自己。

胸有正气，不惧强权	/34
高瞻远瞩，变法图强	/37
忍辱负重，勇于担当	/39
身残志坚，自信自强	/42
说说孔子的谦逊好学	/44
不断攀登，就成斐然	/47
敢于担当，铸就大业	/49

### 第三章：培养乐观豁达心态

乐观心态是指对待事物的一种积极向上的人生态度。保持乐观的心态，需要我们遇事多从事物好的方面考虑，始终怀有这样一种信念：这世界是美好的，只要我努力，就会有回报。

秉正无私，坦荡豁达	/52
大气磅礴，坦然面对是非功过	/54
平和谦恭，虚心学艺	/56
遭受挫折，乐观生活	/59
乐观坦荡，笑对磨难	/61
乐观向上，顽强生活	/63
坦诚谦恭成大业	/66

## 第四章：力戒轻浮自大心态

当一个人认为自己优越到排斥他人，看低别人、把别人踩在脚下、完全不尊重别人的不同看法或做法的时候，这骄傲就成为自高自大、目中无人的态度和行为，使人反感。这种轻浮傲慢、自高自大的心态是做人的大忌。

- |              |     |
|--------------|-----|
| 贪婪残暴，利欲熏心    | /72 |
| 齷齪心态，害人上瘾    | /73 |
| 自高自大，走向失败    | /75 |
| 贪婪害人，自食其果    | /78 |
| 一意孤行，国破人亡    | /81 |
| 贪图享受，腐化堕落被枪决 | /83 |
| 头脑过热，盲目膨胀遭搁浅 | /86 |



## 中篇 掌控好性格

### 第五章：性格决定人生

性格是个性心理特征中最重要的方面，它通过人对事物的倾向性态度、意志、活动、言语、外貌等方面表现出来，是人的主要个性特点即心理风格的集中体现。性格决定着一个人的交际关系、婚姻选择、生活状态、职业取向以及创业成败等等，从而基本上决定着一个人的命运。

- 性格是什么？ /92
- 性格的分类 /94
- 性格决定人生 /98
- 健康性格有哪些？ /102
- 培养好的性格，掌握自己的命运 /106
- 自信型性格和谨慎型性格 /109
- 不良性格有哪些？ /112
- 矫正不良性格，成就美丽人生 /115

### 第六章：开朗、耿直型性格

一个人只有具有的热情开朗的性格，他的人生才容易出彩。性格开朗的人，一般乐观向上，阳光奔放。天空下着雨，你是抱怨地上的泥泞，还是等待雨后的七色彩虹？漆黑的夜裡，你是缩在屋中一角，还是走出屋外仰望星星？

阳光明媚，暖如春风	/120
性格开朗，幸福自来	/122
怎样培养开朗活泼性格？	/125
仗义执言，坚决同邪恶做斗争	/128
刚直不阿，坚持真理	/131
耿直型性格的矫正	/133
坚持正义，决不屈服	/136
坚毅坚定，做硬汉子	/139

## 第七章：谨慎、豪爽型性格

性格谨慎的人处世谨慎、虑事周全，善于谋划，是天生的智谋之才。这种人喜欢思考周全，三思而后行，做事务实，不鲁莽。这种性格也是易成大事的性格。当然，这种性格也有缺陷，由于有时思考过细，不敢去冒险，所以容易错失机会。

谨慎行事，辞职避祸	/144
精于细算，成就辉煌	/147
豪气长存，义节贯日	/150
任侠仗义，热心助人	/153
理智冷静，成就事业	/156
谨慎做人，居高不骄	/159
豪放旷达，畅游河山	/161
关于豪爽型人格的探讨	/164

## 第八章：猜忌、自负型性格

狡诈阴险、工于心计，利用一切可以利用的手段和机会，维护自己的个人利益和享受，这就是慈禧的一生。慈禧的一生，是令人嗤鼻的一生。为名利而狡诈非常，为地位而猜忌无度，慈禧的丑陋人生和她骨子里狡诈、猜忌、残暴、自负型的性格是分不开的。

阴险狡诈，滥施淫威	/170
狡诈歹毒，狠如蛇蝎	/173
猜忌多疑，杀害华佗	/176
疑心泛滥，功臣遭殃	/179
残暴成性，自取灭亡	/182
残忍虚伪，荒淫无耻	/184
偏执自大，饮恨乌江	/186
刚愎自用，痛失荆州	/189
性格决定一切	/192

## 下篇 操控好习惯

### 第九章：习惯决定成败

良好习惯的养成，是从知道什么是好习惯、什么是坏习惯开始的。所谓好习惯，包括衣食住行等的生活方式、待人接物的应对言行，不失仪态，不让他人不便，不使他人不舒服，对家人关心，对公共环境爱护，举手之劳做好环保，等等，都是好习惯。

- |            |      |
|------------|------|
| 习惯是什么？     | /198 |
| 习惯的分类      | /201 |
| 习惯决定成败     | /203 |
| 总说好习惯      | /207 |
| 几种重要的好习惯   | /210 |
| 培养好习惯从孩子做起 | /218 |
| 如何培养好习惯？   | /222 |
| 养成好的生活习惯   | /225 |
| 培养好的学习习惯   | /228 |

### 第十章：不良习惯及其矫正

要改掉坏习惯，首先要下定决心发愿，同时要随时勉励自己，以免不留意时老毛病又犯了。这是要付出恒心的，因为坏习惯不是一天养成的，当然也不是两、三天就可以改掉的。

人容易形成的不良习惯	/234
应当戒除的十大恶习	/237
工作中的几种坏习惯	/239
饮食中的几种坏习惯	/241
学习中的不良习惯	/244
幼儿容易形成的坏习惯	/246
如何戒掉不良习惯?	/249
开车坏习惯及其矫正	/252

## 第十一章：好习惯成就好人生

每个人的成功，都必定有他的独特之处。养成好习惯不是一朝一夕的事情，也正是这些好习惯的坚持成就了一些出色的人。杰出人物的声望、地位不是高不可攀的，我们每个普通人只要具备了好的习惯，肯努力，照样能够成功。

成功人士常有的好习惯	/258
投身革命，一生嗜书	/262
勤于思考，成就成绩	/264
坚持锻炼，事业有成	/266
巴金独特的读书习惯	/267

## 第十二章：坏习惯是人生的敌人

好习惯能成就人的一生，坏习惯能毁掉人的一生。人生的坏习惯有很多种，有危害健康的，有毁掉事业的，有影响学习的，有败坏名誉的。作为一个正常的人，应该注意不沾染、或克服、戒掉这些坏习惯，否则，会危害自己一生。

- |            |      |
|------------|------|
| 不良习惯危害大    | /272 |
| 七种坏习惯危害健康  | /274 |
| 十三种坏习惯影响健康 | /276 |
| 容易诱发癌症的坏习惯 | /279 |
| 纸上谈兵酿惨祸    | /281 |
| 张飞暴躁丢性命    | /283 |
| 从戒烟说戒掉坏习惯  | /285 |

# 上 篇：

## 调控好心态

一个人的精神状态非常重要，有了良好的心态，才能每天保持饱满的心情。心态好，运气就好。精神打起来，好运自然来。记住做任何事情一定要有积极的心态，要学会调整心态，有良好的心态工作就会有方向，人只要不失去方向就不会失去自己。心态的好坏，在于平常的及时调整和修炼并形成习惯。人活在世上，凡事都要看开点，看远点，看淡点，心胸要豁达些、大度些，相信“任何事情的发生必有利于我”且“办法总比困难多”，也就没有流不出的水和搬不动的山，更没有钻不出的窟窿及结不成的缘。人活的快乐，就必须要有个好心态。有位哲人说得好，“既然现实无法改变，那么只有改变自己。”







# 第一章

## 心态决定命运

人是高级动物，客观事物反映到人的脑子里，人就会有心理反应。心理反应的一种，就是心态。心态就是人对客观事物表现出来的心理状态。心态决定人生。一个人要有个好的人生，就需要有一个好心态。

