

打开美好人生的三把钥匙——

好心态 好性格 好习惯

最佳
励志
读物

塑造成功 受益一生

HAO XIN TAI HAO XING GE HAO XI GUAN
SU ZAO CHENG GONG SHOU YI YI SHENG

蒋 梦 编著

做最好的自己是对自我的肯定。培养好心态，做事业就能充满信心。塑造好性格，处世处事就能进退自如。养成好习惯，就有取之不尽、用之不竭的财富。

中国妇女出版社

打开美好人生的三把钥匙——

好心态 好性格 好习惯



塑造成功 受益一生

HAO XIN TAI HAO XING GE HAO XI GUAN
SU ZAO CHENG GONG SHOU YI YI SHENG

蒋 梦 编著

做最好的自己是对自我的肯定。培养好心态，~~做~~事业就能充满信心。塑造好性格，处世处事就能进退自如。养成好习惯，就有取之不尽、用之不竭的财富。

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好心态 好性格 好习惯——塑造成功 受益一生/
蒋梦编著. —北京: 中国妇女出版社, 2008
ISBN 978-7-80203-523-2

I. 好… II. 蒋… III. 成功心理学 - 通俗读物
IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 196032 号

好心态 好性格 好习惯——塑造成功 受益一生

作 者: 蒋 梦 编著

责任编辑: 万立正

封面设计: 王志明

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 **邮政编码:** 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 17.5

字 数: 250 千字

版 次: 2008 年 6 月第 1 版

印 次: 2008 年 6 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-80203-523-2

定 价: 29.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前 言

现代社会是竞争的社会。处于这个社会中的每一个人，只有不断完善自己，才能一步步前进、成功，使自己变得更为优秀。一个人要达到最佳状态，必须学习，即我们平时所说的“充电”。一本好书不仅能给人“充电”，更能全方位地提升自己，超越自我。

一本好书是人生的良师益友，它能帮助一个人少走许多弯路，从而找到最适合自己的方法去追求幸福与成功。

这本书对于立志成才的读者来说，很有实用价值，是读者在追求成功过程中遇到困难后最渴望阅读到的那种书。全书有很强的针对性，对消除成功路上的困惑有很好的指导作用。

该书的优势在于，它没有把心态、性格、习惯割裂开来，而是将它们联系在一起，这样就能全方位地塑造一个人，而不是片面地去帮助一个人。

人生课程的第一课是要拥有好心态。好心态是生命中的最亮点，它照亮一个人，也给周围的人带来积极的力量；人生课程中的第二课是要拥有好性格，一个人拥有好的性格，就会受人欢迎；人生课程的第三课是要培养好习惯，而好习惯的养成，更能让人如虎添翼，令他人敬佩、欣赏。

有了人生这“三好”，事业之路就会在脚下铺就，并向着成功的终点延伸。

为什么人生这“三好”有如此巨大的力量？因为它是生命和事业的核心，相当于发动机，供给最佳能量，为幸福、成功保驾护航。

本书立足现实，雅俗共赏，既能现看现用，更能影响人生，相信追求生活幸福与事业成功的读者都能从中获益。

目 录

CONTENTS

好心态成就好人生

如果令 A、B、C、D……X、Y、Z 这 26 个英文字母分别代表百分之 1、2、3、4……24、25、26 的数值，而组成下列词汇的字母数值之和为生活的圆满度，那么我们就得出如下有趣结论。

KNOWLEDGE (知识): $K + N + O + W + L + E + D + G + E = 11 + 14 + 15 + 23 + 12 + 5 + 4 + 7 + 5 = 96$

HARD WORK (努力工作): $H + A + R + D + W + O + R + K = 8 + 1 + 18 + 4 + 23 + 15 + 18 + 11 = 98$

那么，什么能使生活变得圆满呢？

是 ATTITUDE (心态): $A + T + T + I + T + U + D + E = 1 + 20 + 20 + 9 + 20 + 21 + 4 + 5 = 100$ 。

正是我们对待人生、生活的正确态度能够使生活达到 100% 的圆满！

心态是真正的主宰/2

心胸有多大，成就有多大/3

全力以赴，具备奋斗向上的好心态/4

耐心——一种让人成功的好心态/5

积极心态是迈向成功不可缺少的因素/6

克服消极心态，积极展示自己/7

不要有比别人聪明的心态/8

用快乐赶走坏心情/9

- 掌握快乐的钥匙/11
- 要有敢于战胜自我的好心态/12
- 你自己最优秀/13
- 敢做的心态比会做更重要/14
- 最佳心态使人活得很好/15
- 做人要有纯正之心/16
- 不动心是最高的善/17
- 有爱心就有一切/18
- 光明填满心灵最可靠/19
- 不迷失自己/20
- 过于安逸会丧失进取心/21
- 空虚心态使人毫无斗志/21

把握心态有窍门

有怎样的心态就有怎样的人生。一个人要充分相信自己，首先要调节自己的心情，让自己在生活中能轻松面对各种遇到的情况。把握心态的核心在于要懂得善待自己，提高心理素质，以微笑面对一切。

- 性格决定心态/24
- 心态对人起关键影响作用/25
- 及时调整心态 6 个标准/26
- 心量大小决定成就/27
- 要扩大自己的内心地盘/28
- 要有敢于重用自已的心态/29
- 踏踏实实做好自己的东西/30
- 以宁静心态面对财富/31
- 心情要变得轻松豁达/32
- 要有“拿得起，放得下”的好心态/33

- 放下即快乐/34
- 心是快乐的根/35
- 位居第二心态好/36
- 虚心是做人的最好心态/37
- 要坐得住冷板凳/39
- 治心妙方/40
- 治心能养身/41
- 要有承受能力/42
- 良好心态使人更加健康/43
- 不必要的猜疑心总会坏事/44
- 怀疑是扼杀决心和毅力的杀手/45
- 心理牢笼对人伤害极大/46
- 不要让坏消息把心情搞坏/47
- 心静可推开困扰/49
- 不听忠告害自己/49

好态度赢得好回报

热情的态度使人的心情永远处于一种春风般的温馨中。对人对事，凡采取好的态度，回报往往令人愉快，从而人的心态就会更好。许多人不痛快，办事不理想，都是因态度不好造成的。养成积极的态度，拥有进取心，那么生活就会充实，从而人生就会更有力量。

- 态度决定人生/52
- 积极态度促使人上进/53
- “懂得输，才会赢”/54
- 要有好的得失态度/56
- 冲动态度会毁掉一生/58
- 忍能换来甜蜜结果/58

对正确的约束要采取正确态度/61

战胜自己的心魔/62

好好接纳警告自己的“刺”/62

三心二意的态度只能一无所成/63

有心人有积极的态度/65

好性格有好命运

众所周知，性格决定命运。性格有天生的成分，而后天的塑造也有决定性的作用。性格所产生的力量极其巨大，它好比一个发动机，源源不断地提供能量。好性格能提供正确的能量，让人行进在奋斗的道路上，取得一个又一个收获，迎来一个又一个成功。

不同性格造就不同人生/68

人生目标塑造坚强性格/69

想办法使自己更坚强/71

耐磨的性格使人能经受很多打击/72

有毅力的人能成大事/73

高尚的人格使人交好运/74

静能养心/76

学会听取劝告/76

不要拖沓，要有果断性格/77

6 招助你锻炼果断性格/79

正直的品格让人头脑清晰/80

不宜做无谓坚持/82

掌握好诚实的尺度/83

性格需要打磨/84

磨炼出“夹缝生存”的本领/85

不较真，能容人/86

- 坚韧性格使人不放弃抗争/87
- 自我控制性格的8个方法/88
- 慷慨助人,爽朗性格/90
- 理智性格可避免愤怒/91
- 制怒要冷静/93
- 合理宣泄怒气应遵循7个步骤/95
- 强者的性格在于敢和高手过招/96
- 竞争好心态:敢与优秀对手做搭档/97
- 善于利用弱点、缺点及自卑/99
- 克服性格弱点发扬性格优点/100
- 改变习惯可改变性格/101
- 不断修补成就完美形象/102
- 保持本性纯净/103

调控情绪有方法

能够控制好自己的情绪,就能把握好自己,成为理智的人。理智的人就很冷静,冷静对任何一个人的生活都有好处。让情绪饱满、健康,就能自信、快乐地活着,去追求事业的成功和幸福。好心情有好人生,一个人不可能每一天都心情好,但学会调节心情,就会拥有开心幸福的一生。

- 面对愤怒,保持平静/106
- 设法让自己的情绪饱满/107
- 做人不要情绪化/108
- 情绪与性格等多种因素有关/109
- 放弃萎靡不振的情绪/110
- 面临危险,勇敢地站出来/112
- 改变蜗牛行为/113
- 要有进取豪情/114

缺乏自信，就会自卑/115

5种调控方法克服自卑/116

不被忧愁干扰/118

牢骚太盛不好/119

把坏心情打扫干净/120

10种拥有好心情的方法/121

好习惯是成功的资本

俗话说得好，命好不如习惯好。习惯是后天养成的，它虽然与性格有关，更重要的是靠一个人后天的努力和修养塑造出来。养成种种好习惯，受益最大的还是自己。

习惯决定机遇/124

好习惯能成大事/125

用小事培养一个人的好习惯/126

很不起眼的小东西决定了成功/127

养成办事立即行动的好习惯/127

养成自主的好习惯/128

专注是最好的习惯/129

长期苦练方有成果/130

养成珍惜时间的好习惯/131

养成管理时间的好习惯/132

8种坏习惯不受欢迎/135

好习惯遏制思维惯性/136

养成反面思考的习惯/137

适度的野心是必要的/138

野心过度坏处多/139

彻底清除坏习惯/140

- 用自我暗示改掉坏习惯/141
- 不要夸大自我，要让他人说话/142
- 不要让自寻烦恼折磨自己/143
- 不要形成等待机遇的坏习惯/145
- 赌博为万恶之源/146
- 好逸恶劳为最大恶习/147
- 不懂就问是好习惯/149
- 体育锻炼的好习惯助人成功/149
- 让诚实变为一种习惯/151
- 高贵的绅士风度体现礼貌和教养/152
- 独立自主的习惯/153
- 适当追名求利，但莫急功近利/154
- 节俭的好习惯等于积累成功/155
- 有钱不乱花是好习惯/156
- 绕开节俭的误区/157

让自己更优秀

我们清醒地认识到，人性有优点也有弱点。正因为这样，生命才多姿多姿。谁都希望自己优点多一点儿，但任何人都有这样或那样的缺点。扬长避短，化缺点为优点，不断完善自己，就能使自己不断进步。奋斗者必须经历这样的过程才能变得完美，成为成功人士。

- 发挥自己的长处/160
- 变劣势为优势/160
- 要做大自己，必须气量大/161
- 脚比路长/162
- 改善人际关系的10条法则/163
- 改变自我/164

- 坚持的前提是要方向正确/166
- 适当取舍，敢于放弃/167
- 不要执迷不悟/168
- 放弃懒惰和平庸/169
- 从忧虑中脱身而出/169
- 不要优柔寡断/170
- 驱散忧愁/171
- 要对自己宽容/173
- 不要做“疲劳虫”/174
- 根治神经过敏的坏毛病/175
- 不要把喜怒挂在脸上/176
- 如何做到不被人欺负/177
- 养成反省的好习惯/179
- 反省有益/180
- 保持谦逊有好处/181
- 用快乐熨平生活留下的伤痕/182
- 幽默减压，平常心态/184
- 赶走怒气，自己受益/185
- 将弱点改为优点/186

处世方圆受益一生

处世懂得方圆艺术，点点滴滴尽显做人做事的学问。其实每一个人都可以取得成功。一个人可以根据自身的具体情况，脚踏实地做出成就来。

- 洞察世间的豁达/188
- 调整状态，改变自己/188
- 留有余地，平衡人际关系/190
- 寻找制胜机会/191

虚无修养身心，坦荡为人处世/192
虚心是制胜法宝/193
虚己处世/195
宽能容人，厚能载物/196
放弃怨恨/197
善于宽恕别人/199
要努力做到宽恕/200
感激别人的宽容/201
待人刻薄会给自己留下祸根/202
清除仇恨心/203
把敌人变为朋友是最好的胜利/205
爱心比金钱厉害/206
不知感恩，妨碍成功/207
单打独斗不如通力合作/208
为对手鼓掌叫好/209
将心比心，心里踏实/210
对别人说自己的心事，要谨慎/211
行小善带来大回报/212
不能陶醉在“不思进取”的心态中/213
不要等待别人的恩赐/214
自立自强，抛开拐杖/215

改掉坏毛病

一个人要了解自己心理与行为上的种种弊端，进而纠正和改变这些毛病，提高自身素质，让自己在社会上能够有立足之地。毛病不仅被人讨厌，也影响人的性格。性格左右人生，也决定命运。有好性格，才有好人生。只有不断改变自己，才是真正的进步。

- 影响心理健康的主要因素/218
- 心理疾病的常见症状/219
- 心病需要“心药”医/220
- 学会自我宽容很重要/220
- 消除心理障碍/221
- 压抑情绪害处大/223
- 必须重视个人心理卫生/223
- 讲求心理卫生的注意事项/224
- 性格缺陷的类型/225
- 纠正性格缺陷的理论依据/226
- 预防和纠正性格缺陷的方法/226
- 驱散抑郁情绪/227
- 消除失落感/228
- 改变暴躁脾气/229
- 克服偏激急躁/230
- 克服猜疑/231
- 克服羞怯/232
- 矫正“气量小”的心态/234
- 克服嫉妒/235
- 如何克服习惯性忧虑/236
- 在忙碌中也能消除忧虑/237
- 克服抑郁中的自责/238
- 自责与自我控制/239
- 如何面对自我折磨/240
- 善于自我批评/241

战胜自己的弱点

人有弱点并不可怕，你微笑面对它，反而会成就你。你的弱点便是你的敌

人，打败了它，你就成为胜利者。一个人要管理好自己，就要从战胜自己的弱点做起，使自己成为一个经得起风吹雨打的人。

- 正确评价自我/244
- 自制的好处/245
- 不要轻易得罪人/245
- 改掉坏习惯/246
- 杜绝虚荣心/247
- 培养乐观情绪的妙招/248
- 情绪低落时怎么办/249
- 克服失落的心态/250
- 消除愤怒情绪的若干具体方法/251
- 怎样控制急躁情绪呢/252
- 克服浮躁的药方/253
- 克服浮躁带来成功/253
- 认识逆反心理的危害性/256
- 对付烦恼的高招/256
- 勇于承认缺点/257
- 真诚待人/258
- 逃离沮丧/260
- 怎样克服自我封闭/261
- 改变不合群性格/262
- 应付挫折的一个简单办法/263

好心态成就好人生

如果令 A、B、C、D……X、Y、Z 这 26 个英文字母分别代表百分之 1、2、3、4……24、25、26 的数值，而组成下列词汇的字母数值之和为生活的圆满度，那么我们就得出如下有趣结论。

KNOWLEDGE (知识): $K + N + O + W + L + E + D + G + E = 11 + 14 + 15 + 23 + 12 + 5 + 4 + 7 + 5 = 96$

HARD WORK (努力工作): $H + A + R + D + W + O + R + K = 8 + 1 + 18 + 4 + 23 + 15 + 18 + 11 = 98$

那么，什么能使生活变得圆满呢？

是 **ATTITUDE (心态):** $A + T + T + I + T + U + D + E = 1 + 20 + 20 + 9 + 20 + 21 + 4 + 5 = 100$ 。

正是我们对待人生、生活的正确态度能够使生活达到 100% 的圆满！

心态是真正的主宰

为什么有些人能成功，他们赚很多的钱，拥有良好的人脉关系，拥有健康的身体，整天快快乐乐，而许多人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计？

有两位年届 70 岁的老大爷，一位认为到了这个年纪已经走到了人生的尽头，便开始准备后事；另一位却认为一个人能做什么事不在于年龄的大小，而在于有什么样的想法。于是，他在 70 岁高龄之际开始学习登山。

70 岁开始学习登山，这是一大奇迹，但奇迹是人创造出来的。成功人士的首要标志，是他思考问题的方法。一个人如果是个积极思维者，喜欢接受挑战 and 应对麻烦事，那你就成功了一半。这位老人的壮举正验证了这一点。

一个人能否成功，就看他的态度了。成功人士与失败者之间的差别是：成功人士始终用最积极的态度、最乐观的精神支配和控制自己的人生。失败者则相反，他们的人生不断地受到过去的种种失败与疑虑的影响。

从前，在一个贫穷的乡村里，住着俩兄弟。为了摆脱穷困的环境，他们决定离开家乡，到外面去谋发展。大哥好像幸运些，他到了富庶的香港，弟弟却到了相对贫穷的广东。

40 年后，兄弟俩幸运地聚在一起。今日的他们，已今非昔比了。哥哥拥有两间餐馆、两间洗衣店和一间杂货铺，子孙们有的做生意，有的成为杰出的工程师；弟弟则成了一位享誉世界的集团总裁，拥有东南亚相当数量的企业。经过几十年的努力，他们都取得了成功。但为什么兄弟俩在事业上的成就，却有如此的差别呢？

兄弟相聚，不免谈谈分别以来的遭遇。哥哥说，我到了市场经济的社会，既然没有什么特别的才干，唯有用一双手煮饭给别人吃，为他们洗衣服。总之，其他人不肯做的工作，我统统顶上了，生活是没有问题的，但事业却不敢奢望了。例如，我的子孙，书虽然读得不少，也不敢妄想，只有安分守己地去做一些技术