

超值白金版

29.80

人生三宝

好心态

心态影响状态，
心态主宰成败



好习惯

习惯铸就能力，
习惯左右人生

好性格

性格支配行为，
性格决定命运



宿文渊 编著

中国华侨出版社

人 生 三 宝：

好 性 格
好 习 惯
好 心 态

宿文渊 编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生三宝：好性格 好习惯 好心态 / 宿文渊编著. —北京：中国华侨出版社，2013.4
ISBN 978-7-5113-3474-9

I. ①人… II. ①宿… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 068726 号

人生三宝：好性格 好习惯 好心态

编 著：宿文渊

出 版 人：方 鸣

责任编辑：若 涛

封面设计：李 倩

文字编辑：卞 婷

美术编辑：游屹渲

经 销：新华书店

开 本：1020mm×1200mm 1/10 印张：44 字数：786 千字

印 刷：北京世纪雨田印刷有限公司

版 次：2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-3474-9

定 价：29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010) 58815875 传真：(010) 58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言

良好的性格、习惯、心态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，与自身的性格、习惯和心态有着至关重要的联系。

什么是性格？性格是人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。性格的形成是很复杂的，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。好的性格可以让人在错综复杂的人际关系中游刃有余，在坎坷的人生之路上战无不胜，可以助你走向成功的彼岸；而不好的性格则会不断在成长之路上设置障碍，使人迷失前进的方向，甚至会走入万丈深渊。

像世界闻名的大发明家爱迪生，他不仅成就了自己的事业和梦想，甚至改变了整个人类的生活。他之所以能取得如此巨大的成就，原因之一就是它具有勤勉、沉稳、踏实、专注、认真而又极有责任感性格。而在欧洲大陆纵横驰骋，使欧洲各国臣服的法国皇帝拿破仑，他的辉煌业绩也与他坚忍、顽强、永不言败的性格密不可分。

一个人身上所具有的好性格越多，与成功的距离就会越近。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，取得别人的帮助，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，它也是决定人生成功与否的重要因素。

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，会逐渐变成人本能的一部分。而习惯具有一种能左右人命运的神奇力量。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，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，没有养成好习惯便是原因之一。

如果你想要主宰自己的命运，那么，请先主宰你的习惯——做自己习惯的主人。

什么是心态？心态就是一个人对人生、对世界的看法和态度。可以说，心态是我们真正的主人，心态决定了我们的命运。积极心态可以使人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使人生的航船驶入浅滩，从而失去发展的机会，一生与困苦和不幸相伴。

心态具有强大的力量，从里到外影响着一个人，决定着其命运。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。

谁不想获得永久的幸福？谁不想活得轻轻松松？谁不想快快乐乐地过一生？而这一切都需要我们培养好的心态！

性格是我们特性的标志，决定了我们的行为取向；习惯是我们行为的不自觉反应，体现了我们的修养和道德水平；而心态是人生的基本态度，它影响着我们的日常判断。它们相辅相成，在人成功的路途中，它们缺一不可。

本书从人成功必备的三大法宝——好性格、好习惯、好心态入手，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性格、习惯、心态在我们人生中举足轻重的地位，并告诉你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；如何改变消极的心态，拥有阳光般的心境，传授给你成功的经验和方式。

好性格、好习惯、好心态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，开发出自己的潜能，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。



目录

上篇 好性格

第一章 性格决定人生..... 3

怎样的性格决定怎样的命运	3
性格与职业	5
性格与婚姻	6
性格与健康	7
性格与人际关系	8
命运掌握在自己手里	9
用性格来改变你的人生	10

第二章 解开性格密码..... 12

性格是人最本质的象征	12
性格的源起及发展	14
性格的成熟	15
性格的表现形式	15
性格的两种基本分类：内向型和外向型	16
4 种典型性格分类	19
MSCP 性格分类	20
红、黄、蓝、绿 4 色性格分类	22
荣格性格分类	29

第三章 血型与性格..... 34

血型的发现	34
A 型血人性格的全面解析.....	35
B 型血人性格的全面解析.....	36
AB 型血人性格的全面解析	38
O 型血人性格的全面解析.....	39

第四章 认识自己的性格..... 42

认识性格才能完善性格	42
菲尔测试及性格分析	43
MSCP 测试及性格分析	45
荣格性格测试及分析	48

第五章 别让不良性格毁了你..... 55

狭隘性格：阻碍身心发展	55
刚愎性格：众叛亲离终败北	56
自负性格：膨胀出来的败局	58
多疑性格：聪明反被聪明误	59
孤僻性格：一把关闭心灵的锈锁	60
贪婪性格：永远填不满的欲望之沟	62
自私性格：一己之利终不成大事	63
懦弱性格：畏缩在阴暗的角落	65

第六章 成功必备的 15 种优良性格..... 67

自信是开启人生成功之门的金钥匙	67
乐观的性格让你笑对人生风云	69
宽容的性格是滋补心灵的鸡汤	70
谦逊的空杯才能盛更多的水	72
诚信为成功打造金字招牌	73
坚忍的人才能站得比别人更高	75
勇敢为你的成功之路铺开康庄大道	76
理智是导向成功的指南针	78
果断是解决问题的关键	79
自制是你的人生走向成功的保险单	81
热忱是点燃你生命力的火焰	83
独立的性格撑起人生的天空	85
进取让你从一个阶梯到更高的阶梯	86
谨慎是人生避风的港湾	88
稳重是一种成熟的象征	89

第七章 培养和锻造成功的好性格..... 91

自我充实，不断进取——培养学习型性格	91
三思后行，灵光乍现——培养善思型性格	92
改变命运，不靠他人——培养独立型性格	93
勇往直前，敢于冒险——培养冒险型性格	94
心胸坦荡，豪爽率真——培养豪爽型性格	96
风摧不垮，雨打不折——培养坚忍型性格	97
刚强气质，强者风范——培养刚毅型性格	98
把握时机，雷厉风行——培养行动型性格	99
游刃有余，人脉畅通——培养社交型性格	100
心平气和，宠辱不惊——培养沉静型性格	101

中篇 好习惯

第一章 习惯决定成败	105
习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人	105
卓越是一种习惯，平庸也是一种习惯	106
第二章 高效能人士的 20 个习惯	107
在行动前设定目标	107
培养重点思维	110
发现问题的关键	113
要事第一	116
运用“二八法则”	119
向竞争对手学习	122
善于借助他人力量	125
换位思考	126
树立团队精神	131
责任重于一切	133
重在执行	136
把握关键细节	138
有效沟通	140
掌握工作与生活的平衡	144
高效地搜集并消化信息	149
善于集思广益、博采众长	151
善于授权	153
有效决策	156
遇到困难找方法	158
追求卓越，超越自我	162
第三章 杰出员工的 18 个习惯	165
对重要文件和档案作备份	165
主动与领导沟通	168
比别人多做一点	171
勇于承认错误	174
与他人分享荣誉和工作成就	177
不告诉别人公司的秘密	180
不打越级报告	184
守时	186
不占公司的小便宜	188
建立良好的人际关系	190
专注你的工作	192
保持办公桌的整洁有序	196
不抱怨额外的工作	199
工作场合注意自身形象	202
不找借口	205

工作不拖延	208
主动承担责任	211
在工作中不断创新	214

第四章 赢得人脉的 12 个习惯 218

诚信待人	218
完善自己的人际关系	220
与人为善	223
善于发现别人的优点	224
养成赞美的习惯	226
给别人说话的机会	227
善于发挥语言的作用	229
原谅他人的过错	231
在任何时候都留有余地	233
多用“我们”这个词	236
不谈论隐私	237
对别人的意见要尊重	239

第五章 成就一生的 16 个习惯 242

相信自己	242
不浪费每一分钱	244
珍惜每一分钟	246
养成独立自主的习惯	249
控制自己的情绪	252
正确对待压力	254
不满足于现状	256
不轻言放弃	257
耐得住寂寞	260
笑对失败	261
每天学一点东西	263
珍惜你所拥有的	266
不要忽视细节	267
不陷入忧虑的沼泽地	269
不要太自负	271
每天自省 5 分钟	272

第六章 健康人生的 14 个习惯 274

清晨刷牙有讲究	274
勤洗手，防病菌	276
勤用脑，防衰老	277
一日三梳，身体健康	278
让两边的牙齿都动起来	279
热水洗脚好处多多	280
养成早起的好习惯	280
每天多做几次深呼吸	281
步行，走出健康来	282
春季早晚去散散步	284



快步走让你更长寿	284
爬楼梯更有益健康	285
吃水果要得当	285
常喝蜂蜜，为健康添“滋味”	286

第七章 一流人才的 13 种优质思考习惯 288

变通地运用方法解决问题	288
问题在发展，方法要更新	288
拒绝说“办不到”	289
只为成功找方法，不为问题找借口	290
“此路不通”就换方法	292
不能改变环境，就学着适应它	292
顺应变化才能驾驭变化	293
有变才有通	294
打破常规，推开虚掩之门	295
经验并不等于真理	296
先找靶心后射击	297
在变化中化解问题	298
使“不能”成为“可能”	299

下篇 好心态

第一章 心态决定命运..... 303

心情的颜色会影响世界的颜色	303
心态操之在我	304
目标的高度决定人生的高度	305
积极心态：最大限度地利用潜意识挖掘自身的潜能	306
接受自己，迎接阳光	307

第二章 摆脱消极心态..... 309

自卑是失败者的名片	309
别让悲观挡住你的阳光	310
恐惧是人生的大敌	311
依赖令你远离进步	312
心浮气躁，难以成事	314
忧虑是一种心理疾病	315
嫉妒是痛苦的制造者	316
空想终是“海市蜃楼”	317
懒惰是成功路上的挡路虎	318
走出自闭的牢笼，寻求真正的自由	319
暴躁的性格是发生不幸的导火索	320
偏执的结果只会是此路不通	322

第三章 乐观心态：营造成功的心境..... 324

乐观源于自我肯定	324
乐观是正视现实，不畏困境	324
乐观是操之在我的“心造幸福”	325
拥有乐观，快乐前行	327
用“心”微笑，让你充满活力	328
乐观，让你拥有好人缘	329
乐观，让你轻松跨越难关	331
乐观者快乐工作，享受生活	332
活在当下，别透支幸福	333
“心境转移”，找寻你的快乐	335
抛却杂事，把心带回家	336
豁达一点，生活可以很简单	337

第四章 积极心态：走向成功的动力..... 338

积极是永不服老的“年轻”态	338
积极向上，重塑自我	339
走出消极空虚的心理黑洞	340
不要自我设限	341
全力以赴才有更多机会	342
对自己的人生主动出击	343
用“热忱”构筑人生乐园	344

第五章 强者心态：扫除成功的障碍..... 346

强者是苦难学校的毕业生	346
不惧挑战，勇于奋斗	347
坚强执着的“阿甘精神”	348
无关外在，强者是内心的强大	349
磨难成就辉煌人生	351
天助自助者	352
带着希望才能穿越人生的沙漠	353
失败了也要昂首挺胸	354
打败恐惧的方法就是直面恐惧	355
破釜沉舟才能绝处逢生	357

第六章 老板心态：打开成功的钥匙..... 359

老板心态源于对事业的雄心	359
为自己打工的企业家精神	360
做小事，成大事	361
和工作一起成长	362
敬业，最大的受益者就是你自己	363
成就老板心态的5种意识	364
警惕“打工心态”	365
让敬业成为习惯	367
提升自我管理意识	368
站在老板的角度看问题	369



第七章 卓越心态：提升成功的高度	371
不甘平庸才能造就卓越	371
卓越是对自我的超越	372
卓越，让你成为一流人才	373
卓越，抓住腾飞的机会	374
卓越，激发你的潜能	374
摘去“我不能”的面具	376
为了追求最好，只有做到更好	377
第八章 归零心态：吸收成功的要素	379
归零就是抛开过往，从零开始	379
心有空余，才能装物	380
满招损，谦受益	380
学习，为你增加事业成功的砝码	381
厚积薄发，积储成功的要素	382
不做井底之蛙	383
警惕成功背后的失败	384
活到老，学到老	385
善读生活这本“无字书”	386
第九章 务实心态：奠定成功的基石	387
从实际出发，脚踏实地	387
你的舞台是自己走出来的	388
务实，奠定成功的基础	389
立足实际，拒绝大跃进	390
认清自我，知道自己能做什么	391
认真规划，知道自己要做什么	392
付诸行动，莫让梦想成为空谈	394
坚持到底，尽全力实现目标	394
发挥主动，不为拖延找借口	395
第十章 共赢心态：分享成功的秘诀	397
共赢是利己利人的互利合作	397
共赢是具有远见的和谐发展	398
不断猜忌，祸起萧墙	399
单赢，“近视”的成功	400
和他人共赢会赢得更多	400
用沟通消除隔阂	401
不要用个性的“刺”孤立自己	402
欣赏别人的事业风景	404
与人牵手，快乐合作	405
学会分享，微笑竞争	406
第十一章 感恩心态：孕育成功的心灵	407
感恩是对生命过程的一种珍惜	407
感恩是对人生苦难的一种感谢	408

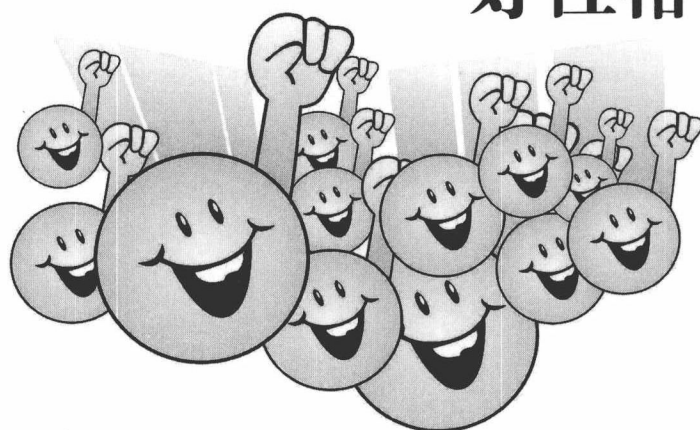
感恩是一种得到的付出	410
心中有爱才能感恩	411
感恩，让我们坦然面对人生的坎坷	412
施与爱心，体现生命价值	413
不要把拥有视为理所当然	414
感恩你所拥有的幸福	415
感恩对手甚至敌人	416
善待生命的每一分钟	417

第十二章 包容心态：通向成功的保障..... 419

包容是设身处地的理解体谅	419
包容是可容纳万物的广阔胸襟	420
包容别人，放松自己	420
包容让你拥有更多的朋友	421
上善若水，厚德载物	422
广纳百川万事亨通	423
宰相肚里能撑船	424
记住恩惠，洗去怨恨	425

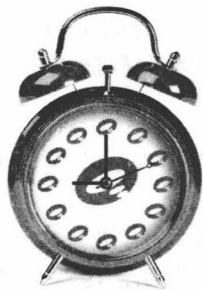
上篇

好性格



第一章

性格决定人生



怎样的性格决定怎样的命运

约翰·梅杰被称为英国的“平民首相”。这位笔锋犀利的政治家是白手起家的一个典型。他是一位杂技师的儿子，16岁时就离开了学校。他曾因算术不及格未能当上公共汽车售票员，饱尝了失业之苦。但这并没有击倒年轻的梅杰，这位信心十足、具有坚强毅力的小伙子终于靠自己的努力战胜了困境。经过外交大臣、财政大臣等8个政府职务的锻炼，他终于当上了首相，登上了英国的权力之巅。有趣的是，他也是英国唯一领取过失业救济金的首相。

正是约翰·梅杰这种不屈不挠、自信坚强的性格让他凭着自己的努力，从一个领取救济金的人最终成为英国的首相。

在我们的生活中还有一个活生生的例子，那就是感动过无数人的张海迪，她之所以能感动无数人，不仅仅因为她的成就，更因为她同时还是一个残疾人。

多年以来，曾动过3次大手术，摘除了6块椎板，严重高位截瘫，自第二胸椎以下全部失去知觉的张海迪，以保尔·柯察金的英雄形象鼓舞自己，凭惊人的毅力忍受着常人难以想象的痛苦，同病残做顽强的斗争，同时勤奋地学习，忘我地工作。她自修了小学、中学的主要课程，自学了英语、日语、德语和世界语，翻译了近20万字的外文著作和资料。她还自学了针灸，并阅读了大量的医学专著，免费为病人诊断疾病。1992年她获中国作家协会庄重文学奖，1994年获全国奋发文明进步图书奖长篇小说一等奖，1993年张海迪获吉林大学哲学硕士学位。

对于一个残疾人来说，能取得比很多正常人更大的成就，她靠的就是性格带给她的力量。

好的性格能让人不管是在顺境还是在逆境中都能积极面对，并且不懈地努力，并最终取得成功。那么，相反，不良的性格往往会在关键时刻毁掉一个人的一生，进而造成悲剧性的结局。

韩信虽为一代名将，其性格却优柔怯懦。胯下之辱虽说明了他的忍，同时也说明了他的怯懦，倘若不是如此，他就不会惧怕刘邦，而会果断地反刘自立。

韩信其实不能忍，漂母的几句话，他就容忍不下，羞惭得无地自容，倘若能忍，何

至于此。正因如此，开国之后，刘邦对他一贬再贬，他便忍耐不住了。倘若他真能忍住，断不会招来杀身之祸。

韩信不敢反，又不愿忍，从而形成了他优柔寡断的性格，他在优柔寡断中失去了一次又一次的机会。

也许，对于优柔性格的韩信来说，最理想的行为方式就是让别人先反，自己在一旁优柔地观看，败则与己无关，胜则乘势而起。韩信确实这样做了，他让陈豨起兵，自己则优柔观望。然而，刘邦和吕后却不优柔，他们快刀斩乱麻地处决了韩信。

韩信在优柔中被杀，其实他并没有真反，而只是在犹豫，他是被硬拉上刑场的，我们不知是否直到临死一刻，他才真正不再优柔。

在历史上，因性格上的缺陷而毁掉大好前程的又何止韩信一人呢？中国历史上第一位集大学者、大权谋家、大政治家于一身的李斯，作为秦国丞相曾经大红大紫、权倾一时，但最终他被腰斩于咸阳街头，全家老少都被杀害。李斯的一生是秦国政治的真实写照，也是他自身个性特征的体现和结果。

李斯出生于战国末年，是楚国上蔡人。少年时家境贫寒，年轻时曾经做过掌管文书的小官。

有一天，李斯上厕所，看到老鼠偷粪吃，老鼠又小又瘦，见人来就惊慌逃窜。过了不久，李斯又在国家的粮仓里看到老鼠在偷米吃，这些老鼠又肥又大，看见人来，不但不逃避，反而瞪着眼很神气的样子。李斯觉得很奇怪，仔细一想，他悟出一个道理：又瘦又小见人就逃的老鼠，是无所凭借；而又肥又大见人不逃避的米仓老鼠是有所凭借而已。

为了能做官仓里的老鼠，求得荣华富贵，李斯辞去了小吏的职务，前往齐国，去拜当时著名的儒家学者荀子为师。李斯十分勤奋，同荀子一起研究“帝王之术”，即怎样治理国家、怎样当官的学问。学成之后，他便辞别荀子，到秦国去了。由于李斯才华横溢，并且提出了许多治理国家的好建议，很快得到了秦始皇的重用。

韩非是李斯的同学，他们同在荀子门下求学。韩非著作极丰，秦王感叹道：“我若能见到此人，和他交游，死而无憾。”

后来韩国在国势危急之际，起用韩非，让他出使秦国。李斯知道韩非的才能在自己之上，出于嫉妒，他对秦王说：“韩非是韩王的亲族，爱韩不爱秦，这是人之常理。”

秦王说：“既然不能用，那就放走吧！”

李斯希望赶尽杀绝，他对秦王说：“如果放他回韩国，他定会为韩王出谋划策，对秦国十分不利，不如在他羽翼未满之时将他杀掉。”

秦王听信了李斯的话，赐给韩非毒药，令他自尽，就这样，李斯除掉了他的对手。

而后，秦王统一了中国，李斯也升为丞相，职位越来越高，权势也越来越大。

公元前210年，秦始皇病逝，以赵高为首的旧贵族意欲立胡亥为帝。而要立胡亥为帝，就必须通过李斯，李斯身为丞相，掌握着最高权力，没有李斯的同意，胡亥是当不了皇帝的。当时，朝廷内部李斯是可以揭露赵高、粉碎其篡位阴谋的唯一的人。但是，由于李斯软弱、妥协，更是因为他希望保住他的荣华富贵，他没有这样做。

为了让胡亥上台，赵高抓住李斯的弱点，用高官厚禄去引诱李斯，而李斯过于贪恋“富贵极矣”的社会地位，总想保全已经到手的既得利益，所以面对赵高的威胁和引诱，他听信了赵高，对赵高的阴谋未进行及时的揭露和制止。

胡亥继位以后，赵高便开始陷害李斯，最后忍无可忍的李斯到秦二世面前揭露赵高的罪行，但秦二世非常信任赵高，并告诉了赵高。赵高进一步诋毁李斯：“李斯最嫉恨的就是我，我一死，他就可以谋反了。”秦二世听后，立即把李斯逮捕入狱，并派赵高负责审讯。

李斯被套上了刑具，关进了监狱，并受严刑拷打、百般折磨，他忍受不了痛苦，只好供认了“谋反”的“罪行”。经过十余次的审讯，李斯被打得死去活来。后来，李斯被判处死刑。

李斯的悲剧结局固然与当时的局势有关，但与他的个性更是不无关联。他的老鼠哲