

图解人生三好 好心态 好性格 好习惯

成功人生必备的三大法宝

人生指南



心态主宰成败，性格决定命运，习惯影响一生。

心态改变，性格跟着改变；性格改变，习惯跟着改变；习惯改变，人生跟着改变。



好心态、好性格、好习惯：拥有成功人生必备的三大法宝。

成功始于觉醒，心态决定命运；爱好影响性格，性格决定人生；细节养成习惯，习惯决定成功。

成功法宝



有好心态，在抉择之时才能把握未来；有好性格，在艰难之时才能勇于突破；有好习惯，在机遇到来时才能创造辉煌。

成就未来

好心态是成功命运的指南针，好性格是人生坐标的定位仪，好习惯是幸福人生的加油站。

缔造幸福

好心态指引人生方向，好性格决定人生高度，好习惯成就人生幸福。

有什么样的心态，就会有什么样的行动；有什么样的性格，就会有什么样的品行；有什么样的习惯，就会有什么样的人生。



图解

人生三好

好心态 好性格 好习惯

宿春礼◎编著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解人生三好: 好心态 好性格 好习惯 / 宿春礼编著. —北京: 中国华侨出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5113-6552-1

I. ①图… II. ①宿… 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 (2016) 第 294747 号

图解人生三好: 好心态 好性格 好习惯

编 著: 宿春礼

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 晨 枫

封面设计: 韩立强

文字编辑: 郝秀花

美术编辑: 盛小云

插图绘制: 圣德文化

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 26 字数: 488 千字

印 刷: 北京市松源印刷有限公司

版 次: 2017 年 5 月第 1 版 2017 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-6552-1

定 价: 39.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874 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

良好的心态、习惯、性格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、心态和习惯有着至关重要的关系。

什么是心态？心态就是你自己对人、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。积极的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，从而成就事业，获得幸福；消极的心态则很有可能会使你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，成为人生的失败者。

心态具有强大力量，从里到外影响着一个人，决定了一个人的命运。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！

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。好的性格可以让你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。

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韧、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越过前进道路上的障碍，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，我们要培养良好的性格。

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反复重复的过程中，会逐渐变成我们本能的一部分。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，没有养成一个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。

心态是人生的基本态度，它影响了我们的日常判断；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——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、习惯在我们人生中举足轻重的作用，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，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 好心态

第一章 心态决定一切

第一节 心态决定命运.....	3
心情的颜色会影响世界的颜色	3
目标的高度决定人生的高度	5
积极心态：最大限度地利用潜意识挖掘自身的潜能	7
接受自己，迎接阳光	9
第二节 摆脱消极心态.....	10
自卑是失败者的名片	10
悲观挡住了你的阳光	11
恐惧是人生的大敌	13
依赖令你远离进步	14
心浮气躁，难以成事	16
忧虑是一种心理疾病	17
嫉妒是痛苦的制造者	20
空想终是“海市蜃楼”	22

第二章 积极进取、改变命运的强者心态

第一节 乐观心态：营造成功的心境	25
乐观源于自我肯定	25
乐观是正视现实，不畏困境	26
拥有乐观，快乐前行	27
乐观，让你拥有好人缘	29
乐观者快乐工作，享受生活	30
活在当下，别透支烦恼	32

“心境转移”，找寻你的快乐	33
第二节 积极心态：走向成功的动力	35
积极是永不服老的“年轻”态	35
积极向上，重塑自我	37
走出消极空虚的心理黑洞	39
不要自我设限	41
全力以赴才有更多机会	42
对自己的人生主动出击	43
用热忱构筑人生乐园	45
第三节 强者心态：扫除成功的障碍	48
强者是苦难学校的毕业生	48
带着希望才能穿越人生的沙漠	50
呼唤强者精神	51
坚强执着的“阿甘精神”	52
无关外在，强者是内心的强大	53
天助自助者	55
打败恐惧的方法就是直面恐惧	56
破釜沉舟才能绝处逢生	58

第三章 突破自我、成就人生的黄金心态

第一节 归零心态：吸收成功的要素	60
归零就是抛开过往，从零开始	60
满招损，谦受益	61
厚积薄发，积储成功的要素	62
不做井底之蛙	63
大学毕业等于“零”	64
善读生活这本“无字书”	67
第二节 务实心态：奠定成功的基石	67
务实，奠定成功的基础	68
立足实际，拒绝大跃进	71
认清自我，知道自己能做什么	72
认真规划，知道自己要做什么	74
付诸行动，莫让梦想成为空谈	75
坚持到底，尽全力实现目标	77

发挥主动，不为拖延找借口	78
第三节 共赢心态：分享成功的秘诀	80
共赢是利己利人的互利合作	80
共赢是具有远见的和谐发展	81
不断猜忌，祸起萧墙	83
和他人共赢会赢得更多	84
用沟通消除隔阂	85
欣赏别人的事业风景	88
不要用个性的“刺”孤立自己	89
与人牵手，快乐合作	91
学会分享，微笑竞争	92
第四节 感恩心态：孕育成功的心灵	93
感恩是对生命的一种珍惜	93
感恩是对人生苦难的一种感谢	95
感恩，让我们坦然面对人生的坎坷	97
上善若水，厚德载物	99
施与爱心，体现生命价值	100
感恩你所拥有的幸福	102
感恩对手甚至敌人	104
善待生命的每一分钟	104
第五节 包容心态：通向成功的保障	107
包容是设身处地的理解体谅	107
包容是可容纳万物的广阔胸襟	108
广纳百川，万事亨通	111
宰相肚里能撑船	113
记住恩惠，洗去怨恨	114

中篇 好性格

第一章 解开性格密码

第一节 解开性格密码	117
性格是人最本质的象征	117
性格的源起及发展	119

性格的成熟	121
性格的两种基本分类：内向型和外向型	122
SMCP 性格分类	123
红、蓝、黄、绿4色性格分类	131
九型人格分类	133
荣格性格分类	135
第二节 血型与性格	142
血型的发现	142
A 型血人性格的全面解析	144
B 型血人性格的全面解析	147
AB 型血人性格的全面解析	149
O型血人性格的全面解析	152
第三节 生肖与性格	155
属鼠的人的性格	155
属牛的人的性格	157
属虎的人的性格	159
属兔的人的性格	161
属龙的人的性格	163
属蛇的人的性格	165
属马的人的性格	167
属羊的人的性格	168
属猴的人的性格	170
属鸡的人的性格	172
属狗的人的性格	174
属猪的人的性格	175
第四节 认识自己的性格	177
菲尔测试及性格分析	177
SMCP测试及性格分析	180
第五节 性格决定人生	184
认识性格才能完善性格	185
怎样的性格就有怎样的命运	186
性格与职业	189
性格与婚姻	191
性格与健康	194

性格与人际关系	196
命运掌握在自己手里	198
用性格来改变你的人生	199

第二章 锻造良好性格，用性格的力量改变人生

第一节 必须克服的9种缺陷性格	201
远离让你永远也站不起来的自卑	201
懒惰是成功路上的挡路虎	204
悲观是人生最黑暗的深渊	206
依赖只能把你变为别人的附属	208
走出自闭的牢笼，寻求真正的自由	210
暴躁的性格是发生不幸的导火索	212
冲动是魔鬼	215
抑郁是灵魂在疼痛	216
偏执的结果只会是此路不通	219
第二节 成功必备的15种优良性格	221
自信是开启人生成功之门的金钥匙	221
乐观的性格让你笑对人生风云	225
宽容的性格是滋补心灵的鸡汤	227
谦逊的空杯才能盛更多的水	231
诚信为成功打造金字招牌	233
坚忍的人才能站得比别人更高	235
勇敢为你的成功之路铺开康庄大道	236
理智是导向成功的指南针	239
果断是解决问题的关键	241
自制是你的人生走向成功的保险单	244
热忱是点燃你生命力的火焰	247
独立的性格撑起人生的天空	249
进取让你从一个阶梯到更高的阶梯	252
谨慎是人生避风的港湾	254
稳重是一种成熟的象征	256
第三节 培养和锻造成功的好性格	257
自我充实，不断进取——培养学习型性格	258
三思后行，灵光乍现——培养善思型性格	259

改变命运，不靠他人——培养独立型性格	262
勇往直前，敢于冒险——培养冒险型性格	264
心胸坦荡，豪爽率真——培养豪爽型性格	267
风摧不垮，雨打不折——培养坚韧型性格	268
刚强气质，强者风范——培养刚毅型性格	270
把握时机，雷厉风行——培养行动型性格	272
用心交流，互相帮衬——培养社交型性格	274
第四节 别让不良性格毁了你	276
狭隘性格：中了恶魔的诅咒	276
自负性格：膨胀出来的败局	277
多疑性格：聪明反被聪明误	278
孤僻性格：一把关闭心灵的锈锁	279

下篇 好习惯

第一章 习惯决定成败

第一节 习惯就在我们身边	283
习惯的力量无比巨大	283
习惯是个什么东西	284
第二节 成也习惯，败也习惯	286
习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人	286
卓越是一种习惯，平庸也是一种习惯	287
成功的习惯重在培养	288

第二章 注重培养好习惯，开拓成功人生

第一节 高效能人士的11个习惯	291
在行动前设定目标	291
培养重点思维	293
向竞争对手学习	295
善于借助他人的力量	297
换位思考	299
树立团队精神	301
责任重于一切	303

重在执行	304
掌握工作与生活的平衡	307
高效地搜集并消化信息	310
追求卓越，超越自我	311
第二节 杰出员工的11个习惯	314
主动与领导沟通	314
比别人多做一点	317
勇于承认错误	320
与他人分享荣誉和工作成就	322
不告诉别人公司的秘密	324
不打越级报告	325
不占公司的小便宜	328
专注你的工作	330
不抱怨额外的工作	335
工作不拖延	337
在工作中不断创新	341
第三节 赢得人缘的10个习惯	343
诚信待人	343
做人要诚实	345
注重完善自己的人际关系	347
与人为善	350
养成赞美的习惯	354
给别人说话的机会	356
在任何时候都留有余地	359
多用“我们”这个词	364
不谈论隐私	366
对别人的意见要尊重	369
第四节 成就一生的14个习惯	372
相信你自己	372
不浪费每一分钱	376
珍惜每一分钟	377
学做时间的主人	379
抛开拐杖走路	380
控制自己的情绪	380

正确对待压力	385
不满足于现状	387
不轻言放弃	389
笑对失败	391
每天学一点东西	392
珍惜你所拥有的	395
不要忽视细节	396
不陷入忧虑的沼泽地	397





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。



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，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。

◇ 心情的颜色会影响世界的颜色

有人把世界上的人分为两种：成功的人和失败的人。这两种人在本质上并没有什么区别，只是他们在日常生活中拥有的心情不同，准确地说，是他们控制自己心情的能力有所不同。

很多人之所以能够成功，并不是因为他们在人生道路上是多么的一帆风顺，也不是因为他们的能力有多么的超群，而只是因为他们善于控制自己的心情，能在狂风暴雨中看到美丽的彩虹，甚至能在一败涂地中看到美好的未来，并时刻保持一种良好的心理状态，不为暂时的失败而沮丧。

相反，许多人之所以失败，也并不是真的像他们所说的那样缺少机会，或者是因为资历浅薄，甚至像某些人说的老天无眼，给自己的保佑不够多，原因仅仅是这种人不会控制自己的心情，任自己的情绪由着面前所发生的事情随意放纵。

总而言之，成败得失全都在于两个字——心情。心情好，则事成；心情坏，则事败。

生活中的非理性因素实在是太多了，以至于我们常常会因为这些非理性的因素而控制不住自己的心情，导致发生了一些原本不该发生的事情。

经过分析，这些困扰人类多年的非理性因素主要有如下几种：嫉妒、愤怒、恐惧、抑郁、紧张以及狂躁和猜疑。这些都是再平常不过的心理因素，但看似极其平常的心理因素，却往往可以决定一个人的成败得失。这些心理因素的总和也被称为心态。

一位哲人曾经说过：心态是一个人真正的主人，要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你，而你的心态将决定谁是坐骑、谁是骑师。

良好的心态可以实现更多的自我价值，相反，消极的心态则会妨碍自我价值的实现。

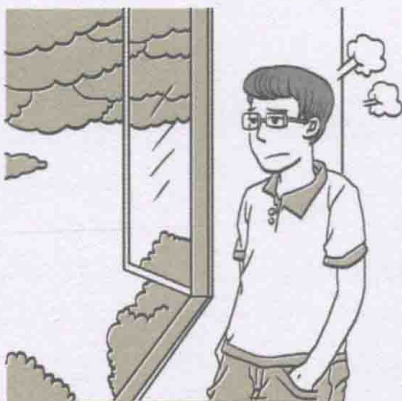
一个阳光的人，乐观开朗，那么他做事的态度就是很积极的，不管是在工作中还是在生活中，往往都能很好地完成任务，因此这类人在一定的时间里自我价值的实现也就相对比较多。自我价值实现得越多，自我肯定的成就感也就越多，这使得他能拥有好的心情，他的生活中将形成一个良性循环。

相反，一个消沉的人，只知道悲观、抑郁，整天愁眉苦脸地面对生活，不管做什么事情都不积极，甚至错误百出，那么他的自我价值就会实现得越来越少。自我否定的因素逐渐增加，就使他的心情更加消极抑郁，在他的生活中就会形成一个恶性循环。

因此有人说，积极的心态会创造阳光的人生，而消极的心态则会让人生充满阴霾；积极的心态是成功的源泉，是生命的阳光和指路灯，而消极的心态是失败的开始，是生命的无形杀手。

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，积极主动，使自己的情绪不被别人所左右。



天气不好心情也不好

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，容易被别人的行为和语言伤害，易被别人左右情绪。



唉，今天经理阴着个脸，我们又没好日子过了。

记住，你的心态是你——而且只是你——唯一能够完全掌握的东西。学着控制你的情绪，并且利用积极心态来调节情绪，就能超越自己，走向成功。