

无障碍阅读
学生版

好心态·好性格·好习惯

品读名家经典 拥有智慧人生
提高学习、考试成绩



程帆 / 主编

- 精彩故事与人生哲理结合，闪烁智慧的光芒。
- 好心态、好性格、好习惯，成就精彩人生。
- 用丰富的资料性图片，让你体会成功人士的魅力。

心态主宰你的成败，性格决定你的命运，习惯影响你的一生。好心态、好性格、好习惯，决定了一个人的命运，也是一个人成功必备的基本要素。本书为你提供培养好心态的技巧、炼就好性格的方法、养成好习惯的招数，定能让你改变自己的命运，获得幸福的人生。



北京出版集团公司
北京教育出版社



好心态·好性格·好习惯



无障碍阅读学生版

好心态·好性格·好习惯

主 编：程 帆
副主编：王彦芳



北京出版集团公司
北京教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好心态·好性格·好习惯 / 程帆主编. — 北京: 北京教育出版社, 2013. 1

(无障碍阅读: 学生版)

ISBN 978-7-5522-1567-0

I. ①好… II. ①程… III. ①人生哲学—青年读物②人生哲学—少年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 294088 号

无障碍阅读学生版

好心态·好性格·好习惯

程 帆 / 主 编

*

北京出版集团公司
北京教育出版社 出版
(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行
全国各地书店经销
北京中振源印务有限公司印刷

*

920mm × 1300mm 32 开本 16.5 印张 610 千字
2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5522-1567-0

定价: 22.00 元

版权所有 翻印必究

质量监督电话: 13911108612 (010) 62698883 58572393

编者声明

本书的编选，参阅了一些报刊和著作。由于联系上的困难，我们与部分作者未能取得联系，谨致深深的歉意。敬请原作者见到本书后，及时与我们联系，以便我们按国家有关规定支付稿酬并赠送样书。

联系人：北教小雨编辑部

地 址：北京市北三环中路6号北京教育出版社

邮 编：100120

电 话：13911108612

前言



好心态、好性格和好习惯，是人生中最宝贵的三种财富。积极的心态、完美的性格和良好的习惯，能帮助人们把握自己的命运，享受人生的快乐，登上事业的顶峰。如果你想具备这三种财富，那就马上行动起来，剔除自己在心态、性格、习惯上的负面内容。你会发现，自己的人生将走向光明、幸福。

所谓心态，即一个人的心理状态。从总体上讲，心态有积极和消极两大类型。心态左右着人们的情感，决定着人们事业的成败。积极的心态是人生取胜的法宝，消极的心态则是通向成功的严重阻碍。积极的心态可以使你学到处世的智慧和做人的道理，消极的心态则会使你一生被困苦与不幸缠绕。从来没有见过持消极心态的人能够取得持续的成功，即使碰运气取得了暂时的成功，那也是转瞬即逝的。

好心态使人具有敏捷的思维能力，具有平和、宽容的人生观和世界观。这样，人们就能正确地认识社会和人生，做到冷静而稳妥地处理各种问题。如果时刻保持一种积极向上的心态，保持一种主动学习的精神，那么，我们每个人都可以做得更好。美国著名心理学家威廉·詹姆斯说：“历史终将证明，我们这一代最伟大的发现是人类可以经由改变态度而改变自己的命运。”事实上，每一个成功人士都在心态上超人一等，他们具有踏实肯干、积极进取、服从自律、认真负责、心怀感恩、团结协作等积极的心态。

所谓性格，就是我们为人处世的态度和在行为方式上所表现出来的心理特点。它体现了一个人的独特风格。性格主要是后天形成的，后天的环境、教育等因素在其形成过程中起着决定作用。每种性格都有自己的优点和缺点，它影响着我们对于事业的选择和实现，从而决定着我们的命运。

无数事实证明，一个人的成功与失败，与其性格息息相关。但是，性格本身并无好坏之分，不过，性格却有优劣之分。所谓好性格，就是能够妥善地处理人际关系、完美地解决事情的习惯和能力。

一个拥有好性格的人，处理事情不急不躁，对待朋友热情诚恳，看待事情冷静客观，面对挫折勇敢坚韧。只要将性格优势的一面表现出来并加以运用，就会做好你想做的事，成为你想成为的人！

改造自己的性格是无数成功者都经历过的过程。曾国藩穷其一生都在和自己的性格弱点斗争，终于将自己锻炼成了古今罕见的儒将能臣。反过来说，一个人如果一味迁就自己的不良习惯和不良性格，终究难以在成功的道路上阔步前进。前人的经验告诉我们，性格不仅可以改变，而且必须优化。

所谓习惯，是人们生活中习以为常的举止行为，就是“行为的惯性”。习惯会不知不觉变成我们本能的一部分。习惯是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰你的人生和命运。习惯的好与坏，往往影响着人生的成与败。好习惯带来成功，坏习惯则会给人的命运笼罩上灰色的阴影。只有拥有良好的习惯，才能更好地驾驭命运。而培养好习惯，克服坏习惯，不仅需要方法，而且更需要毅力和耐心。

只有好的习惯才能让你成为一个热情、对生活充满热爱的人，也只有这样的你，才能在今后的生活和事业中取得成功。好习惯可以使一个人事业有成，每一个成功人士都具有良好的习惯，正是这些好习惯，帮助他们开发出更多与生俱来的潜能。而无数失败的事例表明：正是那些不良的习惯，使成功变得不可能。所以，拿破仑·希尔说：“习惯决定成败。”

好习惯养成好性格，好性格决定好命运，好心态带来快乐和幸福。拥有了这三种财富，我们做事就会成功，我们的命运就会发生转变，我们的处世态度就会积极，我们的精神生活也会变得愉悦和充实，快乐和幸福也就水到渠成了。

本书吸纳了国内外的最新研究成果，将精彩的小故事与发人深省的哲理相结合，揭示了心态、性格、习惯的成因和本质，展现了心态、性格、习惯对人生各个方面的影响，并通过有效的方法，有针对性地帮助读者锤炼积极的心态、塑造完美的性格、培养良好的习惯。

编者

2012.11

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	2
心情的“颜色”会影响世界的颜色	2
心态操之在“我”	4
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	10
第二节 摆脱消极心态	13
自卑是失败者的名片	13
悲观挡住了你的阳光	14
恐惧是人生的大敌	17
依赖令你远离进步	19
忧虑是一种心理疾病	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
乐观是操之在“我”的“心造幸福”	28
拥有乐观，快乐前行	30
用“心”微笑，让你充满活力	32
乐观，让你拥有好人缘	35
乐观，让你轻松跨越难关	38
活在当下，别透支烦恼	40



“心境转移”，找寻你的快乐·····	43
豁达一点，生活可以很简单·····	45
第二节 积极心态：走向成功的动力 ·····	47
积极是永不服老的“年轻”态·····	47
积极向上，重塑自我·····	49
走出消极空虚的心理黑洞·····	52
不要自我设限·····	54
全力以赴才有更多机会·····	55
对自己的人生主动出击·····	58
用“热忱”构筑人生乐园·····	60
欲得其上，必求上上·····	62
第三节 强者心态：扫除成功的障碍 ·····	64
强者是苦难学校的毕业生·····	64
坚强执着的“阿甘精神”·····	67
无关外在，强者是内心的强大·····	68
磨难成就辉煌人生·····	72
天助自助者·····	75
带着希望才能穿越人生的沙漠·····	76
失败了也要昂首挺胸·····	77
打败恐惧的方法就是直面恐惧·····	80
第四节 卓越心态：提升成功的高度 ·····	83
不甘平庸才能造就卓越·····	83
卓越，抓住腾飞的机会·····	85
卓越，激发你的潜能·····	87
“我不能”只是精神虚弱者的面具·····	89

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 ·····	93
归零就是抛开过往，从零开始·····	93
心有空余，才能装物·····	94
满招损，谦受益·····	95
学习，为你增加事业成功的砝码·····	97



厚积薄发，积储成功的要素·····	99
不做井底之蛙·····	101
警惕成功背后的失败·····	103
大学毕业等于“零”·····	106
活到老，学到老·····	108
善读生活这本“无字书”·····	109
第二节 务实心态：奠定成功的基石 ·····	110
从实际出发，脚踏实地·····	110
你的舞台是自己走出来的·····	111
立足实际，拒绝空想·····	112
认清自我，知道自己能做什么·····	114
认真规划，知道自己要做什么·····	117
付诸行动，莫让梦想成为空谈·····	120
坚持到底，尽全力实现目标·····	122
发挥主动，不为拖延找借口·····	123
第三节 共赢心态：分享成功的秘诀 ·····	124
共赢是利己利人的互利合作·····	125
共赢是具有远见的和谐发展·····	126
单赢，“近视”的成功·····	128
和他人共赢，会赢得更多·····	129
欣赏别人的事业风景·····	131
与人牵手，快乐合作·····	133
学会分享，微笑竞争·····	135
第四节 感恩心态：孕育成功的心灵 ·····	136
感恩是对生命过程的一种珍惜·····	136
感恩是对人生苦难的一种感谢·····	139
感恩是一种得到的付出·····	141
心中有爱才能感恩·····	143
感恩，让我们坦然面对人生的坎坷·····	146
施与爱心，体现生命价值·····	148
感恩你所拥有的幸福·····	150
感恩对手甚至敌人·····	152



善待生命中的每一分钟·····	153
第五节 包容心态：通向成功的保障 ·····	155
包容是设身处地的理解体谅·····	156
包容是可容纳万物的广阔胸襟·····	157
包容别人，放松自己·····	158
上善若水，厚德载物·····	159
广纳百川，万事亨通·····	161
记住恩惠，洗去怨恨·····	162

中篇 好性格

第一章 解开性格密码

第一节 解开性格密码 ·····	166
性格是人最本质的特征·····	166
性格的起源及发展·····	169
性格的成熟·····	171
性格的表现形式·····	172
4种典型性格分类·····	174
MSCP性格分类·····	176
红、蓝、黄、绿4色性格分类·····	180
荣格性格分类·····	194
第二节 血型、生肖、星座与性格 ·····	202
血型的发现·····	202
A型血人性格的全面解析·····	204
B型血人性格的全面解析·····	207
AB型血人性格的全面解析·····	210
O型血人性格的全面解析·····	214
属鼠的人的性格·····	217
属牛的人的性格·····	218
属虎的人的性格·····	219
属兔的人的性格·····	220
属龙的人的性格·····	221



属蛇的人的性格·····	222
属马的人的性格·····	223
属羊的人的性格·····	225
属猴的人的性格·····	226
属鸡的人的性格·····	227
属狗的人的性格·····	228
属猪的人的性格·····	229
认识白羊座的人·····	230
透知金牛座的人·····	232
诠释双子座的人·····	233
了解巨蟹座的人·····	234
透视狮子座的人·····	236
观察处女座的人·····	237
解读天秤座的人·····	238
破译天蝎座的人·····	240
分析射手座的人·····	242
折射摩羯座的人·····	243
推知水瓶座的人·····	245
判断双鱼座的人·····	246
第三节 性格决定人生 ·····	248
怎样的性格决定怎样的命运·····	249
命运掌握在自己手里·····	252
用性格来改变你的人生·····	254

第二章 锻造良好性格，用性格的力量改变人生

第一节 别让不良性格毁了你 ·····	257
狭隘性格：中了恶魔的诅咒·····	257
刚愎性格：众叛亲离终败北·····	260
自负性格：膨胀出来的败局·····	262
多疑性格：聪明反被聪明误·····	265
孤僻性格：一把关闭心灵的锈锁·····	268
贪婪性格：永远填不满的欲望之沟·····	271



叛逆性格：引火焚身的悲剧·····	274
自私性格：一己之利终不成大事·····	276
懦弱性格：畏缩在阴暗的角落·····	279
第二节 必须克服的9种性格缺陷 ·····	282
远离让你永远也站不起来的自卑·····	283
懒惰是成功路上的挡路虎·····	286
悲观是人生最黑暗的深渊·····	288
依赖只能把你变为别人的附属·····	291
走出自闭的牢笼，寻求真正的自由·····	293
暴躁的性格是发生不幸的导火索·····	295
冲动是魔鬼·····	298
抑郁是灵魂在疼痛·····	299
偏执的结果只会是此路不通·····	303
第三节 成功必备的15种优良性格 ·····	306
自信是开启人生成功之门的金钥匙·····	306
乐观的性格让你笑对人生风云·····	310
宽容的性格是滋补心灵的鸡汤·····	312
谦逊的空杯才能盛更多的水·····	317
诚信为成功打造金字招牌·····	319
坚忍的人才能站得比别人更高·····	321
勇敢为你的成功之路铺开康庄大道·····	324
理智是导向成功的指南针·····	327
果断是解决问题的关键·····	330
自制是你的人生走向成功的保险单·····	334
热忱是点燃你生命力的火焰·····	338
独立的性格撑起人生的天空·····	341
进取让你从一个阶梯到达更高的阶梯·····	343
谨慎是人生避风的港湾·····	346
稳重是一种成熟的象征·····	349
第四节 培养和锻造成功的好性格 ·····	351
自我充实，不断进取——培养学习型性格·····	351
三思后行，灵光乍现——培养善思型性格·····	353
改变命运，不靠他人——培养独立型性格·····	355



勇往直前，敢于冒险——培养冒险型性格	358
心胸坦荡，豪爽率真——培养豪爽型性格	361
风摧不垮，雨打不屈——培养坚忍型性格	363
刚强气质，强者风范——培养刚毅型性格	365
把握时机，雷厉风行——培养行动型性格	367
心平气和，宠辱不惊——培养沉静型性格	370

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	374
习惯的力量无比巨大	374
习惯是个什么东西	375
第二节 成也习惯，败也习惯	376
习惯能成就一个人，也能摧毁一个人	377
卓越是一种习惯，平庸也是一种习惯	378
成功的习惯重在培养	380

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10个习惯	382
在行动前设定目标	382
培养重点思维	389
发现问题关键	393
要事第一	400
向竞争对手学习	404
善于借助他人力量	411
重在执行	414
把握关键细节	419
遇到困难找方法	424
追求卓越，超越自我	431



第二节 赢得人脉的4个习惯	435
诚信待人.....	436
与人为善.....	440
善于发现别人的优点.....	443
对别人的意见要尊重.....	446
第三节 成就一生的16个习惯	450
相信自己.....	450
不浪费每一分钱.....	455
珍惜每一分钟.....	459
独立自主的习惯.....	465
控制自己的情绪.....	469
正确对待压力.....	474
不满足于现状.....	478
不轻言放弃.....	481
耐得住寂寞.....	485
笑对失败.....	489
每天学一点东西.....	493
珍惜你所拥有的.....	498
不要忽视细节.....	500
不陷入忧虑的沼泽.....	503
不要太自负.....	508
每天自省5分钟.....	510

上

篇

SHANG PIAN

好心态

HAO XIN TAI



态度决定成败，无论情况好坏，都要抱着积极的态度，莫让沮丧取代热心。生命可以价值极高，也可以一无是处，随你怎么去选择。

—— [美] 吉格斯



第一章

心态决定一切

XIN TAI JUE DING YI QIE

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，决定了一个人命运的好坏。面对同样的境遇，悲观者看到的是阴霾满天，乐观者看到的是美景灿烂。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所拥有的心情不同，准确地说，是他们控制自己心情的能力有所不同。

很多人之所以能成功，并不是因为他们在人生道路上多么一帆风顺，也不是因为他们的能力多么超群，而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，甚至能在一败涂地时看到美好的未来，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，并不是因为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太多了，以至于我们常常会因为这些非理