

「好习惯·好性格·好心态」

闻君 金波◎编著

R e n s h e n g S a n B a o

人生在世，不管你是有能力、有水平之人，还是无能力、无水平之辈，都必须拥有一个好的习惯、好的性格和好的心态，才能获取幸福和走向成功。否则，你将四处受挫，身陷逆境，难有作为！

人生三宝

西方一位心理学家说：「我们每个人都随身携带着一种看不见的法宝，它的一面写着「积极心态」，另一面写着「消极心态」。积极心态可以使你学到处世的智慧和做人的道理，消极心态则会使你一生被困苦与不幸缠身。」

获取幸福和助你成功的三大法宝

时事出版社

「好习惯·好性格·好心态」

闻君 金波◎编著

人生在世，不管你是有能力、有水平之人，还是无能力、无水平之辈，都必须拥有一个好的习惯、好的性格和好的心态，才能获取幸福和走向成功。否则，你将四处受挫，身陷逆境，难有作为！



西方一位心理学家说：「我们每个人都随身携带着一种看不见的法宝，它的一面写着「积极心态」，另一面写着「消极心态」。积极心态可以使你学到处世的智慧和做人的道理，消极心态则会使你一生被困苦与不幸缠身。」

获取幸福和助你成功的三大法宝

时事出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生三宝——好习惯 好性格 好心态/闻君、金波编著. —北京:
时事出版社, 2006

ISBN 7-80232-021-6

I. 人... II. ①闻... ②金... III. 人生哲学-通俗
读物IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 081316 号

出版发行: 时事出版社

地 址: 北京市海淀区万寿寺甲 2 号

邮 编: 100081

发行热线: (010) 88547590 88547591

读者服务部: (010) 88547595

传 真: (010) 68418647

电子邮箱: shishichubanshe@sina.com

网 址: www.sspublish.net

印 刷: 北京雨田海润印刷有限公司

开本: 787×1092 1/16 印张: 18.5 字数: 280 千字

2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

定价: 35.00 元

前言

何为人生？就是一个人从生至死，此间几十年的生存方式和生活经历。那么，是不是每个人的生存方式和生活经历都是一样的呢？当然千姿百态，各不相同！不过，人生来什么都不带、赤条条地来到这个世上，从零开始，先天应该都是一样的；至于经过发展，后天出现了偏差，有的人成了人之杰，有的人成了凡夫俗子，就另当别论了。但是，人生在世，不管你是有能力、有水平之人，还是无能力、无水平之辈，都必须拥有一个好的习惯、好的性格和好的心态，才能获取幸福和走向成功。否则，你将四处受挫，身陷逆境，难有作为！

拿破仑·希尔说：“习惯决定成败。”

原来，许多人之所以没有成功，或者成功得很慢、很艰难，其重要原因之一就是没有养成一个好习惯。

所谓习惯，就是人们生活中习以为常的举止行为。研究表明：一个人一天的行为中大约只有 5% 是属于非习惯性的，而剩下的 95% 的行为都是习惯性的；习惯经过我们的反复行为，会不知不觉变作本能的一部分。习惯具有一种能左右人生的神奇力量。每一个行业的杰出人士，以及所有专业领域中的佼佼者身上都有这样一个共性，那就是良好的习惯。正是这些好习惯，帮助他们开发出更多与生俱来的潜能。也有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。

卡耐基说：“性格决定命运。”

原来，人生际遇的好坏是有很多因素在起作用，而人的性格又是最重要的决定因素之一。

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。英勇、刚强是一种性格；懦弱、粗暴也是一种性格。性格特征在一个人身上的表现是经常性的，也是比较稳定的，偶尔表现出来

的特征不能算是性格特征。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。

西方一位心理学家说：“我们每个人都随身携带着一种看不见的法宝，它的一面写着‘积极心态’，而另一面写着‘消极心态’。积极心态可以使你学到处世的智慧和做人的道理，消极心态则会使你一生被困苦与不幸缠身。”

确实，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，那也是昙花一现、转瞬即逝的。谁不想获得永久的幸福？谁不想活得轻轻松松？谁不想待人接物左右逢源？谁不想快快乐乐地过一生？而这一切都需要我们培养积极的生活态度！

可见，好的习惯、好的性格和好的心态，是人生的三大法宝。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。拥有了人生的这三件宝，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。

为了能成功、为了能获取幸福，就让你的人生拥有一个好的习惯、好的性格、好的心态吧！

目 录

人生三宝之一

——助你成功的好习惯

第一章 成功，与习惯有关

- ❑ 习惯的力量不可小视..... (3)
- ❑ 勿做习惯的奴隶..... (6)
- ❑ 好习惯为你的成功开绿灯..... (9)
- ❑ 坏习惯使你自食其果..... (12)
- ❑ 习惯是可以改变的..... (15)
- ❑ 好习惯要从小养成..... (18)

第二章 你不能不养成的 N 种习惯

- ❑ 积极主动，百事可成..... (22)
- ❑ 诚实守信，立身之本..... (25)
- ❑ 忍让宽容，化敌为友..... (28)
- ❑ 面带微笑，春风化雨..... (31)
- ❑ 养成从细节入手的习惯..... (34)
- ❑ 处处关注个人形象..... (37)
- ❑ 多用耳朵，耐心倾听..... (40)

- ❑ 培养快乐的习惯..... (44)
- ❑ 善于合作，才会双赢..... (47)
- ❑ 让体育锻炼成为习惯..... (49)
- ❑ 手不释卷，以书为伴..... (51)
- ❑ 合理安排自己的时间..... (54)
- ❑ 不懂就问是一种好习惯..... (57)
- ❑ 让爱动脑子成为习惯..... (60)
- ❑ 塑造迷人的体姿..... (62)
- ❑ 节俭，一生受用的好习惯..... (66)

第三章 对不良习惯说“不”

- ❑ 勇于说声“对不起”..... (69)
- ❑ 克服爱拖延的毛病..... (71)
- ❑ 不要吝啬自己的赞美..... (74)
- ❑ 懒惰是一种坏习惯..... (77)
- ❑ 勿为小事而发愁..... (80)
- ❑ 别让依赖成为习惯..... (83)
- ❑ 随大流是一种坏习惯..... (87)
- ❑ 粗心大意，难成大事..... (89)
- ❑ 挥金如土，两手空空..... (92)
- ❑ 告别说大话的习气..... (94)
- ❑ 消灭借口，担起自己的责任..... (97)
- ❑ 死要面子，害人害己..... (100)
- ❑ 做事不能全凭经验..... (102)
- ❑ 为人不要痴迷金钱..... (105)

人生三宝之二

——决定命运的好性格

第一章 性格，左右人的一生

- ❑ 世上没有两片相同的叶子·····(111)
- ❑ 人生是性格的悲喜剧·····(114)
- ❑ 不要刻意改变自己的性格·····(117)
- ❑ 性格是可以改善的·····(120)
- ❑ 为自己的性格把脉·····(124)
- ❑ 乐观地看待自己的性格·····(127)
- ❑ 性格决定你的职业·····(130)
- ❑ 努力修炼完美性格·····(134)
- ❑ 性格培养从小抓起·····(136)

第二章 这类个性让你赢

- ❑ 坚忍，让你笑到最后·····(139)
- ❑ 豪爽，让你赢得朋友·····(142)
- ❑ 沉着，让你得失不拘·····(145)
- ❑ 幽默，让你心情愉悦·····(147)
- ❑ 宽厚，让你赢得人心·····(151)
- ❑ 自信，让你取得成功·····(154)
- ❑ 诚实，让你受人尊敬·····(157)
- ❑ 谦恭，让你变得高贵·····(160)

- ☑ 善良，让你得到回报…………… (163)
- ☑ 温顺，让女人魅力四射…………… (166)

第三章 修补性格的缺陷

- ☑ 追求完美，反而一事无成…………… (170)
- ☑ 优柔寡断，让你的理想破灭…………… (173)
- ☑ 害羞，让你的才能被埋没…………… (175)
- ☑ 固执，束缚了自己的手脚…………… (178)
- ☑ 任性，葬送了美好前程…………… (181)
- ☑ 自负，蒙蔽了我们的双眼…………… (183)
- ☑ 自卑，使人寸步难行…………… (186)
- ☑ 鲁莽，让人失去判断力…………… (189)
- ☑ 懦弱，是成功的绊脚石…………… (192)
- ☑ 愤怒，让情绪完全失控…………… (195)

人生三宝之三

——轻松处世的好心态

第一章 调整心态，轻松生活

- ☑ 好生活离不开好心态…………… (201)
- ☑ 乐观地看待生活…………… (204)
- ☑ 告别消极的心态…………… (207)
- ☑ 培养积极向上的情绪…………… (210)
- ☑ 心理平衡最重要…………… (213)

- ❑ 放下包袱，轻松做事..... (216)
- ❑ 保持心情轻松愉快..... (219)
- ❑ 拥有一颗平常心..... (222)
- ❑ 善于释放压力..... (225)
- ❑ 学会自我解嘲..... (228)

第二章 聪明处世，低调为人

- ❑ 知足常乐，为人之道..... (231)
- ❑ 淡泊名利，清心寡欲..... (234)
- ❑ 改变自我，主动适应..... (237)
- ❑ 进退有节，审时度势..... (240)
- ❑ 学会变通，不啃硬骨头..... (242)
- ❑ 对他人的批评表示感激..... (245)
- ❑ 坦然面对失败..... (248)
- ❑ 犯了错误，勇于承认..... (251)
- ❑ 懂得坚持，也要懂得放弃..... (254)

第三章 荡涤心灵的阴霾

- ❑ 对工作和生活要保持热情..... (258)
- ❑ 不要自寻烦恼..... (261)
- ❑ 根除嫉妒的毒瘤..... (264)
- ❑ 远离虚荣心的困扰..... (267)
- ❑ 让满腹牢骚化为乌有..... (270)
- ❑ 切勿心生浮躁..... (273)
- ❑ 猜忌之心，生活的大敌..... (276)
- ❑ 不耐烦不是好态度..... (279)

r
e
n

人

s
h
e
n
g

生

s
a
n

三

b
a
o

宝

人生三宝之一

——助你成功的好习惯

R 第一章 成功，与习惯有关

R 第二章 你不能不养成的N种习惯

R 第三章 对不良习惯说“不”

第一章

成功，与习惯有关

习惯的力量不可小视

人的习惯是在不知不觉中形成的，也在不知不觉中影响着我们的日常生活。习惯一旦成自然，便使人失去了自觉意识。正因为习惯看不见、摸不着，我们往往容易忽略它。其实，小到一抬手、一举足，大到创大业、干大事，一个人的习惯无时无刻不在发挥着影响作用，而且要改变它并不容易。

谈到习惯，每一个人都不会陌生，因为人皆有之。比如：几点钟起床，怎么洗澡、刷牙、穿衣、读报、吃早餐、驾车上班等等，我们一天之内要重复着几百种习惯。在生活中，小到啃指甲、挠头、握笔姿势以及双臂交叉等微不足道的事，大到一些关系到身体健康的事，如吃什么、吃多少、何时吃、做何运动项目、锻炼时间长短、多久锻炼一次等等，甚至与朋友怎样交往、与家人和同事如何相处都是基于我们的习惯而产生的行为。

习惯充斥着生活的方方面面，真可谓无处不在、无孔不入。正因为习惯如此之多，以至于我们常常忽视它的存在、无视它的作用，正如我们常常忽略了吃饭、睡觉的作用一样。但是，我们千万不能这样做，因为习惯对我们的影响力是不可低估的，也是难以改变的。

笔者认为，下面的故事可以进一步阐明这个观点。

一位父亲为了给儿子说明习惯的力量有多大，就带着他去树林里散步。没走多久，父亲突然在四株树旁停了下来，并仔细地观察它们。在这四株树中，第一株是刚刚出土的小树苗；第二株是已经算得上挺

拔的、稍大一些的树苗，它的根牢牢地扎进了肥沃的土壤中；第三株树已经长得枝繁叶茂，差不多与这位儿子一样高大了；第四株则是巨大的橡树，高得几乎看不到它的顶端。

这时，父亲指着第一株小树对儿子说：“快把它拔起来吧。”儿子走过去，仅用两只手指就轻松地将它拔了出来。

“好，请接着拔出第二株树。”

儿子按照父亲的吩咐伸出一只手，略加力量便将第二株树苗连根拔起。

“好的，现在请拔出第三株树。”

儿子望着这棵树想了想，伸出双手，全力以赴，并尝试多种角度，累得筋疲力尽，终于让这棵树倒在了自己脚下。

“不错，”父亲点点头，接着说，“那么，最后请你去试一试那棵大树吧。”

儿子抬头看了看眼前这株巨大的树，想到自己刚才拔那棵小得多的树木时已经用尽了力气，便吐了吐舌头，摇摇头，拒绝了父亲的提议，甚至连试都懒得试一下。

“儿子，”父亲叹了一口气，然后说，“你的举动恰恰告诉你自己，习惯对生活的影响是多么巨大啊！”

是的，这个故事中的树就好像我们的习惯一样，根基越深厚，就越难以根除掉。而那棵巨大的树恰如我们在生活中养成的、根深蒂固的习惯，让人不敢也不想去尝试改变它。不仅坏习惯如此，就是某些好习惯也不例外。也就是说，好习惯一旦养成了，也会像故事中的大树一样牢固而不可动摇。习惯在由幼苗长成参天大树的过程中被重复的次数越多，存在的时间就越长，也就越像一个自动装置，想改变它实在是难上加难。

习惯为什么会这样难以改变呢？原因就在于它们深深根植于我们的潜意识当中。这也是我们仅用显意识几乎无法改变习惯的本质原因。美国心理学家杰克·霍吉告诉我们：显意识的活动仅在我们警觉时起作用，在我们清醒和防备时能够战胜潜意识。显意识就像一位值勤的

哨兵，夜深时哨兵开始打盹儿了，潜意识就当政了。因为潜意识从不入睡，它永远静静地存在，静静地等待显意识开小差。

举例说：你在开车前已设定了目的地，却不知不觉地行驶到了别的地方。本来每天上班都走同一条路线，而最近一段时间因为途中有施工导致经常交通堵塞，便有意地为自己想好了另一条行车路线，可结果并没有走到想好的那条路线，而是不自觉地又走到拥堵的老路上去了。

这个“走老路”的习惯便是潜意识作用的结果。在匆匆忙忙的早晨，我们的显意识思维早已被无数的工作计划、任务和其他紧要的事占得满满当当，潜意识便轻易地充当了自动导航员的角色，夺取了显意识的控制权，并指挥着我们朝老路走去。

显然，“走老路”对人的意识来说显得更自然、更省精力。也就是说：除非你必须调整自己的潜意识（即习惯），否则将毫不迟疑地重复类似的选择。

的确，尽管你已经有意识地注意到了交通路况的恶劣，也懂得走老路行驶必然造成上班迟到，但在你的潜意识还没有进行相应调整之前，只能面对走老路的局面。因为你的潜意识掌控了方向盘，是它选择了走老路，你也就不可避免地要停在拥堵的长龙中望车兴叹了。

由此，我们可以得出如下结论：改变习惯（潜意识）才是问题的关键所在。也就是说：我们要有意识地与潜意识进行“沟通”与“交流”，再对它进行必要的“训练”，最后才能生成一套新的潜意识运行程序来。这样做也许开始你会觉得有些困难，但熟能生巧，当做到一定程度时，难的也就变成容易的了。当变成容易的时候，我们就会喜欢这些新习惯。一旦令人喜欢的新习惯养成了，它们就会变成人性中最有魅力的一部分，新的人生天地也会在新的习惯中开辟出来。

心动不如行动，那就从现在开始付诸实践吧！

勿做习惯的奴隶

习惯是我们在生活中豢养出来的“寄生物”，但它却不“安心”，总是试图控制我们的行为、左右我们的命运，让我们成为它的奴隶。事实上，我们常常下意识地就充当了它的奴隶，从而给自己带来失误。所以，我们现在要做的就是控制它，而不是为它所控制。

习惯是这样一个怪物：它的胚芽最初萌生于我们的潜意识中，并在不知不觉中悄悄生长；接着，它一旦形成气候、变成根深蒂固的习惯行为时便开始反客为主，牢牢地支配着我们日常行为、左右我们的生活。因此，从习惯的产生来说，我们可能是习惯的主人；但从习惯的作用来讲，我们又变成了习惯的仆人。如此看来，习惯的力量真有些可怕，一不小心，我们就会被自身存在的某种习惯支配着，使自己处于被动之中难以自拔。

从我们的人生经验来看：在认识一个人时，我们常常习惯凭第一感觉就对这个人下结论，以至于将来很长时间都不能改变这种看法。还有的时候，我们评价一个人仅仅凭借其是否符合自己的个人口味，往往会因对方的脾气性格、生活习惯、言谈举止等不符合自己的标准就对其作出否定的结论，或因某些习惯与自己合拍就对他给予正面的评价。

一百年前，德国习性学家海因罗特在实验过程中发现了一个十分有趣的现象：刚刚破壳而出的小鹅，会本能地跟在它第一眼看到母亲后边。但是，如果它第一眼看到的不是自己的母亲，而是其他动物，它也会自动地跟随其后。尤为重要的是：一旦小鹅形成了对某个物体的追随反应，它就不可能再对其他物体形成同样的反应了。用专业术语来说，这种追随反应的形成是不可逆的。而用一个中国成语来表达就是“先入为主”。

这种后来被另一位德国习性学家洛伦兹称为“印刻效应”的现象不仅存在于低等动物里，同样存在于我们人类身上。而且，几乎所有的心理学家和社会学家都认为：人类对最初接受的信息和最初接触的人都留有深刻的印象，也就是“第一印象”。为此，他们使用了“首因效应”这个概念，以表示人类这种在接受信息时表现出来的特征。

能成大事的人与一般人的不同之处在于：具有非凡的眼光，能看到远处、深处，而不是仅仅看到表面现象。那些成功企业家的故事也告诉我们：看一个人就要看他的能力，看他能够为公司做多少贡献，而不是在一两次接触之后就给人家下结论。既不能以貌取人，也不能以貌弃人，这样做常常会把真才当做庸才、把狗熊当成了英雄，从而失去招纳贤士的机会，给自己带来想不到的损失。

在秦末汉初的战乱时代，韩信最初投奔的是项羽，因不被他看好才转投刘邦的。但刘邦一开始也没把他当回事，只给了他一个相当于现在的“中尉排长”的军职。在这个位置上，具有大将之才的韩信难以施展本领，被迫再次走人。幸亏萧何慧眼识珠，演了一出“月下追韩信”的好戏，才使汉家江山得以延续了数百年。

英国魔术大师胡汀尼有一手绝活令观众惊叹不已：能在极短的时间内打开无论多么复杂的锁，并且从未失过手。他曾为自己定下一个富有挑战性的目标：要在60分钟之内从任何锁中挣脱出来，条件是他穿着特制的衣服进去，并且不能有人在旁边观看。英国一个小镇的居民决定向伟大的胡汀尼挑战，有意给他难堪。他们特别打制了一个坚固的铁牢，并配上一把看上去非常复杂的锁，请胡汀尼来试试能否从这里出去。

胡汀尼接受了这个挑战。他穿上特制的衣服走进铁牢中，牢门“咔嚓”一声关了起来，大家都遵守规则地转过身去不看他工作。胡汀尼从衣服中取出自己特制的工具，开始工作。

30分钟过去了，胡汀尼用耳朵紧贴着锁，专注地工作着；一个小时过去了，胡汀尼头上开始冒汗；两个小时过去了，胡汀尼始终听不到期待中的锁簧弹开的声音。最后，他使出浑身解数仍不得要领，只