



文思源
编著

好心态 好性格 好习惯

成功人生必备的三大法宝

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

文思源 / 编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好心态好性格好习惯 / 文思源编著. — 北京 : 中国华侨出版社,
2017.3

ISBN 978-7-5113-6722-8

I . ①好… II . ①文… 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 (2017) 第 058532 号

好心态好性格好习惯

编 著: 文思源

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 待 宵

封面设计: 李艾红

文字编辑: 胡宝林

美术编辑: 杨玉萍

插图绘制: 林玉峰

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 20 字数: 360 千字

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

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

书 号: ISBN 978-7-5113-6722-8

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 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。



preface 前言

好心态铸成好性格，好性格源自好习惯，好习惯带来好命运。良好的心态、性格、习惯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，与自身的心态、性格和习惯有着至关重要的联系。

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，心态影响状态，心态主宰成败。积极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，成就事业，获得幸福；消极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，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，从而攀登到人生的顶峰，实现梦寐以求的奋斗目标。

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。性格的形成很复杂，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。好的性格可以让你在错综复杂的人际关系网中游刃有余，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。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，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，我们需要培养自己具有良好的性格。

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，它铸就能力，左右人生。

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，会逐渐变成我们本能的一部分。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。

心态是人生的基本态度，它影响着我们的日常判断；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地位，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。



contents

目 录

上篇 好心态

第一章 心态决定一切	001
第一节 心态决定命运	002
心态操之在我	002
积极心态：最大限度地利用潜意识挖掘自身的潜能	004
接受自己，迎接阳光	007
第二节 摆脱消极心态	010
自卑是失败者的名片	010
悲观挡住了你的阳光	012
依赖令你远离进步	015
恐惧是人生的大敌	017
心浮气躁，难以成事	019
忧虑是一种心理疾病	022
嫉妒是痛苦的制造者	024
第二章 积极进取、改变命运的强者心态	026
第一节 乐观心态：营造成功的心境	026
乐观源于自我肯定	026
乐观是正视现实，不畏困境	027
乐观，让你拥有好人缘	029
拥有乐观，快乐前行	032
第二节 积极心态：走向成功的动力	035
积极是永不服老的“年轻”态	035

积极向上，重塑自我.....	037
全力以赴才有更多机会.....	039
对自己的人生主动出击.....	042
第三节 强者心态：扫除成功的障碍.....	044
强者是苦难学校的毕业生	044
坚强执着的“阿甘精神”	047
无关外在，强者是内心的强大	048
磨难成就辉煌人生.....	052
天助自助者.....	054
第四节 卓越心态：提升成功的高度.....	057
不甘平庸才能造就卓越.....	057
卓越，激发你的潜能.....	059
“我不能”只是精神虚弱者的面具	062
为了追求最好，只有做到更好	064
第三章 突破自我、成就人生的黄金心态.....	068
第一节 务实心态：奠定成功的基石.....	068
从实际出发，脚踏实地.....	068
务实，奠定成功的基础.....	070
立足实际，拒绝大跃进.....	072
认清自我，知道自己能做什么	074
认真规划，知道自己要做什么	077
付诸行动，莫让梦想成为空谈	080
第二节 共赢心态：分享成功的秘诀.....	083
共赢是利己利人的互利合作	083
单赢，“近视”的成功.....	085
用沟通抹去隔阂.....	086
第三节 感恩心态：孕育成功的心灵.....	089
感恩，让我们坦然面对人生的坎坷	089
施与爱心，体现生命价值	092

不要把拥有视为理所当然	094
感恩你所拥有的幸福	096
第四节 包容心态：通向成功的保障	099
包容别人，放松自己	099
包容让你拥有更多的朋友	100
广纳百川万事亨通	102

中篇 好性格

第一章 解开性格密码	106
第一节 解开性格密码	106
性格是人最本质的象征	106
性格的成熟	109
性格的表现形式	111
性格的两种基本分类：内向型和外向型	113
MSCP性格分类	118
红、蓝、黄、绿4色性格分类	122
9点图性格分类	135
荣格性格分类	139
第二节 认识自己的性格	146
认识性格才能完善性格	146
菲尔测试及性格分析	148
MSCP测试及性格分析	151
荣格性格测试及分析	156
第二章 锻造良好性格，用性格的力量改变人生	166
第一节 别让不良性格毁了你	166
狭隘性格：中了恶魔的诅咒	166
多疑性格：聪明反被聪明误	169
刚愎性格：众叛亲离终败北	170

孤僻性格：一把关闭心灵的锈锁	173
贪婪性格：永远填不满的欲望之沟	174
叛逆性格：引火焚身的悲剧	177
自私性格：一己之利终不成大事	180
懦弱性格：畏缩在阴暗的角落	183
第二节 成功必备的五种优良性格	186
自信是开启人生成功之门的金钥匙	186
乐观的性格让你笑对人生风云	188
宽容的性格是滋补心灵的鸡汤	190
诚信为成功打造金字招牌	194
勇敢为你的成功铺开康庄大道	196
坚忍的人才能站得比别人更高	198
第三节 培养和锻造成功的好性格	200
自我充实，不断进取——培养学习型性格	200
三思后行，灵光乍现——培养善思型性格	202
改变命运，不靠他人——培养独立型性格	204
勇往直前，敢于冒险——培养冒险型性格	207
心胸坦荡，豪爽率真——培养豪爽型性格	210
风摧不垮，雨打不屈——培养坚忍型性格	211
刚强气质，强者风范——培养刚毅型性格	213
把握时机，雷厉风行——培养行动型性格	215
左右逢源，人脉畅通——培养社交型性格	218
心平气和，宠辱不惊——培养沉静型性格	221

下篇 好习惯

第一章 习惯决定成败	224
第一节 习惯就在我们身边	224
习惯的力量无比巨大	224
习惯是个什么东西	226

第二节 成也习惯，败也习惯	228
习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人	228
卓越是一种习惯，平庸也是一种习惯	230
成功的习惯重在培养	232
 第二章 注重培养好习惯，开拓成功人生	034
第一节 高效能人士的5个习惯	234
在行动前设定目标	234
培养重点思维	239
运用20/80法则	244
树立团队精神	250
重在执行	254
第二节 赢得人脉的5个习惯	259
诚信待人	259
注重完善自己的人际关系网	263
在任何时候都留有余地	269
多用“我们”这个词	272
对别人的意见要尊重	274
第三节 成就一生的10个习惯	277
相信你自己	277
独立自主的习惯	279
正确对待压力	282
不满足于现状	285
不轻言放弃	288
笑对失败	293
每天学一点东西	296
不要忽视细节	299
珍惜你所拥有的	302
不要太自负	304

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，就会获取成长空间，拥有和谐、健康、富足的幸福人生。



第一章

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，使自己的情绪不被别人所左右。

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，被天气环境左右，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左右，别人的行为会伤害他，别人的语言也会伤害他。受制于人的人往往过于感性，但心态操之在我的人是理智重于感情的人，他们不会让别人的行为伤害自己。

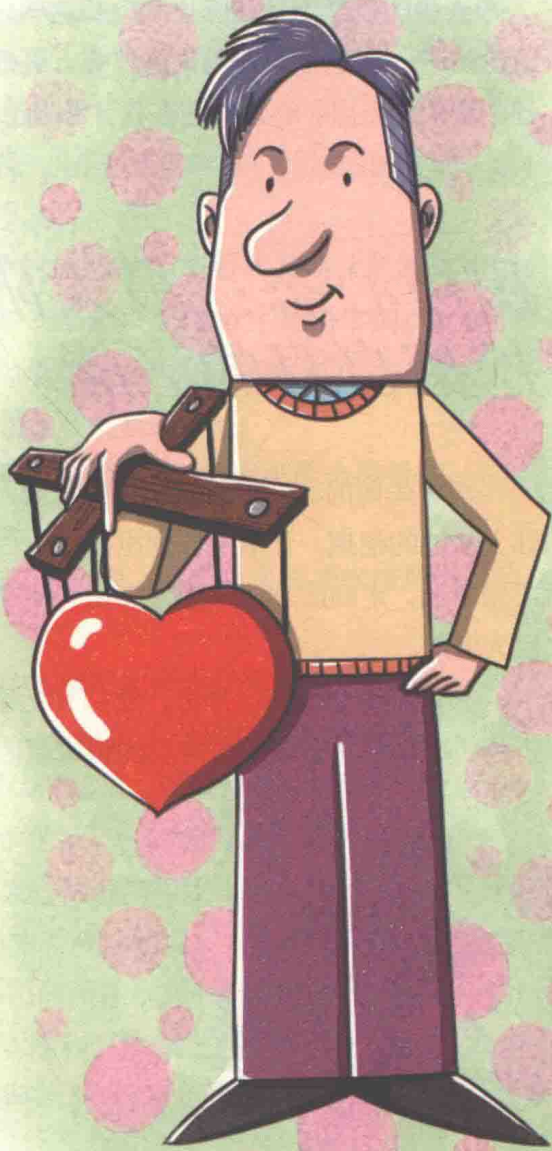
很多乐观的人都善于控制自己的情绪，能够让自己活在快乐之中。人生在世，总会遇到很多悲伤与痛苦，如果不能操控心态，不能掌控自己的情绪，就会成为情绪的奴隶，又何来乐观心态？斯摩尔曾经说过：“做情绪的主人，驾驭和把握自己的方向，使你的生命按照自己的意图提供报酬。记住，你的心态是你——而且只是你——唯一能够完全掌握的东西。学着控制你的情绪，并且利用积极心态来调节情绪，就能超越自己，走向成功。”

悲观的人总是受累于情绪，似乎烦恼、压抑、失落甚至痛苦总是接二连三地袭来，于是他们频频抱怨生活对自己不公平，企盼某一天欢乐从此降临。但喜怒哀乐是人之常情，想让自己生活中不出现一点儿烦心之事几乎是不可能的，关键是如何有效地调整、控制自己的情绪，做生活的主人，做情绪的主人。

其实，在我们的精神活动领域，在我们的日常生活里，在我们的事业中，在我们渴望成功，甚至正在走向成功的道路上，都会出现大大小小、不同程度的挫折和失败，我们应该尝试通过心理调控去战胜自我、战胜环境，使自己安然地渡过危机。

由于苦难、逆境，甚至是生理缺陷，产生和造就了一些伟大的人物，因此在很多人的心目中便形成了一种对苦难和逆境的崇拜，而这种崇拜往往是盲目和消极的，实际上并非如他们想象的那样。不论逆境还是顺境，都要有一种积极健康的人生态度，即使步入顺境也要努力为自己设置新的高尚目标，并在追求这一目标中迎接新的困难和挑战，从而发展和完善自己的人格，绝不可以倒退或停留。总之，在困苦中应该保持积极的心态。

一个有抱负的人，必定想在社会中实现自己的理想，让自身价值得到社会承认。但是我们每跨出一步，必然会遇到一些意料不到的阻力。不同的环境对人们



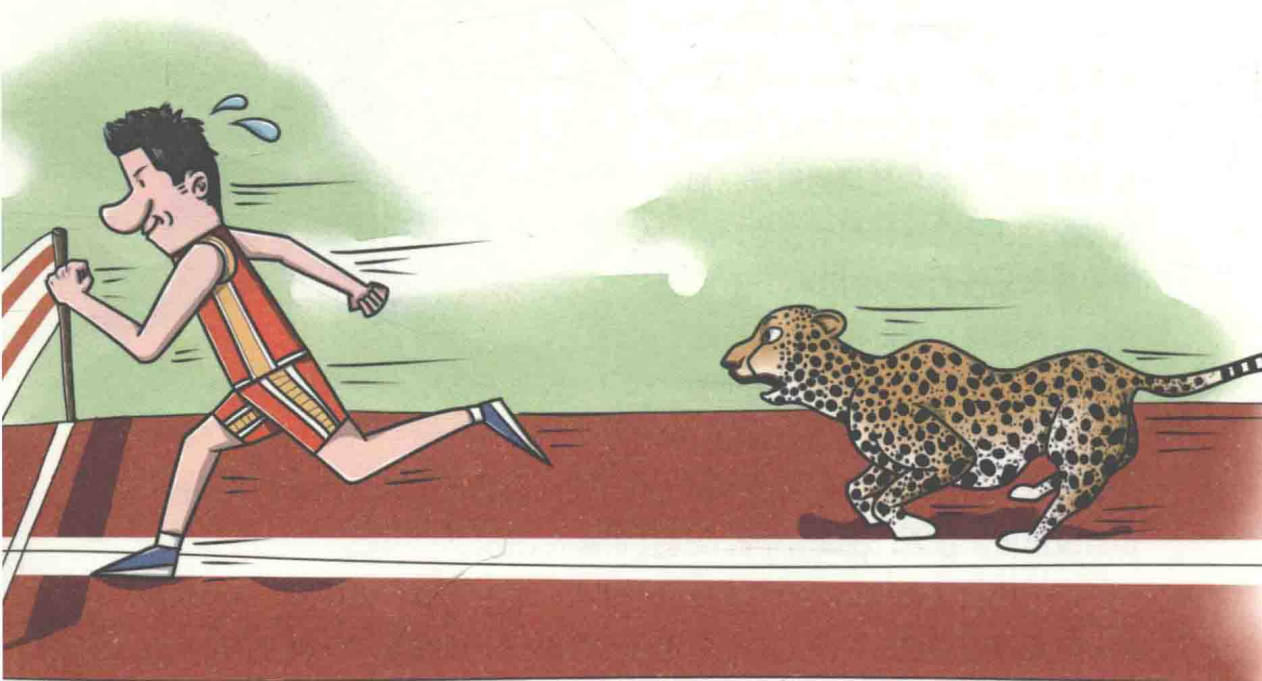
的作用是不同的。顺境与逆境、苦难与幸福使当事者付出的代价也是不同的。

人生的哲学不是在陈述和分析这些代价后使人见异思迁，或替自己的堕落与沉沦辩护，而是帮助人们认清现实，更好地适应自身地位的沉浮与所处环境的变迁，应明白一点：心态操之在我，做自己的主人。

积极心态：最大限度地利用潜意识 挖掘自身的潜能

消极失败的心态之所以会使人怯懦无能，走向失败，是因为它使人放弃了对伟大潜能的挖掘，让潜能在那里沉睡，白白浪费；积极成功的心态之所以会使人心想事成，走向成功，是因为它使人能够最大限度地利用潜意识，挖掘出自身的巨大潜能。

人们都渴望成功，那么，成功有无秘诀？这里，我们就要把一个“秘诀”告诉你：成功者之所以取得成功的根本原因就在于他能够运用潜意识挖掘出自身无



穷无尽的潜能。任何成功者都不是天生的，只要你抱着积极心态去挖掘你的潜能，你就会有有用不完的能量，你的能力就会越来越强。相反，如果你抱着消极心态，不去挖掘自己的潜能，那你只有叹息命运不公，并且越来越消极无能！

每一位在通往成功的大路上艰难前行的跋涉者，都必须学会利用潜意识去挖掘自身的潜能，因为这是通往成功的“捷径”。在适当的时候，用适当的方式，这种潜能就能发挥出无穷的力量，创造出一个又一个奇迹。

刘翔在雅典奥运会上打破了黑人选手对田径短跑项目的垄断，起跑只用了0.139秒；世界心理学大师罗扎诺夫的学生一天能学会1200个外语单词；而曾严重口吃的美国人乔·吉拉德，居然能够成为全球最受欢迎的演讲大师之一……

他们都超越了人类以往认识的极限，带给我们新的奇迹。

由此可见，只要你抱着积极的心态开发你的潜能，你也可能会像他们一样，有用不完的能量，而后走向成功、成就伟业……

然而，面对这一巨大宝藏，很多人却常常忽视，他们总是用消极掩埋自己的潜能，让它伏于冰山之下。

一份心理学研究报告表明，几乎所有的人都只发挥出其能力的15%。

在这份报告中，我们看到不能发挥其余85%的力量的根源在于恐惧、不安、自卑、意志薄弱及罪恶感，将所有的原因综合起来，可以说是——与外界的不调和。不能包容外界，消极对待自己，这等于是给自己的能力踩了刹车。

积极地与外界调和，能使自己的能力发挥到淋漓尽致的地步。

弗洛伊德曾利用无数的实验来证实他的看法，他说，人的能力、本性等大都存在于未发掘出来的部分，就像大部分冰山潜藏在水底一样，这就是著名的冰山理论。他将这些不被人所看到的绝大部分本能和习性称之为“潜在意识”，简单地说，就是“盲目性的心的动作”。正因为这种作用是盲目性的，所以是很真实的，而且不能忽视。

潜意识能量的爆发，通常会让肉体和精神都产生意想不到的奇迹变化。潜意识的力量无穷。据说在一场车祸中，丈夫被压在车轮下，娇小的妻子在千钧一发时竟抬高车轮将丈夫救了出来！“疯狂”的人受到潜意识中的巨大能量所驱使，有时可以产生在正常时无法想象的破坏、抬起、弯曲及粉碎的力量。

拥有积极的心态，不停地挑战自我、挑战极限，就可以挖掘出潜在水面下的冰山——潜力。在发掘潜力、不断前行的过程中，人们总会遇到很多困境，但只

要用积极的心态去面对，困难和挫折都可以转变成为潜力的驱动力。

可是令人遗憾的是，有史以来，仅有极少数的人能够充分发挥自己的潜能，这实在是一件可悲的事。

我们怎样才能将潜能正确引导出来呢？

1. 在使用中挖掘潜能

要挖掘潜能，必须使用已有的能力。只有使用能力，能力才能产生实际作用。哪怕你已经具有了某种能力，可是搁置一旁，废弃不用，严格地说它也只能算是潜在能量，对现实毫无作用。很多没上过专门学校的推销员比那些专门学营销专业的大学生的推销能力强得多，这正是由于他们在“使用中开发潜能”的缘故。

2. 选准最易突破的一点

面对五花八门、种类繁多的各种潜能，并不需要你对每一种潜能都投入完全一样的时间成本、精力成本去大力开发。那不仅会分散有限的精力，而且也很不现实。我们在全面了解、重视整体潜能的同时，还应根据自己的优势，集中力量，选准一种关键潜能进行开发，取得突破，这样才能盘活整体潜能。开发潜能一定要选准最易突破的一点，以求尽快突破。

3. 充分考虑自身的天赋、资质等客观条件

要根据自身的天赋和资质，特别是根据自身的优势和特长来确定应当着重开发的潜能。只有这样，才能使潜能的开发事半功倍。人人都有自己的优势才能，人人都有自己的最佳发展区。开发潜能一定要根据自身的天赋、资质等客观条件，大力开发优势潜能，否则会费时费力还不讨好。最新教育观提出：由于每个人的特点不同，故而每个人都应当有自己的课程。每个人开发潜能，都要根据自身特点，设计出自己开发、利用潜能的蓝图。

4. 承受适当的压力

人往往都有惰性，只有在一定的压力下才能最大限度地开发自身的潜能。压力是促使人进步的最好动力。著名科学家贝弗里奇说：“人们最出色的工作往往是在逆境中做出的，思想上的压力，甚至肉体上的痛苦，都可能成为精神上的兴奋剂。很多作家、画家平时灵感难寻，只有在交稿时间迫近造成的压力下，大脑里才容易涌现出灵感。”创造学之父奥斯本说：“多数有创造力的人，其实都是在期限的逼迫下从事工作的。决定了期限，他们就会产生对失败的恐惧感，因此，在

工作时就会加上情感的力量，会使得工作更加完美。”他还说：“谁被逼到角落里，谁就会有出奇的想象。”当然，压力不能过大，压力过大，就会把人给压怕了、压趴了。适度的压力，不但是行动的最好保障，而且往往能使人把潜能发挥到极致，从而创造出令人震惊的奇迹。

接受自己，迎接阳光

对所有人来说，正确评价自己、接受自己至关重要。一个人如果连自己都无法接受，那就根本谈不上喜欢自己以及正确地评价自己。

不接受自己的人常常心情郁闷，对生活中的一切都没兴趣；他认为自己思想怪诞，怀疑自己患有某种精神病；他还常常会抱怨周围的亲友、同事、邻居不能理解他。实际上，他没得任何精神病，问题在于他不能接受自己，因而影响到他对别人的认识，并进而产生其他方面的困难。

只有接受自己，才能建立正确的自我观念，才能适应环境，促使性格健康发展。接受自己，去除自卑感，是让一个人能够迎接阳光的重要保证。

这个世界上没有十全十美的东西，也不存在完人。但在认识自我、看待别人的具体问题上，许多人仍然习惯于追求完美，求全责备，对自己要求样样都好，对别人也往往是全面衡量。

人是可以认识自己、操纵自己的，人的自信不仅在于相信自己有能力、有价值，同时也在于相信自己有缺点毛病。我们放弃了完美，就会明白我们每个人的两重性是不可改变的。所以，我们应当保持这样一种心态和感觉，要知道自己的长处、优点，也要知道自己的短处、缺点，知道自己的潜能和心愿，也知道自己的困难和局限，自己永远具有灵与肉、好与坏、真与伪、友好与孤独、固执与灵活等多方面的两重性。

自我容纳的人，能够实事求是地看自己，也能正确理解和看待别人的两重性，这样就可以抛弃骄傲自大、清高孤僻、鲁莽草率之类导致失败的弱点。我们以这种自我肯定、自我容纳的观念意识付诸行动，就能从自身条件不足和所处的环境不利的局限中解脱出来。