

人性优点密码全破译

破译 人性优点 密码

读懂优点→扬长避短→完善自我→感染他人→影响他人→发扬光大
人性主宰着一个人的一生：它影响着我们生活中的方方面面，
工作、学习、恋爱、婚姻、家庭……
它左右着人的思维，影响着人的行为，决定着人的命运……

马银文 汪建民◎编著



中国纺织出版社

破译 人性优点

马银文 汪建民◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

人性有很多弱点,但更有很多优点,比如爱心、善良、坚强等。发扬人性的优点,是每个人应该追求的目标,也彰显了人性的伟大。

本书分别讲述了充满爱心,常怀感恩;乐观豁达,笑对生活;积极进取,充满自信;自立自强,决心向前;善于调节,战胜情绪;驾驭性格,演绎人生;宽广无私,懂得包容;平心静气,百忍成金;坚持自我,保持本色;适时放弃,时常归零;不怕吃苦,充满激情;踏实勤奋,勇于创新等方面的内容,让人们读懂人性中好的一面,激发更多的人发掘自身的优点,进而影响他人,把人性的优点发扬光大。

图书在版编目(CIP)数据

破译人性优点密码/马银文,汪建民编著. —北京:中国纺织出版社, 2011. 5

ISBN 978-7-5064-7229-6

I. ①破… II. ①马…②汪… III. ①成功心理学—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 011221 号

策划编辑:李秀英 祝秀森 责任编辑:王军锋

特约编辑:刘建军 责任印制:陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市灵山装订厂印刷 各地新华书店经销

2011年5月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:19

字数:197千字 定价:32.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

从古至今，很多人都对人性有过不同角度的阐发。如孟子：“人性之善也，犹水之就下也。人无有不善，水无有不下。”荀子：“人性之恶。其善者，伪也。”老子：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。”欧阳修《诲学说》：“玉不琢不成器，人不学不知义……人性因物而迁，不学则舍君子而为小人，可不念哉。”萧红《永久的憧憬和追求》：“父亲常常为着贪婪而失掉了人性。”

在中国文化中，对人的本性，有人性本善的观点，以儒家孟子为代表，也有人性本恶的观点，以儒家荀子为代表；到了文艺复兴后的欧洲，则把人性看作感性、欲望、理性、自由、平等、博爱等，他们大都从人的本质存在、天然权利等角度来阐发人性……

人性是一个永远被人关注的话题。一直有人在研究人性：研究人性的善恶、研究人性的发展、研究影响人性的因素、研究人性对命运的影响。每个研究者都有他的理论和道理，也各有失之偏颇的地方。但是，有一点却是共同的，那就是，人性影响着我们生活中的方方面面，如工作、学习、恋爱、婚姻、家庭……甚至我们的健康也受到人性的巨大影响。人性左右着人的思维，影响着人的行为，决定着人的命运……总而言之，人性主宰着一个人的一生。

人性中的弱点和优点，决定着我们每一个人的人生，我们要改变它、克服它、战胜它；保持它，培养它，发扬它……改变一些无谓抱怨，保持一份乐观豁达；克服一些消极守旧，培养一些吃苦创新；战胜一些自

破

译人性优点密码



私贪婪，发扬一些无私包容……

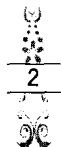
在人与人竞争激烈的今天，就我们大多数人而言，不能说我们的人性有多么完美，但是它所具备的优点却依然闪烁着耀眼的光芒。在交往中，我们不会心胸狭隘，斤斤计较，更不会麻木不仁，冷漠无情；在生活中，我们自立自强、不怕吃苦，踏实勤奋；面对困难与荆棘，我们乐观豁达、坚持信念、不畏失败，敢于拼搏……

伟大的成功学大师戴尔·卡耐基曾说过：“真正的读书使瞌睡者醒来，给未定目标者选择适当的目标。”

正因如此，我们精心编写了《破译人性优点密码》一书，本书分别讲述了人性中的充满爱心，常怀感恩；乐观豁达，笑对生活；积极进取，充满自信；自立自强，决心向前；善于调节，战胜情绪；驾驭性格，演绎人生；宽广无私，懂得包容；平心静气，百忍成金；坚持自我，保持本色；适时放弃，时常归零；不怕吃苦，充满激情；踏实勤奋，勇于创新等诸方面的内容，以便让读者更好地学习和发扬这些优点，也希望本书够唤醒更多的读者，示人以正道，让每一个人的心灵永远沐浴人性的光辉。

编 者

2010 年 12 月



目 录

第一章 充满爱心，常怀感恩

感恩是一个人与生俱来的本性，是一个人不可磨灭的良知。它不但是一种大智慧，更是人性中最高贵的品质。当我们用这样的心灵去感恩世间万物，去感恩世界上每一个人时，将会拥有人生给予的恩赐，将会在微笑中走向成功。

要常怀一颗感恩的心 /3

忘记仇恨，用爱换心 /6

慷慨付出，真心微笑 /8

要学会感谢你的对手 /11

快乐源于懂得感恩 /14

莫搬弄是非、道人长短 /17

第二章 乐观豁达，笑对生活

乐观，就像是寒冷季节的一丝阳光，炎热夏季的一缕凉风，给予我们的永远是希望、信心、胜利。乐观就像心灵的一片沃土，为人类所有的美德提供丰富的养分，使它们健康地成长。它也使得我们的心灵更加纯净，意志更加坚强。

拥有一颗快乐的心 /23

微笑能为你带来财富 /26

放下，给心灵减负 /29

- 乐观才能享受人生 /32
- 微笑使你更有魅力 /35
- 乐观像心灵的一片沃土 /38
- 给生命多一些微笑 /42
- 苦中作乐，笑口常开 /45
- 享受好当下的每一天 /48

第三章 积极进取，充满自信

进取加自信，我们的每天才会更好。进取，是我们生活的亮点。生命的辉煌在于不断地进取，不断地超越；自信则是一种无坚不摧的伟大力量，它是一个人一生幸福、快乐的源泉，唯有自信的人，才能勇敢地面对生活、面对未来。

- 积极，一切都会改变 /55
- 进取，每天多努力一点点 /58
- 自信是成功的第一秘诀 /61
- 贵在自信和自尊 /64
- 自信的人生才会更美丽 /66
- 尽己所能，成就人生 /69
- 相信自己，一切皆可能 /72

第四章 自立自强，决心向前

天行健，君子以自强不息。做人就应该自立、自强、顶天立地；不因困难而却步，不因权势而畏惧。刚毅坚卓，发奋图强，在竞争中努力成长；只有这样才能磨炼出我们坚强的性格与良好的心态，从而从容地面对这个繁华的世界。

- 完成一次独立的行走 /77
- 独立自主，方成大事 /79
- 丢掉拐杖才能够自立 /82

自强促你主宰命运 /84

坚定地走好自己的路 /86

第五章 善于调节，战胜情绪

能够调节和控制自己的情绪，化劣性情绪为内驱力，这是一个心理健康的表现。在人生的长河中，我们必须掌握好自我情绪之舵，克服情绪影响，乘风破浪，扬帆远航。只有这样，我们才能最大限度地实现人生价值，展示人生风采！

学会用理智控制情绪 /91

用微笑来面对他人 /94

锻炼自己的情绪控制能力 /97

要有激情但不可狂热 /100

得意之时不可忘形 /104

第六章 驾驭性格，演绎人生

能够驾驭性格，是人性中自我控制的一种表现。每一种性格类型都有其优势和弱点。如果我们能够很好地驾驭性格，改变性格中的弱点，发挥其中的优势，便能成就辉煌的人生。

敬业让你变得出类拔萃 /109

果敢让你不断创造奇迹 /113

主动使你更快适应生活 /116

热忱是一种精神的力量 /118

勇气让成功来到你面前 /122

谦虚是事业成功的基石 /125

淡泊让你拥有从容人生 /128

第七章 宽广无私，懂得包容

俄国批判现实主义小说家屠格涅夫说过：“不会宽容别人的人，

是不配受到别人的宽容的。”包容永远比自由更重要。在生活中，只有懂得包容的人，才是真正懂得生活的人。那些只会挑刺的人，永远不会知道什么是生活的真正内涵。

包容是一种良好的心态 /135

宽容是一种崇高的境界 /140

大度能容，宽厚待人 /144

少怪罪别人，多检讨自己 /147

包容他人可以化解矛盾 /152

包容他人能够消除误会 /154

第八章 平心静气，百忍成金

古语说：“用争斗的方法，你绝不会得到满意的结果。然而用让步的方法，收获会比预期高出许多。”忍让是一种境界，更是一种理智的抉择、一种成熟的表现。一个人如果能够懂得忍让，便会获得别人的尊敬，最终赢得事业的成功。

一时不忍，后患无穷 /159

胸有大志，需要忍耐 /162

投之以桃，报之以李 /165

小处不忍，则乱大谋 /167

忍让，才能更好地生存 /169

百忍成金，以柔取胜 /172

第九章 坚持自我，保持本色

一个人的成就大小，主要看他有没有将自己的个性充分展示出来，因为只有个性才能使我们与众不同。若要成功，就必须走出自己的路来。跟在别人后面的人，终生只能庸庸碌碌。只有坚持自我、保持本色，才能使我们脱颖而出，变得出类拔萃。

你有属于自己的芳香 /177



真诚面对，保持自我 /180

展现自己独特的一面 /182

坚决不做别人的翻版 /184

第十章 适时放弃，时常归零

生活中有许多东西需要放弃，而放弃并不等于失去。失去是因为我们没有得到想要的东西，而放弃是我们丢弃了不想要的东西。放弃是一种美，也是一种人生的智慧。只有懂得适时放弃，时常让自己归零，才能感受人生的精彩。

明智地放弃才最可取 /189

做人要拿得起、放得下 /192

别为打翻的牛奶哭泣 /195

学会放弃才会拥有快乐 /198

生活要懂得时常归零 /201

第十一章 不怕吃苦，充满激情

敢于拼搏，不怕吃苦，有激情和欲望，有雄心和胆识的人才能到达成功的巅峰，才能赢得甜美的生活。而这些都将植根于一个人的心中，使他拥有战胜苦难的信心，让他对未来的生活充满强烈的期待，最终用这份激情战胜苦难，收获甘甜。

吃得进苦，享不尽福 /205

吃得苦中苦，方为人上人 /208

吃苦在先，方能苦尽甘来 /210

苦难能造就坚强的人生 /213

热情是成功的催化剂 /216

释放激情，超越自我 /219

第十二章 踏实勤奋，勇于创新

勇于创新创造奇迹，勤奋踏实成就未来。一个人的成功并不在

于他是否聪明，而在于他是否肯付出辛劳，是否能用创新的思想拼搏进取。相信创新点燃智慧的火花，兼以踏实勤奋的精神，未来的你必将收获成功的果实。

成功的最短途径是勤奋 /223

踏实勤奋让你走得更远 /226

做一个富有创造性的人 /228

要善于捕捉创新的机会 /231

创新的人永远都是胜者 /234

第十三章 挖掘潜能，唤醒巨人

潜能是存在于每个人身上的尚未实现的心理能力，是相对于人的现实能力而言的。事实上，每个人都有无穷的潜能，关键在于你是否能够把它发挥出来。如果能够最大程度地加以开发和利用，那么在追求成功的路上，你会如鱼得水、如虎添翼。

潜意识是个无穷的宝藏 /239

有潜能存在就有奇迹出现 /242

向潜意识发出内心的指令 /245

激发潜能，释放能量 /248

善于挖掘自己的潜力 /250

第十四章 坚定信念，富有希望

信念具有一种极大的力量，它可以创造出令人难以置信的奇迹。有了信念，人才会冷静地面对挫折和困难；有了信念，人才有足够的勇气克服阻碍。信念，可以让人从逆境中奋起，从失败中走向成功，从失望中看到希望，你的生命也会因此焕发出灿烂的光芒。

信念不倒，希望永存 /255

信念的力量是无穷的 /258

坚守信念，压倒困难 /261

信念是人的生命脊梁 /263

第十五章 沉浮磨炼，搏击命运.

古往今来，大凡有所成就者，都是在不断经历磨炼的过程中愈战愈勇，最终登上成功的塔尖。磨炼，不是一种折磨，也不是一种煎熬，更不是一种虐待，它是试金石，是一种挑战，强迫人们通过不断应战来搏击命运，从而不断地进步和发展。

不经寒彻骨，哪来扑鼻香 /269

坚持到底才能取得胜利 /273

逆境中才能得到历练 /277

相信困难一定能够过去 /280

在磨难和挫折中求生存 /283

用困难塑造卓越的人生 /287

参考文献 /290

第一章

【 充满爱心，常怀感恩 】

感恩是一个人与生俱来的本性，是一个人不可磨灭的良知。它不但是一种大智慧，更是人性中最高贵的品质。当我们用这样的心灵去感恩世间万物，去感恩世界上每一个人时，将会拥有人生给予的恩赐，将会在微笑中走向成功。



要常怀一颗感恩的心

在漫长的人生道路上，不知我们将要经历多少艰难险阻，甚至遭遇挫折和失败。在危困时刻，有人向你伸出温暖的双手，解除生活的困顿；有人为你指点迷津，让你明确前进的方向；甚至有人用肩膀、身躯把你擎起来，让你攀上人生的高峰……正是因为这些人的帮助，你才最终战胜了苦难，扬帆远航，驶向光明幸福的彼岸。所以，我们要怀有一颗感恩的心。

一次，美国前总统罗斯福家失盗，被偷去了许多东西。一位朋友闻讯后，忙写信安慰他，劝他不必太在意。罗斯福给朋友写了一封回信：“亲爱的朋友，谢谢你来信安慰我，我现在很平安。感谢上帝，因为第一，贼偷去的是我的东西，而没有伤害我的生命；第二，贼只偷去我部分东西，而不是全部；第三，最值得庆幸的是，做贼的是他，而不是我。”对任何一个人来说，失盗绝对是不幸的事，而罗斯福却找出了感恩的三条理由。这个故事，提醒了我们，人应该学会感恩。

感恩是一种处世哲学，是生活中的大智慧。人生在世，不可能一帆风顺，种种失败、无奈都需要我们勇敢地面对，豁达地处理。这时，是一味地埋怨生活，从此变得消沉、萎靡不振；还是对生活满怀感恩，跌倒了再爬起来？

英国作家萨克雷说：“生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。”你感恩生活，生活将赐予你灿烂阳光；你不感恩，只知一味地怨天尤人，最终可能一无所有！成功时，感恩的理由固然能找到许多；失





败时，不感恩的借口却只需一个。殊不知，失败或不幸时更应该感恩生活。感恩，使我们在失败时看到差距，在不幸时得到慰藉，获得温暖，激发我们挑战困难的勇气，进而获取前进的动力。就像罗斯福那样，换一种角度去看待人生的失意与不幸，对生活时时怀一份感恩的心情，则能使自己永远保持健康的心态、完美的人格和进取的信念。

人是需要学会感恩的。别人伤害了自己，要努力忘掉；别人的滴水之恩，当思涌泉相报。然而，实际上学会感恩的又有几人呢？更多的人在获得的时候是心安理得，从来没想过感激或者回报。有这么一个故事：一位美国职员每天下班路过一个路口时都会把一美元给一个老乞丐，这样持续了很久。有一天，老乞丐伸出手来的时候，职员并没有把一美元交给他。老乞丐很奇怪，问为什么。职员说：“我原本孤身一人，自己吃饱全家不饿。可我现在有了妻子，以后还会有孩子，花费太大，我没有能力每天再给你一美元了。”老乞丐勃然大怒：“你怎么可以把我的钱给你的老婆孩子呢？真是岂有此理！”

我们常常犯攀比的毛病，比房子，比收入，比工作，比车子……当不如别人时，便抱怨他人，埋怨社会，认定上天不公。物质永远追求不完，人正是因为拥有情感而成为人的。时时抱有一颗感恩的心，人便会容易满足，生活便多了几分恬淡，少了几分躁动。下面的这个故事发生在韩国的首尔。

在那个贫困的年代里，很多同学往往连带个像样的盒饭到学校上课的能力都没有，李灿邻座的同学就是如此。

他的盒饭里的菜永远是黑黑的豆豉，李灿的盒饭里却经常装着火腿和荷包蛋，两者有着天壤之别。而且这个同学，每次都会先从盒饭里捡出头发之后，再若无其事地吃起来。这个令人浑身不舒服的发现一直持续着。

“可见他妈妈有多邋遢，竟然每天饭里都有头发。”同学们私底下议论着。因此，大家对这位同学的印象，开始大打折扣。

有一天学校放学之后，那个同学叫住了李灿：“如果没什么事就去我



家玩吧。”李灿虽然心中不太愿意，不过自从同班以来，那个同学第一次开口邀请自己到家里玩，所以不好意思拒绝他。

李灿随那个同学来到了位于首尔最陡峭地带的某个贫民村。“妈，我带同学来了。”

听到同学兴奋的声音之后，房门打开了。他年迈的母亲出现在门口。“儿子，你的朋友来啦，让我看看。”但是走出房门的同学母亲，只是用手摸着房门外的门柱。

原来她是双目失明的盲人。李灿感觉到一阵鼻酸，一句话都说不出来。

同学的菜虽然每天都是豆豉，却是眼睛看不见的母亲小心翼翼帮他做的，那不只是一顿午餐，更是母亲满满的爱心，甚至连掺杂在里面的头发，也一样是母亲的爱。

我们要永远用一颗感恩的心看待自然、社会以及命运，要学会感激，学会宽容，学会应对灾害和不幸。感恩让我们变得充实和快乐，享受世间温暖；感恩，让人明白爱，然后去爱，最后得到爱。

在水中放进一块小小的明矾，就能沉淀其中的杂质；如果在我们的的心中培植一种感恩的思想，则可以沉淀许多的浮躁与不满。羊尚且知道跪着吃奶，乌鸦也会反哺，作为堂堂的人又岂能没有一颗感恩之心。