



好习惯 · 好心态

· 好性格 · 好修养 · 好口碑

做人五大资本

人生

软实力

丛书

壹

在人世间所有的学问之中，有一种学问是最
高深、最不容易学习，同时又最不容易模仿的，
这个学问就是做人的学问。自一个人降生以来，
从社会学来讲，他就被赋予了某种使命，这个使
命就是做人。

史晨 / 编著

中国盲文出版社



好习惯·好心态

·好性格·好修养·好口碑

做人五大资本

壹

人生

软实力

丛书

在人间所有的学问之中，有一种学问是最
高深、最不容易学习，同时又最不容易模仿的，
这个学问就是做人的学问。自一个人降生以来，
从社会学来讲，他就被赋予了某种使命，这个使
命就是做人。

史晨／编著

中国盲文出版社

图书在版编目(CIP)数据

做人五大资本 / 史晟编著. —北京:中国盲文出版社,
2005.9

(人生软实力丛书)

ISBN 7-5002-2188-6

I. 做… II. 史… III. 成功心理学—通俗读物

IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 094912 号

**做人五大资本——好习惯·好心态·好性格·
好修养·好口碑**

编 著:史 晟

出版发行:中国盲文出版社

社 址:北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码:100072

电 话:(010)83895214 83895215

印 刷:北京市朝阳区印刷厂

经 销:新华书店

开 本:640×960 1/16

字 数:350 千字

印 张:20

版 次:2005 年 11 月第 1 版 2005 年 11 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5002-2188-6/B·94

定 价:29.80 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

W EIRENSHENG ZHUNBEIJILIWEIDADEZHONGZI

为人生准备几粒伟大的种子

代序

在人世间的所有学问之中,有一种学问是最高深、最不容易学习,同时又最不容易模仿的,这个学问就是做人的学问。一个人自降生以来,从社会学来讲,他就被赋予了某种使命,这个使命就是做人。

一个人在社会的角色可以是总经理,可以是部长,可以是科学家,但从做人的角度来看,这些角色都是其次的,只有做人才是他的本分。

中国人最讲究做人,所以从《三字经》开始,就先教做人的道理,“人之初,性本善”是从人的本性说起的,后来的《增广贤文》已开始教“画人画皮难画骨,知人知面不知心”了,说的是对人的防范心理。

小时候,看沃特·迪斯尼的《米老鼠和唐老鸭》的动画片时,其中有一个场景给人印象很深。说的是几个小矮人无意中拾到了几粒神奇的种子,便把它们种在屋后的地里,结果到了晚上,神奇的种子发芽了,种子长啊长啊一个劲地疯长,长出来的枝叶又再长出枝芽,长出的藤蔓又再长出藤蔓,它们直冲云天,小矮人们终于过上了幸福的生活。

写到这里,我又想起了另外一个故事,说是有一个父亲将几个孩子叫到身边给他们每个人一袋种子,让他们去播种,说好到收获的时候根据种子的收成情况来确定把财产分给谁。一年以后,大儿子收获了满满的几车果实,二儿子收获了满满的数袋稻谷,只有小儿子两手空空地来见父亲,说自己种下的种子没有任何收获。父亲看着诚实的小儿子满意地笑了,原来他给孩子们的是——一袋袋煮熟了的种子。表面看来,大儿子和二儿子收获了不可能收获的东西。其实,他们种下的是谎言的种子,所以收获的必然是谎言;小儿子种下的是诚实的种子,虽然表面上什么也没有得到,但他却收获了人生最宝贵的东西——诚实。



代
序

由此看来,做人确实是需要研究“种子问题”的,因为每个人都面临着做人的任务,所以我们选择怎样的东西作为人生的种子是十分重要的。我坚持认为,即使你今天七十岁、八十岁,你仍然要注意人生的种子问题,因为我们人生的每一分、每一秒都是人生的每个收获季节的开始。

假如你是著名的稻谷专家,站在人生即将耕耘的稻田前,该选择怎样的种子呢?

第一粒种子——好习惯。有什么样的习惯,就会有什么样的人生。一个具有好习惯的人,他会把勤劳、简朴、耐心、细致看作是他生命中最宝贵的东西,看成他人生中不可分割的一部分;走到哪里,就会把它带到哪里,从来不会把这些看作累赘;只要有土地,他就会耕耘,只要有舞台,他就会歌唱。

第二粒种子——好心态。心态是人对世界和社会的一种看法,有怎样的心态,就会产生怎样的行动。一个具有好心态的人,他会把失败看作是命运对他的考验,把成功看作是一场游戏中的小小奖赏,把给予看作是一种收获,而把荣华富贵看作是过眼浮云。有好心态的人,他永远有积极向上的目标和宽容友善的心胸。

第三粒种子——好性格。性格是人们在社会交往中所表现出的一种个性。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。具有良好性格的人,懂得把握人际交际的分寸,有着发自内心的善意,懂得尊重人,乐意了解人,他愿意结交一切朋友,同时为朋友承担责任。

第四粒种子——好修养。修养是人们在日常生活中所修炼出来的一种良好的道德规范,它来自思想深处,又表现在人们的一举一动之中。好修养不是一朝一夕形成的,它来自日积月累和滴水穿石的恒心。有着好修养的人,会是你的良师益友,是你人生的知己和引路人。

第五粒种子——好口碑。口碑是人们对于他人日常形象的一种评价,它标志着一个人人缘的好坏、朋友的多少以及魅力的大小。好口碑发自内心的内心,它是对你日常行为和形象的褒赏,是对你人生影响力及号召力的考验。

好好培养你的人生种子,并把它根植在你生命的土壤中,它将成为你成功做人的五大资本。

现在人们常说,做事先做人。所谓做人,有几个涵义:一个是完成作为人的自我使命,一个是完成作为人的社会使命。这就意味着,一个人不仅要对自己负责,还要对他人负责,这两者同样重要。

每个人身上都有着某些与众不同的东西,而这些东西都成了人的基本角色。从社会的一般角度来看,一个人的口碑、修养、性格、心态、习惯,都是做人的基本要求。而未见其人先闻其声,口碑决定一个人的美誉度;而百闻不如一见,修养决定了人们心中的基本印象;性格作为个人特色的一个标志,更决定了一个人的行为取向;心态作为人生的基本态度,影响着人们的日常判断;而好习惯则影响着一个人的修养和道德水平。请记住,一个好习惯影响一生;一个好心态幸福一生;一个好性格铸造一生;一副好修养成就一生;一个好口碑庇佑一生。

也许你认为,你已经错过了人生播种的好年龄;也许你以前没有这样或者那样的种子可以选择;也许人生一觉醒来,你已经浑浑噩噩地成了现在这个样子。但没有关系,人生时时都在播种,时时都在收获。当一个少年为了他阳光下的花朵而欣喜的时候,你也许应该面对你累累的果实做出某种检讨或判断。一般来说,如果一个人到了而立之年,也许应该审视一下自己的人生,看看自己有没有可能挑选一颗最适合自己的种子,然后用你的全部热情去浇灌它,相信必有收获。

很久以前,一个年轻人因为自己的一个小小的好习惯而获得了一份好工作。其实,他只是在应聘工作之后弯下腰捡起了掉在地上的一枚小别针。而与此同时,另一位年轻人只是因为自己的小小疏忽,而失去了自己远大前程。其实,他只是在汇报部门的业绩时忽略了某个小细节。于是有的人的一生就这样被颠覆了,这就是人生的辩证法。

从生物学的角度来看,种子和结果之间存在着某种必然的联系。在人生的大花园里也是一样,种子选错了,就会带来颗粒无收的恶果;在社会的花园里,种子选错了,就会泛滥出各种伪劣的罪恶之花。我曾经亲眼看见过一位老农因买到假种子而导致颗粒无收时欲哭无泪的惨痛表情,但是我更惊讶于许多人对于日常社会中那些罪恶现象无动于衷的麻木神情。由此可见,选择一颗好种子并让它生长、发芽、开花、结果是何等的不易。

庄稼的种子坏了,一年就能看出结果;人生的种子坏了,一生才能看出结果;社会的种子坏了,一代人都会成为牺牲品。



代

序

不知为什么，写到这里，我突然想起曾经看过的一部好莱坞恐怖片——《苍蝇》。说的是一位科学家要把自己的基因通过再造而成为超人。然而，就在基因复制的过程中，有一只苍蝇进入了复制舱，结果复制出来的人在成长的过程中慢慢变成了一只巨大的奇丑无比的苍蝇。但愿在我们社会的一代又一代繁衍过程中，像苍蝇一样的丑陋的基因少一点，而人生的好种子，社会的好种子多一点，从而有利于下一代的成长，有利于我们这个社会的进步。

我知道，有许多人都曾经和我一样对人生的本质感到困惑，并在迷茫和思考之中虚度了生命的时光。然而，现在不同了，让我们把人生当作一个个不断播种和收获的过程，随着播种和收获的交替，我们会有一天突然明了——人生原来就是这么简单！当然，这话说着容易，真的要自己去体会、去实践就得下一番功夫了，所以让我们就此在书中共勉吧。

最后，我要告诉大家的是，为自己的人生准备几粒伟大的种子吧，用你的汗水和心血去浇灌它、培育它，你将收获一个引以自豪的美丽人生。

史晟

2005年7月2日于小营半壁斋

目 录

CONTENTS

第一篇 好习惯

人们常说：“有什么样的习惯，就会有什么样的性格；有什么样的性格，就会有什么样的人生。”难怪美国著名心理学家威廉·詹姆士说：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”每个人都向往成功，我们当中很多人不乏成功的天资，但在现实中并未走向成功，究其原因，除了机遇的因素外，更主要的是人们日常生活中的坏习惯阻碍了成功的步伐。记住，好的习惯是你的朋友，它会帮助你成功。

第一章 习惯塑造你一生 /2

在一个人的成长过程中，习惯总是起着潜移默化的作用，习惯塑造了人的个性，习惯也塑造了一个全新的人生。在现实生活中，对于那些不显眼的小习惯，你也许会漫不经心，觉得它没有什么大不了。然而，正是那些小习惯，时间一长反而会变成老习惯、坏习惯，使你看不清前进的方向。所以，小习惯绝不能小看。

→ 好习惯是人生拐杖 /3

好习惯帮助你成功 /3

习惯塑造人生 /4

节俭会使人受益终身 /5



人生
从书

目
录

千万别小看幼时的熏陶 /7

年轻人要有好习惯 /8

养成幸福的习惯 /10

改善一生的金言 /11

→ **好习惯是人生窗口 /13**

学会给习惯让路 /13

快乐其实是可以培养的 /14

习惯没有固定的模式 /15

习性是观察人的一面镜子 /17

永远别忘记提升你自己 /19

不要过分依赖经验 /21

不放过细小的事 /22

第二章 要做习惯的主人 /25

俗话说：“江山易改，本性难移。”一旦养成了不良习惯，就像毒蛇咬人的本性一样难以改变。所以，你一定要警惕自己，从小养成良好的习惯。坏习惯一旦养成，久而久之，就会成为你本性的一部分，具有很大的惯性，那就很难改掉了。恶习的养成常常会成为你成功的绊脚石，所以你们还需要警惕恶习对你们的损害。如果我们还做得不够好，就从今天开始，努力培养自己的好习惯，并改正自己的恶习吧！良好的习惯可以使你干起事情来得心应手，可以使你身体保持健康，可以使你获得别人对你的尊敬。

→ **恶习葬送人一生 /26**

恶习是人生绊脚石 /26

浮躁习气不可有 /28

改掉拖沓的坏习惯 /29

适时改变旧习气 /30

别为小事而烦恼 /32

不要迁就自己的坏毛病 /34

改变坏习惯的十三种做法 /35

小处也不可随便 /36

→ **别把毛病带回家 /37**

慵懒是人性的劣根 /37

不要囿于习惯的藩篱 /38

要做自我习惯的主人 /40

跟风的习惯不可取 /42

避重就轻使人堕落 /43

急躁使人一无所成 /44

克服你的人生陋习 /46

第三章 好习惯是你的善友 /49

在日常生活中,习惯无处不在,每个人都有各种各样的习惯。在这些习惯中,既有好习惯也有坏习惯,既有老习惯也有新习惯。好习惯可以使你功成名就,坏习惯可以让你身败名裂;老习惯可以使你执迷不悟,新习惯可以让你茅塞顿开。所以,对于好习惯我们要保留,对于坏习惯我们要摒弃;对于老习惯我们要警惕,对于新习惯我们要培养……

别把好习惯当抹布 /50

为人一定要勤勉 /50

好习惯的报酬是成功 /51

好习惯是成功的阶梯 /53

不要许愿要行动 /54

给好习惯一点空间 /56

造就积极主动的习惯 /56

精细认真使人成功 /57

给自己一点时间去努力 /59

关注你的日常小节 /59

把学习当成习惯去坚持 /60

第二篇 好心态

心态是人们对世界和社会的一种看法,有怎样的心态,就会产生怎样的行动。一个具有好心态的人,他会把失败看作是命运对他的考验,把成功看作是一场游戏中的小小奖赏,把给予看作是一种收获,而把荣华富贵看作是过眼烟云。有好心态的人,永远有积极向上的目标和宽容友善的心胸。



第四章 好心态让人受益一生 /64

心态是我们真正的主人,它能使我们成功,也能使我们失败。同一件事由具有两种不同心态的人去做,其结果则必然相反。心态决定人的命运,不要因为我们的心态而使我们自己成为一个失败者。要知道,成功永远属于那些抱有积极心态并付诸行动的人。如果我们想改变自己的世界,首先就应该改变自己的心态。当我们抱着积极心态时,遇到的一些困难与挫折便会在我们面前低头。

心态是人生好导师 /65

- 欲望越小越幸福 /65
- 别让忧愁陪伴你的人生 /66
- 扩大自己的心胸和视野 /67
- 你也可以成为最幸福的人 /68
- 超越人生的痛苦 /70
- 沙漠里能找到星星 /71

心态是生活大学校 /72

- 寂寞是一种清福 /72
- 尝试着喜欢你的工作 /74
- 成就一生的好心态 /75
- 宽容是一种君子的美德 /77
- 抱怨对生活无济于事 /79
- 走向成熟的五种心态 /80

第五章 清扫心灵的垃圾 /82

有一位伟人曾经说过,人生其实就像到处悬挂玻璃的房子,你从眼中所看到的其实都是自我心态的折射。当我们愤怒的时候,你所看到的是愤怒;当我们欢笑的时候,你所看到的都是欢笑。透过有污点的玻璃去看待外面的世界,反而将问题归结于他人,这种狭隘的观念是人类的劣根性之一。人的眼睛是会有选择地看待世间万物的,它往往有一定的欺骗性。人们通过双眼只能看到别人的缺点和其他事物的瑕疵,对自己却没有一个清晰的影像反射。“当局者迷,旁观者清”说的就是这个道理。

品味人生中的快乐味道 /83

让麻烦和痛苦见鬼去吧 /83

尽享“心静如水”的快乐 /84

莫把残疾当缺陷 /85

怨恨会让你失去快乐 /86

莫让嫉妒之火毁了你 /87

别只看到自己的阴影 /90

寻找心灵的美丽花园 /90

给心情放个假 /90

清扫心灵的垃圾 /92

做人何必活得累 /93

不要私藏猜忌心 /95

在自嘲中全身而退 /96

别让“面子”伤害你 /97

千万莫要不耐烦 /99

第六章 让心态永远年轻 /101

衰老死亡是每一个人都必然要经历的自然规律，但生理的衰老虽然无法避免，心理的衰老却必须坚决避免。当松下幸之助七十七岁时，他总结出了一个人永不衰老的秘密，那就是当人们一个劲儿地把快乐寄托在工作上时，不就是永葆青春的秘诀吗？要想永不衰老，很简单，就是要保持一颗不老的心。

开放心情迎接阳光 /102

莫把忧虑隐藏心中 /102

别看什么都不顺眼 /103

凡事别太苛求完美 /104

走出你情绪的阴影 /105

要保持一颗不老心 /106

其实我们应该更快乐才是 /107

建造一间恬静的房子 /108

敞开胸怀交流情感 /109

与富人打交道的心态 /109

选择最有价值的人生 /110

把住精神的最后防线 /111



豁达使你的人生更开朗 /113

正确看待愤怒 /114

让潜意识成为成功基石 /115

第三篇 好性格

一个人的成功,还包括人的良好性格。如果你的性格是健康的,你的人生也会是快乐的、幸福的;如果你的性格是病态的,那么你的人生也会是痛苦的、忧伤的。人生的悲剧归根到底是性格的悲剧。《三国演义》里的关羽,过五关,斩六将,英勇无敌,但因性格刚愎自负,终于败走麦城而死。俄国作家果戈里长篇小说《死魂灵》里的泼留希金,他的家财堆积得腐烂发霉,可是贪婪、吝啬的性格促使他每天上街拾破烂,过乞丐般的生活。由此可见,如果你想改变你的世界,创造你的辉煌,就必须改变你不良的性格。

第七章 个性决定命运 /120

健康的人生,需要有健康的性格。人生的许多不如意,许多疾患都与性格息息相关。人虽然不能控制先天的遗传因素,但有能力掌握和改变自己的性格,因为人可以自己拯救自己,自己塑造自己,自己驾驭自己。

人生成功由于性格 /121

别踏着他人的脚印走 /121

把握好人生的天秤 /122

人生决不能随意凑合 /123

做一个特立独行的人 /124

性情决定生活态度 /125

人生失败也由于性格 /127

人生是性格的悲喜剧 /127

从人物性格中了解人 /128

不同性格者的自测 /130

我们最常接触的六类性格 /131

第八章 改变不良性格 /133

许多人的人生经历证明,一个人要想改变自己的世界,就得先改变自己的不良性格。性格消极的人,遇到问题,不是积极地想办法去处理,而是怨天尤人。他们责备公司的老板,责备他们所钟爱的人,还有他们周围的环境,可他们却常常忘记把责备置于它应该属于的地方——他们自己的肩上。如果你要克服自己的消极性格,就必须先把自己认为应该改正的一面找出来。只有找出它,才能认识它;只有认识它,才能掌握它;只有掌握它,才能控制它;只有控制它,才能改变它。

给性格一个好向导 /134

- 不要光说不做 /134
- 扔掉你心中的拐杖 /136
- 热爱工作但别成为奴隶 /138
- 莽撞性格当三思 /139
- 狂字当头祸害多 /141
- 任性就是对自己不负责任 /142
- 懦弱是成功的最大障碍 /143
- 适时隐藏自己的性格 /145
- 改进你性格中的缺点 /147

来一次性格大体检 /148

- 自卑是悲剧的开始 /148
- 自大是性格中的绝症 /149
- 莫让生命在犹豫中流逝 /151
- 豪赌性格弊大于利 /153
- 别让拖延误了前程 /154
- 警惕两面三刀的人 /155
- 克服你性格的消极影响 /156
- 坏的个性决不能放纵 /158
- 冷静检查自己的缺陷 /159
- 识入性格的五大要领 /160



目

录

第九章 让个性与人生一起飞扬 /162

在现代社会,个性突然由贬义词变成了褒义词。现在,有个性渐渐变得容易被人们理解了;而在早些年,有个性只能被人们看成是脾气坏的同义词。其实,在这个日益推崇个性的社会里,有个性没有什么不好。当一个人很坦率地表现自己的个性,而且在不断地向前伸展之际,其能力神经触角也同时向四面八方探测,朝着愿望达成的方向发展。那些一直隐忍不发,凡事戴着假面具的人们,你们是否也十分羡慕那种能够张扬个性的人呢?

没有个性就没有五彩人生 /163

倔强是一种可贵的品格 /163

让个性与人生一起飞扬 /165

不可有傲气但不可无傲骨 /167

狼的性格使人制胜 /168

坚忍使你受益终身 /169

生性淳朴必有厚福 /171

做驾驭性格的好骑手 /172

性格豪爽朋友多 /172

讲道义当然有号召力 /174

性格宽厚者得人心 /175

有耐心的人最易成功 /177

谦卑者其实最尊贵 /178

善忍者大事必成 /179

诚实的性格令人敬佩 /180

第四篇 好修养

稳重冷静是一个人思想修养、精神状态美好的标记。一个人只有保持冷静的心态才能思考问题,才能在纷繁复杂的大千世界中站得高、看得远,才能使自己的思维闪烁出智慧的光辉。古人说的“非宁静无以致远”就是这个意思。我们如能把“宁静以致远”作为自己的座右铭,不断在人生中做好修养的点滴积累,就能够真正修炼成一个胸怀坦荡的谦谦君子,从而完成人生修养的最高目标。

第十章 做人先修德 /184

一般人看来修养和性格好像没什么关系。其实不然,修养不但与性格有关系,而且是克制不良性格的重要手段。修养越高的人性格就越好,而修养较差的人性格就不好。要提高一个人的修养一定要注意平时的点滴积累。因为涓涓细流汇聚起来,就能形成苍茫大海;拳头大的石头垒积起来,就能形成泰山和华山那样的巍巍高山。只要加强自我修养,勤勉努力,脚踏实地,持之以恒,不论自身条件与客观条件如何,都能走上光明的成功之路。

→ 自古修人要修德 /185

- 德行能战胜一切 /185
- 对别人要心怀善意 /187
- 有修养的人进退自如 /188
- 小节不拘伤大节 /190
- 做人要严于律己 /193
- 切勿轻易报复 /194
- 手里有权也要有格 /195
- 舍身取义英雄之举 /196
- 修养是坏脾气的克星 /197

→ 育人修德要十年 /198

- 品德比才气更重要 /198
- 善于修心才能修身 /199
- 公心对人乃真君子 /200
- 君子道德修养三诚 /201
- 勇敢是一种可贵的品质 /203
- 正人必先正己 /204
- 荣辱毁誉不计心 /205
- 有文品也要有人品 /206



目

录

第十一章 永远别失信于人 /207

在我们的人生中,信誉就像我们的生命一样重要。每一个人都可以以信交友、以信求和,顺境中有人交、逆境中有人扶。但如果失信于人,则后果不堪设想。有的人许诺而不守,不仅遭人疏远,还会招来灾祸。古时周幽王宠爱褒姒,因褒姒不爱笑,周幽王就百般讨好。他竟用点燃烽火,戏弄诸侯来博宠姬一笑,结果将信义付于这一把烽火,烧为灰烬。等到敌人真的来了时,点燃烽火却无人来援,丢了卿卿性命,真可谓是一笑倾国,失信丢命。这个故事告诉我们,与人相处,虽不必一言九鼎,但做了不一定要说,说了就一定要做!

大丈夫说到做到 /208

答应的事一定要做 /208
诚信是一把万能锁 /210
重义守信大丈夫 /212
没有信誉就没有成功 /214

真君子坦坦荡荡 /215

识别忠诚的人 /215
相信自己最重要 /216
用阳谋而不用阴谋 /217
诚心能感天动地 /218
谦虚是成功的基石 /219
以坦荡的胸怀团结人 /221

第十二章 最朴素者最伟大 /223

一个人一定要抱着虚怀若谷的胸襟,因为只有谦虚才能容纳真正的学问和真理;一个人也要抱着择善固执的态度,因为只有坚强的意志才能抵抗外来物欲的诱惑。在我们的一生中,真诚是做人必备的美德,这是显而易见的。有的人误将虚伪当做成熟,误将奸诈当做高深,这样的人是不能成就大业的。一个人立身行事,从大处看,能不被权势利禄所羁,不为功名毁誉所累;从小处着眼,能以本色天性面世,不费尽心机,不被那些无所谓的人情客套、礼节规矩所拘约;能哭能笑、能苦能乐、泰然自在;如果能做到这样,那么他就是一个崇高的人、纯粹的人,一个脱离了低级趣味的人。