

人生三宝

好习惯
好心态
好人缘

一个人的家世
都无法解释所
要想得到准确



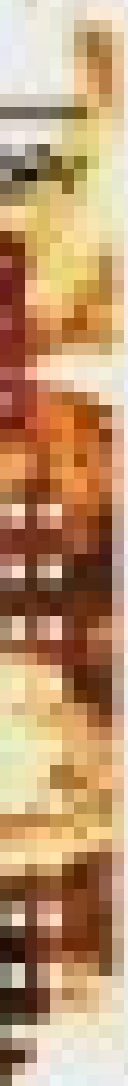
如何、智商高低、努力与否和运气好坏
有的人生成败。
的答案，还得寻找一些深层次的原因。



当代世界出版社

人生金鑑

好习惯 好心态 好人缘



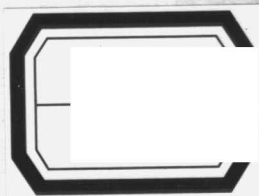
人生三宝

好习惯 好心态 好人缘

一个人的家世
都无法解释所
要得到准确



如何、智商高低、努力与否和运气好坏
有的人生成败。
的答案，还得寻找一些深层次的原因。



中石◎编著

当代世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生三宝/中石编著. —北京: 当代世界出版社,
2006.1

ISBN 7-5090-0024-6

I. 人... II. 中... III. 人生观—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 136698 号

编 著: 中 石

责任编辑: 张 勇。

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010) 83908400

发行电话: (010) 83908410 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司

开 本: 710×1000 毫米 1/16

印 张: 18

字 数: 260 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版

印 次: 2006 年 1 月第 1 次

印 数: 1-10000

书 号: ISBN 7-5090-0024-6/B·007

定 价: 29.80 元

前言

人与人之间并没有多大的差别，但世上却总是有些人比另一些人更成功。他们拥有不错的工作，赚得丰厚的金钱，拥有良好的人际关系和健康的身体，快快乐乐地过着高品质的生活。而另一些人，尽管忙忙碌碌，辛苦劳作，却只能维持生计。这究竟是因为什么？

一个人的家世如何、智商高低、努力与否和运气好坏，都无法解释所有的人生成败。要想得到准确的答案，还得寻找一些深层次的原因。

好习惯是成就一生的关键。一个人也许没有很好的天赋，但是他一旦有了好的习惯，就会给自己带来巨大的收益。习惯虽然不能决定一切，但能影响你做事的效率。有些人能力平常，正因为他有自成一套的优良习惯，以自发和积极投入的心态专注一项事业，把每一个做事的环节都安排得紧凑而有节奏，从而会赢得出人意料的胜局。成功就是这样一步步走出来的。

心态至关重要。心态能使我们成功，也能使我们失败。有什么样的心态，就有什么样的人生。积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富，而消极心态会剥夺对我们生活有意义的东西，同一件事由具有两种不同心态的人去做，其结果必然相反。同时，要想做事有成，必须求稳，绝不可做超能力之外和没有把握的事，不能盲目死拼、死磕，否则你只能碰得头破血流、输得个体无完肤。因此要学会调整人生目标，做自己心态的引导者。

好人缘是一个人安身立命的支撑点。在这个世界上，一个人的能力是有限的，必须依靠别人的帮助，才能成就事业。拥有好人缘，你尽可以实现人生设计中的多种构想；没有好人缘，则到处受挫、寸步难行。一些很有才能的人，就是因为他们没有能够与人们建立良好的人际关系而失败，有些人性情古怪、脾气暴躁、别人与之难以沟通，事业上的艰难没有阻挡他，却被自己糟糕的人际关系严重影响了前程。

好习惯、好心态、好人缘是人生三种最宝贵的东西。具备了这三种财富，在当今社会必有立足之地。如果你希望命运出现转机，享受成就事业的快乐，那么请你以本书为参照，剖析自己做人做事的方式方法，将优点发扬光大，摒弃那些陈旧、固执、不合乎时代发展的缺陷，你将成为一个面目一新的人，事业也会随之出现新的局面。

目 录

人生三宝之习惯篇

——成就完美人生的关键

一个人也许没有很好的天赋，但是他一旦有了好的习惯，就会给自己带来巨大的收益。习惯虽然不能决定一切，但能影响你做事的效率。有些人能力平常，正因为他有自成一套的优良习惯，以自发和积极投入的心态专注一项事业，把每一个做事的环节都安排得紧凑而有节奏，从而会赢得出人意的胜局。成功就是这样一步步走出来的。

第一章 习惯是人生成败的风向标 / 3

- ☐ 良好的习惯是成功的关键 / 3
- ☐ 好坏习惯都有巨大的力量 / 4
- ☐ 做习惯的主人 / 6
- ☐ 自我控制并不难 / 8
- ☐ 一步一个脚印 / 10
- ☐ 根除旧习惯的痼疾 / 13
- ☐ 真正地控制自己的生活 / 15
- ☐ 个性和心情都是自己决定的 / 18
- ☐ 成功的秘诀在于行动 / 20
- ☐ 成功者的五大特质 / 22

第二章 造福一生的 N 个好习惯 / 25

- ☐ 好习惯让人立于不败之地 / 25





人生三宝

好习惯·好心态·好人缘

- ☐ 一定要珍惜金钱 / 28
- ☐ 养成读书的习惯 / 30
- ☐ 身体好做事才好 / 33
- ☐ 凡事三思而后行 / 36
- ☐ 分清轻重缓急，不为小事抓狂 / 38
- ☐ 善于迅速做出决定 / 41
- ☐ 塑造迷人的个性 / 44
- ☐ 站有站相坐有坐姿 / 47
- ☐ 善于倾听别人 / 50
- ☐ 给人以积极的印象 / 53
- ☐ 做事井井有条 / 54
- ☐ 给自己安排一个优先表 / 57
- ☐ 像钟表一样准时 / 60

第三章 人生必须克服的坏习惯 / 62

- ☐ 恶习是不知不觉中形成的 / 62
- ☐ 向浪费时间的坏习惯挑战 / 63
- ☐ 别让借口“吃掉”你的希望 / 66
- ☐ 消灭借口，立即行动 / 69
- ☐ 克服躲避困难的习惯 / 71
- ☐ 改变粗心大意的毛病 / 74
- ☐ 抗拒消极态度 / 75
- ☐ 不可忽视信用的力量 / 77
- ☐ 克服吝啬的习气 / 79
- ☐ 死要面子活受罪 / 82
- ☐ 你的职业目标是否正确 / 85
- ☐ 努力克服职业倦怠 / 88
- ☐ 远离情绪的旋涡 / 91

人生三宝之心态篇

——做自己心态的引导者

心态能使我们成功，也能使我们失败。有什么样的心态，就有什么样的人生。积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富，而消极心态会剥夺对我们生活有意义的东西，同一件事由具有两种不同心态的人去做，其结果必然相反。同时，要想做事有成，必须求稳，绝不可做超能力之外和没有把握的事，不能盲目死拼、死磕，否则你只能碰得头破血流、输得个体无完肤。因此要学会调整人生目标，做自己心态的引导者。

3

目 录

人生三宝



第四章 聪明做事，低调做人 / 95

- ☐ 物竞天择，量力而行 / 95
- ☐ 要“识时务”，更要“适时务” / 97
- ☐ 成功未必需要高起点 / 98
- ☐ 不能盲目励志 / 100
- ☐ 不要拒绝平凡的任务 / 102
- ☐ 不要做“有才华的穷人” / 105
- ☐ 亿万富翁也要从小钱赚起 / 107
- ☐ 专心做好一件事 / 109
- ☐ 学会以退为进 / 111
- ☐ 做事灵活变通 / 114
- ☐ 把负的力量巧变为正的力量 / 116
- ☐ 不要飘飘然 / 119
- ☐ 乐于接受他人批评 / 121
- ☐ 表面的弱者是真正的强者 / 124

第五章 游刃于进退取舍之间 / 127

- ☐ 保持积极的情绪 / 127
- ☐ 真心喜欢自己 / 129
- ☐ 理解放弃的智慧 / 132



人生三宝

好习惯·好心态·好人缘

- ☐ 不要一味追求完美 / 135
- ☐ 灵活些，别难为自己 / 137
- ☐ 保持心理平衡 / 140
- ☐ 压力太大有损健康 / 142
- ☐ 不要背着“包袱”前行 / 145
- ☐ 永远保持一颗平常心 / 147
- ☐ 为害严重的四种心理顽疾 / 151
- ☐ 抛弃浮躁，心宁智生 / 156
- ☐ 知足常乐，终身不辱 / 158

第六章 心有所想，事有所成 / 161

- ☐ 不要做自卑的仆人 / 161
- ☐ 驾驭心灵，捕捉机遇 / 164
- ☐ 没有好牌，也别放弃赢的努力 / 166
- ☐ 走出萎靡不振的状态 / 168
- ☐ 看到事情好的一面 / 170
- ☐ 把成功者作为自我修养的榜样 / 173
- ☐ 人有恒心，铁杵也能磨成针 / 175
- ☐ 告诉自己：“我能！” / 178
- ☐ 要做自己的主人 / 181
- ☐ 不要被失败打垮 / 183
- ☐ 爱留“后路”，就不能全力以赴 / 186
- ☐ 培养积极心态的箴言 / 189

人生三宝之人缘篇

——让你的人气一路飙升

在这个世界上，一个人的能力是有限的，必须依靠别人的帮助，才能成就事业。拥有好人缘，你尽可以实现人生设计中的多种构想；没有好人缘，则到处受挫、寸步难行。一些很有才能的人，就是因为他们没有能够与人们建立良好的人际关系而失败，有些人性情古怪、脾气暴躁、别人与之难易沟通，事业上的艰难没有阻挡他，却被自己糟糕的人际关系严重影响了前程。

第七章 人是靠人抬起来的 / 195

- ☐ 人心所向，众志成城 / 195
- ☐ 人际关系有时比能力更重要 / 196
- ☐ 你不可能独立做好所有的工作 / 199
- ☐ 让朋友为你添砖加瓦 / 202
- ☐ 借别人的力量办自己的事 / 205
- ☐ 互得之道：助人亦助己 / 207
- ☐ 创业成功需要合作 / 209
- ☐ 利用各种方式和途径扩大交际圈 / 210
- ☐ 筛选自己的人际关系网 / 213
- ☐ 多结交比自己优秀的人 / 215
- ☐ 对待多层朋友的技巧 / 217
- ☐ “好形象，好人缘”就是本钱 / 220

第八章 拓展人际关系的新局面 / 223

- ☐ 与有用的人保持接触 / 223
- ☐ 处处留情播撒友情 / 224
- ☐ 自如地与陌生人交往 / 226
- ☐ 在休闲生活中扩大交际面 / 228
- ☐ 交友要保持弹性 / 230
- ☐ 人缘层次越高越好 / 231





人生三宝

好习惯·好心态·好人缘

- ☐ 建立人缘的五种途径 / 233
- ☐ 待人处世是一门艺术 / 235
- ☐ 避免争论观点不同的问题 / 237
- ☐ 学会感情投资 / 240
- ☐ 这样交际最有效 / 242
- ☐ 以正确的方式与人沟通 / 244
- ☐ 不学礼无以做事 / 246

第九章 搬开成功路上的绊脚石 / 250

- ☐ 人际关系不是一成不变的 / 250
- ☐ “勿友不如己者” / 252
- ☐ 远离思想消极的人 / 254
- ☐ 警惕身边谄媚的声音 / 256
- ☐ 防人之心不可无 / 258
- ☐ 及时摆脱的朋友 / 260
- ☐ 鉴别朋友的技巧 / 262
- ☐ 哪些朋友应尽早断绝关系 / 264
- ☐ 别给自己树敌太多 / 266
- ☐ 只有不计前嫌，才能显大度 / 268
- ☐ 成大事者与不好应付的人也要合作 / 270
- ☐ 死敌也要留面子 / 273
- ☐ 躲开来自背后的袭击 / 275

人

生

三

宝

REN SHENG SAN BAO

习惯篇

成就完美人生的关键

CHENGJIUWANMEIRENSHENGDEGUANJIAN

一个人也许没有很好的天赋，但是他一旦有了好的习惯，就会给自己带来巨大的收益。习惯虽然不能决定一切，但能影响你做事的效率。有些人能力平常，正因为他有自成一套的优良习惯，以自发和积极投入的心态专注一项事业，把每一个做事的环节都安排得紧凑而有节奏，从而会赢得出人意料的胜局。成功就是这样一步步走出来的。

第一章

习惯是人生成败的风向标

习惯是人生成败的风向标

□ 良好的习惯是成功的关键

习惯是一种最不被人重视的存在，谁都会不在意它的作用。然而，习惯却会把你导向成功或者失败。良好的习惯能使平庸者成为人才，不好的习惯却只能埋没人才。

习惯人皆有之。南方人习惯吃大米，北方人习惯吃面条，这是生活习惯。有的人喜欢边听音乐边学习，有的人则习惯于神情专注，不受干扰，这是学习习惯。有的人工作时习惯快刀斩乱麻、雷厉风行，有的人则习惯有头有绪、条理不紊，这是工作习惯。

习惯真可以说是无处不有、无处不在、无孔不钻。正因为习惯如此之多，以至于人们常常忽视它的存在，无视它的作用。但是，你可千万不能轻视习惯的作用。良好的习惯会是成功的助力器，坏习惯则可能成为你成功之路的绊脚石。

美国前总统富兰克林在没有登上总统宝座之前，有一个不好的习惯，凡事太爱争强好胜，动不动就和别人打嘴皮官司，始终跟人难以相处。因为这个习惯使富兰克林失去了很多朋友，他觉悟之后，马上就着手改变自己的习惯，他列出了一个清单，把自己个性上他认为的那些不良习惯一一列在上面，并且，从最致命的不良习惯开始，一直纠正到不足挂齿的小毛病为止。当他把自己的毛病全部删除完毕的时候，良好的习惯遍布全身，如去倾听、去赞扬、站在别人立场上想问题、去爱、多付出等等，结果，他变成了美国历史上最受尊敬和爱戴的总统之一。

人生三宝





人生三宝

好习惯·好心态·好人缘

4

其实，每一位成功者都有许多良好习惯致使成功的故事。萧伯纳坚持“该先做的事情就先做”的习惯使他成为著名的作家；爱迪生坚持想睡就睡的习惯，保证了他工作时有很高的效率，使思维保持活跃，从而有了一个又一个发明创造；约翰·洛克菲勒坚持工作有张有弛的习惯，使他成为了全世界拥有财富最多的人之一，这样的例子简直多得不可胜数。

事实上，失败的人和成功的人之间，有很多东西相同，而往往在习惯方面却有很大的差异，正是这些不同造成了他们不同的命运。这是为什么呢？因为习惯是在长时期里逐渐养成的一时不容易改变的行为、倾向或社会风尚。

既然习惯是一种不容易改变的行为和倾向，那么你就能体会到习惯的巨大威力了。人是一种生性懒惰的家伙，天生下来就会偷懒，这种偷懒的表现就是我们总是趋向毫不费力的事物的那一面。比如人的思维，我们说的思维定势其实就是一种习惯。一旦你的思维形成了定势，那么这种思维习惯就将决定你的思维成果。如果你的思维习惯于开拓、创新，那么你就能很容易产生新奇的想法，冒出思想的火花。如果你的思维习惯于凡事稳妥、没有积极创新的意识，那么你的大脑就只能产生保守的、步人后尘的观念。就如同你已养成了刷牙的习惯，你睡前睡后连想都不想就会走进盥洗间。

习惯决定行为，行为产生结果这就是习惯的作用。当我们每天重复做相同的一件事情时，那件事情就会成为习惯。所有的习惯都是养成的，良好的习惯同样也是养成的。即习惯还有另一层含义，常常接触某种新的情况而逐渐适应，也就是说人们常说的“习惯成自然”。

只要你能像富兰克林一样打算养成良好的习惯，那么，你就赶快动手去重复实施你的计划。开始也许会觉得有些困难，但熟能生巧，当你做到一定程度时，难的也就变成容易的了。当变成容易的时候，你就会喜欢你的新习惯。一旦你喜欢上了你的新习惯，你就更愿意时常去做这就是人的天性。

赶快把好习惯变成你人生的意愿吧！

□ 坏习惯都有巨大的力量

人并非生来就有某些恶习和不良习惯，而是后天慢慢形成的。通常有

人生三宝



些习惯虽然不好，但也无碍我们的生活和事业，不会产生直接的冲突和严重的危害，而有些习惯则是我们取得成功的大敌。对于那些阻碍我们成功的恶习，我们应努力改正，并坚决摒弃，否则它将影响我们一生的幸福。

在这个世上，有许多人都陷进了自己不期望的人生境况里动弹不得，这些人不满意自己的职业，不欣赏同事的态度，甚至对现在的经济状况、居住环境及社会地位都感到不满。

这些他们感到不满的事物并非应该受到非难，问题在于他们错误的处事态度，而不是他们所厌恶的环境。这种错误的观念，使得他们将自己封闭在一个凡事都感到厌恶的状态中。

我们并非指责对现状不满是不对的，相反地我们认为不满现状事实上极为必要。

要澄清的是，因为对环境的不满足而拒绝一切和真正的对现状不满完全是两回事，不论环境如何，在我们的生命里均具有牵动现在环境的力量。如果你拒绝了“从现在位置努力”的行动，无异就表示和力量接触的惟一泉源已被你切断。

回过头来说，对现状不满，而将希望寄托在明日的态度，是自我成长过程中的必要条件。但是我们必须知道，如果在我们所身处的现状里无法成功，那么则在任何环境中我们也都永远不会成功。因为没有今天，何来明日？

“你说的我都了解，但是要如何做呢？”对现状感到不满的你可能会如此反问。不论你是否愿意，只要一天的时间，在你原有的现状里试着全力以赴，相信改变环境的力量便会油然而生。

没有敢想善思的习惯，只能面对现实环境哀叹不满却动弹不得。勇于变化立即行动，才能打破现状改变环境。

有一位上班族，他每个月的收支都呈赤字，只有靠着年终奖金才能勉强平衡。他的太太牢骚不断，他觉得自己是一个毫无成就的人，故而总是闷闷不乐。有一次，他在一本书上看到了一个深具启发性的思想方式——任何事情只要你下定决心去做，就一定会做成。就在他为这句深富启发性的话左思右想之际，不知不觉间，已经变得能用新观点来重新思考自己了。

他反问自己：“别人住得比我好，混得又不错，他们是怎么做到的呢？”仔细思考后，他发现了两个可以增加收入的方法：一是更加努力地工作，另一是抽空干些副业以增加收入。他最后决心两方面同时进行做做