

一生三好

长辰子 / 编著

好习惯 好性格 好命运



HAOXIGUAN HAOXINGGE
HAOMINGYUN



俗话说好人有好命，好人得好报。可是何谓好人呢？所谓好人就是有着好习惯和好性格的人，正是这两个好，成全了人生的百好千好万好！一个人的好命运就是这无数个好的组合、叠加与递进！

一生得此三好，既是修来之福，亦为造化之功。

中国致公出版社

一生三好

长辰子 / 编著

习惯 好性格 好命运



HAOXINGGE
HAOMINGGE



中国致公出版社



图书在版编目(CIP)数据

一生三好:好习惯 好性格 好命运/长辰子编著. - 北京:中国致公出版社,2006.1
ISBN 7-80179-479-6

I. II. 长... III. 成功心理学 - 通俗读物
IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 147519 号

一生三好:好习惯 好性格 好命运

编 著:长辰子

责任编辑:裘挹红

出版发行:中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街4号 电话 66168543 邮编 100034)

经 销:全国新华书店

印 刷:香河县闻泰印刷包装有限公司

印 数:1-5000 册

开 本:710×1000 1/16 开

印 张:15

字 数:200 千字

版 次:2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80179-479-6

定价:28.00 元

版权所有 翻印必究

前言

一个人如果在为人处世上、工作生活中都有着非常好的习惯，再兼有一个好性格，那么这个人定然会有一个非常好的命运。

平时，我们总是比较喜欢那些在处世上圆融稳健的人，羡慕那些在言行上措置裕如的人，更崇拜那些在事业上春风得意的成功人士。但是，只要我们静下心来，思考一番，就会顿开茅塞：那些我们所喜欢、所羡慕、所崇拜的人如此红运高照究竟凭什么呀，说白了，不就是缘于他们都有一个好习惯、好性格吗？

在欧洲大陆纵情搏杀，使俄、奥、西三国皇帝都成了他的手下败将，在欧洲历史上第一个由民众选出的皇帝拿破仑，他的辉煌业绩源于他坚韧、顽强、永不言败而又多情的性格；而备受美国人崇拜的罗斯福总统的睿智和博学，是来源于他谦虚好学、勤于思考的习惯；而一生为人类贡献了 2000 多项发明的大发明家爱迪生，他之所以取得如此巨大的成就，都是与他勤勉、沉稳、踏实、专注、认真而又极有责任感的人格分不开的；现今离我们很近的香港商界超人李嘉诚，被美国《时代》杂志评为全球最有影响力的商界领袖，人们评价他说：他能创造成功奇迹，是因为他是一个讲体面，讲尊严，又和善可亲、虚心勤奋的人，他正因为具备了这些优秀的品格和习惯，所以人们才愿意与他交往，才促成了他事业上的巨大成功。

从以上的许多例证来看，我们很有必要来调整一下我们观察和理解问题的角度，比如说，我们以前好像都过高地评估了一些成功人士的成功之道，认为他们一定会有超乎寻常的情商，甚至有一些常人不易知晓的成功秘诀，我们不否认成功者必然具备一些成功素质，但我们也绝不承认那需要有多少高深的理论、高不可测的玄机

在里面，成功实际很简单，就是需要你从培养好习惯、好性格做起，因为一些成功人士的重大决策和对事物发展的正确把握，无不受自己良好习惯和性格的影响，因此一些有识之士慨叹道：“性格决定命运”。你的命运是富有还是贫穷，是得意还是失意，与你的习惯和性格是密不可分的，让我们努力学会为自己培养一种好习惯，塑造一种好性格，争取一个好命运吧！

编 者

2006 年 1 月于北京

目 录

第一辑 好习惯缔结好性格 (1)

习惯是由一个人日常生活的累积而形成的行为、语言和思维方式的定型，习惯决定人的性格，进而决定人的命运。多一个好习惯，心中就会多一份理性与自信，生活就会多一份条理与秩序，人生就会多一份成功的铺垫与机遇，我们的生命就会多一种享受美好生活的能力与期冀。

张弛有度：既要会工作，也要会生活	(3)
每事必问：养成不懂就问的习惯	(5)
当天事当天毕：别把工作带回家	(7)
办公桌上永远是简洁和靓丽的	(9)
养成有自己特点的工作方式	(11)
做事讲求优先顺序	(14)
做一个善于求新的人	(16)
养成事事主动的习惯	(19)
培养爱好几种体育锻炼的习惯	(22)
对别人多赞许少泼冷水	(24)
别拖：有事就马上做	(26)
让诚实内化为一种习惯	(28)
注重个人形象：让小节给自己加分	(30)
干好手头的再做后面的	(33)
养成让自己快乐的习惯	(35)

常给自己充电：手里经常有本书	(37)
吾日三省：经常反省自己的言行	(40)
事事留分寸：花看半开，酒饮半醉	(45)
越活越糟的习惯莫过于好逸恶劳	(48)
培养起绅士的风度	(51)
会放置用品的人更会生活和工作	(53)
千万别养成赌博的恶习	(55)
重视休息：别透支身体	(58)
多为别人喝彩	(61)

第二辑 好性格决定好命运

(63)

性格即命运，无数的事实，确实证明了这一点，不同的命运在某些情况下，确是因人们不同的性格所造成的。一个人性格的潜能作用在他的言谈举止、为人处世以及对各种事物所抱定的态度上，得出不同的行为结果来。性格的弱点有时会使人不知不觉地走入困境，其优点却又会使人顺利地走向辉煌和成功。

得之时不大喜，失之时不大悲	(65)
小事不烦大人：别为小事生气	(68)
开明待己：别抱着错误不放	(71)
温和能带来好运	(74)
不多疑也不妒嫉：心平气和好运长	(76)
头脑活一点：别被习惯和经验绊住	(78)
有量有识真君子	(81)
挫折面前不低头	(84)
善于融洽沟通人际间的感情	(87)

遇事要沉得住气	(89)
退出牛角尖：交往不走极端	(92)
不要脾气，不使性子	(95)
顺应变化，安常处顺	(97)
能忍就忍，能让就让	(99)
顺境不骄，逆境不颓	(101)
能人心态：相信没什么不可能	(103)
注意维护自己的尊严	(105)
提高自己：培养高尚的人格	(108)
坚持到底：别一遇到困难就泄气	(110)
不断提升自己的愿望	(112)
让自己的性格中掺进点人情味	(115)
用关爱赢得关爱	(119)
不断加工自己的想法	(122)
把“消极”兑换成“积极”	(125)
别太抠门	(128)
学会调节心情：愉快地度过每一天	(130)
变脸原理：多几副面孔待人	(132)
认准的事就不再放弃	(135)
经常检点和批评自己	(137)
最难堪时也能保持本色	(141)
用笑回应一切	(144)
用幽默打点生活	(147)
做人最好低调些：勿张扬个性	(150)
夹缝之中也生存	(153)
打造一个好性格：为自己也为他人	(155)

第三辑 好命运成就好人生 (157)

命运作为一个人生活境况的发展趋向，是动态的，不是天生不变的。因此，人们就有了追求好命运的动机和倾向。好命运是人的生活形态处于富有、人气上升、安乐的趋向，也是人生境况的一种高标准状态。因此，人们都毫无例外地企求好命运能伴随自己一生。好命运需要你去争取，需要为它的可能到来铺就合适的道路，为它在你这里驻留提供良好的条件和载体。

好命运是自己打造的	(159)
要交好运，胆子小了不行	(161)
把利欲之心封冻起来	(164)
积累丰厚的做事本钱	(166)
慧眼看穿命运的底线	(169)
知识层次打造人生层次	(172)
要跟比自己高明的人下棋	(174)
绝不敷衍自己	(177)
败给过高希求也是失败	(180)
富贵时警惕危难	(182)
只有看对路，才能走对路	(185)
眼光看远点，脚步走实点	(188)
多视角多方面缔结好命运	(191)
命运来自于选择	(194)
会来事儿的人易交好运	(196)
羡慕他人不如开掘自己	(199)
好口才缔结好命运	(202)
不要把自己的绝活埋住	(204)

与老板同坐一条船	(207)
从做小事赚小钱开始突破	(209)
敢尝试才会交好运	(212)
知道适时进退	(214)
别埋没了自已的天赋	(216)
只要有“戏”就不停地干	(219)
对衷爱的事业永不放弃	(222)
设计好自己的“四梁八柱”	(224)

第一辑

好习惯缔结好性格

习惯是由一个人日常生活的累积而形成的行为、语言和思维方式的定型，习惯决定人的性格，进而决定人的命运。多一个好习惯，心中就会多一份理性与自信，生活就会多一份条理与秩序，人生就会多一份成功的铺垫与机遇，我们的生命就会多一种享受美好生活的能力与期冀。

张弛有度：既要会工作，也要会生活

当你觉得自己快要支持不住了，停下。给自己放一天假，不管是节假日、病假日，随便哪一天，尽情放松和享受。之后，你身上发生的变化会让你觉得惊喜万分、不可置信。

美国人爱莲娜·詹姆斯一方面做房地产经纪人生意，一方面著书，在自己的事业上取得了不少的成绩。对于她所取得的不菲成绩，她总结说：这归结于她养成的好习惯，具体到每一项小的决策时也是如此，比如对待每一天的工作，她就曾有过这样的论述：

偶尔回首往事，我真觉得那些年自己除了工作就是工作，像是上紧了发条的钟表没一刻停的时候。我给自己定了太多的指标，一个又一个工作期限接踵而来，压得人透不过气来。我真想把自己一分为二，可这也难以应付每天潮水般涌来的文件、资料和档案。我没有给自己定一个宽松点的计划，结果就是必须在5天内完成本应两星期才能做完的工作。我觉得自己支持不住了，似乎什么事情都要泡汤。你可曾有过这种感觉？这就像是所有事情都火烧眉毛一样地急，就算你已经忙得像陀螺一样了，还是不能解决问题。

我有过这样的境遇，现在我已经知道了如何来对付它。那一次，我实在熬不下去了，虽然我很清楚有许多事等着去做，但还是给自己放了一天假。在一个早晨，我关上电脑，离开了办公室，任由电话响个不停。我到海滩上舒舒服服地去散步。我踱步到一家店面很小但显得相当精致的咖啡馆，在里面享受了一中午的安详时刻。到下午了，由于一上午都是在无比惬意的气氛中度过，我又走

到一家电影院，看了一场向往已久可总苦于没时间看的影片。傍晚，在回家的路上，我不由得驻足在一个漂亮的公共花园，好好地欣赏了一番园中的鸟语花香与落日时难以言喻的美景。回到家，下厨做一顿丰盛晚餐，看平日最喜欢的电影光盘，然后心情愉快地进入睡梦之中。那一天中，我没用一点时间去想工作上的事情，没有不合时宜地把公事拿出来扫自己的兴，因为我知道即使我不去想它，我的潜意识仍在为我工作，就算我已进入睡梦中，它仍在孜孜不倦地活动着。

第二天早晨起来的时候，我觉得头脑说不出的清晰，我很清楚地知道了，在以后的几天里，自己需要怎样做才能按时完成那些工作。我以一种前所未有的旺盛精力投入工作，全心全意，干劲十足，这样的状态真是好久都没出现了。结果，一切任务按计划完成，甚至还提早了一点，空出了一个下午的时间来。

我知道靠潜意识工作听上去太玄了，可是它真的管用。下回，等你觉得自己快要支持不住了，停下。给自己放一天假，不管是休假日、病假日，随便哪一天，尽情放松和享受。之后，你身上发生的变化会让你觉得惊喜万分、不可置信。

好习惯指引

为了生活，为了事业，我们每天不得不投入工作。但我们实在不该让工作压垮自己。一个人面对工作一定要学会调节自己，有张有弛，让自己的神经在每一天、每一周、每一个月都能适时地轻松一下。效率总是出自于一种最佳的工作状态，但这种状态是调节出来的，而不是用疲倦的神经支撑下来的。

每事必问：养成不懂就问的习惯

养成不懂就问的习惯，不但能使我们的学问有所提高，也能给我们带来好生活和好运气。

春秋时期的孔子，被历来的封建统治者说成是天生有学问的圣人。但实际上，他的知识并不是与生俱来的，是勤奋学习、不断积累的结果。

一次，孔子来到鲁国太庙参加各国国君祭祀祖宗的典礼。本来，孔子年轻时干过为别人家办丧事的职业，传授礼乐又是他办教育的重要内容，因此他对那套礼乐仪式是比较熟悉的。可是，他入太庙助祭时，一进太庙，就问这问那，有关祭扫的每一个礼节都问到了。当时有人说：“谁说叔梁（即孔子的父亲）的儿子懂得礼呢？他到了太庙，每件事都问别人。”孔子听到这些话以后，对别人说：“我对不明白的事，每事必问，这恰恰是我要求知礼的表现！”

“每事问”就是从这个故事来的。它的意思是，每件事情都要问个明白。人们用它表示要多作调查研究。

孔子是一位博学多才的伟大教育家，他尚有“每事问”的习惯，我们更有必要养成这样的习惯。“每事问”就是遇到了不明白的事就勇于向人求教，由不懂到懂，懂的事情多了，水平不就高了吗？实际上即使是一些伟大人物，他的知识也是这样得来的，比如说美国前总统罗斯福，很多人都认为他天生的博学多才，而他却坦诚：“我们知道的都是向别人问来的，比如向我的姑妈就学来好多

东西。”

有这样一个例子：

小甲和小乙是两个非常喜爱文学的青年，当然，他们都希望能创作出作品成为作家，其中小甲只是闷头读书、写作，很少与人来往，几年下来，从他笔下出来变成铅字的东西不多，而小乙却不同了，他除了读书，还参加了各式的写作函授学习，并经常将自己的一些习作请一些老师和有创作经验的朋友进行指点。

因此，和小甲相比，小乙的进步很大，经常有作品发表，现在小乙是他所在市的文联理事。

可见，养成不懂就问的习惯，不但能使我们的学问有所提高，也能给我们带来好生活和好运气。

好习惯指引

任何盲目和鲁莽都是源于自身的无知，不止于书本上的无知，也包括生活上的无知，工作上的无知，做人上的无知和为人处世上的无知。那么，如何才能变得“有知”呢？很简单，先撕开自己的面子，养成每事必问的习惯。不装蒜，不充大，不自作聪明，不怕碰壁，不耻人笑，这样时间长了，你就成了事事皆知的人了。

当天事当天毕：别把工作带回家

把未完成的工作带回家里最终会形成难以改变的习惯。最初这样做也许是真的有必要，但一旦事情做完了你却还不能够悬崖勒马，只会不由自主地忙碌下去。

如果你在公司忙不完工作，还得把事情带回家做的话，就需要好好考虑一下，让工作占据个人生活的宝贵时间是否值得。同时你也应该自问一下，这样做对你的生活影响如何。如果你无法在上班时间内完成任务，那么肯定是某一环节出了点问题。也许是因为铺天盖地的信件，接连不断的电话，以及其他相对次要的事务掩盖住了真正需要做的工作，使你无法分清轻重缓急。如果事情真是这样的话，应该立刻采取措施，重新分配工作量，减去长达两个小时的商业午餐，聘用一位助理，这样你就可以做真正需要自己动手的事情了。

你不如花点时间分析一下，这样工作有什么利弊。你可能会发现，把未完成的工作带回家里最终会形成难以改变的习惯。最初这样做也许是真的有必要，但一旦事情做完了你却还不能够悬崖勒马，只会不由自主地忙碌下去。到了这一步你就要想一想：这样工作是否真的对你的事业有帮助；是否真的对你的公司有利；你的付出是否得到了应有的回报；这种工作方式能否让你有效地完成任务；你这么卖力地工作到底想证明什么，向谁证明；你想向其证明的那些人是否肯定你的工作成果和巨大付出，他们以后是否会继续肯定你的努力；通过辛苦的工作你的智慧与知识有没有长进；你是否期