

好心态、好性格、好习惯：成功人生必备的三大法宝
好心态铸成好性格，好性格源自好习惯，好习惯带来好命运

超值白金版

29.80

好心态



心态改变，性格跟着改变；
性格改变，习惯跟着改变；
习惯改变，人生跟着改变。



心态是对人生的态度，影响着我们的日常判断；性格是特性的标志，决定了我们的行为取向；习惯是行为的不自觉反应，体现了我们的修养和道德水平。



好性格



有什么样的心态，就会有
什么样的行动；有什么样的
性格，就会有什么样的
品行；有什么样的习惯，
就会有怎么样的人生。



好心态是成功命运的指南针，
好性格是人生坐标的定位仪，
好习惯是幸福人生的加油站。



好习惯

心态主宰你的成败，性格决定你的命运，习惯影响你的一生

人生成功必备的三大法宝

好心态 好性格 好习惯



宿春礼 胡宝林 著

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

好心态 好性格 好习惯 / 宿春礼, 胡宝林著. —北京:
华文出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5075-2790-2

I. 好… II. ①宿…②胡… 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 (2009) 第 154451 号

书 名: 好心态 好性格 好习惯

标准书号: ISBN 978-7-5075-2790-2

作 者: 宿春礼 胡宝林 著

责任编辑: 杜海泓

装帧设计: 李卫锋

文字编辑: 郝秀花

美术编辑: 潘 松

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbbs.com.cn>

电子信箱: hwcbbs@263.net

电 话: 总编室 010-58336255 发行部 010-58815874

经 销: 新华书店

开本印刷: 北京中印联印务有限公司

1020mm × 1200mm 1/20 开本 22 印张 819 千字

2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与发行部联系调换

前言

良好的心态、习惯、性格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，与自身的性格、心态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，心态是我们真正的主人，心态决定了我们的命运。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，从里到外影响着一个人，决定着他的命运。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，攀登到人生的顶峰，实现梦寐以求的奋斗目标。

谁不想获得永久的幸福？谁不想活得轻轻松松？谁不想快快乐乐地过一生？而这一切都需要我们培养好的心态！

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。性格的形成是很复杂的，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。

像世界闻名的大发明家爱迪生，他不仅成就了自己的事业和梦想，甚至改变了整个人类的生活。他之所以能取得如此巨大的成就，原因之一就是它具有勤勉、沉稳、踏实、专注、认真而又极有责任感的性格。而在欧洲大陆纵横驰骋，使欧洲各国臣服的法国皇帝拿破仑，他的辉煌业绩也与他坚忍、顽强、永不言败的性格密不可分。

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，吸引那些贵人来帮助我们，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，它也是决定人生成功与否的重要因素。

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反复重复的过程中，会逐渐变成我们本能的一部分。而习惯具有一种能左右人命运的神奇力量。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。

如果你想要主宰自己的命运，那么，请先主宰你的习惯——做自己习惯的主人。

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。

目 录

上篇 好心态

第一章 心态决定一切

第一节 心态决定命运	4
心情的颜色会影响世界的颜色	4
心态操之在我	5
目标的高度决定人生的高度	5
积极心态：最大限度地利用潜意识挖掘自身的潜能	6
接受自己，迎接阳光	8
第二节 摆脱消极心态	9
自卑是失败者的名片	9
悲观挡住了你的阳光	10
恐惧是人生的大敌	11
依赖令你远离进步	12
心浮气躁，难以成事	14
忧虑是一种心理疾病	15
嫉妒是痛苦的制造者	16
空想终是“海市蜃楼”	17

第二章 积极进取、改变命运的强者心态

第一节 乐观心态：营造成功的心境	20
乐观源于自我肯定	20
乐观是正视现实，不畏困境	20
乐观是操之在我的“心造幸福”	21
拥有乐观，快乐前行	22
用“心”微笑，让你充满活力	23
乐观，让你拥有好人缘	25
乐观，让你轻松跨越难关	26
乐观者快乐工作，享受生活	27
活在当下，别透支烦恼	29

“心境转移”，找寻你的快乐 30

抛却杂事，把心带回家 31

豁达一点，生活可以很简单 32

第二节 积极心态：走向成功的动力 33

积极是永不服老的“年轻”态 33

积极向上，重塑自我 34

走出消极空虚的心理黑洞 35

不要自我设限 36

全力以赴才有更多机会 37

对自己的人生主动出击 38

用“热忱”构筑人生乐园 39

欲得其上，必求上上 40

第三节 强者心态：扫除成功的障碍 41

强者是苦难学校的毕业生 41

呼唤“野性”的“狼道精神” 43

坚强执著的“阿甘精神” 44

无关外在，强者是内心的强大 44

磨难成就辉煌人生 46

天助自助者 47

带着希望才能穿越人生的沙漠 48

失败了也要昂首挺胸 49

打败恐惧的方法就是直面恐惧 50

破釜沉舟才能绝处逢生 52

第四节 老板心态：打开成功的钥匙 53

老板心态源于对事业的企图心 53

为自己打工的企业家精神 54

做小事，成大事 55

和工作一起成长 56

敬业，最大的受益者就是你自己 57

成就老板心态的5种意识 58

警惕“打工心态” 59

让敬业成为习惯 61

提升自我管理意识 62

站在老板的角度看问题 63

比别人多做一点，超越老板的期望 64

第五节 卓越心态：提升成功的高度 65

不甘平庸才能造就卓越 65

卓越是对自我的超越 67

卓越，让你成为一流人才 68

卓越，抓住腾飞的机会 69

卓越，激发你的潜能 69

“我不能”只是精神虚弱者的面具 70

为了追求最好，只有做到更好 72

第三章 突破自我、成就人生的黄金心态

第一节 归零心态：吸收成功的要素	75
归零就是抛开过往，从零开始	75
心有空余，才能装物	75
满招损，谦受益	76
学习，为你增加事业成功的砝码	77
厚积薄发，积储成功的要素	78
不做井底之蛙	79
警惕成功背后的失败	80
大学毕业等于“零”	81
活到老，学到老	82
善读生活这本“无字书”	83
第二节 务实心态：奠定成功的基石	83
从实际出发，脚踏实地	83
你的舞台是自己走出来的	84
务实，奠定成功的基础	85
立足实际，拒绝大跃进	86
认清自我，知道自己能做什么	87
认真规划，知道自己要做什么	89
付诸行动，莫让梦想成为空谈	90
坚持到底，尽全力实现目标	91
专注工作，抛却工作中的杂念	92
发挥主动，不为拖延找借口	93
第三节 共赢心态：分享成功的秘诀	94
共赢是利己利人的互利合作	94
共赢是具有远见的和谐发展	94
不断猜忌，祸起萧墙	96
单赢，“近视”的成功	96
和他人共赢会赢得更多	97
用沟通抹去隔阂	98
不要用个性的“刺”孤立自己	99
欣赏别人的事业风景	100
与人牵手，快乐合作	101
学会分享，微笑竞争	102
第四节 感恩心态：孕育成功的心灵	103
感恩是对生命过程的一种珍惜	103
感恩是对人生苦难的一种感谢	104
感恩是一种得到的付出	106
心中有爱才能感恩	107
感恩，让我们坦然面对人生的坎坷	108
施与爱心，体现生命价值	109
不要把拥有视为理所当然	110
感恩你所拥有的幸福	111

感恩对手甚至敌人	112
善待生命的每一分钟	113
第五节 包容心态：通向成功的保障	114
包容是设身处地的理解体谅	114
包容是可容纳万物的广阔胸襟	115
包容别人，放松自己	116
包容让你拥有更多的朋友	116
上善若水，厚德载物	117
广纳百川万事亨通	118
宰相肚里能撑船	118
记住恩惠，洗去怨恨	119

中篇 好性格

第一章 解开性格密码

第一节 解开性格密码	124
性格是人最本质的象征	124
性格的源起及发展	125
性格的成熟	127
性格的表现形式	127
性格的两种基本分类：内向型和外向型	128
4种典型性格分类	130
MSCP性格分类	132
红、蓝、黄、绿4色性格分类	134
9点图性格分类	141
荣格性格分类	143
第二节 血型、生肖、星座与性格	147
血型的发现	147
A型血人性格的全面解析	148
B型血人性格的全面解析	149
AB型血人性格的全面解析	151
O型血人性格的全面解析	152
属鼠的人的性格	154
属牛的人的性格	155
属虎的人的性格	155
属兔的人的性格	156
属龙的人的性格	156
属蛇的人的性格	157
属马的人的性格	157
属羊的人的性格	158
属猴的人的性格	158

属鸡的人的性格	159
属狗的人的性格	159
属猪的人的性格	160
认识白羊座的人	160
透知金牛座的人	161
诠释双子座的人	162
了解巨蟹座的人	162
透视狮子座的人	163
观察处女座的人	164
解读天秤座的人	165
破译天蝎座的人	165
分析射手座的人	166
折射摩羯座的人	167
推知水瓶座的人	168
判断双鱼座的人	169
第三节 认识自己的性格	170
认识性格才能完善性格	170
菲尔测试及性格分析	170
MSCP 测试及性格分析	173
荣格性格测试及分析	176
第四节 性格决定人生	182
怎样的性格决定怎样的命运	182
性格与职业	184
性格与婚姻	185
性格与健康	186
性格与人际关系	187
命运掌握在自己手里	189
用性格来改变你的人生	190
 第二章 锻造良好性格，用性格的力量改变人生	
第一节 别让不良性格毁了你	193
狭隘性格：中了恶魔的诅咒	193
刚愎性格：众叛亲离终败北	194
自负性格：膨胀出来的败局	195
多疑性格：聪明反被聪明误	197
孤僻性格：一把关闭心灵的锈锁	198
贪婪性格：永远填不满的欲望之沟	199
叛逆性格：引火焚身的悲剧	201
自私性格：一己之利终不成大事	202
懦弱性格：畏缩在阴暗的角落	204
第二节 必须克服的9种缺陷性格	205
远离让你永远也站不起来的自卑	205

懒惰是成功路上的挡路虎	207
悲观是人生最黑暗的深渊	208
依赖只能把你变为别人的附属	209
走出自闭的牢笼，寻求真正的自由	210
暴躁的性格是发生不幸的导火索	211
冲动是魔鬼	213
抑郁是灵魂在疼痛	214
偏执的结果只会是此路不通	216
第三节 成功必备的 15 种优良性格	217
自信是开启人生成功之门的金钥匙	217
乐观的性格让你笑对人生风云	219
宽容的性格是滋补心灵的鸡汤	221
谦逊的空杯才能盛更多的水	223
诚信为成功打造金字招牌	224
坚忍的人才能站得比别人更高	225
勇敢为你的成功之路铺开康庄大道	226
理智是导向成功的指南针	228
果断是解决问题的关键	229
自制是你的人生走向成功的保险单	231
热忱是点燃你生命力的火焰	233
独立的性格撑起人生的天空	235
进取让你从一个阶梯到更高的阶梯	236
谨慎是人生避风的港湾	237
稳重是一种成熟的象征	239
第四节 培养和锻造成功的好性格	240
自我充实，不断进取——培养学习型性格	240
三思后行，灵光乍现——培养善思型性格	241
改变命运，不靠他人——培养独立型性格	242
勇往直前，敢于冒险——培养冒险型性格	243
心胸坦荡，豪爽率真——培养豪爽型性格	245
风摧不垮，雨打不折——培养坚忍型性格	245
刚强气质，强者风范——培养刚毅型性格	246
把握时机，雷厉风行——培养行动型性格	247
左右逢源，人脉畅通——培养社交型性格	249
心平气和，宠辱不惊——培养沉静型性格	250

下篇 好习惯

第一章 习惯决定成败

第一节 习惯就在我们身边	254
习惯的力量无比巨大	254

习惯是个什么东西	254
第二节 成也习惯，败也习惯	255
习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人	255
卓越是一种习惯，平庸也是一种习惯	256
成功的习惯重在培养	257
 第二章 注重培养好习惯，开拓成功人生	
第一节 高效能人士的 20 个习惯	259
在行动前设定目标	259
培养重点思维	262
发现问题关键	265
要事第一	268
运用 20/80 法则	270
向竞争对手学习	273
善于借助他人力量	276
换位思考	278
树立团队精神	282
责任重于一切	285
重在执行	288
把握关键细节	291
有效沟通	293
掌握工作与生活的平衡	296
高效地搜集并消化信息	301
善于集思广益、博采众议	303
善于授权	305
有效决策	309
遇到困难找方法	311
追求卓越，超越自我	315
 第二节 杰出员工的 18 个习惯	 317
对重要文件和档案作备份	317
主动与领导沟通	320
比别人多做一点	323
勇于承认错误	326
与他人分享荣誉和工作成就	329
不告诉别人公司的秘密	332
不打越级报告	336
守时	338
不占公司的小便宜	340
不介入派系斗争	342
专注你的工作	345
保持办公桌的整洁有序	349
不抱怨额外的工作	352
工作场合注意自身形象	354

不找借口	358
工作不拖延	361
主动承担责任	364
在工作中不断创新	367
第三节 赢得人脉的 12 个习惯	369
诚信待人	369
注重完善自己的人际关系网	371
与人为善	375
善于发现别人的优点	376
赞美的习惯	378
给别人说话的机会	379
善于发挥语言的作用	381
原谅他人的过错	383
在任何时候都留有余地	385
多用“我们”这个词	388
不谈论隐私	389
对别人的意见要尊重	391
第四节 成就一生的 16 个习惯	393
相信自己	393
不浪费每一分钱	395
珍惜每一分钟	398
独立自主的习惯	400
控制自己的情绪	403
正确对待压力	405
不满足于现状	407
不轻言放弃	409
耐得住寂寞	411
笑对失败	412
每天学一点东西	414
珍惜你所拥有的	417
不要忽视细节	418
不陷入忧虑的沼泽地	420
不要太自负	422
每天自省 5 分钟	423

上 篇

好心态



