好心态铸成好性格，好性格源自好习惯，好习惯带来好命运 | 全新升级版

图解

好心态 好性格 好习惯

宿春礼 编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co.,Ltd.

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图解

好心态 好性格 好习惯

宿春礼◎编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co.,Ltd.

图书在版编目（CIP）数据

图解好心态　好性格　好习惯 / 宿春礼编著 . — 北京 : 北京联合出版公司，2017.2

ISBN 978-7-5502-8967-3

Ⅰ . ①图… Ⅱ . ①宿… Ⅲ . ①成功心理—通俗读物 Ⅳ . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 262711 号

图解好心态　好性格　好习惯

编　　著：宿春礼
责任编辑：徐秀琴
封面设计：王明贵
责任校对：郝秀花
美术编辑：盛小云
插图绘制：圣德文化
封面供图：www.quanjing.com

北京联合出版公司出版
（北京市西城区德外大街83号楼9层　100088）
北京市松源印刷有限公司印刷　新华书店经销
字数510千字　720毫米 × 1020毫米　1/16　28印张
2017年2月第1版　2017年2月第1次印刷
ISBN 978-7-5502-8967-3
定价：39.80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，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：（010）58815825



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，原因之一就是他具有勤勉、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韧、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。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



目录

上篇　好心态

第一章　心态决定一切……3

第一节　心态决定命运……3

心情的颜色会影响世界的颜色 …… 3

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 …… 7

接受自己，迎接阳光 …… 9

第二节　摆脱消极心态…… 10

自卑是失败者的名片 …… 10

悲观挡住了你的阳光 …… 11

恐惧是人生的大敌 …… 13

依赖令你远离进步 …… 14

心浮气躁，难以成事 …… 16

忧虑是一种心理疾病 …… 18

嫉妒是痛苦的制造者 …… 20

空想终是“海市蜃楼” …… 22

第二章　积极进取、改变命运的强者心态…… 25

第一节　乐观心态：营造成功的心境 …… 25

乐观源于自我肯定 …… 25

乐观是正视现实，不畏困境 …… 26

拥有乐观，快乐前行 …… 27

乐观，让你拥有好人缘 …… 29

乐观者快乐工作，享受生活 …… 30

活在当下，别透支烦恼 …… 32

“心境转移”，找寻你的快乐 …… 33

第二节 积极心态：走向成功的动力 …… 36
积极是永不服老的“年轻”态 …… 36
积极向上，重塑自我 …… 37
走出消极空虚的心理黑洞 …… 39
不要自我设限 …… 41
全力以赴才有更多机会 …… 42
对自己的人生主动出击 …… 44
用“热忱”构筑人生乐园 …… 46
第三节 强者心态：扫除成功的障碍 …… 49
强者是苦难学校的毕业生 …… 49
带着希望才能穿越人生的沙漠 …… 50
呼唤“野性”的“狼道精神” …… 51
坚强执着的“阿甘精神” …… 53
无关外在，强者是内心的强大 …… 54
天助自助者 …… 56
打败恐惧的方法就是直面恐惧 …… 57
破釜沉舟才能绝处逢生 …… 59

第三章 突破自我、成就人生的黄金心态 …… 61
第一节 归零心态：吸收成功的要素 …… 61
归零就是抛开过往，从零开始 …… 61
满招损，谦受益 …… 62
厚积薄发，积储成功的要素 …… 63
不做井底之蛙 …… 64
大学毕业等于“零” …… 65
善读生活这本“无字书” …… 68
第二节 务实心态：奠定成功的基石 …… 68
务实，奠定成功的基础 …… 69
立足实际，拒绝大跃进 …… 72
认清自我，知道自己能做什么 …… 73
认真规划，知道自己要做什么 …… 75
付诸行动，莫让梦想成为空谈 …… 77
坚持到底，尽全力实现目标 …… 79
发挥主动，不为拖延找借口 …… 80

第三节 共赢心态：分享成功的秘诀 …… 82
共赢是利己利人的互利合作 …… 82
共赢是具有远见的和谐发展 …… 83
不断猜忌，祸起萧墙 …… 85
和他人共赢会赢得更多 …… 86
用沟通抹去隔阂 …… 87
欣赏别人的事业风景 …… 89
不要用个性的“刺”孤立自己 …… 90
与人牵手，快乐合作 …… 93
学会分享，微笑竞争 …… 94
第四节 感恩心态：孕育成功的心灵 …… 94
感恩是对生命过程的一种珍惜 …… 95
感恩是对人生苦难的一种感谢 …… 97
感恩，让我们坦然面对人生的坎坷 …… 99
上善若水，厚德载物 …… 100
施与爱心，体现生命价值 …… 102
感恩你所拥有的幸福 …… 104
感恩对手甚至敌人 …… 105
善待生命的每一分钟 …… 106
第五节 包容心态：通向成功的保障 …… 108
包容是设身处地的理解体谅 …… 108
包容是可容纳万物的广阔胸襟 …… 109
广纳百川，万事亨通 …… 112
宰相肚里能撑船 …… 114
记住恩惠，洗去怨恨 …… 116

中篇 好性格

第一章 解开性格密码 …… 119
第一节 解开性格密码 …… 119
性格是人最本质的象征 …… 119
性格的源起及发展 …… 121
性格的成熟 …… 123
性格的两种基本分类：内向型和外向型 …… 124

MSCP 性格分类 …… 125
红、蓝、黄、绿4色性格分类 …… 133
9点图性格分类 …… 135
荣格性格分类 …… 137
第二节 血型与性格 …… 144
血型的发现 …… 145
A 型血人性格的全面解析 …… 146
B 型血人性格的全面解析 …… 149
AB 型血人性格的全面解析 …… 152
O型血人性格的全面解析 …… 155
第三节 生肖与性格 …… 158
属鼠的人的性格 …… 158
属牛的人的性格 …… 159
属虎的人的性格 …… 162
属兔的人的性格 …… 164
属龙的人的性格 …… 167
属蛇的人的性格 …… 169
属马的人的性格 …… 171
属羊的人的性格 …… 174
属猴的人的性格 …… 176
属鸡的人的性格 …… 178
属狗的人的性格 …… 180
属猪的人的性格 …… 183
第四节 星座与性格 …… 185
认识白羊座的人 …… 185
透知金牛座的人 …… 187
诠释双子座的人 …… 189
了解巨蟹座的人 …… 189
透视狮子座的人 …… 191
观察处女座的人 …… 193
解读天秤座的人 …… 195
破译天蝎座的人 …… 197
分析射手座的人 …… 199
折射摩羯座的人 …… 201
推知水瓶座的人 …… 203

判断双鱼座的人 …… 204
第五节 性格决定人生 ……207
认识性格才能完善性格 …… 207
怎样的性格决定怎样的命运 …… 209
性格与职业 …… 212
性格与婚姻 …… 214
性格与健康 …… 216
性格与人际关系 …… 218
命运掌握在自己手里 …… 220
用性格来改变你的人生 …… 221

第二章 锻造良好性格，用性格的力量改变人生…… 223
第一节 必须克服的9 种缺陷性格 ……223
远离让你永远也站不起来的自卑 …… 223
懒惰是成功路上的挡路虎 …… 226
悲观是人生最黑暗的深渊 …… 228
依赖只能把你变为别人的附属 …… 231
走出自闭的牢笼，寻求真正的自由 …… 232
暴躁的性格是发生不幸的导火索 …… 234
冲动是魔鬼 …… 237
抑郁是灵魂在疼痛 …… 239
偏执的结果只会是此路不通 …… 241
第二节 成功必备的15种优良性格 ……244
自信是开启人生成功之门的金钥匙 …… 244
乐观的性格让你笑对人生风云 …… 248
宽容的性格是滋补心灵的鸡汤 …… 250
谦逊的空杯才能盛更多的水 …… 254
诚信为成功打造金字招牌 …… 256
坚忍的人才能站得比别人更高 …… 259
勇敢为你的成功之路铺开康庄大道 …… 260
理智是导向成功的指南针 …… 263
果断是解决问题的关键 …… 265
自制是你的人生走向成功的保险单 …… 268
热忱是点燃你生命力的火焰 …… 271
独立的性格撑起人生的天空 …… 273

进取让你从一个阶梯到更高的阶梯 …… 276
谨慎是人生避风的港湾 …… 278
稳重是一种成熟的象征 …… 281
第三节 培养和锻造成功的好性格 ……282
自我充实，不断进取——培养学习型性格 …… 282
三思后行，灵光乍现——培养善思型性格 …… 284
改变命运，不靠他人——培养独立型性格 …… 286
勇往直前，敢于冒险——培养冒险型性格 …… 289
心胸坦荡，豪爽率真——培养豪爽型性格 …… 291
风摧不垮，雨打不折——培养坚韧型性格 …… 293
刚强气质，强者风范——培养刚毅型性格 …… 294
把握时机，雷厉风行——培养行动型性格 …… 296
左右逢源，人脉畅通——培养社交型性格 …… 299
第四节 别让不良性格毁了你 ……301
狭隘性格：中了恶魔的诅咒 …… 301
负性格：膨胀出来的败局 …… 302
多疑性格：聪明反被聪明误 …… 303
孤僻性格：一把关闭心灵的锈锁 …… 304

下篇 好习惯

第一章 习惯决定成败…… 307
第一节 习惯就在我们身边 ……307
习惯的力量无比巨大 …… 307
习惯是个什么东西 …… 308
第二节 成也习惯，败也习惯 ……310
习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人 …… 310
卓越是一种习惯，平庸也是一种习惯 …… 312
成功的习惯重在培养 …… 312

第二章 注重培养好习惯，开拓成功人生…… 315
第一节 高效能人士的11个习惯 ……315
在行动前设定目标 …… 315
培养重点思维 …… 317

需要全本请访问 www.ertongbook.com

向竞争对手学习 …… 319
善于借助他人力量 …… 321
换位思考 …… 323
树立团队精神 …… 325
责任重于一切 …… 327
重在执行 …… 329
掌握工作与生活的平衡 …… 331
高效地搜集并消化信息 …… 335
追求卓越，超越自我 …… 336
第二节 杰出员工的12 个习惯……339
主动与领导沟通 …… 339
比别人多做一点 …… 341
勇于承认错误 …… 344
与他人分享荣誉和工作成就 …… 347
不告诉别人公司的秘密 …… 349
不打越级报告 …… 351
不占公司的小便宜 …… 353
专注你的工作 …… 355
不抱怨额外的工作 …… 360
工作不拖延 …… 363
在工作中不断创新 …… 367
第三节 赢得人脉的9个习惯 ……369
诚信待人 …… 369
为什么要坚守诚实 …… 371
诚实是人际交往的准则 …… 372
注重完善自己的人际关系网 …… 373
与人为善 …… 379
赞美的习惯 …… 382
给别人说话的机会 …… 384
在任何时候都留有余地 …… 388
多用“我们”这个词 …… 392
不谈论隐私 …… 394
对别人的意见要尊重 …… 398
第四节 成就一生的13 个习惯……401
相信你自己 …… 401

不浪费每一分钱 …… 404
珍惜每一分钟 …… 405
学做时间的主人 …… 408
抛开拐杖走路 …… 408
控制自己的情绪 …… 410
冲动，会严重阻碍你的社会交往 …… 413
正确对待压力 …… 415
不满足于现状 …… 417
不轻言放弃 …… 418
笑对失败 …… 421
每天学一点东西 …… 422
珍惜你所拥有的 …… 424
不要忽视细节 …… 426
不陷入忧虑的沼泽地 …… 428
每天自省5分钟 …… 430



上篇

好心态

人的一生不可能背负起自己所遇到的一切，也不可能得到自己想要的一切。人生成功、幸福与否，关键取决于一个人是否具备接纳自我、正视磨难、感悟人生的好心态。一个人的心态可以决定他的命运。拥有好的心态，积极、认真地生活，踏踏实实地走好每一步；摆脱消极心态的控制，接受真实的自己，就会获取财富和成长空间，拥有和谐、健康、富足的幸福人生。



心态决定一切

第一节　心态决定命运

人的一生中，总要遭遇各种障碍和困难，承受各种痛苦和失败，以怎样的心态看待人生，决定了一个人最终能否走向成功，能否获得幸福，决定了一个人的命运。面对同样的境遇，悲观者看到的是阴霾满天，乐观者看到的是灿烂美景。境由心生，心造幸福。要拥有成功的幸福人生，就要拥有好的心态。

◇ 心情的颜色会影响世界的颜色

有人把世界上的人分为两种：成功的人和失败的人。这两种人在本质上并没有什么区别，只是他们在日常生活中拥有的心情不同，准确地说，是他们控制自己心情的能力有所不同。

很多人之所以能够成功，并不是因为他们在人生道路上是多么的一帆风顺，也不是因为他们的能力有多么的超群，而只是因为他们善于控制自己的心情，能在狂风暴雨中看到美丽的彩虹，甚至能在一败涂地中看到美好的未来，并时刻保持一种良好的心理状态，不为暂时的失败而沮丧。

相反，许多人之所以失败，也并不是真的像他们所说的那样缺少机会，或者是因为资历浅薄，甚至像某些人说的老天无眼，给自己的保佑不够多，原因仅仅是这种人不会控制自己的心情，任自己的情绪由着面前所发生的事情随意放纵。

总而言之，成败得失全都在于两个字——心情。心情好，则事成；心情坏，则事败。

生活中的非理性因素实在是太多了，以至于我们常常会因为这些非理性的因素而控制不住自己的心情，导致发生了一些原本不该发生的事情。

经过分析，这些困扰人类多年的非理性因素主要有如下几种：嫉妒、愤怒、恐惧、抑郁、紧张以及狂躁和猜疑。这些都是再平常不过的心理因素，但看似极其平常的心理因素，却往往可以决定一个人的成败得失。这些心理因素的总和也被称为心态。

一位哲人曾经说过：心态是一个人真正的主人，要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你，而你的心态将决定谁是坐骑，谁是骑师。

良好的心态可以实现更多的自我价值，相反，消极的心态则会妨碍自我价值的实现。

一个阳光的人，乐观开朗，那么他做事的态度就是很积极的，不管是在工作中还是在生活中，往往都能很好地完成任务，因此这类人在一定的时间里自我价值的实现也就相对比较多。自我价值实现得越多，自我肯定的成就感也就越多，这使得他能拥有好的心情，他的生活中将形成一个良性循环。

相反，一个消沉的人，只知道悲观、抑郁，整天愁眉苦脸地面对生活，不管做什么事情都不积极，甚至错误百出，那么他的自我价值就会实现得越来越少。自我否定的因素逐渐增加，就使他的心情更加消极抑郁，在他的生活中就会形成一个恶性循环。

因此有人说，积极的心态会创造阳光的人生，而消极的心态则会让人生充满阴霾；积极的心态是成功的源泉，是生命的阳光和指路灯，而消极的心态是失败的开始，是生命的无形杀手。

心态操之在我

心态操之在我可以理解为：自己情绪的控制完全在于自己，要完全把握自己的情绪，积极主动，使自己的情绪不被别人所左右。



心态不能操之在“我”，你将受制于人。受制于人的人容易被自然环境左右，被天气环境左右，天气好心情好，天气不好心情也不好。

受制于人的人，容易被别人的行为和语言伤害，易被别人左右情绪。



记住，你的心态是你——而且只是你——唯一能够完全掌握的东西。学着控制你的情绪，并且利用积极心态来调节情绪，就能超越自己，走向成功。

需要全本请访问 www.ertongbook.com