

★一生必读的经典励志丛书★

XINTAI ZAOJIUYISHENG



心若改变，你的态度就跟着改变；
态度改变，你的习惯就跟着改变。

心态造就 一生

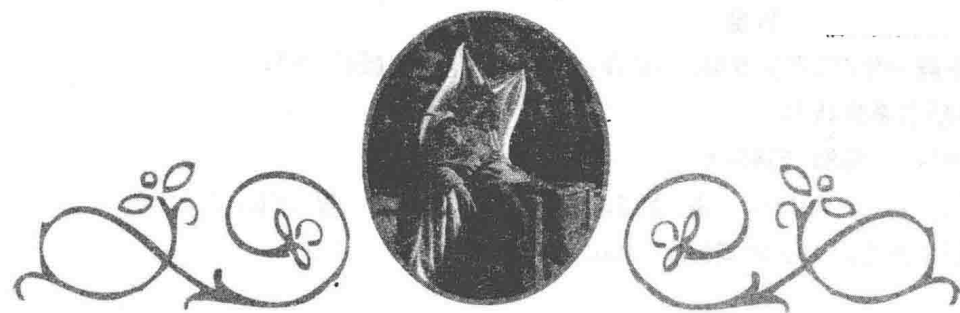
修炼成功心态，打造卓越人生。

闫秀文◎主编

黄金
典藏版

积极的心态是成功、健康与快乐的保证！
一个健全的心态，比一百种智慧更有力量！

吉林出版集团
北方妇女儿童出版社



心态 造就一生

常州大学图书馆
藏书章



闫秀文◎主编

吉林出版集团

吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

心态造就一生/闫秀文主编. —长春:北方妇女儿童出版社, 2011. 1

(经典励志系列丛书)

ISBN 978-7-5385-5287-4

I. ①心… II. ①闫… III. ①成功心理学-通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 259785 号

图书策划 刘 刚 魏广振

心态造就一生

主 编 闫秀文
出 版 人 李文学
责任编辑 王天明
排 版 腾飞文化
开 本 787mm×1092mm 1/10
印 张 30
版 次 2012 年 1 月第 2 版
印 次 2012 年 1 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团
北方妇女儿童出版社
发 行 北方妇女儿童出版社
地 址 长春市人民大街 4646 号
邮编:130021
电 话 总编办:0431-85644803
发行科:0431-85640624
网 址 www.bfes.cn
印 刷 北京龙跃印务有限公司

ISBN 978-7-5385-5287-4

定价:38.80 元

版权所有 侵权必究 举报电话:0431-85644803

心态的好坏直接决定着一个人是否活得快乐，是否能取得成功。一个人有什么样的心态，就会有什么样的人生。本书用精练的文字对心态进行充满哲思的精辟分析，有针对性地提出了跨越不良心态的藩篱，培养积极心态的方法，帮助读者修炼积极乐观的心态，应对人生的一切险阻，改变人生的现状，创造崭新的生活，真正成为主宰自己命运的主人。

前言

随着时代的进步,社会的发展,人们的生活节奏越来越快,竞争也日趋激烈,来自四面八方的诱惑也是纷至沓来……面对如此之趋势,人们陷入了迷茫之中,我们如何才能紧跟时代的脚步,如何才能在竞争中脱颖而出,如何才能摆脱各种诱惑走向卓越呢?

本书将告诉你:是什么决定着人生的成败!如何才能从平凡走向卓越!细读本书,它将帮你指出走向正确的方向,增强你应对各种人生挑战的心理承受能力,激发你成功的潜能,使你在成功路上无往而不胜!

这里的每一篇文章都充满了耐人寻味的哲理,每一次震撼都来自心灵的感动。细细品味,你会发现书中博大精深的哲理,就像一条河流,左岸是深入人心的真理,右岸是对每个心灵的唤醒,中间流淌的是值得你紧紧握在手中的璀璨年华!用心去感悟吧!去享受这充满真理的精神盛宴!

本书是为每一个人写的,它以一种令人感到惊奇诧异的冷峻、客观的态度,极其深刻地描述了人生的处世经验,为读者提供了战胜生活中的迷茫与困顿的各种妙计。通过这些具有深刻意义的人生道理,人们不仅获得了克服生活中可能出现的逆境的良方,更重要的是增强了对生活的理解和洞察力。

人人都憧憬成功,人人都渴望成就梦想,人人都希望找到梦想成真的捷径和秘诀。然而,什么样的人才能成就梦想?怎样才能成就梦想?读完这本书,你会惊讶

地发现,原来成功的大门都是虚掩着的,成功其实离我们并不遥远,成功也不是完美者的专利,只要你想成功,只要你能处理好每一个细节,那么,你也能成功!成功的人生从你发现自己的那一天开始。

愿这里的每篇文章似暖暖春风,在你的心田徐徐吹拂,在你的人生道路上渗入生命的每个脚步,让你的心灵获得全新的洗礼,在品味中得到智慧启迪和愉悦感悟,认清人生真正的价值和快乐,创造出斑斓的五彩人生!

囿于编者水平,加之时间仓促,难免有挂一漏万之憾,敬请读者朋友们指正,在此我们深表谢意!

编 者

目 录

第一章 自信心态:世界因你精彩

自信心态是人生成功的奠基石。因为自信,你可以展现出顽强的力量和坚韧的生命。用自信的力量去战胜不可预知的困难,你就可以品尝到成功的甘甜。

1. 自信的人最美丽	2
2. 相信你自己的能力	4
3. 学会相信自己	5
4. 你为世界增添了美丽	7
5. 自信助你成功	8
6. 自信赢得成功	11
7. 自信的人生更精彩	14
8. 自信激发你的潜能	16
9. 相信自己一定能行	19
10. 成功需要自信	21
11. 相信你的能力	23
12. 自信就是一笔财富	25
13. 对自己充满信心	27
14. 保持你的本色	30

第二章 进取心态:走向阳光人生

生命的辉煌在于不断进取、不断超越,唯有拥有进取心态,你才可以
破开阴霾见阳光。不管过去怎样,进取心态都会让你成为一个赢家。

1. 主动去做事 34
2. 保持一颗成功的心 35
3. 野心不可少 36
4. 和强者比一比 38
5. 野心是上进的动力 40
6. 天道酬勤 42
7. 发掘你的潜能 44
8. 学习,永远都不晚 46
9. 给自己一颗好胜之心 52
10. 面对问题要思考 55
11. 首先树立一个目标 57
12. 为成功做好准备 59
13. 不要错过机遇 62

第三章 坚韧心态:勇与困难抗争

挫折、磨难并非魔鬼,它们可以让人变得坚强,始终保持清醒的头脑。
因此,不要让磨难和挫折支配了你的生活,要用坚韧心态面对它们。

1. 勇敢面对挫折 66
2. 正确对待挫折 69
3. 厄运其实不可怕 72
4. 要有面对不幸的勇气 74
5. 不向困难低头 76



6. 失败乃成功之母	78
7. 苦难是种动力	79
8. 在苦难中历练自己	82
9. 苦难是一种财富	84
10. 逆境是福	86
11. 正确对待苦难	89
12. 把困难化成动力	91
13. 不要惧怕困难	93

第四章 乐观心态:造就成功人生

乐观心态就像一缕温暖的阳光,可驱散心里的阴云。即使人生布满荆棘,只要心态乐观,你就会发现,在心的转角,有一片阳光。

1. 微笑着面对生活	98
2. 积极心态看人生	100
3. 乐观让你更快乐	103
4. 拒绝消极思想	105
5. 要乐观,不要悲观	106
6. 积极心态,开创人生	108
7. 培养积极乐观的心态	111
8. 时时保持乐观	113
9. 乐观心态最美好	116
10. 用热忱对待生活	117
11. 心存希望,积极处世	120
12. 给自己一颗积极的心	122
13. 幸福地看待人生	123
14. 停止抱怨,保持积极	125
15. 每天都是好心情	128
16. 不要让自己忧郁	129

第五章 宽容心态:豁达面对生活

宽容心态是人生的一种美,一种艺术,一种素养,更是一种人生境界。
它就像一种无声的教育,可以让人在自省中完善自己。

1. 宽容是一种大智慧 132
2. 学会宽容 134
3. 宽恕别人,自己轻松 136
4. 宽容让你更快乐 137
5. 忍一时风平浪静 139
6. 让一分为高 142
7. 宽恕别人,善待自己 144
8. 心宽受益 145
9. 宽容别人自己受益 148
10. 豁达者才快乐 150
11. 永远不要忘记宽容 151
12. 学会为别人考虑 153
13. 宽容最美 155
14. 敞开你的心怀 157
15. 宽容他人才是美德 159

第六章 谦虚心态:虚怀若谷处世

谦虚心态让你既能不断丰富自己的知识,也能恰到好处地避开暗礁。
在复杂的人际关系中,保持一种低调姿态,未尝不是一种智者风范。

1. 谦卑是成功的前提 162
2. 傲慢心态易失败 164
3. 谦虚赢得尊重 166



4. 自满招摇,引火自焚	167
5. 做人要谦虚	168
6. 目空一切是成功大忌	169
7. 骄傲是成功的敌人	171
8. 傲慢者一事无成	173
9. 谦虚让你更完美	175
10. 永远不要骄傲	177
11. 大智若愚者的谦虚	179
12. 放低姿态,收获成功	180
13. 谦虚,不要自命清高	182
14. 谦虚者不要独裁	183
15. 满招损,谦受益	185
16. 谦虚,不要过分要面子	187
17. 谦虚才能收获人心	189

第七章 知足心态:不做欲望的奴隶

知足心态让我们放下一切虚荣、偏见和贪婪,用一道淡泊名利的清泉去扑灭欲望之火。知足者常乐,在滚滚红尘中不要身为物役才是大智。

1. 知足收获幸福	192
2. 知足心态最可贵	194
3. 知足者最快乐	196
4. 要保持知足	198
5. 不知足者不快乐	200
6. 珍惜拥有的	202
7. 珍惜当下幸福	204
8. 知足常乐	206
9. 给自己一颗“童心”	208
10. 知足,不要攀比	210
11. 远离贪婪	212
12. 适可而止最快乐	213

13. 给心灵松松绑	215
14. 无欲则刚,无求则乐	217
15. 不要过度追求完美	218
16. 欲望只会让你痛苦	220
17. 完美要有限度	222

第八章 坦然心态:淡看人世沉浮

坦然心态是一种思维方式,是一种人生态度,更是一种随性而为的人生智慧。它要求人们领悟自我和宇宙的本性,然后顺着这些本性去生活和作为。

1. 平常心面对生活	226
2. 持有一颗平常心	228
3. 平常心态看生活	230
4. 淡然心境最快乐	233
5. 对待财富要坦然	234
6. 看庭前花开花落	237
7. 平和心态是大智	238
8. 别让外界左右自己	241
9. 和谐境界	243
10. 最难得的是平常心	245
11. 和谐心态,感受快乐	247
12. 平凡人生不失落	248
13. 心态坦然,生活幸福	249
14. 接受不能改变的	251
15. 难得糊涂	253
16. 心中平静而恬淡	255



第九章 感恩心态:享受快乐旅程

在繁华迷离中怀有一种感恩心态,就能穿越浮华,进入一片心灵的洁净家园。感恩心态,让你于不知不觉中感受到生命的另一番滋味。

1. 感恩收获快乐	258
2. 学会感恩	259
3. 抱有一颗感恩之心	261
4. 感恩者收获快乐	263
5. 心存感恩	265
6. 莫忘感激	267
7. 心怀感恩	269
8. 做人要心怀感恩	271
9. 用感恩取代抱怨	272
10. 记住别人的帮助	273
11. 感恩父母	275
12. 记住父母的恩情	277
13. 乌鸦反哺是感恩	280
14. 感恩失去之物	284
15. 感恩,要学会付出	286



第一章

自信心态：世界因你精彩



自信心态是人生成功的奠基石。因为自信，你可以展现出顽强的力量和坚韧的生命。用自信的力量去战胜不可预知的困难，你就可以品尝到成功的甘甜。



1. 自信的人最美丽

俗话说：自信的人最美丽，这句话不无道理。自信是对自己的正面肯定，相信自己才能把自己展示得更好。有些人似乎老是自我轻视，面对一切都是躲躲闪闪，不敢正视。不管去哪里，总是坐到最后一排的一个角落里，或者想尽办法逃离人们的视线。但在人的天性中，确实存在着这种令人鄙视的弱点。而真正有魄力的人能够不断突破这些，他们可以从容不迫地应付生活，不卑不亢地面对一切。那些勇敢的人，精神自由，思想独立，昂首行走在人群中，过自己想过的生活。

爱默生说过：“如果一个人不自欺，也就不被欺。”你拥有坚定和自信的个性，总是能对自我和生活作出积极的、实事求是的评价，就可以不断塑造自己的品格；就不会自欺欺人，同时也不会遭到别人的轻视或欺骗。在生活中，抬起头来，不要无端地低估自己，你是天地间唯一的一个。

成功的人都是对自己有信心的人。来自哈佛大学的一个研究发现，一个人的成功85%取决于有坚定的自信心，15%取决于智力等其他因素。拿破仑·希尔说：“信心的力量是惊人的，相信自己，一切困难都将不会是困难。”自信犹如一盏起航灯，它会在茫茫无边的人生海洋中给你力量，也给你前进的动力。试问，一个连自己都不相信的人，如何博得他人的信任？

关于自信带来的成绩，美国著名的心理学家罗森塔尔教授设计了这样一个实验：他把一群小白鼠随机地分成两组：A组和B组，并且告诉A组的饲养员说，这一组的老鼠非常聪明，你必须把它们训练成为能够走出迷宫的老鼠；同时又告诉B组的饲养员说他这一组的老鼠智力一般，恐怕难以完成迷宫的任务，尽力而为吧。结果几个月后，发生了令人吃惊的结果：当他对这两组的老鼠进行穿越迷宫的测试时，发现A组的老鼠真的比B组的老鼠聪明，它们被训练得真的完成了迷宫任务。

后来罗森塔尔教授又来到了一所学校进行心理测试。他依然是随机地抽出了几个学生，并告诉校长说，这些学生智商很高，告诉他们，他们不是普通人，他们一定可以取得异于常人的成绩。

过了一年，罗森塔尔教授来到学校检查测试结果，果然如他所料。那些所谓的天才儿童确实取得了傲人的成绩。罗森塔尔教授这时才对校长说，事实上，自己对这些天才学生一点也不了解。校长很吃惊，问：“那为什么他们会取得如此好的成





绩呢？”罗森塔尔教授笑了：“这就是自信带来的奇迹。”

不错，自信带来奇迹，同时也照亮了人生。人没有自信，做任何事情都不会成功。自信犹如助燃器，不断地给你的人生增添燃料，它才能不断地高飞。

世界著名的交响乐指挥家小泽征尔在一次大赛中，按照评委会给他的乐谱指挥演奏，但他敏锐地发现了不和谐的声音，他觉得是乐谱有问题。而在场的作曲家和评委坚持说乐谱没有问题。他却斩钉截铁地说：“不，一定是乐谱错了！”话音刚落，评委们立即报以热烈的掌声，这掌声不仅仅是对他的音乐才能的肯定，更多的是对于他的自信的赞赏。原来，评委们精心设计了一个错误，来检验指挥家在发现乐谱错误的情况下，能否坚持自信。小泽征尔的自信表现不但给他的演奏加分，更为他的人生加分。

值得注意的是，自信和自负、自傲不是一个概念。自信的前提是了解自己，不能作不切实际的相信。如果一只鸡信誓旦旦地说，我相信自己肯定能和老鹰飞得一般高，这种言论大概只能遭到同类的笑话。自信是建立在实力基础上的，不切实际的吹捧反而使自己迷失了方向。

天生我材必有用。我们每一个人都有自己的优点，这一点是毋庸置疑的，每个人的身上都潜藏着一种巨大的能量，或许一般不易被人所察觉，但是你自己得了解自己的这种能量，在这种巨大的能量的发挥下，你可以克服掉你的自卑或者怯懦，从而完成你良才的角色。

也许你会失败，也许你正处于贫穷之中，但是，你要坚信你自己的神圣的权利，昂起头，勇敢地面对世界。无论遇到任何困难，都要坚定向前，其实在充满自信和勇气的你面前，这些都算不了什么的。要坚信：自己生来就是为了完成这一任务。如果连你自己都怀疑自己的能力，那么没有人会信任你。要发挥你所有的才能，激发你所有的潜力，去承担生命中的重大的责任。

不管你的过去经历过多大的失败，它们都不能把你今天的信心抹杀。我们的人生就是一场不断和挫折作斗争的过程，自信是这场斗争中最坚实的盾牌，也是最锋利的长矛，我们只有抓住这把武器，胜利的人生才属于我们。



由于自信，你可以保持乐观的状态，保持拼搏的斗志，正是这种劲头，才让你勇往直前。你或许没有漂亮的相貌，没有迷人的身段，但是拥有自信便可以让你成为一颗闪耀之星。



2. 相信你自己的能力

缺乏自信心的人总是自怜自怨,认为自己从头到脚,从里到外,一无是处,甚至不敢昂首走路。其实这种人并不是真的没有优点,没有可爱之处,只是他们缺乏自信罢了。自信是一种力量,有自信的人总是魅力无穷,自信让人生变得美丽。

在纽约郊区的一个贫民区里,一位家境贫穷的黑人小女孩从小失去了父亲,她和体弱多病的母亲相依为命。她母亲没有文化,没有技术,只能靠打零工维持母女俩的生计。小女孩很自卑,因为从来没穿戴过漂亮的衣服和首饰。在这样极为贫困的生活中,小女孩一天天地长大了。

在她十八岁那年的圣诞节,女孩妈妈破天荒地给了她十美元,让她给自己买一份圣诞礼物。

女孩很兴奋,她决定给自己买一件礼物。但是她没有勇气从大街上大大方方地走过,她捏着钞票,绕开人群,贴着墙角朝商店走。

一路上,她看见所有人的生活都比自己好,心中不无遗憾地想,我是这个街区最寒碜的女孩子。看到自己特别心仪的小伙子,她又酸溜溜地想,今天晚上盛大的舞会上,不知道谁会成为他的舞伴呢?她就这样一路想着心事躲着人群来到了商店。

一进门,女孩感觉自己的眼睛都被刺痛了,她看到柜台上摆着一批特别漂亮的缎子做的头花、发饰。

正当她站在那里发呆的时候,售货员对她说:“小姑娘,你的亚麻色的头发真漂亮!如果配上一朵淡绿色的头花,肯定美极了。”

她看到价签上写着八美元,就想着自己买不起,但还是忍不住想试了。这个时候,售货员已经把头花戴在了她的头上,并拿起镜子让她看看自己。

当这个姑娘看到镜子里的自己时,突然惊呆了,她从来没看到过自己这个样子,她觉得这一朵头花使她变得像天使一样光彩照人!

而且,这时售货员也赞叹道:“漂亮极了,你简直是上帝派到人间的天使!”

女孩不再迟疑,掏出钱来买下了这朵头花。她的内心无比陶醉、无比激动,接过售货员找的两美元后,转身就往外跑,结果在一个刚刚进门的老太太身上撞了一下。她仿佛听到那个老太太在叫她,但已经顾不上这些,就一路飘飘忽忽地往

