

改变人生的励志经典

左右你一生的

心态

选择积极的心态，就等于选择了成功的希望；选择消极的心态，就注定了要走入失败的沼泽。

2008
最新版

林敏◎编著

 中国长安出版社

改变人生的励志经典

左右你一生的

心态

林敏◎编著



中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

左右你一生的心态:2008 最新版/林敏编著. - 北京:
中国长安出版社,2008.

ISBN 978 - 7 - 80175 - 823 - 1

I. 左... II. 林... 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(2008)第 067329 号

上架建议:社科类 - 励志

左右你一生的心态

林敏 编著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店

电话:(010)65281919 65270433

印刷:北京建泰印刷有限公司

开本:787mm × 1092mm 1/16

印张:17

字数:276 千字

版本:2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 80175 - 823 - 1

定价:32.80 元

前言

从前,有个多次参加科举考试都没考中的书生,在新的一年里又来到京城准备参加考试,住在一家客栈里,考试前一天的晚上做了三个梦,分别是:梦见白菜种在了墙头上;下雨出门打了两把伞;和表妹睡在一张床上,但却是背对着的。

于是书生第二天就去找算卦先生解梦,算卦先生听了这三个梦,摇摇头说:“你还是回家吧,这次你肯定考不中。你想啊,白菜种在墙头上,这不是白搭吗?下雨打两把伞,这是多此一举啊?和表妹背对着睡,这就表明没戏啊。”

书生觉得是这么个理儿,就回客栈收拾东西打算回家。这时,客栈老板过来问他:“明天就要考试了,今干嘛走啊?”书生把算卦先生的话一五一十的说了,客栈老板想了想说:“我觉得你这次能考中。”书生不解,于是客栈老板解释道:“白菜种在墙头上说明‘高中’啊;下雨打两把伞这叫‘有备无患’;和表妹背对着睡,这说明‘翻身的日子就要到啦’。”于是书生高高兴兴去考试,结果考中了探花。

这是一个真实的故事。它告诉我们:心态决定命运。一个人能否成功,就看他的心态了。

生活中,成功人士与失败之间的差别是:成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反,他们的人生最受过去的种种失败与疑虑引导支配。

一位哲人说:“你的心态就是你真正的主人。要么你去驾驭生命,要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑,谁是骑师。”

积极的人不断前行,消极的人则不断后退;乐观的人从容不迫,悲观的人则杞人忧天;自信者创造人生,自卑者碌碌无为;热情的人广受喜爱,冷漠的人交不到朋友……

一个人有什么样的心态,就会有什么样的人生;有什么样的心态,就会有什么样的命运。

心态决定命运,这是亘古不变的道理。无论放到哪个年代,无论考察多少的人生轨迹,都可以清晰地看到,心态对人生命运的决定意义。

世上很多人活着都很迷糊,一个最大问题是搞不清自己。所以做人一个基本的问题是要先了解自己,实际上也就是要准确地把握自己的心态。

人的心态是一个复杂的矛盾体,是一把“双刃剑”。从某种意义上说,心态是一种力量,更是一种资产。只要能扬长避短,选择最适合自己心态特长发挥的方面,你就会发现一个崭新的自我。

心态即命运,无数的事实都证明了这一点,一个人的心态决定了他对各种事物的不同态度,最后得出不同的结果,从而产生不同的人生境遇。

成功与失败无一不与心态有绝对密切的关联。培养良好的心态,把握心态系统中的亮色,是成功的必要准备。完善了你的心态,也就塑造了你的成功之路;把握了心态,也就把握了成功……

既然心态因素具有这么大的影响,我们首先应该探究心态的来龙去脉,把握好自己心态特征,从而为开拓人生征途做好基础。

抓住心态的内涵,是为了更好地解剖自己的心态;抓住了自己的心态,是为了能更好地把握自己的人生;而一旦能清晰地把握住自己的人生了,你希望得到的幸福,你希望实现的目标,就近在眼前了……

本书高屋建瓴,从心态的重性开始,分别探讨心态与职业,心态与人际交往,形象与心态,心态与健康……包罗万象,而又深入具体地分析了心态的特征以及影响,是一本参透人生哲理,把握心态脉络的智慧之书,希望能助你揭开心态的神秘面纱,洞悉人性的弱点,调整自我,改善自我,走出心态的误区,踏上成功之路。

目 录

第一章 心态是我们真正的主人

心态影响人的前途	1
心态的改变就是命运的改变	2
心态影响人的健康和幸福	5
智商高不如心态好	7
心态是一把双刃剑	8
独立的心态是成功的基石	11
心态好则一切都好	13
成也心态,败也心态	15
成功需要好心态	17
自卑者注定与成功无缘	18
用积极的心态去改变你的现状	20
时常“打扫”内心	22
正确把握自己的心态	24

第二章 要改变世界,先改变心态

打开桎梏的心锁	27
不要束缚自己的心灵	28

学会调节自己的情绪	30
做了就别后悔	32
不要沉湎于过去之中	33
固执是一个死胡同	38
远离悲观的泥潭	40
别被孤独感缠绕	42
消除恐惧感	45
克服焦虑情绪	47
摆脱抑郁	49
摒弃浮躁的心态	51
内疚悔恨毫无意义	53
远离嫉妒的地狱	56
克服紧张的心态	57
走出自卑的阴影	61
不要自暴自弃	63
愤怒是一种心理病毒	66
怯懦之心不可有	68
凡事要向好的方面想	71
以积极正面的态度面对每一天	74
心态沉稳是关键	76
自我克制,做情绪的主人	78

第三章 笑看人生,用乐观驾驭悲观

以积极的心态来应对不幸	81
不要把残疾当缺陷	82
以正确的态度对待挫折	84
坦然地面对生活中的不幸	86
苦难是生命的必经之路	88
用爱回报生活中的磨难	92
请给生活以微笑	93
逆境是福而不是祸	96

失败是成功之母	98
在逆境中微笑	100
用乐观驾驭悲观	102
学会苦中求乐	103
不把压力当敌人	105
感谢你强劲的“敌人”	106
将他人的打击化为前进的动力	107
屈辱是一所最好的学校	109
培养乐观的心态	110

第四章 相信自己,有自信才能赢

自信让人如此美丽	115
要自信,不要自卑	116
自信的魔力可以改变一切	118
跟自己说“没有不可能”	119
非凡的信心筑就非凡的人生	122
自信者能出人头地	124
求人不如求己	127
模仿别人是一件得不偿失的事	128
懂得保有你的价值	130
每一个人都有无限潜能	131
不必太在意他人的看法	132
不要屈服于所谓的命运安排	133
命运要靠自己把握	134
相信你自己的判断	135
自己的事情自己做主	136
摆脱依赖的心态	138
把“不”字抛到脑后	140
千万别轻信什么专家的论断	142
勇敢地亮出最好的自己	145
靠自己去成功	147

勇敢地接受人生中的每一次挑战	148
掌握建立自信的方法	150

第五章 坚持到底,信念筑就成功

坚定的信念总能创造奇迹	153
坚定的信念是获取成功的动力	154
信念能拓宽胜利之路	155
拥有信念,美梦才能成真	159
信念才是生命的真正脊梁	160
信念决定人生的成败	162
信念是开启成功之门的金钥匙	164
锲而不舍是成功的不二法则	165
不急于放弃就会有希望	166
信念不倒,没有人能把你打倒	168
坚持下去就必定会有所收获	169
没有信念,人便什么也没有	171
信念不灭,人生就能走出困境	173
不留退路,置之死地而后生	174

第六章 懂得放弃,有舍才能有得

放下包袱才能前进	177
给自己一个放弃的机会	178
不要死守陈旧的观念	180
明智的放弃才可取	181
适时放弃才会有收获	183
缺憾也是一种美丽	184
别让坚持成固执	186
有所不为才能有所为	188
失去的未必是最好的	189
懂得及时抽身	190

盲目地坚持不如理智地放弃	191
放弃并不等于失去	192
固执的坚持是一种错误	194
要懂得急流勇退	195
鱼和熊掌不可兼得	197
该收手时就收手	198
学会放弃眼前利益	200
舍小才得大	202
学会适当的放弃	203

第七章 宠辱不惊,平常心很重要

看淡身边的得失	205
人要懂得知足	206
莫将名利计心头	207
不在名利场中迷失自己	209
宠辱不惊,顺其自然	211
学会与人分享	213
把功劳平分给他人	215
别作过分的追求	216
适可而止,别贪婪	217
要学会“安守天命”	219
不贪恋功名利禄	220
别做金钱的奴隶	222
聪明人不计较得失	223
面对批评要平静	225
别被利弊牵着走	227
放弃过于沉重的功名利禄	228
以平常心对待财富	229
永远保持一颗平常心	232

第八章 自造快乐,快乐其实很简单

快乐是一种感觉	235
看淡一切才快乐	237
知足者才能常乐	239
快乐来源于心中	242
不要自己给自己找苦恼	244
让自己活得轻松一些	246
对一切要充满爱心	248
学会发现和欣赏生活的美	251
快乐要与人分享	252
每天都拥有愉快的心情	255
在工作中寻找快乐	256
简单生活就是快乐	258
幸福和快乐就在心中	261

第一章 心态是我们真正的主人

一位哲人曾说：“一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量。”心态是我们真正的主人。一个人有什么样的心态，就会有什么样的人生：积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富，而消极的心态则反之。

☆心态影响人的前途

曾经有人说过：我们怎样对待生活，生活就怎样对待我们。心态和前途也是这样一种辩证关系，我们用积极的心态对待人生，我们的人生将是一片光明；我们用消极的心态对待人生，我们的人生也就只会是一片灰暗。

在一个小县城里，有姐弟俩非常聪明，他们上小学时，因为学习刻苦，所以，他们在班里一向都是好学生。但天有不测风云，他们还没有等到小学毕业，父母之间就出现了感情危机。姐弟俩经常被吓得不敢回家。

后来，父母离婚了，姐弟俩都被判给了父亲。不久，父亲就领回了一个女人。自从那个女人进门，姐弟俩经常被呼来喝去，有时甚至吃不上饭。有一次，后娘让弟弟倒脏水，姐姐看弟弟拎不动水桶就想去帮忙，后娘上去就是一巴掌，把姐姐打倒在地。吃饭时，后娘经常在菜里放很多辣椒，辣得姐弟俩直流眼泪。

有一次，天气很冷，姐弟俩放学后一直等到天黑都进不了家门。邻居实在看不下去了，让他俩先到屋里暖和一下，可姐弟俩说什么都不敢去。就是在这种环境下，姐姐学会了和后娘作对，学习成绩也慢慢地滑了下来，大学没考上，只好当了一名工人。而弟弟却一直没有放弃自己的学业，有一次，父亲把一个橘子放在他的桌子上，他都没有看见，过了很久父亲偶尔进了他的房间才发现那个橘子已经腐烂了。从小学到高中，他的成绩一直都没有下降到第三名，并且一直都是班干部，在班里的人缘也一直很好。高中毕业后他以优异的成绩考入大连舰艇学院，并被保送研究生。

同样是一个父母所生，同样生活在家庭不幸的阴影里，姐姐的前途被毁了，弟弟却前途一片光明。原因在哪儿？就在心态。姐姐在困境中，心态变得脆弱

而易怒,弟弟却能隐忍,始终以一个目标为奋斗方向,把其他的一切都抛在脑后。

前几年,一场“大学生马加爵杀人案”在全社会闹得沸沸扬扬,教育界展开了一场大讨论。本来是一个“天之骄子”,可以有美好的前途,为什么会在一瞬间变成残忍的凶手?世人也为之震惊。

马加爵本来是广西一个小山村里的乖娃子。在乡亲们的印象里他是一个内向的、好学的好孩子,他们怎么也不可能把这样的一个孩子和“杀人犯”联系在一起。可是,这终究是事实。

经了解,马加爵是那个家族里的老小,依照老规矩,他算是家里的宝贝,亲戚们也都宠着他、惯着他,再加上他聪明好学,大家更是为有这样一个宝贝而喜不自禁。所以他虽然生活在小山村,但一直都没受过什么打击,在别的孩子眼里,他更是优越得令人羡慕。考上大学之后,他才发现他很穷,许多条件都与别人有太大的差距。这种感觉使他的心理形成极大的自卑感,他变得孤僻、冷漠、易怒、嫉妒,甚至无法控制自己的不良情绪,终于在一次玩扑克过程中,同学的几句话就让他心理上受到了极大的打击,并做出杀人、肢解尸体的事。

从上面两个故事中,我们可以看出,当心态上的消极因素占主导地位时,会给一个人的行动造成很大的影响。做任何事都不能太情绪化,特别是年轻人,因为年轻气盛,许多人都容易暴躁而难以自制。但人在年轻的时候正是可以大有作为、前途一片光明的时候,如果你不能很好把握自己的心态,光明的前途就将与你无缘。

心态对人的前途是影响巨大的,一个人只有拥有良好的心态,才能无惧生活中的困难,才能始终坚定地为自己的理想而努力。也只有这样的人,才能拥有美好的前途。

☆心态的改变就是命运的改变

两个人从牢中的铁窗望出去,一个看到泥土,一个却看到了星星。

生活在同样一个世界上,有的人过得幸福、快乐、富有,有的人却一直生活在苦恼和贫困之中。

这是为什么呢?

其实,人与人之间原本没多大区别,只是由于各自心态的不同而造成截然不同的结局。

曾经,有俩乡下年轻人外出打工。一个想去上海,一个要去北京。在候车厅等车时,听到邻座的人议论说:“上海人精明,外地人问路都收费;北京人质朴,见了吃不上饭的人,不仅给馒头,还送旧衣服。”

想去上海的人听说北京人好,一想挣不到钱也饿不死,庆幸车没到,不然一到上海真掉进了火坑。

去北京的人想,上海好,给人带路都能挣钱,我幸亏还没上车,不然真失去一次致富的机会。

于是他们在退票处相遇了。并换了一张车票。

去北京的人发现,北京果然好。他初到北京的一个月,什么都没干,竟然没有饿着。银行大厅里的太空水可以白喝,大商场里欢迎品尝的点心也可以白吃,他整天偷着乐。

去上海的人发现,上海果然是一个可以发财的城市。干什么都可以赚钱。带路可以赚钱,开厕所可以赚钱,弄盆凉水让人洗脸也可以赚钱。只要想点办法,再花点力气都可以赚钱。

凭着乡下人对泥土的感情和认识,第二天,他在建筑工地装了十包含有沙子和树叶的土,以“花盆土”的名义,向不见泥土而又爱花的上海人兜售。当天他在城郊间往返六次,净赚了五十元钱。一年后,凭着“花盆土”他竟然在大上海拥有了一个小小的门面。

后来,他在常年的走街串巷时,发现一些商店楼面亮丽而招牌较黑,一打听才知道是清洗公司只负责洗楼而不洗招牌。他立即办起一个小型清洗公司,专门负责擦洗招牌。慢慢的他的员工发展到几百人,业务也由上海发展到杭州和南京。

数年后,他坐火车到北京考察清洗市场。在北京车站,一个捡破烂的人把头伸进软卧车厢,向他要一只空啤酒瓶。就在递酒瓶时,两人都愣住了,因为数年前,他们曾换过一次车票。

这个故事告诉我们:心态是一柄双刃剑,积极的心态成就人生,消极的心态则毁灭人生。

有一户人家的菜园里有一颗大石头,到菜园的人不小心就会碰到那颗大石头,不是跌倒就是擦伤。

儿子问:“爸爸,那块讨厌的石头,为什么不把它挖走?”

爸爸这么回答：“你说那块石头啊？从你爷爷那个时候就放在那里了，它那么大，不知道要挖到什么时候才能挖出来，没事无聊挖石头还不如走路小心一点。”

几年过去了，当年的儿子娶了媳妇，当了爸爸，那块大石头还在那里。

有一天，妻子气愤地对丈夫说：“菜园那块大石头把我绊倒过好几次，我们改天请人搬走吧。”

当年的儿子说：“算了吧。那块大石头很重的，要是那么容易搬走的话，我和爸爸早就把它搬走了，还等到现在？”

在一旁的老父亲也跟着说：“是啊。是啊。要是好搬，不用说和我儿子，我和我爸爸早就把它搬走了。”

媳妇心底非常不是滋味，那块大石头不知道让她跌倒了多少次。她决定自己试一试。一天早上，媳妇带着锄头和一桶水来到园子里。她将整桶水倒在大石头四周。十几分钟以后，媳妇用锄头把大石头四周的泥土搅松。

她原以为至少要挖一天，不一会，石头就被挖出来了，看上去这块石头也没有想象的那么大，只是当初不少人被那个巨大的外表蒙骗了。

你觉得石头大、石头重，便不会有搬动它的信心，更不会有去搬它的行动。蒙骗人的不只是事物的外表，还有你消极的心态。要改变你的世界，首先必须改变你的心态。如果你的世界沉闷而无望，那是因为你自己的沉闷无望。

其实，在我们的周围有很多这样的人，他们说：“公司从成立开始就是这样，如果还能改进，那些老板、董事、经理人早就做过了，还用得上我吗？”或者“天那么高，哪能上去啊，想都别想了，还是老实呆在地上吧！”……如果大家都这样想，恐怕世界上就没有知名的企业，因为没有人敢改革，敢创新；世界上也不会有技艺精湛的厨师、技工、演员、作家，不会有天文学家，不会有飞机、火车、轮船的发明，因为一切都很困难，困难得让人不敢想。

另外，我们经常会听到有人抱怨，说上天对自己多么不公平，未能给自己提供一个良好的环境，从而导致自己一直碌碌无为。那么，人生的结局真的是由于外界环境所造成的吗？

当然不是。正如世界著名潜能学大师安东尼·罗宾所说：“影响我们人生的绝不是环境，也不是遭遇，而是我们持什么样的心态。”

一个人能否成功，就看他的心态了。成功人士与失败者之间的差别是：成功人士始终用最积极的心态支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反，他们总是喜欢用消极的心态去看待和思考问题。

拿破仑·希尔曾说：“播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”

由此可见，心态的改变，就是命运的改变。

朋友们，我们可千万不要因为心态而使自己成为一个失败者。让我们从现在起，无论在什么情况下都保持积极的心态，让整个的身心都充满勇气和智慧，把挫折与失败当成学习的机会。这样，我们就能早日战胜自我，超越自我，到达成功的彼岸！

无望的心态每时每刻都暗示你去失败，失败是你蓄意指示自己的结果。如果你的心态积极，你就会有热情、有信心、有智慧……有一切，自然也有成功。

☆心态影响人的健康和幸福

无数事实已经证明：人的心态确确实实在影响着人的健康和幸福。

第二次世界大战时期，德国的纳粹分子曾进行了一次触目惊心的心理实验，他们声称将以一种特殊的方式来处死人，这种方式就是抽干人身上的血液。实验那天，他们从集中营挑选来两个人，一个是牧师，另一个是普通工人。纳粹士兵将两人分别捆绑在床上，用黑布蒙住双眼，然后将针头插进他们的手臂，并不时地告诉他们：“现在，你已经被抽了多少升血了，你的血将在多少时间内被抽干！”其实，纳粹士兵并没有真的要抽干他们的血，而只是在他们的手臂上插进了一支空针头。结果，普通工人的面部不断抽搐，脸色变得惨白，渐渐地在惊恐万状中死去。显然，这位普通工人内心充满了恐惧，恐惧的心态使他心力衰竭，导致了死亡。而那位牧师却始终神情安详，死神没有夺取他的生命，他活了下来。事后，人们问他当时想些什么，他说：“我的内心很平静，我不害怕，我问心无愧，即使死了，我的灵魂也会进入天堂。”

纳粹分子的这个实验虽然残酷，但却告诉了我们一个道理：心态的力量是无穷无尽的，如果你有一个好心态，你就可以选择生；如果你有一个坏心态，你就只能选择死。

西方心理学家反复证实了一个观点：心灵会接受不管多么荒谬的暗示，一旦接受了它，心灵就会对之做出反应。这就是说，人的理智接受事实，人的心灵

则接收暗示。人如果给心灵以积极的暗示,心灵就会呈现出积极的状态;人如果给心灵以消极的暗示,那么,心灵就会呈现出消极的状态。

俄国作家契诃夫曾写过一篇小说——《小公务员之死》。小说讲,有一个小公务员一次去看戏,不小心打了一个喷嚏,结果口水不巧溅到了前排一位官员的脑袋上。小公务员十分惶恐,赶紧向官员道歉。那官员没说什么。小公务员不知官员是否原谅了他,散戏后又去道歉。官员说:“算了,就这样吧。”这话让小公务员心里更不踏实了。他一夜没睡好,第二天又去赔不是。官员不耐烦了,让他闭嘴、出去。小公务员心想,这下子可真是得罪了官员了,他又想法去道歉。小公务员就这样因为一个喷嚏,背上了沉重的心理负担,最后,他……死了。

契诃夫对小公务员死因的描写虽有些夸张,但却说明一个人的心态对其身心健康有着极其重要的作用。

西方一位心理学家给我们讲述了一个故事——他的一位亲戚向一位印度水晶球占卜者卜问吉凶,后者告诉他,他有严重的心脏病,并预言他将在下一个新月之夜死去。

这一消极的暗示进入了他的心灵,他完全相信了这次占卜的结果,他果然如预言所说的那样死了,然而他根本不知道他自己的心态才是死亡的真正原因。这是一个十分愚蠢、可笑的迷信故事。

让我们看看他真正的死因吧:这位心理学家的亲戚在去看那个算命巫婆的时候本来是很快乐、健康、坚强和精力旺盛的,而巫婆给了他一个非常消极的暗示,他则接受了它。中国有句古语:信则灵,不信则不灵。消极的暗示使他的心态变得消极起来,他非常害怕,在极度恐惧和焦虑中不停地琢磨他将死去的预言。他告诉了每一个人,还为最后的了结做好了准备。这种必死无疑的心态终于让他结束了自己的生命。

毫无疑问,不同的人对同一暗示会做出不同的反应。例如,如果你走到船上的一位船员身边,用同情的口吻对他说:“亲爱的伙计,你看上去好像病了。你不觉得难受吗?我看你好像要晕船了。”

根据他的性情,他要么对你的“笑话”报以微笑,要么表现出轻微的不耐烦。你的暗示这次毫无效果,因为晕船的暗示在这位船员的头脑中未能引起共鸣。一位饱经风浪的水手怎么会晕船呢?因此,暗示唤醒的不是恐惧与担忧,而是自信。

而对于另一个乘客来说,如果他缺乏自信,晕船的暗示就会唤醒他头脑中