

有什么样的心态就会有怎样的命运。

心态 左右一切

- 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。
- 成功者和失败者之间的关键差别，卓越人士与庸常人等的迥异之处，都只在于心态的不同。

赵建勇◎编著

XINTAI
ZUOYOU
YIQIE

天津科学技术出版社

心态 左右一切

赵建勇/编著



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

心态左右一切/赵建勇编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2008.10

ISBN 978-7-5308-4797-8

I. 心... II. 赵... 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143220号

责任编辑: 刘丽燕

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京合众伟业印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张17.5 字数240 000

2009年1月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

“我们这一代人的最大发现是：人能改变心态，
从而改变自己的一生。”

——美国著名成功学家 威廉·詹姆斯



做心态的主人，
发掘心灵的巨大力量。



前言

P R E F A C E

好心态，好人生

心态是一种潜藏的巨大力量，有人说：“心态是横在人生之路上的双向门，人们可以把它转到一边，进入成功；也可以把它转到另一边，进入失败。”因此，从某种意义上说，一个人拥有什么样的心态，就会有什么样的人生。心态是生命之帆，它决定着我们的航向，每个人都要控制好自己的心态，这样才能乘风破浪，到达成功的彼岸。

世间有太多的事是我们人力所不能控制的，但是正如美国著名成功学家威廉·詹姆斯所说：“我们这一代人的最大发现是人能改变心态，从而改变自己的一生。”虽然我们不能左右天气，却可以改变心情，走在雨里可以找到晴天的感觉；虽然我们不能控制生命的长度，却可以决定它的宽度，人生可以因为我们的努力变得与众不同。我们可以控制自己的心态，改变自己的态度，最终使人生发生转向。

心态左右一切，做心态的主人，才能不为世俗所羁绊，不被杂念所困扰，使人生变得洒脱而轻松。那么，如何才能摆正自己的心态呢？我们要善于自我反省，常问问自己，面对人生的关键问题，该持怎样的心态？针对不容忽视的小事，该如何看待？关于人生的长远打算，应做何准备？没有远虑，则必有近忧；不计小事，则难有大成。以什么样的心态对待，就决定了你会得到什么样的结果。

心灵为你指点人生的方向，不管是大事还是小事，我们都要做自己心态的主人，学会摒弃悲观，才会永远面向阳光；学会防微杜渐，才能避免大的错误；学会坦然面对人生，才会拥有轻松和自在。

能够驾驭自己的心态，你就可以成功。成功者有成功的秘诀，失败者有失败的原因。或许你还没有获得成功，原因只是你没有发掘出自身强大的心灵力量。可能你因为困难重重而变得犹豫，可能你因为不自信而感到害怕，可能你知难而退选择放弃，以这样的心态去面对人生，恐怕只能生活在平庸之中，生活在只有失败和痛苦笼罩的阴霾之中。

而成功者的心态则与此不同，心怀梦想时，他们从不怀疑自己的能力；犹豫不决时，他们懂得用行动来证明自己；一败涂地时，他们虽跌倒，却能捡起散落在身边的财宝；接近成功时，他们不会一时自满，因自身的某些弱点而被绊倒。

成功是一种心态，挫折是一笔财富。“若非一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香”。你渴望成功吗？成功之路并不平坦，它是一种不凡的经历。你渴望幸福吗？幸福是一种心灵的选择，只看你如何应对。

虽然上天不会总是赐给我们阳光、鲜花和美酒，但是我们依然要好好地珍惜生命。笑对苦乐，人生在世其实活的就是一种心情。不管是面对疾病还是灾难，学会放下沉重的心灵包袱。只有学会善待我们所拥有的一切，才会让生活充满欢声和笑语，充满爱心和情趣，充满遐想和回味。因此，不要总是以急躁的、贪婪的、冷漠的、自私的心态来面对生活，我们应该为每一个新升的太阳而感恩。心灵让我们快乐，心灵让我们坚强，心灵让我们对生命充满希望。做自己心态的主人，才会随心灵自由驰骋。

目 录

CONTENTS

每日 3 省，明白自己 应该以怎样的心态面对人生

[1省]

面对人生的关键问题，该持怎样的心态 ——做自己心态的主人

美国著名成功学家威廉·詹姆斯说过：“我们这一代人的最大发现是人能改变心态，从而改变自己的一生。”心态是可以由我们自己来控制的。做自己心态的主人，我们将会成为叱咤人生的“胜利骑士”。虽然我们不能左右天气，但是我们可以改变心情，走在雨里可以找到晴天的感觉。虽然我们不能控制生命的长度，但是我们可以决定它的宽度，人生可以因为我们的努力变得辉煌。学会改变自己的心态，摒弃悲观，面向阳光，我们将会拥有精彩的人生。

- 一、摆脱心灵的枷锁 2
- 二、让生命厚积薄发 5
- 三、正确投射自己的目光 7
- 四、积极努力，不虚度光阴 10
- 五、摆脱依赖心理的束缚 13
- 六、摘下思想上的紧箍 15

- 七、坚持住，生活就不会放弃你 18
- 八、以阳光的心态面对生活 20

[2省]

针对不容忽视的小事，你该如何看待 ——小不忍则乱大谋

“千里之堤，溃于蚁穴”，一个小小的缺点都可能葬送一个人的美好前途。越是小事情，越可能引发大问题，因此，对小事也应该抱有谨慎、认真的态度，以宽容的、虚心的、豁达的、感恩的、无私的心态去面对，从这些小事中彰显自己的魅力，赢得别人的尊重，获得更好的机会，成就不凡的事业。

- 一、吃点小亏也无妨 23
- 二、忍小辱才能做大事 26
- 三、暂且退让又何妨 28
- 四、虚心听取他人善意的忠告 31
- 五、适当看轻自己的面子 33
- 六、给予才会被给予 35
- 七、学会尊重身边的每一个人 38
- 八、自私会让路越走越窄 41

[3省]

关于人生的长远打算，你应做何准备 ——改变观念才能改变人生

有人说：“心态是横在人生之路上的双向门，人们可以把它转到一边，进入成功；也可以把它转到另一边，进入失败。”也就是说你拥有什么样的心态，就会有什么样的人生。心态是生命之帆，它决定着人生的航

向。我们不能控制自己的遭遇，却可以控制自己的心态，就如同我们改变不了别人，却可以改变自己，改变不了事情，却可以调节自己的态度一样。当我们努力地改变了自己的心态，人生也会因此转向。

一、你究竟在忙些什么	45
二、把握人生中的关键问题	48
三、心态影响人的视野	50
四、相信自己不比别人差	53
五、为自己树立一个远大的目标	55
六、提升自己的勇气	58
七、凡事尽心尽力	60
八、努力，努力，再努力	63

4 时不断，用“心” 发掘出自身强大的心态力量

[1时]

心怀梦想时，就不要怀疑自己的能力 ——坚定地走自己的路

成功是一种心态，当你忠实于你心中的梦想，勇敢地追求，努力地去拓展时，那么属于你的天地就会越来越广阔，你的生命也会因此而变得灿烂而精彩。但是，如果你没有这种渴望和魄力，那么你能永远守着一个狭小的角落，望着井口大的一块天空而自怨自艾。生命的力量在于奋斗和争取，放弃消极，努力拼搏，精彩的人生需要自己创造。

一、不到长城非好汉	68
二、站起来，你才是成功的那个人	71
三、创新让生活更加精彩	74
四、努力为成功找方法	76
五、战胜自我才能超越自我	79
六、不在固执中沉湎	82
七、用汗水浇开成功的花蕾	84
八、拥有一颗坚强的心	87

[2时]

犹豫不决时，学会用行动来证明自己 ——坐而叹息不如起而拼搏

人的梦想都是美好的、灿烂的，但是如果没有付诸行动，没有在实践中为之努力，那么它仅仅只是一个虚无缥缈的梦想，只有通过汗水的浇灌，它才会最终开出鲜艳的花朵。坐而言不如起而行，心中有梦，就要用行动去实现它，不要总是整日空想，天上不会掉馅饼，人不可能无缘无故获得成功。端正自己的态度，用辛勤的双手去创造美好的世界。

一、正确地认识自己	90
二、用行动为理想着色	93
三、成功从小事开始	95
四、扮演好自己承担的角色	98
五、创造机遇更要抓住机遇	101
六、做事切莫优柔寡断	103
七、懒惰让成功望而却步	106
八、积累增长自身价值的资本	108

[3时]

一败涂地时，要善于捡起散落在身边的财宝 ——挫折是一笔财富

也许，人们对于挫折和失败从来都是表示恐惧和讨厌，却并不知道它们真正价值的所在。巴尔扎克曾经说过：“挫折就像一块石头，对弱者来说是绊脚石，它让你却步不前；而对强者来说却是垫脚石，它使你站得更高。”树要长大，就要接受风雨的洗礼，人要成熟，就要接受挫折的考验。挫折是人生成长必需的肥料，没有它，我们就难以对生活产生深刻的体悟，没有它，我们就容易因为不够坚强而一蹶不振。即使你是把宝剑，那也需要锻造，即使你是块美玉，那也需要琢磨。不要惧怕挫折，它会让你更加成功。

- 一、失败了你的损失有多大 111
- 二、苦难是人生的试金石 114
- 三、有缺憾的人生是另一种美 117
- 四、积极对待生命中的不幸 119
- 五、学会低头才能出头 122
- 六、不做困难和挫折的俘虏 125
- 七、要有说“不”的勇气 128
- 八、让成功在失败中崛起 130

[4时]

接近成功时，不要因自身的弱点而被绊倒 ——把成功当成一种习惯

“若非一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香”。你渴望成功吗？成功之路并不平坦，它是一种不凡的经历。在成功的路上我们会遇到很多的困难和挫折，你会如何应对？退缩还是前进？把追求成功当成是一种习惯吧，只有我们满

怀希望，积极进取，付出加倍的努力，坚持住，不放弃，我们才会最终品尝到成功的甜美滋味。

- 一、成功源于强烈的欲望 134
- 二、永远要积极主动地出击 137
- 三、不要被困难吓倒 139
- 四、让自己拥有成功者的心态 142
- 五、变“不可能”为“不，可能” 145
- 六、让自己不再懦弱 148
- 七、莫要心急 150
- 八、不为失败找借口 153

改变心态才能幸福一生，

一种方式让你的生活大变模样

[方式1]

岁月如梭，善待生命中的每一分每一秒 ——善待生命中的每一天

生命是一段匆匆而过的旅程，只有学会善待我们所拥有的一切，才会让生活充满欢声和笑语，充满爱心和情趣，充满遐想和回味，才能拥有一个实实在在的美好人生，让自己不枉此生。因此，不要总是以急躁的、贪婪的、冷漠的、自私的心态来面对生活，我们应该为每一个新升的太阳而感恩，不为功名利禄而斤斤计较，不为生活琐事而郁郁寡欢，用心去享受美丽的事物，去爱，去展示自我，善待自己与他人，我们才能将自己的生活过得进退有据、游刃有余、轻松豁达、有滋有味。

一、幸福源于平和的心态	158
二、快乐并不取决于物质	161
三、宽容地面对不顺心的事	164
四、不为琐事而抓狂	166
五、让生命不再浮躁	169
六、放下该放下的	172
七、珍惜该珍惜的	175
八、放慢生活的脚步	178

[方式2]

冷暖自知，给自己的内心多一些包容和豁达 ——保持生命的温度

人生苦短，生命只有一次，是愉快满足地活着，还是在烦恼和悲戚中度日？答案当然是前者。虽然上天不会总是赐给我们阳光、鲜花和美酒，但是我们依然要好好地珍惜生命。让自己美丽而快乐地活着，保持生命的温度，让生命充满希望和阳光，即使是在痛苦中，也要怀着美好的期盼。那样，我们的生活就会少一些哀叹，多一些坚强；少一些痛苦，多一些安详；少一些怨恨，多一些感恩。

一、选好幸福的参照系	181
二、人不能自暴自弃	184
三、要心存美好的期待	187
四、对工作充满激情	189
五、善良是桶金	192
六、修养就是资本	195
七、学会保持低调	198
八、把前嫌写在沙滩上	200

[方式3]

笑对苦乐，人生在世活的其实就是一种心情 ——好心态是健康的资本

健康是人生最重要的资本，而拥有好的心态又是健康的资本。有好心态，你才会有愉快的心情；有好心态，你才会有生活的信心；有好心态，你才会有战胜疾病的勇气；有好心态，你才会有摆脱抑郁的能力。心理因素既能“致”病，也能“治”病，你是否能够保持健康，很大程度上取决于你的心态是积极还是消极，是乐观还是悲观。既然一切都是由你自己决定，那就让自己保持一种好的心态，让生命充满活力。

- 一、健康是人生最大的财富 203
- 二、感谢岁月的磨炼 206
- 三、心病还需心药医 209
- 四、追求淡然恬静的生活 211
- 五、快乐的心使你更加健康 214
- 六、健康源自良好的习惯 217
- 七、说好不抑郁 220
- 八、不要透支生命 223

[方式4]

路在脚下，学会放下沉重的心灵包袱 ——你可以不这么累

为什么生活总是那么累？工作繁忙、生活紧张、人际关系错综复杂，快乐和幸福似乎离我们很遥远。如何更好地驾驭我们的生活呢？心态决定一切，你的忙和累与你心态是否平和、是否闲适、是否淡泊、是否豁达有着密切的关系。如果可以把自己的心态调整好，不急功近利、不好高骛

远、不唯利是图，而能够安然地、从容地面对生活，那么你完全可以不那么累。学会改变你的心态，你就可以改变你的现状。

- 一、一劳真的能够永逸吗 226
- 二、选择适合自己的生活方式 229
- 三、让忙碌的心灵慢下来 232
- 四、不要总是一个人承担 234
- 五、何必为名利而奔忙 237
- 六、享受忙里偷闲的乐趣 239
- 七、不要让贪婪将你累倒 242
- 八、化繁为简轻松生活 244

[方式5]

风云难测，只要心灵坚强，你就是神 ——灾难中创造生命的奇迹

灾难是灰色的、残忍的，它使世界一片狼藉，它在对生灵进行屠戮。然而生命是坚强的，人类绝不会轻易屈服于任何困境和灾难。虽然我们无法控制灾难的发生，但是却可以用自己的顽强书写生命的奇迹，在悲剧的罅隙中透露出幸存的喜悦，让惨淡的废墟上重新燃起希望的火焰。赞叹吧，灾难摧毁不了人们坚强而勇敢的心灵，而人们面对灾难的团结和乐观却可以让世界升起新的曙光。

- 一、保持镇静莫慌乱 248
- 二、激发强烈的求生欲望 251
- 三、让心灵浴火重生 254
- 四、绝不放弃心中的希望 256
- 五、学会团结和互助 259
- 六、善于运用智慧和头脑 262

每日 **3** 省，明白自己 应该以怎样的心态面对人生

- ▲ 面对人生的关键问题，该持怎样的心态
- ▲ 针对不容忽视的小事，你该如何看待
- ▲ 关于人生的长远打算，你应做何准备

