

一生必备的黄金法则

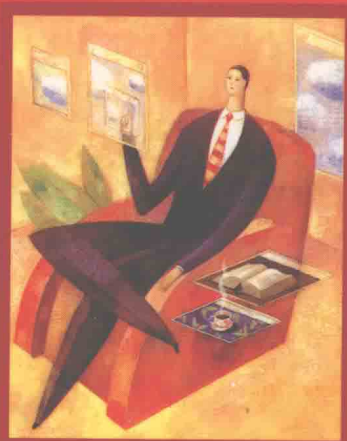
· 做人做事经典书 ·

做人做事 好心态

赵振锋◎编著

THE GOOD STATE OF MIND

心态好了，事业才能好，家庭才能幸福，人生才会精彩！



中国致公出版社

一生必备的黄金法则

· 做人做事经典书 ·

做人做事 好心态

赵振锋◎编著

THE GOOD STATE OF MIND

心态好了，事业才能好，家庭才能幸福，人生才会精彩！



中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

做人做事好心态 / 赵振峰编著. —北京: 中国致公出版社, 2008.1
ISBN 978-7-80179-630-1

I. 做… II. 赵… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第187824号

做人做事好心态

编 著 者 赵振峰
责任编辑 李娟娟

出版发行 中国致公出版社
(北京市西城区德胜门东滨河路11号西门
电 话 66168543 82258565 邮 编 100120)

经 销 全国新华书店
印 刷 北京市中印联印务有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16开
印 张 16
字 数 200千字
版 本 2008年6月第1版 2008年6月第1次印刷
ISBN 978-7-80179-630-1 定 价: 28.00元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前言

面对着夕阳，唐代的李商隐曾低叹道，“夕阳无限好，只是近黄昏”，这是一种心态的写照；同样面对夕阳，朱自清却这么写，“但得夕阳无限好，何须惆怅近黄昏”，这又是一种心理状态；而中华人民共和国十大元帅之一的叶剑英面对夕阳更是高歌道，“老夫喜作黄昏颂，满目青山夕照明”，这是另一番心灵境界。人与人之间只有很小的差别，但这种差别却往往造成了人生结果的巨大差异：很小的差别就是人生的态度是积极的还是消极的，巨大的差异就是结果的成功与失败。

美国心理学者对1000名世界知名成功人士的研究结果表明：积极的心态决定了成功的85%！我们回想一下自己身边的人和事：表面看起来资质与条件差不多的两个人，取得的成绩却迥然不同。学习不好，不是智力问题，而是不认真听讲，不认真学习，不认真做作业。认真是什么？认真并不是智慧，而是心态！同样是工人、职员，有人为五好员工、劳动模范，有人却为阿混，真正的区别仅在于谁更积极、更努力、更负责，而不仅仅是聪明才智和技能。积极、努力、负责都是心态。社会精英、领袖伟人，他们的成就，取决于付出甚至牺牲的多少。愿意付出、牺牲，绝非方法问题，确实来源于心态。



生活中随时可见不同的人对同样一件事持有不同的看法，并且都能成立，都符合逻辑。比如同样是半杯水，有人说杯子是半空的，而另一个人则说杯子是半满的。水没有变，不同的只是心态。心态不同，观察和感知事物的侧重点就不同，对信息的选择就不同，因而环境与世界都不同。心态给人带上了有色眼镜和预定频段的耳机，人们于是只看到和听到他们想看和想听的。从这个意义上说，我们的境遇并不完全是由周围的环境造成的，还跟我们做人做事的心态有关。这也可以解释，为什么有的高僧一年四季只穿件单薄的衲衣而无严寒酷暑之苦；高士伟人镇定自若，“泰山崩于前而色不变，猛虎趋于后而心不惊”；关羽中毒箭，华佗为其无麻醉刮骨，铮铮有声，而关公一边接受治疗，一边谈笑风生，与人对弈。说到底，环境对人的影响程度，完全取决于自己；如何看待人生，也完全由自己决定，由我们的心态决定。

美国国务卿柯林·鲍威尔，是牙买加移民的儿子，他从布龙克斯的街巷里走出来，最终成长为美国国务卿。在他的畅销书《美国之路》中，他列举了30条恪守的生活准则，其中有不少体现了乐观心态的基本价值，它们包括：

- (1) 千万不要把事情想象得那么糟。也许明天早晨它就会有转机。
- (2) 这事儿能做！
- (3) 不要让任何不利的事实来妨碍你作出一个好的决定。
- (4) 不要向自己的恐惧退让，也不要轻易向对手妥协。
- (5) 永远的乐观主义，是一个力量的加倍器。

像鲍威尔这样具有乐观心态的人，总是相信从内心爆发出来的自我积极力量，是决定自己前途的最大动力。由此可见，积极的心态直接关系到一个人的前途，积极的心态是推动人生前进的动力。

如果用成功学的观点看，这个宝藏就是心态。你掌握控制着自己的心

态，因而你主宰着自己的命运。影响你心态的，不是上司，不是同事，不是父母，也不是失败，而是你自己。外界事物的变化，别人的所思所行，都不是我们的责任。我们只为自己的反应负责，这就是我们的态度。你怎么想、怎么反应，全凭你自己。

要想取得成功，最先要做的是改变自己，而改变自己最重要的是改变自己的心态。因为每个人无法选择命运，也无法主宰生存环境，但可以主宰自己的心态，去选择自己的生活方式，驾驭自己的人生。



1. 积极的心态

时刻奔走在通往成功的路上	1
敢于争取，赢得主动	5
做自己最擅长的事	9
失败了再爬起来	13

2. 乐观的心态

乐观的心态能为成功加油	19
把笑当做一种习惯	22
用幽默丰富你的生活	25
自嘲，聪明人的选择	28

3. 自信的心态

相信自己才能成功	32
自信可以改变逆境	35
以自信心态拥抱世界	38
学会自我欣赏	43



4. 谦虚的心态

水满则溢，过犹不及	48
取人之长补己之短	52
勇于承认自己的错误	55
不要以为自己有多重要	60

5. 从容的心态

冷静从容面对逆境	65
敢于承认自己的错误	69
拿得起也要放得下	71
以退为进的智慧	75

6. 宽容的心态

以宽容之心对待别人	80
海纳百川，有容乃大	83
做事要留余地	86
得饶人处且饶人	89

7. 快乐的心态

快乐取决于心态	94
快乐掌握在你手中	97
快乐要靠自己寻找	101
享受工作的乐趣	103

8. 感恩的心态

做人要心怀感恩	108
别忘善待你的伙伴	112
珍惜你的友情	115
感恩父母	117

9. 学习的心态

活到老，学到老	122
会学更要会用	127
问号是一笔财富	129
向自己的对手学习	132

10. 欣赏的心态

用欣赏的眼光看世界	136
倾听是最好的鼓励	139
别吝啬你的赞美	142
学会欣赏你的对手	146

11. 低调的心态

做人做事切忌眼高手低	150
少抱怨多做事	154
行动远远大于心动	158
走自己的路也听听别人怎么说	161

12. 仁爱的心态

爱自己，更要爱别人	166
慈悲为怀与人为善	169
传递你的爱心	173
培养博爱之心	174



13. 严谨的心态

认真做好一件事	177
要做就全身心投入	180
把小事做好做细	184
做人要信守承诺	186

14. 知足的心态

拥有一颗平常心	191
珍惜现在拥有的一切	194
不要被虚名所累	197
幸福就是一种满足	201

15. 坚强的心态

坚强是一种生存智慧	205
挫折孕育成功	208
成功需要你去寻找	212
失败也是一种收获	215

16. 恬淡的心态

远离浮躁心态	220
远离空虚，充实人生	223
净化心灵，远离烦恼	226

17. 节约的心态

节约，从细节做起	231
树立正确的财富观	234
合理消费：利用每一分钱	236
开源节流 学会理财	239

主要参考文献	244
--------	-----



1. 积极的心态

积极的心态是心灵的健康和营养。这样的心灵，能吸引财富、成功、快乐和身体的健康。消极的心态却是心灵的疾病和垃圾。这样的心灵，不仅排斥财富、成功、快乐和健康，甚至会夺走生活中已有的一切。

时刻奔走在通往成功的路上

成功者的首要标志，是他的心态。一个人如果心态积极，乐观地面对人生，乐观地面对挑战 and 应付麻烦事，那他就成功了一半。坚持积极心态做人，你的异想天开就会变成事实，否则将一事无成。

人要想活出自己就要有目标，并且坚持不懈地奔走在通往成功的路上。每个人要在自己的心里撒下健康的种子，不能让消极的心态生根发芽，遇上挫折、阻力要坚持不懈，让目标积极、健康地茁壮成长。不放弃本身并不是目的，要知道成功才是我们追求的目的。而成功的过程，就是



不断克服障碍的过程。

爱迪生为找灯丝做材料，做了5 000多次实验都失败了，可是他有明确目标，积极心态。他认为自己不是失败了5 000多次，而是知道这5 000多种材料不适合。只要继续下去，就一定会成功的。经过10 000多次实验，爱迪生终于“造出”钨丝。如果他当初放弃了，就不可能发明灯泡了。从下决心做一个成功的自己那一分钟起就要进入积极状态，机会永远只青睐有准备的人。

西谚有云：只有知道明天干什么，今天活着才有意义。有目标，生活才感到充实、快乐。明确地知道自己的生活目标，感受到自己正在向目标前进，就是幸福。目标执著，成功在握。

我们静心地想一想，细心观察，认真分析、比较一下不难发现，成功者与失败者的心态，特别是关键时刻的心态，有着惊人的不同。

曾有人讲过这样一个故事，两个欧洲推销员到非洲去推销皮鞋，由于非洲气候炎热，干旱少雨，人们一向都打赤脚。第一个推销员看到非洲人都打赤脚，立刻失望起来：“这些人都打赤脚。谁还买我的鞋？”于是放弃了努力，失去信心，只好失败沮丧而回；另一个推销员看到非洲人都打赤脚，惊喜万分：“这些人没有皮鞋穿，这个皮鞋的市场大得很呐。”于是信心百倍，想方设法引导非洲人购买皮鞋、穿皮鞋，广泛宣传穿皮鞋的好处等，最后发了大财。

这就是一念之差导致天壤之别。同是非洲这个地点，同是非洲这个市场，同样面对打赤脚的非洲人，由于一念之差，一个是灰心失望，不战而退；另一个是信心十足，大获全胜。

积极的人像太阳，照到哪里哪里亮；消极的人像月亮，初一十五不一样。心态决定我们的生活，有什么样的心态，就有什么样的未来。有好的心态就有属于我们的成功。

有位秀才第三次进京赶考，住在一个经常住的店里。考试前两天他做了两个梦，第一个梦是梦到自己在墙上种白菜，第二个梦是下雨天，他戴了斗笠还打伞。

这两个梦似乎有些深意，秀才第二天就赶紧去找算命的解梦。算命的一听，连拍大腿说：“你还是回家吧。你想想，高墙上种菜不是白费劲吗？戴斗笠打雨伞不是多此一举吗？”

秀才一听，心灰意冷，回店收拾包袱准备回家。店老板非常奇怪，问：“不是明天才考试吗，今天你怎么就回乡了？”

秀才如此这般说了一番，店老板乐了：“哟，我也会解梦的。我倒觉得，你这次一定要留下来。你想想，墙上种菜不是‘高中’吗？戴斗笠打伞不是说明你这次有备无患吗？”

秀才一听，更有道理，于是精神振奋地参加考试，居然中了个探花。

在现实生活中，每个人都可能会遇到下岗待业、卧病不起、考试落榜、婚姻失败等逆境。在这种挫折面前，大多数人都抱着一个自己少付出、



Z 做人做事好心态

ZUO REN ZUO SHI HAO XIN TAI

多获得的畸形心理，结果当这种总企望多获取的心理得不到满足时，就会去抱怨命运，抱怨家庭，抱怨他人，抱怨政府，抱怨社会。一个人抱怨机会的时候，机会也正从他身边溜走。成功来自辛勤的耕耘，成功更来自改造自己和定位自己。摆正自己的心态，准确定位自己的位置，总会找到适合自己的工作，适合自己的活法。

英国的纳尔逊勋爵从小就晕船，坐船是他最害怕的事情，而他却逐渐适应并且战胜了这个弱点，后来还当上了舰队司令。为保卫祖国，他在海上英勇战斗，因摧毁拿破仑舰队，而成为英国功勋卓著、名扬四海的英雄和世界海军史上举足轻重的人物。当我们害怕做某事时，是因为只看到了事物消极的一面。事物都是多面性的。如果能以积极的心态，看看事物好的一面，就会减轻恐惧感，而一旦尝试之后，便会增加信心和勇气。

在日常生活实践中，平庸失败者居多。这些心态不正常的人一遇到困难总是回避，回避不了就拣容易的、困难小的或者干脆打退堂鼓，“我不行啦”，“还是让他们来吧”，结果把一次次成功的机会让给了他人。成功者遇到困难，总在保持积极的心态，用“我要！我行！”“一定有能力！”等积极的心态，鼓励自己，于是便能想尽办法，克服种种困难，直至取得成功。行动，是战胜害怕心理的唯一方法。不信邪，是成功者的共同标志。

商纣王荒淫无道，民怨沸腾。周武王继承其父周文王的遗志，在姜太公辅佐下，兴兵讨暴。出师之前，请国师占卜，谁知竟是“大凶”，再占更凶。众将顿时脸色失色，以为此次出兵征讨暴君是逆了天意。关键时刻姜太公挺身而出，把神案上占卜用的龟甲著草统统打落在地，并把龟甲踩得粉碎（这在当时是大逆不道的举动），朗声说道：“枯骨死草，怎能预知吉凶？！我们千万不要因为崇奉这些东西，就放弃了国家的正义事业！出兵吧！”全军感其威望大义，整肃戎装，浩荡开拔。谁知刚出国门，一

阵大风，把军旗的旗杆吹折了。预兆不祥，众将惴惴不安，纷纷劝武王收兵。可是武王却说，这叫“天落兵”，上天降兵（旗）助周人，大吉之兆！部队继续行进，没多一会儿，天又下起了大雨。时值严冬，士兵们冻得发抖。见此情景，周武王对全军将士说，上天恩宠，赐予霖露，这是“天洗兵”。好不容易到达指定位置，武王命国师再占。本欲卜得好卦以定军心，结果烧烤龟甲的“神火”都被风吹灭了。武王不等属下反应，当下就说：“这是上天旨意，火灭表示商朝必灭，征兆明显，不必再卜，拿好武器，准备战斗！”为了激励士气，周武王在进攻前宣读了檄文，全军宣誓，同仇敌忾。于是，与纣王战于牧野，终于灭了商朝，建立了周朝。如果周武王、姜太公没有积极的心态（凡事往好处想）以及“不信邪”的精神气质，因“鬼神不助、风雨折旗”的凶兆而放弃了这次进军，那么，历史将要重写。

因此说我们的生活，无论是心理的、感情的、精神的，完全由我们自己的态度来决定。

敢于争取，赢得主动

我们一生中有许多重要的成功机会，它们主要包括运气、人际以及社会关系，如果我们鼓起勇气争取主动，成功的概率会大大增加。可以说主动是所有成功人士的秘密武器。

不管是大人物还是小职员，不管是已经成功的人士还是汲汲于生存的无名之辈，假如不提出来，谁会知道你有什么要求呢？每个人都有自己的弱项，每个人都有力所不及的难题，每个人都有可能身处困厄之中，向别人求取帮助并不是要不得的面子问题。天助自助者，当你在奋斗中，别人

