

好心态是一种可以点石成金的神奇力量；
好心态是一种能够化解烦恼的绝妙方法。

心 主宰人生 态

生活，过的是心态；工作，拼的也是心态。
始终以积极的方式回应生活，才是成就卓越与幸福的心经。

泓露沛霖◎著

中国商业出版社



泓露沛霖◎著

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心态主宰人生 / 泓露沛霖著. —北京: 中国商业出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5044-6881-9

I. 心… II. 泓… III. 成功心理学—通俗读物 IV. 848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第095000号

责任编辑: 张新壮

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京燕旭开拓印务有限公司印刷

* * * *

710×1000毫米 16开 20.5印张 字数300千字

2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷

定价: 35.00元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究

前言

你也可以拥有阳光心态

一位哲人说：“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你，你的心态决定了谁是坐骑，谁是骑士。”因此，从某种意义上说，一个人拥有什么样的心态，就会有怎样的人生。心态是生命之帆，它决定着我們人生的航向，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。

或许生活中有很多事情的发生不受我们自己控制，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。”心态是可以由我们自己来控制的。做自己心态的主人，你就可以更好地把握自己的人生航向。

每一条河流都有自己的河道，每一个人都应该自己的人生方向，目标就像是黑夜里的启明星，激励着每一个路人前行。知道自己想要什么，明确自己在做什么，把握住人生中关键的几步，用心去做每一件事，你的幸福就会不断增多。

每个人都会有美好灿烂的梦想，但是如果没有付诸行动，没有在实践中为之努力，那么它就只能是缥缈不定的幻想，坐着叹息不如及时行动，把握生命的节律，用汗水浇灌你的生命之花。

生命的力量在于不断地奋斗与争取，当你对自己充满信心，忠实于心中的梦想，勇敢地追求，努力去开拓时，属于你自己的天地就会越来越广阔，你的



生命也会因此而变得灿烂和精彩。

巴尔扎克曾说：“挫折就像是一块石头，对弱者来说是绊脚石，它让你却步不前；面对强者来说确是垫脚石，他使你站得更高。”要长大，就要接受风雨的洗礼，要成熟，就要经受挫折的考验。通往成功的道路并不是一片坦途，而是要有一种不凡的经历，在成功的道路上我们会遇到很多困难和挫折，因此你要时刻保持清醒，积极进取，满怀希望，泰然处世，拥有一种成功者的心态。

生命是一段匆匆而过的旅程，只有珍惜我们的每一天、善待我们所拥有的一切，生活才能充满欢声笑语，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。

生命对每个人都只有一次，是愉快地活着，还是在烦恼和悲戚中度过？答案当然是前者。虽然上天不总会赐给我们阳光、鲜花和美酒，但是我们依然要好好珍惜生命，让自己美丽而快乐地活着。

健康是人生最重要的资本，而拥有好心情又是健康的资本，生活的必需其实很简单，好心情会让你更自信、更有前进的勇气。心理因素既能“致”病，也能“治”病，保持好心情，让生命充满灵动与活力。

如果我们想改变自己的世界，改变自己的命运，那么首先应该改变自己的心态，保持良好的心态是逆境中的崛起的基石。只要心态是正确的，敢于向磨难和挫折挑战，对生活始终保持一种良好的积极向上的乐观的心态，你就会得到新的人生，走向人生的辉煌，走出一个与众不同的成功的自己。

目 录

第一章

坚定信念，心中常有新目标

每一条河流都有自己的河道，每一个人都应该有自己的
人生方向，目标就像是黑夜里的启明星，指明着每一个路人前行
的方向。明确自己在做什么，把握住人生中关键的几个转折，
用心去做每一件事，你的幸福就在眼前。

- 一、生活忙碌但不盲目 002
- 二、人生关键的问题要把握 005
- 三、时间是组成生命的材料 008
- 四、相信自己不比别人差 011
- 五、为自己树立远大的目标 014
- 六、做一个有勇气的人 017
- 七、用心去做每一件事 020
- 八、让心永远年轻 023
- 九、对生活要始终充满热情 026
- 十、成功就是要不断地努力 029

第二章

镇定自若，心态自己来掌握

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，我们将成为叱咤人生的“胜利骑士”。

- 一、解除心灵的桎梏 034
- 二、厚积才能薄发 037
- 三、适时转移你的视线 040
- 四、退让也会使你前进 043
- 五、依赖心理要不得 046
- 六、让思想不再被禁锢 049
- 七、坚持住才不会被放弃 052
- 八、视野靠你的良好心态来打开 055
- 九、注重细节成大事 058
- 十、阳光心态成就精彩生活 061

第三章

相信自己，朝着梦想去努力

生命的力量在于不断地奋斗与争取，当你对自己充满信心，忠实于心中的梦想，勇敢地追求，努力去开拓时，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且精彩。

- 一、勇敢地挑战自我 066
- 二、摔倒后坚强地站起来 069
- 三、创新让生活更精彩 072
- 四、成功的方法需寻找 075
- 五、超越自我先要战胜自我 078
- 六、警惕固执的漩涡 081
- 七、用汗水浇开成功的花蕾 084
- 八、坚强助你成功 087
- 九、运用自己智慧的头脑 090
- 十、团结散发着神奇的力量 093

第四章 人生短促，及时行动不叹息

每个人都会有美好灿烂的梦想，但是如果没有付诸行动，没有在实践中为之努力，那么它就只能是缥缈不定的幻想，坐而叹息不如及时行动，把握生命的节律，用汗水浇灌你的生命之花。

- 一、行动让理想更进一步 098
- 二、一件件小事使你走向成功 101
- 三、演好你所扮的角色 104
- 四、机遇需要创造更需要把握 107
- 五、不断提升自身价值 110
- 六、懒惰使成功却步 113
- 七、做事切莫优柔寡断 116
- 八、希望是那盏最亮的启明灯 119
- 九、灾难面前首先要自救 122
- 十、做一只重生的凤凰 125

第五章 乐观积极，挫折转变为智慧

巴尔扎克曾说：“挫折就像是一块石头，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，他使你站得更高。”人要长大，就要接受风雨的洗礼；人要成熟，就要经受挫折的考验。

- 一、正确地面对失败 130
- 二、苦难中蕴藏着绝佳的机会 133
- 三、缺憾也是人生的一种美丽 136
- 四、变绊脚石为垫脚石 139
- 五、适时低头才能出头 142
- 六、将苦难化作智慧的处方 145



七、你有说“不”的权利	148
八、让成功在失败中崛起	151
九、激发自己强烈的求生欲	154
十、卓越的心态为你扬帆起航	157

第六章

心胸豁达，恰当处理日常事

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。心态是生命的帆，它决定着人生的航向。

一、吃点小亏也无妨	162
二、能屈能伸才能笑到最后	165
三、虚心帮你识别出生命中的贵人	168
四、面子其实没有想象的那么重要	171
五、身边的每一个人都值得尊重	174
六、自私会让路越走越窄	177
七、生活的必须品很简单	180
八、懂分享也要懂分担	183
九、不为名缰利锁所牵绊	186
十、不为贪念欲望所累垮	189

第七章

保持清醒，让成功成为习惯

通往成功的道路并不是一片坦途，而是要有一种不凡的经历，在成功的道路上我们会遇到很多困难和挫折，因此你要时刻保持清醒，积极进取，满怀希望，把成功当成是一种习惯。

一、正确认识你自己	194
二、唤醒心中对成功的渴望	197
三、成功人生需要主动出击	200

四、一切困难都是纸老虎	203
五、没有什么不可能	206
六、你的名字不叫懦弱	209
七、一步一个脚印	212
八、失败没有任何借口	215
九、你也可以拥有成功者的心态	218
十、良好的心态是走向成功的基石	220

第八章

珍惜今天，把握生活的节奏

生命是一段匆匆而过的旅程，只有珍惜我们的每一天，善待我们所拥有的一切，生活才能充满欢声笑语，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。

一、一劳并不能永逸	224
二、平和是一种气度	227
三、用宽容之心面对不如意的事	230
四、生活琐事莫挂心	233
五、珍惜你所拥有的	236
六、给予才会被给予	239
七、放下后你会更轻松	242
八、保持你的工作激情	245
九、把握自己的生活节奏	248
十、能沉淀下来的才是本真的	251

第九章

平和静谧，选好幸福参照系

生命对每个人都只有一次，是愉快地活着，还是在烦恼和悲戚中度过？答案当然是前者。虽然上天不总会赐给我们阳光、鲜花和美酒，但是我们依然要好好珍惜生命。让自己美丽



而快乐地活着。

- 一、选好幸福的参照系 256
- 二、合适自己的才是最好的 259
- 三、生活的内涵需要慢慢品味 262
- 四、镇静是解决问题的第一步 265
- 五、心中始终怀有美好的期待 268
- 六、无论何时不要放弃自己 271
- 七、学会品味，低调生活 274
- 八、把前嫌写在沙滩上 277
- 九、善良是人生的宝贵资产 280
- 十、修养是一笔夺不去的财富 283

第十章

简单快乐，心情好会更健康

健康是人生最重要的资本，而拥有好心情又是健康的资本，生活的必须其实很简单，好心情会让你更自信、更有前进的勇气。心理因素既能“致”病，也能“治”病，保持好心情，让生命充满灵动与活力。

- 一、身体健康比什么都重要 288
- 二、好钢才能经受岁月的磨炼 291
- 三、恬淡的生活有利于身心修养 294
- 四、好心情带给你好身体 297
- 五、好习惯让你更健康 300
- 六、心病还需心药医 303
- 七、快乐不是物质所能决定的 306
- 八、享受忙里偷闲的乐趣 309
- 九、和抑郁说再见 312
- 十、不要让生命留下遗憾 315

第一章

坚定信念，心中常有新目标

每一条河流都有自己的河道，每一个人都应该自己的人生方向，目标就像是黑夜里的启明星，指明着每一个路人前行的方向。明确自己在做什么，把握住人生中关键的几个转折，用心去做每一件事，你的幸福就在眼前。





一、生活忙碌但不盲目

生活是匆忙的，你忙，我忙，他忙，大家都在忙。然而，在忙碌中，彼此之间的差距却逐渐拉开了。扪心自问，你究竟在忙些什么？不要让自己的内心变得慌乱，生活再忙心不“忙”，忙碌但不盲目的生活才会一路向前。

在现代社会，生活节奏越来越快，人们面临着巨大的生存压力，很多人都生活得很累、很艰难。虽然人们时刻都在忙碌着，却得不到自己想要的安全感和稳定感。眼看着周围的人一个个逐渐获得成功，而自己却还是原地不动，人们开始抱怨生活的不公，或者认为自己的努力不够，于是更加疯狂地往前赶，让自己更加忙碌，然而获得的却还是很少。

生活中很多人都在忙碌，却很少有人认真思考自己在忙些什么，为什么要这样忙，只是随波逐流，在匆忙的人群中往来穿梭。在匆忙之中，他们已经迷失了心灵的航向，以一种盲目的心态面对着自己的生活，忙碌而没有方向，操劳却少有成效。

一位大学物理学教授深夜走进自己的实验室，发现了一个研究生仍勤奋地在实验台前忙碌着。教授关心地问道：“这么晚了，你在做什么？”

研究生回答：“我在工作。”

“那你白天做什么了？”

“也在工作。”

“那么，你一整天都在工作吗？”

“是的，导师。”研究生很骄傲地说道，似乎还期待着教授对自己的赞许。教授停顿片刻，说：“你很勤奋，整天都在工作，这自然是很难得的，可我不能不问你，你用什么时间来思考呢？”

教授的提问让研究生哑口无言，他只是在盲目地为了工作而工作，却失去了对自己所做的一切进行思考的时间。

现实中，勤奋地学习和努力地工作并没有什么不对，但是很多时候人们却忘记了思考，忽视了挖掘事情本身的深层意义和价值，只是把它们当作一种工序，按部就班地履行，使学习和工作变得盲目，使心灵失去了前进的方向，虽然努力了，却不一定能够得到想要的回报。

曾有位记者问比尔·盖茨成为全球首富的成功经验是什么，比尔·盖茨回答说：“一是勤奋工作，二是刻苦思考。”可见思考的重要性，也就是说一个人不能以盲目的态度去面对生活，要学会思考。保持清醒的头脑可以避免生活的盲目性，从而更有效地实现成功。

有一个老人蹲在路旁在看什么东西，很入神。来往的人不知其然，都纷纷停下脚步也顺着老人的视线看了起来，但只看到有一群蚂蚁在那，没有什么其他的吸引人的东西。但是他们却不愿意离开，只是在那里胡乱张望。结果人越聚越多，把老人围了个严严实实，甚至最外边的人争着往里面挤，都快打起来了。有人在打听，里边发生了什么事，还有的人在外面蹦得老高，想知道究竟怎么回事。一会儿老人站了起来，看看天，又看看周围，说：“嗯，今天有雨。”

当老人在通过蚂蚁的活动而预测天气的时候，别人却在为一件自己并不知道是什么的事情而争抢、围观，这些人的行为就是盲目的。生活中的很多人，他们每天都在忙着学习、忙着工作、忙着挣钱、忙着联络感情，然而他们没有用心走自己的路，而像被一条无形的绳子系着，重复着别人走过的路，每天急匆匆地跟在一件事的后面，追逐一些看不见的东西，当别人问“你在忙什么”的时候，只能含糊地回答说“瞎忙”。他们没有自己明确的目标，并最终因为不得要领而收获甚少。

没有明确的方向和目标，就好比无头苍蝇，只会四处乱撞。盲目地忙碌，只是在做无用之功。同样在忙，有的人成了百万富翁，而有的人却还挣扎在温饱线上。



白龙马跟随唐僧去西天取经归来，名动天下，被誉为“天下第一名马”。昔日朋友，众马驴羡慕不已。白龙马说：“其实我去取经的时候，大家也没有闲着，甚至比我还忙碌，我走一步，你们也走一步。只不过我目标明确，十万八千里走了个来回，而你们却是在磨坊原地踏步而已。”

你在忙，我也在忙，却因为心态趋向的不同而造成天壤之别的差距。你究竟在忙些什么？是盲目跟从，还是原地打转，或者是平步青云，不值得反思一下吗？

在人生的道路上，谁都会有感到迷茫的时候，但是这种迷茫经过自己的认真思考是可以化解的。但是很多人却不懂思考，几十年如一日地在迷茫中盘旋，走不出内心的“圈圈”，四十岁还在忙着二十岁时忙的事情。人最怕的就是心灵的盲目，这样会使自己陷入迷雾，难以找到出路，转半天最终还是回到原处。

无论何时保持大脑的清醒很重要，要明白自己想要什么样的生活，明确自己现在正在做什么，是不是离想要的生活越来越近了，无论何时都不要随波逐流，每一个人都应该有自己的生活目标，有自己的向往和追求，而不是庸庸碌碌度完一生。

心·灵·指·南



在很多时候人们因为内心慌乱，没有明确自己的目标，而使忙碌变得盲目，虽然匆忙却只是原地打转。人一定要学会思考，要有自知之明，如果一个人找不到自己独有的或相对的优势，只是跟在别人后面，那是毫无意义的瞎忙。学会思考和探索，明白自己为何而忙，勇敢冲破心中的“迷雾”，就会走出一条属于自己的成功的道路。



二、人生关键的问题要把握

人们在遭受挫折和失败之后，往往会痛心疾首地抱怨：“为什么会这样？”而很少有人会自我反省说：“为什么我当初不那样？”人生的关键不是失败之后的自我责备，而是行动之前的自我确认。

在现实生活中，很多时候，我们看见周围的某人成功了，就很容易脑子一热，决心向他学习，去模仿他，也去争取成功。然而结果可能却是截然相反的。这时候，人们就会抱怨：为什么出现这样的结局呢？上天太不公平了，为什么这样残忍地对待我？其实，这时既不应该抱怨上天，也不应该忌恨他人，而应该对自己进行反思。问问自己对自己是否足够地了解，同样的事情是否适合自己？而且，这些问题应该是在自己进行选择之前就及早地询问自己的。只有正确地了解自己，才不会走进误区。

当小邓眼看着自己的一些亲朋好友因为从事IT行业而发家致富的时候，他就开始着急了，并且也报名学习电脑，准备像其他人一样做一个令人羡慕的IT精英。但是当他真正进入这一行业的时候，却感觉没有自己当初想象得那么好。有一段时间，他一直都在加班，忙得连自己姓什么都差点忘了。尽管如此，客户还是对他的工作不满意，这让小邓感到非常的无奈，有时候真想甩手走人，但是最后他还是忍了。大约干了快一年的时间，他才发现自己其实并不适合做这一行业，但是他左思右想，却不知道应该做些什么。他迷茫着，彷徨着，就这样每天混日子，最终一无所获。

其实，在我们的生活中，像这样的人很多，他们一味地模仿别人，每天都



非常忙碌，明知不适合自己的，却又不知道自己能做什么。只好得过且过，机械地完成工作，为了完成而完成。其实，这样的人内心是茫然的，虽然每天都在不停地追赶，却不知道路在何方，自己应该走向哪里。如果继续这样走下去，很可能就会一事无成。

因此，要学会把握人生中的关键问题，这些问题不是事后的后悔和抱怨，而是事前的自省和确认。我们应该扪心自问的不是“为什么失败的总是我”，“为什么上天对我如此不公”，而是应该在做出选择之前，问问自己：我喜欢干什么？我能干什么？我想干成什么？我现在正在干什么？……其实人的一生最重要的就是弄明白这几个问题，然后踏实地去实践，才会明白人生的意义，并获得应有的成功。

网易的创始人丁磊年少得志，年纪轻轻便创立了网易公司，并把网易做成了中国第一大门户，随着企业的运作成功，他也以巨额的财富成了中国首富。而他的成功，则在于他时刻都知道自己喜欢什么，想做什么，并愿意为此放弃其他一些东西。

丁磊从小就对互联网有着浓厚的兴趣，考入大学之后，虽然读的是微波通信专业，但是他并没有舍弃自己的爱好，而是积极地投入到计算机的学习当中。

大学毕业后，丁磊被分配到电信局做工程师。在电信局工作，待遇很高，而且没有风险，旱涝保收，能够这样安安稳稳地过一辈子，对于很多人来说已经非常知足。但是做这样的工作和丁磊的兴趣不符，他不愿意按照这样的模式生活下去。丁磊认为，如果不能做自己喜欢的事情，做什么也是没有意义的。所以他义无反顾地辞掉了电信局的工作，为了自己的兴趣和梦想，只身到广州去闯荡。凭着他对互联网的热爱和琢磨，几经波折，丁磊终于创立了网易公司，并通过自己的努力，成就了一番事业。

西方有这样一句谚语：如果你不知道你要到哪儿去，那通常你就哪儿也去不了。同理，一个不知道自己想干什么的人，通常什么也干不好。假如丁磊当时放弃自己的梦想，守着电信局的工作，安于现状，可能也会生活得很好，却不会有今天这样辉煌的成就。但是那不是他喜欢的生活，所以他舍弃了别人认为很好的工作，去做了自己喜欢做的事，进而获得了更加丰厚的回报。

很难取舍的选择，事关成败的选择叫做“抉择”。而在人生的道路上，面