

改变心态 改变一生



GAI BIAN
XIN TAI
GAI BIAN
YI SHENG

李睿/编著

改变人生，从改变心态开始。

驾驭心态的骑手不是别人，正是我们自己。

一个拥有良好心态的人，总能看到生活中光明的一面，积极地面对艰难险阻，春风化雨、笑傲人生！



立德树人 成就学生美好未来

YISHENG

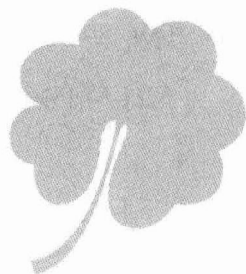


改变心态 改变一生

李睿/编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



图书在版编目 (CIP) 数据

改变心态改变一生 / 李睿编著. —北京: 新世界出版社,
2010.5

ISBN 978-7-5104-0994-3

I. ①改… II. ①李… 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 090614 号

改变心态 改变一生

作 者: 李 睿

责任编辑: 陈晓云

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部电话: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733(传真)

总编室电话: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679(传真)

本社中文网址: <http://www.nwp.cn>

本社英文网址: <http://www.newworld-press.com>

版权部电话: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 三河市南阳印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 720×1020 1/16

字 数: 300 千字 印 张: 17.75

版 次: 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-0994-3

定 价: 35.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

目录

Contents

第一章 心态决定人生的成败 / 001

成功与否的秘密	002
心态是命运的骑手	003
好心态开启财富之门	005
态度决定着你的成败	007
心有多高就会飞多高	008
发现人的积极一面	010
转变态度化险为夷	011
积极思想的力量	013
有希望就能看见彩虹	014
自信是成功的资本	016
有梦想谁都了不起	018
应该这样对待“输”	020
自我激励是助推器	022

第二章 改变内在不好的心态 / 025

驾驭自己的消极情绪	026
懒惰是成功的大敌	029
忧虑是成功的绊脚石	031
抛弃自卑，树立信心	033
恐惧是人类的大敌	035
推倒虚荣心的魔墙	037

摒弃悲观的心态	039
不要盲目和别人攀比	040
嫉妒心理要不得	042
猜疑是内耗祸根	043
拒绝骄傲的内心	045
浮躁是人生的敌人	047
忘掉过去的阴影	049

第三章 改变对待挫折的心态 / 053

挫折是命运的考验	054
跌倒了，再爬起来	056
把困难当做机遇	057
在困难面前要积极思考	060
坦然面对危机	062
从损失中获利	063
只要敢于挑战	065
磨炼造就人才	067
不幸是把刀	069
危机并不可怕	071
挫折经历给人启发	072
失败唤起我们的雄心	074
生命需要韧性	075
从挫折中汲取教训	077

第四章 改变对待生活的心态 / 081

生命不能太负重	082
让心灵保持简单	083
做个知足常乐的人	085

学会品尝过程的美	087
给情绪找个出口	088
学会品味孤独	090
微笑面对困境	092
以爱包容仇恨	094
简单生活是福	096
幸福是一种感觉	097
人生的价值	099
缓解压力的妙方	100
认真地活在当下	103
让心态与时俱进	105
生活态度决定幸福	106

第五章 改变对待自己的心态 / 109

试着说出“我很重要”	110
秀出你自己	111
做自己心灵的主人	113
做个有主见的人	115
不要忽视一个人的力量	117
好习惯的力量	119
为自己及时“充电”	121
别人的恩赐没有用	123
自己才是命运的主宰者	124
保持年轻的年龄	126
困境之下，放松自己	127
激励斗志，永不满足	129
人贵有自知之明	131
从改变自己开始	133
让生命化蛹为蝶	134

第六章 改变对待他人的心态 / 137

与人不做无理的争论·····	138
人因为友善才可爱·····	139
人无信不立·····	141
给他人留余地·····	142
学会和“另类”打交道·····	144
尊重他人很重要·····	146
在羞辱声中顿悟·····	148
感恩是一种生命的智慧·····	150
善于为别人鼓掌·····	152
满足别人的虚荣心·····	154
相形见绌是做人的大忌·····	155
闲谈莫论人非·····	157

第七章 改变对待家庭的心态 / 159

爱是幸福的源泉·····	160
孝心之爱·····	162
家庭是爱的调色盘·····	164
营造幸福的港湾·····	166
夫妻共处的艺术·····	167
唠叨为婚姻挖掘坟墓·····	170
不要强迫对方改变·····	172
为孩子把握好方向·····	175
把快乐带回家·····	178
让说话营造家庭气氛·····	181
尊重长辈的经验·····	184
成为爱情与婚姻的赢家·····	185

第八章 改变对待事业的心态 / 191

目标是事业成功的开始·····	192
始终比他人领先一步·····	193
决不故步自封·····	195
好风凭借力·····	197
做事要有条理·····	198
检验自我定位·····	200
胸有成竹的计划·····	202
不做经验的奴隶·····	205
心活才一切可活·····	208
嚼得菜根，百事可做·····	210
在行动中积聚你的力量·····	213
用100%的热情做1%的事·····	215
做熟不做生·····	217

第九章 改变对待工作的心态 / 221

最有效的工作原则·····	222
敬业精神的力量·····	224
要做就要做到最好·····	226
在工作中追求快乐·····	228
小任务成就大事业·····	230
工作态度决定你的出色·····	232
工作不仅仅是为了谋生·····	233
被解雇并非一件坏事·····	236
这山望着那山高·····	239
薪水非工作的全部·····	241
两种力的结合·····	243
用工作业绩来说话·····	245

像老板一样思考	246
---------------	-----

第十章 改变对待财富的心态 / 249

要富口袋先富脑袋	250
不要被金钱束缚	252
钱买不到的东西	254
你不理财，财不理你	256
从小钱开始	258
莫让贪婪毁了你	261
会花钱才会赚钱	263
每个人都是百万富翁	265
不要为物欲所困	267
抓住致富的机会	269
穷人最缺少的是野心	271
绝不发不义之财	273
如何选择财富	274



第一章

心态决定人生的成败

成功与否的秘密

心态能使你成功也能使你失败，成功是由那些抱有积极心态并付诸行动的人所取得的。失败是由那些抱有消极心态并意志消沉的人所获得的。

生活中，我们总会看到人与人之间有着这样的区别：有些人拥有一份十分不错的工作、良好的人际关系、健康的身体，每天都生活得快乐无忧，看起来比其他人的生活都过得好；而有些人却整日奔波在外，辛苦地忙碌也最终只是维持家庭的生计，甚至更有些人生活得一团糟，在他们看来这是因为上天的不公平，于是整日哀叹自己的命运。

其实，人与人之间在本质上并没有很大的差距：成功与否的秘密就是人的心态。

因为积极的心态，能够激发人自身潜藏着的聪明才智；而消极的心态就如同蜘蛛网缠住昆虫的翅膀和脚足一样，束缚他们发挥本身的才能。

有一个准备参加数学奥林匹克竞赛的同学，老师为他安排的任务是每天做两道数学题，并且把做好的答案在第二天早上交给他。

有一天，这个学生回家后，像往常一样拿出作业，却发现老师今天竟然给了他三道题，而且最后一道好像十分难。想想以前的几天里，他都能顺利地完成了两道题目，从没有出现过错误，是该增加些作业的难度了。这样想着，他便觉得这是应该做的事情。

于是，他很轻松地完成了前面的两道题，可到了第三道题目，他感到前所未有的困难，但是他又想到这是老师对他的肯定，相信他能够完成这道题，所以才为他增加难度的，对此他志在必得，便充满信心地沉入到解题的思路中……

他一会儿沉思，一会儿计算，反复数次，直到天亮时分，他终于把这道题做完了。但他还是心里有些难过，他认为他辜负了老师对他的期

望——这道题竟然做了一夜。

当他把这三道已解的答案一起交给老师时，老师却惊呆了。原来，最后那道题目竟是一道在数学界流传百年而无人能解的难题。老师把它抄在纸上，只是出于好奇心想自己解出来，结果却不小心将题放在了学生的本子里。

没想到，这个学生却在不知道实情的情况下，意外地把它给解决了。

从上面这个故事中可以得出，这个学生的成功，自信是最大的功臣。他不知道这是一个连自己的老师都解决不了的百年难题，他相信自己能够做出来，结果就真的做了出来。

这便是成功者与失败者之间的区别。成功者习惯积极思考、乐观对待、胸怀自信和经验的支配以及控制自己的人生。失败者则恰恰相反，他们的人生永远都被过去的种种失败和疑虑牵着鼻子走，最终一事无成。

事实如此，生活中人们通常都会在自己失败后为自己找借口，认为是客观环境的问题，认为是别人的问题，所以自己才无法改变世界，改变结果。但是，殊不知自己所处的境况绝对不是因为外部条件和环境所导致的，而是由自己的思维和行动来决定你如何看待人生、把握人生、支配人生。

因此说，拥有一个好的心态，你便拥有了成功的一半，这也是成功者制胜的秘密。

心态是命运的骑手

一个人的心态就是一个人真正的主人，要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你，而你的心态将决定谁是坐骑，谁是骑手。

生活中，为什么会有许多人能够获得成功，敢于克服万难去建功立业，而有些人却为失败而沮丧，一无所成？这个问题，一直是人们想要追寻的答案。

心理学家经过研究发现，这个答案就是人的“心态”。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，而决定谁是坐骑，谁是骑手全都取决于你所拥有的心态。

在一个家庭中有一对双胞胎，哥哥消极内向，弟弟积极外向。在他们过生日的时候爸爸为他们准备了两份礼物，一份是一辆自行车，一份是一块马粪。

生日当天，哥哥得到了自行车，但是他却很不开心。他说：“我又不会骑车，为什么给我这没用的东西？”弟弟得到了马粪，却十分高兴地问：“是不是我拥有了一匹马，快告诉我，我的马在哪里啊？”

这就是关键时刻的心态力量。在人的本性中，有一种倾向：我们把自己想象成什么样子，就真的会成为什么样子。

40年前，南非一个贫穷的村子里，住了兄弟两人。为了摆脱穷困的环境，他们便一同离开家乡，被卖到外面。幸运的是，大哥被奴隶主卖到了富庶的旧金山，弟弟却不幸地被卖到极为贫穷的菲律宾。

40年后，兄弟俩又幸运地相聚在一起。这时的他们，已今非昔比了。哥哥当上了旧金山的侨领，拥有两间餐馆、两间洗衣店和一间杂货铺，而且子孙满堂。弟弟也成了一位享誉金融界的银行家，还拥有东南亚相当分量的山林和橡胶园。

事实证明，他们都取得了成功。兄弟相聚，难免谈起分别以来的遭遇。

哥哥说：“刚到白人社会，觉得自己没有什么才华，只能靠自己的双手去劳动。白人看不起的工作，我就争取去做。在我看来要进入白人上层社会，是件很难的事情，因为我没读过什么书，所以只能安分守己地做中层技术工作来谋生。如今，看见弟弟这般成功，哥哥真是觉得弟弟十分幸运。

弟弟说：“幸运是没有的。刚到菲律宾的时候，我也做些低贱的工作，但发现当地的人有些懒惰，于是便接下他们放弃的事业，慢慢地不断收购和扩张，生意便逐渐做大了。”

由此看来，人的心态不同，所以就会用什么样的方式去想问题，而你选择了如何的态度，也就会有如何的人生。要改变自己的命运，就要拥有良好的心态。要知道，一念之差决定成败，所以我们要永远做心态的骑手。

好心态开启财富之门

对你说来，不论成功对你意味着什么——只要你有一个积极向上的心态，你就能达到成功的顶峰。

生活中，总会听到这样的声音：人生来就不平等，贫穷与不幸都是命运的安排，自己根本就无法抗争。因此，他们不是想到去改善自己的生活，而是一味的任命，却不知道，好心态能开启你财富的大门。

在美国路易斯安那州，有一个黑人佃农家庭的孩子，名叫福勒，5岁时就开始劳动，9岁之前就以赶骡子为生。当时，许多佃农家庭的孩子都是很早就参加劳动而养家。然而福勒与其他孩子不同的是：他有一位十分了不起的母亲。他的母亲不愿意让他就这样为了生计而去奔波，看着周围其他人都能有所成就，并且过着富裕的生活，心想这其中肯定有一定的出路。所以她在一天晚上，将福勒叫来对他说：“孩子，我们不应该贫穷，我也不希望你一生贫穷，所以你不要去埋怨是上帝赐给我们贫穷。贫穷并不是因为上帝所造成的，而是因为你父亲从来就没有想过致富的愿望。到现在为止，我们家里依然没有人产生想要改变贫穷，找到致富出路的想法。”

福勒将母亲的话都牢记在心里。尤其是“没有人产生过致富的愿望”这个观念深深地刻在了他的心里。他反复思考着如何去改变贫穷，想了许多致富的出路。最终他经过自己的再三琢磨，决定把经商作为生财的一条出路。有了目标后，他又想到人们在劳动中总会满手是泥，浑身是土，那么香皂必定是人们的必需品，最后选定经营肥皂。于是他就挨家逐户地去推销肥皂，开始的时候只能将本钱挣回，但是他依旧坚持了12年。

一天，他听别人说有个供应肥皂的公司即将拍卖出售。售价是15万美元。他想，这几年来自己也积攒了2.5万美元。可以先将这些钱作为保证金，将公司拿到手，再想其他的办法筹集剩下的钱。就这样，他和双方达成了协议：2.5万美元作为保证金，10天内将其余款结清，否则就要丧失他所有的保证金。

由于12年的到处推销，福勒获得了许多商人的赞赏，并具有很好的口

碑。所以他就找这些商人帮忙，以及到自己的私交的朋友那里去借，甚至从信贷公司和投资集团也获得了援助。最后筹集了11.5万美元，但还差1万美元。这让他十分焦急，该借的都借了，去哪里弄1万美元啊。眼看明天就是第10天了，该怎么办呢？

福勒一直徘徊到深夜，跪下来祈求上帝能告诉他谁可以借给他1万美元，并自言自语道：“我要骑车走遍第61号大街，直到我在一栋商业大楼里看到第一道灯光。”

已经是深夜11点，但福勒真的骑车沿芝加哥61号大街驶去。走过几个街区后，他真得看见了一所承包商事务所亮着灯光。于是，他大胆地走了进去。到了屋里，他看见在一张写字台旁有一个人正在工作，脸上显然已经很疲惫。福勒便告诉自己，必须勇敢地对面前这个人说出自己来的目的，不然明天的一切都会成为泡影。福勒吸了一口气，走到了这个人的身边，直截了当地说了自己的来由：“先生，你能否给我开一张1万美元的支票，当我还你这笔借款时，将会加倍的还你。”同时，福勒还把随身携带着的其他借款人的名单给他看，并且详细地解释了这次商业风险的情况。

结果，功夫不负有心人，福勒那天夜里就借到了1万美元的支票。从此他拥有了自己的肥皂公司，几年后，便拥有了四个化妆品公司、一个袜类贸易公司、一个标签公司和一个报馆，最终脱离了贫穷，成为了有钱人。

人们对他都是羡慕不已，当问起他是如何走向致富这条路时，他就用当年母亲对他说的话回答道：“我们是贫穷的，但这并不是上帝的意愿，而是由于你们的父亲从来没有产生过致富的愿望。在我们的家庭中，从来没有一个人想到过改变自己目前的处境。”这就是我成功的法宝，我将这个法宝随身携带，这个法宝有个最大的秘诀就是：一面印着“积极向上”，一面印着“消极沮丧”，无论再怎么困难，我都会将“积极向上”翻在上面。

的确如此，生活中许多人只知道羡慕别人的财富，却从来没有想过用自己的双手去创造财富。而福勒在开始谋生时，是如此贫穷，甚至根本无法与我们现代人的条件相比，但是他却选择了积极的思想，确立了明确的目标，并为之奋斗拼搏，最终将愿望变成了现实。

所以说，人的贫穷并不取决于上帝，而是在于你有什么样的心态。

态度决定着你的成败

一切归结为态度。你对事情付出了多少，你对事情采取什么样的态度，就会有怎样的结果。

在美国西点军校，有一句名言：“态度决定一切。”其意是说世上没有什么事情是做不好的，最重要的是你的态度问题。当一件事情还没开始的时候，你便想象它有多难，认定肯定无法成功，那么它自然就不会成功。或者说，你对一件事情不抱有认真的态度，那么结果也是很糟糕的。

所以说，心态影响着人们对事物的看法。这就好比两个口渴的人面对半杯水，悲观的人会沮丧地说：“我太不幸了，只剩下半杯水了。”而乐观的人则会开心地说：“太好了，我还有半杯水呢！”由此看来，乐观的人之所以快乐，并不是因为水量的多少，而是因为他看待问题的态度。

因为，态度可以决定一个人成就大小，无论做什么样的事情，都是如此。如果一个人在工作中，具有良好的工作态度，就能把这件工作做得更好。同时，还会使这个人走上更高的职位。

有位企业老板给一家公司经理发了一封邀请函，可是却接连几次都被退回。老板很不解，于是叫来秘书问这是怎么回事。秘书连查都没查，张口便说可能是对方邮箱满了。可是过了一星期，老板还是不见对方回应，又找来秘书问其原因，秘书依旧回答是对方邮箱满了。因此，老板失去了和那个企业筹备已久的合作项目。老板为此大发雷霆，立即辞退了秘书。

而另一位秘书，则是靠自考才拿到本科文凭的，最后应聘到一家外贸公司做经理秘书。但是她到公司后，领导却让他做办公室文员，只是负责收发文件、传真。这让她十分失望，但她想，自己只不过是自考毕业生，能够来这样的公司已经很幸运了，于是抱着积极心态投入到工作中。接下来的日子里，她工作更是一丝不苟，无论是领导还是同事交代的事情，她都能按时完成，从来没有一句怨言。一次，经理拿一份合同让她复印，说很急，叫她以最快的速度完成。一向细心的她，习惯了在复印文件前，先仔细看文件，于是就快速浏览了一遍合同。这时老板已经不耐烦，不住地催促她，她则将合同拿到老板身边，指着合同中的一处说：“老