



世界如此险恶，你要内心强大。

你的未来将走哪一条路，取决于你的心态，取决于你是在何种心态支配下的人生选择。
美国潜能成功学家罗宾：面对人生逆境或困境时所持的信念，远比任何事都来得重要。

A GOOD ATTITUDE IS HALF DONE

心态 左右你的人生

精华版

——心态是成功的神奇催化剂——

龙柒 编著

当我们做到这些之后，我们就一定会有所收获！

成功学学者拿破仑·希尔：人与人之间只有很小的差异，



但是这种很小的差异却造成了巨大的差异！

美国潜能成功学家罗宾：面对人生逆境或困境时所持的信念，远比任何事都来得重要。

虽然我们无法让环境来适应自己，但我们可以调整自己的态度来适应环境。

世界如此险恶，你要内心强大。

HALF THE BATTLE IS HALF DONE

心态 左右你的人生

精华版

——心态是成功的神奇催化剂——

龙柒 编著

192 12 7 8

当我们做到这些之后，我们就一定会有所收获！

但是这种很小的差异却造成了巨大的差异！

拿破仑·希尔：人与人之间只有很小的差异，

美国潜能成功学家罗宾：面对人生逆境或困境时所持的信念，远比任何事都来得重要。

虽然我们无法让环境来适应自己，但我们可以调整自己的心态来适应环境。

图书在版编目 (CIP) 数据

心态左右你的人生: 精华版 / 龙柒编著. -- 北京:
新世界出版社, 2011.9
(我的商务休闲书)
ISBN 978-7-5104-2041-2

I. ①心… II. ①龙… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 162133 号

心态左右你的人生 (精华版)

作 者: 龙 柒 / 编著

责任编辑: 杜 力

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

[http: //www.nwp.cn](http://www.nwp.cn)

[http: //www.newworld-press.com](http://www.newworld-press.com)

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 260 千字

印 张: 17.5

版 次: 2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2041-2

定 价: 29.80 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



前言

塞尔玛年轻的时候，曾经跟随她的丈夫住在一个沙漠的陆军基地里。然而，部队刚驻扎下不久，塞尔玛的丈夫就被上级派到另外一个地方去学习了，塞尔玛不能跟丈夫一起前往，只好一个人留在部队中。

当时，正是夏季，火辣辣的太阳把整片沙漠晒得滚烫，即便在仙人掌的阴影下，气温也达到了华氏 125 度。而塞尔玛却整天只能呆在一座小铁皮房子里。更让塞尔玛难受的是，那里只有墨西哥人和印第安人，他们都不会说英语。由于语言不通，所以没有人与塞尔玛聊天。在孤独和寂寞中，塞尔玛的精神快被摧垮了，于是她便给父母写了一封信，她在信中向父母诉说了自己目前的艰难处境，以及心中的孤独、寂寞和苦闷，并对父母说自己要丢开一切回家去。塞尔玛的父母收到信后，父亲马上就给她回了一封信，但信的内容却只有两行字：“两个人从牢中的铁窗望出去，一个看到泥土，一个却看到星星。”

正是父亲的这两行字，改变了塞尔玛的生活，甚至改变了她的一生。塞尔玛反复地读着父亲的这封信，大受启发，终于决定要在沙漠中找到属于自己的“星星”。

于是，塞尔玛主动走出她的小铁皮房子，开始尝试着与当地入聊天、交朋友，而当地人对塞尔玛也十分热情、友善。当塞尔玛表示自己对当地的纺织、陶器很感兴趣时，他们就把自己最喜欢的、平时舍不得卖掉的纺织品和陶器送给了塞尔玛。渐渐地，塞尔玛与当地入成了无话不说的好朋友。

此外，塞尔玛还开始研究起那些引人入胜的仙人掌等各种沙漠植物，还学习有关土拨鼠的知识。有一次，她在观看沙漠日落时，甚至还找到了海螺壳，要知道这些海螺壳是几万年前当这片沙漠还是海洋时留下来的……这时，塞尔玛终于发现，这片原来令自己难以忍受的沙漠，竟然变成了让自己流连忘返的奇景。

塞尔玛为自己的这个发现兴奋不已。不久之后，她写了一本书，书名就叫《快乐的城堡》。至此，塞尔玛终于真正看到属于自己的“星星”了。

到底是什么使塞尔玛对生活的看法有了这么大的转变呢？其实，沙漠没有改变，当地人也没有改变，只是塞尔玛的心态改变了。正是这一念之差，使得塞尔玛把原先认为倒霉的遭遇变成了一生中最有意义的经历。

的确，心态就像是一块磁铁，不管我们的思想是正面的，还是负面的，我们都会受到它的牵引。而我们的思想则像轮子一样，它会使我们朝着一个特定的方向前进。实际上，我们的生活并不是由生命中所发生的事决定的，而是由我们自己面对生活的态度，以及看待事情的态度来决定的。所以，虽然我们无法改变人生，但我们可以改变人生观；虽然我们无法改变环境，但我们可以改变心境；虽然我们无法让环境来适应自己，但我们可以调整自己的心态来适应环境。当我们做到这些之后，我们就一定会有所收获！



目 录

第一章 当烦恼来临时

在现实生活中，终日烦恼的人，实际上并不是遭遇了多大的不幸，而是根源于烦恼者的内心世界。因此，当烦恼降临的时候，我们既不要怨天尤人，也不要自暴自弃，要学会给心灵松绑，从心理上调适自己，避免烦恼变成心病。

没有什么好忧虑的·····	2
风雨只是暂时的·····	4
消除自身的烦恼·····	7
心病还要心药医·····	9
阴霾背后是阳光·····	11
用积极的心态调适烦恼·····	13
爱是心灵的窗户·····	15
乐观的人懂得拒绝烦恼·····	17
猜疑害人又害己·····	19
清除心中的杂草·····	21
心态平和没烦恼·····	23
敞开你的心扉·····	25
别受烦恼的摆布·····	27

第二章 走出忧虑的世界

人的心灵是脆弱的，需要经常地激励与抚慰。常常自我激励，自我表扬，会使心灵快乐无比。学会放松心灵，就是要给自己营造一个温馨的港湾，常常走进去为自己忙碌疲惫的心灵做做按摩，使心灵的各个零件经常得到维护和保养。

学会释放不幸的压力·····	30
把心情放轻松·····	32
不要给自己设围·····	35
挣脱心灵的枷锁·····	38
学会化解压力·····	40
让意念自由游走·····	42
消除自闭的心态·····	44
学会给心灵松绑·····	47
别把压力当问题·····	49
勇敢地面对现实·····	51
不要被别人左右·····	54
摆脱内心的压力·····	57
把烦恼驱除心外·····	59
别把成功想得太远·····	62
让自我的心灵解放·····	64

第三章 好心态，好运气

美国著名心理学家马斯洛曾经说过：“心态若改变，态度跟着改变；态度改变，习惯跟着改变；习惯改变，性格跟着改变；性格改变，人生就跟着改变。”的确是这样，拥有一个好的心态，不但可以改变我们的命运，甚至可以改变我们的一生。

心态好一切都好·····	68
别把缺陷当遗憾·····	70
改变心态就是改变命运·····	72
心态可以决定你的前途·····	75
成功需要积极心态·····	77
学会调整自己的心态·····	79
正视人生的坎坷·····	81
把消极心态碾碎·····	84
相信天无绝人之路·····	86
把不幸当做新的起点·····	88
要勇于接受挑战·····	90
生气不如争气·····	93
保持心理积极性·····	95
创造逆转的生机·····	97
从别处寻找出路·····	99
机遇只垂青于积极的人·····	101
进取心让一切皆有可能·····	104

常将有日思无日·····	107
牢牢把握住机会·····	110
充满希望地生活·····	114

第四章 自信源于好心态

古往今来，许多人之所以失败，究其原因，不是因为无能，而是因为不自信。自信是一种力量，更是一种动力。当你不自信的时候，你难于做好事情；当你什么也做不好时，你就更加不自信。这是一种恶性循环。若想从这种恶性循环中解脱出来，就得与失败做斗争，就得树立牢固的自信心。

对自己充满信心·····	118
顽强不屈地对待生活·····	121
有自信才会勇敢·····	124
坦然面对挫折·····	126
打起精神来做事·····	128
不要低估自己·····	130
贫穷并不阻碍成功·····	133
自信能够改变命运·····	136
天生我材必有用·····	138
相信自己才能成功·····	140

第五章 心态与行动力

在我们的身边，其实存在着很多的机会。但是，更多的时候，我们却总是因为害怕而停止了脚步，不敢采取行动，结果机会就这样溜走了。此外，还有很多人，因为害怕被拒绝而不敢跟别人接触，因为害怕被嘲笑而不敢跟别人沟通，因为害怕失落和痛苦而不敢对别人付出感情……结果虚度了一生。因此，要想有所获，就必须采取行动，因为行动是实现一切目标的最关键一步。

行动是成功的关键·····	144
有想法更要有行动·····	146
全力以赴，永不放弃·····	148
把梦想付诸行动·····	151
永远都不会为时过晚·····	153
求人不如求己·····	155
知过能改，善莫大焉·····	157
现在才是最重要的·····	159
既要仰望星空，也要脚踏实地·····	161
化被动为主动·····	163
及时把握机遇·····	165
学会从小处着手·····	169
改掉拖延的坏习惯·····	171

第六章 学会选择，懂得放弃

生活中有许多东西需要放弃，需要选择。所以，很多时候，学会适时放弃，我们就会发现，人生的路，其实很宽，也很长！因为放弃也是一种美，只有懂得适时放弃，才能感受人生的精彩。

适时放弃才会有收获·····	176
缺憾也是一种美·····	179
别让坚持成固执·····	182
有所不为才能有所为·····	184
放下包袱才能前进·····	186
给自己一个放弃的机会·····	188
不要死守陈旧的观念·····	190
明智地放弃才可取·····	192
失去的未必是最好的·····	195
懂得及时抽身·····	197
放弃并不等于失去·····	199
勇于放弃眼前利益·····	201
舍小才得大·····	204
要懂得激流勇退·····	206
鱼和熊掌不可兼得·····	208
该收手时就收手·····	210

第七章 把挫折视为一种馈赠

每个人的一生都注定要经历一些沟沟坎坎，品尝苦涩与无奈，面对挫折和失意。但是，当你学会了调整心态，你就能够在痛苦中寻找快乐，找到出路。实际上，人生最宝贵的快乐，来自心态的转变。所以，当你学会了调整心态，那么所有的那些挫折，其实都是你成长路上的基石。

学会在逆境中坚守·····	214
困境是可以突破的·····	217
用乐观驾驭悲观·····	219
坦然地面对不幸·····	220
勇敢地与挫折交战·····	223
磨练出坚强的意志力·····	225
成功就隐藏在挫折的背后·····	228
人生没有迈不过去的坎·····	230
跌倒是为了更风光地站起来·····	232
学会乐观地面对失败·····	234
走出失败的阴影·····	237
成功者必经的磨难·····	240
把不幸变成幸福·····	243

第八章 拥有好心态的人最懂得宽容

俗话说得好：“退一步海阔天空，让几分心平气和。”实际上说的就是人与人之间需要相互宽容。因为宽容是一种美德，它能使一个人得到尊重；宽容是一种良药，它能挽救一个人的灵魂；宽容就像一盏明灯，能在黑暗中放射万丈光芒，照亮每一个心灵。

得饶人处且饶人·····	246
宽容才能避免误会·····	249
学会替他人着想·····	251
宽容会让你变得更伟大·····	254
宽容是最好的礼物·····	256
忍一时风平浪静·····	259
宽容不等于软弱·····	262
学会和你的“敌人”交朋友·····	264
帮别人开启一扇窗·····	267

心态 左右你的人生

第一章 当烦恼来临时

在现实生活中，终日烦恼的人，实际上并不是遭遇了多大的不幸，而是根源于烦恼者的内心世界。因此，当烦恼降临的时候，我们既不要怨天尤人，也不要自暴自弃，要学会给心灵松绑，从心理上调适自己，避免烦恼变成心病。

没有什么好忧虑的

忧虑是一种情绪。它控制着人的快乐和幸福，左右着人的精神世界和感情世界。但是客观的事物却不会因为忧虑而发生巨大的变化，那么又有什么好忧虑的呢？

古时候，有一位国王让大臣到民间去暗访，看什么样的臣民最快乐。这位大臣领旨而去。

三年后，大臣回到王宫，告诉国王最快乐的臣民是一位卖豆子的小商贩。

“为什么？”国王大惊。

“尊敬的国王，我调查了许多王公大臣，他们都不快乐，因为他们不是嫌自己的官衔太小，就是同僚间明争暗斗；我也调查了一些商贾巨富，他们也不快乐，因为他们担心市场千变万化，自己的货物卖不出最理想的价钱；我也问过一些农夫，他们在下雨天担心雨水冲坏禾苗，天晴时又担心禾苗得不到及时的灌溉，所以快乐也与他们无缘。可是，当我遇见一个卖豆子的小商贩时，他正在边唱歌边从豆子里挑拣出一些杂物……”

大臣还未说完，国王就打断他的话，说：“这个卖豆子的小商贩之所以很快乐，是因为他的生意好极了吧！”

“最初我也是这么认为的。可观察了三天后，却发现他的生意很清淡。”大臣接着说，“我就上前询问他生意不好，为何还那么快乐的原因。那个卖豆子的小商贩说：‘我很快乐，因为我从来就不为豆子卖不出去而担心。假如豆子卖不完，我可以拿回家去磨成豆浆，再拿出来卖；如果豆浆卖

不完，可以制成豆腐；豆腐卖不完，变硬了，就当豆腐干来卖；豆腐干再卖不出去的话，就腌起来，变成腐乳。此外，我还有一种选择：我把卖不出去的豆子拿回家，加上水让豆子发芽，几天后就改卖豆芽；豆芽如果卖不动，就让它长大些，变成豆苗；豆苗如果还是卖不动，让它再长大些，移植到花盆里，当做盆景来卖；如果盆景卖不出去，再把它移植到泥土中去，让它生长。几个月后，它结出了许多新豆子。一颗豆子现在变成了很多豆子，想想那是多划算的事！’我听完后，觉得他的话很有道理，因此便认为他是最快乐的人。”

“是啊，卖豆子的小商贩的确是最快乐的人。他没有任何忧虑的事情。”国王说。

“杞人忧天”是最能证明忧虑者的心情了。但是生活中，我们所忧虑、害怕、担心发生的事情，根据概率计算，有90%以上不会发生。马克·吐温在晚年时曾感叹道：“我的一生有太多时候在忧虑一些从未发生的事，没有任何行为比无中生有的忧愁更愚蠢了。”既然大多数时候，我们所忧虑的事情都不会发生，那还有什么好忧虑的呢？



心灵体验

的确，不会发生的事情，又有什么好忧虑的呢？还是让自己的心平静下来，过一种属于自己的快乐的生活吧！

心灵体验

风雨只是暂时的

四季总是春夏秋冬的轮回，天气总是阴晴风雨的更替，没有永远的寒冬和酷夏，也没有永远的风雨和晴天。没有永远的忧愁和悲伤，也没有永远的挫折和失败。风雨只是暂时的，风雨过后又是一个艳阳天。所以，我们不必为暂时的不如意而烦恼。

汉斯在遭受失业，父母在意外事件中身亡的一连串打击后，对生活失去了热情，终日借酒浇愁。

一天，在一家小酒馆里，汉斯遇到了一位心理学家。了解了汉斯的情况后，心理学家对他说：“我有句话要送给你，它会对你的生活有一定的帮助，而且是驱除烦恼的良方。这句话就是：风雨只是暂时的。”

清醒后的汉斯用了三天时间来领悟这句话所蕴涵的智慧。于是，他把这句话写下来，贴在家里的墙壁上。他决定今后再也不会让挫折和失望来破坏自己平和的心情。

后来，汉斯果真遇到了考验。他不可救药地爱上了房东的女儿。汉斯确信她是自己今生唯一的伴侣，没有她，自己肯定活不下去。

但是，房东的女儿却拒绝了汉斯的玫瑰花，并婉转地告诉他，自己已有了未婚夫。汉斯以她为中心构想的世界，当时就土崩瓦解了。那几天，汉斯觉得墙上贴着的“风雨只是暂时的”非常好笑，他觉得得不到房东女儿的爱，他的生命将不会再有晴天，只有永不停止的风雨。

一个星期后，汉斯再看到这句话时，他开始冷静地分析自己的情况：那女孩到底有多重要？那女孩很重要，自己也很重要，快乐也很重要，但自己希望和一个不爱自己的人结婚吗？答案当然是否定的。