

给年轻的生命以方向，奠定二十几岁的年轻人一生的成就

二十几岁的 心态决定你一生

龙 柒◎主编

二十几岁的人没有智慧，会在激烈的社会竞争中惨遭淘汰；二十几岁的人没有信念，会在无穷的生存考验中轻言放弃；二十几岁的人没有目标，会在漫长的人生旅途中迷失自我。

良好的心态是迈向成功的关键！

ATTITUDE
IN TWENTIES DETERMINES
YOUR LIFE

红旗出版社

给年轻的生命以方向，奠定二十几岁的年轻

二十几岁的 心态决定你一生

龙 柒◎主编

良好的心态是迈向成功的关键！

红 旗 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

二十几岁的心态决定你一生/龙柒主编.

—北京:红旗出版社,2012.1

ISBN 978-7-5051-2174-4

I. ①二… II. ①龙… III. ①青年心理学—通俗读物

IV. ①B844.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第008846号

书 名:二十几岁的心态决定你一生
主 编:龙 柒

出 品 人: 高海浩

责任校对: 藏杨文

总 监 制: 徐永新

封面设计: 博雅工坊

责任编辑: 陈 豪

版式设计: 博雅工坊

出版发行: 红旗出版社

地 址: 北京市沙滩北街2号

邮 编: 100727

编 辑 部: 010—82061212

E - mail: hongqi1608@126.com

发 行 部: 010—64024637

欢迎品牌图书项目合作

项目电话: 010—84026619

印 刷: 北京雁林吉兆印刷有限公司

开 本: 787毫米×1092毫米

1/16

字 数: 265千字

印 张: 15.75

版 次: 2013年5月北京第1版

2013年5月北京第1次印刷

ISBN 978-7-5051-2174-4

定 价: 32.00元

版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换



前言

心态左右你的一生

人生仿佛一艘航船，它满载着我们的希望，扬帆远航。在这艰辛的旅途中，它会穿越无数的险滩暗礁，会历经无数的惊涛骇浪。年轻的我们就是这艘航船的舵手，能否驶向成功的彼岸，需要依靠我们所掌握的知识、积累的经验以及危急时刻所调动出的智慧。当你面对大风大浪时，你能有从容不迫的心态吗？当你面对风平浪静的海面时，你能有洞察暗潮的心态吗？好的心态能让你在航行中充满信心，能让你在身处绝境时仍然心存希望，能让你发现生活中许多被掩藏的快乐，更能让你在面对纷繁世事时拥有大智慧。

好心态就像普照大地的阳光，让你的内心充满温暖；好心态就像一颗魔力药丸，让你心中时刻充满欢乐；好心态就像一把万能钥匙，让你能开启任何艰难的关卡大门。成功的人并不是因为他们拥有了比别人更多的东西，也不是因为他们从没有经历过失败，而是因为他们都有一个好心态。

也许改变环境很难，改变别人很难，但改变自己的心态却不难。换一个角度，变一种心态，你就会豁然开朗。人生有得也有失，有辉煌也有落魄，有欢笑也有泪水，但拥有一个积极的心态却是你一生的资本和财富。美国心理学家威廉·詹姆斯说过：“人可以通过改变自己的心态改变自己的人生。”

不为打翻的牛奶而哭泣，敢于放开紧握的双手，这样你的人生才能获得更多。生活带给我们的挫折和幸福，我们都应该学会去享受。用好心态去把握短暂人生的每一分每一秒，你会发现你人生的每一天的阳光都是如此灿烂。

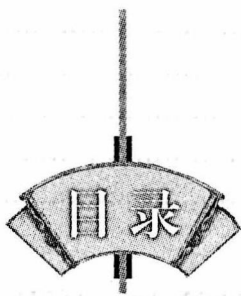
心态决定人生，也决定了人的生活方式，有好心态就有好心情，拥有

好心情就会用心做好身边的每一件事。生活中许多人总是把活得太累、活得太烦的原因归咎于外界，却不懂得控制心态才是解决问题的关键。以何种心态去面对世事，完全在你自己，你完全可以选择和主宰你的心情。同样的处境、同样的事情，你用乐观的态度去对待，就会感到轻松自如；你用悲观的态度去对待，就如同掉入黑暗的深渊。

一个人的心态决定了自己的工作和生活状态，进而又影响着内心的快乐程度及幸福指数。哲学家叔本华说过：“一个悲观的人，把所有的快乐都看成不快乐，好比美酒倒入充满胆汁的口中也会变苦一样。生命的幸福与困厄，不在于降临的事情本身是苦是乐，而要看我们如何面对这些事。”面对一时的得失，应有淡然处之的心态。面对荣誉、成就，我们要知足者常乐；遇到挫折、失败，我们要学会吸取经验从头再来……

播下一种心态，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量。心态是决定命运的真正主人！一个人有什么样的心态，就会有什么样的人生。

年轻的我们，才刚刚踏上人生的征程，好心态就是掌控我们未来命运的仁慈之手，将引领我们走向快乐、幸福、成功的人生殿堂！



第一章 心态决定人生,好心态造就好命运

上天对每个人的给予都是公平的,不同的是,有的人的优势显露在外,有的人的优势则蕴藏于内。出身平凡的人就是那些优势蕴藏于内的人。只要敢于正视现实,敢于选择成功的道路,一样能走出精彩的人生。

| | |
|----------------------|----|
| 不能选择出身,但可以选择人生 | 2 |
| 要想改变世界,先要改变自己 | 5 |
| 成也心态,败也心态 | 7 |
| 心态正确,世界就是正确的 | 10 |
| 心态改变,命运就改变 | 13 |
| 无法改变事情,可以改变心情 | 15 |
| 智商高不如心态好 | 18 |
| 用积极的心态去改变现状 | 21 |

第二章 前半生不犹豫,后半生不后悔

人生没有回头路,很多时候一旦下了决心,就没有再改变的机会。失去也好,得到也罢,再遗憾也于事无补。有些事必须当机立断,知道没有回头路,只要果断地选择了,就不会后悔。

| | |
|----------------------|----|
| 人生没有回头路,要果断地选择 | 26 |
|----------------------|----|

| | |
|-------------------|----|
| 优柔寡断会使你两手空空 | 29 |
| 机会是有“保质期”的 | 32 |
| 学会接受“失去” | 35 |
| 失去的未必是最好的 | 38 |
| 不为打翻的牛奶哭泣 | 40 |
| 别把梦想带进坟墓 | 43 |

第三章 计较少一点,快乐多一点

快乐很简单,哪怕是一个微笑,一句问候,一个关心,都足以让我们心里一暖。再小的事,只要你发现了,知足了,它就足以让你感到快乐。

| | |
|-----------------------|----|
| 快乐不是得到的多,而是计较的少 | 48 |
| 别让他人的评论左右了你 | 50 |
| 不要拿他人的标准来衡量自己 | 53 |
| 不要试图去讨好所有人 | 56 |
| 爱的极致是宽容 | 58 |
| 吃点小亏赢得“大利” | 61 |
| 不要嫉妒别人的好运 | 64 |
| 比上不足是挑战,比下有余是顿悟 | 66 |
| 为了自己,宽容别人吧 | 69 |
| 像控制食欲一样控制你的物欲 | 71 |

第四章 敢于放下,有舍才能有得

从来没有命定的不幸,只有死不放手执著。若你不肯放手,即便是微不足道的伤口,被不停地拨弄,不但不会愈合,反而会加速它的溃烂。放手,再深的伤口,也能痊愈。

| | |
|--------------------------|----|
| 没有命中注定的不幸,只有死不放手执著 | 76 |
| 要拿得起更要放得下 | 78 |
| 敢于扔掉淘到的金子 | 79 |

| | |
|-------------------|----|
| 别让坚持成固执 | 82 |
| 执著未必是好事 | 84 |
| 放弃并不等于失去 | 85 |
| 知止才能赢 | 88 |
| 活得太累,只因索要太多 | 90 |
| 知难而退胜过知难而进 | 92 |
| 不是每件事都值得去做 | 93 |

第五章 “空杯”心态,敢于归零才有超越

已经装满水的杯子还能装得进水吗?肯定不行。其实人心也是,当你紧抓着很多自己所重视、在乎的东西以及曾经的辉煌不放时,你就很难再接纳新的东西了。只有将心中的水倒空,忘记过去,从心态上做个彻底的了结,才会有外在的松手,才能拥有更大的成功。

| | |
|---------------------------|-----|
| 松开的手比紧握的手拥有更多 | 98 |
| 毕业了,收起你大学的光环 | 100 |
| 不可躺在过去的荣耀里长睡不醒 | 102 |
| 先下山才能再上山 | 105 |
| 大海能容纳百川是因为它把自己放在最低点 | 106 |
| 倒掉曾经的优秀,重新开始 | 109 |
| 身处逆境,主动空杯 | 111 |
| 定期给自己复位清零 | 114 |
| 放低姿态,更能发挥你的潜能 | 117 |

第六章 生气不如争气,别被情绪牵着走

面对他人的过错,能够做到不生气的人,才是生活的智者。生别人的气,不是在惩罚他人,而是在惩罚自己。

| | |
|----------------------|-----|
| 生气是用别人的错误来惩罚自己 | 120 |
| 别为小事火上心头 | 121 |

| | |
|-----------------------|-----|
| 山不过来我就过去 | 123 |
| 适时咽下一口气 | 124 |
| 有“仇”不报,必有后福 | 125 |
| 不要让心中的“恶”主宰你的行为 | 127 |
| 停止抱怨,集中精力解决问题 | 129 |

第七章 不为失败找借口,只为成功找方法

不要抱怨自己很笨,而要主动出击去寻找出路,总会有办法的。生活就是一种态度,是被你自己的想法所改造的产品,只要敢想你就行。不要限制你的想法,思考的力量可以创造奇迹。

| | |
|------------------------|-----|
| 没有笨死的牛,只有愚死的汉 | 134 |
| 所谓没有办法就是没有想出新方法 | 137 |
| 凡事必有其解决方法 | 139 |
| 一千个困难必有一千零一个解决方法 | 142 |
| 最成功的人,是最重视找方法的人 | 145 |
| 借口是失败的温床 | 147 |
| 全力以赴而不是尽力而为 | 149 |
| 没有不可能 | 152 |

第八章 击败你的不是对手,而是自己

有的人习惯在还未着手之前就想象问题有多么的困难,结果自信心越来越少,到最后甚至想放弃。困难有时候其实是被我们自己无限扩大的了。在我们做事之前,不要把困难想象得很大,一旦你认定要做的事,首先就是要克服心中的畏怯,坚持下去,就一定能够达到你的目标。

| | |
|-------------------------|-----|
| 别把困难人为放大 | 156 |
| 不要跌倒在自己的优势上 | 158 |
| 未经你的同意,没有人能使你感觉卑微 | 161 |
| 不要因对手强大而悲观 | 164 |

| | |
|----------------------|-----|
| 不要因为嫉妒而改变自己的个性 | 167 |
| 求人不如求己 | 169 |
| 不要苛求百分之百的公平 | 171 |

第九章 没有绝望的处境,只有对处境绝望的人

不管是晴天的阳光还是雨天的湿润,我们都该发现世界的美丽。生命是宝贵的,抛下活不下去的念头,因为一颗永不言败的心灵才是自我拯救的良方。世界上没有哪双特定为你伸出的手,没有哪个为你准备好的光明未来,这一切都需要我们自己去寻找。寻找那个我们内心发出的声音:“永远不要轻言放弃。”

| | |
|--------------------|-----|
| 抛弃不想活下去的念头 | 176 |
| 人生没有过不去的坎 | 178 |
| 请握住灾难的刀柄 | 180 |
| 让乐观主宰你的一生 | 183 |
| 把挫折变成一份“礼物” | 185 |
| 学会把柠檬做成柠檬汁 | 188 |
| 不要屈服于所谓命运的安排 | 191 |
| 失去什么,也不能失去希望 | 194 |
| 站起来永远比跌倒多一次 | 196 |
| 再糟,也糟不过从头再来 | 198 |

第十章 换个角度看问题,危机其实就是转机

正如硬币有正反两面一样,事情也都有两面。当你认为一件事很糟糕的时候,说不定其中就暗藏机遇,当你认为你好运连连的时候,后面的发展却不一定好,正所谓祸福相倚。

| | |
|------------------------|-----|
| 没有绝对的好事,也没有绝对的坏事 | 202 |
| 金融危机带来的机遇大于危险 | 204 |
| 信心,是化危机为机遇的动力 | 206 |

| | |
|------------------------|-----|
| 别做无谓的坚持,要学会转弯 | 207 |
| 化压力为动力,危机处理要得当 | 209 |
| 潮落之后会潮起,冬天过去是春天 | 211 |
| 转变思维,失败也是一种资本 | 214 |
| 没有永远的失败,只有暂时的不成功 | 216 |
| 不能改变结果,就改变游戏规则 | 219 |

第十一章 人生是一段旅程,一边奔波还要一边享受

放慢我们追逐的脚步,不要不停地奔跑。当你看到了发芽的小草,倾听到了花开的声音,留心清风如何在夜里拂过树梢,醉眼于天上的云卷云舒时,你会发现放慢脚步是一件多么美好的事。

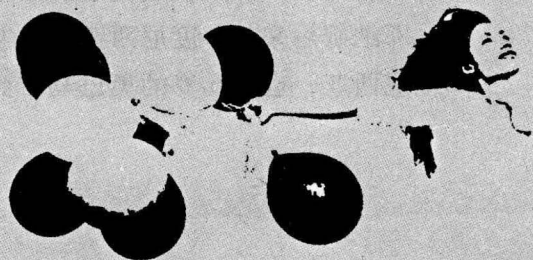
| | |
|-------------------|-----|
| 不要不停地奔跑 | 224 |
| 放下一些无谓的忙碌 | 227 |
| 试着不带工作回家 | 229 |
| 重新定义“富有” | 231 |
| 幸福是一种感觉 | 234 |
| 学会享受朴素的快乐 | 236 |
| 找到自己喜欢的生活方式 | 238 |



第一章

心态决定人生，好心态造就好命运

上天对每个人的给予都是公平的，不同的是，有的人的优势显露在外，有的人的优势则蕴藏于内。出身平凡的人就是那些优势蕴藏于内的人。只要敢于正视现实，敢于选择成功的道路，一样能走出精彩的人生。





不能选择出身， 但可以选择人生

上天对每个人的给予都是公平的，不同的是，有的人的优势显露在外，有的人的优势则蕴藏于内。出身平凡的人就是那些优势蕴藏于内的人。只要敢于正视现实，敢于选择成功的道路，一样能走出精彩的人生。

生活中，我们经常听到很多人总是抱怨自己命不好，抱怨他们没有一个好的出身，没有显赫的家世。然而事实上，无论是谁，从他出生的那一刻起，他的出身就被定格了，抱怨出身对于自己未来的命运是徒劳的。决定你人生的只有你自己，只要相信自己，无论出身如何，机会总是会出现的。

对于出身低微的人来说，同样不缺少改变命运的机会，只要学会选择，你的人生一样可以获得精彩。

随着 2008 年美国大选的尘埃落定，奥巴马当选为美国首位黑人总统。奥巴马胜利当选的正式消息传出后，聚集在伊利诺伊州芝加哥市格兰特公园内的 13 万名支持者顿时沸腾了。他们挥舞着美国国旗欢呼雀跃，其中不少人喜极而泣。因为支持奥巴马的美国人都知道，身世坎坷的他一路走来是多么的不容易。

奥巴马 1961 年出生于夏威夷，奥巴马的父亲老奥巴马是肯尼亚黑人，母亲安·邓纳姆是美国白人。

奥巴马的父亲出生在肯尼亚西部一个贫穷的小村庄，当过放牛娃，他在肯尼亚时就娶了第一个妻子柯齐亚，并有了两个孩子，后来因为一个很偶然的去美国读书，与邓纳姆相识相爱，生下奥巴马。婚后不久，老奥巴马抛妻弃子，前往哈佛大学读博士。毕业后，他带着另一名美国女人回到了肯尼亚，那人就是他的第三任妻子。

邓纳姆后来与印度尼西亚留学生罗罗·素托罗结婚，并于 1967 年来到印度尼西亚，也把 6 岁的奥巴马带到印度尼西亚。4 年后邓纳姆离婚，奥



巴马在雅加达度过四年后，回到夏威夷，和外祖父、外祖母挤在一个很小的公寓里生活。

因为父母两人多次的婚姻，给他带来了7个同父异母或同母异父的兄弟姐妹，甚至后来有一个妹夫还是华裔。但是，如此出身并没有阻挡奥巴马向上攀登的步伐，他于1983年获得哥伦比亚大学文学学士学位之后，又在1991年获得哈佛大学法学博士学位。这一切，都是他不断向目标努力的结果。

当然，这样的学历也并不足以让一个非洲裔的青年人在政坛平步青云。毕业后奥巴马成为一名律师，但渴望成功的他不甘于此，他想从政，想当州议员。为了获得竞选国会参议员的经费，奥巴马一家甚至把公寓拿去抵押。2004年，他终于成为了国会参议院内唯一的黑人议员。但是，在整个参议院里面，奥巴马是唯一需要自己去报税的人。

2004年7月，民主党召开全国代表大会，奥巴马被指定在第二天做“基调演讲”。奥巴马不负众望，他亲自撰写演讲稿，并发表了慷慨激昂的演说、在演说中他提出消除党派分歧和种族分歧、实现“一个美国”的梦想。奥巴马以其极具魅力的演说、灿烂的笑容虏获了许多民众的心。一跃成为首位在初选前的民意调查中即获得全国性支持的明日之星。奥巴马在短短两年多的时间里就已在政坛形成一股旋风，甚至有人把“奥巴马现象”拿来与前总统肯尼迪1960年挟带强大人气进军白宫来相提并论。

通过多年的努力，奥巴马没有辜负支持者，在美国东部时间2008年11月4日晚11点，巴拉克·奥巴马，率先赢得297张选票，当选第56届美国总统。奥巴马在当选当晚，在家乡芝加哥发表获胜感言。他说，“美国的变革时代已到来”，宣告自己竞选成功。

奥巴马的家世可谓低微，他的童年和他的奋斗历程让人听来也不免感到心酸，但也让我们看到了一个从美国社会底层走出来的男孩，靠着自己的努力，一步步走向成功的过程，再现了一个真实、生动的“美国梦”。他的成功传递给天下所有心存梦想的人们一个信念：只要敢于选择自己的人生，相信命运掌握在自己手中，无论你是怎样的出身，在经历了持之以恒的努力后，你都会取得成功。

有两个不同的女孩，有着相同的梦想，但结果却是截然不同。



一个是著名工程师和一所知名大学的教师的女儿，人长得很漂亮，毕业于名牌大学。她最大的梦想就是有朝一日自己能当上电视节目的主持人。她自己也觉得有这方面的天赋，因为每当她和别人相处时，即使是陌生人也愿意亲近她并和她交谈。她懂得怎样从他人嘴里掏出心里话的技巧。父母也都很赞同、支持她的理想。于是，这个女孩见人就讲：“只要有人愿意给我一次上电视的机会，我相信自己一定会成功，一定能成为出色的主持人。”可是，好几年过去了，奇迹并没有发生。因为她根本没有亲自去寻找机会接近电视台的主管，也没有主动去争取。

另一个女孩也很漂亮，但却没那么优秀，只毕业于南方的一所民办大学。她的家庭条件不好，无法为她提供可靠的经济来源。所以，她就白天出去打工，晚上到一所大学舞台艺术系进修。一拿到毕业证，她便开始求职，她跑遍了全省的大小电台、电视台，经历了一次又一次的拒绝。但她没有放弃，最后终于被一家很小的广播站录用，在那儿当上了主持人。有一次，省电视台和该广播站联合录制一台晚会，省电视台的领导发现了她，把她叫到省电视台试镜。结果，她被录用了，终于实现了自己到电视台做节目主持人的梦想。

为什么有的人功成名就，有的人却穷困潦倒呢？难道真的是命中注定吗？其实，的确有命运的存在，预言者总是来指点人们，让人们在他的面前摊开手掌，然后指着上面爱情线、事业线、生命线诉说着命运的轨迹。但是，在最后，预言者必定会让对方把手慢慢握起来，握得紧紧的。再告诉那些相信命运会操纵自己的人们：命运的每一条线都在自己的手里。所以，命运也是掌握在自己手里的！没有谁可以左右你！所有的一切都取决于你的选择。

林肯出生时，家里一贫如洗。但林肯没有自暴自弃受命运的摆布，而是终其一生与命运抗争，八次竞选八次落败，两次经商失败，甚至还精神崩溃过一次。好多次，他本可以放弃，但他并没有如此，因为他认定了自己的选择，也正因为他没有放弃，才成为美国历史上最伟大的总统之一。

不仅美国总统林肯，中国历史上著名的皇帝朱元璋，之所以能够创下如此的伟业，也是因为没有把自己的命运交到别人手里，而是勇敢地选择了自己的人生。不受制于人，不受制于出身，并依靠自己的努力打下一片



属于自己的江山。

纵然我们不能选择自己的出身，但能够选择以怎样的方式去走属于自己的路。即使出身低微、命运坎坷，即使挫折不断、屡屡失败，但请记住：一定不要悲伤，要坚定地选择自己的人生道路和目标，相信自己的能力，并不断为之付出，总会有梦想成真的一天。

要想改变世界， 先要改变自己

世界是什么样的，往往在于你以什么样的心态去观察它。改变自己，你眼中的世界就会呈现不同的状态。改变世界并不像想象的那样容易，既然如此，那就从改变自己开始吧。

人类自古以来，就在不停地改造着世界。然而，花有重开日，人无再少年。人生毕竟是有限的，要想完全按照自己的梦想去改变一切，必定会遇到种种困难，而且收效甚微。这时，不妨换一种方式：在想改变时，不要先改变世界，而尝试着先改变自己，或许见到的会是另一番景象。

很久以前，人类都是赤脚行走的。一位国王去偏远的乡间旅游，路上有很多碎石头，把他的脚刺得生疼，他大怒，回到皇宫后，就下令将国内所有的道路都铺上一层牛皮。他觉得这样做，不仅自己不再受苦，全国的老百姓也都可以免受刺痛之苦了。

愿望是好的，可问题是哪里来那么多牛皮？就算把全国所有的牛都杀了，也筹措不到足够的皮革，这还不算用牛皮铺路所花费的金钱、动用的人力。但既然是国王的命令，谁又敢说个“不”字呢？

就在大家为此发愁的时候，一个聪明的大臣大胆向国王谏言说：“国王啊！为什么您要劳师动众，牺牲那么多头牛，花费那么多金钱呢？您何不只用两小片牛皮包住您的脚，这样不就免受刺痛之苦了吗？”

国王一听，当下领悟，于是立刻收回命令，改为采用这位大臣的建议。据说，这就是“皮鞋”的由来。



可见，想改变世界很难，而改变自己则容易得多。与其改变全世界，不如先改变自己。当你改变了自己，你眼中的世界自然也就跟着改变了。所以，如你希望看到世界改变，那么第一个必须改变的就是自己。做任何事之前都要深思熟虑，如果只需要穿上一双鞋，就可以使双脚舒服，又何必把所有的道路都铺上毛毯呢？

反观那些曾经改变了历史的人物，又有哪一位是一开始就想到去改变世界的呢？毛遂若不改变自己的沉默而只盼望“伯乐”降临，也只能老死于芸芸门客之间；鲁迅若不改变自己的志向而一味抱着济世救人的理想继续学医，怎么会有“横眉冷对千夫指，俯首甘为孺子牛”的革命情怀？

因为工作需要，一个年轻人被分配到一个偏远的山村教书。他觉得不公平但又无法改变现实，消极的他给孩子们讲课时总是心不在焉，甚至看到这些孩子就不耐烦。

一天，下着蒙蒙细雨，灰色的天空更加剧了他本就失落的心情。这是一节地理课，可他一看到地图上的首都，失落感马上袭来，一点儿不想上课。望着地图，他突然想到一个轻松的教学方法来熬过这节课。他让每个学生把书本上那页地图撕下来，并把它撕成碎片，放在桌上。接着，他说：“同学们，我们现在来个比赛。请把你们桌上这个撕碎的地图再拼合起来。看看谁拼得最快最好！”

这个年轻的教师本以为这样就会花费那些学生一上午的时间。于是他走到窗口，对着蒙蒙细雨抽着闷烟发呆。但是很快，就有个学生站起来说他拼好了。年轻的教师感到非常惊愕，问他怎么这么快就拼好了一幅地图。

“这很容易啊，”那个小男孩说，“这幅地图的另一面正好是一个人的头像。我只要把这个人的头像拼到一起，然后再把它翻过来就行了。如果这个人是正确的，那么，正面的这个世界也就是正确的了。”

“如果一个人是正确的，他的世界也就会是正确的。”年轻的老师陷入了深思。他瞬间明白了一些道理。从此，他尽心尽力地教育着孩子们，并在那里扎下了根。

如果你是正确的，你的世界也会是正确的。如果你想改变你的世界，首先就要改变你自己。然而生活中很多人，总是希望世界按照自己的方