



态度决定成败，无论情况好坏，都要抱着积极的态度，莫让沮丧取代热心。生命可以价值极高，也可以一无是处，随你怎么去选择。

**主宰了自己的心态**

**就能主宰自己的命运**

陈泰先◎编著

中国华侨出版社

# 心态

## 决定人生

精华版

陈泰先◎编著

# 心态决定人生

精化版

中国华侨出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

心态决定人生 精华版 / 陈泰先编著. — 北京: 中国华侨出版社, 2012.1

ISBN 978 - 7 - 5113 - 1050 - 7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 230248 号

### ●心态决定人生 精华版

---

编 著 / 陈泰先

责任编辑 / 晓 晖

装帧设计 / 杨旭升

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

并 本 / 710×1000 毫米 1/16 印张 / 21.5 字数 / 299 千字

印 刷 / 北京永峥印刷有限责任公司

版 次 / 2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

印 数 / 4000 册

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5113 - 1050 - 7

定 价 / 35.00 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443979 64443056

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E - mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

# 前 言

心态是什么？心态就是你对人、对事的态度，在心理学上，心态是指动能心态和复合心态所包括的诸种心理品质的修养与能力。

在人生当中，为什么有些人就能够比其他的人更成功，其实人与人之间并没有多大的区别。但为什么有许多人能够获得成功，能够克服万难去建功立业，有些人却不行？这个答案就是人的“心态”。一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命来驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

一个人的心态往往很大程度上决定着这个人某一阶段的人生走向。一个人若被不好的心态控制，他的人生道路便可能步入荆棘之地，从而无法获得正确发展；一个人若是一直持有好心态，那么，他的人生之路将会越走越宽，生命的景色就会越来越美，生命的意义就会越来越清晰。好心态包括很多种，对人生的正面作用也很大，比如，自信心态可以创造人生；积极心态是成功的起点；知足心态是幸福的药引；乐观心态是快乐的源泉；平和心态是健康的良药；坚持心态是胜利的法宝；等等。

本书分别从平和安宁、自信自立、取舍得当、积极向上、知足常乐、合作共赢、乐观豁达、勤勉踏实、诚实守信和勇于挑战等方面讲述了良好的心态对我们人生产生的积极而重大的影响，内容涉及了人生中的各个层面，希望能引导读者度过生命的每一个低谷，让每一个心灵的天空清静、明朗，让每一个人都拥有真正的心理上的健康，以便让自己在人生的舞台上活得更轻松、更自在、更洒脱。

当然，好心态不能让你一定走向成功，但是坏心态一定会让你无法走向成功。好的心态虽然并不能保证你的人生一定会一帆风顺，事事成功，但是，它一定会改善你的人生。拿破仑·希尔说：“从来没见过持消极心态的人能得到最后成功的人生的。就算碰运气偶尔成功，那也不过是昙花一现，转瞬即逝。”

主宰了自己的心态，就能主宰自己的命运。希望看完本书的读者能从书中得到启发，从而培养起良好的心态，以此获得成功快乐的人生。



# 目 录

## 第一章 培养好心态： 让心态成就你的人生

心态与生活的关系在我们的生活中随处都可以表现出来，有什么样的心态，就会有怎样的生活：悲观心态，会有悲观生活；乐观心态，将永远生活在快乐中；消极心态，生活将永远消沉；积极心态则会不断前进，生活会永远充满希望……所以我们在生活中一定要保持好心态，赢得好生活。你的心态若是改变，你的行为将得到改变，你的行为若是改变，你的习惯将得到改变，你的习惯若是改变，你的性格将得到改变，你的性格若是改变，你的人生将得到彻底改变。

1. 心态的力量…………… (3)
2. 好心态才有好的交际网…………… (6)
3. 心态好，身体好…………… (9)
4. 心态关系人生成败…………… (11)
5. 心态关系着命运…………… (12)
6. 心态关系着你的前途…………… (14)
7. 培养成功的心态…………… (16)
8. 调整心态，做生活的强者…………… (20)

## 第二章 平和安宁的心态： 消除烦躁和不安，保持平和

生活中会有很多事情让人焦躁不安，这个时候，拥有一个平和安宁的心态是很重要的。保持一种平和安宁的心态，用快乐填充自己平凡的生活。平和安宁是踏踏实实地做事、坦坦荡荡地做人，并不因为生活的琐碎而拒绝平凡的生活，并不因为名利的诱惑而放弃做人的原则。做人，应该秉持一种平和的心境，持心要正，处世低调、谦虚、宽容，不为世间的荣辱得失、是非成败所左右，从而得到安宁的生活。



心  
态  
决  
定  
人  
生



1. 处世不可太较真…………… (25)
2. 平平淡淡才是真…………… (28)
3. 从容才能尽快到达彼岸…………… (31)
4. 不要把忧虑藏心中…………… (34)
5. 学会宣泄压抑的情绪…………… (36)
6. 怨恨会让你失去快乐…………… (39)
7. 发牢骚者是内心不安的表现…………… (41)
8. 调整自己的心情…………… (43)

## 第三章 自信自立的心态： 相信自己，一切皆有可能

与金钱、地位、出身相比，自信是更有力量的东西，是人们从事任何事业最可靠的资本。自信能排除各种障碍、克服种种困难，能使事业获得完美的成功。自信心态者往往都承认自己的魅力和相信自己的能力，总是能够大胆、沉着地处理各种棘手的问题。一个自信心很强的人，必定是一个敢干的人，敢于行动的人。他绝不会

对生活持等待、观望的消极态度，而丧失各种机遇。他会在行动与实践中展示自己的才华。

1. 自信能挑战缺点…………… (49)
2. 要相信自己…………… (51)
3. 自信是生命的催化剂…………… (53)
4. 在强者的字典里没有“不可能”…………… (55)
5. 自信也需要一个成长过程…………… (58)
6. 消除自卑才能自信…………… (60)
7. “心”是成功者的自信…………… (62)
8. 不要被自己打败…………… (64)
9. 每个人都是自己的主角…………… (66)

## 第四章 取舍得当的心态： 把握好坚持与放弃的分寸

生活中，我们总是面临着各种选择，人们会利用各种方法选择出自己认为是正确的那个决定。难的是在面临两个或多个正确的选择时，挑战就会出现，是进还是退？是坚持还是放弃？在生活中，得与失是交替出现的，每一个人都要面临得与失的取舍。过分计较得失，常常是得不偿失。如果不想让自己身处这种进退两难的绝境，就需要我们作周密的考虑，权衡利弊，处理好短期效益与长远利益的关系，切忌草率从事，以免因小失大。

1. 坚持自我，把握梦想…………… (71)
2. 主动退让是一种间接的前进…………… (73)
3. 得而有所舍，是智慧之心…………… (75)
4. 珍惜该珍惜的，舍弃该舍弃的…………… (77)



5. 有时“半途而废”也能够体现进取心…………… (80)
6. 学会选择, 懂得舍弃…………… (83)
7. 降低欲望, 才能得到幸福…………… (86)
8. 因小失大, 得不偿失…………… (88)

## 第五章 积极向上的心态: 积极心态缔造积极结果

拥有积极心态的人身上永远洋溢着自信, 他们会用自己的行动告诉你: 要有信心, 信心是你无限魅力的来源, 要相信自己, 世界上最重要的人就是你自己, 你的成功、健康、幸福、财富依靠你如何应用你看不见的法宝, 那就是积极心态。积极的心态能使你的希望扩展, 它给予你实现欲望和理想的精神力量、感情和信心, 积极心态是迈向成功的重要因素, 不管你在哪里, 或是在做什么工作, 只要你充满了激情, 你就会成为人群中的佼佼者。

1. 保持自我本色才有独特魅力…………… (93)
2. 成功属于积极心态的人…………… (96)
3. 用积极的心态笑对人生…………… (98)
4. 保持积极心态, 才能激发无穷的潜能…………… (100)
5. 埋怨是消极心态的基本反映…………… (101)
6. 消极的心态只会失败…………… (104)
7. 对消极思想说“不”…………… (109)
8. 积极主动, 现在就去 做…………… (113)
9. 养成积极主动的习惯…………… (117)



心  
态  
决  
定  
人  
生



## 第六章 知足常乐的心态： 戒除贪念，才能知足常乐

有些人活得痛苦，是因为他有太多的欲望，有些人活得失落，是因为他不懂得拥有。大千世界，万种诱惑，一个人不可能得到自己想要的一切东西。想要拥有一些东西，就要靠自己的智慧和劳动去获得。不要苛求不劳而获的拥有，你越要拥有太多，往往失去也越多。其实，我们拥有生命和快乐已是最大的拥有，又何必企求太多呢？所以一定要记住：知足者才能常乐。

1. 少一分贪婪，多一分知足…………… (123)
2. “贪”字头上一把刀…………… (125)
3. 贪念太多，会失去更多…………… (127)
4. 放下贪欲，才能快乐…………… (129)
5. 人心不足蛇吞象…………… (131)
6. 不知足的人会迷失自己…………… (132)
7. 欲望要适度，不要过度…………… (133)
8. 禁止欲望膨胀…………… (135)
9. 诱惑会使人失去自我…………… (137)
10. 越想拥有太多，往往失去越多…………… (139)

## 第七章 合作共赢的心态： 协作互助，和气生财

成大事的人的管理模式是统合综效，这种管理模式的理念源自一种自然现象：整体大于个体的总和。两块木头所能承受的力量大于个别承受力的总和，两种药物并用的疗效也可能大于任何一种药物的功效。由此可见，一个人的能力总是有限的，所以要学会跟别

人合作，不会与人合作就很难把事业做大。成大事者善于合作，以求借势发挥，成就自己的事业。要想成大事不要摒弃合作，只有合作才能开创成大事的局面，才能把事业做大。

1. 看问题要考虑对方的立场…………… ( 143 )
2. 与人合作，一定要信守承诺…………… ( 147 )
3. 取长补短，相互协作…………… ( 151 )
4. 用团结合作来打开事业之局…………… ( 155 )
5. 携手好朋友，干成大事业…………… ( 160 )
6. 一团和气，追求双赢…………… ( 164 )
7. 以别人的利益为先…………… ( 170 )
8. 不要伤害对方的自尊…………… ( 172 )

## 第八章 乐观豁达的心态： 乐观是最有价值的财富

当你朝着奋斗的目标迈进时，乐观会增加你的愉悦与自信；当你身处逆境时，乐观能让你征服纷至沓来的厄运；当你拥有乐观的心态时，你就能享受生命带来的喜悦。乐观是心胸豁达的表现，乐观是人际交往的基础，乐观是工作顺利的保证，乐观是战胜挫折的法宝。乐观，是你成就事业的必要因素，是你走向成功的一把钥匙，是你赢得美好生活的源泉，所以，如果你想成功，那么请你远离悲观，笑看人生。

1. 悲观，会挡住阳光…………… ( 177 )
2. 只有乐观，才能找到心的天堂…………… ( 180 )
3. 绝望中的快乐才是最刻骨铭心的…………… ( 183 )
4. 乐观者是幸运的宠儿…………… ( 185 )





5. 面对不幸要乐观····· ( 187 )
6. 远离忧虑, 做一个快乐的人····· ( 190 )
7. 生活需要微笑····· ( 193 )
8. 心中美, 所以美····· ( 196 )
9. 你乐观, 你快乐····· ( 198 )

## 第九章 勤勉踏实的心态: 勤勉谦恭是一种美德

每个人都渴望成功, 每个人都想干出一番大事业, 这种志向和理想值得赞赏。但是, 理想的实现需要付出艰巨的、有时甚至是毕生的努力。如果把成功的愿望仅仅停留在口头上, 而不付诸辛勤的耕耘, 最终只会与幸运女神擦肩而过, 最后的结果只能是空悲叹。“功到闹深处, 天教勤苦成”, 一生大事业, 要用一个“勤”字来完成, 求学、治世、功业无不如此。

1. 人生能有几回搏····· ( 203 )
2. 勤奋是成功的秘诀····· ( 205 )
3. 做事情要脚踏实地····· ( 207 )
4. 勤敬立业, 谦恭做人····· ( 211 )
5. 勤奋造就成功, 懒惰摧毁天才····· ( 215 )
6. 一分耕耘, 一分收获····· ( 219 )
7. 恒心与坚持能“点石成金”····· ( 223 )
8. 莫道君行早, 更有早行人····· ( 227 )



## 第十章 诚实守信的心态： 诚实守信是成功的基石

布林沃·利顿说：“如果大家都公认一个人绝对值得信任，那么这个人的事业一定会成功。”宋代大文豪苏轼在《道德》中说“以至诚为道，以至仁为德”，由此看来，诚信没有种族与国籍的差别。的确，与其以力做事，不如用诚做事；与其用力服人，不如以诚感人。只有讲信用，才能闯出一条自己的路。正直诚实是一笔珍贵的财富，它是人相互信任的基石，同时也可帮助一个人获得成功。

1. 诚实是一种美好的品德…………… ( 233 )
2. 诚实守信才是大赢家…………… ( 237 )
3. 以诚信奠定成功基业…………… ( 242 )
4. 真诚的友谊会使你的事业更发达…………… ( 246 )
5. 做人要正直，品行要端正…………… ( 251 )
6. 诚实守信是成大事的“信用卡”…………… ( 256 )
7. 要成大事，不可草率择友…………… ( 259 )
8. 真诚待人，热忱做事…………… ( 264 )

## 第十一章 勇于挑战的心态： 敢于挑战自我，才能成大事

要想成大事，仅仅只靠志向、智慧是不够的，还有很重要的一点，那就是要有做大事的勇气。一个不敢挑战自我的人，只能懦弱地活着。要成大事必须敢于挑战，善于挑战。每一个成功都来之不易，每一项成就都要付出艰辛。对于有志于成大事者而言，不论面对怎样的困境、多大的打击，他都不会放弃最后的努力，因为胜利往往产生于敢于直面困难，勇于挑战的心态之中。



1. 敢为型性格的人才能成功…………… (271)
2. 敢于挑战自我, 克服自我贬低心理…………… (275)
3. 克服懦弱, 敢于挑战…………… (279)
4. 做自己人生的攀登者…………… (283)
5. 坚持到底需要勇气来支撑…………… (286)
6. 勇气是战胜困难的良方…………… (289)
7. 敢于向权威挑战…………… (293)
8. 抛弃旧的枷锁…………… (296)

## 第十二章 宽厚仁爱的心态: 宽厚待人, 是人生的一种境界

宽容是心与心的交融, 宽容是仁人的虔诚, 是智者的宁静。正因为天空容忍了雷电风暴一时的肆虐, 才有了风和日丽的日子; 辽阔的大海容纳了惊涛骇浪一时的猖獗, 才有浩渺无垠的壮观。“宰相肚里能撑船, 元帅肩上能跑马”说的是一种气量, 一种涵养, 这种气量与涵养是一种容人之量。伟人能容, 涵盖天地; 军事家能容, 赢得士为知己者死; 商贾能容, 可赢来丰厚的利润。由此可见, 宽容是成大事的首要条件之一。

1. 宽容做人, 宽容成事…………… (301)
2. 宽容是金, 成事于“心”…………… (304)
3. 宽容别人就是善待自己…………… (307)
4. 学会宽容和尊重别人…………… (311)
5. 宰相肚里能撑船…………… (314)
6. 得饶人处且饶人…………… (317)
7. 对别人永远怀有感激之情…………… (320)
8. 待人处世要宽容…………… (324)
9. 乐于忘记, 不念旧恶…………… (327)

# 第一章 培养好心态： 让心态成就你的人生

心态与生活的关系在我们的生活中随处都可以表现出来，有什么样的心态，就会有怎样的生活：悲观心态，会有悲观生活；乐观心态，将永远生活在快乐中；消极心态，生活将永远消沉；积极心态则会不断前进，生活会永远充满希望……所以我们在生活中一定要保持好心态，赢得好生活。你的心态若是改变，你的行为将得到改变，你的行为若是改变，你的习惯将得到改变，你的习惯若是改变，你的性格将得到改变，你的性格若是改变，你的人生将得到彻底改变。







## 1. 心态的力量

一个人的身份、地位、知识、教养等对其所追求的快乐生活并非决定性因素，只要你有好心态，你就会有快乐生活。因为好心态才是决定性因素。

积极的心态被美国成功学大师拿破仑·希尔列为十二大财富元首，这源于财富、物质或其他方面的东西都始于一种内心状态，内心是由自己所控制、所主宰的。人的精神状态供给一种“吸引力”，会把所有恐惧、欲望、疑惑与信仰转化成的物质带到我们的身边。下面有个案例正好说明了这一点。

有一个叫卡尔的人，有段时间他什么事都发愁，整天忧心忡忡，因为他觉得自己太瘦了；他觉得自己掉了头发；他怕永远没办法赚够钱来娶个太太；他认为自己永远没办法做一个好父亲；他觉得自己现在过的生活不够好；他很担忧他给别人的印象不好；他觉得自己得了胃溃疡，无法再工作……总之，在他的心中，他好像所有事都做不好，怕东怕西，顾虑重重。

辞去了工作后，卡尔内心愈来愈紧张，像一个没有安全阀的锅炉，压力终于到了令人难以忍受的地步。后来卡尔回忆道：

“如果你从来没有经历过精神崩溃的话，祈祷上帝让你永远也不要这种经验吧，因为再没有任何一种身体上的痛苦，能超过精神上那种极度的痛苦了。精神上的痛苦大于任何肉体的痛苦。

“我精神崩溃的情况，甚至严重到没办法和我的家人交谈。我控制不住自己的思想，充满了恐惧，只要有一点点声音，就会使我