

内容提要

心态决定一个人的命运。人有什么样的心态,就有什么样的人生。心态不同,便会有不同的人生选择,拥有好的心态将会改变你的一生。修炼心态,便能创造出完美的人生。

本书用精炼的文字对心态进行了充满哲思的精辟分析,同时融注了大量实例,有针对性地提出了跨越不良心态的藩篱和培养积极心态的方法,并从人际、婚姻、健康、领导、工作等方面全面阐释良好心态对人生成功的意义,帮助读者修炼积极乐观的心态,以获得心灵的洗涤与升华,拥有一颗健康的心灵,应对人生一切险阻,改变人生的现状,创造崭新的生活,真正成为主宰自己命运的主人。

图书在版编目(CIP)数据

心态改变一生全集/田伟编著. —北京:中国纺织出版社,2006.7

ISBN 7-5064-3905-0

I. 心... II. 田... III. 成功心理学—通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 085599 号

责任编辑:曲小月

特约编辑:杨 婕

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京市荣海印刷厂印刷 各地新华书店经销

2006 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本:730×980 1/16 印张:21

字数:350 千字 印数:1—10000 定价:35.00 元

ISBN 7-5064-3905-0/B·0182

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换。

上篇:认知心态

第一章

魅力心态:开启幸福人生的阳光

心态决定命运/2

- 心态是命运的骑手 2
- 积极心态带来好命运 3
- 积极心态是开启财富之门的金钥匙 5

幸福人生源于美好心态/8

- 幸福就在你身边 8
- 用美好的期盼加大幸福的内存 9
- 把不幸当作幸福的起点 10

幸福女人的幸福心态/12

- 美丽心灵是吸引幸福的磁场 12
- 让心永远年轻 13
- 给予是一种快乐 14

卓越男人的魅力心态/16

- 珍惜现在 16
- 用自尊自爱之心照亮人生 17
- 用热情的心拥抱生活 18
- 好汉要吃眼前亏 19



品
读
典

目

录

心态决定你的人生高度	21
养成积极勤奋的习惯	22

第二章

卓越心态:引领事业成功的舵手

良好的心态是走向成功的基石/26

你的态度决定你的成败	26
一切成就始于积极的心态	27
做心态的主人	29

用积极的心态点燃成功的圣火/31

每天进步一点点	31
用自信添加成功的资本	32
永不满足	33

用卓越的心态扬帆起航/35

执著于你的目标	35
自我激励是成功的强大助推器	36
自助者天助之	38
注重细节成大事	39

用超级心态抵达成功的彼岸/41

敢为天下先	41
善于与人合作	43
坚毅刚强才能成大事	44
要有背水一战的坚韧意志	45
从跌倒的地方站起来飞扬	46



第三章

突破心障：跨越不良心态的藩篱

用好心态拥抱幸福人生/50

改变心态就能改变命运	50
改变世界从改变自己开始	51
顺势调整好心态	52

走出消沉，拥抱五彩生活/54

别说自己没有机会	54
以达观的态度面对挫败	55
要有强大的内心	56

认识自己才能改变自己/58

认识自己，定位自己	58
在聆听中认识自我	60
在自省中认识自我	61

驾驭你的消极心态/65

消极心态是成功的拦路虎	65
把握住自己的情感智力	66
排解消极情绪	67
自卑是一种可怕的消极心态	69
懒惰是成功的大敌	71
忧虑是人生最丑陋的皱纹	73

给你的不良心态补钙/77

消除孤僻的心理	77
让你的潜意识更积极些	78
推倒虚荣心的魔墙	79
以乐观击退悲观	81

让超极心态在锻造中靓丽而出/83

自信其实很简单	83
潇洒面对逆境	84

第四章

境由心造：轻拂心态的智慧风铃

人生之乐在于平易/88

宠辱不惊的淡泊与从容	88
把位置放到最低	91
不要盲目和别人攀比	94
宁静致远	95

换个角度看人生/97

笑看人生起伏	97
莫让贪婪之心遮住你的双眼	98
追求豁达的心境	100

境由心造/101

心是快乐之根	101
拿出勇气改变淡漠的生活态度	102
保持一种乐观的心态	104
不时幽默一下	106





给心灵洗个澡/108

拥有美好的心灵	108
拔掉心灵的杂草	110
给自己的心灵洗个澡	111
保持轻松的心情	112
懂得去发现和欣赏生活中的美	113

锻造优质心灵/115

打造谦虚的品性	115
坦然面对对手	116
学会宽容	117
退一步,路更宽	118
拥有一颗感恩的心	120

下篇：实践心态

第五章

好心态，好人缘

人气高手必备的心态魅力/124

谦虚广得好人缘	124
信守诺言	125
拥有一颗慎重的心	126
与人为善	127
尊重他人	129
用心赞赏他人	130
学会分享	132

用真诚之心播种友情/134

朋友是最大的人生资本	134
用真诚关爱朋友	135
用度量去包容朋友	138
用慷慨去款待朋友	140
用坦诚化解友谊危机	142

别让不良心态侵蚀你的人际网/145

不做害羞的小小鸟	145
远离怯懦	147





积极地耕耘最美丽的人际花园/148

- 对别人主动热情 148
- 养成换位思考的习惯 149
- 把微笑送给周围的人 151

第六章

好心态,好工作

工作态度决定事业上的成就/154

- 以老板的心态对待工作 154
- 尽职尽责做好你的工作 156
- 敢于负责的人让人信赖 158
- 自动自发地工作容易成功 161
- 勤奋实干造就成功 164

用敬业的心态对待工作/167

- 在工作中激发自己的热情 167
- 将工作当成人生的乐趣 169
- 不为薪水而工作 171
- 从工作中获得乐趣 172
- 工作真正是为了自己 174

扭转工作中消极的态度/177

- 怎样调节自己的工作态度 178
- 别把工作当成苦役 179
- 不要对你的工作抱不满情绪 181
- 超越平庸才能创造完美人生 182

第七章 好心态,好婚姻

心态是婚姻的舵手/188

- 恋爱中男女心态的异同 188
- 和谐婚姻从好心态开始 189

好心态点燃婚姻的激情/191

- 给家一张温馨的脸 191
- 用谈恋爱的心态经营婚姻 192
- 丢掉你的猜疑心 193
- 放大你的包容心 195
- 好心态领你绕过婚姻危机 196

把握婚姻中心态的航标/199

- 托付心态是婚姻中的致命伤 199
- 小心几种婚外恋心态 200
- 男人惧怕婚姻的几种心态 202
- 现代女人出轨的几种心态 203
- 虚拟婚姻的几种心态 205

用阳光的心态面对婚姻的挫败/207

- 放飞你无法挽回的爱 207
- 学会医治受伤的心 209
- 走出初恋的阴影 212



在失恋中茁壮成长	213
失恋并美丽着	215

第八章

好心态,好领导

好心态是新型领导成功的基石/218

领导者的心态是企业成败的关键	218
好心态造就成功的领导者	220
取胜在于良好的心态	221

迈向卓越领导的心态素质/225

取长补短相互协作的心态	225
团结协作的心态	226
热忱待人的心态	230
归零的心态	232
宽容的心态	235
进取的心态	237
沟通的心态	240
勇于承担责任的心态	243

好心态是提升管理效能的倍增器/247

领导者的情商	247
自己就是一面旗子	249
不要吝惜你的赞美	253
自我批评不会有损领导者的形象	256
让你的下属快速成长	257



品
读
典

目

录

剔除阻碍你成功的负面心态/260

不要有嫉妒的心态	260
不要有自卑的心态	263
不要有厚此薄彼的心态	266
不要怒不可遏	269
不可“喜赏怒杀”	271
不要有刚愎自用的心态	274
不要有贪权的心态	275

第九章

好心态,好健康

破译健康与心态的密码/280

心态影响你的健康	280
更新你的健康观念	282
心理健康的标准	283
治病先治心	284
用积极心态呵护身心健康	286
给身心放个假	288
让你的心永葆年轻	289
消除心理疲劳的良方	290

良好的心态为健康加码/292

因为快乐所以健康	292
有益于健康的七种心态	293
训练对健康有益的积极心态	294
懂得自爱是健康的前提	295
过分看重金钱会累坏身体	297

思想强健才能身体强壮	298
信念是维持健康的驱动力	299

消极心态是你健康的敌人/301

告别你的坏心情	301
与压力干杯	302
战胜恐惧	304
摒除忧虑和悲观	308
对抑郁说“不”	309
烦忧是慢性毒药	310
平息自己的怒气	312

穿越生命的阴影/314

生死仅在一念之间	314
珍爱自己的生命	315
信念是一支神奇的魔棒	316



品
读
典

目

录



第一章

魅力心态：

开启幸福人生的阳光

上篇 认知心态



心态决定命运

在智力上我们大多数人其实并没有多大的差别，但当面对相同的一件事情时，每个人表现出来的心理反应却是千差万别。为什么有些人功成名就，有些人却平平庸庸？究其根本原因，就在于在面对同一件事情时，每个人有着各自截然不同的心态。

心态主要是指动能心素和复合心素所包括的诸种心理品质的修养和能力，也就是人们对外界事物做出反应的趋向。正是这种心理趋向对人的思维、语言、决策和行为产生了支配性的作用，所以对一个人的生活环境产生了根本性的影响。因此，从根本上说，将这种心理趋向往积极的方面做出调整 and 改变，就能改变一个人一生的命运。

心态改变一生。人生并非是一种无奈，它完全可以通过我们自身的主观努力去把握和调控。我们自身的态度决定着人生航船的方向，也决定着 we 生存的质量。一个人若是一生都能保持良好的心态，他的人生之路就会越走越宽，生命也会更加精彩。

心态是命运的骑手

一位伟人说过：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你，你的心态决定了谁是坐骑，谁是骑师”。

我们要改变失败的命运，就要改变消极错误的心态。

兔子的胆小是出了名的，它们常常被一些小事情吓得恐惧不已。

有一次，众多兔子聚集在一起，为自己的胆小无能而难过，悲叹自己的生活中充满了危险和恐惧。

它们越谈越伤心，觉得自己是世界上最不幸的，悲观的想象无止境地





它们的脑海中涌现出来。它们怨叹自己天生不幸,既没有力气,也没有翅膀,日子只能在东躲西藏中度过,就连想要好好睡一觉也做不到,因为有什么都听得见的长耳朵干扰,兔子们赤红的眼睛变得更加鲜红了。

它们觉得自己的这种生活毫无意义,这又成了它们自我厌恶的根源。它们都觉得,与其一生心惊胆战,还不如一死了之。

最后,它们一致决定跳到一个湖里,了结自己的生命,结束一切烦恼。于是,它们一齐奔向湖边,准备投水自尽。这时,一群青蛙正围在湖边,听到急促的脚步声后如临大敌,立刻跳到深水里逃命去了。

本来兔子们每次到池塘边都会看到这些情景,但是今天,有一只兔子突然明白了什么,它大声地说:“快停下来,我们不必被吓得去寻死寻活了,因为我们现在可以看见,还有比我们更胆小的动物呢!”

这么一说,兔子们的心情奇妙地豁然开朗起来了,好像有一股勇气喷涌而出,于是它们欢天喜地回家去了。

一念之差决定了生与死,这就是关键时刻心态具有的力量。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。所以,良好的心态在我们的一生中起着关键的指导作用。

记住,一念之差决定成败,永远要做心态的骑手。

积极心态带来好命运

人可以在各个行业、各种环境下取得成功。然而,要想真正获得成功,必须要经历一番风雨的考验。上帝不仅会在很多时候对我们说“不”,还会在我们成功之前,把许多灾难强行推给我们,这便需要有一个好的心态为我们领路护航。

那么,什么样的心态才能引领我们走向成功之路呢?

人的心态总是随着环境、所遇之事的不断变化而变化。总的说来心态分为积极健康的和消极不健康的两种。那么积极健康的心态和消极不健康的心态分别包括哪些呢?



积极健康的心态包括：希望、好奇心、追求、信心、决心、恒心、努力、自尊、自爱、自制、自省、理解、同情、忍让、宽容、满足、安心、无畏、镇定、制怒、忍耐、警惕、有备无患、快乐、乐观等。

消极不健康的心态包括：绝望、野心、忧虑、忧愁、忧伤、痛苦、苦闷、无奈、后悔、忏悔、虚荣、耻辱、厌恶、残酷、自卑、胆怯、羞愧、恐惧、怀疑、猜忌、惊疑、犹豫等。

人，只有在积极健康的心态下才能有正确的思考和正确的行为。对于一种正确的思考，单凭一种心态是不行的，很多时候需要几种心态交织在一起。

下面一则故事就很好地体现了这一点。

清朝时，有一位叫吴棠的人在江苏某地做知县，一天有人来报，说吴棠的一位世交过世，送丧的船就泊在城外的运河上。于是，吴棠就派差役送去了200两银子，并约改日有闲时再去吊唁。

差役送银子回来，描述的死者形象与吴棠的世交不相符，细问之下才知道送错了对象。吴棠为此很生气，立刻命令差役追回这200两银子。

吴棠身边的师爷思考了一下，就提醒吴棠，说送出去的礼再要回来，于知县情面有碍，不如做个顺水人情。吴棠想想也对，第二日还专门去船上吊唁。

原来，错收200两银子的家属是两位满洲姐妹，因为家道中落，人情冷漠，才害得两个妇女亲自护柩北上。一路上孤苦伶仃，无人问寒问暖，她们以为吴棠是她们父亲的故友旧交。吴棠也不说破，在船上吊唁一番，又与两姐妹叙谈，殷殷关切之后，便起轿回衙了。

不曾想山不转水转，多年之后，两姐妹中的姐姐成了慈禧太后，并且垂帘听政，成了当时中国的最高统治者。

慈禧太后没有忘记当年的吴知县，并在朝堂中多有垂询，大臣聪明，就找机会上折褒奖吴棠。吴棠官职一升再升，要不是自身才学平庸，太后的巴不得把他提为一省的封疆大吏。但吴棠最后仍做了巡抚，显赫一时。

假如吴棠不以积极的心态思考处理此事，结果有两种可能：第一种遭人笑话，面子全无，还有暴露财产来源不明之嫌；第二种就是遭到那对姐妹的记恨。以慈禧的性格，日后一定会对其抄家问斩，他的命运走向就会因此下滑，



直至丢官丧命，殃及全族。吴棠以积极的心态思考，并以积极的心态面对这件事，以 200 两银子送了一个大人情，命运因此而转变。

一个人的生命是完全由自己的思想来定义的，因为每一段生活历程，都是心的体验；每一件事的发生，都是一个人的思想、判断的反应。请记住：成功从积极的心态开始。如果你内心已失败，成功将永远离你而去，任何会削弱你力量、信念、智能和安全感的负面思维，都只能带来空虚和压力，导致你一事无成。

积极心态是开启财富之门的金钥匙

拥有消极心态的人一向认为，人生来就不平等，贫穷与不幸都是命运的安排，自己无法与之抗争。因此，他们从未想过要改善自己的生活。也许，福勒的故事能给你一个启示：贫穷与富有并不由上帝决定，而取决于我们拥有什么样的心态。

福勒是美国路易斯安那州一个黑人佃农家的孩子，5 岁时就开始劳动，9 岁之前以赶骡子为生。这并不是什么稀罕的事，大多数佃农的孩子都是很早就参加劳动了。但是小福勒与他的朋友有一点不同：他有一位不平常的母亲，他的母亲不肯接受这种仅能糊口的生活。她时常同儿子谈论她的梦想：“福勒，我们不应该贫穷，我不愿意听到你说：我们的贫穷是上帝的意愿。我们的贫穷不是上帝的安排，而是因为你的父亲从来就没有产生过致富的愿望。我们家庭中的任何人都没有产生过出人头地的想法。”

没有人产生过致富的愿望！这个观念在福勒的心里刻下了深深的烙印，以致改变了他的一生。从此，他总是把所需要的东西放在心中，而把不需要的东西抛到九霄云外。这样，他致富的愿望就像火花一样迸发出来。他决定把经商作为生财的一条捷径，并最后选定经营肥皂。于是，他就挨家挨户出售肥皂，并达 12 年之久。后来他获悉供应他肥皂的那个公司即将拍卖出售，售价是 15 万美元。福勒很想把它收购过来，但他在经营肥皂的 12 年中只积蓄了 2.5 万美元。不过双方达成了协议：他先交 2.5 万美元的保证金，然后在 10 天内付清剩