《解读人生智慧密码》之九

仲 侯 主 编

心态影响智慧

（上册）

邱 薇 编 著

中国环境科学出版社
学 苑 音 像 出 版 社

需要全本请访问 www.ertongbo

图书在版编目(CIP)数据

解读人生智慧密码/仲侯主编. —北京:中国环境科学出版社,2006

ISBN7-80135-698-5

Ⅰ.**解**... Ⅱ.**仲**... Ⅲ.**生活-基本知识** Ⅳ.C913

中国版本图书馆 CIP **数据核字(**2006**)第** 015408 **号**

解读人生智慧密码

主编 仲 侯

中国环境科学出版社
学苑音像出版社 **出版发行**

北京海德印务有限公司

2006 **年** 5 **月第** 1 **版第** 1 **次印刷**

开本:850×1168 1/32 **印张:**190 **字数:**3958 **千字**

ISBN7-80135-698-5

全二十四册定价:598.80 **元(册均** 24.95 **元)**

(ADD:**北京市朝阳区三间房邮局** 10 **号信箱)**

P.C.:100024 Tel:010-65477339 010-65740218**(带** Fax**)**

E-mail:webmaster@BTE-book.con http://www.BTE-book.com

目　　录

•上　册•

第一章　心态决定人的命运

一、心态决定了人的人生选择 ……（2）

1. 心态是支配人生真正的主人 ……（2）
2. 良好的心态是个人事业成功的关键 …（5）
3. 积极的心态使人勇敢面对人生 ……（9）
4. 心态影响人的认识与意识 ……（11）
5. 不同的心态使人拥有不同的人生 ……（13）

二、改变心态，翻越人生的险峰 ……（15）

1. 改变命运从改变心态开始 …… (15)
2. 让积极的心态永远鞭策你前进 …… (17)
3. 消除心灵垃圾，营造心灵花园 …… (18)

第二章　好心态使你拥有好人生

一、幸福的人生源于积极的心态 …… (22)

1. 快乐的生活源于快乐的心态 …… (22)
2. 快乐的心态，使人生绚丽灿烂 …… (24)
3. 执着的心态，促你自我升华 …… (27)
4. 平静的心态，予人以智慧的桂冠 …… (29)
5. 良好的心态也有助于你身体健康 …… (33)

二、希望就在永不停息的追求中 …… (36)

1. 保持良好心态，不要自己打败自己 … (36)
2. 告别和改变消极的心态 …… (39)
3. 积极进取，永不满足现状 …… (43)

第三章　以坚定的自信战胜自卑

一、缺少自信的人生毫无价值 …… (50)

1. 自信是成功的第一秘诀 ……（50）
2. 自信是人生成功的心灯 ……（52）
3. 上帝垂青那些拥有自信的人 ……（56）
4. 自信是一块法力无边的魔石 ……（58）

二、自信心让你永远保持最佳状态 ……（62）

1. 让自卑从生活中走开 ……（62）
2. 补偿心理是克服自卑的一个法宝 ……（66）
3. 用自嘲的方式使自卑转向自信 ……（70）
4. 克服自卑、提升自信心的有效方法 …（72）

第四章　以坚强的心态除却懦弱

一、成功者惟独不可缺少斗志 ……（76）

1. 成功的人生需要拥有刚毅的性格 ……（76）
2. 坚韧的品格可以焕发顽强的斗志 ……（79）
3. 懦弱会使人陷入绝境 ……（81）
4. 战胜懦弱需要自己拯救自己 ……（83）

二、培养坚强意志，人生勇往直前 ……（85）

1. 怎样克服懦弱的心理 ……（85）

需要全本请访问 www.ertongbo

2. 用积极的心态战胜柔弱 ……（87）
3. 信心是战胜懦弱的灵丹妙药……（90）
4. 不害怕去做“做不了的事情” ……（93）
5. 克服胆小怯弱的几个小技巧……（96）

第五章　以勇敢的心态克服恐惧

一、勇者无畏，挑战先要战胜自己 ……（100）

1. 为了成功，做一个勇敢的人 ……（100）
2. 在勇者面前没有做不成的事 ……（102）
3. 勇敢的心让你的梦想成真 ……（106）
4. 只有战胜恐惧，才能赢得胜利 ……（110）
5. 永远不要做恐惧的奴隶 ……（113）

二、做绝不向恐惧屈服的勇敢者 ……（116）

1. 战胜了自己，就战胜了恐惧 ……（116）
2. 越是害怕的事，越要多做 ……（119）
3. 克服恐惧心态的四个要点 ……（121）
4. 克服恐惧的实用方法和技巧 ……（125）

第六章　以乐观的心态驱除忧郁

一、抛开烦恼，绝不能被忧郁征服 ……（130）

1. 追求快乐，做一个乐观的人 ……（130）
2. 即使困难重重，也要笑对人生 ……（133）
3. 学会在逆境与挫折中奋起 ……（135）
4. 快乐的心态是可以医病的良药 ……（137）
5. 永远不要让忧虑束缚自己的手脚 ……（138）

二、用快乐的激情打败心中的忧虑 ……（141）

1. 学会在现实中快乐地生活 ……（141）
2. 用乐观驱走黑暗与困难 ……（145）
3. 千万不要为每天的琐事烦恼 ……（148）
4. 战胜忧虑的最好方法是行动 ……（150）
5. 笑和幽默可使生活趣味盎然 ……（154）

第七章　以热忱的心态驱散冷漠

一、别用冰冷的人面对火热的生活 ……（158）

1. 一组可怕的冷漠镜头……（158）
2. 冷漠是如何在心中滋生的 ……（160）
3. 腐蚀健康心灵的冷漠表现 ……（161）

二、保持热忱，消融心中的冷气 ……（163）

1. 以乐观消融无情的冷漠 ……（163）
2. 用热忱构筑人生的乐园 ……（167）
3. 消融冷漠的几种实用方法 ……（171）

第八章　以开朗的心态抑制自闭

一、自闭心态是人生的绊脚石 ……（178）

1. 透视自我封闭的心理诱因 ……（178）
2. 适当地发泄心中的不满 ……（180）
3. 做任何事情都应有所节制 ……（183）
4. 不要害怕犯错误 ……（188）
5. 痛苦有时也很必要 ……（191）

二、走出自闭的有效方法 ……（195）

1. 敞开心扉，融入多彩社会 ……（195）
2. 让自己变得热情开朗 ……（197）

3. 摆脱自我封闭心理的行为训练 ……（199）
4. 把复杂的事情简单化 ……（201）

第九章　以理智的心态摆平内疚

一、摒弃内疚，做了就不后悔 ……（208）

1. 内疚是一种徒劳无益的情绪 ……（208）
2. “内疚”的心理会产生不良后果 ……（211）
3. 世上没有“后悔药” ……（213）

二、把痛苦埋葬在为成功的奋斗中 ……（214）

1. 失败也是一次成功 ……（214）
2. 不要为打翻的牛奶而哭泣 ……（218）
3. 把压力化成成功的动力 ……（222）
4. 消除内疚的具体对策 ……（224）

第 一 章

心态决定人的命运

一、心态决定了人的人生选择

1. 心态是支配人生真正的主人

同一件事抱有两种不同的心态其结果则相反，心态决定人的命运。为什么有些人就是比其他的人更成功，赚更多的钱，拥有不错的工作、良好的人际关系、健康的身体，整天快快乐乐，拥有高品质的人生，似乎他们的生活就是比别人过得好，而许多人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计。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？

不少心理学专家发现，这个秘密就是人的“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，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

很多年前，南非某贫穷的乡村里，住了兄弟两人。大哥被奴隶主卖到了富庶的旧金山，弟弟却被卖到很穷困的菲律宾。

40 年后，兄弟俩又幸运地聚在一起。今日的他们，已今非昔比了，做哥哥的，在旧金山拥有两间餐馆、两间

需要全本请访问 www.ertongboo

洗衣店和一间杂货铺，而且子孙满堂，有些承继衣钵，有些成为杰出的工程师或电脑工程师等科技专业人才。弟弟呢？居然成了一位享誉世界的银行家，拥有东南亚相当份量的山林、橡胶园和银行。经过几十年的努力，他们都成功了。但为什么兄弟两人在事业上的成就，却有如此的差别呢？

哥哥说，我们黑人到白人的社会，既然没有什么特别的才干，惟有用一双手煮饭给白人吃，为他们洗衣服。总之，白人不肯做的工作，我们黑人统统顶上了，生活是没有问题的，但事业却不敢奢望了。例如我的子孙，书虽然读得不少，也不敢妄想，只有安分守己地去担当一些中层的技术性工作来谋生。至于要进入上层的白人社会，相信很难办到。

弟弟却说：“初来菲律宾的时候，担任些低贱的工作，后来想，白人做的事我也可以做，接下当地人懒于做而放弃的一些事业，慢慢地不断收购和扩张，生意便逐渐做大了。”

以上是一个真实的故事，它告诉我们：影响我们人生的绝不仅仅是环境，心态控制了个人的行动和思想。同时，心态也决定了自己的视野、事业和成就。

心态的力量是无穷的，它岂止能决定一个人的命运，它简直可以战胜一切生与死。

面对死亡，人们是恐惧的，然而，一些高僧们面对死亡却内心平静，他们的心态早已超越了生死大限。这是何等地令人震撼！

西方心理学家说：你的心态是什么样子，你的生活就会成为什么样子，你的命运就会成为什么样子。这是一个足以令人惊心动魄的观点。深深地领悟了这一观点之后，我们就会寻找到一条真正的成功之路。

哈佛大学的一项研究显示，成功、成就、升迁等等原因的 85% 取决于我们的心态，而仅有 15% 是由我们的专门技术（事实）所决定。简单地说，这意味着我们花费 90% 的教育时间与金钱来学习 15% 的成功机会；而仅有 10% 的时间与金钱来学习 85% 的成功机会。

美国心理学之父威廉·詹姆斯说，这一时代最重大的发现，是我们可以因改变心态而改变生活。

心态包括许多方面，其中之一和乐观有关。罗伯特·舒勒曾对乐观者与悲观者作出区分。悲观者说：“ 当我看见它时我相信它。” 乐观者说：“ 当我相信它时我看见它。” 乐观者看到半杯水说它是半满，悲观者看到同样的半杯水说它是半空。理由很简单，乐观者把水加进玻璃杯，悲观者从玻璃杯取出水。那些仅向社会索取而不奉献的人是悲观与宿命的；那些努力而确实有贡献的人是乐观与自信的，因为他在解决问题。所以，在生活中成功与失败通常仅是一念之差。

有两位年届 70 岁的老太太，一位认为到了这个年纪可算是人生的尽头，于是便开始料理后事；另一位却认为一个人能做什么事不在于年龄的大小，而在于有什么样的想法。于是，她在 70 岁高龄之际开始学习登山，其中几座还是世界上有名的山。就在最近还以 95 岁高龄登上了

日本的富士山，打破攀登此山年龄最高的纪录。她就是著名的胡达·克鲁斯老太太。

70 岁开始学习登山，这乃是一大奇迹。但奇迹是人创造出来的。成功人士的首要标志，是他思考问题的方法。一个人如果是个积极思维者，实行积极思维、喜欢接受挑战和应对麻烦事，那他就成功了一半。胡达·克鲁斯老太太的壮举正验证了这一点。

一个人能否成功，就看他的态度了。成功人士与失败者之间的差别是：成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反，他们的人生是受过去的种种失败与疑虑所引导和支配的。

有些人总喜欢说，他们现在的境况是别人造成的。这些人常说他们的想法无法改变。但是，我们的境况不是周围环境造成的。说到底，如何看待人生、把握人生由我们自己决定。

2. 良好的心态是个人事业成功的关键

二次世界大战期间，一位名叫玛莉的妇女随她的军官丈夫驻防在北非的埃及，住在靠近沙漠的营地里，军营的条件是很差的。

他们居住的木屋总是闷热难当，连阴凉一点的地方气

温也在 30 摄氏度以上，狂风裹挟着沙土总是呼呼地吹个不停。军营里没有几个家属，周围住的又全是不懂英语的土著居民，生活毫无色彩，日子实在难熬。

而且丈夫经常要出去执行各种各样的任务，这让一个人在家的玛莉总是感到非常寂寞。她给远在祖国的父亲写信倾诉，多少流露出要回家的意思。父亲的回信很快就收到了，信中写了这么一句话：“ 有两名罪犯从监狱里眺望窗外，一个看到的是高墙和铁窗，一个看到的是月亮和星星。”

玛莉拿着父亲的信看了又看，想了又想，觉得父亲说的很对。“ 好吧 !” 她振作起精神，“ 我这就找星星和月亮去。” 于是她走到屋外，和邻近的土著黑人交朋友，并请他们教她烹饪当地的食品，用泥土做成陶器，交往的开始是有些艰难的，但他们很快就热情地接受了她，玛莉也开始融入当地人的生活之中，并且一步一步地迷上了这里的风土人情。不久之后，玛莉还开始研究起了曾经让自己无比厌烦的沙漠。很快，沙漠在她眼中成了神奇迷人的地方。她经常请土著朋友们引路深入沙漠的深处，听当地人讲沙漠的特点，还让远在伦敦的亲友帮她寄来了当时能找到的关于沙漠的所有著作，她都认真地阅读。而且她还将她对沙漠取得的点滴知识都写进了自己的日记，她的生活因此变得充实甚至有些忙碌了。

第二次世界大战结束后，由于在中东、非洲的沙漠地区不断发现石油，人们对沙漠的认识和兴趣都大增，玛莉因为她的知识成为了这个岛国知名的沙漠专家。

几十年后，当有人向玛莉问起事业成功的经验时，她说到了月亮和星星的故事。她说：“是父亲教给了我对生活的态度，这种态度是我事业的源泉，它使我终身受用。”

这个故事告诉我们：心态决定你的事业。积极的处世心态，会让你保持精神的振奋和心情的愉悦。在忙碌中，让你的生活变得更加充实而富有意义。心态健康，你就会觉得你所接触的世界光明多于黑暗，积极多于消极。你以一种饱满的热情投入到生活中去，即使客观条件不如人意，你也能够最大限度地释放自己的能量，追求成功的人生。

积极心态是开启成功之门的钥匙。你要想取得成功，就要抛弃那些阻碍成功的态度，而获取积极、健康的心态。

下面是6个小故事，它们从不同的角度说明了积极心态的重要。

故事一：把封闭的心门敞开，成功的阳光就能驱散失败的阴暗

有兄弟二人，年龄不过四五岁，由于卧室的窗户整天都是密闭着，他们认为屋内太阴暗，看见外面灿烂的阳光，觉得十分羡慕。兄弟俩就商量说：“我们可以一起把外面的阳光扫一点进来。”于是，兄弟两人拿着扫帚和簸箕，到阳台上去扫阳光。等到他们把簸箕搬到房间里的时候，里面的阳光就没有了。这样一而再、再而三地扫了许多次，屋内还是一点阳光都没有。正在厨房忙碌的妈妈看

见他们奇怪的举动，问道：“ 你们在做什么？” 他们回答说：“ 房间太暗了，我们要扫点阳光进来。” 妈妈笑道：“ 只要把窗户打开，阳光自然会进来，何必去扫呢？”

故事二：只有经历磨炼，才能采摘到成功的果实

一个人在高山之巅的鹰巢里，抓到了一只幼鹰。他把幼鹰带回家，养在鸡笼里。这只幼鹰和鸡一起啄食、嬉闹和休息。它以为自己是一只鸡。这只鹰渐渐长大，羽翼丰满了，主人想把它训练成猎鹰，可是由于终日和鸡混在一起，它已经变得和鸡完全一样，根本没有飞的愿望了。主人试了各种办法，都毫无效果，最后把它带到山顶上，一把将它扔了出去。这只鹰像块石头似的，直掉下去，慌乱之中它拼命地扑打翅膀，就这样，它终于飞了起来！

故事三：有成功心态者处处都能发觉成功的力量

雨后，一只蜘蛛艰难地向墙上已经支离破碎的网爬去，由于墙壁潮湿，它爬到一定的高度，就会掉下来。它一次次地向上爬，一次次地掉下来……第一个人看到了，他叹了一口气，自言自语：“ 我的一生不正如这只蜘蛛吗？忙忙碌碌而无所得。” 于是，他日渐消沉。第二个人看到了，他说：这只蜘蛛真愚蠢，为什么不从旁边干燥的地方绕一下爬上去？我以后可不能像它那样愚蠢。于是，他变得聪明起来。第三个人看到了，他立刻被蜘蛛屡败屡战的精神感动了。于是，他变得坚强起来。

故事四：善于放弃，善于从损失中看到价值

一个老人在高速行驶的火车上，不小心把刚买的新鞋从窗口掉了一只，周围的人备感惋惜，不料老人立即把第

需要全本请访问 www.ertongboo