



改变无数人命运的励志经典

心态决定人生

全集

[最新版]

XINTAI JUEDING
RENSHENG
QUANJI

邢成刚 编著

敦煌文艺出版社



心态决定人生

全集

XINTAI JUEDING
RENSHENG
QUANJI

邢成刚 编著

敦煌文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

心态决定人生全集 / 邢成刚编著. — 兰州: 敦煌文艺出版社, 2006. 11

ISBN 7-80587-848-X

I. 心. . . II. 邢. . . III. 心理状态 - 通俗读物
IV. B842-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 132922 号

书 名 心态决定人生全集

作 者 邢成刚 编著

责任编辑 柳中飞

封面设计 北京中飞时代书装设计机构

出版发行 敦煌文艺出版社(730000 兰州市南滨河东路 520 号)

印 刷 中国电影出版社印刷厂

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 24

字 数 350 千字

版 次 2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

印 量 1~15000 册

书 号 ISBN 7-80587-848-X

定 价 28.00 元

(敦煌文艺版图书若有破损、缺页可随时与本社联系更换)

版权所有 翻印必究

前 言

两个人从牢中的铁窗望出去，一个看到泥土，一个却看到了星星。

生活在同样一个世界上，有的人过得幸福、快乐、富有，有的人却一直生活在苦恼和贫困之中。

这是为什么呢？

其实，人与人之间原本没多大区别，只是由于各自心态的不同而造成截然不同的结局。

三个工人正在砌一堵墙。

有人过来问：“你们在干什么呢？”

第一个人无精打采地说：“没看见吗？砌墙。”

第二个人抬头笑了笑，说：“我们在盖一幢高楼。”

第三个人一边干活一边哼着歌曲，他的笑容很灿烂：“我们在为别人创造更美好的生活！”

10年后，第一个人在另一个工地上砌墙；第二个人坐在办公室中画图纸，他成了一名工程师；第三个人呢，是前两个人的老板。

这个看似有些老掉牙的故事向我们揭示了这样一个道理：以什么样的心态看待自己所从事的工作非常重要。什么样的心态产生什么样的结果，直接影响着以后的发展和前途！

无数实例证明：心态是一柄双刃剑，积极的心态成就人生，消极的心态则毁灭人生。

曾经，有俩个乡下年轻人外出打工。一个想去上海，一个要去北京。在候车厅等车时，听到邻座的人议论说：“上海人精明，外地人问路都收费；北京人质朴，见了吃不上饭的人，不仅给馒头，还送旧衣服。”

想去上海的人听说北京人好，一想挣不到钱也饿不死，庆幸车没到，不然一到上海真掉进了火坑。

去北京的人想，上海好，给人带路都能挣钱，我幸亏还没上车，不然真失去了一次致富的机会。

于是他们在退票处相遇了。并换了一张车票。

去北京的人发现，北京果然好。他初到北京的一个月，什么都没干，竟然没有饿着。银行大厅里的太空水可以白喝，大商场里欢迎品尝的点心也可以白吃，他整天偷着乐。

去上海的人发现，上海果然是一个可以发财的城市。干什么都可以赚钱。带路可以赚钱，开厕所可以赚钱，弄盆凉水让人洗脸也可以赚钱。只要想点办法，再花点力气都可以赚钱。

凭着乡下人对泥土的感情和认识，第二天，他在建筑工地装了十包含有沙子和树叶的土，以“花盆土”的名义，向不见泥土而又爱花的上海人兜售。当天他在城郊间往返六次，净赚了五十元钱。一年后，凭着“花盆土”他竟然在大上海拥有了一个小小的门面。

后来，他在常年的走街串巷时，发现一些商店楼面亮丽而招牌较黑，一打听才知道是清洗公司只负责洗楼而不洗招牌。他立即办起一个小型清洗公司，专门负责擦洗招牌。慢慢的他的员工发展到几百人，业务也由上海发展到杭州和南京。

数年后，他坐火车到北京考察清洗市场。在北京车站，一个捡破烂的人把头伸进软卧车厢，向他要一只空啤酒瓶。就在递酒瓶时，两人都愣住了，因为数年前，他们曾换过一次车票。

生活中，我们经常听到有人抱怨，说上天对自己多么不公平，未能给自己提供一个良好的环境，从而导致自己一直碌碌无为。那么，人生的结局真的是由于外界环境所造成的吗？

当然不是。正如世界著名潜能学大师安东尼·罗宾所说：“影响我们人生的绝不是环境，也不是遭遇，而是我们持什么样的心态。”前面这个例子就是最好的证明。

一个人能否成功，就看他的心态了。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心态支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反，他们总是喜欢用消极的心态去看待和思考问题。

拿破仑·希尔曾说：“播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，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。”

由此可见，心态的改变，就是命运的改变。

朋友们，我们可千万不要因为心态而使自己成为一个失败者。让我们从现在起，无论在什么情况下都保持积极的心态，让整个的身心都充满勇气和智能，把挫折与失败当成学习的机会。这样，我们就能早日战胜自我，超越自我，到达成功的彼岸！

目 录

第一章 心态决定人的一生 1

有什么样的心态，就会有什么样的人生。积极的心态能帮我们获得健康、快乐和富有；而消极的心态带给我们的只会是疾病、痛苦和贫穷。要想改变我们的人生，其第一步就是要改变我们的心态。只要心态是正确的，我们的世界也会是光明的。

- 心态就是一切 /3
- 好心态，好命运 /7
- 未来由心态所左右 /10
- 成也心态，败也心态 /13
- 智慧源于心态 /16
- 心态健康，身体才能健康 /21
- 成功者必备的六种心态 /23

第二章 做自己心态的主宰者 27

心态是命运真正的主人。如果我们想要主宰自己的世界，主宰自己的命运，那么首先就要主宰自己的心态。一个人如果连自己的心态都控制不了，那他的人生也必将摇摆不定，其结果自然是与失败为伍，与成功绝缘。

- 控制好自己的心态 /29
- 不要伤害自己的心态 /33
- 学会心理脱贫 /36
- 不必事事追求完美 /40
- 热忱永不可少 /42
- 平和心态最重要 /45
- 放飞心灵的自由 /47
- 把喜怒哀乐装在兜里 /49
- 给情绪装个“安全阀” /52
- 果断丢弃“情绪包袱” /54
- 让情绪发泄得恰到好处 /56
- 以平常心对待财富 /59
- 用宽阔的胸怀面对批评 /63
- 心烦意乱不如静下心来 /65
- 学会选择，懂得放弃 /66
- 冲破心中的瓶颈 /68
- 挣脱束缚心灵的枷锁 /70
- 凡事往好的方面想 /73
- 打开心灵之窗 /76
- 犹豫不决只会错失机会 /80
- 改变心态，痛苦释然 /81
- 苦海无边，回头是岸 /83
- 把烦恼驱除心外 /85
- 紧张一点意义都没有 /89
- 化消极情绪为积极情绪 /94
- 勇敢地走出“心理牢笼” /100
- 学会克服异常心理 /103

第三章 用自信开启成功之门 111

“有自信，未必能赢；没有自信，则一定输。”自信心是打开成功大门的金钥匙：相信会成功，是所有伟大的科学发现背后的动力；相信会成功，是那些已经成功的人所拥有的一项基本而必备的要素；相信会成功，实实在在地相信，就会使你有能力获得成功。

- 自信就是力量 /113
- 自信是内心的主宰 /114
- 坚定的信心能够移山 /116
- 有自信，才能赢 /117
- 因为自信，所以成功 /120
- 惟有自信才会成功 /121
- 自信者能出人头地 /123
- 一定要相信自己 /126
- 自信改变人生 /128
- 自信让你如此美丽 /132
- 自信坚定才能致富 /136
- 信心是战胜困境的利器 /139
- 激发“我行”的欲望 /144
- 学会如何建立自信 /146

第四章 充满希望，积极进取 151

不是一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。成功的道路从来就不会一帆风顺。但只要我们满怀希望，积极进取，付出十二分的努力，成功路上的挫折与失败就会从“拦路石”变成“垫脚石”。希望与进取心是成功的原动力：一个人有希望，配以坚忍不拔的进取心，再加上持

之以恒的努力，就会达到希望的目的。

- 希望是成功之母 /153
- 希望是前进的动力 /154
- 进取心是优秀者的品质 /156
- 进取心是成功者的助推器 /159
- 进取心是战胜困难的火把 /161
- 进取心面前没有“不可能” /164
- 人生最大的挑战是自己 /167
- 战胜自我，超越自我 /169
- 在挫折中成长 /171
- 正视坎坷的人生 /173
- 别把残疾当缺陷 /175
- 厄运面前不低头 /177
- 不要害怕失败 /178
- 不要被失败击倒 /180
- 跌倒了就再爬起来 /182
- 在逆境中奋发向上 /183
- 将痛苦转换成为动力 /187
- 把挫折当作成功的转机 /188

第五章 再苦也要笑一笑 191

生活是痛苦的，但我们要学会用微笑去面对人生，要乐观的、好好的活着。乐观会给生命注入一份活力与生机，使人从压力、痛苦、贫困和艰难的处境中解脱出来。乐观是保持生命充满活力的最佳良药。养成乐观的习惯，将使我们成功的机会大大提高。

- 成功属于乐观者 /193
- 用微笑面对人生 /195
- 用微笑面对逆境和挫折 /198
- 用乐观驾驭悲观 /202
- 在绝望处抓住快乐 /203
- 坦然地面对不幸 /205
- 乐观地面对失败 /208
- 学会苦中作乐 /210
- 不要把工作当成苦役 /213
- 不把压力当成敌人 /215
- 掌握减轻压力的方法 /216

第六章 切除腐蚀心灵的毒瘤 221

心态是一柄双刃剑，积极的心态成就人生，消极的心态则毁灭人生。千万不要因为心态而让自己成为一个失败者。要知道，成功者的积极心态都不是天生的，它是经过后天的磨练改变而形成的。为了让自己拥有光彩夺目的人生，我们必须果断摒弃盘踞心头的毒瘤，将消极心态转化为积极心态。

- 嫉妒是绿眼妖魔 /223
- 愤怒会伤人 /225
- 虚荣心是成功的大敌 /228
- 自卑者与成功无缘 /231
- 自暴自弃者必将失败 /234
- 猜疑有害无益 /236
- 依赖心态不可有 /238
- 欲望可能毁掉一生 /241

- 贪婪的结果是一无所有 /244
- 内疚悔恨不可取 /246
- 爱产生爱，恨产生恨 /250
- 驱除病态的恐惧 /253
- 走出抑郁的阴影 /255
- 向孤独宣战 /258
- 摆脱失落感 /260
- 别让惰性害了你 /263
- 抛弃自怜，树立信心 /267
- 擦掉生活中的“不”字 /272
- 每天勤做“内在清扫” /275
- “杞人忧天”毫无意义 /277
- 摒除心理的不健康因素 /278

第七章 关爱自己，善待他人 283

人活着，应该对自己好一点：在困难面前要会鼓励自己，在获取成就之后要会奖励自己，在压力面前要会放松自己，千万别对自己要求太苛刻，让自己活得太累。另外，我们还要善待亲人、朋友以及身边其他的人，因为善待他人就是善待我们自己，帮助他人就是帮助我们自己。

- 自己鼓励自己 /285
- 给自己颁奖 /286
- 对自己不要太苛刻 /287
- 热爱生命，热爱生活 /290
- 给心情放个假 /293
- 活着，是为了自己 /295

- 不要让自己活得太累 /297
- 不要自寻苦恼 /299
- 责人先观己 /301
- 真诚地赞赏别人 /303
- 要善于肯定他人 /307
- 让他人感到自己很重要 /309
- 用诚恳赢得人心 /312
- 对他人要心存感激 /314
- 宽恕曾经伤害自己的人 /317
- 帮助别人等于帮助自己 /320
- 多为别人着想，别人也会为你着想 /322
- 不要贬损他人，抬高自己 /324
- 给家人多一些关爱 /327
- 把快乐带回家 /329
- 对一切都充满爱心 /330
- 把爱洒向万物 /333

第八章 心是幸福和快乐的根 337

快乐从心出发，幸福由心做主。心是幸福和快乐的根，世上没有绝对幸福的人，只有不肯快乐的心。任何人决心想获得某种快乐和幸福，他就能得到这种快乐和幸福。毕竟快乐是自己的事情，只要愿意，我们可以随时调换手中的遥控器，将心灵的视窗调整到快乐频道。

- 幸福和快乐就在心中 /339
- 快乐是如此简单 /340
- “简单生活”就是快乐 /342
- 快乐是心的天堂 /345

心态决定人生全集

快乐是自己的事情 /348

幸福就是一种心态 /350

知足是快乐的源泉 /353

时常保持精神的愉悦 /359

保持一颗年轻的心 /360

敞开心胸，享受生活 /362

学会发现和欣赏生活的美 /364

用快乐击败烦恼 /366

第一章

心态决定人的一 生

有什么样的心态，就会有什么样的人生。积极的心态能帮我们获得健康、快乐和富有；而消极的心态带给我们的只会是疾病、痛苦和贫穷。要想改变我们的人生，其第一步就是要改变我们的心态。只要心态是正确的，我们的世界也会是光明的。



心态就是一切

有一家纺织厂，经济效益不好，工厂决定让一批人下岗。在这一批下岗人员里有两位女性，她们都四十岁左右，一位是大学毕业生，工厂的工程师，另一位则是普通女工。毫无疑问，就智商而论，这位工程师的智商超过了那位普通工人，但后来工程师的命运却不如普通女工。

女工程师下岗了！这成了全厂的一个热门话题，人们纷纷议论着、嘀咕着。女工程师对人生的这一变化深怀怨恨。她愤怒过、她骂过、她也吵过，但都无济于事。因为下岗人员的数目还在不断增加，别的工程师也开始下岗了。然而，尽管如此，她的心里却仍不平衡，她始终觉得下岗是一件丢人的事。她的心态渐渐地由愤怒转化成了抱怨，又由抱怨转化成了内疚。她整天都闷闷不乐地呆在家里，不愿出门见人，更没想到要重新开始自己的人生，孤独而忧郁的心态控制了她的一切，包括她的智商。她本来就血压高，身体弱，她忧郁的心态又总是把自己的注意力集中到下岗这件事上。她内心一直都在拒绝这一变化，但这一变化又实实在在地摆在了面前，她无法解脱。没过多久，她就带着忧郁的心态和不低的智商孤独地离开了人世。

普通女工的心态却大不一样，她很快就从下岗的阴影里解脱了出来。她想别人既然没有工作能生活下去，自己也肯定能生活下去。她还萌生了一个信念——一定要比以前活得更好！从此以后，她的内心没有了抱怨和焦虑，她平心静气地接受了现实。说来也怪，平心静气的心态让她变得聪明起来，她发现了自己以前从来没有认真注意过的长处，这就是她对烹调非常内行。就这样，在亲戚朋友的支持下，她开起了一家小小的火锅店。由于她发挥了自己的长处，她经营的火锅店生意十分红火，仅用了一年多的时间，她就还清了借款。现在她的火锅店的规模已扩大了几倍，成了当地小有名气的餐馆，她自己也确实过上了比在工厂上班时更好的生活。