

影响几代人的励志经典

·珍藏本·

心态
决定人生

畅销臻品

有什么样的心态，就有什么样的人生。

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。

杨晖编著

北京工业大学出版社

·珍藏本·

心态
决定人生

杨 晖 编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心态决定人生：珍藏本 / 杨晖编著. — 北京：北京工业大学出版社，2014.1

ISBN 978-7-5639-3719-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 281236 号

心态决定人生·珍藏本

编 著：杨 晖

责任编辑：姜 山

封面设计：新纪元工作室

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编：100124)

010-67391722(传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本：710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张：16

字 数：235 千字

版 次：2014 年 1 月第 1 版

印 次：2014 年 1 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3719-6

定 价：27.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题,请寄回本社发行部调换 010-67391106)



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。

曾经，有俩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，不然真失去一次致富的机会。

于是他们在退票处相遇了，并交换了车票。

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，看厕所可以赚钱，弄盆凉水让人洗脸也可以赚钱。只要想点办法，再花点力气就可以赚钱。

凭着乡下人对泥土的感情和认识，第二天，他在一处正在翻整的草地上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50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中，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。慢慢地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。在北京火车站，一个捡破烂的人把头伸进软卧车厢，向他索一只空啤酒瓶。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，我们经常会听到有人抱怨，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

抱持什么样的心态,就会收获什么样的人生。
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。

心态塑造未来 / 3

心态不同,命运迥异 / 6

成也心态,败也心态 / 10

心灵智慧与心态情绪 / 13

身体健康与心态健康 / 18

六种心态通向成功 / 20

第二章 | 做自我心态的主宰

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。一个如果连自己的心态都控制不了的人,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。

学会控制好自己的心态 / 25

做一个心态富足的人 / 30

保持一颗平常心 / 35

让心灵获得自由 / 36

把喜怒哀乐装在兜里 / 39

给情绪装个“安全阀” / 41
别为“情绪包袱”所累 / 43
从容面对他人的批评 / 46
遇事切记要静下心来 / 47
冲破内心的瓶颈 / 48
摆脱束缚心灵的枷锁 / 50
多想一想好的方面 / 53
常打开自己的心灵之窗 / 57
心态若变,痛苦就没什么大不了 / 60
摆脱消极抑郁情绪 / 62
将焦虑转化为行动 / 66
注意克服几种异常心理 / 69

第三章 | 载着自信,扬帆起航

自信心是打开成功大门的金钥匙:相信会成功,是所有伟大创造背后的动力;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,就会使你有能力获得成功。

自信是一种强大的力量 / 77
信心坚定便无所不立 / 78
勇敢地说一句——“我能行” / 80
充分发挥自信的潜力 / 82
自信者能出人头地 / 85
用自信改变人生 / 88
相信自己,战胜困境 / 92
建立自信的六个有效步骤 / 95

第四章 | 以苦为乐,笑对人生

生活是痛苦的,但我们要学会用微笑去面对人生,要乐观地、好好地活着。乐观是保持生命充满活力的最佳良药。

- 乐观者更容易掌握未来 / 101
- 人生所不可缺少的“微笑” / 103
- 勿悲观,永远要乐观 / 106
- 即使身处绝境,也要抓住快乐 / 108
- 坦然地面对不幸 / 110
- 从容地面对失败 / 113
- 苦中作乐是一种大智慧 / 115

第五章 | 摒弃消极情绪,保持阳光心态

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。为了让自己拥有光彩夺目的人生,我们必须果断屏弃盘踞心头的毒瘤,将消极心态转化为积极心态。

- 消除心中的怨愤 / 121
- 别让嫉妒蒙蔽了眼睛 / 124
- 虚荣心是成功的大敌 / 126
- 自暴自弃者必将失败 / 129
- 猜疑有害无益 / 132
- 欲望可能毁掉一生 / 134
- 贪婪的结果是一无所有 / 137
- 爱产生爱,恨产生恨 / 139
- 驱除病态的恐惧 / 142
- 摆脱失落感 / 144
- 别让惰性害了你 / 147
- 要相信自己一定能成功 / 151

- 每天勤做“内在清扫” / 152
- “杞人忧天”毫无意义 / 154
- 扫除心理的不健康因素 / 156

第六章 | 学会关爱自己,更要善待他人

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。

- 对自己一定要支持和鼓励 / 161
- 学会为自己喝彩 / 162
- 对自己不要太苛刻 / 164
- 热爱生命,热爱生活 / 167
- 给心情放个假 / 169
- 为自己而活 / 171
- 不要让自己活得太累 / 173
- 不要自寻苦恼 / 176
- 真诚地赞赏别人 / 178
- 要善于肯定他人 / 181
- 让他人感到他自己很重要 / 183
- 用诚恳赢得人心 / 185
- 对他人要心存感激 / 187
- 宽恕曾经伤害自己的人 / 190
- 帮助别人等于帮助自己 / 193
- 多为别人着想,别人也会为你着想 / 195
- 不要贬损他人,抬高自己 / 198
- 给家人多一些关爱 / 201

把快乐带回家 / 203

对一切都充满爱心 / 204

把爱洒向万物 / 208

第七章 | 由心出发,创造幸福快乐的人生

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。任何人决心获得某种快乐和幸福,他就能得到这种快乐和幸福。

幸福快乐的秘诀 / 213

开心就好,快乐无价 / 214

“简单生活”的真谛 / 216

快乐是心的天堂 / 220

快乐是自己的事情 / 222

幸福就是一种心态 / 224

知足是快乐的源泉 / 228

要保持精神的愉悦 / 233

拥有一颗年轻的心 / 235

学会发现和欣赏生活之美 / 237

快乐藏在做事的态度中 / 239

用快乐击败烦恼 / 241

第一章

心态决定人的一生

抱持什么样的心态，就会收获什么样的人生。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。

心态塑造未来

每一个人都是自己命运的主人，只有自己才能把握自己的心态，而心态塑造着自己的未来，这是一条普遍的规律。

有些人也许会问：“老天生来就待我不公，我生下来就有生理缺陷，那我该怎么办呢？”如果你属于这类“不幸者”之列，那就想想海伦·凯勒的人生经历吧！还有谁能比一个又聋、又哑、又看不见的女孩更为不幸呢？可她成了美国著名的作家。也许你又觉得这是个例，那么你可以看看下面这个平凡人的故事。

美国有一个名叫丹普赛的孩子，他生下来就是一位畸形人，四肢不全，只有半边右足和一只右臂的残端。他想跟别的孩子一样从事运动，他喜欢橄榄球。他的父母亲就给他做了一只木制的假足，以便使他能穿上特制的球鞋。丹普赛一小时接着一小时，一天接着一天地用他的木脚练习踢足球，努力在离球门越来越远的地方将球踢进去。他变得极负盛名了，以致新奥尔良的圣哲队雇他为球员。

在一次比赛中，当丹普赛用他的跛腿在最后两秒钟内，在离球门 58 米的地方破门时，球迷的欢呼声响遍了全美国。这是职业橄榄球队当时踢进的最远的球。这次圣哲队以 19 比 17 的比分战胜了底特律雄狮队。

底特律雄狮队的教练施密特说：“我们是被一个奇迹打败的。”对许多人来说，这是一个奇迹，这个奇迹就是对祈祷者的回答。

“丹普赛并不曾踢中那个球，那球是上帝踢中的。”底特律雄狮队的后卫沃尔凯说。

那么，丹普赛的故事对我们有什么启示呢？

不论你在生理上是否有残疾，不论你是儿童还是成人，从丹普赛的故事中，你都能得到以下启示。

启示一：那些能够产生强烈的愿望以达到崇高目标的人，才能走向伟大。

启示二：那些以积极的心态不断努力的人，才能取得并保持成功。

启示三：在人类的任何活动中，要变成一个成熟的成功者，就必须实践，实践，再实践。

启示四：当你确立了特殊目标时，努力和劳动就会变成乐事。

启示五：对那些被积极的心态所激励，想成为成功者的人来说，伴随着任何逆境，都会同时产生一粒等量或更大利益的种子。

人的一生，就像一趟旅行，途中有数不尽的坎坷泥泞，但也有看不完的春花秋月。如果我们的一颗心总是被灰暗的风尘所覆盖，干涸了心泉，黯淡了目光，失去了生机，丧失了斗志，我们的人生轨迹岂能美好？而如果我们能保持一种健康向上的心态，即使我们身处逆境、四面楚歌，也一定会有“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的那一天。而且，就现实的情形而言，悲观失望者一时的呻吟与哀号，虽然能得到短暂的同情与怜悯，但最终的结果是别人的鄙夷与厌烦；而乐观上进的人，经过长久的忍耐与奋争，努力与开拓，最终赢得的将不仅仅是鲜花与掌声，还有那饱含敬意的目光。

虽然每个人的人生际遇不尽相同，但命运对每一个人都是公平的。因为窗外有土也有星，就看你能不能磨砺一颗坚强的心，一双智慧的眼，透过岁月的风尘寻觅到辉煌灿烂的星星。先不要说生活怎样对待你，而是应该问一问，你怎样对待生活。

如果你对自己很有把握，充满了自信，就会保持乐观向上的心绪，相信自己能够做成任何事情。患得患失以及根深蒂固的自卑心理都会影响到你的自我感觉，进而影响你获得成功的能力。因此，在个人奋斗的历程中，如果没有把握好自己的心态，我们就容易犯各种错误。

你是否有过这样的经历：下定决心去做一件能让自己的生活发生重大变化的事，但却未能坚持到底。如果有的话，那你或许体验过对成功的恐惧。人们恐惧成功有各种各样的原因：

第一种，害怕产生负面的结果。

南茜曾先后三次被列为同一个职位的提拔对象，但每一次她的某些行为都使她的老板不得不重新考虑此事。南茜的确想得到提拔，但如果真的如愿以偿，她挣的钱将第一次超过她的丈夫，她担心这会令她丈夫产生危机感，进而感觉她不那么可爱了。

第二种，害怕最终会失败。

许多人担心一开始如愿了，可最终还是失败，这种心态也导致了很多人的失败。朱迪很想去秘书处工作，但是内心深处又担心，真得到了这份工作之后，她难以胜任。因此，她总是有意断送掉获得这份工作的机会。

第三种，担心被束缚。

杰夫喜欢从事与计算机相关的工作，并且十分在行。他的老板打算提拔他到计算机部门，但每当老板就要拍板时，杰夫准会犯个大错。他担心如果老板真的把他调到这个部门，而他又不喜欢计算机了，那样他就永远被困在那儿了。

如果真有类似的情形发生，你就要采取必要的措施克服担忧或恐惧，下列所列举的办法或许对你会有所帮助。

首先，弄清忧虑所在。找出你真正担心的东西是什么。朱迪并不担心经不起刚开始的考验，她所担心的是一旦得到那份工作之后可能面临的失败。

其次，消除恐惧。南茜担心如果自己挣钱比丈夫多，会令他产生危机感。对于她而言，解决问题的唯一办法就是与丈夫开诚布公地商量这件事。

最后，预测最坏的结局。问一下自己：“最坏的结果会是什么？”对杰夫来说，他担心调入计算机部门，而最坏的结果不过是他不得不回到自己原来的岗位或者另找一份新工作罢了。

失败会给人生带来破坏性的影响，但它也可以转化成为有益的经验。把失败当作经验，不吃一堑，难长一智。

在生活中，经历失败是使我们的各种计划更趋完善的一种方式。比如你正在实施一项减肥计划，成功促使你不断地坚持下去。在最初的两个

里，你平均每周能减轻两斤。可后来情况发生了变化，你又反弹了一斤。这一小小的倒退是帮你完善你的减肥计划的重要一环。只要你从此更加注意自己的热量摄入，坚持锻炼，你的体重会再次下降的。

失败、风险和变革都是个人进步和事业发展中的关键环节。如果不冒风险，那你永远都不会前进。

小莉在一家小批发公司工作。当公司的办公室经理一职空缺时，她跟老板就这个职位交换了意见。小莉工作的各方面都很出色，但因为害怕失败她不敢承担风险。而老板需要的是一个敢负责、能决断的人，哪怕有偶尔的决策失误。

所有的人都会有失败的时候，重要的是犯了错误后，应及时承认错误并且想想如何去弥补它。

不要被失败所困，花点时间找出失败的原因，并从中汲取教训。如果你不能摆脱失败的影响，你将裹足不前。

一件事情上的失败绝不意味着你的整个人生都是失败的，失败只是暂时的受挫，不要把它当成生死攸关的问题。

永远保持积极的心态，你将离成功更近一些！

心态不同，命运迥异

心态能使你成功，也能使你失败。成功是由那些抱有积极心态并付诸行动的人所取得的。对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。

现实生活中，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，整天快快乐乐地过着高品质的生活，似乎他们就是比别人过得好。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。造物主给每个人的都是一样的

头脑和四肢、同样的思维能力和行为能力，还给了每人一天公平的 24 小时。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，有些人却不行呢？成功的秘密在哪里？

世界著名潜能学大师安东尼·罗宾指出：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。为了证明自己的观点，他讲了这样一个故事：

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，而在于怎么个想法。于是，她在 70 岁高龄之际开始学习登山。随后的 25 年里一直冒险攀登高山，其中几座还是世界上有名的。后来，她还以 95 岁高龄登上了日本的富士山，打破了攀登此山的年龄最高纪录。她就是著名的胡达·克鲁斯老太太。



冒险攀登高山，人虽老，心益坚