

心态是一把双刃剑。积极的心态成就人生，消极的心态则毁灭人生。当我们能够保持一颗宽容的心，积极面对人生时，留在我们心里的就只有灿烂的阳光。

我们应该学会管理自己的心灵，
不要因为外界影响而让自己的心灵蒙上阴影。

心有多宽，

路就有多宽

华杰◎编著

*Xin You Duo Kuan,
Lu Jiu You Duo Kuan*

沈阳出版社

我们应该学会管理自己的心灵，
不要因为外界影响而让自己的心灵蒙上阴影。

心有多宽， 路就有多宽

华杰◎编著

沈阳出版社

图书在版编目(CIP)数据

心有多宽,路就有多宽/华杰编著. —沈阳:沈阳出版社,
2011.12

ISBN 978-7-5441-4794-1

I. ①心… II. ①华… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 251016 号

出版者:沈阳出版社

(地址:沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编:110011)

网 址: <http://www.sycbs.com>

印刷者:三河灵山装订厂

发 行 者:沈阳出版社

幅面尺寸:170mm×240mm

印 张:19.5

字 数:244千字

出版时间:2013年5月第1版

印刷时间:2013年5月第1次印刷

策划编辑:张 艳

责任编辑:赵长伟 张 艳

封面设计:清华视觉

版式设计:张梦凡

责任校对:陈丹桦

责任监印:杨 旭

书 号:ISBN 978-7-5441-4794-1

定 价:32.80元

联系电话:024-24112447

E-mail: sy24112447@163.com



前言

PREFACE

中央电视台曾有这样一个广告语：“心有多大，舞台就有多大。”这句广告语应用于生活中，应用于为人处世中，就是“心有多宽，路就有多宽”。

一个人无论做什么事，最终能否获得成功，心态在其中起着决定性的作用。

这是一个医院里的真实故事。一家医院曾同时接诊两位病人，检查完毕后因为大夫一时疏忽拿错了病例，把本来是肺炎的病人写成肺癌，本来是肺癌的写成肺炎。结果那个本来只是肺炎的病人因为整天担心害怕早早就去世了，而真正得肺癌的那个病人一看是肺炎，也就不怎么担心，认为很快就会好的，这样他有一个非常好的心态，结果幸福地生活了很长时间。由此可见，心态对一个人外在的生活状况、人生道路有多么大的影响。

现实社会中，每个人都渴望成功，但遗憾的是，并不是每个人都会获得成功。为什么有些人有很好的工作，有很高的收入，能获得人生的成功，而有些人则终日忙忙碌碌却只能维持生计呢？这就在于一个人的心态。

心有多宽，路就有多宽。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，要么就是生命驾驭

你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”成功者之所以成功，是因为他们有积极的心态，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；失败者之所以失败，是因为他们有消极的心态，他们的人生被过去的种种失败与疑虑牢牢地引导和支配着。在这种情况下，成功者的道路当然会越走越宽，而失败者的道路，也只会越走越窄。

世界成功学之父——卡耐基，有一个很重要的理念是：你的生活是由你的心态造成的，你有什么样的心态就有什么样的生活，你有什么样的选择就有什么样的结果。

的确，虽然我们不能延长生命的长度，但可以扩展它的宽度；虽然我们不能控制风向，但可以改变帆向；虽然我们不能改变天气，但可以左右自己的心情；虽然我们不可以控制环境，但可以调整自己的心态。

本书从为人处世的角度对有关心态的各个方面进行了介绍和论述，旨在帮助读者树立一个积极良好的、健康向上的心态，以开阔读者朋友们的心灵视野，使读者朋友们的人生道路越走越宽，越走越顺利。





目 录

CONTENTS

第一章 了解自己，做心态的主人

找准自己的位置	003
他人是了解自己的镜子	006
学会在反省中认识自我	010
接受真实的自己	013
人要有自知之明	017
自己的命运要自己把握	021
做自己想做人	025
最大的对手是自己	029
学会控制情绪	033
积极的心态助你成功	037
有一颗年轻的心	041

第二章 相信自己，信心就是勇气

对自己充满信心	047
天生我材必有用	050
让自己变得自信起来	054
不要小看自己	057

超越自卑，重塑自我	061
学会自立自强	064
要勇于表现自己	068
相信自己能行	071
每个人都是一个奇迹	074
一切皆有可能	078

第三章 为人谦虚，人脉自然来

从小事做起	085
学会接受批评	088
不要轻视别人	092
学会欣赏你的对手	095
不要过分显示聪明	099
保持一颗平常心	102
做人要低调	106
不可锋芒外露	109
善待他人就是善待自己	112
懂得感恩	116

第四章 吃亏是福，有舍才有得

人不可过于精明	123
吃亏是福	126
吃小亏占大便宜	129
拿得起还要放得下	132
舍得舍得，有舍才有得	136





弓满易折，水满则溢	140
学会选择，懂得放弃	143
有所为有所不为	146
适可而止，知足常乐	150
淡看名利，糊涂处世	153

第五章 能忍能让，宰相肚里能撑船

容忍是一种美德	161
小不忍，则乱大谋	165
忍辱负重，能成大事	168
做人做事以和为贵	171
学会冷静，不要冲动	175
控制你的愤怒	178
退一步海阔天空	182
言辞要忍，警惕祸从口出	186
不要嫉妒他人	189
能屈能伸，方为大丈夫	193

第六章 永不言败，失败是成功之母

勇于付出	201
成功莫急于求成	204
不轻言放弃	208
人生难免会遇到挫折	212
细节决定成败	217
坚持就是胜利	220

锲而不舍，金石可镂	224
胜不骄，败不馁	227
不以成败论英雄	232
信念不倒，反败为胜	235

第七章 诚信是金，人无诚则无友

诚实的品质	243
精诚所至，金石为开	247
诚信是立世之本	250
诚信创造财富	254
做人要言而有信	257
与朋友交，贵在真诚	261
做人要忠诚	265
要有君子般的坦荡之心	269

第八章 逆水行舟，不进则退

成功从目标开始	275
积极行动起来	279
积极进取，创造机会	282
有压力才有动力	286
敢于迎难而上	289
知难而退，成功要选准方向	293
逆境是成功的垫脚石	296
有志者，事竟成	300



第一章

了解自己，做心态的主人



俗话说“当局者迷，旁观者清”。世上有许多人需要我们去认识，但最应该认识和最值得认识的人却是自己。认识自己的人，才会拥有理智和通达的人生观；认识自己，才能征服自己；认识自己，才会保持率直和真诚；认识自己，才会在拥有智慧时虚怀若谷；认识自己，才能经营自己，获得成功。



找准自己的位置

有这样一句话：“让鸭子去游泳，让兔子去跑。”意思是天地万物各有所长，各有各的位置。人生漫漫，生命悠悠，在前进的旅途中，最值得肯定的就是时时有事能扬长避短，“扬长避短”就是能找准自己的位置，让固有的才智得到正常的发挥。

古代寓言里有一个《西邻五子》的故事：某人的西邻有五个儿子，一个儿子老实，一个儿子机灵，一个儿子是瞎子，一个儿子是驼背，一个儿子是瘸子。在同乡人的眼中，他们家维持生计是一个很大的问题！但是我们可敬的西邻却独具慧眼，他让老实的儿子去种地，这个老实的儿子伺弄庄稼从不偷工减料，认认真真做好每一道工序，收入不错；让机灵的儿子去经商，因为头脑灵活，他能看准时机贱买贵卖，收入不错；他让双目失明的儿子去占卦，因为眼盲，卦术更让人相信，收入也不错；他让驼背的小子去搓麻，他的身体特点特别适合做搓麻工作，收入也不错。西邻这一大家子的生计不但维持得很好，而且还比一般人过得好。

为什么会出现这种出人意料的结果？这就在于我们聪明的“西邻”用自己独特的思维方式，把这件事情处理得恰到好处。他把儿子的各方面条件与客观事实综合考虑，把他的每个儿子都放在了最恰当的位置上，也就是为他们找准了最佳的人生位置，从而使他的儿子们有机会成为各行业中优秀的人才。

美国电影明星霍利·亨特曾经竭力避免被定位为短小精悍的女人，结果走了一段弯路。后来她根据自己身材娇小，个性鲜明，演技极富弹性

的特点，对自己重新定位，出演《钢琴课》等影片，一举夺得戛纳电影节奖。她的成功也是因为找准了人生的位置才取得的。

富兰克林曾经说过：“宝贝放错了地方就是废物。”管理界有句名言：“世界上没有垃圾，垃圾是放错了位置的物品。”这两句话虽然表述不同，但都深刻地阐述出优秀的人是怎样产生的。

所谓优秀的人，不过就是找准人生位置的人。如果让比尔·盖茨去做石油产业，他就可能会破产；如果叫李宁去跳水，他就可能成绩平平。正因为他们找到了正确位置，所以才成为人们所仰慕的成功人士。

勒韦是美国著名的医师及药理学家，1936年荣获诺贝尔生理学及医学奖。

他出生于德国法兰克福的一个犹太人的家庭里。他在艺术、音乐和绘画方面都有很高的造诣。但他的父母是犹太人，对于犹太人深受的歧视和迫害心有余悸。父母不断地督促孩子不要涉及意识形态的领域，让他专攻一门科学技术。因此他在选择大学专业时，放弃了自己原来的爱好和专长，进入斯特拉斯堡大学学习医学。

勒韦是一个勤奋志坚的学生，他不怕从头学起，他相信专注于一项专业必定会成功。良好的心态是成功的推动器，他带着这一心态，很快进入了角色，专心致力于医学课程的学习。他被导师的学识和专心钻研的精神所吸引，在这位教授的指导下，他的学业进展很快，并深深体会到医学也有他施展才华的天地。

勒韦从医学院毕业以后，先后在欧洲和美国的一些大学从事医学专业研究，在药理学方面取得了较大的发展。由于他在学术上的成就，奥地利的格拉兹大学于1921年聘请他为药理学教授，专门从事教学和研究。在那里他进行了神经学的研究，通过青蛙迷走神经的试验，证明了某些神经合成的化学物质可将刺激从神经元传到应答器官。

勒韦是犹太人，尽管他是杰出的教授和医学家，但他也和其他犹太





人一样，受到德国政府的迫害。当局把他逮捕，并没收了他的全部财产，取消了他的德国国籍。后来他逃脱了纳粹的监视，辗转到了美国，并加入了美国国籍，受聘于美国大学医学院，开始对糖尿病进行专门研究。他对每一项新研究，都能专注如一，他的研究都获得了很大的突破，为人类的医学研究作出了巨大的贡献。

可见，一个人要想尽快获得成熟，走向成功，除了发挥自己的巨大潜力之外，还要给自己找准一个人生的定位。因为，一个思想、行为都成熟的人只有找准自己的人生定位点，围绕一个目标去奋斗，最后才有可能成功。条条大路通罗马，但你只能选择一条。人生亦如此，成功的路有很多条，但你需要做的是选择最适合自己的那条路，然后坚定不移地走下去。

克服自己盲目的办法是请你在行动之前，先找准自己的人生定位：打造好人生的指南针。我们每个人都有巨大的潜能，那些潜能潜存在我们每个人的体内，就像宝库一样。只有认真地分析我们每个人的兴趣和优点，分析自己的潜能所在，确定好自己的人生目标，那么经过我们自己的努力，就一定能够成功。

首先，我们可以这样问自己，谁需要我？我最擅长什么？什么使我最高兴？做什么我会最努力？我有什么长处和短处？我将怎样扬长避短？这样我们就能实现自己的理想。

其次，应当经常和自己尊敬的老师和长辈谈谈，解释你的感受并请他们在你的定位中给予指导和帮助。

物理学家阿基米德说：“只要给我一个支点，我便可以撬起整个地球。”他所说的“支点”和“人生定位”以及“核心竞争力”有异曲同工之妙。我们每个人的生活质量和生活内容都是不同的，况且我们每个人都有区别于他人的潜力和特质。特别在现实生活中我们每个人都要学会善于挖掘和发挥自己，扬长避短。吴晗和钱钟书在考取北京大学时，他

们的数学成绩都很低，但是他们根据自己的长处和优点，在社会科学领域中最大限度地发挥了自己的优点和长处，后来他们一个成为历史学家，另一个称得上是学贯中西的学者作家。

在日常生活中，“天才”毕竟是极少数的，绝大部分的人的智商水平大体都差不多。之所以有的人会取得成功，而大部分人会庸庸碌碌一生，这里大多数要取决于他们能否在实践过程中尽快发现自己的潜力和兴趣所在，并最终将其做大做强，发挥至极致。

世间无异物，关键在定位。不管你出身如何，相貌如何，学历如何，只要你能选定一个自己认为恰当的位置，并且沿着一个方向，坚定一个信念，勇敢地走下去，成功就近在咫尺。

心路向导

生活中，谁都不会一无所长，谁都有值得骄傲的地方。重要的是善不善于发现自己的长处，善不善于去寻找那张属于自己的凳子。找到一张适合自己的凳子，给自己设定的，也许是惬意。但更重要的，是在通向成功的路途上，有一种舒张自如的人生态势。

他人是了解自己的镜子

镜子可以照出一个人的样子，包括他愤怒的样子，这意味着人可以通过镜子得知自己愤怒时的模样。其实，他人也可以成为一面镜子，照出你的神情，你的心态。

苏东坡与佛印禅师是很好的朋友。有一天，他和佛印禅师一起谈禅。





苏东坡想取笑一下大师，说：“大师，你看我坐在这里像什么？”“看来像一尊佛。”佛印禅师说。苏东坡讥笑说：“但我看你倒像一堆屎。”佛印禅师只是微笑，沉默不语。

回家后，苏东坡将这事告诉了苏小妹。“因为自己是佛，看别人也是佛；自己是屎，看别人也是屎。”苏小妹说，说得苏东坡面红耳赤。

他人是一面镜子，你用什么样的眼光看别人，也就是用什么样的眼光看自己。这面镜子其实反映的是自己心里的映象，也可以比喻成回声。如果笑嘻嘻地对他说，对方也笑着回答。如果大声咒骂，对方也会瞪起眼睛回答你。正好像小商贩到你家来卖东西，你如果冷淡地拒绝说“不要”，那么，他出门时就会“咯嗒”一声，使劲摔门而去。

古希腊的神殿上刻着“认识你自己”的铭文，它反映了文明之初人类对认识自身的探求。然而，现实生活中的人们总是容易陶醉于自己的长处，而对自身的缺点视而不见或采取逃避态度。对待他人，又总是鸡蛋里挑骨头，只看到别人的不足。其实，批评并不可怕，可怕的是充耳不闻、故步自封甚至怯懦地逃避。

一个真正聪明的人，必定是善于从批评中汲取营养的人。当别人提出建议时，不应该气急败坏地去反驳他，而是耐心地听完，最后再说声谢谢。不管是不是对的，有没有建设性，听一听，一点损失也没有不是吗？

人生难得，要把握住生命的每一次学习；常以人为镜，进而以史为镜，更以圣贤行德镜。只要从纷扰的世界中静下心，就会很容易发现，别人恰巧是一面镜子，你的一举一动都反映在镜子上。这块“人镜”不像普通的镜子般一目了然，要静心，也要勇气，才能面对镜子中的自己。

智慧者，以人为镜，用别人照自己；愚痴的人，以水为镜，在水里照自己的影子。以别人为镜，别人有优点，我们精进学习；别人有缺点，我们检讨自己，有则改之，无则勉之；对别人不要苛责，对自己不要宽容。以原谅自己的心，原谅别人。以责备别人的心，责备自己。

中国历史上著名的明君唐太宗，就是这样一个人。他和敢于直谏的魏征，被公认为明君贤臣的典范，两人之间的君臣之情，在历史上也被广为传诵。魏征对于唐太宗，不管是公事还是私事，只要认为不恰当的地方，都会马上提出纠正。魏征去世的时候，唐太宗悲伤不已，并说出了那句流传千古的话：“以铜为镜，可以正衣冠；以古为镜，可以知兴衰；以人为镜，可以明得失。朕常保此三镜，以防己过，今魏征殁逝，遂亡一镜矣！”

唐太宗成为中国历史上著名的明君，不仅是因为有魏徵这样的忠直之臣，更因为他有善于倾听的态度和面对错误的勇气。

倾听别人的批评，其实就是一个沟通的过程。没有这样的胸怀和觉悟，是很难集思广益、获得成功的。如果一意孤行，不听从他人批评和意见，肯定会蒙受很大的损失。因此，我们必须认真接受他人的良好建议，时刻反省自己的行为，才能获得更好的成长空间。

这样时时检讨，纵然不能转凡成圣，也可逐渐改变自己，一天天地使自我的人生得到升华。这正是“人镜”带来的转变。

“小姐！你过来！你过来！”顾客高声喊，指着面前的杯子，满脸寒霜地说，“看看！你们的牛奶是坏的，把我一杯红茶都糟蹋了！”

“真对不起！”服务小姐赔不是地笑道，“我立刻给您换一杯。”新红茶很快就准备好了，碟子跟之前一样，放着新鲜的柠檬和牛奶。小姐轻轻放在顾客面前，又轻声地说：“我是不是能建议您，如果放柠檬，就不要加牛奶，因为有时候柠檬酸会造成牛奶结块。”

顾客的脸一下子红了，匆匆喝完茶，走了出去。

有人笑问服务小姐：“明明是他自己不懂，你为什么不说呢？他那么粗鲁地叫你，你为什么不还以颜色？”

“正因为他粗鲁，所以要用婉转的方法对待；正因为道理一说就明白，所以用不着大声！”小姐说，“理不直的人，常用气壮来压人；理直

