



最具影响力的成功励志经典

这样心态最快乐



励志
畅销书

修炼心态，增强定力
敞开一扇心灵的窗户，接受一缕温馨的阳光

龙学峰 张现杰◎主编

中原出版传媒集团
中原农民出版社

保持阳光心态，我们可以让生活化弊为利，让苦变甜，由恨而爱，让单调变得丰富，让消极变得积极。从某种意义上讲，阳光心态是一种精神的追求和期待，是一种心境的胜利和收获。保持阳光心态，那是信念的基点，那是力量的源泉，那是开启人生之路的探照灯，那是打开成功之门的金钥匙！

自信是成功的第一秘诀

充分肯定自我

学会接纳真实的自我

做自己命运的舵手

别让情绪任意发泄

小事情，大基础

种植希望

别让眼睛失去光泽

培养把握时机所必需的耐心



ISBN 978-7-80739-783-0



9 787807 397830 >

定价：18.00元

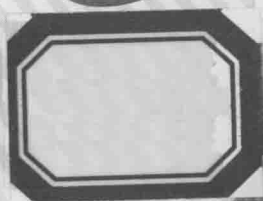
最具影响力的成功励志经典

这样心态最快乐

让态度提升点，让欢乐增多点，
让快乐张扬点，生活就会更加美好。



励志
畅销书



ZHEYANGXINTAI ZUI KUAILE

龙学峰 张现杰◎主编

给自己的心灵开一扇窗，阳光就会进来。当明媚的阳光抚摸你的心时，你会有一种全新的感动，那就是阳光心态。无论何时，我们都要在心中播撒属于自己的阳光。拥有阳光心态，你会拥有阳光般的笑容，嗅到阳光的味道，你的生活就宛如面朝大海，春暖花开。



中原出版传媒集团
中原农民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这样心态最快乐/张现杰编著. —郑州: 中原出版传媒集团,
中原农民出版社, 2009. 12

(经典智慧口袋书)

ISBN 978 - 7 - 80739 - 783 - 0

I. 这… II. 张… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 212933 号

出版: 中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址: 郑州市经五路 66 号 电话: 0371—65751257

邮政编码: 450002)

发行单位: 全国新华书店

承印单位: 北京佳明伟业印务有限公司

开本: 787mm × 1040mm 1/32

印张: 8 **字数:** 9 万字

版次: 2010 年 2 月第 1 版 **印次:** 2010 年 2 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 80739 - 783 - 0 **定价:** 18.00 元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换

前 言

心态也需要修炼吗？

看到这本书的读者朋友不仅要问。回答是肯定的。

这是因为：心态是因为人的心理由于各种信息刺激所作出反应的趋势。正确而积极的心态不是先天就有的，而是后天修炼获得的。“人之初，性本善。性相近，习相远。”我们的祖先早就懂得了这个道理。人一出生，所获得的先天条件都是一样的“本性善良”，而后天为何每个人又各得其所呢？这是与后天每个人的修为分不开的。有的人在学业中孜孜不倦、不耻下问、勤钻好研，终于学有所成、学有所用，成为了该业界中的佼佼者或是领军人物；而有的人在学业中却不思进取、熬天混日月，最终公正的结果是——他被岁月淘汰了。再者，有的人在工作中以厂为家、忠于职守、钻研业务、积极向上，终于成为了技术骨干，受到了领导的

好评与工友的拥护；相比之下，有的人在工作中却思想落后、斤斤计较、工作消极、损公肥私，终落得个遭工友白眼甚至被开除的下场……那么该如何修炼自己的心态呢？孟子说：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨……”苦其心志就是利用各种方式、各种方法，用各种信息去激发去催生正确心态的诞生。如何修炼正确的心态，如何面对自己的人生，如何正确的处理个人与朋友之间的友情，如何处理个人与老板在工作中的关系，怎样善待爱人与家人……个中心态的调整与修炼都将在本书中一一找到答案。

现在的人们处在一个快节奏的时代、工于物欲的社会，所以心力交瘁。那么只有调整思路修炼心态，才能让自己更加珍惜自己的友情、更加热爱自己的工作、更加喜爱自己的老板、更加疼爱自己的爱人、更加关爱自己的家人。

修炼心态，增强定力。敞开一扇心灵的窗户，接受一缕温馨的阳光吧！也许你会发现“江山如此多娇，风景这边独好！”

目 录

第一篇 自信,生命能量的来源	1
相信自己	1
自信有神奇的力量	3
自信是成功的第一秘诀	5
自信需要一个成长过程	8
向困难说声“我能行”	11
找回坚定的自信	15
积极地迈出第一步	18
经营自己的长处	20
了解创业成功的条件	23
不要低估自己	27
我自信,我成功	29

放手一搏就能赢	31
在心里撒一颗自信的种子	33
千万别怀疑自己	35
自信是催化剂	37
自信是一种魅力	39
充分肯定自我	43
你是独一无二的	45
不要惧怕尝试	47
切莫徘徊在十字路口	49
消除自卑才能自信	51
逼出来的信心	53
 第二篇 享受拥有,让快乐陪伴你	 55
懂得生活便收获了幸福	55
快乐秘方	58
保持精神的愉悦	62
常伴好心情	64
拥有现在,享受快乐	66
我要笑遍世界	69
学会接纳真实的自我	72
你也可以做老板	74
充分利用才智	76

你可以养活自己	79
成功的前提	81
把自己推到激流中去	83
做自己命运的舵手	86
塑造最棒的自己	88
 第三篇 坚守正道,理智自律	 90
人要适时息怒	90
贪婪的结果	93
适可而止	97
生命的旅程	98
别为小事忧郁	100
错了,承认就好了	102
做自己的主人	105
培养把握时机所必需的耐心	106
一切靠自觉	110
留条后路给自己	112
信义无价	114
别让情绪任意发泄	115
莫让惊慌冲昏了头	117
不让一日闲过	119
何必“杞人忧天”	120

别让雨下进灵魂里	122
第四篇 脚踏实地,走向成功	124
别在太多的目标里迷失自己	124
珍惜拥有	127
心动不如行动	129
时运不济的人	132
才能比薪水更重要	133
想象中的困难	135
花开花落终有时	136
过自己想要的生活	138
小事情,大基础	141
第五篇 有心者事竟成	145
机遇只垂青有准备的头脑	145
凭借勤奋努力出人头地	147
精密策划,把握机会	150
种植希望	153
把握住机会来临的那一天	155
提高认识时机的能力	157
机会会不会在等待中降临	161
相信运气,不如努力创造好运	164

多谋善断,审时度势	169
机不可失,时不再来	172
善于判断形势,掌握良机	174
第六篇 屡败屡战,笑在最后	177
成功的基石——意志力	177
坚持下去,就会有所成就	180
失败只是停下,而不是倒下	184
改变心态,痛苦释然	186
磨难不是可怕之物	189
毅力可以移山,也可以填海	192
培养毅力从一朝一夕做起	194
别把压力当敌人	197
不灰心,不放弃	199
站起来就好	203
恒心成就一切	205
事事称心未必好	209
不甘失败,勇往直前	211
谁笑到最后,谁笑得最甜	213
每个人都会经历痛苦	217
别让眼睛失去光泽	219
有一种祝福叫逆境	221

成功属于打不垮的人	223
让失败增加你的决心和勇气	227
置之死地而后生	230
希望是一连串的奋斗	233
不要逃避生活	236
从错误中悟出道理	239
潇洒面对人生	243

第一篇 自信,生命能量的来源

自信是人生不竭的动力,它能帮你战胜自卑和恐惧。你相信自己会成为什么样的人,并且去做了,就可能成为你希望的那个人。

相信自己

不是因为有些事情难以做到,我们才失去自信;而是因为我们失去了自信,有些事情才显得难以做到。

2001年5月20日,美国一位名叫乔治·赫伯特的推销员成功地把一把斧子推销给小布什总统。布鲁金斯学会得知这一消息,把刻有“最伟大推销员”的金靴子赠予了他。这是自1975年,该学会一名学员成功地把一台微型录音机卖给尼克松后,又一学员获得如此高的荣誉。

布鲁金斯学会以培养世界上最杰出的推销员著称于世。该学会会有一个传统,在每期学员毕业时,设计一道最能体现推销员能力的实习题,让学生去完成。克林顿当总统期间,他们出了这么一个题目:请把一条三角裤推销给现任总统。八年间,无数学

员为此绞尽脑汁,可是,最后都无功而返。克林顿卸任后,布鲁金斯学会把题目换成:请把一把斧子推销给小布什总统。

鉴于前八年的失败与教训,许多学员放弃了争夺金靴子奖的机会,个别学员甚至认为,这道毕业实习题会和克林顿当总统期间一样毫无结果,因为总统什么都不缺少,即使缺少,也用不着他们亲自购买。然而,乔治·赫伯特却做到了,并且没有花多少工夫。一位记者在采访他的时候,他是这样说的:我认为,把斧子推销给小布什总统是完全可能的,因为布什总统在得克萨斯州有一农场,里面长着许多树。于是我给他写了一封信,说,有一次,我有幸参观您的农场,发现里面长着许多大树,有些已经死掉,木质已变得松软。我想,您一定需要一把小斧头,但是从您现在的体质来看,这种小斧头显然太轻,因此您仍然需要一把不甚锋利的老斧头。现在我这儿正好有一把这样的斧头,很适合砍伐枯树。假若您有兴趣的话,请按这封信所留的信箱,给予回复……最后他就给我汇来了15美元。

乔治·赫伯特成功后,布鲁金斯学会在表彰他的时候说,金靴子奖已空置了26年。26年间,布鲁金斯学会培养了数以万计的推销员,造就了数以百计的百万富翁,这只金靴子之所以没有授予他们,是因为我们一直想寻找这么一个人,这个人不因有人说某一目标不能实现而放弃,不因某件事情难以办到而失去自信。

自信有神奇的力量

拿破仑·希尔讲述过这样一个生活案例：一位先生的妻子得了肺炎，当希尔赶到他家中时，他见到希尔的第一句话就是“如果我妻子死了，我将不相信有上帝存在。”

他请希尔来，是因为医生已经对他说，她活不了了。

她把丈夫和两个儿子叫到床边，向他们道别。

希尔赶到之后，发现他在前厅中啜泣，两个儿子则在尽量安慰他。

希尔走进她房间时，她已经呼吸困难。护士告诉希尔，她的情绪很低落。

希尔很快就发现，这位先生的太太请他过来，原来是要拜托在她死后，照顾她的两个儿子。

这时候，希尔对她说：“你绝对不能放弃希望，你不会死的。你一向就是一位强壮而健康的妇人，我不相信上帝会要你去世，而把你的儿子托付给我或任何人。”

希尔这样同她谈了很久，并作了一次祈祷，祈祷她早日康复，而不是进入天国。

希尔告诉她，要对上帝有信心，以全部的意志及力量来对抗每一种死亡思想。

然后，希尔离开了这位先生的家。

临走前，希尔说：“教堂礼拜结束后，我会再来看你，到时候，我将会发现，你比现在好得多了。”

那天下午，希尔又去拜访。他面带微笑迎接希尔。他说希尔早上一离开之后，他太太就把他和儿子们叫进房里，说道：“希尔博士说，我不会死，我将会康复，我现在真的好多了。”

最后，他的太太完全康复了。这就是自信的力量，这就是自信创造的奇迹。人必须笃信“天生我材必有用”，否则，枉在世上活一遭。

如果我们想培养平安和快乐的心境，下面是规则的第一条：

“有了快乐的思想 and 行为，你就能感到快乐。”

在快乐中，你的生活会丰富多彩；在快乐中，你的生活会美丽动人。



自信是成功的第一秘诀

“依靠自己,相信自己,这是独立个性的一种重要成分。”米歇尔·雷诺兹说道,“是自信帮助那些参加奥林匹克运动会的勇士夺得了桂冠。所有的伟大人物,所有那些在世界历史上留下名声的伟人,都因为这个共同的特征而属于一个家庭。”

的确如此,如果有坚强的自信,平凡的男男女女也能做出惊人的事业来。胆怯和意志不坚定的人即使有出众的才干、优良的天赋、高尚的品格,也终难成就伟大的事业。据说拿破仑亲率军队作战时,战斗力便会增强一倍。原来,军队的战斗力在很大程度上源于士兵对统帅的敬仰和信心。如果统帅抱着怀疑、犹豫的态度,全军便要混乱。拿破仑的自信和坚强,使他统率的每个士兵增加了战斗力。

与金钱、势力、出身、亲友相比,自信是更有力量的东西,是人们从事任何事业最可靠的资本。自信能排除各种障碍、克服种种困难,能使事业获得完美的成功。自信者往往都承认自己的魅力和相信自己的能力,总是能够大胆、沉着地处理各种棘手的问题,从外表看去,则比较开朗、活泼。

著名发明家爱迪生曾说:“自信是成功的第一秘诀。”阿基米得、居里夫人、伽利略、张衡、竺可桢等历史上广为人知的科学家,他们之所以能取得成功,首先因为有远大的志向和非凡的自信