

改变人生的

智慧

Mentality

Gaibian Rensheng De

Zhihui Congshu

一生中要具备的好



唐译 / 主编

洞悉心态的弱点, 调整自我, 改善自我!

心态决定命运:

★这是一本参透人生哲理, 把握心态脉络的智慧之书, 希望能助你揭开心态的神秘面纱, 洞悉人性的弱点, 调整自我, 改善自我, 走出心态的误区, 踏上成功之路。

★你不能左右天气, 但你可以改变心情; 你不能改变容貌, 但你可以展现笑容; 你不能操纵命运, 但你可以调整心态。

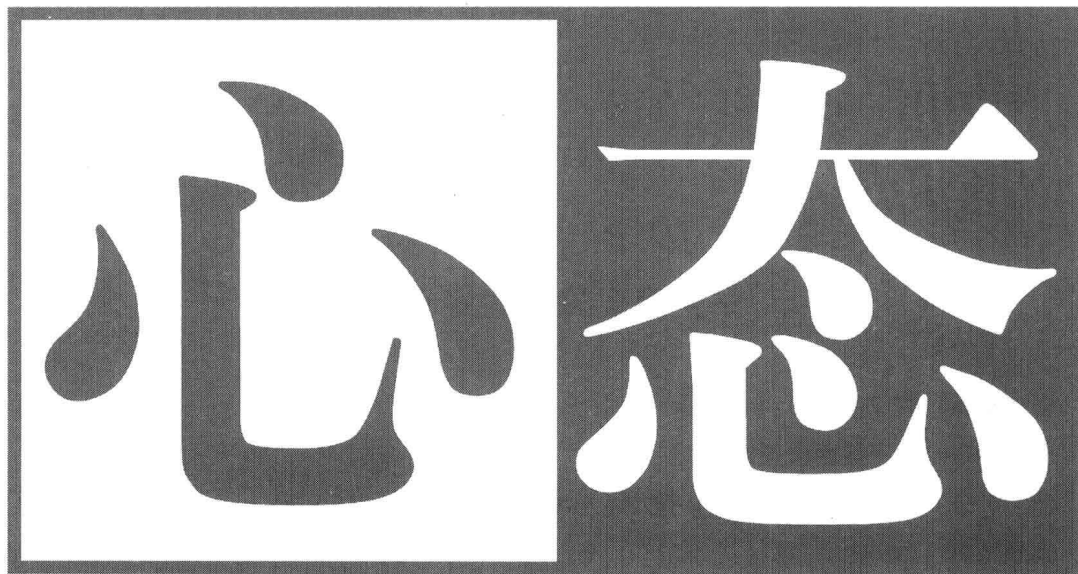


中国文联出版社

改变人生的智慧 *Mentality*
Gaibian Rensheng De
Zhihui Congshu



一生中要具备的好



唐译 / 主编

洞悉心态的弱点, 调整自我, 改善自我!

心态决定命运:

★这是一本参透人生哲理, 把握心态脉络的智慧之书, 希望能助你揭开心态的神秘面纱, 洞悉人性的弱点, 调整自我, 改善自我, 走出心态的误区, 踏上成功之路。

★你不能左右天气, 但你可以改变心情; 你不能改变容貌, 但你可以展现笑容; 你不能操纵命运, 但你可以调整心态。



中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一生中要具备的好心态/唐译主编. —北京: 中国戏剧出版社, 2009. 6

(改变人生的智慧丛书)

ISBN 978 - 7 - 104 - 02993 - 9

I. 一… II. 唐… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 099855 号

一生中要具备的好心态

责任编辑: 赵成伟

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010 - 58930221 58930273 58930238

58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010 - 58930242 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 16.25

字 数: 280 千字

版 次: 2009 年 8 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 104 - 02993 - 9

定 价: 119.20 元 (全四册)

版权所有 违者必究

前言

一个人生活在社会中，总要扮演一个或多个社会角色，每个人的角色不同，那么他或她就会有自己的特殊的心态，也就必然会怀着这种心态对待生活、事业、爱情。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，整天快快乐乐地过着高品质的人生，似乎他们的生活就是比别人过的好。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。但为什么感觉会有差别，不少心理学专家发现，这个秘密还是人的“心态”。所谓心态即心理态度的简称，心理学上是这样定义心态的：心理态度主要是指动能心素和复合心素所包括的诸种心理品质的修养和能力。换句话说，心态就是人的意识、观念、动机、情感、气质、兴趣等心理状态的一项。它是人的心理对各种信息刺激做出反应的趋向。人的这种心理反应趋向不论是认识性的、感情性的，还是行为性的、评价性的，都对人的思维、选择、言谈和行为具有导向和支配的作用。所以我们有充分的理由相信人生的成败有许多因素的影响，但是起决定作用的就是心理态度。

世界上最重要的一件事就是心态是否健康，因为生活中的成功机遇不是时时都会出现在你的身边，相反困难和挫折常伴随你左右出现。如果你承受不住，一定会无所成就。这就是说，在困难和挫折面前，最可怕的是心态失败。成功的所有秘诀上都写着四个字——健康心态。在我们面前有

多少人能伸手获得成功的“馅饼”呢？绝大多数人都是要靠自己的拼搏、计划、策略去打开人生的成功的局面，更为重要的是要像个心理大师一样不断地安慰自己、调整自己、找到自己之所以失败的关键点，然后才能一步一步纠正自己，向正确的成功之路靠近。

令人惊奇的是，在无数充满竞争力的道路上，很多人不是被别人打垮了，而是被自己打败了。他们心灵脆弱，遭遇人生难题，就哀声叹气，心乱如麻，结果在自我责备的过程中丧失了最美好的时间，所以在最后关头看到的是自己失败的影子。

成功需要健康的心态，没有健康心态的成功早晚会出现“漏洞”的，甚至会塌陷。为什么拿破仑能够顶住压力而叱咤风云？为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下，依然心中有光明之梦？这都是健康心态所起的作用！

《一生中要具备的50种心态》对做人做事进行了全方位的分析，同时又融注了大量事实，让人们明白如何才能在当今社会拥有一颗健康的心灵，保持积极乐观的心态，去创造幸福美好的人生。相信读者一定会从中受益，把书中的指导原理运用到现实生活中，获得心灵的洗涤与升华。

目录 *mu lu*

一、心态决定命运 / 001

心态决定命运 / 001

自身条件不好就让自己的心态好 / 002

幸福无处不在 / 003

二、做人就是苦中作乐 / 006

世上没有绝对的幸福 / 006

做人就是苦中作乐 / 008

寻找世界上最快乐的人 / 011

三、做人应有好的心态 / 013

做人应有好的心态 / 013

解开心灵的枷锁 / 015

四、每天都乐趣无穷 / 018

每天都乐趣无穷 / 018

幸福和快乐就在心中 / 019

快乐人生靠自己 / 020

五、别让自己活得太累 / 022

别让自己活得太累 / 022

别为小事生气 / 024

不要活在别人的价值观里 / 025

六、令人神往的人生境界 / 028

令人神往的人生境界 / 028

幸福联想大世界 / 029

以愉快的回忆美化人生 / 030

七、做自己想做的事最幸福 / 032

做自己想做的事最幸福 / 032

做人要有自知之明 / 035

相信自己并且喜欢自己 / 036

八、富贵不淫，贫贱不移 / 039

富贵不淫贫贱不移 / 039

洁身自好，放弃诱惑 / 040

九、不要盲目和别人攀比 / 042

不要盲目和别人攀比 / 042

安于淡泊，勤于敬业 / 043

比上不足比下有余 / 045

十、以别人的利益为先 / 049

以别人的利益为先 / 049

为人处事贵在忍耐 / 051

洒向人间都是爱 / 052

十一、对人要心怀感恩 / 055

对人要心存感恩 / 055

学会与别人分享 / 058

不带一点儿怒气 / 059

十二、凡事不可太计较 / 061

凡事不可太计较 / 061

不要过分计较意外的得失 / 064

失去了不必懊悔 / 065

十三、世界上没有永远的敌人 / 067

世界上没有永远的敌人 / 067

宽恕曾经伤害自己的人 / 069

以低姿态化解别人的嫉妒 / 072

十四、帮助别人，强大自己 / 074

爱自己才能爱别人 / 074

帮助别人，强大自己 / 076

爱心可以改变你的命运 / 077

十五、惹不起躲得起 / 079

- 惹不起躲得起 / 079
- 坦率地承认和检讨错误 / 080
- 在批评中加点糖 / 080

十六、给足人家面子 / 083

- 给足人家面子 / 083
- 不可挖苦别人的嗜好 / 085
- 不要打碎别人的饭碗 / 086

十七、友情突然升温要小心 / 088

- 君子之交淡如水 / 088
- 友情突然升温要小心 / 089
- 学会温暖的拒绝 / 090

十八、有仇不报是君子 / 092

- 有仇不报是君子 / 092
- 打击别人不能抬高自己 / 093
- 得饶人处且饶人 / 094

十九、决定自己过一流的生活 / 096

- 决定自己过一流的生活 / 096
- 积极开拓世界上最大的开发区 / 097

二十、充分认识自己的价值 / 100

- 充分认识自己的价值 / 100

根据自己的长处定位	/ 101
辛勤的双手和大脑使人出人头地	/ 102

二十一、别钻进钱眼里生活 / 104

别钻进钱眼里生活	/ 104
天下没有免费的午餐	/ 105

二十二、不要把命运交给别人 / 107

不要把命运交给别人	/ 107
不为他人而活	/ 108
走自己的路，让别人说去吧	/ 110

二十三、从事你最擅长的工作 / 112

选择有前途的职业	/ 112
把握好职业方向	/ 114
从事你最擅长的工作	/ 116

二十四、做个敬业乐群的上班族 / 117

做个敬业乐群的上班族	/ 117
奋力去争取每个升迁的机会	/ 118
比别人更卖力地工作	/ 119

二十五、把缺憾和贫穷看成奋斗的动力 / 121

把自身的缺憾看成是奋斗的动力	/ 121
把贫穷看成是植育幸福	/ 123

二十六、在困难中保持坚强 / 126

- 在困难中保持坚强 / 126
不要学点本领就满足 / 127
切忌乞求别人的同情 / 128

二十七、把喜怒哀乐放在“口袋里” / 131

- 把喜怒哀乐放在“口袋里” / 131
不能放纵自己的情绪 / 133

二十八、永不满足于现状 / 135

- 永不满足于现状 / 135
打破消极的观念 / 136
跨越年龄的栏杆 / 137

二十九、恋爱男人必答题 / 138

- 恋爱男人必答题 / 138
选择配偶要慎重 / 139

三十、真心相爱到永恒 / 141

- 给爱以空间 / 141
真心相爱 / 142
生死与共的爱情最可贵 / 143

三十一、误会了半个世纪的爱情 / 144

- 误会了半个世纪的爱情 / 144
理智面对配偶的不忠行为 / 145

不要做“床头跪”与“河东狮吼” / 146

三十二、婚姻需要双方来维护 / 149

婚姻需要双方来维护 / 149

爱情永远没有保证书 / 150

三十三、家庭是爱的调色盘 / 153

家庭是爱的调色盘 / 153

用不着对孩子动气 / 155

三十四、教育孩子走向成功 / 157

情商启蒙 / 157

与孩子达成双赢的谈判 / 159

走向成功的推进剂 / 160

三十五、用积极的心态对待得失 / 162

用积极的心态对待得失 / 162

掌握“抬头挺胸”法 / 164

在逆境中点燃追求的热情 / 166

三十六、学会放弃不熟悉的行业 / 168

学会放弃不熟悉的行业 / 168

明确自己的发展方向 / 169

三十七、每天给自己一个希望 / 173

每天给自己一个希望 / 173

注重人格上的修炼和进步 / 174

苦难是走向成功的磨炼 / 175

三十八、金钱造就崇高的人 / 177

金钱造就崇高的人 / 177

君子爱财要取之有道 / 179

潇洒对待金钱就能延长生命 / 180

三十九、富翁的心态 / 183

富翁选择职业的心态 / 183

富翁选择配偶的心态 / 185

富翁选择住宅的心态 / 186

富翁的生活心态 / 187

四十、每个人都潜藏着发财致富的才能 / 189

每个人都潜藏着发财致富的才能 / 189

雄心致富就能招财 / 190

四十一、成功取决于人生态度 / 193

成功取决于人生态度 / 193

热情地干一番成功事业 / 194

成功人生的七个要素 / 196

四十二、健康长寿 / 199

开怀一笑十年少 / 199

快乐是健康的良药 / 201

良好的爱好使人健康长寿 / 203

四十三、放下就是快乐 / 206

- 放下就是快乐 / 206
摆脱人生困厄的最好办法 / 207

四十四、战胜成功的四大天敌 / 209

- 战胜头号天敌：自暴自弃 / 209
远离第二号天敌：虚荣心 / 211
谨防第三号天敌：掉以轻心 / 213
拒绝第四号天敌：骄傲 / 214

四十五、永不退缩 / 215

- 永不退缩的总统 / 215
躺着说作品的作家 / 216
坐在轮椅上的秘书长 / 217

四十六、条条大路通罗马 / 218

- 把影子留在背后 / 218
挫折只是小坎 / 221
条条大路通罗马 / 223

四十七、不做境遇的牺牲品 / 225

- 挫折孕育着辉煌 / 225
不做境遇的牺牲品 / 226
从失败中汲取经验 / 229

四十八、学会自己拯救自己 / 230

- 给自己树立一个旗帜 / 230
学会自己拯救自己 / 231
从迷途之中走回来 / 232

四十九、将弱点变为优点 / 234

- 战胜你对电视的迷恋 / 234
解析算命先生的迷惑 / 235
将弱点变为优点的心态 / 237

五十、在绝望处抓住快乐 / 240

- 人生最大的挑战是自己 / 240
正视坎坷的人生 / 242
在绝望处抓住快乐 / 244

一、心态决定命运

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。

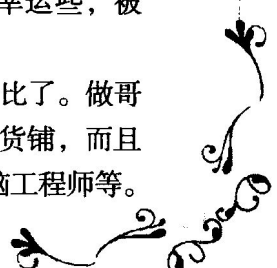
心态决定命运

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。人与人之间并没有多大的区别，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。”

大概是 40 年前，南非某贫穷的乡村里，住了兄弟两人。他们受不了穷困的环境，便决定离开家乡，到外面去谋求发展。大哥好像幸运些，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，当了旧金山的侨领，拥有两间餐馆、两间洗衣店和一间杂货铺，而且子孙满堂，子孙有些承继了他的衣钵，有些成为杰出的工程师或电脑工程师等。





弟弟呢？居然成了一位享誉世界的银行家，拥有东南亚相当数量的山林、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？

兄弟相聚，不免谈谈分别以来的遭遇。哥哥说，我们黑人到白人的社会，既然没有什么特别的才干，就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，但事业却不敢奢望。例如我的子孙，书虽然读得不少，却不敢妄想进入上层的白人社会，只有安分守己地去担当一些中层的技术性工作来谋生。

看见弟弟这般成功，做哥哥的不免羡慕。弟弟却说：“幸运是没有的。初来菲律宾的时候，我担任些低贱的工作，我发现当地人有些比较愚蠢和懒惰，于是便接下他们放弃的事业，不断收购和扩张，生意便逐渐做大了。”

以上是真实的故事，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，也决定了自己的视野、事业和成就。

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 岁高龄之际开始练习登山，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 岁开始练习登山，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，是他思考问题的心态。一个人如果积极思维、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、最乐观的精神支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反，他们的人生受过去的种种失败与疑虑所引导和支配。

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，说到底，如何看待人生、把握人生由我们自己决定。

自身条件不好就让自己的心态好

日本“推销之神”原一平身高只有 145 厘米，是一个典型的矮个子，