

成功者与失败者之间的差别是：成功者始终用最积极的心态和良好的习惯去支配并掌控自己的人生，而失败者则恰恰相反，他们总是喜欢用消极的心态和不良习惯去看待思考问题。

超级白金版

心态和习惯

决定命运

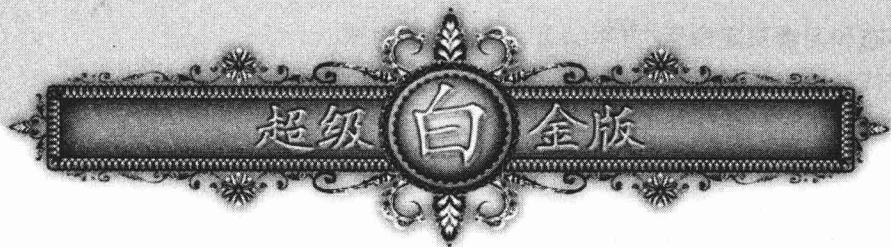
好心态决定你的生活状态 · 好习惯是成功者的通行证

一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你，你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

一位哲人说：“你的习惯就是你真正的主人。”



中国时代经济出版社



心态和习惯

决定命运

方军 编著



 中国时代经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心态和习惯决定命运/方军编著. -北京: 中国

时代经济出版社, 2011. 8

ISBN 978 - 7 - 5119 - 0520 - 8

I. ①心… II. ①方… III. ①成功心理学—通俗读物

IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 237256 号

书 名: 心态和习惯决定命运

出 版 人: 王鸿津

作 者: 方 军

出版发行: 中国时代经济出版社

社 址: 北京市西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座

邮政编码: 100044

发行热线: (010) 68320825 68320484

传 真: (010) 68320634

邮购热线: (010) 88361317

网 址: www. cmepub. com. cn

电子邮箱: zgsgjj@hotmail. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 250 千字

印 张: 18

版 次: 2011 年 8 月第 1 版

印 次: 2011 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5119 - 0520 - 8

定 价: 32.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社发行部联系更换

版权所有 侵权必究

前言

Preface

涉足生命之河，你是否从没像一条畅快的鱼般遨游？遇到艰难险阻，你是否可以豁达面对？一个人如何在激烈的竞争中生存立足？面对职场，是否你努力却不得发展？为什么有的人可以功成名就，而有的人却一生平淡无奇？

其实人与人之间并没有多大的区别。只是有些人拥有不错的工作、良好的人际关系、健康的身体，整天快快乐乐地享受工作和生活，而有些人却与此无缘。

心理学家发现，这个秘密即是“心态和习惯”。一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你，你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”一位哲人说：“你的习惯就是你真正的主人。”

成功者与失败者之间的差别是：成功者始终用最积极的心态和良好的习惯支配并掌控自己的人生，而失败者则刚好相反，他们总是喜欢用消极的心态和不良习惯去看待思考问题。

现实生活中总有人在失败时怨天尤人，其实，他们都应该多从自身检讨一下自己在生活各方面的习惯。要知道，真正能掌握命运



的只有你自己，关键是看你能否以正确的心态对待自己，对待你周围的一切。心态和习惯，就是你主导人生境况的砝码。

本书就像一面镜子，让你清晰地发现身上种种以前视而不见的坏习惯，以正确的心态处世，用正确的方法做人，你将成为一个真正的强者。

如果你的朋友处于困境中，本书将帮助你传达无言的关爱和鼓励；如果你非常注重亲情，本书将带给你的亲人以温暖和慰藉；如果你渴望事业成功、生活快乐，本书将使你梦想成真；如果本书是别人送给你的，就更值得珍惜，因为你得到的是点石成金的力量与方法！

目录 Contents

上篇 有健康的心态 才会有上佳的生活状态

第一章 心态会决定你的命运

1. 行为从于心态 /2
2. 改变心态就是在改变命运 /4
3. 过于求稳的心态依然有害 /9
4. 环境不是消极被动的借口 /11

第二章 心态会影响你的生命轨迹

1. 调整心态，把握命运 /13
2. 心态健康，身体健康 /15
3. 心态比外貌更重要 /17
4. 坚忍的心态成就你的事业 /19
5. 让爱情偏爱你 /21
6. 财富之门的钥匙 /22

7. 心态沉稳决策才能英明 /25
8. 心态冷静才不会犯冲动的错误 /28
9. 独立的心态是成功的靠山 /29

第三章 自卑是属于弱者的名片

1. 别让自卑毁了你 /33
2. 缺陷也是有价值的 /36
3. 欣赏自己的不完美 /39
4. 最重要的是心灵美好 /41
5. 让心灵远离贫穷 /44
5. 走好自己的路 /46
7. 让自己另起一行 /49

第四章 做事不要钻进牛角尖

1. 固执要付出代价 /52
2. 突破你的心态瓶颈 /54
3. 培养三百六十度思维 /56
4. “执著”未必能得到成功 /58
5. 远离婚姻中的固执 /60
6. 放弃的可贵 /61

第五章 不良情绪是生存状态的毒草

1. 跳出心灵的牢狱 /65
2. 遗忘让你更快乐 /68

3. 随时抛开坏心情 /70
4. 松开手你会拥有更多 /72
5. 清理人生的垃圾 /74
6. 别总从坏的一面看问题 /76

第六章 别让欲望成为生活的负累

1. 价值 20 美金的时间 /79
2. 放弃对金钱的贪念 /82
3. 简单的生活就是快乐 /85
4. 在平淡中感受生活 /88
5. 缺失中也有快乐 /90
6. 欣赏自己的生活 /92
7. 快乐是内心的富足 /94
8. 欲望越少，生活越幸福 /96
9. 名利之心不能太盛 /98

第七章 犹豫会给你带来失败

1. 别让优柔寡断绊住了你 /101
2. 守住目标永不飘移 /104
3. 多一点勇气你会更成功 /106
4. 坚定让梦想开始 /109
5. 别为自己设置行动的障碍 /111
6. 立即行动就不再犹豫 /113
7. 总想求稳是犹豫的起因 /116
8. 让自己敢做敢为 /119



第八章 找对自己的位置

1. 内省，帮你看清自己 /123
2. 错位了就是垃圾 /126
3. 走进你熟悉的行业 /128
4. 有特长才能有位置 /130

下篇 好习惯是成功者 的通行证，坏习惯是失败者的墓志铭

第一章 思维习惯：思路上的惯性是错误的根源

1. 别让思维定式困住了你 /134
2. 别为小事烦恼 /137
3. 不做别人的“应声虫” /140
4. 何必盲从于别人 /143
5. 不要眉毛胡子一把抓 /146

第二章 行动习惯：别让迟疑和等待成为行为定式

1. 别让优柔寡断绊住了你 /149
2. 少做点“白日梦” /152
3. 再坚持一下就是胜利 /156
4. 目标是行动的指南针 /159
5. 想到就做容易出问题 /162

6. 何妨兜个圈子 /165

第三章 工作习惯：不良习惯

1. 跳槽不要太随便 /168
2. 耍“小聪明”只会耽误了自己 /171
3. 成败都在细节 /173
4. 眼高手低只能一事无成 /176
5. 还有比薪水更重要的 /179
6. 别让工作压得你无法喘息 /181
7. 精力要集中在自己的本行上 /185

第四章 做人习惯：自我主义是束缚人的罗网

1. 每个人都是独一无二的 /189
2. 信用是一笔巨大的财富 /192
3. 做人不要太虚荣 /196
4. 完美主义是幸福的绊脚石 /199
5. 帮助别人就是在帮助自己 /202
6. 架子不能摆得太离谱 /205

第五章 说话习惯：错误的说话方式是是非的根源

1. 当心吹破了牛皮 /208
2. 别把精力放在争论上 /211
3. 听听别人怎么说 /214
4. 看清脸色巧说话 /217
5. 直来直去讨人嫌 /220

6. 说话要给人留面子 /223

第六章 社交习惯：僵化的交往模式是人际关系的坚冰

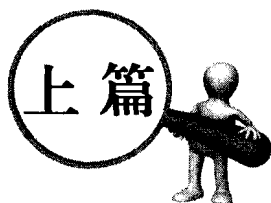
1. 赞美百句不嫌多 /227
2. 好的坏的都得交 /230
3. 别让别人占你的便宜 /234
4. 把“不”大声地说出来 /237
5. 注意社交中的形象 /240

第七章 处世习惯：老套的处世方式是成功的累赘

1. 吃亏就是占便宜 /243
2. 揣着明白装糊涂 /246
3. 宁得罪君子，不得罪小人 /250
4. 要给别人留后路 /253
5. 居功是和自己过不去 /256
6. 指责别人前先管好自己 /259

第八章 心理习惯：陈腐僵化的心态会导致人生的失败

1. 别让嫉妒害了你 /262
2. 学会限制你的贪念 /265
3. 不要一个人吃独食 /269
4. 千万别放纵你的情绪 /271
5. 坦然面对难题 /274



有健康的心态才会有上佳的生活状态

- 第一章 心态会决定你的命运
- 第二章 心态会影响你的生命轨迹
- 第三章 自卑是属于弱者的名片
- 第四章 做事不要钻进牛角尖
- 第五章 不良情绪是生存状态的毒草
- 第六章 别让欲望成为生活的负累
- 第七章 犹豫会给你带来失败
- 第八章 找对自己的位置

第一章 | 心态会决定你的命运

良好的心态对每个人来说都是非常重要的，心态决定你的行为，而行为又会直接决定你的命运。因此，一定要把心态的修炼提升到一个至高的位置，把好心态贯彻到人生旅途中，把命运握在自己手中。

1. 行为从于心态

人的行为常常由心态来决定。

好心态决定正确的行为，坏心态决定错误的行为。

西方有一个古老的故事——一位住在海滨的哲学家，一天突然产生了这样一个想法，他想横渡大海，去海的对岸看一看。他是一位逻辑学家，经过冷静的思考，他理智地归纳出了这次航海可能遭遇的不同问题，结果发现他不应当去的理由比应当去的理由更多：他可能会晕船；船很小，风暴也可能危及他的生命；海盗的快艇正在海上等待着捕获商船，如果他的船被他们捉住了，他们就会拿走他的东西，并把他当奴隶卖掉。这些理由和判断表明他不应该做这次旅行。

然而，这位哲学家还是做了这次旅行。为什么呢？因为他的想法已

变成了一种心态在左右着他的行为。心态不断地对他的理智说：“朋友，这件事在推理上虽有些令人生畏，但情况也许并不像你想象的那样坏。你常常都是一个幸运儿，这次也不例外。”心态的力量牢牢地控制住了这位哲学家，以至于后来，他觉得如果不进行这次航海，他就会坐立不安，甚至可以说，会成为他人生的大遗憾。于是他扬帆起航了。但结果正如他的理智所判断的那样，他成了海盗们的战利品。

这个悲剧故事生动地说明了一件事：行为跟着心态走！

成功需要勇气和信心，它有助于我们去处理面对的困难和挑战，调动起我们的一切能力。然而，当我们对某件事做出决定时，心态就一定要平和宁静。此时我们不需要勇气和信心，也不需要所谓的积极心态和消极心态，而只需要把心态调整到一种恰当的状态。这是一种什么样的状态呢？就是一种心平气和、不急不躁的和谐状态——既不自卑也不自信，既不犹豫也不冒进，既不积极也不消极；只有在这种心态之下，我们才能敏锐地观察出客观问题的特点，才能准确地判断出事情的变化，才能够真正地做出正确的决策。

但是，如果我们的心态调整不到这一状态，我们对外界形势的判断就会受主观心态的影响，就不能够做到客观的判断，结果就会给自己造成极大的损失。

俗语说：情人眼里出西施。为什么会这样呢？因为情人被心态左右了，他的认识水平和判断力完全向心态屈服了。他爱意浓浓，对心爱之人一往情深，此时，他看见的一切都是自己希望看见的。于是，即使对方再丑，在情人的眼里，她也像西施一样美丽动人。

然而，我们在做决策时，一定不能够“情人眼里出西施”，一定要调整好自己的心态，做到冷静客观、不急不躁、无爱无恨、无悔无怨。这样，我们才能认清客观形势、分析出情况的变化，从而做出准确的判断。倘若我们的心态调整不好，纵使变化就在眼前，我们也看



不清楚。

有一位司机，干活任劳任怨，为人也挺仗义，是一个不错的小伙子，但就是心态不好，太急躁，开起车来左窜右窜，非常快。到公司不久，同事便发现了这一特点。对他说：“你的心太急，要多注意一点，否则要出事。”果不其然，没过多久，他开车追尾了。刚开始，他怀疑刹车系统有问题。于是，他到修理厂将刹车系统彻底检查了一遍，结果是毫无问题。其实，这并不是车的问题，而是他心态的问题，他急躁的心态影响了他对车速和车距的判断。由于这小伙子除了这一毛病之外，实在不错，领导就把他请到办公室谈了谈心，并告诉他心态影响了他的认识和判断，希望他能调整自己的心态。

然而，这次追尾过去整整一个月后，他又一次追尾了，情况比上一次还要严重。领导哭笑不得，他也十分内疚，说他控制不了自己的心态，并主动从公司辞了职。

当我们的人生遇到大的转折时，我们就更应该控制好自己的心态，否则，就会对客观情况的变化视而不见、听而不闻，就会抓不住问题的症结所在，就会把内心的愿望误认为是客观的现实。如此一来，我们就不能真正地去审时度势，就会对情况做出错误的判断，采取错误的行为，导致我们的人生陷入更大的困境中。

2. 改变心态就是在改变命运

命运是可以改变的，因为它取决于你的心态；如果你能正视自我，并改变那些不良的心态，那么你的命运也会随之改变。

知道了自己的错误，勇于承认并毫不犹豫地改掉它，这是一件比较

困难的事。英雄豪杰之所以是英雄豪杰，圣贤之所以是圣贤，就是在这一点上有过人之处。

明代的时候，有一个著名的人物，叫袁了凡。

袁年少时曾在—个名叫慈云寺的寺庙里遇上了一位姓孔的老人。老人长须飘然，仙风道骨，长得超凡脱俗。经过一番交流之后，袁就把老者请到了自己家中。

母亲说：“好好接待孔先生，让他给你算一算命，看灵不灵。”结果，孔先生算他以前的事情丝毫不差。

孔先生告诉他：“你明年去考秀才，要经过好几次考试。先要经过县考，县考时，你考中第十四名；县上面有府，府考时，你考中第七十一名；府上面有省，省考时，你考中第九名。”第二年，他去参加考试，果然没有错，孔先生算准了。

于是，袁又让孔先生为他推算终身的命运。孔先生告诉他：“你某年应考第几名，某年可以廪生补缺，某年可以当贡生。当贡生后，某年又会去四川一个大县当县令，三年半后，便回到家乡。在五十三岁这一年的八月十日丑时，你将寿终正寝，可惜终身无子。”袁了凡将这一切都详细地记录下来，并且铭记在心。

令人称奇的是，自第二年后每次考试的名次都与孔先生所算一致。

从此以后，袁真的明白了，一个人一生的吉凶祸福、生老病死、贫富贵贱，都是上天安排好了的，不能强求。命里没有的，怎么动脑筋、怎么努力都得不到；命里有的，不用多想、也不用怎么努力，自然就会有。于是，他认命了，无求、无得、无失，心里真正地平静了下来。

他当了贡生以后，在北京住了一年，终日静坐，毫无想法，也不读书写字，真可谓心如止水。因为他知道了自己的命运，想也没用，所以他什么都不想了。



一年，袁回到南方，去朝廷所办的大学——南京的国子监游学。入学之前，他到南京栖霞山拜访了著名的云谷禅师。他与云谷禅师在禅堂里对坐，三天三夜都没合眼，依然精神饱满。云谷禅师暗暗称奇，心想：如此年轻之人，怎么会有这么高深的定力呢？真是难得！难得！

于是，云谷禅师问道：“凡夫之所以不能成为圣人，是因为心中有杂念和妄想。你坐在这里三天三夜，我没有看到你有一个妄念。这是什么原因呢？”

袁回答道：“因为我已经知道了自己的命运。二十年前，有一位姓孔的先生早就算定了，我一生的吉凶祸福、生老病死都是注定的，还有什么好想的呢？想也没有用，所以干脆就不想了。”

云谷禅师笑了笑，说道：“我还以为你是一位定力高深的豪杰，原来也只是一个凡夫俗子。”

袁向云谷禅师请教：“此话怎讲呢？”

云谷禅师说：“人的命运为什么会被注定呢？这是因为人有心、有妄想。人如果没有了心、没有了妄想，命运就不会被注定。你三天三夜不合眼，我以为你抛开了妄想，没想到你仍有妄想，这妄想就是——你什么都不想了。”

袁问道：“既然如此，那么按照你的说法，难道命运可以改变吗？”

云谷禅师说道：“儒家经典《诗经》和《尚书》里都说过这样一句话——命由我作，福自己求。这的确是至理名言。任何人的命运都是由自己的心态决定的，人的幸福也全看自己怎样去追求。佛家经典中也说：求富贵得富贵，求男女得男女，求长寿得长寿。妄语是佛家的根本大戒，佛难道还会妄语吗？难道还会欺骗你吗？”

袁进一步向云谷禅师请教：“孟子说：‘有所求，然后才能有所得。’