

成败得失 一念间

假如你一味地抱怨人生中这样或那样的不如意,可能本来很小的不如意就成了痛苦;假如你淡然处之,转变你的思想或转移你的注意力,不如意也就没有那么可怕了,有时甚至会成为你的幸运。

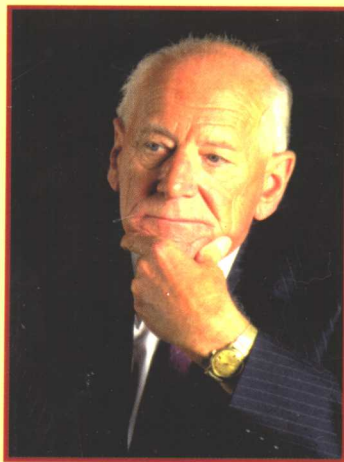
——【美】威廉·詹姆斯

决定一生命运的

心态

JUE DING YI SHENG MING YUN DE XIN TAI

- ◆每个人都有价值
- ◆逆境是幸福的开路先锋
- ◆有选择的人生
- ◆荡起生命的双桨
- ◆既快乐又成功
- ◆生命之舟需要轻载
- ◆境由心造
- ◆过好每一天
- ◆好品质,好生活



中国商业出版社



决定一生命运的

心态

每个人都有价值
逆境是幸福的开路先锋
有选择的人生
荡起生命的双桨
既快乐又成功
生命之舟需要轻载
境由心造
过好每一天
好品质,好生活

JUE DING YI SHENG MING YUN DE XIN TAI

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

决定一生命运的心态/冀衡编著. —北京:中国商业出版社, 2003. 12

ISBN 7-5044-4981-4

I. 决... II. 冀... 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(2003)第 121340 号

责任编辑:常勇

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
新华书店总店北京发行所经销
北京飞达印刷有限责任公司印刷

*

880×1230 毫米 大 32 开 11 印张 230 千字
2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷
定价:22.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

序 言

工作与生活永远是变化无穷的,我们每天都可能面临改变,面临挑战。在突兀的改变和严峻的挑战下,有些人的意志开始崩溃,思维开始紊乱,心绪开始不宁,渐渐地,他们迷失了自己。他们漠视自己的能力、贬低自己的价值;他们遇到小小的失败便畏缩不前,遇到大一点的困难更是一蹶不振、痛苦不堪;他们碰到问题便皱眉,遇到压力便叹气;他们性格中的弱点逐渐地暴露出来,不易满足、自私、自利、暴躁易怒、缺乏爱心;他们习惯性地活在黑暗里,并失去了追求快乐和成功的勇气。

这是一群生活在自由社会的可怜人,因为没有人逼迫他们过这样压抑而苦恼的生活,也没有人剥夺他们选择快乐和



幸福的权力，是他们自己将心灵捆绑了起来，让心灵疲惫不堪。这是一个非常现实的社会问题，这样的人也到处存在，或许是你，或许是我，也或许是我们身旁的其他人。

在编著这本书的时候，我忽然想起了大学时非常要好的一位同学——一个城市女孩。她曾经有一条非常漂亮的白底碎花的新裙子，但却在第一次穿的时候不小心染了一滴墨水。尽管墨迹很小很小，但因裙子是她的心爱之物，每当想到那滴墨水，她的心里便郁郁寡欢。渐渐地，那滴墨水抵消了她对裙子的爱。之后，那条裙子就被弃置一边了。

学校放暑假时，我们俩跟她父亲的工作组到乡村扶贫。她把那条因染了墨水而不穿了的新裙子也带了去，并把它送给了一个乡村女孩。乡村女孩见到那条漂亮的白底碎花裙，高兴得手舞足蹈，她可是头一回穿裙子呢！尽管她穿上不合体，但在乡村女孩眼里，世上再没有比这裙子更美的了。那个乡村女孩快乐之极，她不但没有注意那滴墨水，甚至连裙子的式样和大小都不计较。

当时，我对这件事没什么太大的感触，但在经历了许多人事变幻之后，我似乎一下子感悟到了什么。其实，一个人快乐与否，完全取决于他看待事物的角度和衡量事物的标准，看他自己的目光所采撷的是美还是丑。

工作和生活中的其他事情也是如此，一切自身的不足或外界的干扰带来的压力、困境、打击、失败和诸多不如意都没



有那么可怕，也不致将一个人抛到万劫不复的深渊。因为生活本来就是由痛苦和欢乐组成的，没有永不消失的欢乐，也没有战胜不了的痛苦。能否勇敢地将痛苦赶走，将不如意变成你生活的点缀，完全取决于你的心态。

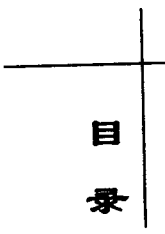
罗兰说过：“人的一生很像是在雾中行走，远远望去，只是迷雾一片辨不出方向和吉凶。可是，当你鼓起勇气放下恐惧和怀疑，一步一步向前走的时候，你就会发现，每一步之后，你都能把下一步看得清楚一点。往前走，别站在远远的地方观望，你就可以找到你的方向。”

的确是这样。生活就像一面镜子，你对着它哭它就哭，你对着它笑它就笑；你对它抱消极的心态，它便毁灭你的前程和幸福，你对它抱积极的态度，它便帮助你走向成功。

弱者让情绪控制行为，强者让行为控制情绪。如果我们能运用积极的心态，保持乐观的人生态度，使精神愉快、心胸宽广，就会与痛苦无缘，与成功有约。

本书集合了大量生动有趣而又极富哲理的小故事，从中提炼了许多现实妙方，希望能帮你解除烦恼、赶走忧虑，在健康的心性中开心快乐地走过漫漫人生！





目 录

每个人都有价值

学会欣赏自己	2
缺陷并不等于绝境	5
向命运掷一枚骰子	7
每个人都少了一样东西	9
总有一扇窗为你打开	12
不要过于在意自己	14
不要为难自己	16
请珍视你女人的天性	18
你不可能让所有人都满意	20
不要活在别人的目光里	22



不要过多依赖他人的评价	25
“人言”真的可畏吗？	27
远离自责	29

逆境是幸福的开路先锋

痛苦并不都是坏事	32
只因没有寻找	34
失败也是一种收获	36
失败只是停下，而不是倒下	38
跌倒了就要爬起来	40
事事称心未必好	42
阳光就在头顶上	44
每个人都会经历痛苦	46
失败并不意味着失去一切	48
登山队员的启示	51
不灰心，不放弃	54
希望是一连串的奋斗	58
失败千万，我心悠然	61
潇洒面对人生	64
有一种祝福叫逆境	68
磨难不是可惧之物	71
苦难是伟大的来源	74



有选择的人生

与问题面对面	78
不要盲从别人	81
在压力中提升自己	83
学会自我减压	85
别无选择是最好的选择	88
适时知难而退	90
说出来就有希望	92
走出失恋的阴影	94
做人不要太清楚	97
工作退休不是人生退休	100
有选择的人生	102
做自己想做的事	104
如何能不溺于绝望	106
不气才能不忧	108
有选择地接球	111

荡起生命的双桨

生命只有 25 年	114
休息不是罪过	116
给身心放个假	118



正视死亡，珍爱生命	120
一个人的孤单	123
有些事情不用担心	125
生命没有轮回	129
生活原来就是美好的	131
审视自己	133
最大的敌人是自己	135
友谊是最宝贵的财富	138
保持身心健康	142
知耻而后勇	145
不要揪着头发提升自己的高度	148

既快乐又成功

贫穷不是理由	152
别太早就放弃	156
找准自己的位置	159
活着就要有追求	161
知识在折旧，能力也在折旧	164
做工作需要一份耐性	166
事有轻重缓急	168
耕耘你的职业	170
做事情和做事业	172



既快乐又成功	175
如何面对领导	177
享受自己的幸福	179
为自己立宪	181
一开始不要期望太高	183
因为坚持才有的成功	186
只有退几步才能大步前进	190
机会属于任何一个人	193

生命之舟需要轻载

如何看待财富	198
辛苦来自欲望	201
完美主义者难快乐	204
生活的压舱物	207
别和自己过不去	209
看不见的财富	212
你已经拥有了多少东西	214
数数你的现在	216
别把太多的包袱扛在身上	218
没什么不值得快乐的	220
心想并非事成	222



境由心造

平平淡淡才是真	226
换一个轻松的处方	228
幸福不是靠别人施舍的	230
想得开与想不开	232
让痛苦顺其自然地消失	234
人是为了活着而生的	236
是否幸福全在于你自己	238
麦当娜的减岁哲学	240
境由心造	242
快乐把握在自己手中	244
创造积极的心态	246
工作中永远有快乐	251
过一种年轻的生活	253

过好每一天

忙碌不是生活的代名词	258
成功的误区	261
时光交错中我们遗失了什么	264
给生活一个调节器	266
不要总是生活在下一刻	268



让“过去”的过去	270
把握好我们现在的时间	273
人是活在过程里，而不是活在结果中	275
单调的心	277
学会享受生活	279
别依赖明天	281
莫虚掷人生	285
赶走你的坏心情	287

好品质，好生活

算来算去算自己	292
当忍则忍，当让则让	294
宽恕的力量	296
不要怕，不要悔	299
有责任的人生才是美好的人生	301
能给别人带来快乐也是一件幸福的事	303
不要收集怨恨	306
拥抱好心情	309
人贵自律	311
学会宽容	315
学会管理自己的情绪	318
信念的力量	321



热忱的力量	324
习惯的力量有多大	328
不要为你的错误辩护	330
拔掉“固执”的钉子	332
将你的爱撒播	335



第1辑

每个人都有价值



学会欣赏自己
缺陷并不等于绝境
向命运掷一枚骰子
每个人都少了一样东西
总有一扇窗为你打开
不要过于在意自己
不要为难自己

请珍视你女人的天性
你不可能让所有人都满意
不要活在别人的目光里
不要过多依赖他人的评价
“人言”真的可畏吗
远离自责



学会欣赏自己

我们没有理由总欣赏别人的长处，而忽略自己的优点；没有理由一味地比高比优，而丢掉了自我。我们要学会对自己有一个全面的、公正的认识。

世界上没有两个完全相同的人。作为独立的个体，你有许多与众不同的甚至优于别人的地方，你要用自己特有的形象装点这个丰富多彩的世界。也许你在某些方面的确逊于他人，但是你同样拥有别人所无法企及的专长，有些事情也许只有你能做而别人却做不了！

“生活中不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。”学会欣赏自己，你就会发现一个全新且美丽的你！

以较宽的标准讲，漂亮的人大约占总人口的1%；以较严的标准讲，漂亮的人大约只占总人口的3%。可见，漂亮与否不仅是生下来就已经大致确定了的，而且绝大多数人肯定是要被排除在漂亮的行列之外。



可爱才美丽。”容貌的美丽只是一时，随着岁月的流逝，它终究会被苍老、体态臃肿等很难与美丽相提并论的变化所替代。而一个人的内在美，却不会被时间冲毁。所以说，一个人的美并不在于靓丽的外表，而在于美的心灵。若以相貌的丑俊来衡量一个人的美丽与否，实在是幼稚之举。如果仅仅因为自己长得不漂亮而自卑，更是不应该。

你因过分自卑而使得自己处处缩手缩脚，这样你就“完美”了吗？你封闭了自己所谓的缺点的同时也掩埋了自己许多的优点和长处，这样你就快乐了吗？其实，你刻意追求的美只是人生的一种点缀，它终会随着岁月而枯萎。而无论什么时候，展露真实的自我才是最美的。有句名言是这样说的：“因为真实，所以美丽。”培根也讲过：“真实是一切价值的根基。”人生的主要内容不是浮华和虚荣，我们还应有更高的目标。

当你恢复了自信，带着青春朝气，带着对生活的热爱去工作、去学习、去生活时，那种从内心焕发出的光彩会使你整个人看上去很美丽。

我有一个胖胖的同学，她的男朋友长得很帅。许多人开始时总怀疑他们是否般配，直到后来发现这位胖女孩儿的诸多优点时，才顿悟容貌只是人的一种装饰，本质的东西才是最重要的。

她曾说过：“胖并不是我的致命伤，它是上天送给我的礼物。它让每个在我身边的人，并不是因我的外表而和我在一起。所以，我的男朋友，对我是真心的。”

每个人都有自己特定的优缺点，我们实在没有必要因为