

微夏 编著

心 态 好 一 切 都 会 好

心态是命运真正的主人。

假如不能控制自己的心态，人生必将摇摆不定。

生命可以价值极高，也可以一无是处，随你的心怎么去选择。

中国出版集团

心 态 好
一 切 都 会 好

微夏 编著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心态好, 一切都会好 / 微夏编著. -- 北京: 台海出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5168-0637-1

I. ①心… II. ①微… 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(2015)第132629号

心态好, 一切都会好

编 著: 微 夏

责任编辑: 王 艳

装帧设计: 飞 鸟

版式设计: 孙玉红

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路1号, 邮政编码: 100021

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 150 × 210 1/32

字 数: 160千字

印 张: 7.75

版 次: 2015年9月第1版

印 次: 2015年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0637-1

定 价: 29.80元

版权所有 翻印必究





序 言

心态好，你会发现，你比想象中更强大

心态好的人，可以风淡云轻地对待一切事物。

心态好的人家庭一般比较幸福，心态好的人夫妻关系比较和谐，心态好的人学习成绩一般不会差很多，心态好的人事业上的起落一般不会太大，心态好的人周围的人都愿意和他们做朋友。

我们社会现在的主要矛盾是为了解决日益增长的物质文化需求与落后的社会生产力之间的矛盾。为了解决这个矛盾很多人勤奋努力地工作，人心变得淡漠，亲情也因此疏远，还引发了许多社会问题。但是实际上，一个人吃的就是三餐，穿的衣服也就是一身，睡觉也只是一个床……要是能够这样看的话，人其实不管多忙都能够活得自在、富足的。由此来看，要活得好，最主要的是你的心态够好。

怎样做心态才能够好呢？

首先，必须要有一个积极乐观的心态。因为很多事情如果你

不主动积极去做，便是永远也解决不了的。无论是夫妻之间的矛盾化解，还是工作中的改进，都需要你要有一个积极的心态。积极的态度虽然不能改变你的出身，却能帮你蜕变成更好的自己。积极的心态是挑战自己的心态，是不甘人后的心态，是你超出自我局限的第一步。

其次，必须有一个自信的心态。无论做什么，如果你不自信，就会直接影响你的行动，进而改变了你想要做事情的结果。无论是狭路相逢想要得胜，还是身陷绝境要求得一线生机，都需要有一个自信的心态。唯有自信才能够“会当流水击千尺”，才能够让别人信你，为你取得更多的助力。自信的心态是帮你走出迷茫和黑暗的永恒信仰。

再次，必须要有一个坚持的心态。马云曾经说，“像坚持初恋一样坚持理想”，这是他之所以能够成功的法宝，也是他多次在演讲中对其他创业者的忠告。坚持是一个人最重要的竞争力，是笨鸟先飞者的制胜法宝，是一个成功者之所以长青不败的座右铭。

以上三个主要是做事应当秉持的心态，是很多成功学演讲者必讲的主题，也是成功者之所以成功的最大因素。下面三个心态是做人应当选择的心态。

一是包容。包容之心，让你能够知悉天下之大，从而改进自

己的不足；能够容人之短，从而获得他人的亲近和尊重。包容是一种巨大的人格魅力，是一种超凡脱俗的人生观。你能容得下的人越多，你所能够取得的成就才能越大。

二是淡定。淡定的人最幸福。淡定从容是世间的一种大美，是一种超然的生活态度。世间圣贤大都淡定，他们隐匿山林时淡定如仙，身处闹市也从容优雅，百忙不乱。

三是感恩。感恩的心，是一个人不可磨灭的良知，拥有感恩之心的人，才会懂得珍惜。感恩是回报给别人的最好的感情，也是给自己生活最美的希望。永怀感恩之心，你的人生就会变得充实而快乐。

最后是善良。善良是不欺己心，是你内心强大的来源。“勿以善小而不为”，不仅仅是千古名训，也是做人最根本的原则。

如果你能够做到心态好，虽然不能够马上改变你的人生，但是相信总有一天，你能主宰自己的命运，见到比你想象中更加强大，更加美丽，更加睿智的你。

目 录

CONTENTS

第一辑 心态积极，让你蜕变成更好的自己 ●●

积极的心态虽然不能改变你的出身，却能帮你蜕变成更好的自己。

选择积极的心态，就等于选择了成功的希望。

选择消极的心态，就注定了要走入失败的沼泽。

002 / 这个世界上真正能够打败你的人，唯有你自己

004 / 我的世界没有失败，只有放弃

006 / 忘掉忧虑，就会变得美丽

009 / 赞美，是你送给自己的最好礼物

012 / 微笑面对世界，生活会越来越好

014 / 想要赢，你就别怕输

017 / 积极心态，让你的人生有无限的可能

第二辑 自信的心态，让你在黑暗中永不害怕 ●●

一旦你心态自信，行动也会自信。

很多时候，让糟糕的事情变顺利的根本原因就是强大的自信心。

自信的心态是帮你走出迷茫和黑暗的永恒信仰。

022 / 强大的信心，是成功的一半

025 / 丢弃卑怯，才能够让自己勇往直前

028 / 自信的人拥有更好的东西

030 / 为自己喝彩，你的人生也会充满掌声

032 / 打击让成功者自强，让失败者沉沦

035 / 培养自信，坦然地欣赏他人

038 / 别让自卑感控制了你的所有生活

042 / 无论何时都应该信任独一无二的你

第三辑 心态乐观，是你给自己最好的鼓励 ●●

绝不要依赖某个人带给你快乐，你是唯一让自己快乐的人。

悲观的人，想要变快乐的钥匙就是心态的改变。

无论贫穷还是疾病，能够陪伴你走出困境的永远是你乐观的心态。

048 / 坚强一点！挺一挺就过去了

051 / 让自己的心中充满阳光

053 / 心往好处想，天堂和地狱就在人心中

055 / 知足的人才会有富足的人生

059 / 攀比心理，偷走你人生很多快乐

062 / 坦然处世，“绝境”可以是成功的出发地

065 / 善待失败就是善待你的人生

067 / 人生没有过不去的过去

069 / 不论前路如何，我们都要笑对人生

第四辑 坚持的心态，帮你扫清梦想路上的所有阻碍 ●●

“像坚持初恋一样坚持你的理想”成就了很多。

很多时候，一个人的核心竞争力，不是你懂得多少，而是你坚持了多久。

这世界没有无缘无故的成功，只有坚持不懈的结果。

074 / 幸福在于坚持

076 / 要有战胜困难的信心

078 / 坚韧中守住阳光

081 / 急于求成，小心欲速不达

084 / 人在困境，也要记得微笑

087 / 善待每一天，你终将卓越

090 / 相信，成就别人成就自己

第五辑 包容的心态，放大你的梦想

对人宽容一些，在超然之中会有一片宽阔的天地为我们开放。

包容是一种巨大的人格魅力，是一种超凡脱俗的人生观。

你能容得下的人越多，你所能够取得的成就才能越大。

094 / 若是时运不济，笑一笑就能扭转

098 / 多一份宽容，就会多一份快乐

102 / 一句赞美，能成就一个人

104 / 容忍别人的缺点，宽恕自己的过错

106 / 面对无心的伤害，用宽恕对待

109 / 我心坦然：事既已如此，不如接受

113 / 别为小事抓狂

116 / 嫉妒是一种最无能的竞争

118 / 克服嫉妒，从他人的角度出发想问题

第六辑 用淡定的心态看过去，才会让明天更精彩

有一种美叫淡定从容，无论何时、身处何等境遇，都要保持一份平淡。

真正的平静是心理的平衡，是心灵的安静，是稳定的情绪。

淡定不是平庸，而是一种超然的生活态度。

122 / 平常心，走哪儿也不怕

126 / 用平常心接纳自己

129 / 难得糊涂的要领

131 / 学会顺其自然：“随遇”和“随缘”

134 / 坦然面对挫折和逆境

139 / 不和别人“抬杠”

142 / 平静是福

第七辑 有颗感恩的心，才能珍惜拥有的一切 ●●

感恩是一种充满爱意的行动，是一个人不可磨灭的良知。

不懂得感恩的人，绝对不会有幸福和快乐。

懂得感恩我们才会懂得生活，才能体味生命的真谛。

146 / 感恩，一个观察问题的视角

148 / 懂得感恩的人，才会得到丰厚的回报

151 / 分享自己的快乐，才能够活得更快乐

154 / 感恩，表现在尽力帮助别人

157 / 感恩让生命充满幸福

159 / 感谢羞辱你的人让你成为强者

第八辑 内心有亮光，才能在绝望中看见希望

不管你有多难过，始终要相信，幸福就在不远处。

坚信自己每天都是从零开始的，才会让我们产生永往无前的勇气。

当我们因厌倦感到失望和困惑时，使用信念去照亮前方的道路，去看到远方的光明，去鼓舞自己坚定地走下去。

162 / 真挚情感，会让生命之花怒放

164 / 每天想象自己从零开始

166 / 成功源于心态已经归零

170 / 希望之舟永不沉没

172 / 命运掌握在自己手中

174 / 点燃希望的灯火

176 / 梦想是你的宝贝

第九辑 善良的心，你善良世界就善良

学会如何平心静气地面对荣辱，实在是人生的最高境界。

许多人的人生之路越走越狭隘，和自己邪恶的心态具有很大的关联。

付出我们的爱心，就是种下了一片希望。对他人施予善行，往往能收到别人更加丰厚的回报。

180 / 不记仇，感谢仇视让你拥有了宅心仁厚

183 / 成人之美是一种境界

185 / 不树敌：多一个朋友就会少一个敌人

187 / 心生恶念的时候，世界就变丑了

190 / 当你给予的时候，你会得到很多

193 / 帮助别人的时候，获益的是自己

197 / 做出善意的举动，奇迹就会发生

200 / 撒播美丽的时候，收获的是幸福

第十辑 好心态，创造好人生

我们在一项任务刚开始时的心态决定了最后有多大的成功，这比任何其他因素都重要。

态度会决定我们将来的机遇，这是行之四海而皆准的定律。

而无论怎样糟糕的情况下，只要你有一种好的心态，你就能够领略人生的美丽。

204 / 心态怎样人生就怎样

208 / 心态决定一切

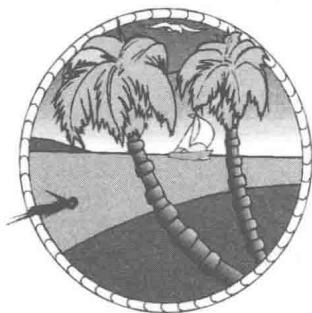
211 / 心态是命运的主宰

214 / 好心态创造好人生

217 / 改变心态改变未来

220 / 好的心态，才会有美丽的人生旅途

附：让心态变好的方法 / 223



第一辑

心态积极，让你蜕变成更好的自己

积极的心态虽然不能改变你的出身，却能帮你蜕变成更好的自己。

选择积极的心态，就等于选择了成功的希望。

选择消极的心态，就注定了要走入失败的沼泽。