

一辈子都受益的心态调节说明书

拆掉你心里的墙，
你就可以获得成功、快乐、自信和幸福。

拆掉 自己心里的 墙

震撼
亿万人心灵
精神读本

——每天给你一个好心态

武庆新◎编著

心态影响能力，能力左右命运，
想要改变命运首先就要改变心态。

决定你命运的不是身处如何优越的环境，不是具备多大的能力，也不是遇到什么机遇，关键在于你自身所持有的心态。

中国商业出版社

拆掉 自己心里的 墙

震撼
亿万人心灵
精神读本

——每天给你一个好心态

武庆新◎编著

**心态影响能力，能力左右命运，
想要改变命运首先就要改变心态。**

决定你命运的不是身处如何优越的环境，不是具备多大的能力，也不是遇到什么机遇，关键在于你自身所持有的心态。

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

拆掉自己心里的墙：每天给你一个好心态 / 武庆新
编著. —北京：中国商业出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5044-7388-2

I. ①拆… II. ①武… III. ①心理保健—通俗读物
IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 164740 号

责任编辑：孙锦萍

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(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

北京建泰印刷有限公司印制

★

787×1092 毫米 16 开 18.5 印张 230 千字

2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷

定价：32.00 元

★★★★★

(如有印装质量问题可更换)



前言

生活在这个经济信息化的时代，随着生活节奏的加快和日趋紧张的竞争，我们的不安全感或多或少都在滋生，焦虑和烦躁也在慢慢地吞噬着我们的平和与从容。正像有些人说的那样，虽然现在生活得越来越好，可总也开心不起来。原因其实很简单，就在于我们大多数人的生活条件的改善只是基于物质层面的积累，然而精神层面却在对物质的不断追逐中变得空乏和没有了支点。对于人生来说，这个支点就是一种良好的心态，一种对自己、对他人、对人生、对命运的一种心理的潜在认知与准备。只有拥有良好的心态，才能拥有幸福不疲惫的一生。

英国著名剧作家王尔德曾说过这样的话：“人真正的完美不在于他拥有什么，而在于他是什么。”其实幸福也是如此，生活本就是这样，它不在乎你拥有多少，决定你是谁根源在于你拥有怎样的一种心态，关键在你自己！

播种一个理念，收获一种态度；播种一个态度，收获一种行为；播种一种行为，收获一种命运。拥有良好的心态，用积极乐观、勇敢执著、不抛弃、不放弃的心态去迎接将要到来的人生，才是富足的、平静的。

爱因斯坦曾说：“只要你有一件合理的事去做，你的生活就会显得特别美好。”幸福美好的生活需要有一种优雅的心态，真正快乐的人，会在自己觉得有意义的生活方式里，享受它的点点滴滴。只要你拥有良好





拆掉自己心里的墙——每天给你一个好心态

的心态，积极勇敢地面对生活，生活的每一处都会绽放出奇异的光彩。

有人说，人生像是在爬山。有的人只顾着爬山，只是低着头一刻不停的向上；有的人爬一会就会停停自己的脚步，看一下周围的风景，然后继续往上爬。这两者之间没有谁优谁劣，因为每个人对自己周围的风景的理解也都因人而异，也就不必讲究相同、追求一致。只要是获得了满足，在这个过程中享受到了快乐，这就是好的，对你来说这就是一种好的心态，有助于你发展的态度。

《拆掉自己心里的墙》从人生、命运、财富、爱情、事业等多个方面入手，通过典型生动的故事穿插其中，与读者一起在各色故事中解读幸福生活的种种良好心态。通过对故事的品读，本书让你在潜移默化中认识、改善并把握自己的心态。同时，在每一节的或前或后还加以恰切的点睛之笔，文字流畅且蕴涵哲理。此外，本书站在读者的立场上，旨在借助委婉、平和的方式帮助读者调整好心态、把握好心态，拥有富足甜美的生活。

今天的你由昨天的心态造就，明天的你由今天的心态造就。当你用阳光般的心态积极面对时，你的世界就会豁然开朗，那些让你忧虑的问题也会显得微不足道。阅读本书，将会给你一种全新的生活态度，让你走出失意、挫败的沼泽，充分发挥你的潜质，走向幸福成功的人生。





目 录

第一章 我的青春我做主

勇于搏击的海燕	3
自信而乐观的力量	4
顽强奋进的飞翔	5
命运在自己手中	6
破茧才能成蝶	7
认识你自己	8
解开心的枷锁	10
积极的心态支撑全新的起点	11
你就是唯一	12
心怀感恩	13
生命没有缺憾	15
撇开对自己的偏见	16
眼前的黑不是黑	17
锲而不舍的坚持	19
心中的位置决定你的位置	19
执着地迈开每一步	20
用心去烘干工作	22
积极的想法改变不一样的人生	23





拆掉自己心里的墙——每天给你一个好心态

第二章 用心浇灌的选择

选择乐观积极地生活	29
自知自强的抉择	31
苦恼升华乐土	32
取舍之间是一种智慧	33
珍视眼前的所有	35
一颗始终年轻的心	36
爱的真善美	37
为了更好的明天	39
功利面前的考验	41
放弃是为了更好地上路	42
敢于做第一个吃螃蟹的人	44
拥有真正男人的操守	45
保护并享有自己的尊严	47
不同环境下绽放的精彩	48
诚实标记存在的高度	49
寻觅最大的最好的果子	50
不一样的心态，不一样的人生	51

第三章 好心态构筑远航的梦

幸福就围绕在你身旁	55
追逐阳光下的梦想	56
命运是你自己的安排	57
在赞美中保有自我	59





目 录

做自己的主人	60
最好的橘子也不是人人都喜欢	61
敌人是你的镜子	62
示弱获得生存的空间	64
勇敢地迈出自己的步伐	65
用平常心感受生活的本真	66
不要在别人的世界里迷失自我	68
每个人都有独特的价值	69
藏锋守拙，难得糊涂	70
愚笨也是一种财富	72
用行动构筑坚实的路	73
只为困难找办法	75
杜绝嫉妒的困扰	77
给心灵留一片净土	78
把笑容挂在脸上	79
背负着爱的远行	80
磨难是一种机遇	81
常规逻辑害死人	82
你的命运你自己划定	83

第四章 凭栏看风景

谦冲平和，海纳百川	89
帮助，不是一种物质概念	90
赠人玫瑰手有余香	91
保持互不伤害的距离	92
善于聆听不同的声音	94
仁者爱人	95





拆掉自己心里的墙

——每天给你一个好心态

以欣赏的眼光看待对手	96
给别人合理的空间	98
委婉恰切地表达批评	100
用忠诚守卫圣洁的友谊	101
欺骗是友谊的绝命剑	102
善待他人才是对自己的优待	104
最美的微笑	106
用长远的眼光看现在	107
忘掉不愉快的记忆	108
水居贱下而独生其贵	110
真诚的心消融彼此距离	112
给他人留一个重要的位置	114
低调而奢华的名人效应	115
发挥关系网的功效	117

第五章 牵手人生的旅途

生命的张力点亮璀璨	121
厄运是值得庆幸的	122
永不倒下的坚持	124
坐着睡的巨人	125
挫败是人生的一种经历	126
困境中迈开的步伐	127
大海上航行的船没有不被磕碰的	128
让自己拥有阳光般的眼睛	129
思考是件折磨人的事儿	131
挫败是崭新的起点	132
让过去沉没在过去里	133





目 录

做自己不敢做的事	134
不可不具备的信仰	136
选择麻醉还是选择生活	137
永不停息前进的步伐	138
艰难困苦玉汝于成	141
挫折铸就成功的阶梯	142
回归自己的生活	143
尽量适应不能改变的环境	144
没有什么比人更高	145
再前进一步	146
以顽强的意志作为人生的支点	148
追逐梦想愈挫愈勇	150
奋斗的历程是一种拼搏	152
顽强的意志砥砺奋进的步伐	154

第六章 开拓属于自己的疆域

人人都有专属的天赋	157
金子是失落时的惊喜	158
点亮你的眼睛	160
置之死地而后生	162
发掘并展现最出色的自己	163
用辛勤的浇灌孕育奇葩	164
聚焦细微的发现	165
坎坷是一种生命历程	167
扬长避短，闪放耀眼的光辉	168
机智乐观的搏击	170
胜利，属于最坚忍的人	171





拆掉自己心里的墙——每天给你一个好心态

坚忍不拔的大无畏气质	173
身处绝境没有悲观的资本	175
一觉醒来又都是新的	176
咬定青山不放松	177
无用即是大用	178
给自己的思维松绑	179

第七章 体味数字背后的财富

创新是不变的原则	183
带着热情奔向理想	185
具有对市场的洞察力	186
逆境中邂逅机遇	188
老当益壮，不易白首之心	190
盖茨的思维路线	191
在关系里链接坦途	193
黑暗给予你黑色的眼睛	194
用理财的心态去经营	196
价值是绝对的存在	198
不要刻意地追逐	199
透视失败中的奥秘	200
私人承办的奥运会	201
踩着逆境的梯子	202
敢于走在前面	203
智慧就是不一样的观察	205
精简高效的点金术	206
崛起在蓝天下的梦想	208





第八章 爱，有你才完美

信守的约定	213
生活的真实是杂乱的	214
傻傻的是不变的执著	216
最浪漫的事	217
爱的语言恒久远	218
是谁焚烧了爱情	218
逝去的温柔刻下抹不去的伤	219
不关机的爱情	222
爱是奔跑的脚步	223
爱需要不离不弃的信仰	225
错过终将成为遗憾	226
抓住手中的幸福	227
爱是一场美丽的错误	228
真诚互信的爱才能长久	229
重金赎回的爱与幸福	231
上半身的审美标准	233
让人心碎的侧影	234
不放松的牙齿	235
30 秒定格的经典	237
夫妻交往的艺术	238
扮好你的角色	238
于千万人中遇见	239
一个被爱篡改的结尾	240
用爱照亮回家的路	242
因为我们彼此的爱	244





拆掉自己心里的墙——每天给你一个好心态

婚姻是一门经营的艺术	245
给爱犯错的权利	247
烂在肚子里的事儿	248
最初的爱恋，最美的记忆	250
被血染红的鲜花	251

第九章 爱的N次方

爱的温度无可替代	257
善良的爱是一笔巨大的财富	258
用爱温暖每一颗受伤的心	259
爱的光芒催人奋进	260
爱的呼唤贴近生命的本能	261
爱的行动语	262
父母的爱支撑我们的信念	263
给爱足够的空间和自由	265
视若珍宝的爱恋	266
对父母的爱是一切的起点	268
时常给爱你的人留一段时间	269
大胆表达你的爱	270
学会同他人分享甜蜜	271
一个灵魂的馈赠	272
神秘消失的小偷	272
给爱带一个帽子	274
积极的爱是最初的教育	275
不可忽视之爱	276
最值得珍惜的是能把握的幸福	277
爱心接力棒	279



第一章

我的青春我做主





勇于搏击的海燕

畏惧，是一种来自内心的逃避。有时，只是由于别人的言辞或是自己的一种观念就把一些东西毫无选择地丢放在高高的危楼上，不敢靠近。然而，勇敢而坚毅的人，总是抱着一种不惧风浪、勇于超越的心态去征服、去开拓属于自己的天地。这就是海燕，这就是搏击海浪、愈挫愈勇的心态。

杰克住在英格兰的一个小镇上。他从未看见过海，所以他非常想看一看海。有一天他得到了一个看海的机会，当他来到海边时，那儿正笼罩着大雾，天气又冷。“啊，”他想，“我不喜欢海。幸亏我不是水手，当一个水手太危险了。”

在海岸上，他遇见一个水手。他们交谈起来。

“你怎么会爱海呢？”杰克问，“那儿弥漫着雾，又冷。”

“海不是经常都是寒冷和有雾的。有时，海是明亮而美丽的。但在任何天气，我都爱海。”水手说。

“当一个水手不是很危险吗？”杰克问。

“当一个人热爱他的工作时，他不会想到什么危险。我们家里的每一个人都爱海。”水手说。

“你的父亲现在何处呢？”杰克问。

“他死在海里。”

“你的祖父呢？”

“死在大西洋里。”





拆掉自己心里的墙——每天给你一个好心态

“那你的哥哥呢？”

“当他在印度的一条河里游泳时，被一条鳄鱼吞食了。”

“既然如此”，杰克说，“如果我是你，我就永远也不到海里去。”

“你愿意告诉我你父亲死在哪儿了吗？”

“啊，他在床上断的气。”杰克说。

“你的祖父呢？”

“也是死在床上。”

“这样说来，如果我是你，”水手说，“我就永远也不到床上去。”

其实，人生中有许多的障碍都是自己为自己设定的，这些障碍的高度也大多是自己虚拟的一个无法企及的高度，因此就一味地退缩、畏惧、逃避。然而，成功的人都是高尔基笔下的海燕，都是搏击风浪的勇者。

自信而乐观的力量

人生，就像是在大海上航行，时而风平浪静，时而狂风巨浪。在冲浪的过程中，时而惊心动魄，时而心旷神怡。这就是人生，就是这样的交替，使我们的生活五彩缤纷，回味无穷。但是，要想在这场旅行中真正收获自己的价值首先就要建立自信，乐观积极，只有相信自己，才有资格去认识世界。

某一天，奥斯卡在美国中南部的俄克拉何马州首府俄克拉何马城的火车站上，等候搭乘火车往东边去。

奥斯卡在气温高达 43℃ 的西部沙漠地区已经待了好几个月。他正在为一个东方的公司勘探石油。

奥斯卡是麻省理工学院的毕业生。据说他已把旧式探矿杖、电流计、磁力计、示波器、电子管和其他仪器结合成用以勘探石油的新式仪器。

现在奥斯卡得知，他所在的公司因无力偿付债务而破产了。奥斯卡

