

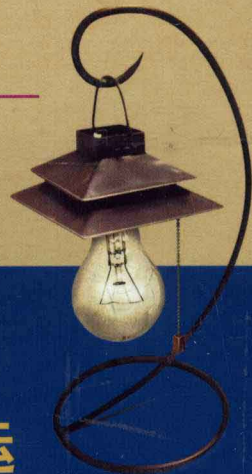
——良——好——的——心——态——使——你——受——益————生——

李一凡◎编著

做人做事

好心态

Zuoren Zuoshi
Haoxintai



心态决定人们的生活质量
掌握着每个人的命运

无论是做人还是做事，都必须保持一颗健康、积极的心态，只有心态端正，做人才会左右逢源，做事才会得心应手。

——良——好——的——心——态——使——你——受——益——一——生——

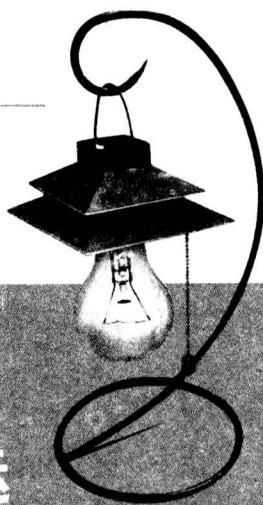
李一凡◎编著

人 事
做 做

好心态

常州大学图书馆
藏书章

zuorenzuoshi
Haoxintai



心态决定人们的生活质量
掌握着每个人的人生命运

无论是做人还是做事，都必须保持一颗健康、积极的心态，只有心态端正，做人才能左右逢源，做事才会得心应手。

图书在版编目 (CIP) 数据

做人做事好心态 / 李一凡编著. —北京:
海潮出版社, 2011. 5
ISBN 978 - 7 - 80213 - 963 - 3

I. ①做… II. ①李… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 081790 号

书 名: 做人做事好心态

编 著: 李一凡

责任编辑: 罗 庆

封面设计: 点滴空间

责任校对: 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010) 66969738 (发行) 66969736 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京洛平龙业印刷有限责任公司印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 20

字 数: 275 千字

版 次: 2011 年 7 月第 1 版

印 次: 2011 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80213 - 963 - 3

定 价: 33.00 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)



前言 preface

我们一生的活动无非就是做人做事。有句话说得好：先做人，后做事！其实，做人与做事是密不可分的，做人是做事的根本，我们做什么样的人决定了我们能够做什么样的事。做人，是需要我们每个人用一生的光阴来修炼的。做事要先会做人，因为做人的格局决定了做事的空间。

一个人的人生态度，决定了做人的优劣和做事的成败；一个人的品德，决定一个人的人生走势和走向。也就是说，做人做事的心态将直接决定着人生的成败。

心理学家经过研究发现，心态决定着人们的生活质量，又掌握着每个人的命运。心态与个人的命运息息相关，无论是做人还是做事，我们都必须保持一颗健康、良好的心态，只有心态摆端正了，做人做事才会得心应手。在生活中难免遭遇一些挫折和困顿，难免会遇到一些不顺心的事情。怎样看待这些事情，则是个人的心态问题。好心态就能大事化小，小事化无；不好的心态，则会酿成心理疾病，甚至会酿成灾祸。我们每个人都希望自己能够获得好的命运，那么，做人做事就必须要有一个好的心态。有好的心态，我们才能做好人做好事。

美国成功学大师拿破仑·希尔关于心态的意义说过这样一段话：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败。”



做人做事好心态

ZUO REN ZUO SHI HAO XIN TAI

我们是要选择好的心态还是选择不好的心态，决定权在自己手中，好的心态是人生道路上的一盏明灯，选择了它就有了成功的希望；不好的心态是人生道路上的绊脚石，选择了它就会走向失败的境地。

做人做事的好心态体现在为人处事的一件件小事中，体现在生活中的点点滴滴里。古人云：“欲成事先成人。”这也是一生做人做事的准则。其中蕴含的道理绝非三言两语就能说清的。

本书从做人做事的心态这一方面着手，分析心态对于人生的重大意义和重要性，告诉读者如何培养建立好心态以及怎样克服坏心态。好心态需要去学习，需要生活的历练。只有学练结合，才能铸就好心态。心态无时无刻不影响着我们的一切。人生短暂，时间总是不经意间从我们之间溜走，事情好像总也做不完。暂且停下忙碌的脚步吧，调整一下心态，相信我们会处理好更多的事情。让我们从现在做起保持健康的心态，获取生活与事业的成功。



目 录 contents

第一章 掌握好心态，规划人生方向

- ◆ 人心是万物的主宰 / 2
- ◆ 心态对人生的影响 / 3
- ◆ 心态决定命运 / 6
- ◆ 自我反省，改变你的心态想法 / 8
- ◆ 唯有立志者，方能成大事 / 10
- ◆ 有一个明确的奋斗目标 / 14
- ◆ 成功的人生需要合理规划 / 16
- ◆ 给人生一个准确的定位 / 18
- ◆ 改变心态打造美好未来 / 21

第二章 只要相信自己，你就是最后赢家

- ◆ 相信自己的潜力 / 24
- ◆ 相信自己的能力 / 26
- ◆ 信心是成功的秘诀 / 28
- ◆ 相信自己是什么，就会是什么 / 30
- ◆ 对自己充满信心 / 33
- ◆ 相信自己是最棒的 / 35



◆提升自信有方法 / 37

第三章 坚定信念，全力以赴做好事情

- ◆信念是做人的关键 / 42
- ◆坚定的信念让人产生动力 / 44
- ◆恒心是成大事者的特征 / 47
- ◆把不可能变为可能 / 49
- ◆做事要有非做成不可的决心 / 52
- ◆遇到困难绝不后退 / 55
- ◆希望就是力量 / 57
- ◆只要不放弃，就会赢得成功 / 60
- ◆全力以赴，坚持到底 / 62
- ◆竭尽全力做好每一件事情 / 65

第四章 适时调整心态，战胜失败与挫折

- ◆激流勇进，迎难而上 / 70
- ◆在逆境中崛起 / 72
- ◆在挫折中奋起 / 74
- ◆面对逆境，要有忍耐的心态 / 77
- ◆挫折与失败是成功的序曲 / 79
- ◆用阳光心态面对生活的不幸 / 81
- ◆在失败中求胜利 / 83
- ◆挫折可以激发人的进取精神 / 86
- ◆从挫折与失败中吸取教训 / 87
- ◆让挫折增强你的意志力 / 90



第五章 拒绝人性弱点，理智对待人生

- ◆克服自卑心态 / 96
- ◆消极心态使人失败 / 99
- ◆不要过分地依赖 / 102
- ◆克服嫉妒心理 / 105
- ◆克服猜疑心理 / 108
- ◆克服偏见心理 / 110
- ◆摆脱浮躁心态 / 113
- ◆摆脱狭隘心理 / 117
- ◆改变抱怨的心态 / 120
- ◆改掉拖延的恶习 / 122
- ◆克服逃避的心态 / 125

第六章 选择与放弃间，彰显人生智慧

- ◆选择的艺术 / 130
- ◆选择自己所热爱的 / 133
- ◆懂得放弃才会有所收获 / 135
- ◆有选择就有放弃 / 138
- ◆该放手时就放手 / 139
- ◆放弃也是一种选择 / 141
- ◆毫不犹豫地放弃眼前的私利 / 143
- ◆谨慎选择你的朋友 / 145

第七章 保持平常心态，要拿得起也要放得下

- ◆拿得起是勇气，放得下是度量 / 150
- ◆既要拿得起，也要放得下 / 152



做人做事好心态

ZUO REN ZUO SHI HAO XIN TAI

- ◆人生最大的幸福是放得下 / 154
- ◆有得必有失，有失必有得 / 156
- ◆以乐观的态度看世界 / 159
- ◆不要患得患失 / 161
- ◆只要付出，就会有收获 / 163

第八章 诚信做事真诚待人，彰显人格魅力

- ◆诚信是人生的一笔巨大财富 / 168
- ◆只有诚实的人才可担当大任 / 170
- ◆恪守诚信的美德 / 172
- ◆诚实是一种美的力量 / 174
- ◆做人做事要讲究信誉 / 176
- ◆诚信比才干更重要 / 179
- ◆以信为本，诚信待人 / 180
- ◆真诚对人，别人也会真诚对你 / 182

第九章 心胸豁达，多一份宽容海阔天空

- ◆让心胸变得宽广 / 186
- ◆成就大业者需要大度量 / 188
- ◆宽恕伤害过你的人 / 191
- ◆忘掉别人对你的不好 / 194
- ◆容纳和接受别人的缺点 / 197
- ◆不要事事计较，而要谦让大度 / 200

第十章 控制情绪，心平气和好做事

- ◆成功者善于控制情绪 / 204



- ◆不要被情绪左右 / 206
- ◆自我控制是做人的根本 / 208
- ◆处理不良情绪的方法 / 210
- ◆不要被情绪摆布 / 213
- ◆战胜自己的情绪 / 214
- ◆控制怒气，别意气用事 / 217
- ◆不要无缘无故乱生气 / 220

第十一章 常怀感恩心，人生更快乐

- ◆做人要有一颗感恩的心 / 224
- ◆别忘记表达出你的感激之情 / 226
- ◆懂得感恩就会快乐 / 229
- ◆感谢生活的馈赠 / 231
- ◆多一些感恩，少一些抱怨 / 233
- ◆懂得感恩会获得很多 / 235
- ◆用孝心回报父母养育之恩 / 238
- ◆学会珍惜，你的人生会更快乐 / 240
- ◆做人要懂得惜福 / 245

第十二章 乐观向上，再苦也要笑一笑

- ◆乐观是幸福的通道 / 250
- ◆快乐需要自己去寻找 / 252
- ◆乐观地面对人生 / 255
- ◆快乐的生活就在身边 / 257
- ◆培养乐观精神 / 259
- ◆让每一天都快乐 / 261



做人做事好心态

ZUO REN ZUO SHI HAO XIN TAI

- ◆ 用微笑面对遇到的困境 / 264
- ◆ 经历困境，享受快乐 / 266
- ◆ 苦与乐取决于生活的态度 / 268
- ◆ 知足常乐是一种境界 / 271
- ◆ 幽默是快乐的催化剂 / 275
- ◆ 消除恐惧，平静地面对困难 / 278
- ◆ 好心态有益于健康 / 281

第十三章 低调做人，高标准做事

- ◆ 低调做人，是一种品格 / 286
- ◆ 越是低调做人者，越能成就大事 / 288
- ◆ 该低头时就低头 / 290
- ◆ 标准提高，姿态放低 / 291
- ◆ 以平和的心态做人，不要总争第一 / 293
- ◆ 用谦虚对付骄傲 / 296
- ◆ 人生道路上能谦让三分 / 299
- ◆ 脚踏实地去做 / 301
- ◆ 全心全意把事做好 / 303
- ◆ 热情的心态是最有效的做事方式 / 305

第一章



掌握好心态，规划人生方向

有什么样的心态，就会有什么样的思维；有什么样的思维，就会有什么样的行为和什么样的生活。但在生活中，我们总是认为有什么样的环境就有什么样的人生。其实，真正影响我们人生的绝不是环境，而是我们对这一切有什么样的心态。许多人成功，而许多人却失败，在很大程度上不是完全依赖于一个人的真才实学，也不是依赖于一个人有多少好运气，而是要看这个人的心态到底是一种什么样的状态，只要是那些有着积极向上，不畏艰难险阻的心态的人，只要能努力，一定能成功。人生在世，每个人都有自己独特的真性和天分，每个人都有自己独特的实现人生价值的切入点，你只要按照自己的禀赋，找准自己发展的人生方向，不断超越外在环境困扰，超越心理的羁绊，你就能找到自己生命中的太阳。



❖ 人心是万物的主宰

曾经有一位高僧，他每天打坐的时候，都要在面前放下一黑一白两堆小石子。用大师的话说，黑白石子代表自己的善恶两念。善念萌生时，他会拿一颗白石子放在一边；恶念萌生时，他会拿一颗黑石子放在另一边。最初，大师检点时发现，黑石子多，白石子少。每当这时，大师会扇自己的耳光，痛哭着自责道：“你在苦海里轮回，还不知悔过吗？”四十多年过去了，大师手下全部变成白石子了。最终，大师修成了菩提道。

向善之心，人皆有之。人性本是善良的，人能向善，人能为善。人能向善，人才能使自己趋于美好；人能为善，人的世界才能趋于美好。人心一善，一切的善也会随之而生；人心一恶，一切的恶也会随之而来。善恶的来源，始发于心灵。心灵圣洁，就使人生成为圣洁的人生；心灵恶毒，就使人生成为恶毒的人生。心灵高明，就使人生成为高明的人生；心灵鄙陋，就使人生成为鄙陋的人生。

世间既有善良、圣洁、高明的人，也有不善、恶毒、鄙陋的人。沾染上恶性恶习，自然会失去本心。因此佛家说：“即心即佛”，“自心即佛”。

所以心在圣贤豪杰，即成为圣贤豪杰；心在盗贼小人，即成为盗贼小人。想要怎样做人，全都在于自己的心怎样做。

一个人如果没有同情怜恤之心，不配做人；没有羞耻好恶之心，不配做人；没有推让谦虚之心，不配做人；没有明辨是非之心，不配做人。同情怜恤之心，是仁的开端；羞耻好恶之心，是义的开端，推让谦虚之心，是礼的开端；明辨是非之心，是智的开端。人掌握了这四个开端，就像身体有四肢一样。有这四个开端而自认为无能力的，是自暴自弃的人。



养心也就是培养仁、义、礼、智之心，并扩充它们，使之能虚能大。养心要虚要大，也就是说心地要虚空才能胸怀宽广，心地虚空必须舍弃过份的世俗物欲之念，不与世争，随遇而安。这样，心胸才能容忍别人，体恤别人。养心又要实要小。心地实在才没有胡乱狂妄的念头，对人对事实实在在，一丝不苟，又要小心谨慎，才能走向成功。

使自己的心地清静而又伟大高明，乃是做人最大的使命。深究自己的心，而后发觉一切奇迹在于自己的创造。这样的心在我们身上，就像日照当头。在内培养圣洁无瑕的心灵，在外自然散发闪闪灿烂的光辉。

人是天地的心，心是万物的主宰。我们如果能随时随地观照此心，省察此心，操持此心，存养此心，不但使我们自己有主宰，天地也将有主宰。只要主宰确立了，其他方面不确立，它们也会自己确立。

◆ 心态对人生的影响

心态就是指对事物发展的反应和理解，表现出不同的思想状态和观点。也就是性格加态度。性格是一个人独特而稳定的个性特征，它表现出一个人对现实的心理认知和相应的习惯化的行为方式。而态度所指的则是一个人对客观事物的心理反应。

在生活中，人与人之间总是有一定的差异。为什么有一些人总是会比其他的人成功呢？他们能够获得很多财富，拥有很不错的工作，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生活，似乎他们的状态就是比一般人好。但是，还有许多人，虽然整天辛辛苦苦、忙忙碌碌地劳作，但只能维持一般生计。

其实，人与人之间的差别并不大。但为什么有许多人能够获得成功，能



做人做事好心态

ZUO REN ZUO SHI HAO XIN TAI

够克服万难去建功立业，而有些人却不行？心理学专家发现，这个秘密就在于人的“心态”。

弗洛姆是美国一位著名的心理学家。一天，有几个学生向他请教：心态对一个人会产生什么样的影响？

他微微一笑，什么也不说，就把他们带到一间黑暗的房屋里。在他的引导下，学生们很快就穿过了这间伸手不见五指的神秘房间。接着弗洛姆打开房间里一盏灯，在这昏黄如烛的灯光下，学生们才看清楚房间的布置，不禁吓出了一身冷汗。原来，这间房子的地面就是一个很深很大的水池，池子里蠕动着各种毒蛇，包括一条大蟒蛇和三条眼镜蛇，有好几只毒蛇正高高地昂着头，朝他们“滋滋”地吐着信子。就在蛇池的上方，搭着一座很窄的木桥，他们刚才就是从这座木桥上走过来的。

弗洛姆看着他们，问：“现在，你们还愿意再次走过这座桥吗？”大家你看看我，我看看你，都不敢说话。过了片刻，终于有3位学生犹豫地站了出来。其中一个学生一上桥，就异常小心地挪动着双脚，速度也比第一次放慢了好多；另一个学生战战兢兢地踩在小木桥上，身子不由自主地颤抖着，才走到一半，就挺不住了；第三个学生干脆弯下身来，慢慢地爬了过去。

“啪”，弗洛姆又打开了房内另外几盏灯，强烈的灯光一下子把整个房间照耀得如同白昼。学生们揉揉眼睛再仔细看，才发现在小木桥的下方装着一道安全网，只是因为网线的颜色暗淡，他们刚才没有看出来。弗洛姆大声地问：“你们当中还有谁愿意现在就通过这座小桥？”

学生们仍然不敢应声，“你们为什么不愿意呢？”弗洛姆问道。“这张安全网的质量可靠吗？”有学生心有余悸地反问。

弗洛姆笑了：“我可以解答你们的疑问了，这座桥本来不难走，可是桥下的毒蛇对你们造成了心理威慑，于是，你们就失去了平静的心态，乱了方寸，慌了手脚，表现出各种程度的胆怯——心态对行为当然是有影响的。”

其实人生又何尝不是如此呢？面对各种挑战，也许失败的原因不是因为



势单力薄、不是因为智能低下、也不是没有把整个局势分析透彻，反而是把困难看得太清楚、分析得太透彻、考虑得太详尽，才会被困难吓倒，举步维艰。倒是那些没把困难完全看清楚的人，更能够勇往直前。

如果我们在通过人生的独木桥时，能够忘记背景，忽略险恶，专心走好自己的路，也许我们就能轻松愉快地快步到达目的地。

关于心态，一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么就让生命来驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”

大约是在 40 年前，在福建某贫穷的乡村里面，住着兄弟二人。他们经受不了穷困的环境，最后决定离开家乡，去海外发展。大哥好像幸运些，到了富庶的旧金山，而他的弟弟则到了比中国更穷困的菲律宾。

40 年以后，他们兄弟二人又幸运地聚到了一起。于今的他们，可以说已经是今非昔比了。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。在子孙中，有的是传承衣钵，有的成为杰出的工程师，有的成为电脑工程师，都有一技之长。而他的弟弟呢，居然成了一位享誉世界的银行家，拥有着在东南亚相当有分量的山林、橡胶园和银行。他们哥两经过几十年的努力以后，都成功了。但是比较之下，他们兄弟两人在事业上的成就，却有很大的差别，为什么呢？

他们兄弟二人相聚后，自然会谈到分别以来的遭遇。哥哥说，我刚到白人的社会，既没有什么特别的才干，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，我统统顶上了，生活是没有问题的，但事业却不敢奢望了。比如有一些人书虽说读得并不少，但是也不要妄想，惟有安安分分地去担当一些中层的技术性工作来谋生。至于要进入上层的白人社会，这些就先放在一边，一步一步地走过去。

哥哥见到弟弟这般成功，很是高兴，也不免有些羡慕弟弟。弟弟却说，幸运是没有的。初来菲律宾的时候，担任些低贱的工作，但发现当地有些人



是比较懒惰的，所以就顶下他们放弃的事业，慢慢地不断收购和扩张，生意便逐渐做大了。

从这个故事里，我们看到，影响我们人生的绝不仅仅是环境，心态却控制了个人的行动和思想。同时，心态也决定了自己的视野、事业和成就。

有些人总是喜欢说，我们现在的境况都是环境造成的，我们的想法无法改变。但是，成功者认为，环境不能决定人的命运，掌握我们命运的是自己的心态，说到底，就是如何去看待人生、把握人生。这是我们自己可以决定的。

◆ 心态决定命运

心态能让你成功也能使你失败，不要因为你的心态而使你成了一个失败者。成功是由那些换有积极心态并付诸行动的人所取得的。同一件事抱有两种不同的心态其结果则相反，心态决定人的命运。

不少人认为，自己贫穷或失败是“命运使然”，自己再怎么都没有用，从而灰心断念，不再做积极的思考。实际上，这些人由于潜意识在无意识中被否定，而制造自己的“不幸”。相反，使用自我暗示把积极的心态灌进潜意识中，做什么也就能够得心应手。

与命运抗争的人，对待事物从不看消极的一面，只取积极的一面。如果摔了一跤，把手摔出血了，他会想：多亏没把胳膊摔断；如果遭了车祸，撞折了一条腿，他会想：大难不死必有后福。他把每一天都当做新生命的诞生而充满希望，尽管这一天也许有许多麻烦事等着他，他又把每一天都当做生命的最后一天，倍加珍惜。

成功学大师拿破仑·希尔这样评说心态：“人与人之间只有很小的差异，