

成事之道



态度决定成败

TAIDU JUEDING CHENGBAI

- ◇ 成败与否，表面上看似是能力的竞争，而实质上却是态度的竞争。
- ◇ 不是每个人都可以成为伟人，但每个人都可以成为内心强大、拥有正能量的人。
- ◇ 心态不同，成长的速度就会不同，最终导致每个人能力的不同，其结果也就不同了。

才永发 编著



郑州大学出版社

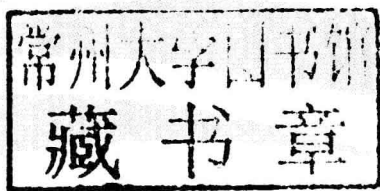
成事之道



态度决定成败

TAIDU JUEDING CHENGBAI

- ◇ 成败与否，表面上看似是能力的竞争，而实质上却是态度的竞争。
- ◇ 不是每个人都可以成为伟人，但每个人都可以成为内心强大、拥有正能量的人。
- ◇ 心态不同，成长的速度就会不同，最终导致每个人能力的不同，其结果也就不同了。



才永发 编著



 郑州大学出版社
郑 州

图书在版编目(CIP)数据

态度决定成败/才永发编著. —郑州:郑州大学

出版社,2013.5

(成事之道)

ISBN 978-7-5645-1385-6

I. ①态… II. ①才… 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 (2013) 第 043116 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:王 锋

全国新华书店经销

河南省华彩印务有限公司印制

开本:710 mm×1 010 mm 1/16

印张:14.25

字数:228 千字

版次:2013 年 5 月第 1 版

邮政编码:450052

发行电话:0371-66658405

印次:2013 年 5 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5645-1385-6

定价:25.00 元

本书如有印装质量问题,由本社负责调换

★ 内 容 简 介 ★

能否做对事情,根本上取决于人的心态。

如果把做事情视为一种享受的话,人一定会积极地去投入、去努力、去学习、去享受,并从圆满的结果中感受快乐,于是便有了“努力做事—取得成果—感受快乐”的良性循环。反之,如果把做事情当作一种痛苦的经历,人便会心生不满,凡事抱怨,敷衍了事,从而一事无成。

本书主要针对做事情应摆正心态,从乐观、自律、谦虚、包容、感恩等诸多方面所面临的问题和困惑给出了很好的指导和建议,教会读者如何正确地调整心态,只有心态调整好了,接下来才能把事情做好。这是一本可以真正让你变得清醒、理智、聪明与成熟的智慧读本。



前言

在现如今这样一个浮躁的社会,拥有良好的心态是保证做对事情的前提条件。因为这个世界存在着太多的挫折与磨难,几乎每个人都可能找出无数个不乐观、不积极、不勇敢的理由或是借口。

我们常常以仰望者的姿态欣赏别人的光彩,羡慕别人的荣耀,却不知道何时自己才能有所成就。所以我们迷茫,我们困惑,我们更加不知所措。在别人成功的影子下,我们独自舔舐着失败带来的伤痛。

作为个人,我们的力量或许是渺小无助的——我们无法改变这个世界;但如果我们调整了心态,那么内心的力量肯定会变得强大起来。人生漫漫旅程,整日的奔波劳碌之苦,让我们不断遭遇着生活、事业、学习的多重压力,让我们无法找到心灵的栖息地。在尘世的纷扰中,因为我们渴望的太多、追求的太多,以至于我们常常迷失自己,忘却自己。

有很多人,他们在工作、生活中觉得很苦很累,所以他们无法体会到快乐。面对挫折,他们悲观,他们失望,于是他们就在这糟糕的情绪下不断悲伤,而最终的结果也只能使得他们在自己无限放大的痛苦中承受着更大的煎熬。而积极的心态会让更多的人去享受自己所做事情每一次过程。如果能够积极地对待每件事,那么,从中一定可以体会到快乐,最终也必定能在快乐的做事中制造出更大的成果。

在这个充满名利之争的世俗社会,人的心态总会在纷繁复杂的事中发生着改变。各种利欲熏心很有可能诱导人们消极地面对生活。如果每个人在面对各种诱惑的时候能够静下心,好好地反省一下自己,也许会领略到

世界的无限美好。

良好的心态是展示生命的舞台。每个人所遇到的事情不会每件都让自己顺心顺意,也不是每份工作从一开始自己就能完全适应。尽可能地让自己快乐起来,把所有的事情当成是享受生命的过程,这样的人生才能获得更多的乐趣,未来的事业也会走向更加光明的康庄大道。



● 第一章 心态：人生奇迹的萌发点 / 1

心态决定人生，快乐、痛苦你自己说了算 / 3

不同的心态，肯定会有不同的命运 / 6

成功需要好心态，心态好成功自然来 / 8

把控自己的心态，让它跳不出你的手掌心 / 9

拥有好心态，从错误中寻找机会 / 11

用心做事，事情也会回报你的用心 / 14

好心态，让人生变得与众不同 / 15

厄运面前不低头，心态好才能向前走 / 17

● 第二章 活在当下，乐观进取 / 21

活在当下，而不是过去和未来 / 23

人生的坎儿很多，能抬起脚就能迈过去 / 24

从哪个坑跌倒，就从哪个坑里爬起来 / 26

太悲观了，阳光都不会考虑进来的 / 28

微笑面对生活，因为她并没有亏欠我们 / 30

乐观地面对不幸，不幸就可以转化为幸运 / 32

不向命运低头，你可以让它听你的 / 33

乐观者眼里没有失败，人生随时都可以重新开始 / 35

懂得自省,你就是聪明人 / 37
做事有时要享受过程,别太看重结果 / 39

● 第三章 自律自省,积极向上 / 43

坚持不断反省,认清真实自己 / 45
自省者自强,自律者自尊 / 47
封闭自我者路窄,开放自我者路宽 / 49
一味忍让不可取,适时反击理应当 / 51
努力不一定成功,放弃则一定失败 / 53
真的勇士,无所畏惧 / 56
时刻努力不放松,此生定能迎成功 / 58
永远向上走,否则跟不上节奏赶不上趟 / 60
挖掘自身潜力,别让自己过得太舒服 / 62
碾碎消极心态,做自己想做人 / 65

● 第四章 心怀责任,有效执行 / 69

多做一点事情,多尽一份责任 / 71
做事重在执行,执行重在到位 / 73
将消极被动变成积极主动 / 76
有想法是前提,有行动是保障 / 78
话说一大尺,不如行一寸 / 80
事情应该今天做好,别把希望寄托在明天 / 82
脚踏实地做事,认认真真做人 / 84
改掉拖延坏习惯,快速有效做事情 / 86

● 第五章 学会选择,懂得放下 / 89

懂得适时放弃,才是真正明智 / 91
放弃不等于失去,学会在放弃中拥有 / 93
做人与做事,进退要有数 / 95
放下小面子,迎来宽广路 / 96

卸下人生重包袱,懂得放弃才快乐 / 98
豁达看得失,淡泊观荣辱 / 100
与其抱残守缺,不如就地放弃 / 102
放弃的背后就是一种收获 / 104
感念变化,学会放弃 / 106

●第六章 低调做人,高调做事 / 109

低下高贵的头,收起虚荣的心 / 111
自古真人不露相,随便露相不真人 / 113
该出头则出头,不该出时不能出 / 114
平常心做人,进取心做事 / 116
保持生命低姿态,更好地保全自己 / 118
高调放眼,高效做事 / 120
扬名可以,但别争名 / 122
别太高估自己,也别太低估他人 / 124
“小聪明”只能得一时,大聪明才能得一世 / 126

●第七章 懂得包容,学会理解 / 129

给别人留余地,就是给自己留余地 / 131
与人分享,互惠互利 / 133
善于肯定他人,结果必定双赢 / 135
善待他人,善待自己 / 136
先付出我们的关怀,和批评你的人交朋友 / 139
世界上没有永远的敌人 / 141
多一点包容,少一点抱怨 / 143
宽容不等于软弱,过于软弱是纵容 / 144
得饶人处且饶人,得抬手时且抬手 / 146
帮别人开启一扇窗,你能看到更完整天空 / 148
死要面子活受罪,活得舒坦是正理 / 150

●第八章 适度忍耐,海阔天空 / 153

- 理智者得世界,冲动者失世界 / 155
- 急于求成,功亏一篑 / 157
- 必有忍,乃有济 / 158
- 逆境中坚持信念,重整旗鼓起东山 / 161
- 宠辱不惊,看窗前花开花落 / 162
- 微笑面对苦难,人生总有希望 / 164
- 猝然临之而不惊,无故加之而不怒 / 166
- 感谢折磨你的人 / 168
- 谁笑到最后,谁笑得最好 / 170

●第九章 进退不忧,成败不乱 / 173

- 顺其自然,才能水到渠成 / 175
- 得意时不张扬,失意时不颓废 / 177
- 退不忧,败不乱 / 179
- 人生总有起与落,上台总有下台时 / 181
- 远离浮躁心态,提高心理素养 / 183
- 时刻保持淡然心境,闲看庭前花开花落 / 185
- 想要成功,先从变通中改变自己 / 187
- 知道适可而止,才能平安长久 / 189
- 做个适度妥协者,别做完美主义者 / 190

●第十章 感恩做人,轻松做事 / 193

- 做人心怀感恩,成才要先成人 / 195
- 抬头看蓝蓝的天,感恩生命与自然 / 196
- 拥有感恩之心,时时触摸幸福 / 199
- 对父母常怀感恩心,孝行善行经常做 / 201
- 滴水之恩,当涌泉相报 / 203
- 勇敢地面对现实,生活中总有感悟 / 205

学会给心灵松绑,清理积压污染物 / 207

把烦恼驱除心外,避免烦恼变心病 / 208

● 结语 / 211

态度给予人竞争的动力 / 214

态度让人脚踏实地 / 214

态度开启幸福人生 / 215

态度让一切皆有可能 / 215

第一章

心态：人生奇迹的萌发点

其实大多数的人在智力方面并没有很大的差异,但又是为什么不同的人在面对同一件事情的时候,会表现出如此大的不同?为什么有些人功成名就,而有些人却碌碌无为?究其最根本之所在,完全在于每个人所拥有的各自不同心态。

人生并非是一种无奈,它完全可以通过我们自身的主观判断与客观努力进行适当地把握与调控。可以说我们的态度不仅直接影响着人生航船的方向,同时也决定着我们的生存质量。一个人如果一生都能保持良好的心态,那么他的人生之路也就会越走越宽,生命也必将绽放出更加灿烂的色彩。

心态决定人生,快乐、痛苦你自己说了算

心态有时候就会像磁铁一般,存在着同极相斥、异极相吸的原理。当一个人的思想或是心态被另外一种思想占据或是替代后,那么最新出现的心态一定会将之前的心态驱逐出去。比如,乐观会赶走悲观,快乐会赶走忧愁,希望会赶走失望。只要心中时刻充满爱的阳光,那么痛苦与沮丧也就自然会逃之夭夭。如果能够长期生活在“爱”的阳光下,那么这些黑影也将不复存在。

如果心中都存有“我为人人,人人为我”的这些至爱的思想与大爱的心态,相信足以唤起周围更多人生命中最高尚的情操。由此可见,健康快乐的心态不仅能给予我们生命健康、和谐的音律,它的存在更是生命存在的巨大动力。

有一个头痛病患者谭磊,4年来,他一直承受着头痛病的折磨。每天早上一到6点,就会很准时地头痛,一旦疼起来就是那种让人难以忍受的剧痛。

自从谭磊患病以来,工作就受到了很大的影响,不但延误了自己的工作进程,也影响到了身边的同事,很多和他经常一起解决工作中存在问题的同事也会因为他的影响而走神,这样就让工作中的许多问题得不到及时地解决。

生活中的谭磊为了让自己能够减轻一些痛苦,他选择服用大量的止痛片。于是,在这样的煎熬中,几乎谭磊所有的朋友与同事都知道了他有多么痛苦、难受。后来,谭磊的一位邻居知道这件事情后,给他介绍了一位著名的心理医生,希望他能去那里好好地和心理医生聊聊。

许多人就有些闹不明白了,为什么明明属于生理方面的疼痛却又被推荐到心理医师那里进行诊治。后来,经过一段时间的心理治疗之后,困扰谭磊多年的头痛症状竟然有了明显的减轻。等谭磊再继续坚持了一阵子之后,头痛的毛病居然完全消失了。

后来,谭磊的主治医师,也就是那位心理治疗师告诉谭磊:“你的轻微头痛导致了你把这种现象当作引人注意的幌子或者是接受同情与怜悯的借口。从而使自己一直在心理方面暗示自己这是一种非常难愈的疾病,久而久之,自己心态上的无法转变,也就导致了头痛的现象越来越严重。”

当谭磊明白了头痛的原因之后,他才明白了其中的道理。自此之后,每当谭磊出现什么状况的时候,他都能不断地调适自己,尽可能地分散注意力,以便减少因为过度的心理压力或者心理问题带给自己不必要的麻烦。

所以,我们的生命就应该表现出真、善、美。如果在你的生命中表现出的是与这些完全相反的东西,就应该积极主动地调整自己的心态,尽量使之保持最佳的状态。这样做不仅会促进你生活的美满、工作的成功,更能保证你身体的健康。

对于客观事物产生的各种消极反应,都应该做出积极的控制。许多医学实例证明,医学界里的顽疾,如风湿性关节炎、心脏病、癌症等这些比较难治的病症,在治疗的过程中,医生们大都发现,其实患病起因不能排除病人自身的意念与心态。因此,保持积极的心态也很有可能作为一种消除疾病的最佳方法。

许多医生都见过病人生病的原因并非生理性的,而当他们遭遇某些困境或者危险的时候,就会突然生病。

人到中年的胡军,因为夫妻关系不和,于是决定在这年的3月1日与妻子范妮离婚。可是当他在2月25日做出这个决定没多久,仅仅只是3天的时间,也就是2月28日的时候,胡军突然发起了高烧,不但高烧难退,而且还

伴随有上吐下泻的症状。尽管去医院得到了及时的诊治,但是,这样的状况却在接下来的日子里反反复复。

实在挨不过这样的折腾,胡军不得已又去了一次医院。等把自己的详细状况告诉主治医生之后,医生还询问了胡军一些生活与工作方面的状况。胡军有点纳闷,他不解地问医生:“你只负责给我看病就行,为什么还如此关注我的私生活?”医生微笑着告诉胡军:“因为一个人身体的健康状况除了病理方面出现了病变之外,还与一个人的心理有着密不可分的关系。吃了这么长时间的药,也不见好转,而且病情始终反反复复,肯定与你的心理状态有关。因为这段时间,你的家庭出现了一点状况,所以,你自己的心理压力可能比较大,既有对于婚姻生活的失落,也可能是过于担心自己今后的生活以及来自各方面的社会舆论。所以,离婚带给你的不再是单纯的内心羞辱、焦虑等不安情绪的负面因素,更是身体上的折磨。所以,你应该尽快走出这种心理阴影,否则你的身体状况也必定会越来越糟糕。”

听了主治医生的一席话之后,胡军才恍然大悟,他明白了原来一个人的心态是如此的重要,不但可以影响自己的情绪、做事情的状态,而且还会给自己的身体带来如此多的不适。自从这件事情之后,也让胡军深深地明白了其中的道理,心态也是人生非常重要的东西,一定要拥有一个健康的心态,只有这样才能拥有一个健康的体魄,快乐的人生。

众所周知,心理健康程度完全可以决定一个人的身体健康状况。良好的心态可以化解烦闷,消除疾病;不良的心态则可以引起某些病痛。医学研究表明:当人们的肿瘤发生病变的时候,大脑一般都处在高度兴奋之中,此时的血压、心率、代谢等都会发生一系列的变化。那么,我们每个人都需要注意,一般的病症是可以通过自我控制进行的,只要你保持乐观轻松的情绪,怀着平和的态度,积极配合医生的治疗,大多数的病症完全是可以快速治愈的,这也是一个病人自身不能忽视的重要因素。大多数的人都应该清楚,许多癌症患者,到最后一旦清楚了自己的患病情况,病情就会急剧恶化,这也是他们自己知道了真相,完全放弃了求生的信心与意念所致。

因此,生活中无论遇到什么事都应该始终保持愉快、乐观的心态。要时刻谨记,只有自己不放弃自己,才有战胜困难、战胜疾病的机会。

不同的心态,肯定会有不同的命运

每一个人,都有着各自不一样的心态,并且个人所拥有的心态也不可能是一成不变的,它会随着周边环境、所遇之人和事的不断变化而发生变化。人,只有在积极健康的心态下才能有正确的思考方式和正确的做事行为。当然,对于一种正确的思考方式来说,单凭一种心态是绝对不够的,很多时候是需要好几种心态交织在一起才能促成。

下面的这则民间传说故事就很好地体现了这一点。

清朝咸丰、同治年间,在江苏一个小地方有位知县叫吴棠。一天,闲来无事,吴棠便与师爷在屋中下棋。他们正下得高兴时,突然有一下人行色匆匆地前来禀报:“大人,门外来了一位报丧者,说是您的一位好友因患重病,又医治不及时,已经殁了。他的棺木现在就泊在城外的那条大运河边上。”吴棠听后,面露些许悲伤。随后,便让一个小衙役给那位好友送去白银200两,并且还再三嘱咐小衙役到了之后,一定转告家属等到明日自己一定亲自前去吊唁。

少时,小衙役办完吴棠吩咐的事情之后前来复命。但是从小衙役的口中吴棠得知这位逝者似乎与自己好友的体貌特征完全不相吻合,经再三仔细盘问小衙役之后,才晓得这次的200两银子确实是送错了对象。而这个时候的吴棠真的是非常后悔、气愤。思索片刻之后,他便立刻命令小衙役前往运河边索回已经送出的银两。

这时,静静站在一旁的师爷开口说话了:“已经送出去的礼金,岂有收回之理呀?如果我们把送出去的银两收回来的话,怕是对知县您的名声不太好吧!咱们还不如落得个顺水人情罢了。”听后,吴棠也觉得师爷说的倒也不无道理。自己想开了之后,便与师爷第二日一起前去为逝者吊唁。

第二日,等吴棠为逝者吊唁结束之后,便与逝者的家属闲聊起来,从谈话中吴棠得知:这位逝者原来是满洲人,为其操办丧事的是逝者的两个女儿。由于家道中落,饱受世态炎凉的两个女儿在无人关照的情况下亲自护