

风靡当今东方世界的成功学宝典

● 决定人生成败系列丛书 ●

心态

人活着，其实活的就是一种心态

XINTAI JUEDING
ZHUANGTAI

决定状态

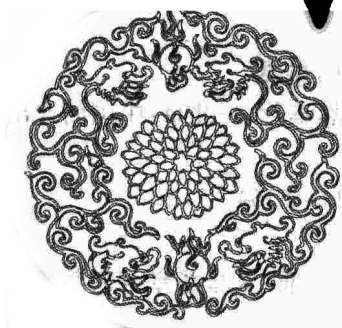
张然◎编著

◆成功者与失败者之间的差别是：成功者始终用最积极的心态支配和控制自己的人生，而失败者则刚好相反，他们总是喜欢用消极的心态去看待和思考问题。

最新
精华版
JINGHUA

中国商业出版社

心态 决定 状态



张然
◎
编著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

心态决定状态/张然编著. —北京:中国商业出版社,
2009.3

ISBN 978 - 7 - 5044 - 6364 - 7

I. 心… II. 张… III. 人生哲学 - 通俗读物
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 013261 号

责任编辑:龚凯进

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

北京毅峰迅捷印刷有限公司印刷

*

710 × 1000 毫米 16 开 16 印张 190 千字

2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

定价:29.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

心态是指一个人在面对生活与工作的过程中所表现出来的基本心理状态及其情绪反应。人活着，其实活的就是一种心态。心态决定状态！

状态是指一个人在现实生活中所承受和所面对的基本境况、基本形态和基本情况，包括经济面貌、精神面貌和身体面貌等等。只要你认真看一看和想一想你现在的状态，也认真看一看和想一想你身边人现在的状态，几乎毫无例外地都可以找到其深刻的来路和根由——即心态。心态决定状态，每个人一直以来所秉持和保有的基本心态决定了其日后的生存状态和生活状态。换句话说，你现在的状态其实是由你以前（包括此刻）的心态决定的。

有的人心情抑郁，终日愁眉苦脸，这种人在一个群体中通常是不受欢迎的，至于被提拔重用更是轮不到他，他的生存状态及其日后发展是可想而知的；而有的人心态乐观，整日面带微笑，这种人很容易融入群体，大家相互愉悦，共存共荣，甚至因此而获得了更多选票，受到推举重用也是顺理成章之事，其日后的生存状态和发展前景一般都会有一个非常良好的预期。另一方面我们也发现，同样是面对一种生活，有人觉得甘之若饴，有人却觉得苦不堪言？有的人能做到胜不骄败不馁，而有的人失败后却郁闷颓落，甚至自暴自弃？同处一片蓝天下，同浴一片春风里，是什么导致人生的状态如此不同？答案很简单：是心态！

一切皆来源于不同的心态——有什么样的心态，就有什么样的状态。心态决定状态。明白了这个道理，人生的很多问题都能迎刃而解。

一个人以前的心态，决定了他现在的生存状态或生活状态；一个人现在的心态也会决定他以后的生存状态或生活状态；甚至一个人现时的心态也在一定程度上决定着其现时的生存状态或生活状态，比如



一个人现时的装扮、表情、神态，以及由此而给别人留下的客观印象等等，在一定程度上都是由其当时的心态决定的。

一个人能否成功，就看他的心态了。成功人士与失败者之间的差别是：成功人士始终用最积极的心态支配和控制着自己的人生。失败者则恰恰相反，他们总是喜欢用消极的心态去看待和思考问题。

积极的心态，热情似火，昂扬向上，快乐幸福；平和的心态，心平如水，淡泊名利，天人合一；中庸的心态，不偏不倚，左右逢源，进退自如；浮躁的心态，心猿意马，锱铢必较，本末倒置；低俗的心态，心神不定，名利胜天，位错癫狂。

心态是心灵的内在状态，是一种对待人生的心理反应；心态是心灵世界与现实生活的感性对接，是一种经历苦难的心理磨合；心态是心灵旅途的认知趋向，是一种超越自我的心理罗盘。

每个人都拥有属于自己心态，关键在于如何把握和如何调整。犹如即将驶向彼岸的快艇，风驰电掣时，把握和调整得好的就有望安全着陆，驾驭不好的就可能会人仰艇翻。

随波逐流的人，他拥有的是“墙头草”般的心态，只要一有风吹草动，就会湮没在世俗的潮流中，不辨真伪，不思进取；追名逐利的人，他拥有的是惟我心态，只要对己有利，就会思维定格，圈定利益范围，抬高自己，不顾其他人；有的人，自诩心态良好，以为自己能够平静看待人生，然而面对升迁、进退、得失的不如意，却往往会丧失了温文尔雅的风度，久久不能从失衡的心理阴影中走出来。

心态不正，焉能正人？心态既正，人自端正！

心态决定状态，状态反过来又影响心态。人的一生要经历很多成功与失败，心态永远是最主要的。一个人有了好的心态，工作生活才有激情，人生处处才有欢乐。积极的心态，为我们设定正确的前进方向，有了这种心态，那么，你的生活将会充满阳光，你将会拥有更多的机会和更加美好的明天。

作者

2009年3月于北京

目 录

上 篇

良好的心态带来良好的状态

良好的心态具有神奇的力量。它能打开心灵宝藏的大门，帮助你释放出巨大的潜能，达到人生的顶峰。心态是随着外界客观环境和人的生理状态等因素的变化而变化的，良好的心态不是天生的，而是靠后天培养、修为和调整的结果。每个人都可以凭借自己的意志力和适应力而调整出属于自己的良好心态，并用这种良好的心态创造良好的人生状态。

第一章 积极的心态：热情·爱心·自信	(2)
1. 活着，就是一道风景	(3)
2. 心有阳光赢天下	(6)
3. 工作着是美丽的	(8)
4. 热情和热爱，人生的太阳	(10)
5. 关心他人，幸福	(12)
6. 爱人者，人恒爱之	(14)
7. 赠人玫瑰，手有余香	(17)



8. 自信者，易成功 (19)
9. 相信自己行，就能行 (22)
10. 不是不可能，只是暂时没有找到方法 (24)

第二章 乐观的心态：知足·愉悦·健康 (26)

1. 心态改变，痛苦释然 (27)
2. 吃不着的葡萄也是挺甜的 (29)
3. 知足者常乐 (32)
4. 心态健康，身心健康 (34)
5. 做自己喜欢的事，快乐 (36)
6. 转念一想，快乐健康 (38)
7. 内心和谐是金 (40)

第三章 谦卑的心态：宽厚·忍让·低调 (42)

1. 豁达者永远安逸 (43)
2. 闻过则喜，成功有约 (46)
3. 为别人叫好，收获友谊与合作 (48)
4. 吃亏得福 (51)
5. “难得糊涂”，心静体安 (53)
6. 低调处理，矛盾自然消 (55)
7. 忍小辱而成大事 (57)
8. 谦卑做人，成功有资本 (59)

第四章 感恩的心态：感谢·回报·奉献 (62)

1. 学会感激，赢得感激 (63)
2. 与人方便，自己方便 (65)
3. 先栽树，后乘凉 (67)
4. 有舍才有得 (69)
5. 心存感恩，永远快乐 (71)
6. 人人为我，我为人人 (74)

7. 感恩社会, 回报社会	(76)
第五章 随缘的心态: 坦然·尊重·理解	(78)
1. 随缘, 心中平静而恬淡	(79)
2. 心态坦然, 生活怡然	(81)
3. 放下包袱, 才能着眼未来	(83)
4. 换位思考, 知彼知己	(85)
5. 坚持己见, 不失自我	(89)
6. 理解尊重, 和谐美丽	(91)
第六章 进取的心态: 拼搏·奋斗·坚定	(93)
1. 开放心态, 成就开放人生	(94)
2. 打造个人品牌, 更易成就未来	(97)
3. 走自己的路, 才有辉煌前途	(100)
4. 对遗憾不遗憾, 前行没负担	(103)
5. 不向困难低头, 成功前方招手	(105)
6. 把失败当磨炼, 苦难也甘甜	(107)
7. 时时调节心态, 处处柳暗花明	(109)
8. 心存希望, 梦想成真	(111)
第七章 平和的心态: 淡泊·平凡·怡然	(113)
1. 不喜不悲, 我心平和	(114)
2. 持有一颗平常心, 顺应自然得欢欣	(116)
3. 平凡的心态, 不失落的人生	(119)
4. 安于平淡亦辉煌	(121)
5. 心静则万事宁	(123)
6. 寂寞, 其实真的很美丽	(125)



下 篇

心态不好必然导致状态不佳

消极的心态最能瓦解人的意志。它是遮蔽心灵天空的一片污云，窒闷人的活力，抑郁人的情绪，消磨人的雄心。这样的心态必然使人沦于颓废不起、萎靡不振的状态之中，甚至在很长一段时间泯灭了人生理想，泯失了生活情趣，懈怠了工作斗志。要想改变这种不利的状态，必须首先从改变心态和调整心态开始。

第一章 消极的心态：畏缩·颓丧·失败 (130)

1. 前怕狼后怕虎，一事无成 (131)
2. 自暴自弃，谁来拯救你 (134)
3. 认为不可能，就真的不可能 (136)
4. 得过且过，浑浑噩噩 (139)
5. 过了今天没明天，稀里糊涂度春秋 (141)
6. 今天工作不努力，明天努力找工作 (143)

第二章 傲慢的心态：骄傲·离群·挫折 (145)

1. 傲慢心态，导致失败 (146)
2. 目空一切，眼前无路 (148)
3. 刚愎自用，走向落拓 (151)
4. 因傲慢而成孤家寡人 (154)
5. 自命清高，高处不胜寒 (157)
6. 独裁式的个人英雄主义，美丽的陷阱 (159)

第三章 自卑的心态：自轻·懦弱·落泊…………… (161)

1. 自卑让人永无出息…………… (162)
2. 你没成功，是因为你没敢想成功…………… (164)
3. 负面心态，自卑的“囚房”…………… (167)
4. 贬低自己的人永远也站不起来…………… (169)
5. 忧虑的终极就是坟墓…………… (171)
6. 人比人，气死人…………… (173)

第四章 浮躁的心态：愤怒·轻浮·自恃…………… (175)

1. 浮躁处事，难以立世…………… (176)
2. 无耐性必然功败垂成…………… (178)
3. 冲动必会盲动…………… (180)
4. 侥幸心态是要命的…………… (182)
5. 心急吃不了热豆腐…………… (185)
6. 焦躁不安，前途茫然…………… (188)
7. 小事斤斤计较，大事不甚了了…………… (190)
8. 这山望着那山高，一事无成难逍遥…………… (193)
9. 愤怒一把火，烧完别人烧自我…………… (195)

第五章 不平的心态：抱怨·懈怠·失职…………… (197)

1. 抱怨成习惯，生活不舒坦…………… (198)
2. 要求平等，实难平等…………… (201)
3. 心态不平衡，人生平庸…………… (204)
4. 拆掉舞台，哪里用武…………… (206)
5. 看人不顺眼，别人看你也不顺眼…………… (208)
6. 感叹“怀才不遇”，终难出人头地…………… (210)

第六章 嫉妒的心态：攀比·攻讦·失衡…………… (212)

1. 嫉妒之心，损人不利己…………… (213)



心态决定状态

2. 处处攀比，潜伏危机 (216)
3. 攻讦别人，其实诋毁了自己 (219)
4. 心态失衡，人生不幸 (222)
5. “既生瑜，何生亮”，身心难健康 (224)
6. 心胸狭窄，“胜”也悲哀 (226)

第七章 敷衍的心态：借口·拖延·卸责 (228)

1. 敷衍工作就是敷衍自己 (229)
2. 无责任心就会付出代价 (232)
3. 失败找借口，成功无路走 (235)
4. 推卸责任，难辞其咎 (238)
5. 一味拖延，祸患成必然 (241)
6. 工作马马虎虎，人生悲悲戚戚 (244)

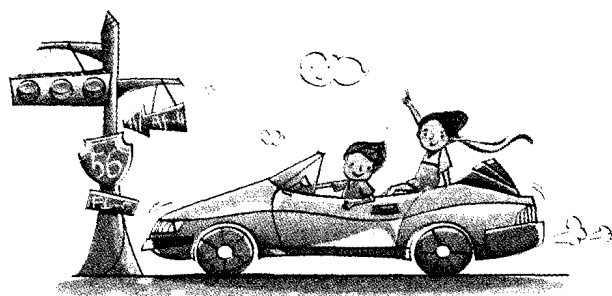
心态决定状态



○上篇

良好的心态带来良好的状态

良好的心态具有神奇的力量。它能打开心灵宝藏的大门，帮助你释放出巨大的潜能，达到人生的顶峰。心态是随着外界客观环境和人的生理状态等因素的变化而变化的，良好的心态不是天生的，而是靠后天培养、修为和调整的结果。每个人都可以凭借自己的意志力和适应力而调整出属于自己的良好心态，并用这种良好的心态创造良好的人生状态。



XIN TAI JUE DING ZHUANG TAI

心态决定状态

第一章 积极的心态

— 热情 · 爱心 · 自信 —

亨利写过这样的诗句：“我是命运的主人，我主宰自己的心态。”这就是积极的心态。

因为对生活有着积极的心态，所以，我们珍爱自己的生命，感受到了活着的美好，对工作和事业有无尽的热情，用勤奋和智慧把生活和世界装扮得更美丽。心态积极的人就像太阳，不仅把自己燃烧得红红火火，而且照到哪里哪里亮，用更多的光和热，照耀他人，温暖他人。心态积极就能产生强烈的信念，树立远大的目标，并为目标的实现而采取最有效的行动，最终获得成功。

XIN TAI JUE DING ZHUANG TAI



1. 活着，就是一道风景

大千世界，活着的理由很多。不为别人活着，也得为自己活着：为“名”活着，为“利”活着，为“义”活着，为“情”活着……

生活给予我们是多姿多彩的，只要用心去体会，就会发现幸福一直在我们身边。清晨，你推开窗户，发现窗外小鸟欢唱，阳光明媚，你感受到的是一种心旷神怡的宁静与怡然；当某一天在街上遇见很久未见面的朋友，握手问候的刹那，你获得的那一份欣喜，那一份激动，是根本无法用言语来表达的快乐。每天，我们会从家庭的欢乐中享受到天伦之乐。虽然，这家庭也会有一些“家常小吵”，偶尔还会来一首“锅碗瓢盆交响曲”的“绝唱”，因为有了这些活生生的剧目，生活更加真实而温暖，我们生活在一个有爱的家庭，有人牵挂，有机会进行喜怒哀乐忧的发泄，这当然是一种幸福，是欲望得到满足后的身心愉悦的感觉。

曾几何时，煎熬中苦撑度日的我们，在不经意间已是雨过天晴，当初那似乎致命的阴霾全都化作了虚无。此时，你就会暗自庆幸“我还活着”！经历过死亡的洗礼，才知道活着有多么可贵！一位年轻人因乙肝治疗不及时，转为肝硬化，住院一个月不到，整个人全变了样。大家去看他时，他拉着领导的手泪流不止，他想看着儿子长大成人，想陪老婆一起到老，还想跟同事们一起工作……看着躺着病床上的他与死神奋力抗争的时候，知道他对生的渴望有多么的强烈，他是多么想再看一眼自己的亲人，对亲人再多说一句话，可是谁也没办法再给他一次机会。带着一颗不愿离去的心，最终离开了世界。那一刻，深深震撼着我们每一个人的是——活着就是一种幸福。

活着是一种美丽。活着是为了欣赏美，惟有欣赏美才能找到快乐，才能感受到生活的美好。生活也许是为了制造更多的美丽，给爱你的人，给关心你的人，给祝福你的人，给你身边所有的人。尽管活



心态决定状态

着的时候常有许多痛苦，但和死亡相比，却无疑是一种幸福。死亡犹如飘零的枯叶，没有了生机，没有了梦想，再也无法散发鲜活的清香，而活着还可以感受温馨的阳光，编织各种绚丽的梦幻。

生活是美好的，生活是五颜六色的，生活是充满鸟语花香，是弥漫着轻纱的梦，生活更是一首歌，一首充满优美旋律和欢快音符的交响乐。感受生活，感受生活的颜色是一种全新的感受。感受生活会有新的期待，你会对着天空直抒情怀，幸福地吸吮新鲜空气，欣喜大自然的赏赐，你找到了那种想飞的欲望，你会为快乐去创造生活，为了生活而享受快乐，在悠扬空旷的心际，总有一种快乐如汨汨的泉水，流过你的心田，如优雅的琴弦拂过你的笑脸。久违的欢笑，也像风儿一样环绕在身，聆听大自然的心声，让自己悦心更宽，欢笑更朗。

活着是一种责任。生活有时候或许就是为了不让亲人或者身边的人失望。我们在选择自己喜欢的生活，改变着我们的生活。为了自己，为了关心、爱护我们的人，我们一定要活着。一位女士说：“昨天母亲还在跟我们一起吃水果，还在给我们讲年轻时的奋斗史，就因为地板滑不小心摔了一跤，第二天就离开了我们，没来得及对子女说一句话就永远闭上了眼睛。当我哭得晕过去几次醒来后，我明白，我必须坚强，不能让活着的亲人为我担心，不能让离开的母亲得不到安息。在每次梦中哭醒后，告诉自己，母亲离去已是事实，还有许多责任和义务等着我，我不能倒下去……”

生命对我们每个人来说，只有一次，但是对生命的感悟却因人而异，生命从来就不仅仅是一种存在，而是一种延续，是一条永不停息的河流。当那洪灾震灾肆意地吞噬我们的家园，人们在努力自救的同时，还冒着生命危险救助其他的人，当年仅19岁的武警战士救了许多人后，因体力不足而献出了年轻的生命时，我们知道，在生命的时间里，我们匆匆来，匆匆去，其结果是一样的，只是过程不同。活着是为了在漫漫红尘中留下我们美丽的足迹，并且让生命得以延续，给更多的人的人创造美丽的机会……

活着是一种快乐。“人生是一个过程，生命是一种体验，人生的意义不在于我们占有了什么，而在于从中体悟到了什么，在生命的短



暂与存在的永恒之间锻造自己的情感和心灵，拥有真正的价值和真实的幸福。”每个人都有自己的本色，只要你保持了自己的本色，生命同样绚丽夺目。

其实，人能来世间走一遭，已经很不易了。何必自寻烦恼呢？不必刻意地去追求什么，生活其实每天都在给予着我们，只是我们没太留意，生活就是万花筒，形形色色，五花八门。让你学会玩味人生，可以让你尝尽人间百味，感受各种情殇滋味。这样的生活构建起的人生广厦才不会倒塌，这样的履历积淀起的人生经典才是令人永久回味的。

跳出自我的视线，才会遇见绮丽的人生彩虹，才会真正体验到生命本身的安详与真诚，善良与美好……

活着是美丽的！让我们用超然的心态迎接所有的快乐与忧伤！以感恩的心态感谢生活给予我们的一切迎接挑战的机会吧！



2. 心有阳光赢天下

谁没有过这样美妙的时刻？清晨，带着慵懒的睡态，拉开窗帘，推开窗户，一缕阳光斜射进来，顿时，满屋金色，阳光温柔地抚摸着我的枕，我的床单，我的被，和每一个她所能及的角落，它们静静地享受着阳光的亲吻，感受着她带来的温暖。看着眼前灿烂的阳光，心情也随之豁然开朗，油然想起诗句：“阳光照射进来，像一杯刚挤出来的泛着泡沫的牛奶，还带着牛棚和干草的气味，睡衣的颜色。”

爱阳光，是因为她不但能带给我温暖和柔情，还能荡涤我的心灵。在阳光的注视下，一切的罪恶之心都会被她逼得无处遁行；在阳光的注视下，我们的内心会变得如海洋般的宽阔。有了这般坦然的心境，当生活中的镜子掉落在地成为碎片时，我们不会以为那就是世界的末日而惊慌失措，悲天悯人，我们会用心去捡起那些碎片，然后，用这些生命的碎片书写出属于自己人生的华彩乐章。

生活中不可能日日阳光灿烂，但只要我们心中有阳光，快乐也随之有了。我们无法瞬间改变阴霾的天气，但我们可以怀着阳光般的心情；我们无法保证生活中不出现暂时的困难，但我们可以拥有乐观的态度；我们无法预知遥远的未来，但我们可以用自信的眼神去憧憬美好的明天……人生在世，快乐无所不在。快乐是一种心态，是一种选择。当你心中充满阳光时，你就选择了快乐。人生苦短，不过弹指一挥间，只要我们拥有阳光之心，就能品味人生灿若仙，就能化腐朽为神奇，痛苦也就变成快乐，因为痛苦和快乐一样，也是一种心态，心态变了，结果自然就变了。

懂得感恩，就能感受到阳光。建筑设计大师贝聿铭说过这样一句话：“我把每个睡醒后的早晨都当成一种礼物，因为这表示还有一天可以工作。”这就是一种对生命的感恩。人生旅途，少不了翻山越岭。在人迹罕至的峭壁、悬崖、岩缝，簇拥着数不清的小草野花，熏