

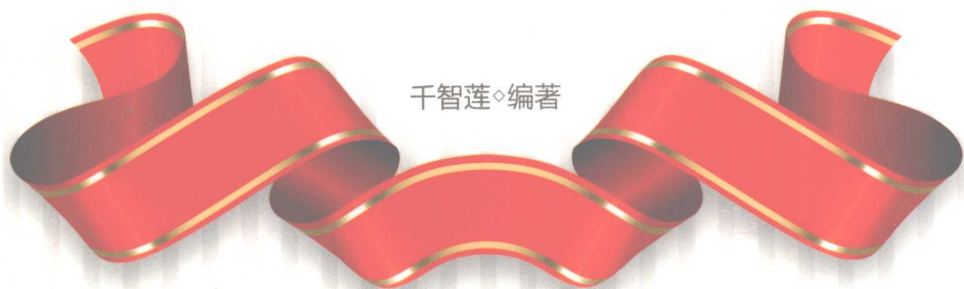
心态左右你的一生



好心态

价值百万

千智莲◇编著



好心态就是第一生产力

你心里能够设想和相信什么，你就能以积极的心态去获得什么。

在现实中，没有什么肩膀可以依靠，只有良好的心态成就一切！

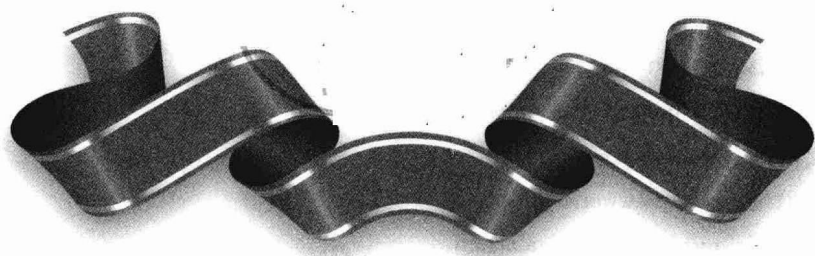
我们若能改变自身的心态，就能使生活本身发生变革。其实，我们生命中最大的本钱不是金钱，不是权力，甚至不是知识，也不是能力，而是心态！



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

好心态

价值百万



千智莲◇编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

好心态价值百万 / 千智莲编著. —北京: 新世界出版社,

2009.1

ISBN 978-7-5104-0100-8

I. 好… II. 千… III. 成功心理学—通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 009137 号

好心态价值百万

编 著: 千智莲

责任编辑: 罗平峰

封面设计: 大象设计

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总 编 室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发 行 部: +86 10 6899 5968 6899 8705 (传真)

本社中文网址: www.nwp.cn

本社英文网址: www.newworld-press.com

本社电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 220 千字

印 张: 18.25

版 次: 2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-0100-8

定 价: 35.00 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究
新世界版图书 印装错误可随时退换

人生如水我如鱼

(前言)

这是一个盛产陀螺的年代——

为了更理想地生活，我们都在陀螺般埋头苦干、风雨兼程，不知不觉便陷在了生活里；为了更体面地工作，我们不得不殚精竭虑、谨小慎微，于是慢慢失却了生命中原本最纯粹、最朴素的心态……

人生固然没有完美无缺的选择，然而究竟选择怎样一种生活态度却又的确在潜移默化地左右着我们的人生。

本书并无意教导你去遵循或效仿任何模式，它只是想提醒你：陀螺的人生是永无止境的陷阱，还是做条轻巧灵动的鱼吧，只要你能够调适出好心态，就一定能够轻松驾驭大海。

坚持是一种追求，改变是一种策略；陀螺的坚持是本能，鱼的变化是智慧。

一个陀螺眼中的人生是无数若有若无的梦——为了不放弃梦想它必须马不停蹄，忙乱的生活少有歇息，在来不及回味间竟已几乎旋尽岁月，定睛时才惊觉，原来曾经的路不过那么短……

一条鱼眼中的人生是一片无际的海——心在海里，海在岸边；心有多大，世界就有多大；风浪有多大，“随波逐流”的勇气就有多大，只要善于打碎心中的四壁，一个鱼缸和一片海洋的意义都是相同的自由和梦想……





因此，这是一本向你展示“鱼”的人生方略和奋斗技巧的经验手册，而像鱼一样的好心态与其刻意模仿，不如静心感悟；与其把它当作某种终极目标，不如当作实现目标的捷径。

事实上，人一生中可以有作为的时候只有一次，那就是现在。无休止地纠缠于悔恨过去或担忧未来之中，已经让我们浪费了太多的好时光！从现在起赶紧轻松起来吧，就作条价值百万、快乐的鱼！

第一章 接受自己，简单生活——务实心态

1. 心态好，一切都好 2
2. 坎坷是人生的必修课 5
3. 只有承认现实，才能战胜现实 10
4. 找一份最适合自己的工作 13
5. 多交朋友等于少走弯路 17
6. 财富的终极在人心 21
7. 做个目标明确的人 26
8. 学会选择，学会爱 31
9. 永远不要放弃童真 36

第二章 积极思考，乐观处事——阳光心态

1. 正视麻烦，紧跟机会 40
2. 相信别人，善待自己 48
3. 在享受人生的同时追求财富 53
4. 温情是最美丽的暖阳 58



5. 越从容，越快乐	61
6. 相信一切皆有可能	65
7. 万事只能靠自己	72
8. 现在开始都不晚	77

第三章 放下抱怨，升华理解——换位心态

1. 找准自己的职场坐标	82
2. 用别人的眼睛看看自己	86
3. 不是所有的欲望都值得鼓励	90
4. 把爱传出去	96
5. 幸福在于不盲目比较	100
6. 急功近利，愚者更愚	105
7. 学会自控，正视批评	109
8. 猜疑是心中的杂草	114
9. 只有分享，才有收获	117

第四章 珍惜拥有，享受挫折——坚忍心态

1. 学会坚持，学会放弃	124
2. 别把挫折当失败	129
3. 乐观是人生的本钱	134
4. 开发潜能，充分合作	137
5. 既要有慧眼，也要有慧心	143
6. 成功就是坚持，再坚持	149
7. 服从内心，有所不为	156

- 8. 选择最适合的生活方式 162
- 9. 笑到最后才能笑得最好 165

第五章 抬腿有路，仰头是门——挑战心态

- 1. 自信是人生的第一课 172
- 2. 备足上路的“精神面包” 175
- 3. 梦想不妨放大点 181
- 4. 警惕傲心，长存傲骨 186
- 5. 尊重别人就是取悦自己 190
- 6. 苦难是金色的砝码 194
- 7. 迎头而上，永不逃避 199
- 8. 把不幸当成祝福 204
- 9. 分析现实，改变现实 207

第六章 高明做事，糊涂做人——世俗心态

- 1. 善于变通才能少走弯路 212
- 2. 善意的迎合是美德 216
- 3. 换个角度，一样成功 221
- 4. 常给心灵洗洗澡 226
- 5. 尊重感情，尊重爱 228
- 6. 抓大放小，难得糊涂 231
- 7. 不嫉妒，不浮躁 236
- 8. 该放手时就放手 242
- 9. 斤斤计较害处多 245



第七章 积累满足，释放压力——自省心态

1. 好脑筋不如好习惯 250
2. 及时充电，及时减压 253
3. 不要总走同样的路 256
4. 好心境抵万金 259
5. 经营一份现实的婚姻 263
6. 摘掉面具，真实生活 266
7. 放飞平常心 268
8. 容人之心要常有 272
9. 越简单，越快乐 277

第一章



接受自己，简单生活——务实心态





1. 心态好，一切都好



世界著名成功大师安东尼·罗宾指出：影响我们人生的绝不是环境，也不是遭遇，而是我们持什么样的心态。在现实生活中，有些人就是比其他的人更成功，赚更多的钱，整天快快乐乐地过着高品质的人生。而有些人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计。其实，人与人之间并没有多大的区别。有区别的只是各人所持的心态不一样而已。

1.1 境由心造

有两位年届 70 岁的老太太。一位认为到了这个年纪可算是人生的尽头，于是便开始料理后事；另一位却认为一个人能做什么事不在于年龄的大小，而在于有什么想法。于是，后者在 70 岁高龄之际开始学习登山。随后的 25 年里她一直冒险攀登高山，其中几座还是世界上著名的。就在她 95 岁时还登上了日本的富士山，打破了攀登此山的年龄最高纪录。她就是著名的胡达·克鲁斯老太太。

可见，有了积极坚定的心态，人生就能够发挥非凡的创造力。当然，心态也可能是破坏力，这就看你从哪个角度去认识。人类对于生活中的遭遇会很主观地赋予某种意义。积极的心态可使人重拾破碎的心，继续往前迈进，而消极的心态很可能就此便毁掉人的一生。

一个人能否成功，就看他的心态。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、最乐观的精神和成功的经验支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反，他们的人生是受过去的种种失败与疑虑所引导支配的。

有些人总喜欢说，他们现在的境况是别人造成的，是环境决定了他们的人生位置，并常说他们的想法无法改变。但是，我们的境况往往不是周围环境造成的，说到底，如何看待人生、把握人生完全由我们自己决定。

第二次世界大战发生时，有一个名叫维克托的人什么罪也没有，只因为他是犹太人，就被投入了纳粹德国某集中营。每天他都在积极思考用什么样的办法能逃出去。他请教同室的伙伴，伙伴嘲笑他：来到这个地方，从来就没人想过能活着出去，还是老老实实干活吧，也许能多活几天。可维克托不这样想，他想到的是家有老母妻儿，自己一定要活着出去。积极的思考终于给他带来了机会。一次，在野外干活，趁着黄昏收工时刻，他钻进了大卡车底下，把衣服脱光，乘人不注意，悄悄地爬到了附近不远处的一堆赤裸的死尸上。刺鼻难闻的气味、蚊虫的叮咬，他全然不顾，一切不动地装死。直到深夜，他确信无人，才爬起来光着身子一口气跑了70公里。

可见，世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。

这位幸存者后来对人们说：“在任何特定的环境中，人们还有一种最后的自由，就是选择自己的态度。”

1.2 积极是制胜的法宝

成功学家拿破仑·希尔曾说过，人的身上有一个看不见的法宝。这个法宝的一边装着四个字：积极心态；另一边也装着四个字：消极心态。积极的心态，有获得财富、成功、幸福和健康的力量，可以使人攀登到人生顶峰；消极的心态，剥夺一切使你的生活有意义的东西。消极的结果，是形成被消极环境束缚的人。

其实，很多时候，我们的心态是由经验和环境形成的。年纪轻轻时，父母为了保护我们，不准我们到马路上跑，不准离开父母的视野范围，不准这个又不准那个。到学校，老师也整天地说“不、不、不”。总之，在我们成长的过程中，养成了一种不冒险的心理。



踏上社会，又不断地碰钉子。再次印证了父母师长的“不”字诀之后，便明白了“多一事不如少一事”。于是，一种自我限制的心态，便孕育出来。遇到一个新观念，我们的反应往往是：这是行不通的，从前没有这么干过，没有这主意不也过得很好吗？这风险冒不得，现在条件还不成熟……人们不相信自己能达到的成就，便不会去努力争取。当一个消极心态者对自己不抱很大希望时，他就会给自己取得成功的能力“嘭”的一声封了顶。他成了自己潜能的最大敌人。

当今社会，是个开放的竞争社会。每个人都要在激烈的市场竞争中求生存、求发展。为了达到这一目的，最重要的是人们要及时调整自己的心态，适应时代的变革，让自己拥有健全的人格、良好的社会适应能力，面对困难挫折，坦然处之。不管发生什么事情，这事对我都是有益的，这样的人生态度才是积极的。我们不能左右风的方向，但我们能够调整风帆。成功是由那些抱有积极心态的人所取得的，并由那些以积极的心态努力不懈的人所得到。

拿破仑·希尔曾说：“播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”

2. 坎坷是人生的必修课



没有人命中注定会永远失败，也没有人命中注定永远一帆风顺。在生命的长河中，我们有时会陷入意想不到的泥沼，有时也会面对难以逾越的沟壑。只有正视人生的坎坷，才有可能走上通往成功的大道。

2.1 正视人生的坎坷

许多年前，有一个名叫海菲的人。他恳求老板改变他地位低下的生活，因为他爱上了一位美丽的姑娘，而姑娘的父亲却富有而势利。

不想他的恳求获得了老板——大名鼎鼎的皮货商人柏萨罗的恩准。为了验证他的潜力，柏萨罗派他到一个名叫伯利恒的小镇去卖一件袍子。然而，他却失败了。因为出于一时的怜悯，他把袍子送给了客栈附近一个需要取暖的新生儿。

海菲满是羞愧地回到皮货商那里，但有一颗明星却一直在他头顶上方闪烁。柏萨罗将这种现象解释为上帝的启示。于是，他给了海菲十张羊皮卷，那里面记载着震撼古今的商业大秘密，有实现海菲所有抱负所必需的智慧。

海菲怀揣着这十张羊皮卷，带着老板给他的一笔本金，走向远方，正式开始了他独立谋生的推销生涯。

若干年后，海菲成了一名富有的商人，并娶回了自己心爱的姑娘。他的成就在继续扩大。不久，一个浩大的商业王国在古阿拉伯半岛崛起……

熟悉以上这段文字的人都明白，这是一部奇书的故事梗概。它的名字叫《世界上最伟大的推销员》。作者奥格·曼狄诺，出生于美国东部的一个

平民家庭。28岁时他读完了学校课程，有了工作，并娶了妻子。但是后来，由于自己的愚昧无知和盲目冲动，他犯了一系列不可饶恕的错误，最终失去了自己所有宝贵的东西——家庭、房子和工作，几乎一贫如洗。于是，他开始到处流浪，寻找自己、寻找赖以度日的种种答案。

两年后，他认识了一位受人尊敬的牧师。牧师解答了他提出的许多困扰人生的问题。临走的时候，牧师送给他一部《圣经》。此外，还有一份书单，上面列着11本书的书名。它们是——《最伟大的力量》、《钻石宝地》、《思考的人》、《向你挑战》、《本杰明·富兰克林自传》、《获取成功的精神因素》、《思考致富》、《从失败到成功的销售经验》、《神奇的情感力量》、《爱的能力》、《信仰的力量》。

从这一天开始，奥格·曼狄诺就依照牧师开列的书单，把11本书一一找来细细地阅读。渐渐地，笼罩在心头的那一片浓重的阴云退去了，似有一抹阳光照射进来。他激动万分，终于看到了希望。

人能创造自然界最伟大的奇迹。一旦奥格·曼狄诺意识到自己的潜力，便焕发出前所未有的生活热情和勇气。他遵循书中智者的教诲，像一位整装待发的水手，手中有了航海图，瞄准了目标，越过汹涌的大海，抵达梦中的彼岸。

在以后的日子里，奥格·曼狄诺当过卖报人、公司推销员、业务经理……在这条他所选择的道路上，充满了机遇，也满含着辛酸，但他已不可战胜，因为，他掌握了人生的准则。当遇到困难甚至失败时，他都用书中的语言激励自己：坚持不懈，直至成功！终于，在35岁生日那一天，他创办了自己的企业——《成功无止境》杂志社，从此步入了富足、健康、快乐的乐园。

奥格·曼狄诺的成功为他带来了巨大的荣誉，成为美国家喻户晓的商界英雄。但他没有就此止步，开始著书立说。1968年，他写出了《世界上最伟大的推销员》一书。该书一经问世，即以22种语言在世界各个国家出版。不仅仅是推销员，还包括社会各个阶层人士，都被这部作品的风格深深吸引。人们争相阅读。截至1998年，该书在全球总销量达到1800万册。

凡读过此书、并对作者有所了解的人，都不难看出，海菲其实就是奥

格·曼狄诺本人的化身。而牧师赠给他的 11 本书，则是那十张充满神秘色彩的羊皮卷。奥格·曼狄诺的人生经历使人感慨，如果他没有早年的坎坷，就不会有后来的成就。

2.2 再来一次又何妨

英国史学家卡莱尔经过多年的艰辛耕耘，终于完成了《法国大革命史》的全部文稿。他将这本巨著的底稿全部托付给自己最信赖的朋友米尔，请米尔提出宝贵的意见，以求文稿的进一步完善。

隔了几天，米尔脸色苍白、上气不接下气地跑来，万般无奈地向卡莱尔说出一个悲惨的消息：《法国大革命史》的底稿，除了少数几张散页外，已经被他家里的女佣当做废纸，丢进火炉里烧为灰烬了。

卡莱尔在突如其来的打击面前异常沮丧。当初他每写完一章，便随手把原来的笔记、草稿撕得粉碎。他呕心沥血撰写的这部《法国大革命史》，竟没有留下任何可以挽回的记录。

但是，卡莱尔还是重新振作起来。他平静地说：“这一切就像我把笔记簿拿给小学老师批改时，老师对我说：‘不行！孩子，你一定要写得更好些！’”

他又买了一大沓稿纸，从头开始了又一次呕心沥血的写作。我们现在读到的《法国大革命史》，便是卡莱尔第二次写作的成果。

卡莱尔的精神让人感动，也让人领悟到这样一个道理：只要保持精神的沉静和坚定，不因一时的挫折而丧失斗志，以勇气、决心和乐观的心态面对突如其来的灾祸，那么一切都可以重新再来。

其实，做人就应该这样，当无事时，应像有事时那样谨慎；当有事时，应像无事时那样镇静。因为在漫长的旅途中，实在是难以完全避免崎岖和坎坷。

只要出现了一个结局，不管这结局是胜还是败，是幸运还是厄运，客观上都是一个崭新的从头再来。



2.3 相信天无绝人之路

在中国，肯德基快餐店几乎家喻户晓。在许多人眼里，其创始人哈伦德·山德士是幸运儿，是成功人士。但是，又有几个人知道他成功前的艰辛呢？

五岁的时候，哈伦德就失去了父亲。由于家庭困难，14岁那年，他被迫从格林伍德学校辍学，成了一名靠自己的劳动养活自己的少年。由于年龄小，力气小，最初哈伦德只能在农场干杂活，接着又到电车上当售票员。两年后，他又失业了。

16岁时，哈伦德谎报年龄参了军，但是军旅生涯对于他来说糟透了。一年的服役期满后，哈伦德去了阿拉巴马州，在那里他开了一家铁匠铺，但不久就倒闭了。无奈之下，哈伦德又开始了另一份工作——在南方铁路公司当机车司炉工。他非常喜欢这份工作，并全心全意地去做好。

哈伦德在工作稳定下来后，于18岁时结了婚。但仅仅过了几个月，他被莫名其妙地解雇了。当他拿着解聘书回家时，妻子交给了他一张医院的化验单——妻子怀孕了。

哈伦德开始疯狂地找工作，只要能赚到钱，再苦再累的活他都乐意去干。但是，无法忍受贫寒的妻子趁他在外奔波时，席卷了他们所有的财产，逃回了娘家。

紧接着，大萧条开始了，到处都是失业者。但是，哈伦德没有因为一连串的失败而放弃。接下来的日子里，哈伦德边打零工边通过函授学习法律。但因生计所迫，他再一次放弃了学业。这期间，他卖过保险，推销过轮胎，经营过一条渡船，还开过一家加油站，但无论他怎么努力，最终都失败了。

“你就认命吧！你永远也成功不了，你身上的每一个细胞都含着失败的基因。”

“不，我不相信！我要努力！”哈伦德反驳道。