

一部无与伦比的智慧宝典 主宰自己命运的人生箴言

漆浩/编著 | The Mood Influence |
Your Life

The Mood Influence Your Life

请记住，命运不是不可选择和主宰的。如果我们以自己的心灵为根本，以生存和发展为动机，积极追求快乐的生活，那么，命运是可以选择的，也是可以主宰的。即使处境不利，面临困厄，我们也会寻找和创造自己所希望的生存状态。因为良好的心态可以战胜任何艰难、挫折和压力。本书从分析平常人的心态入手，和你一起探讨、认识和把握自己的心态，并指导你以积极心态争取成功的人生。



左右你一生的 心态

人最大的智慧不是解决问题的能力，而是对待生活以及处理生活的态度。因为问题是一个无限的范畴，而生活是一个有限的空间。



一部无与伦比的智慧宝典 | 主宰自己命运的人生箴言

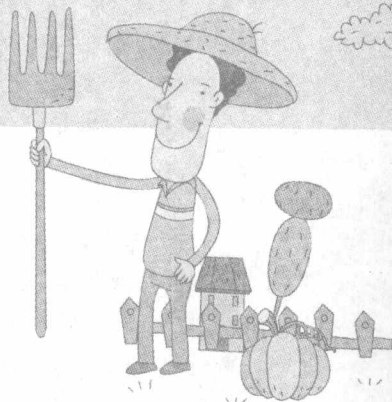
漆浩/编著 | The Mood Influence
Your Life

The Mood Influence Your Life

请记住，命运不是不可选择和主宰的。如果我们以自己的心灵为根本，以生存和发展为动机，积极追求快乐的生活，那么，命运是可以选择的，也是可以主宰的。即使处境不利，面临困厄，我们也会寻找和创造自己所希望的生存状态。因为良好的心态可以战胜任何艰难、挫折和压力。本书从分析平常人的心态入手，和你一起探讨、认识和把握自己的心态，并指导你以积极心态争取成功的人生。

左右你一生的 心态

人最大的智慧不是解决问题的能力，而是对待生活以及处理生活的态度。因为问题是一个无限的范畴，而生活是一个有限的空间。



图书在版编目(C I P)数据

左右你一生的心态 / 漆浩编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2009.2

ISBN 978-7-5308-5006-0

I. 左… II. 漆… 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 021925 号

责任编辑:范朝辉 陈 雁

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话:(022)23332390(编辑室) 23332393(发行部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市兆成印刷有限责任公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 23 字数 290 000

2009 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价:35.00 元

前言

英国著名文豪狄更斯说过：一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量。这句不朽的名言告诉我们一个真理：有什么样的心态，就会有什么样的人生。人类几千年的文明史告诉我们，积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富；而消极心态会使我们对生活中有意义的东西不能及时把握，即使人生已经到达顶峰，它也会把我们 from 顶峰上推落下来，使我们跌入低谷。

我们常说要主宰自己的命运，但如果我们不能将躁动的心安顿下来，让浮华的心沉静下来，将脆弱的心坚强起来，让骄狂的心谦逊起来，就不能主宰自己的命运。

请记住，命运不是不可选择和主宰的。如果我们以自己的心灵为根本，以生存和发展为动机，积极追求快乐的生活，那么，命运是可以选择的，也是可以主宰的。即使处境不利，面临困厄，我们也会寻找和创造自己所希望的生存状态。因为良好的心态可以战胜任何艰难、挫折和压力。本书从分析平常人的心态入手，和你一起探讨、认识和把握自己的心态，并指导你以积极心态争取成功的人生。

本书共分十章。前四章为第一部分，主要是指导人们如何调整心态、把握心态。给予是一种快乐，平衡自己的心态，以补偿的心理超越自卑，以乐观的态度对待失败。第二部分为五到十章，主要阐述了如何度过心情的低谷、消除心中的“毒瘤”，做自己心态的引导者，体谅他人心情的一些具体方法，即在绝望中要抓住快乐，相信自己能主宰自己，消灭自卑才能自信，调整自己的心情，追求淡泊恬静，笑看输赢得失，心存美

好的期盼等。

全书文字优美，语言流畅，富有哲理，饱含激情，每一章的各小节中，都用生动的小故事帮你阐释心里的困惑，用最新的心理学理论，对人性的各种表现，详尽论述，深刻剖析。此书立意高远、内容深刻，但容易为大家阅读和理解。相信当你用心阅读和领悟了本书的内容后，你就会懂得：没有你的同意，谁也不能让你感到自卑和苦恼。我们拥有积极的心态，就会拥有一生的成功。

目 录

第一章 把握你的心态 / 1

心态是我们真正的主人，它能使我们成功，也能使我们失败。同一件事由具有两种不同心态的人去做，其结果则必然相反，心态决定人的命运。不要因为我们的心态而使我们自己成为一个失败者。要知道，成功永远属于那些抱有积极心态并付诸行动的人。

心态成就一切	3
做人应有好心态	4
定位决定人生	6
信念是一面旗帜	8
在逆境中微笑	9
失意不可失志	11
荣辱不惊是一道精神防线	12
寂寞是一种清福	13
宽容不是软弱	16
豁达是一种人生态度	17
自嘲能弥补失落	19
超越人生的痛苦	20
莫让面子左右你的心态	21
保持一颗年轻的心	22

第二章 心态成就一切 / 25

如果我们想改变自己的世界，首先就应该改变自己的心态。心态是正确的，我们的世界也会是正确的；当我们抱着积极心态时，遇到的一些困难与挫折便会在我们面前低头。



心态塑造未来	27
做生命的舵手	30
抉择权在自己手里	32
点燃热情的火焰	34
心有所想必有所成	36
沙漠里能找到星星	37
把困难当做机遇	38
不要被自己打败	41
断绝自己的后路	42
学会为自己颁奖	43
处世不可太较真	44
千万不要“不好意思”	47
生活就是学会放弃	48
学会自我反省	51
平平淡淡才是真	52
与富人打交道的心态	55

第三章 放飞心灵的自由 / 57

挣脱了心灵的枷锁，打破了心中的瓶颈，才能追求一份淡泊宁静；解开了心中的疙瘩，就能释放内心的压抑，输赢得失就如过眼云烟，转眼即逝；要追求心灵的自由就得打开心窗，放飞孤独，把自己融入人流之中。

挣脱心灵的枷锁	59
打破心中的瓶颈	63
清扫心灵的垃圾	65
从自弃中走出来	66
给心情放个假	69
快乐是如此简单	70
学会缓解压力	73
笑看输赢得失	75
追求淡泊恬静	76
乐观地面对人生	77
一笑解千愁	79
打开心窗	80

不要勉强自己	83
走出孤独时光	84
操纵好情绪的“转换器”	88
建造一间恬静的房子	90

第四章 以健康的心态生活 / 91

健康对我们的生活和工作都起着重要的作用，健康的身体来源于健康的心态，运用积极的心态，能解除心理疲劳。对自我要有一个客观、正确的估价和要求，不能对自己要求过高、过急，凡事要讲究一个度，根本办不到的事不要硬拼蛮干，那样只会鱼死网破。

活的是心情	93
快乐是心的天堂	94
从容才能尽快到达彼岸	97
坦然面对不幸	99
乐观地面对失败	101
平衡你的心态	103
感到满足就好	105
工作着就是美丽的	106
用信心支撑行动	107
放弃自我的偏见	109
接受真实的自己	110
塑造一个最好的“我”	111
用沉默化解难堪	112
莫为小事动怒	114
爱自己才会爱别人	115
正确地看待美貌	117
对健康要有信心	118
逆境能磨炼意志	119
苦难是把双刃剑	122
学会在失去中获取	123
勇敢地面对压力	125
互助心态的六大作用	126
背向太阳只能看到自己的影子	128
不以一时论福祸	130

伤害心态是成功的绊脚石	131
莫把忧虑藏心中	132

第五章 如何度过心情的低谷 /135

喜怒哀乐是人之常情，关键是如何有效地调整和控制自己的情绪，做生活的主人，做情绪的主人。心情不好时，不妨转移一下注意力，把精力和兴趣投入到另一项活动中去。度过了心情的低谷，迎来的必将是更充实、快乐的人生。

在绝望处抓住快乐	137
于勤奋中创造奇迹	138
希望能消除恐惧	141
希望是前进的动力	142
给自己一个希望	144
培养崇高的信念	145
抓住生活中的机遇	148
成功需要不懈的努力	149
你能主宰自己	150
绝望之后必轻松	151
失败是人生的转折点	152
在失败的河流中泅渡	153
时间是伤口痊愈的缓冲剂	154
勇敢地承认错误	155
学会消消气	156
停止抱怨才有希望	157
向消极思想说“不”	158
拒绝“学来的无能为力”	164
放下情感的包袱	166
要有不服输的心性	167
找回坚定的自信	168
不要在心灵上被打败	169

第六章 消除心中的毒瘤 /171

有时我们会陷入一张无形的蛛网中不能自拔，因为我们放弃了努力，于是被蛛网缠得越来越紧，形成了一颗“毒瘤”。而消除心中的

“毒瘤”就是要沉淀我们这颗浮躁之心，克服我们的攀比之心，抛弃我们的虚荣之心，避免我们的取巧之心。

物欲太盛心难静	173
心胸狭窄要不得	175
欲望太多造成心理贫穷	176
不做欲望的蠢人	180
不要把残疾当做缺陷	183
嫉妒心理可以化解	185
与虚荣心作斗争	187
学会宣泄压抑	189
适度释放怒气	191
内疚情绪不完全是坏事	194
猜疑是内耗祸根	195
怨恨会让你失去快乐	196
松懈能瓦解你的意志	198
消除病态的恐惧	199
拒绝骄傲的内心	201
丢掉累赘轻松上阵	202
打碎人际的枷锁	204
超越自卑才能完善自己	204
打开心中的结	207
寻求赞许的心理	208
从牢骚中找希望	211
私心和私情是万错之源	212
忏悔后的心理	214
退一步海阔天空	215

第七章 做自己心态的引导者 /217

有些快乐与烦恼非常容易受到外界环境影响，所以，我们要用良好的心态来对待生活中的喜怒哀乐，切忌在失望中萌生绝望的心态。

拨正心中的指南针	219
直面不完善的自我	220
把弱点转化为优点	221



激发他人的渴望	223
找个理由干杯	224
松开你紧握的拳头	225
快乐总在放弃之后	227
吃亏是福	228
热情是一笔财富	230
拿得起还要放得下	231
勇敢地说“不”	232
想好了就去做	234
淡化自己的优位	235
时时要有忧患意识	238
悟性可以带来神奇	239
勇气能帮你得到好运	240
化自卑为向上的动力	241
培养积极心态箴言	242
进取心是成功的起点	244
做精神的富翁	245

第八章 如何体谅他人的心情 /247

懂得怎样用有效的态度去体谅他人，这是十分重要的。我们对待弱者要有慈悲之心，对他人要有理解之心，对社会要有公德之心。我们对待亲近的人应该有真正的爱，尊重他们的个性，而不要求他们一切服从自己的意志。我们不应该戴着爱的面具，要求周围的人去为我们做无条件的牺牲。

塑造博爱的个性	249
用真诚打动别人	252
不要播种仇恨的种子	254
宽容会打开爱的大门	255
对人要心存感激	256
生命要懂得感恩	259
刻薄是一柄双刃剑	260
不要伤害对方的自尊	262
为人处事贵在忍耐	263
与同事相处要有宽容之心	264

以别人的利益为先	265
学会与别人分享	267
对他人要有责任心	268
亲情能改变一切	269
发牢骚者内心不安	271
对人不能有嫉妒之心	272
让友谊之门时刻敞开	273

第九章 悲喜两极你的心 /275

人不应总是沉迷于过去，而应着眼于未来。因为大悲大喜常在互变之中，绝望与希望此消彼长，贪婪与失去总是接踵而至，自卑与狂妄只有一步之遥，娇惯与丑恶常结伴而行。太阳的光芒是不会永远照耀在我们身上的，黄昏会带着它那凉爽的宁静如期而至。所以，面对悲喜，我们的心态应该是平静而愉悦的。

心态动荡在两极之间	277
秋天里也会有童话	278
绝境里也有生机	280
失败与成功是孪生姊妹	282
希望与失望总在此消彼长	284
压力与动力并存	286
戒心有时是必要的	287
暗示能把人带入天堂和地狱	289
性格能酿造悲剧也能创造辉煌	291
自卑是发生悲剧的根源	293
死亡不是生活的敌人	295
勤奋能超越失败	297
相信一切都有可能	298
不要害怕贫穷	300
挫折是成功的磨刀石	301
把命运掌握在手中	302
大意的心态不可有	305
在生活的夹缝中生存	306
犹豫不决是错误的根源	308
做生活的攀登者	309



勇敢地走出生活困境	311
分享幸福与快乐	312

第十章 永远都要有好心情 /315

现实生活就像一堆散乱的音符，每个人都有自己的五线谱。因此，在情感的变奏和命运的交响中，我们的生存状态能否成为一支优美的乐曲，而不是节奏紊乱、不成曲调的杂声噪音，就完全取决于我们是否有个好心情。

摆正自己的心情	317
正视坎坷的人生	319
让乐观主宰你自己	320
向困难说声“我能行”	322
心存美好的期盼	324
不要杞人忧天	325
学会宽恕自己	327
拥抱自己的心情	329
不为虚荣心花钱	330
为自己喊“加油”	331
给自己来点奖赏	332
对自己说“OK”	334
冲出自己编织的“心理牢笼”	337
微笑能带来财富	339
平常心有助于成功	341
运动能缓解压力	344
眼泪是生活的催化剂	346
为自己创造新起点	348
忍让一点又何妨	349
保持一颗童心	351
愉快地看待生活	353

第一章

把握你的心态



心态是我们真正的主人，它能使我们成功，也能使我们失败。同一件事由具有两种不同心态的人去做，其结果则必然相反，心态决定人的命运。不要因为我们的心态而使我们自己成为一个失败者。要知道，成功永远属于那些抱有积极心态并付诸行动的人。

心态成就一切

习惯抱怨工作的人，不容易获得真正的成功。其实，要看一个人工作得好坏，只看他工作时的精神和态度就可基本清楚。如果某人总感到所做的工作困难重重，劳碌辛苦，没有任何趣味，那么他绝不会做出伟大的成就。

一个人对工作所具有的态度，和他本人的性情、能力，有着密切的关系。一个人所做的工作，就是他人生的部分表现。而一生的职业，就是他志向的表示、理想的所在。所以，了解一个人的工作，在一定程度上就是了解那个人。

如果一个人轻视自己的工作，做得很粗陋，那么他绝不会尊敬自己。如果一个人认为他的工作辛苦、烦闷，那么他的工作绝不会做好，这一工作也无法发挥他的特长。在社会上，有许多人不重视自己的工作，不把自己的工作看成创造事业的要素，发展人格的工具，而视为衣食住行的供给者，认为工作是生活的代价，是不可避免的劳碌，这是一种错误的观念。

人就是在克服困难的过程中，产生了勇气、坚毅和高尚的品格。常常抱怨工作的人，终其一生，也不会有真正的成功。抱怨和推诿，其实是懦弱的自白。

在任何情形下，都不允许你对自己的工作表示厌恶，厌恶自己的工作，是最坏的事情。如果你为环境所迫，而做着一些乏味的工作，你也应当设法从这乏味的工作中，找出乐趣来。要懂得，凡是应当做而又必须做的事情，总要找出事情的乐趣，这是我们对于工作应抱的态度。有了这种态度，无论做什么工作，都能有很好的成效。

如果一个人鄙视、厌恶自己的工作，那么他必遭失败。引导成功者的磁石，不是对工作的鄙视与厌恶，而是真挚、乐观的态度和百折不挠的精神。

不管你的工作是怎样地微不足道，你都当付之以艺术家的精神，都当有十二分的热忱。这样，你就可以从平庸卑微的境况中解脱出来，不再有劳碌辛苦的感觉，你就能使你的工作有了乐趣，厌恶的感觉也自然会烟消云散。

一个人工作时，如果能以火般的热忱，充分发挥自己的特长，那么不论所做的工作怎样，都不会觉得工作劳苦。如果我们能以满腔热情去做最平凡的工作，也能成为最精明的工人；如果以冷淡的态度去做最高尚的工作，也不过是个平庸的工匠。所以，在各行各业都有发展才能、提升职位的机会。



在整个社会中，实在没有哪一个是工作是可以藐视的。

一个人的终身形象，就是他亲手制成的雕像，是美丽还是丑恶，可爱还是可憎，都是由他一手造成的。而人的一举一动，无论是写一封信，说一句话，或是形成一个思想，都在说明雕像的美或丑，可爱或可憎。

不论做什么事，务须竭尽全力，这种精神的有无可以决定一个人日后事业的成败。如果一个人领悟了通过全力工作来免除工作中的辛劳的秘诀，那么他也就掌握了达到成功的钥匙。倘若能处处以主动、努力的精神来工作，那么即便在最平庸的职业中，也能增加他的权威和财富。

不要使生活太呆板，做事也不要太机械，要把生活艺术化，这样，在工作上自然会感到有兴趣，会尽力去工作。

任何人都应该抱这样一种心态：做一件事，不论遇到什么困难，也要做到尽善尽美的地步。在工作中，要表现自己的特长，发展自己的潜能，不可因工作的不重要而自我藐视。

做人应有好心态

一个人要想成功，没有良好的心态是不行的。心理学家告诉我们，以下六种心态是人们成功的前提，必须好好把握。

一、理解心态

一般来说，人际关系上的失败，大部分要归因于“误解”。

对于特定的“事实”或环境，我们往往希望别人跟我们做出一样的反应和结论。大多数情况下，别人的反应不是要为难我们，也不是因为头脑太顽固或者心怀叵测，而是因为他对情况的“了解”和解释与我们不同。

其实，我们也不愿意承认自己的过失、错误或缺点，甚至不承认自己干得不对劲。我们不愿意看到我们不希望出现的情况。这种心态使我们看不到真相，所以才无法采取适当的行动。有人说过，每天使自己承认一件痛苦的事实，是一项有益的训练。具成功型个性的人不仅不欺骗他人，也对自己很诚实。我们所说的“真诚”，就是以对自我的理解和诚实为基础的。用“合理的谎言”欺骗自己的人，没有一个能说得上是真诚。

相信别人是真诚的而不是故意心怀敌意的，即使事实并非如此，也有助