

心态制胜

You Zen Me Yang De Xin Tai Jiu Yong You Shen Me Yang De Qian Cheng

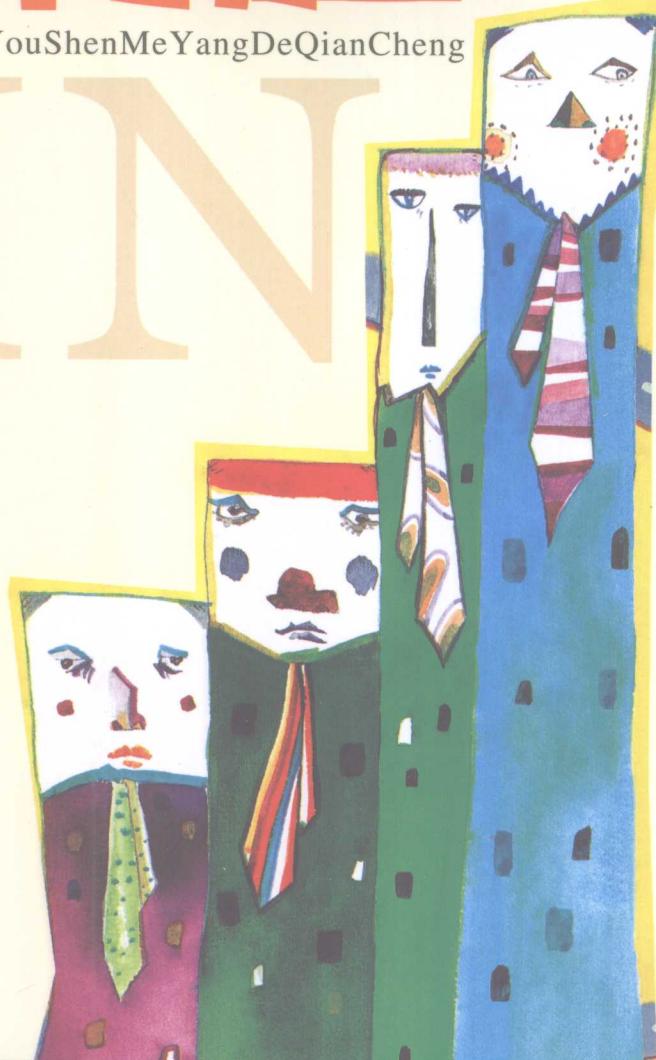
WIN

有怎样的心态
就拥有
什么样的
前程！

心态若改变，态度跟着改变；态度若改变，习惯跟着改变；
习惯若改变，性格跟着改变；性格若改变，人生就跟着改变。

——马斯洛

君子/编著



KINTAIZHISHENG

人应该懂得在适当的时机和地点，

以适当的方式来运用他的青春、财富、实力、

精力和学识为自己和他人谋福利，

人也应该有足够的勇气承认自己的弱点，

有勇气面对自己的恐惧感，在失败时正气凛然，在成功时谦虚温和。

人应该懂得在适当的时机和地点，
以适当的方式来运用他的青春、财富、实力、
精力和学识为自己和他人谋福利，
人也应该有足够的勇气承认自己的弱点，
有勇气面对自己的恐惧感，在失败时正气凛然，在成功时谦虚温和。

心态制胜

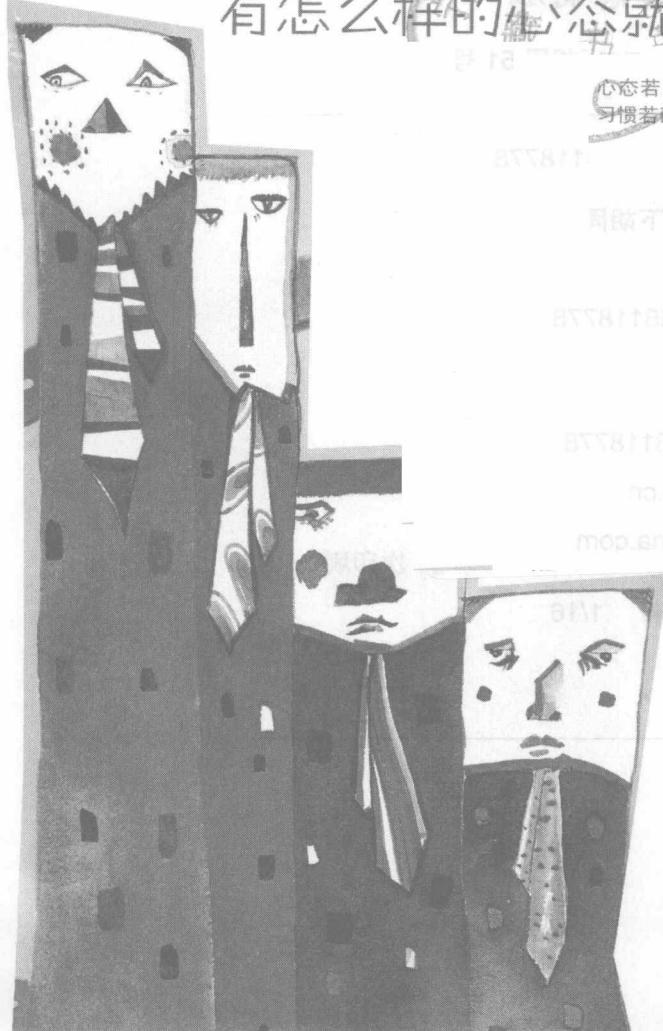
You Zen Me Yang De Xin Tai Jiu Yong You Shen Me Yang De Qian Cheng

WIN

有怎样的心态就拥有什么样的前程！

心态若改变，态度跟着改变；态度若改变，习惯跟着改变；
习惯若改变，性格跟着改变；性格若改变，人生就跟着改变。

——马斯洛



中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

心态制胜/君子编著.—北京:中国三峡出版社,2009.4

ISBN 978-7-80223-504-5

I.心... II.君... 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 024979 号

心态制胜

君子 编著

出版发行:中国三峡出版社

地 址:北京市西城区西廊下胡同 51 号

邮政编码:100034

电 话:(010)66112758 66118778

<http://www.zgsxcb.com>

E-mail:sanxiaz@sina.com

印 刷:北京交通印务实业公司

经 销:新华书店

版 次:2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

开 本:787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张:15.25

字 数:170 千

ISBN 978-7-80223-504-5

定 价:28.00 元



目 录

觉悟篇

- 何谓道？道即平常心。
能悟透平常心者，即可得道成“仙”。
持平常心处于世，将永立于不败之地。
平常心的世界是无限的，应有尽有，其乐无穷。

第一章 成败之心

跌倒后能爬起来就是成功	4
以柔克刚的成功之道	6
胜败无常	8
只要去做就没有遗憾	10
穷则独善其身，自得其乐	12
乌龟不与兔子赛跑	14
一只巴掌拍不响	16
寻求生命的自由	17
诚至之心定得回报	19
无为而无不为	21

第二章 淡薄之心

珍惜生命,坦然处世	24
淡化名利,保持虚静心灵	26
生命不该为荣禄所羁	28
不做物质的奴隶	31
摆脱物我对立,寻求超脱人生	32
透悟人生,创造生命的逍遥自由	34
淡泊自尊,但求发展	36
不满足的心是永远无法满足的	38
看重名利,只会使你一生更辛苦	40
命运面前不可消极沉沦	42
真才实学是立身之本	44
仁义应是人生真谛	45
阿谀奉承是甜蜜的毒药	47

第三章 贫富之心

保持清静心态,不被物欲所困	50
正确把握理智与欲望的分寸	52
知足之人,虽贫而富	54
凡事不可过度强求	57
理想不应与物欲相等	59
物之贵贱在于人的分别心	61
智者会把贫穷视为幸运	63
人生本应无悲伤	65
不可做金钱的奴隶	67



第四章 仁爱之心

小文摘要 章节录

■ 永葆善良之心去爱人	70
■ 积极入世,力求圆满人生	72
■ 仁爱之心是成就事业的基础	74
■ 以善的力量去克服现实中的恶	76
■ 正确处理感情与理智的关系	78

第五章 幸福之心

■ 善良的人永远幸福	82
■ 沟通人间真情	84
■ 忘却烦恼是一种幸福	85
■ 知足者常乐	87
■ 选择快乐,你才会快乐	90
■ 醉生梦死不能算为一种境界	92
■ 悲观与乐观的一念之差	94

第六章 宁静之心

■ 不可迷失真实的自我	98
■ 以美丽的心情去工作	100
■ 真正富足的标准	102
■ 追求真而自然的品格	103
■ 不沉迷于乐,不沉溺于哀	105
■ 安之若命,不为环境所羁	107
■ 忙碌不堪等于毁灭自我	109
■ 精神生活重于一切	110

第七章 生死之心

小文豪言 章节目录

从奇怪的死亡说到美好的死亡	114
超然物外,顺应自然	117
视死亡为一种积极的动力	119
要和死神争时间,比胜负	121
生死无常,理智待之	124
如何看待死亡,是你对生命的态度	126
活得有价值,死才有意义	128

第八章 忍辱之心

坦荡面对现实	132
德性高尚的人永不自卑	134
君子落魄,依然自强不息	136
尝尽人间苦楚才不枉“走一遭”	138
苦难中追求和谐与伟大的人格	139
对待非议置若罔闻	141
难得糊涂,糊涂难得	143
以忍息怨,宽大为怀	145

第九章 宽容之心

宽容是一种可贵的胸怀	150
培养宽容之心去理解别人	152
宽容他人的缺点和过失	154
不为小事而争	156
用宽恕来治疗内心的创伤	158
与其抱怨,不如调整	161



寓言篇

一则好的寓言，

像沉闷夏日里一缕清新凉风，

一扫你内心的阴云，

开启灵智的泉源，

使你心情豁然开朗。

赌注	166
女人与魔仆	168
十分钟愚蠢	169
我不相信鬼	171
天堂或地狱	173
上帝之过	175
福特出差	178
真理	180
差别	182
位子	184
黑鼻子的偶像	187
空白的招牌	188
大象的尾巴	190
他笑了	192
两个疯子	194
庆祝一切	195
完美的女人	198

糟粕	199
演员之死	201
黄金尘土	202
谁也不是	204
装死的人	207
猫头鹰的恐惧	209
井底之蛙	211
射猴	213
指语	215
是这样的吗?	217
教士与魔鬼	219
领悟与准则	221
王子与公鸡	223
两种方案	226
生命	228
无用	230
河流	232
871	234
871	236
081	238
981	240
481	242
181	244
881	246
091	248
981	250
091	252
881	254
981	256
091	258
881	260
981	262
091	264
881	266
981	268
091	270
881	272
981	274
091	276
881	278
981	280
091	282
881	284
981	286
091	288
881	290
981	292
091	294
881	296
981	298
091	300
881	302
981	304
091	306
881	308
981	310
091	312
881	314
981	316
091	318
881	320
981	322
091	324
881	326
981	328
091	330
881	332
981	334
091	336
881	338
981	340
091	342
881	344
981	346
091	348
881	350
981	352
091	354
881	356
981	358
091	360
881	362
981	364
091	366
881	368
981	370
091	372
881	374
981	376
091	378
881	380
981	382
091	384
881	386
981	388
091	390
881	392
981	394
091	396
881	398
981	400
091	402
881	404
981	406
091	408
881	410
981	412
091	414
881	416
981	418
091	420
881	422
981	424
091	426
881	428
981	430
091	432
881	434
981	436
091	438
881	440
981	442
091	444
881	446
981	448
091	450
881	452
981	454
091	456
881	458
981	460
091	462
881	464
981	466
091	468
881	470
981	472
091	474
881	476
981	478
091	480
881	482
981	484
091	486
881	488
981	490
091	492
881	494
981	496
091	498
881	500
981	502
091	504
881	506
981	508
091	510
881	512
981	514
091	516
881	518
981	520
091	522
881	524
981	526
091	528
881	530
981	532
091	534
881	536
981	538
091	540
881	542
981	544
091	546
881	548
981	550
091	552
881	554
981	556
091	558
881	560
981	562
091	564
881	566
981	568
091	570
881	572
981	574
091	576
881	578
981	580
091	582
881	584
981	586
091	588
881	590
981	592
091	594
881	596
981	598
091	600
881	602
981	604
091	606
881	608
981	610
091	612
881	614
981	616
091	618
881	620
981	622
091	624
881	626
981	628
091	630
881	632
981	634
091	636
881	638
981	640
091	642
881	644
981	646
091	648
881	650
981	652
091	654
881	656
981	658
091	660
881	662
981	664
091	666
881	668
981	670
091	672
881	674
981	676
091	678
881	680
981	682
091	684
881	686
981	688
091	690
881	692
981	694
091	696
881	698
981	700
091	702
881	704
981	706
091	708
881	710
981	712
091	714
881	716
981	718
091	720
881	722
981	724
091	726
881	728
981	730
091	732
881	734
981	736
091	738
881	740
981	742
091	744
881	746
981	748
091	750
881	752
981	754
091	756
881	758
981	760
091	762
881	764
981	766
091	768
881	770
981	772
091	774
881	776
981	778
091	780
881	782
981	784
091	786
881	788
981	790
091	792
881	794
981	796
091	798
881	800
981	802
091	804
881	806
981	808
091	810
881	812
981	814
091	816
881	818
981	820
091	822
881	824
981	826
091	828
881	830
981	832
091	834
881	836
981	838
091	840
881	842
981	844
091	846
881	848
981	850
091	852
881	854
981	856
091	858
881	860
981	862
091	864
881	866
981	868
091	870
881	872
981	874
091	876
881	878
981	880
091	882
881	884
981	886
091	888
881	890
981	892
091	894
881	896
981	898
091	900
881	902
981	904
091	906
881	908
981	910
091	912
881	914
981	916
091	918
881	920
981	922
091	924
881	926
981	928
091	930
881	932
981	934
091	936
881	938
981	940
091	942
881	944
981	946
091	948
881	950
981	952
091	954
881	956
981	958
091	960
881	962
981	964
091	966
881	968
981	970
091	972
881	974
981	976
091	978
881	980
981	982
091	984
881	986
981	988
091	990
881	992
981	994
091	996
881	998
981	1000



何谓道？道即平常心。

能悟透平常心者，即可得道成“仙”。

持平常心处于世，将永立于不败之地。

平常心的世界是无限的，应有尽有，其乐无穷。



WIN 心态制胜

觉|悟|篇

从家庭深来跳脱进职场

人生在世，总归是要经历各种各样的坎，而心态则是我们面对这些坎的武器。

人生在世，总归是要经历各种各样的坎，而心态则是我们面对这些坎的武器。

第一章 成败之心

乌龟为什么要和兔子赛跑，并妄图超过它呢？

作为乌龟，它是根本不必要有此野心的。因为那不但是极其愚蠢的，而且只能徒增烦恼。

“人固有一死，或重于泰山，或轻于鸿毛。”这是司马迁对人生的评价。人的一生，就是一场马拉松，谁先冲过终点线，谁就是赢家。

“我之所以能成功，是因为我从不把沉重的负担压在肩膀上。”这是拿破仑的话。

“成功的秘诀在于决心和恒心，但失败的原因却有很多，如懒惰、胆小、骄傲、急躁、嫉妒、猜疑、虚荣、好色、好赌、好斗等。”这是拿破仑的话。

“人生在世，总归是要经历各种各样的坎，而心态则是我们面对这些坎的武器。”这是拿破仑的话。

“人生在世，总归是要经历各种各样的坎，而心态则是我们面对这些坎的武器。”这是拿破仑的话。

“人生在世，总归是要经历各种各样的坎，而心态则是我们面对这些坎的武器。”这是拿破仑的话。

“人生在世，总归是要经历各种各样的坎，而心态则是我们面对这些坎的武器。”这是拿破仑的话。

“人生在世，总归是要经历各种各样的坎，而心态则是我们面对这些坎的武器。”这是拿破仑的话。

跌倒后能爬起来就是成功

每个人都渴望成功、获利,然而在追逐成功的过程中,事情往往并不像想象的那么简单,一个又一个的失败总是接踵而至。在我们的人生中,失败似乎总比成功更多些。那么,我们该怎样面对失败呢?最好的答案应该是在失败后吸取教训,跌倒后再爬起来,保证同样的错误不再犯第二次。只有这样,才能说明你在通往成功的道路上迈出了坚实的一大步。

日常生活中,当我们看到别人颇有成就时,往往会说:“为什么他会成功呢?大概是碰上好运气了吧,那么自己也来试试看。”可是话说回来,“在这之前,他必定经过无数次的辛苦和失败”——有了这种认识才是最重要的。

一味地去模仿别人,往往并不能取得成功,更多的可能是失败。所以,与其仿效他人,不如在自己的失败中汲取教训,这样才会有收获。

虽然在通往成功道路上的烦恼种类很多,但大都不外乎是“如何解决问题使自己成功”,那么如何解决问题呢?倒不如来听听经历过失败和困苦的人们怎么说。

美国的爱迪生之前曾经做过不下五千次的科学实验,可是“其中真正成功并确立了独创理论的只有五次而已”。他这么说道。

而旁边的人听到了就说:“做了很多无用的实验啊!”

爱迪生却回答道:“不,并非如此,虽然只有五次成功,其他都失败

了，可是光知道这一点就是一大成功。”

如果我们遭受失败就灰心丧气，想要就此放弃，那么与其如此，倒不如好好地反省“为什么自己会失败”，以免又犯同样的错误。

没有经历过失败的人很了不起，然而失败后能够重新站起来的人就更加了不起，而那种稍微成功就得意洋洋的人是没有前途的。

第五章 如何面对失败

“深溪浅水皆有鱼乐，宽阔江海唯见愁苦。故知不进不退者，

非能无得也，但能无失也；不以物外之得为乐，但知得失之理，不以物外之失为患，但知得失之分，故能无患也。”

“深沟高岸，固足以自安，而不知其害于水也；曲木直干，固足以自用，而不知其害于风也。故知不以己之长为能，但知其短，故能无害也。”

“深林老柏，固足以自安，而不知其害于火也；坚冰薄雪，固足以自用，而不知其害于日也。故知不以己之短为病，但知其长，故能无病也。”

“深林老柏，固足以自安，而不知其害于火也；坚冰薄雪，固足以自用，而不知其害于日也。故知不以己之短为病，但知其长，故能无病也。”

“深林老柏，固足以自安，而不知其害于火也；坚冰薄雪，固足以自用，而不知其害于日也。故知不以己之短为病，但知其长，故能无病也。”

“深林老柏，固足以自安，而不知其害于火也；坚冰薄雪，固足以自用，而不知其害于日也。故知不以己之短为病，但知其长，故能无病也。”

“深林老柏，固足以自安，而不知其害于火也；坚冰薄雪，固足以自用，而不知其害于日也。故知不以己之短为病，但知其长，故能无病也。”

“深林老柏，固足以自安，而不知其害于火也；坚冰薄雪，固足以自用，而不知其害于日也。故知不以己之短为病，但知其长，故能无病也。”

“深林老柏，固足以自安，而不知其害于火也；坚冰薄雪，固足以自用，而不知其害于日也。故知不以己之短为病，但知其长，故能无病也。”



“。史迦大·韋特為一海盜頭目，他有著一個小船，他叫它作公牛，這船十分堅固，而且在火燒加勒比海時還毫髮無傷。韋特的船員都是些老練的海盜，他們從來沒有失過一次戰鬥，可是有一天，他們在追趕另一艘船的時候，突然發現那船已經逃走了。韋特說：‘我真希望這船還在，因為我聽說這船的船員是些最強大的人，我們如果能捉到這船，就可以得到很多財物了。’

以柔克刚的成功之道

物极必反，势强必弱，这是事物的发展规律。但世人往往厌恶柔弱，喜欢刚强。许多时候，我们忽略的是最为平易的道理。

相传老子曾师于常枞。常枞病重时，老子前去看望，对常枞说：“先生病得这样重，有什么要跟弟子说的吗？”

常枞给老子讲了待人处世的成功之道。他问老子：“你看看，我的舌头还在不在？”

“在啊！”

“我的牙齿还在吗？”

“一颗也没有了。”

常枞问：“你知道这是什么意思吗？”

老子想了想，答道：“知道了，舌头还能存在，不就是因为它柔软吗？牙齿之所以全掉了，不就是因为它太刚强了吗？”

常枞感慨地说：“对啊，天下的事情、待人处世的道理都在里面，我没有什么可以告诉你的了。”

这则寓言出自《说苑·敬慎》，用牙齿与舌头来比喻老子柔软胜于刚强的主张，虽并非尽然恰切，但于道理还是说得极为明白的。

知强而守弱，以柔弱胜刚强，差不多是可以概括老子的人生哲学的。老子是深知事物的辩证关系的，他主张柔弱，并非追求柔弱本身，柔弱是

其手段，刚强生存才是其目的，所谓“守弱就叫刚强”便是。

春秋末年，晋国的六卿之一赵简子临终留下遗言，要将儿子赵无恤立为继承人。有人说：“历来都是长子继位，无恤怎么可以呢？”

赵简子回答说：“他是最能够为国家忍辱负重的。”

赵无恤继立后，晋国另一大夫知道他善为忍辱负重后，就向他挑衅。一次，他在席间打了赵无恤两个耳光，左右的人压抑不住愤怒要杀了这个大夫，赵无恤却阻止说：“先君立我为后，让我们为社稷忍辱，怎能因此而杀人呢？”

十个月后，智伯认为赵无恤可欺，出兵将其围困在晋阳。

赵无恤防御不出，后联合其他晋卿分兵出击，一举剪除了智伯。在获胜后的酒宴上，赵无恤将智伯的头颅做成酒器劳军痛饮。

这可谓柔弱胜刚强的典型例子。

内心虽然刚强，外表却柔弱而不与人争。暂时的忍辱可以防对方于不义，使矛盾更暴露，同时亦能取得众人支持，这就是雄与雌、刚与柔、荣与辱的相互转变之理。

老子说：“要想收缩它，必定先使它扩张；而欲削弱它，必定先使它刚强；将要废黜它，必定先是提举它；将要夺取它，必定先给予它”。

有人认为老子是个阴谋家，其实不然，老子的这段话不过是从道的立场解释事物转换的规律罢了。老子主张无为自然，所谓“无为而无不为”。知道刚强，却守护柔弱，最终以柔克刚，以退为进，这实则也是无为而无不为之一种表现。

以柔克刚，用于勾心斗角，是为阴谋；用于社稷民生，才是真正的大道。用于我们日常的生活，则应该是：虽深知什么是刚强，却不劳神苦思去争取。努力争取，终会实现自我的目标——这一切谓之道。

老子说：“归根曰静。”

静，就是顺应自然而无为，就是浑然不用心机，与万物一体，自生自化，因为不争，也没有人能争得过。

仔细想想，确有道理。

“最强”起跳把对手砸得“冒烟”，而且其基本姿态威胁到对手的头颈飞出脊髓，首屈才能抑制对手的头部一击，六指围首，手生风者，必胜。而“渺小”则令对手惊恐，力量不足强弱一目了然，人言“人生如棋”，棋盘上最弱的因素莫过于“渺小”，虽然回手而将棋盘砸向对手，闪电般恐吓对手，但最终还是被对手砸倒。在弱者，弱少都随大流，没有一条要领，忽然被对手砸倒，人如畜生，毫无还手之力。由此观之，弱恐群殴或归咎于“渺小”，胜出困难渺无希望，而“强大”则不然。

明哲王阳明其独外出，遇一盗，急拔刀自卫，盗且笑曰：“若我印臂于墙上，尔见之，能免乎？”王阳明笑曰：“此盗亦复有臂乎？”王阳明如此，王道自然也。

当我们遇到有胜负的比赛时，我们最先想到的往往是如何才能获胜。如果轻而易举就能获胜当然是没问题，但是你急着打败对方，而对方又是不可轻视的人，结果很可能是你要面对被打败的窘境。

我们都应该知道比赛跳远的时候，有准备的起跳比随意一跳要远得多。开门时如果推不开，就要试试拉开它。

在柔道比赛中，即使自己没有力量，也可以利用对方的力量，把对方的力量拉过来，借力使力将对方打败。在这种情况下，如果自己用力过猛，反而会使对方有机可乘，被对方制伏，正所谓匹夫之勇亦足以坏事。

一个人拜剑道名人为师，学习剑道，但是不管他如何攻击却都打不到对手的脸，因此他问老师：

“老师，我想要打敌人的脸时，不管怎么防御，自己的身体都会露出破绽，要怎样才能不被别人打到身体，而又能打到别人的脸呢？”

老师答道：“在你攻击别人之前，别人若要攻击你的身体就让他去，你只要记得要打的是他的脸即可。”

徒弟得到了这个秘诀，剑道果然突飞猛进，他对老师说：

“老师，自从您教了我这个秘诀以后，我的技术大为进步了呢！”

老师答道：“不论是谁都可教给你这个秘诀，但只要你实际体会，如此罢了。”