

心态 决定一切

成功、健康、幸福的奥秘

GOOD
MOOD IS
EVERYTHING

■ 涂道坤 李镇 著



吉林摄影出版社

心态决定一切

——成功、健康、幸福的奥秘

涂道坤 李镇 著

吉林摄影出版社

图书在版编目(CIP)数据

心态决定一切：成功、健康、幸福的奥秘 / 涂道坤，
李镇著. — 长春：吉林摄影出版社，2002. 10

ISBN 7-80606-582-2

I. 心… II. ①涂… ②李… III. 成功心理学
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 074952 号

心态决定一切——成功、健康、幸福的奥秘

作 者：涂道坤 李 镇

责任编辑：严黛玲

责任校对：严黛玲

装帧设计：郑 祺

出 版：吉林摄影出版社

(长春市人民大街 124 号 邮编：130021)

发 行：吉林摄影出版社

印 刷：北京京海印刷厂

开 本：850×1168 毫米 1/32

印 张：11

字 数：220 千字

版 次：2002 年 10 月第 1 版

印 次：2002 年 10 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 7-80606-582-2/C·2

定 价：21.00 元

心态 决定一切

成功、健康、幸福的奥秘

GOOD
MOOD IS
EVERYTHING

■ 涂道坤 李镇 著



吉林摄影出版社

○ 责任编辑：严黛玲

○  红十月工作室 RED OCTOBER STUDIO
TEL: 13901105614

引言

一次关于心态的聚会

《心态决定一切》的题目起源于我们的一次同学聚会。

1989年秋，我研究生毕业。记得那是一个天高云淡的日子，同学们齐聚在学校大门口，合影话别。轻风习习、白云悠悠，那蓝蓝的天空似乎预示着我们美好的未来。在一声声珍重里，我们依依不舍地握完手之后，彼此就天各一方，踏上了自己的人生旅程。

一晃十多年过去了，校门口匆匆一别的同学们，他们可曾安好？可曾实现了自己的人生理想？

终于有了一个机会，我们这些天南地北的同学在北京聚到了一起。

张老大、老李、黄大侃、邓主持、少帅……这些昔日

校园里的莘莘学子，如今都已过了而立之年。岁数最大的张老大，前几天刚过完 50 大寿。

十年一觉扬州梦，感慨犹如江河。

张老大虽花白了头，精神却分外抖擞。他现任北京某大报外地记者站站长，副局级。

老李说话依然慢条斯理，却透着一股沉稳庄重的气息。他正在挂职锻炼，任某省一个市的副市长。

邓主持终于主持了沿海某著名周刊的工作。

少帅姓邵，比以前胖了一圈。他弃文从商，现在身价已近千万。

黄大侃混得一般，现仍是北京一家大出版社的普通编辑。

.....

大家介绍完自己的现状之后，便谈起各自十多年所经历的风风雨雨。十多年的光阴荏苒、十多年的人生征程，这其中的甘与苦、成与败、悲与欢、得与失，真是一言难尽。然而，谈着谈着，大家便把这十多年的人生体验浓缩成了两个字——心态！

老李最先说道：“这十多年啊，我悟出了一个道理，这就是没有个好心态，人生就没有了一切！”

老李的这句话实实在在地砸在了我们的心田里，大家都与老李有着深深的同感。邓主持接着说：“是啊！米卢走了，他没能让中国足球发生质变，但却留下了一句名言——态度决定一切！看韩国队的态度，你就知道他们一定会有一个成功的结局。再看一看中国队的态度，你就会发

现其失败是在所难免的。前一阵子网上有一段顺口溜，是这样说的——

你总是腿太软腿太软，
空自一队人踢球到门前。
你无怨无悔地爱着那个杯，
我知道你根本没有那么镇定的心态。”

邓主持的话刚一说完，房间里便响起了一片笑声。笑完之后，张老大端起酒杯，深有感触地说道：“其实，岂止体育比赛需要一个好心态，做任何事都要有一个好心态。老李从政当官需要一个好心态，少帅下海经商同样需要一个好心态。心态决定一切。来！祝大家都拥有一个好心态！干杯！”说完，张老大一口喝尽了杯中的酒，大家也都一饮而尽，惟独黄大侃没有端起酒杯，他清了清喉咙说道：“心态能决定一切吗？现在这个世界上，钱才能决定一切。有钱就拥有一切，没钱一切都是子虚乌有。”黄大侃的话引来了大家惊异的目光。显然，这些惊异的目光激怒了黄大侃，他提高了声音继续说道：“你们一个个不是局级就是大款、总编，你们当然可以拥有好心态。而我现在需要钱，我的惟一目的就是拼命挣钱。有了钱，我也就有了好心态。”

黄大侃今年已过不惑之年了，他毕业后分配到全国一家著名出版社工作。从当时的分配来看，他的工作单位应该算是一流的，但十多年过去了，他的人生几乎是原地踏

步，没有太大的起色。我曾听人说，黄大侃当初到出版社时，工作干得十分出色，单位领导也很重视他，没过多久就准备提拔他当编辑部副主任。但后来由于情况发生了变化，另一位同事被提拔到了副主任的位子上，黄大侃受到了一次小小的挫折。这一挫折使黄大侃变得消沉起来，他觉得在单位里即使再努力，也不会得到别人公正的承认。于是他带着这种心态在单位里混起了日子，既不积极工作，也不同别人争名夺利。渐渐地，单位仿佛忘记了他的存在。黄大侃也想改变自己的人生，他同别人一起也做过几笔生意，但都没挣着钱。现在住房、孩子上学都需要钱，所以他才有这一番感慨。

这时，少帅接过黄大侃的话说道：“大侃，要说缺钱，大家都缺钱，我更缺钱，我现在就有一个项目缺口不小。我下海近十年了，体会最深的就是心态。心态确实决定着一个人生意上的成败。自己心态好时，就能发现机会；自己心态不好时，纵使机会就在身边，也会视而不见。记得刚下海时，我处处碰壁，做什么事都不顺，心情烦躁不安。越烦躁，事情就越不顺利；事情越不顺利，心情就越烦躁。一天，一位朋友来找我，说他能买到一种叫原始股票的东西，并告诉我这东西等半年后一上市，准保上涨十几二十倍。他说他弄到了一万股，就是没钱，他要我借钱给他，他让给我五千股。当时我的心情正处在极度的烦躁之中，对这位朋友的话十分反感，几乎是带着讥讽的口气对他说道：‘天底下会有这样的好事吗？你去找别人吧！我这里正烦着呢！’就这样，我轻易地拒绝了这位

朋友的提议。后来，这种原始股票果然上涨了17倍。17倍啊！就是贩毒也没这么大的利润。我后悔极了，整整两天两夜没吃没喝没睡觉。我反省自己，为什么会拒绝送上门来的机会呢？倘若我能静下心来想一想，或者向别人多了解一下原始股票的情况，我敢肯定我是绝不会错过这次机会的。可我为什么不这样做呢？原因就是我当时处在烦躁的心态之中，这种心态使我变得易于激动，总是感情用事，看问题不能冷静客观。如果当时我有一个好心态，我就一定会认认真真考虑朋友的提议，就一定能抓住这次机会。心态太重要了，我深深地体会到了‘和气生财’这四个字沉甸甸的分量。这件事给了我一次刻骨铭心的教训，可以说它几乎成了我人生中的一个转折点。从此以后，我便时时控制自己的心态，因为心态确实实在在不知不觉地左右着我们的命运。刚才大侃说，人有了钱之后，才会有好心态。我的人生体会却是——没有一个好心态，人就根本不可能有钱。”

少帅的话引起了共鸣，大家纷纷点头称是。大侃似乎也有点触动，他一个劲儿地夹菜，沉默不语。我看着大侃那张瘦削的脸庞，心里不禁闪出了这样一个念头——决定大侃命运的不正是他自己的心态吗！但没容我继续思考，最先引出此话题的老李又慢条斯理地说道：“同学们，这些年来，有两句话一直伴随着我，我把它写成条幅挂在办公室里已整整三年了，现在，就将这两句话背给大家听。”人们都屏住呼吸，全神贯注。老李不慌不忙地喝了一口茶水，一字一句地背出了两句话——

皆言人逢喜事精神爽，
岂知神不爽兮喜不临。

好！好！同学们一阵鼓掌，赞不绝口。老李却摆了摆手，提高声音说道：“且慢，与这两句话相配的还有一个故事。这个故事发生在三年前的一个市里。这个市的经济连续三年都没有起色，上级决定调换该市的市委书记和市长。一、二把手都调走了，机会自然就降临到了第三、第四把手身上，而就在这个时候，我去了这个市。我对第三、第四把手都非常熟悉，第三把手是名牌大学研究生毕业，活动能力强，关系多，工作经验丰富，早在三年前，组织部门就准备提拔他。而第四把手则是土生土长的干部，中专毕业，给人一种忠厚朴实之感。几乎所有的人都认为应该由第三把手接任市委书记一职。我到该市的那天晚上，他们给我接风洗尘。我发现第三把手以一种稳操胜券的姿态频频举杯，口若悬河。然而，聊着聊着，我却感觉到他的内心十分浮躁。再仔细观察坐在他旁边的第四把手，却是另一番情形。他气定神闲，话虽不多，但一举手一投足都恰到好处。他让我想起了一个词语——坚若磐石。回到市委招待所后，这两个鲜明的形象仍印在我脑海里，挥之不去。一个心浮气躁，另一个气定神闲，他们究竟谁能成为一把手呢？按常理，第三把手应该上去，但从心态的角度来看，第四把手远远强于第三把手。一个气定神闲的人能战胜一个心浮气躁的人吗？回答无疑是肯定

回忆了一会儿，背下了袁了凡的这段话——

天将发斯人也，未发其福，先发其慧，此慧一发，则浮者自实，肆者自敛。

邓主持掏出纸笔，认真地记下了这段话。黄大侃对邓主持说：“老邓，也替我抄一份。”邓主持又认认真真的抄写了一份，双手递给了黄大侃。

.....

夜深了，天下没有不散的宴席，欢笑声中，同学们又要分别了，又要天各一方了。我和同学们握手话别，这时，黄大侃走过来紧紧握着我的手，颇有些动情地说：

“这真是一次难忘的聚会！”我说：“大侃，多保重！”

望着黄大侃的背影渐渐消失在北京的夜色里，我不禁心想，倘若他当年对人生的挫折有一个良好心态的话，那么，他就一定不会是现在这个样子，他无疑会像别的同学一样，获得人生的成功。其实，每一位成功的人都曾经历过许许多多的挫折，关键就在于以一个什么样的心态去对待。心态好的人能从挫折中获取无穷的力量，从而走上成功之路；而心态不好的人却会在挫折面前一蹶不振。我心里隐隐约约地感觉到，黄大侃似乎已从这次聚会中受到了启发。我想他也许能由此改变自己的心态，如果真是这样的话，那么，他一定会有一个好的命运。

的。于是，我开始猜测，难道该市一把手的位子会属于第四把手？不久，任命书下来了，第四把手果然连跳三级成为该市的市委书记，而第三把手却被调离了该市。知道这一消息后，我彻夜未眠。这件事深深震撼了我的心灵，也彻底改变了我对一些事情的看法。我坚信一切较量从根本上说也就是心态的较量。你有一个好心态，你就能不急不躁、洞若观火，敏锐地判断出局势的变化，言行就会恰如其分；如果没有一个好心态，你常常就会心浮气躁，行为欠妥，你越采取行动，就越令人反感，你的行为就会起到负作用。就是在那天晚上夜深人静之时，我想起被调走的第三把手，便写下了这两句话——皆言人逢喜事精神爽，岂知神不爽兮喜不临。”

听完老李讲的故事，我有些激动。刚巧这段时间我正在读明代进士袁了凡的《了凡四训》，其中有几句话如冷水浇背，令我陡然一惊。于是，我说道：“诸位，明代有位进士，名叫袁了凡，他有一段话说得很有道理，我认为这段话完全可以与孟子那段‘天将降大任于是人也……’相媲美。话的意思是说，如果上天要让某个人发财和高升，并不是直接给这个人一大笔钱财和一个官位，而是首先开启这个人的智慧。智慧一开，人就会变得内心澄明、气定神闲。人一旦拥有了这样的心态，他就能抓住任何机会。我同意老李的观点，不是因为人们时来运转才春风拂面，恰恰是因为人们春风拂面之后，才能够时来运转。”

我的话也赢得了一片掌声。邓主持问我：“老涂，袁了凡的原话是怎么说的？我要在周刊上写一篇文章。”我

目 录

引言 一次关于心态的聚会 /1

第一篇 心态决定命运 /1

- 一、什么是心态? /3
- 二、智慧从哪里来? /11
- 三、跟着心态走 /22
- 四、脸、心态与命运 /30
- 五、智商高不如心态好! /38
- 六、刘备与曹操的心态 /46
- 七、韩信死于心态 /53
- 八、面对失败的心态 /59

- 九、自信是成功者的心态 /70
- 十、不要让自己打败自己 /87
- 十一、警惕三种危险的心态 /95
- 十二、什么样的心态能吸引机遇? /100
- 十三、以何种心态对待工作? /106
- 十四、千万别心浮气躁 /115
- 十五、袁绍为什么会失败? /124
- 十六、心宽才会有前途 /127
- 十七、鸿门宴中的心态较量 /132
- 十八、李自成的危险心态 /137
- 十九、由改变心态而改变命运的人 /141
- 二十、曾国藩是如何改变命运的? /156

第二篇 健康来自好心态 /169

2

- 一、心态决定健康 /171
- 二、心态可以抗癌吗? /175
- 三、信念的力量 /186
- 四、健康来自好心态 /189
- 五、嫉妒的心态等于慢性自杀 /193
- 六、恐惧的心态会影响健康吗? /206

第三篇 幸福是一种心态 /213

- 一、幸福就是自身的感受 /215
- 二、你感觉快乐吗? /220
- 三、忧愁能解决问题吗? /227
- 四、买彩票也要好心态 /235
- 五、不要被坏心情笼罩 /240
- 六、简单才活得快乐 /245
- 七、事事称心未必是好 /251
- 八、用微笑和幽默面对人生 /255
- 九、生活不必那么忙碌 /264
- 十、你在为自己的长相烦恼吗? /269

第四篇 如何调整心态? /275

- 一、学会调整心态 /277
- 二、你能宠辱不惊吗? /285

- 三、保持一份宁静的心情 /293
- 四、如何打败“恐惧感”？ /301
- 五、挑战自卑的心态 /309
- 六、如何摆脱苦恼？ /321
- 七、如何看待财富？ /327
- 八、学会自我“减压” /333

第一篇

心态决定命运

尽管许许多多的人都漠视自己的心态，然而，心态却从来都不会漠视他们。心态时时刻刻都在支配着他们的一言一行，决定着他们的命运。