

社会职场 心态作坊

心态

刘丙仁◎编著

决定你的

命运

一个人生活在社会中，总要扮演一个或多个社会角色，每个人扮演的角色不同，那么他们所持有的心态也就不同，这就是为什么有些人就是比其他人更成功，其实，人与人之间并没有多大的区别，造成差距的根本原因就是心态。

地震出版社

心态

刘丙仁◎编著

决定你的

命运

一个人生活在社会中，总要扮演一个或多个社会角色，每个人扮演的角色不同，那么他们所持有的心态也就不同，这就是为什么有些人就是比其他人更成功，其实，人与人之间并没有多大的区别，造成差距的根本原因就是心态。



地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

心态决定你的命运 / 刘丙仁 编著. —北京: 地震出版社, 2007.10

ISBN 978-7-5028-3226-1

I. 心… II. 刘… 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(2007)第 146361 号

地震版 XT200700280

心态决定你的命运

刘丙仁 编著

责任编辑: 吴德慧

责任校对: 孙铁磊

出版发行: **地震出版社**

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 三河市文阁印刷厂

版(印)次: 2007 年 10 月第一版 2007 年 10 月第一次印刷

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 235 千字

印张: 16

印数: 00001 ~ 10000

书号: ISBN 978-7-5028-3226-1/Z · 585(3915)

定价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

前言

人活在世，谁都会遭遇心理上的低谷和经历人生的低潮，谁都曾一度消沉、萎靡不振。从规律上讲，任何事物都是呈螺旋形曲线向前发展的。若把人生比作花园，也不可能每天都美丽，有春的众花夺艳，也有秋的萧条冷清；有夏的艳阳照热土，也有冬的雪花结花枝。把人生比作明月，可月也有阴晴圆缺。

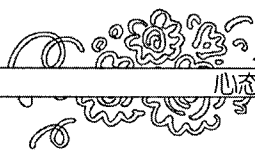
所以，面对人生的喜怒哀乐，遭遇情绪和心理上的困扰，我们都该视之为正常现象，泰然处之，从容面对。

其实人与人之间本身并无太大的区别，真正的区别在于心态，“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

喜怒哀乐是人之常情，生活总是由悲欢离合组成，我们不能控制自己的遭遇，但我们可以控制自己的心态。心态控制着每一个人的行动和思想，同时，也决定了一个人的视野、事业和成就。

命运对任何人都是公平的，谁都不可能真的一帆风顺，都会碰到各种难题，经历种种坎坷。有些人在困难面前倒下了，可有些人仍百折不挠地奋斗着，这就是成功者和失败者的区别。不论遇到什么样的困境，成功者始终坚持用积极的态度支配自己的思想和行动；而失败者则相反。

在面对心理低谷之时，有的人向现实妥协，放弃了自己的理想和追求；有的人没有低头认输，他们不停审视自己的人生，分析自己的错误，勇于面对，从而走出困境，继续追求自己的梦想。



其实，如何看待人生、把握人生是由我们自己决定的。只有时时保持乐观、积极的思维方式和人生态度，才能获取成功的果实。

有一位哲学家说过：“你的态度决定你的高度。”“态度”就是所谓的“心态”，而“高度”就是你的人生价值的体现。简而言之，就是心态决定人生。

生命的步伐是沉重的音符，我们生命的每一点光彩，或许就来源于心态和人生的凸现。花开花落，叶落归根，本来就是自然的规律，在面对人生时，我们应人亦悠悠，心亦悠悠。

我们不能控制自己的遭遇，但我们可以控制自己的心态；我们改变不了别人，我们却可以改变自己；我们改变不了已经发生的事情，但是我们可以调节自己的心态。

有心无难事，有诚路定通，正确的心态能让你的人生更坦然舒心。当然，心态是依靠你自己调整的，只要你愿意，你就可以给自己的一个正确的心态。

心态是人真正的主人。改变心态，就是改变人生。有什么样的心态，就会有怎样的人生。要想改变我们的人生，其第一步就是要改变我们的心态。只要心态是正确的，我们的世界也会是光明的。

心态是命运真正的主人。一个连自己的心态都控制不了的人，那他的人生也必将摇摆不定，其结果自然是与失败为伍，与成功无缘。

生活中，我们经常会听到有人抱怨，说上天对自己多么不公平，未能给自己提供一个良好的环境，从而导致自己一直碌碌无为。那么，人生的结局真的是由于外界环境所造成的吗？

当然不是。正如世界著名潜能学大师安东尼·罗宾所说：“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。”

一个人能否成功，就看他的心态了。成功者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自己的人生；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。

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。”由此可见，心态的改变，就是命运的改变。

心态决定思维，心态决定行动，心态决定成功和失败，心态决定一个人的命运。人生并非只是一种无奈，而是可以由自身主观努力去把握和调控的，心态就是我们调控人生的控制塔。心态的不同导致人生的不同，而且这种不同会有天壤之别。心态决定命运，心态决定成败。心态是后天修炼的。我们完全可以通过修炼我们的心态来成就我们的事业，改变我们的人生。

编者

2007年9月

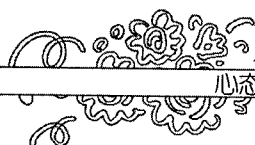
目 录

CONTENTS

第一章 积极的心态

我们每个人都随身携带着一种看不见的法宝，它的一面写着“积极心态”，另一面写着“消极心态”。积极心态的人并不否认消极因素的存在，他只是学会了不让自己沉溺其中。一个有积极心态者常能心存光明远景，即使身陷困境，也能以愉悦的态度走出困境，迎向光明。积极心态能使一个懦夫成为英雄，使心志柔弱者变为意志坚强者。

- 积极心态的力量是无穷的 /2
- 心态积极才能激发潜能 /5
- 心态积极才能充满活力 /7
- 心态可以改变命运 /9
- 告别消极的心态 /12
- 以积极的心态去思考 /14
- 用积极的心态面对人生 /16
- 热忱是发自内心的激情 /20
- 让自己成为一个热情的人 /23
- 积极地改变自己的心态 /26
- 积极的心态成就非凡的事业 /28



积极的心态改变生命的轨迹 /31

第二章 自信的心态

自信是一种心态，是对自己能力的信任。自信表现为一种自我肯定、自我鼓励、自我强化，坚信自己一定能成功的情绪素养。没有自信心，就没有生活的热情和趣味，也就没有探索拼搏的勇气和力量。

自信的心态是成功的基础 /36

自信的态度决定人生的高度 /39

自信是自己内心的巨人 /42

相信自己是不可或缺的 /44

自信决定自己的成就 /46

自信推动自己不断向前 /49

自信能创造奇迹 /52

自信是一种无形的资本 /55

自信的人必能成功 /57

相信自己一定能赢 /60

自信可以尽情展现自我 /62

坚定的信心可以战胜一切 /65

第三章 学习的心态

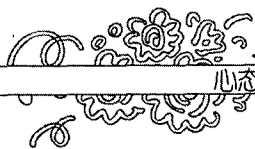
学习是永恒的主题。对于已走出学校、步入社会的成年人，尤其是对处于社会不断发展进步、知识更新不断加快的今天的成

年人来说，学习并没有停止，也不应该停止。保持不断学习的心态，对每个人都具有重要作用。古人尚知“活到老，学到老”，“朝闻道，夕死可矣”的道理，人生路漫漫，社会在发展、在变化，当代青年仅靠学生时代所学的书本知识，远不能适应自身和社会发展需要。

- 把学习当作一种享受 /68
- 做个善于学习的自己 /70
- 端正自己的学习态度 /73
- 开发大脑的无限潜能 /76
- 学习就要付出努力 /78
- 敢于向对手学习 /80
- 找个理由让自己学习 /82
- 天才也需勤奋学习 /83
- 培养“活到老，学到老”的精神 /85
- 不断学习，终生受益 /87
- 学习是终生的需要 /90
- 学习可以改变人生 /92

第四章 快乐的心态

渴望人生的愉悦，追求人生的快乐，是人的天性。每个人都希望自己的人生是快乐的，充满欢声笑语的。快乐是一种积极的态度，是以宽容、接纳、愉悦的心态去看待周边的世界。可是在现实生活中并不如真空状态简单统一，不如意的事情是难免的。具备快乐的心态的人，往往可以通过自己的精神力量去调节自己的心理感受，尽量地将其调整到最佳的状态。



- 做快乐的主人 /96
- 微笑地面对生活 /97
- 寻找生活的情趣 /99
- 好心情让人一生受用 /102
- 学会笑对人生 /105
- 为自己拥有的感到快乐 /107
- 享受现在的快乐 /109
- 快乐就在自己的心中 /112
- 谱写快乐的篇章 /113
- 拥有快乐很简单 /115
- 让自己快乐的小秘方 /117
- 享受生活的快乐 /120

第五章 知足的心态

知足就是对已经得到的生活或者已经实现的愿望感到满足，从而始终保持愉快、平和的心态。知足并不等于安于现状，不思进取，固步自封，而是对目前成果的充分享受，同时还有进取之心，也是对现有的潜力的充分发掘。知足是一种智慧，常乐是一种境界，它强调的是一种心态。知足常乐是要以正确平和的心态对待荣辱得失，以一颗平常心去对待现在的处境，用进取心去开创未来。

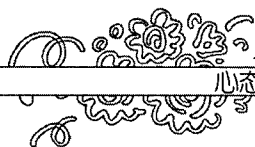
- 知足者常乐 /124
- 摒弃贪婪的欲望 /127
- 常乐而且必须知足 /129
- 给予与付出是最大的满足 /131

淡泊名利，法度自然	/133
内心充满知足感	/135
人心不足蛇吞象	/137
自己觉得满足就好	/139
远离欲望才能得到幸福	/141
正确面对生活中的得与失	/143
知道满足就是富有	/145
凡事不必追求完美	/147
相信自我才能满足	/149

第六章 宽容的心态

宽容是胸襟宽大者为人处事的态度，没有宽容的世界永远不会幸福和安宁。正因如此，我们凡事都要包容，凡事都要忍耐。宽容不仅要待人，也要善待自己。我们不是圣人，也有失望的地方。人生苦短，大不必在怨恨、指责的旋涡中空耗自己的生命。对自己宽容一些，超然之中会有一块宽阔的天地为我们开放。以宽容的心态对人、待己，那样的人生才会更加多彩。

拥有海一样的胸怀	/154
学会宽厚待人	/156
懂得宽容他人	/158
容人之过是种好心态	/161
包容他人的过错	/163
不要轻易批评别人	/166
宽以待人方显大家本色	/168
宽容别人也就是善待自己	/170



不能包容别人是一种愚昧 /173

宽容曾经伤害过自己的人 /176

宽容是一种人性的升华 /178

宽容是修养的一种境界 /180

第七章 低调的心态

低调是一种风度，低调是一种心态。低调的心态并不等同于消极的心态和妄自菲薄的自卑心态，低调的心态是一种含蓄、内敛和自然的心态。低调心态的人无论在人生的高潮与低谷均能够用其平和的心态来看待身边的一切。“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。”低调做人做事，是在社会上加固立世根基的绝好姿态。那种不招摇、不造作的做法，会使自己安贫乐道，豁达大度。低调不是肤浅而是善于藏拙，是在不露声色中成就事业。

谦逊是一种美德 /184

待人处世，谦卑为本 /186

千万不可恃才傲物 /188

看淡身边名利 /190

不要刻意去表现自己 /193

用平常心对待一切 /195

在低调中历练自己的意志力 /197

待人平和是低调的表现 /199

千万不要自以为是 /201

做人不可锋芒过露 /203

大智若愚乃养晦之术 /206

深藏不露是一种谋略 /208

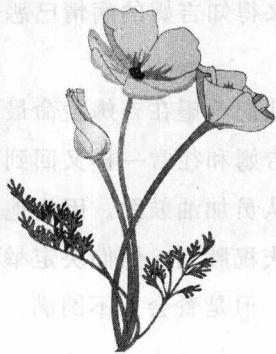
第八章 舍弃的心态

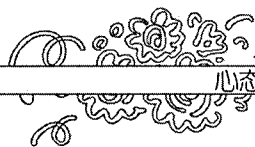
“鱼，我所欲也；熊掌，亦我所欲也，二者不可兼得，舍鱼而取熊掌也。”2000多年前，孟子生动形象地阐明了“舍”与“得”的关系问题。如果“兼得”已经是不可能的事了，那就说明对于不再属于自己的东西，就是再喜欢也没用。舍弃是痛苦的，但是不舍弃更惨。舍弃是大自然的规律，舍弃是生存的一种方式，舍弃是勇敢者的行为。应该勇敢地面对，该舍弃时就舍弃。成功者是那些善于取舍的人。

- 舍弃是一种睿智的表现 /212
- 懂得放弃才是真生活 /215
- 放弃那些本该放弃的 /218
- 舍得放下没有必要的架子 /220
- 忘掉过去也是一种放弃 /222
- 将自己的烦恼通通抛弃 /225
- 不要抓着痛苦不撒手 /227
- 做人不要太固执 /229
- 舍弃得当，赢得更多 /231
- 放弃等待才能开拓美好未来 /234
- 学会放弃所谓的“完美” /236
- 人生因舍弃而显得美丽 /238

第一章 积极的心态

我们每个人都随身携带着一种看不见的法宝，它的一面写着“积极心态”，另一面写着“消极心态”。一个有积极心态的人并不否认消极因素的存在，他只是学会了不让自己沉溺其中。积极心态者常能心存光明远景，即使身陷困境，也能以愉悦的态度走出困境，迎向光明。积极心态能使一个懦夫成为英雄，使心志柔弱者变为意志坚强者。





积极心态的力量是无穷的

这个世界上有两类人：一类是意志坚强的人，另一类是心志薄弱的人。心志薄弱的人面临困难、挫折时总是逃避，畏缩不前；面对批评，他们极易受到伤害，从而灰心丧气，等待他们的也只有痛苦和失败。意志坚强的人内心有股与生俱来的坚强特质，在面对一切困难时，有勇气承担外来的考验。

一位名叫吉姆的男孩住在纽约附近的一个小镇，他十分可爱，也是位真正的男子汉，一个真正意志坚强的人。他是个天生的顶尖运动好手。不过在他刚入中学不久，腿就瘸了，并迅速恶化为癌症。医生告诉他必须动手术，于是他的一条腿便被切掉了。出院后，他拄着拐杖返回学校，高兴地告诉朋友们：“我将会安上一条木头做的腿，到时候，我便可以用图钉将袜子钉在腿上，你们谁都做不到。”

新赛季足球赛一开始，吉姆立刻回去找教练，问他是否可以当球队的管理员。在练球的几个星期中，他每天都准时到球场，并跟着教练训练攻守的沙盘模型。他的勇气和毅力迅速感染了全体队员。有一天下午他进医院做检查，没来参加训练，教练非常着急，后来得知吉姆的病情已恶化并且只能活六周了。

吉姆的父母决定不将这个坏消息告诉他。他们希望在吉姆生命最后的时刻，能尽量让他开开心心地过日子。所以，吉姆和往常一样又回到球场上，带着满脸笑容来看其他队员练球，给其他队员加油鼓劲。因为他的鼓励，球队在整个赛季中保持了全胜的纪录。为庆祝胜利，他们决定举行庆功宴，准备送一个全体球员签名的足球给吉姆。但是餐会并不圆满，因吉姆身体太虚弱而没能来参加。

几周后，吉姆又回来了，他这次是来看篮球赛的。他脸色十分苍白，除此之外，仍是老样子，满脸笑容，和朋友们有说有笑。比赛结束后，他

到教练的办公室，整个足球队的队员都在那里。教练还轻声责问他：“怎么没有来参加餐会？”“教练，你不知道我正在节食吗？”他的笑容掩盖了脸上的苍白。

其中一位队员拿出要送他的胜利足球，说道：“吉姆，正是由于你的加油鼓励，我们才能获胜。”吉姆含着眼泪，轻声道谢。教练、吉姆和其他队员谈到下个赛季的计划，然后大家互相道别。吉姆走到门口，以坚定冷静的目光回头看着教练说：“再见，教练！”

“你意思是说，我们明天见，对不对？”教练问。吉姆的眼睛亮了起来，坚定的目光化为一种微笑。“别替我担心，我没事！”说完话，他便离开了。

两天后，吉姆离开了人世。

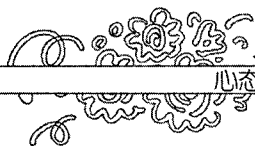
其实吉姆早就知道自己的死期，但他能坦然接受，并将悲惨的事实转化为富有创意的生活体验，这说明他是一个意志坚强、积极思考的人。或许有人会说，他还是死了，积极心态最终也未能帮他多少忙。这是片面的，至少吉姆知道凭借积极心态的力量，在最坏的环境中创造出令人振奋的感觉。他不像鸵鸟般将头埋进沙堆，逃避事实。他完全接受了命运，但决定不让自己被病痛击倒，他从未被击倒过。虽然他的生命如此短暂，他仍把握它，把勇气与欢笑永远留在他所认识的人们心中。像吉姆这样的人生，你还能说是个失败的人生吗？

这就是积极心态的力量，这也就是尽你一生所有，勇敢面对人生。

有一天，拿破仑·希尔刚走出办公室，拦了一辆出租车。一上车便感觉到司机是个很快活的人。他吹着口哨，一会是电影《窈窕淑女》中的插曲，一会是美国国歌。看他乐不可支的样子，便搭腔说：“看来你今天心情不错！”

“当然喽！为何要心情不好？我最近悟出了一个道理，情绪暴躁和消沉都没好处，因为事情随时都会发生转机。”接着，司机便讲了一个自己的故事：

“那天一早，我开车出去，想趁上班高峰期多赚点钱，可是事与愿违。那天天真冷，用手一摸铁皮，好像马上就会被粘住似的，车开出没多久，车胎便爆了。我也快气炸了！我拿出工具来，边换轮胎，边嘟囔着。可是



天气太冷，只要工作一会，便得动动身子，暖暖手指头。就在这时，一辆卡车停了下来，司机从车上跳下来。使我更惊讶的是，卡车司机居然开始动手帮忙。轮胎修好之后，我一再道谢，但是卡车司机挥挥手，不以为然地跳上车走了。”

司机接着说：“因为这件事，我整天心情都很好。看来事情总是有坏有坏，人不会永远倒霉的。起初因为轮胎爆了我很生气，后来因为卡车司机帮忙心情就变好了。连好运似乎也跟着来了。那天早上忙得不得了，客人一个接着一个，所以口袋里进的钱也多了。塞翁失马，焉知非福。不要因为事情不如意就心烦，事情随时会有转机的，只要能用正确心态对待，好运将会陪伴着你。”

从此以后，那位司机再也不会有人生中的不如意来困扰他了。他将一生信奉这种理论，认为世事随时会有转变，都可能否极泰来，这就是真正的积极心态。这种积极的心态一定会发挥功效。当你面对难题时，如果你期待能拨开乌云见日出，并能乐观以待，事情终将如你所愿。因为好运总是站在积极思考者一边。一个积极心态者心中常能存有光明的远景，即使身陷困境，也能以愉悦的心态走出困境，迎向光明。在生活中，难免会遇到挫折、困难及烦恼，但这并不意味着你注定要被打败。如果你以积极心态勇敢面对人生，坚信好运必来，就能突破重围，任何难题都将迎刃而解。这一点适用于每一个人，每一种场合。

一个具有积极心态的人绝不是一个懦夫。他相信自己，相信生命，相信人类。他了解自己的能力和能力，一点也不畏惧，能永远立于不败之地。他会从所发生的一切事情中掌握对自己最有利的结果。他所坚持的原则是，不断地将弱点转化为力量。

积极的心态能使一个懦夫成为英雄，使心志柔弱者变为意志坚强者，由软弱、消极、优柔寡断的人变成积极的人。