

拥有好心态，比拥有一百种智慧都更有力量。

——狄更斯

拥有一种积极进取的心态，胜过拥有一座金矿。

——林肯



成就一生的 好心态

成就一生，从养成好心态开始。

有什么样的心态就会有什么样的行为方式，而行为方式决定着一个人的人生走向。

好心态是积极的、乐观的、自信的、包容的、豁达的，就像潺潺流水，清澈喜人，充满了生机和自在；不良的心态是消极的、卑观的、懦弱的、狭隘的、偏激的，如被风尘覆盖的死水般难起涟漪。

隋晓明
赵文明 编著

ChengJiu
YiSheng De HaoXinTai

金城出版社
GOLD WALL PRESS

赵文明
隋晓明
◎ 著



成就一生的 好心态

成就一生，从养成好心态开始。

ChengJiu YiSheng De HaoXinTai

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

成就一生的好心态/隋晓明,赵文明编著. —北京:金城出版社,2007.4

ISBN 978 - 7 - 80084 - 944 - 2

I. 成... II. ①隋... ②赵... III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 028482 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话:(发行部)8425 4364 (总编室)6422 8516

(编辑部)6421 0080

网址:www.jccb.com.cn

北京金瀑印刷有限责任公司印刷

710×1000 毫米 1/16 17.25 印张 250 千字

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80084 - 944 - 2

定价:28.00 元

| 前 言 |

人与人之间并没有多大的区别。但为什么有些人能赚很多的钱,拥有不错的工作,良好的人际关系,健康的身体,每天快快乐乐地享受着高品质的人生,过着高质量的生活,而有些人却与此无缘呢?

是什么导致了他们的人生会有如此强烈的反差?是心态。好心态是积极的、乐观的、自信的、包容的、豁达的,就像潺潺流水,清澈喜人,充满了生机和自在;不良的心态是消极的、悲观的、懦弱的、狭隘的、偏激的,如被风尘覆盖的死水般难起涟漪。

著名文学巨匠狄更斯说过:“拥有好心态,比拥有一百种智慧都更有力量。”这句让世人耳熟能详的至理名言阐释了一个真理:有什么样的心态,就有什么样的人生。积极的心态如钟摆,能以一种和谐的方式牵动我们回到主动自发的方位上去。培养一种灵性与慧悟的心态,能为我们插上飞向成功的翅膀。

决定一个人命运的不是他所处的环境,而是决定于他是否有一个良好的心态,是否懂得在任何情况下,都不忘洗涤自己的心灵,以便让自己活得更轻松,更自在、更洒脱。正所谓有什么样的心态就会有怎样的行为方式,而行为方式决定着一个人的人生走向。

选择积极的心态,就等于选择了成功的希望;选择消极的心态,就注定了要走入失败的沼泽。如果你想成功,想把梦想变成现实,就必须摒弃这种扼杀你的潜能、摧毁你希望的消极心态。成功,最关键的因素就是自己。让我们摆脱失败的借口,寻求成功的方法,拥抱积极的心态,相信成功的这一天将不会遥远!

基于此,本书综合了人生中一些成功的经验和失败的教训,归纳出成就一个人一生的各种好心态。在阐述这些好心态时,我们摒弃空洞的说教,而用大量生动有趣、富有哲理性的故事,深入浅出地向你娓娓道来,让你在轻松的阅

读中获得心灵的启悟与升华。

开卷有益,相信此书会给各位带来震撼,并让你的心智在沉淀中更加成熟起来。当你真正领悟本书的内容后,你会懂得:如果你不愿意,谁也不能让你感到挫败和彷徨。相信你拥有这些积极的心态后,你就会拥有一个成功的人生。

| 目 录 |

前言	1
----------	---

一、驾驭命运,积极进取:

好心态可以把缺憾变成前进的动力

人的一生总会有各种各样的缺憾,命运不易改变,不如改变自己的心态。一位伟人曾经说过:“要么你去驾驭生命,要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑,谁是骑师。没有比人更高的山,没有比山更长的路,路就在我们自己脚下,命运就在我们自己手中。能成为太阳,我们就不做月亮;能成为月亮,就不做星星;能成为大树,就不做灌木;能成为灌木,就不做小草;能成为龙,就不做马;能成为马,就不做虫。”

保持一颗年轻的心	3
永远满怀希望	5
懂得享受孤独	7
人生低谷并不可怕	9
相信自己的价值	11
屡败屡战,愈挫愈勇	14
看淡得与失	16
踏平坎坷是坦途	19
珍惜现在	22
懂得欣赏残缺的美	25

坦然面对不幸	27
把失败当作成功的垫脚石	29
要有背水一战的坚韧意志	31
敢于向命运挑战	33

二、圆润平和,内外兼修:

好心态是成功做人的基石

内外兼修,圆润平和,是一种智慧,是行走社会畅通无阻的大学问,是成功者做人的必备心态。如果一个人能够真正领悟并调整好做人心态,那么任何环境都不难适应,而且能比别人少走许多弯路,少犯许多错误,早一天找到成功的捷径。

达观洒脱做人	39
拿得起,放得下	41
宠辱不惊,平平淡淡才是真	43
能屈能伸,亦刚亦柔	46
遇事及时变通	47
当方则方,当圆则圆	49
摆出赢家的姿态	51
做个乐天派	54
活出自己的精彩	56
享受简单的幸福	59
低调做人	62
把自己适当看高点	64
诚实守信不吃亏	66
谦虚待人	68

三、眼光放远,心态放平:

好心态是成大事者的关键

心态好的人做任何事都能不骄不躁,不急于一口吞个胖子,而是眼光长远,心态平稳,扎扎实实地做事。普天之下,凡成大事者,皆以此为最重要的博弈资本和人生底牌,攻防兼备,擒住难事,顺势而动,在无声无息中走向成功。因此,你只有做到眼光放远,心态放平,每个人的人生都可以更辉煌更灿烂。

万事从小事做起	73
敢为天下先	75
凡事留有余地	77
容天下难容之事	79
敢于和强手过招	81
只找方法不找借口	83
永远不丢掉成大事的“野心”	85
头脑冷静,理智行事	88
舍卒保车,丢掉小利为大利	90
敢想还要敢干	92
视失败为转机	94

四、人情练达,左右逢源:

好心态是拓展人脉的利刃

建立人际关系就是一个挖井的过程,付出的是汗水,得到的却是源源不断的财富。人际关系是人生的基石,是事业的助推剂,是一生中最宝贵的财富。然而,要做到人情练达,左右逢源,必须有良好的交往心态。

用心欣赏他人	99
善于与人合作	101
退一步,路更宽	103
化嫉妒为动力	105
用度量去宽容别人	109
以德报怨	112
怀有宽厚仁爱之心	115
真诚地去帮助他人	117
学会理性的妥协	120
拥有一颗感恩的心	122
有一种心境叫豁达	126
感谢伤害过自己的人	128

五、身心相容,自然和谐:

好心态是健康一生的保障

常言道:身体是革命的本钱。日常的工作、学习、生活,都离不开健康的身体。健身之本,心态为先。只有心态平和了,万事才能看得开,才能活得真实,活得潇洒,活得明白。可见,没有健康的心态,就谈不上健康的身体。

健康的心态有利于身体的健康	133
养出平静的心态	135
没有必要去生气	137
不时幽默一下	139
乐观是心灵的天堂	142
化压力为动力	144
做一个淡泊名利的人	147
适时地自嘲一番	150

小事要学着糊涂	152
保持宁静的心灵	154
别让自己活得太累	157
释放不良情绪	159
凡事要想得开	161

六、理解职业,爱上工作:

好心态会让你的事业顺风顺水

保持良好的心态,决定一个人的事业成就,好心态成就大事业。保持良好的心态,以积极的心态面对工作,才能在困难面前建立信心,才会在事业上取得卓越的成绩。

永远保持活力和激情	167
爱上你的工作	169
别把工作当成苦役	171
抓住细节不放手	173
工作着是幸福的	176
消除厌职情绪	179
坦然面对创业	180
工作中收敛锋芒	182
不只为薪水工作	184
“归零”的心态	187
要有良好的工作态度	189
不要轻易跳槽	191
摒弃“怀才不遇”的想法	193
以老板的心态对待工作	196
工作是工作,生活是生活	198
别说自己没有机遇	200

七、富贵无命,懂得知足:

好心态是开启财富之门的金钥匙

心态决定行动,行动决定财富,财富反作用于心态。一个人只有抱着积极的心态,他才会积极努力地找到梦想之中的财富。我们需要一个足够开放的心智空间,让自己温煦地去滋长财富,积极地创造财富,明智地再生财富。

积极心态助你拥有财富	207
拔掉心灵的杂草	209
快乐是人生最大的财富	211
知足才能常乐	214
金钱并非万能	217
借助外力创造财富	219
塑造良好的理财心态	221
打破吝啬的樊篱	223
视时间为财富	225
做金钱的主人,而不是奴仆	227
把握住财富机遇	229
把知识当作最大的财富	231
做到真正的富有	233

八、开放自我,驾驭人生:

有什么样的心态就有什么样的人生

有什么样的心态,就有什么样的人生,明确的目标加上积极的心态,是一切成功的起点。今天的你由昨天的心态造就,明天的你由今天的心态造就,如果要改变未来,首先就要改变

心态。只有你自己才是自己命运的主人,只有你自己才能把握自己的心态,而你的心态塑造着你的未来,这是一条普遍的规律。

拥有开放的心态	239
相信自己一定能行	241
让好心态引领你走向成功	244
把成功变成一种欲望	246
心动不如行动	248
守住你的好心态	250
学会放弃,以退为进	252
不满足是向上的动力	255
活到老,学到老	257
换一种心态,换一种人生	259

一、驾驭命运,积极进取: 好心态可以把缺憾变成前进的动力

人的一生总会有各种各样的缺憾,命运不易改变,不如改变自己的心态。一位伟人曾经说过:“要么你去驾驭生命,要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑,谁是骑师。没有比人更高的山,没有比山更长的路,路就在我们自己脚下,命运就在我们自己手中。能成为太阳,我们就不做月亮;能成为月亮,就不做星星;能成为大树,就不做灌木;能成为灌木,就不做小草;能成为龙,就不做马;能成为马,就不做虫。”



保持一颗年轻的心

不害怕年华的逝去,永远保持一颗年轻的心,并不断地给自己充电,让自己更优秀更充实。这样,当炫目的青春远去之后,你还会拥有在岁月流逝中获得的越来越动人的风华。

年轻是一种心态。有的人年过半百,仍有着年轻的心理和年轻的体魄,敢与朝花相媲美;有的人正值韶华,却一身疲惫,未老先衰,恰似劲风吹落的败叶。岁月可以催生根根白发,却不能摧毁头脑中的创造潜力;时间可以刻出满脸的皱纹和寿斑,却无法为心灵刻上一丝痕迹。年轻也好,年老也罢,皆因心态使然。

年轻是人生的一段美好时光,它闪现出光华四射英姿勃发的美丽后便匆匆消失,无论你怎么刻意地追赶、呼喊,它也是一去不返。但是,我们的心可以永驻年轻,可以将过去所有的痛与不痛统统抛到身后,重新赋予生命一种全新的意义,用真挚的感情、年轻的心态感受年轻的活力和魅力,只要心态不老,年轻就会与你相伴。

任何人都要经历年少到年老的生命流程,这是自然规律,没有什么力量可以改变,但是请不要害怕衰老,因为那是完整人生的一部分。就如一年有四季,由春夏到秋冬,人也必然有童年、少年、青壮年和老年。当你面对镜子时,会感叹自己正在慢慢变老,这是我们谁也无法阻止的事情。我们不该对慢慢变老产生恐惧和烦恼。只要不去在意别人说你老,不要刻意去追求年轻,保持平和的心态,即使在常人看来变老是件很苦恼的事,你也会在其中找到乐趣。变老的过程,就是生命走向成熟的过程。繁华落尽见真醇,于是,变老的人便对生命有了一种最真挚的体会与体验。

所以,面对慢慢变老,不妨坦然处之,任其自然。即使到了老年也应该感

一、驾驭命运,积极进取:

好心态可以把缺憾变成前进的动力





到骄傲,感到自豪,因为至少它证明你有幸福到满头银发的老年,这可不是人人都能做到的。满头漂亮潇洒的白发,在夕阳映照下亮如银丝,这是一种令人肃然起敬的成熟美。

生老病死是生命过程的铁律,每个人都在慢慢地变老,这是人人都必须坦然面对、自如应付的问题。怕老并不会使你不会变老,唯有正视年龄,坦然面对,勇于对生命负责,你才可能活得更好、更美。

人,可以在肌体、生理上老化,但完全可以在精神、心态上青春常在。人因成熟、智慧与自信所散发出来的优雅之美,才是永不凋谢的。

魅力是一种从容的心态,是一种经历了时间历练而沉淀下来的气质。它和年龄无关,但与态度有关。

心态可以是年龄的解药。年龄是无法抗拒的,但是心态是可以保持的,其实每个年龄段都有它自己的美丽。以女人为例,20岁是火红的玫瑰,30岁是艳丽的牡丹,40岁是高雅的兰花,50岁是傲霜的白菊,60岁是雪中红梅,70岁如污泥不染的芙蓉,80岁是耀眼的千日红,90岁是秋阳中的满天星,100岁是不败的四季海棠。20岁的女人美在青春洋溢;30岁的女人美在有女人味;40岁的女人美在有智慧;50岁的女人美在善解人意;而60岁的女人虽然已老,但由人生历练孕育出的圆融、智慧、宽容、慈祥所呈现出来的成熟风韵,却是年轻人无法拥有的。

拥有好心态的人,具有为自己“保鲜”的能力,岁月与生活的琐碎无法在他的心灵烙下伤痕。

一个有魅力的人犹如鲜花需要阳光、空气、水和肥沃的土壤一样,90%的养护来自内部。一个善于给自己补充营养的人才能有新鲜的活力,才能最大限度地减缓老化。

生命的疑惑,只能从智慧里寻找。而智慧只能从岁月中衍生。尊重生命远比别人的看法和嘲笑来得重要。所以,不要被自己日益增长的年龄吓坏和裹足不前,不要在意不值得在意的东西,生命是自己的,每个人都可以活得精彩。

所以不要怕老,我们应该每天对着镜子微笑。岁月可以把我们雕琢得更魅力。岁月不会绕开任何一个人,但是优秀的人经过时间的雕刻之后,却可以留下美丽的精华。



法国思想家儒贝儿在《冥想录》中说：“老人是民众的威严”。变老的经验就像是攀登高峰：空气越来越清，越来越薄，而视野越来越宽。

不要害怕年华的逝去，不要害怕自己慢慢变老，也不要害怕别人说自己老了。慢慢变老是谁都无法改变的事实，我们都应该坦然面对，并从慢慢变老中寻找乐趣，因为只有慢慢变老，我们才能慢慢享受生命。

永远满怀希望

希望是理想中的一种心理状态；是对未来的一种美好向往和憧憬；是前进路上一面高高飘扬的旗帜。希望给我们以无穷的力量，指引我们克服了人生旅途中的千难万苦。

希望是一个愿望，因为它的存在，人活起来不会感到精神空虚；希望是人生的钟摆，须臾不得停止；希望是太阳升起的地方，光芒四射；希望是支优美动听的歌；希望是令人神往的意境；希望是朝露、晚虹、是阳光。

在一次航行中，由于海风袭来卷起巨浪把船打沉了，船上人员死伤无数。杰克逊却侥幸获得一个救生艇而幸免于难，他的救生艇在风浪上颠簸起伏，如同树叶一般飘来荡去。他迷失了方向，救援人员也没有找到他。

天渐渐黑下来，饥饿、寒冷和恐惧一起袭上心头。灾难使他除了这个救生艇之外，一无所有，甚至自己的眼镜也丢了，他的心灰暗到了极点，无助地望着天边。

忽然，杰克逊看到一片片阑珊的灯光，他高兴得几乎叫了出来。奋力地划着小船，向那片灯光前进。然而，那片灯光似乎很远，天亮了，杰克逊也没有到达那里。

但是杰克逊没有死心，仍然继续艰难地划着小船，他想那里既然能看到灯光，就一定是一座城市或者港口，生的希望在他心中燃烧着。

一、驾驭命运，积极进取：

好心态可以把缺憾变成前进的动力

