

改变你一生的智慧丛书

打造成功者的心态，预定一生的非凡成就

一个人所能取得成就的大小，取决于他年轻时的心态。那些在人生中创造了非凡成就的人，并不比那些平庸之辈聪明多少，他们只是在走入社会前就调整好自己的心态。

一生中要具备的 50种心态

具备好心态才能成大事

心态是命运的控制者，消极心态是失败、疾病与痛苦的源流，而积极的心态是成功、健康与快乐的保证！
一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量。一个人有什么样的心态就有什么样的人生。
一切的成就，一切的财富，都始于积极的心态。



YISHENGZHONGYAOJUBEIDE
50ZHONGXINTAI



不同的心态决定不同的命运

董志龙 编著

经典
励志书
珍藏本

中国商业出版社

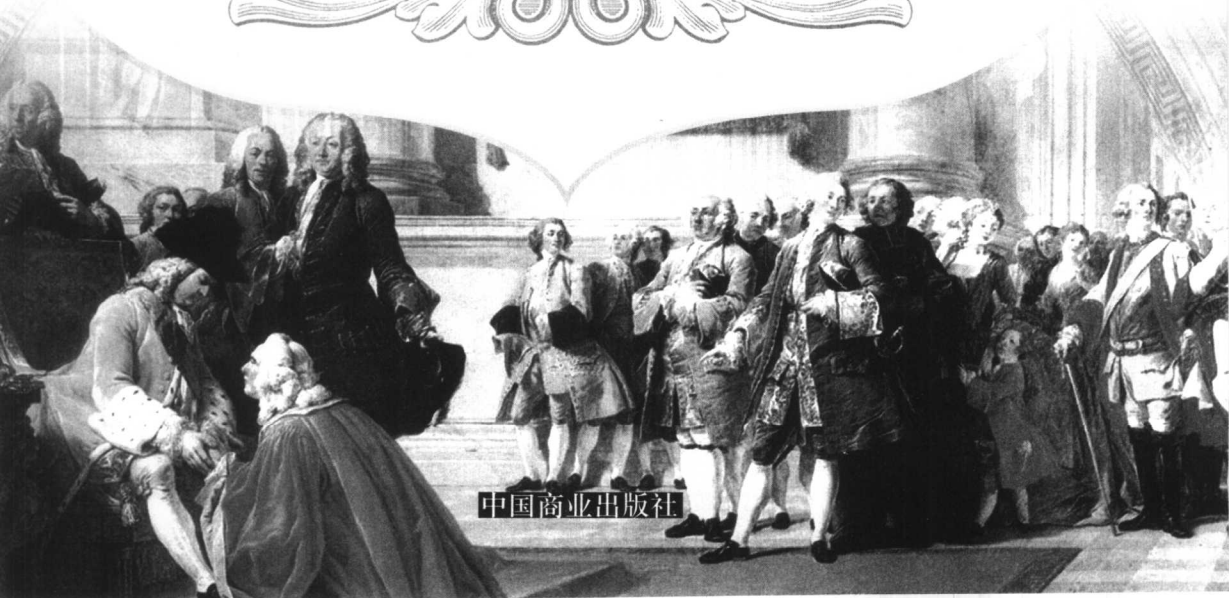


一生中要具备的 50种心态

具备好心态才能成大事

YISHENGZHONGYAOJUBEIDE
50ZHONGXINTAI

董志龙 编著



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

一生中要具备的 50 种心态/董志龙编著. —北京: 中国商业出版社, 2007.1

ISBN 978-7-5044-5796-7

I. 一... II. 董... 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 (2006) 第 153744 号

责任编辑: 孙锦萍

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京洛平龙业印刷有限责任公司印制

★

787×1092 毫米 16 开 16.25 印张 250 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

定价: 29.00 元

★★★★★

(如有印装质量问题可更换)

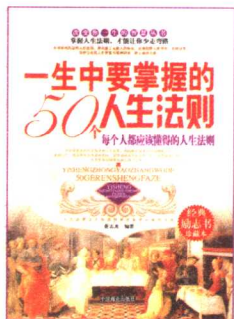


董志龙，男，浙江东阳人，1966年8月28日出生，现任人民日报社中国经济周刊中国经济论坛秘书长。

发表及出版主要作品有：《中国专家人名辞典》、《中外名人辞典》、《世界优秀华人论文选》、《世界优秀华人大辞典》、《中国党政经济文献》、《感动中国—人民公仆》、《中国式领导》、《中国式员工》。散文《还我一份宁静》获作协优秀奖，散文《缘》获全国佳作奖；学术论文《构筑中国特色的精神文明》选入《中国精神文明建设指导》一书。

1997年获国务院、新闻出版署、文化部、全国政协等十一部委颁发的“精神文明建设贡献奖”。





责任编辑：孙锦萍
封面设计：红十月

前言

一个人生活在社会中，总要扮演一个或多个社会角色，每个人的角色不同，那么他或她就会有自己的特殊的心态，也就必然会怀着这种心态对待生活、事业、爱情。为什么有些人就是比其他的人更成功，赚更多的钱，拥有不错的工作、良好的人际关系、健康的身体，整天快快乐乐地过着高品质的人生，似乎他们的生活就是比别人过的好。而许多人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计。其实，人与人之间并没有多大的区别。但为什么感觉会有差别，不少心理学专家发现，这个秘密还是人的“心态”。所谓心态即心理态度的简称，心理学上是这样定义心态的：心理态度主要是指动能心素和复合心素所包括的诸种心理品质的修养和能力。换句话说，心态就是人的意识、观念、动机、情感、气质、兴趣等心理状态的一项。它是人的心理对各种信息刺激做出反应的趋向。人的这种心理反应趋向不论是认识性的、感情性的，还是行为性的、评价性的，都对人的思维、选择、言谈和行为具有导向和支配的作用。所以我们有充分的理由相信人生的成败有许多因素的影响，但是起决定作用的就是心理态度。

世界上最重要的一件事就是心态是否健康，因为生活中的成功机遇不是时时都会出现在你的身边，相反困难和挫折常伴随你左右出现。如果你承受不住，一定会无所成就。这就是说，在困难和挫折面前，最可怕的是心态失败。成功的所有秘诀上都写着四个字——健康心态。在我们面前有

多少人能伸手获得成功的“馅饼”呢？绝大多数人都是要靠自己的拼搏、计划、策略去打开人生的成功的局面，更为重要的是要像个心理大师一样不断地安慰自己、调整自己、找到自己之所以失败的关键点，然后才能一步一步纠正自己，向正确的成功之路靠近。

令人惊奇的是，在无数充满竞争力的道路上，很多人不是被别人打垮了，而是被自己打败了。他们心灵脆弱，遭遇人生难题，就哀声叹气，心乱如麻，结果在自我责备的过程中丧失了最美好的时间，所以在最后关头看到的是自己失败的影子。

成功需要健康的心态，没有健康心态的成功早晚会出现“漏洞”的，甚至会塌陷。为什么拿破仑能够顶住压力而叱咤风云？为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下，依然心中有光明之梦？这都是健康心态所起的作用！

《一生中要具备的50种心态》对做人做事进行了全方位的分析，同时又融注了大量事实，让人们明白如何才能在当今社会拥有一颗健康的心灵，保持积极乐观的心态，去创造幸福美好的人生。相信读者一定会从中受益，把书中的指导原理运用到现实生活中，获得心灵的洗涤与升华。

目 录 *mu lu*

一、心态决定命运 / 001

心态决定命运 / 001

自身条件不好就让自己的心态好 / 002

幸福无处不在 / 003

二、做人就是苦中作乐 / 006

世上没有绝对的幸福 / 006

做人就是苦中作乐 / 008

寻找世界上最快乐的人 / 011

三、做人应有好的心态 / 013

做人应有好的心态 / 013

解开心灵的枷锁 / 015

四、每天都乐趣无穷 / 018

每天都乐趣无穷 / 018

幸福和快乐就在心中 / 019

快乐人生靠自己 / 020

五、别让自己活得太累 / 022

别让自己活得太累 / 022

别为小事生气 / 024

不要活在别人的价值观里 / 025

六、令人神往的人生境界 / 028

令人神往的人生境界 / 028

幸福联想大世界 / 029

以愉快的回忆美化人生 / 030

七、做自己想做的事最幸福 / 032

做自己想做的事最幸福 / 032

做人要有自知之明 / 035

相信自己并且喜欢自己 / 036

八、富贵不淫，贫贱不移 / 039

富贵不淫贫贱不移 / 039

洁身自好，放弃诱惑 / 040

九、不要盲目和别人攀比 / 042

不要盲目和别人攀比 / 042

安于淡泊，勤于敬业 / 043

比上不足比下有余 / 045

十、以别人的利益为先 / 049

以别人的利益为先 / 049

为人处事贵在忍耐 / 051

洒向人间都是爱 / 052

十一、对人要心怀感恩 / 055

对人要心存感恩 / 055

学会与别人分享 / 058

不带一点儿怒气 / 059

十二、凡事不可太计较 / 061

凡事不可太计较 / 061

不要过分计较意外的得失 / 064

失去了不必懊悔 / 065

十三、世界上没有永远的敌人 / 067

世界上没有永远的敌人 / 067

宽恕曾经伤害自己的人 / 069

以低姿态化解别人的嫉妒 / 072

十四、帮助别人，强大自己 / 074

爱自己才能爱别人 / 074

帮助别人，强大自己 / 076

爱心可以改变你的命运 / 077

十五、惹不起躲得起 / 079

- 惹不起躲得起 / 079
- 坦率地承认和检讨错误 / 080
- 在批评中加点糖 / 080

十六、给足人家面子 / 083

- 给足人家面子 / 083
- 不可挖苦别人的嗜好 / 085
- 不要打碎别人的饭碗 / 086

十七、友情突然升温要小心 / 088

- 君子之交淡如水 / 088
- 友情突然升温要小心 / 089
- 学会温暖的拒绝 / 090

十八、有仇不报是君子 / 092

- 有仇不报是君子 / 092
- 打击别人不能抬高自己 / 093
- 得饶人处且饶人 / 094

十九、决定自己过一流的生活 / 096

- 决定自己过一流的生活 / 096
- 积极开拓世界上最大的开发区 / 097

二十、充分认识自己的价值 / 100

- 充分认识自己的价值 / 100

根据自己的长处定位	/ 101
辛勤的双手和大脑使人出人头地	/ 102

二十一、别钻进钱眼里生活 / 104

别钻进钱眼里生活	/ 104
天下没有免费的午餐	/ 105

二十二、不要把命运交给别人 / 107

不要把命运交给别人	/ 107
不为他人而活	/ 108
走自己的路，让别人说去吧	/ 110

二十三、从事你最擅长的工作 / 112

选择有前途的职业	/ 112
把握好职业方向	/ 114
从事你最擅长的工作	/ 116

二十四、做个敬业乐群的上班族 / 117

做个敬业乐群的上班族	/ 117
奋力去争取每个升迁的机会	/ 118
比别人更卖力地工作	/ 119

二十五、把缺憾和贫穷看成奋斗的动力 / 121

把自身的缺憾看成是奋斗的动力	/ 121
把贫穷看成是植育幸福	/ 123

二十六、在困难中保持坚强 / 126

- 在困难中保持坚强 / 126
- 不要学点本领就满足 / 127
- 切忌乞求别人的同情 / 128

二十七、把喜怒哀乐放在“口袋里” / 131

- 把喜怒哀乐放在“口袋里” / 131
- 不能放纵自己的情绪 / 133

二十八、永不满足于现状 / 135

- 永不满足于现状 / 135
- 打破消极的观念 / 136
- 跨越年龄的栏杆 / 137

二十九、恋爱男人必答题 / 138

- 恋爱男人必答题 / 138
- 选择配偶要慎重 / 139

三十、真心相爱到永恒 / 141

- 给爱以空间 / 141
- 真心相爱 / 142
- 生死与共的爱情最可贵 / 143

三十一、误会了半个世纪的爱情 / 144

- 误会了半个世纪的爱情 / 144
- 理智面对配偶的不忠行为 / 145

不要做“床头跪”与“河东狮吼” / 146

三十二、婚姻需要双方来维护 / 149

婚姻需要双方来维护 / 149

爱情永远没有保证书 / 150

三十三、家庭是爱的调色盘 / 153

家庭是爱的调色盘 / 153

用不着对孩子动气 / 155

三十四、教育孩子走向成功 / 157

情商启蒙 / 157

与孩子达成双赢的谈判 / 159

走向成功的推进剂 / 160

三十五、用积极的心态对待得失 / 162

用积极的心态对待得失 / 162

掌握“抬头挺胸”法 / 164

在逆境中点燃追求的热情 / 166

三十六、学会放弃不熟悉的行业 / 168

学会放弃不熟悉的行业 / 168

明确自己的发展方向 / 169

三十七、每天给自己一个希望 / 173

每天给自己一个希望 / 173

注重人格上的修炼和进步 / 174

苦难是走向成功的磨炼 / 175

三十八、金钱造就崇高的人 / 177

金钱造就崇高的人 / 177

君子爱财要取之有道 / 179

潇洒对待金钱就能延长生命 / 180

三十九、富翁的心态 / 183

富翁选择职业的心态 / 183

富翁选择配偶的心态 / 185

富翁选择住宅的心态 / 186

富翁的生活心态 / 187

四十、每个人都潜藏着发财致富的才能 / 189

每个人都潜藏着发财致富的才能 / 189

雄心致富就能招财 / 190

四十一、成功取决于人生态度 / 193

成功取决于人生态度 / 193

热情地干一番成功事业 / 194

成功人生的七个要素 / 196

四十二、健康长寿 / 199

开怀一笑十年少 / 199

快乐是健康的良药 / 201

良好的爱好使人健康长寿 / 203

四十三、放下就是快乐 / 206

- 放下就是快乐 / 206
- 摆脱人生困厄的最好办法 / 207

四十四、战胜成功的四大天敌 / 209

- 战胜头号天敌：自暴自弃 / 209
- 远离第二号天敌：虚荣心 / 211
- 谨防第三号天敌：掉以轻心 / 213
- 拒绝第四号天敌：骄傲 / 214

四十五、永不退缩 / 215

- 永不退缩的总统 / 215
- 躺着说作品的作家 / 216
- 坐在轮椅上的秘书长 / 217

四十六、条条大路通罗马 / 218

- 把影子留在背后 / 218
- 挫折只是小坎 / 221
- 条条大路通罗马 / 223

四十七、不做境遇的牺牲品 / 225

- 挫折孕育着辉煌 / 225
- 不做境遇的牺牲品 / 226
- 从失败中汲取经验 / 229

四十八、学会自己拯救自己 / 230

给自己树立一个旗帜 / 230

学会自己拯救自己 / 231

从迷途之中走回来 / 232

四十九、将弱点变为优点 / 234

战胜你对电视的迷恋 / 234

解析算命先生的迷惑 / 235

将弱点变为优点的心态 / 237

五十、在绝望处抓住快乐 / 240

人生最大的挑战是自己 / 240

正视坎坷的人生 / 242

在绝望处抓住快乐 / 244