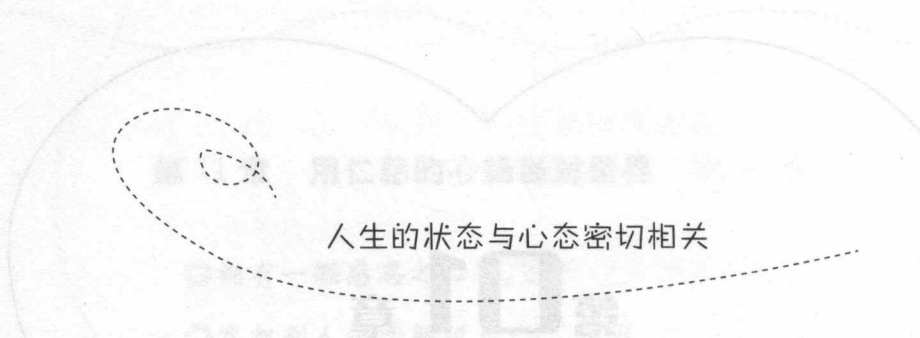


了巨大的自卑感，他变得孤僻、冷漠、易怒、嫉妒，甚至无法控制自己的不良情绪。终于在一次疏于防范的过程中，同学趁其不备在他心坎上受到了巨大的打击，做出了令人痛心的事。

第01章

心态决定人的命运

良好的心态对每个人来说都是非常重要的，心态决定你的行为，而你的行为又会直接决定你的命运。因此，一定要把心态的修炼提升到至高的位置，把好心态贯彻到人生旅途中，把命运握在自己的手中。



人生的状态与心态密切相关

一个人只有拥有良好的心态才能无惧生活中的困难和挑战,始终坚定地为自己的理想而努力,也只有这样的人才能拥有美好的前途。

你的胸怀有多大,你的前途就有多大。做人,要有一种隐忍、宽容和不断进取的心态,否则你的前途就将毁在自己手里。

前几年,“大学生马家爵杀人案”在全社会闹得沸沸扬扬,教育界展开了一场大讨论。本来是一个天之骄子,可以有美好的前途,为什么会在一瞬间变成残忍的杀人凶手?世人也为之震惊。

马家爵本来是广西一个小山村里的土娃子、乖娃子。在乡亲们的印象里他是一个内向、好学的好孩子,他们怎么也不可能把这样一个孩子和“杀人犯”联系在一起。可是,这终究是事实。经过了解,马家爵是那个家族里的老小,依照老规矩,他算是家里的宝贝,亲戚们也都宠着他、惯着他,再加上他聪明好学,大家更是为有这样一个宝贝而喜不自禁。所以他虽然生活在小山村里,但一直都没受过什么打击,在别的孩子眼里,他更是优越得令人羡慕。考上大学之后,他才发现自己很穷,许多条件都与别人有太大的差距。这些发现使他的心理形成

转了一个角度，变了一种态度，这位投河的少妇，又重新找回了自由，找回了那无忧无虑的心情。

正如安东尼·罗宾所说：“除非我的意识同意，否则任何事物都无法影响我！”也正因为如此，伟人们镇定自若，“泰山崩于前而色不变，猛虎趋于后而心不惊”。关羽中毒箭，华佗为其无麻醉刮骨，铮铮有声，而关公一边接受“治疗”，一边谈笑风生，与人对弈。说到底，境遇对人的影响程度，完全取决于自己：我们的心态掌控着我们的终极自由。

荷马·克罗伊是个作家，写作的时候，他常常被公寓里热水器的响声吵得心烦，不能静下心来，气得他坐在书桌前直叫。

有一次，他和几个朋友一起出去露营，当听到野炊的炭火烧得很响时，他突然想到：这些声音多么像热水器的响声，我怎么会喜欢这个声音，而讨厌那个声音呢？回到家以后，他对自己说：“火堆里木头的爆裂声很好听，跟热水器的声音差不多，我该埋头大睡，不必去理会这些噪音。”他试了一下，果然很灵验。头几天他还会注意热水器的声音，可是不久就把它们完全忘掉了。

荷马·克罗伊通过心态的转变获得了安宁，获得了心理上的自由。其实，正如犹太裔心理学家弗兰克在二战期间的集中营中所悟到的那样，人类的心灵是终极自由的，是“纳粹”所无法关押的。纳粹只关得了他的身子，却关不了他的心灵。他有决定自己态度的绝对自由。也因此他幸运地走出了灾难，走向了自由。同样，许多伟人都充分地利用了这一自由特权。

詹姆斯·纳斯美瑟少校正是利用自己的积极心态，不但度过了越南战俘营里九死一生的艰难岁月，而且还使自己的高尔夫球技达到了一个新水平。

以前，纳斯美瑟少校的高尔夫球技和一般业余选手差不多，水平

处于中下游,也就是在 90 杆左右。他梦想着能在高尔夫球技上有很大的提高,他用了一种独特的方式达到目标。在他 7 年没有碰球杆的情况下,他的高尔夫球技怎么样呢?

在离开战俘营后,第一次上高尔夫球场时,他就打出了令人惊讶的 74 杆!虽然比自己以前打的平均杆数还低了十几杆,可他已经 7 年没有打高尔夫球了!这真是让人有些费解。

在越南的战俘营的 7 年时间,纳斯美瑟被关在一间只有 4 尺半高、5 尺长的笼子里。大部分时间他都被囚禁着,看不到任何人,不说话,也没有任何体能活动。前几个月,他什么也没有做,只祈求着赶快脱身。后来他发现,他必须找到某种方式,使之占据自己的心灵,这样才不至于疯掉或死掉,于是他就在自己的心中选择了自己最喜欢的高尔夫球,并开始“打起高尔夫球来”。

每天,他都要来到梦想中的乡村俱乐部,每次他都要打 18 洞。他体验着每一个细节。他想象着自己穿上高尔夫球装,闻到绿树的芬芳和青草的香气。他甚至体验到了不同的天气状况——温暖和煦的春天,阳光普照的夏日,树上缀满果实的秋天,寒冷昏暗的冬天……

在他脑海里,清晰地浮现了球台、绿草、碧树、啼叫的鸟儿、跳来跳去的松鼠、球场的地形、远处的小狗……

他感觉自己的手握着球杆,练习各种推杆与挥杆的技巧。他看到球落在修整过的草坪上,跳了几下,滚到他所选择的特定的点上,一切都在他的心中发生。

实际上,在现实世界中,他无处可去。所以他步步向着他心中的小白球走,好像他的身体真的在打高尔夫球一样,在他心中打完 18 洞的时间和现实中一样。一个细节、步骤也不能省略,他一次也没有错过挥杆左曲球、右曲球和推杆的机会。



好心态才是人最大的资本

生活中，很多的失意和无奈，往往不是由我们所处的外部环境决定的，而是产生于我们的心灵。心灵的禁锢，心灵的退缩，迷惑了我们的思想、瓦解了我们的信念、阻碍了我们前行的脚步，慢慢地，一座心灵的牢笼悄然建成，从此我们被囚禁其中，被迷惘和痛苦煎熬。所以，只有拆除心灵的墙垣，解除心灵的桎梏，让心灵自由飞翔，才能让我们一生激情飞扬，突破重重阻碍，获得快乐。

有一次，一个人遇到科学巨匠霍金时，不禁悲悯地问：“霍金先生，病魔将你永远地留在轮椅上，你不认为生活对你不公平，让你失去太多自由了吗？”面对如此尖锐的问题，霍金依旧保持着平静，他用不太灵活的手指艰难地叩击键盘，于是屏幕上出现了这样一段文字：“我的眼睛还能看得见，我的大脑还能思考，我的理想还没有破灭，我还有许多爱我的亲人和朋友，对了，最重要的是，我有一颗自由的心灵。”

在人生的考验和苦难面前，霍金不但没有将自己的心灵囚禁在痛苦中，反而为自己搭建了一座美丽的心灵城堡，在这座城堡里，没有悲伤，也没有哀怨，更多的是自由。也正是因为适时地放飞心灵，霍金的

生活才没因为身体的残疾而变得幽暗!

人们常常说自己忙,特别是有了家庭以后,一方面忙家务,一方面忙工作,整日被困于柴米油盐和家庭、工作琐事之中,与朋友,甚至家人的联系都少得可怜。其实,问一下自己,难道真的忙得连打一个电话、发一个短信的时间都没有吗?答案当然是否定的。是我们的心灵被塞满了繁杂的琐事,是我们丢失了敏锐的心灵,我们被感动的能力也在逐渐退化。好像面对任何事都是淡然的,不会轻易感动,不愿倾吐自己的心声,鲜活的心由于包裹得太紧,而变得老态龙钟,并美其名曰“心灵的自我保护”。让我们适时地给心灵松松绑,这样生活中就会多一些乐趣,少一些烦恼。

一天,苏克觉得自己好像生病了,就去图书馆借了本医学手册,看该怎样治自己的病。苏克一口气读完了该读的内容,然后又继续读了下去。他读完介绍类风湿的内容时,方才明白,自己患类风湿已经很久了。苏克被惊呆了。

但是他还想知道自己是否还患其他疾病,当继续读完了整本医学手册时,他发现自己什么病都有!苏克决定去找自己的医生。

医生给他做了诊断,最后写了一张纸条递给他。苏克看也没看,拿着处方就赶到药房去取药。药剂师接过处方看了一眼,笑着说:“你走错地方了,我们这儿可不是饭店。”苏克很惊奇地拿回处方一看,原来上面写的是:面包、鸡蛋各一个,牛奶一杯,每天早起服用。煎牛排一份,啤酒一瓶,中午、晚上各一次。晚上12点前入睡,早起走10英里路程。苏克这样做了,他一直健康地活着。

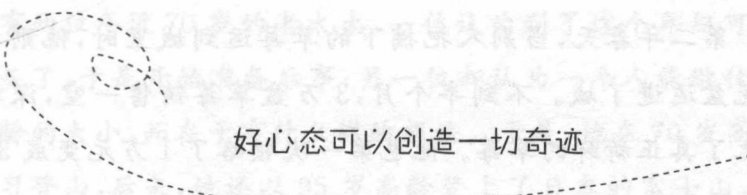
如果一个人总是将生活的不愉快放在心里,耿耿于怀,那么他的心灵就会反过来折磨自己,让自己身心俱疲。所以,永远不要让自己的心灵被世事

纷扰缠裹，真正的快乐需要让心灵绝对自由。

真正心灵自由的标准，是一种“外化内不化”的生活态度。外化，也就是自己外在的表达，比如气质、谈吐、学识、修养等；内不化，就是不委屈欺骗自己的心灵，而去做自己原本不应该或者不愿意做的事情。如果你真的能做到“外化内不化”，你的心灵也就有了可以繁衍快乐的土壤。

那么，就请在繁忙时给心灵一点养分，给心灵一份淡定，为自己的心灵培植一棵自由之树吧！为了更快乐地生活，请让心灵自由吧！闲暇时，一盏清茶，一曲幽歌，香气袅绕，乐音荡漾，整个心灵就会得到舒缓。

俗话说，人生苦短。你又为何不给自己的心灵松松绑，不让自己的身心轻松愉悦呢？生命的美丽在于享受收获，享受阳光，享受亲情，享受生活，这样才能不输。把我们心中那盏明灯点亮吧，因为它会照亮我们心底的每一个角落，这样我们就能做阳光的自己，尽情享受健康快乐的每一天。



好心态可以创造一切奇迹

你若想成功，就一定要拥有好心态。拥有了好心态，就算你穷得只剩下一元钱，你也能把自己打造成富翁。

有这样一个故事：一个人破产了，所有的东西都被拍卖得一干二净。口袋里的一元钱硬币及回家的一张火车票是他的全部资产。

当在深圳开出的K143次列车开始检票的时候，他百感交集。“再见了，深圳！”一句告别的话，还没有说出，他就已泪流满面。

“我不能就这样走了！”在跨上车门的那一瞬间，他又退回来了。火车开走了，他留在了站台上，口袋里放着他悄悄撕碎了的那张火车票。

深圳特区的车站永远是繁忙的，你可以同时听到七八种不同的方言。他在口袋里攥着那一元硬币，来到一家商店的门口。花五毛钱买了一支儿童彩笔，另外五毛钱买了四只“红塔山”的包装盒。

在火车站的出口，他举起一块牌子，上面写着“出租接站牌（一元）”几个字。当晚他吃了一碗加州牛肉面，口袋里还剩18元钱。5个月后，由4只包装盒发起的“接站牌”变为40只用锰钢做成的可调式

“迎宾牌”，火车站附近有了他的一间房子，他手下有了一个帮手。

3月的深圳，春光明媚，此时各地的草莓全部上市。10元钱一斤的草莓，第一天卖不掉，第二天只能卖5元钱，第三天就没人要了。他来到近郊的一个农场，用出租“迎宾牌”挣来的1万元钱，购买了3万只花盆。第二年春天，当别人把摘下的草莓运到城里时，他则把栽着草莓的花盆运进了城。不到半个月，3万盆草莓销售一空，深圳人第一次吃上了真正新鲜的草莓。他也第一次领略了1万元变成30万元的滋味。

要吃即摘，这种花盆式草莓，使他又拥有了自己的公司。他开始做贸易。他异想天开地把谈判地点定在五星级酒店的大厅里，那里环境幽雅且不收费。两杯咖啡，一段音乐，还有彬彬有礼的服务人员。他为和美国耐克鞋业公司成功签订贸易合同而欢欣鼓舞，他为没人知道这个秘密而兴奋，总之，他的事业复苏了，他有一种重新找回自己的感觉。

1995年，深圳海关拍卖一批无主货物，有1万双全是左脚的耐克鞋，无人竞标，他作为唯一的竞标人，以极低的拍卖价买下了它们。他相信一定有1万双全是右脚的耐克鞋存在，他留心打听，结果1996年，在蛇口海关已存放了一年的无主货物——1万双全是右脚的耐克鞋急着处理，他得到消息，以残次旧货的价格把鞋拉出了海关。

这次无关税贸易，使他作为商业奇才一跃登上了香港《商业周刊》的封面。现在他作为欧美13家服饰公司的亚洲总代理，正在力主把深圳的一条街变成步行街，因为在这条街上有他的12个店铺。

只能买一瓶水的一元钱，能打造出一条街来，这不能不说是奇迹。奇迹发生的关键，就是他处于低谷时，很好地使用了一元钱，而不是在自暴自弃

中随意花了它。

其实，只要保持好心态，奇迹可以发生在任何人身上。

曾有一位年近 70 岁的老太太，一位认为到了这个年纪可算是人生的尽头了，于是开始准备后事；另一位却认为一个人能做什么事不在于年龄的大小，而在于有什么样的想法。于是，她在 70 岁高龄之际开始学习登山，后来，她还以 95 岁高龄登上了日本的富士山，打破了攀登此山年龄最高的纪录。她就是著名的胡达·克鲁斯老太太。

这两位老人的最大差别就在于她们的心态不同。而成功人士的首要标志，就是心态。一个人如果有好心态，能进行积极思维、平和地接受挑战 and 应付麻烦事，那你就成功了一半。好心态的人可以创造奇迹，胡达·克鲁斯老太太以 95 岁高龄登上日本富士山的壮举就是这一点的最好证明。

保持好心态，使自己处于不断积极进取的状态时，就能形成自信、自爱、坚强、兴奋等性格特点，这些性格特点可以让你的潜力源源涌出。你若想改变自己做事的能力，那么就先改变自己身心所处的状态。一旦你拥有了自信自强、积极进取、宠辱不惊、乐观豁达的好心态，你便可以把你蕴藏的无限潜能充分发挥出来，创造奇迹，做出令人瞩目的成绩。



心态比外貌更重要

一个人相貌如何并不重要，重要的是你怎样看待自己。只要你不放弃自己，对自己充满信心，你就会越来越美丽。如果你在为自己的容貌而怨恨，那么请记住这句话：一个人无法选择自己的相貌，但却能选择自己的心态。

以貌取人，是人类难以克服的弱点，也是现代商业社会的一个特点。天生丽质当然是件美妙的事，但如果天生相貌平平或其貌不扬，那你就该自卑自怜、烦恼懊丧吗？

卡耐基讲过一个故事。

有个街车车长的女儿一直想当歌手，却不幸长了阔嘴和龅牙。第一次公开演唱时，为了显得有魅力，她一直想办法把上唇向下撇，好盖住突出的门牙。结果她看起来十足可笑，当然注定了要失败。但是，有个评委听了她的演唱之后，觉得她颇有歌唱天赋，便率直地告诉她：“我看了你的表演，知道你想掩饰什么，你不喜欢自己的牙齿！”女孩听了觉得很害羞。那个评委继续说：“这有什么呢？龅牙并不犯罪，为什么要掩饰呢？张开你的嘴巴，只要你自己不以为耻，观众就会喜欢你

的。何况，这口牙齿还说不定会给你带来好运气呢。”

女孩接受了这个评委的建议，从此不再去想自己的牙齿。她张大了嘴巴，尽情开怀地演唱，经过不懈的努力，终于成了顶尖的歌星。她就是卡丝·黛莉。

如果卡丝·黛莉不能突破自卑的心态，她将永远没有机会成为顶级歌星，因为她自惭形秽的心态，影响着她在歌迷心中的形象。再漂亮的女孩，如果心态不好，她的形象也会在人们的心目中大打折扣；但相貌平平，却自信，能够认清自己的优势，并时时让自己散发个性魅力的人，必将获得成功。

吕燕出生在江西农村，一直梦想着在T型台上有所作为。她虽然身材高挑，但面孔却很难称得上“靓丽”——细眉、眯眯眼、宽鼻、厚嘴唇。按国内传统的审美标准看，她很不适合当模特。

当时，国内一家曾培养出过许多著名模特的公司拒绝和她签约，但吕燕没有因别人的看法而放弃自己的梦想，她坚信自己的能力和价值，“天生我材必有用”。

在一次偶然的的机会里，一家法国模特经纪公司发现了她，于是她只身来到巴黎发展。吕燕靠自己的努力，四个月，在北京举行的法国大都会国际模特大赛中成为亚军，这是中国模特在该类大赛中取得的最好成绩。吕燕从此也成了中国最炙手可热的模特之一。

一个人的长相是与生俱来的，但心态却可以自己改变。当然，随着美容技术的发展，你可以选择去做美容手术，但那样你只是一个活在别人眼里的

自己。只有坚信自己的能力,笑对生活,露出笑脸给世间,你才是真实的自己。如果你做了美容手术变漂亮了,却依然不能有好心态,那你的形象还是没有改变,工作上你依然会不顺利,人际关系中你一样被漠视。机遇依然不会眷顾你。

所以,只有当你摆正心态时,你才会美丽。

要做没烦恼的人
扔掉坏心态,让自己多一些快乐与自信

有积极心态才有快乐人生

理查德·怀斯曼是美国著名的心理学家，拥有“美国大众传播心理学界第一教授”的头衔。怀斯曼对大多数人认为神秘莫测的运气做过很多有趣的研究。

1997年，怀斯曼发表了《运气》一书。书中，怀斯曼对人们的运气进行了研究，发现运气并不相同，一部分人认为自己很幸运，另一部分人则认为运气不好。

怀斯曼说，运气并不是真的神秘莫测，运气的好坏与人的心态有关。运气好的人，往往是因为他们的心态好，他们总是能看到事物积极的一面，而运气不好的人，往往是因为他们的心态不好，他们总是能看到事物消极的一面。

怀斯曼说，运气并不是真的神秘莫测，运气的好坏与人的心态有关。运气好的人，往往是因为他们的心态好，他们总是能看到事物积极的一面，而运气不好的人，往往是因为他们的心态不好，他们总是能看到事物消极的一面。

怀斯曼说，运气并不是真的神秘莫测，运气的好坏与人的心态有关。运气好的人，往往是因为他们的心态好，他们总是能看到事物积极的一面，而运气不好的人，往往是因为他们的心态不好，他们总是能看到事物消极的一面。

怀斯曼说，运气并不是真的神秘莫测，运气的好坏与人的心态有关。运气好的人，往往是因为他们的心态好，他们总是能看到事物积极的一面，而运气不好的人，往往是因为他们的心态不好，他们总是能看到事物消极的一面。

一个人只要他的内心是快乐的，就没有任何东西能使他悲观起来。我们一定要时刻看到事物阳光的一面，灿烂的一面，美好的一面。无论多大的困难和挫折，我们都以宽容大度的态度去对待，就没有任何东西能使我们丧失快乐。

怀斯曼说，运气并不是真的神秘莫测，运气的好坏与人的心态有关。运气好的人，往往是因为他们的心态好，他们总是能看到事物积极的一面，而运气不好的人，往往是因为他们的心态不好，他们总是能看到事物消极的一面。