

心态是我们对人生的体验
对命运的感悟，对自我的定位

快乐人生 必备的 9种心态

*Kuai Le Ren Sheng
Bi Bei De
9 Zhong Xin Tai*

马银文◎编著

好心态支撑良好状态，好状态成就快乐人生

好心态就像普洒大地的阳光，让你的内心充满温暖
好心态就像一颗魔力药丸，让你心中时刻充满欢乐

中国商业出版社

快乐人生 必备的 9种心态

马银文◎编著

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐人生必备的 9 种心态 / 马银文编著. —北京 :
中国商业出版社, 2013. 12
ISBN 978-7-5044-7981-5

I. ①快… II. ①马… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 220822 号

责任编辑: 郭 强

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(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

三河市灵山装订厂

* * * * *

710×1000 毫米 16 开 17.5 印张 230 千字

2013 年 12 月第 1 版 2013 年 12 月第 1 次印刷

定价: 32.00 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言



工作压力大？生活不顺心？找不到老公当剩女？达不到家人的期盼？得不到朋友的理解？生命之路难以处处平坦。

我们拼命工作，拼命赚钱，拼命购物，拼命想要成功，就是想体验成功后的喜悦，却为什么 80% 的人都感觉不到持久的快乐？

因为，你的快乐不是发自内心深处、由内而外、不需要任何附加理由的真正快乐！

生存在一个生活步调极为快速的年代里，其中有太多的好与坏，总是随时迎面而来，仿佛每天让你忍受的既有事实，也变得令人痛苦。渐渐地，当我们在享受越来越多的生活便利的时候，忧郁的浪潮也随之不停地冲击着我们。而且，令人惊讶的是，有许多人认为“快乐”在这个年代里，已经是一项无法轻易获得的奢侈品，哪怕你拥有使人称羡的财富，也未必能在耗费巨资之后，换得一份真正的快乐。于是，我们的外表光鲜亮丽，而内心却郁闷无比，甚至还可能会在不知不觉中，成为被忧郁囚禁在水族箱里的鲤鱼。

快乐其实很简单，就看你有什么样的心态。正如世界著名潜能学大师安东尼·罗宾所说的那样：影响我们人生的绝不是环境，也不是遭遇，而是我们持有什么样的心态。

所以，当我们在生活中遭遇了种种不快时，千万不要一味地哀叹命运的不公，也不要悲观失望地顾影自怜，而应从改变自己的心态入手。因为，改变心态就可以改变命运，改变心态就可以改变人生！

曾记得有一位哲人说过：人的心就是一条路，叫做心路，心开，路就开，心死，路就死。这位哲人告诉我们，一个人能否成功，心态是一个非常关键的因素。因为，在成功的道路中，我们很难控制自己的际遇，唯一能控制的就是自己的心态：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，就注定了要步入失败的沼泽。如果你想成功，想把梦想变成现实，就必须摒弃那些消极的心态，清除心灵的累赘。

要知道，命运是可以改变的，因为它取决于你的心态，如果你能正视自我，并改变那些不良的心态，那么你的命运也会随之改变。

亲爱的朋友，你快乐吗？如果你快乐，希望本书能给予你更多的快乐；如果你希望自己快乐，本书也将借由许多富有哲理的小故事，唤醒你分享快乐的能力。本书总结了快乐人生必备的9种心态，书中一个个蕴含哲理的经典故事，除了能使我们了解如何从内在释放压力、克服外界所引发的负面情绪之外，同时也能让我们用更积极的视野来重新看待这个世界，进而在待人接物上从容自在。

朋友们，让我们从现在起，无论在什么情况下都保持积极的心态，让整个身心都充满勇气和智慧，把挫折与失败当成学习的机会。这样，我们就能早日战胜自我，超越自我，到达成功的彼岸，享受幸福快乐的人生！

心态之一：积极向上

现实生活中，人们总会发现抱怨的人远比积极乐观的人多。喜欢抱怨的人在给自己找罪受的同时，也伤害着身边的人，为他人招惹麻烦，世界上几乎没有人因为抱怨世界而得到快乐。事事都选择沮丧失望，不如转变思维往好的方面想；选择痛苦呻吟，不如选择开心快乐。如果你决定做快乐的人，生活就不会那么平淡。在面对艰难困苦的挑战时，如果你足够机智，改变思维方式，世界也不会吝惜将生命中最丰盈的快乐送给你。

向左走选择快乐，向右走选择悲观。凡事不可能皆如意，就看你怎样去选择。而积极向上是一种做人的态度，我们应学会以一种积极向上的态度对待事物。积极向上的人会鼓励积极向上的人，就像成功会吸引更大的成功一样，所以积极向上本身就是一种成功。

1. 时刻想着出人头地 / 3
2. 做“小人物”时要向“大人物”看齐 / 5
3. 在不断进取中获得快乐 / 8
4. 摒弃逆境的干扰，寻找向上的根源 / 12
5. 放弃也是一种成功的开始 / 16
6. 在平凡中做不平凡的事 / 20
7. 保持年轻的心态很重要 / 24
8. 永远积极、主动、热忱 / 28

心态之二：勤勉谦恭

任何人做任何事都离不开勤奋，勤能补拙，勤出成果，勤是通往成功的阶梯。成功是勤奋的结果，只要我们勤奋探索，勤奋实践，勤奋创新，

做什么事情都一定会成功!

无论事情的大与小,无论结局的成与败,只要在过程中付出自己的努力,用自己的奋斗点缀前进的道路,用自己的汗水滋润沿途的风景,便可以问心无愧的快乐。

1. 壮志凌云地想,脚踏实地地干 / 35
2. 勤奋立业,谦恭做人 / 38
3. 勤勉高于天赋 / 41
4. 勤奋造就成功,懒惰摧毁天才 / 46
5. 养成勤奋的习惯会终生受益 / 49
6. 有一份耕耘,就有一份收获 / 53
7. 恒心与坚持能“点石成金” / 57
8. 莫道君行早,更有早行人 / 60

心态之三:诚实守信

诚实就是快乐!在人的一生中,我们会得到许多,也会失去许多,但诚信却是应该始终陪伴我们的。如果以虚伪、不诚实的方式为人处世,也许能获得暂时的“成功”,但从长远看,他最终是个失败者。

诚实是我们做人的基本准则,诚实的人既能赢得别人的帮助和爱戴,自己也容易走向成功;而不诚实之人,不但众叛亲离,而且还将自己推向罪恶的深渊。

1. 诚实是一种源自自身的本质 / 67
2. 诚实守信才是大赢家 / 70
3. 以诚信奠定成功基业 / 74
4. 真诚的友谊会使你的事业更发达 / 78
5. 做人要有正直的品行 / 82
6. 诚实守信是做人的“信用卡” / 86
7. 择友不可草率 / 90
8. 以真诚待人,用热忱做事 / 94

心态之四：敢于挑战

人生中，一个个顶峰看似遥不可及。然而，只要挑战，努力，拼搏，终究会到达光辉的顶点。同时，你会发现，快乐其实很简单……

雏鹰要学会飞翔，必须接受凌厉天风的挑战；鹿群要保存种族，必须经历弱肉强食的挑战；幼苗要成长为参天大树，必须面对风雨雷电的挑战……天地间充满了挑战。敢于挑战方显出英雄本色。

1. 敢于挑战自我，克服贬低心理 / 101
2. 挑战无极限 / 104
3. 坚持到底靠勇气，半途而废是懦夫 / 107
4. 用挑战激起成功的信心 / 111
5. 勇气是战胜困难的良方 / 114
6. 胜人者力，自胜者强 / 118
7. 毅力与恒心是成功者的基本功 / 121
8. 坚持不懈，浅尝辄止无出路 / 124

心态之五：善于合作

一个人的能力是有限的，只有善于和别人合作，才能弥补自己的能力的不足，达到自己原本达不到的目的，只要善于与人合作，才能取人之长，补己之短。才会在事业上获得他人的帮助，才能与人共建未来，与人合作品质是非常重要的，养成与别人合作的习惯还不算成功，更重要的要有好的品质来维护这种良好的习惯，不断完善和提高。做人应该诚心为本，只有真诚才能赢得别人的信赖，既然交往是人的一种本能，与人合作又是快乐源泉，那就应该把它融进生活之中，建立一种良好的合作关系，在合作中体会到其中的乐趣。

1. 学会“牵手”，共同把事业做大 / 131
2. 站在对方的立场看问题 / 134
3. 合作的结果是1+1大于2 / 138
4. 合作中一定要信守承诺 / 140

5. 取长补短，相互协作也能把事业做大 / 144
6. 用团结合作来打开事业之局 / 147
7. 利用好朋友，干成大事业 / 152
8. 一团和气，追求双赢 / 155

心态之六：知足平衡

人生本就有荣辱相随，名利是非也在所难免。倘若处处留心，时时在意，那就会活得很累，生活对于我们来说也就不会坦然，永远都没有欢笑。所以，保持一种高贵的“平常心”，让一切顺其自然，是人生必不可少的润滑剂。

人如果想活得快乐些，就必须学会知足常乐，在现实条件许可的范围内，充分享受生活，而不为得不到的而苦恼。这才是适宜的人生观。聪明的人应该对于那些自己得不到的东西视而不见，假装糊涂。知足常乐！

1. 平衡心中的天平 / 163
2. 与其羡慕，不如超越 / 166
3. 放弃不顺的事，做好顺利的事 / 170
4. 克服各种欲望，才会心情舒畅 / 174
5. 经常减压，生活才会有情趣 / 177
6. 平静地对待得与失 / 182
7. 在快乐中忘却烦恼 / 185
8. 不让忧虑打扰你的好心情 / 188

心态之七：乐观豁达

人活在世上，会遇到许许多多的烦恼。乐观者在面对烦恼时，总在做一个更坏的假设和事实对比，因而他们总是能看到更好的一面；而悲观者总是觉得今不如昔，所以，烦恼总是更多。

生活就是一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它就对你哭。确实，不管我们的生活中有什么不幸和挫折，都应以乐观的态度微笑着对待生活。

1. 乐观是最有价值的财富 / 195
2. 克服抑郁，笑对一切 / 198
3. 享受生活，享受成功 / 201
4. 总有理由要生活 / 204
5. 一路微笑走向成功 / 207
6. 挫折不可怕，乐观是良方 / 209
7. 把快乐进行到底 / 212
8. 学会营造快乐 / 214

心态之八：宽厚容人

宽容是一种处世的智慧。宽容的本身，除了减轻对方的痛苦之外，事实上，也是在升华自己。人与人之间需要宽容、需要理解。宽容是催化剂，可以消除隔阂，减少误会，化解矛盾；宽容是润滑剂，能调节关系，减少摩擦，避免碰撞；宽容是清新剂，会令人感到舒适，感到温馨，感到自信，感到世界的美。宽容是一把成功的密钥，是一剂治疗心伤的良方，是给自己的一点快乐和甜蜜。

1. 宽容做人，宽容成事 / 219
2. 宽容是金，成事于“心” / 221
3. 宽容别人也是在宽容自己 / 224
4. 学会宽容和尊重别人 / 228
5. 大人大量，宽厚待人 / 230
6. 对别人永远怀有感激之情 / 233
7. 宽容有度，让人心服口服 / 236
8. 乐于忘记，不念旧恶 / 239

心态之九：永远自信

坚强的自信，是伟大成功的源泉。无论才干大小，天资高低，有了坚强的自信，就有了成功的可能。如果你去分析研究那些成就伟大事业的卓越人物的人格特质，就可以发现：这些卓越人物在开始做事之前，总是具

有坚定的自信，深信所从事的事业必能成功。这样，在做事时他们就能付出全部的精力，克服一切艰难险阻，直到取得最终的成功。

成功产生于那些有成功意识的人身上的，失败则源于那些不自觉地让自己产生失败意识的人身上，适时地给自己建立一个有效的自我激励体系，这样往往会得到意想不到的快乐与收获。

1. 相信自己一定能成功 / 245
2. 自信乐观是人生的一剂良药 / 248
3. 自信是一个人最宝贵的财富 / 250
4. 自信而不自傲 / 254
5. 拥有自信，才能拥有快乐 / 258
6. 自信而不自满，执着却不偏执 / 260
7. 敢于自我展示，才能获取成功 / 263
8. 自信心——走向成功的催化剂 / 265



心态之一

积极向上

现实生活中，人们总会发现抱怨的人远比积极乐观的人多。喜欢抱怨的人在给自己找罪受的同时，也伤害着身边的人，为他人招惹麻烦，世界上几乎没有人因为抱怨世界而得到快乐。事事都选择沮丧失望，不如转变思维往好的方面想；选择痛苦呻吟，不如选择开心快乐。如果你决定做快乐的人，生活就不会那么平淡。在面对艰难困苦的挑战时，如果你足够机智，改变思维方式，世界也不会吝惜将生命中最丰盈的快乐送给你。

向左走选择快乐，向右走选择悲观。凡事不可能皆如意，就看你怎样去选择。而积极向上是一种做人的态度，我们应学会以一种积极向上的态度对待事物。积极向上的人会鼓励积极向上的人，就像成功会吸引更大的成功一样，所以积极向上本身就是一种成功。

1. 时刻想着出人头地

许多成功者在他们的回忆中都会说：“一路坎坷。”现在他们成功了，他们用自己的成就诉说着一路上惊心动魄的故事。

其实每个人都会有一种错误的想法，把失败归咎于绊脚石太多。认为天才或成功者是先天就注定的，每个人的命运，注定了自己一生的结果。

一事无成的人，缺少的是雄心勃勃的勇气、缺少的是排除万难的精神、缺少的是迈向成功的动力。因此，不管年轻人有多么超群的能力，又是多么的聪明、和善和谦逊，如果缺少迈向成功的动力，恐怕也难以有所成就。

几乎所有成功者都有这样一种感觉，很难清楚地解释自己为什么会执着地追求着事业，在事业上付出大量的时间，并把自己全部的精力都集中在这一点上。仿佛有一种自己都看不到的神秘力量在指引着他们，而他们的所作所为只不过是顺应内心深处的呼唤而已。

威廉·皮特就是人们所要学习的杰出典范。他在小时候就表现得目标专一、意志坚定，接受教育的主旨也是将来要成就一番赫赫伟业，这样才不辜负父亲对他的期望。因此，无论他上学、工作还是娱乐，不管是在异乡的土地上，还是在故乡的亲情中，都从未忘记过这一神圣的职责——应该出人头地，应该成为一个公正、睿智、有影响力的政治家。有了这个目标，他就有了动力，就像一粒种子在他的身体中要生根、发芽，鼓励着他坚忍不拔、锲而不舍地朝着这个目标前进。因此，他在年轻时就有了辉煌的成就，进入国会时他 22 岁；当上财政大臣时他 23 岁；成为英国首相的时候他才 25 岁。

无疑，威廉·皮特是每个要成大事者的学习榜样，如果每个要成就一番事业的人都像他一样，在早期就朝着一个确定的方向进行专门的训练，必然会有一番收获。威廉·皮特大学毕业后，他没有像别人那样浪费时

间，在选择从事何种职业上毫不犹豫的朝着自己的目标前进。这样就避免了瞻前顾后，拿不定主意的后果。

在对他的评价时，他的一个对手也不得不钦佩地说：“这个人既不会冒进也不会退缩，他一直都在飞翔。”是的，这种说法是对威廉·皮特的一个肯定，是对他执着追求目标的赞美。而一开始是没有人能看清楚希望在哪里？目标在哪里？他就像是在进行马拉松比赛一样，即使是在起跑以后，他看到的也只是前面不远的目标。

一个人只要有希望，加上坚忍不拔的决心、持之以恒的努力，他就能达到他想要的目标。

威廉·皮特就是这样，他并没有靠高挂在天空的星星引路，而是靠手上燃烧着的火炬照亮自己脚下的路，因为这样可以使他信心百倍、毫不畏惧，一直向前跑。尽管远方的路仍然还笼罩在浓浓的暮霭之中，但那永不熄灭的火炬却能让他看清自己眼前的路。

我们已经得出的结论是可以更改的。“我行，你也行”的态度更多地来自有意识的思考，来自于我们的信念和对行动后果的预期，而不是情感。他摒弃了我们童年的结论，并且断言，我们不再是软弱无能和依赖他人的人。

人们都说一个人未来的一切取决于他的人生目标。而人生目标又可以改变一个人的生活，也可以影响一个人的动机和行为方式，甚至决定一个人的命运。一个人的生活都是在人生目标的指引下进行的。如果思想苍白、格调低下，生活质量也就会趋于低劣；反之，生活则会多姿多彩，让你尽享人生的乐趣。

人生目标反映了一个人苦苦追寻和魂牵梦萦的东西，也体现了一个人的风度和修养。我们在日常生活中表现出来的个性特征，会和自己希望的一样。一言一行都能反映出对生活的态度和打算。

出人头地，说的直白一些就是在某一方面做出成绩，超出一般人的水平，这非有远大的志向不可，立大志才能成大事。

只要我们向着自己期待的目标前进，我们就很有可能成功。于是，我

们在制订目标时总是更高、更好，并向着这个目标努力着、奋斗着、接受着艰难困苦の考验，只有这样，我们的目标才能实现。因为自己知道本身并不比别人优秀，无论是在家庭，还是在社会经验上，甚至其它的方面我们还不如别人，所以，在树上的苹果还没有被摘走的时候，我们就做一个苦工，做好一切准备，只有这样你才能摘得最多，摘到最好的，并且，摘的轻松、摘的快乐。我们要把这棵果树上的苹果都看成自己的，甚至整个果园，向着这个目标前进，激发我们的雄心，让目标牵引我们的目光，去实现我们的梦想。

请记住，无论从事何种职业，你时时刻刻都要想着出人头地，只有这样，你才能尽可能地，尽最大的努力去争取，去拼搏。

2. 做“小人物”时要向“大人物”看齐

“不甘做平庸者”是成功者的一种向上心态，成功者往往都是从小就有远大的抱负，心中就有一个目标，都有一个理想的偶像。他们就这样通过自己的不懈努力向“大人物”靠拢着。

威廉·詹姆斯说：“与真正清醒的自我相比，生活中的我们只能算半梦半醒。我们的火焰熄灭了，我们的蓝图暗淡了，我们的智力和体力只开发了很小很小的一部分。”这位心理学家兼哲学家的话一直影响着每一个要成大事的人，尤其是对那些生活在平庸的死水中什么也不愿做的人，这些话更能激起他们生命的浪花。

在动物世界中也有着向“大人物”学习的事例：

雏鹰要学飞了，它已经不再像以前一样只等着父母回来给它带来食物了，它梦想着哪一天自己也能像父母、像家族中最勇猛、被称为“老大”的那只一样，翱翔于天空，俯视万物，傲视琼宇。它要狂风吹打它的翅膀，这样它可以锻炼自己的毅力和力量，让狂风尽快吹结实幼嫩的翅膀，使之变得坚硬。它不惧怕狂风可能把它吹下悬崖，如果是那样的话，在它

还没有学会飞翔的时候，它可能就会离开这个世界，离开他的父母姐妹。所以，它并没有畏惧，在它心中，风已经不是可怕的了，因为鹰族中的偶像已经在它心中深深的扎下了根基，因为它相信自己的明天也将成为鹰族中的英雄。

站在一条忙碌的大街上，让自己花上十分钟，看看来来往往的人群在你面前穿梭。猜猜看，这些人里，几百人当中能有几个人有着具体的生活目标，全心全意地在努力追求和实现这些目标？

如果你敢赌一赌，那你可能会输一大笔钱。因为，几百个匆匆过客当中，也不一定有一个人想过明天要干什么。

也许这就是过客和主人的区别。只要你在某个行业中有一定的技能，就应该向往和争取顶尖的地位。拥有追求卓越目标的品质，不仅能造就各个领域的杰出人才，也能促使每一个普通人在未来创造出和天才一样的奇迹来。

如果你想从事经商活动，你就要立志成为那个企业的高层管理者；如果你想从事文艺工作，你就要发誓并一心一意地向着明星、大师的方向前进；如果你想在政界有所作为，你就要矢志成为一个领袖级别的人物。

总之，要想成大事，就应该树立这样的目标：成为你所在行业的精英。不管现在看起来能不能实现这一目标，你一定要这么想，相信自己能够实现它。因为，它是需要实践才能实现的。

我们谁都不想做小人物，所以你必须用普通人之上的眼光来看待自己，你必须相信自己能够拥有梦想中的美好一切，这样你才会为了它付出一切，竭尽全力。当然要做到这一点你就得充分开发自己的潜能、智力和创造力，把你的全部精力和能量都集中在最适合自己的事业中，并使自己的位置处在同行的前列。

那些白手起家的成功者，在他们的成功之路上经受过无数的风雨，经受着时间的考验，从一文不名到万人瞩目。他们用内心力量的有力牵引来实现目标，走向成功，这种有力的内心牵引对成功者有着重要的作用。它是我们生命中最神奇和最有趣的东西，它对每个人都是一样的，只要你积