

Zuo
ZuiHao De ZiJi



●本书为成功励志读物，通过讲述故事、解析道理、心理测试等，阐发了许多人生哲理。并告诉读者，为了获得成功，成为强者，应该争取哪些方法。书中的许多哲理、方法，都是我们人生和事业取的提升的座右铭。

做最好的自己



人生没有绝对的弱者，心态是命运的控制塔，决定人生的成败，影响人生的前途。

心态决定命运

一个人受到太多的压力之后，心态会变得十分的不平和，一但这样的情况发生对于工作和家庭都会带来相当大的影响，这时就要学会如何去调节好自己的心态。

萧茹◎编著

Zuo
ZuiHao De ZiJi



做最好的自己



心态决定命运

萧茹◎编著

 中国城市出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

心态决定命运/萧茹编著. —北京:中国城市出版社,
2007.12

(做最好的自己)

ISBN 978-7-5074-1940-5

I. 心… II. 萧… 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 193141 号

责任编辑	张惠平
封面设计	创品牌设计
责任技术编辑	张建军
出版发行	中国城市出版社
地 址	北京市丰台区太平桥西里 38 号(邮编 100073)
发行部电话	(010)63424857 63421417(Fax)
发行部信箱	zgcsfx@sina.com
编辑部电话	(010)63421486 63421488(Fax)
投稿信箱	city_editor@sina.com
总编室电话	(010)63455163
总编室信箱	citypress@sina.com
经 销	新华书店
印 刷	北京正道印刷厂印刷
字 数	187 千字 印张 14
开 本	787×1092(毫米) 1/16
版 次	2008 年 1 月第 1 版
印 次	2008 年 1 月第 1 次印刷
印 数	0001—12000 册
定 价	26.80 元

版权所有,盗印必究。举报电话:(010)63455163

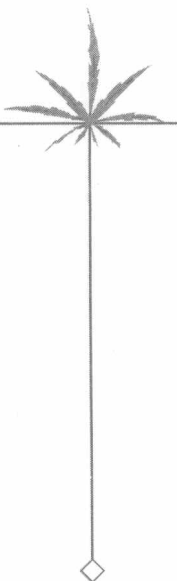
前 言

关于心态的意义,美国成功学学者拿破仑·希尔说过这样一段话:“人与人之间只有很小的差异,但是这种很小的差异却造成了巨大的差异!很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的,巨大的差异就是成功和失败。”

积极的心态使人充满力量,去获得财富、成功、幸福和健康,攀登到人生的顶峰;消极的心态使人沮丧、失望,对生活 and 人生充满了抱怨,自我封闭,限制和扼杀自己的潜能。

积极的心态创造人生,消极的心态消耗人生。积极的心态是成功的起点,是生命的阳光和雨露,让人的心灵成为一只翱翔的雄鹰;消极的心态是失败的源泉,是生命的慢性杀手,使人受制于自我设置的某种阴影。选择了积极的心态,就等于选择了成功的希望;选择消极的心态,就注定要走入失败的沼泽。如果你想成功,想把美梦变成现实,就必须摒弃这种扼杀你的潜能、摧毁你希望的消极心态。

巴勒教授曾在一家诊所里做过这样的试验:他对一组处于催眠状态下的人进行诱导,让他们认为自己没有任何天赋,以至于在生活中失败了;然后他对这些人进行了为期 14 天的临床观察和检验,从中得出的结论是——这些人有可能会患上当今时代所有类型的身心疾病。14 天后,他又对这些人进行催眠诱导,让他们深以为自己很有天赋,具有远大的目标并且完全有可能实现这些目标。这样一来,他们的临床现象马上就有了改变。他们变得很有生气、精神焕发,步态和举止都发生了变化,血压也很稳定,心身方面的疾病也都全部消失了。这项试验清楚地说明了心态对人的影响有多大。



目 录

积极的心态感受生活

人生乐趣何其多	2
做生活的主人	4
你可以努力改变自己	6
施恩不求回报	8
让自己休息一下	10
善待自己,认识自己的价值	12
放松自己的生活	15
维护自己的尊严	16
瑕疵改变人生	17
补鞋匠的发现	19
笨拙也是一种力量	21
陌生的感动	23
珍惜自己所拥有的	25
真正的朋友	27
没有什么不可以饶恕	29
心有灵犀一点通	30
不妨找人帮忙	32
走出孤独的旋涡	34
把握性格改变命运	37



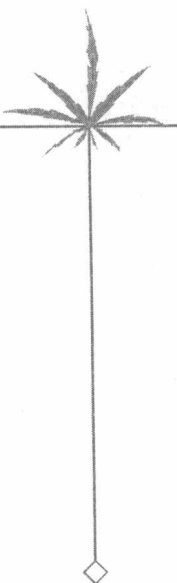
心态是命运的控制塔

只有自信才能做好一切	40
超越别人不如超越自己	42
做人一定要虚心	44
愤恨比疾病更可怕	45
拒绝平庸,追求卓越	48
坚强的意志力是成功的保证	50
志不立,天下无可成之事	52
永远向最高迈进	54
好心态,好身体	56
大不了回到原点	57
人生如水的启示	59
你在忙什么	60
不怕碰壁才能最后成功	61
没有什么是不可能的	63
树立贫困中的尊严	64
不吃免费的午餐	66
在思考中积极进取	67
该出手时就出手	69
不要畏惧失败	71

生活需要阳光的心态

永远保持乐观的精神	74
用积极的行为代替焦虑	76
人生必须向前看	78
把握好时机	81





大丈夫是委屈撑起来的	84
自卑是成功的绊脚石	86
逆境中需要不屈的意志	88
无限风光在险峰	90
希望是生命的火炬	92
不怕埋没	94
守候希望的星光	96
希望比知识更重要	97
不甘失败才能笑到最后	99
常想生命中的“一二”	101
再苦也要乐一乐	103
幽默是改变心态良方	106
以退为进,欲取先予	108
不轻易为拒绝所打败	111

只要再前进一步

把空想付诸行动	114
成功离我们有多远	116
一个人最大的财富	118
再努力一点	119
跨越前进途中的层层障碍	121
一定要坚持到底	123
责任,让我们变得更勇敢	125
做事就要集中精力	126
在失败中学习	128
失败害怕勇敢行动的人	129
只有行动才能证明自己的实力	131



分解并且盯住你的目标	133
铁匠教子的启示	135
人生因换车票而改变	136
转变你的思维方式	138
听取别人的意见	140

拂净心中的那扇窗

把握爱情和友谊的真谛	144
别让财富占据了你的情感	146
既要坚韧不拔也要灵活变通	148
困难挡不住追求成功的人	150
莫让贪婪占据心灵	152
分清不便和困难	154
打败自己的弱点	156
什么是天堂,什么是地狱	157
离成功最近的路	159
你必须有一样是出色的	160
让信誉成为成功的种子	162
不要拒绝善意的谎言	163
做一个愿意聆听的人	165
学会道歉与原谅	167
学会正确地选择与放弃	169

心态决定人生的高度

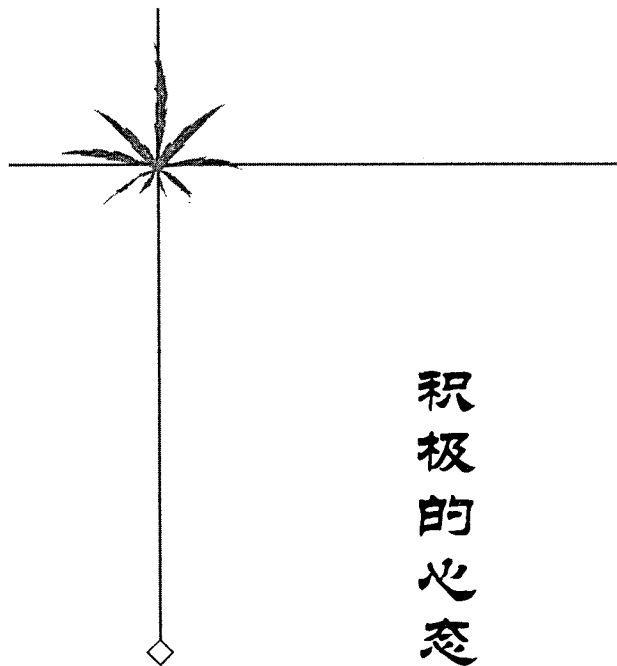
我要好好活下去	172
永不放弃心中的追求和梦想	174





要享受自己的生活	176
两个钓鱼人	178
要学会知足	180
掌握沟通之道	183
克制自己的言行	185
保持心理健康	186
保持感恩的心	187
把工作当作快乐	190
另起一行看问题	192
钻出内疚的迷宫	194
别人快乐自己才快乐	196
快乐的秘方	197
保持自己的本色	199
学会赞美他人	201
积恩则昌,积怨则亡	203
人,只要不看轻自己	205
把眼光放在远处	206
放弃自卑和自怜	207
你的心灵的温度有多高	208





积极的心态感受生活



人生乐趣何其多

有什么样的心态，就会有什么样的思维；有什么样的思维，就会有什么样的行动和什么样的生活。

只要你稍加留意，就会发现在大街上行走的人总是脚步匆匆，那种东逛西看、逍遥自在的人现在已经很少了。工作之余，怎样才能把轻松惬意的心情始终留在自己的身边呢？

有一位在医院工作的朋友在聊天的时候说：“每天我下班的时候，我家养的小狮子狗旺旺就会又蹦又跳地跑来迎接我，它又摆尾巴又叫的，看样子高兴地了不得。这跟我一天在医院里看到的那些病人阴沉愁苦的神态正好是个鲜明的对比。这个动物表现出来的快乐，正是我们对人生应抱有的良好态度。虽然我们没必要像猫狗一样又蹦又叫，但我们确实应该放松心情去好好享受人生的许多乐趣。”

一位做设计工作的朋友也曾说过：“一个凉爽的夏日，我和妻子带着儿子一起去散步。天空晴朗，微风拂面，当我们拾阶而上，一路饱览满目的绿和秋日的泛黄，顿时感到层林尽染的自然之美。当走近一座天主教堂时，妻子对我说：‘你看，这地方多美啊！’过去，我曾在这附近住过两年，朝夕相伴，并不认为这座教堂有什么特别的地方，但是，这次经妻子这么一提，我不由得多看了几眼。果然发现了它美的所在，建筑大师们把他们所能感触到的都表现在这些建筑物上了。圆圆的穹顶映衬在蓝蓝的天下，高高的塔尖耸入云端，它们的确表现出了一种宗教的神秘与伟大。究其原因，早先终日的紧张生活令自己无暇顾及，所以身在其中而不知其真面目，也就不足为怪了。现在，我是怀着一种休闲愉快的心情来这里故地





重游的，心情不一样，感觉也就不一样了。”

当你心情愉快时，你就容易感受到人生的可亲之处。万物之有情，处处都充满着乐趣，而你对万物的亲慕之情也就会油然而生。著名的心理学家宁克说：“

你的身体状况与你能否享受人生乐趣有密切的关系。当你精神振作、心境开朗时，看待自己的人生就有了新的意义。适当的运动与休息是精神愉快的重要因素，当你内心安详觉得心情愉快的时候，工作效率一定相当高。而当你陷溺在愁闷之中时，工作时必定没有精神也必定缺乏效率，因为人在愁闷当中是无法充分发挥自己的才能的”。

确实，心态不好的时候，什么都不可以干得好。想想我们在参加笔试或面试的时候，如果心里战战兢兢，对自己信心不足，就会连最基本的知识或感想都表达不出来；但是，惧怕感一旦消失，我们的心情愉快之后，则可以表现得很好。所以，要想得到人生乐趣，就是要感觉愉快，心境开朗。还要好好对待你的心灵，让自己的心情清清爽爽。快乐与苦恼都是发自内心，一旦能够把快乐深藏在心中，外在事物就影响不了它。

其实，快乐的事情生活中比比皆是，有时是闻到一束鲜花的芳香；有时是隔着窗帘看着窗外明媚的阳光；有时是朋友口中无意讲出来的一句温馨话语；有时是一件小小的仁慈义举；有时是听到了一首优美抒情的歌曲……让你自己在心里去寻找这样一些小小的快乐事情，并努力去体会，这些会成为你进入梦乡之前最美好的事情。

爱默生经常以一种美妙的方式为他一天的生活作结尾。他建议说：“你已经做完了你能够做的事情。你昨天一定做过一些愚蠢荒唐的事情，你应该把那些事情尽快忘掉，因为它们已经过去。明天是崭新的一天，明天要好好地开始，要使你自己的精神昂扬振奋，充满活力，才不至于让过去的错误成为未来的累赘。”爱默生认为，一个人不应该以悔恨的心情来结束刚刚过去的这一天。他把自己比作一个随时关门的人，他过完了一天就关闭一道门，把过去的事情与现在的事情隔开，把不愉快统统忘掉。他曾说，“我这一辈子都在关闭我身后的门。这是必须的，你不觉得吗？当你关门的时候，所有过去的事都被关在门的那一边了。然后你就可





以重新开始，不被所累，向前迈进。”

要成为一个快乐的人，一件非常重要的事就是你能清除所有的错误与罪恶，把它忘得一干二净，让它不再来搅乱你的心灵，这样你就可以大步往前走。另外一个可以使我们自己享受人生乐趣的重要方法是去学习、去爱，去尊重别人的优点，并学会给予，和付出。因为它们都是产生快乐的源泉。给予和付出也许是给予金钱、物质，也可能是你的爱、你的时间或忠告，或任何由你自己付出而对他人有益的东西。你自己付出一些什么，同时也就使你更能发现你自己的优点。凡是付出最多的人，他自己也就能得到最多的享受，得到最多的快乐。

也许在人生之路上你会遭遇到不同的打击、遭遇不同的挫折，但你绝不能伤心沮丧，无精打采，要深信你自己一定能克服一切困难与挫折，要从中学习人生的经验，并带着它们冲破环境的黑暗，闯出一条光明的出路，你也一定会从中体会到无穷的人生乐趣。

做生活的主人

人的生命只有一次。

你是为了继续发展而有自尊地活着，有目的地活着，有计划地活着，还是像一个提线木偶任由他人摆布？

为什么我们当中的许多人要放弃掌控自己命运的权力，将其交与别人，而自己却每天挣扎于绝望之中？仿佛只在等待下一个命令去跳跃去鞠躬，或者为了吃上一顿晚饭而表演？

一旦允许别人掌控我们的命运，我们也就将自己的未来交付于他人之





手了。我们放弃了对自己有利的选择，也扼杀了一切发展的机会。我们没有目标，没有需要优先考虑的事，也没有自己的生活策略。平庸无奇有如无边无际的草原，我们跟随自己的群体，随波逐流，碌碌无为。甚至连我们曾经珍视的那诸多梦想，也大都成为水中之月。

这样的情景多么凄凉，怎样才能改变这种境况？其实答案很简单，就是学习如何主宰自己的命运，如何树立、追求自己的目标，如何将群体中的其他人甩在后面。当然，你还要学习如何选择自己的立场，如何说“不”、说“是”，以及如何主动出击而不是被动挨打。

做到了上述要求的学习内容之后，你曾失去的任何控制权都可以重新回到你身边。关键是你还通过这些找回了自己的尊严和个性。

如果我们无法接受来自自身独特能力的挑战，去塑造我们自己的生活，去寻找最适合自己的发展方式，那么我们便不会有任何安全感。那样，我们将生活在可耻虚伪的世界里，由别人的意志决定我们命运；我们也因受到来自周遭变化的持续打击而变得日渐孤独。没有选择权，我们找不到方向；没有属于自己的生活策略，我们便失去了自我的意义，或者永远找不到它。这样，我们就变成了无足轻重的人，变成了微不足道的人。就像人类学家朱利·亨利所说：“若一个人没有价值，那他只能在外界的影响下生活。从表面上看，他只是个普通的家伙；不过内心却有如布满恐惧的水面，稍有风吹草动，便翻云覆雨。由此，两种环境的碰撞冲突促成了思潮的消长；它又如恐惧的气旋，来自外界的冲动而在里面胡乱地碰撞。”朱利·亨利又接着说，“当我们生活在一个虚伪的世界里，我们便不去考虑现实，而仅仅是试图击败它。”

如果我们想发展，那么，我们周围的现实世界，包括变化所带来的影响，是我们所必须面对的。我们不能向它屈服，也不能放弃做出选择的权力。为了防止我们受到周围力量的压制和阻碍，唯一的办法就是寻找自己的中心，相信自己，不去理睬周围矛盾的言语，只听从你内心深处的声音。只有这样我们才能真正做到和外界互动，并且满怀信心，坚定信念，目的明确。

一旦我们开始主宰自己的命运，支配自己的生活，就再也没有任何必





要去请求别人的许可了。如果你要做的事影响到了其他人，你应该问一问他们的感受，认真考虑他们的反馈意见，然后做出决策。聆听别人的感受，仔细考虑这些感受，这一点很重要，但它和请求许可不是一回事。请求许可是把否定你命运的权力拱手相让，而询问反馈意见则是收集信息，以便与你自身的需要和价值达到平衡。

你可以努力改变自己

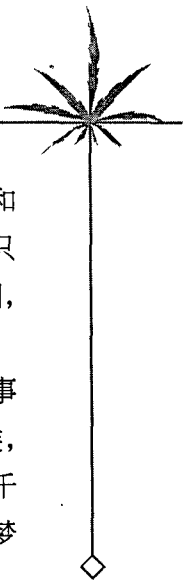
一个人只要他心中有了梦想，他就可以通过不懈的努力走向成功。残疾小伙子查里斯在好莱坞的成功，就证明了这一点。查里斯是个先天发育不良的残疾孩子，他3岁的时候，别的孩子已经开始跑动了，他才摇摇摆摆地迈出了第一步。整整一个冬天，他的两个姐姐陪他坐在一面大镜



子前，抓着他的手点着自己的鼻子，问他：“这是什么？”“嘴巴。”这真是一个糟糕的答案，更糟糕的是，包括他的父母在内，很少有人能听懂他说的话。4岁那年，查里斯被送往肯尼迪儿童中心学习。在那儿，他有了飞快的进步。一天他指着一个盒子对他的母亲说：“看，上面有我的名字！”母亲接过来一看，上面果然有他名字的缩写字母，母亲高兴地流下了眼泪。

查里斯8岁的一天，他不知从哪里翻出来一本旧相册，里面有他两个姐姐幼年时拍广告时的剧照。他一下子被迷住了，他不停地喃喃地说道：“我要上电视，我也要拍很多漂亮的照片。”他的父亲看到这种情况，忧心忡忡地劝道：“孩子，每个人都有适合自己的职业，但是要上电视，我实在看不出有这种可能性。”





但是查里斯从没忘记过自己的梦。他一遍遍地借助录像带练习唱歌和跳舞。4年后，机会终于来了；他在学校的圣诞舞会上演一个牧羊人，只有一句台词：“嗨，真逗。”可是就是这一句话，他整整练习了两个星期，甚至在睡梦中都会不自觉喊出来。

那天的演出非常成功，观众席上一位特殊的来宾听说了查里斯的故事后被深深地感动了。10年后，这位好莱坞制片人在拍一部喜剧的时候，还缺少一个跑龙套的角色，他想起了那个小伙子，于是他拿起了电话。千里之外，查里斯那兴奋的声音打消了制片人的疑虑，也开启了查里斯的梦想之门。

于是在查里斯22岁的时候，他第一次来到了好莱坞，他感到无比的高兴和激动，连说话也变得流畅自然了。

电视剧原定于在1987年9月播出，然而全美电视网络联播公司却拒绝购买播映权，查里斯的梦想破碎了。

查里斯又回到了原来的地方，找到了一份工作，但他一直坚信上帝一定会向他打开梦想之门的。

好莱坞也没有忘记他。很多观众都在寻找他。于是，一个编剧专门为他写了一部家庭伦理剧。剧中的主人公就像查里斯一样，患有先天性残疾。剧中描写的是这个残疾青年不屈不挠，和父亲共度艰难人生的故事。开机拍摄的那天，查里斯面对镜头，泪流满面。他想起了自己父母满头的白发。他泣不成声地对“父亲”说道：“天真黑，父亲拉我一把，您的手会给我温暖和勇气。让我们手拉手，共同向前走……”该剧经电视播出，写上感动了千千万万的美国人。

查里斯成功了，所有的人都说：“这部影片也许不是最出色的，但却是最感人的。”一夜间，查里斯成了人们的偶像。观众的来信铺天盖地而来。一个中学生来信说：“我今年17岁。我也患有严重的先天性残疾。你是我心中的英雄，是你让我看到了生命的希望。”

摆正了自己的心态，只要肯努力，任何人都可以改变自己。请记住：只要你用力敲，所有的门都有可能向你打开！



施恩不求回报

人似乎天生就爱忘记表达感激之情。要是我们帮助别人就想得到别人的感激，那我们只会令自己头痛。

有一位得克萨斯的商人，他怒气冲冲地告诉别人：10个月以前，他给自己的30位员工一共发放了1万美元的年终奖，可令他气恼的是，居然没有一个员工向他表示感谢。他说自己很后悔，早知道一分钱奖金也不发。

前人有云：“人之所以愤怒，因为他心中满是怨恨。”人们很同情他，因为他已经年过六十，却花了近一年的时间抱怨这件早已过去的事情。

他应该停止抱怨，而是想想为什么员工不感谢他，或许他发给员工的日常工资很低；或许员工认为发放年终奖是再正常不过的事情；或许他一直脾气不好，员工根本不敢也不愿意表示感谢……

当然，也许还有其他的可能，比如他手下的员工都没有修养和礼貌等等。我们并不了解事情的真实情况，但这使人想起了沙穆尔·强森博士的话：“良好的教育会让人常怀感恩之心，但这样的人极为稀少。”

大部分对人施恩的人，都有一个错误的认识：希望得到回报。而这恰恰说明了他对人性的无知。

要是你曾经救过某人一命，你可能也会希望他对你感激涕零。塞穆·利波维兹当律师时，曾经成功地为78个人辩护，使他们免于死。请你猜猜，其中会有几位表示感激，哪怕只是寄一张圣诞贺卡给他呢？没错，一个人也没有。耶稣一下午治好了11位麻风病患者，也不过只有一个人向他道谢，那10个人连个“谢”字都没说，就一溜烟全都走了。

请你想一想，为什么你、我们，还有那个得克萨斯商人在施了一点小

