

成 败 得 失 一 念 间

生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它也对你哭。”确实，不管你生活中有哪些不幸和挫折，你都应该以欢悦的态度、达观的性格微笑着面对它



心态 决定命运

正确把握心态的方法

张倩◎著

假如你一味地抱怨人生中这样或那样的不如意，可能本来很小的不如意就成了痛苦；假如你淡然处之，转变你的思想或转移你的注意力，不如意也就没有那么可怕了，有时甚至会成为你的幸运。

——美 威廉·詹姆斯

 现代出版社

成 败 得 失 一 念 间

生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它也对你哭。”确实，不管你生活中有哪些不幸和挫折，你都应该以欢悦的态度、达观的性格微笑着面对它




心态 决定命运

正确把握心态的方法

张倩◎著

假如你一味地抱怨人生中这样或那样的不如意，可能本来很小的不如意就成了痛苦；假如你淡然处之，转变你的思想或转移你的注意力，不如意也就没有那么可怕了，有时甚至会成为你的幸运。

——美·威廉·詹姆斯

 现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心态决定命运/张倩著. —北京: 现代出版社,
2007. 8

ISBN 978 - 7 - 80188 - 896 - 9

I. 心… II. 张… 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 136385 号

编 著: 张 倩

责任编辑: 张桂玲

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码: 100011

电 话: 010 - 64267325 010 - 64240483 (兼传真)

电子信箱: xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷: 北京一鑫印务有限责任公司

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 20

版 次: 2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80188 - 896 - 9

定 价: 38.00 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

序 言

工作与生活永远是变化无穷的，我们每天都可能面临改变，面临挑战。在突兀的改变和严峻的挑战下，有些人的意志开始崩溃，思维开始紊乱，心绪开始不宁，渐渐地，他们迷失了自己。他们漠视自己的能力、贬低自己的价值；他们遇到小小的失败便畏缩不前，遇到大一点的困难更是一蹶不振、痛苦不堪；他们碰到问题便皱眉，遇到压力便叹气；他们性格中的弱点逐渐地暴露出来，不易满足、自私、自利、暴躁易怒、缺乏爱心；他们习惯性地活在黑暗里，并失去了追求快乐和成功的勇气。

这是一群生活在自由社会的可怜人，因为没有人逼迫他们过这样压抑而苦恼的生活，也没有人剥夺他们选择快乐和幸福的权力，是他们自己将心灵捆绑了起来，让心灵疲惫不堪。这是一个非常现实的社会问题，这样的人也到处存在，或许是你，或许是我，也或许是我们身旁的其他人。

在编著这本书的时候，我忽然想起了大学时非常要好的一位同学——一个城市女孩。她曾经有一条非常漂亮的白底碎花的新裙子，但却在第一次穿的时候不小心染了一滴墨水。尽管墨迹很小很小，但因裙子是她的心爱之物，每当想到那滴墨水，她的心理便郁郁寡欢。渐渐地，那滴墨水抵消了她对裙子的爱。之后，那条裙子就被弃置一边了。

学校放暑假时，我们俩跟她父亲的工作组到乡村扶贫。她把那条因染了墨水而不穿了的新裙子也带了去，并把它送给了一个乡村女孩。乡村女孩见到那条漂亮的白底碎花裙。高兴得手舞足蹈，她可是头一回穿

裙子呢！尽管她穿上不合体，但在那乡村女孩眼里，世上再没有比这裙子更美的了。那个乡村女孩快乐之极，她不但没有注意那滴墨水，甚至连裙子的式样和大小都不计较。

当时，我对这件事没什么太大的感触，但在经历了许多人事变幻之后，我似乎一下子感悟到了什么。其实，一个人快乐与否，完全取决于他看待事物的角度和衡量事物的标准，看他自己的目光所采撷的是美还是丑。

工作和生活中的其他事情也是如此，一切自身的不足或外界的干扰带来的压力、困境、打击、失败和诸多不如意都没有那么可怕，也不致将一个人抛到万劫不复的深渊。因为生活本来就是由痛苦和欢乐组成的，没有永不消失的欢乐，也没有战胜不了的痛苦。能否勇敢地将痛苦赶走，将不如意变成你生活的点缀，完全取决于你的心态。

罗兰说过：“人的一生很像是在雾中行走，远远望去，只是迷雾一片辨不出方向和吉凶。可是，当你鼓起勇气放下恐惧和怀疑，一步一步向前走的时候，你就会发现，每一步之后，你都能把下一步看得清楚一点。往前走，别站在远远的地方观望，你就可以找到你的方向。”

的确是这样。生活就像一面镜子，你对着它哭它就哭，你对着它笑它就笑；你对它抱消极的心态，它便毁灭你的前程和幸福，你对它抱积极的态度，它便帮助你走向成功。

弱者让情绪控制行为，强者让行为控制情绪。如果我们能运用积极的心态，保持乐观的人生态度，使精神愉快、心胸宽广，就会与痛苦无缘，与成功有约。

本书集合了大量生动有趣而又极富哲理的小故事，从中提炼了许多现实妙方，希望能帮你解除烦恼、赶走忧虑，在健康的心性中开心快乐地走过漫漫人生！

目 录

每个人都有价值

学会欣赏自己	(2)
缺陷并不等于绝境	(4)
向命运掷一枚骰子	(6)
每个人都少了一样东西	(8)
总有一扇窗为你打开	(11)
不要过于在意自己	(13)
不要为难自己	(14)
不要活在别人的目光里	(16)
“人言”真的可畏吗	(18)
远离自责	(20)
做回你自己	(22)
你到底有多高	(24)
不要总把自己看得太低	(26)

逆境是幸福的开路先锋

痛苦并不都是坏事	(30)
只因没有寻找	(32)

失败也是一种收获·····	(34)
失败只是停下，而不是倒下·····	(36)
跌倒了就要爬起来·····	(38)
事事称心未必好·····	(40)
阳光就在头顶上·····	(41)
每个人都会经历痛苦·····	(42)
失败并不意味着失去一切·····	(44)
登山队员的启示·····	(46)
不灰心，不放弃·····	(48)
希望是一连串的奋斗·····	(51)
失败千万，我心悠然·····	(54)
潇洒面对人生·····	(56)
有一种祝福叫逆境·····	(59)
磨难不是可惧之物·····	(61)
苦难是伟大的来源·····	(63)

有选择的人生

与问题面对面·····	(66)
不要盲从别人·····	(68)
在压力中提升自己·····	(70)
学会自我减压·····	(72)
适时知难而退·····	(74)
说出来就有希望·····	(76)
走出失恋的阴影·····	(78)
做人不要太清楚·····	(80)
工作退休不是人生退休·····	(82)

有选择的人生	(84)
做自己想做的事	(86)
如何能不溺于绝望	(88)
不气才能不忧	(90)
有选择地接球	(93)

荡起生命的双桨

生命只有 25 年	(96)
休息不是罪过	(98)
给身心放个假	(100)
正视死亡，珍爱生命	(102)
一个人的孤单	(104)
有些事情不用担心	(106)
生命没有轮回	(109)
生活原来就是美好的	(111)
审视自己	(113)
最大的敌人是自己	(115)
友谊是最宝贵的财富	(117)
保持身心健康	(120)
知耻而后勇	(122)
不要揪着头发提升自己的高度	(124)
生命的空隙	(126)

既快乐又成功

贫穷不是理由	(130)
别太早就放弃	(133)

心态决定命运

- 找准自己的位置 (136)
- 活着就要有追求 (138)
- 知识在折旧，能力也在折旧 (141)
- 做工作需要一份耐性 (143)
- 事有轻重缓急 (144)
- 耕耘你的职业 (146)
- 做事情和做事业 (148)
- 既快乐又成功 (150)
- 如何面对领导 (152)
- 享受自己的幸福 (154)
- 为自己立宪 (156)
- 一开始不要期望太高 (158)
- 因为坚持才有的成功 (160)
- 只有退几步才能大步前进 (163)
- 机会属于任何一个人 (165)
- 千万富翁的秘密 (168)
- 全力以赴地工作 (170)
- 我自信，我成功 (173)

生命之舟需要轻载

- 如何看待财富 (176)
- 辛苦来自欲望 (179)
- 完美主义者难快乐 (181)
- 生活的压舱物 (183)
- 别和自己过不去 (185)
- 看不见的财富 (187)

你已经拥有了多少东西	(189)
数数你的现在	(191)
别把太多的包袱扛在身上	(193)
没什么不值得快乐的	(195)
心想事成	(197)

境由心造

平平淡淡才是真	(200)
换一个轻松的处方	(202)
幸福不是靠别人施舍的	(204)
想得开与想不开	(205)
让痛苦顺其自然地消失	(207)
人是为了活着而生的	(209)
是否幸福全在于你自己	(211)
麦当娜的减岁哲学	(213)
境由心造	(215)
快乐把握在自己手中	(217)
创造积极的心态	(219)
工作中永远有快乐	(223)
过一种年轻的生活	(224)
抬头是片蓝蓝的天	(227)
幸福是一种心态	(229)

过好每一天

忙碌不是生活的代名词	(232)
成功的误区	(235)

心态决定命运

时光交错中我们遗失了什么	(237)
给生活一个调节器	(239)
不要总是生活在下一刻	(241)
让“过去”的过去	(243)
把握好我们现在的時間	(245)
人是活在过程里，而不是活在结果中	(247)
单调的心	(249)
学会享受生活	(251)
别依赖明天	(253)
莫虚掷人生	(256)
赶走你的坏心情	(258)
改变心态，痛苦释然	(261)
放弃是一种解脱	(263)

好品质，好生活

算来算去算自己	(268)
当忍则忍，当让则让	(270)
宽恕的力量	(272)
不要怕，不要悔	(275)
有责任的人生才是美好的人生	(276)
能给别人带来快乐也是一件幸福的事	(277)
不要收集怨恨	(279)
拥抱好心情	(281)
人贵自律	(283)
学会宽容	(286)
学会管理自己的情绪	(288)

信念的力量	(290)
热忱的力量	(292)
习惯的力量有多大	(295)
不要为你的错误辩护	(297)
拔掉“固执”的钉子	(299)
将你的爱撒播	(301)
愉快充实地活着	(303)

心态决定命运



每个人都有价值

- 学会欣赏自己
- 缺陷并不等于绝境
- 向命运掷一枚骰子
- 每个人都少了一样东西
- 总有一扇窗为你打开
- 不要过于在意自己
- 不要为难自己
- 不要活在别人的目光里

.....

学会欣赏自己

我们没有理由总欣赏别人的长处，而忽略自己的优点；没有理由一味地比高比优，而丢掉了自我。我们要学会对自己有一个全面的、公正的认识。

世界上没有两个完全相同的人。作为独立的个体，你有许多与众不同的甚至优于别人的地方，你要用自己特有的形象装点这个丰富多彩的世界。也许你在某些方面的确逊于他人，但是你同样拥有别人所无法企及的专长，有些事情也许只有你能做而别人却做不了！

“生活中不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。”学会欣赏自己，你就会发现一个全新且美丽的你！

以较宽的标准讲，漂亮的人大约占总人口的1%；以较严的标准讲，漂亮的人大约只占总人口的3%。可见，漂亮与否不仅是生下来就已经大致确定了的，而且绝大多数人肯定是要被排除在漂亮的行列之外。

有一句话说得好：“人不是因为美丽才可爱，而是因为可爱才美丽。”容貌的美丽只是一时，随着岁月的流逝，它终究会被苍老、体态臃肿等很难与美丽相提并论的变化所替代。而一个人的内在美，却不会被时间冲毁。所以说，一个人的美并不在于靓丽的外表，而在于美的心灵。若以相貌的丑俊来衡量一个人的美丽与否，实在是幼稚之举。如果仅仅因为自己长得不漂亮而自卑，更是不应该。

你因过分自卑而使得自己处处缩手缩脚，这样你就“完美”了吗？你封闭了自己所谓的缺点的同时也掩埋了自己许多的优点和长处，这样

你就快乐了吗？其实，你刻意追求的美只是人生的一种点缀，它终会随着岁月而枯萎。而无论什么时候，展露真实的自我才是最美的。有句名言是这样说的：“因为真实，所以美丽。”培根也讲过：“真实是一切价值的根基。”人生的主要内容不是浮华和虚荣，我们还应有更高的目标。

当你恢复了自信，带着青春朝气，带着对生活的热爱去工作、去学习、去生活时，那种从内心焕发出的光彩会使你整个人看上去很美丽。

我有一个胖胖的同学，她的男朋友长得很帅。许多人开始时总怀疑他们是否般配，直到后来发现这位胖女孩儿的诸多优点时，才顿悟容貌只是人的一种装饰，本质的东西才是最重要的。

她曾说过：“胖并不是我的致命伤，它是上天送给我的礼物。它让每个在我身边的人，并不是因我的外表而和我在一起。所以，我的男朋友，对我是真心的。”

每个人都有自己特定的优缺点，我们实在没有必要因为某些世俗的观念，就将自己改造成他人。这个世界每个人都是独一无二的，就像你当不了梁咏琪，而她也当不了你一样。

春秋时，齐国的大臣晏子个儿很矮。一次他出使楚国，楚人想羞辱他，就在大门旁开了一个小门“请”晏子进去。晏子说：“使狗国者，从狗门入。今臣使楚，不当从此门入。”楚人只得请晏子从大门进去。晏子不辱使命，维护了自己的尊严、国家的尊严，他懂得“人岂能使我轻重哉”的道理。但很多人还要以貌取人，以貌去悦人，这多么可悲啊！我们为什么就不能挺起胸，自信乐观地做人呢？

一个人可以没有靓丽的容貌，但不能没有做人的尊严。别人怎么看你，那是他个人的问题，与你没多大关系。而你怎样看待自己，才是最重要的。

缺陷并不等于绝境

我们的世间是有漏洞的，不完美是它的真相。人生有一点儿缺陷，可以激发我们向上的力量。所以，不要因容貌而闷闷不乐，肌肤毛发原本是受之于父母，我们根本就无法选择。

每个人或多或少都会有些缺陷，有的暴露在外，有的隐藏在内。可这些缺陷都不妨碍一个人的真正追求，有些缺陷甚至会激励他走上成功之路。心理学家指出：一个人先天的缺陷，往往能造成他后天在某一方面的成就。因此，这样的缺陷，被称为“高贵的缺陷”。

历史上有这种“高贵的缺陷”的人很多：孙臆因被刖足而作兵法，司马迁虽受宫刑而作《史记》。王羲之从小口吃，为了弥补这个缺陷，便发奋学书，终于使自己的书法冠绝古今。白居易生来体弱多病，长得又干又瘦，还掉了许多牙，而且近视得十分厉害，可他却留下了许多脍炙人口的诗篇。

这些旷世奇才都不是十全十美的，但缺陷未曾扼杀他们的天才，反而使他们登峰造极。

贝多芬 30 岁便失去了听觉，耳聋到听不见一个音节的程度，但他仍为世界谱写了宏伟壮丽的《第九交响曲》。托马斯·爱迪生是聋子，他要想听到自己发明的留声机唱片的声音，只能靠牙齿咬住留声机盒子的边缘，通过头盖骨头受到的震动，得到声响的感觉。

不屈不挠的美国科学家弗罗斯特教授是个盲人，一点儿也看不见他热爱了终生的天空。但他苦拼 25 年，硬是用数学方法推算出太空星群以

及银河系的活动变化。英国大诗人弥尔顿的杰作竟然也是在他双目失明之后才创作出的。

达尔文被病魔缠身 40 年，可是他从未间断过从事改变整个世界观念的探索。爱默生一身多病，包括患有眼疾，但是他留下了美国文学史上第一流的诗文集。查理斯·狄更斯病不离身，却在小说中为世界创造了许多最健康的人物。米开朗基罗肠功能紊乱，莫里哀患有肺结核，易卜生患有糖尿病……

这一个个从不幸中走向成功的例子，无不感人肺腑。同时，它再一次鲜明地印证了一个道理：难关与不幸并不是一个人成功与否的决定因素，只要你坚韧地去打拼，同样可以获得成功。