

播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；
播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。

gaibian xintai gaibian mingyun

改变心态 改变命运



周子明◎编著

心态决定命运，怎样的心态决定怎样的命运

心态是决定命运的基础，心态可以随时改变、随时纠正，而随着心态的改变，命运也由你自己掌握。人的潜能是无限的，好的心态能迸发出巨大的能量，而这些能量足以改变你的一生。

中国华侨出版社

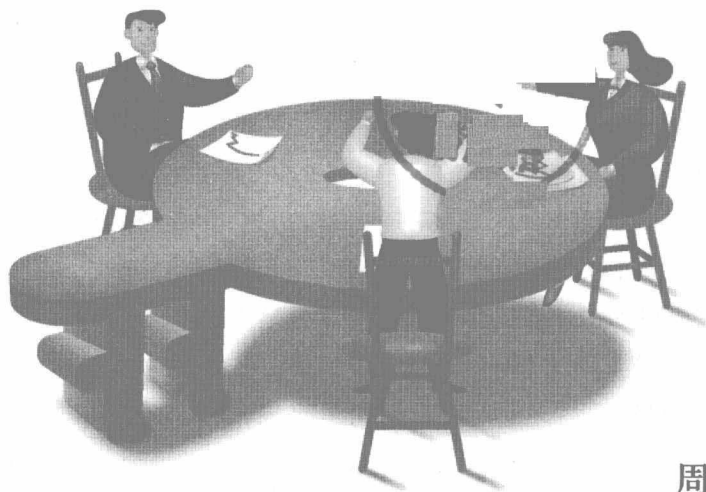


播下一种思想，收获一种行为，播下一种行为，收获一种习惯，播下一种习惯，收获一种性格，播下一种性格，收获一种命运。

gaibian xintai gaibian mingyun

改变心态

改变命运



周子明◎编著

心态决定命运，怎样的心态决定怎样的命运

心态是决定命运的基础，心态可以随时改变、随时纠正，而随着心态的改变，命运也由你自己掌握。人的潜能是无限的，好的心态能迸发出巨大的能量，而这些能量足以改变你的一生。

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

改变心态 改变命运 / 周子明编著. 北京: 中国华侨出版社,
2008.5

ISBN 978-7-80222-543-5

I. 改... II. 周... 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 204115 号

改变心态 改变命运

编 著 / 周子明

责任编辑 / 文 华

责任校对 / 胡道一

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 760×1000 毫米 1/16 开 印张/17.5 字数/260 千字

印 刷 / 北京金秋豪印刷有限责任公司

版 次 / 2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-543-5/G·419

定 价 / 29.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010)64443056 64443979

发行部: (010)64443051 传真: (010)64439708

网址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前言

现实生活中我们发现，有的人事业有成、家庭美满幸福、经济宽裕，并拥有良好的人际关系；有的人辛苦劳累了一辈子，收入却仅能够维持生计，不但事业无成，而且人际关系也一塌糊涂，生活中好像处处都碰壁。其实，人与人之间并没有本质的区别，个体间的差异也不是很大，然而为什么有的人能够快乐地过着高品质的生活，有的人却不能够这样呢？

心理学家经过研究发现，是心态决定了人们的这一切，心态决定着人们的生活质量，又掌握着每个人的命运。什么是心态？心态即心理态度的简称，它主要是指动能心理因素和复合心理因素所包括的各种心理品质的修养和能力；也就是人的意识、动机、观念、情感、气质、兴趣等心理状态的总和，是人的心理对各种信息刺激做出反应的趋向。

心态决定命运，怎样的心态决定怎样的命运。命运不可见，一个人很难把握自身的命运，遂有“命中注定”之类的话语左右我们的生活。然而，当我们知道心态是决定命运的基础之时，那么，命运又有什么不可把握的呢？心态是你可以随时改变，随时纠正，随时改善的。人的潜能是无限的。好的心态能迸发巨大的能量，而这些能量足以改变你的一生。

心态与个人的命运息息相关，无论是做人还是做事，我们都必须保持一颗健康、良好的心态，只有心态摆端正了，做人做事才会得心



改变心态

.....

改

变

命

运

GAIBIAN XINTAI GAIBIAN MINGYUN

应手。生活难免遭遇一些挫折和困顿，难免遇到一些不顺心的事情。怎样处理这些事情是技巧问题，但是怎样看待这些事情，则是个人的心态问题。心态好了就会大事化小，小事化无；心态不好，则会酿成心理疾病。据现代心理学的研究，长期养尊处优、高人一等的环境很有可能会在人的心里埋下祸根，将来万一由于社会环境或家庭环境的变化导致了人的心理失衡，则往往会酿成严重的灾祸。

选择好的心态还是选择不好的心态，决定权在自己的手中，好的心态是人生道路上的一盏明灯，选择了它就等于选择了通往成功的希望；不好的心态是人生道路上的一块绊脚石，选择了它就等于选择了走向失败的境地。所持的心态不同，人的命运也会各有千秋。好的心态，将会带你走入幸福与安康的乐园；而坏的心态将使你一生生活在痛苦抑郁之中。

我们完全有理由相信，决定人生成败的因素有许多，个人能力、家庭背景、社会关系、机遇等都是不可或缺的因素，然而，心态却在人生的成败过程中起着主导作用，它规范了人的思维和言行，世上任何一个人的成功与失败，都逃不出“心态”这把神秘钥匙的引导和支配。

本书从做人做事的心态这一方面着手进行分析心态对于人生的重大意义和对于命运的重要性。内容基本涵盖了个人生活、工作、学习中几乎所有的心态问题。通过对比分析以及它们各自将产生好的或坏的影响，告诉读者如何防治坏心态以及如何培养建立好心态。

保持健康的心态，从现在做起，克服悲观与消极，倡导乐观与积极，获取生活与事业的成功。让你的命运随着你的心态改变而改变。



目 录

前 言

一、消极心态与积极心态

消极心态使人失败/002

积极心态使弱者变为强者/005

要成功就要积极一点/007

如何培养积极的心态/008

二、悲观心态与乐观心态

悲观情绪不足取/014

做人就是苦中作乐/016

乐观地面对人生/018

把握自己的人生之舵/020

如何培养乐观心态/022

三、自卑心态与自信心态

自卑的原因/025

“妄自菲薄”使生命失去活力/027

心灵的力量/029

我就是人才/030

自信需要磨炼/033



改变心态

改变命运

GAIBIAN XINTAI GAIBIAN MING YUN

四、自私心态与公正心态

自私是人的本性吗/037

公正的魅力/039

少攀比，少生气/041

五、仇恨心态与感恩心态

你为何怨天尤人/045

懂得感恩就会快乐/046

感恩是一种生活态度/048

六、恐惧心态与勇敢心态

恐惧的人害怕挫折和危险/054

用勇气建立幸福的生活/055

驱除内心的恐惧/057

七、狭隘心态与豁达心态

狭隘心理的危害/060

豁达的处世方式/061

不以成败论英雄/063

和批评你的人做朋友/064

不念旧恶/065

克服狭隘心理/067

八、嫉妒心态与赞赏心态

嫉妒伤人又害己/071

赞美他人，照亮自己/072

诋毁别人会毁掉自己/075

怎样克服嫉妒心理/076



学会赞赏别人/077

赞美的技巧/078

九、浮躁心态与踏实心态

现代人的浮躁心理/082

欲速则不达/083

做事要脚踏实地/085

告别浮躁/087

十、吝啬心态与慷慨心态

不要做一毛不拔的铁公鸡/090

信守助人亦助己之道/091

利他精神/093

消除吝啬心理/094

十一、报复心态与宽容心态

苏格拉底与失恋者的对话/098

宽容化解矛盾/099

做一个善解人意的人/100

有仇不报是君子/103

消除仇恨的心态/105

十二、紧张心态与放松心态

21世纪的文明病/108

接受平静这个礼物/109

走一步看三步/111

轻松应对职场压力/112

学会如何放松自己/115

十三、急躁心态与平和心态

- 愤怒是一种慢性自杀/118
- 用自制来控制自己的情绪/119
- 平和之心/120
- 制怒的六个建议和七个手段/121
- 宣泄怒气的七个步骤/124

十四、逃避心态与挑战心态

- 你为何做逃避危险的鸵鸟/126
- 直面危险，勇于挑战/127
- 直面问题，敢于尝试/128
- 自杀是最大的逃避/130
- 在哪里跌倒就在哪里爬起来/131
- 逃避心态的防治/133

十五、依赖心态与自主心态

- 溺爱产生依赖心理/136
- 做你自己，不要过分依赖/137
- 摆脱依赖心理/138
- 塑造独立自主的自己/139

十六、敌视心态与友好心态

- 友情的可贵/143
- 善待他人就是善待自己/144
- 放下互相仇视的眼光/145
- 如何化敌为友/147



十七、孤立心态与协作心态

- 蚂蚁靠什么搬动巨蟒/150
- 协作首先要有整体意识/151
- 建立和谐的工作关系/153
- 积极融入团队/154
- 如何培养协作精神/158

十八、放弃心态与坚持心态

- 林肯的简历/161
- 永远不要丢弃梦想/162
- 成功是一步一步积累的结果/164
- 坚忍是克服困难的利器/165

十九、放纵心态与自律心态

- 过度的欲望带来灾祸/169
- 人要高贵地活着/170
- 严格要求自己的品德/171
- 不随意放纵自己/172
- 不做问心有愧的事/174
- 合理安排时间/175

二十、自负心态与谦恭心态

- 不自量的公羊/179
- 自负者的悲哀/180
- 自负是无知的表现/181
- 清高孤傲不可取/183
- 荣耀要与大家分享/185



如何克服自负的心态/187

二十一、自闭心态与开放心态

自我封闭的表现/190

过分敏感导致自闭/191

学会与人打交道/193

主动接近别人/194

如何克服自闭心理/196

二十二、索取心态与给予心态

懂得“施与受”的艺术/199

付出一份爱心/200

给人好处恰如其分/202

给予比索取快乐/204

爱心的力量/205

二十三、贪婪心态与知足心态

贪婪使人生转弯/208

有钱不一定快乐/209

知足是一种境界/211

君子爱财，取之有道/213

二十四、猜疑心态与信任心态

猜疑不过是作茧自缚/216

信任的力量/217

用人以信/218

士为知己者死/220

如何消除猜疑之心/221



二十五、守旧心态与创造心态

创造力的敌人/225

打破传统与消极习俗/226

发展创新思维/227

突破思维的定势/229

二十六、患得患失心态与顺其自然心态

患得患失容易迷失自我/232

得与失的辩证法/233

在得失面前保持清醒的头脑/235

顺其自然使心灵获得舒展/236

二十七、极端心态与中庸心态

中庸的内涵/240

行动不可失度/241

中庸处世不偏不倚/243

适可而止，见好就收/245

二十八、平庸心态与平凡心态

平凡不是平庸/248

平凡是一种境界/249

在平凡的岗位上做出不平凡的事/251

由平凡走向优秀/253

二十九、拖延心态与负责心态

拖延是一种恶习/256

责任是工作的一部分/258



改变心态

.....

改变命运

GAI BIAN XIN TAI GAI BIAN MING YUN

责任所在，义不容辞/260

改变拖延习惯/261

三十、叛逆心态与服从心态

病态的逆反心理/264

服从社会集体利益和社会生活准则/265

医治不健康的逆反心理/266

改变心态 改变命运

一、消极心态与积极心态

永远以积极乐观的心态去拓展自己和身外的世界。

——曾宪梓

态度是你与人见面的最先给人的一个印象，它的重要性不可言喻。

——富兰克林

积极心态就是坦然面对生活。

——佚名

GAI BIAN XIN TAI GAI BIAN MING YUN



消极心态使人失败

心态决定我们的命运，积极心态是成功、健康、快乐的保证，消极心态是失败、疾病与痛苦的根源！

选择积极心态的人，会到达成功的彼岸；选择消极心态的人，最终会遭遇失败。有些人做事只是一时的热情，当他们遇到了挫折，就失去对积极心态的信心。他们开始是对的，但是一遇到挫折，就用消极心态来麻痹自己，慰藉自己，封闭自己，固守着他们的消极心态，期望天上会掉下馅饼。他们不了解消极心态产生的后果。

消极心态会摧毁人们的信心，使希望泯灭，它像一剂慢性毒药，吃了这副药的人会慢慢变得意志消沉，失去任何动力，则成功就会离他越来越远。

“消极”是一个贬义词，它会使人们远离成功：

1. 限制潜能发挥

人不可能取得自己并不追求的成就。人不相信他能达到的成就，他便不会去争取。消极心态者不但想到世界最坏的一面，而且想到自己最坏的一面。他们不敢企求，成了自己潜能最大的敌人。

2. 丧失机会

一到关键时刻，消极心态便散布疑云迷雾，即使出现机会，也看不清，抓不到。



3. 失道寡助

没有人会喜欢消极者。得不到别人（特别是成功者）的支持和帮助，成功即是奢谈。

4. 不能充分享受人生

在人生的整个航程中，消极心态者一路上都在晕船。无论目前境况如何，他们对未来总是感到失望、恶心。在“作呕”的状况下，无意认定目标，无力操控航向，只好随波逐流，任由飘荡。何谈快乐、成功、健康，更谈不上充分享受人生旅程中美好的风光。

5. 使希望破灭

消极心态者总是埋怨、责怪、指责别人，找借口，推卸责任。因丧失责任感而摧毁自我信心，使希望泯灭。看不到将来的希望，也就激发不出任何动力。

6. 消耗掉 90% 的精力

消极的情绪容易恶性循环，变本加厉，使消极者日复一日在消极的境遇中挣扎。

有这样一个故事。

有一位年轻人在给心理医生写的信中这样说：

一年之计在于春，可是对我而言，在这个万象更新的季节，我对人生的希望都化为泡沫了。

我之所以沦落到今时今日的地步，实在是自作自受，完全与别人无关。回顾过去的二十几年，我似乎一直与自己作对，不让自己好好地过日子。让我举几个例子吧。

八年前，我几经辛苦才考进xx大学，可是我并没有好好地利用这



个难得的机会，我整天游手好闲，不去上课，考试时也不参加，结果被开除学籍。

事后，我痛定思痛，进了一家汽车公司做推销。第一年我非常勤奋地工作，营业额是全公司的冠军，总经理对我另眼相看，暗示我好好地干下去肯定前途无量。可是不知道为什么，我变得心灰意冷，工作态度差了很多，结果还与上司吵了一架，觉得留在公司没有意思，便辞职离开了。

在工作方面，我就是差不多一年转一次公司。我不是应付不了工作，总是做到差不多一年就会发生问题，似乎容忍不了自己变得更好。不过工作并不是唯一使我伤感的事情，在恋爱方面，我的际遇更惨。女孩子很容易喜欢上我，可是她们最终总是被我气走。活到这份儿上，我是不是该为自己做个了断呢？

上例中的青年实际上是一个消极的自毁倾向严重的人。他不喜欢自己，总是亲手毁掉自己的幸运，那么当然会生活得非常痛苦。许多人对自己很苛刻，这种苛刻只会削弱自我感觉，与自我的不良关系就会成为抑郁的前奏，不久这种关系会随抑郁的发展继续恶化。

上例中的青年简直不能接受有好的事情发生在他身上——老板对他好，看得起他，他急不可待地证明老板看错了他；社会优待他，给他机会接受高等教育，他轻易地抛弃大好机会；女孩子排队来填补他空虚的灵魂，他好像赶瘟神似地把她们赶走。他的人生目标似乎是彻底破坏自己的幸福。

有自毁倾向的人是那种不喜欢自己甚至讨厌自己的人。这种人不能允许自己有成功的人生，因此到处与自己作对，把自己赶上绝路，严厉地惩罚自己，到最后真的没路可走时，有些会走上自尽的道路。

如果我们的脑海中存在压力或失败的思想，就势必会导致失败。从这个故事中，我们就会明白，人的意识和潜意识具有操纵人命运的巨大能量。如果意识给潜意识一个目标，潜意识就会为实现这个目标