



励志书坊 11

心态 决定命运

XIN TAI JUE DING MING YUN

李志敏 编著
张红园

毫无理想而又优柔寡断是一种可悲的心理。

——培根

一个健全的心态
比一百种智慧都更有力量
一个人有什么样的心态
就有什么样的人生

远方出版社





励志书坊 11

心态 决定命运

XIN TAI JUE DING MING YUN

李志敏 编著
张红园

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

心态决定命运/李志敏、张红园编著. —呼和浩特:
远方出版社, 2007.1

(励志书坊丛书/李志敏主编)

ISBN 7-80723-183-1

I. 心… II. ①李…②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(2006)第159168号

励志书坊丛书——心态决定命运

丛书主编	李志敏
作 者	李志敏、张红园
出版发行	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路666号
邮 编	010010
经 销	新华书店
印 刷	北京威远印刷厂
开 本	110×170 1/32
字 数	2500千字
印 张	210
版 次	2007年1月第1版
印 次	2007年1月第1次印刷
印 数	1-5000册
标准书号	ISBN 7-80723-183-1
定 价	(全20册)336.00元

前言



人在智力上是有差别的，但是这种差别是很小的，天才和伟人之所以与众不同，其决定因素不是智商、不是技能、也不是身体条件，而是人的心态。

美国潜能成功学家罗宾说：“面对人生逆境或困境时所持的信念，远比任何事都来得重要。”这是因为，积极的信念和消极的信念直接影响创业者的成败。

美国成功学学者拿破仑·希尔关于心态的意义说过这样一段话：“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



心态决定命运



Xin Tai Jue Ding Ming Yun

是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败。”

积极的心态有助于人们克服困难，使人看到希望，保持进取的旺盛斗志；消极心态使人沮丧、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。

前言



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。

《心态决定命运》选择了影响人一生的各种心态，透彻的阐明了心态是怎样左右我们的人生，怎样决定我们的成功或失败。本书告诉人们：人的生活是可以由自身主观努力去把握和调控的，人生的方向是由“态度”来决定的，其好坏足以明确我们构筑的人生的优劣。心态的不同必然导致人格和作



心态决定命运



Xin Tai Jue Ding Ming Yun

为的不同，而且会有天壤之别。不良的心态是形成不良性格与不良人生的主要根源，心态是我们命运的控制塔，而且它是我们惟一能够完全掌握的东西。

希望阅读本书的读者都能养成良好的心态！



目 录

01	好心态是“革命”的本钱 /1
02	打开想像那扇窗 /6
03	让想法转变成现实 /13
04	爱别人多一些 /19
05	正视自己的生活 /24
06	用释然驱散阴云 /32
07	把微笑当作习惯 /37
08	过有尊严的生活 /44
09	坏脾气惩罚自己伤害别人 /50
10	行动起来 /57
11	笑给自己听 /63
12	学会顺其自然 /69
13	充分流露感情 /73



心态决定命运



Xin Tai Jue Ding Ming Yun

CONTENTS

- 适时“变心” /81
- 为明确的目标而行动 /86
- 抓住机会 从容达标 /92
- 热情让你的工作更出色 /98
- 果断与责任感 /105
- 用自嘲自卫 /111
- 健康心态助你成功交际 /116
- 理智对待非议 /121
- 该争吵时要争吵 /128
- 婚姻幸福的心态选择 /133
- 不必背负太多 /141
- 正确运用沉默的力量 /150
- 不要以自我为中心 /156

14

15
16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

目 录



- 27 心中有爱 /162
- 28 永不放弃 /168
- 29 踢开自卑的绊脚石 /174
- 30 擦掉“不能”前面的“不” /180
- 31 “丑”貌不“丑”才 /186
- 32 让自己永远是胜利者 /194
- 33 走自己的路 /199
- 34 在得意时不忘形 /205
- 35 雾后是晴天 /210
- 36 承认生活的残缺 /215
- 37 是榜样就不怕冒险 /221
- 38 孤独是一种境界 /227
- 39 正视不公平 /233



心态决定命运



Xin Tai Jue Ding Ming Yun

CONTENTS

从“疯狂的忙碌”中解脱 /240	40
让嫉妒成为激励自己的动力 /246	41
活在一个“完全独立的今天”里 /252	42
享受快乐和品味痛苦 /260	43
失败是游戏的一部分 /268	44
独具匠心 /275	45
不怯于接受挑战 /280	46
做平凡而真实的自己 /285	47
爬起来的勇气 /293	48
自信决定品行 /297	49
不给自己拖延的借口 /302	50
屡败屡战 /309	51
不达目的不罢休 /314	52
虚心接受他人的忠告 /323	53

01

好心态是“革命”的本钱

许多人认为身体不好是一个不能克服的巨大障碍，但下面的故事一定会告诉你一些什么。

在美国威斯康辛州的福特·亚特金逊附近一个小农场里，生活着琼斯一家。虽然琼斯凭借健康的身体每天起早贪黑地工作，但仍然不能使农场生产出比他的家庭所需要的更多的产品，这样的生活年复一年地过着，直到琼斯患了老年全身麻痹症，卧床不起，几乎失去了生活能力。

凡是认识他的人都确信，他将永远成为一个失去自由和希望的病人，他不可能再为这个家贡献



什么了。然而，琼斯却不这么想，他的身体是麻痹了，但是他的心态并未受到影响。他能思考，他确实在思考、在计划。他要用另一种方式供养他的家庭，他不想成为家庭的负担。

他把他的计划讲给大家听，他说：“我很遗憾，再也不能用我的身体劳动了，所以我决定用我的头脑从事劳动。如果你们愿意的话，你们每个人都可以代替我的手、脚和身体。我的计划是把我们的农场的每一亩地都种上玉米；再用所收的玉米喂猪；当我们的猪还幼小肉嫩时，就把它宰掉，做成香肠，然后把香肠包装起来，取一个我们自己的名字，送到零售店出售。”他低声轻笑，接着说道，“也许这种香肠会在全国像热糕点一样出售。”

琼斯说出了一句最成功的预言。这种香肠确实像热糕点一样出售了！几年后，“琼斯乳猪香肠”竟成了家庭生活的日常用语，成了最能引起人们胃口的一种食品。他躺在床上看到自己成了百万

富翁。他很愉快，因为他是一个有用的人。

琼斯以自己的经历撰文，给那些因为生理障碍而绝望的病人，其中有这样一句话：如果人生交给我们一个问题，它也会同时交给我们处理这个问题的能力，而绝不会使我们陷入窘境。每当我们受到阻碍不能正常地发挥我们的能力时，我们的能力就会随之变化。即使你的身体处于一种极不好的状态中，只要你的心态是好的，你仍然可以过着对社会有用的幸福生活。

因此，身体的残疾不是最可怕的，最可怕和危险的是一个人的心态失衡。以前有句俗语：身体是革命的本钱，现在应该说：心态是“革命”的本钱。一个各方面都健康的人，如果他不能以“健康”的心态去面对生活，坏心态很容易将他打垮，就像下面故事中的保罗。

保罗有一个温暖的家、温柔的妻子和高薪的工作，然而他的情绪却非常消沉。他总是感到呼吸急促、心跳加快、喉咙也像长了什么东西一样有种



梗塞感。医生劝他在家休息，暂时不要工作。他反而认定自己身体的某个部位有病，快要死了，甚至为自己选购了一块墓地，并为他的葬礼作好了准备。一段时间之后，并没有更坏的事情发生，但是由于恐惧，他仍然心神不宁，体重骤减，甚至感到所有的病症更加明显。这时他的医生命令他到海边去度假。

由于带着心里的死结，海滨之旅使他的恐惧感有增无减。一周后他回到家里，开始静等着死神降临。

保罗的妻子也对他的样子充满了疑问，但她不愿意莫名其妙地等待，于是将他送到了一所有名的医院进行全面的检查。医生笑着告诉他：

“你的身体壮的像头牛，你的症结是吸入了过多的氧气。”面对令保罗瞠目的诊断结果，他将信将疑地问：“我该怎么办呢？”医生说：“当你再感觉到这种不适时，可以暂时屏住气，或拢起双手放到嘴前向掌心呼气，也可以用这个。”医

生递给他一个纸袋，他就遵医嘱行事。结果他所有的症状都不复存在了，离开医院时他已是一个非常愉快的人。

当他重新坐到办公桌前时，他不知道应该感谢自己的妻子还是医生，但有一个答案是确凿无疑的：好身体难敌坏心态。

以上事例说明：一个身体完全健康的人如果没有良好的心态，整天疑神疑鬼不但影响正常的工作，而且很可能毁了自己的生活。反之，一个身体虽然有某些缺陷，但自始至终拥有积极心态的人，不但自己生活充实，而且还能做出有益社会的事情。



02

打开想像那扇窗

想像力的表面意思是对不存在或未发生的事情加以想像，达到身心充实的目的。闲暇时它可以愉悦精神，遇困时它甚至可以拯救生命于危难。

某杂志上曾刊登过这样一个故事：一位政客，一位地质学家，一位诗人，三个人是好朋友，一同外出度假时被当地匪徒追杀，他们惟一的逃生之路是要穿越一片人际罕至的荒漠。为了生存，他们一面提防追匪，一面强忍着干渴和饥饿奔向沙漠。求生的欲望使他们熬过了最初的两