

乐观 悲观 隐忍 克制 激流 勇退 好胜
 自强 贪图享乐 积极 猜疑
 平和 知足 消极 征服 执着 叛逆
 自我封闭 浮躁 浪漫 残暴 自信 反
 冷静 骄傲 自大 自卑 抑郁 孤独 贪婪

心态决定命运

环境不易改变 不如改变自己



中国档案出版社

财富与成功皆源于心态 | 性格不可以改变 但是心态却可以调整 | 赵青 编著
 把握你的心态 开启你心理能量的宝库 | 激发你的潜力 改变你的一生 | 曾新

心态决定命运

赵青 曾新 编著

中国档案出版社

责任编辑/井婉君

封面设计/毛 雨

图书在版编目(CIP)数据

心态决定命运/赵青,曾新编著.—北京:中国档案出版社,2002.10

ISBN 7-80166-264-4

I.心... II.①赵... ②曾... III.情绪—自我控制—通俗读物 IV.B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 075726 号

心态决定命运(XINTAI JUEDING MINGYUN)

出版/中国档案出版社(北京西城丰盛胡同 21 号)

发行/新华书店

印刷/北京迪赫尔印刷有限公司

规格/850×1168 毫米 1/32 印张/14 字数/300 千字

版次/2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

印数/2500 册

定价/25.00 元

前 言

人在智力上是有差别的,但是差别很小,智力超常和智力低下者都占极少数,不到3%。谁都羡慕神童,期望自己有超常的智力,但是智商超常就等于前途无量吗?任何人从事任何职业和活动,都需要有一定的技能,而最讲究技能高低的活动莫过于体育比赛,然而技能高就能取得好的成绩吗?身体的健康是一个人的第一财富,但是身体好了就是健康吗?其实只要稍加思考我们就可以对以上问题予以否定,任何时候我们都不能忽视一个关键的因素那就是人的心理状态。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。

一个人生活在社会中,总要扮演一个或多个社会角色,每个人的角色不同,那么他或她就会有自己的特殊的心态,也就必然会怀着这种心态对待生活、事业、爱情。为什么有些人就是比其他人更成功,赚更多的钱,拥有不错的工作、良好的人际关系、健康的身体,整天快快乐乐地过着高品质的人生,似乎他们的生活就是比别人过的好。而许多人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计。其实,人与人之间并没有多大的区别。但为什么会有差别,不少心理学专家发现,这个秘密还是人的“心态”。所谓心态即心理态度的简称,心理学上是这样定义心态的:心理态度主要是指动能心素和复合心素所包括的诸种心理品质的修养和能力。换句话说心态就是人的意识、观念、动机、情感、气质、兴趣等心

理状态的一项。它是人的心理对各种信息刺激做出反应的趋向。人的这种心理反应趋向不论是认识性的、感情性的、还是行为性的、评价性的，都是对人的思维、选择、言谈和行为具有导向和支配的作用。所以我们有充分的理由相信人生的成败有许多因素的影响，但是起决定作用的就是心理态度。

一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师”。佛说，物随心转，境由心造，烦恼皆由心生，说的是一个人有什么样的精神状态就会产生什么样的生活现实。歌德也曾经说过：“人之幸福会在于心之幸福。”

人的生活并非只是一种无奈，而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。

本书讲述了一段段心态决定命运的人生历程，它不同于一般的名人传记，也并不拘泥于名人生活中的日常琐事，而是择其一生中那段由心态左右的最关键的、最风采的部分，通过这些或成功或挫折或无畏的人生历程，你可以发现心态是怎样左右我们的人生，怎样决定我们的成功或失败。

总之，有一点是我们无法否认的，那就是：心态决定命运！

目 录

第一章 人生沉浮的抉择

一、乐观的心态 (1)

持有乐观心态的人往往将人生的感受与人的生存状态区别开来,认为人生是一种体验,是一种心理感受,即使人的境遇由于外来因素而有所改变,人们无法通过自身的努力去改变自己生存状态,人也可以通过自己的精神力量去调节自己的心理感受,尽量地将其调试到最佳的状态。

1.“不可救药”的乐天派——苏东坡 (4)

一提到苏东坡,中国人总联想到豁达、乐观,这也许最能表现他的特质,在生死场上镇静自若,笑向刀斧丛的英雄自古不乏其人,但在残酷的政治打击面前仍谈笑风生,畅怀高歌的文学家却并不多,苏东坡便是极特殊的一个。

二、悲观的心态 (15)

持有悲观心态的人,一方面是看不见自己的长处和优势,常常因缺乏信心和勇气而事业难成;另一方面,这种人在心理定位上对自己常持否定态度,不能接纳自己,使其内心长期处于失衡

与迷失状态中,人生体味中只有痛苦、受挫感和失败感。

1. 悲观苍凉的张爱玲 (18)

张爱玲虽然保留了一份对世俗生活的“安稳”、“平实”的爱恋,使她作品中的男人和女人在生命中爬满了虱子也能顽强地活下去,但这些顽强除了具有反讽意味之外,别无出路。顽强和热闹救不了世俗男女的命,无论婚姻还是恋爱,最终都要归结到悲观绝望与苍凉孤寂上,无法逃脱。生活中的她,也如作品中的人物一样,悲观苍凉永远是她的主色调。

2. 人生一大梦,俯仰多悲悱——王国维“悲观主义”

的人生哲学 (28)

中国近代历史上,悲观主义要数王国维最甚了,他曾经叹道:“人生苦局促,俯仰多悲悱”、“人生一大梦,未审觉何时”,流露出了浓重的忧郁气质。王国维一生始终没有走出悲观主义“生活——苦痛——解脱”的思维方式,终于他陷入悲观中的悲观,绝望中的绝望。

三、积极的心态 (35)

积极的心态是成功的催化剂,它能使一个懦夫成为英雄,从柔软变为坚强,它使人格变得温暖活泼、富有弹性,使人充满进取精神,充满冲劲和抱负。

1. 一生无畏向前的曼德拉 (37)

他是“20世纪最后一位活着的历史人物”,几十年的奋斗,28年的牢狱,曼德拉的一生并不平静,但是这一切都并没有磨灭他的意志,为了消除残暴的种族隔离政策,为了争取自由平等,他一生都在不懈的努力,他是一位一生都积极向前奔跑的世纪老人。

2. 积极思考、勇于实践的吉列 (42)

吉列无疑是一位天才的商人,他那敏锐的眼光,是很多人所

无法企及的,但是吉列的成功的关键却并不仅仅因为他的敏锐,还在于他从不放弃积极的思考,并投入地去实现自己的创想,或许每个人都有很多绝妙的创想,但是不同的是有的人积极地去实现它,有的人却任凭理想埋葬在自己的脑海里,而不愿意付诸行动。吉列的成功是必然的,无论他处在经济萧条期还是繁荣发展期,也无论是在战争环境还是在和平时代,吉列都能够走向成功,原因就在于他有着积极的心态,这种心态使得吉列即使是身处逆境,仍能有着不断思考的能力和勇往直前的勇气与动力。

四、消极的心态..... (50)

一个人如果抱着消极的心态面对生活,必定会比拥有积极心态的人遭到更多的失败。因为他们情绪沮丧,步履缓慢,两眼无神,他们悲观、失望。一个被消极心态困扰的人,纵然嘴中可能时常念叨成功,但就是不能成功,因为他们不愿付诸行动,也不知怎么行动,他们没有目标。

1. 伤心自弃无人知——陈宝莲 (54)

陈宝莲在众目睽睽之下一步步走向毁灭,是这个光怪陆离的世界上一场让人不寒而栗的“真人秀”。她生命的最后几年,就像陷进了泥潭,她挣扎,沉沦,再挣扎,再沉沦,却始终无法自拔,也没有人认真来解救。恐怖的前景让她绝望,让她疯狂,到最后,还是难逃一个灭顶。

第二章 纷扰人世的应对

一、冷静的心态..... (60)

冷静的心态不仅平时给生活带来幸福、稳定、畅快,而且能

在大难临头时,帮助你逢凶化吉,转危为安。

1. 冷静面对财富的刘永好 (63)

刘永好可能是中国最有名的富人之一。20年前,他和他的兄弟们从养鹤鹑、养鸡起家,到现在,新希望集团已成为中国最大的民营企业之一,年销售达到83亿元。虽然他自己并不认为自己是**中国首富**,但是在去年《福布斯》排行榜上刘氏兄弟名列内地富豪第一名之后,他**中国首富**的帽子的光环还是耀及全国,他白手起家的经历更成为激励越来越多跃跃欲试的年轻人创业的范本。然而对待这一切,刘永好却始终**以冷静的心态**对待。

2. 镇静自若 游刃有余——谢安 (71)

镇定是一种胆识,更是一种心理谋略。镇定的适应性之所以如此广泛,其实质是一种内在心理机制与相关素质的外在体现。于镇静中思索谋事,能够剔除因惊慌失控的心理影响而导致的对策失误;反之,则抑制思维机变的能力,使决策结果带有偏颇和不彻底性。同时,镇定可以稳定自己,威慑对手,使对方对你产生敬畏、疑虑,甚至恐惧的心理,达到在心理上压倒对手,从而使之未战先衰或不战而屈的目的。谢安大敌当前,仍然能和朋友从容不迫地下棋对弈,这是冷静的心态最大体现。

二、平和的心态 (79)

平和的心态是一种至高的人生境界,一种面对荣誉、金钱、利益的达观与豁达。“宠辱不惊闲看庭前花开花落,去留无意漫观天外云展云舒。”只有当心态有了平和而又不失进取的弦音,我们生存在这个社会**中才能左右逢源**,许多棘手问题也便迎刃而解,许多人间的美景才能尽收眼底。

1. 用平和梳理一生的居里夫人 (81)

居里夫人发现了镭和钋，开创了人类放射学研究的先河。由于这两种放射性元素的医学用途，它们将永远造福于人类。然而，为镭的事业而工作了35年的居里夫人，却因跟自己的发明镭射线过于亲密而患上了白血症，于1934年7月4日病逝。人们按照她生前的遗嘱，将她的棺木和居里先生同穴而葬。在她的墓碑上，只有简单的一行字：“玛丽·斯克洛杜斯卡·居里，1867年~1934年。”爱因斯坦谈到她的时候说：“她是惟一个没有被荣誉腐蚀的人。”这就是玛丽的一生，充满成就与赞誉但却单纯平和的一生，正因为这种平和的心态，居里夫人才能在科学探索的道路上保持旺盛的创造力。

2. 皇位、财富前不为所动的华盛顿…………… (90)

在权力、地位、财富面前，很少有人能够抵抗住它们的诱惑，华盛顿不为所动，放弃了自己称帝的机会、拒绝了许多手下向其献媚的冠冕堂皇的称呼，对于权利他并不沉迷，这一系列的行为没有平和的心态是不可能做到的。正因为如此，他得到了美国人深深的怀念和永久的尊敬。

三、浮躁的心态…………… (96)

焦灼与浮躁，通常是动机水平和焦虑程度过高的表现。做事情三心二意、浅尝辄止；或是东一榔头西一棒槌，既要鱼也要熊掌，或是这山望着那山高，静不下心来，耐不得寂寞，稍不如意就轻易放弃，图安逸、避劳神，敷衍塞责，惰性膨胀，从来不肯为一件事倾尽全力。究其实质不外乎是急于求成、渴望结果的超常迫切心态。

1. 历史怪圈中的牟其中…………… (98)

牟其中在90年代的中国企业家中，曾经是国人谈论中的偶像级人物，在他的视野中没有办不到的事情，他时常挂在嘴边的

一句话是：“世界上没有办不到的事，只有想不到的事。”他那用积压轻工产品换飞机的经历为国人所传说、称道，关于他的“智慧经济实验”，他的虚妄狂言，他的笑柄，渐渐成为一种社会谈资。但是牟其中现象绝对不是偶然，而是他所成长以及生活的时代背景在个人心态上的投影，一人头脑发热，众人围捧、喝彩的背后折射的不仅仅是某个人的浮躁心态，更是近代中国革命浪潮延伸而来的整个民族的浮躁。

2. 晚年遗憾的达·芬奇 (105)

提到达·芬奇，人们惯于叫他为伟大的画家，然而或许很多人都不知道，绘画只是他生命中极小的一个部分，他有无数的兴趣和无数的梦想，他想做工程师、军事家、音乐家、数学家、哲学家、建筑师等等，但在很多方面都极不成功，他这种狂热而浮躁的好奇心，注定他不可能停留在一个领域里探索。曾经有人说过，假如达·芬奇只专注于绘画，他将会留下更多震惊世人的作品。其实他曾经涉猎了那么多的领域，参加了那么多的活动，在后世人的眼中也只是一个画出了永恒微笑的画家，达·芬奇晚年时自己也意识到这一点，但他已经没有机会了，因为不久以后他便永辞于世。

第三章 手握珍宝的境界

一、知足的心态 (110)

人，在不知足中绝对地追求，在自得其乐中相对地满足。知足，使得人在自我释放和自我克制之间，砌筑了一个生命安顿的心理平台。在事业上永不满足和生活上感到知足，实际上是知足心态的两个方面。知足使人平静、安祥、达观、超脱。相对的

意义上知足常乐,在绝对的意义不因为知足而放弃承担、不因
为常乐而毁于安乐,如此书写的人生,虽不算亮丽,但普通人却
因此而活得有滋有味。

1. 既知足又不知足的洛克菲勒 (113)

历经几十年的努力,洛克菲勒终于将自己的事业推向巅峰,
使洛克菲勒集团最终成为全美十大财团之一,它拥有美国乃至
全世界最大的石油垄断财团——美孚托拉斯。事业上可谓永不
满足。但生活当中的洛克菲勒却十分知足,处处精打细算,以其
节俭向后世做出了榜样。

2. 伟大人物的平凡生活——爱因斯坦 (120)

生活中的爱因斯坦十分随意,视金钱如粪土,穿着也很不在
乎。他说:“我从来不把安逸和快乐看作是生活目的本身——
这种伦理基础,我叫它猪栏的理想。”然而事业上爱因斯坦却永
远地孜孜以求,永远地不知满足,成为 20 世纪最伟大的科学家
之一。爱因斯坦,伟大而又平凡。

二、激流勇退的心态 (127)

激流勇退就是一种高远目光,就是一种趋利避害,就是以退
为进、就是弃旧图新。激流勇退就是一种放弃,但激流勇退并不
是舍弃如茶的生活主流走远,激流勇退更不是强求不食人间烟
火的脱俗,而是呼唤一种率直的生活分析,一种近乎平淡却真挚
的人生态度。激流勇退,未必就是怯懦无能的表现,未必就是遇
难畏惧、临阵脱逃的借口。有时候,激流勇退恰恰是心灵高度的
跨越。能够放弃一些东西、物资、利益,是人生的一道美丽风景。
学会放弃,学会激流勇退,自己的人生就会有一个更新的起点。

1. 功成身退的范蠡 (129)

范蠡一生辅佐越王勾践成就霸业,功高一世。然而,聪明的

范蠡能够及时察觉出事态发展变化的趋势,在功名利禄和自己前途命运的双重选择下,毅然决定激流勇退,不但保全了自己的生命,而且为自己的生活开创了一个全新的起点,终成一代富商。

2. 识大局、知大体的张良 (136)

张良辅佐汉高祖刘邦灭掉秦国,统一天下,然而他慧眼识大局,功成隐退,避免了像发生在韩信身上一样的血光之灾。功名富贵是一般人的理想,一辈子汲汲营营,终于能实现这个理想的人极少。实现这个理想后,又能视功名如浮云,视富贵如粪土,飘然引退的人,更为稀有。张良却是少有的视功名如粪土、激流勇退的人。

三、隐忍克制的心态 (145)

8 隐忍克制并不是懦弱、胆怯的遁词,它是心怀远大的自我修炼,是驰骋于各个领域、各个战场的佼佼者所必备的内在素质,是人的修养、素质的体现。

1. 曾国藩的为官之忍 (146)

曾国藩是近代中国最显赫和最有争议的历史人物。他从湖南双峰一个偏僻的小山村以一介书生入京赴考,中进士留京师后十年七迁,连升十级,37岁任礼部侍郎,官至二品。清代没有第二人;他在清王朝由乾嘉盛世转而为没落、衰败,内忧外患接踵而来的动荡年代,力挽狂澜,成为“同治中兴”的局面的重心人物。他做官功成名就而举世推崇,历尽宦海风波而安然无恙,荣宠不衰,而这一切靠的正是做官的隐忍克制的心态。

2. 李嘉诚的为商之忍 (154)

俗话说:人为财死,鸟为食亡。古往今来,不知多少人为这一“财”字,弄得家破人亡,身败名裂。但偏有这么一个人,在商

场上纵横驰骋却能以忍字当头,舍利取义,他就是李嘉诚。

四、贪图享乐的心态 (159)

贪图享乐心态的实质是从人的自然本性出发,把人的生理本能需要看成是人生的最高追求,认为人活着就是要追求个人的物质生活享受。一个追求享乐的人必然是利己主义者。因为在享乐的心态者看来,一个人只有自己才能体验到自己的感官快乐,谁也无法在身体上或感官上直接体验到别人的感官快乐。

1. 穷奢极侈的商纣王 (161)

在众多生活奢靡的王侯将相当中,最贪图享乐、骄纵昏庸的莫过于商朝末代君王纣。纣和夏桀一样,只知道自己享乐,根本不管人民的死活。商纣王的享乐心之盛,可谓在中国古代史上是空前绝后的。纣王在位期间追求自身享乐、骄奢淫乱,整日不理朝政,不顾人民死活,以致于众叛亲离,彻底孤立,最终导致了商朝为周朝所灭。

2. 贪污腐化的胡长清 (167)

胡长清,第一个因为收受巨额贿赂而被枪毙的省部级高干,他的贪污腐化是一种绝对的权力导致的绝对的腐败。胡长清的腐败充满着穷奢极欲,或许正是绝对的权利才使得胡长清的经历给人以触目惊心的感觉,他可以日进斗金,他可在自己的身边网罗各式各样的私营老板,充当自己的金库供自己挥霍……

第四章 心灵之门的开合

一、宽容的心态 (172)

宽容的心态就是以宽阔的胸怀和包容的心态,去面对人和

事。“事在人为，木言万般皆是命；境由心造，退后一步自然宽。”宽容不仅是一种与人和谐相处的素质，一种时代崇尚的品德，更是吸纳他人长处充实自我价值的良好思维品质。

1. 心容天下的盛世帝后…………… (174)

大唐是每一个中国人心中永远辉煌的回忆。当世界很多地方还处在蒙昧时代的时候，它就已经以丝的温柔、茶的芬芳、瓷的皎洁温暖着世界，而开创这个繁华盛世的正是唐太宗和他的妻子长孙皇后。他们宽厚仁德的胸怀，不仅赢得了唐太宗及宫内外知情人士的敬仰，而且为后世树立了永久的典范。

2. 宽容仁慈的林肯…………… (188)

林肯，这位灾难深重的总统，一生伴着痛苦和坎坷，在难以忍受的磨难中成长为时代的巨人。他艰苦奋斗，执着地追求，为了美国及人类进步事业献出了宝贵的生命。他拯救 350 万黑奴于苦难，而他的人生苦难经历，却超过他亲手解放的黑人奴隶。这个仁慈宽厚的心胸，似乎能容下世间的所有痛苦，用正义和善良溶解一切的不幸。

二、自我封闭的心态…………… (195)

自我封闭的心态表现为把自己真情实感和欲望掩盖起来，过分的强调自我克制的一种心理状态，一旦被这种自我封闭的心态锁住，人会产生排他心理，使自己与他人难以沟通，情感受到压抑。

1. 挣脱自闭羁绊的三毛…………… (198)

三毛从小就是一个怪孩子，性格却很孤僻，喜欢沉浸在自己的世界中，因为数学不好而被老师羞辱从此开始了六年不与外界接触的自闭生活，照常理三毛幼年形成的这种心态很容易导致她一生的碌碌无为。可是三毛却成功了，她不仅走出了自闭，

而且一次又一次勇敢地直面命运的挑战与捉弄。

三、孤独的心态 (207)

一个长期被孤独感笼罩的人,精神受到长时间的压抑,不仅会导致自己的心理失去平衡,影响自己的智力和才能的发挥,也会引起人的心理上、思想上的一系列变化,产生诸如思想低沉精神萎靡,失去事业的进取心和生活的信心。

1. 上下求索中的孤独心态——屈原 (209)

屈原作为个体,标举出与众不同,超绝尘俗的精神禀赋,诗人带着对现实难以割舍的眷顾,对祖国满腔忠贞的情怀,以及身陷悲剧之境所产生的孤独愤懑,进入了对世界的怀疑和自我拯救。最终孤独的屈原选择了投江,投入了水的怀抱。

四、抑郁的心态 (216)

人在不同时期,拥有不同的心态,由于不同的心态,就会拥有不同的人生经历。大多数人都可能或轻或重地陷入抑郁。抑郁是一种很复杂的情绪,是痛苦、愤怒、焦虑、悲哀、自责、羞愧、冷漠等情绪复合的结果。它是一种广泛的负情绪;又是一种特殊的正常情绪;抑郁超过了正常界限就畸变为抑郁症,成了病态心理。

1. 柴可夫斯基的抑郁心灵 (220)

彼得·伊里奇·柴可夫斯基是个忧郁症患者和忧郁狂——不论他愿意不愿意承认——直到死前几个月,他还未能适应自己的天性。当然柴可夫斯基也是个天才,有史以来最伟大的作曲家之一,是用音乐传扬19世纪俄罗斯的真正精神的艺术家。音乐创作是柴可夫斯基生命的支柱。音乐寄托了他全部的理想、情感、希望和失望。柴可夫斯基的音乐深深体现出了人生的痛

苦与绝望,忧郁与死亡,这正是他的音乐深刻的一种表现。

第五章 自我价值的把握

一、自强的心态 (227)

自强的心态,是一种尊重自己,珍视自己的心态,同时也是一种对亲人,对爱人负责的心态,它需要我们有一股勇气,当遭遇冷落时仍能泰然处之,当穷困潦倒时仍能雄心不泯,当受到误解时仍能心平气和,当遇到困难时仍然意志坚定。这种勇气是坚韧的,不仅仅是表现在烽火连天的战场上,而且是表现在平凡平静的生活中。

1. 为爱自强的母亲——臧健和 (230)

20年前她带着两个女儿推着一辆木头小车在香港湾仔码头摆摊卖水饺,20年后,她的水饺生意越做越大,成为享誉世界的水饺皇后。她的名字叫臧健和。很少有人知道在这个神话般白手起家的故事背后,却隐藏着一段平实、艰辛却不乏动人的母女深情。20年前,她满怀希望带着两个不到十岁的孩子到泰国与丈夫团聚,然而等待她的却是婆家的轻视与丈夫的软弱,为了两个孩子的未来,她不得不调整自己的心态,为了女儿必须自强……

2. 打不跨的拳王阿里 (239)

作为一个天才的运动员,一个狂暴而内心优雅的挑战者,穆罕默德·阿里改变着美国的风貌,在拳坛上他出拳又快又稳击败了无数敌手。60年代是他的年代,作为拳王的辉煌年代,他拒绝参加越战,他自强的心态使他在种族隔离盛行的时代受尽磨难,但是他的自强,点燃了他的那个时代的斗争,他永远都是世界