

心态影响人的能力 能力影响人的命运

不能改变环境就适应环境

不能改变别人就改变自己

不能改变事情就改变态度

不能向上比较就向下比较



# 阳光心态

决 武汉工业学院图书馆 失败的66个细节




01200569

精华版



佳，做事难，一百个人中，就有九十九个人会这样感叹。其实，大家之所以有如此想法，主要是由于缺乏一种阳光心态。在你闲暇无聊或苦闷彷徨之际，你不妨试着打开本书，不管是随意翻看，还是仔细阅读，相信他都会给你指导、给你力量、教你做人的道理。

白金珍◎编著

 黑龙江科学技术出版社

心态影响人的能力 能力影响人的命运

五洲出版社



# 阳光心态

决定人生成败的66个细节

精华版

白全珍◎编著



黑龙江科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

阳光心态：决定人生成败的66个细节 / 白全珍编著. - 哈尔滨：  
黑龙江科学技术出版社，2008.6

ISBN 978-7-5388-5736-8

I. 阳… II. 白… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 039722 号

## 阳光心态：决定人生成败的66个细节

yangguang xintai: jueding rensheng chengbai de 66ge xijie

---

作 者 白全珍 编著

责任编辑 张丽生 刘红杰

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街41号)

电 话 (0451) 53642106 传真 (0451) 53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京才智印刷厂

开 本 710 × 1010 1/16

印 张 18

字 数 240千字

版 次 2008年6月第1版·2008年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5736-8/B·30

定 价 36.00元

---

★ 版权所有 侵权必究 ★



## 前 言

“心态决定命运”（有什么样的心态，就会收获什么样的命运）这个观念已被越来越多的人所接受。这一观念的另一层深意就是：心态是我们自己的所有物，我们可以决定我们拥有什么样的心态。也就是说，我们可以决定自己的命运。

从前，有两个秀才一起进京赶考，在路上看到了一口棺材。一个秀才说：“可真够倒霉的，赶考的路上竟然会碰到棺材，看来这次考试我是没希望了！”另一个秀才说：“棺材，棺材，是升官发财之意，看来我的运气来了，这次我一定能高中状元！”他们的心态不同，所以当他们在答题的时候，他们的努力程度也就不一样。结果正如他们对自己的预测，第一个秀才名落孙山，第二个秀才则高中状元。之后，他们都对自己认识的人说：“那口棺材可真是灵验啊！”这个故事表明，消极的心态会导致消极的行动，进而引发消极的结果；而积极的心态会导致积极的行动，进而为我们赢得好运。

在日常生活和工作中，一百个人中会有九十九个人这样感叹：“做人难，做事难。”这九十九个人中，至少又有十个人感叹“难做人，难做事”。这些人之所以有这样的想法，是由于缺乏一种积极的心态而造成的。其实，无论是做人还是做事，都需要保持良好的心态，没有一个好的心态，



做人做事当然就难了。

在我们与命运的交锋中，我们始终处于活动状态中的。我们一生的活动无非就是做人做事，也就是说，做人做事的心态将直接决定这场交锋的成败。

做人做事是我们无法逃避也是不可能逃避的，怎么办？——我们只有面对它。我们都希望自己能够收获好的命运，那么，做人做事就必须要有阳光心态。有阳光心态，我们才能做好人做好事。

什么是阳光心态？阳光心态是一种坚强、乐观、变通、善良、宽容、知足、感恩的心智模式，是一种积极创造生活并懂得享受生活的生活理念，是一种充满活力与动力并能战胜困难的力量，是一种深刻而不浮躁、谦和而不张扬的和谐之美。阳光心态体现在为人处事的一件件小事上，体现在生活中的点点滴滴里。需要指出的是，阳光心态需要去学习，更需要去实践，只有学练结合，才能铸就阳光心态。

有段话说得很经典：你改变不了环境，但可以改变自己；你改变不了事实，但可以改变态度；你改变不了过去，但可以改变现在；你不能控制他人，但可以掌握自己；你不能样样顺利，但可以事事尽心；你不能左右天气，但可以改变心情；你不能选择容貌，但可以展现笑容；你不能预知明天，但你可以用好今天。你不能改变别人，你只能改变自己。

尽管命运会打击我们，但打击不了我们驾驭命运的强者姿态；尽管痛苦和烦恼会扰乱我们的心绪，但扰乱不了我们对美好生活的渴望；尽管地震可以震动我们，但震动不了我们对生活的坚强信念。

始终保持阳光心态，我们的人生之路才会一路欢歌，一路阳光。





# 目 录

## 第一章 相信自己一定能行

成功学大师拿破仑·希尔说：“相信自己能行，那你一定能行！”相信自己，不是自傲，更不是张狂，而是一种内涵，是一种自我激励，是一种积极的阳光心态。只有保持自信的好心态，你才会真的能行。

1. 别丢掉野心和欲望 /2
2. 别把成功看得太复杂 /5
3. 做人做事要诚实守信 /8
4. 相信自己一定能行 /14
5. 经受住苦难的考验 /18
6. 充分利用一切可用的资源 /23
7. 放下架子，从小事做起 /28
8. 做一个正直的人 /33
9. 做人做事要学会变通 /37
10. 做事要敢于决断 /41
11. 把失败当做成功的垫脚石 /44



12. 凡事要留有余地 /49
13. 学会选择, 懂得放弃 /52
14. 把一件事坚持做下去 /55
15. 给自己一点勇气 /59
16. 面对竞争要使自己强大起来 /63

## 第二章 把缺憾变为前进的动力

每个人的生命中都会有缺憾, 甚至有某些生理缺陷。有缺憾是正常的, 换一种心态, 把缺憾变为前进的动力, 人生才会变得积极和完美。

17. 依靠自己解决问题 /70
18. 该说“不”时要说“不” /74
19. 乐于接受别人的反对意见 /77
20. 不断激励和塑造自己 /80
21. 把缺憾变为前进的动力 /84
22. 工作是工作, 生活是生活 /88
23. 及早消除厌职情绪 /91
24. 学会给工作减压 /95
25. 在工作中保持快乐 /99
26. 打开自己的头脑 /103
27. 用耐心去等待成功 /106
28. 勤奋好学才会有所成就 /109
29. 我们需要一种冒险精神 /112
30. 不要一味地模仿别人 /116
31. 善于创造和抓住机遇 /119



## 32. 别被挫折吓倒 /125

### 第三章 宽容是人生的一种至高境界

宽容是人生的一种至高境界，有宽容之心，才能化解恩恩怨怨，才能有一个良好的人际关系。宽容是一种做人做事的胸襟，有这种胸襟的人方能成大事。

- 33. 保持一种创新思维 /132
- 34. 客观对待事业的“瓶颈”期 /138
- 35. 关注并保持心理健康 /143
- 36. 别为了要面子而活受罪 /147
- 37. 善待自己，爱自己 /151
- 38. 不浪费宝贵的时间 /155
- 39. 运用自我暗示改变自己 /161
- 40. 做人要勇于表现自己 /168
- 41. 敢于向别人推荐自己 /172
- 42. 不要有“怀才不遇”之感 /176
- 43. 立刻行动起来 /179
- 44. 别让犹豫囚禁了自己 /184
- 45. 无论何时都应勤俭节约 /186
- 46. 控制自己的情绪 /191
- 47. 宽容是人生的一种至高境界 /196
- 48. 不要抱怨这抱怨那 /203





## 第四章 让自己快乐起来

相由心生，快乐也由心而生。保持一颗平常心，把有些事想开一些，看淡一些，自然拥有快乐的心境。懂得感恩，学会知足，我们就能让自己快乐起来。其实，快乐无处不在，只要你愿意选择快乐。

49. 永远保持一颗热忱之心 /208
50. 成功有赖于团结协作 /212
51. 把恐惧拒之门外 /216
52. 要给自己树立目标 /219
53. 满怀希望地活着 /223
54. 让自己快乐起来 /226
55. 要保持着乐观的心态 /230
56. 别让自己活得太累 /234
57. 拿得起，放得下 /239
58. 为人处事应互相忍让 /244
59. 做人要心怀感恩 /250
60. 没有必要去生气 /253
61. 不要和自己过意不去 /256
62. 要勤勉，不要懒惰 /261
63. 养成储蓄的好习惯 /265
64. 接受并善待教训 /268
65. 把赞美送给别人 /272
66. 不要在意正在慢慢变老 /275

## 第一章



### 相信自己一定可行

成功学大师拿破仑·希尔说：“相信自己能行，那你一定能行！”相信自己，不是自傲，更不是张狂，而是一种内涵，是一种自我激励，是一种积极的阳光心态。只有保持自信的好心态，你才会真的能行。





# 1

## 别丢掉野心和欲望

巴拉昂是一位年轻的媒体大亨，以推销装饰肖像画起家，在不到 10 年的时间里，迅速跻身于法国 50 大富翁之列，1998 年因前列腺癌在法国博比尼医院去世。临终前，他留下遗嘱，把他 4.6 亿法郎的股份捐献给博比尼医院，用于前列腺癌的研究；另有 100 万法郎作为奖金，奖给揭开贫穷之谜的人。

巴拉昂去世后，法国《科西嘉人报》刊登了他的一份遗嘱。他说，我曾是一个穷人，去世时却是以一个富人的身份走进天堂的。在跨入天堂的门槛之前，我不想把我成为富人的秘诀带走，现在秘诀就锁在法兰西中央银行我的一个私人保险箱内，保险箱的 3 把钥匙在我的律师和两位代理人手中。若谁能通过回答穷人最缺少的是什么而猜中我的秘诀，他将能得到我的祝贺。当然，那时我已无法从墓穴中伸出双手为他的睿智而欢呼，但是他可以从那只保险箱里荣幸地拿走 100 万法郎，那就是我给予他的掌声。

遗嘱刊出之后，《科西嘉人报》收到大量的信件，有的人骂巴拉昂疯了，有的人说《科西嘉人报》是为提升发行量在炒作，但是多数人还是寄来了自己的答案。



绝大部分人认为，穷人最缺少的是金钱，穷人还能缺少什么？当然是钱了，有了钱，就不再是穷人了。还有一部分人认为，穷人最缺少的是机会。一些人之所以穷，就是因为没遇到好时机，股票疯涨前没有买进，股票疯涨后没有抛出，总之，穷人都穷在背上。另一部分人认为，穷人最缺少的是技能。现在能迅速致富的都是有一技之长的人，一些人之所以成了穷人，就是因为学无所长。还有的人认为，穷人最缺少的是帮助和关爱。每个党派在上台前，都给失业者大量的许诺，然而上台后真正爱他们的又有几个？另外还有一些其他的答案，比如：穷人最缺少的是漂亮，是皮尔·卡丹外套，是《科西嘉人报》，是总统的职位，是沙托鲁城生产的铜夜壶等等，总之，五花八门，应有尽有。

巴拉昂逝世周年纪念日那天，律师和代理人按巴拉昂生前的交代在公证部门的监视下打开了那只保险箱，在48561封来信中，有一位叫蒂勒的小姑娘猜对了巴拉昂的秘诀。蒂勒和巴拉昂都认为穷人最缺少的是野心，即成为富人的野心。在颁奖之日，《科西嘉人报》带着所有人的好奇，问年仅9岁的蒂勒，为什么想到是野心，而不是其他的。蒂勒说：“每次，我姐姐把她11岁的男朋友带回家时，总是警告我说不要有野心！不要有野心！我想，也许野心可以让人得到自己想得到的东西。”

巴拉昂的谜底和蒂勒的问答见报后，引起了不小的震动，这种震动甚至超出法国，波及英美。后来，一些好莱坞的新贵和其他行业几位年轻的富翁就此话题接受电台的采访时，都毫不掩饰地承认：野心是永恒的特效药，是所有奇迹的萌发点；某些人之所以贫穷，大多是因为他们有一种无可救药的弱点，即缺乏野心。

你是否有改变自己的强烈欲望？你是否有做富人祖先的雄心壮志？我们来看一下美国人约翰·富勒的故事。

富勒家中有7个兄弟姐妹，他从5岁开始工作，9岁时会赶骡子。他有一位了不起的母亲，她经常和儿子谈到自己的梦想：“我们不应该



这么穷，不要说贫穷是上帝的旨意，我们很穷，但不能怨天尤人，那是因为你爸爸从未有过改变贫穷的欲望，家中每一个人都胸无大志。”这些话深植富勒的心，他一心想跻身于富人之列，开始努力追求财富，12年后，富勒接手一家被拍卖的公司，并且还陆续收购了7家公司。他谈及成功的秘诀时，还是用了多年前母亲的话回答：“我们很穷，但不能怨天尤人，那是因为爸爸从未有过改变贫穷的欲望，家中每一个人都胸无大志。”富勒在多次受邀演讲中说到：“虽然我不能成为富人的后代，但我可以成为富人的祖先。”

强大的野心和强烈的欲望可以使人施展全部的力量，尽力而为即是我超越，那比做得好还重要。当你有足够强烈的欲望去改变自己命运的时候，所有的困难、挫折、阻挠都会为你让路，欲望有多大，就能克服多大的困难，就能战胜多大的阻挠。你完全可以挖掘生命中巨大的能量，激发成功的欲望，因为欲望有时就是力量。

#### 人生感悟

野心和欲望（这里指的是一种积极状态下的野心和欲望）可以使一个人的力量发挥到极致，可以逼得一个人献出一切去排除所有障碍，它们能使人全速前进而无后顾之忧。所以，我们应该保持着一种野心和欲望，而不要把它们丢掉。





## 2

### 别把成功看得太复杂

在人类历史上，可能没有任何一个时代的人像今天这样渴望成功，人们对于成功的关注达到了前所未有的高度，成功的涵义被阐述地越来越深刻，尤其是成功的方法也被分解地越来越多，以至于我们有时颇感困惑：究竟哪种成功方式是最直接最有效的？

事实上，在很多时候，我们往往都陷入了一个误区——把简单的事情复杂化。为什么当我们煞费苦心、竭尽全力地去追求成功时，成功的女神却迟迟未来？问题就出在我们把成功看得太复杂了，把原本简单的问题复杂化了。

其实，成功很简单。有时越简单越成功，一个简单的想法，一个简单的理念，往往都会导致成功。

前苏联火箭专家库佐寥夫为解决火箭上天的推力问题而苦恼万分，食不甘味，妻问其故后说：“这有何难呢，像吃面包一样，一个不够再加一个，还不够，继续增加。”他一听，茅塞顿开，采用3节火箭捆绑在一起进行接力的办法，成功地解决了火箭上天的推力难题。在这里，成功就是想到了一个简单的数学加法。

有一家经营精密制造的大公司，拥有主要由世界著名企业构成的客户



群。不料，在一段时间里该公司接连出现了较严重的产品质量问题，客户纷纷退货，并按程序发出停止供货通知书。对此，该公司内部意见纷纭，人心惶惶，公司处于全面紧张之中。面对这样的情境，总经理立即采取了一个简单而坚决的做法——调换制造部经理，全力制订改善方案。结果，在很短的时间里，质量问题得以解决，人际关系也被理顺，客户又高兴地发来了新订单。他成功地解决了这个看似复杂而又令人头痛的问题。在这里，成功就是简单地换掉了一个人并提高产品质量。

有一个人去一家大公司应征工作，随手将走廊上的纸屑捡起来，放进了垃圾桶。他这一个小小的举动恰巧被路过的主考官看到了，因此他成功地得到了这份工作。在这里，成功就是简单的一种好习惯。

.....

成功很简单，用最简单的方法解决了问题才是最成功的。可事实往往是：把事情弄复杂很简单，把事情弄简单很复杂。的确，要想把一件复杂的事情搞得简单而有效，确实不是件容易的事情。被誉为“全球第一CEO”杰克·韦尔奇就曾感叹：今天，要使一个人的工作和生活变得简单非常不容易。但可以肯定的是，把复杂的事简单来做，一定会有很多方法，可总有一个方法最简单，最实用。古希腊的哲人告诉我们：要让生鸡蛋直立在桌子上，最快、最简单的办法就是轻轻敲破鸡蛋壳。

简单是最直接、最有效的成功方式。

我们每个人都急需把弃繁从简的成功理念深植心底。柯达创始人乔治·伊士曼早在1个世纪之前就创造了一句著名的口号：“只要你一按，其余我来办。”这是弃繁从简理念的典型应用和最佳诠释。

简单不是“四肢发达，头脑简单”中的“简单”，简单不是浅薄、简陋、粗放，简单是深刻、丰富、精细。简单是一种美，简单更是一种先进的成功理念。所以，只要我们深刻地认识到了简单的重要性，并把这个理念运用到实践中，简单就是我们的杀手锏，就是我们的“十步一杀”，成



功自然就变得简单了。

### 人生感悟

实际上，成功并不像我们看上去的那么复杂，有时越简单越容易成功——尽管这听起来有些不可思议。有时我们应该让心态简单一些，把复杂的事用简单的方法去做，往往会收到意想不到的效果。





### 3

## 做人做事要诚实守信

“言必信，行必果”、“一言既出，驷马难追”这些流传了千百年的古语，都形象地表达了中华民族诚实守信的品质。在中国几千年的文明史中，人们不但为诚实守信的美德大唱颂歌，而且努力地身体力行。

诚实守信是忠诚老实，信守诺言是为人处事的一种美德，更是为人处世之本。

所谓诚实，就是忠诚老实，不讲假话。诚实的人能忠实于事物的本来面目，不歪曲，不篡改事实，同时也不隐瞒自己的真实想法，光明磊落，言语真切，处事实在。诚实的人反对投机取巧，趋炎附势，见风使舵，争功推过，弄虚作假，口是心非。

一个忠诚老实的人对客观事物的认识能力是有限的，不可能事事时时准确地反映客观事物的内在规律。因此，忠诚老实的人也有可能犯错误，但同虚伪的人犯错误的性质不同。诚实的人犯错误是由于认识能力和认识方法方面有问题，而虚伪的人犯错误则是由于不诚实，这属于道德品质范围的问题。

所谓守信，就是信守诺言，说话算数，讲信誉，重信用，履行自己应承担的义务。