



人生 凭实力说话

蒋梦 著

心态是真正的主人✓

心胸有多大,成就有多大✓

全力以赴,具备奋斗向上的好心态✓

REN SHENG
PINGSHILISHUOHUA



读著出版集团
— DFGC.L —
甘肃人民美术出版社

人生 凭实力说话

蒋梦 著

心态是真正的主人✓

心胸有多大,成就有多大✓

全力以赴,具备奋斗向上的好心态✓



读者出版集团

DFGCL
甘肃人民美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生凭实力说话 / 蒋梦著. -- 兰州: 甘肃人民美术出版社, 2011. 6

ISBN 978-7-80588-926-9

I. ①人… II. ①蒋… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 115325 号

人生凭实力说话

蒋梦 著

责任编辑: 田 园

封面设计: 魏 祯

出版发行: 甘肃人民美术出版社

地 址: 兰州市读者大道 568 号

邮 编: 730030

电 话: 0931-8773121(编辑部)

0931-8773269(发行部)

E-mail: gsart@126.com

网 址: <http://www.gansuarts.com>

印 刷: 兰州大众彩印包装有限公司

开 本: 880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张: 7.5

字 数: 190 千

插 页: 1

版 次: 2011 年 9 月第 1 版

印 次: 2011 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1-5 000 册

书 号: ISBN 978-7-80588-926-9

定 价: 15.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印厂联系调换。

本书所有内容经作者同意授权,并许可使用。

未经同意,不得以任何形式复制转载。

目 录



1	好心态成就好人生
27	把握心态有窍门
51	好态度赢得好回报
67	好性格有好命运
101	调控情绪有方法
118	好习惯是成功的资本
142	让自己更优秀
167	处世方圆受益一生
196	改掉坏毛病
224	战胜自我弱点

好心态成就好人生



如果令A、B、C、D……X、Y、Z这26个英文字母，分别等于百分之1、2、3、4……24、25、26这些数值，那么我们就得出如下有趣结论：

KNOWLEDGE (知识): $K+N+O+W+L+E+D+G+E=11+14+15+23+12+5+4+7+5=96\%$;

HARD WORK (努力工作): $H+A+R+D+W+O+R+K=8+1+18+4+23+15+18+11=98\%$;

那么，什么能使生活变得圆满呢？

是ATTITUDE (心态): $A+T+T+I+T+U+D+E=1+20+20+9+20+21+4+5=100\%$ 。

正是我们对待人生、生活的态度能够使人命运达到100%的圆满！

心态是真正的主人

为什么有些人比其他的人更成功，他们赚很多的钱，拥有良好的人脉关系，拥有健康的身体，整

天快快乐乐，而许多人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计？

有两位年届70岁的老大爷，一位认为到了这个年纪已经走到了人生的尽头，便开始料理后事；另一位却认为一个人能做什么事不在于年龄的大小，而在于有什么样的想法。于是，他在70岁高龄之际开始学习登山。

70岁开始学习登山，这是一大奇迹，但奇迹是人创造出来的。成功人士的首要标志，是他会思考问题的方法。一个人如果是个积极思维者，喜欢接受挑战 and 应对麻烦事，那他就成功了一半。这位老人的壮举正验证了这一点。

一个人能否成功，就看他的态度了。成功人士与失败者之间的差别是：成功人士始终用最积极的态度、最乐观的精神支配和控制自己的人生。失败者则相反，他们的人生不断地受到过去的种种失败与疑虑的影响。

从前，在一个贫穷的乡村里，住着俩兄弟。他们受不了穷困的环境，决定离开家乡，到外面去谋发展。于是，兄弟俩都去了异乡。大哥好像幸运些，他到了富庶的香港，弟弟却到了相对贫穷的广东。

40年后，兄弟俩幸运地聚在一起。今日的他们，已今非昔比了。哥哥当上了香港的侨领，拥有两间餐馆、两间洗衣店和一间杂货铺，而且子孙满堂，有的做生意，有的成为杰出的工程师或电脑科技人才。弟弟则成了一位享誉世界的集团总裁，拥有东南亚相当数量的企业。经过几十年的努力，他们都取得了成功。但为什么兄弟俩在事业上的成就，却有如此的差别呢？

兄弟相聚，不免谈谈分别以来的遭遇。哥哥说，我到了市场经济的社会，既然没有什么特别的才干，唯有用一双手煮饭给别人吃，为他们洗衣服。总之，其他人不肯做的工作，我统统顶上了，生活是没有问题的，但事业却不敢奢望了。我的子孙，书虽然读得不少，但只

能有安分守己地去做一些技术性的工作来谋生。至于要进入上层社会，相信很难办到。

看到弟弟如此成功，哥哥不免羡慕弟弟。弟弟却说：“我初来广东的时候，做些低贱的工作，但发现当地人的观念比较落后，于是便在改革开放春风吹拂之际，以勤劳和智慧开始了自己的事业，慢慢地不断收购和扩张，生意便逐渐做大了。”

真实的故事告诉我们：影响人生的绝不仅仅是环境，心态控制了个人的行动和思想。同时，心态也决定了自己的视野、事业和成就。

有些人总喜欢说，他们现在的境况是别人造成的。这些人常说他们的想法无法改变。但是，我们的境况不是周围环境造成的。说到底，如何看待人生、把握人生是由我们自己的心态决定的，心态是真正的主人。

心胸有多大，成就有多大

让自己的心胸宽大起来，才能成就事业。

做人要有一颗宽容的心，这颗心的容量要大。心的容量有多大，人生的成就就有多大。清代的林则徐先生不是说过“海纳百川，有容乃大”这句话吗？这句话被许多人看成是自己做人的准则，深圳老板陈女士就是其中之一。

陈女士的人生尽管经历了许多坎坷，但她靠着坚强的性格和超人的才智，成为一位非常成功的企业家，被评为深圳最有影响的女性人物之一。她对“有容乃大”的自我注释是：不管什么是非都去计较的话，你一辈子就没有办法生活了。在我们生活的社会里，许多事情，尤其是小事情，如果看开一些，自己的心胸就会变得宽阔。

宽容，不仅是一种社交的艺术，更是一种做人的度量和人格的伟

大。法国作家雨果说：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。”明代朱衮在《观微子》中说过：“君子忍人所不能忍，容人所不能容，处人所不能处。”以度量襟怀比喻人的宽容，歌颂人的气度，中外尽然。这里有一则故事：

林晓红任总经理时，特派某人为重要部门主任，但为许多中层骨干所反对，他们派遣代表与他提意见，要求总经理说出派那个人为主任的理由。为首的是一个经理脾气暴躁，开口就给总经理一顿难堪的讥骂。如果当时总经理换成别人，也许早已气得暴跳如雷，但是林晓红却视若无睹，不吭一声，任凭他骂得声嘶力竭，然后用极温和的口气说：“你现在怒气应该可以平和了吧？照理你是没有权力这样责骂我的，但是，现在我仍愿详细地解释给你听。”

这几句话把那位经理说得羞惭万分，但是总经理不等他道歉，便和颜悦色地说：“其实我也不能怪你，因为任何不明究竟的人，都会大怒若狂。”接着他把任命理由解释清楚了。

不等林晓红解释完，那位经理已被他的大度折服了。他私下懊悔刚才不该用这样恶劣的态度责备一位和善的总经理，满脑子都在想自己错了。因此，当他回去报告咨询的经过时，只摇摇头说：“我记不清总经理的全盘解释，但只有一点可以报告，那就是——总经理并没有错。”

在这次交锋中，林晓红占了上风，为什么他能占上风，就是因为他的宽宏大量。

在事业上建功立业、取得成就的，绝非那些狭窄胸襟、谨小慎微、小肚鸡肠之人，而是那些如林晓红般襟怀坦荡、大量宽宏、大度豁达者。

忧愁时，增添几许欢乐；艰难时，顽强拼搏；得意时，言行如常；胜利时，不得得意忘形。只有如此放得开的人，才是豁达大度之人。只

有具备一种看透一切的胸怀，才能做到大度豁达；把一切都看做“没什么”，才能在慌乱时从容自如。

全力以赴，具备奋斗向上的好心态

大音乐家奥里·布尔与他的提琴的故事，是值得人们学习的。这位名震全球的音乐家一演奏起他的曲目，听众们就会惊叹不止。可是他们不知道他所下的苦。8岁时，他就常常深夜起床，拿出一只红色小提琴，奏起他日思夜想的歌曲。直到长大成人，从没离开过它。他奏出那优美而婉转的歌声，不知有多少听众像被微风吹动的草木，跟着乐声心动起来；又不知让多少听众为此养成完美的性格。它的声音好像微风送出的一阵阵花香，让无数听众忘了一切烦恼辛劳，如登仙境。

他的父亲一直反对他学提琴，贫穷与疾病也紧紧地压迫他。然而他的热诚和专心，打破一切障碍。我们到处都可以遇见这样的人：他们习惯在等待别人去强迫自己工作；他们对于自己所拥有的能力毫无所知；他们从没有估计过自己身体里究竟藏着多少力量；他们情愿永远守在空谷，不肯攀登山巅；他们不愿张开眼来，把广阔的宇宙看个清楚。

一个人如果遇事缺乏热诚，不知不觉，并长此以往悲观，那他绝不会有成就。

遇到困境时许多人生来就依靠别人。他们忍受外在的束缚，不知反抗。他们显得手足无措，他们连尝试的勇气也没有，根本不知怎样去发展自己的个性。

很多人都在糟蹋自己，需要担当时，连忙退避三舍，总是希望有人来指示他、庇护他。

在那些性情怠惰人的眼里，世上一切好的事业都已宣告完成。是

的，这种怠惰成性的人，在哪里都不会有他们的立足之地。社会上需要的是那些敢于奋斗和有主见的人。一个大有前途的人，应该有思想，善于独创，能吃苦耐劳。

只有不能克服自身弱点的人，才总是埋怨没有事情可做。那些自信靠自己的能力拼搏的人，从不在别人面前诉苦，只知道埋头苦干。

耐心，一种让人成功的好心态

你一生中说过多少个“请”字？恐怕很少有人知道。用了2200个“请”字，改变了自身命运，有人获得了成功。

下面是真实的故事。

3年前，40岁的乔伊遭遇公司裁员，丢了工作，从此一家5口人的生活全靠他一人外出打零工挣钱维持，他们经常连一顿饱饭也吃不上。

为了找份安定的工作，乔伊一边外出打工，一边到处求职，但所到之处都以年龄大或单位没有空缺为借口将其拒之门外。但乔伊并不灰心，他看中了一家快递公司，于是便向公司老板寄去第一封求职信。信中他并没有吹嘘自己，也没有提出任何的要求，只简单地写道：“请给我一份工作。”

这位公司的老板收到求职信后，让人回信告诉乔伊“公司没有空缺”。但乔伊仍不死心，又给公司老板写了第二封求职信。这次他只是在第一封信的基础上多加了一个“请”字：“请请给我一份工作。”此后，乔伊一天给公司写两封求职信，每封信都不谈自己的具体情况，只在信的开头比前一封信多加一个“请”字。

3年间，乔伊就这样写下了2200封信。当公司的老板见到第2200封求职信时，再也沉不住气了，他亲自回复道：“请即刻来公司面试。”面试时，老板告诉乔伊，公司里最适合他的工作是处理邮件，因为他

“最有写信的耐心”。

当地电视台的一位记者获知此事后，专程登门对乔伊进行采访，问他为什么每封信都比上一封信多增加一个“请”字时，米·乔伊平静地回答：“这很正常，因为我没有打字机，只想让他们知道这些信没有一封是复制的。”而老板不无幽默地说：“当你看到一封信上有2200个‘请’字时，你能不受感动吗？”

这种耐心不是所有人都可以做到。耐心是一个人能力的体现，他不必为自己吹嘘，看到他的耐心，你会明白一切。如果你不愿随波逐流，那么请你不要犹豫，耐心就是胜利。

积极心态是迈向成功不可缺少的因素

人的积极心态是迈向成功的要素之一，也是人生中最重要的人生原则，每个人可将这一原则运用到任何的工作上。积极心态对任何人的思想都有促进作用。积极心态让人明白生活中既有好的一面，也有坏的一面，而强调好的方面，就会产生良好的愿望。当你朝好的方面想时，好运便会降临。积极心态可以展现你的希望，克服过去的消极心态。它给你实现你欲望的精神力量，是你应该具备的“我能……而且我会……”的心态。

积极思想是客观认识事物过程的自主的选择，那么什么是积极的心态呢？让我们看看下面的例子吧！

不久前，郭涛突然被炒鱿鱼了，而且老板未作任何解释，唯一的理由是公司的政策有些变化，现在不再需要他了。更令他难以接受的是，就在几个月以前，另一家公司还想以优厚的条件将他挖走。当时，郭涛把这事告诉了老板，老板极力地挽留他，说：“郭涛，我们更需要你！而且，我们会给你一个更好的前景。”

而现在郭涛落到了失业的结局。此后，一种忧虑不安的情绪一直缠绕着他。他自尊心深受损害，并变得消沉和沮丧。在这种心境下，郭涛怎么可能找到新的工作呢？

此时，只有积极的心态才能让他重新找到自己。

一天，他听到别人说起“积极思考的力量”。这使他开始反省，并从自身发现了许多消极的情绪。他重新认识到，要想发挥积极思想的作用，必须先要排除消极的情绪。

于是，他开始改变思维方式，排除消极的情绪，以积极的思想唤醒自己的积极人生。他开始反省自己：“我不再抱怨自己的遭遇，这样才会解决问题。”他不再对过去的老板愤懑不已。他认为，如果自己身为老板，也许也会这样做。由此，他的整个心态完全改变了。他又找到了自己的工作。

为什么积极心态会产生如此大的力量呢？其实，积极的心态并不具有神奇的魔力，在现实世界里一切都有迹可循，最终还得靠我们自己。当郭涛心中充斥着不满和怨气时，他怎么可能尽心尽力地去找工作。倘若他仍然怨天尤人，没有高速生活状态，那就不会改变此时的窘境。所以，郭涛后来的转机一点也不出人意料。他不过是及时调整了心态，改变了自己的行为方式，实事求是地面对现实。

在人生的得失中，关键是要调整自己，从而保持积极的心态。积极心态让你在生活中产生积极的思想，使我们在困境中仍能寻求最好的结果。换句话说，在追求某种目标时，即使举步维艰，仍有所指望。事实证明，当你往好的一面看时，你便有获得成功的契机。

克服消极心态，积极展示自己

一般来说，缺乏积极力量的人，身上就会缺少成功的决心。实际

上，那些优秀者不光靠自己的聪明才智脱颖而出，而是以积极向上的力量克服随时可能袭来的消极心态。

倘若要问，你在上学时，曾主动举手发言吗？你或许会笑着说：“真是的，当然举过。”但是“多多举手”的真正作用很多人还不知道。请看下面一则故事：

一位极具智慧的成功人士，在他的小儿子第一天上学之前，教给他一项诀窍，足令他在学习生活中勇往直前。

这位成功人士在校门口对儿子说：“在学校里要多举手，尤其在想上厕所时，更是特别重要。”

孩子遵照父亲的教导，不只在上厕所时记得举手，老师发问时，他也总是第一个举手。不论老师所说的、所问的他是否了解，或是否能够回答，他总是举手。

日子一天天过去，老师对这个不断举手的小男孩印象极为深刻。不论他举手发问，或是举手回答问题，老师总是优先让他开口。而因为举手发言这一行为，令小男孩在学习上和其他方面的表现都大大超越了同班同学。

多举手是积极学习的表现。成功者常挂在嘴边的一句话是：有什么我能帮忙的吗？而失败者的口头禅则是：那又不干我的事。凡事多举手，多去协助别人，成功的路就会长远。

请学会在生活中“多多举手”——获取一种积极向上的力量。

用快乐赶走坏心情

我们应该像诗人普希金那样，以乐观积极的微笑应对生活中的一切：

“假如生活欺骗了你，

不要痛苦，也不要愤慨。

不顺心的时候就要过去，

相信吧，快乐的日子就会到来！”

生意失败，失恋，失业，没评上职称，股票套牢，与邻居吵架等等这些都会使我们变得郁郁寡欢。这样一件鸡毛蒜皮的小事，也会立刻击垮我们。俗语说，坏心情是有害的。首先，它会损坏我们的健康。

坏心情会使人迅速衰老，会使我们易于发病，甚至精神崩溃，以缩短我们的寿命。一位名人说：“不知道怎么抗拒忧虑的人，都会短命而死。”

世界上的事最好是一笑了之。英国大戏剧家莎士比亚说：“我愿意扮演一个小丑，在嘻嘻哈哈的欢笑声中老去；我宁可用酒温暖胃肠，不用悲哀的呻吟声去冰冷自己的心。”

坏心情同样会降低我们的生活质量，影响我们的工作效率，破坏和谐的人际关系。所以我们该努力让快乐赶走坏心情。

在实际生活中，我们常常被坏心情笼罩。因此，我们必须战胜坏心情，以摆脱坏心情的纠缠。

近来一些年轻人有了排解坏心情的办法，美其名曰“情绪化消费”。一位叫阿香的女孩子，月收入不到1500元。接到男友分手的电话后，她一直沉默不语。下班后，她逛遍了北京的商场，买了不下5千元的衣物。回到家把买来的东西丢到柜子里，抱着毛毛熊痛哭一场。另一个男青年小吴，被单位辞退的当夜，满腹委屈地跑到最昂贵的酒店，要了一瓶昂贵的酒，喝了一个通宵，之后因身体不适被送到医院，花了一生中最多的一次医药费。

遇到不愉快的事而导致心情恶劣这很正常，但不能采取阿香和小吴的做法，这样只会愁上加愁。小吴清醒后的第一个感觉就是：我冒的是什么傻气呀？别的不说，光心疼那一天扔出去的几千块钱，他就

一年没睡好觉。每想起冒傻气的事儿，就要经历一次情绪低潮。这种代价太高了，图了一时之快，还弄得自己不安生。

其实，想要化解坏心情，最好的办法就是以一种超然、客观的态度去对待引发坏心情的事实。要自我安慰，不要长久地陷入那些令我们不愉快的事。自寻烦恼者永远都会有烦恼。

在生活当中，或许有90%的事是好的，10%的事是不好的。如果你想过得快乐，就应该把精神放在这90%的好事上面；如果你想痛苦，你就把精神都放在那10%的坏事情上吧。

掌握快乐的钥匙

生活中经常发生一些小事，随时影响到我们的情绪。但真正能决定我们快乐的，关键还在于自己。选择快乐，就会真的感到很快乐；选择悲伤，就会真的感到很伤心。其实，每个人心中都有一把“快乐的钥匙”，但我们却习惯把它交给别人去掌管。

一位父亲说：“我的孩子不听话，叫我很生气！”他把快乐的钥匙交在孩子手中。

一位女士抱怨道：“我活得很不快乐，我的先生常出差不在家。”她把快乐的钥匙放在了先生手里。

女孩从文具店走出来说：“那位老板服务态度真恶劣！”这把快乐的钥匙已被她放在文具店老板的手心里。

一位上班族可能说：“上司不赏识我，所以我情绪低落。”这把快乐的钥匙又被塞到老板手里。

老婆婆说：“我的媳妇不孝顺，我真命苦！”她把快乐钥匙放在了儿媳妇的手中。

无论何时，决定我们内心快乐的，正是我们自己。

有这样一个故事：

徐平是美国一家华人餐厅的老板，他生性乐观。一次，徐平遭人抢劫，腹部被3颗子弹击中，生命十分危险。可是不久，他便出院了。

徐平的朋友很惊讶：“你的身体这么快就好了？”徐平哈哈一笑：“当然，想不想看一看我的伤疤呀？”“可是，你的伤势实在是严重啊！中弹时，你在想些什么呢？”朋友不解地问。徐平拍了拍朋友的肩膀：“我想到我有两种选择，一是选择死，一是选择生，而我毫不犹豫地选择了生。所以，我认定我去的那家医院是全市最好的，那里医生的技术更是一流的。”徐平喝了点水继续说：“可是，我感觉他们在手术时好像是把我看成死人来治疗了，于是，我向医生们做了个鬼脸，使劲地喊了起来：‘啊，我过敏呀！’他们问我对什么过敏，我指了指小腹，假装哭了起来：‘肚子里有3颗子弹啊！’那时，我简直像个孩子，惹得医生们都大笑了起来。就这样，我的手术顺利地做完了。”

一天，朋友又问徐平：“我不明白，你一直都积极乐观，你是怎样做的？”徐平笑着回答说：“每天早晨我醒来后，对自己说：‘徐平，今天，你有两种选择。你可以选择一个坏心情，也可以选择一个好心情，我选择了好心情。每当坏事发生的时候，你可以选择成为受害者，也可以选择吸取教训，我选择了吸取教训。每当有人向我抱怨时，你可以选择听取抱怨，也可以给他们指出生活中积极的一面，我选择了指出他们生活中积极的一面。其实，生活不就是由这么多的选择构成的吗？’”

面对生活中发生的不幸，与其垂头丧气地哭泣或哀嚎，不如把烦恼和恐惧放置一旁，唱支动听的歌，放松自己，也鼓舞他人。只有乐观的人，“快乐的钥匙”会时刻掌握在自己手中。在每天面对快乐和悲伤的选择时，偏向乐观的人会毫不犹豫地选择快乐！

下次，当你不高兴的时候，你就反思一下：属于你的“快乐的钥

匙”，你会选择放在哪里呢？请放在自己手里！

要有敢于战胜自我的好心态

要战胜自我，就要敢于说：“我是最优秀的”。

人们时常低估自己的能力。有一个女孩，觉得自己事事不如人，由此认为自己不配有幸福的爱情。很多的男子向她求婚，她都置之不理。本来她有着良好的品格，受人尊重，应该拥有美满的婚姻，但结果却事与愿违，人们对她的看法也改变了。

生活中有很多类似的事例，如做生意的认为自己注定要失败，因此错过机会；有的上班族总认为自己的能力比同事稍逊一筹；成绩优秀的学生为考试惴惴不安；年轻女子迷人可爱，但与其他女孩相比较后，又对自己的社交能力颇感失望。这些人本来表现优秀，但在内心里却否定自己，他们内心焦虑不安，丧失主见，用别人的评判标准扼杀了自己的信心。

我们每个人身上都有这样或那样的缺点，否定自己便是其中的一种。这些人常发现自身缺少他人所拥有的能力。

我们当中很多人都否定过自己，这是引发悲剧的根源。我们总是希望像他人那样生活，买相同的衣服、相同的家具，像他人一样地说话、做事。我们将自我置于别人的人格之下而无限夸大别人的能力，这种夸大又反衬出自己的渺小，这是伤害自我的致命武器。我们会觉得自己的人格极不完善，有各种各样的缺点和不足，而别人却完美无瑕，显得沉着自信。其实，这种感觉是极为荒谬的。我们应该明白，别人的内心世界也同样残留着过去失败所留下的伤疤。

否定自己毫无意义。应该像周围的人一样去承担责任，投身到自己热爱的事业中去。要有足够的能力去解决遇到的问题，这样，你将