

全新修订
第2版

心态 改变一生

全集

态度决定高度 心态塑造未来

田伟◎编著

人生无法改变，人生的所有意义在于你的赋予。所谓赋予人生某种意义，就是以某种心态和情绪去面对它而已。因此，改变心态就等于改变你对周围事物反应的方式，进而影响你人生抉择的各个层面。

——哲学家、社会活动家 萨特

心态是指人们对外界事物做出反应的心理状态，它对人的思维、语言、决策和行为具有支配性的作用，可以对一个人的生活环境产生根本性的影响，从而决定一个人一生的境遇和命运。

中国纺织出版社

心灵鸡汤

心态 改变一生

全集

田 伟◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

有什么样的心态，就有什么样的人生。不同的心态，便会有不同的人生选择。修炼心态，便能创造出完美的人生。

本书用精练的文字对心态进行充满哲思的精辟分析，同时又融入了大量事实，有针对性地提出如何跨越不良心态的藩篱，培养积极心态的方法，并从人际、婚姻、健康、工作等方面全面阐释良好的心态对人生成功的重大意义，帮助读者修炼积极乐观的心态，应对人生的一切艰难险阻，改变人生的现状，创造崭新的生活，真正成为主宰自己命运的主人。

图书在版编目(CIP)数据

心态改变一生全集 / 田伟编著. --2版. --北京:
中国纺织出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5064-8194-6

I. ①心… II. ①田… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第261216号

策划编辑: 曲小月 胡 蓉 责任编辑: 范雨昕
责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市南阳印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年8月第1版 2012年7月第2版 2012年7月第6次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 19

字数: 285千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

第1章

魅力心态：开启幸福人生的阳光

心态决定命运 / 002

心态是命运的骑手 / 002

积极心态带来好命运 / 004

积极心态是开启财富之门的金钥匙 / 005

幸福人生源于美好心态 / 008

幸福就在你身边 / 008

用美好的期盼加大幸福的内存 / 009

把不幸当做幸福的起点 / 010

幸福女人的幸福心态 / 012

美丽心灵是吸引幸福的磁场 / 012

让心永远年轻 / 013

给予是一种快乐 / 014

卓越男人的魅力心态 / 016

珍惜现在 / 016

用自尊自爱之心照亮人生 / 017

用热情的心拥抱生活 / 018

心态决定你的人生高度 / 019

要使积极勤奋成为习惯 / 021

良好的心态是走向成功的基石 / 023

你的态度决定你的成败 / 023

一切成就始于积极的心态 / 024

做心态的主人 / 026

用积极的心态点燃成功的圣火 / 028

每天进步一点点 / 028

用自信添加成功的资本 / 029

永不满足 / 030

用卓越的心态扬帆起航 / 032

执著于你的目标 / 032

自我激励是成功的强大助推器 / 033

自助者天助之 / 035

注重细节成大事 / 036

用超级心态抵达成功的彼岸 / 038

敢为天下先 / 038

善于与人合作 / 039

坚毅刚强才能成大事 / 040

要有坚韧的意志 / 042

从跌倒的地方勇敢站起来 / 043

第2章

突破心障：跨越不良心态的藩篱

比任何事物更能击败人类——恐惧心态 / 046

恐惧来自内心 / 046

征服生命中的恐惧 / 047

战胜恐惧的良方 / 048

杞人忧天的负担——忧虑心态 / 050

忧虑是人生最丑陋的皱纹 / 050

让忧虑到此为止 / 051

这也不行，那也不行——自卑心态 / 054

自卑是一种可怕的消极心态 / 054

别让自卑成为拖累 / 055

别说自己没有机会 / 057

- 小人不欲成人之美——嫉妒心态 / 059
- 别让嫉妒害了你 / 059
- 嫉妒招致烦恼 / 061
- 人心不足蛇吞象——贪婪心态 / 063
- 放下贪婪才轻松 / 063
- 远离贪婪之心 / 064
- 以小人之心度君子之腹——猜疑心态 / 066
- 勿以小人之心度君子之腹 / 066
- 猜疑让婚姻岌岌可危 / 068
- 坠入深不见底的牢狱——悲观心态 / 071
- 对抑郁说“不” / 071
- 用微笑把痛苦埋葬 / 072

第3章

境由心造：轻拂心态的智慧风铃

- 人生之乐在于平易 / 074
- 宠辱不惊的淡泊与从容 / 074
- 把位置放到最低 / 076
- 不要盲目和别人攀比 / 077
- 宁静致远 / 078
- 换个角度看人生 / 081
- 笑看人生起伏 / 081
- 人类的烦恼源于想要的东西太多 / 082
- 追求豁达的心境 / 084
- 境由心造 / 086
- 心是快乐之根 / 086
- 拿出勇气改变淡漠的生活态度 / 087
- 保持一种乐观的心态 / 089
- 不时幽默一下 / 091
- 给心灵洗个澡 / 093
- 拥有美好的心灵 / 093

- 拔掉心灵的杂草 / 095
- 给自己的心灵洗个澡 / 096
- 保持轻松的心情 / 097
- 懂得去发现和欣赏生活中的美 / 098

锻造优质心灵 / 100

- 打造谦虚的品性 / 100
- 坦然面对对手 / 101
- 学会宽容 / 101
- 退一步，路更宽 / 102
- 拥有一颗感恩的心 / 104

第4章

人脉心态：好心态织就强势交际网络

人气高手必备的魅力心态 / 108

- 谦虚广得好人缘 / 108
- 信守诺言 / 108
- 谨慎交友 / 110
- 与人为善 / 111
- 尊重他人 / 113
- 用心赞赏他人 / 113
- 学会分享 / 115

用真诚之心播种友情 / 117

- 朋友是最大的人生财富 / 117
- 用度量去包容朋友 / 118
- 用慷慨去款待朋友 / 120
- 用坦诚化解友谊危机 / 122

别让胆怯侵蚀你的人际网 / 125

- 不做害羞的小小鸟 / 125
- 远离怯懦 / 127

积极地耕耘最美丽的人际花园 / 129

- 对别人主动热情 / 129

养成换位思考的习惯 / 130

把微笑送给周围的人 / 131

第5章

工作心态：好心态是纵横职场最核心的竞争力

工作态度决定事业上的成就 / 134

以老板的心态对待工作 / 134

尽职尽责做好你的工作 / 135

敢于负责的人让人信赖 / 137

自动自发地工作容易成功 / 140

勤奋实干造就成功 / 143

用敬业的心态对待工作 / 146

在工作中激发自己的热情 / 146

将工作当成人生的乐趣 / 147

不要只为薪水而工作 / 149

从工作中获得乐趣 / 151

工作真正是为了自己 / 152

扭转工作中消极的态度 / 155

怎样调节自己的工作态度 / 155

别把工作当成苦役 / 157

不要对你的工作抱不满情绪 / 159

超越平庸才能创造完美人生 / 160

第6章

婚恋心态：好心态点燃激情

心态是婚姻的舵手 / 164

恋爱中男女心态的异同 / 164

女人对男人的九大误解心态 / 165

好心态点燃婚姻的激情 / 168

给家人一张温馨的脸 / 168

- 用谈恋爱的心态经营婚姻 / 169
- 放大你的包容心 / 169
- 好心态领你绕过婚姻危机 / 170
- 把握婚姻中心态的航标 / 173
- 托付心态是婚姻中的致命伤 / 173
- 小心几种婚外恋心态 / 174
- 男人惧怕婚姻的几种心态 / 176
- 现代女人出轨的几种心态 / 178
- 虚拟婚姻的几种心态 / 180
- 用阳光的心态面对婚姻的挫败 / 182
- 放飞你无法挽回的爱 / 182
- 学会医治受伤的心 / 184
- 走出初恋的阴影 / 186
- 在失恋中茁壮成长 / 188
- 失恋——痛并美丽着 / 189

第7章

领导心态：好心态打造卓越领导力

- 好心态是新型领导成功的基石 / 192
- 领导者的心态是企业成败的关键 / 192
- 好心态造就成功的领导者 / 193
- 取胜在于良好的心态 / 195
- 取长补短相互协作的心态 / 197
- 团结协作的心态 / 199
- 热忱待人的心态 / 201
- 归零的心态 / 203
- 宽容的心态 / 206
- 进取的心态 / 208
- 沟通的心态 / 211
- 勇于承担责任的心态 / 213

好心态是提升管理效能的倍增器 / 216

领导者的情商 / 216

自己就是一面旗子 / 218

不要吝惜你的赞美 / 222

自我批评不会有损领导者的形象 / 224

让你的下属快速成长 / 225

剔除阻碍你成功的负面心态 / 228

摒弃嫉妒的心态 / 228

摒弃自卑的心态 / 231

摒弃厚此薄彼的心态 / 234

不要怒不可遏 / 235

不可“喜赏怒杀” / 237

摒弃刚愎自用的心态 / 239

摒弃贪权的心态 / 241

第8章

健康心态：心态健康身体才能健康

破译健康与心态的密码 / 244

心态影响你的健康 / 244

更新你的健康观念 / 245

心理健康的标准 / 246

治病先治心 / 247

用积极心态呵护身心 / 250

让你的心永葆年轻 / 251

消除心理疲劳的良方 / 252

良好的心态为健康加码 / 254

因为快乐所以健康 / 254

有益于健康的七种心态 / 255

训练对健康有益的积极心态 / 256

懂得自爱是健康的前提 / 257

思想强健才能身体强壮 / 259

信念是维持健康的自驱力 / 260

用正确的心态直面金钱 / 262

不要被金钱所束缚 / 262

金钱是万能的吗 / 263

没有钱也可以幸福 / 265

不要让金钱压住你的心灵 / 266

不为金钱所累 / 267

“慢”出健康的心态 / 269

忙来忙去，享受生命 / 269

放慢生活的脚步 / 270

要懂得为自己减压 / 272

让心放松，轻松生活 / 273

给身心放个假 / 275

穿越生命的阴影 / 276

生死仅在一念之间 / 276

珍爱自己的生命 / 277

信念是一支神奇的魔棒 / 278

消极心态是你健康的大敌 / 281

告别你的坏心情 / 281

长期压力过大会导致免疫力下降 / 282

焦虑过度会引发身体器官的疾病 / 284

烦忧是慢性毒药 / 285

平息自己的怒气 / 287

第 1 章

XINTAI GAIBIAN YISHENG QUANJI

[魅力心态]

开启幸福人生的阳光

古人说“爱美之心，人皆有之”。人都喜欢美的东西，也希望自己能是最美丽的人。也许容貌是天生的，而气质、魅力却可以通过后天的培养获得。有人说，“心态决定一切”，那么我们要拥有怎样的心态才能让自己在别人眼中充满魅力呢？而我们想惬意地生活，做最惬意的自己又需要具有怎样的心态呢？人生在世，缺少了魅力的生命是可悲的，也是充满遗憾的。魅力的养成、铸就，从来就不是“朝发夕至”的事情，要靠心态的改造、知识的积累和意志的磨练。现在，就迈出第一步，改变自己的心态，做别人眼中、自己眼中那个最好的自己。



心态决定命运

心态是命运的骑手

一位伟人说过：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你，你的心态决定了谁是坐骑，谁是骑师。”

我们来做一个游戏：

将 26 个英语字母，按从 A 到 Z 的顺序分别编上 1 到 26 的数字，我们会发现，一个人的知识 (knowledge) 只能得到 $11+14+15+23+12+5+4+7+5=96$ 分；努力工作 (hardwork) 也只能得到 $8+1+18+4+23+15+18+11=98$ 分；而态度 (attitude) 却可以得到 $1+20+20+9+20+21+4+5=100$ 分，也就是说，只有你的态度才能左右你命运的全部。

也许这是一个巧合，但却是一个事实。美国著名的心理学家威廉·詹姆斯说：“我们这一代人有一个最重大发现，那就是人通过心态的改变来改变自己的一生。”的确，人生的成功或失败，快乐或悲伤，幸福或痛苦，在很大程度上是由人自己的心态造成的。

有位老太太请了一位维修工到家里维修。维修工一走进门，发现她的丈夫失去了双腿，顿时流露出同情的目光。可是在维修工在那里工作的几天，男主人表现出来的开朗乐观，让他们相谈甚欢，似乎彼此都忘了男主人残疾这回事。

完成工作后，维修工取出账单，老太太惊奇地发现，竟然比原来谈妥的价钱少了很多。她问维修工：“为什么少算这么多？”维修工回答说：“跟您的先生相处，让我觉得非常快乐，他对人生的态度，让我知道自己的境况其实也不坏。所以，

我减去一部分工钱，以表谢意，是他让我觉得人生不再痛苦！”

维修工对丈夫的推崇，使这位太太流下了眼泪。而这位慷慨的维修工，自己也失去了一只手臂。

残疾者都能如此乐观地面对命运，那么作为正常人的我们又当如何呢？

其实，命运为每个人都设置了生活的结，比如：被爱人抛弃、事业一败涂地、身患重病等，但我们必须坚信的是：这一切无论曾经令你多么痛苦，都不会构成致命的创伤。

最致命的创伤来自我们自己的心灵深处，是我们的心态导致了我们的绝望。只要我们抛开绝望的心态，转一个方向，换一个角度来思考问题，结果就会大不相同。比如：当爱人离开你的时候，你可以想：他的心已经不在，勉强继续也是痛苦，用结束换来新的开始，难道不是一种幸运吗？

当事业失败时，你可以想：上天总是让那些它准备委以重任的人摔得特别惨，看来我就是上天选中的那个人了，下一次我要更努力。

这样想，就会豁达起来，希望仍在，阳光依旧。痛苦或是快乐完全在你的一念之间。

著名哲学家周国平曾讲过一个这样的寓言故事。

一个少妇去投河自尽，被河上摆渡的老艄公救上了船。

艄公问：“你正值青春大好年华，为什么要自寻短见呢？”

少妇哭着说：“结婚才两年，丈夫就遗弃了我，剩下我和孩子相依为命，可是现在孩子也不幸病死了。你说，我活着还有什么乐趣？”

艄公又问：“那结婚之前，你都是怎么过的？”

少妇说：“那时候的我无忧无虑，自由自在。”

艄公接着又问：“那时的你有丈夫和孩子吗？”

“没有。”少妇回答道。

艄公笑了笑说，“那么，你不过是被命运之船送回到了两年前。现在你又自由自在、无忧无虑了。”

听完这番话，少妇心里顿时敞亮了，便告别艄公，上岸走了。

一念之差决定了生与死，这就是关键时刻心态具有的力量。在人的本性中有一种倾向：我们把自己想象成什么样子，就真的会成为什么样子。所以，良好的

心态在我们的一生中起着关键的作用。

记住，一念之差决定成败，永远要做心态的骑手。

积极心态带来好命运

人可以在各个行业、各种环境下取得成功。然而，要想真正获得成功，必须经历一番风雨的考验。上帝不仅会在很多时候对我们说“不”，还会在我们成功之前，把许多灾难强行推给我们，这便需要有一个好的心态为我们领路护航。

那么，什么样的心态才能引领我们走向成功之路呢？

人的心态总是随着环境、所遇之事的不断变化而变化。总体说来，心态分为积极健康的和消极不健康的两种。那么，积极健康的心态和消极不健康的心态分别包括哪些呢？

积极健康的心态包括：希望、好奇心、追求、信心、决心、恒心、努力、自尊、自爱、自制、自省、理解、同情、忍让、宽容、满足、安心、无畏、镇定、制怒、忍耐、警惕、快乐、乐观等。

消极不健康的心态包括：绝望、野心、忧虑、忧愁、忧伤、痛苦、苦闷、无奈、后悔、忏悔、虚荣、耻辱、厌恶、残酷、自卑、胆怯、羞愧、恐惧、怀疑、猜忌、犹豫等。

想法决定了生活，选择决定了成果。成功来源于我要。我要，我就能；我一定要，我就一定能。态度决定成功。你求的是什么，就有可能得到什么。人，只有在积极健康的心态下才能有正确的思考和正确的行为。

下面一则故事就很好地体现了这一点。

40多年前，在南非的一个贫穷的村子里，住着两兄弟。他们和许多人一样，不甘心一辈子贫穷，便同意离开家乡，作为奴隶被倒卖。

哥哥的运气似乎好些，被奴隶主卖到了富庶的旧金山；而弟弟却被卖到极为贫穷的菲律宾。

40年后，兄弟俩再次相聚，他们的生活都发生了翻天覆地的变化。哥哥成了

旧金山的侨民领袖，拥有两间餐馆、两间洗衣店和一间杂货铺，而且子孙满堂。而弟弟的成就更是令人瞩目，弟弟成了一位享誉金融界的银行家，此外还拥有数座东南亚的山林和橡胶园。

兄弟俩相聚一堂，谈起过去的种种遭遇。

哥哥说：“黑人想在白人的世界里有立足之地真是太不容易了。再加上自己又没有什么特别的才干，就更难了。幸好自己有一双手，可以为白人洗衣做饭。总之，白人不肯做的工作，我们黑人就顶上。这样混个生活是没有问题的，但事业就是不敢奢望的事情了。像我的孩子们，虽然读了很多书，但也不敢妄想能进入白人的上层社会，也只是安安分分地去担当一些中层的技术性工作来谋生。”

哥哥看见弟弟如此成功，不免感叹命运对弟弟的优待。

弟弟却说：“幸运是没有的。刚到菲律宾时，我一直做着低贱的工作，生活在最底层。不过还好，我一直没有丧失对生活的希望。后来发现当地的人有些懒惰，于是，便做起了他们懒于做的事情。慢慢地不断收购和扩张，生意便逐渐做大了。”

命运并没有优待弟弟，倘若弟弟因此而自暴自弃，相信他绝对没有成功的一天。正是对于未来充满了期待的心态让他在苦难的日子里坚持了下来，最终改变了命运，将命运牢牢地抓在了手中。

一个人的生命是完全由自己的思想来定义的，因为每一段生活历程都是心的体验，每一件事的发生，都是一个人的思想、判断的反映。请记住：成功从积极的心态开始。如果你内心已失败，成功将永远离你而去，任何会削弱你力量、信念、智能和安全感的负面思维，都只能带来空虚和压力，最终导致你一事无成。

积极心态是开启财富之门的金钥匙

美国著名投资专家罗伯特·T·清崎在《穷爸爸，富爸爸》一书中描述了两位长者——自己身为大学教授的生父和朋友的父亲对金钱两种截然不同的态度。

他的父亲认为，人不应该过多追求金钱，否则会迷失自我；而朋友的父亲认为，不仅应该追求金钱，而且还要做金钱的主人，而不是奴隶，要让金钱为我们工作。而正是这两种不同的态度导致了一穷一富的人生结局。

由此可见，财富在很大程度上确是与心态有关。一个人拥有积极的心态，虽然他现在一文不名，但只要有机会，他就有很大的可能成为富翁；而如果抱有消极的心态，即使宝石掉到他的脚边，他也未必看得见。

从前有两个人，一个富翁，体弱多病；一个穷汉，健康无比。两人都彼此羡慕着对方。富翁表示，他愿意用他的财富换来健康；而穷汉也愿意舍弃健康，只要能让他变成富翁。

于是，上帝满足了他们的愿望。然后，富翁变穷了，但拥有了健康的身体；穷汉富有了，却被病魔缠身。

但不久，变穷了的富翁，由于有了强健的体魄，又有着财富的意识，渐渐地重新累积起了财富，又成了有钱人。

那么，变成富翁的穷汉又怎样呢？他总算有了钱，但身体孱弱。然而，他是穷怕了，有着消极的心态。于是，他开始拼命挥霍财富，享受生活，正应了“老鼠不留隔夜食”这句老话。不久，钱用光了，他又变成原来的穷汉。

这一个心态决定财富的故事或许有些片面，但却让人深省。

穷人认为自己一辈子就该这样，不相信会有什么改变，自然也不会去想怎样才能赚到钱。而富人深信自己不是为了做穷人而出生的，而是要做富人，他有强烈的赚钱意识，他会想尽办法致富。穷人和富人在很多方面都有不同的心态，比如：

对于休闲，穷人认为休闲就是休闲，常常被肥皂剧感动得痛哭流涕之余还要追星打扮自己；而富人认为休闲也可能碰到商机，即使打高尔夫球也不忘带着项目合同。

对于交际，穷人纯粹依个人喜好交朋友，讨厌和富人交往，因为那会让他觉得自卑；而富人认为多跟比自己强的人交往会对自己有帮助，即使遭几次冷遇也没有关系。

对于时间，穷人认为时间太多，在他们看来，买菜多花了一角钱远远比虚度一天更让人气恼，穷人的闲，闲在思想，忙在手脚，忙着去麻将桌上多摸几把；而富人认为时间是用来积淀财富的，即使闲，也是身体闲，脑袋一刻也不会闲着。

对于投资，穷人常常抱否定的心态，认为少用就等于多赚；而富人则抱着万