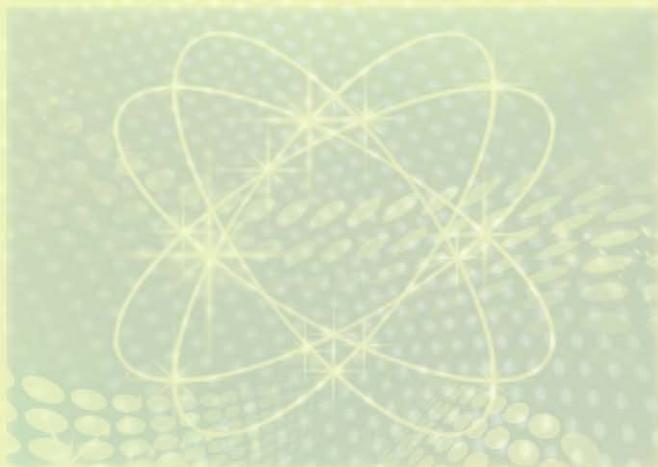


人生成长奠基石丛书

成就你一生的好心态

刘文清 编著



延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生成长奠基石丛书 / 刘文清 编著. —延吉: 延边人民出版社

2004. 12(2010. 6 重印)

ISBN 978-7-80698-345-4

I. 人… II. ①刘… III. 成功心理学-通俗读物

IV. B848. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 119226 号

人生成长奠基石丛书

成就你一生的好心态

责任编辑: 崔承范

责任校对: 李宏 出版: 延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印刷: 河北三河市华东印刷厂

发行: 延边人民出版社

开本: 850×11681 / 32 印张: 180 字数: 3600 千字

标准书号: ISBN 978-7-80698-345-4

版次: 2010 年 6 月第 2 版 2010 年 6 月第 2 次印刷

定价: 594. 00 元(全三十册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

目 录

第一章 做人要有好心态	1
淡泊名利.....	1
走出不平衡的误区	4
知足常乐.....	8
拥有一颗平常心	12
不要钻牛角尖.....	16
善于自我反省	18
善于化解、释放压力.....	22
坦然笑对失败	30
对自己要有充足的信心.....	34
勇于承认自己的错误.....	37
除了去适应环境，别无选择	40
收起锋芒，以退为进.....	43
运用勇气面对一切	47
控制自己的情绪	50
改造坏习惯.....	52
第二章 进退自如地做人	55
积极尝试新事物	55
在失败中反省自己	58
苦难成就辉煌.....	61
学会中庸之道.....	63
退让，不是失去	65
在特殊环境中把握自己.....	68
拿得起，放得下	70
舍“小”谋“大”	72
拿得起，放得下	74
取舍决定幸福.....	76
放弃不想做的事	78
心态决定人生.....	80
保持心理平衡.....	81
操纵自己的命运	84
第三章 善待自己的一切	88
心态影响健康和幸福.....	88
决定成功的心态	90
做人最重要的是读懂自己.....	93

不要将命运寄托于他人.....	95
一分自信，一分成功.....	97
成功的起点是心态	100
克服恐惧，肯定自己.....	102
成功需要“耐烦”	106
主宰自己的命运	107
心态是人生的底牌	110
做事以自己为中心	114
“造”和“取”的抉择.....	116

第一章 做人要有好心态

淡泊名利

这是一个浮躁的时代，也是一个物欲横流的时代，处处面临着太多的诱惑、太多的欲望、太多的压力，从而生出太多的烦恼、太多的痛苦。而一个秉持淡泊心态的人，则少了贪欲，多了清廉；少了喧闹，多了宁静；少了争斗，多了内省；少了驱名逐利，多了清心寡欲……始终保持一种宁静自然的心态，从而活得轻松自在，达到一种美好境界。

诸葛亮在《诫子书》里说过：“夫君子之行，静以修身，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”淡泊名利，是做人的重要智慧之一。

淡泊是一种豁达的处世态度，是一种明悟的思想境界。行至水穷处，坐看云起时，是一种淡泊；去留无意，看庭前花开花落，宠辱不惊，望天上云卷云舒，也是一种淡泊；古今多少事，都付笑谈中，同样是一种淡泊。

淡泊是一种志向，是一种人生追求。人生百态，迥然异同：或浓墨重彩、大起大落、轰轰烈烈；或耕读田野、清风细雨、夕阳远山。激情燃烧是人生，散淡恬静也是人生。淡泊可寄情山水之间，也可寓意花鸟虫鱼动物。同是飘摇细雨，同是明月繁星，有的人能看到，有的人看不到，这是一种心境的不同。淡泊是一种人生体验，是一种对自然万物的认同，是一种天人合一之后的物我两忘。

淡泊还是一种气度，一种修养。有了淡泊不倨不傲，不阿不妒，不争不贪。有了淡泊不卑不亢，不拘小节。平平淡淡胸中自有内敛的

韵味，含蓄中自有干天云气。淡泊有自己的淡泊方式，只要你自然、洒脱、从容，就是淡泊。它没有模式，没有特定环境。不一定要梅妻鹤子，也不一定要烟雨桃源，也未必不可放歌长啸、壮怀激烈。

淡泊是自然从容，它不是刻意的矫柔造作，不是伪装的虚情假意。没有万卷诗书的熏陶，没有万里风尘路后的感悟，模仿的前卫是那么的苍白无力，夸张的时髦是那么的庸俗不堪，飞扬的个性是那么的一文不值。也许只有历尽沧桑的成熟才能做到真正的坦然淡泊。

然而，淡泊又不是碌碌无为。大丈夫自然要拿得起，放得下，有所为有所不为，威武不能屈，贫贱不能移，凄风苦雨后有彩虹的美丽，饥寒交迫后有心情的晴朗。万念俱灰那不叫淡泊，淡泊是一种清灯古卷里与红袖添香同在的洒脱，这是一种人生境界，从一而终的从容，真真实实的存在。

淡泊人生，并非逃避现实，也非看破红尘，而是在踏踏实实干好本职工作基础上，多一份思考，多一份清醒，堂堂正正，不搞投机钻营；多一份洒脱，多一份超然，世事我曾抗争，成败不必在我。人生在世，往往不会一帆风顺，荣辱得失寻常事，喜怒哀乐自然情。不必为过去的得失而后悔，也不必为现在的失意而烦恼，更不必为未来的难测而忧愁。只有认识到平淡是真的道理，时刻保持心理平衡，才能逐步过渡到淡泊的人生境界。

两千多年的儒家学说提倡“安于贫而乐于道”，是最早的“淡泊”思想。孔子的高足颜回，人称颜夫子。其家境贫寒，却乐于学礼习道，在贫困中修身养性，成天乐哈哈的，没有一丝忧惧之心。因此，孔子赞曰：“贤哉，回也。一簞食、一瓢饮、在陋巷，人而不改其乐。贤哉，回也！”

不过，这种安贫乐道、苦中求道的做法，会使人产生厌世的情绪。而诸葛亮的“淡泊明志”说，则在儒家思想的基础上更进一步，不仅仅要求人们做到不图名、不逐利、不贪享安乐，而且还要有远大抱负和政治理想，“淡泊”的目的，是培养自己的品性和理想，是为了实现宏大抱负服务的。

春秋时的晏婴，官至齐国丞相。虽然身居高位却一直住在一处非常简陋的老宅子里，齐景公过意不去，多次要求晏婴迁住新居，都被他谢绝了。这时，齐景公突然想起一个“调虎离山”之计，他把晏婴以出使晋国为名调出齐国，然后把晏婴的邻居迁走，扩建了新宅。晏婴回国后，又漂亮又大气的的新居已经落成了。但晏婴在谢过齐景公后，却拆了新居，又按邻居们原来的样子修复了他们的住房，让邻居重新搬回来。景公无奈，只得同意。

晏婴身居高位，却如此不贪享受，心系黎民，其高洁的情操，正是“淡泊明志”的生动体现。

古往今来，“淡泊明志”者层出不穷，不计其数。像魏晋时期的“建安七子”，像“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐的”的范仲淹，等等。他们不计名利得失，心里装着天下和百姓，从而书写了人生最美的乐章，永远值得后人景仰。

与淡泊名利相对的则是不尽的“贪欲”。正像那些淡泊明志的人层出不穷一样，贪婪的人也不少。本来，人有某种欲望是正常的，欲望在一定程度上是促进社会发展的动力，可是，欲望是无止境的，欲望太强烈，就会发展成“贪婪”，就会造成痛苦和不幸。

因此，适当抑制自己的欲望，保持淡泊、知足的心态，才能体会出无尽的人生乐趣，达到人生的理想境界，一旦过了界，落下的恐怕就不是“乐趣”了。

然而，大道理人人都懂，真正做起来，并不是容易的。在我们身边，常常看到有些人为了谋到一官半职，请客送礼，煞费苦心去找关系，托门路，机关用尽，而结果却往往事与愿违；还有些人为了发财，不是靠自己的智慧去拼搏，而是走左道旁门，违法乱纪，坑人害己，落得锒铛入狱的下场；有的人放着自已已拥有的东西不珍惜，而把目光盯向那些不属于自己的东西，结果既损害了家庭幸福，也损害了自己的健康。凡此种种，实不值当。名利乃身外之物，过度追求就会得不偿失。其实，在我们的生命里，享受乐趣和幸福的方式很多，值得追求的也不少，为什么丢了西瓜捡芝麻呢？对我们来说，少点名利观，多点生活情趣，人生才会更有意义。

人生如花草树木，枯荣无常，生命如流星般短暂，岁月如刀剑般无情。风霜雨雪天经地义，喜怒哀乐人之常情。自己道路自己走，自己日子自己过，自己的生命还要自己来珍重。每一个生命都不一样，都是一个奇迹。每一天也都不同，都是一个开始。生命不能选择，生命的方式可以选择。毫无疑问，选择淡泊是一种积极的人生态度。

走出不平衡的误区

面对相差悬殊的世界，人们多少会产生一些不平衡的心理。人与人之间存在差别是正常的，关键是如何看待这个差距。如果耿耿于怀，甚至心生嫉妒，容易使人走向极端。事实证明，许多犯罪动因，都是由于不平衡心理造成的。因此，学会掌握心理平衡，是做人处世的重要一课。同在蓝天下，人的境遇和生存状态大不相同，于是不平衡的心理便产生了。长期处于心理不平衡状态的人，既有害自己的身体，也扭曲自己的心理，直至使人的思想和行为发生致命性的质变。心理不平衡的人，自始至终处于一种极度不安的焦躁、矛盾、激愤之

中。他们愤愤不平、牢骚满腹、怨天怨地、嫉妒、猜忌，以至不思进取，心不在焉，发展到了最后，便铤而走险，企图以非法的举措来实现他们心目中的“平衡”，其结果必然玩火烧身，走上了危险的境地。

在现实生活中，最常见的“不平衡”就是看到别人发了财、升了官，比自己阔气、威风，从而产生不平衡心理。对那些靠自己的努力而率先致富的人，人们会投以赞许和羡慕的目光，并试图向他们学习。而发大财的人毕竟是少数，大多数仍会处于一般状态。在这种情况下，又有许多人的内心世界或多或少地产生一些震荡，发生不同的反应。如果他们借此机会学习人家的长处，然后奋起直追，迎头赶上，这种不平衡心理未尝不是有益的。但有人却不这样。某人赚了钱，某人升了官，某人买了车，某人盖了别墅……便触发联想：“我本来比他们强，可我却不如他们风光体面！”如此一对比，不平衡心理油然而生；而这种心理不平衡又驱使着他们去追求一种新的平衡。在追求新的平衡中，他们不择手段，毫无廉耻，丧失道义，膨胀自私贪欲之心，让身心处于一种失控的状态中，从而使自己的人生陷入一种难以回旋的失败之中。

塞尔是一家大公司的中层管理人员。他干劲十足、表现优秀，又有素质，本来应该具有美好的前程。但当他看到老板的亲戚没有他优秀，却职位比他高、薪水比他多时，感到非常的不平衡。尤其是在他们趾高气扬地批评塞尔时，塞尔更是愤怒之极。

塞尔想：自己的能力比他们都强，工作比他们辛苦，忙来忙去，帮他们把公司发展起来了，还要受他们的气。塞尔越想越觉得不公平，思想上的警惕闸门在不平衡心理的驱动下倾斜了。他开始搜集公司的资料与商业秘密，然后高价卖给公司的竞争对手。公司发现自己

的商业秘密被泄露后，很快就报了警。警察查出是塞尔所为后，塞尔的双手被戴上了沉重的手铐……

在生活中，女孩看到别人比自己漂亮、能嫁个好丈夫；男孩看到同伴找了个不错的女朋友；大人看到他人的子女上了重点大学；学生看到同学的父母比自己的父母能耐大，等等，也会产生不平衡心理。这些存在于普通人心中的不平衡，有时也会使人的心理发生扭曲，从而走向极端。

珍妮的要好朋友是一个大美女，找了份不错的工作，接着交了个英俊的男朋友，有钱又疼她。珍妮长得也很出色，却找了个相貌平平的男朋友，心里便产生了异样。她发誓一定要赶上那位要好朋友。于是便主动和现任男友分了手，千方百计在外面物色英俊的男朋友。虽然费尽了周折，但结果却一次又一次令她失望。原因不是外面缺少英俊的小伙子，而是他们要么有了女朋友，要么看不上她。珍妮一不做二不休，又试图从别的女孩手中抢男朋友，谁知又接连碰了几次壁：要么被骗失身，要么被情敌痛骂羞辱，成了人们心目中的“品性不端”的坏女孩。失望的她，一蹶不振，心情沮丧，最后卧轨自尽。

不平衡心理，是人生的一大敌。怎样才能从这种不平衡的心理误区中突围出来呢？以下几点值得考虑：

1. 学会比较

常言道：比上不足，比下有余。意思是说，虽然我比某某人差点，但比另外的某某又强多了，这些人比我更可怜呢。这种比较虽然有点阿Q嫌疑，却会获得心理平衡。

因为不平衡心理本身也是“比较”的结果，只是比较方式不当，只比上，不比下，只选择比自己好的“参照系”。十全十美的事情，在生活中并不多见，实际上大多数人总有这样那样的不满意，因为这

就是生活。理解了这一点，也就不会为此而煞费苦心，以致走上不归路。只要我们多想一想那些普通人，我们的心理又何尝会有这样多的焦灼、急躁与失落，甚至是愤愤不平呢？面对着众多普通人，我们的心灵必然会多一份平静豁达，甚至多一份愧疚。如果我们这样想，还有什么不平衡的呢？

2. 心底无私

心理不平衡主要是私心在作怪，老是觉得自己吃了亏。在当今社会生活中，各种物质诱惑、特别是金钱美女，令一些人失去理智，忘记了做人的基本原则和起码的准则，在追求心理平衡的过程中，倒向了腐败、堕落的深渊。这些人身上缺少的就是崇高的信念、伟大的理想。如果我们树立了正确的世界观和人生观，就能够自知、自明、自重、自省、自尊、自爱、自警、自励。心里永远只装着别人，就不会深受不平衡心理的折磨，就能达到一种高尚的思想境界。试想，像雷锋这样乐于助人的人，何曾有过不平衡的心理呢？那些为了国家利益无私奉献的革命家们，有的连生命都牺牲了，他们又何来“不平衡”呢？所以，无私奉献，才是治疗不平衡心理的“灵丹妙药”。

3. 接受现实

面对现实，并不等于束手接受所有的不幸。只要有任何可以挽救的机会，我们就应该努力！但是，当发现情势已经无法挽回时，我们最好就不要再思前想后，拒绝面对。哲学家威廉·詹姆士曾说：“心甘情愿地接受吧！接受事实是克服任何不幸的第一步。”是的，你我也应该接受不可避免的事实。即使我们不接受命运的安排，也不能改变事实分毫；我们唯一能改变的只有自己。我们每个人迟早要学会这个道理，那就是我们只能接受并配合不可改变的事实。“事必如此，

别无选择”，这并非容易掌握的课程，但却是必修的课程。唯有如此，才能在人生的道路上走得平衡。

知足常乐

知足常乐，许多人理解它的含义，却未必做到。他们以为拥有的越多，也就越幸福、越快乐。但他们忘了前人说的话：“欲望越小，人生才能越幸福。”有的人已拥有了许多，却仍然眼盯着还没有的那些身外之物，一旦什么都有了，仍觉得缺点什么。就这样拼命地捞、拼命地挣，直到把自己累垮了，还埋怨上帝没有给他更多的机会。如此一生，乐趣何在呢？

满足欲望，是人与生俱来的本能，也是无可厚非的事情。但是，无休止地追求、无限制地满足，对人却是一种伤害。以人们的习性来看，凡事莫不是越大越好，但人的欲望越大，就变得越贪婪，人生就越容易导致灾祸。古往今来，被难填的欲壑所葬送的贪婪者，多得不可胜数。

在一间很破的屋子里，有一个穷人，他穷得连床也没有，只好躺在一张长凳上。穷人自言自语地说：“我真想发财呀，如果我发了财，决不做吝啬鬼……”

这时候，上帝从穷人的身旁出现了，说道：“好吧，我就让你发财吧，我会给你一个有魔力的钱袋。”

上帝又说：“这钱袋里永远有一块金币，是拿不完的。但是，你要注意，在你觉得够了时，要把钱袋扔掉才可以开始花钱。”

说完，上帝就不见了。在穷人的身边，真的有了一个钱袋，里面装着一块金币。穷人把那块金币拿出来，里面又有了一块。于是，穷

人不断地往外拿金币。穷人一直拿了整整一个晚上，金币已有一大堆了。他想：啊，这些已够我花一辈子了。

到了第二天，他很饿，很想去买面包吃。但是，在他花钱以前，他必须扔掉钱袋。于是，他拎着钱袋朝河边走去。

他又开始从钱袋里往外拿钱。每次当他想把钱袋扔掉时，总觉得钱还不够多。

日子一天天过去了。穷人完全可以去买吃的、买房子、买最豪华的车子。可是，他对自己说：“还是等钱再多一些吧。”

他不吃不喝地拿金币，已经快堆满一屋子了。同时，他也变得又瘦又弱，头发也全白了，脸色腊黄。

他虚弱地说：“我不能把钱袋扔掉，金币还在源源不断地出来啊！”

终于，他累倒了，活活累死在堆满金币的房间里。

这也许是一个极端的例子。但在我们的身边，那些对金钱、地位和财富永不知足的例子却不胜枚举。有人为了满足自己无限制的欲求而钻国家的空子、贪污受贿；有人为了物质的享受而断送自己青春；有人为了自认为无所不能的钞票而出卖自己的人格和灵魂；有人为了自己的物质利益而扰乱他人、损害他人；有人为了自己更高级的物质享受而出卖人民的利益，用人民的血汗换取自己的享乐……这样做人的后果只有一个：身败名裂，遭人耻笑。

有一个国王，家财无数，却郁郁寡欢，于是他就派手下的一个人四处寻找一个快乐的人。这位国王命令道：“等你找到那位快乐的人，就把他带回来。”

这个人不辞辛苦，寻找了好几年，也没有找到一个快乐的人。终于有一天，当他走进一个最穷的地方时，听到一个人放声歌唱。循着

歌声，他找到了一个正在田间犁地的人，他问犁地人：“你快乐吗？”

“我没有一天不快乐。”犁地人答道。

于是，国王的使者就把他此次使命的意图告诉了犁地人。

犁地人不禁大笑起来，又说道：“我曾因没有鞋子而沮丧，直到我在街上遇见了一个无腿的人。”

这个故事告诉我们，不必为自己的一时贫穷而担忧，生活是无止境的，贫富是现实的存在，当你比上不足时，也许还有许多人比你更贫穷！因此，我们大可不必为此忧伤。用一颗豁达的心，坦然地看待自己的生活，富不骄、穷不馁，用歌声装点自己的每一天。

生活中，常见有的人也许并不特别富足，但他却快快乐乐，成天曲不离口；望着自己拥有的一切，脸上常常现出满足的笑意。而又有另外一些人，即使已经生活在幸福中，却还是感觉不满足；望着已拥有的一切，老是像缺了点什么，于是又马不停蹄去获取。人的差别为什么这样大呢？

现代心理学家指出，“我”存在两面性，一面是主体的“我”，即自身的我；另一面是客体的“我”，即社会的我。主体的“我”，是自身意识控制的“我”，即“我”要按自身的意愿去行动；客体的“我”是社会规范的“我”，即社会要求我如何如何。可见，主体的“我”与客体的“我”是一对统一体。当二者相矛盾时，就会带来心理压力；当二者和谐时，心理发展则很顺利。

然而，现实中主、客体的“我”不相一致的时候居多，人们总是有不少欲望和意念是社会不能给予满足和实现的。这就需要调节和控制。一般说来，人是在自我状态中活着的。人如果控制了自我状态，

就能够为所欲为，走向成功。人如果被自我状态所控制，就会失去目标，变得压抑无助，走向失败。

而自我满足，就是自我控制的一种表现。他虽表现得近乎懦弱无能、无欲所求，实际上，他是以一种乐观的、包容的心去迎接现实，使自己能够轻松地去迎接面临的挑战。

对现实和已拥有的不满足，这无异于给你本来已经很沉重的生活再添一重负。如果没有知足常乐的态度，当周围的某人最近又发了一笔大财时，你就会向往，并决心超过他；当某位同事有了什么样的房子时，你也想要比他更高级的别墅；当邻居的妻子有了金项链时，你就觉得你的老婆也应该有，而且最好是钻石的……而当所有的这些不能得到满足时，你就会陷入严重的心理不平衡，或者为了得到它们而忘记做人的基本准则和规范，最后不是生活变得愈加沉重，愈加没有情趣，愈加感到压抑；就是因为用非法手段去拥有它们，导致法律制裁。

面对这样的结果，我们为什么不控制自己的物欲，宽容地面对现实，做个充满欢乐和满足的人呢？

生活中充满诱惑，它无所不在，而且常常令人难以抗拒。然而，欲望是无境的，正如一位哲学家所言：“如果你一直觉得不满足，那么即使你拥有了整个世界，也会觉得伤心。”即使我们真地拥有了整个世界，也是一日吃三餐，一晚睡一张床。正如喜剧演员赵本山在小品里所说的：“拥有房屋千万间，都是临时住所；那两尺见方的小匣子才是永久的家。”明白了这个道理，我们何苦再去拼命追求那些多余的东西呢？何苦再用这些欲望抹杀我们的快乐本性和幸福生活呢？

拥有一颗平常心

不管是为人，还是处世，拥有一颗平常心非常重要。当处于顺境时，保持忧患意识，勿失踏实诚恳、勤劳节俭的作风；处于困境时，仍要神闲气定，保持清醒、超脱的头脑，采取措施，力争去超越和突破。懂得了这个道理，还有什么东西值得我们患得患失、永远放弃不下的呢？

所谓平常心，就是既能不甘人后、积极进取，又能虚怀若谷、大度包容，面对各种世事万物泰然处之的那份心态。平常心告诉我们：不要傲慢，也不要丧气；不要骄奢淫逸，也不要自轻自贱；我们只是一个普通人，是亿万人类的普通一员而已。

在迈向成功的过程中，有的人因赚钱而累积许多财富，从而迷失了自我，要么自以为本领高强，狂妄自大、目空一切；要么私生活奢侈糜烂，灯红酒绿、夜不回家。

同样，有的人在创业过程中，因遇到困境而挣扎，甚至导致破产，从而也迷失了自我，要么束手无策、惶惶不可终日；要么不敢面对问题、解决问题，只是怨天尤人、借故逃避。

为什么会这样？答案是没有用平常心看待自己的成与败。实际上，对于人生事业的开拓，我们完全应该以平常心应对。当我们处于顺境时，仍应保持忧患意识，勿失踏实诚恳、勤劳节俭的精神，以更强大的力量造福社会；当我们处于困境时，仍要心神安定，保持清醒、超脱的头脑，分析造成困境的原因，针对根源采取适当的因应措施，不屈不挠、坚韧不拔地去超越与突破。

在日常生活中，拥有一颗平常心非常重要。一个人有了平常心，就会对生活心平气和，对工作心平气和，谁也挑唆不出心中的那些浮躁、傲慢和不可一世的东西来。

美国第一位总统乔治·华盛顿，在美国独立战争胜利后，主动辞去大陆军总司令职务，不当国王当农夫，回到了蒙特维尔农庄当他的种植园主，重温“在葡萄树和无花果树的绿荫下享受宁静的生活”。嗣后，即在连任两届美国总统后，华盛顿又主动辞去总统职务，不搞终身制，可以说，华盛顿的任职与辞职，都是为国为民，不存在为个人索取什么利益，充分体现了一个伟人的坦荡心怀和崇高品格。1782年，美国独立战争结束不久，一些阶层和集团都主张华盛顿效仿英国政体——一君主制，“登基”做美利坚合众国的“国王”。华盛顿统率的军队也表示支持。对此，华盛顿表示愤怒和坚决反对。他挥笔疾书：“让我恳求你们，如果你们对你们的国家还有一丝尊敬之情，如果你们还为你们自己和你们的子孙后代着想，或者你们还尊重我的话，那么就从你们的头脑中彻底清除这种念头。我认为这个念头包藏着可能降临我国的巨大灾难。”1783年12月23日，华盛顿即在安那波利斯正式交还大陆军总司令委任状，返回到蒙特维尔农庄与家人团聚，恢复了一个平民的身份。美国独立后，建立起来的是资产阶级和奴隶主联合专政。当时，软弱的联邦政府毫无实权，国库空虚，负债累累，投机商人囤积居奇，大发横财。作为革命原动力的广大人民群众仍旧生活在水深火热之中。因此，美国人民的不满情绪日益高涨。1786年秋，在独立战争发源地的马萨诸塞州爆发了一场谢斯农民起义。美国独立战争的胜利果实正濒临混乱和毁灭的边缘。为此，华盛顿决定再度出山。1787年，华盛顿主持制定宪法会议。1789年2月，华盛顿又以他的特殊地位、荣誉和声望，当选为美国第一任总