

心态是决定命运的真正主人

# 好心态 好生活

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。

积极的态度让人能够**积极进取**，  
创造成功；消极的态度却让人**消极悲观**，  
永远没有**成功的机会**。

HAO XIN TAI HAO SHENG HUO

成功者与失败者的差别在于，前者始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验，去支配并控制自己的人生，后者则是用过去的种种失败与疑虑，来引导和支配自己的人生。



陈书凯 编著

 中国纺织出版社



HAO XIN TAI  
HAO SHENG HUO

# 好心态好生活

你的心态才是决定命运的真正主人

陈书凯 编著



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。

## 内容提要

“一个人有什么样的心态，就会有什么样的人生”，“你想自己是什么样的人，你就会是什么样的人”。心态，关乎着人的命运。本书可以帮助人们树立积极心态，摒弃消极想法，从心态这个“根源”上改变自己，从而实现积极成功的人生目标。

### 图书在版编目(CIP)数据

好心态好生活/陈书凯编著. —北京:中国纺织出版社, 2006.6

(好好人生 05)

ISBN 7-5064-3846-1

I. 好... II. 陈... III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006) 第 043221 号

---

责任编辑: 曲小月

特约编辑: 周 强 王 慧

责任印制: 刘 强

---

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](mailto:faxing@c-textilep.com)

中国文联印刷厂印刷 各地新华书店经销

2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 889×1194 1/32 印张: 9.375

字数: 250 千字 印数: 1—10000 定价: 19.80 元

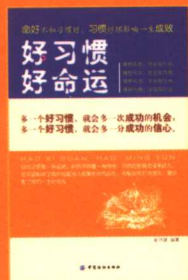
ISBN 7-5064-3846-1/B·0176

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

“每个人最想改变的是生活，最不想改变的是自己。”殊不知，不先改变自己如何能够改变生活？本书分别从对待自己、对待朋友、对待工作、对待婚恋、对待挫折、对待欲望、对待内心等人生的七大方面，高度提炼了我们对己对人对事应该具备的人生态度，从而帮助自己真正成为心态的主人。

心态决定成败，心态甚至决定命运和你的一生，我们要有积极的心态，心存希望，勇往直前。要坚持，要有毅力，那么，成功早晚属于你。



责任编辑：曲小月

装帧设计：飞鸟工作室

010-8128740-807  
010-89150815

装一帧

设计 · 马青军

# 前言

曾看过这样一个故事：

雨后，一只蜘蛛艰难地爬向墙上已经支离破碎的网，由于墙壁潮湿，它爬到一定的高度，就会掉下来，它一次次地向上爬，又一次次地掉下来……第一个人看到了，他叹了一口气，自言自语道：“我的一生不正如这只蜘蛛吗？忙忙碌碌而无所所得。”于是，他日渐消沉。第二个人看到了，他说：“这只蜘蛛真愚蠢，为什么不从旁边干燥的地方绕一下爬上去？我以后可不能像它那样愚蠢。”于是，他变得聪明起来。第三个人看到了，他立刻被蜘蛛屡败屡战的精神所感动。于是，他变得坚强起来。

故事到这里就完了，也许还会有第四个人、第五个人甚至更多人看到蜘蛛后的不同想法，但这已不重要了。重要的是从故事中我们要明白这样一个道理：

你有怎样的想法就会有怎样的人生，有成功心态者处处都能发觉成功的力量。

美国心理治疗专家露易斯·海在《生命的重建》一书中指出：“我们的生命经历，完全是我们自己造就的。我们的一思一念，都在创造我们的未来。”“我们真的会变成我们自己所想的

那样。我们认为自己好,自己就会更好;认为自己坏,自己就会更坏。所有我们生命中的痛苦和愉快,都完全是自己造成的。我们所思所想的‘因’,就是在创造将来的‘果’。别忽略我们的一思一想,一言一行,那些我们所思所想、所说所做的,都在创造着我们的将来。”

成功学大师戴尔·卡耐基说过:人与人之间只有很小的差异,这很小的差异却造成了巨大的差异。很小的差异就是心态,巨大的差异就是不同心态产生的结果。

俄国著名剧作家安东·契诃夫也说过:“你认为自己是什么样的人,你就将成为什么样的人。”

由此可见,我们当下的心态决定了我们未来的人生命运。烦恼和欢喜,成功与失败,都在一念之间,关键是看你用什么样的心态来对待。心态改变命运,命运就掌握在你自己手中。

据美国成功学研究会的一项万人次以上的调查结果显示:成功与我们的自我取向有直接关系。该报告分别从“心态”、“技巧”、“其他”等三大因素调查入手,发现“心态”因素如积极、主动、努力、果断、毅力、奉献、乐观、信心、雄心、恒心、决心、爱心、责任心等大概占 80% 左右;“技巧”因素如善于处理人际关系、口才好、有远见、创造力强、技术好、工作能力强等,这类要素属于后天修炼所得,大概占 13% 左右;还有一些看起来我们无权决定的客观因素,我们将它们归纳为“其他”类,如运气、机遇、环境、背景、长相、天赋等,这类要素约占 7% 左右。最后该报告得出的结论是:成功在于心态。

所以,有什么样的心态,就会有怎样的人生。人类几千年的文明史告诉我们,积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富;而消极心态会剥夺对我们的生活有意义的东西,即使人生已经到达顶峰,它也会把我们从顶峰上推落下来,使我们

跌入低谷。

为此,我们策划了《好心态好生活》这本书,旨在帮助人们更好地把握自己的心态,开创更美好的生活。本书分别从对待自己、对待朋友、对待工作、对待婚恋、对待挫折、对待欲望、对待内心等人生的七大方面,高度提炼了我们应该具备的好心态。本书在通俗易懂、轻松叙述的行文基础上收录了古今中外大量名人的成功经典和许多寓言童话故事,让您在轻松阅读中体悟心态的重要性,从而调整自己的心态,让心灵得到升华,给我们的心智以有效的启迪。

诚愿此书能够帮助读者有个好心态,好生活。我们也相信读者读完此书,定能改变心态调整自己,从而将命运牢牢地握在自己手中。

编著者

2006年5月

# 目 录

## 认识自我

- 认识自己,定位自己 /3
- 在聆听中认识自我 /5
- 在自省中认识自我 /8
- 接受真实的自己 /12

## 完善自我

- 山不过来,我就过去 /15
- 打破自我封闭 /18
- 学会控制愤怒 /20
- 弯曲艺术 /24

## 更新自我

- 懂得发现与欣赏 /28
- 有一颗激情的心 /31
- 控制你的热忱 /33

## 我自信我成功

- 成功 = 想法 + 信心 /35
- 自我激励是助推器 /38
- 做小草也无须自卑 /42
- 扫除自我负面情绪 /44

## 第一篇 对待自己：自信

## 第二篇 对待朋友：真诚

### 真诚投资朋友

- 我们需要朋友 /49
- 结有德之朋 /52
- 真诚付出关怀 /55
- 与人为善 /59
- 学会宽容 /61

### 真诚经营朋友

- 用笑容去温暖朋友 /64
- 用理解去善待朋友 /66
- 用肚量去包容朋友 /68
- 用慷慨去款待朋友 /71

### 理智对待朋友

- 好朋友也要保持距离 /74
- 避免与恶人交往 /76
- 为朋友分类建档 /78
- 用坦诚化解友谊危机 /80

### 第三篇 对待工作：敬业+勤奋

#### 将敬业变成一种习惯

职业是人的使命所在 /87

摆正自己的工作态度 /89

为了自己而工作 /92

全心全意，尽职尽责 /95

超越平庸，选择完美 /99

#### 将勤奋工作进行到底

懒惰会吞噬人的心灵 /104

不要只为薪水而工作 /106

薪水以外的东西更重要 /108

别把工作当成苦役 /111

勤奋实干造就成功 /113

## 用爱去爱

- 领悟爱情的真谛 /121
- 摆正你的爱情心态 /125
- 爱情需要悉心经营 /127
- 爱情需要更主动更积极的态度 /128
- 培养良好的爱情氛围 /130

## 让爱与婚姻如影相随

- 感悟婚姻,善待婚姻 /137
- 宽容是爱的精髓 /140
- 婚姻中夫妻该有的心态 /142
- 调整心态,婚姻矛盾不解自开 /145
- 珍爱亲情,换种口气对待家人 /149

## 扫除婚姻的大敌

- 剔除猜疑心理 /154
- 摒弃唠叨恶习 /158
- 培养幽默感 /160
- 尽量采用温和方式 /161
- 杜绝互相埋怨 /161

失败是成功之母

没有挫折的人生不完整 /167

困难是成功的试金石 /170

挫折失败并不可怕 /173

倒下去，再站起来 /176

坦然面对然后超越它

正确面对挫折 /178

将挫折视为命运的转折 /183

没有失败，只有结果 /186

失败后继续坚持就会成功 /189

用希望指路勇往直前

活着就有希望 /192

在绝望中寻找希望 /195

人应该越挫越勇 /197

要有屡败屡战的勇气 /200

自助者天助之 /202

## 欲望这东西

- 贪欲者必自毁 /207  
人若无欲品自高 /211  
错误的私欲导致错误的心向 /213  
正视欲望,保持均衡 /217

## 跳出欲望的漩涡

- 要善于自我克制 /221  
不做金钱的奴隶 /224  
不要盲目攀比 /227  
切莫沉迷于享乐 /229  
不可放纵声色 /231

## 知足生活知足才能常乐

- 欲望是对现实生活的知足程度 /233  
因为知足,所以快乐 /235  
学会知足,珍惜拥有 /238  
学会知足,感激生活 /243

## 学会选择学会放弃

- 人生总有得失 /245  
活得简单才会快乐 /248  
放弃也是一种美丽 /250  
有所求必有所放弃 /252

### 刷新心态洗濯内心

纯洁的思想是一切美好的源泉 /257

掌握好自己的心舵 /260

安享平静,净化心灵 /262

洁手清心,涤濯心灵 /266

给自己的心灵洗个澡 /268

### 享受生活快乐做主

最美的景色是快乐的心情 /270

培养快乐的思维 /273

不时幽他一默 /275

不断创造积极的心境 /277

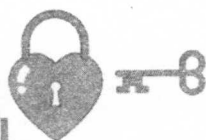
微笑能带来传奇 /279

快乐其实很简单 /282

好心态,好生活 /283

## 第一篇

对待自己：



# 自信

我能赢！

——比尔·盖茨

“不可能”这个词，只在愚人的字典中找得到。

——拿破仑

