

慕 茜 · 编 著

成功学必读丛书

全集

心态

决定

人生

Xintai Jueding



用心态决定人生，才是智慧的选择。

快乐是心灵的营养，快乐是心灵的天堂，
只有保持一种正确的、积极的心态，你才
能领略到：蓝天白云、阳光沙滩、的人
生美景，才会拥有快乐人生。

REN SHENG QUAN JI

西苑出版社

Xintai Jueding

心态

决定

慕茜◎编著

成功学必读丛书

全集



用心态决定人生，才是智慧的选择。

快乐是心灵的营养，快乐是心灵的天堂，
只有保持一种正确的、积极的心态，你才
能领略到：蓝天白云、阳光沙滩；的人
生意境，才会拥有快乐人生。

RENSHENG QUANJI

西苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

心态决定人生全集/慕茵编著. —北京:西苑出版社,2009. 11

ISBN 978 - 7 - 80210 - 613 - 0

I. 心… II. 慕… III. 成功心理学 - 通俗读物 IV. B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 189547 号

心态决定人生全集

编 著 慕茵

出版发行 **西苑出版社**

通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码: 100143

电 话: 010 - 88624971 传 真: 010 - 88637120

网 址 www.xycbs.com E - mail: xycbs8@126.com

印 刷 北京中印联印务有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 200 千字

印 张 19

版 次 2010 年 1 月第 1 版

印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 80210 - 613 - 0

定 价 32.00 元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题,本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

前 言

生活是一面镜子，你对着它笑，它也对着你笑；你对着它哭，它也对着你哭。快乐是心灵的营养，快乐是心灵的天堂，反过来只有保持一种正确的、积极的心态，你才能领略到“蓝天白云、阳光沙滩”的人生意境，才会拥有快乐人生。

人生的痛苦与幸福，失败与成功，忧愁与快乐，都是由我们的心态所决定的。在痛苦、失败、忧愁的面前，及时调整自己的心态，这样便可以把自己的生活变成幸福、成功与快乐的了。

学会微笑，并养成微笑的习惯。微笑应是发自内心的意识行为，她向对方传达了真诚、友善、尊重的讯息，她是人类文明最和谐的音符。你向他人展示你的笑容，必将收获同样友好的信息：一个点头或是一个微笑，都会带给你一份美好的心情，可以为你营造一个和谐的生存和发展环境。所以不要吝惜你的微笑，你付出微笑，收获的将是人生的春天。

亚里士多德说，生命的本质在于追求快乐，使得生命快乐的途径有两条，一是，发现使你快乐的因素，增加它，二是，发现使你不快乐的因素，减少它。而要达到上述目的，主要是依靠心态。

你要学会运用选择的自由和权力，把自己当成一个雕塑自己的工匠，尽可能的雕塑出自己喜欢的样式，使自己重生，让自己快乐和幸福，提升自己的人生价值。在生活中是否快乐与幸福，是否觉得充实，是否表现出类拔萃，不在于你是谁，或者你拥有什么，它只在于你想的是什么，拥有什么样的心态，采取什么样的行动。

著名的心理学家马斯洛说过：

心若改变，你的态度跟着改变；

态度改变，你的习惯跟着改变；

习惯改变，你的性格跟着改变；

性格改变，你的人生跟着改变。

良好的心态是一种力量，态度有时候比什么都重要。

心境需要全方位调节，用内因调节外因，遵循“外因是变化的条件，内因是变化的根本”解决，用心态决定人生，才是智慧的选择。

编者

2009年10月



目 录

第一章 心态决定人生	(1)
命运由心定	(1)
主宰自己的心灵	(2)
心态好才能定位准	(5)
成大事要有能屈能伸的心态	(6)
以一个成功的心态对待每一天	(7)
心静自然凉	(10)
明天会更好	(12)
放飞心灵	(13)
一如既往	(15)
管得住自己才有未来	(17)
逆向思维的力量	(21)
学会“忘记”	(23)
让快乐始终陪伴自己	(24)
该放就放	(26)
我心常拂拭	(29)
第二章 好心态决定好前程	(30)
生命最宝贵	(30)
为伊消得人憔悴	(31)
汪洋中的船	(32)
活得轻松是一种本领	(33)
好心态无价	(34)
每天进步一点点	(37)
好事自然来	(39)
学会表达	(40)
远离嫉妒	(42)
摆脱自卑	(43)
抵制诱惑	(44)



给,永远比拿快乐	(45)
让梦想飞翔	(46)
勇者无畏,智者无惧	(48)
智慧箴言	(50)
出卖自己换黄金	(51)
鱼与熊掌要兼得	(52)
心底无私天地宽	(53)
第三章 好心态比金钱更重要	(57)
压力与动力	(57)
敢于做远大的规划	(58)
梦想成就未来	(59)
启程,才能到岸	(61)
干一行爱一行	(62)
什么是机遇	(63)
不放弃不抛弃	(65)
盲目从众常常是“破财”的起点	(67)
赚钱不分大小	(68)
掌握消费心里	(69)
帮助别人就是帮助自己	(72)
小买卖有大智慧	(74)
绝不浪费一分钱	(76)
用平常心对待财富	(78)
欲无止境	(80)
第四章 自己的命运自己做主	(82)
只有强者才能扼住命运的咽喉	(82)
认识自己最难	(84)
事情总会过去的	(85)
快乐无时不有	(87)
珍惜自己所拥有的一切	(88)
坚持就会创造奇迹	(90)
自信的人最有魅力	(92)
做自己的贵人	(94)
阳光总在风雨后	(95)
每个人都拥有成功的机会	(96)



有时需要改变一下习惯	(97)
除了变,一切都不会长久	(98)
像大自然学习	(100)
自助者,天必助之	(101)
强者和弱者的区别	(102)
坚定的信念是成功的基础	(104)
自立自强,永不服输	(106)
抛开“拐杖”	(108)
自强自立才能成才	(109)
勇于挑战	(111)
第五章 良好心态成就人生辉煌	(114)
爱护生命中的快乐	(114)
要给自己一个定位	(115)
为达目的,要择手段	(116)
拐个弯,前面就是太阳	(118)
人生的算法	(119)
我一定会成功	(120)
你离成功有多远	(121)
抱着金碗讨饭	(122)
世俗的标准不是安全带	(123)
人的一生有多长	(124)
关键是你整装上路	(125)
理想贵在坚持	(126)
勤奋 + 努力 = 成功	(127)
没有绝对的弱者	(128)
别让世俗迷了眼	(129)
成功只能在行动中产生	(131)
勇敢迈出第一步	(132)
做超越自己的人	(133)
心底无私天地宽	(135)
借你一双慧眼	(136)
正确认识困难	(138)
关键时刻把握机会	(139)
机会就在你身边	(141)

借力打力	(143)
坚持到底要有耐心	(144)
自信是成功的基石	(146)
把心敞开	(147)
尊重对手也是一种人格	(149)
遇到挫折不气馁	(149)
关闭一扇门就打开了一扇窗	(151)
第六章 把握快乐,品味生活	(153)
快乐无处不在	(153)
快乐要用心去品位	(155)
掌握快乐的钥匙	(159)
快乐是一种习惯	(160)
天天都快乐的秘诀	(161)
甩掉沉重的包袱	(163)
警惕忧郁	(164)
最朴素的快乐	(167)
快乐与人分享	(168)
微笑的力量	(170)
简单的生活最快乐	(172)
顺其自然的快乐	(173)
快乐就是一种感觉	(174)
点击快乐的按钮	(176)
是快乐还是烦恼	(177)
做快乐的主人	(178)
进行快乐的思维	(180)
快乐与和谐的统一	(182)
收藏阳光	(183)
要面子还是要快乐	(184)
给快乐加点“料”	(186)
快乐的妙方	(188)
家是快乐的源泉	(189)
第七章 知足常乐,拥有幸福	(191)
幸福,其实是妙不可言	(191)
懂知足才幸福	(192)



感谢生活	(193)
过犹不及	(195)
给心灵一定空间	(197)
身外物,不奢恋	(198)
舍与得	(199)
身安不如心安	(201)
内心深处对于幸福的渴望	(202)
驾驭你的欲望	(204)
快乐源于内心	(206)
能幸福就是当下	(207)
别让幸福从身边溜走	(208)
人比人气死人	(208)
幸福的色彩	(209)
帮助别人就是一种美	(210)
拥有心中的希望	(211)
爱使人幸福	(212)
放下自己心中的包袱	(213)
宽容,是一个美德	(214)
这就是幸福	(215)
生活之道	(216)
品味幸福	(216)
第八章 心胸宽广,人生路明亮	(218)
授人玫瑰,手留余香	(218)
获得别人的爱	(220)
做人不要太较真	(221)
人生的六个忠告	(224)
放弃自我优越感	(225)
口舌之快惹是非	(226)
朋友间的距离	(229)
让别人喜欢你	(230)
正确对待孤僻	(233)
切莫到处树敌	(235)
沟通的技巧	(237)
低头的智慧	(238)



做事不可做绝	(239)
把机会留给别人	(240)
不妨试着改变自己	(241)
不可率性而为	(242)
难得糊涂	(243)
相互理解最重要	(244)
小事愚 大事明	(245)
宽以待人	(246)
要有容人之量	(247)
不要总是和人争论	(248)
学会相信对方	(249)
年轻人一定要学着接受别人的建议	(249)
耐烦是一种本领	(250)
第九章 巧用心态,拥有完美生活	(252)
直面人生,选择自己的生活	(252)
走自己的路,让别人去说	(255)
现在就开始做	(258)
凡事适可而止	(263)
善待自己,别跟自己过不去	(266)
不可急于求成	(270)
善待自己的选择	(273)
学会享受生活	(273)
好心情由自己创造	(275)
与命运抗争	(280)
工作与生活是两码事	(282)
永远有路可走	(286)
雨后见彩虹	(287)
不要预支明天的烦恼	(288)
追求美,但不追求完美	(289)
太阳生长在我心底	(293)

第一章 心态决定人生

命运由心定

我们的命运是有什么决定的呢？由心。这个“心”指的就是心态。心态与命运具有很大关系，心态的力量可能是我们想都想不到的。不能忽视心态力量，只有正视心态与命运的关系，培养好心态，才能筹建好命运。

爱默生说：“一个人就是他整天所想的那些。”

你我面对的最大问题也是我们需要应付的唯一问题就是如何选择正确的思想。如果我们能做到这一点，就可以解决所有的问题。

如果我们思索快乐，我们就能快乐；如果我们思索悲伤，我们就会悲伤；如果我们思索可怕的情况，我们就会害怕；如果我们思索不好的念头，我们恐怕就不会安心了；如果我们思索失败，我们就会失败；如果我们沉浸在自怜里，大家都会有意躲开我们。

这么说并不是暗示对于所有的困难，我们都应该用习惯性的乐天态度去对待。生命不会这么单纯。不过，大家应选择正面的态度，而不要采取反面的态度。换句话说，我们必须关切我们的问题，但是不能忧虑。关切和忧虑之间的分别是什么呢？关切的意思就是要了解问题在哪里，然后很镇定地采取各种步骤去加以解决，而忧虑却是发疯似的在小圈子里打转。罗维尔·汤马斯曾主演一部关于艾伦贝和劳伦斯在第一次世界大战中出征的著名影片。他和几名助手在好几处战事前线拍摄了战争的镜头，用影片记录了劳伦斯和他那支多彩多姿的阿拉伯军队，也记录了艾伦贝征服圣地的经过。他那个穿插在电影中的演讲——“巴勒斯坦的艾伦贝与阿拉伯的劳伦斯”，在伦敦和全世界都大为轰动。在伦敦取得盛大成功之后，他又很成功地周游了好几个国家。然后他花了两年的时间，准备拍摄一部在印度和阿富汗生活的记录影片。当罗维尔·汤马斯面临庞大的债务以及极度失望的时候，他并不忧虑。他知道，如果他被霉运弄得垂头丧气的话，他在人们眼里就一钱不值了，尤其是他们的债权人。所以，他每天早上出去办事之前，都要买一朵花插在衣襟上，然后昂首走上牛津街。他的思想很积极，没有被挫折击倒。对他来说，挫折是整个事情的一部分，是你要达到事业高峰所必须经过的有益训练。他的心理素质是非常坚强的，经过一

番奋斗，他终于摆脱了困境。由此可见，心态影响命运，如果内心思考快乐，则将乐观看待事情，乐观对待命运，如果内心总思考悲伤，则对待命运的方式也将会是悲伤。

主宰自己的心灵

每个人都有理想，是什么主宰理想的实现呢？不是靠上天的赏赐，也不是靠父母的给予，而是心态。在成功的路上，我们首先要做得就是把握自己的心态。有一句名言：“我是命运的主人，我主宰自己的心灵。”

还有这么一条规律：只有你才是自己命运的主人，只有你才能把握自己的心态，而你的心态塑造着自己的未来。我们能够把扎根于人的心灵中的思想和态度转化成有形的现实，不管这种思想和态度是什么，我们能很快把贫穷的思想变成现实，也同样能很快把富裕的思想变成现实。

有些人会抱怨说：“我生来老天就待我不公，我生下来就有生理缺陷，那我该怎么办呢？”如果你属于这类“不幸者”之列，那就想想海伦·凯勒的人生经历吧！还有谁能比一个又聋、又哑、又瞎的女孩更为不幸的呢？可她却成了美国著名的作家。也许你又觉得这是世上仅有，那么你看看一个叫丹普赛的孩子他又是怎么做的？

丹普赛他生下来就是一位畸形人，只有半边右足和一只右臂的残端。作为一个孩子，他想跟别的孩子一样从事运动。他喜欢踢足球。他的父母亲就给他做了一只木制的假足，以便使他能穿上特制的足球鞋。丹普赛一小时接着一小时，一天接着一天地用他的木脚练习踢足球，努力在离球门愈来愈远的地方将球踢进去。他变得极负盛名了，以致新奥尔良的圣哲队雇他为球员。

当丹普赛用他的跛腿在最后两秒钟内、在离球门 63 码的地方破网时，球迷的欢呼声响遍了全美国。这是职业足球队当时踢进的最远的球。这次圣哲队以 19 比 17 的比分战胜了底特律雄狮队。

底特律雄狮队的教练施密特说：“这是一个奇迹，我们是被一个奇迹打败的。”对许多人来说，这是一个奇迹，这个奇迹就是对祈祷者的回答。

“丹普赛并不曾踢中那个球，那球是上帝踢中的。”底特律雄狮队的后卫沃尔凯说。

丹普赛的故事对我们有什么意义呢？那就是不论你在生理上是否有残疾，不论你是儿童还是成人，从丹普赛的故事中，你都能得到以下启示：



- (1) 应该有强烈的愿望和崇高目标，才能走向伟大。
- (2) 取得成功，需要积极心态。
- (3) 做任何事要保持实践才能成功。
- (4) 当你确立了特殊目标时，努力和劳动就会变成乐事。
- (5) 积极面对逆境，利用逆境获得利益。

还有一则这样的故事：曾经有两个囚犯，从狱中望窗外，一个看到的是满目泥土，了无生气，一个看到的是万点星光，光明万丈。面对同样的遭遇，前者持一种悲观失望的灰色心态，看到的自然是满目苍凉、了无生气；而后者持一种积极乐观的红色心态，看到的自然是星光万点、一片光明。

人生是旅途，沿途中有数不尽的坎坷泥泞，但也有看不完的春花秋月。如果我们的一颗心总是被灰暗的风尘所覆盖，干涸了心泉、黯淡了目光、失去了生机、丧失了斗志，我们的人生轨迹怎么能美好？而如果我们能保持一种健康向上的心态，即使我们身处逆境、四面楚歌，也一定会有“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的那一天。而且，就现实的情形而言，悲观失望者一时的呻吟与哀号，虽然能得到短暂的同情与怜悯，但最终的结果是别人的鄙夷与厌烦；而乐观上进的人，经过长久的忍耐与奋争，努力与开拓，最终赢得的将不仅仅是鲜花与掌声，还有那饱含敬意的目光。虽然，现在你我的人生际遇各不相同，但请相信命运对每一个人都是公平的。因为窗外有土也有星，就看你能不能磨砺一颗坚强的心，一双智能的眼，透过岁月的风尘寻觅到辉煌灿烂的星星。先不要说生活怎样对待你，而是应该问一问，你怎样对待生活。如果你对自己很有把握，充满了自信，就会保持乐观向上的心绪，相信自己能够做成任何事情。那么，你就会成功，相反患得患失以及根深蒂固的自卑心理都会影响到你的自我感觉，进而影响你取得成功的能力。然而，在个人奋斗的历程中，由于没有把握好自己的心态，我们就容易犯各种错误。

相信每个人都有过这样的经历：下定决心去做一件能让自己的生活发生重大变化的事，但却未能坚持到底。相信每个人都对成功产生过恐惧。人们恐惧成功有各种各样的原因：

第一种，爱，可能产生的负面结果影响。

南茜曾先后三次有提升的机会，但每一次她的某些行为都使她的老板不得不重新考虑此事。南茜的确想得到提拔，但如果真的如愿以偿，她挣的钱将第一次超过她的丈夫，她担心这会令她丈夫产生危机感，进而感觉她不那么可爱了。



第二种，患得患失，害怕最后失败。

许多人害怕最终失败，这种心态也导致了很多人的失败。吉尔很想去秘书处工作，但是内心深处又担心，要是真得到了这份工作之后，她难以胜任。因此，她总是有意断送掉获得这份工作的机会。

第三种，担心被束缚。

杰夫喜欢从事与计算机相关的工作，并且十分在行。他的老板打算提拔他到计算机部门，但每当老板就要拍板时，杰夫准会犯个大错。他担心如果老板真的把他调到这个部门后，而他又不喜欢计算机了，那样他就永远被困在那儿了。

如果你有类似情况，就继续往下看吧！

(1) 克服担忧，要弄清自己到底在担心什么。找出你真正担心的东西是什么。吉尔并不担心经不起刚开始的考验，她所担心的是一旦得到那份工作之后可能面临的失败。

(2) 消除恐惧。南茜担心如果自己挣钱比丈夫多，会令他产生危机感。对于她而言，解决问题的唯一办法就是与丈夫开诚布公地商量这件事。

(3) 凡事先做最坏打算。问一下自己，“最坏的结果是什么？”对杰夫来说，他担心调入计算机部门。而最坏的结果不过是他不得不回到自己原来的岗位或者另找一份新工作罢了。失败会给人生带来破坏性的影响，但它也可以转化成为有益的经验。把失败当作经验，俗话说得好：“不吃一堑，难长一智。”在生活中，失败是催化剂，催促着我们使各种计划更完善。比如你正在实施一项减肥计划。成功促使你不断地坚持下去。在最初的两个月里，你平均每周能减轻两磅。可后来情况发生了变化。你又反弹了一磅。这一小小的倒退是帮你完善你的减肥计划的重要一环。只要你从此更加注意自己的热量摄入，坚持锻炼，你的体重会再次下降的。

事业发展和个人进步是和失败、风险和变革相伴随的。如果不冒风险，那你永远都不会前进。

莎莉在一家小批发公司工作。当公司的办公室经理一职空缺时，她跟老板就这个职位交换了意见。她很高兴谋得了这个职位。莎莉在工作的各方面都很出色，但因为害怕失败她不敢承担风险。而老板需要的是一个敢负责、能决断的人，哪怕有偶尔的决策失误。所以她最后还是丢掉了这份工作。

所有的人都会有面对失败的时候，一次失败，并不意味着一生失败，失败只是暂时的受挫，不要把它当成生死攸关的问题。永远保持积极的心



态，积极的面对人生吧，相信生活一定会给你一个合理的解释，不必为困难而忧愁，只要你把握好健康的心态，你的明天将会迎来新的黎明。

心态好才能定位准

不同心态看世界的角度是不同的，对事物的判断也是不同的，良好的心态，有助于提高判断的准确性，从而，能客观地对前途命运定位。

三十多年前的一个冬天，一位从京城“下放”的老教授，携带全家来到他们村安家落户，接受贫下中农再教育，或者说劳动改造。老教授一家四口——夫妻俩及他们的小女儿和长孙。他们被安置在我家的后院里，而且一住就是十年多。在那特殊的年代里，他们一家人对老教授的态度是不一样的，尤其是他的两个叔叔。

二叔当时是村里的民兵连长，“思想觉悟”非常高，自以为爱憎分明，能随时划清“敌我”界线，对老教授一家视若仇敌，自动“肩负”起监视和“教育”老教授一家人的“义务”，常常对老教授横眉冷对，恶言恶语。有一次他奶奶实在看不下去了，就对二叔说：“人家是大地方来的，知书达理的，你何必这样对待人家呀……要落报应的。”二叔就大声嚷嚷：“什么大地方来的，不就是臭老九、走资派吗？我连野兽都不怕，还怕教授吗？”

而三叔则恰恰相反，当时还在读中学的他，对老教授一家视若亲人，对知识渊博的老教授更是毕恭毕敬、非常崇拜，在攀谈求教的同时，还经常帮老教授一家挑水磨面干杂活。老教授特别喜欢他三叔，常和他有说有笑，甚至彻夜长谈。后来他还送给三叔许多书。

1977年恢复高考时，已辍学三四年的三叔，在老教授的鼓励 and 指导下，以全县第一名的优异成绩考入清华大学。同时考上清华大学的还有老教授的小女儿——后来，成了他的三婶。

第二年，老教授夫妇和他们的孙子被专车接回北京。如今，他三叔、三婶也早已是才华横溢的博士生导师，成了国家的栋梁。

而他的二叔就不同了，他至今生活在农村，毫无作为，继续耕种他的一亩三分地。新时期的改革大潮和党的富民政策也没能改变他的处境。他在家乡富饶的土地上依然过着贫困的生活，走着自己苍白的人生之路。

可见，你对世界的认识是怎么样的也会得到怎么样的回报，你认为世界是丑陋的，那么，你的生活将充满艰辛；微笑着面对生活吧，端正自己



的心态，去迎接明早的太阳。

成大事要有能屈能伸的心态

姜子牙在此钓鱼有四绝：“背水肩杆、长杆短线、离水三尺、直钩无饵”。武吉笑他痴愚，姜子牙却说：“吾宁在直中取，不向曲中求……”

宁折不弯可作英雄，但不一定都能成功。项羽突围到乌江，乌江亭长劝他急速渡江，回到江东，重整旗鼓。项羽自己觉得无脸见江东父老，便回身苦战，杀死敌兵数百，然后自刎。李清照作诗言：“至今思项羽，不肯过江东。”后人评价，若项羽肯暂时放下颜面，历史也许会重写。

所以想成大事就要有能屈能伸的心态。

当你面对你不可回避的事件冲突时，是硬碰硬，是逃避还是屈服？

对于成大事的男人，答案只有一个：大丈夫必须忍辱负重，能屈能伸，如若不屈，结果只有一种：以生命捍卫自己的原则。两相比较，孰轻孰重，一目了然。

世上有一种男人，孤高清傲，不同流俗。坚持原则而不能屈伸，志向常常难以实现。当年楚国的屈原，他纯洁忠贞而缺乏弹性，最后投江自杀身亡。他是一个才华横溢的诗人，但作为一个政治改革者，他是失败的。不为“五斗米”折腰的陶渊明隐居山野，终生不仕。看起来洒脱，实则满腹心酸。豪放不羁的李白，不向权贵低头，得罪当权人物，使“壮志终不能酬”。其实他们都是失败者。

世上还有一种男人，以“大丈夫能屈能伸”为借口，逢迎拍马，见风使舵，同流合污，为谋得一官半职而沾沾自喜。到底一个人要能屈能伸到什么程度？在哪一方面能屈能伸，才算真的大丈夫？春秋时期，齐桓公的谋臣管仲就很好地把握了能屈能伸的度。

管仲，生于世风日下的东周末期（春秋时代），他不得志时，曾参加三次战役都败北而逃，和朋友鲍叔牙一同经商，常多取一份利益，他的朋友鲍叔牙并未因此看轻他，知道他家贫，要留下性命做大事。后他见齐桓公，齐桓公问他富国强兵之道，他开口就说：“礼义廉耻，国之四维，四维不张，国乃灭亡。”

其实管仲心中藏有很大的原则、很高的见识。后来他辅佐齐桓公九合诸侯一匡天下，多用权术。后来，齐桓公生活越来越奢侈，他也跟着越来越奢侈，意思是要为主公“分谤”，不能让老百姓都只责备齐桓公。