

GAI BIAN XIN TAI

GAI BIAN MING YU

经典励志
珍藏版

与其在抱怨中失去机会，不如在改造心态中练就本领。

改变心态 改变命运

激励一生的100个经典故事

环境不易改变，不如改变我们自己。性格不可以改变，但是心态却可以调整。激发你的潜力，改变你的心态。心态的不同必然导致人格和作为的不同，最终将导致命运的不同。

冯丽莎 编著

好心态是决定人生成败的关键因素

经典励志
珍藏版

改变心态 改变命运

激励一生的100个经典故事

GAIBIANXINTAI
GAIBIANMINGYUN

冯丽莎 编著

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

改变心态 改变命运/冯丽莎编著. —北京:北京理工大学出版社,
2009.10

ISBN 978-7-5640-2858-9

I. 改… II. 冯… 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 163339 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京佳顺印务有限公司

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 / 16

字 数 / 261 千字

版 次 / 2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 28.00 元

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换



前言

QianYan

人在生活和社会中，会有自己个体的心态，也必然会怀着这种个体心态对待生活、工作、事业、爱情，等等。当人们怀着一种正确的心态去对待这些的时候，获得自己期望的结果的概率就会大大提高，反之，遇到的各种阻碍就会不断出现。就会出现有些人就是比其他的人更成功，赚更多的钱，拥有不错的工作、良好的人际关系、健康的身体，整天快快乐乐地过着高品质的生活，似乎他们就是比别人过得好？而许多人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计的现象。

其实，人与人之间并没有多大的区别。关键是做人的心态不同。所谓心态即心理态度的简称，心理学上是这样定义心态的：心理态度主要是指动心素和复合心素所包括的诸种心理品质的修养和能力。换句话说，心态就是人的意识、观念、动机、情感、气质、兴趣等心理状态的总和。它是人的心理对各种信息刺激作出反应的趋向。人的这种心理反应趋向不论是认识性的、感情性的，还是行为性的、评价性的，都对人的思维、选择、言谈和行为具有导向和支配的作用。所以我们有充分的理由相信人生的成败有许多因素的影响，但是起决定作用的就是心理态度。

人们的心态绝对不会一成不变的都是绝对的正确或是错误。成功者的心态也常常有波动与变化。这说明，心态在一定时期的错误并不可怕，关键是看我们遇到问题时候是否能够求变。一种心态的改变，会改变一个人的命运，这绝对不是危言耸听，是经过了实践检验的真理。

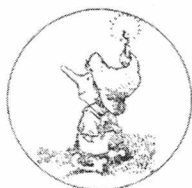
本书通过一些小故事，告诉大家如何调整、改变生活、工作、爱情等方面有偏差的心态。希望能给大家带来一些启发，为您的成功增加最重的一粒砝码！

目 录

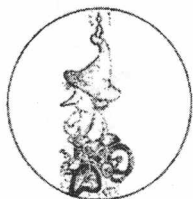
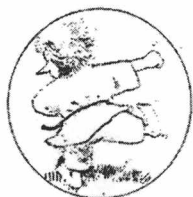
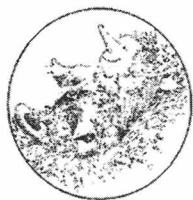
第一章 顺其自然：改变你的生活心态

在生活中，对一些东西不要太强求，在坚强中顺其自然，在平凡中感悟快乐，永远不去计较生活的不快，我们就会本能地收获幸福和喜悦。

- 快乐人生靠自己 /3
- 告诉自己很快乐 /5
- 快乐是心的天堂 /6
- 幸福来源于简单的生活 /7
- 人的面貌是最美的景物 /9
- 学会随遇而安 /11
- 不为活给别人看 /12
- 走自己的路，让别人去说 /13
- 将心灵视窗调整到快乐频道 /15
- 别为小事生气 /17
- 世上没有天生的脾气 /19
- 打开心窗 /21
- 将军杀宝马 /22



目 录



第二章 活出自己：改变你的生存心态

活出你自己，没有什么比自信更有魅力。活出你自己，别老被别人的评说和价值观左右，别人的话只是建议，没有人能替你负你生命的责任。

决定自己的终点 /25

生命的柠檬茶 /27

生活由自己主宰 /29

发挥自己的优势 /30

活出你自己 /31

超越自我 /32

抛开昨天的自己 /35

辛勤的双手和大脑使人出人头地 /37

你是一个天生的赢家 /38

世界上没人和你一样在意你 /39

自己才是一支利箭 /40

生命的价值 /41

你也在井里吗 /42

第三章 得失随缘：改变你的得失心态

人生得失无常，世间万物无生于有，有生于无。以积极心态看待这世间所有得失，保持坦然平静的心态，远离是非的羁绊，人生也许会更加精彩！

永远保持V字形 /45

面对得失，我们一笑而过 /47

用积极的心态对待得失 /49

对自己说“OK” /51

挣脱心灵的枷锁 /54

绝境创造奇迹 /56

- 还有一线希望 /57
- 佛道双修 /58
- 文王吐子 /60
- 一年被蛇咬，三年怕草索 /62
- 后稷诞生 /64

第四章 有理让三分：改变你的交际心态

宽以待人，将心比心，这是人际交往中最基本的心态。保持宽容的姿态，做到有理时，也让别人三分，达到人际和谐的新高潮。

- 有理也要让三分 /69
- 只有互助才会双赢 /70
- 一项助人又助己的事业 /71
- 做一个友谊上的大富翁 /73
- 幽默能融洽气氛 /74
- 打破尴尬的局面 /76
- 宽容会打开爱的大门 /78
- 对人要心存感激 /79
- 生命要懂得感恩 /82
- 找个理由干杯 /84
- 把争斗变成谦让 /86

第五章 敢秀才会赢：改变你的工作心态

现代社会是一个讲究张扬自己个性的时代，尤其是身处职场上的人们。在关键时刻恰当地“秀”一下自己，命运就会从这里开始改变。

- 发挥无限的潜能 /89
- 勇于冒险 /91
- 神农尝草 /92



目 录



阴影是条纸龙 /94

女娲造人 /95

大禹治水 /97

合纵连横 /99

泥人张巧戏李鸿章 /101

何梅谷智阻夫人念佛 /103

攻心为上，攻城为下 /105

准备造成的差距 /107

赵葵一言定军心 /110

曹玮大败吐蕃 /112

敢“秀”才会赢 /114



第六章 相互欣赏：改变你的婚恋心态

爱情像一笔存款，相互欣赏则是收入，相互摩擦是支出，互相忍让是节约开支。欣赏的力量是神奇的。爱情的真正魅力在于相爱的人相互欣赏。

爱是相互欣赏 /117

鼓起勇气面对暗恋 /119

真心相爱 /121

误会了半个世纪的爱情 /122

给爱以空间 /123

唠叨为婚姻挖掘坟墓 /124

婚姻不能接受批评 /127

金钱买不来幸福的婚姻 /128

恋爱男人必答题 /132

生死与共的爱情最可贵 /134

婚姻需要双方来维护 /135

理智面对配偶的不忠行为 /137

不要做“河东狮吼” /139

天才的婚姻悲剧 /142



第七章 正视坎坷：调整你面对挫折的心态

在生活中，有的人被挫折打倒，有的人却把挫折当成垫脚石，不断前进。只要我们正视坎坷，永不放弃自己的追求，生活的艰辛将被我们踩在脚下，人生将会绚烂辉煌！

- 把贫穷看成植育幸福 /147
- 享受乐趣，不必忧心忡忡 /148
- 切忌乞求别人的同情 /150
- 不能放纵自己的情绪 /152
- 把喜怒哀乐放在“口袋里” /154
- 正视坎坷的人生 /155
- 在绝望处抓住快乐 /157
- 挫折孕育着辉煌 /159
- 不做境遇的牺牲品 /161
- 从失败中吸取经验 /164
- 掌握“抬头挺胸”法 /165
- 学会自己拯救自己 /166
- 从迷途之中走回来 /167
- 扼住命运的咽喉 /169

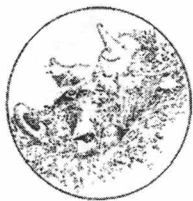
第八章 制定目标：改变无目标的心态

目标是人生的方向。人生如果没有目标，就像一只无头苍蝇一样，在生活面前处处都会碰壁。人生有了目标，生活才会充实，日子才会过得快乐。生活因为有了目标而变得精彩，日子因为有了目标而充满激情。

- 为生命做计划 /175
- 答案就在一千根弦之后 /177
- 飞翔的信念 /178
- 信念是一面旗帜 /179



目 录



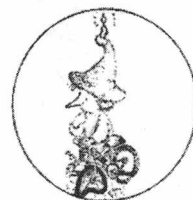
- 希望能消除恐惧 /180
- 给自己一个希望 /181
- 做命运的舵主 /183
- 抉择操之于己 /184
- 明确自己的发展方向 /185
- 比照目标做事 /187
- 选准自己的位置 /188
- 猴子摘包谷 /189

第九章 克制贪念：消除你不良的物欲心态

适度的欲望可以是生活的动力，但是过度的不满足，只会为自己增加许多不必要的烦恼，甚至觉得痛苦。放下贪念，不要做欲望的蠢人。



- 物欲太盛心难静 /193
- 欲望太多造成心理贫穷 /196
- 潇洒对待金钱就能延长生命 /197
- 因为不热爱所以放弃 /199
- 幸福不一定非得 100 万 /200
- 你所有的财富买不到一天时间 /201
- 金钱并非万能 /202
- 要钱不要命 /203
- 百万富翁的成长史 /205



第十章 笑对压力：学会给心态解压

一个能够在逆境中微笑的人，要比一个一面临艰难困苦就崩溃的人伟大得多。一个能够在一切事情与他的愿望相悖时微笑的人，是胜利的候选者，因为这种心态，普通人是不能够拥有的。



- 没见过这么美的牛奶海洋 /209

- 你看到的是星星还是泥巴 /210
忘记过去，展望明天 /211
困境即是赐予 /212
守住生活的阳光 /213
不幸是最好的大学 /214
清扫心灵的垃圾 /215
定位决定人生 /217
用快乐给自己解压 /219
在逆境中微笑 /220
用微笑面对人生 /222
缺陷也是一种美 /224
宠辱不惊是一道精神防线 /225
寂寞是一种清福 /227

第十一章 换种心态：心态改变你的命运

人要学会换个心态生活。自我封闭，墨守成规，只能将事情办糟。相反，只有心态随事物的变化而变化，你才能适应这个世界的发展。

- 别让门关住你自己 /231
其实世界没有那么可怕 /232
改变自己，开采自己 /233
杀掉不如改掉 /235
心中的顽石 /236
愚蠢的小老鼠 /237
你有你的优势 /238
管理与奴性 /239
做自己命运的主宰 /240
习惯被别人左右是一种惰性 /241
不要总是羡慕别人 /242
龙女拜观音 /243

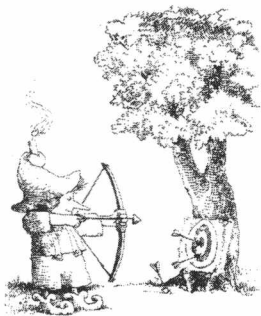


第一章

顺其自然

改变你的生活心态

在生活中，对一些东西不要太强求，在坚强中顺其自然，在平凡中感悟快乐，永远不去计较生活的不快，我们会本能地收获幸福和喜悦。



快乐人生靠自己

传说在天堂上的某一天，上帝把天使们召集到了一起。上帝说：“我要人类在付出一番努力之后才能找到幸福快乐，我们把人生幸福快乐的秘密藏在什么地方比较好呢？”

有一位天使说：“把它藏在高山上，这样人类肯定很难发现，非得付出很多努力不可。”

上帝听了摇摇头。

另一位天使说：“把它藏在大海深处，人们一定发现不了。”

上帝听了还是摇摇头。

又有一位天使说：“我看哪，还是把幸福快乐的秘密藏在人类的心中比较好，因为人们总是向外去寻找自己的幸福快乐，而从来没有人会想到在自己身上去挖掘这幸福快乐的秘密。”

上帝对这个答案非常满意。

从此，这幸福快乐的秘密就藏在了每个人的心中。

心理学家指出，每个人都具备使自己幸福快乐的资源，像谦虚、合作精神、积极的态度，还有爱心。这些特质几乎都可以在每个人的身上找到，只是许多人没有把这些“幸福快乐的资源”运用好。

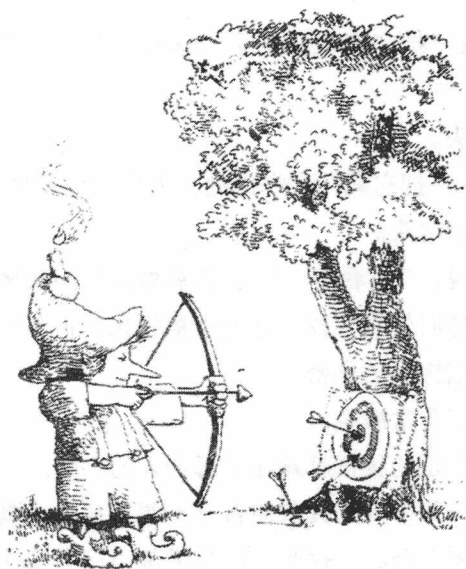
每一个人都可以通过改变思想去改变自己的情绪和行为，从而改变自己的人生。我们每天遇到的事物，都包含成功快乐的因素，取舍全由个人决定。因为所有事情和经验里面，正面和负面的意义同时存在，把事情和经验转为绊脚石或者是踏脚石，由你自己决定。

幸福快乐的人所拥有的思想和行为能力，都是经过一个过程培养出来的。在开始的时候，他们与其他人所具备的条件是一样的。

情绪、压力或困扰都不是源自外界的人、事、物，而是由自己内心的信念和价值观产生出来的。有能力给自己制造出困扰的人，当然也有能力替自己消除困扰。



【命运箴言】 不论外在环境是否狂风暴雨，只要心中有阳光，人生永远充满希望。



告诉自己很快乐

生活在这个世界上，任何人都有压力。在情绪低落的时候，你采取什么样的态度，就决定了你什么样的心情。

处在工作环境中，乐观着的、忧愁着的人们，该知道如何让自己真正的快乐了吧！真正的快乐，才是心的天堂。

有一个小尼姑去见师父：“师父！我看破红尘，遁入空门已经多年，每天在这青山白云之间，茹素礼佛，暮鼓晨钟，经读得愈多，心中的欲念不但不减，反而增加，怎么办？”

“点一盏灯，使它非但能照亮你，而且不会留下你的身影，就可以通悟了！”

数十年过去，有一所尼姑庵远近驰名，大家都称之为万灯庵。因为其中点满了灯，成千上万的灯，使人走入其间，仿佛步入一片灯海，灿烂辉煌。

这所万灯庵的主持，就是当年的小尼姑，虽然如今年事已高，并拥有上百的徒弟，但是她仍然不快乐，因为尽管她做一桩功德，都点一盏灯，却无论把灯放在脚边，悬在顶上，乃至以一片灯海将自己团团围住，还是总会见到自己的影子，甚至可以说，灯愈亮，影子愈显；灯愈多，影子也愈多。她困惑了，却已经没有师父可以问，因为师父早已死去，自己也将不久于人世。她圆寂了，据说就在死前终于通悟。她没有在万灯之间找到一生寻求的东西，却在黑暗的禅房里悟道，她发觉身外的成就再高，灯再亮，却只能造成身后的影子。唯有一个方法，能使自己皎然澄澈，心无挂碍：就是在心中点上一盏灯。

【命运箴言】一个人要想求得宁静就必须在心中点上一盏灯，让自己的心皎然澄澈，不受到各种烦恼的干扰，不受到外界诱惑的污染。



快乐是心的天堂

有位妇女，爱跟自己较劲，遇上一点事，就胡思乱想，给自己制造烦恼。每月工资花不到月底，心里烦恼；儿子没有来信，心里烦恼；舞场上男同志没有邀她去跳舞，心里烦恼；年终没评上先进，心里烦恼；碰上某个领导没有向她打招呼，她也烦恼……她的烦恼一来，好几日精神不安。当她察觉到烦恼给自己带来高血压、心脏病时，后悔不已。她想克制自己，但烦恼一来，又无法克制。后来心理学家建议她每天写 20 分钟日记，把消极的情绪忠实地写在日记里。心理学家还告诉她，这个日记是写给自己的，既要写出正面，也要写出反面。这样就可以把消极情绪从心里驱走，留在日记里。

后来这位妇女坚持记日记，通过日记来克服自己的烦恼，遇上自己爱猜忌的事，便在日记里说服自己。

她曾在一篇日记里写道：“今天我在楼梯上向局长打招呼，可局长阴着脸，皱着眉头，理也没理我一声。我想他态度冷漠不是冲着我来，八成是家里出了什么事，要不然就是挨了上级的批评。”她在日记里这么一写，心里的疑团一下子烟消云散了。她还在另一篇日记里提醒自己：“我翻阅上月的日记，发觉那时的烦恼，现在完全消失了，这说明时间可以解决许多问题，也包括烦恼在内。如果以后我遇上新的烦恼，就要不断地提醒自己，现在何须为它烦心？我何不采取一个月后的忘却状态来面对眼下的烦恼？”

她坚持写了 8 年日记，心理抗病功能增强了。后经医生检查证明，血压正常了，心脏病也好了。

【命运箴言】 处在工作环境中，乐观着的、忧愁着的人们，该知道如何让自己真正的快乐了吧！真正的快乐，才是心的天堂。

生活在这个世界上，任何人都有压力。在情绪低落的时候，你采取什么样的态度，就决定了你什么样的心情。