

通俗励志
最课堂系列

Attitude change life

心若改变，态度就会改变；态度改变，你的人生也会跟着改变。改变，无需轰轰烈烈、惊天动地，只需那么一点点，就可以让你抵达成功的彼岸！

文柯◎编著

幸福一生的 心态课

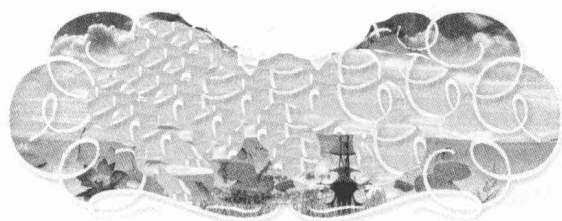
态度决定一切，心态塑造未来！

心态是指人们对外界事物做出反应的趋向，它对人的思维、语言、决策和行为具有支配性的作用，所以会对一个人的生活大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。



武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

幸福一生的 心态课



文柯◎编著



武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

幸福一生的心态课 / 文柯编著. —武汉: 武汉出

版社, 2012. 5

ISBN 978-7-5430-6373-0

I. ①幸… II. ①文… III. ①成功心理-通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 215045 号

书 名 幸福一生的心态课

著 者: 文 柯

责任编辑: 廖国放

装帧设计: 零三二五艺术设计

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路 103 号

邮 编: 430015

电 话: (027)85606403 85600625

<http://www.whchs.com> E-mail: zbs@whchs.com

印 刷: 北京中振源印务有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 20 字 数: 300 千字

版 次: 2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 32.80 元

版权所有, 翻印必究。

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

前言

茫茫尘世间，众生百态，相信每一个人最初踏上征程时都是怀揣着美丽的梦想。可是人生旅途中有太多的“天不遂人愿”，也会不断地出现挫折与失败的洗礼。于是很多人就在逆境面前一蹶不振了，只能望梦想而兴叹。其实，真正打倒一个人的往往不是生命中的暴风骤雨，而是面对暴风骤雨时的心态。

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。”正所谓，有什么样的心态，就有什么样的人生。从某种意义上说，心态是我们真正的主人。它能使我们成功，也能使我们失败；它能使我们跌入地狱，也能使我们身在天堂。

成功与失败的关键就在于如何掌控自己的心态。面对同一件事，有消极悲观心态的人在挫折中只能看到困难和阻力，而有积极乐观心态的人在失败中看到的却是机会和转折。因此，一个人想要成功，首先一定得有一个良好的心态，这是最基本的前提。因为心态引领着行动，只有拥有积极的心态，才能够无论何时都对未来充满信心，从而能够百折不挠地去追求人生最终的成功。

我们相信所有人降临到这个世界的时候，都像一粒种子一样积极地发芽、破土、生长，对人生充满了憧憬与渴望。然而，在人生的成长道路上难免会遇到惊涛骇浪，会遇到艰难险阻。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，正如孟子所说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”。而当这些不幸降临到头上时，一个有成功潜质的人一定会建立起积极的心态，心存信心与希望，迎向美好的未来。

人人都渴望幸福，但如何才能幸福？日本著名的管理大师安岗正笃曾讲过：“心态变则意识变，意识变则行为变，行为变则性格变，性格变则命运变”。也就是说心态决定命运，心态改变人生。所以，当务之急就是改变自己的心态，塑造优质的心态。

本书详尽地阐述了心态在人的一生中所起的决定性作用。每一章每一小节中，作者都以生动的小故事来解析某种心理的困惑和迷茫，用委婉、平和地方式指导读者调整心态、把握心态。阅读本书，读者可以摆脱消极心态的束缚，塑造积极的心态。让您不论处于何种环境和条件下都能够以正确的心态看待世界和人生，对待生活和工作；在压力下摆脱烦恼，在痛苦中找到快乐，在逆境中发现机遇，在失败中看到希望；从而掌控自己的命运航向，收获事业、财富、健康、幸福和成功。

愿这个理念和这本书能给您带去启发和帮助。

目 录

CONTENTS

Chapter 1 阳光心态——做心态的骑手,开启幸福之门 1

- 有良好的心态引路,心宽路就宽 / 2
- 积极心态带给你一个积极的人生 / 3
- 积极心态是开启财富之门的金钥匙 / 5
- 阳光心态让你的人生阳光普照 / 7
- 用美好的期盼加大幸福的内存 / 8
- 把不幸当作幸福的起点,让心灵解放 / 10
- 美丽心灵是吸引幸福的磁场 / 11
- 永远保持一颗年轻的心是永葆幸福的秘诀 / 13
- 给予是一种快乐,也是一种幸福 / 14
- 活在当下,愉悦人生每一天 / 15
- 让自尊自爱的灵光照亮你的人生 / 17
- 用热情的心拥抱生活 / 18
- 吃亏是保全幸福的法宝 / 19
- 心态高度决定你的人生高度 / 21
- 养成积极勤奋的习惯,才能获得真正的幸福和乐趣 / 23

Chapter 2 卓越心态——用卓越心态点燃成功的圣火 25

- 用积极的黄金定律支配自己的人生 / 26
- 心态好一切都好 / 27
- 成功就在一念之间 / 29

每天进步一点点是你成功的基石 / 31

自信是走向成功的起点 / 32

永不满足能够激励你取得成功 / 33

用卓越的心态扬帆起航 / 35

自我激励是成功的强大助推器 / 36

自助者天助之 / 38

用超级心态抵达成功的彼岸 / 39

与人合作的气度决定你成功的高度 / 41

坚毅刚强才能成大事 / 42

要有背水一战的决绝与魄力 / 43

从跌倒的地方站起来飞扬 / 45

Chapter 3 突破心障——跨越负面心态的藩篱,开启人生光明面 ... 47

征服生命中的恐惧 / 48

从心理上调适自己,把恐惧驱除心外 / 49

松弛训练战胜恐惧 / 51

忧虑是人生最丑陋的皱纹 / 55

拔掉心中的杂草,让忧虑到此为止 / 57

自卑是一种可怕的消极心态 / 59

给心灵松绑,别让自卑成为拖累 / 62

别说自己没有机会 / 64

换一种心态生活,人生将是另一种风景 / 65

放下一切消极的心态,每天给自己一点阳光和快乐 / 67

远离贪婪之心,让自己充实满足 / 69

勿以小人之心度君子之腹 / 71

猜疑让婚姻岌岌可危 / 73

对抑郁说“不”,让生活充满生机与阳光 / 76

用微笑把痛苦埋葬 / 77

Chapter 4 物随心转,境由心造——轻拂心态的智慧风铃 79

宠辱不惊的淡定与从容 / 80

想要达到最高处,必须从最低处开始 / 83

不要盲目和别人攀比	/ 85
心平气和地走好人生每一步	/ 87
笑看人生起伏	/ 88
人类的烦恼源于想要的东西太多	/ 90
豁达的心境会为你开启神奇的成功之门	/ 91
心是快乐之根	/ 92
保持一种乐观的心态	/ 94
给生活加点幽默的润滑剂	/ 96
净化心灵,收获健康与幸福	/ 97
缔造阳光心灵,享受阳光生活	/ 99
给自己的心灵洗个澡	/ 101
排除心中杂念,给心情放个假	/ 102
懂得去发现和欣赏生活中的美	/ 103
锻造优质心灵,培养谦虚的品性	/ 105
胜负取决于心态	/ 106
天地只在心间,心宽天地就宽	/ 107
退一步,路越走越宽	/ 109
用感恩之心回报世界	/ 111

Chapter 5 人脉心态——积极耕耘最美丽的人际花园 113

朋友是最大的人生资本	/ 114
用真诚之心播种友情	/ 115
度量乃人生之大智,容下多少你就拥有多少	/ 118
一毛不拔的人很少能结交到真正的朋友	/ 120
用心去经营你的友谊	/ 122
不做害羞的小小鸟	/ 125
别让怯懦挡住了阳光	/ 127
对别人主动热情,用真诚去浇灌你的友情之花	/ 128
养成换位思考的习惯	/ 129
人生的阳光从微笑开始	/ 131
谦虚做人,为自己的生活赢得人脉	/ 132
信守诺言,会赢得友谊和信任	/ 133

- 拥有一颗慎重的心 / 135
- 与人为善即与己为善 / 136
- 尊重他人,才能赢得别人对你的尊重 / 138
- 用心赞赏他人,才会迎来别人对你的欣赏 / 139
- 舍弃暗藏着另一种获得,分享意味着共同拥有 / 141

Chapter 6 工作心态——心态决定状态,责任心胜于能力 143

- 工作态度决定事业上的成就 / 144
- 尽职尽责,平凡而不平庸 / 146
- 敢于负责的人让人信赖 / 148
- 自动自发地工作容易成功 / 151
- 勤奋实干造就成功 / 154
- 用敬业的心态对待工作 / 156
- 在工作中激发自己的热情 / 157
- 将工作当成人生的乐趣 / 158
- 不为薪水而工作 / 162
- 你是在为你自己而工作 / 164
- 扭转工作中的消极态度 / 166
- 对工作的认真负责,就是对你的未来负责 / 167
- 别让抵触的心理挡住了你的阳光 / 169
- 不抱怨地工作,你就不有抱怨的未来 / 171
- 超越平庸才能创造完美人生 / 172

Chapter 7 婚姻心态——好心态让婚姻之树长青 175

- 男人向左,女人向右 / 176
- 女人对男人的八大误解心态 / 177
- 和谐婚姻从好心态开始 / 180
- 给家一张温馨的脸 / 181
- 以谈恋爱的心态去经营彼此的婚姻 / 182
- 放大你的包容心,做一个幸福的人 / 183
- 好心态是引领你绕过婚姻暗礁的超级舵手 / 184
- 托付心态是婚姻中的致命伤 / 186

不可不警惕的几种婚外恋心态	/ 187
男人惧怕婚姻的几种心态	/ 190
现代女人出轨的几种心态	/ 191
用阳光的心态面对感情的挫败	/ 193
学会医治受伤之后的心	/ 196
走出初恋的阴影,为心灵开出一条路	/ 199
生活,你可以打败我,却打不倒我	/ 201
失恋并美丽着	/ 202

Chapter 8 领导心态——好心态打造卓越领导力..... 203

领导者的心态是企业成败的关键	/ 204
好心态造就成功的领导者	/ 206
心态决定公司成败	/ 208
取长补短相互协作的心态	/ 210
团结协作的心态	/ 212
热忱待人的心态	/ 215
归零的心态	/ 218
宽容的心态	/ 221
进取的心态	/ 223
沟通的心态	/ 226
勇于承担责任的心态	/ 228
用情商魅力塑造领导影响力	/ 232
要做成功的领导先做成功的人	/ 234
不要吝惜你的赞美	/ 239
自我批评不会有损领导者的形象	/ 242
让你的下属快速成长	/ 243
剔除嫉妒的心态	/ 245
剔除自卑的心态	/ 248
剔除厚此薄彼的心态	/ 251
不要怒不可遏,换个角度看问题	/ 254
剔除喜赏怒杀的心态	/ 256
抛却刚愎自用的心态,和工作一起成长	/ 259

抛却贪权恋权心态,淡泊名利 / 261

Chapter 9 健康心态——心态健康身体才能健康 263

破译健康与心态的密码 / 264

治病先治心 / 266

用积极心态呵护身心健康 / 268

给身心放个假 / 270

让你的心永葆年轻 / 271

消除心理疲劳的良方 / 272

用良好的心态为健康加码 / 274

有益于健康的七种心态 / 275

积极心态的健康法则 / 276

懂得自爱是健康的前提 / 278

思想强健才能身体强壮 / 279

信念是维持健康的自驱力 / 280

用正确的心态直面钱财 / 282

别让金钱蒙住了你的双眼 / 285

不要让金钱压住你的心灵 / 286

别让金钱成为幸福的枷锁 / 287

学会选择,懂得放弃 / 289

放慢生活的脚步 / 290

放下压力,才会活得轻松 / 292

让心放松,平衡生活 / 293

消除疲劳,给身心放个假 / 295

用积极的心态审视生命的意义 / 296

信念是一支神奇的魔棒 / 298

告别你的坏心情 / 301

用生活光明面驱散压力 / 302

焦虑是快乐的敌人 / 304

烦忧是健康的慢性毒药 / 305

创造不生气的平和生活 / 307

Chapter 1

阳光心态——做心态的骑手,开启幸福之门

心态改变一生。人生并非是一种无奈,它完全可以通过我们自身的主观努力去把握和调控。我们自身的态度决定着人生航船的方向,也决定着我们的生存质量。一个人若是一生都能保持良好的心态,他的人生之路就会越走越宽,生命也会更加精彩。

有良好的心态引路，心宽路就宽

一念之差决定成败，永远要做心态的骑手。

人不能选择命运，但可以选择心态。

有什么样的心态就有什么样的人生，心态决定命运。

在智力上我们大多数人其实并没有多大的差别，但当面对相同的一件事情时，每个人表现出来的心理反应却是千差万别。为什么有些人功成名就，有些人却平平庸庸？究其根本原因，就在于在面对同一件事情时，每个人有着各自截然不同的心态。

心态主要是指动能心素和复合心素所包括的诸种心理品质的修养和能力，也就是人们对外界事物做出反应的趋向。正是这种心理趋向对人的思维、语言、决策和行为产生了支配性的作用，所以对一个人的生活环境产生了根本性的影响。因此，从根本上说，将这种心理趋向往积极的方面做出调整 and 改变，就能改变一个人一生的命运。

心态改变一生。人生并非是一种无奈，它完全可以通过我们自身的主观努力去把握和调控。我们自身的态度决定着人生航船的方向，也决定着我们生存的质量。一个人若是一生都能保持良好的心态，他的人生之路就会越走越宽，生命也会更加精彩。

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”。

我们要改变失败的命运，就要改变消极错误的心态。

兔子的胆小是出了名的，它们常常被一些小事情吓得恐惧不已。

有一次，众多兔子聚集在一起，为自己的胆小无能而难过，悲叹自己的生

活中充满了危险和恐惧。

它们越谈越伤心，觉得自己是世界上最不幸的，悲观的想象无止境地它们的脑海中涌现出来。它们怨叹自己天生不幸，既没有力气，也没有翅膀，日子只能在东躲西藏中度过，就连想要好好睡一觉也做不到，因为有什么都听得见的长耳朵干扰，兔子们赤红的眼睛变得更加鲜红了。

它们觉得自己的这种生活毫无意义，这又成了它们自我厌恶的根源。它们都觉得，与其一生心惊胆战，还不如一死了之。

最后，它们一致决定跳到一个湖里，了结自己的生命，结束一切烦恼。于是，它们一齐奔向湖边，准备投水自尽。这时，一群青蛙正围在湖边，听到急促的脚步声后如临大敌，立刻跳到深水里逃命去了。

本来兔子们每次到池塘边都会看到这些情景，但是今天，有一只兔子突然明白了什么，它大声地说：“快停下来，我们不必被吓得去寻死觅活了，因为我们现在可以看见，还有比我们更胆小的动物呢！”

这么一说，兔子们的心情奇妙地豁然开朗起来了，好像有一股勇气喷涌而出，于是它们欢天喜地回家去了。

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指导作用。

记住，一念之差决定成败，永远要做心态的骑手。

积极心态带给你一个积极的人生

请记住：成功从积极的心态开始。

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。总的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、有备无患、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、惊疑、犹豫等。

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。对于一种正确的思考，单凭一种心态是不行的，很多时候需要几种心态交织在一起。

下面一则故事就很好地体现了这一点。

清朝时，有一位叫吴棠的人在江苏某地做知县，一天有人来报，说吴棠的一位世交过世，送丧的船就泊在城外的运河上。于是，吴棠就派差役送去了200两银子，并约改日有闲时再去吊唁。

差役送银子回来，描述的死者形象与吴棠的世交不相符，细问之下才知道送错了对象。吴棠为此很生气，立刻命令差役追回这200两银子。

吴棠身边的师爷思考了一下，就提醒吴棠，说送出去的礼再要回来，于知县情面有碍，不如做个顺水人情。吴棠想想也对，第二日还专门去船上吊唁。

原来，错收200两银子的家属是两位满洲姐妹，因为家道中落，人情冷漠，才害得两个妇女亲自护柩北上。一路上孤苦伶仃，无人问寒问暖，她们以为吴棠是她们父亲的故友旧交。吴棠也不说破，在船上吊唁一番，又与两姐妹叙谈，殷殷关切之后，便起轿回衙了。

不曾想山不转水转，多年之后，两姐妹中的姐姐成了慈禧太后，并且垂帘听政，成了当时中国的最高统治者。

慈禧太后没有忘记当年的吴知县，并在朝堂中多有垂询，大臣聪明，就找机会上折褒奖吴棠。吴棠官职一升再升，要不是自身才学平庸，太后的巴不得把

他提为一省的封疆大吏。但吴棠最后仍做了巡抚，显赫一时。

假如吴棠不以积极的心态思考处理此事，结果有两种可能：第一种遭人笑话，面子全无，还有暴露财产来源不明之嫌；第二种就是遭到那对姐妹的记恨。以慈禧的性格，日后一定会对其抄家问斩，他的命运走向就会因此下滑，直至丢官丧命，殃及全族。吴棠以积极的心态思考，并以积极的心态面对这件事，以 200 两银子送了一个大人情，命运因此而转变。

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、判断的反应。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，导致你一事无成。

积极心态是开启财富之门的金钥匙

贫穷与富有并不由上帝决定，而取决于我们拥有什么样的心态。

拥有消极心态的人一向认为，人生来就不平等，贫穷与不幸都是命运的安排，自己无法与之抗争。因此，他们从未想过要改善自己的生活。也许，福勒的故事能给你一个启示：贫穷与富有并不由上帝决定，而取决于我们拥有什么样的心态。

福勒是美国路易斯安那州一个黑人佃农家的孩子，5 岁时就开始劳动，9 岁之前以赶骡子为生。这并不是什么稀罕的事，大多数佃农的孩子都是很早就参加劳动了。但是小福勒与他的朋友有一点不同：他有一位不寻常的母亲，他的母亲不肯接受这种仅能糊口的生活。她时常同儿子谈论她的梦想：“福勒，我们不应该贫穷，我不愿意听到你说：我们的贫穷是上帝的意愿。我们的贫穷

不是上帝的安排，而是因为你的父亲从来就没有产生过致富的愿望。我们家庭中的任何人都没有产生过出人头地的想法。”

没有人产生过致富的愿望！这个观念在福勒的心里刻下了深深的烙印，以致改变了他的一生。从此，他总是把所需要的东西放在心中，而把不需要的东西抛到九霄云外。这样，他致富的愿望就像火花一样迸发出来。他决定把经商作为生财的一条捷径，并最后选定经营肥皂。于是，他就挨家挨户出售肥皂，并达12年之久。后来他获悉供应他肥皂的那个公司即将拍卖出售，售价是15万美元。福勒很想把它收购过来，但他在经营肥皂的12年中只积蓄了2.5万美元。不过双方达成了协议：他先交2.5万美元的保证金，然后在10天内付清剩下的12.5万美元。协议规定，如果他不能在10天内筹到这笔款子，他就要丧失他所交付的保证金。

福勒在当肥皂商的12年中获得了许多商人的尊敬和赞赏，现在他只有去找他们帮忙了。他从私交的朋友那里借了一些钱，从信贷公司和投资集团那里也获得了援助。在第10天的前夜，他筹集了11.5万美元，但还差1万美元。

当时，他已用尽了所知道的一切贷款来源。那时已是深夜，他在幽暗的房间里跪下来祷告，祈求上帝领他去见一个会及时借给他1万美元的人。他自言自语地说：“我要驱车走遍61号大街，直到我在一栋商业大楼里看到第一道灯光。”

夜里11点钟，福勒驱车沿芝加哥61号大街驶去。驶过几个街区后，他看见一个承包商事务所亮着灯光。他走了进去。在那里，在一张写字台旁坐着一个因熬夜而疲惫不堪的人，福勒似乎认识他。福勒强迫自己必须勇敢些。

“你想赚很多钱吗？”福勒直截了当地问道。

“是呀，当然想！”他答道。

“那么，给我开一张1万美元的支票，当我奉还这笔借款时，你将有很多很多钱。”福勒对那个人说。随后，他把其他借款给他的人的名单给这位承包商看，并且详细地说明了这次商业风险的情况。

那天夜里，福勒在离开这个事务所时，口袋里已装了一张1万美元的支票。以后，他不仅在那个肥皂公司，而且在其他7家公司，包括4个化妆品公司、一个袜类贸易公司、一个标签公司和一个报馆，都获得了控制权。当大家要他谈谈成功的奥秘时，他用他的母亲在多年前所说的话回答道：“我们是贫

6 幸福一生的心态课