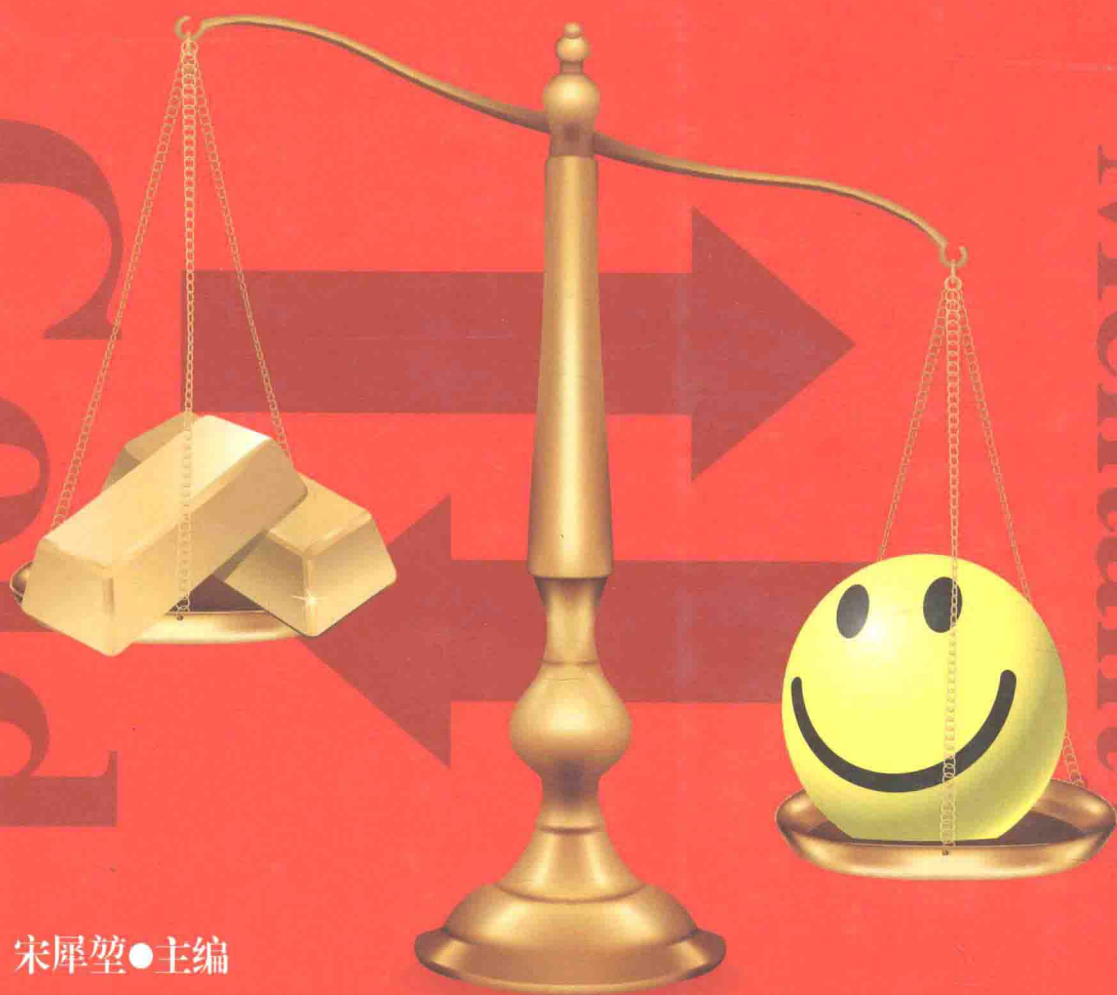


| 心态左右情感 | 心态决定行动 | 心态改变命运 |



宋犀堃●主编

心态比黄金 更重要

黄金只能带来暂时的财富，良好的心态能为你带来

● 快乐的心情 ● 永恒的智慧 ● 积极的人生 ● 幸福的生活 ●

汕头大学出版社

| 心态左右情感 | 心态决定行动 | 心态改变命运 |

心态比黄金 更重要

宋犀堃◎主编

汕头大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心态比黄金更重要 / 宋犀堃主编. — 汕头: 汕头
大学出版社, 2014. 6

ISBN 978-7-5658-1391-7

I. ①心… II. ①宋… III. ①人生哲学 - 通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 133309 号

心态比黄金更重要

XINTAI BI HUANGJIN GENGZHONGYAO

总策划: 杨建峰

主 编: 宋犀堃

责任编辑: 邹 峰

责任技编: 黄东生

装帧设计: 松雪图文 王 进

印刷监制: 高 峰 苏画眉

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编: 515063

电 话: 0754-82904613

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 27.5

字 数: 686 千字

版 次: 2014 年 6 月第 1 版

印 次: 2014 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 59.00 元

ISBN 978-7-5658-1391-7

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A 室 邮编/510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能
和部分作品的作者(或译者)取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书
后, 及时与我们联系相关事宜。联系电话: 010-84853028 联系人: 松雪

前言

PREFACE

有人把世界上的人分为两种，即成功的人和失败的人。这两种人在本质上并没有什么区别，只是他们在日常生活中拥有的心态不同，准确地说，是他们控制自己心态的能力有所不同。

很多人之所以能够成功，并不是因为他们在人生道路上是多么一帆风顺，也不是因为他们的能力有多么超群，而是因为他们善于控制自己的心态，能在狂风暴雨中看到美丽的彩虹，甚至能在挫折中看到美好的未来，并时刻保持一种良好的心理状态，不为暂时的失败而沮丧。

相反，许多人之所以失败，也并不是真的因为像他们所说的那样缺少机会，或者资历浅薄，甚至像某些人说的老天无眼，给自己的保佑不够多，而是因为这种人不会控制自己的心情，任由自己的情绪滋生蔓延。

总而言之，成败得失都在于两个字——心态。心态好，则事成；心态坏，则事败。

一位哲人曾经说过：心态是一个人真正的主人，要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你，而你的心态将决定谁是坐骑、谁是骑师。

良好的心态可以实现更多的自我价值；相反，消极的心态则会妨碍自我价值的实现。

一个阳光的人，乐观开朗，那么他做事的态度就是积极的，不管是在工作还是在生活中，往往都能很好地完成任务，因此，这类人在一定的时间里自我价值的实现也就相对比较多。自我价值实现得越多，自我肯定的成就感也就越多，这使得他能拥有好的心情，生活将形成一个良性循环。

相反，一个消沉的人，只知道悲观、抑郁，整天愁眉苦脸地面对生活，不管做什么事情都不积极，甚至错误百出，那么他的自我价值就会实现得越来越少。自我否定的因素逐渐增加，会使他的心情更加消极抑郁，生活就会形成一个恶性循环。

因此有人说,积极的心态会创造阳光的人生,而消极的心态则会让人生充满阴霾;积极的心态是成功的源泉,是生命的阳光和指路灯,而消极的心态是失败的开始,是生命的无形杀手。

从这个角度来说,心态比黄金更重要。黄金终有用完的那一天,而好心态则是人生取之不竭、用之不尽的宝藏。

本书将精彩的小故事与发人深省的哲理相结合,详细介绍了具备乐观的心态、打造平和的心态、修炼强者的心态、拥有快乐的心态等锤炼好心态的方法,还从反面角度阐述了如何摆脱消极心态的困扰、跨越负面心态的障碍。

目 录

CONTENTS

上篇 心态决定命运,心态左右成败

第一章 好命运来自好心态	2
心态好命运就好	2
智商高不如心态好	3
好心态能帮你战胜困境	5
心态好才能够快乐生活	5
心态的改变就是命运的改变	7
与其抱怨命运,不如改变心态	8
调整心态,把怨气变成争气	10
懂得平衡心态,烦恼会越来越少	11
改变心态,正视困难与挑战	13
控制心态,别让心态控制你	14
第二章 好心态能战胜挫折	17
勇敢面对生活中的不如意	17
自强者终能得救	19
坚强是风雨中的美丽	20
赋予“失败”新的意义	23
心中拥有永不屈服的信念	28
摆脱生活中的不幸	31
在逆境中耐心等待机会	32
不做逆境的牺牲品	33
苦难不会持久,强者却可长存	35

藐视苦难才能战胜苦难 36

所有苦难都是有价值的 38

培养顽强的意志 41

决不被苦难打倒 42

第三章 好心态能决胜职场 45

别让心情影响工作 45

找回工作的激情 46

学会享受工作 47

别把工作当苦役 49

用积极化解不满 50

态度决定事业高度 51

不只为薪水而工作 52

以主人的心态面对工作 54

对工作保持兴趣 55

让自己多一些希望 57

坦然面对批评 58

培养自己的责任心 59

对工作具有归属感 62

多一分感恩,少一分抱怨 63

用敬畏的态度对待职业 65

有付出才有回报 67

第四章 好心态能赚取财富 70

激发自己致富的愿望 70

穷人最缺少的是野心 71

自信心是富人的必备特征 72

勇气是赚钱的保证 73

知难而进,愈挫愈勇 78

只有自己才能拯救自己 81

坚持到底,绝不放弃 84

把危机变成动力 86

逆境是成功的必经之路 90

在黑暗中寻找希望 93

从失败中获取财富 97

第五章 好心态能收获友谊 100

相互理解才是真朋友 100

保持谦虚的心态	101
和和气气,才能收获人心	104
别太自私,留一点给别人	106
避免以貌取人	107
近朱者赤,近墨者黑	109
巧诈不如拙诚	110
遵守承诺的人最受欢迎	111
水至清则无鱼,人至察则无徒	112
多一分信任,少一点儿猜疑	113
在失意者面前不要太张扬	114
多从对方的角度看问题	115
自己无法做到就不要去要求别人	116
不卑不亢,掌握分寸	117
规劝朋友要含蓄	118

第六章 好心态能带来快乐	120
你为什么不开心	120
快乐是一种选择	121
快乐取决于心态	122
快乐无处不在	124
将快乐掌握在自己手中	126
学会开心过日子	128
让快乐成为习惯	129
快乐是可以创造的	130
给自己一个笑脸	133
别让自己活得太累	134
开朗一点,不要杞人忧天	135
学会幽默,获得快乐的良药	137
保持一颗真挚的童心	139

中篇 塑造黄金心态,成就非凡人生

第一章 乐观心态:凡事多往好处想	143
用乐观的精神面对人生	143

选择乐观,不要自找烦恼与痛苦..... 145

不再消极,保持乐观的情绪..... 147

心存期盼,让自己活得更充实..... 148

凡事多往好处想..... 150

用乐观战胜忧郁..... 152

坦然接受自己..... 154

对自己说 OK..... 157

化悲观为乐观..... 159

乐观者才能看到希望..... 161

第二章 强者心态:拥有一颗进取的心..... 162

只要第一,不要第二..... 162

志向决定你的方向..... 164

有压力才有动力..... 165

不要降低自己的定位..... 170

摆脱心理高度的限制..... 171

人生的价值在于不断进取..... 172

经营自己的长处..... 173

把命运握在自己手里..... 175

万事皆有可能..... 178

每天进步一点点..... 179

不要害怕冒风险..... 180

持之以恒才能走得更远..... 182

第三章 务实心态:脚踏实地才能走得更远..... 186

每一步都留下坚实的脚印..... 186

成大业要从小事做起..... 188

天下没有不劳而获的东西..... 191

放弃空谈,成绩是干出来的..... 194

埋头苦干,每天多做一点点..... 197

竞争力是积累出来的..... 199

成功就是简单的事情重复做..... 200

克服投机取巧的心态..... 202

专心致志,一次做好一件事..... 203

第四章 创新心态:拥有与众不同的想法..... 205

寻找解决问题的新角度..... 205

创新来自积极的思考..... 207

多角度思考问题	213
保持思维的独立性	214
摆脱思维定式	217
想象力是创新的源泉	220
把复杂的问题简单化	222
拓展你的思维空间	223
倒过来思考的智慧	225
不要过于依赖经验	227
敢于质疑权威	229
 第五章 共赢心态:团队合作才能无往不胜	232
团队的利益高于一切	232
遵守团队的纪律	234
单打独斗难以成事	235
相信你的合作者	238
尊重团队的每一个人	239
有效沟通,与同事融洽相处	241
 第六章 宽容心态:心宽路就宽	245
懂得宽容,开阔胸怀	245
宽容自己,别和自己过不去	247
胸怀宽阔,尽容天下能容之事	249
懂得让步,与人相处不要怕吃亏	250
气量大些,凡事不要太较真儿	254
多些雅量,做人要有气度	256
胸襟开阔,小不忍则乱大谋	258
得理饶人,给自己留条退路	259
大度一点,避免不必要的争论	263
人无完人,懂得睁一只眼闭一只眼	265
 第七章 平和心态:保持一颗平常心	267
容忍缺陷,不要被完美所累	267
对待生活,贵在一颗平常心	269
宠辱不惊,去留无意自恬然	271
随遇而安,学会顺其自然	273
平静淡定,用心灵感受生活	275
心胸豁达,凡事看淡一点	277

第八章 感恩心态:拥有一颗感恩的心 280

每个人都需要学会感恩 280

感恩是一种生活态度 281

感恩帮助你的人 283

感恩生活中美好的一切 283

感恩的心让家庭更欢乐 285

让感恩的心感染每一个人 286

感恩是获取能量与成功的途径 287

用感恩的心面对苦难 288

用感恩的心撒播爱的种子 289

感恩能让你看到生活的美好 291

心怀感恩,激发自己的使命感 293

不要关闭了感恩的门 294

在失去的时候依然感恩 295

下篇 矫正不良心态,拥有强大内心

第一章 克服自卑,给自己一份信心 298

了解自卑,战胜自卑 298

打消自我怀疑的念头 301

建立信心,获取成功的内在力量 303

接纳自己,给自己一份信心 304

学会欣赏自己 307

经常为自己鼓掌 309

别太在意别人的看法 311

坚定信念,自信便会油然而生 312

不要畏惧,避免给自己设限 314

第二章 放下傲慢,人低三分为王 317

避免自负,保持谦虚的心态 317

把心放低,低调是一种人生态度 320

低调做人,人低三分为王 323

韬光养晦,学会深藏不露 327

功高不矜,不要得意忘形 332

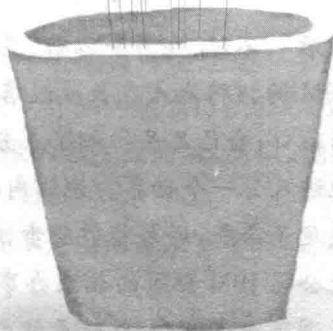
恃才傲物,站得越高越危险	335
谦卑处世,做人不要太张扬	339
第三章 避免浮躁,做人要现实一点	341
拒绝浮躁,避免急功近利	341
认识自我,发现最真实的自己	344
接受事实,别为打翻的牛奶哭泣	345
面对现实,人生不可能一帆风顺	348
实际一点,天上不会掉馅饼	350
权衡实力,不要好高骛远	352
及时调整,不做无谓的坚持	354
降低期望,不要为难自己	356
第四章 告别贪婪,人生应学会知足	358
力戒贪婪,避免祸出“不知足”	358
知足才能常乐	361
保持时常知足的心态	364
珍惜自己拥有的一切	367
用理智驾驭欲望	369
用良好的心态看待财富	370
丢弃过剩的物欲和虚荣	372
消除心中的魔障	373
学会抵制诱惑	374
凡事要见好就收	376
在需要时得到就是幸福	376
无所求是一种境界	377
第五章 不再自私,拥有善良与爱心	379
别再狭隘,杜绝自私心态	379
与人为善,做人不要太自私	385
勇于奉献,付出爱心收获快乐	388
真实诚恳,做人要做老实人	390
成熟稳重,做人不要太世故	391
诚实信义,欺骗别人就是欺骗自己	395
坚持原则,做人要堂堂正正	399
正派做人,不要趋炎附势	403
热情阳光,做人不能太冷漠	404

第六章 克制冲动,控制好自己的情绪	406
驾驭情绪,遇事不要太冲动	406
面对小事,学会不在意	409
喜乐适度,不要得意忘形	412
自我调适,掌握情绪的转换器	413
消除憎恨,以善念代替恶念	415
稳定情绪,从改变心境开始	416
克制怒火,你可以不生气	418
避免内疚,不要沉浸在错误中	420
自我调整,去除嫉妒的毒瘤	421
适度宣泄,定期释放自己的情绪	425

上 篇

心态决定命运， 心态左右成败

世界上没有真正幸运的人，那些成功者之所以成功，是因为他们拥有积极、健康的心态，正是在这种心态的指引下，他们才努力奋斗，最终获得成功。



第一章 好命运来自好心态

成功学家拿破仑·希尔说：“播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”由此可见，好命运来自好心态。

心态好命运就好

生活中有这样一种人，面对别人的成功时，他们总是感慨对方命运好，得到了上天的眷顾，而自己呢？一辈子倒霉，上学时没有赶上好老师，工作时没有遇到正直的老板，自己开公司时又遇上金融海啸……

其实，世界上没有真正幸运的人，那些成功者之所以成功，是因为他们拥有积极、健康的心态，正是在这种心态的指引下，他们才努力奋斗，最终获得了成功。从他们的经历中不难看出，左右我们前程的不是命运，而是心态。换言之，命运好不如心态好，吴士宏成功的经历就是一个榜样。

吴士宏一度被称为“打工皇后”，不过，在多年以前，吴士宏还只是一个护士。1985年，她决定到IBM去应聘。当时，IBM的招聘地点在长城饭店，这是一个五星级的饭店。

她后来回忆说，在长城饭店门口，自己足足徘徊了五分钟，呆呆地看着那些各种肤色的人从容地迈上台阶，简简单单地进入另一个世界。她的内心深处无法丈量自己与这道门之间的距离。经过一番思考，她鼓足了勇气，迈着稳健的步伐，穿过威严的旋转门和内心的召唤，走进了世界最大的信息产业公司IBM公司的北京办事处。她确是个人才，顺利地通过了两轮笔试和一轮口试，最后到了主考官面前，眼看就要大功告成了。

俗话说：“阎王好见，小鬼难缠。”现在已经见到了“阎王”，她什么也不怕了。主考官没有提什么难问题，只是随口问：“你会不会打字？”

她本来不会打字，但是本能告诉她，到了这个地步，不能有不会的。

于是她点点头，只说了一个字：“会！”

“一分钟可以打多少个字？”

“您的要求是多少?”

“每分钟 120 字。”

她不经意地环视一下四周,发现考场里没有一台打字机,她马上就回答:“没问题!”主考官说:“好,下次面试时再加试打字。”

实际上,吴士宏从来没有摸过打字机。面试结束,她就飞快地跑到一个朋友处借 170 元钱买了一台打字机,然后没日没夜地练习一个星期,居然达到了专业打字员的水平。

她被录取了,她成了这家世界著名企业的一名普通员工,但她得到的只是一个卑微的角色,主要工作是泡茶倒水、打扫卫生,用她自己的话说,“完全是脑袋以下的肢体劳动”。她为此感到很自卑,她把可以触摸传真机作为一种奢望,她所感到的安慰就是自己能够在一个可以解决温饱问题而又安全的地方做事,可是作为一位服务人员,这种心理平衡很快就被打破了。

一天,吴士宏推着平板车买办公室用品回来,门卫把她拦在大门口,故意要检查外企工作证。她没有外企工作证,于是在大门口僵持了好一会儿,进进出出的人就像看大街上要猴儿的那样,个个儿都投来一种异样的目光。作为一位女性,她的内心充满了屈辱,但是她知道得到这份工作不容易,她没有发泄出来,不过暗地里她咬着牙齿在说:“我不能这样下去!”

还有一件事情冲撞着她的内心。

有个女职员,香港人,资格很老,动不动就喜欢指使人给她办事,吴士宏就是她的主要指使对象。一天,这位女士叫着吴士宏的英语名字说:“Juliet,如果你想喝咖啡就请告诉我!”吴士宏丈二和尚——摸不着头脑,不知这位自以为是的女士说的是什么意思。

这位女士说:“如果你喝我的咖啡,每次都请你把杯子的盖子盖好!”吴士宏本来是一个很会忍气吞声的人,这次女性的温柔全都不见了,因为那个女人把自己当成偷喝咖啡的小毛贼了,这是一种人格上的侮辱。她顿时浑身战栗,就像一头愤怒的狮子,把埋在内心的满腔怒火全部发泄了出来,吴士宏发誓:有朝一日,我要去管公司里的任何一个人,不管他是外国人还是香港人!甘愿自卑,就只能沉沦下去;不肯自卑,就会产生无穷的动力。吴士宏每天除了工作就是学习,她在默默地寻找着自己的最佳出路。

最终,在与她一起进入 IBM 的人中,她第一个做了业务代表,第一批成为本土的经理,第一批成为赴美国本部进行战略研究的人,第一个成为 IBM 华南地区总经理。最后,吴士宏终于登上了 IBM(中国)公司总经理的高位。

假如吴士宏当初认命了,那么今天的她可能还是一个护士;进入 IBM 后,如果她不及时调整心态,她也许永远是一个勤杂工。正因为她懂得积极心态的重要性,因此,在每一次遭遇打击时,她都没有选择消沉,而是以积极的态度去面对,所以,她能一步一步走向事业的顶峰也就顺理成章了。

可见,我们每个人的生活格局不是由命运来安排的,而是由我们的心态来决定的。心态好,命运就好!

智商高不如心态好

某人做生意失败后,便一直待在家里,意志消沉,不愿再从事什么工作,家人和朋友都

劝他，他却总是叹气说：“外面竞争太激烈了，我智商低，怎么竞争得过别人呢？还是待在家里吧！”

他的失败真的是因为智商低吗？答案是否定的，下面这个故事就是一个例证。

有一家纺织厂，经济效益不好，工厂决定让一批人下岗。在这一批下岗人员里有两位女性，她们都40岁左右，一位是大学毕业生、工厂的工程师，另一位则是普通女工。毫无疑问，就智商而论，这位工程师的智商应该超过了那位普通工人。

女工程师下岗，这成了全厂的一个热门话题，人们纷纷议论着、嘀咕着。女工程师对人生的这一变化深怀怨恨，她愤怒过、骂过也吵过，但都无济于事，因为下岗人员的数目还在不断增加，别的工程师也开始下岗了。然而，尽管如此，她的心里却仍不平衡，她始终觉得下岗是一件丢人的事。她的心态渐渐地由愤怒转化成了抱怨，又由抱怨转化成内疚。她整天闷闷不乐地待在家里，不愿出门见人，更没想到要重新开始自己的人生，孤独而忧郁的心态控制了她的一切，包括她的智商。她本来就血压高身体弱，而忧郁的心态又总是把自己的注意力集中到下岗这件事上。她内心一直都在拒绝这一变化，但这一变化又实实在在地摆在面前，使她无法解脱。没过多久，她就带着忧郁的心态和不低的智商孤寂地离开了人世。

而那位普通女工的心态却大不一样，她很快就从下岗的阴影里解脱了出来。她想别人既然没有工作也能生活下去，自己也肯定能。她还萌生了一个信念：一定要比以前活得更美好！从此以后，她的内心没有了抱怨和焦虑，平心静气地接受了现实。说来也怪，平心静气的心态让她变得聪明起来，她发现了自己以前从来没有认真注意过的长处，这就是她对烹调非常内行。

就这样，在亲戚朋友的支持下，她开起了一家小小的火锅店。由于发挥了自己的长处，她经营的火锅店生意十分红火，仅用了一年多的时间她就还清了借款。现在她的火锅店规模已扩大了几倍，成了当地小有名气的餐馆，她自己也确实过上了比在工厂上班时更好的生活。

一个是智商高的工程师，另一个是智商一般的普通女工，她们都曾面临着同一种困境——下岗，但为什么她们的命运却迥然不同呢？原因就在于她们各自的心态不同。

女工程师始终处在忧郁之中，这样的心态使得她对自己的人生不可能做出一个公正的评价，更不可能重新扬起生活的风帆，她完完全全沉溺在了自己孤独的内心之中。一个人一旦处于这样的心态，其智商就犹如明亮的镜子被蒙上了一层厚厚的灰土，根本就不可能清明光亮。所以，尽管女工程师的智商高，但在面对生活的变化时，她的心态却阻碍了其智商的发挥。不仅如此，她的心态还把她的智商引向了负面，使她的智商在埋怨和忧郁的方向上发挥出了威力。换句话说，她的智商越高，她的抱怨就越深，她的忧郁就越沉重。而与之相反，普通女工的智商虽然一般，但她良好的心态不仅使自己的智商得到了淋漓尽致的发挥，而且还决定了其性质是正面的、积极的，所以她获得了成功，过上了比以前更好的生活。

或许智商与心态之间的关系就像是汽车发动机与方向盘的关系，发动机决定着汽车动力的大小，智商也决定着人能力的大小，但是方向盘却决定着动力的方向，同理，心态也决定着智商的方向。

所以，智商高不如心态好，只有好的心态才能调动智商向着成功的方向迈进。