

人不能选择命运，但可以选择心态；有什么样的心态，就有什么样的命运

周祖民◎编著



与其在抱怨中失去机会
不如在改变心态中练就本领

把握心态 改变命运

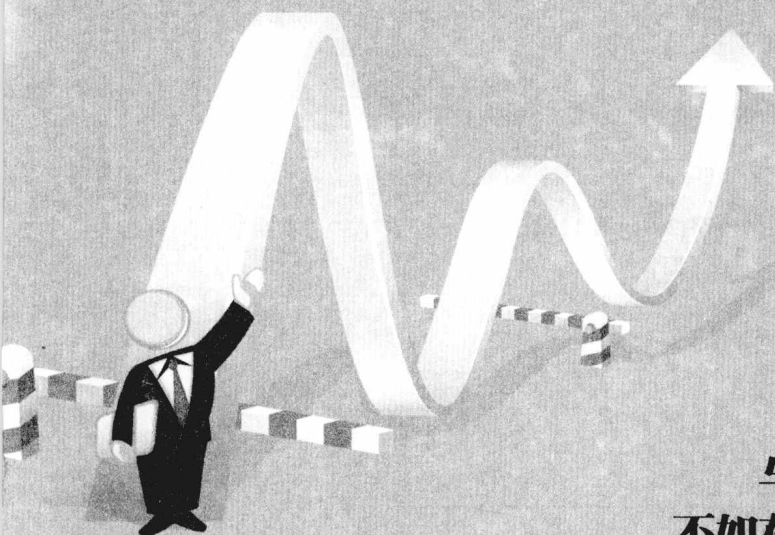
好心态能激发你的潜力，足以改变命运，决定一生的幸福



中国城市出版社
CHINA CITY PRESS

人不能选择命运，但可以选择心态；有什么样的心态，就有什么样的命运

周祖民◎编著



与其在抱怨中失去机会
不如在改变心态中练就本领

把握心态

改变命运

好心态能激发你的潜力，足以改变命运，决定一生的幸福

中国城市出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

把握心态 改变命运 / 周祖民编著. —北京: 中国城市出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5074-2296-2

I. ①把… II. ①周… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 117167 号

责任编辑	张惠平
装帧设计	点滴空间
责任技术编辑	张建军
出版发行	中国城市出版社
社址	北京市海淀区太平路甲 40 号 (邮编 100039)
网 址	www.citypress.cn
发行部电话	(010)63454857 63289949
发行部传真	(010)63421417 63400635
发行部信箱	zgcsfx@sina.com
编辑部电话	(010)52732085 52732055 63421488(Fax)
投稿邮箱	city_editor@sina.com
总编室电话	(010)52732057
总编室信箱	citypress@sina.com
经 销	新华书店
印 刷	北京洛平龙业印刷有限责任公司
字 数	169 千字 印张 18.5
开 本	787×1092(毫米) 1/16
版 次	2010 年 9 月第 1 版
印 次	2010 年 9 月第 1 次印刷
定 价	30.00 元

版权所有,盗印必究。举报电话:(010)52732057

前言

生活中，有的人事业有成、家庭美满幸福、经济宽裕，并拥有良好的人际关系；有的人辛苦劳累了一辈子，收入却仅能够维持生计，不但事业无成，而且人际关系也一塌糊涂，生活中总是处处碰壁。

人与人之间并没有本质的区别，个体间的差异也不是很大，然而，为什么有的人能够快乐地过着高品质的生活，有的人却不能够这样呢？

心理学家经过研究发现，是心态决定了人们的这一切。心态决定命运，怎样的心态决定怎样的命运。所持的心态不同，人的命运也会各有千秋。

心态决定着人们的生活质量，又掌握着每个人的命运。心态是你可以随时改变，随时纠正，随时改善的。人的潜能是无限的。好的心态能迸发巨大的能量，而这些能量足以改变你的一生。

心态与命运息息相关，无论是做人还是做事，我们都必须保持一颗健康、良好的心态；只有心态摆端正了，做人做事才会得心应手。

生活难免遭遇一些挫折和困顿，难免遇到一些不顺心的事情。心态好了就会大事化小，小事化无；心态不好，则会酿成心理疾病。

选择好的心态还是选择不好的心态，决定权在自己的手中。

好的心态是人生道路上的一盏明灯，选择了它就等于选择了通往成功的希望；不好的心态是人生道路上的一块绊脚石，选择了它就等于选择了走向失败的境地。好的心态会带你走入幸福与安康的乐园；而坏的心态将使你一生生活在痛苦抑郁之中。

世上任何一个人的成功与失败，都逃不出“心态”这把神秘钥匙的引



导和支配。

本书从做人做事的心态这一方面着手,分析心态对于人生的重大意义和对于命运的重要性。内容涵盖了个人生活、工作、学习中几乎所有的心态问题。通过对比分析它们各自将产生好的或坏的影响,告诉读者如何防治坏心态和如何培养建立好心态。

本书可以让读者塑造积极心态,摆脱消极心态的束缚,不论处于何种环境和条件下都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,收获财富、健康、幸福和成功。



目 录

第一章 自卑心态与自信心态

- 自卑的原因 / 2
- “妄自菲薄”使生命失去活力 / 4
- 心灵的力量 / 6
- 我就是人才 / 7
- 自信需要磨炼 / 10

第二章 恐惧心态与勇敢心态

- 恐惧的人害怕挫折和危险 / 14
- 用勇气建立幸福的生活 / 15
- 驱除内心的恐惧 / 17

第三章 自私心态与公正心态

- 自私是人的本性吗 / 22
- 公正的魅力 / 24
- 少攀比，少生气 / 26

第四章 消极心态与积极心态

- 消极心态使人失败 / 30
- 积极心态使弱者变为强者 / 33
- 要成功就要积极一点 / 35
- 如何培养积极的心态 / 37

第五章 悲观心态与乐观心态

- 悲观情绪不足取 / 42
- 做人就是苦中作乐 / 44



- 乐观地面对人生 / 46
- 把握自己的人生之舵 / 49
- 如何培养乐观心态 / 50

第六章 仇恨心态与感恩心态

- 你为何怨天尤人 / 54
- 懂得感恩就会快乐 / 55
- 感恩是一种生活态度 / 57

第七章 狭隘心态与豁达心态

- 狭隘心理的危害 / 64
- 豁达的处世方式 / 65
- 不以成败论英雄 / 67
- 和批评你的人做朋友 / 68
- 不念旧恶 / 70
- 克服狭隘心理 / 71

第八章 嫉妒心态与赞赏心态

- 嫉妒伤人又害己 / 76
- 赞美他人，照亮自己 / 77
- 诋毁别人会毁掉自己 / 80
- 怎样克服嫉妒心理 / 81
- 学会赞赏别人 / 82
- 赞美的技巧 / 84

第九章 浮躁心态与踏实心态

- 现代人的浮躁心理 / 88
- 欲速则不达 / 89
- 做事要脚踏实地 / 91
- 告别浮躁 / 93

第十章 吝啬心态与慷慨心态

- 不要做一毛不拔的铁公鸡 / 96
- 信守助人亦助己之道 / 96

利他精神 / 99

消除吝啬心理 / 100

第十一章 自负心态与谦恭心态

不自量的公羊 / 104

自负者的悲哀 / 105

自负是无知的表现 / 106

清高孤傲不可取 / 108

荣耀要与大家分享 / 110

如何克服自负的心态 / 112

第十二章 紧张心态与放松心态

21世纪的文明病 / 116

接受平静这个礼物 / 117

走一步看三步 / 119

轻松应对职场压力 / 120

学会如何放松自己 / 123

第十三章 报复心态与宽容心态

苏格拉底与失恋者的对话 / 126

宽容化解矛盾 / 127

做一个善解人意的人 / 128

有仇不报是君子 / 131

消除仇恨的心态 / 133

第十四章 急躁心态与平和心态

愤怒是一种慢性自杀 / 136

用自制来控制自己的情绪 / 137

平和之心 / 138

制怒的六个建议和七个手段 / 139

宣泄怒气的七个步骤 / 142

第十五章 逃避心态与挑战心态

你为何做逃避危险的鸵鸟 / 144



直面危险，勇于挑战 / 145

直面问题，敢于尝试 / 146

自杀是最大的逃避 / 148

在哪里跌倒就在哪里爬起来 / 150

逃避心态的防治 / 151

第十六章 依赖心态与自主心态

溺爱产生依赖心理 / 154

做你自己，不要过分依赖 / 155

摆脱依赖心理 / 156

塑造独立自主的自己 / 157

第十七章 敌视心态与友好心态

友情的可贵 / 162

善待他人就是善待自己 / 163

放下互相仇视的眼光 / 164

如何化敌为友 / 166

第十八章 孤立心态与协作心态

蚂蚁靠什么搬动巨蟒 / 170

协作首先要有整体意识 / 171

建立和谐的工作关系 / 173

积极融入团队 / 174

如何培养协作精神 / 178

第十九章 放弃心态与坚持心态

林肯的简历 / 182

永远不要丢弃梦想 / 183

成功是一步一步积累的结果 / 185

坚忍是克服困难的利器 / 186

第二十章 放纵心态与自律心态

过度的欲望带来灾祸 / 190

人要高贵地活着 / 191



严格要求自己的品德 / 192

不随意放纵自己 / 193

不做问心有愧的事 / 195

合理安排时间 / 197

第二十一章 极端心态与中庸心态

中庸的内涵 / 200

行动不可失度 / 201

中庸处世不偏不倚 / 203

适可而止，见好就收 / 205

第二十二章 叛逆心态与服从心态

病态的逆反心理 / 208

服从社会集体利益和社会生活准则 / 209

医治不健康的逆反心理 / 211

第二十三章 自闭心态与开放心态

自我封闭的表现 / 214

过分敏感导致自闭 / 215

学会与人打交道 / 217

主动接近别人 / 218

如何克服自闭心理 / 220

第二十四章 拖延心态与负责心态

拖延是一种恶习 / 224

责任是工作的一部分 / 226

责任所在，义不容辞 / 228

改变拖延习惯 / 230

第二十五章 贪婪心态与知足心态

贪婪使人生转弯 / 234

有钱不一定快乐 / 235

知足是一种境界 / 237

君子爱财，取之有道 / 239



第二十六章 猜疑心态与信任心态

猜疑不过是作茧自缚 / 242

信任的力量 / 243

用人以信 / 245

士为知己者死 / 246

如何消除猜疑之心 / 248

第二十七章 守旧心态与创造心态

创造力的敌人 / 252

打破传统与消极习俗 / 253

发展创新思维 / 254

突破思维的定势 / 256

第二十八章 平庸心态与平凡心态

平凡不是平庸 / 260

平凡是一种境界 / 261

在平凡的岗位上做出不平凡的事 / 263

由平凡走向优秀 / 265

第二十九章 索取心态与给予心态

懂得“施与受”的艺术 / 268

付出一份爱心 / 269

给人好处恰如其分 / 271

给予比索取快乐 / 273

爱心的力量 / 274

第三十章 患得患失心态与顺其自然心态

患得患失容易迷失自我 / 278

得与失的辩证法 / 279

在得失面前保持清醒的头脑 / 281

顺其自然使心灵获得舒展 / 282



第一章 自卑心态与自信心态

人当自信，自守。虽称誉之，承奉之，亦不为之加喜；虽毁谤之，侮慢之，亦不为之加沮。

——薛 瑄

缺乏一种自信的精神，这往往导致一些本来是萌芽了的天才走向自我扼杀。

——舒 卓

信心是灵魂的防腐剂。

——惠特曼

如果没有自信的话，你永远也不会快乐。

——拉罗什富科

对于那些有自信心不介意暂时的失败的人，没有所谓的失败！对于怀着百折不挠的坚定意志的人，没有所谓的失败！

——雨 果



自卑的原因

自卑是一种消极的自我评价和自我意识,即自认为在某些方面不如他人而产生的消极情感。自卑感就是把自己的能力、品质评价偏低的一种消极的自我意识。具有自卑感的人总认为自己事事不如人,从而自惭形秽,丧失信心,进而悲观失望,不思进取。一个人如果被自卑感所控制,其精神生活将会受到严重的束缚,聪明才智和创造力也会受到影响而无法正常工作。所以,自卑是束缚创造力的一条绳索。

奥地利著名的个体心理学家 A·阿德勒认为,人人都有自卑感,只是程度不同而已。他说,因为我们都发现我们自己所处的地位是我们希望加以改进的,人类欲求的这种改进是无止境的,因为人类的需要是无止境的。所以人类不可能超越宇宙的博大与永恒,也无法挣脱自然法则的制约。阿德勒认为,这是人类自卑的最终根源。从哲学角度对人类整体状况分析表明,人类产生自卑是无条件的,而对于具体的个人,自卑的形成则是有条件的。

以下几点是自卑心理产生的原因:

1. 缺乏自信

有些人缺乏自信,把自己放在较低的位置。当有问题让他处理时,总认为自己的能力不足,不能去解决。在这种心理下,他们可能真的不能较好地解决这个问题,那么他对自己的评价就会更低,导致自信心更加缺乏。对自己没有了自信,那么自卑心理也就产生了。

2. 个人性格

有些内向性格的人,对自己总是有过多的消极的心理暗示。他们在面对问题时,会认为自己是不能战胜和解决这个问题的。这样就增加了心理压力,也降低了自信。如此反复下去,对自己的信心全无,就学会了用消极的态度来看待事物,养成了自卑的心理。

3. 早期经历

早期的经历可以影响人的一生。如果周围的人经常贬低自己,慢慢地自己对自己的评价也会降低,使自己不能正确地认识自己,产生了自卑感。同时,有的人给自己设立了较高的超出自己能力的目标,当没有实现时,对自己的评价就会下降,产生自卑心理。

1951年,英国有一位名叫弗兰克林的人,从自己拍得极好的DNA(脱氧核糖核酸)的X射线衍射照片上发现了DNA的螺旋结构之后,就这一发现做了一次演讲。然而由于他生性自卑,又怀疑自己的假说是错误的,经过长时间的犹豫之后又放弃了这个假说。1953年在弗兰克林之后,美国遗传学家詹姆斯·沃森和英国物理学家克里克,也从照片上发现了DNA的分子结构,提出了DNA双螺旋结构的假说,从而标志着生物时代的到来。二人因此而获得了1962年度诺贝尔医学奖。可想而知,如果弗兰克林不自卑,而坚信自己的假说,进一步进行深入研究,这个伟大的发现肯定会以他的名字载入史册。可见一个人如果做了自卑情绪的俘虏,是很难有所作为的。

A·阿德勒在《自卑与超越》一书中提出了富有创见性的观点,他认为人类的所有行为,都是出自“自卑感”以及对于“自卑感”的克服和超越。



“妄自菲薄”使生命失去活力



人人都有所短，不要因为自己不如别人而产生自卑感，或因此自暴自弃。步入社会，每个人都不可避免地遇到这样或那样的困难，这是十分正常的。但是在工作初期遇到逆境时，千万不要一味地否定自己、贬低自己，那样，就会越不顺，越认为自己一无是处；从而使自己走进越灰心越失败、越失败越自卑的恶性循环中。

克服自卑是一个树立信心的过程，也是一个说服自我的过程。这种说服包括重建昂扬的斗志、舍弃不良的习惯以及自信的确立。

这种说服首先要分析自身的优缺点。清楚了自身的优缺点，并能克服缺点发扬优点，那么成功离你就不遥远。

日本“经营之神”松下幸之助经常说的一句话是：“自卑感是销售人员的大敌，是阻碍成功的绊脚石。”

自卑是一种因过多的自我否定而产生的自惭形秽的情绪体验。任何人或多或少都有自卑心理，有各种各样的自卑情结。当自卑达到一定程度，影响到学习和工作的正常进行时，就成为心理障碍。自卑心理有的时候可以转化为巨大的动力，有的时候可能转化为巨大的消极因素，关键看你如何对待它。

自卑意识往往是以“不能”的观念去看待事物。有的人只要遇到一点困难，就会为自己找各种借口来推说“不可能实现”、“无法办到”。正是由于这种狭隘的自卑观念，把他们囚于没有成功感受的牢笼。例如，有些销售人员在走到顾客的大门时，踌躇不前，害怕进去受到顾客冷遇。但就是

由于销售人员微妙的心理差异,造成了销售成功与失败的巨大差异。自卑意识是一个人走向成功之路的最大障碍。自卑意识使很多人遇到困难和挫折时选择了逃避,这样既不能发挥出自己的真实能力,同时也错过了不少良机。在心理上,如果一味地让自卑感占上风,那么,无论是在工作和生活的哪一方面都不会有成功的希望。

在尊重知识、尊重人才已经成为社会风尚的当今时代,很多人因自己所从事的职业而未视自己为人才,渴望自己成为被人认同的人才。他们有成才的可能吗?回答是肯定的:有!

当今社会的竞争,其本质就是人才的竞争。对人才,社会已经达到了空前的共识:作为第一战略资源,人才是企业参与竞争中决定胜负的关键因素。打开电视或报纸,可以看到很多不惜重金、开列各种优厚条件的招聘广告;在大大小小的人才市场上,不少单位竞相亮出的招收博士、硕士和重金聘请高级技工的计划。这些现象都充分说明了当今社会对人才需求的渴望。然而,当今社会对人才需求的大潮像波涛一浪高过一浪之际,却有不少人认为自己并非人才,对“人才”这个词他们仰而望之,认为自己差了十万八千里。于是,在社会上出现了这样一种人所忽视的怪现象,越是人才需求呼声极盛,越是有人妄自菲薄;越是人才竞争激烈,越是有人对成才产生心理障碍;越是不少人才脱颖而出,越是有人认为成才高不可攀。

美国加州富尔顿学院心理学教授 G·L·赫胥勒通过教学和实践感慨地说道,在编撰 20 世纪人类历史的时候,可以这样写:我们最大的悲剧不是恐怖、地震、连年的战争,甚至不是原子弹投向广岛,而是千千万万的人们生活着,然后死去,却从未意识到存在于他们自身的未开发的巨大潜力。如此众多的现代人,生活的中心竟只是食物的充足、电视和卡通片的感官刺激……

每个人自身都存有无限的潜能,只要你自己去深度开发,就必定会成

为某一方面的专业人才。科技含量越来越高的现代生活使众多的百姓忽视了自身的潜能,由于盲目的自卑而停止了培养自己成才的脚步。当今社会只重视显性人才,关注更多的是取得突出成就的少数人,而忽视了有潜质的绝大多数普通人才,更很少有谁真正关注如何将潜性人才造就成显性人才。因此,首先明确的是,每一个人都是人才,只是你是否选择了能够发挥你本身才能的行业。通过实践认清自己的潜能就会扫除妄自菲薄的观念,认真审视自身,从而树立成才的信心。

心灵的力量

美国医生皮尔斯曾做过这样一个研究:200名参加宴会的宾客品尝了同样的食物之后,其中一半的人食物中毒,但另一半人却安然无恙。他通过研究,发现了其中的奥妙:那些未中毒的人生活态度较积极,自我价值极高,对事情看得较开,处世很有弹性。从精神心理学的角度来分析,就是他们的心灵的力量,也就是心能较大、较强。换句话说心能越大,人越健康,因为其免疫系统较强。

关于心能的大小强弱对人的各方面影响,医生和心理学家早已提出各种理论与实验结果,只是我们不知道罢了。

其实,心灵的力量是很容易培养的,因为人的心灵是很单纯的,唯一的要求是要相信自己,肯定你自己;相信你自己是个好人,勤奋、努力、认真、节俭、肯定自己的大方、仁慈、善良……但是,要某些人相信自己的最大困难,就是他们往往在永远与别人比较中找理由否定自己。