

人一生不可不具备的 黄金心态

梁素娟 编著



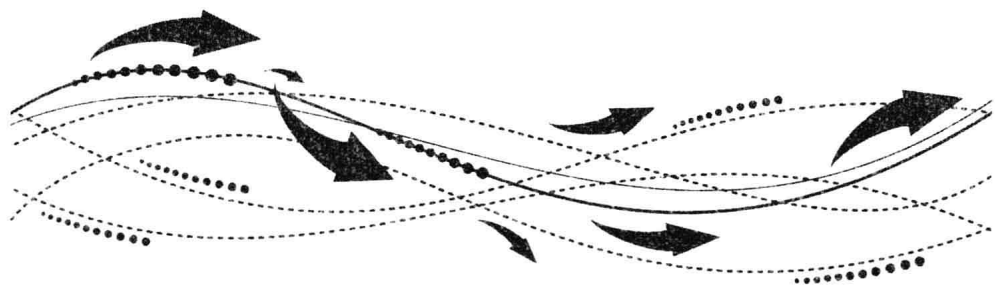
拥有黄金心态 拥有黄金人生

人的一生不可能背负起自己所遇到的一切，也不可能得到自己想要的一切，人生成功幸福与否，关键取决于一个人是否具备接纳自我、正视磨难、感悟人生的黄金心态。拥有黄金心态，在顺境中懂得感恩，在逆境中坚守快乐，让你获取财富和成长的空间，赢得和谐、健康、富足的如意人生。

光明日报出版社

人一生不可不具备的 黄金心态

梁素娟 编著



光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人一生不可不具备的黄金心态 / 梁素娟编著. -- 北京: 光明日报出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5112-1145-3

I. ①人… II. ①梁… 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 066302 号

人一生不可不具备的黄金心态

编 著: 梁素娟

出版人: 朱 庆

责任编辑: 温 梦

责任校对: 米 菲

封面设计: 张 诚

责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078245 (咨询), 67078945 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn

法律顾问: 北京市华沛德律师事务所张永福律师

印 刷: 三河市华东印刷有限公司

装 订: 三河市燕郊冶金路口南马起乏村西

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 720 × 980mm 1/16

字 数: 210千字

版 次: 2011年6月第1版

书 号: ISBN 978-7-5112-1145-3

印 张: 16

印 次: 2011年6月第1次印刷

定 价: 29.80元

版权所有 翻印必究

前言

P R E F A C E

40多年前，在福建一个偏远的农村住着两个兄弟。因为贫穷，他们便决定背井离乡，到海外谋求发展。大哥似乎幸运些，来到了富裕的美国旧金山，弟弟却到了穷困的菲律宾。

经过多年奋斗，他们都有所成就。

哥哥当了旧金山的侨领，拥有两间餐馆、两间洗衣店和一间杂货铺，而且子孙满堂。儿孙中，有的承继他的事业，有的成了杰出的专业人才。

弟弟呢，居然成了一位享誉世界的银行家，拥有东南亚一部分的山林、橡胶园和银行。

分别了40年的两兄弟终于再次见面，他们百感交集，向对方倾诉分别以后各自的经历。哥哥说：“我初到白人的社会，没有什么特别的才干，唯有用一双手煮饭给白人吃，为他们洗衣服。总之，白人不肯做的工作，我们统统顶上了。生活是没有问题的，但却不敢奢望有其他的作为了。例如我的子孙，书虽然读得不少，但不敢妄想有什么成就，唯有安安分分地从事一些中层的技术性工作来谋生。”

看见弟弟这般成功，做哥哥的不免羡慕弟弟的幸运。弟弟却说：“我的成功不是靠运气得来的。初到菲律宾的时候，我做一些社会底层的工作，但我发现当地的人有些是比较懒惰的，于是便接手他们放弃的事业，慢慢不断收购和扩张，生意便逐渐做大了。”

是什么造成两兄弟的成就有如此大的差别？

答案是积极乐观的黄金心态。

黄金心态是一个人内心一种持续的精神状态，是积极、乐观、豁达、知足、自信的心智模式。兄弟二人有不同的心态，也就造就了他们不同的人生结果。哥哥虽然到了条件比较好的旧金山，但他的心态是将自己定位在为别人服务的阶层上，只是开了几家小店；而弟弟却不断进取，发挥自己的才干，为了成功不断努力，最终成为享誉世界的银行家。可以说，两兄弟都是成功的，但是一个人心态的高度，决定了他最终会取得何种成就。

从上面这个故事中，我们可以看出黄金心态在一个人成长发展过程中所起的作用是多么的重要。有的人坚强乐观，成为生活中的强者；有的人胆小懦弱，被生活所奴役；有的人平和豁达，是生活的智者；有的人斤斤计较，永远被得失困扰；有的人志存高远，成就了一番事业；有的人目光短浅，只能困在自己的一方小天地中……好的心态，可以塑造成功的人生，而坏的心态，则会让你的人生暗淡无光。

所以，使人走向成功的好心态，就像闪闪发光的金子，璀璨耀眼，弥足珍贵。

一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”

一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

综观那些成就一番事业的成功人士，他们的成功都不是偶然的。邓小平和睿智，于大起大落中坚守信念，成为中国改革开放的总设计师；司马迁忍辱负重，终于铸就“史家之绝唱”——《史记》；爱迪生锲而不舍，在试验了1 000多种材料以后，终于发明了电灯；比尔·盖茨勇敢地走自己的路，建造了自己的微软帝国……这些大人物之所以能够取得如此大的成就，是因为他们无论遇到何种境遇，困难有多大，始终保持积极向上的黄金心态。

一个人若想拥有成功，首先就必须拥有成功的黄金心态，这样才能够驾驭自己的命运。本书总结了人在成功之路上应具备的黄金心态，分别是：乐观心态、积极心态、平和心态、强者心态、共赢心态、老板心态、务实心态、创新心态、感恩心态、包容心态，援引大量成功人士的案例，理论与实践并重，深入阐述了黄金心态在人生成功道路上的重要作用，它们就像一盏盏明

灯，指引人们走向成功之路。

我们每个人在出生时都处于同一起点，谁也没有比别人多只眼睛或少只耳朵，但为什么长大后会有成功与失败之分，卓越与平庸之别？原因之一是因为那些平庸者和失败者缺少了成功的黄金心态。他们在生活中，总是得过且过；遇到困难时，不能迎难而上；遭遇失败时，便会自暴自弃……灰暗的心态让他们的人生越走越暗，使他们成为碌碌无为的蝼蚁之族中的一员。那些成功者则敢于挑战，不断超越自我，在成绩面前不自满，失败后更加奋发进取，用成功的黄金心态为自己打造了一座成功的殿堂。

人生是一座丰富的宝藏，而黄金心态则是打开这座宝藏之门的金钥匙。

愿本书能够帮助读者抛却悲观消极的灰暗心态，塑造阳光乐观的黄金心态，用黄金心态修炼自我，正视现实，打造成功的黄金人生。

目 录

C O N T E N T S

第一章 乐观心态：营造成功的心境

解读乐观心态	2
乐观源于自我肯定	2
乐观是操之在我的“心造幸福”	3
乐观就是享受过程	6
拥有乐观，快乐前行	9
乐观者眼里永远都是朝阳	9
用“心”微笑，让你充满活力	11
乐观，让你拥有好人缘	14
乐观者快乐工作，享受生活	16
制造阳光，从“心”开始	19
活在当下，别透支烦恼	19
用“遗忘”斩断坏心绪	22
不妨多些阿Q精神	23

“心境转移”，找寻你的快乐	25
学会“幸”灾“乐”祸	27
与快乐的人做朋友	29
把工作变成娱乐	30

第二章 积极心态：走向成功的动力

解读积极心态	34
PMA 黄金定律	34
不被环境摆布，掌握人生主动权	36
不可能？不，可能！	37
积极心态，驱动你的生命力	39
积极向上，重塑自我	39
积极是潜力的挖掘机	41
积极让你看向更远的目标	42
积极是情绪的天然“空调”	44
塑造积极心态，主动改造自我	47
走出消极空虚的心理黑洞	47
不要自我设限	49
对自己的人生主动出击	51
用“热忱”构筑人生乐园	53
欲得其上，必求上上	55

第三章 平和心态：开拓成功的道路

解读平和心态	58
正确对待得失，才能得到平和	58
平和是一种宠辱不惊的境界	60
“知足常足，知止常止”	62
拥有平和心态，平平淡淡才是真	64
独卧云间，笑看得失——不被失败所奴役	64
淡泊明志，宁静致远——提升人生的境界	65
塞翁失马，焉知非福——成功的口诀	68
修炼平和，正确对待得失	71
降低你的愤怒程度	71
不必事事追求完美	73
做人如弹簧，能屈亦能伸	75
守住内心的天平	77

第四章 强者心态：扫除成功的障碍

解读强者心态	80
强者是苦难学校的毕业生	80
呼唤“野性”的“狼道精神”	82
坚强执著的“阿甘精神”	84
无关外在，强者是内心的强大	86

拥有强者心态，一切皆有可能	90
磨难成就辉煌人生	90
天助自助者	92
狭路相逢“勇”者胜	94
锻造强者心态，脱离精神“逆境”	96
飞出“金丝笼”，变成独立的“雄鹰”	96
不要让别人设定你的人生	98
失败了也要昂首挺胸	101
打败恐惧的方法就是直面恐惧	103
破釜沉舟才能绝处逢生	106

第五章 共赢心态：分享成功的秘诀

解读共赢心态	110
更多的利益让人们走向共赢	110
共赢是利己利人的互利合作	112
共赢是具有远见的和谐发展	113
互惠共赢，成就大事业	116
不断猜忌，祸起萧墙	116
和他人共赢会赢得更多	117
共赢可以互惠互利，取长补短	119
培养共赢心态，学会牵手合作	121
用“沟通”抹去“隔阂”	121

不要用个性的“刺”孤立自己	123
相信你的“战友”	125
与人牵手，快乐合作	127
学会分享，微笑竞争	129

第六章 老板心态：打开成功的钥匙

解读老板心态	132
老板心态源于对事业的企图心	132
为自己打工的企业家精神	134
注重工作质量的责任心	136
老板心态，让你成为“老板”	139
做小事，成大事	139
和工作一起成长	141
成就老板心态的5种意识	143
培养老板心态，学会为自己打工	146
警惕“打工心态”	146
不要只为钱包而工作	149
提升自我管理意识	150
站在老板的角度看问题	152
比别人多做一点，超越老板的期望	154
主动找事做，而非等事做	156

第七章 务实心态：奠定成功的基石

解读务实心态	160
务实，将思想化为行动	160
务实是对自己的一种“诚信”	161
从实际出发，脚踏实地	164
踏实务实，耕耘就有收获	167
你的舞台是自己走出来的	167
最简单的方法，最实在的成效	169
务实，奠定成功的基础	171
培养务实心态，需从脚下做起	174
立足实际，拒绝大跃进	174
认清自我，知道自己能做什么	176
认真规划，知道自己要做什么	178
付诸行动，莫让梦想成为空谈	181
坚持到底，尽全力实现目标	183

第八章 创新心态：挑战成功的极限

解读创新心态	186
创新是对过去的颠覆	186
创新是对未来的创造	188
创新认识论：“斜坡球体定律”	189

创新心态，走向成功的核动力	192
创新——点石成金	192
美第奇效应	194
培养创新心态，打破守旧限制	197
创新需要“自己找路”	197
以“己变”应万变	199
创新的思维方式	200

第九章 感恩心态：孕育成功的心灵

解读感恩心态	204
感恩是对生命过程的一种珍惜	204
感恩是对人生苦难的一种感谢	206
心中有爱，才能感恩	209
感恩，在付出中得到	212
感恩，让我们坦然面对人生的坎坷	212
为他人着想，也就是为自己铺路	214
施与爱心，体现生命价值	216
懂得感恩，回报恩惠	218
不要把拥有视为理所当然	218
珍爱自己，才更懂得珍爱他人	220

第十章 包容心态：通向成功的保障

解读包容心态	224
包容是设身处地的理解体谅	224
包容是对自我压力的释放	225
包容是可容纳万物的广阔胸襟	226
包容别人，也是在包容自己	229
包容别人，放松自己	229
包容让你拥有更多的朋友	230
广纳百川万事亨通	231
培养包容心态，学会宽厚待人	233
宰相肚里能撑船	233
原谅别人的伤害	235
记住恩惠，洗去怨恨	237

第一章

乐观心态： 营造成功的心境

解读乐观心态

乐观源于自我肯定

要想获得乐观心态，我们必须首先知道什么是乐观。乐观是无论在什么样的情况下，都可以保持良好的心态，在厄运中依然能够感受快乐的心境。乐观者通常会用快乐去感染他周围的环境。心理学家对快乐的定义是，一种主观上安乐的状态——平衡而满足的内在感受。当我们拥有快乐的时候，会喜爱自己，热爱生活，能够从每一天当中得到乐趣。

许多看似与快乐联系在一起的因素——财富、盛名和好运——其实只是假象。研究发现，在富有的美国和欧洲，财富与乐观之间的相互联系微乎其微——事实上几乎没有联系。甚至连那些巨富也比普通人快乐不了多少。

真正的乐观心态，其实与外在无关，它更多的是源于内心，源于对自己的自我肯定。

有这样一则寓言：一天，皇帝独自在花园里散步，但他惊讶地发现，花园里所有的植物都枯萎了，一片荒凉。原来橡树由于没有松树那么高大挺拔，轻生厌世死了；松树因自己不能像葡萄那样结许多果子，也死了；葡萄哀叹自己终日匍匐在架上，不能直立，不能像桃树那样开出美丽可爱的花朵，于是也死了；牵牛花也病倒了，因为它叹息自己没有紫丁香那样芬芳；其余的植物也都垂头丧气，没精打采，只有细小的心安草在茂盛地生长。

皇帝问道：“小小的心安草，别的植物全都枯萎了，为什么你这么勇敢乐观，毫不沮丧呢？”

小草回答说：“皇帝啊，我一点也不灰心失望，因为我知道，如果皇帝您想要一棵橡树，或者一棵松树、一丛葡萄、一株桃树、一株牵牛花、一棵紫丁香等，您就会叫园丁把它们种上，而我知道您希望于我的就是要我安心做小小的心安草。”

正是由于小草不自我贬低，肯定自我，才能够在花园中快乐地成长。做人就应该像小草这样，而不是像园里的其他植物，一味地看到别人的长处，看不到自己的优点而贬低自己。这种连自己都无法认清、失去自信的人，也就无法拥有乐观的心态。

乐观如此简单，只要找到自己值得肯定的地方，用自信驱走那些悲观、那些遗憾，你就可以快乐地面对这个世界。

乐观是操之在我的“心造幸福”

“操之在我”可以理解为：自己情绪的控制完全在于自己，完全把握自己的情绪，不被别人所左右。

不能操之在我，你将受制于人，受制于人的人被自然环境左右，比如被天气左右，天气好心情好，天气不好心情不好；受制于人的人被别人左右，别人的行为会伤害他，别人的语言会伤害他。操之在我的人是理智重于感情的人，不会让别人的行为伤害自己。

很多乐观的人都善于控制自己的情绪，让自己活在快乐之中。人生在世，总会经历很多悲伤与痛苦，如果不能操之在我，掌控自己的情绪，就会成为情绪的奴隶，又何来乐观心态？斯摩尔曾经说过：“做情绪的主人，驾驭和把握自己的方向，使你的生命按照自己的意图前行。记住，你的心态是你——而且只是你唯一能够完全掌握的东西，学着控制你的情绪，并且利用积极心态来调节情绪，超越自己，走向成功。”

悲观的人总是受累于情绪，似乎烦恼、压抑、失落甚至痛苦总是接二连三地袭来，于是他们频频抱怨生活对自己不公平，企盼某一天欢乐突然降临。但喜怒哀乐是人之常情，想让自己生活中不出现一点烦心之事几乎是不