

心态决定一个人的幸福

卡耐基曾说过：一个人的心态，是形成他人格的重要因素。

心态 左右你的一生

心态是我们对人生的体验，对命运的感悟，对自我的定位。

刘志刚◎编著

全集

- 成功者始终以积极的思考、
- 乐观的心态去支配和控制自己的人生，
- 面对挫折，泰然处之。世事的好坏，全凭你怎么想，
- 你的心态是你唯一能完全掌握的东西。

心态反映一个人的品德修养

不同的人有着不同的心态，不同的心态往往决定着不同的人生。

心态，决定一个人的成败。

中国商业出版社

心态

左右你的一生

刘志刚◎编著

全集

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

心态左右你的一生全集 / 刘志刚编著. —北京:
中国商业出版社, 2010
ISBN 978-7-5044-6391-3

I. 心… II. 刘… III. 成功心理学—青年读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 027330 号

责任编辑 张宝基

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京市业和印务有限公司印刷

* * * *

787 毫米×1092 毫米 16 开 18.375 印张 206 千字

2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

定价:29.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

“比海更宽的是天空,比天空更大的是人的心灵。”宽心是一种气概,一种素养,一种谋略,一种意志,是一种成熟人性的自我完善!

即使生活将你压缩在一个四方的小盒子里,但思维的空间是不受限制的,心灵的视野没有藩篱,无比宽广,任你驰骋。来去自如,生命的迷人之处就在这里!

红橙黄绿青蓝紫,七彩人生,各色不同;酸甜苦辣咸,五种味道,各有所好;喜怒哀乐悲恐惊,七种情感,品之不尽。没有一帆风顺的人生。如果一生无挫折,未免太单调、太无趣、太乏味。没有失败的尴尬和忍辱哪来成功的喜悦?站得高,你就看得远,这样你的视野会更开阔,你的心胸会更豁达,你的生活会更快乐!

俗话说:“宰相肚里能撑船。”也就是说,在人生路上不管遇到什么难事,都能容纳并寻法排除之。心宽,才能在“山重水复疑无路”时继续走下去,终于寻到“柳暗花明又一村”的辉煌天地。心宽的人,恼不过一刻,愁不过一时,天大的事压在心头,也能吃得饱,睡得着,保持身体各器官的平衡,不受损伤,正常运行,这能不健康长寿吗?这能不幸福快乐吗?

在日常生活中,要做心宽的人,就要悠闲一些,平静一些,做到古诗所说的“闲看秋水心无事,坐对长松气自豪”、“此心平静如流水,放眼高空看过云”,有这样闲情逸致的人,心胸自然是比较



心态左右你的一生全集

宽阔的,心态自然会比较乐观的。

人生偶有失意,在所难免,一向得意容易让人忘形;为失败哀怨,对现实不满也是无用之举,一切当以心宽化解之。宽心让我们健康,让我们远离疾病,让我们的家庭更和谐,事业更顺利,生活更甜美。

只有宽心,你才能保持精神的愉悦,心理的健康,才能使痛苦与压力远离,让快乐与轻松常伴;只有宽心,你才不会向困难与厄运低头,才不会被生活的风风雨雨摧垮。只有宽心,你才不会被名缰利锁羁绊,不会为乌纱铜锈折腰,不会被纷争算计困扰;宽心你才不会小肚鸡肠地待人,才不会心眼如豆地对事,才不会为鸡毛蒜皮之事而耿耿于怀,你会生活得潇洒自在,从而充分体味人生的快乐。

当然,宽心不是一味地逆来顺受,不是茫然失措的结果,而是一种主动收缩和战略调整。宽心者必然有着大智慧、大境界、大胸怀。宽心不是无奈的最后产物,也不是妥协的象征,更不是失败的选择,宽心是最值得赞美的心灵旗帜。

人生像一片汪洋,宽心是扁舟,泛舟于汪洋之上,才知海的宽阔;人生像一座山峰,宽心是小径,循径而上,才知山的高大和巍峨。人生常苦,宽心如糖,二者的融合,才知道苦中的芳香与甜美。心灵多一分宽心,人生必将受益无穷!

希望每一个人都能从这本书里得到一点启示,戒骄戒躁,平和淡然,你将发现你的心境达到了另一个高度,你的人生将会取得一些意想不到的成就,使你在工作、生活中达到和谐,人生步入幸福的殿堂。

目 录

第一章 好心态造就快乐人生

- 能够放弃是一种超脱 /3
- 敢于嘲笑自己的心态 /5
- 成全自己善待自己 /7
- 知足的人才能快乐 /10
- 保持积极的心态 /14
- 活得潇洒才有快乐 /16
- 将心态调到快乐频道 /18
- 烦恼皆因知道的太多 /21
- 别再与自己较劲了 /23
- 微笑如花的心态 /25
- 你为什么不高兴 /30
- 原谅生活,遇事想开点 /31
- 健忘是快乐的秘诀 /33
- 把怒气转嫁到小事上 /36
- 排除心理上的不安 /39



心态左右你的一生全集

第二章 成功离不开好心态

- 让心胸更宽广一点 /45
- 克服消极的心态 /47
- 克服好怒的心态 /48
- 克服偏激的心态 /51
- 摒弃嫉妒的心态 /53
- 宠辱不惊的心态 /57
- 战胜自卑的心态 /59
- 克服自负的心态 /62
- 培养坚韧的心态 /64
- 面对厄运的心态 /66
- 幸福是一种心态 /68
- 克服自大的心态 /71
- 丢掉好为人师的心态 /74
- 面对嘲笑的心态 /77

第三章 放飞心灵轻松处世

- 追物而不为物所困 /83
- 提高自持和自制力 /84
- 水至清则无鱼,人至察则无徒 /86
- 拥有一颗平常的心 /88
- 不求善始须求善终 /91

守好你的人格阵地	/ 93
莫为名利遮望眼	/ 94
在过失中超越自我	/ 98
做人把好金钱这一关	/ 101
做人做事不欺心	/ 103
处好与家人的关系	/ 106
闯出自己的一片天	/ 109
百鸟在林不如一鸟在手	/ 111
净化自己的心灵	/ 115

第四章 在人际交往中敞开你的胸怀

友情比金钱更重要	/ 121
懂得容忍别人的过失	/ 124
不要做无谓的争论	/ 125
怎样和不同的人相处	/ 130
幽默人际的润滑剂	/ 132
生活中的善意谎言	/ 134
与上司相处的艺术	/ 136
懂得分享你的荣耀	/ 138
保全别人的面子	/ 141
帮助别人成就自己	/ 142
处小人于远近之间	/ 145
感谢你的对手	/ 147
懂得宽恕放眼未来	/ 150



心态左右你的一生全集

同情是一种美德 /153

多为他人着想一点 /156

第五章 调整心态,储蓄你的人脉存折

与人为善给自己带来好运 /163

有“礼”走遍天下 /165

投其所好寻找话题 /168

借光办事的策略 /172

建立自己的朋友档案 /176

冷庙烧香有备无患 /178

拓宽你的人脉关系网 /181

储蓄你的人脉存折 /186

贵人是自己创造出来的 /190

送礼的艺术与技巧 /192

与亲戚交往的原则 /195

与老乡交往的原则 /198

与同学交往的原则 /200

经常与朋友沟通 /203

第六章 成功做事需要积极的心态

你的态度决定一切 /209

注意包装自己的形象 /213

学会真诚的微笑 /217

做事不要犹豫不决	/ 220
努力做好每一件事	/ 222
留下良好的第一印象	/ 225
自强不息显真我	/ 227
信誉是做事的最大财富	/ 231
充满斗志的不败人生	/ 233
拖延就是拒绝成功	/ 235
好习惯是成功的通道	/ 238
志不立者事无成	/ 241
不要事必躬亲	/ 243
敢于改正自己的错误	/ 245
无端猜疑与事无补	/ 247

第七章 低调做人的心态

不要为面子所累	/ 253
等待最好的时机	/ 255
世上没有绝对公平的事	/ 257
当“老二”不当“老大”	/ 259
迂回成事的策略	/ 261
把忍的功夫做到家	/ 264
沉默也是一种智慧	/ 266
该妥协时就妥协	/ 268
吃亏也是占便宜	/ 271
以屈求伸巧办事	/ 274



心态左右你的一生全集

该低头时就低头 /275

放弃与对手硬拼 /277

敢于承认自己的不足 /279

弱者回首就变强 /280

不必追求绝对完美 /282

PART ONE

好心态造就快乐人生

生活在同一个世界上,为什么有的人过得幸福、快乐、富有,有的人却一直生活在烦恼和贫困之中呢?其实,人与人之间原本没多大区别,只是由于各自心态的不同而导致了截然不同的结局。心态是我们真正的主人。一个人有什么样的心态,就会有怎样的人生!



能够放弃是一种超脱

能够放弃是一种超脱,当你能够放弃一切做到简单、从容、快乐地活着的时候,你人生中的那道坎也就过去了。

人从出生到成熟到走向衰老到最后死亡,就短短几十个春秋。也就是那么几个“坎”,眨眼的功夫就过去了。

20岁之前谈梦。人自母体分离出来,初谙世事至少要十四五岁,而初谙世事并不意味着成熟,很多想法都很浪漫,有些近似童话。所以,这个季节经常做梦,梦见自己会飞,梦见自己成为人们心目中的偶像。同学之间,朋友之间谈论的话题也往往与现实离题万里。在这段花季年华里,一切都是浮动的,一切都是色彩鲜艳的。

20岁以后谈理想。20岁是迈入成人行列的第一道门坎,以前的彩色梦幻渐渐淡化,在现实面前,开始走向成熟,也开始有了人生的目标。但20岁的抱负却又气吞山河,有些不切实际。所以,我们说人到20已经长大了,但绝对并不意味着已经成熟。总之,20岁时,已经有了向前跋涉的目标,少了很多梦幻色彩。

30岁谈责任。三十而立于今天的人来说也许为时尚早,以现代平均寿命计算,人生尚未过半,少年得志毕竟不是这个世界的多数。但30岁已是成熟的人了。至少已经确立了自己的人生坐标和基点。在这阶段,世界会把很多重担压在你的肩头,你无可逃避也别无选择地要背着这些重担往前走。人生由此便多了一种沉甸



心态左右你的一生全集

甸的东西——责任,因而人生的内涵也丰富起来。结婚了需要有个爱巢栖息爱情,儿女出世了要拼力哺育,父母老了要尽赡养之责,还有,工作的担子也加重了……这一切责任,都得 30 岁的你一个地履行,没人能够替代你。这个时候,一切言谈行为都变得那么实在。

40 岁谈事业。迈过 40 岁沟坎,人已如日中天了,此刻有志者已经事业有成,即使是平凡之辈,积蓄也开始殷实。人的生理心理也已熟透,万事都有主张,一切责任也因为时光流淌而减轻了。也许父母已经过世,儿女也快自立。这个时候,人通常会像爬上一道高坡一样,长长地舒口气。然而当回头看时,才发觉前些年为自己活得太少。于是,善待自己便成了这个阶段的主旋律。

50 岁开始谈经验。古人道“五十而知天命”,此刻对于人来说应该是尘埃落定的时候了。优胜者已经胜出,淘汰者已经出局。那么,优胜者便享受尊敬的风光,淘汰者也只好独尝出局的悲哀。无论优或劣,都会明白成败的原因。而大局已定难更改,优胜与淘汰的总结成了宝贵的经验,为后人积累了财富。

60 岁以后谈往昔。衰老是人类不可抗拒的自然法则。人老了就力不从心了,即使想大展宏图也难以展翅了。此刻的成功者可以享受他自己创造的成果,失败者也只好独饮他自酿的苦酒了。好汉不提当年勇也好,蹉跎一生不堪回首也罢,岁月刻在自己身上和心上的痕迹是无法抹杀的。人生苦短,来日无多,不再追求前景的辉煌,但回首昔日的风光或坎坷、多少能激活生命的潜力,保持旺盛的活力。

一辈子就这样走过来了,不管辉煌还是平凡,都得一个坎一个坎地迈过,当然,怎样迈,迈得成功与否,都得由你自己来完成,而围绕着人生的一切都离不开去选择,去放弃。

敢于嘲笑自己的心态

自嘲自讽正是先给自己一个机会,而让他人没有机会,“攻击自己”就是对“他人攻击”的最好防守。学会自嘲,你便拥有了一份快乐的心态。

心理学研究表明:人通常比较愿意谈及自己的优点、成功之处;而对缺点、失败之处却总是讳莫如深。

正因如此,生活中有了“调侃”这么一回事:几个人对某位“不幸”的同志加以特别照顾,就他的外表或家事或某个陈年笑话,给予狂轰烂炸式的夸张渲染,直夸得他面红耳赤;双腿发软,最终一无是处,遍体鳞伤。他还不得不尽力,装出一腔轻松的口气,不得不尽力“喊”出几声其实是附和对方的狂笑。无疑,这是一个异常尴尬的处境,一种难耐的煎熬。

其实,这种煎熬却是大可不必:强硬地捍卫自己的所谓“尊严”、“面子”。结果必然是“偷鸡不着反蚀把米”、“赔了夫人又折兵”。中国有句俗语,叫“家丑不能外扬”,其实“若要人不知,除非己莫为”,欲盖弥彰。美国诗人麦琨,从不忌讳谈及自己的身世,他说:“我是从婚姻外的关系出生的,我生来就是个私生子。”私生子是难听的,麦琨自显其丑,但别人并不歧视他,反而同情他。

事实上,很多名人都与众不同,别出心裁,喜欢自嘲,嘲笑自己的长相,嘲笑自己的缺点,嘲笑自己的遭遇,甚至嘲笑自己的优点。

有一次,林肯这样当众介绍自己:“有时候我觉得自己是丑陋



心态左右你的一生全集

的人,在森林里漫步,遇见一位老妇人。老妇人说:‘你是我所见到的最丑的一个人。’我说,我身不由己。老妇又说:‘不,我不以为然,但你至少可以做到待在家里不出来。’”结果,他得到的是充满敬佩的笑声。

好莱坞影星芭芭拉·史翠珊谈到她在布鲁克林的日子,她说:“我们真是穷呆了,但我们拥有许多金钱买不到的东西,譬如,未付的账单。”“我们从来不穷,也没挨过饿,只是有时会把吃饭时间无限期延后罢了。”把人们对其出身贫穷的看法都消融在幽默带来的笑声之中。

有一位作家班奇利,在一篇文章中声称自己花了十几年的时间才发现自己没有写作的才能。结果,一位读者来信对他说:“你现在改行还来得及。”班奇利回信说:“亲爱的,来不及了,我已无法放弃写作,因为我太有名了。”

后来,他还把这封信刊登在报纸上,人们为之笑了很长时间。

纵观上述事例,我们已经能大致地描绘出自嘲自讽的功能了,或者说对为人处事的好处。以常理论之,身处窘境,一般以理自卫,以理反击,或缄默不语。而自嘲,则一反常理,跳出习惯思维,打乱思维定式,不断变换自己的思维角度,出乎对方的意料,又能得到对方心领神会的笑声。从而阻止了于己不利的言论,摆脱窘境,变被动为主动,抢占了有利地位。在实际生活中,一些人对于并无恶意的嘲笑,会发动怒不可遏的反击,其实这正是“狭隘的自尊心理束缚”所致。如果舍此而自嘲,反显得豁达和自信,同时,也封住了对方的双唇。

上述只是自嘲在“摆脱窘境”方面的功用。自嘲,在用于嘲笑自己的缺点时,还能起到减轻缺点程度的作用。

心理学认为自曝其丑在大多数情况下都能取得出色效果。因