

高晓静·编著

成功与失败的差别，
本质上是心态的差别。
有什么样的心态，
就有什么样的命运！

青少年
心理读本

心态比黄金更重要

积极进取，直面挫折和挑战的人生智慧书

华夏出版社

心态比黄金更重要

高晓静◎编著



华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

心态比黄金更重要 / 高晓静编著. —北京: 华夏出版社, 2012.3 (2012年重印)
ISBN 978-7-5080-6848-0

I. ①心… II. ①高… III. ①成功心理—青年读物
②成功心理—少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第010852号



出品策划:

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

心态比黄金更重要

编 著 高晓静
责任编辑 陈文龙
封面设计 思想工社
排版制作 思想工社
出版发行 华夏出版社
(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司
印 刷 北京通州皇家印刷厂
开 本 720mm×1020mm 1/16
印 张 14
字 数 175千字
版 次 2012年3月第1版 2012年10月第2次印刷
定 价 25.00元
书 号 ISBN 978-7-5080-6848-0

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

构建黄金心态 开创美好未来

每个成长中的青少年都渴望自己将来能够成功，都希望自己能够一步步实现梦想，站在世界的最顶端。但是在现实生活中，并不是所有的人都能达成愿望，在我们身边，仍有不少人处在这样或那样的困境之中，浑浑噩噩，一事无成。上帝是公平的，当我们呱呱坠地的时候，我们拥有的一切都是相同的，那为什么最后的结果却截然不同呢？只有一个理由可以解释，那就是心态。

心态，顾名思义，就是对事物发展的反应和理解表现出不同的思想状态和观点。看问题的角度不同，得出的结论也不同，最后得到的结果自然也就不尽相同了。世间万物，皆可用两种观念去看：积极的或是消极的。虽然只是一念之差，但很可能会带来完全相反的结局——成功或是失败。积极的心态能让人充满希望，充满斗志，不妥协，不放弃；而消极的心态则会放大所有的苦难，即便前方只是一块小小的石头也会让人觉得是灭顶之灾，从而望而却步。

心态是一个人内心持续的精神状态和情绪环境。不同的人有不同的心态，也就带来了不同的结果。

有两个欧洲人到非洲去推销皮鞋，由于炎热，非洲人向来都是打赤脚。第一个推销员看到非洲人都打赤脚，立刻失望起来，“这些人都打赤脚，怎么会要我的鞋呢”，于是放弃努力，沮丧而回；另一个推销员看到非洲人都打赤脚，惊喜万分，“这些人没有皮鞋穿，这皮鞋市场大得很呢”，于是想方设法，引导非洲人购买皮鞋，最后发大财而回。

这两个推销员原本是站在同一条起跑线上的，谁也不输给谁。只是第一个推销员抱着消极的心态，放大了遇到的困难，轻易地放弃了尝试的机会，而第二个推销员却是抱着积极的心态，把这当成是一个极佳的机会，不断尝试，努力地实践着自己的目标。很多时候，成功离我们只有一步之遥，关键是看我们用何种心态来面对它。

马斯洛说：“心态若改变，态度跟着改变；态度改变，习惯跟着改变；习惯改变，性格跟着改变；性格改变，人生就跟着改变。”

大仲马说：“烦恼与欢喜，成功与失败，仅系于一念之间。”

好的心态在某种程度上甚至比黄金还重要，它是我们迈向成功的第一步，也是至关重要的一步。在这本书中，我们总结了青少年朋友们在迈向成功之路上应具备的10种黄金心态，它们就像是一盏盏指路明灯，给青少年朋友们指明了通往成功的方向。希望广大的青少年朋友们在读过本书后，能够开阔胸怀，树立一个健康、良好、积极的心态，为未来的成功打下一个坚实的基础。

第一章

空杯心态：唤醒生命的活力

- 清空自己，把过去归零 002
- 在内省中走上“另一条街” 005
- 无论何时，都要在心底留个“空杯子” 007
- 归零，站在低处思考 009
- 厚积薄发，人生要耐得住寂寞 013
- 学习应该成为一生的事业 017

第二章

务实心态：夯实人生的厚度

- 思想只有落到实处才有价值 020
- 付出和收获是守恒的 022
- 务实肯干，成功的一条捷径 025
- 没有行动，梦想就是空谈 027
- 坚持到底，困难就意味着机会 030

■ 集中精力，专注一件事	033
■ 及时行动，绝不拖延	038

第三章

强者心态：铸就人生的硬度

■ 无关外在，强者是内心的强大	042
■ 强者是苦难学校的毕业生	046
■ 呼唤“野性”的“狼道精神”	050
■ 坚强执着的“阿甘精神”	054
■ 飞出“金丝笼”，变成独立的“雄鹰”	057
■ 破釜沉舟才能绝处逢生	060

第四章

共赢心态：给生命一个跳板

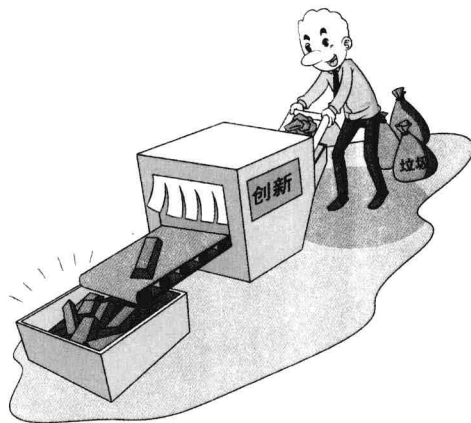
■ 共赢是卓有远见的成功心态	064
■ 不要用个性的“刺”孤立自己	067
■ 多用“我们”这个词	071
■ 亮出你诚信的“信用卡”	075

■ 欣赏别人的事业风景	078
■ 牵手合作，开创共赢局面	081

第五章

创新心态：超越自我的极限

■ 创新就是一种“破门而出”的心态	086
■ 垃圾与黄金，只有一步之遥	088
■ “懒惰”的智慧	093
■ 让创新成为一种持续的活动	097
■ 破除守旧，以“已变”应万变	100
■ 不断更新你的“知识库”	103
■ 问题，通往创新之门的必经之路	106



第六章

积极心态：驱动生命不懈前行

- 没有任何人能够改变你，只有你自己 110
- 永远保持“不服老”的精神 113
- 世间没有太多的不可能 116
- 空虚是对心灵的无形毒害 119
- 把每一天都当成最后一天 122
- 积极进取，让生命充满无尽的动力 126

第七章

乐观心态：带给生命一片阳光

- 真正的乐观来自自我肯定 130
- 微笑是通向快乐的捷径 133
- 摆脱下一刻，生活在此刻 137
- 过去的不要总是再搬出来 141
- 心境转移的四个方法 144
- 学会“幸”灾“乐”祸 148

第八章

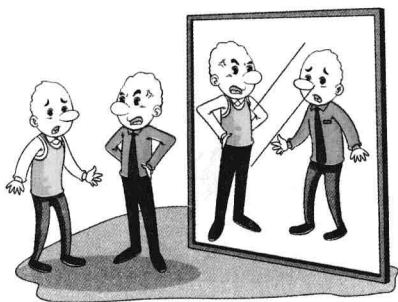
感恩心态：营造生活的温度

- 心中有爱，才能感恩这个世界 154
- 为他人着想，也就是为自己铺路 157
- 珍惜拥有的，把握能把握的 160
- 感谢生命中的对手，甚至敌人 163
- 对那份填饱你肚子的工作心怀感激 167

第九章

包容心态：送人星光，照亮自己

- 设身处地为别人着想 170
- 得饶人处且饶人 173
- 释放压力，是对自我的包容 176



■ 己所不欲，勿施于人	179
■ 上善若水，厚德载物	182
■ 放大心量，广纳百川	185
■ 把恩惠记住，把怨恨洗去	189

第十章

平和心态：守住内心的天平

■ 淡定地对待人生得失	192
■ 知足常足，知止常止	196
■ 没有鞋穿，至少脚还在	199
■ 平和的“糊涂经”	202
■ 非淡泊无以明志，非宁静无以致远	207
■ 守住内心的天平	211





第一章

空杯心态： 唤醒生命的活力

当你的内心已经负荷太重的时候，请及时地清空、归零、重新开始。不能沉迷于过去，要不断调整自己去适应新的变化。空杯心态的本质就是挑战自我，永不满足。



清空自己，把过去归零

古时候一个佛学造诣很深的人去拜访一位德高望重的老禅师，老禅师的徒弟接待他时，他态度傲慢。后来老禅师恭敬地接待了他，并为他沏茶。可在倒水时，明明杯子已经满了，老禅师还不停地倒。他不解地问：“大师，为什么杯子已经满了，还要往里倒？”大师说：“是啊，既然已满了，干嘛还倒呢？”访客恍然大悟。

以上的这则故事实际上为我们揭示了“空杯心态”的起源。

所谓的“空杯心态”就是归零、谦虚的心态，就是重新开始。它要求我们不能沉迷过去，要不断调整自己去适应新的变化。空杯心态的本质就是挑战自我，永不满足。

在我们的生活中，为什么有人可以经历第一次成功，却无法实现第二次飞跃？为什么有人总是在各种重负下踟蹰前行，却丝毫不感到愉快轻松？为什么有人总是沉浸在过去的光环里难以自拔，而找不到出口？那是因为，他们总是在不断地填充、填充，却忘记了自己可以承受的空间，忘记了随时对自己清空、减负。

空杯心态是青少年朋友们在通往成功的道路上必备的一种心态，而一个成功的人往往是一个懂得自我反省的人。哈佛大学校长到北京大学访问的时

候，讲了一段自己的亲身经历：

有一年，校长向学校请了三个月的假，然后告诉自己的家人，不要问他去什么地方，他每个星期都会给家里打个电话，报个平安。

校长只身一人，去了美国南部的农村，尝试着过另一种全新的生活。他到农场去打工，去饭店刷盘子。在田地做工时，背着老板躲在角落里抽烟，或和工友偷懒聊天，都让他有一种前所未有的愉悦。

最有趣的是最后他在一家餐厅找到一份刷盘子的工作，干了四个小时后，老板把他叫来，跟他结账。老板对他说：“可怜的老头，你刷盘子太慢了，你被解雇了。”

“可怜的老头”重新回到哈佛，回到自己熟悉的工作环境后，却觉得以往再熟悉不过的东西都变得新鲜有趣起来，工作成为一种全新的享受。

这三个月的经历，像一个淘气的孩子搞了一次恶作剧一样，新鲜而刺激。更重要的是，回到一种原始状态以后，就如同儿童眼里的世界，一切都充满乐趣，也不自觉地清理了原来心中积攒多年的“垃圾”。

这个“可怜的老头”，厌倦了在哈佛日复一日的校务工作和程式化交际，为了改变这一现状，他在抛开哈佛校长的光环后，从零开始生活，从而也抛弃了以往心中所积攒的不少“垃圾”，让自己的内心真正归零。

哈佛校长在职业倦怠、激情减退的关键时刻果断地选择了清空自己，从而重焕生活激情。他用亲身经历向我们证明了这样一个道理：过去对于我们无论多么光辉荣耀，也只是前进中的一个驿站，背负着过往的成就，难免会心生倦怠，停滞不前。而当我们换一种思路，毫无留恋地“清空”我们辉煌的过往，轻装上阵，或许能不受束缚地开辟新的天地，重拾学习的激情与乐趣。

清空过往，我们可以轻松地前行；而清空“成功”，将会带给我们更大的成功。一位国内著名的集团老总曾经说过这样意味深长的话：“往往一个企业的失败，是因为它曾经的成功，过去成功的理由是今天失败的原因。任何事物发展的客观规律都是波浪式前进、螺旋式上升、周期性变化。中国有一句古话，叫风水轮流转。经济学讲资产重组。”生活就是不断地重新再来。不归零就不能进入新的资产重组，就不会持续发展。

人生都有新的高度，而且，当你不认定自己“已是极限”，当你保持“空杯”心态，你就必然取得新的突破！青少年朋友们一定要有一个空杯心态，只有心态归零，你才能快速成长，才能学到更多的知识，才能为未来的成功积累更多的资本。

心灵加油站

清空过往，我们可以轻松地前行；而清空“成功”，将会带给我们更大的成功。



在内省中走上“另一条街”

保持空杯心态，就是为自我设立一个原点，不论成功与失败，都理智而冷静地站在这个原点审视自我，找到不足，然后不断完善自我。要想达到空杯心态，首先就要学会内省。因为清空源于内省，通过内省，可以谦虚客观地面对自己，达到归零。

孔子的门生曾参说：“吾日三省吾身，为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”只有进行自省，才能了解自己，对自己进行正确的认知和评价，也只有这样，才能扬长避短，驾驭情绪，让自己的人生道路少些坎坷，多些收获。

而一个人，如果不能自省，就不会正确认识自我——或自高自大、目空一切，或自暴自弃、妄自菲薄。这对一个人的生存与发展极为不利，对他的学习、工作和生活也有很大的妨碍。一个人如若自高自大，就会使自己的发展停滞不前，甚至后退；自暴自弃则永远失败。心理学家的研究表明，如果因为错误地评价自己而使自己的潜能得不到充分发挥，埋没了自己，那么就会处于自卑感和失败感的控制之下，长此以往，就会变得胆小、退缩，形成消极的情绪和性格，最终导致心理疾病。所以，要使心态归零，必须学会内省。

那么，怎样来反省自己呢？

1. 要学会自知

若要了解自己行为的得失，则必须用“自知”的镜子来自照。反省如同

一面明镜，在反省的明镜中，自己的本来面目将显现无余。一个人眼睛不要总是盯着别人，重要的是要先认识自己，从反省中认识自己，从自知的镜子中了解自己的真面目。

2. 要知过能改

一个人有过错不要紧，只要能改过就好，如果有过错而不肯改，这就是大过，是真正的过错。有些人犯了错，却不肯承认，因为他怕因此而失了面子。如果能够消除傲慢的习气，就会生出悔过自新的勇气来。时常反省自己的过失，发现了错误，就要及时改正，痛痛快快、切切实实地做事。比如，患了盲肠炎的病人，就要把那段肠割掉，以除后患。一个人有了过失，也要用反省、忏悔的快刀把它切除。

英国有句谚语——“不要为打翻的牛奶而哭泣”，为已经无可挽留的损失而哭泣只会浪费你的好心情。聪明的人会反省错误，吸取教训，然后坚毅地忘掉不幸，从零开始，以更大的劲头、更热忱的心态去弥补损失，而不是过多地自责。

心灵加油站

我们只有进行自省，才能了解自己，对自己进行正确的认知和评价，也只有这样，才能扬长避短，驾驭情绪，让自己的人生道路少些坎坷，多些收获。