

XINTAI WEISHENGHUOKAIXISHANCHUANG

心态

为生活开一扇窗

青春是人生的鲜花，是年轻生命的闪耀。
青春充满了魅力，充满了光辉，包含着无限的未来。



NLIC2970825561

陈志宏◎编著

青春励志系列

温暖一生的故事，
寄托一生的梦想。
感动一生的情怀，
执著一生的信念。

延边大学出版社

青春勵志系列

陈志宏◎编著

延边大学出版社

心态

为生活开一扇窗



NLIC297082661



图书在版编目(CIP)数据

心态: 为生活开一扇窗 / 陈志宏编著. — 延吉:
延边大学出版社, 2012.6

(青春励志)

ISBN 978-7-5634-4861-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 115494 号

心态: 为生活开一扇窗

主 编: 陈志宏

责 编: 林景浩

封面设计: 映像视觉

出版发行: 延边大学出版社

社 址: 吉林省延吉市公园路 977 号 邮编: 133002

电 话: 0433-2732435 传真: 0433-2732434

网 址: <http://www.ydcbs.com>

印 刷: 永清县晔盛亚胶印有限公司

开 本: 16K 165 × 230 毫米

印 张: 14.5 印张

字 数: 200 千字

版 次: 2012 年 06 月第一版

印 次: 2012 年 06 月第一次印刷

印 数: 1 ~ 5000 册

书 号: ISBN 978-7-5634-4861-6

定 价: 29.00 元

版权所有 侵权必究 印装有误 随时调换



前言

生活是一面镜子，你对着它笑，它也会对着你笑；你对着它哭，它也会对着你哭。任何事物都具有两面性，问题就在于我们如何去看待它。强者在面对事物时，会以一种正确的、积极的心态对待，不看事物的消极一面。只有这样，才能领略到“蓝天白云、阳光沙滩”的人生意境，拥有快乐充实的人生。

美国潜能成功学家罗宾说：“面对人生逆境或困境时所持的心态，远比任何事都来得重要。”这是因为，积极的心态和消极的心态将直接决定着创业者的成败。

心态还决定着我们的命运，拥有什么样的心态，就有什么样的人生。只要树立了积极的心态，每个人都可以成为自己命运的主宰；相反，每天消极度日，只看到生活中不幸的一面，永远都难获得成功。

《心态：为生活开一扇窗》一书中，精选古今中外多位名人关于心态的数篇精彩故事和心灵感悟，是名人名家们从自身的实践经验和切身体会中总结出来的真知灼见，旨在帮助读者认识到积极心态对人生的重要意义，并学会改善消极心态和塑造积极心态，在潜移默化中被他们积极的人生态度所吸引，进而拥有成功的心态。



目录



第一篇 成功需要积极的心态

积极的心态是一种看不见的法宝	2
改变心态才能改变命运	4
给自己颁一个“终生成就奖”	7
以乐观心态感知成功力量	8
快乐是成功的法宝	10
给心灵松绑	13
及时清除负面情绪	14
活在当下，而不是过去和未来	17
跨过自己心中的栏杆	20
存储关爱，收获快乐	22
君子之交在于心	24
学会制怒	28
感恩地活着，才会幸福快乐	33
良好的爱好让你精神百倍	35

给生活一个笑脸，你将收获阳光	37
真正的快乐来自内心	38
经得起成功前的寂寞	39



第二篇 以平常心看得失

心态平和心无忧	44
莫将名利记心头	45
变换思维悟真谛	47
看透功名利禄，内心才能平静	49
平凡最难	51
平凡并不等于平庸	52
可以有点阿Q精神	54
聪明人懂得把悲伤藏在微笑之后	56
天无绝人之路	57
在绝境中发现快乐	59
放弃也是一种美丽	60
适时放弃，是人生的大智慧	63
做人做事都要进退有数	66
不要吞下嫉妒的毒药	68
遗憾会铸就生活的辉煌	71
多停下脚步看看世界	72
做事就要享受过程、看淡结果	73
总有一扇为你打开的门	76

成功就在取舍之间	78
凡事要有度	82
不要被奉承冲昏了头脑	84
面对误解要冷静	86



第三篇 种下自信的种子

人应该谦逊，但不能自卑	90
你比自己想象的更好	91
把自己当成是最好的	94
信念是一粒种子	97
不相信自己的意志，永远也做不成将军	99
将自卑踩在脚下	101
用信念提升自我价值	104
永远别认为自己一无是处	106
成功与失败之遥在于信念	107
关键时候要有魄力	110
找到自己就找到了世界	113



第四篇 挫折是人生的财富

微笑的人生没有难题	116
从过去的生活中摆脱出来	117
不经历风雨怎么见彩虹	118

接受来自苦难的恩赐	120
全力以赴，抓住机遇	123
对失败说“你好”	125
敢于冒险	128
把苦难当作人生的试金石	132
不做困难和挫折的俘虏	134
不要被人生的“苍蝇”和“牛虻”所左右	137
低谷的前方是黎明	138
在绝境中获得重生	140
我们能创造生命的奇迹	142
在逆境之中崛起	143
让成功在失败中崛起	146
培养战胜逆境的意志	148
用希望点燃生命的激情	150
再试一次是打开成功之门的钥匙	152



第五篇 能屈能伸是好汉

为人之道就是要善忍	156
小不忍则乱大谋	157
让人三分好，得理且饶人	160
饶人不是痴汉，痴汉不会饶人	162
忍小辱才能做大事	165
暂且退让又何妨	167

虚心听取他人善意的忠告	170
适当看轻自己的面子	172
斤斤计较只能徒添烦恼	174
成大事者需有容人之量	175
退后一步自然宽	176
将目光放远大些	179
妥协是一种智慧，变通是一种方法	181
错了，就立即承认	184



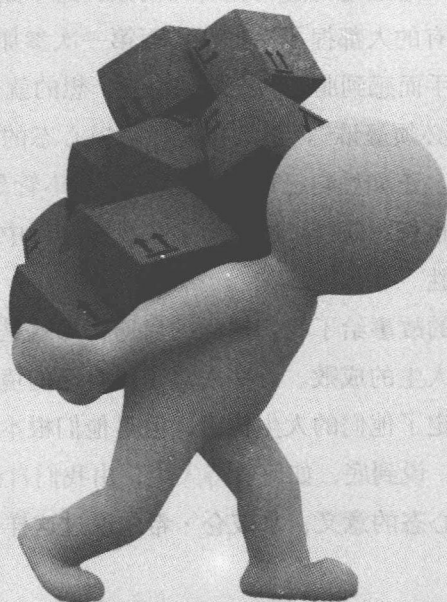
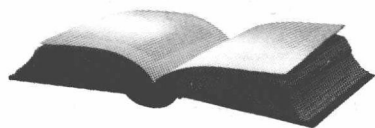
第六篇 敢拼才能赢

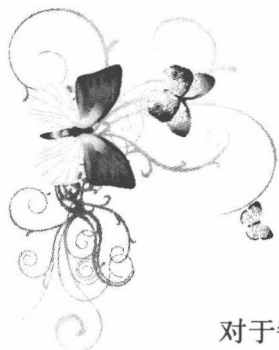
有梦想更要有行动	188
心动不如行动，想到不如做到	189
永葆一颗热忱之心	191
成功需要再迈出一步	195
坚持是成功的基石	196
努力不一定成功，但放弃绝对失败	198
与其放弃，不如一试	201
胆量有多大，收获有多大	203
绝不畏惧和躲避成功	206
有勇气，才能有财气	209
敢拼不硬拼，斗智不斗力	212
让时间发挥最大的价值	214

让自己不可替代	216
为自己找到合适的定位	218
认定目标，坚持不懈	220

第一篇

成功需要积极的心态





心态

——为生活开一扇窗

积极的心态是一种看不见的法宝

对于每个人来说，具备积极的心态都是一件很重要的事。从某种意义上说，它可以决定我们的一切，无论是健康、幸福以及财富，都离不开积极心态的力量。

可以说，始终保持一种积极主动的心态，积极地思考问题，这是一个人的动力之源，成功之基。凡事都能够积极主动、全力去做的人，无论在何种境地，都能畅通无阻，不断进步。

在2008年北京奥运会的赛场上，在女子柔道78公斤以上级决赛中，中国选手佟文在离比赛只剩15秒的时候上演了一场惊天大逆转，第六次战胜老对手冢田真希，为中国队夺回了失去8年之久的女子柔道78公斤以上级金牌。

佟文在谈到这场比赛的时候说：“我是为了捍卫中国女子大级别而战，必胜的信念一直在支撑着我。包括落后的时候，我也相信自己一定会取得胜利。”

也许大家还记得这场比赛的情景，这不是一场容易赢得的胜利，夺金过程让所有的人都捏了一把汗。而第一次参加奥运会的佟文没有因决赛中的强劲对手而感到胆怯，在她的心里，想的就是“只要参加就必须拿冠军，见到谁就必须赢谁”。正是在这种积极心态的影响下，佟文赢得了这枚宝贵的金牌。正如她自己所言：“整场比赛不管是开始也好，到我赢分也好，中间输分也好，.放弃.这两个字在我的脑海中从来没有出现过，我始终坚信自己必胜。”

佟文的故事给了我们这样的启迪，那就是我们的心态在很大程度上决定了我们人生的成败。有些人总是说自己的境况是由别人造成的，是外在的环境决定了他们的人生位置，但是他们根本不懂得，境况不是由周围环境造成的，说到底，如何看待人生，由我们自己决定。

关于心态的意义，拿破仑·希尔说过这样一段话：“人与人之间只有很



小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异。很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败。”从现在开始，如果你愿意，相信你可以选择积极的心态，改变你的人生。

在美国，有一位叫亚特的保险推销员，在一个寒冷的傍晚，他在一个街区中推销保险，可是在经济萧条的情况下，他没有做成一笔生意。万分沮丧的他感到极为失落，于是他找了个咖啡屋坐下，开始思考自己到底应该怎么办。

毕竟，在不景气的经济条件下，再换工作恐怕也是不现实的。

就在这时，服务员热情地递上了热气腾腾的咖啡。他看着服务员那张亲切的笑脸，猛然醒悟了。

他感受到了这样一个不起眼的咖啡屋的服务员那热情的态度，觉得自己这样灰心沮丧是没有道理的。于是，在品尝咖啡的过程中，他想到了自己该怎么办。

第二天，当他从办公室出发时，他向同事们讲述了昨天所遭遇的失败，然后他说：“看吧，今天我还要拜访那些顾客，我保证能售出保单。”他回到那个街区，又拜访了前一天同他谈过话的每一个人。也许正是在这种相信自己能行的积极心态的作用下，到了晚上的时候，亚特已经售出了50张新的保险单。

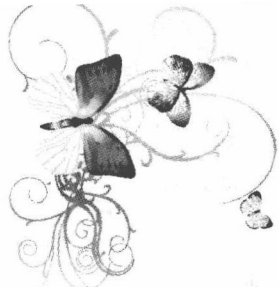
从这个例子中我们也可以看到，积极的心态可以使一个人在万念俱灰的时候，及时找回自信、恢复斗志、激发活力。经济危机的出现让很多人失去了原有的工作或缩减了薪水，让很多人感到心灰意冷。其实大可不必，任何困难和损失都只是暂时的，危机总会过去，但积极的心态要是丧失了，那给自己带来的消极影响将无法弥补。



人生感悟

无论我们今天在做着什么样的工作，处在什么样的位置，都必须保持积极主动的心态去面对不如意的事情，这样我们才能确保希望和成功的到来。无论在怎样的情况下，都不能怀疑我们最终赢得成功的能力，只有让积极的心态支撑我们，我们才能迈向成功。





改变心态才能改变命运

为什么有些人就是比其他的人更成功，能赚更多的钱，拥有不错的工作、良好的人际关系、健康的身体，整天快快乐乐地过着高品质的生活，似乎他们的生活就是比别人过得好。而许多人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计。其实，人与人之间并没有多大的区别。但为什么有许多人能够获得成功，能够克服万难去建功立业，有些人却不行？

不少心理学专家发现，这个秘密就是人的“心态”。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，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”也就是说，心态决定命运。

英国著名文豪狄更斯曾经说得更经典：一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量。这句不朽的名言告诉我们一个真理：有什么样的心态，就会有怎样的人生。人类几千年的文明史告诉我们，积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富；而消极的心态会剥夺对我们的生活有意义的东西，即使人生已经到达顶峰，它也会把我们 from 顶峰上推落下来，使我们跌入低谷。

大概是40年前，福建某贫穷的乡村里，住了兄弟两人。他们抵受不了穷困的环境，便决定离开家乡，到海外去谋发展。大哥好像幸运些，被奴隶般地卖到了富庶的旧金山，弟弟被卖到比中国更穷困的菲律宾。

40年后，兄弟俩又幸运地聚在一起。今日的他们，已今非昔比了。做哥哥的，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，有些承继衣钵，又有些成为杰出的工程师或电脑工程师等科技专业人才。

弟弟呢？居然成了一位享誉世界的银行家，拥有东南亚相当分量的山林、橡胶园和银行。经过几十年的努力，他们都成功了。但为什么兄弟两人在事业上的成就，却有如此的差别呢？

兄弟聚头，不免谈谈分别以来的遭遇。哥哥说，我们中国人到白人的



社会，既然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，我们华人统统顶上了，生活是没有问题的，但事业却不敢奢望了。例如我的子孙，书虽然读得不少，也不敢妄想，唯有安安分分地去担当一些中层的技术性工作来谋生。至于要进入上层的白人社会，相信很难办到。看见弟弟这般成功，做哥哥的，不免羡慕弟弟的幸福。弟弟却说，幸运是没有的。初来菲律宾的时候，担任些低贱的工作，但发现当地的人有些是比较愚蠢和懒惰的，于是便顶下他们放弃的事业，慢慢地不断收购和扩张，生意便逐渐做大了。

以上是真实的故事，反映了海外华人的奋斗历史。它告诉我们：影响我们人生的绝不仅仅是环境，心态控制了个人的行动和思想。同时，心态也决定了自己的视野、事业和成就。

有两位年届70岁的老太太，一位认为到了这个年纪可算是人生的尽头，于是便开始料理后事；另一位却认为一个人能做什么事不在于年龄的大小，而在于怎么个想法。于是，她在70岁高龄之际开始学习登山，其中几座还是世界上有名的。就在最近，她还以95岁高龄登上了日本的富士山，打破攀登此山年龄最高的纪录。她就是著名的胡达·克鲁斯老太太。

70岁开始学习登山，这乃是一大奇迹。但奇迹是人创造出来的。成功人士的首要标志，是在于他有什么样的心态。胡达·克鲁斯老太太的壮举正验证了这一点。

古时有一位国王，梦见山倒了，水枯了，花也谢了，便叫王后给他解梦。王后说：“大势不好。山倒了指江山要倒；水枯了指民众离心，君是舟，民是水，水枯了，舟也不能行了；花谢了指好景不长了。”国王惊出一身冷汗，从此患病，且越来越重。一位大臣要参见国王，国王在病榻上说出他的心事，哪知大臣一听，大笑说：“太好了，山倒了指从此天下太平；水枯指真龙现身，国王，你是真龙天子；花谢了，花谢见果子呀！”国王全身轻松，很快痊愈。

有这样一个老太太，她有两个儿子，大儿子是染布的，二儿子是卖伞的，她整天为两个儿子发愁。天一下雨，她就会为大儿子发愁，因为不能晒布了；天一放晴，她就会为二儿子发愁，因为不下雨二儿子的伞就卖不





心态

为生活开一扇窗

出去。老太太总是愁眉紧锁，没有一天开心的日子，弄得疾病缠身，骨瘦如柴。一位哲学家告诉她，为什么不反过来想呢？天一下雨，你就为二儿子高兴，因为他可以卖伞了；天一放晴，你就为大儿子高兴，因为他可以晒布了。在哲学家的开导下，老太太以后天天都是乐呵呵的，身体自然健康起来了。看来，事物都有其两面性，问题就在于当事者怎样去对待它们。强者对待事物，不看消极的一面，只取积极的一面。如果摔了一跤，把手摔出血了，他会想：多亏没把胳膊摔断；如果遭了车祸，撞折了一条腿，他会想：大难不死必有后福。强者把每一天都当做新生命的诞生而充满希望，尽管这一天有许多麻烦事等着他；强者又把每一天都当做生命的最后一天，倍加珍惜。

美国潜能成功学家罗宾说：“面对人生逆境或困境时所持的信念，远比其他事都来得重要。”这是因为，积极的信念和消极的信念直接影响创业者的成败。

美国成功学学者拿破仑·希尔关于心态的意义说过这样一段话：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败。”

是的，一个人面对失败所持的心态往往决定他一生的命运。

积极的心态有助于人们克服困难，使人看到希望，保持进取的旺盛斗志。消极心态使人沮丧、失望，对生活 and 人生充满了抱怨，自我封闭，限制和扼杀自己的潜能。积极的心态创造人生，消极的心态消耗人生。积极的心态是成功的起点，是生命的阳光和雨露，让人的心灵成为一只翱翔的雄鹰。消极的心态是失败的源泉，是生命的慢性杀手，使人受制于自我设置的某种阴影。选择了积极的心态，就等于选择了成功的希望；选择消极的心态，就注定要走入失败的沼泽。如果你想成功，想把美梦变成现实，就必须摒弃这种扼杀你的潜能、摧毁你希望的消极心态。



人生感悟

如果你对目前的状况不满意并想改变的话，请记住：要改变命运，先要改变心态。



给自己颁一个“终生成就奖”

第一篇

◆ 成功需要积极的心态

XINTAIWEISHENGHUOKAIYI SHANCHUANG

持有消极心态的人总是把自己的工作当成一种苦役，而持有积极心态的人却把自己的工作当成一种享受，这是因为后一种人总是能从自己所从事的工作中感受到快乐，并传播着快乐的缘故。

日本有一项国家级的奖项，叫“终生成就奖”。在素来都把荣誉看得比自己的生命更为重要的日本人心目中，这是一项人人都梦寐以求却又高不可攀的至高荣誉。在日本，有无数的社会精英以及博学人士一辈子努力奋斗的目标，就是希望能够最终获得这项大奖。但最近一届的“终生成就奖”，却在举国上下的期盼和瞩目中，出人意料地颁发给了一位名叫清水龟之助的小人物。

清水龟之助是东京一名地位卑微的邮差，他每天的工作，就是将各式各样的邮件快速而准确地投送到每一个相关的家庭。与那些长期从事能够推动人类历史快速发展的高尖端科技研究的专家学者们相比，清水龟之助所从事的工作，简直就是微不足道、不值一提的事。然而，就是这位长期从事着如此平淡无奇的邮差工作的清水龟之助，却无可争议地获得了这项殊荣。

在他从事邮差工作的整整25年中，清水龟之助的工作态度始终和他到职第一天的那种认真和投入没有什么两样。在不算短暂的25年中，他从未有过请假、迟到、早退、脱岗等任何不良情况。而且他所经手投递的数以亿计的邮件，从未出现过任何差错。不论是狂风暴雨，还是地冻天寒，甚至在大地震的灾难当中，他都能够及时而准确地把邮件投送到收件人的手中。

是什么样的力量支持着清水龟之助几十年如一日持之以恒地把一件极为平凡普通的工作，铸造成了一项伟大无比的成就呢？清水龟之助对此不无感慨地说：“是快乐，从我所从事的工作中，感受了无穷的快乐。”

清水龟之助说，他之所以能够25年如一日地做好邮差这份卑微的工作，主要是他喜欢看到人们在接获远方的亲友捎来的讯息时，脸上出现的那种发自内心的快乐而欣喜的表情。自己微不足道的工作，竟然能够给别人带

