

Attitude Decides Your Life

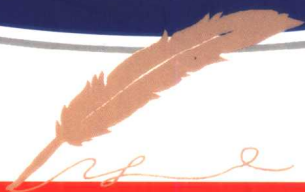
态度决定人生

康敏 ◆ 编译

超越自我的10项成功修炼

成功是因为态度，幸福与快乐也取决于个人的态度。一个人只要改变内在的心态，就可以改变外在的生活环境和生存状态，这是我们这代人最伟大的发现。

[美]威廉·詹姆斯



有什么样的态度，就有什么样的世界。
有什么样的态度，就决定你有什么样的人生。

中国文联出版社

态度决定人生

ATTITUDE DECIDES YOUR LIFE

康 敏 编译

中国戏剧出版社

图书在版编目(C I P)数据

态度决定人生/康敏编译. —北京:中国戏剧出版社,
2003.3

ISBN 7-104-01662-7

I. 态… II. 康… III. 人生观 IV. B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 012237 号

态度决定人生

康 敏 编译

中 国 戏 剧 出 版 社 出 版
(北京市海淀区北三环西路大钟寺南村甲 81 号)

(邮政编码:100086)

新华书店总店北京发行所 经销

北京市和一印刷厂 印刷

210 千字 850 × 1168 毫米 1/32 开本 11 印张

2003 年 3 月第 1 版 2003 年 3 月第 1 次印刷

印数:1-5 000 册

ISBN 7-104-01662-7/C·115

定价:20.00 元



ATTITUDE
DECIDES
YOUR LIFE

谨以此书献给

所有关心自身前途和探索人生底蕴的人们！



在任何特定的环境中,人们还有一种最后的自由,就是选择自己的态度。

——维克托·弗兰克尔

带着爱、希望和激励的积极心态往往能将一个人提升到最高境界。

——史蒂芬·柯维

前言

我们每个人都会有自己所追求的人生目标,但理想和抱负在纷扰的现实生活中,往往不易实现,所以有许多人——因为挫败、悲观,而不愿努力改进,并任由他们的命运在沉浮;因为恐惧、忧虑,而迟疑不决,虽然成功、财富、幸福近在咫尺,却失之交臂;也因为有太多急切的欲望,而让烦躁和迷惘摧毁内心的平和,以致无法开门请快乐和欢笑进来……心中常常抱持这些消极心态,只会阻碍个人的思维能力和行动,也是成功最大的障碍。这时,最为重要的就是如何解决这些生活难题,本书将会给你明朗的解答和正确的引导。

本书未去寻求高深的学说,而是用简明易懂的道理和大量真实的事例,深刻地分析人性最深处的弱点,帮助人们迅速改善不利的处境。所有的这些方法极为有效,也很容易付诸实践。

生活是一面镜子:我们怎样对待生活,生活就怎样对待我们;有什么样的态度,就决定有什么样的人生。对于一个相信更广大更永恒真理的人来说,身在这个美丽世界,他不会动摇成功的信念,他能够坚强地在困境中站起,肩负起自己的责任,接受生命的挑战,朝着目标走去,最后终能获得美满且幸福的人生。

人的一生中,紧要处只有几步,如何使自己的生命更有意义,成为真正的“幸福人”,对于我们每个人来说,采取或积极

或消极的态度,就显得至关重要。《态度决定人生》这时也许可以成为你成功人生旅途中不可或缺良师益友。

读一读这本书,或许你会增加努力进取的信心和勇气,增强对生活中种种烦心琐事的克服能力,以及对那些无法避免的苦难、逆境的承受能力。从而,抛开情感上的桎梏,换一种态度与心境看人生。

衷心希望本书能使每一位读者都知道应该如何积极地面对自己,树立正确的态度,因为生活的态度决定着你一生的得失成败;决定你是否能迈向成功的巅峰;以及是否可以获得真正的家庭幸福。正如威廉·詹姆斯所说:

“通过改变人们的内心态度,人类可以改变他们处在的生活境遇。这个发现是我们这代人最伟大的观念变革。”

谨将此书献给所有关心自身前途和探索人生底蕴的人们。

目 录

前言 (1)

第一章 态度决定你一生的命运

1. 人生的真谛——把握今天 (2)

☆无论生活的担子有多重,每个人都能支持到夜晚的来临;无论工作有多么艰苦,每个人都能做完一天的工作,而且都能很愉快地、耐心地、纯洁地活到太阳下山,而这才是生命的真谛。

2. 坦然面对生活 (14)

☆有很多人,为了愤怒而毁了他们的一生,因为他们拒绝接受最坏的情况,不愿努力改进,也不肯从灾难中尽可能地救出点东西来;他们不但不重新建筑他们的命运,却参与了“经验的激烈竞争”,终于成为忧郁症的牺牲者。

3. 克服成功的最大障碍 (22)

☆悲观、烦躁、焦急、恐惧、挫败、颓丧、憎恨、绝望——为何你心里老是抱持这些恶念，仿佛它们缠绕着你不放，为何你要允许这些蛛网在心里纠缠，以致你无法开门请快乐和欢笑进来？

第二章 发现内心深处的阴影

4. 直攻问题的核心 (36)

☆一旦对事实有缜密的决定，就应付诸实行，不要停下来重新考虑，也不要迟疑不决，否则会引起其他的疑惑；更不要回顾彷徨。

5. 清除你思想中的杂草 (44)

☆一个人，如果他凡事总是犹疑不决，行动总是慢半拍，那么，他终将不堪磨掉他锐气的冲击。

第三章 占据心灵的不良习惯

6. 驱逐内心的隐患 (50)

☆舒适的安全感，深奥的内在的宁静，和一种因快乐而反应迟钝的感觉，都能使人类在专心工作时，精神镇定。

7. 别让琐事缠身..... (61)

☆我们应该把人生用在值得做的行动和感觉上,去研读伟大的思想,去体验真实的感情,去创造永恒的事业。因为人生太短暂了,不该再为那些不必要的事情烦恼。

8. 去掉坏习惯的平衡法则 (69)

☆让我们静静地想一想,你到底是在担心什么?然后我们再看一看平均率的法则,研究这种事是不是真的有可能发生。

9. 敢于接受无法避免的事实 (77)

☆不论发生了什么事情,把个人的悲恨藏在微笑底下,继续坚强地活下去,继续接受生命的挑战,这决定我们的幸福与否。

10. 把握损失的限度 (89)

☆学会控制住可能会摧毁内心平和的情况,如果我们仅仅需要生活的一部分来付出代价,为何去付出得太多。

11. 抹掉烦恼与悲伤 (97)

☆我们常常为自己犯过的错误自怨自艾,想着做过的事情,希望当初没有这样做;当初说过的话,为什么没有说得更好。可无论你怎么抱怨,都无法挽回,现在所能做的,就是抹掉它。

第四章 幸福与平静

12. 思想的力量 (106)

☆要使我们内心里始终存有一神圣的人生目标,再加上自己谨慎思考的结果,乃有璀璨的成就而在社会上扬眉吐气,征服一切的阻碍;但我们的思考一旦受阻碍,就会变得意气消沉、卑弱,使得你不得不在人生的旅程停顿下来。

13. 学会宽恕,善待自己 (121)

☆人应该有一颗善良仁慈的心,不要让我们的敌人毁灭了我们的幸福、健康、容貌。即使我们不能爱敌人,也应该爱惜自己能拥有的一切。

14. 爱是一种付出,不求回报 (130)

☆如果我们一直因为他人的忘恩,而耿耿于怀感到不平的话,那这到底是谁造成的罪过?是人性本来就如此?

抑或是对人性的不了解呢？所以在我们施恩惠于他人的时候，心里最好不要存有期待回报的想法。

15. 发现生活的美好 (138)

☆我们应该感到惭愧才是，我们身在这个美丽的世界里，不但不注意它，反而觉得厌烦无比，觉得事事都不如意，而自叹命运的无常。

16. 你是独一无二的 (146)

☆你拥有自己的心智特质，语言、行为、外观与行动，以前、现在、将来都不会有第二个像你的人，当你是这么一个价值不凡的人时，为什么你不表现出你的与众不同？

17. 把负的力量化为正的力量 (155)

☆常使自己陷入自我怜悯的困境的人，犹同躺在柔软的床上，不断地自我怜悯着。凡是能肩负起自己责任的人，都能够坚强地站起来，朝着目标走去，最后终能获致美满且幸福的人生。

18. 善待他人 (164)

☆对自己同胞没有爱心和关切的人，不仅会危害到他人，

而且还会导致自我的失败。所以,生命中最重要的工作是“博爱你的朋友”。

第五章 信仰:成功者的守护神

19. 信仰是精神之源 (180)

☆ 对于一个相信更广大更永恒的真理的人来说,出现在他个人生活中一些琐碎的事情,相比之下就显得无足轻重了。因此,有真正信仰的人都不会轻易动摇,也能够静静地承受可能赋予他身上的义务。

第六章 激发自己前进的动力

20. 当你受到批评时 (204)

☆ 当你受到不当的批评之后,那些批评者会感到非常得意。请记住一点,你之所以会受到这样的对待,原因是你已成为他人注意的目标。

21. 一笑置之 (208)

☆ 对于那些不当的批评,这句座右铭的确是很有用处的。当我们受到攻击时,以“一笑置之”的态度回报对方,他

们就对你无可奈何了。

22. 在批评中受益..... (213)

☆如果是小人的话,则会为了微不足道的批评,而愤怒不已。如果是贤人的话,则会利用对自己的批评、攻击、争论中,学到这一教训。

第七章 为什么会疲倦

23. 身体疲劳与精神疲倦 (220)

☆工作的时候,尽量采取舒适愉快的姿势。要牢牢记住,身体的紧张会引起肩膀的疼痛和神经疲劳。

24. 如何放松自己..... (225)

☆你在何时何地都能够放松,所谓的放松,就是消除所有的紧张和力气,让自己进入忘我的状态。

25. 积极心态使你永葆青春 (230)

☆跟你所信任的人谈论你的烦恼,我们一般称之为“净化作用”。我们应该把自己的烦恼让别人来分担,同时也分担大家的忧虑,在这个世界上,我们要感觉到还有人

愿意聆听我们说话,也能够了解我们的心声。

26. 倦怠从“心”开始 (236)

☆只要你对自己的工作有兴趣,就可以使你得到好处,这样做可以使你由生活中得到加倍的快乐和利益。若是没有这样好的结果,至少,你的疲劳会减低到最低限度,使你能够享受快乐的闲暇生活。

27. 你为什么失眠..... (245)

☆语言是一切催眠术的重要关键所在,当你始终无法入睡的时候,那是因为你对自己说了得到失眠症的话,如果你想从这种失眠中解脱出来,你必须向你身上的肌肉说:“放松,放松,完全地休息。”

第八章 工作——生命价值的显现

28. 良好的工作习惯 (254)

☆感谢你的工作和工作对你的要求,无论这份工作多么乏味。做一行怨一行是很多人的通病,你可以很有尊严的工作,也可以身不由己地做苦工。但是,所有的工作只要你好好表现,自然会得到报偿,将来必定会有收获。