

心态 左右你的一切

你的心态就是你真正的主人

XinTaiZuoYouNiDeYiQie

◎ 朱小林/编著

心态左右你的一切，无论情况好坏，都要抱着积极的心态，莫让沮丧取代担心。生命可以价值极高，也可以一无是处。关键是看你的心态如何。

中国商业出版社

心态左右你的一切

朱小林 编著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

心态左右你的一切 / 朱小林编著. —北京: 中国商业出版社,
2004.1

ISBN 7-5044-4996-2

I. 心… II. 朱… III. 成功心理学 - 通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 125757 号

责任编辑 刘树林

中国商业出版社出版发行

(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

北京密云红光印刷厂印刷

*

2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷

880 × 1230 毫米 32 开 11.5 印张 270 千字

定价: 22.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

心态 左右你的一切

..... XinTaiZuoYouNiDeYiQie

- ◎ 微笑是征服困境的利器，也是改变心态的良种
- ◎ 满足心灵的最好办法就是减少心欲
- ◎ 容貌可以直接影响你的收入，切勿闷闷不乐
- ◎ 吃不到葡萄把它想成是酸的，有利于调节你的心态
- ◎ 有什么样的心态，就会有什么样的人生
- ◎ 如果你想改变自己的世界，你首先就应该改变自己的心态

心态 左右你的

你的心态就是你真正的主人

XinTaiZuoYouNiDeYiQie
.....

◎ 朱小林 / 编著

心态左右你的一切，无论情况好坏，都要抱着积极的心态，莫让沮丧取代担心。生命可以价值极高，也可以一无是处，关键是心态如何。

中国商业出版社

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

前 言

现实生活中，曾经有多少理由让你难以平衡，某人买车了，某人成了富翁，某人住进了别墅……我们本来比他们强，可我们又为什么不如他们风光体面？为什么我总是有这么多的烦恼而整日郁郁寡欢？为什么我总是屡遭失败？为什么我总是得不到一点点飞黄腾达的机会？

其实，人与人之间并没有太大的区别。但为什么别人成功了，而你却没有成功？这里的秘密就是：你自己、你自身的问题——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。”

心态能使你成功，同样，心态也能让你失败。不要忽视了你自己的心态，更不要因为心态而使你成为失败者。同一件事情，抱有不同心态的人结果却截然相反，心态能左右你的一切，包括成败。要想改变世界就得改变我们自己。改变自己的最好方法是拥有积极健康的心态，抛弃那些消极危险的心态，将自己的弱势变为优势，或将自己的优势充分发挥。

本书针对普遍而具有代表性的十种心态：快乐的

心态、悲观的心态、自信的心态、自卑的心态、积极的心态、消极的心态、知足的心态、贪婪的心态、坚持的心态、舍弃的心态进行了深刻分析和详细阐述，并结合极具启发性的哲理故事，真实生动的个人案例，从普通大众的角度出发，提出科学有效的建议，并在各种心态的最后为你提供可行可信的心态秘方。我们不要形式，要的是实实在在。比如：在快乐的心态中，我们结合一位台湾长寿老人的秘诀，提出了“一件事，想通了是天堂，想不通就是地狱。既然活着，就要活好”的观点，并在最后为广大读者列出：永远快乐的秘诀、化解不佳情绪的六种方法、自我心态测试三种心态解决方案。其中每一种方案都是切实可行的，相信读者看后定会有所启发。

心态左右你的一切，请牢记这句话吧！

我们是命运的主人，我们要主宰自己的心灵。让我们的心态变得积极而健康，摆脱不良心态的纠缠和束缚，挣脱心灵的枷锁，打开心窗，去迎接那美丽而迷人的人生风景吧！

编 者

2003 年 12 月

目 录

第一章 快乐的心态

想得越远烦恼越多	(3)
“不知”是福	(4)
“有钱，那是你的事”	(5)
拥有现在，享受快乐	(6)
幸运往往青睐乐观者	(9)
平衡心态，做真实的你	(11)
你为什么当不成冠军	(13)
做快乐的主人	(14)
别致的浪漫	(15)
快乐秘方	(16)
我要笑遍世界	(20)
111 岁老人的秘诀	(22)
调整好心态你就是个幸福的人	(25)
心态秘方：永远快乐的秘诀	(27)

第二章 悲观的心态

悲观挡住了你的阳光	(31)
极度悲观会导致死亡	(34)

保持本色，拒绝悲观	(35)
暴牙并不是罪过	(37)
忧虑的皱纹	(38)
一句话改变人的一生	(39)
不要从不幸的角度看待不幸	(42)
告别悲观，潇洒地挥挥手	(44)
告别忧郁	(45)
莫把忧虑藏心中	(47)
笑对失败，赶走悲观	(49)
心态秘方：克服悲观的方法	(51)

第三章 自信的心态

自信是成功的第一秘诀	(55)
自信有神奇的力量	(57)
相信自己	(59)
世上就没有什么不可能的事	(60)
在心里撒一颗自信的种子	(62)
千万别怀疑自己	(63)
自信是催化剂	(64)
依靠自信成为你希望成为的那个人	(65)
你是独一无二的	(66)
逼出来的信心	(68)
担子	(69)
永不退缩	(70)
自己羡慕自己	(72)
不要怕自己有缺点	(72)
自信是一种魅力	(74)

自信需要一个成长过程	(78)
消除自卑才能自信	(80)
找回坚定的自信	(82)
向困难说声“我能行”	(84)
心态秘方：调整心态建立自信	(87)

第四章 自卑的心态

自卑的陷阱	(93)
悲剧的根源	(96)
自卑是心灵的钉子	(99)
自卑是一把锁	(101)
自卑是一道可以跨越的“坎”	(103)
冠军的战斗	(105)
拒绝与自卑“纠缠”	(108)
善意的求爱信	(112)
自卑者的心灵是脆弱的	(113)
“为什么我经常这么蠢呢？”	(114)
错误的前提	(118)
“自卑”消得人憔悴	(120)
打碎自卑的枷锁	(122)
超越自己，超越自卑	(124)
化自卑为向上动力	(127)
心态秘方：克服自卑心态	(129)

第五章 积极的心态

做自己的主人	(135)
保持积极心态，激发无穷的潜能	(137)

有什么样的态度，就有什么样的结果	(138)
积极地迈出第一步	(140)
冲出心灵“套房”	(142)
小木桥	(143)
一个废人成为富翁的法宝	(144)
给自己打针兴奋剂	(146)
每天都有一个愉快的开始	(147)
抓住每一个机会	(149)
现在就去 做	(151)
无法挽回的是昨天，可以抓住的是今天	(155)
养成积极主动的习惯	(156)
把每天当作最后一天	(158)
在心灵上别被打败	(161)
用积极的心态发挥我们最大的潜能	(162)
心态秘方：培养你的积极心态	(164)

第六章 消极的心态

消极的心态会带来更多的失败	(169)
埋怨只能说明你无能	(174)
懒惰会使你永远成为失败者	(176)
悔恨挽救不了什么	(180)
拖延害人	(183)
“这太不公平”	(188)
消极会让你贫穷	(189)
向消极思想说“不”	(191)
松懈能瓦解你的意志	(196)
相信一切皆有可能	(199)

心态阻碍了他们的成功	(201)
要想改变世界,就得改变自己	(202)
在沙漠里找星星	(203)
心态秘方:摆脱消极的方法	(206)

第七章 知足的心态

知道满足就是富有	(211)
满足藏在付出的怀抱里	(213)
知足常乐,终身不辱	(215)
人心不足蛇吞象	(218)
感到满足就好	(220)
善于满足现状才能感受生活的幸福	(222)
幸 福	(223)
学学孩子	(224)
学会自我满足	(227)
常乐但需知足	(230)
不为五斗米折腰	(233)
猪栏的理想	(235)
粗茶淡饭才是真	(241)
心态秘方:平衡内心,知足常乐	(243)

第八章 贪婪的心态

贪婪滋生祸端	(247)
生命之舟载不动太多的沉重	(248)
因贪而死的鱼	(250)
越要拥有太多,往往失去越多	(251)
寻找快乐的富翁	(254)

贪欲是快乐的天敌	(256)
用不完金币的穷人	(259)
压死人的包袱	(260)
欲望太多会造成心理贫穷	(261)
不做欲望的蠢人	(266)
贪婪是进取的陷阱	(271)
世间最累的人	(273)
放下贪欲	(275)
心态秘方：丢掉贪婪	(278)

第九章 坚持的心态

成败，往往在于一秒钟前后	(281)
坚持下去，就会有所成就	(284)
半途而废是可怜虫	(287)
磨砺成大事的毅力	(291)
不轻易放弃，才能发现更多的机会	(295)
毅力可以移山，也可以填海	(297)
坚持到最后	(299)
麦田里的守望者	(301)
小象不能倒下	(302)
坚持的结果	(303)
“胜利在最后五分钟”	(304)
恒心成就一切	(305)
培养毅力从一朝一夕做起	(309)
谁笑到最后，谁笑得最甜	(311)
成功属于打不垮的人	(314)
心态秘方：培养坚持心态的八个方法	(319)

第十章 舍弃的心态

生活就是学会放弃	(323)
取舍之间学问大	(327)
做“一品百姓”	(328)
放弃才会拥有选择	(329)
舍小利取大利	(331)
放弃是一种睿智	(335)
放下就是快乐	(337)
懂得放弃	(339)
断腿求生	(340)
放自己一马	(342)
母子鸟	(343)
上帝的苹果	(345)
放弃跟对手硬拼	(347)
退是机会	(349)
学会恰到好处的放弃	(350)
快乐总在放弃之后	(351)
心态秘方：学会放弃	(355)

第一章 快乐的心态

人活着，如果整天担心这个，忧虑那个，岂不是活得太痛苦了吗？这种人无异是身悬一块招牌：“此处专卖忧伤。”这样，身体怎么会健康呢？大好时光，不要让忧愁占据了，当晨曦来临，就应当脱下睡衣，迅速起来，然后告诉自己：“这是快乐的一天，我要好好地干。”接着精神抖擞地出门，出去后，无论遇到长辈还是晚辈，有地位的或是没地位的，都很高兴地向他们打招呼，说声“早上好！”

㊦ 想得越远烦恼越多 ㊦

烦恼由心生，也由心灭。

有一个制造各式各样成衣的商人，在经济不景气的波及下生意大受影响，因此他整天心情郁闷，每天晚上都睡不好觉。

妻子见他愁眉不展的样子十分不舍，就建议他去找心理医生看看，于是他前往医院去看心理医生。

医生见他双眼布满血丝，便问他：“怎么了，是不是受失眠所苦？”成衣商人说：“可不是吗！”心理医生开导他说：“这没有什么大不了的！你回去后如果睡不着就数数绵羊吧！”成衣商人道谢后离去了。

过了一个星期，他又来找心理医生。他双眼又红又肿，精神更加不振了，心理医生复诊时非常吃惊地说：“你是照我的话去做的吗？”成衣商人委屈地回答说：“当然是呀！还数到三万多头呢！”心理医生又问：“数了这么多，难道还没有一点睡意？”成衣商人答：“本来是困极了，但一想到三万多头绵羊有多少毛呀，不剪岂不可惜。”心理医生于是说：“那剪完不就可以睡了？”成衣商人叹了口气说：“但头疼的问题来了，这三万头羊毛所制成的毛衣，现在要去哪儿找买主呀！一想到这儿，我就睡不着了！”

做人做事，想得长远一点不失为一件好事。但有些事想得太远，就成了无休无止的压力，烦恼自然也就跟随而来。不要