

# 心态 决定命运

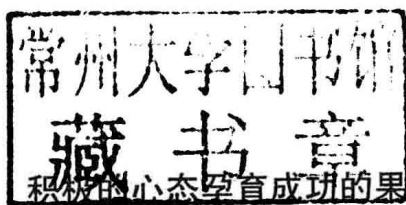
秦泉 主编

积极的心态孕育成功的果实，  
消极的心态孕育失败的萌芽。  
心态好的人，即使遭遇苦难，也能看到苦难背后的阳光。

汕头大学出版社

# 心态 决定命运

秦泉 主编



消极的心态孕育失败的萌芽。

心态好的人，即使遭遇苦难，也能看到苦难背后的阳光。

## 图书在版编目(CIP)数据

心态决定命运 / 秦泉主编. — 汕头: 汕头大学出版社, 2013. 11

ISBN 978-7-5658-1095-4

I. ①心… II. ①秦… III. ①成功心理 - 通俗读物  
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 284254 号

---

## 心态决定命运 XINTAIJUEDINGMINGYUN

---

总策划: 杨建峰

主 编: 秦 泉

责任编辑: 胡开祥

责任技编: 陈嫦娥

装帧设计: 松雪图文 王 进

印刷监制: 高 峰 苏画眉

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编: 515063

电 话: 0754-82904613

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 27.5

字 数: 650 千字

版 次: 2013 年 11 月第 1 版

印 次: 2013 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 59.00 元

ISBN 978-7-5658-1095-4

---

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A 室 邮编/510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者(或译者)取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书后, 及时与我们联系相关事宜。联系电话: 010-84853028 联系人: 松雪

# 前言

人们常把心比作人的精髓,其实做人就是经营心态。心态其实就是一个人真正的主人。拿破仑曾经说过:“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。”其实,在日常生活中,好心态就是一种良好的处世态度的最佳表现。心态好的人,即使遭遇苦难,也能看到苦难背后的阳光。成功与失败的差别只是:成功人士习惯用积极的思考、乐观的精神和丰富的经验控制自己的人生;失败者则刚好相反,他们的人生总是受过去的各种失败与疑虑所支配。

世间的万事万物,可用两种观念去看,或积极或消极,这完全取决于你自己的想法,烦恼与欢喜,成功和失败,其实仅系于一念之间,这一念即是心态。你认为自己是什么样的人,就将成为什么样的人。人与人之间原来只有微小的差异,但这种微小的差异却往往造成巨大的差异,造成这种差异的正是你的心态。

心态具有多大力量呢?有一个教授找了九个人做实验。教授说,你们九个人听我的指挥,走过这个曲曲弯弯的小桥,千万别掉下去,不过即使掉下去也没关系,底下只有很少的水。九个人听明白了,哗啦哗啦都走过去了。走过去后,教授打开了一盏黄灯,透过黄灯九个人看到,桥底下不仅仅有一点水,而且还有几条在蠕动的鳄鱼。九个人吓了一跳,庆幸刚才没掉下去。教授问,现在你们谁敢走回来?没人敢走了。教授说,你们要用心理暗示,想象自己走在坚固的铁桥上。诱导了半天,终于有三个人站起来,愿意尝试一下。第一个人颤颤巍巍,走的时间多花了一倍;第二个人哆哆嗦嗦,走了一半再也坚持不住了,吓得趴在桥上;第三个人才走了三步就吓趴下了。教授这时打开了所有的灯,大家这才发现,在桥和鳄鱼之间还有一层网,网是黄色的,刚才在黄灯下看不清楚。大家现在不怕了,说要知道有网我们早就过去了,几个人哗啦哗啦都走过来了。只有一个人不敢走,教授问他,你怎么回事?这个人说,我担心网不结实。这个试验揭示的原理是心态影响能力。

是的,其实,心态有时候比什么都重要。所以心态好,生理健康,能力增强;心态不好,生理不健康,能力差。心态就具有这么大的力量,从里到外影响你。

心态决定你的思维。只有保持一种平和的心态,才会有冷静的思维,也才能获取解决问题的最佳方式。其实,人与人的差别,只是一点点,但这小小的差别却有极大的不同,小的差别是思维方式,大的不同是,这种思维方式是积极的还是消极的。

心态决定你的行动。什么样的选择决定什么样的生活,今天的生活是由几年前我们的选择决定的,而今天我们的选择将决定我们几年后的生活,有的失去了还可以从头再来,有的失去了

就再也没机会得到,你现在的目光将决定你未来的发展方向,以及你所能取得的最终成就。

心态决定你的成功和失败。如果你能够用正确的心态来面对事物,那么你的命运将是顺利的;反之,你的命运将会是坎坷的。有些事情并不是我们不能去超越,关键是我们不能超越自己的心理障碍。积极的心态使你走向成功,消极的心态让你遭遇失败。

心态决定你的人生高度。成功者将困难和挫折归因于个人能力与经验的不完善,他们善于不断朝着好的方向改进和发展;而失败者则怪罪于环境和机遇的不公,强调不可控制的外在因素造就了他们的人生位置,他们总是等待、抱怨和放弃。梵高是位连妻子都没娶上的穷人,安徒生是位鞋匠的儿子,他们的出身都很卑微,可他们并没有看低自己,也终究达到了人生的另一个高度。

心态决定你的命运。成功心理和积极心态的核心就是积极的自我意识,也就是自信意识,它的成果和来源就是经常在心理上进行积极的自我暗示。而消极心态和自卑意识就是常常在心理上进行消极的自我暗示。这意味着,不同的意识和心态会有不同的心理暗示,而心理暗示的不同也便是形成不同的意识与心态的根源。犹太人有句名言:没有卖不出的豆子,豆子卖不出去可以生豆芽,豆芽卖不出去还能搞豆苗,豆苗可以做盆景,盆景卖不出去,剩下还可以做豆子,豆子种豆子,产生更多的豆子。这本身就是一种积极的心态。我们应该保持这种心态。

人生何尝不是一颗豆子呢?在成长过程中充满许多的机遇,千万不要因一时受挫就轻言放弃,变得无所事事。心态决定一切,正所谓:“事在人为,休言万般皆是命;境由心造,退后一步自然宽。”只要你能保持一种好的心态,你的人生旅途定会充满阳光。



## 第一篇 心态决定命运

### 第一章 好命运不如好心态

好心态可以使你创造人生奇迹 .....	2
好命运不如好心态 .....	4
心态比相貌更重要 .....	5
出身不能决定未来 .....	6
命运掌握在自己手中 .....	7
心态健康才能使身体健康 .....	9
人生并非由环境决定 .....	10
开发自己心里的乐园 .....	11

### 第二章 心态决定你的命运

调整好自己的心态 .....	13
靠良好的心态做出英明的决策 .....	14
独立的心态是成功的基石 .....	16
心态决定创业成败 .....	17
保持积极的心态——PMA 黄金定律 .....	18
修炼积极的心态 .....	19

## 第二篇 打造好心态,拥抱人生好状态

### 第一章 自信心态:相信自己,燃起希望

自信会使你获得更多 .....	22
-----------------	----

给自己编一本“心理辞典” .....	24
为你的行动播下自信的“种子” .....	25
不断激励自己 .....	27
把自信当成一切行动的前提 .....	28
信念的力量 .....	29
做一个成功的“有心人” .....	30
用自信撑起一片天空 .....	32

## 第二章 谦虚心态:虚怀若谷,低调做人

低调处世,低调做人 .....	34
树大招风,明哲保身 .....	35
谦虚行事,尊重他人 .....	36
虚心地学习别人的长处 .....	37
做人一定要谦虚随和 .....	38
切勿失去做人的本色——谦逊 .....	39
谦虚者能赢取更多 .....	40
谦虚守礼地尊重上司 .....	41
放下身段,永不自满 .....	42
低调可以有效保护自己 .....	43

## 第三章 包容心态:海纳百川,有容乃大

以柔克刚,则马到成功 .....	45
怀有一颗体谅他人的心 .....	46
宽恕别人可以让自己的心灵获得自由 .....	48
通过宽恕给对方第二次机会 .....	49
像包容别人一样包容自己 .....	51
包容的可贵在于对他人的尊重 .....	52
宽容他人也是为自己留条后路 .....	53
用包容心维护人际关系 .....	55
学会包容,使自我升华 .....	56
创大业之人要有恢宏的气度 .....	57
化敌为友,赢得人心 .....	58
懂得包容可以使你收获更多 .....	59
包容并不是软弱和妥协的表现 .....	61
宽容过去,面向未来 .....	62
包容是维系婚姻的基石 .....	64
宽容的爱是爱的最高境界 .....	65

## 第四章 空杯心态:倒空归零,吐故纳新

保持“空杯心态”,及时归零 .....	67
让自己可以随时从零开始 .....	69
改变自己以适应新的环境 .....	70
松开手反而会使你拥有更多 .....	71
从“自然人”到“单位人”的转变 .....	73
起点可以低,但境界不能低 .....	74
通过主动付出获得快速发展 .....	76
领导更需要主动“归零” .....	77
“归零”的过程切忌一劳永逸 .....	78
摆脱过去的“光环”,重塑辉煌 .....	79
“倒空”自我以实现更好的自己 .....	81

## 第五章 舍得心态:有舍有得,大舍大得

舍小得获大利 .....	83
适时放弃往往会让你有意外收获 .....	84
放弃并不等于失去 .....	85
有所不为才能有所为 .....	86
要学会急流勇退 .....	87
不要背着包袱赶路 .....	88
无法做到时就应该明智地放弃 .....	89
学会放弃才有可能获得 .....	90
没有必要为失去的东西而悲伤 .....	91
有舍才有得 .....	92
放弃自己做不到的事情是一种智慧 .....	93
学会抛弃陈旧的观念 .....	94
懂得及时抽身可以提高自身价值 .....	95

## 第六章 感恩心态:心中有爱,笑对一切

要有一颗感恩的心 .....	97
活着就是一种幸福 .....	98
把“柠檬”做成“柠檬水” .....	99
感谢苦难使我们变得勇敢 .....	99
“丑小鸭”也能变“白天鹅” .....	100
人生的冷遇也可能成为你幸运的起点 .....	101



## 第七章 知足心态:知足常足,知止常止

要保持一颗平常心 .....	103
在平淡的生活里感受幸福和快乐 .....	105
来自心灵的快乐才是永久而幸福的 .....	105
别让名利成为人生的负担 .....	106
从工作中寻找乐趣 .....	108
知足的亿万富翁 .....	109
抛弃欲望的重负 .....	111
享受自己的生活 .....	113
找准目标,落实想法 .....	114
幸福感是一种心满意足的状态 .....	115
追求名利需得之有道、持之有度 .....	116
切忌过分贪心 .....	118
有时错过也是一种美丽 .....	119

## 第八章 付出心态:赠人玫瑰,手有余香

真心付出会使你得到更多 .....	121
付出是给自己的回报 .....	122
人生因付出而升华 .....	123
与人方便就是与己方便 .....	125
给予爱,收获爱 .....	126
只有付出爱心才能收获希望 .....	127
点灯照亮别人,更照亮自己 .....	128
不要让自己心灵的后花园荒芜 .....	130

## 第九章 忍耐心态:忍苦耐甜,百忍成金

在不利于己的形势下要选择忍耐 .....	131
善于忍耐也是一种本领 .....	133
靠忍受穷苦成就一番事业 .....	134
成大事者需学会忍耐 .....	135
忍受吃亏不一定是坏事 .....	136

# 第三篇 积极的心态:事业、职场常青之道

## 第一章 目标心态:有的放矢,胸有成竹

成就的大小取决于目标的高低 .....	138
---------------------	-----

锁定目标并付诸行动 .....	140
选定你的生活核心目标 .....	142
量化的目标才对成功有益 .....	144
有什么样的目标就有什么样的人生 .....	146
目标的高度决定眼界的宽度 .....	148
把行动当作我们的目标 .....	149
时时盯着箭靶的位置 .....	152
要把目光盯在远处 .....	154
成功的道路是由目标铺成的 .....	156

## 第二章 合作心态:汇聚众心,实现共赢

集体的力量是无法撼动的 .....	159
这是一个需要团队的时代 .....	160
与精英合作需要创造性 .....	161
借助团队可以使自己变得更强大 .....	163
与别人共同分享荣耀 .....	165
把整个团队打成一个坚不可摧的整体 .....	166
与志同道合者真诚合作 .....	168
只有分享才能共赢 .....	170
激烈的竞争需要真诚的合作 .....	170

## 第三章 高效心态:立即行动,效率至上

工作时间长并不等于工作努力 .....	172
一分钟也不拖延 .....	173
提前做好计划 .....	174
把“绝不可能”变成“绝对可能” .....	175
自律是提高工作效率的基础 .....	176
有想法就立即行动 .....	177
学会合理安排时间 .....	178
下定克服惰性的决心 .....	179
学会适时地放弃 .....	181

## 第四章 强者心态:无畏不屈,势不可挡

像阿甘一样不停地“奔跑” .....	183
--------------------	-----

追求内心的强大 .....	184
掌握战胜懦弱的方法 .....	186
强者的“狼道精神” .....	187
像“雄鹰”一样展翅高飞 .....	188
真正的强者敢于绝处逢生 .....	190
经历苦难方为强者 .....	191
不做懦夫做强者 .....	193

## 第五章 老板心态:责任在身,追求卓越

把工作当成事业来做 .....	194
坚持公司利益高于一切 .....	195
不用扬鞭自奋蹄 .....	196
我们一直都是在为自己工作 .....	197
把企业当成自己的家 .....	198
像老板一样思考问题 .....	200
以老板的心态忠于企业 .....	201
投机取巧等于自毁前程 .....	202
培养自己独当一面的能力 .....	203
用心才能做到优秀 .....	204
时刻与公司同呼吸、共命运 .....	206
把公司的事情当成自己的事情 .....	207

## 第六章 冒险心态:胆大心细,化险为夷

敢于挑战禁区才能获得更多机会 .....	209
冒险需要智慧 .....	210
冒险和收获常常结伴而行 .....	211
大胆而精细才能使你真正走运 .....	212
敢于冒险尝试哪怕一闪即逝的机会 .....	213
黑蜘蛛和灰蜘蛛 .....	214
做一个敢想敢干的人 .....	215

## 第七章 创新心态:打破常规,另辟蹊径

每天都换一个大脑 .....	217
逆向思维是迈向成功的法宝 .....	219
不做别人的影子 .....	221

创意可以使垃圾变成黄金 .....	222
把“绊脚石”变为“垫脚石” .....	223
“懒惰”下的创新 .....	224
要永远保持“破门而出”的创新心态 .....	226
用脑起家,拓宽创富思维 .....	227

## 第八章 学习心态:敞开心胸,积极学习

坚持有益的学习 .....	230
社会是最好的大学 .....	231
保持一种永不满足的求学状态 .....	233
学习需要合理安排时间 .....	234
认识自己的不足并虚心学习 .....	236
拥有开放的头脑 .....	238
谦虚使人从平凡走向辉煌 .....	240
养成勤学好问的习惯 .....	241
勤于学习,善于思考 .....	243
有选择性地坚持读书 .....	245
学习可以使人持续进步 .....	247

## 第九章 拼搏心态:自强不息,勇斗挫折

不为失败找借口 .....	249
苦难铸就辉煌 .....	250
把失败当作激发潜能的推进器 .....	252
感谢挫折带给我们的磨炼 .....	255
顽强地走出人生低谷 .....	258
认清成功和失败 .....	259

## 第十章 坚持心态:持之以恒,笑到最后

坚持就意味着胜利 .....	263
从不轻率地放弃自己的目标 .....	264
在挫折中永不放弃 .....	266
坚持不懈才能成功 .....	268
靠坚持的毅力创造奇迹 .....	269
勇敢地坚持下去直到好运降临 .....	272

## 第十一章 变通心态:心方智圆,灵活处事

站在不同的角度思考问题 .....	275
与人交往应保持适当距离 .....	277
通过随机应变转败为胜 .....	278
善于利用自己的优点和长处 .....	279
换一种思路就会得到不同的效果 .....	281
将“不可能”变成“可能” .....	282
将劣势转变成优势 .....	284
灵活变通地解决问题 .....	285

## 第十二章 细节心态:成也细节,败也细节

成也细节,败也细节 .....	286
留心细节可以变废为宝 .....	288
成功来自于细节的积累 .....	288
千里之堤,毁于蚁穴 .....	290

## 第四篇 改变命运,跟消极心态说不

### 第一章 自卑是弱者的名片

把自卑扔得远一些 .....	294
专注努力,克服自卑 .....	296
“妄自菲薄”就是自贬价值 .....	297
走出自卑的心理阴影 .....	298
超越自卑,走向成功 .....	300

### 第二章 悲观只会让事情越来越糟

不要让快乐远离了我们 .....	303
烦恼来自患得患失 .....	304
别为无法控制的事情烦恼 .....	305
悲观会给人带来巨大的负面影响 .....	306
碾碎消极的心态 .....	307

消除无止境的焦虑和担心 .....	309
不能让沮丧无限制地蔓延 .....	310
悲观会带来忧虑 .....	311
快乐掌握在自己手中 .....	312
用不着愁眉苦脸地过日子 .....	313

### 第三章 让抱怨再无立身之地

爱抱怨的人难以有生存的机会 .....	315
不如意时要学会转变观念 .....	316
抱怨只会徒增惆怅 .....	317
快乐只青睐不抱怨的人 .....	318
让抱怨过期作废 .....	319
把抱怨拒之门外 .....	319
用乐观去化解抱怨 .....	320
帮助他人的最好方法是成为不抱怨的榜样 .....	321
让自己远离地狱,亲近天堂 .....	322
爱抱怨的人不会发现身边的快乐 .....	324

### 第四章 犹豫中成功离你而去

延迟决定是最大的错误 .....	326
想成功就一定不要犹豫不决 .....	329
该出手时就大胆出手 .....	330
毫不动摇地为梦想努力 .....	332
做事要有自己的主见 .....	333
没有目标便会犹豫不决 .....	334
戒掉拖延,立即行动 .....	335
要当机立断抓住机遇 .....	336

### 第五章 安抚浮躁的心

欲速则不达 .....	339
浮躁葬送美好人生 .....	340
不炫耀是一种“藏拙”的智慧 .....	341
越是得意的时候越要收敛 .....	343
远离浮躁是一种成熟 .....	344
拭去心灵深处的浮躁 .....	346

向大器晚成者学习 .....	347
把工作当成一种乐趣 .....	348
把自己放在最低处 .....	350

## 第六章 浇熄愤怒之火

改掉易怒的毛病 .....	351
恰当地疏导愤怒 .....	352
心平气和地面对流言 .....	354
对什么事情都要“想得开” .....	356
忘记私怨才会有快乐的生活 .....	357
平和地看待“吃亏” .....	359
为自己的坏情绪找一个“出口” .....	360
操纵好情绪的“转换器” .....	361

## 第七章 摒弃盲目,明白自己到底想要什么

什么样的想法决定什么样的成就 .....	363
不要让你的人生处于盲目状态 .....	365
冲破人生难关离不开良好的思维 .....	366
别让习惯蒙蔽了你的双眼 .....	367
不怕做不到,只怕想不到 .....	369

## 第八章 扔掉懒惰,不要等着天上掉馅饼

怠惰会成为毁掉你一生的大敌 .....	371
克服懒惰,做自己的主人 .....	372
勤者成事,惰者败事 .....	374
勤奋是实现梦想的最好工具 .....	375

## 第九章 不失望,不绝望

有希望就有收获 .....	378
坚定的信念是永不熄灭的明灯 .....	379
相信自己总有一天会成功 .....	379
心灯不灭,就有成功的希望 .....	380

## 第十章 揭掉让人“欲罢不能”的面子

拥有一颗轻松自在的心 .....	382
不要“死要面子活受罪” .....	384
不要为了虚荣心而与生活较劲 .....	385
根除过分爱面子的弱点 .....	386
不要让你的虚荣心无限膨胀 .....	387
要给他人留足面子 .....	389

## 第十一章 冲动是酿造苦酒的酵母

懂得宽容才不易冲动 .....	391
冲动是魔鬼 .....	392
心态冷静才不会犯冲动的错误 .....	393
心平气和地看待问题 .....	394
循序渐进地提高自制力 .....	395
尝试改变自己的偏激行为 .....	396
没有自制,必受他制 .....	398
不要因愤怒而失去理智 .....	399
坦然面对恶意诋毁 .....	400

## 第十二章 切掉嫉妒的毒瘤

嫉妒是为人处世的大忌 .....	402
提防嫉妒对心灵的腐蚀 .....	404
不能给嫉妒留下生长的空间 .....	405
根除嫉妒需对症下药 .....	406
学做一棵“安心草” .....	408
嫉妒会使人走火入魔 .....	409
把嫉妒当作超越对方的动力 .....	410
嫉妒会造成无法挽回的惨剧 .....	411

## 第十三章 贪婪是一贫如洗的别称

用理性解除贪婪的枷锁 .....	413
做人不能过度贪婪 .....	414
贪图小便宜终要吃大亏 .....	415



学着控制自己的欲望 .....	416
想要赢得快乐就必须放下欲念 .....	418
不要做金钱的奴隶 .....	419
不要掉进贪婪的陷阱 .....	420
试着放下超重的欲望 .....	422
无形的财富比有形的财富更重要 .....	423