

成长是金  
经验是金  
年轻是金

人生金书

有一种智慧  
叫成长



— 插图 · 精读本 —

# 心态比黄金 更重要

高晓静

著

有什么样的心态，就有什么样的命运！

心态对了，神马都是浮云。

培育好自己的心态，让别人去羡慕嫉妒恨吧。

华夏出版社



# 心态比黄金 更重要

高晓静  
/ 著

华夏出版社

图书在版编目（CIP）数据

心态比黄金更重要：插图精读本 / 高晓静著..

—北京：华夏出版社，2014.6

（人生金书）

ISBN 978-7-5080-8084-0

I. ①心… II. ①高… 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（2014）第070993号

出品策划： 华夏盛轩

网 址：<http://www.huaxiabooks.com>

## 心态比黄金更重要（插图精读本）

---

著 者 高晓静

责任编辑 曾 华 陈文龙

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

图片来源 华盖创意（北京）图像技术有限公司

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 三河市华业印务有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 7

彩 插 8页

字 数 156千字

版 次 2014年6月第1版 2014年8月第1次印刷

定 价 25.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-8084-0

---

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， 开创辉煌人生

每个人都渴望成功，每个人都希望自己能够一步步实现梦想，站在世界的最顶端。但是现实生活中，并不是所有的人都能达成愿望，在我们身边，仍有不少人处于这样或那样的困境之中，浑浑噩噩，一事无成，穷困潦倒。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。

生活中，我们难免会身处困境，难免会失望低落，成功者把这些当成是考验，是黎明到来前的黑暗，他们紧咬着牙关挺过了这一段最窘迫的岁月，因而见到了最美丽的彩虹；而失败者把这些当成是磨难，当成自己最后的宿命，他们放弃了希望，放弃了自己。所以说，好的心态能够激励人不断上进，而坏的心态带人走向无边的沼泽，再也找不到希望的出口。

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。”

马仲马说：“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，我们总结了人在成功之路上应具备的多种黄金心态，它们就像是一盏盏指路明灯，给我们的生活注入希望，为我们的未来保驾护航。当你了解了这些黄金心态并且能够有意识地控制自己的思绪，让积极的心态来引导自己时，相信你离成功也就不远了。

现在，就让我们翻开下一页，迈出成功的第一步吧。



## 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

归零，站在低处思考 \_ 008

厚积薄发，人生要耐得住寂寞 \_ 012

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

付出和收获是守恒的 \_ 020

务实肯干，成功的一条捷径 \_ 024

没有行动，梦想就是空谈 \_ 026

集中精力，专注一件事 \_ 029

及时行动，绝不拖延 \_ 034

## 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 \_ 038

呼唤“野性”的“狼道精神” \_ 043

坚强执着的“阿甘精神” \_ 046

飞出“金丝笼”，变成独立的“雄鹰” \_ 050

破釜沉舟才能绝处逢生 \_ 055

## 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 \_ 060

“ $1+1>2$ ”的增值法则 \_ 064

多用“我们”这个词 \_ 067

亮出你的诚信“信用卡” \_ 071

欣赏别人的事业风景 \_ 075

## 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 \_ 080

垃圾与黄金，只有一步之遥 \_ 082

让创新成为一种持续的活动 \_ 087

破除守旧，以“己变”应万变 \_ 090

不断更新你的“知识库” \_ 093

## 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 \_ 098

永远保持“不服老”的精神 \_ 101

世间没有太多的不可能 \_ 105

空虚是对心灵的无形毒害 \_ 108

把每一天都当成最后一天 \_ 111

## 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 \_ 116

微笑是通向快乐的捷径 \_ 120

摆脱下一刻，生活在此刻 \_ 125

过去的不要总是再搬出来 \_ 130

学会“幸”灾“乐”祸 \_ 134

## 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 \_ 140

为他人着想，也就是为自己铺路 \_ 144

珍惜拥有的，把握能把握的 \_ 147

感谢生命中的对手，甚至敌人 \_ 151

对那份填饱你肚子的工作心怀感激 \_ 155

## 第九章

### 平和心态：守住内心的天平

淡定地对待人生得失 \_ 160

宠辱不惊是一道精神防线 \_ 165

知足常足，知止常止 \_ 168

没有鞋穿，至少脚还在 \_ 171

守住内心的天平 \_ 174

## 第十章

### 包容心态：送人星光，照亮自己

设身处地为别人着想 \_ 178

得饶人处且饶人 \_ 182

己所不欲，勿施于人 \_ 185

放大心量，广纳百川 \_ 189

把恩惠记住，把怨恨洗去 \_ 192

## 第十一章

### 舍得心态：收获内心一片清凉

放弃是为了更好地获得 \_ 196

贪婪是白骨精，不要受它的蛊惑 \_ 199

名利场中，潇洒进退 \_ 203

在远处欣赏人生的美景 \_ 207



## 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

古时候有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。

在我们的生活中，为什么有人可以经历第一次的成功，却无法实现第二次的飞跃呢？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呢？为什么有人总是沉浸在过去的光环里难以自拔，而找不到出口呢？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。

空杯心态是人在成功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，从而重燃生活激情。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，重拾工作的激情与生活的乐趣。

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。

人生都有新的高度，而且，当你不认定“已是极限”，当你保持“空杯”心态，你就必然取得新的突破！奔波在职业场、生活圈里的人们，也许现在你已经取得了显赫的地位，拥有数目可观的财富，具有渊博的知识，但是当你想要达到更大成功的时候，你一定要有一个空杯心态。只有心态归零，你才能快速成长，才能学到更多的成功方法。



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，我们首先就要学会内省。因为清空源于内省，通过内省，我们可以谦虚、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识和评价，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。”为已经无可挽回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。



我们只有进行自省，才能了解自己，对自己进行正确的认识和评价，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。



## 归零，站在低处思考

有这样一则故事：

一位女硕士到一家星级酒店去求职，酒店当时正在招聘服务员，招聘条件只需高中学历。这位女硕士就以高中学历前去应聘，她很容易就被聘用了。

在大堂服务员的岗位上，女硕士很快就脱颖而出。她不仅在处理突发事件时表现出良好的素质，还通过平时在工作中的观察和积累，对酒店的管理提出了一些很有见地的意见。管理层开始注意到她，并且有心提拔，不过对于她的高中学历表示迟疑。这个时候，女硕士拿出了她的本科学历证书。于是，管理层的疑虑很快被打消，她被提拔为大堂经理。

担任了经理职务后，她继续努力工作，干得更加出色了。很快，她良好的个人素质和工作能力就引起了酒店高级管理层的关