

影响你一生的 心态

Affect your life mentality

沛霖·泓露
著

态度决定成败，无论情况好坏，
莫让沮丧取代热心。生命可以价值极高，
也可以一无是处，随你怎么去选择。

——(英)吉格斯

中国商业出版社

影响你一生的 心态

Affect your life mentality

沛霖·泓露

著

态度决定成败，无论情况好坏，
莫让沮丧取代热心。生命可以价值极高，
也可以一无是处，随你怎么去选择。

——(英)吉格斯

中国商业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

影响你一生的心态 / 沛霖·泓露著. -- 北京 : 中国商业出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5044-9724-6

I. ①影… II. ①沛… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第032129号

责任编辑: 姜丽君

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www. c_cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店经销

永清县晔盛亚胶印有限公司

*

720×1000毫米 16开 16印张 200千字

2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷

定价: 38.00元

* * * *

(本书若有印装质量问题, 请与发行部联系调换)



前 言



人们常说，态度决定一切，目标决定一切，习惯决定一切。

对于每一个有生命的个体，从他出生的那一刻，直到他死亡的那个瞬间，生活都不曾离开过他的左右。他们自始至终都在与生活进行着抗争，有的人会将奋斗进行到底，而有的人会对它妥协，还有的人就在奋斗与妥协的边缘徘徊。生活中缺陷总是存在的，有太多的人想追求完美，然而又有几人做到了真正的完美呢？用不过分追求完美的平和心态去尽力完美地做好每一件事情，你定会感觉到生活是如此的轻松与惬意，更能够很容易地发现，生活中许多美好的事物就在我们身边。生活给了你明亮的眼睛，让你去寻找光明与希望、幸福与快乐。

这个世界上根本就没有最为完善和完美的生活。只要我们认真地过好每一天，认真地做好每一件事，把每一个小小的收获都精心地收藏好就好。最为优质的生活，不是最为完美和完善的的生活，而





是努力将自己的生活过得完美和完善的那个过程。单纯地追求完美的优质生活，那就会和故事中的小徒弟一样，不仅徒费工夫，而且空耗生命。最后，不仅什么也没有得到，还会落入“白了头，空悲切”的境地。

生命无常，人生有变，斗转星移，沧海桑田。生命在改变，生活在改变，一切都在改变。所以，悲观失望时，不要自怨自艾；春风得意时，不要忘乎所以。随遇而安才能成就自由自在的生命状态，因为它顺应了“一切都会过去”的生命法则。





目 录



第一章 心态决定成败

每个人的一生都不可能是风平浪静、一路平坦的，会遇到许多的坎坷和困难。若不去正视与克服这些关隘，他们就会彻底地堵塞通往成功的大路，而克服这些困难就需要我们具备知难而进的精神，这便是我们通向成功的必经之路，也同样能够成为我们通向成功的捷径。

◎做自己的救世主	3
◎困难面前不放弃	6
◎把逆境和挫折化为动力	9
◎正确对待失败	12
◎做一个不断拼搏的进取者	15
◎战胜自己	18
◎学会善待自己	21





第二章 了解心态的本质

影响人生的绝不仅仅是自己所处的环境，一个人的思想则是影响我们行动的关键，也就是说，只有我们真正地了解心态的本质，我们才能不断地开阔自己的视野，成就自己的事业。

◎心中怀有梦想	27
◎保持心态的平和	30
◎智慧与心态	33
◎抓住瞬间的灵感	37
◎向赢家请教	40
◎用行动实现理想	43
◎走什么样的路自己决定	46

第三章 人生向前的心态

命运的大门紧闭着，脚下的道路延伸着，曾经流过多少伤心的泪水，曾经有过多少伤痕还留着带血的印记，但我仍然如一，因为我的心里有一颗小小的种子在等待着开花的声音。或许有另一把锁也能打开命运的大门？或许会有另一条路会通往无形智慧的目的地？只要明天太阳还会升起，生命就会出现奇迹。

◎拒绝才有希望	51
◎克服心中的懦弱和恐惧	57
◎快乐是人生的主题	59
◎开除过去的自己	61





◎踏踏实实走好每一步	63
◎不愿意就不说	65
◎不可好高骛远	67

第四章 心态的境界

曾几何时，我们只把伦理局限于人与人之间，尤其是亲情之间的关系法则。其实，伦理就是一种平衡，它不仅考量人与人之间的关系，也考量人与自然、人与自身之间的冲突。因此，这里我们把伦理放在人与自身、人与亲情、人与社会、人与自然的大背景下进行考量，以求得一种生存理念，即如何让人的生命获得质的提升。

◎别太在意他人的赞许	71
◎在批评中进步	74
◎不要在意自身的不幸	76
◎过去不等于未来	79
◎苦中求乐	82
◎好好地挺着	85
◎付出总会有收获	89
◎不必为完美所累	92





第五章 心态的修炼

人是很奇怪的，总是会做出一些让自己的同类都感觉心寒或者是不可思议的事情。但是心理学家认为，如果你能让自己走出灰暗的心态，加强心态的修炼，培养乐观心态，你就能够突破自我，最终超越自我。

◎修炼心态，给自己一个天堂	97
◎真正地认识自己	100
◎堂堂正正做人	102
◎人格的力量	105
◎追求内心的完美	108
◎优秀的品质令你更完美	111
◎培养优秀的道德品格	114

第六章 正确对待需要和欲望

一个人如果利欲熏心，把个人的欲望无休止地延伸，势必会碰得头破血流；如果一个人能够正确地对待自己的需要和欲望，正确地处理自己的情感、欲望与现实的矛盾，并调节得非常合理，他就能活得自在潇洒。

◎欲望让心灵过于沉重	121
◎正确的欲望是走向成功的出发点	123
◎机会是使欲望变成结果的伟大力量	126
◎机遇引领欲望	130





◎实现不可能的事	133
◎在实现欲望时也要预防贪婪	139
◎平衡欲望再变成财富	142

第七章 学会调整心态

浮躁的时代使我们的的心灵越来越容易由热变冷。炎热会让心性焦灼，冷漠会让灵魂孤独。为了生活得更随意、更自由、更放松，我们就要学会在浮躁与沉寂中通变。越会通变，越会做得杰出。

◎善于借用经验	147
◎放下坏心情	150
◎辉煌背后有智慧	154
◎学会通变	157
◎要有远见	161

第八章 选择的智慧

懂得选择，学会放弃；通晓进退规则，明白取舍之理，是一种人生的境界！鲁迅先生曾经对“拿来主义”作过一番评论：“我们要学会取舍，对于好的东西，诸如西方的先进技术，我们要‘取’，要拿来。对于又好又坏的，我们可以取它好的一面，如鸦片，可送入药房。对于无用的，如‘姨太太’，我们要‘舍’。”

◎走自己的路	167
◎人生是一种选择	170





◎不能掌握命运，却可以掌握选择	173
◎选择的哲学	176
◎选择是一种智慧	179
◎不要盲目地放弃	182
◎学会放手	186

第九章 忍是一种智慧

有时候我们会满意自己初生牛犊不怕虎的勇气，有时候我们又愿意将自己天性中锐利的棱角磨平，有时候我们满足于在曲径通道中成功的快感。

◎忍是一种境界	191
◎忍是一种智慧	194
◎怀着一份坚忍前行	196
◎不幸面前要坚忍	199
◎能忍者，方为人上人	201
◎坚忍有助于你走出困境	204
◎坚忍才能成大事	207





第十章 做事需要一种境界

请给我一个理由，让我更加奠定自己的追求。只要明天太阳还会升起，生命的奇迹就会出现。

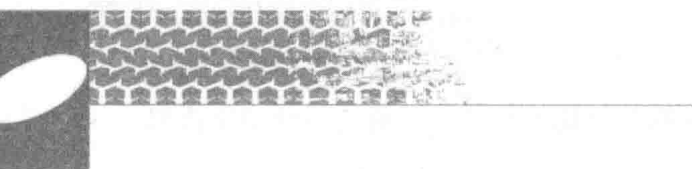
- ◎靠良知做事 213
- ◎你一直在为自己做事 216
- ◎为自己工作 219
- ◎不要被金钱所累 222
- ◎勿以善小而不为 225

第十一章 独立思考

你的意志力量，是决定你成败的力量。要想成功，先要有正确的思想方法和思维方式。你所想要的，都可以实现。

- ◎培养独立思考的精神 231
- ◎思考决定一切 233
- ◎思想与性格 235
- ◎思考能够拯救一个人的命运 238
- ◎思想影响健康和身体 241
- ◎正确认识思想与目的 243





第一章 心态决定成败

每个人的一生都不可能是风平浪静、一路平坦的，会遇到许多的坎坷和困难。若不去正视与克服这些关隘，他们就会彻底地堵塞通往成功的大路，而克服这些困难就需要我们具备知难而进的精神，这便是我们通向成功的必经之路，也同样能够成为我们通向成功的捷径。





◎ 做自己的救世主

现实在生活中，有一大部分人面对激烈的竞争时，常常显出措手不及的惊恐状，在他们的心里总是有着这样的想法：“我能打倒他吗？”“我比他有实力吗？”等等。他们在面对强手时始终觉得自己是一个弱者，所以，随时都有可能被迫地退出人生舞台。

一个人的成功是靠努力、拼搏、坚持、奋斗而来的。看看我们身边的人和事，我们就能发现，很多成功人士都是通过自己的刻苦和努力而改变了自己，从自己的身上找到了自己的特长，最终走向了成功。海伦·凯勒和居里夫人就是其中的典范。

海伦·凯勒在老师的帮助下，克服了身体上的残疾，以惊人的毅力面对困境，最终寻求到了人生的光明。说起海伦·凯勒的遭遇，我们没有人能不感动，没有人能不佩服她的心态。

海伦·凯勒出生在一个富裕、快乐的家庭中，可是她很不幸，她又瞎又聋，无法感受亲人的关爱，也不能体会人生的欢乐。可是，海伦·凯勒的心态让她改变了自己，她用勤奋来寻求心灵的光明，经过她的努力和坚持，最终以微笑战胜了人生道路的坎坷，创造了人类历史上的奇迹。

对于海伦·凯勒的成功来说，有一部分人会认为海伦之所以能一举成名，是依靠人们的同情与怜悯。可是事实并非如此，她的成功是经过她的努力得来的，她经过许多的挫折，从小时候命运带给了她挫折，让她陷入困境，到后来在努力学习中更是遇到了无数挫折，但



……

第一章

心态决定成败

……





她依然是微笑着坦然面对坎坷。也正是因为有了这些挫折，所以海伦·凯勒比其他入更加坚强，更加努力。

我们所知道的女科学家居里夫人，她的成就不是任何人都能相比的，她曾经也遇到过挫折，而她的挫折也是常人无法想象的，当她克服重重困难，通过努力学习、认真研究，攀登上了科学高峰时，她的丈夫皮埃·居里却去世了，丈夫的去世给她带来了巨大的打击，可居里夫人为了完成丈夫的遗愿，将悲痛埋藏在心底，继续钻研，最终为人类作出了巨大的贡献。

这些伟人的经历及成功的经验告诉我们，我们只有在面对困难时，知难而进，才能有所成就，才能在关键时刻爆发出无与伦比的巨大力量，成就心中所愿。从上面的例子中，我们还看到了生活中的失败和挫折既有不可避免的负面影响，又有正面的功能。它就可使人走向成熟、取得成就，也可能破坏个人的前途。但是关键在于你怎样去看待他，怎么去做，是坚持下去，还是半途退缩；是努力奋斗，还是懒懒散散。

小时候，我们都会学到这样一篇寓言——《寓公移山》，它也许一直影响着一部分人的成长。这篇寓言告诉我们，只要我们扮演起了自己拯救自己的角色，我们就能无坚不摧，即使前面是高山也能把它移走。就像被称之为愚公的老人一样，为了后世子孙们的幸福生活，毅然决定挖掉阻碍在门前的太行、王屋两座大山。对于这位老人来说他的想法是能实现的，但在当时很多人的眼中，这位老人只是一位迂腐且不懂变通的人，他们没有一个人认为愚公的做法能够实现。但愚公却抓住了两座大山不会再有所增加的规律，而自己的子子孙孙却繁衍不止，并可以持续不断地进行挖掘，自会有山平路通的结果。正是



.....

影响你一生的心态

.....





愚公拥有了这种做自己的救世主的心态，结果感动了山神，把两座大山移走了。

在上面的例子当中，我们得到了一些启示，在我们的生活当中，无论我们做什么事情，只要我们拥有了这种自己拯救自己的心态，那么我们就能够激发自己的能量，在失败中奋起。



.....

第一章
心态决定成败

.....

