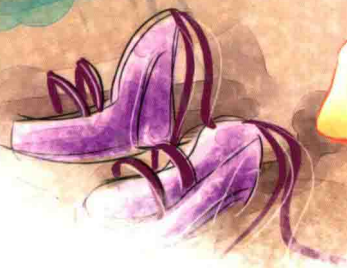


快乐是一种思想。  
思想快乐，你就是一个快乐的人。  
思想不快乐，你就快乐不起来。

# 心态：一切的美好，是因为心态对了

张珍珍◎编著



最好的医生是自己，  
保持良好的心态，  
最有利于健康。

只有对前途乐观的人，  
才能不怕黑暗，  
才能有力量去创造光明。  
乐观不是目的，  
而是人生旅途中的一种态度。

快乐是一种思想。  
思想快乐，你就是一个快乐的人。  
思想不快乐，你就快乐不起来。

心态：一切的  
美好，是因为  
心态 对了

张珍珍◎编著



最好的医生是自己，  
保持良好的心态，  
最有利于健康。

只有对前途乐观的人，  
才能不怕黑暗，  
才能有力量去创造光明。  
乐观不是目的，  
而是人生旅途中的一种态度。

## 图书在版 编目(CIP)数据

心态：一切的美好，是因为心态对了 / 张珍珍编著

— 北京：中国言实出版社，2017.6

ISBN 978-7-5171-2451-1

I. ①心… II. ①张… 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(2017)第165680号

责任编辑：宫媛媛

封面设计：浩天

出版发行 中国言实出版社

地 址：北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编：100101

编辑部：北京市海淀区北太平庄路甲1号

邮 编：100088

电 话：64924853（总编室）64924716（发行部）

网 址：www.zgyscbs.cn

E-mail：zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 三河市天润建兴印务有限公司

版 次 2017年9月第1版 2017年9月第1次印刷

规 格 880毫米×1230毫米 1/32 印张7.5

字 数 200千字

定 价 38.00元 ISBN 978-7-5171-2451-1



## 前言

有什么样的心态，就有什么样的人生。

一个人是否能在激烈的竞争中获得最终的成功，最重要的不是他的个人能力和经验，而在于他的态度。成功者相较于失败者，最大的区别就在于前者以一种积极乐观的态度去对待人生中各种莫测的际遇，而后者却用一种消极悲观的态度来面对一切。很多事情就是这样，同样一份工作，当你用不同的态度去对待时，各种的结果就会截然不同。正如一位哲学家所说：“成功与否并不取决于我们是谁，而取决于我们持有怎么样的态度。”

人生不如意十有八九，要想生活的快乐就一定要学会用乐观态度去面对人生的挫折与不幸。一位哲学家说得好：“你若改变不了环境，那你就试着去改变自己；你若不能改变风向，那就调整风帆；你若改变不了温度，那就增减衣服；你若没有漂亮的容貌，那就绽放出自己的微笑；你若不能事事顺利，那就让自己学着乐观起

来。”

我们每个人的的人生历程都不可能一帆风顺，难免会遇到很多失败和挫折。如何对待失败和挫折，对于任何一个人来讲都将是一个考验。

很多人都追求成功而害怕失败，一旦失败就会表现出一副愁眉不展的样子。实际上，失败并不可怕，关键是你对待失败的态度是怎样的，承认失败的客观性，并不是消极地被失败所左右。

挫折与失败并不是我们的敌人，准确地说，它们还是我们的恩人。因为挫折与失败的出现，让我们锻炼了自己各方面的能力。铁矿石经过几千度的高温提炼之后成了生活中不可或缺的生产材料，而我们在经历过种种的苦难以后的意志、知识、经验等也会变得更加完美。我们要相信，一切的磨难、痛苦都是可以帮助我们成长的。经过这些挫折与困难的洗礼，才能让我们拥有更多的力量来走完今后的人生，让自己过得更加舒心。

上天是公平的，成功也是公平的，没有谁的一生永远是平安、幸福的，也没有谁的一生永远是挫折、贫穷的。在我们的成长过程中，常常会面临着就业、创业、晋升等问题，但是不管怎么样，我们都需要以一种积极乐观的态度来迎接困难的挑战。只有这样，我们才会得到成功的青睐。



## 目 录

### | 第一章 |

#### 态度决定命运

成败在一念之间 / 3

态度决定命运 / 9

良好的心态是无价的 / 14

一切成功的起点，是培养一个好心态 / 21

你的心态阻碍了成功 / 26

改变心态就会改变人生 / 31

心态：一切的美好，  
是因为心态对了

2

## |第二章|

### 保持乐观的心态

培养乐观精神 / 39

笑对困境 / 45

宽以待事 / 51

不抱怨生活 / 55

快乐生活 / 63

不为一时的成败所困扰 / 68

不被完美所累 / 73

懂得欣赏自己 / 79

|第三章|

放下心中的忧虑

克服内心的忧虑 / 85

不为明天而担忧 / 90

走出不幸 / 94

杜绝浮躁心理 / 97

化解压力 / 102

清除内心的障碍 / 106

善于化解心中之结 / 109

追求心灵的平静 / 113



心态：  
一切的美好，  
是因为心态对了

4

## |第四章|

### 学会自我调节

不要让自私毁掉自己 / 119

不要牢骚满腹 / 125

自我调节 / 128

放下坏心情 / 134

控制欲望 / 139

学会遗忘 / 143

坦然接受批评 / 147

快乐是追求成功的最佳情绪 / 151

做自己情绪的主人 / 155

|第五章|

打开自卑的枷锁

打开自卑的枷锁 / 163

自卑是成功的绊脚石 / 167

跨越自卑 / 172

认清自己 / 176

欣赏自己 / 181

不要看扁自己 / 187

你是最棒的 / 192

克服懦弱 / 197

勇气常留身边 / 202

心态：  
一切的美好，  
是因为心态对了

6

## |第六章|

### 改变消极的心态

不问出身 / 211

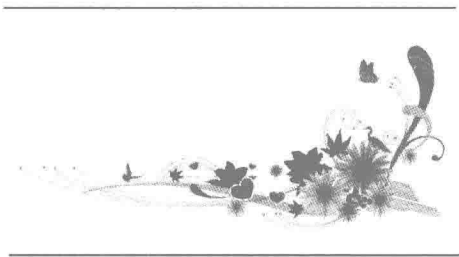
希望永远都在 / 218

做个积极向上的人 / 222

成功与失败的一念之差 / 226

第一章

态度决定命运





## 成败在一念之间

一个人能否成功，关键要看他的态度。成功者与失败者之间的差别是，失败者的人生是受过去的种种失败与疑虑引导支配的；成功人士则刚好相反，他们始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生，成功者对待任何事情都有一个好态度。

曾有专家做过这样一份调查：他们对两个学历、能力、爱好等其他各方面因素都比较相同的人做了一个长期的跟踪调查。经过十几年跟踪调查后发现，两个人的成败与否并不是因为其他方面因素，而是因为他们对所做事情的态度。其中一个之所以能取得成功、过上幸福快乐的生活，是因为他遇事永远都会用积极乐观的态度去面对。而另一个人的生活始终都充满了忧虑，虽然也取得了一些成就，可各方面压力让他觉得生活是那么的压抑，丝毫没有体会到成功带来的喜悦和幸福。

态度对人生有着巨大的影响。从古至今，那些取得成功的

人，往往都是一个怀有乐观、向上心态的人，无论面对任何事情他们始终都不会改变这一良好心态。

佛家认为，物随心转，境由心造，一切皆由心生。也就是说，一个人以怎样的心态来面对人生，相应地就会有怎样的命运。那些成功者之所以能取得成功，往往都是因为他们具有积极乐观的心态，良好的心态是他们取得成功的基石。一位伟大哲学家曾这样说道：“要么你去驾驭命运，要么命运驾驭你。你的心态决定了谁是坐骑，谁是骑师。”

一个人能否成功，关键在于他的心态。成功人士与失败人士的差别就在于成功人士有积极的心态和高昂的热情。的确，心态是真正的主人，你的心态决定了谁是坐骑，谁是骑师。成功者与失败者之间的差别就在于，成功者拥有积极的心态，失败者拥有消极的心态。成功者运用积极的心态支配自己的人生，他们始终用积极的思考、乐观的精神和丰富的经验控制着自己的人生。失败者总是运用消极的心态支配自己的人生，他们一直都在接受失败的引导，他们长时间生活在空虚、悲观、失望之中，所以迎接他们的只是失败。

小时候的富兰克林·罗斯福，是一个非常胆小的男孩。惊恐的表情总是浮现在他的脸上，即使当他面对师长或面对一些生活中极为普通的事情时，他通常也会心跳加快，呼吸就像喘气一样，他总是低着头不敢面对老师和同学。但是，后来富兰克林凭着积极的心态和奋发的精神，终于成为一位最得人心的美国总统。在他晚年时，他少年时的缺陷已经被世人忘记了，人们记在

心里的只有富兰克林那充满自信的表情。

任何人的一生都不可能永远一帆风顺，所有人都会遇到一些挫折和失败，但这并不是我们怨天尤人、自甘堕落的理由。人的一生中，原本就是一个不屈战斗的过程，为了在事业上取得成功，为了自己的生活过得更加快乐，就必须面对现实，并积极乐观地去迎接挫折，这样才可能实现自己的目标。面对环境的不利因素，成功者可以用良好的心态去面对，对于他们而言，任何困难都不能阻止他们通往成功的脚步；相反只有那些失败者才会受到不利因素的影响，甚至一些小小的困难都会成为他们难以逾越的鸿沟。

一个人的成功与失败在于他的一念之间，当你认为自己是一个非常优秀的人时，你的精神状态就一定是积极乐观的，你的言行举止也必然是积极向上的。如果你每天都是一副失落的表情，那么，你给他人和自己带来的将是一种失败的感觉。

1925年，沈从文26岁，凭借着在上海文坛的积极打拼，名气不小。当时任中国公学校长的胡适很欣赏这个有作为的年轻人，便聘请他为该校讲师。但是名气毕竟不是胆气，只有小学学历的沈从文在他第一次走上讲台的时候，面对着讲台下座无虚席渴盼知识的学子，这位大作家竟然一下子紧张得说不出话来。过了好一会儿，他的心绪才平静下来，开始讲课。但是由于缺乏教学经验，原本准备要讲授一个课时的内容，却被他三下五除二在10分钟内就讲完了。同学们都面面相觑，不清楚这位大作家的葫芦里面到底装了什么药。这剩下的时间该如何打发呢？面对这种状



况，沈从文的态度极为诚恳，他并没有天南海北、信口开河地硬撑“场面”。他拿起粉笔在黑板上工工整整地写道：“今天是我第一次上课，人很多，我害怕了。”面对如此诚实的话，同学们即刻报以热烈的掌声。

胡适后来听说了他这次讲课的经过，不仅没有提出批评，反而幽默地说：“沈从文的第一次上课成功了！”

是啊，坦言失败的真诚，当然不是随机应变的智慧，但它具有比智慧更加诱人的魅力。有些凭借随机应变的智慧难以收场的局面，坦言失败的真诚却能轻而易举地为其画上圆满的句号。

一个年轻人，大学毕业后凭着青年人的热情，他决定到一个偏僻的山村去接受锻炼。到了目的地，他才了解到这里条件的艰苦远远超出了他的想象：风不停地吹着，到处飞沙走石，甚至连个和他谈心的人也没有。他难过极了，写了封信向他们的父母求救。一个星期后，他收到了父母的来信，他展开一看，只有一句话：“两个人从窗户往外看，一个看见的是无尽的黑暗，另一个看见的却是星星。”看了父母的来信，他为之前的举动感到惭愧万分，他决心要做那个看星星的人。后来，他主动和当地人交上了朋友，并对他们提供真诚的帮助，他的生活也渐渐变得充实和快乐起来。

有的人在优越的环境中看到的总是烂泥，而有的人在逆境中看到的总是星星。不管在什么样的环境中，改变一下你自己的心态，你就会更快乐。

“汉堡包王”克罗克出生于西部淘金运动的尾声，这样一个