

张丹丹◎编著

赢

在乐观

WIN IN THE OPTIMISTIC

你的心态就是你的主人

心态决定命运，改变你的态度，改变你的命运。

成功者一直用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的心态对待自己的人生。

中国商业出版社

赢 在乐观

WIN IN THE OPTIMISTIC

你的心态就是你的主人

张丹丹◎编著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

赢在乐观 / 张丹丹编著. —北京: 中国商业出版社,
2010.9

(赢在系列;4)

ISBN 978 - 7 - 5044 - 7002 - 7

I. ①赢… II. ①张… III. ①企业—职工—修养
IV. ①F272.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 148839 号

责任编辑:陈鹰翔

中国商业出版社出版发行
010-63180647 www.ccbbook.com
(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
北京市通达诚信印刷有限公司

*

720×1000 毫米 16 开 17 印张 200 千字
2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷
定价:29.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换:010-82910158)



前言

每个人的人生历程都不可能一帆风顺,难免会遇到各种失败和挫折,如何对待失败和挫折,对于每个人来讲都将是考验。

很多人都追求成功而害怕失败,一时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。

对待挫折的正确态度应该是:用乐观的心态来排除一切阻碍我们前进的障碍;坚定自己战胜挫折的信心和勇气;向着目标努力奋斗。而保持这种态度需要充分地发挥自己的意志力,把阻碍我们的困难与挫折当做是一次挑战和考验。

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为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。

人的一生不可能是风平浪静、一帆风顺的,如果真有这样的人,那么他也并不快乐,因为他失去了做人的真正意义。由于在我们的生活中会遇到许多的坎坷和困难,所以我们需要勇敢地去进取、去面对,若



赢在乐观

YING ZAI LE GUAN

不去正视与克服这些关隘,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这种知难而进的精神,如果具备了这样的精神,那么我们通向成功的必经之路也就为之打开了。

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,常常会面临着成功、失败、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。

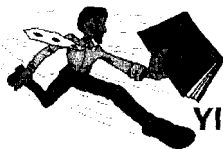


目 录

第一章 人生的成败在于态度

有什么样的心态,就有什么样的人生。“人与人之间只有很小的差异”,拿破仑·希尔说:“但是这种很小的差异却造成了巨大的差异,这种很小的差异就是你所具备的心态是积极的还是消极的,巨大的差异就是成功和失败的差异。”一个人是否能在激烈的竞争中获得最终的胜利,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。”

1.态度决定你的坐骑	3
2.态度决定你的命运	8
3.良好的心态是无价的	12
4.用良好的心态挑战成功	18
5.阻碍成功的是你自己	22
6.自信的态度是成功的基石	27
7.成功需要正确的心态	31
8 改变心态就会改变人生	36
9 以快乐的心态面对人生	41
10.懂得享受平静	46



赢在乐观

YING ZAI LE GUAN

第二章 乐观地面对人生

我们每个人的生活历程都不可能一帆风顺,难免都会遇到很多不同的失败和挫折,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。

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。一位哲学家说的好:“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。”

- 1.做人要有乐观精神 51
- 2.用微笑面对困境 56
- 3.宽心待事 61
- 4.不抱怨生活 64
- 5.用快乐去拥抱生活 70
- 6.不为一时的成败所困扰 74
- 7.不要过于苛求完美 78
- 8.不计较小事 82
- 9.学会欣赏自己 88
- 10.我们的未来是美好的 90



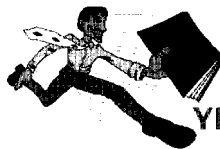
第三章 改变消极的心态

消极的观念能把人积极的心态吞噬掉。对于成大事而言,拒绝让消极的观念入侵大脑,是正确面对人生、赢取事业发展的重要一个方面。

每个人都必须面对这样一个奇怪的事实:在这个世界上,成功卓越者少,失败平庸者多。成功卓越者活得充实、自在、潇洒,失败平庸者过得空虚、艰难、猥琐。

生活中,失败平庸者多,主要是其心态观念的问题。遇到困难,他们只是挑选逃避之路。“我不干了,我还是退缩吧。”结果陷入失败的深渊,成功者遇到困难,怀着挑战的意识,用“我一定行”、“一定有办法”等积极的意念鼓励自己,便能想尽办法,不断前进,一步步走向成功。

1.你是独一无二的	97
2.不问出身	103
3.要有永不放弃的“痴心”	109
4.希望永远都在	112
5.做个积极向上的人	115
6.培养积极的心态	118
7.成功与失败的一念之差	121
8.勇于改变生存状态	125



第四章 清除心中的忧虑

忧虑是一种目前流行的社会通病,几乎每个人每天都花费大量的时间为未来而担忧。他们为自己、家人和社会的未来而忧虑;他们担心自己的身体生病,他们害怕别人与自己中断关系,他们担心自己所处的社会变得一团糟——不能说他们完全是“杞人忧天”,但这种行为至少也是一种毫无益处的行为。这就像席勒说的:“烦恼是一把摇椅,它可以使你有所事可做,但却不会使你前进一步。”

其实,给人们造成精神压力的,并不是今天的现实,而是对昨天发生的悔恨,以及对明天将要发生事情的忧虑。

- 1.克服内心的忧虑 131
- 2.不为明天而担忧 134
- 3.学会走出不幸 138
- 4.杜绝浮躁心理 140
- 5.化解压力 144
- 6.战胜恐惧 147
- 7.清除内心的障碍 152
- 8.善于化解心中之结 154
- 9.追求心灵的平静 157



第五章 走出自卑,战胜自己

自卑心理,人皆有之。正如一书中所说:“天下无人不自卑。无论圣人贤士,富豪王者,抑或贫农寒士,贩夫走卒,在孩提时代的潜意识里,都是充满自卑感的。”因此你不必因自身潜在的自卑背上过重的思想包袱,但你要认识到它是一种消极的心理状态。人生若想有所作为,就必须战胜自卑感。自卑会扭曲现实,给生活带来无谓的思想负担,使一个人的生活道路越走越窄。

许多事情的改变并不像你想象中那么难,更何况自卑感完全可由你自己控制,没有外来因素的干扰与阻碍。要消除自卑,首先要你正确评价自己。自卑者并非一无是处。自卑的人往往谦虚、体谅、小心细致,这些益处都是应该继续保持的。而后以决心、毅力为辅,不怕挫折,积极勤奋,并注意扬长避短。同时要适时地多给自己以鼓励,每当有了进步,祝贺一下自己,相信自己能做得更好。终于有一天,你会突然惊觉:原来那个自卑的自己已经消失得无影无踪,取而代之的是一个乐观自信、充满活力的自我!

1.打开自卑的枷锁	163
2.自卑是成功的绊脚石	166
3.跨越自卑	170
4.认清自己	173
5.欣赏自己	177
6.不要看扁自己	182
7.你是最棒的	186
8.克服懦弱	190
9.勇气常留身边	194



赢在乐观

YING ZAI LE GUAN

第六章 不被负面情绪影响

人活着世界上并不是一种简单的存在形式,每个人身上都蕴藏着巨大的潜能,你应当充分利用自己生命中的每一时刻。有许多人的生存状态可谓是半死不活,日复一日、周而复始地重复着同样的工作,没有生活目标和方向。究其原因,是人的情绪在作怪,你情绪低落时就会变得毫无斗志,没有前进的动力,觉得无力改变现在的生存状况,做什么都是无用功,只能无所事事地打发时间,浪费生命。

- 1.学会宽容 203
- 2.不要让自私毁掉自己 207
- 3.不要牢骚满腹 211
- 4.自我调节 214
- 5.放下坏心情 218
- 6.控制欲望 222
- 7.学会遗忘 225
- 8.坦然接受批评 228
- 9.快乐是追求成功的最佳情绪 231
- 10.做自己情绪的主人 234



第七章 以乐观的态度迎接挑战

想取得成功的人都在为自己的理想不断地付出努力,在奋斗当中失败是谁能避免的一件事情。在通往成功的道路上会有种种困难等着我们,我们会经历很多次失败,尽管我们不喜欢有太多这样的经历,可也要坦然地面对现实。人生就是这样充满了酸甜苦辣,每个人都会有这样的经历。所有失败也并不是多么恐怖的事情,它在每一个人身上都有发生。只要我们用乐观的态度去面对,用积极的行动去解决,你就会发现失败会给我们的人生增加很多不可缺少的经验和勇气。

- 1.用微笑面对人生 241
- 2.乐观地面对不良环境 246
- 3.战胜自己 249
- 4.做一个真正快乐的人 252



第一章

人生的成败在于态度

有什么样的心态，就有什么样的人生。“人与人之间只有很小的差异”，拿破仑·希尔说：“但是这种很小的差异却造成了巨大的差异，这种很小的差异就是你所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败的差异。”一个人是否能在激烈的竞争中获得最终的胜利，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。”

赢在乐观
YING ZAI LE GUAN

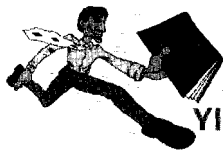
1.态度决定你的坐骑

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个份调查: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,相应的就会有怎样的命运。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。一伟大哲学家曾这样说道:“要么你去驾



赢在乐观

YING ZAI LE GUAN

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。

小时候的富克兰林,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,后来富克兰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克兰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、自甘坠落的理由。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,为了自己的生活过的更加快乐,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。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划上圆满的句号。

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，到处飞砂走石，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