

好心态 好人生

李子琳 黄亚男◎编著

发掘阳光心态，缔造幸福生活的人生智慧书



NLIC 2970695138

 新浪文化·读书
book.sina.com.cn

“新浪读书”推荐阅读的人生励志精选读本

每一份幸福后面都有一种好心态，幸福与否就在一念之间

通向成功的精神之旅，追求幸福的心灵智慧

全身心感受幸福，好心态把握幸福

华夏出版社

好心态 好人生

李子琳 黄亚男◎编著



NLIC 2970695138

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好心态 好人生 / 李子琳, 黄亚男编著. —北京: 华夏出版社,
2011.3

(MBOOK随身读)

ISBN 978-7-5080-6195-5

I. ①好… II. ①李… ②黄… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-29

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第247639号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhua bookstore.com>

好心态 好人生

编 著 李子琳 黄亚男

责任编辑 李红珍

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

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)

总 经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京通州皇家印刷厂

开 本 720mm × 1020mm 1/32

印 张 10

字 数 140千字

版 次 2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷

定 价 18.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-6195-5

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

每一种幸福背后都有一种好心态

幸福的人之所以比其他人拥有更多的幸福，是因为他们知道生活永远不会完全在上帝的控制之中。如果你固守着自己有这种支配能力的错觉不放，你就不会建立对于厄运的防御系统。当厄运确实来临时，你就会陷入极度的混乱而束手无策。

幸福的人之所以比其他人拥有更多的幸福，是因为他们对待生活和困难的态度不同，他们从不问“为什么”，而是问“为的是是什么”，他们不会在“生活为什么对我如此不公平”的问题上做过长时间的纠缠，而是努力去想解决问题的方法。

幸福的人之所以比其他人拥有更多的幸福，是因为他们懂得创造幸福。人的一生会有许多良好的机会：有利于让自己成长的机会，或是事业发展的机

会，或是能让自己发财致富的机会，然而，这些机会在哪里？该如何去找？机会不是靠上帝赐给，也不是靠瞎碰运气，而是靠自己大胆主动地去创造。

从生活中不难发现，许多人总是认为活得很累、活得很窝囊、活得很穷困是客观原因所致，却从来没有审视过自己生活心态的好坏。他们面对人生失败的困境，屡遭挫折煎熬，丧魂落魄般无助，往往把原因归于没有出生在一个好的家庭，没有考上一所好的大学，没有找到一份适合自己的好工作。而有的人，在艰难的环境中依然充满自信，对未来充满希望，他们不放弃、不妥协，依靠努力拼搏赢得自己的人生，获取属于自己的幸福……是什么造成了这样的差别？

答案很明显：心态不同。

心态就是人们对事物的看法和认识，是内心的想法，是一种思维的习惯状态。有什么样的心态决定着你对事物有什么样的看法，而这种看法直接决定着你的

的行为，一系列的行为组合起来就是一个人的人生，就是一个人的命运。所以说，心态决定思维，心态决定行动，心态决定一个人的成功和失败，心态决定一个人的幸福。

心态决定一个人能否获得幸福。例如在工作中，你一时气恼和上司顶嘴，结果就是被炒鱿鱼，丢了自己的饭碗；在生活中，你大手大脚吃喝，从来不做计划，结果就落得个山穷水尽、靠人救济的下场；在恋爱中，你因一时赌气而向对方提出分手，结果就做了让自己终身后悔的事。

如果你拥有良好的心态，也许能从此改变自己的人生。消沉时学会乐观、受挫时学会坚强、生气时学会容忍、受人恩惠时学会感恩……你的心情、你的气度都可能决定你在他人心中的形象。

一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”

一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么就是生命驾

驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

为了让更多的人懂得心态的重要性，我们推出了这本《好心态 好人生》。本书综合了人生中一些成功的经验和失败的教训，归纳了决定幸福的十六种心态：乐观心态、积极心态、归零心态、平和心态、强者心态、共赢心态、老板心态……并用精练的文字对各种心态进行了充满哲理的精辟分析，同时又融注了大量事实，从正反两方面提出如何跨越不良心态的藩篱，并全面阐释了拥有良好心态对改变人生命运的意义。帮助读者修炼良好的心态，应对人生中可能遇到的险阻，赢得幸福，创造崭新的生活，真正成为主宰自己命运的主人。

人生如一场戏，在戏里戏外我们都扮演着不同的角色，无论扮演哪种角色，有一点是我们无法否认的，那就是：拥有好心态，幸福就是一件简单的事情。

第一章

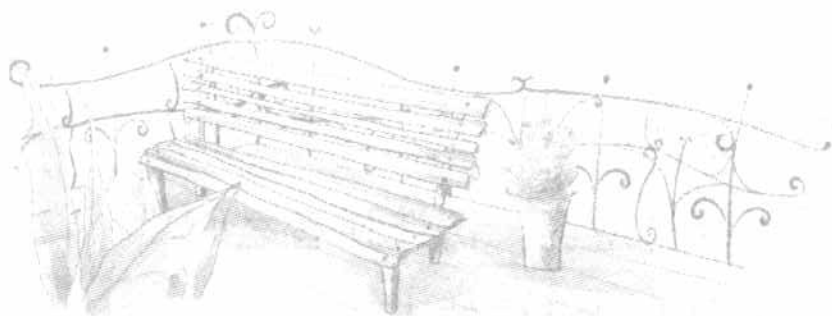
乐观心态——幸福由自己决定

- 解密乐观心态 002
- 告别悲观，潇洒地挥挥手 008
- 享受阳光，从“心”开始 014

第二章

务实心态——脚踏实地做好每件事

- 解密务实心态 022
- 踏实务实，驱除务虚的心 028
- 培养务实心态，需从脚下做起 034



第三章

卓越心态——让你“不同凡响”

- 解密卓越心态 040
- 告别平庸，成就自己不平凡的人生 048
- 造就卓越心态，不断向自我挑战 054

第四章

创新心态——打开思维的空间

- 解密创新心态 060
- 打破墨守成规的思维定式 065
- 培养创新心态，用创意改变你的人生 069

第五章

强者心态——缔造坚忍的雄心

- 解密强者心态 076
- 摆脱精神逆境，铸造强者之心 083
- 不让别人设定你的人生 088

第六章

老板心态——让你成为“老板”

- 解密老板心态 094
- 摆脱打工心态，成就老板心态 100
- 培养老板心态，学会为自己打工 104

第七章

创富心态——做金钱的主人

- 解密创富心态 112
- 要想成为富人，先摆脱穷人的想法 117
- 富庶的生活来自创富的心态 124

第八章

共赢心态——利己利人的合作

- 解密共赢心态 132
- 告别短视的“单赢” 138
- 与人牵手，合作共赢 146

第九章

积极心态——驱动你的生命力

- 解密积极心态 152
- 甩掉消极的包袱，轻装上阵 156
- 在心中播撒一颗积极的种子 162

第十章

进取心态——永远不被淘汰

- 解密进取心态 172
- “安于现状”让你的生活缺少光彩 177
- 用进取的态度对待生活的每一天 184

第十一章

执著心态——胜利就在最后一秒

- 解密执著心态 190
- 用执著改写自己的人生 196
- 用执著点燃成功的灯 202

第十二章

归零心态——一切从头再来

- 解密归零心态 208
- 要想进步，先倒掉“杯中的水” 213
- 塑造归零心态，吸收成功要素 220

第十三章

平和心态——闲看庭前花开花落

- 解密平和心态 228
- 抚平一颗“激动”的心 232
- 寻找“平和”的踪影 238

第十四章

包容心态——设身处地理解别人

- 解密包容心态 246
- 记住恩惠，洗去怨恨 253

第十五章

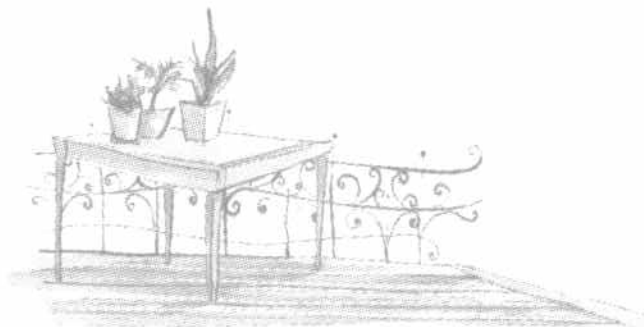
感恩心态——对生命的一种珍惜

- 解密感恩心态 264
- 走出生活的泥沼 273
- 懂得感恩，回报恩惠 277

第十六章

知足心态——幸福人生的保证

- 解密知足心态 284
- 摆脱欲望的束缚，轻装上阵 289
- 知足，接近生命本真的快乐 296



第一章

乐观心态 ——幸福由自己决定

解密乐观心态
告别悲观，潇洒地挥挥手
享受阳光，从“心”开始



解密乐观心态

◎ 乐观是美好生活的源泉

真正懂得乐观地去生活的人，他的生活一定是富有情趣的。

生活在这个世界上，你要为衣、食、住、行去奔忙，要应付各种各样的事，要与各种各样的人相处，而谁也不能保证你所接触的事都是好事，你所遇到的人都是谦谦君子。所以，我们只有热爱生活，懂得生活，让生活充满情趣，才能融入色彩斑斓的世界，也只有这样，生活才是有滋味的。

卡耐基曾说法国人懂得生活的“技术”，而不是说他们懂得生活的“艺术”，懂得“生活技术”的人，未必就是懂“生活艺术”的人。所谓“生活技术”，也就是“职业技术”——你有谋生的本领吗？假使你回答说“有”，你的谋生本领便是“生活技术”，因为没有这种“技术”，你便不能“生活”。

“生活艺术”则涉及如何处理种种琐碎的生活小事。而一件简单的生活琐事，不同的处理方法会给你带来不同的结果，就看你怎样运用“生活艺术”了。

面对生活，也许你有点疲惫不堪，但这种消极的状态，又何尝不是你每天积累的结果？也许，你确有难言的忧愁，以致你对以后的人生失去兴趣，但是，你却可以用另外一把钥匙——乐观的心态，去打开快乐之门，一改你忧愁不堪的形象。

乐观是美好生活的源泉，也是“生活艺术”的最高境界。在这个世界上，唯有一种方法能让人们感觉到一切都是美好的，就是保持乐观的心态。

◎ 乐观是用“心”制造的幸福天堂

昆仑山麓，水清草美。据说这一带出产一种快乐果，凡是得到这种果子的人，一定喜形于色，笑逐颜开，不知道烦恼为何物。

曾经有一个人，为了得到不尽的快乐，不惜跋山涉水，去找这种果子。他历尽千辛万苦，终于到了昆

仑山麓，在险峻的山崖上，他找到了这种快乐果，却发现他并没有得到预想中的快乐，反而感到一种空虚和失落。

这天晚上，他在山上一位老人的屋中借宿，面对皎洁的月光，他发出了一声长长的叹息。

老人闻声而至，问他：“年轻人，什么事让你这样叹息呀？”

于是，他说出了心中的疑问：“为什么我已经得到快乐果，却没有得到快乐呢？”

老人一听就乐了，说：“其实，快乐果并非昆仑山才有，而是人人心中都有。只要你有快乐的根，无论走到天涯海角，都能够得到快乐。”

老人的话让这个年轻人顿觉精神一振，就又问：“什么是快乐的根呢？”

老人就说：“心就是快乐的根。”

可叹愚者，他虽然找到了快乐果，却没有找到快乐的根——心。他被自己的情绪所奴役，以为找到了快乐果就可以拥有快乐，而当快乐果没有带给他快乐