

ACCESS TO THE FIRST CAPITAL FOR LIFE  
A GOOD OUTCOME MENTALITY

获取人生第一本钱

# 做人成事 好心态

用心态创造财富，用心态改变生活

龙柒 ○ 主编

要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。

你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。

人生拥有一种积极进取的好心态，胜过拥有一座金矿。



金城出版社  
GOLD WALL PRESS

ACCESS TO THE FIRST CAPITAL FOR LIFE  
A GOOD OUTCOME MENTALITY

获取人生第一本钱

# 做人成事 好心态

龙柒◎主编

金城出版社  
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

获取人生第一本钱:做人成事好心态/龙柴主编. —北京:  
金城出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-80251-815-5

I. ①获… II. ①龙… III. ①成功心理学—通俗读物

IV. ①B848.4 -49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 002938 号

Copyright© 2011 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归金城出版社所有, 未经合法许可, 严禁任何方式使用。

## 获取人生第一本钱:做人成事好心态

---

主 编 龙 柴

责任编辑 雷燕青

文字编辑 韩晓征

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 21.5

字 数 260 千字

版 次 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

印 刷 北京世纪雨田印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-80251-815-5

定 价 39.80 元

---

出版发行 金城出版社北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编 100013

发 行 部 (010)84254364

编 辑 部 (010)84250838

总 编 室 (010)64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 [jinchengchuban@163.com](mailto:jinchengchuban@163.com)

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

## | 前 言 |

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，要么生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

一位艺术家说：“你不能延长生命的长度，但你可以扩展它的宽度；你不能改变天气，但你可以左右自己的心情；你不可以控制环境，但你可以调整自己的心态。”

佛说：“物随心转，境由心造，烦恼皆由心生。”

狄更斯说：“一个健全的心态比一百种智慧更有力量。”

爱默生说：“一个朝着自己目标永远前进的人，整个世界都给他让路。”

.....

这些话语虽然简单但却经典、精辟，一个人有什么样的精神状态就会产生什么样的生活现实，这是毋庸置疑的。就像做生意，你投入的本钱越大，将来获得的利润可能也就越多。

生活中，一个好的心态，可以使你乐观豁达；一个好的心态，可以使你战胜面临的苦难；一个好的心态，可以使你淡泊名利，过上真正快乐的生活。人类几千年的文明史也告诉我们，积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富。

《获取人生第一本钱：做人成事好心态》一书从分析平常人的心态入

手，试图与读者一起，认识、改善并把握自己的心态，希望读过本书的人从此都能以更加积极的心态面对生活，享受人生。

全书文字优美、流畅且蕴涵哲理。它没有运用高深的心理学理论，也没有采纳生硬的说教。全书所有的语言，所有的哲理都像娓娓动听的家常话，既能开启你的心扉，又能使你感到豁然开朗。

在每一章的每一小节中，作者都以生动的小故事来阐释某种心理的困惑或剖析某种心态的表现，借助委婉、平和的方式指导读者调整心态、把握心态，从而超越自卑、充分自信，乐观地工作，智慧地生活。

如果说成功一定有秘诀，那就是要利用好你的人生第一笔本钱——做人成事好心态。

# 目录

## CONTENTS

### 第1章 心态决定人生

一位哲人说过：“你的心态就是你的主人。”在现实生活中，我们不能控制自己的遭遇，却可以控制自己的心态；我们不能改变别人，却可以改变自己。其实，人与人之间并无太大的区别，真正的区别在于心态。所以，一个人成功与否，主要取决于他的心态。

- ◎心态好一切都好 ..... (3)
- ◎别把缺陷当遗憾 ..... (4)
- ◎改变心态就是改变命运 ..... (6)
- ◎对生活充满热情 ..... (9)
- ◎要有用心做事的心态 ..... (10)
- ◎生于忧患死于安乐 ..... (12)
- ◎心态影响人的前途 ..... (14)
- ◎成功需要好心态 ..... (16)
- ◎心态沉稳是关键 ..... (18)
- ◎把握自己的心态 ..... (20)

### 第2章 生气不如争气

人生有顺境也有逆境，不可能处处是逆境；人生有巅峰也有低谷，不可能处处是低谷。因为顺境或巅峰而趾高气扬，因为逆境或低谷而垂头丧气，都是浅薄的人生。面对挫折，如果只是一味地抱怨、生气，那么你注定永远是个弱者。

- ◎正视人生的坎坷 ..... (25)
- ◎厄运面前昂首向前 ..... (27)
- ◎把消极心态辗碎 ..... (28)
- ◎面对着太阳生活 ..... (30)
- ◎相信天无绝人之路 ..... (32)
- ◎把不幸当做新的起点 ..... (34)
- ◎要勇于接受挑战 ..... (35)
- ◎生气不如争气 ..... (38)
- ◎保持心理积极性 ..... (39)
- ◎勇敢地面对现实 ..... (41)
- ◎从别处寻找出路 ..... (42)
- ◎机遇只垂青于积极的人 ..... (44)
- ◎进取心让一切皆有可能 ..... (46)
- ◎常将有日思无日 ..... (49)
- ◎牢牢把握住机会 ..... (52)
- ◎充满希望地生活 ..... (55)

### 第3章 有自信才能赢

古往今来,许多人之所以失败,究其原因,不是因为无能,而是因为不自信。自信是一种力量,更是一种动力。当你不自信的时候,你难以做好事情;当你什么也做不好时,你就更加不自信。这是一种恶性循环。若想从这种恶性循环中解脱出来,就得与失败作斗争,就得树立牢固的自信心。

- ◎对自己充满信心 ..... (61)
- ◎用脚写出人生的辉煌 ..... (63)
- ◎勇敢也是一种自信 ..... (66)
- ◎坦然面对挫折 ..... (68)
- ◎打起精神来做事 ..... (70)
- ◎不要低估自己 ..... (71)
- ◎贫穷并不阻碍成功 ..... (74)

|                 |      |
|-----------------|------|
| ◎自信能够改变命运 ..... | (76) |
| ◎天生我材必有用 .....  | (77) |
| ◎相信自己才能成功 ..... | (78) |

## 第4章 心动更要行动

心动不如行动,虽然行动不一定会成功,但不行动则一定不会成功。生活不会因为你想要做什么而给你报酬,也不会因为你知道了什么而给你报酬,而是因为你做了些什么才给你报酬。一个人的目标是从梦想开始的,一个人的幸福是从心态上把握的,而一个人的成功则是在行动中实现的。因为只有行动,才是滋养你成功的食物和泉水。

|                  |       |
|------------------|-------|
| ◎说一尺不如行一寸 .....  | (83)  |
| ◎行动是成功的关键 .....  | (84)  |
| ◎有想法更要有行动 .....  | (85)  |
| ◎全力以赴,从不放弃 ..... | (87)  |
| ◎把梦想付诸行动 .....   | (89)  |
| ◎永远都为时不晚 .....   | (91)  |
| ◎想做就做,定能成功 ..... | (93)  |
| ◎求人不如求己 .....    | (94)  |
| ◎有了错误马上改正 .....  | (96)  |
| ◎进取心就是主动去做 ..... | (98)  |
| ◎抓住现在不放手 .....   | (100) |
| ◎脚踏实地地做事 .....   | (101) |
| ◎将被动变成积极主动 ..... | (102) |
| ◎及时把握机遇 .....    | (104) |
| ◎学会从小处着手 .....   | (108) |
| ◎改掉拖延的坏习惯 .....  | (110) |
| ◎把被动变为主动 .....   | (112) |

## 第5章 平常心不可少

人生不可能一帆风顺,有成功,也有失败;有开心,也有失落。如果我们把生活中的这些起起落落看得太重,那么生活对于我们来说永远都不会坦然,永远都没有欢笑。人生应该有所追求,但暂时得不到并不会阻碍日常生活的幸福,因此,拥有一颗平常心,是人生必不可少的润滑剂。

- ◎心境淡然才会快乐 ..... (117)
- ◎以平常心对待财富 ..... (118)
- ◎嫉妒是绿眼妖魔 ..... (121)
- ◎远离嫉妒的地狱 ..... (123)
- ◎别把事情想得太复杂 ..... (125)
- ◎拥有一颗平常心 ..... (127)
- ◎面对批评要平静 ..... (129)
- ◎看淡一切才快乐 ..... (132)
- ◎保持冷静的心态 ..... (135)
- ◎拭去心灵的浮躁 ..... (138)
- ◎不贪恋功名利禄 ..... (139)
- ◎别被利弊牵着走 ..... (141)
- ◎用平和的心态对待生活 ..... (143)
- ◎坦然面对身边的得与失 ..... (145)
- ◎在逆境中把持自我 ..... (147)
- ◎功过面前宠辱不惊 ..... (148)
- ◎学会控制自己的情绪 ..... (150)

## 第6章 放弃不等于失去

生活中有许多东西需要放弃,而放弃并不等于失去。失去是因为我们没有了我们想要的东西,而放弃是我们丢弃了我们不想要的东西。放弃是一种美,只有懂得适时放弃,才能感受人生的精彩。

- ◎适时放弃才会有收获 ..... (155)

|                     |       |
|---------------------|-------|
| ◎缺憾也是一种美丽 .....     | (157) |
| ◎别让坚持成固执 .....      | (159) |
| ◎有所不为才能有所为 .....    | (161) |
| ◎放下包袱才能前进 .....     | (163) |
| ◎给自己一个放弃的机会 .....   | (165) |
| ◎不要死守陈旧的观念 .....    | (167) |
| ◎明智的放弃才可取 .....     | (168) |
| ◎失去的未必是最好的 .....    | (171) |
| ◎懂得及时抽身 .....       | (173) |
| ◎盲目地坚持不如理智地放弃 ..... | (174) |
| ◎放弃并不等于失去 .....     | (176) |
| ◎学会放弃眼前利益 .....     | (177) |
| ◎舍小才得大 .....        | (179) |
| ◎要懂得急流勇退 .....      | (181) |
| ◎鱼和熊掌不可兼得 .....     | (183) |
| ◎该收手时就收手 .....      | (185) |

## 第7章 宽容是一种美德

俗话说得好：“退一步海阔天空，让几分心平气和。”这就是说人与人之间需要宽容。宽容是一种美德，它能使一个人得到尊重。宽容是一剂良药，它能挽救一个人的灵魂。宽容就像一盏明灯，能在黑暗中放射着万丈光芒，照亮每一个心灵。

|                 |       |
|-----------------|-------|
| ◎宽容是快乐的大门 ..... | (191) |
| ◎原谅别人的过错 .....  | (192) |
| ◎宽容才能避免误会 ..... | (195) |
| ◎学会替他人着想 .....  | (196) |
| ◎君子有容人之量 .....  | (199) |
| ◎宽容是最好的礼物 ..... | (201) |
| ◎忍一时风平浪静 .....  | (203) |
| ◎退一步海阔天空 .....  | (206) |

- ◎宽容不等于软弱 ..... (207)
- ◎让善念相伴一生 ..... (209)
- ◎宽容是一种美德 ..... (210)
- ◎斤斤计较害处多 ..... (212)
- ◎和你的“敌人”做朋友 ..... (214)
- ◎帮别人开启一扇窗 ..... (216)

## 第8章 学会给心灵松绑

人的心灵是脆弱的,需要经常地激励与抚慰。常常自我激励,自我表扬,会使心灵快乐无比。学会给心灵松绑,就是要给自己营造一个温馨的港湾,常常走进去为自己忙碌疲惫的心灵做做按摩,使心灵的各个零件经常得到维护和保养。

- ◎学会释放压力 ..... (221)
- ◎把心情放轻松 ..... (222)
- ◎不要给自己设围 ..... (224)
- ◎挣脱压力的枷锁 ..... (227)
- ◎轻松地承受重压 ..... (228)
- ◎让意念自由游走 ..... (230)
- ◎消除自闭的心理障碍 ..... (232)
- ◎学会给心灵松绑 ..... (234)
- ◎别把压力当问题 ..... (236)
- ◎勇敢地面对现实 ..... (238)
- ◎不要被别人左右 ..... (240)
- ◎摆脱内心的压力 ..... (243)
- ◎把烦恼驱除心外 ..... (244)
- ◎别把成功想得太远 ..... (247)
- ◎让自我的心灵解放 ..... (248)

## 第9章 别把挫折当失败

每个人的一生,难免都会遭受挫折和失败。所不同的是失败者总是把挫折当成失败,从而使每次挫折都能够深深打击他取胜的勇气;成功者则是从不言败,在一次又一次的挫折面前,总是对自己说:“我不是失败了,而是还没有成功。”一个暂时失利的人,如果继续努力,打算赢回来,那么他今天的失利,就不是真正的失败。相反地,如果他失去了再战斗的勇气,那就是真输了!

|                   |       |
|-------------------|-------|
| ◎胜不骄,败不馁 .....    | (253) |
| ◎在逆境中绝不放弃 .....   | (254) |
| ◎寻求突破困境的方法 .....  | (257) |
| ◎用乐观驾驭悲观 .....    | (258) |
| ◎坦然地面对不幸 .....    | (260) |
| ◎勇敢地与挫折交战 .....   | (261) |
| ◎要有坚强的意志力 .....   | (263) |
| ◎将挫折向成功转化 .....   | (265) |
| ◎人生没有迈不过去的坎 ..... | (267) |
| ◎跌倒了就再爬起来 .....   | (269) |
| ◎乐观地面对失败 .....    | (271) |
| ◎摆脱失败的阴影 .....    | (274) |
| ◎成功者必经磨难 .....    | (276) |
| ◎把不幸变成幸福 .....    | (278) |

## 第10章 避免烦恼成心病

在现实生活中,终日烦恼的人,实际上并不是遭遇了多大的不幸,而是根源于烦恼者的内心世界。因此,当烦恼降临的时候,我们既不要怨天尤人,也不要自暴自弃,要学会给心灵松绑,从心理上调适自己,避免烦恼变成心病。

|                 |       |
|-----------------|-------|
| ◎没有什么好忧虑的 ..... | (283) |
|-----------------|-------|

- ◎风雨只是暂时的 ..... (284)
- ◎消除自身的烦恼 ..... (286)
- ◎心病还要心药医 ..... (288)
- ◎透过阴霾是阳光 ..... (290)
- ◎用积极的心态调适烦恼 ..... (291)
- ◎爱是心灵的窗户 ..... (293)
- ◎乐观的人懂得拒绝烦恼 ..... (294)
- ◎猜疑害人又害己 ..... (296)
- ◎清除心中的杂草 ..... (297)
- ◎心态平和没烦恼 ..... (299)
- ◎敞开你的心扉 ..... (301)
- ◎别受烦恼的摆布 ..... (303)

## 第 11 章 快乐其实很简单

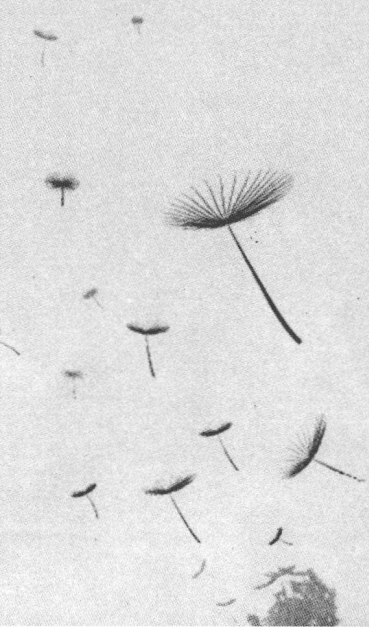
有人说,快乐是春天的鲜花,夏天的绿荫,秋天的野果,冬天的漫天飞雪。其实,快乐就在我们身边。一个会心的微笑,一次真诚的握手,一次倾心的交谈,就是一件快乐无比的事情。

- ◎快乐源自于心中 ..... (307)
- ◎快乐要与人分享 ..... (308)
- ◎在工作中寻找快乐 ..... (312)
- ◎快乐其实很简单 ..... (314)
- ◎知足是快乐的源泉 ..... (316)
- ◎神奇的快乐定律 ..... (319)
- ◎简单生活就是快乐 ..... (321)
- ◎快乐是自己的事情 ..... (325)
- ◎创造快乐的心态 ..... (327)
- ◎快乐是一种感觉 ..... (329)

# 第1章

## 心态决定人生

，中...生...变...空...“。人生...科...最...线...和...路...”，...到...人...直...  
...道...不...可...疑...，...孩...子...自...己...就...知...道...自...己...的...路...线...，...他...们...的...行...动...都...是...有...目...的...的...  
...，...他...们...的...大...大...乐...并...同...太...人...言...人...，...其...其...。...自...变...为...以...后...，...人...  
...能...出...于...知...道...主...，...否...则...也...是...人...个...一...，...以...前...。...否...则...千...万...没...有...的...了...。



---

一位哲人说过：“你的心态就是你的主人。”在现实生活中，我们不能控制自己的遭遇，却可以控制自己的心态；我们不能改变别人，却可以改变自己。其实，人与人之间并无太大的区别，真正的区别在于心态。所以，一个人成功与否，主要取决于他的心态。

---



## 心态好一切都好

在生活中，我们经常会遭遇困境。在困境中，有的人烦躁不安，怨这怨那；有的人心静如水，默默地寻找解决问题的方法。持前一种态度的人，往往无法走出困境；而持后一种态度的人，则能顺利地走出困境。

几年前，央视曾做过一期节目。一位叫杭平的煤矿工人被埋在地下，历经三十四天，竟存活了下来。在《实话实说》节目中看到杭平回答问题时的那种冷静，根本没有人会想到他只有二十六岁。如果他不冷静，怎么会想出那么多在地下保持生存的办法，怎么会想出用眼镜镜片去割驴子的肉，用来充饥呢？可见，心态好对处在逆境中的人来说，是非常重要的。

还有这样一个十分经典的故事：

一辆冷藏车送货到一家商场，司机停好车后，就和货主吃饭去了。一位搬运工人独自卸货。当他走进冷藏车厢后，门被风一吹，关上了。

等司机和货主回来，不见了搬运工人。他们到处找，结果在冷藏车中找到了他。可是他早已缩成一团死去多时了。

司机便成为谋杀嫌疑人。但是后来的调查结果显示，当时冷藏车的冷气根本没有启动，也就是说冷藏室里的温度是恒定的，不足以置人于死地，而且司机与搬运工人之间没有任何利害关系。

经过专家鉴定，搬运工人是被吓死的。冷藏室的门被风一吹关上了以后，他以为自己必然会被冻死，于是被恐惧击倒。

心理学家说，每个人其实都活在自我设置的情境之中，关键在于面对任何一种境遇，都需要与之相适应的心境去对待。对心境的选择不一样，在生活质量的反映上也不一样。有时候，良好的心态要比命运重要得多。换言之，心态好，一切都好。

从上面两个故事中，我们懂得了这样一个道理：与其在慌乱中寻找人生出路而没有结果，不如让自己的心平静，使浮躁的心灵沉静下来。当心

态好时，一切都会朝好的方向转变。如果在困境中急躁、慌乱，就会把自己置于更加危险的境地。

一位成功者说过：百分之九十的失败者其实不是被对手打败，而是自己放弃了成功的希望。其实，人与人的差别只是一点点，但这小小的差别却有极大的不同。小小的差别是思维方法，极大的不同是这种思维方式究竟是积极的还是消极的。

### 心灵感悟 .....

在生活中，无论面对的情况是好是坏，都要抱着积极的态度，莫让悲观占据我们的心灵。我们必须记住：面对厄运，只要抱着乐观的心态，一切都会朝好的方向转变。有了好的心态，才可能有好的生活。心态好一切都好。

## 别把缺陷当遗憾

俗话说：“金无足赤，人无完人。”人的许多缺陷有的是与生俱来的，譬如相貌、身材、脾气、秉性、智商、能力等方面的缺陷；有的是后天改变的，比如车祸、疾病、自然灾害等造成的缺陷，一经形成后，就很难改变，甚至根本无法改变。但是只要我们以积极的心态去面对，勇敢地改变它，缺陷也就不成其为缺陷了。

有两个姑娘，一个叫艾美，是美国姑娘；另一个叫希茜，是英国姑娘。她们聪明、美貌，但都有残疾。

艾美出生时两腿没有腓骨。一岁时，她的父母做出了充满勇气但备受争议的决定：截去艾美的膝盖以下部位。艾美一直在父母怀抱和轮椅中生