

改变人一生的

智慧书系
Zhi hui shu xi

汲取生活智慧

浓缩人生哲理

掌握成功之道

改变人生命运

人一生要具备的

心态

远方出版社

B 848.4
297

一生的
智慧书系

Shi hui shu xi

汲取生活智慧

浓缩人生哲理

掌握成功之道

改变人生命运

人一生要具备的

心态

远方出版社

慧管舌主頭丞

的上一人變



图书在版编目(CIP)数据

人一生要具备的心态/冯强编. —呼和浩特:远方出版社,2007.5

(改变人一生的智慧书系)

ISBN 978-7-80723-231-5

I. 人… II. 冯 III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 066125 号

书 名:人一生要具备的心态

主 编:冯 强

责任编辑:王 福 刘卫伟

装帧设计:三石工作室

出版发行:远方出版社

社 址:呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

电 话:0471-4919981(发行部)

邮 编:010010

经 销:全国新华书店

印 刷:北京一鑫印务有限公司

开 本:720×980mm 1/16

字 数:4160 千字

印 张:208

版 次:2007 年 6 月第 1 版

印 次:2007 年 6 月第 1 次印刷

印 数:1-3000

标准书号:ISBN 978-7-80723-231-5

定 价:980.00 元

远方版图书,版权所有,侵权必究

社 址 出 版 社

前 言

追本溯源、谈古论今，智慧就在我们身边。

如果有人问你，人一生要养成什么样的习惯、人一生要规避什么样的人、人一生要懂得哪些个商务礼仪、人一生要解决哪些关键问题、人一生要掌握哪些生活法则、人一生要注意的哪些细节、人一生要懂得的哪些人生哲理……这些问题你是否想过？这些都是说大不大，说小不小的问题，但很少有人去关注，因为这些知识都是零散的。但无论其影响大小，有趣的永远是其背后的历史和故事！为此，我们将那些读者可能感兴趣的、有意思的常识编辑成册，以管中窥豹。

本系列以丰富的知识，娓娓讲述各类事物的精彩历史，集知识性、趣味性、科学性于一体，内容包括中外古今，涵盖面广。本书即可以开拓视野，升华境界，丰富知识结构，又可以给人生活提示。既是一本知识储备辞典，又是生活之余的休闲。内容丰富、精彩、实用。是一套不可不读的智慧书系。

在选编的过程中，我们查阅了大量的相关资料。由于我们的水平有限，可能还有很多知识点，我们没有搜集到，而且内容来源借鉴不同报章、不同版本的书籍，其观点难免带有特定时期。因此，看本书时应抱着参考的态度来阅读其中一些内容，错误和不当之处仍在所难免，恳请读者批评指正。

本书编者

2007年6月

目 录

一、心态决定命运	1
二、做人就是苦中作乐	7
三、做人应有好的心态	15
四、每天都乐趣无穷	20
五、别让自己活得太累	24
六、令人神往的人生境界	30
七、做自己想做的事最幸福	35
八、富贵不淫，贫贱不移	42
九、不要盲目和别人攀比	45
十、以别人的利益为先	52
十一、对人要心怀感恩	58
十二、凡事不可太计较	65
十三、世界上没有永远的敌人	72
十四、帮助别人，强大自己	79
十五、惹不起躲得起	84
十六、给足人家面子	88
十七、友情突然升温要小心	93
十八、有仇不报是君子	97
十九、决定自己过一流的生活	101
二十、充分认识自己的价值	105

二十一、别钻进钱眼里生活	109
二十二、不要把命运交给别人	113
二十三、从事你最擅长的工作	118
二十四、做个敬业乐群的上班族	123
二十五、把缺憾和贫穷看成奋斗的动力	128
二十六、在困难中保持坚强	133
二十七、把喜怒哀乐放在“口袋里”	138
二十八、永不满足于现状	142
二十九、恋爱男人必答题	145
三十、真心相爱到永恒	148
三十一、误会了半个世纪的爱情	151
三十二、婚姻需要双方来维护	156
三十三、家庭是爱的调色盘	160
三十四、教育孩子走向成功	164
三十五、用积极的心态对待得失	170
三十六、学会放弃不熟悉的行业	176
三十七、每天给自己一个希望	182
三十八、金钱造就崇高的人	186
三十九、富翁的心态	192
四十、每个人都潜藏着发财致富的才能	198

一、心态决定命运

为什么有些人就是比其他的人更成功，赚更多的钱，拥有不错的工作、良好的人际关系、健康的身体，整天快快乐乐，拥有高品质的人生，似乎他们的生活就是比别人过得好，而许多人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计。

心态决定命运

为什么有些人就是比其他的人更成功，赚更多的钱，拥有不错的工作、良好的人际关系、健康的身体，整天快快乐乐，拥有高品质的人生，似乎他们的生活就是比别人过得好，而许多人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计。人与人之间并没有多大的区别，为什么有许多人能够获得成功，能够克服万难去建功立业，有些人却不行？

不少心理学专家发现，这个秘密就是人的“心态”。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，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

大概是40年前，南非某贫穷的乡村里，住了兄弟两人。他们受不了穷困的环境，便决定离开家乡，到外面去谋求发展。大哥好像幸运些，被奴隶主卖到了富庶的旧金山，弟弟却被卖到很穷困的菲律宾。

40年后，兄弟俩又幸运地聚在一起。今日的他们，已今非昔比了。做哥哥的，当了旧金山的侨领，拥有两间餐馆、两间洗衣店和一间杂货铺，而且子孙满堂，子孙有些承继了他的衣钵，有些成为杰出的工程师或电脑工程师

等。

弟弟呢？居然成了一位享誉世界的银行家，拥有东南亚相当数量的山林、橡胶园和银行。经过几十年的努力，他们都成功了。但为什么兄弟两人在事业上的成就，却有如此的差别呢？

兄弟相聚，不免谈谈分别以来的遭遇。哥哥说，我们黑人到白人的社会，既然没有什么特别的才干，就惟有用一双手煮饭给白人吃，为他们洗衣服。总之，白人不肯做的工作，我们黑人统统顶上了，生活是没有问题，但事业却不敢奢望。例如我的子孙，书虽然读得不少，却不敢妄想进入上层的白人社会，只有安分守己地去担当一些中层的技术性工作来谋生。

看见弟弟这般成功，做哥哥的不免羡慕。弟弟却说：“幸运是没有的。初来菲律宾的时候，我担任些低贱的工作，我发现当地人有些比较愚蠢和懒惰，于是便接下他们放弃的事业，不断收购和扩张，生意便逐渐做大了。”

以上是真实的故事，它告诉我们：影响我们人生的绝不仅仅是环境。心态控制了个人的行动和思想，同时，也决定了自己的视野、事业和成就。

有两位年届 70 岁的老太太，一位认为到了这个年纪可算是人生的尽头，于是便开始料理后事；另一位却认为一个人能做什么事不在于年龄的大小，而在于有什么样的想法。于是，她在 70 岁高龄之际开始练习登山，最近还以 95 岁高龄登上了日本的富士山，打破攀登此山年龄最高的纪录。她就是著名的胡达·克鲁斯老太太。

70 岁开始练习登山，这乃是一大奇迹。但奇迹是人创造出来的。成功人士的首要标志，是他思考问题的心态。一个人如果积极思维、喜欢接受挑战和应对麻烦事，那他就成功了一半。胡达·克鲁斯老太太的壮举正验证了这一点。

一个人能否成功，就看他的态度了。成功人士与失败者之间的差别是：成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反，他们的人生受过去的种种失败与疑虑所引导和支配。

有些人总喜欢说，他们现在的境况是别人造成的。这些人常说他们的想法无法改变。但是，说到底，如何看待人生、把握人生由我们自己决定。



自身条件不好就让自己的心态好

日本“推销之神”原一平身高只有 145 厘米，是一个典型的矮个子，他曾为此懊恼，甚至绝望过。

是啊，作为一名推销员，谁不希望自己有一副好的形象呢！那些身材魁梧的人，颜面漂亮的人，肯定在访问别人时容易取得对方的好感。而身材矮小，往往不受重视，甚至遭人蔑视，在访问别人时容易吃亏。

但是，推销能否成功的关键并不在于一个人的外貌形象，而是引起对方的注意，抓住对方的心。

想通了以后，原一平决定以表情取胜。他独特的矮小身材，配上他刻意制造的表情，经常逗得客户哈哈大笑。再加上他善于琢磨人的心理，摸索出了许多与人打交道的技巧，终于成为了推销领域的佼佼者。

这个故事启示我们：当你自身条件差时，不要自卑，更不要消沉，只要积极努力，照样可以取得成功。

幸福无处不在

人生的目的是幸福。幸福大多是主观的，它原本就深植于人们心中，在生存需求的满足中。因而，幸福无处不在。

人有生理上的需要，所以离不开物质生活。尽管金钱能买到一切物质的东西，可以充实人的物质生活，但是人的精神生活，却不是有了钱便能满足的。

人生在世，重要的不是过得如何舒服，活得多么安逸，而是要活得心安理得，快乐充实，充分地把生命的价值发挥出来。

真正幸福美满的人生，来自不能用金钱衡量的智慧和修养。金钱无法购得知识和学问，不能增进人的道德水准和涵养功夫，这一点是绝对无法否认的；不然的话，富人个个都是快活神仙了。

有个叫杜朗的人曾叙述过他寻找幸福的经历：

他先从知识里寻找，得到的是幻灭；从旅行里找，得到的是疲劳；从财

富里找，得到的只是争斗和忧愁；从写作中找，得到的只是劳累。

难道知识、旅行、写作，与幸福快乐绝缘吗？显然不是，是杜朗的心态出了问题。后来，他改变了消极的态度，就有了幸福的新发现。

在火车站上，他看到一位中年男子走下列车后，径直来到一辆汽车旁，先吻了一下车内的妻子，又轻轻地吻了一下妻子怀中熟睡的婴儿——生怕把他惊醒。然后，一家人就开车离开了。杜朗由此感慨到：生活中的每一个正常活动都带有某种幸福的成分。

对于某个人来讲，你可能是幸福的、满足的，也可能是不幸福的。

决定你幸福与否的因素只有一点——你接受积极还是消极心态的影响，而这个因素是你所能控制的。

心理学家说：幸福与心态的积极与否密切相关。如果一个人决心获得这种幸福，那么就能得到这种幸福。而心态消极的人不仅不会吸引幸福，相反还排斥幸福。即使幸福悄然降临到身边时，也会毫无觉察，或者失之交臂。

有一则寓言说，有一个老人，在临死前对儿子说：

“孩子，我快死了，我希望你过上好日子。”

儿子说：

“父亲，你告诉我，怎样才能使生活幸福？”

父亲答道：

“你到社会上去吧，人们会告诉你找到幸福的办法。”

父亲死了，儿子就出发了，到外面的世界去找幸福。他走到河边，看见一匹马在岸上走，这匹马又瘦又老。

马问：

“青年人，你到哪里去？”

“我去找幸福，你能告诉我怎么找吗？”

“小伙子，你听我说，”马回答道，“我年轻时，只知道饮水，吃草籽，我甚至把头转到食槽里，就会有人把吃的东西塞进我嘴里。除了吃以外，别的事我什么也不管。所以，当时我认为在这个世界上我最幸福了。可是现在我老了，别人把我遗弃了。所以我告诉你，青年时要珍惜自己的青春，千万不要像我过去那样，不要享受别人给你准备好的现成东西，一切都要自己干，要学会为别人的幸福而高兴，不要怕麻烦，这样，你就会永远感到幸

福。”

青年继续走下去。他在路上碰到一条蛇。

蛇问：

“小伙子，你到哪里去？”

“我到世界上去寻找幸福。你说，我到哪里去找呢？”

“你听我说吧，我一辈子以自己有毒液而感到自豪。我以为比谁都强，因为大家都怕我。我这种想法是不对的。其实大家都恨我，都要杀死我。所以，我也要避开大家。你的嘴里也有毒液，所以，你要当心，不要用语言去伤害别人，这样你就一辈子没有恐惧，不必躲躲闪闪，这就是你的幸福。”

青年又继续朝前走，看见了一棵树，树上有一只加里鸟——它的浅蓝色羽毛非常鲜艳、光亮。

“小伙子，你到哪里去？”加里鸟问。

“我到世界上去寻找幸福。你知道什么地方能找到幸福吗？”

加里鸟回答说：

“小伙子，看来，你在路上走了很多日子了，你的脸上满是灰尘，衣服也破了，你已变样了，过路人要避开你了，看来，幸福同你是没有缘分了，你记住我的话：要让你身上的一切都显得美，这时你周围的一切也会变得美了，那时你的幸福就来了。

青年回家去了，他现在明白：不必到别的地方找幸福，幸福就在自己身边。

还曾听说过这样的一个小故事：一个人历尽艰险去寻找天堂，终于找到了。当他欣喜若狂地站在天堂门口欢呼“我来到天堂了”时，看守天堂大门的人诧然问他：“这里就是天堂？”欢呼者傻了：“你难道不知道这儿就是天堂？”

守门人茫然摇头：“你从哪儿来？”

“地狱。”

你若渴了，水便是天堂；你若累了，床便是天堂；你若失败了，成功便是天堂；你若是痛苦了，幸福便是天堂。总之，若没有其中一样，你断然不会拥有另一样的。天堂是地狱的终极，地狱是天堂的走廊。当你手中捧着一把沙子时，不要丢弃它们，因为金子就在其间蕴藏。

对我们来说，幸福就是把自己的工作做好，又能拥有轻松休憩的时间。

幸福是拥有一些不需客套的朋友，能够分担彼此的烦恼、不快；尽管观点有所差异，却永远相互尊重。

幸福是拥有舒适的工作间；书架上摆满了自己喜欢、对自己有启发的书，笔筒里都是自己所珍爱的文具，有绿色植物芳馨围绕，还有一把坐再久都能觉得舒适的座椅。

幸福是拥有相互了解的人生伴侣，拥有身心的平和与宁静，不管境况是顺是逆，都能知足常乐、惜福感恩。

幸福是自觉每天都有所成长，享有一种更具成果与创造性的生活。

幸福是我们对自己及周围环境或人生目的感到满足、和谐的一种状态。人生的幸福大多是主观的，因而，幸福无处不在。



二、做人就是苦中作乐

乐观会给生命注入一份活力与生气，使人从痛苦、贫困、难堪的处境中超拔出来，乐观是生命保鲜的最佳良药。苦中作乐不是自找麻烦，不是消极退却。如果大家都不那么锋芒太露、以牙还牙，多一些理解、尊重，世界也就不会被扭曲。

世上没有绝对的幸福

快乐是自己的事情，只要愿意，你可以随时调整手中的遥控器，将心灵的视窗调换到快乐频道。

从前，在威尼斯的一座高山顶上，住着一位年老的智者，至于他有多么的老，为什么会有那么多的智慧，没有一个人知道，人们只是盛传他能回答任何问题。有两个调皮的小男孩并不以为然，他们甚至认为可以愚弄他，于是就抓了一只小鸟在手心一脸诡笑地问老人：“都说你能回答任何人提出的任何问题，那么请您告诉我，这只鸟是活的还是死的？”老人想了想，他完全明白这两个孩子的意图，便毫不迟疑地说：“孩子啊，如果我说这鸟是活的，你就会马上捏死它，如果我说它是死的呢，你就会放手让它飞走，孩子，你的手掌握着生杀大权啊！”

同样地，我们每个人都应该牢牢地记住这句话，每个人的手里都握着关系成败与哀乐的大权。

一位朋友讲过他的一次经历：

一天下班后我乘中巴回家。车上的人很多，过道上站满了人。站在我面前的是一对恋人，他们亲热地相挽着，那女孩背对着我，她的背影看上去很标致，高挑、匀称、活力四射，她的头发是染过的，是最时髦的金黄色，她穿着一条今夏最流行的吊带裙，露出香肩，是一个典型的都市女孩，时尚、前卫、性感。他们靠得很近，低声絮语着什么，这位女孩不时发出欢快的笑声。笑声不加节制，好像是在向车上的人挑衅：你看，我比你们快乐得多！笑声引得许多人把目光投向他们，大家的目光里似乎有艳羡，不，我发觉到他们的眼神里还有一种惊讶，难道女孩美得让人吃惊？我也有一种冲动，我想看看女孩的脸，看那张倾城的脸上洋溢着幸福会是一种什么样子。但女孩没回头，她的眼里只有她的情人。

后来，他们大概聊到了电影《泰坦尼克号》，这时那女孩便轻轻地哼起了那首主题歌，女孩的嗓音很美，把那首缠绵悱恻的歌处理得很到位，虽然只是随便哼哼，却有一番特别动人的力量。我想，只有足够幸福和自信的人，才会在人群里肆无忌惮地欢歌。这样想来，便觉得心里酸酸的，像我这样从内到外都极为黯淡孤鸿无侣的人，何时才会有这样旁若无人的欢乐歌声？

很巧，我和那对恋人在同一站下了车，这让我有机会看看女孩的脸，我的心里有些紧张，不知道自己将看到一个多么令人悦目的绝色美人。可就在我大步流星地赶上他们并回头观望时，我惊呆了，我也理解了片刻之前车上的人那种惊诧的眼神。我看到的是张什么样的脸啊！那是一张被烧坏了的脸，用“触目惊心”这个词来形容毫不夸张！真搞不清，这样的女孩居然会有那么快乐的心境。

朋友讲完他的故事后，深深地叹了口气感慨道：“上帝真是够公平的，他不但把霉运给了那个女孩，也把好心情给了她！”

其实，朋友的感慨未免有些偏颇，掌控你心灵的，不是上帝，而是你自己。世上没有绝对幸福的人，只有不肯快乐的心。你必须掌握好自己的心舵，下达命令，来支配自己的命运。

你是否能够对准自己的心下达命令呢？倘若生气时就生气，悲伤时就悲伤，懒惰时就偷懒，这些只不过是顺其自然，并不是好的现象。释迦牟尼说过：“妥善调整过的自己，比世上任何君王更加尊贵。”由此可知，“妥善调

整过的自己”，比什么都重要。任何时候都必须愉快、勇敢地掌握好自己的心舵。

有一个人夜里做了一个梦，在梦中他看到一位头戴白帽，脚穿白鞋，腰佩黑剑的壮士向他大声叱责，并向他的脸上吐口水……于是他惊醒过来。

次日，他闷闷不乐地对朋友说：“我从未受过别人的侮辱。但昨夜梦里却被人骂并吐了口水，我心有不甘，一定要找出这个人来，否则我将一死了之。”

于是，他每天一起来便站在人潮往来熙攘的十字路口寻找这梦中的敌人，却找不到这个人。

人常常会假想一些敌人，然后累积许多仇恨，使自己产生许多毒素，结果把自己活活毒死。

你是不是心中也怀着一股怒气呢？要知道这样受伤害最大的是你自己，何不看开点，放自己一马呢？别忘了，莎士比亚曾告诫我们，“使心地清净，是青年人最大的诫命。”

快乐是自己的事情，只要愿意，我们可以随时调整换手中的遥控器，将心灵的视窗调换到快乐频道。

做人就是苦中作乐

乐观会给生命注入一份活力与生气，使人从痛苦、贫困、难堪的处境中超拔出来，乐观是生命保鲜的最佳良药。

一位年逾七旬的诗人，他告诉我这一生他有很多年轻貌美的异性朋友，她们都是些活泼天真可爱的姑娘。在他保留的相册中，我阅读到一张张青春无邪的笑脸，就像置身在大自然的鲜花绿草之中。

“在逆境中，是她们告慰了我们这颗行将衰老和绝望的灵魂。”老诗人鹤发童颜，目光中闪着睿智的光，“我对她们的迷恋是一种圣徒对自然天性的崇拜，是对虚伪人生的逃避，是对衰老与死亡的抗拒。”

苦中作乐不是自我麻痹，不是消极退却。如果大家都不那么锋芒太露、以牙还牙，多一些理解、尊重，世界也就不会被扭曲。流沙河曾赠诗一句多少让人感到“麻醉”：“我们将平分欢乐与忧愁，在眉间看出对方的心事”

……”

“欢乐的贫困是件美事！”我们督应感谢伊壁鸠鲁老先生说出了这样一句光辉灿烂的话来！

一个人是可以既征服着困难，又生活得很快乐的。有人曾经问过一些饱受磨难的人是否总是感到很痛苦和悲伤，有的人答道：“不是的，倒是很快乐的，甚至今天我还有时因回忆它而快乐。”为什么呢？这是因为他从心理上战胜了磨难，他从磨难中得到了生活的启示，他为此而快乐。西贝尔认为：

(1) 为今天，我要快乐。正如林肯所说的：大部分的人只要下定决心都能很快乐。

(2) 为今天，我要让自己适应一切，而不能调整一切来适应我的欲望。

(3) 为今天，我要让自己的身体更加健康，我要多运动，善加珍惜，不损伤它，不忽视它，使它能成为我争取成功的好基础。

(4) 为今天，我要加强和提高我的思想。我要学一些我还没有的东西。我不要做一个胡思乱想的人。我要看一些需要认真思考、集中精力才能看的书。

(5) 为今天，我要做三件事来锻炼我的意志；提高我的修养：为别人做一件好事；做两件我并不想做的事。

(6) 为今天，我要做一个讨人喜欢的人。外表要修饰，衣着要得体，说话、行为文雅，不在乎别人毁誉，不挑剔别人的行为，不去干涉或是教训别人。

(7) 为今天，我要试着只去考虑今天的事，不去妄想把一生的问题都在今天解决。因为我虽然可以一天工作十二个小时，但如果一辈子这样去做，就会吓坏了我。

(8) 为今天，我要照计划去做每一个钟点的事。也许我不会完全照着去做，但至少我可以免除两个缺点：过分仓促和犹豫不决。

(9) 为今天，我要为自己留下安静的半点钟，轻松一番，并充满幻想。

(10) 为今天，我要扫除恐惧。尤其是不要怕快乐。我要去欣赏美的一切，去爱，去相信我爱的那些人会爱我。在日常生活中，你常常会因为许多事情而引起无限感触。你常常白天一言不发地皱眉凝思，晚上莫名其妙地泪

水洗面。究竟为什么？你自己也搞不清楚。直到有一天皱纹悄悄爬上眼角，你才顿然领悟到：自己过去之所以从未快乐过，关键在于总把逝去的一切看得比实际情况更好；总把眼前发生的一切看得比事实更糟，总把未来的前景描绘得过分乐观。如此形成了恶性循环，于是便钻入“庸人自扰”的怪圈里了。

这里，不妨告诉你由忧愁转化为快乐的三十二字诀：

(1) 摒弃自卑、充满自信

每个人都有自卑感，当我们试图摆脱它时，便容易陷入好高骛远的境地，所以自卑往往是忧愁的总根源。一个快乐的人，并非完全没有自卑的时刻，而在于他能把握自卑，不轻易受它驱使，而是利用它为原动力，使自己过上丰富多采的生活。悲观者说：“蔷薇有刺。”而乐观者则说：“刺里有蔷薇。”一个小小的语序之差，道出了忧愁和快乐的本质所在。

(2) 自娱自笑、自得其乐

当忧愁困扰你的时候，寻找一些理由来感谢自然的神奇和造化的伟大，你会感到一种难以言状的快乐溢满整个心胸。“啊，清新的空气，和馨的晚风，使我的躯体注入了伟大的生命之力！”你还可以精心挑选一些优美的抒情诗、抒情散文，大声朗诵，或配乐吟唱。

(3) 顺应自然、表露情感

在我们的生命中有许多特殊的片刻，也就是情感高涨的时刻，不要窒息感情，要表达出来。穿上自己喜欢的衣服，在大街上奔跑跳跃；拥抱一个从未拥抱过的朋友，由衷地祝福别人的成就；在球赛中大声欢呼呐喊；冲进滂沱大雨淋个痛快……总而言之，恢复你童年时可爱的品质——对什么都有反应，那么快乐就会很快降临你的身上。

(4) 潜心入静、宁神除烦

在三教九流的著作中，广为记载的气功、瑜伽等，已被心理学家、保健学家们从科学的角度进行研究，得到了“宁神除烦”的印证。潜心入静之时，人的生理机能处于有序状态，意念引导快语默诵，实际上起到了“心理反馈”的作用。

那么如何使自己更加乐观信然呢？这里提出几点和大家共勉。

①乐观强制法。四下无人之时，不苟言笑的你强迫自己高兴起来。