

好心态是成功法宝 好心态是幸福妙药

别让心态 害了你

——一生必须培养的12种最佳心态



林霄汉 编著

你的心态就是你人生无价的宝藏！

好心态是改变命运的人生利器；好心态是迈向成功的坚实根基；
好心态是收获幸福的心灵法宝；好心态是滋润生命的圣丹妙药。

 中国长安出版社

别让心态 害了你

——一生必须培养的12种最佳心态

林霄汉 编著



中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别让心态害了你/林霄汉编著. —北京: 中国长安出版社, 2006. 4
ISBN 7-80175-456-5

I. 别... II. 林... III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 031291 号

别让心态害了你

林霄汉 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65271800 (编辑部) 65270593 65270433 (发行部)

印刷: 北京普瑞德印刷厂

开本: 787 × 1092 1/16

印张: 20

字数: 360 千字

版本: 2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-80175-456-5

定价: 29.80 元

(如有印装错误 本社负责调换)



人在智力上是有差别的，但是差别很小，智力超常和智力低下者都占极少数，不到3%。谁都羡慕神童，期望自己有超常的智力，但是智商超常就等于前途无量吗？任何人从事任何职业和活动，都需要有一定的技能，而最讲究技能高低的活动莫过于体育比赛，然而技能高就能取得好的成绩吗？身体的健康是一个人的第一财富，但是身体好了就是健康吗？其实只要稍加思考我们就可以对以上问题予以否定，任何时候我们都不能忽视一个关键的因素那就是人的心理状态。天才和伟人之所以与众不同，其决定因素不是智商，不是技能也不是身体条件而是人的心态。

心态是一个人内心的想法和表现。健康的心态是乐观的、自信的、包容的，就像潺潺溪流，清澈喜人，充满生机；不健康的心态是悲观的、消极的、灰暗的，就像被风尘所覆盖的干涸的心泉。

生活并非总是一帆风顺，每个人每天都会遇到各种各样的事情，这些事情所带来的不同情绪和感受，包括喜怒哀乐，都会在人们的心灵上进行一次次重复，使人沉浸在一个或负面，或快乐的情绪之中。而无数事实已经证明的是：一个秉持良好心态的人，总是更容易收获更多的成功，得到更多的快乐。根本上来说，周围的环境并不能决定我们快乐或是不快乐，而我们对周围事情的反应，才是我们快乐或是不快乐的根源。你应该自己掌控这种能够给自己带来快乐的心理反应。

我们要保持良好的心态。人的生活并非只是一种无奈，而是可以由自身主观努力去把握和调控的，人生的方向是由“态度”来决定的，其好坏足以明确我们构筑的人生的优劣。心态的不同必然导致人格和作为

的不同，而且会有天壤之别。不良的心态是形成不良性格与不良人生的主要根源，心态是我们命运的控制塔，而且它是我们唯一能够完全掌握的东西。

心态决定生存的质量。保持良好心态者能够坚强，能够宽容，能够锲而不舍，最终会走在时代的前面；心态不良的人，对生活容易失去信心，心胸也会变得狭隘，喜怒无常，不思进取，以致一步步陷入消沉，最终被历史的尘埃所埋没。

没有人喜欢平庸，尤其对于那些迷茫、困顿中的社会人。他们总希望自己能够在健康的环境中生活，在阳光雨露中沐浴，让一切美好的东西、善良的本性，像和煦的春风吹进他们的心扉，使自己在不知不觉中同一切美好的事物拉近距离，享受人生志得意满的惬意。

《别让心态害了你》这本书是我们奉献给广大读者朋友的精神食粮。这本书中既有先贤圣人的金玉良言，又有贴近生活的现实事例，读者可以在书中畅游思想的海洋，接受心灵的涤荡，进而在心态上更加平和，在行动上更加开放，在方向上更加正确。

我们相信本书能够引起各位读者心灵的共鸣，给人以人生成功智慧的启迪，并使更多人拥有最佳的心态和美好的人生。



第一章

心态是人生成败的关键

——开发心态宝藏，成就完美人生

一个人的某种心态，往往在很大程度上决定着其某一阶段的人生走向。一个人若是被一些不良的心态所左右，人生的航船就有可能驶入河沟浅滩，从而失去发展的机会；一个人若是一生都能持有良好的心态，那么，他人生的路就会越走越宽，生命的景色就会越来越美，生命的价值就会越来越大……狄更斯说：“一个健全的心态，比一百种智慧更有力量。”

- 心态是人命运的底牌…………… (2)
- 你的心态价值百万…………… (5)
- 秉持阳光心态，成就美好未来…………… (8)
- 为自己创设成功的环境 …………… (13)
- 让成功心态跨越心灵误区 …………… (16)
- 好心态都是修炼出来的 …………… (18)



别让心态害了你

——生必须培养的12种最佳心态

2

第二章

心态一：战胜自卑，秉持自信

——幸运之神不在上帝那里，在自己手上

一个人成就的大小，取决于其自信程度的高低。如果法国的拿破仑没有自信，那他的军队决不能成功地翻越阿尔卑斯山；如果刘翔没有自信，那他也不可能在奥运会上夺取世界田径金牌。同样，如果你怀疑自己的能力，对成功的信心不足，那你的一生也不会成就伟大的事业。可以说，自卑被自信超越之日，便是生命之花怒放之时。

- 决不要随意贬低自己 (28)
- 超级杯冠军的成功秘密 (30)
- 扔掉那个叫自卑的包袱 (31)
- 自信是成功的第一秘诀 (35)
- 自信使人赢在人生起跑线上 (37)
- 别让自卑成为拖累 (39)
- 跨越自卑，主宰命运 (41)
- 最重要的是要认清自我 (42)
- 人生没有永恒的劣势 (47)
- 自信创造人生的奇迹 (48)

第三章

心态二：跨越悲观，展现积极

——人生沉浮靠抉择，乐悲分野两片天

对于一个悲观、消极的人来说，好事也找不到快乐的理由；对于一个乐观、积极的人来说，坏事也会变成好事。无论人生面临什么样的际遇，都会有这样两个机会：一个是好机会，一个是坏机会。人生的成功、快乐与否，关键就在于自己的选择。

■ 人生始终有两种选择	(52)
■ 换个角度看问题	(54)
■ 乐观地对待生活中的一切	(56)
■ 走出“顾影自怜”的怪圈	(59)
■ 乐观还你一片心灵的晴空	(63)
■ 积极乐观助人步入非凡	(66)
■ 从容地接受不可改变的现实	(68)
■ 让乐观成为一种习惯	(70)
■ 以积极的态度来对付不幸	(73)



别让
心态
害了
你

第四章

心态三：拒绝拖延，把握主动

——拖延是成功的最大敌人

哈佛大学著名天文学家本杰明教授说：“不要以为拖拖拉拉的习惯是无伤大局的，它是个能使你的抱负落空、破坏你的幸福，甚至夺去你的生命的恶棍。”所以，我们必须离开培养拖延的温床，牢记财富和幸福的生活不可能由拖延为我们带来。只有积极主动地行动，才是克服拖延的最好方法。

■ 等待是毒药，命运靠创造	(76)
■ 成功在于比别人先行一步	(78)
■ 把握今天就会拥有明天	(79)
■ 等待和观望永远不会成功	(82)
■ “拖拉”会让你一事无成	(83)
■ 努力应着手于当下	(85)
■ 抢抓时机不必等	(88)
■ 行动是克服拖拉的最好方法	(90)



- 处事要学会当机立断 (92)

别让
心态
害了
你

——
一生
必须
培养
的
12
种
最佳
心态

第五章

心态四：突破怯懦，执著坚韧

——把错误和失败转化为正面的能量

成功与失败往往只有一步之差，如果多坚持一秒钟，就会多向前迈一步，而往往这一步就决定了你是否能成功。遗憾的是，很多人往往在最后一秒钟的时候就放弃了。坚持追梦的人一定是最坚强的。如果一个人能够忍别人所不能忍的痛，吃别人所不能吃的苦，坚持别人所难以坚持的信念，那他就会变成一个“超人”，这个世界便再也没有什么能够阻挡他实现自己的梦想。

- 坚持不懈成就人生大事 (96)
- 成功，可能就在下一次 (99)
- 坚定执著让人终成大事 (102)
- 幸亏你仍能坚持自己的梦想 (104)
- 韧性是让人笑到最后的保证 (105)
- 过程曲折并不预示结果失败 (107)
- 成功属于被困难打不倒的人 (108)
- 坚持到最后，你就是大赢家 (112)

第六章

心态五：挑战命运，勤奋图强

——好汉不怕出身苦，天道酬勤大业成

抛开拐杖，自立自强，这是所有成功者的做法。其实，当一个人感到所有外部的帮助都已被切断之后，他就会尽最大的努力，以最坚韧不拔的毅力去奋斗，而结果，他会发现：自己可以主宰自己命运的沉浮！自强者常常认为：“一个身强体壮、背阔腰圆的年轻人

竟然两手插在口袋里等着帮助，无疑是世上最令人恶心的一幕。”



别让
心态
害了
你

■ 天行健，君子以自强不息·····	(116)
■ 强者源于永不放弃的信念·····	(118)
■ 选择坚持，放弃悲伤·····	(120)
■ 要做自己命运的主宰·····	(122)
■ 靠天靠地不如靠自己·····	(124)
■ 自强拓开成才的金光大道·····	(126)
■ 自助者，天必助之·····	(128)
■ 要敢于抛开人生的拐杖·····	(129)
■ 凭借自己的力量前进·····	(131)
■ 挑战现实才能创造未来·····	(132)

第七章

心态六：打破陈规，创新创造

——敢于创新，才能与众不同

创新是一种伟大的力量，而因循守旧永远难以发展、进步，正是探索、创新改变了我们生存的整个世界。一个好的创意和创新往往彻底改变我们的人生，成为我们人生成功的灵魂。

■ 换个思路好有出路·····	(138)
■ 在“奇”字上狠下功夫·····	(140)
■ 思想多开窍，创意随后来·····	(143)
■ 学会用心去接纳改变·····	(144)
■ 给创新插上一双飞翔的翅膀·····	(146)
■ 创意就是成功之苗·····	(148)
■ 打破常规才能赢得先机·····	(152)



- 处处都有创新的机遇..... (156)
- 要学会开发自己的创新能力..... (159)

别让 心态 害了 你

第八章

心态七：摒弃懈怠，放飞热情

——用热情点燃生命的激情

懒惰和懈怠是一种可怕的消极情绪，在它的感染下，只能面临失败的结局。热情是一种难能可贵的品质，一个热情的人，无论做什么，不管是做清洁工，还是当公司经理，都会认为自己的工作是一项神圣的天职，并始终怀有浓厚的兴趣。爱默生曾说：“有史以来，没有任何一项伟大的事业不是因为热忱而成功的。”一个人追求成功的热情越高，成功的机率越大。

- 热情是人生成功的引擎..... (164)
- 热情是人一笔无价的财富..... (166)
- 培养对工作的热情..... (168)
- 热忱激发成功活力..... (169)
- 把你的热忱传递给更多人..... (171)
- 点燃内心深处热情的火苗..... (173)
- 热情让人脱颖而出..... (175)
- 满怀激情地对待工作..... (177)
- 一屋不扫，何以扫天下..... (180)

第九章

心态八：超越嫉恨，学会宽容

——让宽容滋润你幸福的心灵

解伤害并宽容异己的心灵是狂暴而可怕的，因为嫉恨不仅伤害别人也折磨自己。宽容是对别人的释怀，也是对自己的善待。只有学会放弃仇恨，常用宽容的眼光看待世界、事业、家庭和友谊，才能获得心灵的宁静和永远的幸福。



别让
心态
害了你

■ 宽容是一种人生智慧·····	(184)
■ 惟宽可以容人，惟厚可以载物·····	(186)
■ 报复是一把双刃剑·····	(188)
■ 学会包容，摒弃怨恨·····	(190)
■ 别为一点小事结下一生的死结·····	(193)
■ 做人应该多一点宽容·····	(194)
■ 宽容聚众义，大度集群朋·····	(197)
■ 宽容是一种可贵的胸怀·····	(199)
■ 让宽容的阳光渗透人的心灵·····	(200)
■ 宽容别人，就是在解脱自己·····	(202)

目
录

第十章

心态九：告别抑郁，享受快乐

——别背着“情绪包袱”生活

一个人快乐与否，完全取决于他看待事物的角度和衡量事物的标准，看他自己的目光采集的是丑是美、是忧郁还是快乐。快乐的穷汉和愁容满面的老板在生活中比比皆是。

■ 别让忧虑情绪害了自己·····	(206)
■ 每天都在微笑的人最快乐·····	(207)
■ 掌握好那把叫快乐的钥匙·····	(209)
■ 快乐容易互相传染·····	(210)
■ 尽享人生的三种快乐·····	(213)



别让 心态 害了 你

一生必须培养的12种最佳心态

- 把恼人的事暂时放在一边..... (215)
- 换个活法品味快乐..... (217)
- 学会感恩，享受快乐..... (222)
- 使别人快乐，让自己开心..... (223)
- 向忧郁挥手说再见..... (225)
- 一份永葆快乐的秘方..... (228)

第十一章

心态十：拒绝贪婪，品味知足

——人生要学会选择，懂得放弃

人们常常感到活得太累，其实只是因为自己索求的太多。如果你一直觉得不满，那么即使你拥有了整个世界，也会觉得伤心。满足现状才能感受生活的幸福。谁不知足，谁就不会幸福，即使他是世界的主宰也不例外。

- 谁不知足，谁就难以幸福..... (232)
- 别让完美变成了苛刻..... (233)
- 学会体验人生幸福的乐趣..... (236)
- 我们无疑是幸运的..... (238)
- 不要做欲望的奴隶..... (240)
- 要解除自己身上贪婪的枷锁..... (242)
- 别让贪婪心态毁了你..... (245)
- 学会取舍，把握分寸..... (246)
- 有时不妨学学随遇而安..... (248)
- 珍视心灵的宁静..... (249)



别让心态害了你

目录

第十二章

心态十一：跳脱浮躁，平和心境

——别让纷扰世事左右了自己

做官浮躁，势必成为庸官；做学问浮躁，势必一事无成；做人浮躁，势必为人浅薄。浮躁二字，实在害人不浅。平和的心态是一种至高的人生境界，一种面对荣誉、金钱、利益的达观与豁达。只有当心态有了平和而又不失进取的注释，我们在这个社会中才能生存得左右逢源，许多棘手的问题才能迎刃而解，许多人间的美景也才能尽收眼底。

- 平淡是一种人生境界..... (252)
- 浮躁是一种病毒..... (253)
- 不必太计较别人的看法..... (256)
- 做人要有平和忍让之心..... (258)
- 创设自在、简朴的生活状态..... (260)
- 做自己情绪的主人..... (262)
- 为人处世要怀揣一颗平常心..... (264)
- 做一回超然物外的小人物..... (266)
- 保持仁爱心，塑造平常心..... (270)
- 找到自己心灵的平衡点..... (272)
- 学会让自己彻底放松一下..... (274)

第十三章

心态十二：远离孤僻，圆通处世

——左右逢源，成为人际关系的高手

人非圣贤，孰能无过。与人相处就要互相体谅、互相理解。只有我们遵循求大同存小异的心态，有肚量，能容人，才能赢得



越来越多的朋友，做事也才会左右逢源，诸事遂愿；相反，如果我们凡事“明察秋毫”，眼里容不下沙子，无论什么鸡毛蒜皮的小事都要论个是非曲直，容不得人，人家也会躲自己远远的。最后，我们只能关起门来“称孤道寡”，成为使人避之惟恐不及的怪人。

别让 心态 害了 你

- 凡事不可太较真····· (278)
- 远离孤僻的困扰····· (281)
- 到处树敌，容易使自己受伤····· (283)
- 放弃自我优越感····· (286)
- 要乐于接受别人的忠告····· (288)
- 学会见什么人说什么话····· (290)
- 掌握一些与人沟通的技巧····· (293)
- 正确处世才能少招嫉妒····· (295)
- 不逞一时的口舌之快····· (299)
- 要把握住交朋友的弹性····· (302)
- 培养自己招人喜爱的个性····· (304)

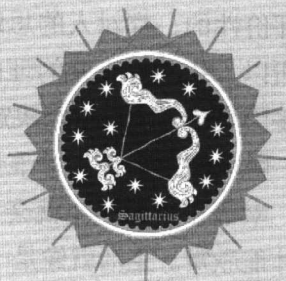
一生必须培养的
12种最佳心态



第一章

心态是人生成败的关键

——开发心态宝藏，成就完美人生





心态是生命运的底牌

别让
心态
害了
你

著名成功学家拿破仑·希尔说：“人与人之间只有很小的差异，但这种很小的差异却往往造成巨大的差异，很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功与失败。”

有心的人会发现，随着社会经济的迅速发展，我们的生活水平与过去相比发生了天翻地覆的变化。但随着我们财富的增加，对生活的满意度却在下降；我们所拥有的东西越来越多，但是快乐却似乎越来越少；我们用于沟通的工具越来越方便，但是深入交流的机会越来越少；我们结识的人越来越多，但是真正可以谈心的朋友却越来越少……总之，随着物质财富的增加、生活方便程度的改善，似乎我们生活中该有的都有了，可就是心情不好。那么，到底那里出问题了？

问题的关键就是我们的心态。所谓心态即心理态度的简称，包括诸种心理品质的修养和能力。换句话说，心态表现在人的意识、观念、动机、情感、气质、兴趣等心理状态的活动中，它是人的心理对各种信息刺激做出反应的趋向。人的这种心理反应趋向不论是认识性的、感情性的，还是行为性的、评价性的，都对人的思维、选择、言谈和行为具有导向和支配的作用。所以，我们有充分的理由相信：人生的成败，人生的快乐和幸福源于许多因素的影响，但起决定作用的却是心态。

生活中，很少有一帆风顺的旅程，总难免会有一些小挫折或小意外发生，如果心态不好，幸福和快乐不免就会大打折扣。任何时候，美好的风景都需要好心情才能欣赏。生活就像是一面镜子，你对它哭它就哭，你对它笑它就笑；你对它抱消极的心态，它便暗淡、减少你的快乐和幸福；你对它抱积极的态度，它便帮助你乐观地对待竞争、压力，轻松地前进、成功。

不管在什么样的生活环境下，只有当我们的心态积极健康的时候，才能正确地看待得失、成败；正确地处理竞争、压力；正确地对待他人、自己……由此可见，心态对我们的生活影响巨大。心态的影响力到底有

一生必须培养的12种最佳心态