

好心态就像普洒大地的阳光，让你的内心充满温暖；
好心态就像一颗魔力药丸，让你心中时刻充满欢乐。

NIANQINGRENBUYAO SHU
ZAI XIN TAISHANG

幸福的感觉同物质拥有程度没有直接的关系，关键在于心态。

有什么样的态度决定了有什么样的人生。

幸福就像一只蝴蝶，你追它时追不着，当你静下来的时候，蝴蝶会栖息在你的身上……

年轻人不要输在 心态上

龙柒◎编著

积极的心态像太阳，照到哪里哪里亮
好心态就像一把万能钥匙，让你能开启任何艰难的关卡大门。



中国文联出版社
CHINA FEDERATION OF LITERARY AND ART CIRCLES PUBLISHING HOUSE

NIANQINGRENBUYAOSHU
ZAININTAISHANG

幸福的感觉同物质拥有程度没有直接的关系，关键在于心态
有什么样的态度决定了有什么样的人生
幸福就像一只蝴蝶，你追它时追不着，当你静下来的时候，蝴蝶会栖息在你的身上……

年轻人不要输在 心态上

龙柒◎编著

积极的心态像太阳，照到哪里哪里亮
好心态就像一把万能钥匙，让你能开启任何艰难的关卡大门。



中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

年轻人不要输在心态上 / 龙柒编著. — 北京: 中国画报出版社, 2009.4

ISBN 978-7-80220-488-1

I. 年… II. 龙… III. 成功心理学-青年读物 IV.
B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 056651 号

年轻人不要输在心态上

出 版 人: 田 辉

编 著 者: 龙 柒

责任编辑: 刘晓雪

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100044)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)

010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpbh1985@126.com

印 刷: 北京中印联印务有限公司

监 印: 敖 晔

开 本: 16 开 (787×1092)

印 张: 20

版 次: 2009 年 6 月北京第 1 版 2009 年 6 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-488-1

定 价: 35.00 元

心态左右你的一生

(前言)

人生仿佛一艘航船，它满载着我们的希望，扬帆远航。在这艰辛的旅途中，它会穿越无数的险滩暗礁，会历经无数的惊涛骇浪。年轻的我们就是这艘航船的舵手，能否驶向成功的彼岸，需要依靠我们所掌握的知识、积累的经验以及危急时刻所调动出的智慧。当你面对大风大浪时，你能有从容不迫的心态吗？当你面对风平浪静的海面时，你能有洞察暗潮的心态吗？好的心态能让你在航行中充满信心，能让你在身处绝境时仍然心存希望，能让你发现生活中许多被掩藏的快乐，更能让你在面对纷繁世事时拥有大智慧。

好心态就像普照大地的阳光，让你的内心充满温暖；好心态就像一颗魔力药丸，让你心中时刻充满欢乐；好心态就像一把万能钥匙，让你能开启任何艰难的关卡大门。成功的人并不是因为他们拥有了比别人更多的东西，也不是因为他们从没有经历过失败，而是因为他们都有一个好心态。

也许改变环境很难，改变别人很难，但改变自己的心态却不难。换一个角度，变一种心态，你就会豁然开朗。人生有得也有失，有辉煌也有落魄，有欢笑也有泪水，但拥有一个积极的心态却是你一生的资本和财富。美国心理学家威廉·詹姆士说过：“人可以通过改变自己的心态改变自己的人生。”

不为打翻的牛奶而哭泣，敢于放开紧握的双手，这样你的人生才能获得更多。生活带给我们的挫折和幸福，我们都应该学会去享受。用好

心态去把握短暂人生的每一分每一秒，你会发现你人生的每一天的阳光都是如此灿烂。

心态决定人生，也决定了人的生活方式，有好心态就有好心情，拥有好心情就会用心做好身边的每一件事。生活中许多人总是把活得太累、活得太烦的原因归咎于外界，却不懂得控制心态才是解决问题的关键。以何种心态去面对世事，完全在你自己，你完全可以选择和主宰你的心情。同样的处境、同样的事情，你用乐观的态度去对待，就会感到轻松自如；你用悲观的态度去对待，就如同掉入黑暗的深渊。

一个人的心态决定了自己的工作和生活状态，进而又影响着内心的快乐程度及幸福指数。哲学家叔本华说过：“一个悲观的人，把所有的快乐都看成不快乐，好比美酒倒入充满胆汁的口中也会变苦一样。生命的幸福与困厄，不在于降临的事情本身是苦是乐，而要看我们如何面对这些事。”面对一时的得失，应有淡然处之的心态。面对荣誉、成就，我们要知足者常乐。遇到挫折、失败，我们要学会吸取经验重头再来……

播下一种心态，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量。心态是决定命运的真正主人！一个人有什么样的心态，就会有什么样的人生。

年轻的我们，才刚刚踏上人生的征程，好心态就是掌控我们未来命运的仁慈之手，将引领我们走向快乐、幸福、成功的人生殿堂！

第一章 心态决定人生，好心态造就好命运

不能选择出身，但可以选择人生	2
要想改变世界，先要改变自己	6
成也心态，败也心态	9
心态正确，世界就是正确的	12
心态改变，命运就改变	16
无法改变事情，可以改变心情	19
智商高不如心态好	23
用积极的心态去改变现状	26

第二章 前半生不犹豫，后半生不后悔

人生没有回头路，要果断地选择	32
优柔寡断会使你两手空空	37
机会是有“保质期”的	40
学会接受“失去”	44
失去的未必是最好的	48
不为打翻的牛奶哭泣	51
别把梦想带进坟墓	55

第三章 计较少一点，快乐多一点

快乐不是得到的多，而是计较的少	60
别让他人的评论左右了你	64
不要拿他人的标准来衡量自己	68
不要试图去讨好所有人	71
爱的极致是宽容	74
吃点小亏赢得“大利”	78
不要嫉妒别人的好运	81
比上不足是挑战，比下有余是开悟	84
为了自己，宽容别人吧	87
像控制食欲一样控制你的物欲	90

第四章 敢于放下，有舍才能有得

没有命中注定的不幸，只有死不放手的执著	94
要拿得起更要放得下	96
敢于扔掉淘到的金子	98
别让坚持成固执	102
执著未必是好事	104
放弃并不等于失去	106
知止才能赢	109
活得太累，只因索要太多	112
知难而退胜过知难而进	114
不是每件事都值得去做	116

第五章 “空杯”心态，敢于归零才有超越

松开的手比紧握的手拥有更多	120
毕业了，收起你大学的光环	123
不可躺在过去的荣耀里长睡不醒	126
先下山才能再上山	129
大海能接纳百川是因为它把自己放在最低点	131
倒掉曾经的优秀，重新开始	134
身处逆境，主动空杯	137
定期给自己复位清零	141
放低姿态，更能发挥你的潜能	144

第六章 生气不如争气，别被情绪牵着走

生气是用别人的错误来惩罚自己	148
别为小事火上心头	150
山不过来我就过去	152
适时咽下一口气	154
有“仇”不报，必有后福	156
不要让心中的“恶”主宰你的行为	158
停止抱怨，集中精力解决问题	161

第七章 不为失败找借口，只为成功找方法

没有笨死的牛，只有愚死的汉	166
所谓没有办法就是没有想出新方法	170
凡事必有其解决方法	173
一千个困难必有一千零一个解决方法	177

最成功的人，是最重视找方法的人	180
借口是失败的温床	183
全力以赴而不是尽力而为	186
没有不可能	189

第八章 击败你的不是对手，而是自己

别把困难人为放大	194
不要跌倒在自己的优势上	197
未经你的同意，没有人能使你感觉卑微	200
不要因对手强大而悲观	204
不要因为嫉妒而改变自己的个性	208
千万别轻信专家的论断	210
求人不如求己	213
不要苛求百分之百的公平	216

第九章 没有绝望的处境，只有对处境绝望的人

抛弃不想活下去的念头	220
人生没有过不去的坎	223
请握住灾难的刀柄	226
让乐观主宰你的一生	229
把挫折变成一份“礼物”	233
学会把柠檬做成柠檬汁	237
不要屈服于所谓命运的安排	241
失去什么，也不能失去希望	245
站起来永远比跌倒多一次	248
再糟，也糟不过从头再来	251

第十章 换个角度看问题，危机其实就是转机

没有绝对的好事，也没有绝对的坏事	256
金融危机带来的机遇大于危险	259
信心，是化危机为机遇的动力	262
别做无谓的坚持，要学会转弯	264
化压力为动力，危机处理要得当	267
潮落之后会潮起，冬天过去是春天	270
转变思维，失败也是一种资本	274
没有永远的失败，只有暂时的不成功	277
不能改变结果，就改变游戏规则	281

第十一章 人生是一段旅程，一边奔波还要一边享受

不要不停地奔跑	286
放下一些无谓的忙碌	290
试着不带工作回家	293
重新定义“富有”	296
幸福是一种感觉	300
学会享受朴素快乐	304
找到自己喜欢的生活方式	307

第一章



心态决定人生，好心态造就好命运

不能选择出身，但可以选择人生



上天对每个人的给予都是公平的，不同的是，有的人的优势显露在外，有的人的优势则被蕴藏于内。出身平凡的人就是那些优势蕴藏于内的人。只要敢于正视现实，敢于选择成功的道路，一样能走出精彩的人生。

生活中，我们经常听到很多人总是抱怨自己命不好，抱怨他们没有一个好的出身，没有显赫的家世。然而事实上，无论是谁，从他出生的那一刻起，他的出身就被定格了，抱怨出身对于自己未来的命运只是徒劳的。决定你人生的只有你自己，只要你相信自己，无论出身如何，机会总是会出现的。

对于出身低微的人来说，同样不缺少改变命运的机会，只要你学会选择，你的人生一样可以获得精彩。

随着 2008 年美国大选的尘埃落定，奥巴马当选为美国首位黑人总统。奥巴马胜利当选的正式消息传出后，聚集在伊利诺伊州芝加哥市格兰特公园内的 13 万名支持者顿时沸腾了。他们挥舞着美国国旗欢呼雀跃，其中不少人喜极而泣。因为支持奥巴马的美国人都知道，身世坎坷的他一路走来是多么的不容易。

奥巴马 1961 年出生于夏威夷，奥巴马的父亲老奥巴马是肯尼亚黑人，母亲安·邓纳姆是美国白人。

奥巴马的父亲出生在肯尼亚西部一个贫穷的小村庄，当过放牛娃，他在肯尼亚时就娶了第一个妻子柯齐亚，并有了两个孩子，后来因为一

个很偶然的机会去美国读书，与邓纳姆相识相爱，生下奥巴马。婚后不久，老奥巴马抛妻弃子，前往哈佛大学读博士。毕业后，他带着另一名美国女人回到了肯尼亚，那人就是他的第三任妻子。

邓纳姆后来与印度尼西亚留学生罗罗·素托罗结婚，并于1967年来到印度尼西亚，也把6岁的奥巴马带到印度尼西亚。4年后邓纳姆离婚，奥巴马在雅加达度过四年后，回到夏威夷，和外祖父、外祖母挤在一个很小的公寓里生活。

因为父母两人多次的婚姻，给他带来了7个同父异母或同母异父的兄弟姐妹，甚至后来有一个妹夫还是华裔。但是，如此出身并没有阻挡奥巴马向上攀登的步伐，他于1983年获得哥伦比亚大学文学学士学位之后，又在1991年获得哈佛大学法学博士学位。这一切，都是他不断向目标努力的结果。

当然，这样的学历也并不足以让一个非洲裔的青年人在政坛平步青云。毕业后奥巴马成为一名律师，但渴望成功的他不甘于此，他想从政，想当州议员。为了获得竞选国会参议员的经费，奥巴马一家甚至把公寓拿去抵押。2004年，他终于成为了国会参议院内唯一的黑人议员。但是，在整个参议院里面，奥巴马是唯一需要自己去报税的人。

2004年7月，民主党召开全国代表大会，奥巴马被指定在第二天做“基调演讲”。奥巴马不负众望，他亲自撰写演讲稿，并发表了慷慨激昂的演说。在演说中他提出消除党派分歧和种族分歧、实现“一个美国”的梦想。奥巴马以其极具魅力的演说，灿烂的笑容虏获了许多民众的心。一跃成为首位在初选前的民意调查中即获得全国性支持的明日之星。奥巴马在短短两年多的时间里就已在政坛形成一股旋风，甚至有人把“奥巴马现象”拿来与前总统肯尼迪1960年挟带强大人气进军白宫来相提并论。

通过多年的努力，奥巴马没有辜负支持者，在美国东部时间2008年

11月4日晚11点，巴拉克·奥巴马，率先赢得297张选票，当选第56届美国总统。奥巴马在当选当晚，在家乡芝加哥发表获胜感言。他说，“美国的变革时代已到来”，宣告自己竞选成功。

奥巴马的家世可谓低微，他的童年和他的奋斗历程让人听来也不免感到心酸，但也让我们看到了一个从美国社会底层走出来的男孩，靠着自己的努力，一步步走向成功的过程，再现了一个真实、生动的“美国梦”。他的成功传递给天下所有心存梦想的人们一个信念：只要敢于选择自己的人生，相信命运掌握在自己手中，无论你是怎样的出身，在经历了持之以恒的努力后，你都会取得成功。

有两个不同的女孩，有着相同的梦想，但结果却是截然不同。

一个是著名工程师和一所知名大学的教师的女儿，人长得很漂亮，毕业于名牌大学。她最大的梦想就是有朝一日自己能当上电视节目的主持人。她自己也觉得有这方面的天赋，因为每当她和别人相处时，即使是陌生人也愿意亲近她并和她交谈。她懂得怎样从他人嘴里掏出心里话的技巧。父母也都很赞同、支持她的理想。于是，这个女孩见人说：“只要有人愿意给我一次上电视的机会，我相信自己一定会成功，一定能成为出色的主持人。”可是，好几年过去了，奇迹并没有发生。因为她根本没有亲自去寻找机会接近电视台的主管，也没有主动去争取。

另一个女孩也很漂亮，但却没那么优秀，只毕业于南方的一所民办大学。她的家庭条件不好，无法为她提供可靠的经济来源。所以，她就白天出去打工，晚上到一所大学舞台艺术系进修。一拿到毕业证，她便开始求职，她跑遍了全省的大小电台、电视台，经历了一次又一次的拒绝。但她没有放弃，最后终于被一家很小的广播站录用，在那儿当上了主持人。有一次，省电视台和该广播站联合录制一台晚会，省电视台的领导发现了她，把她叫到省电视台试镜。结果，她被录用了，终于实现了自己到电视台做节目主持人的梦想。

为什么有的人功成名就，有的人却穷困潦倒呢？难道真的是命中注定吗？其实，的确有命运的存在，预言者总是来指点人们，让人们在他的面前摊开手掌，然后指着上面爱情线、事业线、生命线诉说着命运的轨迹。但是，在最后，预言者必定会让对方把手慢慢握起来，握得紧紧的。再告诉那些相信命运会操纵自己的人们：命运的每一条线都在自己的手里。所以，命运也是掌握在自己手里的！没有谁可以左右你！所有的一切都取决于你的选择。

林肯出生时，家里一贫如洗。但林肯没有自暴自弃受命运的摆布，而是终其一生与命运抗争，八次竞选八次落败，两次经商失败，甚至还精神崩溃过一次。好多次，他本可以放弃，但他并没有如此，因为他认定了自己的选择，也正因为他没有放弃，才成为美国历史上最伟大的总统之一。

不仅美国总统林肯，中国历史上著名的皇帝朱元璋，之所以能够创下如此的伟业，也是因为没有把自己的命运交到别人手里，而是勇敢地选择了自己的人生。不受制于人，不受制于出身，并依靠自己的努力打下一片属于自己的江山。

纵然我们不能选择我们的出身，但我们却能够选择以怎样的方式去走属于自己的路。即使出身低微、命运坎坷，即使挫折不断、屡屡失败，但请记住：一定不要悲伤，要坚定地选择自己的人生道路和目标，相信自己的能力，并不断为之付出，总会有梦想成真的一天。

要想改变世界，先要改变自己



世界是什么样的，往往在于你以什么样的心态去观察它。改变你自己，你眼中的世界就会呈现不同的状态。改变世界并不像想象的那样容易，既然如此，那就从改变自己开始吧。

人类自从出现之日起，就在不停地改造着这个世界。然而，花有重开日，人无再少年。人生毕竟是有限的，要想完全按照自己的梦想去改变一切，必定会遇到种种困难，而且收效甚微。这时，不妨换一种方式：在你想改变时，不要先改变世界，而尝试着先改变自己，或许见到的会是另一番景象。

很久以前，人类都是赤脚行走的。一位国王去偏远的乡间旅游，路上有很多碎石头，把他的脚刺得生疼，他大怒，回到皇宫后，就下令将国内所有的道路都铺上一层牛皮。他觉得这样做，不仅自己不再受苦，全国的老百姓也都可以免受刺痛之苦了。

愿望是好的，可问题是哪里来那么多牛皮？就算把全国所有的牛都杀了，也筹措不到足够的皮革，这还不算用牛皮铺路所花费的金钱、动用的人力。但既然是国王的命令，谁又敢说个“不”字呢？

就在大家为此发愁的时候，一个聪明的大臣大胆向国王谏言说：“国王啊！为什么您要劳师动众，牺牲那么多头牛，花费那么多金钱呢？您何不只用两小片牛皮包住您的脚，这样不就免受刺痛之苦了吗？”

国王一听，当下领悟，于是立刻收回命令，改为采用这位大臣的建议。据说，这就是“皮鞋”的由来。

可见，想改变世界很难，而改变自己则容易得多。与其改变全世界，不如先改变自己。当你改变了自己，你眼中的世界自然也就跟着改变了。所以，如果你希望看到世界改变，那么第一个必须改变的就是自己。做任何事之前都要深思熟虑，如果只需要穿上一双鞋，就可以使双脚舒服，又何必把所有的道路都铺上毛毯呢？

反观那些曾经改变了历史的人物，又有哪一位是一开始就想到去改变世界的呢？毛遂若不改变自己的沉默而只盼望“伯乐”降临，也只能老死于芸芸门客之间；鲁迅若不改变自己的志向而一味抱着济世救人的理想，怎么会有“横眉冷对千夫指，俯首甘为孺子牛”的革命情怀？

因为工作需要，一个年轻人被分配到一个偏远的山村教书。他觉得不公平但又无法改变现实，消极的他给孩子们讲课时总是心不在焉，甚至看到这些孩子就不耐烦。

一天，下着蒙蒙细雨，灰色的天空更加剧了他本就失落的心情。这是一节地理课，可他一看到地图上的首都，失落感马上袭来，一点儿不想上课。望着地图，他突然想到一个轻松的教学方法来熬过这节课。他让每个学生把书本上那页地图撕下来，并把它撕成碎片，放在桌上。接着，他说：“同学们，我们现在来个比赛。请把你们桌上这个撕碎的地图再拼合起来。看看谁拼得最快最好！”

这个年轻的教师本以为这样就会花费那些学生一上午的时间。于是他走到窗口，对着蒙蒙细雨抽着闷烟发呆。但是很快，就有个学生站起来说他拼好了。年轻的教师感到非常惊愕，问他怎么这么快就拼好了一幅地图。

“这很容易啊，”那个小男孩说，“这幅地图的另一面正好是一个人的头像。我只要把这个人的头像拼到一起，然后再把它翻过来就行了。如果这个人是正确的，那么，正面的这个世界也就是正确的了。”

“如果一个人是正确的，他的世界也就会是正确的。”年轻的老师陷