

人 生 励 志 经 典 读 本

XINTAIJUEDINGMING
YUNDEERSHISITANGKE



心态决定命运 的 24 堂课

一部为你打开成功之门的经典
一部集结励志大师精华的权威之作
一部使众多成功人士摘取人生桂冠的读本

中国华侨出版社

XINTAIJUEDINGMINGYUNDEERSHISITANGKE

B848.4/354

2009



心态决定命运 的24堂课

林昊 / 编著

中国华侨出版社



图书在版编目(CIP)数据

心态决定命运的 24 堂课 / 林昊编著. —北京: 中国华侨出版社,
2009.3

ISBN 978-7-80222-849-8

I. 心… 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 (2009) 第 015241 号

●心态决定命运的 24 堂课

编 著 / 林 昊

责任编辑 / 崔卓力

版式设计 / 丽泰图文设计工作室 / 桃子

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张/18 字数/246 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-849-8

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言

俗话说：“哀莫大于心死。”一个人一旦对生活彻底丧失了信心，就对世间万事万物绝望了，在世间如同行尸走肉，枯草朽木。如果想改变这种状况，就必须对生活充满信心，保持良好的心态。

心态决定命运。好心态，好命运。心态的不同必然导致人格和作为的不同。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，而且它是我们惟一能够完全掌握的东西。因此我们应该摒弃不好的心态，培养良好的心态。

一位伟人说：“要么是你驾驭生命，要么是生命驾驭你，你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

一位哲人说过：“你的心态就是你真正的主人。”

歌德也曾经说过：“人之幸福在于心之幸福。”

世本无烦恼，烦恼心中生，成功与失败不是上天安排的，而是由我们自己努力奋斗去争取的。但是很多人却不相信自己能成功，认为成功是命运安排的，是上天早就注定的，在人生道路上遇到一点儿挫折，对于这些人也许就是致命的一击，本是“积极的心态”却平白无故地生出一些烦恼。佛说：“物随心转，境由心造，烦恼皆由心生。”成功是人人都向往的，但是每个人要想事业成功，就必须拥有一个良好的心态，消除心中莫须有的烦恼。

《心态决定命运的 24 堂课》一书用生动的语言、有趣的故事、耐人寻味的哲理，从消极心态、积极心态、自卑、自信等不同的心态产生不同命运的话题入手，阐述了人生在世保持一个健康的心态胜过一切的道理。无论你身在何处，只要自己有信心，拥有一个好心态，我们的生活就会快乐充实，事业就会一帆风顺。

一本好书就是一坛陈年老酒，越品越香醇。《心态决定命运的 24 堂课》这本书适合各个文化层次的人品读，只要打开此书，就会走进一个轻松、愉快的意境，迅速营造快乐的心情，积极的心态，从中获得一份理解，一份感悟，一份智慧。

林 昊

2009 年 1 月于北京



第一课 心态是自己真正的主人

心态是调剂寂寞人生的必需品，心态左右着生命中每一天的快乐与悲伤，心态点缀着生活中大大小小的灵感。无论环境多么不易改变，当我们改变自身时，心态都在拨动命运之轮。成功的人不会炫耀他的过去，失败的人无法拒绝未知的考验。一个人快乐与否，绝不依据获得了或者是丧失了什么，而只能在于自身感觉怎么样。

1.好心态给你好心情 / 003

2.心态成就事业 / 006

3.心态决定命运 / 010

第二课 心态是生存的资源

现代社会竞争激烈，每个人都面对着很大的压力，人人都求存于自身所处的环境，为此去争取自己的生存资源。为什么有的人能够拥有高官厚禄、美满的家庭、健康的身体，整天快快乐乐，而有的人累死累活却只能维持生计？其原因就在于人们在索取外部资源的时候遗忘了自身原有的资源——心态。心态是一种资源，善于使用资源就能更好把握自己的命运。

1.乐观的心态 / 015

2.平和的心态 / 018

3.空怀的心态 / 021

第三课 思想决定行为，心态引导思想

什么是人生？是我们追求一生的理想，还是我们幸福的家庭，又或是那些曾经逝去的爱情？其实人生就是自己一步步努力前进的印记。人的命运掌握在自己的手里，别人永远都不可能替你决定未来，也没有人需要对你的命运负责，从你降生人间时生活就赋予了你努力争取的权利。相信自己，挑战未来，靠自己努力去改变命运的人生是精彩的，端正心态，心有多大，人生的舞台就有多大。

1.积极的心态是成功的保障 / 027

2.失败是成功的垫脚石 / 030

3.相信自己成就未来 / 033



第四课 不同的人生，不同的心态

带着积极的心态去对待工作，解决工作中遇到的难题，排除完成成任务的障碍，这些都是人们在工作事业中应尽的责任，也是通往事业更高层的必经之路。因此，无论你所做的工作如何困难，你所承担的任务如何艰巨，你都必须以认真负责的态度完成它，从而把工作做得尽善尽美。要想获得成功，态度决定一切。

1. 底层打工者的成功心态 / 039
2. 怀才不遇时的积极心态 / 042
3. 老员工的积极工作心态 / 045

第五课 自信实现理想

人生中自信是一种生存的智慧，我们总在成功与失败之间徘徊；自信是一种人生的哲学，让我们透视厄运的本来面目；自信是一种生活的力量，让我们勇于面对失败。相信自己懂得人生，坚信思想的力量，让自信点亮生活。

1. 改变环境不如改变自己 / 051
2. 给自己一点儿勇气 / 053
3. 相信自己，成功就在眼前 / 055

第六课 消除烦躁，脚踏实地

在现实生活中，我们有许多事要做，可就是静不下心来，或者开了个头，或者只做了一部分，就不愿再做下去了。很多人做事情都想简单地一下子做完，遇上稍微有些复杂的事，就心烦，就急躁。这种心态，人人都有，只是程度不同而已，这种心态，就像病毒，害得人心神不定，一事无成，甚至使人觉得筋疲力尽。因此我们应该消除烦躁，脚踏实地地做好每一件事。

1. 戒除贪念，知足常乐 / 061
2. 拒绝嫉妒，保持本心 / 064
3. 驱除浮躁，脚踏实地 / 066



第七课 用目标引导成功

高尔基说：“一个人追求的目标越高，他的才能发展得越快，对于社会就会更有效果。”人生中，我们就是要树立鸿鹄之志，要瞄准目标去拼，努力获得最终的成功。

- 1.有梦才有目标 / 071
- 2.美好的目标从身边小事做起 / 074
- 3.成功拒绝空谈 / 077

第八课 改变生活从改变思想开始

现代市场经济环境中，残酷的竞争生活是我们不能逃避的。潜能受制于心态，消极心态使我们无法激情地面对工作和事业，从而失去成功的可能；积极心态却能激发我们的潜能，让我们蕴藏的潜能喷薄而出，使我们在工作中取得惊人的成就，事业上的成功也会不期而至。

- 1.让变革激发潜能 / 083
- 2.人人都有巨大的潜能 / 087
- 3.积极心态激发成功的潜能 / 090

第九课 阳光心态，快乐人生

有人说：生命是一个括号，左边括号是出生，右边括号是死亡。而我们要做的就是填写括号中的内容，填写什么，你的生命就由什么构成，填写痛苦，你就包裹着痛苦离开世界；填写快乐，你就满载快乐完成人生。

- 1.快乐是生活的悄悄话 / 095
- 2.用感恩的心面对生活 / 098
- 3.心中永远充满阳光 / 100



第十课 心态决定成败

心态决定人生的成败，以积极的心态面对人生，就会使你充满自信。积极的心态可以让你赢得幸福；积极的心态帮你成就财富；积极的心态让你感到快乐；积极的心态促进你的思考；积极的心态可以使你激励自己与他人，勇敢地面对人生的挫折。以积极的心态立即行动，便可获得充实向上的人生。

1. 心态是一种能力 / 105
2. 经营心态感悟人生 / 108
3. 树立人生积极心态 / 111

第十一课 消极心态是成功的壁垒

每个人人生命运的走向，是由他的心态决定的，积极的心态创造壮丽绚烂的人生，是人生事业的起点，而消极心态则是通往成功的壁垒，陡峭而险恶让人望而生畏。人与人之间只存在很小的差异，也是消极心态和积极心态所带来的差异，克服消极心态就是成功。

1. 消极让人生远离成功 / 117
2. 避免心态缺陷的条件 / 119
3. 业精于勤荒于嬉 / 121

第十二课 尊重自我，直面人生

真的勇士敢于直面惨淡的人生。人缺少勇气就是自卑，是一种性格上的缺陷，一旦生活中有了自卑，生活中就会处处碰壁，一旦事业上有了自卑，就会丧失面对成功的勇气。自卑，不但消磨一个人的意志，更摧毁他前进的信心，自卑的心态对人生没有任何好处，自卑是人生成功的杀手，我们必须战胜自卑，找到真的自我。

1. 克服自卑心理的法宝 / 127
2. 认知自我建立信心 / 130
3. 坚定自己的信念 / 133



第十三课 心灵的桎梏需要笑容来化解

人生苦短，却有数不尽的困难、挫折和失意，但是这些无须我们害怕，就像一位哲人曾经说的那样：只要心灵没有绑上夹板，你就不算残疾。在短短数十年的人生之路上，挫折与苦难只是生活中的一点佐餐，只要我们苦中有乐，笑对人生，我们的人生就会更加精彩。

- 1.用笑容安抚痛苦 / 137
- 2.笑对生活中的磨难 / 140
- 3.学会苦中作乐 / 142

第十四课 在细微处书写精彩人生

低调做人无论何时何地都是一种进可攻、退可守，看似平淡，实则高深的处世策略。海纳百川，有容乃大，低调做人是一种智慧，是一种哲学，而高调处世就是一种责任，一种气魄，一种精益求精的风格，一种执著追求的精神。

- 1.低调做人的哲学 / 147
- 2.成功着眼于细节 / 150
- 3.谦虚谨慎淡看人生 / 153

第十五课 挫折是人生路上的一道风景线

人的一生不可能永远一帆风顺，总会遇到各种各样的困难与挫折，就像唐僧经过九九八十一难后，方取得真经，困苦与磨难总是通往成功的阶梯。如果在困难中迷失了前进的方向，在挫折中失去了前进的动力，也就不会享受到最终成功的喜悦。不经历风雨怎能见彩虹，人生中的挫折只是人生路上的一道风景线。

- 1.不经风雨难见彩虹 / 159
- 2.失败是成功之母 / 162
- 3.人最大的敌人是自己 / 165



第十六课 持之以恒永不言弃

如果人生每一次只有一种选择，就像高楼逃生，或许坚持就会变得容易，但若放弃，更多时候是知道即使不走这条路，他也不会死。

1. 成功在于坚持 / 171
2. 持之以恒永不言弃 / 174
3. 只要再坚持一下 / 178

第十七课 成功需要强势的心态

我们虽然住在房子里，在写字楼里工作，不在街上流浪，但是我们大多数人都是穷人，我们为什么穷？每位穷人都想改变自己贫穷的境况，但是穷人缺少改变贫穷的思想、观念，穷人要想真正改变自己贫穷的命运，就要有成为富人的野心！野心是成功的无价之宝，只要在踏实勤奋的努力和智慧的基础上，再稍稍多一点野心，财富、成功、幸福就会出现在眼前。

- 1、穷人最缺少什么 / 183
- 2、成为富人的秘密 / 186
- 3、成功需要恒心 / 189

第十八课 健康心态积极人生

积极的心态是成功的催化剂，让弱者变成强者，让懦夫变成英雄。在现代这个残酷的竞争社会里，我们如何才能拥有一个积极的心态？世间诸事不可能一帆风顺，消极的心态在我们社会中蔓延，消极的心态就像病毒一样在人群中传递，我们必须摆脱消极的心态才能拥有积极的心态，内因决定外因，只有通过自身的努力，才能消除身体里的魔障，才能达到所追求的人生高度。

1. 一切皆有可能 / 195
2. 培养乐观精神 / 198
3. 追求梦想永不满足 / 201



第十九课 放下是人生哲学

生活原本是轻松、自在和幸福的，只是我们的欲望太深，是一个无法填满的无底洞，总是填不满，其实人生在世，岂能事事如意，千万不要等到疲惫不堪才想到放下，舍得放下是人生的一种哲学，也是我们得到人生幸福的一种伟大的智慧。

1. 舍得是智慧 / 205
2. 放下是度量 / 208
3. 淡泊名利，修身养性 / 211

第二十课 权势名利过眼云烟

“我们是光着这个身子来到这个世界上，也将光着身子离开这个世界的。”生，没有带一点东西到这个世界上；死，我们的裹尸布也没有装钱的口袋。人生苦短，权势名利过眼云烟，平平安安就是福。

1. 人不应为名利所累 / 217
2. 生命因虚荣而空乏 / 220
3. 卸下贪婪的包袱 / 223

第二十一课 宽容是人生的境界

中华民族是和谐的民族，从古到今都提倡中庸思想，追求忍、善、美，忍让中庸宽容待人更是做人的一种最高人生境界。我们都提倡虚怀若谷，雅量大度，宰相肚里能撑船，道理简单，但这种襟怀博大的气量，又有几人能做到。宽容就成为一种度量，更是一种境界，我们要想在这个世上立脚，我们就要拥有宽容的人生境界。

1. 宰相肚里能撑船 / 229
2. 宽容是天使的翅膀 / 233
3. 心容天下慈三分 / 236



第二十二课 拥有一颗感恩的心

从出生开始，人生的命运就与身边的人息息相关，我们的人生之路不会一帆风顺，很多人都在帮助我们，关心我们，所以我们处处应该拥有一颗感恩的心。因为拥有一颗感恩的心可以使我们为自己的过错或罪行发自内心地忏悔，可以解开我们心中狭隘的积怨和仇恨，拥有一颗感恩之心，我们的生活将会更加美好，我们的脸上将会始终拥有灿烂的笑容。

1. 苦难是人生的必修课 / 241
2. 挫折是成功前的一场演习 / 244
3. 一颗感恩心，笑容伴一生 / 247

第二十三课 我的命运我做主

如果时间可以解决一切问题，那么遗留下来的只能是回忆。自己的命运需要自己做主，不需要他人左右，人生中很多时侯虽然我们不能控制其他东西，但却可以控制自己。当行进在人生路上时，经常会思考往哪边走才对，有时会无聊地拿出一枚硬币，让它决定命运的方向。不知何时自己需要听天由命，连要走的路都不敢选择。不敢面对现实，就意味着失去，而失去的往往是你迫切希望得到的。因此，人生的路需要自己来做主。

1. 不要移动人生的重心 / 253
2. 苦难需要自己扛 / 256
3. 保持人生本色 / 259

第二十四课 快乐是一种心境

谁都希望自己能够快乐地生活在这个世界上。有人说：“快乐是人生的一种洒脱，快乐是人生的一种成熟。”但我说：“快乐是人生的一种际遇，快乐是健康心态的良好表现。”快乐是在孤独中守望成功的喜悦，就是在困难的时候要学会超越痛苦，然后给自己一个微笑。因此，快乐就是一种心境，必须发自内心的那种。

1. 知足者常乐 / 265
2. 枯燥中寻找快乐 / 268
3. 幸福=收获/欲望 / 271



第一课 心态是自己真正的主人

课前提示：

心态是调剂寂寞人生的必需品，心态左右着生命中每一天的快乐与悲伤，心态点缀着生活中大大小小的灵感。无论环境多么不易改变，当我们改变自身时，心态都在拨动命运之轮。成功的人不会炫耀他的过去，失败的人无法拒绝未知的考验。一个人快乐与否，绝不依据获得了或者是丧失了什么，而只能在于自身感觉怎么样。

XIN TAI JUE DING MING YUN



1. 好心态给你好心情

人至本然作佳境，平平淡淡才是真。好心态、好身体、好人缘得之永无止境是人生恒福之真源。如果你的心态不好，你的工作和生活就会受到影响，再好的命运也因为你的心态而成为负担，当你以良好的心态看待这个世界时，你的世界就会永远灿烂。

笑一笑十年少，好心情对于一个人来说是非常重要的，好心情能使你的生活充满阳光，使你前进的路途五彩缤纷。但是在如今的社会，好心情又是倍感珍贵，人们为了生活而奔波，天天活在消极的心态中，很难有好心情。同样，一个积极向上的好心态会使人不管在什么样的环境下，遇到多大的挫折，都会有好心情。

好的运气不如好的心态，拥有好的心态就有好的心情，有了好心情，人生的命运就会一帆风顺。如果你的心态不好，你的工作和生活就会受到影响，再好的命运也因为你的心态而成为负担，当你以良好的心态看待这个世界时，你的世界就会永远阳光灿烂。好比心态不一样的两个人仰望满天星斗，好心态的人看到的是闪烁的星斗，而另一个看到的则是黑沉沉的苍穹。

好心态并不是外部原因引起的，而是在于个人的内心，如果一个人的内心是消极的，是经不起打击的，那他就不会拥有好心态，



也就没有了好心情，就更不用谈论什么去创造生活了。有这样的两个人，他们都已人到中年，是同一家大型的生产机械的老国有企业的员工，刘先生是大学毕业生，也是公司的设计师，而赵先生只是车间的一名普通车床操作工。由于经济不景气，国有企业转制改革，公司很多员工被迫下岗。

刘先生下岗了！这个新闻成了单位的热门话题，很多人都为刘工愤愤不平，但这已是事实，刘工也认为这对自己太不公平，他想：“我是老大学毕业生了，又是厂里的设计骨干，没有功劳也有苦劳，凭什么让我下岗？肯定是领导对我有偏见，打击报复。”他跑到领导那里骂过、吵过，但都无济于事。虽然别的设计师也下岗，甚至有的领导也下岗，但他心里却始终不平衡，始终觉得下岗是一件丢人的事。他的心态从平静变成了愤怒，从愤怒转化成了抱怨，从抱怨又转化成了忧郁，天天闷闷不乐地待在家里，不愿意见人，本来身体就不好的他又忧郁成疾，最后变成了精神抑郁，从此一蹶不振。

赵先生也下岗了，但他的心态却与刘工不一样，他很快就从下岗的阴影中解脱出来。他想别人没有工作都能生活下去，自己一定也能，并且他相信自己一定会比以前生活得更好。自从下岗后，就把过去的不快和焦虑抛到九霄云外，心平气和地接受了现实，并且在亲朋好友的帮助下，开起了一家修理铺，发挥他的技术专长，由于他的心态好，服务好，仅仅一年多的时间，修理铺的生意就十分红火，比在公司上班时有了更多的收入，日子也更好了。

两种不同的心态导致了两种不同的命运。刘工虽然是设计师，智商高，但是由于心态不好，他的人生只能活在忧郁之中，那还有什么好心情可言，更不可能有什么成就了。而赵先生不管在什么环境下，遇到什么挫折，心态始终是积极向上的，使他一直保持一个好心情，生活一天比一天好就是理所当然的了。