



XINTAISHIYIZHONGXUANZE

一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量。

——狄更斯



心态 是一种选择

孙日峰◎编著

心态决定人生 心态改变命运

成功人士与失败者之间的差别是：成功人士始终用积极的心态支配和控制自己的人生。失败者则用消极的心态去看待和思考问题。

中国华侨出版社



XINTAISHIYIZHONGXUANZE

一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量。

——狄更斯

心 是一种 选择

孙日峰◎编著

心态决定人生 心态改变命运

成功人士与失败者之间的差别是：成功人士始终用积极的心态支配和控制自己的人生。失败者则用消极的心态去看待和思考问题。

中国华侨出版社



图书在版编目(CIP)数据

心态是一种选择 / 孙日峰编著. —北京: 中国华侨出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-5113-0052-2

I. 心… II. 孙… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第132497号

●心态是一种选择

著 者 / 孙日峰

责任编辑 / 文 婧

装帧设计 / 添翼图文设计室

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张 / 18 字数 190 千字

印 刷 / 三河市文昌印刷装订厂

版 次 / 2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

印 数 / 4000 册

书 号 / ISBN 978-7-5113-0052-2

定 价 / 30.00 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

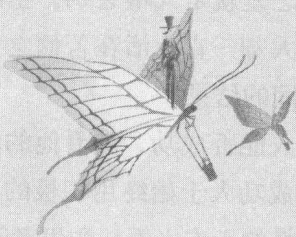
发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



前 言



心态是一柄双刃剑，积极的心态造就人生，消极的心态毁灭人生。良好的心态可以战胜任何艰难、挫折和压力。认识和把握自己的心态，才能争取成功的人生。

为什么有些人就是比其他人更成功，赚更多的钱，拥有不错的工作；而许多人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计。

其实，人与人之间并没有多大的区别。很多心理学专家发现，这个秘密就是人的心态。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。”一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”

英国著名文豪狄更斯曾说：“一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量。有什么样的心态，就会有什么样的人生。”积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富；而消极的心态会让幸福、快乐、财富与我们擦肩而过。

心态控制了人的行动和思想，心态也决定了自己的视野、事业和成就。

有这样一个故事：两个年轻人到非洲去推销皮鞋。由于天气炎热，非洲人从来都不穿鞋。第一个年轻人看到非洲人不穿鞋，立刻失望起来，他心想：“这些人都不穿鞋子，我的鞋谁会买呢？”于是还没有去争取就放弃了。另一个年轻人看到非洲人都不穿鞋，非常欣喜，他想：“这里的人都没有鞋穿，这里的市场很大啊。”于是他想尽一切办法引导当地人买他的鞋穿，最后他成功而归。

一念之差就是天壤之别。生活在同一个世界上，有的人过得幸福，有的人却一直生活在苦恼之中，这都是由于心态的不同而产生了截然不同的结果。

一个人能否成功，就看他的心态了。成功人士与失败者之间的差别是：成功人士始终用积极的心态支配和控制自己的人生。失败者则用消极的心态去看待和思考问题。

平衡自己的心态，以乐观的态度对待失败。要去除不良的情绪，做自己情绪的主人。在绝望中要抓住快乐，相信自己能主宰自己，消灭自卑才能自信，在做任何事情的时候，多一份坚持就会得到自己想要的结果。

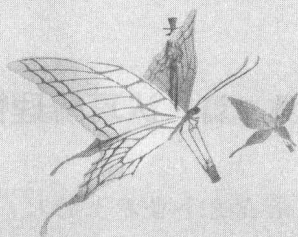
本书从分析日常生活中存在的各种心态入手，重在探讨、认识和把握自己的心态，并指导大家用积极的心态获取成功的人生。

全书文字优美，富有哲理，每一辑的小节中，都用生动的小故事帮你阐释心里的困惑，或用最新的心理学理论，对人性的各种表现加以深刻剖析。故事深入浅出，容易为大家所阅读和理解。

当你用心阅读本书的内容后，相信你就会懂得：没有你的同意，谁也不能让你感到自卑和苦恼。选择积极的心态面对生活，就会拥有快乐，拥有一生的成功。



目 录



第一篇 好心态成就好人生

人生在于选择，选择乐观就会感到轻松，选择悲观就会感到压抑；选择随波逐流就会迷失自己，选择从容坦然则会快乐幸福。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。”保持积极乐观的心态，屏弃消极悲观的心态，才能拥有成功的人生。

1. 心态若改变，命运就改变 /003
2. 心态年轻，人生才有活力 /005
3. 成功并不是一块固定的蛋糕 /009
4. 冷漠只能毁了你自己 /013

5. 乐观是人生的一笔重要财富 /016
6. 不要把冰霜结在脸上 /020
7. 别让自己陷入孤独的境地 /023
8. 抱怨无济于事，不如积极面对 /026
9. 保持健康向上的心态 /028
10. 改变态度便能改变生活 /031

第二篇 认真梳理情绪，做心情的主人

活在这个世界上的人，都会有这样或那样的不如意，而正是这些影响着人们的情绪，烦恼也随之而来。要让自己轻松快乐起来，就要梳理自己的情绪，做心情的主人。如果每个人每天都能获得一个好心情，这个世界的烦恼就会减少，人类也将会过的很开心。

1. 快乐生活，不要唉声叹气 /037
2. 打开心灵的天窗，迎接快乐的阳光 /038
3. 情绪像野马，要学会驾驭 /040
4. 上帝只拯救能够自救的人 /042
5. 与其毁掉自己，不如笑对生活 /044
6. 怀有一颗童心更容易获得快乐 /045
7. 庸人才会自寻烦恼 /047
8. 心情好，活的才能更好 /049
9. 学会管理自己的情绪 /051
10. 乐观情绪更容易成功 /054



第三篇 彻底扔掉自卑，带着自信上路

如果连自己都不相信，还能相信什么呢？自信心是一种很大的力量。自信的人生最美丽，一个人拥有多少自信，就能成就多大的事业。

1. 别把自己看扁了，相信自己能行 /059
2. 事要靠自己干，路要靠自己走 /062
3. 选择自信就是选择成功 /066
4. 自信是一种无形的资产 /070
5. 不要把自傲当自信 /075
6. 对自己说：“我能行” /079
7. 自信而非自满，执著却不固执 /082
8. 不要活在别人的目光里 /085
9. 要学会独立，不要总是依赖别人 /087
10. 自信决定了人生的方向 /090

第四篇 坦然面对得失，看重不如看开

古人语：“塞翁失马焉知非福。”有时候，失去未必是坏事，因为有失才有得。人生的很多烦恼都是因为自己舍不得、放不下，要知道放下就会快乐。生活如旅行，懂得遗忘的人才会活得自由、轻松。

1. 左边放弃，右边开始 /095
2. 没有人可以让你卑微 /098
3. 面对得失，定要坦然 /102
4. 放下生命不能承受之重 /104
5. 内心愁苦，命运也将愁苦 /107
6. 没人能给你烦恼，除了你自己 /109
7. 塞翁失马，有失才有得 /112
8. 坚持过了头就是固执 /115
9. 幽默达观让人笑口常开 /117

第五篇 养平常心态，走人生大路

平常心态是人生的大境界，平常心可以给你一份潇洒和洞穿世事的眼睛，同时也使你拥有坦然充实的人生。真正的平常心就是享受生活中的平凡和简单，只要能把心态放平稳，不被外界所干扰，就会拥有一颗真正的平常心。

1. 心境完全是调出来的 /123
2. 上帝给谁的都不会太多 /127
3. 活着总是有理由的 /131
4. 随遇而安，凡事不强求 /134
5. 谦虚总能打败骄傲 /138
6. 欲望面前要适可而止 /141
7. 时常给自己的心灵放个假 /145
8. 身在福中不知福是最大的不幸 /150
9. 为什么不把事情往好的一面想 /152
10. 幸福是一道选择题 /154



第六篇 选择快乐就会拥有快乐

有的人为了心中的夙愿而忍辱负重，有的人为了走向成功而步履匆匆，有的人为了生存而身受负累与压抑。其实，生活没有人们所想象的那样累，如果常给自己减压，生活自然过得轻松。快乐只在你的一念之间，快乐源于一种心态，是开心还是难过，都由自己决定。快乐的理由有多种，关键要看是否能够让自己自觉地感受到轻松。

1. 你为什么感觉不快乐 /159
2. 同样的瓶子，为什么装毒药 /161
3. 给自己当心理医生 /165
4. 生活的目的是享受生活 /168
5. 微笑是快乐的催化剂 /171
6. 没有绝对幸福的人，只有不肯快乐的心 /174
7. 越简单就越快乐 /176
8. 将人生的起点放低一点 /179
9. 不要总是跟自己过不去 /181
10. 用心感受生活，快乐无处不在 /183

第七篇 勇敢面对生活中的挫折

生活中并不缺少欢笑，只是因为人的视线被阻挡，心灵蒙上了灰尘，无法突破定式思维。如果换一种方式去思考，换一个角度去观察，很可能就会发现，生活并不是充满烦恼，快乐其实一直伴随左右。要记住，没有了星星还有月亮。只要自己去努力争取，总有一份属于你的幸福。

1. 用积极的心态摆脱逆境 /187
2. 换个角度看世界，人生就会更精彩 /191
3. 全面看待问题，眼界不要太窄 /194
4. 不要往死胡同里走 /196
5. 人应当拥有自我解嘲的心态 /197
6. 要记住：鱼和熊掌很难兼得 /199
7. 没有了星星，还有月亮 /200
8. 不要总活在过去，要活在当下 /203
9. 改变能改变的，适应不能改变的 /205
10. 人和人之间只有很小的差异 /208



第八篇 要改变世界，先改变自己

要想拥有一个良好的心态，就要努力提升自己、完善自己，更要懂得接纳不完美的自己。要凭借自己的努力去改变世界，而不是一味依赖别人。幸福要靠自己把握，世界上没有完美事物的存在，所以，不要对自己太苛求，也不要对现实太苛求。

1. 培养一个良好的性情 /213
2. 肯定自己，是成功的开始 /217
3. 懂得爱自己的人才会爱别人 /220
4. 不要一味指责别人，要适时反省自己 /222
5. 做人不要太聪明，聪明反被聪明误 /224
6. 不要总是对别人的过错耿耿于怀 /226
7. 宽待别人，而非求全责备 /230
8. 得饶人处且饶人，才能让人口服心服 /232
9. 做人不要太自私，要能为别人着想 /236
10. 以貌取人是一种不智的心态 /238

第九篇 坚持不懈，成功非你莫属

一个心中怀有希望的人，才能最终实现自己的梦想。要想让梦想变为现实，就要拥有坚持到底的勇气，用恒心和毅力去换取成功的果实。

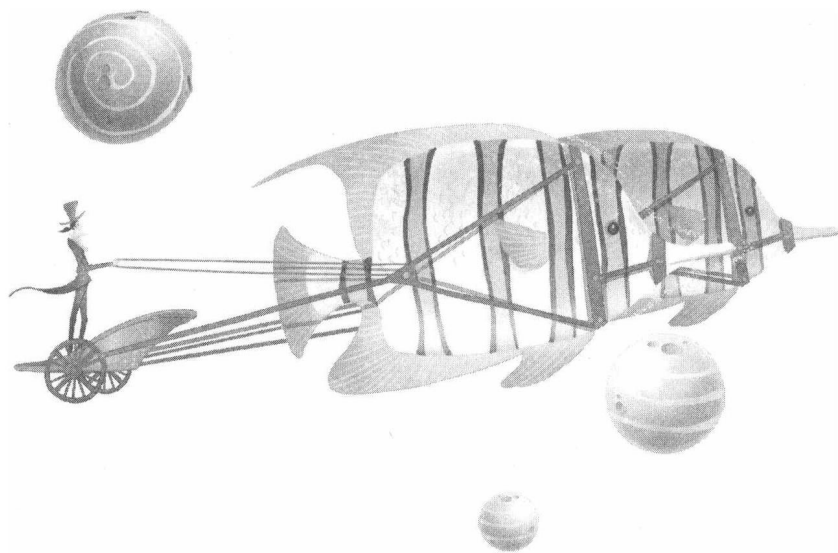
1. 用恒心和毅力换取成功的果实 /243
2. 天道酬勤，成事在勤 /246
3. 坚持到底，切忌半途而废 /249
4. 把苦难当成是上帝的礼物 /252
5. 心怀希望，梦想才能实现 /256
6. 面对竞争，要调节好自己的心态 /257
7. 面对失败，绝不轻言放弃 /263
8. 从容应对挫折，不要自暴自弃 /267
9. 不去争取，永远都得不到 /271
10. 磨练一颗勇敢的心 /273



第一篇

好心态成就好人生

人生在于选择，选择乐观就会感到轻松，选择悲观就会感到压抑；选择随波逐流就会迷失自己，选择从容坦然则会快乐幸福。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。”保持积极乐观的心态，屏弃消极悲观的心态，才能拥有成功的人生。



1. 心态若改变，命运就改变

心态若改变，态度跟着改变；态度改变，习惯跟着改变；习惯改变，性格跟着改变；性格改变，人生就跟着改变。

——马斯洛

掌控人们心灵的不是上帝，而是自己。人活着就是一种心态，有了好心态才能有好运气，才能支配自己的命运。世上没有绝对幸福的人，只有不肯快乐的心。

在一辆拥挤的公交车上，过道上站满了人。一对恋人面对面站着，从背面来看，女孩高挑匀称、活力四射。她穿着一条那个夏天最流行的吊带裙，露出香肩，是一个典型的都市女孩。他们靠得很近，低声絮语着什么，这位高个子女孩不时发出欢快笑声。

他们大概聊到了电影《泰坦尼克号》，因为那女孩轻轻地哼起了那首主题歌。女孩的嗓音很美，虽然只是随便哼哼，却有一番特别动人的力量。她的声音吸引了好多人的注意，可是当人们看到女孩的脸时，都惊讶得面面相觑。

原来，这个女孩的脸并不像人们想象的那样白皙美丽，那是一张严重烧伤的脸。人们在惊讶过后，开始窃窃私语，有的人很羡慕她的好心态，有的人很同情她的遭遇，还有些人对她很鄙视：这样的人居然能在众目睽睽之下肆无忌惮地欢歌笑语，真是想不明白。

女孩应该也能听见这些嘈杂的议论，但是她不为所动，依然旁若无人地哼着歌，然后高兴地下车，消失在人群里。

很多人听了这个故事后，都会有很大的感触，甚至会感慨：“上帝是公平的，他给了女孩霉运的同时，也给了她一个好心态！”

在一个风调雨顺的年度，有两个农民都有不错的收成。但是，两个人的心情却是不一样的，其中一个兴高采烈，想如果再有几个这样的丰收年，自己岂不是也能成为富人；而另一个却不是这样想的，他觉得自己年复一年的耕作，尽管是这样的好年景还是没有多收多少，照这样的收成，自己什么时候才能成为一个富人呢？

这样，前者为了成为一个富人而高兴地、积极地劳动，活得开心快乐。而后者，却整日认为自己离富人太远而悲观、失望，活得痛苦不堪。

在海边上的一个小渔村，有一个美国人在渔村的码头上，看着一个日本渔夫驾着一艘小船靠岸。小船上有好几尾大黄鲑鱼，这个美国人对日本渔夫抓这么高档的鱼恭维了一番，问他要多少时间才能抓这么多？

日本渔夫说：“才一会儿工夫就抓到了。”美国人再问：“你为什么不多呆久一点儿，好多抓一些鱼呢？”日本渔夫觉得不以为然：“这些鱼已经足够我一家人一天生活所需啦。”美国人又问：“那么你一天剩下那么多时间都在干什么呢？”

日本渔夫解释：“我呀？我每天睡到自然醒，出海抓几条鱼，回来后跟孩子们玩一玩，黄昏时候到村子里喝点儿小酒，跟哥们儿玩玩吉他，我的日子可过得充实而又忙碌呢。”

美国人并不以为然，帮他出主意，他说：“我是美国哈佛大学企业管理硕士，我倒是可以帮你忙，你应该每天多花一些时间去抓鱼，然后把它们拿到集市上去卖掉，到时候你就有钱去买条大一点的船。然后，你自然就可以抓更多的鱼，再买更多的渔船，到最后你就可以拥有一个渔船队。到时候你就不必把鱼卖给鱼贩子，而是直接卖给加工厂，或者你可以自己开一家罐头工厂。如此你就可以控制整个生产、加工处理和行销。然后你可以离开这个小渔村，搬到大阪城，