

是你去驾驭生命
还是生命驾驭你

你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师，积极的心态使你充满力量，
犹如骏马扬鞭奋蹄，雄鹰搏击长空；让我们化解心中的冰雪，
走进心灵的春天，以积极的心态争取美好的命运。

心态

*Xintai Jueding
Mingyun*



决定命运

成|功|人|士|必|备|的|心|态
cheng gong ren shi bi bei de xin tai

李铁红 编著



天津科学技术出版社

心态

*Xintai Jueding
Mingyun*



决定

命运

成|功|人|士|必|备|的|心|态
cheng gong ren shi bi bei de xin tai

李铁红 编著



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

心态决定命运:成功人士必备的心态/李铁红编著.

天津:天津科学技术出版社,2009.7

ISBN 978-7-5308-5200-2

I. 心… II. 李… 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113710号

责任编辑:郑 新

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路35号 邮编:300051

电话:(022)23332674(编辑室) 23332393(发行部)

网址:www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

北京建泰印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 17.5 字数 200 000

2009年8月第1版第1次印刷

定价:30.00元

前言

从前，有两个秀才一起进京赶考，在路上看到了一口棺材。

一个秀才说：“可真够倒霉的，赶考的路上竟然会碰到棺材，看来这次考试我是没希望了！”

另一个秀才说：“棺材，棺材，是升官发财之意。看来我的运气来了，这次我一定能高中状元！”

他们的心态不同，所以当他们答题的时候，他们的发挥程度也就不一样。结果正如他们对自己的预测，第一个秀才名落孙山，第二个秀才则高中状元。之后，他们都对自己认识的人说：“那口棺材可真是灵验啊！”

还有一个有意思的小故事。

从前有一户人家的菜园摆着一颗大石头，到菜园的人，不小心就会踢到那一颗大石头，不是跌倒就是擦伤。

儿子问：“爸爸，那颗讨厌的石头，为什么不把它挖走？”

爸爸这么回答：“你说那颗石头？你爷爷的爷爷还在的时候，它就在那了，它的体积那么大，不知道要挖到什么时候，没事无聊挖石头，不如走路小心一点，还可以训练你的反应能力。”

过了几年，这颗大石头留到下一代，当时的儿子娶了媳妇，当了爸爸。

有一天媳妇气愤地说：“爸爸，菜园那颗大石头，我越看越不顺眼，改天请人搬走好了。”

爸爸回答说：“算了吧！那颗大石头很重的，可以搬走的话在我小时候就搬走了，哪会让它留到现在啊？”



媳妇心底非常不是滋味，那颗大石头不知道让她跌倒多少次了。一天早上，她带着锄头和一桶水，将整桶水倒在大石头的四周，用锄头把石头四周的泥土搅松。

媳妇早有心理准备，可能要挖一天吧，谁都没想到几分钟就把石头挖起来，看看大小，这颗石头没有想象的那么大，都是被那个巨大的外表蒙骗了。

你抱着下坡的想法爬山，便无从爬上山去。如果你的世界沉闷而无望，那是因为你自己的沉闷无望。改变你的世界，必先改变你自己的心态。

阻碍我们去发现、去创造的，仅仅是我们心理上的障碍和思想中的顽石。

这是一个渴望成功的时代，每一个人都渴望自己能够取得成功，但成功者总是少数。他们之所以成功，不仅是因为他们具有超越常人的才华和智慧，更重要的是因为他们具备成为成功者的健康心态。

生命是一个括号，左边括号是出生，右边括号是死亡，我们要做的事情就是填写括号里面的答案。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，你就满载快乐走完人生。

世界永远是正反交融、阴阳共存、好坏并进的，然而影响我们人生的绝不仅仅是环境，真正控制和决定你命运的，是心态。同时，心态也决定了一个人的视野、事业和成就，甚至一生。

上帝造人的时候在心上放了把锁，把钥匙放在人的心里面。从此，这把锁从外面打不开，想开启它，只有从内部找到打开锁的钥匙。这把钥匙，便是健全的心态。没有人愿意跟一个怨天尤人、消极颓废的人打交道，也没有哪一个领导愿意去提升一个无精打采、毫无热情的下属。

改变一下心态，便会拥有另一番风景。

目 录

第一章 认识心态

科 技发达、物质丰富给我们的生活带来了日新月异的变化，但社会纷繁复杂的剧烈变化也给人的内心带来了巨大冲击，致使许许多多的人心态失衡。身处这个多变的时代，我们改变不了环境，但可以改变自己，培养一个平和而积极的心态。



目 录

1. 心态决定命运/2
2. 心情的颜色会影响世界的颜色/4
3. 头衔并不代表一个人/5
4. 不必太在乎别人的看法/6
5. 生命是人最大的本钱/7
6. 即使在厄运面前，也要保持积极的心态/9
7. 自信心决定自己过一流的生活/10
8. 天生我才必有用/12
9. 大胆地施展自己的专长/14
10. 小事也要做到最出色/18
11. 不能改变世界就改变自己/19
12. 轻松走路才不会被遥远的未来吓倒/21
13. 坚定自己的信念一定会取得成功/22
14. 有意给自己抹点黑/25
15. 把危机消解于无形/27

16. 砌墙工人的命运/29
17. 勇敢地走出“心理牢笼”/30
18. 改变心态要释然痛苦/31
19. 从容看待世界的沉浮/33
20. 平和心态最重要/35
21. 心烦意乱不如静下心来/37
22. 勇于克服自卑/39
23. 正视坎坷的人生/44
24. 从失误中寻找机会/46
25. 困境里同样蕴含着生机/48
26. 不必知道有多难，无知者才能无畏/49
27. 不计较一时的得失，才能成就大事业/50
28. 心理逆境自救术/52
29. 你是第几等快活的人/54
30. 有效的心理调适方法/56
31. 快乐是做事过程中获得的副产品/59
32. 20招帮你摆脱心理压力/63
33. 令你自毁的十二种心理陷阱/66

第二章 做人处世

我们的一生都在与人打交道、处理各种事务。拥有良好的人际关系、获得事业的成功和辉煌的未来，是每个人的内在需求。培养自己为人处世的良好心态，可以增加我们的人生智慧、游刃有余地处理生活中的各种问题，从而在做事的过程中享受人生的快乐、体验生命的意义。

1. 第一印象很重要/70
2. 在自然规律面前人人都是平等的/72

3. 让他人感到自己很重要/74
4. 用诚恳赢得人心/76
5. 学会与别人分享/77
6. 帮助别人就是强大自己/79
7. 善待他人就是善待自己/81
8. 和批评你的人交朋友/83
9. 不要打碎别人的饭碗/85
10. 写在流沙上的仇恨/86
11. 将球传给别人/87
12. 不要忽视别人提出的问题/89
13. 如何宽容对手的侮辱/91
14. 以低姿态化解别人的嫉妒/92
15. 世上没有永远的敌人/94
16. 关于社交礼仪/96
17. 怎样让别人迅速成为你的朋友/99
18. 在交际细节上做文章/101
19. 人际关系的10个和谐“音符”/105
20. 巧用心理年龄处理人际关系/110
21. 五个问问：自检你的人际关系/113
22. 如何与交际圈外人融洽相处/115
23. 结交可优势互补的朋友/119
24. 影响人际关系的9道关卡/121
25. 你有社交恐惧症吗/124
26. 人际关系的至尊宝典/125
27. 28条交往的实用技巧/128
28. 和孔子学习如何处理人际关系/130
29. 到什么山上唱什么歌/135
30. 影响你前途的十种交往心理/140



目 录

第三章 敢于竞争

成功是一种心态，成功与失败往往只差一点点，只要每天多走一步就是卓越的开始，只要每天创新一点就是领先的开端，只要每天多做一点就是成功的积累……

1. 不要把困难在想象中放大/144
2. 有了长处和兴趣就要发挥/145
3. 在关键时刻要勇于自我推荐/148
4. 行业上的造诣是一笔财富/149
5. 35次紧急电话/150
6. 别害怕自己被看低/151
7. 比别人更卖力地工作/153
8. 学会维护上司的威信/155
9. 一次不成再试一次/157
10. 获胜不但要靠技术而且要靠智慧/159
11. 想升职莫做6种人/160
12. 你真的想尽办法了吗/162
13. 一生做好一件事/164
14. 阿凡提的智慧/166
15. 全面提升你的情商/168
16. 坏情绪让你失败/170
17. 不利于成功的十五种性格/171
18. 聪明的人是这样成功的/174
19. 克服粗心大意的四种方法/177
20. 事业成功的15种能力/179
21. 清晰你的职业规划/183

22. 五个提升人生智慧的经典故事/186
23. 永不言弃一定能见到曙光/189
24. 如何培养成功的心态/191
25. 成功需要“十商”/193
26. 每件事都会有结果/197
27. 一根树枝改变命运/199
28. 胡萝卜、鸡蛋和咖啡/201
29. 从一粒米成功/203
30. “目标分解”助你成功/205
31. 总会轮到你/207
32. 成功也许就差那么小一步/208



第四章 用心感受幸福

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……

1. 太多的欲望是人生的一杯苦酒/214
2. 金钱不是人生的一切/216
3. 把苦日子过甜/218
4. 想得开才会过得好/219
5. 不必追求每个人的满意/221
6. 看淡苦乐，心往好处想/222
7. 另一种力量/223
8. 快乐人生靠自己/225
9. 幸福和快乐就在心中/226
10. 每一天都乐趣无穷/228
11. 知足和感恩是快乐的源泉/230

12. 生气的时候跑三圈/232
13. 学会嘲笑自己/233
14. 打开心扉接受阳光/236
15. 珍惜已经拥有的东西/238
16. 用平常心对待发生的一切/239
17. 每个人的快乐都是不同的/241
18. 珍惜眼前的收获/243
19. 对自己满足就是幸福/244
20. 世界上最好的东西/246
21. 尽情地享受每一天/248
22. 一张美丽得让人心碎的侧影/250
23. 一路风雨同舟才能白头偕老/251
24. 为了爱把生命送进狮口/253
25. 用牙咬住丈夫的生命/255
26. 放爱一条生路/257
27. 电线杆上的爱情/258
28. 陪你再走 30 秒/260
29. 储蓄爱情/261
30. 三不三有，就是幸福/263
31. 幸福靠自己创造/266

第一章 认识心态

科技发达、物质丰富给我们的生活带来了日新月异的变化，但社会纷繁复杂的剧烈变化也给人的内心带来了巨大冲击，致使许许多多的人心态失衡。身处这个多变的时代，我们改变不了环境，但可以改变自己，培养一个平和而积极的心态。

1. 心态决定命运

有这样一则寓言。

北方边塞的一位老翁走失了一匹马，乡邻们都来安慰他，老翁说：“这件事未必不是一件好事。”过了几个月，那匹走失的马自己跑了回来，而且还带回了一匹雄壮的骏马。乡邻们知道后，都前来表示庆贺。这位老翁说：“这未必不是坏事。”老翁的儿子喜欢骑马，他在骑那匹骏马时摔了下来，跌断了大腿。

乡邻们听说以后，都前来慰问。这位老翁却毫不在意地说：“这倒未必不是福。”不久，匈奴兵大举入侵，老翁的儿子因腿跛而免去了征兵。乡里的其他青年都被征兵调去打仗了，而且大多数战死沙场，老翁的家庭却安然无恙。

通过这则寓言故事给了我们很多的启发，但最重要的一点就是心态决定命运。

首先，人在财产遭到损失时，不要过于伤心，更不能因为失去了财富而影响身心健康。有些东西，无论是什么原因，丢弃也好，损坏也好，被盗也罢，被骗也罢，既然事情已经发生，就让它过去吧，不应再为它心痛不已，久久不能忘记。只要从中认真吸取教训就是了。本来损失心爱的东西，心灵上已经有了创伤，如果不能很快让心平静下来，而是伤心不止，势必造成霜上加冰，更加伤害身体，影响自己继续创造财富。

其次，当你突如其来地得到身外之物时，不能盲目乐观，一定要保持平和的心态。有它也可，没它也罢，不宠不惊。而且还应倍加小心，切不可忘乎所以才是。就以这位老翁为例。当他家的马丢失后又带回来另一匹骏马时，别人都向他庆贺，而老翁却心知肚明，认为“这未必不是坏事”。

为什么？因为他知道自己的儿子爱骑马，这是一匹生马，儿子未必能马上降住它，难免不被摔伤。

后来，果罗真如此。所以，当儿子摔断了腿，别人来安慰时，他才又能在不在意地说出“这倒未必不是福”的感叹来。他不但没有因为儿子摔伤而遭受致命的打击，而且还保持了乐观的态度。

另外，在亲人遇到伤害和灾难时，不能整天沉浸在悲痛之中，要学会尽快解脱，振作精神，鼓足生活的勇气和信心。要客观面对现实，心胸宽广，多往好处想，遇事往前看。这样，再大的困难也能征服，再难过的坎也能迈过，再悲愤的日子也能尽快度过，而且还能化悲痛为力量，无所畏惧。你看，当老翁的儿子摔断了腿时，老翁不但没把它视为祸，还当作福来看，这是何等的乐观和大肚啊！正因为老翁有如此良好的心态，他才始终把握住了自家的命运，无论发生什么事，都没能大起大落，大喜大悲，而是依如平常，赢得了安然无恙的幸福生活。

谈到命运问题，古往今来，不少人总认为这是上天注定的事。通过上边那位老翁由失马，到添马，到儿子摔断腿，前后不悲不喜，不卑不亢的平常心态，的确让我们悟出了这样一个哲理：心态决定命运，命运就掌握在自己的手里。



2. 心情的颜色会影响世界的颜色

有人把世界上的人分为两种：成功的人和失败的人。这两种人在本质上并没有什么区别，只是他们在日常生活中所拥有的心情不同，准确地说，是自己控制心情的能力有所不同。

一个成功者，并不是他们在人生道路上是多么的一帆风顺，也不是他们的能力有多么的超群，而只是因为这种人善于控制自己的心情，能在狂风暴雨中看到美丽的彩虹，甚至能在一败涂地中看到美好的将来，并时刻保持一种良好的心理状态，不为暂时的失败而沮丧。

相反一个失败者，也并不是真的像他们所说的那样缺少机会，或者是资历浅薄，甚至像某些人说的老天无眼，给自己的保佑不够多，原因仅仅是这种人不会控制自己的心情，任自己的情绪由着面前所发生的事情随意放纵：愤怒时，怒火中烧，殃及池鱼；消沉时，借酒消愁却愁更愁，任自己的萎靡情绪放肆滋长，把许多稍纵即逝的机会给白白浪费了；快乐时，忘乎所以，夜郎自大，四面树敌，给自己以后的发展道路增添了许多艰难险阻。

总而言之，成败得失都在于两个字——心情。心情好，则事成；心情坏，则事败。

生活中的非理性因素实在是太多了，以至我们常常会因为这些非理性的因素而控制不住自己的心情，导致发生了一些原本不该发生的事情。

经过分析，这些困扰人类多年的非理性因素有如下几种：嫉妒、愤怒、恐惧、抑郁、紧张，还有狂躁和猜疑。这些都是再平常不过的心理因素了，看似极其平常的心理因素，却往往可以决定一个人的成败得失。

这些心理因素的总和也被称为心态。



3. 头衔并不代表一个人

在某些场合中，头衔确实可以代表身份地位，在名片上或是发表评论时，的确需要说明自己的身份。

喜好头衔的人若是没有了头衔就像不能安心似的，因为他们已经习惯了以头衔来赢得别人的尊敬或好评，而且有了头衔就好像是身份被提高了一般。

卡斯特在思考中叙述：

“光荣能带来莫大的喜悦，不论它和什么结合在一起，即使是和死亡结合在一起，人们还是很爱它。”

卡斯特所说的职业中的光荣指的就是头衔。

问题是头衔单独存在时，对具有头衔的人并没有什么特殊意义。例如，如果朋友是冲着你所具有的头衔才和你交往，那么对你有何意义呢？更何况头衔给朋友的印象，还可能会一直继续下去。这就是先入为主的观念所造成的伤害。

头衔原本应该由自己决定，由自己的行动及思想来决定。而职业上的头衔，却是由工作的内容而定，一旦换了工作，头衔也就会跟着改变，这样的头衔实在一点用处也没有。朋友与朋友之间的交往，若是不能先丢开头衔，就很容易为先入为主的观念所左右，而影响了自己的看法，也很容易因此对朋友产生误解。

所以，要拓展自己的人际关系，就必须把自己的头衔及朋友的头衔，都先视为虚构的存在，这样才能真正地敞开心胸与朋友交往。

4. 不必太在乎别人的看法

不要因为有人批评或说了你坏话就伤心、恼怒、或记仇伺机报复，好像自己没有一点不是，要全世界人都认可你，这样活得反而很累；也不要有点成绩听到了表扬声就忘乎所以，好像自己有多么多么聪明和优秀。

不要因别人的评价而随意改变自己，或生活在别人的评价之中，因为你做的事总有一部分人满意、一部分人不满意的，不必太在意和计较别人对你的看法，认认真真做事、快快乐乐做人就行。

有时你也会对别人发几句牢骚，你也要原谅你自己。你用不着挑战每个人，但也不可能取悦每个人。你只需要展现你真实的自我。

当这些人在你周围的时候，你如何保持心灵专注于你的目标上？

第一步就是要决定你在生活中究竟想要得到什么。哪些人可能是支持你的，哪些人可能是要贬低你的。你需要改变你的生活而不需要负面的干扰。如果你周围的人不听你的意见，不支持你的努力，那么由他们去吧，他们不会在你的生活中有任何位置。

如果因为某种原因，你不能不与这些人打交道，那么你应该决不与他们讨论你自己的事情。如果他们要问到你的生活怎么样，你就明确告诉他们你不想讨论这个问题。最终他们会停止问你并且走开。

如果他们给你提建议，你只需要感谢他们的关心，并不要在意其内容。努力尝试几次看看会有什么事情发生。负面的东西产生影响只在于你接受它们。

走自己的路，让别人说去吧。