

心态

就是本钱

THE MINDSET IS A CAPITAL

(一)



用心态创造财富，用心态改变生活

千智莲 编著

你心里能够设想和相信什么，你就能以积极的心态去获得什么。在现实中，没有什么肩膀可靠，只有良好的心态成就一切！我们若能改变自身的心态，就能使生活本身发生变革。其实，我们中最大的本钱不是金钱，不是权力，甚至不是知识，也不是能力，而是心态！如果心态摆正思想才能理性，关系才能理顺，恩怨才能化解，一切都迎刃而解了。

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

心意

就是本钱

用心做事，用心做人，用心经营，用心生活，用心创造美好未来



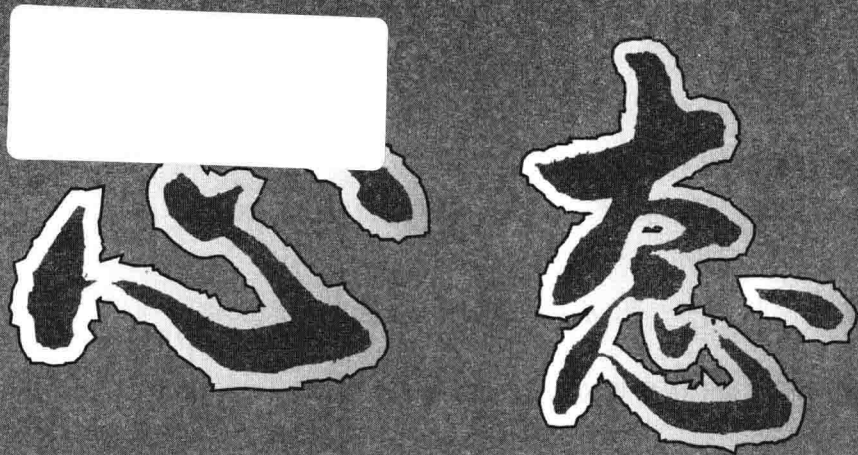
卷一

用心做事创造财富，用心做人改变生活

中国文联出版社 中国文联出版社

本书是作者多年从事文学创作、编辑出版工作的经验总结，也是作者多年从事文学创作、编辑出版工作的经验总结。本书共分两卷，第一卷主要讲述文学创作的经验，第二卷主要讲述编辑出版工作的经验。本书是作者多年从事文学创作、编辑出版工作的经验总结，也是作者多年从事文学创作、编辑出版工作的经验总结。本书共分两卷，第一卷主要讲述文学创作的经验，第二卷主要讲述编辑出版工作的经验。本书是作者多年从事文学创作、编辑出版工作的经验总结，也是作者多年从事文学创作、编辑出版工作的经验总结。本书共分两卷，第一卷主要讲述文学创作的经验，第二卷主要讲述编辑出版工作的经验。

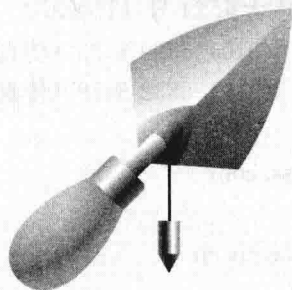
中国文联出版社
中国文联出版社



就是本钱

THE MINDSET IS A CAPITAL

(一)



用心态创造财富，用心态改变生活

千智莲 编著

你心里能够设想和相信什么，你就能以积极的心态去获得什么。在现实中，没有什么肩膀可以依靠，只有良好的心态成就一切！我们若能改变自身的心态，就能使生活本身发生变革。其实，我们生命中最大的本钱不是金钱，不是权力，甚至不是知识，也不是能力，而是心态！如果心态摆正了，思想才能理性，关系才能理顺，恩怨才能化解，一切都迎刃而解了。

图书在版编目 (CIP) 数据

心态就是本钱/千智莲编著. —北京: 新世界出版社, 2008. 6

ISBN 978-7-80228-722-8

I. 心… II. 千… 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 (2008) 第 084194 号

心态就是本钱 (一)

编 著: 千智莲

责任编辑: 罗平峰 孟令飞 张民捷

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

[http: //www. nwp. cn](http://www.nwp.cn)

[http: //www. newworld—press. com](http://www.newworld—press.com)

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京昌平新兴胶印厂

经 销: 新华书店

开 本: 710mm×960mm 1/16

字 数: 248 千字

印 张: 28

版 次: 2010 年 5 月第 2 版 2010 年 5 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80228-722-8

定 价: 56.00 元 (全二册)

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



心态就是最大的本钱

（前言）



前 言

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”。

一位艺术家说：“你不能延长生命的长度，但你可以扩展它的宽度；你不能改变天气，但你可以左右自己的心情；你不可以控制环境，但你可以调整自己的心态。”

佛说：物随心转，境由心造，烦恼皆由心生。

狄更斯说：一个健全的心态比一百种智慧更有力量。

爱默生说：一个朝着自己目标永远前进的人，整个世界都给他让路。

.....

这些话语虽然简单但却经典、精辟，一个人有什么样的精神状态就会产生什么样的生活现实，这是毋庸置疑的。就像做生意，你投入的本钱越大，将来获得的利润也就越多。

生活中，一个好的心态，可以使你乐观豁达；一个好的心态，可以使你战胜面临的苦难；一个好的心态，可以使你淡泊名利，过上真正快乐的生活。人类几千年的文明史也告诉我们，积极的心态



能帮助我们获取健康、幸福和财富。

《心态就是本钱》一书从分析平常人的心态入手，试图与读者一起，认识、改善并把握自己的心态，希望读过本书的人从此都能以更加积极的心态面对生活，享受人生。

全书文字优美、流畅且蕴涵哲理。它没有运用高深的心理学理论，也没有采纳生硬的说教。全书所有的语言，所有的哲理都像娓娓动听的家常话，既能开启你的心扉，又能使你感到豁然开朗。

在每一章的每一小节中，作者都以生动的小故事来阐释某种心理的困惑或剖析某种心态的表现，借助委婉、平和地方式指导读者调整心态、把握心态，从而超越自卑、充分自信，乐观地工作，智慧地生活。

如果说成功一定有成秘诀，那就是要利用好你的第一笔本钱——健康好心态。



目 录

第1章 心态决定人生

一位哲人说过：“你的心态就是你的主人。”在现实生活中，我们不能控制自己的遭遇，却可以控制自己的心态；我们不能改变别人，却可以改变自己。其实，人与人之间并无太大的区别，真正的区别在于心态。所以，一个人成功与否，主要取决于他的心态。

心态好一切都好	(3)
别把缺陷当遗憾	(5)
改变心态就是改变命运	(7)
对生活充满热情	(10)
要有用心做事的心态	(12)
生于忧患死于安乐	(14)
心态影响人的前途	(17)
成功需要好心态	(20)
心态沉稳是关键	(22)
把握自己的心态	(25)





第2章 生气不如争气

人生有顺境也有逆境，不可能处处是逆境；人生有巅峰也有谷底，不可能处处是谷底。因为顺境或巅峰而趾高气扬，因为逆境或低谷而垂头丧气，都是浅薄的人生。面对挫折，如果只是一味地抱怨、生气，那么你注定永远是个弱者。



正视人生的坎坷	(29)
厄运面前昂首向前	(32)
把消极心态辗碎	(34)
面对着太阳生活	(37)
相信天无绝人之路	(39)
把不幸当做新的起点	(42)
要勇于接受挑战	(44)
生气不如争气	(47)
保持心理积极性	(50)
勇敢地面对现实	(52)
从别处寻找出路	(54)
机遇只垂青积极的人	(56)
进取心让一切皆有可能	(59)
常将有日思无日	(63)
牢牢把握住机会	(66)
充满希望地生活	(70)

第3章 有自信才能赢

古往今来，许多人之所以失败，究其原因，不是因为



无能，而是因为不自信。自信是一种力量，更是一种动力。当你不自信的时候，你难于做好事情；当你什么也做不好时，你就更加不自信。这是一种恶性循环。若想从这种恶性循环中解脱出来，就得与失败做斗争，就得树立牢固的自信心。

对自己充满信心	(75)
用脚写出人生的辉煌	(78)
勇敢也是一种自信	(82)
坦然面对挫折	(85)
打起精神来做事	(87)
不要低估自己	(89)
贫穷并不阻碍成功	(92)
自信能够改变命运	(95)
天生我材必有用	(97)
相信自己才能成功	(99)



目 录

第4章 心动更要行动

心动不如行动，虽然行动不一定会成功，但不行动则一定不会成功。生活不会因为你想做什么而给你报酬，也不会因为你知道什么而给你报酬，而是因为你做了些什么才给你报酬。一个人的目标是从梦想开始的，一个人的幸福是从心态上把握的，而一个人的成功则是在行动中实现的。因为只有行动，才是滋润你成功的食物和泉水。

说一尺不如行一寸	(103)
行动是成功的关键	(105)



有想法更要有行动	(107)
全力以赴，从不放弃	(110)
把梦想付诸行动	(113)
永远都为时不晚	(115)
想做就做，定能成功	(117)
求人不如求己	(119)
有了错误马上改正	(122)
进取心就是主动去做	(124)
抓住现在不放手	(126)
脚踏实地地做事	(128)
将被动变成积极主动	(130)
及时把握机遇	(133)
学会从小处着手	(137)
改掉拖延的坏习惯	(139)
把被动变为主动	(142)

第5章 平常心不可少

人生不可能一帆风顺，有成功，也有失败；有开心，也有失落。如果我们把生活中的这些起起落落看得太重，那么生活对于我们来说永远都不会坦然，永远都没有欢笑。人生应该有所追求，但暂时得不到并不会阻碍日常生活的幸福，因此，拥有一颗平常心，是人生必不可少的润滑剂。

心境淡然才会快乐	(147)
以平常心对待财富	(150)
嫉妒是绿眼妖魔	(153)
远离嫉妒的地狱	(156)



别把事情想得太复杂	(159)
拥有一颗平常心	(161)
面对批评要平静	(165)
看淡一切才快乐	(168)
保持冷静的心态	(171)
拭去心灵的浮躁	(174)
不贪恋功名利禄	(176)
别被利弊牵着走	(179)
用平和的心态对待生活	(181)
坦然面对身边的得与失	(184)
在逆境中把持自我	(186)
功过面前宠辱不惊	(188)
学会控制自己的情绪	(191)

目
录

第 6 章 放弃不等于失去

生活中有许多东西需要放弃，而放弃并不等于失去。
失去是因为我们没有了我们想要的东西，而放弃是我们丢
弃了我们不想要的东西。放弃是一种美，只有懂得适时放
弃，才能感受人生的精彩。

适时放弃才会有收获	(195)
缺憾也是一种美丽	(198)
别让坚持成固执	(201)
有所不为才能有所为	(204)
放下包袱才能前进	(207)
给自己一个放弃的机会	(209)
不要死守陈旧的观念	(212)

第 1 章

心态决定人生

一位哲人说过：“你的心态就是你的主人。”在现实生活中，我们不能控制自己的遭遇，却可以控制自己的心态；我们不能改变别人，却可以改变自己。其实，人与人之间并无太大的区别，真正的区别在于心态。所以，一个人成功与否，主要取决于他的心态。





心态好一切都好



在生活中，我们经常会遇到困境。在困境中，有的人烦躁不安，怨这怨那；有的人心静如水，默默地寻找解决问题的方法。持前一种态度的人，往往无法走出困境；而持后一种态度的人，则能顺利地走出困境。



第1章 心态决定人生

心理导航

几年前，央视曾做过一期节目。一位叫杭平的煤矿工人被埋在地下，历经三十四天，竟存活了下来。在《实话实说》节目中看到杭平回答问题时的那种冷静，根本没有人会想到他只有二十六岁。如果他不冷静，怎么会想出那么多在地下保持生存的办法，怎么会想出用眼镜镜片去割驴子的肉，用来充饥呢？可见，心态好对处在逆境中的人来说，是非常重要的。

还有这样一个十分经典的故事：

一辆冷藏车送货到一家商场，司机停好车后，就和货主吃饭去了。一位搬运工人独自卸货。当他走进冷藏车厢后，门被风一吹，关上了。

等司机和货主回来，不见了搬运工人。他们到处找，结果在冷

藏车中找到了他。可是他早已缩成一团死去多时了。

司机便成为谋杀嫌疑人。但是后来的调查结果显示，当时冷藏车的冷气根本没有启动，也就是说冷藏室里的温度是恒定的，不足以置人于死地，而且司机与搬运工人之间没有任何利害关系。

经过专家鉴定，搬运工人是吓死的。冷藏室的门被风一吹关上了以后，他以为自己必然会被冻死，于是被恐惧击倒。

心理学家说，每个人其实都活在自我设置的情境之中，关键在于面对任何一种境遇，都需要与之相适应的心境去对待。对心境的选择不一样，在生活质量的反映上也不一样。有时候，良好的心态要比命运重要得多。换言之，心态好，一切都好。

从上面两个故事中，我们懂得了这样一个道理：与其在慌乱中寻找人生出路而没有结果，不如让自己的心平静，使浮躁的心灵沉降下来。当心态好时，一切都会朝好的方向转变。如果在困境中急躁、慌乱，就会把自己置于更加危险的境地。

一位成功者说过：百分之九十的失败者其实不是被对手打败，而是自己放弃了成功的希望。其实，人与人的差别只是一点点，但这小小的差别却有极大的不同。小小的差别是思维方法，极大的不同是这种思维方式究竟是积极的还是消极的。

心 灵 感 悟

在生活中，无论面对的情况是好是坏，都要抱着积极的态度，莫让悲观占据我们的心灵。我们必须记住：面对厄运，只要抱着乐观的心态，一切都会朝好的方向转变。有了好的心态，才可能有好的生活。心态好一切都好。





别把缺陷当遗憾



俗话说：“金无足赤，人无完人。”人的许多缺陷有的是与生俱来的，譬如相貌、身材、脾气、秉性、智商、能力等方面的缺陷；有的是后天改变的，比如车祸、疾病、自然灾害等造成的缺陷，一经形成后，就很难改变，甚至根本无法改变。但是只要我们以积极的心态去面对，勇敢地改变它，缺陷也就不成缺陷了。



第1章 心态决定人生

心理导航

有两个姑娘，一个叫艾美，是美国姑娘；另一个叫希茜，是英国姑娘。她们聪明、美貌，但都有残疾。

艾美出生时两腿没有腓骨。一岁半时，她的父母做出了充满勇气但备受争议的决定：截去艾美的膝盖以下部位。艾美一直在父母怀抱和轮椅中生活。后来，她装上了假肢。凭着惊人的毅力，她现在能跑、能跳舞和滑冰。她经常在女子学校和残疾人会议上演讲，还做模特，频频成为时装杂志的封面女郎。

与艾美不同的是，希茜并非天生残疾。她曾参加英国《每日镜报》的“梦幻女郎”选美，并一举夺冠。1990年她赴南斯拉夫旅游，决定侨居异国。当地内战期间，她帮助设立难民营，并用做模



特赚来的钱设立希茜基金，帮助因战争致残的儿童和孤儿。1993年8月，在伦敦她被一辆警车撞倒，肋骨断裂，还失去左腿，但她没有被这一不幸所击垮。她后来奔走于车臣、柬埔寨，像戴安娜王妃一样呼吁禁雷，为残疾人争取权益。

也许是一种缘分，希茜和艾美在一次会见国际著名假肢专家时相识。她们现在情同姐妹。

她们虽然肢体不全，但不觉得这是什么了不得的人生憾事，反而觉得这种奇特的人生体验给了她们坚韧的意志和生命力。她们现在使用着假肢，行动自如。但在坐飞机经过海关检测时，金属腿常引发警报器铃声大作。只有在这时，才显出两位大美人的腿与众不同。

只要不掀开遮盖着膝盖的裙子，几乎没有人能看出两位美女套着假肢。她们常受到人们的赞叹：“你的腿形长得真美，看这曲线，看这脚踝，看这脚趾甲涂得多鲜红！”

她们中的艾美说：“我虽然截去双腿，但我和世界上任何女性没有什么不同。我爱打扮，希望自己更有女人味。”

在生活中，她们几乎忘了自己是残疾人。她们没有工夫去自怨自艾。人生在她们眼里仍是那么美好。也有异性在追求她们。她们和别的肢体健全的姑娘一样，也有着自己的爱情。她们的人生是丰富多彩的，并没有因为她们身体上的缺陷而留有遗憾。

心 灵 感 悟

每个人都有自己的缺陷，只是看你怎样面对。身体上的残缺并不算什么，但如果你因为身体的缺陷，而使心灵变得残缺，这才是最大的缺陷。所以，只要你的心态放开了，生活就会变得更精彩。

