

企业家、创业者、公务员争相阅读的经典励志读本！



心态 的力量

一本前所未有的心灵启示录

凌子谦◎编著

这是一本让你超越压力，引爆你内心强大力量的书

乔布斯

比尔·盖茨

马云

李嘉诚

卡耐基等

一致
认为

心态是所有力量产生的根源
三天让你拥有强大的内心力量



中国长安出版社

心态的力量

凌子谦 编著



中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心态的力量 / 凌子谦编著. — 北京: 中国长安出版社, 2013. 6
ISBN 978-7-5107-0643-1

I. ①心... II. ①凌... III. ①人生哲学 - 通俗读物 IV. ①
B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 136803 号



心态的力量
凌子谦 编著

出版: 中国长安出版社
社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)
网址: <http://www.ccapress.com>
邮箱: capress@163.com
发行: 中国长安出版社
电话: (010) 85099947 85099948
印刷: 河北三河航远印刷有限公司
开本: 170 mm × 240 mm 16 开
印张: 16
字数: 210 千字
版本: 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5107-0643-1
定价: 32.00 元

前言



心态是什么呢？可以说，心态就像是一块磁铁，牵引着我们的思想；而思想就像是一个轮子，牵引着我们朝着一个特定的方向前进。所以，我们的人生道路将走向何方，在很大程度上取决于我们拥有什么样的心态。

1963年，《芝加哥先驱论坛报》儿童版“你说我说”栏目的主持人西勒·库斯特先生收到一位名叫玛莉·班尼的女孩写来的一封信。玛莉·班尼在信中告诉西勒·库斯特先生，她实在搞不明白，为什么自己帮妈妈把烤好的甜饼送到餐桌上后，得到的只是一句“好孩子”的夸奖，而那个什么都不干，整天只知道捣蛋的戴维（玛莉的弟弟），得到的却是一只甜饼。在信的最后，她还向西勒·库斯特先生问道：“上帝真的是公平的吗？如果上帝是公平的，为什么不管是在家里还是在学校里，像我这样的好孩子却经常被上帝所遗忘呢？”

其实，十多年来，西勒·库斯特已经收到一千多封类似于这样的信件了，孩子们最关注的问题基本上也和叫玛莉·班尼一样：“为什么上帝不奖赏好人，也不惩罚坏人呢？”可以说，每次拆阅这些信件时，西勒·库斯特的心里都非常的沉重，但他又不知道该怎么来回答孩子们的这些问题。

就在西勒·库斯特对玛莉小姑娘的来信不知如何是好，暗自着急时，一位朋友邀请他去参加一场婚礼。就是在这次婚礼上，西勒·库斯特终于找到了问题的答案，并且让他在一夜之间因为这个答案而名扬天下。



那么，西勒·库斯特是如何在这次婚礼上找到问题的答案的呢？西勒·库斯特先生后来是这样回忆那场婚礼的。牧师主持完订婚仪式后，新娘和新郎就开始互赠戒指，也许是这对新人当时完全沉浸在幸福之中，也许是两人过于激动和兴奋了……。总之，他们在互赠戒指时，两个人都阴差阳错地把戒指戴在了对方的右手上。这时，站在一旁的牧师看到了这一情景，便幽默地对他们说：“喔！右手已经够完美了，我想你们最好还是用它来装扮左手吧！”正是牧师的这句话，让西勒·库斯特终于茅塞顿开。

是的，右手本身就已经非常完美了，所以没有必要再把饰物戴在右手上。同样的道理，那些好人，之所以经常被人们所忽略，不正好说明了他们本身已经非常完美了吗？于是，西勒·库斯特先生得出了这样的结论：上帝让右手成为右手，就是对右手的最高奖赏。同样的，上帝让好人成为好人，本身已经是对好人最高的奖赏了。

西勒·库斯特为自己发现了这个真理而兴奋不已。随后，他立即以“上帝让你成为一个好孩子，就是对你的最高奖赏”为题，给玛莉·班尼回了一封信。这封信在《芝加哥先驱论坛报》刊登之后，在很长的一段时间内，被美国及欧洲的1000多家报刊进行转载，并且在每年的儿童节，他们都要将这封信重新刊载一次。

在现实生活中，我们也经常遇到很多类似于玛莉小姑娘这样的事情，比如尽管我们为某件事付出了很多，却总是被人们所忽略，甚至是遗忘，而那些整天无所事事，坐享其成的人，却经常为人们所津津乐道。这些事虽然算不上什么不幸，却不免让我们感到郁闷。于是，很多人的心中便会有这样的疑问：为什么好人总是多难？为什么坏人总是逍遥？为什么付出努力的人却没有收获？为什么不曾付出的人却能坐享其成？难道生活真的就这么不公平吗？

那么，我们该如何去面对这些所谓的“不公平”呢？这个时候，我们需要做的，其实不是抱怨，而是调整好自己的心态。其实，我们每一个人都是自然创造的奇迹，所以对于自己的境遇，我们都应该尽量抱持一种平和的心态，以感恩的心态去过好生活中的每一天。这样，即使没有人关注，



没有赞美，没有掌声，没有鲜花，我们也会拥有一个快乐的人生，因为我们知道，所有的掌声、赞美、鲜花，等等，虽然也是一种奖赏，但这都不是最高的奖赏，而最高的奖赏就是——让我们毫无条件的做一个好人！

其实，只要活着，每个人都有追求快乐的权利和自由。只是我们不应该把自己的快乐寄望于某些人，或者某些事，因为如果你的快乐是别人给予的，那么别人也可以随时拿走这份快乐；如果你是因为某些事而感到快乐，那么当有一天你不能再做这些事的时候，你的快乐也就消失了。但是，如果你的快乐是由内而发的，那么不管外在的环境怎么改变，你永远都是快乐的！所以，千万不要以为抓住了某种东西，就等于抓住了幸福和快乐。实际上，你本身就拥有的东西，根本就不需要抓住；而那些身外之物，你抓得越紧，对你就越是一种负担。

实际上，我们的生活并不是由生命中所发生的事决定的，而是由我们自己面对生活的态度，以及看待事情的态度来决定的。所以，虽然我们无法改变人生，但我们可以改变人生观；虽然我们无法改变环境，但我们可以改变心境；虽然我们无法让环境来适应自己，但我们可以调整自己的心态来适应环境。

目 录



前 言

第一章 内心强大才是真正的强者

一个人是不是真正的强者，主要取决于他的内心是不是真正的强大。在现实的生活中，所有的事例都已经证明：如果一个人的内心是脆弱的，那么不管他的生活条件多么的优越，他都不可能觉得幸福，反倒会经常有一种不安全感；而一个内心强大的人，不管他处在什么样的环境，也不管生活起起落落，他始终都会有一种幽闲的神态，不管是站在风口浪尖上，还是跌入谷底，他都会神闲气定。

活在当下，把握现在 // 2

保持自己的本质 // 5

把跌倒跌到最高境界 // 7

练就一颗摔不碎的心 // 9

学会和自己竞争 // 11

简单的事重复做 // 14

不要和小人过不去 // 16

有想法更要有行动 // 19

做最好的自己 // 23

在等待中不断的充实自己 // 26

第二章 你的世界有烦恼吗

在现实的生活中，谁都会有烦恼的时候。而对于烦恼，我们除了不去自找之外，还要学会坦然地面对。有时候，我们需要及时调整自己的心态，与烦恼进行斗争，迅速将他驱逐出我们的内心；但更多的时候，我们可以



什么都不用做，因为很多时候烦恼会随着时间而流走。

很多烦恼都是自己想出来的 // 30

相信一切都会好起来 // 31

能束缚你的只有你自己 // 34

打破心灵的枷锁 // 35

阴霾的后面是阳光 // 37

事情没有我们想象的那么糟 // 38

学会拒绝烦恼 // 40

千万不要盲目猜疑 // 42

清除心中的杂草 // 43

保持平和的心态 // 45

第三章 运气由你自己来掌握

“一命二运三风水，四积阴德五读书”，这是古人传下来的一句话，从中我们也不难看出运气对于成功的重要。但是，在现实的生活中，我们也不难发现，那些整天愁眉苦脸的人，运气往往都不好；而那些心态平和的人，他们的运气却出奇的好。为什么会这样呢？原来，好运也是会选人的，但它会不会选择你，却完全取决于你自己。

没有困境，只有心境 // 49

求人不如求己 // 50

信命不如信自己 // 52

信念是最坚强的力量 // 55

生命不息，奋斗不止 // 57

心态一变，命运就变 // 60

感恩的活着 // 63

好心态是调出来的 // 64

正视人生的坎坷 // 66

尽力而为还不够 // 68

- 勇于接受人生的挑战 // 70
- 成功需要耐得住寂寞 // 72
- 走自己的路，不要管别人怎么看 // 74
- 机遇只垂青于积极的人 // 77
- 进取心让一切皆有可能 // 79

第四章 自信让你无往不利

不管是在名人传记中，还是一些职场励志书中，不管从哪个角度去写，几乎都无一例外的对“自信”这两个字情有独钟。由此我们便不难看出，自信对于一个人的成长是多么的重要。而在现实的生活当中，我们也经常会遇到这样的一些案例：那就是一个看起来普普通通，没有什么特长的人，却能够成为众人的焦点；而那些各方面都很优秀的人，却始终默默无闻，找不到属于自己的平台。为什么会这样呢？原因其实很简单，因为前者对自己充满自信，所以自然能够抓住机遇，甚至自己创造机会；而后者由于缺乏自信，所以自然错失了很多机会。

- 请抛开你的自卑 // 83
- 学会拒绝悲观 // 85
- 提升自己的价值 // 87
- 要有从头再来的勇气 // 90
- 敢想更要敢做 // 92
- 坦然面对命运的捉弄 // 94
- 不管什么时候都不要低估自己 // 95
- 再卑微也要欣赏自己 // 98
- 贫穷是成功者的“第一桶金” // 100
- 天生我材必有用 // 102
- 停止抱怨才能抓住机会 // 103

第五章 勇于面对人生的取舍

老子说：“少则得，多则惑。”我们之所以有那么多的烦恼和迷惑，



归根结底不是我们得到的太少，而是我们拥有了太多。尤其是当我们拥有更多选择的机会时，就再也享受不到那种单纯的拥有所带来的快乐了。而选择就意味着你必须放弃一些东西，你才能更好的得到。所以，如果有一天，当你不得不放弃自己一直坚持的某些东西时，请不要彷徨，也不要悲叹，因为那意味着有更重要的事需要我去做。毕竟人生是阶段性的调整，每个阶段有每个阶段的选择，每个阶段也有每个阶段的取舍！

少则得，多则惑 // 107

无为而无不为 // 109

学会用“减法” // 112

放弃是为了更好的得到 // 115

从缺憾中看到圆满 // 116

别把固执当坚持 // 119

八分饱就够了 // 121

有所不为才能有所作为 // 123

失去的未必是最好的 // 125

勇于放弃眼前利益 // 128

要懂得激流勇退 // 129

把自己看得轻一点 // 131

退一步，路更宽 // 133

不要成为欲望的奴隶 // 136

第六章 挫折是成长的必经之路

在这个社会中，你可以拒绝成长，但你无法拒绝被淘汰。所以，如果你不想被社会淘汰，你就必须学会成长，而要成长就必须面对各种各样的挫折。可以说，你受到的挫折越多，你的成长就越快，你所获得的成就也就越大。所以，我们没有必要害怕挫折，因为这是生活给予我们的一种宝贵的馈赠。

把问题想得简单一些 // 140

坚定自己的信念 // 142



- 在逆境中坚守 // 144
再大的困境也能突破 // 146
是危机，也是转机 // 149
在伤痛中奋起 // 152
抬头是片蓝蓝的天 // 155
给自己一个梦想 // 156
人生没有迈不过去的坎 // 159

第七章 胸怀天下，万事可成

一个人，只要能够胸怀天下，能容天下难容之事，那么成功就是迟早的事。当然，胸怀天下不是没有原则，而是有了原则之后如何把它隐藏起来；也不是没有是非观，而是有了是非观之后如何去超越是非。

- 以德报怨又何妨 // 163
得饶人处且饶人 // 165
学会替他人着想 // 168
尊重每一个人 // 170
当误会发生时 // 171
忍一时风平浪静 // 175
海纳百川，有容乃大 // 178
和自己的“敌人”做朋友 // 180
外举不避仇，内举不避亲 // 181
让善念相伴一生 // 183

第八章 快乐需要自我调适

很多时候，我们明明拥有很多，却总是觉得不快乐，甚至是莫名的忧伤、烦恼。为什么会这样呢？其实，这是因为我们不懂得自我调适的缘故。毕竟，在我们的现实生活中，不可能事事顺心，更不可能每天都是风和日丽，可以说我们随时都要面对各种各样的挫折，甚至是磨难。这个时候，我们需要做的，不是抱怨，也不是消沉，而是静下心来，好好调整自己的内心。



而当这种自我调适变成一种习惯时，你一定会发现，快乐其实是无处不在的！

- 用明媚面对灾难 // 186
- 用微笑来照亮自己 // 188
- 学会与他人分享快乐 // 191
- 打开上帝的那扇窗 // 194
- 快乐是自己的事情 // 196
- 快乐也需要创造 // 197

第九章 拥有平常心的人最幸福

平常心并不是对一切都不在乎，也不是无所作为，而是在全力以赴的前提下顺其自然，也就是古人所说的“尽人事以听天命”。因此，拥有平常心的人，在为人处事方面，往往能够做到问心无愧，让自己心安理得。这样的人当然也是最幸福的，因为他们已经完全超越了世俗人眼中所谓的得失、成败，从而拥有一份自在！

- 万事皆平常 // 200
- 不要把财富看得那么重要 // 202
- 嫉妒是弱者的专利 // 204
- 别把事情想得太复杂 // 206
- 你永远都不是最不幸的人 // 208
- 感谢那些曾经批评你的人 // 211
- 看淡名利，福在其中矣 // 213
- 时时勤拂拭，莫使惹尘埃 // 216
- 所有的功名都是浮云 // 217
- 自然就是美 // 220
- 师法自然，安于常道 // 222
- 有一种境界叫平淡 // 224

第十章 行动是最有力的证明

不管我们的心态有多么好，但如果我们一直都没有去行动，那么我们永远也无法获得成功。即使真有天上掉馅饼这回事，我们也得先伸出手去，才能抓住那个“馅饼”，不是吗？而不是眼睁睁地看着别人把那个“馅饼”拿走之后，再用好心态来安慰自己，这就是阿 Q 精神了。所以，既然老天爷让我们来到这个世上走一遭，那我们就不要辜负他老人家的期望，用行动去证明自己有多优秀吧！

不要只趟在被窝里做梦 // 228

全力以赴，永不放弃 // 230

把梦想付诸行动 // 232

错过了太阳，就不要再错过星星了 // 234

知过能改，善莫大焉 // 236

不要等待，现在就做 // 237

脚踏实地的人才能飞跃 // 239

化被动为主动 // 240

及时把握机遇 // 242

学会从小处着手 // 244

第一章

内心强大才是真正的强者

一个人是不是真正的强者，主要取决于他的内心是不是真正的强大。在现实的生活中，所有的事例都已经证明：如果一个人的内心是脆弱的，那么不管他的生活条件多么的优越，他都不可能觉得幸福，反倒会经常有一种不安全感；而一个内心强大的人，不管他处在什么样的环境，也不管生活起起落落，他始终都会有一种幽闲的神态，不管是站在风口浪尖上，还是跌入谷底，他都会神闲气定。





活在当下，把握现在

因为过去的事，已经成为过去，不管它是多么的美好，多么的令人怀念，也不管它是多么的丑陋，多么的令人追悔，它都已经成为昨天了。而明天还未到来，不管我们多么着急，也不可能赶得上。既然昨天永远也回不来，明天也永远赶不上，所以我们没有必要沉湎于过去的情绪当中，或者沉溺于对未来的幻想中，那样只会徒增自己的烦恼，而且还干扰我们当下最应该做的事。只有今天，只有现在，才是我们实实在在地拥有。

所以，只有今天才是我们生命中最重要的一天，也只有今天才是我们生命中唯一可以把握的一天。那么，既然我们只能活在当下，我们的心当然也应该处在当下。可以这样说，只有一颗活在当下的心，才能看清人生的本质，并活出最真实的自我。

西汉时期，汉宣帝刚一继位，便颁布了一道诏令，要把祭祀汉武帝的“庙乐”进行升格。但是，诏令刚一颁布，汉宣帝就接到了光禄大夫夏侯胜的反对意见。一时间之间，满朝哗然，夏侯胜只是一介臣子，竟然敢于反对皇上的诏书，这还了得？于是，群臣马上联名给汉宣帝上了一道奏章，说夏侯胜这是“大逆不道”。同时，这些大臣还把不肯在奏章上签名的黄霸也一块给弹劾了，其罪名就是“不举劾”。很快，夏侯胜和黄霸便都被抓起来了，而且还给他们定了死罪，就等待秋后问斩了。

夏侯胜是当时一位著名的学者，尤其精通儒家经典，在性情上，他向来刚正不阿，既不阿谀逢迎，更不会向邪恶势力低头。这次他只是觉得皇上的做法有些过分，便提出自己的意见，没想到却遭此大辱。想想皇上对

自己如此薄情，不禁悲从心起，又想到人生是如此的无常，更是觉得心灰意冷。

再说那个黄霸，自己本来好好的，平时也不招惹谁，这一次却仅仅因为自己不愿意与那些人同流合污，结果落得这样的下场，可以说他比夏侯胜还冤。但是，黄霸却是一个十分乐观、豁达的人，更是一位喜欢学习的人。在这之前，他一直很仰慕夏侯胜这位大儒，而且早就产生了结交之意，只是平时由于公务繁忙，无缘亲近，没想到这一次自己竟然和夏侯胜被关在同一间牢房里。黄霸心想：“自己原来每天忙于工作，没有时间向这位大儒请教，现在终于有时间了，而且良师就近在眼前，为什么不赶紧向他求教呢？”于是，黄霸便诚恳地向夏侯胜求教。夏侯胜先苦笑，然后叹着气说：“唉！咱们现在已经是快死的人了，还要那么多学问有什么用呢？”但黄霸并没有放弃，他微笑着说：“孔子曾经说过：‘朝闻道，夕死可矣。’所以，我们应该活在当下，把握现在，只要能够学有所得，心有所悟。今天的我们就是快乐的，何必要去管那虚无缥缈的明天呢？”夏侯胜一听，觉得很道理，于是大受鼓舞，当即便答应了黄霸的请求。从此，夏侯胜和黄霸便每天在牢房中席地而坐，一起钻研学问。夏侯胜悉心地讲授，黄霸更是尽心地听讲，学得津津有味，每次研读到精妙处，两人甚至还抚掌而笑。弄得那些狱吏也觉得莫名其妙，因为他们实在搞不懂，两个即将被处死的人，怎么还会如此快乐呢？

没过多久，秋天就到了。这时，有人便提醒汉宣帝该杀夏侯胜和黄霸了。宣帝于是派人到狱中去看看他们两到底在干什么，是否已经悔改了。其实，宣帝心中很明白，夏侯胜和黄霸罪不至死，自己也不想真的杀掉他们，但自己又不好意思直接说，所以想给自己找一个台阶下。但没想到的是，派去调查的人回来后，还是跟宣帝讲了实话，说夏侯胜和黄霸每天以读书为乐，面无忧色。汉宣帝心中十分不满，但转念一想，觉得这两个人确实是难得的贤才，更不忍心将他们杀掉，所以便将此案一直拖着。

而夏侯胜和黄霸虽然身在监牢之中，但决意活在当下的他们早已心无阻碍。可以说，已经没有什么东西能够束缚住他们的心灵了。因为每天都



过得很开心，所以牢狱生活对于他们来说，非但不是煎熬，反倒使他们觉得很充实；由于把所有的时间和精力都花在研究学问上，精益求精，所以他们的思想更是有了很大的长进。

不久之后，汉宣帝开始大赦天下，夏侯胜和黄霸终于出狱了。但他们两出狱后，并没有像其他囚犯那样被驱逐回老家，而是被皇帝直接召见，并任命夏侯胜为谏大夫，继续留在皇帝身边，而黄霸则被派到扬州去做地方长官。

由于夏侯胜为人正直，而且学识渊博，所以皇帝又派他去给太子当老师。后来，夏侯胜以九十岁的高龄逝世时，太子为了感谢师恩，还专门为他穿了五天素服，天下的读书人更是引以为荣。而黄霸被派到扬州当地方长官之后，更是以务实的工作态度，为当地百姓做了很多好事，政绩卓著，名扬天下，很快就被皇帝召回来任命为宰相。

牢狱之灾可以说是夏侯胜和黄霸命运的转折点。他们从过去风光无限的士大夫，一下子就沦落为阶下囚，而且还是死囚犯。而这样的转折，不管对谁来说，都是太大了，太让人受不了了。但是，这个转折对于他们来说，又何尝不是新的起点呢？我们可以想象一下，当琅琅的读书声，从那黑暗而恐怖的监牢中传出来时，那是多么的令人震撼呀！更为重要的是，从他们时时发出来的欢笑声中，足以证明了他们已经懂得人生的意义就是把握现在，活在当下。

对于很多人来说，人生中最大的困厄莫过于等待如期而至的死亡了。因大多数人活在世上，往往都是活在对未来的期望之中，可是当他们知道死亡已经近在咫尺时，他们心中的希望之火也就随之熄灭了，顿时心如枯水，所有的一切也不再有任何意义了。这就是人们平常所说的生不如死吧，既然明天已经不存在，活着还有什么意义呢？但命运却偏偏又让你还活着，让你忍受着时间的残忍折磨。

其实，即使过去的已经追不回，而明天也已经没有了希望，你仍然还有选择的余地。一是放弃所有的梦想和希望，然后让自己感觉生命在一分一秒的流失，忍受着时光的折磨；二是放下对过去的迷恋，放下对未来的