

奥运冠军 风云人物 业界精英
他们到底靠什么心理素质获得成功的？

一定要有好心态

30种帮助你走向成功的心态

王子强 编著



生命的本质在于追求快乐。使生命快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的时光，增加它；第二，发现使你不开心的时光，减少它。而要真正达到上述目的，主要依靠的是心态。

——亚里士多德

一定要有好心态

——30种帮助你走向成功的心态

王子强 编著



中国市场出版社
China Market Press

图书在版编目 (CIP) 数据

一定要有好心态：30 种帮助你走向成功的心态/王子强编著. —北京：中国市场出版社，2008.10

ISBN 978-7-5092-0429-0

I. 一... II. 王... 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 154423 号

书 名：一定要有好心态：30 种帮助你走向成功的心态

编 著：王子强

责任编辑：郭 佳

出版发行：中国市场出版社

地 址：北京市西城区月坛北小街 2 号院 3 号楼 (100837)

电 话：编辑部 (010) 68033692 读者服务部 (010) 68022950

发行部 (010) 68021338 68020340 68053489

68024335 68033577 68033539

经 销：新华书店

印 刷：三河市华晨印务有限公司

开 本：880×1168 毫米 1/24 10 印张 210 千字

版 次：2008 年 12 月第 1 版

印 次：2008 年 12 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5092-0429-0

定 价：29.80 元

前 言

许多人可能没有意识到：生活与人生既有密切联系，又有很大的区别。生活是人的实在的生命流逝过程，是人们每日每时每刻活着的内容；而人生则是人们对这实在生命流程的主观感受，是人们对活着的内容的主观评价——或者说是一种心态。一位学者指出：“人人皆是先有生活而后有人生。人们活着是生活之事；而人们活得怎样则是人生之事。”现代社会生活的无限丰富，并不等于现代人之人生的无限丰富。现在大家面临的是一个什么样的环境呢？我们的财富在增加，但是满意度在下降；我们拥有的越来越多，但是快乐越来越少；我们沟通的工具越来越多，但是深入的交流越来越少；我们认识的人越来越多，但是真诚的朋友越来越少……怎样才能改变这种令人沮丧的现状呢？

亚里士多德说，生命的本质在于追求快乐。使得生命快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的时光，增加它；第二，发现使你不开乐的时光，减少它。而要真正达到上述目的，主要依靠的是心态。

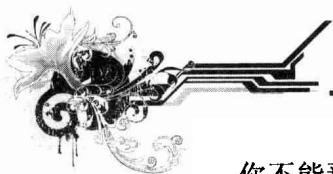
上帝并未给你建造出天堂，也未建造出人间，更未建造出朽坏与不朽，因此你要运用选择的自由和权力，把自己当成一个雕塑自己的工匠，尽可能雕塑出自己喜欢的样式，使自己重生成更高层的生命。

正如一位哲人所说：

你改变不了环境，但你可以改变自己；

你改变不了事实，但你可以改变态度；

你改变不了过去，但你可以改变现在；



——一定要有好心态——30种帮助你走向成功的心态

你不能预知明天，但你可以把握今天；

你不能样样顺利，但你可以事事尽心；

你不能选择容貌，但你可以展现笑容。

良好的心态是一种力量，态度有时候比什么都重要。

心态问题无人不有，无时不有，无事不有。心态问题贯穿人们的终生，抱持什么样的心态对于一个人如何享受生活、营造美好人生，起着至关重要的作用。正确认识心态问题，善待心态问题，细心呵护心态问题，这样才能幸福地度过一生。所以，学会如何调整心态，保持良好的心态，就成了我们每个人人生的必修之课。

应该说，保持良好心态、享受幸福生活、营造美好人生主要是思想的问题。个人思想严重的人，胸无大志、碌碌无为的人都很难在生活和工作中找到美好的感觉，只有树立正确的价值观、人生观，培养高尚道德的人，把科学的思想方法运用到调整心理过程的人，才能营造美好的人生。

享受生活首先要塑造美好的自我，首先从自我开始，要正确地认识自我，善于改造自我，不断充实自我，努力深化自我，奋力超越自我。要不断以新的自我取代旧的自我，在这个过程当中不断地使自己的思想境界升华，幸福自然会到来。

记住！在生活中是否幸福与快乐，是否觉得充实，是否表现得类拔萃，不在于你是谁，或者你有什么，它只在于你想的是什么，拥有什么样的心态，采取什么样的行动。

本书将会告诉我们，心态就是力量。我们该充分地运用心态的力量，成功地塑造自我，改善生活的境遇。



一定要有好心态

——30种帮助你走向成功的心态

目 录 Contents

1 成功心态之自强不息/1

做个自立自强的人/1

战胜懦弱/4

2 成功心态之乐观/9

乐观面对人生/9

摆脱消极的念头/11

学会鼓励自己/14

3 成功心态之热情/17

热情的人无往而不利/17

用行动表明你的热情/19

告别冷漠/21

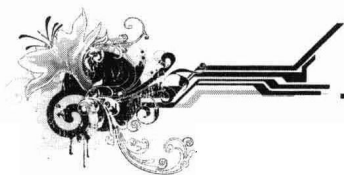
4 成功心态之认真做事/27

每一种工作都值得我们认真对待/27

不要小看自己的工作/29

在全情投入的工作中体验快乐和满足/30





5 成功心态之责任心/33

责任是一份动力/33

担当责任是一种生活态度/35

老板期望的好员工/37

6 成功心态之专注/41

将精力集中于一点/41

学会专注/44

克服朝三暮四的不良习惯/46

7 成功心态之耐心/51

忍耐力：对目标的向往与坚守/51

逆境是人生的宝藏/53

增强耐受力/55

心浮气躁不能成事/56

8 成功心态之甘于吃苦/61

是傻子还是聪明人/61

不怕吃苦才能甜到最后/63

勤奋铺就成才之路/65

和懒惰说再见/67

9 成功心态之惜时/71

时间是稀缺资源/71

时间的敌人/72

赢得时间的8大战术/76



今日事今日毕/79

10 成功心态之自律/83

自我约束才能掌握主动/83
避免冲动之下造成的恶果/85
学会自律/88

11 成功心态之进取/91

只有不断前行才不会被抛下/91
对付惰性的方法/95
生活中要不断调整目标/96

12 成功心态之拼搏/99

现实生活不会永远一帆风顺/99
爱拼才会赢/101
失败并不可怕，关键是要从失败中走出来/104

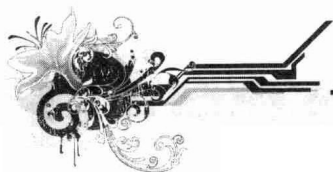
13 成功心态之执著/107

坚强的性格是成就大事的基础/107
正确认识困难/109
永远对生活充满希望/110

14 成功心态之平和/113

内心的平和需要自我修炼/113
不要总是把自己想象成受害者/115
保持冷静/116





15 成功心态之果决/119

当机立断不犹疑/119

克服优柔寡断的性格/121

培养果决的品性/123

16 成功心态之敢于冒险/125

敢于冒险是走向强者的必由之路/125

敢于冒险才能不断为你的生活带来惊喜/127

跨越心理障碍/128

17 成功心态之积极/133

有积极的心态才能拥有向上的人生/133

我们怎样对待生活，生活就怎样对待我们/135

培养积极的心态/136

18 成功心态之正直/139

正面、良好的品性才是你的持续发展力/139

成为正直的人/142

19 成功心态之不怕吃亏/147

主动付出，不必太计较回报/147

先播种才能有收获/148

懂得谦让，把名利地位看淡一些/150

克服占小便宜的不良习性/151



20 成功心态之自信/155

自信的人才有可能完美展现所有的优势/155

突破自卑的羁绊/156

增加自信心/158

21 成功心态之能屈能伸/161

学会认输/161

将目标定的更灵活一些/162

对生活不再苛求/163

22 成功心态之平常心/167

踏踏实实地面对一切/167

用一颗清醒的平常心看待名誉/168

摒弃虚荣心理/169

23 成功心态之完善自我/173

培养成熟的个性/173

塑造健全的人格/176

24 成功心态之珍视人缘/181

营造和谐的人际关系/181

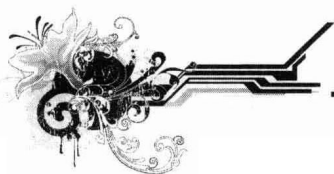
摆脱孤独，主动结交朋友/182

广积“人脉”/183

25 成功心态之宽容/187

宽容他人也是为自己松绑/187





——一定要有好心态——30种帮助你走向成功的心态

养成宽容的心态/189

26 成功心态之豁达/193

豁达是一种更加超脱的胸襟/193

化解压力，轻松生活/195

27 成功心态之相信爱/199

懂得爱，付出爱/199

生活在爱的世界/200

爱使人焕发生命的活力/202

用行动展现你的爱/202

28 成功心态之感恩/205

常怀感恩之心/205

学会感恩，才能获得真正的快乐/207

把你的感激表达出来/208

29 成功心态之活在当下/211

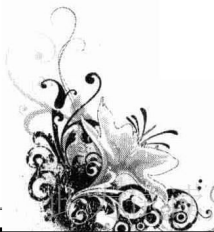
享受你拥有的一切/211

享受你正在做的事情/214

30 成功心态之追求简单生活/215

简单生活：自我的回归/215

构筑“奢华”的精神世界/218

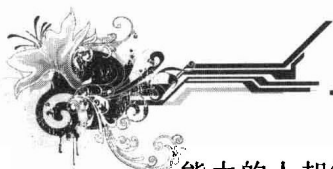


1 成功心态之自强不息

◆ 做个自立自强的人

自立自强是中华民族生生不息的精神源泉，中国人历来都非常强调和崇尚自立自强的精神。自立是指只靠自己的能力行动和生活。不论碰到什么问题，要自己动脑筋思考，要用自己的力量去克服困难。自强是依靠自己的努力，立足于社会。自立自强是现代人所必备的素质，不能自立自强的人，必然会被激烈竞争的社会所淘汰。

从理论上讲，每个人都是可以自立的，然而真能充分发展自己独立



能力的人却很少。依赖他人，追随他人，按照他人的想法去工作，自然要比自己动脑筋轻松得多。但是若事事有人替我们想、替我们做，必定有碍于我们事业的成功，也不利于我们的成长。

要使我们的力量和才能获得发展，不能依靠他人，而主要靠自己。一个能够抛弃凭借，放弃外援，主要靠自己努力的人，才能得到真正的胜利。自立是开启成功之门的钥匙。

一个人在依赖他人时，无法感觉到自己是一个“完全的人”，只有当他可以绝对自立自强时，他才可以感觉到自己是一个无缺憾的人，才能感觉到一种光荣和满足。而这种光荣与满足，是别的东西所不能给予的。

当你一旦放弃求助于他人的念头变得自立自强时，你就已经走上了成功的道路。你能不借外力，自立自强，你就能发挥出意想不到的力量，离成功也就不远了。

奋发自强是我们内心蓄贮着的庞大力量，这种力量可以扶携我们渡过很多难关，可以带领我们向前迈进，义无反顾地只想做得更好。

当你觉得际遇不如人、孤立无援的时候，奋发自强的心便是你的最好支柱，因为这颗心能令你无论在什么环境下也誓不低头，发挥最大潜力。有了这颗心，你便坚如磐石，经得起人生中的大风大浪！

◆克服依赖心理

随着年龄的增长，年轻人开始具备一定的独立意识，但对别人的依赖仍常常困扰着他们。随着身心的发展，年轻人一方面比以前拥有了更多的自由，另一方面却担负起比以前更多的责任。面对这些责任，有些人感到胆怯，无法跨越依赖别人的心理障碍。依赖别人，意味着放弃





对自我的主宰，这样往往不能形成自己独立的人格，容易失去自我，遇到问题时，自己不积极动脑筋，往往人云亦云，赶时髦，易产生从众心理。

依赖心理主要表现为缺乏信心，放弃对自己大脑的支配权。

依赖型的人没有主见，缺乏自信，总觉得自己能力不足，甘愿置身于从属地位。总认为个人难以独立，时常祈求他人的帮助，处事优柔寡断，遇事希望父母或朋友为自己作决定。

这种心理如果得不到及时纠正，发展下去有可能形成依赖型人格障碍。依赖性过强的人需要独立时，可能对正常的生活、工作都感到很吃力，内心缺乏安全感，时常感到恐惧、焦虑、担心，很容易产生焦虑和抑郁等情绪反应，影响身心健康。

要克服依赖心理，可从以下几个方面努力：

(1) 不自责

患上依赖症的人，有时会对自己苛求，希望自己能在拒绝依赖的过程中变得更坚强些，但这种过度的自我控制有时反而会取得适得其反的效果，有的甚至越陷越深。如果有什么事情是自己想去做，但是在实践过程中却没能办到，这也没什么关系。不要责怪自己，要学会经常自我表扬。

(2) 要充分认识到依赖心理的危害

要纠正平时养成的依赖别人的习惯，提高自己的独立能力，不要什么事情都指望别人，遇到问题要作出属于自己的选择和判断，加强自主性和创造性。学会独立地思考问题，独立的人格要求独立的思维能力。要在生活中树立行动的勇气，恢复自信心。自己能做的事一定要自己做，自己没做过的事要锻炼做。正确地评价自己。





(3) 寻找他人帮助

一个人闷闷不乐、找不到解决办法的时候，依赖症往往乘虚而入。要是有一个无话不谈的朋友，困扰自己的问题就能迎刃而解。

要想从依赖症中解脱出来，单靠一个人是不够的，个人的过度努力反而会产生新的压力。有的人原先依赖症的情况确实有所好转，却又很快陷入了努力过程中产生的新依赖症中。但如果向心理医生寻求帮助，医生会从谈话中发现其本人可能从未察觉的一些情况。寻求帮助的对象是不是心理医生并不重要，重要的是不要只靠自己。

(4) 学会拒绝

患上依赖症的人往往特别在意别人对自己的评价，有时不得不违反自己的意愿，日久就造成了心理压力。学会拒绝会有所帮助，比如说，别人邀请你出去玩，而你实际上并不想去的时候，你可以委婉地拒绝。这会帮助你掌握属于自己的时间。

(5) 培养忍受孤独的能力

一个人呆着，并不等于被别人孤立。学会享受一个人的时光，不依赖别人，也不依赖某种东西或行为。独处的时间能够帮助你客观正确地认识自己，也是形成自己独立个性所必须的，这是改善依赖症的关键的一步。

◆战胜懦弱

怯懦，说到底是自己怕自己。英国著名心理学家威廉克姆博士说，人类最大的病态心理、影响个体生命最凶恶者，是怯懦的情态。怯懦有许多等级或阶段，从极端惊慌、恐怖或震骇情态开始，到感觉接近不幸





的轻微惶惑结束。

怯懦是成功的头号敌人和超级对手。怯懦阻止人利用机会，破坏人的身体器官的功能，耗损人的精力，使人生病、短命。胆怯是一种心理气质，它能解释为什么有那么多的人不能成功，在遭受挫折后没有收获或不能过上快乐的生活。

也许你总是没有主见，或总是“一切行动听指挥”。你对别人的依赖性很强，别人说什么你就附和什么，别人干什么你也跟着干什么。在你眼里，如果没有群体，你简直不知道怎样生活。你平时总是“想别人之所想”，你所做的也只不过是别人的旨意，你不知道为什么要那样做，只知道那是别人让你做的。

其实，你并非为别人而活着，你是属于自己的。你完全没有必要按别人的方式生活，你完全可以有自己的独立空间。

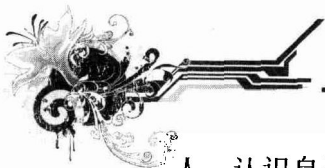
“可是不依靠别人，我会连饭碗都没有。”你也许会这样替自己辩解。可是你别忘了那句老话，“人吃饭是为了活着，但活着不是为了吃饭”。你能不能为吃饭而活着呢？要想获得别人的尊敬，靠讨好别人是行不通的。

总之，你就好像是别人的一部分，你的一切都是别人替你设计的。因为别人是你的“生活之源”，所以你不得不花上一定的时间和精力去讨好他们，尽管你心里不一定愿意。可有时候效果并不好，因为“主子”们往往都不容易侍候，稍有不慎，你就有可能遭到遗弃。

怯懦是一种比较顽固的消极心理，一下子克服它比较困难，克服它要长久地、勇敢地进行自我的心性锻炼，克服它需要一个人敢于肯定自我，敢于否定自我，敢于超越自我。

肯定自我的人，会鼓起前进的勇气，看到光明的前程；否定自我的





人，认识自己的不足，看到努力的方向；超越自我的人，会摆脱世俗的束缚，得到崭新的自我。

知人者智，自知者明，胜人者有力，自胜者强。肯定自我者强，否定自我者强，超越自我者强之又强。

性格懦弱、有依赖心理的人，遇事没有自恃之心，首先想到别人、追随别人、求助别人，人云亦云、亦步亦趋，不敢相信自己，不能自己决断，不敢自己主张。在家中依赖父母，依赖爱人，害怕受人离开自己一步；在外面依赖同事、依赖上司，不敢轻易表现自己，不敢超越自己，害怕独立。有依赖心理的人不能独立办成任何事情，他仍然停留在童稚阶段，无从谈起操纵和把握自己的命运，他的命运只能被别人操纵。只因为他太软弱无能，只因为他的心目中只相信别人，不敢相信自己，更不敢自信胜于他人。因此，有依赖心理的人办事四处碰壁，不被信任，不受欢迎，遭人嘲讽。

怎样战胜懦弱性格，培养肯定自我的心态呢？你不妨照着下面的建议去做：

(1) 当你在心理上感到被人操纵时，向那人说出你的感受，并说明你希望怎样去做。

(2) 写下你的独立宣言，详细说明你要怎样处理一切关系，并不是要消除妥协，而是要消除所有操纵。

(3) 自己订下五分钟的目标，如何去对付生活中支配你的人。试着说：“我不要。”试试看，你这样说，对方有何反应。

(4) 去做一些自己喜欢的工作，下决心摆脱你所扮演的依赖角色。要知道，重新拾回你的自尊与自信，花费多少金钱或时间都值得。

(5) 认清你有隐私的欲望，不必凡事都要别人参与。你是独立而且

