

心态成就一切习惯于抱怨工作的人，
常常不会获得真正的成功。
其实，要看一个人做事的好坏，
只要看他工作时的精神和态度。



如果某人做事的时候感到所做的工作
困难重重，劳碌辛苦，没有
任何趣味可言，那么他决不会做出
伟大的成就。

左右你一生的



全集

Zuo You Ni Yi Sheng De Xin Tai

一个人对工作所具有的态度，和他本人的性情、做事的才能，有着密切的关系。一个人所做的工作，就是他人生的部分表现。而一生的职业，就是他志向的表示、理想的所在。所以，了解一个人的工作，在一定程度上就是了解那个人。

吴春华 主编

延边人民出版社

吴春华◎主编



左右你一生的

心态

全集

延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

成功励志经典/吴春华 主编, - 延吉:延边人民出版社,

2005.8(2010.9 重印)

ISBN 978 - 7 - 80698 - 524 - 3

I. 成… II. 吴… III. 励志 - 成功学 - 通俗读物 IV. D432.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 084970 号

成功励志经典

左右你一生的心态全集

主 编:吴春华

责任编辑:张光朝

责任校对:刘 帅

版式设计:刘 帅

出 版:延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>.)

印 刷:北京市顺义康华福利印刷厂

发 行:延边人民出版社

开 本:787×1092 毫米 1/16 印张:380 字数:4000 千字

版 次:2010 年 9 月修订 2010 年 9 月第 2 次印刷

标准书号:ISBN 978 - 7 - 80698 - 524 - 3

定 价:656.00 元

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。)

前 言

年轻人,如果没有远大的志向,没有坚韧不拔的意志,没有应对复杂社会的经验,没有承受挫折和磨难的能力,那么,要想创造辉煌的人生,恐怕很难。励志的话题,千百年来一直为中国人津津乐道。

坚强的意志是一个人成功的根本保证,大凡成功人士,他们都拥有远大的理想和 high 远的志向,而且他们在自己人生的道路上绝对不会因为困难而退缩。

可以说,任何一个平凡的人,只要通过自己的努力,都可以成为一个成功者的。但是,大多数人往往只是在埋怨命运,总是说自己没有合适的机遇,没有贵人相助,所以自己才这样做一个普普通通的人,而没有多大的成就。继而变的越来越浮躁,越来越麻木了,最终只能在贫穷和落魄中度过一生。

《成功励志经典》本套丛书通过经典的励志事件,从个人的励志本源出发,通过社交、说话、处世等各个方面,精选了倍受成功人士推崇的多个事例,希望每一篇经典的励志故事能激发你心灵深处昂扬的斗志和坚定的信念,从而引领你在通往成功的道路上勇往直前,实现自己的人生目标!

每一个成功者都有一个开始。勇于开始,才能找到成功的路。

年轻人,愿你们自强不息,走向开阔,走向成功!

目 录

第一章 心态决定命运

心态决定创业成败	2
心态的力量	3
积极心态的修炼	5
成功创业的十七种心态	6
心灵的望远镜	12
乐园就在你心里	13
心理高度决定行为高度	15
改变别人不如改变自己	16
天生我才必有用	19

第二章 心态是人生成败的关键

秉持阳光心态,成就美好未来	22
为自己创设成功的环境	26
心态是人生命运的底牌	28
你的心态价值百万	31
让成功心态跨越心灵误区	34

第三章 好心态,好人缘

用真诚之心播种友情	38
人气高手必备的心态魅力	47

积极地耕耘最美丽的人际花园	55
别让不良心态侵蚀你的人际网	59

第四章 好心态,好工作

工作态度决定事业上的成就	64
用敬业的心态对待工作	74
扭转工作中消极的态度	82

第五章 好心态,好健康

破译健康与心态的密码	92
良好的心态为健康加码	102
穿越生命的阴影	109
消极心态是你健康的敌人	114

第六章 打破陈规,创新创造

学会用心去接纳改变	126
给创新插上一双飞翔的翅膀	127
换个思路好有出路	129
在“奇”字上狠下功夫	132
思想多开窍,创意随后来	134
创意就是成功之苗	135
要学会开发自己的创新能力	138
打破常规才能赢得先机	140
处处都有创新的机遇	144

第七章 跨越悲观,展现积极

换个角度看问题	148
乐观地对待生活中的一切	149

人生始终有两种选择	153
乐观还你一片心灵的晴空	155
让乐观成为一种习惯	157
以积极的态度来对付不幸	160
积极乐观助人步入非凡	161
走出“顾影自怜”的怪圈	163
从容地接受不可改变的现实	166

第八章 超越嫉恨,学会宽容

学会包容,摒弃怨恨	170
宽容是一种人生智慧	172
惟宽可以容人,惟厚可以载物	174
宽容是一种可贵的胸怀	176
别为一点小事结下一生的死结	177
报复是一把双刃剑	179
做人应该多一点宽容	181
宽容聚众义,大度集群朋	183
让宽容的阳光渗透人的心灵	185
宽容别人,就是在解脱自己	186

第九章 战胜自卑,秉持自信

扔掉那个叫自卑的包袱	190
自信是成功的第一秘诀	193
决不要随意贬低自己	195
超级杯冠军的成功秘密	196
人生没有永恒的劣势	198
自信创造人生的奇迹	199
别让自卑成为拖累	200
跨越自卑,主宰命运	202
自信使人赢在人生起跑线上	203

最重要的是要认清自我	205
------------------	-----

第十章 拒绝拖延,把握主动

“拖拉”会让你一事无成	210
努力应着手于当下	212
成功在于比别人先行一步	214
把握今天就会拥有明天	215
等待和观望永远不会成功	217
抢抓时机不必等	218
处事要学会当机立断	222
行动是克服拖拉的最好方法	223

第十一章 泰然自若的心态

要能够经受沉默和孤独的洗礼	226
学会泰然自若地面对拒绝	228
坦然地面对别人的怀疑	230
对消极的评论充耳不闻	233
冷静的态度有助于得体地处理各种不利情况	234
有了泰然自若的心态,生活中就增加了欢乐	236

第十二章 用信仰支撑自己的身躯

让自信“速成”起来	240
成功的原因就在于你的信念	241
守住信念就能抓住希望	243
不相信自己等于蔑视自己	245
超越是对自我的否定	248
用信仰支撑自己的身躯	253
信心就是塑造自我的力量	255

第十三章 做一个抢机遇的精明人

机会是给有准备的人	260
机遇带来财富	261
积极主动地面对机会	263
任何机会都是“金钥匙”	265
你不理机会,机会也不理你	268
善于发现机遇的真面目	270

第十四章 是否冒险来自于你的判断

最大的危险是不冒险	276
自己的胆子要大一点	278
大胆才能走运	280
激发自己的冒险勇气	282
风险和收获的大小成正比	285
加大冒险成功的概率	287
领悟冒险的10项成功法则	288
克服不敢冒险的心理障碍	291
掌握冒险的适度原则	293

第一章

心态决定命运

ZUO YOU NI YI SHENG
DE XIN TAI QUAN JI

心态决定创业成败

创业过程中，人们随时会碰到困难和挫折，甚至还会遭遇致命的打击。在这时候，心态的积极与消极会对创业的成败产生重大的影响。

郑女士和崔女士同样在市场上经营服装生意，她们初入市场的时候，正赶上服装生意最不景气的季节，进来的服装卖不出去，可每天还要交房租和市场管理费，眼看着天天赔钱。这时郑女士动摇了，她以赔了3000元钱的价钱把服装精品屋兑了出去。并发誓从此不再做服装生意。而崔女士却不这样想。崔女士认真地分析了当时的情况，觉得赔钱是正常的，一是自己刚刚进入市场，没有经营经验，抓不住顾客的心理，当然应该交一点学费；二是当时正赶上服装淡季，每年的这个季节，服装生意人也都不赚钱，只不过是因为他们会经营，能够维持收支平衡罢了。而且，崔女士对自己很有信心，知道自己适合做服装生意。果然，转过一个季节，崔女士的服装店开始赚钱。三年以后，她已成为当地有名的服装生意人，每年可有5万元的红利。而郑女士在三年内改行几次，都未成功，仍然穷困潦倒，一筹莫展。

这倒让我想起了另一则有趣的寓言故事：

古时有一位国王，梦见山倒了，水枯了，花也谢了，便叫王后给他解梦。王后说：“大势不好。山倒了指江山要倒；水枯了指民众离心，君是舟，民是水，水枯了，舟也不能行了；花谢了指好景不长了。”国王惊出一身冷汗，从此患病，且愈来愈重。一位大臣要参见国王，国王在病榻上说出他的心事，哪知大臣一听，大笑说：“太好了，山倒了指从此天下太平；水枯指真龙现身，国王，你是真龙天子；花谢了，花谢见果呀！”国王全身轻松，很快痊愈。

看来，事物都有其两面性，问题就在于当事者怎样去对待它们。上面提到的郑女士只看到赔钱的一面，而看不到将来会赚钱的发展前景，不能以积极的态度去分析事物；而崔女士的态度则是积极的，她更多地从将来的角度看待当前的不景气，所以，她能顶

住压力，坚持到成功。

强者对待事物，不看消极的一面，只取积极的一面。如果摔了一跤，把手摔出血了，他会想：多亏没把胳膊摔断；如果遭了车祸，撞折了一条腿，他会想：大难不死必有后福。强者把每一天都当做新生命的诞生而充满希望，尽管这一天有许多麻烦事等着他；强者又把每一天都当做生命的最后一天。倍加珍惜。

美国潜能成功学家罗宾说：“面对人生逆境或困境时所持的信念，远比任何事都来得重要。”这是因为，积极的信念和消极的信念直接影响创业者的成败。

美国成功学学者拿破仑·希尔关于心态的意义说过这样一段话：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的。巨大的差异就是成功和失败。”是的，一个人面对失败所持的心态往往决定他一生的命运。

美国宾州大学的塞利格曼教授曾对人类的消极心态作过深入的研究，他指出了三种特别模式的心态会造成人们的无力感，最终毁其一生。它们是：

(1) 永远长存。即把短暂的困难看作永远挥之不去的怪物，这是在时间上把困难无限延长，从而使自己束缚于消极的心态不能自拔。

(2) 无所不在。即因为某方面的失败，从而相信在其他方面也会失败。这是在空间方面把困难无限扩大，从而使自己笼罩在失败的阴影里看不到光明。

(3) 问题在我。即认为自己能力不足，一味地打击自己，使自己无法振作。这里的“问题在我”，不是勇于承担责任的代名词，而是在能力方面一味地贬损自己，削弱自己的斗志。

朋友，你有过这样的情形吗？如果有，请尽快从消极心态的阴影里解脱出来。记住德国人爱说的一句话吧：“即使世界明天毁灭，我也要在今天种下我的葡萄树。”

心态的力量

罗杰·罗尔斯是美国纽约州历史上第一位黑人州长。他出生在纽约声名狼藉的大沙

头贫民窟。这里环境肮脏，充满暴力，是偷渡者和流浪汉的聚集地。在这儿出生的孩子，耳濡目染，他们从小逃学、打架、偷窃甚至吸毒，长大后很少有人从事体面的职业。然而，罗杰·罗尔斯是个例外，他不仅考入了大学，而且成了州长。

在就职的记者招待会上，一位记者对他提问：是什么把你推向州长宝座的？面对300多名记者，罗尔斯对自己的奋斗史只字未提，只谈到了他上小学时的校长——皮尔·保罗。

1961年，皮尔·保罗被聘为诺必塔小学的董事兼校长。当时正值美国嬉皮士流行的时代，他走进大沙头诺必塔小学的时候，发现这儿的穷孩子比“迷惘的一代”还要无所事事。他们不与老师合作，旷课、斗殴，甚至砸烂教室的黑板。皮尔·保罗想了很多办法来引导他们，可是没有一个是奏效的。后来他发现这些孩子都很迷信，于是在他上课的时候就多了一项内容——给学生看手相。他用这个办法来鼓励学生。

当罗尔斯从窗台上跳下，伸着小手走向讲台时，皮尔·保罗说：“我一看你修长的拇指就知道，将来你是纽约州的州长。”当时，罗尔斯大吃一惊，因为长这么大，只有他奶奶让他振奋过一次，说他可以成为5吨重的小船的船长。这一次，皮尔·保罗先生竟说他可以成为纽约州的州长。着实出乎他的意料。他记下了这句话，并且相信了它。

从那天起，“纽约州州长”就像一面旗帜，罗尔斯的衣服不再沾满泥土，说话时也不再夹杂污言秽语。他开始挺直腰杆走路，在以后的40多年间，他没有一天不按州长的身份要求自己。51岁那年，他终于成了州长。

在就职演说中，罗尔斯说：“心态值多少钱？心态是不值钱的，它有时甚至是一个善意的欺骗，然而你一旦坚持下去，它就会迅速升值。”

在这个世界上，积极心态这种东西任何人都可以免费获得，所有成功的人，最初都是从良好的心态开始的。心态就是所有奇迹的萌发点。

积极心态的修炼

有时候，积极思想之所以无效，最重要的理由之一是，我们没有真正去实行这一原则。积极思想需要不断训练、学习及持之以恒。你必须乐意主动去实行，有时候要经过一段时间后才能见效。

我们总是在意想不到的时候产生出不愉快的想法。所以重要的是，不但要学会如何排除掉不愉快的想法，还要学会怎样把腾空了的地方装上健康而积极的念头和想法。

汤姆刚刚疲累地做完了一天的工作，回到家里冲一个澡，热水冲在身上，使他感到非常舒服。

正在怡然自得的时候，他突然想起了昨天和经理吵架的事情。一下子，满脑子都充满了不愉快的回忆。

但是，汤姆正在痛痛快快地淋浴，不可能在此时此刻解决和经理发生的那个问题。

那么，看看他此刻是怎么做的吧！

汤姆拿出自己的“情绪吸尘器”，把有关和经理的种种想法统统排除掉。他知道，此刻根本解决不了跟经理争吵的事情，但是能够把澡洗得痛痛快快。你也可以这样做。一旦你在这样做的时候尝到甜头，头脑里浮现出的愉快景象会使你觉得舒畅得多。

假如不久你又想起了那些泄气的往事，赶紧再“除尘”，再去想象美好的事物。

不论你有多少次觉得需要使用“情绪吸尘器”去打扫，就去用吧。只要你一不自觉地想起了泄气的事情，就必须有意识地行动起来，把那些念头赶跑。

本·霍根是一名非常出色的高尔夫球手，他自称去球场练球是“训练肌肉记忆力”。当他上场时，总是重复练习同一动作，直到他的肌肉能“记住”动作的规律为止。他们的思考习惯也是如此。我们必须重复训练思维习惯。直到当我们遇到麻烦时，思维能有如我们所希望的那样作出反应为止。也就是说，我们的大脑必须被训练成积极思考的模式。

不管什么时候，只要脑子里出现泄气的想法和问题，就要采取措施。只有你自己才能够控制你的头脑。要用“情绪吸尘器”把它们赶走。留出地方来装即将到来的欢乐时光和成功胜利！

亚伯拉罕·林肯说过：“人下决心想要愉快到什么程度，他大体上也就愉快到什么程度。你能决定自己头脑中想些什么，你就能控制自己的思想。”

积极思想只有在你相信它的情况下才会发生功用，而且你必须将信心与思想过程结合起来。很多人发现积极思想无效，原因之一便是他们的信心不够。因为小小的怀疑和犹豫，不停地给它泼冷水。因为他们不敢完全相信：一旦你对它有信心，便会产生惊人效果。

无论什么时候，只要脑子里出现了消极的想法，就把“情绪吸尘器”动起来，把消极的想法清除掉。

不要再谈论和回味那些消极泄气的事情了。有什么用吗？没有！所起的作用只不过是带来更多的消极因素，产生更多的泄气念头，出现更多忧心忡忡的烦恼。有消极因素是不可能取得成功的。出现了消极因素，就要清除干净。这样，你才能着手盘算如何愉快起来，才能有时间觉得痛快。

要谈论欢乐的时刻，鼓舞未来的计划，为自己以往的回忆和现在体验到的积极因素感到高兴。于是，随着这些积极的话语便会产生出积极的行动和情绪。

成功创业的十七种心态

“你创业了吗？”这句曾是美国硅谷人见面时的问候语，如今已成为部分中国人的常用语。创业，无疑是这几年最红火的词语。据不完全统计，目前中国约有1亿人在创业。

但另一项统计显示，我国68%的中小民营企业，其生命周期不超过5年。

如今虽是创业的年代，但老板并非人人能当，更并非所有的创业者都能获得成功。

就如同古时行走江湖的侠客不仅要有随身称意的兵刃，更需具备几乎“必杀技”一般，创业，除需具备资金等外部条件外。同样更需要具备一定的心理素质和个性方面的特征，即所谓“创业品质”。

下文所列是创业专家提出的十七种“创业品质”。让我们拭目观之，企业家是如何练就纵横创业江湖之“必杀技”的？

1. 热情——处处热心的人生，才会是事事满意的人生。

没有人愿意跟一个整天都提不起精神的人打交道，没有哪一个领导愿意去提升一个毫无热情的下属。

泰戈尔说：热情。这是鼓满船帆的风。风有时会把船帆吹断；但没有风，帆船就不能航行。经验也告诉我们：成功和能力的关系少，和热心的关系大。一个人应该满怀热情地去创业，而一个成功的企业家也应该注意激发员工的热情，以饱满的热情投入到公司的经营活动中。

2. 主动——积极主动、操之在我。

被动就是将命运交给别人安排，是消极等待机遇降临，一旦机遇不来，他就没办法。凡事都应主动，被动不会有任何收获。

积极主动是人类的天性。如若不然，那就表示一个人在有意无意间选择消极被动（reactive）。消极被动的人易被自然环境所左右，在秋高气爽的时节里，兴高采烈；在阴霾晦暗的日子，就无精打采。积极主动的人，心中自有一片天地，天气的变化不会发生太大的作用，自身的原则、价值观才是关键。如果认定工作品质第一，即使天气再坏，依然不改敬业精神。

太多人只是坐等命运的安排或贵人相助，事实上，好工作都是靠自己争取而来的。

3. 决心——一定要。

最重要的积极心态，是决心，而不是环境在决定我们的命运。

事实上大部分人之所以不成功，因为他时常犹豫不决，他缺乏所谓的决断力。当一个人决定一定要的时候，他的潜能才可以真正被激发出来。

我国成功学第一人陈安之先生，他21岁时遇到世界潜能大师第一名——安东尼·罗宾，去上了他的一个课程。上完后，他说他有另外一个课程。那个课程学费是595块美金，对于身无分文的陈，要上那个课程实在是无法想象。但这个大师问：“你到底是想要成功，还是一定要成功？”他回答：“我一定要成功！”就这样他借钱去上了那个课程。

这个课程真的改变了陈的一生。可是事实上改变他一生的关键不在于课程本身，而是在课程中他们宣布要招聘推广人员。他下定决心一定要成功，因为他觉得成功最快速的方法，就是帮助成功者工作。于是，他就去应征。那时约有85位应征者，结果他是

唯一被录取的，而且他是东方人，只有 21 岁。后来他问安东尼·罗宾公司的业务总经理：“为什么你录取我呢？”他说：“因为只有你一个人看起来很想要成功，而且只有你一个人决定你一定要成功，其他的人都只是有兴趣要成功而已。”

于是他了解到：成功的第一个秘诀就是要下定决心成功。

4. 企图心——心理高度。

企图心，即对达成自己预期目标的成功意愿。要想成功，仅仅希望是不够的。失败常常不是因为我们不具备这样的实力，而是在心理上默认了一个不可跨越的高度限制。

有人做过这样一个实验：把一只跳蚤放进玻璃杯，发现跳蚤跳的高度一般可达到它身体的 400 倍，如果再增加一些高度。跳蚤就跳不出来了。但是当你把一盏酒精灯拿到杯底，跳蚤热得受不了的时候，它就会“蹦”地一下，跳了出去。正如兵法上所说“置于死地而后生”。

其实我们许多人也在重复着这样的“跳蚤人生”。在心理上默认了一个不可跨越的高度极限，而甘愿忍受失败者的生活。

5. 自信——创业的动力。

什么叫信心？信心就是眼睛尚未看见就相信，其最终的回报就是你真正看见了。

建立自信的基本方法有三：一是不断地取得成功；二是不断地想象成功；第三是将在自己在一个领域取得成功的“卓越圈”运用神经语言的心理技术，移植到你需要信心的新领域中。

日本八佰伴集团创始人和田一夫开始时仅经营一家小水果铺，还被一场大火烧得赤手空拳。但是，在“不摧毁旧的，就不能建设新的”信念支持下，他最终东山再起，成为名噪一时的创业家。

人的意志可以发挥无限力量，可以把梦想变为现实。对创业者来说，信心就是创业的动力。要对自己有信心，对未来有信心，要坚信成败并非命中注定而是全靠自己努力，更要坚信自己能战胜一切困难。

6. 勇气——视挫败为成功之基石。

硅谷有着“创业大本营”的美誉，在这儿，每年都有数以万计的企业倒下，同时也有成千上万的创业者一夜暴富。美国知名创业教练约翰·奈斯汉说：“造就硅谷成功神话的秘密，就是失败。失败的结果或许令人难堪，但却是取之不尽的活教材，在失败过程中所累积的努力与经验，都是缔造下一次成功的宝贵基础。”

成功需要经验积累，创业的过程就是在不断的失败中跌打滚爬。只有在失败中不断积累经验财富，不断前行，才有可能到达成功的彼岸。美国 3M 公司有一句关于创业的至理名言：为了发现王子，你必须与无数只青蛙接吻。对于创业家来说，必须有勇气直