

XIYOU ZHEN LI ZHI JING DIAN

心态

—— 成功人生的关键在于你的心态

袖珍励志经典



Li Jin Bian Zhu

李津 编著

心态

——成功人生的关键在于你的心态

李 津 编著 *Li Jin Bian Zhu*

金城出版社

图书在版编目(CIP)数据

心态/李津编著. —北京:金城出版社, 2004. 1

(袖珍励志经典)

ISBN 7-80084-568-0

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(2003)第 114097 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

北京市顺义康华福利印刷厂印刷

850×1168 毫米 1/32 80.125 印张 1000 千字

2004 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 2 版第 1 次印刷

ISBN 7-80084-568-0/B·70

(全八册)总定价:214.40 元

序

时光如梭，岁月飞逝。人生总是如此匆匆而短暂，而我们每一个人却总是那么强烈地渴望事业的成功与辉煌，生活的美满与幸福。然而，同为大千世界的一芸芸众生，有的人能轻松地步入成功的殿堂，有的人却总是与成功擦肩而过，以致终生默默无闻。

这是为什么呢？那些成功者都是天才吗？

美国成功学大师拿破仑·希尔说：“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，这种很小的差异就是你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的差异！”

如果你正在通往成功的路上孜孜不倦地奋斗着，跋涉着，那么你知道成功和失败的差异吗？你知道阻碍你成功的最大障碍吗？你知道成功的捷径吗？我们特此为你编写了这套励志经典丛书，以期指点你的迷津，为你的成功助一臂之力。

我们这套励志经典丛书博采百家之众长，援引中外古今之学者名家的典范，力求精益求精，是那些渴望成功的人们人手必备的励志手册。这套丛书分为8本，每本为一个独立的主题，在从心态、性格、弱点等不同角度一一分析了阻碍我们成功的诸多要素的同时，也向我们介绍了一些如何挑战挫折，战胜自我弱点的方法和妙方。总之，此书是你的良师益

友，常读此书你将获益匪浅。

有什么样的心态，就有什么样的人生。《心态》一书告诉你如何调整自己的心态，让自己远离消极的心态，从而以积极的心态面对、把握人生。

性格决定一个人的命运。《性格》一书告诉我们如何发现并剔除自己性格中的一些不良因素，如何战胜自我，挑战挫折和失败，走向成功。

你知道自己的弱点吗？《弱点》一书让你再一次看到自己人性的弱点，并为你提供了战胜它的一些行之有效的方法，和走向成功的诸多捷径。

小人生，大智慧。《感悟》一书告诉你怎样从平凡的生活汲取人生的大智慧，怎样挖掘自己的潜能，运用智慧和知识丰富自己的人生，使之多姿多彩。

每一个人都有自己的成功资本，只不过有时我们常常忽略它们。《资本》一书告诉你如何珍惜、利用自己的优势，去开拓自己富足和成功的人生。

成功者大都有很多良好的生活习惯。《习惯》一书告诉你成大事者有哪些良好的生活习惯，你应该培养哪些良好的生活习惯，为自己的成功打下坚实的基础。

管理好自己的舌头，才能管理好自己。《口才》一书将告诉你如何运用好语言这门艺术，令自己能在公众场合娓娓而谈，如鱼得水，从而更有信心、勇气、魅力地去面对人生的各种风雨。

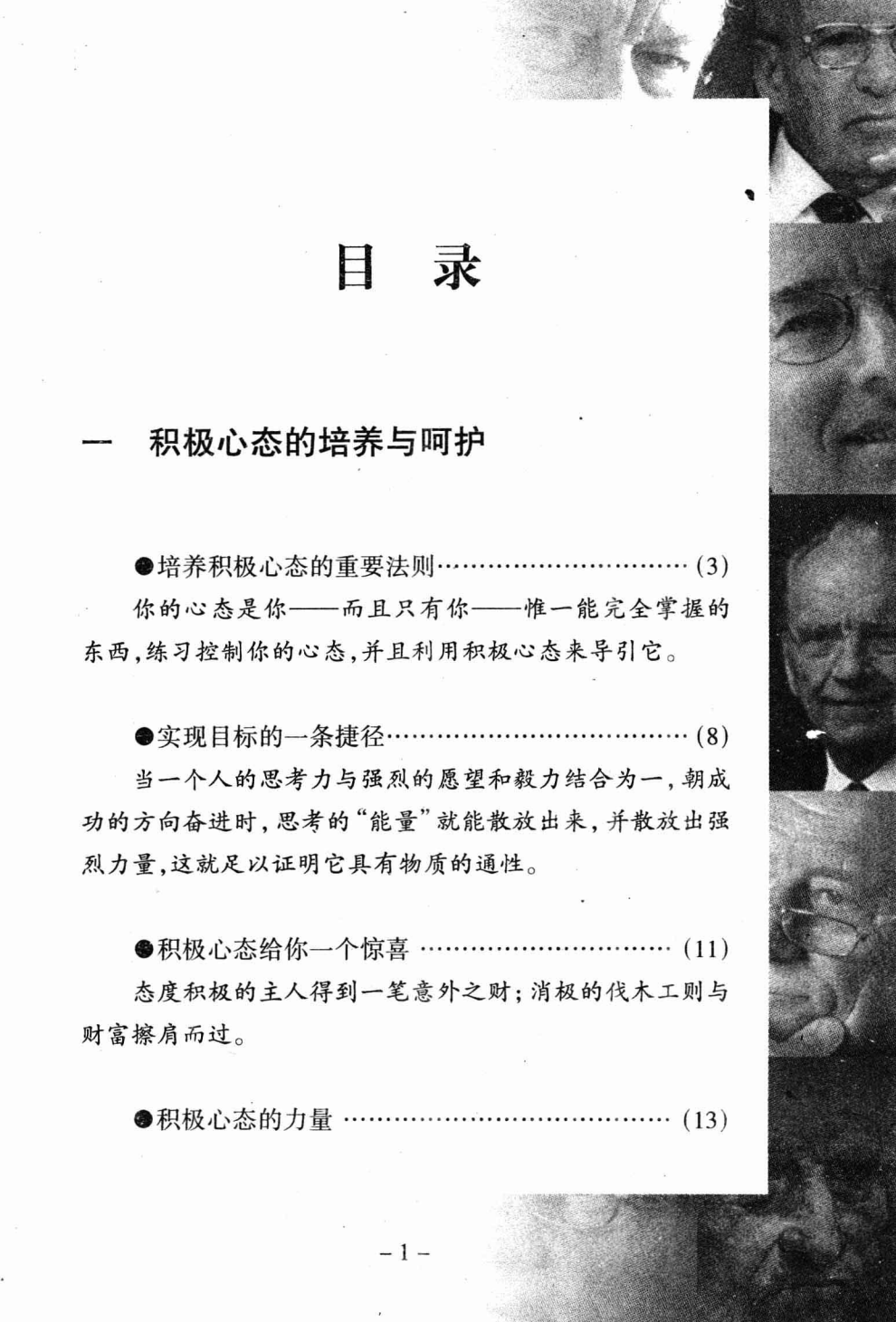
社交是一门艺术，也是决定人生成败的一个关键。《社交》一书告诉你如何与他人相处，如何运用人际关系这笔财富，来成功地打造自己事业的辉煌。

在这套励志经典丛书的编写过程中，我们参考了有关学者的相关资料，在此一并感谢。另外在这套丛书的编写过程

中, 尽管我们力求精益求精, 但由于水平有限, 难免有纰漏, 请广大读者朋友不吝指正。愿与你共勉。

2003 年 12 月

——编者



目 录

一 积极心态的培养与呵护

●培养积极心态的重要法则…………… (3)

你的心态是你——而且只有你——惟一能完全掌握的东西,练习控制你的心态,并且利用积极心态来导引它。

●实现目标的一条捷径…………… (8)

当一个人的思考力与强烈的愿望和毅力结合为一,朝成功的方向奋进时,思考的“能量”就能散放出来,并散放出强烈力量,这就足以证明它具有物质的通性。

●积极心态给你一个惊喜…………… (11)

态度积极的主人得到一笔意外之财;消极的伐木工则与财富擦肩而过。

●积极心态的力量…………… (13)

积极的态度,不仅能帮助不幸的人,自己过得安心快乐,同时受到人们极度地尊敬和推崇。

●多激励自己才能成功 (16)

一旦你有了积极的进取心,就会产生强烈的使命感,使你排除原先认为难以克服的阻碍。

●把信心与实际行动结合 (19)

别小看自己的能力,要相信自己一定能够做到。

●给予是一种快乐 (23)

如果我们想得到快乐,我们就不要去想感恩,忘恩是人类的天性,就像野草一样。

二 积极心态可以改变你的命运

●积极的心态创造生命的奇迹 (27)

当你有了生活目标时,下意识心理会把强大的激励因素加到你的意识心理上,使你在危急情况中能够生存下去。

●有梦想的人才能改变命运 (29)

人生中的许多事情我们是能够做到的,只是我们不知道自己能够做到;但如果我们坚持前进,就能做到。

● 贫苦造就伟人 (35)

幸福城邦养育的人往往轻浮浅薄，而不幸的土地造就的子孙才会深刻、严谨、坚韧而执著。

● 多给心灵充充电 (39)

面对生活中源源不绝的挑战，在取得主动的地位后，便能镇定自若地调兵遣将。

● 成功者的“成功食谱” (42)

在现实生活中，许多人的价值观念不是不正确，而是不明确。

三 积极心态有利于建立自信

● 走自己的路 (49)

成功者从不模仿别人。他们也不为大多数人的意见所左右，他们自己进行思考和创造。

● 锋利的斧刃来自炉火 (52)

有许多人一生的伟大，来自他们所经历的大困难。

● 拥有好心情 (54)

清醒地认定苦恼无用，与其苦恼，不如奋斗崛起！

●用乐观的态度面对失败 (56)

通向成功的路是把你失败的次数增加一倍。

●笑看天下几多愁 (58)

只有你将生活中的挫折视为游戏,才会从中体味积极人生的快乐……

●真诚的魅力 (60)

总有一些人感到喜欢别人比较难,但是只要我们学着真诚地喜爱别人,对别人产生好感,一切就会越来越容易。

四 积极心态有利于激发潜能

●快乐是成功的垫脚石 (65)

如果你想要快乐和满足,用积极的态度,就可以找出创造快乐的方法和途径。

●成功从确定你的目标开始 (68)

确定的目标和积极和心态相结合是所有成功的起点。

●营造辉煌的人生 (70)

学会尊重自己,不接受他人的施舍,不等待命运的馈赠。只有在这样的基础上,才可能做出一番成就。

●开发你的潜力财富 (73)

如果我们能深入到自己内在力量的深处,那么就可以寻得生命的大活泉。

●心想事成 (77)

当一个具有积极心态的人面对一个严重的个人问题时,自我激励语句就会从下意识心理闪现到有意识心理去帮助他。

五 积极心态有利于重塑自我

●跟恐惧说再见 (83)

积极的心态正是我们共有的一个简单的秘密。

●你也可以成为强者 (87)

积极的思想能使一个人将自己的弱点视为一种挑战的机会。

●拥有自信才能成功 (90)

胆怯和意志不坚定的人即便有出众的才干、优秀的天赋、高尚的性格,也终难成就伟大的事业。

●迷人的个性产生于积极的心态 (93)

积极心态影响你说话时的语气、姿势和脸部表情,它会修饰你说的每一句话。

●命运在你自己的手中 (96)

如果你总是向往着你渴望拥有的那些品质，那么，那些品质逐渐就会归你所有，你就会将它们印在脸上，印在你的行为举止中。

●善于调整自我情绪 (100)

其实喜怒哀乐是人之常情，想让自己生活中不出现一点烦心之事几乎是不可能的，关键是如何有效地调整、控制自己的情绪，做生活的主人，做情绪的主人。

●爱的魔力 (103)

为了获得人们的喜爱，必须刻意培养多种的品质。

●打开你的栅栏门 (105)

如果想做到友善，请别把自家的栅栏门关上。

●坚韧的意志 (108)

世界上没有任何东西可以比得上或是替代“坚韧的意志”。

●绝不后退 (111)

当你相信可以克服困难时，你已经离胜利之途不远了。

●保持谦虚的美德 (114)

只有懦弱的人，短视的人，才当着大众粉饰自己，才永不

停地叫人注意他做成了什么事,知道得怎样多。

●正义比金钱更重要…………… (117)

人生的罪恶的结局就是贫穷、悲苦、耻辱、绝望和死亡。

●分享是一种艺术…………… (121)

鼓起勇气,与别人分享美好的事物,就能赶走寂寞。

六 积极心态有利于调整情绪

●培养信心的5种方法…………… (125)

时刻告诉自己:“我的信心很坚定,我一定能成功!”

●远离自己的冲动情绪…………… (127)

我们的失败往往是因为我们不能控制自己的情绪所造成的,如果我们能够掌握自己的情绪,那么我们就更容易掌握命运。

●认识你情绪的软肋…………… (129)

一个人的心中要是充满了消沉或仇恨,那么他距离成功也就越来越遥远了。

●向嫉妒说不..... (134)

工作及社交中嫉妒心理往往发生在双方及多方,因此要注意自己的性格修养,尊重与乐于帮助他人,尤其是自己的对手。

●淡化你身边的嫉妒..... (136)

妒嫉心是在本人还未觉察时通过迅速无比的心理检查而产生的。

●洗尽内疚重上路..... (138)

任由负罪感和内疚如同鳞蛇般咬噬折磨你的心灵,这样的做法是没有丝毫价值的。

●永不沮丧..... (140)

烦恼是愚蠢而怯懦的东西,它只习惯于对着惊恐的眼睛卖弄它的淫威。

●抛弃忧虑..... (143)

想办法克服忧虑非常重要,因为忧虑是快乐的敌人,它影响你思考的能力,进而影响你的工作效率并对健康有危害。

●忘记忧愁..... (147)

平静的心境的确可以使我们坚定,意志集中,头脑清晰,对眼前的问题,有一个沉着、全盘的看法。

七 积极心态有利于正确思考

●创新让你有一个多彩人生…………… (153)

谁要抓住创新思想，谁就会成为赢家；谁要拒绝创新的习惯，谁就会平庸！

●正确思考的 10 个步骤…………… (156)

把你所有的事情都记下来，检视一下，并想想你要如何成功。

●积极思考是一种智慧…………… (159)

幸运并不是时时光顾的，最保险的办法是“三思而后行”。

●用思考支撑人生…………… (164)

成大事者都养成了勤于思考的习惯，善于发现问题、解决问题，不让问题成为人生难题。

八 积极心态有利于实现愿望

●心灵的望远镜……………(169)

有了远大的目标,人生才能有极大发展。

●有愿望才有实现……………(175)

我们要把成功心理所包括的各个方面的思想内容相互联系,融汇贯通,才能领会其精神实质,应用到具体实践中去。

●从懦夫到英雄的动力……………(179)

积极心态能使一个懦夫成为英雄,令心志柔弱者变为意志坚强者。

●信念决定输赢……………(182)

一个被惊恐、疑惧、自卑所缠绕的人,往往是由于自我暗示的作用,结果使他一生困窘。

九 积极心态有利于冲出逆境

●微笑是困难的挪动器…………… (187)

笑使你的视线回归原位，刺激已固定的注意力，并且给予你明确清澄的思考力。

●在逆境中捕捉财富…………… (190)

你从挫折当中，可以得到多少收获和资产，你将会发现你所得到的，比你所失去的要多得多。

●多给自己一些激励…………… (193)

善于激励自己则可以及时地调整自己的精神状态，使自己从阴影里走出来。

●抓住机会才有未来…………… (196)

人生就是一条永不停息的河流，没有了机遇，生命之舟就会搁浅，或是被浪涛打翻。

●热忱让你立于不败之地…………… (200)

热忱是代表目的或主题的一种强烈的情绪奋起，缺乏热忱，难以成大事。