



时光文库048
生活智典[18]



心态决定一切

端木自在◎编著

Attitude Is Everything

积极的心态创造人生，消极的心态消耗人生

人与人之间只有很小的区别，但这种很小的区别却造成了巨大的差异，
很小的区别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与失败。



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

013022086



B821-49
683

心态决定一切

端木自在◎编著



B821-49
683



北航

C1631750



立信会计出版社
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

心态决定一切 / 端木自在编著. —上海: 立信会计出版社, 2012.7

(时光文库)

ISBN 978-7-5429-3526-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第082827号

策划编辑 蔡伟莉

责任编辑 蔡伟莉 周 瑜

封面设计 久品轩

心态决定一切

出版发行 立信会计出版社

地 址 上海市中山西路2230号 邮政编码 200235

电 话 (021) 64411389 传 真 (021) 64411325

网 址 www.lixinaph.com 电子邮箱 lxaph@sh163.net

网上书店 www.shlx.net 电 话 (021) 64411071

经 销 各地新华书店

印 刷 北京楠萍印刷有限公司

开 本 720毫米×920毫米 1/32

印 张 11

字 数 203千字

版 次 2012年7月第1版

印 次 2012年7月第1次

印 数 1-15000

书 号 ISBN 978-7-5429-3526-7/B

定 价 18.80元

如有印订差错, 请与本社联系调换

前 言



现实生活中我们发现，有的人事业有成、家庭美满幸福、经济宽裕，并拥有良好的人际关系；有的人辛苦劳累了一辈子，收入却仅能够维持生计，不但事业无成，而且人际关系也一塌糊涂，生活中好像处处都碰壁。其实，人与人之间并没有本质的区别，个体间的差异也不是很大，然而为什么有的人能够快乐地过着高品质的生活，有的人却不能这样呢？

心理学家经过研究发现，是心态决定了人们的这一切，心态决定着人们的生活质量，又掌握着每个人的命运。什么是心态？心态即心理态度的简称，它主要是指动能心理因素和复合心理因素所包括的各种心理品质的修养和能力；也就是人的意识、动机、观念、情感、气质、兴趣等心理状态的总和，是人的心理对各种信息刺激做出反应的趋向。

心态决定一切，怎样的心态决定怎样的人生。命运不可见，一个人很难把握自身的命运，遂有“命中注定”之类的话语左右我们的生活。然而，当我们知道心态是决定命运的基础之时，那么，命运又有什么不可把握的



呢？心态是你可以随时改变，随时纠正，随时改善的。人的潜能是无限的。好的心态能迸发巨大的能量，而这些能量足以改变你的一生。

心态与个人的命运息息相关，无论是做人还是做事，我们都必须保持一颗健康、良好的心态，只有心态摆端正了，做人做事才会得心应手。生活难免遭遇一些挫折和困顿，难免遇到一些不顺心的事情。

怎样处理这些事情是技巧问题，但是怎样看待这些事情，则是个人的心态问题。心态好了就会大事化小，小事化无；心态不好，则会酿成心理疾病。据现代心理学的研究，长期养尊处优、高人一等的环境很有可能会在人的心里埋下祸根，将来万一由于社会环境或家庭环境的变化导致了人的心理失衡，则往往会酿成严重的灾祸。

选择好的心态还是选择不好的心态，决定权在自己的手中，好的心态是人生道路上的一盏明灯，选择了它就等于选择了通往成功的希望；不好的心态是人生道路上的一块绊脚石，选择了它就等于选择走向失败的境地。所持的心态不同，人的命运也会各有千秋。好的心态，将会带你走入幸福与安康的乐园；而坏的心态将使你一生生活在痛苦抑郁之中。

我们完全有理由相信，决定人生成败的因素有许多，个人能力、家庭背景、社会关系、机遇等都是不可或缺的因素，然而，心态却在人生的成败过程中起着主导作用，它规范了人的思维和言行，世上任何一个人的成功与失败，都逃不出“心态”这把神秘钥匙的引导和支配。

心态决定一切

Xin Tai Jue Ding Yi Qie

本书从做人做事的心态这一方面着手进行分析心态对于人生的重大意义和对于命运的重要性。内容基本涵盖了个人生活、工作、学习中几乎所有的心态问题。通过对比分析以及它们各自将产生好的或坏的影响，告诉读者如何防治坏心态以及如何培养建立好心态。

保持健康的心态，从现在做起，克服悲观与消极，倡导乐观与积极，获取生活与事业的成功。让你的命运随着你的心态改变而改变。



目 录

第1章

心态决定命运：建立一个良好的心态

两个秀才一口棺材	2
积极心态的力量	4
消极心态的影响	6
心态怎样人生就怎样	9
心态决定一切	12
心态是命运的主宰	14
好心态创造好人生	16
改变心态改变未来	19
不要被心灵束缚	21
◆不良心态解决技巧	24
建立积极心态的5个方法	24
心理医生教给你的6个方法	26
培养成功心态的20条经验	27
成功人士的10种心理品质	30



第2章

做最好的自己：好心态助你建立自信

自卑让你处处遇挫	34
自卑，让你远离成功	36
击败那个消极的“我”	40
信心不足难成事	43
不说“办不到”，多说“办得到”	45
对自己说：我能行	47
◆不良心态解决技巧	48
自卑者的7个特征	48
战胜自卑的6个方法	51
5招喊出你的信心	54
重建自信的6个方法	57

第3章

生气不如争气：好心态助你调节情绪

坏情绪能毁掉你	62
情绪化，误人又误事	64
坏情绪会相互传染	66
做自己情绪的主人	70
情绪越好，心态越积极	72

心态决定一切

Xin Tai Jue Ding Yi Qie

做自己的情绪调节师	75
◇不良心态解决技巧	77
是什么在影响你的情绪	77
坏情绪会造成哪些危害	79
处理不良情绪的方法	81
最有力量的 10 种情绪	83
消解怒气的 8 个方法	88
获得好情绪的 4 个方法	90

第 4 章

方法总比问题多：好心态助你正确思考

想法决定我们的生活	94
不找借口找方法	96
找出问题的症结	98
寻找方法机会更多	100
思路一改变，成功快一半	103
把问题反过来思考	105
◇不良心态解决技巧	107
发散性思维的 4 种方法	107
形象思维的 5 个关键步骤	111
直觉思维的两种训练方法	115
运用抽象思维的两个过程	118



第5章

再苦也要笑一笑：好心态助你快乐自在

人生不过百年·····	122
把握现在，快乐每一天·····	124
你需要一个好身体·····	125
乐于享受平淡生活·····	127
人生没有“完美”可言·····	129
找到你喜欢的休闲方式·····	132
◆不良心态解决技巧·····	134
身心健康的6大标准·····	134
锻炼身体时的注意事项·····	136
让你不疲劳的3个技巧·····	138
健康养生的5个法则·····	141

第6章

善待别人善待自己：好心态助你左右逢源

不因无谓的琐事得罪人·····	148
别太拿自己当回事·····	150
做事情切忌强出头·····	153
降低姿态与他人交往·····	155
口头的胜利，做人的失败·····	157
有好处分他人一杯羹·····	159

心态决定一切

Xin Tai Jue Ding Yi Qie

摘下自己的有色眼镜·····	163
不要意气用事·····	165
◆不良心态解决技巧·····	168
点旺人气的8种法则·····	168
办公室说话的11条潜规则·····	172
学会说“不”的8个技巧·····	176
社会交往中的10种礼仪·····	180

第7章

心理暗示的力量：好心态助你释放潜能

怕什么来什么·····	186
谁怂恿着中国人去抢盐·····	188
算命先生为什么说得那么准·····	190
用正面期望解决自我矛盾·····	194
不要强迫你的潜意识·····	196
正确运用“自我暗示”·····	199
不要自我设限·····	201
◆不良心态解决技巧·····	204
暗示是怎样产生力量的·····	204
如何开发利用你的潜意识·····	205
要怎样“做自己的主宰”·····	208

第8章

每天进步一点点：好心态让你事业有成

你也可以心想事成·····	212
---------------	-----

目录



放下昨天，才有明天·····	215
听从内心的呼唤·····	217
燃烧成功的欲望·····	219
野心有助成功·····	220
从恐惧中彻底解脱·····	222
清除颓废的毒素·····	224
击败犹豫的恶习·····	226
◆不良心态解决技巧·····	228
怎样在短时间内把事情做好·····	228
提高工作效率的4种方法·····	229
把24小时变成48小时的办法·····	232
活用下班后业余时间的技巧·····	236
利用空当时间的技巧·····	239
节约交际时间的妙招·····	241

第9章

你在为自己工作：好心态助你前程似锦

人需要有一种务实的态度·····	246
培养对工作的兴趣和热情·····	247
成为老板需要的人·····	249
工作要从基层做起·····	252
没有轻松地做出成就的人·····	255
只为薪水工作是一种短视·····	256
不断学习，不断提高·····	259
与其抱怨不如改变·····	261
把事情做“到位”·····	262

心态决定一切

Xin Tai Jue Ding Yi Qie

勇于承担责任·····	264
◇不良心态解决技巧·····	266
如何在工作中脱颖而出·····	266
恢复工作激情的4条建议·····	268
掌握职场晋升之道·····	270
影响职场晋升的5个认识误区·····	273
外企职员快速晋升的6大要素·····	274
说服老板加薪的5个技巧·····	276

第10章

学会选择懂得放弃：好心态助你获得幸福

不要让自己有太多舍不得·····	280
寻找最大的麦穗·····	281
人生在于选择·····	283
汗水和泪水你选择哪一样·····	285
能舍就能拥有想要的一切·····	287
放弃也是一种选择·····	289
该放手时且放手·····	291
放弃盲目的执著·····	293
有时要放弃自己的感情·····	294
◇不良心态解决技巧·····	296
感受幸福的9个步骤·····	296
拿得起放得下的4个表现·····	297



第 11 章

一分钟百万富翁：好心态助你吸引财富

将财富列为梦想的主角·····	302
每天对自己说：“我要赚大钱！”·····	304
誓做富爸爸，不做穷爸爸·····	306
不走多数人走的路·····	309
只要有钱就拿去做投资·····	311
将金钱视为谋求幸福的工具·····	313
成为亿万富翁的关键特质·····	316
再穷也要站在富人堆里·····	318
◆不良心态解决技巧·····	320
摒弃 6 种贫穷的心态·····	320
巴菲特的“三要三不要”理财法·····	324
邓普顿的 16 条投资法则·····	326
泰勒·巴纳姆的理财方法·····	329
洛克菲勒的 8 种赚钱理念·····	336

心态决定一切

Xin Tai Jue Ding Yi Qie

第 1 章

心态决定命运：建立一个良好的心态

决定一个人能否成功的重要因素是心态。心态，控制人的行动和思想，决定人的视野和成就。爱因斯坦有一个成功公式：成功 = 1% 的天赋 + 99% 的汗水。成功需要一定的天赋，但最终起决定作用的还是占 99% 的“汗水”。99% 的汗水，就是 100% 的心态。



两个秀才一口棺材

对某一客观事物，你是如何思考的，你就有什么样的看法，你有什么看法，就会得到什么样的结果。

人的思维就是一个有目标的电脑系统。萦绕在人的头脑中的潜意识，就有如电脑程序，直接影响这种机制运作的结果。如果你在潜意识中认为自己是一个失败的人，你会不断地在自己内心的“屏幕”上看到一个垂头丧气、难当大任的自我；听到“我不长进、没有出息”这一类的负面话语；然后感受沮丧、自卑、无奈与无能——而你在现实生活中便会“注定”失败。

另外，如果你在潜意识中认为自己是一个成功人士，你会不断地在你内心的“屏幕”上见到一个意气风发、神清气爽的自我；听到“你做得很好，但你会做得更好”这一类的激励话语；然后感受到喜悦、自尊、快慰与卓越——而你在现实生活中便会“注定”成功。

有一个大家非常熟悉的故事：

两个秀才一起去赶考，路上他们遇到了一支出殡的队伍。看到那一口黑乎乎的棺材，其中一个秀才心里立即“咯噔”一下，凉了半截，心想，完了，真触霉头，赶考的日子居然碰到个倒霉的棺材。于是，心情一落千

心态决定一切

Xin Tai Jue Ding Yi Qie

丈，走进考场，那个“黑乎乎的棺材”一直挥之不去，结果，文思枯竭，果然名落孙山。

另一个秀才也同时看到了，一开始心里也“咯噔”了一下，但转念一想：棺材，噢！那不就是有“官”又有“财”吗？好，好兆头，看来今天我要鸿运当头了，一定高中。于是心里十分兴奋，情绪高涨，走进考场，文思如泉涌，果然一举高中。

回到家里，两人都对家人说：那“棺材”真的好灵。

著名心理学家艾利斯说，人的情绪主要源于自己的信念以及他对生活情境的评价与解释的不同。一个人怎样想就会有怎样的结果，正如俗语说的“盐打哪咸，醋打哪酸”。第一个秀才之所以落得个名落孙山的结果，是因为他考场上文思枯竭，而文思枯竭是因为情绪不好，情绪不好又是因为他看到令他感到“触霉头”的棺材。另一个秀才之所以金榜题名，是因为他考场上文思泉涌，而文思泉涌是因为情绪高涨，情绪高涨又是因为看到令他感到“好兆头”的棺材。

现实生活中，没有人甘愿伤害自己。环线上猛开车闯红灯的司机，他不知道闯红灯有危险。如果他真知道，就再也不会疯狂飙车了。否则，他不是神志不清，喝多了酒违章驾驶，就是神经错乱。同样，我们愈清楚消极情绪的害处，就会远离它们。当你觉得忧郁涌上心头时，请将精力转移到那些与忧郁气质完全相反的气质上，并树立快乐、感激和善待他人的理念，这样，你会惊奇地看到那些阻碍你成功脚步的万恶敌人，转眼间无影无踪

第1章 心态决定命运：建立一个良好的心态

