

★★★
超值典藏书系

23.80

丛书编委会 编著

积极心态 

A Positive Mental Attitude is Fundamental to the Success

创造成功

大全集



吉林出版集团有限责任公司

丛书编委会 编著

积极心态 ♥

A Positive Mental Attitude is Fundamental to the Success

创造成功

大全集



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

积极心态创造成功/《超值典藏书系》丛书编委会
编著. —长春:吉林出版集团有限责任公司,2012.7

(超值典藏书系)

ISBN 978-7-5463-9875-4

I. ①积… II. ①超… III. ①成功心理-通俗
读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 126971 号

超值典藏书系 积极心态创造成功

编 著 丛书编委会

责任编辑 师晓晖

开 本 787mm×1092mm 1/16

字 数 300 千字

印 张 20

版 次 2012 年 7 月第 1 版

印 次 2012 年 7 月第 2 次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司

(长春市人民大街 4646 号 邮编:130021)

发 行 江苏可一出版物发行集团有限公司

(南京市山西路 67 号世贸中心 4 楼 邮编:210009)

电 话 总编办:0431-85600386

市场部:025-66989810

北京市场部:010-85804668

网 址 www.keyigroup.com

印 刷 三河市杨庄双菱印刷厂

ISBN 978-7-5463-9875-4 定价:23.80 元

版权所有 侵权必究 举报电话:010-85808988 025-66989810

上篇 培养心态力量

第一章 积极心态是成功的必要素质	3
成功主要源于积极的心态	4
进取是取得成功的一把钥匙	6
相信自己是最幸运的人	9
不做语言的巨人和行动的矮子	10
在生活中学会笑对人生	13
第二章 自信来源于好心态	17
认清自己，给自己一个准确的定位	18
成功需要坚持自己的立场	19
要对自己充满信心	22
有了自信才会更加勇敢	23
让自己打起精神来做事	24
贫穷对成功构不成威胁	25
相信自己可以取得成功	27
第三章 积极心态需要远离浮躁	29
浮躁心理的应对措施	30
浮躁往往从寂寞中生	31
不安的内心是你最大的敌人	32
宁静也是一种力量	34
“心旷”方能有容	35
气定成就神闲	37
每个人都需要静思	38

目录CONTENTS

戒除浮躁助你走向成功	39
第四章 正确把握自己的心态	41
不要忘记时刻讲诚信	42
不为无聊的小事生气	44
做人一定要豁达一点	46
做人做事只求无愧于心	48
珍惜现在所拥有的一切	51
做一个与人为善的人	53
不去追求绝对的公平	56
第五章 负责让你收获更多	59
负责是成功者的立身之本	60
负责能从你的专注中看出	62
工作与责任紧密相连	64
你负责也会换回别人的负责	65
对小事也要保持责任心	67
能负责才会产生想要的结果	69
负责帮你赢得尊重与荣誉	71
第六章 学会发现自己的潜在优势	73
好心态可以激发你的潜意识力量	74
储备知识可以成就自己	75
发现自己的潜在能力	76
将梦想握在自己的手里	78
唯有挑战才能超越自己	79
发掘潜能不被他人所左右	81
自尊有度需要酌情掌握	82

第七章 用心态的力量打开人生的希望 85

- 敢于正视自己的困境 86
- 求助他人不如求助自己 87
- 成功从自立自强开始 89
- 学会肯定自己的价值 90
- 创造机会让自己找到舞台 91
- 人生处处充满转机 92

第八章 用阳光般的心态来处事 95

- 相信别人就是善待自己 96
- 温情是最温暖的阳光 99
- 让从容来帮你收获快乐 101
- 现在开始一切都不晚 103
- 坚信一切皆有可能 106
- 什么都得靠自己 110
- 深思熟虑更易走向成功 113

第九章 平坦的大道需要一步一步地走 115

- 做好眼前事不可好高骛远 116
- 定位好自我以便务实工作 117
- 明白自己能做什么 118
- 做一个务实进取的人 120
- 本色生活做好真我 121
- 成大事者要从小事做起 122
- 踏实工作本分做人 123

第十章 不要让嫉妒成为你心灵的毒瘤 125

- 嫉妒是痛苦的罪魁祸首 126

防止嫉妒以免害人害己	127
别让嫉妒蒙住了眼睛	129
不用别人的优点来折磨自己	130
欣赏他人能让嫉妒变为动力	131
用自医来远离嫉妒的辐射	133
第十一章 人际交往需要好的社交心态 ...	135
“捧”是联络感情的金钥匙	136
成功要从善待他人开始	138
分享让你变得更加快乐	140
赞美他人能提升你的人格魅力	143
博爱能让社交如鱼得水	144
利他是最好的利己	145
第十二章 培养自己的换位心态	147
找准你的职场坐标	148
用别人的眼睛来看自己	150
别让欲望控制你	153
把爱传递给更多的人	157
急功近利是愚者行为	160
在自控中正视批评	162
切莫让自己心生猜疑	166
第十三章 零摄氏度的人生也会沸腾	169
零摄氏度人生一样能沸腾	170
挑战已走过的过去	171
别把钻石错当鹅卵石	173
冲锋时要量力而行	174

坏事的对立面往往是好事	175
要有面朝大海春暖花开的心态	176

下篇 心态赢得人生

第十四章 人生的改变源于心态	179
快乐来源于心境	180
心态不同命运就不同	181
好日子与好心情成正比	182
与其痛哭流泪不如微笑接受	183
并非所有的梦想都值得追求	184
从零开始不一定是坏事	186
改变心态可以改变人生	187
第十五章 正能量与负能量的较量	189
正负心态的影响力	190
积极心态带来的正能量	191
消极心态引发的负能量	192
不守常规也能获得成功	194
远离浮华尘世的诱惑	196
每个人都能找到自己的位置	197
启发性提问	199
第十六章 走出没有阳光的世界	201
心境决定成功的舞台	202
不可给自己设定围墙	204
解放自己的心灵	206

学会化解心中的压力	207
给自己的心灵松绑	208
不可将压力当做问题	209
把烦恼逐出心外	210
耐心地等待春天的到来	212

第十七章 人的命运取决于心态 215

人的心态为何会有不同	216
心态有怎样的影响力	217
因果推论决定生活态度	218
不妨用心理疗法去调整心态	219
心态才是真正的主人	221

第十八章 好心态造就成功的领导者 223

对待下属不可厚此薄彼	224
沟通是管理中的灵魂	225
身处高位切莫贪婪	227
用心去经营管理中的“诈”	228
让你的下属团结协作	229
借助团队的力量取胜	231

第十九章 合作是成功的必要途径 233

“独行客”已不适合时代的发展	234
合作与竞争	236
与别人合作是成功的基点	238
有了合作才能有出路	240
要成功请你学会合作	242
试着与你的对手合作	244

第二十章 好心态助你步步为赢 247

- 成就事业需要好心态 248
- 快乐地工作 250
- 主动出击可以占据优势 251
- 早做准备能早有成就 252
- 认识自我才能培养自省的心态 254
- 能抓耗子的猫就是好猫 255

第二十一章 成功者其实很简单 257

- 让心灵先到达成功的地方 258
- 用积极的思想去看待问题 259
- 胆识助你实现梦想 260
- 坚持做好每一件事 262
- 不要陷入工作的牢笼 263
- 要学会忙里偷闲 264
- 不放弃才能抵达终点 265

第二十二章 实现从贫穷到富有的跨越 267

- 富人都有“企图心” 268
- 坚信自己的赚钱能力 269
- 顺着需求才能找到出路 270
- 越是困难越要审慎 271
- 强者可以主宰世界 273

第二十三章 失败是为成功铺的路 275

- 善于总结失败能更快地走向成功 276
- 将困难化作前进的动力 277
- 经历挫折才能站得更稳 279

目录 CONTENTS

让失败为成功铺路	280
用另外一种角度去看待失败	282
勇敢地面对失败就是成功	284
第二十四章 心怀感恩可以赢得幸福	287
好心态让你拥有好生活	288
始终如一的向善之心	289
仁爱者更懂得感恩	291
在心中播种一颗感恩的种子	293
收获内心的快乐	295
第二十五章 心态让自己焕然一新	297
克服犹豫方能把握时机	298
真诚有托举梦想的力量	299
“锋芒毕露”要看时机	300
挑战极限人生让心态更有张力	302
把心中的郁闷说出来	304



上 篇



培养心态力量



第一章

积极心态是成功的必要素质



成功主要源于积极的心态

每个人虽不尽相同，但是差异却不是很大，而就是这一点点的差异影响了一个人的一生，造成了成功与失败的巨大差距。人们之所以觉得成功人士以平常人不一样，最主要的就是成功人士有一种积极乐观的心境，微笑地面对生活。一个人如果心态积极、乐观地对待生活中的人和事，积极地对待身边的麻烦事，那么他就已经是一个成功人士了。成功人士的首要标志，在于他的心态。乐观地接受挑战和应付麻烦事，那他就成功了一半。

拿破仑·希尔说：“一个人所取得的成就，一个人所交的朋友，一个人对子孙后代所作的贡献，所有这些人生的内容，都是由这个人的思想、这个人的心态决定的。”

如果你有心追求更高的成就，就应该认识内在更有力量的积极自我。它可以创造你想要的快乐，所有物质上的满足，内心的平静和喜悦。

要想成功，首先就要有一个积极的心态，成功始于积极的心态。所谓积极的心态，一方面是指你的心理状态是乐观的，另一方面是指你的态度是积极的。积极的心态能激发你的潜能，让你愉快地接受意想不到的任务，坦然面对意想不到的变化，宽容理解意想不到的冒犯，做好想做又不敢做的事，从而获得他人所企望的发展机遇，这样你自然也就会超越他人。而消极的思想则会压抑你，让你像一个长途跋涉的人背着无用的沉重包袱，使你看不到希望，也失掉许多唾手可得的机遇。

有一个建筑公司的老板，在工地上有意问他的两个员工：“你们终日在工地上干活，有什么感想？”一个工人看看眼前的高楼兴奋地说：“啊，又一座高楼即将从我的手中诞生，我感到自豪！”另一个工人神情沮丧地说：“唉，每日每夜地重复这种劳动，我已厌烦透顶。”老板听后没说什么就走了。可以看出，这两个建筑工人，第一个的心态是积极的，另一个的心态是消极的。后来，在公司的裁员中，第一个工人被老板留下了，并获得提升，而第二个工人则被老板辞退了。

生活中，一定要保持一种积极的心态。因为有积极心态的人是乐观的、为人热情的、善于行动的，同时，他们的思维也是积极的。有积极心态的人，他们的心理是健康的，人际关系是和谐的，性格是随和的；有积极心态的人，他们在事业上要比普通的人、消极的人容易获得成功。看，面对晚霞映红半边天的情况，有人叹息：“夕阳无限好，只是近黄昏。”也有人想到：“莫道桑榆晚，微霞尚满天。”不同的人对同一件事有不同的心情，而不同的心情就会有不同的结果。

现在的社会是一个快节奏社会，许多人之所以感觉工作压力太大，一方面是因为工作强

度大，另一方面则是因为心理状态没有得到正确的调整。工作强度大、节奏快，这是现代社会的客观要求，是难以改变的现实，而心态则是我们可以控制的。记得有一句话说：“明天的天气你无法控制，但是明天的心情却是你自己的选择。”心态如何，关键是看你自己怎么想，怎么去看待身边的人和事，“思想影响态度，态度影响行动”，只有具备了良好的心态，工作起来才有无穷的动力。

常听到有许多人抱怨：“近来总是很忙，累得我不得了，但又不清楚自己到底为什么会这样。”这时，先不要抱怨，你试着端起一只杯子，然后就这么一直端下去。你也许会在心里嘀咕：端一只杯子，这有何难？虽说端只杯子，坚持一两分钟，根本没什么问题，可你拿上一两个钟头试试，相信你的手臂就酸了。实际上，这个杯子的重量是一样的，只是若你拿得越久，就会觉得越重。其实，那只杯子就像我们承担的压力一样。如果我们一直把压力放在身上——不论时间长短，最后，我们就会觉得压力越来越重，以致无法承担。就像一根弹簧，若所受压力过大，且超出其弹性限度，就会被损坏一样。如果以时间为横轴，以压力为纵轴作一曲线，那么在曲线上任一点取导，其导数必大于零。我们应该让学习和工作的压力得到释放。只有放下自己过重的包袱，以良好的心态为明天的成功加上砝码，用积极的心态去发掘和应用自己的潜力，成功才会离我们越来越近。相反，倘若以一种消极的心态面对生活，结果只有一种，那就是失败！

在工作中，很多人并不是被工作的强度压倒的，而是被自己的心态压倒的。在这样一个竞争的时代，谋求个人利益、自我实现是天经地义的，但是，遗憾的是很多人没意识到个性解放、自我实现与忠诚敬业并不是对立的，而是相辅相成、缺一不可的。我们在工作中的乐趣是很多的，比如，按时按质完成一件事情或者及时地发现问题并提出改进意见，或者帮助他人或得到领导的表扬等，这些事情应该能让我们感到快乐的。我们可以从中得到宝贵的经验和应得的报酬，这样，我们的心态便是积极向上的，所谓的不顺心、不愉快也会因之减少许多。借用一句话就是：世间其实并不缺乏快乐，缺乏的只是发现快乐的心情。有了这种心情，便拥有了良好的心态，工作起来你便锐不可当。

当然，有时候你也会感到痛苦，但痛苦却会让你变得成熟，一份积极的心态会让你在这个时候痛苦并快乐着。有位名人曾经说过：“态度决定一切。”让我们保持一份积极的心态，面带自信的微笑，从日事日毕、日清日高做起，以时不我待、只争朝夕的劲头和实实在在的行动投入到工作中去。这样，我们也会从中获得意想不到的收获，这将是感到满足和幸福的源泉，也只有这样，我们才会离成功越来越近。

在一次日本松下电器公司的招聘中，虽然计划只招聘10名基层管理人员，但报名竞争者竟达数百人。经过严格的笔试和面试之后，由计算机记分排列出前10名优胜者。当公司总裁松下幸之助对录取人员名单进行逐个审阅时，发现有一位在面试中给他留下深刻印象的年轻人未在这10人之列。松下当即令人复查，结果发现这位年轻人总分名列第二，因计算机出了差错，把分数和名次排错了。松下立即派人给这位年轻人寄发录用通知书。第二

天，下属报告给松下下一个令人震惊的消息：那位年轻人因未被录取自杀了。松下闻讯沉默良久。一位助手忍不住说：“真可惜。”松下沉重地摇摇头：“不，幸亏公司没有录用他，意志如此脆弱的人是难成大业的。”的确，只有那些具有坚忍不拔的毅力、百折不挠的意志以及宠辱不惊的品格等良好心理品质的人，才有希望成就一番事业。

成功是由那些具有积极心态的人所取得的，并由那些以积极的心态努力不懈的人所保持的。不要让自己老是觉得委屈，顾影自怜。让我们养成一个良好的心态，用积极的心态去思考，才能得到真正的智慧，而智慧正是引导人们走向成功的向导。

进取是取得成功的一把钥匙

人的生命是美丽的，但是，如果把这美丽只看做是粉面桃花、明眸皓齿，那么，这美丽充其量也只能算是生命之树上的一朵不结果实的花，天空里一道转瞬即逝的彩虹；实际上，人生的美丽有着更丰富、更深刻的内涵，那就是一个人内在的进取心，这才是能使一个人的生命获得永恒之美的根本。

进取心是成功的起点，也是最重要的心理资源。目光高远，时刻想着提高和进步是成功者最重要的习惯。有了进取心，我们才能充分挖掘自己的潜能，实现人生的价值，充分享受人生的甘美；我们才能扼住命运的喉咙，把挫折当做音符谱写出人生的激情之歌；我们才能在生命中时刻充满青春的激情和朝气。

进取心，是驱使一个人在不被吩咐该做什么事情之前即主动去做应做的事，它可以激发人抗争命运的力量，是取得成功和创造卓越的原动力。

进取心可以使人的感情变得丰富。由于不断更新的知识，会使人容纳更多的东西，视野更为开阔、心胸更为宽敞。如果人生伴侣双方都有进取心，那么就更能增进情感，消除因时间长而导致的枯燥、单调的情景，还会使人不断更新生活的题材，有永远说不完的话题，保持良好的沟通，让双方情感不会枯竭，保持永远年轻活跃的状态，让生活变得更加丰富多彩又富有情趣。

进取心塑造了一个人的灵魂。我们每个人所能达到的人生高度，无不始于一种内心的状态。当我们渴望有所成就的时候，才会冲破限制我们的种种束缚。如果一头牛不想喝水，你无法按下它的头。而如果一个不想进步的人，即使拿鞭子抽他，他也不可能有着出色的表现。一个没有进取心的人，我们又怎能奢望他付出更多努力去培养其他的良好习惯呢？