

决定成败的心态

王恒 编著

华文出版社

决定成败的心态

王恒 编著

华文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

决定成败的心态 / 王恒编著. — 北京: 华文出版社, 2010. 11

ISBN 978-7-5075-3297-5

I. ①决… II. ①王… III. ①成功心理学—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第187846号

决定成败的心态

作 者: 王 恒

责任编辑: 谭 笑

出版发行: 华文出版社

社 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwbs.com.cn>

投稿邮箱: xiaot anxiaotan11@126.com

电 话: 总编室 010 — 58336255 发行部 010 — 58336277 58336265

责任编辑 010 — 58336239

经 销: 新华书店

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 16

字 数: 267 千字

版 次: 2010 年 11 月第 1 版

印 次: 2010 年 11 月第 1 次印刷

印 数: 00001 — 15000 册

标准书号: ISBN 978-7-5075-3297-5

定 价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与发行部联系调换



前言

人生是一场充满未知的旅行，其中会有磨难发生，也会有幸运降临。许多人战胜了所承受的磨难，等来了幸运获得了成功；也有不少人被现实击垮，屈服于命运的捉弄，同成功失之交臂，成为一名可怜的失败者。人人都渴望成为前者，成为让人羡慕的成功人士，可是，你知道吗，成败之间的差距仅仅一步之遥，而决定这一切的，就是一个人的心态。

不错，心态决定成败。

自信的人能够获得成功，因为相信自己行，是一种自信的信念。

自信是做人做事的必要心态，是成功的源泉。

当然，不自信的人，只能一生一事无成，看着他们在成功的顶峰，只好顾影自叹，怨恨时运不济了。

乐观的人能够获得成功。乐观，是人们一种最为积极的性格因素。乐观就是无论在什么情况下，即使境况再差也保持良好的心态。乐观本身就是一种成功。

相反，遇事灰心丧气，消极懈怠的人，是与成功无缘的。

善于忍耐的人能够获得成功。忍，作为一种处世的学问，特别是对于许多甘居人下的普通人来说，是绝对不可缺少的。百忍成金，忍才能成就大事。

相反，遇事冲动，拔苗助长的人；难以忍受一时的寂寞，寻求刺激的人；不



能经受金钱的考验，失足成恨的人，也不会摘到成功的果实。

拥有创新心态的人能够获得成功。只有具有创新的心态，我们才能在未来的发展中不断开辟新的天地。

当然，拒绝创新，因循守旧，不懂变通和创新；只顾照搬照抄他人经验，或者盗窃他人辛勤成果的人，收获的只有落后和失败。

果敢是一个人行立于世的坚强动力。世界上许多伟大的成功者都属于那些敢想、敢做、敢成败的人。因此果敢可以成功；优柔寡断、胆小怕事的人则终究会默默无闻，碌碌无为。

具有正确金钱观念，能够驾驭金钱的人也会获得成功。人们在金钱问题上应该达观，掌握运用金钱的智慧之后，平平常常地运用它。成为金钱的奴隶，拜金成性，或者吝啬无比，或者挥霍无度的人，终将成为一无所有的人，如何有成功可言？

成功需要积极进取的心态。在工作中，如果时刻保持一种积极向上的心态，保持一种主动学习的精神，那么，我们每个人都可以做得比现在更好。那些消极怠工，混日子，没有理想的人，最终为社会所鄙夷和抛弃。

成功的人都要有宽容豁达的心胸，有博爱怜悯的情怀。博爱是一种情操，更是一种修养。正是那些富有博爱之心的人，才真正懂得善待自己和他人的，生活也才充满欢乐。斤斤计较、自私自利的人，即使个人的财富再多，也不会得到世人的尊重，又怎么能说是真正的成功呢？失败是成功之母，只有正视成败的人，才能从一时的失败中收获成功。只有经历了若干次成败后，才能明白：成败，不是永恒的。在人生道路上，无论成败都只是暂时的，笑看成败，才能最终收获幸福的果实。

成功属于敢于承担责任的人。责任是分内应做的事情，也就是承担应当承担的任务，完成应当完成的使命，做好应当做好的工作。责任感是衡量



一个人精神素质的重要指标。责任和自由是对应的概念，责任事实上——虽然不是时间上——以自由为前提，而自由只能存在于责任之中。那些无情无义、不负责任的人，只顾自己享受，眼中只有私人那点蝇头小利的人，自然不会为人们所尊敬，又如何获得更大的成功呢？

成功者还需要有正确的危机心态。在中国传统文化中，“危机”二字包含着危险与机遇两层意思。危机即转机，风险与机遇并存。在风险中看到机遇，听到成功的召唤，有这样心态的人才能走向成功。而为眼前困难所吓倒，丧失信心，失去勇气，为眼前困境所迷惑的人，也将难以摆脱失败的命运。

心态决定成败，耐心读完本书的人，一定能够从中撷取收获成功的智慧……

编者

2010年5月





目录

第一章 自信的心态

—— 成功需要自信

- 成功源自自信的心态 /2
- 美丽人生从自信开始 /3
- 把自卑从大脑里清除掉 /6
- 强大的自信心注定让你成功 /8
- 自信的确能创造奇迹 /10
- 自卑的人如何提升自信心 /12
- 相信自己能做成大事 /14
- 自信的人能出人头地 /15

- 用乐观战胜烦恼 /22
- 做一个快乐的人 /23
- 事业的先导是梦想 /25
- 吃亏是福气 /28
- 别为过去忧愁，别为小事闹心/ 30
- 别为明天担忧 /32
- 常常让自己感到快乐 /34
- 让你的生活充满阳光 /35

第二章 乐观的心态

—— 乐观者没有失败

- 乐观是一种积极心态 /18
- 一定要战胜生活 /19
- 千里难求是快乐 /21

- 养成宽阔的心胸 /37
- 让自己的思想快乐起来 /38
- 克服狭隘的痛苦 /43
- 保持冷静的心态 /44

第三章 忍耐的心态

—— 成功仅需要再坚持一下

耐心等待时机降临 /48

磨难挡不住强者前进的脚步 /50

培养坚忍的性格 /51

忍耐是成功的试金石 /53

坚韧是克服困难的利器 /56

忍辱报仇 /58

贪权惹灾祸，忍耐得平安 /59

有时成与败就是耐力的较量 /62

学会磨炼自控能力 /63

坚持就是胜利 /67

制怒的四步法 /70

以毅力抵抗失败 /71

保持恒心，矢志不移 /73

不放弃就是继续 /76

忍耐让梦想成真 /80

失败是另一种的胜利 /83

变失败为重新认识自己的机会 /86

勤奋成就天才 /89

生命的意义在于追求 /91

第四章 创新的心态

—— 成功开创一翻新天地

让自己拥有一双想象的翅膀 /96

创新是生存之本 /98

及时更新你的思想 /99

遇事要独立思考 /101

创新需要“离经叛道” /102

破除思维的惰性 /105

推翻权威的论断，创出新路 /108

创新其实很简单 /109

第五章 果敢的心态

—— 看准时机，敢想敢干

机会只有3秒 /116

挑战“禁区”，走向巅峰 /116

勇敢走向前台，不要躲在阴影处 /117

成功属于主动出击的人 /119

敢于冒险，赢得机遇 /120

勇于执著追求自己的信念 /123

敢于冒险才能成大事 /126

不畏压力，勇于奋起 /127

发现并抓住机遇 /131

敢于冒险，智慧为先 /134

大胆想人所不敢想 /136

机会就在身边 /138

机会常在万一中溜走 /140

广阔的1小时 /142

做一个有准备的人 /142

如果你只是一个柠檬 /143

一步改变一生 /143

第六章 进取的心态

—— 天下没有免费的午餐

把热情投入到工作中去 /146

成功需要进取心态 /147

激发自己走向新人生 /148

敢于竞争 /150

给自己些压力 /151

成功不是终点站 /152

化抱怨为进取的力量 /153

勇敢承认事实 /156

压力适度，进取有道 /159

别让你的精神空虚了 /160

培养健康的心态 /162

第七章 成败心态

—— 正视成败，笑看人生

做人要正视成败 /166

忘记过去，展望明天 /166

找到一个新的起点 /167

赢得起，也输得起 /168

失去不一定是损失 /168

不要像小象那样挣扎 /169

你还有激情吗 /169

抬头看看那片天 /170

灾难的价值 /171

受挫后的心理对策 /172

绝境中的奇迹 /173

还有一线希望 /174

一点点寂寞算得了什么 /175

星星与帐篷 /175

把命运转换成使命 /176

猫头鹰搬家的悲剧 /176

没时间老 /184

做一个精神的贵族 /185

拥有平常心 /187

人生如玉 /188

变化的河流 /189

人生如茶 /190

学会等待 /191

顺其自然 /192

生命其实很脆弱 /193

舍弃才能得到 /194

学会适当地独处 /195

理解与思想 /196

念错字的老翁 /197

危险的处境 /197

做一个胸襟开阔的人 /198

莲花台 /199

每一天都是新的开始 /200

还生气吗 /203

第八章 感悟的心态

—— 人生需要细细品味

随时随地反省自己 /180

知错就改不嫌迟 /182

第九章 责任和忠诚的心态

—— 承担责任、拿业绩说话

你的人生你做主 /206

做一名负责任的员工 /207

服从制度不打折扣 /209

拿业绩说话 /212

勇敢担当，生命就会更有分量 /214

将责任牢记心头 /216

忠诚是员工的第一责任 /217

不要忘记慈善公益事业 /219

出色的人生更要自持 /220

最有价值的 /230

何处有障碍 /231

真正的心情 /231

每天多看一遍富士山 /232

危机就是转机 /233

在风险中抓住机遇 /233

有些事并不像它看上去的样子 /236

从失败中找到成功的机会 /237

最棒的玉米 /240

每天都做一点点 /241

挑战自我 /242

站起来 /243

麦子的哲学 /243

一张白纸 /244

人生从设定目标开始 /245

用生命去奔跑 /245

第十章 辩证心态

—— 危机即是转机

失败的价值 /226

重新认识事业和目标 /227

知识的获得在于思索 /228

利用失败重新选择 /229

无用和有用 /230

第一章

自信的心态

——成功需要自信

相信自己行，是一种自信的信念。自信是对自身力量的一种确信，深信自己一定能做成某件事，实现所追求的目标。自信是保持良好心态的必要条件，是成功的源泉。



● 成功源自自信的心态

世界著名成功学之父戴尔·卡内基曾经说过：“一个年轻人，如果从来不肯竭尽全力来应对所有事情，如果没有坚强不屈的意志，如果没有真诚热忱的态度，如果不施展自己的能力，如果不振作自己的精神，那么他绝不会有有什么大成就。”

的确如此，“人不是注定要被打倒的”（海明威）。生活在这个世界上的每个人，都要对自己的明天充满自信，要有一种高度自信的人生信念。如果说世界上真的存在神话的话，看来非信念莫属：执著的信念是我们做人、做事的资本，我们的一切活动，都离不开信念的影响和指导。

现实生活中，人们经常被身边所处的环境所影响，有些人认为，有什么样的成就，就有什么样的境遇和人生。其实这是错误的想法，影响我们人生的绝不是环境，也绝不是遭遇，而是要看我们面对这一切的时候，是以怎样的头脑来思考，什么样的心态来面对——就是信念。

有两位年近70岁的老太太，对于各自的未来也因为不同的信念而有了不同的人生。一位认为到了70岁这个年纪，可算是人生的尽头，于是便开始料理后事；然而另一位却认为一个人能做什么不在于年龄的大小，而在于头脑中有怎样的想法，于是给自己定下了一个更高的期望，在70岁高龄之际，老人开始学习登山，在随后的25年间，她一直冒险攀登高山，其中几座还是世界上很有名的高山。就在数年前，她还以95岁的高龄登上了日本的富士山，打破了攀登此山年龄最高者的纪录。这位英雄的老太太就是胡达·克鲁斯。

从这则故事中可见，不是环境也不是遭遇决定人的一生，而得看我们对于这一切以什么样的态度。一个人能否成功，就看他自己的态度了！成功人士与失败者之间的差别是：成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神和最富挑战性的实践行动来支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反，他们的人生是受过去的种种不利因素影响、控制，他总会悲观、失望，而后找出种种借口和理由来安慰自己，怨天尤人……人生到底是喜剧收场还是悲剧落幕，是丰富多彩的还是单调苍白的，就全在于你心中坚持着什么样的信念、心度。



信念为什么会对我们的人生有这么大的影响？事实上，它可以说是我们人生中追求快乐、避开痛苦的重大力量。当我们在人生发生任何事情时，脑海里便自然会浮现两个问题：一是这件事对我们是快乐还是痛苦（或者说是好还是坏）？二是此刻我们得采取怎样的行动，才能避开痛苦（如逃学、打架、偷窃甚至吸毒，使我们长大后无法从事体面的职业）？

罗杰·罗尔斯曾经多次面对众多记者，但他对自己的奋斗史只字未提，只谈到了他上学时的小插曲：皮尔·保罗看着贪玩的罗尔斯的小手说：“我一看你修长的小拇指就知道，将来你是纽约州的州长。”听到这话，罗尔斯大吃一惊，因为长这么大，只有奶奶让他的心头振奋过一次，奶奶说他可以成为5吨重小船的船长。这一次，皮尔·保罗先生竟说他可以成为纽约州的州长，着实出乎他的预料。他在内心中铭记下了这句话，并且深信不疑。

从那天起，“纽约州州长”就像一面旗帜指引着罗尔斯，他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，咬紧牙关承担一切。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，他终于成了纽约州州长。

是信念这个奇迹让罗杰·罗尔斯成为了州长。信念是每个人都可以靠自己的力量获得的，相信自己，相信自己的信念，信念就能把你引向奇迹。

你的人生，是由你自己创造的。如果你的内心有积极的看法和信念，那是你所创造的；如果你内心的看法和信念是消极的，那也是你所创造的。

我们做人要有强烈的自信，自信是成就自我的资本。人们的自信心有大小之分。有大的自信，就会有大的成就；有小的自信，就会有小的成就；没有自信，只能一无所成。

美丽人生从自信开始 ●

选择权在你手中，如果你信心百倍地开始新的一天，那么等待你的必然是成功的幸福人生。人生一世，草木一秋，做人要做幸福、成功的人，这样才对得住自己的父母和上天赐予的生命。自我们明白道理开始，选择成为怎样的人的决定权就握到了我们自己手中。英雄豪杰之所以成为英雄豪杰，就在于他们相信自己的能



力，要求自己一定要超越别人、战胜别人，从而自强不息、奋斗不止、坚忍不拔。德莱顿说：“信心可以使一个人征服他坚信自己可以征服的东西。”自信是承担大任的第一个条件。只有非常的自信，才能成就非常的事业。对事业充满自信而决不屈服，便永远没有所谓的失败。

英国历史上曾有过这样一件事：杜邦将军未能攻下克切斯城，他在法拉格特将军面前极力为自己开脱。法拉格特听完后只说了一句话：“一个重要的原因你没有讲到，那就是你一开始就不肯相信自己能打败敌人。”

许多事情往往都是如此，如果你自开始时就不相信自己能够成功，那么你决不会成功。明白了这个道理，再依靠自己的努力而不是依靠上天的机遇或他人的帮助，我们才能在某一方面成为杰出人物。爱迪生、马可尼、莱特、史蒂芬逊、富尔顿、莫尔斯、祖冲之、李时珍、詹天佑……这些在不同时代、不同国度对社会、对人类产生影响的人物，都是坚信自己、勇闯新路的先锋。他们的成就，昭示了“相信自己”是所有成功者的人生格言。

凡是使用过电脑的朋友，相信对“微软”这家公司不会陌生，当然大多数人只知道它的创始人之一——比尔·盖茨是个天才，却不知道他为了实现自己的目标而孤独地走在奋斗的路上。

当时青年盖茨发现在墨西哥州阿布凯基市有家公司正在研究开发一种称为“个人电脑”的东西，可是它要用BASIC程序语言来驱动。于是盖茨便着手开始编写这套程序并决定完成它，即使他并无前例可循。

盖茨的性格中有个很大的长处，就是一旦他想做什么事，就必须想方设法给自己找出一条路来。在短短的几个星期里，盖茨和一个搭档竭尽全力，终于编写出一套程序语言，因而也使得后来的个人电脑问世，逐渐惠泽全世界。

盖茨的这番成就造成一连串的改变，扩大了电脑的世界，也让自己站在了事业成功者的顶峰——30岁的时候成为一名家财亿万富翁。现在，盖茨拥有超过数百亿美元的资产，多次登上世界首富的宝座。

无可否认，盖茨的成功，一方面是得益于他立下了编写电脑程序语言的志向，一方面是他相信自己定能成功。

对事业充满自信而不屈服，便没有所谓的失败。有充分自信的人就能发挥自身无比的威力。一个人要挑战自己，靠的不是投机取巧，不是耍小聪明，靠的是自



信心。一个人放弃了自信心，就等于放下了手中的武器，主动承认失败，主动选择了平庸人物的一生。

新加坡一所大学有名高才生，毕业后报考某国际大公司，结果落选了，他痛不欲生，悬梁自尽。但该君自杀都没能如愿，只是在脖子上留下了一道深刻痕迹。被人救醒过来后，家人告诉他：幸好未自杀成，他是那家国际大公司考分的第一名。只是由于计算机的错误，将他漏掉了。他顿时喜出望外。在他正准备邀请亲朋好友摆酒庆贺时，又传来消息，他还未被聘用就被公司解雇了。那家国际公司经理这样评价他：此人也许知识和能力是第一流的，但连这样一点小小的生活打击都受不了，又怎么能期望他来公司后，会一帆风顺，又怎么能有大的作为呢？

可以毫不夸张地说，一个人之所以失败，是因为他自己要失败；一个人之所以成功，是因为他自己要成功。一个平庸的丧失进取动力的人，总觉得自己不重要，成就不了什么大事，因而他扮演的始终是可有可无的小角色。这样的人，从他的言谈、举止、行为中都显示出信心的缺乏。实践证明，否定自己是一种可怕的思想，它足以产生一种消极的力量，常常使你走向失败之途；而充满信心的人，则常常踏上成功之路。

自信是人生成功的开始，那么，我们如何才能建立起强烈的信念呢？

(1) 内心中必有这样的信念，就是坚信自己，坚信成功。

(2) 为你的信念，提供力量和证明的依据，不断学习提高自己，以强化这个信念。

(3) 给自己找一个印象深刻、典型的例子、榜样或自创一个，让自己充分明白如果没有信心，没有像榜样那样，代价必然是痛苦的；要对自己信念的坚定性不断质疑、证明等反复活动以逼使这个信念达到深信不疑的地步。

(4) 付诸行动。光有梦想是不行的，还必须付出努力，因为每一次的行动必定会强化这个信念，使你有更强的决心坚持、实现这个信念。



把自卑从大脑里清除掉

自卑就是一种认为自身的条件、情况等一切事物不如他人的不满足感。自卑，除了消磨一个人的雄心、意志，使他自暴自弃、悲观失望之外，没有什么好作用。事实上，包括你我在内的全世界60亿人，每个人的潜能都是无穷无尽的，没有人生来就注定成功，也没有人生来就注定会失败。然而究竟结局如何，就要看大家对自我是怎么认定的了。

如果你认定自己是个有能力、有才华的人，那么你就会发挥出符合这种认定的一切天赋和能力；如果你认定自己是个能力低、运气差、是个没本事的窝囊废，那么，你就不可能发挥出你实际存在着的潜能。取得事业成功的人，从来都是在相信自己与众不同，坚信自己能够成为成功人士而坚持走下去，最终实现梦想的。须知你的命运完全可以由你自己掌握，你只要认定自己是什么样的人，就要坚定不移地走下去，因为一个人的成功是要冲破重重阻力的，尤其是自己给自己在内心设置的阻力，不管别人怎么看待和评论你。

缺乏自信的人，因为成功的幸福和喜悦感远离了自己而心中充满自卑感。这种人在无心无力做一件有挑战性的事情时，常常想到的是：“唉，我能力太差！”这种人无法摆脱自卑的“纠缠”，也根本无法达成自己的理想。而那些成大事者，首先想到的就是拒绝与自卑纠缠，一脚把自卑踩得粉碎。做不到这一点，即使你有过人的天赋，也会终身平庸。

自卑自贱是成功的最大障碍，只要自卑之念在头脑中闪现，即将到来的成功女神就会立即掉头远去。如果拿破仑在率领军队横跨阿尔卑斯山脉的时候说：“翻过山去实在太困难了”，那么，阿尔卑斯山脉将永远成为拿破仑及他的军队不可征服的敌人。

天资有高低，才干有大小，但最缺乏天资最缺乏才干的人也没有理由自卑自贱，因为成功也会眷顾那些靠勤奋和汗水努力打拼的人。甘于自卑自贱，只能泯灭在你内心深处的某些天才成分，永远也不会取得哪怕是一次小小的成功。

在我们身边有很多人，包括我们自身在内，常常认为伟大的事业是属于别人