

心 | 态 | 决 | 定 | 命 | 运

心态 正能量

◎ 调整好心态，积聚正能量 ◎

作者：斯摩尔

一本排除负面情绪、提升生命品质的能量书！

乔布斯、李嘉诚、蔡康永、范冰冰等

都 · 在 · 运 · 用 · 的 · 成 · 功 · 法 · 则

用好心态武装自己，以正能量直面生活！

中南出版传媒集团 · 湖南人民出版社

心 态 | 决 定 | 命 运

心态

正能量

◎ 调整好心态，积聚正能量 ◎

作者：斯摩尔

图书在版编目(CIP)数据

心态正能量 / 斯摩尔编著. -- 长沙 : 湖南人民出版社, 2012

ISBN 978-7-5438-9054-1

I. ①心… II. ①斯… 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300396号

出 版: 中南出版传媒集团·湖南人民出版社
(地址: 长沙市营盘东路3号 410005)

经 销 者: 全国新华书店

印 刷 者: 北京佳顺印务有限公司

开 本: 640×960 1/16

字 数: 235000

印 张: 18

出版时间: 2013年2月第1版

印 次: 2013年2月第1次印刷

出 版 人: 谢清风

责任编辑: 曾赛丰

特约编辑: 梁丽柔

封面设计: 天之赋设计室

美术编辑: 靳 莹

ISBN 978-7-5438-9054-1

定 价: 28.00元

发 行: 中南出版传媒集团·北京涌思图书有限责任公司

(地址: 北京市朝阳区安定路39号长新大厦1001室 100029)

联系电话: 010-64426679

邮购热线: 010-64421810

传 真: 010-64427328

公司网址: www.yongsibook.net

投稿邮箱: pd@yongsibook.net

前言

第一章

建立一种积极的心态

心态决定命运/4

建立一个乐观的心态/6

在绝望中抓住快乐/7

你的心态平衡吗/9

基因决定性格/12

不再做害羞的人/13

架起从忧郁到乐观的桥梁/16

每天给自己一个希望/18

Tips 不良心态解决方法

十大方法助你缓解压力/20

如何控制坏情绪/21

稳定情绪小方法/22

第二章

用积极心态改变世界

弱者转为强者/26

对你不公的原因何在/29

要想改变世界就得改变自己/30
每个人都是冠军出身/32
照片的神奇魔力/34
明确的目标是一切成功的起点/36
描绘心中美丽的图景/38
吸引财富要有积极的心态/40
改变你世界的公式/42

Tips 不良心态解决方法

成功的十七大原则/43
面带微笑去竞争/44
心理受挫创可贴/45

第三章 积极心态有助于事业成功

良好心态环境助事业成功/50
让心情变得轻松/52
克服工作变动带来的后遗症/54
好心情搞定一切/56
给自己树一面旗帜/58
面对竞争你准备好了吗/60

Tips 不良心态解决方法

怎样消除你的精神紧张/62
怎样排除悲观情绪/65
克服悲伤和情绪低落/66

第四章

积极心态有助于正确思考

做事不能只凭推理/72

同一问题，不同结论/74

欲望是成功之母、罪恶之父/75

不要因为懒惰而延误成功的时机/77

Tips 不良心态解决方法

心智成熟的十条标准/79

心理衰老的表现/80

第五章

积极心态有助于身体健康

心态无小事/84

对你的健康要有信心/86

学会宣泄焦虑/87

巅峰体验：心理健康的添加剂/89

Tips 不良心态解决方法

现代人的隐形杀手——心理疲劳/91

创造快乐六法/92

第六章

积极心态有助于挖掘潜力

暗示的力量来自于自己/96

心理暗示让你心想事成/97

Tips 不良心态解决方法

心理障碍的运动疗法/100

克服心理障碍六法/101

你对成功怀有恐惧吗/102

第七章

积极心态有助于调节情绪

做情绪的主人/106

如何调节情绪/108

高情商的人是能调控自己情绪的人/110

克服神经质心理/111

笑看天下几多愁/113

Tips 不良心态解决方法

怎样克服失望情绪/114

用理性思维克服劣性情绪/115

舒心七法/116

第八章

积极心态有助于远离失败

远离失败/120

信仰的力量/122

学会探索/124

集中思想考虑问题/126

思考伴随行动/128

失败乃成功之母/129

Tips 不良心态解决方法

怎样辞别烦恼/130

有价值的工作/131

化负能量为正能量/133

第九章

积极心态有助于创造性想象

积极心态改变境遇/138

什么是创造性想象/139

在创造性想象中学会肯定/141

怎样进行创造性想象/144

Tips 不良心态解决方法

创造性想象的一种练习方法/145

有效的创造性想象的四个基本步骤/147

第十章

积极心态有助于突破心理视觉的局限

心理视觉与生理视觉/152

心理近视和心理远视/154

学会观察/156

自我追问/158

积极采纳他人的忠言/160

Tips 不良心态解决方法

如何正确采纳他人建议/162

第十一章

积极心态有助于获得幸福

调整心态说交际/166

真诚的力量/168

现实原则，享乐原则/170

爱的分量/172

Tips 不良心态解决方法

受人欢迎的十项原则/173

战胜迷惘的方法/174

第十二章

积极心态有助于吸引财富

如何树立你的财富目标/178

万事开头难/180

莫让财富从你眼皮底下溜走/181

资金少也能得到财富/182

Tips 不良心态解决方法

树立正确的理财观/184

对付挫折压力的自我调节法/185

第十三章

积极心态有助于建立自信心

架起从自卑走向自信的桥梁/196

用补偿心理超越自卑/197

用乐观态度面对失败/199

用实际行动建立自信/201

你能主宰自我/203

练习爱自己/204

生活中应该多点热情/207

你可以长得不漂亮，但不能活得不漂亮/208

Tips 不良心态解决方法

心情不快时的对策/210

心理平衡十要诀/211

第十四章

积极心态有助于将压力变动力

如何把压力变动力/216

危机意识可以帮助我们减压/218

学会自嘲/219

如何使自己冷静/221

自己怎样治疗悲观/223

白领女性的心理恐慌/225

适合自己的才是最好的/228

认识心理暗示/229

Tips 不良心态解决方法

消除抑郁的十二种方法/231

摆脱空虚感的五种方法/232

沮丧症的自我疗法/233

第十五章

积极心态有助于克服紧张情绪

调慢生活节奏/238

大自然的法则/239

没有谁，地球都转/240

镇静才能快速到达彼岸/242

冷静才能保持心绪的平衡/243

在运动的汗水中缓解紧张/244

别让压力压倒自己/246

Tips 不良心态解决方法

完成工作的八项要点/248

减轻焦虑的四种技巧/249

第十六章

积极心态有助于克服嫉妒心理

嫉人不成反害己/254

嫉妒心理的化解/255

淡化你身边的嫉妒/257

不必太在意别人的脸色/262

Tips 不良心态解决方法

如何让自己不生气/264

心理纳凉法/265

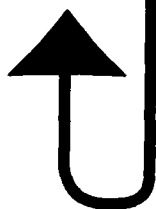
附录 自我评测

导 言

心态决定一个人的财富、事业、幸福、健康，有什么样的心态，就有什么样的人生，所以树立良好的心态至关重要。本书通过大量实例和简单易行的方法，教会我们排除负面情绪、积聚心态正能量的诀窍。当我们处于迷茫、胆怯、嫉妒等消极心态之中时，认真践行此书，就能将消极心态转化为积极心态，摆脱或改变摧毁性的负能量，开启正能量之门。当积极的心态深深根植于你的内心时，你的大脑和心灵将得到源源不断的正能量的滋养，你的人生将更加精彩。

第一章

建立一种积极的心态



世上没有任何一种神奇的力量能保佑你诸事遂愿，但是，你可以让自己活得万事顺心。良好的心态是一种正能量，它就是你的救世主。

不要让你的心态使你成为一个失败者。成功是那些抱有积极心态的人所取得，并由那些以积极的心态努力不懈的人所保持。

世界上最重要的人就是你自己，你的成功、健康、幸福、财富全靠你如何应用你看不见的法宝——积极心态。

每天给自己一个希望，就为未来添加了前进的助力；每天给自己一个希望，就赋予了生命一个美丽的心情；每天给自己一个希望，就能扭转僵局、绝处逢生。

心态决定命运

人与人之间并无多大的区别，同一个节气冷暖交替、寒暑更迭；同一个街道人声鼎沸、车马鼓噪；同一个境遇，风生水起，缘起缘灭，为什么有的人就能安享度日、知足常乐，有的人却患得患失、忧虑重重？命运只有你我之别，并无好坏之分，幸福不在于拥有的多而在于计较的少。

刘禹锡和柳宗元同为唐代大文学家，他们年纪相仿、志趣相投，生平经历也大致相似，常常被后人拿来作比。仕途高涨之时，他们参加的以王叔文为首的政治改革运动失败，两个人均被贬谪，与其说是贬谪，其实与流放无异。刘禹锡被贬谪为朗州（今湖南常德）司马，柳宗元则为永州（今湖南零陵）司马。那时的朗州和永州，都是蛮夷凄苦之地，民化未开、族群杂居、巫术盛行，自小在中原文化熏染下长大的两人，自然不能适应这种生活突变。

但是，由于两人迥乎有异的心态，让他们绝类相似的命运，产生了截然不同的结局。

朗州境况虽然凄苦，但是刘禹锡却在此时显示出良好的心理素养和乐天达观的心态。他极力扭转了自己的水土不服，培养自己的艺术审美，琴音自娱，并努力提升自己在诗文方面的造诣，成为楚文化与中原文化沟通交流的使臣，获得了当地民众的钦佩和敬重，

生命的密度由此延伸。可以说，被贬的那些年，刘禹锡的生活是困苦的，但是他的精神世界却是无比富足。终于，他等到了被朝廷召回、重新起用的一天。良好的心态，让生命从苦难的罅隙里开出了花朵。

而彼时的柳宗元，面对永州的黑山白水、凄风苦雨，却因为自己狭窄的气量，长吁短叹，不得作为。后来，他的命运再遭挫折，被朝廷一贬再贬，在颠沛流离中郁郁而终。柳宗元的遭遇固然值得同情，但是，如果他能够像刘禹锡那样，及时调整心态，正确看待人生的际遇起伏，他的生活，也许会轻松得多，结局也可能会有所不同。

不管我们生活在哪个时代，心态都是极为重要的。好心态可以成为一种正能量，为生活添彩，为成功助力。

有台湾“经营之神”称誉的商界翘楚王永庆出生在台北县新店的一个贫苦农家。由于家境贫寒，15岁的王永庆不得不去茶园做杂工、去米店当学徒，孱弱少年，身抗重担，如此境遇，一般人不免会觉得凄苦，但是少年王永庆心中却有一丝慰藉，因为他终于离开了贫困的家乡，获得了到外寻找发展机遇的机会。

而后，王永庆用父亲筹集来的200元钱开了一家米店，这是他人生第一个重要决定。虽然当时的他看来略显青涩、经验匮乏，但是，父亲还是愿意相信他。

果不其然，米店生意十分兴隆，王永庆当即扩大经营，筹办了一家属于自己的碾米厂，积聚起创业的财富资本。

接着，王永庆接受了台湾“工业局”发展计划中的兴建石化工业基本原料聚氯乙烯制造。这是一个无人看好的项目，但是王永庆凭借前瞻的眼光、积极的心态，在塑胶领域大获成功，先后成立了台湾塑胶工业股份有限公司、南亚塑胶工厂、台湾化学纤维工业公司等一大批企业，并最终形成“台塑集团”这一庞大财富帝国。经营范围包括炼油、石化原料、塑料加工、纤维、纺织、电子材料、半导体、汽车、发电、机械、运输、生物科技、教育与医疗事业等。