

心态 的力量

钱静 / 著

你的心态决定你的人生
心态选对了，事就做成了

人生路漫漫，千万不要输在心态上



中华工商联合出版社

心态 的力量

钱静 / 著

中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心态的力量 / 钱静著. — 北京: 中华工商联合出版社, 2017.2

ISBN 978-7-5158-1916-7

I. ①心… II. ①钱… III. ①成功心理 - 通俗读物
IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 008557 号

心态的力量

作者: 钱 静

责任编辑: 吕 莺 张淑娟

封面设计: 信宏博·张红运

责任审读: 李 征

责任印刷: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市宏盛印务有限公司

版 次: 2017 年 5 月第 1 版

印 次: 2017 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 200 千字

印 张: 15.75

书 号: ISBN 978-7-5158-1916-7

定 价: 39.90 元

服务热线: 010 - 58301130

工商联版图书

销售热线: 010 - 58302813

版权所有 侵权必究

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20 层, 100044

http: // www.chgslcbs.cn

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

联系电话: 010 - 58302915

第一章 就算全世界都否定你，你也要相信自己行

坚定信念，收获成功的人生 // 3

一鼓作气，奋斗到底 // 6

坚持不懈守护希望之光 // 15

世界不会为你改变，改变自己才能适应世界 // 18

相信自己，才能无所畏惧 // 25

专心致志方能成就大事 // 33

第二章 好心态助你创造奇迹

成事在“勤”，做事要一步一个脚印 // 41

用心做事，尽职尽责 // 46

认真对待你的工作 // 49

掌握主动权，热情洋溢地工作 // 55

责任在肩，赢得荣誉 // 59

多一次尝试，多一分成功 // 65

第三章 不放纵自己，不苟且偷安

不放纵自己，戒掉拖延 // 73

只为成功找方法，不为失败找借口 // 76

坦承错误，勇于面对 // 82

完美的执行不需要任何借口 // 85

想成功要先做计划 // 90

认真工作不抱怨 // 92

第四章 重视细节，细节决定成败

细节决定成败 // 99

细微之处筑就成功 // 105

事事精细成就百事，时时精细成就一生 // 111

细节定输赢 // 115

做事忌讳“想当然” // 121

打赢“针尖上的擂台赛” // 128

第五章 人生无止境，唤醒沉睡的心灵

坚定的信念造就卓越的人 // 137

善抓机遇，成功才会如约而至 // 145

成功的人生没有止境 // 157

激发潜能，勇者无敌 // 162

带着梦想去冒险 // 170

追求永无止境 // 174

将梦想进行到底 // 177

第六章 自动自发地工作、生活

执行力的强弱决定成就的大小 // 185

永远把任务完成在“今天” // 191

不叫一日闲过 // 193

沉湎于空想等于纸上谈兵 // 196

成功者都是有时间观念的人 // 199

高效创造业绩 // 203

第七章 经营好“人脉”，融入团队

积攒优质“人脉” // 211

找到人脉的“头等舱” // 217

求同存异，人“合”才能万事兴 // 224

取长补短，合作不是事不关己 // 230

团队的利益高于一切 // 236

同行未必是冤家，分享才能共赢 // 241

第一章

就算全世界都否定你，
你也要相信自己行

坚定信念，收获成功的人生

很多人在面对困难时觉得束手无策，有的人竟寄希望于神明。束手无策也好，祈求神明也罢，其实这都是对自己无法改变现实的一种“慰藉”，不能解决任何问题，于事无补，要想解决问题只有靠自己采取行动。很少有人一生都一帆风顺，不会遭遇困难，只要我们态度端正，思想健康，便可以掌控自己的命运。

人的视觉不如鹰，嗅觉不如狗，听觉不如羚羊，很多感觉相比较之别的生物都很迟钝。在力气上，人比不过大象、老虎，甚至比不过与人同样大小的其他动物。人虽然能昂首阔步地行走，但行动远不如猫灵巧，也跑不过狗，更跑不过马。人虽能站立，但站久了却腰酸背痛，这说明人的骨骼和肌肉不太适合长久保持直立姿势。鱼在水中游，鸟在空中飞，甚至连小小的昆虫，都有强大的繁殖力和适应环境的能力。但是，主宰世界的却是人类。

人类能做到这一点，靠的是别的生物所不具有的智慧，靠的是“人定胜天”的态度和信念。所以，人只要态度端正，信

心态的力量

念坚定，便能取得一定的成就，在不断努力中实现自己的价值，获得自己想要的人生。

罗斯福说过：“杰出的人不是那些天赋很高的人，而是那些把自己的才能在尽可能的范围内发挥到最高限度的人。”

拿破仑在学校读书时，简直“笨”得出奇。无论是法语还是别的外语，他都不能正确书写，成绩也一塌糊涂。而且，少年时期的拿破仑还十分任性、野蛮。在他的自传中，他这样写道：

“我是一个固执、鲁莽、不认输、谁也管不了的孩子。我使家里所有的人感到恐惧。受害最大的是我的哥哥，我打他、骂他，在他未清醒过来时，我又像狼一样疯狂地向他扑去。”不仅如此，拿破仑还常袭击比他大的孩子，虽然他脸色苍白、体态羸弱，但他常让他的对手不寒而栗。他家里的人都骂他是“蠢材”，人们都称他为“小恶棍”。随着年龄的增长，这个遭人白眼的孩子，渐渐有了自己的想法。

拿破仑开始理智地审视自己。他常沉溺于同龄人所无法想象的冥思苦想之中，他疯狂地迷恋着各种复杂的计算，他已学会用理智很好地控制自己的行动。他惊奇地发现了自己表现出来的出色的思考力，他从内心真正地认识了自己。此后，他行动起来果断而敏捷，富于抗争精神，并渐渐具有了出色的军事家的素质。35岁时他登上了法国皇帝的宝座。

积极的自我意识形成的过程是不断认识自我、超越自我、挑战自我的过程。美国名模辛迪·克劳馥也是因为转变了心态

才从“丑小鸭”变成“白天鹅”。

克劳馥从小就热爱大自然，读小学时，她课余时间喜欢做的一件事便是收集一种棕色蛾的茧。到了春天，克劳馥惊喜地看着小蛾从茧里面挣扎着出来，这些降临的小生命是那样美丽动人。

有一次，她不忍心看着一只小蛾从茧里出来时那种因备受折磨而痛苦不堪的样子，便用剪刀把连着它和茧的丝剪断了。她希望自己的热心帮助能使受到束缚的小蛾得到解脱，助它一臂之力。不料，小蛾没过多长时间就死去了。克劳馥伤心得大哭起来，根本没有意识到结果会如此可怕。母亲匆匆忙忙地走了过来。在弄清事情的原委后，她轻轻地拍着女儿的肩膀说：“亲爱的，小蛾从茧里面出来时必定要拼搏奋斗，因为只有这样，它才能将身体里面的废物排除干净。如果让废物留在体内，小蛾就会因先天不足而活不成。”克劳馥睁着大眼睛，认真地听着。

后来，随着阅历的增加，克劳馥慢慢体会到，人也像小蛾一样，不努力奋斗，就会变得软弱无力。成为模特的克劳馥虽然在以后的训练过程中艰辛重重，但克劳馥丝毫不敢懈怠，勤学苦练，历经考验，最终成为世界名模。

俗语说：“成事在人。”做任何事，有坚定的信念是最根本的前提。你想要什么样的人生，想取得多大的成就，就得付出多少艰辛和努力。你要相信自己的能力，不气馁、不放弃。虽然不是谁都能得偿所愿，但努力过、奋斗过，人生便会充实而精彩，你便会离自己的目标越来越近。

一鼓作气，奋斗到底

《左传》中有言：“夫战，勇气也。一鼓作气，再而衰，三而竭。彼竭我盈，故克之。”可见一鼓作气的策略在取得成功的过程中发挥的重要作用。要奋斗就要有足够的勇气和冲力，一鼓作气取得成功。

成功学家拿破仑·希尔讲过一个故事，告诉我们成功就是一连串的奋斗，成功就在于一连串的“一鼓作气”。

他说：“我最要好的朋友是个非常有名的管理顾问。有一次，我走进他的办公室，马上就觉得像走进宫殿一样。办公室内各种豪华的装饰、考究的地毯、忙进忙出的人以及知名的顾客名单都在告诉你，他的公司的确成就非凡。但是，这家鼎鼎有名的公司背后，却藏着无数的辛酸和血泪。这个朋友在创业之初的头六个月就把十年的积蓄花得一干二净，一连几个月都以办公室为家，因为他付不起房租。他也婉拒过无数的高薪工作，他目标清晰，他要坚持实现自己的理想。他也曾被顾客拒绝过上百次，但拒绝他的和欢迎他的客户几乎一样多。

“在整整七年的艰苦创业过程中，我没有听他说过一句怨言，他反而说：‘我还在学习啊！社会竞争现在是无形的、捉摸不定的，很激烈，生意确实不好做。但不管怎样，我还是要继续学下去。’最后他真的做到了，而且做得轰轰烈烈。

“我有一次问他：‘事业把你折磨得疲惫不堪了吧？’他却说：‘没有啊！我并不觉得那很辛苦，反而觉得是受用无穷的经验。’”

由此可见，人倘若没有一鼓作气的毅力和一连串的坚持奋斗，成功只会化成泡影。倘若希尔所说的那位朋友做事时干干停停，或被困难吓倒，或被危机吓退，就会失去机遇，更与成功无缘。

奋斗是永不停歇的脚步，是无怨无悔的坚持，是一鼓作气的努力，是不停地给自己加油，而做到这些，就会让人拥有无尽的勇气，拥有一鼓作气的毅力，最终获取成功。

可见，如果我们选择了为梦想而奋斗，就要准备好坚持到底，这样才能让自己的人生变得与众不同。

卡罗斯·桑塔纳是一位世界级的吉他大师，他出生在墨西哥，七岁的时候随父母移居美国。由于英语太差，桑塔纳在学校的功课开始时一团糟。

有一天，他的美术老师克努森把他叫到办公室，说：“桑塔纳，我翻看了一下你来美国以后的各科成绩，除了‘及格’

就是‘不及格’，真是太糟了。但是你的美术成绩却有很多‘优’，我看得出你有绘画的天分，而且我还看得出你是个音乐天才。过几天，我们到旧金山的美术学院去参观，看看你是否具有美术天分吧！”

几天以后，克努森便真的把全班同学都带到旧金山美术学院参观。在那里，桑塔纳亲眼看到了别人是如何作画的，深切地感到自己与他们的巨大差距。当时，克努森先生告诉他说：“心不在焉、不求进取的人根本进不了这里。人应该拿出200%的努力，这样不管你做什么或想做什么，成功的系数都会大很多。”克努森的这些话对桑塔纳影响至深，并成为他的座右铭。后来，2000年，桑塔纳以《超自然》专辑一举获得了8项格莱美音乐大奖。

一个人若想有所成就，就要不断地努力，该花心血的时候一定要投入，该付出的时候一定要努力付出，一鼓作气奋斗到底。

当然，在我们的一生中，要时时保持这样的心态并不容易，人生中难免会有意料之外的事发生。有的人不具备必胜的勇气和全力以赴的决心，也没有为事业付出全部热情和诚意，因而无法取得成功。更可怕的是，不少人就此活在“停止”之中，消极、悲观。还有人在遇到一个新问题时，第一反应往往是：这是行不通的，从前没有这么干过，这风险冒不得，现在的条件还不成熟，然后任由机会悄悄溜走。试想，如果人时常处于

这种状态，对自己不敢抱很大期望或信心不足时，他就给自己的能力封了顶，无法有所突破。

对于不敢“登顶”，害怕“登顶”的人，不妨用一位成功学家的话来奉劝他们：“遇到坚硬的岩石时，我们只有拿出比岩石更坚硬的意志才能去克服。”

在遭遇挫折或陷入困境之时，你是任由悲观的情绪淹没自己，从而收获一个令人失望的结果，还是一鼓作气继续前行，从而扭转命运，这完全取决于你自己。在这个世界上，很少有绝望的处境，只有对处境感到绝望的人。要改变处境，必须先改变心境。

在经济萧条的大背景下，某个行业召开了一次业绩检讨会。当时，这个行业所受的打击尤其大，因此会议一开始，各厂商的士气都很低落。

第一天的会议主题是讨论该行业的现况。许多同行表示，不得不裁掉一些员工才能维持企业的生存。结果会后每个人都比会前还要灰心。

第二天讨论该行业的未来，主题围绕着日后左右其发展的因素。议程结束时，沮丧的气氛又深一层，人人都认为前景会更糟。

第三天，大家决定换个角度，着重于积极主动的做法，比如，该如何应对？有何策略与计划？如何主动出击？于是，这一天

心态的力量

上午开会商讨加强管理与降低成本，下午则筹划如何开拓市场，会后大家的情绪十分高涨，很多厂商饱含热情一鼓作气地投入到工作中。

外在的境况没有变，为什么人的心态却发生了如此大的变化？其实道理很简单：当你任由消极悲观的情绪影响自己时，你的思考方式和方向也将是消极悲观的，因为你看不到状况有任何改善的可能；而当你转向积极的一面时，希望之火就会被点燃，你的行动将更有力。心态积极的人很少会花费时间沉浸在失败中，更不会自怨自艾，他们总是忙着不停地努力让局面变得更好。

奥里森·马登被认为是美国成功学的奠基人和最伟大的成功励志导师、成功学之父，他的一生历尽坎坷。马登年轻的时候，曾经在芝加哥创办了一份指引人们如何成功的杂志。草创初期，他没有足够的资金创办这份杂志，所以只好和印刷厂合作。后来这本杂志在市场上十分受欢迎，畅销数百万册。

然而，他却没有想到他的成功对其他出版社已造成威胁。在他完全不知情的状况下，一家出版社买走了他合伙人的股份，并获得了这份杂志的出版权。当时，他感到非常耻辱，辞去了那份他充满兴趣的工作。

这次挫折对马登的打击很大，但他并没有因此消极悲观。他冷静分析了失败的原因，认为是自己忽略了和人融洽相处并真诚合作这一点。比如，他常因为一些出版方面的小事和合伙