

CHENGGONGZHE BIBEI DE 12GE RENSHENG XINNIAN



心态 改变命运

成功者必备的12个人生信念

— 刘新 / 主编 —

Xintai Gaibian
MINGYUN



改变心态才能改变命运 良好心态才会拥有幸福人生

中国商业出版社

CHENGGONGZHE BIBEI DE 12GE RENSHENG XINNIAN



心态 改变命运

成功者必备的12个人生信念

刘新 / 主编

Xintai Gaibian



MINGYUN

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心态改变命运 / 刘新主编. —北京: 中国商业出版社, 2006.7

ISBN 7-5044-5693-4

I. 心... II. 刘... III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 069870 号

责任编辑 唐伟荣

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

中国石油报社印刷厂印刷

640 × 960 毫米 16 开 12.25 印张 158 千字

2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

定价: 24.80 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究

前言

P R E F A C E

一位心理学家想知道人的心态对行为到底会产生什么样的影响,于是他做了一个实验。

首先,他让十个人穿过一间黑暗的房子。在他的引导下,这十个人都成功地穿了过去。

然后,心理学家打开房内的一盏灯。在昏黄的灯光下,这些人看清了房内的一切,都惊出了一身冷汗。这间房子的地面是一个大水池,水池里有十几条大鳄鱼,水池上方搭着一座窄窄的小木桥,刚才他们就是从小桥上走过去的。

心理学家问:“现在,你们当中还有谁愿意再次穿过这间房子呢?”没有人应答。过了很久,有两个胆大的站了出来。

其中一个小心翼翼地走了过去,速度比第一次慢了许多;另一个颤巍巍地踏上小木桥,走到一半时,竟趴下了,再也不敢向前移动半步。

心理学家又打开房内的另外九盏灯,灯光把房里照得如同白昼。这时,人们看见小木桥下方装有一张安全网,由于网线颜色极浅,他们刚才根本没有看见。

“现在,有谁愿意通过这座小木桥呢?”心理学家问道。这次有八个人站了出来。

“你们为何不愿意呢?”心理学家问剩下的两个人。

“这张安全网牢固吗?”这两个人异口同声地问。

很多时候,成功就像通过这座小木桥,失败的原因恐怕不是力量薄弱、智能低下,而是由于周围环境的威慑——面对险境,很多人早就失去了平衡的心态,慌了手脚,乱了方寸。

保持良好的心态才会在逆境中崛起，保持良好的心态才能取得成功，从古至今概莫能外。贝多芬一生不乏坎坷挫折，在他人眼里贝多芬不过是一个又聋又疯的音乐痴。双耳失聪对于一个投身音乐事业的人来说已是一种致命的打击，他人的不理解与内心的孤寂更增添贝多芬内心的抑郁，可他没有被击倒，挣扎于痛苦的深渊中他爆发出内心所有的愤懑，“我要扼住命运的咽喉”。人生总有坎坷，纵然前方荆棘铺路，也要时时燃起心中那盏不灭的心灵之灯，指引我们走出心灵的困惑，充分发挥我们人类特有的主观能动性，让强烈的精神意识把我们从黑暗中解救出来，摒除外界的干扰，走向成功的殿堂。

心态决定命运，心态改变命运！

为什么拿破仑能够顶住压力而叱咤风云？为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下，心中依然有光明之梦？这都是健康心态所起的作用！心态是我们真正的主人，它能使我们成功，也能使我们失败。同一件事由具有两种不同心态的人去做，其结果可能截然不同。心态改变人的命运，不要因为消极心态而使我们自己成为一个失败者。要知道，成功永远属于那些抱有积极心态并付诸行动的人。如果你想改变自己的世界，改变自己的命运，那从现在开始改变自己的心态吧！

目录

CONTENTS

第1章 成功的最大阻碍是你自己——心态决定你的成败 2-3

- | | |
|--------------|----|
| 做一个坚持走自己的路的人 | 4 |
| 困难在自信面前靠边站 | 5 |
| 如何从自卑走向自信 | 8 |
| 把畏惧心理变成积极心态 | 11 |

第2章 没有目标的人生无异于梦游——要有明确的目标 16-17

- | | |
|------------------|----|
| 有什么样的目标，就有什么样的人生 | 18 |
| 长远目标很重要 | 21 |
| 目标要看得见才有动力 | 23 |
| 出发以前，要有一个明确的目标 | 25 |
| 怎样才能贴近目标 | 28 |
| 理想是一种刺激 | 30 |

第3章 失败是成功的试验田——不要害怕失败 34-35

- 跌倒了站起来，再跌倒再站起来 36
- 学会破译失败背后的“哑语” 40
- 如何从失败中学习 42
- 如何面对生活中的挫折 46
- 失败是成功的试验田 48

第4章 每天进步一点点——在学习中求进步 52-53

- 学习是一生的需要 54
- 养成每天读书的习惯 56
- 不可忽视利用闲时参加进修 59
- 学会如何积累知识 62
- 活用书本知识，不要读死书 65
- 有智慧而没学问，比有学问而没智慧要好 67

第5章 专注是打开成功之门的钥匙——专注做事最重要 70-71

- 抛弃那些不重要的东西，储存你的“生命资本” 72
- 把热情投入到工作中去 74

目录

CONTENTS

- | | |
|-----------------|----|
| 专注做事，克服你心中设置的困难 | 76 |
| 一分劳作一分收获 | 79 |
| 养成专注工作的好习惯 | 82 |

第6章 最好的永远在下一次——成功没有顶峰 86-87

- | | |
|------------------|----|
| 最好的，在下一次 | 88 |
| 每天要让自己获得一个机会 | 91 |
| 不要安于现状，用志向激发自己向前 | 93 |
| 不要让自己停步，成功没有顶峰 | 95 |

第7章 不要被生活所奴役——做生活的主人 98-99

- | | |
|--------------------|-----|
| 犯错并不可怕，可怕的是陷入错误的泥沼 | 100 |
| 做生活的主人，不要被生活所奴役 | 102 |
| 今天，也只有今天才是最珍贵的 | 106 |

第8章 帮助别人也就是强大自己——培养合作精神 110-111

- 合作既是帮助别人，也是强大自己 112
- 与人合作的7条准则 114

第9章 天上不会掉馅饼——主动、努力工作是成功的要素 124-125

- 懒散导致失败 126
- 只有不断努力，才能圆你的梦想 129
- 你若想喝水，就得用力去打水 132
- 养成主动工作的好习惯 135

第10章 我成功，因为我志在战斗 ——信心是“不可能”这一毒素的解药 140-141

- 放弃，等于前功尽弃 142
- 把耐力培养成习惯 144
- 困难是考验强者的砂轮 149
- 意志：助你成功的重要元素 151
- 坚强的信念可激发你的恒心与韧性 154

目录

CONTENTS

第11章 自强不息，努力向上 ——自强不息是成功的不二法门	158-159
只有自立才能自强	160
独立性：成功者必须具备的特质	162
自强不息，努力向上	164
第12章 好习惯的回报是成功——培养良好的习惯	170-171
习惯的力量	172
成功人士的共同之处：有坚忍不拔的好习惯	174
把好习惯转化成巨大的精神力量	178
驱除坏习惯，养成新的良好习惯	180



心态改变命运

Xin Tai Gai Bian Ming Yun

——成功者必备的12个人生信念

第1章

成功的最大阻碍 是你自己

——心态决定你的成败

成功的要素掌握在你的手中，
你究竟能飞多高，
首先取决于你有一个想飞多高的心态。
成功学大师拿破仑·希尔曾经讲过这
样一个故事：

一个叫塞尔玛的女士陪伴丈夫驻扎在
沙漠的陆军基地里，丈夫奉命去沙漠演习，
她一个人留在铁皮房子里。天气很热，身边
只有语言不同的墨西哥人和印第安人，没有
人可以和她聊天。她非常难过，于是就写信
给父母，说要丢开一切回家去。她父亲的回
信就两行字，但是这两行字却永远留在了她
的心中，且从此完全改变了她的生活。

这两行字是这样的：
两个人从牢笼的铁窗望出去，一个人
看到泥土，另一个人却看到了星星。

塞尔玛不断看这封信。待她终于明白
了什么的时候，不禁非常惭愧，于是她开始
了另一种生活，她开始研究沙漠中的仙人掌
等沙漠植物，观看沙漠日落，寻找海螺壳，
于是难以忍受的环境变成了令她流连忘返的
奇境。一念之差，她把恶劣的环境变成了一
生中最有意义的一次旅行，后来还写了一本
书，轰动一时。她从我自己造的牢房里看出去，
终于看到了星星。

其实，一切都没有变，改变的只是她的
心态。



成功金句：

成功的要素掌握在你的手中，
你究竟能飞多高，
首先取决于你有一个想飞多高的心态。

做一个坚持走自己的路的人

要想走好自己的人生路，必须具备两种心态：第一，相信前方有路；第二，坚持走自己的路。

怀疑自己是走向失败的第一步。一个对自己没有足够信心的人，做什么都不会成功。

如果你有机会获得成功，就得努力争取。不要怀疑自己，不要疑虑重重，而无端地制造出不利的氛围来。倘若害怕失败，老是翻来覆去地掂量着各种可能与不可能，就算是聪明人也很难成功。坚信自己，就算找不到现成的道路，也要走出一条路来。

美国前副总统乔·约翰·卡尔霍恩在耶鲁大学时，是一个默默无闻的年轻人，因为他学习非常刻苦，还曾遭到同学们的嘲笑。但他说：“我不得不争分夺秒地利用我的时间，这样，当我在国会时就会从容自若地对付一切。你们很怀疑这一点吗？那我告诉你们，如果我在3年内不能成为国会议员，我就不必在这里读书了。”

一个人对自己的能力充满强烈的自信，经常会被认为是自高自

大，但伟大的人物一般都有强烈的自信心。只要他们认准的事，就算遭遇再大阻力和困难，都不会退缩。德国近代天文学家开普勒就是一个充满强烈自信的人，在他的著作中有多种关于宇宙论的观点与唯心主义宇宙论不符，于是，他的著作被天主教会宣判为禁书，但他始终没有放弃自己的立场。他认为，他的同时代人是否阅读他的作品并不重要，他说：“我只需要在一个世纪中能盼到一个读者，因为上帝等待了上千年才等到我这样一个发现者。”

弗劳德说：“一棵树要想开花结果，就要植根在肥沃的土壤之中。一个人要想成就一番事业，就应该站稳自己的脚跟，靠自己的力量而不要指望别人的垂青，也不要期待什么好运的降临。我们只有这样，才可能接受生活的磨练。”

伊莱亚斯·豪为缝纫机做试验时，过着贫困凄惨的日子，他却忘记了自己的家庭和工作，还遭到他人的嘲笑。可是，他相信自己会取得最后的成功。后来，他终于为世人制造了一种非常实用的劳动工具。

在生活中，我们经常会遭到他人的怀疑、嘲笑、打击。关键是不要被这些外力所影响，坚持走自己的路，你的前方就一定会有路。

困难在自信面前靠边站



自信的力量是惊人的，它可以改变恶劣的现状，给你一个圆满的结果；充满信心的人，不会被任何困难吓倒。

成功学大师拿破仑·希尔认为：“信心是‘不可能’这一毒素的解药。有方向感的自信心，可令我们每一个意念都充满力量。当你有强大的自信心去推动你的成功车轮时，你就可以平步青云，无止境地攀上成功之岭。”

终生致力于社会福利事业，被称为“奇人”的海伦·凯勒的成功的一生，无疑是以自信战胜困难的最好明证。

海伦·凯勒出生时是个正常的婴儿，能看，能听，咿呀学语，可是，一场疾病让她变成了残疾人——她瞎了，聋了，也哑了——那一年她才19个月。

所幸的是，小海伦在黑暗的悲剧中遇到了一位伟大的光明天使——安妮·沙莉文女士。

安妮·沙莉文也是位有着不幸经历的女性。10岁那年她和弟弟一起被送进麻省孤儿院，在孤儿院度过了她童年、少年艰难的岁月，在孤苦中成长。那时，孤儿院房间紧缺，姐弟俩只好住进放置尸体的太平间。在卫生条件极差的恶劣环境中，由于贫困、疾病，六个月的弟弟夭折了。后来，在安妮14岁那年，她患了眼疾，失明了。再后来，她被送进帕金斯盲人学校学习凸字和指语法。

事情就这么凑巧，也许是缘分，或者是命运的安排，几年之后，安妮·沙莉文做了海伦·凯勒的家庭教师。

在安妮·沙莉文女士的教导下，海伦·凯勒不仅学会了说话，还学会了用打字机写稿著书。海伦·凯勒虽然是一位盲人，但读过的书却比视力正常的人还多。至今，她已出版了7册自己著的书。

海伦·凯勒的触觉极为敏锐，她用手指头放在对方的嘴唇上，就