

人生黄金法则书系

心态决定一切

决定人生成就的 59个心理因素



Differences Life Book Series — **Attitude**

is everything in life achievements of the 59 — decided to psychological factors

主编 ◆ 张弘 董国红



远方出版社

人生黄金法则书系

心态决定一切

决定人生成就的 59 个心理因素

张弘 郝建新 主编

远方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心态决定一切：决定人生成就的 59 个心理因素 / 郝建新编. —呼和浩特：远方出版社，2007. 1

(人生黄金法则书系 / 张弘主编)

ISBN 7-80723-198-X

I. 心... II. 郝... III. 情绪状态—通俗读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 015392 号

人生黄金法则书系

责任编辑：王 福

出版发行：远方出版社

社 址：呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

印 刷：北京市顺义康华福利印刷厂

开 本：850×1168 1/32 字数：3000 千字 印张：220

印 数：5000 册

版 次：2007 年 1 月第 1 版

印 次：2007 年 1 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 7-80723-198-X

总 定 价：600.00 元

版权所有，侵权必究。

目 录

第一章 积极开拓的心态	(1)
1 积极的心态	(2)
2 心态塑造未来	(6)
3 运用积极心态的能力	(10)
4 不应让恐惧束缚你的手脚	(12)
5 依据目前情况制定目标	(16)
6 消极思想是成功路上的绊脚石	(19)
7 积极的心态能激励你成功	(25)
8 乐观永远是最好的选择	(27)
9 用积极的心态迎接变化的挑战	(30)
第二章 自信自立的心态	(33)
1 痛快地扔掉那些不愉快的苦痛	(34)
2 自信可以克服万难	(39)
3 恐惧是意志的地牢	(43)
4 自己的命运要自己来规划	(48)
5 保持自我本色	(51)
6 让自立的精神主宰你	(56)
7 认识你自己	(58)
8 目标合理的人离成功不远	(63)
第三章 创意创新的心态	(65)
1 事情是这样,就不会是那样	(66)
2 坚持的内在力量	(69)

- 3 任何挫折都打不垮你,除非你自己放弃 (71)
 - 4 成就、财富都始于一个意念 (76)
 - 5 提高自我意识的诀窍 (80)
 - 6 要有冒天下之大不韪的勇气 (84)
- 第四章 勤奋敬业的心态 (89)**
- 1 积极是不带功利心的尽心尽力 (90)
 - 2 努力工作,并为你的工作而努力 (93)
 - 3 认真工作是对自己负责 (97)
 - 4 欣赏自己的工作业绩 (100)
 - 5 别拿工作开玩笑 (103)
 - 6 专注——成功的神奇之钥 (105)
 - 7 凡事专注必定能达到成功 (108)
- 第五章 脚踏实地的心态 (111)**
- 1 不停地换工作并不是好现象 (112)
 - 2 看重你自己 (117)
 - 3 生活是由思想创造的 (120)
 - 4 满腔热忱地对待任何事情 (124)
 - 5 热忱是工作的灵魂 (129)
 - 6 重新塑造自己 (133)
 - 7 建立你积极自信的态度 (143)
 - 8 确定的目的是一切成功的起点 (147)
 - 9 不以失败为耻 (152)
 - 10 笑对失败,激发成功 (154)

第一章

积极开拓的心态

我们必须面对这样一个事实：在每个人心里都渴望成功，不希望失败。成功者活得充实、自在、潇洒，失败者过得空虚、艰难、猥琐。

为什么会这样？

仔细观察，比较一下成功者与失败者的心态，尤其是关键时候的心态，我们就会发现心态导致人生惊人的不同。

在推销员中，广泛流传着一个这样的故事：两个欧洲人到非洲去推销皮鞋。由于炎热，非洲人向来都是打赤脚。第一个推销员看到非洲人都打赤脚，立刻失望起来：“这些人都打赤脚，怎么会要我的鞋呢？”于是放弃努力，失败温丧而回；另一个推销员看到非洲人都打赤脚，惊喜万分：“这些人没有皮鞋穿，这皮鞋市场大得很呢。”于是想方设法，引导非洲人购买皮鞋，最后发大财而回。

这就是一念之差导致的天壤之别。同样是非洲市场，同样面对打赤脚的非洲人，由于一念之差，一个人灰心失望，不战而败；而另一个人满怀信心，大获全胜。

生活中，失败者，主要是心态观念有问题。遇到困难，他们只是挑选容易的倒退之路。“我不行了，我还是退缩吧。”结果陷入失败的深渊。成功者遇到困难，仍然是积极的心态，用“我要！我能！”“一定有办法”等积极的意念鼓励自己，于是便能想尽办法，不断前进，直至成功。爱迪生试验失败几千次，从不退缩，最终成功地发明了照亮世界的电灯。

因此，成功学大师拿破仑·希尔说，一个人能否成功，关键在于他的心态。成功人士与失败人士的差别在于成功人士有积极的心态，即 PMA (Positive Mental Attitude)。而失败人士则运用消极的心态去面对人生。消极的心态，即 NMA (Negative Mental Attitude) (在美国成功学领域 PMA 与 NMA 已成为替代积极心态与消极心态的专有名词)。

运用 PMA 支配自己人生的人，拥有积极奋发、进取、乐观的心态，他们能乐观向上地正确处理人生遇到的各种困难、矛盾和问题。运用 NMA 支配自己人生的人，心态悲观、消极、颓废，不敢也不去积极解决人生所面对的各种问题、矛盾和困难。

有些人总喜欢说，他们现在的境况是别人造成的。环境决定了他们的人生位置。这些人常说他们的想法无法改变。但是，我们的境况不是周围环境造成的。说到底，如何看待人生，由我们自己决定。纳粹德国某集中营的一位幸存者维克托·弗兰克尔说过：“在任何特定的环境中，人们还有一种最后的自由，就是选择自己的态度。”

马尔比·D·马布科克说：“最常见同时也是代价最高昂的一个错误，是认为成功有赖于某种天才，某种魔力，某些我们不具备的东西。”可是成功的要素其实掌握在我们自己的手中，成功是运用 PMA 的结果。一个人能飞多高，并非由人的其他因素，而是由他自己的心态所制约。

总之，我们的心态在很大程度上决定了我们人生的成败。

难怪有人说，我们的环境——心理的、感情的、精神的——完全由我们自己的态度来创造，并且创造它并不难。

因此要想成功，首先应该认识你的隐形护身符。我们每人都佩带着隐形护身符，护身符的一面刻着 PMA（积极的心态），一面刻着 NMA（消极的心态）。

这块隐形护身符具有两种惊人的力量：它既能吸引财富、成功、快乐和健康，又能排斥这些东西，夺走生活中的一切。这两种力量的第一种是 PMA，它可以使人登峰造极；而第二种力量是 NMA，它使人终身陷在谷底，即使爬到巅峰，也会被它拖下来。

8 岁的富兰克林·罗斯福是一个脆弱胆小的男孩，脸上显露着一种惊惧的表情。他呼吸就像喘气一样，如果被喊起来背诵，他立即会双腿发抖，嘴唇颤动不已，回答得含糊且不连贯，然后颓废地坐下来。如果他有好看的面孔，也许就会好一点，但他却是暴牙。像他这样的小孩，自我感觉一定很敏锐，回避任何活动，不喜欢交朋友，成为一个只知自怜的人！

但事实却不是这样。他虽然有些缺陷，但他却有着 PMA，有一种积极、奋发、乐观、进取的心态，这种 PMA，激发了他的奋发精神。

他的缺陷促使他更努力地去奋斗，他不因为同伴对他的嘲笑便减低了勇气，他喘气的习惯变成一种坚定的嘶声。他用坚强的意志，咬紧自己的牙床使嘴唇不颤动而克服他的惧怕。就是凭着这种奋斗精神，凭着这种 PMA，终于成为做出杰出成就的一代美国总统。

他不因自己的缺陷而气馁，他甚至加以利用，变其为资本而爬到成功的巅峰。在他的晚年，已经很少有人知道他曾有严重的缺陷。美国人民都敬爱他，他成为美国第一个最得人心的总统。

他的成功是何等神奇、伟大，然而其先天所加在他身上的缺

陷又是何等的严重，但他却能毫不灰心地干下去，直到成功的日子到来。

像他这样的人，如果停止奋斗而自甘堕落，则是相当自然而平常的事！但是他却不这么做。他从来不落入自怜的罗网里，这种罗网害过许多比他的缺陷要轻得多的人。没有人能想像这位受到爱戴的总统，竟会有如此悲哀的童年。

我们知道，罗斯福使自己成功的方式是何等的简单，然而却又是何等的有效！这是每个人都可以实行的。

罗斯福成功的主要因素在于他的心态和他的努力奋斗。但更重要的是他的心态。正是他这种积极的心态激励他去努力奋斗，最后终于从不幸的环境中找到了成功的秘诀。他使用隐形护身符，把 PMA 的那面朝上，终于把成功吸引过去。

“我是自己命运的主宰，我是自己灵魂的领导。”这句诗告诉我们：因为我们是自己态度的主宰，所以也自然变成命运的主宰。态度会决定我们将来的机遇，这是行之四海而皆准的定律。这句诗也强调，无论态度是破坏性的或建设性的，这个规律都会完全应验。运用 PMA 黄金定律，我们会把心中的各种念头和态度变为事实，同样地能把富裕的思想都变成事实。

著名的美国作家亨利曾写过这样的诗句：“我是自己命运的主人，我主宰自己的心灵。”

亨利一语中的。只有你自己才是自己命运的主人，只有你才能把握自己的心态，而你的心态塑造着自己的未来。我们能够把扎根于人的心灵中的思想和态度转化成有形的现实，不管这种思想和态度是什么。

有些人也许会问：“老天生来就待我不公，我生下来就有生理缺陷，那我该怎么办呢？”如果你属于这类“不幸者”之列，那就想想富兰克林·罗斯福总统的人生经历吧！还有谁能比他更为不幸的呢？可他成了美国著名的总统。也许你又觉得这是世上仅有，那么你可以看看下面这则平凡人物的故事。

有一个名叫丹普赛的孩子，他生下来就是一位畸形人，四肢不全，只有半边右足和一只右臂的残端。作为一个孩子，他想跟别的孩子一样从事运动。他喜欢踢足球。他的父母亲自给他做了一只木制的假足，以便使他能穿上特制的足球鞋。丹普赛一小时接着一小时，一天接着一天地用他的木脚练习踢足球，努力在离

球门愈来愈远的地方将球踢进去。他变得极负盛名了，以至新奥尔良的圣哲队雇他为球员。

当丹普赛用他的跛脚在最后两秒钟内、在离球门 63 码的地方破网时，球迷的欢呼声响遍了全场。这是职业足球队当时踢进的最远的球。这次圣哲队以 4 比 3 的比分战胜了底特律雄狮队。

底特律雄狮队的教练施密特说：“我们是被一个奇迹打败的。”对许多人来说，这是一个奇迹，这个奇迹就是对祈祷者的回答。

“丹普赛并不曾踢中那个球，那球是上帝踢中的。”底特律雄狮队的后卫沃尔凯说。

丹普赛的故事对我们有什么意义呢？

不论你在生理上是否有残疾，不论你是儿童还是成人，从丹普赛的故事中，都能得到以下启示：

1. 那些能够产生热烈的愿望以达到崇高目标的人，才能走向伟大。
2. 那些以积极的心态不断努力的人，才能取得并保持成功。
3. 在人类的任何活动中，要变成一个成熟的成功者，就必须实践、实践、再实践。
4. 当你确立了特殊目标时，努力和劳动就会变成乐事。
5. 对那些被积极的心态所激励，想成为成功者的人来说，伴随着任何逆境，都会同时产生一粒等量或更大利益的种子。

有两个囚犯，从狱中望窗外，一个看到的是满目泥土，一个看到的是万点星光。由此可见，面对同样的遭遇，前者持一种悲观失望的灰色心态，看到的自然是满目苍凉、了无生气；而后者持一种积极乐观的红色心态，看到的自然是星光万点、一片光明。

人的一生，就像一趟旅行，沿途中有数不尽的坎坷泥泞，但也有看不完的春花秋月。如果我们的一颗心总是被灰暗的风尘所

覆盖，干涸了心泉、黯淡了目光、失去了生机、丧失了斗志，我们的人生轨迹岂能美好？而如果我们能保持一种健康向上的心态，即使我们身处逆境、四面楚歌，也一定会有“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的那一天。

而且，就现实的情形而言，悲观失望者一时的呻吟与哀号，虽然能得到短暂的同情与怜悯，但最终的结果是别人的鄙夷与厌烦；而乐观上进的人，经过长久的忍耐与奋争、努力与开拓，最终赢得的将不仅仅是鲜花与掌声，还有那饱含敬意的目光。

虽然，每个人的人生际遇不尽相同，但命运对每一个人都是公平的。因为窗外有泥土也有星光，就看你能不能磨砺一颗坚强的心，一双智慧的眼，透过岁月的风尘寻找到辉煌灿烂的星星。

如果你对自己很有把握，充满了自信，就会保持PMA，相信自己能够做成任何事情。患得患失以及根深蒂固的自卑心理都会影响到你的自我感觉，进而影响你获得成功的能力。然而，在个人奋斗的历程中，由于没有把握好自己的心态，我们就容易犯各种错误，很可能因此而错失时机。

美国联合保险公司有一个推销员，名叫亚兰。亚兰想当这个公司的明星推销员。他努力应用他在励志书籍和杂志中所读到的积极心态的原则。他读了《无限成功》杂志的一篇社论，标题是《发扬励志的不满》。之后不久，他遭遇了一个厄运。这就给了他一个良机去运用他的积极的心态。他有效地应用他的法宝上印有“积极的心态”字样的那一面。

寒冬的一天，亚兰在威斯康辛州一个城市的街区中推销保险单，他没有做成一笔生意。当然，他是极不满意的。但是积极的心态使他把这种不满转变为“励志的不满”。

他记起他所读过的社论，并且应用了它所提出的原则。第二天，他从办事处出发前，他对同事们讲述了前天所遭遇的失败，接着他说：“等着瞧吧！今天我将再次访问那些顾客，我将售出

比你们售出的总和还要多的保险单。”

值得注意的是：亚兰说到并做到了这一点。他重新回到那个街区，又访问了前一天同他谈过话的每一个人，结果售出了 66 张新的事故保险单。

这的确是一个不平常的成绩，而这个成绩是由厄运造就的。那天亚兰在风雪中穿街走巷，一直跋涉了 8 个小时，却没有卖出一张保险单。可是亚兰能够把头一天我们大多数人在失败的情况下所感觉到的消极的不满，在第二天就转化成励志性的不满，结果取得了成功。亚兰成了这个公司的最佳推销员，并被提升为推销部经理。

在真正成功的人们之中，有许多人具备这样的特点：他们有能力使用“积极心态”的力量。我们大多数人总是盼望成功会以某种神秘莫测的方式从天而降，可是我们并不具备这样的条件，即使我们确实具备这些条件，我们也许会看不见它们。很明显的东西往往会被人忽视。每一个人的积极心态就是他的优点，这并没有什么不可思议的地方。

假定一个 25 岁的人，在 65 岁时退休，就可以有大约 10 万个工作小时。你在这些工作小时中有多少小时是与积极心态宏大的力量并存同生的呢？又有多少工作小时由于消极心态的令人昏厥的打击而失去了生命的活力呢？

在你的一生中，你将如何运用积极的心态，而不是运用消极的心态呢？有些人似乎天生就会运用积极心态，而另一些人必须学习才能运用这种动力。

有些人只是一时地使用积极的心态，当他们遭遇了挫折时，就丧失了信心。他们开始时是对的，但是某种“厄运”迫使他们把法宝翻转到错误的一面。他们无法认识到成功是那些用积极的心态努力不懈的人才能获得的。他们像那匹著名的老赛马“约翰·格里尔”一样。格里尔是一匹良种马。事实上，它确实很有希望在比赛中胜出的，它被精心地照料、训练，并被广告炒作：唯一能获得一个机会——击败在任何时候都占优势的竞赛马“战斗者”。

1902年7月在阿奎德市举行的德维尔奖品赛中，这两匹马终于相遇了。那天是一个极为隆重的日子，千万人瞩目着起跑点。当这两匹马沿着跑道开始并列跑时，人们都清楚“格里尔”是在同“战斗者”作殊死的拼斗。跑了1/4的路程，它们仍然不分高低。在仅剩1/8的路程时，它们似乎还是齐头并进。然而就

在这时，“格里尔”使劲向前窜去，跑到了前面。

这时是“战斗者”骑手的危急关头。他在赛马生涯中第一次用皮鞭持续地抽打着坐骑的臀部。“战斗者”的反应是——这位骑手似乎在放火烧它的尾巴。它就猛然向前飞奔，同“格里尔”拉开了距离，而“格里尔”好像静静地原地不动一样。比赛结束时，“战斗者”比“格里尔”领先7个身长。

从我们的角度来看，最重要的是“格里尔”失败的情绪。“格里尔”原是一匹精神昂扬的马，它的积极态度曾使它获得过一些胜利。但是这次却被打得惨败，以致再也不能东山再起了。后来它在其他比赛中都只是应付差事，始终没再获取胜利。

人不是赛马。但是这个故事使人想起那些在兴旺的1920年里取得经济成功的人。那时他们是以积极的心态开始他们的事业的。可是当1930年经济危机袭来时，他们便遭遇了失败。他们破产了，他们的态度便从积极转为消极。他们的法宝被翻到了“消极的心态”那一面。他们停止了努力，他们像“格里尔”一样，变成了一蹶不振的失败者了。

有些人似乎在所有的时候都能充分使用积极的心态。有些人开始时使用，然后就停止使用了。但是，另一些人——我们中的大多数人——根本没真正地开始使用对于我们很有用的巨大力量。

那么怎么办呢？我们能否像一向学习别的技能那样学习使用积极的心态呢？

根据我们多年的经验，我们对这个问题的回答是肯定无疑的：“能够！”

努力学习积极的心态吧，它是值得的，因为那是一切成功的源泉。

我们生活在一个并不安全的世界，每个人在一生中都会遇到无数的恐惧和焦虑。世界的未来是不可预知的，为了能在这个世界上活下来，我们必然会感受到恐惧和焦虑，这是每个人必须付出的生存代价。尽管这种情感体验是正常现象，但控制这种情感以使自己的心灵回归宁静也是可能的。伯特兰·罗素在《一个自由人的信仰》里写道：“在一个充满威胁、变化无常的世界里，能够保持心灵的宁静，也许是人类最大的骄傲。”

从某种意义上说，人们感到害怕和恐惧，也是一件可喜的事情。当原子弹、病菌，以及社会的道德困境威胁人类的生存和幸福时，我们会感到恐惧。正是人的这种心理机制给我们提出了警告，使我们避免了许多危险而生存下来。如果我们想继续生存下去，就必须学会如何避免可怕的、有害的事物。从这个角度来讲，恐惧感也决不是一件坏事。

在人类文明史上，所有发明和发现在某种意义上都是人们恐惧和焦虑的副产品。人类因为害怕黑暗，便努力寻找办法去克服它，于是发明了取火的技术，掌握了发电的方法；人类因为害怕