

世界成功励志
故事金典

心态

的
构
建

XINTAI
DE
GOUJIAN

邢春如◎主编



成功不在我们追求的终点，
也不在寒不可及的高处，
它就在你追求的过程之中……

辽海出版社

世界成功励志故事金典·十五

心态的构建

邢春如 主编

辽海出版社

目 录

第一章 心态的端正

意志决不动摇	2
消极心理要不得	4
培养积极的心态	8
心态决定人生	18
好心态有助于成功	21
贫穷不是罪恶	25
相信自己的实力	28

第二章 心态的暗示

我命由我不由天	35
忧郁是人生的大敌	38
学会调控情绪	43
将忧郁驱出精神家园	47
迷信是人类的麻醉剂	52
挣脱束缚，走向成功	55
将忧虑剔除体外	59
用积极的暗示鼓励自己	62

第三章 心态的激励

优越感让你不思进取	68
-----------------	----

用行动来强化优势	71
拥有超强责任感	74
控制自己的情绪	78
积极地面对一切	91
切勿异想天开	95
笑脸是最好的明信片	99

第四章 心态的状态

自信者魅力无限	110
相信自己	114
生活需要快乐	117
在思想上看重自己	127
将自卑踢到太平洋	130
自尊、自强、自立	132
相信自己的工作能力	135

第一章

心态的端正

意志决不动摇

拿破仑·希尔曾讲过这样一个故事：一个雨季的早晨，一个牧师正在伏案整理讲道的资料，他的妻子买菜去了，小儿子便缠着他。牧师很苦恼，后来他随手拿起一本旧杂志，顺手翻一翻，看到一张色彩鲜丽的巨幅图画，那是一张世界地图。他于是把这一页撕下来，把它撕成小片，丢到客厅地板上说：

“强尼，你把它拼起来，我就给你两毛五分钱。”

牧师心想他至少会忙上半天，出乎意料的是，不到十分钟，他书房就响起敲门声，他儿子已经拼好了，牧师真是又惊又喜，强尼居然这么快就拼好了。每一片纸片都整整齐齐地排在一起，整张地图又恢复了原状。

“小宝贝儿，为什么这么快就拼好了？”牧师问。

“因为这一点都不难啊！”强尼说：“这张地图的背面有一个人的图画。我先把一张纸放在下面，把人的图画放在上面拼起来，再放一张纸在排好的图上面，接着翻过来就好了。我想，如果人拼得对，地图也该拼得不错。”

牧师忍不住笑起来，欣然拿出一枚两毛五分钱放在了儿子的手里，“这个小家伙把明天讲道的题目也给了我了。”他说：“那就是如果一个人是对的，他的世界也是对的。”

这个故事的意义十分深刻：倘若你不满意自己的环境，想力求改变，则首先应该改变自己。也就是“如果你没错，则你的世界也是没错的”。一旦你有了积极的心态，你四周所有的问题就会迎刃而解。

美国最受尊敬的法官之一艾文·班·库相小的时候却是个懦弱的孩子。

库相出生在密苏里州圣约瑟夫城的一个贫民窟里，父亲是一个移民，以裁缝维生，收入微薄。为了家里取暖，库相总是拿着

一个煤桶，到附近的铁路去拾煤块。库相为不得不这样做而感到困窘。他总是从后街溜出溜进，避免放学的孩子们看见自己。

但是，那些孩子时常看见他。尤其是有一伙孩子常埋伏在他回家的必经之路上，袭击他，以此取乐。他们常把他的煤渣撒遍街上，让他回家时一直流着眼泪，这样，库相总是生活在或多或少的恐惧和自卑心态之中。

终于，一件在我们打破扭转失败的生活方式时总是出现的事情发生了。库相由于读了一本书，内心受到了极大的鼓舞，于是从此改变了生活态度，采取了积极的行动。这本书就是荷拉修·阿尔杰著的《罗伯特的奋斗》在这本书里，库相知道了一个象他一样的少年的故事。那个少年遭遇了巨大的不幸，然而他以勇气和道德的力量战胜了这些不幸。库相也渴望具有这种勇气和力量。

这个孩子读了他所能借到的每一本荷拉修的书。当他读书的时候，他就进入了主人公的角色。整个冬天他都坐在寒冷的厨房里阅读勇敢和成功的故事，慢慢地吸取了积极的心态。

在库相读了第一本荷拉修的书之后几个月的一天，他又到铁路上去拣煤。隔开一段距离，他看见三个影子在一个房子的后面飞奔。他最初的想法是转身就跑，但很快他就记起了他所钦羡的书中主人公的勇敢精神，于是他把煤桶握得更紧，一直向前大步走去，似乎他是荷拉修书中的一个英雄。

一场恶战开始了，库相放下铁桶，以一敌三，疯狂地挥动双臂进行抵抗，他的右手猛击到一个孩子的嘴唇和鼻子上，紧接着左手又猛击到这个孩子的胃部。这个孩子很是吃惊，转身溜跑了，这也让库相大吃一惊。同时，另外两个孩子正在对他进行拳打脚踢。库相设法推走了一个孩子，把另一个打倒，用肘部猛击他，并且发疯似的打他的腹部和下巴。现在只剩下一个了，他是孩子头，已经跳到库相的身上，库相用力把他推到一边，站起身来。大约有五秒钟，两个人就这么面对面站着，狠狠瞪着对方，互不相让。

最后，这个孩子头一点一点地退后，接着拔腿就跑。库相也

许出于一时气愤，拾起一块煤炭朝他扔了过去。

接下来的几秒钟，库相才发现自己的鼻子已经流出了血，身上也青一块、紫一块。这一仗打得真不错。这是他一生中重要的一天，那一天起他已经克服了恐惧。

库相并不比去年强壮多少，那些坏蛋的凶悍也没有收敛多少，不同的是他的心态已经有了改变。他已经学会了克服恐惧，不怕危险，再也不受坏蛋欺负。从现在开始，他要自己来改变自己的环境，他果然做到了。通过克服恐惧，班·库相战胜了懦弱，战胜了恐惧，最终成为全美最受尊敬的法官之一。凭借运用积极心态，库相破解了成功的秘密，成功地把隐形护身符翻到了成功这一面。

消极心理要不得

拿破仑·希尔认为，一个人只要选择了积极，就一定会到达成功的彼岸，选择了消极，则必败无疑。然而有些人只是暂时拥有积极的心态，一旦遇到了挫折，就会信心用尽。

他们大都有一个好的开始，只是遇到困难后，就很快将隐形护身符从 PMA 一面翻到了 NMA 另一面，以便来 NMA 麻痹自己，慰藉自己，封闭自己，渴望凭着他们的 NMA，天上会掉下馅饼来。他们不了解 NMA 会产生的后果。

一般而言，持续性的 NMA 会产生两种非常严重的后果：一是让你在关键时刻犹疑不定，其二便是逐渐刺破你希望的彩球。

就第一种后果来说，我们可以看出，一个人一旦在生活中总是寻找消极的东西，那么 NMA 就会成为一种难以克服的习惯，这时即使出现好机会，这个消极的人也会看不见抓不着，他会把每种情况都看作是一个难解的未知数。

障碍与机会有什么不同呢？其关键就在于人们对它的态度。

积极的人总是把挫折当成成功的试金石，紧紧抓住不放；消

极的人则总是把挫折当成成功的绊脚石，让机会悄悄溜走，我们常说无所用心便是如此。

你很容易发现，面对同样的机会，充分使用 PMA 的人能获得人生中有价值的东西；而充分运用 PMA 的人则会看着幸福慢慢远去，心里懊悔，却不采取任何行动。

PMA 能够使你克服困难，发现自身的力量，能帮助你踏上成功的彼岸；而 PMA 却会在关键时刻使你产生疑虑，使你错失良机。拿破仑·希尔曾讲过一个十分有趣的故事。故事的内容这样的：

在美国南方某州，人们多少年都有用烧木柴的壁炉取暖的习惯。有一个樵夫，他给某一个人家供应木柴达两年多之久。他知道木柴的直径要小于等于 18 厘米，不然就不适合这人家特殊的壁炉。但是，有一次，他给这个老主顾送去的木柴大部分都不符合规定的尺寸。主顾发现这种情况后，就打电话给他，要他调换或者劈开这些不合尺寸的木柴。

“我不能这样做！”这位樵夫说，“因为这样所花费的工价要比全部柴价还要高。”

主顾只好自己来劈柴。大概在劈了一半的时候，他注意到一根很特别的木头，上面有一个很大的节疤，节疤明显地被人凿开又堵塞住了。这是什么人干的呢？他不禁自问道。

他拿起这块木头掂了掂，感觉很轻，好象是空心的。于是他用手斧把它劈开，一个发黑的白铁卷掉了出来。他蹲下去，抬起白铁卷，打开一看，他吃惊地发现白铁卷里包着一些很旧的 50 美元和 100 美元的钞票，他数了数恰好有 2250 美元。

从这些钞票的颜色能够看出，它们藏在这个树节里已有不少年。主顾并没有私吞这笔钱的念头，他只想让它归还给藏钱的那个人。

于是，他马上打电话给那位樵夫，问他从哪里砍了这些木头。

然而，这位樵夫的消极心态却让他说出了这样的话：

“这不关你的事。小心你的嘴，一旦你泄露了秘密，我不会

饶过你的。”

主顾尽管作了多次努力，还是无法知道这些木头是从哪里砍来的，也不知道是谁把钱藏在树内的。

显然，这个故事并不是要讽刺什么，而是要说明：具有积极心态的人发现了钱，而具有消极心态的人却视而不见。

由此可见，幸运之神并非只光顾一部分人，而是敲响了每一个人的大门，只可惜具有消极心态的人没有敞开门迎接他。

只有具有积极心态的人才会抓住机遇，并进而从不利的环境中获得某种成功。

另一方面，NMA 还会让你难得的希望破灭。看不到将来的希望，就激发不出现在的动力。NMA 会摧毁人们的信心，让希望破灭。

NMA 就象一剂慢性毒药，吃了这副药的人会逐渐变得意志消沉，失去一切动力，成功就会离保持 PMA 的人越来越远。

关于这一严重后果，拿破仑·希尔同样讲过一个十分有趣的故事。

约翰·格里尔是一匹良种赛马，曾经取得过多次赛马比赛的胜利。

在即将在阿查德市举行的德维尔奖品赛中被列为头号种子选手之一，到时它将与另一匹良种赛马“战斗者”一争高低。

于是，它被精心地照料、训练。

两匹马终于相遇了。

这是一个非常庄严隆重的日子，万众瞩目起跑点。当这两匹马沿着跑道并列奔跑时，人们都明白，“格里尔”是在同“战斗者”作殊死的搏斗。

跑了四分之一的路程，它们齐头并进，跑了一半的路程，跑了四分之三的路程，它们仍然不分高低。在仅剩八分之一的路程的时候，它们似乎还是并驾齐驱。然而就在这时，“战斗者”却使劲向前窜去，并最终跑到了最前面。

显而易见，对于“战斗者”的骑手来说，这是一个十分危急的时刻。因为，他看得出，约翰·格里尔是在同他的“战斗者”

进行一场生死搏斗。

因此，在这千钧一发之际，他便在赛马生涯中第一次用尽全身力气抽打了坐骑。

对于“战斗者”来说，骑手好象在放火烧它的尾巴。它猛冲到前面，终于同约翰·格里尔拉开了距离。相反，约翰·格里尔却好象静静地站在那儿一样。

约翰·格里尔原是一匹精神昂扬的马，是一匹很有希望的马。然而，这次比赛却把它打败了，并将它的隐形护符从 PMA 翻到了 PMA 的一面，从此消极悲观，一蹶不振。后来它在一切比赛中都只是战绩平平，且再也没有获胜过。

人虽然不是赛马，然而具备约翰·格里尔品性的人却并不少见。

在他们身上，你很容易找到约翰·格里尔的影子。在 PMA 黄金定律的指导下，他们也曾有过辉煌的时刻，然而当他们一旦遇到挫折，他们的护身符便马上由 PMA 的一面翻到 PMA 的一面。

他们是那样的悲观失望，看不到成功的希望，从此一败涂地。

具有 PMA 精神的人，他们对将来总是悲观失望。在他们的眼中，玻璃杯永远不是半满的，而是半空的。

实际上，消极心态不但会产生两种主要后果，而且还具有传染性。

对于那些结婚多年的夫妇而言，他们的行为在不知不觉间竟逐渐变得一样了，甚至连外貌也相似，即有夫妻相，而心态的同化则是最明显不过的。

毫无疑问，与非积极心态的人接触，你就会受他的影响。你就会象接触到原子辐射，倘若辐射剂量小，时间短，你还能活，持续辐射就会要命了。

另外，非积极心态还限制了人的潜能。

一个人的行为方式，不可能永远与他的自我评价脱节。具有非积极心态的人不但总是看到事物黑暗的一面，而且总能发现自己身上的污点，他们不敢有希望的念头，所以往往收获很少，遇

到一个新观念，他们往往说：

“这事根本不可能办成！”

“我从没有这么干过！”

“一直不都是这样过的吗？”

“谁敢冒这种风险！”

“现在条件还不成熟吧！”

“这可不是我们应该操心的事！”

在《圣经·箴言》第23章第7节中，以色列历史上最伟大的智者之一所罗门就说：

“他的心如何思量的，他的为人就是怎样的。”

换句话说，你确信会有怎样的结果，你就可能得到怎样的结果。

你不可能取得你自己并不追求的成就。你会怀疑自己是否能达到的成就，自然你就不会去争取。显而易见，当一个心态消极的人对自己的事业不抱很大期望的时候，他自然自己给自己泄气，就会给自己取得成功的能力贴上封条。

不言而喻，他封锁了自己的潜能。

切记，PMA便是你成功道路上的魔鬼。你一定要想尽办法打败它，不要让它把你推向失望、颓废、消极的深渊，成为一个不折不扣的失败者。

培养积极的心态

拿破仑·希尔经过多年研究发现，有些人与生俱来就会运用PMA黄金定律，使其成为成功的原动力。而有一些人则必须经过学习才会使用这种动力，并且在一般情况下，人们都是能够培养并发展积极心态的。

那么，你又该如何培养并发展自己的PMA呢？

拿破仑·希尔明确指出，如果你想充分培养并发展自己的

PMA，你就必须要做到：

你的言行举止必须与你希望成为的人一样

我们不难发现，许多人总是等到自己已经有了一种积极的感受后才去付诸行动，显而易见，这些人实际上是本末倒置。

积极的行动一定会导致积极的思维，而积极的思维则会导致积极的人生态度。心态是跟行动密切相关的，如果一个人从一种消极的心态开始，等待着感觉把自己带向行动，那他将永远无法拥有积极的心态。

你必须具有必胜、积极的观念

必胜、积极的想法是你成功的不可缺少的条件之一。卡内基早就说过：“一个完全能够掌控自己内心的人，对他自己有权获得的一切其他东西也会有绝对掌控权。”

当你开始运用积极的心态并把自己看成成功者时，你就开始走向成功了。

你决不能只播下几粒积极乐观的种子，然后指望不劳而获。你还必须不断给这些种子浇水，给幼苗培土施肥漏掉了任何一个环节，消极心态的野草都会丛生，夺去你成长土壤的养分，并最终导致你成功的庄稼枯萎而死。

正如《圣经·唯立比书》第4章第8节所说的：“凡是真实的、可敬的、公平的、清洁的、可爱的、可美名的，若有什么德行，若有什么称赞，这些事你都必须考虑。”

你必须用美好的感觉与目标去感染别人

由于你的行动与心态日益积极，你对生活和人生就会产生美好的感觉，并且会信心倍增。不仅如此，你的目标感也会日益强烈。

紧接着，别人就会被你吸引。众所周知，人们往往喜欢跟积极乐观者在一起。

所以，你就应该运用别人的这种积极响应来发展积极的关

系，同时帮助别人获得这种积极态度。

你必须让所有认识你的人都感到你很重要

在日常生活中，我们每个人都有一种普通却又往往被忽视的心态，那就是感觉到自己的重要性，以及别人对自己的需要与感激。这便是所谓的自我意识的核心。

如果你能满足其他人的这一心态，他们就会对自己，也对你抱着积极的态度，并因此形成一种你好我好大家好的局面。

爱默生曾经很诚挚地说：

“人生最美丽的补偿之一，就是人们真诚地帮助别人之后，同时也帮助了自己。”

使别人感到自己重要的另一个益处，就是反过来会让你自己感到自己重要。

通常，你怎样对待别人，别人也就会怎样对待你。

下面讲述的这个故事很能说明这一问题，相信你能从中受到启示。

这个故事说的是不同的两个人去往同一个城市的事。第一个人到市郊就在一个加油站停下来，并问加油站的一位雇员：“这个城里的人如何？”

加油站的雇员反问道：“你从前住的那个城市的人如何呢？”

第一个人回说：“他们很不实在，难相处得很。”

听了他的话，雇员就说：“这个城市的人也一样。”

不久，第二个人来到了同一个加油站，他也问了与第一个人同样的问题。

听了他的话，雇员也同样反问他：“你从前住的那个城市的人如何呢？”

第二个人面带微笑地答道：“他们好极了，非常热情好客。”

立刻，那位雇员也十分高兴地说：“在我们这个城市你会找到同样的感觉。”

显而易见，第二个人就懂得对人对己的道理，你对别人的态度跟别人对你的态度是成正比的。

你必须随时心存感激之情

在我们的日常生活中，那些具有 NMA 心态的人往往心存抱怨，对世事人情往往不满意，不是怨天尤人就是怨己责他，比如：父母抱怨孩子们不听话，孩子们抱怨父母不理解他们；男朋友抱怨女朋友不够温柔体贴，女朋友抱怨男朋友不够宽宏大量，在我们的工作中，领导也时常埋怨下级工作不够努力，而下级则埋怨上级缺乏善心。

毫无疑问，这些人对生活的态度只有抱怨，而没有感激之情。

拿破仑·希尔告诉我们，倘若你常流泪，你就看不见星光。

正因为这样，对人生对大自然的一切美好的东西，你要心存感激，如此，对你来说人生就会显得比你看起来美好了不知多少。

不知道有谁这样说过：一个女孩由于她没有鞋子而哭泣，直到她看见了一个没有脚的人。

世界上有很多事情，常常是你没有珍惜身边所拥有的，而当失去它时，你才悔恨不已。

你应该学会赞美他人

在人与人的交往中，适当地赞美对方，会增强一种和谐、温暖和美好的感情。

莎士比亚曾说：“赞美是照在人心灵上的阳光。没有阳光，我们就不能生长。”

心理学家威廉姆·杰尔士也说：“人性最之渴求的就是能够得到其他人的认可和称赞。”

当你赞美他人的时候，你存在的价值也同时受到了肯定，你对他人的赞美也就让你获得了一种不容易得的成就感。

邱吉尔是这样告诉我们的：“你要其他人具有怎样的优点，你就必须如何地去赞美他。”

当然，赞美不应该是仅仅表面的必须是真诚的才行。实事实

是的，而不是夸张的赞美，真诚的而不是虚伪的赞美，会让他人的行为更加规范。

实际上，为了不辜负你的赞扬，受到你赞扬的他或她会在受到赞扬的这些方面竭尽全力。

正因为如此，赞美便具有了一种不可思议的推动力量。你对他人真诚地赞美，会象沙漠中的甘泉一样让她人的心灵受到滋润。我很难发现，许多优秀的歌唱家或运动员在他们各自的专业领域中能获得巨大的成就的原因，大多是在他们早年的奋斗历程中表现优异时，受到赞扬，从而激发出一股自信与冲劲并进而发挥出自己的潜力。

在你的生活和工作当中，也应该这样，以鼓励代替批评，以赞美来激发他人内在的动力，使其自觉地克服缺点，弥补不足。逐渐地，你就会发现，这种办法比你去责怪、去埋怨会有效得多。这样将会让人们都怀着一种积极的心态，创造出一种和谐的氛围，从而给事业的成功和生活的幸福带来十分积极的影响。

而且，有些时候你还会惊喜的发现，在给别人带去赞美的快乐的同时，自己也十分难得地分享了一份喜悦和生活的乐趣。

你应该学会微笑

微笑是一种令人愉快的表情，它是上天赐给我们每个人的专利。

当你面对一个面带微笑者的时候，你会感到他的自信。友好，同时这种自信和友好也会感染你，让你不自觉也油然而生出自信心和友好来，从而和对方亲近起来。

微笑是一种含意深远的身体语言。当他微笑的时候，你就在说：“你好，朋友！见到你我很高兴，和你在一起我感到愉快。”

你的微笑能够鼓励他人的信心，能够拉近人与人之间的距离，消除误会与生疏感。

当然，你的微笑必须是诚恳的，发自内心的。有一句英国谚语是这样说的：一副好的面孔相当于一封介绍信。

如果你想要发展不错的人际关系，建立积极的心态，那么你

就必须学会微笑。

你必须随时收集最好最新的观念

具有 PMA 心态的人往往能够随时收集更好更新的观念。有了更新最好的观念，就能使具有积极心态的人增加成功潜力。

法国浪漫主义作家维克多·雨果曾经说过：“没有任何东西的威力能超过一个适时的主意。”

有些人总认为好的主意只是天才想得出来，实际上，好的主意来源于好的态度，并非是能力。

对于一个思想开放并且有创造性的人，哪里有主意，他就往哪里去。在寻找主意的过程中，他不会轻易扔掉一个主意的火花，直到他对这个主意可能产生的优缺点都彻底弄清楚为止。

众所周知，托马斯·爱迪生是一位伟大的发明家。然而，你也许不会知道，他的一些卓越的发明，就恰好是在思考一个个不成功的发明，想给这些不成功的发明找到其他用途的时候诞生的。

你应该懂得放弃那些琐碎不屑的小事

获得成就的人绝不会把时间浪费在那些琐碎不屑的小事上，因为这些小事儿会让他们偏离了自己生活乃至人生中的主要目标和关键事项。

显而易见，如果一个人对一件举足轻重的小事过于专注甚至作出过激的反应，那么他或她的兴趣或过度反应就不仅仅是小题大作的问题了，他或她所带来的后果将是不可想象的灾难性的、悲惨的。

1654 年，瑞典人与波兰人开战，原因不过是：在一份官方文件中，瑞典国王发现他的名字后面只有两个附加头衔，而波兰国王的名字后面竟有三个附加头衔。

大约 900 年前，一场席卷了整个欧洲战争也仅仅是因为一个桶引起的争吵罢了。

历史上著名的英法大战，其原因竟然是有人粗心的把两个玻