



HOW TO DEVELOP
A POSITIVE MENTAL ATTITUDE

心态操控术

迈向成功的心理策略

龙 柒◎编著



掌握成功人士积极心态的9步进阶

心态决定成败

一种健全的心态比一百种智慧更有力量



心态操控术



迈向成功的心理策略

龙 柒◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

心态操控术：迈向成功的心理策略 / 龙柒编著. —

北京：新世界出版社，2011.6

ISBN 978-7-5104-1846-4

I. ①心… II. ①龙… 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(2011)第 090669 号

心态操控术：迈向成功的心理策略

作 者：龙 柒 / 编著

责任编辑：邓 婧

责任印制：李一鸣 黄厚清

出版发行：新世界出版社

社 址：北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部：(010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室：(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http： //www.nwp.cn

http： //www.newworld-press.com

版 权 部：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印 刷：北京中印联印务有限公司

经 销：新华书店

开 本：710×1000 1/16

字 数：180 千字

印 张：19

版 次：2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5104-1846-4

定 价：28.00 元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638

前言

一个健全的心态比一百种智慧更有力量。

——狄更斯

人的心灵是脆弱的，需要经常激励与抚慰。学会调节自己的心态，使心灵快乐、积极，是迈向成功的关键。

在快节奏的今天，竞争的激烈，生活工作的压力，让我们的身体头脑和精神背负着诸多负担。每当超负荷的时候，就会出现偏激情绪，一切就将偏离正轨。俗语说：“福无双至，祸不单行。”当我们的心态失衡，一切都似乎毫无意义，一件小小的事情似乎都做不好！

每个人都需要一个灵魂的出口。每天透透气，给心灵充电，排除精神压力，学习自我调节自我提升的良方，为心灵做做按摩，为乐观与积极腾出更多地方。

心态决定成败！怎样才能培养出好的心态呢？

首先，你要记得：

——即使在最恶劣的环境中，人还有最后一种自由，就是选择自己的态度。

其次，你要知道：

——好心态就是有一颗平常心。心态好的人，做事总是积极的，即使遭受到挫折，也会保持进取永不放弃的心。

第三，下面这些细节看似微不足道，却是最贴心的忠告：



——每天多想想快乐的时光。生活从不一帆风顺，但我们都曾拥有快乐的时光。那些快乐是我们前进的动力，也是生活为我们积累的财富。

——学会深呼吸。佛说：生命只在呼吸间。深呼吸，有利于排解压力，保持头脑供氧，让我们充分思考，帮我们度过难关。

——远离消极的人。消极的人是毒品，消耗我们的意志和时间。远离他们！人是群居动物，环境影响我们的心态，与积极乐观的人为伍，自己也会变得积极乐观。

——读一读成功人士的奋斗史。生命是需要激励的。热血沸腾的奋斗史总是会令我们保持干劲儿，发现生命的意义。

——培养一种爱好，拥有自得其乐的时光。当我们老了，陪伴我们一生的，除了我们的爱人，就是我们的爱好。爱好是永不会背叛你的，只要你不放弃，它一直会默默支持你，给你最快乐的时光。

——学习，学习，学习！要进步，学习是永能不停歇的。多读书，读好书，充实自己。正常人的脑细胞约 140 亿~150 亿个，但只不足 10% 被开发利用，其余大部份在休眠状态。自我升级吧！

——再次恋爱，重新爱上你的爱人。沐浴爱河的人总是积极的。恋爱有助于身体机制的健康，还会开发智力，兴奋情绪。每天出门，吻别你的爱人。每天都会有好心情！

最后，读一读本书吧！《心态操控术——迈向成功的心理策略》通过中外成功人士生动实用的生活范例，从人格、思维、习惯、交友、表达等方面确立了好心态的定义。掌握好心态，等于拥有指引成功的天使。



目 录

心态操控第1步：活在当下

行动是一个人走向成功的阶梯，所有的成功都来自行动，只有行动才能改变自己。一个人光有远大的理想是不行的，还要付诸行动，否则理想就是空想。因为，命运常常是奇特的，好的机会往往稍纵即逝，犹如昙花一现。如果当时不善加利用，错过之后就后悔莫及。决断好了的事情拖延着不去做，往往还会对我们的品格产生不良影响。

成功需要抓紧机遇	2
关键时候要有魄力	5
行事要有果断的个性	8
善于发现和挖掘智慧	11
要有积极主动的人生态度	14
处理事情时切不可拖延成癖	17
牢牢地把握住今天	20
不轻易放过任何一个机会	23
想做就马上行动	25



心态操控第2步：把握时机

生活在现实中的人，没有谁不渴望成功。但很多人付出的不少，而得到的回报却不多，原因何在？主要就是不善于谋事，不懂得做事的方法，没有准确把握做事的时机。因为，做事要讲究谋略，也就是说要能分清轻重缓急，既要有长远打算，也要有近期目标。否则你今天做的事就会成为明天的累赘。

机会来时绝不能放过	30
学会向他人借力	33
巧干远胜蛮干	37
机会属于有心人	40
处理事情时需要弹性	43
人尽其才，物尽其用	45
出奇方能制胜	48
借势成事显智慧	51
请耐心等待时机	54
站在巨人的肩上	59

心态操控第3步：学会思考

无论干什么事情，你如果首先在心底里认为这是不可能的事情，那么，你肯定就会失去追求或改变的勇气。久而久之，你便会因永远也达不到目标而感到烦恼。其实，事情的发展虽不会像你想象的那么好，也不会像你想象的那么糟。只有冲出“自我设限”的藩篱，才能获得全新的自我。

换个思路想问题	64
从多方面吸取他人的长处	66



成功源于打破常规	68
变换思维悟真谛	70
做事需要懂得变通	73
适时地绕道而行	76
避开直线思考的方式	78
让“异想天开”变为事实	81
放长线方可钓大鱼	84
随机应变巧解围	88
采取曲线进攻的方式	92
逆向思维出成果	95

心态操控第4步：美好人格

诚信是做人的一种品质。在人的一生当中，可以没有金钱，也可以没有荣誉，但绝不能没有诚信。有了它，你才能和别人相处得更加融洽；有了它，你的生活才能更加美满；有了它，你的人生才能更加丰富多彩。因为，品质重于能力，能力可以慢慢培养和锻炼，而品质却不是轻易能改变的。

诚实是可靠的信用卡	100
信守承诺换取人心	104
不要妄想不劳而获	107
勇于挑战自我	109
表现出你的勇敢	112
在逆境之中崛起	115
正直是无畏的象征	118
吃得苦中苦，方为人上人	122
做事要有毅力	127
锲而不舍，迎难而上	129
做一个严格自律的人	131

用顽强的意志战胜苦难	134
学会自强自立	138

心态操控第5步：确定目标

在追求成功的道路上，一个人的目标越具体，他离成功就越近，哪怕是每天进步一点点，也会逐步到达成功的彼岸。相反，如果一个人没有奋斗的目标，不知道自己要做什么，能做什么。那么，他不管做什么都是盲目的，也难以矢志不渝地坚持。最终，可能一事无成。

目光一定要看得长远	142
从挫折中吸取经验教训	144
目标指引成功之路	147
把危机当做契机	150
认定目标，坚持不懈	153
激发潜能就能创造奇迹	155
梦想可以成为现实	158
别在名利场中迷失自己	161
从脚踏实地做起	165
不要盲目跟从他人	168
用自信创造奇迹	171

心态操控第6步：交好朋友

俗话说，多个朋友多条路，多个冤家多堵墙。世上有很多路，但朋友之路是万万不可断绝的。因为，人是感情动物，需进行感情上的交流，以获得帮助和友谊。在迈向成功的道路上，要想坚持到底，仅仅依靠信念的支持是不够的，还必须有友谊的滋润。良好的人际关系会使你获得一种强



大的力量和热情，在成功的道路上得到分享，在挫折的时候得到倾诉和鼓励，这不但有助于心理的平衡，还有助于鼓足勇气迈向新的旅途。

帮人最终帮自己	174
用诚恳打动人心	177
把握好生命中的“贵人”	180
善待他人就是善待自己	183
要学会尊重他人	186
对他人常怀感恩之心	189
放下“身段”好做人	191
通过不同方式结交朋友	195
以情理服人得人心	197
朋友多了路好走	199

心态操控第7步：接纳他人

在人生的旅途中，没有谁不渴盼成功，也没有谁不希望出类拔萃。可成功不是说来就来，想要就能要到的。它不仅仅需要个人的努力奋斗，更需要他人的帮助与扶持。从古到今，没有哪一个人，也没有谁能仅靠一己之力获得事业的成功。

主动团结别人，才能被人团结	204
让每个人都发挥自己的优势	206
合作需要性格的互补	209
发扬团结合作的精神	212
合作能弥补个人的不足	214
不要对他人吹毛求疵	217
团结就是力量	221
有凝聚力才有竞争力	225



成功离不开他人的鼓励和支持	227
没有精神支柱就等于没有灵魂	230

心态操控第8步：善用语言

说话是一门艺术，也是一种技巧。人人都会说话，但不见得人人都能说好。所谓“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”。生活中，有许多人在说话的时候，其立足点和出发点本来是不错的，但由于不注意说话的艺术，往往导致无谓的误解和争端，甚至影响团结，这就是因为不懂得说话大有学问的缘故。

恭维的话要得体	234
不要吝啬你的表扬	236
巧言拒绝好处多	238
说服他人也有诀窍	241
用不同的方式与人交谈	246
及时弥补失言	249
提建议也要谨慎	251
说话不要太过直率	254
让赞美的话显得更加真诚	257
正面进攻不如旁敲侧击	260
让你的语言更有艺术性	264

心态操控第9步：自我完善

拿破仑曾经说过，成功和失败都源于你所养成的习惯。有些人做每一件事都能选定目标，全力以赴；有些人则习惯随波逐流，凡事碰运气。不论你是哪一种人，一旦养成习惯，都难以改变。因为，习惯是思维的定势，



它左右着你按照它的模式去运作。如果你养成了不好的习惯，时间一长变成了老习惯，就会影响你的一生。

习惯决定你的未来	268
让毅力伴随一生	271
勤奋刻苦，自强进取	274
经常进行自我反省	277
好的习惯是取得成功的阶梯	280
养成居安思危的忧患意识	283
充分利用好每一分钟	286
永远对自己充满信心	289



心态操控术第 1 步：活在当下

行动是一个人走向成功的阶梯，所有的成功都来自行动，只有行动才能改变自己。一个人光有远大的理想是不行的，还要付诸行动，否则理想就是空想。因为，命运常常是奇特的，好的机会往往稍纵即逝，犹如昙花一现。如果当时不善加利用，错过之后就后悔莫及。决断好了的事情拖延着不去做，往往还会对我们的品格产生不良影响。

◎成功需要抓紧机遇◎

有人说得好：“如果你能像发现别人的缺点一样，快速地发现机遇的话，那你就能很快成功。”

成功需要机遇，机遇却不是常常降临，它像凤毛麟角，稀罕至极。翻开人类奋斗的史册，我们可以看到，有的人因为抓住了机遇而“柳暗花明又一村”，摘取了成功的桂冠；有的人因为与机遇擦肩而过而“山穷水尽疑无路”。错过机遇常令人抱憾终生。

周朝时候有这样一个故事：

有一位老先生，一辈子孜孜不倦地追求和勤奋努力，但是他一直没有碰上被提拔做官的机会。后来，他到了白发苍苍的暮年，想起自己年事已高错过了做官的好时机，便站在路旁哭泣。路人得知他伤心的原因后就问：“你为什么一次都没有被提拔呢？”老先生边流泪边回答：“我年轻时学习做文官，文官方面的修养已经具备，刚要准备做官时，皇帝却喜欢任用老年人。后来，皇帝死了，后主又喜欢用武将，我只好改学武官，当武官的标准基本达到时，后主又死了。少主刚刚即位，就又欢喜年轻人，可我的年龄又老了。所以，我一次都没有碰到被提拔任用做官的机遇啊！”

从这个老人“年老白首，泣涕于途”的故事可以看出，一个人，无论你多么勤奋，多么有才华本领，如果不把握好机遇就难有成功。“过了这个村，没有这个店。”这句古话道出了把握住机遇的必要性和紧迫性。老人因为只能跟在形势的后面亦趋，只会等待机遇又总是浪费掉机遇，所以他无法以自己的才华和努力改变命运。

苏珊·海沃德长得很漂亮。她的青年时代，正是好莱坞的主要制片公司发展的全盛时期。她像其他的童星一样，当年怀着成为好莱坞电影明星的

梦想，当上了合同演员。在进入好莱坞的最初几个月中，面对的不是摄像机而是照相机。她穿着泳装，日复一日地摆弄出千姿百态，为广告作模特儿。她那充满魅力的微笑，随着报纸杂志的广告传遍五洲四海。

然而苏珊一直得不到当演员的机会，当她询问老板时，得到的回答总是：“耐心地等一等，总有一天会推荐你的。”

有一次，机会突然来了。1938年，派拉蒙公司在洛杉矶举行全国性的影片销售会。苏珊接到旅馆舞厅的通知，舞厅里来了很多电影院的老板和来自各州的商人。影星们进入舞厅之前，派拉蒙公司对自己的影片已进行过大肆宣传。

影星们一个接一个与观众见面。当苏珊出场时，会场上发出了一片欢呼。她此前还没意识到这是一次机会。她面对观众，像对老朋友们一样微笑着说：“我知道你们都认识我，你们中有谁见过我的照片？”台下立即有许许多多的人举起了手。

“有人看过我在电影里的形象吗？”没有人举手，只有笑声。

苏珊趁热打铁，发问到：“你们愿意看我在电影中的形象吗？”

会场上响起了雷鸣般的掌声，代替了回答。

苏珊这一计即兴拈来，大获全胜，于是她说：“那么，诸位愿意捎个话给制片公司吗？”

这是一次民意测验，那么多观众的代表想看苏珊在电影中的形象，制片公司的老板得到这一民意测验的结果，完全可以判断，如果请苏珊出演影片，此片一定走俏。于是苏珊不久之后便受聘出演，上了银幕，成了大明星，荣获了奥斯卡金奖。

难道你不认为苏珊是一个善于抓住机会、一举成名的高手吗？不但成名需要抓住机遇，赚钱也不例外，就要看你善不善于抓住机遇了。

1981年，英国王子查尔斯和黛安娜要在伦敦举行耗资10亿英镑、轰动全世界的婚礼。

消息传开，伦敦城内及英国各地很多工商企业，都绞尽脑汁想利用这一千载难逢的发财机遇。有的在糖盒上印上王子和王妃的照片，有的把各式服装染印上王子和王妃结婚时的图案。但在诸多的经营者中，谁也没想

过销售望远镜。

有一位老板想，现在人们最需要的东西就是最赚钱的东西，一定要找出人们最需要的东西。在举行盛典的那天，要有百万以上的人观看，将有一多半人由于距离远，而无法一睹王妃的尊容和典礼盛况。这些人那时最需要的不是购买一枚纪念章、买一盒印有王子和王妃照片的糖，而是一副能使他们看清人和景物的望远镜。于是他突击生产了几十万副马粪纸和放大镜片制成的简易望远镜。

那一天，正当成千上万的人由于距离太远看不清王妃的丽容和典礼盛况急得抓耳挠腮之际，千百个卖童突然出现在人群中，高声喊道：“卖望远镜了，一英镑一个！请用一英镑看婚礼盛典！”顷刻间，几十万副望远镜抢购一空。不用说，这位老板发了笔大财！

机遇对任何人都是平等、公正的。就看谁抓得准、用得好。其实，在这个事例中，众多的英国工商业企业也不是没抓准机遇，只是不如生产简易望远镜的那位老板机遇抓得准罢了。说到底还是那位老板比别人研究得更细一层，他看准了那一天人们最大的需求、最需要的东西——望远镜。



心态操控术

当然，要抓住机遇，获得成功，必须善于利用他人的成果，进行创造性的劳动；也要经常总结反省个人的经验和教训，发挥自己的想象力和创造力。



◎关键时刻要有魄力◎

机会到来的时候，要及时把握，一旦失去，再想寻找机会就难上加难了。因此，关键时刻一个人的表现，往往决定了事情的成败。在这个时候，不能退缩，不能无主见，而要敢于拍板，表现出非凡的魄力和决策能力。

一个人善于当机立断，才能在复杂多变的情况下，应付自如。艾森豪威尔就是在紧急关头善于当机立断，取得成功的典范。

美国第34任总统、五星上将艾森豪威尔，1944年6月6日在诺曼底登陆前夜，表现出了非凡的决策魄力，使诺曼底登陆战役取得辉煌胜利，从而扭转了整个战局，沉重地打击了法西斯势力。

机勇者，临危不惧、临难不惊，机智沉着、镇定自如，诸葛亮的“空城计”，即显示出战略家的胆略。

刘备死后，诸葛亮辅佐刘禅，主持军国大事。

马谡失街亭，令诸葛亮很恼火。魏兵在大将军司马懿的率领下穷追不舍。诸葛亮将马谡抓捕入狱，以震军威、以严军纪，同时他又冷静地思考对策。他想，以自己的兵力直接迎战司马懿，毫无胜利的希望，如果仓皇逃跑，司马懿肯定继续追杀，可能要当俘虏。

在此千钧一发之际，左思右想，诸葛亮迅速做出军事部署：急唤关兴、张苞，吩咐他俩各引精兵三千，急投武功山，并鼓噪呐喊，虚张声势。命令张翼引兵修剑阁，命令马岱、姜维断后，伏于山谷之间，以防不测，并命令将所有旌旗隐匿起来。同时命令将城门大开，不要关闭，每一城门用二十军士，脱去军装，打扮成一般的平民百姓，手持工具，洒扫街道。其他行人进进出出，没有一点紧张的表现。吩咐完毕，诸葛亮自己身披鹤氅，