

普华
经营

正略钧策
ADFAITH



受益一生的 积极心态课

唐华山◎编著

🦋 你有什么样的心态 🦋
就有什么样的人生



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

受益一生的积极心态课

唐华山 编著

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

受益一生的积极心态课 / 唐华山编著. —北京:
人民邮电出版社, 2011. 10
ISBN 978-7-115-26353-7

I. ①受… II. ①唐… 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 195227 号

内 容 提 要

心态决定命运,你有什么样的心态,就有什么样的人生。只要树立了积极的心态,每个人都可以成为自己命运的主宰。本书用精炼的文字和丰富的案例对积极心态进行了全方位的描述,帮助读者认识到积极心态对人生的重要意义,并学会改善消极心态和塑造积极心态,以成就美好的未来。

本书适合所有希望了解自我心态和改完自我心态的人士阅读。

受益一生的积极心态课

◆ 编 著 唐华山

责任编辑 许文瑛

执行编辑 付 路

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700 × 1000 1/16

印张: 14

2011 年 10 月第 1 版

字数: 180 千字

2011 年 10 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-26353-7

定 价: 28.00 元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010)-67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

前言

法国作家大仲马曾说：“烦恼与欢喜，成功与失败，全在于一念之间。”

这一念之间，就是心态。心态无时不在，无处不在，它伴随着我们的一生，决定着我们的命运，左右着我们人生的每一步。命运和心态的关系，从逻辑学的角度分析是多因一果的关系，但其中最重要、我们自己也最能把握的因素就是心态。

通过分析一个人的心态可以大致判断出他的未来。一个没有好心态的人，怎么能有好的未来呢？而如果我们拥有了好的心态，生命的走向便会是另一种状态。

心态好的人，即便失去健康，也能够坦然、微笑着去面对，此时病魔也许会却步、死神也许会绕行；心态好的人，纵然容貌平平甚至长相丑陋，但依然有机会赢得周围人的接纳甚至喜爱；心态好的人，能发现商机、捕捉商机、成就财富梦想；心态好的人，能赢得真诚的爱情，即使又失去了也会潇洒转身，笑对人生；心态好的人，即使处于陌生之地也能交到朋友，享受友谊带来的快乐……

苦难是最好的大学，但其前提是拥有好的心态。只有拥有好的心态，才能点石成金，化苦难为奋进的力量。否则，苦难便会成为一记重锤，击打得你无力还手。同样的苦难，有的人会沉沦甚至轻生，而有的人则会拨云见日、逆境起飞，最终跃过苦难走向成功。没有什么能把一个人打垮，能够打垮自己的，就只有自己。

朋友们，当我们遇到挫折时，请不要再怨天尤人，请先从调整自己的心

态开始。只有拥有好的心态，我们才能不畏浮云遮望眼，一路前行，成就梦想。而漫漫人生之路，其实就是心态的培养之路，这种修养、修行将伴随我们一生。

心态课，是我们每个人一生的必修课。好心态的种子，应该尽早播下。如果每个人都拥有好心态，那么，谁能否认，尘世的我们，不是身处人间天堂呢？

如果这本书有幸被您阅读，您将会认识到好心态对个人成功的重要作用。如果您能从中有所感悟和进步，能够让自己的内心从此觉醒，增强自己把控命运走向的能力，那么，书中的每一个文字，也就有了生命力，这是我们最期待看到的。

好心态的培养，不仅在您对本书思想的领会中，更要靠您个人的努力和实践去体现和丰富。我们希望您能深刻感悟并身体力行，高举好心态的火烛照亮自己的人生之路，让自己的人生从今天开始有所转变。

在本书的编写过程中，编者得到了周芳、韩雪姣、郑月玲、郭东华、邱草、唐秀娟、胡芹、王沛同、唐洪飞、崔侠、郑海龙、崔艳、赵震凤、李彩莉、毕锋、郑海涛、郑茂章等人的大力帮助，没有他们的支持与参与，本书是很难面世的，在此向他们表示感谢。由于编者水平所限，书中偏颇与不当之处在所难免，恳请读者朋友们谅解，并请批评指正。

目 录

第一章 心态决定命运——心态与命运	1
心态的巨大力量	3
你的心态频道任由你来调	5
积极的心态可以改变你的人生	7
心态是命运的主宰	9
学会为自己鼓掌	12
逆境与顺境，全看你心态	13
影响人生的不是环境与遭遇，而是心态	15
走出失败阴影，做个心灵强者	17
心态好，一切才会真的好	18
该放弃时就放弃	21
好心情决定好未来	23
人生要懂得守候心中的满足	25
人生百态，全在于心	27
第二章 心态好才能成功——心态与成功	43
人生成败全在心态	45
换一个角度看问题，失败也是另一种成功	47
只有在觉得自己成功时，才算真正的成功	49

强化自主意识，才能更快迈向成功	50
积极的自我暗示是成功的砝码	52
用自我暗示增加成功的胜算	56
第三章 心态好才能健康——心态与健康	59
拥有好心态，才是人生的最大本钱	61
心理状态与健康可以相互影响	63
聪明人从不会拿健康赌明天	65
幽默是一种很好的心理调节器	67
用笑疗伤，效果显著	70
精神紧张会危害身体健康	72
不良压力下的身体警讯	74
压力太大会引起哪些生理反应	76
健康只会被乐观的人所拥有	77
是什么引发了抑郁	81
乐观是保持健康的秘密武器	83
如何消除心理疲劳	85
坏脾气会让你疾病丛生	86
发脾气对健康有害无益	87
表达愤怒与压抑愤怒都有害健康	88
第四章 心态好才能富足——心态与财富	91
神奇的心灵创富公式	93
想富就富的意念致富法	95
学会享受生活，别做金钱的奴隶	98
“化欲望为黄金”的六个步骤	101
为什么说赚 10 万远比赚 1 万更容易	102
想法越明确，速度越神速	104

学会用梦想催生财富	107
树立自己一定行的致富理念	109
用平常心来对待财富	110
和气才能生财	113
第五章 心态是智慧之源——心态与智慧	117
独处静思是智慧之源	119
积极心态是智慧的催化剂	124
心理意识决定思维方式	126
人的聪明才智，全体现于内心	128
低估自己并非美德	130
用心挖掘生命的巨大潜能	132
进取心态可以激发你的潜能	134
第六章 心态好，生活才会快乐——心态与生活	137
适时放手，不要让爱成为心灵的枷锁	139
千万不要过于难为自己	140
别让欲望夺走你的快乐	142
没必要因是否成功而焦虑	145
是否幸福与财富多寡无关	147
退一步，路会更宽	148
爱的精髓是宽容	150
改变自己的说话方式，就能改变内心状态	152
既然生活着，就应快乐着	154
像现在这样活着，其实就很好	156
第七章 心态好，事业才能发展——心态与工作	159
职场竞争只相信能力，不相信眼泪	161

积极的心态是一种强大的竞争力	162
时刻进行换位思考	164
职场要有空杯心态	166
明确目标比努力奋斗更重要	169
从现在开始努力，走向事业的巅峰	171
用激情点亮工作热情	173
要有结果心态	175
成就伟大的事业需要坚强的意志	178
成就伟大的事业需要积极进取	180
时刻激励自己，相信自己能成功	182
 第八章 让心灵充满阳光——塑造积极心态	 185
和三大消极思维模式说再见	187
男人哭吧不是罪	188
别让自卑绊倒自己	189
管好情绪的六个方法	191
如何改变不快乐的心情	195
用积极的态度面对生活	196
和好心情拥抱一下	198
向朋友敞开友谊之门	199
积极心态的关键词	200
用积极的思维方式去思考	203
幸福就在你心中	207
塑造自己乐观向上的性格	209
人生不能没有兴趣爱好	210
抗拒消极态度要戒绝的言辞与心态	212



第一章

心态决定命运

——心态与命运

心态的巨大力量

法国大文豪雨果曾经说过：“世界上最浩瀚的是大海，比大海更浩瀚的是蓝天，比蓝天更浩瀚的是人的心灵。”随着科学技术的发展，我们人类对外部世界的探索可以说已经走得很远很远，但令人遗憾的是，我们对人类心灵世界探索的脚步却迈得非常缓慢。

我们每个人的心灵深处都蕴藏着无穷无尽的智慧与能量，它就像一个个隐藏着的“金矿”一样，那里有高贵、充实和快乐生活所需要的一切，正等待着我们去开发与汲取。而我们不得不发出这样的感叹：虽然解剖学家的手术刀能够解剖人类身体上的所有器官，但却永远也解剖不了人类的心灵，更解剖不了由心灵而荡漾出来的丰富多彩的奇妙心态。

在每个人的心灵世界中，都存在着一种能够创造奇迹的巨大力量：它能够给你带来灵感，令你有新的发明、新的发现或写出新的文学作品；它会告诉你生命的真正价值，指引你踏上美满的生活道路；它能够帮助你找到理想的伴侣、适宜的事业伙伴或同事；它甚至还可以在你身处困境的时候，为你提供一个解决问题的最佳思路……

因此，当我们学会开发心灵的智慧与能量并释放它的威力时，我们就能够在生活中拥有更多的财富、健康、快乐与幸福，让我们的人生过得更加充实且富有意义。

我们人类有自己的思维、情感和复杂的心理活动。面对外界的刺激，我们会下意识地做出生理与心理的应激反应。例如，当亲朋好友故去时，我们大都会悲伤地流下泪水。此时，流泪就是生理反应，悲伤则是一种心理反应，而悲伤这种心理反应就构成了我们现在的心态。虽然心灵的智慧与力量是无穷无尽的，但是心灵是否能够发挥出力量，以及能够发挥出多大的力量，完全取决于心灵的状态，也就是心态。心态并非简单地处在被动的位置上，它往往栖息在

心灵的深处，无声无息地支配着人们的思想与判断，掌控着人的情感与行动。

有许多描写心态的词语，如心宽体胖、心胸狭窄、心平气和、心浮气躁、心惊胆战、心有余悸、心潮澎湃、心醉神迷、心旷神怡、心猿意马、心灰意懒等。其中，褒义词有心宽体胖、心平气和、心潮澎湃、心旷神怡等；贬义词则是心胸狭窄、心浮气躁、心灰意懒、心惊胆战、心有余悸、心猿意马等。显而易见，褒义词所表达的是一种正面的、积极的心态，而贬义词所表达的则是一种负面的、消极的心态。其实，我们每个人的心态都是由积极与消极这两种心态所构成的。西方的一位著名心理学家曾经说过：“我们每一个人都随身携带着一种看不到的法宝，它的一面写着‘积极心态’，另一面写着‘消极心态’，积极心态能够让你到达人生的巅峰，消极心态则会让你的一生在困苦和不幸中度过。”

积极心态能够充分调动出心灵的巨大能量与智慧，让我们的人生达到一种最佳的状态；与之相反，消极心态则阻碍了心灵能量与智慧的发挥，它会使你如同盲人一般，到处乱撞，并使我们的人生变得黯淡无光。但是，我们每个人的实际心态并不能只是简单地划分为积极的与消极的两种，而常常是积极心态中存有消极的成分，消极心态中又存有积极的成分。任何一个人任何时候都会同时拥有这两种心态，仅仅是其中所占比重不同罢了。但是值得关注的是，这两种心态总是在不断地转变。一个人只有积极心态是行不通的。只有积极心态的人会变得无法自控，易于冒进，也易于遭受挫折；一个人只有消极心态也是行不通的。只有消极心态的人会变得格外消沉。所以，最理想的心态，既非纯粹的积极心态，也非纯粹的消极心态，而是这两者的和谐统一，即平衡的心态。平衡的心态就是平和、平淡、平心静气、气定神闲。此种心态中没有浮躁和忧郁；没有兴奋，也没有悲观；没有狂妄，也没有自卑，所有的一切都恰到好处。一旦拥有了平衡心态，我们就能够打开自己心灵宝藏的大门，发掘出巨大的潜能；我们就能够做到静如止水、动如奔洪，既能克服人生中的一切困难险阻，也能享受人生中的一切成就和辉煌。

你的心态频道任由你来调

因讲授幸福课而名声大振的哈佛大学讲师泰勒·本·沙哈尔指出：“一个人必须随时注意调节自己的身心状态，这样方能控制大脑的反应。”必须承认，我们所做的一切都在于追求快乐和逃避痛苦，但是我们若能及时调整心态，就会对快乐和痛苦产生全新的认识。

每个人的身心状态，都受神经系统的制约，是成千上万个神经活动的总合结果。当我们一接触到各种各样的事情时，身体很快就会自然而然地产生相对应的状态，这个状态可能是被动消极的，也可能是积极奋发的，而大部分的人都不知道该怎么控制这种状态的产生。

你有没有突然想不起来一个人姓名的时候，或者突然间忘记了某个字怎么写。为什么会出现这种现象呢？你明明知道那个朋友的姓名，也知道那个字是怎么写的，可当时就是怎么都想不起来，这说明你智商低下吗？当然不是，只是你当时脑袋转不过弯来罢了。事情做得好坏的差别并非取决于能力，而是取决于当时的身心状态。你可以拥有马华·柯林斯的勇气及毅力，也可以拥有舞王弗雷·亚斯坦的优雅，更可以拥有诺兰·雷思的体力和耐力以及爱因斯坦的聪明才智，但如果你的情绪永远都是那么低落的话，就永远无法发掘出自己的潜能了。

很多心理学家断言，如果一个人能掌握好让自己进入积极状态的诀窍，那么就一定能创造出连自己都想象不到的出色成绩。人的认知无时无刻不受当时身心状态的制约，而这时的认知又会影响人对事物做出的判断。所以说，我们若想提高自己的做事能力，那么就请先控制自己的身心状态，这样才能发掘出自己的无限潜能。

或许你会问：“怎样才能控制自己的身心状态呢？”哈佛大学心理学教授用彩色电视机当事例，对它做了形象的描述。倘若你希望这台电视机能够呈现出

极佳的色彩和音质的话，首先要做的事情就是接上电源，然后再打开电视机。使自己处于一种良好的身心状态中，就好比是给自己接上了电源；如果你无精打采，情绪低落，就好比一台失去电源的电视机，传送不出声音与影像，只是空荡荡的一面荧光幕而已。

其次，当电视机插上电源后，你还得用遥控器选择正确的频道，才能看到你想看的节目。同理，就你的心理状况而言，你的注意力所要关注的方向就好比是电视频道，当你将注意力放在任何自己感兴趣的事物上时，就如同选择了正确的频道，你的感受就会变得较为强烈。所以，如果你不喜欢自己的某种习惯，就赶紧将它调到正确的“频道”上来。

对于生活中的任何人与任何事，我们都会产生相应的反应，而你希望有什么样的反应，完全由你自己选择。至于选择的方法，你可以用两种方式：第一种是改变你的情绪；第二种是转移你的注意力。

我们可以得出结论，人的情绪是跟其当时的身心状态相关联的，你想拥有怎样的情绪，可以通过改变你的身心状态来实现。

在很多年前，美国潜能成功学大师安东尼·罗宾应约翰·丹佛之请，帮助他寻找事业的突破口。丹佛是一名著名的乡村歌手，写过很多首脍炙人口的名曲，而更加宝贵的是，他的个性跟公共形象十分吻合，因此能迅速走红。

当罗宾了解了丹佛以前所写出的那些名曲的背景之后发现，大部分歌曲的编写都是他在做过某项运动后所获得的灵感，例如滑雪、开小型飞机或赛车。这一切运动有一个共同点，就是“速度”，这使得他的肾上腺大量地分泌，加上沿途的美丽风光，让他得到了源源不断的灵感，创作出许多好的作品。而这段时间他的事业之所以会受到制约，就是因为最近缺乏运动。因而罗宾建议他改变生活习惯，多做一些运动。结果，丹佛很快就恢复了自信，灵感又开始源源不断地涌现出来了。

心理学家告诉我们，成功的奥秘就在于永远让自己处于“动”的状态，这可以使你产生自信，有了自信就会拥有各种各样的能力，能够灵活地面对各种环境。当某一个人的能力处于停滞不前的状态时，通常都是因为缺乏运动而导

致的结果。

一场雨过后，当孩子们发现前面有个小水塘时，通常都会很高兴地跑过去嬉戏打闹；但是成年人就不一样了，大多是从水塘边绕过去，不仅如此，有时嘴里还会不断地抱怨着。如果你希望有个不寻常的人生，那么就请控制你的心态，时时让自己充满活力，使自己对未来有个乐观的期望。

积极的心态可以改变你的人生

每个人都渴望成功，可为什么有的人轻易就获得了成功，而有的人却不断地遭遇失败呢？如果我们仔细比较一下成功者与失败者的心态，尤其是关键时刻的心态就会发现，不同的心态会产生完全不同的结果。

有一位女游泳选手，她立志要成为世界上第一位横渡英吉利海峡的人。为了实现这个梦想，她天天都用心练习，要为这历史性的一刻做最好的准备。

这一天终于来临了。在众多媒体记者的注视下，女选手满怀信心地跃入大海中，朝对岸游去。刚开始时，天气非常好，女选手很愉快地向目标前进。但是当她快要接近对岸时，海上起了浓雾，而且越来越浓，几乎到了伸手不见五指的程度。

处在茫茫大海中，她完全失去了方向感，不知道到底还要游多远才能上岸。她越游越心虚，而且越来越疲惫。她对自己没有一丝自信了。最后，她终于宣布放弃了。当救生艇将她救起时，她才发现只要再游一百多米就能到岸了。

人们都为她感到惋惜，距离成功就那么近了。她遗憾地说：“要是我知道距离目标只剩一百多米，无论多辛苦，我一定可以坚持到底，完成目标的。”

我们不怀疑这名女选手的能力，但消极的心态让她功亏一篑。在最后关头，她要是能够再坚持一会儿，实现梦想是轻而易举的，但遗憾的是，她最终失败了——她被自己消极的心态打败了。

可见，心态的力量是巨大的，不同的心态，会给你带来迥然不同的人生。

积极的心态可以带领你走向快乐的人生，随时让你的生活发生重大转变。一个人所处的环境（心理的、感情的、精神的）完全由自己的心态来创造。《快乐的城堡》的作者塞尔玛便是这一理念的成功演绎者。

塞尔玛一直陪伴丈夫驻扎在一个沙漠里的陆军基地，由于丈夫奉命到沙漠里去演习，她只好一个人留在陆军基地的小铁皮房子里。沙漠里的天气异常炎热，让人无法忍受。更让她无法忍受的是，当地住的都是墨西哥人和印第安人，他们不讲英语，因此塞尔玛无法和他们沟通。

最后，她实在忍受不住了，就写信给父母，说要回家去。而父亲的回信只有一句话，但这句话却永远留在她心中，完全改变了她的生活。这句话就是——两个人从牢中的铁窗望出去，一个看到的是泥土，另一个却看到了星星。

塞尔玛一再体会这句话，受到了深深的触动，她为自己以前的想法感到惭愧。于是，她决定要在沙漠中找到“星星”，开始新的生活。

塞尔玛开始和当地人交朋友，学习他们的语言，当地人的热情和朴实是她以前没有想到的。塞尔玛对这里的纺织、陶器很感兴趣，当地人就把最喜欢的、舍不得卖给观光客的纺织品和陶器送给她。塞尔玛还开始研究那些迷人的仙人掌和各种沙漠植物，寻找几万年前留下来的海螺壳，并学习了许多当地的生活常识。

塞尔玛的生活彻底改变了，原来让她难以忍受的沙漠开始令她兴奋不已、流连忘返。这一切改变都是因塞尔玛的心态改变了。

成功学大师拿破仑·希尔指出，心态是成功人士的首要标志，一个人能不能成功，关键在于他的心态。成功者与失败者的差别就在于成功者是以积极的心态去面对人生，而失败者则以消极的心态去面对人生。

能够运用积极心态掌控自己人生的人，行动积极向上、奋发图强，他们能够积极乐观地正确处理人生遭遇到的种种困难、挫折与问题。运用消极心态掌控自己人生的人，行为消极、悲观，不敢也不去积极克服人生所面对的种种困难、挫折与问题。