

# 靠心态去成功

金城出版社

罗国芳 编著

读懂心态，驾驭命运，改变心态，创造人生。  
心态决定人生，把握心态，就能成功！



TO SUCCEED BY STATE OF MIND

# 靠心态去成功

罗国芳/编著

金城出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

靠心态去成功/罗国芳编著. —北京: 金城出版社, 2004.5  
ISBN 7-80084-589-3

I. 靠… II. 罗… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 027374 号

**金城出版社出版发行**

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话: (发行部) 84254364 (总编室) 64228516

北京法大印刷厂印刷

880 × 1230 1/32 12 印张 220 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 3 次印刷

印数: 7001 - 11000 册

ISBN 7-80084-589-3/B·83

---

定价: 20.00 元

## 目 录

### 第一章 读懂心态，驾驭命运

|                      |      |
|----------------------|------|
| 心态的力量.....           | (3)  |
| 好心态助你成功.....         | (8)  |
| 一念之差与天壤之别 .....      | (12) |
| 成也心态，败也心态.....       | (15) |
| 良性的自我暗示是成功的金钥匙 ..... | (18) |
| 控制好你的心态 .....        | (29) |
| 心态好才是真的好 .....       | (35) |
| 心态成就未来 .....         | (41) |
| 强化自主意识，潇洒走向成功.....   | (46) |
| 心态测试 .....           | (48) |

### 第二章 心态与事业

|                   |      |
|-------------------|------|
| 以积极心态抓住事业机遇 ..... | (67) |
| 有目标还要有好心态 .....   | (72) |
| 成功源于你的内心 .....    | (75) |
| 创造良好的心态环境 .....   | (79) |

## **靠心态去成功** *To succeed by state of mind*

|                      |      |
|----------------------|------|
| 积极心态给你攀登的力量 .....    | (80) |
| 永远不要说放弃 .....        | (83) |
| 掌握意志力,突破自我设限 .....   | (86) |
| 失败是另一种成功 .....       | (87) |
| 冷静思考,在跌倒的地方站起来 ..... | (90) |
| 永远抱着热忱的态度 .....      | (92) |

## **第三章 心态与财富**

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 执著的梦想催生财富 .....           | (101) |
| 多梦想,多拥有 .....             | (111) |
| 好心态会给你带来更多财富 .....        | (119) |
| 资金少也能赚大钱 .....            | (123) |
| 用思考擦亮成功的火光 .....          | (125) |
| 心智是最好的致富之源 .....          | (127) |
| 胜利属于坦然面对生活的人 .....        | (129) |
| 树立“我一定能”的致富信念 .....       | (134) |
| 别让消极心理阻断你的创富之路 .....      | (135) |
| 以积极心态追求财富,以平常心态对待财富 ..... | (137) |
| 不要成为金钱的奴隶 .....           | (143) |

## **第四章 心态与潜能**

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 用心去发现生命的巨大潜能 ..... | (149) |
|--------------------|-------|



|                    |       |
|--------------------|-------|
| 积极暗示能够挖掘你的潜能 ..... | (151) |
| 进取状态可以激发你的潜能 ..... | (155) |
| 敢想敢做,成功就是你的 .....  | (157) |

## 第五章 心态与智慧

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 心态是智慧源泉 .....        | (165) |
| 心理意识决定思维方式 .....     | (172) |
| 保持健康心理,顿悟人生智慧 .....  | (176) |
| 积极心态是智慧的催化剂 .....    | (178) |
| 聪慧体现于内在的心理 .....     | (184) |
| 创新意识是智慧人生的起跑线 .....  | (188) |
| 冒险精神是智慧人生的独特通道 ..... | (191) |
| 培养智慧需要良好的性格 .....    | (195) |

## 第六章 心态与生活

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 让希望为你点燃生活的激情 .....  | (203) |
| 想象,启发生命的动力 .....    | (204) |
| 快乐可以使你成为情绪的主人 ..... | (206) |
| 彻底享受人生的乐趣 .....     | (208) |
| 快乐藏在做事的态度中 .....    | (210) |
| 拥抱生活,热爱生命 .....     | (213) |
| 把每一天都当作人生的开始 .....  | (215) |

## **靠心态去成功 To succeed by state of mind**

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 永远怀着一颗感恩的心 .....      | (217) |
| 给心灵涂抹一点幽默的色彩 .....    | (219) |
| 平静心态,坦荡人生 .....       | (221) |
| 微笑来自快乐的内心 .....       | (223) |
| 一心只往好处想 .....         | (225) |
| 别让“坏”的事物黯淡了你的眼睛 ..... | (228) |
| 知足是一种滋生快乐的心态 .....    | (232) |
| 在心里装下宽容与大度 .....      | (240) |
| 从你的“心理牢笼”里走出来 .....   | (242) |

## **第七章 心态与健康**

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 心态影响健康 .....        | (249) |
| 因为快乐,所以健康 .....     | (252) |
| 有益于健康的七种心态 .....    | (254) |
| 对自己的健康满怀信心 .....    | (256) |
| 用信念的魔力击退死神 .....    | (258) |
| 好身体来自好心态 .....      | (260) |
| 更新你的健康观念 .....      | (262) |
| 有效消除心理疲劳的八种方法 ..... | (267) |

## **第八章 改善消极的心态**

|                |       |
|----------------|-------|
| 注意克服伤害心态 ..... | (271) |
|----------------|-------|

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 生气是拿别人的错误来惩罚自己 ..... | (273) |
| 完美的人生需要“息怒” .....    | (275) |
| 停止抱怨,面对现实 .....      | (276) |
| 做个心灵上的强者 .....       | (278) |
| 学会心理脱贫 .....         | (280) |
| 残疾不是缺陷 .....         | (286) |
| 化解你的嫉妒心理 .....       | (288) |
| 成就大事业必须丢掉虚荣心 .....   | (292) |
| 战胜困难的十八种心理战术 .....   | (295) |
| 幽默是克服消极心态的良药 .....   | (299) |
| 排除消极心态的积极心理暗示 .....  | (305) |
| 改变消极心态不妨自我发泄 .....   | (306) |
| 改善消极心态的六个步骤 .....    | (308) |
| 用好心态抓住幸福的“青鸟” .....  | (311) |

## 第九章 建立积极的心态

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 幸福就是一种积极的心态 .....   | (321) |
| 自信让你产生积极心态 .....    | (325) |
| 让培养积极心态成为一种习惯 ..... | (329) |
| 人生必做的心灵体操 .....     | (332) |
| 快乐是一种“简单生活” .....   | (339) |
| 心境开阔天地宽 .....       | (344) |



**靠心态去成功** *To succeed by state of mind*

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 在绝望中寻找希望 .....    | (348) |
| 塑造乐观向上的性格 .....   | (350) |
| 加强信念的九个具体行动 ..... | (353) |
| 梦想成就未来 .....      | (358) |
| 获得幸福是人生的目的 .....  | (365) |
| 学会为自己喝彩 .....     | (371) |
| 把心门打开,让阳光进来 ..... | (373) |
| 让你变得积极的七种方法 ..... | (375) |

DU DONG XIN TAI, JIA YU MING YUN

## 第一章

# 读懂心态,驾驭命运



戴尔·卡耐基说:人与人之间只有很小的差异,这很小的差异却造成了巨大的力量,这很小的差异就是心态,很大的差异就是不同的心态产生的结果。

# 心态的力量

那么,心态是什么?它为什么拥有如此巨大的力量?

我时常会有这样的想法:人的组合其实并不复杂,一颗头颅、两只胳膊、两条腿、一个躯干,这便形成了一个完整的人,而人的组合成分也不过是血肉与骨骼。但是,就是这样的成分和这样的组合,却产生出了一个心灵的世界,它使人变得伟大而神秘。著名作家雨果说: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。今天,科学技术的发展已经使人类登上了月球,在对外部世界的探索中,我们已经走了很远很远,但遗憾的是,我们对内在心灵世界的探索,步子却迈得很慢很慢。

我们这个时代最神奇的秘密是什么呢?原子能的奥妙?热核能量?中子炸弹?星际旅行?——不!都不是。那么这个最神奇的秘密究竟是什么呢?答案极其简单。这个秘密就是人类的心灵,就是心灵中存在的那种能创造奇迹的力量。这正是许多人渴望去探索的一个关于人类自身的奥秘。

我曾无数次发出这样的感叹:解剖学家的手术刀尽管能解剖人身体上的每一个器官,但是,他永远解剖不了人的心灵,解



## **靠心态去成功** *To succeed by state of mind*

割不了由心灵荡漾出的丰富的心态。

我们每个人都有一颗心灵,每颗心灵的深处都蕴藏着无穷无尽的智慧和能量,有待于人们去开发和汲取。有一个比喻说得好:

每一个人的心灵深处都藏着一个“金矿”,那里有高贵、充实和快乐生活所需要的一切东西。

的确如此,心灵中蕴藏的无穷智慧将会给你带来一切:它能给你带来灵感,让你有新的发明、新的发现或者写出新的文章和剧本;它还会告诉你关于宇宙的神奇本质,向你展示生命的真正价值,指引你走上通向完美生活的道路;心灵还能帮助你找到理想的伴侣、恰当的事业伙伴或同事;它甚至能在你身处危机时,为你提供一个解决问题的方法。

因此,人一旦学会了开发心灵的智慧和能量,并释放出它的威力,那么,他(她)就会在生活中拥有更多的财富、健康、幸福和快乐。

然而大多数人并不知道他们自己的心灵会拥有这些无穷的宝藏,因而他们的灵魂始终沉睡不醒,总是整天忙忙碌碌地在外面的世界中去苦苦追寻。殊不知,他们所想要的一切都可以从心灵中获取。一块磁化钢可以吸起比它重几倍的东西,但如果你把这块钢的磁性退去,它就连一片羽毛也吸不起来。人身上的磁性就是心灵,而打开心灵之门的钥匙就是心态。世上有两种类型的人:一种是“磁性人”,他们充满了希望和自信,确信自己生来就是胜利者和成功者;然而,还有另外一种“非磁性人”,他们内心充满恐惧和疑问。机会来临时,他会这样说:“我或许会失败,我或许会赔钱,人们会嘲笑我的。”这种人在生活中是不



## 第一章 读懂心态,驾驭命运

会有什么前途的,因为他没有打开心灵之门。如果你想做一个“磁性人”,那么就先探寻一下心灵的秘密吧!

人是有思维、有情感、有复杂心理活动的高等动物。面对外界的刺激,人会做出生理和心理的应激反应。当亲人亡故之时,人会悲伤地流下眼泪。在这里,流泪是生理反应,悲伤则是心理反应,而心理的这种反应就形成了人的心态。

有血有肉有思想有感情的人,在受到外界刺激时,不可能无动于衷、麻木不仁,总会在心理上有所反应,产生某种心态,或几种心态的混合。然而,人是伟大而神秘的,心态也不是简单地处在被动的位置上,它常常栖息在心灵的深处,悄无声息地左右着人的思想和判断,控制着人们的情感和行动。所以,尽管许许多多的人都漠视自己的心态,然而,心态却从来不会漠视他们,心态时时刻刻都在支配着他们的一言一行,决定着他们的命运。

我们每个人的心灵都处在不同的状态之中。心灵的智慧和力量虽然无穷无尽,但心灵是否能发挥出力量,发挥出多大的力量,这完完全全取决于心灵的状态,即心态。心态有很多种:愤怒、悲观、忧郁、浮躁、嫉妒、虚荣、怨恨、侥幸、牢骚、失望、脆弱、冷漠、忧虑、犹豫、焦虑……沉着、乐观、镇静、自信、安详、坚定……

随手翻开一本《现代汉语词典》,我们轻易就会找到这样一些词语——

心花怒放 心灰意懒  
心满意足 心急火燎  
心不在焉 心惊胆战  
心安理得 心平气和



## 靠心态去成功 To succeed by state of mind

心驰神往心事重重

心浮气躁心有余悸

心潮澎湃心猿意马

心宽体胖心胸狭窄

心醉神迷心烦意乱

心旷神怡心急如焚

这些词语中的每一个都分别说出了人的一种心态。如果我们按照词的贬义和褒义对上述词语进行分类,褒义词就会是这些:

心花怒放、心满意足、心安理得、心宽体胖、心平气和、心驰神往、心潮澎湃、心旷神怡

贬义词则是:

心不在焉、心浮气躁、心醉神迷、心灰意懒、心急火燎、心惊胆战、心事重重、心有余悸、心猿意马、心胸狭窄、心烦意乱、心急如焚。

不难看出,褒义词所讲的是一种正面的积极的心态,而贬义词所讲的则是一种负面的消极的心态。我们每一个人的心态都是由积极和消极这两种心态所构成。西方一位著名心理学家说:

我们每个人都随身携带着一种看不见的法宝,它的一面写着“积极心态”,另一面写着“消极心态。”积极心态可以使你达到人生的顶峰,消极心态则会使你一生中困苦与不幸缠身。

这位心理学家的观点无疑是深刻的。因为,好心态能充分调动出心灵的巨大能量和智慧,使你的事业、身体和婚姻等都达到一种完美的境地;相反,坏心态则阻碍了心灵能量和智慧的发



挥,它会让你像双目失明的瞎子一样,四处乱撞,会让你的人生变得黯淡无光。然而,我们每一个人的实际心态并不能简单地划分为积极的和消极的两种,而往往是积极心态中有消极的成分,而消极心态中又有积极的成分。积极心态与消极心态几乎是一对孪生兄弟,密不可分,而我们所要做的,只不过是掌握好彼此的一个分寸、控制好它们各自的比重。

人的积极心态是心态的一极,它可以用阳来表示;而消极心态是心态的另一极,它可以用阴来表示。心态的这两极相互激荡,消极心态中有积极心态,积极心态中有消极心态,阴中有阳、阳中有阴,它们相辅相成,从而形成了心态的特征。因此,任何人都不可能只拥有其中的一种心态,任何人在任何时候都同时拥有这两种心态,只不过其中所占比重不同而已。但值得注意的是,它们总是在不停地转变。所以,一个人只有积极心态是不行的,只有积极心态,人就会阳气太盛,变得不可控制,就容易冒进,就容易遭受挫折;一个人只有消极心态也是不行的,只有消极心态,人就会阴气太重,变得极端消沉。自信往前走一步,就变成了狂妄、固执,往后退一步,就变成了自卑;冷静往前走一步,就变成了急躁,往后退一步,就变成了冷漠;紧张恰到好处时,能让我们集中注意力,如果稍微向前走一步,就变成了恐惧,稍微往后退一步,就变成了麻木不仁;勇气是一种积极的心态,但向前走一步,就变成了飞扬跋扈,往后退一步就变成了胆怯……因此,心态最重要的,是要达到彼此的和谐。

我们这个世界上最理想的心态,既不是纯粹的积极心态,也不是纯粹的消极心态,而恰恰是这二者的和谐统一。平衡的心态才是最理想的心态,它的特征就是平和、平淡、平心静气、气定





神闲。这种心态里没有浮躁、也没有忧郁,没有兴奋、也没有悲观,没有狂妄、也没有自卑,一切都恰到好处。它就像圆形的太极图一样,浑融一体。人一旦拥有了这样的心态,他就能打开心灵宝藏的大门,心灵的巨大潜能就会被释放出来;他就能静如止水、动如奔洪,既能够去应对人生的一切艰难险阻,也能够去享受人生的一切成功。

## 好心态助你成功

心态决定一切,好心态助你成功。心理学家告诉我们,以下六种心态是人们成功的前提。

### 1. 理解心态

一般来说,人际关系上的失败,大部分要归因于“误解”。

对于特定的一系列“事实”或者环境,我们往往指望别人也会跟我们一样地作出反应和得出结论。大多数情况下我们未能如愿,但其实别人的反应或者立场并不是要为难我们,并不是因为别人太顽固或者心怀叵测,而是因为他对情况的了解和解释与我们不同。

其实,我们也不愿意承认自己的过失、错误、缺点,甚至不承认自己干得不对劲。我们不愿意承认我们不希望出现的情况,这实际上是在欺骗自己。正因为我们看不到真相,所以才无法采取适当的行动。有人说过,每天对自己承认一件痛苦的事实,

