

成功人生必读丛书

掌握 心态 的技巧

尹卿 / 主编



只要有好的心态

就会有快乐的人生



成功人生必读丛书

掌握心态的技巧

尹 卿 主编

本书为您奉上的是——

教科书上学不到的实践知识

他人摸爬滚打的切身体验

现实生活中左右逢缘的游戏规则

甘肃文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

掌握心态的技巧 / 尹卿主编. — 兰州: 甘肃文化出版社, 2003.10

(成功人生必读丛书)

ISBN 7-80608-868-7

I. 掌... II. 尹... III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 095787 号

掌握心态的技巧

尹卿 主编

责任编辑: 温亚莉

装帧设计: 动力图文

出版发行: 甘肃文化出版社

印刷: 兰州奥林印刷有限

社 址: 兰州市庆阳路 230 号

责任公司

邮政编码: 730030

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092

版 次: 2003 年 12 月第 1 版

字 数: 800 千字

印 次: 2003 年 12 月第 1 次

印 张: 49.5 印张

印 数: 1-12000

书 号: ISBN 7-80608-868-7

全套定价: 90.00 元

序

怎样用最短的时间学到最需要的知识？怎样在快节奏的夹缝中铺出一条速读知识的宽带？出版社想读者之所想，于是策划了这套《成功人生必读丛书》。

为本丛书提管撰稿的尹卿先生，早已为读者所钟爱和倾慕。他前几部力作已被有的企业列入高层主管的必读书，也常有企业和单位打电话到出版社，盛邀他临场演讲。

魅力何在？不仅仅在于文笔的简洁明快，通俗流畅，主要在于字里行间都是实话实说。说出了人们想弄明白而未明白的事理，想得到而尚未得到的知识；说出了时时都可能发生的

故事，人人都在关心的话题……

这些话题就是本套丛书中的《掌握做人的技巧》、《掌握做事的技巧》、《掌握识人的技巧》、《掌握用人的技巧》、《掌握管人的技巧》、《掌握沟通的技巧》、《掌握社交的技巧》、《掌握心态的技巧》、《掌握说话的技巧》，一册一个主题，便于阅读，也便于思考，读书与生活打成一片。

读书有精读、速读之分。所谓精读，是指经典名著要字斟句酌，还要查阅辞典和资料，找出处，作笔记；而速读则不同，可以像吃零食和夜宵，想吃随吃，也可以一目十行，泛泛地浏览，轻松地欣赏。本套丛书宜于速读，因为书稿内容并无玄奥的语段，偏僻的词句，而是生活的直白，直指人心，一点就透，容易使你产生共鸣，增强自信。

读书像读诗，读出诗眼才会觉出其中的真味。《诗经》开篇那首：“关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。”前三句是一般的叙述，第四句中的“好逑”才是诗眼。有了“眼”，全诗才能活起来。古人解释：“逑

者，匹也。”用现代的流行语解释，也就是追求卓越和双向选择。要达到“好逑”的目的，必须具备三个条件：一是目标明确——一位身材窈窕、气质淑雅的女子（这当然是一种形象的比喻，下同）；二是营造一个宽松惬意的环境——“在河之洲”；三是有个祥和的心态——心态祥和才能发出和雅的“关关”之音。条件具备了，因缘也就成熟了，目的也就达到了。无论做人、做事，还是社交、沟通，其目标定位，环境宽松，心态祥和都是升华思想境界（“君子”），获得理想效果（“好逑”）的人生阶梯。这就是“诗眼”的妙用。

本丛书也不乏这种妙趣横生的“眼”，当你在一目十行时读出了“字眼”、“词眼”、“句眼”，便会感到利乎于用，而益乎无用，其乐融融。这不仅是一种读书的享受，更是一种人生的体验。

作者在大学读研时就与我结下了忘年交，他谦虚，称我“老师”。其实，我也在向他学习，而他的成就和境界都在我之上。他在去加州大学作访问学者一年，临行前约我为这套丛

书作序。我欣然应诺，就像我们之间的切磋闲聊，想到什么就说什么，但不知是在“点睛”，还是在“添足”，尚待读者的评断。

殷 涵

2003年10月于北大智学苑

目 录

😊 第一章 积极进取的心态

感恩生活	(2)
成功来自积极的心态	(5)
让想象飞起来	(9)
信任自己	(12)
丢掉生命的拐杖	(15)
珍惜当下，立即去做	(19)
做平凡人做的事	(26)
小事也要用心做	(29)
一步一步来	(33)
在清苦中寻找快乐	(37)
从容自若	(42)
一边走，一边唱	(44)
在黑暗中看见光明	(48)

快乐自造	(50)
------------	------

😊 第二章 严密谨慎的心态

时刻准备着	(54)
不做生活的慵懒者	(57)
别不拘小节	(61)
保持你的冷静	(63)
先思而后行	(68)
先规矩，后突破	(70)
新人出头三字经	(73)

😊 第三章 志在必得的心态

诚实是一笔财富	(78)
信誉至上	(80)
营造成功的氛围	(84)
做个内敛的人	(89)
常怀自信	(91)
志不立者事无成	(95)
志不强者智不达	(98)
不轻言失败	(101)
而失败者不然	(104)

😊 第四章 机智圆融的心态

撕掉你的标签	(108)
想说就说吧	(113)
保持你的平和	(115)
无惧高手	(120)
看什么人，说什么话	(124)
别露出你的“马脚”	(128)

😊 第五章 低调高歌的心态

不急功近利	(140)
宁慢勿错	(144)
适度冒险	(148)
不要硬撑着	(152)
低调，但不自卑	(156)
不要由着性子来	(161)

第一章 积极进取的心态

如果你们不努力上进，超过一般人，那么你们只有落在别人后边。

——泰戈尔

 感恩生活

有一部电影，片名叫《角色》，它讲述的是一个女孩在单亲家庭中成长的历程。

这个女孩那原为女仆的母亲靠给别人家洗衣服养活她，她则靠着前一位房客所留下来的百科全书度过自己的童年时期。这套缺页、又只到T的百科全书，是她百看不厌的童伴，也成为她日后做事的重要高参。

这个小女孩后来当上了副市长，她遇到许多好心人。她有一位在人前贬抑她、在人后却称赞她的恩师，有一位看似冷酷沉默的妈妈，有一位不耽误她发展事业的爱人。这些人都在逼迫她走上成功之路，令她没有退路，只有成功。

不知是谁说过：“恩情，不一定会用世俗的方式呈现在你我面前，它有时会变换不同的容颜来帮助你。不要用决裂的行为对待所有的关系，因为有时是你错解了它；不要让遗憾发生，用感恩的心态看待世界，可防止一切不幸发生。”

三毛说：“一个小女孩因为没有鞋子穿而哭泣，直到她看见一个没有腿的人。这个小故事，虽然十分平凡，可是它常常在我的心中激励我。当我偶尔对人

生失望，对自己过分关心的时候，我也会沮丧，也会悄悄地怨几句老天爷，可是一想起自己已有的一切，便马上调整自己的心态，不再怨叹，高高兴兴活下去。”

如果你正处在一种很消极的心态里，抱怨自己命运的蹇劣困窘，抱着一颗执著心，觉得生活对自己实在的不公平，你就会像个抱怨没有鞋穿的女孩子。

法国作家乔治·桑曾说，我们将描写些什么呢？我们要在死的思想里为目前的人类寻找报酬吗？或者要将死亡当成一种祈求，借以惩罚不义、补偿痛苦？不！我们不再愿意描写死，而要赞颂生。我们既不再相信坟墓的空虚，也不再相信勉强舍弃尘世便可使人得救。我们希望人生美好，因为我们祈求它的丰富。我们要让乞丐离开他的垃圾堆，以及穷人不再因为富人的死亡而高兴，让所有的人都愉快，以使少数人的幸福不再是罪恶并受上帝的诅咒；要让农夫播种麦子时，觉得自己是为人生事业效力而愉快，不是因为死亡在旁边驱策他。总之，我们必须使死亡既非对于繁荣的惩罚，也不是对于贫穷的安慰。

人们明明知道世事无常而无可奈何，但是一旦不能顺心随



意，便不知不觉地抱怨不已。而平凡的生活，仍然日复一日地进行着。

你如果能够舍弃执著的观念，抱着乐观进取的心态，必然不会轻易地怨天尤人。你如果肯对自己所拥有的一切，抱着一种知足、感恩的心态，就不会这样埋怨命运的不公。你如果能多想到自己对别人所应付出的感情或力量，就不会觉得这世界没有你的一方天地。你应当感谢生活的馈赠，好好珍惜。

你如果觉得自己被命运亏待，命运给别人的多于给自己的，这也许是因为你心太大、性太急。你正当青春年华，正当搏击风云之时，如果你有一个愿望，可能你要花一生的时间才能实现。命运不会凭空给人们一种幸运，除非他自己付出了足够的心力，忍耐了相当长的时间。命运也许曾经在无意中给了一些人额外的幸运，但假如这些人不懂得如何去把握、去运用这幸运的话，命运还是会把它拿走的。

理想的工作，成功的事业，美满的爱情，这些都得自己去追寻。在追寻的途中，遇到挫折，不能抱怨生活对自己的苛刻。

在我们的身边，我们总能遇到一些这样的人：他们认为自己之所以能生存，并且生活得很好，这是靠一种天然的权利和自己的本事换来的，不存在对大自然的感恩。

我们生活在科学技术日新月异地发展的今天，毫无疑问，只要我们有钱，任何有关我们的衣食住行等物质我们都可以随心所欲地买到，并把它们搬运回家，尽情地享受。也许正是因为如此，人们对这些东西的感恩之情才变得日益淡薄，认为获得它们是理所当然的，因而也就不爱惜它们。正如德国大诗人海涅所说，太容易得到的东西便不是珍贵的东西。试想：如果我们生活中的各种东西全部消失，我们还能生存吗？

一个人的本事极有限。那种对一切东西都怀有感恩心态的人是有人性的人。请不要对自己目前的境遇抱怨，不要对自己所拥有的感到不满意。人呀，总是这样，得不到的就是最好的，得到的往往又不肯去珍惜。可是如果那一天，你手中握住的所有像沙子一样被你不经意地从指缝间滑落，当你懂得珍惜的时候，证明你已失去。这时，后悔已经太迟。

不重视现在的人，就不会有可以期待的未来。

拥有一份感恩的心态吧！若你没得到什么，那是因为你本没有付出什么；若你觉得自己所得太少，其实你本可以付出更多！



成功来自积极的心态

自有人类以来，不知有多少思想家和教育家一再

强调工作中激情的重要性。但他们都没有明确指出：激情是一种心理状态，是一种可以用自我暗示诱导和修炼出来的积极的心理状态！

成功始于觉醒，心态决定命运！这是今天的伟大发现，是成功心理学的卓越贡献。成功心理、积极心态的核心就是主动意识，或者称做积极的自我意识，而主动的来源和成果就是经常在心理上进行积极的自我暗示。反之也一样，消极心态，就是经常在心理上进行消极的自我暗示。就是说，不同的意识与心态会有不同的心理暗示，而心理暗示的不同也是形成不同的意识与心态的根源。所以说心态决定命运，正是以心理暗示决定行为这个事实为依据的。

例如，星期天，你本来约好和朋友出去玩，可是早晨起来往窗外看，下雨了。这时候，你怎么想呢？你也许想：糟糕！下雨天，哪儿也去不了，闷在家里真没劲；也许你想：下雨了，也好，今天在家里好好读读书，听听音乐——这两种不同的心理暗示，就会给你带来两种不同的情绪和行为。

我们多数人的生活境遇，既不是一无所有，一切糟糕；也不是什么都好，事事如意。这种一般的境遇相当于“半杯咖啡”。你面对这半杯咖啡，心里产生什么念头呢？消极的自我暗示是为少了半杯而不高兴，情绪消沉；而积极的自我暗示是庆幸自己已经获

得了半杯咖啡，那就好好享用，因而情绪振作，行动积极。

由此可见，心理暗示这个法宝有积极的一面和消极的一面，不同的心理暗示必然会有不同的选择与行为，而不同的选择与行为必然会有不同的结果。有人曾说：“一切的成就，一切的财富，都始于一个意念。”我们还可以再说得浅显全面一些：你习惯于在心理上进行什么样的自我暗示，就是你贫与富、成与败的根本原因。因而，发展积极心态、走向成功的主要途径是：坚持在心理上进行积极的自我暗示，去做那些你想做而又怕做的事情，尤其要把羞于自我表现，惧于与人交际，改变为敢于自我表现，乐于与人交际！

每个人都带着一个看不见的法宝。这个法宝具有两种不同的作用，这两种不同的力量都很神奇。它会让你鼓起勇气，抓住机遇，采取行动，去获得财富、成就、健康和幸福；也会让你排斥和失去这些极为宝贵的东西。这个法宝的两面就是两种截然不同的心理上的自我暗示，关键就在于你选择哪一面，经常使用哪一面了。

一个孩子，家境贫寒，生活窘迫，不得不经常拾煤块、捡破烂，因而有些同学就看不起他。放学以后，常有3个爱欺负人的孩子袭击他，以此取乐。他