

# 做自己想做的人

## 做乐观积极的人

李践 著

1



中国时代经济出版社

## 图书在版编目 (C I P) 数据

做乐观积极的人 / 李践著. — 北京 : 中国时代经济出版社, 2011. 1

(做自己想做的人绘本系列)

ISBN 978-7-5119-0390-7

I. ①做… II. ①李… III. ①成功心理学—通俗读物  
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第221563号

书 名: 做乐观积极的人

出 版 人: 宋灵恩

策 划 人: 卢 霞 李 仙

作 者: 李 践

出版发行: 中国时代经济出版社

社 址: 北京市西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座

邮政编码: 100044

发行热线: (010)68320825 68320484

传 真: (010)68320634

邮购热线: (010)88361317

网 址: [www.cmepub.com.cn](http://www.cmepub.com.cn)

电子邮箱: [zgisdjj@hotmail.com](mailto:zgisdjj@hotmail.com)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 上海市印刷十厂有限公司

开 本: 1/32

字 数: 70千字

印 张: 5.5

版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5119-0390-7

定 价: 22.00元

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社发行部联系更换  
版权所有 侵权必究

# 总序

和年轻人沟通，我经常 would 问他们一个问题：“你将来想做什么？”

很多人会说：“做自己想做的人。”

我会再问：“你想做一个什么样的人？”

“有事业的人……”“有钱人……”“成功的人……”“环保志愿者……”“自己创业……”“……”回答五花八门。

我会继续问下去：“很好，你准备怎么做呢？”“你打算花多长时间做到呢？”

“有事业是指什么样的事业？”“有钱是指多少钱？”“具体怎么创业？”……

很多人都被我问住了。

每个人都有自己的梦想，梦想没有对错，做自己想做的人，就是实现梦想的最高境界。

但是，梦想不能只是想想而已，必须把它变成目标：明确具体 + 可量化 + 有挑战 + 长短结合 + 有完成期限，才有可能实现。

比如：我想成为有钱人——这是梦想；我要在 50 岁以前实现 2000 万的财富自由——这是目标。

有了目标还不够，你还要认真思考这些问题：我现在的起点在哪里，我的优势和劣势是什么，实现目标过程中我可能遇到哪些障碍，解决这些障碍的方法和措施有哪些，达到这个目标我需要具备什么知识和技能，什么人或团体对我实现这个目标有帮助，分解到每个 5 年

我要有多少财富，我 1-3 年每年的行动计划是什么……

想好再做，边做边调整，做自己想做人，要做好充分的准备。

心在远方，路在脚下，在实现梦想的过程中，我们总结下来，有五个关键点非常重要，那就是“乐观积极、目标明确、管理时间、持续学习和快速行动”，这就是《做自己想做人》这本书的核心思想。

早在 2001 年，我就把这五个关键点结合实践经验，写成了文字书《做自己想做人》，一上市，便引发了一场学习热潮，十年来，影响了数以万计渴望成功的年轻人，帮助他们走上成功之路。直到今天还有很多读者慕名而来。

应广大读者厚爱，同时为了帮助更多的朋友，实现“做自己想做人”的梦想，我们精心设计了这套书系，共 5 本好书：《做乐观积极的人》、《做达成目标的人》、《做高效率的人》、《做会学习的人》、《做行动的巨人》。用轻松快乐、小巧便携、彩绘本的方式，帮助大家方便学，喜欢看，轻轻松松掌握一些做人做事的基本方法。

希望我们实实在在的努力，能够帮助每个人实现梦想，做自己想做人！



# 前言

当今社会，竞争非常激烈，很多人难免会有这样的情绪：消极、悲观、失望、抱怨、挫败感……当他们把这些消极的情绪带到工作中去的时候，可想而知，工作质量也受到负面的影响，导致了一连串的“蝴蝶效应”。

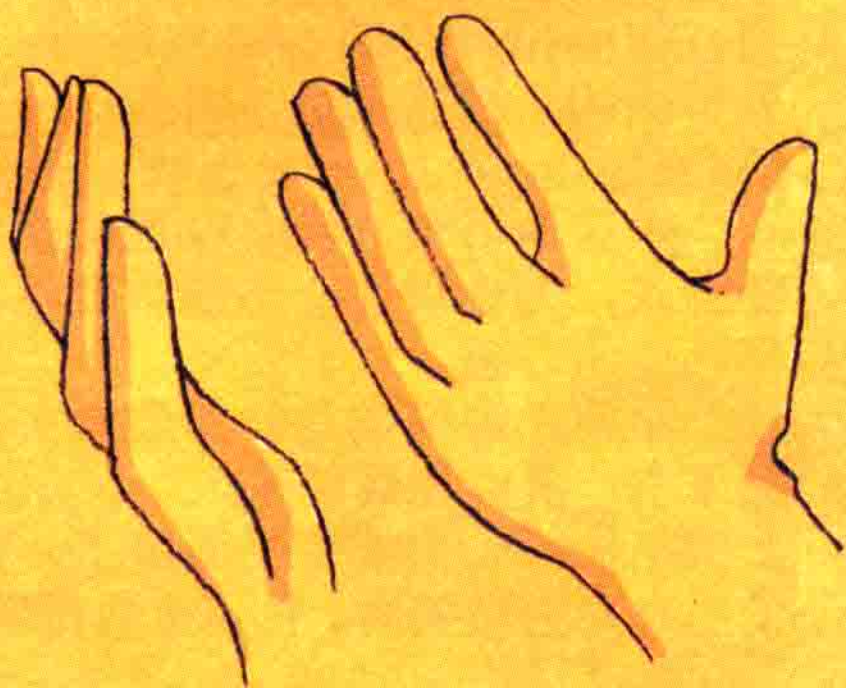
因此，学会自我调节心态至关重要。心态决定了你的行动，行动决定了你的结果。一个好的心态，必定会带来一个好的结果。

在日常工作中，我要求员工每天评估自己的心态：事情是不是一次就做好了？工作质量如何？是不是当日事当日毕了？有没有拖延？有没有坚守承诺？是不是乐观自信？有没有帮助到别人？有没有承担责任？每天为自己打分，勾画出每月的心态曲线图，找到最低点，分析原因，持续改进，训练自己永远保持积极的心态。

在这本书中，我会以通俗易懂、图文并茂的方式，为你讲述心态的重要性，以及如何管理好你的心态。

如果你渴望成功，却屡屡失意，相信读完这本书，就会充满能量。

记住，人生就像一面镜子，当你以一个好的心态向它微笑时，它一定会微笑着回报给你。



# 目录

## Contents

### 第1章 心态决定命运

1

|              |    |            |    |
|--------------|----|------------|----|
| 心态决定命运       | 2  | 包治百病的灵丹妙药  | 12 |
| 心若改变，人生改变    | 4  | 有阳光就够了     | 14 |
| 老太太变得快乐了     | 6  | 对不利条件正面思维  | 16 |
| 不同的心态看到不同的结果 | 8  | 内心世界控制外在世界 | 18 |
| 心中有什么，眼中看什么  | 10 |            |    |

### 第2章 人为什么会消极

21

|         |    |          |    |
|---------|----|----------|----|
| 缺乏人生目标  | 22 | 好高骛远     | 34 |
| 害怕失败和拒绝 | 24 | 多疑的小乌龟   | 36 |
| 害怕承担责任  | 26 | 邻人盗斧     | 38 |
| 埋怨与责怪   | 28 | 人性的弱点    | 40 |
| 做事半途而废  | 30 | 消极使人难以成功 | 42 |
| 对未来悲观   | 32 | 消极树和积极树  | 44 |

### 第3章 过去不等于未来

47

|             |    |               |    |
|-------------|----|---------------|----|
| 不要让跳蚤变成“爬蚤” | 48 | 士别三日，当刮目相看(1) | 56 |
| 过去不等于未来(1)  | 50 | 士别三日，当刮目相看(2) | 58 |
| 过去不等于未来(2)  | 52 | 自己的事自己做       | 60 |
| 过去不等于未来(3)  | 54 | 自己就是宝藏        | 62 |

### 第4章 路要自己走

65

|             |    |           |    |
|-------------|----|-----------|----|
| 不靠天不靠地靠自己   | 66 | 拒绝诱惑      | 80 |
| 提高自我价值      | 68 | 战胜自己的弱点   | 82 |
| 喜欢自己        | 70 | 路的旁边也是路   | 84 |
| 学会自我暗示      | 72 | 追求永无止境    | 86 |
| 角色假定的力量     | 74 | 想好了再做     | 88 |
| 用成功者的标准要求自己 | 76 | 断掉所有后路    | 90 |
| 经营自己的长处     | 78 | 让积极主动成为习惯 | 92 |

## 第5章 建立良好的人际关系

95

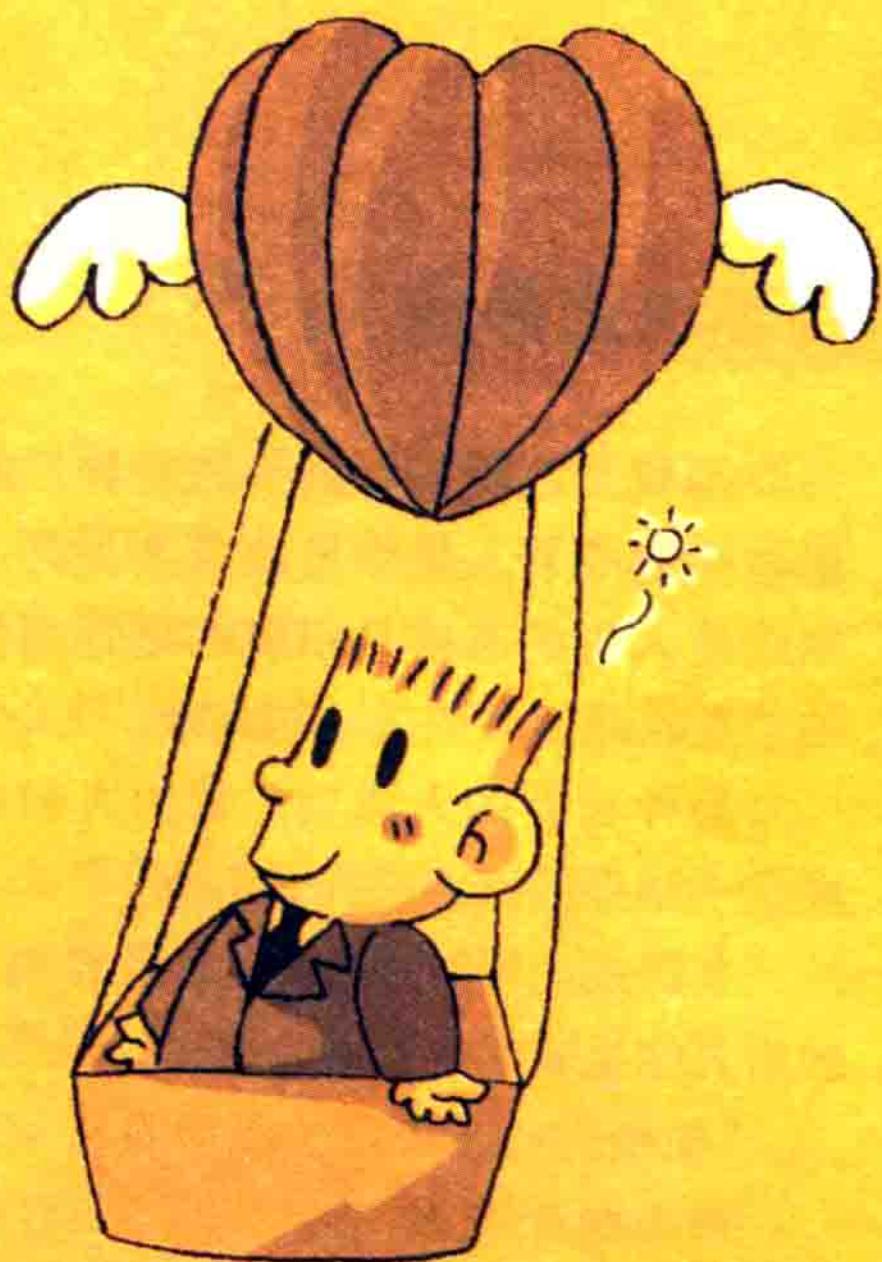
|             |     |           |     |
|-------------|-----|-----------|-----|
| 学会宽恕包容      | 96  | 为他人着想     | 108 |
| 帮助别人就是帮助自己  | 98  | 全力以赴，充满热忱 | 110 |
| 微笑是一把“万能钥匙” | 100 | 诚信为本      | 112 |
| 少批评别人       | 102 | 选择积极的环境   | 114 |
| 多赞美他人       | 104 | 与成功人士交朋友  | 116 |
| 懂得感恩        | 106 | 谦虚平和      | 118 |

## 第6章 改变从现在开始

121

|            |     |            |     |
|------------|-----|------------|-----|
| 对自己负责      | 122 | 被拒绝是正常     | 136 |
| 确定远大目标     | 124 | 决不放弃(1)    | 138 |
| 去做害怕做的事(1) | 126 | 决不放弃(2)    | 140 |
| 去做害怕做的事(2) | 128 | 决不放弃(3)    | 142 |
| 什么也不用担心    | 130 | 把障碍当最爱     | 144 |
| 凡事往好处想(1)  | 132 | 改变自己才能改变世界 | 146 |
| 凡事往好处想(2)  | 134 | 从现在开始      | 148 |





第**1**章  
心态决定命运



做乐观  
积极的人

## 心态决定命运

人与人之间只有很小的差异，但这种差异却往往造成了人生结果的巨大差异：很小的差异就是人生的态度是积极的还是消极的，巨大的差异就是结果的成功与失败。

为什么有的人成功，有的人却很失败？造成这一结果的直接原因是心态。

美国成功学院对 1000 名世界知名成功人士的研究结果表明：

“积极的心态决定了成功的 85%”。

每天睁开双眼，就会有很多事情等待着我们去解决。如果你以乐观积极的心态去面对，凡事一定会朝着好的方向发展；相反，如果你以消极悲观的心态去面对，你会感觉每天总是不尽人意。



心态能左右一切，包括成功，要么你去驾驭人生，要么让人生驾驭你。

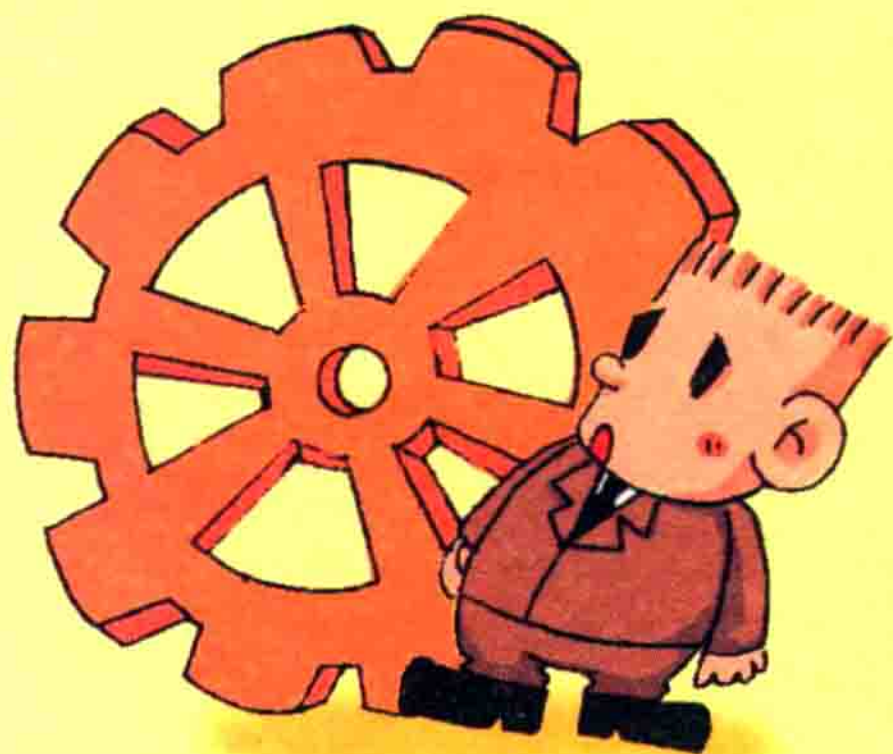


每一天对每个人都是一样的，既然高高兴兴是一天，忧愁悲伤也是一天，何不用快乐的心态来度过今天呢？

你用什么样的心态对待生活，生活就怎样对待你。

你用什么样的态度对待别人，别人就用什么样的态度对待你。

你的心态决定你的命运。





做乐观  
积极的人

## 心若改变，人生改变

心态只有两种，积极的和消极的。

积极的心态，心灵是健康和营养的。这样的心灵，能吸引财富、成功、快乐和身体的健康。

消极的心态，心灵是疾病和垃圾的。这样的心灵，不仅排斥财富、成功、快乐和健康，甚至会夺走生活中已有的一切。

机遇只愿眷顾那些拥有积极心态的人，而永远也不会眷顾消极心态的人。

经常抱怨这也不公平，那也不合理的人，成功只会离他越来越远！

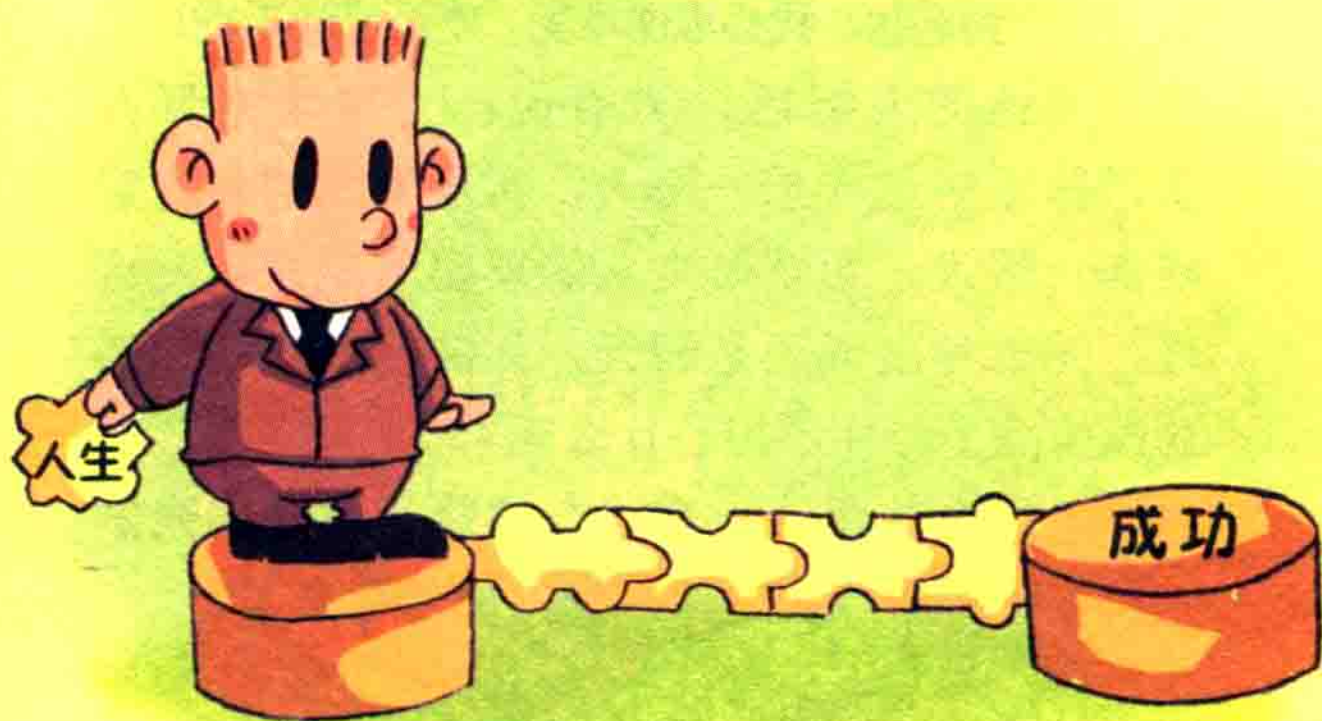
著名心理学家马斯洛说：“心若改变，你的态度跟着改变；态度改变，你的习惯跟着改变；习惯改变，你的性格跟着改变；性格改变，你的人生跟着改变。”



机遇只眷顾那些拥有积极心态的人，永远也不会眷顾忧愁的人。



因此，有什么样的心态，就有什么样的思维和行为，就有什么样的环境和世界，就有什么样的未来和人生。





做乐观  
积极的人

## 老太太变得快乐了

从前有位老太太，她有两个女儿，一个嫁给了卖草帽的，一个嫁给了卖伞的。老太太经常是忧心忡忡，愁苦不堪。有人问她，你为什么整天愁眉不展。

她说：“晴天，我就担心卖伞女儿的雨伞难卖，而雨天，又担心卖草帽女儿的草帽没人买，一想到这些，我心里便难受，吃不好睡不香！”

问话的人听后，笑着说：“这个太好办了，你不妨这样想，雨天，卖伞女儿的伞肯定好卖，晴天，卖草帽女儿的草帽一定好销。这样，无论是雨天还是晴天，你的两个女儿都不愁没生意了，你还担心什么呢？”

老太太按照这一说法，调整了心态，果然吃得饱睡得香，从此以后变得快乐起来了！



心态改变，则“事实”就会改变。



老太太的两个女儿，就好像事情的两个方面，当你只看到消极一面时，就会悲观失望，忧心忡忡，当你换个角度，反过来看的时候，事情就会立刻转向积极的那面，当你眼前呈现了事情好的一面，心态就会随即转换，人自然也就乐观起来了。





做乐观  
积极的人

## 不同的心态看到不同的结果

桌子上的半杯水，有的人说杯子是半空的，而另一个人则说杯子是半满的。

水没有变，不同的只是心态。心态不同，观察和感知事物的侧重点就不同，对信息的选择就不同，因而环境与世界都不同。从这个意义上说，人的境遇并不完全是由周围的环境造成的。如何看待人生，完全由我们的心态决定。

任何事物都有积极的一面和消极的一面。

如果你是积极的，你看到的就是乐观、进步、向上的一面，你的人生、工作、人际关系及周围的一切就都是成功向上的；如果你是消极的，你看到的就是悲观、失望、灰暗的一面，你的人生自然也就乐观不起来。

积极的心态能激发高昂的情绪，帮助你忍



心态是人情绪和意志的控制塔，积极的心态使人乐观向上，消极的心态只会让人悲观消沉。



受痛苦，克服恐惧，并且凝聚坚忍不拔的力量。消极心态却使人自我设限，怀疑退缩，最终丧失机会。

