

好心态让你拥有正能量

好心态让你拥有好未来

谭守纪 编著

你的Energy 能量 价值百万

正能量+好未来 让你价值百万

很多人或许正在为了票子、车子、房子、孩子、位子而奔波，他们感到了前所未有的压力和苦闷，却觉得目标离自己越来越远。其实事情不是这样的，要知道每个人自身就拥有着巨大财富的源泉——能量，只是被很多人忽略掉了。收起沮丧、失望，甚至是绝望，让我们一起踏上挖掘能量的征途吧！

中国妇女出版社

好心态让你拥有正能量

好心态让你拥有好未来

你的能量 价值百万

谭守纪 编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你的能量价值百万 / 谭守纪编著. —北京: 中国妇女出版社,
2012. 6

ISBN 978 - 7- 5127- 0425- 1

I. ①你… II. ①谭… 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 (2012) 第 070017 号

你的能量价值百万

作 者: 谭守纪 编著

策划编辑: 陈经慧

责任编辑: 陈经慧

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 15.5

字 数: 180 千字

版 次: 2012 年 7 月第 1 版

印 次: 2012 年 7 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 0425- 1

定 价: 26.80 元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)

前言

当今社会，每个人都面临着形形色色的挑战，每个人都会遭遇到大大小小的挫折，于是有人会陷入苦闷，会消极忧伤，这个时候，人最需要的是什么呢？也许你首先想到的是别人的帮助。但求人不如求己，想要走出人生的低谷，最终还是要靠自己。这个时候，心态的能量就显得尤为重要，一个好的心态，能够让你获得巨大的动力，创造出意想不到的奇迹。

有一个年轻女孩，总是跟父母抱怨自己的生活，为什么遇到的每一件事情都是那样的不顺利，女孩不知道该怎么面对眼前的困境，甚至想自暴自弃，什么都不做。

女孩的父亲领着她来到家里的厨房，在女孩的注视下，父亲拿出一个胡萝卜、一个鸡蛋和一把玉米面各自放进一个锅里煮了起来。半个小时以后，他关掉火，把胡萝卜和鸡蛋从锅里面捞了出来，放在碗中，然后又把玉米糊也舀进一个碗里，放在女孩面前。女孩发现，和先前相比，胡萝卜软了很多，鸡蛋变硬了，而玉米糊却香甜可口。女孩不明白父亲这么做的意思，看着父亲，等待着答案。

父亲说：“胡萝卜、鸡蛋和玉米面处于相同的处境，它们都被沸水



蒸煮，但结果却不同。你看看，胡萝卜在没煮之前是多么结实，但是煮了以后，它都变软了。而鸡蛋没煮之前是很容易碎的，只有外面一层薄薄的壳保护着里面的蛋液，但是经过开水一煮，它的蛋液变得坚硬起来。玉米面则显得与众不同，它被放进水当中后，却改变了水的形态。在生活中，会遇到挑战和挫折，这个时候你可以学习胡萝卜、鸡蛋和玉米面，你可以软弱，也可以变得比以前更加强硬，甚至你可以像玉米面那样改变周围的环境！”

女孩父亲深谙心态能量的强大，用一个很生动的实验告诉了女孩这样一个道理：只要内心强大了，人也就变得坚强起来，甚至可以凭借着心态的能量，改变周围的环境和世界。心态的能量是强大的，它能够让人变得主动积极，在瞬间获得强大的心理能量，找到成功的道路，创造美好的未来。

纵观古今中外，那些做出伟大成就的人，无一不是善于调动心态能量的人，他们懂得用什么样的心态面对眼前的世界，善于从心态当中获得别人得不到的精神支柱。本书就着眼于人类的心态能量，为大家讲述心态能量的秘密，让大家获取这种能量，从而更好地服务于自己的梦想。

参与本书编写的人员有：何玉花、陈莉、李良、张媛、白晶、齐海英、张晓义、李淑云、曾晓丽、霍秀兰、霍立荣、杨春明、季慧、张来兴、陈鹤鲲、顾新颖、李淳朴、赵冰清、袁婉楠、魏巍、张璐路、孙光雨、杨佩薇。特此感谢！

目 录

第一篇 好心态 好未来 /1

好心态犹如暗夜忽然“点亮”的北极星，指引你前行的方向；又如迎面徐徐吹来的柔柔春风，不仅给你带来喜悦，更带来内心的改变。你的未来，取决于自己的心态。

外界条件，不是你飞翔的羁绊/2

好心态，是能量的“核电站”/6

现在的舒适，就是未来的“咒语”/9

改变自己的内心，世界也会随之改变/13

你的梦想要好好保留/17

心态“穷”，口袋空/20

你应该具有的十种好心态/24

不成熟的六种心态/29

提升自己，找出症结是关键/33

“独行客”不在意他人的眼光/37



挫折是上帝给你开的另一扇窗/40

高手博弈，心态决定成败/44

要为自己而活/48

用心聆听幸福/52

第二篇 自身能量靠好心态挖掘 /59

我们自身都拥有一笔巨大的财富，那就是无穷无尽的能量。别再让这些财富继续“潜伏”了，将它们挖掘出来，拿回属于自己的力量，从现在开始，从此刻做起……

只要你想，永远都不晚/60

拒绝干扰，挖掘潜能/64

信念指导行为，行为衍生结果/68

拓宽思路，打开限制/72

抛弃直觉，尊重客观事实/76

洞察、认识、懂得自己/80

观察周围，别人的经历是你的经验/84

自我筛选，将自己的经历“去伪存真” /87

看待事物从自己的“角色”出发/91

不做重复的无用功，打破“驴子模式” /94

360°大扫描，全方位排除阻碍/98

过度防御会压制潜能的发挥/102

学会为自己鼓掌/106

嫉妒心的正确利用/111

“空杯”心态的重大价值/115

第三篇 用好心态打造全新的自己 /121

好的心态会为你重新积蓄力量，为你打开阻碍能量喷发的那扇门，或许你认为这仅仅是一个细微的举动，但事实上它带给你的改变将是你无法想象的。全新的心态，将带给你无尽的能量，打造一个不一样的自己！

优秀的工作心态，让你攻无不克/122

阳光的生活心态，让你潇洒自如/126

积极上进的心态，助你抵达事业巅峰/130

把握你的脉搏，给自己一个清晰的定位/134

树立目标，在追求中勇往直前/138

适合自己的才是最好的，别人的经历难以复制给你/142

突破人生极限就是这么简单/146

制订让人生圆满的最佳行动方案/150

14 个技巧随你运用，提升自己就这么容易/154

赠送你七个顶级寓言，助你打造好心态/160

坚信自己，你就能从障碍上一跃而过/165

成功的秘字箴言/169

第四篇 好心态价值百万 /175

带着良好的心态踏上人生的征程，好心态能将黑暗赶走，



让光明充满内心。虽然心态的能量是无形的，但是能量所带来的巨大价值、巨大改变却能够让你实实在在地感觉到，感觉到原来财富真的就在自己身边。

“从五分钱到五百万”的成功秘诀/176

心态能量戒除苦闷，打造潇洒人生/180

好心态便于倾听真实的自己/185

好心态让磨难成为孕育能量的沃土/189

转念在一刹那，自信腾空而飞/193

好心态让人学会在放弃中收获成功/197

学会接纳，学会认同，学会释放/202

学会感恩，学会惜福，学会吸引/206

做自己，拒绝做情绪的奴隶/210

能量主宰，没有做不到的事/214

心态释放能量，绝地能逢生/218

心态释放能量，逆境压迫中成为强者/222

心态释放能量，人脉变为钱脉/227

心态释放能量，富足就在身边/231

心态释放能量，人生站在更高境界/235



第一篇

好心态 好未来

好心态犹如暗夜忽然“点亮”的北极星，指引你前行的方向；又如迎面徐徐吹来的柔柔春风，不仅给你带来喜悦，更带来内心的改变。你的未来，取决于自己的心态。



外界条件，不是你飞翔的羁绊

很多人把自己不成功甚至是失败的原因归结于外界条件——没有天时，没有地利，更没有人和，想要飞翔谈何容易！乍一听，这似乎很有道理，一个人想要成功飞翔，这些外在条件是很重要，网络上的“拼爹时代”，不就是这种想法的有力佐证吗？有个好爸爸，就会有钱，有工作，有房子……但是，这些人不知道的是，相对于这些所谓的外在条件，内心的强大有力才是人生不断向前创造辉煌的最大动力。

三国时期的蜀后主刘禅，外在条件不可谓不丰富——生下来就是皇帝，身边有足智多谋的诸葛亮辅佐，再加上一班忠心耿耿的文臣武将。按理说，有这样的外在条件，刘禅一定会大有作为。但是，历史告诉了我们什么呢？他不仅没有完成一统中原的大业，更因为最后的不战而降而受到后人的无数嘲讽。追根究底，还是他内心太弱小。

也就是说，外在条件不是你飞翔的羁绊，内心世界的软弱，才是你原地踏步、动辄失败的根源所在！

◎ 外在条件是能够创造出来的

那些失败了却拿外在的条件当借口的人，往往只知道等待外在条件的垂青，却不知道外在的条件是可以创造出来的。在很多时候，与其等待，不如创造。

张小华是北京的一个大四学生，即将毕业走进社会的他非常渴望自己创业，能够有一份属于自己的事业该有多好！可是渴望归渴望，想要创业面临的第一道坎儿就是没资金。张小华来自广西的一个偏僻农村，家里节衣缩食供他上大学已经颇为艰难，想要家里为他提供创业资金压根不可能，而张小华自己也还是一个没毕业的大学生，自己一没收入，二没人脉，外在的条件一点也不具备。

但是张小华没有气馁，他觉得没有条件，可以创造条件来为自己的创业之路服务。有了这样的积极心态，他开始留意起了周围的情况，寻找为自己创造条件的任何一次机会。通过考察周边，张小华选择了对他来说最为熟悉的课堂笔记复印业务作为为自己创造条件的开始。在张小华所在的学校周围，还有另外的两所大学，三所学校的学生人数加起来足有三万多人，每天的课堂笔记复印量可想而知，特别是临近考试的时候，有的班级复印课堂笔记一印就是上万页。找到商机的张小华，联系了其他三名同学，把这些零散的复印业务收集起来，用组团的方式向周围的复印店砍价，从中赚取了很可观的差价，半年下来，他积攒下了第一桶金，并从中总结了很多可贵的经验。

张小华的外在条件可谓“一穷二白”，在有些人眼中，想要创业难如登天。但是我们看到的结果却是，张小华没有站在原地等条件，而是想方设法为自己的创业目标创造出了条件。他没有被眼前的困境吓倒，凭借着乐观灵活的心态从身边的生活当中找到了商机，靠着看似平凡的不能再平凡的复印业务赚取了人生当中的第一桶金，这不能不说是创造外在条件的一个很好的榜样。试想一下，假如张小华也像大多数人那样，一看自己的外在条件不具备，就此原地踏步，那么会有后来的小小的成功吗？说到底，外在的条件是“死”的，它并不是一成不变的，与其怨

天尤人，哀叹自己没有个“好爸爸”，不如把头抬起来，为自己的目标设定一个基础，抓住身边的一切机会，创造出有利于自己实现目标的外在条件。

◎ 内心强大了，你才能飞得更高更远

外在条件并不是束缚你梦想翅膀能否高飞的关键，一个人能不能够成功，关键在于他是否具备一个强大的心态。纵观古今中外，成功者与失败者之间最大的差别就在于，成功者的心态足够强大、足够乐观，能够把自己遇到的挫折和困难归结于自己能力和经验的不足，强调内在因素，这些人在经历了挫折之后，很愿意吸取经验教训，向更好的方向前进靠拢；而失败的人，却恰恰相反，归罪于自己的外在条件不好，没机遇，没环境，强调外在的因素，总是抱怨，总是等待，也总是一次次地放弃。

很久以前，有两个孩子，生活在一个贫穷的家庭中，他们的父亲靠给别人放羊勉强维持整个家庭的生计。有一次，两个孩子跟着父亲一起赶着一群羊来到一个向阳的山坡上，这时候，一群大雁排着长长的队伍，鸣叫着从他们的头上飞过，很快，又消失在了大山的另一面。两个孩子看着那些远去的大雁，好奇地问父亲：“那些大雁要飞到哪里去呢？”父亲说：“那些大雁要飞到一个很温暖的地方去，它们会在那儿安下自己的家，度过将要到来的寒冬。”大儿子听了之后很羡慕，说：“我也想像大雁一样飞起来，要是那样该多好啊！”一旁的小儿子也附和着哥哥的话说：“我也想！”

两个孩子接着问：“爸爸能不能飞起来？”放羊人学著大雁飞翔的姿态，使劲地挥动着手臂，但是过了很久也没能飞上去。孩子们见爸爸没有飞起来，并没有失望，大儿子说：“一定是爸爸的年龄大了，飞不动了，

所以才没能像大雁那样飞起来。”一旁的小儿子也这么认为，并且下定了这样的决心：“我和哥哥现在还小呢，等我们将来长大了，有了力量，肯定能够飞起来的，到那个时候，我们一定要带着爸爸一起飞翔！”放羊人慈祥地看着眼前的两个孩子，对他们说：“只要你们想，就一定能飞起来！”

两个孩子记住了自己在父亲面前说过的话，从此开始为了这个目标而努力，等到他们长大了，真的飞了起来——因为他们发明了世界上第一架飞机，他们就是世界历史上赫赫有名的莱特兄弟。

莱特兄弟飞翔的外在条件可谓少之又少，他们没有显赫的家境，甚至可以说是身份相当卑微，因为他们是放羊人的孩子。但是，他们记住了父亲的那句话，内心念念不忘，想要成功的意志非常强大。正是这种强大的心态，使得兄弟俩克服了什么也没有的外在条件，成功地为自己安上了翱翔蓝天的翅膀！

不管做什么事情，心态都是非常重要的。把自己的激情投入到自己的理想中去，告别麻木，告别等待，那么结果将会是你绝对想象不到的繁华。有名人曾经说过这样的话：当一个人朝着自己的理想前进的时候，那么整个世界都会给他让路。我们可以把这句话借用一下，实现不了自己的目标 and 理想，不是因为不具备所谓的外在条件，而是你的心态不够强大，缺乏主见，惯于附和，容易沮丧！

内心强大了，你才能飞得更加高远，只要你相信心态的力量，把自己的心态调整好，向着自己的目标勇敢地前进，那么最后的成功一定属于你，因为你的心态将最终决定你的未来！



好心态，是能量的“核电站”

拥有好心态，就意味着在生活和工作当中拥有了惊人的能量。也许有人认为这话太片面，只强调主观心态的作用，却忽视了外在的客观条件和环境对人的影响。其实不然，外在的客观条件再好，也要通过心态传递给个人，不然的话，再好的条件也起不到多大的作用；反之，要是心态好，外在的条件再差，也不会丧失前进的愿望和动力。

其实在我们的生活当中，只要你仔细观察，会发现一个值得思考的现象——在一个单位里，工作环境相同，为什么有的人能够很快地在岗位上做出成绩，从而获得升迁的机会，而有的人整日忙忙碌碌却没有什麼值得称道的成绩呢？除了各自的天分不同之外，还有什么因素在这方面发挥着作用呢？其实归根结底就是心态，心态发挥了巨大作用。

◎ 好心态，能够激发出巨大的潜能

一个良好的心态，能够使个人身上的潜能得到最大的激发，从而使个人在生活和工作上拥有无穷无尽的力量，让自己的一生都能追逐梦想。

在每个人的生活当中，都或多或少地经历过演讲，那种站在公众面前，被万人瞩目的感觉，带给你的首先是不是一种莫名的恐惧感呢？其实，发生在你身上的这种感受，并不是一个个例，而是普遍存在的，有调查显示，在面对大众演讲的时候，超过 90% 的人都会产生这样的恐惧感。

正是因为这个原因，很多在平时口才很好的人，一旦走上讲台，就会觉得心中的话好像被上帝掏空了一样，什么词句都没有了，在这样的状态下，面红耳赤是少不了的，结果可想而知，心里紧张了，嘴自然也就结巴了。

有的人也许还是不能理解，为什么在面对一个人的时候，他能够滔滔不绝地讲上1小时也不停歇，但在面对一千个人的时候，讲上1分钟都会难受呢？除了人多之外，其他的因素并没有变。其实这个问题很好解答，因为他内心的恐惧干扰了他的心态，而心态的不稳定，则影响了他能力的发挥。并不是他没有什么演讲方面的口才，而是他缺乏面对很多人说话的勇气。其实，在我们的身边，有很多人都具备成为演讲家的潜质，只是因为心态问题，给他们造成了太多的困扰。

类似的例子还有很多，除了演讲之外，还有害怕跟领导沟通，害怕被人拒绝，害怕和朋友谈论钱财之类的事情……表面上看，这些状况是因为外界条件的干扰，其实归根结底还是在于心态上的问题，心态不好，就会制约自身的能量，使得原本能够做好的事情也做不好了。

不好的心态能够制约潜能的发挥，好的心态则能够最大限度地激发人的潜能，使得个人获得最大的力量，在实现自己梦想的道路上阔步前进。

几名煤矿工人，在井下挖煤的时候，遭遇到了事故，矿井的出口被泥沙掩埋了，他们和外界所有的联系渠道都没有了。根据他们常年在井下的工作经验，此时井下的氧气含量只够他们几人3小时呼吸用的，假如他们在3小时之内得不到外面的救援，那么就会面临死亡的危险。

这几个人之中，只有队长手腕上戴着一块荧光表，所以，在大家焦急等待外面救援的同时，他每隔15分钟就向大家通报一下过去的时间。第1个15分钟过去了，队长虽然用很轻松的语气向大家通报了，但是他的内心却相当焦急，因为感觉时间过得很快，被掩埋的出口那儿却一点儿声响都没



有，他担心大家挺不到救援人员打通出口的时间。所以，等到第2个15分钟过去的时候，他没有向大家通报，直到第3个15分钟过去的时候，他才跟大家说：“半小时过去了。”但实际上已经过去45分钟了。就这样，队长把半小时当成15分钟来通报，等到他通报第10个15分钟的时候，救援人员终于打通了出口，井下的其他人员欢呼起来，但只有队长才知道，其实他们在井下已经待了5小时15分钟了，已经远远超出了3个小时的极限。

他们之所以能够生存下来，正是因为这些人认为自己还在所谓的“3个小时”安全时间当中，所以心态比较好，在这种求生心态的激发下，把自己身上的能量全部都激发了出来，挖掘出了生命的最大潜能。

◎ 拥有好心态的N个方法

既然好的心态是能量的“核电站”，能够激发出人身上的最大潜能，那么对于个人来说，怎样才能够让自己保持一个好的心态呢？现代社会生活上的压力越来越大，工作中面对的竞争压力也无时无刻不挤压着敏感的神经，要想保有一个好的心态并不是一件容易的事情。

其实说到底，在生活和工作当中，想要保持一个好的心态，就要尽可能地减少自己的情绪化冲动，减少消极的心境，使得自己能够有一个比较稳定良好的心理环境。要想做到这些，需要从以下几个方面入手：

首先，要有自信。自信是一个人成功的前提，也是快乐的源泉，很难想象一个人在自信都没有的情况下会保持一个好的心态。也许会有很多人说，自己又何尝不想自信呢，但是现实社会的种种，逼得自己自信不起来啊！其实，有这样想法的人，大多只看到了自己的劣势，而忽视了自己的优势。要知道尺有所短、寸有所长，每个人都有自己的短处，也都有自己的长处，有自己的无限潜能。不能盯着自己的缺点不放，还要懂得欣赏自