

让自己远离消极的心态

一分钟 心态修炼

（心态质量的好坏会让你趋向不同的选择）

自我心态的调整往往起决定性作用

YIFENZHONGXINTAIXIULIAN

赵天龙◎编著

X XINTAI
XIULIAN



海潮出版社
HaiChao Press

给力版
gave power

让自己远离消极的心态

一分钟 心态修炼

（心态质量的好坏会让你趋向不同的选择）

自我心态的调整往往起决定性作用

YIFENZHONGXINTAIXIULIAN

赵天龙◎编著

X XINTAI
XIULIAN



海潮出版社
Hai Chao Press

给力版

图书在版编目(CIP)数据

一分钟心态修炼/赵天龙编著. —北京:海潮出版社,2010.8

ISBN 978-7-80213-884-1

I. ①一… II. ①赵… 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 150249 号

书 名:一分钟心态修炼

作 者:赵天龙

责任编辑:陈开仁

封面设计:大象设计

责任校对:周建平 徐云霞

出版发行:海潮出版社

社 址:北京市西三环中路 19 号

邮政编码:100841

电 话:(010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销:全国新华书店

印刷装订:北京佳顺印务有限公司

开 本:1/16

印 张:17

字 数:180 千字

版 次:2010 年 9 月第 1 版

印 次:2011 年 5 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-80213-884-1

定 价:29.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

前言

成功学大师拿破仑·希尔说：“人与人之间原本只有很小的差异，但是这种很小的差异却导致人的一生迥然不同。这种很小的差异就是你所具备的心态是积极的还是消极的，最终的结果就是成功或失败的不同人生结局。”这生动说明了心态对于能否获取成功的巨大影响。

我们有理由相信，个人能力、家庭背景、社会关系、机遇等都是决定人生命运不可或缺的因素，然而，心态却在人生的过程中起着主导作用，世上任何一个人的成功与失败，都逃不出“心态”这把钥匙的引导和支配。

“一分钟心态”有多么重要？你意识到了吗？也许你对此并未细心考虑过，但一定在某些时候遇到一些心绪较乱，甚至心灰意冷的时候，这就是“心态的症结”。毫无疑问，没有积极的心态，你要想成就一番大事，可能性几乎等于零。

美国哈佛大学基多夫说：“忽视心态对人生的影响，看似无关大局，实际上在你最需要克服人生心理障碍时，自我心态的调整往往起决定性的作用。在必要的时候，心态质量的好坏，就会让你趋向不同的选择。”基多夫还讲道：“在我接触的成功人士中，他们大多是心志非常健全的人——遇到人生的坎坷，知道正面的迎击；发生事业的大逆转时，能够在短时间内以变应变，重新开始起跑，等等。凡是这种积极心态就会给人生带来不可估量的力量。”

假如你能多正视几次自己的心态问题，你所面临的选择和付出的努力都不会轻易失去，更不会在非心态的因素中自我折磨。要知道，有许多青年

人,光凭梦想而处于兴奋状态中,一旦“不如意”,就会怨天尤人,甚至破罐子破摔。这种心态岂能引导你继续前行?

其实,最好的治疗心态问题的老师不是别人,正是你自己,因为任何来自于外界的治疗,都只是短暂的安慰。只有让自己成为自己的心态老师,才能拥有好心态,享受好生活。

本书分为七个部分:一分钟行动起来的心态;一分钟赢得朋友的心态;一分钟优化工作心态;一分钟释放自己的心灵;一分钟找到健康心态;一分钟调整婚恋心态;一分钟降低压力指数。

本书告诉你如何调整自己的心态,让自己远离消极的心态,从而以积极的心态应对人生的一切困难,改变人生的现状,创造崭新的生活,真正成为主宰自己命运的主人,帮助徘徊在成功大门之外的年轻人,去解决你所存在的问题,从而完成自我超越,创造人生辉煌!

目 录

CONTENTS

第一章 一分钟行动起来的心态

相信自己能做大事	3
自信的人能出人头地	5
成大事者善靠谋略取天下	8
敢于激发自己的进取精神	12
用信心支撑行动	16
在读书中得到升华	18
追求对自己最重要的价值	21
把精力投到自己的强项上	22
做生活的攀登者	25
每天都超越自己一点点	27
成大事者面对环境的心态	30
为自己创造新起点	31
成就大事业属于打不垮的人	33

第二章 一分钟赢得朋友的心态

爱自己才能爱别人	41
为感情开个“账户”	43
对一切都充满爱心	45

有理也要让三分	48
帮助别人等于帮助自己	51
从容才能尽快到达彼岸	54
做一个友谊上的大富翁	57
打破尴尬的局面	58
处世不要太认真	61
千万不要“不好意思”	64
找个理由干杯	65
不在意别人的看法	67
在批评中加点糖	69
换个观点看待周围的人和事	71
把快乐传递给朋友	72

第三章 一分钟优化工作心态

人生的乐趣在于工作	79
热爱每一项工作	80
热情是工作的灵魂	82
激发工作的热情	86
淡化自己的优位	87
把工作与兴趣结合起来	91
学会为自己颁奖	93
将个人进取心应用到工作上	95
乐观主义是工作的力量	96
乐在工作创造业绩	98
别把工作当成苦役	100
以老板的心态对待公司	102
在绝望中抓住快乐	104

在勤奋中创造奇迹	106
希望是前进的动力	109
打开心中的结	112
与人分享你的财富	114
从工作中获得愉悦	116

第四章 一分钟释放自己的心灵

人的面貌是最美的景物	121
幸福和快乐就在心中	123
做人应有好心态	125
调整渴望完美的心态	127
用积极的心态发挥最大的潜能	130
每天给自己一个希望	131
保持一颗年轻的心	132
保持一种有益的兴趣爱好	134
给情绪装个“安全阀”	137
给心灵放个假	140
放弃之后的快乐	142
寻找最好最新的观念	144
每天都乐趣无穷	145
描绘心中美丽的图景	146
永远快乐的8大秘诀	148

第五章 一分钟找到健康心态

健康是人一生的财富	153
心理健康的秘诀	155
以良好的心态为健康加码	156
正确看待金钱	157
良好的爱好使人健康长寿	160
消除病态的恐惧	163
保持健康的七种方法	165
保持青春的 6 个秘诀	166
想象养生的健康新技法	167
走出抑郁的阴影	168
消除愤怒的情绪	171
放弃自我的偏见	175
唤醒沉睡的生命激情	176
适度释放怒气	178
减轻压力的 10 种简易方法	181

第六章 一分钟调整婚恋心态

初恋时要把握美好的人生	187
鼓起勇气面对暗恋	189
爱是相互欣赏	191
夫妻共处的艺术	192
唠叨为婚姻挖掘坟墓	194
婚姻不能接受批评	199

让配偶保持好心情	200
给家人多些爱	202
把快乐带回家	204
舒适才是家的灵魂	207
家和才能万事兴	212

第七章 一分钟降低压力指数

用微笑面对人生	217
和自己开个玩笑	220
点燃热情的火焰	221
用积极的心态对待得失	224
打开心窗	226
对自己说“OK”	230
学会对自己说“没关系”	233
依自己的风格办事无限快乐	236
笑对逆境和挫折	238
找到自己喜欢的生活方式	242
懂得感激每一次喜悦	243
让自己彻底轻松一下	246
挣脱心灵的枷锁	247
清扫心灵的垃圾	252
走出虚荣的死胡同	254
用乐观驾驭悲观	256
学会感受生活的幸福	258
悉心享受生活中的喜悦	260

第一章

一分钟行动起来的心态

相信自己能做大事

伟人都对自己拥有超乎常人的信心。英国诗人华兹毕斯毫不怀疑自己在历史上的地位，也不耻于谈论这一点，也预见到自己将来的名声。恺撒一次在船上遭遇暴风雨，艄公非常担心，恺撒说：“担心什么？你是和恺撒在一起。”

我们对未来充满希望，正是由于这个原因，那些雄心勃勃的人都带有过分强烈的“自以为是”的色彩，甚至到了让人难以容忍的地步，但这却是为了让他们获得继续向前的动力。一个人的自信正预示着他将来的大有作为。

从道德的方面看，去相信那些充满自信的人，也是一种保险的做法。如果一个人开始怀疑自己的正直诚实，那么，这离别人对他产生怀疑也为时不远了。道德上的堕落，往往最先在自己身上露出了征兆。

现代的人成天马不停蹄地忙碌着，他们没有时间去小巷子里寻找那些埋名隐姓的大师，而宁可相信一个小人物对自己的评价，除非有一天能够证明他的确不行。今天的世界是一个尊崇勇气和胆量的世界，一个凡事总爱抱怨、似乎生活本身就是个巨大错误的年轻人，在今天难免要受到人们的轻视。

德国哲学家谢林曾经说过：“一个人如果能意识到自己是什么样的人，那么，他很快就会知道自己应该成为什么样的人。但他首先在思想上得相信自己的重要，很快，在现实生活中，他也会觉得自己很重要。”

对一个人来说，重要的是我们要能够说服他相信他自己的能力，如果

做到这一点，那么他很快就会拥有巨大的力量。

“固然。谦逊是一种智慧，人们越来越看重这种品质，”匈牙利民族解放运动的领袖科苏特说，“但是，我们也不应该轻视自立自信的价值，它比任何个性因素都更能体现一个人的男人气概。”

英国历史学家弗劳德也说：“一棵树如果要结出果实，必须先要在土壤里扎下根。同样，一个人也需要学会依靠自己，学会尊重自己，不接受他人的施舍，不等待命运的馈赠。只有在这样的基础上，才可能做出成就。”

青年人应该培养自己的自尊，使自己超越于一切卑贱的行为之上，从而与各种各样的侮辱与不体面绝缘。

在一次法庭辩论上，作为辩护律师的库兰说：“我研究过我收藏的所有法学著作，都找不到一个这样的案例——在对方律师反对的情况下，还可以预先确定某项条件，这样的事情从来没有发生过。”

“先生——”主审的罗宾逊法官打断了他的话。这位法官是因为写过几本小册子才得到现在的职位的，但那些书写得非常糟糕，粗俗不堪。他接着说：“我怀疑你的图书馆藏书量不够。”

“确实，先生，我并不富裕，”年轻的律师十分镇定，他直视着法官的眼睛，“这限制了我购书的数量。我的书不多，但都是精心挑选，而且是仔细阅读过的。我阅读了少数精品著作，而不是去写一大堆毫无价值的作品，然后才进入这一崇高的职业领域的。我并不以我的贫穷为耻，相反，如果我的财富是因为我卑躬屈膝，或是用不正当手段获得的，那我会真正感到羞愧。我或许不能拥有显赫的地位，但我至少保持了人格上的正直诚实。倘若我放弃正直诚实去追求地位，眼前就有很多的例子告诉我，这么做或许会让我得到所需要的东西，但在人们的眼里，我却只会显得更加渺小。”从此以后，罗宾逊再也不敢嘲笑这位年轻的律师了。

“依靠自己，相信自己，这是独立个性的一种重要成分，”米歇尔·雷诺兹说道，“是它帮助那些参加奥林匹克运动会的勇士夺得了桂冠。所有的伟大人物，所有那些在世界历史上留下名声的伟人，都因为这个共同的特征而同属于一个家族。”

只有自信与自尊，才能够让我们感觉到自己的能力；其作用是其他任何东西都无法替代的。而那些软弱无力、犹豫不决、凡事总是指望别人的人，正如莎士比亚所说，他们体会不到也永远不能体会到，自立者身上焕发出的那种荣光。

自信的人能出人头地

我们无时无刻不在展现我们的心态，无时无刻不在表现希望或担忧。我们的声望以及他人对我们的评价，与我们的成功有很大的关联。如果别人不相信我们，如果别人因为我们的思想经常表现出消极软弱而认为我们无能和胆小，那么，我们将不可能被提升到一些责任重大的高级职位上去。

如果我们展示给人的是一种自信、勇敢和无所畏惧的印象，如果我们具有那种震慑人心的自信，那么，我们的事业必定会获得巨大的成功。

如果我们养成了自信的习惯，那人们就会认为，我们比那些丧失信心或那些给人以软弱无能、自卑胆怯印象的人更有可能赢得未来。

换句话说，自信和他信几乎同等重要，而要使他人相信我们，我们自身首先必须展现自信和必胜的精神。

以胜利者心态生活的人，以征服者心态生活在世界上的人，与那种以卑躬屈膝、唯命是从的被征服者心态生活的人相比，与那种仿佛在人类生存竞赛中遭到惨败的人相比，是有很大区别的。

像西奥多·罗斯福这样的每个毛孔都热力四射的人，这样总给人以朝气蓬勃、能力超凡印象的人，与那种胆小怕事、自卑怯懦的人，与那种总

是表现得软弱无能、缺乏勇气与活力的人比较一下吧！他们的影响有多么大的不同啊！世人都珍爱那种具有胜利者气质的人，那种给人以必胜信心的人和那种总是在期待成功的人。

令人信服和给人以充满活力印象的正是我们身上那种神奇自我肯定的力量。如果你的心态不能给你提供精神动力，那么，你就不可能在世上留下一个积极者、建设者的美名。一些人总是奇怪自己为什么在社会中如此卑微，如此不值一提，如此无足轻重。其中的原因就在于他们不能像征服者那样去思考，去行动。他们没有建设者、胜利者或征服者的心态，他们总给人以软弱无力的印象。要知道，思想积极的人才富有魅力，思想消极的人则使人反感，而胜利者总是在精神上先胜一筹。

一些人往往给我们留下这种印象，即他们绝不可能获胜。他们所有的期待便是侥幸能过上一种相当舒适的生活。在他们的眼中全是单调艰苦的工作。他们一开始就认为，生活充其量不过是一件苦差使罢了，而事实上，很多人的生活常常是与快乐相伴，并享有荣誉和尊严的。正常的生活应该是不断发展进步的，应该是一个知识不断扩展、深化的过程，应当是将我们心头渐露端倪的良知更深入地推向前进的过程。正常的生活应当给我们一生极大的满足感。没有任何东西能替代这种胜利感，没有任何东西能替代这种胜利常伴常依的意识。

应当把这样一个观念灌输进孩子的骨髓和血液中，那就是他生来就是为着胜利，他生来就要胜利，他是由胜利材料而非由失败材料构成的，就像许多人所认为的那样。没有人生来就是失败的。

如果总是谆谆教导孩子们要拥有胜利的心态，要极度地自尊和绝对地相信自己有着美好的前途，如果能这样做的话，真要失败那才怪呢！未来的子女教育将进入这样的时代：我们教导孩子们要展示力量，要显得充满活力，并教导孩子们要有胜利的心态。这种教育将视为孩子教育和家庭抚养的一个极其重要的内容。

人的身体要和谐，其前提是他的精神首先必须是健康的。你必须和你的同辈人保持一种健康的关系，你要想安身立命，你要想不为难自己，或者说，你要想真正拥有健康和幸福，你就首先必须和你的同胞们相处

得好。

如果我们想拥有胜利的心态，那我们必须要拒绝各种妒忌、仇恨和不断折磨我们的怨愤的思想，我们就必须养成一种平静、安详的心理境界，这种平静和安详才是伟大的个性。成功和幸福的全部奥秘就在于坚信我们会成为理想中的人物，就在于坚信我们能使我们努力从事的事业获得成功。

刚刚开始独立生活的年轻人往往都渴望成功，但是绝对不可以这样对自己说：“我很想获得成功，但我不相信我真的会成为心中渴望的理想角色。我所从事的职业、我所从事的工作行业已人满为患，在这一领域，许多人都无法过上体面的生活，许多人都找不到工作，因此，我相信我已经犯了错误。但是如果运气特别好的话，也许我会在某个地方出人头地。”持有这种想法并以这种想法去行动的年轻人也许真能在某个地方“出人头地”。这种“出人头地”的最后结果是衣衫褴褛、不名一文，流浪失业。

实际上，别人是根据我们的实际状况而不是根据我们夸下的海口来评判我们的。我们必须在他人在面前展现实实在在的东西。我们都能“说”我们渴望任何有价值的东西，但是，人们根据我们留给他们的实实在在的印象就是我们的现实情况。无论你的话语怎样动听，无论你的话语多么悦耳，你都无法阻止他人了解你内心的真实想法。如果你心中不满，如果你心生妒忌或羡慕，如果你并不友好或充满敌意，他人都能感觉得到。我们的言辞也许能蒙蔽人于一时，但是我们不可能改变我们作用于他人的人际磁场，除非我们改变对他人的整个心态。

想像一下这样一个心态极其糟糕而又一心想获得财富的人的可笑模样吧！他的那副“尊容”似乎在说：“财富，离我远远的吧！不要靠近我。我很想拥有你，但你显然不会属于我。我对人生的要求并不高，虽然我希望自己身上能发生那些更幸运的人身上能有的那些好事，但我实际上并不奢望它们会发生。”

财富绝不可能去接受一个有这种心态的人。恐惧和怀疑的心态使财富望而却步。

当然，没有谁想赶跑机会、成功和财富，但是由于他们充满怀疑和担