

3分钟励志
小丛书

心态决定你做事的态度，
心态也决定你成功的高度

心态

圆融处世的13种心态

李津◎编著

State Of Mind


State Of Mind

心态

圆融处世的13种心态

李津◎编著



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

心态 / 李津编著. -- 北京 : 新世界出版社, 2012.8
ISBN 978-7-5104-2887-6

I. ①心… II. ①李… III. ①心理状态-自我控制-通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第106829号

心 态

作 者: 李 津

责任编辑: 王正斌

责任印制: 李一鸣 郑珊珊

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街24号(100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733(传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/32

字 数: 169千字 印张: 8.5

版 次: 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2887-6

定 价: 20.00元



版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



序

时光如梭，岁月飞逝。人生总是如此匆匆而短暂，而我们每一个人却总是那么强烈地渴望事业的成功与辉煌、生活的美满与幸福。然而，同为大千世界的其中一员，有的人能轻松地步入成功的殿堂，有的人却总是与成功擦肩而过，以致终生默默无闻。

这是为什么呢？那些成功者都是天才吗？

美国成功学大师拿破仑·希尔说：“人与人之间有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异，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，巨大的差异就是成功和失败的差异！”

如果你正孜孜不倦地奋斗在通往成功的路上，那么你知道成功和失败的差异吗？你知道阻碍你成功的最大障碍吗？你知道成功的捷径吗？我们特此为你编写了这套丛书，以期指点你的迷津，为你的成功助一臂之力。

我们这套丛书博采百家之众长，援引中外古今之学者名家的心得体会，力求精益求精，是那些渴望成

功的人们人手必备的励志手册。这套丛书分为八本，每本为一个独立的主题，在从心态、性格、弱点等不同角度一一分析了阻碍我们成功的诸多要素的同时，也向我们介绍了一些如何挑战挫折、战胜自我弱点的方法和妙方。总之，此书是你的良师益友，常读此书你将获益匪浅。

有什么样的心态，就有什么样的人生。《心态》一书告诉你如何调整自己的心态，让自己远离消极的心态，从而以积极的心态面对、把握人生。

性格决定一个人的命运。《性格》一书告诉我们如何发现并剔除自己性格中的一些不良因素，如何战胜自我，超越挫折和失败，从而走向成功。

你知道自己的弱点吗？《弱点》一书让你再一次看到自己人性的弱点，并为你提供了战胜它的一些行之有效的方法和走向成功的诸多捷径。

小人生，大智慧。《感悟》一书告诉你怎样从平凡的生活中汲取人生的大智慧，怎样挖掘自己的潜能，运用智慧和知识丰富自己的人生，使之多姿多彩。

每一个人都有自己的成功资本，只不过有时我们常常忽略它们。《资本》一书告诉你如何珍惜、利用自己的优势，去开拓自己富足和成功的人生。

成功者大都有很多良好的生活习惯。《习惯》一书告诉你成大事者有哪些良好的生活习惯，你应该如何

培养良好的生活习惯，为自己的成功打下坚实的基础。

管理好自己的舌头，才能管理好自己。《口才》一书将告诉你如何运用好语言这门艺术，令自己能在公众场合侃侃而谈，折服听众，从而更有信心、勇气、魅力地去面对人生的各种风雨。

社交是一门艺术，也是决定人生成败的一个关键。《社交》一书告诉你如何与他人相处，如何运用人际关系这笔财富，来成功地打造自己事业的辉煌。

在这套丛书的编写过程中，我们参考了有关学者的相关资料，在此一并感谢。同时在编写过程中，尽管我们力求精准，但由于水平有限，难免有所疏漏，请广大读者朋友不吝指正。愿与你共勉。

编 者

目录

1	积极心态的培养与呵护	
	培养积极心态的重要法则	002
	实现目标的一条捷径	006
	积极心态给你一个惊喜	009
	积极心态的力量	010
	多激励自己才能成功	012
	把信心与实际行动结合	015
	给予是一种快乐	018
2	积极心态可以改变你的命运	
	积极的心态创造生命的奇迹	022
	有梦想的人才能改变命运	023
	贫苦造就伟人	029
	多给心灵充充电	032
	成功者的“成功食谱”	035
3	积极心态有利于建立自信	
	走自己的路	041
	锋利的斧刃来自炉火	043
	拥有好心情	045

用乐观的态度面对失败	046
笑看天下几多愁	047
真诚的魅力	049

4 积极心态有利于激发潜能

快乐是成功的垫脚石	053
成功从确定你的目标开始	056
营造辉煌的人生	058
开发你的潜力财富	060
心想事成	064

5 积极心态有利于重塑自我

跟恐惧说再见	068
你也可以成为强者	071
拥有自信才能成功	074
迷人的个性产生于积极的心态	077
命运在你自己的手中	080
善于调整自我情绪	083
爱的魔力	085
打开你的栅栏门	087
坚韧的意志	089
绝不后退	092
保持谦虚的美德	095
正义比金钱更重要	098

分享是一种艺术	101
6 积极心态有利于调整情绪	
培养信心的五种方法	104
远离冲动情绪	105
认识你情绪的软肋	107
向嫉妒说不	111
淡化你身边的妒嫉	112
洗净内疚重新上路	114
永不沮丧	116
抛弃忧虑	118
忘记忧愁	121
7 积极心态有利于正确思考	
创新让你有一个多彩人生	126
正确思考的十个步骤	128
积极思考是一种智慧	130
用思考支撑人生	135
8 积极心态有利于实现愿望	
心灵的望远镜	139
有愿望才有实现	144
从懦夫到英雄的动力	148
信念决定输赢	151

- 9 积极心态有利于冲出逆境**
- 微笑是困难的挪动器 154
- 在逆境中捕捉财富 156
- 给自己一些激励 158
- 抓住机会才有未来 161
- 热忱让你立于不败之地 164
- 挑战失败 169
-
- 10 积极心态有利于开拓创新**
- 挖掘你的创造力 174
- 善用上帝赋予你的机会 177
- 留得青山在，不怕没柴烧 182
- 绊脚石变成垫脚石 183
-
- 11 积极心态有利于健康**
- 快乐使人健康长寿 187
- 总会有一种疗法 191
- 保持健康的身体最重要 192
- 乐观心态有助于健康 195
- 了解身体的需要 197
-
- 12 积极心态有利于战胜人性弱点**
- 夸奖是心灵的阳光 202
- 化解虚荣 205

心底无私天地宽	209
人生最好的策略	215

13 积极心态有利于得到快乐

为今天而快乐	219
战胜挫折	221
培养你的快乐	222
培养快乐的八种秘密武器	225

14 积极心态有利于获得幸福

为幸运之神时刻准备着	229
好朋友是你人生的助推器	232
生命中的爱与被爱	236
幸福的秘密	238
心无旁骛，坚守职责	240
发展美满的感情关系	243
消极的态度赶走财富	248

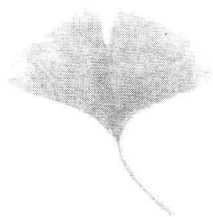
15 积极心态有利于事业有成

心态决定成败	251
冒险是一种奋斗	253
善于抓住每个机会	254

1



积极心态的培养 与呵护



- ◎ 培养积极心态的重要法则
- ◎ 实现目标的一条捷径
- ◎ 积极心态给你一个惊喜
- ◎ 积极心态的力量
- ◎ 多激励自己才能成功
- ◎ 把信心与实际行动结合
- ◎ 给予是一种快乐

培养积极心态的重要法则

你的心态是你——且只有你——唯一能完全掌握的东西。你要练习控制你的心态，使之始终处于积极状态。

一个人必须培养积极心态，否则，必将一事无成。
记住，你的心态是你——且只有你——唯一能完全掌握的东西。你要练习控制你的心态，使之始终处于积极状态。

切断和你过去的失败经验的所有联系，消除你脑海中和积极心态背道而驰的所有不良因素。

找出你一生中最希望得到的东西，并立即着手去得到它，去追求你的目标，并付诸实际行动。

确定你需要的资源之后，便制订得到这些资源的计划，但要注意所订的计划必须适度。别认为自己要求得太少，记住：贪婪是使野心家失败的最主要因素。

培养每天说或做一些使他人感到舒服的话或事的习惯，你可以利用电话、明信片，或一些简单的善意动作达到此一目的。例如给他人一本杂志或书，就可为他带

来一些使他的生命充满感动的东西。日行一善，可使你永远保持无忧无虑的心情。

要知道打倒你的不是挫折，而是你面对挫折时的心态。训练自己在每一次不如意中，都能发现和挫折等值的具有积极意义的一面。

一定养成精益求精的习惯，并以你的爱心和热情发挥这项习惯，如果能使这种习惯变成一种嗜好那是最好不过的了。如果不能的话，至少你应记住：懒散的心态很快就会变成消极心态。

当你找不到解决问题的方法时，不妨先帮助他人解决他的问题，并从中寻找你所需要的答案。在你帮助他人解决问题的同时，你也正在接近解决自己问题的方法。

彻底地“盘点”一次你的财产，你会发现你所拥有的最有价值的财产就是健全的思想，有了它，你就可以自己决定自己的命运。

和你曾经冒犯过的人联络，并向他表达最诚挚的歉意。在完成道歉时，你就能摆脱内心的消极心态。

我们在这个世界上到底能占有多少空间，和我们为他人所提供服务的质与量，以及提供服务时所表现出来的心态成正比例的关系。

改掉你的坏习惯，连续一个月每天禁绝一项恶习，并在一个月结束时反省一下成果。如果你需要顾问或他人的帮助时，切勿让你的自尊心使你却步。

要知道自怜是独立精神的毁灭者，请相信你自己才是唯一可以随时依靠的人。

把你一生当中所发生的所有事件，都看作是为了激励你上进而发生的。只要你给自己一个消除烦恼的机会，即使是最悲伤的经验，也会为你带来最多的财产。

放弃控制别人的欲望，在这个欲望摧毁你之前先摧毁它，把你的精力转而用来控制你自己。

把你的全部心思用来做你想做的事，而不要留半点思维空间给那些乱七八糟的念头。

向每天的生活索取合理的回报，而不要自己等着回报跑到你的手中，你会因为你得到许多你所希望的东西而感到惊喜。

选择适合你生理和心理的方式生活，别浪费时间，以免落于他人之后。

对于别人的建议，要慎重接受，避免被误导或被当成傻瓜。

务必了解人的力量并非全然来自物质。甘地领导他的人民争取自由所靠的并非财富。

生理上的疾病很容易造成心理的失调，你的身体和你的思想一样保持活力，以维护积极的行动。

增加自己的耐性，并以开阔的心胸包容所有事物。和各种族、不同信仰的人多接触，从中学习接受他人的本领，而不要一味地要求他人照着你的意思行事。

你必须知道，“爱”是你生理和心理疾病的最佳保健品。爱能改变并且调适你体内的化学元素，有助于你表现出积极心态，爱也会扩展你的包容力。接受爱的最好方法，就是付出你自己的爱。

以相同或更多的价值回报所有给你好处的人。“报酬

增加律”最后还是给你带来好处，而且可能会为你带来所有你应得到的东西。

记住，当你付出之后，必然会得到等价或更高价值的东西。抱着这种念头，可使你驱除对年老的恐惧，韶华消逝，但换来的却是智慧。

你可以为所有的问题找到适当的解决方法，但也要注意，你所找到的解决方法，未必都是你想要的解决方法。

参考别人的例子，提醒自己，任何不利情况都是可以克服的。爱迪生虽然只接受过三个月的正规教育，但他却是最伟大的发明家；海伦·凯勒虽然失去了视觉、听觉和说话能力，但她却鼓舞了数万人。要知道，明确的目标的力量必然胜过任何限制。

对于善意的批评应采取接受的态度，而不应采取消极反应。把握了解他人如何看待自己的机会，利用这种机会做一番反省，并找出自身当中应该改善的地方。别害怕批评，你应勇敢地面对它。

和其他献身于成功原则的人组成智囊团，讨论你们的进程和洞察力，并从更丰富的经验中获取好处。注意，请务必以积极面作为基础进行讨论。

一定要分清楚愿望、希望、欲望以及强烈欲望之间的差别，其中只有强烈欲望会给你驱动力，而且只有积极心态才能供给产生驱动力所需要的燃料。

避免任何具有负面意义的话语，尤其应根除吹毛求疵、恶言恶语或中伤他人名誉的行为，这些行为会使你的思想向消极面发展。

锻炼你的思想，使它能够引导你的命运朝着你希望的方向发展。把握住“报酬”信封里的每一项利益，并将它们据为己有。

每时每地都应表现出自己的真诚，因为没有人会相信骗子。

相信无穷智慧的存在，它能使你产生为了掌握思想和导引思想，为了明确的目标而奋斗所需要的所有力量。

相信你所拥有的解放自己，并使自己具备自觉意识的力量，并在这种信心的支持下着手你的工作，现在就开始做！

信任和你共事的人，并承认如果和你共事的人不值得你信任时，就表示你选错人了。

最后，连续六个月每周阅读本章一次。六个月之后你将会脱胎换骨。当你养成本章所要求的良好习惯并且调适好你的思想之后，你的心态会随时处于积极状态。

实现目标的一条捷径

○

当一个人的思考力与强烈的愿望和毅力结合为一，朝成功的方向奋进时，思考的“能量”就能散放出来，并散放出强烈力量。这就足以证明它具有物质的通性。

○