

| 金泉◎编著 | Haoxintai Chengjiu Feifan Rensheng |

积极的心态是非凡人生的成功起点，是生命中的阳光和雨露，让人的心灵成为一只翱翔的雄鹰；消极的心态是失败的源泉，是生命的慢性杀手，使人受制于自我设置的某种阴影中而无力自拔。



好心态 成就非凡人生

心态是命运的控制塔，它决定了一个人是否能够激发潜能并最终走向成功。选择了积极的心态，就等于选择了成功的希望；选择了消极的心态，就注定要走入失败的沼泽。如果你想成功，想把美梦变成现实，就必须摒弃这种扼杀你的潜能、摧毁你希望的消极心态。

Haoxintai Chengjiu Feifan Rensheng
人生的态度是积极还是消极，巨大的差异
决定事业的成功与失败。

中国华侨出版社



Haoxintai Chengjiu Feifan Rensheng
人生的态度是积极还是消极，巨大的差异
决定事业的成功与失败。

好心态 成就非凡人生

播种一种思想，收获一种行为；播种一种行为，收获一种习惯；
播种一种习惯，收获一种性格；播种一种性格，收获一种命运。

金泉◎编著

Haoxintai Chengjiu
Feifan Rensheng

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

好心态成就非凡人生 / 金泉编著. —北京:中国华侨出版社, 2009.4

ISBN 978-7-80222-869-6

I.好... II.金... III.成功心理学 - 通俗读物 IV.B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第028411号

●好心态成就非凡人生

编 著 / 金 泉

责任编辑 / 文 虫

责任校对 / 吕栋梁

版式设计 / 韩 彪

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 × 1000 毫米 1 / 16 印张 / 17.5 字数 / 220 千字

印 刷 / 三河市华润印刷有限公司

版 次 / 2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-869-6

定 价 / 30.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路20号院3号楼305室 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编 辑 部:(010) 64443056 64443979

发 行 部:(010) 64446051 传真:(010)64439708

网 址:www.oveaschin.com

e-mail:oveaschin@sina.com

Preamble
序 言

从成功学的角度看，人的心态只有两种：积极的心态和消极的心态。

一张白纸上画着一个黑点，有的人只看到了黑点，是因为他钻进了黑点这个死胡同，黑点被无限扩大化；换一种角度，全面地看待整张白纸，就会发现白纸所占的空间，其实远远大于黑点。这两种心态往往是人生结果的最终写照。微小的区别在于人生的态度是积极还是消极，巨大的差异就是事业的成功与失败。

人的经历不同，心态也会不同，看问题的角度和为人处世的方式方法也会有所不同。面对相同的夕阳，有人感叹“夕阳无限好，只是近黄昏”，这是一种心态的写照；有人感慨“但得夕阳无限好，何须惆怅近黄昏”，这又是一种不同的心理状态；而有人则高歌“老夫喜作黄昏颂，满目青山夕照明”，这已完全是另一番心灵境界了。

人是感情动物，每时每刻都生活在某种情绪之中。这种情绪有可能是积极的，也有可能是消极的。千万不要小看了这正反两方面的情绪，它会对我们的人生产生很大的影响：一个人的情绪决定了一个人的心态，一个人的心态决定了一个人的思维方式，一个人的思维方式决定了一个人是否能够激发潜能并最终走向成功。

心态和观念决定着一个人的行为和表现，只有改变心态和观念，才能改变一个人的行为和表现，才能远离忧郁，告别烦恼。因为烦恼，一些天才人物正在做着极其平庸的工作；因为忧郁，很多人把大量的时间和精力耗费在了无谓的烦恼上。事实上，世界上没有一个人因为烦恼而获得过轻松，也没一个人因

为郁闷而改变自己的境遇，但烦恼和郁闷却像一个无形的幽灵，每时每刻都在损害着我们的健康，消耗着我们的精力，扰乱着我们的思想，降低着我们的生活质量。

良好的心态对于立志成功者具有重要的意义，它能够唤醒自身的潜能，激发成功的欲望。人一旦拥有了这一欲望，并经由自我暗示和潜意识的激发后，会形成一种强烈的自信，进而会转化为一种积极的情感，激发心灵的潜能，释放出无穷的热情、精力和智慧来。

一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”积极的心态是非凡人生的成功起点，是生命的阳光和雨露，让人的心灵成为一只翱翔的雄鹰；消极的心态是失败的源泉，是生命的慢性杀手，使人受制于自我设置的某种阴影中。

选择了积极的心态，就等于选择了成功的希望；选择了消极的心态，就注定要走入失败的沼泽。如果你想成功，想把美梦变成现实，就必须摒弃这种扼杀你的潜能、摧毁你希望的消极心态。

当你从浮躁的心态日渐走向平和，并对人生充满希望时，你会发现，你的心情已经融入到窗外明媚的阳光中，变得越来越轻盈，越来越清静，越来越快乐，越来越灿烂起来。就像快乐的琴弦，只要触摸一下，就能发出优美动人的旋律，绕梁三日，余音不绝。

Content

目 录

第一章 心态决定人生成败

积极的心态创造人生，消极的心态消耗人生。

积极的心态是人生成功的起点，是生命的阳光和雨露，让人的心灵成为一只翱翔的雄鹰。消极的心态是失败的源泉，是生命的慢性杀手，使人受制于自我设置的某种阴影中。

如果你想成功，想把美梦变成现实，就必须摒弃这种扼杀你的潜能、摧毁你希望的消极心态。

01. 心态是所有奇迹的萌发点 / 3
02. 成功人士的思想食谱 / 6
03. 用积极的心态去进取 / 9
04. 寻找属于自己的星星 / 11
05. 黑夜中的一道闪电 / 14
06. 积极的心态激发潜能 / 17
07. 突破自我，开阔胸襟 / 20
08. 相信成功，就一定能成功 / 24

第二章 跨越默认的心理高度

心理高度决定了一个人的成功率。

有些时候，失败常常不是因为我们不具备这样的实力，而是被环境所左右，缺乏主见，在心理上默认了一个不可跨越的高度，从而与成功失之交臂。

当杜邦在法拉格特将军面前陈述未能攻陷切斯特城的种种原因时，法拉格特将军加上了一句：“此外，还有一个原因你没有提到，那就是你不相信你能做成那件事。”

01. 我是独一无二的 / 29
02. 突破心理高度的限制 / 32
03. 信念：穿透暗夜的自由曙光 / 34
04. 认识自我是一切认知之母 / 38
05. 做人一定要有企图心 / 42
06. 心态的力量究竟有多大 / 45
07. 把握好人生的发球权 / 49
08. 大丈夫不可无气概 / 52
09. 自我暗示：自信的心理承诺 / 55

Content 目 录

第三章 心态是命运的控制塔

积极的心态是一种有效的心理工具，是心灵的健康和营养。

积极的心态能吸引财富、成功、快乐和健康。因为成功总是伴随着那些有自我成功意识的人。而消极的心态则是心灵的恶疾和垃圾，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。因为失败总是伴随着那些在乎自我失败意识的人！

01. 积极的心态吸引财富 / 61
02. 拥有阳光心态就够了 / 65
03. 不以物喜，不以己悲 / 68
04. 不完美并不是我们的敌人 / 71
05. 跨越无形的心理障碍 / 74
06. 成功女神为何迟迟不来 / 79
07. 消极心态的十大护卫 / 83
08. 福境祸区，皆人心所构造 / 86

第四章 自信：人类永恒的进取心

河流是永远不会高出其源头的。人生事业之成功，亦必有其源头，而这个源头，就是梦想与自信。

威尔逊说：“要有自信，然后全力以赴，假如具有这种观念，任何事情十之八九都能成功。”人一旦拥有了自信，并经由自我暗示和潜意识的激发后，这种信心便会转化为一种“积极的感情”。它能够激发潜意识释放出无穷的热情、精力和智慧，进而帮助你获得巨大的财富与事业上的成就。

01. 成功人士的自信心态 / 93
02. 自我激励的精神力量 / 97
03. 自信：成功的第一秘诀 / 100
04. 黑暗中的光明天使 / 103
05. 别放弃，再拼一下试试 / 106
06. 昂起头，勇敢地面对人生 / 109
07. 孤独坚持，坚韧的奋斗 / 112
08. 暗示所产生的心理作用 / 115
09. 我们自信，因为我们拥有 / 127

Content

目 录

第五章 改变心态，激发心灵潜力

世界潜能大师安东尼·罗宾说过，任何成功者都不是天生的，成功的根本原因是开发了人的无穷无尽的潜能。

人是自然界最伟大的奇迹，一旦意识到自己的潜力，便会焕发出前所未有的热情和勇气。

世界上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。沉溺于黑暗的长夜中，永远也看不到湛蓝的天空。只要我们相信自己，相信自己的潜能并将潜能发挥得当，就能走出黑暗的长夜，阳光就会扑面而来。

01. 像“战斗者”一样冲刺 / 133
02. 水不激不活，人不激不奋 / 135
03. 打开情绪的吸尘器 / 139
04. 走出心灵地狱的途径 / 141
05. 没必要一味压制愤怒 / 145
06. 超越自卑，超越人生 / 149
07. 成就人生的十种心理素质 / 152
08. 生活中的非理性因素 / 156
09. 惰性：健康心态的慢性杀手 / 161

第六章 每天快乐一点点

一个人生活在社会中，总要扮演一个或多个社会角色。角色不同，拥有的心态自然也就不会相同，也就必然会怀着这种心态去对待生活、事业、爱情。

为什么有些人比其他的人更成功，赚更多的钱，拥有不错的工作、良好的人际关系、健康的身体，整天快快乐乐地过着高品质的人生，而许多人忙忙碌碌地劳作却只能勉强维持着生计？

每天快乐一点点！也许是最好的答案。

01. 用平和的心态去感受生活 / 167
02. 做自己情感的统治者 / 170
03. 为什么优秀者不一定能成功 / 174
04. 乐观积极地面对人生 / 177
05. 发现自己，超越人性的自卑 / 181
06. 职业选择一定要慎重 / 184
07. 赞美是照在心灵上的阳光 / 187
08. 每一个记忆都是美好的 / 190
09. 烦恼是心田的一片乌云 / 193

Content 目 录

第七章 激发生命中的热忱

没有什么是一成不变的，生活就像自然界有阳春，也有金秋，有酷暑，也有寒冬。成功和失败都不可能持续很久。要永远坚信一点：一切都会变的。

无论身受多大的创伤，心情多么的沉重，都要坚持住。太阳落了还会升起，不幸的日子总有尽头。过去是这样，将来也是这样。绝不要考虑失败，世间没有永恒的失败，只有暂时的不成功。要放眼未来，勇往直前，坚信沙漠尽头必是绿洲。

第八章 激发潜能，成就人生

每个人都有一座价值无比的潜能矿藏，等待我们去开凿、去利用。这种沉睡着的潜能一旦被激发，就像原子反应堆里的原子那样充分释放出来，产生令人惊奇的连锁反应，从而爆发出生命的奇迹。

许多成功的人士都是这样开始的，在迎接他们辉煌的日子到来之前，首先是毫不犹豫地战胜了自我，然后用自我激励唤醒了自我沉睡的潜能。

01. 可以平凡，但不可以平庸 / 199
02. 生命的奖赏远在旅途终点 / 203
03. 失败是人生的一次转折 / 205
04. 将不可能从心中铲除 / 214
05. 源于灵魂的创造力：想象 / 216
06. 成功就是一连串的奋斗 / 221
07. 目标越高，眼界就会越宽阔 / 224
08. 毅力与行动的完美结合 / 227
09. 目标是人生努力的方向 / 232

01. 唤醒心中沉睡的潜能 / 239
02. 进入积极状态的奥秘 / 243
03. 心理暗示激发潜能 / 246
04. 激励：创造奇迹的原动力 / 251
05. 创造一定的压力环境 / 254
06. 相信自己可以做得更好 / 259
07. 目标：引爆潜能的导火索 / 262
08. 梦想是一切成就的起点 / 266
09. 生命的潜能是无穷的 / 269

第一章

心态决定人生成败

积极的心态创造人生，消极的心态消耗人生。

积极的心态是人生成功的起点，是生命的阳光和雨露，让人的心灵成为一只翱翔的雄鹰。消极的心态是失败的源泉，是生命的慢性杀手，使人受制于自我设置的某种阴影中。

如果你想成功，想把美梦变成现实，就必须摒弃这种扼杀你的潜能、摧毁你希望的消极心态。

01. 心态是所有奇迹的萌发点

罗杰·罗尔斯是美国纽约州历史上第一位黑人州长。他出生在纽约声名狼藉的大沙头贫民窟。这里环境肮脏，充满暴力，是偷渡者和流浪汉的聚集地。在这儿出生的孩子，耳濡目染，他们从小逃学、打架、偷窃甚至吸毒，长大后很少有人从事体面的职业。然而，罗杰·罗尔斯却是个例外，他不仅考入了大学，最后还成为一州之长。

在就职的记者招待会上，一位记者对他提问：“是什么把你推向州长宝座的？”面对三百多名记者，罗尔斯对自己的奋斗史只字未提，只谈到了他上小学时的校长——皮尔·保罗。

1961年，皮尔·保罗被聘为诺必塔小学的董事兼校长。当时正值美国嬉皮士流行的时代，他走进大沙头诺必塔小学的时候，发现这儿的穷孩子比“迷惘的一代”还要无所事事。他们不与老师合作，旷课，斗殴，甚至砸烂教室的黑板。皮尔·保罗想了很多办法来引导他们，可是没有一个是奏效的。后来他发现这些孩子都很迷信，于是在他上课的时候就多了一项内容——给学生看手相。他用这个办法来鼓励学生。

当罗尔斯从窗台上跳下，伸着小手走向讲台时，皮尔·保罗说：“我一看你修长的小拇指就知道，将来你是纽约州的州长。”当时，罗尔斯大吃一惊，因为长这么大，只有他奶奶让他振奋过一次，说他可以成为五吨重的小船的船长。这一次，皮尔·保罗先生竟说他可以成为纽约州的州长，着实出乎他的预料。他记下了这句话，并且相信了它。

从那天起，“纽约州州长”就像一面旗帜，罗尔斯的衣服不再沾满泥土，说话时也不再夹杂污言秽语。他开始挺直腰杆走路，在以后的四十多年间，他没有一天不按州长的身份要求自己。51岁那年，他终于成了州长。

在就职演说中，罗尔斯说：“心态值多少钱？心态是不值钱的，它有时甚至是一个善意的欺骗，然而你一旦坚持下去，它就会迅速升值。”

在这个世界上，积极的心态任何人都可以免费获得，所有成功的人，最初都是从良好的心态开始的。曾经有一个故事，说的是在二战中，一架美军飞机由于机械故障迫降在太平洋上，机上3名飞行员乘坐一艘充气的救生筏顺利逃生。

在经历了死里逃生的短暂兴奋后，他们很快陷入了新的困境中。他们随身携带的食物和水，最多只能支撑3天。更要命的是，他们没有指南针，没有地图。谁都知道，这在无边际的太平洋上，没有这些意味着什么。

有限的食物和水很快用完了，求生的本能迫使他们想出各种办法应对所面临的威胁：没有食物，他们钓鱼充饥；没有水，就收集雨水解渴。就这样，靠着这种最原始的生存方式苦苦撑着，他们在海上漂流了一个多月。然而，时间一天天过去了，他们面前依然是无边无际的海水，获救的希望越来越渺茫。

这时，两名飞行员奇怪地发现一名同伴在用手指蘸着海水品尝，并且每隔一段时间就尝上一两口。“可怜的埃里克，如果你实在渴得受不了的话，这里还有一点儿水。”一个同伴有气无力地说。埃里克淡淡一笑说：“不，我在试着寻找生机。”

又是几天过去了，奇迹还是没出现。无边的海水无情地吞噬着他们求生的信念，把他们折磨得越来越虚弱。两个同伴对获救已不抱任何幻想，他们显得很平静，慢慢地等待着死神的降临，只有埃里克还在倔强地重复着那件看起来似乎是毫无意义的事。

一天，在尝了海水之后，埃里克忽然兴奋地大叫起来：“我们有救了，我们快到陆地了。”

“埃里克，你是不是在说梦话？”“不，他已经疯了！”两个同伴同情地看着他。

“不，我没疯，我很清醒。”埃里克激动地说，“从昨天开始，我发现海水的味道没有以往那样咸了，现在这里的咸味更淡了，这是河水把它冲淡的缘故。伙计们，我们有救了，附近就是陆地！”

终于，一路尝着海水，他们在第三天到达了大河的入海口。

事后，埃里克在接受记者采访时说：“你可以想象，在那漫无边际的大海上，在那接踵而来的一系列困境中，要活下来是多么的艰难。死是很容易的，但活下来绝对需要勇气，就看你在困境时持有怎样的心态。在那些令人绝望的时刻，坚持下来的心态是必须的，因为心态是所有奇迹的萌发点，只有改变自己的心态，才能改变不利于自身的环境，从而在绝望的边缘顽强地寻觅出一线生机。”

02.成功人士的思想食谱

人人羡慕成功，渴望成功。但成功的路在何方？

成功并非一场竞赛，也不是一座难以逾越的高山，它其实只是你生来就具有的权利，它是你生活的本来面目。当然，你必须为此而工作，甚至你不得不为此而培养一些新习惯。但是个人的成长——这个创造成功的自然而然的过程，绝非一场难以忍受的苦役。有个非常有趣的现象，如果你向任何一个拥有成功而幸福生活的人士询问：“培养新能力，达到自己的最佳境界是一种什么样的感觉？”他们往往会稍加考虑，然后微笑着告诉你：“那种感觉好极了！我无法想象以其他方式生活。”

爱默生曾经说过：“愿望就是寻求表达的可能性。”你的品质都通过你真实的愿望被表现出来。一旦你描绘出了自己希望成为的那种人的品质，你就能够把关注焦点转移到今天应该重视的领域，以便实现你昨天的梦想。这是所有成功人士所具有的信心主动意识，也是所有成功人士共有的积极心态。

为什么信心主动才能成功？因为惟有信心主动意识才能使人重视、发挥和强化人的主体性与能动性。但根本和核心并不等于整体结构，信心主动意识不可能孤立地存在。那么，成功心理的整体结构，是由哪些要素构成的呢？

就心理态度本身来讲，基本上有三种要素。即积极的自我意识、明确的价值观念和良好的自我状态。

(1) 积极的自我意识。

在构成成功心理的三种要素之中，心态积极的自我认识、自我评价和自

我期望与要求，其实质也就是自信主动意识。如何认识评价自己，如何期望要求自己，必然会对我们生活的各个方面，从具体的言谈举止对重要的人生选择产生决定性的影响。因此说，自信主动意识即积极的自我意识是成功心理、积极心态的根本和核心。

(2) 明确的价值观念。

价值观念是指一个人认为什么是最重要、最喜欢、最需要的。它反映了一个人最主要的欲望、动机、追求的目标，所以它对一个人如何认识、评价、期望和要求自己的自我意识具有紧密的联系和重要的影响。当然，一个人的价值观念的形成和改变，又取决于自身的处境和自我意识。所以，价值观念与自我意识是密切相联、相互影响和制约的，成为心理态度最基本和最重要的有机组成部分。

现实生活中，许多人的价值观念不是不正确，而是不明确；更准确地说，是由于自我意识淡薄而造成价值观念模糊不清。如果一个人习惯于随大流常常不能做出自己的选择，怎么会有标新立异而又明确的价值观念呢？所以说许多人的价值观念不够正确往往是由于不够明确，因而更有必要强调“明确”。一个人没有属于自己的价值观念，那就不可能拥有积极的心态，树立成功的心理。

生活中有许多事情，人们已经习以为常，认为某某事情大家都是这么想的，这么做的，自己也应该这么想，这么做。所以惟有如此才合乎人情常理、传统习惯。其实，持这种观点的人是不正确的。这种习以为常的状态必然对自我意识与人生选择产生消极的影响和严重的束缚。但自己又不甘愿安于现状，失去自我，于是心理难以平衡，也就难以保持良好的自我状态，形成整个心理态度的不良循环。所以，明确的价值观念是构成成功心理必不可少的一种要素。

(3) 良好的自我状态。

良好的自我状态是指一个人能否经常保持一种奋发向上、朝气蓬勃的精神状态，也是一种能否选择控制自己情感的心理机制。

很多旧的观念认为，人的言行大都是靠智商支配。但实际并非如此。人们越来越认识到一个事实：人的非理性成分很大，人有许多言行是靠一种感觉、一种情绪支配的。理性与非理性对人的支配是很不平衡的。情感对人的影响之大，决不亚于智力和体力之和。人的情感如同人体的发电机，如果允许不良情绪经常造成“短路”之类的故障，这时有许多能量就要白白浪费掉。如果能以积极的情绪对待一切，那就如同发电机不断产生动力一样，会有大量的能量得到很好的利用。情感的潜在威力足以证明能否选择、控制情感对人的发展有多么重要！

许多人把不良情绪当作自己生活中的固有成分，如苦闷、忧愁、顾虑、盛怒、烦躁、悲观失望、顾影自怜、怨天尤人等，时间长了总是斤斤计较，患得患失。这些不良情绪就会像影子一样跟着你，压抑你的活力，腐蚀你的灵魂。而你还经常为自己的不良情绪辩护，使其合理化：事情不顺利，待遇不公平，丢了辛苦挣来的钱，受了不该受的处分，诸如此类等等，怎能不叫人窝火憋气呢？

然而，消极情绪并不是人的本性，孩子的天性都是天真愉快的，即使受到了不良刺激也只是暂时哭闹，很快就会对一切都感兴趣，就会兴高采烈。人长大了，由于生活境遇的复杂，当然会有种种不如意的事情发生，容易使人烦恼，但你可以少产生或不产生消极情绪，一旦产生了也可以把它控制住，把它压缩到最低限度，把它转化为积极的情绪，只要有积极的心态就可以做到。良好的自我状态是构成成功心理的又一个要素，并且和积极的自我意识与明确的价值观念紧密相关，相互影响。

积极的自我意识、明确的价值观念和良好的自我状态，这三种要素所构成的成功心理可以使刺激与反应之间的交流积极有效、快速优质，可以使一个人的信息积累、知识杂交、潜能开发和人际关系的发展产生几何级的递增，产生能量的化学反应，可以使一个人有一种特殊的灵敏感，做出有利于得到发展获取成功的选择和决断。许多智慧的火花、奇妙的设想和人生的转折都是这样产生的。与此相反，那就不会有什么奇妙新鲜的机遇和创造。