

人一生 应具备的 12种 黄金心态

宿春礼 梁素娟 著

拥有黄金心态 拥有黄金人生

人的一生不可能背负起自己所遇到的一切，也不可能得到自己想要的一切，人生成功幸福与否，关键取决于一个人是否具备接纳自我、正视磨难、感悟人生的黄金心态。拥有黄金心态，在顺境中懂得感恩，在逆境中坚守快乐，让你获取财富和成长的空间，赢得和谐、健康、富足的如意人生。

黑龙江科学技术出版社

人一生 应具备的 12种 黄金心态

宿春礼 梁素娟 著

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

人一生应具备的12种黄金心态 / 宿春礼, 梁素娟著. — 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2008.12
ISBN 978-7-5388-5981-2

I. 人… II. ①宿…②梁… 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 (2008) 第 190995 号

人一生应具备的12种黄金心态

REN YISHENG YINGJVBEL DE 12 ZHONG HUANGJIN XINTAI

作 者 宿春礼 梁素娟

责任编辑 张丽生 刘佳琪

装帧设计 王明贵

文字编辑 黎 娜 陈荣赋

美术编辑 李丹丹

出 版 黑龙江科学技术出版社 

地址: 哈尔滨市南岗区湘江路 77 号 邮编: 150090

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 720 × 980 1/16

印 张 24.25

版 次 2009 年 4 月第 1 版 · 2009 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5981-2/B · 66

定 价 35.00 元

前言

P R E F A C E

40多年前，在福建一个偏远的农村住着两个兄弟。因为贫穷，他们便决定背井离乡，到海外谋求发展。大哥似乎幸运些，来到了富裕的美国旧金山，弟弟却到了穷困的菲律宾。

经过多年奋斗，他们都有所成就。

哥哥当了旧金山的侨领，拥有两间餐馆、两间洗衣店和一间杂货铺，而且子孙满堂，有的承继他的事业，有的成了杰出的专业人才。

弟弟呢，居然成了一位享誉世界的银行家，拥有东南亚一部分的山林、橡胶园和银行。

分别了40年的两兄弟终于再次见面，他们百感交集，向对方倾诉分别以后各自的经历。哥哥说：“我初到白人的社会，没有什么特别的才干，唯有用一双手煮饭给白人吃，为他们洗衣服。总之，白人不肯做的工作，我们统统顶上了，生活是没有问题的，但却不敢奢望有其他的作为了。例如我的子孙，书虽然读得不少，但不敢妄想有什么成就，唯有安安分分地从事一些中层的技术性工作来谋生。”

看见弟弟这般成功，做哥哥的不免羡慕弟弟的幸运。弟弟却说：“我的成功不是靠运气得来的。初到菲律宾的时候，我做一些社会底层的工作，但我发现当地的人有些是比较懒惰的，于是便接手他们放弃的事业，慢慢地不断收购和扩张，生意便逐渐做大了。”

是什么造成两兄弟的成就有如此大的差别？

答案是积极乐观的黄金心态。

黄金心态是一个人内心一种持续的精神状态和情绪环境，是积极、乐观、豁达、知足、自信的心智模式。兄弟二人有不同的心态，也就造就了他们不同的人生结果。哥哥虽然到了条件比较好的旧金山，但他的心态是将自己定位在为别人服务的阶层上，只是开了几家小店；而弟弟却不断进取，发挥自己的才干，为了成功不断努力，最终成为享誉世界的银行家。可以说，两兄弟都是成功的，但是一个人心态的高度，决定了他最终会取得何种成就。

从上面这个故事中，我们可以看出黄金心态在一个人成长发展过程中所起的作用是多么的重要。有的人坚强乐观，成为生活中的强者；有的人胆小懦弱，被生活所奴役；有的人平和豁达，是生活的智者；有的人斤斤计较，永远被得失困扰；有的人志存高远，成就了一番事业；有的人目光短浅，只能困在自己的一方小天地中……好的心态，可以塑造成功的人生，而坏的心态，则会让你的人生暗淡无光。

所以，使人走向成功的好心态，就像闪闪发光的金子，璀璨耀眼，弥足珍贵。

一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”

一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

综观那些成就一番事业的成功人士，他们的成功都不是偶然的。司马迁忍辱负重，终于著就“史家之绝唱”——《史记》；爱迪生锲而不舍，在试验了1 000多种材料以后，终于发明了电灯；邓小平平和睿智，于大起大落中坚守信念，成为中国改革开放的总设计师；比尔·盖茨勇敢地走自己的路，果敢地从哈佛退学，建造了自己的微软帝国……这些大人物之所以能够取得如此大的成就，是因为他们无论遇到何种境遇，困难有多大，始终保持积极向上的黄金心态。

一个人若想拥有成功，首先就必须拥有成功的黄金心态，能够驾驭自己的命运。本书总结了人在成功之路上应具备的12种黄金心态，分别是：乐观心态、积极心态、归零心态、平和心态、强者心态、共赢心态、老板心态、

务实心态、卓越心态、创新心态、感恩心态、包容心态，援引大量成功人士的案例，理论与实践并重，深入阐述了12种黄金心态在人生成功道路上的重要作用，它们就像一盏盏明灯，指引人们走向成功之路。

我们每个人在出生时都处于同一起点，谁也没有比别人多只眼睛或少只耳朵，但为什么长大后会有成功与失败之分，卓越与平庸之别？正是因为那些平庸者和失败者缺少了成功的黄金心态。他们在生活中，总是得过且过；遇到困难时，不能迎难而上；遭遇失败时，便会自暴自弃……灰暗的心态让他们的人生越走越暗，使他们成为碌碌无为的蝼蚁之族中的一员。而那些成功者，则敢于挑战，不断超越自我，在成绩面前不自满，失败后更加奋发进取，用成功的黄金心态为自己打造了一座成功的殿堂。

人生是一座丰富的宝藏，而黄金心态则是打开这座宝藏之门的金钥匙。

愿本书能够帮助读者抛却悲观消极的灰暗心态，塑造阳光乐观的黄金心态，用黄金心态修炼自我，正视现实，打造成功的黄金人生。

著者

2009年1月

目 录

CONTENTS

第一章 乐观心态：营造成功的心境

解读乐观心态	2
乐观源于自我肯定	2
乐观是正视现实，不畏困境	3
乐观是操之在我的“心造幸福”	5
乐观就是享受过程	7
拥有乐观，快乐前行	10
乐观者眼里永远都是朝阳	10
用“心”微笑，让你充满活力	12
乐观，让你拥有好人缘	15
乐观，让你轻松跨越难关	17
乐观者快乐工作，享受生活	19
制造阳光，从“心”开始	22
活在当下，别透支烦恼	22

用“遗忘”斩断坏心绪	25
不妨多些阿 Q 精神	26
“心境转移”，找寻你的快乐	28
学会“幸”灾“乐”祸	30
与快乐的人做朋友	32
把工作变成娱乐	33
抛却杂事，把心带回家	36
豁达一点，生活可以很简单	37

第二章 积极心态：走向成功的动力

解读积极心态	40
PMA 黄金定律	40
唤醒潜能的自我暗示	42
不被环境摆布，掌握人生主动权	43
积极是永不服老的“年轻”态	44
不可能？不，可能！	46
积极心态，驱动你的生命力	48
积极向上，重塑自我	48
积极是潜力的挖掘机	50
积极让你看向更远的目标	51
积极是情绪的天然“空调”	53

塑造积极心态，主动改造自我	56
走出消极空虚的心理黑洞	56
不要自我设限	58
把你的每一天都当成最后一天	60
在绝望的时候再等一下	62
全力以赴才有更多机会	63
对自己的人生主动出击	65
用“热忱”构筑人生乐园	67
欲得其上，必求上上	69

第三章 归零心态：吸收成功的要素

解读归零心态	72
归零源于内省	72
归零就是抛开过往，从零开始	74
归零者站在低处，思考高位	75
心有空余，才能装物	76
心态归零，厚积薄发	78
满招损，谦受益	78
学习，为你增加事业成功的砝码	79
厚积薄发，积储成功的要素	81

塑造归零心态，“倒掉杯中水”	84
不做井底之蛙	84
倒掉大脑中的“脏水”	86
警惕成功背后的失败	88
大学毕业等于“零”	90
活到老，学到老	92
善读生活这本“无字书”	93

第四章 平和心态：开拓成功的道路

解读平和心态	96
正确对待得失，才能得到平和	96
平和是一种宠辱不惊的境界	98
“知足常足，知止常止”	100
平和的“糊涂经”	101
拥有平和心态，平平淡淡才是真	104
独卧云间，笑看得失——不被失败所奴役	104
去得无意，浮生若茶——拥有健康的心态	105
淡泊明志，宁静致远——提升人生的境界	106
塞翁失马，焉知非福——成功的口诀	109
修炼平和，正确对待得失	112
降低你的愤怒程度	112

不必事事追求完美	114
莫要打肿脸充胖子	116
做人如弹簧，能屈亦能伸	117
学会忙里偷闲，张弛有度	119
守住内心的天平	121

第五章 强者心态：扫除成功的障碍

解读强者心态	124
强者是苦难学校的毕业生	124
呼唤“野性”的“狼道精神”	126
坚强执著的“阿甘精神”	128
无关外在，强者是内心的强大	130
拥有强者心态，一切皆有可能	134
磨难成就辉煌人生	134
天助自助者	136
狭路相逢“勇”者胜	138
带着希望才能穿越人生的沙漠	139
锻造强者心态，脱离精神“逆境”	142
飞出“金丝笼”，变成独立的“雄鹰”	142
不要让别人设定你的人生	144
失败了也要昂首挺胸	147

在失败中学会生存	149
打败恐惧的方法就是直面恐惧	151
相信活着就有希望	154
打开潘多拉宝盒，释放希望	156
破釜沉舟才能绝处逢生	157

第六章 共赢心态：分享成功的秘诀

解读共赢心态	160
更多的利益让人们走向共赢	160
共赢是利己利人的互利合作	162
共赢是具有远见的和谐发展	163
互惠共赢，成就大事业	166
不断猜忌，祸起萧墙	166
单赢，“近视”的成功	167
和他人共赢会赢得更多	169
团队精神是成功的加速器	170
共赢可以互惠互利，取长补短	172
培养共赢心态，学会牵手合作	174
用“沟通”抹去“隔阂”	174
不要用个性的“刺”孤立自己	176
多用“我们”这个词	178

亮出你诚信的“信用卡”	180
相信你的“战友”	182
欣赏别人的事业风景	184
与人牵手，快乐合作	186
学会分享，微笑竞争	188

第七章 老板心态：打开成功的钥匙

解读老板心态	190
老板心态源于对事业的企图心	190
为自己打工的企业家精神	192
追求发展的事业心	194
注重工作质量的责任心	196
拥有使命感的敬业心	198
老板心态，让你成为“老板”	200
做小事，成大事	200
和工作一起成长	202
敬业，最大的受益者就是你自己	204
成就老板心态的5种意识	206
培养老板心态，学会为自己打工	208
警惕“打工心态”	208
不要只为钱包而工作	211

让敬业成为习惯	213
提升自我管理意识	215
站在老板的角度看问题	217
大处着眼，小处着手	219
比别人多做一点，超越老板的期望	221
主动找事做，而非等事做	223

第八章 务实心态：奠定成功的基石

解读务实心态	226
务实，将思想化为行动	226
客观理智，不做空想家	227
务实是对自己的一种“诚信”	229
从实际出发，脚踏实地	232
踏实务实，耕耘就有收获	234
你的舞台，是自己走出来的	234
务实，让你少走弯路	236
最简单的方法，最实在的成效	237
务实，奠定成功的基础	239
培养务实心态，需从脚下做起	242
立足实际，拒绝大跃进	242
认清自我，知道自己能做什么	244

认真规划，知道自己要做什么	246
付诸行动，莫让梦想成为空谈	249
坚持到底，尽全力实现目标	251
专注工作，刨除工作中的杂念	252
发挥主动，不为拖延找借口	255

第九章 卓越心态：提升成功的高度

解读卓越心态	258
不甘平庸，才能造就卓越	258
优秀不是卓越，卓越在优秀之上	260
卓越是对自我的超越	261
马斯洛的“自我实现理论”	263
卓越心态，让你“不同凡响”	266
卓越，让你成为一流人才	266
卓越，抓住腾飞的机会	268
卓越，激发你的潜能	269
造就卓越，不断挑战自我	272
“我不能”，只是精神虚弱者的面具	272
成大事者必有野心	275
经营自己的长处	276
向“不可能”挑战	278

为了追求最好，只有做到更好	281
做别人不愿意做的小事	282
别让手中的机会飞走	284

第十章 创新心态：挑战成功的极限

解读创新心态	288
“懒惰”的智慧	288
创新，根植于现实中	290
创新是对过去的颠覆	292
创新是对未来的创造	294
创新认识论：“斜坡球体定律”	296
创新心态，走向成功的核动力	298
创新——点石成金	298
让有限的资源产生无限的价值	300
美第奇效应	301
培养创新心态，打破守旧限制	304
把绊脚石变为垫脚石	304
多向“外面”看一看	305
创新需要“自己找路”	308
以“已变”应万变	309
不断更新你的“知识库”	311

创新就在你身边	312
创新的思维方式	316

第十一章 感恩心态：孕育成功的心灵

解读感恩心态	320
感恩是对生命过程的一种珍惜	320
感恩是对人生苦难的一种感谢	322
感恩是一种得到的付出	325
心中有爱，才能感恩	327
感恩，在付出中得到	330
感恩，让我们坦然面对人生的坎坷	330
为他人着想，也就是为自己铺路	332
施与爱心，体现生命价值	334
懂得感恩，回报恩惠	336
不要把拥有视为理所当然	336
珍爱自己，才更懂得珍爱他人	338
感恩你所拥有的幸福	340
感恩对手	342
善待生命的每一分钟	343
对工作充满感恩	346