

※ 畅销全国的成功学宝典 ※

★ 成功励志经典丛书 ★



把握良好 心态

李元秀/主编

情绪为何物, 情绪的产生
情绪影响人的心理, 处理不良情绪方法
转移情绪注意力, 人生10种好情绪
如何消除怒气, 做个自主的人

经典读本



内蒙古人民出版社



畅销

B848.4-49

励志学

成功

113

经典丛书



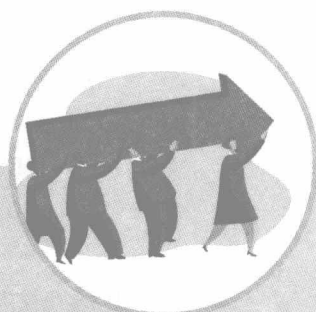
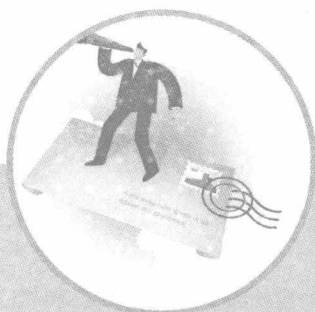
9

把握良好 心态

主编/李元秀

最精绝的成功与智慧读本。本书将为您展现受益一生的金典
拥有良好心态，让你在获得成功的同时收获快乐
良好的人生心态，让你在实现人生目标的路上事半功倍

经典读本



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

把握良好心态/李元秀主编. - 呼和浩特:内蒙古人民出版社,
2008. 1

(成功励志经典丛书)

ISBN 978 - 7 - 204 - 06161 - 7

I. 把… II. 李… 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 011871 号

成功励志经典丛书

主 编: 李元秀

责任编辑: 晓峰

图书策划: 贾振明

封面设计: 揽胜视觉

出版发行: 内蒙古人民出版社

地 址: 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷: 北京市业和印务有限公司

开 本: 710 × 1000 1/16

印 张: 220

字 数: 2000 千

版 次: 2008 年 2 月第 1 版

印 次: 2008 年 2 月第 1 次印刷

印 数: 1 - 10000 套

书 号: ISBN 978 - 7 - 204 - 06161 - 7/C · 91

定 价: 320.00 元(全十册)



如发现印装质量问题,请与我社联系 联系电话:(0471) 4971562 4971659

前 言

人生是一段丰富的旅程,当你驻足四处张望,寻找时,你又期待着什么,你是否也在追求卓越,期盼成功呢?

拿破仑·希尔曾说:“给他人一本励志的书,就是为他带来一些使他生命充满奇迹的东西。”

每个人的人生都是一本书,当你编著完成,希望那上面写满成功、幸福。那么,你怎样才能获得成功,拥有幸福人生呢?

一本励志书刚好写中了你的心坎,肯定会让你适时减压,顿时豁然开朗。人都会有主观认知上的盲点,所谓旁观者清,透过别人经验的累积与独到的见解,来阐述问题的症结,与厘清事情的真相,确实会让你自己少走很多冤枉路,因为别人把自己曾犯错的缘由写出来,避免你又重蹈覆辙,你也可藉由阅读别人处事处世的态度,发现解读事物的角度,增强谋略与智慧,让智谋与成功的齿轮相印。

卡耐基说过:“生命之舟要扬帆远航,离不开智慧的橹”。的确如此,智慧是一切成功的源泉。智慧的交际,做人,做事,才能左右逢源,叱咤风云,立于社会不败之地。卡耐基的成功靠的是他对人生的深晦而超然的理解,靠的是他那高超的智慧,靠的是他不朽的管理思想,以及充满睿智而又富有涵养的交际语言艺术。

人人都有不只一次的成功机遇,甚至点点滴滴的细节都可能造就你的成功。

卡特·比尔透露他的传奇经历:我还是一家路边小旅店的临时工时,根本不知道自己的未来怎样。一个寒冷冬天的晚上,我正准备关门时,进来了一对年老夫妇,他们在附近找不到住的地方。不巧的是我们店也客满了,看着他们又困又乏的样子,我不忍心将他们拒之门

外,而且老板也说过不能拒绝客人。于是我就把自己的床铺让给了他们,自己在大厅打地铺睡。第二天,他们走的时候,坚持要付给我私人费用,我拒绝了。

一年后,卡特·比尔收到了那夫妇的信,邀他去他们的大酒店经营管理。从此,他走上了成功的旅途。

成功人生的传奇故事向人们阐述了人生观、世界观、价值观等一系列非常有意义的解读。

你如何发挥自己的天赋,获得人心,寻求合作,使自己受欢迎,顺利达到求职交友的目标,如何从工作中得到乐趣,不断激励自己从失败的泥淖中站立起来,摆脱束缚,把不利变为动力的心法。“莫找借口言失败,只找智谋求成功。”这是一种心态,更是一种思想,有句话说得好,思想决定思路,思路决定出路,思想是一切行动的指南,有了高质量的思想才能有高质量的行动,才能迈向成功,实现人生价值!

此书为文鞭辟入里,剀切详明,具有重要性、代表性、富有幽默感,韵味和鲜活的时代气息,字字珠玑,回味无穷,妙趣横生,意味隽永,语言生动活泼,清新流畅,内容通俗易懂,富含哲理,即有休闲类丛书轻松的风格,又不失励志类丛书的实用性,在洋洋洒洒的字里行间,潜藏着丰富的哲理内涵。仔细阅读,你将收获一笔不匪的财富,得到你走向成功的智谋。让成功的技巧与方法,除去你心灵的疲惫,挖掘你生活中的坏习惯和坏心态,使你趋于完美。

愿这套丛书对你有所利有所助,成为你成功人生中称得上奇迹的东西,发挥它奇迹的作用,助你走向成功!

编者

2008年2月



目 录

会掌控自己的情绪 / 1

情绪为何物 / 2

情绪的产生 / 3

情绪影响人的心理 / 5

处理不良情绪方法 / 6

转移情绪注意力 / 8

人生 10 种好情绪 / 10

如何消除怒气 / 15

做个自主的人 / 17

倾听内心深处的声音 / 18

唤起成功的梦想 / 19

野心与成功 / 21

相信自己的判断 / 23

自己的主宰者 / 24

懒惰者不能成大事 / 25

克服恐惧 / 28

颓废是扼杀生机的毒素 / 30

决不动摇 / 31

培养兴趣和热情 / 34

潜意识与心态 / 37

认识潜意识 / 38

开发利用潜意识 / 39

放松心态调整潜意识 / 41





- 用暗示调整心态 / 43
- 潜意识与记忆功能 / 49
- 充分运用潜意识 / 51
- 潜意识与背单词 / 52
- 潜意识与阅读 / 53
- 认知潜意识思维 / 54
- 不要自我设限 / 56

培养豁达向上的心态 / 59

- 好的心态在于激发 / 60
- 敢于梦想才会成功 / 62
- 将有限的力量极致发挥 / 65
- 用积极的心态去思考 / 67
- 对消极的思想说不 / 69
- 用热情点燃信念 / 71
- 永远鞭策自己 / 73
- 拒绝平庸 / 77

树立积极进取的心态 / 81

- 把握自己的命运 / 82
- 一生只有三天 / 84
- 抛弃害羞心理 / 86
- 凡事赢得主动 / 88
- 砍掉自己的尾巴 / 90
- 绝不回头 / 91
- 用好心态创造新的起点 / 94
- 积极主动做事 / 96

坚持宽厚薄己的心态 / 99

- 包容的涵义 / 100
- 包容不同的想法 / 102
- 蝴蝶效应 / 103
- 包容与宽厚别人 / 105
- 常用权衡的心态 / 107



目 录

刻薄伤人不可取	/ 109
宽容是一种境界	/ 111
保持永不言败的心态	/ 113
对自己抱有信心	/ 114
自信的价值	/ 116
成功的阶梯	/ 118
用自信击败困难	/ 119
抛弃自卑	/ 122
学会欣赏自己	/ 123
信心的境界	/ 125
寻找成功的契机	/ 127
成功的机会与把握	/ 128
乔治的故事	/ 135
行动是最大的秘诀	/ 145
激励自己的选择	/ 153
激励别人很重要	/ 161
别成为恐惧的俘虏	/ 172
性能量的转变	/ 183
拥有战胜自己的心态	/ 189
人生最大的对手	/ 190
哲人的诠释	/ 192
强者的心态	/ 195
超越战胜自己	/ 197
谁能击败你	/ 199
成功者的选择	/ 202
正确地认识自我	/ 205
专家的窗口理论	/ 206
战胜自卑	/ 208
变自卑为自信	/ 211
正确地评价自己	/ 214
哈佛的团队精神	/ 215



成功励志经典丛书





心理学家的实验 / 216

保持忍耐力和进取心 / 219

忍耐是一种修养 / 220

磨炼忍耐力 / 222

全力去争取 / 224

学会积蓄你的力量 / 227

在坚持中追求 / 229

良好心态源于思维 / 231

别让思维束缚你 / 232

科学家的实验 / 233

只有改变看法,才能改变想法 / 234

思维惯性是沉重的包袱 / 237

换个角度思考问题 / 239

跨越思维怪圈 / 241

拥有一颗平常的心 / 243

人生的最高境界 / 244

成败得失看心态 / 245

豁达人生 / 247

坦对人生不幸 / 249

最大的成功 / 251

拥有勇敢顽强的心态 / 253

勇者无畏 / 254

航海家的信念 / 255

勇敢不等于蛮干 / 257

不被固定的思想束缚 / 259

从失败中崛起 / 261

收获属于自己的东西 / 264

要有勇气去冒险 / 265

一种生存智慧 / 267

培养积极乐观的心态 / 269

好心情可以改变自己 / 270





目 录

笑对困难 / 272
微笑面对生活 / 274
掌控自己的情绪 / 276
拥有就是快乐 / 278
幽默的力量 / 281
把微笑当成一种习惯 / 283
快乐与成功 / 285
用热情去投入 / 288
知足而平衡的心态 / 291
人生的哲理 / 292
没有永恒的完美 / 293
知足常乐 / 295
心灵的毒瘤 / 297
幸福与金钱 / 299
活好今天 / 301
放弃过多奢望 / 303
心态平和是财富 / 305
平和面对一切 / 306
熟稳重的心态很重要 / 308
理性的胜利者 / 310
面子并不重要 / 312
有些事不必放在心上 / 313
顺其自然最好 / 315
执著的陷阱 / 317
好性格与好心态 / 319
性格的涵义 / 320
性格类型与特征 / 322
性格传统式分法 / 323
性格类型的测试式分法 / 333
改造性格的原则 / 340
性格与成功的关系 / 341



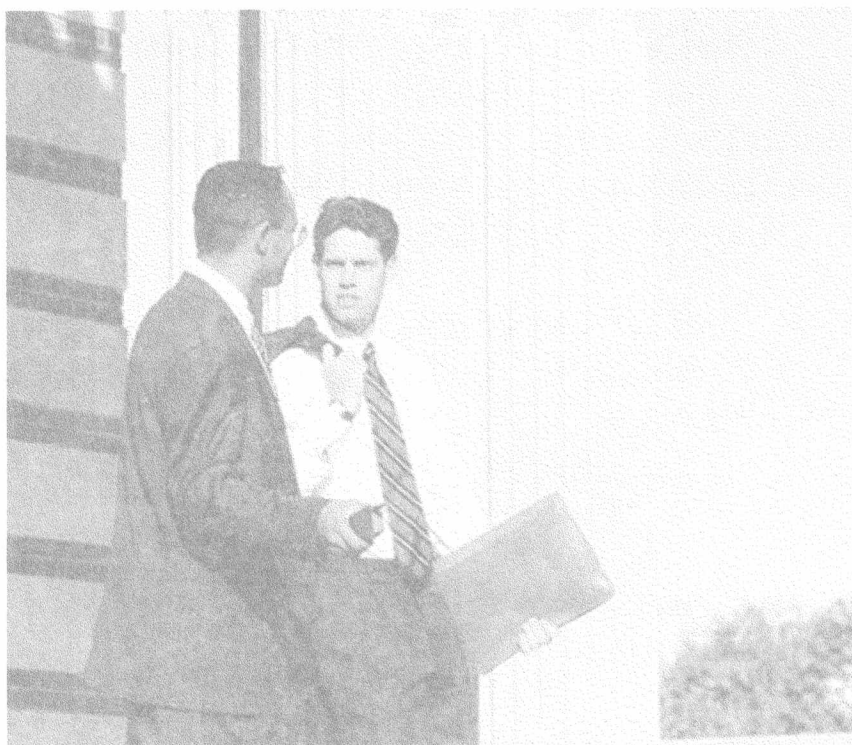
成功励志经典丛书



经典
丛书

成功励志

会掌控自己的情绪





情绪为何物

《牛津英语辞典》将情绪定义为：“任何心理、感觉、感情的机动或骚动；泛指所有激烈或兴奋的心理状态。”

情绪的表现可分为几方面：

- 生理变化，如血流加速、心跳加快、呼吸加快……
- 主观感觉，如感觉不舒服等；表情，眉头紧皱、嘴角下垂、拳头紧握、肌肉紧绷……
- 行为冲动，如打人、摔东西……

情绪的主要特征有：无所谓对错，常常是短暂的，会推动行为，易夸大其辞，可以累积，也可以经疏导而加速消散。

人类拥有数百种情绪。它们或泾渭分明，如爱恨对立；或相互渗透，如悲愤、悲痛中有愤恨或愤怒中夹杂惨痛；或大同小异的情绪彼此混杂，十分微妙，往往只可意会，难以言传。在纷繁复杂、波谲云诡的情绪面前，语言实在是有点苍白无力。

情绪可以作如下的扼要分类：

· 愤怒。如愤慨、苦恼、烦恼、烦躁、忿恨、怨恨、仇恨、狂怒、激怒、恼怒、刻毒、敌视，走到极端则是恨之入骨与暴力。

· 悲哀。如多愁善感、自怜、寂寞、沮丧、悲伤、难过、阴郁、忧郁、绝望，到极点则是严重抑郁。

· 恐惧。如忧虑、忧愁、紧张、疑虑、急躁、警觉、慌乱、焦虑、坐立不安、畏惧、恐怖，直至病态的恐惧症、恐慌症、恐怖症。

· 快乐。如自豪、兴奋、欣喜、幸福、喜悦、欢乐、放松、狂喜、逍遥自在、欢天喜地、感官快乐、心满意足、





会掌控自己的情绪

怡然自得、随心所欲、欣喜若狂，以致极端的躁狂。

· 爱。如敬老爱幼、寸草春晖、情真意切、痴迷眷恋、亲密无间、一见倾心、心心相印、肝胆相照、生死与共、忠心耿耿、相濡以沫、无私关怀、敬重仰慕、温情脉脉、情投意合、舐犊之情。

· 惊奇。如奇怪、惊讶、惊异、震惊等。

· 厌恶。如藐视、轻蔑、鄙弃、憎恶、反感、讨厌等。

· 羞耻。如窘困、屈辱、内疚、悔悟、懊恼、懊悔、羞愧等。

上述的分类当然不是绝对和全面的。比如嫉妒就很难说属于哪一种，因为它是愤怒混合着悲伤与恐惧的情绪；希望、信念、勇气、宽恕、自信、沉着等美德也难归类；自满、懒惰、疑神疑鬼、麻木、无聊等缺点也是如此。

另外，还有人认为人类有四种基本情绪：恐惧、愤怒、悲哀和快乐，人的其它情绪都是这四种基本情绪的混杂。

情绪的产生

任何心理、感觉、感情的机动或骚动都会引起情绪的波动，那么，决定情绪发生和变化的因素到底有哪些呢？

1. 决定情绪发生的关键因素是认知评价

认知评价受一个人的知识经验、思想方法、信念和价值观等的影响。认知评价是决定情绪发生的关键因素。比如，不能辩证认知评价的人，在受到挫折时往往只看到失败一面，而产生悲观情绪；能够辩证认知评价的人，在遇到挫折时，会以“失败是成功之母”激励自己，而不致产生消极情绪。

关于认知评价对情绪发生的重要性，一位心理学家曾做了一个著名的实验。他把实验对象分成两组，都给他们注射肾上腺素。肾





上腺素能使人体出现血压升高、心跳加快、呼吸加快、脸面变红等症状，对正常人不利。然后让这两组人同时依次经过令人非常高兴的和令人非常愤怒的两个特别环境。但告知其中一组刚才注射的是维生素，告知另外一组真实情况。结果发现，经过上述特殊环境时，被告知真实情况的一组人情绪更稳定。为什么会这样呢？这位心理学家分析说，被告知打了维生素的人在认知上无准备，易受环境影响而表现出较强的高兴或愤怒的情绪；而被告知打了肾上腺素的人有所准备，会有意识控制自己，不要让自己太高兴或太愤怒，所以情绪状态比前者稳定。

2. 决定情绪的主要因素是事物与人的需要的关系

事物本身并不直接决定一个人的情绪，而必须通过人的需要等主观中介，所以情绪可以说是人与事物之间的某种关系的反映。事物与需要的关系既决定了情绪的积极或消极，又决定了情绪的种类及程度。举个例子，你在商场看上了一项项链，想买下来，可价格太高，使你不能如愿而产生失望、沮丧甚至愤怒的消极情绪。可这不能怪项链，要怪只能怪你对它的需要，你若不想买它怎么会烦恼呢？如果价格比你的支付能力高一点或者你不是很需要，你的消极情绪可能会轻一些，因为努力一点就可以买到或者不要也无所谓；如果高出许多而你又喜欢得不得了，你的消极情绪就会重一些，因为如愿的可能性很小。

3. 决定情绪的另一重要因素是事物与人的预期的关系

所谓预期，是指一个人根据自己的经验、习惯对客观事物做出的估量。人的预期是不断变化的，可能被人充分意识到而表现为有意识的估量，也可能未被充分意识到而表现为潜意识的估量。

一般地，客观事物超出人的预期越大，它满足个体需要与否所引起的情绪也越强烈；反之，则越微弱。也就是说，事物与人的预期之间的关系决定着情绪发生的强度。另外，这种关系会决定情绪的种类，尤其是惊奇一类的情绪。当客观事物超出预期达到一定程度时，人就会发生惊奇情绪，并可根据不同的超出程度，区分出从





新鲜感、新奇感，到惊讶、惊愕，直至震惊、惊厥等一系列不同强度的惊奇情绪。



情绪影响人的心理

研究表明，强烈的情绪反应会骤然阻断人们的正常思维，持久而炽热的情绪则能激发人们无限的潜能去完成某些工作。

这几乎是显而易见的，生活中你一定会有这样的体验：在情绪好、心情爽的时候，思路开阔、思维敏捷，学习和工作效率高；而在情绪低沉、心情抑郁的时候，则思路阻塞、操作迟缓，学习工作效率低。也就是说，情绪会左右人的认知和行为，具体表现在如下几方面：

1. 情绪影响人的心理动机

情绪能够影响人的心理动机，可以激励人的行为，改变人的行为效率。

积极的情绪可以提高人们的行为效率，加强心理动机；消极的情绪则会阻碍降低人的行为效率，减弱心理动机。一定的情绪兴奋度能使人的身心处于最佳活动状态，发挥最高的行为效率。这个最佳兴奋度因人而异。

2. 情绪影响人的智力活动

情绪对人的记忆和思维活动有明显的影响。

例如，人们往往更容易记住那些自己喜欢的事物，而对不喜欢的东西记起来则比较吃力；人在高兴时思维会很敏捷，思路也很开阔，而悲观抑郁时会感到思维迟钝。

3. 情绪影响人际信息交流

情绪不仅仅存在于一个人的内心，它还可以在人与人之间进行传递，而成为人际信息交流的一种重要形式和手段。





人的情绪通常伴有一定的外部表现，主要有面部表情、身体动作和言语声调变化三种形式。比如，人们高兴时眉开眼笑，手舞足蹈，讲起话来神采飞扬；发怒时横眉立目，握紧拳头，大声吼叫；悲哀、悔恨、失望时则语言哽咽、顿足捶胸、垂头丧气……

所有这一切都是一种具有特定意义的信号，可以传达给别人并引起他人的反馈。人们通过细微甚至难以觉察的情绪信号来彼此传递和获取信息——这种信息有时是难以用言语来直接表达的——并在此基础上进行下一步的交流。

处理不良情绪方法

一名初涉歌坛的歌手，他满怀信心地把自制的录音带寄给某位知名制作人。然后，他就日夜守候在电话机旁等候回音。

第一天，他因为满怀期望，所以情绪极好，逢人就大谈抱负。第十七天，他因为情况不明，所以情绪起伏，胡乱骂人。第三十七天，他因为前程未卜，所以情绪低落，闷不吭声。第五十七天，他因为期望落空，所以情绪坏透，拿起电话就骂人。没想到电话正是那位名制作打来的。他为此而毁了期望，自断了前程。

我们在为这名歌手深深惋惜的同时，也更深刻地明白了不良情绪带给人的危害。

美国德克萨斯州立大学的史密斯教授，曾经针对受测者情绪的变化及其个人生理心理状态做了一个实验。他在实验报告中指出：一般人的情绪如果处于焦虑、愤怒、恐惧的情况下，会有一种来自脑下腺的激素肾上腺皮质激素，分泌出来刺激肾上腺，因而影响受测者的生理状态。在这种情况下，受测者极易产生心跳加速、口干、胃部胀痛等





会掌控自己的情绪

生理现象。这种情形如果持续进行，就容易引起心脏病、高血压或胃溃疡等后遗症。

管理自己的情绪，不但有益身心健康，提高自我功能，又能使自己的工作效能提高。这是心理学大师告诉我们的——管理情绪，首先要从处理不当情绪开始，主要包括化解愤怒、缓和性急、消除紧张、革除悲观、排遣厌倦五个领域。

1. 如何化解愤怒

· 是什么引发了我们的不良情绪：挫折、太累、被批评，伤到我们自尊，而愤怒令我们失去理智、引发冲突、做出错误决定。处理愤怒（冲突）的基本原则就是“stop→think→do”。你不妨使用纸笔，写下以下的问与答：我现在碰到什么难题？我正在或正想做什么？这样做有益吗？我真正想要做的是什​​么？我该怎么做？

· 不良情绪导泻法：我们的行为一定要对事不对人；说出自己的感受，而不是批评对方；注意时机的适当性；要把握恰当的语言及肢体语言。另外要注重向适当可靠的人倾诉。

· 搁置法：告诉自己，改天再谈；暂时放下它；把不良情绪关在门外。

2. 如何缓和性急

性急就是压力的表现，也是情绪不稳定的表征。性急的人容易使自己的健康受损，也会失去定力，失去理智。在生活中稍不如意都可以让我们心乱如麻，以致不屑与人交谈，或者对一般的生活情趣觉得难耐，或者对未完成的事局促难安；还有些人好争强斗胜，却输不起，易激怒。

消除性急的方法：给自己多一点时间，或割舍行程表中部分项目；向自己低语（别急！安抚心里头毛躁的孩子！）；哼一首曲子；作休息。这些都有利于你让自己的心平静下来。

