

[战胜困难，是唯一的选择，这就需要你拥有一个积极的心态]

做人的基本规则是对自己负责、对别人负责，不轻言失败，
因为世上难事，不可尽数，
你的困难，也是别人的困难，战胜困难，是唯一的选择，这就需要你拥有一个积极的心态。

|张翔华◎编著|



开放你的 心态

[全集]

☆ 心态改变命运 ☆

改变自己一生的法则，往往不在于能力大小、环境好坏、机遇多少，
而在于你以什么样的心态做人，
做事，找准自己的强项与弱点，扬长避短，善待自己，就会找到自己脚下的出路。

MENTALITY

战胜困难，是唯一的选择，这就需要
你拥有一个积极的心态。

心

态

改

变

命

运

★ 以积极、乐观、开放的心态面对自己所接触的人与事，给人退路即给己出路，融解心中积怨，包容他人，拥有阳光般的心灵，任何困难就会迎刃而解，人生就会向敞亮的方向发展。

开放你的心态全集

K A I F A N G N I D E X I N T A I Q U A N J I

ISBN 978-7-80213-599-4



9 787802 135994 >

定价：29.80元

[战胜困难，是唯一的选择，这就需要你拥有一个积极的心态]

做人的基本规则是对自己负责，对别人负责，不轻言失败，
因为世上难事，不可尽数，
你的困难，也是别人的困难，战胜困难，是唯一的选择，这就需要你拥有一个积极的心态。

|张翔华◎编著|

开放你的 心态

[全集]

☆ 心态改变命运 ☆

改变自己一生的法则，往往不在于能力大小、环境好坏、机遇多少，
而在于你以什么样的心态做人、
做事，找准自己的强项与弱点，扬长避短，善待自己，就会找到自己脚下的出路。



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目(CIP)数据

开放你的心态全集/张翔华编著.—北京:海潮出版社,
2008.12

ISBN 978-7-80213-599-4

I. 开… II. 张… 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 184108 号

书 名: 开放你的心态全集

编 著: 张翔华

责任编辑: 魏秀芳

封面设计: 袁剑峰

责任校对: 韩红月

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) 66969747(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 中国人民解放军 4210 工厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 20.375

字 数: 210 千字

版 次: 2009 年 3 月第 1 版

印 次: 2009 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-599-4

定 价: 29.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

前言

做人是一生成败的重要话题，它与心态有很大关联，凡是在这点上过不了关的人，一定会遭遇大挫折，这是硬道理。甚至可以说，做人的心态，既影响一生，也决定一生。很多人明白这点，但行动起来，却非常困难，以至半途而废，结果让人生的可能变为不可能。

做人与心态构成人生的两面，不善做人者往往心态失常，心态失常者又会导致做人变形。有些人能够以积极的心态面对自己所接触的人事，给人退路等于给自己留出路，突破各种压力，打败自身固有的弱点，让自己的人生向敞亮的方向发展，这样就会越做越好，从小到大，赢得一场人生胜局；有些人则容易失去信心、目标，像无目的的小飞虫一样蠕动在自己制造的迷阵中，总会羡慕他人比自己走得远、飞得高，结果自己永远是无所进展。两种人生，两种结果，你怎样选择呢？

做人的基本规则是对自己负责、对别人负责，不轻言失败，因为世上难事，不可尽数，你的困难，也是别人的困难，战胜困难，是唯一的选择，这就需要你拥有一



个积极的心态。天下失败者都可归为一种：自己放弃自己，自己毁掉自己。在今天这个竞争异常激烈的社会，没有做人的积极心态，要谈立足几乎是天方夜谭，如果让积极的心态纠缠自己，只能让自己越来越灰色。改变自己一生的法则，往往不在于能力大小、环境好坏、机遇多少，而在于你以什么样的心态做人、做事，找准自己的强项与弱点，扬长避短，善待自己，就会找到自己脚下的出路。

本书告诉大家如何获得做人的积极心态，以道理服人，以事实说话。愿每位有志于自己成大事者，能从中获得积极力量，并改变自己人生的方向。



目录

开放思路：学会从思考中寻找人生方向

开放内心,重新思考自己	3
开放你的好奇心	6
开放自己的生存优势	11
开放心灵的降落伞	19
开放心胸,在沟通中思考	23
开放你的思维	32
开发注意力,唤起心灵的力量	35
心态开放才能选择正确	39
放开地去想,不怕做不到就怕想不到	43
放开梦想	48
放开自己,才能清晰地思考问题	56

开放心态：能看多远就能走多远

开放自己,让目标更适合你	73
设定目标量,要尽量开放自己	77
将自己的努力集中在最要紧的事	80
开放内心的力量,成功需要韧性	84
开放心态,能看多远就能走多远	86



目录

把你的目标写下来	91
每天做一点能做的事	94
制定确实可行的目标	97



开放你的心态全集

开放信念：保持你的力量源泉

开放人生，守住信念	109
让信心处于开放状态	113
开放你的力量源泉	116
不相信自己等于蔑视自己	118
用信仰支撑自己的身躯	124
只要有信心，你就能移动一座山	127
开放自己，首先要超越自己	135

开放潜能：能修炼赢得成败的人品

拥抱挫折，才能真正地认识自己	149
放开心态，从错误中学习	154
在挫败中看到一种宽松心态	157
开放的真谛：战胜自己，直面自己	161
拥有渴望成功的原动力	166
毅力是人生的至宝	170
锤炼你的毅力	176
给自己开出挽救失败的处方	180

开放意识：赢得更多机遇

机会是开放人生的金钥匙	189
开放观念，绝不等待机会	192
机会偏爱有准备的人	196
机遇带来财富	199
面对机会要开放你的心态	203
发现机会的真面目	208

开放自己：敢于解剖自身的弱点

开放自己首先要打败消极	217
犹豫是最大的敌人	222
抓住现在，力戒拖延	227
战胜消沉是人生大要	236
靠自控力改掉自己的坏习惯	240
爱贬低自己的人与成大事无缘	244

开放胆识：成功需要一颗勇敢的心

开发自己的冒险勇气	251
风险和收获的大小成正比	255
开放的人生需要勇敢	259
放开手脚，拥有一颗勇敢的心	262
做一个胆大而心细的人	266



克服自己心理上的弱点	270
谋算出成功的系数	274
加大成功的概率	276
冒险需要开放的心胸	279

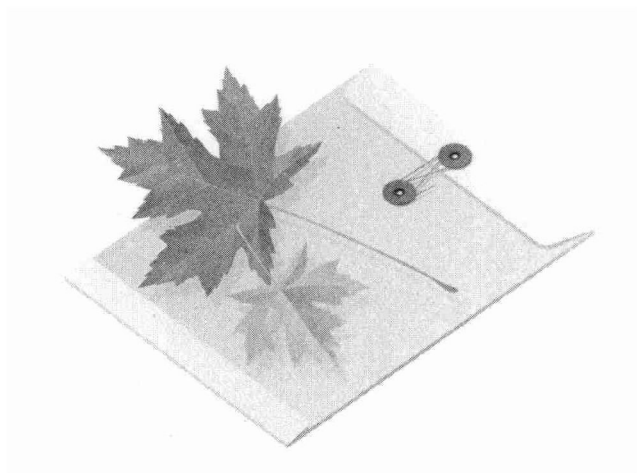


开放状态：热情地去工作

开放心态，把柠檬做成柠檬水	287
开放心态，热情地投入到工作中	291
开放自己，从“经验”中跳出来	294
开放人生，必须依赖创造力	299
越开放，越能赢得成功	308



**开放思路：
学会从思考中寻找人生方向**



开放内心,重新思考自己

亨利·福特说:“思考是最艰难的工作,这也就是为何很少有人愿意去做的原因。”

如果你想成为什么样的人,就得下决心做出那种人的思考、感觉及行为,并培养出那种人所具备的一切能力,最后你就真的能成为那样的人。

过去的就别再想了,只要想想现在的你,你到底想成为什么样的人?过去你是什么样的人已无关紧要,重要的是现在你想成为什么样的人?你要好好思索这个问题,让它成为冲破你人生困境的主要决定。

对于任何一个试图冲破人生难关的人而言,首先最需要的是他必须重新思考自己,思考人生的“十字路口”,以免盲目行动。这个道理很简单,如同美国哈佛大学皮鲁克斯在《思考人生》一书所说:“在这个世界上,每个人都会面临各种各样的十字路口,但最令人困惑的是思考的‘十字路口’,不彻底明白这个问题,任何行动可能都带有盲目性,更谈不上什么冲破人生难关了”。所以我们必须要明白:有限的思考会造



成有限的人生,所以在思考人生时,要尽量伸展自己。唯有你自己去真正思考,才是唯一能有望实现的方法,才能冲破盲目,才能冲破人生难关。

亨利·福特说:“思考是最艰难的工作,这也就是为何很少有人愿意去做的原因。”

如果你想成为什么样的人,就得下决心做出那种人的思考、感觉及行为,并培养出那种人所具备的一切能力,最后你就真的能成为那样的人。

皮鲁克斯致力于拓展欣赏人生百态的能力,因而便一直找机会追求特殊的体验。有一次,他去参观位于纽约贝尔弗医院的太平间,那次体验对皮鲁克斯的人生有很大的冲击。当到达医院时,一位名叫佛瑞德·科文的医生朋友负责接待,他是那家医院的首席心理学家,他曾对皮鲁克斯说如果要想了解生命,就得先去了解死亡。皮鲁克斯怀着好奇的心情进了他的办公室,等坐定后佛瑞德便告诫说,在观看过程中我们千万别说话,有什么问题等结束后再提出来。

不知道会看见什么状况,皮鲁克斯有点紧张地尾随佛瑞德走下楼梯,进入了无人认领的停尸间,其中大部分的死尸是流浪街头的贫民。当他拉出一个装尸体的金属盒,打开尸袋时,皮鲁克斯的身子不觉冷抽



了一下。这里躺着一个“人”，可是皮鲁克斯却觉得空荡荡的，或是看见尸体突然动了一下。随之佛瑞德指出这个反应是很正常的，因为我们很难接受一个不会动且没有生命迹象的人体。

随着佛瑞德打开一个又一个金属盒，相同的感觉一再地冲击着皮鲁克斯。里面都是空荡荡的，虽然肉体在，可是人却不在了。这些人死去都不久，体重跟生前没什么两样，不管他们活着时是什么——本质上真正的他们——此刻俱已不在。我们这些人并不就等于我们的肉体，当人死了，留下的是肉体，逝去的是那些看不见且没有重量的自我认定，有些人称其为“灵魂”。同样地，我们也要记住这一点，当我们活着时，我们这个人也并不等于我们的肉体、我们的过去和我们现在的行为。

日后若是你再说出“我永远没办法”或“我就是不行”这样的话时，好好想一想你说这话的后果，你是不是给自我设限了呢？如果是的话，那么就要利用这个机会来拓展自我。别光想你没法做那件事，而要想你能做好那件事，然后拿出行动，使之成为你新的体验。日后当你再想到自己不行时，这个体验可使你感到笃定，知道自己的能力远超过自己的所想。





你要学会开始自问：“我能超越得更多吗？我会超越得更多吗？此刻我想成为什么样的人呢？”固然，我们周围的环境不会尽如人意，可是你要排除万难，全力实现所持守的价值和所做的美梦。在你的心里要这么想：我要一直想着自己就像是已经实现了目标的人，不管是呼吸方式、走路方式及待人方式都要相符。”

此刻你已经来到了十字路口，一个关系你人生的重要关头，你必须做出正确的决定。过去的就别再想了，只要想想现在的你，你到底想成为什么样的人？过去你是什么样的人已无关紧要，重要的是现在你想成为什么样的人？你要好好思索这个问题，让它成为冲破你人生困境的主要决定。

开放你的好奇心

爱因斯坦这样说：“最重要的是绝对不可停止好问的精神。好奇心有其存在的理由，无怪乎当人在探索永恒、生命和其他奇妙的事物时会感到愕然，如果你要每天都能学到一点东西，好奇心是不可少的。千万不要失去你宝贵的好奇

心。”

一个成功的人生必须不停地提出有意义的问题，而你的脑子就具有精灵般的魔力，不管你提出什么样的问题，它都能解答——只要你能适当地提出问题。

为什么有那么多的人终日垂头丧气，一副找不到冲破人生的生活目标的样子呢？很可能其中的一个原因是他们对所思考的问题并未寄希望会有什么答案，同时也没有好好思考出能使他们鼓劲的问题。

皮鲁克斯认为：如果说我们能从当代那些有特殊成就的人身上学得什么重要品质，那就是“唯有好的思考才能有好的人生”，而我们每个人都具有开创伟大人生的思考能力。当你听到“天才”这个字眼时，心里会想到什么人？相信你和我一样会马上想到爱因斯坦，你可知道他是如何越过高中没毕业的障碍，而成为当代的大思想家吗？毋庸置疑，那是因为他提出一些大家所未曾想到过的问题。

当爱因斯坦踏进时空相对的研究领域时便提出这个问题：“看似同时发生的事情是否并非其真正面貌？比如说如果你距离爆炸声音数里之遥，当你听到声音时是否正是它爆炸的那一刻呢？”爱因斯坦的推

