

心态是指引航向的灯塔

马银春◎编著

与其羡慕成功者的成就，不如努力学习他们的心态
如果人生是海洋，那么心态就是指引航向的灯塔，使
人们在暴风雨中，永远不会迷失自己的方向。



赢在心态

Yingzai Xintai

拥有一种积极进取的心态
胜过拥有一座金矿

中国物资出版社

马银春◎编著



赢在心态

*Yingzai
Xintai*

拥有一种积极进取的心态
胜过拥有一座金矿

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

赢在心态 / 马银春编著. —北京:中国物资出版社, 2009. 3

ISBN 978-7-5047-2973-6

I. 赢… II. 马… 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 182288 号

策划编辑 钱 瑛

责任编辑 钱 瑛

责任印制 何崇杭

责任校对 孙会香 梁 凡

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址:北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮编: 100834

全国新华书店经销

北京京都六环印刷厂印刷

开本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 20 字数: 328 千字

2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5047-2973-6/B·0157

印数: 00001-11000 册

定价: 36.00 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

前言

成功学大师戴尔·卡耐基说过：“人与人之间只有很小的差异，这很小的差异却造成了巨大的差异。很小的差异就是心态，巨大的差异就是不同心态产生的结果。”

马斯洛曾这样说：“心若改变，你的态度就会跟着改变；态度改变，你的习惯就会跟着改变；习惯改变，你的性格就会跟着改变；性格改变，你的人生就会跟着改变。”

有人说过：“当一个人的态度明确时，他的各种才能就会发挥最大的效用，因而产生良好的效果。”态度不同会使结果不同。一个学习态度端正的学生，学习成绩往往会名列前茅；一个态度明确的推销员，可以经常打破推销纪录；一个态度良好的人，他的人气指数也很高；一个态度良好的人，他的婚姻也很美满……

一个积极心态者常能心存光明远景，积极心态能让你健康长寿、获得财富、拥有幸福；而消极心态则会剥夺一切使你生活变得有意义的东西。

因此，对一个生活和事业都想取得成功的人来说，心态非常重要。如果你保持积极的心态，掌握了自己的思想，并引导它为你明确的生活目标服务，你就能享受到生活的优待。

有什么样的心态，就会有什么样的人生。一个人的心态，往往在很大程度上决定着这个人某一阶段的人生走向。一个人若是被一些不良心态所左右，他的人生航船便很有可能驶入浅滩，失去发展的机会；一个人若是一生持有良好的心态，那么，他的人生之路就会越走越宽，生活的景色就会越来越美，生命的价值就会越来越大……

本书分别从对待健康、工作、朋友、家庭、生活、办事、财富、管

前

言



理、事业等人生的九大方面来阐述心态对人生的影响。书中收录了古今中外大量名人的成功经典和许多寓言故事，让你在轻松阅读中感悟心态的重要性，从而调整自己的心态，让心灵得到升华。

要想成就事业，要想享受生活的恩赐，从现在开始改变你的人生态度吧！用你的心去定位，发挥心力，成功往往就在一念之间。

编 者

2009. 1

赢 在 心 态

YING ZAI XIN TAI



目 录

第一章 我的健康，我做主 /1

积极的心态会促进人的心理健康和生理健康，延长寿命；而消极的心态会逐渐破坏人的心理健康和生理健康，缩短寿命。我们一定要用积极健康的意念来激发出积极健康的心态，因为只有心态健康了，我们的身体才能健康。

1. 保持心理健康的秘诀 /3
2. 心理疲劳：健康的隐形杀手 /5
3. 不要忽视心理疾病 /7
4. 快乐生活，是健康的基本原则 /9
5. 过分看重金钱有害身体健康 /11
6. 治病先治心 /14
7. 精神健康的人越活越年轻 /17
8. 用微笑面对生活 /20
9. 缓解压力，释放心灵 /22
10. 战胜恐惧，我逍遥 /25
11. 塑造身心健康的自我 /29
12. 赶走抑郁 /32

第二章 工作不仅仅是一碗饭 /35

一个人的工作态度往往能折射出一个人的人生态度，而人生态度决定了一个人一生的工作成就。很难想象，一个对自己所从

目

录



事的工作没有丝毫热情的人，怎么能在自己的岗位上干出一番轰轰烈烈的事业。也很难想象，一个对自己手头正在做的某件事情没有一点热情的人能把这件事情做好。所以说，一个对工作没有热情的人永远不能使自己快乐；反过来说，热爱工作的人就会在工作中获得快乐。

1. 工作态度决定工作成就 /37
2. 人生的乐趣在于工作 /40
3. 不要把情绪带到工作中 /42
4. 以老板的心态对待工作 /44
5. 忍耐是职场的必修课 /46
6. 工作需要积极主动 /49
7. 工作：体现自身价值的最好方式 /52
8. 别把工作当苦役 /54
9. 尊重自己的工作 /56
10. 工作是自己的事 /58
11. 薪水以外的东西更重要 /61
12. 勤奋实干，造就成功 /64

第三章 好心态，好朋友 /67

与人相处，如果缺乏好的心态，其后果是你会越来越孤独，这样是不利于你交往的。只有善于借用自己的“好心态”与周围人营造一种和谐状态，才能获得更高的人气指数，从而拥有更多的朋友。

1. 对一切都充满爱心 /69
2. 摆脱孤僻，敞开闭锁的心扉 /72
3. 一样的米，不一样的人 /74
4. 到处树敌，伤害的是自己 /77
5. 没有热情，就没有友情 /79
6. 不要看不起自己 /81
7. 在感恩中珍爱友情 /84



8. 远离羞怯，让我们彼此靠近 /86
9. 让嫉妒心走开 /89
10. 得理且饶人 /92
11. 给朋友一个笑脸 /94
12. 理解是一座友谊的桥梁 /96
13. 慷慨之人，处处受欢迎 /97

第四章 家庭和谐，从“心”开始 /99

我们每个人生活在这个社会中，都应该了解家庭心理变化过程。在不同的家庭心理发展变化时期，及时调节自己的心理状态，适应家庭的情况，才能营造一种和谐幸福美满的家庭生活。

1. 走进家庭，你别无选择 /101
2. 家庭心理变奏曲 /105
3. 走进家庭：要学会拿得起放得下 /108
4. 人到中年需要自我调节 /111
5. 居家过日子，总有想不到的事情 /115
6. 父母要调整对子女的态度 /118
7. 离异家庭子女的教育更为重要 /120
8. 调整心态，渡过婚姻危机 /123
9. 面对婚变，自我调节情绪 /126
10. 家庭生活需要调节好婆媳关系 /128

第五章 再苦，也要笑一笑 /133

无论生活曾经给予了你什么，还是让你失去了什么，你都应以博大的胸怀和豁达的心态，去容纳痛苦和洞察欢乐。生活，就是生存下来并快乐地活着。你只要有好的心情，就会有美好的生活，也会有一个美好的人生。

1. 把苦日子当甜日子过 /135
2. 生活就是一个个难题 /138
3. 不必为小事烦恼 /141

目

录



4. 没有不快乐的生活，只有不快乐的心 /144
5. 人生没有过不去的坎儿 /147
6. 生活不仅仅是过日子 /149
7. 失恋后需要自我心理调节 /152
8. 用读书调节空虚心理 /155
9. 面对就业，不断调节自己的心理 /158
10. 心理烦恼需要自我调节 /162
11. 学会知足，珍惜拥有 /165
12. 换个角度来生活 /167
13. 过去的就让它过去吧 /169

第六章 摆正办事的心态，路路相通 /173

办事要有积极的心态，才能促使你走向成功。积极的心态，不仅是你成功的内在动力，也是办事的前提条件。

1. 去除芥蒂，打好人际基础 /175
2. 办事受冷遇不失平常心 /177
3. 先吃亏，后办事 /179
4. 办事不宜刚直 /181
5. 自我克制方能稳操胜券 /183
6. 气躁心浮，办事不顺 /185
7. 办事也要学会软磨硬泡 /188
8. 求人办事，要肯于屈尊，不怕受辱 /191
9. 办事时，要降低期望值 /193
10. 将心比心，替对方考虑 /195
11. 求人办事要有耐心 /197

第七章 提炼赚钱“心”法，启迪赚钱灵感 /201

人们费尽心机，到处寻求金钱和财富，却对自身的宝藏茫然无知。其实，每个人都有成功的能力与天赋，关键就看你是善加运用还是束之高阁。提炼赚钱“心”法，启迪赚钱灵感，就能为



你提供赚钱新思路。

1. 贫穷，是你没有野心 /203
2. 坚定的信心，是创业之本 /205
3. 谦虚的品格，才能带来财运 /207
4. 爱心：启迪成功，获得财富 /209
5. 热情会让你与财富靠近 /212
6. 冒险：获得财富的捷径 /215
7. 诚信是经商的铁律 /218
8. 不要心急，步步为营 /220
9. 心往好处想，打开财富的出路 /222
10. 财富面前，保持一颗平常心 /224
11. 气量有多大，财富就有多大 /226
12. 金钱不是人生的唯一目标 /228
13. 面对财富，需要自我心理调节 /230
14. 保持心态平衡 /233

第八章 好心态，好领导 /235

在你成为一名领导者之前，情绪、情感只同自己的成长有关；当你成为一名领导者之后，情绪、情感会同别人的成长有关。作为一名领导者，最重要的任务就是调整好自己的心态，具有提升人与人之间情感互动的能力，来感召下属向着一个共同的目标奋斗。

1. 放下架子，与下属打成一片 /237
2. 用好心情感染下属 /239
3. 淡化牢骚，一吐为快 /241
4. 心平气和地谈谈 /242
5. 不要让情绪左右你 /244
6. 不抬死杠 /246
7. 给下属一张笑脸 /248
8. 热忱是一种感召力 /250

目

录



9. 气量有多大，事业就能做多大 /253
10. 对下属发怒，领导的形象会打折扣 /256
11. 领导：切莫刚愎自用 /258
12. 巧用逆反心，调动下属的积极性 /260

第九章 卓越心态：引领事业成功的舵手 /263

成功学始祖拿破仑·希尔说，一个人能否成功，关键在于他的心态，成功人士与失败人士的不同之处就在于成功人士有积极的心态。

心态决定命运。你的心态就是你真正的主人，用最佳心态赢得最美的人生，持完美的心态塑造辉煌的前程。

1. 你的态度，决定你的成败 /265
2. 敢为，才能有所作为 /273
3. 雄心，让你与众不同 /276
4. 有梦想才有翻身的机会 /279
5. 成功就在下一个路口等你 /281
6. 失败也很美 /284
7. 挫折压不垮信念 /288
8. 用信心跨越人生的山脉 /291
9. 人生没有永久的劣势 /294
10. 冲破自己默认的高度 /297
11. 困境是人生的砥石 /299
12. 有胆有识，才能有为 /302
13. 该断就断，绝不犹豫 /305



第一章

我的健康，我做主

积极的心态会促进人的心理健康和生理健康，延长寿命；而消极的心态会逐渐破坏人的心理健康和生理健康，缩短寿命。我们一定要用积极健康的意念来激发出积极健康的心态，因为只有心态健康了，我们的身体才能健康。

1. 保持心理健康的秘诀

柏拉图有句名言：“你不可以尝试只救身体而不救灵魂。”一定要记住这句话，一个健康的人必须是身体与灵魂都健全完整。要想长寿，良好的精神相当重要。当一个人内心充满积极思想时，导致生病的消极思想便没有了生存的空间，你便能拥有健康。

弗洛伊德说：凡对一切有益于心理健康的事件或活动做出积极反应的人，其心理行为就是健康的。反之，就是病态的。

由于每个人在生活、学习各方面遇到的事情和活动很多，不仅在积极反应上存在个性差异，而且各人面临的事情或活动也不尽相同，因此，心理学家给出了心理行为健康者的标准。

(1) 情绪健康

心理行为健康者在情绪方面表现为愉快和稳定。情绪稳定意味着有机体各功能的合理协调，还意味着对称心如意的事能够处在乐观的心境之中，而遇到烦恼时也能够自行解脱。

(2) 良好的人际交往

人与人之间友好的、正常的交往，不仅是维护心理行为健康的一个不可缺少的条件，也是获得心理行为健康的重要方法。

(3) 自尊自重

心理行为健康者谦而不卑，自尊自重。在行为上有明确的目的性、自觉性，不盲从，有所为又有所不为，做决定时果断，而不是优柔寡断或草率从事。

(4) 正视现实

心理行为健康者能和现实保持良好的接触，能客观地、清醒地认识周



围事物。既有高于现实的理想，又不沉迷于空想；既能以切实可行的方法处理生活中的各种问题，又有高度的灵活性。

(5) 反应适度

心理行为健康者对周围的事物反应迅速而不过敏。

(6) 自我意识清楚

心理行为健康者对自己的性格、能力、兴趣、爱好以及情绪、动机了解得十分透彻，并据此安排自己的学习、生活和工作，从而在求学、谋职或恋爱等各方面做出正确的选择，增加成功的机会。

(7) 统一协调的行为

心理行为健康者的行为与思想是统一协调的，而心理病态的人其思想和行为则是矛盾的、分裂的。

一个人具备以上七条，就可称为心理行为健康。如果有人在七个方面中有一两个方面严重失调，则可认为是心理行为不健康者，应该引起重视，并要想办法改正。



2. 心理疲劳：健康的隐形杀手

高血压、冠心病及肿瘤等已成为严重威胁人类健康的疾病。这些疾病的病因、病理较为复杂，但一般与精神心理、社会环境及生活方式等因素有密切关系。

不久前，世界卫生组织在一份报告中称：工作紧张是威胁许多在职人员健康的因素。这一结论明确指出了过度劳累对人体的危害。随着经济的高速发展，生活节奏的不断加快，太累、太疲劳已是人们日常生活中的“流行词”了。心理疲劳正在成为现代社会、现代人的“隐形杀手”。

医学心理学研究表明，心理疲劳是由长期的精神紧张、反复的心理刺激及复杂的恶劣情绪逐渐影响形成的。如果得不到及时疏导化解，长年累月，在心理上会造成心理障碍、心理失控甚至心理危机；在精神上会造成精神萎靡、精神恍惚甚至精神失常，引发多种身心疾患，如紧张不安、动作失调、失眠多梦、记忆力减退、注意力不集中、工作效率下降等，以及引起诸如偏头痛、荨麻疹、高血压、缺血性心脏病、消化性溃疡、支气管哮喘、月经失调、性欲减退等疾病。

心理疲劳是不知不觉潜伏在人们身边的，它不会一朝一夕就置人于死地，而是到了一定的时间，达到一定的“疲劳量”，才会引发疾病，往往容易被人们忽视。那么，怎样才能有效地消除心理疲劳呢？下列 8 种方法值得一试：

①健康的开怀大笑是消除疲劳的最好方法，也是一种愉快的发泄方法。

②高谈阔论会使血压升高，而沉默则有助于降压，在没必要说话时最



好保持沉默，听别人说话同样是一件惬意的事情。

③放慢生活节奏，把无所事事的时间也安排在日程表中。

④沉着冷静地处理各种复杂问题，有助于舒缓紧张压力。

⑤做错了事，要想到谁都有可能犯错误，从此不再耿耿于怀，继续正常工作。

⑥不要害怕承认自己的能力有限，学会在适当的时候说“不”。

⑦夜深人静时，悄悄地讲一些只给自己听的话，然后酣然入梦。

⑧既然昨天及以前的日子都过得去，那么今天及往后的日子也一定会安然度过，牢记“车到山前必有路”。

赢

在

心态

YING ZAI XIN TAI

