

成功的 **唯一** 阻碍

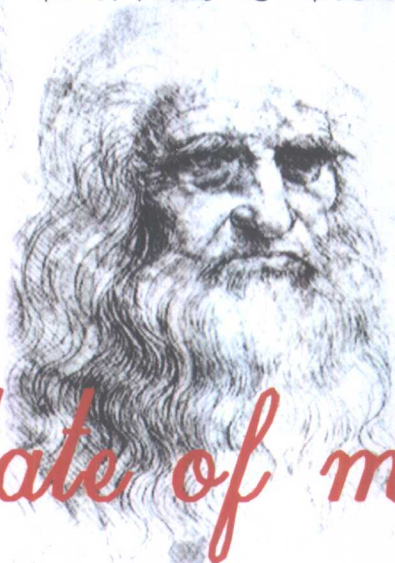
就是自己

心态

斯摩尔
编著

在绝望中摆脱烦恼 在痛苦中抓住欢乐

在压力下改变心态 在失败中找到希望



state of mind

地震出版社

STATE OF MIND

心态

斯摩尔·编著

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心态 / 斯摩尔编著. —北京: 地震出版社, 2002. 3

ISBN 7-5028-1823-5

I. 心… II. 斯… III. 情绪—自我控制 IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 005389 号

心态

斯摩尔 编著

责任编辑: 宋炳忠 程仁泉

责任校对: 张晓梅

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 68423031

门市部: 68467991

传真: 68467972

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 廊坊人民印刷厂

版 (印) 次: 2002 年 3 月第 1 版 2002 年 5 月第 2 次印刷

开本: 850×1168 1/32

字数: 324 千字

印张: 12.125

印数: 9000~14000

书号: ISBN 7-5028-1823-5/Z · 75 (2357)

定价: 23.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



成功的唯一阻碍就是自己



要分清人的愿望、欲望，以及强烈欲望与要达到目标之间的差别。强烈的欲望会给人以驱动力，只有积极心态才能供给产生驱动力所需的燃料。

——
斯摩尔

B7201/05

记住，打倒你的不是挫折，而是你面对挫折时所抱的态度，训练自己在每一次挫折中都能发现与挫折等值的积极一面。

——
斯摩尔

state of mind

成功的唯一阻碍就是自己

责任编辑：宋炳忠 程仁泉

封面设计：孙艳芳

态度决定成败，无论情况好坏，都要抱着积极的态度，莫让沮丧取代热心。生命可以价值极高，也可以一无是处，随你怎么选择。

.....吉格斯.....

人的价值是由自己决定的。

.....卢梭.....

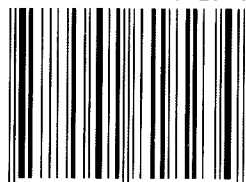
这一代最伟大的发现是，人类若改变本身的心态，就能使生活本身发生变革。

.....威廉·詹姆斯.....

你的成就大小，往往不会超出你的信心的大小……不热烈地坚强地希求成功，期待成功，而能取得成功的，天下绝无此理。成功的先决条件就是自信……缺乏自信，就会大大减弱自己的生命。

.....马尔腾.....

ISBN 7-5028-1823-5



9 787502 818234

ISBN 7-5028-1823-5/Z·75

(2357) 定价：23.00元

1 建立一种积极的心态

心态决定命运 3

建立一个乐观的心态 6

在绝望处抓住快乐 7

你的心态平衡吗 10

与生俱来的性格 12

从神经化学看害羞 13

性格的可塑性 15

驯化过度激昂的杏仁核 16

性格与经验 18

治疗的契机 19

每天给自己一个希望 21

**不良心态解决方法 22

化解不佳情绪六大法 22

如何控制坏情绪 23

稳定情绪小方法 25

2 用积极心态改变世界

弱者转为强者 29

对你不公的原因何在 33

目 录

要想改变世界就得改变自己 34

冠军的战斗 35

照片的特殊作用 39

明确的目标是一切成功的起点 40

描绘心中美丽的图景 43

吸引财富要有积极的心态 45

改变你世界的公式 47

 **不良心态解决方法 48

 成功的 17 大原则 48

 如何才能竞争中保持心理健康 50

 受挫后的心理对策 51

3 积极心态有助于事业成功

 成功的心态 55

 良好心态环境助事业成功 56

 让心情变得轻松 58

 人事调动导致的心理问题 60

 只要你有好心情 63

 给自己树一面旗帜 64

 面对竞争您准备好了吗 66

****不良心态解决方法 70**

怎样消除您的精神紧张 70

怎样排除悲观情绪 72

克服悲伤和情绪低落 74

4 积极心态有助于正确思考

做事不能只凭推理 79

同一问题不同结论 83

需要是成功之母、罪恶之父 86

愚昧无知与惰性 90

****不良心态解决方法 92**

青年人心理成熟的十条标准 92

心理衰老的表现 93

5 积极心态有助于身体健康

生死一念之差 98

对你的健康要有信心 99

以良好心态为健康加码 101

学会宣泄焦虑 102

巅峰体验：心理健康的添加剂 104

****不良心态解决方法 105**

现代人的隐形杀手——心理疲劳 105

目 录

怎样解除心理疲劳 107

创造快乐六法 108

6 积极心态有助于挖掘潜力

暗示的力量来自于自己 112

心想事成 116

心理现象是什么 121

**不良心态解决方法 123

心理障碍的运动疗法 123

克服心理障碍六法 124

你对成功怀有恐惧吗 125

7 积极心态有助于调解情绪

做情绪的主人 130

情绪的自我调节 132

高情商的人是能调控自己情绪的人 136

克服神经质，调节自我情绪 137

笑看天下几多愁 139

**不良心态解决方法 141

怎样克服失望情绪 141

用理性思维克服劣性情绪 142

让你心情舒畅的七种方法 143

8 积极心态有助于远离失败

远 离 失 败 147

信 仰 152

学 会 探 索 153

思考伴随行动 157

集中思想考虑问题 158

失败乃成功之母 160

****不良心态解决方法 162**

怎样辞别烦恼 162

集中精力在其他的兴趣上 162

大声喊叫 162

倒立两三分钟 162

改变常走的道路 163

吃东西 163

不要让手停下来 163

改变服饰 163

出游 163

另交朋友 164

阻碍你的到底是什么 164

目 录

有价值的工作 165

找到一件事情 168

化反为正 170

9 积极心态有助于创新思维

心态改变际遇 175

什么是创造性想象 176

在创造性想象中学会肯定 179

怎样进行创造性想象 185

创造性想象的一些特殊问题 186

**不良心态解决方法 189

创造性想象的一种简单练习方法 189

有效的创造性想象的四个基本步骤 191

10 积极心态有助于克服心理近视

心理视觉与生理视觉 196

心理近视和生理近视 201

学会观察别人 204

自己问自己 206

积极采纳他人的忠言 207

**不良心态解决方法 210

害羞者的心理调适 210

见人易脸红的心理调适 212

11 积极心态有助于获得幸福

调整心态说交际 217

真诚的力量 220

爱的份量 223

现实原则，享乐原则 224

受人欢迎的十项原则 226

**不良心态解决方法 227

情景想象法 227

战胜迷惘的方法 229

12 积极心态有助于吸引财富

病床上的思考 235

如何树立你的目标 238

万事开头难 239

排斥财富的心态 239

资金少也能得到财富 241

实现梦想 243

目 录

****不良心态解决方法 245**

对付挫折压力的自我调节法 245

13 积极心态有助于建立自信心

架起从自卑走向自信的桥梁 261

用补偿心理超越自卑 262

用乐观态度面对失败 264

用实际行动建立自信 265

朋友，您能主宰自我 268

消除自卑才能自信 270

练习热爱自己 272

生活中应该多点热情 275

貌不佳者的心理补偿 276

****不良心态解决方法 279**

心情不快时的对策 279

心理平衡十要诀 281

14 积极心态有助于投资理财

诚实就是信誉 285

让银行家成为你的朋友 286

借钱容易还钱难 294

重要的数字 295

****不良心态解决方法 300**

维持心理平衡 10 要诀 300

15 积极心态有助于压力变动力

如何把压力变动力 305

时时要有危机意识 308

学会自嘲 309

如何使自己冷静 311

自己怎样治疗悲观 313

白领女性的心慌恐惧 315

适合自己的才是最好的 319

认识心理暗示 322

****不良心态解决方法 324**

消除抑郁的 14 种方法 324

摆脱空虚感的 5 种方法 325

沮丧症的自我疗法 326

16 积极心态有助于克服紧张情绪

调慢生活节奏 330

大自然的规则 331

没有谁，地球都转 332

目 录

- 镇静才能快速到达彼岸 334
- 冷静才能保持心绪的平衡 335
- 人与球棒合为一体 336
- 日光浴 338
- 别让压力压倒自己 339
 - **不良心态解决方法 343
 - 完成工作的八项要点 343
 - 减轻焦虑的四种技巧 344

17 积极心态有助于克服嫉妒心理

- 微笑——对付愤怒的良药 348
- 嫉人害己 350
- 嫉妒心理的化解 351
- 淡化你身边的妒嫉 353
- 不必太在意别人的脸色 359
 - **不良心态解决方法 362
 - 如何让自己不生气 362
 - 心理纳凉法 363

附录 自我评测