

调

…现代青年励志文丛…

X DiaoChulaideHao
Xintai

出来的



好心态

积极的心态成就你成功的人生

大多数失败并非由于才智平庸，也不是因为时运不济，而是由于在事业长跑中没有保持一种健康的心态，使得自己最终无法触摸到成功的终点线。与其说他们是在与别人的竞争中失利，不如说他们输给了自己不成熟的心态。

美好的心态永远是你成功的基石
积极的心态开启你财富之门

孙国庆 编著

内蒙古人民出版社

BenShuZhuan
WeiJiErZhiZuo
本书专为你而
制作

调

…现代青年励志文丛…

X DiaoChulaideHao
Xintai

出来的



好心态

江苏工业学院图书馆

藏书章

积极的心态成就你成功的人生

大多数人失败并非由于才智平庸，也不是因为时运不济，而是由于在事业长跑中没有保持一种健康的心态，使得自己最终无法触摸到成功的终点线。与其说他们是在与别人的竞争中失利，不如说他们输给了自己不成熟的心态。

美好的心态永远是你成功的基石 积极的心态开启你财富之门

孙国庆 编著

内蒙古人民出版社

BenShuZhuan
WeiNerZhiZuo

本书专为你而
制作

图书在版编目 (CIP) 数据

调出来的好心态/孙国庆编著. - 呼和浩特:内蒙古人民出版社,
2007.10

(现代青年励志文丛)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09285 - 7

I. 调… II. 孙… III. 成功心理学 - 青年读物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 152917 号

现代青年励志文丛

编 著: 孙国庆

责任编辑: 武连生

出版发行: 内蒙古人民出版社

地 址: 呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 180

版 次: 2007 年 10 月第一版

印 次: 2007 年 11 月第一次印刷

印 数: 5000 套

书 号: ISBN 978 - 7 - 204 - 09285 - 7/Z · 5

定 价: 261.00 元 (共 9 册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471) 4971562 4971659



心态决定一生。

你能否成功，关键在于你的心态。

成功人士与失败人士的差别往往在于是否有一颗积极向上的心态。“既生瑜、何生亮”，周瑜被气得吐血三次，将死之时，竟还无法摆脱嫉妒的心理，如此之英才竟因心胸狭窄而毁灭。心态如此之重要，可见每个人都应该把握好自身的航标，控制好心态，这样才能更好地实现自身价值。

在这个世界，积极心态任何人都可以免费获得，所有成功的人，最初都是从良好的心态开始的。心态就是所有奇迹的萌发点。积极的心态是成功的起点，是生命的推动力，让人的心灵翱翔于广阔蔚蓝的天空。而消极的心态是失败的源泉，是生命的慢性杀手，使人受制于自我设置的某种阴影。一个人之所以出现消极心态，根本原因缺乏一种对待事物的正确观念。对待事物的正确



调出来的好心态

现代青年励志文丛

XIANDAINGNIANLIZHIWENCONG

观念是：珍惜自己已经拥有的东西，对自己没有或者无法获得的东西保持平常心。

如今，竞争日益激烈，心理问题已经成为世界上很受关注的话题，人们的心理问题日益严重，于是心理诊所如同雨后春笋，各种关于调解心理健康的书籍也纷纷面世，本书视角新颖，解读精细到位，读者只要认真研读，一定会有所裨益。

总之，选择了积极的心态，就等于选择了成功的人生；

选择了消极的心态，就注定要走入失败的沼泽；
即使世界明天毁灭，我也要在今天种下葡萄树。

编者

2007年8月



目 录

第一章 培养积极向上的心态

选择积极心态摒弃消极心态	(2)
心态决定命运	(2)
好心态灌溉成功的花朵	(4)
好心态创造好业绩	(6)
心态改变一生	(8)
心态是命运的骑手	(9)
好心态带来好命运	(10)
积极心态开启财富之门	(12)
积极的心态创造美好的乐园	(14)
积极心态的修炼	(16)

第二章 控制自己的情感

自制助你成功	(20)
做自己情感的统治者	(20)
自制是一种难得的美德	(22)



先控制自己才能控制别人	(24)
有自制才能走向成功	(27)
有付出就会有回报	(29)
控制情绪创造未来	(30)
学习总统的修养	(36)
刺激和利用对方的愤怒	(37)
愤怒可以成为成功背后的原动力	(39)
巧妙转移愤怒	(41)
学会控制情绪	(42)

第三章 好心态——成功的敲门砖

心态决定命运	(46)
改变世界从改变自己开始	(47)
做机会的驾驭者	(49)
握住自己的灵魂	(53)
驾驭你的消极心态	(61)
良心是你生命的基石	(75)
成功的天平上自信是最重的砝码	(82)
自卑是自信的绊脚石	(86)

第四章 做永不放弃的扣门人

永不放弃总会成功	(114)
用卓越的心态带我们上路	(114)



坚持就是胜利	(124)
行百里者半九十	(125)
成功贵在坚持	(127)
丘吉尔的演讲	(128)
成功不是聪明者的专利	(130)
爱拼才会赢	(134)
卧薪尝胆才能成大业	(138)
韬光养晦成大事	(141)
台上台下都自在的境界	(144)
欲取熊掌必先舍鱼	(146)

第五章 拒绝浮躁脚踏实地

关于心浮气躁	(150)
浮躁的原因有哪些	(152)
要想成功请立刻行动	(155)
不要自找烦恼	(156)
心中不纳嫉妒只纳宽容	(160)
浮躁在工作方面的表现	(165)
满招损谦受益	(168)
与其抱怨不如改变	(170)
快乐地生活	(172)
以工作为乐	(175)



第六章 正视挫败

经受挫折才会有成功	(180)
如何避免屡战屡败	(194)
优秀者并非成功者	(199)
反败为胜	(201)
让毅力伴随行动	(205)
想征服一切先征服自己	(210)
失败仅仅是一个插曲	(214)
勇于献身科学的诺贝尔	(216)
诺贝尔的童年	(217)
“科学疯子”的诞生	(218)

第七章 培养积极心态

如何培养积极的心态	(224)
变不可能为有可能	(230)
积极培养乐观精神	(232)
保持积极心态	(234)
激励可以改变心态	(241)
激励造就人才	(242)
用赞美激励别人	(244)
喊出他的名字	(247)
提及尘封往事	(248)



爱的激励	(250)
人人都有巨大的潜能	(252)
心态激发潜能	(256)
一切都有可能	(260)
消极心态制约人的潜能	(263)
不要低估了自己的潜能	(266)
充分发挥你自己的潜能	(268)
激发自我潜能	(271)
实践中开发自己的潜能	(273)

第八章 确定行动目标

有目标才会成功	(278)
目标的作用	(281)
设定目标	(287)
自我定位	(293)
人生的理想	(295)
不妨做一个心动的梦	(297)
必定成功的要诀	(300)
化目标为成功	(302)
献身你所选定的目标	(308)





选择积极心态摒弃消极心态

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差别在于是否有一颗积极向上的心。

积极的心态创造人生，消极的心态毁灭人生。

积极的心态是成功的起点，是生命的推动力，让人的心灵翱翔于广博蔚蓝的于空。

消极的心态是失败的源泉，是生命的慢性杀手，使人受制于自我设置的某种阴影。

选择了积极的心态，就等于选择了成功的人生；

选择消极的心态，就注定要走入失败的沼泽。

如果你想成功，想把美梦变成现实，就必须摒弃这种扼杀你的潜能、摧毁你希望的消极心态。

心态决定命运

一般人都认为，人性是环境与制约作用的产物。的确，制约作用对人的影响极大，但若认为人的意志无法克服社会制约，那就大错特错了。

一个人嗜酒如命且毒瘾甚深，有好几次都差点送命。

这个人有两个儿子，年龄相差一岁。其中一个跟父亲一样有很重的毒瘾，靠偷窃和勒索为生，后因犯了抢劫罪而坐牢。另外一个儿子可不一样了，他担任一家大企业的分公司经理，有美满的婚姻，有三个可爱的孩子，既不喝酒也没吸毒。



为什么他们有着相同的生长环境，却有着不同的命运？一次访问中，有记者问起造成他们现状的原因，二人竟是同样的答案：“有这样的父亲，我还能有什么办法？”

在现实生活中，影响我们人生的绝不是环境，而是我们对这一切有什么样的心态。面对人生逆境或困境时所持的态度，远比任何事都来得重要。

人在智力上是有差别的，但是差别很小，智力超常和智力低下者都占极少数，不到3%。谁都羡慕神童，期望自己有超常的智力，但是智商超常就等于前途无量吗？任何人从事任何职业和活动，都需要有一定的技能，而最讲究技能高低的活动莫过于体育比赛，然而技能高就能取得好的成绩吗？身体的健康是一个人的第一财富，但是身体好了就是健康吗？其实只要稍加思考我们就可以对以上问题予以否定，任何时候我们都不能忽视一个关键的因素那就是人的心理状态。天才和伟人之所以与众不同，其决定因素不是智商，不是技能也不是身体条件而是人的心态。

一个人生活在社会中，总要扮演一个或多个社会角色，每个人的角色不同，那么他或她就会有自己的特殊的心态，也就必然会怀着这种心态对待生活、事业、爱情。为什么有些人就是比其他的人更成功，赚更多的钱，拥有不错的工作、良好的人际关系、健康的身体，整天快快乐乐地过着高品质的人生，似乎他们的生活就是比别人过得好。而许多人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计。

其实，人与人之间并没有多大的区别。但为什么会有差别，不少心理学专家发现，这个秘密就是人的“心态”。所谓心态即心理态度的简称，心理学上是这样定义心态的：心理态度主要是指动能心素和复合心素所包括诸种心理品质的修养和能力。换句



调出来的好心态

现代青年励志文丛

XIANDAINGNIANLIZHIWENCONG

话说心态就是人的意识、观念、动机、情感、气质、兴趣等心理状态的一项。它是人的心理对各种信息刺激做出反应的趋向。人的这种心理反应趋向不论是认识性的、感情性的，还是行为性的、评价性的，都是对人的思维、选择、言谈和行为具有导向和支配的作用。所以我们有充分的理由相信人生的成败有许多因素的影响，但是起决定作用的就是心理态度。

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，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师”。佛说，物随心转，境由心造，烦恼皆由心生，说的是一个人有什么样的精神状态就会产生什么样的生活现实。歌德也曾经说过：“人之幸福会在于心之幸福。”

人的生活并非只是一种无奈，而是可以由自身主观努力去把握和调控的，人生的方向是由“态度”来决定的，其好坏足以明确我们构筑的人生的优劣。心态的不同必然导致人格和作为的不同，而且会有天壤之别。不良的心态是形成不良性格与不良人生的主要根源，心态是我们命运的控制塔，而且它是我们唯一能够完全掌握的东西。

心态决定命运，让我们都保持一种好的心态。

好心态灌溉成功的花朵

罗杰·罗尔斯是美国纽约州历史上第一位黑人州长。他出生在纽约的一个贫民窟。这里环境肮脏，充满暴力，是偷渡者和流浪汉的聚集地。在这儿出生的孩子，耳濡目染，他们从小逃学、打架、偷窃甚至吸毒，长大后很少有人从事体面的职业。然而，罗杰·罗尔斯是个例外，他不仅考入了大学，而且成了州长。



在就职的记者招待会上，一位记者对他提问：是什么把你推向州长宝座的？面对 300 多名记者，罗尔斯对自己的奋斗史只字未提，只谈到了他上小学时的校长——皮尔·保罗。

1961 年，皮尔·保罗被聘为小学的董事兼校长。当时正值美国嬉皮士流行的时代，他走进大沙头诺必塔小学的时候，发现这儿的穷孩子比“迷惘的一代”还要无所事事。他们不与老师合作，旷课、斗殴，甚至砸烂教室的黑板。皮尔·保罗想了很多办法来引导他们，可是没有一个是奏效的。后来他发现这些孩子都很迷信，于是在他上课的时候就多了一项内容——给学生看手相。他用这个办法来鼓励学生。

当罗尔斯从窗台上跳下，伸着小手走向讲台时，皮尔·保罗说：“我一看你修长的小拇指就知道，将来你是纽约州的州长。”当时，罗尔斯大吃一惊，因为长这么大，只有他奶奶让他振奋过一次，说他可以成为 5 吨重的小船的船长。这一次，皮尔·保罗先生竟说他可以成为纽约州的州长，着实出乎他的意料。他记下了这句话，并且相信了它。

从那天起，“纽约州州长”就像一面旗帜，罗尔斯的衣服不再沾满泥土，说话时也不再夹杂污言秽语。他开始挺直腰杆走路，在以后的 40 多年间，他没有一天不按州长的身份要求自己。51 岁那年，他终于成了州长。

在就职演说中，罗尔斯说：“心态值多少钱？心态是不值钱的，它有时甚至是一个善意的欺骗，然而你一旦坚持下去，它就会迅速升值。”

在这个世界上，积极心态这种东西任何人都可以免费获得，所有成功的人，最初都是从良好的心态开始的。心态就是所有奇迹的萌发点。



好心态创造好业绩

创业过程中，人们随时会碰到困难和挫折，甚至还会遭遇致命的打击。在这时候，心态的积极与消极会对创业的成败产生重大的影响。

王女士和孙女士同样在市场上经营服装生意，她们初入市场的时候，正赶上服装生意最不景气的季节，进来的服装卖不出去，眼看着天天赔钱。这时王女士动摇了，她以赔了3000元钱的价钱把服装精品屋兑了出去，并发誓从此不再做服装生意。而孙女士却不这样想。孙女士认真地分析了当时的情况，觉得赔钱是正常的，一是自己刚刚进入市场，没有经营经验，抓不住顾客的心理，当然应该交一点学费；二是当时正赶上服装淡季，每年的这个季节，服装生意人也都不赚钱，只不过是因为他们会经营，能够维持收支平衡罢了。而且，孙女士对自己很有信心，知道自己适合做服装生意。果然，转过一个季节，孙女士的服装店开始赚钱。三年以后，她已成为当地有名的服装生意人，每年可有5万元的红利。而王女士在三年内改行几次，都未成功，仍然穷困潦倒，一筹莫展。

这倒让我想起了另一则有趣的寓言故事：

从前有一位国王，梦见山倒了，水枯了，花也谢了，便叫王后给他解梦。王后说：“大势不好。山倒了指江山要倒；水枯了指民众离心，君是舟，民是水，水枯了，舟也不能行了；花谢了指好景不长了。”国王惊出一身冷汗，从此患病，且愈来愈重。一位大臣要参见国王，国王在病榻上说出他的心事，哪知大臣一听，大笑说：“太好了，山倒了指从此天下太平；水枯指真龙现



身，国王，你是真龙天子；花谢了，花谢见果呀！”国王全身轻松，很快痊愈。

看来，事物都有其两面性，问题就在于当事者怎样去对待它们。上面提到的王女士只看到赔钱的一面，而看不到将来会赚钱的发展前景，不能以积极的态度去分析事物；而孙女士的态度则是积极的，她更多地从将来的角度看待当前的不景气，所以，她能顶住压力，坚持到成功。

强者对待事物，不看消极的一面，只取积极的一面。如果摔了一跤，把手摔出血了，他会想：多亏没把胳膊摔断；如果遭了车祸，撞折了一条腿，他会想：大难不死必有后福。强者把每一天都当做新生命的诞生而充满希望，尽管这一天有许多麻烦事等着他；强者又把每一天都当做生命的最后一天，倍加珍惜。

美国潜能成功学家罗宾说：“面对人生逆境或困境时所持的信念，远比任何事都来得重要。”这是因为，积极的信念和消极的信念直接影响创业者的成败。

美国成功学学者拿破仑·希尔关于心态的意义说过这样一段话：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败。”是的，一个人面对失败所持的心态往往决定他一生的命运。

美国宾州大学的塞利格曼教授曾对人类的消极心态作过深入的研究，他指出了三种特别模式的心态会造成人们的无力感，最终毁其一生。它们是：

(1) 永远长存。即把短暂的困难看作永远挥之不去的怪物，这是在时间上把困难无限延长，从而使自己束缚于消极的心态不能自拔。