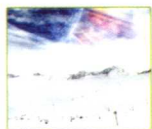


刘迎泽 编著



播下一种心态，收获一种思想；
播下一种思想，收获一种行为；
播下一种行为，收获一种习惯；
播下一种习惯，收获一种性格；
播下一种性格，收获一种命运。



一个人如果缺乏热情，那是不可能有所建树的。热情像浆糊一样，可让你在艰难困苦的场所里紧紧地粘在这里，坚持到底。它是在别人说你“不行”时，发自内心的有力声音——“我行”。



好心态 好命运

心理咨询

心理学专家发现，成功者与失败者之间的差别是：

成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生。

失败者则刚好相反，他们的人生是受过去的种种失败与疑虑所引导支配的。

地震出版社

13848.4-49
12

刘迎泽
编著



好心态 好命运

心理咨询

地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

好心态 好命运/刘迎泽 编著. —北京:地震出版社,2007.8

ISBN 978-7-5028-3165-3

I.好… II.刘… 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(2007)第 103046 号

地震版 XT200700217

好心态 好命运

刘迎泽 编著

责任编辑:刘 江

责任校对:宋 玉

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:88421706

门市部:68467991

传真:68467991

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:北京市荣海印刷厂

版(印)次:2007年8月第一版 2007年8月第一次印刷

开本:710×1000 1/16

字数:289千字

印张:18.75

印数:00001~10000

书号:ISBN 978-7-5028-3165-3/Z·554(3854)

定价:29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

前言

心态是横在人生之路上的双向门,人们可以把它转到一边,进入成功;也可以把它转到另一边,进入失败。能力与心态的关系,就如汽车发动机与方向盘一样:发动机决定着汽车动力的大小,但是方向盘却决定着动力的方向。

现实生活中,为什么有些人就是比其他人更成功,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生活,似乎他们的生活就是比别人过的好。而其他人忙忙碌碌地劳作却仅能维持生计。其实,人与人之间并没有多大的区别。每个人都是一样的头脑和四肢、同样的思维能力和行为能力,同样公平的一天 24 个小时。为什么有许多人能够获得成功,能够克服万难去建功立业,而有些人却不行呢?其实,影响我们人生的绝不是环境,也不是遭遇,而是我们的心态。

心态能让你成功也能使你失败。成功青睐那些抱有积极心态并付诸行动的人。90%的失败者不是被对手打败,而是自己放弃了成功的希望。其实,人与人的差别只是那么一点点,但这一点点的差别有极大的不同,这小小的差别是思维方法的互异,极大的不同是这种思维方式究竟是积极的还是消极的。

从 1879 年心理学正式脱离哲学和生物学,成为独立学科以来,众多的心理学家潜心研究心态的秘密,从各个方面阐述了心态对人的影响。

播下一种心态,收获一种思想;播下一种思想,收获一种行为;播下一种行为,收获一种习惯;播下一种习惯,收获一种性格;播下一种性格,收获一种命运。

这段已经为人耳熟能详的话，清晰地揭示了心态决定命运的链式反应。

然而，在许多人对心理学并没有深入了解的时候，虽然“心态决定命运”这句话经常在那些渴望幸福生活的人之间传播，却很少有人了解其中的科学依据。所以本书抛弃了那些华丽的词藻和空洞的口号，而是总结了百余年来的心理学研究成果，为人们改善心态提供了坚实的基础和正确的方向。

心态的改变，就是命运的改变。让我们从现在开始，拥有积极的心态，让我们整个的身心都充满勇气和智慧，把挫折与失败当成学习的机会。这样，就能早日战胜和超越自我，到达幸福的彼岸。

目 录

积极进取的心态

明确的目标对心态的重要影响 / 3

进取者不会逃避责任 / 4

心态影响人的视野 / 5

不进步即意味着倒退 / 6

正确摆放我们的目光 / 8

“笨孩子”也能成为伟人 / 9

拖延只能换来疲劳 / 10

改变犹豫不决的心态 / 12

半途而废不如不做 / 13

要重视第一印象的作用 / 14

暗示的心理作用 / 16

摆脱依赖心态的束缚 / 17

算命的心理学揭示 / 18

充实空虚的心态 / 20

回忆不是生活的主题 / 21

克服懒惰的心态 / 22

时刻保持心理积极性 / 24

宣泄情绪调整心态 / 25

调整心态要防微杜渐 / 26

开拓创新的心态

- 创新是一种心态 / 31
- 破除思维定势 / 32
- 从众心理阻碍创新 / 33
- 要自觉地更新观念 / 35
- 要有怀疑的精神 / 36
- 直觉是创新的源泉 / 37
- 培养直觉能力 / 38
- 学习是创新的基础 / 40
- 刻意模仿是创新的大忌 / 41
- 科学评估自己的创新意识 / 42
- 思维是人类最宝贵的能力 / 47
- 灵感只能在思考中出现 / 48
- 新颖的想法会在睡梦中出现 / 49
- 打破定势思维 / 51
- 逆向思维创造奇迹 / 52
- “邯郸学步”不可学 / 54
- 破除逻辑思维定势 / 55
- 创新也是冒险 / 56
- 因势而动,掌握主动 / 57
- 掌握激发创新心态的方法 / 59

自我信任的心态

- 态度决定人生的价值 / 63
- 自我意识是模糊的 / 64
- 正确地认识自我 / 65
- 自信心态能改变人生 / 66
- 不要给自己设限 / 68
- 挣脱内心的枷锁 / 69
- 摆脱他人的束缚 / 70

放弃也是自信的表现 / 72

人要自觉地生活 / 73

求人不如求己 / 74

谦虚才是真正的自信 / 76

培养谦虚的心态 / 77

提升个体的自信心 / 78

克服羞怯的心态 / 79

吸引别人的注意 / 81

整容一定要慎重 / 82

不必为弱点而忧虑 / 83

自卑是心理困扰之源 / 85

破解自卑的心障 / 86

不必杞人忧天 / 87

百折不挠的心态

挫折感的由来 / 91

挫折会使人丧失斗志 / 92

挫折的积极作用 / 93

积极心态是最后防线 / 95

成功者要学会忍耐 / 96

自杀不是勇敢者的选择 / 97

耐得住人生的寂寞 / 98

要从萎靡不振中解脱出来 / 100

人生不能自暴自弃 / 101

改变导致失败的性格 / 102

挫折具有激励人心的力量 / 104

应对挫折的心理方法 / 105

从黑暗中拯救自己 / 106

将困难视作机遇 / 107

现代人的压力越来越大 / 109

压力压垮身心 / 110

缺乏压力会使人疲倦 / 111

要有坚强的意志力 / 113

以乐观心态面对失败 / 114

掌握突破困境的方法 / 116

知足常乐的心态

欲望不容易被满足 / 121

由俭入奢易,由奢入俭难 / 122

吃亏是福 / 123

适合自己的才是最好的 / 125

人生价值是超过你的想象的 / 126

以平常心对待财富 / 127

人要经常心存感激 / 129

让慷慨战胜吝啬 / 130

知足者可以获得更多 / 131

过度关注会事倍功半 / 132

找准自己的位置 / 134

心理饱和,过犹不及 / 135

跳出贪婪的黑洞 / 136

宽容是对待自我的心态 / 138

保持心态的放松 / 139

完美者不一定有人缘 / 140

追求应当适可而止 / 142

不要追求尽善尽美 / 143

豁达是智者的胸怀 / 144

学会自我控制 / 145

与人为善的心态

真诚是为人之本 / 149

宽容不等于软弱 / 150

化解对立的情绪 / 151

人需要互相帮助 / 153
学会与人分享 / 154
最好的礼物 / 155
自私是人性最大的弱点 / 157
自私行为代价高昂 / 158
无私的幸福最持久 / 159
不要苛责别人 / 160
正确对待别人的批评 / 162
人总爱将功劳归于自己 / 163
勿以个人的爱憎对待他人 / 164
换位思考不容易 / 166
让人答应自己的请求 / 167
人都会心生同情 / 168
增强移情的能力 / 170
解除猜疑的心迹 / 171
嫉妒是最顽固的消极心态 / 172
报复只能带来加倍的痛苦 / 174

敬业乐群的心态

切忌将工作视为苦役 / 179
在工作中投入最大的精力 / 180
以主人心态对待工作 / 181
工作与兴趣脱节大有危害 / 183
在工作中寻找快乐 / 184
选择职业一定要慎重 / 185
工作中要有效率观念 / 186
争取升迁的机会 / 187
跳槽前要做好的心理准备 / 189
不要做工作的奴隶 / 190
融入团队,促进工作效率 / 191
人际间不能过于亲密 / 193

“自己人”好办事 / 194
努力促进合作 / 195
提高你的亲和力 / 196
克服独来独往心态 / 198
办公室中的言语策略 / 199
恰当处理工作之外的人际关系 / 200
适者生存 / 202
依靠才能领导下属 / 203

乐观豁达的心态

乐观总比悲观好 / 207
笑声带来积极心态 / 208
扮演好自己的角色 / 209
幸福来源于右脑 / 211
祛除心中的烦躁 / 212
追求淡然恬静的生活 / 213
热忱的心态可以感染他人 / 214
浮躁的心态不可取 / 216
坦然放弃已经造成的损失 / 217
战胜虚荣的心态 / 218
不要“打肿脸充胖子” / 219
要心存美好的期盼 / 221
积极对待不幸的事件 / 222
适应现实 / 223
平静对待世上的不公平 / 224
积极地追求快乐 / 226
孤独感是“自找的” / 227
摆脱不快乐的心情 / 229
消除悲观的想法 / 230
用乐观驾驭悲观 / 231

冷静客观的心态

- 冷静分析成败原因 / 235
- 直觉有时会犯错 / 236
- 不要以貌取人 / 237
- 不要固执己见 / 238
- 选择多不是好事情 / 240
- 选择是件痛苦的事情 / 241
- 做出正确的选择 / 242
- 让目标变得更现实 / 244
- 保持稳健的作风 / 245
- 克制冲动的心态 / 246
- 欲速则不达 / 248
- 意外之财去得快 / 249
- 风险面前保持理智 / 250
- 正视环境的限制 / 252
- 最高效的工作安排 / 253
- 合理处置愤怒的心态 / 254
- 恐惧是无知的影子 / 255
- 迅速地消除烦恼 / 257
- 不要有侥幸的心态 / 258
- 平衡理智与情绪化心态 / 259

家庭和睦的心态

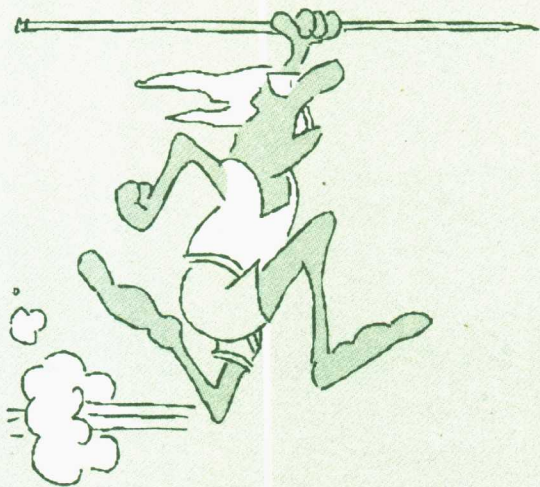
- 情人眼里出西施 / 263
- 选择合适的配偶 / 264
- 单身贵族的造就 / 265
- 了解你的妻子 / 267
- 了解你的丈夫 / 268
- 婚姻不是爱情的“坟墓” / 269
- 正确应对婚姻与爱情的冲突 / 270

消除对婚姻的恐惧 / 272
爱人之间也要留有空间 / 273
夫妻间需要“爱屋及乌” / 274
家庭管理的保障 / 275
合理平衡家庭与事业心 / 276
防止金钱破坏家庭幸福 / 278
婚姻无法维系的缘由 / 280
“红杏出墙”为哪般 / 281
再婚者要防范的不良心理 / 282
望子成龙不如顺其自然 / 283
家庭教育的心理误区 / 285
填平家庭中的代沟 / 286

好心态，好命运
好心态，好命运
好心态，好命运
好心态，好命运
好心态，好命运
好心态，好命运
好心态，好命运
好心态，好命运

积极进取的心态

HAO XIN TAI HAO MING YUN



不满足于现状，不为眼前的成功而沾沾自喜，这就是进取心。只有不满足才能继续奋斗，只有不骄傲才能看清方向。当个体具有不断进取的决心时，这种决心就会化作无穷的力量，是任何困难和挫折都阻挡不了的。这种积极的心态，是推动人们前进的动力。



明确的目标对心态的重要影响

一位父亲和儿子走在雪地里,他看到远处有棵大树,就对儿子说:“我们来比赛,跑到那棵树下,看谁在雪上走出的路线最直。”

儿子听了非常高兴,因为如果是比速度,父亲一定会赢的,可是比谁走的路更直,那可就不一定了。所以他走得十分小心,不断注意自己的双脚,将一只脚慢慢放到另一只脚前面。好不容易走到大树旁,看见父亲已经先到了,他并不觉得意外,但是他回头一看,却发现父亲走的路比他走得要直得多。

看着儿子吃惊的目光,父亲笑着对他说:“要走成一条直线,最有效的方法是不要看着脚,要把眼睛注视着前方的目标。只要眼睛始终不离开大树,只要稍加注意,就能走成一条直线。”

之所以有那么多碌碌无为的人,是因为这些人没有人生目标,或者人生目标的层次太低,只知道注视着自己的脚。一个连自己想要什么都不知道的人,怎么会成功呢?

有一年,美国哈佛大学对应届毕业生进行了一次跟踪调查。调查对象的智力、学历、环境条件都没有太大的差别,不同的是其中 27% 的人对毕业后的生活没有目标,60% 的人目标模糊,10% 的人有清晰但比较短期的目标,只有 3% 的人有清晰而长远的目标。在跟踪调查的 25 年间,属于 3% 的人朝着一个方向不懈努力,几乎都成为社会各界的成功人士,更不乏行业领袖、社会精英;属于 10% 的人,他们的短期目标不断地实现,成为各个领域中的专业人士,生活在社会的中上层;属于 60% 的人,他们安稳地生活与工作,但都没有什么特别的成绩,几乎都生活在社会的中下层;剩下的 27%,他们的生活没有目标,过得很不如意,并且常常抱怨他人、抱怨社会、抱怨

这个“不肯给他们机会”的世界。其实他们之间的差别仅仅在于,25年前,他们中的一些人知道为什么要前进,而另一些人则不清楚或不很清楚。

如果我们不想走太多的弯路,就应该知道自己的目标是什么。当然,“有目标才会有成功”不等于“有目标就一定能够成功”,我们还必须学会如何设定目标。正像俗语所说:“有志之人立长志,无志之人常立志”。我们经常能发现一些人,他们的人生目标不断更改,一生中追求了很多目标,最终却没有一个真正的目标是属于自己的。

只要能够坚持“立长志”的心态,也许达不到很多目标,但却能够集中精力达成一个真正的目标,而且这个目标的成功足以改变自己的命运。只有当我们认识到集中自己的时间完成主要目标的重要性时,才不会被次要目标分散注意力,才能在生活中更轻松和满足,让自己的价值变得更高的同时,变得更快乐。成功者都有一种能分辨出什么是无关目标的能力,然后立刻作出调整。更重要的是,他们清楚地知道,如果一个人过于努力想把所有目标都达成,就不会实现最重要的目标。

进取者不会逃避责任

曾经有一群老鼠,吃尽了猫的苦头。它们召开全体大会,号召大家贡献智慧,商量对付猫的万全之策,争取一劳永逸地解决事关大家生死存亡的大事。众老鼠冥思苦想,最后,有一只老鼠出的主意让大家佩服得五体投地。它建议给猫的脖子上挂个铃铛,只要猫一动,就有响声,大家就可以事先得到警报,躲藏起来。

不过,对于究竟由谁去执行这个任务的问题,老鼠们到现在还在争论不休,所以至今仍有老鼠不断成为猫的“盘中餐”。

避免或逃脱责任和惩罚是人类的一种心理本能。多数人在“有利”与“不利”两种形势的抉择中都会选择趋吉避凶。通过各种“免责”行为,人们可以暂时逃脱责任,避免承担额外的心理压力。

每个人都可以通过积极进取的心态而改变命运,但是不少人却由于胆怯自卑而失去了竞争的勇气。正是这种逃避竞争、习惯于退缩的心态,使他们陷入了绝望的深渊之中。这种扭曲的心态和错误的认知观念使他们放弃了所有的努力。其实,人的一生,或多或少都会遇到一些意外和不如意的事