

CHENGGONGZHE BIBEI DE 12GE RENSHENG XINNIAN



心态 改变命运

成功者必备的12个人生信念

——刘新/主编——

Xintai Gaibian
MINGYUN



改变心态才能改变命运 良好心态才会拥有幸福人生

中国商业出版社

CHENGGONGZHE BIBEI DE 12GE RENSHENG XINNIAN

心态 改变命运

成功者必备的12个人生信念

——刘新/主编——

Xintai Gaibian
MINGYUN



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心态改变命运 / 刘新主编. —北京: 中国商业出版社, 2006.7

ISBN 7-5044-5693-4

I. 心... 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 (2006) 第 069870 号

责任编辑 唐伟荣

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

中国石油报社印刷厂印刷

640 × 960 毫米 16 开 12.25 印张 158 千字

2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

定价: 24.80 元

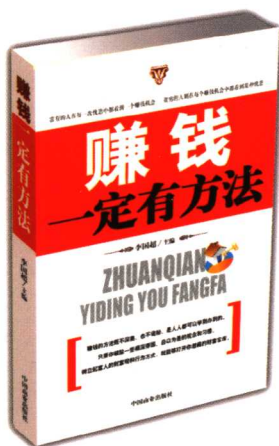
* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究



Xintai Gaibian **MINGYUN**



本书编委会

刘亚平	王井艳	房国祥	贾宝林	姚洪芹
朱玉芝	周 富	张彦军	孙桂梅	赵秀军
王建华	梁宏伟	戎子侠	张智利	李艳华
张国荣	杨文友	熊 雁	任 国	卢家于

▶ 责任编辑：唐伟荣
▶ 封面设计：戚开刚

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

前言

P R E F A C E

一位心理学家想知道人的心态对行为到底会产生什么样的影响,于是他做了一个实验。

首先,他让十个人穿过一间黑暗的房子。在他的引导下,这十个人都成功地穿了过去。

然后,心理学家打开房内的一盏灯。在昏黄的灯光下,这些人看清了房内的一切,都惊出了一身冷汗。这间房子的地面是一个大水池,水池里有十几条大鳄鱼,水池上方搭着一座窄窄的小木桥,刚才他们就是从小桥上走过去的。

心理学家问:“现在,你们当中还有谁愿意再次穿过这间房子呢?”没有人应答。过了很久,有两个胆大的站了出来。

其中一个小心翼翼地走了过去,速度比第一次慢了许多;另一个颤巍巍地踏上小木桥,走到一半时,竟趴下了,再也不敢向前移动半步。

心理学家又打开房内的另外九盏灯,灯光把房里照得如同白昼。这时,人们看见小木桥下方装有一张安全网,由于网线颜色极浅,他们刚才根本没有看见。

“现在,有谁愿意通过这座小木桥呢?”心理学家问道。这次有八个人站了出来。

“你们为何不愿意呢?”心理学家问剩下的两个人。

“这张安全网牢固吗?”这两个人异口同声地问。

很多时候,成功就像通过这座小木桥,失败的原因恐怕不是力量薄弱、智能低下,而是由于周围环境的威慑——面对险境,很多人早就失去了平衡的心态,慌了手脚,乱了方寸。

保持良好的心态才会在逆境中崛起，保持良好的心态才能取得成功，从古至今概莫能外。贝多芬一生不乏坎坷挫折，在他人眼里贝多芬不过是一个又聋又疯的音乐痴。双耳失聪对于一个投身音乐事业的人来说已是一种致命的打击，他人的不理解与内心的孤寂更增添贝多芬内心的抑郁，可他没有被击倒，挣扎于痛苦的深渊中他爆发出内心所有的愤懑，“我要扼住命运的咽喉”。人生总有坎坷，纵然前方荆棘铺路，也要时时燃起心中那盏不灭的心灵之灯，指引我们走出心灵的困惑，充分发挥我们人类特有的主观能动性，让强烈的精神意识把我们从黑暗中解救出来，摒除外界的干扰，走向成功的殿堂。

心态决定命运，心态改变命运！

为什么拿破仑能够顶住压力而叱咤风云？为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下，心中依然有光明之梦？这都是健康心态所起的作用！心态是我们真正的主人，它使我们成功，也能使我们失败。同一件事由具有两种不同心态的人去做，其结果可能截然不同。心态改变人的命运，不要因为消极心态而使我们自己成为一个失败者。要知道，成功永远属于那些抱有积极心态并付诸行动的人。如果你想改变自己的世界，改变自己的命运，那从现在开始改变自己的心态吧！



目录

CONTENTS

第1章 成功的最大阻碍是你自己——心态决定你的成败 2-3

做一个坚持走自己的路的人	4
困难在自信面前靠边站	5
如何从自卑走向自信	8
把畏惧心理变成积极心态	11

第2章 没有目标的人生无异于梦游——要有明确的目标 16-17

有什么样的目标，就有什么样的人生	18
长远目标很重要	21
目标要看得见才有动力	23
出发以前，要有一个明确的目标	25
怎样才能贴近目标	28
理想是一种刺激	30

第3章 失败是成功的试验田——不要害怕失败 34-35

跌倒了站起来，再跌倒再站起来	36
学会破译失败背后的“哑语”	40
如何从失败中学习	42
如何面对生活中的挫折	46
失败是成功的试验田	48

第4章 每天进步一点点——在学习中求进步 52-53

学习是一生的需要	54
养成每天读书的习惯	56
不可忽视利用闲时参加进修	59
学会如何积累知识	62
活用书本知识，不要读死书	65
有智慧而没学问，比有学问而没智慧要好	67

第5章 专注是打开成功之门的钥匙——专注做事最重要 70-71

抛弃那些不重要的东西，储存你的“生命资本”	72
把热情投入到工作中去	74

目录

CONTENTS

专注做事，克服你心中设置的困难	76
一分劳作一分收获	79
养成专注工作的好习惯	82
 第6章 最好的永远在下一次——成功没有顶峰	86-87
最好的，在下一次	88
每天要让自己获得一个机会	91
不要安于现状，用志向激发自己向前	93
不要让自己停步，成功没有顶峰	95
 第7章 不要被生活所奴役——做生活的主人	98-99
犯错并不可怕，可怕的是陷入错误的泥沼	100
做生活的主人，不要被生活所奴役	102
今天，也只有今天才是最珍贵的	106

第8章 帮助别人也就是强大自己——培养合作精神 110-111

合作既是帮助别人，也是强大自己	112
与人合作的7条准则	114

第9章 天上不会掉馅饼——主动、努力工作是成功的要素 124-125

懒散导致失败	126
只有不断努力，才能圆你的梦想	129
你若想喝水，就得用力去打水	132
养成主动工作的好习惯	135

第10章 我成功，因为我志在战斗 ——信心是“不可能”这一毒素的解药 140-141

放弃，等于前功尽弃	142
把耐力培养成习惯	144
困难是考验强者的砂轮	149
意志：助你成功的重要元素	151
坚强的信念可激发你的恒心与韧性	154

目录

CONTENTS

第11章 自强不息，努力向上

——自强不息是成功的不二法门 158-159

只有自立才能自强	160
独立性：成功者必须具备的特质	162
自强不息，努力向上	164

第12章 好习惯的回报是成功——培养良好的习惯 170-171

习惯的力量	172
成功人士的共同之处：有坚忍不拔的好习惯	174
把好习惯转化成巨大的精神力量	178
驱除坏习惯，养成新的良好习惯	180

心态改变命运

X i n T a i G a i B i a n M i n g Y u n

——成功者必备的 12 个人生信念

第1章

成功的最大阻碍 是你自己

——心态决定你的成败

成功的要素掌握在你的手中，
你究竟能飞多高，
首先取决于你有一个想飞多高的心态。
成功学大师拿破仑·希尔曾经讲过这
样一个故事：

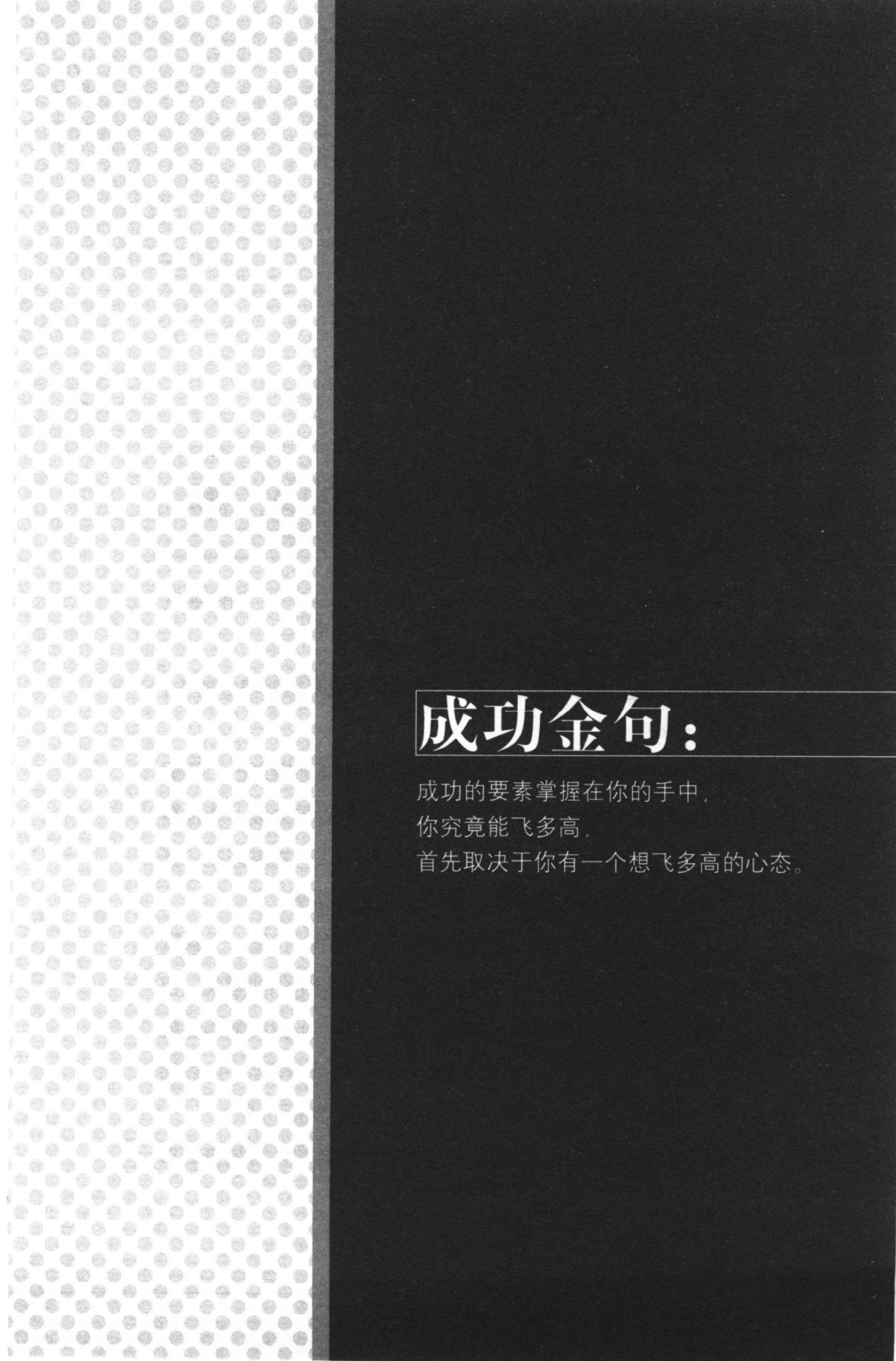
一个叫塞尔玛的女士陪伴丈夫驻扎在沙漠的陆军基地里，丈夫奉命去沙漠演习，她一个人留在铁皮房子里。天气很热，身边只有语言不同的墨西哥人和印第安人，没有人可以和她聊天。她非常难过，于是就写信给父母，说要丢开一切回家去。她父亲的回信就两行字，但是这两行字却永远留在了她的心中，且从此完全改变了她的生活。

这两行字是这样的：

两个人从牢笼的铁窗望出去，一个人看到泥土，另一个人却看到了星星。

塞尔玛不断看这封信。待她终于明白了什么的时候，不禁非常惭愧，于是她开始了另一种生活，她开始研究沙漠中的仙人掌等沙漠植物，观看沙漠日落，寻找海螺壳，于是难以忍受的环境变成了令她流连忘返的奇境。一念之差，她把恶劣的环境变成了一生中最有意义的一次旅行，后来还写了一本书，轰动一时。她从我自己造的牢房里看出来，终于看到了星星。

其实，一切都没有变，改变的只是她的心态。



成功金句：

成功的要素掌握在你的手中，
你究竟能飞多高，
首先取决于你有一个想飞多高的心态。

做一个坚持走自己的路的人



要想走好自己的人生路，必须具备两种心态：第一，相信前方有路；第二，坚持走自己的路。

怀疑自己是走向失败的第一步。一个对自己没有足够信心的人，做什么都不会成功。

如果你有机会获得成功，就得努力争取。不要怀疑自己，不要疑虑重重，而无端地制造出不利的氛围来。倘若害怕失败，老是翻来覆去地掂量着各种可能与不可能，就算是聪明人也很难成功。坚信自己，就算找不到现成的道路，也要走出一条路来。

美国前副总统乔·约翰·卡尔霍恩在耶鲁大学时，是一个默默无闻的年轻人，因为他学习非常刻苦，还曾遭到同学们的嘲笑。但他说：“我不得不争分夺秒地利用我的时间，这样，当我在国会时就会从容自若地对付一切。你们很怀疑这一点吗？那我告诉你们，如果我在3年内不能成为国会议员，我就不必在这里读书了。”

一个人对自己的能力充满强烈的自信，经常会被认为是自高自