



RENSHENG GAOQIDIAN ZHUOYUE

RENSHENG SUZHI PEIYANG WENKU

BAO CHI
JIJI XINTAI



保持积极心态

舒天 孙思忠 / 主编

河南大学出版社

B821
S642/20

213-215

217-218

人生高起点:

卓越人生素质培养文库

舒天 孙思忠 主编

保持积极心态

王帮英 编著

河南大学出版社

责任编辑：杨钧

图书在版编目（CIP）数据

人生高起点：卓越人生素质培养文库/舒天，孙思忠主编
——开封：河南大学出版社，2004.4

ISBN 7-81018-470-9

I. 人… II. ①舒… ②孙… III. 人生哲学—青少年读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2004）第 013765 号

人生高起点：卓越人生素质培养文库

出版：河南大学出版社

发行：各地新华书店

印刷：北京华创印务有限公司

开本：850×1168 32 开

印张：189 字数：3360 千字

版次：2005 年 12 月第 2 版

印次：2005 年 12 月第 1 次印刷

书号：ISBN 7-81018-470-9/G·188

定价：708.00 元（全 24 册）

编委会名单

主 编 舒 天 孙思忠

编 委 (以姓氏笔画为序)

万英慧	马江平	王 春	王帮英
天 戈	邓在虹	朱 泓	孙 浩
孙思忠	李培华	邱 冬	陈秋玲
张振忠	张伟华	张桂忠	扬宇澜
黄玉珍	舒 天	舒 畅	舒立天



PREFACE

前言

追求卓越是生命中最炽热的因子，渴望成功是人生最活跃的本能。因为，成功意味着生命的富足与健康，成功代表着人生的幸福与快乐。尽管生活从来不会让我们尽如人意，人生始终都是竞赛般的艰辛，但成功的梦想，从人生开始的那一刻，就在我们每个人的心里热得滚烫。

实现人生的成功，可以有无数种选择，可以有无数条路径，但都离不开人生的智慧。你可以勇敢地去追求，若是缺少了智慧，就只能是在空幻中作不切实际的劳作。你也可以不停地奋斗，若是没有智慧的支撑，就只能在无休止的烦恼中埋葬最初的热情。

人生的智慧在于对生命的思考，而成功的人生在于让智慧闪光。

成功人生的大智慧，是生活的哲理，是处世的艺术，是立身的学问，是生存的技巧，更是一把开启成功之门的金钥匙。

人生是个万花筒，每个人都以自己的方式，表现出独具个性的色彩与姿态。如果缺少了智慧，就会使自己的人生黯然失色。也许我们一次不理智的拖延，却错过了春天的季节；也许我们一次

不留神的冲动，却夭折了未成熟的果实；也许我们一次不聪明的放弃，却失去了与成功牵手的机会。因此，感悟成功人生的经验，激活自我的智慧能量，可以使我们的人生少走些弯路，少犯些错误，更快些与阳光拥抱，与成功交汇。

人生的智慧丰富多彩，成功的方法许许多多。如果你想把握住未来的人生，那末，善于学习、善于思索，就会裨益多多。这套《人生高起点：卓越人生素质培养文库》，将精彩的人生哲理、实用的人生途径、最有说服力的人生经验，尽收囊中，送给广大读者，目的就是启迪读者对人生的思索，引发读者对生活的感悟，让读者在智慧的海洋中，找到自己的成功之路。

青年时期，是人生的黄金时期。

《人生高起点：卓越人生素质培养文库》，是专为青年读者量身订制的。它集中展示了当代成功人生智慧的精华，浓缩了专家学者近年来对生命价值和人生意义的主要研究成果，逐一介绍了适合青年读者的人生奋斗方向，概括了鲜活灵动的人生成功要义，创新地总结了卓越人生的成功方法。可以说是一部极具启迪意义和极富可读性的成功励志读物。编写这套文库的目的只有一个：希望每个人的生活有品味、高质量，希望每个人的人生如花儿般的幸福，如诗一样美丽。

人生不可缺少智慧，智慧创造新的人生。

愿以此书与广大青年读者朋友共勉。

目 录

CONTENTS



一、积极的心态是成功的法宝

1. 成功与失败就在心态之中 (2)
2. 你的心态演绎你的世界 (4)
3. 良好的心态是前进的动力 (5)
4. 积极的心态源于对生活的乐观 (8)
5. 和自己的消极心态告别 (11)
6. 用积极的心态对待自己 (16)
7. 用积极的心态对待别人 (19)

二、自信是成功的先决条件

1. 自信是成功的必备因素 (24)
2. 自信是你内心的主宰 (26)
3. 只有自信才会成功 (28)
4. 自信造就人生的奇迹 (32)
5. 上帝不会让自信败给弱点 (34)
6. 龙游深水，目标远大 (36)

CONTENTS

7. 推销员的两张卡片 (38)
8. 被录取的叛逆学生 (40)
9. 学会多举手多开口 (42)
10. 值得回忆的自信典范 (44)

三、信心在自我激励和暗示中成长

1. 激励的神奇效果 (48)
2. 自我暗示是看不见的法宝 (51)
3. 斩断束缚自信的绳索 (58)
4. 把信心与实际行动相结合 (64)
5. 微笑的生活没有难题 (68)
6. 学会摆脱内疚和愤怒 (70)
7. 努力砸碎自卑的枷锁 (73)
8. 消除抑郁的 14 种方法 (77)

四、进取心与成功有约

1. 进取心是优秀者的品质 (80)
2. 进取心是成功者的助推器 (83)
3. 个人进取心是攀登者的动力 (86)
4. 困难面前勇者必胜 (89)

CONTENTS

- (021) 5. 进取心面前没有“不可能” (94)
- (321) 6. 坚定不移，战胜挫折 (99)
- (721) 7. 危机面前，反败为胜 (100)
- (101) 8. 失败之后，东山再起 (103)
- (201) 9. 不断进取造就的成功人生 (111)

(301) 五、热忱是推动成功的巨大能力

- 1. 热忱是成功的动力 (116)
- 2. 热忱的作用胜过才干 (117)
- (081) 3. 热忱是助你成功之神 (118)
- (381) 4. 热忱让人觉得每个人都很重要 (122)
- (081) 5. 热忱是感染他人的老师 (126)
- (881) 6. 热忱是温暖他人的阳光 (128)
- (201) 7. 热忱能化干戈为玉帛 (130)
- (701) 8. 热忱能填平等级的壕沟 (133)
- (001) 9. 宁为喷泉，不为潭水 (136)
- (101) 10. 热忱有度方能实现目标 (139)

(301) 六、不懈地追求，人生必将卓越

- 1. 创造生命辉煌的基因 (148)

CONTENTS

2. 一生追求的世界级幽默艺术大师…… (150)
3. “鲁公”移山，成就大业 …………… (153)
4. 追求成就了香水女王 …………… (157)
5. 艰难困苦，玉汝于成 …………… (161)
6. 激流勇进，叱咤濠江 …………… (165)
7. 从逆境中奋起的东方之子 …………… (167)
8. 梅花香自苦寒来…………… (172)

七、确定目标并不懈地奋斗

1. 目标的前方是成功 …………… (180)
2. 目标给你的人生使命感 …………… (183)
3. 找准你自己的箭靶 …………… (186)
4. 有远大的目标，就有伟大的成就…… (188)
5. 把锲而不舍精神用在刀口上 …………… (193)
6. 不放弃最后的努力 …………… (197)
7. 用远大的目标战胜你的噩运 …………… (199)
8. 将目标有步骤地付诸行动 …………… (201)
9. 化整为零，各个击破 …………… (203)
10. 全力以赴铸造辉煌 …………… (206)

CONTENTS

八、让生命在锻造中获得新生

1. 成功是每个人的梦想 (210)
2. 唤醒你沉睡的心灵 (213)
3. 塑造一个新的自我意象 (218)
4. 让自立主宰自己的生命 (222)
5. 生命因追求而精彩 (224)
6. 以追求启动生命卓越 (226)
7. 没有梦想就没有生命的飞翔 (228)

积极的心态是成功的法宝





1. 成功与失败就在心态之中

一个人能否成功，关键取决于他的心态如何。成功者与失败者的差别在于前者以积极的心态去对待人生，后者则以消极的心态去面对生活。而只有积极的心态才是成功者的法宝。

两个具有不同心态的人从牢房的窗口同时向外望着：
一个人看到的是暗夜和天空中的乌云。

而另一个人看到的却是暗夜里朦朦的月色和云缝里点点的星光。

为什么有些人能够成为富豪？成为富豪者首先即在于他具有积极的心态（PMA）。心态不同，所看到的夜景竟是如此的不同。成功的创富者总是运用 PMA 黄金定律去支配自己的人生，即用“积极的心态”来面对这个世界，面对一切可能出现的困难和险阻。他们始终用积极的思考、乐观的精神、充实的灵魂和潇洒的态度支配、控制自己的人生。他们不断地克服困难，从而不断地走向成功。而失败者则精神空虚，他们受过去曾经经历过的种种失败和疑虑的引导和支配，以阴暗的心理、卑怯的灵魂、失望悲观的心态和消极颓废的人生目的作前导，其后果只能是从失败走向新的失败，至多是永驻于过去的失败之中，不再奋发。

仔细观察比较一下成功者与失败者的心态，尤其是关





保持积极心态



键时候的心态，我们会发现“心态”导致人生惊人的不同。

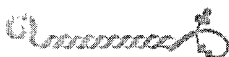
在推销员中，广泛流传着一个这样的故事：两个欧洲人到非洲去推销皮鞋。由于炎热，非洲人向来都是打赤脚。第一个推销员看到非洲人都打赤脚，立刻失望起来：“这些人都打赤脚，怎么会要我的鞋呢？”于是放弃努力，失败沮丧而回；另一个推销员看到非洲人都打赤脚，惊喜万分：“这些人没有皮鞋穿，这皮鞋市场大得很呢！”于是想方设法，引导非洲人购买皮鞋，最后发了大财而归。这就是一念之差导致的天壤之别。同样是非洲市场，同样面对打赤脚的非洲人，由于一念之差，一个人灰心失望，不战而败；而另一个人满怀信心，大获全胜。

从以上事例我们可以看到，我们的心态在很大程度上决定了我们人生的成败。由此，我们可以得出以下几点体会：

- (1) 我们怎样对待生活，生活就怎样对待我们。
- (2) 我们怎样对待别人，别人就怎样对待我们。
- (3) 我们在一项任务刚开始时的心态决定了最后有怎样的成功，这比任何其他因素都重要。
- (4) 人们在任何重要组织中地位越高，就越能找到最佳的心态。

让我们不断地用积极的心态来对待自己的生活和事业吧，播下积极的种子，必定会收获成功的果实。

积极的心态是成功的法宝



2. 你的心态演绎你的世界

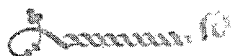
蒂莫西·RV·福斯特认为：自怜是独立精神的毁灭者，只有把你一生中所发生的所有的事件，都看做是激励你上进而发生的事件，这才说明你的心态已积极起来，它足以能够演绎好你所拥有的整个世界。

如果你掌握你的思想，并导引它为你的明确目标服务的话，你就能享受：

- (1) 为你带来成功环境的成功意识；
- (2) 生理和心理的健康；
- (3) 独立的经济；
- (4) 出于爱心而且能表达自我的工作；
- (5) 内心的平静；
- (6) 驱除恐惧的实用信心；
- (7) 长久的友谊；
- (8) 长寿而且各方面都能取得平衡的生活；
- (9) 免于自我设限；
- (10) 了解自己和他人的智慧。

有这样一则发生在美国的故事：星期六的早晨，一个牧师正在为第二天的讲道辞煞费苦心。他的妻子出去购物了，外面下着小雨，儿子强尼无所事事，烦躁不安。牧师随手抓起一本旧杂志，翻了翻，看见一张色彩鲜丽的世界地图。于是他把这一页撕下来，然后把它撕成小片，丢在





客厅的地板上说：

“强尼，你把它拼起来，我就给你一块巧克力。”

牧师心想，他至少会忙上半天，自己也能安静地思考明天的布道辞。谁知不到10分钟，儿子敲响了他书房的门，他已经拼好了。牧师十分惊讶，强尼居然这么快地拼好了。每一片纸头都拼在了它应该的位置上，整张地图又恢复了原状。

“儿子，你怎么这么快就拼好啦？”牧师问。

“噢，”强尼说，“很简单呀！这张地图的背面有一个人的图画。我先把一张纸放在下面，把人的图画放在上面拼起来，再放一张纸在拼好的图上画，然后翻过来就好了。我想，假使人拼得对，地图一定拼得不错。”

牧师非常高兴，给了儿子一块巧克力，说：“你不但拼好了地图，而且也教给了我明天布道的题目——假使一个人是对的，他的世界也是对的”。这个故事的意義非常深刻，如果你不满意自己的现状，想力求改变它，那么首先应该改变的是你自己。即“如果你是对的，你的世界也是对的”。

假如你有积极的心态，你周围所有的问题都会迎刃而解。

积极的心态是成功的法宝

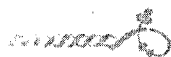
9. 良好的心态是前进的动力

良好的心态是一股看不见，但又实实在在存在的力





保持积极心态



量，推动我们前进的车轮。

这个世界上所有成就伟大事业的人，都是因为凭借了一种积极的、建设性的态度。是创造力、进取精神和激励人心的力量在支撑和构筑着所有成就。一个精力充沛、充满活力的人总是创造条件使他心中的愿望得以实现。他知道，没有什么事情会自动发生，因此他总是主动地推动事情的发生。

许多积极主动的人因为自信心的毁灭而变得消极被动起来。他们逐渐地对自己失去了信心，这也许开始于其他人暗示他们的无能，也许开始于他们认为自己不能取得成就的想法，或者是他们认为自己不能胜任目前职务的想法。很快，由于这种微妙的心理暗示作用，他们的创新精神就遭到极大的削弱，他们再也不像以前那样满腔热忱、劲头十足地去从事任何事情了。他们就渐渐失去了大刀阔斧、雷厉风行、果断处事的能力，他们很快会对一些重大事情变得畏首畏尾，不敢做出决定。他们的思想很快就会变得动摇起来。因而，他们就不会像以前那样成为领导者，而只能成为追随者。

我们一定要从心底里坚信，我们的精神力量 and 思想力量能够帮助我们实现自己决心要做的任何事情。就是这种满怀信心的期待能使我们集中全部的精神力量去努力成就事业。换句话说，我们所有的精神力量会与我们的期待、与我们的决心保持高度一致。

我们期待并决心要完成我们全力以赴的事情，这会在现实生活中给我们提供一幅我们应该努力使之实现的蓝

