

SUCCESS
CLASSIC

袖珍励志经典



心态

——成功人生的关键在于你的心态

挖掘自身潜能，改变一生命运！



金城出版社
GOLD WALL PRESS

李 津 编著

SUCCESS BEGINS
WITH METHOD



心态

——成功人生的关键在于你的心态

李 津 编著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

心态：成功人生的关键在于你的心态 / 李津编著. —2
版. —北京：金城出版社，2008.6
ISBN 978-7-80251-062-3

I. 心… II. 李… 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 (2008) 第 078493 号

心态——成功人生的关键在于你的心态

作 者	李 津
责任编辑	袁东旭
开 本	710 × 1000 毫米 1/64
印 张	4.875
字 数	163 千字
版 次	2008 年 6 月第 2 版 2008 年 6 月第 15 次印刷
印 刷	北京金瀑印刷有限责任公司
书 号	ISBN 978-7-80251-062-3
定 价	10.00 元

出版发行 金城出版社北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼
邮 编 100013
发 行 部 (010) 84254364
编 辑 部 (010) 64210080
总 编 室 (010) 64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

前言

“人生百年常在醉,不过三万六千场。”这样的诗句固然体现了古人的豪迈,但也从另一个侧面说明了人生的短暂。

人生如白驹过隙。现代社会,人的寿命虽然普遍延长了,但是,如果你仔细计算一下就会发现:一个 80 岁的人,25 岁以前一般是在成长和学习中度过,而 60 岁以后就基本要颐养天年了。在工作的 35 年里,大约只有三分之一的时间是真正的工作时间,也就是不到 12 年,而其中真正能有效利用的时间就更少了。这样说,并不是悲观,而是要提醒大家,要珍惜我们有限的生命,活得更精彩。

我们每个人都渴望事业的成功与辉煌、生活的幸福与美满。然而,同为大千世界的芸芸众生,有的人能轻松步入成功的殿堂,有的人却一事无成。

这是为什么呢?难道那些成功者都是天才吗?

美国成功学大师拿破仑·希尔说:“人与人之间原本只有很小的差异,但是这种很小的差异却导致人的一生迥然不同。这种很小的差异就是你所具备的心态是积极的还是消极的,最终的结果就是成功或失败的不同人生结局。”由此可见,人一生的成败更多的是取决于自身的生活态度和行为方式。

人们常说,态度决定高度,细节决定成败。如果



前言

success
classic





心态

成功人生的关键在于你的心态

success
classic

你正在通往成功的路上孜孜不倦地奋斗着，跋涉着，那么，你知道成功和失败的差异吗？你了解阻碍你成功的因素吗？你清楚如何才能找到成功的捷径吗？这些问题也许你曾经思考过，但并没有找到理想的答案。

任何一个人获得成功都不是偶然的。大多数人只是羡慕成功者得到的鲜花和掌声，却很少去探究成功者在成功之前经历了哪些煎熬和辛酸。其实，如果你不希望虚度此生，如果你渴望创造人生的辉煌，你就必须要学习和借鉴成功者的优点，尤其是他们不同于常人的思考方式、性格习惯、处事技巧……

学会像成功者那样去思考，你就已经成功了一半。

这套《袖珍励志经典》是专为那些渴望成功却又很迷惘的年轻朋友编写的。在内容上，它博采中外百家之长，援引古今众多成功者的经典案例，引人深思，发人深省。在形式上，每本独立阐述一个主题，从不同的角度分析了阻碍我们成功的诸多因素，并提供了一系列战胜自我、摆脱困境、成就大业的妙法良方。同时，本丛书采用袖珍口袋本，便于读者利用零散时间随时翻阅。

《袖珍励志经典》出版后，在几年中一直受到广大读者的厚爱。此次再版，我们对全书又做了进一步的修订和完善，相信依然会受到年轻朋友的欢迎。希望这套书能为你的成长提供有益的帮助，希望有更多的朋友从此开始缔造人生的辉煌！





目 录

一 积极心态的培养与呵护 1

●培养积极心态的重要法则 / 1

你的心态是你——而且只有你——唯一能完全掌握的东西,练习控制你的心态,并且利用积极心态来导引它。

●实现目标的一条捷径 / 7

当一个人的思考力与强烈的愿望和毅力结合为一,朝成功的方向奋进时,思考的“能量”就能散放出来,并散放出强大的能量,这就足以证明它具有物质的通性。

●积极心态给你一个惊喜 / 10

态度积极的主人得到一笔意外之财;消极的伐木工则与财富擦肩而过。

●积极心态的力量 / 12

积极的态度,不仅能帮助不幸的人过得安心快乐,同时受到人们极度的尊敬和推崇。

●多激励自己才能成功 / 15





一旦你有了积极的进取心,就会产生强烈的使命感,使你排除原先认为难以克服的阻碍。

●把信心与实际行动相结合 / 18

别小看自己的能力,要相信自己一定能够做到。

●给予是一种快乐 / 22

如果我们想得到快乐,我们就不要希望被感恩。忘恩是人类的天性,就像野草一样。

二 积极心态可以改变你的命运 24

●积极的心态创造生命的奇迹 / 24

当你有了生活目标时,下意识心理会把强大的激励因素加到你的意识心理上,使你在危急情况中能够生存下去。

●有梦想的人才能改变命运 / 26

人生中的许多事情我们是能够做到的,只是我们不知道自己能够做到。如果我们坚持前进,就能做到。

●贫苦造就伟人 / 32

幸福城邦养育的人往往轻浮浅薄,而不幸的土地造就的子孙才会深刻、严谨、坚韧而执著。

●多给心灵充充电 / 36

面对生活中源源不绝的挑战,在取得主动的地位后,便能镇定自若地调兵遣将。

●成功者的“成功食谱” / 39

在现实生活中，许多人的价值观念不是不正确，而是不明确。

三 积极心态有利于建立自信 44

●走自己的路 / 44

成功者从不模仿别人。他们也不为大多数人的意见所左右，他们自己进行思考和创造。

●锋利的斧刃来自炉火 / 47

有许多人一生的伟大，来自他们所经历的大困难。

●拥有好心情 / 49

清醒地认定苦恼无用，与其苦恼，不如奋斗崛起！

●用乐观的态度面对失败 / 51

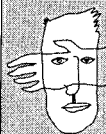
通向成功的最简单的办法是把你失败的次数增加一倍。

●笑看天下几多愁 / 53

只有你将生活中的挫折视为游戏，才会从中体味积极人生的快乐……

●真诚的魅力 / 55

总有一些人感到喜欢别人比较难，但是只要我们试着真诚地喜爱别人，对别人产生好感，一切就会越来越容易。





心态

成功人生的关键在于你的心态

success
classic

四 积极心态有利于激发潜能 58

●快乐是成功的垫脚石 / 58

如果你想要快乐和满足,用积极的态度,就可以找出创造快乐的方法和途径。

●成功从确定你的目标开始 / 62

确定的目标和积极的心态相结合是所有成功的起点。

●营造辉煌的人生 / 65

学会尊重自己,不接受他人的施舍,不等待命运的馈赠。只有在这样的基础上,才可能做出一番成就。

●开发你的潜力财富 / 68

如果我们能深入到自己内在力量的深处,那么就可以寻得生命的力量源泉。

●心想事成 / 72

当一个具有积极心态的人面对一个严重的个人问题时,自我激励就会下意识地去帮助他。

五 积极心态有利于重塑自我 75

●跟恐惧说再见 / 75

积极的心态正是我们共有的一个简单的秘密。

●你也可以成为强者 / 79



积极的思想能使一个人将自己的弱点视为一种挑战的机会。

●拥有自信才能成功 / 83

胆怯和意志不坚定的人即便有出众的才干、优秀的天赋、高尚的品格,也终难成就伟大的事业。

●迷人的个性产生于积极的心态 / 86

积极的心态影响你说话时的语气、姿势和脸部表情,它会修饰你说的每一句话。

●命运在你自己的手中 / 89

如果你总是向往着你渴望拥有的那些品质,那么,那些品质逐渐就会归你所有,你就会将它们印在脸上,印在你的行为举止中。

●善于调整自我情绪 / 93

其实喜怒哀乐是人之常情,想让自己生活中不出现一点烦心之事几乎是不可能的,关键是如何有效地调整、控制自己的情绪。做生活的主人,做情绪的主人。

●爱的魔力 / 96

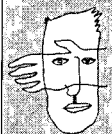
为了获得人们的喜爱,必须刻意培养多种优秀的品质。

●打开你的栅栏门 / 98

如果想做到友善,请别把自家的栅栏门关上。

●坚韧的意志 / 101

世界上没有任何东西可以比得上或是替代“坚韧的意志”。



目

录

success
classic





心态

成功人生的关键在于你的心态

●绝不后退 / 105

当你相信可以克服困难时,你已经离胜利之途不远了。

●保持谦虚的美德 / 109

只有懦弱的人,短视的人,才当着大众粉饰自己,才永不停地叫人注意他做成了什么事,知道得如何多。

●正义比金钱更重要 / 112

人生的罪恶的结局就是贫穷、悲苦、耻辱、绝望和死亡。

●分享是一种艺术 / 116

鼓起勇气,与别人分享美好的事物,就能赶走寂寞。

六 积极心态有利于调整情绪 118

●培养信心的五种方法 / 118

时刻告诉自己:“我的信心很坚定,我一定能成功!”

●远离自己的冲动情绪 / 120

我们的失败往往是因为我们不能控制自己的情绪所造成的,如果我们能够掌握自己的情绪,那么我们就更容易掌握命运。

●认识你情绪的软肋 / 122

一个人的心中要是充满了消沉或仇恨,那么他

success
classic





距离成功也就越来越遥远了。

●向嫉妒说不 / 127

工作及社交中嫉妒心理往往发生在双方及多方,因此要注意自己的修养,要学会尊重与乐于助人,尤其是自己的对手。

●淡化你身边的妒忌 / 129

妒忌心是在本人还未觉察时通过迅速无比的心理检查而产生的。

●洗尽内疚重上路 / 131

任由负罪感和内疚如同鳞蛇般咬噬折磨你的心灵,这样的做法是没有丝毫价值的。

●永不沮丧 / 133

烦恼是愚蠢而怯懦的东西,它只习惯于对着惊恐的眼睛卖弄它的淫威。

●抛弃忧虑 / 136

想办法克服忧虑非常重要,因为忧虑是快乐的敌人,它影响你思考的能力,进而影响你的工作效率并对健康有危害。

●忘记忧愁 / 140

平静的心境的确可以使我们坚定,意志集中,头脑清晰,对眼前的问题有一个沉着、全盘的看法。

七 积极心态有利于正确思考 144

●创新让你有一个多彩人生 / 144





心态

成功人生的关键在于你的心态

success
classic

谁要抓住创新思想,谁就会成为赢家;谁要拒绝创新的习惯,谁就会平庸!

●正确思考的 10 个步骤 / 147

把你所有的事情都记下来,检视一下,并想想你要如何成功。

●积极思考是一种智慧 / 150

幸运并不是时时光顾的,最保险的办法是“三思而后行”。

●用思考支撑人生 / 156

成大事者都养成了勤于思考的习惯,善于发现问题、解决问题,不让问题成为人生难题。

八 积极心态有利于实现愿望 159

●心灵的望远镜 / 159

有了远大的目标,人生才能有极大发展。

●有愿望才有实现 / 166

把成功心理所包括的各个方面的思想内容相互联系,融会贯通,才能领会其精神实质,应用到具体实践中去。

●从懦夫到英雄的动力 / 170

积极心态能使一个懦夫成为英雄,令心志柔弱者变为意志坚强者。

●信念决定输赢 / 173

一个被惊恐、疑惧、自卑所缠绕的人,往往是由



于自我暗示的作用,结果使他一生困窘。

九 积极心态有利于冲出逆境 175

●微笑是困难的挪动器 / 175

笑使你的视线回归原位,刺激已固定的注意力,并且给予你明确清澄的思考力。

●在逆境中捕捉财富 / 178

你从挫折当中,可以得到更多的收获和资产,你将会发现你所得到的,比你所失去的要多得多。

●多给自己一些激励 / 181

善于激励自己可以及时地调整自己的精神状态,使自己从阴影里走出来。

●抓住机会才有未来 / 184

人生就是一条永不停息的河流,没有了机遇,生命之舟就会搁浅,或是被浪涛打翻。

●热忱让你立于不败之地 / 188

热忱是代表目的或主题的一种强烈的情绪奋起,缺乏热忱,难以成大事。

●挑战失败 / 193

千万不要把失败的责任推给你的命运,要仔细研究失败的实例。



目
录

success
classic





心态

成功人生的关键在于你的心态

十 积极心态有利于开拓创新 197

●挖掘你的创造力 / 197

人的智慧如果滋生为一个新点子时,它就永远超越了它原来的样子。

●善用上帝赋予你的机会 / 201

一切努力和热望,都可能因等待机会而付诸东流,而那机会最终也不可得。

●留得青山在,不怕没柴烧 / 207

困难经常意味着优势或转机,甚至是隐藏着的好运。

●绊脚石变成垫脚石 / 209

“世界击倒每一个人之后,许多人在心碎之处坚强起来。”

●创新思维开发财商 / 212

创新思维运用于你的头脑,可以顺利解决大到宏伟的计划,小到日常纠纷等许多难题。

十一 积极心态有利于健康 214

●快乐使人健康长寿 / 214

为自己找寻快乐最保险的方法是,奉献自己心力使别人快乐。

●总会有一种疗法 / 219

success
classic



要机智,要有强烈的生存愿望——拯救生命和财产。

●保持健康的身体最重要 / 221

积极的心态会促进你的心理健康和身体健康,延长寿命;而消极的心态一定会逐渐破坏你的心理健康和身体健康,缩短你的寿命。

●乐观心态有助于健康 / 224

如果你不善于调整心态,日积月累就会使你的身体处于亚健康状态,并引起各种各样的疾病。

●了解身体的需要 / 227

成功大半依赖自己的身体,所以对自己的身体必须在意。

十二 积极心态有利于战胜人性弱点 230

●夸奖是心灵的阳光 / 230

赞美是照在人类心灵上的阳光。没有阳光,我们就不能生长。

●化解虚荣 / 234

所谓控制虚荣、化解虚荣是指一个人能正确地认识虚荣,合理地对其加以改造和利用,把不利的转化为有利的。

●心底无私天地宽 / 239

猜疑影响人际相处,又影响自己的情绪,有损心理健康,并且还可能引起一系列错误行为。



目
录

success
classic





心
态

成功人生的关键在于你的心态

success
classic

●人生最好的策略 / 246

诚实守信的名声是世界上最好的广告。

十三 积极心态有利于得到快乐 249

●为今天而快乐 / 249

有了快乐的思想 and 行为,你就能感到快乐。

●战胜挫折 / 252

你应该感谢你所犯的错误的,因为如果你没有和它作战的经验,就不可能真正了解它。

●培养你的快乐 / 254

养成快乐的习惯,你就可以变成一个主人而不再是奴隶。

●培养快乐的秘密武器 / 257

有意识地、谨慎地培养新的好习惯时,自我意象就容易不适应旧的习惯,需要换上新的“款式”。

十四 积极心态有利于获得幸福 260

●为幸运之神时刻准备着 / 260

伟人之所以成为伟人,原因其实只有一个:他们把世人眼中普通得不能再普通的情形变成了一种机会,从而成就斐然。

●好朋友是你人生的助推器 / 264

好的朋友在精神上可以慰藉我们,使我们的身

