

li yuan zhu
李源

“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。”

—美国成功学大师拿破仑·希尔

心态决定命运

XIN TAI
JUE DING
MING
YUN

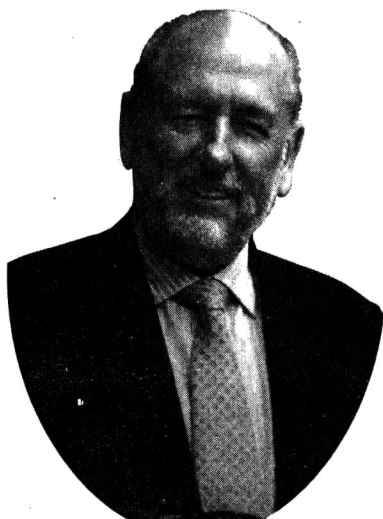


Liyuanzhu

海南出版社

心态决定命运

李源 著



海南出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心态决定命运 / 李源著.

—海口: 海南出版社, 2006.12

ISBN 7-5443-1922-9

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 (2006) 第 142540 号

心态决定命运

李源 著

责任编辑 刘靖

海南出版社出版发行

(570216 海口市金盘开发区建设三横路 2 号)

全国新华书店经销

北京才智印刷厂印刷

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

开本: 720 × 970 1/16 印张: 15.25

字数: 200 千字

书号: ISBN 7-5443-1922-9/B · 74

定价: 26.80 元

前言

为什么有些人就是比其他人更成功，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。但为什么有许多人能够获得成功，能够克服万难去建功立业，有些人却不行？

不少心理学专家发现，这个秘密就是人的“心态”。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。”

有两位年届70岁的老太太，一位认为到了这个年纪可算是人生的尽头，于是便开始料理后事；另一位却认为一个人能做什么事不在于年龄的大小，而在于怎么个想法。于是，她在70岁高龄之际开始学习登山，其中几座还是世界上有名的。就在最近还以95岁高龄登上了日本的富士山，打破攀登此山年龄最高的纪录。她就是著名的胡达·克鲁斯老太太。

70岁开始学习登山，这乃是一大奇迹。但奇迹是人创造出来的。成功人士的首要标志，是他思考问题的方法。一个人如果是个积极思维者，实行积极思维、喜欢接受挑战和应付麻烦事，那他就成功了一半。胡达·克鲁斯老太太的壮举正验证了这一点。

一个人能否成功，就看他的态度了！成功人士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。

有些人总喜欢说，他们现在的境况是别人造成的。这些人常说他们的想法无法改变。但是，我们的境况不是周围环境造成的。说到底，如何看待人生把握人生由我们自己决定。

“心态决定命运”，这句话相信大家并不陌生，但真正理解并在实践中应用的得心应手的并非每一个人。

在这个世界上，有许多人生活的不如意，这是事实；在这个世界上，有许多人追求成功，这也是事实。然而，这部分生活不如意的人怎么能够在追求成功的道路上成功呢？

唯一的办法：改变自己心态。人生在世，不管在现实生活中有千种还是万种的苦难，积极乐观是活，消极悲观也是活，我们为什么不选择前者呢？

美国成功学大师拿破仑·希尔说：“人与人之间只有很小的差异，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，巨大的差异就是成功和失败的差异”

有什么样的心态，就会有什么样的命运。本书告诉你如何调整自己的心态，让自己远离消极的心态，从而以积极的心态面对、把握人生。



目 录

第1章 选择积极的心态 / 1

- 1.1 不培养积极心态将一事无成 / 3
- 1.2 思考的能量 / 6
- 1.3 积极心态带来惊喜 / 8
- 1.4 心态会传染 / 9
- 1.5 真正的成功指标 / 11
- 1.6 信心 + 实际行动 = 积极心态 / 13
- 1.7 施恩勿望报 / 16

第2章 积极心态可以改变你的命运 / 19

- 2.1 积极的心态创造生命奇迹 / 21
- 2.2 积极的心态能唤醒人沉睡的潜能 / 22
- 2.3 贫苦造就伟人 / 26
- 2.4 选择决定成败 / 29
- 2.5 成功者的心态三要素 / 31

第3章 积极心态有利于建立自信 / 37

- 3.1 年轻人要学会自立 / 39
- 3.2 逆境使你变得无敌 / 40
- 3.3 摆脱你的烦恼 / 42
- 3.4 用乐观的态度走出困境 / 43
- 3.5 将生活中的挫折视为游戏 / 44
- 3.6 不要总是以自己为中心 / 45

第4章 积极心态可以激发你的潜能 / 49

- 4.1 快乐是成功的垫脚石 / 51
- 4.2 成功从确定你的目标开始 / 53
- 4.3 营造辉煌的人生 / 54
- 4.4 挖掘生命的活水 / 56
- 4.5 自我暗示 / 59

第5章 用积极的心态重塑自我 / 63

- 5.1 跟恐惧说再见 / 65
- 5.2 你也可以成为强者 / 67
- 5.3 拥有自信才能成功 / 70
- 5.4 迷人的个性产生于积极的心态 / 72
- 5.5 像一个成功者那样 / 74
- 5.6 整理自我情绪 / 76
- 5.7 爱的魔力 / 78
- 5.8 自省 / 79
- 5.9 坚韧 / 81
- 5.10 绝不后退 / 83
- 5.11 谦逊 / 86
- 5.12 正直 / 88

第6章 积极心态有利于调整情绪 / 93

- 6.1 培养信心的五种方法 / 95
- 6.2 远离自己的冲动情绪 / 96



目 录

- 6.3 认识你情绪的软肋 / 97
- 6.4 向嫉妒说不 / 100
- 6.5 淡化你身边的嫉妒 / 101
- 6.6 洗净内疚重上路 / 102
- 6.7 永不沮丧 / 104
- 6.8 抛弃忧虑 / 106
- 6.9 忘记忧愁 / 108

第7章 积极心态有利于正确思考 / 113

- 7.1 创新让你有一个多彩人生 / 115
- 7.2 正确思考的10个步骤 / 116
- 7.3 积极思考是一种智慧 / 118
- 7.4 用思考支撑人生 / 122

第8章 积极心态有利于实现愿望 / 125

- 8.1 心灵的望远镜 / 127
- 8.2 有愿望才有实现 / 131
- 8.3 从懦夫到英雄的动力 / 134
- 8.4 信念决定输赢 / 136

第9章 积极心态有利于冲出逆境 / 139

- 9.1 微笑 / 141
- 9.2 在逆境中捕捉财富 / 142
- 9.3 多给自己一些激励 / 144
- 9.4 抓住机会才有未来 / 146

contents

9.5热忱让你立于不败之地 / 149

第 10 章 积极心态有利于开拓创新 / 153

- 10.1 挖掘你的创造力 / 155
- 10.2 善用上帝赋予你的机会 / 157
- 10.3 留得青山在，不怕没柴烧 / 161
- 10.4 绊脚石变成垫脚石 / 162
- 10.5 创新思维开发财商 / 164

第 11 章 积极心态有利于健康 / 167

- 11.1 快乐使人健康长寿 / 169
- 11.2 总会有一种疗法 / 172
- 11.3 保持健康的身体是人生最好处的策略 / 173
- 11.4 乐观心态有助于健康 / 175
- 11.5 了解身体的需要 / 176

第 12 章 积极心态有利于战胜人性弱点 / 181

- 12.1 夸奖是心灵的阳光 / 183
- 12.2 化解虚荣 / 185
- 12.3 心底无私天地宽 / 188
- 12.4 人生最好的策略 / 193

第 13 章 积极心态有利于得到快乐 / 197

- 13.1 为今天而快乐 / 199
- 13.2 战胜挫折 / 200



目 录

13.3 培养你的快乐 / 201

13.4 培养快乐的八种秘密武器 / 203

第 14 章 积极心态有利于获得幸福 / 207

14.1 为幸运之神时刻准备着 / 209

14.2 好朋友是你人生的助推器 / 211

14.3 生命中的爱与被爱 / 214

14.4 幸福的秘密 / 216

14.5 心无旁骛，坚守职责 / 217

14.6 发展美满的感情关系 / 220

第 15 章 积极心态有利于事业有成 / 227

15.1 冒险是一种奋斗 / 229

15.2 善于抓住每个机会 / 230

第1章 选择积极的心态



希望的力量

在马来西亚的一个国际心理学会议上，我认识了一个朋友，他向我大力推荐他所创立的积极心理治疗理论。

这是他做过的一个试验：他将两只大白鼠放入一个装了水的器皿中，它们会拼命地挣扎求生，所能维持的时间为8分钟左右。然后，在同样的器皿中放入另外两只大白鼠，在他们挣扎了5分钟后，放入一个可以使它们爬出来的跳板，结果两只大白鼠得以活下来。若干天后，再将这对大难不死的大白鼠放入同样的器皿，结果令人大为吃惊：它们竟可以坚持24分钟，三倍于一般情况下能够坚持的时间。

这位朋友总结说：前面的两只大白鼠，是凭自己本来的体力挣扎求生；而有过逃生经验的大白鼠却多了一种精神力量，它们相信在某一个时候会有个跳板救它们出去，这使它们能够坚持更长的时间。这种精神力量，就是积极的心态，或者说是内心对一个好的结果存有希望。

当时，我心里想着那两只大白鼠，总觉得不是滋味，就略带反感对他说，“有希望又怎么样，最后它们还不是死了。”出乎我的意料，这时，他告诉我：“不，它们没有死。在第24分钟时，我看它们实在不行了，就把它们捞出来了。”

我问：你为什么要那么做？

他说：因为有积极心态的大白鼠更有价值，更值得活下去。我们人类应尊重一切希望，哪怕是小白鼠内心的希望。

希望就是力量。在很多情形下，希望的力量可能比知识的力量更强大，因为只有在有希望的背景下，知识才能被更好地利用。一个人，即使他一无所有，只要他有希望，他就可能拥有一切，而一个人即使拥有一切，却不拥有希望，那就可能丧失他已经拥有的一切。

1.1 不培养积极心态将一事无成

一个人必须培养积极心态，否则，你将一事无成。

记住，你的心态是你，而且只有你，惟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。

切断和你过去失败经验的所有关系，消除你脑海中和积极心态背道而驰的所有不良因素。

找出你一生中最希望得到的东西，并立即着手去得到它，去追求你的目标，并付诸于实际行动之中。

确定你需要的资源之后，便制订得到这些资源的计划，但要注意所订的计划必须适度，别认为自己要求得太少，记住：贪婪是使野心家失败的最主要因素。

培养每天说或做一些使他人感到舒服的话或事，你可以利用电话、明信片，或一些简单的善意动作达到此目的。例如给他人一本杂志或书，就可为他带来一些可使他的生命充满奇迹的东西。日行一善，可永远保持无忧无虑的心情。

要知道打倒你的不是挫折，而是你面对挫折时的心态，训练自己在每一次不如意中，都能发现和挫折等值的具有积极意义的一面。

一定要养成精益求精的习惯，并以你的爱心和热情发挥你的这项习惯，如果能使这种习惯变成一种嗜好那是最好不过的了。如果不能的话，至少你应记住：懒散的心态，很快就会变成消极心态。

当你找不到解决问题的方法时，不妨帮助他人解决问题，并从



中寻找所需要的答案。在你帮助他人解决问题的同时，你也正在洞察解决自己问题的方法。

彻底地“盘点”一次你的财产，你会发现你所拥有的最有价值的财产就是健全的思想，有了它你就可以自己决定自己的命运。

和你曾经冒犯过的人联络，并向他表达最诚挚的歉意，在完成道歉时，你也摆脱掉了内心的消极心态。

我们在这个世界上到底能占有多少空间，是和我们为他人利益所提供服务的质与量，以及提供服务时所表现出来的心态，成正比例的关系。

改掉你的坏习惯，连续一个月每天禁绝一项恶习，并在一个月结束时反省一下成果。如果你需要顾问或资助团体的帮助时，切勿让你的自尊心使你却步。

要知道自怜是独立精神的毁灭者，请相信你自己才是惟一可以随时依靠的人。

把你一生当中所发生的所有事件，都看作是激励你上进而发生的事件，因为只要你能给时间消除你烦恼的机会的话，即使是最悲伤的经验，也会为你带来最多的财产。

放弃想要控制别人的欲望，在这个欲望摧毁你之前先摧毁它，把你的精力转而用来控制你自己。

把你的全部心思用来做你想做的事，而不要留半点思维空间给那些胡思乱想的念头。

藉着每天的祈祷，加入感谢你已拥有的词句来调整你的思想，以使它为你带来你想要的东西和想处的环境。

向每天的生活索取合理的回报，而不要自己等着回报跑到你的手中，你会因为你得到许多你所希望的东西而感到惊喜，虽然你可能一直都没有察觉到。

选择适合你生理和心理的方式生活，别浪费时间以免落于他人之后。

对于别人的建议，要慎重接受。避免被误导或被当成傻瓜。

务必了解人的力量并非全然来自物质而已。甘地领导他的人民争取自由所靠的并非财富。

生理上的疾病很容易造成心理的失调，你的身体应和你的思想一样保持活动，以维护积极的行动。

增加自己的耐性，并以开阔的心胸包容所有事物，同时也应和各种民族、不同信仰的人多接触、学习接受他人的本领，而不要一味地要求他人照着你的意思行事。

你必须知道，“爱”是你生理和心理疾病的最佳保健品，爱能改变并且会调适你体内的化学元素，有助于你表现出积极心态，爱也会扩展你的包容力，接受爱的最好方法就是付出你自己的爱。

以相同或更多的价值回报所有给你好处的人。“报酬增加律”最后还是给你带来好处，而且可能会为你带来所有你应得到的东西的能力。

记住，当你付出之后，必然会得到等价或更高价值的东西。抱着这种念头，可使你驱除对年老的恐惧，韶华消逝，但换来的却是智慧。

你可以为所有的问题，找到适当的解决方法，但也要注意，你所找到的解决方法，未必都是你想要的解决方法。

参考别人的例子，提醒自己，任何不利情况都是可以克服的，虽然爱迪生只接受过3个月的正规教育，但他却是最伟大的发明家，虽然海伦·凯勒失去了视觉、听觉和说话能力，但她却鼓舞了数万人，明确的目标的力量必然胜过任何限制。

对于善意的批评应采取接受的态度，而不应采取消极反应，接受学习他人如何看待你的机会，利用这种机会做一番反省，并找出应该改善的地方，别害怕批评，你应勇敢地面对它。

和其他献身于成功原则的人组成智囊团，讨论你们的进程和洞察眼光，并从更丰富的经验中获取好处，务必以积极面作为基础，进行讨论。



一定要分清楚愿望、希望、欲望以及强烈欲望达到和目标之间的差别，其中只有强烈的欲望会给你驱动力，而且只有积极心态才能供给产生驱动力所需要的燃料。

避免任何具有负面意义的说话形态，尤其应根除吹毛求疵、恶言恶语或中伤他人名誉的行为，这些行为会使你的思想向消极面发展。

锻炼你的思想，使它能够导引你的命运朝着你希望的方向发展，把握住“报酬”信封里的每一项利益，并将它们据为己有。

随时随地都应表现出自己的真诚，没有人会相信骗子。

相信无穷智慧的存在，它能使你产生为了掌握思想和导引思想，为明确目标奋斗所需要的所有力量。

相信你所拥有的实力，并使自己具备自觉意识的能力，并借着这种信心作为行事基础将它应用到工作上，现在就开始做！

信任和你共事的人，并承认如果和你共事的人不值得你信任时，就表示你选错人了。

最后，连续6个月每周阅读本章一次。6个月之后你将会脱胎换骨。当你学会本章所要求的良好习惯并且调适好你的思想之后，你的心态会随时处于积极状态。

1.2 思考的能量

.....

思考是一种具有分子、体积、重量的物体。很长一段时间以来，人们对“思考”概念的认识就有偏差。事实上思考并非抽象，而是具体性物体。

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，并散放出强烈力量，这就足以证明它具有物质的通性。

多年前，艾多文·瑟班发现了一个伟大的理论，即：人类由于认真地思考，才得以成功。这句话不是他个人得出的结论，而是他和爱迪生合作之后才逐渐论证了其中所含的真理。

瑟班梦想和爱迪生共事的时候，即已下了“不为自己，纯粹只为了和爱迪生合作”的决心。至于他如何实现愿望的过程，实在可称为走向成功的一条捷径。

瑟班的决心

起初，他有了决心却不知从何着手实施，何况他还面对着两大难题，其一是与爱迪生素未谋面，其二是到爱迪生所在的新泽西州研究所的路费还毫无着落。单这两样，就足够使一般人泄气而踟躇不前，但瑟班的愿望促使他绝不放弃。

爱迪生先生，说道：“瑟班初次出现在我的面前，近乎于一个普通的流浪汉，可是合作之后，他严肃认真的一面却超过平常人。只要他决定的事，一定会坚持到底；他想获得的东西，总是不顾一切也要实现才肯罢休，所以没有不成功的。一开始，他那坚毅的气质，就使我相信他是个坚定不移地实现理想的人，当时我就决定给他一个机会，而事实证明我的决定是对的。”

在当时，瑟班的身份和地位，肯定不适于在爱迪生的研究所，但是他还是以自己的“思考”体现了自己的真正价值，令人对他刮目相看。

最初，瑟班并未如愿地与爱迪生合作，仅仅是受雇而已。但他绝不气馁，想和爱迪生合作的初衷依然如故。不过他心中却有一个“非常重要的事”逐渐显现出来。