

心态塑造未来。心态往往可以控制一个人的行动和思想，同时也决定了一个人的心胸、视野和成就。世界上同样一件事，在积极者眼里，总是充满着希望和机遇，而在消极者眼里，却总是弥漫着失望和烦恼。一个人的出身是无法选择的，但是人生的道路却是掌握在自己手里的。不同的心态决定了不同的人生方向。

心态的 惊人力量

高岚/编

中國華僑出版社

心态的 惊人力量

高岚 编

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心态的惊人力量 / 高岚编. —北京 : 中国华侨出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5113-2676-8

I. ①心… II. ①高… III. ①成功心理 - 通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第161236号

心态的惊人力量

编 者: 高 岚

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 夕 词

封面设计: 中英智业

文字编辑: 宫 萍

美术编辑: 宇 枫

经 销: 新华书店

开 本: 710mm×990mm 1/16 印张: 14 字数: 190千字

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

版 次: 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-2676-8

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 88859991 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

亚里士多德说：“生命的本质在于追求快乐，使得生命快乐的途径有两条，一是，发现使你快乐的因素，增加它，二是，发现使你不快乐的因素，减少它。而要达到上述目的，主要是依靠心态。”

生活是一面镜子，你对它笑，它也对你笑；你对它哭，它也对你哭。痛苦与幸福，失败与成功，忧愁与快乐，都是由心态决定的。只有保持健康的、积极的心态，才能领略到“蓝天白云、阳光沙滩”的情趣，才会拥有快乐而幸福的人生。

什么是心态？心态就是对人、对世界的看法和态度。可以说，心态是我们真正的主人，心态决定了我们的命运。积极心态可以引发积极的行动，使人生之路越走越宽，生命的容颜越发光彩；消极心态则很有可能让人生之舟驶人浅滩，从而搁浅丧失生命力，沦为落魄不堪的失败者。

每个人都受自身和环境所限，但仍然可以掌控自己的命运。海伦凯勒双目失明，但仍然能成为世界著名作家和教育家；贝多芬双耳失聪，但仍然创作出命运交响曲，并发出“扼住生命的咽喉”的呼声。“人生不在于拿一副好牌，而在于打好坏牌。”打好坏牌的关键，在于心态，在于策略，在于行动。人生态度决定了人生高度。

梭罗说：“每个人都是自己幸福的工匠。”我们应该全力追求快乐和幸福，不断提升自己的人生价值。我们所能达到的人生高度，所能追求到的幸福有多少，取决于拥有什么样的心态，采取什么样的行动。

成功者与失败者之间的差别在于：成功者始终用最积极的思考、最乐观的精神掌控自己的人生。失败者则恰好相反，他们的人生受失败与疑虑引导、支配。心态的力量是无法估算的，它既能够让我们踏入成功

的殿堂，无限风光；也能够让我们跌入失败的深渊，万劫不复。成功还是失败，就看你选择以怎样的心态去面对人生，积极和消极只是一字之差，所带来的结果却是天上地下。

本书围绕着“心态的惊人力量”，将经典生动的故事与启迪心智的哲理相结合，用通俗易懂的语言，由表及里、深入浅出地诠释了心态在人生中举足轻重的作用，告诉你如何改变消极情绪，拥有健康心态，成就自己的一生。

如果你正在人生的十字路口感到茫然无助，如果你想开启自身蕴藏的巨大能量，那么请打开这本书，获取精神与内心的力量。心态从阅读这本书发生改变，命运也将在这一刻发生改变。

目 录

第一章 借助心态的惊人力量，打造成功人生

第一节	从现在开始，发掘心态的力量	2
	勇于冒险，冲破内心的厚茧	2
	善待压力，压力可以变动力	3
	打败懈怠，培养进取心	4
	平凡心态成就非凡人生	5
	积极心态开启能量之门	7
第二节	七项修炼，引爆心态的惊人力量	9
	剥丝抽茧，看清自己	9
	扫清心态障碍无死角	10
	人生大智慧：能自省方自知	12
第三节	获取心态力量，开启人生的无限可能	13
	正视困境不逃避	13
	希望是绝处逢生的武器	15
	成功，从自力更生开始	16
	肯定自己的价值	18
第四节	好心态，为你构建社交关系网	19
	成功，从善待他人开始	19
	善待他人就是善待自己	20
	尊重他人，为自己预留资源	21
第五节	以最佳心态，活出全新的自己	23
	定位，找到你的专属航向标	23
	克服犹豫，把握时机	25
	真诚，托举梦想的力量	26

端正心态，把握“锋芒毕露”的时机	27
挑战极限人生，创造你的心态张力	29

第二章 积极主动， 突破自我—释放心态的正向力量

第一节 培养乐观心态：乐观者从来不会有失败	32
乐观能够改变世界	32
心境转移，找寻你的快乐	33
乐观，让你成为想成为的人	34
跌倒了站起来，一直向前看	36
乐观，让你化险为夷	37
小测试：你是乐观的人吗	38
第二节 培养从容心态：在喧嚣尘世中淡定吟唱	40
从容是一种内在的修行	40
从容处世，心怀高远	41
淡定从容，笑看人生	43
从容让你的步伐更坚定	45
看看沿途好风景	46
跳出“名利场”	47
小测试：你是个从容豁达的人吗	50
第三节 培养感恩心态：幸福就在你身边	52
感恩带来机遇	52
仁爱的人，更懂得感恩	53
播下一颗感恩的种子	55
学会感恩，你将拥有更多	56
感恩，让你的内心感受快乐	58
小测试：你是一个感恩的人吗	59
第四节 培养务实心态：	61
人生坦途，是一步步踩出来的	61

	务实是对自己的一种“诚信”	61
	认清自我，知道自己能做什么	63
	务实进取，摒弃空想	64
	不做好高骛远的人	65
	定位自我，务实工作	67
	成大事者从小事做起	68
第五节	培养独立心态：独立是成熟的标志	70
	依赖，是一副拐杖	70
	摆脱依赖心理	71
	能帮你的只有自己	73
	别让依赖成为你的致命弱点	74
	小测试：你是个自强自立的人吗	76
第六节	培养掌控心态：学会规划人生	78
	做自己的领导者	78
	争取优势地位，做到未雨绸缪	79
	不能操之在我，你将受制于人	80
	杜绝盲目心态，学会规划人生	81
	掌控全局，逆境中也能收获转机	83
第七节	培养空杯心态：空无以求全	84
	懂得“空杯”的艺术	84
	“空杯”是自我反省的过程	86
	顺境之中主动“空杯”	87
	做一个敢于“空杯”的人	88

第三章 改变心态， 操之在我——培养好心态的七个工具

第一节	深层解读，发现你的潜在优势	92
	每个人都蕴藏着巨大的潜能	92
	储备知识，成就自己	93

	发现自己，你是未被发掘的金矿	94
	信念：激发潜能，调动积极心态	95
	发掘自己的潜能，不要被他人左右	96
第二节	看住你拥有的，别让幸福溜走.....	98
	高处不胜寒，找到适合自己的位置	98
	破执，得不到的懂得放手	100
	抱怨，只会把幸福挡在门外	102
	别让骄傲蒙住你的眼睛	103
	谦卑，是能获得成功的基石	104
	心胸狭隘的人，只会作茧自缚	106
第三节	学会舍得，雨后自有艳阳天.....	107
	懂得舍得的智慧	107
	舍得分享幸福的馨香	109
	鱼和熊掌不能兼得	110
	别让得夫左右你	112
	懂得放下，才能收获快乐	113
第四节	懂得包容，等于善待自己.....	114
	包容，是一种修为	114
	仇恨是用来遗忘的	116
	走出狭隘的怪圈	117
	宽恕，是难能可贵的美德	118
	慧眼识人，多看他人的优点	120
第五节	勇于承担责任，才可以变得更强大.....	121
	责任体现你的人生态度	121
	敢于认错的人有大智慧	122
	负责，一个成功者的态度	124
	清楚并履行自己的职责	125
	勇于为自己的失误埋单	127
	付出才有回报	128

第六节	打开心灵之门，方可拥抱世界	130
	心是快乐和痛苦的根源	130
	冷漠是堵心墙	131
	消除过分强烈的自我意识	133
	接受阳光才能得到温暖	134
第七节	向前看，感谢失败为成功铺路	136
	面对失败，要有正面思考	136
	化困难为前进的动力	137
	挫折如打桩，扎得越深立得越稳	138
	让失败成为攀登成功的阶梯	140
	对失败怀一份感恩	141

第四章 战胜人性弱点，跨越心态藩篱

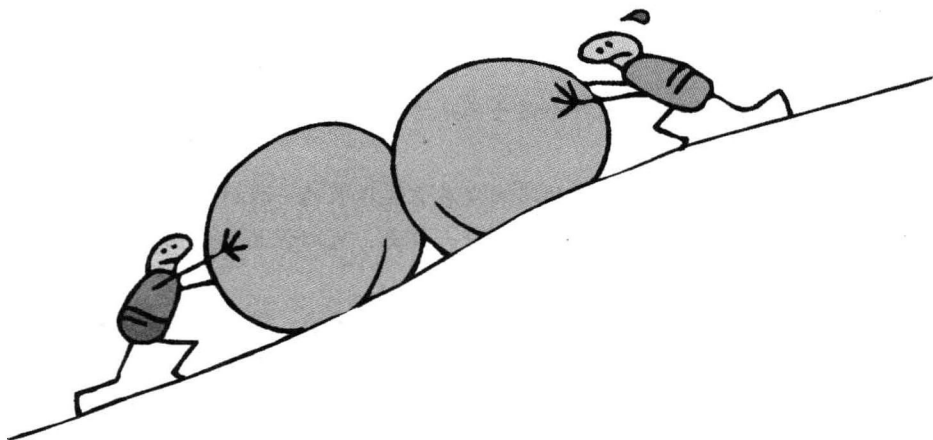
第一节	散去自卑阴霾，迎接温暖阳光	144
	用自强战胜自卑	144
	不要成为自卑的俘虏	145
	不要对自己说“我不能”	146
	学会放大自己的优点	148
	成功，源于你接纳自己	150
	相信自己是独一无二的	151
	微笑面对生活的不完美	152
	克服自卑心态的方法	154
	小测试：你是个自卑的人吗	155
第二节	别让嫉妒成为心灵的毒瘤	157
	嫉妒是痛苦的制造者	157
	防止嫉妒害人害己	159
	不要被嫉妒蒙住了眼睛	160
	别拿别人的优点折磨自己	161
	欣赏他人，让嫉妒变成动力	163

	小测试：你是个爱嫉妒的人吗	164
第三节	摒弃浮躁，闲看庭前花开花落	165
	浮躁常常由寂寞而生	165
	内心不安，才是最大的敌人	167
	宁静的力量	168
	“心旷”才能有容	170
	气定才能神闲	171
	小测试：你经常心浮气躁吗	173
第四节	虚荣，是一场必输的赌局	174
	虚荣，人性的弱点	174
	过度虚荣是一条不归路	176
	不要活在别人的价值观里	177
	不要陷入虚荣的赌局	178
	放下虚荣，回归本真	179
	小测试：你是个爱慕虚荣的人吗	180
第五节	自私，是一道阻挡快乐的墙	182
	自私是人的本性吗	182
	自私是魔鬼，最终伤害的是自己	183
	别让自私孤立了自己	184
	分享，让你的内心快乐	185
	推倒自私的墙	187
	小测试：你是一个自私的人吗	188
第六节	贪婪最后吞噬的是自己	190
	贪婪是罪恶的深渊	190
	贪欲会让你走上不归路	192
	“名利”是把双刃剑	193
	别让贪欲肆意生长	194
	少一分欲望，多一分自在	195
	给贪欲上一把锁	196

小测试：你的欲望超标了吗	198
第七节 猜疑，让幸福生活远离	200
疑心从何而来	200
过分的猜疑要不得	201
猜疑是幸福生活的刽子手	203
别中了猜疑的“巫术”	204
太过敏感，容易受伤	205
如何摆脱猜疑的魔掌	207
小测试：你是否疑心过度	208
信任助你赢得成功	209

第一章

借助心态的惊人力量， 打造成功人生



第一节 从现在开始，发掘心态的力量

勇于冒险，冲破内心的厚茧

一个卓越的人，不仅将他的工作安排得井井有条，甚至他的生活也被编排得丰富多彩。

生活中大多数时光都是平淡的，只有冒险才能让生活中少数的亮点更加精彩，令人回味。因此，卓越的人都会喜欢冒险，喜欢接触一些新鲜陌生的事物。

当然，冒险不同于鲁莽，二者是有本质区别的。如果你把一生的储蓄孤注一掷，采取一项引人注目的行动，在这种行动中你有可能失去所有的东西，这就是鲁莽轻率的举动。如果你由于要踏入一个未知世界而感到恐慌，然而还是接受了一项令人兴奋的新工作，这就是大胆的冒险。

没有冒险就很难取得成功，让我们敢于做第一个吃螃蟹的人吧！

古列特就是一位敢于冒险的人。他生于美国，在德国长大。他26岁时来到美国纽约，选择了钢材原料与工具的进出口贸易作为自己的奋斗目标。这种业务就属于那种以自己的资金为赌注来做生意的冒险行业。

他所从事的行业充满风险和危机。事实上，钢铁市场行情涨落确实非常极端，常使从业者坐立难安！

一个青年胆敢单枪匹马来到一个陌生的地方从事如此一项充满冒险的工作，他的勇气从何而来？

古列特说：“这种与钢铁有关的买卖发展需要很长的一段时间，且长久以来一直由厂商所垄断，像我这种‘外来人’要想分一杯羹，可以说是毫无机会可言。因此，我必须冒险一搏。”

“冒险一搏才能赢”，就是古列特勇气与毅力的来源，其公司的建立便是根植在这种坚强的心理基础之上。

在他的公司创立不久，他被征召入伍了，但是战争结束后，他扩大营运规模，大大小小的钢铁制品他皆负责经营。一年的时间中，他至少有一半的时间在外奔波，忙于寻找新顾客与拓展新市场，并在投资与经营手段上连连使出冒险妙招，使公司的业务量直线上升。他有时甚至远渡重洋，飞往各国，与客户洽商。多年来，他一直过着一个星期工作6天，一天工作12小时的生活，辛劳远超过常人，但他仍然干劲十足。

到20世纪50年代末，古列特的公司已成长到每年有1000万美元的业务，收益在100万美元以上，他个人一年的平均所得达40万美元之多。

可以说，其公司业绩已相当可观。

如果古列特当初没有冒险之心，也许就不会取得今天这种成果。

古列特由于本身十分乐于迎接挑战，所以他敢于冒险去创造机会，从而得以与幸运之神相遇。

要想获取成功，就要有冒险的精神，用阳光心态，全神贯注地做好准备，随时出击，牢牢地抓住机会。

世界的改变、生意的成功，常常属于那些敢于抓住时机、适度冒险的人。有些人很聪明，把不测因素和风险看得太透了，不敢冒一点险，结果聪明反被聪明误，永远只能“糊口”而已。实际上，如果能从风险的转化和准备上进行谋划，则风险并不可怕，相反，适度的冒险也许能为你带来财富和幸运。

善待压力，压力可以变动力

我们每个人都听说过或玩过一种叫“陀螺”的玩具，它是一种只有在外力抽打的情况下，才会旋转的玩具，而且外力越强大，它旋转得越快。身在职场，我们要学习陀螺的精神，在压力面前让自己永葆旺盛的斗志和持久的耐力。

人在职场，不可能没有竞争压力，但许多人视竞争对手为心腹大患，视异己为眼中钉、肉中刺，恨不得欲除之而后快。其实，能有一个强劲的对手，反而是一种福分、一种造化，因为一个强劲的对手会让你时刻都有危机感，会激发你更加旺盛的精神和斗志。

加拿大有一位享有盛名的长跑教练，由于在很短的时间内培养出好几名长跑冠军，所以很多人都向他探询训练秘密。谁也没有想到，他成功的秘密仅在于一个神奇的陪练，这个陪练不是一个人，而是几只凶猛的狼。

因为这位教练给队员训练的是长跑，所以他一直要求队员从家里出发时一定不要借助任何交通工具，必须自己一路跑来，作为每天训练的第一课。有一个队员每天都是最后一个到，而他的家并不是最远的，教练甚至想告诉他改行去干别的，不要在这里浪费时间了。

但是突然有一天，这个队员竟然比其他人早到了20分钟，教练惊奇地发现，这个队员这天的速度几乎可以打破世界纪录。

原来，在离家不久经过一段5公里的野地，他遇到了一只野狼。那野狼在后面拼命地追他，他在前面拼命跑，最后，那只野狼竟被他给甩下了。

教练明白了，这个队员超常发挥是因为一只野狼，他有了一个可怕的敌人，这个敌人使他把自己所有的潜能都发挥了出来。

从此，这个教练聘请了一个驯兽师，并找来几只狼，每当训练的时候，便把狼放开，没过多长时间，队员的成绩都有了大幅度的提高。

日本的游泳运动一直处于世界领先地位，有人说，他们的训练方法也很神奇：日本人在游泳馆里养着很多鳄鱼。

队员每次跳下水之后，教练都会把几只鳄鱼放到游泳池里。几天没有吃东西的鳄鱼见到活人，立即兽性大发，拼命追赶运动员。而运动员尽管知道鳄鱼的大嘴已经被紧紧地缠住了，但看到鳄鱼的凶相时，还是条件反射似的拼命往前游。

无论是加拿大人还是日本人，他们无疑都明白了这样一个道理，敌人的力量会让一个人发挥出巨大的潜能，创造出惊人的成绩，尤其是当敌人强大到足以威胁你的生命时。敌人就在你的身后，只要你一刻不努力，生命就会有万分的惊险和危难。

在我们的现实生活中，大多数人天生是懒惰的，都尽可能逃避工作。他们大部分没有雄心壮志和负责的精神，宁可期望别人来领导和指挥。就算有一部分人有着宏大的目标，也缺乏执行的勇气。他们对组织的要求与目标漠不关心，只关心个人；他们缺乏理性，不能自律，容易受他人影响；他们工作的目的在于满足基本的生理需要与安全需要。

只有少数人勤奋，有抱负，富有献身精神，他们能自我激励、自我约束。

人们之所以天生懒惰或者变得越来越懒惰，一方面是所处环境给他们带来安逸的感觉；另一方面，人的懒惰也有着一种自我强化机制。由于每个人都追求安逸舒适的生活，贪图享受便在所难免。

此时，如果引入外来竞争者，打破安逸的生活，人们立刻就会警觉起来，懒惰的天性也会随着环境的改变而受到节制。

所以，善待你所面对的压力吧！千万别把它当成你前进的“绊脚石”，而应该把它当做你的一剂强心针，一台推进器，一个加力挡，一条警策鞭。欢迎生活、工作中的一切压力吧，因为它们的存在，才让你成为一只旋转得越来越快的陀螺。

打败懈怠，培养进取心

舒适的诱惑和对困难的恐惧征服了許多人。进取心如果不能持之以恒，并不总是能战胜懈怠这个大敌，不能把人们一如既往地引向更美好的事物。而懒惰则是安于平庸的先兆，所以，进取心的第一个敌人是懈怠。

数十年前，高中毕业的张女士顶替父职到某企业工作，先后当过工人、车间调度、总公司办公室收发兼档案管理，饱经风霜的她任劳任怨。近年来，企业经营不景气，单位进行机构改革与调整，此时此刻，她猛然意识到自己年龄大、学历低，又无专长，下岗的忧患时刻威胁着自己。她思虑再三，决心在短期内掌握一技之长。

平常在工作中她帮打字员校对文稿，发现那位打字员不仅打字速度慢，而且错漏百出，校对后还要耗时修改，工作效率很低，公司里的几位老总都对其不满。看来，换人是迟早的事。

于是，张女士利用空闲时间苦练电脑打字技术，这对40多岁的她来说确实不容易。经过大半年时间的刻苦学习，她的录入速度提高到每分钟50字，而且准确率相当高，几乎可以免除校对了。文稿排版美观大方，文字摆放疏密有致，令人赞不绝口。

不久，一位学档案管理专业的大学生接替了她的工作，她则被聘为办公室打字员。而那位比她年轻十多岁的前任则无可奈何地下了岗。

可见，想在这个社会上赢得一席之地，就必须养成居安思危的习惯。如果做一份什么人都可以做的工作而又不思进取，那么说不定什么时候就被人淘汰了。

人皆有惰性，一旦条件优越，就难免不思进取。然而，一个人要想在异常激烈的社会竞争中不被淘汰，还是有一点危机意识的好，这样就可以未雨绸缪，主动出击，多一点生存的技能与智慧，对未来就多几分机会与把握。

在社会需要的压力下，在人类渴望美好事物的进取心的指引下，人类文明获得了长足的进步。只要我们尽力做好本职工作，不断付出努力，尚未实现的理想终究会变为现实。

推动生命向上的力量，也使别人对我们充满了信心。人们不沉溺于过去，不满足现实的所有，而是努力地走向更高、更舒适的位置，努力学习新的知识，努力把自己塑造得更加优雅和高尚，努力获得更多财富和追求更高的社会地位。

生活中，一些极富潜力的人满怀希望地出发，却在半路停了下来，满足于现有的温饱和生存状态，选择放弃、逃避、退却。他们忽视、掩盖并且放弃前进，这样他们就失去了这一力量的引导，他们同时也失去了生命向他们提供的许多东西。他们都是易于满足的人。满足于现状者的典型特征就是放弃攀登，他们无视山峰为他们提供的机会，永远欣赏不到山顶的景色，然后庸庸碌碌地度过余生。对于一个满足现状的人来说，他没有任何更好的想法、更美的愿望，他不知道是不满足造就了人类伟大的精英。

· 只有当我们不满足于现状时，我们才会分享到进取心带来的无穷力量。

平凡心态成就非凡人生

平凡是一种生活态度，一种对生命的坚持！生命总有许多的过往，未来还有无尽历程！值得努力的事情，就该用不平凡的态度去完成，无论是否成功，我们只注重过程，哪怕事与愿违，最起码我们不再甘于被动。

平凡并不是平庸，平凡只是在这个色彩缤纷的世界为自己涂上了一层保护色；平凡也并不是呆板，只是在这个物欲横流的世界保持真我的本色。

平庸也是一种态度，而且是一种既被动又功利的人生态度。有着平庸态度的人诸事平平，没有一事精通，这是平庸者的一种规律。平庸不仅分散人的精力，而且永远不会把人们引向成功。所以说，人可以平凡，但绝不能平庸。