

心态是一个人心持续的精神状态和情绪环境，是一种稳定的思维方式。不同的人有不同的心态，而这种心态直接决定着他的行为。一系列的行为组合起来就是一个人的人生，也就是一个人的命运。要想控制和改变命运、获得成功，就必须发挥心态所具有的积极作用。

心态决定命运，心态决定成败



心态

比黄金更重要

● 宿文渊 编著
大全集

没有成功的最大问题就是心态问题

心态是一种主宰一切的巨大力

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，谁是骑手。”佛说：“物随心转，境由心造，烦恼皆由心生。一个人有什么样的心态就会产生什么样的生活现实。”

心态 比黄金更重要

大全集

没有成功的最大问题就是心态问题

宿文渊 编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

心态比黄金更重要大全集：没有成功的最大问题就是心态问题 / 宿文渊编著.
—北京：中国华侨出版社，2013.1

ISBN 978-7-5113-2999-8

I.①心… II.①宿… 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262519号

心态比黄金更重要大全集：没有成功的最大问题就是心态问题

编 著：宿文渊

出 版 人：方 鸣

责任编辑：茶 靡

封面设计：凌 云

文字编辑：胡宝林

美术编辑：李 蕊

经 销：新华书店

开 本：1020mm×1200mm 1/10 印张：44 字数：700千字

印 刷：北京中创彩色印刷有限公司

版 次：2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-2999-8

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）58815875

传真：（010）58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言

曾有这样一个真实的故事：

甲、乙二人是两个多年不见的中学同学，在火车站相遇，他们在候车室里闲聊。甲原打算去上海，但当他听到别人说“上海人精明，连问路都要收钱”时，心里立刻打起了退堂鼓；而对“北京人厚道，即使什么都不干也不会让你饿着”的环境心存向往。而乙的想法恰恰相反，认为在上海给人带路都能赚钱，那干什么不能赚钱呢？于是，甲提出与准备去北京的乙交换车票的要求，乙欣然同意了。

甲顺利到了北京，整日无所事事，靠着别人的施舍和超市的免费食品悠闲度日。而乙在上海靠智慧掘到第一桶金后，开了个清洗公司，专门替商店清洗牌匾。这桩生意越做越大，后来他又开了很多家分公司。一次他去北京考察，在火车站有一个捡垃圾的人跟他要啤酒瓶，在递啤酒瓶的瞬间，这两个人都惊呆了：递酒瓶的是那位坚信去上海一定能赚到钱的乙，接酒瓶的是那位向往北京人乐善好施的甲。

从上面这个故事中，我们可以看出心态在一个人的人生发展历程中所起的作用是多么的重要。甲之所以没有成功，最大的问题就是心态的问题；而乙之所以成功，最大的秘诀就是心态的秘诀。造成两个人不同命运的不是能力，不是机遇，而仅仅是心态。

心态是人们对事物的看法和认识，是内心的想法，是一种稳定的思维方式。有什么样的心态就决定着你对事物有什么样的看法，而这种看法直接决定着你的行为。一系列的行为组合起来就是一个人的人生，就是一个人的命运。有的人坚强乐观，成为生活中的强者；有的人胆小懦弱，被生活所奴役；有的人平和豁达，是生活的智者；有的人斤斤计较，永远被得失困扰；有的人志存高远，成就了一番事业；有的人目光短浅，只能困在自己的一方小天地中……好的心态，可以塑造成功的人生；而坏的心态，则会让你的人生暗淡无光。所以，使人走向成功的好心态，就像闪闪发光的金子，璀璨耀眼，弥足珍贵。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，要么生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”其实，客观事物是很难改变的，但是当我们改变不了外物时，却可以改变自己的心态，所谓“境由心生”便是由此而发。正是因为心态的不同，才使人看到了不同的世界：消极的人看到的永远是失败和痛苦，而积极的人总会看到阳光和希望。心态可以靠自己把握，能不能登上成功的峰巅，取决于你对待这座山峰的心态。记住，你的脚永远比山要高。人生在世，每个人都不可避免地要经历苦雨凄风，面对艰难和诱惑，拥有什么样的心态，将直接决定你的人生轨迹。

在现代社会中，心态已经成为竞争的制胜武器，专业知识的拥有很容易，技能的完善也不难，只有心态才是体现一个人价值的重要因素。心态是学历、经验、人格和内在精神的总和，心态比教育、金钱、环境更重要。就像一位哲人说的：“人生所有的一切都必须

排在心态之后。”的确，在心态这一内在力量的驱动下，我们常常会激发自身的无限潜能，而这种潜能，如果被正确地运用，结果会远远超出我们最美好的构想。有人说，就算我们到最后什么都失去了，但至少我们还能以踏踏实实的心态去生活。的确，心态永远是你成功的基石。无论你想要金钱、权力，还是想要幸福的家庭，只要你拥有了积极快乐的心态，你就什么都可以得到。在未来的人生和世界里，心态是最根本的竞争力。职场的竞争表面上是知识、能力、职位、业绩、关系的竞争，实质上却是职业心态和人生态度的竞争；市场的竞争表面上是产品、服务、价格、品牌的竞争，实质上却是企业员工的品质、能力和心态的竞争。正如阿里巴巴总裁马云所说：“看一个人、一家公司是不是优秀，不要看他是不是哈佛或斯坦福毕业，不要看它有多少名牌大学毕业生，而要看这帮人干活是不是发疯一样干，每天下班是不是笑咪咪回家！”一个好员工、一家好企业就应该如此：工作时负责投入，生活中快乐阳光。

为了让更多的人懂得心态的重要性，我们推出了这本《心态比黄金更重要大全集》。本书介绍了潜藏于人类内心的一些精神能量，如潜意识、自我暗示、潜能等，逐一分析它们在心态中所起的作用，全面系统地介绍了心态的形成、作用、影响因素以及调整和完善心态的途径、方法与步骤，认真分析和研究了心态与我们的生活、工作、学习、爱情与婚姻、人际关系、未来发展的关系，并总结了迈向成功人生应具备的12种黄金心态：乐观心态、积极心态、平和心态、强者心态、共赢心态、老板心态、务实心态、创新心态、感恩心态、包容心态等等。同时，本书从反面深刻揭示了消极心态所带来的巨大毁灭性影响，并告诉读者怎样摆脱消极心态的束缚，塑造积极心态，从而驾驭自己的心态，去面对和解决成长和发展中所遇到的种种问题，打造一个完美的人生。走进这本书，你即将开始的不仅仅是一个阅读的旅程，更是一个打造心态、学习掌控自己人生命运的旅程。托尔斯泰说过：“我劝所有的人都要想到自己的翅膀，要向上高飞。”其实每个人都有自己的理想，心态就是你理想的翅膀，改变你的心态，你就能张开翅膀，飞向理想的天堂，成为一个卓尔不凡的人，拥有一个卓越的人生。

目 录

上篇 心态成就人生

第一章 解读心态，破译成功密码	3
潜意识：人生巨大的能量库	3
自我暗示：成功旅程的开始	4
潜能，存在于内心的巨大能量	6
描绘自己的心灵地图	7
心情的颜色会影响世界的颜色	8
第二章 心态决定命运	10
自我期待，让梦想成真的“皮格马利翁”效应	10
有效的自我激励：让你在任何情况下都不会被打倒	11
目标的高度决定人生的高度	12
挣脱“自我设限”	14
学会心理调控	15
操之在我	16
接受自己，迎接阳光	17
积极自我暗示，重塑成功形象	18
积极释放压力	19
第三章 心态决定人生的高度	22
学会接受自己	22
热爱金钱和财富	24
做出最积极的选择	25
保持自己的本色	27
永葆进取心	28
对不公正的批评一笑了之	30
自嘲是最伟大的幽默	31
贫穷的思想导致贫困	33
向梦想宣战	34
行动战胜一切	36
第四章 心态决胜职场	38
心态就是竞争力	38

不要只盯着工资卡里的薪水	40
追求需要专注	41
责任胜于能力	42
别把工作当“苦差”	44
忠诚是一种职业生存方式	45
不要忽视小事的价值	46
没有任何借口	48
要事第一	50
养成积极主动的习惯	51
学习是最有价值的投资	53
第五章 心态影响领导力	55
仅有才干是不够的	55
心态是可以传染的	56
消极的心态传染得更快	57
心态事关团队的战斗力	58
学会辨别消极的心态	59
消极心态能够毁灭团队	61
在放弃中获得进步	62
领导的本质是合作	63
积极的心态能强化领导力	64
发挥领导力的三大原则	66
第六章 心态是幸福与快乐的源泉	69
忧虑不能解决问题	69
放松是保持充沛精力的重要“法宝”	71
节俭是一种积极的生活心态	72
改变你的平庸生活	74
绝不要认为自己一无所有	75
拥有一颗感恩之心	76
每一天都是新的开始	78
快乐是一种心态	79
热爱生活之美	80
幸福是简单的	82
第七章 心态左右爱情与婚姻	84
爱是幸福之源	85
爱在细节	86
真诚地欣赏对方	87
不要试图改造对方	88
不要随意批评你的伴侣	90
甜言蜜语不可少	91
少一点唠叨，多一点理解	92

关爱你的女人.....	93
成就你的男人.....	95
携手应对生活的挑战.....	96
不要做婚姻的“文盲”.....	97
第八章 心态成就人脉	100
心态决定人际关系.....	100
礼貌能给你带来财富.....	102
主动扩大自己的交际范围.....	103
对别人感兴趣.....	104
倾听是成功交往的基石.....	105
求同存异避免冲突.....	107
使用提建议的方式表达自己的想法	108
换位思考赢得和谐关系.....	110
尊重是人际交往的根本原则	111
赞美欣赏你周围的人.....	112
宽容，与人为善.....	113
微笑是永恒的“特效药”.....	115
 中篇 人一生应具备的 12 种黄金心态 	
第一章 乐观心态：营造成功的心境.....	119
乐观是正视现实，不畏困境	119
乐观是操之在我的“心造幸福”.....	120
乐观就是享受过程.....	121
乐观者眼里永远都是朝阳.....	123
用“心”微笑，让你充满活力	124
乐观，让你拥有好人缘.....	126
乐观，让你轻松跨越难关.....	127
乐观者快乐工作，享受生活	128
活在当下，别透支烦恼.....	129
用“遗忘”斩断坏心绪.....	131
不妨多些阿 Q 精神	132
“心境转移”，找寻你的快乐	133
学会“幸”灾“乐”祸.....	134
与快乐的人做朋友.....	135
把工作变成娱乐.....	136
抛却杂事，把心带回家.....	137
豁达一点，生活可以很简单	138
第二章 积极心态：走向成功的动力.....	139
PMA 黄金定律.....	139

不被环境摆布，掌握人生主动权	140
积极是永不服老的“年轻”态	141
不可能？不，可能！	141
积极向上，重塑自我	142
积极是潜力的挖掘机	144
积极让你看向更远的目标	144
积极是情绪的天然“空调”	145
走出消极空虚的心理黑洞	147
把你的每一天都当成最后一天	148
在绝望的时候再等一下	149
全力以赴才有更多机会	150
对自己的人生主动出击	151
用“热忱”构筑人生乐园	152
欲得其上，必求上上	153
第三章 归零心态：吸收成功的要素	155
归零源于内省	155
归零就是抛开过往，从零开始	156
归零者站在低处，思考高位	157
心有空余，才能装物	157
满招损，谦受益	158
学习，为你增加事业成功的砝码	159
厚积薄发，积储成功的要素	160
不做井底之蛙	161
倒掉大脑中的“脏水”	162
警惕成功背后的失败	163
大学毕业等于“零”	165
活到老，学到老	166
善读生活这本“无字书”	166
第四章 平和心态：开拓成功的道路	168
正确对待得失，才能得到平和	168
平和是一种宠辱不惊的境界	169
“知足常足，知止常止”	170
平和的“糊涂经”	171
笑看得失，不被失败所奴役	172
去留无意，浮生若茶——拥有健康的心态	173
淡泊明志，宁静致远——提升人生的境界	174
塞翁失马，焉知非福——成功的口诀	175
降低你的愤怒程度	176
不必事事追求完美	177
莫要打肿脸充胖子	178
做人如弹簧，能屈亦能伸	179

学会忙里偷闲，张弛有度.....	180
守住内心的天平.....	181

第五章 强者心态：扫除成功的障碍.....183

强者是苦难学校的毕业生.....	183
呼唤“野性”的“狼道精神”.....	184
坚强执著的“阿甘精神”.....	185
无关外在，强者是内心的强大.....	186
磨难成就辉煌人生.....	188
天助自助者.....	190
狭路相逢“勇”者胜.....	190
带着希望才能穿越人生的沙漠.....	191
飞出“金丝笼”，变成独立的“雄鹰”.....	192
不要让别人设定你的人生.....	194
失败了也要昂首挺胸.....	195
在失败中学会生存.....	197
打败恐惧的方法就是直面恐惧.....	198
相信活着就有希望.....	199
打开潘多拉宝盒，释放希望.....	200
破釜沉舟才能绝处逢生.....	200

第六章 共赢心态：分享成功的秘诀.....202

更多的利益让人们走向共赢.....	202
共赢是利己利人的互利合作.....	203
共赢是具有远见的和谐发展.....	204
不断猜忌，祸起萧墙.....	205
单赢，“近视”的成功.....	206
和他人共赢会赢得更多.....	206
团队精神是成功的加速器.....	207
共赢可以互惠互利，取长补短.....	209
用“沟通”抹去“隔阂”.....	209
不要用个性的“刺”孤立自己.....	210
多用“我们”这个词.....	212
亮出你诚信的“信用卡”.....	213
相信你的“战友”.....	214
欣赏别人的事业风景.....	215
与人牵手，快乐合作.....	216
学会分享，微笑竞争.....	217

第七章 老板心态：打开成功的钥匙.....219

老板心态源于对事业的企图心.....	219
为自己打工的企业家精神.....	220
追求发展的事业心.....	221

注重工作质量的责任心.....	222
拥有使命感的敬业心.....	223
做小事，成大事.....	224
和工作一起成长.....	225
敬业，最大的受益者就是你自己	227
成就老板心态的 5 种意识.....	228
警惕“打工心态”.....	229
不要只为钱包而工作.....	230
让敬业成为习惯.....	231
提升自我管理意识.....	232
站在老板的角度看问题.....	233
大处着眼，小处着手.....	234
比别人多做一点，超越老板的期望	236
主动找事做，而非等事做.....	237
第八章 务实心态：奠定成功的基石.....	239
务实，将思想化为行动.....	239
客观理智，不做空想家.....	240
务实是对自己的一种“诚信”	240
从实际出发，脚踏实地.....	242
你的舞台，是自己走出来的	243
务实，让你少走弯路.....	244
最简单的方法，最实在的成效	245
务实，奠定成功的基础.....	246
立足实际，拒绝大跃进.....	247
认清自我，知道自己能做什么	249
认真规划，知道自己要做什么	250
付诸行动，莫让梦想成为空谈	252
坚持到底，尽全力实现目标	252
专注工作，刨除工作中的杂念	253
发挥主动，不为拖延找借口	255
第九章 卓越心态：提升成功的高度.....	256
不甘平庸，才能造就卓越.....	256
优秀不是卓越，卓越在优秀之上	257
马斯洛的“自我实现理论”.....	258
卓越，让你成为一流人才.....	259
卓越，抓住腾飞的机会.....	260
卓越，激发你的潜能.....	261
“我不能”，只是精神虚弱者的面具	262
成大事者必有野心.....	264
经营自己的长处.....	265
向“不可能”挑战.....	265

为了追求最好，只有做到更好	267
做别人不愿意做的小事	268
别让手中的机会飞走	269
视优秀为使命，用责任去落实	270

第十章 创新心态：挑战成功的极限.....272

“懒惰”的智慧	272
创新，根植于现实中	273
创新是对过去的颠覆	274
创新是对未来的创造	275
创新认识论：“斜坡球体定律”	276
创新——点石成金	277
让有限的资源产生无限的价值	278
美第奇效应	279
把绊脚石变为垫脚石	280
多向“外面”看一看	281
创新需要“自己找路”	282
以“己变”应万变	283
不断更新你的“知识库”	284
创新就在你身边	285
创新的思维方式	287

第十一章 感恩心态：孕育成功的心灵.....289

感恩是对生命过程的一种珍惜	289
感恩是对人生苦难的一种感谢	290
感恩是一种得到的付出	292
心中有爱，才能感恩	293
感恩，让我们坦然面对人生的坎坷	294
为他人着想，也就是为自己铺路	295
施与爱心，体现生命价值	296
不要把拥有视为理所当然	298
珍爱自己，才更懂得珍爱他人	299
感恩你所拥有的幸福	300
感恩对手	301
善待生命的每一分钟	302
对工作充满感恩	303

第十二章 包容心态：通向成功的保障.....304

包容是设身处地的理解体谅	304
包容是“得饶人处且饶人”	305
包容是对自我压力的释放	306
包容是可容纳万物的广阔胸襟	306
包容别人，放松自己	307

包容让你拥有更多的朋友.....	308
上善若水，厚德载物.....	309
广纳百川万事亨通.....	310
己所不欲，勿施于人.....	310
宰相肚里能撑船.....	311
原谅别人的伤害.....	312
记住恩惠，洗去怨恨.....	313

下篇 失败的最大问题，就是心态问题

第一章 自卑，遮蔽心灵之光的阴云.....317

自卑是失败者的名片.....	317
用自强战胜自卑.....	318
不要成为自卑的俘虏.....	319
人生没有“假如”.....	320
不要对自己说“我不能”.....	321
学会放大自己的优点.....	322
成功，源于你接纳自己.....	323
相信自己是独一无二的.....	325
微笑面对生活的不完美.....	326
克服自卑心态的方法.....	327
欣赏自己的不完美.....	327
最优秀的人就是你自己.....	329
在心中撒一颗自信的种子.....	330

第二章 嫉妒，内耗心灵能量的毒瘤.....332

嫉妒是痛苦的制造者.....	332
防止嫉妒害人害己.....	333
不要被嫉妒蒙住了眼睛.....	334
别拿别人的优点折磨自己.....	335
欣赏他人，让嫉妒变成动力.....	336
学会自医，远离嫉妒的辐射源.....	337

第三章 浮躁，让你看不到事物的真相.....339

现代人的浮躁心理及应对措施.....	339
浮躁常常由寂寞而生.....	340
内心不安，才是最大的敌人.....	341
宁静的力量.....	342
“心旷”才能有容.....	343
气定才能神闲.....	344
人人都需要静夜思.....	345
戒除浮躁，平常心助你成功.....	346

心浮气躁，难于成事.....	347
耐心等待，成功有章可循.....	348
水温合适茶才香.....	349
放弃攀比，享受现实的快乐.....	350
倾听内心宁静的声音.....	351

第四章 虚荣，是一场必输的赌局353

虚荣，人性的弱点.....	353
锦绣华服的悲哀.....	354
过度虚荣是一条不归路.....	355
不要活在别人的价值观里.....	356
不要陷入虚荣的赌局.....	357
给虚荣者一剂良药.....	358
放下虚荣，回归本真.....	359
摆脱虚荣，看清自己.....	360
人比人，气死人.....	361
名利过度，如竹子开花.....	361
名利背后大陷阱.....	362
不为虚名所累.....	363
名利中持宁静.....	364
除去闲名.....	364

第五章 忧虑，蚕食人生的蛀虫366

忧虑是一种心理疾病.....	366
不为无法改变的事情难过.....	367
与过去说声“再见”.....	368
用繁忙代替忧虑.....	369
塞翁失马，焉知非福.....	371
焦虑是因为没有安全感.....	372
排解焦虑，说出来是最好的方法.....	373
焦虑，是因为你封闭了自己.....	374
用乐观泅渡焦虑的冰河，让阳光与心灵同行.....	375
快节奏是现代人的“焦虑之源”.....	375
快乐者越来越快乐，焦虑者越来越焦虑.....	376

第六章 自私，是一道阻挡快乐的墙378

自私是人的本性吗.....	378
自私是魔鬼，最终伤害的是自己.....	379
别让自私孤立了自己.....	380
分享，让你的内心快乐.....	381
予人玫瑰，手有余香.....	382
推倒自私的墙.....	383

第七章 贪婪，最后吞噬的是自己384

贪婪是罪恶的深渊.....	384
贪欲会让你走上不归路.....	385
“名利”是把双刃剑.....	386
别让贪欲肆意生长.....	387
少一分欲望，多一分自在.....	387
不要让欲望拖垮你.....	388
给贪欲上一把锁.....	389
守住自己的小幸福.....	390

第八章 悲观，自筑的心牢392

悲观挡住了你的阳光.....	392
悲观的阴云从何而来.....	393
乐观者眼里没有失败.....	394
用阳光驱除内心的黑暗.....	396

第九章 恐惧是懦弱者的坟墓398

恐惧是人生的大敌.....	398
直面恐惧才能战胜恐惧.....	399
用勇气的利剑刺穿恐惧的黑暗.....	401
少一点恐惧，多一些乐趣.....	402
摆脱逃避的沼泽.....	403

第十章 扔掉依赖的拐杖405

依赖令你远离进步.....	405
扔掉依赖的拐杖.....	406
自食其力才能赢得尊严.....	408
用自己的脚走自己的路.....	410

第十一章 抱怨，失败者的标签412

抱怨生活之前，先认清你自己.....	412
问题的 98% 是自己造成的.....	413
问题面前最需要改变的是自己.....	414
天堂是由自己搭建的.....	415
心里不是堆“垃圾”的地方.....	416
你对了，整个世界都对了.....	417
修正自己才能提高能力.....	418
反击别人不如充实自己.....	419
你比你认为的更伟大.....	420
改变态度，你就可能成为强者.....	421

—
上篇
心态成就人生



