

赢在心态

YING ZAI
XIN TAI

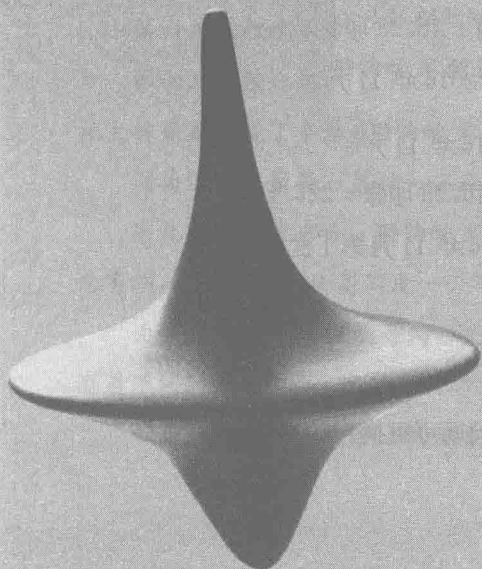
心境改变人生
态度决定成败

马银春◎编著

中国商业出版社

赢在心态

马银春◎编著



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

赢在心态 / 马银春编. —北京 : 中国商业出版社,
2016.5

ISBN 978-7-5044-9463-4

I. ①赢… II. ①马… 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 (2016) 第 125359 号

责任编辑: 郭 强

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

三河市祥宏印务有限公司

* * * * *

710×1000 毫米 16 开 16.25 印张 226 千字

2016 年 11 月第 1 版 2016 年 11 月第 1 次印刷

定价: 36.00 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

FOREWORD 前言

盛夏酷暑，一群口干舌燥的狐狸来到一个葡萄架下。一串串晶莹剔透的葡萄挂满枝头，狐狸们馋得直流口水，可葡萄架很高。

第一只狐狸跳了几下摘不到，就从附近找来一个梯子，爬上去满载而归。

第二只狐狸也跳了几下，同样摘不到，可是找遍四周，也没有任何工具可以利用。它笑了笑说：“这里的葡萄一定特别酸！”于是，心安理得地走了。

第三只狐狸高喊着：“下定决心，不怕万难，吃不到葡萄死不瞑目！”一次又一次跳个没完，最后累死在葡萄架下。

第四只狐狸因为吃不到葡萄，整天闷闷不乐，最后抑郁而亡。

第五只狐狸想：“连个葡萄都吃不到，活着还有什么意义呀！”就找了棵歪脖树上吊了。

第六只狐狸吃不到葡萄，于是破口大骂，被警察抓走了。

第七只狐狸心想：“我得不到的东西，也决不让别人得到。”于是一把火将葡萄园烧了个精光。

因为有了葡萄，第八只狐狸就从第一只狐狸那里偷、骗、抢。

第九只狐狸最可怜，因为吃不到葡萄发疯了。它蓬头垢面，口中念念有词：“吃葡萄不吐葡萄皮……”

为什么同样的狐狸面对同样的葡萄，会有不同的表现呢？因为它们有着不同的心态。

心态是横在人生之路上的双向门，人们可以把它转到一边，进入成

功；也可以把它转到另一边，进入失败。能力与心态之间的关系，就像是汽车发动机与方向盘的关系一样。发动机决定着汽车动力的大小，但是方向盘却决定着动力的方向。

现实生活中，为什么有些人就是比其他的人更成功，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的好。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。每个人都是一样的头脑和四肢、同样的思维能力和行为能力，同样公平的一天 24 个小时。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，有些人却不行呢？影响我们人生的绝不是环境，也不是遭遇，而是我们持什么样的心态。

心态能使你成功也能使你失败。成功是由那些抱有积极心态并付诸行动的人所取得的。而 90% 的失败者其实不是被对手打败，而是自己放弃了成功的希望。其实，人与人的差别只是一点点，但这小小的差别有极大的不同，小小的差别是思维方法，极大的不同是这种思维方式究竟是积极的还是消极的。

从 1879 年心理学正式脱离哲学和生物学，成为独立的学科以来，数以百计的心理学家潜心研究心态的秘密，从各个方面阐述了心态对人的影响。

播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。

这段已经为人耳熟能详的话，就清晰地揭示了心态决定命运的链式反应。

然而，在许多人对心理学并没有深入了解的时候，虽然“心态决定命运”这句话经常在那些渴望幸福生活的人之间传播，却很少有人了解其中的科学依据。所以本书抛弃了那些华丽的词藻和空洞的口号，而是总结了 120 多年来的心理学研究成果，为人们改善心态提供了坚实的基础和正确的方向。

心态的改变，就是命运的改变。让我们从现在开始，拥有一颗积极的心态，让我们整个的身心都充满勇气和智能，把挫折与失败当成学习的机会。这样，就能早日战胜和超越自我，到达幸福的彼岸。

第一章 赢在积极进取的心态

- 3 明确人生的目标
- 4 进取者不会逃避责任
- 6 心态会影响人的视野
- 7 不进步就意味着倒退
- 9 专注于自己的优势
- 10 该出手时就出手
- 12 改变犹豫不决的心态
- 13 半途而废不如不做
- 15 重视第一印象的作用
- 17 摆脱依赖心态的束缚
- 18 充实空虚的心灵
- 20 向前看,不要回头
- 21 克服懒惰的习性
- 23 保持心理积极性
- 24 宣泄情绪可以调整心态
- 26 调整心态要防微杜渐

第二章 赢在开拓创新的心态

- 31 创新是一种心态

- 32 从众心理阻碍了创新
- 34 要自觉地更新观念
- 35 要有怀疑的精神
- 37 直觉是创新的源泉
- 38 学习是创新的基础
- 40 刻意模仿是创新的大敌
- 41 思维是人类最宝贵的能力
- 43 灵感只能在思考中出现
- 44 打破定势思维
- 46 逆向思维可以创造奇迹
- 47 不要做“书呆子”
- 49 破除逻辑思维的障碍
- 50 创新也是冒险
- 52 出路总比困难多
- 53 掌握激发创新心态的方法

第三章 赢在自我信任的心态

- 59 态度决定人生的价值
- 60 自信心能改变人生
- 62 提升你的自信心
- 63 不要给自己设限
- 65 挣脱内心的枷锁
- 66 摆脱他人的束缚
- 68 求人不如求己
- 70 放弃也是自信的表现
- 71 人贵有自知之明
- 73 谦虚才是真正的自信
- 74 克服羞怯的心态

- 76 如何吸引别人的注意
- 77 不必为弱点而忧虑
- 79 自卑是心理困扰之源
- 80 怎样破解自卑的心障
- 82 没有必要杞人忧天

第四章 赢在百折不挠的心态

- 87 挫折感从何而来
- 88 挫折同样激励人心
- 90 掌握应对挫折的方法
- 91 成功者要学会忍耐
- 93 耐得住人生的寂寞
- 94 从萎靡不振中解脱出来
- 96 自暴自弃不可取
- 97 克服导致失败的性格
- 99 将困难转化为机遇
- 100 缺乏压力使人疲倦
- 102 要有坚强的意志力
- 103 以乐观心态面对失败
- 105 在逆境中经历考验
- 106 从黑暗中拯救自己
- 108 积极心态是最后防线
- 109 自杀不是勇敢的选择

第五章 赢在知足常乐的心态

- 113 由俭入奢易,由奢入俭难
- 114 适合自己的才是最好的
- 115 以平常心对待财富
- 117 人要经常心存感激

- 119 让慷慨的心态战胜吝啬
- 120 知足者可以获得更多
- 122 过度关注会事倍功半
- 123 地位并不是越高越好
- 125 世间万物都是过犹不及
- 126 跳出贪婪的黑洞
- 128 宽容是对待自我的心态
- 129 保持心态的放松
- 131 完美者不一定有人缘
- 133 追求应当适可而止
- 134 不要追求尽善尽美
- 136 豁达是智者的胸怀

第六章 赢在与人为善的心态

- 141 真诚是为人之本
- 142 化解对立的情绪
- 144 帮助是相互的
- 145 要学会与人分享
- 147 赞美是最好的礼物
- 148 自私是人性最大的弱点
- 150 自私行为代价高昂
- 152 无私的幸福最持久
- 153 不要苛责他人
- 155 正确对待别人的批评
- 156 不能随意以己度人
- 158 换位思考并不容易
- 159 增强移情的能力
- 161 解除猜疑的心病

163 嫉妒是最顽固的消极心态

164 报复只能带来加倍痛苦

第七章 赢在敬业乐群的心态

169 不能将工作视为苦役

170 全心全意,尽职尽责

172 以主人心态对待工作

173 工作不要与兴趣脱节

175 在工作中寻找快乐

176 选择职业一定要慎重

178 工作中要有效率观念

179 争取升迁的机会

181 不要做工作的奴隶

182 融入团队能促进工作效率

184 人际关系不能过于亲密

185 “自己人”好办事

187 要努力促进合作

188 提高你的亲和力

190 克服独往独来的心态

191 重视工作之外的人际关系

第八章 赢在乐观豁达的心态

195 乐观比悲观好

196 笑声带来积极的心态

198 祛除心中的烦躁

199 热忱可以感染他人

201 浮躁的心态不可取

202 如何对待已有的损失

204 战胜虚荣的心态

205 不要“打肿脸充胖子”

207 心存美好的期盼

208 正确对待不幸的事件

210 人要适应现实

211 怎样看待世上的不公

213 积极地追求快乐

214 摆脱不快乐的心情

216 消除悲观的想法

217 用乐观驾驭悲观

第九章 赢在冷静客观的心态

221 冷静分析成败原因

222 直觉有时会犯错

224 不要以貌取人

225 不要固执己见

227 选择多不是好事情

228 做出正确的选择

230 让目标变得更现实

231 保持稳健的作风

233 克制冲动的心态

234 欲速则不达

236 意外之财去得快

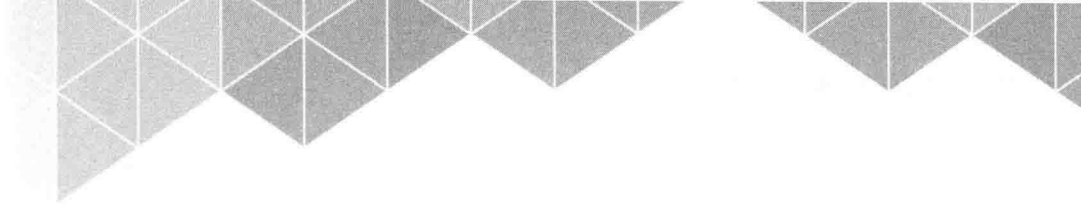
237 风险面前容易失去理智

239 正视环境的限制

241 处置愤怒的情绪

242 不要有侥幸的想法

244 平衡理智与情绪



第一章

赢在积极进取的心态

不满足于现状，不为眼前的成功而沾沾自喜，这就是进取心。只有不满足才能继续奋斗，只有不骄傲才能看清方向。当个体具有不断进取的决心时，这种决心就会化作无穷的力量，是任何困难和挫折都阻挡不了的。这种积极的心态，是推动人们前进的动力。

明确人生的目标

一位父亲和儿子走在雪地里，他看到远处有棵大树，就对儿子说：“我们来比赛，跑到那棵树，看谁在雪上走出的路线最直。”

儿子听了非常高兴，因为如果是比速度，父亲一定赢的，可是比谁走的路更直，那可就不一定了。所以他十分小心地走，不断注意自己的双脚，将一只脚慢慢放到另一只脚前面。好不容易走到大树旁，看见父亲已经先到了，他并不觉得意外，但是他回头一看，却发现父亲走的路比他走得要直得多。

看着儿子吃惊的目光，父亲笑着对他说：“要走成一条直线，最有效的方法是不要看着脚，要把眼睛注视着前方的目标。只要眼睛始终不开大树，只要稍加注意，就能走成一条直线。”

之所以有那么多碌碌无为的人，是因为这些人没有人生目标，或者人生目标的层次太低，只知道注视着自己的脚。一个连自己想要什么都不知道的人，又怎么可能获得呢？

有一年，美国哈佛大学对应届毕业生进行了一次跟踪调查。调查对象的智力、学历、环境条件都没有太大的差别，不同的是其中 27% 的人对毕业后的生活没有目标，60% 的人目标模糊，10% 的人有清晰但比较短期的目标，只有 3% 的人有清晰而长远的目标。在跟踪调查的 25 年间，属于 3% 的人朝着一个方向不懈努力，几乎都成为社会各界的成功人士，更不乏行业领袖、社会精英；属于 10% 的人，他们的短期目标不断地实现，成为各个领域中的专业人士，生活在社会的中上层；属于 60% 的人，他们安稳地生活与工作，但都没有什么特别成绩，几乎都生活在社会的中下层；剩下 27% 的人，他们的生活没有目标，过得很不如意，并且常常在抱怨他人、抱怨社会、抱怨这个“不肯给他们机会”的世界。其实他们之间的差别仅仅在于，25 年前，他们中的一些人知道为什么要前进，

而另一些人则不清楚或不很清楚。

如果我们不想走太多曲折的道路，就应该知道自己的目标是什么。当然，“有目标才会有成功”不等于“有目标就一定能够成功”，我们还必须学会如何设定目标。正像俗语所说：有志之人立长志，无志之人常立志。我们经常能发现一些人，他们的人生目标不断更改，一生中追求了很多目标，却没有一个真正的目标是属于自己的。

只要能够坚持“立长志”的心态，也许达不到很多目标，但却能够集中精力达成一个真正的目标，而且这个目标的成功足以改变自己的命运。只有当我们认识到集中自己的时间完成主要目标的重要性时，才不会被次要的目标分散注意力，也才能在生活中更轻松和满足，让自己的价值变得更高的同时，变得更快乐。成功者都有一种能分辨出什么是无关目标的能力，然后立刻作出调整。更重要的是，他们清楚地知道，如果一个人过于努力想把所有目标都达成，就不会实现最重要的目标。

进取者不会逃避责任

曾经有一群老鼠，吃尽了猫的苦头。它们召开全体大会，号召大家贡献智慧，商量对付猫的万全之策，争取一劳永逸地解决事关大家生死存亡的大事。众老鼠冥思苦想，最后，有一只老鼠出的主意让大家佩服得五体投地。它建议给猫的脖子上挂个铃铛，只要猫一动，就有响声，大家就可以事先得到警报，躲藏起来。

不过，对于究竟由谁去执行这个任务的问题，老鼠们到现在还在争论不休。

避免或逃脱责任和惩罚是人类的一种心理本能。多数人在“有利”与“不利”两种形势的抉择中都会选择趋吉避凶。通过各种“免责”行为，人们可以暂时逃脱责任，避免承担额外的心理压力。

每个人都可以通过积极进取的心态而改变命运，可是不少人却由于

胆怯自卑而失去了竞争的勇气。正是这种逃避竞争、习惯于退缩的心态，使他们陷入绝望的深渊之中。这种扭曲的心态和错误的认知观念使他们放弃了所有的努力。其实，人的一生，或多或少都会遇到一些意外和不如意的事情，我们能否以健康的心态来面对是至关重要的。

心理学家认为，一个人在心理状况糟糕的时候，不是走向逃避和崩溃就是走向担当和希望，有些人之所以一再地不如意，根本原因就在于他们选择了逃避，如果我们能够善待自己，接纳自己，并不断克服自身的缺陷，克服逃避的心态，那么我们就拥有更为美好的人生。

美国心理学家麦迪逊说：“病态心理中，最隐秘而又最严重的是倾向于逃避的心理。”有时一个人表面装出不屑一顾的样子，实则是因为骨子里的懦弱，没有面对挑战的勇气，没有承担责任的真诚。

现实生活中，常有人以逃避来麻醉自己，以减轻痛苦。有些人想出去旅行。有些人则努力地寻找快乐，去各种地方，做各种各样的事情，我们也可能会做一些好的工作。但是，在我们能够直面这些事情之前，我们一直是恐惧的，不快乐的。任务没有完成、问题没有解决、挑战没有应付。就好像旧账没有还一样，最终还是要回来还债，并且交还本息，而它的利息就是品尝自己因懦弱而种下的苦果。如果一个人不能在重大的事情上接受生命的挑战，他就不可能有平和的心态，不可能有快乐的感觉，同样，也不可能摆脱这些困扰。

一个渴望积极进取的人，必须培养和树立责任心，才有可能勇敢地承担责任，才可能去做自己想做的事，否则会畏首畏尾，永远走不出黑暗。不论遇到什么问题，哪怕是面临失败，也不要灰心丧气，要勇敢地正视它，以积极的态度寻找应变的方法。一旦问题解决了，自信心也会为之增加。

无论生活中还是工作中，敢于承担责任是一种永远不会褪色的光荣，而不敢承担责任的人，是没有立足于社会和发展自我的机会的。

心态会影响人的视野

有个人想买一部汽车，经过一段时间的评估比较之后，他决定买一部墨绿色的轿车。他认为普通人一般会选择白色或黑色的车，所以墨绿色的轿车在车流中就会显得很独特。但是正在他为自己选择了一部与众不同的汽车而沾沾自喜时，突然发现不论是在高速公路上、小巷子里，甚至于他居住的小区停车场中，都看到许多与他的车同型号的墨绿色的轿车。他开始觉得很奇怪，为什么大家突然间都开始买墨绿色的车了？

他把这个感觉与朋友分享，朋友却觉得很奇怪。原来他的朋友根本没有注意到街上的墨绿色的汽车，反而发现到处都是红色的汽车。原来他的朋友刚刚买了一辆红颜色的跑车。

实际上，他们两个人遇到的客观情境大致是相同的，但是为什么两个人的感觉有那么大的差异呢？原因是，因为两个人的不同心态，使他们的注意力大为不同。

注意是指心理活动对一定事物的指向和集中，这时人们的心理活动只关注一定的对象，而不会顾及其他对象。在人的意识层次中，注意处于焦点意识的层次，这时人们对所注意的对象处于高动机的状态，所以人们可以清楚地了解该事物，觉察其细微变化。

注意具有两个心理特点。第一个心理特点是指向性，人的心理活动随时都会指向某个对象，而忽略了其他的对象。心理活动指向某个对象时，它们会在这个对象上全神贯注起来，这就是注意的集中性。大脑皮层是注意的最高中枢，在注意某些事物时，大脑皮层的相应区域会产生优势兴奋中心，并对邻近区域产生抑制作用，这种负诱导作用使人能更集中、更清楚地反映兴奋中心的刺激。这时候，人们就可能会对自己周围的一切事物“视而不见，听而不闻”了。

每个人的心态都会影响他的视野，当他自己拥有一件东西或一项特