



赶走消极心态

耿月红 著

中国国际广播出版社

目 录

第一章 超越障碍摒除消极心态	1
好心态与幸福人生	1
走出消沉坦然对困难	4
认识自己才能改变自己	7
剔除消极心态	14
树立良好心态	25
锻造超级心态	30
揭开心态的秘密	33
消极心态能使你成为失败者	36
消极心态与财富相排斥	42
克服狭隘心理	47
惰性心态分析	50
消极心态十六种	52
解读心浮气躁	58
成功与浮躁	61
付诸行动获得成功	63
告别烦恼	65
不嫉妒别人	67
浮躁表现种种	71
骄傲自满	73
抱怨生活	74
乐观地面对人生	76
清除心灵深处的浮躁	79
第二章 树立坚强无比的——自信心	81
不断认识自我	81
尝试改变自己	86
信心的力量	90

海伦·凯勒的信念	94
大师的人格特质	97
自信者姿态面面观	99
建立自信的方式方法	101
行为端正才有自信	104
相信你是独一无二的	107
心理暗示的作用	109
开启成功的钥匙	122
克服依赖心理	123
敢于肯定自我	124
乐观是优良的心态	127
打破消极的念头	128
用积极的意念鼓励自己	131
什么是世界上最大的财富	133
如何用行动来增强热心	134
从身边的小事开始	137
认真去做每一件事	139
确立自己的地位	141
如何全力以赴地投入	142
第三章 用好的心态创造成功	144
人生的决定论	144
运用心态的力量	146
决定创业成败的因素	147
树立积极的信念	149
成功者的要素构成	151
PMA 黄金定律	154
成功创业的心态种种	157
修炼积极心态	164
态度决定你的成就	166

敬业的最终受益者	178
如何扭转工作中消极的态度	188
第四章 多一份知足心态，就多一份健康的身心	196
贪欲是人生大敌	196
知足者长乐	197
如何享受自己的生活	198
幸福就在你身边	200
属于自己的生活	201
道德与享乐的关系	202
从细微处体验快乐	204
熟悉的地方也有风景	205
态度决定生活质量	206
幸福在你的心中	207
不要进入贪婪的怪圈	209
不要索求太多	211
健康与心态	212
新的健康观念	215
因为快乐所以健康	224
清除生命的阴影	245
第五章 有积极的心态才能激发潜能	250
用积极的心态坦对一切	250
没有什么是不可能的	254
积极培养乐观精神	256
用自动提示语调动心态	258
激励可以改变心态	263
要学会赞美激励别人	266
多记几个名字	269
记得别人与事	270
爱可以激励别人	271

谁者有巨大的潜能	273
如何用积极心态激发潜能	276
变不可能为可能	279
消极心态的表现种种	282
别低估了自己的潜能	285
超越缺陷发挥潜能	286
自我激励方法	289
在实践中开发潜能	291
影响我们人生的是心态	294
思维决定人生的成败	296
如何培养积极的心态	297
相信自己能力与自信心	298
突破自卑的羁绊	300
树立卓越的自信	301
第六章 顽强果决不言弃，做自己情绪的主人	304
要有不屈不挠的精神	304
培养执着的精神	306
永远对生活充满希望	307
保持内心平静	308
不要惧怕一时的失意	310
要学会保持冷静	311
拥有果决的能力	314
如何克服优柔寡断的性格	315
培养一颗果决的心	317
再坚持一下	318
行百里者半九十	319
成功在于坚持	320
永不放弃的精神	321
成功者与失败者	323

不可丧失拼搏的心态	327
做自己情感的主宰者	330
要有自制能力	331
先控制自己才能控制别人	333
有自制力才能抓住成功的机会	335
付出的终会回来	336
如何控制情绪	338
马琴力总统的修养	342
约束自己的愤怒	344
银行家的愤怒	345
巧妙转移愤怒	347
控制情绪的种种方法	348
第七章 用超级心态抵达成功的彼岸	350
站得高才能望得远	350
确立远大志向	351
要善用你的企图心	353
缺少的是什么	355
心理高度与行为高度	356
一定要就一定能	358
挑战不可能	359
审时度势能屈能伸	362
目标要保持一定的弹性	363
放飞梦想	365
保持性格灵活性	366
冒险是非常必要的	369
使平淡的生活有活力	371
如何消除害怕冒险的心理障碍	373
追求豁达的个性	376
要有宽广的胸怀	378

豁达地对待心理上的紧张380

走向成功的基石383

点燃成功的圣火388

用卓越的心态扬帆起航391

抵达成功的彼岸397

第一章 超越障碍摒除消极心态

好心态与幸福人生

车在盘山公路上行驶，要想顺利地通达目的地，你就必须不断地调整前行的方向，也就是说你需要不断地转动方向盘，否则，即使没有车毁人亡，你也寸步难行。人的一生走过的路，恰似山路弯弯，要想顺利地直通生命的远方，心灵的方向盘就要不断调整心态，做到与时俱进。

改变命运先改变心态

人虽不能控制先天的遗传因素，但有能力掌握和改变自己的性格。只要努力，仍然可以冲破生命之"茧"。

一个小孩相貌丑陋，说话口吃，而且因为疾病导致左脸局部麻痹，嘴角畸形，讲话时嘴巴总是歪向一边，并还有一只耳朵失聪。

为了矫正自己的口吃，这个孩子模仿他听到的一位著名演说家的故事，嘴里含着石子讲话。

看着嘴巴和舌头被石子磨烂的儿子，母亲流着眼泪抱着他，心疼地说："不要练了，妈妈一辈子陪着你。"懂事的他替妈妈擦着眼泪说："妈妈，书上说，每一只漂亮的蝴蝶，都是自己冲破束缚它的茧之后才变成的，我要做一只美丽的蝴蝶。"

他的努力没有白费，他终于可以流利地讲话了。由于勤奋和善良，在中学毕业时，他不仅取得了优异成绩，还获得了良好的人缘。

1993年10月，他参加全国总理大选。他的对手居心险恶地利用媒体夸张他的脸部缺陷，然后配上这样的广告词："你要这样的人来当你的总理吗？"但是，这种极不道德的、带有人格侮辱的攻击招致了大部分选民的愤怒和谴责。他的成长经历被人们知道后，赢得了选民极大的同情和尊敬。他说的"我要带领国家和人民成为一只美丽的蝴蝶"的竞选口号，使他以高票当选为总理，并在1997年再次获胜，连任总理，人们亲切地称他是"蝴蝶总理"。

他就是加拿大第一位连任两届的总理克雷蒂安。

从改变自己开始

有一位牧师讲了这样一个令人惊奇的小故事，相信会对那种持有消极心态的人有所启迪：

一个星期六的早晨，我要准备次日用的讲稿。妻子出去买东西了。那天在下雨，我的小儿儿子吵闹不休，令人讨厌。最后，我在失望中拾起一本旧杂志，一页一页地翻阅，直到翻到一幅色彩鲜艳的大图画——一幅世界地图。我就从那本杂志上撕下这一页，再把它撕成碎片，丢在起居室的地上，对儿子说道："小约翰，如果你能拼拢这些碎片，我就给你 2 角 5 分钱。"

我以为这件事会使约翰打发掉上午的大部分时间，可是没过 10 分钟，就有入来敲门了。原来是我的儿子，他手里拿着一幅刚拼好的地图。我惊愕地看到约翰如此之快地拼好了一幅世界地图。

"孩子，你怎样把这件事做得这样快？"我问道。

"啊，"小约翰说，"这很容易。在另一面有一个人的照片。我就照着这个人的照片拼到一起，然后把它翻过来。我想，如果这个人是正确的，那这个世界地图也就是正确的。"

是啊，将小约翰的话引申一下，可以认为，要想改变世界，首先要改变自己，改变自己的心态。

调整出好心态

如果你想改变你的世界，首先就应该积极地改变你自己。只有这样，你才能成就一番伟业，有一个幸福而美好的人生。

佐拉就是靠积极努力改变自己人生的人。

佐拉现在是威尼斯著名的运输公司的老板，他完全控制了整个威尼斯海港的海上运输，资产已经可以购买整个威尼斯城了。但是在他三十岁前，他和许多人一样过着非常平凡的生活，不过，他不甘心安于现状。那时，他是一名普通的搬运工，艰辛的工作与微薄的收入，让他产生了自己做老板的想法。

最初，他用手头上很少的资金，承包了一些搬运业务。开始时非常顺利，他手上有了一笔可观的积蓄。但他并没有为此满足，开始承包海港运输中的其他业务。就这样他慢慢熟悉了海港运输的整个流程，

以及各种关系。经过几十年的努力与经营扩张，他拥有了整个威尼斯的海港。他在回忆自己的创业经历时说："如果我的想法保守一点的话，我现在依然过着普通而平凡的生活，但我就是不甘于那样，我的脑子里无时不在想着怎么样通过努力去改变那样的生活，今天我终于成功了！"

纵观古今中外，凡是拥有非凡成就的人，无不是通过极大的努力改变了平凡的生活，然后步入辉煌的人生、事业的殿堂。

如果你在平凡的生活里得过且过，你的人生永远不会有阳光。在平凡的生活中，你的锐气和创造才能就会被消磨掉。因此，要想改变自己的人生，就必须积极努力地去改变自己的现状。

那么，我们应该怎样来调整心态呢？

调色。让心灵的色彩与环境的变化合拍适时。在冬雪纷飞的季节里，你穿一身淡色的服装，看上去一定很滑稽。

调温。心灵的温度很重要，也许有时会心灰意冷，有时会炽热异常。或冷或热，都不是正常的心温。正常的心理温度应该是零度，得失怡然，褒贬随缘，气象万千，本然如初。

调度。即调整角度，"我们还有半杯水"和"我们只剩半杯水"，"屡战屡败"和"屡败屡战"，或是《红楼梦》中令贾瑞丧命的那个风月宝鉴，都是一个"问题"的两个方面，但角度一变，则境况迥异。道理就是这样。

调态。心灵的状态，时喜时怒，时慵时懒，要坚持一种生命状态，就不能让心灵喜怒无常，或时爆时辍，或不适时的缓急失度。我们要像实验室的调剂员那样，不住地品试着心灵的试剂，碱性高了，就增加一点酸性；酸性高了，就增加一点碱性。总之，要想办法将心灵控制在最佳状态中。

走出消沉坦对困难

在一件事情没有发展到不可收拾的时候，千万不要轻言放弃。人的智慧总是这么奇妙，也许就在下一分钟，你就会想到一个解决问题的绝妙主意。你和困难就像两个势均力敌的对峙者，谁也无法预料最后的失败者究竟是谁。所以，面对困难，你要有一个积极的心态。

有机会与把握机会

天空中掉下来的永远不会是面包，所以成功者从不仰望天空，坐等机会掉进怀里，只有弱者才会等待机会。优秀的人不会等待机会的到来，而是去寻找并攫取机会，把握机会，征服机会，让机会成为服务于他的奴仆。这是优秀者的习惯。

一位修士虔诚地信奉着上帝。有一天，他不小心跌入了湍急的河里。修士不会游泳，但他并不着急，因为他相信上帝是不会放弃他虔诚的子民的，上帝一定会救他的。当他刚刚落入河里时，正好有人从岸边经过，如果他喊救命，是能够得救的。但他想上帝会救他的，于是没喊。当河水把他冲到河流中心时，他发现前面有一根浮木，如果他用力挣扎几下，是可能把它抓住的，但他想上帝会救他的，于是继续在水中载浮载沉。

最后，他被淹死了。

修士死后，他的灵魂愤愤不平地质问上帝："我是如此虔诚的信教，你为什么就不救我呢？"

上帝奇怪地问："我还奇怪呢！我给了你两次机会，为什么你都没有抓住？"

不能一直消极地等待，有了目标，就要立即行动。修士跌入河中，他的目标就是上岸，但要通过怎样的方式上岸呢？有人从岸边经过，他没喊；面前有一根浮木，他不抓住。多好的机会啊，但没有积极的行动，最终丧失了性命。

所以，当你感觉英雄无用武之地时，不要总是喊：机会！请给我机会！

其实，每个人生活中的每时每刻都充满了机会。你在学校里的每一堂课是一次机会，每一次考试是一次机会，每一个病人对于医生都是一个机会，每一篇发表在报纸上的文章是一次机会，每一个客户是一个机会；每一次商业买卖是一次机会，是一次展示你的优雅与礼貌、果断与勇气的机会，是一次表现你诚实品质的机会，也是一次交朋友的机会。

在这个世界上，生存本身就意味着上帝赋予了你奋斗进取的特权，你要利用这个机会，充分施展自己的才华去追求成功，那么这个机会所能给予你的东西要远远大于它本身。想一想吧，像弗莱德·道格拉斯这样一个连身体都不属于自己的奴隶，尚且能够通过自身的努力最终成为一位杰出的演说家、作家和政治家，那你就更不要说自己没有机会了。

乐观地面对挫败

一个人在工作和生活中会遇到各种障碍、困难，遭遇很多失败、痛苦。在挫折面前，有的人会出现暴怒、恐慌、悲哀、沮丧、退缩等情绪，影响了学习和工作，损害了身心健康。而有的人却笑对挫折，对环境的变化能做出灵敏的反应，善于把不利条件化为有利条件，摆脱失败，走向成功。

意大利杰出的小提琴家帕格尼在监狱里自得其乐，用破旧的小提琴练琴和演奏；波兰伟大的诗人密茨凯维支在牢房里构思诗作，在放逐途中创作了著名的《十四行诗集》。

人遭到挫折之后，把自己的情感和精力转移到有益的活动中去，从而将不良情绪导往比较崇高的方向，使其得到升华，这是最为积极的办法。善于采取升华这种积极的方式，就能像贝多芬说的一样："通过苦难，走向欢乐。"

面对苦难和挫折，你要抬起头来，笑对它，相信"这一切都会过去，今后会好起来的"。希望是不幸者的第二灵魂。向往美好的未来，是困难时最好的自我安慰。在多难而漫长的人生路上，我们需要一颗健

康的心，需要绚烂的笑容。苦难是一所没人愿意上的大学，但从那里毕业的，都是强者。

人之一世，殊为不易。在看似平坦的人生旅途中充满了种种荆棘，往往使人痛不欲生。

"老当益壮，宁移白首之心；穷且益坚，不坠青云之志。"初唐四杰之一的王勃。可谓"时运不济，命途多舛"，然而直面挫折，他却能达入知命，笑看人生。试想，如果没有王勃开朗阔达的胸襟，哪能有他吟放出"海内存知己，天涯若比邻"的千古绝唱？

"安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜"的浪漫诗仙李白，在遭遇仕途不顺的挫折后，他沉寂了吗？消沉了吗？没有。"长安市上酒家眠，"笑对痛苦和挫折的他拂袖而去，遍访名山，终于成就了他千古飘逸的浪漫情怀！

前事不忘，后事之师，古人已经为我们做出了太多的榜样，也留下了太多的遗恨。在现在竞争日益加剧的社会里，挫折无处不在，若因一时受挫而放大痛苦，将会终身遗憾。遭遇挫折，就当它是一阵清风，让它从你耳边轻轻吹过；遭遇挫折，就当它为一阵微不足道的小浪，不要让它在你心中激起惊涛骇浪；遭遇挫折，就当痛苦是你眼中的一颗尘粒，眨一眨眼，流一滴泪，就足以将它淹没。遭遇挫折，不应放大痛苦。擦一擦额上的汗，拭一拭眼中的泪，继续前进吧！

要有强大的内心韧性

岁月如流，人生苦短。对酒当歌，人生几何？由此，一些人逃避生活，另一些人则全心全意地献身于它。

我有一个女同学，因为家里贫困，很早就退学嫁人了。我们猜想她一定是个愁肠百结的女人了，就一起相邀去看她。谁知一看，她竟是一副很满足的样子，有一个爱她的丈夫，有一个可爱的小男孩，这就是一个女人认为的幸福了。日子一天天消逝，后来她的丈夫在一场大病中离她而去，再后来儿子因车祸进了监狱。我又猜想她这回一定很痛苦了。有一次我路过她家，特地进去看她。她容颜苍老了许多，额头过早地爬上了一条条皱纹，但她办起了一个托儿所。在与我谈话

间，她一会儿抱抱这个，一会儿拍拍那个，满屋子孩子幸福地欢笑，都在她的眼睛里流泻出来。她的生命遭遇了那么多的打击，但她却从来不曾远离幸福！

如果谁也拿不走你的快乐、你的自信和你内心的宁静，那么，你已经强大到不可征服了。

面对当今越来越复杂、越来越纷乱的社会，在背负巨大心理压力的同时，我们经常还会碰到各种各样的困难和挫折，如下岗失业、家庭变故、婚姻失败、学业不顺、经济问题等诸多问题。当这一切突如其来无法解决时，一切取决于我们内心是否强大。

是的，每个人的一生都会遇到诸多的不顺心，个性悲观消极的人在遇到困境时，看不到前途的光明，抱怨天地的不公，甚至破罐子破摔，在精神上垮掉；而个性积极乐观的人在遇到困境时，能够泰然处之，认定活着就是一种幸福，无论是顺境还是逆境，都一样从容安静，积极寻找生活的快乐，不浪费生命的一分一秒，于黑暗之中向往光明，在精神上永远不会垮掉。

"谁也别想把黑暗放在我面前，因为太阳就生长在我心底。"这是一句挺美的歌词，它说出了快乐的真谛。

认识自己才能改变自己

中国人常说一句话："人贵有自知之明"。古希腊阿波罗神殿上也刻着这样一句箴言——"认识你自己"。可见，自我认识或自我意识能力是一种可贵的心理品质。自我认识或自我意识，是指个体对自己的存在、自己与他人和周围事物的关系以及对自己行为诸方面的意识或认识。自我意识包括自我观察、自我评价、自我体验、自我控制等形式。

重新认识自己

人的一生要根据自己的实际状况来确定自己的自我意识，从而给自己的人生做最恰当的定位。很多成就卓著的人之所以成功，首先得益于他们有着正确的自我意识。

美国女影星霍利·亨特曾经竭力避免自己被定位为短小精悍的女人，结果走了一段弯路。后来在经纪人的指导下，她重新根据自己身材娇小、个性鲜明、演技极富弹性的特点给自己做了重新的定位，出演了《钢琴课》等影片，一举夺得戛纳电影节的"金棕榈"大奖和奥斯卡大奖。

文学巨匠歌德也曾经因为没有给自己一个正确的定位，错以为自己是一个当画家的料子，结果白白浪费了自己十多年的光阴。

这些都是自己没有给自己一个正确定位的结果，也就是没有一个正确的自我意识。自我意识的确立贵在自知。如果自己都不知道自己是个什么样的人，只会给自己塑造一个糊涂的人生。

自知，关系到一个人的事业成功，关系到一个人的个人修养，关系到一个人的家庭幸福。

奥地利文学大师茨威格在他那篇著名的小说《象棋的故事》中，为我们描写了这样一个人物：米尔科·琴多维奇，一个世界象棋冠军。他刚在一连串的比赛中从东到西征服了整个美国，现在乘船到阿根廷去夺取新的胜利……这位世界冠军不论用哪一种文字写字，哪怕只写一句话。也不能不出错……他在任何领域都惊人地无知……根本不知道世界上曾经有过伦勃朗、贝多芬、但丁和拿破仑……根本没有想到世界上除了象棋和金钱以外还有其他有价值的东西。

尽管琴多维奇在许多方面都表现平平，但他在象棋方面具有非凡的天才，这种才能使他达到了自己事业的顶峰。

一个人具有良好的修养，即意味着一个人对自身有自知之明和对他人有良好的感觉。"不卑不亢"、"进退得宜"，这些对人的良好修养的刻画，都与一个人自知的程度有关。

"不卑不亢"是一个人良好修养的表现之一。欲达到这一境界，个人必须对自身的水平具有非常准确的把握，自信而不自负，谦虚而不自卑。"卑"和"亢"，对于不同的人有着不同的表现方式。只有具有良好的自我感觉和准确的自我评价，才会表现出良好的个人修养。否则，就可能或者失之于骄狂，或者失之于卑微。

认知自我重要的不是对自己一般能力的自我感觉，而是对自己所长与所短的自我评价。所以，能够客观地了解自身、反省自己的人，他的心理状态一定是稳定而向上的。

心理健康的人对自己有适当的了解，并进而有容纳自己的态度。人生活在环境之中，经常要使自己与环境相适应。这时，对自身有适当的了解是十分重要的。因为，一个人只有当他对自己有相当正确的印象，才能在日常生活和学习中顺应环境。健康的人不但能了解自己，而且能适当地悦纳自己，即不讨厌自己，不以自己为羞。这种悦纳还包括容忍自己某些方面的短处。人在顺应环境的过程中会努力谋求自身的发展，希望增进本身的各项品德和能力，使自己趋于更完美。但是，他们又各有其短处或缺点，他们能够承认这些短处或缺点，并不以此为羞。这样，他们就无需设法在别人面前掩饰什么。

能够正确认识自己并不是件容易的事情。为了达到比较客观地认识自己的目的，应尽可能地把自我评价与别人对自己的评价相比较，在实际生活中反复衡量。在这种衡量中如果能够正确地认识自己，也就可以建立一种正确的自我形象。

正确的自我形象对于培养积极的心态至关重要，它会帮助你从积极的一面认识自己，也给你的内心注入强大的力量。

聆听的艺术

要认识自我离不开专心的聆听。这里所说的聆听并不单单是用耳朵搜集来自于其他人的信息，我们还可以通过写日记聆听来自内心的信息，这种认识自我的方式是主动的、自发的，是一种来自心灵深处的需要。

我们还必须勇敢地面对他人，培养聆听别人的耐心。听听别人的谈话，而不仅是聆听自己的谈话，对我们是一件不可忽视的事情。

聆听的艺术就是了解的艺术，它是一种进步的艺术。在运用这种听话的艺术时，我们必须把耳朵当作两只额外的眼睛。我们的眼睛时睁时闭，它们见到光就睁开，遇到刺激或可能的危险就关闭起来。我

们要学习听取别人的意见，要知道别人也和我们一样——我们也有缺陷。

我们必须为自己而使用耳朵，去聆听我们的心跳，聆听在我们心中送走快乐和忧愁的钟表；聆听可作为我们朋友的自我心像。聆听自己的感觉可以随时让你知道你是否走错了方向，是否走向不快乐或者某种冲突，你内心的感觉就像是晴雨表，可以让你知道内心的情绪如何。

许多入会有这样的感受，"有时在内省、倾听自我的时候，总是没有任何动静，我真的不知道自己的感觉。"有的会说："那么混乱，我说不清楚，该怎么办？"怎么办？首先别担心，因为没有人确实知道每一件事。情绪的一项重要特征是流动与易变，再说，许多情绪混杂在一起，确实难以分辨开来。爱与喜欢有什么区别呢？为什么有时对某个人爱恨交织呢？为什么伤感之后心里总是空荡荡，提不起精神做任何事情呢？而这些问题的解决办法都包括着高度的情绪智慧。

要想明察内心的信息，写日记是个不错的选择，一日至少写一篇，坚持一个星期，在日记中记下什么事令你觉得快乐、兴奋，什么事令你生气、伤心、孤独，对自己的感觉做个简短的描述，并把别人眼中的你做个简短描述，并考虑一下是否描述有不妥之处，然后进行修改。

每天对着镜子问自己："今天做了什么事令我自己满意，为什么会满意，什么事令我愤怒。"同时观察镜中的"我"的表情。

从日常的情绪体验来看，人时而会忧虑甚至是忧伤，时而会不安甚至是惊慌，时而会狼狈甚至是害怕，时而会焦虑甚至是惊骇，而这些经过分析都是恐惧——一种对意识到的危险的警觉，无论这种危险是确定的、直接的、清楚的，抑或是模糊的、间接的、没有特定起源的、轻微的或是重大的。

人人都有烦乱、疲惫、无聊、抑郁、嫉妒的感觉，而这些都会使我们感到精力消耗或缺少力气。认清这些外部情绪所传达的真正的意义与讯息，更深一步地分析产生的原因，正是自我聆听取得的成就。