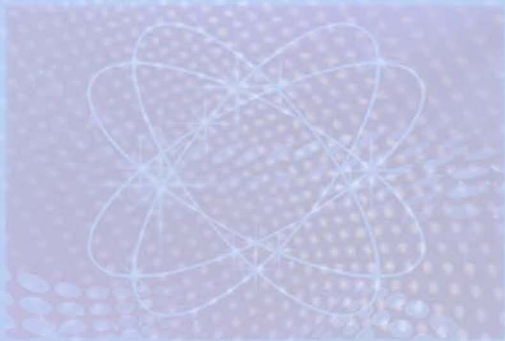


名师解惑丛书

成功始于心态

张维川 主编



远方出版社

名师解惑丛书

成功始于心态

张维川 主编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

成功始于心态/张维川主编. —2版. —呼和浩特:远方出版社,
2007.4

(名师解惑丛书)

ISBN 978-7-80723-110-3

I. 成... II. 张... III. 成功心理学—青少年读物

IV. B848.4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 060166 号

名师解惑丛书 成功始于心态

主 编	张维川
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	华北石油廊坊华星印务有限公司
版 次	2007 年 4 月第 2 版
印 次	2007 年 4 月第 1 次印刷
开 本	850×1168 1/32
印 张	180
印 数	3000
字 数	3500 千
标准书号	ISBN 978-7-80723-110-3
总 定 价	450.00 元(共 20 册)

远方版图书,版权所有,侵权必究
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换

再版说明

2005年11月出版的《名师解惑丛书》推出后受到广大专家与教师的一致好评。在实验与使用过程中,也反馈许多问题。因此,从去年开始,编委会组织人员对书稿进行了部分修订,修订后:

1. 时效性加强,更加注重发挥学生的主体性和主观能动性。

2. 时间性与可操作性加强。鉴于较强的理论性与学生阅读兴趣的矛盾,在修订过程中将语言更加简练化、趣味化。

3. 增加了互动性。学生间积极的互动才能达到良好的学习阅读效果,如果学生在阅读过程中有任何问题和质疑,您可以随时登陆我们的网站(www.cneedu.com),通过相关栏目直接与专家交流沟通。

本系列丛书在修订与更新过程中参考了众多作者的相关文字资料,特此致谢。

本书编委会



序 言

每个人都希望自己能够成功，而能不能成功其实就在于自己，关键取决于自己的心态。《成功始于心态》这本书讲的就是这个道理。书中写道：“在追求人生目标上，会有成功和失败两种结果，差别就在于自己处于什么样的心态。”本书介绍了两种心态，一种是积极心态，即遇事总让自己往积极的方面思考，于是，“具有积极心态的人心中常能存有光明的远景，即使身陷困境，也能以愉悦、创造性的态度走出困境，迎向光明。”这个观点与“知心姐姐”卢勤说的“我能行”是一致的。另一种心态是消极心态，遇事总是往负面想，于是越想越没有信心。所以，具有积极心态的人就会为自己确立的目标努力拼搏，成功的机会多，当然活得也充实、自在、潇洒、快乐、健康和富有；而具有消极心态的人总会觉得自己不行、社会不公，因而也不求进取，活得空虚而艰难，悲观而颓废。迎接他的自然是失败居多。积极心态会使学生学业有成，会使成人事业成功。

《成功始于心态》这本书列举了大量事实说明这个道理，

让人看后会情不自禁地反思自己是处于哪一种心态的人。希望自己成功的人会主动调整自己的心态,努力让自己变消极心态为积极心态,事情就会大为改观,对自己追求的目标就不会放弃,就会继续努力,也许会出现奇迹。至少会好于现状。

当然,成功不仅仅是“想”出来的,更是“干”出来的。实际上,心态也是一种思想方法。思想方法对头,才能干出效果,思想方法不对头,别说不干,就是干了也未必能出成果。

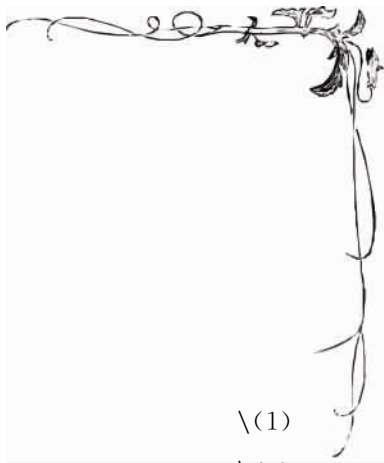
书中还告诉我们一个人成功必备的八种心态:一、积极;二、学习;三、付出;四、坚持;五、合作;六、谦虚;七、感恩;八、归零。看来,一个人的成功是由一个人的综合素质决定的。所以,我们要从小注意培养这些能够让人取得成功的心态。

我们很多人,特别是青少年还没有形成一种固定的思想方法和思维模式,常常是在处理这一件事情时心态是积极的,而处理另一件事情时心态是消极的。这本书告诉你建立积极心态的方法,帮助你形成积极的思考方式,让你的努力不会白费,让你的智慧和能量发挥到极致,让你的生命放射出异彩,让你成长为一名成功的人士。

孙浦远

(北京市特级教师,全国少先队优秀辅导员,两次被评为北京市先进儿童少年工作者,获北京市“紫禁杯”优秀班主任特等奖,北京市关心青少年工作奖等。)

目 录



第一章 心态的真义	\(1)
内容描述	\(3)
什么是心态	\(3)
重点透视	\(4)
心态的力量	\(4)
温馨提示	\(6)
心态塑造未来	\(6)
相关链接	\(6)
成功急需的八个积极心态	\(6)

第二章 建立一种积极的心态 \ (11)

内容描述 \ (13)

什么是积极的心态 \ (13)

重点透视 \ (19)

积极心态能带给我们什么 \ (19)

温馨提示 \ (21)

“需要”能激励你成功 \ (21)

相关链接 \ (24)

佛勒,他告诉你…… \ (24)



第三章 心态积极有助于正确思考	\(29)
内容描述	\(31)
养成正确的思考习惯	\(31)
重点透视	\(37)
积极思考指引你创富	\(37)
温馨提示	\(46)
转换思考的角度	\(46)
相关链接	\(52)
善待心灵	\(52)

第四章 积极心态有助于建立自信心 \ (57)

内容描述 \ (59)

有信心才会有成就 \ (59)

重点透视 \ (67)

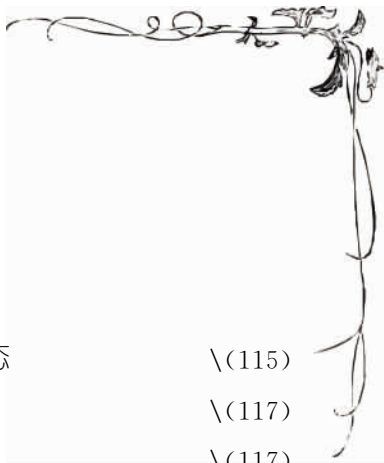
如何建立自信心 \ (67)

温馨提示 \ (87)

超越自卑才能成功 \ (87)

相关链接 \ (109)

改变自己的认识 \ (109)



第五章 保持平和快乐的心态	\(115)
内容描述	\(117)
选择乐观的生活态度	\(117)
重点透视	\(121)
保持一份好心情	\(121)
温馨提示	\(125)
每天都坚持笑一笑	\(125)
相关链接	\(128)
积极心态测试	\(128)

第六章 用积极心态摆脱负面情绪 \ (133)

内容描述 \ (135)

什么是情绪 \ (135)

重点透视 \ (144)

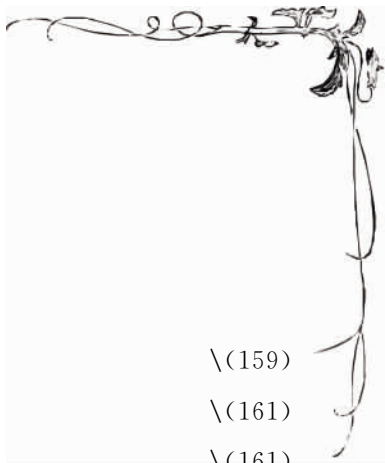
把恐惧情绪转变为人生的动力 \ (144)

温馨提示 \ (149)

转换愧疚情绪 \ (149)

相关链接 \ (156)

秋天里也会有童话 \ (156)



第七章 开拓成功之路	\(159)
内容描述	\(161)
给自己的努力找准方向	\(161)
重点透视	\(164)
行动前请做好准备	\(164)
温馨提示	\(167)
消极的心态排斥成功	\(167)
相关链接	\(173)
明确的目的促使人生成功	\(173)

第一章

心态的真义

XIN TAI DE ZHEN YI





什么是心态

从某种意义上讲,心态决定一个人的命运。如果一个人他决心要获得某种幸福,那么他就能得到这种幸福。这就是心态所产生的力量。

当我们处在进取和颓丧两种不同心态时,自然会有不同的信息传送和行为不管我们是否承认,所有的行为都是我们自觉或不自觉的发自心态的结果表达了。接着要问,是什么造成我们的心态变化?有两个主要的构成因素,第一是内心储忆;第二就是我们生理状态的状况和活动。

内心储忆和生理状态是相辅相成的。也就是说一方受到外来影响,另一方就会自动地受到影响。因此,若要改变心态,就需同时改变内心储忆和生理状态。例如,当你的爱人或小孩快到家之前,你的生理处于舒适状态,这时他们回来晚了,你会认为他们是被交通耽搁了;但是,如果你的生理因某些原因而造成肌肉紧张、极度疲乏,或感到疼痛、血

糖偏低时,你就会倾向于用负面想法的信息自动控制你自己。

不管您是否同意,当你神清气爽或身心疲惫时,对周围会产生两种截然相反的感受?是不是身体好坏会自然地影响你对周围的想法和做法?是不是内心觉得做得不易或烦躁时,你的肌肉就随之绷紧?由此可见,内心储忆和生理状态是不断地交互影响地造成你心态的变化,从而使你做出各种不同的行为。

因此,安东尼·罗宾曾告诫我们,若要能控制并引领我们的行为,就得先控制和引领自己的心态;若要控制我们的心态,就必须控制且刻意地引导自己的内心储忆和生理状态。就假想你在任何时候都能 100% 地控制自己的心态吧!



重点透视

心态的力量

比尔·盖茨曾经说过,如果你在思想的过程中发挥了你的积极心态,并且相信成功是你的权利的话,你的信心就会使你成就所有你所制定的明确目标。但是如果你接受了