

良好的心态使得一个人易于合作与成功

励志人生

改变心态

改变命运

做人需学会在感激中成长，
在舍弃中获得

所有的成功秘诀上都写着四个字——健康心态。在我们周围有多少人能伸手获得成功的“馅饼”呢？绝大多数人都要靠自己的拼搏、计划、策略去打开人生成功的局面，更为重要的是，要像个心理大师一样不断地安慰自己、调整自己、找到自己之所以失败的关键点，然后才能一步一步纠正自己，向正确的成功之路靠近。

汪岩 编著



中国纺织出版社

励 志 人 生

改变心态

改变命运

做人需学会在感激中成长，
在舍弃中获得



汪岩 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

改变心态改变命运/汪岩编著.

—北京:中国纺织出版社,2005.7

ISBN 7-5064-3442-3/B·0135

I. 改… II. 汪… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第065768号

责任编辑:王学军 特约编辑:季姗姗

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京宏飞印刷厂印刷 各地新华书店经销

2005年8月第1版第1次印刷

开本:640×960 1/16 印张:22.25

字数:245千字 印数:1—6000 定价:28.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

序 言

一个人生活在社会中,总要扮演一个或多个社会角色,每个人因角色不同,都会有自己的特殊心态,也就必然会怀着这种心态对待生活、事业、爱情。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生活,而有些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,关键是做人的心态不同。所谓心态即心理态度的简称,心理学上是这样定义心态的:心理态度主要是指动能心素和复合心素所包括的诸种心理品质的修养和能力。换句话说,心态就是人的意识、观念、动机、情感、气质、兴趣等心理状态的总和。它是人的心理对各种信息刺激做出反应的趋向。人的这种心理反应趋向不论是认识性的、感情性的,还是行为性的、评价性的,都对人的思维、选择、言谈和行为具有导向和支配的作用,所以我们有充分的理由相信人生的成败有许多因素的影响,但是起决定作用的就是心理态度。

心态能使我们成功,也能使我们失败。同一件事由具有两种不同心态的人去做,其结果可能截然不同。心态决定人的命运,不要因为我们的态度而使我们自己成为一个失败者。要知道,成功永远属于那些抱有积极心态并付诸行动的人。

成功的所有秘诀上都写着四个字——健康心态。在我们周围有多少人能伸手获得成功的“馅饼”呢?绝大多数人都是要靠自己的拼搏、计划、策略去打开人生成功的局面,更为重要的是,要像个心理大师一样

不断地安慰自己、调整自己、找到自己之所以失败的关键点,然后才能一步一步纠正自己,向正确的成功之路靠近。

令人遗憾的是:在无数充满竞争的道路上,很多人不是被别人打垮了,而是被自己打败了。他们心灵脆弱,遭遇人生难题就唉声叹气,心乱如麻,结果在自我责备的过程中丧失了最美好的时机,所以在最后关头看到的是自己失败的影子。

成功需要健康的心态,没有健康的心态成功早晚会出现漏洞,甚至会塌陷。为什么拿破仑能够顶住压力而叱咤风云?为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下心中依然有光明之梦?这都是健康心态所起的作用!

如果我们想改变自己的世界,改变自己的命运,那么首先就应该改变自己的心态。心态是正确的,我们的世界也会是正确的。

编 者

2005年6月

目 录

第一章 改变对待自己的心态.....	1
接受真实的自己.....	1
塑造一个最好的“我”	2
学会宽恕自己.....	4
做自己想做的事.....	7
别让自己活得太累	10
做人应有好的心态	13
挣脱心灵的枷锁	16
打破心中的瓶颈	19
清扫心灵的垃圾	21
学会苦中作乐	22
为自己喊“加油”	25
给自己来点奖赏	27
对自己说“OK”.....	28
想好了就去做	31
淡化自己的优势	32
正确地看待美貌	36
让负重的自己活得更好	38
找到自己喜欢的生活方式	39
调整渴望完美的心态	40

相信自己重要	42
让自己每天进步一点点	44
放弃自我的偏见	46
每个人都少了一样东西	47
不要把命运交给别人	48
不为他人而活	50
放慢你的生活步调	52
充分认识自己的价值	54
根据自己的长处定位	55
放松自己	56
辩证地对待“忍”与“争”	57
走出孤独时光	60
第二章 改变对待朋友的心态	67
为感情开个“账户”	67
用真诚打动别人	68
不要播种仇恨的种子	70
宽容会打开爱的大门	72
对人要心存感激	74
生命要懂得感恩	76
刻薄是一柄双刃剑	78
不要伤害对方的自尊	80
为人处事贵在忍耐	81
以别人的利益为先	82
学会与别人分享	84
学会温暖的拒绝	85

对他人要有责任心	86
亲情能改变一切	88
发牢骚者内心不安	89
对人不能有嫉妒之心	91
让友谊之门时刻敞开	92
宽恕曾经伤害自己的人	94
有仇不报是君子	98
打击别人不能抬高自己	99
守住自己的沉香	100
在批评中加点糖	101
把快乐传递给朋友	103
第三章 改变职业工作的心态	107
敢“秀”才会赢	107
选择有前途的职业	109
把握好职业方向	112
做个敬业乐群的上班族	114
驾驭自己的优缺点	115
要在工作中磨炼自己	116
放下架子从基础干起	118
奋力去争取每个升迁的机会	119
比别人更卖力地工作	120
让自己从容起来	122
学会维护上司的威信	125
给对手出道简单的难题	126
学会祝福对手	128

激发工作的热情	129
将个人进取心应用到工作上	131
工作是美丽的	132
乐观主义是工作的力量	133
乐在工作	135
别把工作当成苦役	137
要学会从工作中获得愉悦	139
耐下心来工作	141
与同事相处要有宽容之心	143
第四章 改变财富金钱的心态	145
金钱的作用	145
潇洒对待金钱就能延长生命	147
谦虚是成功的根本	148
富翁选择职业的心态	149
自信坚定才能致富	151
金钱在使用和流动中增值	154
消极的心态会排斥财富	155
成功致富要敢想敢做	158
随机应变的商机效益	159
好奇心有利于赚大钱	160
股市如人生	161
第五章 改变婚姻家庭的心态	165
初恋时要把握美好的人生	165
鼓起勇气面对暗恋	167
爱是相互欣赏	169

夫妻共处的艺术·····	170
唠叨为婚姻挖掘坟墓·····	172
婚姻不能接受批评·····	177
让配偶保持好心情·····	178
给家人多些爱·····	180
把快乐带回家·····	182
舒适才是家的灵魂·····	183
婚姻需要双方来维护·····	186
放弃也是一种美丽·····	187
生死与共的爱情最可贵·····	189
家庭是爱的调色盘·····	190
走向成功的推进剂·····	193
情商启蒙·····	194
与孩子达成双赢的谈判·····	196
第六章 改变对待挫折的心态·····	199
人生最大的挑战是自己·····	199
希望与失望总在此消彼长·····	201
正视坎坷的人生·····	203
在绝望处抓住快乐·····	205
把自身的缺憾看成是奋斗的动力·····	207
把贫穷看成是植育幸福·····	209
战胜一切困难的法宝·····	212
在失败的河流中泅渡·····	213
挫折孕育着辉煌·····	214
不做境遇的牺牲品·····	215

从失败中汲取经验·····	218
把困难当作机遇·····	219
绝望之后必轻松·····	223
坦然地面对不幸·····	224
乐观地面对失败·····	227
逆境能磨炼意志·····	229
困难是把双刃剑·····	232
学会从失去中获取·····	234
福祸不以一时论断·····	236
向困难说声“我能行”·····	237
用积极的心态对待得失·····	239
持之以恒挑战挫折必定成功·····	241
伤害心态是成功绊脚石·····	242
在逆境中点燃追求的热情·····	245
第七章 摒弃盘踞心头的毒瘤·····	247
物欲太盛心难静·····	247
嫉妒心理要不得·····	250
欲望太多造成心理贫穷·····	252
不做欲望的蠢人·····	256
不要把残疾当作缺陷·····	259
嫉妒心理可以化解·····	261
虚荣让人陷入抑郁·····	264
适度释放怒气·····	267
猜疑是内耗祸根·····	269
怨恨会让你失去快乐·····	271

松懈能瓦解你的意志·····	273
抛弃自怜,树立信心·····	275
消除病态的恐惧·····	281
拒绝骄傲的内心·····	283
丢掉累赘轻松上阵·····	284
打开心中的结·····	289
寻求赞许的心理·····	291
从牢骚中找希望·····	294
私心和私情是万错之源·····	296
忏悔后的心理·····	298
第八章 用最愉悦的心态生活·····	299
活的是心情·····	299
给心情放假·····	301
生命没有长短·····	303
快乐是如此简单·····	304
快乐是心的天堂·····	307
心存美好的期盼·····	309
微笑能带来财富·····	311
让平常心助成功·····	313
吃亏是福·····	316
点燃热情的火焰·····	318
做运动来缓解压力·····	322
眼泪是生活的催化剂·····	324
每天给自己一个希望·····	326
保持一颗年轻的心·····	327

保持一种有益的兴趣爱好.....	330
学会感受生活的幸福.....	333
悉心享受生活中的喜悦.....	335
令人神往的人生境界.....	336
知足和感恩是快乐之源泉.....	337
放弃是一种美丽.....	339
快乐是自己的事情.....	341

第一章 改变对待自己的心态

接受真实的自己

在这个世界上,有些人不喜欢自己,因为他们无法接受自己。

不接受自己的人,常常心情郁闷,对生活中的一切都没兴趣;他认为自己思想怪诞,怀疑自己患有某种精神病;他还常抱怨周围的亲友、同事、邻居不能理解他等等。实际上,他没有任何精神病,问题在于他不能接受自己,从而影响到他对别人的接受,进而产生其他适应方面的困难。由于他不曾意识到这点,无病自扰之,才表现出自暴自弃的倾向。

可见,对所有人来说,正确的评价自己、接受自己至关重要。它关系到建立正确的自我观念以适应环境,促使性格健康发展。接受自己,去除自卑感,是精神健康的重要保证。

怎样才能增强自我接受感呢?

首先,要克服完美主义,意识到自己不可能做到十全十美,因为这世界并不完美,家人、友人一样有缺点。十全十美是可遇而不可求的,所以,应当“知足常乐”。要容忍体谅,不但要做到与他人相处容易,亦要做到对自己的行为不致苛求。不要做时钟的奴隶,尽可能地在时间限制内完成工作,记住“欲速则不达”。要明白讨好所有的人是不可能的,根本不必去尝试。“受欢迎”的本意是使他人赏识你本人,而不是你的最好表现。尝试一下“言所欲言”,坦诚和直率能消除许多障碍与心理压力。要对自己有信心,

你如其他人一样有可取之处。勿过分自责,任何人都有彷徨的时刻;勿自卑自怜,你的遭遇并不重要,你对遭遇的反应才是最重要的。

其二,要做到真正了解自己。自知者明,自胜者勇。你可以通过比较法(与同龄、同条件的人相比较)、观察法(看别人对自己的态度)、分析法(剖析自己,了解自己的工作成果)等来认识了解自己。

其三,要树立符合自身情况的奋斗目标,这样你才有机会充分发挥自己的才智,力所能及的胜利能增加你的自信心。

其四,要不断扩大自己的生活经验。每个人都要经历适应环境的过程。在这一过程中你也许发挥了才干,也许暴露了缺陷,这没关系,正反两方面的经验都将促进你对自己的了解。

最重要的,是诚实坦率、平心静气地分析自己。要有勇气承认自己在能力或品质上的缺陷,肯定自己的长处,扬长避短,肯定自己的生活方式和能够接受事业上的打击,增强自我接受感。

塑造一个最好的“我”

每个人身上都蕴藏着无穷的潜力,我们要学会描绘自己的心理蓝图。

我们每个人都有140亿个脑细胞,一般人只能利用肉体和心智能源的极小部分,若与人的潜力相比,只是相当于浮在海平面可以看得见的冰山一角,而隐藏在海平面以下,看不见的更广大的冰山主体就是未被我们开发利用的潜力。正如美国诗人惠特曼诗中所说:

我,我要比我想像的更大、更美

在我的,在我的体内

我竟不知道包含这么多美丽

这么多动人之处……

我们告别了20世纪,回首过去人类艰难求索的历程,最值得骄傲的不是登月,也不是网络,而是人类发现自身蕴藏着无穷的潜力。

人是万物的灵长,是宇宙的精华,我们每个人都具有使自己生命产生价值的本能。创造有价值生命的本能是人体内的创造机能,它能创造人间的奇迹,也能创造一个最好的“自我”,关键是看你如何启用它。

一个人相信自己是什么,就会是什么。一个人心里怎样想,就会成为怎样的人。我们每个人心里都有一幅心理蓝图或一幅自画像,有人称它为“自我心像”。自我心像有如电脑程序,直接影响它的运作结果。如果你的心想的是做最好的你,那么你就会在你内心的“荧光屏”上看到一个踌躇满志、不断进取的自我。同时,还会经常收听到“我做得很好,我以后还会做得更好”之类的信息,这样你注定会成为一个最好的你。美国哲学家爱默生说:“人的一生正如他一天中所设想的那样,你怎样想像,怎样期待,就有怎样的人生。”美国赫赫有名的钢铁大王安德鲁·卡耐基就是一个能充分发挥自己创造机能的楷模。他12岁时由苏格兰移居美国,先在一家纺织厂当工人,当时,他的目标是“做全工厂最出色的工人”。因为他经常这样想,也这样做,终于成为全工厂最优秀的工人。后来命运又安排他当邮递员,他想的是怎样“做全美最杰出的邮递员”。结果他的这个目标也实现了。他的一生总是根据自己所处的环境和地位塑造最佳的自己,他的座右铭就是“做一个最好的自己”。

做一个最好的自己,不一定非要当什么“家”,也不一定非要出什么“名”,更不要与别人比高低,比大小。就像人的手指,有长有短,它们各有各的用途,各有各的美丽,你能说大拇指就比小拇指好?决定最好的你,既不是你物质财富的多少,也不是你身份的贵贱,关键是看你是否拥有实现自己理想的强烈愿望,看你身上的潜力能否充分地发挥。人们熟知的一些英雄模范人物,就是在最平凡的岗位上,充分发挥人的创造机能,做好自己身

边的每一件事,创造了最好的自己。只要我们坚信自己拥有“无限的能力”,便可以创造和谐的心理、生理韵律,才能体现出自己最佳的人格魅力。

学会宽恕自己

由于工作的原因,我们常要和外人接触。因为密切的互动,大多数人都很亲切,很有爱心,宽大为怀。如果你犯了错,而且真诚地要求他人宽恕时,绝大多数的人不仅会原谅你,他们也会把这事儿忘得一干二净,使你再次面对他们时一点愧疚感也没有。

我们这种亲切的态度对所有人都一样,没有什么人种、地域、民族的区别,但就只对一个人例外。谁?没错,就是自己。

也许你会怀疑:“人类不都是自私的吗?怎么可能严以律己,宽以待人?”是的,人总是会很容易原谅自己,不过,这只是表面上的饶恕而已,如果不这么自我安慰的话,如何去面对他人?但在深层的思维里,一定会反复地自责:“为什么我会那么笨?当时要是细心一点就好了。”或是“我真该死,这样的错怎能让它发生?”

如果你还不相信,请你再想想自己有没有犯过严重的错误,如果想得出来的话,那你一定还耿耿于怀,没真的忘了它。表面上你是原谅了自己,实际上你是将自责收进了潜意识中。我们可以对他人这么宽大,难道就没有资格获得自己这种仁慈的对待吗?

人无完人,孰能无过?犯了错只表示我们是人,不代表就该承受折磨。我们唯一能做的只是正视这种错误的存在,在错误中学习,以确保将来不会发生同样的憾事。接下来就应该获得绝对的宽恕,再来就得把它给忘了,继续往前进。

人一生中犯的错误可多了,要是每一件都深深地自责,一辈子都背着