

(修订版)

总有一句话能让你

充满力量



心态

斯摩尔 著

在绝望中夺得生机 在痛苦中抓住欢乐
在压力下摆脱烦恼 在失败中找到希望



state of mind

全国
心态类
畅销图书

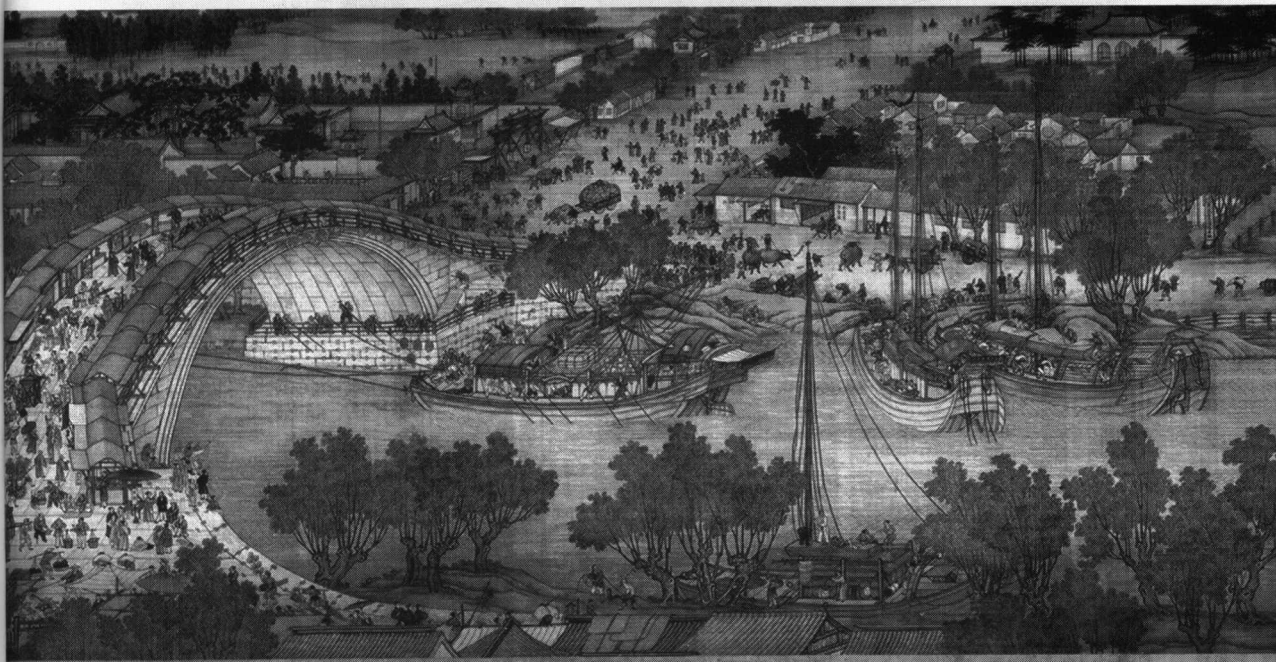
地震出版社

总有一句话能让你充满力量

心态

斯摩尔 著

(修订版)



在喧闹的都市里，你能赢得多大的生存空间

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心态 / 斯摩尔著. —北京: 地震出版社, 2005. 5

ISBN 7-5028-2586-X

I. 心… II. ①斯… III. 心理状态 - 自我控制 IV. B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第106359号

地震版 XT200400296

心 态

斯摩尔 著

责任编辑: 曹英 宋炳忠

责任校对: 李珩

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京鑫丰华彩印有限公司 (北京市丰台区岳各庄339号 邮编: 100071)

版 (印) 次: 2005 年 6 月第二版 2005 年 6 月第一次印刷

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 205 千字

印张: 15.5

印数: 00001-15000

书号: ISBN7-5028-2586-X/Z · 350 (3213)

定价: 28.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



目 录

1.建立一种积极的心态

- 心态决定命运 2
- 建立一个乐观的心态 4
- 在绝望处抓住快乐 5
- 你的心态平衡吗 9
- 与生俱来的性格 11
- 驯化过度激昂的杏仁核 13
- 性格与经验 14
- 治疗的契机 15
- 每天给自己一个希望 17
- 不良心态解决方法 19

2.用积极心态改变世界

- 弱者转为强者 22
- 对你不公的原因何在 26
- 要想改变世界就得改变自己 27
- 小孩子打架的故事 28
- 照片的特殊作用 31
- 明确的目标是一切成功的起点 32



2 心态

- 描绘心中美丽的图景 35
- 吸引财富要有积极的心态 37
- 改变你的世界的公式 39
- 不良心态解决方法 41

3.积极的心态有助于事业成功

- 成功的心态 46
- 营造良好的心理环境 47
- 让心情变得轻松 48
- 只要你有好心情 50
- 给自己一面旗帜 52
- 不良心态解决方法 54

4.积极的心态有助于正确思考

- 做事不能只凭推理 58
- 同一问题不同结论 61
- 需要是成功之母也是罪恶之父 63
- 愚昧无知与惰性 66
- 不良心态解决方法 68

5.积极的心态有助于身体健康

- 生死一念之差 70
- 以良好心态为健康加码 71
- 巅峰体验：心理健康的添加剂 72



不良心态解决方法 74

6.积极的心态有助于挖掘潜力

○ 暗示的力量来自于自己 78

○ 心想事成 81

不良心态解决方法 86

7.积极的心态有助于调解情绪

○ 做情绪的主人 92

○ 高情商的人是能调控自己情绪的人 93

○ 笑看天下几多愁 94

不良心态解决方法 96

8.积极的心态有助于远离失败

○ 远离失败 100

○ 学会探索 105

○ 集中思想考虑问题 108

○ 失败乃成功之母 110

不良心态解决方法 112

9.积极的心态有助于创新思维

○ 心态改变际遇 120

○ 什么是创造性想像 121

○ 怎样进行创造性想像 127



- 创造性想像的一些特殊问题 128

10.积极的心态有助于克服心理近视

- 心理视觉与生理视觉 132
- 心理近视和生理近视 136
- 学会观察别人 138
- 积极采纳他人的忠言 141
- 不良心态解决方法 143

11.积极的心态有助于获得幸福

- 调整心态说交际 146
- 真诚的力量 149
- 爱的份量 151
- 受人欢迎的十项原则 152
- 不良心态解决方法 154

12.积极的心态有助于吸引财富

- 病床上的思考 158
- 如何树立你的目标 160
- 万事开头难 161
- 排斥财富的心态 162
- 资金少也能得到财富 163
- 实现梦想 165
- 不良心态解决方法 168



13.积极的心态有助于建立自信心

- 用补偿心理超越自卑 174
- 用乐观态度面对失败 176
- 用实际行动建立自信 177
- 朋友，你能主宰自我 179
- 练习热爱自己 181
- 生活中应该多点热情 183
- 貌不佳者的心理补偿 184
- 不良心态解决方法 187

14.积极的心态有助于投资理财

- 诚实就是信誉 190
- 让银行家成为你的朋友 191
- 重要的数字 195
- 不良心态解决方法 199

15.积极的心态有助于变压力为动力

- 如何把压力变动力 202
- 时时要有危机意识 203
- 学会自嘲 204
- 如何使自己冷静 205
- 自己怎样治疗悲观 206
- 适合自己的才是最好的 209
- 不良心态解决方法 211



16.积极的心态有助于缓解紧张

- 没有谁，地球都转 214
- 镇静才能快速到达彼岸 215
- 人与球棒合为一体 216
- 不良心态解决方法 218

17.积极的心态有助于克服嫉妒

- 微笑——对付愤怒的良药 222
- 嫉人害己 224
- 嫉妒心理的转化 225
- 不良心态解决方法 228

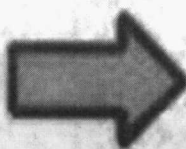
附录 自我评测

1



建立
一种积极的心态

GO





说心态能够决定命运，大有危言耸听之嫌，不过，现实确实如此。

大量证据表明，成功是由那些抱有积极心态并付诸行动的人所拥有的。同一件事抱有两种不同的心态，其结果，必定截然相反。

○ 心态决定命运

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，拥有高品质生活；而另一些人忙忙碌碌却只能维持生计？

这是在我的脑子中盘旋了几十年的问题。

生理上，人与人之间并没有多大的区别。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？

心理学家发现，这个秘密就是人的“心态”。

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。”

大概是 40 多年前，南非一个贫穷的村子里，住了兄弟两人。和许多人一样，他们不安于穷困的环境，便同意离开家乡，被卖到外面。

大哥好像幸运些，被奴隶主卖到了富庶的旧金山，弟弟却被卖到极为贫穷的菲律宾。



以产品质量驰名于天下的奔驰汽车，充分体现了它所代表的产品的卓越品质。奔驰车的质量号称 20 万公里不用动螺丝刀。检测中心，有大批质检人员和高性能的检测设备，每年抽测上万辆。这些措施使奔驰名冠全球。



40年后，兄弟俩又幸运地聚在一起。这时的他们，已今非昔比了。

做哥哥的，当了旧金山的侨领，拥有两间餐馆、两间洗衣店和一间杂货铺，而且子孙满堂。

弟弟呢？居然成了一位享誉金融界的银行家，还拥有东南亚相当份量的山林和橡胶园。

经过几十年的努力，他们都成功了。

兄弟相聚，不免谈谈分别以来的遭遇。

哥哥说：“我们黑人到白人的社会，既然没有什么特别的才干，惟有用一双手可以煮饭给白人吃，为他们洗衣服。总之，白人不肯做的工作，我们黑人统统顶上了，生活是没有问题的，但事业却不敢奢望了。像我的子孙，书虽然读得不少，也不敢妄想，只有安分守己地去担当一些中层的技术性工作来谋生。至于要进入白人上层社会，相信很难办到。”

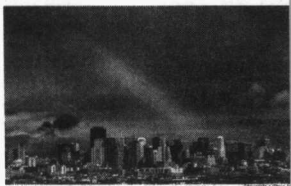
看见弟弟这般成功，做哥哥的，不免感慰弟弟的幸运。

弟弟说：“幸运是没有的。初来菲律宾的时候，做些低贱的工作，但发现当地的人有些懒惰，于是便接下他们放弃的事业，慢慢地不断收购和扩张，生意便逐渐做大了。”

再说另一件事，有两位年届70岁的老太太，一位认为到了这个年纪可算是人生的尽头，于是开始料理后事；另一位却认为一个人能做什么事不在于年龄的大小，而在于有什么样的想法。于是，她在70岁高龄之际开始学习登山，其中几座还是世界上有名的山。就在最近还以95岁高龄登上了日本的富士山，打破攀登此山年龄最高的纪录。

她就是著名的胡达·克鲁斯老太太。

70岁开始学习登山，这乃是一大奇迹。但所有的奇迹都是人



旧金山市南的1号公路是从洛杉矶到旧金山风景最美的公路线。市北面的101国道从尤里卡穿过金门大桥由南向北。80号州际公路穿过湾桥从萨克拉门托向西南方向延伸。天空像海洋一样的蓝。



4 心态

创造出来的。

成功人士的首要标志，是他思考问题的方法，一个人如果是个积极思维者，喜欢并勇于接受挑战和应对麻烦，那他也就成功了一半。

胡达·克鲁斯老太太的壮举验证了这一点。

一个人能否成功，就看他的态度了。

成功人士与失败者之间的差别是：成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神和最丰富的经验支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反，他们的人生受过去的种种失败与疑虑所引导和支配。

有些人总喜欢说，他们现在的境况是别人造成的。这些人常说他们的想法无法改变。在他们这样说的时候，失败的命运也就与他们形影不离了。

○ 建立一个乐观的心态

“财从笑来”、“和气生财”都是商人的一些经验之谈，但如果你没有一个乐观、积极的心态，笑从何来？

年轻的时候听人讲过一个故事，说得是一位年轻的船员，第一次出海航行，在航行途中，不幸突遇狂风巨浪，帆船的桅杆被打得快要断裂了。他受命爬上去修整，免得翻船。

当他往上爬的时候，由于船只摇动很厉害，加上又很高，他又一直往下看，好几次差点摔了下来。一位有经验的老水手看了，急忙对他大叫：“孩子，不要往下看，抬头往上看。”年轻的船员听了不再低头看下面，而是抬头只往上看，那种天摇地



人生好比登山，但比登山更难，也正是因为难，你才能收获别人收获不到的风景。



动的感觉就消失了。

这个故事启发我们，在日常生活中可能会碰到令人兴奋的好事，也同样会碰到令人消极的、悲观的坏事，这实属正常。如果我们的思维总是围着那些不如意的事情转的话，也就相当于往下看，那么，终究会摔下去的。

因此，如果我们要恢复信心，那么，我们就应尽量做到脑子里想的、眼睛看的以及口中说的都应该是乐观的、积极的事情，发扬往上看的精神，才能在我们的事业上铸就辉煌。

○ 在绝望处抓住快乐

大凡文学家们都有一个共识：当人类自荒蛮踏过了文明的门槛时，就有了“相思”，有了回归大自然永恒的“乡愁”冲动。在这份永恒的冲动中，找寻快乐是一个万古长青的话题。

快乐是什么？

快乐是血、是泪、是血和汗浸泡的人生土壤里怒放的鲜活的生命之花。

出生于美国长岛一个海滨小村庄的惠特曼，他的父亲当时是个无地的农民，而他后来却成了享誉世界的著名诗人，他说：“只有受过寒冻的人才感觉得到阳光的温暖，也惟有在人生战场上受过挫败、经历过痛苦的人才知道生命的珍贵，才可以感受到生活之中的真正快乐。”

就是这位出身贫苦的惠特曼曾经写下这样的诗句：

我听见美国在歌唱，



走路要向前看，
似乎谁都知道，
可是在生活中，
有些人就是不会
向前看，向前看
真的就那么难
吗？



一只沉默而耐心的蜘蛛，
哦，船长，我的船长！
我在路易斯安那看见一棵栎树在生长。
眼泪，黑夜里在海滩上，
从滚滚的人海中，
一小时的狂热和喜悦，
我自己的歌。

托尔斯泰在他的散文名篇《我的忏悔》中曾讲了这样一个寓言故事：

一个男人被一只老虎追赶而掉下悬崖，庆幸的是在跌落过程中抓住了一棵生长在悬崖边的小灌木。

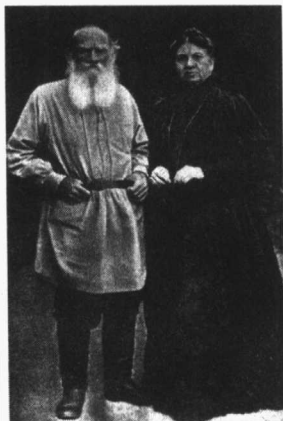
此时，他发现，头顶上，那只老虎正虎视眈眈，低头一看，悬崖底下还有一只老虎，更糟的是，两只老鼠正忙着啃咬悬着他生命的小灌木的根须。

绝望中，他突然发现附近生长着一簇野草莓，伸手可及。于是，这人拽下草莓，塞进嘴里，自语道：“多甜啊！”

当时读这个故事的时候还有同宿舍的几个同学，记得有个同学马上说了一句“不知死的家伙”，引得同学们哈哈大笑。可是托尔斯泰却并不这样看。好多年过去后，当时插话的同学很潦倒，就像托尔斯泰所预言的那样。

生命进程中，当痛苦、绝望、不幸和危难向你逼近的时候，你是否还能顾及享受一下野草莓的滋味，从而显示你通灵达观的个性？

我认为，“苦海无边”是小农经济的哲学，“尘世永远是苦海，天堂才有永恒的快乐”是禁欲主义编撰的用以蛊惑人心的谎言。苦中求



寓言可以给我们好多东西，在没有法律的人类生活早期，寓言甚至起着规范人们行为的重要作用，比如像《伊索寓言》。



乐，达观面世才是快乐的真谛。

好多书上都讲过这样一件事：

二战期间，一位名叫伊莉莎白·康黎的女士在庆祝盟军在北非获胜的那一天收到了一份电报：她的侄儿，她最爱的一个人死在战场上了。她无法接受这个事实，她决定放弃工作，远离家乡，把自己永远藏在孤独和眼泪之中。

正当她清理东西，准备辞职的时候，忽然发现了一封早年的信，那是她侄儿在她母亲去世时写给她的。

信上这样写道：“我知道你会撑过去。我永远不会忘记你曾教导我的：不论在哪里，都要勇敢地面对生活。我永远记着你的微笑，像男子汉那样，能够承受一切的微笑。”

她把这封信读了一遍又一遍，似乎他就在她身边，一双炽热的眼睛望着她：“你为什么 not 照你教导我的去做？”

康黎打消了原来的念头，一再对自己说：“我应该把悲痛藏在微笑下面，继续生活，因为事情已经是这样了，我没有能力改变它，但我有能力继续生活下去。”

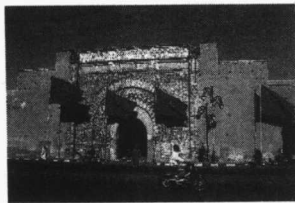
记得多年以前，毛宁是一位很红的歌手，其中他唱过的一首《涛声依旧》十分流行。那首歌里有这样几句：

“月落乌啼总是千年的风霜，涛声依旧不见当初的夜晚，今天的你我，怎样重复昨天的故事，这一张旧船票，能否登上你的客船……”

毛宁已经无法再登上往日的客船，我们也是一样。

人生是一张单程票，一去无返。

荷兰的面积和我国的台湾差不多，人口和北京的差不多，但它却是西欧三大河流的出海口，号称欧洲的门户。在荷兰首都阿姆斯特丹一座15世纪的教堂废墟上刻有非常富有哲理的一句话：



在法语中卡萨布兰卡是“白色屋子”的意思，是北非最著名的城市之一。其实，我们对这个城市的熟悉更多的还是来自年轻人最爱看的好莱坞二战大片。



福特汽车公司在1903年6月创办于美国底特律市，至今已有近百年历史。现在的福特汽车公司是世界上超级跨国公司，总部设在美国密执安州迪尔伯恩市。福特汽车公司主要生产林肯、福特牌等各类汽车。是美国也是全世界最大的汽车厂商之一。

“事情是这样的，就不会那样。”

藏在痛苦泥潭里不能自拔，只会与快乐无缘。告别痛苦的手得由你自己来挥动，享受今天盛开玫瑰的捷径只有一条：坚决与过去分手。

“祸福相依”最能说明痛苦与快乐的辩证关系，贝多芬“用泪水播种欢乐”的人生体验，生动形象地道出了痛苦的人们不太注意的正面作用。传奇人物艾柯卡的经历更传神地阐明了快乐与痛苦的内在联系。

改革开放初期，国内曾经出版了艾柯卡的传记，引起了很大的轰动。

艾柯卡靠自己的奋斗终于当上了福特公司的总经理。1978年7月13日，有点得意忘形的艾柯卡被正在妒火中烧的大老板亨利·福特开除了。

在福特工作已32年，当了8年总经理，一帆风顺的艾柯卡突然间失业了，用现在的话就是下岗了。艾柯卡痛不欲生，他开始喝酒，仿佛对自己失去了信心，认为自己要彻底崩溃了。

就在这时，艾柯卡接受了一个新挑战——应聘到濒临破产的克莱斯勒汽车公司出任总经理。

凭着他的智慧、胆识和魅力，艾柯卡大刀阔斧地对克莱斯勒进行了整顿、改革，并向政府求援，舌战国会议员，取得巨额贷款，重振企业雄风。

在艾柯卡的领导下，克莱斯勒公司在最黑暗的日子里推出了K型车的计划，此计划的成功令克莱斯勒起死回生，使公司成为仅次于通用汽车公司、福特汽车公司的美国第三大汽车公司。

1983年7月13日，艾柯卡把面额高达8.13亿美元的支票交到银行代表手里，至此，克莱斯勒还清了所有债务，而恰恰是5年前的这