

人生励志丛书

KUAILERENSHENGDEWUDAXINTAI

快乐人生的 五大心态

◆ 马银春 编著

心态决定一切,心态决定命运

心态是自己的主人

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,谁是骑师

好心态能让你成功

坏心态能让你失败

中国物资出版社

快乐人生的五大心态

马银春 编著

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐人生的五大心态/马银春编著. —北京:中国物资出版社, 2004.5

(人生励志丛书)

ISBN 7-5047-2121-2

I. 快… II. 马… III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 023617 号

责任编辑 衣 薇

责任印制 陈孟勤

责任校对 齐 岩

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址:北京市西城区月坛北街 25 号

电话:(010)68589540 邮编:100834

全国新华书店经销

香河金鑫印刷有限公司印刷

开本:880×1230 1/32 印张:10.75 字数:220 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-5047-2121-2/G·0453

印数:0001—5000 册

定价:22.00 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

前 言

进入 21 世纪之后，随着我国改革开放步伐的加快，当今社会生活发生了全方位的变化。机遇与挑战并存，这既让我们看到了前程美景，同时也让人感到生存的危机。这是好事，也是坏事。说是好事，是因为压力可以促使我们更加进取；说是坏事，是因为压力使某些人失去自控，做出一些违反常规的事情。自然，这在某种程度上会影响他们的生活质量。所以我们一定要正确地对待压力，调整好自己的心态，更好地适应社会发展的变革。

本书从五个方面结合心理学、行为学的特点，并以大量有趣的实例阐述积极生存的心态：人生历练的心态——积极心态能使你的希望扩展，是你迈向人生成功的重要因素；社会生存的心态——保持良好的心态，学会生存的技能；职业生存的心态——有一分耕耘就有一分收获，对工作要有激情，要敬业，实干，富有责任感，你才会在社会上有优良的业绩；投资理财的心态——在投资理财中，不但要有技巧，还要有良好的心态；创业致富的心态——靠你自己正确的心态、丰富的知识和智慧以及勤劳和汗水去创造财富。

编写本书的目的，是和广大读者共同探讨积极心态的重要性，怎样保持一个良好的积极的心态，如何去正确地调节自己的心态，以使我们在事业上与时俱进，完善人生。

编著者

目 录

第一章 人生历练的心态

积极心态能使你的希望扩展，它给予你实现欲望和理想的精神力量、感情和信心，积极心态是迈向成功的重要因素。

学会认知行为模式 / 1

安于淡泊，勤于敬业 / 4

富贵不淫，贫贱不移 / 6

不为虚名所累 / 8

不挡别人的财路 / 10

接受不可避免的事实 / 11

开弓没有回头箭 / 13

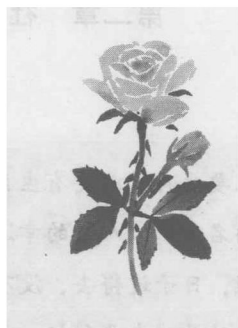
要少指责多倾听 / 15

替人保守秘密 / 16

不要为爱所累 / 18

追求学习享受快乐 / 20

要以失败者为师 / 22





不要养成拖延的习惯 / 24

抱一守终必有所得 / 26

给自己增添一点幽默 / 28

要学会推销自己 / 32

别为小事烦恼 / 35

态度决定一切 / 37

信仰使人顶天立地 / 39

拥有敏锐的洞察力 / 43

命运掌握在自己手中 / 46

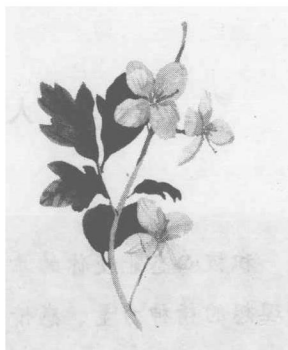
驱除十种有害的想法 / 49

坦然地面对不愉快的日子 / 51

跌倒了要勇敢地站起来 / 52

多灾多难是一笔珍贵的财富 / 54

积累你的无形资产 / 56



第二章 社会生存的心态

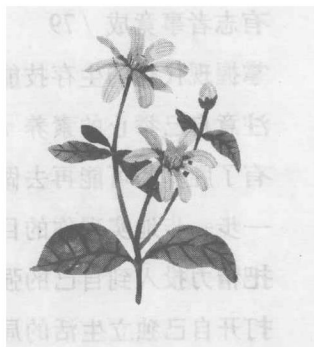
人要生存，就要有生存质量。其质量正如大哲学家尼采的名言：“人生的幸运，就是保持轻度的贫困……钱够用，日子过得去，没有太大的奢望……比生存质量更重要的是心态要积极，要平衡。精神上的富有，才会使你心理更健康，才能获得更大的幸福。”

- 社会也是一所大学 / 59
- 选择人生、金钱、生存的质量 / 61
- 世上没有绝对的公平、完美 / 63
- 让负重的自己活得更好 / 65
- 凡事不求力取要巧用智谋 / 67
- 做一个负责的人 / 71
- 有志者事竟成 / 79
- 掌握现代化的生存技能 / 81
- 注意自己举止的素养 / 84
- 有了胜算的可能再去做 / 86
- 一步一步地实现你的目标 / 88
- 把精力投入到自己的强项上 / 90
- 打开自己独立生活的局面 / 93
- 做自己人生的攀登者 / 97
- 勤奋是你成功的钥匙 / 100
- 最擅长的事最容易成功 / 105
- 做别人不愿做的事情 / 107
- 不要贸然揭开别人的面具 / 109
- 拒绝来路不明的好意 / 111
- 小处随便会留大麻烦 / 113
- 要学会审时度势 / 116
- 好马照吃回头草 / 118
- 不为名利遮望眼 / 120
- 做到激流勇退 / 130





- 赠送礼物的方法 / 131
- 切莫骄人傲世 / 135
- 心事不可随便说 / 136
- 不要轻谈失意事 / 138
- 不要为失败寻找借口 / 140
- 拉长战线保存主力 / 142
- 不要任凭性情做事 / 145
- 事越麻烦越要耐烦 / 146
- 善用见面三分情 / 148
- 求人不如求己 / 150
- 不争而胜为妙 / 152
- 人情不可透支 / 153
- 当局者迷，旁观者清 / 155
- 小不忍则乱大谋 / 157
- 不要以小利绊倒自己 / 160
- 打掉门牙往肚子里咽 / 161



第三章 职业生存的心态

对工作要有激情、敬业、实干、富有责任感，你才会从中体会到工作的愉悦，才会富有创造性，才能在群体中脱颖而出。只要你有积极的心态对待工作，你的努力和汗水换来的将是良好的业绩、领导的信赖和自身的成长进步。

- 生活的好坏取决于你自己 / 165
- 选择好你的第一个职业 / 168
- 尽快融入新工作单位 / 170
- 塑造自己敬业务实的形象 / 173
- 不要太在意素质测评 / 178
- 把工作效率看成是头等大事 / 183
- 别在工作上被人看不起 / 186
- 不要轻易转行 / 188
- 有一分耕耘就有一份收获 / 191
- 遇到工作狂主管是你的福气 / 193
- 不要当众指责你的主管 / 195
- 不要吝于提携他人 / 197
- 获得领导能力 / 200
- 理解新官上任三把火 / 202
- 合伙做事要慎重 / 204
- 做工作的主人而非奴隶 / 206
- 办公室功夫的告诫 / 208



第四章 投资理财的心态

一个有生意头脑的人，一个能洞察行情的人，一个具有良好经商心态的人，会在商场上左右逢源，稳步发展，财源广进。



- 最安全的投资方略 / 211
- 投资越早致富越快 / 213
- 要做好投资准备 / 214
- 投资的回报 / 216
- 借钱的利与弊 / 217
- 把握借钱时机 / 221
- 股市投资的长期、短期 / 223
- 看准股市交易时机 / 224
- 股市操作方法 / 227
- 增值快的邮票 / 229
- 邮市防伪技巧 / 233
- 初涉者如何获取邮市信息 / 236
- 划分邮市的主流板 / 236
- 房地产经营投资回报率高 / 237
- 房地产投资不易变现而安全 / 237
- 房地产投资收益大、风险小 / 238
- 中小投资者可选择房地产投资方式 / 238
- 投资珠宝 / 241
- 储蓄的技巧 / 244
- 购买保险的技巧 / 248
- 购买国债 / 250
- 双薪家庭的理财 / 252
- 购房的四个步骤 / 256
- 购房的财务安排 / 258



买房要关注的最新九大要素 / 261

买车的建议 / 264

准备子女教育金 / 266

为颐养天年做准备 / 270

成为百万富翁的八大步骤 / 272

第五章 创业致富的心态

财富是劳动的结果，知识的结晶。财富对每个人都会产生一定的诱惑，有的人在财富面前失去了正确的心态：利用手中的权力攫取财富；有的人不顾一切去抢劫财富；有的人坑蒙拐骗，发不义之财。正确的心态应该是靠自己的知识和智慧、靠自己的付出和劳动去创造财富。

正确面对财富 / 275

不要放弃财富梦想 / 278

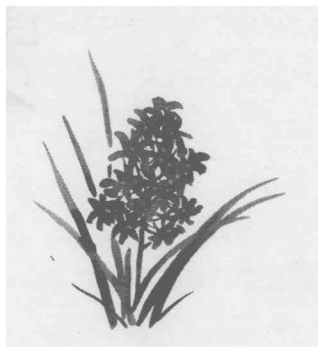
想办法赚钱 / 281

靠智慧发财 / 283

多思考就能够致富 / 287

大赚其钱实现自我 / 290

君子赚钱与小人不同 / 291





快乐人生的五大心态

KUAI LE REN SHENG DE WU DA XIN TAI

创新思维就能够致富 / 293

向前看就能致富 / 297

解读数字里面的财富 / 299

树立商业形象引来财富 / 304

做成功的创业者 / 306

创业前必须清楚三个问题 / 310

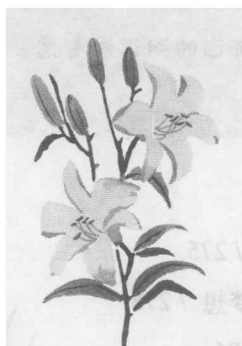
建立事业的三要素：行动、态度和环境 / 314

开创事业的基本步骤 / 319

迈出第一步你就是赢家 / 321

放手去创立自己的事业 / 326

经营者要追求最大利润 / 330





第一章 人生历练的心态

积极心态能使你的希望扩展，它给予你实现欲望和理想的精神力量、感情和信心，积极心态是迈向成功的重要因素。

学会认知行为模式

不管你在哪里工作，或是在做什么，认知行为模式可以帮助你减轻压力，减少冲突。当某些事情发生时，你也不会太过惊讶。当你学会了认知某些行为模式之后，你可以觉察出有一些问题可能发生，终止一些可能会有的争吵，并预防一些可能冒出的混乱隐忧。

如果你仔细观察同事，你会发现大多数人（包括你和我）都有惯性的动作与反应。换句话说，我们会被同样的事情干扰，被同样的状况困扰，因为同样的问题争执，对特定的行为产生防卫心理。对大多数人来说，我们压力的反应也是雷



同的。

既然如此，你就应该经常关心你的同事行为模式，认知一些会经常重复出现的负面行为与破坏性的心理。譬如说你向一位同事提出挑战，他可以马上变得自我防卫心很强，而且会开始和你争吵。这并不是说不可以向他提出工作的挑战——总是会有这样的时候——重点在于当你认知他的行为模式，明白会有什么结果之后，你就知道并不值得这样做。这会让你避免许多的冲突，事情的进展也会顺利、更节省时间。当然，要能做到这一点，你得先诚实地观察你自己的行为模式，或许是你自己先开启的争端，或是别人发生冲突，你在一边火上浇油。

或放在你部门中，就是有人无法准时地完成交代的任务——总是会慢上一天或两天。他的理由冠冕堂皇一大堆，但结果都是一样的——拖延进度。你知道他的行为模式，也知道后果会如何，那你就该预防万一，或至少不要在事情发生时觉得分外沮丧。当一件事要求绝对准时完成时，你最好避免与他同一组作业。如果非得跟他一直工作不可，你可以多挪出一点时间来，或是早一点开始工作，因为你完全知道后来的结果会如何。既然已做了最坏的打算，你至少不会有太大的压力，因为你已经知道会发生什么事了。

或许你的某个同事只要被批评，就马上会争辩不休。只要你认清这样的行为模式，在你给他建议之前，就要想一想他可能会认为这是批评而无法接受。当然，给人建议并不是不对，这完全是两回事。我所说的是一天当中不断发生的一些琐碎的评论，这常会造成毫无必要的摩擦与冲突。



或许你的同事或朋友喜欢闲话聊天。认知这样的行为模式之后，你可以在他们聊天之前，避免加入他们的谈话内容。你会明白你告诉她一个故事之后，她会去跟别的人说。即使你要她不跟别人说，甚至她答应保密，而且并无意伤人，结果都没什么两样。这并不是说她是坏人，而是她忍不住不说三道四。如果你能认知这样的行为模式，你就能掌握状况。跟她在一起时，你最好紧闭双唇，坚守秘密，除非你不在意她跟别人分享你的秘密。如果你决定要告诉她什么，那么当每个人都知道你的秘密时，也别太介意吧！那是必然的结果，也是她行为的基本模式。

我可以举的例子实在多到不胜枚举。一个小气的人总是大方不起来。一个爱嫉妒的人随时随地都可以找到嫉妒的理由。一个喜欢抢功的人碰到机会绝不放过。一个不诚实的人只要有机会就要说谎。一个神经过敏的人总是爱吹毛求疵，而不管你已经做得多完美了。一个爱迟到的人，就算你特别叮咛他，他还是会迟到。一旦你认清这些行为模式，还要跟着生气，就是自我虐待。

只要能认清行为模式，你在工作中就有主控权。你能够洞察人心，懂得选择哪些话该说，哪些话不该说；可以跟谁在一起，最好避免跟谁在一起。这也会帮助你决定最好不要跟某些人去“某些地方”。从今天开始，注意你工作领域中的行为模式，很快地，你的压力就会减轻许多了。