

一个人是否能够成功，首先要看他的态度。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、乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生；失败者刚好相反，他们的人生是受过去的种种失败与忧虑所引导和支配的。在一个人的事业上，自信心可以创造奇迹，并使一个人的才干取之不尽，用之不竭；一个自信的人，无论本领多大，总不能抓住机遇。只有把所有的才能都发挥出来，宁静的心可以使人思虑全面、深刻、敏锐，挖掘出无穷的潜能。宁静致远，意思是心境宁静，思虑可致深远。人的思虑，只有在宁静的思虑，只有在宁静的心境中才能发挥最佳的功效。世界上的事情总有光明还是暗，是欢乐还是痛苦，从本质上并不取决于处境，而主要取决于心境。当你遭遇挫折而感到愤闷抑郁的时候，向知心挚友倾诉可以使你得到疏导和缓解。一个人如果能把自己内心深处的悲痛向朋友倾诉，痛苦的过程缩短很多。逆境能培养人难能可贵的意志力量，长期的逆境生活可以锤炼人不舍之功的长期性，凝就毅力的持久性，培育出耐心、恒心、韧性和悟性。

# 解密



# 心态力量

JIEMI 易君如 / 主编  
XINTAI LILIANG

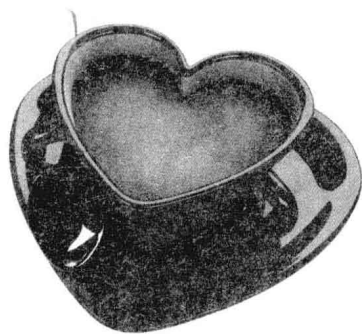
——铸造你的心态

成功之道在于心 解密心理助成功

人格（心态力量=>人格力量）

人格就是生产力 人脉才是真财富 解密人格的力量 插上成功的翅膀

# 解密



# 心态力量

## ——铸造你的心态

JIEMI 易君如 / 主编  
XINTAI LILIANG

### 成功之道在于心 解密心理助成功

人格 (心态力量) 人格力量)  
人格就是生产力 人脉才是真财富 解密人格的力量 插上成功的翅膀



 海潮出版社  
Hai Chao Press

**图书在版编目(CIP)数据**

解密心态力量:铸造你的心态/易君如主编. —  
北京:海潮出版社, 2011.6  
ISBN 978-7-80213-996-1

I. ①解… II. ①易… III. ①成功心理-通俗读物  
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 079034 号

**书 名:** 解密心态力量:铸造你的心态

**作 者:** 易君如

**责任编辑:** 王惠平 关月

**封面设计:** 宋双成

**责任校对:** 徐云霞

**出版发行:** 海潮出版社

**社 址:** 北京市西三环中路 19 号

**邮 编:** 100841

**电 话:** (010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

**经 销:** 全国新华书店

**印刷装订:** 北京龙跃印务有限公司

**开 本:** 710mm × 1000mm 1/16

**印 张:** 12.5

**字 数:** 110 千字

**版 次:** 2011 年 6 月第 1 版

**印 次:** 2011 年 6 月第 1 次印刷

**ISBN** 978-7-80213-996-1

**定 价:** 26.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

# 目 录

<<< 导 读	赢在好心态
	心态决定成功与否 / 2
	心态决定人生走向 / 3
	积极的心态和消极的心态 / 6
	树立积极的心态 / 8
	依靠积极的心态可以致富 / 9
	积极的心态使你出人头地 / 11
	好心态是可以修炼出来的 / 13
<<< 第一章	合理的思考,造就卓越的人生
	成功先生与失败先生 / 20
	消极思维是发挥潜能的人最大敌人 / 21
	如何培养信心 / 23
	信念的力量 / 24
	做自己思想王国的国王 / 26
	在心中建立“我能行”的想法 / 29
<<< 第二章	拥有对自己最大的信心
	自信是成功的源泉 / 32
	培养积极自信的态度 / 33
	积极自信的心态 / 35
	自信来自于充分的准备 / 37
	正确对待失败 / 38
	谦虚做人 / 40
	保持不断进取 / 41
	建立战胜自卑的信心 / 42

不要无端贬低自己 / 43  
改变对自己的消极看法 / 45  
将内心角落的自卑感清除干净 / 47  
转“劣势”为“优势” / 49  
如何树立自信 / 50

### <<< 第三章 时刻保持一颗奔腾的心

满怀热情才能成功 / 54  
热情是一笔无价的财富 / 56  
热情激发动力 / 58  
激发热情的方法 / 59  
培养“你很重要”的态度 / 60  
满怀激情地对待工作 / 62  
热爱你的工作 / 64  
把热忱传递给更多人 / 67  
成功者懂得自律自制 / 69  
自律与他律的关系 / 71  
在实践中自律 / 73  
培养过人的自制能力 / 76

### <<< 第四章 让宽容滋润你的心灵

学会宽容 / 80  
宽容使误入歧途者走入正轨 / 82  
气量宽宏能集群朋 / 85  
切勿直接指出别人的错误 / 87  
报复是一把“双刃剑” / 89

### <<< 第五章 保持宁静的心境

心境旷达方可致远 / 92

学会放松自己 / 94  
把烦恼的事写在纸上 / 96  
不要为小事烦恼 / 98  
挣脱孤独的束缚 / 100  
消除猜疑 / 102  
不为嫉妒所困扰 / 105  
解除贪婪的枷锁 / 107  
让浮躁的心趋于平静 / 110  
不必太计较别人的看法 / 112  
怀揣一颗平常心 / 114  
学会“制怒” / 116  
为别人超越自己而高兴 / 118  
幸福来自内心的宁静 / 119

## <<< 第六章 让乐观成为一种习惯

换个角度看问题 / 122  
做个乐观者 / 124  
走出“顾影自怜”的怪圈 / 126  
勇敢面对逆境 / 129  
坦然接受不可改变的现实 / 131  
让快乐成为一种习惯 / 133  
走出心灵的误区 / 136

## <<< 第七章 让自己的心灵保持快乐

让坏心情远离我们 / 140  
多运用“快乐思维” / 142  
让美好的回忆驱退烦恼 / 144  
掌握自己那把快乐的钥匙 / 146

- 尽享人生的三种快乐 / 148
- 接受一切变化 / 150
- 欣赏大自然 / 152
- 感恩之心是快乐的秘诀 / 154
- 常做些使别人快乐的事情 / 155
- 一份永葆快乐的秘方 / 157

## <<< 第八章 跨越逆境的泥沼

- 在逆境中磨炼自己 / 160
- 面对挫折时要转变思维 / 162
- 做一个坚韧之人 / 164
- 苦难不会持久 / 166
- 培养坚强的意志力 / 169
- 不放弃努力就不算输 / 171
- 学会在逆境中微笑 / 173
- 控制自己的情绪 / 175
- 积极地面对困境 / 177
- 摆脱失望,恢复必胜的斗志 / 178
- 逆境中依然存在希望 / 180
- 坚持不懈的力量 / 182

## <<< 第九章 突破意志障碍,成就美好人生

- 做一个自立自强的人 / 186
- 认真对待回避成功的心理障碍 / 188
- 控制精神压力 / 191
- 意志坚强,果断行动 / 192

导

读

## 赢在好心态

YING ZAI HAO XIN TAI



不管在什么样的生活环境下，只有当我们的态度积极健康的时候，才能正确地看待得失、成败；正确地处理竞争、压力；正确地对待他人、自己……总之，态度对我们的生活影响巨大。





## 心态决定成功与否

解密心态力量

铸造你的心态

JIE MI XIN TAI LI LIANG

ZHU ZAO NI DE XIN TAI

2

世界游泳冠军摩拉里很小的时候就对奥运会充满了梦想，梦想着自己将来能够成功。1984年，一个机会来临了。在洛杉矶奥运会上，他在自己擅长的游泳项目中取得了优异的成绩，但却只拿了亚军，冠军的梦想未能实现。摩拉里没有放弃，他要夺取1988年汉城奥运会金牌。可是，他的梦想在汉城奥运会预选赛时就烟消云散，他竟然被淘汰了。

之后，他把这份梦想深埋在心中，跑到康乃尔去念律师学校了。有三年时间，他很少游泳，可是他心中始终有股烈焰，他相信自己是第一流的人物，一定会拿到奥运会冠军。在距离1992年巴塞罗那奥运会不到一年的时候，摩拉里决定再次参加奥运会。很多人认为，在游泳这项属于年轻人的赛事中，他算是高龄了，看上去就像是拿着长矛戳风车的现代唐·吉珂德，他想赢得百米蝶泳赛的想法简直愚不可及。

事实上，摩拉里也认识到了这一点，他知道每个参赛选手都是一流的，但是他认为自己更是一流的。他始终保持着这种自信的心态，不停地训练，他在心中仔细规划赛程，不断地加强想象。到后来，不用一分钟，他就能在心里将比赛从头到尾像水晶般模拟一遍。他相信自己会占尽优势，超越对手，一路领先。

那一天，摩拉里真的站在了领奖台上，颈上挂着令人骄傲的金牌。凭着积极心态，实现了自己的冠军梦。

我们从摩拉里的身上可以看到，信心十足的积极心态，是运动员出成

绩的首要保证。

由此可见，一个人能否成功，关键在于他的心态。成功人士与失败人士的差别在于成功人士具有积极的心态。



## 心态决定人生走向

所谓心态即心理态度的简称，包括诸多心理修养和能力。换句话说，心态表现在人的意识、观念、动机、情感、气质、兴趣等活动中，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。

曾有人组织过这样一个试验：组织者一共找来了九个人参与自己的实验，然后对他们说：“你们九个人听我的指挥，走过这个曲曲弯弯的小桥，千万别掉下去，不过掉下去也没关系，下面就一点水。”九个人听明白之后，很快都走过去了。走过去之后，组织者打开了旁边的一盏黄灯。透过灯光，九个人吃惊地看到，桥底下不仅仅有许多水，还有几条因为饥饿正在蠕动的鳄鱼。九个人都吓了一跳，暗自庆幸自己刚才没掉下去。正在这时，组织者问：“现在你们谁敢走回来？”他一连问了几声，竟没人敢走了。组织者说：“你们只要勇敢一些，照样可以安全地走回来。不妨采用心理暗示的方法，想象自己就是走在坚固的铁桥上……”他鼓励、诱导了半天，终于有三个稍微勇敢一点的人站起来，表示愿意尝试一下。第一个人颤颤巍巍地走回去了，但比来的时间多花了一倍；第二个人心理

恐惧，哆哆嗦嗦地走了一半再也坚持不住了，吓得趴在了桥上；第三个人才走了三步就吓趴下了。组织者这时打开了所有的灯光，大家这才发现，在桥和鳄鱼之间还有一层保护网，由于网是黄色的，所以刚才在黄灯下看不清楚。这下，除了一个人担心网不结实不敢过桥外，其余五个哗啦哗啦都又过去了。

这个试验很好地证明了一个道理：心态对一个人具有巨大的影响力。

狄更斯说：“一个健全的心态，比一百种智慧更有力量。”由于心态能左右一个人的一切，所以，一个人有什么样的心态，便有什么样的人生，心态决定人生。请看这样一个故事：

大概是80年前，福建某贫穷的乡村里，住着兄弟两人。他们不想在这个穷困的环境中潦倒一生，便决定离开家乡，到海外去谋发展。大哥好像幸运些，被奴隶般地卖到了富庶的旧金山，弟弟则被卖到了穷困的菲律宾。

40年后，兄弟俩又幸运地聚在了一起。哥哥当了旧金山的侨领，拥有两个餐馆，两个洗衣店和一间杂货铺，而且子孙满堂。子孙中有些继承衣钵，有些成为杰出的工程师或程序设计师等科技专业人才。弟弟呢？居然成了一位享誉世界的银行家，拥有在东南亚占有相当分量的山林、橡胶园和银行。经过几十年的努力，为什么兄弟两人在事业上的成就，却有如此的差别呢？

兄弟俩聚在一起，不免谈起分别以后的遭遇。哥哥说：“咱们到白人的社会，没有什么特别的才干，唯有用一双手给白人煮饭，为他们洗衣服。总之，白人不肯做的工作，咱们华人统统顶上了，生活是没有问题的，但事业却不敢奢望了。例如我的子孙，虽然读了不少书，却不敢存有任何妄想，只是安安分分地去担当一些中层的技术性工作来谋生。至于要进入上层社会，恐怕很难办到。”

了解到弟弟这般成功，做哥哥的不免羡慕起弟弟的幸运。弟弟却说：

“幸运是没有的。我初来菲律宾的时候，也无一例外地从事一些所谓低贱的工作，但由于我相信没有中国人做不了的事情，不久便发现当地有些人缺乏进取精神，便着手他们放弃的事业，慢慢地收购和扩张，生意便逐渐做大了。”

这是一个真实的故事，它反映了海外华人的奋斗历史，也告诉我们：影响我们人生的绝不仅仅是环境，心态控制了人的行动和思想，同时，心态也决定了我们的人生。

人的心理态度是决定人生命运的舵手。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，谁是骑师”。佛家常说：“物随心转，境由心造，烦恼皆由心生。”说的是一个人有什么样的精神状态，就会产生什么样的生活现实。

人的生活并非只是一种无奈，它是可以由自身主观努力去把握和调控的。人生的方向是由“心态”来决定的，“心态”的好坏足以明确我们构筑的人生的优劣。心态的不同必然导致人格和作为的不同，甚至会有天壤之别：不良的心态是形成不良性格与不良人生的根源，而好的心态却能带领我们走向人生的辉煌。

心态是我们命运的控制塔，事实上，它是我们唯一能够完全掌握的东西。只有我们以积极、健康、乐观的心态对待生活、工作，才能获得健全又高品质的人生。



## 积极的心态和消极的心态

解密心态力量

铸造你的心态

JIE MI XIN TAI LI LIANG

ZHU ZAO NI DE XIN TAI

6

著名成功学家拿破仑·希尔说：“人与人之间只有很小的差异，但这种很小的差异却往往造成巨大的差别，很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差别就是成功与失败。”

在推销界，广泛流传着这样一个故事：两个欧洲人到非洲去推销皮鞋。由于炎热，非洲人向来都是打赤脚。第一个推销员看到非洲人都打赤脚，立刻失望起来：“这些人都打赤脚，怎么会要我的鞋呢？”于是放弃努力，失败、沮丧而回；另一个推销员看到非洲人都打赤脚，惊喜万分：“这些人没有皮鞋穿，这皮鞋市场大得很呢。”于是想方设法，引导非洲人购买皮鞋，最后发大财而回。

这就是一念之差导致的天壤之别。同样是非洲市场，同样面对打赤脚的非洲人，由于一念之差，一个人灰心失望，不战而败；而另一个人满怀信心，大获全胜。

人的心理状态一面装饰着“积极的心态”五个字，另一面装饰着“消极的心态”五个字，积极的心态具有吸引真、善、美的力量，而消极的心态则完全排斥他们。正是消极的心态剥夺了一切使你的生活具有价值的东西。

对于那些具有积极心态的人来说，每一种逆境都含有等量的或更大利益的种子。有时似乎是逆境，其实是上升的好机会。你愿意花费时间从事思考以便决定你怎样才能把逆境化为等量或更大的利益吗？请这样回答：

“我当然愿意！”

不要让自己老是觉得委屈，顾影自怜。成功是由那些具有积极心态的人取得的，并为那些以积极的心态努力不懈的人所保持。

积极向上的心态是成功者最基本的要素。

记住！你认识到自己的积极心态的那一天，也就是你遇到最重要的人的那一天；而这个世界最重要的人就是你！你的这种思想、这种精神、这种心理就是你的法宝，你的力量。

积极的心态必须是正确的心态。正确的心态总是具有“正性”的特点，如忠诚、仁爱、正直、希望、乐观、勇敢、创造、慷慨、容忍、机智、亲切和高度的通情达理。具有积极心态的人，总是怀着较高的目标，并不断奋斗，以达到自己的目标。

消极的心态则具有与积极的心态相反的特点。如果说，积极是人类最大的法宝，那么，消极就是人类致命的弱点。决不能低估消极心态的排斥力量，如不重视，你未必是它的对手。它能阻止人生的幸运，不让你受益。如果不能克服这一致命的弱点，你将失去希望之所在，并失去希望之所由，悲伤、寂寞、烦躁、颓废、痛苦将围绕着你，你的世界将因此毁灭。

不！我们不要这样。我们虽有很多弱点，但我们不是弱者。我们要树立积极心态，摆脱消极心态，成为一个快乐的强者！



## 树立积极的心态

积极的心态是无价的，如果你能拥有一个积极的心态，你就能获得你想要的一切。因为，积极的心态能让你树立起必胜的信念，而信念会使你充满前进的动力。它可以改变险恶的现状，带来令你难以相信的圆满结果。

奇迹是心态积极的人创造出来的。一个人如果是个积极心态者，喜欢接受挑战和应付麻烦事，那么障碍或挫折在他眼里，就不值得一提。

有这样一个故事：

有两位年届70的老太太，一位认为自己到了这个年纪已算是人生的尽头，于是，便开始料理后事，等待死亡的降临；另一位却认为，一个人能做什么事不在于年龄的大小，而在于怎么想。于是，她在70岁高龄之际开始学习登山。在95岁那一年，她登上了日本的富士山，打破了征服此山最高年龄的纪录。她就是著名的胡达·克鲁斯老太太。

这就是积极心态的力量。同一件事由两种不同心态的人去做，其结果则必然相反，心态决定人的命运。不要因为我们的心态而使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。

也许你不相信积极心态的力量，但你要知道，如果你能拥有一个积极的心态，你的世界就会完全改观。你看：桑叶能变成丝绸；黏土能变成堡垒；柏树能变成殿堂……如果桑叶、黏土、柏树经过人的创造，可以成百上千倍地提高自身的价值，那么，你为什么不能使自己身价提高百倍呢？

怎样才能做到呢？那就是要建立积极的心态。

要建立积极的心态，首先不要害怕人生会遭遇挫折。摔倒了，再爬起来，不要灰心，因为每个人在抵达目标前都会遭遇挫折。

世上无难事，只怕有心人。拿破仑·希尔说过：“把你的心放在你想要的东西上，使你的心远离你所不想要的东西。”对于有积极心态的人来说，每一种逆境都含有等量或者更大利益的种子。

其次就是要百分百投入，一切的一切关键就在于投入，投入代表热爱和激情，投入才能获得愉快。看一场球就想自己去打一场，做一顿饭就一定做得有色有味，写一篇文章会深入其境，看一部好的电影会热泪盈眶，进行一项研究会废寝忘食……对积极的人来说，一切都那么吸引人，那么有趣味。而激情投入的结果无疑将增大成功的可能性。如果不想在临终前对自己一生的行为有丝毫的后悔，就要用尽全力去做。

积极投入人生，会使你很快发现自己的长处和短处，从而正确评价自己，根据自己的目标制定出适合自己的行进方式，缩短走向成功目标的距离。

如果你能够树立积极的心态，身处逆境、遭遇挫折时乐观向上，全身心地投入到人生中去，那么你就会发现自己充满力量，就会使自己身价倍增，就会有一个成功的人生。



## 依靠积极的心态可以致富

多年以前，依靠“积极的心态”致富的克里曼·斯通先生到密执安



州福灵特房地产经纪人委员会的一个午餐聚会上发表演讲。演讲之前，斯通与坐在他左边的一位绅士闲谈，问那位绅士生意怎样。绅士开始滔滔不绝地抱怨生意是如何的糟糕透顶。

他告诉斯通，通用汽车公司正在罢工，在这种时候没有人会从别人手里购买任何东西。“事情太糟糕了，人们连鞋子、衣服、汽车甚至连食品都不买，当然也不会买房子。我好长时间一座房子也没卖掉，真不知道怎样才能完成合同。”他抱怨道，“如果罢工不马上结束，我就要破产了。”

后来，斯通转向坐在右边的一位夫人，问道：“哦，怎么样？”

“哦，您知道，斯通先生，通用汽车公司正在罢工，”她露出一个舒展而甜美的微笑说：“所以生意会像奇迹。”

“为什么？”

她说：“几个月以来人们第一次有了空闲时间为布置理想的家去逛商店买东西，有些人可以花半天时间来看一幢房子。他们从小阁楼一直检查到隔热层。他们测量每一英寸面积，从厕所、壁橱到房屋地基，无一放过。我甚至碰到过一对夫妇自己查找地界线。这些人知道罢工是会结束的，他们对美国经济有信心，但最重要的是，他们知道现在买房子比以后再买要便宜。这样一来，生意就会很兴隆。”事实证明，这位女士积极的想法是正确的，她在罢工期间积累了大量的财富。

一个人由于罢工而破落，另一个却由于罢工而发财了。外部条件相同，但他们的心态却大相径庭，因而获得的财富也相差甚远。

记住：你的生意好坏从来不是由外界决定的，而是由你的心态决定的。如果你的心态消极了，你的事业也会停滞不前。如果你的心态积极，你的事业也会兴旺发达。积极的心态是致富的前提，依靠积极的心态可以获得财富。