

心态的力量

马银春·编著

Xintai
de liliang

心态的力量，是人生的正能量。

每个人的心里都潜藏着巨大的力量，那就是心态的力量。
一旦唤醒这种力量，每个人都有可能增强心力，
给自己足够的正能量，做最强大的自己。

中国商业出版社

心态的力量

马银春·编著

Xintai
de liliang

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心态的力量 / 马银春编著. —北京 : 中国商业出版社, 2013. 12

ISBN 978-7-5044-8286-0

I. ①心… II. ①马… 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 (2013) 第 260451 号

责任编辑: 郭 强

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

三河市灵山装订厂

* * * * *

710×1000 毫米 16 开 15.5 印张 200 千字

2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)



前言

FOREWORD

在这个世界上，每天都有很多令人惊奇的事情发生：

一个非裔女人为什么登上了美利坚合众国国务卿的宝座？

一个被称作无赖的女人，最后却成为了基督科学教派的创始人。

一位被医生判定为死期的病人，却奇迹般地走向了自我康复，依然活得好好的。

一个失去听力的音乐家竟然能用皮肤捕捉声音。

一位 95 岁高龄的老太太，却奇迹般地登上了日本的富士山，打破了征服此山最高年龄的世界纪录。

一个原本其貌不扬的女孩能在转眼间变成美丽的公主。

一个普通的家庭妇女竟能承受 4 倍于自己体重的重物。

一个下身曾被严重烧伤并被医生断言不能活下来的人，竟能打破一英里长跑的世界纪录。

.....

这些故事都是发生在这个世界上的真实事情——是什么让他们激发了生命潜能，创造了如此的奇迹？

是心态的力量！是心态的正能量！心是引爆力量的源泉，是成就一切的根本。积极的心态是引爆内心正能量的终极秘密，是创造奇迹、改

变命运的强大的效应。

成功其实就是心态能量的获取、运用，可以说每个人身上都有巨大的能量，而成功者之所以成功，他们的最大秘密就在于心态正能量的获取与运用，也正是本书要和每一位读者分享的神奇力量。

本书意在帮助人们发现、开拓和利用潜伏在心中的能量，唤醒心态的正能量，激发内心的强大力量。一旦你的内心沉睡的巨人被唤醒，每个人都有无限可能。

目 录

CONTENTS

第一章 什么样的心态，什么样的人生

1. 想什么就是什么 /3
2. 你对了，世界就对了 /7
3. 心态转变，一切都会转变 /9
4. 不同的心态，不同的人生 /12
5. 不同的心态，幸福感也不同 /15

第二章 心是引爆力量的源泉

1. 积极的心态创造生命的奇迹 /19
2. 积极心态，让不可能成为可能 /21
3. 积极心态，精神力量会倍增 /23
4. 好心态，能激发出巨大潜能 /25
5. 只有想不到，没有做不到 /29
6. 大灾面前，保持镇定就有奇迹 /30
7. 生活再艰辛，精神也不能垮掉 /32

第三章 你光明，世界就不黑暗

1. 心态改变，人生就能改变 /37

2. 远离浮躁，才能静静地成功 /40
3. 保持年轻心态，你就年轻 /42
4. 强烈信念是一切成功的根本 /46
5. 心态好了，事就顺了 /50
6. 改变心态，改变状态 /52
7. 改变心态，改变体态 /54

第四章 心力——成大事的强劲动力

1. 握住自信，实力才能发挥出来 /61
2. 心有多大，版图就有多大 /63
3. “野心”大，做的事才能大 /65
4. 恒心，让你打不败压不跨 /68
5. 成功始于胆量，有胆量才能成功 /69
6. “忍”是成功的必要手段 /72

第五章 内心的修为，事业成功的根本

1. 挺住！成功就会来 /77
2. 从失败中学习，从失败中成长 /80
3. 逆境，会让你拥有坚强 /82
4. 绝地也能生花 /85

第六章 敞开心胸，让生命的力量源源进入

1. 运用心态的力量来治病 /93
2. 快乐生活，是健康的基本原则 /96
3. 治病先治心 /98
4. 情绪与脏器 /102

- 5. 影响心理健康的主要因素 /106
- 6. 消除心理障碍的方法 /107
- 7. 做体操，舒缓心灵 /111

第七章 阳光总在风雨后

- 1. 走出困境：需要心力，也需要智慧 /115
- 2. 迎难而上，走出痛苦的人生沼泽 /117
- 3. 做自己的救世主 /119
- 4. 最可靠的人是你自己 /122
- 5. 拆掉心中的那堵墙 /124
- 6. 挖掘自身的潜能量 /126

第八章 走出不幸就是幸福

- 1. 心力——让不幸演变成幸福 /131
- 2. 心态能改变恶劣的现状 /133
- 3. 超然的心态，能帮你走出不幸 /135
- 4. 自己救自己，就一定能改变命运 /137
- 5. 坚韧：解决一切不幸的法宝 /139
- 6. 磨难：让生命更有强度 /141
- 7. 成功是一种意志力的较量 /143

第九章 心若美好，一切都好

- 1. 把烦恼看开 /149
- 2. 把名利看轻 /152
- 3. 把得失看透 /155
- 4. 把恩怨看破 /157

5. 把财富看淡 /159

第十章 调节心理，应对生活

1. 调节自我封闭心理 /165
2. 大学生要注意心理调节 /167
3. 面对就业，不断调节自己的心理 /171
4. 在竞争压力面前调节自我情绪 /175
5. 失恋后需要自我心理调节 /178
6. 调整心态，渡过婚姻危机 /180
7. 人到中年需要自我调节 /182
8. 用读书调节空虚心理 /187
9. 心理烦恼需要自我调节 /190
10. 面对财富，需要自我心理调节 /192
11. 让自己“色”些，运用色彩来调节心情 /195

第十一章 培养心态，做最强大的自己

1. 换一个角度，换一种心情 /201
2. 生活是现实的，你要接受它 /203
3. 生活是不公平的，你要去适应它 /205
4. 改变不了环境，就改变自己 /207
5. 生活是一个个难题，要学会承受它 /208
6. 要学会自我暗示 /210

第十二章 平衡情绪，发挥心力

1. 个性与情绪 /215
2. 摆脱情绪，激发心理潜力 /217

3. 化解情绪冲突的方法 /221
4. 良好的情绪助你成功 /224
5. 调整情绪有技巧 /226
6. 成功者需要情绪的约束力 /229
7. 管理好自己的情绪 /230
8. 不良情绪影响人际关系 /233

C第一章 Chapter1

什么样的心态,什么样的人生

不同的人，对待同一事物会有不同的心态。

不同的人：同样遭遇 + 不同态度 = 不同人生。

同一个人：同样遭遇 + 不同心态 = 不同的局面。

选择什么样的心态，就会有怎么样的人生。

1. 想什么就是什么

有这样一个故事：

瓦伦达是美国一个著名的高空走钢丝表演者，在一次重大的表演中，不幸失足身亡。他的妻子事后说，我知道这次肯定要出事，因为他上场前总是不停地说，这次太重要了，不能失败，绝不能失败；而以前每次成功的表演，他只想着走钢丝这件事本身，而不去管这件事可能带来的一切。

后来，人们就把专心致志做事本身而不去管这件事的意义，不患得患失的心态，叫做“瓦伦达心态”。

美国斯坦福大学的一项研究也表明，人大脑里的某一图像会像实际情况那样刺激人的神经系统。比如当一个高尔夫球手击球前一再告诉自己“不要把球打进水里”时，其结果往往事与愿违，他的大脑里往往就会出现“球掉进水里”的情景，结果球大多都会掉进水里。

这项研究从反面证实了瓦伦达心态。事物的法则就是这样：如果太注重成功就对失败产生恐惧，结果往往事与愿违而真的走向失败。正如美国足球联合会前主席戴伟克·杜根所说：“你认为自己被打倒了，那你就是真的被打倒了。你认为自己屹立不倒，那么你就会屹立不倒。你想胜利，又认为自己不能，那你就不会胜利。你认为你会失败，你就失败了。”

这句话充分说明了，我们的心态与我们的成败有着密切联系，可以说我们的人生是由我们的心态决定的。我们选择开心，那我们就开心；我们选择痛苦，那我们就痛苦；我们选择自强自立，那我们就不会打倒

……总之，你选择了什么样的心态，你就会有怎样的结果。

有这样一个故事：

山顶上，狼吃了一只羊。恰好被狐狸看见了，狐狸扯开嗓子大喊起来。

狐狸本来要喊的是：“羊被狼吃了。”但发生了口误，喊成了：“狼被羊吃了。”风儿把狐狸的话吹遍了山林。

羊群听到喊声，精神大振。它们说：“不知哪位同胞给我们羊出了气、争了光，看来狼并不可怕！我们还等什么？冲上去，找狼算总账！”

羊群潮水般地向狼发起了攻击！

同时，狼群也听到了狐狸的喊声，它们一起愣住了：“这是真的吗？如果是真的，那也太可怕了！如果不是真的，狐狸为什么说得如此肯定呢？”

就在它们六神无主的时候，大批红了眼的羊冲到狼群跟前。狼群惊慌失措，撒腿四处奔逃。

这场“游戏”很快结束了，羊和狼后来也都知道真相。它们分别谈了自己对这件事的感想。

羊说：“胜利的消息无疑会激励斗志，即使这个消息并不确切。否则，我们怎么会向狼发动攻击并取得胜利呢？”

狼说：“我们过于相信自己的耳朵却忽略了脑子的功能。否则，我们怎么会蒙受如此奇耻大辱？我们不是被羊打败的，而是被自己打败了！”

从上面的例子来看，以什么样的心态来主导自己的行为，就会出现什么样的结果。

如果一个人总是以消极不健康的心态看人待事，那么他就会觉得自己身边无比黑暗，脚下无路、危机四伏，自己很难被别人所接受与认可，做事处处失败。而失败反过来加强心态的消极，人生因此陷入恶性循环当中，导致接连不断的失败也是必然的。

如果我们以自信的心态，并不断地加以创造，那些泄气的、沮丧的消极思想就没有机会占据我们的头脑。只有当我们无所事事的时候，恐惧、担心、焦虑、憎恨、嫉妒等才有机可乘，来破坏我们的心智。而当积极的思想正在忙于某事时，我们根本无暇理会那些消极思想。所以，试着让自己忙起来就会摆脱那些消极思想。

下面的两个故事，就是不同的心态带来的不同的结果：

第一则：在推销员中，流传着这样一个故事——两个欧洲人到非洲去推销皮鞋。由于天气炎热，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，怎么会要我的皮鞋呢？”于是放弃努力，失败而归；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，皮鞋市场大得很呢！”于是想方设法，引导非洲人购买皮鞋，最后发大财而归。

第二则：有个叫塞尔玛的女人陪丈夫驻扎在一个沙漠的陆军基地里。她常常一个人留在陆军的小铁房子里，天气炎热，没人聊天，而当地的土著居民也不懂英语。她非常难过，于是写信给父亲，说要丢开一切回家去。她父亲的回信只有两行，却完全改变了她的生活：

两个人从牢房的铁窗望出去：一个看到泥土，一个却看到了星星。

塞尔玛一再读这封信，感到非常惭愧，决定要在沙漠中寻找星星。于是她开始和当地人交朋友。他们的反应使塞尔玛非常惊奇：她对他们的纺织、陶器表示兴趣，他们就把他们最喜欢但舍不得卖给观光客人的纺织品和陶器送给了她。在那里她研究那些引人入胜的仙人掌和各种沙漠植物、物态，观看沙漠日出、研究海螺壳，发现这些海螺壳是十几万年前、这沙漠还是海洋时留下来的……原来难以忍受的环境变成了令人兴奋、流连忘返的奇景。

一念之差，是她把原来人为恶劣的情况变成了一生中最有意义的冒险，并为此写了一本书，以《快乐的城堡》书名出版了。她从自己的

“牢房里”看出去，终于看到了星星。

拿破仑·希尔说：一个人是否能成功，关键看他的心态。拿破仑·希尔告诉我们：我们的心态在很大程度上决定着我们的成败。

有一位女教师，她对学生的要求非常高，如果谁考试没有达到80分以上，就要到学校的操场跑步，吓得同学们心惊胆战。同学们上她的课都非常认真，但是天有不测风云，在一次，60多人参加考试中，有些人可能过于紧张或是准备不够充分，其中有20多人成绩没有达到80分，结果这20多人不得不去跑步，跑完步回到教室，有两个人坐到风扇下扇凉，其中一个悲观者说：“我恨死这个老师了，对我们这么严格，她怎么会想出这么狠毒的招数呢，她怎么能让平常只考40~50分的学生，一下子考得80分呢，这不是为难我们吗？真是太过分了，我以后都不听她的课了，哼！气死我了。”

坐在她旁边的那个乐观者听了说：“何必为这么小的事而生气呢，你要是真生她的气，为什么不用行动来证明给她看，让她知道其实你也很棒，是一名好学生呢？”

几年后，悲观的那个人，遇到困难，都痛苦地哀叹；而那个乐观者，遇到困难，就放松自己的心情，想办法解决问题，成了一番大事业。

心态是一柄双刃剑，积极的心态就会帮助你走向成功；消极的心态就会把你推向失败。由此可见，心态的不同，命运也不同。正所谓，心态决定命运。

2. 你对了，世界就对了

有一个故事：

美国一家铁路公司，有一位调车员叫尼克，他工作认真负责，不过有一个缺点，就是他对自己的人生很悲观，常以否定的眼光去看世界。有一天，同事们为了赶着去给老板过生日，都提早急急忙忙地走了。不巧的是，尼克不小心被关在了一辆冰柜车里，无法把门打开。于是他在冰柜里拼命地敲打着、叫喊着，可由于除他之外全公司的人都走完了，没有一个人能来给他开门。尼克的手敲得红肿喉咙喊得沙哑，也没有人理睬，最后他只得绝望地坐在地上喘息。他想，冰柜车里的温度在零下20度以下，如果再不出去肯定会被冻死的。他越想越可怕……当第二天公司职员打开冰柜时，发现了尼克的尸体。同事们感到十分惊讶，因为冰柜车里的冷冻开关并没有启动，而这巨大的冰柜车里也有足够的氧气，尼克竟然被冻死了！

从这个故事中，我们不难看出：有什么样的心态，就有什么样的结果。心态是非常重要的。一个人虽然不能拥有一个好的生活、好的事业，但可以拥有一个好的心态。因为，一个好的心态决定一切。

心态决定一切，心态决定命运。正如作家闫燕说的那样：“积极健康的心态可以成就人生，而消极不良的心态则会将其毁灭。做人，要有阳光一样明朗的心态，才能幸福的一生。”是的，心态变了，世界也就变了。

人生的道路上难免有一些坎坷、磨难，重要的是看你使用是什么样的心态去看待它们，去解决它们。不要因为眼前一时的困难而气馁、放