

◆ 心态是命运的控制塔，心态决定我们人生的成败 ◆

在平庸中超越自我！在非凡中体味成功！

你不能左右天气，但你可以改变心情；

你不能改变容貌，但你可以展现笑容；

你不能操纵命运，但你可以调整心态。

心态 决定命运

全集



谢 普 编 著



• 北京燕山出版社 •

心态是命运的控制塔，心态决定我们人生的成败◆

在平庸中超越自我！在非凡中体味成功！

你不能左右天气，但你可以改变心情；

你不能改变容貌，但你可以展现笑容；

你不能操纵命运，但你可以调整心态。

心态 决定命运全集

常州大学图书馆
藏书章

谢 普 编著



• 北京燕山出版社 •

图书在版编目(CIP)数据

心态决定命运全集:白金版/谢普编著. -北京:北京燕山出版社, 2010.7
ISBN 978 - 7 - 5402 - 2360 - 1

I. ①心… II. ①谢… III. ①成功心理学 - 通俗读物
IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 132047 号

心态决定命运全集:白金版

总 策 划:王丙杰

责任编辑:马明仁 金贝伦 满 懿

封面设计: 工作室

地 址:北京市宣武区陶然亭路 53 号

邮 编:100054

出 版:北京燕山出版社

发 行:全国各地新华书店

印 刷:北京市施园印刷厂

版 次:2010 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开 本:16 开 710 × 1000 毫米

字 数:280 千字

印 张:20

定 价:29.80 元

版权所有,盗印必究

如有印装质量问题,请与印刷厂联系

前 言

人与人之间并没有多大的区别。但为什么有些人能赚更多的钱,拥有不错的工作,良好的人际关系,健康的身体,整天快快乐乐地享受着高品质的人生,过着高质量的生活,而有些人却与此无缘呢?心理学家发现,这个秘密就是“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,要么生命驾驭你,你的心态决定谁是坐骑,谁是骑师。”

积极的心态可以吸引财富。魔鬼定律里面有一个公式,即心态决定行动,行动决定报酬,报酬反作用于心态。如果心态很积极,那行动必然很积极,创造的财富必然多,同样地,获得的报酬必然高,较高的报酬必然又进一步刺激心态,使心态更积极,从而形成良性循环。反之,如果心态很消极,导致行动很消极,创造的财富很少甚至不能创造财富,那么获得的报酬必然低,较低的报酬同样刺激心态,使心态更加消极,最终形成恶性循环。积极的心态创造人生,消极的心态消耗人生。积极的心态是成功的起点,是生命的阳光和雨露,让人的心灵成为一只翱翔的雄鹰。消极的心态是失败的源泉,是生命的慢性杀手,使人受制于自我设置的某种阴影。选择了积极的心态,就等于选择了成功的希望;选择消极的心态,就注定要走入失败的沼泽。如果你想成功,想把美梦变成现实,就必须摒弃这种扼杀你的潜能、摧毁你希望的消极心态。“人定胜天”,最关键的因素就是人自己。让我们摆脱失败的借口,寻求成功的方法,永葆积极的心态,相信成功的这一天将不会遥远!

“目标”是最重要的,方法是自己想出来的。如果连自己的心态都把握不好的话,那就更别说做别的事情!



目 录

第一章 心态决定命运

谁说环境决定人生	1
心态的力量	3
心态决定创业成败	4
乐园就在你心里	6
成功者的思想食谱	8
积极的心态——PMA 黄金定律	10
成功创业的 17 种心态	13
积极心态的修炼	19

第二章 感谢生活的馈赠

靠优化性格去成功	21
为你的性格注入优越的因素	29
培养自信的心态	40
展示直言不讳的性格	41
以情动人,以理服人	42
杜绝这份谦让	44
正义是必不可少的	45
放宽心态踏实做人	47
敢于说“不”的性格	49
善于制造交际优势	50
善于化解误会	52



巧妙地走出尴尬	54
学会随机应变	56
与领导相处的几个方面	57
对下属要有张有弛	59
原谅曾伤害过你的人	61
健康是好性格的开端	62
性格造就气质	64
性格决定成就	66
什么才是健全的性格	67
性格障碍不利于身心健康	68
心理健康的指标	70

第三章 积极心态缔造积极结果

如何培养积极的心态	74
一切皆有可能	78
培养乐观精神	79
经常使用自动提示语	81
激励可以改变心态	85
通过赞美激励别人	88
喊别人的名字	90
记得尘封往事	91
爱可以激励别人	92

第四章 潜能源于好心态

人人都有巨大的潜能	94
积极心态激发潜能	97
变不可能为可能	100
消极心态限制人的潜能	102
人们往往低估了自己的潜能	104
超越缺陷发挥潜能	106



激发潜能自我激励法	108
潜能需要在实践中开发	110

第五章 成功出现于最后一秒

有目标才会成功	113
目标的作用	115
如何设定目标	119
自我定位	124
赚钱是人生目标吗	125
做一个“白日梦”	127
确立目标付诸行动	129
化目标为现实的步骤	130
献身目标	134

第六章 树立企图心态

心灵的望远镜	136
导航心灵的灯塔	137
善用你的野心	139
穷人最缺少的是什么	141
心理高度决定行为高度	142
一定要就一定能够	143
向不可能挑战	144

第七章 树立自信心态

认识自我——我是谁,谁是我	148
改变别人不如改变自己	152
我成功,因为我志在成功	154
西点军校的试验	155
信心的力量——从演员到总统	157



海伦·凯勒的一生	159
夏洛蒂的作家梦	162
自信者的姿态	164
建立自信的方法	166
相信你是独一无二的	171
心理暗示建立自信	173

第八章 树立执着心态

做自己情感的统治者	184
自制——一种难得的美德	186
先控制自己才能控制别人	187
有自制力才能抓住成功的机会	189
付出的终会回来	190
控制情绪创造新境界	192
总统的修养	195
洛克菲勒刺激律师愤怒	196
愤怒使弗雷变成银行家	198
戴约瑟巧妙转移愤怒	199
要学会控制情绪	200

第九章 树立进取心态

成功在于坚持	203
行百里者半九十	204
只要再坚持一下	205
永不放弃——丘吉尔的演讲	206
平庸者的成功和聪明人的失败	208
不可丧失“再拼一下”的心态	211

第十章 挣脱消极心态的束缚

认识你心态的另一面	214
-----------------	-----



消极心态使你成为一个失败者	216
充分认识消极心态	219
消极的心态会排斥财富	221
警惕成才致命心态缺陷	222
克服狭隘心理	226
业精于勤荒于嬉——惰性	228
抛开消极心态	230

第十一章 挣脱自卑心态的束缚

自卑的产生	236
克服自卑心理的法宝	240
战胜自卑获取信心	243
莫让自己打败自己	246
自卑与超越	248
不必完美	250
自我暗示超越自卑	253
接受自我	254

第十二章 挣脱浮躁心态的束缚

关于心浮气躁	256
我们为什么会如此浮躁	258
不付诸行动难以获得成功	260
烦恼都是自找的	262
嫉妒别人会阻碍自己成功	264
浮躁在工作方面的表现	267
骄傲自满要不得	269
抱怨生活不如改变生活	270
乐观地面对人生	272
拭去心灵深处的浮躁	274



第十三章 挣脱挫折心态的束缚

不经挫折 难获成功	277
失败未必是成功之母	287
不要以为优秀者总能成功	291
如何反败为胜	293
毅力要与行动结合	295
征服自己,你就会征服一切	300
失败仅仅是一个插曲	304
勇于献身科学的诺贝尔	305



第一章 心态决定命运

成功学的始祖拿破仑·希尔说,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有积极的心态,即 PMA(Positive Mental Attitude)。而失败人士则习惯于用消极的心态去面对人生。消极的心态,即 NMA(Negative Mental Attitude)。

积极的心态创造人生,消极的心态消耗人生。

积极的心态是成功的起点,是生命的阳光和雨露,让人的心灵成为一只翱翔的雄鹰。

消极的心态是失败的源泉,是生命的慢性杀手,使人受制于自我设置的某种阴影。

选择了积极的心态,就等于选择了成功的希望。

选择消极的心态,就注定要走入失败的沼泽。

如果你想成功,想把美梦变成现实,就必须摒弃这种扼杀你的潜能、摧毁你希望的消极心态。

谁说环境决定人生

目前一般人都认为,人性是环境与制约作用的产物。的确,制约作用对人的影响极大,但若认为人的意志无法克服社会制约,未免大错特错了。

不过,这类“决定论”相当盛行,可分为三大类:

一、基因决定论:认为人的本性是祖先遗传而来。你的脾气不好,那是因为祖父母就是这样,借着基因承袭到你身上。



二、心理决定论:强调你的个性是父母种下的果。父母的教养方式与童年的经验,造就了今日的你。你从不敢出头,因为从小爸妈告诫不可以这样。你每次犯错都内疚不已,因为你忘不了小时候表现欠佳所受到的排斥与心理伤害,以及被拿来与别人比较的感受。

三、环境决定论:主张环境决定人的本性。周围的人与事,例如老板、配偶、子女,或者经济状况、国家政策,都可能是影响因素。这种理论是根据俄国心理学家巴甫洛夫以狗为实验,所得出的“刺激—回应”理论。也就是我们对某一刺激的回应,受制约作用所左右。

这些理论是否正确,是否能自圆其说,有待商榷。且看下面这则故事:

一个人嗜酒如命且毒瘾甚深,有好几次差点把命都送了。

这个人有两个儿子,年龄相差一岁。其中一个跟父亲一样有很重的毒瘾,靠偷窃和勒索为生,后因犯了杀人罪而坐牢。另外一个儿子可不一样了,他担任一家大企业的分公司经理,有美满的婚姻,有三个可爱的孩子,既不喝酒也没吸毒。

为什么同出于一个父亲,在完全相同的环境下长大,两个人却又有着不同的命运?一次访问中,有记者问起造成他们现状的原因,二人竟是同样的答案:“有这样的父亲,我还能有什么办法?”

在生活中,我们总是说有什么样的环境就有什么样的人生。这实在是再荒谬不过了。影响我们人生的绝不是环境,而是我们对这一切有什么样的心态。面对人生逆境或困境时所持的态度,远比任何事都来得重要。

人在智力上是有差别的,但是差别很小,智力超常和智力低下者都占极少数,不到3%。谁都羡慕神童,期望自己有超常的智力,但是智商超常就等于前途无量吗?任何人从事任何职业和活动,都需要有一定的技能,而最讲究技能高低的活动莫过于体育比赛,然而技能高就能取得好的成绩吗?身体的健康是一个人的第一财富,但是身体好了就是健康吗?其实只要稍加思考我们就可以对以上问题予以否定,任何时候我们都不能忽视一个关键的因素那就是人的心理状态。天才和伟人之所以与众不同,其决定因素不是智商,不是技能也不是身体条件而是人的心态。

一个人生活在社会中,总要扮演一个或多个社会角色,每个人的角色不同,那么他或她就会有自己的特殊的心态,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人



生,似乎他们的生活就是比别人过得好。而许多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。但为什么会有差别,不少心理学专家发现,这个秘密就是人的“心态”。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、兴趣等心理状态的一项。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,都是对人的思维、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。

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。”佛说,物随心转,境由心造,烦恼皆由心生,说的是一人有什么样的精神状态就会产生什么样的生活现实。歌德也曾经说过:“人之幸福会在于心之幸福。”

人的生活并非只是一种无奈,而是可以由自身主观努力去把握和调控的,人生的方向是由“态度”来决定的,其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,而且会有天壤之别。不良的心态是形成不良性格与不良人生的主要根源,心态是我们命运的控制塔,而且它是我们唯一能够完全掌握的东西。

心态决定命运,让我们都保持一种好的心态。

心态的力量

罗杰·罗尔斯是美国纽约州历史上第一位黑人州长。他出生在纽约声名狼藉的大沙头贫民窟。这里环境肮脏,充满暴力,是偷渡者和流浪汉的聚集地。在这儿出生的孩子,耳濡目染,他们从小逃学、打架、偷窃甚至吸毒。长大后很少有人从事体面的职业。然而,罗杰·罗尔斯是个例外,他不仅考入了大学,而且成了州长。

在就职的记者招待会上,一位记者对他提问:是什么把你推向州长宝座



的?面对300多名记者,罗尔斯对自己的奋斗史只字未提,只谈到了他上小学时的校长——皮尔·保罗。

1961年,皮尔·保罗被聘为诺必塔小学的董事兼校长。当时正值美国嬉皮士流行的时代,他走进大沙头诺必塔小学的时候,发现这儿的穷孩子比“迷惘的一代”还要无所事事。他们不与老师合作,旷课、斗殴,甚至砸烂教室的黑板。皮尔·保罗想了很多办法来引导他们,可是没有一个是奏效的。后来他发现这些孩子都很迷信,于是在他上课的时候就多了一项内容——给学生看手相。他用这个办法来鼓励学生。

当罗尔斯从窗台上跳下,伸着小手走向讲台时,皮尔·保罗说:“我一看你修长的小拇指就知道,将来你是纽约州的州长。”当时,罗尔斯大吃一惊,因为长这么大,只有他奶奶让他振奋过一次,说他可以成为5吨重的小船的船长。这一次,皮尔·保罗先生竟说他可以成为纽约州的州长,着实出乎他的意料。他记下了这句话,并且相信了它。

从那天起,“纽约州州长”就像一面旗帜,罗尔斯的衣服不再沾满泥土,说话时也不再夹杂污言秽语。他开始挺直腰杆走路,在以后的40多年间,他没有一天不按州长的身份要求自己。51岁那年,他终于成了州长。

在就职演说中,罗尔斯说:“心态值多少钱?心态是不值钱的,它有时甚至是一个善意的欺骗,然而你一旦坚持下去,它就会迅速升值。”

在这个世界上,积极心态这种东西任何人都可以免费获得,所有成功的人,最初都是从良好的心态开始的。心态就是所有奇迹的萌发点。

心态决定创业成败

创业过程中,人们经常会碰到困难和挫折,甚至还会遭遇致命的打击。在这时候,心态的积极与消极会对创业的成败产生重大的影响。

郑女士和崔女士同样在市场上经营服装生意,她们初入市场的时候,正赶上服装生意最不景气的季节,进来的服装卖不出去,可每天还要交房租和市场管理费,眼看着天天赔钱。这时郑女士动摇了,她以赔了3000元钱的价钱把服装精品屋兑了出去,并发誓从此不再做服装生意。而崔女士却不这样想。崔女士认真地分析了当时的情况,觉得赔钱是正常的,一是自己刚刚进



入市场,没有经营经验,抓不住顾客的心理,当然应该交一点学费;二是当时正赶上服装淡季,每年的这个季节,服装生意人也都不赚钱,只不过是因为他们会经营,能够维持收支平衡罢了。而且,崔女士对自己很有信心,知道自己适合做服装生意。果然,转过一个季节,崔女士的服装店开始赚钱。三年以后,她已成为当地有名的服装生意人,每年可有5万元的红利。而郑女士在三年内改行几次,都未成功,仍然穷困潦倒,一筹莫展。

这倒让我想起了另一则有趣的寓言故事:

古时有一位国王,梦见山倒了,水枯了,花也谢了,便叫王后给他解梦。王后说:“大事不好。山倒了指江山要倒;水枯了指民众离心,君是舟,民是水,水枯了,舟也不能行了;花谢了指好景不长了。”国王惊出一身冷汗,从此患病,且越来越重。一位大臣参见国王,国王在病榻上说出他的心事,哪知大臣一听,大笑说:“太好了,山倒了指从此天下太平;水枯指真龙现身,国王,你是真龙天子;花谢了,花谢见果呀!”国王全身轻松,很快痊愈。

看来,事物都有其两面性,问题就在于当事者怎样去对待它们。上面提到的郑女士只看到赔钱的一面,而看不到将来会赚钱的发展前景,不能以积极的态度去分析事物;而崔女士的态度则是积极的,她更多地从将来的角度看待当前的不景气,所以,她能顶住压力,坚持到成功。

强者对待事物,不看消极的一面,只取积极的一面。如果摔了一跤,把手摔出血了,他会想:多亏没把胳膊摔断;如果遭了车祸,撞折了一条腿,他会想:大难不死必有后福。强者把每一天都当做新生命的诞生而充满希望,尽管这一天有许多麻烦事等着他;强者又把每一天都当做生命的最后一天,倍加珍惜。

美国潜能成功学家罗宾说:“面对人生逆境或困境时所持的信念,远比任何事都来得重要。”这是因为,积极的信念和消极的信念直接影响创业者的成败。

美国成功学学者拿破仑·希尔关于心态的意义说过这样一段话:“人与人之间只有很小的差异,但是这种很小的差异却造成了巨大的差异!很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的,巨大的差异就是成功和失败。”是的,一个人面对失败所持的心态往往决定他一生的命运。

美国宾州大学的塞利格曼教授曾对人类的消极心态作过深入的研究,他指出了三种特别模式的心态会造成人们的无力感,最终毁其一生。它们是:

(1)永远长存。即把短暂的困难看做永远挥之不去的怪物,这是在时间



上把困难无限延长,从而使自己束缚于消极的心态不能自拔。

(2)无所不在。即因为某方面的失败,从而相信在其他方面也会失败。这是在空间方面把困难无限扩大,从而使自己笼罩在失败的阴影里看不到光明。

(3)问题在我。即认为自己能力不足,一味地打击自己,使自己无法振作。这里的“问题在我”,不是勇于承担责任的代名词,而是在能力方面一味地贬损自己,削弱自己的斗志。

朋友,你有过这样的情形吗?如果有,请尽快从消极心态的阴影里解脱出来。记住德国人爱说的一句话吧:“即使世界明天毁灭,我也要在今天种下我的葡萄树。”

乐园就在你心里

愿不愿意积极生活,这其实是个人的选择。

一旦作了积极的决定,即意味着日常生活中,机会俯拾即是。每一次经验都是全新的开始,可用不同的想法和感觉去体会。面对生活中源源不断的挑战,在取得主动的地位后,便能镇定自若地调兵遣将,决定应付的方式和态度。

你是你自己的指挥官,没有任何人能命令,或以他的意志驱使你。一切主动权皆操之在你。

那些拥有积极心态的人,是积极主动的,他们不仅有选择、拒绝的能力,而且能够担负自己的责任。塑造自己的未来,发挥人性的光辉潜能,也只有这种人才成为爱因斯坦、摩根、洛克菲勒等大成就者。

而那些具有消极心态的人则是被动消极的,他们的一生碌碌无为,受消极潜意识和本能的盲目驱使,成为一个机械的而非积极主动的人,注定将一无所成。

积极的态度也会改进对自己的认识和评价。慢慢地,你会越来越喜欢自己,并且逐渐清楚自己的目标,学会安排眼前的生活。一旦进入这样的境界,便能获得无限的平静与成就感。

跨过这些阶段后,所处的环境和人际关系将呈现另一番风貌——这是因



为关注这些事的心态已经不同。从此之后,无论是对自己或是和其他人的交往上,由于不再怀抱特定的想法,也不再期待他人的回报,彼此间的互动关系将更为自然。

人的潜意识的作用是很大的,但是,如果对潜意识放任自流,不去管理,便会泛滥成灾,而且会使你的潜意识变得懒惰、消极,从而使潜能发挥不出来。

事实上,潜能是沉睡在潜意识里的,只要用行动,用信念去刺激潜意识,你的潜能就会像泉水一样涓涓流出。

谢利曼年轻时在公司任职,有了经济基础以后便向敏娜求婚,不料敏娜早已和别人订婚。这是他一生中不能挽回的小失败。他便积极从事贸易,更加努力地研究语言学,为发掘特洛伊遗迹而日夜工作。他们在经商贸易中获得大笔盈余,业务蒸蒸日上,不久便成为著名的大富翁。但他不因此稍有懈怠,反而更勤奋地学习古希腊和拉丁语,为实现其少年时代之梦想全力以赴。谢利曼说:

“1860年我所拥有的财富,已经无比丰厚,表示我从少年时一直梦想得到的果实已经成熟了。回想经商之初,生活虽然忙碌紧张,却一刻也不曾忘记特洛伊遗迹,我有决心一定会达成目标。30多年来,对父亲和敏娜发过的誓言,不久之后将会兑现。

“过去致力于累积财富,以作为实现美梦的基础,现在金钱财力已不成问题,目标已然近在眼前,所有的血汗将不会白流。对于经商贸易我将不再多费心力,我将把后半辈子投入使人美梦成真的行动中。

“要下这样的决心,所遭遇的困难简直一言难尽,虽然一次又一次遭受失败的打击,但我总是咬紧牙关去克服,盼望早日达成目标,完成我用一生作赌注的伟大理想。”

他终于成功了,特洛伊遗迹被挖掘出土,对世界考古学作出了辉煌的贡献。

谢利曼在迈向发掘遗迹的人生路上,遭到许多人的轻视和讥笑,说他像小孩子般喜欢追求遥不可及的幻想,平白把大笔钞票丢到臭水沟里,简直是个大傻瓜。但是谢利曼仍旧不惜金钱、不计代价、不怕失败、下定决心,他为自己这份执著而骄傲。