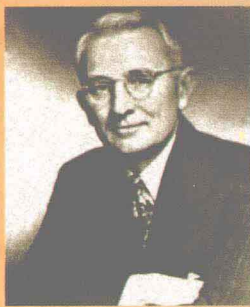
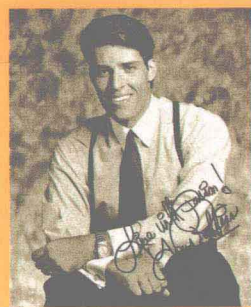


M a s t e r

感悟成功励志大师经典

主编 萧 枫



上

Endeavourers

成功的心 态

【拿破仑·希尔】* 著

辽海出版社

第一篇 心态与命运

第一章 揭开心态神秘面纱

引导行为的心态

如果一个人决心获得某种成功，那么他就能得到这种成功。这就是心态产生的力量。

心态可以说是我们体内几百万条神经共同作用的结果，也就是说我们在任何时间内的感受。我们大部分的心态都是直觉的。心态可能会是进取的、有为的，也可能是颓丧的、受抑制的，但是很少有人想刻意去控制它。在追求人生目标上，会有成功与失败两种结果，差别就在于拥有什么样的心态。

人生所追求的，大半会和心态有些连带关系。列张表，把你所求的写上去。你想要爱情吗？好，渴望爱情就是一种心态，是当我们从周围得到某些刺激时，就把信号送到脑部，因而产生的感觉和状态。至于自信、尊敬，也都是从我们内心产生的状态。或许，你想有钱，其实你根本就不在乎金钱的多少，你要的是金钱所能带来的爱情、自信、无拘无束以及其他。所以追求爱情、追求快乐、追求主宰自己人生的关键，就在于如何引导和掌握自己的心态。

要引导心态，达到你期望结果的第一个要诀，就是要知道如何运用头脑。首先，让我们了解一下它运作的方法，是如何产生心态的。千百年来，人类就对各种情绪

改变所造成的结果感到好奇，曾经尝试过禁食、药物、仪式、音乐、性爱、食物、催眠等实验，发现各有成效，也各有缺点。

所有的行为都是发自心态的结果，那么当我们处在进取和颓丧两种不同心态时，自然会有不同的信息传送和行为表达。接着要问，是什么造成我们的心态变化？有两个主要的构成因素，第一是内心；第二就是我们生理状态的状况和活动。

每天在你周围发生的不同情况，你是用什么角度来看？如何来看？你對自己怎么说？如何说？这些都会产生不同的心态，做出不同的行为来。例如：当你的爱人晚回家，你是怎么对待他的？这时你的行为几乎全看你的心态而定，而你的心态又决定于内心是如何来看待他晚归的理由。

如果在他还没到家前，你一直想到的是对方发生了一场车祸，全身是血，死了或躺在医院里的情景时，突然你听到门口的脚步声，或许会喜极而泣，或许会舒一口气，或许给对方一个热情的拥抱，或许问其究竟。这些行为是出自于关怀的心态。然而，你若幻想着你的爱人是因为有了婚外情，或者你一再地告诉自己，对方的迟归是认为你的时间、感受对他不重要，那么当对方到家时，你就会用截然不同的方式对待。于是，出自于愤怒和被利用的心态，就产生了另一种行为。

接下来的问题，是什么原因让甲能以关怀的心态来看这些事，而乙却不能，反倒产生不信任和愤怒的心态？或许父母或他人曾有相同的遭遇，其采取的反应对我们日后造成了影响。例如，当你还是个孩子时，只要爸爸一晚回家，妈妈就必然担忧，其影响结果是你用担忧的方式来看许多事情。如果你妈妈告诉你，她是如何地不信任你爸爸，那么你就有可能学会那种模式。因此，我们的信心、态度、信念和过去的经验，都会影响我们对别人的看法，做出相应的行为来。

另外还有一个更重要和更有力的因素，影响我们对周围的认识和观感，那就是我们生理状态的状况和生活方式。这包括肌肉的牵引、饮食习惯、呼吸方式、肢体活动以及全身各种的生化作用，这对我们的心态有很大的影响。

内心储忆和生理状态的运作是两环相扣、相互影响的，也就是说一方受到外来影响，另一方就会自动地受到影响。因此，若要改变心态，就需同时改变内心储忆和生理状态。例如，当你的爱人或小孩快到家之前，你的生理处于舒适状态，这时他们回来晚了，你会认为他们是被交通耽搁了；但是，如果你的生理因某些原因而造成肌肉紧张、极度疲乏，或感到疼痛、血糖偏低时，你就会倾向于用负面想法的信息自动控制自己。

当你神清气爽或身心疲惫时，对周围会有什么样的感受？是不是身体好坏会自然地影响你对周围看法和做法？是不是内心觉得做得不易或烦躁时，你的肌肉就随之绷紧？由此可见，内心储忆和生理状态是在不断地交互影响地造成你心态的变

化，从而使你做出各种不同的行为。

因此，若要能控制并引导我们的行为，就得先控制和引导自己的心态；若要控制我们的心态，就必须控制且刻意地引导自己的内心储忆和生理状态。就假想你在任何时候都能 100% 地控制自己的心态吧！

心态影响行为

我们的大脑只保留不时所需或未来用得着的资料，而有意地忽略掉其余的资料。

这种过滤过程说明了为何人类有这么多的记忆。因此对同一件交通事故，两个人会有完全不同的论点，甲可能强调他所看见的，而乙却强调他所听到的，彼此从不同的角度进行。他们也可能从一开始，便用不同的生理感觉器官去记忆这件事。例如甲有着极佳的视力，而乙却视力不佳，最后的结果必然是双方的看法迥然不同。这种差异的认识和内心储忆就会进入记忆成为新的过滤器，让这二人去体验未来。

人的内心记忆不是事物的真相，而是经过各人独有的信心、态度、信念和称之为性格模式的过滤后，所显示的内容。这或许就是为什么爱因斯坦曾说过：“任何想在真理与知识的大海里树立个人权威的人，必为众神的嘲笑声所淹没。”

既然一切事物的相貌，是显示自己内心的记忆，那么我们何不用鼓舞自己及旁人的方法？如果想成功地做到，那就有赖于始终不悖地形成积极心态的记忆管理。有许多时候，你该费心注意某些事情，可别只看到消极的一面，造成沮丧、受挫或不悦的心态，而要倾全力注意积极的一面。不论四周环境多么恶劣，用积极进取的心态来面对。

有人能发挥潜能、能成功，是因为他能始终保持积极的心态。这就是成败的差异。人生是好是坏，不由命运来决定，而是由你的心态来决定，我们可以用积极心态来看事情，也可以用消极心态。花点时间想一想，如果你一直是处于无所不能的心态时会怎样？

如果现在叫你放下本书，走过一个炽热的火堆，你一定不会听命行事。因为你还不具备过火的信心，也未拥有能过火的肯定感觉和心态，所以当别人要你过火时，你还没进入能帮你过火的心态。

怎样去排除恐惧和束缚因素，以一种能鼓舞他们身体力行并带来新效果的方式，改变人们的心态和行为？

过火只是要把人们原先的畏惧，转换为知道能行的过程，从此他们就能把自己

置于完全进取的状态，进而做出原先认为不可能的事情和结果来。

如果帮助你在内心形成一个“我可以走过那个火堆”的全新记忆，那么原先认为的不可能，只是内心的限制，而其他诸多的不可能，是不是就极有可能？知道心态的力量是一回事，但付诸行动又是另一回事，一旦自己改变一下记忆方式，就能充满自信，采取奏效的行动。

现在我们知道了，产生你期望结果的关键在于你记忆的方式，能否让你处于进取心态，鼓舞你尝试各种方法以达到期望的结果。如果你达不到这种心态，那通常是你根本就没有期望达到，或者顶多是用一种意兴阑珊、不冷不热的态度所造成的。

如果你认为事情做起来不会顺利，它就真是如此；如果你认为会顺利，那么在内心就会产生所需的力量，帮助你达成预期目标。当然，即使是最积极的心态，也不会保证必定成功，但是当我们有适当的心态，就会最大可能地去善用所拥有的一切。

心态激发潜能

1990年日本最畅销的T恤上印着：我们是第一！而美国最畅销的T恤却印着：足以为傲。不幸的是，有些人还觉得这样很好笑。其实这很可悲，它所显示的无疑是一种消极心态。为什么？因为，穿那种美国T恤的人极可能刚丢了饭碗。再者，应聘工作的人若抱有这种态度，就算不穿那件T恤，雇主见了也不大可能雇用他。

“不仅应聘工作如此，人生也同样如此。”这是由作家兼演说家的海利所提供的一份资料表明的。海利曾指出合法移民美国的人成为百万富翁的几率，是土生土长的美国人的4倍。而且不管是黑人、白人或任何种族的人，不论男女，全无例外。下面的故事说明了这个道理：

1992年7月10日，星期五，下午2时48分。美国航空公司874班机上来了4位客人，她们是一位母亲和3个小女孩。这可能是她们头一次搭飞机。那位母亲走在最前面，一手抱着婴儿，另一手牵着一个孩子，她们迅速地朝机尾方向走去。

另一个大约4岁的孩子走在最后面，落后了好几步。她一登上飞机，就注意到她的正前方有个服务员在准备午餐。她在走道上停下脚步，弯着两条腿，手放在膝上，对着迅速搬进餐盒的两名服务员，专心地望了好一会儿。然后慢慢转过头去，看着左侧的机舱。可以看出，她对眼前所见的一幕——3个身穿制服、肩上有好几杠的人物，极感兴趣。在她面前的是2根控制杆、2个机轮、无数的灯光，以及她

以前从未见到的许多电子仪器。

她聚精会神地凝望了好一阵子，然后慢慢转过头来，两只蓝色眼睛睁得又大又圆。在她面前出现了一道长长的过道，全部座位都空着没人坐，她可以一眼由机头望到机尾。当她从长长的走道望过去时，口中吐出了两个字眼：“天啊！”

合法移民来到美国，说的也正是这句话。眼前的一切着实令他们难以置信。大部分情况下，他们所见到的是无法想象的美丽、豪华与遍地的机会。他们以“天啊”的积极心态面对一切。他们惊讶地看着报上数不清的求才广告，然后马不停蹄地四处应征，找来一份工作。他们知道自己赚的是最低薪资，但美国的最低薪资和其他国家比起来，已是最高薪资。典型的移民在生活上都力求简单便宜，若有需要，还会找到两份工作。他们做起事来格外勤奋，开支尤为节俭，所有钱都存下来。

摆在他们面前的，是在全球首强国度生活、工作、成长、寻求成功的机会。

所罗门说得好：“勤奋者必能致富。”百万富翁与一般人的最大差异就在于有无奋发的心态。有了那种心态，便会工作得勤勉。

移民成为百万富翁的几率之所以是非移民的4倍，是因为他们来美之际都抱着一种希望、兴奋及感恩的心态。

不幸的是，许多美国人一早上起床，环顾四周，他不说“天啊”，反而不屑地吐出一句：“有什么了不起”，一心想白吃午餐，或是一夕致富。好吧！朋友，在这里要告诉你的是，这样的生活态度在这个国度里，的确是成不了什么大事。

我们应该时刻保持那位4岁小女孩或成千上万移民的心态，然后说出：“天啊！”将这个心态运用在我们的生活中，一定可使人生无限丰富。

积极的心态是一种有效的心理工具，如果你认为你自己能够发挥潜能，它能使你产生错觉，从而使你如愿以偿。体坛名将就是这样做的。

一名作为世界级冠军的射手，举起他的弓，眼睛锁定30码外的靶心。此时此刻，心无旁骛，除了红心以外，没有任何事可以吸引他的注意力。他拉紧了弦，眼睛注视目标，沉静而迅速地扫视一遍自己的身体及心理状态，若感觉有一点儿不对，他就放下弓，放松，再重新拉一次。假如一切都检查无误，他只要瞄准靶心，放心地让箭飞出去，就有信心它会正中红心。

只有当体坛明星处于这种最佳竞技心态时，他才可能赢得胜利。而当他心态不佳时，则会一扫平日的威风，输给名不见经传的小字辈。同样，即使一位平时成绩平平的运动员，当他处于最佳心态时，他就可能干出惊人的成就，打败那些状态不佳的明星们。这种状态即心态在事实上是人人都有的，你或许有些经历而不自知。

从某种角度来说，我们都是射手，都想在生活中一射而中，假想我们锻炼肌肉神经系统，将箭射向靶心，为什么我们不能每次都如愿呢？

这到底是怎么啦？我们又没改变，应该是一如既往才对，怎么会前一会儿还眉开眼笑，后一阵子就哭丧着脸？为什么连一流的运动员都会有得心应手之后，连着多日投不进一球、击不出一垒打的情形？

差别就在于我们处于不同的心态。在积极进取状态（即积极心态）时，有自信、自爱、坚强、快乐、兴奋，让你的能力源源涌出。在瘫痪状态（即消极心态）时，有多疑、沮丧、恐惧、焦虑、悲伤、受挫，使你浑身无劲。就是这样，我们每个人在好坏状态之间进进出出。你可曾有过这样的经验？进了一家餐厅，女招待不耐烦地对你说：“要什么！”你认为她一直是这副脸色吗？有可能是她的生活困顿，使她有这副态度；但更可能是她忙了一整天去招呼客人，再加上几个客人未赏小费。其实她并不坏，只不过是处在颓丧的心情中罢了。如果你能改变她的心态，就能改变她的态度。

我们的身心状态可说是神经系统中千百万神经活动的结果。这些活动乃是各种感觉器官将所测得的外界资料在脑中处理的过程。我们对于大部分身心状态是怎么发生的并不知道，因为当我们一遇到各样的事情，就会立即有相对的状态产生，这个状态可能是消极无力的也可能是积极奋发的，只是大部分的人不知道如何控制这些状态的发生。

你可曾突然记不起一位熟悉朋友的姓名？或者一时忘了某个字的笔画？怎么会有这样的现象？你明明知道那个朋友的姓名，也知道那个字该怎么写，可就是当时记不起来了，难道说你笨吗？当然不是，那只是你当时处在笨的状态罢了。

事情做得好坏的差别不是有没有能力，而得看当时身心所处的状态（即心态）。你可以有马华·柯林斯的勇气和毅力、也可以有舞王弗雷·亚斯坦的典雅、更可以有诺兰·雷恩的体力和耐力以及有爱因斯坦的聪明和才智，然而若是你一直使自己的身心处在“低落”状态的话，就永远别想能够有发挥潜能的一天。若是你知道如何进入积极状态的奥秘，那么就必然能做出你意料之外的成绩出来。

任何时刻，你的认知都受制于当时的状态，而这时的认知便会影响你随后的想法和做法，换句话说，你会有什么样的行为跟你的能力无关，而是跟你当时的身心所处的状态有关。因此你若是想改变自己做事的能力，那么就改变自己当时身心所处的状态，这样便可以把蕴藏的无限潜能一一发挥出来，做出惊人的成就。

第二章 好心态好生活

生活是心态的选择

“我们的生活就是我们的思想造成的。”1800年前马库斯·奥里利厄斯在他那本叫《沉思录》的书中这样写道。每天早上给你自己打打气，是不是一件很傻、很肤浅、很孩子气的事呢？不是的，正好相反，从心理学的角度上来看，这点非常重要。

为了说明思想的魔力，这儿还有一个有关基督教信心疗法的创始人玛丽·贝克·艾迪的故事。

当时，她认为生命中只有疾病、愁苦和不幸。她的第一任丈夫，在他们婚后不久就去世了，她的第二任丈夫又抛弃她，和一个已婚妇人私奔，后来死在一个贫民收容所里。她只有一个儿子，却因为贫病交加，不得不在他4岁那年就把他送走了。她不知道儿子的下落，以后有31年之久，都没有再见到他。

因为她自己的健康情形不好，所以她一直对所谓的“信心疗法”极感兴趣。她生命中戏剧化的转折点，却发生在麻省的理安市。一个很冷的日子，她在城里走着的时候，突然滑倒了，摔倒在结冰的路面上，并且昏了过去。她的脊椎受到了伤害，使她不停地痉挛，甚至医生也认为她活不久了。医生还说，即使奇迹出现而使她活命的话，她也绝对无法再行走了。

躺在一张看来像是送终的床上，玛丽·贝克·艾迪打开一部书。她后来说，她读到书里的句子：“有人用担架抬着一个瘫子到耶稣跟前来，耶稣就对瘫子说，小子，放心吧，你的罪赦了……起来，拿你的褥子回家去吧。那人就站起来，回家去了。”

她后来说，耶稣的这几句话使她产生了一种力量，一种信仰，一种能够医治她的力量使她“立刻下了床，开始行走”。

“这种经验，”艾迪太太说，“就像引发牛顿灵感的那枚苹果一样，使我发现自己怎样地好了起来，以及怎样地也能使别人做到这一点……我可以很有信心地说：‘一切的原因就在于你的思想，而一切的影响力都是心理现象。’”

300年前，密尔顿在瞎眼后，也发现了同样的真理：“思想的运用和思想的本身，就能把地狱造成天堂，把天堂造成地狱。”

拿破仑和海伦·凯勒，都是密尔顿这句话的最好例证：拿破仑拥有一般人所追求的一切——荣耀、权力、财富——可是他却对圣海莲娜说：“我这一生从来没有过一天快乐的日子。”而海伦·凯勒——又瞎、又聋、又哑——却表示：“我发现生命是这样的美好。”

依匹克特修斯，这位伟大的斯多噶派哲学家，曾警告我们说：我们应该极力消除思想中的错误想法，这比割除“身体上的肿瘤和脓疮”重要得多。

依匹克特修斯在19个世纪之前说过这句话，可是现代的医学也能支持他的理论。坎贝·罗宾博士说，约翰霍普金斯医院所收容的病人里，有4/5都是由于情绪紧张和压力所引起的，甚至一些生理器官的病例也是如此。归根究底，他宣布说，“这些都能追溯到生活和问题的无法协调”。

蒙田，这位伟大的法国哲学家，用下面的话来作他生活的座右铭：“一个人因发生的事情所受到的伤害，比不上因他对发生事情所拥有的意见来得深。”而我们对所发生的一切事物的意见，完全是看我们自己怎样来决定。

哈南·霍华也使一个没有意思的工作变得很有意思，以致完全改变了他的生活。

他当时的工作的确没有意思，就是在高中的福利社里洗盘子、擦柜台、卖冰淇淋，而别的男孩子们却在玩球或是跟女孩子约会。可以想见，他是不喜欢这个工作的，但又不能不做。于是，他便利用这个机会来研究冰淇淋是怎样做成的，里面有些什么化学成分。结果使他成了高中化学课程的奇才。他对食物化学特别有兴趣，后来便进了马萨诸塞州州立大学，专门研究食物与营养。纽约可可公司悬赏100美金，举办可可和巧克力的应用论文比赛，你猜谁得了头奖？一点不错，就是哈南·霍华。

后来，他开设了一间私人实验室。卫生当局通过一条新的法案：必须计算牛奶里所含细菌的数目，哈南·霍华就成为这方面的行家。

现在，我们来估算一下，再过25年，哈南·霍华将会怎样呢？现在从事食物化学实验工作的人，到那时候也许都退休了，也有的可能已经“作古”，一批年轻人将要接替他们，而哈南·霍华也许就是这一行的领袖人物了。而当年从他手里买过冰淇淋的小伙子，说不定倒是年华虚度，一事无成呢！

当你被各种烦恼困扰着，整个人精神紧张不堪的时候，你是否应该凭自己的意

志力，改变你的心境。不错，你应该这么做。

威廉·詹姆斯是实用心理学的权威，他曾经发表这样的理论：“行动似乎是随着感觉而来，可是实际上，行动和感觉是同时发生的。如果我们使我们意志力控制下的行动规律化，也能够间接地使不在意志力控制下的感觉规律化。”

换句话说，威廉·詹姆斯告诉我们，我们不可能只凭“下定决心”就改变我们的情感——可是我们可以变化我们的动作，而当我们变化动作的时候，就会自然而然地改变了我们的感觉。

“于是，”他解释说，“如果你感到不快乐，那么唯一能找到快乐的方法，就是振奋精神，使行动和言词好像已经感觉快乐的样子。”

有着丰富人生体验的西蒙·波娃在接受访问时说了她自己的独特感受：“以前曾经有一个广播节目要求听众找出‘你所学到的最重要一课是什么？’这很简单，我所学到的最重要一课是：思想的重要性。只要知道你在想些什么，就知道你是怎样的一个人，因为每个人的特性，都是由思想造成的。我们的命运，完全决定于我们的心理状态。”

爱默生说：“一个人就是他整天所想的那些……他怎可能是别种样子呢？”

如果我们想的都是快乐的念头，我们就能快乐；如果我们想的都是悲伤的事情，我们就会悲伤；如果我们想到一些可怕的情况，我们就会害怕；如果我们想的是不好的念头，我们恐怕就会担心了；如果我们想的净是失败，我们就会失败；如果我们沉浸在自怜里，大家都会有意躲开我们。

积极心态的自动提示语是不固定的，只要是能激励我们积极思考、积极行动的词语都可以作为自动提示语。下面有一些有重要意义的提示语，以供参考：

人的思想所能构思而确信的，人便能完成它；

如果相信自己能够做到，你就可以做到；

我心里怎样思考，就会怎样去做；

在我生活的每一方面，都一天天变得更好而又更好。

现在就做，便能使异想天开的梦变成事实。不论我以前是什么人，或者现在是什么人，倘若我是凭积极的心态行动的，我就能变成我想做的人。

“我觉得健康，我觉得快乐，我觉得好得不得了。”如果我们经常使用这一类自我激发性的语句，并融入自己的身心，就可以保持积极心态，抑制消极心态，形成强大的动力，达到成功的目的。一些重要的激发词还应当经常使用，并牢记于心，让它成为心神的一部分。那样，潜意识才会闪射到意识中来，用PMA（积极的心态）指导人的思想，控制感情，从而发挥出潜能，决定命运。

让我们为我们的快乐而奋斗吧！

心态决定成败

我们每个人心里都渴望成功，不希望失败。成功者活得充实、自在、潇洒，失败者过得空虚、艰难、猥琐。

为什么会这样？

仔细观察，比较一下成功者与失败者的心态，尤其是关键时候的心态，我们就会发现心态导致人生惊人的不同。

在推销员中，广泛流传着一个这样的故事：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。

西点军校有一句话：“一切的成就，一切的财富，都始于一个意念，即自我意识。”

自我意识是一个人对自我的认识、评价和期望，也就是对自己的心理体验。即“我属于哪种人”的自我观念，具体来讲，自我意识包括个人对如下问题的回答：

“我是个什么样的人？我有什么样的个性？有什么样的优缺点？我有什么价值？有无巨大的潜能？我期望自己成为什么样的人？达到什么样的目标？”它建立在我们对自身的认知和评价的基础上。

心理学家马尔慈说，人的潜意识就是一部“服务机制”——一个有目标的计算机系统。而人的自我意识，就有如电脑程序，直接影响这一机制运作的结果。

如果你的自我意识是一个失败的人，你就会不断地在自己内心那“荧光屏”上看到一个垂头丧气、难当大任的自我，听到“我没出息、没有长进”之类负面的信息；然后感受到沮丧、自卑、无奈与无能——而你在现实生活中便会“注定”失败。

另一方面，如果你的自我意识是一个成功人士，你会不断地在你内心的“荧光屏”上见到一个踌躇满志、不断进取、敢于经受挫折和承受强大压力的自我；听到“我做得很好，而我以后还会做得更好”之类的鼓舞讯息；然后感受到喜悦、自尊、

快慰与卓越——而你在现实生活中便会“注定”成功。

自我意识的确立是十分重要的，其正或负倾向是我们的生命走向成功或失败的方向盘、指南针。自我意识的形成有以下特点：

1. 人的所有行为、感情、举止，甚至才能，始终与自我意识一致

每个人把自己想象成什么人，就会按那种人的方式行事；即使他做了一切有意识的努力，即使他有意志力，也很难扭转这种行为。

自我意识是一个前提，一个根据。人的全部个性、行为，甚至环境都是建立在这个基础之上的。如果一个人从心理上逃避成功，害怕成功，面对机会或挑战，他就可能畏畏缩缩，这样，即使不是一个失败者，也是一个平庸之辈。因为，在其自我意识里已经有了失败的自我意识。其实，只要改变一个人的自我意识，不管是企业家，商人或是学生、教师，其工作绩效都会发生奇迹般的变化。

2. 自我意识可以改变

“我是自己命运的主宰，我是自己灵魂的领导。”这句诗告诉我们：因为我们是自己态度的主宰，所以也自然变成命运的主宰。

一个人难于改变某种习惯、个性或者生活方式，似乎有这样一个原因：几乎所有试图改变的努力都集中在所谓自我的行为模式上而不是意识结构上。很多人认为心理咨询或指导意义不大，是因为他们想要改变的是特定的外在环境或者特定的习惯和性格缺陷，而从来没有想到改变造成这些状况的自我认识。

要想有所成就，并全面地完善自己的意识，就必须有一个适当而又现实的自我意识伴随着自己；就必须能接受自己，并有健全的自尊心；必须信任自己；必须不断地强化和肯定自我价值；必须随心所欲地有创造性地表现自我，而不是把自我隐藏或遮掩起来；必须有与现实相适应的自我，以便在一个现实的世界中有效地发挥作用。此外，可通过长期自我观察或借助心理咨询师的指导，逐步而客观地认识自己的长处和弱点，并且积极现实地对待这些长处和弱点。

那么心态是怎样影响人的呢？

比如说，你有一个信念，就是你能很好完成自己承担的工作，这时你会觉得在工作中很有信心，你能常常这样想，并在实践中想方设法去做好工作，自信就会更强。这就是你的行动加深了你的心态。又比如说，你欣赏一个人也是这样的，你喜欢他，就会与他主动沟通交流，然后你会不断发现这个人的优点，从而更喜欢他。这是情绪和行为相应的一种反应。同样，对于你自己，也是这样的，你很喜欢自己，或你很不喜欢自己。当一个人心态存在后，你的行为会加深它。所以有的时候孩子或女人，哭起来是越哭越伤心，这就是哭的行为促使她发泄情绪，两者的因和果就混在一块了。

所以，当你自己认为有能力成功时，你就具备成功的力。

8岁的富兰克林·罗斯福是一个脆弱胆小的男孩，脸上时常显露着惊惧的表情。他呼吸就像喘气一样，如果被喊起来背诵，他立即会双腿发抖，嘴唇颤动不已，回答得含糊且不连贯，然后颓废地坐下来。如果他有好看的面孔，也许就会好一点，但他却是暴牙。像他这样的小孩，自我感觉一定很敏锐，回避任何活动，不喜欢交朋友，最终成为一个只知自怜的人！

但事实却不是这样。虽然有些缺陷，但他却有一种积极、奋发、乐观、进取的心态，这种心态，激发了他的奋发精神。

他的缺陷促使他更努力地去奋斗，他不因为同伴对他的嘲笑便减低了勇气，他喘气的习惯变成一种坚定的嘶声。他用坚强的意志，通过咬紧自己的牙床使嘴唇不颤动来克服他的惧怕。就是凭着这种奋斗精神，凭着这种心态，他终于成为拥有杰出成就的一代美国总统。

他不因自己的缺陷而气馁，他甚至加以利用，变其为资本而爬到成功的巅峰。在他的晚年，已经很少有人知道他曾有的严重缺陷。美国人民都敬爱他，他成为美国最得人心的总统之一。

像他这样的人，如果停止奋斗而自甘堕落，则是相当自然而平常的事！但是他却不这么做。他从来不落入自怜的罗网里，这种罗网害过许多比他的缺陷要轻得多的人。没有人能想象这位受到爱戴的总统，竟会有如此悲哀的童年。

罗斯福成功的主要因素在于他的心态和他的努力奋斗。但最重要的是他的心态。正是他这种积极的心态激励他去努力奋斗，最后终于从不幸的环境中找到了成功的秘诀。他转变了自己的心态，运用积极的那面，终于把成功吸引过去。

态度会决定我们将来的机遇，这是行之四海而皆准的定律。

当自我意识在对自我扬长避短的基础上日臻完善而稳固的时候，你会有“良好”的感觉，并且会感到自信，会自由地作为“我自己”而存在，自发地表现自己并会适当地发挥作用。如果它成为逃避、否定的对象，个体就会把它隐藏起来，不让它有所表现，创造性的表现也就因此受到阻碍，内心便会产生强烈的压抑机制而无法与人相处。

有些人总喜欢说，他们现在的境况是别人造成的，环境决定了他们的人生位置。这些人常说他们的想法无法改变。但是，我们的境况不是周围环境造成的。纳粹德国某集中营的一位幸存者维克托·弗兰克尔说过：“在任何特定的环境中，人们还有一种最后的自由，就是选择自己的态度。”

我们的心态在很大程度上决定了我们人生的成败。

歌手兼作曲家尼尔·西达卡，他的音乐事业历经30年不衰，这源于他从小就学

会了调整自己的心态，使人生向积极的方向转弯。西达卡在纽约布鲁克林区恶劣的环境中长大，但他从来不是好勇斗狠的角色。他最早期的目标可谓实实在在：讨人喜欢，以便活着念完高中。西达卡谈起早年的经历时说：“我绝不是做街头混混的料，因此我只有讨人喜欢。我一直希望自己人缘好，因为我总是怕被卷入是非之中。”这本来是很憋闷的，但西达卡却找到了生活的突破口。

他回忆道：“林肯高中旁有家糖果店，里面有一部自动点唱机。当时是摇滚乐刚刚兴起的时候，所有那些耍狠的角色，那些穿着皮夹克的小子就霸在那里，一遍一遍地听猫王的歌曲。于是，我写了一首摇滚歌曲，而且把它唱出来，结果那些皮夹克小子把我当成了英雄，甚至还让我进到糖果店的那个区域去。”西达卡是不是在乎那些坏小子，并不十分重要——青少年本来就非常看重这种事——重点在于西达卡直觉地知道如何与这些人交往，以及如何达到他当时所看重的事。这就要有一种适应能力，既不是同流合污，又不能畏缩不前，而总是要勇敢地面对现实，力求使人生往好的方向发展。西达卡后来将他高中时代的爱好作为终生的事业，早年的成功经验给了他足够的自信，去追寻美好的未来。

积极的心态使你更积极主动，为未来的各种变数事先制定计划。

马尔比·D·马布科克说：“最常见同时也是代价最高昂的一个错误，是认为成功有赖于某种天才，某种魔力，某些我们不具备的东西。”可是成功的要素其实掌握在我们自己的手中，成功是运用积极心态的结果。一个人能飞多高，并非由人的其他因素决定，而是受他自己的心态所制约。爱迪生试验失败几千次，从不退缩，最终成功地发明了照亮世界的电灯。

难怪有人说，我们的环境——心理的、感情的、精神的——完全由我们自己的态度来创造，而且创造它并不难。

说到底，如何看待人生，由我们自己决定。

积极心态赢得成功

如果人们运用积极的心态，它就能激励人们取得成功。如果人们运用消极的心态，它就会变成说谎、欺骗和欺诈的借口。

“正直”是一种神圣的标准，是一切有价值的成就的重要标准，并且是积极的心态不可或缺的一部分。

你将读到许多有关成功的故事，这些故事中的人们都受到了积极心态的激励。

在每一个故事中，你都会发现这些人在取得成就时均没有违背“正直”这个做人的准则。

里·布拉克斯登是美国北卡罗莱纳州怀特维尔城人，他的父亲是一位勤奋的铁匠，有12个孩子，他是家中的第10个孩子。

里·布拉克斯登先生在很小的时候就知道了贫穷。凭着艰辛的工作，他好不容易才念完了小学6年级。他曾经给人擦皮鞋，送货，卖报，在针织厂劳动，擦洗汽车，充当技工的助手。

当里·布拉克斯登成为一名技工的时候，他结婚了，和妻子一起过着节衣缩食的生活。后来他失业了，他的生活完全陷入一幅失败的景象。他的房子将被人夺走，因为他无力偿付抵押金。这似乎是一个绝望的境遇。

但是，布拉克斯登是一个富有能力的人，他在努力寻找经济上的成功。他对自己说：“好像有一件什么事我必须去做。我必须增加些什么东西。我所必须做的第一件事就是发扬我的积极心态，以便能有效地利用我的能力和机会。我要选择一个明确的目标。当我确定目标时，我必须提出比过去更高的要求。但我必须尽快地开始。我要从我所能找到的第一件工作开始。”

他就去寻找工作，他找到了一份工作。开始时他的薪酬不高。但不久以后，他就建立了怀特维尔市第一国民银行，并成了该行的总经理，他又被推选为怀特维尔市的市长，并且开办了许多成功的企业。

里·布拉克斯登从失败到成功的经历在这儿并不是很重要的。重要的是：一个人采取积极的心态去行动，又不违背公认的神圣准则——正直。诚实的人是不会由于积极心态而进行欺诈、欺骗或偷窃的。诚实是积极的心态所固有的。

事实上，我们的心态在很大程度上决定了我们人生的成败：

1. 我们怎样对待生活，生活就怎样对待我们。

2. 我们怎样对待别人，别人就怎样对待我们。

3. 我们在一项任务刚开始时的心态决定了最后有多大的成功，这比任何其他因素都重要。

4. 人们在任何重要组织中地位越高，就越能找到最佳的心态。心态分两种，积极心态能发挥潜能，能吸引财富、成功、快乐和健康，消极心态则能排斥这些东西，夺走生活中的一切。它使人终身陷在谷底，即使爬到了巅峰，也会被他拖下来。

积极的心态特点就是信心、希望、诚实和爱心、踏实等，消极心态的特点是悲观、失望、自卑、欺骗等。

一个有积极心态的人被大水困住，只得爬上屋顶。邻居中有人漂浮过来说道：“约翰，这次大水真可怕，难道不是吗？”约翰回答说：“不，它并不怎么坏。”邻居

有点吃惊，就反驳道：“你怎么说不怎么坏？你的鸡舍已经被冲走了。”约翰回答说：“是的，我知道，但是我六个月以前养的鸭子现在都在附近游泳。”“但是，约翰，这次的水损害了你的农作物。”这位邻居坚持说。约翰仍然不屈服地说：“不！我的农作物因为缺水而损坏了，就在上周，代理人还告诉我，我的土地需要更多的水，所以这下就全解决了。”这位悲观的邻居又再次对他那位欢笑的朋友说：“但是你看，约翰，大水还在上涨，就要涨到你的窗户上了。”这位乐观的朋友笑得更开朗，说道：“我希望如此，这些窗户实在太脏了，需要冲洗一下。”显然，约翰已经决定以积极的态度来应付各种情况。

百科全书上说，心态是为达到某种目的采取的心境或姿势。经过一段时间以后，即使遇到消极的情况，你也能使心灵自动地作出积极的反应。达到这种境界，你必须以更多良好、清洁、有力的信息来充实你的心灵，甚至随时保持这种状况。

由此可见，优秀品质的发挥成功与否，关键在于心态。积极的心态有助于发挥好品质。世界蝶泳冠军摩拉里就是这样做的。早在少不更事、守着电视看奥运竞赛的时候，他的心中就充满了梦想，梦想着成为游泳健将。1984年，一个机会出现了。他希望成为全世界最优秀的游泳者，但在洛杉矶的奥运会上，却只拿了亚军，想象与梦想并没有实现。他重新回到梦想中，回到游泳池里，又开始意象和实际的训练。这一次目标是1988年韩国汉城奥运金牌。可他的梦想在奥运预选赛时就烟消云散，他竟然被淘汰了。

他变得很沮丧，把这份梦想深埋心中，跑去康乃尔念律师学校。有三年的时间，他很少游泳。可是他心中始终有股烈焰，他无法抑制这份渴望。

离1992年夏季赛不到一年的时候，他决定再试一次。在这项属于年轻人的游泳赛中，他可以算是高龄，简直就像是拿着枪矛戳风车的现代唐吉珂德，想赢得百米蝶式泳赛的想法简直愚不可及。

对他而言，这也是一段悲伤艰难的时刻，因为他的母亲因癌症而离世了。她将无法和他一起分享胜利的成果，可是追悼母亲的精神加强了她的决心和意志。

令人惊讶的是，他不仅成为美国代表队成员，还赢得了初赛。他的纪录比世界纪录慢了一秒多，在竞赛中他势必要创造一个奇迹。加强想象，增加意象训练，不停地训练，他在心中仔细规划赛程。不用一分钟，他就能将比赛从头到尾，像透澈水晶般仔细看过一遍。他的速度会占尽优势，他希望他能超越他的竞争者，一路领先。而那一天，他真地站在领奖台上，看着星条旗冉冉上升，美国国歌响起，颈上挂着令人骄傲的金牌，凭着积极心态，摩拉里将梦想化为胜利，美梦成真。

雪莉·比维也是一个由于运用积极的心态而发挥潜能的典型。雪莉·比维11岁那年，别人告诉她，她永远不可能再走路了。而22岁那年，她却以1980年美国小

姐的身份走在伸展台上。

雪莉，1980年美国小姐，11岁时遭遇车祸，她的左腿被轧碎，缝了一百多针才缝合。医生告诉她，她永远不能再走路了。她受伤的左腿痊愈后，比健康的右腿短了许多。雪莉可以坐下来放弃——许多人都会这么做。那么她到底从哪儿得到如此绝妙的态度？在车祸发生前的一个偶发事件直接影响到她对自己命运的看法。5岁那年，在一间小杂货店内有一个送牛奶的人看着她，并且对她说，她将来会成为美国小姐。雪莉相信他，也正是由这么一个积极有力的想法，诞生了积极的心态，也诞生了1980年的美国小姐。

话语是世界上最神奇的力量。带着爱、希望和鼓励的积极话语往往能将一个人提升到更高的境界。总之，带着失望、怨恨的消极话语也能毁灭一个人。因此，我们一定要小心自己的心态。

有个名叫查理·华德的人出身贫寒。他在读小学时，曾在西雅图滨水区靠卖报和擦皮鞋来接济家庭。后来，他成了阿拉斯加一艘货船的船工。17岁时，他高中毕业后就离开了家，加入了流动工人大军中。

他的同伴都是些倔强的人。他赌博，同下等人——所谓“边缘人物”——混在一起。军事冒险者、逃亡者、走私犯、盗窃犯等等一类人都成了他的同伴。他参加了墨西哥潘穹·维拉的武力组织。“你不接近那些人，你就不会参与那些非法活动，”查理·华德说，“我的错误就是同这些不良的伙伴搞在一起。我的主要罪恶就是同坏人纠缠在一起。”

他时常在赌博中赢得大量的钱，然后又输得精光。最后，他因走私麻醉药物而被捕，受到审判并被判了刑。查理·华德进入莱文沃斯监狱时是34岁。他声言任何监狱都无法牢牢地关住他，并寻找机会越狱。

但此时发生了一个转变，使查理把消极的态度改变为积极的态度。在他的内心中，有某种声音嘱咐他：要停止敌对行动，变成这所监狱中最好的囚犯。从那一瞬间起，他整个的生命浪潮都流向对他最有利的方向。查理·华德的思想从消极到积极的转变，使他开始掌握自己的命运了。

他改变了好斗的性格，也不再憎恨给他判刑的法官。他决心避免将来重新犯下这种罪恶。他环视四周，寻找各种方法，以便他在狱中尽可能地过得愉快些。

首先，他向自己提出了几个问题，并在书中找到这些问题的答案。此后，直到他73岁逝世的日子，每天他都要读书，寻求激励、指导和帮助。

他的行为由于态度的转变而有所不同，因而博取了狱官的好感。一天，一个刑事书记告诉他：一个原先在电力厂工作的受优待的囚犯将要获释。查理·华德对电懂得不多，但监狱图书馆藏有关于电的书籍，他就借阅了一些。在那位懂得电学的