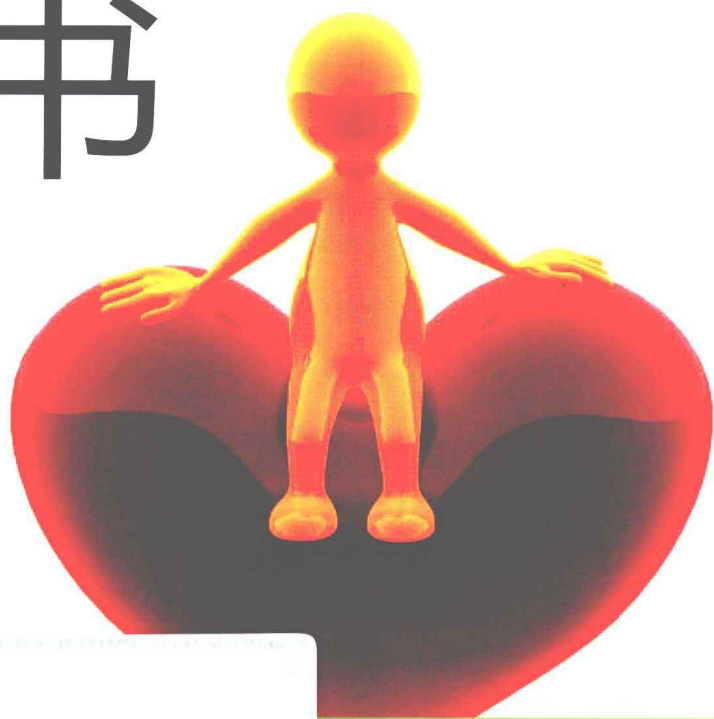


*i want a guide
for forging my attitude*

镇楷 编著

我最想要的 好心态修炼 说明书

态度决定一切
心态塑造未来

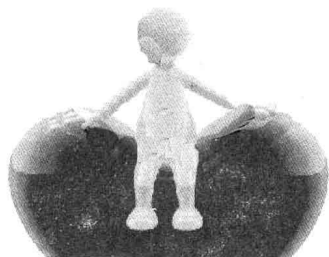


心态是指人们对外界事物做出反应的趋向，它对人的思维、语言、决策和行为具有支配性的作用，所以对一个人的生活大环境产生根本性的影响，从而决定一个人一生的境遇和命运。

态度决定一切
心态塑造未来

我最想要的 好心态修炼 说明书

镇楷 编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

我最想要的好心态修炼说明书 / 镇楷编著. — 北京:
新世界出版社, 2012.11

ISBN 978-7-5104-3432-7

I. ①我… II. ①镇… III. ①人生哲学-通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 233020 号

我最想要的好心态修炼说明书

作 者:镇 楷

责任编辑:余守斌 熊文霞

责任印制:李一鸣 黄厚清

出版发行:新世界出版社

社 址:北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部电话:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室电话:(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

本社中文网址:<http://www.nwp.cn>

本社英文网址:<http://www.newworld-press.com>

版权部电话:+8610 6899 6306

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

印 刷:北京中振源印务有限公司

经 销:新华书店

开 本:710×1000 1/16

字 数:320 千字 印 张:20

版 次:2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5104-3432-7

定 价:35.00 元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638



目录 Contents

Chapter 1 阳光心态

——有良好的心态引路,幸福随心而来

驾驭命运的“坐骑”,做心态的“骑师”——心宽路就宽	2
积极心态让你的命运“点石成金”	3
积极心态是开启财富之门的金钥匙	5
让心态的阳光,普照幸福人生路	7
用美好的期盼加大幸福的内存	8
把不幸当作幸福的起点,让心灵解放	10
美丽心灵是吸引幸福的磁场	11
幸福枕畔,是“洗尽铅华永葆青春”的心灵	13
送出一朵玫瑰,赢得整个春天	14
活在当下,愉悦人生每一天	15
点亮“自尊自爱”的灯塔,为你的幸福导航	17
给生活一座热情的宝藏	18
底低跳板迎来高起点——吃亏中的“蓄势待发”智慧	19
心态高度决定你的人生高度	21
用积极的态度在勤奋中坚持,不要给成功按下“暂停键”	22



Chapter 2 卓越心态

——用卓越心态点燃成功的圣火

用积极的黄金定律支配自己的人生	26
心态好，一切都好	27
沙砾还是星空——好心态可以打破命运的“囚笼”	29
每天多干一点点——淘选沙子里的黄金	30
做心灵沙漠里的仙人掌——自信让你无坚不摧	32
找到逆境中等量的种子	33
用卓越的心态扬帆起航	34
自我激励是成功的强大助推器	36
自助者天助之	38
打破思维设限，勇闯“人生竞技场”的禁区	39
好风送我上青云——“借力”与“抱团”的成功哲学	41
成功就在下一秒——挑战你的毅力极限	42
背水一战的决绝心态，让你绝处逢生	43
从跌倒的地方站起来飞扬	44

Chapter 3 突破心障

——用心灵的力量征服负面心态，寻找人生光明面

“恐惧心态”突围：征服黑暗里的窄桥	48
撤掉恐惧的“心理藩篱”，把恐惧驱除心外	49
心灵松弛课，给恐惧的神经松松绑	50
忧虑是人生最丑陋的皱纹	54
拔掉心中的杂草，让忧虑到此为止	56



跨越自卑的栅栏,给成功一个高台阶	58
将“自卑”对折而不是“重叠”	61
不要给“机会保险箱”上锁	62
换一种心态生活,人生将是另一种风景	64
不要让嫉妒在“心灵的阳台”观光	66
倾倒“欲望”垃圾,扩充你心灵的空间	68
给心灵开一扇“天窗”,随时拂拭“多疑”的灰尘	69
猜疑的铅鞋,让婚姻“负重而行”	72
对抑郁说“不”,让生活充满生机与阳光	74
用微笑把痛苦埋葬	76

Chapter 4 物随心转,境由心造

——豁达的心境会为你开启神奇的成功之门

人生要留一份淡定和从容给自己	78
想要达到最高处,必须从最低处开始	81
盲目的“心灵攀岩”是一本虚荣的心情账簿	84
平和与慎思的心态是通向成功的最佳路径	85
笑着人生起伏	87
释放“贪欲”,聆听幸福的敲门声	88
豁达的心境,让成功的山洞“芝麻开门”	90
心是快乐之根	91
乐观是心态的好医师——给烦恼疗疗伤	92
幽默是化解窘境的“甜美糖衣”	94
净化心灵,释放幸福的能量	96
缔造阳光心灵,享受阳光生活	98
给自己的心灵洗个澡	99
给心灵排毒,让心情休长假	100



转换心境,人生处处色彩纷呈	101
锻造优质心灵,培养谦虚的品性	103
以超越成功的姿态,去超越平庸的心态	104
天地只在心间,心宽天地就宽	105
放下身段,路越走越宽	107
感恩的人生是富裕的人生,更是温暖的人生	109

Chapter 5 婚姻心态

——好心态让婚姻之树长青

男人向左,女人向右	112
女人对男人的八大误解心态	113
好心态是和谐婚姻的“按摩师”	115
脱去“烦恼”的外衣,带“快乐”回家	116
以谈恋爱的心态去经营彼此的婚姻	117
包容的心,是拯救婚姻命运神奇的“水晶球”	118
好心态是引领你绕过婚姻暗礁的超级舵手	119
不要将归宿寄存进婚姻的“保险箱”	122
不可不警惕的几种婚外恋心态	123
警惕,男人惧怕的“婚姻心态”陷阱!	125
警惕,婚姻“心态的刹车闸”失灵事故	127
用阳光的心态面对感情的挫败	128
“甜柠檬”与“酸葡萄”心理:做失恋最好的心理医师	131
抹平初恋暗影,给心灵涂一层隐形粉底	134
生活,你可以打败我,却打不倒我	136
爱情,同样也可以有优雅而华丽的转身	137



Chapter 6 人脉心态

——积极耕耘最美丽的人际花园

灵魂的挚友,心灵的财富	140
用一朵花的真诚,播种友情的春天	141
合上过度洞察的眼睛:你能包容多少你就拥有多少	144
慷自己之慨,将人心尽数收入囊中	147
撤去友情的“屏风”,诚心是裂痕的“粘合剂”	149
摘掉“羞怯”的帽子,成功是一种意念力	151
别让怯懦挡住了阳光	153
主动出击:用热情给他人的情感把脉	154
思维“篡位”:在他人的立足点上思考	155
微笑,是成功人生的一封“介绍信”	157
谦虚是人脉的“掘金机”	158
“一诺千金”,是人格魅力的金字招牌	159
找找友情的“营养圈”——慎重里的择友智慧	161
与人为善即与己为善	162
不做他人自尊的“掠夺者”	164
赞美他人的“三明治法则”	165
舍弃暗藏着另一种获得,分享意味着共同拥有	167

Chapter 7 工作心态

——心态决定状态,责任心胜于能力

工作态度决定事业上的成就	170
全力以赴的态度可以为最平凡的工作增辉	172



责任感,是成功的“任意门”	174
工作的硕果总是奖赏那些自动自发的人	177
勤奋实干可以敲碎“奇迹”的蛋壳	180
敬业的心态,是沙漠里的活水源	183
给工作一个沸点,让热情喷薄而出	183
放弃工作的透支感,建立你的“兴趣银行”	185
不为薪水而工作	188
将工作装潢成你的“梦工厂”——为梦想而工作	190
开掘“情绪深井”,培养你的自驱力	192
在工作蓝图上拓展你的未来愿景	193
打破内心抵触的结痂,吸收自由阳光	195
将抱怨清零,将幸福的未来寄存	197
超越平庸才能创造完美人生	198

Chapter 8 健康心态

——心态健康身体才能健康

破译健康与心态的密码	204
治病先治心	206
将“积极心态”的巨款,存入你的健康银行	209
释放“劳累”,给身心放个假	210
兑换青春的“心灵药方”:让你的心与青春亲密接触	211
消除心理疲劳的良方	213
“喜悦治疗”:阳光融化疾病的“冰山”	214
有益于健康的七种心态	216
“情绪活力”:操作健康心态的“跑步机”	217
懂得自爱是健康的前提	218
“身体”抗议:都是情绪欠的债!	220



信念的驱动力,重组健康的基因	221
打破金钱的“囚笼”,救赎另一种人生	222
将“金钱奴役思想”请出灵魂的窗口,让智慧接管你的幸福	225
不要让金钱,成为“心灵温床”的贵宾	227
金钱“超标”:给幸福制造一副“金枷锁”	228
学会选择,懂得放弃	229
放慢生活的脚步,等等你当下的灵魂	231
让苛刻的时间暴君下台,拥抱“当下”的自由女神	233
让心放松,平衡生活	234
给灵魂一张床榻:放下疲劳的“心理虚构”	236
用积极的心态审视生命的意义	237
信念是一支神奇的魔棒	240
丢弃“坏情绪”的破棉絮:“心病”还需“心药”医	242
用生活光明面驱散压力	243
“焦虑毒药”,让生命的能量流失在起跑线上	245
烦忧是健康的慢性毒药	247
创造不生气的平和生活	249

Chapter 9 领导心态

——好心态打造卓越领导力

领导者的心态——企业的导航仪	252
领导心态的艺术力量:站在心灵的磁场掌控全局	254
好心态是公司的“绩优股”	256
利用“短板智慧”:从自我设限中突围	258
退出“自我包围圈”:与他在同一条火线	260
灵魂的激情与热忱,是改写命运的程序码	263
归零的心态:汲取当下的美好	266



化干戈为玉帛:巧借对手的“智慧东风”	269
被磁化的“航海罗盘针”:进取心的神秘力量	271
沟通中的凝聚力——语言是心灵的“客栈”	274
把“责任心”的旗帜,插在成功的碉堡上	277
用情商魅力塑造领导影响力	281
让时间害怕的“金字塔模式”:好心态让你的领导力“无坚不摧”	283
释放你的“赞美”能量,挖掘隐藏的金矿	287
自我批评不会有损领导者的形象	290
让你的下属快速成长	291
给“嫉妒”一个退场的手势	293
让“自卑”的发霉心态晒晒太阳	296
不要让“私情”毒害了公平竞争	300
跳出“愤怒”的圈套,在心态的制高点才能“游刃有余”	302
丢掉“情绪化”的包袱,喜赏怒杀是事业的绊脚石	305
抛却刚愎自用的心态,和工作一起成长	307
不被“权”的缰绳牵制,淡泊名利是一种“无为”的智慧	309



Chapter 1

阳光心态

——有良好的心态引路,幸福随心而来





驾驭命运的“坐骑”， 做心态的“骑师”——心宽路就宽

人不能选择命运，但可以选择心态。

有什么样的心态就有什么样的人生，心态决定命运。

在智力上我们大多数人其实并没有多大的差别，但当面对相同的一件事情时，每个人表现出来的心理反应却是千差万别。为什么有些人功成名就，有些人却平平庸庸？究其根本原因，就在于在面对同一件事情时，每个人有着各自截然不同的心态。

心态主要是指动能心素和复合心素所包括的诸种心理品质的修养和能力，也就是人们对外界事物做出反应的趋向。正是这种心理趋向对人的思维、语言、决策和行为产生了支配性的作用，所以对一个人的生活环境产生了根本性的影响。因此，从根本上说，将这种心理趋向往积极的方面做出调整 and 改变，就能改变一个人一生的命运。

心态改变一生。人生并非是一种无奈，它完全可以通过我们自身的主观努力去把握和调控。我们自身的态度决定着人生航船的方向，也决定着 we 生存的质量。一个人若是一生都能保持良好的心态，他的人生之路就会越走越宽，生命也会更加精彩。

一位伟人说过：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你，你的心态决定了谁是坐骑，谁是骑师。”

我们要改变失败的命运，就要改变消极错误的心态。

兔子的胆小是出了名的，它们常常被一些小事情吓得恐惧不已。

有一次，众多兔子聚集在一起，为自己的胆小无能而难过，悲叹自己的生活中充满了危险和恐惧。

它们越谈越伤心，觉得自己是世界上最不幸的，悲观的想象无止境地

在它们的脑海中涌现出来。它们怨叹自己天生不幸，既没有力气，也没有翅膀，日子只能在东躲西藏中度过，就连想要好好睡一觉也做不到，因为有什么都听得见的长耳朵干扰，兔子们赤红的眼睛变得更加鲜红了。

它们觉得自己的这种生活毫无意义，这又成了它们自我厌恶的根源。它们都觉得，与其一生心惊胆战，还不如一死了之。

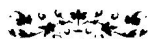
最后，它们一致决定跳到一个湖里，了结自己的生命，结束一切烦恼。于是，它们一齐奔向湖边，准备投水自尽。这时，一群青蛙正围在湖边，听到急促的脚步声后如临大敌，立刻跳到深水里逃命去了。

本来兔子们每次到池塘边都会看到这些情景，但是今天，有一只兔子突然明白了什么，它大声地说：“快停下来，我们不必被吓得去寻死觅活了，因为我们现在可以看见，还有比我们更胆小的动物呢！”

这么一说，兔子们的心情奇妙地豁然开朗起来了，好像有一股勇气喷涌而出，于是它们欢天喜地回家去了。

一念之差决定了生与死，这就是关键时刻心态具有的力量。在人的本性中，有一种倾向：我们把自己想象成什么样子，就真的会成为什么样子。所以，良好的心态在我们的一生中起着关键的指导作用。

记住，一念之差决定成败，永远要做心态的骑手。



积极心态让你的命运“点石成金”

人可以在各个行业、各种环境下取得成功。然而，要想真正获得成功，必须经历一番风雨的考验。上帝不仅会在很多时候对我们说“不”，还会在我们成功之前，把许多灾难强行推给我们，这便需要有一个好的心态为我们领路护航。

那么，什么样的心态才能引领我们走向成功之路呢？

人的心态总是随着环境、所遇之事的不断变化而变化。总的说来心态

分为积极健康的和消极不健康的两种。那么积极健康的心态和消极不健康的心态分别包括哪些呢？

积极健康的心态包括：希望、好奇心、追求、信心、决心、恒心、努力、自尊、自爱、自制、自省、理解、同情、忍让、宽容、满足、安心、无畏、镇定、制怒、忍耐、警惕、有备无患、快乐、乐观等。

消极不健康的心态包括：绝望、野心、忧虑、忧愁、忧伤、痛苦、苦闷、无奈、后悔、忏悔、虚荣、耻辱、厌恶、残酷、自卑、胆怯、羞愧、恐惧、怀疑、猜忌、惊疑、犹豫等。

人，只有在积极健康的心态下才能有正确的思考和正确的行为。对于一种正确的思考，单凭一种心态是不行的，很多时候需要几种心态交织在一起。

下面一则故事就很好地体现了这一点。

清朝时，有一位叫吴棠的人在江苏某地做知县，一天有人来报，说吴棠的一位世交过世，送丧的船就泊在城外的运河上。于是，吴棠就派差役送去了 200 两银子，并约改日有闲时再去吊唁。

差役送银子回来，描述的死者形象与吴棠的世交不相符，细问之下才知道送错了对象。吴棠为此很生气，立刻命令差役追回这 200 两银子。

吴棠身边的师爷思考了一下，就提醒吴棠，说送出去的礼再要回来，于知县情面有碍，不如做个顺水人情。吴棠想想也对，第二日还专门去船上吊唁。

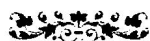
原来，错收 200 两银子的家属是两位满洲姐妹，因为家道中落，人情冷漠，才害得两个妇女亲自护柩北上。一路上孤苦伶仃，无人问寒问暖，她们以为吴棠是她们父亲的故友旧交。吴棠也不说破，在船上吊唁一番，又与两姐妹叙谈，殷殷关切之后，便起轿回衙了。

不曾想山不转水转，多年之后，两姐妹中的姐姐成了慈禧太后，并且垂帘听政，成了当时中国的最高统治者。

慈禧太后没有忘记当年的吴知县，并在朝堂中多有垂询，大臣聪明，就找机会上折褒奖吴棠。吴棠官职一升再升，要不是自身才学平庸，太后巴不得把他提为一省的封疆大吏。但吴棠最后仍做了巡抚，显赫一时。

假如吴棠不以积极的心态思考处理此事，结果有两种可能：第一种遭人笑话，面子全无，还有暴露财产来源不明之嫌；第二种就是遭到那对姐妹的记恨。以慈禧的性格，日后一定会对其抄家问斩，他的命运走向就会因此下滑，直至丢官丧命，殃及全族。吴棠以积极的心态思考，并以积极的心态面对这件事，以 200 两银子送了一个大人情，命运因此而转变。

一个人的生命是完全由自己的思想来定义的，因为每一段生活历程，都是心的体验；每一件事的发生，都是一个人的思想、判断的反应。请记住：成功从积极的心态开始。如果你内心已失败，成功将永远离你而去，任何会削弱你力量、信念、智能和安全感的负面思维，都只能带来空虚和压力，导致你一事无成。



积极心态是开启财富之门的金钥匙

拥有消极心态的人一向认为，人生来就不平等，贫穷与不幸都是命运的安排，自己无法与之抗争。因此，他们从未想过要改善自己的生活。也许，福勒的故事能给你一个启示：贫穷与富有并不由上帝决定，而取决于我们拥有什么样的心态。

福勒是美国路易斯安那州一个黑人佃农家的孩子，5 岁时就开始劳动，9 岁之前以赶骡子为生。这并不是什么稀罕的事，大多数佃农的孩子都是很早就参加劳动了。但是小福勒与他的朋友有一点不同：他有一位不平常的母亲，他的母亲不肯接受这种仅能糊口的生活。她时常同儿子谈论她的梦想：“福勒，我们不应该贫穷，我不愿意听到你说：我们的贫穷是上帝的意愿。我们的贫穷不是上帝的安排，而是因为你的父亲从来就没有产生过致富的愿望。我们家庭中的任何人从来没有产生过出人头地的想法。”

没有人产生过致富的愿望！这个观念在福勒的心里刻下了深深的烙印，以致改变了他的一生。从此，他总是把所需要的东西放在心中，而把