

PERFECTING YOUR CHARACTER

詹姆斯·霍特 编著

完美心态 砺炼

人·类·大·师·的·淳·淳·教·导

林语堂推荐给每个青年人的圣典

完美的心态是成功的基础，世间所有的奇迹无不建立在这种特性上，心态才是决定命运的关键。

——詹姆斯·霍特

地震出版社

砺炼完美心态

詹姆斯·霍特 编著

PERFECTING YOUR CHARACTER

地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

砺炼完美心态/詹姆斯·霍特编著. —北京:地震出版社, 2002. 8

ISBN 7-5028-2106-6

I. 砺… II. 詹… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 047268 号

砺炼完美心态

詹姆斯·霍特 著

责任编辑: 曾月生

责任校对: 张晓梅

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 68423031

门市部: 68467991

传真: 68467972

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 三河印务有限公司科达印刷厂

版(印)次: 2001 年 8 月第一版 2001 年 8 月第一次印刷

开 本: 787 × 1092 1/32

字 数: 280 千字

印 张: 12

印 数: 00001 ~ 13000

书 号: ISBN 7-5028-2106-6/Z · 136 (2662)

定 价: 19.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

前 言

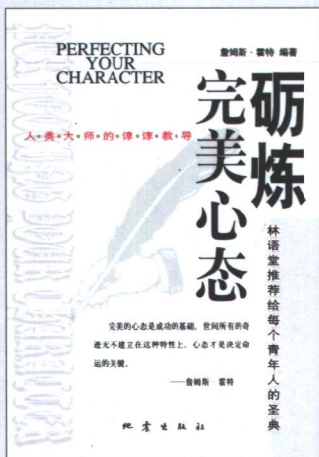
翻开历史的画卷，我们可以清楚地看到，过去的伟大人物们无不具有一种完美的心态，正是在他们心态的指引下，他们才在历史的丰碑上，镌刻下自己的名字。

心态决定着我们的人生境界。心态能使我们成功，也能使我们失败。成功是由那些抱有积极心态并付诸行动的人所取得的。失败是那些心态不正确的人所导致的。同一件事抱有两种完全不同的心态，其结果则不同，由此可见，心态决定着我们的命运。

世间许多人把他们的失败，归罪种种客观条件，而从不从自己身上找原因。心态的不同决定着我们行动的方向，不要怪罪外界，努力从我们的心态做起。

我们的成就大小，往往不会超越我们的心态。不热烈、积极地追求成功，我们就无法实现梦想。成功的先决条件就是我们积极的心态。我们若改变自己的心态，就能使生活发生变革。

詹姆斯·霍特



责任编辑：曾月生

红十月工作室 RED OCTOBER STUDIO
TEL: 13901105614

《砺炼完美心态》

第一篇 心灵引导人生之路

1. 心态决定人生(3)
2. 培养积极心态(7)
3. 把握正确的心态(11)
4. 心灵的镜子(14)
5. 心灵之路(17)
6. 守望心灵的平静(21)
7. 心智的力量(24)
8. 让心灵充满光明(28)
9. 内心的启示(32)
10. 保持进取心(35)
11. 让心灵永葆青春(38)
12. 成功的心态(42)
13. 热心感动上帝(46)
14. 永不让贫穷接近心灵(50)
15. 美好的愿望(54)
16. 心中的爱征服一切(57)
17. 驱动心中的梦想(62)
18. 让心灵升华(65)
19. 伟大的心灵品质(70)
20. 自立是心灵之本(76)
21. 心灵正直的力量(79)
22. 沉进到自己的心灵(82)
23. 用心赞美他人(86)
24. 成功后的心灵安慰(90)
25. 培养豁达的心胸(94)
26. 平和是心中的阳光(97)
27. 塑造美好的人生(101)
28. 让生活充满喜悦(106)
29. 完美的人性(109)
30. 伟大的人格(113)
31. 追求成功的欲望(116)

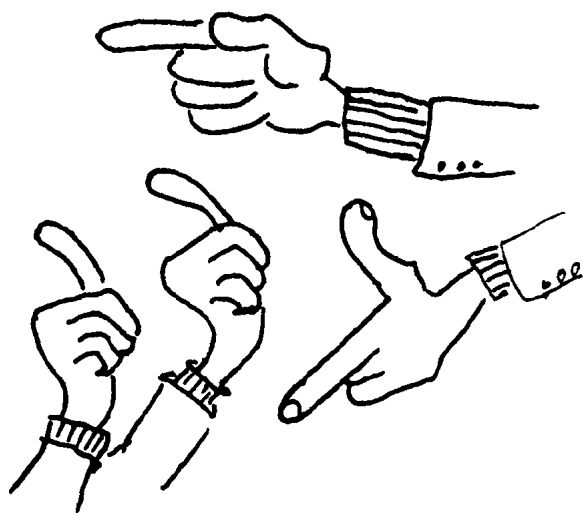
第二篇 砺炼完美心灵

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 32. 实现梦想的信心 … (121) | 48. 克服困难的勇气 … (181) |
| 33. 自信产生的奇迹 … (124) | 49. 平静地突破困难 … (184) |
| 34. 自信的光芒 …… (127) | 50. 绝不后退 …… (189) |
| 35. 成功的信心 …… (130) | 51. 意志力高于一切 … (193) |
| 36. 勇往直前 …… (136) | 52. 战胜逆境 …… (196) |
| 37. 注定的辉煌 …… (139) | 53. 忍耐是良好的品质 … (199) |
| 38. 热忱的能量 …… (142) | 54. 战胜一切 …… (203) |
| 39. 工作的魔力 …… (146) | 55. 肯定他人 …… (205) |
| 40. 热忱的乐章 …… (149) | 56. 赞赏的光辉 …… (208) |
| 41. 找到你的热情 …… (153) | 57. 善于倾听 …… (211) |
| 42. 信念之路 …… (157) | 58. 谦虚的魅力 …… (215) |
| 43. 坚强的意志力 …… (161) | 59. 永远保持谦虚 …… (220) |
| 44. 用信心支撑人生 … (165) | 60. 建造自己的信誉 … (223) |
| 45. 自我激励 …… (170) | 61. 正义与名誉 …… (228) |
| 46. 坚强地爬起来 …… (174) | 62. 诚信的基础 …… (232) |
| 47. 坚韧的意志 …… (177) | 63. 人生最好的策略 … (237) |

第三篇 走出心灵的误区

- | | |
|------------------------------|----------------------|
| 64. 人性的弱点 …… (243) | 81. 寻求内心的安宁 …(312) |
| 65. 心灵的天敌 …… (247) | 82. 铲掉一切阻碍 ……(314) |
| 66. 承认自己的缺点 …(251) | 83. 拒绝畏惧与自卑 …(317) |
| 67. 决不拖延 …… (254) | 84. 向愤怒说再见 ……(322) |
| 68. 避免争论 …… (258) | 85. 自我克制 …… (326) |
| 69. 勇于认错 …… (263) | 86. 不要肆意怀疑 ……(329) |
| 70. 尊重与被尊重 … (269) | 87. 为仇人祈祷 …… (332) |
| 71. 永不满足 …… (274) | 88. 弥补人性的缺陷 …(336) |
| 72. 抛弃忧愁 …… (279) | 89. 勇敢者生存 …… (340) |
| 73. 跟苦恼永别 …… (282) | 90. 好脾气受益终生 …(346) |
| 74. 不再忧虑 …… (285) | 91. 挫折的激励作用 …(351) |
| 75. 摒除心中的忧虑 …(289) | 92. 永不惧怕失败 ……(354) |
| 76. 切忌让忧虑毁掉生活
…………… (293) | 93. 敢对困难说“不” … (357) |
| 77. 永不沮丧 …… (298) | 94. 乐于接受现实 ……(360) |
| 78. 走出嫉妒的误区 …(301) | 95. 挑战挫折 …… (366) |
| 79. 远离压力 …… (303) | 96. 承担你的责任 ……(370) |
| 80. 果敢决断 …… (309) | 97. 适度冒险 …… (373) |

第一篇 心灵引导人生之路



1. 心态决定人生

事实上，我们的心态在很大程度上决定了我们人生的成败：我们怎样对待生活，生活就怎样对待我们。



积极的心态是决定我们人生高度的有效心理工具，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。一名世界冠军射箭手，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。假如一切都检视无误，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。

这种冷静的信心、十足的状态，是否仅为体坛的超级巨星所持有，倒也不尽然。只是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，则一扫平日的威风，会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，我们都是射箭手，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？

这到底是怎么回事呢？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，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。你可曾有过进了一家餐厅，女招待不耐烦地说：“要什么？”的经验？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。其实她人并不坏，只不过是处在颓丧的心情罢了。如果你能改变她的心态，就能改变她的态度。

事实上，我们的心态在很大程度上决定了我们人生的成败：

我们怎样对待生活，生活就怎样对待我们。

我们怎样对待别人，别人就怎样对待我们。

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。

人们在任何重要组织中地位越高，就越能找到最佳的心态。

难怪有人说，我们的环境——心理的、感情的、精神的

——完全由我们自己的心态来创造。

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，即使爬到了颠峰，也会被它拖下来。

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。积极的心态有助于发挥潜能。

世界冠军摩拉里就是这样做的。早在守着电视看奥运竞赛的年纪，他的心中就充满了梦想，梦想着即将到来的有趣之事。1984年一个机会出现了。他在他擅长的项目中，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。他的梦想在奥运预选赛时就烟消云散，他竟然被淘汰了。

跟大多数人一样，他变得很沮丧。把这份梦想深埋心中，跑去到康乃尔念律师学校。有三年的时间，他很少游泳。可是心中始终有股烈焰，他无法抑制这份渴望。

离1992年夏季赛前不到一年的时间，他决定再孤注一掷一次。在这项属于年轻人的游泳赛中，他算是高龄，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他的决心和意志。

令人惊讶的是，他不仅成为美国代表队成员，还赢得了



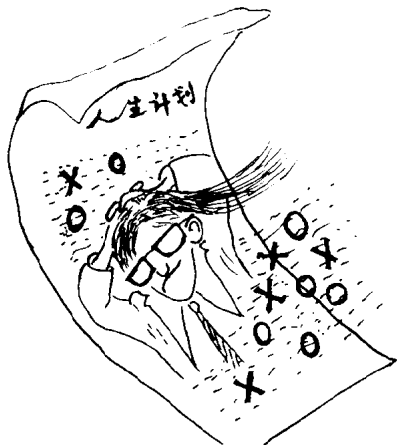
初赛。

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。

预先想象了赛程，他就开始游了，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，凭着他的积极心态，摩拉里将梦想化为胜利，美梦成真。

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



2. 培养积极心态

你必须培养积极心态，以使你的生命按照你的意思提供报酬，没有了积极心态就无法成就什么大事。



记住，你的心态是你——而且只有你——惟一能完全掌握的东西，练习控制你的心态，并且利用积极心态来导引它。

切断和你过去失败经验的所有关系，消除你脑海中和积极心态背道而驰的所有不良因素。找出你一生中最希望得到的东西，并立即着手去得到它。借着帮助他人得到同样好处的方法，去追寻你的目标，如此一来，你便可将多付出一点点的原则，应用到实际行动之中。

你须了解打倒你的不是挫折，而是你面对挫折时所抱的心态，训练自己在每一次不如意中，都能发现和挫折等值的积极面。

务必使自己培养精益求精的习惯，并以你的爱和热情发挥你的这种习惯，如果能使这种习惯变成一种嗜好那是再好不过的了。如果不能的话，至少你应记住：懒散的心态，很快就会变成消极心态。

培养每天说或做一些使他人感到舒服的话或事，你可以利用电话、明信片，或一些简单的善意动作达到此一目的。例如给他人一本激励意志的书，就是为他带来一些可使他的生



命充满奇迹的东西。日行一善，可永远保持无忧无虑的心情。

当你找不到解决问题的答案时，不妨为帮助他人解决他的问题，并从中找寻你所需要的答案。在你帮助他人解决问题的同时，你也正在洞察解决自己问题的方法。

每周阅读一次爱默生的“报酬随笔”，直到你能领悟其中的道理为止。这本著作可使你确信，能从积极心态中获得好处。

彻底地“盘点”一次你的财产，你会发现你所拥有的最有价值的财产就是健全的思想，有了它你就可以自己决定自己的命运。

和你曾经以不合理态度冒犯过的人联络，并向他致上最诚挚的谦意。这项任务愈困难，你就愈需要完成道歉，摆脱掉内心的消极心态。你应承认，“爱”是依生理和心理疾病的最佳药物，爱会改变并且调适你体内的化学元素，以使它们有助于你表现出积极心态，爱也会扩展你的包容力。接受爱的最好方法就是付出你自己的爱。

以相同或更多的价值回报给你好处的人。“报酬增加律”最后还会给你带来好处，而且可能会为你带来所有你应得到的东西的能力。

对于善意的批评应采取接受的态度，而不应采取消极的反应。接受学习他人如何看待你的机会，利用这种机会做一番反省，并找出应该改善的地方。别害怕批评，你应勇敢地面对它。

和其他献身于成功原则的人组成智囊团，讨论你们的进程，从更宽广的经验中获取好处，务必以积极面作为基础进行讨论。

以适合你生理和心理的方式生活，别浪费时间以免落于他人之后。



除非有人愿意以足够证据，证明他的建议具有一定的可靠性，否则别接受任何人的建议。你将会因谨慎而避免被误导，或被当成傻瓜。

务必了解人的力量并非全然来自物质。甘地领导他的人民争取自由所依靠的并非财富。

使自己多多活动以保持自己的健康状态，生理上的疾病很容易造成心理的失调；你身体应和你的思想一样保持活动，以维持积极的行动。

记住，当你付出之后，必然会得到等价或更高价的东西。抱着这种念头，可使你驱除对年老的恐惧；一个最好的例子就是，年轻消逝，但换来的却是智慧。

相信你可以为所有的问题找到适当的解决方法，但也要注意你所找到的解决方法，未必就是你想要的解决方法。

参考别人的例子，提醒自己任何不利情况，都是可以克服的。虽然爱迪生只接受过三个月的正规教育，但他却是最伟大的发明家。虽然海伦·凯勒失去了视觉、听觉和说话能力，但她却鼓舞了数万人。明确目标的力量必然胜过任何限制。

放弃想要控制别人的念头，在这个念头摧毁你之前先摧毁它，把你的精力转而用来控制你自己。

把你的全部思想用来做你想做的事，而不要留半点思维空间给那些胡思乱想的念头。

借着在每天的祈祷中，加入感谢你已拥有的生活来调整你的思想，以使它为你带来你想要的东西和想处的环境。

向每天的生活索取合理的回报，而不要光等着回报跑到你的手中，你会因为得到许多你所希望的东西而感到惊讶