

陈保增 刘鹏宇 主编

成功书系
CHENGGONG SHUXI

8种

成功心态

人的心态决定了是你去驾驭命运，还是命运驾驭你。本书高度凝炼成功人生的必备心态，列示了古今中外大量鲜活的成功事例，给我们的心智以有益的启迪。看完本书所及的成功心态，你的心中会升起一轮光焰万丈的太阳，一扫心灵的尘埃和灰暗，以积极健康的心态，抓住成功的机会，改写自己的命运。



中国经济出版社

www.economyph.com

◇ 成功书系

8 种成功心态

陈保增
刘鹏宇 主 编

中国经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

8种成功心态/陈保增, 刘鹏宇主编. —北京: 中国经济出版社, 2003.1

(成功书系)

ISBN 7-5017-5851-4

I. 8… II. ①陈…②刘… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 105463 号

8 种成功心态

作 者: 陈保增 刘鹏宇

责任编辑: 高焕之

出版发行: 中国经济出版社

社 址: 北京百万庄北街 3 号

(100037)

印 刷: 三河市欣欣印刷有限公司印刷

经 销: 新华书店

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 275 千字

印 张: 10.875

版 次: 2003 年 1 月第 1 版

2003 年 1 月北京第 1 次印刷

印 数: 1-5000

书 号: ISBN 7-5017-5851-4/F·4703

定 价: 24.00 元

版权所有, 侵权必究

成功书系

编委会

主 编	袁兴林	刘鹏宇		
副 主 编	陈凌云 陈保增	王琚之 贾伯生	孟祥丽	刘照地
编 委	侯忠义 陈鹏志 孟祥丽 周忠民 杨海辰 李颖秋 周悦平 程砚平	杨雪春 陈凌云 程 琨 蔡亚兰 陈大鹏 张玉锦 齐 冲 苏亚莉	丁志可 蒋定梅 张良科 张义军 詹子杰 李柏松 陆晓飞 李淑敏	刘照地 何明敏 王澄宇 刘彦庆 张先勇 何瑞欣 李秀敏
策 划 人	张义军			

前 言

为什么有些人就是比其他人更成功，拥有更多的金钱、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生活；而许多人忙忙碌碌的劳作却只能维持生计，更遑论丰富而有意义的精神生活了。其实，人与人之间并没有很大的区别，但为什么有许多人能够获得成功，能够克服万难去建功立业，而有些人却不行？

心理学家发现，问题的所在就是人的心态。一个哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”一个伟人说：“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。”

心态就是内心的想法和表现。健康的心态能吸引财富、成功、快乐和健康；不健康的心态，则是心灵的垃圾，不仅排斥财富、成功、快乐和健康，甚至会夺走生活中所有美好的一切。在追求成功的旅程中，每个人都不可能不遭受失败和打击，面对艰难困苦，保持一种什么样的心态，将直接决定你的人生轨迹。

任何事物都有健康的一面和消极的一面，心态也不例外。如果你的心态是健康的，你看到的就是乐观、进步、向上的一面，你的生活、工作、人际关系及周围的一切都是成功向上的；如果你的心态是消极的，你所见到的就只有悲观、失望、灰暗，你的前途也很可能随之黯淡无光。

人们对成功的追求就像一趟旅行，途中有数不尽的坎坷泥泞，但也有看不完的春花秋月。如果我们的一颗心总

2 8 种成功心态

是被灰暗的风尘所覆盖，干涸了心泉、黯淡了目光、失去了斗志，我们的人生岂能美好？而如果我们能保持一种健康的心态，即使我们身处逆境、四面楚歌，也一定会有“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的那一天。

而且，悲观失望者一时的呻吟与哀号，虽然能得到短暂的同情与怜悯，但最终得到的结果是别人的鄙夷与厌烦；而拥有健康心态的人，经过长期的忍耐与奋争、努力与开拓，最终赢得的将不仅仅是鲜花与掌声，还有那饱含敬意的目光。

虽然每个人的人生际遇不尽相同，但命运对每一个人都是公平的。窗外有尘土也有星空，就看你能不能培养出好的心态，透过岁月的风尘寻觅到辉煌灿烂的星空。

成功与失败只有一步之遥，有时候转换也只在瞬息。不经意中我们就会跨过这一步，而我们也常常站在这个边缘上，自己却浑然不知。多少人只要他们再付出一点努力，再多一点耐心，就会取得成功，而在这紧要关头他们却无可奈何地放弃了。

心态决定成败。不论情况好坏，都要有健康的心态，莫让各种不良的思想取而代之。生命可以价值很高，也可以一文不值，随你怎么选择。心态能使你成功也能使你失败，不要因为你的心态而使你成为一个失败者。心态决定人的命运，心态控制着个人的行动和思想。同时，心态也决定了自己的视野、事业和成就。成功属于那些有着积极心态并付诸行动的人。

成功者与失败者之间最大的差别就是，成功者始终用最积极、最乐观的心态支配和控制自己的人生；失败者则刚好相反，他们的人生是受过去的种种失败与疑虑所引导和支配的。健康的心态有如钟摆，能以一种和谐的方式来牵动对方到主动自发的方向去。

前 言

这个时代正处于从后工业时代向知识经济时代的嬗变阶段，面对日愈激烈的竞争，我们工作和生存的压力也很大。我们需要以健康的心态化解工作压力，战胜人性的弱点，保持身心健康，为成功插上有力的翅膀。

本书综合了人生中一些成功的经验和失败的教训，归纳出成功必备的八种心态：自信心、归零心、进取心、施予心、平常心、包容心、诚信心和持久心，并引用大量生动有趣的故事，从理论和实践上探讨和综述了这八种心态。

我们相信本书能够震撼各位读者的心灵，给读者的心智以有益的启迪，帮助读者抓住成功的机会、改变命运。我们诚挚地欢迎读者朋友对本书提出宝贵意见。

编 者
2002 年 12 月

目 录

心态一 相信自我 把握成功

——自信心

- 坚定的自信心 (3)
- 自信是一种风度 (10)
- 没有人生来就是失败者 (11)
- 自信创造奇迹 (14)
- 自信带来事业的飞扬 (19)
- 用自信战胜挫折 (21)
- 适当的怀疑也是一种自信 (27)
- 自卑是成功的墓地 (29)
- 建立自信心 (45)

心态二 心态归零 学无止境

——归零心

- 心态归零 (51)
- 空杯能盛更多的水 (55)
- 归零之后谈学习 (63)
- 虚心用知识打造自己 (76)
- 灵活运用知识 (80)
- 积极探索学习方法 (82)

心态三 生命不息 进取不已

——进取心

- 进取心是不竭的动力 (95)

2 8种成功心态

- 环境变化需要与时俱进 (97)
- 奋力“往上爬” (100)
- 什么才是真正的上帝 (101)
- 成就事业的巨大能量 (104)
- 进取心带来机遇 (105)
- 一颗永远进取的心 (107)
- 突破自我设立的限制 (109)
- 摒弃拖沓的坏习惯 (111)
- 不满足现状 (111)
- 欲得其上，必求上上 (117)
- 永葆进取心 (120)

心态四 慷慨仁慈 广结爱心

——施予心

- 施予爱心体现生命价值 (133)
- 施予他人就是施予自己 (137)
- 学会赞美他人 (146)
- 让世界充满爱 (154)
- 给人以欢悦 (167)

心态五 宠辱不惊 水过无痕

——平常心

- 宝贵的平常心 (179)
- “千山万水”与平常心 (183)
- 以平常心待事 (184)
- 不必事事追求完美 (187)
- 利用放松塑造平常心 (189)
- 不执著于宠辱 (190)
- 完善自己的性格 (192)

- 做情绪的主人 (195)
- 莫论成败得失 (207)
- 利用心理暗示 (212)

心态六 宽容为怀 方成大业

——包容心

- 学会包容 (219)
- 小不忍则乱大谋 (221)
- 为他人保住面子 (226)
- 学会宽厚容人 (230)
- 用包容代替敌视 (234)
- 胸襟开阔的误区 (237)
- 广纳百川万事通 (240)
- 修炼包容心 (243)

心态七 一诺千金 诚信为本

——诚信心

- 诚信是做人的准则 (261)
- 诚信的回报 (266)
- 选择诚信的成功之路 (269)
- 诚信与谎言 (276)
- 维护自己的诚信心 (278)
- 诚信带来机遇 (280)
- 诚信是搏击市场的基础 (284)
- 培养诚信的心态 (286)

心态八 锲而不舍 金石可镂

——持久心

- 成功的利器 (295)

✓ 8 种成功心态

- 勇敢面对失败 (301)
- 坚持是人生的重要品质 (305)
- 不要轻易放弃 (312)
- 时断时续是成功的大敌 (316)
- 坚忍不拔终获成功 (320)
- 把握最后的希望 (322)
- 永不言放弃 (326)
- 如何维护持久的信念 (333)

心态一

相信自己 把握成功

——自信心

有方向感的自信心，令我们每一个意念都充满力量。当你用强大的自信心推动你的致富巨轮时，你就可以平步青云，无止境地攀上成功之山。

——拿破仑·希尔

坚定的自信心

成功可以带来很多美好的、积极的事物。成功是生活中的重要目标。

我们都渴望成功，向往一切美好的事物。没人喜欢寄人篱下、任人指使、过平庸生活，也没人喜欢任人欺凌。

拿破仑·希尔说：“只要有信心，你就能移动一座山。只要坚信自己会成功，你就能成功。”可是拥有信心的人并不多，更遑论“移山”了。

“信心”与“希望”应该结合起来。它们应结合在一起，光靠希望是无法实现目标、无法移动一座山的。

其实信心，并没有什么神奇与神秘。信心是这样发挥作用的：“相信我确实能做到”的态度，产生了能力、技巧与精力这些成功的必备条件。每当你相信“我能做到”时，自然会信心百倍。

全世界每天都有很多人开始新的追求，他们均“希望”登上高层，享受随之而来的成功果实。但大多数人不具备“信心”，因此无法达到成功；也正因为他们相信自己达不到成功，所以宁愿维持现状。

但有人却真的相信他们会成功，而且对自己很有信心，他们仔细研究成功人士的各种作为、学习他们的工作方法，并敏锐地抓住机遇，因而踏上了成功之路。

1. 自信心的形成

自信心是人最重要的心态之一，是自我的重要内容。自信与自尊相互依存，相互影响。自信能培养较强的自尊，同时又有利于维持较理想的人际关系。反过来，自尊的人必定自信，具有良好人际

4 8 种成功心态

关系的人也必定自信。

自信的人对自己的智力和能力深信不疑，对自己性格内涵的正确性与合理性深信不疑，对自己正在实施的行为的正确性深信不疑，对自己所从事的事业的正确性深信不疑。可见，自信心是一个人对自身的一切以及自己所从事的活动与事业的正确性深信不疑的心态特征。正因为他们深信自身的一切及从事活动的正确性，他们就能敢于真诚地表述自己的思想与感情，就能按自己的意愿采取行动，而不会故意掩饰自己的思想与情感，不会违心地顺从别人。

尽管自信心来源于对自身的一切及对自己所从事的活动与事业的正确性深信不疑的性格特征，但这并不是说自信心是认识的产物，也并不是说一个人只要对自身的一切和事业的正确性有了深刻的认识，就会自动具有自信的性格。与乐观等其他核心特质一样，自信心是个人性格的核心特质，其形成和发展基于一个人过去的生活体验和生活经历。过去生活中的成功经验与自我胜任感越多、越深厚，自信就越强。尤其是在面对艰难的困境，经历数次挫折后，却能化险为夷，获得成功的生活体验，是最能让人充满自信。

自信是一种乐观地对待生活的态度，它较少受认识的影响。自信方面的障碍并不是认识障碍，而是与以往的经历和体验密切相关的情绪障碍。缺乏自信心的人，有时尽管在意识上充分地认识到自己完全有能力胜任某一件事，但还是没有信心去干。

2. 自信心的作用

没有人天生自信，自信心是志向、是经验、是由日积月累的成功哺育而成的。它来自经验和成功，又对成功起极大的推动作用，主要表现在：

(1) 自信心可以排除干扰，使人在积极肯定的心态支配下产生力量，这种力量能推动我们去思考、去创造、去行动，从而完成我们的使命，促成我们的成功。

(2) 面对人欲横流的世界，面对许多不确定的因素，有信心的

人，能坚守自己的理想、信念而不动摇，从而按自己的心愿，找到通向成功和卓越的道路。

(3) 信心赢得人缘。信心可以感染别人，一方面激发别人对你的认可，另一方面使更多的人获得信心。这样就容易赢得他人的好感，具有良好的人缘。而人缘好，是人生的一大财富。

从古至今，人们出于创造更美好的生活的目的，对人的信心抱着崇高的期望。自信心的力量是巨大的，是追求成功者的有力武器。信心是成功的秘诀。拿破仑·希尔说：“我成功，因为我志在战斗。”若没有毅力和信心，成功便会离他而去。

信心不但能给人带来财富，还可使人在政治上大获成功，美国总统罗纳德·里根就深知其中的诀窍。

从 22 岁到 54 岁，罗纳德·里根从电台体育播音员到好莱坞电影明星，整个青年到中年的岁月都陷在文艺圈内，从来没想过要从政，更没有什么经验可谈。这一现实，几乎成为里根涉足政坛的一大拦路虎。然而，共和党内保守派和一些富豪们看中了里根的从政潜质，竭力怂恿他竞选加州州长，于是里根毅然决定放弃大半辈子赖以生存的影视职业，开始了他的政治生涯。

当然，里根要改变自己的生活道路，并非突发奇想，而是与他的知识、能力、经历、胆识分不开的。因为信心毕竟只是一种自我激励的精神力量，若离开了自己所具有的条件，信心也就失去了依托，难以变希望为现实。大凡想大有作为的人，都须脚踏实地，从自己的脚下踏出一条远行的路来。有两件事树立了里根角逐政界的信心：

第一件事是他受聘担任通用电气公司的电视节目主持人。这使得他有大量机会认识社会各界人士，全面了解社会的政治、经济情况。他从中获得了大量信息，从工厂生产、职工收入、社会福利到政府与企业的关系、税收政策，等等。里根把这些话题吸收消化后，通过节目主持人身份反映出来，立刻引起了强烈的共鸣。为此，该公司一位董事长曾意味深长地对里根说：“认真总结一下这

6. 8 种成功心态

方面的经验体会，为自己立下几条哲理，然后身体力行地去做，将来必有收获。”这番话对里根产生弃影从政的信心功不可没。

另一件事是他加入共和党后，为帮助保守派头目竞选议员、募集资金，他利用演员身份在电视上发表了一篇题为《可供选择的时代》的演讲。专业化的表演才能使他大获成功，演说后立即募集到100万美元，以后又陆续收到不少捐款，总数达600万美元。《纽约时报》称之为美国竞选史上筹款最多的一篇演说。里根一夜之间成为共和党保守派心目中的代言人，得到了党内大多数人的支持。

又一个令人振奋的消息传来了，里根在好莱坞的好友乔治·墨菲，这个地道的电影明星，与担任过肯尼迪和约翰逊总统新闻秘书的老牌政治家塞林格竞选加州议员。在政治实力悬殊巨大的情况下，乔治·墨菲凭着38年的舞台经验，唤起了早已熟悉他形象的老观众们的支持，从而大获成功。

结果表明，演员的经历不但不是从政的障碍，而且如果运用得当，还会为争取选票、赢得民众发挥作用。里根发现了这一秘密，决定在塑造形象上做文章，充分利用自己的优势——五官端正、轮廓分明的好莱坞“典型的美男子”的风度和魅力，还邀约了一批著名的大影星、歌星、画家等艺术名流来助阵，使共和党的竞选活动别开生面、大放异彩，得到了众多选民的支持。

但里根的对手、多年来一直连任加州州长的老政治家布朗却对里根的表现不以为然，认为这只不过是“二流戏子”的滑稽表演。他认为无论里根的外部形象怎样光辉，其政治形象毕竟还只是一个稚嫩的婴儿。于是他抓住这一点，以毫无政坛工作经验为实进行攻击。而里根却因势利导，干脆扮演一个朴实无华、诚实热心的“平民政治家”。里根固然没有从政的经历，但有从政经历的布朗恰恰有更多的失误，给人留下把柄，让里根得以辉煌。二者形象的对照是如此的鲜明，里根再一次清除了障碍。

里根在竞选过程中，曾与竞争对手卡特进行过长达几十分钟的电视辩论。面对摄像机，里根淋漓尽致地发挥出表演才能，妙语连