

 **Capital**
of Psychology



励志之书

心态的资本

调整心态八种方案

如果你睡不着，别光躺在床上发愁，起来做点事吧！ （美）戴尔·卡耐基



 陕西旅游出版社
Shaanxi publisher of trekking

人人都会成功

心态的资本

——调整心态八大方案

主编 蓝水



xin

en

图书在版编目 (CIP) 数据

心态的资本/蓝水著. —西安:陕西旅游出版社,
2003.9

(创业新概念)

ISBN 7-5418-1901-8

I.心... II.蓝... III.情绪—自我控制—通俗读
物 IV.B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 085171 号

责任编辑:王 何

责任监制:刘青海

责任校对:谭 青

创业新概念

心态的资本——调整心态八种方案

蓝水 主编

陕西旅游出版社出版发行

(西安市长安北路32号 邮政编码 710061)

新华书店经销 北京市洛平印刷厂印刷

880mm×1230mm 32开本 8印张 170千字

2003年10月第1版 2003年10月第1次印刷

印数:1—5000册

ISBN 7-5418-1901-8/F·47

(共六册)总定价:118.80元



前言

很多人不喜欢他们现在的生活，他们采取了逃避的方法，在回忆和幻想中打发日子，把自己同现实隔离，然而惟一拥有的只有现在。生活如一朵玫瑰花，你只有学会怎样去把握它，才能取得成功和快乐。

生命给予你的苦只是颗酸柠檬，别抱怨，把它榨成柠檬汁，卖给因不停抱怨而感到口渴的人吧！要改变周围的世界，就要从内在的改变开始，当你决定把自己引导上积极的途径，你的生命就会变得更加美好，并会给身边的人带来积极的影响。

快乐是一种发自内心的情感，是一种清澈明确的内心感受。这种感受，会使你发现你有能力超越自己，创造出意想不到的伟业。你为什么要在这个人世间存在？是为了要把隐藏的才能显现出来？是为了要把被掩盖的光芒闪烁于世间？或是为了追求一个属于自己的理想人生呢？

人生是由喜怒哀乐交织而成的，一些痛苦、挫折和失败的雨滴会不可避免地落在我们的生活里，面对逆境惟有勇往直前，才能达到胜利的彼岸。不做铁锤，就要做铁砧。人性中最可怜的一件事就是，我们所有的人都拖延着不去追求，我们都梦想着天边的一座奇妙的七彩虹桥，而不去关注今天伸展在自己脚下撒满阳光和希望的成功之路。其实每个人生来都是为了要成为一个赢家。我们都能做到这一点，只要你记住，你是老虎而不是山羊！相信自己内心拥有，与自然的法则相协调，便会拥有充满希望的人生，也必定会成为伟大的成功者。

本书分八大要素为你讲解，只要你拥有坚定的心态，你将会拥有一个美丽而灿烂的人生。朋友们，让我们携起手来，用我们的心态去创造财富吧！

编者



目 录

第一要素

很多人不喜欢他们现在的生活，他们采取了逃避的办法，在回忆和幻想中打发日子，把自己同现实隔离。然而，我们惟一拥有的只有现在。生活如一朵玫瑰花，你只有学会怎样去把握它，才会取得成功和快乐。

把握生命的玫瑰花

- ◆ 选择快乐 (2)
- ◆ 心灵的平和 (3)
- ◆ 适时享受人生 (5)
- ◆ 施比受更有福 (7)
- ◆ 生活幸福的秘诀 (8)
- ◆ 驾驭生命的征帆 (9)



- ❖ 克服潜在的自卑感 (11)
- ❖ 不要浪费你的能量 (12)
- ❖ 给自己磨刀的时间 (14)
- ❖ 以谦卑的心去感恩 (15)
- ❖ 对自己的行动负责 (16)
- ❖ 管理好自己的时间 (18)
- ❖ 有效使用时间的技巧 (20)
- ❖ 让灵魂赶上你的身体 (22)
- ❖ 成功的人是工作的人 (24)
- ❖ 做个幸福而满意的人 (25)
- ❖ 有价值的“精神生活” (27)
- ❖ 乐观本身就是一种成功 (28)
- ❖ 接受自己是人类的一分子 (29)

要改变周围的世界,就要从内在的改变开始。当你决定把自己导上积极的途径,你的生命就会变得美好,并会给身边的人带来积极的影响。

美好的生活源于积极的心态

- ❖ 笑对人生 (32)
- ❖ 脱离恐惧 (34)
- ❖ 克服忧虑 (36)
- ❖ 失败者的误区 (37)
- ❖ 排除软弱心态 (39)



目录

心
态
的
资
本

- ❖ 乐观地面对困难 (40)
- ❖ 将压力变为挑战 (42)
- ❖ 以行动消除恐惧 (44)
- ❖ 正确使用否定思考 (46)
- ❖ 自我肯定永不言败 (47)
- ❖ 相信人生的存在价值 (49)
- ❖ 拥有肯定积极的心态 (51)
- ❖ 斩断潜意识中的恐惧 (52)
- ❖ 以希望和努力开拓道路 (53)
- ❖ 散布乐观与善意的喝彩 (56)
- ❖ 宽厚地鼓励自己改掉老毛病 (57)

第三要素

生命给予你的苦只是颗酸柠檬，别抱怨！
把它榨成柠檬汁，卖给因不停抱怨而感到口渴的人吧！

点亮希望的火种

- ❖ 你想成为哪种人 (62)
- ❖ 领受苦难的洗礼 (65)
- ❖ 挑战更高的目标 (67)
- ❖ 置之死地而后生 (69)
- ❖ 发现喜悦的天使 (70)
- ❖ 预见黑暗后的光明 (72)
- ❖ 引发自己的工作欲 (74)
- ❖ 失败是成功的钥匙 (76)



- ❖ 有心向学永不嫌迟 (77)
- ❖ 以磊落的态度对待失败 (78)
- ❖ 建造和谐的潜意识 (80)
- ❖ 培植一棵忍耐的树 (82)
- ❖ 努力坚持到最后一刻 (83)
- ❖ 勿把失败的责任推给命运 (85)
- ❖ 持之以恒的努力必获成功 (86)
- ❖ 所有的事物都在往好的一面发展 (87)

快乐是一种发自内心的情感,是一种清澈明确的内心感受。这种感受,会使你发现你有能力超越自己,创出意想不到的伟业。

拥有色彩绚丽的极乐岛

- ❖ 进入忘我之境 (92)
- ❖ 抚平心灵的方法 (94)
- ❖ 涤净心灵的污垢 (96)
- ❖ 掌握幸福的重心 (98)
- ❖ 扔掉嫉妒的包袱 (99)
- ❖ 制服嫉妒的方法 (101)
- ❖ 停止释放消极情绪 (103)
- ❖ 养成冥想的习惯 (106)
- ❖ 充分调动积极因素 (107)
- ❖ 拒绝不愉快的想法 (108)
- ❖ 沉浸在美好回忆之中 (109)



- ❖ 幸福取决于生活态度 (112)
- ❖ 形成和谐的生活节奏 (113)
- ❖ 用正确的途径排遣烦恼 (114)
- ❖ 像搏击长空的鹰一样飞翔 (116)
- ❖ 运用良好的思想作用于潜意识 (119)

你为什么要在这个人世间存在?是为了要
把隐藏的才能显现?是为了要把被掩盖的光芒
闪烁于世间?或是为了追求一个属于自己的理
想人生呢?

其实,每个人生来都是为了要成为一个赢
家。我们都能做到这一点,只要你记住:你是老
虎而不是山羊!

以赢家的姿态傲立于世

- ❖ 赢家态度问卷 (126)
- ❖ 成功者的资质 (130)
- ❖ 发展赢家的态度 (131)
- ❖ 做自己思想的主人 (133)
- ❖ 全力以赴达成目标 (134)
- ❖ 尽己所能做好事情 (135)
- ❖ 严格进行自我操练 (136)
- ❖ 认清自己的真实能耐 (138)
- ❖ 成功者永远充满自豪 (140)
- ❖ 成功者的“超凡能力” (142)



- ❖ 成功者和失败者的区别 (143)
- ❖ 在成功中享受满足和幸福 (145)
- ❖ 造就成功者的决定性因素 (147)
- ❖ 突破自我设限,养成良好的习惯 (149)

人生是由喜怒哀乐交织而成的,一些痛苦、挫折和失败的雨滴会不可避免地落在我们的生活里。面对逆境惟有勇往直前,才能到达胜利的彼岸。

不做铁锤,就要做铁砧。

锻造命运的基石

- ❖ 杜绝悲哀 (154)
- ❖ 自觉自身优点 (155)
- ❖ 坚定自己的心 (156)
- ❖ 摘掉有色眼镜 (157)
- ❖ 调节自我情绪 (158)
- ❖ 战无不胜的勇气 (160)
- ❖ 用忘却代替宽恕 (161)
- ❖ 排除消极“路障” (163)
- ❖ 斟酌自己的才能 (165)
- ❖ 了解克服的乐趣 (167)
- ❖ 锻炼忍耐力的方法 (168)
- ❖ 砸烂错误锁链的强者 (170)



目录

心
态
的
资
本

- ❖ 从绝望和失败中站起 ✓ (171)
- ❖ 身体和头脑均需锻炼 (173)
- ❖ 在忍耐中发现和平安宁 (175)
- ❖ 敏感是缺乏自信心的表现 (176)
- ❖ 失败具有不可思议的价值 (178)
- ❖ 向已经成功的失败者学习 (180)
- ❖ 精神游戏可以强化积极性思考 (180)

第七要素

人性中最可怜的一件事就是，我们所有的人都拖延着不去生活，我们都梦想着天边的一座奇妙的七彩虹桥，而不去关注今天就伸展在我们脚下的洒满阳光和希望的成功之路。

寻求生命的七彩虹桥

- ❖ 还原童心 ✓ (186)
- ❖ 在笑声中成长 (189)
- ❖ 享有快乐之旅 (191)
- ❖ 享受此刻的美妙 (193)
- ❖ 不足挂齿的忧虑 (195)
- ❖ 顺其自然的法则 (198)
- ❖ 孩提般纯真的梦 (201)
- ❖ 在想像中重塑自我 (202)
- ❖ 尝试表演你的生活 (204)
- ❖ 立足“充实的一天” (206)



- ❖ 专注于“更高的自我” (207)
- ❖ 用心看待周围的世界 (209)
- ❖ 快乐在于全身心的投入 (211)

相信自己内心拥有的力量,与自然的法则相协调,便会拥有充满希望的人生,也必定会成为伟大的成功者。

与自然法则相协调

- ❖ 稳定自己的心 (215)
- ❖ 展开双翅飞翔 (216)
- ❖ 生活中的角色 (217)
- ❖ 规律的生活态度 (218)
- ❖ 冲破习惯的樊笼 (220)
- ❖ 属于自我的孤岛 (221)
- ❖ 坚定内心的信念 (223)
- ❖ 认识自身的重要性 (224)
- ❖ 在拆毁中重建自我 (225)
- ❖ 主宰内心的神秘力量 (226)
- ❖ 打开无穷智慧的大门 (227)
- ❖ 建立和谐一致的心灵 (230)
- ❖ 让自己的身心灵合一 (231)
- ❖ 走出心灵阴暗的通道 (233)
- ❖ “只要我长大”症候群 (234)
- ❖ 努力达到自我实现的境界 (237)



很多人不喜欢他们现在的生活，他们采取了逃避的办法，在回忆和幻想中打发日子，把自己同现实隔离。然而，我们惟一拥有的只有现在。生活如一朵玫瑰花，你只有学会怎样去把握它，才会取得成功和快乐。

第一要素



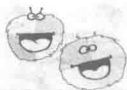
把握生命的玫瑰花

一位著名的心理学家说：“无聊是今日最常见的问题。”

很多人感到他们的生活是不幸福的，他们采取了逃避现实的办法，他们或是沉缅于回忆，或是耽于幻想，把自己同生活隔离。

然而，我们也许可以假装生活在过去或想像在未来，但我们惟一活的一刻就是现在！

还有一些人，他们看上去总是那么快乐，似乎每个时刻都过得很特别。其实原因很简单，他们懂得活在现在的秘诀。



选择快乐

做一件事，你可以高高兴兴、快快乐乐地去做，也可以很痛苦地去做，假如你能够选择快乐，为什么要选择痛苦？要知道：快乐是一种选择，痛苦也是一种选择。



每当遇到任何烦恼的时候，你都要想：如何让自己现在更快乐？每一次遇到挫折的时候，你都要想，成长的机会要来临了；每当做事遇到压力的时候，你都要告诉自己，一定要享受这工作的乐趣和过程。

也许有的时候，你无法控制自己要做的事情，因为可能是别人要求你做的，虽然，你无法控制这件事情，但你永远可以改变做这些事的心情。

做每一件事情，我们都要选择快乐，选择享受。所有的事情之所以会有思考的瓶颈，是因为你原来的目的没有想清楚，对你自己做事的宗旨没有了解。

很多业务员很怕被拒绝，因为他满脑子想着要卖产品，顾客



一旦拒绝,他就会有一股很大的挫折感。

如果,你的推销宗旨、理念是:“提供顾客最好的服务,帮助顾客解决他们的问题。”以这样的想法来做的话,任何事情都会是非常简单的。

例如,你要拜访非常多的顾客,你可以说因为下雨,不要去了;也可以说因为要去建立新的人际关系、交新的朋友;更可以说是要去分享自己的喜悦,分享他们的喜悦,也把你的快乐带给他们。

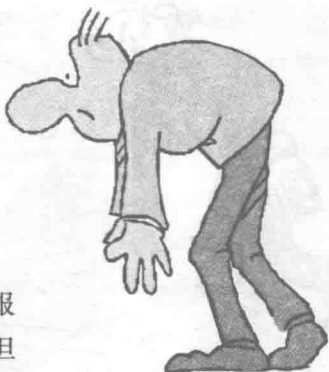
如果你有这样的想法,做每一件事情都会非常愉快,而且一定会非常成功。

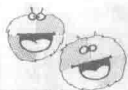
心灵的平和

要得到永久的、美好的心灵平和,其秘诀在于你的潜能以及促使本身与心灵的平和一致。随着你的精神和无限知性结合的这些特质,它们流入你心中的同时,也就可以让你干净利落地洗除对一切事抱否定的

毒素、内心压抑、紧张所留下根深蒂固的固执及充满憎恶、怨恨的思考形态。

人类最大的弱点就是自贬,亦即廉价出卖自己。这种毛病以数不尽的方式显示。例如,当你在报上看到一份你喜欢的工作,但是你没有采取行动,因为你:





“我的能力恐怕不足，何必自找麻烦！”

几千年来，很多哲学家都忠告我们：要认识自己。但是，大部分的人都把它解释为“仅认识你消极的一面”。大部分的自我评估都包括太多的缺点、错误与无能。

认识自己的缺点是很好的，可借此谋求改进。但如果仅认识自己的消极面，就会陷入混乱，使自己变得没有什么价值。

要正确、全面地认识自己，绝不要看轻自己。遣词造句就像一部投影机，把你心里的意念活动投射出来，它所显示的图像决定你自己和别人对你的反应。

比如，你对一群人说：“很遗憾，我们失败了。”他们会看到什么画面呢？他们真会看到“失败”这个字眼所传达的打击、失望和忧伤。但如果你说：“我相信这个新计划会成功。”他们就会振奋，准备再次尝试。

如果你说：“这会花一大笔钱。”人们看到的是钱流出去回不来。换句话说：“我们做了很大的投资。”人们就会看到利润滚滚而来，很令人开心的画面。



▲ 贫穷

有时候我们会被害怕补充否定的破坏力所压倒，以致受害的程度就会比不感到惧怕时程度更大。例如：贫穷的恐怖会将一些想从贫穷阴影中逃出的人所需要的勇气完全吞噬掉。

我们人生的最大欲求就



是心灵的平和。当我们对于健康、财富、成功……的欲求无法得到满足的时候,我们就会有很深的挫折感,也会为内心的纠葛所苦。

所谓“心灵的平和”,就是当你感觉到可以实现你一切欲求的全能者存在时,那么,心灵的平和就隶属于你。

要得到这种永久的、美好的心灵平和,其秘诀在于你的潜能以及促使本身与心灵的平和一致。随着你的精神和无限知性结合的这些特质,它们流入你心中的同时,也就可以让你干净利落地洗除对一切事抱否定的毒素、内心压抑、紧张所留下根深蒂固的固执及充满憎恶、怨恨的思考形态。

适时享受人生

给自己定下了很高的标准,就需要有适当的平衡,那就是能让自己快活一下。适时奖励一下自己,享受一下人生。

我们说某些人“对自己要求很严”,他们在遇到失败或失意的时候,很难原谅自己。许多经理都是这样,给自己设定的标准

