

想改变现状，不如先改变自己的心态

心态改变→态度改变→习惯改变→性格改变→人生改变

# 别让心态 毁了你

获得心智成熟的情绪管理课  
决定个人命运的心态选择法

端木自在◎著

从现在开始，每一天临睡前告诉自己：我今天表现得非常好，而明天一定会表现得更好。

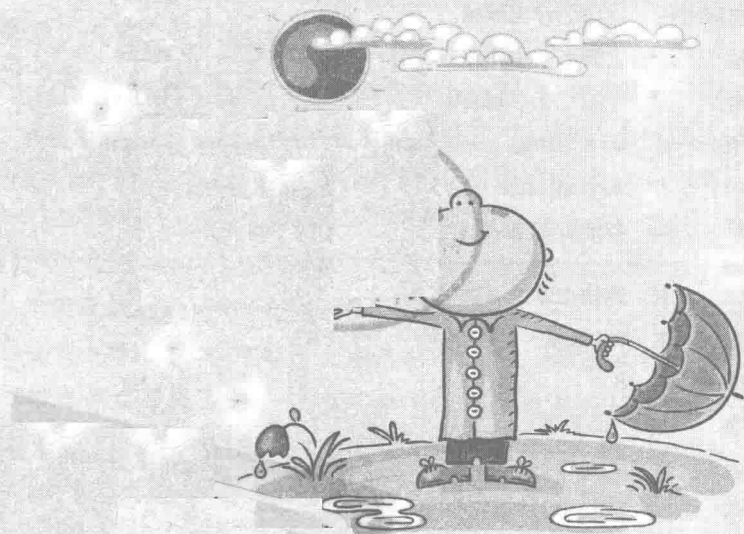


立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

# 别让心态 毁了您

端木自在◎著



立信出版社  
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

别让心态毁了你/端木自在著. —上海: 立信会计出版社, 2016.7

(时光新文库)

ISBN 978-7-5429-5036-9

I. ①别… II. ①端… III. ①情绪 - 自我控制 - 通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第104623号

策划编辑 蔡伟莉

责任编辑 蔡伟莉 张 寻

封面设计 久品轩

## 别让心态毁了你

---

出版发行 立信会计出版社

地 址 上海市中山西路2230号

邮政编码 200235

电 话 (021) 64411389

传 真 (021) 64411325

网 址 www.lixinaph.com

电子邮箱 lxaph@sh163.net

网上书店 www.shlx.net

电 话 (021) 64411071

经 销 各地新华书店

---

印 刷 廊坊市华北石油华星印务有限公司

开 本 880毫米×1280毫米 1/32

印 张 8 插 页 1

字 数 215千字

版 次 2016年7月第1版

印 次 2016年7月第1次

书 号 ISBN 978-7-5429-5036-9/B

定 价 29.00元

---

如有印订差错, 请与本社联系调换

# 前言

Preface

现实生活中我们发现，有的人事业有成、家庭美满幸福、经济宽裕，并拥有良好的人际关系；有的人辛苦劳累了一辈子，收入却仅能够维持生计，不但事业无成，而且人际关系也一塌糊涂，生活中好像处处都碰壁。其实，人与人之间并没有本质的区别，个体间的差异也不是很大，然而为什么有的人能够快乐地过着高品质的生活，有的人却不能这样呢？

心理学家经过研究发现，是心态决定了人们的这一切，心态决定着人们的生活质量，又掌握着每个人的命运。什么是心态？心态即心理态度的简称，它主要是指动能心理因素和复合心理因素所包括的各种心理品质的修养和能力；也就是人的意识、动机、观念、情感、气质、兴趣等心理状态的总和，是人的心理对各种信息刺激做出反应的趋向。

心态决定一切，怎样的心态决定怎样的人生。命运不可见，一个人很难把握自身的命运，遂有“命中注定”之类的话语左右我们的生活。然而，当我们知道心态是决定命运的基础之时，那么，命运又有什么不可把握的呢？心态是你随时可以改变，随时纠正，随时改善的。人的潜能是无限的。好的心态能迸发巨大的能量，而这些能量足以改变你的一生。

心态与个人的命运息息相关，无论是做人还是做事，我们都

必须保持一种健康、良好的心态，只有心态摆端正了，做人做事才会得心应手。生活难免遭遇一些挫折和困顿，难免遇到一些不顺心的事情。

怎样处理这些事情是技巧问题，但是怎样看待这些事情，则是个人的心态问题。心态好了就会大事化小，小事化无；心态不好，则会酿成心理疾病。据现代心理学的研究，长期养尊处优、高人一等的环境很有可能会在人的心里埋下祸根，将来万一由于社会环境或家庭环境的变化导致了人的心理失衡，则往往会酿成严重的灾祸。

选择好的心态还是选择不好的心态，决定权在自己的手中，好的心态是人生道路上的一盏明灯，选择了它就等于选择了通往成功的希望；不好的心态是人生道路上的一块绊脚石，选择了它就等于选择走向失败的境地。所持的心态不同，人的命运也会各有千秋。好的心态，将会带你走入幸福与安康的乐园；而坏的心态将使你一生生活在痛苦抑郁之中。

我们完全有理由相信，决定人生成败的因素有许多，个人能力、家庭背景、社会关系、机遇等都是不可或缺的因素，然而，心态却在人生的成败过程中起着主导作用，它规范了人的思维和言行，世上任何一个人的成功与失败，都逃不出“心态”这把神秘钥匙的引导和支配。

本书从做人做事的心态这一方面着手，分析心态对于人生的重大意义和对于命运的重要性。内容基本涵盖了个人生活、工作、学习中几乎所有的心态问题。通过对比分析以及它们各自将产生好的或坏的影响，告诉读者如何防治坏心态以及如何培养建立好心态。

保持健康的心态，从现在做起，克服悲观与消极，倡导乐观与积极，获取生活与事业的成功。让你的命运随着你心态的改变而改变。

# 目 录

## Contents

### 第1章 心态决定命运

#### ——建立一个良好的心态

两个秀才一口棺材的故事 .....	002
积极心态的力量 .....	003
消极心态的影响 .....	005
心态怎样人生就怎样 .....	007
心态决定一切 .....	009
心态是命运的主宰 .....	011
好心态创造好人生 .....	012
改变心态改变未来 .....	014
不要被心灵束缚 .....	016
不良心态解决技巧 .....	018
建立积极心态的5个方法 .....	018
心理医生教给你的6个方法 .....	019
培养成功心态的20条经验 .....	020
成功人士的10种心理品质 .....	022

### 第2章 做最好的自己

#### ——好心态助你建立自信

自卑让你处处遇挫 .....	026
自卑,让你远离成功 .....	027
击败那个消极的“我” .....	030

信心不足难成事 .....	033
不说“办不到”，多说“办得到” .....	034
对自己说：我能行 .....	036
不良心态解决技巧 .....	037
自卑者的7个特征 .....	037
战胜自卑的6个方法 .....	039
5招喊出你的信心 .....	041
重建自信的6个方法 .....	043

### 第3章 生气不如争气

#### ——好心态助你调节情绪

坏情绪能毁掉你 .....	048
情绪化，误人又误事 .....	049
坏情绪会相互传染 .....	051
做自己情绪的主人 .....	054
情绪越好，心态越积极 .....	055
做自己的情绪调节师 .....	057
不良心态解决技巧 .....	060
是什么在影响你的情绪 .....	060
坏情绪会造成哪些危害 .....	061
处理不良情绪的方法 .....	063
最有力量的10种情绪 .....	064
消解怒气的8个方法 .....	068
获得好情绪的4个方法 .....	069

### 第4章 方法总比问题多

#### ——好心态助你正确思考

想法决定我们的生活 .....	074
-----------------	-----

不找借口找方法 .....	075
找出问题的症结 .....	077
寻找方法机会更多 .....	079
思路一改变, 成功快一半 .....	081
把问题反过来思考 .....	082
不良心态解决技巧 .....	084
发散性思维的 4 种方法 .....	084
形象思维的 5 个关键步骤 .....	087
直觉思维的两种训练方法 .....	090
运用抽象思维的两个过程 .....	092

## 第 5 章 善待别人善待自己

### ——好心态助你左右逢源

不因无谓的琐事得罪人 .....	096
别太拿自己当回事 .....	098
做事情切忌强出头 .....	100
降低姿态与他人交往 .....	101
口头的胜利, 做人的失败 .....	103
有好处分他人一杯羹 .....	105
摘下自己的有色眼镜 .....	107
不要意气用事 .....	109
不良心态解决技巧 .....	112
点旺人气的 8 种法则 .....	112
办公室说话的 11 条潜规则 .....	115
学会说“不”的 8 个技巧 .....	118
社会交往中的 10 种礼仪 .....	121



## 第6章 心理暗示的力量

### ——好心态助你释放潜能

怕什么来什么 .....	126
谁怂恿着中国人去抢盐 .....	127
算命先生为什么说得那么准 .....	129
用正面期望解决自我矛盾 .....	132
不要强迫你的潜意识 .....	134
正确运用“自我暗示” .....	136
不要自我设限 .....	137
不良心态解决技巧 .....	140
暗示是怎样产生力量的 .....	140
如何开发利用你的潜意识 .....	141
要怎样“做自己的主宰” .....	143

## 第7章 每天进步一点点

### ——好心态让你事业有成

你也可以心想事成 .....	146
放下昨天，才有明天 .....	148
听从内心的呼唤 .....	150
燃烧成功的欲望 .....	151
野心有助成功 .....	152
从恐惧中彻底解脱 .....	154
清除颓废的毒素 .....	155
击败犹豫的恶习 .....	156
不良心态解决技巧 .....	159
怎样在短时间内把事情做好 .....	159
提高工作效率的4种方法 .....	160
把24小时变成48小时的办法 .....	162

活用下班后业余时间的技巧 .....	165
利用空当时间的技巧 .....	167
节约交际时间的妙招 .....	169

## 第8章 你在为自己工作

### ——好心态助你前程似锦

人需要有一种务实的态度 .....	174
培养对工作的兴趣和热情 .....	175
成为老板需要的人 .....	176
工作要从基层做起 .....	179
没有轻松地做出成就的人 .....	181
只为薪水工作是一种短视 .....	182
不断学习，不断提高 .....	183
与其抱怨不如改变 .....	185
把事情做“到位” .....	186
勇于承担责任 .....	187
不良心态解决技巧 .....	189
如何在工作中脱颖而出 .....	189
恢复工作激情的4条建议 .....	190
掌握职场晋升之道 .....	192
影响职场晋升的5个认识误区 .....	194
外企职员快速晋升的6大要素 .....	195
说服老板加薪的5个技巧 .....	196

## 第9章 学会选择懂得放弃

### ——好心态助你获得幸福

不要让自己有太多舍不得 .....	200
寻找最大的麦穗 .....	200

人生在于选择 .....	202
汗水和泪水你选择哪一样 .....	203
能舍就能拥有想要的一切 .....	205
放弃也是一种选择 .....	206
该放手时且放手 .....	207
放弃盲目的执著 .....	209
有时要放弃自己的感情 .....	210
不良心态解决技巧 .....	212
感受幸福的 9 个步骤 .....	212
拿得起放得下的 4 个表现 .....	213

## 第 10 章 一分钟百万富翁

### ——好心态助你吸引财富

将财富列为梦想的主角 .....	216
每天对自己说：“我要赚大钱！” .....	217
暂做富爸爸，不做穷爸爸 .....	219
不走多数人走的路 .....	221
只要有钱就拿去做投资 .....	222
将金钱视为谋求幸福的工具 .....	224
成为亿万富翁的关键特质 .....	226
再穷也要站在富人堆里 .....	228
不良心态解决技巧 .....	229
摒弃 6 种贫穷的心态 .....	229
巴菲特的“三要三不要”理财法 .....	232
邓普顿的 16 条投资法则 .....	233
泰勒·巴纳姆的理财方法 .....	235
洛克菲勒的 8 种赚钱理念 .....	241



## 第 1 章

# 心态决定命运

### ——建立一个良好的心态

决定一个人能否成功的重要因素是心态。心态，控制人的行动和思想，决定人的视野和成就。爱因斯坦有一个成功公式：成功=1%的天赋+99%的汗水。成功需要一定的天赋，但最终起决定作用的还是占99%的“汗水”。99%的汗水，就是100%的心态。

## 两个秀才一口棺材的故事

对某一客观事物，你是如何思考的，你就有什么样的看法，你有什么样的看法，就会得到什么样的结果。

人的思维就是一个有目标的电脑系统。萦绕在人的头脑中的潜意识，就犹如电脑程序，直接影响这种机制运作的结果。如果你在潜意识中认为自己是一个失败的人，你会不断地在自己内心的“屏幕”上看到一个垂头丧气、难当大任的自我；听到“我不长进”“没有出息”这一类的负面话语；然后感受沮丧、自卑、无奈与无能——而你在现实生活中便会“注定”失败。

另外，如果你在潜意识中认为自己是一个成功人士，你会不断地在你内心的“屏幕”上见到一个意气风发、神清气爽的自我；听到“你做得很好，但你会做得更好”这一类的激励话语；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。

有一个大家非常熟悉的故事：

两个秀才一起去赶考，路上他们遇到了一支出殡的队伍。看到那一口黑乎乎的棺材，其中一个秀才心里立即“咯噔”一下，凉了半截，心想：完了，真触霉头，赶考的日子居然碰到个倒霉的棺材。于是，心情一落千丈，走进考场，那个“黑乎乎的棺材”一直挥之不去，结果，文思枯竭，果然名落孙山。

另一个秀才也同时看到了，一开始心里也“咯噔”了一下，但转念一想：棺材，噢！那不就是有“官”又有“财”吗？好，好兆头，看来今天我要鸿运当头了，一定高中。于是他心里十分兴奋，情绪高涨，走进考场，文思泉涌，果然一举高中。

回到家里，两人都对家人说：“那‘棺材’真的好灵！”

著名心理学家艾利斯说：“人的情绪主要根源于自己的信念以及

他对生活情境的评价与解释的不同。”一个人怎样想就会有怎样的结果，正如俗话说“盐打哪咸，醋打哪酸”。第一个秀才之所以落得个名落孙山的结果，是因为他考场上文思枯竭，而文思枯竭是因为情绪不好，情绪不好又是因为他看到令他感到“触霉头”的棺材。另一个秀才之所以金榜题名，是因为他考场上文思泉涌，而文思泉涌是因为情绪高涨，情绪高涨又是因为看到令他感到“好兆头”的棺材。

现实生活中，没有人甘愿伤害自己。马路上猛开车闯红灯的司机，他不知道闯红灯有危险。如果他真知道，就再也不会疯狂飙车了。否则，他不是神志不清，喝多了酒违章驾驶，就是神经错乱。同样，我们越清楚消极情绪的害处，就越会远离它们。当你觉得忧郁涌上心头时，请将精力转移到那些与忧郁完全相反的事物上，如快乐、感恩和善待他人等，这样，你会惊奇地看到那些阻碍你成功脚步的万恶敌人，转眼间无影无踪了。如果你暂时没有充满希望的性情的话，那么就请你想象一下这种性情，它很快就会属于你。

## 积极心态的力量

真正决定事物结果的根源并非该事物的本身，而是我们自己对事物的信念、评价与解释。即：一切的根源不是事物的本身，而是有权对该事物做出不同评价的我们自己——我们是一切的根源。

我们可能无法改变人生，但我们至少可以改变人生观；我们可能无法改变风向，但我们至少可以调整风帆；我们可能无法左右事情，但我们至少可以调整自己的心情。

积极的人对事物永远都能找到积极的解释，然后寻求积极的解决办法，最终得到积极的结果。接下来，积极的结果又会正向强化他积极的情绪，从而又使他成为更加积极的人。

山姆是一家公司的部门经理，最近失业了。他是突然被炒鱿鱼的，

而且老板未做任何解释，唯一的理由是公司的政策有变化，现不再需要他了。更令他难以接受的是，就在几个月以前，另一家公司还想以优厚的条件将他挖走，当时山姆把这事告诉了老板，老板极力地挽留他说：“我们更需要你！而且，我们会给你一个更好的前景。”

但现在山姆却落到了如此田地，可想而知他是多么痛苦。自尊心深受损害，一个原本能干而有生机的山姆变得消沉沮丧、愤世嫉俗。在这种心境下，他怎么可能找到新的工作呢？

有一天，他无意中翻出《积极心态的力量》这本书。看过一遍后，开始思考，他目前这种状况是否也存在一些积极的因素呢？他不知道，但他发现了许多消极负面的情绪，这些负面因素是使他一蹶不振的主要原因。他也意识到一点，要想发挥积极心态的作用，自己首先必须做到一点——排除消极的心态。

没错！这便是他必须着手开始的地方。于是他开始改变思维方式，摒除消极的情绪，代之以积极的思想，使自己心灵复苏。一旦他开始相信所发生的一切事情都确有其因之后，他不再对老板生气，他认为，如果自己身为老板，也许会不得不如此。当他如此考虑之后，自己的整个心态完全变了，他又找到了自己的工作。

人之珍贵，贵在有思想；所以，在遇到意外的打击时，要表现得像个有心人，积极去面对。

一个人在面临困难的时候，逃避不是办法，只有鼓起勇气，积极地调整心态加以克服才是最重要的，在这种情况下，就能发挥出意想不到的智慧和潜力而获得好的效果。

就像许多成功人士一样，山姆也是拥有一个积极心态的人，他们的特征表现如下：

- (1) 永远积极乐观、从不抱怨。
- (2) 即使是在最艰难的时刻都能鼓励自己。
- (3) 从不自我设限，因而能激发自身无限的潜能。
- (4) 尽量将自己的积极情绪感染周围的同伴。

(5) 整天都生活在正面情绪当中，时刻都在享受人生的乐趣。

(6) 总是积极地寻求解决问题的方法，因此他总能让希望之火重新点燃。

“人不是注定要被打倒的”，这是海明威的著名格言，它代表一种高度整合的积极心态。如果说世界上真的存在神话的话，看来非积极心态莫属，它是我们成功的魔法石。我们的一切活动，都离不开积极心态的作用。

## 消极心态的影响

对事物的看法，没有绝对的对错之分。但有积极与消极之分，而且每个人都必定要为自己的看法承担最后的结果。

消极心态，对事物永远都会找到消极的解释，并且总能为自己找到抱怨的借口，最终得到了消极的结果。接下来，消极的结果又会逆向强化的情绪，从而又使他成为更加消极的人。

林女士和王女士同样在市场上经营服装生意，她们初入市场的时候，正赶上服装生意最不景气的季节，进来的服装卖不出去，可每天还要交房租和市场管理费，眼看着天天赔钱。这时林女士动摇了，她以认赔了5 000元钱的价钱把服装店盘了出去，并发誓从此不再做服装生意。而王女士却不这样想。她认真地分析了当时的情况，觉得赔钱是正常的，一是自己刚刚进入市场，没有经营经验，抓不住顾客的心理，当然应该交一点学费；二是当时正赶上服装淡季，每年的这个季节，服装生意人也都不赚钱，只不过是因为他们会经营，能够维持收支平衡罢了。而且，王女士对自己很有信心，知道自己适合做服装生意。果然，转过一个季节，王女士的服装店开始赚钱。三年后，她已成为当地有名的服装生意人，每年有5万元的红利。而林女士在三年内改行几次，都未成功，仍然穷困潦倒，一筹莫展。



王女士为什么能成功？因为她的心态是积极的，凡事向好处看。而林女士为什么会失败？因为她的心态是消极的，凡事向坏处看。

成功最大的敌人就是消极的心态。这种心态常常把我们吓倒。自卑症、借口症、恐惧症和忧虑症是消极心态的具体表现，其他消极心态表现在悲观、压抑、偏见、固执、僵化，自我意识太强，一蹴而就的心理、急躁、不讲方法的蛮干，冲动心理，畏难而退的心理，内疚悔恨，沮丧泄气，愤怒嫉恨……真是太多了。

这些消极的想法常常不请自入，光顾我们的头脑。它们像毒菌一样侵害我们的心灵。如果不加抵制，它们便会迅速繁殖扩散，使我们整个人生走向消极和失败。

长期受多种消极心理影响的人，几乎像得了癌症一样，从里到外，都表现出“我不能”“我不行”“我不要”等无能的症状。以下是消极心态的典型特征：

- (1) 永远悲观失望，抱怨他人与环境。
- (2) 尽量将自己的消极情绪传染给他人。
- (3) 总是在关键时刻怀疑自己，散布疑云。
- (4) 常常自我设限，让自己本身无限的潜能无法发挥。
- (5) 因为自己行为消极，最终会让仅有的希望彻底泯灭。
- (6) 整天生活在负面情绪当中，使人不能享受人生固有的乐趣。

马丁博士还是一个小孩子的时候，学校里有一位令他难忘的好老师。他常常会突然无缘无故地停下讲课，走到黑板前写下两个好大好好的字“不能”。然后转过头来，笑问全班同学：“我们该怎么办？”同学们就会高高兴兴地对他说：“把‘不’字去掉。”老师拿起黑板擦，把“不”字擦掉，“不能”就变成“能”了。

每个人就需要这样的教导，每个人必须随时提醒自己，把“不”字去掉，就只剩下“能”了。这就是每个人真正去想的方式，想自己远离失败。如果“不能”这个词在心中扎根，就会招致许多烦恼。

如果你总是在说“能”，把消极思想所带来的灰尘污垢去掉，每