3分钟领会，10分钟灵验，8小时受益，
一辈子圆满！

中原◎著

心态的能量

The Power of Attitude

调适心轴，财富自由！
心灵灯塔，指引成功！

随书附赠
价值200元
心态应用工作坊入场券！
邀您体验最震撼的
现场互动！
（详情见本书内文）

风靡世界500强企业的员工培训课程！
1,000,000人亲身经历生命的惊人蜕变！

CCTV 12《心理访谈》特邀嘉宾
山东教育卫视《名家论坛》主讲人

真情感召千万读者

现在，就拿回你的能量！

中国友谊出版公司

中原◎著

心态的能量

The Power of Attitude

调适心轴，财富自田！
心灵灯塔，指引成功！

中国友谊出版公司

图书在版编目(CIP)数据

心态的能量 / 中原著. — 北京：中国友谊出版公司，2010. 9
ISBN 978-7-5057-2789-2

Ⅰ. ①心… Ⅱ. ①中… Ⅲ. ①成功心理学-通俗读物
Ⅳ. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 168261 号

书名 心态的能量
作者 中 原
出版 中国友谊出版公司
发行 中国友谊出版公司
经销 新华书店
印刷 北京嘉业印刷厂
规格 690×980 毫米 16 开
14.5 印张 180 千字
版次 2010 年 10 月第 1 版
印次 2010 年 10 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5057-2789-2
定价 32.00 元
地址 北京市朝阳区西坝河南里 17-1 号楼
邮编 100028
电话 (010) 64668676

前言

这辈子只能这样吗？

你是不是一直在追求幸福与圆满的人生？

当你耗尽了自己的财富，牺牲了自己的尊严，却仍然看不到成功的时候，你是不是曾经感到过绝望？这个世界上并不缺少成功者，但为什么你没有做到？

1965 年，一位韩国留学生在剑桥大学主修心理学，常到学校的咖啡厅或茶座听一些成功人士们聊天。这些成功人士包括诺贝尔奖获得者、某一些领域的学术权威和一些创造了经济神话的人。这些人幽默风趣、举重若轻，把自己的成功看得非常自然和顺理成章。

时间长了，他发现在国内时，自己被一些成功人士欺骗了。那些人为了证明自己的创业史如何传奇，或是让正在创业的人知难而退，普遍把自己的创业艰辛夸大了。也就是说，他们在用自己的成功经历吓唬那些还没有取得成功的人。

于是，这位留学生开始研究韩国成功人士的心态，并创作了《成功并不像你想象的那么难》。这本书在全世界引起了巨大的反响，被认为是个新发现，因为这种现象虽然在东方甚至世界各地普遍存在，但此前没有一个人大胆地提出并加以研究过。

这本书鼓舞了许多人。因为它从一个全新的角度告诉人们，成功与“劳其筋骨，饿其体肤”、“三更灯火五更鸡”、“头悬梁，锥刺股”没有必然的联系。如何管理好自己的心态才是成功学中最重要的一课。除此之外，没有任何外在的障碍能阻止我们去成就自己想要的人生！想要叩开成功的大门，首先必须学会发掘心态的能量。

除此之外，我们在生活中还会遇到很多其他的问题，这些问题难道也和心态有关吗？

如果你是一名企业管理者，你是否总为自己的企业和团队感到忧虑？为什么通过培训，员工们依然没有进步？为什么你再怎么用心，员工们的绩效还是不够高？

你一定会问，心态对于企业管理也有作用吗？答案是肯定的。想要改善员工的绩效，就需要改变员工的行为。那么，员工的行为如何才能彻底改变呢？只有心态改变了，行为才能彻底改变。

如果你是一名即将毕业的大学生，你是否对未来感到迷茫？你也曾经有过耀眼的理想，但当失业率和房价一起越升越高的时候，你是不是开始害怕，因为不知道自己的明天在哪里？

当我们没有目标时，我们会迷茫。当我们不清楚现状时，我们同样会迷茫。通过本书，你会了解到，心态的能量是在清晰的目标和现状的

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

差距之间产生的。只要按照本书中的方法，认清目标和现状，并且了解两者的差距，然后调整好心态，你就能够走出迷茫，走入发挥心态能量的正轨。

如果你是一名年轻的白领，你是否觉得在自己光鲜亮丽的职业下，隐藏的却是一颗越来越疲惫的心？你的工作仿佛陷入了瓶颈，你总是没有同事升得快，你的老板好像永远都不知道你也很有才华？

事实上真的是这样吗？到底是哪里出了问题？是你不够聪明，不够努力，还是你运气太差？不，都不是。白领们所遭遇的职业瓶颈，归根到底还是信念和心态的问题。因为选择什么样的心态就会拥有什么样的人生。解决生活中的问题，其实都需要我们归因于内，去改变造成这些问题的不良心态。

如果你是一名中产阶级，你是不是在某一天才忽然意识到，自己的四周已经危机四伏？在公司，年轻人有干劲，有想法，随时跃跃欲试，想要挑战你的职位？在家里，总有一堆的问题等着你操心：不菲的家用，孩子的成长，伴侣间的沟通……为什么烦心的事情一下子变得那么多呢？

中产阶级的危机，看上去好像是突然发生的，但这些危机其实早就存在。只不过，优越的生活和高端的职位，容易让中产阶级处在慢慢煮沸的“温水”里。在舒适区里待得太久，就渐渐失去了适应变化的能力。中产阶级们想要面对危机，就必须调整心态，重新学会适应变化了的环境，积极发挥心态的能量。

在工作和生活中，我们常常被许多问题困扰，但解决这些问题的钥匙其实就握在我们自己手里。这把钥匙，就是我们的心态。本书不仅要

让你意识到好心态的重要性，帮你找到各种问题的症结所在，更总结了激发心态能量的 5 个简单方法和活出全新自我的 5 个具体措施，告诉你如何改善自己的心态，创造心态的巨大张力，进而发现生命中的更多可能，成就心想事成的自己！

欢喜与烦恼，成功与失败，仅在一念之间。转念间改变你的一生，就从打开这本书开始！

目录
Contents

前言

这辈子只能这样吗？

Part 1

心态决定你的一生

心态的惊人力量 // 003
心态三要素，圆满人生缺一不可 // 008
舒适越少，奶酪越大 // 010
黄金心态的 8 种表情 // 015
超级玛丽，赢的就是心态 // 018
好心态激发潜意识的力量 // 021
职场上心想事成的秘密 // 024
好心态是获取幸福的密码 // 027
创业靠拼，守业靠心 // 032
心态的能量，财富的秘密 // 035

Part 2 现在，发掘你心态的能量

你本来可以更幸福 // 041
冲破你内心的厚茧 // 043
体验你的鲜活人生 // 045
开启能量之门的两把密钥 // 052

Part 3 五项修炼，引爆心态能量

秘密背后的秘密——立体式洞察助你看清真相 // 062
正能量与负能量——360 度区分为你扫清障碍 // 079
想到就能做到——启发性发问找到人生无限可能 // 105
差距到底在哪里——“照镜子自省”的人生大智慧 // 122
宇宙正在给你能量——全方位互动才能实现圆满 // 136

Part 4 活出全新的自己

找到你独一无二的航向标——准确定位自我 // 155
对完美人生说“是”——清晰你的人生目标 // 169
拆掉心态里的墙——发掘最佳心智模式 // 186
零极限人生的秘密——创造你的心态张力 // 201
圆满人生路线图——制订最佳行动方案 // 210

Part 1

心态决定你的一生

同样的生活环境，为什么有人可以很成功，工作出色，生活美满，而有的人忙忙碌碌却无所作为，经济拮据，只能维持生计？人与人为什么如此的不同？到底是什么因素决定了我们每个人不同的命运？

许多人往往把主要原因都归结为外界条件，推诿为没有好的家世、没上名牌大学、没有好的工作、员工能力不足……但却从来没有审视过自己心态的好坏，更不用说激发心态的巨大潜能去创造奇迹了。

殊不知，选择什么样的心态，就会有什么样的人生。正是心态能量的大小决定着你一生的成败！

连自己事业不顺、生活不如意的根本症结都搞不清楚，你还奢望什么成功和圆满？

世界上最重要的人就是你自己。

把你的心放在你所想要的东西上，使你的心远离你所不想要的东西。

你的财富、健康、幸福全都依靠你如何应用你看不见的法宝——积极心态。

——拿破仑·希尔

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

心态的惊人力量

美国哈佛大学约翰·肯尼迪政府学院领导力研究中心的隆纳·海菲兹博士曾经说过：一个好的团队，它的能量源自于三个“凝聚”，一个“相信”。

三个“凝聚”，就是要凝聚梦想、凝聚价值观、凝聚痛苦；一个“相信”，就是要相信领导者可以领导大家实现梦想。梦想、价值观、痛苦和相信，都是心态的表现形式，也可以说是产生心态能量的源泉。

凝聚梦想，让你的能量蓄势待发

隆纳·海菲兹所说的第一个“凝聚”，是凝聚梦想。

梦想如何产生能量？金山软件的前 CEO 雷军曾经说过这样一句话：“人因梦想而伟大。”

梦想是关于未来的愿景，它和现实之间存在着一定的差距。但正是这种差距，会让我们产生一种心态的张力，而这种张力往往能够爆发巨大的能量。

在美国，曾经有过一场关于梦想的官司。一位名叫赛尼的人要求赎回自己的梦想。

原来，在40年前的某一节课上，玛丽老师让学生们说出自己的梦想，一个名叫杰米的男孩竟然想不出自己有什么梦想。在玛丽老师的建议下，杰米用3美分向有两个梦想的赛尼买了一个梦想。这个梦想就是去埃及旅行一次。

40年过去了，赛尼去过这个世界上的很多地方。但作为一个虔诚的基督徒和一个讲诚信的人，他却始终没有到过埃及。为了能和妻子去看金字塔，最终赛尼决定赎回那个梦想。

那么当年3美分的梦想，现在的价值是多少呢？最终，美国联邦法院判决，那个梦想现在已经价值3000万美元。

你一定会很惊讶，为什么呢？

杰米是这样解释的："小时候，我家里很穷，穷到不敢拥有自己的梦想。但是，自从我用3美分从赛尼先生那里购买了这个梦想后，我彻底变了。

我不再淘气，不再散漫，不再浪费自己的光阴，认真学习，成绩也有了很大进步。因为这个梦想，我考上了华盛顿大学。也因为这个梦想，我才会开始积累财富。现在，我在芝加哥拥有6家超市，总价值超过2500万美元。

我能认识我的妻子，也是得益于这个梦想。她是一个对埃及文明着迷的人，我们在图书馆研究埃及的书籍架前相识。

我的儿子现在在斯坦福大学读书，同样跟这个梦想有关。因为从小我就告诉他，我有一个梦想，那就是去埃及，如果他能获得好的成绩，我就带他一起去。"

这个故事很精彩！一个 3 美分的梦想，改变了一个人乃至一个团队的心态（家庭也是一个团队）。当这个心态的能量爆发，它的价值就会大到改变一个人甚至整个团队的命运！从 3 美分到 3000 万美元，由梦想所激发的心态能量有多大？你一定可以想象出来吧！

凝聚价值观，能量成几何倍数扩张

第二个“凝聚”，是凝聚价值观。

价值观是指一个人对周围客观事物的意义、重要性的总评价和总看法。简单来说，就是我们认为这个人应该怎样，我们认为这件事应该怎样，还有这个东西应该怎样。当相关的人、事、物和我们的价值观有差距时，我们会想通过行为让这些客观事物尽量和我们的价值观一致。这时候，我们心态的能量又被激发了。

价值观的凝聚又会产生多大的能量呢？我们来看看中国古代历史上发生的故事。

你一定记得陈胜和吴广起义的时候，喊出的那一句“王侯将相，宁有种乎”。这在当时是一种革命性的价值观。它让很多穷苦贫困的老百姓发现，富贵不是天生注定的。于是，有很多人揭竿而起，响应他们。

你也一定记得李自成所说的“均田免粮”，还有太平天国的“有田同耕，有饭同食，有钱同使，无处不均匀，无人不饱暖”。这样的口号，提出的也是一种美好的价值观。对于封建社会的农民来说，有田种，有饭吃，可以说是一生中最重要的事情了。所以，这样的价值观也很容易振奋人心。

近代的同盟会，更是提出了“驱除鞑虏，恢复中华，建立民国，

平均地权”这样的口号。这个口号蕴含的价值观有远大的愿景，所以很多有志之士积极响应，投身革命事业。

无论是起义还是革命，拥有一个具有凝聚力的价值观，才能最大程度地汇聚心态的能量。先进的价值观必然要战胜落后的价值观，在这个过程中，产生了推动人类社会前进的巨大动力。

这就是价值观产生的心态能量，巨大到足以翻天覆地！

所以对于企业这样的团队而言，如何培养具有凝聚力的企业文化，最大限度地激发员工的心态能量，对于企业的发展而言至关重要！

凝聚痛苦，获得无限快乐

第三个“凝聚”，是凝聚痛苦。

只有两种力量能改变人，一种是快乐，一种是痛苦。痛苦的力量比快乐更强大。

人为什么会痛苦？从心理学的观点来说，人一旦离开了自己的心理舒适区，实际状况的变化超出了自己能够承受的范围，就会感受到痛苦。痛苦是一种压力下的感受。

一个在电视台工作的朋友跟我说，他最喜欢做成功人士的访谈节目。因为成功人士的经历总是比较坎坷，做出来的节目才会波澜起伏，更吸引观众。

痛苦的心态真的能激发更大的能量吗？答案当然是肯定的。一个人处在痛苦之中，他会下意识地通过努力尽快地脱离痛苦。人在痛苦中的行为往往是最快速、最有效的，因为痛苦是一种强烈的、令人难受的刺激，人的本能就是尽快地摆脱这种刺激。

所以，我们常常会看到“穷人的孩子早当家”。因为贫穷的痛苦

总是刺激着穷人家的孩子，让他们积聚更大的心态能量去改变命运。反过来，为什么我们常常说“富不过三代”呢？因为富裕的家境很容易成为温柔的陷阱，你习惯了享受它，就会失去前进的动力。

圣人说：“天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”人的潜能都是激发出来的。痛苦就像一剂苦口的良药，喝下去的时候你会觉得难受，但它最终会激发出你的能量，让你赢得更多的可能！

信任的力量，让全世界都成全你的梦

最后一个“相信”，就是信任团队的领导者。

好的领导者如指路明灯，能带给大家明确的方向和前进的动力。信任的前提是共赢，也就是说，要相信个人梦想和团队梦想可以一起达成。

三个“凝聚”是产生动力的源泉，而一个“相信”却是把所有的力量整合在一起的纽带。有了这些组织的基础就会坚如磐石，完成任何具有挑战性的任务；反过来，则可能变成无能的团队。

团队会朝着一个目标前进，信任是基础。信任作为一种心态，它的能量可以增进人与人之间的互动。信任是发挥团队能量的坚实基础！

每一种好的心态，都会产生能量。只要我们好好利用这些来自内在的能量，就可以创造出一个我们想要的世界！

心态三要素，圆满人生缺一不可

心态会影响能力的发挥和行动的效果，进而决定我们一生的命运。既然心态有如此巨大的能量，那么到底什么是心态呢？

根据心理学的定义，心态是指人对待其他人或事物稳定的心理倾向，包括认知、情感、意向三个方面。

认知就是人的想法、假设、理解、信念等思维活动的总和。情感就是人的情绪、感受和体验。意向是人对外在事物意欲表现出来的行为指向，它由认知和情感因素决定。知、情、意这三个部分共同构成了我们的心智模型。

心态这三个要素的关系应该怎样来理解呢？

举一个很简单的例子来说。比如，你在图书馆看书，忽然看到了一个很有气质的女孩子。你对她一见钟情，非常地喜欢她。然后，你想要追她，让她成为你的女朋友。

在这件事情当中，“有气质”就是你对这个女孩子的认知，它是一种印象、一种观点；“非常喜欢”便是你对她的情感；“想要追她”则是你对她的意向。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com