

XINTAIGAIBIAN
MINGYUN

心态 改变命运

——冲破人生难关的十一种成功秘诀

韦特莱 编著



- 培养积极的心态
拥有生存大智
- 挑战消极心态
冲破人生难关

中国民航出版社

心态 改变命运

——冲破人生难关的十一种成功秘诀

- 培养积极的心态
拥有生存大智
- 挑战消极心态
冲破人生难关

图书在版编目 (CIP) 数据

心态改变命运:冲破人生难关的 11 种成功秘诀/韦特莱编著.
—北京:中国民航出版社,2002.11
ISBN 7-80110-472-2

I. …心…

II. …韦…

III. 成功心理学-通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 020418

心态改变命运

——冲破人生难关的 11 种成功秘诀

韦特莱 编著

出版 中国民航出版社
社址 北京市朝阳区光熙门北里甲 31 号楼(100028)
发行 中国民航出版社 新华书店经销
电话 64290477
印刷 北京宏达印刷厂
照排 中国民航出版社激光照排室
开本 850×1168 1/32
印张 12.5
字数 292 千字
版次 2002 年 11 月第 1 版 2002 年 11 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-80110-476-5/Z·058
定价 22.00 元

序 言

人生是一段旅程。

我们走在一个具有太多的信息、太多的欲望和太多的竞争人生路上。我们总有几丝忧虑,几多彷徨,还会常常有些无奈。

为了事业的成功和生活的幸福,必须建立一种积极的心态。每天给自己一个希望,每天将拥有好的心情。你的心态就是你真正的主人。

普希金说过这样一句话:“活得匆匆,来不及感受。”为了实现心中的理想或某一人生目标,人们不遗余力的奋争着、抗衡着,用智慧与劳动打造着现代经济的繁荣,并试图从中体现自身的生命价值,达到最佳的生存状态。然而,当人们站在成功的光环下,享受着富足的生活时,却发现离自己的梦想越来越远,压力、忧郁、焦虑、紧张的就像一条条无形的线索,令人们无法保持从容的心态,体验快乐的感觉。

不少心理学家发现,这个秘密就是人的“心态”。一位哲人说:“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人:“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。”

你必须培养积极的心态,驾驭和把握自己的方向。

本书围绕着“心态”这个主题,我们又分析了与之有关的 11 种改变命运的成功秘诀,在阅读过程中,你会发现,人的命运是



完全可以自己掌握的。对于事业成功,生活美满来说,真正重要的不是学历,不是财富,不是门第,也不是天分,最重要的,是一个人的心态和毅力。任何一个人,只要他有健康的、积极的心态,能够坚韧不拔,那么,他就一定能够实现自己的梦想。

目 录

第一篇 把握心态:发现自我积极的力量

1. 心态影响一生前途 (3)

·每个人的积极心态就是他的长处,这是毫不神秘的东西。

·积极的心态,能够激发起我们自身的 所有聪明才智;而消极的心态,就像蛛蛛网缠住昆虫的翅膀、脚足一样,束缚我们才华的光辉。

·千万不要把事情想象得那么糟。也许明天早晨它就会有转机。

·不要让任何不利的事实来妨碍你做出一个好的决定。

·永远的乐观主义,是一个力量的加倍器。

2. 自己创造心态 (7)

·认为自己是“附庸者”的人,将会走上附庸之路,不管他如何努力想要获得成功,甚至即便他遇到很多好机会,也一定会附庸别人。

·认为自己“运气不佳”的人,将会设法证明他自己确实是“坏运气”的受害者。

·对自己缺乏自信的推销员,将会带着一种沮丧的表情去面



对他所要争取的客户。

·皮鲁克斯认为：“重要的是你如何看待发生在你身上的事而不是到底发生了什么事”。

3. 激发自己心中的力量 (11)

·如果你不能在不能得到立即回报的情形下,以一种愿意而且愉快的态度提供更多服务,就是在培养你积极且愉悦的心态。

·当你培养出吸引人的个性时,几乎所有的人都会愿意依照你的意愿为你工作。

·成为积极或消极心态的人全在于你自己的抉择。没有人与生俱来就会表现出好的态度或不好的态度,是你自己决定要以何种态度看待你的环境和人生。

·受苦受难不一定是什么坏事,特别是在一切刚刚开始的时候。能够帮助我们消除很多不切实际的幻想。

·在那些真正的成功者中,许多人具有这样的特点:他们有能力使用“积极心态”的力量。

4. 让心态变得有力 (15)

·改变自我认定的机会,要从“我可能”变成“我能够”,而让想冒险的企图从而扩大为敢于冒险的信念。

·皮鲁克斯说:“每当你觉得办不成某件事的时候,改变你的举止、神情、语气,使你采取应有的行动,你便能立即感到重获心态,做出为达成目标而应有的行动来。你就让自己的心态有力起来,这样,‘可以’是让心态有力起来的力量!”

第二篇 挑战心态:激活潜能,才能控制命运

5. 攫取积极的心态 (21)

·积极心态让人积极进取,创造成功;消极心态却让人绝望而平静地生活,永远没有改变平凡命运的机会。

·积极的心态表现为一种必胜的信念。

·只有自己相信自己,才能说服别人相信自己。

·具有积极心态的人,总是树立起较高的目标,并不断奋斗,以达到自己的目标。

·决不能低估消极心态的排斥力量,如不重视你未必是它的对手。

6. 碾碎消极的心态,就能冲破人生难关 (26)

·成功是由那些把有积极心态的人所取得的,并由那些以积极的心态努力不懈的人所保持的。

·尽管现实的混乱状况随时都可成为令你感到厌恶的因素,但是,只要你能碾碎消极的心态,永不畏缩,你就可以安全地度过任何危险期,冲破人生难关。

7. 心态重塑创造人生 (31)

·我们做的每一件事都是根据自己的心态,有意或无意地导向快乐或避开痛苦。

·人生事十之八九是不如意的,其中甚至于有极为痛苦的遭遇,要想活下去非有积极的心态不可。

·诺曼·卡普斯说:“吃药打针不是绝对得要,但康复的心态



不能没有。”

- 心态可以使人在前一刻得病,而后一刻又不药而愈。

- 心态不仅能促使我们采取行动,相反地,也会削弱我们行动的念头。

8. 让自己从心智柔弱变得意志坚强…………… (35)

- 积极心态能使一个懦夫成为英雄,从心志柔弱变成意志坚强,由软弱、消极、优柔寡断的人变成积极的人。

- 积极心态的力量是拒绝打败,这也就是尽你一生所有勇敢面对人生。

- 每个人都有弱点,如果这些弱点得不到克服,就不会做好事情。

- 一个积极心态的人并不会否认消极因素的存在,他只是学会不让自己沉溺其中。

- 在追求某种目标时,即使举步维艰,仍有所指望。事实也证明,当你往好的一面看时,你便有可能获得成功。

4

9. 改变自己,就改变一生…………… (40)

- 一个人就是一个世界,每个人是自己世界的主人。

第三篇 完善心态:找到人生最大的资本

10. 只有自己才能把握心态…………… (45)

- 一个人要想打开自己人生的局面,必须要了解自己的心态,战胜自己的心态。

- 找回自己小时候那种吹口哨的心态,使之成为你此刻的生

活态度。

·当你精神振奋,心境开阔,容光焕发时,生命也便呈现出新的意义。

·一个积极思考者常会有意识地使自己保持心情愉悦。你期望快乐,便会找到快乐。你寻找什么,便会发现什么。

·凡是能往前看的人,期待将会发生伟大事情的人,他们一定是幸福快乐的人。

·那些能够产生热烈的愿望以达到崇高目标的人,才能走向伟大。

11. 多说几句“不要紧” (50)

·有的人把生命看作是占有,占有钱,占有权力,占有财富,占有名利,占有……这样的生命,总是把人生的意义定在一个点上,当这个点实现后,就开始追逐下一个点。

·卡尔森博士建议道;“给自己写一张纸条,开始多想想你拥有什么,少想你要什么。如果你能这么做,你的人生就会开始变得比以前更好。或许这是你这一辈子第一次知道,满足是什么意思。”

·说“不要紧”不是要使自己变得麻木不仁,对失败挫折无动于衷,而是要变得更敏锐、更智慧,从中看到心态的快乐,使自己在失败和挫折中调整和建立积极的心态。

12. 适度地喜欢自己 (54)

·适当程度的“自爱”对每一个正常人来说,是很健康的表现。

·憎恨每件事或每个人的人,只是显示出他们的沮丧和自我厌恶。



·身为一个人,完美主义者也如同一般人一样会犯错,会失败。但他们不能忍受这样的状况,因此会变得痛恨自己,不喜欢自己。

·千万别这么苛待自己。有时候,我们要练习自我放松,取笑自己的某些错误,要学习喜欢自己。

13. 力戒伤害自己 (57)

·如果你想过得快乐,就应该把精神放在这 90% 的好事上面;如果你想担忧、操劳,或得肠胃溃疡,就可以把精力放在那 10% 的坏事情上面。

·快乐的经历也许正如花的芳香,或是从窗帘透过的金色阳光,或者仅是一句友好的话、一件小小的善举、一首优美的乐曲。

·如果你的工作值得你付出代价,你就要激励斗志,永不满足。不满可能是积极的或消极的,好的或坏的,这完全决定于你的心态。

·永不满足能够激励你取得成功。

第四篇 调整心态:变化胜于死守

14. 做自己想做的事最幸福 (63)

·人与人之间本只有很小的差异,但这种很小的心态差异却往往造成了巨大的差异! 很小的心态差异就是所采取的心态是积极的还是消极的,巨大的差异就是幸福或者不幸。

·寻找自己的幸福的最可靠的方法,就是竭尽全力使别人幸福。

·一位美国政坛元老曾说过:“有两件事对心脏不好:一是跑

步上楼,二是毁谤别人。”

·事实上拥有积极心态,仅是重要的第一步。第二步是将这种积极心态付诸行动。

15. 学会替换..... (69)

·当我们消沉时,最好的解决办法是敞开自己,打破沉默,去做任何可以给我们带来激励的事情,在做其他事情中使我们从受挫折的事情中解放出来。这是替换心态的一种良策。

·在生活中,人们的心态会因各种各样的情况而发生变化。所以,自我调整心态是非常重要的。怎样才能做到自我调整心态呢?我们推荐的方法是:学会替换。

16. 另类悲观..... (72)

·乐观主义者从想不到会灾难临头,而悲观主义者却时时在想。

·假如你身处悲观的困境之中,不妨换个角度,想一想“另类悲观”,也许对你调整心态大有帮助。

17. 不以得为喜,不以失为忧 (75)

·因得到一点东西就兴奋狂跳,又因失去一点东西就捶胸顿足的人,本身就有一种不健康的心理,这是只顾眼前利益,不重未来发展。

·罗根·史密斯说过一句极富智慧的话:“生命中只有两个目标:其一,追求你所要的;其二,享受你所追求到的。只有最聪明的人可以达到第二个目标,才能在得失的心态上找到真正的平衡点,才能没有挫败感。”



18. 流出关爱,你就能得到回报 (80)

·在冬季里,我们随时都要提防风暴,而山上堆积的乌云,可能就是冬天下雪的征兆。

19. 制造一个“孤独调节器” (84)

·与孤独相约就是要认识它对我们人生的积极价值,学习孤独的方法,享受孤独带给我们的快乐。

·生活在现代社会,最大的困扰是我们缺乏单独存在的力量,丧失了孤独的能力。

·为了更好地享受孤独的乐趣,训练自己多视角、全方位的思维方式就是一件非常重要的事情。

20. 洗涤心中的灰尘 (88)

·“把忧愁写在沙上。”他俯身用贝壳碎片写了几个字,然后转身离去,甚至连头也不回,因为他知道,潮水马上会涌上来。

·马尔登说:“只要我们洗涤掉心中的灰尘,培养高尚的情操。只要我们把人生的意义和目标弄清楚,它就会像一座灯塔,指引着我们前进的方向。”

第五篇 成功心态:赢得命运的关键

21. 不让消极信念在体内膨胀 (95)

·在就职演说中,罗尔斯说:“信念值多少钱?信念是不值钱的,它有时甚至是一个善意的欺骗,然而你一旦坚持下去,它就会迅速升值。”

·克服消极心态的秘诀就在于对未来有把握,抱着不断突破

的信念而拿出必要的行动,就一定能为自己及他人开创期望的人生。

·负面思想就像地心引力,会拉着你往下掉,只要人能挣脱,便可不费吹灰之力向前迈进。

22. 用四个手指代替五个手指 (103)

·一个丧失了信心的人,连自己的成功也会怀疑,从而丧失了所有的生活意义。这种人是最不可取的,古往今来成大事者都是信心充足的人。

·“信心使我们成功”! 此话虽浅,但却是意义重大的。

23. 力戒怒气冲冲 (107)

·当我们愤怒时,不妨问自己:“愤怒能解决问题吗?”尽量试着找出建设性的方法,而不是意气用事。

·愤怒及发脾气,并非是博得他人合作的有效工具。不要让自己养成失去控制以赢得他们对你认同的习惯,这样只能赢得一时,但终究会挫败。

·在生活中,每当你发脾气或在愤怒的情绪下工作时,你应该分析所有使你愤怒的原因,然后避免使自己暴露于那些痛苦之下。

·人生就像是举止与反应的实验室,你的情绪正是印证你行为的一种反应。

24. 生活在现代的状态之中 (114)

·一个聪明人并不会为他所缺少的感到悲哀,而是为他所拥有的感到欣喜。

·面对遇到的巨大不幸,要自己宽容自己,这也许是最难对



付的人生抗战。

·过去的事情就让它过去吧,因为你无法去改变它了。坏的东西可以引出好的结果,只要你吸取教训,你便能从中得益,就能克服消极心态。

·人们往往宁愿沉浸在对昨天的追忆和对明天的憧憬之中而漠视“今天”的存在。

·昨天是一张已注销的支票,明天是一张期票,今天是手上的现金。

·发挥潜能的秘诀就是:抓住现在,不要沉湎于过去。

25. 改掉“得过且过”的满足心态 (121)

·一个有生气、有计划、克服消极的人,一定会不辞任何劳苦,聚精会神地向前迈进,他们从来不会想到“将就过”这些话。

·有许多人好像生来就非依靠别人不可。他们情愿忍受任何环境的束缚,不知反抗。他们到了自己非做主不可时,却显得手足无措。

·世上真不知有多少人都在糟蹋自己的本领,遇到必须负责的事情时,就连忙退避三舍,恨不得立刻有出来指示他、帮助他、护佑他。

·只有懦弱无能、无法克制他自身消极心态的人,才一天到晚埋怨没有事情可做。那些自信 靠自己的力量必能获得适当位置的人,从不跑到人家面前诉苦,只会自己埋头苦干。

26. 向目标尽力 而为 (127)

·当一个人养成制订目标完成计划的习惯时,他已经赢得一半的成功。

·能够在这个世界上独领风骚的人,必定是专心致志于一事

的人。

·一个盼望立刻能看到结果的人往往放弃得也快,但是一个有毅力且能坚持到底的人终必会得到人生所要的,或许在追求目标的过程中他们会改变某些做法,但绝不会放弃最终所需的目标。

·当别人问到查尔斯·狄更斯成功的秘诀时,他说:“我一生不管做什么,都是向目标尽力而为。”

27. 开列一生的清单 (132)

·我们思考什么是我们真正想要的生活,哪些事对于我们短促的生命来说是最重要的,在眼下的条件中我们可以抓紧做好哪些事。

·只有当我们知道如何播种时,才能期望得到收获。

第六篇 培养心态:拥有自己的生存大智

28. 扭转逆境中的人生 (143)

·若你发现自己有了不想再尝试的念头,那么就得心这种心态,你已经患了“无力感”的心理病了。

·爱迪生说:“我才不会沮丧,因为每一次错误的尝试都会把我往前更推进一步。”

29. 越遇到挫折,越要挺立起来 (147)

·如果你真的敢于尝试,你就一定可以成功。这项法则适用于各种失败场合。

·积极思想的力量是惊人的,任何失败均能通过积极思想来



解决,你能以积极思想来解决任何问题。

·要想战胜挫折,学会积极性思考非常关键。

30. 成为捕获机遇的猎手 (151)

·素质高的人生就一双敏锐的眼睛。时时刻刻洞察着机遇,素质不高的人则恰恰相反。

·如果你想体味收获的惊喜,那么不要徒美别人的运气,以后你想得到什么,现在就开始为将来的收获播种吧。

31. 立即赶走绝望 (156)

·卡夫卡说:“切莫绝望,甚至不要为了你从不绝望这一事实而感到绝望。

·凡事不能赶走绝望,正是很多人最后失败的根源。成功更多依赖的是人的忍耐能力而不是天赋与才华。

·查斯特·菲尔德爵士指出:人生实在是奇妙,不管我们是怎么地认定自己,哪怕那种认定是不好的或有害的,最终我们的人生必然会跟着那种认定走。

32. 专心致志去做自己的事 (160)

·你只要清除心中的一切杂念,清除得干干净净,只有一个创造的日子要计划,那你就可以对准你的目标向前挺进了。

·在我们每个人的身上都藏有可以支取的能力,藉着这些能力,我们可以完全改变自己的人生,只要我们下定决心要有所改变,那么长久以来的美梦就可以实现。

33. 多一分种忍耐,就多一份收益 (166)