

决定成败的 49个心态

——李志敏 张红园/编著——

*49 attitude
Related to
success or failure*

这一代最伟大的发现是，人类若改变本身的心态，就能使生活本身发生变革。

(美) 威廉·詹姆斯

决定成败的 49个心态

——李志敏 张红园/编著——

*49 attitude
Related to
success or failure*

这一代最伟大的发现是，人类若改变本身的心态，就能使生活本身发生变革。

(美) 威廉·詹姆斯

图书在版编目(CIP)数据

决定成败的 49 个心态/李志敏,张红园编著. —北京:
中国商业出版社, 2005. 12

ISBN 7 - 5044 - 5470 - 2

I . 决… II . ①李… ②张… III . 成功心理学
IV . B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 137994 号

责任编辑 唐伟荣

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

中国电影出版社印刷厂印刷

2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

787 × 1092 毫米 16 开 10.25 印张 121 千字

定价:29.80 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究

目 录

1. 好心态是“革命”的本钱	(1)
2. 打开想像那扇窗	(4)
3. 让想法转变成现实	(8)
4. 爱别人多一些	(11)
5. 正视自己的生活	(14)
6. 用释然驱散阴云	(18)
7. 把微笑当作习惯	(21)
8. 过有尊严的生活	(25)
9. 坏脾气惩罚自己伤害别人	(28)
10. 行动起来	(32)
11. 笑给自己听	(35)
12. 学会顺其自然	(38)
13. 充分流露感情	(40)
14. 适时“变心”	(44)
15. 为明确的目标而行动	(47)
16. 抓住机会 从容达标	(50)
17. 热情让你的工作更出色	(53)
18. 果断与责任感	(57)
19. 用自嘲自卫	(60)
20. 健康心态助你成功交际	(62)
21. 理智对待非议	(64)

22.该争吵时要争吵	(68)
23.婚姻幸福的心态选择	(71)
24.不必背负太多	(75)
25.正确运用沉默的力量	(79)
26.不要以自我为中心	(82)
27.心中有爱	(85)
28.永不放弃	(88)
29.踢开自卑的绊脚石	(91)
30.擦掉“不能”前面的“不”	(94)
31.“丑”貌不“丑”才	(97)
32.让自己永远是胜利者	(101)
33.走自己的路	(104)
34.在得意时不忘形	(108)
35.雾后是晴天	(111)
36.承认生活的残缺	(114)
37.是榜样就不怕冒险	(117)
38.孤独是一种境界	(120)
39.正视不公平	(123)
40.从“疯狂的忙碌”中解脱	(127)
41.让嫉妒成为激励自己的动力	(130)
42.活在一个“完全独立的今天”里	(134)
43.享受快乐和品味痛苦	(138)
44.失败是游戏的一部分	(142)
45.独具匠心	(145)
46.不怯于接受挑战	(148)
47.做平凡而真实的自己	(151)
48.爬起来的勇气	(155)
49.自信决定品行	(157)

1

好心态是“革命”的本钱

许多人认为身体不好是一个不能克服的巨大障碍，但下面的故事一定会告诉你一些什么。

在美国威斯康辛州的福特·亚特金逊附近一个小农场里，生活着琼斯一家。虽然琼斯凭借健康的身体每天起早贪黑地工作，但仍然不能使农场生产出比他的家庭所需要的更多的产品，这样的生活年复一年地过着，直到琼斯患了老年全身麻痹症，卧床不起，几乎失去了生活能力。

凡是认识他的人都确信，他将永远成为一个失去自由和希望的病人，他不可能再为这个家贡献什么了。然而，琼斯却不这么想，他的身体是麻痹了，但是他的心态并未受到影响。他能思考，他确实在思考、在计划。他要用另一种方式供养他的家庭，他不想成为家庭的负担。

他把他的计划讲给大家听，他说：“我很遗憾，再也不能用我的身体劳动了，所以我决定用我的头脑从事劳动。如果你们愿意的话，你们每个人都可以代替我的手、脚和身体。我的计划是把我们的每一亩地都

种上玉米；再用所收的玉米喂猪；当我们的猪还幼小肉嫩时，就把它宰掉，做成香肠，然后把香肠包装起来，取一个我们自己的名字，送到零售店出售。”他低声轻笑，接着说道，“也许这种香肠会在全国像热糕点一样出售。”

琼斯说出了一句最成功的预言。这种香肠确实像热糕点一样出售了！几年后，“琼斯乳猪香肠”竟成了家庭生活的日常用语，成了最能引起人们胃口的一种食品。他躺在床上看到自己成了百万富翁。他很愉快，因为他是一个有用的人。

琼斯以自己的经历撰文，给那些因为生理残障而绝望的病人，其中有这样一句话：**如果人生交给我们一个问题，它也会同时交给我们处理这个问题的能力，而绝不会使我们陷入窘境。每当我们受到阻碍不能正**



常地发挥我们的能力时,我们的能力就会随之变化。即使你的身体处于一种极不好的状态中,只要你的心态是好的,你仍然可以过着对社会有用的幸福生活。

因此,身体的残疾不是最可怕的,最可怕和危险的是一个人的心态失衡。以前有句俗语:身体是革命的本钱,现在应该说:心态是“革命”的本钱。一个各方面都健康的人,如果他不能以“健康”的心态去面对生活,坏心态很容易将他打垮,就像下面故事中的保罗。

保罗有一个温暖的家、温柔的妻子和高薪的工作,然而他的情绪却非常消沉。他总是感到呼吸急促、心跳加快、喉咙也像长了什么东西一样有种梗塞感。医生劝他在家休息,暂时不要工作。他反而认定自己身体的某个部位有病,快要死了,甚至为自己选购了一块墓地,并为他的葬礼作好了准备。一段时间之后,并没有更坏的事情发生,但是由于恐惧,他仍然心神不宁,体重骤减,甚至感到所有的病症更加明显。这时他的医生命令他到海边去度假。

由于带着心里的死结,海滨之旅使他的恐惧感有增无减。一周后他回到家里,开始静等着死神降临。

保罗的妻子也对他的样子充满了疑问,但她不愿意莫名其妙地等待,于是将他送到了一所有名的医院进行全面的检查。医生笑着告诉他:“你的身体壮的像头牛,你的症结是吸入了过多的氧气。”面对令保罗瞠目的诊断结果,他将信将疑地问:“我该怎么办呢?”医生说:“当你再感觉到这种不适时,可以暂时屏住气,或拢起双手放到嘴前向掌心呼气,也可以用这个。”医生递给他一个纸袋,他就遵医嘱行事。结果他所有的症状都不复存在了,离开医院时他已是一个非常愉快的人。

当他重新坐到办公桌前时,他不知道应该感谢自己的妻子还是医生,但有一个答案是确凿无疑的:好身体难敌坏心态。

以上事例说明:一个身体完全健康的人如果没有良好的心态,整天疑神疑鬼不但影响正常的工作,而且很可能毁了自己的生活。反之,一个身体虽然有某些缺陷,但自始至终拥有积极心态的人,不但自己生活充实,而且还能做出有益社会的事情。

2

打开想像那扇窗

想像力的表面意思是对不存在或未发生的事情加以想像，达到身心充实的目的。闲暇时它可以愉悦精神，遇困时它甚至可以拯救生命于危难。

某杂志上曾刊登过这样一个故事：一位政客，一位地质学家，一位诗人，三个人是好朋友，一同外出度假时被当地匪徒追杀，他们惟一的逃生之路是要穿越一片人际罕至的荒漠。为了生存，他们一面提防追匪，一面强忍着干渴和饥饿奔向沙漠。求生的欲望使他们熬过了最初的两天，但当他们停下来休息、面对一望无际的沙漠时，他们有点绝望了，因为不知道还要走多久才能走出去。饥饿和疲劳他们还可以抵御，但没有水喝，使他们生还的希望越来越小，他们明显地感受到了死亡的威胁。

政客郑重地向两位朋友承诺说：“如果这时候有人给我们送上一箱矿泉水，我回去后一定让他升官发财。”

地质学家冷静地说：“在这荒芜的沙漠，连一个活的动物都找不到，

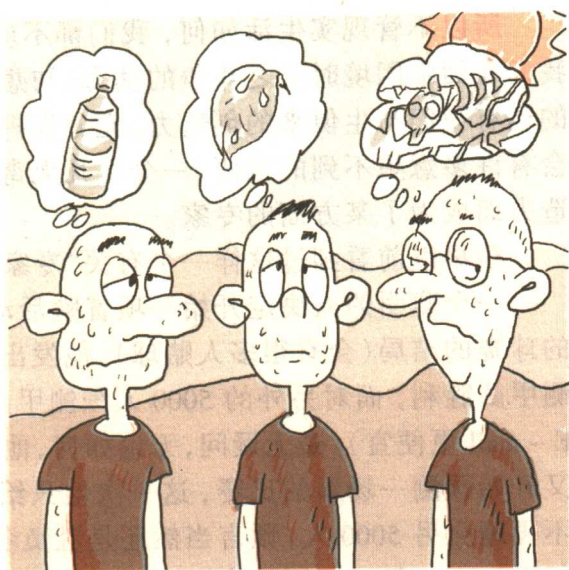
哪里会有人？我们还是现实点吧，寻找水源！”后来根据多年的实地考察经验，他果真在一块地面发现土壤相对比较潮湿，三人立即折断枯枝做工具，朝湿地不停地刨下去，但直到三个人筋疲力尽，仍然找不到水源。

时间在慢慢地流逝，第三天早上，诗人醒来时天刚亮。面对着广袤的荒漠，他实在无技可施，便开始想像：要是我们置身于

一大片绿地该有多好啊！沐浴在阳光下，畅饮甜美的山泉，溪流静淌，树叶上的露珠被阳光折射成一颗颗晶莹剔透的珍珠……树叶上的露珠？！诗人突然想起了什么，向一棵树急忙奔去。果然，树上还残留着一些露珠。他立刻叫醒同伴，高喊“我们得救了！”他欢呼跳跃起来。

于是每日的后半夜，他们就想办法啜饮树叶上刚凝结还来不及蒸发掉的露珠。一个星期后，他们出现在荒漠的另一头，而且身体完好，亲人们在为他们活着回来高兴的同时，都为他们竟能徒步穿越这片荒漠的行动感到十分的惊讶和不可思议。诗人挺胸抬头自豪地对人们说：“我的想像力救了我们的命！”

其实，真正救了他们生命的是诗人的好心态。因为**想像力每个人都有，但崇尚实际的人只看重事实，因此在心里不会给想像力留一席之地，也不会去刻意开发利用它；反而是充满了诗性与灵动的人，力争让想像力成为好心态的一部分。**他们喜欢想像，在想像的空间里，他们可以预演自己的理想，品味快乐和满足，并且可能在生死攸关的时刻，使想像力成为救自己于绝境的生命之力。



所以不管现实生活如何,我们都不应丧失对美好事物的想像,它是我们在面临困境时与之斗争的动力。与想像力一样可以助我们一臂之力的还有我们与生俱来的创造力。充分发挥创造力,不仅可以拥有财富,还会有许多意想不到的东西,一个平凡无奇的人很可能因为适当发挥了创造力而成为了某方面的专家。

很早以前看到过这样一个有关“专家”的故事。

一个聪明的人决定开始一项冒险活动。他大胆的预测一场万众瞩目的球赛的结局(会有很多人赌球),他发出一万封信,对其中的5000人预测甲队胜利,而对另外的5000人预测甲队失败(邮费用不了多少钱,用E-mail更便宜)。毫无疑问,无论如何,他总会说对一半。然后下一次,他又开始预测一场新的比赛,这一次他只给上次说对了的那5000人发信,不再理会另5000人,预言当然还是胜负各占一半;接着再把这个游戏进行下去……经过了四五次后,他已经在二千多人或者数百人中建立了极高的威信,那些人会说:“这家伙神了,说得这么准!”他会收到很大的反馈,许多人开始重视他的意见,随着名气的增加,会有新的崇拜者加入到队伍中来。

当他认为自己“专家”的威信建立起来以后,便开始收费,然后再继续向上次说对了的人群“预测”。由于“预测”的结果惊人的准确,他的铁杆崇拜者越来越多的付给他报酬。这个家伙成了一个名利双收的大“专家”。

这个故事对众多真正的专家颇有不敬之嫌,只是姑妄言之,权作笑料而已。但在这年头,好多队伍中都是鱼龙混杂,良莠不齐,也不能排除一些无真才实学之人披上一些诱人的外衣,以迷惑众人、谋取私利。

话再说回来,就是真正的专家也难免有失误的时候,尤其是像对未来事件进行预测这种事。专家只是意味着对现有资料、知识了解得比较充分,比较熟悉这类事情的内幕,过去曾经做出过成绩,在这个领域中有着一一些超乎常人的判断力和一大堆的支持者而已,并不意味着在未来他还会完全正确。说不定他陶醉于自己的传统经验中,不善于观念创新,出错的概率反而更高呢。

再说,当一个人决心干一件事,经过较充分的准备,下了一定的功夫之后,尽管你原来只是个普通人,现在其实已具备了专家的实力和半个专家的水平,而你**没有成见、大胆进取**的地方可能正是专家们所欠缺的呢!每一项新发明,人类的重大突破不都是新专家突破老专家的阻力而**做出来的吗?**

我们可以尊重专家的意见,在他的基础上前进,但千万不要把他看作是不可逾越的高峰**,而阻碍了自己的发展。**

好心态的一部分是在任何的专家和权威面前都能坚守:只相信不迷信。更多的时候要相信自己,审时度势,下定决心后勇往直前,不断地强调自己的专长,没准你也能成为专家。



3

让想法转变成现实

小吉的父亲病重卧床时，小吉只有 11 岁，他不得不继承父业，在乡村当制面条工。这个少年要奉养他的双亲、六个兄弟和三个姊妹。他接替了父亲所有的工作，除了每天夜里加工面条外，还必须在第二天把面条卖出去。几年下来，他的这项家庭产业已经远近闻名，这证明他不仅是一个能干的生产者，还是一位优秀的销售员。

他在 20 岁时爱上了一位武士的女儿。这个年轻人深知他未来的岳父不会乐于让自己的女儿同一个制面条的工人结婚。因此，他就激励自己要改变地位，要和对方的身份相称。

像世界上许多取得了成就的人一样，小吉不断地寻求能够帮助他从事新活动的特殊知识。他像一个孩子初入学校一样渴望新知识，只不过他走进了大学课堂。他谦虚好学的态度赢得了教授的好感，两个人的交往延伸到了课堂之外。在一次闲聊中，教授告诉他了一种从未被证实过的关于珍珠的由来的理论。这位教授说：“当外界的一种物体，例如一粒沙子，粘



到牡蛎的体内时,如果这个物体不杀死牡蛎,牡蛎就以一种分泌物包住这个物体,这种分泌物就在牡蛎的壳内形成珍珠母。”

小吉的热血沸腾起来了!他立即向教授提出一个问题:“如果我饲养牡蛎,然后精细地放一个微小的外界物体到牡蛎的体内,会长出珍珠吗?”教授鼓励他不妨试试。他简直迫不及待地要获取这个问题的答案。

他首先根据向那位大学教授学到的知识去进行观察,然后应用他的想像力并进行创造性的思考,他认定如果所有的珍珠仅仅是当外界物体进入牡蛎体内时才能形成,他就能使用这一自然定律发展珍珠生产。他能把外界物体置于牡蛎体内,迫使牡蛎生产珍珠。小吉有了这种愿意尝试的积极心态,并且养成了把自己的想法转变成现实的好习惯,成了位实干家。终于,他改换了他的职业,变成了一位珍珠商。同时,他也拥有了渴望的爱情。

没有人否认小吉是成功的男人,是他乐于尝试的好心态成就了他。他用自己的行动为所有人演绎了成功原则:**让所学到的知识发挥作用。因为**

知识本身不能使你成功,但是应用知识可以给你带来成功。小吉成功的另一个原因是他重视自己。他没有因为自己是卖面条的而自卑,没有生活的重压下自暴自弃。一个人要想获得别人的重视,首先要对自己重视,这是人人共知的道理。但有些人虽然从容貌、地位上并不比别人差,但却总是自我轻贱,认为自己什么都不行,对别人的呼来喝去也听之任之,不加反驳,整天不敢抬头看人,好像欠了钱、犯了罪一样,越是这样,别人就越欺负他,他也越来越不自信,越来越看不起自己,到头来事事无成。反之有些人虽然衣衫褴褛,貌不惊人,却因不轻视自己而取得成功。

在美国费城大街,来往的人们早晚间常会看到有一个衣着不甚光鲜的青年在徘徊,他目光幽深,惹人注目。有的人感到很好奇,就问:“你这样整天走来走去在忙些什么?”

他带着几分自信回答:“我想找寻一份职业啊!”他的回答不但没有引起别人的注意,反而被许多人耻笑,笑他一个像乞丐似的人还想要找工作,认为他也只配找要饭的工作。面对别人鄙视的目光,他并不灰心,他相信自己能行。

终于有一天,他走进富商鲍罗杰的办公室,请求他牺牲一分钟的时间和自己谈话。鲍罗杰对这位外衣不整洁,极度窘困的怪客感到异常惊奇,想要拒绝,但青年眼光中流露出的睿智与真诚触动了富商。

富商犹豫片刻,出于好奇和同情答应了他的要求,但只答应说一两句话。可谁也没想到,正是这一两句话,改变了青年的生活。他们谈了20句、30句,时间也从1分钟到10分钟、15分钟直到2个小时,他们谈的十分投机、热烈,许多问题都不谋而合。

最后,富商请青年留下用午餐,答应给他一个很好的职位,并说只要他肯努力,还要给他高薪。

故事虽然带有传奇性,但它却告诉我们:成功的关键是重视自己,认识自己的价值所在。具有一定社会地位只是受到别人尊重的外因,要想真正赢得外人的重视,首要条件是不看轻自己,相信自己一定能行。只有这样才能在机会到来时及时抓住它,为成功铺路架桥。小吉和青年的成功也不外乎他们拥有这样的好心态。

4

爱别人多一些

汉斯帅极了。外形俊朗，风度翩翩，脸上还时常挂着笑容；工作也极为认真尽责。但是他的朋友少得可怜，他自己不知道问题出在什么地方，他周围的人也说不清楚自己为什么不喜欢他，尽管他并不招人烦。

揭开谜底的是下面的这段对话：

心理医生：“你认为自己与众不同吗？”

汉斯：“某些地方是这样的。”

心理医生：“是因为你才华横溢，长相出众吗？”

汉斯：“才华横溢倒谈不上，应该说长得还不赖。”

心理医生：“所以，你觉得大多数人不如你。”

汉斯：“不全是这样，不过可以这么说。”

心理医生：“但是你的工作不是由长相来完成的。你的能力并不比别人强多少，仅仅因为‘长得不赖’，就有了优越感，只爱自己不爱别人。反过来想，你愿意和这样的人交朋友吗？记住：滥用出色的外表只能给你



带来烦恼。”

我相信汉斯后来一定交到了很多朋友。因为他的好心态引领他在需要的时候及时求助能帮助自己的人，而不是一味沉溺于似是而非的良好感觉中。并且汉斯从医生那里找回了两颗心：一颗是平常心；一颗是爱心。平常心让他放低自己，不因为自己的某一个出众之处就去漠视别人，应该肯定别人的存在价值，关心别人，并认为他们很重要；爱心是让他以爱换爱，少爱自己，多爱别人，如此交换的结果是很多人给予他的爱取代了他一个人给予自己的爱，最终他成了拥有爱的豪富。

潇洒帅气的汉斯没有因为他的容貌而让别人更爱他，让他赢得众人青睐的是他那颗关爱他人和与人为善的爱心。因此，**扩大自己优势的最佳方法之一就是爱更多的人。**