

STATE OF MIND

心态篇 1

成功从这里起步

SUCCESS
STARTS
FROM HERE



励志金典

LIZHIJINDIAN

陈书方 主编

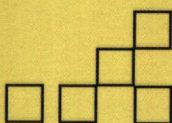


中国长安出版社

SUCCESS

成功从这里起步

每个人都希望自己获得成功，但是常常在最关键的时刻无法把握好自己的心态，所以导致失败。因此，良好的心态是获取成功最重要的一环。



STATE OF MIND

1

心态篇



励志金典

LIZHIJINDIAN

1

STATE OF MIND

心态篇

SUCCESS

成功从这里起步

每个人都希望自己获得成功，但是常常在最关键的时刻无法把握好自己的心态，所以导致失败。因此，良好的心态是获取成功最重要的一环。

陈书方 主编



中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

成功从这里起步/陈书方主编. —北京: 中国长安出版社,
2005.9 ISBN 7-80175-345-3

I.成... II.陈... 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(2005)第 116334 号

成功从这里起步(心态篇)

陈书方主编

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店经销

电话:010-65271800(编辑部) 010-65270593 65270433(发行部)

印刷:北京蓝空印刷厂

开本:1/32

印张:40

字数:60 万字

版本:2005 年 12 月第 1 版 2005 年 12 月第 1 次印刷

印数:1-5000

书号:ISBN 7-80175-345-3/C·133

定价:90 元(全六册)

(如有印装错误 本社负责调换)

前言

在

这个世界上,人们最渴望的是什么?毫无疑问是成功,这种渴望像火山爆发的岩浆一样在每个人心中涌动,一旦条件成熟,它会冲破阻碍喷薄而出。

成功不是一蹴而就的,它要靠个人的不懈努力,要依靠个人身上的潜能。

美国哈佛大学教授罗杰斯·乌尔曼认为:“一般人常以为潜能是天生的,是无法被人加以改进的,但实际上,大多数人的潜能,都是被人唤醒的,被刺激激发的。我们中间的大多数人都有非凡的潜在能力,但这种潜在能力在大部分时间里都处在酣睡蛰伏状态,它一旦被唤醒,就会做出许多神奇的事情。”

有这样一个例子:在美国西部某城市的地方法院有一位审判官,他在中年的时候还是一个粗鲁的铁匠,但在他60岁的时候,他竟成了该市一座最大图书馆的主人,他被誉为

该市第一个博览群书并为民众谋福利的人。

是什么使这位铁匠发生了如此的变化？也许你们听了后都不相信，他只不过是偶然听到了一场关于“教育的价值”的演讲！是演讲者的睿智把他的潜能唤起，使他的潜能觉醒，使他走上了自我发展的成功之路。

本书名为《成功从这里起步》，是根据国外的一些成功学大师的演讲实录，经过口记笔录，然后加工整理、翻译而成的。它围绕着“只有挖出自己的潜能才能成功”这一主题，详细而又全面地向读者指明了各种通向成功的途径。全书分为六个部分，分别是：本领篇、目标篇、机会篇、交往篇、得失篇、心态篇。

本书关注个人潜能的巨大作用，希望你能根据本书的提示，找出激发自己潜能的方法，然后爆发出强大的力量，最终实现自己心中的目标。

目 录

一 调整心态:让自己积极起来

- 1 拥有好的个性 /2
- 2 “抬头挺胸走路真有趣” /5
- 3 越回避现实,越是懦夫 /11
- 4 一定要认识自己 /17
- 5 一锤敲定自己的目标 /27
- 6 敢于移动眼前的大山 /30

二 控制情绪:冲动只能导致恶果

- 7 减掉“情绪包袱” /36
- 8 失控误人误事 /40
- 9 用鼓气代替泄气 /44



- 10 让你的生活充满快乐 /47
- 11 该乐观的就乐观 /51
- 12 别为小事心烦 /58
- 13 不能伤害自己的心态 /64
- 14 走出愤怒的情绪 /69
- 15 长久悔恨,就变成无聊 /73
- 16 发脾气没什么大用 /80
- 17 没有时间去忧虑 /87

三 纠正习惯:换一个“新人”

- 18 自己的事,自己来决定 /94
- 19 切忌分散注意力 /97
- 20 惰性能让人失去一切 /101
- 21 想到就做 /106
- 22 保持冷静的头脑 /109
- 23 拿出你的“30天改善计划” /112
- 24 消除踌躇不决 /115

四 剖析灵魂:大胆撕掉自己平庸的标签

- 25 铲除“得过且过”的心理 /120



- 26** 力戒好逸恶劳 /126
- 27** 彻底治愈萎靡不振 /133
- 28** 接受别人的批评 /138
- 29** 绝不满足 /143
- 30** 把自己变成一个求知者 /149

五 施展强项:拿出自己的绝活

- 31** 发现自己到底能干什么 /156
- 32** 成为一个出色的创造大师 /161
- 33** 发挥机智的力量 /167
- 34** 精于策划,能让你减少曲折 /172
- 35** 突破“人生瓶颈” /178
- 36** 让头脑机灵起来 /187
- 37** 对自己的面孔负责 /196



—

调整心态：让自己积极起来





拥有好的个性

如果你以积极的心态面对现实，并且相信成功是你的权利的话，你的信心就会使你成就所有你所制订的明确目标。但是如果你接受了消极心态，并且满脑子想的都是恐惧和挫折的话，那么你所得到的也都只是恐惧和失败而已。

如果你可以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，而这正是培养引人注目的个性的基础。

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。所以说培养吸引人的个性，是一件很有价值的事情。你希望别人如何对待你，就以相同的态度对待对方；多多动用“己所不欲，勿施于人”的金科玉律，如果对方没有立即给你回报，你应该再接再励。

要不断发掘自己的积极因素，要坚持对自己说：



——别人知道我是可以信赖的。

——我有勇气。

——我是个靠得住的人。

——我很愿意使别人高兴。

有些很小的事，也许你觉得没有多大意思，也要列举出来，希望把起消极作用的谈吐模式彻底破除掉，然后你便能够积极一些。

阿布拉罕·林肯说过：“人下决心想要愉快到什么程度，他大体上也就愉快到什么程度。你能够决定自己头脑中想些什么。你能控制着自己的思想。”

成为积极或消极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。即使面临各种困境，



你仍然可以选择用积极的态度去面对眼前的挫折。

美国加州洛杉矶大学的知名篮球教练约翰·伍顿曾经说过：“那些懂得好好顺应事情走向并坦然面对它的人，终有善果。”

人生的美丽在于人情的美好，人情的美好在于人性的美丽，人性的美丽在于人的令人愉快的个性。要将他人吸引到你自己身边，你首先要学会微笑，学会与人相处，善于接受别人的观点，求同存异，你要知道想使别人宽宏大量，你自己首先必须宽宏大量。

保持一颗积极、乐观的心，尽量发觉你周围的人、事最好的一面，从中寻求积极的看法，让你能有向前走的力量。即使终究还是失败了，也能汲取教训，运用于未来的人生中。把这次的经验视为朝向目标前进的踏脚石。



2

“抬头挺胸走路真有趣”

一个晴朗的星期天下午，一位先生和他的太太露丝还有小女儿丽莎一起去散步。他们在一起很快乐，玩得很开心。他们沿着公园走着，步履轻快，挺胸抬头，兴致高涨。“抬头挺胸走路真有趣！”他们齐声说。

他们走了约一里多的路，觉得全身舒畅，充满活力。当他们走过第五大街上的莱特大厦和古根汉姆博物馆时，丽莎说：“看，多美啊！”以前，这位先生从没想过这些建筑物有多特别，丽莎一说，他便抬头又看了一次，这时，他才真正了解伟大的建筑师莱特注入在这个建筑中的人生乐趣。它高高的尖顶直入云霄，真正传达着一种振奋、快乐和省略。他第一次觉得自己开始喜欢上它了，而这可能是他当时的一种发自内心的感觉。

一个人要想打开自己人生的局面，必须要了解自己，战胜自己。要做到这两点，必须靠积极的心态去生活，不



能用消极的情绪度过每一天。清晨，当你睁开眼睛时，你是否经常如此想过：人活着是一件多么美妙之事！又一个多么愉快的早晨！我从未感到如此开心！我想今天一定会是个美好的一天。

找回自己小时候那种吹口哨的心情，使之成为你此刻的生活态度。找回那种内心深处完全自然、毫不做作的乐趣。其实，真正的乐趣并不是表面上的，或随时可见的，而是一种发自内心的感觉。你是因你的处境和你所做的事而感到深深的幸福。如果你暗中注意这种人，就可以发现他们总是在唱歌或吹口哨。

这正是积极心态的关键所在。其实，万物早已存在，当你觉得心情舒畅时，你会情不自禁地表现出快乐的神情，同时会欣赏万物，心中的幸福感会油然而生。心理学家亨利·C·林克博士说，当他看到病人沮丧时，他会要求病人先沿着街道快步疾走一番。“快地走，绕街道走十圈。这样走动可以锻炼大脑的活动中心，使你的血液从情绪中心流泻出去。而当你走回来后，你会变得较理性，而且比较能接受积极思想。”

你的身体健康状况与你是否能享受生活有关系。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。适量地运动及休息，是心情愉悦的必要因素。

所以，要获得人生深度的乐趣，首先要感觉正确，而



要想让自己的感觉正确，必须好好对待自己的身体。

其次是要思想正确。要好好对待自己的心灵，积极地思考。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。这是人生的基本法则。开始找寻快乐吧，你一定不会失望的。

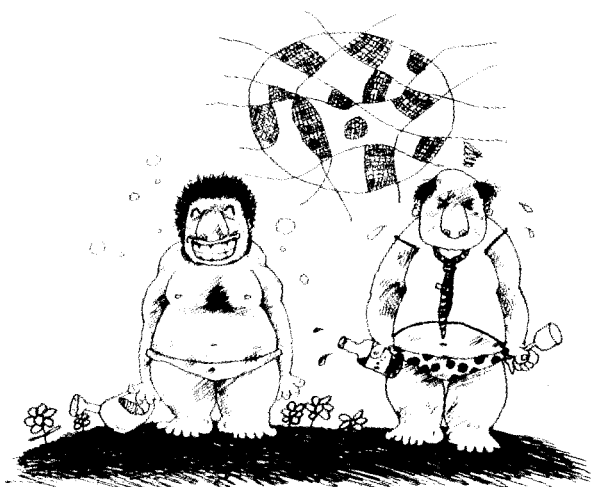
凡是能往前看的人，期待将会发生伟大事情的人，他们一定是幸福快乐的人。

决定一个人是否快乐的是一种心态。你的内心状况决定你是快乐、积极，还是悲观、消极。安东尼奥斯说过：“如果一个人不认为自己是快乐的，他就不可能快乐。”菲尔普斯也说：“世界上最快乐的人是那些具有有趣想法的人。”

因此，如果你不快乐，你必须先对你的思想来一次彻底的改造，进而才能彻底享受人生的乐趣。如果你的心中充满了愤懑、怨恨、自私或者灰色思想，当然，一切快乐的光芒便无法穿越。你需要改变精神生活，采用另一种积极向上的态度，然后，才能真正获得人生的乐趣。

有些人也许会问：“老天生来就待我不公，我生下来就有生理缺陷，那我该怎么办呢？”如果你属于这类“不幸者”，那就想想海伦·凯勒的人生经历吧！还有谁能比一个又聋、又哑、又瞎的女孩更为不幸的呢？可她成了美国





著名的作家。也许你又觉得这是世上仅有，那就让我们看看下面这则平凡人物的故事吧！

有一个名叫丹普赛的孩子，他生下来就是一位畸形人，四肢不全，只有半边右足和一只右臂的残端。作为一个孩子，他想跟别的孩子一样从事运动。他喜欢踢足球。他的父母就给他做了一只木制的假足，以便使他能穿上特制的足球鞋。丹普赛一小时接着一小时、一天接着一天地用他的木脚练习踢足球，努力在离球门愈来愈远的地方将球踢进去。后来，他变得极负盛名，以至新奥尔良的圣哲队都愿意雇他为球员。

一次，当丹普赛用他的跛腿在最后两秒种内、在离球



门63码的地方破网时，球迷的欢呼声响遍了全美国。这是职业足球队当时踢进的最远的球。这次比赛，圣哲队以19比17的比分战胜了底特律雄狮队。

底特律雄狮队的教练施密特说：“我们是被一个奇迹打败的。”对许多人来说，这的确是一个奇迹，这个奇迹就是对祈祷者的回答。

“丹普赛并不曾踢中那个球，那球是上帝踢中的。”底特律雄狮队的后卫沃尔凯说。

丹普赛的故事很有趣。

不论你在生理上是否有残疾，不论你是儿童还是成人，从丹普赛的故事中，你都能从中得到以下启示：

①那些能够产生强烈的愿望以达到崇高目标的人，才能走向伟大。

②那些以积极的心态不断努力的人，才能取得并保持成功。

③在人类的任何活动中，要变成一个成熟的成功者，就必须实践、实践、再实践。

④当你有了特殊目标时，努力和劳动就会变成乐事。

⑤对那些被积极的心态所激励，要成为成功者的人来说，伴随着任何逆境，都会同时产生一粒等量或更大利益的种子。

要学习和应用这些原则，将那不可见的法宝上印有

