

XINTAI  
JUEDINGMINGYUN

心态



决定命运

积极的心态创造人生，消极的心态消耗人生

金 泉◎编著

- 心境和态度决定你一生的境遇，保持一颗健康的心态胜过一切。
- 只要自己有信心，不利的环境也不能阻碍一个人的发展。
- 无论你身在何处，有怎样的地位，只要你拥有一颗平常心，生活就会快乐充实，事业就会一帆风顺。

海潮出版社

XINTAI  
JUEDINGMINGYUN

# 心态



# 决定命运

积极的心态创造人生，消极的心态消耗人生

金 泉◎编著

- 心境和态度决定你一生的境遇，保持一颗健康的心态胜过一切。
- 只要自己有信心，不利的环境也不能阻碍一个人的发展。
- 无论你身在何处，有怎样的地位，只要你拥有一颗平常心，生活就会快乐充实，事业就会一帆风顺。

海潮出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

心态决定命运 / 金泉编著. —北京: 海潮出版社, 2005

ISBN 7-80213-016-6

I. 心... II. 金... 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 101831 号

## 心态决定命运

金泉 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010) 66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码: 100841)

北京秋豪印刷有限责任公司印刷

---

开本: 787 × 1094 毫米 1/16 印张: 22.875 字数: 240 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 册

ISBN 7-80213-016-6

---

定价: 29.80 元

积极的心态创造人生  
消极的心态消耗人生



责任编辑 崔树森  
封面设计 李志伟

# 前 言

人与人之间并没有多大的区别。但为什么有些人能赚更多的钱，拥有不错的工作，良好的人际关系，健康的身体，整天快快乐乐地享受着高品质的人生，过着高质量的生活，而有些人却与此无缘呢？

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。”一位伟人说：“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。”

积极的心态可以吸引财富。

魔鬼定律里面有一个公式，即：心态决定行动，行动决定报酬，报酬反作用于心态。

如果心态很积极，那行动必然很积极，创造的财富必然多，同样地，获得的报酬必然高，较高的报酬必然又进一步刺激心态，使心态更加积极，从而形成良性循环。

反之，如果心态消极，导致行动很消极，创造的财富很少甚至不能创造财富，那么获得的报酬必然低，较低的报酬同样刺激心态，使心态更加消极，最终形成恶性循环。

积极的心态创造人生，消极的心态消耗人生。

积极的心态是成功的起点，是生命的阳光和雨露，让人的心灵成为一只翱翔的雄鹰。

消极的心态是失败的源泉，是生命的慢性杀手，使人受制于自我设置的某种阴影。

选择了积极的心态，就等于选择了成功的希望；选择消极的心态，就注定要走入失败的沼泽。如果你想成功，想把美梦变成现实，就必须摒弃这种扼杀你的潜能、摧毁你希望的消极心态。“人定胜天”，最关键的因素就是人自己。让我们摆脱失败的借口，寻求成功的方法，永保积极的心态，相信成功的这一天将不会遥远！

# 目 录 CONTENTS

## 第一章 心态决定成败

- (2) 谁说环境决定人生
- (4) 心态的力量
- (6) 心态决定创业成败
- (8) 乐园就在你心里
- (10) 成功者的思想食谱
- (14) 积极的心态——PMA黄金定律
- (17) 成功创业的十七种心态
- (25) 积极心态的修炼

## 第二章 心理高度——企图心

- (30) 心灵的望远镜
- (31) 导航心灵的灯塔
- (34) 善用你的野心
- (36) 穷人最缺少的是什么
- (37) 心理高度决定行为高度
- (39) 一定要就一定能



(41)

向不可能挑战

### 第三章 创业立身之本——自信心

(46)

认识自我——我是谁，谁是我

(52)

改变别人不如改变自己

(54)

我成功，因为我志在成功

(55)

西点军校的试验

(57)

信心的力量——从演员到总统

(61)

海伦·凯勒的一生

(65)

夏洛蒂的作家梦

(67)

自信者的姿态

(70)

建立自信的方法

(74)

行为端正才有自信

(77)

相信你是独一无二的

(80)

心理暗示建立自信

### 第四章 做自己情感的统治者

(96)

做自己情感的统治者

(98)

自制——一种难得的美德

(100)

先控制自己才能控制别人

(102)

有自制力才能抓住成功的机会

(104)

付出的终会回来

(106)

控制情绪创造新境界

(111)

总统的修养

(112)

洛克菲勒刺激律师愤怒

(114)

愤怒使弗雷变成银行家

(116) 戴约瑟巧妙转移愤怒

(118) 要学会控制情绪

### 第五章 持之以恒 永不言弃

(122) 成功在于坚持

(123) 行百里者半九十

(124) 只要再坚持一下

(125) 永不放弃——丘吉尔的演讲

(128) 平庸者的成功和聪明人的失败

(132) 不可丧失“再拼一下”的心态

### 第六章 消极心态的危害

(138) 认识你心态的另一面

(142) 消极心态使你成为一个失败者

(147) 充分认识消极心态

(149) 消极的心态会排斥财富

(150) 警惕成才致命心态缺陷

(155) 克服狭隘心理

(159) 业精于勤荒于嬉——惰性

(161) 抛开消极心态

### 第七章 自卑是自信的绊脚石

(170) 自卑的产生

(175) 克服自卑心理的法宝

(180) 战胜自卑 获取信心

(183) 莫让自己打败自己

- (186) 自卑与超越  
(189) 不必完美  
(192) 自我暗示 超越自卑  
(194) 接受自我

## 第八章 戒除浮躁 脚踏实地

- (198) 关于心浮气躁  
(200) 我们为什么会如此浮躁  
(203) 不付诸行动难以获得成功  
(205) 烦恼都是自找的  
(208) 嫉妒别人会阻碍自己成功  
(212) 浮躁在工作方面的表现  
(215) 骄傲自满要不得  
(217) 抱怨生活不如改变生活  
(219) 乐观地面对人生  
(222) 拭去心灵深处的浮躁

## 第九章 勇于面对挫折与失败

- (226) 不经挫折 难获成功  
(239) 失败未必是成功之母  
(244) 不要以为优秀者总能成功  
(247) 如何反败为胜  
(250) 毅力要与行动结合  
(257) 征服自己，你就会征服一切  
(262) 失败仅仅是一个插曲  
(264) 勇于献身科学的诺贝尔

## 第十章 如何培养积极的心态

- (272) 如何培养积极的心态
- (277) 一切皆有可能
- (279) 培养乐观精神
- (281) 经常使用自动提示语
- (287) 激励可以改变心态
- (290) 通过赞美激励别人
- (294) 喊别人的名字
- (295) 记得尘封往事
- (297) 爱可以激励别人

## 第十一章 心态激发潜能

- (300) 人人都有巨大的潜能
- (304) 积极心态激发潜能
- (308) 变不可能为可能
- (311) 消极心态限制人的潜能
- (314) 人们往往低估了自己的潜能
- (316) 超越缺陷发挥潜能
- (319) 激发潜能自我激励法
- (321) 潜能需要在实践中开发

## 第十二章 确定目标 付诸行动

- (326) 有目标才会成功
- (329) 目标的作用
- (334) 如何设定目标

- (340) 自我定位
- (342) 赚钱是人生目标吗?
- (344) 做一个“白日梦”
- (346) 确立目标付诸行动
- (348) 化目标为现实的步骤
- (353) 献身目标

# 第一章

## 心态决定成败

成功学的始祖拿破仑·希尔说，一个人能否成功，关键在于他的心态。

成功人士与失败人士的差别在于成功人士有积极的心态，即 PMA (PositiveMentalAttitude)。而失败人士则习惯于用消极的心态去面对人生。消极的心态，即 NMA (Neg-ativeMentalAttitude)。

积极的心态创造人生，消极的心态消耗人生。

积极的心态是成功的起点，是生命的阳光和雨露，让人的心灵成为一只翱翔的雄鹰。

消极的心态是失败的源泉，是生命的慢性杀手，使人受制于自我设置的某种阴影。

选择了积极的心态，就等于选择了成功的希望；

选择消极的心态，就注定要走入失败的沼泽。

如果你想成功，想把美梦变成现实，就必须摒弃这种扼杀你的潜能、摧毁你希望的消极心态。

## 谁说环境决定人生

目前一般人都认为，人性是环境与制约作用的产物。的确，制约作用对人的影响极大，但若认为人的意志无法克服社会制约，未免大错特错了。

不过这类“决定论”相当盛行，可分为三大类：

一、基因决定论：认为人的本性是祖先遗传而来。你的脾气不好，那是因为祖父母就是这样，借着基因承袭到你身上。

二、心理决定论：强调你的个性是父母种下的果。父母的教养方式与童年的经验，造就了今日的你。你从不敢出头，因为从小爸妈告诫不可以这样。你每次犯错都内疚不已，因为你忘不了小时候表现欠佳所受到的排斥与心理伤害，以及被拿来与别人比较的感受。

三、环境决定论：主张环境决定人的本性。周围的人与事，例如老板、配偶、子女，或者经济状况、国家政策，都可能是影响因素。这种理论是根据俄国心理学家巴甫洛夫以狗为实验，所得出的“刺激——回应”理论。也就是我们对某一刺激的回应，受制约作用所左右。

这些理论是否正确，是否能自圆其说，有待商榷。且看下面这则故事：

一个人嗜酒如命且毒瘾甚深，有好几次差点把命都送了。

这个人有两个儿子，年龄相差一岁。其中一个跟父亲一样有很重的毒瘾，靠偷窃和勒索为生，后因犯了杀人罪而坐牢。另外一个儿子

可不一样了，他担任一家大企业的分公司经理，有美满的婚姻，有三个可爱的孩子，既不喝酒也没吸毒。

为什么同出于一个父亲，在完全相同的环境下长大，两个人却又有不同的命运？一次访问中，有记者问起造成他们现状的原因，二人竟是同样的答案：“有这样的父亲，我还能有什么办法？”

在生活中，我们总是说有什么样的环境就有什么样的人生。这实在是再荒谬不过了。影响我们人生的绝不是环境，而是我们对这一切有什么样的心态。面对人生逆境或困境时所持的态度，远比任何事都来得重要。

人在智力上是有差别的，但是差别很小，智力超常和智力低下者都占极少数，不到3%。谁都羡慕神童，期望自己有超常的智力，但是智商超常就等于前途无量吗？任何人从事任何职业和活动，都需要有一定的技能，而最讲究技能高低的活动莫过于体育比赛，然而技能高就能取得好的成绩吗？身体的健康是一个人的第一财富，但是身体好了就是健康吗？其实只要稍加思考我们就可以对以上问题予以否定，任何时候我们都不能忽视一个关键的因素那就是人的心理状态。天才和伟人之所以与众不同，其决定因素不是智商，不是技能也不是身体条件而是人的心态。

一个人生活在社会中，总要扮演一个或多个社会角色，每个人的角色不同，那么他或她就会有自己的特殊的心态，也就必然会怀着这种心态对待生活、事业、爱情。为什么有些人就是比其他人更成功，赚更多的钱，拥有不错的工作、良好的人际关系、健康的身体，整天快快乐乐地过着高品质的人生，似乎他们的生活就是比别人过得好。而许多人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计。

其实，人与人之间并没有多大的区别。但为什么会有差别，不少心理学专家发现，这个秘密就是人的“心态”。所谓心态即心理



态度的简称，心理学上是这样定义心态的：心理态度主要是指动用心素和复合心素所包括诸种心理品质的修养和能力。换句话说心态就是人的意识、观念、动机、情感、气质、兴趣等心理状态的一项。它是人的心理对各种信息刺激做出反应的趋向。人的这种心理反应趋向不论是认识性的、感情性的，还是行为性的、评价性的，都是对人的思维、选择、言谈和行为具有导向和支配的作用。所以我们有充分的理由相信人生的成败有许多因素的影响，但是起决定作用的就是心理态度。

一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说：“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”。佛说，物随心转，境由心造，烦恼皆由心生，说的是一个人有什么样的精神状态就会产生什么样的生活现实。歌德也曾经说过：“人之幸福会在于心之幸福。”

人的生活并非只是一种无奈，而是可以由自身主观努力去把握和调控的，人生的方向是由“态度”来决定的，其好坏足以明确我们构筑的人生的优劣。心态的不同必然导致人格和作为的不同，而且会有天壤之别。不良的心态是形成不良性格与不良人生的主要根源，心态是我们命运的控制塔，而且它是我们唯一能够完全掌握的东西。

心态决定命运，让我们都保持一种好的心态。

## 心态的力量

罗杰·罗尔斯是美国纽约州历史上第一位黑人州长。他出生在纽约声名狼藉的大沙头贫民窟。这里环境肮脏，充满暴力，是偷渡者