

成功是由那些抱有积极心态并付诸行动的人所取得的。

同一件事抱有两种不同的心态其结果则相反，

心态决定你的命运，心态成就你的一切。



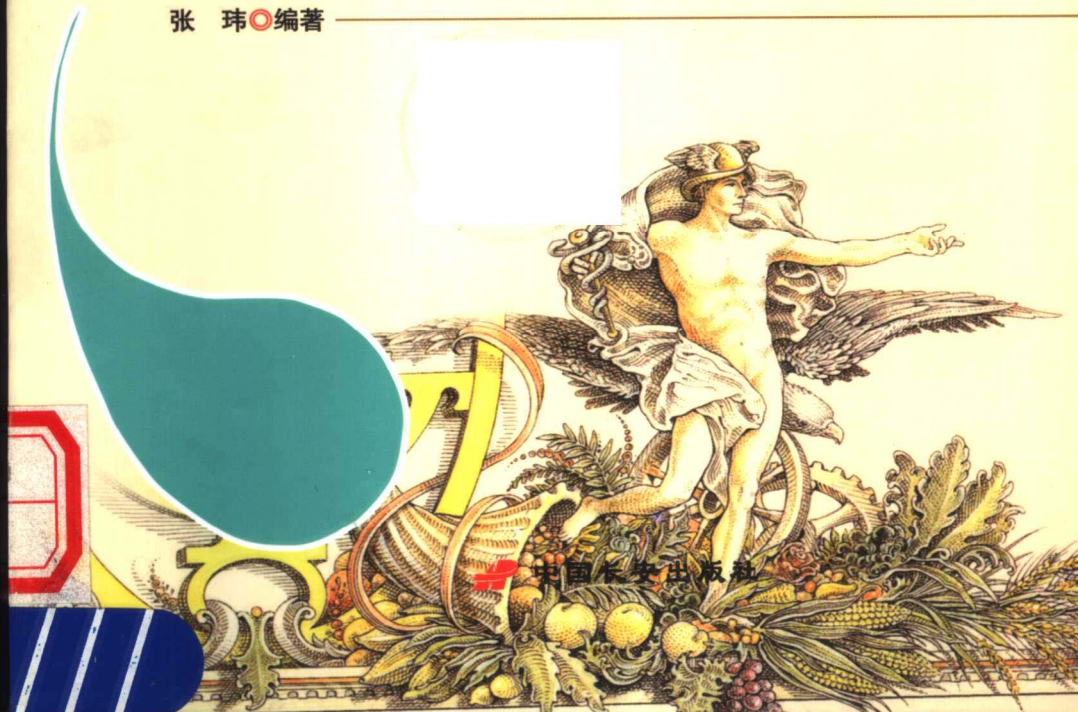
年轻人

BEHAVE THOUGHTS
OF THE YOUNGERS MUST KNOW

要懂得的

做人心态

张 玮 编著



年轻人

BEHAVE THOUGHTS
OF THE YOUNGERS MUST KNOW

要懂得的

做人心态

张 玮◎编著



中国长安出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

年轻人要懂得的做人心态 / 张玮编著. — 北京:
中国长安出版社, 2005. 3

ISBN 7-80175-259-7

I. 年… II. 张… III. 人生哲学—青年读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 017374 号

年轻人要懂得的做人心态

张 玮 编著

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: cca@ccapress.com

发行: 中国长安出版社 全国新华书店经销

电话: 010-65270593

印刷: 中国电影出版社印刷厂

开本: 1/32

印张: 10

字数: 210 千字

版本: 2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-80175-259-7/C·085

定价: 20.00 元

(如有印装错误 本社负责调换)



前言

前言

心态能使你成功，也能使你失败，不要因为消极心态而使你成为一个失败者。成功是由那些抱有积极心态并付诸行动的人所取得的。同一件事抱有两种不同的心态其结果则相反，心态决定你的命运，心态成就你的一切。

在现实中，为什么有些人能赚更多的钱，拥有更多的精神与物质财富，能够有良好的人际关系，健康的身体，整天快快乐乐，而其他的人忙忙碌碌地劳作却仅能维持生活？为什么有许多人能够获得成功，能够克服万难去建功立业，有些人却不行？

不少心理学专家发现，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，要么是生命来驾驭你。你的心态决定谁



是坐骑，谁是骑师。”

本书分析出七种心态给人带来的不同命运。如果拥有自信而又积极的心态，你的人生成功率就高，如果拥有消极而又贪婪的心态，那么你的人生就败多成少。

一个人能否成功，就看他到底拥有什么样的心态，成功者与失败者之间的差别是：成功者始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反，他们的人生是由过去的种种失败与疑虑所引导和支配的。希望读者朋友们读完本书后，能从书中获益，保持一个良好的积极的心态，在事业上取得辉煌的成就。



目 录

目 录

自信的心态：相信自己就能赢

有许多人之所以总是失败，不是他不可能成功，而是在于他（或她）根本不相信自己会成功。年轻的你在追求成功的时候，有许多因素是无法控制的，但起码有一件能由你主宰，并最终会给你带来无穷力量，那就是你的自信！

依靠自己，相信自己	003
自信不是孤芳自赏，而要有自知之明	007
谁都有缺点，自信就能挑战缺点	012
不相信自己就是背叛你自己	015
自信是生命的催化剂	018
你是独一无二的	020
信心有时是需要逼出来的	022
神奇的自信力量	024
在强者的字典里没有“不可能”	026
敢于承担多大的责任就有多大的能耐	030
自信不是天生的，也需要一个成长过程	033
消除自卑才能自信	036



找回自信，每个人都是自己的主角 039

向困难说声“我能行” 042

自卑的心态：阻碍你前进的最大障碍

如果我们想的都是快乐的念头，我们就能快乐；如果我们想的都是悲伤的事情，我们就会悲伤；如果我们想到一些可怕的情况，我们就会害怕；如果我们想的是不好的念头，我们恐怕就会担心了；如果我们想的尽是失败，我们就会失败；如果我们沉浸在自怜里，大家都会有意避开我们。这一切正是自卑在做怪。

自卑不是天外来客——揭示自卑的来源 049

正确认识自卑 054

扫除自卑的心理障碍 059

克服自卑心理，首先要放下思想包袱 064

把“自卑”这家伙扔得越远越好 068

千万别误入自卑的陷阱 072

自卑是悲剧的根源 076

自卑是心灵的毒药 080

自卑有药可救，它是一道可跨越的“坎” 083

你就是你自己的冠军 085

拒绝与自卑“纠缠” 090



目 录

积极的心态：做自己心灵的主人

积极的心态能使你的希望扩展，它给予你实现欲望和理想的精神力量、感情和信心，积极心态是迈向成功的重要因素，不管你在哪里，或是在做什么工作，只要你充满了激情，你就会成为人群中的佼佼者。

成功属于积极心态的人	097
用积极的心态笑对人生	100
保持积极心态，才能激发无穷的潜能	103
心态决定一切，态度决定结果	105
让自己每天都快乐	108
不能轻易让机会溜走	111
“现在就去做”比“明天再去做”永远快一天	114
无法挽回的是昨天，可以抓住的是今天	119
把每天当做最后一天	121
想做就做，不要拖延	125
冲出心灵“套房”	128
没有解决不了的问题	131



消极的心态：一种永远没有成功的心态

一个消极心态的人，纵然嘴中天天念叨着成功，但其心态低沉，他就不能成功，因为他不愿付诸行动，也不知怎么行动，他没有目标。因为消极的心态深藏在他的潜意识里，这直接影响了他的成功。虽然他想去克服，但又下不了决心去克服，于是他的生命里就永远不由自主地呈现这种状态。

消极的心态只会失败	137
埋怨是消极心态的基本反映	143
懒惰会使你永远成为失败者	147
世上永远没有后悔药	152
拖延只会害人	156
消极者必然是贫穷者	162
对消极思想说“不”	166
人生决不能松懈	172

坚持的心态：挫折不是一道坎

没有坚强的毅力，再好的定位也只是幻想，一遇上挫折就倒下，再好的机会也终究会错过。人生不如意十之八九，要想获得人人尊重的地位，就需要努力执著地去拼搏。



目 录

执著追求你就有希望成功	179
将成功进行到底	183
在坚持不懈中发现黑洞	186
能忍者，方为人上人	188
定准位就要永不退缩	191
欲为强者，必永不放弃	194
挫折面前坚持自己	197
学海无涯，坚持就能成方圆	200
坚持自我，把握梦想	205
坚持，就是苦难中展现出的微笑	208
没有挫折，地位都是不堪一击的	211

快乐的心态：消除烦恼的催化剂

现代生活，充满各种压力，激烈的竞争能让人心理破裂。人与人之间陷入了一种奇怪的“竞争场”之中，所以很难享受到真正的快乐。当然，要想寻找到快乐的自己，就必须拥有快乐的心态，看到生活的积极的一面，接受生活赐予我们的时光财富。

烦恼是庸者自扰	219
幸福是个哑巴	221
丢掉情感垃圾	223
把烦事都抛到脑后	227



生气的时间是杀人的时间	230
脱去烦恼回家	233
恶行有恶报	235
快乐是保存不了的	237
放下痛苦，快乐靠自己	239
乐在工作	247
快乐需要摆脱习惯的束缚	250
吃自己种的瓜会感到分外甜	252
悲从心生，厌由悲起	255
快乐的动机激活生活	257

贪婪的心态：侵蚀心灵的腐化剂

罗马政治家及哲学家塞内加说：“如果你一直觉得不满，那么即使你拥有了整个世界，你也会觉得伤心。”

让我们记住，即使我们拥有了整个世界，我们一天也只能吃三餐，一次也只能睡一张床——即使是一个挖水沟的工人也可以如此享受，而且他们可能比洛克菲勒吃得更津津有味，睡得更安稳，但这一切前提是——抛却你贪婪的心。

莫为名利遮望眼	263
贪欲不要过度	271
禁止欲望膨胀	273



目 录

有些诱惑能使人失去自我	275
越想拥有太多，往往失去越多	277
贪欲能夺走快乐	280
贪欲是快乐的敌人	283
对于贪婪的人来说，选择金钱等于自杀	286
贪钱的人只能过苦难的生活	289
克服贪婪，要学会放弃	292
身外物，不奢恋	295
不切实际的欲望，只能毁灭我们的一切	297
贪婪是进取的陷阱	303

自信的心态： 相信自己就能赢

有许多人之所以总是失败，不是他不可能成功，而是在于他（或她）根本不相信自己会成功。年轻的你在追求成功的时候，有许多因素是无法控制的，但起码有一件能由你主宰，并最终会给你带来无穷力量，那就是你的自信！



自信的心态：
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ 就能赢

依靠自己，相信自己

“依靠自己，相信自己，这是独立个性的一种重要成分。”米歇尔·雷诺兹说道，“是它帮助那些参加奥林匹克运动会的勇士夺得了桂冠。所有的伟大人物，所有那些在世界历史上留下名声的伟人，都因为这个共同的特征而属于一个家庭。”

的确如此，如果有坚强的自信，往往能使平凡的男男女女做出惊人的事业来。胆怯和意志不坚定的人即使有出众的才干、高尚的品格，也终难成就伟大的事业。据说拿破仑亲率军队作战时，战斗力便会增强一倍。原来，军队的战斗力在很大程度上基于士兵对于统帅的敬仰和信心。如果统帅抱着怀疑、犹豫的态度，全军便会混乱。拿破仑的自信和坚强，使他统率的每个士兵增强了战斗力。

与金钱、势力、出身、亲友相比，自信是更有力量的东西，是人们从事任何事业最可靠的资本。自信能排除各种障碍、克服种种困难，能使事业获得成功。自信心态者往往都承认自己的魅力和相信自己的能力，总是能够大胆、沉着地处理各种棘手的问题，在外表上，则表现得比较开朗、活泼。



著名发明家爱迪生曾说：“自信是成功的第一秘诀。”阿基米德、居里夫人、伽利略、张衡、竺可桢等历史上广为人知的科学家，他们之所以能取得成功，首先是因为有远大的志向和非凡的自信心。一个人要想事业有成、做生活的强者，首先要敢想。敢想就是确立自己的目标，就是要有所追求。不自信决不敢想，连想都不敢想，当然谈不上什么成功了。著名数学家陈景润，语言表达能力差，教书吃力，不合格。但他发现自己长于科研，于是增添了自信心，致力于数学的研究，后来终于成为著名的数学家。

其次是敢干。只是敢想还远远不够，目标只停留在口头上，无论如何也是不能实现的。一个自信心很强的人，必定是一个敢干的人，敢于行动的人。他决不会对生活持等待、观望的消极态度，而丧失各种机遇。他会在行动中、实践中展示自己的才华。当然这里说的敢想、敢干，都不是盲目的，更不是主观主义的空想、蛮干。德国精神学专家林德曼用亲身实验证明了这一点。1900年7月，林德曼独自驾着一叶小舟驶进了波涛汹涌的大西洋，他在进行一项历史上从未有过的心理学实验，准备付出的代价是自己的生命。林德曼认为，一个人要对自己抱有信心，就能保持精神和肌体的健康。当时，德国举国上下都关注着独舟横渡大西洋的悲壮冒险，已经有一百多名勇士相继尝试均遭失败，无人生还。林德曼推断，这些遇难者首先不是从肉体上败下来的，主要是死于精神崩溃、恐慌与绝望。为



了验证自己的观点，他不顾亲友的反对，亲自进行了实验。在航行中，林德曼遇到难以想像的困难，多次濒临死亡，他眼前甚至出现了幻觉，运动感觉也处于麻痹状态，有时真有绝望之感。但是只要这个念头一出现，他马上就大声自责：懦夫！你想重蹈覆辙，葬身此地吗？不，我一定成功！终于，他胜利渡过了大西洋。

再次，是敢于面对现实，不怕挫折。人的一生之中难免有些挫折。要想事业有成，就要敢于面对现实，不怕挫折，不屈不挠，百折不回。只有敢想、敢干、敢于面对现实而不怕挫折的人，才能事业有成，才是真正的强者。司马迁继承父志当太史令，不料正在他着手编写《史记》时，祸从天降，受“李陵之祸”的株连，被迫辍笔，但他矢志不渝，忍辱负重，身受宫刑，幽而发愤，经过十多年的艰苦奋斗，终于写成鸿篇巨著——《史记》。

然而，事实上是相当多的人缺乏自信心，缺乏上进的勇气，本来可能有十分的干劲，也只剩下五六分甚至更少了。长此以往，很难振作起来，成为一个被自卑感笼罩着的人。不但会延迟进步，甚至可能自暴自弃、破罐破摔，那将是很可怕的。

为什么会出现这种现象呢？这是外因和内因互相作用的结果。从外因说，可能是受到的贬抑性评价太多，缺少成功的机会，处境不佳；从内因说，可能是自尊心受损，自信心下降，又缺乏自我调控的能力。比如说，一个孩子