

成就伟大事业的第一准则

青年人 成大事的 七种心态

徐光耀◎编著



7 KINDS of MINDSETS of YOUTH

中国商业出版社



成就伟大事业的心态

青年人 成大事^的 七种心态

徐光耀◎编著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

青年人成大事的七种心态/徐光耀编著. - 北京:
中国商业出版社, 2004. 3
ISBN 7 - 5044 - 5043 - X

I. 青… II. 徐… III. 成功心理学 - 青年读物
IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 018011 号

责任编辑 孙启泰

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

*

880 × 1230 毫米 32 开 11 印张 320 千字
2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

定价: 22.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

7

7 KINDS of MINDSETS of YOUTH

你的心态就是你真正的主人

成就伟大事业的第一准则

青年人 成大事的 七种心态

徐光耀◎编著



7 KINDS of MINDSETS of YOUTH

责任编辑：孙启泰
选题策划：黄永军



010-62040477

雲龍設計

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



7 KINDS of MINDSET of DEATH

前 言

青年人如何成大事？根据通行的回答，一般都能找出几种似乎较满意的答案。当然，也可以寻找出另外的答案。本书则以“七种心态”为思考点，对此问题做出一些可行的探索。

“心态”有多么重要？你意识到了吗？也许你对此并未细心考虑过，但一定在某些时候遇到一些心绪较乱，甚至心灰意冷的时候，这就是“心态的症结”。毫无疑问，没有积极的心态，你要想成就一番大事，可能性几乎等于零。

美国哈佛大学基多夫说：“忽视心态对人生的影响，看似无关大局，实际上在你最需要克服人生心理障碍时，自我心态的调整往往起决定性的作用。在必要的时候，心态质量的好坏，就会让你趋向不同的选择。”基多夫还讲道：“在我接触的成功人士中，他们大多是心志非常健全的人——遇到人生的坎坷，知道正面的迎击；发生事业的大逆转时，能够在短时间内以变应变，重新开始起跑，等等。凡是这种积极心态就会给人生带来不可估量的力量。”

假如你能多正视几次自己的心态问题，你所面临的选择和付出的努力都不会轻易的失去，更不会在非心态的因素中自我折磨。要知道，有许多青年人，光凭无多少把握的梦想

而处于兴奋状态中，一旦“不如意”，就会怨天忧人，甚至破罐子破碎。这种心态岂能引导你继续前行？

其实，最好的治疗自己心态问题的老师不是别人，正是你自己，因为任何来自于外来的治疗，都只是短暂的安慰。你能否成为自己的心态老师呢？以下几个方面可供参考：

第一、成大事的心态重点在于有敢于行动的态度和精神，否则一切都是空无虚有。你敢于找出自己行动的方向、行动的理念，在一种“敢”字的心态中努力争取，那么就有可能赢得最大的人生胜局。

第二、与人相处，如果缺乏良好的心态，其后果是你会越来越孤独，这样是不利于你成大事的。凡能成大事者，都善于凭自己的“好心态”与周围人达到一种和谐状态，获得最高的人生指数，才能靠近自己成大事的目标。

第三、青年人如何掌握成功的工作法则？尽管能力和机遇是一个方面，但是心态也起着关键性的作用——为什么有些人能够在一项工作上做出大成绩，而有些人在几项工作中都一无所成？显然，学会优化自己的工作心态是必不可少的。所谓优化心态就是指以忠诚和负责的态度热情地做好每一项工作。

青年人欲成大事，是对自己人生价值的高度渴望和热情，当然，积极的心态是落实渴望和热情必不可少的一个方面。我们的建议是：在你走入逆境时，学会让自己的心态重新复归到一种积极的层面，正视自己，另辟蹊径，千万不可坠入消沉之中。

目 录

●
目
录

一、做大始于敢于行动的心态

成大事的心态重点在于有敢于行动的态度和精神，否则一切都是空无虚有。你敢于找出自己行动的方向、行动的理念，在一种“敢”字的心态中努力争取，那么就会有可能赢得最大的人生胜局。

相信自己能做大事	(3)
自信的人能出人头地	(6)
成大事者善靠谋略取天下	(10)
敢于激发自己的进取精神	(16)
用信心支撑行动	(21)
在读书中得到升华	(24)
追求对自己最重要的价值	(28)
把精力投入到自己的强项上	(29)

做生活的攀登者	(32)
每天都超越自己一点点	(36)
成大事者面对环境的心态	(39)
为自己创造新起点	(40)
成就大事业属于打不垮的人	(42)

二、好心态能够赢得更多的朋友

与人相处，如果缺乏良好的心态，其后果是你会越来越孤独，这样是不利于你成大事的。凡能成大事者，都善于凭自己的“好心态”与周围人达到一种和谐状态，获得最高的人生指数，才能靠近自己成大事的目标。

爱自己才能爱别人	(51)
为感情开个“账户”	(54)
对一切都充满爱心	(56)
有理也要让三分	(60)
帮助别人等于帮助自己	(63)
从容才能尽快到达彼岸	(67)
做一个友谊上的大富翁	(71)
打破尴尬的局面	(73)
处世不要太认真	(78)

千万不要“不好意思”	(82)
找个理由干杯	(84)
不在意别人的看法	(86)
在批评中加点糖	(88)
换个观点看待周围的人和事	(91)
把快乐传递给朋友	(93)

三、善于优化每天的“工作心态”

青年人如何掌握成功的工作法则？尽管能力和机遇是一个方面，但是心态也起着关键性的作用——为什么有些人能够在一项工作上做出大成绩，而有些人在几项工作中都一无所成？显然，学会优化自己的工作心态是必不可少的。所谓优化心态就是指以忠诚和负责的态度热情地做好每一项工作。

人生的乐趣在于工作	(99)
热爱每一项工作	(101)
热情是工作的灵魂	(105)
激发工作的热情	(110)
淡化自己的优位	(112)
把工作与兴趣结合起来	(116)
学会为自己颁奖	(119)

将个人进取心应用到工作上	(121)
工作是美丽的	(123)
乐观主义是工作的力量	(124)
乐在工作创造业绩	(126)
别把工作当成苦役	(129)
以老板的心态对待公司	(132)
在绝望中抓住快乐	(135)
在勤奋中创造奇迹	(138)
希望是前进的动力	(142)
打开心中的结	(145)
与人分享你的财富	(148)
从工作中获得愉悦	(152)

四、缺乏积极心态， 人生随时会背上重负

积极心态的力量是巨大的，常能激励一个人承受人生包袱的动力。同时也能让人生变得没有一种重负感。因此要学会每天给自己一个希望，这样才会一天一天逼近自己成大事的目标。

人的面貌是最美的景物	(157)
幸福和快乐就在心中	(160)

做人应有好心态·····	(162)
调整渴望完美的心态·····	(166)
用积极的心态发挥最大的潜能·····	(168)
每天给自己一个希望·····	(170)
保持一颗年轻的心·····	(171)
保持一种有益的兴趣爱好·····	(174)
给情绪装个“安全阀”·····	(178)
给心灵放个假·····	(181)
快乐总是在放弃之后·····	(184)
寻找最好最新的观念·····	(187)
每天都乐趣无穷·····	(188)
描绘心中美丽的图景·····	(189)
永远快乐的8大秘诀·····	(192)

五、找到自己健康心态 等于找到快乐的捷径

没有健康作为保证，所谓成大事都是带有赌命意识。这是许多青年人人性中的弱点之一。显然，健康不只是身体的健康，而且心态的健康同样起着“枢纽”作用。只有心态达到了健康指数的青年人，你的成功才会是长久的。

健康是人一生的财富	(195)
心理健康的秘诀	(198)
以良好的心态为健康加码	(199)
潇洒对待金钱就能延长生命	(200)
人生健康的要诀	(203)
良好的爱好使人健康长寿	(204)
消除病态的恐惧	(208)
保持健康的七种方法	(211)
保持青春的 6 个秘诀	(212)
想像养生的健康新技法	(213)
超越人生的痛苦	(214)
走出抑郁的阴影	(216)
消除愤怒的情绪	(220)
放弃自我的偏见	(225)
唤醒沉睡的生命激情	(226)
适度释放怒气	(229)
减轻压力的 10 种简易方法	(234)

六、调整婚恋心态才是享受真正幸福

大多数青年人都会碰到处理情感的心态问题，甚至为此而烦恼和痛苦。真正的幸福不是你一方如何要求对方，而是你如何容纳对方的良好心态——

平和、宽心、关爱。切忌用劣质心态与对方较劲，
从而产生大裂痕。

初恋时要把握美好的人生	(239)
鼓起勇气面对暗恋	(241)
爱是相互欣赏	(244)
夫妻共处的艺术	(246)
唠叨为婚姻挖掘坟墓	(248)
婚姻不能接受批评	(255)
金钱买不来幸福的婚姻	(256)
让配偶保持好心情	(262)
给家人多些爱	(264)
把快乐带回家	(267)
舒适才是家的灵魂	(271)
家和才能万事兴	(278)

七、最愉快的生活 就是一种最轻松的心态

青年人需要学会调整自己生活的各种压力，即
在追求人生大目标时，要善于降低自己的压力指
数，多从错乱的生活事务中，找到自己愉快和轻松
的心态。

用微笑面对人生	(285)
和自己开个玩笑	(290)
点燃热情的火焰	(291)
用积极的心态对待得失	(295)
打开心窗	(298)
对自己说“OK”	(303)
学会对自己说“没关系”	(308)
依自己的风格办事无限快乐	(311)
笑对逆境和挫折	(314)
找到自己喜欢的生活方式	(319)
懂得感激每一次喜悦	(320)
让自己彻底轻松一下	(324)
挣脱心灵的枷锁	(326)
清扫心灵的垃圾	(333)
走出虚荣的死胡同	(336)
用乐观驾驭悲观	(339)
学会感受生活的幸福	(341)
悉心享受生活中的喜悦	(344)

做大始于 敢于行动的心态

成大事的心态重点在于有敢于行动的态度和精神，否则一切都是空无虚有。你敢于找出自己行动的方向、行动的理念，在一种“敢”字的心态中努力争取，那么就会有可能会赢得最大的人生胜局。

