

心态

● 惊人力量 ● 的

心境决定意境，角度决定高度

XINTAI DE JINGREN LILIANG

郑建斌◎编著

当人生的理想和追求不能实现时

不妨换个角度来看待人生

换个角度

便会产生另一种哲学

另一种处事观

心若改变，态度就跟着改变。

态度改变，习惯就跟着改变。

习惯改变，性格就跟着改变。

性格改变，人生就跟着改变。

中国华侨出版社

心态

● 惊人力量 ●

的

心境决定意境，角度决定高度

XINTAI DE JINGREN LILIANG

郑建斌◎编著

图书在版编目(CIP)数据

心态的惊人力量 / 郑建斌编著. —北京: 中国华侨出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5113-0008-9

I. 心… II. 郑… 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(2009)第 106152 号

心态的惊人力量

编 著 / 郑建斌

责任编辑 / 文 心

责任校对 / 高晓华

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/19 字数/270 千字

印 刷 / 北京溢漾印刷有限公司

版 次 / 2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0008-9

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010)64443056 64443979

发行部: (010)64443051 传真: (010)64439708

网址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

“心态决定命运”，这句话已经流传了许多年，但是却没有引起我们每个人足够重视，很多人会以为，这不过是一句诗意的口号而已。

事实上却并非如此。

心态即心理态度的简称，它主要是指人们的各种修养和能力，也就是人的意识、动机、观念、情感、气质、兴趣等心理状态的总和，是人的心理对各种信息刺激做出反应的趋向。它的力量是隐形的、软性的，然而却是全面、强大的。决定人生成败的因素有很多，出身、能力、教育背景、关系和机遇等等，都是非常重要的因素，然而，心态却是串联在其中的一条主线，任何人的得失成败，都逃不脱心态的指引和支配。

成功学大师拿破仑·希尔曾说过：“积极的心态是使心灵健康的营养，能吸引财富、成功、快乐和健康；消极的心态却是心灵的疾病和垃圾，不仅排斥财富、成功、快乐和健康，甚至会夺走生活中的一切。”我们所产生的行为、我们对别人的态度、我们所做的决定，都是自己的心态在作主，一个人如果心态好，积极、乐观地面对人生，平和地接受挑战 and 应付麻烦事，那他就成功了一半。

有一个小故事，能更清楚地说明以上的道理：

雨后，一只蜘蛛艰难地向墙上已经支离破碎的网爬去，由于墙壁潮湿，它爬到一定的高度，就会掉下来，它一次次地向上爬，一次次地又掉下来……第一个人看到了，他叹了一口气，自言自语：“我的一生不正如这只蜘蛛吗？忙忙碌碌而无所得。”于是，他日渐消沉。第二个人看到了，他说：“这只蜘蛛真愚蠢，为什么不从旁边干燥的地方绕一下爬上去？我以后可不能像它那样愚蠢。”于是，他变得聪明起来。第三个人看到了，他立刻被蜘蛛屡败屡战的精神感动了。于是，他变得坚强起来。

故事的重点,是三个人在观察同一只蜘蛛。如果替换成真实的人生场景,我们可以说,他们拥有相同的时间、地点、环境和遭遇,唯一不同的,是他们的心态。可就是因为心里的想法不同,在相似的场景中,不同的人却有了不同的发现,从一个共同的点开始,走向了通向四面八方的人生之路。

在现实中,人与人之间心态的差异也是巨大的。有的人积极热忱,笑口常开;有的人心灰意懒,怨气冲天。心态良好的人,自己身上的潜力完全被激发出来,可以愉快地接受任何艰难的任务,坦然面对任何意想不到的变化,宽容化解任何生活里的纷争,他获得的机会当然就会更多,自然也就会超越他人。而让消极心态左右的人,因为眼睛里看不到希望,许多事情想做又不敢做,于是心态更加灰暗,对自己也厌恶起自己来。很多原本应该得到的东西,却哪一样都抓不住。

我们都羡慕好心态的人,或者有人会说“他幸运,他成功,所以他自信,他乐观;我失意,我不幸,所以我才忧心忡忡。”事实却是,他自信,他乐观,所以他幸运,他成功;你心态欠佳,所以你失意,你不幸。有一句话,很冷酷,却也让人警醒:可怜的人,必有其可恨之处。

每个人的不幸,并非是命运强加给他的,而是他在自己不良心态的指引下,一次次向着狭隘、阴暗、灰心、仇怨的方面摇摆的结果。不能自强和自救;即使有人想帮助他,也找不到一个理想的切入点。

幸福和快乐与其说是一种运气,不如说是一种感觉。每天早晨起来,你可以选择坏心情,也可以选择好心情;当有不好的事情发生时,你可以选择怨天尤人甚至自暴自弃,也可以选择从中学习,把这当成一次成长的机会;当你遇到难以解决的问题时,你可以选择推诿和逃避,也可以以巨大的毅力,让自己沉浸其中,全心全意地寻找解决的办法。这一连串的选择,将决定你命运的基调,决定你最终是成功者还是失意的人。

在我们的生活中,我们所向往的更高的收入、更好的人际关系、更多的发展机会,都可以通过改变或者调整自己的心态来解决。而且,一个良好的心态,还可以使我们得意时不张狂,失意时不消沉,在这个喧嚣浮躁的世界上,在内心永远保持一片清凉之地。

目 录

第一章 有一种心态叫激情:成功者的心态与普通大众区别在哪里

拿破仑·希尔说:“人与人之间只有很小的差异,但是这种很小的差异却造成了巨大的差异!很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的,巨大的差异就是成功和失败。”心态决定人的命运,成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神和最丰富的经验支配和控制自己的人生,无惧生活中的困难,始终为自己的理想而努力。而失败者则恰恰相反,他们的思想受过去的种种失败和疑虑所支配,失败也就因他们的这一心态而产生了。

每个人都是一座天生的宝藏	2
从来没有“命运安排”这回事	5
自我设限,等于谋杀自己的潜能	7
缩手缩脚,永远难成大事	10
起点太低,不是成功的障碍	13
你的发展取决于你的野心	16
依赖是对个人能力的最大束缚	19
从决定去做的那一刻,成功就存在	22
热诚主动的精神,可以使你突破平庸	24
没有机会的时候要学会制造机会	27



第二章 有一种心态叫明智：学习调试，你可以由内而外地改变自己

当你自身还不够强大的时候，与其抱怨环境、抱怨社会，不如埋起头来练内功，趁自己还年轻，努力去尝试，即使不断地碰壁，最终总有一扇门会为你打开。“知人为智，自知为明”，一个人如果能自强自立，修正缺点，弥补不足，长期坚持下来，自有百炼成钢，成其大器的日子。

读懂自己，正确对待自己的优点和缺点	32
每个人的脚下都有一条路	34
以真诚面对生活，保持自己的本色	37
放松自己才能启动自动成功机制	39
变得强大的第一步是先承认你不强大	42
改变自己比改变环境容易	44
不怕犯错，只要不犯同样的错误	47
找到“埋头”与“抬头”之间的平衡点	49
努力充实自己，挽救你的生存危机	52
克服惰性，做最好的自己	54

第三章 有一种心态叫灵活：换一种角度看事态，换一种方法做事情

世上的万事万物，自有它们本身的节奏和步调，能跟上它们的节拍的人，才会步步顺利，总是受到命运的眷顾；如果一成不变地凭老经验办事，不注意发现新情况新问题，就免不了会吃大亏。俗话说：“变则通，通则久。”只要我们学会变通，适当改变自己，转换角度，随时调整自己的方向和步骤，才能找到适应于这个社会的生存之道。

给自己一个新的定位，塑造一个全新的自己	58
---------------------------	----

换一个角度,就会豁然开朗	60
有一种“执著”叫固执	63
正确的选择就是最小的成本,最大的利益	65
盲目的努力,得不到理想的结果	68
绕道而行,反而会第一个到达目的地	71
嫉妒心理的正面与反面的力量	74
勇于放弃者精明,善于放弃者高明	77
为了将来不吃大亏,吃点儿小亏是必要的	79
面对不利环境,要炼就能屈能伸的个性	82
没有办不成的事,只有没办法的人	85

第四章 有一种心态叫自信:相信自己拥有让身边 的人大吃一惊的能力

自信是一种生活态度,是成就一切的基石。当你自信能够完成一件事情时,就会调动起你身上一切积极的力量,创造出一种连自己都不敢相信的奇迹来。哪怕你已经陷入人生的谷底,只要信心还在,前途依然是光明的。对自己有信心的人不会怀疑自己的能力,也从不担心自己的未来。

想到不一定做到,但想不到一定做不到	90
以积极的心态看待外界的刺激	93
学会鼓励自己,充分认识自己的价值	95
巨大的成就,常常会从巨大的风险开始	98
绝不允许自卑的情绪泛滥成灾	101
正视缺憾,在劣势中寻找优势	104
事在人为,别被一时的失利吓倒了	107
畏惧的心理,只能使你“噩梦成真”	109

第五章 有一种心态叫坚韧：心中有章程，自然可以抗击一切重压

谁都不希望遭受打击，更不愿意陷入困境，但它们又常常不期而至：失恋、离婚、竞争失利、遭受失败、工作失误及天灾人祸等，生活中无处不有、无人不遇，以至使人精疲力竭，走投无路。这个时候，正是人和命运较量的关口，我们要相信，顽强的毅力可以征服世界上任何一座高山，凡是经得起考验的人，都会因为他的毅力而获得丰厚的报酬。

忍耐是应对困境的有效手段	114
别轻易给自己贴上“失败者”的标签	117
问题的出现是给我们一个休整的机会	120
总是选择逃避，困难会更多	122
跌倒之后无论如何都要爬起来	125
不要把痛苦当成自己的敌人	128
坚持住，也许成功就在下一刻	131
永不放弃的精神可以改变人生	134
重视专注的力量，一生做好一件事就足够了	137

第六章 有一种心态叫快乐：乐观可以使我们的表现更为出色

人们常说心态决定命运，养成快乐的心理习惯，我们就成为自己命运的主人，因为快乐的习惯将使我们不受外在条件的支配，在顺境中不得得意忘形，在困境中不惊慌失措。一份快乐的心情，不仅仅可以改变自己，同时，更会感染他人，在相互关爱、相互支持的良好氛围中，开始自己每一天的新生活。

保护自己的内心，注意清理“心灵疤痕”	142
--------------------------	-----

从自我囚禁的心灵枷锁中走出来	145
善待自己才能活得快乐	147
学会宣泄压力和苦闷	150
让健康与快乐形成良好的互动	153
永远保持少年时代的梦想	155
每一天都从一个“美好设想”开始	158
要得到先付出,给予才能快乐	160
快乐源于感恩之心	162
以乐观的心态,选择积极的生活	165

第七章 有一种心态叫敬业:表现出最佳的职业水准,首先要有最好的职业态度

你可以把工作看成是为老板工作,为薪水工作,也可以把工作看成是为自己的个人简历工作,为自己的成长工作。不一样的心态,会决定你的行动是敷衍塞责还是兢兢业业、力求达到自己的最佳水平。当然,你也会因为自己不同的工作态度,获得不同的回报,年轻的你尤其要牢记:要从工作中得到金钱、地位、尊严和荣誉,首先要尽自己最大所能为工作付出。

什么时候都不能对工作厌倦	170
把自己当成工作的主人而非奴隶	172
始终和你的公司、老板站在一起	175
你有义务维护上司的形像	178
精益求精是成功者一生的座右铭	180
试着干别人不愿意干的事情	183
天下是给有责任感的人预备的	185
跳槽可以,但切忌跳得太浮躁	188
勇于承认错误,不为自己的失误找借口	191

埋头做好小事,积累做大事的资格	194
做好职业规划,用自己特长求发展	197
出色的业绩,从给自己选择一个适宜的环境开始	199

第八章 有一种心态叫宽容:热情大度的人拥有更融洽的人际关系

生活中,好人缘的人总是让人羡慕的,他们走到哪里都有朋友,工作中遇到什么困难,也很容易就能找到可以帮助自己的人。但是我们要知道,这一切并非凭空得到,所谓“种瓜得瓜,种豆得豆”,今天他们所收获的“人情”的果实,都来源于平日播下的好的种子。你以什么样的态度对待别人,决定他将以什么样的态度对待你。

所有的孤寂都是由冷漠带来的	204
多多赞美他人,获得更大的人际吸引力	206
善于合作是做大人生格局的基础	209
每天都准备结识新的朋友	211
在人最需要的时候送去你的关爱	214
学习宽容,走出仇恨和抱怨的阴影	216
容纳异己,前面的道路更宽阔	219
以智者为师,与强者为伍	222
逞能会损坏你的人气	225
人际关系的天敌是“猜测”,破解密码是“真诚”	227
用宽厚化解他人的敌意	230
说话不要说得太绝,给自己留些余地	233



第九章 有一种心态叫放下:放弃对完美的苛求,才能使我们的生活真正圆满起来

要充分地享受生活的美好,首先要有一种知足常乐的心态。要让自己的一切追求和欲望都符合自然之道,在自己的能力范围之内生活,珍惜现在所拥有的平静与喜悦。在这个基础上,我们才可以放手去追寻自己的幸福,不会因为患得患失而把自己逼进人生的死胡同。

人生有些东西你不得不割舍	238
纠缠于过于复杂的细节没有意义	240
活在当下,珍惜现在的拥有	242
不懂得低头,生活就会变得很沉重	245
在自己能力范围内生活,不必苛求完美	247
成熟消费,做金钱的主人	250
节俭不能减了生活的乐趣	252
用平和的心态看待世上的不公平	255
不要让工作榨干你的健康	257
别在得失面前迷失自我	260
追求名利,但不要被它们蒙住眼睛	262

第十章 有一种心态叫淡定:克服焦虑与浮躁,还自己一个清爽的心境

在现代都市里,流行一种叫“浮躁”的情绪病。人的个性完全淹没在世俗的潮流之中,每个人都来去匆匆,看形势,估行情,每天所想的,都是如何把自己推销出去,加薪升职发大财。因为急,因为乱,我们忘记了生活的本来面目,忘记了蓝天白云,忘记了如何投入全身心地爱。

明确自己现阶段的目标与义务	266
---------------------	-----

做事情脚踏实地最重要	269
贪婪会使人生改道	272
攀比会把你拖向烦恼的深渊	274
不沉溺于过去,把注意力放在下一次考验上	277
隐藏不等于从此被埋没	279
控制好自己的情绪,小心让人乘虚而入	282
成功讲究储备,心太急了不成	284
保持低调,不咄咄逼人	287
正确地估价自己,不要在“潮流”中迷失方向	289

第一章 有一种心态叫激情： 成功者的心态与 普通大众区别在哪里

拿破仑·希尔说：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败。”心态决定人的命运，成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神和最丰富的经验支配和控制自己的人生，无惧生活中的困难，始终为自己的理想而努力。而失败者则恰恰相反，他们的思想受过去的种种失败和疑虑所支配，失败也就因他们的这一心态而产生了。

► 每个人都是一座天生的宝藏

一个人只有具备积极的自我意识，才会知道自己是个什么样的人，并知道怎样才能成为这样的人，所以他总能最大限度地开发和利用自身的巨大潜能，干出非凡的事业来。

有时候你会有这种感觉，平时觉得自己脑子很慢，可是如果参加脑筋急转弯比赛或者猜灯谜，脑子就会飞速运转起来，连你自己都惊叹不已。其实，万事万物都是如此，你没有发现它的无穷魅力，只不过是因为还没有机会。我们的生活太平淡，就无法看到自己潜在的能力和进步的余地。如果这时候有个紧急任务，或者发生了十万火急的危险情况，你的体力和脑力就会全部被调动起来，全力以赴地完成某一个目标。

其实，每个人都是一座天生的宝藏，但是我们大多数人都很少去开发隐藏在自身中的思想宝藏。罗斯福曾说过：“杰出的人不是那些天赋很高的人，而是那些把自己的才能在尽可能的范围内发挥到最高限度的人。”在现实中，如果做什么事情只会做“规定动作”，只满足于和别人做得一样好，而不能突破自我，超越别人，就难以在强手如林的竞争中胜出。

让自己进步的方法很多，“每天做点困难的事”，就是“逼”自己进步的办法之一。

一位音乐系的学生，其指导教授是个极其有名的音乐大师。授课的第一天，教授给自己的新学生一份乐谱。“试试看吧！”他说。乐谱的难度颇高，学生弹得生涩僵滞、错误百出。“还不成熟，回去好好练习！”在下课时，教授如此叮嘱。

心境决定意境,角度决定高度

学生练习了一个星期,没想到第二周上课时,教授又给他一份难度更高的乐谱,学生再次挣扎于更高难度的技巧挑战。第三周,更难乐谱又出现了。同样的情形持续着,学生每次课堂上都被一份新的乐谱所困扰,然后把它带回去练习,接着再回到课堂上,重新面临两倍难度的乐谱,却怎么样都追不上进度,一点也没有因为上周练习而有驾轻就熟的感觉,学生感到越来越不安、沮丧和气馁。教授走进练习室。学生再也忍不住了。他必须向钢琴大师提出这三个月来何以不断折磨自己的质疑。教授没开口,他抽出最早的那份乐谱,交给了学生。“弹奏吧!”他以坚定的目光望着学生。

不可思议的事情发生了,连学生自己都惊讶万分,他居然可以将这首曲子弹奏得如此美妙、如此精湛!教授又让他弹奏了第二堂课的乐谱,学生依然呈现出超高水准的表现……演奏结束后,学生怔怔地望着老师,说不出话来。“如果,我任由你表现最擅长的部分,可能你还在练习最早的那份乐谱,就不会有现在这样的水平……”钢琴大师缓缓地说。

人的潜能是十分巨大的,我们能做的比我们想到的要多得多。根据研究,即使世界上记忆力最好的人,其大脑的使用也没有达到其功能的1%,人类的智慧和知识,至今仍是“低度开发”!人的大脑真是个无尽的宝藏,可惜的是,每个人终其一生,都忽略了如何有效地发挥它的潜能——潜意识中激发出来的力量。

人生在世,你只要按照自己的禀赋发展自己,不断地抛开心灵的束缚,你就不会忽略了自己生命中的太阳,而湮没在他人的光辉里。

凯斯特是一名普通的汽车修理工,生活虽然勉强过得去,但离自己的梦想还差得很远,他希望能够换一份待遇更好的工作。有一次,他听说底特律一家汽车维修公司在招工,便决定前去试一试。他星期日下午到达底特律,面试的时间是在星期一。

吃过晚饭,他独自坐在旅馆的房间中,想了很多,把自己经历过的事情都在脑海中回忆了一遍。突然间,他感到一种莫名的烦恼:自己并不是一个智商低下的人,为什么至今依然一无所成、毫无出息呢?

第一章 有一种心态叫激情：成功者的心态与普通大众区别在哪里

整个晚上，他都坐在那儿自我检讨。他发现自从懂事以来，自己就是一个极不自信、妄自菲薄、不思进取、得过且过的人；他总是认为自己无法成功，也从不认为能够改变自己的性格缺陷。

于是，他痛下决心，自此而后，绝不再有如别人的想法，绝不再自贬身价，一定要完善自己的情绪和性格，弥补自己在这方面的不足。

第二天早晨，他满怀自信地前去面试，顺利地被录用了。在他看来，之所以能得到那份工作，与前一晚的感悟以及重新树立起的这份自信不无关系。

在走马上任的两年内，凯斯特逐渐建立起了好名声，人人都认为他是一个乐观、机智、主动、热情的人。现在，凯斯特已是同行业中少数可以做到生意的人之一了。公司进行重组时，分给了凯斯特可观的股份，并且加了薪水。

一个人如果总觉得自己低人一等，如果总觉得自己能力不足，总觉得自己无足轻重，那么，尽管他实际上非常有能力，他也是低人一等的。因为思想决定行动，他的思想早已给他的行动埋下了不良的种子。相反的，如果一个人对自己的能力非常有信心，他确实也有这个能力，那么，他就能最大限度地开发自己的潜能，只有这样才能逐渐走向成功。

即使那些表面上成就卓著的人，也曾经有灰暗的一面，也有失去信心的时候。但与一般人不同的是，他们没有将自己的怀疑表现在言辞上。要知道，抱怨会使一个人的失意更为清晰，从而引发更多的负面影响，会驱使运气全部都跑掉。所以，当你感觉到信心不足的时候，千万不要说出口，也不要诉诸文字。你应该这么想：“你们等着瞧”，“我绝对做成功给你们看！”

有意思的是，当你超越自己，做出了一定的成就的时候，心态也自然而然地发生了改变，热情越来越高、信心越来越足时，过去已被远远地甩在脑后。