

心态左右命运

刘梅◎编著 石油工业出版社

心态就是你真正的主人
心态不同，人的命运也会有所不同

心态能使你成功，也能使你失败，不要因为心态而使你成了一个失败者。

成功是由那些拥有积极心态并付诸行动的人所取得的。对同一件事情抱有两种不同的心态，其结果则相反。
心态左右人的命运，怎样的心态决定怎样的命运。





刘梅◎编著

石油工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

心态左右命运/刘梅编著.
北京:石油工业出版社,2009.8
ISBN 978-7-5021-7255-8

I. 心…
II. 刘…
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 107846 号

心态左右命运

刘梅 编著

出版发行:石油工业出版社
(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)
网 址:www.petropub.com.cn
编辑部:(010)64523643 营销部:(010)64523603
经 销:全国新华书店
印 刷:北京晨旭印刷厂

2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷
787×1092 毫米 开本:1/16 印张:15.5
字 数:240 千字

定 价:29.80 元
(如出现印装质量问题,我社发行部负责调换)
版权所有,翻印必究



心
态

前言

人的思维就是一个有目标的电脑系统。萦绕在人的头脑中的潜意识,就有如电脑程序,直接影响这种机制运作的结果。如果你在潜意识中认为自己是一个失败的人,你就会不断地在自己内心的“屏幕”上看到一个垂头丧气、难当大任的自我,听到“我不长进、没有出息”这一类的负面信息,然后感受到沮丧、自卑、无奈与无能,尔后你在现实生活中便注定会失败。

另一方面,如果你在潜意识中认为自己是一个成功人士,你就会不断地在你内心的“屏幕”上看到一个意气风发、神清气爽的自我,听到“你做得很好,但你会做得更好”这一类的激励信息,然后感受到喜悦、自尊、快慰与卓越,尔后你在现实生活中便注定会成功。

有一个大家非常熟悉的故事:

两个秀才一起去赶考,路上他们遇到了一支出殡的队伍。看到那一口黑糊糊的棺材,其中一个秀才心里立即“咯噔”一下,凉了半截,心想:完了,真触霉头,赶考的日子居然倒霉地碰到个棺材。于是,心情一落千丈,走进考场,那个“黑糊糊的棺材”一直挥之不去,心绪不宁,结果,文思枯竭,果然名落孙山。

另一个秀才也同时看到了,一开始心里也“咯噔”了一下,但转念一想:棺材,那不就是有“官”又有“财”吗?好,好兆头!看来我要红运当头了,一定高中。于是,他十分兴奋,情绪高涨,走进考场,文思泉涌,结果一举高中。

回到家里,两人都对家人说:那“棺材”真的好灵。



著名心理学家艾利斯说，人的情绪主要根源于自己的信念以及自己对生活情境的评价与解释。一个人怎样想就会有怎样的结果。第一个秀才之所以名落孙山，是因为他在考场上文思枯竭，而文思枯竭是因为他情绪不好，情绪不好又是因为他看到令他感到“触霉头”的棺材。另一个秀才之所以金榜题名，是因为他在考场上文思泉涌，而文思泉涌是因为他情绪高涨，情绪高涨又是因为他看到令他感到“好兆头”的棺材。

现实生活中，有人会因为对手强大而畏惧，也有人会因为挑战巨人而使自己快速成为巨人；有人会因为失败而裹足不前，也有人会因为迎难而上而成就一番更大的事业；有人会因为受不了上司的严厉而每每跳槽，也有人会因为“严师出高徒”而使自己能胜任更复杂的工作，最后晋升到高位；有人会因为产品卖不出去而抱怨产品，抱怨公司，抱怨顾客，也有人因此而创造出大受市场欢迎的新产品与新服务……

心理学家早已发现：一个人成功与否，不是因为外界环境是否有利，而是取决于他对环境如何反应。中国国家男子足球队前主教练米卢·蒂诺维奇所说的“态度决定一切”就是这个意思。我们有理由相信，个人能力、家庭背景、社会关系、机遇等都是决定人生命运不可或缺的因素，然而，心态却在人生的过程中起着主导作用，世上任何一个人的成功与失败，都逃不出“心态”这把钥匙的引导和支配。

本书重点分析心态对于命运的重要性，内容基本涵盖了个人生活、工作、学习中遇到的各种心态问题。通过分析，告诉读者如何克服坏心态、培养好心态。



心态

目 录

第一章 每个人都是独一无二的

——自信与自卑心态

人为什么会自卑	/ 2
自卑者的特征	/ 3
怎样利用自卑	/ 5
怎样克服自卑	/ 7
你有权利自信	/ 9
怎样重建自信心	/ 11

第二章 要成功就要积极一点

——积极与消极心态

消极心态不可取	/ 16
培养积极的心态	/ 18
把不可能变为可能	/ 20
将压力变为动力	/ 22
在工作上自动自发	/ 24
越积极越得到提升	/ 26
积极主动地做事	/ 27



第三章 无畏者才能前行

——勇敢与恐惧心态

- 你在害怕什么 / 32
- 驱除内心的恐惧 / 34
- 在恐惧中奋起 / 35
- 走出从众心理 / 37
- 不必在意别人的脸色 / 39
- 危机有时候是机遇 / 41
- 冒险并不神秘 / 42
- 敢于尝试就能赢 / 44

第四章 每个人都活在责任里

——负责与逃避心态

- 什么叫使命感 / 48
- 责任所在，义不容辞 / 49
- 逃避责任会付出大代价 / 51
- 一流员工与末流员工的区别 / 54
- 视自己为公司的主人 / 56
- 公司的事就是自己的事 / 58

第五章 千里之行，始于足下

——踏实与浮躁心态

- 凡事不能操之过急 / 62
- 一步一个脚印往前走 / 63
- 精力集中是成功的本能 / 65
- 不是焦点的阳光不燃烧 / 67
- 防止注意力分散 / 69
- 做生活中的有心人 / 71



心态

掌握事情的重点	/	73
集中精力支配时间	/	74
心在哪里，财富就在哪里	/	76

第六章 越平凡的人生越真实

——平凡与平庸心态

平凡是一种魅力	/	80
平凡的人比较务实	/	81
热情做事，平静做人	/	83
以平常心待人	/	84
追求平凡的生活	/	85
超越平庸	/	86
一生做好一件事	/	88

第七章 情商决定命运

——自律与放纵心态

做人贵在自制	/	92
不因小事伤害大局	/	94
做好情绪管理	/	96
避免被怒火烧伤	/	100
控制愤怒的技巧	/	101
修补情绪损伤	/	103
遵守做人的规则	/	105
不随意放纵自己	/	106



第八章 做人做事恰到好处

——中庸与极端心态

- 世上没有完美的人 / 110
- 天下没有完美的事情 / 112
- 和谐相依，方成棋局 / 114
- 学会权衡利弊 / 116
- 保持冷静的头脑 / 118
- 一半一半，也能成就 / 119
- 保持知足常乐的心态 / 122
- 对名利要保持理性 / 125
- 成功之下，不可久处 / 127
- 权力有时是一个陷阱 / 129

第九章 海纳百川的境界

——宽容与报复心态

- 不懂宽容的人易遭唾弃 / 132
- 做人最好有仇不报 / 133
- 最好的报复是爱 / 135
- 不容人办不成大事 / 137
- 凡事不要斤斤计较 / 138
- 宰相肚里能撑船 / 139
- 大人不计小人过 / 141
- 不必在乎闲话的中伤 / 143

第十章 每天都要笑一笑

——快乐与忧愁心态

- 你为什么不快乐 / 146



心态

- 走出忧愁的误区 / 148
变悲观为乐观 / 150
快乐不请自来 / 151
培养幽默感 / 153
不重面子的人活得开心 / 162
患得患失的人难获快乐 / 164
放下就是快乐 / 166

第十一章 赠人玫瑰，手有余香

——付出与索取心态

- 你打算做一个怎样的人 / 170
该出手时就出手 / 172
善待别人，就是善待自己 / 174
每天做一件善事 / 175
自私的人有哪些特点 / 177
不要做自私的人 / 178
生命的意义在爱人 / 180

第十二章 满招损，谦受益

——谦逊与自负心态

- 做人要低调 / 184
低调是生存的策略 / 186
低调的人不争第一 / 188
做人不要太张狂 / 190
不要以为自己很聪明 / 191
不要以为自己很了不起 / 193



第十三章 创造力是生活的源泉

——创新与守旧心态

- 换一种思路去改变 / 196
- 推翻权威的理论 / 197
- 驱动想象力的双轮 / 199
- 创新是“点石成金”的食指 / 200
- 不要让天分睡着了 / 201
- 把光线引向黑暗 / 204
- 化劣势为优势 / 206
- 创意不以成败论好坏 / 208
- 只要运动就难免摔跤 / 209
- 平衡左右脑的思维支点 / 211
- 抓住每一次“偶然” / 213

第十四章 每个人都喜欢赞美

——赞美与嫉妒心态

- 嫉妒害人害己 / 218
- 嫉妒是“凶眼” / 220
- 淡化嫉妒心理 / 221
- 每个人都渴望被赞美 / 223
- 赞美他人能照亮自己 / 225
- 赞美的前提条件 / 227
- 赞美的方式 / 230
- 赞美的效果 / 232

第一章

每个人都是独一无二的

——自信与自卑心态

为什么我们要自信？因为在这个世界上，每个人都是独一无二的。你所做的事，别人不一定做得来。你之所以要勇敢自信，是因为你有一些相当特殊的地方，而这些特质又是别人无法模仿的。

既然别人无法完全模仿你，也不一定做得来你能做得了的事，又怎能取代你的位置？所以，你没有理由自卑，没有理由不充满自信。



◎人为什么会自卑

自卑是一种消极的自我评价和自我意识，即自认为在某些方面不如他人，对自己的能力、品质评价偏低的一种消极的自我意识。具有自卑感的人总认为自己事事不如人，从而自惭形秽，丧失信心，进而悲观失望，不思进取。一个人如果被自卑感所控制，其精神生活将会受到严重的束缚，聪明才智和创造力也会受到影响而无法正常发挥作用。所以，自卑是束缚创造力的一条绳索。

著名的奥地利心理分析学家 A.阿德勒在《自卑与超越》一书中提出了富有创见性的观点，他认为人类的所有行为，都是出自于“自卑感”以及对于“自卑感”的克服和超越。

阿德勒在此书中提出人人都有自卑感，只是程度不同而已。他说，因为我们都发现我们自己所处的地位是我们希望加以改进的，人类欲求的这种改进是无止境的，因为人类的需要是无止境的，所以人类不可能超越宇宙的博大与永恒，也无法挣脱自然法则的制约，阿德勒认为这是人类自卑的最终根源。从哲学角度对人类整体状况进行分析，人类产生自卑是无条件的，而对于具体的人，自卑的形成则是有条件的。

以下几点是自卑心理所产生的原因。

(1) 缺乏自信

有些人缺乏自信，把自己放在较低的位置。当有问题让他处理时，他总认为自己的能力不足，不能去解决。在这种心理作用下，他们可能真的不能较好地解决这个问题，那么他对自己的评价就会更低，导致自信心更加缺乏。对自己没有了信心，那么自卑心理也就产生了。

(2) 个人性格

有些内向性格的人，对自己总是有过多的消极的心理暗示。他们



心态

在面对问题时,会认为自己是不能战胜和解决这个问题的。这样就增加了心理压力,也降低了自信。如此反复下去,对自己的信心全无,就学会了用消极的态度来看待事物,养成了自卑的心理。

(3) 早期经历

早期的经历可以影响人的一生。如果周围的人经常贬低自己,慢慢地,自己对自己的评价也会降低,使自己不能正确地认识自己,从而产生自卑感。同时,有的人给自己设立了较高的或超出自己能力的目标,当没有实现时,对自己的评价就会下降,导致自卑心理产生。

1951年,英国有一位名叫弗兰克林的人,从自己拍得极好的DNA(脱氧核糖核酸)的X射线衍射照片上发现了DNA的螺旋结构之后,他就这一发现作了一次演讲。然而由于生性自卑,又怀疑自己的假说是错误的,经过长时间的犹豫之后又放弃了这个假说。1953年,在弗兰克林之后,科学家沃森和克里克,也从照片上发现了DNA的分子结构,提出了DNA有螺旋结构的假说,从而标志着生物时代的到来,二人因此而获得了1962年度诺贝尔医学奖。可想而知,如果弗兰克林不自卑,而坚信自己的假说,进一步深入研究,这个伟大的发现肯定会以他的名字载入史册。可见一个人如果做了自卑情绪的俘虏,是注定无所作为的。

◎ 自卑者的特征

从环境角度来看,个人对自己的评价往往与外部环境对他的态度和评价紧密相关。这点早已为心理学理论所证实。例如,某人的书法不错,但如果所有他能接触到的书法家和书法鉴赏家都对他的作品给予否定性评价,那就极有可能导致他对自己书法能力的怀疑,从而产生自卑。可见,环境对人的自卑产生着不可忽视的影响。某些有生理、心理缺陷的人,在鼓励、扶持、宽容的气氛中,也能建立起自信,发挥出最大的潜能。因此,自卑情绪一旦被发现,必须尽早克服和纠



正,使它转为一种积极健康的心理状态,帮助自己在工作和生活中发挥潜能。

自卑的人会有以下几种心理特征:

(1) 胆怯怕羞

人们平常略有怕羞纯属正常,但是过度胆怯、怕羞,如不愿抛头露面、不敢接触生人,则可能是因为内心深处隐藏着强烈的自卑情结。

(2) 独来独往

一般来说,正常人都喜欢与同龄人交往,并十分看重友谊。但有自卑心理的人对结交朋友兴趣索然,往往喜欢独来独往。

(3) 猜疑心重

自卑者对家人、朋友、伙伴、同事所提出的对自己的评论十分敏感,特别是对朋友和同事的批评,更是感到难以接受,有时甚至无中生有地怀疑别人讨厌自己,且表现出愤愤不平的情绪。

(4) 有自虐倾向

占相当比例的自卑者往往表现为自暴自弃,更有甚者,还可能表现出自虐行为,如故意在大街上乱窜、深夜独自外出、生病拒绝求医服药等,似乎刻意让自己处于危险或困境之中。

(5) 逃避竞争

虽然有的自卑者,内心也渴望在诸如考试、体育比赛或文娱竞赛中出人头地,但他们又无一例外地对自己的能力缺乏必要的自信心,因此,他们大都尽量回避参与任何竞赛。

(6) 表达困难

据统计,八成以上有自卑心理的人语言表达能力较差。有的表现为口吃,表述不连贯,表达时缺乏情感,或词汇贫乏,等等。专家们认为,这是因为强烈的自卑感阻碍了大脑中负责语言学习系统的正常工作的原因。

(7) 承受能力差

自卑者大多不能像正常人那样承受挫折、疾病等消极因素所带来的压力,即使遇到一点挫折、失败或小小疾病,便“痛不欲生”,有的甚至对诸如搬迁、父母患病等意外都会感到难以适从。



◎怎样利用自卑

自卑并非一无是处，有时候我们正因为心中的自卑才强烈地渴望进步，追求完美，也才有不断上进的力量。自卑使我们弥补自己的不足，从而使性格受到磨砺。每个人的内心深处都有一种灵性，这种灵性成为我们建功立业的力量。它维持我们的个性，即人的尊严与人格。人们为了维护尊严和人格，就要求克服自卑，战胜自我。我们都发现现在所处的地位是不尽如人意的，如果我们一直保持着不断追求上进的勇气，便能通过直接、实际的方法改进所处的环境，使我们摆脱这种感觉。没有人能长期地忍受自卑感。人类正是通过思维来采取某种活动，从而解除自己的紧张状态的。

一旦发现自己的自卑对自己已构成了不利影响，最好冷静下来，好好分析一下，自己的自卑是属于哪一种，如果是由于自我认识不足而导致的，或是由于意外挫折而导致的，那么，应该提醒自己，这样的自卑，是完全可以消除的。而如果是从小就产生的，那么，就不要刻意去消除，而是要合理地利用它，使它从不好变为好，使它成为自己成功道路上的助动力，而不是绊脚石。

一个被公认为是全班最胆小最怯弱者，大学毕业后，许多人预言10年后的相聚，他将是失败者之一。

10年后的相聚如期举行。当年许多意气风发指点江山的同学如今被生活改变成了一言不发的旁观者，许多才华横溢认为一出校门即可拥有一切的同学因苦苦挣扎却终无意料之中的成功而有些垂头丧气，只有他——那个被公认为将是失败者的人还是和当年一样平凡得如一粒尘土，不出众，不显眼，也不高谈阔论。

聚会到了高潮，每人依次上台讲述自己的现状和理想，还有对目前生活的满意程度。大多数人目前的现状不如当年跨出校门时的理



想,对目前生活满意者几乎没有。

他上台了:“我目前拥有数家公司,总资产上亿元,远远超过当年走出校门时的理想。如果说还有什么遗憾的话,就是我认为离那些我所欣赏的成功者还很遥远。是的,无论是在学校还是走向社会,我一直很自卑,感觉每一个人都有特长,都比我强。所以我要努力学习每一个人的特长,并且丢掉自己的缺点。但我发现无论我如何努力也总是无法赶上所有的人,所以我就一直自卑下去。因为自卑,我把远大理想藏在心底,努力做好手头的每一件小事;因为自卑,我将所有的伟大目标转化成向别人学习的一点点进步。进步一点,战胜一个自卑的理由,同时又会发现一个自卑的借口。这样,永远让自己处在自卑之中,我就会获得源源不断的前进动力。”

长久的沉默之后,那些或优秀或平凡的同学们才明白了自己竟然失败于自负!因为自负,总认为自己比别人优秀,所以不肯虚心求教,看不到别人的长处;因为自负,目光一直看向远方,却忽略了脚下的道路应该一步一个脚印地走。

利用自卑,是为了生命中期望已久的成功。从某种角度说,当自卑化成了谦虚,化成了上进的动力的时候,自卑又何尝不是一种自信呢?

自卑情绪若控制得好,那么你也可以成为一个敢于进取、有创造精神的人,成为一个有积极的人生态度、活得开朗开心的人,一个勇于承担责任、有责任心的人。而任何一个在事业上有所作为的人,都是有责任心的人。只有这样,他才会平时积极思考,才会产生事业的突破,才会产生奇迹,才会积极跨越各种障碍,成为一个不怕困难的人。尽管有时自卑这种情绪从未在你心底消失,你仍可以获得美好人生。