

廖康强 著

XINTAI JUEDING MINGYUN
SHENGJIBAN

心态 决定命运

(升级版)

不同的心态导致不同的结果。失败者之所以失败，在于他们的心态，消极的心态使得他们在遇到困难的时候很容易地就选择了倒退之路；成功者在遇到困难时，仍然是积极的心态，用“我要！我能！”“一定有办法！”等积极的意念鼓励自己，不断前进，直至成功。

心态
决定命运

(升级版)



廖康强 著



江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

心态决定命运(升级版)/廖康强 著. —南昌:江西科学技术出版社,2009.10

ISBN 978-7-5390-3294-8

I. 心… II. 廖… 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120830号

国际互联网(Internet)地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号:ZK2009078

图书代码:D09074-101

心态决定命运(升级版)

廖康强 著

出版	江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编:330009 电话:(0791)6623491 6639342(传真)
印刷	深圳市彩美印刷有限公司
经销	各地新华书店
开本	787mm×1092mm 1/16
字数	220千字
印张	16
版次	2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5390-3294-8
定价	24.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

积极心态价值百万

我们每个人都渴望事业的成功、生活的幸福。然而,大千世界芸芸众生,人生际遇却大相径庭,有的人能轻松步入成功的殿堂,有些人忙忙碌碌却仍然一事无成。

这是为什么呢?

先别着急,来听我给你讲一个故事:

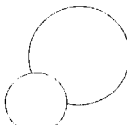
有两位年届 70 岁的老太太,一位认为到了这个年纪可算是人生的尽头,于是开始料理后事;另一位却认为一个人能做什么事不在年龄的大小,而在于有什么样的想法。于是,她在 70 岁高龄之际开始学习登山,成功攀登过很多座世界有名的高山。还曾以 95 岁高龄登上了日本的富士山,打破攀登此山年龄最高纪录者。

她就是著名的胡达·克鲁斯老太太。

70 岁开始学习登山,并且在 95 岁高龄登上了日本的富士山,这乃是一大奇迹。而创造这一奇迹的秘密就是“心态”。

心态决定了我们的生活。有什么样的心态,就有什么样的未来。美国成功学大师拿破仑·希尔说:“人与人之间原本只有很小的差异,但是这种很小的差异却导致人的一生迥然不同。这种很小的差异就是你所具备的心态是积极的还是消极的,最终的结果是成功还是失败导致不同人生结局。”成功者与失败者的差别在于前者以积极的心态去对待人生,后者则以消极的心态去面对生活。而只有积极的心态才是成功者的法宝。

生理上,人与人之间并没有多大的区别。但为什么有些人能够克服万难去建功立业,有些人却一生穷困潦倒无所事事?建功立业者主



要在于他具有积极的心态,他们总是用“积极的心态”来面对这个世界,面对一切可能出现的困难和险阻。他们始终用积极的思考、乐观的精神、充实的灵魂和潇洒的态度支配把握自己的人生。他们不断地克服困难,从而不断地走向成功。而穷困潦倒者则精神空虚,他们受过去曾经经历过的种种失败和疑虑的引导和支配,以阴暗的心理、卑怯的灵魂、失望悲观的心态和消极颓废的人生目的作前导。其后果只能是从失败走向另一个失败,以至于永驻于失败之中,不再奋发。

一个人的出生是无法选择的,但是,人生的道路却能掌握在自己的手里。让我们不断地用积极的心态来对待自己的生活和事业吧!播下积极心态的种子,必定会收获成功的果实。

目 录

前言

积极心态价值百万 /1

是什么毁了你——阻碍我们成功的 10 种消极心态 /1

1. 自卑是成功的绊脚石 /2
2. 嫉妒只会害人害己 /5
3. 愤怒只会让事情更糟 /8
4. 猜疑让你远离人群 /12
5. 犹豫不决错过时机 /16
6. 懒惰吞噬人的心灵 /19
7. 浮躁让你眼高手低 /22
8. 恐惧让你退缩不前 /25
9. 忧虑让你自寻烦恼 /28
10. 愧疚过去失去现在 /31

心态改变命运——找到人生转机的 10 种积极心态 /35

1. 成功从设定目标开始 /36
2. 将目标进行分解 /40
3. 立即行动 /43
4. 我自信我成功 /48
5. “淡水”就在脚下 /51
6. 先把自己的杯子倒空 /55
7. 随时随地补充能量 /58
8. 给自己一个悬崖 /61
9. 坚持就会有奇迹 /64
10. 激发你的潜能 /67

成就卓越人生——赢得事业成功的 13 种积极心态 /72

1. 企图心是成功的前提 /72
2. 尽力而为还不够 /76
3. 为了自己而工作 /79
4. 成功需要一点耐心 /81
5. 有一颗顽强的心 /85
6. 善于借助他人的力量 /88
7. 创造性地完成任务 /92
8. 聚焦你的能量 /96
9. 我可以创造机会 /99
10. 一切责任在我 /103
11. 张扬自己的特长 /106
12. 始终保持热忱 /108

13. 重视每一个细节 /111

打造黄金人脉——获得好人缘的 9 种积极心态 /116

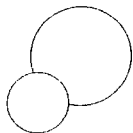
1. 平等与尊重 /116
2. 宰相肚里能撑船 /119
3. 热情让自己更受欢迎 /124
4. 微笑的力量 /127
5. 永远勿逞口舌之快 /131
6. 真诚付出关怀 /134
7. 赞美身边的人 /137
8. 多一点幽默感 /141
9. 亲密还需有间 /143

引爆财富潜能——开启财富之门的 8 种积极心态 /146

1. 贫穷不是美德 /146
2. 与成功者交朋友 /149
3. 节俭是投资 /151
4. 诚信就是财富 /154
5. 赚钱要脚踏实地 /158
6. 克制自己的贪欲 /161
7. 不可邯郸学步 /165
8. 快乐地创造财富 /168

经营幸福人生——美满婚姻的 8 种积极心态 /172

1. 发现爱人的优点 /173

- 
- 
- 
- 
2. 尊重你的爱人 /176
 3. 不要在家里“讲道理” /180
 4. 说出你想要的 /183
 5. 宽容是爱的精髓 /188
 6. 不要把烦恼带回家 /191
 7. 培养良好的爱情氛围 /194
 8. 夫妻间需要“爱屋及乌” /198

健康从“心”开始——快乐养生的 7 种积极心态 /202

1. 快乐使人健康 /203
2. 自我扫除负面情绪 /206
3. 享受今天的生活 /208
4. 在疲劳之前休息 /211
5. 性格开朗的人更长寿 /215
6. 不要怀疑你的健康 /218
7. 笑是百药之长 /222



写在最后的话——给积极心态者的 6 条忠告 /227

1. 积极不是头脑发热 /227
 2. 积极不是做白日梦 /231
 3. 积极不是弄虚作假 /233
 4. 积极不是固执己见 /236
 5. 积极不能违背规则 /240
 6. 积极不能违背正义 /244
- 
- 
- 
- 



是什么毁了你

——阻碍我们成功的 10 种消极心态

一位心理学家为研究人的心态对行为所产生的影响,做过一个实验:

首先,他让 10 个人穿过一间黑暗的房子,在他的引导下,这 10 个人均成功地穿了过去。

然后,心理学家打开了房间的一盏灯,在昏黄的灯光下一看,这些人都惊出一身冷汗。原来,这间房子的地面是一间大水池,水池里有几十条鳄鱼,水池上搭着一条窄窄的小木桥,刚才他们就是从这个桥上走过去的。

心理学家问:“现在,你们当中还有谁愿意再次穿过这间房子呢?”没有人回答。过了很久,才有三个胆大的站了出来。

其中一个小心翼翼地走了过去,速度慢了许多;另外一个战战兢兢走到一半时,竟吓得趴在小桥上爬了过去;第三个刚走几步就趴下,再不敢向前移动半步。

这时,心理学家又打开房间的另外几盏灯,灯光把房间照得如同白昼。人们才看见,原来小木桥下面装有一张安全网,由于网线颜色较浅,他们刚才根本没有发现。“现在,谁愿意穿过这座小桥呢?”心理学家问道。这次又有 5 个人站了出来。

“你们为什么不愿意呢?”心理学家问剩下的两个人。

“这张安全网牢固吗?”这两个人怯生生地反问。

很多时候,成功就像通过一座小木桥,失败的原因不是力量薄弱,智能低下,而是面对险境时失去了积极的心态,慌了手脚,乱了方寸。

1. 自卑是成功的绊脚石

一个人自卑的特点:认为别人都比自己强,自己处处不如别人,轻视、怀疑自己的力量和能力。

自卑是对自身的蔑视和与自己过不去。作为人性的弱点之一,自卑存在于每个人的内心深处,它是人的生命进程中难以回避的情感纠结。

自卑是一种可怕的消极情绪。怀有自卑情绪的人,往往遇事总是认为“我不行”、“这事我干不了”、“这项工作超过了我的能力范围”,没有试一试就给自己判了死刑。

1951年,英国人弗兰克林在X射线的照片中发现了DNA的螺旋转向。她准备发表一次演讲,向外界公布自己的发现,但是因为 she 是一名女科学家,在当时有着严重性别歧视的年代里,由于她自卑心理作祟,最终放弃了演讲。1953年,科学家沃森和克里克从弗兰克林拍下的照片中发现了同一现象,并提出了DNA双螺旋结构的假说,这一假说具有划时代的意义,因为它标志着生物时代的到来,后来二人因此获得了诺贝尔医学奖,而弗兰克林则与该奖项擦肩而过。如果弗兰克林没有自卑,而坚信自己的假说,进一步进行深入研究,这个伟大的发现肯定会以她的名字载入史册。

自卑是自信的天敌,是人生的陷阱。自卑者常常表现为轻视自己,没有主见,用别人的判断标准扼杀自己的信心,这是许多悲剧的根源所在。

有的时候,我们的行为或者举止会遭到他人误解,得不到身边人的认同,自卑者就常常会怀疑自己或者怀疑身边的人,这是非常不值得的。这种怀疑只会让你失掉自己的立场,这是非常幼稚的行为。

有这样一个故事:

一日,祖孙二人牵着毛驴去赶集。刚出村口,就遭到路人哄笑:“喏,

瞧这俩傻帽,有驴子不骑,都走路。”爷爷一听,觉得在理,就让孙子去骑毛驴。

走了一阵,又有路人说了:“嗨,这孙子真没良心,自己骑毛驴,让爷爷走路。”孙子听了,心里不是滋味,赶紧下来,于是换爷爷去骑毛驴。

又过了一阵,又有路人指指点点:“嗨,这爷爷真没心肝,自己霸着毛驴,让孙子走路。”爷爷听了,心里过意不去,又让孙子一起来骑。

祖孙俩屁股还没坐热,路人都叫起来了:“嗨嗨,一头毛驴两人骑,什么世道呀。可怜的毛驴!”驴背上的一老一少听了,更加不安,赶紧都下来了。

孙子犯了愁:“爷爷这可怎么办呀?”

爷爷说:“这毛驴无论如何是不能再骑了。得了,干脆还是让毛驴来骑我们吧。”于是四下里找了根绳子,把毛驴绑了,用扁担扛着,继续赶路。

祖孙二人扛着毛驴,“嗨哟”、“嗨哟”上了一座木桥。路人见了,大声哄笑起来:“呵呵,人不骑毛驴,毛驴骑人,你说稀奇不稀奇?”路人这么一大笑,祖孙俩心都慌了。驴子也受了惊,猛一折腾,“扑通”一声,栽到河里去了。

毛驴被湍急的水流冲走了,祖孙俩只有坐在桥上发呆。其实毛驴是祖孙俩的,别人的意见和看法只是一时的有感而发。祖孙俩失去了毛驴,最重要的原因并不在于那些路人,而在于他们自己太在意别人的看法,缺乏自信。

在遭遇挫折时,有人会对你说:“你真没用!”千万不可使用这句话,因为它不但否定了你的能力,而且在无形中懈怠了自己前进的信心。实际上,只要你专注努力,大部分事情你都可以做好。认为自己处处不如别人,这是一种病态心理,在成功之路上,这种心态是非常有害的。

我们每个人都不同程度地存在自卑,但聪明的人会超越自卑,让它升

华作为一种良好品格:谦虚谨慎,不骄不躁,并转化成进取的动力。只有这样,我们才会活得开心,活得顺利,我们的人生才会充满希望。

智慧金言

由于痛苦而将自己看得太低就是自卑。

——[西班牙]斯宾诺莎

钻石法则 01:如何消除自卑

(1)自我认知法。自卑的人不相信自己的能力,但是特别看中他人对自己的看法,而且不自觉的特别注重别人对自己的否定评价,因此常常形成“别人说我不行,那我一定不行”的错误思想,这就是自卑心理造成的不战自败的结局。要改变这种心态,首先应该静下心来分析自己,找到自己的优点,克服自卑的心态。

(2)以勤补拙法。自卑者常常会觉得自己某些方面不如别人,如果能够主动的用勤奋去改变这种现状,拉近与别人的差距,就能够克服自卑心理。

(3)转移法。将注意力转移到你擅长的领域,因为在这一领域,你有着比别人浓厚的兴趣,能够全身心地投入其中,并且,你拥有比别人丰富的经验,你可以很快地取得优异的成绩,这对自信心的提升很有帮助。

(4)交际法。人一旦有了自卑情绪,就会将内心封闭起来,不愿与人相处。造成这种行为的原因,在很大程度上是自己轻视自己,缺乏建立正常人际关系的信心。但是越是封闭自己的人,越会被人误解,从而导致进一步的自卑。自卑者一旦陷入了这样的恶性循环中,就很难走出来。尝试着与周围的人交往,学习他们的积极心态,从他们赞赏的言辞和行为中寻找自信。

2. 嫉妒只会害人害己

《伊索寓言》里有这样一个故事：

有一只狐狸，一次在山上发现了很诱人的葡萄，很想摘下来吃个痛快，但跳起来好几次都够不着，狐狸只好对自己说：“那些葡萄都是酸的，我才不想吃呢！”

狐狸本来是很想吃葡萄的，但尝试了好几次以后都无法吃到，便故意把它的价值贬低，以使自己感到平衡，抵消心中的不服气。

狐狸的这种心理就是一种嫉妒心。

所谓嫉妒，就是当其他人拥有比自己优越的地位，或者获得超过自己的成绩时，自己失去了内心的平衡，由此产生对对方的嫉恨、不满。嫉妒是一种消极的心理状态，是在用扭曲自我来求得暂时的心理平衡。

有心理学家称嫉妒为“灵魂的疾病”，它存在于每个人的内心，像一颗毒瘤一样危害着人的心灵健康。莎士比亚把嫉妒形容为：“它就像一只绿眼怪兽，像苍蝇一样飞过人的身体，不在健康的部位停留，却偏向受伤而疼痛的地方碰撞。”

一个人一旦有了嫉妒的念头，跌进了“嫉妒”的深渊，他的整个思想和行为就会被嫉妒所控制，失去理智，甚至会被自己的嫉妒心活活折磨死。说到这里，可能有人会想到《三国演义》里诸葛亮三气周瑜的情节。周瑜因为嫉妒诸葛亮的才智，从而千方百计要置诸葛亮于死地，最后却仰天长叹一声：“既生瑜，何生亮？”一口鲜血从口中喷出，他自己先行去了。

有人说嫉妒是人之常情。的确，在生活中，我们每个人都可能对其他人产生过嫉妒的念头。但是，嫉妒的危害却常常被人忽视。嫉妒情绪没有得到控制，发展到极端，这种对别人嫉恨、仇视的心理就会占据你的大脑，开始在脑子里对对方展开攻击，在你甚至都没有意识到的时候，你已

经把如何打倒、损害对方想了无数遍。你的这些想法有时不仅停留在幻想中,往往还会将之付诸行动。例如,采取散布谣言、告密等间接性的做法,以不用自己动手的办法来损害对方,使对方失败。有些时候,极端的嫉妒心理还会促使你做出暴力行为,如伤害、杀人等。这种攻击性的行为轻则受到别人的谴责,使自己名誉扫地,重则受到法律的严惩。

即使你心中的嫉妒没有恶性膨胀,只是压在心底,它也会使你情绪上感到不愉快,精神从此萎靡不振。一些看起来无足轻重的事情,常常会被嫉妒者过度膨胀。比如他人亮丽的外表,华丽的服饰,过人的才华等,在嫉妒者的眼里都是引发嫉妒的导火索,使其产生莫名的恨意。由于你眼睛只盯在别人身上,你也就无形中被别人的行为控制了。实际上嫉妒就表明,你把自己的快乐建立在别人的行动和状态上,这样,你生活中的快乐就会远离你。

《太平御览》中记载了一则“妒花女”的故事,说的是古代有一个武阳女子极好嫉妒。有一次她的丈夫在观赏桃花时,说声“美哉!”她立即唤人把桃花砍光。

《酉阳杂俎·诺皋记上》载有著名的“妒妇津”的故事:晋朝有个叫刘伯玉的书生,有一天诵读《洛神赋》,禁不住心神荡漾,叹道,如果能娶这样美丽的一位女子,就是死也无憾了。谁知道被妻子听到了,她觉得自己受了奇耻大辱,就跳河自尽了。后人称其投水处为“妒妇津”。相传凡女子渡此津时均不敢盛妆,否则就会风波大作。

以上所记载的故事虽是传说,但也可看出嫉妒确是害人害己。

根据有关专家的试验,嫉妒会对人体的健康产生很大的危害。研究证明,嫉妒心强烈的人易患心脏病,死亡率也比一般人高;而嫉妒心较少的人群,心脏病的发病率和死亡率均则明显低于前者,只有其 $1/3 \sim 1/2$ 。此外,嫉妒心强的人还容易产生以下不适症状,如头痛、胃痛、高血压等,

并且药物的治疗效果也较差。如果被嫉妒冲昏了心智而得不到适当的发泄,内分泌系统功能失调,导致心血管或神经系统功能紊乱而影响身心健康。

嫉妒还会影响到你与周围人的关系,古代思想家荀况曾经说:“士有妒友,则贤交不亲;君有妒臣,则贤人不至。”日本陀摩武俊也说:“嫉妒能使亲密的好友翻脸,双方都会受到伤害,可以说,它是一种令人无可奈何的感情,象征着人性的弱点与丑恶的一面。”在嫉妒心理的驱使下,嫉妒者常会不能自控地产生排斥的想法,不理智地做出一些伤害别人的举动。像好斗的公鸡一样,总是去攻击别人,去诋毁他人取得的成就。所以嫉妒是人际交往中的心理障碍,它会限制人的交往范围,压抑人的交往热情,甚至将朋友变成敌人。

爱默生说:“凡是受过教育的人最终都会相信,嫉妒是一种无知的表现。”我们很难让自己不嫉妒,但聪明的人会积极地面对嫉妒,将这种情绪转化为努力的动力。他会努力去拥有与嫉妒对象一样的能力,以自己的聪明才智和努力去取得比嫉妒对象更优越的地位。这种积极的策略,不仅可以提高自己的素质,还能够将嫉妒变为正面因素。

智慧金言

嫉妒者怀着仇视的心理和愤怒的眼光看待他人的成功,而自己却在这种不良心态中使自己受到极大的伤害。

——[法]赫尔岑

钻石法则 02:如何让自己远离嫉妒

每一个有着上进心的人都应该摆正心态,让自己远离嫉妒:

(1)敢于承认、确认自己对某人已产生了嫉妒心理。

任何人都有可能产生嫉妒心理,所不同的是有的人能够及早发现,并且及时纠正;有的人不能及早发现,以致执迷不悟,那时就会酿成心理疾病,并产生消极行为。

(2) 正确客观地认识自己。

要准确地认识自己的长处,不要妄自菲薄,而更重要的是,要学会不断地剖析、反思自己的行为和心理活动,是否存在对他人,对某事的评价与处理不够公正、不够客观的成分?面对某人某事的时候,自己的心情和行为的出发点是否理智,是否出于公心?

(3) 学会悦纳他人,理解他人。

以客观、公正的态度对待他人,善于发现他人的优点,并向他人学习。

(4) 转移注意力。

嫉妒心一产生,就要立即把它打消,以免其作祟。这种方法,需要靠积极进取,使生活充实起来,以期取得成功。

(5) 学会公平竞争。

竞争应是一种激励人奋进的过程,而不应该成为目的。凡是竞争总有输赢,不能把竞争目的只放在输赢上,而是要总结竞争的过程,从中发现自己之所以输或赢的道理,从中体会竞争的乐趣,认识竞争的规律。

3. 愤怒只会让事情更糟

据说,在古代,由于熊的力气非常大,很难将其杀死。如果想要杀熊,就要采取智取的办法,一般会在一碗蜂蜜的上方吊一根沉重的木头。这样一来,熊想要吃到蜂蜜时,必须先推开木头才可以,而推开的木头又会荡回来撞击熊。脾气暴躁的熊会很生气,于是更加用力地推开木头,而木头也更猛烈地撞击它。就这样循环重复,直到木头把熊撞死为止。

不要嘲笑熊的愚蠢,当人们选择愤怒和抱怨时,其实就是在做着和熊