

白金版

播下一种心态，收获一种性格；播下一种性格，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种命运。

# 心态 决定命运



邢群麟 王非庶 编著

人不能选择命运，但可以选择心态；  
有什么样的心态，就有什么样的命运。

- 决定命运的不是什么环境，不是什么能力，也不是什么机遇，而取决于什么样的心态。
- 积极的心态孕育成功的果实，消极的心态孕育失败的萌芽。
- 有什么样的心态，就有什么样的人生，心态决定命运。

华文出版社

# 有什么样的心态，就有什么样的人生。 心态决定一切，心态决定命运。

每个人终其一生，总要遇到各种问题、烦恼、矛盾和困难，挫折和失败不可避免。面对人生的困局和障碍，不同的人会采取不同的心态，从而也就导致两种有天壤之别的人生结局：成功的人生和失败的人生。

成功者始终保持积极的心态，能在狂风暴雨中看到美丽的彩虹，在一败涂地中看到美好的未来，不断调整自我，奋发进取，最终登上成功的巅峰；失败者则持一种消极悲观的心态，心灵笼罩着阴霾，限制了自身潜能的发挥，人生最终走向灰暗的境地。

本书指出决定一个人命运的并不是环境、资源、机遇等外界因素，关键在于一个人持有什么样的心态，阐明良好的心态胜过一切这一普遍适用的深刻的人生哲理，启发读者不论处于何种环境和条件下，都要保持一颗积极的心态，摆脱消极心态的束缚，以阳光的心态看待世界、人生，对待生活、工作，掌控自己的命运航向，收获事业、财富、健康、幸福和成功。

责任编辑：杜海泓

封面设计：王明贵

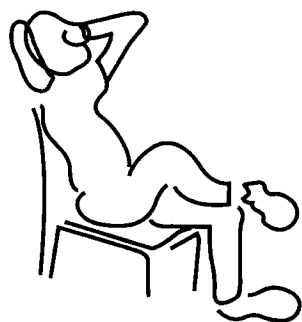
ISBN 978-7-5075-2708-7



9 787507 527087 >

定价：28.00元

心态



决定命运

华文出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

心态决定命运 / 邢群麟, 王非庶编著. —北京: 华文出版社,  
2009.6

ISBN 978-7-5075-2708-7

I. 心… II. ①邢…②王… 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 098477 号

书 名: 心态决定命运

标准书号: ISBN 978-7-5075-2708-7

作 者: 邢群麟 王非庶 编著

责任编辑: 杜海泓

装帧设计: 王明贵

文字编辑: 陈荣赋

美术编辑: 李丹丹

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbbs.com.cn>

电子信箱: [hwcbbs@263.net](mailto:hwcbbs@263.net)

电 话: 总编室 010-58336255 发行部 010-58815874

经 销: 新华书店

开本印刷: 北京嘉业印刷厂

720mm × 980mm 1/16 开本 20 印张 316 千字

2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与发行部联系调换

# 前言

P R E F A C E

甲、乙二人是两个多年不见的中学同学，在火车站相遇，他们在候车室里闲聊。甲原打算去上海，但当他听到别人说“上海人精明，连问路都要收钱”时，心里立刻打起了退堂鼓；而对“北京人厚道，即使什么都不干也不会让你饿着”的环境心存向往。于是，甲提出与准备去北京的乙交换车票的要求，乙欣然同意了。

甲顺利到了北京，整日无所事事，靠着别人的施舍和超市的免费食品悠闲度日。而乙在上海靠智慧掘到第一桶金后，开了个清洗公司，专门替商店清洗牌匾。这桩生意越做越大，后来他又开了很多家分公司。一次他去北京考察，在火车站有一个捡垃圾的人跟他要啤酒瓶，在递啤酒瓶的瞬间，这两个人都惊呆了：递酒瓶的是那位坚信去哪都能赚到钱的乙，接酒瓶的是那位欣赏北京人博大胸怀的甲。

一个富有戏剧性的故事，却真实地发生过，而且正在你我身边发生着。读完这个故事，我们不禁要思考，难道去上海真的就能成就一个人，而去北京就必然让人穷困潦倒吗？答案不言自明。那究竟是什么因素造成了两个人截然不同的命运呢？

从故事中我们可以发现，甲是一个贪图安逸、害怕困难的享受者，当他听到上海的情况后便退缩了，而选择了更易生存的北京；而乙则不然，他是典型的迎难而上的拼搏者和创业者，在连问路都要钱的上海，他不仅没有失去生存的信心，还发现了无限的商机。虽然两人的起点相同，但他们对于人生追求的心态不同，因而他们走向了不同的人生道路。

所以造成两个人不同命运的答案很明显，就是心态。

心态是人们对事物的看法和认识，是内心的想法，是一种思维的习惯状态。有什么样的心态就决定着你对事物有什么样的看法，而这种看法直接决定着你的行为。一系列的行为组合起来就是一个人的人生，就是一个人的命运。

要想控制和改变命运、获得成功，必须注重心态所具有的积极作用。那么怎么运用心态来控制 and 改变命运呢？方法说起来很简单，那就是积极调整你的消极心态，使其变成积极心态，充分发挥积极心态的力量。

同样是黄昏，乐观的人看到的是群星升起；同样在忙碌的城市，钢筋水泥筑造的冰冷中，奋进的人看到的是城市的飞速发展、日新月异；无可更改的时间流逝中，感恩的人看到的是岁月带给我们的精彩与丰富。

其实，事物是客观存在的，是不会改变的，改变的是人的心态，所谓“境由心生”便是由此而发。正是因为心态的不同，才使人看到了不同的世界：消极的人看到的永远是失败和痛苦，而积极的人总会看到阳光和希望。

积极的心态是人生的太阳，是成功路上的千里驹，照耀我们的内心，加速推进我们事业的锦绣前程。或许会有挫折，或许会有失败，或许会有痛苦，或许会有迷茫，但再大的磨难，在积极心态面前也会望而却步。因为这些磨难在积极者的眼中，是前进道路上的磨刀石，是攀登人生高峰的必经之路，他们的信念是：不经历风雨，怎能见彩虹。

二战期间，被关押在纳粹集中营里受尽了折磨的犹太人杰克逊，虽然惨遭厄运，不得不在死亡的阴影下艰难地生存，但他却没有被命运吓倒，而是在苦难中找到了生命的意义，找回了自己的尊严，他自由的心灵早已超越了纳粹的禁锢。

长久以来，人们认为跑完1000米用4分钟是一个极限，不可能超越，罗杰·班尼斯特却不迷信这个极限说法。他积极训练自己的精神和身体，终于实现了自己的梦想，成为奇迹的创造者。

世界科学巨匠霍金在风华正茂之时便受到命运的戏弄，成为高位截瘫者，但他依然高唱生命之曲：“我的手还能活动；我的大脑还能思维；我有终生追求的理想；我有爱我的和我爱的亲人与朋友；对了，我还有一颗感恩的心……”

很难想象：如果他们遭遇苦难时，意志消沉，一味地沉浸在对苦难的恐

惧中不能自拔，不敢抗争，世界上还能否出现这些不朽的名字？其实，命运就掌握在我们自己的手中，只要我们积极地摆脱自卑、恐惧、依赖、浮躁、嫉妒等消极心态的困扰，用一种积极的心态去面对和征服人生中不断出现的障碍和苦难，执著进取、奋发向上，生命将呈现出一片灿烂、辉煌的景象。

因此，为了让更多的人懂得心态的重要性，我们推出了这本《心态决定命运》。在本书中，我们会介绍潜藏于人类内心的一些精神能量，如潜意识、自我暗示、潜能等，并逐一分析它们在心态中所起的作用。然后，分别从正反两个方面讲述心态所带来的积极的或消极的影响，告诉读者怎样摆脱消极心态，塑造积极心态。最后，我们将进一步讨论应该怎样驾驭心态，去面对和解决成长和发展中所遇到的种种问题，从而打造一个完美的人生。

走进这本书，你即将开始的不仅仅是一个获取知识的旅程，更是一个打造心态、学习掌控自己人生命运的旅程。亲爱的读者们，完成这个旅程后，愿你们有一个美好而成功的人生。

# 目 录

CONTENTS

## 第一篇 认识心态

上佳的生存状态源于良好的心态

---

### 第一章 解读心态，破译成功密码 /2

潜意识：人生巨大的能量库 /2

自我暗示：成功旅程的开始 /4

潜能，存在于内心的巨大能量 /7

描绘自己的心灵地图 /9

心情的颜色会影响世界的颜色 /11

### 第二章 心态决定命运 /13

自我期待，让梦想成真的“皮格马利翁”效应 /13

有效的自我激励：让你在任何情况下都不会被打倒 /15

目标的高度决定人生的高度 /17

挣脱“自我设限” /19

学会心理调控 /21

操之在我 /23

接受自己，迎接阳光 /24

积极自我暗示，重塑成功形象 /26

积极释放压力 /28



### 第三章 积极心态缔造积极结果 /31

- PMA 黄金定律：走向成功的黄金法则 /31
- 不可能？不，可能！ /33
- 不被环境摆布，掌握人生主动权 /36
- 积极是永不服老的“年轻态” /37
- 积极塑造高情商自我 /40
- 相信“天生我材必有用” /42
- 反省：助你破译自我的魔镜 /44
- 积极心态：最大限度利用潜意识挖掘自身的潜能 /46

## 第二篇 调整心态

### 挣脱消极心态的束缚

#### 第四章 甩掉自卑的包袱 /50

- 自卑是失败者的名片 /50
- 欣赏自己的不完美 /51
- 最优秀的人就是你自己 /54
- 在心中撒一颗自信的种子 /56

#### 第五章 别让悲观挡住了阳光 /59

- 悲观挡住了你的阳光 /59
- 悲观的阴云从何而来 /61
- 乐观者眼里没有失败 /63
- 用阳光驱除内心的黑暗 /65

#### 第六章 恐惧是懦弱者的坟墓 /68

- 恐惧是人生的大敌 /68
- 直面恐惧才能战胜恐惧 /70
- 用勇气的利剑刺穿恐惧的黑暗 /72
- 少一点恐惧，多一些乐趣 /74
- 摆脱逃避的沼泽 /76

**第七章 扔掉依赖的拐杖 /79**

- 依赖令你远离进步 /79
- 扔掉依赖的拐杖 /81
- 自食其力才能赢得尊严 /85
- 自助者天助 /87
- 用自己的脚走自己的路 /89

**第八章 抚平一颗浮躁的心 /93**

- 心浮气躁，难于成事 /93
- 耐心等待，成功有章可循 /95
- 水温合适茶才香 /96
- 放弃攀比，享受现实的快乐 /98
- 倾听内心宁静的声音 /100

**第九章 不要踏进忧虑的深渊 /103**

- 忧虑是一种心理疾病 /103
- 不为无法改变的事情难过 /105
- 与过去说声“再见” /107
- 用繁忙代替忧虑 /109
- 塞翁失马，焉知非福 /111

**第十章 不要让嫉妒蒙蔽自己的眼睛 /114**

- 嫉妒是痛苦的制造者 /114
- 嫉妒别人是承认自己不如人 /116
- 祛除嫉妒的毒瘤 /118
- 用欣赏代替嫉妒 /121
- 在嫉妒中奋起 /122

**第十一章 远离空想的城堡 /125**

- 空想终是“海市蜃楼” /125
- 绕开好高骛远的行动陷阱 /127
- 消除犹豫不决的行动障碍 /129
- 拒绝拖延，今日事今日毕 /131
- 用目标为你的行动导航 /133
- 行动不要半途而废 /135

## 第三篇 黄金心态

### 缔造阳光心态，享受阳光生活

#### 第十二章 阳光心态 /140

- 什么是阳光心态 /140
- 心灵阳光才能感受阳光 /142
- 人生的阳光从微笑开始 /145
- 阳光的真谛在于简单 /147
- 用心体会生活中的阳光 /150

#### 第十三章 进取心态 /153

- 什么是进取心态 /153
- 人生当有梦想 /155
- 要有足够强烈的成功欲望 /157
- 敢于冒险，向人生挑战 /159
- 不断挑战，才能超越自我 /161

#### 第十四章 执著心态 /164

- 什么是执著心态 /164
- 绝不轻言放弃 /165
- 成功在最后一秒出现 /167
- 笑到最后，笑得最好 /170

#### 第十五章 豁达心态 /172

- 什么是豁达心态 /172
- 人生需要一种豁达 /174
- 豁达使人宠辱不惊 /176
- 放弃贪婪，放开心灵 /178
- 气量是一种风度 /179
- 善于自我解嘲 /181

#### 第十六章 感恩心态 /184

- 什么是感恩心态 /184
- 感恩是一种有回报的付出 /186

感恩让你坦然面对坎坷 /189

拥有一颗感恩的心 /191

感恩生命，珍爱自我 /193

感谢对手 /196

### **第十七章 老板心态 /200**

什么是老板心态 /200

站在老板的角度上看问题 /203

摒弃“打工心态” /206

和工作一起成长 /208

### **第十八章 共赢心态 /211**

什么是共赢心态 /211

信任是合作共赢的基础 /214

合作共赢才能实现最大的价值 /216

学会分享，快乐合作 /218

### **第十九章 顽强心态 /221**

什么是顽强心态 /221

苦难是信念的试金石 /224

任何时候都绝不放弃希望 /226

在失败中坚强成长 /227

### **第二十章 空杯心态 /230**

什么是空杯心态 /230

大学毕业等于“零” /232

活到老，学到老 /234

满招损，谦受益 /236

## **第四篇 驾驭心态**

树立正确心态，成就完美人生

---

### **第二十一章 为自己而工作 /240**

工作是一种乐趣 /240

- 工作不仅仅为了薪水 /243
- 做工作的最佳受益者 /245
- 把工作当做自己的事业 /247
- 勇担责任，不找借口 /249
- 做问题的终结者 /252
- 激发你的工作热忱 /254
- 主动工作，超越老板的期望 /256

## **第二十二章 感谢生活的馈赠 /259**

- 生命没有残缺 /259
- 生活得幸福贵在知足 /262
- 活在当下 /265
- 感恩生活 /267
- 对生活充满希望 /269
- 做一个热爱生活的人 /271

## **第二十三章 在逆境中不断成长 /274**

- 苦难是成长的殿堂 /274
- 正视人生路上的风和雨 /276
- 失败了也要昂首挺胸 /278
- 用微笑迎接挫折 /281
- 持之以恒，百折不挠 /283
- 屡败屡战，决不放弃 /285
- 笑看成败得失 /287

## **第二十四章 宽容对待他人 /290**

- 善待他人就是善待自己 /290
- 学会与别人分享 /292
- 己所不欲，勿施于人 /294
- 吃亏就是占便宜 /296
- 有理也要让三分 /298
- 事事不要太计较 /300
- 为人处世贵在忍让 /303

## 第一篇

# 认识心态

上佳的生存状态源于良好的心态

## 第一章

# 解读心态，破译成功密码

### 潜意识：人生巨大的能量库

著名心理学家弗洛伊德将人的意识分为意识和潜意识。意识指人在清醒状态时对自己的思维、情感和行为所能察觉的内容；潜意识指潜隐在意识层面之下的感情、欲望等复杂体验，因为受到意识的控制和压抑，个体不能觉察。

与意识一样，潜意识的心理活动也包括思维、记忆、情绪等，但不同的是这些心理活动不像意识中所进行的活动那样有条不紊和具有逻辑性，它模糊而不能为人所察觉，只能通过梦、口误以及其他一些方式间接地表现出来。尽管如此，这部分心理活动还是影响着人的行为。

现在我们对于潜意识的研究还处在一个初级的阶段，据研究成果表明，如果将人类的整个意识比喻成一座冰山的话，那么浮出水面的部分就属于显意识的范围，约占意识的5%，换句话说，95%隐藏在冰山底下的意识都属于潜意识的范围。

潜意识会依照我们心中所想的画面，构成真实事物。潜意识无法分辨事情是真还是假，只要有明确画面进入潜意识，潜意识立即就想尽办法把这个画面转为事实。即只要我们给予潜意识一个画面，它就会努力将它实质化。

如果你的潜意识里充满悲观和绝望，它就会影响到你自身的行动，带给你消极失败的结果。

有一个名叫杰瑞的男子，一天下班后，他不小心被关在一个待修的冰柜

里。杰瑞在冰柜里拼命敲打着、喊着，但全公司的人都走了，根本没有人听得到。杰瑞的手掌敲得红肿，喉咙叫得沙哑，也没人理睬，最后只能颓然地坐在地上喘息。他愈想愈害怕，心想：冰柜的温度只有华氏零度，如果再不出去，一定会被冻死。

他只好用发抖的手，找来了笔纸，写下遗书。

第二天早上，公司的职员陆续来上班。他们打开冰柜，赫然发现杰瑞倒在地上，他们将杰瑞送去医院，杰瑞已经没有生命迹象了。但是大家都很惊讶，因为冰柜的冷冻开关并没有启动，这巨大的冰柜也有足够的氧气，更令人纳闷的是，冰柜的温度一直是华氏61度，而杰瑞竟然“冻”死了！

我们当然可以肯定杰瑞并不是死于冰柜的寒冷，而是死于他内心的冰点，他在潜意识里给自己判了死刑。所以由此我们可以看出，影响一个人成败的因素很大程度上不在于外界的环境，而在于自己的潜意识。

如果能够积极地运用潜意识，人们往往会达到意想不到的效果，甚至创造出奇迹来。

耶茨太太由于心脏不好，一年多来都躺在床上不能动，一天得在床上度过22个小时，她最长的旅程是由房间走到花园去进行日光浴。即使那样，她也还得靠着女佣的扶持才能走动。

但是后来她却重新恢复了健康，她说：

“我当年以为自己的后半辈子就只能这样卧床了。如果不是日军来轰炸珍珠港，我永远都不能再真正生活了。

“发生轰炸时，一切都陷入了混乱。一颗炸弹掉在我家附近，震得我跌下了床。陆军派出卡车去接海、陆军军人的妻儿到学校避难。红十字会的人打电话给那些有多余房间的人。他们知道我床旁有个电话，问我是否愿意帮助联络中心。于是我记录下那些海、陆军军人的妻儿现在留在哪里，以及红十字会的人会叫哪些先生们打电话来我这里找他们的眷属。

“很快我发现我先生是安全的。于是，我努力为那些不知先生生死的太太们打气，也安慰那些寡妇们——好多太太都失去了丈夫。这一次阵亡的官兵共计2117人，另有960人失踪。

“开始的时候，我还躺在床上接听电话，后来我坐在床上。最后，我越来越忙，又很亢奋，忘了自己的毛病，我开始下床坐到桌边。因为帮助那些比



我情况还惨的人，使我完全忘了我自己，我再也不用躺在床上了——除了每晚睡觉的8个小时。我发现如果不是日本空袭珍珠港，我可能下半辈子都是个废人。我躺在床上觉得很舒服，我总是在消极地等待，现在我才知道，那时潜意识里我已失去了复原的意志。”

正是因为珍珠港事件，潜意识引发出耶茨太太强烈的求生欲和爱心，这种积极的动力使她最终战胜了病魔，又重新站了起来。由此可见，潜意识的力量是多么的巨大。

但即使在科学和心理学有很大发展的现在，我们对于潜意识的开发也仅仅是冰山一角，就算是像爱因斯坦、达·芬奇、爱迪生这样卓越的天才人物，一生中也不过运用了他们潜意识力量的不到2%。

潜意识大师摩菲博士说过：“我们要不断地用充满希望与期待的话，来与潜意识交谈，这样潜意识就会让你的生活状况变得更明朗，让你的希望和期待实现。”

所以，不论聪明才智的高低、成功背景的好坏，也不论理想多么的高不可攀，只要懂得善用这股潜在的能力，任何人都一定可以将自己的愿望在现实的生活中实现。

潜意识如同一部万能的机器，任何愿望都可以通过它而实现，但需要有人来驾驭它，而这个人就是你自己，只要你有心控制，只让好的印象或暗示进入你的潜意识，你就能成功。

只要我们不被负面的事物所支配，而选择有积极性、正面性、建设性的想法，我们就可以左右自己的命运。

其实，我们现在生活的一切，都是我们潜意识的真实反映。是你潜意识中各种思想和观念，造就了现在的你。如果你想要摆脱平凡，走向卓越，就要改变自己的潜意识，最大限度地发挥自己内心这股潜在的巨大能量。

## 自我暗示：成功旅程的开始

心理暗示是我们日常生活中最常见的心理现象，它是人或环境以非常自然的方式向个体发出信息，个体无意中接受这种信息，从而作出相应的反应