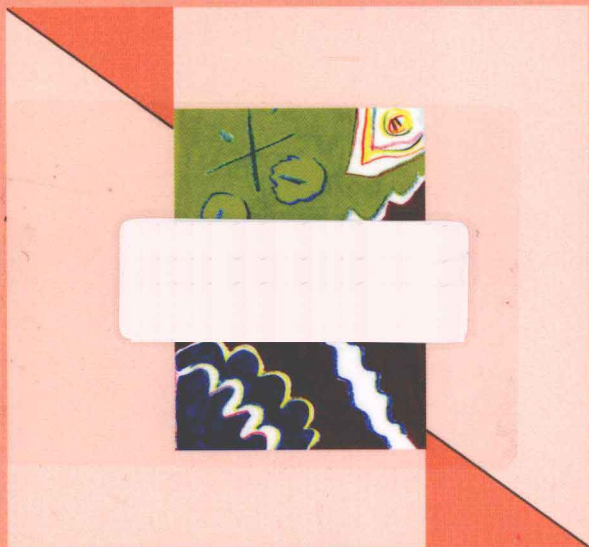


青少年心理品质丛书

态度决定一切

编 著◎张俊红



新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社



青少年心理品质丛书

主编：夏阳

态度决定一切

张俊红◎编著



新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社



图书在版编目(CIP)数据

态度决定一切 / 张俊红编著. -- 乌鲁木齐: 新疆美术摄影出版社: 新疆电子音像出版社, 2013.4
ISBN 978-7-5469-3891-2

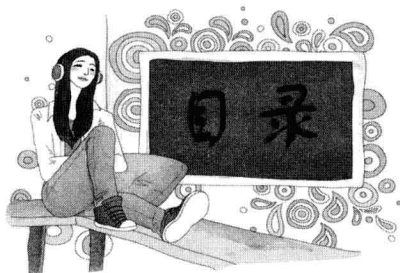
I. ①态… II. ①张… III. ①成功心理 - 青年读物
②成功心理 - 少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 071342 号

态度决定一切 主 编 夏 阳

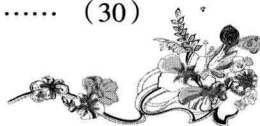
编 著 张俊红
责任编辑 吴晓霞
责任校对 李 瑞
制 作 乌鲁木齐标杆集印务有限公司
出版发行 新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社
地 址 乌鲁木齐市经济技术开发区科技园路 7 号
邮 编 830011
印 刷 北京新华印刷有限公司
开 本 787 mm × 1 092 mm 1/16
印 张 15
字 数 180 千字
版 次 2013 年 7 月第 1 版
印 次 2013 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5469-3891-2
定 价 45.80 元

本社出版物均在淘宝网:新疆旅游书店(<http://xjdzyx.taobao.com>)有售,欢迎广大读者通过网上书店购买。



目

成功由心态掌控	(1)	录
把任何怀疑的思想驱逐掉	(3)	
比别人更努力	(4)	
现在就做	(6)	
进取心创造卓越	(9)	
最优秀的人是你自己	(11)	
攀比使人生的天平倾斜	(13)	
走出别人的脚印	(15)	
从低处开始	(17)	
西部阳光灿烂	(19)	
用心去舞蹈	(22)	
攀上正确的梯子	(24)	
不让世界改变自己	(26)	
女议员与清洁工	(28)	
如水心态 似云精神	(30)	



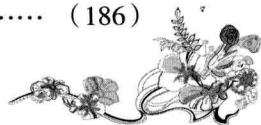


耐磨人生	(32)
水终有澄清的一天	(34)
对自己一笑	(36)
生命	(39)
1%成就100%	(43)
工作中的第四种能力	(46)
为失败而笑	(49)
把“烂牌”打好	(51)
人如饮水 冷暖自知	(54)
行为	(57)
抓住黎明前的一分钟	(59)
小人物带来大破坏	(61)
选择一条路走下去	(63)
做你不喜欢做的事	(65)
别把自己装进去	(68)
最好的东西都是免费的	(70)
富人是这样赚到钱的	(72)
没有翅膀也飞翔	(76)
永抱“必胜”之心	(78)
机遇随时会来,你准备好了吗	(80)
行动是成功的开始	(83)
敢想敢做成大器	(86)
坚持到底就是成功	(89)
2 重要的是把握现在	(95)





永远不满足于现状	(98)
把时间花在最有生产力的事情上	(101)
心态决定人生	(103)
自信乐观是成功的最大财富	(106)
积极主动是不竭的动力之源	(110)
消极的心态挡住了你的阳光	(116)
用简单的方式处理复杂的工作	(120)
重视每一件小事	(125)
要么进取,要么出局	(129)
心态不同,结果必不同	(133)
幸运不会从天而降	(138)
把批评当做前进的动力	(143)
磨练是人生最大的财富	(146)
勇于面对失败和挫折	(149)
成功的字典里没有“放弃”二字	(154)
心中有目标才会有向前的动力	(160)
充满热情,点燃成功的火把	(164)
坚持,等待成功的那一天	(168)
会休息的人才会工作	(171)
因正确的意见而改变	(174)
放弃比失败更可怕	(177)
人不能两次走进同一条死胡同	(179)
踏踏实实地工作,切忌好高骛远	(182)
要有成功的信念	(186)





- 不要让你的心态使你成为一个失败者 (191)
- 恐惧是意志的地牢 (196)
- 不要让别人的评价左右你的潜能 (198)
- 世上没有绝对的失败 (200)
- 相信自己一定会成功 (203)
- 不能超越自己,便无法超越别人 (205)
- 从别人的批评中获益 (207)
- 你来 360 干什么 (210)
- 绝望比贫穷更可怕 (213)
- 比别人多问一句 (216)
- 记住回家的路 (218)
- 没有台词的角色 (220)
- 改变态度 (222)
- 挑战困难,赢得机遇 (224)
- 问题到此为止 (229)
- 不要轻视自己的工作 (232)





成功由心态掌控

积极的心态能使你集中所有的精神力量去成就一番事业。当你以积极的心态全力以赴时,无论结果如何,你都是赢家。

有一位母亲,她有一位读高中而且网球打得很好的女儿。有一年,学校举行网球联赛,女儿信心十足地报了名,满怀着夺冠的希望。

比赛前,当女儿查看赛程表时,发现第一场和自己比赛的竟是曾经打败她的高手,她很是灰心,开始垂头丧气起来。

“这次可能连预赛出线的机会也没有了。”

母亲看见女儿如此绝望,自己的压力也很大。她脑子一转,对女儿说:“你不想把那人打败呢?”

“当然想呀,不过她上次把我打得很惨,我们的实力相差太远了。”

“我有一个方法,如果你照着我的话做,你便能赢这场比赛。”

“真的吗?请妈妈快点告诉我好吗?”

“你现在闭上眼睛,回想以前你打网球时最精彩的一幕,把那过程从头到尾重演一次,好好地感受胜利的滋味。”





女儿照着母亲的话做,刚才脸上的绝望不见了,换来的是一片精神焕发。改变了面对比赛的态度,让她充满了信心和活力。

比赛开始了。女儿信心百倍地踏上球场,施展浑身解数,把对方打得落花流水,顺利地赢得第一场比赛。比赛结束之后,女儿兴高采烈地冲向妈妈。母亲说:“你打得很好呢!”

“全靠妈妈的指点!坦白说,我最初听到你的办法时有点怀疑,没想到那么有效!”女儿兴奋地说着。

当你的心灵只为一种可能的结果所盘踞时,你的心灵便会产生一种魔力,你的思考过程和整个神经系统会将一切的力量都凝聚于产生这个结果。

能利用心灵力量让自己的表现更好吗?当然可以。你可以重复地告诉自己——“我能做到!我能做到!我能做到!”且在重复这句话的同时,也要想象着你所想要达到的表现水准。不要让任何相反的念头窜入你的心里!忘掉它们!胜利者永远只想着胜利。

信念会在许多方面以化学方式影响我们的心理和生理,让我们更确定成功的到来。我们的心理和生理会呈现的最佳状态包括:进取心更强、更为专注、注意力更为集中、更大的力量、更多的精力以及追求胜利的坚强意志和决心。

认为自己会失败的人,总是相信不好的结果一定会发生,他们并非缺乏信心,错误只在于他们总是将自己的满腔信心放在不想要的事情上。唯有我们所坚信的思想最后才会落实在我们的生活中,这是因为潜意识只接受我们所相信的事物。若想了解我们自己现在拥有哪些坚定的信念,我们只需好好去检视各个生活层面——我们的健康、家庭、职业、朋友、活动以及所拥有的事物。





把任何怀疑的思想驱逐掉

3只青蛙掉进了鲜奶桶中。

第一只青蛙说：“这是命。”于是它盘起后腿，一动不动地等待着死亡的降临。

第二只青蛙说：“这桶看来太深了，凭我的跳跃能力，是不可能跳出去了。今天死定了。”于是，它沉入桶底淹死了。

第三只青蛙打量着四周说：“真是不幸！但我的后腿还有劲，我要找到垫脚的东西，跳出这可怕的桶！”

于是，第三只青蛙一边划一边跳，慢慢地，奶在它的搅拌下变成了奶油块，在奶油块的支撑下，这只青蛙奋力一跃，终于跳出奶桶。

正是希望救了第三只青蛙的命。

许多成功者都有乐观期待的习惯。不论目前所遭遇的境地是怎样的惨淡黑暗，他们都不会屈服于现状，他们对于自己的信仰，对于“最后的胜利”始终坚定不移。这种乐观的期待心理会生出一种神秘的力量，以使他们达成愿望。

每个人都应该坚信自己所期待的事情能够实现，千万不可有所怀疑。要把任何怀疑的思想都驱逐掉，而代之以必胜的信念，努力发掘出属于自己的强项，必定会有美满的成功。





比别人更努力

美国《商业周刊》的记者采访某企业家：“你成功的首要秘诀是什么？”

“比别人更努力！”

“其次呢？”

“比别人更努力！”

“最后呢？”

“比别人更努力！”

由此，你也得到成功的答案了吧——比别人更努力！

努力是成功的捷径之一，而且是成功必须付出的代价。你要想成功，要想做得更好更出色，那么你就必须比别人付出更多，更努力，否则，成功不一定属于你。

有些人总是很羡慕他人突然像彗星一样闪亮，却忽视了他人在能够发光之前所下的工夫，所忍受的寂寞，所挨过的苦难。这些人之所以能跑得快一些，是因为他所付出的努力比别人更多。

4

有一位教授曾讲起过他的经历：“在我多年的教学实践中，发觉有许多在校时资质平凡的学生，他们的成绩大多在中等或中等偏





下,没有特殊的天分,有的只是安分守己的诚实性格。这些孩子走上社会参加工作,不爱出风头,默默地奉献。他们平凡无奇,毕业分手后,老师同学都不太记得他们的名字和长相。但毕业几年、十几年后,他们却带着成功的事业来看老师,而那些原来看来有美好前程的孩子,却一事无成。这是怎么回事?”

老教授常与同事一起琢磨,最后得出一个结论:成功与在校成绩并没有什么必然的联系,但和踏实的性格密切相关。平凡的人比较务实,比较能自律,比别人更努力,所以许多机会落在这种人身上。平凡的人如果加上勤能补拙的特质,成功之门必会向他大方地敞开。





现在就做

在我为成人上的一堂课上,我做了一件“不可原谅的事”。我给全班出家庭作业!作业内容是“在下周以前去找你爱的人,告诉他们你爱他。那些人必须是你从没说过这句话的人,或者是很久没听到你说这些话的人。”

这个作业听来并不刁难。但你得明白,这群人中大部分超过35岁,他们在被教导“表露情感是不对的”那个年代成长,不能表现情感或哭泣(这是绝对禁止的)。所以对某些人而言,这真是一个令人震惊的家庭作业。

在我们下堂课程开始之前,我问他们,是否有人愿意把他们和别人说他们爱他而发生的事分享给大家。我非常希望有个女人先当志愿者,就跟往常一样。但这个晚上有个男人举起了手,他看来深受感动而且有些害怕。

当他从椅子上站起来后,开始说话了:“丹尼斯,上星期你给我们这个家庭作业时,我对你非常生气。我并不感觉有什么人要我对你说这些话。还有,你是什么人,竟敢教我去做这种私人的事?但当我开车回家时,我的意识开始对我说话。它告诉我,我确实知道我必





须向谁说‘我爱你’。你知道,5年前父亲和我的关系开始恶化,从那时起这事就没有真正解决。我们彼此避免遇见对方,除非在圣诞节或其他家庭聚会中非见面不可。尽管如此,我们还是几乎从不交谈。所以上星期二我回到家时,我告诉我自己,我要告诉父亲我爱他。”

“说来很怪,做这决定时我胸口上的重量似乎就减轻了。”

我一回到家,就冲进房子里告诉我太太我要做的事。那时候她已经睡着了,但我还是吵醒了她。当我这样告诉她时,她忽然跳起来抱紧我。打从我们结婚以来,这是她第一次看到我哭。我们聊天、喝咖啡到半夜,感觉真棒!

第二天,我一大早就精神奕奕地起床了。我太兴奋了,所以这一夜我几乎没睡。我很早就到办公室,两小时内做的事比从前一天做的还要多。

9点时我打电话给我爸,问他我下班后是否可以回去。他听电话时,我只是说:‘爸,今天我可以过去吗?有些事我想告诉你。’我父亲以暴躁的声音回答:‘现在又有何事?’我跟他保证,不会花很长的时间,最后他终于同意了。

5点半,我到了父母家,按门铃,祈祷我爸会出来开门。我怕是我妈来应门,而我会因此懦弱,就会决定干脆让她代替算了。但幸运的是,我爸来开门了。

我没有浪费一丁点的时间——我踏进门就说:‘爸,我只是来告诉你,我爱你。’

我父亲似乎变了一个人。在我面前,他的脸庞变柔和了,皱纹消失了,他开始哭了。他伸手拥抱我说:‘我也爱你,儿子,而我竟没能对你这么说。’

这一刻如此珍贵,我一点也不想移动。我妈满眼泪水地走过来。





我弯下身子给她一个吻。爸和我又拥抱了一会儿，然后我离开了。长久以来我很少感觉这么好过。但这不是我的重点。两天后，我那从没告诉过我他有心脏病的爸爸，忽然发病，在医院里结束了他的一生。我并不知道他会如此。

所以我要告诉全班的是：如果你知道必须这样做，就不要迟疑。如果我迟疑着没有告诉我爸，我可能就没有机会！把时间拿来做你该做的，现在就做！”

态度
决定
一切





进取心创造卓越

玛丽·凯在美国可谓家喻户晓，然而在创业之初，她曾历尽失败，走了不少弯路。但她从来不灰心、不泄气，最后终于成为大器晚成的化妆品行业的“皇后”。

20世纪60年代初期，玛丽·凯已经退休回家。可是过分寂寞的退休生活使她突然决定冒一冒险。经过一番思考，她把一辈子积蓄下来的5000美元作为全部资本，创办了玛丽·凯化妆品公司。

为了支持母亲实现“狂热”的理想，两个儿子也“跳往助之”，一个辞去一家月薪480美元的人寿保险公司代理商职务，另一个也辞去了休斯敦月薪750美元的职务，加入到母亲创办的公司中来，宁愿只拿250美元的月薪。玛丽·凯知道，这是背水一战，是在进行一次人生中的大冒险，弄不好，不仅自己一辈子辛辛苦苦的积蓄将血本无归，而且还可能葬送两个儿子的美好前程。

在创建公司后的第一次展销会上，她隆重推出了一系列功效奇特的护肤品。按照原来的想法，这次活动会引起轰动，一举成功。可是，“人算不如天算”，整个展销会下来，她的公司只卖出去15美元的护肤品。





在残酷的事实面前，玛丽·凯不禁失声痛哭，而在哭过之后，她反复地问自己：“玛丽·凯，你究竟错在哪里？”

经过认真分析，她终于悟出了一点：在展销会上，她的公司从来没有主动请别人来订货，也没有向外发订单，而是希望女人们自己上门来买东西……难怪在展销会上落到如此下场。

玛丽擦干眼泪，从第一次失败中站了起来，在抓生产管理的同时，加强了销售队伍的建设……

经过 20 年的苦心经营，玛丽·凯化妆品公司由初创时的雇员 9 人发展到现在的 5000 多人；由一个家庭公司发展成为一个国际性的公司，拥有一支 20 万人的推销队伍，年销售额超过 3 亿美元。

玛丽·凯终于实现了自己的梦想。是什么力量不断地激励玛丽·凯朝着自己的目标前进？这个推动力就是：进取心。一旦养成一种不断自我激励、始终向着更高目标前进的习惯，我们身上的很多不良习性就都会逐渐消失。一旦我们有幸受这种伟大推动力的引导和驱使，我们就会成长、开花、结果，进取心最终会成为一种伟大的自我激励力量，它会使我们的人生更加崇高。

