

《心态决定命运》

图书基本信息

书名：《心态决定命运》

13位ISBN编号：9787539032948

10位ISBN编号：7539032944

出版时间：2009-10

出版社：江西科学技术出版社

作者：廖康强

页数：247

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《心态决定命运》

前言

前言 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产迥然不同。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。

《心态决定命运》

内容概要

《心态决定命运(升级版)》主要阐述了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》

书籍目录

前言
积极心态价值百万是什么毁了你——阻碍我们成功的10种消极心态
1. 自卑是成功的绊脚石
2. 嫉妒只会害人害己
3. 愤怒只会让事情更糟
4. 猜疑让你远离人群
5. 犹豫不决错过时机
6. 懒惰吞噬人的心灵
7. 浮躁让你眼高手低
8. 恐惧让你退缩不前
9. 忧虑让你自寻烦恼
10. 愧疚过去失去现在
心态改变命运——找到人生转机的10种积极心态
1. 成功从设定目标开始
2. 将目标进行分解
3. 立即行动
4. 我自信我成功
5. “淡水”就在脚下
6. 先把自己的杯子倒空
7. 随时随地补充能量
8. 给自己一个悬崖
9. 坚持就会有奇迹
10. 激发你的潜能成就卓越人生——赢得事业成功的13种积极心态
1. 企图心是成功的前提
2. 尽力而为还不够
3. 为了自己而工作
4. 成功需要一点耐心
5. 有一颗顽强的心
6. 善于借助他人的力量
7. 创造性地完成任
务
8. 聚焦你的能量
9. 我可以创造机会
10. 一切责任在我
11. 张扬自己的特长
12. 始终保持热忱
13. 重视每一个细节
打造黄金人脉——获得好人缘的9种积极心态
1. 平等与尊重
2. 宰相肚里能撑船
3. 热情让自己更受欢迎
4. 微笑的力量
5. 永远勿逞口舌之快
6. 真诚付出关怀
7. 赞美身边的人
8. 多一点幽默感
9. 亲密还需有间
引爆财富潜能——开启财富之门的8种积极心态
1. 贫穷不是美德
2. 与成功者交朋友
3. 节俭是投资
4. 诚信就是财富
5. 赚钱要脚踏实地
6. 克制自己的贪欲
7. 不可邯郸学步
8. 快乐地创造财富经营幸福人生——美满婚姻的8种积极心态
1. 发现爱人的优点
2. 尊重你的爱人
3. 不要在家里“讲道理”
4. 说出你想要的
5. 宽容是爱的精髓
6. 不要把烦恼带回家
7. 培养良好的爱情氛围
8. 夫妻间需要“爱屋及乌”
健康从“心”开始——快乐养生的7种积极心态
1. 快乐使人健康
2. 自我扫除负面情绪
3. 享受今天的生活
4. 在疲劳之前休息
5. 性格开朗的人更长寿
6. 不要怀疑你的健康
7. 笑是百药之长
写在最后的话——给积极心态者的6条忠告
1. 积极不是头脑发热
2. 积极不是做白日梦
3. 积极不是弄虚作假
4. 积极不是固执己见
5. 积极不能违背规则
6. 积极不能违背正义

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，但是她是一名女科学家，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人史册。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：“嗨，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

《心态决定命运》

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。

《心态决定命运》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com