

<<心态的惊人力量>>

图书基本信息

书名：<<心态的惊人力量>>

13位ISBN编号：9787511300089

10位ISBN编号：7511300081

出版时间：2009-8

出版时间：中国华侨出版社

作者：郑建斌

页数：292

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：<http://www.tushu007.com>

<<心态的惊人力量>>

前言

“心态决定命运”，这句话已经流传了许多年，但是却没有引起我们每个人足够重视，很多人会以为，这不过是一句诗意的口号而已。

事实上却并非如此。

心态即心理态度的简称，它主要是指人们的各种修养和能力，也就是人的意识、动机、观念、情感、气质、兴趣等心理状态的总和，是人的心理对各种信息刺激做出反应的趋向。

它的力量是隐形的、软性的，然而却是全面、强大的。

决定人生成败的因素有很多，出身、能力、教育背景、关系和机遇等等，都是非常重要的因素，然而，心态却是串联在其中的一条主线，任何人的得失成败，都逃不脱心态的指引和支配。

成功学大师拿破仑·希尔曾说过：“积极的心态是使心灵健康的营养，能吸引财富、成功、快乐和健康；消极的心态却是心灵的疾病和垃圾，不仅排斥财富、成功、快乐和健康，甚至会夺走生活中的一切。

”我们所产生的行为、我们对别人的态度、我们所做的决定，都是自己的心态在作主，一个人如果心态好，积极、乐观地面对人生，平和地接受挑战和应付麻烦事，那他就成功了一半。

有一个小故事，能更清楚地说明以上的道理：雨后，一只蜘蛛艰难地向墙上已经支离破碎的网爬去，由于墙壁潮湿，它爬到一定的高度，就会掉下来，它一次次地向上爬，一次次地又掉下来……第一个人看到了，他叹了一口气，自言自语：“我的一生不正如这只蜘蛛吗？

忙忙碌碌而无所得。

”于是，他日渐消沉。

第二个人看到了，他说：“这只蜘蛛真愚蠢，为什么不从旁边干燥的地方绕一下爬上去？

我以后可不能像它那样愚蠢。

”于是，他变得聪明起来。

第三个人看到了，他立刻被蜘蛛屡败屡战的精神感动了。

于是，他变得坚强起来。

<<心态的惊人力量>>

内容概要

当人生的理想和追求不能实现时，不妨换个角度来看待人生，换个角度便会产生另一种哲学，另一种处事观。

心若改变，态度就跟着改变。

态度改变，习惯就跟着改变。

习惯改变，性格就跟着改变。

性格改变，人生就跟着改变。

一样的人生，异样的心态，看待事情的角度截然不同。

要能跳出来看自己，以乐观，豁达、体谅的心态来观照自己，认识自己；不苛求自己，更重要的是超越自己，突破自己，因为好好生活才有希望。

<<心态的惊人力量>>

书籍目录

第一章 有一种心态叫激精：成功者的心态与普通大众区别在哪里 每个人都是一座天生的宝藏 从来没有“命运安排”这回事 自我设限，等于谋杀自己的潜能 缩手缩脚，永远难成大事 起点太低，不是成功的障碍 你的发展取决于你的野心 依赖是对个人能力的最大束缚 从决定去做的那一刻，成功就存在 热诚主动的精神，可以使你突破平庸 没有机会的时候要学会制造机会

第二章 有一种心态叫明智：学习调试，你可以由内而外地改变自己 读懂自己，正确对待自己的优点和缺点 每个人的脚下都有一条路 以真诚面对生活，保持自己的本色 放松自己才能启动自动成功机制 变得强大的第一步是先承认你不强大 改变自己比改变环境容易 不怕犯错，只要不犯同样的错误 找到“埋头”与“抬头”之间的平衡点 努力充实自己，挽救你的生存危机 克服惰性，做最好的自己

第三章 有一种心态叫灵活：换一种角度看事态换一种方法做事情 给自己一个新的定位，塑造一个全新的自己 换一个角度，就会豁然开朗 有一种“执著”叫固执 正确的选择就是最小的成本，最大的利益 盲目的努力，得不到理想的结果 绕道而行，反而会第一个到达目的地 嫉妒心理的正面与反面的力量 勇于放弃者精明，善于放弃者高明 为了将来不吃大亏，吃点儿小亏是必要的 面对不利环境，要炼就能屈能伸的个性 没有办不成的事，只有没办法的人

第四章 有一种心态叫自信：相信自己拥有让身边的人大吃一惊的能力 想到不一定做到，但想不到一定做不到 以积极的心态看待外界的刺激 学会鼓励自己，充分认识自己的价值 巨大的成就，常常会从巨大的风险开始 绝不允许自卑的情绪泛滥成灾 正视缺憾，在劣势中寻找优势 事在人为，别被一时的失利吓倒了 畏惧的心理，只能使你“噩梦成真”

第五章 有一种心态叫坚韧：心中有章程自然可以抗击一切重压 忍耐是应对困境的有效手段 别轻易给自己贴上“失败者”的标签 问题的出现是给我们一个休整的机会 总是选择逃避，困难会更多 跌倒之后无论如何都要爬起来 不要把痛苦当成自己的敌人 坚持住，也许成功就在下一刻 永不放弃的精神可以改变人生 重视专注的力量，一生做好一件事就足够了

第六章 有一种心态叫快乐：乐观可以使我们的表现更为出色 保护自己的内心，注意清理“心灵疤痕” 从自我囚禁的心灵枷锁中走出来 善待自己才能活得快乐 学会宣泄压力和苦闷 让健康与快乐形成良好的互动 永远保持少年时代的梦想 每一天都从一个“美好设想”开始 要得到先付出，给予才能快乐 快乐源于感恩之心 以乐观的心态，选择积极的生活

第七章 有一种心态叫敬业：表现出最佳的职业水准，首先要有最好的职业态度 什么时候都不能对工作厌倦 把自己当成工作的主人而非奴隶 始终和你的公司、老板站在一起 你有义务维护上司的形像 精益求精是成功者一生的座右铭 试着干别人不愿意干的事情 天下是给有责任感的人预备的 跳槽可以，但切忌跳得太浮躁 勇于承认错误，不为自己的失误找借口 埋头做好小事，积累做大事的资格 做好职业规划，用自己特长求发展 出色的业绩，从给自己选择一个适宜的环境开始

第八章 有一种心态叫宽容：热精大度的人拥有更融洽的人际关系 所有的孤寂都是由冷漠带来的 多多赞美他人，获得更大的人际吸引力 善于合作是做大人格局的基础 每天都准备结识新的朋友 在人最需要的时候送去你的关爱 学习宽容，走出仇恨和抱怨的阴影 容纳异己，前面的道路更宽阔 以智者为师，与强者为伍 逞能会损坏你的人气 人际关系的天敌是“猜测”，破解密码是“真诚” 用宽厚化解他人的敌意 说话不要说得太绝，给自己留些余地

第九章 有一种心态叫放下：放弃对完美的苛求，才能使我们的生活真正圆满起来 人生有些东西你不得不割舍 纠缠于过于复杂的细节没有意义 活在当下，珍惜现在的拥有 不懂得低头，生活就会变得很沉重 在自己能力范围内生活，不必苛求完美 成熟消费，做金钱的主人 节俭不能减了生活的乐趣 用平和的心态看待世上的不公平 不要让工作榨干你的健康 别在得失面前迷失自我 追求名利，但不要被它们蒙住眼睛

第十章 有一种心态叫淡定：克服焦虑与浮躁，还自己一个清爽的心境 明确自己现阶段的目标与义务 做事情脚踏实地 最重要贪婪会使人生改道 攀比会把你拖向烦恼的深渊 不沉溺于过去，把注意力放在下一次考验上 隐藏不等于从此被埋没 控制好自己的情绪，小心让人乘虚而入 成功讲究储备，心太急了不成 保持低调，不咄咄逼人 正确地估价自己，不要在“潮流”中迷失方向

<<心态的惊人力量>>

章节摘录

第一章 有一种心态叫激精：成功者的心态与普通大众区别在哪里每个人都是一座天生的宝藏有时候你会有这种感觉，平时觉得自己脑子很慢，可是如果参加脑筋急转弯比赛或者猜灯谜，脑子就会飞速运转起来，连你自己都惊叹不已。

其实，万事万物都是如此，你没有发现它的无穷魅力，只不过是因为还没有机会。

我们的生活太平淡，就无法看到自己潜在的能力和进步的余地。

如果这时候有个紧急任务，或者发生了十万火急的危险情况，你的体力和脑力就会全部被调动起来，全力以赴地完成某一个目标。

其实，每个人都是一座天生的宝藏，但是我们大多数人都很少去开发隐藏在自身中的思想宝藏。

罗斯福曾说过：“杰出的人不是那些天赋很高的人，而是那些把自己的才能在尽可能的范围内发挥到最高限度的人。”

“在现实中，如果做什么事情只会做“规定动作”，只满足于和别人做得一样好，而不能突破自我，超越别人，就难以在强手如林的竞争中胜出。

让自己进步的方法很多，“每天做点困难的事”，就是“逼”自己进步的办法之一。

一位音乐系的学生，其指导教授是个极其有名的音乐大师。

授课的第一天，教授给自己的新学生一份乐谱。

“试试看吧！”

“他说。

乐谱的难度颇高，学生弹得生涩僵滞、错误百出。

“还不成熟，回去好好练习！”

“在下课时，教授如此叮嘱。

学生练习了一个星期，没想到第二周上课时，教授又给他一份难度更高的乐谱，学生再次挣扎于更高难度的技巧挑战。

第三周，更难乐谱又出现了。

同样的情形持续着，学生每次课堂上都被一份新的乐谱所困扰，然后把它带回去练习，接着再回到课堂上，重新面临两倍难度的乐谱，却怎么样都追不上进度，一点也没有因为上周练习而有驾轻就熟的感觉，学生感到越来越不安、沮丧和气馁。

教授走进练习室。

学生再也忍不住了。

他必须向钢琴大师提出这三个月来何以不断折磨自己的质疑。

教授没开口，他抽出最早的那份乐谱，交给了学生。

“弹奏吧！”

“他以坚定的目光望着学生。

不可思议的事情发生了，连学生自己都惊讶万分，他居然可以将这首曲子弹奏得如此美妙、如此精湛！

教授又让他弹奏了第二堂课的乐谱，学生依然呈现出超高水准的表现……演奏结束后，学生怔怔地望着老师，说不出话来。

“如果，我任由你表现最擅长的部分，可能你还在练习最早的那份乐谱，就不会有现在这样的水平……”钢琴大师缓缓地说。

人的潜能是十分巨大的，我们能做的比我们想到的要多得多。

根据研究，即使世界上记忆力最好的人，其大脑的使用也没有达到其功能的1%，人类的智慧和知识，至今仍是“低度开发”！

人的大脑真是无尽宝藏，可惜的是，每个人终其一生，都忽略了如何有效地发挥它的潜能——潜意识中激发出来的力量。

人生在世，你只要按照自己的禀赋发展自己，不断地抛开心灵的束缚，你就不会忽略了自己生命中的太阳，而湮没在他人的光辉里。

<<心态的惊人力量>>

凯斯特是一名普通的汽车修理工，生活虽然勉强过得去，但离自己的理想还差得很远，他希望能够换一份待遇更好的工作。

有一次，他听说底特律一家汽车维修公司在招工，便决定前去试一试。

他星期日下午到达底特律，面试的时间是在星期一。

吃过晚饭，他独自坐在旅馆的房间中，想了很多，把自己经历过的事情都在脑海中回忆了一遍。

突然问，他感到一种莫名的烦恼：自己并不是一个智商低下的人，为什么至今依然一无所成、毫无出息呢？

整个晚上，他都坐在那儿自我检讨。

他发现自从懂事以来，自己就是一个极不自信、妄自菲薄、不思进取、得过且过的人；他总是认为自己无法成功，也从不认为能够改变自己的性格缺陷。

于是，他痛下决心，自此而后，绝不再有如别人的想法，绝不再自贬身价，一定要完善自己的情绪和性格，弥补自己在这方面的不足。

第二天早晨，他满怀自信地前去面试，顺利地被录用了。

在他看来，之所以能得到那份工作，与前一晚的感悟以及重新树立起的这份自信不无关系。

在走马上任的两年内，凯斯特逐渐建立起了好名声，人人都认为他是一个乐观、机智、主动、热情的人。

现在，凯斯特已是同行业中少数可以做到生意的人之一了。

公司进行重组时，分给了凯斯特可观的股份，并且加了薪水。

一个人如果总觉得自己低人一等，如果总觉得自己能力不足，总觉得自己无足轻重，那么，尽管他实际上非常有能力，他也是低人一等的。

因为思想决定行动，他的思想早已给他的行动埋下了不良的种子。

相反的，如果一个人对自己的能力非常有信心，他确实也有这个能力，那么，他就能最大限度地开发自己的潜能，只有这样才能逐渐走向成功。

即使那些表面上成就卓著的人，也曾经有灰暗的一面，也有失去信心的时候。

但与一般人不同的是，他们没有将自己的怀疑表现在言辞上。

要知道，抱怨会使一个人的失意更为清晰，从而引发更多的负面影响，会驱使运气全部都跑掉。

所以，当你感觉到信心不足的时候，千万不要说出口，也不要诉诸文字。

你应该这么想：“你们等着瞧”，“我绝对做成功给你们看！”

有意思的是，当你超越自己，做出了一定的成就的时候，心态也自然而然地发生了改变，热情越来越高、信心越来越足时，过去已被远远地甩在脑后。

从来没有“命运安排”这回事一位哲人说过这样一句话：“自救是摆脱厄运唯一的武器。”

是的，当你身遭痛苦与不幸之时，你可以诅咒命运的不公，但绝不可以放弃心中的勇气和希望。

只要看重自己，自珍自爱，生命就有意义、有价值。

绝不能相信“命运安排”这种说法。

大多数人的命运史表明，无论你是从事任何的职业，无论你是在较高层次的平台上演绎人生，还是在一般层次上努力求索，尽管所遇到的困境、逆境及诸种矛盾的状况不一，但有一点是共同的，即必须依靠自己点燃与命运搏斗的激情之火，依靠自我去抓住可行的机遇，挖掘自身的潜能，开拓创造新的命运之路。

很多人之所以不能迈出人生的关键一步，就是因为每当他感到压力的时候，就会一蹶不振，接受“命运安排”，很难把失败的惩罚当成不断前进的新动力。

任何要想成功的人，他首先要学会的就是经历苦难。

经历苦难是一种痛苦，因为苦难常常会使人走投无路、寸步难行，苦难常常会使人失去生活的乐趣，甚至生存的希望。

但有过苦难体验的人，都不会忘记在生活泥潭里奋力挣扎的情景。

当你战胜苦难之后，这由苦难带来的痛苦往往也会变为千金难买的人生财富。

台湾十大杰出青年企业家赖东进成名前曾经是一个乞丐，从小到处流浪要饭。

在奔波行乞的日子里，他经常抱着弟妹长途行走，动辄就是几十公里：每天用破水桶到水沟往栖身处

<<心态的惊人力量>>

提水，一折腾就是数十个来回；在夜市或车站躲避抓捕，见到警察就玩命地奔逃：在野地或大宅门前，不时遭遇恶狗疯狂追逐。

长期如此的磨难练就了他出奇的爆发力。

一次学校举办运动会，他报了一个竞赛的项目。

发令枪一响，他奋力往前冲，只顾专心奔跑，并没有感受到场外的异常。

等到快要跑到终点，他突然发现全场一片寂静，还来不及琢磨发生了什么事情，人已冲到了终点。

看台上的师生全都站立起来，响起了暴风雨般的掌声和口哨声。

赖东进回头一看才弄明白，原来同组竞赛的同学才跑到一半。

他那惊人的速度，让大家看傻了眼。

人的力量都是拼出来的，灾难就是最好的教练。

赖东进早年在底层所遭受的艰难困苦，磨砺了他的精神和意志，这种无论在什么条件下都要拼命向前的精神，足以使他后来在商界与政界笑傲人生。

一个强有力的人，正是一个能战胜自己的人。

要纠正偏见，改变习惯，克服弱点，主宰感情，驾驭性格……总之，就是不要让生活牵着鼻子走，而是做自己命运的主宰。

西方有一则谚语说：“上帝只拯救能够自救的人。

”追求成功的人生，就要敞开胸怀接纳上天赋予我们的一切，在缺陷面前绝不要退缩和消沉，战胜了自己，就是创造了命运。

美国最受爱戴的总统罗斯福，八岁时，他的身体虚弱到了极点，呆钝的目光，露着惊讶的神色，牙齿暴露唇外，不时地喘息着。

学校里的老师，唤他起来读课文，他便颤巍巍地站起，嘴唇微张，吐音含糊而不连贯，然后颓然坐下，生气全无，真是低能儿童的典型。

而世界上像他同类的儿童不知有多少，大都是这样的神经过敏，如果稍受刺激，情绪便受影响，处处恐惧畏缩，不喜交际，顾影自怜，毫无生气。

在别人看来，他没有任何可以取得成功的条件。

但罗斯福并不如此，他虽有天生的缺憾，同时他也有奋斗的精神，他抱定必胜的信心，克服他天生的缺陷，去为成功创造条件。

他积极地锻炼，以达到他的目的，他要和别的健康的孩子一样，活泼地去骑马、划船和做剧烈的运动。

他用坚毅的态度，对付他畏怯的天性，用忍耐的精神，克服他先天的不足。

处处以快乐和蔼对待人们，他就要先除去怕羞、畏缩和不喜交际的个性。

果然，在他入大学之前，他已获得大大的成功，他已是人们乐于接近的一个精神饱满、体力充沛的青年了，他经常在假期中，到亚烈拉去追逐野牛，到洛矶山狩猎巨熊，以及到非洲大陆去袭击狮子，终至他胜任军队的艰苦生活，带领马队，在与西班牙的战争中，功绩显赫。

<<心态的惊人力量>>

编辑推荐

《心态的惊人力量》为中国华侨出版社出版。

<<心态的惊人力量>>

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:<http://www.tushu007.com>