

# 树立积极心态



我们了解到职业素养开发与训练是什么,以及我们为什么要进行职业素养的开发与训练,那我们怎样才能培养良好的职业素养呢?

我们首先来介绍第一种职业素养——树立积极心态。之所以将树立积极心态放在五种职业素养的首位,主要原因是来自拿破仑·希尔二十多年的研究发现。那么,什么是积极心态呢?积极心态的人应该具有什么样的思维模式呢?如何培养并巩固积极心态呢?下面我们先通过两个著名的例子对树立积极心态简单地了解一下。

## 引例 1: 拿破仑·希尔<sup>[1]</sup>

在美国,拿破仑·希尔(Napoleon Hill)这个名字家喻户晓,由于他创造性地建立全新的成功学,他在人际学、创造学、成功学等领域比卡耐基有着更高的地位。1883年10月26日,希尔出生于美国弗吉尼亚的一个贫寒之家,这是一个深谙如何教育孩子去争取成功、激励孩子获得成就的家庭。18岁时,他当时正上大学,同时还为一家杂志社工作,他有幸被派去采访钢铁大王、人际关系学家卡耐基。卡耐基很快发现了希尔身上的创造性,他征询希尔是否愿意从事对美国成功人士的研究工作。“非常愿意,”希尔当即回答。卡耐基不愧是一位可敬的导师,他拿出大量的时间与希尔讨论“成功学”问题,并利用私谊写信给美国政界、工商界、科学界、金融界取得卓越成绩的高层人士,介绍希尔与他们相识。在以后的20年中,已经获得博士学位的拿破仑·希尔访问了包括福特、罗斯福、洛克菲勒、爱迪生、贝尔等著名人士在内的500多位成功者,并进行深入地研究。在整整20年后,他完成了划时代意义的八卷本《成功规律》。这部书成为激励千百万人获得财富和权势的教科书。同时,希尔也成为美国社会享有盛誉的学者。此后希尔成为美国两位总统——伍德罗·威尔逊和富兰克林·罗斯福的顾问,他影响了两位总统所作的决定,而这些决定又影响着美国历史的进程。数年后,他辞谢官职,集中全部精力从事著述。1937年,希尔完成了《思考致富》一书,这本名著至今已拥有1000多万读者。1960年,希尔与他事业的接班人克里曼特·斯通合著出版了《人人都能成功》。此书激励人们通过纠正意识、性格和生活习惯上的缺点,获得人生的财富。它又为希尔赢得了极大的荣誉和尊敬。希尔经过数十年的研究在他的书中归纳出最有价值的、带有规律性的十七条定律,其中排在首位的就是积极的心态。他在与这些成功人士访谈的时候,发现这些人身上共同的、明显的特点就是每个人都具有非常明显的积极心态,也就是说,这些人不管在什么时候,都会乐观地面对人生、乐观地接受挑战和应付麻烦事。

## 引例 2: 人拥有的最大的权力就是选择的自由<sup>[2]</sup>

弗兰克尔是一位深受弗洛伊德心理学影响的决定论者。该学派认为一个人的幼年经历会造就他的品德和性格,进而决定他的一生。身为犹太人,弗兰克尔曾在“二战”期间被关进纳粹德国的死亡集中营,其父母、妻子与兄弟都死于纳粹魔掌,只剩下一个妹妹。他

本人也饱受凌辱,历尽酷刑,过着朝不保夕的生活。有一天,他赤身独处于狭小的囚室,忽然有一种全新的感受,后来他称为“人类终极的自由”。虽然纳粹能控制他的生存环境,摧残他的肉体,但他的自我意识却是独立的,能够超脱肉体的束缚,以旁观者的身份审视自己的遭遇。在遭遇(刺激)与对遭遇的回应之间,他有选择回应的自由或能力。在最恶劣的环境中,弗兰克尔运用人类独有的自我意识,发掘了人性最根本的原则,即在刺激与回应之间,人有选择的自由。选择的自由包括人类特有的四种天赋:除自我意识外,我们还拥有“想象力”,即超越当前现实而在头脑中进行创造的能力;“良知”,即明辨是非,坚持行为原则,判断思想、言行正确与否的能力;“独立意志”,即基于自我意识、不受外力影响而自行其是的能力。其他动物即使智慧再高也不具备这些天赋。生而为人,如果也像动物一样,只听命于本能及后天环境的影响,发展自然极其有限。但若能加以锻炼和开发,则会在不同程度上实现我们独具的人类潜能,在刺激与回应之间自由选择就是我们最大的能力。

通过这个例子,我们可以感觉到,在每时每刻,人们都有选择的自由,都有选择是积极心态(Positive Mental Attitude,PMA)还是消极心态(Negative Mental Attitude,NMA)的自由。同样,《在自己房间里的旅行》的作者萨米耶·德梅斯特也同样运用了这种选择的自由,因为一场决斗事件被罚关禁闭在家中42天,军令、屋墙虽然可以禁锢身体的移动,却无法禁止心灵的旅行。他在房间内目之所及,心随之动,在文学、艺术、哲学、医学、生命意义等诸多领域广泛思索,让原本郁闷不堪的禁足,脱胎成一场热闹活泼、多彩轻盈又富有哲学探索的随想。这本书于1795年出版,随即成为一本畅销书,是19世纪法国文学史上的经典作品之一,使很多人受益匪浅。

通过上面两个引例,我们已经对积极心态有了初步的了解,那么,到底什么是积极心态,它到底是一种什么样的状态?如何开发和训练树立积极心态?接下来的内容为大家一一进行介绍和讲解。

## 3.1 积极心态的内涵及例子

积极心态是非常宝贵的一种心态,一旦形成了积极的心态,会终身受益。下面我们先来对积极心态的内涵进行理解。

### 3.1.1 积极心态的内涵

对于积极心态直观的理解就是“一切都往好处想”。不管遇到什么事情,如果你都能往好处想,那么,祝贺你!你的心态是积极的!

这一点我们可以从风靡西方商界《世界上最伟大的推销员》<sup>[3]</sup>书中的一些句子感受到:“我爱太阳,它温暖我的身体;我爱雨水,它洗净我的灵魂;我爱光明,它为我指引道路;我也爱黑暗,它让我看到星辰;我迎接快乐,它使我心胸开阔;我忍受悲伤,它升华我的灵魂;我接受报酬,因为我为此付出汗水;我不怕困难,因为它们给我挑战……”所以,具备积极心态的人在遇到任何情况时,都清楚任何事情都有好的一面,也有坏的一面,选择好的一面去看待就可以了!

拿破仑·希尔也在他的《成功学全书》<sup>[1]</sup>书中写道：成功人士的首要标志，在于他的心态。一个人如果心态积极，乐观地面对人生，乐观地接受挑战和应对麻烦事，那他就成功了一半。我们必须面对这样一个奇怪的事实：在这个世界上，成功卓越者少，失败平庸者多。成功卓越者活得充实、自在、潇洒，失败平庸者过得空虚、艰难、猥琐。为什么会这样？仔细观察、比较一下成功者与失败者的心态，尤其是关键时刻的心态，我们将发现“心态”决定人生的好坏。

### 3.1.2 积极心态的例子

我们通过三个简单的例子，来阐述一下积极心态的内涵。

**例一：**两个欧洲人到非洲去推销皮鞋。由于炎热，非洲人向来都是打赤脚。第一个推销员看到非洲人都打赤脚，立刻失望起来：“这些人都打赤脚，怎么会要我的鞋呢？”于是放弃努力，失败沮丧而回；另一个推销员看到非洲人都打赤脚，惊喜万分：“这些人都没有皮鞋穿，这皮鞋市场大得很呢。”于是想方设法，引导非洲人购买皮鞋，感觉穿鞋的好处，最后发大财而归。

这就是一念之差导致的天壤之别。同样是非洲市场，同样面对打赤脚的非洲人，由于一念之差，一个人灰心失望，不战而败；而另一个人满怀信心，大获全胜。

#### 例二：塞尔玛的故事<sup>[1]</sup>

拿破仑·希尔曾讲过这样一个故事，对我们每个人都极有启发：塞尔玛陪伴丈夫驻扎在一个沙漠的陆军基地里。丈夫奉命到沙漠里去演习，她一个人留在陆军的小铁皮房子里，天气热得受不了——在仙人掌的阴影下也有华氏125℃。她没有人可聊天——身边只有墨西哥人和印第安人，而他们不会说英语。她非常难过，于是就写信给父母，说要丢开一切回家去。她父亲的回信只有两行，这两行信却永远留在她心中，完全改变了她的生活：“两个人从牢中的铁窗望出去，一个看到泥土，一个却看到了星星。”塞尔玛一再读这封信，觉得非常惭愧。她决定要在沙漠中找到“星星”。塞尔玛开始和当地人交朋友，他们的反映使她非常惊奇，她对他们的纺织、陶器表示感兴趣，他们就把最喜欢但舍不得卖给观光客人的纺织品和陶器送给她。塞尔玛研究那些引人入迷的仙人掌和各种沙漠植物、物态，又学习有关土拨鼠的知识。她不但观看沙漠日落，还寻找海螺壳，这些海螺壳是几万年前，这沙漠还是海洋时期留下来的。原来难以忍受的环境变成了令人兴奋、流连忘返的奇景。是什么使这位女士内心发生了这么大的转变呢？沙漠没有改变，印第安人也没有改变，但是这位女士的念头改变了，心态改变了。一念之差，使她把原先认为恶劣的情况变为一生中最有意义的冒险。她为发现新世界而兴奋不已，并为此写了一本书，以《快乐的城堡》为书名出版了。她从自己造的牢房里看出去，终于看到了“星星”。

同一个人，时间节点不一样，刚开始很痛苦，很受折磨，但后来却很开心，其实就是转变心态在起作用。生活中，失败平庸者多，主要是心态有问题。遇到困难，他们总是挑选容易的倒退之路。“我不行了，我还是退缩吧。”结果陷入失败的深渊。成功者遇到困难，仍然保持积极的心态，用“我要！我能！”“一定有办法！”等积极的意念鼓励自己，于是便能想尽办法，不断前进，直至成功。

有些人总喜欢说，他们现在的境况是别人造成的，环境决定了他们的人生位置。这些人常说他们的想法无法改变。但是，我们的境况不是周围环境造成的。说到底，如何看待人生，由我们自己决定。正像维克多·弗兰克尔在纳粹集中营中感悟的那样：“在任何特定的环境中，人们还有一种最后的自由，就是选择自己的态度。”

马尔比·D. 马布科克说：“最常见同时也是代价最高昂的一个错误，是认为成功有赖于某种天才、某种魔力、某些我们不具备的东西。”可是成功的要素其实掌握在我们自己的手中。成功是运用积极心态的结果。一个人能飞多高，并非由人的其他因素，而是由他自己的心态所制约的。

拿破仑·希尔告诉我们，我们的心态在很大程度上决定了我们人生的成败：

首先，我们怎样对待生活，生活就怎样对待我们；

其次，我们怎样对待别人，别人就怎样对待我们；

再次，我们在一项任务刚开始时的心态就决定了最后将有多大的成功，这比任何其他因素都重要；

最后，人们在任何重要组织中地位越高，就越能找到最佳的心态。

难怪有人说，我们的环境——心理的、感情的、精神的——完全由我们自己的态度来创造。

### 例三：美国太平洋舰队总司令尼米兹对待珍珠港事件的态度<sup>[4]</sup>

1941年12月7日，正在参加音乐会的尼米兹被紧急叫到一部电话旁，电话的另一端是罗斯福总统：“我们的珍珠港被日本人炸毁了，我们的太平洋舰队命悬一线，我已决定任命你为太平洋舰队司令，我相信，你能挽救它。”

在珍珠港，清点后的损失报告交到了尼米兹手中，令他不忍去读：7艘大型船舰沉没，6艘遭到重创，飞机损失450架，伤亡3800人……然而，这并非最要命的，最要命的是，弥漫在官兵和民众心中、无法驱散的悲观甚至绝望的情绪，尼米兹在致电罗斯福总统时说：“我要做的最重要的事情是，帮助他们找到藏匿在乌云中的霞光。”

在圣诞前夕的平安夜，经过精心准备，尼米兹对士气低落的官兵们发表了圣诞讲话：“上帝是如此眷顾我们美国，他让日本人在这一次精心策划的袭击中，犯下了至少三个致命错误。如果日本人少犯了其中的任何一个错误，太平洋舰队都将不复存在。而现在，我，你们，太平洋舰队却仍然都站在这里！”

尼米兹的开篇，吸引了在场所有的人，每一个人都竖起耳朵，生怕漏掉后面的每一个字。

尼米兹继续演讲道：“第一个致命错误，日本人将袭击时间定在了周日的早上。恰恰是这一天，每周也只有这一天，十有八九的人都不在船舱里，而是在夏威夷的各处度周日。否则的话，我们损失的将是38000人而不是3800人。”

众人无不点头称是。

尼米兹接着说道：“第二个致命错误，日本人只炸了船舰而没炸船坞。如果船坞被炸毁的话，我们仅存的船舰将无处停泊，大量毁伤的船舰也无处修复，难道将它们拖运到几千公里以外的本土去修复？日本人会给我们这么漫长的时间吗？”

人群中自发地响起了掌声。

尼米兹更加充满激情地说道：“第三个致命的错误，日本人为我们留下了自卫和复仇所必需的血液——油料，它就在区区5英里以外的山上，在当时的情况下，哪怕一架日军战机飞到那里，都可以将它们炸得一滴不剩。倘若如此，我们所有的船舰和飞机都将变成一堆动弹不得的废铁。”

说到这里，尼米兹提高了声音，以极富鼓舞性的腔调吼道：“日本人为什么会犯下如此多的致命错误？只有一种解释：那就是上帝在帮助我们。所以，上帝并没有抛弃我们，他仍然和我们站在一起！”

雷鸣般的掌声在人群中响起，经久不息。

在遇到事情的时候，更多人仅仅看到消极的一面，没有看到积极的一面，只是看自己如何去想。有些事情一旦发生是无法挽回的，唯一的办法就是坦然面对现实，同时也要从积极的角度去思考。比如，有哪些特别值得庆幸的事情？假如司令尼米兹仅仅看到珍珠港被日本人炸毁，太平洋舰队命悬一线，后果可能不堪设想，但是司令尼米兹看到了积极的一面，他看到的不是失去了什么，而是他们还拥有什么。他说：“日本人为什么会犯下如此多的致命错误？只有一种解释：那就是上帝在帮助我们。所以，上帝并没有抛弃我们，他仍然和我们站在一起！”这鼓舞了民众和士兵的士气，找到藏匿在乌云中的霞光。

以上三个例子都让我们体会到了积极心态的巨大力量。积极心态就像巨人之手指引我们冲破阴霾，拥抱光芒。

## 3.2 积极心态与消极心态之间的比较

俗话说得好：“积极的心态像太阳，照到哪里哪里亮；消极的心态像月亮，初一、十五不一样。”积极心态对于每个人而言非常重要，很多时候如果你觉得自己能行，就真的能行。如果你自己觉得自己不行，就一定不行。我们经常会有这样的感觉，自己有时候挺积极向上的，但有时候又变得特别消极。只有我们能够在面对所有的困难、挫折、挑战等情况的时候，心里没有产生忧虑、恐慌、气馁的心态，而是努力往好的方向去想，心里只想着我能够克服、战胜它，并且采取积极的行动，尽全力去做好每件事，在这种思维模式指引下得到的结果就不会太差，这才是积极心态应该具备的思维模式。

拿破仑·希尔在《成功学全书》中写道，一个人能否成功，关键在于他的心态。成功人士与失败人士的差别在于成功人士有积极的心态，即 PMA。而失败人士则习惯于用消极的心态去面对人生。消极的心态，即 NMA。

成功人士运用 PMA 黄金定律支配自己的人生，他们始终用积极的思考、乐观的精神和辉煌的经验支配和控制自己的人生；失败人士是受过去的种种失败与疑虑所引导和支配的，他们空虚、猥琐、悲观失望、消极颓废，最终走向了失败。

运用 PMA 支配自己人生的人，拥有积极奋发、进取、乐观的心态，他们能乐观向上地正确处理人生遇到的各种困难、矛盾和问题。运用 NMA 支配自己人生的人，心态悲观、消极、颓废，不敢也不去积极解决人生所面对的各种问题、矛盾和困难。当然，有了 PMA 并不能保证事事成功，但 PMA 肯定会改善一个人的日常生活。任何一种单一的方法都

不能保证他凡事可以心想事成,只有当 PMA 和后面即将介绍的几个职业素养紧密结合后,才会达到理想的职业境界;反之,实行 NMA 的人则一定不能成功。拿破尔·希尔说,从来没有见过持消极心态的人能够取得持续的成功。即使碰运气能取得暂时的成功,成功也只是昙花一现,转瞬即逝。

### 3.2.1 积极心态的特征

有句话叫:“我痛苦,因为我没有鞋穿。直到有一天,我遇到了一个人他没有双脚。”这句话带给我们在遇事时最基本的思维模式,就是凡事要往好处想。再不好的事情,也有其积极的一面。所以与积极心态对应的关键词应该是:诚恳、忠诚、正直、乐观、勇敢、奋发、创造、机智、亲切、友善、积极、向善、向上、进取、努力、愉快、自信、自勉和有安全感等,我们通过观察发现,具备积极心态的人具有以下几个方面的特征。

#### 1. 积极的自我意识

现代心理学家告诉人们:人生成功与否,全看你“心之所向”。古人云:“自助者,天助之。”此皆缘于“相由心生”之说。不管遇到了什么烦心事,都不要自己为难自己;无论今天发生多么糟糕的事,都不要对生活失望,因为还有明天。一个人如果认定自己漂亮、聪明,通常会活得轻松而精彩。人的一生中难免会起伏跌宕,但是要成功,就常常需要人们表现得像已经成功了那样。若真能做到这样,成功往往会不期而至。因为正面的心理暗示对人生走向有着极大的帮助。像成功者那样生活,就是一种积极的心理暗示,它能对人的情绪和生理状态产生良好的影响,能够充分调动人的内在潜能。有什么样的心态,就会产生什么样的效果。拥有积极心态,会使自己从内心里产生一种只要努力奋斗,那么成功就一定会到来的自信,并且暗示自己一定要成功。这种成功的自我意识是我们走向成功不可或缺的自信心。

#### 2. 生理和心理的健康

世界上最重要的人就是你自己,你的成功、健康、幸福、财富依靠你如何应用你看不见的法宝——积极的心态,我们眼中的世界永远都是美好的,我们过的每一天都好像是在享受上天的赐予。我们会积极关注自己的生理健康,进行合理的体育锻炼,会珍惜眼前的点滴,以友善的目光去观察面对的世界。最终形成一种非常良性的身心健康的闭环:感恩生活中一切美好的事情,身心都处于一种非常喜悦的状态,最终这种状态又使自己更加积极、向上、乐观,然后这种结果又回馈到自己的身心。

#### 3. 独立的经济

拥有积极心态,我们就会产生一种自食其力所带来的心理富足感,相信自己可以通过自己的努力和能力为自己创造价值,也就是做到经济上的独立。我们拥有积极的心态,就会去积极地想办法使自己脱离父母或配偶在经济上的支持而自食其力,用自己的双手去完成自己在经济上的愿望,能够使自己独立地生活,并且努力使自己在经济上渐渐满足自身需求,对自己的财富进行合理的规划,从而脱离任何人,真正靠自己的能力做到在经济上的独立。

#### 4. 真心喜欢而且能表达自我的工作

拥有积极的心态,我们的眼里没有抱怨而是真诚与感恩,能够全身心地投入自己的工

作,相信自己可以把这份工作做好,可以完成老板布置的任务,可以通过这份工作创造自己的价值,可以向领导和同事表现自己的能力。对于自己拥有的工作,我们会因为是这份工作使自己的价值得以体现,给了自己充实的每一天和相应的报酬而真心地热爱它,从而在工作中更加投入自己的热情和精力,使自己越来越成为这一领域的精英。这就是积极的心态在工作中带给我们的益处,这种益处带给我们的不仅仅是经济上的价值,而且可以体现出我们的自我价值,也是我们向外界传播的正能量。

### 5. 内心的平静

拥有积极心态,就会在遇到事情的时候,总能看到它的积极方面,能够静下心来分析事情的利弊以及自己所处的状况,能够对结果进行一个预判,进而做出正确的决定,总会怀着感恩与喜悦的心对待所遇事物。在挫折面前,不畏惧,可以静下心来分析阻止自己前进的障碍和问题,从而可以思考出克服挫折的办法,以至于在遇到所有人或事物时,会能够以一颗平常的心来回应,遇事不乱,处变不惊,达到内心真正的平静。

### 6. 驱逐恐惧的信心

拥有积极的心态,凡事都往好处想,即使面对自己心中的恐惧,我们心中想的不是逃避,不会表现得懦弱,而是找出如何战胜它的办法。因为,我们知道,我们所恐惧的恰恰是我们成长所需要的东西,只有克服在某时某刻所出现的恐惧,在以后的生活和工作中,当这种恐惧再次出现的时候,我们就可以从容地去应对,这种恐惧也因此会变得微不足道。比如在许多人面前做演讲,这是每个人都恐惧的一种情形,然而它却可以很好地锻炼我们的交际以及沟通能力。积极的心态使我们能够战胜自己内心的恐惧,逼迫自己走上演讲台,走上一个更高的人生台阶。如果,感到自己很辛苦,那就告诉自己:容易走的都是下坡路!坚持住,因为我们正在走上坡路,走过去,我们就一定会有成长和进步。所以,有人说越是痛苦的时候,越是进步的时候。

### 7. 长久的友谊

拥有积极的心态,我们会对自己周围的人以真诚和宽恕,就会以包容的心态去对待周围的人或事。而我们的朋友关系恰恰是需要相互的真诚与宽恕才会长青,长时间的相处会获得更长久的友谊。在朋友面前我们会表现得乐观,在同事面前我们会表现得团结。海纳百川,有容乃大;壁立千仞,无欲则刚。胸怀,是成功者的标志。当朋友无意间冒犯自己的时候,积极的心态会让我们从朋友的角度出发,考虑朋友的苦衷,从而原谅朋友的过错,加深朋友之间的友谊。朋友之间出现隔膜时,一旦拥有积极的心态,就会使自己主动地和朋友去交谈,找出彼此之间的问题和解决问题的办法。长久的友谊往往来自积极的交流和沟通,因此,拥有积极的心态可以使我们和朋友之间的友谊更加长久。

### 8. 长寿而平衡的生活

心态情绪对于健康非常重要,日常工作生活中应注意给予调整。其中,保持积极的心态最为关键。只要对自己的生活环境和工作环境都能保持积极的心态,心情自然会愉快。拥有积极的心态,渐渐地使我们产生一种无限豁达的心境。在快节奏和竞争激烈的现代社会中,自我定向朝着积极向上的精神状态,可以大大提高生活质量,延长寿命。我们遇到的烦恼,就像自己身处高度受限的空中难免会受到乌云的侵扰。等冲破那个高度,立在

云层之上的时候,眼界会无限广阔,而云层的翻涌全在眼底,心中得到的就是一种无限豁达。在这种心境下,心无尘埃,就会享受长寿与平衡的生活。我们非常认可这样一句话:“假如你坚信一切的安排都是对你最好的安排,剩下的事情就变得非常简单,你只需要做好自己”,我们用这种方法训练很多学生,他们都取得了非常不错的效果,慢慢地会处于一种非常平衡、和谐、圆融的生活状态,这种状态对健康长寿自然非常有利。

### 9. 免于自我设限

很多时候我们在考虑事情的时候,总会想到万一出现问题怎么办,在向着自己的目标努力时,总会想如果失败了怎么办。这可能就是我们所谓的自我设限,这种心情可能会对我们完成一件事的过程中造成不利的影响,进而阻碍我们最终的结果。因为在事情成功的过程中,更多的是需要心无旁骛,是不允许有杂念的。就像有些竞技比赛,世界冠亚军之间有些时候就差0.1秒,而这时候就是看参赛者是否在自我消耗、自我设限。同样地,其他事情也一样,拥有积极的心态,我们便不会有太多的杂念,设想如果事情发展到我们不愿意的方向该怎么样,相反,我们就会觉得,通过自己的奋斗,结果一定就是成功的结

果,一定和我们想的一样,而且在面对问题时,我们的心里一直是在思考如何解决问题,而不会受到自我设限的影响。

我们要敢于想象,想象力也是创新型人才必备的一大要素。想象力是用自己的大脑,根据过去的经验,构造出没有的新东西。有人看到了狮子和人,想象狮身人面像,中国古人综合很多动物,想象出了龙。因此,我们只有敢想,相信自己,树立积极的心态,才会让自己更强大。

### 10. 了解自己和他人的智慧

俗话说,知人者智,自知者明。拥有积极心态,不但可以让人了解自己,发挥长处,而且也可以了解别人,识人和知人善任。

## 3.2.2 消极心态的特征

提到积极心态,我们就会想到消极心态,某种意义上解除消极心态,有利于积极心态的树立。消极的心态会导致我们过着贫穷与凄惨的颓废生活,造成生理和心理的疾病,敌人多,朋友少,导致各种烦恼,会自我设限使自己变得平庸等不利后果。

消极心态就是凡事都往不好的方面去想,本来很多值得我们开心、庆祝的事情,最后却被不利影响困扰着,使我们在生活中经常变得愁眉苦脸。同时,时间长了消极的心态甚至还会给人的身体健康带来影响。具有消极心态的人都会有以下几个方面的特征。

### 1. 贫穷与凄惨的生活

拥有消极心态的人,由于他/她遇到什么事情都往坏处想,越想这种坏的结果越容易出现,于是就会越来越糟糕,其实他/她根本不知道这些坏的结果是其本身吸引来的,因为有心理学的实验研究证明,负面思想的威力要比正面思想的威力大很多倍。所以,这样的人通常会怨声载道,还会认为是社会和大家对他们不公平,缺乏感恩的思想,并且觉得这个社会欠他们很多,不想付出,只想索取,于是,贫穷与凄惨总会伴随着他们,进而进入一种恶性循环。

## 2. 生理和心理的疾病

消极的心态会给人带来消极的行为方式,导致情绪低落或过于紧张,往往容易患各种疾病,进而影响自己的心理和生理健康,人的身与心是交互影响的。我们的传统医学就非常重视情绪和健康的关系,《素问·阴阳应象大论》说“怒伤肝”“喜伤心”“思伤脾”“忧伤肺”“恐伤肾”,不同的情绪刺激会导致相应的脏腑功能损伤。而西医的实证研究也证实,人在恐怖时,会出现瞳孔变大、口渴、出汗、脸色发白等一系列变化。过度的消极情绪,长期不愉快、恐惧、失望,会抑制胃肠运动,从而影响消化机能。情绪消极、低落或过于紧张的人,往往容易患各种疾病。拥有消极的心态,也会产生一种“破罐子破摔”的思想。在这种思想之下毫无追求可言。

## 3. 敌人多,朋友少

拥有消极心态的人,他眼中的世界便是充满防备的,会处于一个完全自我的世界。无论是在思想上还是行为上,总会给别人带来一种不易接近的感觉。在别人眼里,他是冷漠、自私,不合群的人。在工作中,总是损人利己,做什么事只要对自己有利就做,对自己不利就不做。在和同事交谈中,总会觉得别人对自己充满敌意,所以会变得不愿意和他人交流。那么,他在与人交往中会树起许多敌人,而朋友则会少之又少,最终只能让自己变得更加孤独、冷漠,始终活在自己的世界里。

## 4. 导致各种烦恼

拥有消极的心态,眼中的世界便总像是设满重重障碍,活着的任务便是去翻越它们。遇到挫折总是怨天尤人,遇到困难总是畏缩不前,会觉得所有的人和事物都是针对自己,都会对自己产生敌意。在面对任何事情的时候总会想到难处,不会去想办法解决,自然也想不出解决这个问题的办法,只能去逃避。这样长期下去,只会让自己更加苦恼,甚至还有可能生病。当看到周围的人们都那样优秀时,自己却还是这样平庸,便会更加郁闷、恐惧,自卑及嫉妒,无限的烦恼也会伴随一生。

## 5. 过着一种毫无意义的颓废生活

拥有消极心态的人,由于过多的负面思想充斥着他的周围,自然他很少有成功的喜悦或通过自己的努力而达成的成就感,于是对什么事情都觉得没有意思,对什么事情都懒得参与,就有了“当一天和尚,撞一天钟”的想法,最后越来越觉得自己的生活毫无意义,越来越颓废,甚至还会抑郁或轻生。

## 6. 自我设限使你变得平庸

拥有消极心态的人,总会设想:如果事情变坏该怎么办,如果变成那样可就完了等,完全陷入自己设想的“悲剧”中,而没有想解决的办法,没有想到事情变好的情形,使自己在无用的自我设限之中浪费最佳解决时机,而一次次丢掉机会变得平庸。

其实,我们所有的生活状态或者一切事情的结果都是我们用自己的思维模式想出来的,绝对不是别人为我们创造的。从两种心态的对比中我们可以发现,在面对任何事情时,两种心态各自完全可以左右事情的结果。遇到困难时,逃避或者退缩,只可能让自己更加地脆弱,经不起风吹雨打;而坦然面对,用积极的思维模式去考虑,才能够找到克服困难的办法。所以,我们应该培养、鼓励自己保持积极的心态去面对生活的任何人、任何事。

### 3.3 积极心态的个人体验

积极心态不是我们与生俱来的,但也不需要我们经历千辛万苦才能得到它。拥有它,只需要改变你我的态度,让自己的眼里看到积极的光芒而非消极的阴霾,并且心怀向上的正能量。

在生活中,我们或多或少地因为某些事物而感动、幸福。当沉浸在那种美好时刻的时候,我们拥有的便是积极的心态。以下便是教师或学生在生活中关于积极心态的体验。通过这些例子,也可以按要求回想并写出自己的体验。

#### 3.3.1 回想你从小到大最幸福或开心的三个时刻并写出来

当我们幸福或开心的时候,我们也许体会着世界上最伟大的爱,也许是自己的价值得到认可而在心中产生的满足和自信等。这些体验使我们的心中充满阳光与温暖,催我们奋进,其实我们便拥有了积极心态。

比如,有老师这样分享从小到大最幸福或开心的三个时刻。

“一是妈妈在我做茶熏瑜伽时替我盖后背。我自己学习茶熏瑜伽的时候,妈妈已经查出是癌症晚期,本来是想和妈妈一起学习,但由于不在一个城市居住,并且母亲并不知道自己的真实病情而未能如愿。所以,学习的时候就希望能为已经不能动手术的母亲减轻一些痛苦或希望能借此创造一些奇迹,学完就找机会去教母亲,这个茶熏瑜伽的基本做法是席地坐在瑜伽垫上,准备一个大的浴巾,将烧开的水倒入准备好的放有茶叶的一个大碗中,然后整个面部照在大碗上,完全放松的情况下做深呼吸,将茶的营养先吸入体内,待茶温降下来后,再将茶水喝下。当给母亲示范时,母亲轻轻地将另外一个浴巾盖在了我的后背上,当时的感觉是非常温暖,也非常幸福!平时自己做时,后背却是露着的,尽管自己已经成人,但仍像回到了孩童时代那样甜蜜和开心,只是这种情感之上,又增添了一份感动和感激,眼泪也就不由自主地流了下来……尽管母亲已经不在多年了,但这种幸福仍像发生在昨天一样温暖……”

“二是运动时感受汗珠往外蹦的感觉。因为平时工作忙,所以总想找一个相对高效的健身方法,在尝试了打羽毛球、游泳、舍宾、瑜伽、太极等方法后,终于找到了一种相对比较高效和可以改善健康指数的方法,这种方法叫“擎天驻地桩”,就是蹲马步的同时双手举过头顶手心朝上呈抓物状,并且进行逆腹式体呼吸。呼吸做到位时(最好一分钟呼吸一次到一次半),五分钟之内就会达到全身大汗淋漓的状态,这时候,会就感觉额头上的汗在往外蹦,再加上这个过程可以排解体内毒素或寒气,所以非常开心,也很享受这个过程……于是就时不时地进行这样的锻炼,感觉很有收获。”

“三是帮到别人的时候。俗话说,助人为乐,确实是这样,不管自己认不认识所助之人,只要能尽自己所能帮到别人,自己就很开心,比如在公交车上给需要的人让个座位、给需要的人进行业务指导、开导一些为想不开而烦恼的人等。”

还有几位学生的分享也非常精彩,能够带给我们很多感触,也值得开心、幸福。

“我先讲一下我对‘幸福’和‘开心’这两个词的理解吧,因为我可能觉得自己对这两个