

# 关于调整心态把握成功主题班会

吉祥

吉祥



# 心态

心态是一个人面对生活所产生的心情及自己对生活采取的态度。



## 案例一：推销员的故事



这些人没有鞋穿，看来皮鞋市场大得很呢！

甲推销员

这些人都习惯打赤脚，怎么能买我的鞋呢？

乙推销员



# 积极心态：两个推销员的故事

- 推销员中，广泛流传着这样一个故事：两个欧洲人同时相约到非洲去推销皮鞋。
- 由于炎热，非洲人向来都是打赤脚。第一个推销员发现非洲人都是赤脚的，立刻失望起来：“这些人都不穿鞋，怎么会要我的鞋呢？”于是放弃努力，准备原机返回。
- 另一个推销员看到非洲人都是赤脚的后，惊喜万分：“这里的市场好大啊！这些人没有鞋穿。”
- 第一个推销员听了知道，觉得他说的有道理，也就呆在非洲推销他们的皮鞋，他们都赚到了非常多的钱。
- 一天，他们正在路上走，远远发现一头非洲狮，这只狮子也发现了他们，就朝他们跑过来，他们两个转身就往前跑。突然，说市场好大的那个推销员蹲下身换跑鞋。另一个人对他说：“你把跑鞋穿上有什么用？我们反正跑不过狮子啊”
- 忙着换跑鞋的人说：“我知道我跑不过狮子，只要我跑得比你快就行了。”

- 智者，较之于常人，有时仅胜于一念之差、一思之异、一谋之别。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、狮子，由于一念之差，一个人灰心失望，；而另一个人信心满怀，大获全胜，甚至赢得了生命。
- 生活中，失败平庸者居多，主要是心态观念有问题。他们遇到困难，较易挑选容易的退缩之路，“我不行了，我怎么可能，你行，我不行，我还是退缩吧。”结果陷入失败的深渊。成功者遇到困难，仍然是积极的心态，用“我要！我能！”“一定有办法”等积极的意念来鼓励自己，于是便能想出办法，（俗话说：办法总比困难多），不断前进，直至成功。
- 因此，成功学的始祖拿破仑·希尔说，一个人成功与否，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拥有积极的心态（PMA）；而失败人士则运用消极的心态（NMA）去面对人生。
- 运用PMA支配自己人生的人，拥有积极奋发、进取、乐观的心态，经常讲：“我能，我可以。”
- 运用NMA支配自己人生的人，心态悲观、消极、颓废，不敢也不愿去积极的解决人生所面对的各种问题、矛盾和困难，经常讲：“我不能，我不可以。”

请用下列句式写三句话

我无法实现.....

我无法完成.....

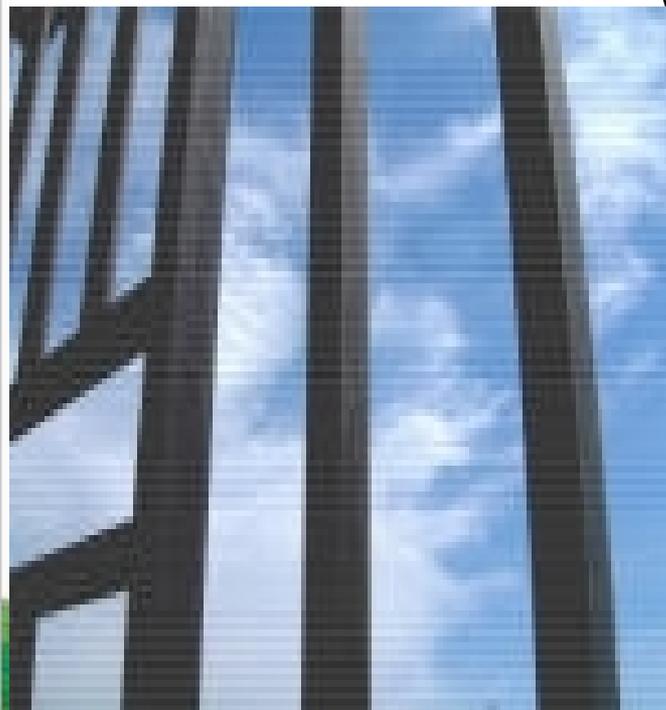
我无法做到.....

把“我无法”划掉，

改成“我一定要”

## 案例2：你看到泥土还是星星？

两个人从牢中的铁窗望去，  
一个看到泥土，一个却看  
到了星星



## 走进星星的世界

- 一位叫塞尔玛的女士内心愁云密布，生活于她已是一种煎熬。为什么呢？因为她随丈夫从军，没想到部队驻扎在沙漠地带，住的是铁皮房，与周围的印第安人、墨西哥人语言不通；当地气温很高，在仙人掌的阴影下都高达华氏125度；更糟的是，后来她丈夫奉命远征，只留下她孤身一人。因此，她整天**愁眉不展**，度日如年，内心**非常痛苦**。

无奈之中，她只得给父母写信，希望回家。久盼的回信终于到了，但拆开一看，却使她大失所望。父母既没有安慰她几句，也没有说叫她赶快回去。那封信只是一张薄薄的信纸，上面也只是短短的几行字。

里面的几行字写着：“**两个人从监狱的铁窗往外看，一个看到的是地上的泥土，另一个却看到了天上的星星。**”

她开始非常失望，还有几分生气，怎么父母回的是这样一封信？但尽管如此，这几行字还是引起了她的兴趣，因为那毕竟是远在故乡的父母对女儿的一份关怀。她反复看，反复琢磨，终于有一天，一道闪光从她脑海里掠过。这道闪光仿佛把眼前的黑暗完全照亮了，她惊喜异常，紧皱的眉头一下子舒展开来。

她开始主动和印第安人、墨西哥人交朋友，结果使她**十分惊喜**。因为她发现他们都十分好客、热情，慢慢都与她成了朋友，还送她许多珍贵的陶瓷和纺织品作为礼物；她研究沙漠的仙人掌，一边研究一边做笔记，没想到那仙人掌是那么的千姿百态，那样的使人沉醉着迷；她欣赏沙漠的日出日落，感受沙漠的海市蜃楼，享受着新生活给她带来的一切。没想到她慢慢地找到了星星，真的感受到了星空的灿烂。

- 她发现一切都变了，变得使她每天都仿佛**沐浴在春光**之中，每天都仿佛置身于**欢笑**之中。后来她回家后，根据自己这一段真实的心路历程写了一本书，叫**《快乐的城堡》**，引起了很大的轰动。
- “走进星星的世界。”她常常在心底这样跟自己说。
- 打败自己的不是环境，而是自己。走进星星的世界，往往就能找到生命的依归与生活的目标，请不要抱怨环境让你无法一展长才，并努力从中找到属于自己的闪耀星星。**

# 讨论

- 这位塞尔玛的女士所处的环境变了么？那变的是什么？是什么让赛尔玛发生如此大的改变？
- 对于这位女士来说，他所处的环境并没有改变！沙漠变了没有？没有变！铁皮房变了没有？没有变！仙人掌阴影下华氏125度的高温变了没有变？没有变！印第安人、墨西哥人变了没有？没有变！这一切都没有变，那变的是什么呢？
- 显然变得是她的内心，是她内心习惯性的思维方式-----过去她习惯性的选择看泥土，选择事情的消极一面；后来她习惯性地选择找星星，选择事情的积极一面。大家看，其他什么也没变，变的就那么一点点。



但就这么一点小小变化，带来的结果却大相径庭：一个痛苦，一个快乐；一个失败，一个成功。这很象一个叉道，刚开始就那么一点点偏差，但走到后来，差异会如此之大。

因此，对这一点我们就要深入开拓，因为这一点太宝贵，太重要了。我们每个人都渴望快乐，而不希望痛苦，都渴望成功，而不希望失败，而这一切却与这一点密切相关。

这可从辩证法来看：世界上从来没有绝对完美的人和事。每个人和每件事都有优缺点，关键是我们选择怎样的角度来看问题，以积极的方式或消极的方式来处理问题！在绝大多数时候，我们每天都面临无数的选择，昨日之我选择了今日之我，昨天的种种选择——比如说：生活态度和处事原则决定了我今天的生活结果。同样，今日之我又选择了明日之我！“我是我命运的主人，我是我灵魂的船长！”是我们自己选择了自己的命运！

- 态度就像磁铁，不论我们的思想是正面抑或是负面的，我们都受到它的牵引。而思想就像轮子一般，使我们朝一个特定的方向前进。虽然我们无法改变人生，但我们可以改变人生观，虽然我们无法改变环境，但我们可以改变心境，我们无法调整环境来完全适应自己的生活，但可以调整态度来适应一切的环境。
- 毕竟，你的生活并非全数由生命所发生的事所决定；而是由你自己面对生活的态度，与你的心灵看待事情的态度来决定。

可是当我们在做一件事的时候，消极性的选择常常占了上风，因为消极性的选择不用动脑筋，不费劲，特别对于一个懒汉更是如此，如果我们要做出一个积极的选择，必须要有一定的勇气和一定的努力，需要更多的思考和汗水，但只要我们选择了以积极的态度看待和处理问题的习惯，我们的人生一定将充满活力，内心将洒满阳光……

生活当中你有哪些好的或不好的心态存在？或者你以前在遇到困难的时候，曾经用过哪些心态潜意识暗示过自己？



# 学会积极的自我暗示

# 生活中的例子

吉祥屋



自我暗示的语言  
正面积极

自我暗示的语言出  
现了消极负面的词

吉祥屋

# 心态自我暗示方法

- 语言暗示：包括言语、表情语言和肢体语言
- 想象暗示
- 音乐暗示

※我们最常用的是言语暗示法

## 音乐暗示——我相信



想飞上天  
和太阳肩并肩  
世界等着我去改变  
想做的梦  
从不怕别人看见  
在这里我都能实现

大声欢笑让你我肩并肩  
何处不能欢乐无限  
抛开烦恼  
勇敢的大步向前  
我就站在舞台中间

我相信我就是我  
我相信明天  
我相信青春没有地平线  
在日落的海边  
在热闹的大街  
都是我心中最美的乐园

我相信自由自在  
我相信希望  
我相信伸手就能碰到天  
有你在我身边  
让生活更新鲜  
每一刻都精采万分  
i do believe

想飞上天  
和太阳肩并肩  
世界等着我去改变  
抛开烦恼  
勇敢的大步向前  
我就站在舞台中间

我相信我就是我  
我相信明天  
我相信青春没有地平线  
在日落的海边  
在热闹的大街  
都是我心中最美的乐园

我相信自由自在  
我相信希望  
我相信伸手就能碰到天  
有你在我身边  
让生活更新鲜  
每一刻都精采万分  
i do believe

我相信(我就是我)  
我相信(自由自在)  
我相信(我相信我相信)  
i believe

我相信我就是我  
我相信明天  
我相信青春没有地平线  
在日落的海边  
在热闹的大街  
都是我心中最美的乐园

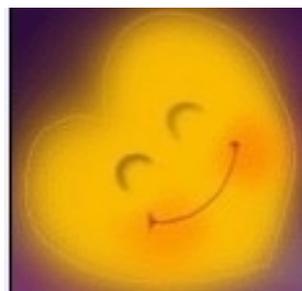
我相信自由自在  
我相信希望  
我相信伸手就能碰到天  
有你在我身边  
让生活更新鲜  
每一刻都精采万分  
i do believe  
oh ~~~~~  
ah ~~~~~



# 给自己一个笑脸



大笑



微笑



生气



害怕



得意



悲伤

# 设计积极的自我暗示语

- 你的口头禅有哪些呢？



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/218135116045006052>