

山 西 人 民 出 版 社

王彦东 著

塑 造



光 心态

塑

造

阳

光

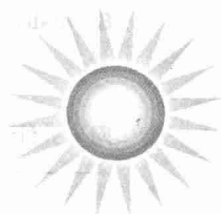
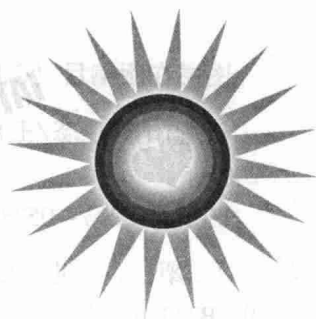
心

态

王彦东 著

塑造

阳光
心态



山西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

塑造阳光心态/王彦东著. —太原: 山西人民出版社,
2005.5

ISBN 7 - 203 - 05288 - 5

I. 塑... II. 王... III. 心理状态 - 自我控制
IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 136690 号

塑造阳光心态

著 者: 王彦东

责任编辑: 蒙莉莉 于辅仁

出 版 者: 山西人民出版社

地 址: 太原市建设南路 15 号

邮 编: 030012

电 话: 0351 - 4922220 (发行中心)

0351 - 4922208 (综合办)

E - mail: Fxzx@sxskcb.com (发行中心)

Web@sxskcb.com (信息室)

Renmshb@sxskcb.com (综合办)

网 址: www.sxskcb.com

经 销 者: 新华书店

承 印 者: 山西新华印业有限公司

新华印刷分公司

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 15.5

字 数: 300 千字

印 数: 1—3000 册

版 次: 2005 年 5 月第 1 版

印 次: 2005 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 23.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

在物质生活丰富的今天，人们的工作、生活节奏越来越快，当人们享受着物质文明带来的方便、舒适时，也发现自己在不知不觉中已成为现代社会的奴隶。在城市化、工业化、现代化的过程中，人们在无始无终的物质生活的追求中，承受着各种压力、挑战、竞争，竭力地遵守着现代社会的游戏规则，可渐渐地丢失了自我，迷失了本性。

诚然，现代社会的科技发达、物质丰富给人们的生活带来了日新月异的变化，但同时我们不能不忧虑，这纷繁复杂的剧烈变化给人的内心带来的巨大冲击。致使许许多多的人因心态失衡，或痛苦呻吟，或人性扭曲甚至英年早逝，不能不让人惋惜他们的不幸。

在现代社会中，如果不能保持良好的心态，美好未来、幸福生活就像丢失了船帆的小舟，孤零零地漂泊在大海上，随时会迷失方向，甚至还会意外倾覆、夭折。对于每一个现代人来说，人生的旅途中会有各种各样未知的困难，会有许多意想不到的艰险，我们必须要保持良好的心态，以坚定的信念去面对、去克服，才能真正地适应现代社会，创造出自己美丽、幸福的一生。

我们若能改变自己的心态，就能改变我们的生活。

本书由王彦东拟出写作提纲，参加编写的人员有王彦东、林杨、林贵长、吴西亮、陈粉英，最后由王彦东统稿、定稿。

编者

2005年4月



第一篇 保持良好的心态

1. 心态与健康
 - 心理健康比身体健康更重要……………(1)
 - 心理健康是人生顺利发展的保证……………(2)
 - 良好的心态是心理健康的基石……………(4)
2. 心态与良好的人际关系
 - 四海之内皆兄弟……………(5)
 - 人与人之间的距离又近又远……………(6)
 - 良好的心态营造良好的人际关系……………(8)
3. 心态与成功
 - 没有永远的成功者……………(9)
 - 谁是真正的成功者……………(10)
 - 我们都是成功者……………(12)

4. 心态与人生幸福
 - 什么是幸福 (14)
 - 财富、科学能使我们幸福吗 (16)
 - 幸福的感觉在每个人的心里 (17)

第二篇 拥有良好的心态

1. 精诚所至,金石为开
 - 真诚是古老的智慧 (19)
 - 失信的代价 (20)
 - 真诚的魅力 (21)
2. 自信让你如此美丽
 - 自信是金 (23)
 - 自信须适度 (24)
 - 生命因自信而精彩 (25)
3. 信念助你成功
 - 信念是什么 (26)
 - 信念创造奇迹 (27)
 - 与信念同行 (28)
4. 忍耐是良好的品质
 - 忍耐守志,坚忍不拔 (29)
 - 天才无非是长久的忍耐 (30)
 - 学会忍耐 (32)
5. 热忱的力量
 - 热忱是富足的阳光 (33)

- 远离冷漠 (34)
 - 以热忱面对生活 (35)
6. 学会感激
- 心存感激的人是最快乐的人 (36)
 - 怀着感激去生活 (38)
 - 恰当表达感激 (39)
7. 怀抱一颗博爱的心
- 爱可以改变一切 (40)
 - 不要以个人的爱憎对待他人 (41)
 - 以博爱的精神去工作 (42)
8. 徘徊不能太久,机会只等有心人
- 不要让机会溜掉 (43)
 - 面对机会准备好了没有 (44)
 - 拥有果断的能力 (45)
9. 笑对压力
- 压力是人生的燃料 (46)
 - 向压力挑战 (48)
 - 善于缓解压力 (49)
10. 不必把每件事都看得过重
- 人生不必面面俱到 (50)
 - 放弃也是一种智慧 (51)
 - 从从容容才是真 (52)

第三篇 调适不良的心态

常见的不良情绪 及控制方法

1. 紧张
 - 紧张容易导致身心不健康 (55)
 - 摆脱和控制紧张情绪 (55)
2. 羞怯
 - 人为什么会怕羞 (57)
 - 克服羞怯 (58)
3. 愤怒
 - 不能怒的是愚人,不发怒的才是聪明人 (60)
 - 别拿别人的缺点惩罚自己 (61)
4. 嫉妒
 - 嫉妒是“平庸的情调对于卓越才能的反感” (62)
 - 告别嫉妒,寻找新的自我 (63)
5. 急躁
 - 事业常成于坚忍,毁于急躁 (64)
 - 克服急躁 (65)
6. 孤独
 - 孤独的心境要不得 (66)
 - 战胜孤独 (67)

- 7. 消沉
 - 走出消沉,拥抱五彩生活.....(69)
- 8. 恐惧
 - 恐惧较之世上任何事物更能击溃人类.....(71)
 - 克服恐惧.....(72)
- 9. 焦虑
 - 焦虑有害.....(73)
 - 预防与调适焦虑情绪.....(74)
- 10. 抑郁
 - 抑郁的成因及表现.....(76)
 - 克服抑郁情绪.....(77)

常见的异常心理及克服方法

- 1. 自卑心理
 - 自卑的成因及危害.....(79)
 - 克服自卑心理.....(79)
- 2. 自私心理
 - 自私有着昂贵的代价.....(80)
 - 摒弃自私心理.....(82)
- 3. 自我封闭心理
 - 自我封闭容易导致人格扭曲.....(83)
 - 克服自我封闭心理.....(84)
- 4. 自负心理
 - 自负的表现与原因.....(85)

- 克服自负的负面影响 (86)
- 5. 贪婪心理
 - 贪婪之心害人害己 (87)
 - 调适贪婪之心 (88)
- 6. 空虚心理
 - 空虚将浪费你宝贵的时光 (89)
 - 摆脱空虚 (90)
- 7. 浮躁心理
 - 你为何浮躁 (91)
 - 克服浮躁心理 (92)
- 8. 虚荣心理
 - 虚荣是心灵的蛀虫 (92)
 - 克服虚荣心理 (93)
- 9. 自杀心理
 - 自杀是一种“卑贱的勇敢” (94)
 - 自杀心理的预防 (96)

第四篇 对待工作的心态

- 1. 面对现实的态度
 - 敢于直面惨淡的现实 (97)
 - 适应现实, 自强不自恼 (99)
 - 改变现实, 迎接新的挑战 (100)
- 2. 别把工作当苦役
 - 能工作已很幸福 (101)

- 在工作中寻找快乐(102)
- 为缺乏乐趣的工作增色(104)

- 3. 正视工作岗位上的黑暗面
 - 办公室里的阴谋(105)
 - 领导的权术(106)
 - 学会在不完美中生活(107)

- 4. 宁可做过,不可错过
 - 收获不会凭空而降(109)
 - 心动不如行动(109)
 - 成功者未必是最聪明的人(110)

- 5. 尊重自己的兴趣
 - 兴趣是选择职业的最好向导(111)
 - 培养自己的兴趣爱好(113)

- 6. 平常心看不公平
 - 世上没有绝对的公平(114)
 - 时刻拥有一颗平常心(115)

- 7. 多一点敬业精神
 - 敬业是一种美德(116)
 - 敬业就是敬你自己(118)

- 8. 不要养成拖延的习惯
 - 拖延误事(119)
 - 克服拖延,立即行动(120)

- 9. 板凳坐得十年冷
 - 耐得住寂寞,抵得住诱惑(122)

- 心若在,梦就在 (124)

10. 做工作的主人而非奴隶

- 到底为了什么而工作 (125)
- 不做工作的奴隶 (127)
- 拥抱工作,享受幸福人生 (128)

第五篇 与人交往的心态

1. 有关心他人的品质

- 关心是一种互动 (130)
- 你关心过他人吗 (131)
- 亲近而不昵,关心而有度 (131)

2. 用心赞美他人

- 经常赞美他人 (133)
- 赞美之道 (135)
- 不要嫉妒他人 (136)

3. 不能过于依赖别人

- 不要把所有的希望寄托在他人身上 (137)
- 自强才是好汉 (138)

4. 他人失意时勿谈你的得意

- 小人得志者惹人厌 (139)
- 患难见真情 (141)

5. 用谦虚的态度待人接物

- 谦虚是对不完善或有缺点的默认 (142)
- 三人行,必有我师 (143)
- 谦受益,满招损 (143)

- 合理地认识谦虚.....(145)
- 6. 一诺千金
 - 人而无信,不知其可.....(146)
 - 人之交,信为本.....(147)
 - 轻诺必寡信.....(148)
 - 言必信与言不必信.....(149)
- 7. 宽容他人犹如宽容自己
 - 宰相肚里能撑船.....(150)
 - 海纳百川,有容乃大.....(151)
 - 容天下之事与一笑了之.....(152)
 - 学会宽容.....(153)
- 8. 妥协但不屈服
 - 处世让一分为高.....(154)
 - 谈判就是妥协的艺术.....(155)
 - 在妥协与屈服之间,原则是不能妥协的.....(156)
- 9. 勇于认错
 - 知过不改,又是一错.....(158)
 - 勿以恶小而为之.....(158)
 - 改过向善,善莫大焉.....(159)
 - 在认错与面子之间.....(160)

第六篇 领导者必备的心态

- 1. 公正
 - 公私分明.....(161)
 - 外举不避仇,内举不避亲.....(162)

- 奖惩公正(163)
- 2. 不吹毛求疵
 - 金无足赤,人无完人 (165)
 - 总大纲,宽小过 (165)
 - 唯才是举(166)
 - 勿以恶小而纵之(167)
- 3. 严于律己
 - 上之所好,下必甚焉 (168)
 - 己不正,焉能正人 (168)
 - 正己正人(169)
- 4. 认真求实
 - 兼听则明,偏信则暗 (171)
 - 不审势则宽严皆误(171)
 - 百闻不如一见(173)
- 5. 思想集中
 - 克勤于邦(174)
 - 忧劳兴国,逸豫亡身 (175)
 - 生于忧患,死于安乐 (175)
 - 玩物丧志者戒(176)
- 6. 意志坚定
 - 意志坚定者无坚不摧(177)
 - 有志者事竟成(179)
 - 咬定青山不放松(180)
- 7. 创造性思维
 - 创新是灵魂(181)

- 敢为天下先.....(182)
 - 鼓励创新.....(183)
8. 平易近人
- 平易近人:现代领导者的基本要求.....(184)
 - 平易近人与保持领导者形象.....(185)
9. 稳健
- 三思而后行,谋定而后动.....(187)
 - 稳健与积极进取.....(187)

第七篇 砺炼人生阳光心态

1. 怎样理解人生
- 人生是一首永远常新的歌.....(189)
 - 人生是短暂而又宝贵的.....(191)
 - 让人生发出最美丽的火花.....(192)
2. 正确认识幸福与不幸
- 幸福就是一种满足.....(194)
 - 不幸是位学费昂贵的教师.....(195)
 - 想通了是天堂,想不通就是地狱.....(196)
3. 正确认识顺境与逆境
- 人生没有平坦的大道.....(198)
 - 逆境是对人生的考验.....(199)
 - 学会转逆境为顺境.....(201)
4. 正确对待苦与乐
- 人生是患难与欢乐所组成.....(202)

- 快乐在于你去寻找.....(204)
 - 别把个人的苦乐看得太重了.....(205)
5. 正确对待荣与辱
 - 先义而后利者荣,先利而后义者辱.....(206)
 - 人生总是起伏不平的.....(208)
 - 宠辱不惊,淡泊名利.....(209)
 6. 正确认识和把握自我
 - 认识你自己.....(211)
 - 别在生活中迷失了自我.....(212)
 - 做你自己的人.....(214)
 7. 正确看待成功和挫折
 - 没有一帆风顺的人生.....(216)
 - 挫折是走向成功的阶梯.....(216)
 - 坦然面对挫折,谦虚看待成功.....(217)
 8. 正确把握理想和现实
 - 生活中不能没有理想.....(219)
 - 现实是暂时的,理想是永恒的.....(221)
 - 理想要用实际行动才能变为现实.....(222)
 9. 正确对待他人和社会
 - 谁是最可爱的人.....(224)
 - 社会是大家共同的家园.....(225)
 - “人”字是相互支撑的字.....(226)
 10. 让心灵永葆青春
 - 对心灵来说,没有微不足道的小事.....(228)
 - 比天空还辽阔的是人的心灵.....(230)

保持良好的心态

1. 心态与健康

卢梭告诫我们：“在人类一切知识中，对我们最有用而知之最少的关于人类自身的知识。”据医学家测定，良好的心态能促进人体分泌出更多有益的激素，能增强肌体的抗病能力，促进人体健康长寿。“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头”。形象、生动地说明了心态与健康的关系。

• 心理健康比身体健康更重要

叔本华说：“在一切幸福中，人的健康实甚过任何其他幸福，我们可以说一个身体健康的乞丐要比疾病缠身的国王幸福得多。”

不管你的目标有多伟大，志向有多高远，人的健康是一切的根本；没有健康，一切都将成为隔岸看花、水中望月。健康是现代人的第一期望。

世界卫生组织（WHO）最新关于健康的概念指出：所谓健康，就是在身体上、精神上、社会适应上完全处于良好的状态。也就是说，它不仅涉及人的心理，而且涉及社会道德方面的问题，生理健康、心理健康、道德健康构成健康的整体概念。

2003年4月1日“愚人节”，香港著名艺人张国荣富有戏剧性的跳楼自杀震惊了各界，后来的调查结果显示，张国荣死因与其生前患有严重的抑郁症有关。随着城市文明程度的提高，由于社会、家庭、事业、情感而造成的各