



心态 决定健康

就会正确地面对失败与成功
清贫与富有、坎坷与通途
进而积极、乐观、自信地向人生目标前行

一个人如果拥有**良好的心态**
就等同于在一定程度上拥有了
健康的人生观

邹宇华●主编



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

心态



决定健康

主 编 邹宇华

副主编 李如职 廖枝成 楚慧珠 梁丽荣

编 委 (以姓氏笔画为序)

王思琪 李如职 何桂香 邹宇华

黄小容 梁丽荣 楚慧珠 廖枝成

谭效良

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心态决定健康/邹宇华主编. —北京: 人民卫生出版社, 2012. 8

ISBN 978-7-117-16113-8

I. ①心… II. ①邹… III. ①心理保健-普及读物
IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 142987 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

心态决定健康

主 编: 邹宇华

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 尚艺印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 12

字 数: 202 千字

版 次: 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-16113-8/R · 16114

定 价: 22.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



前言

所谓心态，就是指对事物发展的反应和理解表现出不同的思想状态和观点。心态主要有两种，即积极乐观的心态和消极悲观的心态。积极乐观的心态是保持最佳精神状态、拥有健康心理的法宝，它能够促使我们创造财富，奔向成功，获得健康快乐的生活；而消极悲观的心态却是心灵的毒药，它不仅无意识地排斥财富和成功，也在不断地排斥快乐和健康，甚至会毁掉一个人。

纵观人生百态，不难发现有些人不仅拥有良好的人际关系，健康的身体素质，还过着高品质的生活，享受着成功的乐趣。尽管原因有很多，但其中起着决定因素的就在于其自身的心态。从一定的意义上来说，一个人如果拥有良好的心态，就等同于在一定程度上拥有了健康的人生观，就会正确地面对成功与失败、地位与财富、亲情与爱情，进而积极、乐观、自信地面对人生，不断地进取。

在如今这个快节奏的社会，学业重负让许多青少年失去方向；病痛折磨让众多患者感到恐惧；感情波折让不少痴情男女选择轻生。怎样来防止和减少类似事件的发生，已经成为我们要认真面对的问题；如何让人们意识到心态的重要性并懂得调适，也是当今社会义不容辞的责任。

良好的心态对于每一个人来说都至关重要，那良好的心态如何体现呢？

第一，乐天知命。长得漂亮，不如活得漂亮；口袋富有，不如脑袋富

有。凡事保持一颗平和的心，有一种随遇而安的准备，甘于平凡，不苛求完美，学会承受，在“知命”的基础上“乐天”。要知道人生难免有不幸，命虽然苦，但也还要乐。理解了这一点，我们才能够积极地面对生活中的苦难，不被暂时的逆境所击倒，从而奋力拼搏，持之以恒，最终挖掘出无限的幸福与欢乐。丹妮拉·贾西亚是一名智利天主教大学医学院的大学生，2002年10月的一个夜晚，她乘火车外出时不幸从车厢的交接处掉了下去，四肢被碾断。突然而至的灾难并没有击垮她，她在医生的指导下学会了用义肢站立、行走、写字、编织等。遭遇意外一年后，丹妮拉又回到了医学院，她拒绝任何特殊待遇，凭着真才实学，终于成为世界上第一位四肢残缺的专业医生。现在，丹妮拉能够驾车、烹饪、给病人看病，也找到了相爱的人与之步入婚姻殿堂。她珍惜宝贵快乐的人生，不会念念不忘失去的东西，她说：“这是一个快乐的故事。”一位纳粹德国集中营的幸存者维克托·富兰克尔曾说过：“就算是到了最艰难的环境里，人也还有一个自由，那就是选择自己的心态。”

第二，乐善好施。以“赠人玫瑰，手留余香”的心态积极地伸出援手，帮助有需要的人。要把握好纷扰社会中的人情世故，让自己快乐的心成为阳光般的放射源，去辐射他人，温暖他人，让家人、朋友乃至更广阔的社会，从自己身上获得一点欣慰的理由。要让自己成为一个使他人快乐的人！王羲之是我国东晋时的大书法家，有一次他到一个村子去，看见一位老婆婆拎了一篮子六角形的竹扇在集上叫卖。那种竹扇很简陋，没有什么装饰，引不起过路人的兴趣，看样子卖不出去了，老婆婆十分着急。王羲之看到这情形，很同情那老婆婆，就上前跟她说：“你这竹扇上没画没字，当然卖不出去。我给你题上字，怎么样？”老婆婆不认识王羲之，见他这样热心，也就把竹扇交给他写了。王羲之提起笔来，在每把扇面上龙飞凤舞地写了五个字，就还给老婆婆。老婆婆不识字，觉得他写得很潦草，很不高兴。王羲之安慰她说：“别急。你告诉买扇的人，说上面是王右军写的字。”王羲之一离开，老婆婆就照他的话做了。集上的人一看真的是王右军的书法，都抢着买，一篮竹扇很快就卖完了。王羲之的乐善好施既帮助老婆婆卖出了竹扇，也因此而留下了美名。

第三，乐在其中。这体现在多一些爱好，自得其乐，如听音乐、打篮球、读书报、看影视、做运动、玩棋牌、养宠物、搞集邮、去旅游等。另外，倒霉的时候，也要快乐，相信风水轮流转。因为在这个世界上“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全”、“十年河东十年河西”、“福兮祸所伏，祸兮福所倚”。没有哪个人永远走运，也没有哪个人永远倒霉。巴尔扎克讲过：“苦难是生活最好的老师。”当你现在倒霉时，意味着光明就在前面，所以你要高兴，感谢厄运给你带来了成长和成熟。古希腊大哲学家苏格拉底年轻时，和几个朋友同住在一间七八平方米的屋里，尽管条件差，但他每天总是乐呵呵的，别人问他哪来的好心情？他说：“朋友们在一块儿，随时都可以交换思想和感情，这难道不值得高兴吗？”不久，朋友们相继成家搬了出去，屋里只剩下了他自己，但他仍然很快乐，别人又问：“你一个人孤单单的，有什么好高兴的？”他又说：“我有那么多书啊！一本书就是一位老师，和这么多老师在一起，时时刻刻都可以向他们请教，这怎么不令人高兴呢？”一次，苏格拉底正给学生们上课，他老婆嫌他没按时回家，跑来当着学生面对他破口大骂，骂完后又把一盆水泼在了他身上。苏格拉底摸了摸脸上的水，风趣地说：“看看，暴风过后不就是骤雨吗？”对于苏格拉底的心态，许多人不解，有人去问他的学生柏拉图。柏拉图说：“决定一个人心情的，不在于环境，而在于心境。”

第四，乐道安贫。子曰：“贤哉，回也！一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。”这是孔子对自己的得意门生颜回乐道安贫生活的欣赏。乐道安贫，是一种心无旁骛的宁静，也是一种胸怀大志的豁达。宁静而致远，豁达而无忧。宋国有个得了块玉，拿去献给当权的大官子罕，子罕不受。献玉的人说：“给做玉器的师傅看过，说是件宝物，才敢贡献的。”子罕道：“你的宝物是这块玉，我的宝物是‘不贪’；我若是收下你这块玉，你和我的宝物岂不都丧失了吗？还不如各人留着各自的宝物好啊！”

第五，进德修业。“车损轮，则无以行；舟无楫，则无以济；国乏贤，则无以理。”我们要以“君子之行，静以修身，俭以养德”的心态不断地鞭策自我，积极进取。陈毅元帅曾写过一首诗——《手莫伸》：“手莫伸，伸手必被捉。党与人民在监督，万目睽睽难逃脱。汝言俱捉手不伸，他道不伸

能自觉。其实想伸不敢伸，人民咫尺手自缩。岂不爱权位？权位高高耸山岳。岂不爱粉黛？爱河饮尽犹饥渴。岂不爱推戴？颂歌盈耳神仙乐。第一想到不忘本，来自人民莫作恶。第二想到党培养，无党岂能有所作？第三想到衣食住，若无人民岂能活？第四想到虽有功，岂无过失应惭怍。吁嗟乎，九牛一毫莫自夸，骄傲自满必翻车。历览古今多少事，成由谦逊败由奢。”这首诗脍炙人口，具有很高的思想境界及教育意义，尤其在当今更值得我们回味。

本书精选出65个诠释心态的案例，其中囊括了学习心态、坚持心态、感恩心态、逆境心态、幸福心态及责任心态等。它们以某案例为中心构成一个独立的模块，每一个模块以我们原创的“形象漫画”开始，传神地诠释出案例中的精髓所在，让人的视觉受到冲击，从而启发思维。随之由“心灵感言”、“案例回放”、“心态调适”三部分组成。“心灵感言”用耐人寻味的文字表达出作者的所思所想，以此画龙点睛，触发心灵感悟；接着“案例回放”则用生动的情节讲述了主人公的心路历程，借此来滋润人们曾经干裂的心田，并引起共鸣；最后，“心态调适”会用独特的见解和方法打开心灵之窗，让我们于字里行间感喟人与人之间的人生之路为何不同！

时常翻阅这本心灵之书，可以使我们在面对生活中的不平遭遇时心态更加积极，可以使我们在处理与家人、朋友的关系时表现更加和谐，也可以使我们在社会中的行为更加健康有益。希望这本书成为常伴我们左右的知心朋友，给我们一份清新的感觉、愉悦的享受、欢快的心情！

最后，衷心地感谢案例的原创作者，谢谢他们挖掘出这么富有教育意义的案例；也衷心地感谢各位编委所付出的辛劳。

邹宇华

2012年5月



目 录

1. 换个角度看，人生就会充满快乐	1
2. 没有天生的坏脾气	4
3. 和苔藓做朋友	6
4. 努力做“珍珠”	9
5. 生命尽头的半部书	12
6. 右腿还有梦想	15
7. 不可能有三个丈夫	18
8. 坚固的心灵防火墙	21
9. 请你尊重我的脚步	24
10. 跌到谷底后反弹	27
11. 一个人改变的力量	30
12. 怨恨就是一袋死老鼠，该丢	32
13. 认清内在价值	35
14. 用捐助获得心灵的平安	38
15. 将敌人变成朋友	41
16. “好极了”	45
17. 谁都可以创造奇迹	48
18. 梦想皆有神助	51

19. 种一棵快乐的兰花于心中	54
20. “我累了，再也跑不动了”	56
21. 拿出一些时间与亲友共享	59
22. 发挥孩子的潜能	63
23. “伟大的梭伦！”	65
24. 别让孩子轻言放弃	68
25. 分享不是失去而是互惠	71
26. “相信自己选择的成功的人生”	73
27. 爱情不存友情在	75
28. 无私才能有位有威	78
29. 走适合自己的路	81
30. 抱怨不如改变	83
31. 高压会逼孩子选择逃避	85
32. 不要找借口	88
33. 儿子眼中的妈妈	94
34. 不要让误解蒙蔽了双眼	97
35. 回形针关爱	99
36. 风雪中的感动	102
37. 别忘了出发时的梦想	104
38. 当心当铺	107
39. 勤奋就有机会	111
40. 你要一双鞋，只给你一双袜	114
41. 感恩的心	117
42. 最珍贵的财富	120
43. “让自己漂漂亮亮地走”	123
44. 我们两个都赢了	126
45. 每个人都可以对他人献出爱心	130
46. 理解父母，关爱父母	133
47. 不简单的坚持	136

48. 面带微笑走钢丝·····	138
49. 一封贴在敬老院墙上的信·····	141
50. 酒后驾车无异于玩命·····	143
51. 追求和解与宽恕·····	145
52. 吸毒就是燃烧生命·····	149
53. 你不比别人卑微·····	152
54. 上帝替我蒙住了左眼·····	155
55. 留在正确的轨道上·····	158
56. 驾驭怒气·····	161
57. 自卑中的自信·····	163
58. 摆脱烦恼·····	165
59. 化劣势为优势·····	168
60. 晴天雨天都能笑·····	170
61. 一节地理课的人生感悟·····	173
62. 施援手于他人尴尬时·····	175
63. 把她背过河就放下·····	177
64. 跑三圈的作用·····	179
65. 微笑面对每一个人·····	181



1

换个角度看， 人生就会充满快乐

心灵感言

生活是一面镜子，当你对它报以真诚的微笑时，你才会收获到快乐。若执意用悲观的心态去观世间万物，世界可能只剩下愁云惨雾。何不用欣喜的心情，看大千世界的阳光明媚，缘起缘落。

案例回放

一天，有个年轻人站在悬崖边痛不欲生。这时，一位老者手舞足蹈、哼着小曲路过此地。年轻人拦住老者，问：“老人家，您为何如此快乐？”老

人掷地有声地答：“天地之间，以人为尊，我生而为人；星辰之中，唯日月灿烂，我能早晚相伴；百草之中，五谷最养人，我能终生享用。我为什么不快乐？”

年轻人若有所思地点了点头，说：“老人家，我觉得自己很自卑，不如别人活得有价值。”老者微微一笑，说：“一块金子和一块泥土，谁更自卑呢？”

年轻人刚要回答，老者摆了摆手，继续说：“如果给你一粒种子，可以培育生命，金子和泥土谁更有价值呢？”说完，老者朗笑而去。

年轻人顿觉释然。

心态调适

不要让生活的琐碎抹杀掉你的快乐。如果你能每天面带微笑，抱着感恩的心态去生活，去工作，那么你的心里就充满阳光，你会感到由衷的快乐。其实，快乐很简单，就看我们站在哪个角度去看待甘苦与祸福。

德国哲学家亚瑟·叔本华说过：“一个悲观的人，把所有的快乐都看成不快乐，好比美酒饮入充满胆汁的口中也会变苦一样。生命的幸福与困厄，不在于降临的事情本身是苦是乐，而要看我们如何面对这些事。”因此，只要能换一个角度去观察，去思考，我们就不难发现，那些表面看似很糟糕、没有希望的事物，其实都蕴含着另一种韵味，往往都是在危难中暗藏转机。

“塞翁失马，焉知非福”就说明了任何事物无所谓好与坏，关键看我们以什么样的心态来把握。

请记住罗丹的话：“生活并不缺少美，只是缺少发现美的眼睛。”换个角度，或许你会发现，其实生活中是不乏快乐因由的。想要从自卑的束缚下解脱出来，自由地寻找属于自己的快乐，可以采用以下几种方法：

① 正确认识自己，认清自己的想法。自卑多是源于自我消极的心理暗示，总是觉得：“我不行”，总以悲观的心态来看待问题。因此，要尝试着摘掉“墨镜”看问题的习惯，才能看到事物明亮的一面。

② 学会巧用阿Q精神来解决问题。只要仰不愧天，俯不愧地，中不愧人，就应该快快乐乐的，就应该我行我素。

③ 寻求他人的帮助。很多时候，面对悲观的境况无法自拔的时候，要学会寻求他人的帮助。在自己再怎么想也想不通的情况下，也许他人的话语会

有一言惊醒梦中人的效果。正如文中老者对年轻人的引导，使得被求助者的心境豁然开朗！

④ 增强自信心。只有相信自己并乐观向上才是消除自卑的最根本措施。悲观者最缺乏的往往不是能力，而是自信！自信是很重要的，如果连自己都不相信自己，那还有谁能帮助你呢？因此，请不要低估自己，不妨每天起床时都对自己说一次：“我能行！我很棒！”也许你会发现，自信才是使自己通往成功之路最大的动力！

⑤ 在积极进取中弥补自身的不足。自卑往往是由于以往的多次失败或自信心不足所造成的。为此，我们要正视自己存在的问题，取长补短，积极改进。当付出得到回报时，所获得的成就感就可以增强我们的自信心，从而摆脱自卑。

以，那你现在把你的暴躁的坏脾气发出来给我看看，我来帮助你改掉它。”

信徒无奈道：“现在不行啊，我只有碰到某些令我很生气的事情时才会大发雷霆。但是现在没有什么让我感到生气的。”

牧师看着一脸无奈的信徒笑道：“你现在没有办法生气，那是因为你这个坏脾气并不是天生就有的。既然不是天生就有的，那就可以消除掉。只要你肯下决心并坚持，在往后不管遇到什么事要三思而后行，那任何坏习惯你都可以改掉。”

心态调适

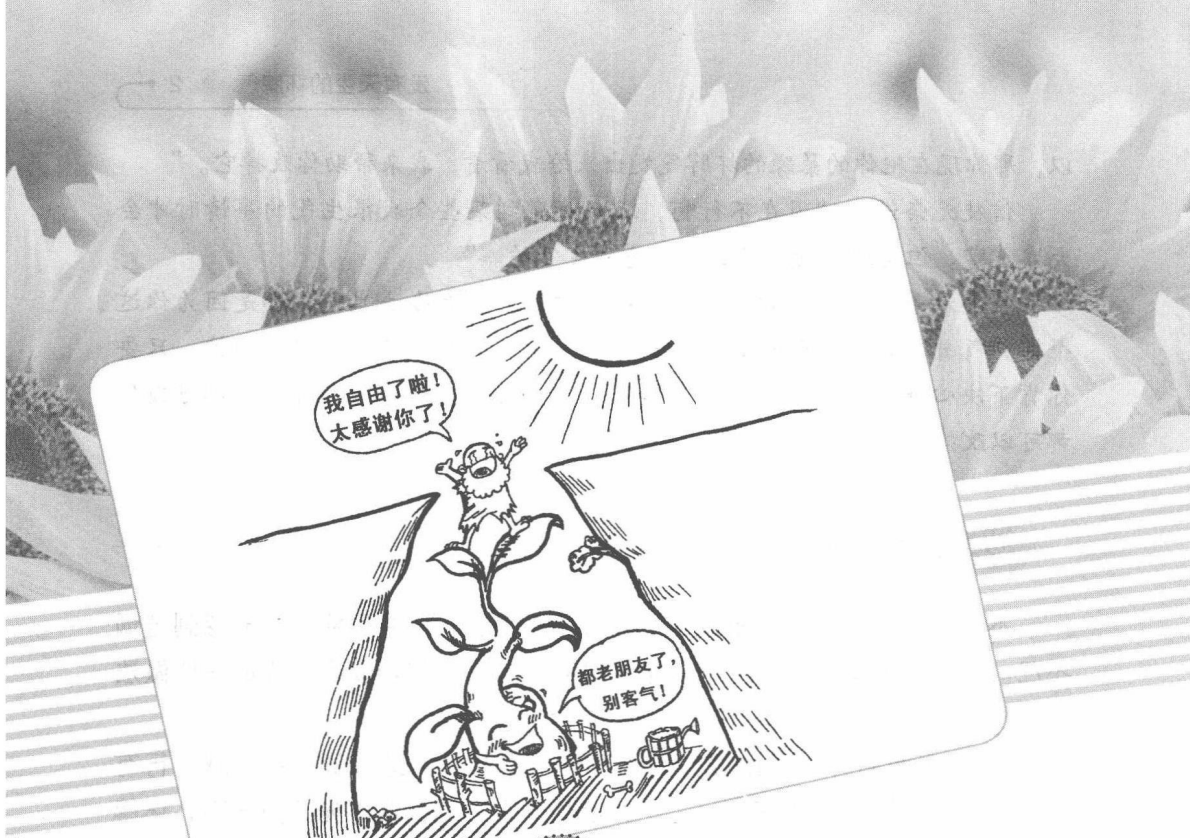
不可否认，每个人或多或少都会有一些坏脾气，并可能因此而感到苦恼不已。其实，改掉坏脾气从另一个角度看就是建立好习惯，下面的一些做法值得借鉴：

① 三思而后行。俗话说：“心有善，不做恶；身有阶，不得越；行有责，不可违。”严于约束自己，不断修养身心品德，遇事先冷静一下，坏脾气也是可以改变的。当你遏制不住怒火的时候，不妨找个清静的地方，暂时逃离那个让你想要释放坏脾气的空间。

② 认识坏脾气的危害。在社会生活中，我们需要同其他人进行接触和交往，并希望得到他人的好感、赞赏与合作。脾气不好的人易得罪人，难以与人沟通，缺乏亲近感，患高血压等疾病的几率也增大。人的行为是受意识调节和控制的，认识到坏脾气的危害，便可从内心产生改掉坏脾气的愿望。当遇到使你非常恼火，让你想要大发雷霆的事时，不妨想想坏脾气发作后带来的危害，此时可以选择不断深呼吸让自己慢慢平和下来。

③ 加强思想修养。只有心中经常想到并尊重他人的利益和需要，才会对他人和蔼、体贴、关心；只有时刻把集体的利益放在第一位，才不至于意气用事。

④ 要有决心和毅力。对情绪的控制，不能今天想起来了就谨慎一点，过后又依然如故。要相信决心加毅力，坏脾气一定能改掉。



3

和苔藓做朋友

心灵感言

心中若没有希望的绿洲，便会被无边的荒漠所吞噬。在面对困境时，失去希望往往会使人陷入绝望的深渊。我们要学会在绝望中寻找希望，只有这样才能让自己在逆境中成长，在绝境中重生！

案例回放

2010年7月18日，南非前总统纳尔逊·曼德拉在约翰内斯堡与家人一起庆祝自己的92岁生日。

要知道曼德拉从1962年就被判入狱，在监狱恶劣的环境中度过了27个春秋，难以下咽的食物，非人的折磨，并没有让他死在监狱，这源于他有一套独特的“秘方”。

曼德拉在不足4平方米的牢房里，睡的是水泥地上铺的草席。尽管曼德拉有远大的理想，有宏伟的抱负，可他毕竟是有血有肉的大活人。死一般的监狱，与世隔绝的孤寂，像一张无形的魔网，是快乐心情的大敌，使他的心灵备受煎熬。

如何能坚持到出狱那一天？曼德拉看到牢房门口是一大块岩石，没有泥土，只有一点点风吹来的尘土。为此，他利用每天一次的放风机会，用手掌摸岩石上的尘土带进牢房，就这样用了足足三个月的时间一点点积攒，才在牢房角落收集了巴掌大的一些泥土，随后他不时匀出自己少得可怜的饮用水浇在那块土上。

又过了40多天，那块泥土终于长出了苔藓，这是久违了的绿色，是监狱里的又一个活生生的生命，是自己的朋友。从此，他每天都在观察苔藓的成长与变化，每当他心灵孤独难耐、生不如死的时刻，他都会坐在苔藓的旁边，静静地注视它，与它交流，这样待上一会儿，他又看到了生命的希望，积攒活下去的勇气。

就是靠着与牢房里的苔藓做朋友，他活了下来，于1990年出狱，重获自由。失去自由的一万多个黑暗日夜，对曼德拉而言，无疑是人生的炼狱。但苦难却造就了一代伟人，他决心摒弃冤冤相报，以宽容和解来求得新南非的凤凰涅槃。他动情地表示：“尽管我仇恨这个使我们相互仇视的制度，但是，我甚至对我的敌人也不乏爱意。”

曼德拉被誉为“世界上拥有最强大心灵的人”。

心态调适

毫无疑问，曼德拉是生活的强者。即便是身陷囹圄，在极端恶劣的环境下，他尚能与苔藓为友，不断地自我慰藉，这样一种苦中作乐的心态，令人敬佩。成功历来属于强者。当身处逆境时，我们要以大无畏的强者心态去学会生存，学会适应。只有意识到自己“无法开始新的生活，只能继续现在的生活”时，你才会“继续过那没法过的生活”并且习以为常，继而找到可以支撑自己生存下去的勇气和乐趣。