《解读人生智慧密码》之九

仲 侯 主 编

心态影响智慧

（下册）

邱 薇 编 著

中国环境科学出版社
学 苑 音 像 出 版 社

需要全本请访问 www.ertongbo

图书在版编目(CIP)数据

解读人生智慧密码/仲侯主编. —北京:中国环境科学出版社,2006

ISBN7-80135-698-5

Ⅰ.**解**... Ⅱ.**仲**... Ⅲ.**生活-基本知识** Ⅳ.C913

中国版本图书馆 CIP **数据核字(**2006**)第** 015408 **号**

解读人生智慧密码

主编 仲 侯

中国环境科学出版社
学苑音像出版社 **出版发行**

北京海德印务有限公司

2006 **年** 5 **月第** 1 **版第** 1 **次印刷**

开本:850×1168 1/32 **印张:**190 **字数:**3958 **千字**

ISBN7-80135-698-5

全二十四册定价:598.80 **元(册均** 24.95 **元)**

(ADD:**北京市朝阳区三间房邮局** 10 **号信箱)**

P.C.:100024 Tel:010-65477339 010-65740218**(带** Fax**)**

E-mail:webmaster@BTE-book.con http://www.BTE-book.com

目　　录

• 下　册 •

第十章　以果敢的心态赶走迟疑

一、机遇总在迟疑中悄悄溜走 ……（2）

1. 为什么你不能坚决果断 ……（2）
2. 优柔寡断丧失了人生的机遇 ……（4）
3. 克服优柔寡断，遇事不该迟疑 ……（6）
4. 打消顾虑，培养坚决果断 ……（8）

二、路在脚下，需要马上行动 ……（12）

1. 立即行动，才有更多的成功机会 ……（12）

2. 人生要敢于尝试 ……（14）
3. 想收获就需要果断的行动 ……（17）
4. 快刀斩乱麻，犹豫埋杀机 ……（20）

第十一章　以敏捷的心态改正拖延

一、拖延是空耗生命的杀手 ……（26）

1. 拖延是成功人生的大敌 ……（26）
2. 不要用拖延挥霍自己的生命 ……（30）
3. 你是否具有不良的拖延习性 ……（33）

二、珍爱生命，绝不办事拖延 ……（35）

1. 改变习惯，战胜拖延 ……（35）
2. 最大限度地利用你的一切时间 ……（39）
3. 面对机会，反应敏捷及时抓住 ……（42）

第十二章　以勤奋的心态击退懒惰

一、懒惰是人生之大敌 ……（50）

1. 懒惰是对生命的挥霍 ……（50）

2. 懒惰是人生最大的恶习 ……（53）
3. 做一个远离懒惰的勤奋人 ……（55）
4. 让惰性在你身上“死亡” ……（58）

二、勤奋者最易得到成功的青睐 ……（60）

1. 天道终酬勤，好运自然来 ……（60）
2. 珍惜生命中的每一分钟 ……（64）
3. 抓住今天而有所作为 ……（67）
4. 勤能补拙，学会以勤致胜 ……（70）
5. 辉煌出自厚积薄发 ……（75）

第十三章　以健康的心态对待名利

一、追名逐利只能空手而归 ……（84）

1. 不可把追求名声作为人生目标 ……（84）
2. 活着决不要为名利所累 ……（87）
3. 有福同享，荣耀不可独享 ……（88）
4. 贪婪名利只会赤条条离去 ……（91）

二、以德争名，以义取利 ……（94）

1. 以积极的态度打造自己的名声 ……（94）

需要全本请访问 www.ertongb

2. 谋取利益离不开合理的策略……（96）
3. 挥霍无度将会断送前程 ……（98）
4. 节俭才是获利的良方……（100）
5. 追求财富勿忘人的美德 ……（102）

第十四章　以求实精神克服虚荣心

一、坦然面对荣辱，不求浮华虚名 ……（106）

1. 虚荣之心害人又害己……（106）
2. 一味地追求名利是滋生虚荣的温床
……（108）
3. 要成功就要下决心远离虚荣 ……（110）
4. 莫让虚荣蒙蔽你的双眼 ……（111）

二、以求实的心态维护生命尊严 ……（113）

1. 彻底摆脱虚荣心的困扰 ……（113）
2. 拒绝虚荣，追求健康持久的爱情 ……（116）

第十五章　以坚韧的心态战胜烦恼

一、人生处处皆有烦心事 ……（122）

1. 不要为挫折而烦恼 ……（122）
2. 做个百折不回的人 ……（127）
3. 不要在忧虑中折磨自己 ……（133）
4. 有时要学会装糊涂 ……（138）

二、战胜烦恼需要忍小谋大……（146）

1. 面对烦恼要善于激励自己 ……（146）
2. 小不忍而乱大谋 ……（149）
3. 常存宽容之心，不争无谓小事 ……（152）
4. 抵挡住不公正的嘲讽……（156）

第十六章　以谦虚的心态抛弃自负

一、自负的人生易走入歧路……（162）

1. 过于自负让年轻的生命夭折 ……（162）
2. 要争强好胜，但不可过于自负 ……（163）
3. 透视自负心理的五种特征 ……（166）

二、戒骄戒躁才能使人进步……（168）

1. 丢掉孤芳自赏，迎得他人之心 ……（168）
2. 以谦虚的处世心态抑制自负 ……（171）

3. 以良好的习惯克服自负 ……（173）

第十七章　以平和的心态消除怨恨

一、平和之心是至高的人生境界 ……（178）

1. 平和的心态使人生更有意义 ……（178）
2. 平静的心使你永远拥有喜悦 ……（182）
3. 怨恨不会给人带来任何益处 ……（184）
4. 牢骚有百害，抱怨无一益 ……（185）

二、心态平和人生才会奔放洒脱 ……（187）

1. 以平和之心制止愤怒情绪 ……（187）
2. 以平和的心态化解怨恨情结 ……（190）
3. 不要为已经发生的事过度悲伤 ……（192）

第十八章　以宽厚的心态消除嫉妒

一、宽容大度是幸福人生的应有之心 ……（196）

1. 宽厚使幸福之树常青……（196）
2. 以宽厚之心成就伟业……（197）

3. 以诚恳厚道的态度面对谎言 ……（199）
4. 嫉妒的心态既害人又害己 ……（203）
5. 极端自私是嫉妒产生的祸根 ……（206）

二、消除嫉妒心才能与机遇拥抱 ……（209）

1. 放下嫉妒之心这把杀人软刀 ……（209）
2. 割除嫉妒毒瘤，做真正强者 ……（211）

第十九章　以淡泊的心态戒除贪婪

一、平平淡淡的人生才是真……（216）

1. 淡泊明志，成就人生的未来 ……（216）
2. 知足常乐才是真正享受生活 ……（218）
3. 私欲太盛之人永远难成大器 ……（221）

二、存高远之志，除贪欲之心 ……（225）

1. 人，绝不可做欲望的奴隶 ……（225）
2. 淡泊人生，追求更高的精神境界 ……（227）

第 十 章

以果敢的心态赶走迟疑

一、机遇总在迟疑中悄悄溜走

1. 为什么你不能坚决果断

在工作中，应该坚决果断。俗言道，当断不断，必受其乱。而优柔寡断是坚决果断的死对头。你不能坚决果断，那么必然会优柔寡断。人有优柔寡断心理性格的原因是很多的，心理学家对其大致归纳如下：

（1）缺乏勇气，是优柔的主要根源

优柔寡断的人，无论做什么事都缺乏破釜沉舟的勇气，他们总是犹豫不决，总是想着给自己留一条后路，有着慢慢考虑或重新考虑的念头。其实“ 不入虎穴，焉得虎子 ?” 要想取得成功，有时是需要有一点冒险精神的。池田大作曾在《人生寄语》中这样写道：“ 要有战胜自己的勇气。人类对自己总是姑息软弱的，尽管平时一再说要坚强、要坚强，可一面对自己，就连所说的一半也实行不了。一切功劳归于自己，一切错误归于别人，这丑恶的一面是每个人都具备的。要战胜如此软弱、丑恶的自己，可以说必须拿出最大的勇气。” 缺乏冒险精神，一生都会平淡无奇，难以有什么大出息，而在成功者中，很多都是富

需要全本请访问 www.ertongboo

有冒险精神的。

（2）缺乏自信，过于依赖他人

优柔寡断的人，遇到什么事情时，首先想到的是别人怎么看、怎么想，然后，在做事情的时候又总是追随别人、求助别人，也就是说对别人有依赖心理。别人说什么就是什么，别人做了以后自己才敢去做，跟在别人后面，亦步亦趋，邯郸学步，正如古人所说的：“矮人看戏何曾见，都是随人说短长。”凡事不相信自己，不敢自作主张，不能自己决断。这样的人，在家中依赖父母、兄弟、爱人，在外面依赖上司、同事，要是没有人在他的身边，他就会不知所措，变得紧张、慌乱，失去方向。这样的人，是人格没有成熟、没有健全的人，是身体懒惰和心理懒惰的人。美国著名作家奥里森·马登说：“这种性格上的弱点，可以破坏一个人对于自己的信赖，也可以破坏他自己的判断力，并大大有害于他的全部精神能力。”他说：世界上最可怜的人就是那些举棋不定、犹豫不决的人。如果有了事情，一定要去和他人商量，不取决于自己，而取决于他人，这种主意不定、意志不坚的人，既不会相信自己，也不会为他人所信赖。

一个人最大的悲哀就是不相信自己，这种缺乏自信的人，整天生活在惴惴不安之中，总是担心这，担心那，不敢做出决定，因而总是优柔寡断。因为犹豫不决，很多人使他们自己美好的想法陷入破灭。决策果断、雷厉风行的人也难免会发生错误，但是他们总要比简直不敢开始工

作、做事处处犹豫、时时小心的人要强。

（3）缺乏决断力，朝三暮四

优柔寡断的人总是徘徊在取舍之间，无法定夺。这样就会使得本该得到的东西，轻而易举地失去了；本该舍去的东西，却又耗费了自己许多的精力。而时机是不等人的，“流光容易把人抛，红了樱桃，绿了芭蕉。”其实人生很多时候，只有及时抓住机遇，竭尽所能地去努力，才能取得成功。正所谓：“花开堪折直须折，莫待无花空折枝。”如若不然，则会失去良机。

2. 优柔寡断丧失了人生的机遇

（1）缺乏信心者

没有自信的人是很软弱的。他们总是左右徘徊，犹豫不决，稍有风浪，就会动摇。如果他确实有了一种新见解，他或者觉得这只是他自己的一时见解，没有多少价值，于是放弃了它；或者由于缺乏勇气，不敢提出来；到了后来，他才发现别人提出的见解正是以前自己所放弃的。一个有才能的人，如果更富于自信，更能毫不犹豫地表达自己的思想，将会使自己的生活更加丰富多彩。自信能使人最大限度地发挥自己的聪明才智，并增强成功的信

心。

（2）很难对事情确立自己的目标者

其实生活有时并没有你想像的那么复杂，事情原本都很简单，问题是我们自己在制造麻烦，自己让自己不得安宁。为什么要受这样的折磨？面对一件必须要做的工作，不是积极着手工作，而是在自己面前放上一大堆参考资料，苦思冥想，寻找方案，一个一个地想出来，又一个一个地否定掉，又一遍又一遍地感叹：“ 太难了，太难了，怎么办呢？” 结果只能是徒增烦恼，丧失信心，优柔寡断。对于他们来说，重要的是不能顾虑重重，要全力以赴地投入工作，遇到困难，要积极寻求解决的办法。

（3）有依赖心理者

这种人骨子里不敢为自己负责，害怕承担责任，因而优柔寡断，犹豫不决。他们总是让别人来决定自己的命运，自己不决定自己的命运；他们会到处寻求别人的意见，而一旦采用别人的意见导致事情失败，他们就会永无止境地埋怨他人。这种人必须改变自己的错误观念，要学会为自己负责。为自己负责虽然有风险，但在选择时因为有责任感，所以会增加正确的概率。

（4）被别人目光所左右者

害怕、后悔和能力不足，总是与优柔寡断如影相随。优柔寡断者往往费了不少时间及精力来决定做什么，并且

还浪费更多的光阴来犹豫是不是该做其他的事。由于心中负荷着太多的令人烦恼的问题，于是可能变得非常在乎别人的意见及依赖他人的意见，最后，或许会认为这个世界到处充满了敌意，人们无时无刻不在等着找自己的过错。

（5）缺乏训练者

这种人从小在备受溺爱的家庭中长大，过着“衣来伸手，饭来张口”的现成生活，父母、兄弟姐妹是其拐杖。这种人一旦独自走上社会，遇事易出现优柔寡断现象。

（6）家教过严者

家庭对孩子从小管束太严，这种教育方式教出来的人只能循规蹈矩，不敢越雷池半步。一旦情况发生变化，他们就担心不合要求，在动机上左右徘徊，拿不定主意。

3. 克服优柔寡断，遇事不该迟疑

遇事优柔寡断，拿不定主意，这是工作中常见的现象。

怎样克服这种遇事拿不定主意、优柔寡断的毛病呢？

（1）自强自立

培养自信自主自强自立的勇气和信心，培养自己性格中意志独立性的良好品质。

（2）决定取舍

不要追求尽善尽美。“金无足赤，人无完人”，只要不违背大原则，就可以决定取舍。

（3）有胆有识

心理学认为，人的决策水平与其所具有的知识经验有很大的相关。一个人的知识经验越丰富，其决策水平就越高；反之则越低。这也就是俗话所说的“有胆有识，有识有胆”。

（4）主动思维

“凡事预则立，不预则废”。平时经常开动脑筋，勤学多思，是关键时刻有主见的前提和基础。

（5）遇事冷静

排除外界干扰和暗示，稳定情绪，由此及彼、由表及里地仔细分析，亦有助于培养果断的意志。

4. 打消顾虑，培养坚决果断

坚决果断，是指一个人能适时地采取经过深思熟虑的决定，并且彻底地实行这一决定，在行动上没有任何不必要的踌躇和疑虑。

坚决果断，能使我们在遇到困难时，克服不必要的犹豫和顾虑，勇往直前。有的人面对困难，左顾右盼，顾虑重重，看起来思虑全面，实际上茫无头绪，不但分散了同困难作斗争的精力，更重要的是会销蚀同困难作斗争的勇气。果断性在这种情况下，则表现为沿着明确的思想轨道，摆脱对立动机的冲突，克服犹豫和动摇，坚定地采纳在深思熟虑基础上拟定的克服困难的办法，并立即行动起来同困难进行斗争，取得克服困难的最大效果。

坚决果断，能够帮助我们在执行工作计划和学习计划的过程中，克服和排除同计划相对立的思想和动机，保证善始善终地将计划执行到底。思想上的冲突和精力的分散，是不果断的人的重要特点。这种人没有力量克服内心矛盾着的思想和情感，在执行计划过程中，尤其是在碰到困难时，往往长时间地苦恼着怎么办，怀疑自己所作决定的正确性，担心决定本身的后果和实现决定的结果，老是往坏的方面想，犹犹疑疑，因而计划老是执行不好。而果断的性格，则能帮助我们坚定有力地排斥上述这种胆小怕

需要全本请访问 www.ertongboo