

P 前言 REFACE

为什么当今一部分青少年拥有丰富的物质生活却依然不感到幸福、不感到快乐？怎样才能彻底走出日复一日的身心疲惫？怎样才能活得更真实更快乐？越是在喧嚣和困惑的环境中无所适从，我们越觉得快乐和宁静是何等的难能可贵。其实“心安处即自由乡”，善于调节内心是一种拯救自我的能力。当我们能够对自我有清醒的认识，对他人能宽容友善，对生活无限热爱的时候，一个拥有强大的心灵力量的你将会更加自信而乐观地面对一切。

青少年是国家的未来和希望。对于青少年的心理健康教育，直接关系到其未来能否健康成长，承担建设和谐社会的重任。作为学校、社会、家庭，不仅要重视文化专业知识的教育，还要注重培养青少年健康的心态和良好的心理素质，从改进教育方法上来真正关心、爱护和尊重青少年。如何正确引导青少年走向健康的心理状态，是家庭、学校和社会的共同责任。心理自助能够帮助青少年改善心理问题，获得自我成长，最重要之处在于它能够激发青少年自觉进行自我探索的精神取向。自我探索是对自身的心理状态、思维方式、情绪反应和性格能力等方面的深入觉察。很多科学研究发现，这种觉察和了解本身对于心理问题就具有治疗的作用。此外，通过自我探索，青少年能够看到自己的问题所在，明确在哪些方面需要改善，从而“对症下药”。

我们常听到“思路决定出路，性格决定命运”的名言，“思路”是指一个人做事的思维和发展的眼光，它决定了个人成就的大小；“性格”是指一个人的



品格和心胸,做事要成功,做人必先成功。一个做人成功的人,事业才可能有长足的发展。

记得有位哲人曾说:“我们的痛苦不是问题本身带来的,而是我们对这些问题的看法产生的。”这句话正好体现了“思路”两字的含义。有时候我们由于视野的不开阔,看问题容易局限在某个小范围,而自己可能也就是在这个小范围内执意某些观点,所以导致自己无法找到出路而痛苦。如果我們能在面对问题时,让视野更开阔一些,看问题更加深入一些,或许我们会产生了新的思路,进而能找到新的出路。

视野的开阔在一定程度上决定了思路的萌发。从某种程度上看,思路已是在你大脑中形成的对问题解决的模型,在思路实施前,自己已经通过自身的知识在大脑中做了模拟实施和预测判断。但无论是模型的形成,还是预测判断,都离不开自身的知识结构。知识结构越完善,自己的视觉就越开阔,就越能把握问题的本质,更加容易萌发新的思路。知识储备的广度在一定程度上决定了思路的高度。

本丛书从心理问题的普遍性着手,分别论述了性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面容易出现的一些心理问题,并提出了具体实用的应对策略,以帮助青少年读者驱散心灵的阴霾,科学调适身心,实现心理自助。

本丛书是你化解烦恼的心灵修养课,可以给你增加快乐的心理自助术;本丛书会让你认识到:掌控心理,方能掌控世界;改变自己,才能改变一切;只有实现积极的心理自助,才能收获快乐的人生。

第一篇 心态决定人生

- 追求成功的心态 ◎ 3
- 做个心态积极的人 ◎ 6
- 消极心态需要及时调整 ◎ 11
- 好心态是你成功的助推器 ◎ 14
- 平衡你的内心 ◎ 19
- 把心里的不痛快说出来 ◎ 24
- 学会体谅和理解 ◎ 29

第二篇 积极心态是成功的助推器

- 角度与心态 ◎ 37
- 好心态成就人生辉煌 ◎ 41
- 浮躁会让你错失良机 ◎ 49
- 好心态会让你信心倍增 ◎ 52
- 活在当下 ◎ 55
- 经得起成功前的寂寞 ◎ 59





心

态

千磨万击还坚劲

有自信永远不会被打垮 ◎ 63

第三篇 拥有一颗平常心

找到心态上的平衡点 ◎ 69

切勿有浮躁的心态 ◎ 72

浮躁势必一事无成 ◎ 77

心灵多一份平静与豁达 ◎ 82

活得自在点 ◎ 87

建立你的自信心 ◎ 91

多一点儿耐心 ◎ 95

第四篇 学会给心灵松绑

保持乐观,及时清除负面情绪 ◎ 103

快乐的力量 ◎ 107

驱散悲观的心态 ◎ 110

给心灵开一个存折 ◎ 114

不要抱怨和愤世嫉俗 ◎ 118

快乐来自你的心灵 ◎ 121

坦然接受失败 ◎ 124

第五篇 坚定信念,执著心态

拯救自己的梦想 ◎ 129

相信自己潜力无限 ◎ 132

摆脱绝望的情绪 ◎ 135

失败是必需要经历的 ◎ 140



- 一心一意相信自己 ◎ 143
放弃一定会失败 ◎ 147
学会用心理补偿克服自卑 ◎ 152

第六篇 宽容的心态是一种境界

- 宽可容人厚可载物 ◎ 157
用包容和忘却来应对烦恼 ◎ 162
学会容忍 ◎ 165
宽容是进入他人的生命视点 ◎ 168
慈悲没有对手 ◎ 171
退一步海阔天空 ◎ 176
关爱和感激他人 ◎ 179

第七篇 塑造良好的心态

- 摒弃心田里的焦虑 ◎ 185
从忧伤中解脱 ◎ 190
自信是成功的第一秘诀 ◎ 195
乐观是心灵的阳光 ◎ 201
用积极的态度面对失意 ◎ 207
“吃”掉抑郁的情绪 ◎ 214



第一篇

心态决定人生

一位哲人说过：“你的心态就是你的主人。”在现实生活中，我们不能控制自己的遭遇，却可以控制自己的心态；我们不能改变别人，却可以改变自己。其实，人与人之间并无太大的区别，真正的区别在于心态。所以，一个人成功与否，主要取决于他的心态。拥有不同的心态，你会有完全不同的世界观。心态积极的人，能够赚更多的钱，拥有更好的人际关系，更健康的身体，过着高品质的生活；心态消极的人，往往忙忙碌碌地劳作，却只能维持生计。心态上这么细小的差异，却造成了人生的大不同。

追求成功的心态

对于那些内心充溢快乐的人们而言,所有的过程都是美妙的。

在追求成功的过程中,很多人都希望自己的一切努力没有白费,最终得到一个令自己满意的结果。期待结果,可以说是人类的一种原始情结。在一路艰辛后获得了成功,人们欢呼雀跃,奔走相告;努力之后遭遇失败,有些人失落无比,感觉上天无路,入地无门。在很多人看来,过程只是一个到达结果的必经之路,结果才是最重要的。于是人们往往被结果所左右,或欢喜万分,或沮丧悲伤,仿佛只有那一个个结果才能决定所有成败。

其实,过程远远比结果更丰厚,更重要。在生活中,旧的结果总会被新的结果所代替,一个光环总会在另一个更大的光环下失去光彩,而那些到达结果的过程所赋予我们的坚韧、勇敢以及一切磨砺,却能一生与我们相随,并在我们身上不断深化、升华,帮助我们获得人生一次又一次的突破。只有那些过程所带给我们的,才是值得我们享用一生的财富。

没有谁能在奔走于生命之路的过程中就能给自己的人生一个结果,一个人的一生都在经历过程,人生真正的结果需要倾尽一生才能获得。每一个生命生存于世时都无法获得那个能衡量自我生命价值的最终结果,只有在被划上句点时,所有的价值才能被世界所估量和认识,因此我们不必为一些人生路上的成败而情绪不安,烦恼懊悔,犹豫彷徨,举棋不定,因为我们根本不知道人生的结果如何。

生命本就是一个享受苦辣酸甜过程的旅途,时刻注意路旁的小结果,便会削弱我们生命的动力,减缓前进的步伐,使我们的潜力遭到埋没。只有专注地享受其中的过程,一路向前,不为路途上的成功和失败而情绪辗



心

态

千磨万击还坚劲

转,才算不辜负百年人生,最终给人生一个满意的答卷。

世界流行音乐天王迈克尔·杰克逊被誉为目前世界乐坛史上最具有影响力的音乐家,他在音乐上的成就被世人评价为:“一直被模仿,从未被超越”。他是世界公认的音乐奇才。不仅如此,他还非常热衷慈善事业,他一生支持着39个固定的慈善救助基金会,是全世界以个人名义援助慈善事业较多的人。除了捐助善款之外,他还斥巨资购置了一座豪宅,并命名为“梦幻庄园”,免费向全世界的孩子们开放,他经常将身患疾病的儿童接到自己的梦幻庄园,与他们一起做游戏。为了帮助一个身患重病的男孩,他几乎动用了身边所有的关系,尽自己最大的力量帮助小男孩联系到了最好的医院和最高效的治疗方式,几进鬼门关的小男孩在杰克逊的照顾下幸运地恢复了健康。2003年,当关于自己的负面消息如雪花般铺天盖地时,面对镜头他曾说:“我不关注那些。在我看来,那些很无聊,不是基于事实的,都是来自你知道的荒诞的故事。你见证不到的那些人。每个社区都有一些你不常见到的邻居,于是人们就开始传闲话。你就会看到关于他的故事,就会有传言说他干了那个,做了那个。”在因“假丑闻”而出席法庭前,他跳上法庭门口的汽车大声地歌唱,用独有的舞步和声音歌唱着最真实的自己……2006年,他在慈善事业的捐款累计已达3亿美元,被世人称为:“慈善之王”。2009年,他的骤然离世令全世界悲痛不已,全世界的人如亲人般为他默哀送行,他用一生的时间获得了整个世界的敬仰。

谣言就像黄蜂一样,越是辩解越是难以逃脱,面对巨大的社会舆论,再真实的语言也显得苍白无力。媒体的疯狂围堵和不明真相的公众舆论,让迈克尔·杰克逊的演艺事业遭受重创,以至于个人形象一度受到公众质疑,令他心灵默默承受无数人的误解。但是对于这些空穴来风的传闻和谣言栽赃于身而滋生出“邪恶结果”,面对这些迈克尔·杰克逊却始终保持着淡然和乐观的心态,他在音乐与救助的过程中,享受着本该属于



自己生命本身的价值和意义,正是他在音乐上的巨大付出和对慈善事业的惊人贡献,使他的生命开出了一朵最闪耀世界的璀璨之花,并逐渐结出生命之果。

他以善良的本性和卓越的音乐才能获馈赠给全世界的敬仰,这才是他的生命之果。他的一生不仅是一条有关音乐的奇幻之旅,有关慈善与救助的爱心之旅,更是一本如何做人的真实读本。



生活中的结果并不重要,用美好的心态去享受人生的过程比什么都重要,做好自己,全力以赴,无愧于心,生命终将结出最美丽、最硕大饱满的果实。



心

态

千磨万击还坚劲

做个心态积极的人

西方谚语：“有两个囚徒从铁窗朝外望去。一个人看到的是满地泥泞，另一个人看到的却是满天繁星。”拥有不同的心态，你就会有完全不同的世界观。心态积极的人，能够赚更多的钱，拥有更好的人际关系，更健康的身体，过着高品质的生活；心态消极的人，往往忙忙碌碌地劳作，却只能维持生计。心态上细小的差异，却造成了人生的大不同。

心态决定一切。古希腊哲学家亚里士多德说：“你的心态就是你真正的主人。”苏格拉底说：“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”把握自己的心态，就能把握自己一生事业的方向。

在福建，流传着这么一个故事。大概 60 年前，福建某个贫穷的农村里，有兄弟两人，受不了穷困，决定离开家乡，到海外去谋生。大哥幸运些，被奴隶般地卖到了美国旧金山市，弟弟被卖到比中国更穷困的菲律宾。

时光飞逝，转瞬间 60 年过去了。幸运的是，兄弟俩又聚在一起。今日的他们已非同往日。哥哥当上旧金山的侨领，拥有两间餐馆，两间洗衣店和一间杂货铺，而且子孙满堂，有的继承家产，还有的成为杰出的电脑工程师等科技专业人才。而弟弟的成就更大，居然成了一位享誉世界的银行家，拥有东南亚相当数量的山林、橡胶园和银行。

经过几十年的拼搏，兄弟俩都成功了。兄弟聚头，不免谈谈分别以来的遭遇。



哥哥说:我们中国人到白人的社会,既然没有什么特别的才干,唯一有用的是一双手煮饭给白人吃,为他们洗衣服。总之,白人不肯做的工作,我们华人统统做了,生活是没有问题的,但事业却不敢奢望。例如我的子孙,书虽然读得不少,也不敢妄想,唯有安安分分地去从事一些中层的技术性工作来谋生。至于要进入上层的白人社会,相信很难办到。

弟弟却说:幸运是没有的。初来菲律宾的时候,自己净做些低贱的工作,但发现当地有些人散慢、懒惰的习惯,于是便顶下他们放弃的事业,慢慢地不断收购和扩张,生意便逐渐做大了。

兄弟俩的创业史告诉我们,影响人一生的,绝不仅仅是环境,而是心态,心态控制了个人的行动和思想。同时,心态也决定了个人的视野、事业和成就。

纳粹德国集中营的一位幸存者维克托·弗兰克尔说过:“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。”我们无法改变环境,但我们可以控制自己的心态。如果一个人用积极乐观的心态去面对人生,去接受挑战自我,去应付麻烦事,那么他就已经成功了一半。

一个人能否成功,关键看他的心态。成功者与失败者之间的差别在于:成功者始终用最乐观的精神和最辉煌的经验支配与控制自己的人生;失败者则正好相反,他们的人生是受过去的种种失败与疑虑所引导、支配的。

美国有两位70岁的老太太,一位认为到了这个年纪,可算是人生的尽头,于是便开始料理后事;另一位却认为,一个人能做什么事,不在于年龄的大小,而在于如何想事。于是,她在70岁高龄开始登山,成就斐然,其中几座还是世界上有名的山峰。就在最近,她还以95岁高龄登上了日本的富士山,打破了攀登此山者的年龄纪录。她就是著名的胡达·克鲁斯老太太。



70岁开始登山,这是一大奇迹。但奇迹是人创造出来的。成功人士的首要标志,是他思考问题的方法。胡达·克鲁斯老太太的壮举验证了这一点。

英国著名文豪狄更斯曾经说过:“一个健全的心态比一百种智慧都有力量。”这句不朽的名言告诉我们一个真理:你有什么样的心态,就会有什么样的人生。的确,许多成功人士在谈到自己成功的体会时,都有一个共识,那就是人生是好是坏,不是由命运来决定,而是由自己的心态决定的。积极的心态能够激发出一个人所有的聪明才智;而消极的心态,就像缠住昆虫的蛛网,只会束缚人们的才华和前进的步伐。

心态决定思想,思想决定行动,行动决定结果。人生的成败,最终归根于人的心态。

曾经有一位励志大师讲过这么一个故事。

有两个服务于不同制鞋公司的销售员,被派遣到非洲的一个土著聚居区开拓市场。一个销售人员看到这里的情景后沮丧地说:“这里没有市场,没有一个人穿鞋子,我真不该到这里来。”另一个销售员却兴高采烈地说:“这里没人穿鞋子,太好了!要是每个人都能买一双,那该是多么大的一个市场啊!”于是,后者凭着战胜一切的决心在这个部落推销鞋子。虽然没有达到每人都买一双的目标,但他的韧性和业绩还是令公司对他刮目相看,最后他获得了职务晋升。

积极心态确实可以让人拥有战胜一切的决心。成功学大师拿破仑·希尔就曾说过:成功人士的首要标志,在于他的心态。在我们事业起步、发展的过程中,拥有一个积极的心态,可以让你乐观地面对人生,坚定地迎接挑战自我,这样你就已经成功了一半。

人生在世,不如意事十之八九,事业的发展更是如此。在遇到困难、挫折、麻烦、不幸等人生逆境的时候,有些人的心情开始沮丧,意志开始崩

溃,渐渐漠视自己、迷失方向。如果拥有一个积极的心态,看到事业发展的希望,就可以把握住成功的机遇。

美国首位共和党籍总统林肯,正是凭着积极的心态,在挫折中摸爬滚打,最后成就了自己的梦想。

亚伯拉罕·林肯是美国第16任总统,同时也是首位共和党籍总统。他从1834年开始竞选公职以来,输掉了每一次重大竞选,在事业的征途中,不断遭受到来自社会、家庭的打击。在1854年与1858年竞选伊利诺伊州参议员时,他都以非常小的差距输给了自己的竞争对手。虽然林肯最终在1860年当选美国共和党总统候选人,并在同年11月当选美国总统,但他的反奴隶制立场却受到父系的全部亲戚以及母系亲戚和太太家族中大多数人的反对。南北战争爆发之后,他的大小舅子们全部在南军服役。而战争初期,北军也一直节节败退,直到后来林肯提拔了格兰特将军,才转败为胜,直至几年后迫使南军彻底投降。但是,积极的心态最终让林肯从一个个挫折中挺了过来。

林肯最常挂在嘴边的一句话就是:“上帝一定很喜欢平民,不然他不会造就出这么多平民来。”这种积极的心态,使他不因为自己出身卑微而感到自卑、不因生活坎坷而自暴自弃。他以自己的经历向世人证明:一个木匠的儿子也可以通过个人努力成为美国总统。就连两次击败过林肯的斯蒂芬·道格拉斯在评价这个老对手时也说:“他是他党内强有力的人物,才智超群,阅历丰富,他是西部最优秀的竞选演说家。”

亚伯拉罕·林肯出身贫寒,却成为美国历史最伟大的总统之一。长得丑陋,却迷倒了千百万美国人;因废除奴隶制而与南方作战,遇刺后整个美国都在悼念他。这就是积极心态的魅力所在。

曾经被林语堂称为“不可救药的乐天派”的苏东坡,就曾在《水调歌头·明月几时有》中高唱过:“人有悲欢离合,月有阴晴圆缺,此事古难全。”事业的发展总有不圆满之处,关键就在于保持积极心态,转化挫折为前进的决心。只有这样,才能承受生活的变化,才能给自己更多的希望



心

态

千磨万击还坚劲

和信心,也才能跨过人生的一道道坎,成就属于自己的事业。下面有一些小建议,希望能帮助你建立一个积极的心态。

主动从积极的方面看待人和事。哈佛大学校长艾略特曾在他题为《快乐生活》的演讲中说道:“每件事情都具有两面性,我们必须用自己的思想更多地关注好的一面。”

不要总以批评的态度挑剔人和事。美国钢铁大王安德鲁·卡耐基能够成功,关键就是他用非常积极的心态与人相处,这使与其他人的合作都非常和谐。卡耐基就曾这么告诉过我们:“与人相处,就如同在泥里挖金子,你很清楚,你现在挖的是金子,而不是泥。如果对合作者我只是寻找他们身上的缺点,那么我会被气死,并且一无所有。相反,我知道每个人都有积极的一面,这是我要发现的。也许它埋在土里很深,但只有努力,我就一定会发现的。”所以,赶紧用积极的眼光发现周围人的优点,为自己创造一个和谐的事业发展环境吧。

积极心态可以让你拥有战胜一切的决心。在心理学中,有一个著名的理论:问题不在于压力本身,而在于对待压力的态度。当一条路走不通时,积极的人会用坚韧的意志和百倍的决心,寻求解决困难的方法。所以,在青年时期,如果遇到事业上的挫折,不要惊慌失措,也不要低落沮丧,要用积极的心态战胜一切吧!



生活是一面镜子,你对它笑,它就对你笑;你对它哭,它也对你哭。无论生活中有哪些不幸和挫折,你都应该以欢悦的态度、达观的性格微笑着面对它。



消极心态需要及时调整

积极的心态,可以挖掘你自身的潜能,可以培养你的创造力,最终使你朝着成功一步步地迈进。

有一个做官的人叫做乐广。乐广有一个非常亲密的好友,很长时间没有来玩了。有一天,他终于又来了,乐广问他为什么好久没有来,朋友回答说:“那天在你家喝酒,看见酒杯里有一条青皮红花的小蛇在游动。我当时恶心极了,想不喝吧,您又再三劝饮,出于礼貌,只好十分不情愿地饮下了酒。从此以后,我就总是觉得肚子里有条小蛇在乱窜,想要呕吐,什么东西也吃不下去,到现在病了快半个月了。”乐广心生疑惑:酒杯里怎么会有小蛇呢?

于是,乐广斟了一杯酒,放在桌子上,移动了几个位置,终于看见挂在墙上的那张雕弓的影子清晰地投映在酒杯中,随着酒液的晃动,真象一条青皮红花的小蛇在游动。乐广指着杯子问朋友说:“你再看看酒杯中有什么东西?”那个朋友低头一看,立刻惊叫起来:“蛇!蛇!又是一条青皮红花小蛇!”乐广哈哈大笑,指着墙上的雕弓说:“你抬头看看,那是什么?”朋友看看雕弓,再看看杯中的蛇影,恍然大悟,顿时觉得浑身轻松,心病消了,久治不愈的心病顷刻间就好了。

这就是“杯弓蛇影”的故事。它说明了一个道理:如果你疑神疑鬼,那么消极的心态会让你烦恼不堪;当心病消除,心态变得积极起来后,一切又都豁然开朗。可以说,心态对我们每个人的影响是不可忽视的。所