

# 态度

Attitudes affect altitude  
决定了你的高度

施以诺 著

心灵小点心

打开电视

是否全部都是令人心寒的国际政争消息

翻开报章杂志

是否又充斥着毫无意义的八卦报道

均衡一下 来几篇隽永的短文

温暖您的心 清醒您的脑

共同分享作者生命中的那份惊喜与感动



四川大学出版社

邮发代号 800939855  
C746447855  
C746447855

# 态度

Attitudes affect altitude  
决定了你的高度

施以诺 著

心灵小点心

打开电视

是否全部都是令人心寒的国际政争消息

翻开报章杂志

是否又充斥着毫无意义的八卦报道

均衡一下 来几篇隽永的短文

温暖您的心 清醒您的脑

共同分享作者生命中的那份惊喜与感动



四川大学出版社

责任编辑：李 静  
责任校对：蒋姗姗  
封面设计：吴 强  
责任印制：杨丽贤

### 图书在版编目 (CIP) 数据

态度决定了你的高度 / 施以诺著. —成都：四川大学出版社，2006.5

ISBN 7-5614-3372-7

I. 态... II. 施... III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 052930 号

四川省版权局著作权合同登记图进字 21-2006-050 号  
授权者——华宣出版社有限公司

### 书名 态度决定了你的高度

---

|      |                         |
|------|-------------------------|
| 作 者  | 施以诺 著                   |
| 出 版  | 四川大学出版社                 |
| 地 址  | 成都市一环路南一段 24 号 (610065) |
| 发 行  | 四川大学出版社                 |
| 印 刷  | 四川大学印刷厂                 |
| 成品尺寸 | 170 mm × 220 mm         |
| 印 张  | 9.75                    |
| 字 数  | 71 千字                   |
| 版 次  | 2006 年 6 月第 1 版         |
| 印 次  | 2006 年 6 月第 1 次印刷       |
| 印 数  | 0 001 ~ 5 000 册         |
| 定 价  | 22.00 元                 |

---

◆读者邮购本书，请与本社发行科联系。电 话：85408408/85401670/85408023 邮政编码：610065

◆本社图书如有印装质量问题，请寄回出版社调换。

◆网址：www.scupress.com.cn

版权所有◆侵权必究

此书无本社防伪标识一律不准销售

## 施以诺

一个兼具感性与理智的青年，他生长在中国台北市的一个小康家庭，台湾省彰化县鹿港镇人，近年来先后取得高雄医学大学复健医学系学士、台北医学大学医学研究所硕士的学位。

白天，他穿着白袍在医院里帮助病人；晚上，他换上轻便的居家服，选择在家里当一个快乐的业余作家。

施以诺曾以英文、中文发表了数篇与医疗相关的学术论文，并曾多次担任医疗研习会讲员。文艺创作方面，他亦著有《态度决定了你的高度》、《心灵小点心》等多部作品，曾荣获金石堂网络书店五颗星推荐，CCLM畅销书排行榜第一名。

献给\_\_\_\_\_

相信吗？

态度，决定了您的高度！

这本书在作者细心撰写，

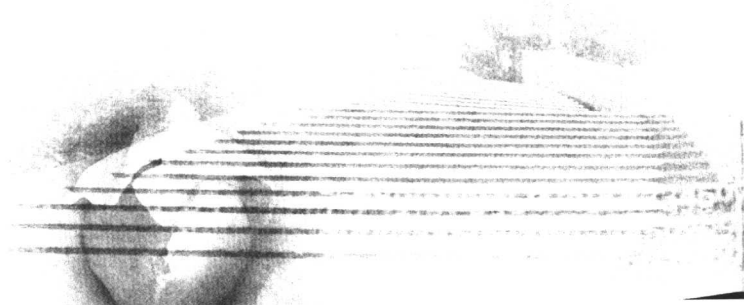
以及王阳明、黄美廉、

汤志伟等名人的见证下悄悄面世，

期待它的内容，

能为您生活多增添几分惊喜与感动。

\_\_\_\_\_敬赠



打开电视，  
是否又全都是令人心寒的政争消息？  
翻开报章杂志，  
是否又尽充斥着毫无意义的八卦报导？  
均衡一下，来几篇隽永的短文，  
温暖您的心，清醒您的脑，  
共同分享作者生命中的那份惊喜与感动。



王阳明序

## 培养良性态度的秘诀

读以诺的书，很喜欢他作品的风格。文章简短，轻松易懂，并且言之有物。这本心灵小点心系列的新书以“态度”来切入，正是今日年轻人需要学习与累积的历练。

近年来大家流行谈EQ。一个人的成功，IQ是基础，但最后是看EQ。而EQ的重要内容正是态度，这是心的问题。人之所以为人就是有这个心，所谓“人者心之器”。由此，心术沉于内，而态度形于外。

其实本书不仅年轻人需要读，壮年人与老年人也需要读。大家都有正确的态度，促进良性循环，个人才好发展，社会才会祥和。

在此特地推荐此书给寻找好书的人。

(王阳明博士为台湾地区马偕纪念医院行政副院长)

黄美廉序

## 以爱和希望为出发点

以诺，是怎样的一个年轻人呢？一两个星期前，我还不认识他。但是就在两周前，我在一个典礼上，遇见了这位年轻帅气又温文有礼的他，留下了非常好的印象。之后，朋友寄了一些他的稿子来给我，我开始更认识他了。我们有非常多的相似之处，最像的是我们的父亲都是牧师。因着这样的背景，当然使我看他的文章时很投入又很喜欢，有些文章还真令我笑了至少半小时（我先不说是哪几篇哦）。

也许，看他的文章会觉得他不像是在写E世代的论调，然而他的文章短又精简是当下年轻人最能接受的文章形式。他的思想很单纯、积极又有生命力。我认为这就是年轻作家最珍贵的特质。

以诺的思考模式是以爱和希望为出发点，而根基在信仰上。看他的文章，你能想像自己面对的是怎样一个年轻人对你述说有关他、他牧师爸爸，以及一只可爱小熊的秘密；白纸和网子有什么关系，又对我们生活有何关联和启





示呢？他都有活泼创意的看法。

还有，他这个生长在E世代的人，看待世上的问题竟然这么有深度，知道如何自我调适、如何经营人际关系，真是叫人欣慰。其实在台湾地区还是有很多E世代人很认真地在过每一天，只是我们注意到了吗？

我真的很喜欢以诺的文笔，只是希望日后他可以不用在文章后面都加一段别人的话。那有一点牧师讲道的味道，不过可能是他的特色吧？

**(黄美廉为脑性麻痺画家，美国南加大艺术博士)**

汤志伟序

## 符合现代心灵之需求

市面上什么样的书卖得好？大概不外于理财（讲白一点就是能帮助赚钱的）、减肥两大类型。这两者一是向外扩张，一是向内减缩，但均属外在和表相，不多时日，立即就又会有包装更精美、样式多变化的后浪（新书），推倒还算热手的前浪。

而其实还有另一类型的书籍，虽不会摆在非常抢眼的位置，但却细水长流，在人心枯干之时，成为一大帮助，这即为励志心灵美的书籍。其实很多时候，此类能满足内在需求的书，对任何人而言，是比外在更加的迫切需要。但现今这些励志书目中却多的是诸子百家之言，有时不免让人眼花缭乱，甚至某些还过于倾向个人主观经验所整理出来的，其中似乎还隐藏着某种夸耀，或些许偏颇之词。个人以为若能以日常生活的经验，列举出感人情深的故事，归纳出浅显易懂的重点，并带出正确的人生观，指引出生命之基础根源，这样的励志书就真正符合现代心灵之需求了。





这本《态度决定了你的高度》一书，诚如以上所企盼，包含了诸多层面的要素，更重要的是它为失迷者提供一条清楚的追寻道路，为混乱者提供一片安定的清静力量。在作者诚意的背后，是大有能力者智慧的托住，相信这对许多空缺的心灵，在阅读之后必能产生极大的帮助与满足感。

在现今人心忙碌的生活里，若你的状况正处于载浮载沉的荒谬之中，以致在慌乱世界里不知何以是从时，那么这本书正适合你。

(汤志伟为台湾地区知名演员、主持人)

## 你的态度，决定了你的一生

这本书是《心灵小点心》的第三集。算一算，心灵小点心家族自第一本书诞生起，已经进入第三年了。现在有资深老大哥《心灵小点心》，二哥《心灵小点心2》，中途又写了一本与他们血缘关系有点近却又不太近的《幸福处方》（勉强算它是心灵小点心家族里的“表弟”吧），到这本《心灵小点心3——态度决定了你的高度》已是第四本，也是我到目前为止最满意的一部作品。

我们可以用简单的五句话来概括本书所欲传达的信息：看待坏事的态度，决定了您心情的高度；做人的态度，决定了您名声的高度；做事的态度，决定了您成就的高度；对生活的态度，决定了您活的品质。总而言之就是那句话：“态度，决定了您的高度！”

在这本书里，笔者野人献曝地分享了一些让我自己受益匪浅的生活态度，例如：每天睡前先想出三件事来默默感恩、每天为一个自己不喜欢的人祷告、翘翘板互惠原则、话讲八分满、十个60分不如六个100分、拥有一颗喜“阅”的心、宽恕是一把梯子……也许这些小小的ideas





不见得有多艰深难懂，但期待它们可以在您的生命中发挥“小兵立大功”的妙用，为您的生活增添几分惊喜与感动。

您想更深入地看看这些小品文吗？它们全都收录在这本《心灵小点心3——态度决定了你的高度》里头，赶快瞧瞧吧！

施以诺 2002冬

## 作者简介

### 认识“施以诺”

一个医疗界的新鲜人，  
却总是喜欢运用文字的魅力来影响这个社会；  
一个家世平凡的青年人，  
却靠着信仰与努力，而培养出了难得的高知名度。  
这，就是施以诺。  
您想认识这位年轻的多产作家吗？  
欢迎您翻翻这本**《态度决定了你的高度》**  
走进作者的内心世界，  
共同分享他在生命中的惊喜与感动。





包心懿

# 目 录

## 心灵的薰衣草茶

### 1 ★ 面对坏事的态度，决定了您心情的高度

- 1 每天想出三件事来感恩 /4
- 2 百事可乐 /6
- 3 把“吃亏”当作“吃补” /8
- 4 要有“大不了回到原点”的豁达观 /10
- 5 白纸.网子 /12
- 6 善用“3个三分之一”  
——让自己活得更劲 /14
- 7 您，可以选择“别再失去更多” /16
- 8 每天为一个自己“不喜欢的人祷告” /18
- 9 脾气来了，福气就没了 /20
- 10 越“唉”越悲哀 /22
- 11 宽心，放宽您的心 /24
- 12 “恰”到好处 /26
- 13 沙子 /28





心灵的维也纳咖啡

2 ★ 做人的态度，决定了您名声的高度

- 1 要“厚”，不要“黑” /32
- 2 与刺猬跳恰恰 /34
- 3 翘翘板互惠原则 /36
- 4 培养没有优越感的爱 /38
- 5 您的“阿斯匹灵”，可能是别人的“毒药” /40
- 6 调色盘 /42
- 7 沟通，就像打高尔夫球 /44
- 8 最大的善 /46
- 9 家里的EQ /48
- 10 成为别人的拐杖 /50
- 11 凡可恨之人，必有可怜之处 /52
- 12 您，正在制造伟人 /54
- 13 快快地听，慢慢地说，慢慢地动怒 /56
- 14 做人，是在为自己的失败买保险 /58
- 15 负负不得正 /60
- 16 话讲八分满 /62
- 17 说话不带刺 /64
- 18 “趴趴熊”生活智慧 /66
- 19 有时候您赢了，但其实您输了 /68
- 20 人格的信用卡 /70