



杯子里有半杯水，有的人会说：“唉，只有半杯水了。”而有的人则说：“啊，还有半杯水呢！”这是两种截然不同的心态。前者是悲观的，后者是乐观的，前者是消极心态，后者是积极心态。

好情绪 好状态 好习惯

好心态 是调出来的

[调理情绪·调节状态·调整习惯]

HaoXinTai
ShiTiaoChuLaiDe

杨凡用/著

积极心态是在改变消极心态的基础上发展起来的，
通过改变心态来改变命运，现在已经成为可能，正如大思想家詹姆斯所说：
“我们这一代最伟大的发现，
就是人类可以凭借改变态度而改变自己的命运。”



中国城市出版社



杯子里有半杯水，有的人会说：“唉，只有半杯水了。”而有的人则说：“啊，还有半杯水呢！”这是两种截然不同的心态。

前者是悲观的，后者是乐观的，前者是消极心态，后者是积极心态。

好情绪 好状态 好习惯

好心态 是调出来的

[调理情绪 · 调节状态 · 调整习惯]

HaoXinTai
ShiTiaoChuLaiDe

杨凡用/著

积极心态是在改变消极心态的基础上发展起来的，
通过改变心态来改变命运，现在已经成为可能，正如大思想家詹姆斯所说：
“我们这一代最伟大的发现，
就是人类可以凭借改变态度而改变自己的命运。”

中国城市出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

好心态是调出来的/杨凡用 著.—北京:中国城市出版社,2006.10

(人生规划丛书)

ISBN 7-5074-1786-7

I. 好... II. 杨... III. 成功心理学—通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第115513号

责任编辑 杨郁(y13391809145@126.com)
封面设计 纸衣裳书装·孙希前
内文插图 睿达点石设计·王丛博
责任技术编辑 张建军
出版发行 中国城市出版社
地址 北京市丰台区太平桥西里38号(邮编 100073)
电话 (010)63454857
传真 (010)63421488
总编室信箱 citypress@sina.com
投稿信箱 city_editor@sina.com
发行部信箱 zgcsfx@sina.com
经销 新华书店
印刷 北京集惠印刷有限责任公司
字数 218千字 印张9.5
开本 880×1230毫米 1/32
版次 2006年10月第1版
印次 2006年10月第1次印刷
定价 22.00元

版权所有,盗版必究。举报电话:(010)63455163

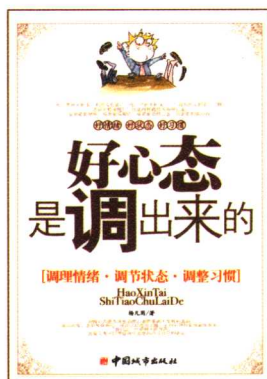
好心态 是调出来的

[调理情绪·调节状态·调整习惯]

责任编辑/杨 郁

封面设计/纸衣裳書裝·孫希前
13911236075

人生规划丛书



网站: www.bjmssy.com
邮箱: bjmssy@126.com

人生规划丛书编委会

主 编 杨 郁

执行主编 张其金

委 员

杨 郁 苗志坚 王志刚 张其金
温学民 萧淑贞 李立刚

人生规划丛书

《好口才才是练出来的》

《好心态是调出来的》

《别把工作当儿戏》

调理情绪,调节状态,调整习惯

(代前言)

心态决定命运!

什么是心态?心态就是一个人的心理状态。心态有两种,即积极心态和消极心态。比如,杯子里有半杯水,有的人会说:“唉,只有半杯水了。”而有的人则说:“啊,还有半杯水呢!”这是两种截然不同的心态。前者是悲观的,后者是乐观的,前者是消极心态,后者是积极心态。

美国心理学家经过长期研究证明,积极心态是乐观的,都是能够妥善应对烦恼的。一个人,只要能够找出各种理由证明自己今天比昨天好,今年比去年好,就能很好地解决当今世界各种各样的心理问题。

积极心态是保持最佳精神状态、拥有健康心理的法宝,能够创造财富,导向成功,帮助你获得健康快乐的生活;消极心态却是心灵的毒药,它不仅排斥财富和成功,也在不断地排斥快乐和健康,甚至会毁掉一个人的一切。

一个人之所以出现消极心态,根本原因缺乏一种对待事物的正确观念。对待事物正确的观念是:珍惜自己已经拥有的东西,对自己没有或者无法获得的东西保持平常心。比如天黑了,不是害怕黑夜的到来,抱怨没有太阳,而是期盼着很快就

好心态是调出来的

能看见星星,因为任何抱怨都是没有意义的。

积极心态是在改变消极心态的基础上发展起来的,通过改变心态来改变命运,现在已经成为可能,正如大思想家詹姆斯所说:“我们这一代最伟大的发现,就是人类可以凭借改变态度而改变自己的命运。”

“凭借改变态度而改变自己的命运”,这是一个很重要的命题,“人生规划丛书”编委会组织专家对此进行了长期的研究,得出如下结论:调理情绪、调节状态、调整习惯。

怎样“调理情绪”?

情绪是重要的心理活动,是由内心需要是否得到满足的外在表现。调理情绪是“调”心态的第一个层次。

情绪是心态最直接的表现,一般可以分为喜、怒、哀、惧四大类型。调理情绪的基本任务就是开发积极情绪,限制消极情绪!

开发积极情绪,限制消极情绪,有四个要点:第一把握现实,第二看清事实,第三减少烦恼,第四投入精力。

怎样“调节状态”?

状态是身体及心理的属性与指标,分为积极状态和消极状态,一个人情绪好就是积极状态,情绪不好就是消极状态。调节状态是“调”心态的第二层次,调节状态就是要保持积极状态,转化消极状态。

保持积极状态,转化消极状态,有四个要点,第一寻找快乐,第二保持本色,第三坚持不懈,第四适度发泄。

怎样“调整习惯”?

习惯,“长时期养成的不易改变的动作、生活方式、社会风尚等”(最新版的《新华词典》语)。习惯的形成是一个长期的过程,是在不断的刺激情绪和强化状态下形成的。习惯分为两个方面:好习惯和坏习惯。调整习惯是“调”心态的第

三个层次，调整习惯就是巩固良好习惯，改变不良习惯。

调整习惯有四个要点，第一积极思维，第二自强不息，第三豁达乐观，第四宽厚仁爱。

调整情绪、调节状态和调整习惯，是建立积极心态的基本环节，按照这些环节去做，就能修炼出平静宁和的心态，这是经过无数实践证明了的。敢于承受既成事实，修炼一种积极心态，一个人就能无往不胜。

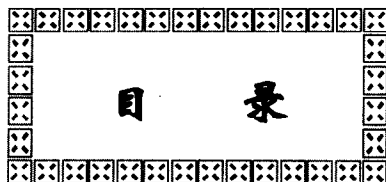
如今，心理问题已经成为世界上最受关注的话题之一，人们的心理问题日益严重，于是心理诊所如同雨后春笋，各种关于调解心理健康的书籍也纷纷面世。在众多的心理健康书籍中，本书视角新颖，解读精细到位，插图幽默风趣轻松，读者只要认真研读，一定能够从中找出解决自己心理问题的妙方。

《好心态是这样调出来的》一书，作为“人生规划丛书”之一，结合一些比较权威的心理研究资料以及权威的心理专家的成果，希望能给那些渴望修炼积极心态的人带去帮助！



调整情绪，调节状态，调整习惯——代前言

MULLU



目 录

调理情绪

开发积极情绪,限制消极情绪

情绪是心态的晴雨表,随时随地都在反映着内心世界。有效地开发积极情绪,限制消极情绪,是构建好心态的第一道防波堤。

01.把握现实 /2

引导积极情绪 /2

不要为昨天流泪 /6

有效利用今天 /10

不要为明天着急 /15

享受现实的快乐 /19

忘掉不幸的过去 /26

盘点最得意的今天 /28

02.看清事实 /33

让忧虑到此为止 /33

MULLU

好心态是调出来的

Hao Xin Tai Shi

放得下才能拿得起 /40

不要为无意义的小事发愁 /42

冷静思考对策,果断采取行动 /47

03. 减少烦恼 /53

别信概率,很多事都不会发生 /53

勇敢面对困境,随时克服烦恼 /62

建立正面心像,诱发思想的威力 /66

用肯定的思想替代否定的思想 /68

宣泄不良情绪,摆脱心理压力 /73

发怒伤身体,音乐平心气 /76

04. 投入精力 /82

让兴奋战胜烦恼 /82

让自己马上就行动起来 /86

用忙碌赶走忧虑 /91

用沉思和想像净化心灵 /96

测试和训练

○你是不是很累 /99

○放松肌肉训练 /101

TiaoChuLaiDe

调节状态

保持积极状态,转化消极状态

目 录

状态是心态的形式类型,一系列的情绪表现就形成了一定的表现形式。保持积极的状态并使之趋于稳定,消极状态就会转化为积极状态。

01.寻找快乐 /104

消除烦恼,快乐源于平常心 /104

哪里有兴趣哪里就有快乐 /112

不怕没能力,就怕没状态 /121

提倡积极休息,减少消极休息 /126

02.保持本色 /130

倒在地上也要站起来 /130

轻快地接受必然的事 /138

目标明确,只要努力就不晚 /146

保持特点,不怕说三道四 /152

好心态是调出来的

Hao Xin Tai Shi

03. 坚持不懈 /160

坚持下去才有好运气 /160

挺下去就会获得快乐 /163

千里之行得一步步地走 /170

04. 适度发泄 /175

适当发怒也不妨, 换个角度天地宽 /175

丈夫有泪要轻弹, 男人不妨吹吹牛 /180

快乐食品, 快乐心情 /186

测试和训练

○你是不是忧郁 /191

○你是不是焦虑 /193

○减轻压力 5 节操 /197

TiaoChuLaiDe

调整习惯

巩固好习惯,改变坏习惯

目 录

习惯是情绪和状态的稳定形式,具有良好的习惯,就拥有好的心态,因此有“习惯决定命运”的格言。调整习惯就是要巩固好习惯,改变坏习惯,保持良好的心态。

01. 积极思维 /200

用正面思维增加信心 /200

丢弃烦恼,鼓起勇气 /205

用正面想法诱导积极心态 /209

尽早消除思想中的错误 /215

不要被消极说法左右 /220

02. 自强不息 /224

正确认识自我 /224

信念产生勇气 /231

其实你很富有 /235

好心态是调出来的

Hao Xin Tai Shi

大事不糊涂,小事要认真 /239

不要放弃,目标就在前面 /243

03. 豁达乐观 /246

不要为失眠忧虑 /246

寻找快乐的理由 /252

笑一笑十年少 /263

哭一哭解千愁 /267

04. 宽容仁爱 /270

宽容,健康的秘诀 /270

仁者寿,恶者夭 /274

童心常在,人年轻 /277

测试和训练

○你是不是嫉妒 /285

○你的心态如何 /289

○按摩头皮缓解压力 /293

调理情绪

开发积极情绪,限制消极情绪

情绪是心态的晴雨表,随时随地都在反映着内心世界。有效地开发积极情绪,限制消极情绪,是构建好心态的第一道防波堤。

好心态是调出来的

01.把握现实

约翰·罗金斯是一位著名的哲学家，他的桌子上放了一块石头，石头上刻着：“今天！”你如果不希望烦恼侵入你的生活，你就应该“用铁门把过去和未来隔断，生活在完全独立的今天”。

引导积极情绪

人生在世，时时处处都被情绪左右着。一个人的情绪调整好了，就会感到幸福，学习就会进步，工作就会愉快，生活就会更顺利。

情绪是不断变化的，消极情绪经过恰当的调理，也可以转化为积极情绪。这样，就会使人生某个环节的“难受”转变为一种“享受”。

中国古代把人的情绪划分为“喜”、“怒”、“忧”、“思”、“悲”、“恐”、“惊”七种状态。最近一段时间，专家依据人们情绪的强弱和持续时间的长短，又将情绪划分为“心境”、“激情”、“应激”三种状态。

心境指的是什么呢？

心境是一种比较微弱而又持久的情绪状态。健康的心境对工作、学习、生活、生理健康等都具有有很明显的促进作用，会使人精神振奋，促使工作多出成果。反之，如果一个人的心