

一生要有的100个心智与心态

科普 读物
KEPU DUWU

心态控制着一个人的思想和行动，决定着一个人的视野和成就。成功人士拥有积极健康的心态，所以他们在拥有“半壶水”的时候也能主动接受挑战、应对麻烦，从而能够支配和控制自己的人生。心态消极的人总是悲观地看问题，所以容易导致迷茫的状态，最后走向失败。

一生100个心态 要有的

YISHENG YAO YOU DE 100 GE XINTAI

张俊杰·编著



一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”因此，每一个渴望获得成功、赢得幸福的人，都会希望自己拥有豁达、积极、务实、谦逊、竞争、果敢的心态，做自己的主人。然而，心态又是最难把握的，特别是遇到异常情况、碰到生死关头，拥有良好的心态更显得难能可贵。

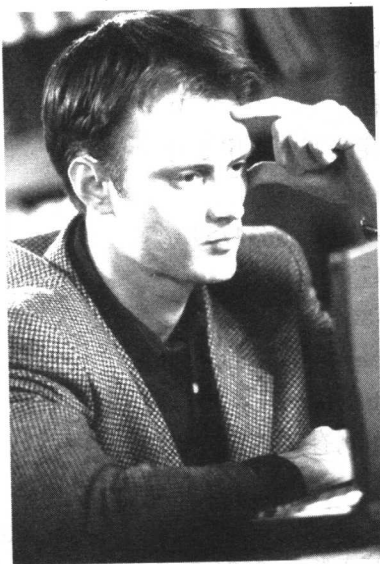
时事出版社

一生要有的 100 个心智 / 心态

一生要有的 100 个心态

YI SHENG YAO YOU DE 100 GE XIN TAI

张俊杰 ◆ 编著



时事出版社

一生要有的 100 个心智 / 心态

一生要有的 100 个心智

YI SHENG YAO YOU DE 100 GE XIN ZHI

张俊杰 ◆ 编著



时事出版社

图书在版编目(CIP)数据

一生要有的 100 个心智/心态 / 张俊杰编著. —北京:
时事出版社, 2006
ISBN 7-80232-010-0

I. 一… II. 张… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 057969 号

一生要有的 100 个心态

出版发行: 时事出版社
地 址: 北京市海淀区万寿寺甲 2 号
邮 编: 100081
发行热线: (010)88547590 88547591
读者服务部: (010)88547595
传 真: (010)68418647
电子邮箱: shishichubanshe@sina.com
网 址: www.sspublish.net
印 刷: 北京秋豪印刷有限责任公司

开本: 850×1168 1/24 印张: 14 字数: 260 千字
2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷
定价: 20.00 元

图书在版编目(CIP)数据

一生要有的 100 个心智/心态 / 张俊杰编著. —北京:
时事出版社, 2006
ISBN 7-80232-010-0

I. 一… II. 张… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 057969 号

一生要有的 100 个心智

出版发行: 时事出版社
地 址: 北京市海淀区万寿寺甲 2 号
邮 编: 100081
发行热线: (010)88547590 88547591
读者服务部: (010)88547595
传 真: (010)68418647
电子邮箱: shishichubanshe@sina.com
网 址: www.sspublish.net
印 刷: 北京秋豪印刷有限责任公司

开本: 850×1168 1/24 印张: 14 字数: 260 千字
2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷
定价: 20.00 元

一生的读书计划

(共36部书)

- 花最少的钱,读最多的书
- 买一本书,等于读2本书
- 买36本书,等于读72本书
- 正反双面科普读物
- 每本定价:20元 全套定价:720元
- 30岁前应读完的书
- 30岁前应掌握的人世哲理
- 30岁前应了解的中外人文地理

责任编辑:马燕冰

封面设计:余敏耀

ISBN 7-80232-010-0



9 787802 320109 >

定价:20元

前

QIAN YAN

言

两个人在一望无际的沙漠里艰难地跋涉，他们只有半壶水了。悲观的人说：“情况不妙啊，只剩半壶水了，看来我是走不出这里了！”乐观的人说：“太棒了，还有半壶水可以维持生命，我一定能够在天黑前离开这里！”

面对相同的环境和条件，有些人能够赚更多的钱，拥有更好的工作、人际关系和健康的身体；而另一些人只能在忙碌和操劳中维持生计，根本谈不上建功立业。在相同的条件下之所以出现相去甚远的结果，是因为人们的心态不同。

心态控制着一个人的思想和行动，决定着一个人的成功和失败。成功人士拥有积极健康的心态，所以他们在仅有“半壶水”的时候也能主动接受挑战、应对麻烦，从而能够支配和控制自己的人生。心态消极的人却总是悲观地看问题，所以容易导致迷茫的状态，最后走向失败。

在家庭生活中，拥有良好心态的人面对亲人，即使付出再多也不会喊累；反之，则会充满痛苦，满腹怨言。在工作中，拥有良好心态的人会积极主动地创造业绩，与他人展开公平竞争；反之，则会对他人

的工作成绩产生妒忌心理,故意造谣生事。

一位伟人曾说:“要么你去驾驭生命,要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑,谁是骑师。”因此,每一个渴望获得成功、赢得幸福的人,都希望自己拥有豁达、积极、务实、谦逊、竞争和果敢的心态,做自己的主人。然而,心态又是最难把握的,特别是遇到异常情况、碰到生死关头时,拥有良好的心态更显得难能可贵。所以,我们要在日常生活中通过感悟人生、学习知识、累积经验等,使自己具备良好的心态、修炼乐观的性格,引导自己朝着正确的方向发展,时刻掌握人生的命运。

前

QIAN YAN

言

每个人都要长大,学会独自面对日常生活中的各种问题;每个人都要成熟,学会处理不同的人际关系,成功实现自己的发展目标。然而,在为人处世的过程中,一些人经常会四处碰壁,甚至陷入孤立无援的境地;有时候自己从良好的愿望出发,却稀里糊涂地把事情搞砸了。

曹雪芹说过:“世事洞明皆学问,人情练达即文章。”为人处世包含着很深的学问,需要我们多花些心思来掌握各种技巧,学会区分环境的差异、揣测人心的不同,进而采取有效的行动策略——这就是“心智”的问题。

培养赞赏他人的心智,可以使我们更容易获得良好的人际关系;培养以柔克刚的心智,能够使我们在身处劣势时战胜强大的对手;培养善于揽责的心智,可以使我们成为具有责任感的人;培养远离工作低潮的心智,能够使我们内心舒畅、提高工作效率……

总之,注意培养自己为人处世的心智,可以增加我们的人生智慧、游刃有余地处理生活中的各种问题;反之,做事不具备相应的心智,就不能

使自己成为一个时代的弄潮儿,只能在碌碌无为的生活中虚度光阴。

客观地说,我们的一生都在与人打交道、处理各种事务。拥有良好的人际关系、获得事业的成功和辉煌的未来,是每个人的内在需求。为此,我们必须掌握各种为人处世的“心智”,从而在做事的过程中享受人生的快乐、体验生命的意义。

目 录

1696 1696

1.培养人生有梦的心态	003
2.培养积极的心态	004
3.培养顾全大局的心态	006
4.培养自省的心态	007
5.培养奋斗不息的心态	009
6.培养务实的心态	010
7.培养学习的心态	012
8.培养忍让的心态	013
9.培养平和的心态	015
10.培养感恩的心态	016
11.培养知足的心态	018
12.培养不攀比的心态	019
13.培养警惕的心态	021
14.培养善良的心态	022
15.培养谦逊的心态	024
16.培养淡泊的心态	025
17.培养自尊的心态	027
18.培养踏实做事的心态	028

22 22 22

19.培养永不言败的心态	030
20.培养竞争的心态	031
21.培养顺其自然的心态	033
22.培养果敢的心态	034
23.培养持之以恒的心态	036
24.培养冒险的心态	038
25.培养吃苦是福的心态	039
26.培养乐观的心态	041
27.培养独立自主的心态	042
28.培养自信的心态	044
29.培养热忱的心态	046
30.培养创业的心态	047
31.培养重新想象的心态	049
32.培养追求家庭幸福的心态	050
33.培养勇敢行动的心态	052
34.培养笑对逆境的心态	053
35.培养崇尚美德的心态	055
36.培养辛勤劳动的心态	056
37.培养团结互助的心态	058
38.培养热爱祖国的心态	059
39.培养崇尚科学的心态	061
40.培养诚实守信的心态	062
41.培养遵纪守法的心态	064
42.培养勤俭节约的心态	065
43.培养宽容的心态	067
44.培养坦诚待人的心态	068
45.培养幽默的心态	070
46.培养谨慎的心态	071

47.培养知错能改的心态	073
48.培养变革的心态	075
49.培养超前的心态	076
50.培养发掘自身优点的心态	078
51.培养主动认错的心态	079
52.培养气度恢弘的心态	081
53.培养拥抱自然的心态	082
54.培养与人为善的心态	084
55.培养讲真话的心态	086
56.培养以德报怨的心态	087
57.培养淡泊名利的心态	089
58.培养不惧贫贱的心态	090
59.培养不贪富贵的心态	092
60.培养待时而动的心态	093
61.培养豁达的心态	095
62.培养只争朝夕的心态	096
63.培养正直为人的心态	098
64.培养博爱的心态	099
65.培养做事不拖拉的心态	101
66.培养宽宏大量的心态	103
67.培养同情他人的心态	105
68.培养广交朋友的心态	106
69.培养遇事和解的心态	108
70.培养“满意人生”的心态	109
71.培养不卑不亢的心态	111
72.培养从容自若的心态	112
73.培养善于独处的心态	114
74.培养从善如流的心态	115

226
226

75.培养专注的心态	117
76.培养自我控制的心态	118
77.培养远离浮躁的心态	120
78.培养创新的心态	121
79.培养低调处世的心态	123
80.培养不逃避的心态	125
81.培养善待自己的心态	127
82.培养目标明确的心态	128
83.培养不贪的心态	130
84.培养开放的心态	131
85.培养不自欺的心态	133
86.培养向富裕人群学习的心态	135
87.培养做事不敷衍的心态	136
88.培养正确评价自我的心态	138
89.培养英雄不问出处的心态	139
90.培养以德服人的心态	141
91.培养无为而治的心态	142
92.培养功成身退的心态	143
93.培养平等相处的心态	145
94.培养与人合作的心态	147
95.培养同甘共苦的心态	148
96.培养自嘲的心态	149
97.培养学会欣赏的心态	151
98.培养善于倾听的心态	152
99.培养对事物好奇的心态	154
100.培养随缘的心态	155

1.培养把握时机的心智	003
2.培养在细节处做事的心智	004
3.培养“人走茶不凉”的心智	006
4.培养毛遂自荐的心智	007
5.培养不忘本业的心智	010
6.培养饭桌上办事的心智	011
7.培养“笨鸟先飞”的心智	013
8.培养暗中考察人的心智	015
9.培养糊涂处世的心智	016
10.培养依靠贤内助的心智	018
11.培养借助他人智慧的心智	019
12.培养给他人面子的心智	021
13.培养抓住灵感的心智	023
14.培养借助亲人成功的心智	024
15.培养借助老乡成功的心智	026
16.培养借助朋友成功的心智	028
17.培养“开玩笑”掌握分寸的心智	030
18.培养愿者上钩的心智	031

19.培养忍耐一时的心智	033
20.培养深谋远虑的心智	035
21.培养世事洞明的心智	036
22.培养赢得人心的心智	038
23.培养不受美色诱惑的心智	040
24.培养以诚处世的心智	042
25.培养兼听则明的心智	043
26.培养扬长避短的心智	045
27.培养苦学成才的心智	047
28.培养以退为进的心智	048
29.培养不循私情的心智	050
30.培养隐晦表达的心智	051
31.培养用人不疑的心智	053
32.培养维护名声的心智	055
33.培养明辨时势的心智	056
34.培养不辩而明的心智	058
35.培养隐藏锋芒的心智	059
36.培养置身事外的心智	061
37.培养保存天性的心智	063
38.培养信守诺言的心智	064
39.培养赞赏他人的心智	066
40.培养以柔克刚的心智	068
41.培养“断之在独”的心智	069
42.培养善于揽责的心智	071
43.培养从孩子角度看问题的心智	072
44.培养以贱为本的心智	074
45.培养听音乐释放压力的心智	075
46.培养远离工作低潮的心智	077

47.培养精打细算的用人心智	079
48.培养说话讲究分寸的心智	081
49.培养用形象增加魅力的心智	082
50.培养投其所好的心智	084
51.培养善用闲暇时间的心智	086
52.培养设立目标做事的心智	087
53.培养优化人际关系的心智	089
54.培养加强个性修养的心智	090
55.培养巧妙化解“代沟”的心智	092
56.培养通过饮食抗衰老的心智	094
57.培养用真诚说服他人的心智	095
58.培养提防他人的心智	097
59.培养科学理财的心智	098
60.培养追求事业成功的心智	100
61.培养全力以赴做事的心智	101
62.培养未雨绸缪的心智	103
63.培养辩证思考的心智	105
64.培养从问题中创造成功的心智	106
65.培养事在人为的心智	108
66.培养变通制胜的心智	109
67.培养让人喜欢的心智	111
68.培养让人信服的心智	113
69.培养扩展交际圈的心智	114
70.培养合作共赢的心智	116
71.培养结识“贵人”成功的心智	117
72.培养借助社会精英成功的心智	119
73.培养带给别人好消息的心智	121
74.培养正确识人的心智	123