

33 Feelings A Man Must Have Before 35

英国大作家赫胥黎曾经写道：“在宇宙中唯有一个角落，是你一定可以加以改进的——那就是你自己。”

不管你成了什么人或者你是什么人，如果你以积极的心态行事，你都能成为你想要成为的那种人。如果你能控制你的心态，你就可以控制能够影响你生活的几乎一切其它境遇，包括无论什么样的各种恐惧和忧虑。

35岁 前要有的 33种心态

35岁前要有的
33种心态
33 Feelings
A Man Must
Have Before 35

如果你希望主宰自己的人生，那么就必须好好掌握自己的心态。

本书的第一章，就是帮助你如何掌握自己的心态，让你在35岁之前，能够拥有33种心态，从而可以选择成功的心态，掌握成功的关键，达到成功的人生目标，实现自己的梦想。

王行建 编著

地震出版社

**33 Feelings A Man Must
Have Before 35**

**35岁
前要有的
33种心态**

王行建 编著

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

35岁前要有的33种心态/王行健编著. —北京:地震出版社, 2006.10

ISBN 7-5028-2965-2

I. 3… II. 王… 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 114000 号

地震版 XT200600179

35岁前要有的33种心态

王行健 编著

责任编辑: 程仁泉 吴江琼

责任校对: 张晓梅

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 九州财鑫印刷有限公司

版(印)次: 2006年10月第一版 2006年10月第一次印刷

开本: 700×1000 1/16

字数: 258千字

印张: 16.75

印数: 00001~15000

书号: ISBN 7-5028-2965-2/Z·469 (3610)

定价: 32.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



前 言

许多人可能没有意识到：生活与人生有密切联系，但又有很大的区别。生活是人的实在的生命流逝过程，是人们每日每时每刻活着的内容；而人生则是人们对这实在生命流程的主观感受，是人们对活着的内容的主观评价——或者说是一种心态。一位学者指出：“人人皆是先有生活而后再有人生。人们活着是生活之事；而人们活得怎样则是人生之事。”现代社会生活的无限丰富，并不等于现代人之人生的无限丰富。现在大家面临的是一个什么样的环境呢？我们的财富在增加，但是满意度在下降；我们拥有的越来越多，但是快乐越来越少；我们沟通的工具越来越多，但是深入的交流越来越少；我们认识的人越来越多，但是真诚的朋友越来越少……怎样才能改变这种令人沮丧的现状呢？

亚里士多德说，生命的本质在于追求快乐。使得生命快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的时光，增加它；第二，发现使你不开乐的时光，减少它。而要真正达到上述目的，主要依靠的是心态。

上帝并未给你建造出天堂，也未建造出人间，更未建造出朽坏与不朽，因此你要运用选择的自由和权力，把自己当成一个雕塑自己的工匠，尽可能雕塑出自己喜欢的样式，使自己重生成更高层的生命。

正如一位哲人所说：

你改变不了环境，但你可以改变自己；

你改变不了事实，但你可以改变态度；

你改变不了过去，但你可以改变现在；

你不能预知明天，但你可以把握今天；

你不能样样顺利，但你可以事事尽心；

你不能选择容貌，但你可以展现笑容。

良好的心态是一种力量，态度有时候比什么都重要。

心态问题无人不有，无时不有，无事不有。心态问题贯穿人们的终

35
岁前
要
有
的
33
种
心
态



生，只要活着就应该承认心态问题。抱持什么样的心态对于一个人如何享受生活，营造美好人生，起着至关重要的作用。正确认识心态问题，善待心态问题，细心呵护心态问题，这样才能幸福地度过一生。所以，学会如何调整心态，保持良好的心态，就成了我们每个人人生的必修之课。

应该说，保持良好心态、享受幸福生活、营造美好人生主要是思想的问题。个人思想严重的人，胸无大志、碌碌无为的人都很难在生活和工作中找到美好的感觉，只有树立正确的价值观、人生观，培养高尚道德的人，把科学的思想方法运用到调整心理过程的人，才能营造美好的人生。

享受生活首先要塑造美好的自我，首先从自我开始，要正确的认识自我，善于改造自我，不断充实自我，努力深化自我，奋力超越自我。要不断以新的自我取代旧的自我，在这个过程当中不断地使自己的思想境界升华，你的幸福自然会到来。

记住！在生活中是否幸福与快乐，是否觉得充实，是否表现得出类拔萃，不在于你是谁，或者你有什么，它只在于你想的是什么，拥有什么样的心态，采取什么样的行动。

《35岁前要有的33种心态》一书将会告诉我们，心态就是力量。我们该趁着年轻的时候，充分地运用心态的力量，成功地塑造自我，改善我们生活的境遇。

目录 CONTENTS

第一章 自立自强的心 /1

自立自强是开启成功之门的钥匙 /2

克服依赖心理，战胜依赖症 /3

战胜懦弱，敢于肯定自我 /5

第二章 乐观的心 /9

乐观是有益于个人发展的优良心态 /10

战胜悲观，打破消极的念头 /11

学会用积极、乐观的意念鼓励自己 /14

第三章 热情的心 /17

热情是世界上最大的财富 /18

用实际行动来增强热心 /19

从身边的小事开始，告别冷漠 /21

第四章 认真做事的心 /25

每一项工作都值得我们认真去做 /26

在现实的工作中确立自己的地位 /27

全力以赴地投入到自己的工作中 /28

目录 CONTENTS

第五章 勇于负责的心 / 31

责任是一种动力，也是一种希望 / 32

把担当责任当作一种生活态度 / 33

做老板所期待和青睐的员工 / 35

第六章 专注的心 / 39

年轻人一定要注重培养专注的精神 / 40

学会专注，对工作全力以赴 / 42

克服朝三暮四的不良习惯 / 44

第七章 耐烦的心 / 49

耐烦是成功做人处事的首要条件 / 50

把困难当成人生的财富 / 51

增强承受悲惨命运的能力 / 53

克服急躁心理，培养耐心 / 54

第八章 不怕吃苦的心 / 57

肯苦干的人才能真正显出他的聪明 / 58

辛勤的劳动才能创造幸福生活 / 59

成功永远属于那些肯为理想付出努力的实干家 / 61

战胜懒惰，甘于吃苦 / 63

第九章 拼搏的心 / 67

- 期望没有失败是逃避现实的幼稚想法 / 68
- 无所畏惧地接受挑战才能摆脱危机 / 69
- 对失败有正确的认识, 采取正确的态度 / 72

第十章 顽强、执着的心 / 75

- 缺乏不屈不挠的精神往往会造成人生最大的遗憾 / 76
- 正确认识困难, 培养执着的精神 / 77
- 永远对生活充满希望 / 79

第十一章 冷静、平和的心 / 81

- 内心平静与否和外界因素的关系不大 / 82
- 不要把一时的失意或纠纷看成是巨大的灾难 / 83
- 受挫时要学会保持冷静 / 85

第十二章 果决的心 / 89

- 想成就一番事业, 必须拥有果决的能力 / 90
- 克服优柔寡断的性格 / 91
- 培养果决的心 / 93

第十三章 敢于冒险的心 / 95

- 拥有一颗敢于冒险的心是非常必要的 / 96
- 使平淡的生活变成激动人心的探险经历 / 98

消除害怕冒险的心理障碍 / 99

第十四章 积极的心 / 103

影响我们人生的不是环境，而是我们抱持的心态 / 104

思维的态度决定人生的成败 / 106

培养积极的心态 / 107

第十五章 自信的心 / 109

年轻人一定要有充分信任自己能力的坚强自信心 / 110

不断地突破自卑的羁绊 / 111

建立起卓越的自信 / 113

第十六章 能屈能伸的心 / 117

学会审时度世、能屈能伸 / 118

对立下的目标要保持一定的“弹性” / 119

适时迁就一个比较小的梦 / 121

保持性格的高度灵活性 / 122

第十七章 惜时的心 / 127

学会把握现在的时间 / 128

向浪费时间的坏习惯挑战 / 129

节省时间的8大战术 / 132

今天该做的事绝不要拖延到明天 / 134

第十八章 勤奋好学的心 / 137

人生需要不断学习 / 138

保持勤奋就是一种成功 / 140

善于向身边的人学习和请教 / 142

第十九章 自律的心 / 145

学会控制自己的情绪 / 146

采取积极有效的措施控制自己，控制冲动 / 147

在实践中学会自律 / 150

第二十章 进取的心 / 153

不思进取的人终将被淘汰 / 154

克服惰性，积极上进 / 157

要认识到生活不存在结局 / 158

第二十一章 务实的平常之心 / 161

谦虚谨慎是一个人建功立业的基础 / 162

对待名誉要有一颗清醒的平常心 / 163

克服虚荣的心理 / 164

第二十二章 完善自我的心态 / 167

重视培养成熟的个性 / 168

克服容易造成悲剧的性格弱点 / 170

塑造健全的人格和性格 / 172

第二十三章 珍视人缘的心 / 177

搞好人际关系是成功的第一要素 / 178

克服在人际交往方面的消极态度 / 179

广积“人脉”则无往不利 / 180

第二十四章 宽容的心 / 183

宽容是人际交往的润滑剂 / 184

学会克服嫉妒心理 / 186

培养宽容的心态 / 187

第二十五章 豁达的心 / 191

豁达是最值得年轻人追求的个性境界之一 / 192

学会用宽广的天地作为人生的“格局” / 193

豁达地对待心理上的紧张，学会轻松地生活 / 195

第二十六章 正直的心 / 199

品格能最大限度地展现出人的价值 / 200

正直是一种难能可贵的精神品质 / 202

在生活中做一个正直的人 / 203

第二十七章 不怕吃亏的心 / 207

主动付出，不怕吃亏 / 208

- 先施予，后收获 / 209
要适当谦让，不必斤斤计较 / 211
克服爱占小便宜的不良习性 / 212

第二十八章 相信爱的心 / 215

- 年轻人要学会爱，愿意付出爱 / 216
世间一切美好的东西都源于爱 / 217
相互的爱给彼此以生命的活力 / 218
加倍珍视爱，用行动去表达爱 / 220

第二十九章 感恩的心 / 223

- 年轻人一定要怀有感恩的心 / 224
学会感恩，才能获得真正的快乐 / 225
不要忽视或隐藏对别人感激的心情 / 226

第三十章 欢愉的心 / 229

- 学会把快乐作为日常生活的必修课 / 230
坦然地面对不愉快的日子 / 231

第三十一章 活在当下的心 / 233

- 充分享受目前拥有的一切是快乐的途径 / 234
享受你自己所做的事情 / 237

第三十二章 富足的心

/ 239

真正有效的成功者必然有富足之心 / 240

别为过多的财富而忽视幸福的生活 / 241

充分了解和培养富足之心 / 242

第三十三章 追求简单生活的心

/ 245

把追求简单作为生活哲学 / 246

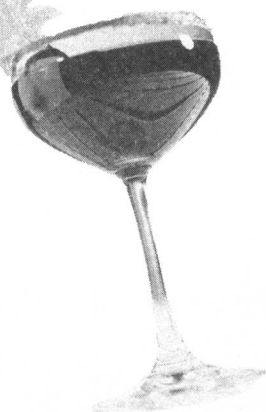
不要以自己有限的生命去追逐无限的世界 / 249

甘于寂寞，拥有无限辽阔的精神空间 / 251



第一章

自立自强的心





35

岁
前
要
有
的

33

种
心
态



自立自强是开启成功之门的钥匙

自立自强是中华民族生生不息的精神源泉，中国人历来都非常强调和崇尚自立自强的精神。自立是指只靠自己的能力行动和生活。不论碰到什么问题，要自己动脑筋思考，要用自己的力量去克服困难；自强是依靠自己的努力，立足于社会。自立自强是现代社会人所必备的素质，不能自立自强的人，必然会被激烈竞争的社会所淘汰。

从理论上讲，每个人都是可以自立的，然而真能充分发展自己独立能力的人却很少。依赖他人，追随他人，按照他人的想法去工作，自然要比自己动脑筋轻松得多。但是若事事有人替我们想，替我们做，必定有害于我们事业的成功，也不利于我们的成长。

要使我们的力量和才能获得发展，不能依靠他人，而主要靠自己。一个能够抛弃凭借，放弃外援，主要靠自己努力的人，才能得到真正的胜利。自立是开启成功之门的钥匙。

一个人在依赖他人时，无法感觉到自己是一个“完全的人”，只有当他可以绝对自立自强时，他才可以感觉到自己是一个无缺憾的人，才能感觉到一种光荣和满足。而这种光荣与满足，是别的东西所不能给予的。

当你一旦放弃求助于他人的念头，变得自立自强时，你就已经走上了成功的道路。你能不借外力，自立自强，你就能发挥出意想不到的力量，你离成功也就不远了。

奋发自强是我们内心蓄贮着的庞大力量，这种力量可以扶携我们渡过很多难关，可以带领我们向前迈进，义无反顾地只想做得更好。

当你觉得际遇不如人、孤立无援的时候，奋发自强的心便是你的最好支柱，因为这颗心能令你无论在什么环境下也誓不低头，发挥最大潜力。有了这颗心，你便坚如磐石，经得起人生中的大风大浪！



克服依赖心理，战胜依赖症

随着年龄的增长，年轻人开始具备一定的独立意识，但对别人的依赖仍常常困扰着他们。随着身心的发展，年轻人一方面比以前拥有了更多的自由，另一方面却担负起比以前更多的责任。面对这些责任，有些人感到胆怯，无法跨越依赖别人的心理障碍。依赖别人，意味着放弃对自我的主宰，这样往往不能形成自己独立的人格。他们容易失去自我，遇到问题时，自己不积极动脑筋，往往人云亦云，赶时髦，易产生从众心理。

依赖心理主要表现为缺乏信心，放弃对自己大脑的支配权。

依赖型的人没有主见，缺乏自信，总觉得自己能力不足，甘愿置身于从属地位。总认为个人难以独立，时常祈求他人的帮助，处事优柔寡断，遇事希望父母或朋友为自己作个决定。

这种心理如果得不到及时纠正，发展下去有可能形成依赖型人格障碍。依赖性过强的人需要独立时，可能对正常的生活、工作都感到很吃力，内心缺乏安全感，时常感到恐惧、焦虑、担心，很容易产生焦虑和抑郁等情绪反应，影响身心健康。

要克服依赖心理，可从以下几个方面努力：

(1) 不自责

患上依赖症的人，有时会对自己苛求，希望自己能在拒绝依赖的过程中变得更坚强些，但这种过度的自我控制有时反而会取得适得其反的效果，有的甚至越陷越深。如果有什么事情是自己想去做的，但是在实践过程中却没能办到，这也没什么关系。不要责怪自己，要学会经常自我表扬。

(2) 要充分认识到依赖心理的危害

要纠正平时养成的依赖别人的习惯，提高自己的独立能力，不要什

35
岁前
要有
的
33
种
心
态



么事情都指望别人，遇到问题要做出属于自己的选择和判断，加强自主性和创造性。学会独立地思考问题，独立的人格要求独立的思维能力。要在生活中树立行动的勇气，恢复自信心。自己能做的事一定要自己做，自己没做过的事要锻炼做。正确地评价自己。

(3) 寻找他人帮助

一个人闷闷不乐，找不到解决办法的时候，依赖症往往趁虚而入。要是有一个无话不谈的朋友，困扰自己的问题就能迎刃而解。

要想从依赖症中解脱出来，单靠一个人是不够的，个人的过度努力反而会产生新的压力。有的患者原先依赖症的情况确实有所好转，却又很快陷入了努力过程中产生的新依赖症中。但如果向心理医生寻求帮助，医生会从谈话中发现患者本人可能从未察觉的一些情况。寻求帮助的对象是不是心理医生并不重要，重要的是不要只靠自己。

(4) 学会敷衍

患上依赖症的人往往特别在意别人对自己的评价，有时不得不违反自己的意愿，日久就造成了心理压力。学会敷衍会有所帮助，比如说，别人邀请你出去玩，而你实际上并不想去的时候，你可以随口敷衍说自己发烧了等等。试试看撒这种无伤大雅的谎，它会帮助你掌握属于自己的时间。

(5) 培养忍受孤独的能力

一个人呆着，并不等于被别人孤立。学会享受一个人的时光，不依赖别人，也不依赖某种东西或行为。独处的时间能够帮助你客观正确地认识自己，也是形成自己独立个性所必需的，这是改善依赖症的关键一步。

35

岁
前
要
有
的

33

种
心
态