



让心态更阳光

RANG XINTAI GENG YANGGUANG

◎ 曾国平 著



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>



让心态更阳光

让心态更阳光

——心态决定命运

中国出版集团
中国出版传媒股份有限公司
中国出版集团

让心态更阳光

RANG XINTAI GENG YANGGUANG

◎ 曾国平 著

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

让心态更阳光/曾国平著. —重庆:重庆大学出版社, 2011. 3

ISBN 978-7-5624-5999-6

I. ①让… II. ①曾… III. ①心理保健—普及读物
IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 027275 号

让心态更阳光

曾国平 著

策划编辑:王 斌

责任编辑:李桂英 版式设计:王 斌

责任校对:贾 梅 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝正街 174 号重庆大学(A 区)内

邮编:400030

电话:(023) 65102378 65105781

传真:(023) 65103686 65105565

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆东南印务有限责任公司印刷

*

开本:720×1020 1/16 印张:12.5 字数:192 千

2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5624-5999-6 定价:25.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

努力提升“心态竞争力”

竞争无处不在,竞争无时不在,任何人都不可能置身于竞争之外,无论是有意还是无意的;无论你愿不愿意,客观上你都卷入了竞争的旋涡,要么你主动竞争,要么你“被竞争”!

竞争的直接目的是“赢”和“取胜”。

可以是“零和性”的竞争,你之所得,就是我之所失;你之所失,就是我之所得,得失相加,和为零。

也可以是“非零和性”竞争,竞争的结果是双赢、多赢、共赢。

怎样竞争取胜?怎样竞争赢之?

成功是各个环节的协调,失败是一个环节的失误!

努力提升竞争力是一个重要的方面。

竞争力是一个体系,人们非常注重综合竞争力、核心竞争力、软实力竞争力等,笔者特别强调“心态竞争力”!

心态竞争力,是综合竞争力、核心竞争力、软实力竞争力的一个重要部分。它融入各个独立的竞争要素中,产生竞争力“乘数放大效应”;它把各种竞争取胜的要素整合起来,产生一种竞争的“组织配置的极化效应”。

有的运动员,身体素质、体育技能、环境条件等都很好,没有理由不拿冠

军,万事俱备,众望所归,但是发挥失常,功亏一篑,与冠军擦肩而过,与奖牌失之交臂;有的企业家,在商海畅游的时候,管理、投资、用人、营销的决策,屡屡失误,往往铸就大错;有人炒股,大盘涨了,眉飞色舞、洋洋得意,大盘跌了,垂头丧气、怨天尤人;有的学生,临考了,紧张无比,吃不好,睡不着,到了考场,大脑一片空白,空空如也;有的人坐在会场听人家演讲,总是进入不了状态,静不下来,浮躁有加,听不进去,学不了东西;有的战略家,在指挥千军万马的大战役中,沉不住气,要么贸然进入包围圈,要么迟疑犹豫,贻误战机,大败亏输。

凡此种种,为什么会这样?

“只因心态”!

心态决定状态!

心态决定一个人、一个组织、一个地区、一个城市,甚至是一个国家、一个民族的状态!

心态决定生命、生活、工作、学习的状态,决定一个的人合格、成功、优秀、卓越,决定一个人的人生观、价值观、世界观。

心态就是“上帝”,就是万能的“主”,冥冥之中,是心态在“主宰”!

有人问,上帝住在哪里?“主”又在何方?

有人答:上帝有两个住所,一个在天堂,一个在人们的心里,“心神”也!

有人问,魔鬼住在哪里?魔鬼家在何方?

有人答:魔鬼也有两个住所,一个在地狱,一个在人们的心里,“心魔”也!

人有积极心态,爱心、宽容心、欣赏心、责任心、忠诚心、平常心、上进心、感恩心、孝敬心、合作心、快乐心,它们最是阳光,最是积极,最有竞争力。

人有消极心态,埋怨心、苛刻心、失望心、紧张心、浮躁心、害人心,它们最是阴霾,最是消极,竞争中每每败下阵来。

其实,竞争的主要对手是自己,往往是自己打败了自己。打败自己的主要是自己的“心”——“心之力”!

让自己的心态阳光吧!

让自己的心态更阳光吧!

让自己的心态持续阳光吧!

只有这样,你才真正提升了自己的竞争力,你会无往而不胜!

本书的形成,引用了一些学者的成果,包括一些网上无名作者的成果,得到了重庆大学电子音像出版社的大力支持,以及重庆大学新闻中心的大力支持,笔者指导的一、二年级的十多位研究生也做了大量的工作,重庆市专门做情商教育的龋牙兔学校的领导和老师们也给予了大力支持,在此一并致以崇高的敬意!

本书的不足之处,敬请读者们提出宝贵意见!

作 者

2011 年 2 月于重庆

目录

contents

第一章 心态决定状态

——心态意义重大 /1

请仔细审视一下内心,形成阳光心态,无论什么人都应该、也能办到,因为人生就像一张单程车票,也是一个一维不可逆的量,自己留下什么样的足迹,回首可望,后人丈量。

1. “决定”多义 /3

决断、判断、先决条件、不再变更,作用再大不过。

2. “心态”之意 /4

中年妇女心脏手术后出现费解的怪现象,为何? 心灵心理状态!

3. 心有百态 /5

人心只有一个,心态林林总总,心态千奇百怪。

4. 人,都需要阳光 /8

“生命三绝”:阳光、空气和水。“凡是阳光照耀到的地方,均有太阳崇拜的存在。”

5. 人,需要阳光心态 /10

如果一个人的心态没有阳光,那他无异于死亡。

6. 心态决定影响 /12
境由心生,心造环境;心态影响力无边无际!
7. 心态决定人生 /16
人生啦,生活的门再沉重也得打开!好心态拥有好人生。
8. 心态决定生命 /20
用阳光心态,给生命洗个澡吧!用阳光心态,驾驭自己的生命!
9. 心态决定事业 /26
不是名人的名言:心态决定了一个人事业发展的程度,走多远、飞多高、长多大。
10. 心态决定学习 /28
知识不仅给人力量,还给人安全,给人幸福;静心方可悟道,笃行始达至善。
11. 心态决定生活 /30
美国心理学之父威廉·詹姆斯说:这一时代最重大的发现,是我们可以因改变心态而改变生活。
12. 心态决定情绪 /32
喜怒哀乐忧悲,情绪万万千。传说牛皋抓住了金兀术,牛皋情绪激动,大笑而死;金兀术情绪悲伤,气愤而死。
13. 心态决定情感 /38
心态阳光,情感理性、正向、健康;没有好的心态,看谁都不顺眼,都心烦。
14. 心态决定价值观 /41
内心的尺度——为人们自认为正当的行为提供充足的理由;为组织提供价值取向、导向。
15. 心态决定人生观 /46
人心不同,各如其面;社会需要:乐于人生、热爱组织与社会,积极建设社会。
16. 心态决定世界观 /48
世界总是美好的,如果你再献上阳光,世界会更精彩!
17. 心态决定和谐 /50

美国的心理学家分析,在所有的婚姻中,不幸婚姻占到 58%,而破坏它的魔鬼就是不理解和不宽容,是非难和责怪。

18. 心态决定竞争的成败 /59

取胜的法宝——“心态竞争力”,它在很大程度上决定了核心竞争力的大小或者发挥的情况。

第二章 调整心态更阳光

——建议调整心态 /61

有阳光必有阴影!人生的意义不在于拿一手好牌,而在于打好一手坏牌。把心态调整得平衡平和平静一些,把心态调整得阳光积极良好一些。没有调整不好的心态,只有不愿意调整的人!没有调整不好的心态,只有想不到的办法!

1. 建议美国(人)调整一下心态 /65

“上帝要谁灭亡,必先让它发狂!”要学会与各国和谐相处,学会做一个优秀的强国,而不是一个令人生厌、不齿的霸主。

2. 建议日本(人)调整一下心态 /66

学一下德国,有勇气、大气一点,实事求是一点,正确面对历史,把第二次世界大战的错误彻底清算一下,与亚洲各国共同面向未来。

3. 建议领导干部们要调整一下心态 /66

“一要干活,二要干净”,“踏踏实实做事,清清白白做人”。

4. 建议一些企业老总调整一下心态 /68

诚信经商为阳光心态第一要义,百年老店不是靠假冒伪劣成功的。

5. 建议夫妻双方调整一下心态 /69

为了不让沙子从手中漏掉,最好的方法是用双手捧着沙子,而不是越握越紧。

6. 建议做父母的调整一下心态 /71

父母是一面镜子,照出了孩子的样子;孩子是一面镜子,照出了父母的样子。

7. 建议当孩子的要调整一下心态 /72
成人成才,不辜负父母的期望;对父母孝敬孝顺、孝心孝道。
8. 建议当老师的要调整一下心态 /74
忠诚教书育人的使命,师德师风责任为魂;拥有集众家之长的“珍珠项链”。
9. 建议当学生的要调整一下心态 /76
“因为你优秀,所以很难卓越。只要努力,完全可以更优秀,完全可以更卓越。”
10. 建议医生护士要调整一下心态 /77
需要尊重的总是患者,需要改进的总是我们医生护士。
11. 建议病患者要调整一下心态 /79
进了医院去治病,就要成为一个有责任的患者,多理解、多尊重、多配合。
12. 建议“职场人”要重点调整一下心态 /80
对本职工作敬拜、敬重、敬爱、敬畏;在本职工作中找快乐;只要心不累,就不觉得累,只要心不苦,就不辛苦。

第三章 让心态阳光起来

- 调整心态的方法 /97
没有不需要调整的心态,伟人、平民,老人、孩子,男士、妇女,概莫例外;没有调整不好的心态,只要努力调整,心态都会阳光。
1. 变态度,换角度 /99
莫忧伤,当你开错了一扇窗,那就赶快打开一道正确的门!
2. 活在当下,活在未来 /102
无论面对的是现实当前,还是面对的明天未来,都要快乐。
3. 享受过程,享受结果 /106
把享受过程的注意力选择在积极的、有趣的事情上;我们今天所做的一切,都希望有一个好的结果,我们要享受好结果。
4. 得意也阳光、失意也阳光 /109
福兮祸兮,得意调整正当时;失意调整最时宜,“怀才就像怀孕,时

间久了会让人看出来”。

5. 去除攀比习惯 /113

人骑骏马我骑驴,仔细想来总不如。回头看见推车汉,比上不足比下余。

6. 自我打开心门 /118

心门的打开,要内外结合;心门从是里面反锁着的,主要自己去打开它。

7. 自我缓解压力 /121

“退退步、弯弯腰、妥协妥协缓解了”;善待他人,善待自己,再大的压力不见了。

8. 自我内心和谐 /126

季羡林说:“我们讲和谐,不仅要人与人和谐,人与自然和谐,还要人内心和谐。”

9. 提高情商素养 /130

调整心态:智商诚可贵,情商价更高,智商情商手拉手,有成就。

10. 学会幽默风趣 /133

幽默感让自己经历了阳光心态的洗礼,也让别人感染到阳光心态的影响。

11. 有效沟通交流 /139

不怕有矛盾,就怕不沟通;不怕不阳光,就怕不交流;沟通从心开始,让心更阳光。

12. 学会关爱自己 /141

箴言:“再烦,也别忘记微笑;再急,也要注意语气;再苦,也别忘记坚持;再累,也要爱自己。”

13. 努力帮助他人 /143

分享的快乐,远胜过独自拥有! 成功不在于你赢过多少人,而是你帮助过多少人。帮助他人是调整心态的高境界。

第四章 阳光心态举要

——仁爱心、宽容心、欣赏心 /147

心态要阳光,调整很重要。最是应该提高自己的素质素养,修炼自己的“心”,修心养性。修炼自己,自己修炼,源静则流清,本固则丰茂,内修则外理,形端则影直。

1. 仁爱心 /149

仁爱箴言:“爱心最阳光,爱心最情商。”“仁爱的力量巨大:爱能征服一切、爱能战胜一切、爱能感动一切、爱能感染一切、爱能感化一切、爱能消融一切、爱能获得一切!”

2. 宽容心 /163

宽容箴言:“山外有山,天外有天,人外有人,唯有心境无限,可以包纳一切。”“心宽无处不桃源”“宽容大度,不是无边无际;慈悲为怀,不是善恶不分。”“宽有度,严有章,宽严相济。”“千锤百炼修炼宽容心!”

3. 欣赏心 /174

欣赏箴言:“奇文共欣赏,疑义相与析。”“不是没有价值,而是没有欣赏的眼睛!”“女人因欣赏而美,孩子因欣赏而乖,风景因欣赏而秀丽,部下因欣赏而成长,朋友因欣赏而亲密,夫妻因欣赏而恩爱。”“我们可能一无所有,所幸还有欣赏心。”

参考文献 /185

第一章

XINTAI JUEDING ZHUANGTAI

心态决定状态

——心态意义重大

请仔细审视一下内心,形成阳光心态,无论什么人都应该、也能办到,因为人生就像一张单程车票,也是一个一维不可逆的量,自己留下什么样的足迹,回首可望,后人丈量。



心态,一个热词。

心态,存在于每个人身上、心里。

心态,看不见,摸不着,但的确存在,可以阳光,也可以阴霾。

心态,作用其大无比,作用微乎其微。它让人成为天使,也让人成为魔鬼。

心态决定状态,状态反映心态;心态,主导人的思想、观点、言行,决定人的工作、生活、学习,影响人的整个人生。具有良好的心态是我们每一个人不可或缺的需要。

请仔细审视一下内心,形成阳光心态,无论什么人都应该、也能办到,因为人生就像一张单程车票,也是一个一维不可逆的量,自己留下什么样的足迹,回首可望,后人丈量。

把消极阴霾的心态抛到九霄云外,把积极的心态努力找回来,把迷失的人生正过来。让心态更阳光,让我们的人生随时都被幸福所眷顾,被快乐包围;让阳光心态伴随我们走到天涯海角,走到地老天荒,走到人生尽头——在我们的心里,有一轮永不落的太阳!

1. “决定”多义

“决定”,“遗传学”之“发育遗传学”如是说:胚胎中的未分化细胞按被定型的命运不可逆地发育成特定类型细胞的过程。

“心态决定状态”之“决定”,主要是生活、工作、学习中的范畴。

决定:对事情作出主张,判断,断定,坚定,确定,必然,一定。某事物成

为另一事物的先决条件；起主导作用，如存在决定意识；决定的事项，如此事已经作出决定。

人类对某一事务经过主观分析判断，然后作出主张的过程。

当今社会、现时代，“决定”二字，使用频率越来越高。

智商决定成才，情商决定成人。

思路决定出路，格局决定结局，人品决定产品，心态决定状态。

心态，对一个人的思想、情感、需求、欲望有着决定性的影响。

一个人对待工作、生活的心态，决定了他事业成就的大小和生活世界的颜色。

心态决定一个人的财富、事业、情绪、情感、幸福、健康，决定一个人的世界观、人生观、价值观。

有什么样的心态，就有什么样的人生，心态决定命运。

如果一个人决心获得某种幸福，那么他就能得到这种幸福，这就是心态产生的力量，这就是“决定”！

2. “心态”之意

心态，一个颇具中国文化色彩的提法，起始于西方关于智能的研究。国外多称心智，即心理与智能。

我国所说的心态，一般是指心灵状态、心理状态，是人的一切心理活动和状态的总和，是人对周围环境和社会生活等对外界的反映和体验，是一个人的价值观的直接体现。

心是否参加智能活动？中西方具有不同的观点。

西方学者认为心是不参加智能活动的，参加智能活动的是脑！

安东尼·罗宾说：“心态可说是发生在我们体内几百万条神经作用的结果，也就是说，在任何时间内的感受。我们大部分的心态都是直觉的。对于跟自己有关事物所作的反应，就叫做心态，可能会是进取的、有为的，也可能是颓丧的、受抑制的，但是很少有人想刻意地去控制它。在追求人生目标上，会有成功与失败两种结果，差别就在于自己处于什么样的心态上。”