

心理咨询系列丛书
北京京华图书公司



心态与人生 &

叶婕妤/编著

心理咨询手册

xin tai yu ren sheng

xinlizixunshouce



人民日报出版社

心理咨询系列丛书
北京京华图书公司



心态与人生 &

叶婕妤/编著

心理咨询手册

xin tai yu ren sheng

&

xinlizixunshouce

人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心态与人生/叶婕妤编著. —北京: 人民日报出版社,
2004. 11

(心理咨询手册)

ISBN 7-80153-837-4

I. 心... II. 叶... III. 心理状态—自我控制—问
答 IV. B842.6—44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 116270 号

书 名: 心态与人生·心理咨询手册

编 著: 叶婕妤

责任编辑: 曼 嫒

装帧设计: 红蚂蚁工作室

出版发行: 人民日报出版社 (北京金台西路 2 号, 100733,
电话: 010-65369527/65369529)

策划公司: 北京京华图书发行有限公司 (电话: 68346584)

经 销: 新华书店, 北京发行所

印 刷: 合肥锐达印务有限责任公司

开 本: 960×640 1/16

字 数: 1020 千字

印 张: 59.5

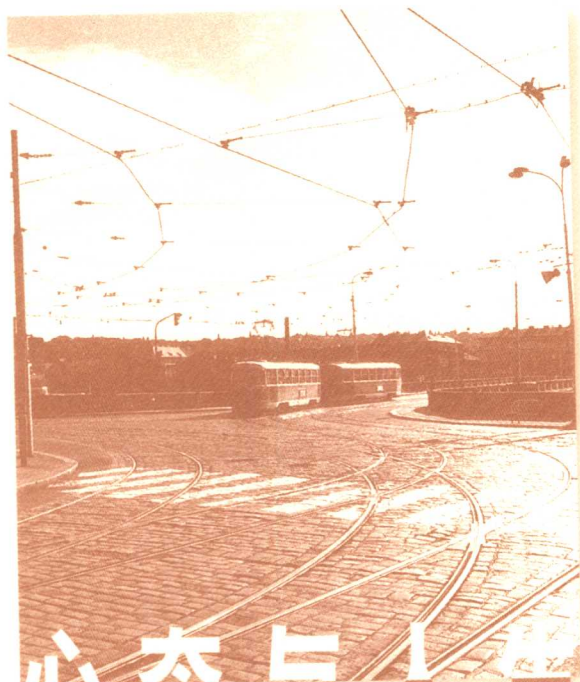
版 次: 2005 年 1 月 第 1 版

印 次: 2005 年 1 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80153-837-4/C·018

定 价: 全套 98.00 元 (全四册) 本册: 24.50 元

版权所有 盗版必究



心态与人生

态度决定失败,无论情况好坏,都要抱着积极的态度,莫让沮丧取代热心。生命可以价值极高,也可以一无是处,随你怎么选择。

..... 吉格斯

要分清人的愿望、欲望,以及强烈欲望与要达到目标之间的差别。强烈的欲望会给人以驱动力,只有积极心态才能供给产生驱动力所需的燃料。

..... 斯摩尔

这一代最伟大的发现是,人类若改变本身的心态,就能使生活本身发生变革。

..... 威廉·詹姆斯

前 言

一个人生活在社会中,总要扮演一个或多个社会角色,每个人的角色不同,那么他或她就会有自己的特殊的心态,也就必然会怀着这种心态对待生活、事业、爱情。为什么有些人就是比其他人更成功,赚更多的钱,拥有不错的工作、良好的人际关系、健康的身体,整天快快乐乐地过着高品质的人生,似乎他们的生活就是比别人过的好。而许多人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计。其实,人与人之间并没有多大的区别。但为什么会有差别,不少心理学专家发现,这个秘密还是人的“心态”。所谓心态即心理态度的简称,心理学上是这样定义心态的:心理态度主要是指动能心素和复合心素所包括的诸种心理品质的修养和能力。换句话说心态就是人的意识、观念、动机、情感、气质、兴趣等心理状态的一项。它是人的心理对各种信息刺激做出反应的趋向。人的这种心理反应趋向不论是认识性的、感情性的、还是行为性的、评价性的,都是对人的思维、选择、言谈和行为具有导向和支配的作用。所以我们有充分的理由相信人生的成败有许多因素的影响,但是起决定作用的就是心理态度。

世界上最重要的一件事就是心态是否健康,因为生活中的成功机遇不是时时都会出现在你的身边,相反困难和挫折常伴随你左右出现。如果你承受不住,一定会无所成就。这就是说,在困难和挫折面前,最可怕的是心态失败。成功的所有秘诀上都写着四个字——健康心态。在我们面前有多少人能伸手获得成功的“馅饼”呢?绝大多数人都是要靠自己的拼搏、计划、策略去打开人生的成功的局面,更为重要的是要像个心理大师一样不断地安慰自己、调整自己、找到自己之所以失败的关键点,然后才能一步一步纠正自己,向正确的成功之路靠近。

令人惊奇的是:在无数充满竞争力的道路上,很多人不是被别

人打垮了,而是被自己打败了。他们心灵脆弱,遭遇人生难题,就哀声叹气,心乱如麻,结果在自我责备的过程中丧失了最美好的时间,所以在最后关头看到的是自己失败的影子。

成功需要健康的心态,没有健康心态的成功早晚会出现“漏洞”的,甚至会塌陷。为什么拿破仑能够顶住压力而叱咤风云?为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下,依然心中有光明之梦?这都是健康心态所起的作用!

本书对人生的心态分析,同时又融注了大量事实,让人们明白如何才能在当今社会拥有一颗健康的心灵,保持积极乐观的心态,去创造幸福美好的人生。相信读者一定会从中受益,把书中的指导原理运用到现实生活中,获得心灵的洗涤与升华!

目 录

第一章 做人要有好的心态

- 001 一、为什么心态决定命运
- 002 二、为什么做人应有好心态
- 004 三、为什么人的面貌是最美的景物
- 006 四、为什么人要出头不可强出
- 007 五、为什么苦其心志劳其筋骨
- 009 六、如何调整渴望完美的心态
- 010 七、为什么做好人而不充好人
- 011 八、为什么吸引财富要有积极的心态
- 012 九、如何描绘心中美丽的图景
- 013 十、为什么天无绝人之路
- 014 十一、为什么识时务者为俊杰
- 015 十二、为什么宁可做过莫要错过
- 016 十三、为什么要少指责多倾听
- 017 十四、如何做到严以律己宽以待人
- 020 十五、为什么要反思自己改过迁善
- 023 十六、如何追求学习享受快乐
- 024 十七、为什么要知足常足知止常止
- 025 十八、为什么权衡大小要以小换大
- 027 十九、为什么不要转嫁责任
- 028 二十、为什么犯错后要诚实认错
- 029 二十一、为什么要以失败者为师
- 031 二十二、为什么抱一守终必有所得
- 031 二十三、为什么人也有自己的品牌
- 032 二十四、如何给自己增添一点幽默
- 035 二十五、为什么不要活在别人的价值观里

目 录

- 037 二十六、为什么要学会推销自己
- 038 二十七、如何别为小事烦恼
- 039 二十八、为什么不要轻易盲从
- 041 二十九、为什么信仰使人顶天立地
- 044 三十、为什么实力靠自己打造
- 045 三十一、如何扼住命运的咽喉
- 046 三十二、为什么别怕人生的挑战
- 047 三十三、如何保持一颗年轻的心
- 049 三十四、白领心理有何放松守则
- 050 三十五、世上没有绝对的幸福
- 051 三十六、知足和感恩是快乐的源泉
- 052 三十七、令人神往的人生境界
- 053 三十八、做个简单快乐的平凡人

第二章 从生存中成就事业的心态

- 056 一、做人要有自知之明
- 056 二、为什么勤劳和努力才能获得荣耀与地位
- 058 三、为什么世上没有绝对的公平、完美
- 059 四、如何让负重的自己活得更好
- 060 五、为什么凡事不求和取要巧用智谋
- 062 六、如何摆出一副强者的雄姿
- 062 七、为什么不打没把握的人生之仗
- 063 八、为什么处世圆滑是一种生存技巧
- 065 九、为什么好马不吃回头草
- 066 十、为什么不要独享荣耀
- 068 十一、为什么不争名利
- 073 十二、为什么不争官要权

目 录

- 076 十三、为什么出头椽子总先烂
- 077 十四、为什么心事不可随便说
- 078 十五、为什么不要轻谈失意事
- 079 十六、为什么不要为失败寻找借口
- 080 十七、如何拉长战线保存主力
- 081 十八、为什么关心别人就是关心自己
- 082 十九、为什么不要任凭性情做事
- 083 二十、为什么事情越麻烦越要耐烦
- 084 二十一、如何善用见面三分情
- 085 二十二、恳求陌生人帮忙
- 086 二十三、为什么求人不如求己
- 088 二十四、为什么不争而胜为妙
- 089 二十五、为什么人情不可透支
- 089 二十六、为什么玩笑切忌开过度
- 090 二十七、为什么不要暗箭伤人
- 091 二十八、为什么不要輕易得罪人
- 092 二十九、为什么不要时常抱怨他人
- 093 三十、为什么防人之心不可无
- 094 三十一、为什么当局者迷旁观者清
- 095 三十二、为什么小不忍则乱大谋

第三章 从工作中寻找乐趣的心态

- 097 一、为什么人生的乐趣在于工作
- 098 二、为什么三百六十行而行行出状元
- 099 三、为什么男怕入错行女怕嫁错郎
- 101 四、如何热爱每一项工作
- 103 五、为什么热情是工作的灵魂
- 105 六、如何把工作与兴趣结合起来

目 录

- 107 七、如何将个人进取心应用到工作上
- 107 八、为什么别在工作上被人看不起
- 109 九、为什么要在工作上干出点名堂
- 110 十、为什么工作是美丽的
- 110 十一、为什么不要当众指责你的主管
- 112 十二、奋力去争取每个升迁的机会
- 112 十三、学会维护上司的威信
- 113 十四、让上级提升自己的技巧
- 114 十五、为什么靠才能领导下属
- 115 十六、如何理解新官上任三把火
- 116 十七、为什么合伙做事要慎重
- 117 十八、如何做工作的主人而非奴隶
- 119 十九、为什么要生存就要再就业
- 121 二十、为什么不要轻易转行
- 122 二十一、如何以老板的心态对待公司
- 124 二十二、为什么轻视公司就是轻视自己
- 125 二十三、为什么换工作前先换一下心情
- 127 二十四、做个敬业乐群的上班族

第四章 从友情中体味温馨的心态

- 128 一、为什么爱自己才能爱别人
- 129 二、如何掌握交际成功的步骤
- 130 三、如何制作记录完整的联络簿
- 131 四、如何寻找与他人相近的经验
- 132 五、如何进行没有负担地交往
- 132 六、为什么头衔并不代表一个人
- 132 七、为什么朋友间不要有金钱的借贷关系
- 133 八、如何使他人感到人生的幸福

目 录

- 135 九、为什么不可挖苦别人的嗜好
- 135 十、为什么世上没有永远的敌人
- 136 十一、为什么帮助别人等于帮助自己
- 138 十二、为什么莫让面子左右你的心态
- 139 十三、为什么不在意别人的看法
- 141 十四、为什么不要轻易拒绝
- 142 十五、为什么不听话就顺毛摸
- 143 十六、为什么好朋友也要适度保持距离
- 144 十七、为什么君子不与“小人”斗
- 145 十八、如何以低姿态化解别人的嫉妒
- 146 十九、为什么有理也要让三分
- 148 二十、如何换个观点看待周围的人和事
- 149 二十一、如何惹不起就躲得起
- 149 二十二、如何把快乐传递给朋友

第五章 从赚钱致富中奔向小康的心态

- 152 一、为什么有钱并不等于幸福
- 155 二、谁是富人
- 156 三、百万富翁的成长史
- 157 四、富翁如何选择职业的心态
- 158 五、富翁如何选择配偶的心理
- 159 六、富翁如何选择住宅的心态
- 161 七、富翁有何生活心态
- 161 八、为什么精力充沛是挣钱的基本条件
- 162 九、为什么男女都应具备经商的素质
- 163 十、为什么创业不论地位高下

目 录

- 165 十一、如何挖掘世界上最大的钻石
- 166 十二、为什么财富就在你脚下
- 168 十三、为什么金钱就是力量
- 169 十四、发财的机会在哪里
- 171 十五、如何预算时间和金钱
- 171 十六、顶尖人物如何获得天文数字般的薪金
- 173 十七、为什么不要沉溺于金钱中
- 173 十八、为什么不能被金钱收买
- 175 十九、为什么用之有度而不滥用
- 176 二十、为什么背着债务的人永远挺不起腰板
- 176 二十一、如何抵制生活的各种诱惑

第六章 从婚恋中享受幸福的心态

- 178 一、情为何物
- 179 二、恋爱男人必答题
- 180 三、很多男人为什么结婚
- 180 四、很多女人为何出嫁
- 181 五、男人与女人为何角色不同
- 182 六、性感与推销能力有何关系
- 182 七、为什么选择配偶要慎重
- 183 八、如何给爱以空间
- 184 九、如何用性的方式表达出爱
- 185 十、当性表达动摇时怎么办
- 186 十一、成熟与性满足有何关系
- 187 十二、什么是柏拉图式的爱
- 188 十三、什么是浪漫的爱
- 190 十四、什么是天才的爱情

目 录

- 192 十五、什么是永恒的爱
- 193 十六、为什么爱情永远没有保证书
- 194 十七、如何体验爱与非爱的方式

第七章 从健康中充满欢乐的心态

- 196 一、为什么失去健康就失去了一切
- 197 二、为什么健康是生存的第一愿望
- 199 三、为什么健康比赚钱更重要
- 201 四、如何正视身体上的疾病
- 202 五、为什么在感到疲劳之前先休息
- 204 六、如何保持适量的运动
- 205 七、如何注意合理饮食
- 207 八、如何积极正确地追求快乐
- 208 九、为什么不要忽视心理疾病
- 210 十、如何用微笑面对人生
- 213 十一、什么是自言自语放轻松
- 213 十二、如何让自己彻底轻松一下
- 214 十三、如何挣脱心灵的枷锁
- 218 十四、如何打破心中的瓶颈
- 219 十五、如何清扫心灵的垃圾
- 221 十六、如何走出虚荣的死胡同
- 222 十七、如何用乐观驾驭悲观
- 223 十八、如何学会感受生活的幸福
- 225 十九、如何悉心享受生活中的喜悦
- 226 二十、如何让人生达到一种完美的极限

第一章 做人要有好的心态

一、为什么心态决定命运

为什么有些人就是比其他的人更成功，赚更多的钱，拥有不错的工作、良好的人际关系、健康的身体，整天快快乐乐，拥有高品质的人生，似乎他们的生活就是比别人过得好，而许多人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计。其实，人与人之间并没有多大的区别。但为什么有许多人能够获得成功，能够克服万难去建功立业，有些人却不行？

不少心理学家发现，这个秘密就是人的“心态”。一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”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。”

大概是40年前，南非某贫穷的乡村里，住了兄弟两人。他们受不了穷困的环境，便决定离开家乡，到外面去谋发展。大哥好像幸运些，被奴隶主卖到了富庶的旧金山，弟弟却被卖到很穷困的菲律宾。

40年后，兄弟俩又幸运地聚在一起。今日的他们，已今非昔比了。做哥哥的，当了旧金山的侨领，拥有两间餐馆，两间洗衣店和一间杂货铺，而且子孙满堂，有些承继衣钵，又有些成为杰出的电脑工程师等科技专业人才。

弟弟呢？居然成了一位享誉世界的银行家，拥有东南亚相当分量的山林、橡胶园和银行。经过几十年的努力，他们都成功了。但为什么兄弟两人在事业上的成就，却有如此的差别呢？

兄弟相聚，不免谈谈分别以来的遭遇。哥哥说，我们黑人到白人的社会，既然没有什么特别的才干，惟有用一双手煮饭给白人吃，为他们洗衣服。总之，白人不肯做的工作，我们黑人统统顶上了，生活是没有问题的，但事业却不敢奢望了。例如我的子孙，书虽然读得不少，也不敢妄想，只有安分守己地去担当一些中层的技术性工作来谋生。至于要进入上层的白人社会，相信很难办到。

看见弟弟这般成功，做哥哥的，不免羡慕弟弟的幸福。弟弟却说：“幸运是没有的。初到菲律宾的时候，担任些低贱的工作，但发现当地的人有些是比较愚蠢和懒惰的，于是便接下他们放弃

的事业，慢慢地不断收购和扩张。生意便逐渐做大了。”

以上是真实的故事，它告诉我们：影响我们人生的绝不仅仅是环境，心态控制了个人的行动和思想。同时，心态也决定了自己的视野、事业和成就。

有两位年届 70 岁的老太太，一位认为到了这个年纪可算是人生的尽头，于是便开始料理后事；另一位却认为一个人能做什么事不在于年龄的大小，而在于有什么样的想法。于见她在 70 岁高龄之际开始学习登山，其中几座还是世界上有名的山。就在最近还以 95 岁高龄登上了日本的富士山，打破攀登此山年龄最高的纪录。她就是著名的胡达·克鲁斯老太太。

70 岁开始学习登山，这乃是一大奇迹。但奇迹是人创造出来的。成功人士的首要标志，是他思考问题的方法。一个人如果是个积极思维者，实行积极思维、喜欢接受挑战和应对麻烦事，那他就成功了一半。胡达·克鲁斯老太太的壮举正验证了这一点。

一个人能否成功，就看他的态度了。成功人士与失败者之间的差别是：成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反，他们的人生是受过去的种种失败与疑虑所引导和支配的。

有些人总喜欢说，他们现在的境况是别人造成的。这些人常说他们的想法无法改变。但是，我们的境况不是周围环境造成的。说到底，如何看待人生、把握人生由我们自己决定。

二、为什么做人应有好心态

一个人要想成功，没有良好的心态是不行的。心理学家告诉我们，以下六种心态是人们成功的前提，必须好好把握：

1. 理解心态

一般来说，人际关系上的失败，大部分要归因于“误解”。

对于特定的一系列“事实”或者环境，我们往往指望别人也会跟我们一样地作出反应和得出结论。大多数情况下，别人的反应或者立场并不是要为难我们，也不是因为太顽固或者心怀叵测，而是因为他对情况的“了解”和解释与我们不同。

其实，我们也不愿意承认自己的过失、错误、缺点，甚至不承认自己干得不对劲。我们不愿意承认我们不希望出现的情况。这实际上是在欺骗自己。正因为我们看不到真相，所以才无法采取适当的行动。有人说过，每天对自己承认一件痛苦的事实，是一项有益的训练。成功型个性的人不仅不欺骗他人，而且对自己也很诚实。我们所说的“真诚”本身，就是以对自我的理解和诚实为基础的。用“合理的谎言”欺骗自己的人，没有一个能说得上是真诚。

相信别人是真诚的而不是故意心怀敌意的，即使事实并非如此，也有助于缓和人与人之间的紧张关系，使人与人之间更深刻地互相了解。

2. 有勇气的心态

有了目标，了解了情况还不够，你还必须有行动的勇气，因为只有通过行动才能把目标、希望和信念转化为现实。

世界上没有一件事可以绝对肯定或保证。一个成功者和一个失败者之间的区别，往往不在于能力大小或想法的好坏，而在于是否有勇气信赖自己的想法，在适当的程度上敢于冒险和行动。

也许你在行动时随时都可能犯错误，你所作的决定也难免失误，但是绝不能因此而放弃自己追求的目标。你必须有勇气承担犯错误的风险、失败的风险、受屈辱的风险。走错一步总比在一生中原地不动要好一些。因为人向前走就可以获得矫正前进方向的机会。

3. 宽容心态

成功型个性总是对别人有兴趣、关心别人的。他们体谅别人的困难和要求。

一个人对别人宽容时，他也必定对自己宽容。学会不在你心中谴责别人，不要评价别人，不要因为他们的错误而责怪和憎恶他们。你觉得别人更有价值的时候，你就能发展一个更佳的、更合适的自我意象。

对别人的宽容之所以是成功型个性的体现，是因为那意味着这个人正视现实。人是重要的。人不能永远被当作动物或机器，或者当作达到个人目的的牺牲品，希特勒就这么干过，其他的独裁暴君也这么干，不管是在事业上或者是在人与人之间的关系上。

4. 尊重心态

生活中的陷阱和深渊中，最可怕的就是自己不尊重自己，这种毛病又是最难克服的。因为它是由我们自己亲手设计和挖掘的深渊。

而一向尊重自己的人不会对他人抱有敌意；他不需要去证明什么，因为他可以把事实看得很透彻；他也不需要别人证明自己的要求。

“尊重”这个词意味着对价值的欣赏。欣赏你自己的价值并不等于自我中心主义，因为人们需要自我尊重。

自我尊重的最大秘密是：开始多欣赏别人，对任何人都要有所尊敬，你和别人打交道时要留心考虑，训练自己把别人当作有价值的人来对待，这样，你会惊奇地发现，你的自尊心也加强了。因为真正的自尊并不产生于你所成就的大业，你所拥有的财富，你所得到的荣誉，而是对你自己的欣赏。不过，当我认识到这一点时，我必须得出结论说，其他的人也可以根据同样的理由得到尊重。

5. 自信心态

自信建立在成功的经验之上。我们开始从事某种活动时，很可能缺乏信心，因为我们没有从经验中知道我们会成功。学习骑自行车，在公开场合演说或者进行外科手术都是如此。成功孕育着成功，这个道理完全正确。一次小的成功可以成为巨大成功的