

心态

决定幸福

田建国 王璐璐

著

山东教育出版社

什么是幸福？

有人说，吃得饱、穿得暖、住得好，要什么有什么就是幸福。

还有人说，高兴每一天就是幸福。

有人说，幸福就是能够活得很平淡、很和谐、很祥和，和大家相处都很愉快。

痛苦的时候，有人来分担，快乐的时候，有人能够和我分享。

许多有关幸福的诠释。

有的直白，有的含蓄，有的幽默，可谓仁者见仁，智者见智，

但都深入浅出地说出了幸福是一种感觉，是一种心态，是一种体验。

心态决定幸福

田建国 王璐璐 著 山东教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

心态决定幸福/田建国等著. —济南: 山东教育出版社, 2013

ISBN 978-7-5328-8284-7

I. ①心… II. ①田… III. ①心理保健—通俗读物
IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第307095号



心态决定幸福

王璐璐 著

主 管: 山东出版传媒股份有限公司

出版者: 山东教育出版社

(济南市纬一路321号 邮编: 250001)

电 话: (0531) 82092664 传真: (0531) 82092625

网 址: <http://www.sjs.com.cn>

发行者: 山东教育出版社

印 刷: 山东德州新华印务有限责任公司

版 次: 2014年5月第1版第1次印刷

规 格: 787mm × 1092mm 16开本

印 张: 18.5印张

字 数: 215千字

书 号: ISBN 978-7-5328-8284-7

定 价: 32.00元

(如有印装质量问题, 请与印刷单位联系调换)

印厂电话: 0534-2671218



目 录

前 言 / 1

第一讲 提高心态健康认识 / 6

第二讲 把握心态健康内涵 / 12

第三讲 认识心理健康问题 / 19

第四讲 克服浮躁心态 / 50

第五讲 克服没意思心态 / 59

第六讲 克服嫉妒心态 / 64

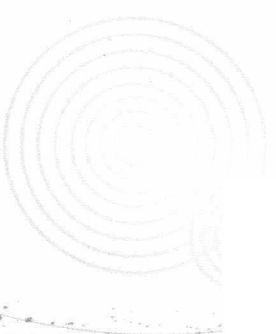
第七讲 克服攀比心态 / 71

第八讲 克服挫折心态 / 76

第九讲 克服危险心态 / 79

第十讲 科学认识人生 / 87

第十一讲 良好的自我观念 / 98



- 第十二讲 保持快乐情绪 / 107
- 第十三讲 敢于承担压力 / 115
- 第十四讲 学会换位思考 / 122
- 第十五讲 合理宣泄情绪 / 128
- 第十六讲 加强道德修养 / 131
- 第十七讲 把握零平衡定律 / 143
- 第十八讲 勤奋读书学习 / 145
- 第十九讲 学习幸福定义 / 167
- 第二十讲 什么是幸福感 / 176
- 第二十一讲 什么是幸福指数 / 179
- 第二十二讲 幸福面面观 / 188
- 第二十三讲 把握幸福内涵 / 198
- 第二十四讲 享受幸福职业 / 210
- 第二十五讲 感受幸福家庭 / 219
- 第二十六讲 感悟幸福人生 / 232
- 第二十七讲 感觉幸福环境 / 240
- 第二十八讲 提升幸福能力 / 262

前 言

眼下“幸福”一词颇为时尚。什么是幸福？有人说，吃得饱、穿得暖、住得好，要什么有什么就是幸福。还有人说，高高兴兴每一天就是幸福。还有人说，幸福就是能够活得很平淡、很和谐、很祥和，和大家相处都很愉快。痛苦的时候，有人来分担；快乐的时候，有人能够和我分享。

许多有关幸福的诠释，有的直白，有的含蓄，有的幽默，可谓仁者见仁，智者见智，但都深入浅出地说出了幸福是一种感觉，是一种心态，是一种体验。

心态决定幸福。一个心态不健康的人肯定不幸福，一个不幸福的人心态肯定不健康。我们经常把幸福作为自己的目标，以为目标实现了，就是幸福了，其实这是一个误区。这就是我们经常不幸福的原因。幸福是一种感觉，更是一种心态。具有健康心态的人，能拥有长久和持续的幸福，而不是短暂的情绪体验。

在心态调整上，要有积极心态，要有正能量，关注当下积极的正面因素，多看光明美好的东西，多看充满希望的东西，多看积极向上的东西。好心态来自宽容，来自大度，来自善解人意，来自

与世无争。坏心态是失眠时折磨出来的，其实现实没有你想的那么糟糕，生命有高峰也有低谷，根本没有一帆风顺的人生。凡事多往好处想，这一面不开心，去另一面寻找快乐。你心里想什么，关注什么，你眼里就会看到什么，语言就会表现什么，你的世界就是什么。要用积极的心态吸收更多的正能量，让自己感觉更幸福。

幸福是一种心态。如果说幸福是权力，你一生追逐权力，即便权力再大，你也很孤独，你不会幸福；如果每天为了钱财忙得团团转，生活无滋无味，你不会幸福；如果说幸福是知识，有不少高层次知识精英自卑不能自拔，自高不能得志，悲观、郁闷，走向极端自杀，他更不会幸福；如果说幸福是爱情，爱情不能进行到底，没有好感觉，三天一大吵，五天一大骂，动不动以离婚相威胁，会对给你带来巨大痛苦。因此，幸福是一种持续、稳定的感觉状态，不是暂时的感觉。

现代社会，我们倡导的职业精神，就是一种长久的幸福心态。职业精神就是崇高职业境界的集中体现。一般讲，人的职业境界有四个层次：第一个层次，把本职工作看作上级对职业角色的规范；第二个层次，把本职工作看作出于职业责任的要求；第三个层次，把本职工作看做是出于职业良心的活动；第四个层次，把本职工作看作幸福快乐的体验，是最高层次、最高境界。

马克思在《青年在选择职业时的考虑》一文中有一段感人的名言：“如果我们选择了最能为人类幸福而劳动的职业，那么，重担就不能把我们压倒，因为这是为人类而献身。那时，我们所感到的就不是可怜的、有限的、自私的乐趣，我们的幸福将属于千百万人。我们的事业是默默的，但她将永恒地存在，并发挥作用。面对我们的骨灰，高尚的人们将洒下热泪。”

马克思所说的“职业”，就是把本职工作当做事业全身心投入奋斗，就是职业精神。一般讲，职业是社会分工，事业是自我实现；职业是功利的，事业是超越的；职业是被动的，事业是主动的；职业是一时的，事业是终生的；职业是机械的，事业是创造的。一个人如果有强烈的事业心，高度的责任感，把职业当做事业就会产生工作激情，达到累并快乐着，辛苦并幸福着的心态境界。有位哲人曾经说过，世界上只有三种人：为生计而忙碌的人；为满足欲望而苦心经营的人；为自我实现而不懈奋斗的人。第三种人就是具有积极健康心态幸福快乐的人。

人活着要靠物质支撑，但怎样去活，要靠精神支撑。其实，我们每个人都生活在三个世界里，即物质世界、精神世界、情感世界。物质世界，人们追求的是一种富裕；精神世界，人们追求的是一种自由；情感世界，人们追求的是一种温暖。物质是基础，情感是依靠，精神是支柱。现代人经常会出现对生活的幻觉，就是人们把所有的希望都建立在物质基础上，而忽略了情感的依靠和精神的支柱。人有哪些精神，古希腊哲学家柏拉图把人的精神分为三种，智、意、情。情，就是情感，人的情感生活，对美的体验。意，是指意志，就是能支配自己的行为，按照道德做事，也可以说就是信仰。智，就是智力，科技人文知识。智、情、意就是人的智力生活、情感生活和信仰生活。这三种生活组成了人的精神生活。

当今社会突出问题是物质与精神的失衡，崇尚物质、技术、功利。物质追求在社会生活中占统治地位。物质时代，有人说话很物质，有人走路很物质，有人笑起来很物质，物质多多，诱惑多多，失去的也多多。这样发展下去，人们就可能精神匮乏，道德沦丧，就有可能成为马尔库塞所说的“单面人”，成为没有精神生活和情

感生活的动物。人生追求无非两种，一种是追求物质，一种是追求精神。古希腊哲学家柏拉图说过，追求物质就是追求平凡，追求精神就是追求神圣，追求幸福。

什么是幸福？幸福是三个方面的满足：第一个方面，幸福是富裕的物质生活对人的生理需要的满足；第二个方面，幸福是充实的精神生活对人的心理需要的满足；第三个方面，和谐社会生活对人的伦理需要的满足。有了这三个方面的满足，我们才会有一种真实的幸福，才会有一种好心态，安心、顺心、放心的感觉，而不是一种担心、操心、烦心的感觉。

人这一辈子风风雨雨，坎坎坷坷，十有八九或六七大都是烦心事，烦心你经常得到，也容易得到，相反，顺心你不经常得到，也不容易得到。这就需要我们经常调整心态，排除烦恼，创造幸福，对得起自己一生不容易，因为人生逆境常常超过顺境，社会复杂常常超过人生经验，一个再聪明、再有智慧的人也会有烦心的时候。有几句格言讲的到位：幸福圆满未必鲜花不败，风和日丽未必春天常在，一帆风顺未必前途光明。

健康心态，幸福人生的根基在于正确的人生观、价值观。人生在世，待人接物，为人处世也要摆正自己位置，要正确认识自己，正确对待人生。不能总是把自己当人物，当精英，老是自我感觉好。其实人的最终结局都是一样的，只是自己把自己看复杂了。人往往是出自平凡又鄙视平凡，本为平凡又自命不凡。说句俗话，千万别把自己当回事。

想不开的时候有两个地方想一想，一个地方火葬场，人生结局都一样，大官小官最后都要爬烟筒；另一个地方，大海边，人生太渺小，沧海一粟，离开大海很快被蒸发掉。

有一则短信：“乘坐北京地铁一号线，途经国贸大厦，梦想财富；途经天安门，梦想权力；途经金融街，梦想发财；途经公主坟，梦想华丽；途经玉泉路，依然雄心勃勃；刚刚过了玉泉路，忽然一个声音飘来，八宝山站到了，人生终点站到了，人生苦短。”还有一个顺口溜：零岁闪光登场，10岁茁壮成长，20岁爱情彷徨，30岁基本定向，40岁拼命闯荡，50岁回头观望，60岁告老还乡，70岁打打麻将，80岁晒晒太阳，90岁躺在床上，100岁挂在墙上。人生短暂。人生成功的标准不是名，不是利，不是权，而是人生潜能发掘过程。人生就是一次旅行，在乎的不是到达目的地，而是沿途风景以及你看风景的心情。人生是过程，是体验，不是看你做什么，而是看你怎么去做。幸福不在乎你拥有多少，而在乎你怎样看待拥有。

因此，我们要看淡人生，淡泊名利、宁静致远，笑对死神。幸福过好每一天，精彩过好每一天，高质量过好每一天。

第一讲

提高心态健康认识

在快节奏、高风险、大压力的现代社会，心理健康与身体健康同等重要。注重心理健康、保持良好心态，有利于人们舒缓心理压力、保持心理平衡，从而有效地开展学习、生活和工作。

现在有句话讲得很好：“比陆地宽阔的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。”未来的竞争必将是心理素质的竞争。我们要在激烈残酷的竞争中取胜，需要重视塑造自己的健康心态。

现在中国人关心两件事，一是健康和幸福，二是成功和成就。健康和幸福、成功和成就与人的心态素质有着最直接的关系。心态决定人生，心态决定命运，心态决定快乐，心态决定幸福。千金难买好心态。要想快乐，要想幸福，要想成功，就要有一份快乐的心情，一种健康的生活态度。对任何人来讲，拥有良好的心态都是非常重要的。

当代社会，竞争不仅是激烈的，而且是残酷的。人人渴望成功，但不是每个人都能够成功，因为成功需要资本。这些资本包括市场、资金、技术等。有位心理专家提出还应包括心理资本，

并把心理资本作为第一资本。什么是心理资本？就是心理状态，心理素质。

《快乐人生——成功的资本》一书中讲了这样一个故事：在一个阳光明媚的春日，有一个离校不久的青年人，他的心情和天气正相反，非常的阴暗、沮丧、失落。他是美国名校的毕业生，在大学里是很优秀的学生，参加了学校的很多活动，自己还是蛮得意的。可以说，他是一个踌躇满志，等着在社会上大展宏图的年轻人。但事与愿违，走到社会上以后，连续几个月，投简历，找工作，处处碰钉子。他非常沮丧地走到一个小酒馆，想进去喝几杯。口袋里就几块钱了，喝几杯还可以承受。他在小酒馆刚坐下，就听到一个非常熟悉的声音说：“杰克，怎么会是你啊，我们好久没有见面了。”这个心情阴暗、忧郁的小伙子叫杰克，那位招呼他的人叫戴维，他的大学同学。他们在大学里是好朋友。现在戴维西装革履，春风得意，满面红光，短短几个月，已经当上了某公司的部门经理。看到老同学，杰克心里酸溜溜的。杰克情绪不好被戴维看出来了，就追问是怎么回事。杰克说：“别提了，出来几个月了，我到现在还没有找到工作，你看你，已经发展得那么好，可是咱俩在学校的时候成绩差不多，年纪也差不多，都不错的。怎么现在你那么好，我到现在工作还没找到。”

戴维说：“像你现在这种状况，无精打采，垂头丧气，去找工作肯定找不到。因为你这个样子给人感觉不健康。我的体会，要想获得成功，最重要的首先是健康。”戴维列了几大资本，包括健康、个性、工作、人际关系、快乐心情、自主和积极心态等。

杰克不太想听，只是唉声叹气。戴维是一个非常睿智的青年，见此情景，于是说：“这样吧，我看你情绪也不好，我想我们两个人每次见面都讨论一个专题。”后来，杰克接受了戴维的思想，调整

心态，振作精神，克服困难，终于找到工作，经过努力，还当上了部门经理。

联合国世界卫生组织宣布：“人类已经从传染病时代、躯体病时代进入到精神病时代。”联合国一位专家断言：“从现在起（20世纪90年代）到21世纪中叶，没有任何一种疾病像心理冲突那样，带给人们持久而深刻的痛苦。”联合国世界卫生组织对健康的定义为：“健康不仅在于没有疾病，而且在于躯体健康、心理健康、社会良好适应和道德健康。”

急促的社会转型，加快的生活节奏，眼花缭乱的新生事物，都在给人们的生活带来巨大的冲击和无尽的烦恼。天性脆弱、心理承受能力较差的人，经不起方方面面的刺激，从而产生扭曲的心态、变异的心理，导致情感、理智和行为上的“错位”，进而发生自残或自杀事件。我国每年因为心理障碍产生自杀念头的有4 000多人，自杀者超过400人。全国每年有1 600万人患癌症，许多临床研究资料表明，情绪的好坏与癌症的发生有重大关系，癌症患者精神多有重大创伤或较长时间精神的压抑、郁闷等。

据报道，全世界每天有2 750人自杀，平均每30秒有1人自杀。2011年4月18日《美国华盛顿邮报》报道，韩国每天35人自杀，自杀率超过日本，世界第一。由此可见，发达国家心理问题更加严重。

当今社会，科学技术进步了，文明程度提高了，人口数量增多了，物质资源减少了，社会竞争加剧了，心理压力加大了。心理问题多起来了，心理诊所办起来了，心理医生忙起来了，心理培训火起来了……正是鉴于此，党的十七大明确提出，要加强人文关怀和心理疏导。

心态反映着人们的理想追求、精神状态，在一定程度上影响人

们的行为方式。积极健康、乐观豁达、奋斗进取的良好心态，能够为个人进步提供坚实的心理保证和强大的精神动力；消极悲观、扭曲变态、颓废阴暗的不良心态，不仅影响个人的生活和前途，也会影响社会的健康发展。

眼下，在我们的身边经常看到这些现象：

不愿意排队——去超市买东西，左顾右盼总想找一个最短的队，有时候竟不惜丢面子加塞儿；看到别的队列行进得快一些，就后悔自己没有选好队。

等不了红灯——十字路口遇到红灯，不愿耐心等待，而是猛抢快行。开车时，总觉得前面的车太慢，一有机会就变道超车。

离不开手机——打电话、上网、发短信……手机没随身携带就心烦意乱；手机随身时，就时不时拿起来看是否有新信息或未接电话，生怕有什么遗漏，听见别人手机响也会下意识地看自己的手机。

受不起委屈——被别人批评一下，心里就会剧烈波动、不痛快，千方百计寻求报复反击，而对别人的任何一点过错都不能接受，缺少包容心。

沉不下身子——做工作，总想投机取巧走捷径，不愿意考虑该怎样循序渐进解决问题；做学术，不是踏踏实实搞研究，而是东拼西凑搭花架子。

惦记着位子——一些官员重近期效果，轻长远利益，把城市建设作为形象工程、面子工程而乐此不疲，热衷于制造容易看的见的“短、平、快”政绩。有的干部在工作岗位上没干几年，就惦记升迁、晋级，盯着待遇、位子四处张望，唯恐自己落后，群众戏称“三年不动，四处活动”。而一旦换了岗位，板凳还没坐热，又盯上

了其他位子……

2011年中国社会科学院发布《社会心态蓝皮书：2011年中国社会心态研究报告》。报告分析，在社会发展过程中，每个人实现自我的动力各不相同，中国人最大的生活动力是对子女发展的期望，对个人利益的追求、追求家庭幸福、追求人际优势、追求一生平安、尽力做好本分、实现自我价值、为社会作贡献，分别位列第二至八位。

人生目标高，生活节奏快，是积极向上的一种表现，是好事。但随着生活节奏的不断加快，对自己的要求越来越高，心理压力也越来越大。一些人的攀比心理重，干事急于求成，过于追求财富和地位，久而久之，产生了不健康的心理情绪。

这些年，人们的生活水平不断提高，承受能力却越来越弱。股市涨了，有人会因为踏空而悔不迭；股市跌了，又会因为没有清仓而痛断肠。没买房子，房价涨了还生气；买了房子，房价跌了也会郁闷……本来相互宽让、相互理解就可避免的小矛盾，偏偏要激化升级，暴戾之气在悄悄弥漫，情绪失控就很难避免。

当前，我们正处于经济转轨、社会转型的重要时期，人们的精神状态总体是积极向上的，但也存在一些需要关注的问题。比如，由于生活节奏加快，竞争激烈，人们工作的压力感、紧张感加重；由于经常上网，交流减少，人们生活的孤独感、隔离感加深；由于贫富不均、职业差异，人们心态的失衡感、失落感加剧。有些人表现出焦虑、浮躁、冷漠、怀疑、怨恨、偏执等不良情绪，这些不良情绪如果得不到及时疏导化解，会造成心理障碍、心理失控甚至心理危机，会伤及个人身心健康和幸福。

现代社会，心理健康是人生的必修课。许多专家认为，作为人的教育，心理健康教育必不可少，人生至少要经受一次心理健康教育，

人格完善，心理阳光，积极向上，才能成为一个健全完整的人。

加强心理疏导和心理健康教育，培育人们积极豁达、宽容的精神，有效调解人们的情感和心理，帮助人们克服心理障碍，是保持人们心理健康，塑造健全人格，提升人们幸福指数的重要途径。

当今时代，我们面临的外部环境、社会条件、工作对象都发生了深刻的变化，社会思想意识的生成特点、表现形式、传播规律都发生了深刻的变化，人们的思想观念、道德选择、价值取向都发生了深刻的变化，对舒缓心理压力、增进心理健康、实现心理和谐的要求更加迫切，对心理健康教育科学化的要求进一步提高。

心理健康教育是一项专业性、科学性很强的工作，做好这项工作，需要多方面知识来支撑，需要先进的技术手段来辅助，需要丰富的方式方法来实施。这就需要我们从事理论和实践的相结合上，进一步深化对人文关怀和心理疏导的理论研究，探索规律、把握特点，开展科学创新。要把人文关怀和心理疏导作为提升心理健康工作科学化水平的重点课题，组织社会学、管理学、教育学、心理学、组织行为学等多学科专家学者和实际工作者开展研究工作，加强社会舆情的汇集和分析，加强对新形势下社会思想意识发展变化的研究，加强对人们精神文化需求、思想道德观念变化、价值理想追求和心理情感诉求等方面的研究。要加强对人文关怀和心理疏导方式方法、途径载体的研究，探索运用现代信息技术和新兴传播手段开展心理疏导工作的途径，丰富完善调查走访、热线电话、心理咨询、健康教育等方式方法。尤其要推动理论研究的深入开展，增强工作效能，充分发挥人文关怀和心理疏导在经济社会发展中的重要作用。

第二讲

把握心态健康内涵

心态是心灵、心境、心情的状态。其实，人与人之间只有很小的差异，但这种很小差异却往往导致很大差异。很小差异是所具备的心态是积极的还是消极的，很大差异就是心态决定成败。

一、心态是一种情绪状态

心态既受到客观社会状况影响，也受到一定价值意识的支配。积极的或消极的心态使人产生不同的言行。专家研究了人生十种积极心态和十种消极心态。成就人生十大积极心态是：（1）执着：对个人、企业和团队目标、价值观具有坚定不移信念；（2）挑战：勇敢、挺身而出，积极迎接新变化；（3）热情：对本职工作有强烈感情和浓厚兴趣；（4）奉献：全心全意完成工作；（5）激情：对未来充满希望，对现在全力以赴；（6）愉快：乐于接受微笑、乐趣，并分享成功；（7）爱心：助人为乐，感恩心态；（8）自豪：因为自身价值深感荣耀；（9）渴望：强烈的成功欲望；（10）信赖：相信他人和集体的素质和价值。

人生是丰富多彩的，快乐和幸福既体现在物质的满足上，也体现在心灵的满足上。流光溢彩的城市道路，琳琅满目的商场超市，

