

心态,决定你人生的高度

好心态 带给你好生活

李思特 编著

心态若改变, 态度跟着改变;
态度改变, 习惯跟着改变;
习惯改变, 性格跟着改变;
性格改变, 人生就跟着改变。



汕頭大學出版社

好心态 带给你好生活

李思特 编著



汕头大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好心态带给你好生活/李思特编著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5658-0326-0

I. ①好… II. ①李… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第129548号

好心态带给你好生活

编 著: 李思特

责任编辑: 蒋惠敏

封面设计: seacloud

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编: 515063

电 话: 0754-82903126

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/32

印 张: 10.625

字 数: 295千字

版 次: 2011年7月第1版

印 次: 2011年7月第1次印刷

定 价: 32.00元

ISBN 978-7-5658-0326-0

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路56号3栋9A室

邮编/510075 电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

前言

英国文豪狄更斯说过：一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量。这句名言告诉我们一个道理：有什么样的心态，就会有什么样的人生。人类几千年的文明史告诉我们，积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富；而消极心态会使我们不能及时地把握生活中有意义的东西，即使人生已经到达顶峰，它也会把我们 from 顶峰上推落下来，使我们跌入低谷。

我们常说要做自己命运的主宰，但如果我们不能将躁动的心安顿下来，让浮华的心沉静下来，让脆弱的心坚强起来，让骄狂的心谦逊起来，就不能主宰自己的命运。

请记住，命运不是不可选择和主宰的。如果我们以自己的心灵为根本，以生存和发展为动机，积极追求快乐的生活，那么，命运是可以选择的，也是可以主宰的。即使处境不利，面临困厄，我们也会寻找和创造自己所希望的生存状态。因为良好的心态可以战胜任何艰难、挫折和压力。本书从分析平常人的心态入手，和你一起探讨、认识和把握自己的心态，并指导你以积极心态争取成功的人生。

本书共分十章。前四章为第一部分，主要是指导人们如何调整心态、把握心态。给予是一种快乐，平衡自己的心态，以补偿的心理超越自卑，以乐观的态度对待失败。第二部分为五到十章，主要阐述了如何度过心情的低谷、消除心中的“毒瘤”，做自己心态的引导者，体谅他人心情的一些具体方法，即在绝望中要抓住快乐，相信自己能主宰自己，消灭自卑才能自信，调整自己的心情，追求淡泊恬静，笑看输赢得失，心存美好的期盼等。

2 好心态带给你好生活

全书文字优美，语言流畅，饱含激情，富有哲理，每一章的各小节中，都用生动的小故事帮你阐释心里的困惑，用最新的心理学理论，详尽论述、深刻剖析人性的各种表现。此书立意高远、内容深刻，但容易为大家阅读和理解。相信当你用心阅读和领悟了本书的内容后，就会懂得：没有你的许可，谁也不能让你感到自卑和苦恼。拥有了积极的心态，就会拥有一生的成功。

目 录

前言/1

第一章 心态成就人生/1

心态是我们真正的主人，它能使我们成功，也能使我们失败。同一件事由具有两种不同心态的人去做，其结果大有不同，心态决定人的命运。不要因为我们的心态而使自己成为一个失败者。要知道，成功永远属于那些抱有积极心态并付诸行动的人。

第二章 把握积极心态/20

如果我们想改变自己的世界，首先就应该改变自己的心态。心态是正确的，我们的世界也会是正确的；当我们抱着积极心态时，遇到的一些困难与挫折便会在我们面前低头。

第三章 放飞心灵的自由/49

挣脱心灵的枷锁，打破心中的瓶颈，才能追求一份淡泊宁静；解开了心中的疙瘩，就能释放内心的压抑，输赢得失就如过眼云烟，转眼即逝；要追求心灵的自由就得打开心窗，放飞心灵，把自己融入人流之中。

第四章 正确定位人生/82

健康对我们的生活和工作都起着重要的作用，健康的身体来源于健康的心态，运用积极的心态，能解除心理疲劳。对自我要有一个客观、正确的评价和要求，不能对自己要求过高、过急，凡事要讲究一个度，根本办不到的事不要硬拼蛮干，否则只会鱼死网破。

第五章 度过心情的低谷/125

喜怒哀乐是人之常情，关键是如何有效地调整和控制自己的情绪，做生活的主人，做情绪的主人。心情不好时，不妨转移一下注意力，把精力和兴趣投入到另一项活动中去。度过了心情的低谷，迎来的必将是更充实、快乐的人生。

第六章 消除心中的毒瘤/157

有时我们会陷入一张无形的蛛网中不能自拔，如果我们放弃了努力，就会被蛛网缠得越来越紧，形成了一颗“毒瘤”。而要消除心中的“毒瘤”，就要沉淀我们这颗浮躁之心，克服我们的攀比之心，抛弃我们的虚荣之心，避免我们的取巧之心。

第七章 做情绪的主人/203

有些快乐与烦恼非常容易受到外界环境影响，所以，我们要用良好的心态来对待生活中的喜怒哀乐，学会做情绪的主人，切忌在失望中萌生绝望的心态。

第八章 体谅他人的心情/233

懂得怎样用有效的态度去体谅他人，这是十分重要的。我们对待弱者要有慈悲之心，对他人要有理解之心，对社会要有公德之心。我们对待亲近的人应该有真正的爱，尊重他们的个性，而不应要求他们一切服从自己的意志。我们更不应该戴着爱的面具，要求周围的人去为我们作无条件的牺牲。

第九章 平常心是真/263

人不应总是沉迷于过去，而应着眼于未来。因为大悲大喜常在互变之中，绝望与希望此消彼长，贪婪与失去总是接踵而至，自卑与狂妄只有一步之遥，娇惯与丑恶常结伴而行。太阳的光芒不会永远照耀在我们身上，而黄昏会带着它那凉爽的宁静如期而至。所以，面对悲喜，我们的心态应该是平静而愉悦的。

第十章 微笑面对人生/301

现实生活就像一堆散乱的音符，每个人都有自己的五线谱。因此，在情感的变奏和命运的交响中，我们的生存状态能否成为一支优美的乐曲，而不是节奏紊乱、不成曲调的杂声噪音，就完全取决于我们是否有个好心情。

第一章 心态成就人生

心态是我们真正的主人，它能使我们成功，也能使我们失败。同一件事由具有两种不同心态的人去做，其结果大有不同，心态决定人的命运。不要因为我们的态度而使自己成为一个失败者。要知道，成功永远属于那些抱有积极心态并付诸行动的人。

工作中的好心态

习惯抱怨工作的人，不容易获得真正的成功。其实，要看一个人工作得好坏，只看他工作时的精神和态度就可清楚。如果某人总感到所做的工作困难重重，劳碌辛苦，没有任何趣味，那么他绝不会做出伟大的成就。

一个人对待工作的态度，和他本人的性情、能力，有着密切的关系。一个人所做的工作，就是他人生的部分表现。而一生的职业，就是他志向的表示、理想的所在。所以，了解一个人的工作，在一定程度上就是了解这个人。

如果一个人轻视自己的工作，做得很粗陋，那么他绝不会尊重自己。如果一个人总认为工作辛苦、烦闷，那么他的工作绝不会做好，这一工作也无法发挥他的特长。在社会上，有许多人不重视自己的工作，不把自己的工作看成创造事业的要素、发展人格的工具，而视为衣食住行的供给者，认为工作是生活的代价，是不可避免的劳碌，这是一种错误的观念。

人就是在克服困难的过程中，产生了勇气、坚毅和高尚的品格。常

2 好心态带给你好生活

常抱怨工作的人，终其一生，也不会有真正的成功。抱怨和推诿，其实是懦弱的自白。

在任何情形下，都不要对自己的工作表示厌恶，厌恶自己的工作，是最坏的事情。如果你为环境所迫，而做着一些乏味的工作，你也应当设法从这乏味的工作中，找出乐趣来。要懂得，凡是应当做而且必须做的事情，总要找出事情的乐趣，这是我们对于工作应抱的态度。有了这种态度，无论做什么工作，都能有很好的成效。

如果一个人看不起甚至厌恶自己的工作，那么他必遭失败。引导成功者的磁石，不是对工作的鄙视与厌恶，而是真挚、乐观的态度和百折不挠的精神。

不管你的工作是怎样地微不足道，你都当付之以艺术家的精神，富有十二分的热忱。这样，你就可以从平庸卑微的境况中解脱出来，不再有劳碌辛苦的感觉，当你的工作有了乐趣，厌恶的感觉也自然会烟消云散。

一个人工作时，如果能以火般的热忱，充分发挥自己的特长，那么不论所做的工作怎样，都不会觉得工作劳苦。如果我们能以满腔热情去做最平凡的工作，也能成为最精明的工人；如果以冷淡的态度去做最高尚的工作，也不过是个平庸的工匠。所以，在各行各业都有发展才能、提升职位的机会。在整个社会中，实在没有哪一个是工作是可以藐视的。

一个人的终身形象，就是他亲手制成的雕像，是美丽还是丑恶，可爱还是可憎，都是由他一手造成的。而人的一举一动，无论是写一封信，说一句话，或是产生一个思想，都在说明雕像的美或丑，可爱或可憎。

不论做什么事，务须竭尽全力，这种精神的有无可以决定一个人日后事业的成败。如果一个人领悟了通过全力工作来免除工作中的辛劳的秘诀，那么他也就掌握了取得成功的钥匙。倘若能处处以主动、努力的精神来工作，那么即便在最平庸的职业中，也能增加他的权威和财富。

不要使生活太呆板，做事也不要太机械，要把生活艺术化，这样，在工作上自然会感到有兴趣，也会尽力去工作。

任何人都应该抱这样一种心态：做一件事，不论遇到什么困难，也要做到尽善尽美的地步。在工作中，要表现自己的特长，发展自己的潜能，不可因工作的不重要而自我藐视。

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

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“事实”或环境，我们往往希望别人跟我们作出一样的反应和结论。大多数情况下，别人的反应不是要为难我们，也不是因为头脑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、错误或缺点，甚至不承认自己干得不对劲。这种心态使我们看不到真相，所以才无法采取适当的行动。有人说过，每天使自己承认一件痛苦的事实，是一项有益的训练。具成功型个性的人不仅不欺骗他人，也对自己很诚实。我们所说的“真诚”，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，根本算不得真诚。

相信别人是真诚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，能更深刻地增加互相的了解。

2. 有勇气的心态

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

有人说，忠诚是虽有证据也拒不相信某事。而勇气则是不计后果地去做某事。

世界上没有任何一件事可以绝对肯定或有保证。成功者和失败者

4 好心态带给你好生活

的区别，不在于能力大小或想法好坏，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、失败、受屈辱的风险。走错一步总比在一生中原地不动要好。因为只有向前走才可以获得矫正前进的方向的机会。

3. 宽容

成功型个性的人总是对别人充满兴趣、关心别人、能够时时体谅别人的困难和要求。

一个人对别人宽容时，也必然会对自己宽容。学会不去谴责别人，不要因为他们的错误而责怪和憎恶他们。这样，当觉得别人更有价值的时候，你就能生成更佳的、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能够正视现实。人不能永远被当做动物或机器，或者当达到个人目的的牺牲品，不管是在事业上或是在人与人之间的关系上。

4. 尊重

在生活的陷阱和深渊中，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。

尊重自己的人通常不会对他入抱有敌意；他不需要去证明什么，因为他可以把事实看得很透彻；他也没有要别人证明自己的要求。

“尊重”意味着对价值的欣赏。欣赏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，对任何人都要尊敬，和别人打交道时要留心训练自己把别人当做有价值的人来对待，这样，你会发现，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、拥有的财富或是你所得到的荣誉，而是对自己的欣赏。不过，认识到这一点时，必须明白其他的人也可以根据同样的理由得到尊重。

5. 自信

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，因为我们无法从过去的经验中推知自己的成功。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，这个说法完全正确。一次小的成功可以成为巨大成功的基石。

另一个重要技巧，是不要养成记住过去的成功而忘却失败的习惯。

我们不仅记住失败，而且带着感情色彩把失败深深印在心里，吸取受挫折的经验重新振作起来。

过去失败过多少次并无紧要，重要的是记取、强化和专注成功的尝试。查尔斯·凯特林说过，任何一个年轻人如果想要成为科学家，都必须准备在获得一次成功之前失败九十九次，而且不因为这些失败而损伤自我。

回忆过去勇敢的时刻是恢复自信有效的方法，而有很多人却因为一两次失败埋葬了美好的回忆。如果我们系统地重温记忆中勇敢的时刻，就会发现，我们比想象的要勇敢得多。欧弗豪尔塞博士曾说，生动地回忆我们过去的成功和勇敢的时刻，是自信动摇时其有益的训练。

6. 承认自我

一个人只有在某种程度上承认自我，他才能得到真正的成功和幸福。世界上最不幸、最痛苦的莫过于尽力使自己和别人相信自己不是本来这副样子。一个人最终抛弃了虚伪和矫饰、主动表现出本来面目时，他得到的轻松与满足是无可比拟的。

信念造就奇迹

信念是一切奇迹的萌发点，所有的成功，最初都是从一个小小的信念开始的。

罗杰·罗尔斯是美国纽约州历史上第一位黑人州长。他出生在纽约声名狼藉的大沙头贫民窟。那里环境肮脏，充满暴力，是偷渡者和流浪汉的聚集地。在那里出生的孩子，耳濡目染，从小逃学、打架、偷窃甚

至吸毒，长大后很少能从事体面的职业。然而，罗杰·罗尔斯是个例外，他不仅考入了大学，而且成了州长。

在就职记者招待会上，一位记者问他：“是什么把你推向州长宝座的？”面对三百多名记者，罗尔斯对自己的奋斗史只字未提，只谈到了他上小学时的校长——皮尔·保罗。

1961年，皮尔·保罗被聘为诺必塔小学的董事兼校长。当时正值美国嬉皮士流行的时代，他走进大沙头诺必塔小学，发现这儿的穷孩子比“迷惘的一代”还要无所事事。他们不与老师合作，旷课、斗殴，甚至砸烂教室的黑板。皮尔·保罗想了很多办法来引导他们，可是都没有奏效。后来他发现这些孩子都很迷信，于是在他上课的时候就多了一项内容——给学生看手相。他用这个办法来鼓励学生。

当罗尔斯从窗台上跳下，伸着小手走向讲台时，皮尔·保罗说：“我一看你修长的小拇指就知道，将来你是纽约州的州长。”罗尔斯大吃一惊，因为长这么大，只有他奶奶让他振奋过一次，说他可以成为五吨重小船的船长。这一次，皮尔·保罗先生竟说他可以成为纽约州的州长，着实出乎他的预料。他记下了这句话，并且相信了它。

从那天起，“纽约州州长”就像一面旗帜，罗尔斯的衣服不再沾满泥土，说话时也不再夹杂污言秽语。他开始挺直腰杆走路，在以后的40多年间，他没有一天不按州长的身份要求自己。51岁那年，他终于成了州长。

信念是任何人都可以免费获得的，相信自己，相信信念，信念能让人产生奇迹。

微笑着面对逆境

一个能够在逆境中微笑的人，要比一个一面临艰难困苦就崩溃的人伟大得多。能够在事情与愿望相悖时微笑的人，是胜利的候选者，因为这种心态，普通人是很难有的。

忧郁、阴沉、颓废的人，在社会上不受人重视。没有人愿意同这种

人待在一起。

我们不喜欢忧郁、阴沉的人，正像我们不喜欢给人不调和印象的画一样。我们会本能地趋向于那些和蔼可亲、幽默风趣的人。因此要使别人喜欢我们，首先要使自己变得和蔼可亲 and 乐于助人。

人不应该把自己降为感情的奴隶，更不应把全盘的生命计划、重要的生命问题，都去同感情商量。无论遭遇的事情是怎样不顺利，你都应努力去支配你的环境，把自己从不幸中解脱出来。如果你背向黑暗，面对光明，阴影就会被留在后面。

一切学问，就是怎样去肃清我们心中的敌人——平安、快乐和成功的敌人。时时学习集中我们的心于美而不是丑，真而不是伪，和谐而不是混乱，生而不是死，健康而不是疾患——这是人生必修的一门功课。

假如你能够绝对拒绝那些夺去你快乐的魔鬼；假如你能紧闭你的心扉，而不让它们闯入；假如你能明白，这些魔鬼的存在，只是你自己为它们提供了方便，那么它们就不会再光顾你。努力培养愉快的心情，假如你本来没有这种心情，只要你能努力，不久就会具有这种心情。

一位神经科专家告诉人们，他发明了一个治疗忧郁病的新方法。他劝告他的病人，在任何环境下都要笑。强迫自己，无论心中喜欢不喜欢，都要笑。“笑吧！”他对病人说，“连续着笑吧！不要停止你们的笑！最低限度，试着把你们的嘴角向上翘起。这样不停地笑时，看你感觉怎样！”他就用这种方法治愈了他的病人。

把忧郁在数分钟之内驱逐出心境，这在一个精神良好的人是完全可能做到的。但多数人的缺点就在于不肯放开心扉，不让愉快、希望、乐观的阳光照进来，相反，却紧闭心扉想以内在的能力驱除黑暗。殊不知外面射入的一缕阳光会立刻消除黑暗，驱出那些只能在黑暗中生存的心魔！

在你感觉到忧郁、失望时，应当努力适应环境。无论有什么样的遭遇，不要反复想到你的不幸，也不要多想目前使你痛苦的事情，要想那些最愉快最欣喜的事情，以宽厚亲切的心对待人，说那些最和蔼、最有

趣的话，以最大的努力来制造快乐，去喜欢你周围的人。这样，你很快就会经历一个神奇的精神变化，遮蔽心田的黑影将会逃走，而快乐的阳光将照耀你的全部生命。

尝试着走进最有趣的社交圈，寻求一些能让你发笑、使你高兴的无邪的娱乐。这种精神的更新，有时能在同家中的孩子玩耍时找到，有时能在戏院中找到，有时能在有趣的对话中找到，有时能在埋首于一本有趣或励志的书中找到，有时甚至能在睡眠中找到。

田野也是一个很好的精神更新者与忧闷的治疗者，有时花上一两个小时在阳光下的田野里散步，可以改善你的精神状态。

笑是精神生活的阳光。没有阳光，万物皆不会存在或成长。你得学会善意的幽默，并且开怀大笑，在笑声中观察五彩缤纷的真实生活。丘吉尔曾说：“我认为，除非你理解世上最令人发笑的趣事，否则你便不能解决最为棘手的难题。”

贝特丽丝·伯恩斯坦已70多岁了，她两度寡居，但仍尽情地生活——探望儿孙、读书旅行、义务演出，过着快乐的一生。

“我已经过了生命的巅峰，但仍然享受下坡的快乐，虽然做了快9年的寡妇，但我为自己创造了一个充实且愉快的生活。在我第二任丈夫1982年死于结肠癌时，在亚利桑那州立大学和我一起修课的同学，成为了我的支持团体。

“借助青年旅行的计划，我和同龄人一起环游世界，他们和我有同样嗜好，也需要伙伴。自退休后，我所进行的最有价值的计划，就是参加‘圣约之子’为以色列‘活跃退休者’所举办的为期三个月的节约活动。活动中，我在内坦亚东正教看护中心担任祖母的角色，要照顾从18个月大到3岁大的小孩。没错，有时工作很烦很累，但是能提供服务，付出爱以及得到爱，这为我带来一种就像照顾自己亲生孩子般的快感。”

在伯恩斯坦太太76岁生日时，满屋的朋友共同举杯祝福她：“祝您活到120岁！”伯恩斯坦太太的笑绽开了额头的皱纹：“我也许刚好可以活到那么老，就剩下44岁了。”

看，生活就这么简单，跟笑一样简单！

笑吧，为笑而笑，这就是笑的理由。只要笑，就足够了，生活中最为珍贵的礼物——笑，会让你的生活充满阳光。

荣辱不惊是一种力量

日本有个白隐禅师，他的故事在世界各地广为流传。其中台湾著名作家林新居撰写的关于他的故事《就是这样吗》颇为感人。故事是这样的：

有一对夫妇，在住处的附近开了一家食品店，他们有一个漂亮的女儿。无意间，夫妇俩发现女儿的肚子无缘无故地大了起来。这种见不得人的事，使他们非常愤怒！一再逼问下，女儿终于吞吞吐吐地说出“白隐”俩字。

夫妇两人怒不可遏地去找白隐理论，但这位大师不置可否，只若无其事地答道：“就是这样吗？”孩子生下来后，就被送给了白隐。此时，他的名誉虽已扫地，但他并不以为然，只是非常细心地照顾孩子——他向邻居乞求婴儿所需的奶水和其他用品，虽不免横遭白眼或冷嘲热讽，但他总是处之泰然，仿佛他是受托抚养别人的孩子一般。

事隔一年后，这位没有结婚的妈妈，终于不忍心再欺瞒下去了。她老老实实地向父母吐露真情：孩子的生父是在鱼市工作的一名青年。

她的父母立即将她带到白隐那里，向他道歉，请他原谅，并将孩子带回。

白隐仍是淡然如水，他只是在交回孩子的时候，轻声说道：“就是这样吗？”仿佛不曾发生过什么事；即使有，也只像微风吹过耳畔，霎时即逝！

白隐为了给邻居的女儿以生存的机会和空间，代人受过，受到人们的冷嘲热讽，但是他始终处之泰然。“就是这样吗？”这平平淡淡的一句话，就是对“荣辱不惊”最好的解释，体现了白隐的修养之高，品德