

好心态 是这样培养出来的



成才，不仅需要健康的体魄和聪明才智，更需要一个良好的心态。好心态是孩子们走向成功的必备素质，有时比智慧更重要！本书就如何培养青少年拥有一个积极向上的好心态提出了一些具体的建议和方法。

林珍◎编著



中国出版集团



现代出版社

好心态

是这样培养出来的



成才，不仅需要健康的体魄和聪明才智，更需要一个良好的心态。好心态是孩子们走向成功的必备素质，有时比智慧更重要！本书就如何培养青少年拥有一个积极向上的好心态提出了一些具体的建议和方法。

林珍 等著



the dandelion, ladybug, butterfly



a snail track



full-bloom cherry blossoms

图书在版编目 (CIP) 数据

好心态是这样培养出来的 / 林珍编著. — 北京:
现代出版社, 2011.9

ISBN 978 - 7 - 5143 - 0312 - 4

I. ①好… II. ①林… III. ①成功心理 - 青年读物
②成功心理 - 少年读物 IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 146287 号

好心态是这样培养出来的

编 著	林 珍
责任编辑	张桂玲
出版发行	现代出版社
地 址	北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码	100011
电 话	010 - 64267325 010 - 64245264 (兼传真)
网 址	www.xiandaibook.com
电子信箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	三河市人民印务有限公司
开 本	710mm × 1000mm 1/16
印 张	13
版 次	2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5143 - 0312 - 4
定 价	25.80 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载



英国著名文豪狄更斯说过：“一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量。”这句不朽的名言告诉我们一个真理：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、快乐和成功；而消极心态会使我们对生活和前途失去信心，使我们跌入生命的低谷。

我们常说要主宰自己的命运，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、将脆弱的心坚强起来、让骄狂的心谦逊起来，就不能主宰自己的命运。

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、以学习和成长为动机，积极追求快乐的生活，那么，命运就是可以选择的，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。

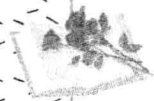
给予是一种快乐。平衡自己的心态，以补偿的心理超越自卑；以乐观的态度对待失败，渡过心情的低谷，消除心中的“毒瘤”，做自己心态的引导者；以体谅他人心态善待自己、善待他人，使自己达到快乐幸福的精神境界。



本书以轻松快乐的语言和通俗易懂的故事，和你一起探讨、认识和把握自己的心态，并指导你以积极的心态争取快乐和成功的人生。

相信你用心阅读和领悟了本书的内容后，你会懂得：没有你的同意，谁也不能让你感到自卑和苦恼。我们拥有积极的好心态，就会拥有一生的快乐和成功。

好心态是这样培养出来的





第一章 做好你自己，喜欢自己	1
第一节 做好自己最重要.....	1
第二节 挖掘潜能始于真正地认识自己.....	3
第三节 做真正的自己真好.....	4
第四节 学会享受朴素快乐.....	6
第五节 世界上最好的东西.....	8
第六节 奇迹在于永不放弃希望	10
第七节 只要不放弃希望，奇迹就会出现	11
第八节 自己才是自己的圣人	12
第九节 人生没有过不去的坎	13
第十节 成功并不像你想象的那么难	14
第十一节 敢于挣脱习惯的枷锁	16
第十二节 天才其实就这么简单	17
第二章 简简单单，快快乐乐	20
第一节 快乐来源于“简单生活”	20
第二节 随遇而安，生活会更少烦恼	22
第三节 只要你愿意，快乐随时降临	23
第四节 快乐其实很简单	25
第五节 快乐孕于平和之中	26
第六节 让快乐成为一种习惯	28
第七节 想想你拥有的快乐	31



第八节 让心态“活”起来	32
第九节 会分享，就能更快乐	34
第十节 把幽默当做“催化剂”	35
第十一节 追寻快乐的最佳妙方	38
第十二节 快乐会越分越多	39
第三章 别太看重眼前的不如意	41
第一节 好心情与坏心情	41
第二节 人生沉浮出清香	42
第三节 悲哀与幸运之间	44
第四节 把烦恼看得再小些	45
第五节 别固守一个角度看问题	46
第六节 寻找人生的“长生果”	48
第七节 让乐观主宰你的一生	49
第八节 赚了快乐才是最重要的	50
第九节 让怒气自己偷偷溜走	52
第十节 失去不一定是损失	53
第十一节 有一种自卑叫自信	54
第四章 善待自己，善待他人	56
第一节 你何必活得那么累	56
第二节 要向最爱的人表示好意	57
第三节 把诱惑关在门外	58
第四节 割除心中嫉妒的毒瘤	59
第五节 今生与来世	60
第六节 给予比接受更令人快乐	62
第七节 快乐人生的智慧箴言	63
第八节 每个细节都有幸福与快乐	64
第九节 别把梦想带进坟墓	65
第十节 岂能用生命换来金钱	66



第十一节 懂工作也要懂休息	68
第十二节 原来他们也曾自卑	69
第五章 欣赏自己，鼓励自己	71
第一节 别害怕自己被看低	71
第二节 没有比脚更长的路	72
第三节 困境都有其存在的正面价值	73
第四节 靠自己的力量实现梦想	74
第五节 认识自己，才能成就自己	76
第六节 我可以，你为什么不行	77
第七节 他只成功了两次	78
第八节 理想和现实常会有差异	80
第九节 将挫折视为一种游戏	82
第十节 是苦难教我们成长	83
第十一节 只要活着，总有希望	84
第十二节 笑对人生的挫折	85
第六章 多一份知足，多一份幸福	87
第一节 别让贪欲毁掉自己	87
第二节 学会享受自己的生活	88
第三节 找到真正属于自己的生活	90
第四节 要把握住享乐的分寸	92
第五节 在生活的细微处体验快乐	93
第六节 财富发挥其价值才有意义	95
第七节 幸福原本深植于人的心中	96
第八节 切忌掉入贪婪的怪圈	97
第九节 活得太累，只因索求太多	100
第七章 善待生活，生活就会善待你	102
第一节 钻石就在你的脚下	102
第二节 自己就是一面镜子	103



第三节	有限的生命里，要会享受生活·····	104
第四节	为别人照明，给自己开路·····	106
第五节	给心灵开一个存折·····	107
第六节	人生都有几道坎·····	108
第七节	将生活当成一种享受·····	110
第八节	上帝最爱的是穷人·····	111
第九节	给车胎放气就能通过·····	112
第十节	别让烦恼在家过夜·····	113
第十一节	不以得为喜，勿以失为忧·····	114
第十二节	不必为失去的东西掉泪·····	116

第八章 学会选择，懂得放弃····· 118

第一节	活着就是幸福·····	118
第二节	如果我可以从头活一次·····	119
第三节	你不需要在乎太多·····	120
第四节	生命中的最后一天·····	122
第五节	改变我一生的一句话·····	123
第六节	将快乐带给别人，也留给自己·····	124
第七节	人生因为失去而美丽·····	125
第八节	让他几尺又何妨·····	126
第九节	人生要善选择、懂放弃·····	128
第十节	做胆小鬼最容易·····	129
第十一节	痛苦和快乐共同滋补人生·····	130
第十二节	妈妈只在乎现在·····	132

第九章 做人一定要灵活一点····· 134

第一节	做人不必太较真儿·····	134
第二节	对人对事要留些余地·····	135
第三节	给别人机会，就是给自己机会·····	137
第四节	善待他人就是善待自己·····	138



第五节 要懂得变通, 适应潮流·····	140
第六节 不要任凭性情做事·····	142
第七节 生活要常常转变念头·····	143
第八节 以宽广的心胸对待他人·····	145
第九节 为人处世也应多看大节·····	146
第十节 放弃无谓的指责·····	148
第十一节 放弃争论·····	150
第十二节 我相信你不会·····	152
第十章 生活就像品咖啡, 苦中有香·····	154
第一节 平凡人生也有温暖的星火·····	154
第二节 不吃苦, 难觉甜·····	155
第三节 别被无常的命运打倒·····	156
第四节 人生不会太圆满·····	158
第五节 我们永远有路可走·····	159
第六节 阳光总在风雨后·····	160
第七节 人生烦恼别在意·····	162
第八节 为何要凭空想象出灾难·····	163
第九节 哪里有生命的吉祥草·····	164
第十节 学会把柠檬做成柠檬水·····	166
第十一节 给苦日子加些糖·····	167
第十二节 活着就是一种幸福·····	168
第十一章 学会宽容才会快乐·····	170
第一节 把悲痛与怨恨留在身后·····	170
第二节 别为一点小事结下一生的死结·····	171
第三节 爱是最高贵的情操·····	173
第四节 从容看待世界的沉浮·····	174
第五节 别用生气来惩罚自己·····	175
第六节 生气不如争气·····	176



第七节	生气真的没有用·····	177
第八节	坏脾气是把伤人的匕首·····	179
第九节	宽容的力量大过大声的叫嚷·····	180
第十节	原谅生活是为了更好地生活·····	181
第十二章	幸福在当下，快乐每一天·····	184
第一节	心里有乐自然乐·····	184
第二节	现在就把握幸福·····	185
第三节	幸福是饥渴时的一杯清水·····	186
第四节	知足是一笔思想的财富·····	187
第五节	幸福的一道道风景·····	188
第六节	三根树枝的幸福·····	190
第七节	幸福常在暗淡中降临·····	191
第八节	希望就是“魔法戒指”·····	193
第九节	别在回忆中患得患失·····	194
第十节	品味幸福，懂得珍惜·····	195
第十一节	幸福是有灵性的·····	196



第一章 做好你自己，喜欢自己

不要自己厌恶自己，如果自己都不喜欢自己，别人很难喜欢你；如果自己都不尊重自己，别人也不会尊重你。每一个人都是不同的，不要在攀比中否定自己，做好自己就是成功！

第一节 做好自己最重要

做自己，顺应自己的特性，才符合自身的快乐原则，才能让自己活得更舒心。顺应自己的心智，是快乐的根本。

有一天，上帝闲来无事，突发奇想：“假如让现在世界上每一位生存者再活一次，他们会怎样选择呢？”于是，上帝便给世界众生发了一份问卷，让大家填写。

答卷收回后，令上帝大吃一惊，请看他们各自的回答——

猫：“假如让我再活一次，我要做只老鼠。我曾偷吃主人一条鱼，竟被他打个半死。老鼠呢，可以在厨房里翻箱倒柜，大吃大喝，人们对它也无可奈何。”

鼠：“假如让我再活一次，我要做一只猫。吃皇粮，拿官饷，从生到死由主人供养，时不时还有我们的同类给自己送鱼送虾，很自在。”

猪：“假如让我再活一次，我要当一头牛。生活虽然苦点，但名声好。我们似乎是傻瓜懒蛋的象征，连骂人也都要说‘蠢猪’，最后长大了还得挨刀子。”

牛：“假如让我再活一次，我愿做一头猪。我吃的是草，挤出的是奶，



干的是力气活，有谁给我评过功、发过奖，做猪多快活，吃罢睡，睡了吃，肥头大耳，生活赛过神仙。就算长大了挨宰，那也是活得潇洒、死得痛快！”

鹰：“假如让我再活一次，我愿做一只鸡，渴有水、饿有米、住有房，还受主人保护。我们呢，一年四季漂泊在外、风吹雨淋，还要时刻提防冷枪暗箭，活得多累呀！”

鸡：“假如让我再活一次，我愿做一只鹰，可以翱翔蓝天，任意捕兔捉鸡，而我们除了下蛋、打鸣外，每天还胆战心惊，怕被捉被宰，惶惶不可终日。”

蛇：“假如让我再活一次，我愿做一只青蛙，处处受人类保护。我们呢，走到哪里，都要遭人毒打，还要吃我们的肉，活着有啥意思！”

青蛙：“假如让我再活一次，我愿意做一条蛇，人见人怕，都躲得远远的。我们呢，本来登不得大雅之堂，现在却被人们想着法子吃，宴会酒席、饭店餐馆处处可见。”

最有意思的是人的答卷：

男人一律填写为：“假如让我再活一次，我要做一个女人，上电视、登报刊、做广告、印挂历，多风光。即使是一个无业青年，只要长得靓，一阵银铃般的笑声，一句嗲声嗲气的撒娇，一个朦胧的眼神，都能让那些正襟危坐的大款们神魂颠倒。”

女人的答卷一律填写为：“假如让我再活一次，一定要做个男人，经常出入酒吧、餐馆、舞台，不做家务，还摆大男子主义，多潇洒！”

上帝看完，气不打一处来，“哧、哧”把所有的答卷全都撕得粉碎，厉声喝道：“一切照旧！”

心态启示

如果再有一次生存机会，也许每个人都想做别人。但做好你自己，却是你无可回避的选择。



第二节 挖掘潜能始于真正地认识自己

能否正确认识自己是个人做任何事都能成功的前提。不能真正地认识自己就无法挖掘自己的潜能，也就无法做好任何事情。

亭亭上高一的那个暑假，父亲和母亲特意送她去乡下外婆家过，命令她与外婆一家人一起干活，抽空完成暑假作业，并让她外婆一家严密监控。

之所以这样做是因为女儿越长越疲沓，也说不清是什么毛病，学习不好不坏，课外兴趣全无，在家除了睡懒觉之外就是犯“坐不稳也站不正，整个一只散了骨架的懒猫”的毛病。你也无从训斥，她一不顽皮二不犯错，该做的事都做了，只是形色无不疲沓不堪。

这样下去，父母望女成凤的心愿就泡汤了。两人苦思冥想，想到可能是这家境太富足太舒适了，虽也训教严管，毕竟温室难寒，女儿仍是浸泡于尖端高档的绵软香甜之中，加之生性憨淡，搏击风雨建功塑奇的心志便无从产生了。于是，父母狠下心来，让她去老家乡下，在黄土里滚一滚，希望能有奇迹出现。

暑假结束，亭亭回来后，父亲和母亲见后便苦笑摇头。

她依旧是白白胖胖，脸没晒黑，手无茧泡，秀发丽裳依然一尘未染。她外婆家没忍心让她受“三夏”之苦，她只是到乡下“避暑”去了，整日闲吃猛睡。身心如旧不急不争，看来，她考大学是没希望了。不料女儿却笑着说了一句：“放心吧，我知道了！”接下来，父母吃惊不小。

亭亭全变了，首先是神态。从前，她老是一副睡不醒的样儿，好像天塌地陷也与她无关，如今两只大眼灵动有光，看书做作业时有一股前所未有的龙虎之气，且咬唇凝眉，如同面临大战的必胜将军。连手脚动作也变了，那种疲懒状态一丝无存，显出胸有大志的快捷与干脆，有声有色、虎虎生风。

于是，她那小屋也不适应新生的她了。放学回来，她开始清理整顿，该扔的扔，该换的换，该归顺的归顺，桌上、床上、地上、墙上……有喜有惑的父母进去，笑着要帮女儿的忙，亭亭一脸严肃地推他们出屋，而后大声说：“别帮倒忙！今后我自己的事情自己来！”“自己来”这三个字透露



了女儿的觉悟，只是这悟从何而来还是个谜。

父母觉得，从前真是小看女儿的“自己”了，或者说是一直没有能力启发、挖掘、引导女儿的“自己”。亭亭这一变，父母就只有跟在后面或站在一边观望吃惊的份儿了。她发狠拼搏奋起直追，终于从中不溜儿跃入前三名；她全面发展，第二年全省中学生体运会，她一举获得长跑、跳马、标枪三项冠军；她连续两届拿回“奥林匹克”数学大赛的头名大奖，成了名副其实的“校花”。

同样有困惑的老师来家“取经”了，希望父母能讲出几条家教的经验——亭亭是怎样转变成优等生的？父亲的回答是：“我真的不知道！”母亲猜到了一点：“大概是去了她外婆家一趟吧。”

后来，亭亭考上了名牌大学。亭亭在来信中才揭开了谜底——原来真是在外婆家，有一天，她不小心掉进外婆家后院的一个塌陷多年的菜窖里，很深。她不好意思呼救，又爬不上来，就只有哭。

天黑了，恐惧和怒气终于使她拼命了，她手刨脚蹬，一次次失败，挣扎……最后，她愣是用自己的双手在窖壁上抠出了几十个脚台，两手血一身泥地爬了上来。此时，外婆一家正在发疯一样找她，已有所悟的她笑说：“我救我自己呢……”

心态启示

能否正确认识自己是一个人做任何事都能成功的前提。所以，在做任何事情之前，一定要认清自己的实力，明白自己的能力，只有这样才能做好每一件事。

第三节 做真正的自己真好

做真正的自己，还自己的本来面目，自己才能得到快乐，别人也才会接受你。或许你觉得自己一无是处，然而，你能生存在这个世界上就是你最大的资本。



一对孪生兄弟因为逃难而失散，多年后重逢，然而两个人的生活已经发生了巨大的变化。个性活泼的哥哥在饥寒交迫下投身寺院当了和尚，个性安静的弟弟则在机缘巧合下娶了妻子生了儿女。

但是兄弟俩过得极不快乐：哥哥羡慕弟弟娶妻生子，享尽家庭温馨；弟弟羡慕哥哥皈依佛门，远离尘世纷扰。

一天，兄弟俩相约在半山腰的小凉亭闲谈。正要离开时，发生了山崩。慌乱中他们躲进了一个小山洞，这才幸免于难。半夜时分，哥哥怕弟弟着凉，于是脱下僧衣给弟弟盖上；清晨，弟弟感激哥哥的照顾，脱下了自己的上衣给哥哥盖上。

几天后，兄弟俩获救了。但哥哥被送回了弟弟家，弟弟被送回了寺院。他们将错就错地住下了，体会到自己向往的生活。哥哥为了衣食拼命干活，累得半死也撑不起家庭温饱，丝毫享受不到家庭生活的温馨；弟弟为了准时撞钟、诵早课，和衣而睡、彻夜未眠，半点也感受不到出家生活的悠然。

兄弟俩在疲惫不堪的状况下恢复了各自的身份，这才发觉，还是做自己最好。

一个唱片公司倾全力塑造一位年轻的偶像男歌星，除了进行长期歌唱技巧训练之外，还安排了服装仪容训练、说话技巧训练，希望能够让这位新人一炮而红。

长期训练下来，新人果然脱离了他的青涩，上电视节目做宣传时说起话来头头是道，可圈可点，不亚于主持人。服装仪容更是光彩夺目，看不出丝毫的瑕疵。但是没想到努力了2年，耗费许多成本，却不见新人成为偶像。

唱片公司老板百思不得其解，于是请了一位造型高手来重新为他塑造新的形象。高手一出手，情况就不同了，短短几个月，新人就红遍了各地。

高手到底是用了什么特殊训练，让新人翻了身？

说穿了，高手不但没有再训练，反而停止了一些塑型课程，衣着也简单了。他尽量舍弃了新人的包装，他要求新人恢复大男孩原有的青涩模样，不要故作老成。新人去除了包装，在舞台上有时结结巴巴，遇到敏感的问题还会脸红的模样，让歌迷们心疼怜惜，说起话来欲言又止的模样更是让歌迷们心动。



造型高手出招，看不出有什么招式，却塑造了一个最美的造型。

心态启示

不要自己厌恶自己，如果自己都不喜欢自己，别人会喜欢你吗？也不要总是羡慕别人的生活，我们看到的仅是他们得意时的情景，而他们失意时的情景与自己没有什么不同。我们应该大声说：做真正的自己真好！

第四节 学会享受朴素的快乐

人生就如同一条绵延的小路，永远不要希望一眼望穿，那不是真实，也不现实，一路哼歌，看看四周变换的风景，也不失为一种朴素的快乐。

有一天，上帝来到人间，遇到一个智者，正在钻研人生的问题。上帝敲了敲门，走到智者的跟前说：“我也为人生感到困惑，我们能一起探讨探讨吗？”

智者毕竟是智者，他虽然没有猜到面前这个老者就是上帝，但也能猜到绝不是一般的人物。他正要问您是谁，上帝说：“我们只是探讨些问题，完了我就走了，没有必要说一些其他的问题。”

智者说：“我越是研究，就越是觉得人类是一种奇怪的动物。他们有时候非常理智，有时候却非常的不明智，而且往往在大的方面迷失了理智。”

上帝感慨地说：“这个我也有同感。他们厌倦童年的美好时光，急着成熟，但长大了，又渴望返老还童；他们健康的时候，不知道珍惜健康，往往牺牲健康来换取财富，然后又牺牲财富来换取健康；他们对未来充满焦虑，但却往往忽略现在，结果既没有生活在现在，又没有生活在未来之中；他们活着的时候好像永远不会死去，但死去以后又好像从没活过，还说人生如梦……”

智者对上帝的论述感到非常的精辟，他说：“研究人生的问题，很是耗费时间的。您怎么利用时间呢？”