

提醒系列
KIND REMINDER

好心态

庄恩岳◎著

决定好命运

- 拥有一颗平常心
- 不要贪婪心
- 处世要有忍让心
- 对人要有宽容心
- 克制欲望心
- 爱人之心中常有害人之心常无
- 常有忙里偷闲心




华文出版社
Sinoculture Press

好心态决定好命运

庄恩岳 著

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

好心态决定好命运/庄恩岳著. —北京: 华文出版社,
2002. 1

ISBN 7-5075-1216-9

I . 好… II 庄… III . 个人-修养-通俗读物
IV . B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 057215 号

华 文 出 版 社 出 版

(邮编 100800 北京市西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwbs.com>

电子信箱: webmaster@hwbs.com

电话(010)83086663 (010)83086853

新 华 书 店 经 销

山东省高青县印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 12 印张 200 千字

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

*

印数 0001-10000 册

定价: 20.00 元

作者简介

庄恩岳，1960年12月出生，浙江省鄞县人，曾任审计署科研所副所长，南京审计学院副院长，审计署经贸司副司长。现在中央某部门工作，研究员，中国内部审计学会第三届常务理事，中央财政金融大学等院校客座教授。系中央国家机关青联第一、二届委员，全国青联第八、九届委员，获“中央国家机关优秀(杰出)青年”等荣誉称号，享受国务院政府特殊津贴。

自1983年来，已出版专著十余部。近年来，在专业工作之余，潜心研究素质教育等课题，策划、主编并撰写“忠告系列丛书”，深受读者欢迎，连续进入畅销书排行榜。繁体字版本亦在我国台湾地区流传。《好心态决定好命运》是作者最新倾情奉献的一部力作，也是“提醒系列丛书”中的一本。

致读者——积极心态最重要

许多人总是把活得很心累，活得很窝囊，活得很贫穷的主要原因都归结为外界的客观原因，可是从来没有审视过自己生活心态的好坏。面对人生失败的困境，屡遭挫折的煎熬，丧魂落魄的无助，往往推诿为没有出身于一个好家庭，没有考上一所好大学，没有自己适合的一个好工作，没有找到一个好配偶……可是对自己的冷漠、无知、懒惰、迷茫、软弱、轻视等消极心态却熟视无睹。生活的主体是自己，自己才是人生的主人。很多事实证明，心累多是自己心智未开，窝囊多是自己无能之举，贫穷多是自己观念未改和懒惰的结果。

好的心态决定好的命运。人的命运是完全可以自己掌握的，面对同样一件事，你可以是欢乐满天，也可以是忧愁连地，这全在于一个人的心态如何。生活多恬淡少浮躁，情绪多稳定少激动，人间多关爱少仇恨，处世多宽容少嫉妒，生存多理智少疯狂……人生肯定会变得格外的美丽。一份心态，一种命运。拥有消极的心态，就会遭到悲惨的命运，这一点难道不发人深思吗？

积极心态需要不断培养。

庄恩岳

2001.6.18

于北京



目 录

致读者——积极心态
最重要

- 1、拥有一颗平常心
- 2、常有感恩心
- 3、善去烦恼心
- 4、少有攀比心
- 5、不要贪婪心
- 6、不生绝望心
- 7、常有警惕心
- 8、做人要有独立心
- 9、保持纯洁心
- 10、常怀谦逊心
- 11、始终拥有宁静心
- 12、不可缺少自信心
- 13、处世要有忍让心
- 14、学习要下狠心
- 15、对人要有宽容心
- 16、不要盲目的消费心

- 17、减少无知心
- 18、增加智慧心
- 19、避免愚蠢心
- 20、不要自怜心
- 21、不可缺少淡泊心
- 22、不要空虚心
- 23、克服焦虑心
- 24、常有快乐心
- 25、不要失去幸福心
- 26、保持不败心
- 27、不可缺少期待心
- 28、要有竞争心
- 29、常怀荣誉心
- 30、避免沮丧心
- 31、克服猜疑心
- 32、玩心别太重
- 33、多些舒畅心
- 34、常有认错心

目
录



- | | |
|---------------|------------|
| 35、减少忧愁心 | 53、多些爱心 |
| 36、克服恐惧心 | 54、要有柔韧心 |
| 37、减少悔恨心 | 55、适当显示示弱心 |
| 38、多些释仇心 | 56、经常运用幽默心 |
| 39、不要贫困心 | 57、不可缺少吃亏心 |
| 40、培养成熟心 | 58、善用含蓄心 |
| 41、减少麻烦心 | 59、不心怀叵测 |
| 42、培养健康心 | 60、常有体贴心 |
| 43、善去寂寞心 | 61、对工作要热心 |
| 44、克服自卑心 | 62、人生多些从容心 |
| 45、增加自我拯救心 | 63、要有事业心 |
| 46、培养自助心 | 64、不要自欺心 |
| 47、要有耐烦心 | 65、培养悟性心 |
| 48、对坏人坏事不发慈悲心 | 66、多有倾听心 |
| 49、不要邪念心 | 67、不要娇气心 |
| 50、克制欲望心 | 68、常有惜时心 |
| 51、培养执著心 | 69、不要萎靡心 |
| 52、不要诉苦心 | 70、善去混沌心 |



目 录

- | | |
|----------|-------------|
| 71、培养果断心 | 89、多些同情心 |
| 72、克服怪习心 | 90、不要冷酷心 |
| 73、常有克制心 | 91、常有祝福心 |
| 74、多有预防心 | 92、要有自控心 |
| 75、培养真诚心 | 93、少些内疚心 |
| 76、不要清高心 | 94、别一味拥有谴责心 |
| 77、常有舍弃心 | 95、不要堕落心 |
| 78、多有无悔心 | 96、多些忍耐心 |
| 79、少些无聊心 | 97、拥有和睦心 |
| 80、不要背叛心 | 98、常有节俭心 |
| 81、善去压抑心 | 99、善去浪费心 |
| 82、不要混沌心 | 100、别掉以轻心 |
| 83、克服怀疑心 | 101、克服拖延心 |
| 84、多些奉献心 | 102、慎待陶醉心 |
| 85、不要报复心 | 103、多些柔情心 |
| 86、避免遁世心 | 104、拥有探索心 |
| 87、不要危险心 | 105、不要盲目心 |
| 88、少些争辩心 | 106、要有一颗清凉心 |

目
录



- | | |
|---------------|-----------|
| 107、多些脱俗心 | 125、培养自尊心 |
| 108、常有生活心 | 126、多些创造心 |
| 109、不可有太重的功名心 | 127、培养坚韧心 |
| 110、善用完善心 | 128、多些沉默心 |
| 111、戒除赌博心 | 129、培养奋进心 |
| 112、常有消气心 | 130、注意选择心 |
| 113、别瞎操心 | 131、多些和谐心 |
| 114、克服软弱心 | 132、常有协调心 |
| 115、不要逞能心 | 133、少些敏感心 |
| 116、少些批评心 | 134、多些超越心 |
| 117、善用赞美心 | 135、培养简单心 |
| 118、克服超前消费心 | 136、多些豁达心 |
| 119、多些量入为出心 | 137、培养信用心 |
| 120、玩心别太重 | 138、要有诚实心 |
| 121、人老心不老 | 139、培养勇敢心 |
| 122、去掉病态心 | 140、要有挫折心 |
| 123、克服自恋心 | 141、造就成熟心 |
| 124、少些应酬心 | 142、少些幼稚心 |

目 录

- | | |
|--------------|---------------|
| 143、多些思索心 | 161、克服惰性心 |
| 144、少些时髦心 | 162、多有求知心 |
| 145、不要盲目随众心 | 163、少些幻想心 |
| 146、多些赞美心 | 164、有时难得糊涂心 |
| 147、注重考验心 | 165、善去孤独心 |
| 148、拥有说服心 | 166、少有憎恨心 |
| 149、别总存忙碌心 | 167、不要欺骗心 |
| 150、舍弃梦想心 | 168、克服自满心 |
| 151、要有正确的尝试心 | 169、多些自然心 |
| 152、多些远见心 | 170、培养自控心 |
| 153、要有一颗坦荡心 | 171、理智心常有 |
| 154、多有朴素心 | 172、轻视心常无 |
| 155、少有奢侈心 | 173、充实心使人快乐 |
| 156、多有给予心 | 174、善待好奇心 |
| 157、培养鼓励心 | 175、培养理解心 |
| 158、多有勤奋心 | 176、成功不只依赖机遇心 |
| 159、少有软弱心 | 177、生活要有渴望心 |
| 160、多些坚强心 | 178、多些敏捷心 |

目
录



- | | |
|--------------|-------------|
| 179、少些投机心 | 197、加强责任心 |
| 180、多些欣赏心 | 198、清扫心使人明快 |
| 181、培养判断心 | 199、少些世故心 |
| 182、要有正常的怀旧心 | 200、不要排挤心 |
| 183、常怀希望心 | 201、避免错误心 |
| 184、多有轻松心 | 202、克制放纵心 |
| 185、避免屈辱心 | 203、避免自私心 |
| 186、克制愤怒心 | 204、不要自弃心 |
| 187、避免失落心 | 205、克服急功近利心 |
| 188、不要狂妄心 | 206、减少争吵心 |
| 189、多些沟通心 | 207、不要花心 |
| 190、培养自爱心 | 208、要有随缘心 |
| 191、树立自重心 | 209、多些喜欢心 |
| 192、培养自强心 | 210、做人要有良心 |
| 193、不要狡猾心 | 211、焦心便有烦心 |
| 194、不要放肆心 | 212、少些追逐心 |
| 195、克服嫉妒心 | 213、多些牵挂心 |
| 196、树立正直心 | 214、少些遗憾心 |



目 录

- | | |
|-------------|---------------------|
| 215、多有寻找心 | 233、善有化解心 |
| 216、常有回家心 | 234、善去鲁莽心 |
| 217、多有思念心 | 235、不要心不在焉 |
| 218、少有无奈心 | 236、心疼物品要有度 |
| 219、适当拥有自嘲心 | 237、要有信仰心 |
| 220、克服困惑心 | 238、拥有积极心态 |
| 221、多有恬静心 | 239、善去消极心态 |
| 222、多一份深沉心 | 240、常有自我肯定心 |
| 223、少些盲目崇拜心 | 241、少些精明心 |
| 224、别光有羡慕心 | 242、心静自然凉 |
| 225、多有寄托心 | 243、野心不可有 雄心不
可无 |
| 226、保持平静心 | 244、心病还需心药治 |
| 227、多些友爱心 | 245、要心口如一 |
| 228、少些折腾心 | 246、避免心力交瘁 |
| 229、冲破苦闷心 | 247、不要变态心 |
| 230、少些冲动心 | 248、别心术不正 |
| 231、拥有恒心 | 249、多有心照不宣的时候 |
| 232、不要灰心 | |

目
录



- | | |
|---------------|----------------|
| 250、要有修养心 | 268、要有修炼心 |
| 251、别挖空心思 | 269、不要频繁跳槽心 |
| 252、多有动人心弦的时刻 | 270、不可缺少调查心 |
| 253、心心相印 心心相爱 | 271、心直口快烦恼多 |
| 254、心胸要开阔 | 272、不要心中无数 |
| 255、少有心血来潮的时候 | 273、多有美好的心愿 |
| 256、不做亏心事 | 274、心驰神往 |
| 257、避免心绪不宁 | 275、多有心宽体胖的时候 |
| 258、别为直爽心而痛苦 | 276、心花怒放时别乐极生悲 |
| 259、别有贪图享乐心 | 277、不要叹息心 |
| 260、多有心明眼亮的时候 | 278、别心劳日拙 |
| 261、心平气和保一生平安 | 279、心浮气躁最痛苦 |
| 262、心情舒畅最重要 | 280、别让心田枯萎 |
| 263、少有牢骚心 | 281、克服脆弱心 |
| 264、避免心如刀割 | 282、常有节制心 |
| 265、善去愁怅心 | 283、少些优越心 |
| 266、不要心事重重 | 284、复杂让人心烦 |
| 267、别见什么都心疼 | 285、多些上进心 |



目 录

- | | |
|---------------|-------------------------|
| 286、要有明智心 | 304、心火太旺伤健康 |
| 287、要有内控心 | 305、要有耐烦心 |
| 288、不要指责心 | 306、口服也要心服 |
| 289、避免怨恨心 | 307、常有平安心 |
| 290、贪心不足蛇吞象 | 308、善去心腹之患 |
| 291、慎用冒险心 | 309、心甘情愿干实事 |
| 292、心想事成 | 310、爱人之心常有 害人之
心常无 |
| 293、要有爱国心 | 311、虽有不凡心 但不好高
骛远 |
| 294、不要虚荣心 | 312、不要甘于受穷心 |
| 295、求知要心盛 | 313、别总心安理得 |
| 296、别财迷心窍 | 314、生健康的富裕心 走健
康的富裕路 |
| 297、不过心惊肉跳的日子 | 315、孝心可贵 |
| 298、心志不移 | 316、多有致富思考心 |
| 299、不要污染心 | 317、营造好心境 |
| 300、有时教育孩子要心硬 | 318、多些平凡心 |
| 301、心重生活也重 | |
| 302、干事心劲要足 | |
| 303、不要小心眼儿 | |

目 录

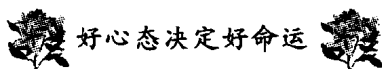


- | | |
|----------------|-------------|
| 319、培养承受心 | 337、避免轻蔑心 |
| 320、要有抗争厄运心 | 338、避免自暴自弃心 |
| 321、快乐之心在今天 | 339、真理心使人正直 |
| 322、心黑命苦 | 340、哭泣心意味软弱 |
| 323、好心有好报 | 341、常有活泼心 |
| 324、我心依旧 | 342、克服畏惧心 |
| 325、走出迷惘心 | 343、避免堕落心 |
| 326、要有羞耻心 | 344、常有愉悦心 |
| 327、克服犹豫心 | 345、避免悲哀心 |
| 328、常有寻觅心 | 346、要有处理危机心 |
| 329、不要厌倦心 | 347、拥有卓越心 |
| 330、多些拼搏心 | 348、善去虚假心 |
| 331、偏见心使人傲慢与愚蠢 | 349、避免疯狂心 |
| 332、心急如焚解决不了问题 | 350、拥有道德心 |
| 333、既要心动更要行动 | 351、不要伤害心 |
| 334、少些矛盾心 | 352、要有呵护心 |
| 335、不要鄙视心 | 353、不要诽谤心 |
| 336、常有自控心 | 354、避免自我折磨心 |



目 录

- | | |
|--------------|-----------------|
| 355、克服炫耀心 | 361、别有自以为聪明的侥幸心 |
| 356、常有随遇而安心 | 362、养成条理心 |
| 357、要有适当的淡忘心 | 363、不要勉强凑合心 |
| 358、不要沉溺心 | 364、树立理财心 |
| 359、常有忙里偷闲心 | 365、日日留心 事事留意 |
| 360、避免马虎心 | |



好心态决定好命运



第 1 日的提醒

拥有一颗平常心

抛开刻意追求卓越的野心，
忘掉时时不如意的烦心，
学会简简单单享受生活，
学会轻轻松松享受自然。
人生哪能天天轰轰烈烈，
平平淡淡才是生活的真谛。
不要挖空心思去讨别人的喜欢，
别让平凡的日子变成机械乏味的生活，
要在日复一日的辛苦和烦恼中，
找到幸福生活的真理和技巧。

每日一言
摆脱为平凡愁苦的困扰
备忘录
平实



读后心得