

修养心态

张 驰/编著

- 消极者说：“我只剩下半杯水。”
积极者说：“我还有半杯水。”
- “名望”只是别人眼中的你，
“品格”才是真正的你。
- 我们不能改变天气，但我们可以改变心情。



Xiu Yang Xin Tai

健康的心理比健康的身体更重要

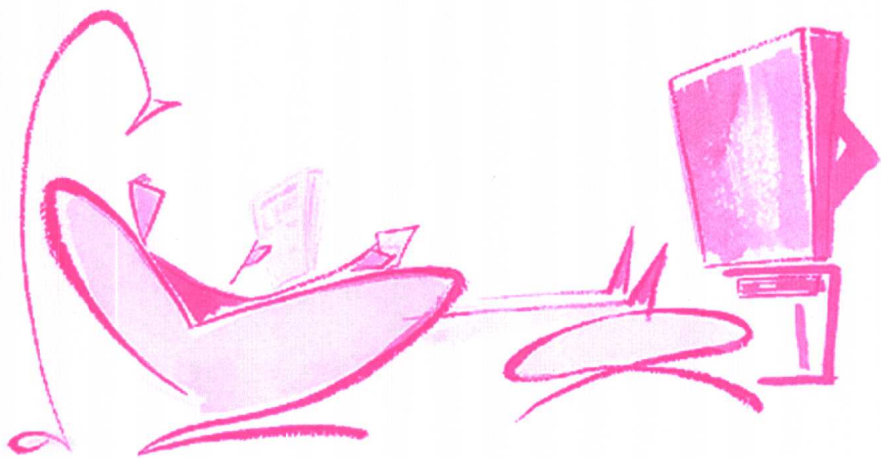
海潮出版社



修养心态

Xiu Yang Xin Tai

张 驰/编著



海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

修养心态 / 张驰编著. —北京:海潮出版社, 2002
ISBN 7-80151-634-6

I. 修… II. 张… III. 个人—修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 077127 号

修 养 心 态

张驰编著

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码 100841)

北京飞达印刷责任有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:12.5 字数 280 千字

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

印数:1-3000 册

ISBN 7-80151-634-6/C·53

定价:21.80 元

健康的心理比 健康的身体更重要

我们走在一个具有太多的诱惑、太多的欲望和太多的竞争的人生路上。我们总有几丝忧虑,几多彷徨,还会常常有些无奈。我们的心中充满了对人生的梦想,希望心态能够轻松一些、快乐一点,环境变得柔和一些、美好一点,对于未来,目标更明确一点,前景更壮观一些。

西谚说得好,“同是一件事,想开了是天堂,想不开就是地狱。”健康是有关身和心两个方面的,但健康的心态比健康的身体更为重要。人的烦恼多半来自于自私、贪婪,来自于妒忌、攀比,来自于自己对自己的苛求,陷入“活给别人看,看着别人活”的迷宫。

我们的先哲说“境由心造”。我们不能改变天气,但我们可以改变心情。我笑,镜中也笑,世界也随之笑。

对一幅抽象的绘画,有人说:“这是浪迹天涯的游子在沙漠中艰难跋涉时留下的凌乱而又清晰的足印。”

有人说:“这是母亲的手,温柔而自豪地轻抚着一个幼小的生命。”

有人说:“这是娥皇与女英在舜归来时落下的泪,如此美

丽,却又如此凄凉。”

无论我们看画时,是因喜悦还是因触景生情而伤心,画还是画,不同的是我们的心。同有半杯水,消极者说:“我只剩下了半杯水。”积极者说:“我还有半杯水。”

一个人是否活得好,不在于他拥有什么,而在于他怎样看待自己的拥有。也就是说,活得更好是一种积极的心态。是一种内在意识的追求,是一种心灵的满足程度。一个人能从日常平凡的生活中寻找和发现活得更好的理由,就会比别人幸福。

许多人在考虑财富的时候,总认为“财富”是指身外之物,例如:彼岸的金壶、银行里的存款,或是某处不动产。然而,这些东西是真正的财富吗?其实我们自己就是一座宝藏,我们自己就是取得成功的资本。列夫·托尔斯泰说:“大多数人都想改变这个世界,但却极少有人想改造自己。”“认识别人容易,认识自己难。”

在古希腊的神话传说中,斯芬克司带着神对人类的忠告——“人,认识你自己”,并把这箴言化作了一段谜语。这个神话故事,哲理的涵义很深。恩格斯说,斯芬克司就是大自然。它向每个人、每个时代和每个民族提出了人是什么的问题。谁能正确地回答它,谁就能获得幸福;否则,就会落入斯芬克司的魔爪——遭受大自然的惩罚。我们要想改造环境,就必须先改造自己。笃信“天生我才必有用”,不断地认识自己、发现自己、战胜自己,调整好心态,才能做人生命运的主人。

现代的节奏,复杂的关系,给人们带来了种种心理上的压力。我们渴望一种排除,一种空旷,这样才会感觉到精神的解脱和心灵的宁静。人生亦是如此,静与闲也不同,许多闲人不

一定能领会静中趣味,而能领略静中趣味的人,也不一定得闲。

心静其实是一种境界,是一种只可意会不可言传的境界。广阔的胸怀、渊博的知识、精明的头脑、机智的反应、敏锐的行动、幽默的语言……都是“心静”的基础。正如爱因斯坦说过的一句话:“生命会给你所需要的东西,只要你不断地向它索取,只要你在索取的时候说得清楚。”

本书分为八章:“境由心生”、“向上心态”、“心的力量”、“心灵补养”、“心理健康”、“心理近视”、“心理压力”、“心的宁静”。通过对大量事例的剖析,用通俗的语言探讨心态的奥秘,帮助我们调整好自己的心态,迎接人生的挑战。

播下一种心态,收获一种性格;播下一种性格,收获一种行为;播下一种行为,收获一种命运。乐观豁达的人,能把平凡的日子变得富有情趣,能把沉重的生活变得轻松活泼,能把苦难的光阴变得甜美珍贵,能把繁琐的事项变得简单可行……人的心态变得积极,就会改变自己的命运,世界也会随之而精彩。

目 录

☆☆ Content ☆☆

Part 1 境由心生

- | | |
|----|---------------|
| 3 | 充满魔力的心理暗示 |
| 8 | 积极的心理导向效应 |
| 14 | “良性暗示”和“负面暗示” |
| 18 | 境遇不造人,是人造境遇 |
| 22 | 一种心态演绎一种故事 |
| 27 | 相由心生,相随心灭 |
| 29 | 表情是心态的外化 |
| 32 | 美丽是一种感觉 |
| 36 | 心灵上的强者 |
| 40 | 人自身的潜能 |
| 44 | 人的心理具有的双重性 |
| 49 | 尽善尽美的缺陷 |
| 53 | 有了优势,丢了忧患 |

目 录

☆☆ Content ☆☆

Part 2 向上心态

57	生命只有一次
59	假如可以再活一次
62	命运是一种选择
66	其实工作是快乐的
70	“品格”比“名望”更重要
74	信念左右着结果
78	超人要有超人的意志
83	诚信,从自己做起
88	学奸诈还是讲真诚
92	“省下的”与“赚进的”
96	毛巾干了还要挤

目 录

☆☆ Content ☆☆

Part 3 心的力量

101	惯性心理定势
108	自我心理设限
115	“我行,你也行”
119	天生我材必有用
122	人,认识你自己
126	成功就等于目标
129	分段实现目标
132	逝者如斯夫
138	让每一天都成为杰作
142	行动是成功之母
145	办好每一件小事
149	失败存在于失败者的心中
154	失败是一个过程

目 录

☆☆ Content ☆☆

Part 4 心灵补养

- | | |
|-----|------------|
| 161 | 驾驭自己的情绪 |
| 165 | 不是为了生气而活着 |
| 168 | 树立坚忍的品格 |
| 171 | 欲望的五层次需求 |
| 174 | 金钱在心中的“色彩” |
| 178 | 聪明难,糊涂尤难 |
| 181 | 情绪饥饿与心理饱和 |
| 185 | 烦恼来自心中的魔 |
| 189 | 放弃并不意味着失去 |
| 192 | 嫉妒是自我心理的台阶 |
| 197 | 孤独症,一人一个世界 |
| 201 | 战胜“社交恐惧症” |
| 204 | 心情的自我调节 |

目 录

☆☆ Content ☆☆

Part 5 心理健康

- | | |
|-----|-------------|
| 211 | 正常中的异常心理 |
| 213 | 心理疲劳的杀手 |
| 216 | 身与心的对立统一 |
| 219 | 格式塔心理疗法 |
| 222 | 心理与年龄的非正比关系 |
| 224 | 心病要用心药医 |
| 227 | 身体自救能力 |
| 229 | 休息是为了要走长远的路 |
| 231 | 生活的乐趣在于体验 |
| 234 | 有经历,才有出色的表现 |
| 237 | 生命在于运动 |
| 240 | 把自己当成自己 |
| 245 | 快乐是一种心态 |
| 250 | 最美的景色是心情 |

目 录

☆☆ Content ☆☆

Part 6 心理近视

- | | |
|-----|--------------|
| 255 | 自我知觉的偏差 |
| 259 | 心理渐变的贝勃规律 |
| 262 | 心态的动态平稳 |
| 264 | 心理相容的现象 |
| 266 | 不变的是“变化” |
| 270 | 心理和行为的互动 |
| 273 | 学会“角色互换” |
| 278 | 难以读懂的“面子” |
| 280 | 名人的光环效应 |
| 282 | 美好的人生与风光的葬礼 |
| 284 | 失去的东西是“最宝贵的” |
| 287 | 现实与理想的心理跨度 |
| 290 | 导演自己的人生 |
| 292 | 被容纳的渴望 |

目 录

☆☆ Content ☆☆

-
- | | |
|-----|--------------|
| 297 | 每个人都觉得自己很特别 |
| 302 | 赞美别人最需要赞美的地方 |
| 305 | 故意犯些无伤大雅的小错 |

Part 7 心理压力

- | | |
|-----|-------------|
| 309 | 现代生活的职业病 |
| 316 | 迎接压力才能化解压力 |
| 320 | 化压力为动力 |
| 323 | 没有对手,谈什么胜利 |
| 327 | 希望是不幸者的第二灵魂 |
| 332 | 平凡的人因有理想而伟大 |
| 335 | 自信是成功者必备的素质 |
| 338 | 给自己投上一票 |
| 342 | 求人不如求己 |
| 346 | 坚韧不拔的个性 |
| 349 | 锲而不舍,金石可镂 |

目 录

☆☆ Content ☆☆

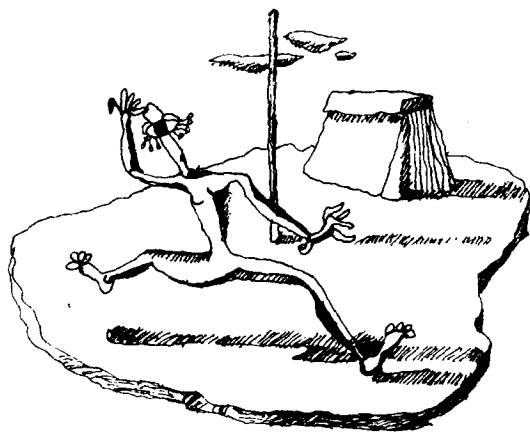
-
- | | |
|-----|-------------|
| 353 | 机会无处不在,无时不有 |
| 357 | 还有一条路可通罗马 |

Part 8 心的宁静

- | | |
|-----|-----------|
| 361 | 心界的空灵 |
| 364 | 心静而智生 |
| 367 | 永存博爱之心 |
| 371 | 盛名之下其实难副 |
| 375 | 海纳百川,有容乃大 |
| 379 | 顺其自然是最佳选择 |
| 384 | 天外有天,人上有人 |
| 388 | 大直若屈,大智若愚 |
| 391 | 全神贯注,全力以赴 |

Part 1

境由心生



同有半杯水，消极者说：“我只剩下了半杯水。”积极者说：“我还有半杯水！”

修养心态修养心态修养心态修养心态

原书空白页

充满魔力的心理暗示

暗示在我们的日常生活中,是即常见又具有魔力的心理现象。它是人或环境以不明显的方式向个体发出信息,个体无意中接受了这种信息,从而使自己的情绪和意志做出相应反应的一种心理现象。最经典的例子就是魏国曹操的部队在行军路上,由于天气炎热,士兵都口干舌燥,曹操见此情景,大声对士兵说:“前面有梅林”。士兵一听精神大振,并且立刻口生唾液。这是曹操巧妙地运用了“望梅止渴”的暗示,来鼓舞士气。

“暗示”也是一种社会心理现象。生活在社会中的每一个人,无论是生活环境如何,也不论是年龄的长幼,或者不论是智商的高低,都经常使用“暗示”,或暗示别人,或接受别人的暗示,或进行自我暗示。

美国有一位心理学家曾经做过一个心理实验。有一天他带了一位学者到课堂上对学生们说:“这位是德国著名的化学家,他正在实验一种新的化学物质,这种化学物质遇到空气蒸发之后会让人头晕,但是对人体并不会造成副作用。”

于是,那位化学家由袋子里拿出一瓶液体,打开瓶盖后拿到每位学生的桌前晃了一下,并且用德文对学生们说话,心理学家翻译道:“觉得头晕的同学请举手。”

有许多学生举起手来。