

最重要的是

Zuizhongyao de shi Xintai

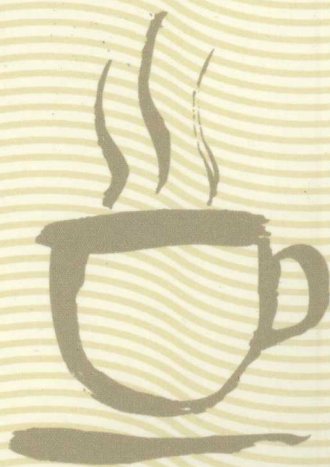
林染◎编著



心态栖息在心灵的深处，悄无声息地左右着人的思想和判断，控制着人们的情感和行动。

心态决定着人的情绪和意志，决定着行为和质量。

荀子说「心者，形之君也，而神明之主也。」意思就是「心」是身体的主宰，是精神的领导。



哲人说「你的心态就是你真正的主人。」

伟人说「要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。」



海潮出版社

最重要的是

Zuizhongyao de shi Xintai

林染◎编著

心态

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

最重要的是心态/林染编著. —北京:海潮出版社,2007.7
ISBN 978-7-80213-420-1

I. 最… II. 林… III. 幸福—通俗读物 IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 075940 号

最重要的是心态

林 染 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969736
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码 100841)

北京市荣海印刷厂印刷装订

开本:787 毫米×1092 毫米 1/16 印张:16.75 字数 200 千字

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

印数:1-6000 册

ISBN 978-7-80213-420-1

定价:26.80 元

让心态在自己掌控之中

(代序)

人是有思维、有情感、有复杂心理活动的高等动物。面对外界的刺激，人会做出生理和心理的应激反应。当亲人亡故之时，人会悲伤地流下眼泪。在这里，流泪是生理反应，悲伤是心理反应，而心理的这种反应形成了人的心态。

然而，人是伟大而神秘的，心态并不是简单地处在被动的位上，它常常栖息在心灵的深处，悄无声息地左右着人的思想和判断，控制着人们的情感和行动。心态决定着人的情绪和意志，决定着行为和质量。荀子说：“心者，形之君也，而神明之主也”，意思就是“心”是身体的主宰，是精神的领导。

一个人的心情乐观开朗，那么他在这段时间里做事可能是很积极的，不管是工作中还是在生活上，都能很好地完成任务，因此这类人在这段时间里自我价值的实现也就相对比较多，自我价值实现得越多，自我肯定的成就感也就越多，这样就能拥有一个好的心态，形成一个良性循环。

相反，一个人的心情抑郁，整天愁眉苦脸的面对生活，不管做什么事情都不积极，甚至错误百出，那么自我价值就会实现得越来越少，自我否定的因素就会增加，这样也就使心态更加地消极抑郁，成了一个恶性循环。

所以，尽管许许多多的人都漠视自己的心态，然而，心态却从来不会漠视我们，心态时时刻刻都在支配着我们的一言一行，决定着我们对生活的选择。

哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”

伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

佛说，“物随心转，境由心造。”

人的生活并非只是一种无奈，而是可以由自身主观努力去把握和调控的，人生的方向是由“心态”来决定的，其好坏足以明确我们构筑的人生优劣。心态的不同必然导致人格和作为的不同，而且会有天壤之别。

心态不同，就会演绎成截然不同的命运。因此我们说：“心态决定一个人的命运。”要想让自己活得成功，活得幸福，那就得让自己的心态永远都在你的掌控之中。

目 录

目 录

一、心态决定命运

心态不同,命运不同	//3
潜意识是心态的基础	//6
成亦潜意识,败亦潜意识	//9
充满魔力的心理暗示	//13
积极的心理导向效应	//17
“良性暗示”和“负面暗示”	//21
凡事都由心起	//24
境遇不造人,是人造境遇	//27
一种心态演绎一种故事	//30
换个角度看问题	//33
相由心生,相随心灭	//35

二、做心灵的强者

- 何必为自己的心理设限 //41
- 惯性思维定势 //43
- 走出灰色,拥抱七彩生活 //46
- 修炼自己的积极心态 //49
- 信念左右着结果 //52
- 你行,我也行 //56
- 自助助人,自助天助 //59
- 天生我材必有用 //61
- 不要低估你的潜能 //64
- 心态是意志力的体现 //67
- 知即是行,行即是知 //71
- 厚积而薄发 //73

三、心静人自闲

- 宁静而致远 //77
- 万物静观皆自行 //80
- 随其自然,返璞归真 //82
- 无时不乐,无时无忧 //86
- 让心态变得轻松 //90
- 多少事尽付一笑中 //93
- 愤怒让心的距离变远 //95

工作是人类第一需要	//97
最高处即是平凡处	//100
有痕迹就证明你努力过	//102
成者非王,败者非寇	//105
失败存在于失败者的心中	//107
失败是一个过程	//109

四、心是快乐的根

快乐是一种心态	//115
放下烦恼立即快乐	//117
每个人心中都有把“快乐的钥匙”	//121
最美的景色是心情	//123
告别烦恼,与快乐同行	//126
无欲,则无痛	//128
失去的东西是“最可贵的”	//131
船过水无痕,鸟飞不留影	//132
人的心可大可小	//136
即使有哭的理由,也要找理由去笑	//139

五、刚柔相济的弹性心态

大直若屈,大智若愚	//145
无为而无不为	//148
敏于行而讷于言	//152

- 我们的一生都在选择 //155
 得未必得,失也未必失 //159
 拿得起,放得下 //161
 逆境低调,顺境也要低调 //164
 尽善尽美的缺陷 //166
 摘下角色的光环 //170
 学会“角色互换” //173

六、调解心态的失衡

- 为情所动时,不要有所行动 //179
 愤怒以愚蠢开始,以后悔告终 //182
 临危不惧,泰然自若 //186
 学会自我调节心态 //189
 生气是自己去惩罚自己 //191
 海纳百川,有容乃大 //194
 嫉妒——愚人的痛苦 //197
 压迫出你身体中的“小” //200
 用平凡之心对待委屈 //202
 自我知觉的偏差 //204
 人贵有自知之明 //206

七、处世保持低调

- 用爱和宽容充实友情 //211
交往中的换位思考 //214
难以读懂的“面子” //216
低调是强者最好的外衣 //218
收敛锋芒,韬光养晦 //221
待人以宽,律己以严 //224
给别人批评你的机会 //225
人的心理具有的双重性 //227

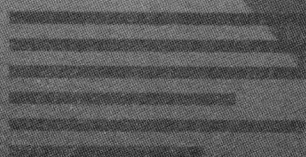
八、健康的心态胜过健康的身体

- 身与心的对立统一 //233
健康是人一生的财富 //235
心理疲劳的杀手 //237
心病要用心药医 //240
身体自救能力 //242
格式塔心理疗法 //244
生命在于运动 //246
笑一笑,十年少 //249
心态与年龄的非正比关系 //251
休息是为了要走长远的路 //253
尽情享受吧,我们仅此一生 //255

(一)

心态决定命运

Zui Zhong Yao De Shi Xin Tai



心态不同，命运不同

人都是有思维、有情感、有复杂心理活动的。在受到外界刺激时，不可能无动于衷、麻木不仁，总会在心理上有所反应，产生某种心态，或几种心态的混合。而且，心态并不是简单地处在被动的位上，它常常栖息在心灵的深处，悄无声息地左右着人的思想和判断，决定着人们的情感和行动。所以，尽管许许多多的人都漠视自己的心态，然而，心态却从来不会漠视我们，心态时时刻刻都在支配着我们的一言一行，决定着我们的命运。

心态有很多种：愤怒、悲观、忧郁、浮躁、嫉妒、虚荣、怨恨、侥幸、牢骚、失望、脆弱、冷漠、忧虑、犹豫、焦虑……沉着、乐观、镇静、自信、安详、坚定……

随手翻开《现代汉语词典》，我们会找到这样一些词语——

心花怒放 心灰意懒

心满意足 心急火燎

心不在焉 心惊胆战

心安理得 心平气和

心驰神往 心事重重

心浮气躁 心有余悸

心潮澎湃 心猿意马

心广体胖 心胸狭窄

心醉神迷 心烦意乱

心旷神怡 心急如焚

……

这些词语每一个都分别说出了人的一种心态。如果我们按照词的积

积极词和消极词对上述词语进行分类，积极词就会是这些：

心花怒放、心满意足、心安理得、心广体胖、心平气和、心驰神往、心潮澎湃、心旷神怡。

消极词则是：心不在焉、心浮气躁、心醉神迷、心灰意懒、心急火燎、心惊胆战、心事重重、心有余悸、心猿意马、心胸狭窄、心烦意乱、心急如焚。

不难看出，积极词所讲的是一种正面的积极的心态，而消极词所讲的则是一种负面的消极的心态。我们每一个人的心态都是由积极和消极这两种心态所构成。

美国的著名心理学家拿破仑·希尔说：

我们每个人都随身携带着一种看不见的法宝，它的一面写着“积极心态”，另一面写着“消极心态”。积极心态可以使你达到人生的顶峰，消极心态则会使你一生中困苦与不幸缠身。

这位心理学家的观点无疑是深刻的，因为，好心态能充分调动出心灵的巨大能量和智慧，使你的事业、身体和婚姻等都达到一种完美的境地；相反，坏心态则阻碍了心灵能量和智慧的发挥，它会让你像双目失明的瞎子一样，四处乱撞，会让你的人生变得黯淡无光。然而，我们每一个人的实际心态并不能简单地划分为积极的和消极的两种，而往往是积极心态中有消极的成份，而消极心态中又有积极的成份。积极心态与消极心态几乎是一对孪生兄弟，密不可分，而我们所要做的，是要掌握好彼此的一个分寸、控制好它们各自的比重。

一个人的心情乐观开朗，那么他在这段时间里做事就是很积极的，不管是工作中还是在生活上，都能很好地完成任务，因此这类人在这段时间里自我价值的实现也就相对比较多，自我价值实现得越多，自我肯定的成就感也就越多，这样就能拥有一个好的心情，形成一个良性循环。

相反，一个人的心情抑郁，整天愁眉苦脸的面对生活，不管做什么事情都不积极，甚至错误百出，那么自我价值就会实现得越来越少，自我否定的因素就会增加，这样也就使心情更加地消极抑郁，成了一个恶性循环。

因此有人说，积极的心态是创造人生，而消极的心态则是消耗人生，积极的心态是成功的源泉，是生命的阳光和温暖，而消极的心态是失败的开始，是生命的无形杀手。

曾经有两个人在沙漠的深夜中行走，水壶中的水早就喝完了，两人又累又饿，体力渐渐不支了，在休息的时候，其中一个人问另一个人，现在你能看到什么？

被问的那个人回答道：“我现在似乎看到了死亡，似乎看到死神在一步一步地靠近。”

不过发问的这个人却微微一笑说：“我现在看到的是满天的星星和我的妻子儿女等待我回家的脸庞。”

最后，那个说看到死亡的人真的死了，就在快要走出沙漠的时候，用刀子匆匆结束了自己的生命，而另一个说看见星星和自己妻子儿女脸庞的人靠着星星的方位指示成功地走出了沙漠，并成为人们心目中的英雄。

其实这两个人并没有什么样的区别，仅仅是当时的心态有所不同，但在最后却演绎了截然不同的命运。

潜意识是心态的基础

人的思维分为三个层次：意识、潜意识和无意识。这三个基本层次是随人们的出生与成长，同步发展起来的。

从简单的字面意义上，所谓意识（显意识），也就是人的较明显的认知世界的大脑心智活动；而所谓潜意识，就是那些不明显的、不露在表面的大脑认知、思维等心智活动。众所周知，著名的精神分析学家弗洛伊德第一个全面地研究并分析了这两种心智活动的状态，他曾用海上冰山来形容——在他看来，浮在海平面上的可以看得见的一角，是意识；而隐藏在海平面以下，看不见的更巨大的冰山主体便是潜意识，而潜意识则是人类精神活动的最为主要的部分。不仅如此，他还把这个广大的潜意识中的推动力确定为是人的性欲冲动。因此，整个人类文明的结果都只是这种潜意识中的性欲冲动的结果。抛开其理论极端性不说，但不管怎样，他最起码看到了这个广大的潜意识在人类精神活动中的重要性。

潜意识的特点是多少能够被人知觉，但又比较模糊；多少能够由人支配，但又不是自觉地，自动自发地被支配，即不是由人们自主的。潜意识是在有意识的长期练习与经验积累中沉淀下来的观察，思考与处理问题的各种习惯模式，包括固定化了的观念与思维的定势。如人们的吃饭穿衣，一开始都要用心去学，一门心思去做，因而都是有意识的行为。一旦成熟，达到不假思索、自动调节的程度，就会成为习惯，成为条件反射，成为下意识行为，把意识腾出来去干其他问题。如我们现在能一边吃饭、穿衣，一边有意识的观察、谈话、思考别的。

心理学研究证明：任何行为一旦成为习惯，便会从意识转移给潜意识去管理，好把意识腾出来研究新事物，解决新问题。因此说，习惯的特点反映了潜意识的点。

潜意识是不受人支配，而且直接觉察不到，颇有点来无踪、去无影的玄妙。从某种意义上讲，就像一个多年未交往的朋友，不期而至，又不告而别。潜意识思维能对记忆形象自发地分割与组合，放纵不羁，不受逻辑与经验的束缚，它是产生意识闪念、迸发灵感火花的基础。

潜意识最常见的表现是：人们当年的一些经历已经淡忘，甚至全忘了。过了一阵之后，竟不费吹灰之力让往事又浮现在你的面前。尽管你说不清它的来龙去脉，但每个人却不难体验到。正如我们思考问题时会冒出一些新念头，如不及时记录，又转瞬即逝，再也记不起来。又如我们对一个问题百思不得其解，放了一段时间后，妙主意竟突然冒出来。人们日常的做梦，主要就是潜意识的反映。

弗洛伊德在提出个人潜意识理论之后，他的学生容格，在老师弗洛伊德的基础上又提出了一个新的概念——集体潜意识。容格认为宇宙间存在着一种集体潜意识，它是一种无穷大智；也有人叫它“超意识”。

任何人的潜意识在某些时候都有可能会连到这个超意识，当你连通这个超意识的时候，就会有一种忽然开窍的感觉。有时候当你苦思冥想一个难题，却怎么也理不出一个头绪来，后来你干脆放弃了，也许就你睡觉的时候，也许就你野外游玩的时候，总之在你不经意间，忽然灵光一现，理出了整个解决方案，而且这个方案是非常的完整。你有过这样的经验吗？

美国社会学家曾在太平洋上的一些无人小岛做过一项实验，而有惊人的发现。

他们长时间观察岛上的一些猴子。猴子们喜欢吃岛上出产的一种甘薯，往常的吃法，是将甘薯从泥沙中挖出来，猴子就抓着有泥沙的甘薯，吃得津津有味。

某一天，有只特别聪明的猴子将甘薯拿到水中去玩，发现被水冲去泥沙的甘薯，味道更加爽口。从此以后它每次挖到甘薯，便顺手拿到水边洗去泥沙再吃；接着它周围的猴子也学着洗甘薯，再过不多时，整个小岛上的猴子都开始在洗甘薯。

令科学家诧异的事情发生了，不久之后，他们发现邻近的一个小岛