



GEI QINGSHAO NIAN
PENG YOU ZUI HAO
DE TIXING

正能量阅读



给青少年朋友最好的提醒

365种心态

庄恩岳◎主编



華文出版社
SINO-CULTURE PRESS



给青少年朋友最好的提醒

GEI QINGSHAO NIAN PENGYOU ZUIHAO DE TIXING



正能量阅读

责任编辑：张力慧 李 媚

选题策划：张力慧

封面设计：博凯设计
13910295729

上架建议：青少年/读物

ISBN 978-7-5075-4022-2



9 787507 540222 >

定价：24.80元



GEI QINGSHAO NIAN
PENG YOU ZUI HAO
DE TIXING

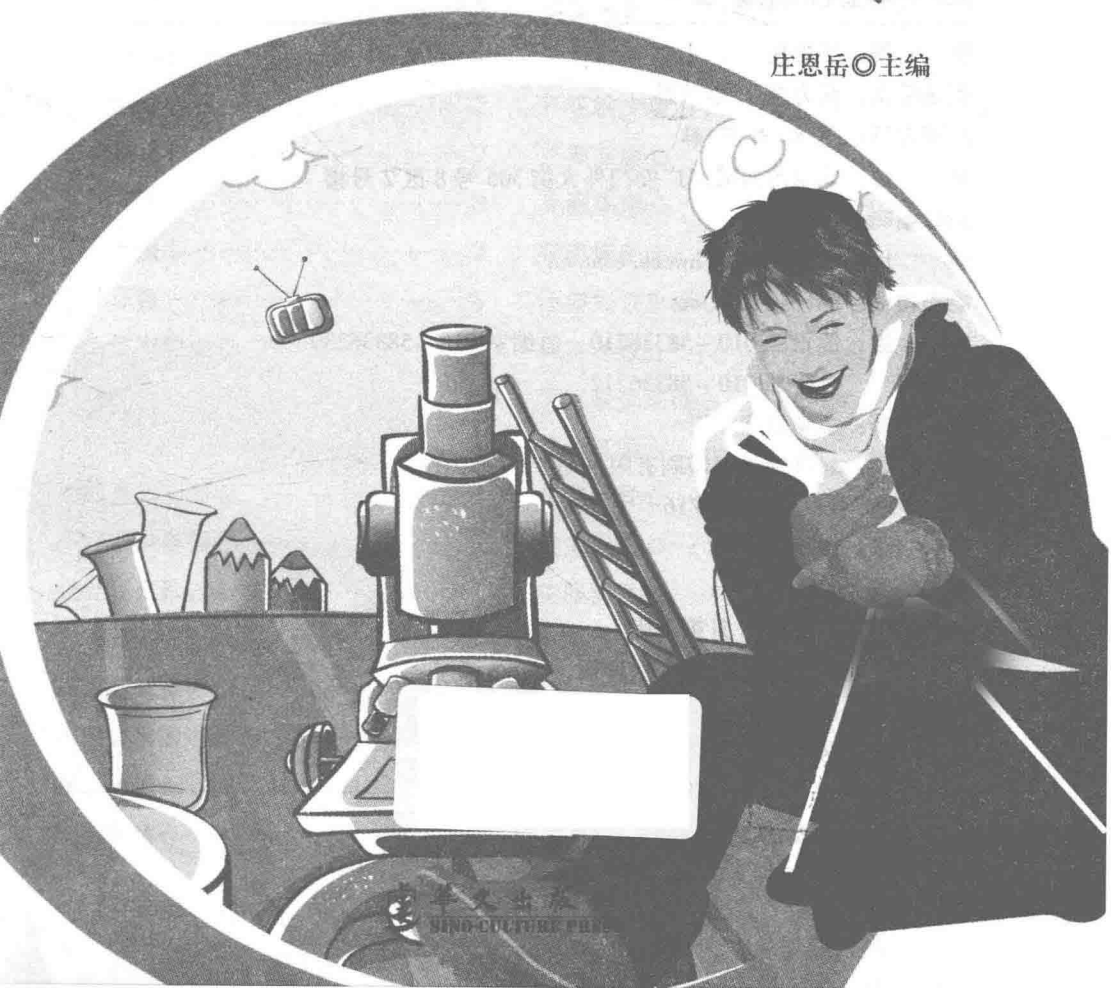
正能量阅读

给青少年朋友最好的提醒

心态篇

365种心态

庄恩岳◎主编



图书在版编目(CIP)数据

365 种心态:心态篇 / 庄恩岳主编. —北京:

华文出版社, 2013. 8

(给青少年朋友最好的提醒)

ISBN 978 - 7 - 5075 - 4022 - 2

I. ①3… II. ①庄… III. ①人生哲学—青年读物
②人生哲学—少年读物 IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 167119 号

365 种心态(心态篇)

主 编: 庄恩岳

责任编辑: 张力慧 李 媚

出版发行: 华文出版社

社 址: 北京市西城区广安门外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwchs.com.cn>

电子信箱: hwchs@263.net

电 话: 编辑部 010 - 58336210 总编室 010 - 58336239

发行部 010 - 58336212

经 销: 新华书店

印 刷: 北京绿谷春印刷有限公司

开 本: 690 × 960 1/16

印 张: 12.5

字 数: 60 千

版 次: 2013 年 8 月第 1 版

印 次: 2013 年 8 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5075 - 4022 - 2

定 价: 24.80 元

版权所有, 侵权必究



拥有一颗平常心	1	避免愚蠢心	10
常有感恩心	1	不要自怜心	10
善去烦恼心	2	不可缺少淡泊心	11
少有攀比心	2	不要空虚心	11
常怀同情心	3	克服焦虑心	12
不生绝望心	3	常有快乐心	12
心怀取舍	4	不要失去幸福心	13
做人要有独立心	4	保持不败心	13
保持纯洁心	5	不可缺少期待心	14
常怀谦逊心	5	要有竞争心	14
始终拥有宁静心	6	常怀荣誉心	15
不可缺少自信心	6	避免沮丧心	15
处世要有忍让心	7	克服猜疑心	16
学习要下狠心	7	玩心别太重	16
对人要有宽容心	8	多些舒畅心	17
不要盲目的消费心	8	常有认错心	17
减少无知心	9	减少忧愁心	18
增加智慧心	9	克服恐惧心	18

减少悔恨心	19	培养悟性心	33
多些释仇心	19	多有倾听心	33
不要贫困心	20	不要娇气心	34
培养成熟心	20	常有惜时心	34
减少麻烦心	21	不要萎靡心	35
培养健康心	21	善去混沌心	35
善去寂寞心	22	培养果断心	36
克服自卑心	22	克服怪习心	36
增加自我拯救心	23	常有克制心	37
培养自助心	23	多有预防心	37
要有耐烦心	24	培养真诚心	38
对坏人坏事不发慈悲心	24	不要清高心	38
不要邪念心	25	常有舍弃心	39
克制欲望心	25	多有无悔心	39
培养执著心	26	少些无聊心	40
不要诉苦心	26	不要背叛心	40
多些爱心	27	善去压抑心	41
要有柔韧心	27	不要混沌心	41
适当显示示弱心	28	克服怀疑心	42
经常运用幽默心	28	多些奉献心	42
不可缺少吃亏心	29	不要报复心	43
善用含蓄心	29	避免遁世心	43
不心怀叵测	30	不要危险心	44
常有体贴心	30	少些争辩心	44
创造好的心境	31	多些同情心	45
人生多些从容心	31	不要冷酷心	45
调整得失心	32	常有祝福心	46
不要自欺心	32	要有自控心	46

少些内疚心	47	常有祸福心	61
别一味拥有谴责心	47	去掉病态心	61
不要堕落心	48	克服自恋心	62
多些忍耐心	48	少些娱乐心	62
拥有和睦心	49	培养自尊心	63
常有节俭心	49	多些创造心	63
善去浪费心	50	培养坚韧心	64
勿掉以轻心	50	多些沉默心	64
克服拖延心	51	培养奋进心	65
慎待陶醉心	51	注意选择心	65
多些柔情心	52	多些和谐心	66
拥有探索心	52	常有协调心	66
不要盲目心	53	少些敏感心	67
要有一颗清凉心	53	多些超越心	67
多些脱俗心	54	培养简单心	68
常有生活心	54	多些豁达心	68
不可有太重的功利心	55	培养信用心	69
善用完善心	55	要有诚实心	69
常怀报恩心	56	培养勇敢心	70
常有消气心	56	要有挫折心	70
别瞎操心	57	造就成熟心	71
克服软弱心	57	少些幼稚心	71
不要逞能心	58	多些思索心	72
少些批评心	58	少些时髦心	72
善用赞美心	59	不要盲目从众心	73
克服超前消费心	59	多些赞美心	73
多些量入为出心	60	注重考验心	74
玩心别太重	60	拥有说服心	74

别总存忙碌心	75	生活要有渴望心	89
舍弃梦想心	75	多些敏捷心	89
要有正确的尝试心	76	少些投机心	90
多些远见心	76	多些欣赏心	90
要有一颗坦荡心	77	培养判断心	91
多有朴素心	77	要有正常的怀旧心	91
少有奢侈心	78	常怀希望心	92
多有给予心	78	多有轻松心	92
培养鼓励心	79	避免屈辱心	93
多有勤奋心	79	克制愤怒心	93
少有软弱心	80	避免失落心	94
多些坚强心	80	不要狂妄心	94
克服惰性心	81	多些沟通心	95
多有求知心	81	培养自爱心	95
少些幻想心	82	树立自重心	96
有时难得糊涂心	82	培养自强心	96
善去孤独心	83	不要狡猾心	97
少有憎恨心	83	不要放肆心	97
不要欺骗心	84	克服嫉妒心	98
克服自满心	84	树立正直心	98
多些自然心	85	加强责任心	99
培养自控心	85	及时清扫心灵	99
理智心常有	86	少些世故心	100
轻视心常无	86	不要排挤心	100
充实心使人快乐	87	避免错误心	101
善待好奇心	87	克制放纵心	101
培养理解心	88	避免自私心	102
成功不只依赖机遇心	88	不要自弃心	102

克服急功近利心	103	善有化解心	117
减少争吵心	103	善去鲁莽心	117
不要花心	104	不要心不在焉	118
要有随缘心	104	心疼物品要有度	118
多些喜欢心	105	要有信仰心	119
做人要有良心	105	拥有积极心态	119
焦心便有烦心	106	善去消极心态	120
少些追逐心	106	常有自我肯定心	120
多些牵挂心	107	少些精明心	121
少些遗憾心	107	心静自然凉	121
多有寻找心	108	野心不可有,雄心不可无	122
人生需要充实心灵	108	心病还需心药治	122
多有思念心	109	要心口如一	123
少有无奈心	109	避免心力交瘁	123
适当拥有自嘲心	110	不要变态心	124
克服困惑心	110	别心术不正	124
多有恬静心	111	多些心照不宣	125
多一份深沉心	111	要有修养心	125
少些盲目崇拜心	112	别挖空心思	126
别光有羡慕心	112	多有动人心弦的时刻	126
多有寄托心	113	生活需要自然心	127
保持平静心	113	心胸要开阔	127
多些友爱心	114	少些心血来潮	128
少些折腾心	114	不做亏心事	128
冲破苦闷心	115	避免心绪不宁	129
少些冲动心	115	别为直爽心而痛苦	129
拥有恒心	116	别有贪图享乐心	130
不要灰心	116	多有眼亮心明时	130

心平气和,保一生平安	131	避免怨恨心	145
心情舒畅最重要	131	贪心不足蛇吞象	145
少有牢骚心	132	慎用冒险心	146
避免心如刀割	132	心想事成	146
善去惆怅心	133	要有爱国心	147
不要心事重重	133	不要虚荣心	147
别见什么都心痒	134	求知要心盛	148
要有修炼心	134	别财迷心窍	148
不要有贫困心	135	多用善心领悟世界	149
不可缺少调查心	135	心志不移	149
心直口快烦恼多	136	不要污染心	150
不要心中无数	136	无须讨好心	150
多有美好的心愿	137	心重生活也重	151
心驰神往	137	干事心劲要足	151
多些心宽体胖	138	不要小心眼儿	152
心花怒放时别乐极生悲	138	心火太旺伤健康	152
不要叹息心	139	要有耐烦心	153
别心劳日拙	139	口服也要心服	153
心浮气躁最痛苦	140	常有平安心	154
别让心田枯萎	140	善去心腹之患	154
克服脆弱心	141	心甘情愿干实事	155
常有节制心	141	爱人之心常有,害人之心常无	155
少些优越心	142	虽有不凡心,但不好高骛远	156
复杂心让人心烦	142	不要甘于受穷心	156
多些上进心	143	别总心安理得	157
要有明智心	143	当下心态最重要	157
要有内控心	144	孝心可贵	158
不要指责心	144	抱怨心最消极	158

营造好心情	159	克服畏怯心	171
多些平凡心	159	避免堕落心	172
培养承受心	160	常有愉悦心	172
要有抗争厄运心	160	避免悲哀心	173
快乐之心在今天	161	要有处理危机心	173
心黑命苦	161	拥有卓越心	174
好心有好报	162	善去虚假心	174
减少欲望心	162	避免疯狂心	175
走出迷惘心	163	拥有道德心	175
要有羞耻心	163	不要伤害心	176
克服犹豫心	164	要有呵护心	176
常有寻觅心	164	不要诽谤心	177
不要闷倦心	165	避免自我折磨心	177
多些拼搏心	165	克服炫耀心	178
偏见心使人傲慢与愚蠢	166	常有随遇而安心	178
心急如焚解决不了问题	166	要有适当的淡忘心	179
既要心动,更要行动	167	不要沉溺心	179
少些矛盾心	167	常有忙里偷闲心	180
不要鄙视心	168	避免马虎心	180
常有自控心	168	别有自以为聪明的侥幸心	181
避免轻蔑心	169	养成条理心	181
避免自暴自弃心	169	不要勉强凑合心	182
真理心使人正直	170	调整好自己心态	182
哭泣心意味软弱	170	日日留心,事事留意	183
常有活泼心	171		



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

平淡是真

提醒



常有感恩心

感谢生命的奥妙，
别为短暂人生而忧伤；
感谢人生的美好，
别为变幻莫测而恼怒；
感谢生活的灿烂，
别为一地鸡毛而烦躁；
感谢命运的青睐，
别为遭遇厄运而叹息。
要是始终怀抱感恩之情，
就能以快乐的心态尽情享受人生。

每日一言

有感恩之心，就有快乐之情

备忘录

感激





提醒



善去烦恼心

这个世界找不出不烦的人，
谁都有一本难念的经。
只不过有些人善于寻找快乐，
而有些人只会在苦海中挣扎。
想也是烦恼不断，
而且越想越想不开，
还不如不想。
世上不如意事十有八九，
人生的快乐是暂时的，
而烦恼则是长久的。

每日一言

没有不烦的仙境

备忘录

耐烦

提醒



少有攀比心

有攀比，就有痛苦。
总是自我否定，
自己瞧不起自己，
越能丧失信心；
总疑春色在人家，
不懂经营自己的长处，
越会苦闷无比；
总拿自己的短处，
与别人的长处比较，
越比越不是滋味。

每日一言

不攀不比，快乐常在

备忘录

坦然自若





提醒



常怀同情心

渴望同情是人的天性，
尤其对于弱者来说。
乐于同情是一种美德，
尤其对于强者来讲。
同情一个身陷困境的人，
伸出友爱的热情之手，
给予其无私的帮助，
又讲究同情的技巧和方法，
不损害对方的尊严，
促使其摆脱窘困，重新振作。

每日一言

善良的人常怀同情心

备忘录

行善得善

提醒



不生绝望心

对生活失去希望，
往往感到漆黑一团，
就会产生绝望之心。
屡次遭遇失败的打击，
挫折令其痛苦不堪，
也会产生绝望之心。
心力交瘁，万念俱灰，
心胸狭窄，遇事就烦，
心田枯萎，毫无信念，
更会产生绝望之心。

每日一言

充满信心

备忘录

希望





提醒

7



心怀取舍

什么东西都想得到，
往往什么东西都得不到。
人的生命有限，精力有限，
人的环境不同，能力不一，
这一切决定了取舍的标准。
该取，毫不犹豫，勇往直前；
该舍，毫无隐痛，绝不可惜。
任何患得患失的行为，
只能加重心理的负担，
无形之中自行增加绊脚石。

每日一言

学会放弃就能更好地拥有

备忘录

轻装上阵

提醒

8



做人要有独立心

有人帮助，是你的幸运，
无人帮助，则是命运的安排。
总有依赖思想的人，
会在社会上碰得头破血流。
有婴儿情结的人，
永远是个长不大的孩子。
独立自强，不息进取，
则是命运的主人。
依赖心强，软弱无能，
则是命运的奴仆。

每日一言

要做命运的主人

备忘录

去掉依赖思想





提醒 9

保持纯洁心

心灵不被污染，
心中就能开出神圣的莲花。
心灵不被污染，
心中就能长久地拥有欢乐。
心灵不被污染，
心中就能时常感觉美的快感。
心灵不被污染，
心中就能不断有荡漾的激情。
心灵不被污染，
心中就能常有幸福的感觉。

每日一言

因为纯洁，就会感到格外美好

备忘录

多有纯洁之美

提醒 10

常怀谦逊心

满招损，谦受益。
老子早就忠告：
“自伐者无功，
自矜者不长。”
“不自见，故明；
不自是，故彰。”
“自知不自见，
自爱不自贵。”
谦虚使人进步，
骄傲使人落后。

每日一言

切忌自高自大

备忘录

好谦





提醒 11

始终拥有宁静心

淡泊以明志，宁静以致远。
面对复杂的工作环境，
以及复杂的人际关系，
心中难免会有太多的重负，
还有莫名的浮躁，
甚至还有许多的迷茫和困惑。
保持难得的恬淡和怡然，
就能随时减轻心灵的重负，
就能随时克服心中的浮躁，
就能随时消除心里的迷惑。

每日一言

心平气和，心静神凝

备忘录

静

提醒 12

不可缺少自信心

一个人没有自信，
形同没有脊梁骨，
永远站不起来。
自信才能够自强，
自强才会有自尊。
自己都不相信自己，
还能干什么大事？
还能走什么成功的道路？
自信并非盲目自高自大，
而是做人必有的信心。

每日一言

没有自信，人生就没有光彩

备忘录

信心十足

