

成长的旅途中，既会有欢歌笑语，也会有挫折坎坷；成长的岁月里，既会有踌躇满志，也会有迷茫彷徨……
让我们信心百倍地长大成人，迈向成功！

★ ★ ★ ★ ★
成长的航标
白金版

时刻发挥作用的心态，
是取得成功不可少的基石。

学生时代

应该拥有的60种

健康心态

陈惠玲◎编著

🔥 长大成人之前，快快拥有它！ 🔥

我们必须正确而严肃地看待成长这件事。

我们任何一种本领的获得都要经由艰苦的磨炼。

任何投机取巧或幻想轻而易举地达到目的的做法都是见识短浅的行为。

心态决定人生的状态，有怎样的心态，就会拥有怎样的人生。心态健康，人生就会乐观，就会积极向上；
心态不良，就会悲观失望，就会让人生暗淡无光。

京华出版社

★★★★★
成长的航标
白金版

学生时代 应该拥有的60种 健康心态

陈惠玲◎编著

🌊 长大成人之前，快快拥有它！ 🌊

京华出版社

图书在版编目(CIP)数据

学生时代应该拥有的 60 种健康心态 / 陈惠玲编著
—北京:京华出版社,2010.12

ISBN 978-7-5502-0074-6

I. ①学… II. ①陈… III. ①心理卫生—健康教育—
青少年读物 IV. ①G479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 242841 号

学生时代应该拥有的 60 种健康心态

著 者:陈惠玲 编著

出版发行:京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 楼 2 层 100011)

(010)64258473 64255036 84241642(发行部)

(010)64259577(邮购、零售)

(010)64251790 64258472 64255606(编辑部)

E-mail:jinghuafaxing@sina.com

印 刷:北京旺鹏印刷有限公司

开 本:700mm×1000mm 16 开

字 数:178 千字

印 张:14.5 印张

版 次:2011 年 3 月第 1 版

印 次:2011 年 3 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5502-0074-6

定 价:28.80 元

京华版图书,若有质量问题,请与本社联系

前言

一位著名学者曾说：“决定人生成功的，绝不仅仅是才能和技巧，而是一个人面对生活的心态。”古代大哲学家庄子曾经指出，如果一个人做事时患得患失、心有所虑，那他所有的经验和技巧都不可能得到最好的发挥。因为，心态决定人生的状态，没有健康的心态就无法拥有美好的人生。

美国开国之父乔治·华盛顿也曾提出，一个人所能取得成就的大小，取决于他年轻时的心态。那些在人生中创造了非凡成就的人，并不比那些平庸之辈聪明多少，他们只是在走入社会前就调整好了自己的心态。

其实，成功者之所以会成功，正是因为他们始终在用最为乐观的精神、最积极的思想、最宽容的心态来控制 and 支配自己的人生。相反，那些失败的人则总是走不出失败的阴影。

不可否认，有怎样的心态，就会拥有怎样的人生。心态健康，人生就会乐观，就会积极向上；心态不良，就会悲观失望，就会让人生暗淡无光。要知道，健康的心态能够给人带来成功与财富，能够让人永远生活在阳光中。即使遇到疾病、贫穷，具有健康心态的人也会轻松应对，从而让自己迅速扭转不利的局面。

就像美国总统林肯，即使出身贫农，即使遭遇无数次的失败，但却因为他有健康的心态而最终登上人生的巅峰；就像海伦·凯勒，即使失明失聪，但却因为心态积极、健康，而取得了健全人都很难取得的辉煌成就……

可见，命运并不是被老天注定的，而是掌握在自己的手中的，关键就看自己具有一种怎样的心态。心态不同，命运则会不同。所以，想成功，就要先让心态健康起来。因为一切的成就，都始于一个健康的心态。正因为如此，有人才这样说：“心态是否健康是这个世界上最重要的事情之一。”

青少年正处于人生的关键时期，如果不调整好自己的心态，就很有可能让自己栽跟头，从而给自己贴上“失败”的标签。对于每一位青少年来说，良好的心态就是成功做人、做事、学习、生活的有力保证，就会让自己在今后的人生历程中走得更加坚定与稳健。一旦具备了良好的心态，即使遇到再大的困难，也一定会轻松克服，从而踏上成功的人生之路。

成功绝非偶然，也非天生，健康的心态是关键的一环。看看周围，有人面对逆境，能靠自己的拼搏去开创良好的人生局面；有人面对良机，却只会唉声叹气，在自怨自艾中丧失获得成功的最佳机遇。那些开创出良好人生局面的人，一定是心态健康的人；而在怨天尤人中丧失良机的人，一定是心态消极的人。

不可否认，只有让自己具备良好的心态，才能有能力应对挫折，才会让自己变得勇敢，从而为自己的成长与成功奠定坚实的心理和能力基础，让自己获得充分的力量与智慧，创造出自己辉煌的人生。

本书从生活、做人、处世等方面总结出了青少年应该拥有的60种健康心态，有了这些心态，青少年做人处事就会轻松很多，就会知道自己时时以怎样的态度去应对所面临的情况，从而让自己在成长的过程中更加从容自信。

在阐述这60种健康心态时，我们摒弃空洞的说教，而是运用了大量生动有趣、富有哲理性的故事，深入浅出地向广大青少年娓娓道来，让青少年在轻松的阅读中获得心灵的感悟，并让心智在知识的沉淀中更加成熟起来，进而去构建自己成功的人生。

目 录

心态1 人生需要心灵豁达.....1

豁达是一种心态，也是一种生活态度，是一个品格高尚的人所具备的风度和素养……

心态2 诚恳地接受批评.....6

批评往往直指一个人的缺点，这些缺点正是下一步要提高改进的地方。要明白，别人提出批评或意见是为自己考虑……

心态3 在挫折中寻找快乐.....8

一个人是否会快乐不在于这个人是不是足够幸运，是不是总处于顺境之中，而在于他面对逆境时的态度……

心态4 拥有一颗负责的心.....11

责任心是一个人习惯性的行为，是一种内在的潜质。有责任心的人容易获得成功和幸福，他会努力去做好该做的事情……

心态5 让惜时的心陪伴自己.....14

凡是在事业上有所成就的人，都是懂得珍惜时间的人。这样的人总是能判断自己面对的人……

心态6 善于保守自己的隐私.....18

美国作家马克·吐温曾说：“每个人像一轮明月，他呈现光明的一面，但另有黑暗的一面从来不会给别人看到。”……

心态7 保持一颗自省的心.....21

古人云：“君子之过也，如日月之食焉。过也，人皆见之；更也，人皆仰之。”……

心态8 不盲目随从他人.....24

一个人只懂得盲目随从他人，最终的结果是失去自我。一个人失去

了自我，也就没有了深邃的思想，更没有了创造力……

心态9 懂得倾听他人的心声……………27

人们通常对自己的事情最感兴趣，对自己的问题最关注，最喜欢自己的表现……

心态10 人生需要一些忍耐……………31

忍耐是一种定力，是自制，也是约束，忍耐不是悲观失望，而是等待时机；不是放弃退却，而是以退为进……

心态11 摆脱依赖的心理……………34

我们正在慢慢地长大，不能凡事都依赖他人。所以，我们要完成自己从依赖到独立的过程……

心态12 控制好自己的情绪……………39

没有人天生注定就是不幸福的，除非我们自己关起大门，拒绝幸福之神的到来……

心态13 休息是为了走更远的路……………42

人的身体就像一台机器，要是只知道工作，而不懂得休息，时间久了就会因为磨损过度而严重损坏……

心态14 对他人多一分友善……………46

善待他人，是人际交往中必备的道德规范，它是一种美德，也是一种修养，是一种积极的心态，更是人生的最高境界……

心态15 不要被“面子”所累……………50

在日常生活中，往往会因为面子的问题，而造成悲剧。其实，世上没有什么事情、什么言语是不能接受的……

心态16 人在福中要知福……………53

生活中往往有这样的事情：来到眼前的常常被轻易放过，远在天边的却要苦苦追求……

心态17 让自己的心远离虚荣……………56

关于虚荣，《辞海》这样解释：“表面上的荣耀、虚假的荣誉。”心理学上认为，虚荣心是自尊心的过分表现……

心态18 盲目攀比的想法要不得……………60

盲目攀比也许能激发奋斗的潜能，但却会让自己离理智越来越远，会让我们活得很累……

心态19 懂得知恩图报.....64

俗话说：“滴水之恩，当以涌泉相报”。知恩图报，不仅是人的良知，也是我们为人处世的基本原则……

心态20 不给自己找任何借口.....68

借口，是推卸责任的表现。推卸责任是找借口唯一的“好处”，也正是因为如此，才会有这么多人煞费苦心寻找借口……

心态21 要做好习惯的主人.....72

习惯是一个人习惯性的行为，在很大程度上影响着他的学习、工作效率和生活品质，进而影响他一生的幸福和成功……

心态22 把自卑踩在脚下.....75

一个缺乏自信的人，就如同一只断了桨的小船，永远划不到成功的彼岸……

心态23 永远与善良的心相随.....80

善良，是一种美德，是一种洞察人性中恶的能力，更是一种胸怀。拥有一颗善良的心，就能以平和、宽容的心态去面对生活的点点滴滴……

心态24 每天都要进步一点点.....83

每天学习一点点，每天勤奋一点点，每天主动一点点，每天创造一点点……只要我们每天进步一点点，并持之以恒，总有一天，我们会惊奇地发现，小小的进步，创造出了大大的收获……

心态25 为梦想而坚持不懈.....86

没有梦想的人，是世界上最可悲的人，他们只生活在物质的世界里，即使有梦想，也只是对物质生活的追求……

心态26 保持自我的本色.....91

世界上没有完全一样的两个人，每个人都有自己的特点，我们不仅要看到自己的长处，而且也要看到自己的短处……

心态27 塞翁失马，焉知非福.....95

有些人搏击了一生，最终却没有获得成功。他之所以没有成功，是

不是因为他生命中真正精华的部分被自以为“不是最好的”……

心态28 要有点忧患意识……………98

人生在世，本来就会面临各种各样的压力，但是我们不能被压力打倒，我们要正确对待压力，并从容地接受……

心态29 懂得向前辈学习……………101

身边的许多人都是我们的前辈，他们有很多我们所没有的经历，相应的，他们就会有很多值得我们学习的地方……

心态30 从对方的角度看问题……………104

如果一个人只为自己着想，只懂得从自己的角度考虑问题，他一辈子也不会交到一个真诚的朋友……

心态31 交友也要有选择……………107

在生活中，有两类朋友，一类是狐朋狗友，另一类是知心朋友……

心态32 要做到宠辱不惊……………111

不因为外物的好坏或自己的得失而或喜或悲，就是要让我们拥有一颗平常心。这样的话，我们才能达到精神世界的完整……

心态33 时刻保持冷静的头脑……………115

我们如果能够得到理性的约束就能创造价值，如果任凭发热的头脑去胡作非为，就很容易走向毁灭……

心态34 拥有一颗积极的心……………120

我们当中有很多人，无论是智力还是学习条件都非常优越，但是由于心态很消极，结果，自己的生活和学习一直平平淡淡……

心态35 与优柔寡断说再见……………125

有人说，这个世界上最可怜又最可恨的人，就是那些总是瞻前顾后、不知取舍的人，就是那些不敢承担风险、彷徨犹豫的人，就是那些无法忍受压力、优柔寡断的人，就是那些容易受他人影响、没有自己主见的人……

心态36 我的能力我相信……………129

我国唐代大诗人李白在《将进酒》中写道：“天生我材必有用！”那是怎样的一种豪迈气势啊……

心态37 远离懦弱的心态.....132

有人说，一个人拒不接受苦难不是力量的表现，而是懦弱的表现；同样，一个人不习惯迎接挑战，害怕机遇，也是懦弱的表现……

心态38 放纵之心不可有.....136

法国著名文艺批评家圣佩韦曾说：“如果年轻时太放纵的话，将会失去心灵的滋润。”……

心态39 让自己远离偏执.....139

一个人如果偏执，往往会高度敏感，对他人不经意的伤害或嘲讽往往耿耿于怀，而且在思想和行为方面非常固执孤僻……

心态40 别让猜疑毁了幸福.....142

猜疑是一种心理现象，是因为缺乏“自我安全感”导致的。一般来说，猜疑总是从某一个假想的目标开始，最后又回到这个假想目标……

心态41 驱散内心的孤独.....146

我们在慢慢走向独立的过程中，大多数人都积极投入到与同龄人的交往中……

心态42 不要有畏难的情绪.....150

畏难就是畏惧苦难，一旦有了畏难情绪，无论是对学习还是对生活都是十分不利的……

心态43 没有什么好恐惧的.....153

人生的道路充满了泥泞和风雨，在这条路上潜藏着很多危机。也正因为如此，生活中有很多人产生了恐惧心理……

心态44 不给嫉妒心留空间.....157

英国著名剧作家莎士比亚曾说：“像空气一样轻的小事，对于一个嫉妒的人，也会变成天书一样坚强的确证；也许这就可以引起一场是非。”……

心态45 击碎自己的浮躁心.....161

浮躁是一种不良的情绪，是一种不可取的生活态度。一个人一旦变得浮躁了，就会终日处在又忙又烦的应急状态之中……

心态46 懂得保持内心的宁静.....164

今天我们所处的是一个充满诱惑的世界，到处是车水马龙、霓虹闪烁、香车别墅……在这样的环境中，很多人不由得就变得浮躁起来……

心态47 让心灵与悲观告别.....166

我们千万不要把悲观当做保护自己失望情绪的缓冲器。要拒绝悲观，拥抱乐观，因为乐观是希望之花，能赐人以力量……

心态48 敢于面对而不逃避.....171

逃避是一种惰性，是导致人生失败的重要原因之一。有人说：“逃避是安于现状，得过且过；逃避是文过饰非，自我麻醉。”……

心态49 控制自己的表现欲.....175

一个人不管做什么事情，也不管出于什么动机，如果不顾一切地去逞能，那么最后的结局一定会很难预料……

心态50 不要期待不劳而获.....180

世界上有的人通过坑蒙拐骗、投机取巧的办法来获得一些眼前的利益……

心态51 为人不要自私.....182

我们这代人绝大多数都是独生子女，在家里没有兄弟姐妹，父母又把所有的爱都给了我们，久而久之就养成了小皇帝、小公主的作风，变得自私自利……

心态52 丢弃自己的报复心.....186

情绪作为一种能量有积蓄效应，积蓄到一定程度就需要发泄出来，但它可以通过改道来宣泄……

心态53 打开自闭心灵的窗.....191

如果我们长时间把自己封闭在一个狭小的圈子里，对自己对社会都没有任何好处……

心态54 吝啬的人成不了事.....195

吝啬者的价值观很明确，就是对金钱和财富一毛不拔。他们往往十分会算计，自己尽可能地少付出而多获得……

心态55 要过不抱怨的生活.....199

抱怨是一个人发泄不满的一种形式，也是表达内心不满的一种态

度。有的人整天抱怨天抱怨地，唯一不抱怨的只有一个人，那就是自己……

心态56 摆脱抑郁的束缚·····202

对我们来说，一旦有抑郁情形出现，就应该立即重视起来，采取必要的措施进行积极的治疗……

心态57 冲破焦虑的樊篱·····206

我们无论如何不能活得像沙鼠一样，不能总为明天而焦虑，甚至为明天而死去……

心态58 凡事不可斤斤计较·····210

一个斤斤计较的人不会与人方便，必然也会导致与己不便。如果两个人彼此都刻薄，那么彼此都会受到伤害……

心态59 生活不必苛求完美·····213

生活中没有绝对完美的事情，每一件事物都或多或少有些瑕疵。所以，千万不要因追求完美而使自己陷入困境……

心态60 善待每一个机会·····216

成功靠的并不仅仅是机会和运气，但我们必须善待每一个机会。其实，成功并不取决于机会，而是取决于我们自己……

心态1

人生需要心灵豁达

豁达是一种心态，也是一种生活态度，是一个品格高尚的人所具备的风度和素养。豁达了，我们就不会去斤斤计较生活的琐事；豁达了，我们就会从容面对生活的得失；豁达了，我们就能在平凡的生活中寻找到幸福；豁达了，不仅我们自己可以生活很幸福，而且还可以把幸福带给他人。

提到豁达，我们会想起张着嘴笑哈哈的弥勒佛，他大肚能容，容世上难容之事；他开口常笑，笑天下可笑之人。每件事情都是多方面的，有好的一面，也有坏的一面；有积极的一面，也有消极的一面；有乐观的一面，也有悲伤的一面。只要我们凡事都往好的、积极的、乐观的一面看，必定会拥有幸福的人生。反之，我们就会感到人生很凄凉。

拥有了豁达，我们才能真正拥有幸福的人生。如果我们能保持一份好心情，保持乐观向上的精神状态，使自己进入豁达的境界，那我们就掌握了生命的主动权，就能在生活中寻找到幸福快乐的种子，并把种子撒向世界的每一个角落，把幸福快乐带给他人。

杰里是一个饭店的经理，他的心情总是很好。当有人问他最近怎么样的时候，他总是微笑着说：“我幸福无比！”

如果有哪位同事的心情不好，他就会告诉对方去看事情好的一面。他说：“其实每天都有两种选择，我们可以选择心情愉快，也可

以选择心情不好，而我选择心情愉快。每当面对不好的事情时，我们可以选择成为一个受害者，也可以选择从中学习到一些东西，而我选择后者。人生就是一次次的选择，就看我们选择如何面对人生。”

有一天，不幸发生在了杰里的身上。他被三个持枪的歹徒拦住了，而且歹徒朝他开了枪。幸好他较早地被人发现，及时送进了急诊室。经过18个小时的抢救、几个星期的精心治疗，他康复出院了，只是仍有小部分弹片留在他的体内。

6个月以后，杰里的一位朋友见到了他。朋友问他最近怎么样，他依然微笑着说：“我幸福无比！你想不想看看我的伤疤？”

那位朋友看到了伤疤，然后问当时杰里想了些什么。杰里答道：“当我受伤躺在地上的时候，我对自己说有两个选择：一是死，一是活。我选择了活。医护人员都非常好，他们告诉我，我会好起来的。但是，当他们把我推进急诊室时，我从他们的眼神中看到了‘他是一个死人’。我知道，我必须采取一些行动。”

“那你采取了什么行动呢？”那位朋友着急地问。

杰里答道：“当时，有一位护士大声问我对什么东西过敏。我马上回答‘有’。然后，所有的医生和护士都停了下来。我深深地吸了一口气，大声吼道：‘子弹！请把我当活人来医，而不是死人。’”就这样，杰里活过来了。

可见，幸福很简单，不管遇到什么事情，杰里都有着任凭风浪起，稳坐钓鱼台的从容，他把自己的得失看得很轻，他能做到猝然临之而不惊，无故加之而不怒，他可以宁静淡泊地看待自己的人生。也正因为有着如此豁达的胸怀，他才能每天幸福快乐。

豁达是一种心态，也是一种生活态度，是一个品格高尚的人所具备的风度和素养。豁达了，我们就不会去斤斤计较生活的琐事；豁达了，我们就会从容面对生活的得失；豁达了，我们就能在平凡的生活中寻找到幸福；豁达了，不仅我们自己可以生活得很幸福，而且还可以把幸福带给他人。

著名作家刘墉曾说：“人生的终点，总该有个广场，才能让心中的车水马龙在此“放下”。除非有宽广的路，否则在这角逐的时代，绝对无法不出车祸；除非有豁达的爱，否则在这爱的车阵中，绝对无法顺畅。”

的确，无论我们取得什么样的成绩，无论我们获得什么样的荣誉，如果我们不够豁达，我们的心情就不会宽松，我们的人生就不会拥有更加宽阔的天空。一个豁达的人，会拥有宽广的胸怀和超卓的智慧，他能够坦然面对、包容一切人和事，所以能在未来的事业上取得成功和辉煌！

有一次，亚历山大大帝骑马旅行，他刚好到达俄国西部。一天，他来到了一家乡镇小客栈，为了进一步了解民情，他决定徒步旅行。当时，他穿着一身没有任何官衔标志的平纹布衣。当他走到一个三岔路口的时候，却记不得回客栈的路了。

无意中，亚历山大看到一个军人站在一家旅馆门口。于是，他走上去问道：“亲爱的朋友，你能否告诉我去客栈的路呢？”

那个军人叼着一只大烟斗，头一扭，把那个身穿平纹布衣的旅行者上下打量了一番，傲慢地答道：“朝右走！”

“谢谢！请问还要走多远呢？”亚历山大又问道。

“1英里！”那个军人没好气地说，还瞥了亚历山大一眼。

亚历山大转身刚走出几步又停住了，回来微笑着说：“请原谅，我可以再问你一个问题吗？”

那个军人满脸傲气，等了一会儿，他才答道：“什么事？”

亚历山大彬彬有礼地说：“请问你的军衔是什么？”

那个军人猛吸了一口烟，说：“你猜！”

“中尉？”亚历山大风趣地说。

那个军人的嘴唇动了一下，意思是说不止中尉。

“上尉？”

“还要再高些。”那个军人摆出了一副很了不起的样子。

“那么，你是少校？”

“这次总算是对了！”他骄傲地说。

然后，亚历山大向他敬了个礼。而那个少校却摆出一副对下级说话的高贵神气，问道：“如果你不介意的话，请问你的军衔是什么？”

亚历山大笑着答道：“你也猜一猜吧！”

“中尉？”

“不是。”

“上尉？”

“也不是。”

那个少校觉得奇怪，走近亚历山大，仔细看了看，然后说：

“那么，你也是少校？”

亚历山大镇静地说：“继续猜！”

那个少校取下烟斗，那副高贵神气的样子也消失了，低声说：“那么，你是部长或将军？”

“快要猜到了。”

“殿下是陆军元帅吗？”那个少校有些紧张地说。

大帝说：“我的少校，请你再猜一次吧！”

“皇帝陛下！”那个少校的烟斗从手中一下子掉在了地上，猛地跪在大帝面前，慌忙地喊道：“陛下，请饶恕我吧！陛下，请饶恕我吧！”

“饶恕你什么？朋友，你并没有伤害我。我向你问路，你也告诉了我，我还应该谢谢你呢！”亚历山大大帝微笑着说。

身为一个皇帝，亚历山大能做到如此宽容，而不去计较一些小事，他豁达的胸怀值得我们每一个人学习。由此可见，一个豁达的人，他往往有着宽广的胸怀，有着海纳百川的气势，他不会为小事而斤斤计较，他会包容一切。当听到谗言诽谤的时候，他只会一笑了之而绝不发怒；当听到逆耳忠言的时候，他就会报以感谢。

其实，想要拥有豁达的胸怀是非常简单的。俗话说：“境由心造。”在日常生活中，只要我们每一个人都能以博大、高尚的心境来容纳一切，我们生活的环境就是美好的，而我们的心情也会非常轻松、快乐。

点击箴言

在生活中，每一个人都想做一个豁达的人。然而，却很少有人能真正成为一个豁达的人，每天都幸福快乐地生活。其实，一个人幸福并不是他拥有的多，而是他计较的少。当我们多去为他人着想，少为自己考虑，从容地面对生活时，我们就可以成为一个真正豁达的人，也就会有幸福的人生！