

健康中国 青春年华系列

好心态

保障阳光前程

积极心态，是获取成功、财富、健康和幸福的力量；消极心态，会剥夺一切使自己的生活有意义的东西。成功还是失败，取决于你的心态。



苏华 赵珊珍 主编

中国青年出版社

健康中国·青春年华系列

好心态 保障阳光前程

苏华 赵丽珍 主编

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

好心态保障阳光前程/苏华 赵丽珍主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2006. 12
(健康中国·青春年华系列)
ISBN 7-204-08843-3

I. 好… II. ①苏…②赵… III. ①中学生—学习心理学②小学生—学习心理学 IV. G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 140290 号

《健康中国·青春年华系列》

~~~~~

《好心态保障阳光前程》

主 编:苏 华 赵丽珍

作 者:苏 华 赵丽珍 黄淑芳

杨春雁 连爱兰

健康中国·青春年华系列

## 好心态保障阳光前程

苏华 赵丽珍 主编

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

内蒙古地矿印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:8.125 字数:183千

2006年12月第一版 2007年1月第一次印刷

印数:1—5000册

ISBN 7-204-08843-3/G·2411 总定价:54.00元(全三册)

电话:(0471)4971659(总编室) 4972052(发行部)

邮编:010010 电子邮件:dzhjs@163.com

如发现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471)4971562 4971659

内蒙古人民出版社图书,版权所有,盗版必究!

## 目 录

### 心态与人生

|                    |      |
|--------------------|------|
| 心态决定命运.....        | (3)  |
| 积极的心态让厄运变好运.....   | (6)  |
| 做个信念赢家.....        | (7)  |
| 积极心态,美丽人生 .....    | (8)  |
| “这里的人们都不穿鞋”.....   | (9)  |
| 想象引导人生 .....       | (10) |
| 想成功,才能成功.....      | (12) |
| 你是正确的,世界就是正确的..... | (12) |
| 由“笨蛋”到天才的发明家 ..... | (13) |
| 你就是自己的上帝 .....     | (15) |
| 境由心造 .....         | (16) |
| 幸福从哪里来 .....       | (17) |
| 生命的意义 .....        | (18) |
| 培养积极的心态 .....      | (19) |
| 心态与健康 .....        | (20) |

|                   |      |
|-------------------|------|
| 哀莫大于心死 .....      | (21) |
| 奇特的死亡 .....       | (22) |
| 瓦伦达心态 .....       | (23) |
| 世界上没有比人更高的山 ..... | (24) |
| 如何保持心态平衡 .....    | (25) |
| 走向成功的六个步骤 .....   | (26) |



## 学生篇(一)——助你成功、 快乐的好心态



|                   |      |
|-------------------|------|
| 爱己、爱人、爱大自然 .....  | (31) |
| 爱自己,接纳自己 .....    | (32) |
| 谁能造福人类 .....      | (33) |
| 一个人的价值 .....      | (34) |
| 关爱他人是快乐之本 .....   | (35) |
| 善待他人,从小事做起 .....  | (36) |
| 闪光的人性 .....       | (37) |
| 日行一善 .....        | (38) |
| 善行的传奇故事 .....     | (38) |
| 一杯牛奶传递的爱 .....    | (40) |
| 善行的报酬 .....       | (41) |
| 给予是快乐的 .....      | (42) |
| 生命之水 .....        | (43) |
| 乐观、豁达 .....       | (44) |
| 乐观的心态是成功的关键 ..... | (45) |

## 好心态保障阳光前程

|                    |      |
|--------------------|------|
| 乐观的人让人如沐春风 .....   | (47) |
| 快乐的秘诀 .....        | (48) |
| 乐观让你更有魅力 .....     | (49) |
| 如何培养乐观情绪 .....     | (50) |
| 有梦想,有目标 .....      | (50) |
| 冠军之路 .....         | (52) |
| “将来你是纽约州的州长” ..... | (53) |
| 放飞你的梦想 .....       | (54) |
| 伟大的目标助你成长 .....    | (55) |
| 心想事成才能成 .....      | (56) |
| 让心灵先到达那个地方 .....   | (57) |
| 自信 .....           | (59) |
| 自信让你更出色 .....      | (59) |
| 不要为自己的缺点所困 .....   | (61) |
| 如何建立你的自信 .....     | (62) |
| 激情、热忱 .....        | (63) |
| 求知欲望会让你欲罢不能 .....  | (66) |
| 热爱是最好的老师 .....     | (67) |
| 兴趣与工作干劲 .....      | (68) |
| 热忱是一种重要的力量 .....   | (69) |
| 坚忍不拔,永不放弃 .....    | (70) |
| 确保幸福的法则 .....      | (71) |
| 持之以恒,必有收获 .....    | (73) |





|                         |      |
|-------------------------|------|
| 巴尔扎克的手杖和“拳王”阿里的眼睛 ..... | (74) |
| 困难也可以成为垫脚石 .....        | (76) |
| 贫困是促使人进步的阶梯 .....       | (77) |

|                   |      |
|-------------------|------|
| 勇敢 .....          | (78) |
| 关键时刻挺身而出 .....    | (79) |
| 真正的勇敢 .....       | (80) |
| 勇敢和怯懦 .....       | (81) |
| 失掉了勇敢就失掉了一切 ..... | (82) |
| 人生的秘诀 .....       | (83) |
| 迎接挑战,屡败屡战 .....   | (84) |



|                   |      |
|-------------------|------|
| 追求完美,但不奢求完美 ..... | (85) |
| 不完美也是一种美 .....    | (86) |
| 苍蝇逼死了斯诺克名将 .....  | (87) |
| 追随者 .....         | (88) |

|                  |      |
|------------------|------|
| 诚信 .....         | (89) |
| 信用是人生最大的财富 ..... | (90) |
| 一生的收获 .....      | (91) |
| 诚实的空花盆 .....     | (92) |
| 诚实的报偿 .....      | (94) |
| 背信弃义,害己害人 .....  | (95) |
| 信守承诺 .....       | (97) |

|                |      |
|----------------|------|
| 合作精神 .....     | (97) |
| 天堂与地狱的区别 ..... | (98) |

## 目 录

## 好心态保障阳光前程

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 不公正的处分 .....        | (99)  |
| 用上所有的力量 .....       | (100) |
| 友谊是上天的礼物 .....      | (101) |
| 应该记忆的和应该忘却的 .....   | (103) |
| 做个礼貌周全、受人欢迎的人 ..... | (104) |
| 如何获得友谊 .....        | (105) |
| 谦虚为人,减少阻力 .....     | (106) |
| 受人欢迎的秘诀 · 聆听 .....  | (107) |
| 认识自己,以他人为镜 .....    | (108) |
| 交友之道 .....          | (109) |
| 换位思考,互相理解 .....     | (110) |
| 宽容 .....            | (111) |
| 伟大的心灵 .....         | (112) |
| 尊重他人 .....          | (113) |
| 平等待人,才能互相尊重 .....   | (114) |
| 学会尊重每一个人 .....      | (115) |
| 自律 .....            | (117) |
| 驾驭自己的欲望 .....       | (117) |
| 执着地坚持做人原则 .....     | (119) |
| 理直也要气和 .....        | (120) |
| 两则小事情,一样大品格 .....   | (121) |
| 当别人让你十分愤怒时 .....    | (122) |
| 送你一把万能钥匙 .....      | (123) |
| 细微之处见精神 .....       | (124) |



|                |       |
|----------------|-------|
| 修养是人生的第一课····· | (125) |
| 避免争吵,加强自控····· | (126) |



## 学生篇(二)——怎样消除不良心态

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 中学生不良心态的表现·····      | (129) |
| 摆脱自卑,实现自我·····       | (130) |
| 不必为自己的容貌自卑·····      | (132) |
| 压力过大,心态失衡·····       | (133) |
| 正确对待压力·····          | (135) |
| 压力过大要及时缓解·····       | (137) |
| 别让烦恼伤害你·····         | (139) |
| 两种准备·····            | (140) |
| 善于制怒·····            | (141) |
| 心灵的伤害难以根除·····       | (145) |
| 苏格拉底的智慧·····         | (146) |
| 谁都不可能占人生的便宜·····     | (147) |
| 克服心理疲劳·····          | (148) |
| 不要拿别人的错误折磨自己·····    | (149) |
| 盲目“追星”是一种不健康的心态····· | (150) |
| “牢骚太盛防肠断”·····       | (151) |
| 把石头炼成金子·····         | (153) |
| 总有一个成功的位置属于你·····    | (154) |
| 恐惧并不能使风险减少·····      | (156) |
| 消除恐惧心理·····          | (158) |
| 你需要了解忧郁症是怎么回事·····   | (159) |



|                      |       |
|----------------------|-------|
| 心理学家给心理忧郁孩子的建议·····  | (161) |
| 焦虑的表现及原因·····        | (162) |
| 不要让嫉妒腐蚀你的心灵·····     | (163) |
| 克服思想怠惰,马上行动起来·····   | (165) |
| 身体懒惰和思想懒惰都会自毁前程····· | (166) |
| 忙里偷闲,放松身心·····       | (168) |
| 打赢考前心理仗·····         | (168) |
| 早恋是个青苹果·····         | (170) |
| 他们为什么早恋·····         | (171) |
| 早恋的丘比特之箭更“青睐”谁·····  | (174) |
| 早恋有哪些心理特征·····       | (175) |
| 你早恋了吗·····           | (176) |



## 家长篇

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 中学生的心理需要·····       | (179) |
| 身教胜于言教·····         | (180) |
| 有些“大道理”还必须讲·····    | (182) |
| 让孩子懂得爱 and 同情·····  | (183) |
| 做个令孩子引以为自豪的家长·····  | (184) |
| 做个“民主型”的家长·····     | (187) |
| 不同的家教、不同的命运·····    | (188) |
| 家庭教育的误区·····        | (189) |
| 他为什么要杀死自己的母亲·····   | (191) |
| 家庭氛围与塑造孩子性格的关系····· | (193) |
| 孩子有问题,根子在父母·····    | (195) |



|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 家应该是让人放松的地方·····         | (196) |
| 让孩子把家看做自己的心灵基地·····      | (197) |
| 生活中有快乐也有忧伤·····          | (199) |
| 怎样培养乐观的孩子·····           | (199) |
| 情绪不良影响健康·····            | (201) |
| 情绪不良的孩子会变得孤僻·····        | (202) |
| 让孩子有敬畏之心·····            | (203) |
| 让孩子正确对待批评·····           | (205) |
| 让孩子远离“暴力游戏”·····         | (206) |
| 恶魔是如何产生的·····            | (207) |
| 生活环境对孩子的对应性影响·····       | (208) |
| 为孩子牺牲,不如给孩子自由·····       | (209) |
| 让孩子懂得承担责任·····           | (211) |
| 培养孩子的自信心·····            | (211) |
| 伴随着快乐体验的自信心·····         | (214) |
| 避免在心理上打击孩子·····          | (215) |
| 孩子们的烦恼·····              | (216) |
| 孩子们的烦恼主要来自哪里·····        | (218) |
| 怎样解除孩子的烦恼·····           | (219) |
| 帮助成绩不佳的孩子改善心态·····       | (221) |
| “好孩子”也有心理问题·····         | (222) |
| 过早习惯听到赞誉不是一件好事·····      | (224) |
| 如何帮助孩子改正缺点·····          | (225) |
| 尊重孩子的选择·····             | (227) |
| 善待孩子的好奇心·····            | (228) |
| 体谅孩子的辛苦·····             | (229) |
| 顺其自然,因势利导——叶圣陶的教子之道····· | (231) |



## 好心态保障阳光前程

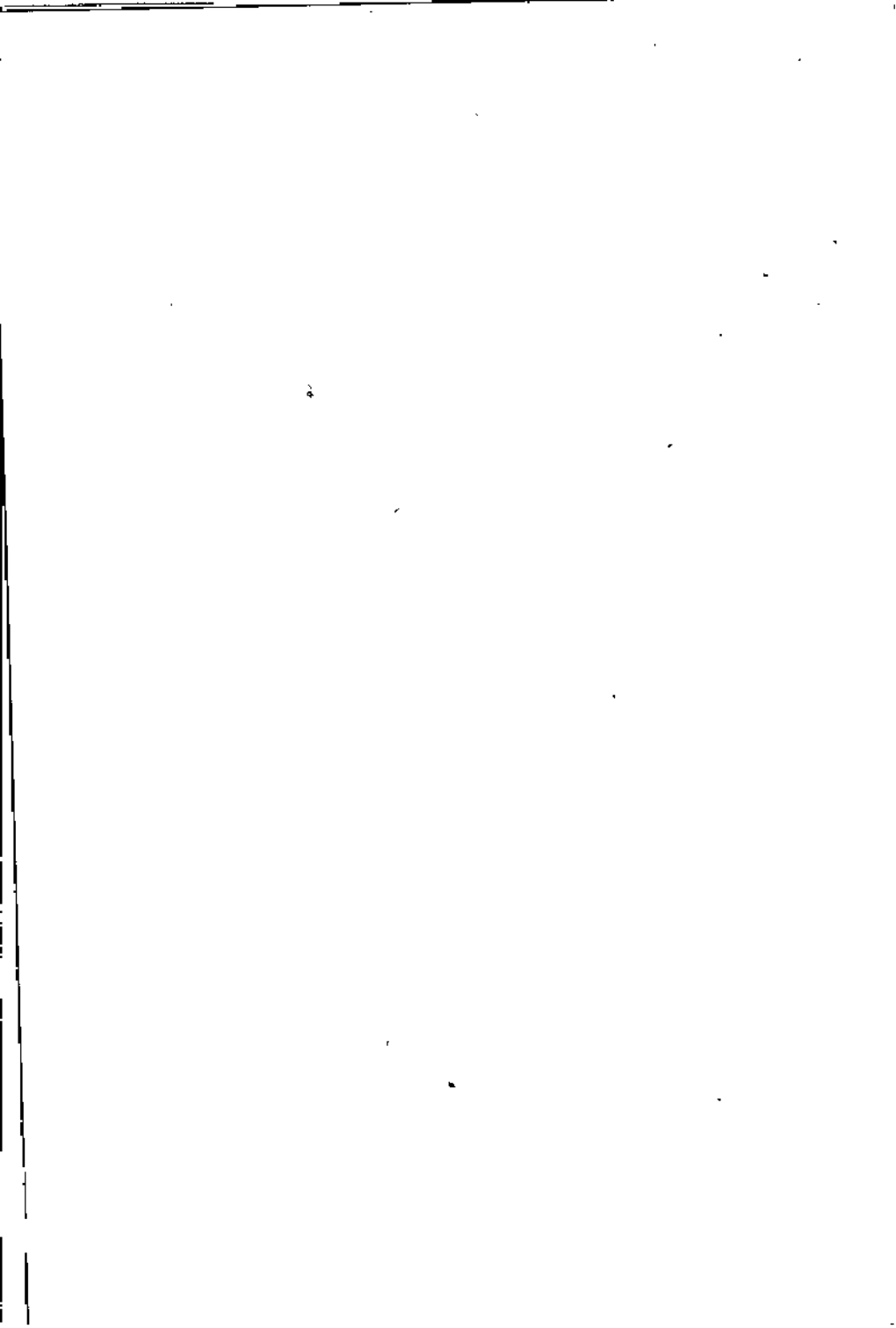
|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 宽严适度,尊重孩子——刘墉的教子之道 ..... | (233) |
| 取法自然——宋查理的教子之道 .....     | (234) |
| 听听孩子们的心里话 .....          | (235) |
| 孩子的异性交往不都是“早恋” .....     | (237) |
| 对待早恋“家教有方” .....         | (239) |
| 处理孩子早恋三法 .....           | (242) |
| 健康的身体是好心态的基础 .....       | (243) |
| 健康的身体和心理有赖于健康的饮食 .....   | (245) |



# 心态与人生

- 心态决定命运
- 积极的心态让厄运变好运
- 做个信念赢家
- 积极心态，美丽人生
- “这里的人们都不穿鞋”
- 想象引导人生
- 想成功，才能成功

....





## 心态决定命运

为什么有的人收入丰厚、工作体面、人际关系良好、身体健康，每天都愉快地过着高品质的生活，而另一些人却整天为生计疲于奔命、烦恼、紧张、郁郁寡欢，每天只能维持低水平的生存？

实际上，从生理学上来说，人与人之间并没有多大的区别。但为什么有些人能获得巨大的成功，而有些人却始终在低谷徘徊？

心理学家发现，这个秘密就在于人的“心态”不同。

拿破仑·希尔说：“人的身上有一个看不见的容器，一边装着‘积极心态’，是获得财富、成功、幸福和健康的力量；另一边装着‘消极心态’，会剥夺一切使自己的生活有意义的东西。有人说，播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”

你的心态就是你自己的真正的主人。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，谁是骑手。

晚饭后，一个年轻人像往常一样和家人打牌。但是今天



他的运气特别糟糕，每次抓到的牌都差极了，他从小声嘟哝到大声报怨再到大发脾气。母亲一直在一旁看着他，这时严肃地对他说：“不要埋怨手中的牌。你唯一能做的就是尽你所能，打好手里的每一张牌。”

年轻人依然愤愤不平。母亲于是又说：“人生就和这打牌一样。不管你手中的牌是好是坏，你都必须面对。你能做的，就是让浮躁的心情平静下来，然后把自己的牌打好，力争最好的结果。”

母亲的话引起了年轻人的深思。此后，他一直用母亲的话激励自己去积极进取。就这样，他一步一个脚印地向前迈进，最后成为美国总统。

这个年轻人就是美国第34任总统——艾森豪威尔。

上帝发的牌总是有好有坏，一味埋怨是没有用处的。印度前总理尼赫鲁曾说过这样一句话：“生活就像是玩扑克，发到的那手牌是定了的，但你的打法却取决于自己的意志。”

有这样一个女孩子，出身于工薪阶层，父母亲也没有什么高学历，家境一般。初中所在的学校是市里的三流学校。学校不分快慢班，师资力量是平均分配的，学习环境也很一般。但女孩子很懂事，不同其他同学比吃比穿，而是心怀大志，从一点一滴严格要求自己，刻苦学习，为班集体勤奋工作，热心帮助同学。虽然她并非十分聪颖，但学习却非常有效率，知识掌握得非常扎实，学习能力也逐步提高。最后，在中考时取得了全市总分第一的优异成绩。而与此同时，她还为班集体做了大量工作，成为班主任的得力助手，被同学们戏称为“二班主任”。进入高中后，她仍保持一颗平常心，还是一如既往地刻苦学习，热心助人，勤勤恳恳地做好班委会、学生会的工作，而且学习更有效率，自信心也更强了。三年之后，她再次成为