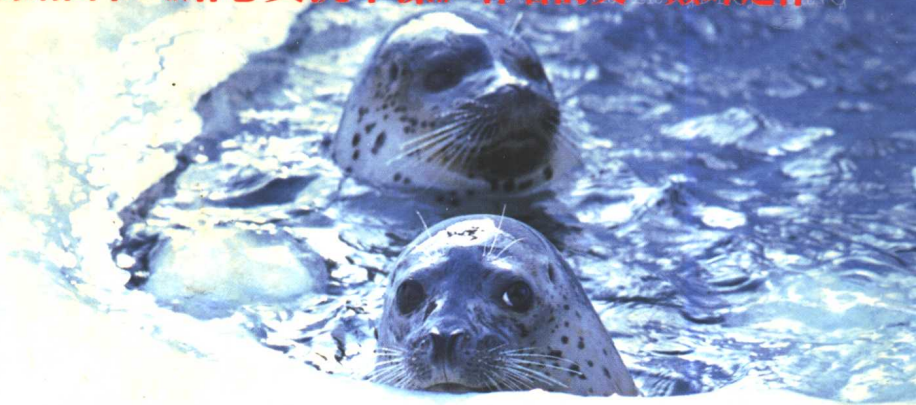


最畅销图书·《给心灵洗个澡》作者的又一巅峰之作



打开心灵的窗

裴玲 轩扬 编著

正确保持
良好心态的方法

当你逐页阅读本书时，
你将会明白这样一个道理：
良好的心态对于我们的成功具有决定性的作用，
不管我们做什么，
首先我们应该学会保持良好的心态。



中国纺织出版社

850 9475



打开

心灵

裴玲◎编著
轩扬

正确保持
良好心态的方法

中国纺织出版社

内 容 提 要

人的心态对于一个人的生活是幸福还是不幸,是快乐还是忧伤,是成功还是失败具有很重要的作用。

从某种意义上说,良好的心态对于我们具有决定性的作用。不管我们做什么,首先我们应该学会保持这种良好的心态,这样我们才可能成功。

图书在版编目(CIP)数据

打开心灵的窗:正确保持良好心态的方法/裴玲,轩扬编著.

—北京:中国纺织出版社,2004.4

ISBN 7-5064-2943-8/B·0083

I.打... II.①裴... ②轩... III.成功心理学 IV.B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 031284 号

策划编辑:詹琰 滑志

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

电话:010-64160816 传真:010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京飞达印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2004年5月第1版第1次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:7.25

字数:130千字 印数:1-6000 定价:18.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

前言

人的心态对于一个人的生活是幸福还是不幸,是快乐还是忧伤,是成功还是失败具有很重要的作用。

从某种意义上说,良好的心态对于我们具有决定性的作用。不管我们做什么,首先我们应该学会保持良好的心态,这样我们才可能成功。

有位名人说过这样一句话:当所有的门都对你关闭起来的时候,上帝还为你留着一扇窗。现在社会角逐激烈,竞争残酷,常常让人有身置死境的感觉,似乎所有通往梦想和成功的门都关闭起来了。其实,走出困境有时很简单,只需要在思维上另开一扇窗。

我国著名国画大师齐百石先生,他的成就是世人皆知的,但谁又能知晓他是如何从一名“木匠”成为国画大师的呢?其实,明白了心态的人,就会一目了然地知道,正如他在一幅画上题写的那样:“昨日大风雨,心绪不宁,不曾作画,今朝制此补充之,不叫一日闲过也。”这不仅可以看出大师持之以恒的坚持和认真,更是一种伟大心态的体现,这种心态也正是他成功的基石。

在生活的道路上,我们发现有的人失败了,而另一部分人却成功了。这究竟是什么原因呢?除了个人际遇与自身才华的差异外,另一个重要的原因是:成功者具有较好的心理素质,能够战胜自己,因此我们要想在事业上取得更大的成绩,就需要不断地提高自己的知识技能、不断地培养和保持自己的心理素质,战胜自己,赢取胜利!

contents

目录

第一辑 生活中处处有阳光 1

修养是成功的必修课	3
勇敢地面对逆境	5
自尊不容侵犯	7
向消极思想说“不”	9
乐观地面对人生	10
寻找一个最响亮的音符	11
跨越失败的分水岭	13
失败并不可怕	15
不要为打翻的牛奶而哭泣	17
只坐一把椅子	19
一百零一次的站立	21
阳光总在风雨后	23



第二辑 将逆境变为成长的土壤 25

正视现实改变自己	27
把苦难当作成功的阶梯	29
命运靠自己来把握	31
把苦难当作一笔财富	33
控制欲望	35
怀有一颗满足的心	36
行动是成功的前提	37
把缺点改变成亮点	39
从了解自我做起	41
演一场“本色”的自己	43
真实面对自己的现在	45
幸福就在你身边	47
梦想带来福音	49
做命运的舵手	52
学会宽恕	54



第三辑 别让失意弄丢了

生活	57
寻找生活中的美景	59
放慢生活的脚步	61
简单地生活	63
幸福就在周围	65
凡事往好处着想	67
切忌乱发脾气	69
过自己想要的生活	71
坦然地面对不幸	73
自负是导致失败的根源	75
抛开自我之境界	77
展开想象的翅膀	80
让心情亮起来	82

第四辑 晴朗的天空也下雨 83

消除你的自卑感	85
不要放弃希望	86
苦难过后是辉煌	88
不要吝啬你的笑容	90
最可贵的是自由	92
信念是一面旗帜	95
有压力才有动力	97
不要让机会溜走	100
充分释放情感	102
快乐源于心态	104
愉快地面对生活	106
关闭身后的门户	108
冷静地接受一切	110
摘掉有色眼镜	113
真情拥抱大自然	116
坦然面对挫折	118
张开双臂迎接“太阳”	121
释放悲伤的情绪	124
关注你的雪球思维	127
幽默面对人生	129
别把失败“刻”在脸上	131
自己救自己才有希望	133
保持冷静的头脑	135
点燃希望的火把	137
充分发挥自己的天赋	139
做个心情的赢家	141
拥有一颗平常心	143
聆听别人的心声	145
别让忧虑破坏了心情	147

第八辑 让梦幻飞起来 203

第五辑 越过情绪的沼泽地 149

轻松走出情绪的误区	151
你没有向人动怒的权力	153
保持清醒的头脑	156
要有力量	159
骄傲是人生的大敌	161
转移情绪的雷区	163
潇洒叩开心灵之门	165
学会欣赏厄运之美	168
摆脱压在心中的“毒瘤”	170
跨越冒险去成功	173
笑一笑十年少	175

第六辑 拥有一个成功的心态 177

别让灰暗覆盖了你的内心	179
搬开心中的石头	182
学会放弃	184

第七辑 爱是一切力量的源泉 187

爱情会毁在怒火之中	189
远离报复的阴影	192
回忆不可留恋	194
爱不能强求	196
修固好情感的“隧道”	198
爱不是枷锁	200
送一份温暖给爱人	201
有爱,就有一切	203

用智慧武装大脑	205
智慧藏于心灵	207
从简单的事情做起	209
挺起自己的腰杆	212
拥有希望之光	215
自信是一种感觉	217
做让自己快乐的事	220
认清自己是一种智慧	223
人贵有自知之明	225
控制不良情绪	227

第一辑 生活中处处有阳光

(人生不可能总是一帆风顺的,在遇到挫折和失败时,适当的心理调控使我们战胜一切挫折和失败。)

快乐的人总是生活在客观之中，他有着自然的情感和广泛的兴趣，他由于这些情感和兴趣而快乐，也由于它们使他成为许多人情感和兴趣的对象而快乐。

——罗曼·罗兰



修养是成功的必修课

(在文明社会里，一个人的修养很重要。(没有教养的人的心灵好比一块田地，这块田地即使天生肥沃，但倘若不经耕耘和播种，也是结不出果实来的。)

刘鑫帮朋友到裁缝店去拿一件衣服。看到设计师把一个看起来 20 多岁的男生叫到面前，破口大骂道：“你知道吗？你犯错了，如果他有了失误，人家会把错误计算到我的身上来。”“为什么？”“因为人家只认识我不认识你，我就成了这件错事的受伤者，你知道吗？”

设计师骂男生时，完全没有顾虑到男孩的自尊，那一字一句，让在场的每一个人包括师傅都不知所措。而男孩就站在原地，低着头，不哼一声。待设计师的骂声停止了，就立刻道歉：“我知道错了，请原谅。”那高傲的设计师连眼皮都没抬一下，又开始骂了。等他停火了，男孩再开口说：“我真的知错了，请原谅。”后来刘鑫回忆说：“我几乎不敢相信自己所看见的和所听见的。真难得啊，这个年代竟然还有人肯乖乖地挨骂，而且还能不反驳、不摆臭脸、不顶嘴、不翻白眼，那是多么难得的可贵修养。”

一面是“从文化与艺术教育中”熏陶出来的设计师，一面是没有受过高等教育的小徒弟，然而两个人的修养却恰恰相反。人的心理好与坏、褒与贬是像镜子一样明晰。



你是否感觉到小男孩的素质远比那个受过高等教育的大设计师要高大。

我们是从什么时候开始注意自己的修养的？你可以这样问问自己了。也许你在被父母骂的时候还会顶嘴反驳，当然你也会反省，但好像永远是在挨骂后。就算知道是自己错了，在挨骂的时候也不会低头诚心的认错。学学那个挨骂的小男孩吧！你会收益很多。

叩门思语

一个人有没有大的突破，在事业上有没有大的成绩，修养是一个很重要的环节，很难想像一个没有修养的人，会有多么辉煌的成功，因为没有人乐意和一个品德败坏的人打交道。



勇敢地面对逆境

人生本来就是在不断的挑战中使自己逐渐成熟、壮大的，只有敢于向不可能挑战的人，才能扼住命运的喉咙，成为生活的主人。

有人说：“逆境要么使人变得更加伟大，要么使人变得非常渺小。困难从来不会让人保持原样。”但是一般人在境遇不如意的时候，最自然的反应就是抱怨。

女儿失业了，几番努力都没结果，她开始烦躁起来。整天在家阴沉着脸，好像别人欠他多少钱似的。她对父亲抱怨，抱怨事事都那么艰难。她父亲是位厨师，他把她带进厨房。他先往三只锅里倒一些水，把它们放在旺火上烧。不久锅里的水开了。他往一只锅里放些胡萝卜，第二只锅里放鸡蛋，最后一只锅里放入碾成粉状的咖啡豆。他将它们浸入开水中煮，一句话也没说。女儿咂咂嘴，不耐烦地等待着，纳闷父亲在做什么，大约 20 分钟后，他把火关了，把胡萝卜捞出来放入一个碗内，把鸡蛋捞出来放入另一只碗，然后又把咖啡舀到一个杯子里。做完这些后，他才转过头来问女儿，“宝贝，你看见什么了？”“胡萝卜、鸡蛋、咖啡”她回答。

他让她用手摸摸胡萝卜。她摸了摸，注意到它们变软了。父亲又让女儿拿起鸡蛋，将壳剥掉后，她看到的只是煮熟的鸡蛋。最后他让女儿啜口咖啡。品尝到香浓的咖啡，



女儿笑了。她怯声的问道：“父亲，这意味着什么？”

父亲解释说，这三样东西面临同样的逆境——煮沸的开水，但反应各不相同。胡萝卜入锅之前是强壮的，结实的，毫不示弱；但进入开水后，它变软了，变弱了。鸡蛋原来是易碎的。它薄薄的外壳保护着它呈液体的内脏，但是经开水一煮，它内脏变硬了。粉状咖啡豆则是独特的，进入沸水后，它们倒改变了水。“你属于哪一个类型呢？面对逆境，你是退缩了变软弱了，还是变得更加坚强了，或改变逆境，让自己变得更有出息了，并使周围的情况也随之变好了？”父亲问。

女儿这时才恍然大悟。

一个人要想有所成就，必须经过一番风霜雨雪的洗礼。试想一下，哪一个成功人士不是从逆境命运中走过来的。逆境对于强者是一架可以攀登的阶梯，对于弱者则是一种障碍，战胜人生中的不可能使自己迈向成功，这是勇气，是力量，更是一种智慧。）

打
开
心
灵
的
窗

叩门恩语

逆境在有些人那里是不可攀登的高山，在有些人那里则是一片肥沃的土壤，其实，逆境只是对人而已，如果你战胜了它，征服了它，它就会对你俯首称臣。



自尊不容侵犯

(自尊心的主旨是使你自己瞧得起自己，这是一种强大的意志力量，这种意志在推动着人们，激励着人们的斗志和潜能，它使人驱赶走了胆怯、犹豫、懈怠和软弱，它使人增添了勇气、魄力、敏捷和强健。)

在 1985~1986 赛季结束时，乔丹的左脚有一点儿微伤，公牛队经理克劳斯对乔丹说：“你是公牛队的财产，我们有权告诉你，你可以做什么和不可以做什么。”这句话足以冒犯乔丹神圣的个人原则，他非常生气，但是，良好的个人修养使得他控制了自己的脾气。他在自传中说：“他们说，如果我去参加任何比赛，他们将处罚我。我回答说：‘你们不能控制我的时间，夏季是我的时间，每年 8 个月我为公牛效力，但我不是任何人的财产。’几周后，他们听说我要去拉斯维加斯参加一场球赛。当我到拉斯维加斯后，克劳斯送来了一个小条说：我们知道你不会参赛，但如果你参赛，我们将处以最高的罚金。我非常恼怒。我到场上一看，见到克劳斯一帮人正在前排座位上，他们是要监视我。这时，北卡罗莱纳队正在更衣室更衣，我走进更衣室说道：‘给我球衣。’”

乔丹继续写道：“我从来不是为金钱而打球的。但对某些人而言，钱永远是一个问题。”对杰里·劳恩斯(公牛队老板)而言，钱永远是一个问题。



“他不知道的是我的自尊心，他不能触犯的正是我的自尊心。我有我的自尊心，不管人们说什么或做什么，都不能改变我的自尊心。”

自尊心是一种美德，是促使人不断向上发展的一种原始动力。在生活行为中，最有用的确是莫过于一种适当程度的骄傲，因为这种骄傲属于一种自尊，它能使我们感到自己的价值，并且使我们对一切计划和事业都有一种信心和信念。自尊、自重和自爱，把乔丹和其他行为放纵的NBA 球员区别开来，并赢得世人的尊敬。可以说，强烈的自尊心是乔丹最神圣的个人原则。

假如一个人没有自尊谁会尊重他呢？为他喝彩？一个有理想、有价值的人，拥有自尊，也同时就拥有了自爱 and 自重，因为他们是你人生个性的一个标记。

叩门恩语

自尊是人对外的一种门面，可说是一种招牌，没有自尊的人很难在社会上立足，别人也会看不起他，自尊是对自己人格的一种保护。



向消极思想说“不”

几乎每个人的思想，甚至最光辉的思想，都会笼罩着某种消极的情绪，关键看你以怎样的态度对待这种情绪。

一个猎人驾车行驶在漆黑无人的小路上，突然轮胎没气了，这时他看到远处农舍的灯光。他边向农舍边走边想：“也许没有人来开门，要不然就没有千斤顶。即使有，主人也许不会借给我。”他越想越觉得不安，当门打开的时候，他一拳向开门的人打过去，嘴里喊道：“留着你那糟糕的千斤顶吧！”

这个故事只会使人哈哈一笑，因为它揶揄了一种典型的自我击败式的思想。如果这个猎人在自己敲门之前，想得是另外一种想法或许生活就会出现另一种结局。

“也许……即使……也许”这些只往坏处想的词语把他自己给击败了。

如果你想的是厄运和悲哀，那么悲哀和厄运就在前面。因为当你在做决定时，如果不肯保持开朗的心胸和不追求真理，那就是愚昧无知。消极的心态会在愚昧无知的基础上不断地生长和茁壮，直到侵占了你的思想，腐朽了你的灵魂。

叩门恩语

消极的心态是失败、颓废、消极的源泉，它会使人希望走向破灭，更会催化人的死亡。要勇敢地向消极思想说“不”，不要让消极的心态左右你，使你成为一个失败者。



乐观地面对人生

人有旦夕祸福，天有不测风云。倘若，一旦有危险或者灾难发生，最大的问题不是那些受害的人，而是那些张皇失措、呼天抢地的人。诗人培根说：“真正成熟的人的标志是：在你周围的人都失掉了理性，群起责难你的时候，你仍旧能保持冷静的头脑。”不失掉希望和信心才是我们成功的关键。有时候，我们很容易对自己、对工作、对整个世界失去希望和信心。一般而言，画家笔下的希望之神大都是年轻且充满活力，昂首阔步，笑对风暴。然而英国画家瓦茨对希望的认识却高人一等。他笔下的希望之神是满身创伤，衣裳破碎，伤口还在淌着血，手里的七弦琴只剩了一根弦，但是她的双目却闪耀着光芒。其实，这才是真正的希望之光——一种遭遇了人生万般坎坷，仍旧带着笑注视前路。

压力是无所不在的，无论你是跋涉者，还是已有所成就的幸运者，只要有勇于向更高更远的风景处去攀登，那么，就一定要有压力。你不要认为成名的老手比较轻松，其实，人的名气愈大，包袱愈重。他们是扛着半生的荣誉上台，怎么能不慎重呢？

压力对一个人，不仅是压力，更是一种迎向成功的动力。因为，它只会使我们站得更挺，步履更稳，能够在未来承担更大的压力，产生更强的斗志，且从身体的内部、心灵的深处，激发出源源不断的力量，走向人生的凯旋门！