

拥有积极进取的心态，胜过拥有一座金矿

青少年受益一生的 心态培养

全集

QingShaoNian ShouYiYiSheng De
XinTai PeiYang QuanJi

贺建华◎编著

人，要有良好的心态，心态好了，感觉就自然好了，能感觉到引导自己心灵的明灯。青少年时代是生命中最重要的成长阶段，很多成功人士在这个阶段养成了积极的心态，为他们的成功之路奠定了基础。

地震出版社

青少年受益一生的 心态培养 全集

QingShaoNian ShouYiYiSheng De
XinTai PeiYang QuanJi

贺建华◎编著

地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年受益一生的心态培养全集/贺建华编著. -北京:地震出版社,
2009.12

ISBN 978 - 7 - 5028 - 3642 - 9

I. 青… II. 贺… III. 成功心理学—通俗读物

IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 195007 号

地震版 XT200900198

青少年受益一生的心态培养全集

贺建华 编著

责任编辑:刘晶海

责任校对:林 时

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467991

总编室:68462709 68423029

传真:68467972

E-mail:seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:三河市航远印刷有限公司

版(印)次:2009年12月第一版 2009年12月第一次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:278千字

印张:20

书号:ISBN 978 - 7 - 5028 - 3642 - 9/B(4261)

定价:36.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)



前 言



邓亚萍 5 岁开始学打乒乓球，因为个子太矮一度被拒于省队、国家队的门外。面对外界的怀疑，父亲不得不认真与她沟通：“你自己是不是真的相信自己能够把这个事情做好？”

邓亚萍心里憋足了劲，她说：“我觉得从运动成绩上来讲，我不比任何一个人差，为什么其他的人能够进省队我进不去？我一定要证明自己，自己是这块料，而且能够成为一个优秀的乒乓球运动员。”

父亲就对她说：“你个子矮，就必须把球打得快，这样才有进攻性；你个子矮，别人跑一步，你就要跑两步，所以你一定要跑得快。”因为她要克服个子矮的弱点，所以在训练时，她比任何人都要付出好几倍的努力，每天要换几次衣服，晚上趁别人睡下时，还要再悄悄躲进训练房苦练到晕倒为止。邓亚萍说：“我打球打赢了还不一定能进国家队，更别说输了。所以我打球很凶狠，那是被逼出来的。”

邓亚萍 10 岁时，在全国少年乒乓球赛中，她一举获得团体和单打两项冠军。这样，在这之前关闭的河南省队的大门为她开启了。

1988 年，在全国乒乓球锦标赛上，15 岁的邓亚萍一举夺得女子双打冠军和单打亚军，被选入国家队。曾被省队、国家队拒绝，然而她并没有却步，相反，无数个日日夜夜流血流汗浇铸出一个永不言败、一切追求最高最快最好的巾帼英雄。

1997 年，邓亚萍夺得英国曼彻斯特世界乒乓球锦标赛女子团体、单打和双打 3 块金牌。这时，邓亚萍已经是 18 次夺得奥运会、世界锦标赛、世





界杯冠军的世界女子乒坛顶尖选手。这一年，她选择了退役。她迈入了清华大学的校门，开始了全新的生活。刚到清华大学，老师让她按顺序写出英文 26 个字母，她虽能写出，但大写和小写分不清。

2001 年 7 月，邓亚萍从清华大学外文系毕业。她的毕业论文题目是《中国乒乓球的历史及发展》，论文是用英文写的，答辩也用英文。她的成绩相当出色，使原本为她的英文水平担心的老师很是惊奇。同年 9 月，邓亚萍进入英国诺丁汉大学。

2002 年 12 月 12 日，邓亚萍获硕士学位，同年进入英国剑桥大学经济学专业攻读博士学位。在人生奋斗的过程中，邓亚萍把自己从一个运动员变成一个令全世界青年人羡慕的剑桥大学博士。

邓亚萍是一个永不服输的人。她说：“我不比别人聪明，但我能管住自己。我从小就形成了一旦设定目标，就绝不轻易放弃的习惯。也许，这就是我能赢得成功的原因。”

邓亚萍初到英国剑桥大学上课时，听老师讲课像听天书，但她一字不漏地听、一字不漏地记，回到宿舍，再一字不漏地翻字典，一字不漏地硬啃硬记，每天 5 点准时起床，读音标、背单词、练听力，晚上整理笔记，直到深夜 12 点休息。邓亚萍用打乒乓球的心态，来享受练英语的苦，享受疲累，享受困乏，享受孤独，取消朋友聚会，取消社交活动，每天疯狂地跟着复读机大声喊英语。完全达到了忘我、忘物、忘时，排除一切杂念地疯狂苦读，结果苦尽甘来！在中国向国际奥委会申办 2008 奥运会时，代表中国的运动员，用流利的英语发言，争得了成功的一票！

这就是成功者的特质，强者的心态。一个人只有保持良好的心态，才能无惧生活中的困难，才能始终坚定地为自己的理想而努力，才能拥有美好的人生。

让我们用积极的心态来对待自己的生活和事业吧。播下积极的种子，收获成功的果实。





目 录

第一章 心态好一切都好

凯撒大帝说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你，你的心态将决定谁是坐骑，谁是骑师。”人，要有良好的心态，只要心态好了，那么感觉自然也就好了，也就可以感觉到引导自己心灵的明灯，一切也就会真的好了！

心态左右人生	/3
心态是一把双刃剑	/6
心态好一切都好	/9
懂得欣赏自己	/12
善于悦纳自己	/14
爱生活爱自己	/17
拂去心灵的尘埃	/19
积极改变你的现状	/22
自卑是可以战胜的	/24
不要束缚自己的心灵	/27





智慧不可有傲慢	/30
快乐和痛苦都不是永恒的	/32
人生最可怜的是嫉妒	/34
痛苦不是别人给你的	/36
不拿别人的言行烦恼自己	/38
不要总是活在后悔中	/40
给情绪装个“安全阀”	/41
积极面对每一天	/44

第二章 笑看人生几多愁



生命是有限的，时光是有限的，青春是有限的，不要把时间花费在哀愁、沮丧与迷茫上。想想哀也是一天，乐也是一天。无论生活带给我们怎样的挫折与磨难，都应该用乐观的心态去面对。因为，乐观的心态是保持生命充满活力的最佳良药。



幸福是一种心态	/49
积极地应对不幸	/51
具备一颗健康的心灵	/52
正确地看待挫折	/54
坦然面对人生的不幸	/57
苦难是生命的必经之路	/60
用爱回报生活中的磨难	/64
请给生活以微笑	/66
逆境是福而不是祸	/69
从哪里跌倒就从哪里站起来	/72
在逆境中依然微笑	/74
用乐观打败悲观	/76





懂得苦中求乐	/78
化压力为动力	/80
感谢你强劲的“敌人”	/81
越受打击越坚强	/82
屈辱是一所最好的学校	/85
永远不要自暴自弃	/87
培养乐观的心态	/89

第三章 相信自己才能赢



自信心是一个人最大的资产。成功者并非都是天才，成功者之所以成功，主要是相信自己一定能成功。现实生活中的任何挫折都只是一种感觉，当你把它看得比天还要大的时候，那么你就永远只能臣服于它；当你把它看做是一种人生的经历的时候，它就是你新征程的起点。



自信让人如此美丽	/95
踢开自卑这块绊脚石	/97
自信可以改变一切	/98
相信“没有不可能”	/101
信心筑就非凡的人生	/104
自信者出人头地	/107
求人不如求己	/110
保持自己的本色	/112
学会保有你的价值	/114
别太在意他人的看法	/116
不要相信所谓的命运	/117
命运操之在我	/118
相信自己的判断	/120





我的事情我作主	/121
摆脱依赖的心态	/123
把“不”字抛到脑后	/126
不盲目迷信权威	/129
亮出最好的自己	/132
成功靠自己	/135
勇敢接受每一次挑战	/136
克服紧张的心态	/139
管住你的坏脾气	/144
自信是可以培养的	/147

第四章 坚持就是胜利

世界上很难办到的事情，只要人们用心去做，总是有可能成功的。坚持就是胜利，不论做什么事，如果不坚持到底，半途而废，那么再简单的事也只能功亏一篑，相反，只要抱着锲而不舍、持之以恒的精神，即便再难办的事情也会迎刃而解。

信念创造奇迹	/153
不要在成功的门前跌倒	/155
信念拓宽胜利之路	/156
信念让美梦成真	/159
信念激发人的无限潜能	/160
信念是生命的真正脊梁	/162
信念是一把金钥匙	/165
朝着心中的目标进发	/166
要有自己的主见	/168
在逆境中坚持到底	/171





做事专注和坚持	/173
不放弃就会有希望	/176
信念不倒，人就不倒	/177
坚持下去就会有所收获	/179
信念缩短梦想之路	/182
信念是一盏明灯	/183
置之死地而后生	/185

第五章 做好人生选择



人的一生，除了自己的出身不能选择，其他的一切命运都是自己选择的结果。人生的道路上，处处充满了选择，选择大于努力。人生如演戏，每个人都是自己的导演。只有学会选择和懂得放弃的人，才能赢得精彩的生活。



放下包袱才能步履轻盈	/189
给自己一个放弃的机会	/191
别为陈旧的观念所累	/193
学会明智的放弃	/194
适时放弃是一种智慧	/196
不要为缺憾而烦闷	/198
放弃无谓的固执	/201
有所不为才能有所为	/203
失去的就让它过去吧	/204
人生要懂得及时抽身	/206
不要走进一条死胡同	/207
放弃并不是失去	/209
固执有时是一种错误	/210





激流勇退是一种清醒的选择	/211
鱼和熊掌不可兼得	/214
适时出手，及时收手	/216
别看重眼前的利益	/218
学会舍小得大	/221

第六章 以平常心生活

人生就是一连串的相逢。苦、乐、悲、喜，各种各样的事都会遇到。在这个世界上，总会有烦恼和忧愁，当不顺心的事时常萦绕着我们的时候，我们要以平常心面对。有了平常心，无事时心能澄然，有事时心能断然，得意时心能淡然，失意时心能泰然。

看淡身边的得失	/225
事能知足心常惬	/226
莫将名利记心头	/227
不要迷失在名利场中	/230
宠辱不惊，去留无意	/232
学会与人分享	/235
不要独享功劳	/237
不要苦闷于完美的追求	/239
凡事适可而止	/240
要学会“安守天命”	/242
不贪恋功名利禄	/244
别受金钱的奴役	/246
以糊涂心看得失	/248
乐于接受别人的批评	/250
以平常心对待财富	/253





永保一颗平常心	/256
---------------	------

第七章 快乐由我心



人总是可以在自己的生活中找到快乐，快乐由我心。人的心就是一条路，心开，路就开；心死，路就死。无论生活给我什么，我都一概接受；无论我遭遇什么，我都以一张微笑的脸去面对。



快乐是一种感觉	/261
幸福由自己决定	/263
因为快乐，所以快乐	/266
快乐其实很简单	/268
快乐是你自己的事情	/270
把快乐传给别人	/272
快乐是一种淡然	/274
学会把一切看淡	/275
知足者才能常乐	/278
快乐是一种习惯	/282
不要给自己找苦恼	/284
适时给你的心放假	/286
爱是快乐最大的理由	/289
宽恕别人就是放过自己	/292
不必回头看骂你的人是谁	/294
学会发现和欣赏生活	/296
与人分享你的快乐	/298
天天都有好心情	/301
把工作当成一种享受	/303
简单生活就是快乐	/305

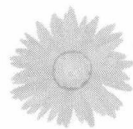




第一章

心态好一切都好

凯撒大帝说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你，你的心态将决定谁是坐骑，谁是骑师。”人，要有良好的心态，只要心态好了，那么感觉自然也就好了，也就可以感觉到引导自己心灵的明灯，一切也就会真的好了！





心态左右人生

曾经有人说过：我们怎样对待生活，生活就怎样对待我们。我们用积极的心态对待人生，我们的人生将是一片光明；我们用消极的心态对待人生，我们的人生会是一片灰暗。

在一个小县城里，有姐弟俩非常聪明，他们上小学时，因为学习刻苦，所以，他们在班里一向都是好学生。但天有不测风云，他们还没有等到小学毕业，父母之间就出现了感情危机。姐弟俩经常被吓得不敢回家。

后来，父母离婚了，姐弟俩都被判给了父亲。不久，父亲就领回了一个女人。自从那个女人进门，姐弟俩经常被呼来喝去，有时甚至吃不上饭。有一次，后娘让弟弟倒脏水，姐姐看弟弟拎不动水桶就想去帮忙，后娘上去就是一巴掌，把姐姐打倒在地。吃饭时，后娘经常在菜里放很多辣椒，辣得姐弟俩眼泪直流。

有一次，天气很冷，姐弟俩放学后一直等到天黑都进不了家门。邻居实在看不下去了，让他俩先到屋里暖和一下，可姐弟俩说什么都不敢去。就是在这种环境下，姐姐学会了和后娘作对，学习成绩也慢慢地滑了下来，大学没考上，只好当了一名工人。而弟弟却一直没有放弃自己的学业，有一次，父亲把一个橘子放在他的桌子上，他都没有看见，过了很久父亲偶尔进了他的房间才发现那个橘子已经腐烂了。从小学到高中，他的成绩一直都没低于第三名过，并且一直都是班干部，在班里的人缘也一直很好。高中毕业后他以优异的成绩考入大连舰艇学院，并被保送研究生。

同样是一个父母所生，同样生活在家庭不幸的阴影里，姐姐的前途被毁了，弟弟却前途一片光明。原因在哪儿？就在心态。姐姐在困境中，心态变得脆弱而易怒，弟弟却能隐忍，始终以一个目标为奋斗方向，把其他的一切都抛在脑后。





从上面故事中，我们可以看出，当心态上的消极因素占主导地位时，会给一个人的行动造成很大的影响。做任何事都不能太情绪化，特别是年轻人，因为年轻气盛，许多人都容易暴躁而难以自制。但人在年轻的时候正是可以大有作为、前途一片光明的时候，如果你不能很好把握自己的心态，光明的前途就将与你无缘。

心态对人生是影响巨大的，一个人只有拥有良好的心态，才能无惧生活中的困难，才能始终坚定地为自己的理想而努力。也只有这样，才能拥有美好的人生。

人活的就是一种心态，心态是一个人的世界观和人生观的综合体现，也是一个人过得是否幸福的关键因素。无数事实已经证明：人的心态确实实实在在地影响着人的健康和幸福。

“二战”时期，德国的纳粹分子曾进行了一次触目惊心的心理实验，他们声称将以一种特殊的方式来处死人，这种方式就是抽干人身上的血液。实验那天，他们从集中营挑选出两个人，一个是牧师，另一个是普通工人。纳粹士兵将俩人分别捆绑在床上，用黑布蒙住双眼，然后将针头插进他们的手臂，并不时地告诉他们：“现在，你已经被抽了多少升血了，你的血将在多少时间内被抽干！”其实，纳粹士兵并没有真的要抽干他们的血，而只是在他们的手臂上插进了一支空针头。结果，普通工人的面部不断抽搐，脸色变得惨白，渐渐地在惊恐万状中死去。显然，这位普通工人内心充满了恐惧，恐惧的心态使他心力衰竭，导致了死亡。而那位牧师却始终神情安详，死神没有夺取他的生命，他活了下来。事后，人们问他当时想些什么，他说：“我的内心很平静，我不害怕，我问心无愧，即使死了，我的灵魂也会进入天堂。”

纳粹分子的这个实验虽然残酷，但却告诉了我们一个道理：心态的力量是无穷无尽的，如果你有一个好心态，你就可以选择生；如果你有一个坏心态，你就只能选择死。

西方心理学家反复证实了一个观点：心灵会接受不管多么荒谬的暗示，一旦接受了它，心灵就会对之做出反应。这就是说，人的理智接受事实，人的心灵则接收暗示。人如果给心灵以积极的暗示，心灵就会呈





现出积极的状态；人如果给心灵以消极的暗示，那么，心灵就会呈现出消极的状态。

俄国作家契诃夫曾写过一篇小说——《小公务员之死》。小说讲，有一个小公务员一次去看戏，不小心打了一个喷嚏，结果口水不巧溅到了前排一位官员的脑袋上。小公务员十分惶恐，赶紧向官员道歉。那官员没说什么。小公务员不知官员是否原谅了他，散戏后又去道歉。官员说：“算了，就这样吧。”这话让小公务员心里更不踏实了。他一夜没睡好，第二天又去赔不是。官员不耐烦了，让他闭嘴、出去。小公务员心想，这下子可真是得罪了官员了，他又想方设法去道歉。小公务员就这样因为一个喷嚏，背上了沉重的心理负担，最后，他……死了。

契诃夫对小公务员死因的描写虽有些夸张，但却说明一个人的心态对其身心健康有着极其重要的作用。

一位心理学家给我们讲述了一个故事——他的一位亲戚向一位印度水晶球占卜者卜问吉凶，后者告诉他，他有严重的心脏病，并预言他将在下一个新月之夜死去。这一消极的暗示进入了他的心灵，他完全相信了这次占卜的结果，他果然如预言所说的那样死了。然而他根本不知道他自己的心态才是他死亡的真正原因。

让我们看看他真正的死因吧：这位心理学家的亲戚在去看那个算命巫婆的时候本来是很快乐、健康、坚强和精力旺盛的，而巫婆给了他一个非常消极的暗示，他则接受了它。中国有句古语：信则灵，不信则不灵。消极的暗示使他的心态变得消极起来，他非常害怕，在极度恐惧和焦虑中不停地琢磨他将死去的预言。他告诉了每一个人，还为最后的了结做好了准备。这种必死无疑的心态终于让他结束了自己的生命。

因此，我们一定要以积极健康的意念来激发出积极健康的心态，因为只有心态健康了，我们才能有健康的身体。

