

心态

决定

成败

好心态保护你健康
好心态带给你人缘
好心态完善你一生
好心态成就大事业

一杯佳酿享受一时
刘修铁◎主编

一本好书受益一生



黑龙江科学技术出版社

刘修铁◎编著

决定

心态决定人的成败，积极心态并付诸行动的人将获得成功，消极心态的人将使自己成为一个失败者。心态是我们真正的主人，它能使我们成功，也能使我们失败。

心态决定成败

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

绝望之中赢得生机
痛苦之中抓住快乐
压力之下摆脱烦恼
失败之中找到希望



图书在版编目(CIP)数据

心态决定成败/刘修铁主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2008. 1

ISBN 978 - 7 - 5388 - 5687 - 3

I. 心… II. 刘… III. 处世哲学 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 013609 号

心态决定成败

主 编 刘修铁

责任编辑 张丽生 回博

出 版 黑龙江科学技术出版社 

(地址:哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编:150001)

电话:0451 - 53642106(发行部) 传真:0451 - 53642143

(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市北中印刷厂

开 本 710 × 1000 1/16

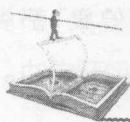
印 张 19

版 次 2008 年 6 月第 1 版 · 2008 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5388 - 5687 - 3/R · 1442

定 价 29.80 元

版权所有 侵权必究



前言

高强度的工作,越来越激烈的竞争,复杂琐碎的生活……这些都造成了现代人心理压力的增加及心态的不平衡,同时引发了许多社会及家庭问题。

世界卫生组织提出的健康新概念是:“所谓健康是指人在身体上、心理上、社会适应能力上,以及爱情、工作和生活中能够完全处于良好状态,而不仅仅是单纯的没有疾病。”所以,要想拥有真正的健康,我们必须依靠心态的调整。

心态是什么?心态就是你对人、对事的态度。心态在心理学上指动能心态与复合心态所包括的诸种心理品质的修养与能力。一个人的心态往往在很大程度上决定着这个人某一阶段的人生走向。一个人若被不良心态左右,他的人生道路便可能步入荆棘之地,从而无法正确发展;一个人若是一直持有好心态,那么,他的人生之路将会越走越宽,生命的景色就会越来越美,生命的价值就会越来越大。

好心态包括很多种:自信心态可以创造人生;积极心态是成功的起点;知足心态是幸福的药引;乐观心态是快乐的源泉;平和心态

是健康的法宝；坚持心态是胜利的法宝……

本书分别从身体、心理、情爱、交际、工作和生活等几个方面阐述心态决定成败这一主题，内容涉及到了人生中的各个阶段。希望它能帮助所有人安全度过生命的每一个低谷，让每一个人心灵的天空清静、明朗，让每一个人都拥有真正的健康，都能够在人生的舞台上活得更轻松、更自在、更洒脱，也更接近于成功。

目录

第一章 千保健，万保健，心态平衡是关键

在健康处方中，心态平衡被认为是最重要的。它的作用甚至超过了保健措施和保健品。因为只有心态平衡，才能生理平衡，生理平衡了，人体的各个器官才能处于最佳状态。所以说，谁保持好心态，谁就掌握了健康的秘密。

- 一、过忧伤身，过喜伤心 \ 3
- 二、要想过得好，心胸不能小 \ 5
- 三、学会宽容他人，保持身体健康 \ 7
- 四、境由心造 \ 10
- 五、夫妻恩爱，有益健康 \ 12
- 六、好人一生平安 \ 16
- 七、性格开朗，有益健康 \ 18
- 八、宽容自己更重要 \ 19
- 九、童心让你变年轻 \ 21

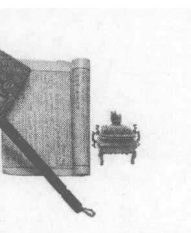


- 十、笑口常开，青春常在 \ 22
- 十一、知足常乐，笑看万般人与事 \ 24
- 十二、泪水流，解忧愁 \ 27
- 十三、男人哭吧不是罪 \ 29
- 十四、睡心是本 \ 31
- 十五、心补胜过药补 \ 32
- 十六、乐养身，书解愁 \ 34
- 十七、好心态——健康的筹码 \ 37
- 十八、好心态帮您安然度过更年期 \ 38
- 十九、放弃绝望，选择希望 \ 42
- 二十、对你的健康要有信心 \ 43
- 二十一、现代人的隐形杀手——心理疲劳 \ 45

第二章 心病还需心药医

所谓健康，就是人体在社会活动中发育良好，机理正常，有健全的心理和社会适应能力的一种状态。人们患病，多半是由心态问题所导致的。因此，应当用好心态跨过生命中的每一个低谷，让每一个心灵的天空清静、明朗，让每一个人都拥有健康。

- 一、病由心生 \ 49
- 二、你有一双会走路的腿 \ 51
- 三、心态决定一个人的心情 \ 52
- 四、别让眼睛老去 \ 53



- 五、保持平静的心态 \ 55
- 六、在绝望的时候再等一下 \ 56
- 七、活着的权利与智慧 \ 57
- 八、有裂缝的瓦罐 \ 58
- 九、上帝没有轻看卑微 \ 59
- 十、天才的埋没 \ 60
- 十一、没有不受损的船 \ 61
- 十二、命运不轻视配角 \ 63
- 十三、认识你自己 \ 64
- 十四、心态和命运 \ 66
- 十五、阳光没有变 \ 67
- 十六、宁愿做破 \ 69
- 十七、耐心等待，就会柳暗花明 \ 70
- 十八、贪婪的下场 \ 71
- 十九、跌倒是因为长处 \ 73
- 二十、放下愤怒，学会宽容 \ 74
- 二十一、平和地面对成败 \ 76
- 二十二、点滴积累才能取得成功 \ 78
- 二十三、男人要能屈能伸 \ 80
- 二十四、我能行 \ 82
- 二十五、自信让你走出困境 \ 84
- 二十六、消极心态对女性的影响 \ 85
- 二十七、不要太追求名利 \ 87
- 二十八、快乐是心灵的满足 \ 89
- 二十九、改变心态，改变命运 \ 91

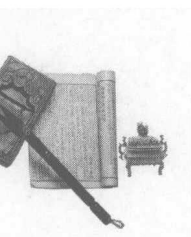




第三章 爱需要拿得起放得下

每个人都希望自己的爱情永葆生机，每个人都希望婚姻能够天长地久，那么谁又知道婚姻最需要什么呢？最需要的是好心态，好心态可以使婚姻幸福美满。

- 一、幸福婚姻需要好心态 \ 95
- 二、宽容是爱情的“黏合剂” \ 98
- 三、爱情要用心去征服 \ 99
- 四、盲女的爱情 \ 101
- 五、爱是一盏灯 \ 103
- 六、婚姻不需要任何理论 \ 105
- 七、爱可以冲洗怨恨 \ 106
- 八、老观念和新观念统统不要 \ 108
- 九、只要现在是我的 \ 110
- 十、结不结婚？ \ 111
- 十一、幸福如同穿鞋 \ 112
- 十二、幸福，就是要多敲一下门 \ 114
- 十三、“门当户对”才能产生真爱 \ 115
- 十四、爱要用心浇灌 \ 117
- 十五、自己的爱人是最完美的 \ 119
- 十六、爱情也会中风 \ 120
- 十七、一天天去经营爱情 \ 122



- 十八、拥有一颗浪漫的心 \ 123
- 十九、婚姻是一眼井 \ 125
- 二十、失恋并不可怕 \ 127
- 二十一、不怕爱情不降临 \ 129
- 二十二、怎样才能使夫妻生活和谐 \ 131

第四章 演好自己的角色

21 世纪的新观念认为：人缘好也是健康的标准。如果你人缘不好，可能是心理上出了问题。因为一般身体健康、心理健康、有好心态的人，总是能获得良好的人际关系。

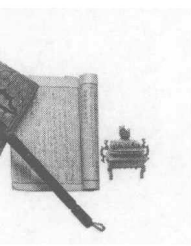
- 一、不要吝啬你的赞美 \ 137
- 二、生死情谊 \ 138
- 三、信用的价值 \ 140
- 四、爱情就像手中的陶器 \ 141
- 五、多向别人微笑吧 \ 143
- 六、信任与爱 \ 144
- 七、决不能趴下 \ 145
- 八、东山再起与好心态 \ 146
- 九、每一天都是特别的日子 \ 148
- 十、演什么就要像什么 \ 149
- 十一、控制欲望 \ 151
- 十二、弱者能战胜强者 \ 152
- 十三、千万不要让别人一句话否定了你 \ 154



- 十四、永远不丢失自己 \ 155
- 十五、改变一下看事情的角度 \ 156
- 十六、人人都献出一点爱 \ 158
- 十七、以恶待人，伤人伤己 \ 159
- 十八、腾出一只手 \ 161
- 十九、你的爱温暖了我 \ 163
- 二十、要善于控制你的情绪 \ 165
- 二十一、拥有成功的心态 \ 167
- 二十二、好心态帮你创造意想不到的机会 \ 170
- 二十三、遏制你的消极心态 \ 172
- 二十四、学会妥协 \ 174
- 二十五、克服嫉妒心态 \ 177
- 二十六、不可浮躁 \ 180
- 二十七、忍他人所不能忍 \ 182
- 二十八、退却不是懦弱的表现 \ 185

第五章 坏牌不一定输

心态可以使我们成大事，也可能使我们沦为失败者。同一件事，由不同心态的人去做，其结果也不相同。人生就像一副牌，我们必须用好心态对待人生，只有拥有好心态，坏牌才不一定输。



- 一、带着梦想前进 \ 191
- 二、再试一试 \ 192

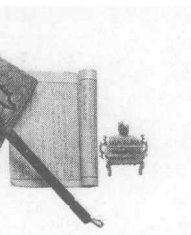
- 三、放弃的智慧 \ 194
- 四、用好心态对待工作 \ 195
- 五、坏牌也要去拼 \ 196
- 六、怎样才能更接近成功 \ 198
- 七、成功一次就足够了 \ 199
- 八、你应该跑在第一 \ 200
- 九、把人生分解成若干小目标 \ 201
- 十、心若在，梦就在 \ 203
- 十一、赚钱是很简单的事情 \ 205
- 十二、万分之一与百分之百 \ 206
- 十三、成功就在我们前头 \ 208
- 十四、坚持可以创造奇迹 \ 210
- 十五、面对挫折，如何选择 \ 212
- 十六、人才与成败 \ 214
- 十七、不言放弃 \ 216
- 十八、谁都有优点 \ 217
- 十九、迈过挫折这道坎 \ 219
- 二十、调整好心态去面对不幸 \ 221
- 二十一、不要看轻了自己 \ 223
- 二十二、事业成功要不断调试心态 \ 224
- 二十三、保持积极心态是一个成功者必备的素质 \ 229
- 二十五、立刻行动起来 \ 230
- 二十六、大学生的择业心态 \ 232
- 二十七、工作并非只是为了钱 \ 235
- 二十八、毅力与胜利 \ 237
- 二十九、最佳心态助你成功 \ 238



第六章 生命的力度

人们对待生命的态度，会以不同的结果体现在生活中。
用悲观心态对待生命，生命带给你的只会是悲观生活；用健康心态对待生命，生命将回报给你美好的明天！

- 一、上帝的败笔是一道考题 \ 243
- 二、眼睛与心态 \ 244
- 三、心就是眼睛 \ 246
- 四、劳动创造奇迹 \ 248
- 五、把快乐带回家 \ 250
- 六、鲸鱼的快乐 \ 251
- 七、压力唤醒斗志与韧性 \ 252
- 八、自己跌倒要自己爬起来 \ 254
- 九、幸福就是一种心态 \ 255
- 十、好日子永远是相对的 \ 256
- 十一、生活之外有一处独特的风景 \ 258
- 十二、将苦难转化 \ 260
- 十三、如水人生 \ 262
- 十四、生活的本身与目的 \ 263
- 十五、环境影响心态 \ 265
- 十六、舍弃与获得 \ 266
- 十七、千锤百炼出珍品 \ 268



- 十八、自己拯救自己 \ 269
- 十九、对逆境的态度 \ 271
- 二十、得失之间 \ 273
- 二十一、人生不是一个人生 \ 274
- 二十二、乐观是心的天堂 \ 276
- 二十三、苦中求乐 \ 277
- 二十四、调整心态，做生活的强者 \ 280
- 二十五、自信心——健康生活的源泉 \ 282
- 二十六、用特殊的解释方式，调整好心态 \ 285



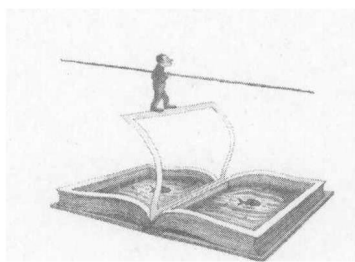
第一章

千保健 万保健

心态平衡是关键



在健康处方中，心态平衡被认为是最重要的。它的作用甚至超过了保健措施和保健品。因为只有心态平衡，才能生理平衡，生理平衡了，人体的各个器官才能处于最佳状态。所以说，谁保持好心态，谁就掌握了健康的秘密。



一、过忧伤身，过喜伤心

中国有许多关于健康的谚语，比如“过忧伤身，过喜伤心”、“怒伤肝，喜伤心，悲忧惊恐伤命根”……这些谚语都是人类经过几千年总结流传下来的经验，具有一定的依据。

《内经》中提到：

百病生于气，喜则气缓，悲则气消，寒则气收，热则气泄，恐则气下，忧则气乱，劳则气耗，思则气结，怒则气逆。

人有五脏，化为五气，以生喜、怒、忧、悲、恐。喜、怒、忧、悲、恐之发耶，发而皆中节，则九窍俱生；喜、怒、忧、悲、恐之发耶，发而皆不中节，则九窍俱死。

中医学认为，人有七情：喜、怒、忧、悲、思、恐、惊。喜通心，怒通肝，忧通肺，悲、思通脾，恐通肾，惊通心与肝。如果七情太过，就会损伤五脏，即怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾，因此有“怒伤肝，喜伤心，悲忧惊恐伤命根”的说法。如果七情不调，疾病就容易侵害人的身心。

同时，中医理论还提到：春天养肝，夏季养心，长夏养脾，秋季养肺，冬季养肾。春季怕怒，因为怒伤肝。夏季不能过喜，要注意防思，