

细节 决定心理健康

保持阳光心态的**99**个细节

高志鹏◎编著

- ◎ 把每一件简单的事做好就是不简单
- ◎ 把每一件平凡的事做好就是不平凡

1. 人的意志力是由责任感决定的。
2. 成功=正确的定位+坚定的步伐+快乐的行速。
3. 生活是参差不齐的，而生命是完全平等的。
4. 素质就是快速适应社会的能力。学历不等于能力，知识不代表素质。

——汪中求



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

细节 决定心理健康

保持阳光心态的**99**个细节

高志鹏◎编著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

细节决定心理健康 / 高志鹏编著. —北京:新世界出版社, 2010. 3

ISBN 978-7-5104-0860-1

I. ①细… II. ①高… III. ①青少年—心理卫生—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 039175 号

细节决定心理健康

作者:高志鹏

责任编辑:闫红 高磊

责任印制:李一鸣 黄厚清

出版发行:新世界出版社

社址:北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室:(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

网址:<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld—press.com>

版权部:+8610 6899 6306

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

印刷:中印联印务有限公司

经销:新华书店

开本:710mm×1000mm 1/16

字数:200 千字 印张:19.5

版次:2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5104-0860-1

定价:36.00 元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638

前言

生活中有许多人总是觉得自己活得太累、活得太烦。他们只是一味地埋怨社会压力太大,竞争太激烈,却从来没有认识到决定心态的主动权是掌握在自己手里的。我们完全可以选择和主宰自己的心情。

叔本华说过这样一句话:“一个悲观的人,把所有的快乐都看成不快乐,好比美酒喝到充满胆汁的口中也会变苦一样。生命的幸福与困厄,不在于降临的事情本身是苦是乐,而要看我们如何面对这些事。”法国作家巴尔扎克说:“世界上的事情永远不是绝对的,结果完全因人而异。苦难对于天才是一块垫脚石……它对能干的人是一笔财富,对弱者是一个万丈深渊。”罗曼·罗兰则说:“痛苦这把犁刀一方面割破了你的心,一方面掘出了生命的新水源。”

面对同样的处境、同样的事情,乐观者用乐观的态度去对待,他就会感到轻松;相反,悲观者就会用悲观的态度去对待,结果就会觉得自己更加可怜。我们生活中的事情,大约百分之九十都是对的,只有百分之十是错的。如果我们想要快乐,我们就应该把所有的精力集中在百分之九十的正确的事情上,而不去理会百分之十的错误。相反,如果我们想要担忧,想要难过,我们就要集中精力去想那百分之十的错事,而不用管那百分之九十的好事。正是这百分之十的错误,却给百分之九十的人带来了无穷的烦恼,这些人不知道珍惜自己所拥有的,而一味地追求得不到的,使整个人变得越来越郁闷。

一个人有什么样的心态,就有什么样的命运。乐观积极的心态,能让我们的人生充满不断向上的力量,为我们的人生拉起蓬勃的风帆。消极的心态,却只能使我们的意志消沉,生活更加堕落。

面对失败、挫折和不幸,关键看我们怎么去对待。心态积极了,就能乐观地面对人生,乐观地接受挑战,那他也就成功了一半。我们从来没有见过一个消极心态的人能够取得持续的成功。即使是碰运气取得暂时的成功,那成功也只是昙花一现。人生犹如婴儿初啼,虽有苦涩,但是全是新奇。不管你遭受何种挫折与苦难,只要你不放弃自己,就没有任何事情可以把你难倒。

可悲的是,我们许多人总是在推迟我们的快乐——无限期地推迟。很多人总是认为有朝一日“我”会快乐的。可是他们却不明白,如果不改变这种心态,他们永远都不会有快乐的一天。不要以为你活得富裕了,丰衣足食了,你就一定会快乐;不要以为你对上司言听计从,因而没有了下岗之忧,你就成了生活的宠儿,你就会快乐。这个社会是个挑战不断出现的社会,我们永远不可能停止自己的脚步。

同样,不管我们是谁,我们每个人现在都可以拥有快乐和幸福。学会调整自己的心态,十分重要。我们必须学会做到愤怒时要制怒,过分高兴时要收敛,悲伤时要转移,忧愁时要学会释放,焦虑时要消遣,惊慌时要镇静。不管遇到什么事情,都要学会知足常乐。

我们要以快乐的、积极的心态应对人生的一切险阻,创造崭新的生活,成为主宰自己命运的真正主人,做一个快乐的人。

作者

2010年4月



目录

第一章 感悟人生的心态细节

1. 人生是场舞台剧，无论情节如何，都需自己演绎/3
2. “我们要的是生命的宽度！” /7
3. 过好今天，不要为未知的死亡而郁郁寡欢/10
4. 容颜可老，青春无悔/14
5. 做自己喜欢的工作，生活才会更加美好/16
6. 有条不紊，将忙碌的生活过简单/21
7. 心向阳光，即使生活平淡，也能绽放激情火花/24
8. 勇敢地活着，别让死神在你面前叫嚣/27

第二章 辨别幸福的心态细节

9. 没有绝对的幸福，正如没有绝对的不幸/31
10. 心态不同，幸福各异/33
11. 满足感，最朴实却又最珍贵的幸福/36
12. “你到底想要怎样的生活？” /39
13. 与其比较幸福，不如比较不幸/43
14. 不幸的学费昂贵到你要耗尽一生的心血/45

- 15. 明天的幸福虚无飘渺，今天的幸福才最真实/47
- 16. 苦痛的深浅取决于心的大小/49
- 17. 挑起生活的担子，珍视幸福的汗珠/53

第三章 认知自我的心态细节

- 18. 与其为没有翅膀苦恼，不如为拥有双脚快乐/57
- 19. 只与自己比成长，不与巨人比身高/59
- 20. 我们追求完美，但我们不苛求自己/62
- 21. 跨越心里的坎，让金色的阳光洒满人生画卷/66
- 22. 让自信的种子，在肯定的土壤中发芽/69
- 23. 改变自己比改变别人更容易/72
- 24. 保持向上的自我，别让蜕变发生在你身上/75
- 25. 走出自卑泥沼，才能攀登事业高峰/78

第四章 理解他人的心态细节

- 26. 交流的跷跷板需要配合才能玩得尽兴/83
- 27. 分清敌友，不要胡乱发飙/86
- 28. 宽容地付出会有丰厚的收获/88
- 29. 尊重他人，不要让他像你那样想/90
- 30. 别吝啬，快乐不会因为分割而减少/92
- 31. 扮演对方的角色，不可思议就会变得理所当然/95
- 32. 空杯心态，任何人没有轻视的理由/98
- 33. 只看别人的缺点，其实是和自己过不去/102
- 34. 只做雪中送炭之人，不做伤口撒盐之人/105

第五章 顺境逆境的心态细节

- 35. 做心态的国王，让顺境和逆境都臣服于你/109
- 36. 顺境莫想一劳永逸，逆境并非永不翻身/112
- 37. 你把挫折当朋友，它就会把你当朋友/115
- 38. 保持自我，不要让环境冲淡你的个性/117
- 39. 守住心底的天平，顺境不能飘起，逆境不能低沉/120
- 40. 利用时机与投机取巧不能混为一谈/122
- 41. 在逆境中磨炼羽翼，在顺境中展翅而飞/124
- 42. 变劣势为优势，化依赖为奋发/127
- 43. 勇敢去经历，人生因充实而快乐/129

第六章 生活苦乐的心态细节

- 44. 没有无聊的生活，只有无聊的自己/133
- 45. 不要为贫穷哭泣，再多的眼泪也无法换得一粒珍珠/135
- 46. 放下心理包袱，别让忧愁将你的脑细胞杀死/138
- 47. 接受既定事实，不要每天用“如果”榨汁/141
- 48. 生活不平，淡然处之/143
- 49. 串起生活琐事，就会成就一项不平凡的事业/148
- 50. 别为自己的错误苦恼，没有人会记住你昨天的失误/151
- 51. 快乐之人眼中，永远不会有痛苦滋生的温床/154
- 52. 报复别人，只会葬送自己/158
- 53. 生活像杯浓酒，经过多次提炼，才能散发醉人芳香/162

第七章 对待荣辱的心态细节

- 54. 为自己喝彩，别人才会为你喝彩/167
- 55. 成功是客观的，即使没有证书，你照样伟大/169
- 56. 成为你能成为的，不要在不可能之墙上碰得头破血流/171
- 57. 嫉妒别人的美丽，只会因此变得丑陋/174
- 58. 摆正朝三暮四的脑袋，专一漆出自己的本色/178
- 59. 截住嘲笑的炮弹，否则它会将你的信心摧毁/180
- 60. 人可以不完美，但不能甘于不完美/182
- 61. 正确区分逆耳忠言与糖衣炮弹/184

第八章 选择放弃的心态细节

- 62. 人生的每一步都是一道选择题/187
- 63. 制定标准，排除选择的烦恼/189
- 64. 活用“最”字选择法，不要在你的行李箱里存放太多的“很好”/192
- 65. 进行果断选择，不要让犹豫带走你的机遇/195
- 66. 选择是能够快乐的，别让自己在痛苦的海洋里挣扎/197
- 67. 在贪婪的深渊中，只有放弃才是你生还的绳索/198
- 68. 放弃需要智慧，不假思索反而会错过重要机会/201
- 69. 擦掉昨天遗憾的眼泪，擦亮今天敏锐的双眼/203

第九章 成败得失的心态细节

- 70. 拥有成功心态，就拥有了成功的最高砝码/207
- 71. 成功是给自己看的，不要为取悦别人而奔波劳碌/209

- 72. 串联小进步，并联大成功/211
- 73. 宁可败在别人脚下，也不败在自己手中/214
- 74. 寻找自身原因，让每一次失败都变得价值连城/217
- 75. 请不要为失败而羞愧，再漂亮的花朵也有结不出果实的可能/219
- 76. 为拥有而快乐吧，因为它是另一种获得/220
- 77. 失去了，赶快停止哭泣，否则你将失去更多/222
- 78. 别把失去与不幸画等号，塞翁失马焉知非福/224

第十章 理想现实的心态细节

- 79. 幻想是一种治疗失意的好方法/229
- 80. 学会在编织梦想的同时编制计划/231
- 81. 漫无目的地生存不如锁定目标的跌撞/235
- 82. 学会在拆分与组合中实现理想/239
- 83. 推行目标阵法，用不变的信念应对多变的境况/242
- 84. 给你的目标装进现实的机芯/243
- 85. 不要积压失望的情绪，否则它将会堵塞你的能量/247
- 86. 人生因奋斗而美丽，别在实现一个理想后就停滞不前/251
- 87. 熟知自身的能量，不要用柔弱的臂膀去挡疾驰的车辆/253

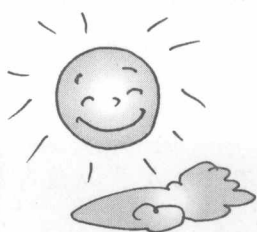
第十一章 工作中的心态细节

- 88. 想好为谁工作，再去从事工作/257
- 89. 既然不能让工作快乐，那就去快乐地工作/260
- 90. 善用精神安慰法，让抱怨被回报所感染/262

- 91. 责任感，让工作的浓香尽情挥发/264
- 92. 忠实工作的人，从不会为被同事揭发而担心/267
- 93. 迈进同事圈中，不要做办公室里的沉默羔羊/271
- 94. 做个聪明的“傻子”，别为提防别人冷箭而寝食难安/273

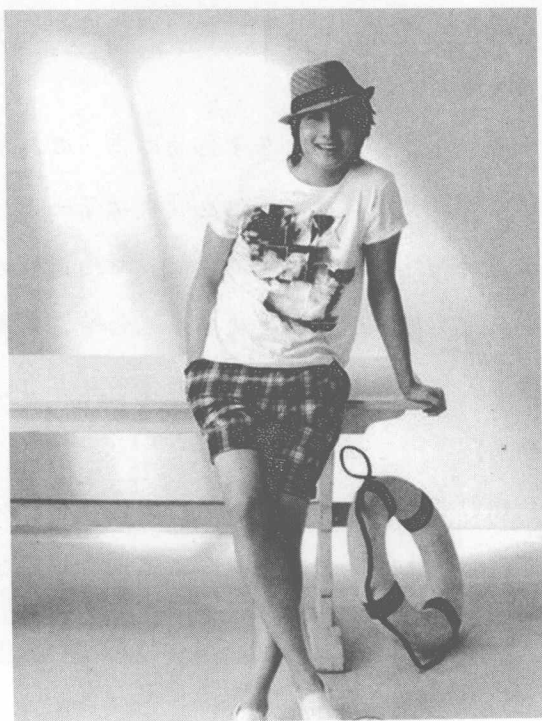
第十二章 恋爱中的心态细节

- 95. 保持微笑，让你们的恋情接受阳光的洗礼/277
- 96. 如果你认为恋爱是任务，那么请不要恋爱/280
- 97. 包容恋人的错误，让自己走出完美主义的死胡同/283
- 98. 给你的恋人松绑，爱情是无法用绳子锁住的/286
- 99. 给予对方交友的空间，这会比限制对方更令人放心/289



第一章

感悟人生的心态细节





古语说得好：“兵强于心而不强于力。”从这句话可以看出，心态对于一个人的成功非常重要。心态消极了，任何事情都做不好。只有保持积极的心态，才有可能获得成功。

我们在工作和学习的过程中，难免会碰到困难和挫折，甚至有时还会遭到致命的打击。在这种时候，心态的积极与消极将会对我们今后的发展产生重大的影响。

一个成功人士的首要标志，就在于他的心态。心态积极了，就能乐观地面对人生，乐观地接受挑战，那他也就成功了一半。我们从来没有见过一个消极心态的人能够取得持续的成功。即使是碰运气取得暂时的成功，那成功也只是昙花一现。人生犹如婴儿初啼，虽有苦涩，但是全是新奇。不管你遭受何种挫折与苦难，只要你不放弃自己，就没有任何事情可以把你难倒。

很多时候，我们不能选择生活的境遇，但我们却可以选择坚强的生活态度；我们不能选择生活给予我们什么，但我们却可以选择积极而乐观地回报生活。

1. 人生是场舞台剧， 无论情节如何，都需自己演绎

人生是一场盛大的舞台剧。那么，作为主角的你，自然要在台上全力演出，全程不得退场，直到剧终。无论舞台剧的情节如何，我们都需要自己去演绎。我们只有每天保持快乐的情绪，才能感受到生活的乐趣。我们若想追求快乐，就要把握住自己。

罗勃·摩尔就是一个这样的例子。罗勃·摩尔正是在中南半岛附近的海底学到了他一生中最重要的一课。当时，罗勃·摩尔正在一艘潜水艇上。他们从雷达上发现一支日军舰队，一艘驱逐舰护航舰，一艘油轮和一艘布雷舰，朝他们那边开来。他们发射了三枚鱼雷，都没有击中。突然，那艘布雷舰直朝他们开来。于是，为了避免被侦察到，他们的潜水艇潜到海底150英尺深的地方，同时做好了应付深水炸弹的准备。

四分钟后，有六枚深水炸弹同时在潜水艇的周围爆炸。这种情景迫使他们把潜水艇沉入海底。深水炸弹不停地投下，整整15个小时，有十几个就在离他们五十英尺左右的地方爆炸。若深水炸弹距离潜水艇不到17英尺，潜艇就会被炸出一个洞来。当时，他们奉命静躺在自己的床上。保持镇定。罗勃·摩尔吓得无法呼吸，不停地对自己说：“这下死定了……”潜水艇内的温度几乎有40多度，可是他却害怕得全身发冷，直冒冷汗。

这漫长的15小时，罗勃·摩尔感觉足足过了100万年。他过去的生活，在眼前出现，使他记起了做过的所有坏事和曾经担心过的一些很无聊的小事：没有钱买自己的房子，没有钱买车，没有钱给妻子买好衣服。下

班回家，常常和妻子为一点芝麻小事吵架。现在想想这些，罗勃·摩尔觉得很内疚，悔恨自己以前不知道珍惜幸福的生活。

在这15个小时里，他从生活中学到的，比他在大学念四年书学到的还要多得多。他对自己发誓，如果他还有机会再看到太阳和星星的话，就不再为这些琐事忧愁了。

我们的人生就是这样。有时我们会为一些小事情而烦恼。想想我们活在世上只有短短的几十年，我们就不应该再浪费宝贵的时间。我们要把握住我们的一生，在舞台上展现出我们的风采。

人生只有一次。不管它是酸是甜，是苦是辣，都仅有这一次。它会在我们记忆的最深处扎根，成为一种记忆。我们要走好人生舞台上的每一步，等到了垂暮之年时，我们会说：那段青春的时光真好。

丽娜也是在一次痛苦的遭遇后，明白了自己应该怎样走好自己的人生。有一次，天已经很黑了，丽娜家访结束后准备回家。隆冬的天冷极了，丽娜把脑袋缩进衣领，把双手塞进厚厚的手套里，眼镜冻得上了霜，索性就摘下来放进衣兜里。为了早到家，丽娜抄了近路。哪知道出了小区侧门却是正在修整地热管道重地。白天可以看到警示牌，可是晚上什么也看不到。丽娜只能摸黑前进。

一不小心，丽娜掉进了近两米深的地沟里。天黑、寒冷、害怕、惊吓、疼痛，她在下边挣扎了不知道多久。此时的丽娜感觉好像过了几年一样，过去的生活浮现在她的眼前，那些让她烦忧的小事她记得特别清楚：舍不得买衣服，为了小事和同事斤斤计较……在深深的地沟里，在威胁生命的那一刻，这些小事显得多么荒谬、渺小。丽娜对自己发誓，若爬出这

深深的地沟后，一定要好好地走以后的路，做一个快乐的人。

在人生道路上，我们自己才是真正的主人，我们自己才是社会的支配者，我们有能力去经营好我们自己的生活。

依丽卡·彼特丝，毕业于著名的朱丽亚音乐学院，是一名钢琴家，以演奏钢琴为业。在她的第一个小孩出生之后，她便中风了，瘫痪了好几个月。她复原得很慢，虽然已经能够过正常的生活，但是由于大脑受到了严重的损害，她的右手手指变得软弱无力，而且可能终生不能恢复，因此，她不得不放弃弹奏钢琴。

受到这样重大的打击，依丽卡·彼特丝并没有怨天尤人。她知道没有办法改变这一切，就把她所学的用在教授钢琴上。今天她成功地实现了自己的愿望，已经是一名优秀的钢琴教授，生活得很快乐。

人活在这个世界上，肯定会遇到千奇百怪的事情。但是，对于同样的事情，不同的人有不同的处理方式。我们每个人的生活要我们自己来把握。

在生活中，我们常常为一些很小的事情发愁，我们会感叹命运的不公，我们会对过去的错误后悔。其实，仔细想一想，这都是一些生活中的琐事。如果我们把所有的注意力都集中在这些小问题和小焦虑上，我们就会把问题过度放大。

艾德温·惠特罗在1974年生了一场重病，但是医生反复检查，也不能确诊艾德温·惠特罗到底得了什么病。他回到夏威夷后接受了试探性的手术，把好几处溃疡除去，身体变得非常虚弱。他已经是七十多岁的人了，种种迹象表明，艾德温·惠特罗似乎很难康复了。

当时的艾德温·惠特罗病得很厉害，连说话都很困难。但在两年之后，他竟然奇迹般地恢复了正常。他怎么做到的呢？他每天坚持锻炼，他现在已经完全康复了，而且执行顾客咨询业务，足迹遍及全世界。

从上面的例子可以看出：只要我们把握住生命，我们的人生就会充满色彩。

每个人的人生就是一场舞台剧。有的人只有一种角色，一直将它演到老，而有的人却扮演多种角色，将它在一个时期推到高峰。我们每个人都要在自己的舞台上尽情演绎自己，让自己开出绚烂的花。