

开启花季智慧科普丛书

renzhong fu daoguan
duanzheng taidu

这套《开启花季智慧科普丛书》中，我们是希望在课本之外，为青少年的人格修养、人品塑造、人生道路提供一些有益的建议和指导，使他们尽可能地有所收获，少走弯路，更加顺利和健康地成长，并为他们今后的发展打下一个坚实厚重的基础——不单单是知识和学业上的基础。

杨君红◎编著

任重复道远 端正态度



陕西出版传媒集团
太白文艺出版社

开启花季智慧科普丛书

renzhong fu daoguan

duanzheng taidu

杨君红◎编著

任重复道远

端正态度



陕西出版传媒集团
太白文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

任重复道远:端正态度/杨君红编著.—西安:太白文艺出版社,2013.1

(开启花季智慧科普丛书/刘刚主编)

ISBN 978-7-5513-0409-2

I.①任… II.①杨… III.①成功心理—青年读物
②成功心理—少年读物 IV.①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第006028号

开启花季智慧科普丛书
任重复道远——端正态度

主 编 刘 刚
编 著 杨君红
责任编辑 王大伟 荆红娟 李 丹
封面设计 梁 宇
版式设计 刘兴福

出版发行 陕西出版传媒集团
太白文艺出版社
(西安北大街147号 710003)
E-mail:thyx802@163.com

tbwyzbb@163.com

经 销 陕西新华发行集团有限责任公司
印 刷 北京阳光彩色印刷有限公司
开 本 700毫米×960毫米 1/16
字 数 105千字
印 张 10
版 次 2013年3月第1版第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5513-0409-2
定 价 19.80元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄印刷公司质量科对换

邮政编码 100022

目 录 Contents

一 健康心态——充满阳光的生活.....1	
破译健康与心态的密码.....1	
精神健康弥足珍贵.....3	
发现自我.....5	
身心健康相辅相成.....7	
调节心理健康.....10	
二 积极心态——心灵深处的欢歌.....13	
积极的心态养成守则.....13	
有益于健康的“七种兵器”.....17	
挑战“心理制高点”.....18	
打开心灵的枷锁.....20	
保持积极心态的秘诀.....23	
三 消极心态——戴着脚镣的人生.....27	
消极情绪面面观.....27	
消极心态的克服.....28	
关于“孤独症”.....29	
关于“心理疲劳”.....31	

致命心态缺陷需警惕·····	32
四 自卑心态——人生心灵的羁绊·····	34
战胜自卑·····	34
做一只涅槃的凤凰·····	38
宝剑锋从磨砺出·····	40
自信是成功的第一要诀·····	43
多角度的世界，多角度的美丽·····	44
五 嫉妒心态——自我毁灭的心魔·····	48
嫉妒是一剂毒药·····	48
嫉妒心理的克服·····	50
嫉妒多因虚荣起·····	51
快乐这服良药·····	53
化嫉妒为动力·····	55
六 抑郁心态——心灵沉重的阴霾·····	58
抑郁——现代人的困扰·····	58
远离身心亚健康·····	61
空虚心理的自我调适·····	63
用快乐的微笑驱散抑郁·····	66
宣泄释放紧张·····	68
七 忧虑心态——迷失自我的焦虑·····	72
忧虑是前进的枷锁·····	72
恐惧心理危害无穷·····	74

积极心态需保持·····	78
克服软弱的性格·····	81
畏惧是成功的大敌·····	82
把烦恼留给昨天·····	84
八 乐观心态——心灵绽放的奇葩·····	86
因为快乐所以健康·····	86
乐观是最强的兴奋剂·····	88
生活乐趣无处不在·····	90
快乐的培养·····	91
与自己心灵对话·····	93
感受快乐，感悟生命·····	95
快乐留今天·····	98
九 淡泊心态——超然旷达的境界·····	101
宠辱不惊，得失自若·····	101
平凡生活，感受真谛·····	105
学会宽恕·····	107
稳定情绪培养法·····	110
遗忘让人更快乐·····	111
十 修炼心态——成就大业的基础·····	113
自制·····	113
狂妄无知终将毁灭自我·····	115
正视自己·····	117
通过内省净化心灵·····	121
美丽心灵·····	123

十一 期许心态——展望未来的坐标.....126

确定正确的目标.....126

不要迷失人生的航道.....128

切莫想入非非.....131

做灵魂之船的船长.....132

机会留给有准备的人.....134

理想是未来的翅膀.....136

每天给自己一个希望.....139

十二 实干心态——理想成功的条件.....142

好心态做出对决定.....142

信心是把锋利剑.....144

持之以恒，锲而不舍.....146

业精于勤荒于嬉.....147

决定了就不再害怕.....149

一 健康心态——充满阳光的生活



心灵寄语——现实生活中到处都有人因为他们内在的挫折、仇恨、恐惧或罪恶感，而给自己的健康造成损害。显然，要保持健康身体的秘诀是，摆脱所有不健康的思想。我们必须洁净自己的心灵。要想拥有健康的身体，先得去除心中的消极念头。

正确地运用肯定的态度将有助于改善你的健康，延长你的寿命，使你精力充沛，备感幸福，从而在各方面取得成功，并且还能替你保持一件最主要的东西——那就是心里的平静。

破译健康与心态的密码

健康是生命的基石，是一个人可以拥有的最大财富。有了健康，其他一切的拥有才有意义。有这样一个形象的比喻：健康是1，事业、财富、家庭、爱情……是0，有了健康，后面加0，就能成百上千，失去健康，一切归零。因此，健康是别人夺不走的资本，拥有这笔资本，你就能取得更多的财富，使你终身受用不尽。

世界卫生组织早在《组织法》中就提出健康的定义是：“健康不仅是没有疾病和衰弱。而且是保持身体、心理和社会适应上的完好状态。”可见，对健康，我们不能只把它理解为没有疾病，在精神上，我们也应该让自己的心保持积极放松。一个人要有一个好身体，首先就必须拥有一个好心态。

积极的心态，对你的健康，乃至对你的生活和工作都起着重要的作

用。积极的心态会促进你的心理健康和生理健康，延长你的寿命，而消极的心态会逐渐破坏你的心理健康和生理健康，缩短你的寿命。有些身患疾病的人由于具备了积极乐观的心态，从而战胜了病魔，赢得了健康，所以，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，我们的身体才能健康。

20世纪科学领域发生了一次重要革命，被称为“量子物理学”，它处理的是微观世界。科学家们通过相关实验得出的结论是：意识可以改变能量波。后来，有科学家再一次证明了意识有可能瓦解能量波的结论。这就是人的心态确实实在影响着人的健康和幸福，甚至在决定着人的一切。

科罗拉多医科大学的富兰克林·耶伯博士认为，在一般医院的疾病案件中，有1/3在性质及发作症状方面是因器官上的障碍，1/3为感情上和器官上的疾病所造成的结果，剩下的1/3属于感情因素。

身体上的病症很多是由于感情的激发而产生的，怨恨、憎恶、恶意、嫉妒及复仇这些心理状态就是引起身体不健康的原因。

许多人认为，在运用积极心态时，多使用积极的表述，也有利于身体健康。如果你经常运用消极的话语来描述你的健康，便可能激发对你身体不好的消极力量。你习惯性使用的一些字眼会反映出你内在的某些消极性思想。而你的思想是积极还是消极，会影响你内在的各种器官。

为了获得健康与活力，必须选择那些积极的态度（创造性、热情、爱、信念、希望），同时抛弃那些消极的态度（憎恨、恐惧、不安、愤怒、忧虑），保持自己健康的身体。为了做出这样的选择，就需要具备明确的思考和坚毅的信念。信念一虚弱就会被怀疑取代，怀疑到最后会残害所有人。只要一有松懈，消极的态度就会乘虚而入，缠住你不放，一旦被缠住了，以后就会不断地产生消极的结果，也会使活力、创造力或意愿减退，最后夺走宝贵的健康。

查尔斯·梅约博士说：“我没有听说过有谁因为工作过多而死亡，但因疑念而死亡的人可就太多了。”

积极的心态，对你的健康起着积极的促进作用。“我每天过得愈来愈好。”就某种意义来说，说这句话的人正在运用积极的心态，正在把生活中美好的东西吸引到他的身边。

现实生活中到处都有人因为他们内在的挫折、仇恨、恐惧或罪恶感，而给自己的健康造成损害。显然，要保持健康身体的秘诀是，摆脱所有不健康的思想。我们必须洁净自己的心灵。要想拥有健康的身体，先得去除心中的消极念头。

情绪上的积怨和不满，多年以后会在生理上造成病痛。不过，也有人因为日常生活的不愉快引起头痛、背痛、关节痛。

事实上拥有积极心态，仅是重要的第一步；第二步是将这种积极心态付诸行动。当你在做的时候，你心里必须想着，这些都是存在的事实。行动有活力而积极，将会使你很惊讶地发现自己可以享有新的充满活力的生命能量。

其实我们的身体并不觉得疲惫、生病或老化。你应该改变你对自己的看法。先看清楚其实你是健康的，再遵守并实行各种健康的法则，你就能变得充满活力、精神十足。

因此，如果你的健康情况不甚良好，那么从现在开始慎重地做一下自我分析吧！你必须率直地反省是否有恶意、怨恨及愤怒等情绪，如果有，一定要把这些情绪迅速加以根除，不要让这些坏情绪影响了你的身体健康。

精神健康弥足珍贵

良好的身体，不仅包含强健的体格，还包含健康的精神。只有精神健康的人，才会不断地战胜自己，创造机遇，把自己推向未来。一个精神健康的人，应是光明磊落、自尊自立、充满活力、热爱生活、风趣幽默、勤恳追求的人。

我们可以使我们的头脑成为“美”的艺术馆，也可使之成为“恐怖”的营垒。我们可以按自己的心意将我们的头脑布置成任何格式。

宁可一千次容许窃贼从你的居室盗去你最宝贵的珍宝、窃去你的金银财物，不可容许精神上的敌人——混乱、病态的思想，忧虑、嫉妒、恐惧的思想，闯入你的心脑，窃去你心中的平安，盗去你心中的恬静。失掉了心中的平安与恬静，生命不过是活坟墓而已！

人的生活总为其精神作用所支配：精神的意象产生真实的生活；精神的意象复写在每人的生命中，铸印在每人的品格上；人的生活就是不断地将种种精神意象，翻译在我们生命中的品格上而已。

我们生命中成就的大小，大半看我们能否维持我们生活的和谐，能否拒绝一切足以损害能力、减低效率的精神敌人于心脑之外。

各种不同的思想或暗示能生出各种不同的影响来。我们知道，一个乐观、积极、愉快的思想，是可以给予我们一种快乐、幸福、向上、更新的感觉的。它仿佛是一股欢乐之电流，走遍了我们的全身；它能带给我们新的希望、勇气与生活动力。

每个人的世界、环境，都是自己造成的，他可以将忧郁、困苦、恐惧、失望等等东西塞满他的世界，使他自己的生命变得悲愁、痛苦；也可以驱除一切悲愁、恶意、恐惧等思想，而使自己的环境、空气变得一片清明。

凡是一个能够统治自己思想的人，一定能够以希望替代失望，以积极替代消极，以决心替代怀疑，以乐观替代悲观。能够在心中充满各种良好的思想，乐观积极、愉快的思想，就能肃清一切精神上的敌人。他们比一个降为情感的俘虏，为忧郁、颓丧、恐惧等思想所奴隶的人要优越得多。前者生命中的成就，一定可以超过后者，虽然后者的天赋、能力有常常优于前者。

在任何情形之下，你都不应当容许那些悲惨、病态、混乱的思想侵入你的心脑！

假使我们自小就能知道在心中常常怀着种种可以使我们愉快、积极、乐观的思想而将一切有破坏性、腐蚀性的思想拒于心灵之外，则我们一生中生命不必要的损害与耗费真不知要减少多少啊！我们知道，有人因

有了几小时的悲愁、忧郁的思想，所蒙受的生命力的损失，竟超过几星期的辛苦工作的损失，这样的例子很多！

驱赶种种精神上的敌人，是需要不断地、有系统地、坚毅地努力的。没有决心和毅力，决不能成就大事业。我们一定要肃清心中不良的思想，拒它们于我们的意识圈之外，使它们不来重叩我们的心扉。

思想观念像别的东西一样，是同性相吸、异性相斥的。心胸为某种思想所占领，则这种思想一定会将与之相反的思想驱逐，乐观会赶走悲观，愉快会赶走悲愁，希望会赶走失望。心中充满了爱的阳光，怨憎与嫉妒的念头自然会逃之夭夭。在“爱”的阳光下，这些黑影不能存在。

不断地充溢心中以良善忠厚的思想、爱人助人的思想、真实和谐的思想，则一切不良的思想自会望风而逃。两种不同的思想，不能同时存在于一个人的心胸中，真实的思想与错误的思想，和谐的思想与混乱的思想，善的思想与恶的思想，是互相克制的。

人助人，善意亲爱的思想，都足以唤起我们生命中最高尚的情操。它们能给予我们以健康、和谐、力量。它们是生机之给予者。

你应坚决地认定你表现出的生命应该充溢着爱、美、真；你的生命应该表现出这些而不是与之相反的东西。

发现自我

在强大的动力、非常的变故、重大的责任压上一个人的肩膀时，隐伏在他生命最内层的种种能力，往往会突然涌现出来，以使他无坚不克地成功种种大事情。

拿破仑在谈到他部下的一员大将马赛那时说：“在平时，他的真面目是不显露出来的，但是在看到自己军士的尸体堆积如山时，他内在的‘狮性’突然会发作，他会像魔鬼一般奋起杀敌。”

人类有几种特性、天赋，除非遭遇极大的打击刺激，是永远不会显现出来的。那些极难发现其真正力量的潜力，是隐伏在生命的最内层的，所以普通的刺激不能把它们唤出来，但是在被嘲笑、被揶揄、被欺凌、

被侮辱的时候，就会有一种新的力量从生命的最内层中迸发出来，成就在平常的情形下决不能成就的事业。

艰苦的情形、不利的环境、贫穷及种种的缺陷，都是造成人类中伟大的因素。拿破仑最镇静、最坚强、最神奇的时候，就是他被困于绝境险地的时候。要炸开一个人内在的“伟大性”的炸药，是需要非常的危险、不测的变故为导火线的。

一位著名大商人曾经说过，在他的事业中，每一个最得意的胜利都是艰苦奋斗的结果，所以到了现在，对于不费力而得来的胜利，他简直有些害怕。他觉得，不需要奋斗而得来的东西总有些靠不住。克服阻碍及种种缺陷，通过奋斗夺取成功，才可以给人喜悦。困难可以增加他的快乐。他喜欢做困难的事情，因为这些事情能够检验他的真力量、真本领。他不喜欢干容易的事情，因为那种事情不能给他真正的喜悦——一种从激战中取得胜利时所感觉到的喜悦。

有一个青年，在大学的时候，因为家境贫寒常被同学取笑。富裕的同学时常嘲笑他的短脚裤子、褴褛的上衣以及其他种种寒酸的形象。他的心被那些嘲笑和讽刺刺得痛苦万分，所以他立誓不但要从这种嘲笑中把自己解救出来，并且要刻苦努力，使自己日后在社会上能成为一个有价值的人物。

这个青年后来果然获得很可敬的成功。那时他承认在学生时代所遭遇的贫穷的缺陷，集于他身上的种种嘲笑，是鞭策他向上的唯一的刺激因素。

遭遇刺激而努力奋斗，可以唤出我们的潜力，激发我们的潜能。没有这种奋斗，许多人永远不能发现他们真的“自我”。

假如林肯不生于木棚之家，却又能进大学深造，他日后恐怕难以成为总统，开发他内在的“伟大性”的，就是他同不幸环境的激战。

在今日的世界中，不知有多少人，他们的种种成功，都受赐于他们种种缺陷的刺激。这种缺陷刺激，使得他们发挥出 75% 以上的潜在能力；假如没有这种缺陷，则连 25% 的发挥，恐怕也未必！

历史上充满着这样的例子：为了要补救自己身体上的缺陷，许多人因此而造就了可敬的品格，实现了奇异的成功。感觉到自己其貌不扬，甚至丑陋的女子，往往能在学问事业上英雄般地努力奋斗，实现种种在平常的情形下难以完成的事业，而其动力，就是她们要补救面貌的缺陷的决心！

特殊缺陷的刺激不是人人都有，所以世界上真能发现“自己”，把内在的最好最高的能力发挥出来的人也不多见。我们总是不明白我们自己的“生命产业”的丰富。我们往往搁置自己大部分的“生命产业”，一辈子也不去发现利用它。而这实在是可惜呀！

身心健康相辅相成

《论语》曰：“知者不惑。”即认知是行为的前提条件。可见，把握全面的健康观念，对于实践健康的行为方式是多么的重要。当我们树立了正确的健康观念，再经过健康信念的中介，那么，健康行为的实现也将为期不远了。

世界卫生组织在1985年提出健康应包括三个方面：身体健康、心理健康、社会适应良好。世界卫生组织规定健康的表现标志是：有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力，而不感到过分的紧张；态度积极，乐于承担责任，不论事情大小都不挑剔；善于休息，睡眠良好；能适应外界环境的各种变化，应变能力强；能够抵抗一般性的感冒和传染病；体重适当，身材匀称；站立时，头、肩、臂的位置协调；反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎；牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象，牙龈颜色正常；头发有光泽，无头屑；肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松匀称。1989年世界卫生组织又在“健康”定义中增加了“道德健康”的内容：“健康不仅仅是躯体没有疾病，而且还要具备心理健康、社会适应良好和道德健康，只有具备了上述四个方面的良好状态，才是一个完全健康的人。”这是对健康更为全面、科学、完整、系统的定义，因为它不仅对人类的健康状态做出了准确的判断，而且对人类健康的内

涵的理解更加深刻。从世界卫生组织下的“健康”定义可以看出，人的健康实际上可概括为两方面：躯体健康和心理健康（包括社会适应良好和道德健康），它们相辅相成，缺一不可。从人的身体健康与心理健康的关系看，身体健康是心理健康的基础，而心理健康即是身体健康的重要体现。若心理不健康，就没有身体健康可言。同样，身体不健康，也就没有良好的心理状态。生理活动与心理活动是相互联系、相互影响的。心理活动往往对人体各器官、系统的活动起重要的调控作用，与人们的正常生活、发病原因、症状和康复密切相关。健康的心理可以维持和增进人的正常情绪，维护人的正常生理状态，能使人适应环境和社会的各种变化的刺激。因此，只有身心健康的人，才是完美的健康人。

1998年世界卫生组织提出了人体健康新标准，它包括躯体健康和心理的健康状态。躯体健康可用“五快”来衡量：（1）吃得快：进食时有良好的胃口，感觉津津有味，能快速吃完一餐饭。食欲与进餐时间基本相同，快食并不是狼吞虎咽，不辨滋味，而是吃饭时不挑食，不偏食，吃得痛快，没有过饱或不饱的不满足感。说明内脏功能正常。（2）走得快：行走自如、协调，迈步轻松、有力，活动灵敏，反应迅速。说明精力充沛，身体状态良好。（3）说得快：语言表达正确，有中心，说话流利，不觉吃力，没有有话说而又不想说的疲倦之感，没有头脑迟钝、词不达意现象，头脑敏捷，中气充足，表示心肺功能正常。（4）睡得快：有睡意，上床后能很快入睡，且睡得好，睡得舒畅，一觉睡到天亮，醒后精神饱满，头脑清醒。睡眠重要的是质量，如睡的时间过多，且睡后仍感乏力不爽，则是心理生理的病态表现。快睡说明中枢神经系统兴奋、抑制功能协调，且内脏无病理信息干扰。（5）便得快：一旦有便意，能很快排泄大小便，且感觉轻松自如，在精神上有一种良好感觉，便后没有疲劳感，说明胃肠肾功能良好。

心理健康可用“三良好”来衡量：（1）良好的个性：情绪稳定，性格温和，言行举止得到众人认可，没有经常性的压抑感和冲动感，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。（2）良好的处事能力：观察问

题客观现实，以现实和自我为基础，具有良好的自控能力，与人交往能被大多数人所接受，能适应复杂的社会环境。（3）良好的人际关系：与他人交往的愿望强烈，能有选择地与朋友交往，珍惜友情，尊重他人人格，待人接物能宽大为怀，既善待自己，自爱，自信，又能助人为乐，与人为善，与他人的关系良好。

我国古人的心理健康标准是：

北宋大诗人苏轼有词曰：“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺。”人生在世，喜怒哀乐、酸甜苦辣在所难免。面对诸多困难、挫折、不如意，有的人能很好地调适，有的人则困惑、抑郁，跨不过这道心灵的坎儿。真是剪不断，理还乱……

中国古人没有明确指出心理健康包括哪些标准，但是我们可以从古人丰富的养生思想中得到一些有益的启示，养生方法中基本上都包含着“养心”的内容。通过分析这些养心的方法，我们可以总结出古人心目中的心理健康标准，即：

- （1）经常保持乐观心情；
- （2）不为物欲所累；
- （3）不妄想妄为；
- （4）意志坚强，循理而行；
- （5）有劳有逸，有规律的生活；
- （6）心神宁静；
- （7）热爱生活，人际关系良好；
- （8）善于适应环境的变化；
- （9）涵养性格，陶冶气质，克服自己的缺点。

我们知道现代关于健康的看法不仅仅是指身体健康，更重要的是看一个人的心理是否健康。其实，人们对此已经达成了共识，曾在电视小品中就有“高禄不如高官，高官不如高寿，高寿不如高兴”的说法。这就说明，人不仅仅希望活得长，更在意是否活得快乐、心情好。

调节心理健康

积极的自我暗示是一种良好的心理活动，它是一种自己说、自己听的自我沟通过程。当你受到他人的轻视和排挤时，这时你会怀疑自己的价值。

心理健康是指在心理、智能以及感情上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，把个人的心境发展成最好的状态。

一般来说，健康的心理应该是全面正确地了解自己与他人的关系，又能够自我评价，能够清楚自己的生活目标，能够做到言行一致，并且经常保持开朗、乐观、愉快、满足的心境，同时能够控制自己的情绪，能积极地适应和改变现状，能够以宽容和理解的态度与人相处等。

拥有良好的心理健康最重要的在于自我维护。维护好了，心理才能健康地向前发展。总的来说，心理健康的自我维护应该做到以下几个方面：

1. 力争成功，改善自我概念

拥有一个积极的自我概念是心理健康的人的核心特质和基本内容。自我概念积极的人，对自己能有一个正确的认识，并以肯定的态度承认自己，既能发挥自己的长处和优点，也能看到自己的缺点和不足。

要想形成积极的自我概念，一个非常重要的条件就是获得成功。因为成功会提高自己的自信心，增强自我的认同感，同时还是摆脱焦虑、烦恼、抑郁等症状的最佳方法。所以，成功不仅是人生的目的，而且也是实现人生目标的一种手段。

为了成功，无论在什么样的条件下，都要对成功抱有积极的希望，并且积极寻找多方面的成功机会，有时不妨冒一次险。但是无论成功还是失败，都要用一颗平常的心去对待。

2. 提高社交水平，增加社会支持

只有正常的人际交往才能满足个人归属的需要、尊重的需要。同时，人际交往也是建立个人自我价值观的基本渠道。所以，积极正确的人际交往态度和良好的人际关系对于心理健康非常重要。