

拥有良好心态 成就非凡人生

好心态 好人生

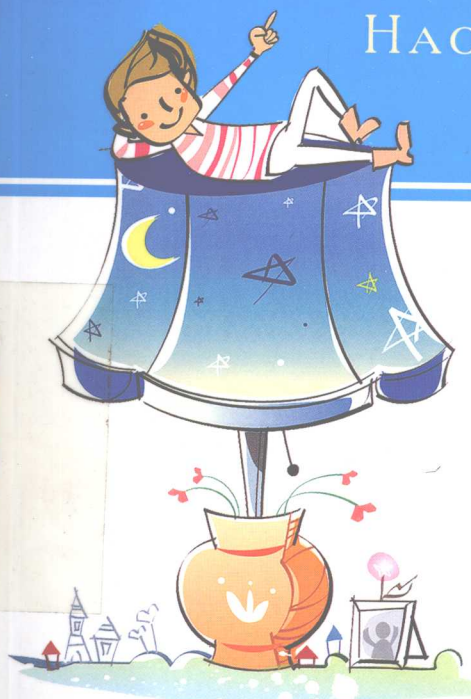
HAOXINTAI HAORENSHENG



一个好的心态，可以使我们乐观豁达；
一个好的心态，可以使我们战胜
面临的苦难；一个好的心态，可以使我们淡泊
名利，过上真正快乐的生活。

刘德荣◎编著

中国三峡出版社



刘德荣◎编著



好心态 好人生



d239519

广西工学院鹿山学院图书馆



d239519

中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

好心态好人生/刘德荣编著. —北京:中国

三峡出版社, 2010. 12

ISBN 978 - 7 - 80223 - 671 - 4

I. ①好… II. ①刘… III. ①人生哲学 - 通俗读物

IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 218596 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)

电话:(010)66112758 66118308

<http://www.zgsxcbs.cn>

E-mail: sanxiaz@ sina. com

北京佳明伟业印务有限公司印刷 新华书店经销

2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

开本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张: 16

字数: 160 千字

ISBN 978 - 7 - 80223 - 671 - 4 定价: 28.80 元



前言

PREFACE

心态即人的心理状态，是指人们对事物发展的反应和理解以及表现出来的不同思想和精神状态。心态对于每个人来说都有着十分重要的作用。从一定意义上说，心态就像我们意识行为的总指挥，无形中就决定了我们为人处世的基调，指引着我们为人处世的方向，乃至引导和影响着我们的人生。

心态和人生，有着十分微妙而又密切的关系。伴随着人类心理学和成功学研究的推进，心态和人生之间的重要关系也逐步被人们认知和破解。

美国的一位名人曾经说过，播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。这句话道出了心态与人生的关系：心态决定命运，心态决定人生。心态就像贯穿人生的一条红线，将人生的各个部分穿引起来，并且在每个部分都发挥着主导性的影响和作用。

一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”

另一位名人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

还有一位艺术家说：“你不能延长生命的长度，但你可以扩展它的宽度；你不能改变天气，但你可以左右自己的心情；你不可以控制环境，但你可以调整自己的心态。”

佛说：物随心转，境由心造，烦恼皆由心生。



英国作家狄更斯说，一个健全的心态比一百种智慧更有力量。

心态有积极心态和消极心态之分。积极心态指那些正面的心态，包括乐观、进取、平和、宽容、感恩、知足、自信、镇定等等，这些良好的心态对人生有积极促进作用，会引导人生向正面的好的方向发展。在积极心态的影响和作用下，人生会越来越美好。而消极心态指那些负面的心态，比如消极、悲观、失望、沮丧、冷漠、焦虑等等，这些不良心态对人生将起到阻碍和破坏作用，会引导人生向负面的不好的方向发展。用消极心态引导人生，人生就会消沉灰暗。

心态对人生的各个部分都会产生着影响，在某种程度上起着决定性的作用，可以说有什么样的心态就有什么样的人生。

心态决定性格，是一个人品德修养的反应。良好的心态决定人优秀的性格，比如自信、乐观、开朗等等；而消极的心态将产生一些病态的性格，比如自私、冷漠、嫉妒、贪婪等等。

心态决定生活幸福。用什么样的心态对待生活，将决定一个人生活的幸福程度。美国著名作家罗根史密斯有句极富智慧的话：“生命中只有两个目标：其一，追求你所要的；其二，享受你所追求到的。只有最聪明的人可以达到第二个目标。”我国有句劝人古语：“不为所有而喜，不为所无而忧。”

心态决定事业成败。好心态引导人们事业成功。一切悲观情绪和忧虑都是成功的杀手。生命中，有许多事是无法控制的，但人们可以控制对这些事的心态。有了积极的心态，就能认清失败其实是个学习的机会，是珍贵的教训，它会帮助人们在下一次出击时迈向成功。

心态决定健康。积极乐观的心态会促进人的身心健康，而消极悲观的心态则会影响人的身心健康……

心态具有如此巨大的能量，它贯穿了我们人生的各个方面，决定了我们人生发展的方向。每个人都希望自己有一个美好的人生，都希望有一个良好的心态。但是，如何在人生的各个阶段和不同环境中引导和调节我们的心态，让心态发挥出它合理的正面作用呢？这也许是很多人都非常关心和想要了解

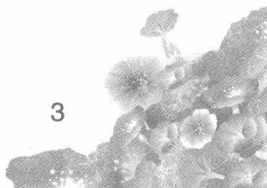


的问题。

本书正是从心态对人生的影响和作用入手，解读心态对人生的正面和负面影响，结合经典案例和人生哲理故事，详述好心态对生活、工作、财富、家庭、健康、人脉、事业等人生重要方面的促进作用和影响，分析人们在生活和工作当中容易产生的心态问题，引导读者采用正确的方法调整自己，让自己始终保持良好的心态，从而拥有美好的人生。

编者

2010年8月





目 录

CONTENTS

第一章 好心态，人生命运的主宰

心态的力量 / 3

心态左右人生命运 / 8

好心态铸就美好人生 / 13

积极心态是成功的基石 / 16

做自己心态的主人 / 22

引导和调控自己的心态 / 26

第二章 好心态，生活幸福

热爱生活，感受生活的美好 / 33

用阳光的心态面对生活 / 36

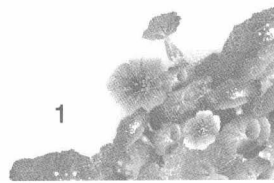
感谢生命，感恩生活 / 41

珍惜现在所拥有的 / 44

活在当下，把握今天 / 47

接受生活中的不完美 / 50

知足者常乐 / 55





对生活充满希望 / 59

从容面对困难和挫折 / 62

第三章 好心态，家庭美满

尊重是更深的爱 / 69

相爱的真谛是理解 / 73

用积极的心态影响对方 / 77

学会赞美对方 / 79

宽容是维系婚姻的精髓 / 82

家不是个讲道理的地方 / 86

相互猜疑是婚姻的杀手 / 89

以恋爱的心态去经营婚姻 / 93

摆脱婚姻中的依赖心态 / 97

家，不是你的出气筒 / 100

与爱人的父母和睦相处 / 103

第四章 好心态，工作好状态

好心态，工作的核动力 / 107

热爱工作，才能做好工作 / 111

以积极的心态干工作 / 116

让热情四射 / 121

不要轻视自己的工作 / 125

工作要尽心尽力 / 130

珍惜工作不抱怨 / 133

抱着“为自己工作”的心态 / 139

工作并快乐着 / 143



第五章 好心态，人脉广博

尊重他人就是尊重自己 / 151

真诚待人，赢得友谊 / 155

友善地对待他人 / 158

用慷慨之心交友 / 162

己所不欲，勿施于人 / 164

小事不要太计较 / 166

退一步，天高地阔 / 168

第六章 好心态，财运亨通

思想的贫穷才是真正的贫穷 / 175

信心是获得财富的前提 / 180

不要成为金钱的奴隶 / 182

贫穷不是美德 / 186

不劳而获会让你一无所获 / 188

该收手时要收手 / 191

盲目跟风只会带来失误 / 194

快乐比财富更重要 / 198

第七章 好心态，引领成功

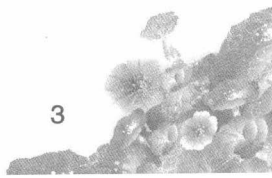
强烈的成功企图心 / 203

永远不要失去自信心 / 206

时常激励自己 / 210

不要被失败和挫折击倒 / 214

坚持不懈，直至成功 / 217





好心态 好人生

HAO XIN TAI HAO REN SHENG >>>>

第八章 好心态，身心健康

心态影响你的健康 / 223

健康长寿的秘诀 / 226

释放压力，享受生活 / 231

学会休息，驱散疲惫 / 236

克服恐惧和忧虑 / 240

笑是百药之长 / 243

第一章

好心态，人生命运的主宰

心态即人的心理状态，它对于我们每个人来说都具有不可思议的巨大的力量。好心态，是命运的控制塔，是成功的催化剂，是工作的核动力。可以毫不夸张地说，好心态是人生命运的主宰。





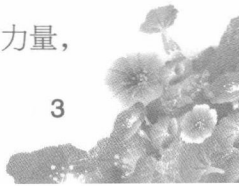
心态的力量

心态即指人的心理状态，是指人们对事物发展的反应和理解以及表现出来的不同的思想和精神状态。心态对于每个人来说，都有着十分重要的作用。从一定意义上来说，心态就像我们意识行为的总指挥，无形中影响着我们看待问题的态度，影响着我们的情绪，影响着我们做事的风格，影响着我们的生活和工作。

一般说来，心态有两种，一种是积极心态，另一种是消极心态。积极心态是一种正面的心态，具有“正性”的特点，例如：忠诚、正直、希望、乐观、勇敢、创造、慷慨、容忍、仁爱、感恩等。具有积极心态的人，总是怀着较高的目标，并不断奋斗，以达到自己的理想。消极心态是一种负面的心态，具有“负性”的特点，例如：悲观、孤寂、烦躁、颓废、抱怨、观望等。如果说积极心态是人类最大的法宝的话，那么，消极心态就是人类致命的弱点。如果一个人不能克服这一致命的弱点，将会失去奋斗的勇气，失去进取的雄心，其人生将因此暗淡无光。

世间万物，你既可以用积极心态去看待，也可以用消极心态去看待。比如，杯子里有半杯水，有的人会说：“唉，只有半杯水了。”而有的人则说：“啊，还有半杯水呢！”这就是两种截然不同的心态。前者是悲观的，后者是乐观的；前者是消极的，后者是积极的。

一个人若用积极的心态看待事物，事物就会向好的方向发展；若用消极的心态看待事物，事物就会向坏的方向发展。无论你相信与否，心态就是具有一种我们不可思议的巨大力量。关键的时候，它会转化为一种神奇的力量，





帮助我们做任何事情。

所以说，心态左右着我们对世界的看法，决定了我们对事物的结论，也决定了我们如何面对周围的环境。大部分时候我们的行为、举止都是心态影响的结果。可以说，我们心里想什么，现实当中就可能会发生什么。我们内心的一些想法总是会通过一定的途径影响现实生活和工作，从而影响我们的人生。

心态具有强大的力量，它不仅影响人的思想认识和判断，而且还影响人的行为和能力的发挥。

有一个教授做了一个试验，他把一个死囚关在一个屋子里，蒙上死囚的眼睛，对死囚说，我们准备换一种方式让你死，我们将把你的血管割开，让你的血滴尽而死。然后教授打开一个水龙头，让死囚听到滴水声。这时教授说，这就是你的血在滴。第二天早上打开房门，大家都知道发生了什么事情，死囚死了，脸色惨白，一副血滴尽的模样。其实他的血一滴也没有滴出来，他被吓死了。

还有一个美国教授找了九个人做实验。教授说，你们九个人听我的指挥，走过这个曲曲弯弯的小桥，千万别掉下去，不过掉下去也没关系，底下就是一点水。九个人听明白了，哗啦哗啦都走过去了。走过去后，教授打开了一盏黄灯，透过黄灯九个人看到，桥底下不仅仅是一点水，而且还有几条在蠕动的鳄鱼。九个人吓了一跳，庆幸刚才没掉下去。教授问，现在你们谁敢走回来？没人敢走了。教授说，你们要用心理暗示，想象自己走在坚固的铁桥上。诱导了半天，终于有三个人站起来，愿意尝试一下。第一个人颤颤巍巍，走的时间多花了一倍；第二个人哆哆嗦嗦，走了一半再也坚持不住了，吓得趴在桥上；第三个人才走了三步就吓趴下了。教授这时打开了所有的灯，大家这才发现，在桥和鳄鱼之间还有一层网，网是黄色的，刚才在黄灯下看不清楚。大家现在不怕了，说要知道有网我们早就过去了，几个人哗啦哗啦都走过来了。只有一个人不敢走，教授问他，你怎么回事？这个人说，我担心



网不结实。这个试验揭示的原理是心态影响能力。

其实，在我们每个人的身体里都隐藏着这样一股巨大的力量。平时它并不表现出来，我们不知道它的存在，但是它却无声无息地对我们的行为经常发生着影响和作用。在关键的时候，它就会通过某种形式被激发出来，直接影响到我们的行动，从而影响到我们目标的实现。

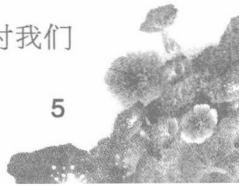
美国著名的成功学家安东尼·罗宾说过，心态就是我们瞬间的心理状态，是我们身体内几百万条神经共同作用的结果，是我们对外界事物的反应。很少有人能注意到它。但是在追求实现个人目标上，差别往往就在于我们的心态上。心态就像一根磁铁，总是能把相应的事物吸引在它的周围。好的心态总是会发出强烈的良好的感觉磁场，让所有的事物都能感应在其中，因而能够吸引更多良好的事物。但是坏的心态却正好相反，它总是发出一种令人厌恶的感应，让感受到它的人感觉不快，甚至远离它。所以心态好，身心健康，能力增强；心情不好，影响健康，能力减弱。心态就具有这么大的力量，由内而外影响着每一个人。

对于演员来说，他们都有着一种非常普遍的体验，那就是对演出的热情和来自观众的反应的刺激往往使他们忘却病痛，甚至使原有的疾病治愈。

曾经有个演员说，他一站上舞台就会感受到大脑活跃性的大幅度提升，并且这种感觉是与身体的兴奋同时产生的，甚至连他所呼吸的空气都是让人激动万分的，疲惫被抛在舞台之外，这时的他会忘记所有病痛。

这种不论演员是否喜欢都可以激发他最大能量的“必须”足以战胜和克服一般的病痛。不知怎么的，当我们感到很多努力都不可能成功时，当危机出现、灾难降临时、当不得不做某事时，我们体内会有一种力量出来响应这些需求，从而使我们获得拯救，迫使我们做成原先不可能做成的事。

很少见到歌手或者演员自愿放弃演出，哪怕只是一个晚上。但当他们真的下班或休假时，就很容易生病或感到不适。他们大都认为自己生不起病。一个演员说过，我们之所以不生病是因为它实在太让我们负担不起。对我们





而言，不生病是一种“必须”的情况。虽然一旦我回到家或一个人待着的时候，我也会很容易像别人那样感受身体不舒服，但我事实上从没有那样过，因为对我而言那是不必要的。说意志力是最好的补药的人绝不是信口开河，对此，从事戏剧工作的人都深信不疑。

我们自己也会经常感受到这样的状态。比如我们在考试或者工作紧张的时候，往往很少生病，虽然每天休息的很少，但是却常常并不觉得劳累。因为我们的精力和思想都在学习和工作上，而忘记了其他事情。一个将军患有严重的风湿病，但当他得知对手升起了休战旗准备投降时，极度的兴奋竟然使他完全忘记了疼痛，尽管只是那么一小会儿。

除非尝试，否则我们不会知道自己的承受力有多强。许多感情脆弱的母亲认为如果孩子死了她自己活不下去了，但当她埋葬了她的丈夫和家庭最后一个成员，当她知道家里已经没有一分钱时，她依然有勇气承受这所有的一切，像从前一样生活。

胆小的女孩常常会在想到一些致命事件时被吓得发抖，但她却有胆量并毫无怨言地在必要时穿越黑暗的深谷。现实生活中，我们需要面对各种各样不可避免的危险。敏感脆弱的女人们在深知手术可能置她们于死地的情况下毅然怀着巨大的勇气走上手术台。但同样这些人也有可能在突如其来的危险面前支持不住以致崩溃，因为她们不知道将面对的到底是怎样的危机，危险始终是不确定的。不确定性使我们的想象力容易受制于恐惧感，从而最终使我们变得怯懦。

在我国西部一个煤矿发生了坍塌事故，一共有 12 名矿工被埋在了地下。当时他们被埋在了矿坑的底部，被分散在了不同的地方。这些矿工和外界的一切联系都中断了，外界的人们想尽办法营救他们。7 天过去了，当营救人员终于打开一个通道，发现了被埋矿工的时候，却发现有几个聚集在一起的矿工都已经死去了，而被分离的一个矿工却活了下来。很多人都问他，你有什么特别的求生方法？这个矿工说：“我就是始终相信，一定会有人来救我。”



而另外那些死去的矿工，人们推测，是因为他们失去了信心，失去了救生的意志，所以更快地死去。

通常情况下一个人难以忍受针刺的痛苦，也很少能够在不用麻醉剂的情况下拔牙或动手术。然而，当他在远离文明世界的地方意外被砍伤时，他能够忍受那种在家时无法忍受的痛苦，并且不再畏惧。

许多在战火中牺牲的坚强的人们，他们面对死亡时没有流露过丝毫的恐惧。还有许多在灾难和困境当中挣扎的人们，他们往往会表现出比自己平常更大的勇气和力量。这就是说，有一种内在于我们的力量，它使我们在灾难面前相互团结，使我们能战胜任何危险。这种力量就是我们内在的神性，就是我们的心态。

心态是上天赋予我们每个人的巨大力量，我们都应该意识到这股强大力量的存在，并且能够正视它，了解它，进而使用它。而无疑，良好的心态就是支配这股力量的金钥匙，它能够开启我们心态的巨大能量之门，发挥出我们身体隐藏着的巨大潜能，让它去改变我们的身体，改变我们周围的现实，让我们能够在一种良性力量的牵引下，向着正确的方向去发展、去迈进。通过正规的手段和渠道，去获得我们想要的生活，实现我们美好的理想，进而拥有一个幸福美满的人生。

