

智慧人生精品书系

沐沐编著

10^堂幸福人生要上的 心态课

其实生活就是一种心态

幸福是一种心态的把握与心灵的感受。

学会调心，幸福就会掌握在自己手中。

十堂人生必上的心态课，帮你创造人生的幸福。



化学工业出版社

智慧人生精品书系



沐沐编著

10幸福人生要上的 心态课



化学工业出版社

·北京·

心态是决定命运的真正主人，它能够从里到外影响一个人一生的命运。要知道，生活本身并不完美，谁都会遇到成功的喜悦和失败的沮丧。积极的心态让人能够积极进取，创造成功；消极的心态却让人消极悲观，永远没有成功的机会。本书就是为了帮助读者树立积极心态，摒弃消极想法，并告诉读者如何改变消极的心态，拥有积极的心态；如何锻造良好的性格，用性格来改变你的人生，实现积极成功的人生目标。阅读本书，您将会有一份轻松、随性、乐观、洒脱的好心态，用自己的双手创造美好人生。

图书在版编目(CIP)数据

幸福人生要上的10堂心态课 / 沐沐编著. —北京：化学工业出版社，2010.11
(智慧人生精品书系)

ISBN 978-7-122-09540-4

I. 幸… II. 沐… III. 人生哲学-通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第186024号

责任编辑：李 娜
责任校对：宋 夏

装帧设计：北京水长流文化发展有限公司

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 刷：北京云浩印刷有限责任公司
装 订：三河市万龙印装有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张18 字数284千字 2011年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：36.00元

版权所有 违者必究



一天，天使遇见一个农夫，农夫的样子非常苦恼，他向天使诉苦：“正是农忙的季节，可我家的水牛却死了，没它帮忙，让我怎么下田耕作呢？”于是天使赐给他一头健壮的水牛，农夫很高兴，天使在农夫身上感受到了幸福的味道。

又一天，天使遇见一个男人，男人非常悲伤，他向天使诉说：“我的孩子病得很厉害，但却没有钱医治。”于是天使让孩子恢复了健康，男人很高兴，天使在男人身上感受到了幸福的味道。

又一天，天使遇见一个诗人，诗人年轻、英俊、有才华且富有，妻子貌美而温柔，但他却并不快乐。天使问他：“你不快乐吗？我能帮你吗？”

诗人对天使说：“我什么都有，只缺一样东西，你能够给我吗？”天使回答说：“可以！你要什么我都可以给你。”

诗人怔怔地望着天使：“我要的是幸福。”

天使想了想，说：“我明白了。”

天使随后破坏了诗人夫妻的感情，拿走了诗人的才华，毁去了诗人的容貌，夺去了诗人的财产。天使做完这些事后，便飘然离去了。当诗人饿得半死，衣衫褴褛地躺在地上时，天使把他曾经拥有的一切还给了他。

诗人搂着他的妻子，终于懂得，原来幸福一直就在自己身旁，只是自己忽视了它的存在，没有以一种积极的人生态度去感受它。

可见，有什么样的心态，就有什么样的人生。要想有幸福的人生，首先就要有乐观的心态。无论做什么事情，一个人的态度决定一个人的“高度”。激情地投入生活与麻木而呆滞地生活，是完全不同的两个天地。只要我们改变心态，无论面对什么困难都不一味地抱怨，而是积极地想办法去解决，并在实际生活中积累与反思，用智慧来弥补各种缺憾，我们每一个人就完全能够在生活中得到丰厚的回报，品尝到生活的美好和甘甜。

其实生活就是一种心态。每一个人的心灵之中，每时每刻都在进行着殊死的搏斗，这就是郁闷心态与快乐心态的搏斗，而每一天搏斗的结果就决定了我们这一天的生活和工作质量。当快乐心态战胜郁闷心态时，我们会心情愉快地投入工作和生活，效率和效果当然就会出奇的高；而当郁闷心态战胜快乐心态时，我们会四肢无力，郁闷心烦，效率和效果自然可想而知。

所以，当我们用积极的心态主宰自己的心境，用光明的思维去看世界，我们会发现天是那样的蓝，树是那样的绿，路边的花是那样的美，孩子是那样的可爱。

作者

2010年10月

第二章**自信心态：活在当下，乐观自信**

1. 自信，幸福之源 2
2. 你认为你行，你就行 4
3. 从自卑中超越自我 7
4. 用乐观的思维考虑问题 9
5. 撕掉别人给自己贴的标签 12
6. 试着赞美自己 14
7. 释放自己，摆脱心灵的框框 17
8. 心态决定人生的高度 19
9. 不要有怀才不遇的想法 22
10. 找到自己正确的位置 24

第二章**学习心态：敞开心胸，积极学习**

1. 培养学习能力，做到善于学习 29
2. 虚下心来认识自己的不足 31
3. 给自己一个开放的头脑 34
4. 保持勤学好问的态度 36
5. 谦虚是学习最有益的保障 40
6. 学习的两种重要心态 42
7. 坚持不懈，终身学习 45
8. 合理安排时间，打造学习的秘诀 47
9. 勤于学习，善于思考 50
10. 社会是最好的大学 53

第三章

付出心态：学会付出，懂得珍惜

1. 付出才能杰出 57
2. 付出是你成就人生的行动 59
3. 主动付出会让你收获更多 62
4. 成功要求每天只要多做一点 64
5. 晴天留人情，雨天好借伞 67
6. 付出自己，快乐别人 69
7. 有过慷慨给予，才有资格索取 72
8. 会付出的人才会得到满足 74
9. 付出才能广结善缘 77
10. 付出有原则，别让付出成负担 79

第四章

平常心态：拒绝浮躁，踏实做事

1. 人生的贪婪只会让你危机四伏 83
2. 克服自卑，相信自己潜力无限 85
3. 理想很丰满，现实很残酷 87
4. 你可以让你的生活如鱼得水 90
5. 浮躁会让你错失良机 92
6. 细节也需要适度原则 95
7. 归零的心态很重要 97
8. 心净自然静 100
9. 有黑点的珍珠 102
10. 平平淡淡才是真 105

第五章

工作心态：全力以赴，开拓进取

1. 有目标，才能明确前进的方向 109
2. 成功属于勤奋的人 111
3. 责任感让我们更加敬业 114
4. 旧话重提——职业道德 117
5. 没有不喜欢的事情，只有做不好的事情 120
6. 一生只为一个目标而奋斗 123
7. 只有用心做事的人才会真正快乐 126

8. 重要的事情，怎么做	129
9. 对工作永远保持一份耐心	131
10. 竭尽全力，为成功找方法	133

第六章

拼搏心态：永不放弃，坚持到底

1. 辉煌的人生必经历苦难	138
2. 挫折磨炼我们的心境	140
3. 挫折是一笔重要的财富	143
4. 不为失败找理由，只为失败找原因	145
5. 看似失败却不是失败	148
6. 你只是没有成功，并不是失败	151
7. 失败是成功之母	154
8. 不要害怕追求自己的梦想	157
9. 不可避免的人生低谷	159
10. 坚持到底才能通向罗马	162

第七章

感恩心态：培养爱心，感恩人生

1. 对拥有的一切心怀感激	166
2. 感恩帮助过自己的人	168
3. 有一颗感恩的心，人生才丰富	171
4. 感恩之心，走向成功的第一步	174
5. 感恩是一种穿透人生的智慧	177
6. 以微笑面对世界	180
7. 只看自己所拥有的	183
8. 给予越多，得到越多	187
9. 感恩，让心灵超越局限	190
10. 保持内心的清明与平静	192

第八章

舍得心态：学会选择，懂得放下

1. 舍得之间感悟人生智慧	197
2. 有些事情不必太较真、太在意	199
3. 忘掉已经发生的不快	202

4. 舍得吃“亏”未必是坏事	204
5. 不计较得失，你会更快乐	206
6. 选择适合你的路	209
7. 放弃也是一种超越	212
8. 有所为有所不为	215
9. 随时丢掉你的包袱	219
10. 学会放弃才能成功	222

第九章

包容心态：多份理解，多份包容

1. 宽以待人，容人之过	227
2. 学会为别人喝彩	229
3. 包容反对自己的人	232
4. 会包容才能赢得拥戴	234
5. 包容是人际关系的“桥梁”	237
6. 忍耐，是人生中的一种修养	239
7. 变对抗为包容，生活就多一分和谐	242
8. 给别人留面子，就是给自己留面子	245
9. 怨恨要用爱心去排解	247
10. 包容别人，更要包容自己	250

第十章

知足心态：识破欲望，知足常乐

1. 欲望的常见形式	253
2. 知足常乐	257
3. 过度的欲望不是好事	260
4. 贪欲是一种可怕的力量	262
5. 没有欲望的人容易幸福	265
6. 会“舍”“得”，才知足	268
7. 可以有欲望，但要适当	270
8. 脚踏实地地追求目标	272
9. 不要为小事而发怒	275
10. 时常记恩更知足	278

第

一

章

自信心态： 活在当下，乐观自信

自信，不仅是对自我的肯定，更是知道如何正确地评估自我，并最大限度地开发利用自己的潜能。自信，等于敢于冒险，制定并达到目标。自信的心态能够让我们敢于面对生活的挑战，而不是逃避；可以让我们战胜心理上的压力，而不是退却；可以让我们突破自我，而不是甘于平庸。自信正是所有优秀素质的基础，它让我们的人格更健全，更有幸福感，更容易实现自己的梦想。



1. 自信，幸福之源

一个人是否快乐和幸福，与他是否锦衣玉食并无直接关系，但与他的价值观和审美情趣却密不可分。少年时代，只要有玩具和伙伴，那就感到快乐和幸福了。那么长大以后需要拥有什么才能够得到快乐和幸福？是自信！有了自信，人生就一定会与快乐和幸福相伴。

一个司机在看似不可能行驶的狭路上急行，是自信；一个矮小的武师毫无惧色地站在大个子的擂主面前，也是自信。这不是莽撞和无知，而是老道和英勇。司机之所以敢在狭路上急行，那是因为他知道车轮的大小与道路的宽窄是成比例的，再加上他娴熟的驾驶技术，所以他敢开快车。而小个子武师敢挑战大个子擂主，则是一种英雄气概！

我们做任何事情都不会有百分之百的把握，但是我们却必须有百分之百的自信去做。要相信自己的实力，也要相信自己的勇气。仅有实力是不行的，因为实力在很多情况下就像被拴着的烈马，只有勇敢的骑手才能跨马而驰！

当我们做某件有希望成功的事情时，我们的身心是多么的舒畅，我们的感觉是多么的快慰，这难道不就是我们所需要的快乐和幸福吗？！如果因为怕失败，怕吃苦，如果因为舍不得某些东西而放弃我们想做或必须做的事情，那么我们就象被梦魇控制了一样痛苦不堪。很多人总是说自己这不行那不行，说自己天生愚钝懒散，做这个不行，做那个也不行，其实这都是因为缺乏自信。如果我们拥有了自信，我们何愁没有才华和力量，我们何愁没有机遇和成功！

活着就应该自信，有自信就有活力，有活力就有希望，有希望就有快乐和幸福。下面的一些方法，可以帮助我们在内心树立自信。

练习正视别人

一个人的眼神可以透露出许多有关他的信息。某人不正视你的时候，你会直觉地问自己：“他想要隐藏什么呢？他怕什么呢？他会对我不利吗？”不正视别人通常意味着：在你旁边我感到很自卑；我感到不如你；我怕你。躲避别人的眼

神意味着：我有罪恶感；我做了或想到什么我不希望你知道的事；我怕一接触你的眼神，你就会看穿我。这都是一些不好的信息。

而正视你等于告诉你：我很诚实，而且光明正大；我相信我告诉你的话是真的，毫不心虚。

把你走路的速度加快25%

许多心理学家将懒散的姿势、缓慢的步伐与对自己、对工作以及对别人的不愉快的感受联系在一起。但是心理学家也告诉我们，借着改变姿势与速度，可以改变心理状态。你若仔细观察就会发现，身体的动作是心理活动的结果。那些遭受打击、被排斥的人，走路都拖拖拉拉，完全没有自信心。

普通人有“普通人”走路的样子，他们的步伐常作出“我并不怎么以自己为荣”的表白。另一种人则表现出超凡的信心，走起路来比一般人快，像跑。他们的步伐告诉整个世界：“我要到一个重要的地方，去做很重要的事情，更重要的是，我会在15分钟内成功。”

使用这种“走快25%”的技术，抬头挺胸走快一点，你就会感到自信心在滋长。

做自己力所能及的事

做自己做得到的事时，个性会显现出来。重要的是，与其极力恢复自我形象，不如找出现在可以做的事，以及知道应该去做的事，然后加以实行，就可以从自我形象中获得解放。总之，要试着记下马上可以做的事，然后加以实践，没有必要非是伟大、不平凡的行动，只要是自己力所能及的事就足够了。

说话多用肯定的语气

多用肯定的语气说话可以消除自卑感。有些女人从镜子里看到自己的形影或肤色时，会忍不住产生某种幸福的感受。相反的，有些女人却被自卑感所困扰。虽然彼此的肤色都很黝黑，但自信的女人会认为：“我的皮肤呈小麦色，几乎可与黑发相媲美”。而她内心也一定暗喜不已。可是，一个缺乏自信的女人却会因此痛苦不堪地呻吟起来：“怎么搞的，我的肤色这么黑。”两种人的心态完全不

同。有的女人看见镜子就丧失信心，甚至在一气之下，把镜子摔破。由此可见，价值判断的标准是非常主观而又模糊的。只要认为漂亮，看起来就觉得很漂亮，如果认为讨厌，看来看去都觉得不顺眼。另外，自卑感也常常受到语言的影响，所以说，否定意味的语言，对于一个人的心理健康有百害而无一利。

学会咧嘴大笑

笑能给自己很实际的推动力，它是医治信心不足的良药。真正的笑不但能治愈自己的不良情绪，还能马上化解别人的敌对情绪。如果你真诚地向一个人展颜微笑，他就无法再对你生气。

成功学家拿破仑·希尔讲了一件自己亲身经历的事情：“有一天，我的车停在十字路口的红灯前，突然‘砰’的一声，原来是后面那辆车的驾驶员的脚滑开刹车器，他的车撞上了我车后的保险杠。我从后视镜看到他下来，也跟着下车，准备痛骂他一顿。但是很幸运，我还来不及发作，他就走过来对我笑，并以最诚挚的语调对我说：‘朋友，我实在不是有意的。’他的笑容和真诚的说明把我融化了。我只有低声说：‘没关系，这种事经常发生。’转眼间，我的敌意变成了友善。”

咧嘴大笑，你会觉得美好的日子又来了。笑就要笑得“大”，半笑不笑是没有什么用的，要露齿大笑才能有功效。我们常听到：“是的，但是当我害怕或愤怒时，就是不想笑。”当然，此时任何人都笑不出来，窍门就在于你强迫自己说：“我要开始笑了。”然后，笑。要控制、运用笑的能力，那么好心情便随之而来，自信也就更容易建立起来。

2. 你认为你行，你就行

从我们生下来，“自信”这节课就已经开始了。在我们迈出人生的第一步之前，我们就相信自己能学会走；在我们说出第一句话之前，我们就相信自己会说

并遭到权威人士“否定”的情况下，能否坚持自己的正确主张。前两位参加决赛的指挥家虽然也发现乐谱有错误，但终因随声附和权威们的意见而被淘汰。小泽征尔却因充满自信摘取了世界指挥家大赛的桂冠。

请相信自己吧！因为在这个世界上：“最优秀的人是你自己”（柏拉图语）——自信是成功者的本色。

让自己进入角色，做到干什么像什么

“你认为你行，你就行”还有另外一层意思，就是要一步进入角色。从下决心做一个成功的人那一刻起，就要马上从心理状态、生理状态、行为状态上把自己当成已经成功的那一个人。只有怀有这种坚定的信心，你才会产生良好的状态，把自身的潜能发挥出来。

有一个雕塑家发现自己的面貌越来越丑了。他遍访名医，均无办法。因为吃药也好，整容也好，都无法医治五官之间的“关系”——无法医治一个人的愁眉苦脸，无法医疗“满脸横肉，凶神恶煞”。

一个偶然的機會，他游历一座庙宇时，把自己的苦衷向庙里的长老说了。长老说，我可以治你的“病”，但不能白治，你必须为我先做一点工——雕塑几尊神态各异的观音像。雕塑家接受了这个条件。

在中国千百年的传统文化中，观音是慈祥、善良、圣洁、宽仁、正义的化身，她的面相神情，自然就是人民群众心中这些概念的形象化、典型化。雕塑家在塑造过程中不断研究、琢磨观音的德行言表，不断模拟她的心态和神情，达到了忘我的程度，他甚至已相信自己就是观音。半年后，工作完成了，同时，他惊喜地发现自己的相貌已经变得神清气朗，端正庄严。于是，他去感谢长老治好了他的病。“不，”长老说，“是你自己治好的。”此时，雕塑家已找到了自己“变丑”的病根——过去两年，他一直在雕塑夜叉！正所谓“相由心生，相随心灭”。一个人是什么，是因为他相信自己是什么。因此相信你自己能行，就一定行。坚守自信，才会促使潜能发挥。

比如说你想当一个企业家，那就要从今天开始以一个企业家的心态、思维模式和眼光来学习、来观察、来分析、来处理身边的事情和关系，而不是等奋斗到快当企业家了才这样做。那样你是不会成功的，你应该一步到位，这正是“要”当企业家与“想”当企业家的分水岭。生命的蓝图不是“我未来要如何如何”的

将来进行式，而是“我未来如此，现在应该如何”的正在进行式。

所以说，从现在起我们应该把自己看成是成功者，其中所有的过程都是正确执行成功的程序而已。要知道，汉高祖刘邦并非是从当了皇帝那天才成为汉高祖的，而是在乡下看到秦始皇出行队伍的浩荡威仪而发出“大丈夫理应如此”的赞叹时，他就开始成为汉高祖了。因此，无论我们的目标是什么，如果已经很清晰了，就要认为自己已经拥有了成功的心态，这样你就会进入能最有效地帮助自己实现愿望的状态。一定要记住，机会永远只青睐有准备的人。

3. 从自卑中超越自我

自卑者做事，无论大事小事公事私事，稍遇到一点麻烦，必然六神无主，思来想去，如果不去征求他人意见，恐怕就会在较长的时间里于进退两难之中遭受煎熬。若非情况特殊，十万火急，自卑者是绝不会单独拿出主张和做出决断来的，因此自卑者很难成功，他的人生也因此会暗淡无光。

“成功者”与“普通人”的性格区别在于，成功者充满自信、洋溢活力；而普通人即使腰缠万贯、富甲一方，内心却往往灰暗而脆弱。如果生命中只剩下一个柠檬了，自信的人会说，从这个不幸的事件中，我可以学到什么？我怎样才能改善我的情况？怎样才能把这个柠檬做成柠檬水？自卑的人则会说，我垮了，我连一点机会都没有了，然后他就开始诅咒这个世界，让自己沉浸在可怜之中。

自卑是一种消极自我评价或自我意识，即个体认为自己在某些方面不如他人而产生的消极情绪。自卑感就是个体把自己的能力、质量评价偏低的一种消极的自我意识。具有自卑感的人总认为自己事事不如人，自惭形秽，丧失信心，进而悲观失望，不思进取。一个人若被自卑感所控制，其精神生活将会受到严重束缚，聪明才智和创造力也会因此受到影响而无法发挥。所以，自卑是束缚创造力的一条绳索，是阻碍成功的绊脚石。

但是，自卑感本身不是病态也并不可耻。正如心理学家阿德勒所说，每个人

都有先天的生理或心理缺欠，这就决定了每个人的潜意识中都有不同程度的自卑感存在。

自卑并非完全是坏事

自古寒门出贵子，人往往因自卑感产生对优越感的渴望，并为获得优越感而进行奋斗。这种奋斗不仅在个体身上可以见到，整个人类也进行着同样的奋斗。自卑实际上是人类不断发展的动力，科学的进步就是人类对自己的无知感到自卑，从而努力奋斗的结果。自卑感一定会迫使你采取行动来解除紧张状态，对抗自卑感的主要方法就是补偿，即力图克服缺陷以达到能使自己获得安全和优越的地位。所以，自卑不见得是坏事。

心理学家阿德勒的一生就是与自卑感做抗争，不断追求超越的过程。他有一个比自己高大、英俊、聪明的哥哥，使他从小就生活在哥哥的阴影之下。他4岁才会走路，后又患佝偻病，无法进行体育活动，5岁患肺病几乎丧生，进学校读书后开始成绩很差，以致老师向他的父母建议及早训练他做个鞋匠才是明智之举。但是，阿德勒力求振作发愤图强，开创了以“自卑情结”为中心的个体心理学派，成为“现代自我心理学之父。”

应对自卑的方式有很多种，可能意志消沉、麻醉封闭自己，也可能克服障碍、努力改进，而只有后者才能真正使你摆脱自卑的阴影！

在电影《孔雀》的结尾，姐姐、哥哥和弟弟携家带口到动物园看孔雀开屏，但孔雀只是低头找食不理不睬，他们看着不开屏的孔雀各自絮叨了一番，他们的话语恰巧成为各自心态的写照。哥哥说：“咱自己盖个动物园，住在里头天天看”，轻松的口气透露出一如既往不管不顾的勇气，残障弱智肥胖的他以最大耐心与生活周旋，最终过上幸福的生活。孔雀犹如那强大得无法掌控的命运，也许一生都等不到开屏的瞬间，每个人面对它都会感到自卑，但坚韧乐观、心平气和地生活下去也可以把暗淡平庸的生命点亮。

欣赏自己，超越自己

自卑是一种可怕的消极情绪。其实任何人都无须自卑，每个人都有自己的特点，重要的是要认识到自身的长处。而且，只要你专注努力，你可以干好任何一

件事。而如果总是认为别人比自己强，自己处处不如人，则会形成一种病态心理。因此，我们一定要克服自卑，将自己塑造成为一个自信的人。

人活在世上，或许自己身上有许多不足，但仍然要学会欣赏自己。因为每个人都有自己的长处和闪光点，关键在于会不会欣赏。

霍英东是商界的风云人物，然而少年时的他却经历了很多的坎坷艰辛，最终也没能实现慈母的期望而成为一代学子。进入商业领域后，“不是读书的材料”的他，开始在商界大展宏图。

解放黑奴的美国总统林肯，补偿自己不足的方法就是通过教育及自我教育。他拼命自修以克服早期的知识贫乏和孤陋寡闻，他在烛光、灯光、水光前读书，尽管眼眶越陷越深，但知识的营养却对自身的缺乏作了全面补偿，最后使他成了一位有杰出贡献的美国总统。

贝多芬从小听觉有缺陷，耳朵全聋后还克服自卑写出了优美的《第九交响曲》。

欣赏自己，就会少一些抱怨，多几分洒脱，远离莫名的自卑。在豁达的心态中，坦然走自己的路，自卑也会消失得无影无踪。会欣赏自己就会多一份自信，就能扬起生活的风帆，驾驭希望之舟，超越自己，从而驶向理想的彼岸。欣赏自己，是人生智慧的一部分，是理智和超脱。当然欣赏自己，并不是看自己是鲜花，看别人是枯草，也不是自命不凡，孤芳自赏，更不是故步自封，刚愎自用。欣赏自己，在无人为我们鼓掌的时候，给自己一个鼓励；在无人为我们拭泪的时候，给自己一些安慰；在我们自惭形秽的时候，给自己一片空间，一份自信。然后抖落昨日的疲惫与无奈，抚去昨日的伤痛与泪水，去迎接明天崭新的朝阳，拥抱一个风和日丽的清晨。

4. 用乐观的思维考虑问题

在现实生活中，有些人常常抱怨自己身边没有快乐，似乎生活中写满了各种