

大学课堂上 学不到的 心态修炼课

邱 薇◎编著

DAXUE KETANGSHANG
XUEBUDAO DE
XIN TAI XIU LIAN KE

心态不同，左右着不同的人生选择；

心态修炼，创造出完美的人生结局。

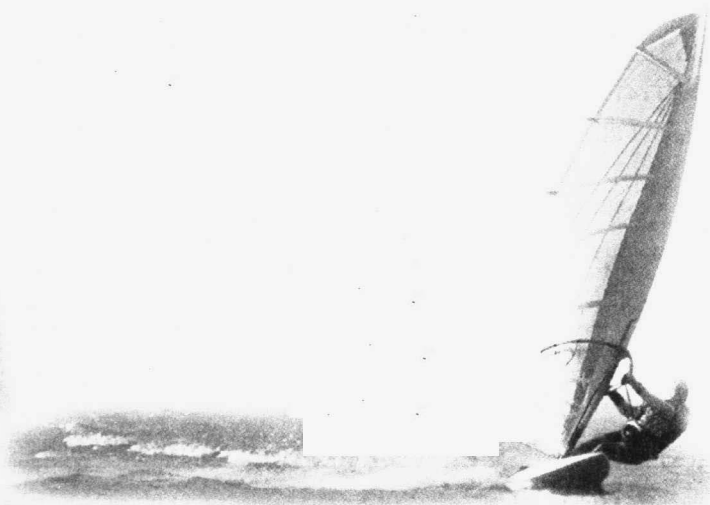
拥有积极的心态，你会像花儿一样幸福地生活。



石油工业出版社

大学课堂上 学不到^的 心态修炼课

邱 薇◎编著



石油工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学课堂上学不到的心态修炼课/邱薇编著.
北京:石油工业出版社,2006.2
ISBN 7-5021-5417-5

- I. 大…
- II. 邱…
- III. 心理状态—自我控制
- IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 005009 号

大学课堂上学不到的心态修炼课 邱薇 编著

出版发行:石油工业出版社
(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)
网 址:www. petropub. com. cn
总 机:(010)64262233 营销部:(010)64240503
经 销:全国新华书店
印 刷:北京晨旭印刷厂

2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷
640×960 毫米 开本:1/16 印张:15
字数:230 千字

定价:23.80 元
(如出现印装质量问题,我社发行部负责调换)
版权所有,翻印必究

前言

Preface



心灵是生命中不易被发现的另一个世界。不同的心灵状态，左右了不同的人生选择，决定了不同的人生命运。人生的结局是心灵驱使的答案，也是心态的力量使然。

我们每个人的心灵都处在不同的状态之中。心灵的智慧和力量虽然无穷无尽，但心灵能否发挥出力量，发挥出多大的力量，这完全取决于心灵的状态，即心态。心态有很多种：有的让人表现出、悲观、忧郁、浮躁、怨恨、失望、冷漠、焦虑……有的让人表现出沉着、乐观、镇静、自信、安详、坚定……

随手翻开一本《现代汉语词典》，我们轻易就会找到这样一些词语——

心花怒放 心灰意懒 心浮气躁 心有余悸
心满意足 心急火燎 心潮澎湃 心猿意马

Preface



心安理得 心平气和 心烦意乱 心事重重

.....

这些词语每一个都分别说出了人的一种心态。如果我们按照词的贬义和褒义对上述词语进行分类，褒义词就会是这些：

心花怒放、心满意足、心安理得、心平气和、心潮澎湃。

贬义词则是：

心浮气躁、心灰意懒、心急火燎、心事重重、心有余悸、心猿意马、心烦意乱。

不难看出，褒义词所讲的是一种正面的积极的心态，而贬义词所讲的则是一种负面的消极的心态。我们每一个人的心态都是由积极和消极这两种心态所构成。这两种不同的心态导致了我们的人生会出现截然不同的状况和结果：或是坚定的自信；或是脆弱的自卑；或是勇敢地前进；或是胆怯地自退；或是乐观地面对；或是忧郁地恐惧。

西方一位著名的心理学家说：

我们每个人都随身携带着一种看不见的法宝，它的一面写着“积极心态”，另一面写着“消极心态。”积极



Preface

心态可以使你达到人生的顶峰，消极心态则会使你一生中被困苦与不幸缠身。

这位心理学家的观点无疑是深刻的，因为，好心态能充分调动出心灵的巨大能量和智慧，使你的事业、身体和婚姻等都达到一种完美的境地；相反，坏心态则阻碍了心灵能量和智慧的发 挥，它会让你像双目失明的瞎子一样，四处乱撞，会让你的人生变得黯淡无光。然而，我们每一个人的实际心态并不能简单地划分为积极的和消极的两种，它往往是积极心态中有消极的成份，而消极心态中又有积极的成份。积极心态与消极心态几乎是一对孪生兄弟，密不可分，而我们所要做的，只不过是掌握好彼此的一个分寸、控制好它们各自的比重。

人一旦拥有了积极的心态，他就能打开心灵宝藏的大门，心灵的巨大潜能就会被释放出来；他就能静如止水、动若脱兔，既能够去应对人生的一切艰难险阻，也能够去承受人生的一切成功。

生活中谁都免不了烦恼，人生中处处都有挑战。即然如此，我们何苦自寻烦恼？又何必让消

Preface



极的心态扼制我们的前进？本书以轻松、新鲜、活泼、实用的哲理与方法告诉读者：心态是可以改变的，积极的心态是可以修炼的。每个人都可以通过心态的修炼，拥有和保持乐观、健康的积极心态，改变自己的人生现状，创造崭新的生活，真正成为人生命运的主宰。

愿读者朋友在未来的人生旅途中，带着一颗轻松的心上路，迎接为你铺洒的阳光，像花儿一样幸福地生活。

Contents



目 录

第一课 心态决定命运

心态智慧经

- * 心态是支配人生真正的主人 (2)
- * 良好的心态是个人事业成功的关键 (5)
- * 积极的心态使人勇敢面对人生 (9)
- * 心态影响人的认识与意识 (10)
- * 不同的心态使人拥有不同的人生 (12)

心态修炼营

- * 改变命运从改变心态开始 (14)
- * 让积极的心态永远鞭策你前进 (16)
- * 消除心灵垃圾，营造心灵花园 (17)

第二课 好心态使你拥有好人生

心态智慧经

- * 快乐的生活源于快乐的心态 (22)
- * 快乐的心态，使人生绚丽灿烂 (24)
- * 执着的心态，促你自我升华 (27)
- * 平静的心态，予人以智慧的桂冠 (28)



Contents

- ✱ 良好的心态也有助于你身体健康 (32)

心态修炼营

- ✱ 保持良好心态，不要自己打败自己 (35)
- ✱ 告别和改变消极的心态 (38)
- ✱ 积极进取，永不满足现状 (41)

第三课 以坚定的自信战胜自卑

心态智慧经

- ✱ 自信是成功的第一秘诀 (46)
- ✱ 自信是人生成功的心灯 (48)
- ✱ 希望与期待是鼓舞人心的创造性力量 (51)
- ✱ 上帝垂青那些拥有自信的人 (54)
- ✱ 自信是一块法力无边的魔石 (56)

心态修炼营

- ✱ 让自卑从生活中走开 (60)
- ✱ 补偿心理是克服自卑的一个法宝 (64)
- ✱ 用自嘲的方式使自卑转向自信 (67)
- ✱ 克服自卑、提升自信心的有效方法 (68)

第四课 以坚强的心态除却懦弱

心态智慧经

- ✱ 成功的人生需要拥有刚毅的性格 (72)
- ✱ 坚韧的品格可以焕发顽强的斗志 (75)
- ✱ 懦弱会使人陷入绝境 (77)



Contents

- ✧ 战胜懦弱需要自己拯救自己 (79)

心态修炼营

- ✧ 怎样克服懦弱的心理 (80)
- ✧ 用积极的心态战胜柔弱 (82)
- ✧ 信心是战胜懦弱的灵丹妙药 (85)
- ✧ 不害怕去做“做不了的事情” (88)
- ✧ 克服胆小怯弱的几个小技巧 (90)

第五课 以勇敢的心态克服恐惧

心态智慧经

- ✧ 为了成功，做一个勇敢的人 (94)
- ✧ 在勇者面前没有做不成的事 (96)
- ✧ 勇敢的心让你的梦想成真 (100)
- ✧ 只有战胜恐惧，才能赢得胜利 (104)
- ✧ 永远不要做恐惧的奴隶 (107)

心态修炼营

- ✧ 战胜了自己，就战胜了恐惧 (109)
- ✧ 越是害怕的事，越要多做 (112)
- ✧ 克服恐惧心态的四个要点 (114)
- ✧ 克服恐惧的实用方法和技巧 (117)

第六课 以乐观的心态驱除忧郁

心态智慧经

- ✧ 追求快乐，做一个乐观的人 (122)



- ✱ 即使困难重重，也要笑对人生 (125)
- ✱ 学会在逆境与挫折中奋起 (126)
- ✱ 快乐的心态是可以医病的良药 (128)
- ✱ 永远不要让忧虑束缚自己的手脚 (130)

心态修炼营

- ✱ 学会在现实中快乐地生活 (133)
- ✱ 用乐观驱走黑暗与困难 (137)
- ✱ 千万不要为每天的琐事烦恼 (140)
- ✱ 战胜忧虑的最好方法是行动 (142)
- ✱ 笑和幽默可使生活趣味盎然 (145)

第七课 以宽厚的心态消除嫉妒

心态智慧经

- ✱ 宽厚使幸福之树常青 (148)
- ✱ 以宽厚之心成就伟业 (149)
- ✱ 以诚恳厚道的态度面对谎言 (151)
- ✱ 嫉妒的心态既害人又害己 (154)
- ✱ 极端自私是嫉妒产生的祸根 (157)

心态修炼营

- ✱ 放下嫉妒之心这把杀人软刀 (160)
- ✱ 割除嫉妒毒瘤，做真正强者 (162)



第八课 以求实精神克服虚荣心

心态智慧经

- * 虚荣之心害人又害己 (166)
- * 一味地追求名利是滋生虚荣的温床 (168)
- * 要成功就要下决心远离虚荣 (169)
- * 莫让虚荣蒙蔽你的双眼 (171)

心态修炼营

- * 彻底摆脱虚荣心的困扰 (173)
- * 拒绝虚荣，追求健康持久的爱情 (175)

第九课 以淡泊的心态戒除贪婪

心态智慧经

- * 淡泊明志，成就人生的未来 (180)
- * 知足常乐才是真正享受生活 (182)
- * 私欲太盛之人永远难成大器 (185)
- * 贪婪使人落入自掘的陷阱 (188)

心态修炼营

- * 人，绝不可做欲望的奴隶 (191)
- * 淡泊人生，追求更高的精神境界 (192)



Contents

第十课 以平和的心态消除怨恨

心态智慧经

- ✧ 平和的心态使人生更有意义…………… (196)
- ✧ 平静的心使你永远拥有喜悦…………… (199)
- ✧ 怨恨不会给人带来任何益处…………… (201)
- ✧ 牢骚有百害，抱怨无一益…………… (202)

心态修炼营

- ✧ 以平和之心制止愤怒情绪…………… (204)
- ✧ 以平和的心态化解怨恨情结…………… (207)
- ✧ 不要为已经发生的事过度悲伤…………… (209)

第十一课 以宽容的心态化解仇恨

心态智慧经

- ✧ 豁达是做人的一种高尚品德…………… (212)
- ✧ 宽容可以化干戈为玉帛…………… (214)
- ✧ 学会宽容也就学会了爱自己…………… (217)
- ✧ 宽容才是人生强者的所为…………… (218)

心态修炼营

- ✧ 宽以待人，不必事事计较…………… (221)
- ✧ 推己及人，以柔和驱逐怨恨…………… (222)
- ✧ 爱产生爱，用爱心化解仇恨…………… (224)
- ✧ 用同情和谅解熄灭争斗…………… (226)





第一课 心态决定命运

这个世界上,没有人可以改变你的人生命运,除了你自己和你的心态。什么样的心态决定什么样的人生。古人云:哀大莫过于心死。一个心灰意冷丧失了希望的人,就不可能创造出人生的奇迹,也不可能成为命运的主人。一个人如果缺失了心态的力量,他看到的事物只是个倒影,他面对的人生就是再也翻越不过去的大山。

无数个成功人生的事实,证明了这样的一个人人生哲理:心态可以改变人生,心态可以决定人的命运。快乐的生活源于快乐的心态。因此,你怎样对待生活,生活就会怎样对待你。你想成为一个什么样的人,你就能成为这样的人。但前提是,你必须通过修炼,永久地保持积极的心态,让积极心态的伟大的力量永远激励你奋斗,直至成功。



☞ 心态是支配人生真正的主人

心态能使你成功，也能使你失败。成功者都是那些抱有积极的心态与命运抗争的人。

——〔美〕本杰明·富兰克林

同一件事抱有两种不同的心态其结果则相反，心态决定人的命运。为什么有些人就是比其他的人更成功，赚更多的钱，拥有不错的工作、良好的人际关系、健康的身体，整天快快乐乐，拥有高品质的人生，似乎他们的生活就是比别人过得好，而许多人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计。其实，人与人之间并没有多大的区别。但为什么有许多人能够获得成功，能够克服万难去建功立业，有些人却不行？

不少心理学专家发现，这个秘密就是人的“心态”。一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说：“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。”

很多年前，南非某贫穷的乡村里，住了兄弟两人。大哥被奴隶主卖到了富庶的旧金山，弟弟却被卖到很穷困的菲律宾。

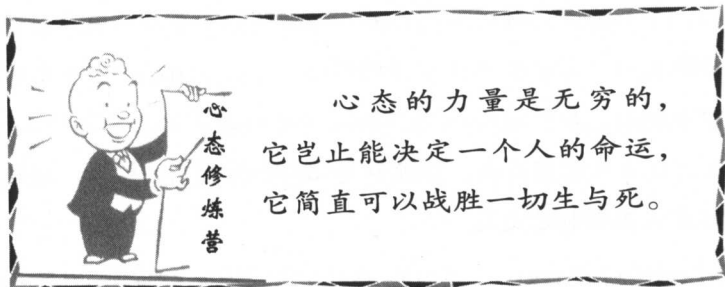
40年后，兄弟俩又幸运地聚在一起。今日的他们，已今非昔比了，做哥哥的，在旧金山拥有两间餐馆、两间洗衣店和一间杂货铺，

而且子孙满堂，有些承继衣钵，有些成为杰出的工程师或电脑工程师等科技专业人才。弟弟呢？居然成了一位享誉世界的银行家，拥有东南亚相当分量的山林、橡胶园和银行。经过几十年的努力，他们都成功了。但为什么兄弟两人在事业上的成就，却有如此的差别呢？

哥哥说，我们黑人到白人的社会，既然没有什么特别的才干，惟有用一双手煮饭给白人吃，为他们洗衣服。总之，白人不肯做的工作，我们黑人统统顶上了，生活是没有问题的，但事业却不敢奢望了。例如我的子孙，书虽然读得不少，也不敢妄想，只有安分守己地去担当一些中层的技术性工作来谋生。至于要进入上层的白人社会，相信很难办到。

弟弟却说：“初来菲律宾的时候，担任些低贱的工作，后来想，白人做的事我也可以做，接下当地人懒于做而放弃的一些事业，慢慢地不断收购和扩张，生意便逐渐做大了。”

以上是一个真实的故事，它告诉我们：影响我们人生的绝不仅仅是环境，心态控制了个人的行动和思想。同时，心态也决定了自己的视野、事业和成就。



面对死亡，人们是恐惧的，然而，一些高僧们面对死亡却内心平静，他们的心态早已超越了生死大限。这是何等地令人震撼！

西方心理学家说：你的心态是什么样子，你的生活就会成为什么样子，你的命运就会成为什么样子。这是一个足以令人惊心动魄的观



点。深深地领悟了这一观点之后，我们会寻找到一条真正的成功之路。

哈佛大学的一项研究显示，成功、成就、升迁等等原因的 85% 取决于我们的心态，而仅有 15% 是由我们的专门技术（事实）所决定。简单地说，这意味着我们花费 90% 的教育时间与金钱来学习 15% 的成功机会；而仅有 10% 的时间与金钱来学习 85% 的成功机会。

美国心理学之父威廉·詹姆斯说，这一时代最重大的发现，是我们可以因改变心态而改变生活。

心态包括许多方面，其中之一和乐观有关。罗伯特·舒勒曾对乐观者与悲观者作出区分。悲观者说：“当我看见它时我相信它。”乐观者说：“当我相信它时我看见它。”乐观者看到半杯水说它是半满，悲观者看到同样的半杯水说它是半空。理由很简单，乐观者把水加进玻璃杯，悲观者从玻璃杯取出水。那些仅向社会索取而不奉献的人是悲观与宿命的；那些努力而确实有贡献的人是乐观与自信的，因为他在解决问题。所以，在生活中成功与失败通常仅是一念之差。

有两位年届 70 岁的老太太，一位认为到了这个年纪可算是人生的尽头，于是便开始料理后事；另一位却认为一个人能做什么事不在于年龄的大小，而在于有什么样的想法。于是，她在 70 岁高龄之际开始学习登山，其中几座还是世界上有名的山。就在最近还以 95 岁高龄登上了日本的富士山，打破攀登此山年龄最高的纪录。她就是著名的胡达·克鲁斯老太太。

70 岁开始学习登山，这乃是一大奇迹。但奇迹是人创造出来的。成功人士的首要标志，是他思考问题的方法。一个人如果是个积极思维者，实行积极思维、喜欢接受挑战 and 应对麻烦事，那他就成功了一半。胡达·克鲁斯老太太的壮举正验证了这一点。

一个人能否成功，就看他的态度了。成功人士与失败者之间的差