



梦工场

高品位的心态决定辉煌灿烂的人生

做人的心态

ZUO REN DE XIN TAI

◇ 红 日 编著 ◇

本书集当代社会学、心理学、行为学和成功学的优秀成果,真诚地帮助您在绝望中摆脱烦恼,在痛苦中抓住快乐,在压力下改变心态,在失败中找到希望,在最短的时间内创造辉煌的人生!



现代出版社

一种对人类生存质量影响深远的心态
一部用最短时间创新成功人生畅销书

做人的 心态

ZUO REN DE XIN TAI

◇ 红日 编著 ◇



现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做人的心态/红日著. —北京: 现代出版社, 2004. 1
ISBN 7-80188-146-X

I. 做... II. 红... III. 人生哲学-通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 103707 号

作 者: 红日

责任编辑: 张俊国

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码: 100011

电 话: 010-64267325 64240483 (传真)

电子邮箱: xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷: 三河市长城印刷有限公司

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 12.5

印 数: 0001~5000 册

版 次: 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80188-146-X

定 价: 23.80 元

版权所有, 盗印必究。

前言

一个人生活在社会中，总要扮演一个或多个社会角色，每个人的角色不同，那么他或她就会有自己的特殊的心态，也就必然会怀着这种心态对待生活、事业、爱情。为什么有些人就是比其他人更成功，赚更多的钱，拥有不错的工作、良好的人际关系、健康的身体，整天快快乐乐地过着高品质的生活，似乎他们就是比别人过得好？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。关键是做人的心态不同。所谓心态即心理态度的简称，心理学上是这样定义心态的：心理态度主要是指动能心素和复合心素所包括的诸种心理品质的修养和能力。换句话说，心态就是人的意识、观念、动机、情感、气质、兴趣等心理状态的总和。它是人的心理对各种信息刺激做出反应的趋向。人的这种心理反应趋向不论是认识性的、感情性的，还是行为性的、评价性的，都对人的思维、选择、言谈和行为具有导向和支配的作用。所以我们有充分的理由相信人生的成败有许多因素的影响，但是起决定作用的就是心理态度。

世界上最重要的一件事就是心态是否健康，因为生活中的成功机遇不是时时都会出现在你的身边，相反，困难和挫折常伴随你左右出现。如果你承受不住，一定会无所成就。这就是说，在困难和挫折面前，最可怕的是心态失败。成功的所有秘诀上都写着四个字——健康心态。在我们面前有多少人能伸手获得成功的“馅饼”呢？绝大多数人都是要靠自己的拼搏、计划、策略去打开人生成功的局面，更为重要的是，要像个心理大师一样不断地

安慰自己、调整自己、找到自己之所以失败的关键点，然后才能一步一步纠正自己，向正确的成功之路靠近。

令人惊奇的是：在无数充满竞争力的道路上，很多人不是被别人打垮了，而是被自己打败了。他们心灵脆弱，遭遇人生难题，就哀声叹气，心乱如麻，结果在自我责备的过程中丧失了最美好的时机，所以在最后关头看到的是自己失败的影子。

成功需要健康的心态，没有健康心态的成功早晚会出现“漏洞”，甚至会塌陷。为什么拿破仑能够顶住压力而叱咤风云？为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下，依然心中有光明之梦？这都是健康心态所起的作用！

本书对做人的心态进行分析，同时又融注了大量事实，让人们明白如何才能在当今社会拥有一颗健康的心灵，保持积极乐观的心态，去创造幸福美好的人生。相信读者一定会从中受益，把书中的指导原理运用到现实生活中，获得心灵的净化与升华！

目 录

第一章 营造快乐的心境

- ◎ 做人就是苦中作乐 / 3
- ◎ 世上没有绝对的幸福 / 6
- ◎ 别让自己活得太累 / 9
- ◎ 做人应有好的心态 / 12
- ◎ 影星的内心世界 / 15
- ◎ 别为小事生气 / 17
- ◎ 上网聊天的乐趣 / 18
- ◎ 解开心灵的枷锁 / 20
- ◎ 放下就是快乐 / 23
- ◎ 每天做一点运动 / 24
- ◎ 品味艺术人生 / 25
- ◎ 人生是梦想的产物 / 26
- ◎ 放弃是一种美丽 / 27
- ◎ 以自己喜欢的方式生活 / 29
- ◎ 知足和感恩是快乐之源泉 / 30
- ◎ 令人神往的人生境界 / 32
- ◎ 幸福联想大世界 / 33
- ◎ 三十种使你更快乐的方式 / 34
- ◎ 以良好心态为健康加码 / 36
- ◎ 做个简单快乐的平凡人 / 37

◎ 生命没有长短 /40

◎ 笑对死亡 /42

第二章 做人处事的心态

- ◎ 做人要有自知之明 /47
- ◎ 做自己想做的事最幸福 /48
- ◎ 做人要信守诺言 /52
- ◎ 做一个善解人意的人 /53
- ◎ 洁身自好放弃诱惑 /56
- ◎ 安于淡泊勤于敬业 /57
- ◎ 富贵不淫而贫贱不移 /60
- ◎ 不要盲目和别人攀比 /61
- ◎ 为人处事贵在忍耐 /63
- ◎ 对人要心存感激 /64
- ◎ 以别人的利益为先 /67
- ◎ 学会与别人分享 /69
- ◎ 对他人要有责任心 /70
- ◎ 不能一味迁就别人 /73
- ◎ 凡事不可太计较 /76
- ◎ 不做完美主义者 /79
- ◎ 帮助别人就是强大自己 /80
- ◎ 宽恕曾经伤害自己的人 /82
- ◎ 坦率地承认和检讨错误 /86
- ◎ 恳求陌生人帮忙 /87
- ◎ 不为虚名所累 /90
- ◎ 不要自贬身价 /91
- ◎ 学会温暖的拒绝 /93
- ◎ 君子之交淡如水 /94

- ◎ 借朋友钱不如给朋友钱 /95
- ◎ 友情突然升温要小心 /97
- ◎ 有仇不报是君子 /99
- ◎ 打击别人不能抬高自己 /100
- ◎ 守住自己的沉香 /101
- ◎ 做人的光辉 /102

第三章 积极生存的心态

- ◎ 决定自己过一流的生活 /107
- ◎ 积极开拓世界上最大的开发区 /109
- ◎ 不要活在别人的价值观里 /111
- ◎ 辛勤的双手和大脑使人出人头地 /114
- ◎ 生存的七项法则 /115
- ◎ 选择人生、金钱、生存的质量 /117
- ◎ 让负重的自己活得更好 /118
- ◎ 充分认识自己的价值 /120
- ◎ 根据自己的长处定位 /121
- ◎ 天下没有免费的午餐 /122
- ◎ 别钻进钱眼里生活 /125
- ◎ 学会珍惜生活 /126
- ◎ 专正人生之旅 /127
- ◎ 每个人都少了一样东西 /128
- ◎ 不要把命运交给别人 /129
- ◎ 不为他人而活 /130
- ◎ 走自己的路，让别人去说吧 /133
- ◎ 死是另一种生的种源 /134

第四章 职场竞争的心态

- ◎ 敢“秀”才会赢 /139
- ◎ 选择有前途的职业 /141
- ◎ 把握好职业方向 /144
- ◎ 从事你最擅长的工作 /146
- ◎ 做个敬业乐群的上班族 /147
- ◎ 驾驭自己的优缺点 /149
- ◎ 要在工作中磨练自己 /150
- ◎ 要提升职业生涯品位 /151
- ◎ 放下架子从基础干起 /154
- ◎ 奋力去争取每个升迁的机会 /155
- ◎ 比别人更卖力地工作 /156
- ◎ 设法战胜别人的奥秘 /158
- ◎ 学会维护上司的威信 /160
- ◎ 给对手出道简单的难题 /161
- ◎ 列举成功者为自己辩护 /163
- ◎ 学会祝福对手 /163
- ◎ 对政敌也要宽容 /165
- ◎ 行业转换的法则 /166
- ◎ 想升职莫做六种人 /167
- ◎ 让上级提升自己的技巧 /169
- ◎ 保存实力避免无谓的竞争 /170
- ◎ 升职与降职的至尊要领 /172

第五章 婚姻家庭的心态

- ◎ 情为何物 /179

- ◎ 恋爱男人必答题 /180
- ◎ 选择配偶要慎重 /181
- ◎ 给爱以空间 /183
- ◎ 真心相爱 /184
- ◎ 误会了半个世纪的爱情 /185
- ◎ 天才的爱情 /186
- ◎ 理智面对配偶的不忠行为 /190
- ◎ 不要做“床头跪”与“河东师吼” /191
- ◎ 婚姻需要双方来维护 /194
- ◎ 爱情永远没有保证书 /195
- ◎ 生死与共的爱情最可贵 /197
- ◎ 家庭是爱的调色盘 /198
- ◎ 用不着对孩子动气 /201
- ◎ 走向成功的推进剂 /203
- ◎ 情商启蒙 /204
- ◎ 与孩子达成双赢的谈判 /207

第六章 战胜人性的弱点

- ◎ 把自身的缺憾看成是奋斗的动力 /211
- ◎ 把贫穷看成是植育幸福 /213
- ◎ 切忌乞求别人的同情 /216
- ◎ 在困难中保持坚强 /218
- ◎ 不要学点本领就满足 /219
- ◎ 不能放纵自己的情绪 /222
- ◎ 把喜怒哀乐放在“口袋里” /223
- ◎ 打破消极的观念 /226
- ◎ 永不满足于现状 /228
- ◎ 跨越年龄的栏杆 /228

- ◎ 摆脱人生困厄的最好办法 /229
- ◎ 克服不敢冒险的心理障碍 /232
- ◎ 放弃就是超越 /234
- ◎ 约拿情结的心态 /237
- ◎ 给自己一片悬崖 /240
- ◎ 一本万利的诱惑 /241
- ◎ 战胜对电视的迷恋 /242
- ◎ 解析算命先生的迷惑 /243
- ◎ 将弱点改为优点的心态 /245
- ◎ 三毛自杀的启迪 /249

第七章 挑战失败的心态

- ◎ 人生最大的挑战是自己 /253
- ◎ 正视坎坷的人生 /255
- ◎ 在绝望处抓住快乐 /257
- ◎ 战胜一切困难的法宝 /259
- ◎ 挫折孕育着辉煌 /260
- ◎ 不做境遇的牺牲品 /262
- ◎ 从失败中汲取经验 /265
- ◎ 持之以恒挑战挫折必定成功 /266
- ◎ 用积极的心态对待得失 /268
- ◎ 掌握“抬头挺胸”法 /270
- ◎ 在逆境中点燃追求的热情 /272

第八章 拯救自己的心态

- ◎ 制定人生的目标 /277
- ◎ 根据自己特长设计人生 /278

- ◎ 分阶段实现大目标 /279
- ◎ 学会放弃不熟悉的行业 /280
- ◎ 给自己树立一面旗帜 /282
- ◎ 学会自己拯救自己 /283
- ◎ 明确自己的发展方向 /284
- ◎ 不打没把握的人生之仗 /288
- ◎ 从迷途之中走回来 /290
- ◎ 注重人格上修炼和进步 /292
- ◎ 每天给自己一个希望 /293
- ◎ 扭转逆境中的人生 /294
- ◎ 苦难是走向成功的磨练 /297
- ◎ 克服丢三落四的健忘症 /299
- ◎ 用五分钟计划驱除惰性 /301
- ◎ 增强自信心的六大方法 /301
- ◎ 扼住命运的咽喉 /303

第九章 财富金钱的心态

- ◎ 金钱造就崇高的人 /309
- ◎ 潇洒对待金钱就能延长生命 /311
- ◎ 君子爱财要取之有道 /314
- ◎ 谁是富人 /315
- ◎ 百万富翁的成长史 /316
- ◎ 富翁选择职业的心态 /318
- ◎ 富翁选择配偶的心理 /321
- ◎ 富翁选择住宅的心态 /322
- ◎ 富翁的生活心态 /324
- ◎ 每人潜藏着发财致富的才能 /325
- ◎ 雄心致富就能招财 /326

- ◎ 金钱在使用和流动中增值 /330
- ◎ 成功致富要敢想敢做 /331
- ◎ 随机应变的商机效益 /332
- ◎ 世界财富大转移 /332
- ◎ 赚钱机会的心理特征 /337
- ◎ 好奇心有利于赚大钱 /340
- ◎ 做好一生的用钱计划 /342
- ◎ 股市如人生 /346
- ◎ “做大”企业 /349

第十章 走向成功的心态

- ◎ 成功取决于人生态度 /355
- ◎ 热情地干一番成功事业 /356
- ◎ 成功人生的七个要素 /359
- ◎ 成功的四大天敌 /361
- ◎ 勤奋和毅力是成功的法宝 /368
- ◎ 有百分之一的希望就应该坚持 /370
- ◎ 成功是一步一步积累的结果 /372
- ◎ 做事的成功靠潜心谋算 /373
- ◎ 微小的勇气能完成无限的成就 /377
- ◎ 成功者最有效最简单的秘法 /379
- ◎ 机遇 + 汗水 ≠ 成功 /382
- ◎ 不断超越才能获得成功的喜悦 /384
- ◎ 后记 /388

第一章

营造快乐的心境

快乐是血、泪、汗浸泡的人生土壤里怒放的生命之一，你的成功、健康、幸福、财富就在你的挫败与痛苦之中诞生。为了事业的成功和生活的幸福，必须营造快乐的心境。

愚人追寻快乐于远方，智者却把它种植在脚下。
所谓快乐的人，不是处在某种特定情况下的人，而是
持某种特定态度的人。



快乐是一种心理习惯，一种心理态度。每天给自己一个希望，每天将拥有好的心情。你的心态就是你真正的主人。



金钱并不能买到健康，只有积极的心态才能促进心理健康和生理健康，才能有强大的不可抗拒的力量走向健康与成功。

做人就是苦中作乐

乐观会给生命注入一份活力与生气，使人从痛苦、贫困、难堪的处境中超拔出来，乐观是生命保鲜的最佳良药。

一位年逾七旬的诗人告诉我，他的一生中有很多年轻貌美的异性朋友，她们都是些活泼天真可爱的姑娘。在他的保留相册中，我阅读到一张张青春无邪的微笑，就像置身在大自然的鲜花绿草之中。

“在逆境中，是她们告慰了我这颗行将衰老和绝望的灵魂。”老诗人鹤发童颜，目光中闪着睿智的光。“我对她们的迷恋是一种圣徒对自然天性的崇拜，是对虚伪人生的逃避，是对衰老与死亡的抗拒。”

苦中作乐不是自找麻烦，不是消极退却。如果大家都不那么锋芒太露、以牙还牙，多一些理解、尊重，世界也就不会被扭曲。流沙河曾赠诗一句多少让人感到“麻醉”：“我们将平分欢乐与忧愁，在眉宇间看出对方的心事……”

“欢乐的贫困是件美事！”我们都很感谢伊壁鸠鲁老先生说出了这样一句光辉灿烂的话来！

一个人是可以既征服着困难，又生活得很快乐的。有人曾经问过一些饱受磨难的人是否总是感到很痛苦和悲伤，有的人答道：“不是的，倒是很快乐，甚至今天我还有时因回忆它而快乐。”为什么呢？这是因为他从心理上战胜了磨难，他从磨难中得到了生活的启示，他为此而快乐。西贝尔认为：

1. 为今天，我要快乐。正如林肯所说的：大部分的人只要下定决心都能很快乐。

2. 为今天，我要让自己适应一切，而不能调整一切来适应我的欲望。

3. 为今天，我要让自己的身体更加健康，我要多运动，善加珍惜，不损伤它，不忽视它，使它成为我争取成功的好基础。

4. 为今天，我要加强和提高我的思想。我要学一些我还没有的东西。我不要做一个胡思乱想的人。我要看一些需要认真思考、集中精力才能看的书。

5. 为今天，我要做三件事来锻炼我的意志，提高我的修养：为别人做一件好事；做两件我并不想做的事。

6. 为今天，我要做一个讨人喜欢的人。外表要装饰，衣着要得体，说话、行为文雅，不在乎别人毁誉，不挑剔别人的行为，不去干涉或是教训别人。

7. 为今天，我要试着只去考虑今天的事，不去妄想把一生的问题都在今天解决。因为我虽然可以一天工作十二个小时，但如果一辈子这样去做，就会吓坏了我。

8. 为今天，我要照计划去做每一个钟点的事。也许我不会完全照着去做，但至少我可以免除两个缺点：过分仓促和犹豫不决。

9. 为今天，我要为自己留下安静的半点钟，轻松一番，并充满幻想。

10. 为今天，我要扫除恐惧。我要去欣赏美的一切，去爱，去相信我爱的那些人会爱我。在日常生活中，你常常会因为许多事情而引起无限感触。你常常白天一言不发地皱眉凝思，晚上却莫名其妙地泪水洗面。究竟为什么？你自己也搞不清楚。直到有一天皱纹悄悄爬上眼角，你才顿然领悟到：自己过去之所以从未快乐过，关键在于总把逝去的一切看得比实际情况更好；总把眼