



这种心态 性格 最健康

王福振 编著

心态正，做人正；
心态顺，做事顺；
心态健康，身体健康。
摆正心态，完善性格，掌控命运。

佛说：物随心转，境由心造，烦恼皆由心生。
一位哲人说：你的心态就是你的主人。

让你一生受益的18种心态性格

大众文艺出版社



这种

性格心态

最健康

王福振 编著

大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

这种心态性格最健康/王福振编著. —北京: 大众文艺出版社,
2009.5

ISBN 978-7-80171-616-3

I. 这… II. 王… III. 心理卫生—健康教育—通俗读物
IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 076504 号

责任编辑: 宿一歌

封面设计: 后浪文化

出版发行: 大众文艺出版社

(北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号)

邮 编: 100009

印 刷: 广东昊盛彩印有限公司

地 址: 广州市白云区良沙路台头街 6 号

电 话: 020-37409175

开 本: 850mm×1160mm 1/32

印 张: 12

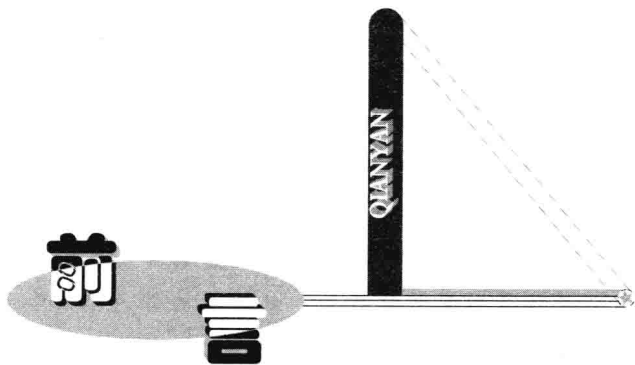
字 数: 260 千字

版 次: 2009 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

版权所有, 翻版必究。

注: 如有印、装质量问题, 请与印刷厂联系。



心理学家认为：所谓性格，就是一个人相对稳定的心理状态，以及与之相适应的行为模式或行为方式。也就是说，有什么样的心理状态，就会产生与之对应的行为模式或行为方式，从而产生与之对应的性格。

所以我们说：心态决定性格。

好的性格会成就好的事业、好的人生。一位哲人说：“你的心态就是你的主人。要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你，你的心态决定了谁是坐骑，谁是骑师。”佛家云：物随心转，境由心造，烦恼皆由心生。这些都说明了心态的重要性。

人常说：本性难移。其实这是一种误解。因为从辩证法的角度来看，世界上没有一成不变的事物。人的性格是可以改变的，因为人的心态可以根据需要适当地作出调整。一个人如果有乐观的心态，那么他的性格就会是积极的、向上的；如果有悲观的心态，他的性格可能会变得消极、沉沦。



第一次将中国足球带入世界杯的国家足球队主教练米卢有一句名言：态度决定一切。也就是说，一个球员，球技再好，再有天赋，如果态度不好，摆不正自己的位置和心态，照样坐冷板凳，甚至被直接打入冷宫。

心态摆不正，理不顺，人的行为就会变形，性格就会扭曲，说话就言不由衷；领导打压，同事疏远，得不到家人理解，最后只能是郁郁寡欢，一事无成。

心态摆正了，理顺了，性格就会朝着有利的方向发展，产生能使你得到最大收益的、最有效的行为模式和行为方式，从而使你在领导面前得到重用，在朋友面前受到尊敬，在下属心目中树立威信。

这就是为什么有些人在职场中比其他人更成功，而许多人却碌碌无为的原因。

“人本心理学之父”马斯洛认为：心态对处理人际关系、维系家庭幸福、保持个人健康，乃至发家致富都有重要影响。

摆正心态，把握性格，掌控命运。希望本书能让你成为一个积极的人、健康的人、富有的人、幸福的人；帮助你成为一个职场高手、情场高手、人场高手。

这是我们的一个小小心愿！也是我们编著此书的初衷。

心态决定成败

↓
004





目录

MU LU



一、从人性看心态

- | | |
|--------------------|-----|
| 1.认识心态 | 018 |
| 2.心理暗示建立自信 | 020 |
| 3.先控制自己再控制别人 | 022 |
| 4.人人都有巨大的潜能 | 023 |

XINTAIJUEDINGCHENGBAI

↓
005





5.心力决定品质	025
6.态度是你最重要的资本	027
7.不断挑战自我	028
8.是鹰是鸡,由你的心态决定	029
9.潜意识指引你的行动	031
10.你认为你行你就行	032
11.性格围绕动机表现	034
12.心态随时随地可以转化	036

二、从心态看性格

1.坚韧者性格坚强	040
2.知足者常乐	041
3.乐观者性格开朗	043
4.悲观者常压抑	044
5.消极者退缩	045
6.平和者随和	046
7.浮躁者自负	048
8.隐忍者成熟	049
9.低调者稳重	050
10.自卑者孤僻独行	052
11.贪婪者性格扭曲	054
12.自大者性情偏激	056



心态决定成败





三、心态决定成败

- | | |
|-----------------------|-----|
| 1. 心态改变性格 | 060 |
| 2. 性格决定命运 | 061 |
| 3. 接受自己,别人才会接受你 | 063 |
| 4. 消极心态的危害 | 065 |
| 5. 不讲一句不必要的话 | 067 |
| 6. 粗心坏事 | 070 |
| 7. 粗鲁拒人 | 072 |
| 8. 诡诈人人敬而远之 | 073 |
| 9. 谦虚是成就大事的最佳心态 | 074 |

四、好心态,好人缘

- | | |
|-----------------------|-----|
| 1. 为好事祝福 | 078 |
| 2. 你好,我也好 | 079 |
| 3. 不嫉妒任何人 | 081 |
| 4. 性情中人不宜感情用事 | 083 |
| 5. 永远勿逞口舌之快 | 084 |
| 6. 不要太在意别人的闲言碎语 | 086 |
| 7. 认同别人,别人才会认同你 | 089 |
| 8. 恭维别人要拿捏好“度” | 091 |





- 9.就事论事,戒人身攻击 093
- 10.场面话,可听不可信 094

五、让上司欣赏你的性格

- 1.高飞之前要踏实工作 097
- 2.好汉打脱牙和血吞 098
- 3.沉稳但不要呆板 101
- 4.争取利益要先摆正位置 102
- 5.调整情绪,消除紧张 104
- 6.对上司说的四种错话 106
- 7.自觉自愿工作 108
- 8.逆反心理早破除,个人早受益 110
- 9.与不同性格的领导相处 112
- 10.不做太聪明的下属 113
- 11.扛责任,但别背黑锅 115
- 12.常问,常请示,常汇报 118
- 13.不隐瞒,不顶撞,不越权 120

六、管理下属的良好心态

- 1.人人都渴望赞扬和鼓励 124



心态决定成败

↓
008



2.善于控制自己的情绪	126
3.适度冷漠	127
4.面对闷葫芦下属	128
5.面对古板的下属	129
6.面对争强好胜的下属	131
7.面对阿谀奉承的下属	133
8.面对爱挑拨离间的下属	134
9.面对倨傲的下属	137
10.面对常反对你的下属	139
11.面对刺儿头下属	141

七、与同事相处的好心态

1.没有精神头,永远难出头	144
2.抱怨让自己孤立	146
3.保持最佳距离	147
4.不动声色地表现自己	149
5.熄火降温,求同存异	150
6.赢者不全赢,输者不全输	152
7.应付排挤你的同事	154
8.不要故意取悦同事	156
9.办公室友谊拿捏大法	157
10.直言直语是把双刃剑	159





八、心态牵系幸福人生

1. 把握现在的幸福 162
2. 挑剔是婚姻生活的障碍 164
3. 情绪不能支配理性 165
4. 冷静催人成熟 168
5. 不攀不比, 幸福一生 169
6. 保全男人的面子 171
7. 接受既成事实 173
8. 甩掉包袱, 选择快乐 175
9. 不苛求完美 176
10. 猜疑是幸福的大敌 178
11. 没有最好的, 只有最合适的 180
12. 一片糊涂一片爱 181

九、身体健康源于心态健康

1. 孤独要不得 185
2. 生气伤身十大危害 187
3. 心境决定心情 190
4. 压住火气 192
5. 好脾气制服坏脾气 194

心态决定成败



6.正确对待金钱能延年益寿	196
7.消除恐惧	198
8.抑郁摧毁健康	199
9.学会释放压力	201
10.身体是思维的仆人	203
11.热情让工作成为享受	204

十、播种习惯,收获性格

1.放松心灵,让性情归于自然	207
2.有条有理,方能从容不迫	209
3.爱冲动者常碰壁	211
4.命好不如习惯好	214
5.死要面子是性格的一个缺陷	216
6.惰性让人懒散	218
7.从小动作看性格	220
8.从饮食习惯看性格	222
9.从口头禅看性格	224

十一、心态正,做人正

1.心地坦然,性格平和	228
-------------------	-----





- 2.立身要高,处世要让 229
- 3.正气天地,清名乾坤 230
- 4.心静则清,心清则静 231
- 5.耿直是金,老实人将笑到最后 233
- 6.做人要有自己的立场 234
- 7.加强自我修养 236
- 8.随和并不是放弃尊严 237
- 9.厚道做人,好处多多 239

十二、心态顺,做事顺

- 1.对方心顺,自己事顺 242
- 2.先肯定对方,再寻求被肯定 244
- 3.沉着冷静,不乱方寸 246
- 4.改变害羞性格,世上没有什么好怕的 249
- 5.保持愉快的沟通 252
- 6.遇事勿逃避 255
- 7.调整你的期望值 256
- 8.互利是合作的基础 258
- 9.不能改变别人,就改变自己 260
- 10.莫为小事烦扰 261
- 11.送人成仙,自己上天 262

心态决定成败

↓
012





十三、机遇偏爱持积极心态的人

1. 成功源于积极的态度 266
2. 选择乐观的生活态度 268
3. 自信是成功的开始 269
4. 成事的性格定律 271
5. 患得患失必失机遇 273
6. 积极工作, 创造未来 275
7. 投入到目前所从事的工作中 277
8. 以积极的行动转忧为喜 278
9. “试试看”是一种转机 280
10. 细心计划, 守时守序 281

十四、强者的心态

1. 中庸不平庸 285
2. 包容不包庇 286
3. 期待不等待 288
4. 有野心, 没有贪心 290
5. 原谅朋友的黑枪 291
6. 敢闯敢拼, 勇于尝试 293
7. 果断不武断 296





8.好强不逞强	298
9.拿得起,放得下	299
10.敢于“藐视”,抵抗驯良	301
11.不服输	302
12.意志征服一切	304
13.自己决定自己的价值	305

十五、弱者的心态

1.刚愎自用	308
2.优柔寡断	309
3.常抱侥幸心态	311
4.等待机会降临	313
5.敢想不敢为	315
6.指望别人帮助	316
7.总是责怪命运	318
8.缺乏主动性	319
9.曲意逢迎	321
10.缺乏自制的定力	322



心态决定成败

↓
014



十六、富人的心态

1. 做派不作秀 325
2. 不折不挠 326
3. 迅速果断不拖拉 327
4. 你赚我赚大家赚 329
5. 顺不足喜, 逆不足忧 331
6. 相信问题一定能解决 333
7. 人弃我取, 人取我与 335
8. 善于抓住最关键的 20% 的力量 337
9. 节约眼前, 积累长远 339
10. 和和气气生财旺 340

十七、穷人的心态

1. 投机代替投资 344
2. 墨守成规 346
3. 急功近利 347
4. 小投资, 大回报 348
5. 浅尝辄止 350
6. 推脱借口 351
7. 眼高手低 353





- 8.浮躁情绪在心中蔓延 354
- 9.将“计划”停留在计划阶段 355
- 10.小钱不愿挣,大钱挣不来 357
- 11.“做事”而非“做事业” 358

十八、心态·性格

- 1.豪爽型性格 362
- 2.内敛型性格 364
- 3.情绪易变型性格 368
- 4.脆弱型性格 369
- 5.叛逆型性格 371
- 6.温柔多情型性格 374
- 7.泼辣型性格 375
- 8.残暴型性格 378
- 9.冷漠型性格 379
- 10.自负型性格 381
- 11.世故型性格 383



心态决定成败



016