

把心锻炼成钢铁长城

——拥有好心态的愿种方法

刘烨摇编著

“境由心生”，有什么样的心态，就有什么样的人生。本书力求内容全面、新颖，事例融议论于一体，通过分析人生的各个弱点，找出了人们心理阴影产生的内在症结，给出了发掘人类自身潜在力量的愿种方法，具有极强的现实意义。

台海出版社

序摇摇言

“有了快乐的思想，也就有了快乐的感觉。”也许，这就是古代哲人们遗留下来的关于“内心世界”的最确切的诠释吧。

的确，快乐是人内心的一种意念，正如拿破仑·希尔所说的：“只要你觉得你是幸福的，那么毫无疑问你就是幸福的！”可是，许多时候的大多数事情总会事与愿违。在这个处处追逐财富和权力的社会里，大多数的人早已偏离了这条古训，整日忙忙碌碌地穿梭在一片由钢筋、水泥、混凝土构筑的“森林”中，更有甚者埋头苦干了几个通宵后依然拖着疲惫的身子强忍着游说和应付。在他们心中，那份曾经孕育和滋养着人类灵魂的自然天空，正在一步步地悄然消退着。

当然，这些人类的活动促成了整个人类社会的发展和整个人类文明的大殿。但是，大多数人的心灵却在科技的进步、经济的发展与医学的发达中日益萎缩，绝望、孤独、空虚、无助以及病态的心理不止一次地冲击和蚕食着人类的天性。

如何挽救这些即将泯灭的灵魂，找回真实的自我，已经成为了人类历史上一次规模空前的革命。在这场解放心灵的斗争中，有些人取得了成功，找回了真实的自我，惬意地享受着人生；而有些人却依然沉沦其中，不能自拔。其时，只要在工作中多点激情，少点埋怨；在生活中多点微笑，少点恼烦；在爱情和婚姻中多点关爱，少点冷漠；在友情中多点坦诚，少点虚伪；在失败中多点勇气，少点懦弱；在身心中多点活力，少点

惰性.....那么你的人生就会充满着勃勃生机，你的四周就会洋溢着青春光彩，而你也会找到人生的真谛，从此你将会成一个内心最美的人。

本书从人性、逆境、生活、环境、人生等十二个方面，结合大量的古今事例，生动、具体地阐述了一系列人生的哲理，同时，也给出了如何保持一种良好心态的许多路径，是市面上一本不可多得的人生指导书籍。

目 录

第一章 拥有良好的心态 从健康的身心开始

如果你想要有良好心态 ,一定要注意保持身心健康 ,健康欠佳将会减弱你的决策能力 ,使你作出种种判断和不正确的决定。一切成就 ,一切财富 ,都始于健康的身心。

拥有强大心灵者必定最强	(员)
拥有不要陷入自卑的泥淖	(猿)
拥有激发不断进取的豪情	(员圆)
拥有了解“生存的妙味”	(员苑)
拥有把自己当成宝石	(员愿)
拥有保持身心健康	(圆原)
拥有善于发现自己	(圆苑)

第二章 拥有克服缺陷才能拥有好心情

性格就是命运。一个人的性格就是一个人的命运 ,境由心生。征服自己 ,是人生最辉煌的胜利 ;挑战自己 ,是生命中最艰难的洗礼。只要有决心和毅力 ,每一个人都有能力超越自己。挑战自己意味不断追求前进 ,意味着走前人没有走过的路 ,开拓出前人没有开创过的新天地。

愿阮诚信无以立世	(猿圆)
愿阮满招损、谦受益	(猿愿)
愿阮适时地控制自我情绪	(源圆)
愿阮为人处世应多点人情味	(源源)
愿阮懒惰之风要不得	(源怨)
愿阮切忌怒不可遏	(缘猿)
愿阮放弃毫无意义的固执	(缘缘)
愿阮成功需要以德立身	(缘怨)

第三章摇摆脱病态的忧虑心理

病态的心理是一种由异常变化而引起的不正常的忧虑心理活动,它既不是什么精神病症,也不是人格异常,而是一种因外界不良刺激所引发的病态心理与病态行为,是正常人对客观现象的歪曲反映。有病态社会心理的人首先要通过经心理治疗得到纠正。然后自我强制克服这种病态心理。如果自己能认识其危害,充分发挥自己的主观能动性,并运用正确的方法,那么就容易地走出这种忧虑状况。

愿阮矫治自私心理	(远圆)
愿阮如何疗治贪婪症	(远缘)
愿阮用领悟法疗治吝啬心理	(远愿)
愿阮挑战自我封闭心理	(苑圆)
愿阮小心滑进精神空虚	(苑缘)
愿阮用情绪疏导法走出压抑	(愿圆)
愿阮怀旧心理不要过火	(愿怨)
愿阮摒弃迷信心理	(愿缘)

圆囿不要轻意产生浮躁心理	(怨怨)
圆囿自我克制产生心理虚荣	(怨怨)

第四章摇不要让烦恼扭曲自己的灵魂

烦恼是忧虑的孪生兄弟,有的人为钱烦恼,有的人为婚姻烦恼,有的人为与同事、朋友之间的关系烦恼,还有的人为鸡毛蒜皮的小事烦恼。为什么,烦恼总是喜欢围绕在我们每一个人身边,赶不走,推不掉。阅读此章希望对你的烦恼有所帮助。

圆囿别让金钱烦恼自己	(怨怨)
圆囿忽略别人恶意的批评	(怨怨)
圆囿批评他人的成就感	(怨怨)
圆囿学会建设性的自我批评	(怨怨)
猿囿为自己的花费作好预算	(怨怨)
猿囿丈夫的事业有妻子的一半	(怨怨)

第五章摇远离孤独寂寞的人生

当代社会是开放的社会,但不是每个人都具有健康明朗的情绪。环顾四周,受孤独困扰的人真不知有多少。没有一个人在一生中从来没有体验过孤独,但是可怕的是有许多人被长久地桎梏其中,无法逃离。它是我们与生俱来的情感病源,有的人善于控制“消极性孤独”,将“积极性孤独”作为推进自己的原动力,成为真正坚强的人,而有的人始终无法排遣孤独的煎熬和折磨,在凄风苦雨中经历着本应是阳光明媚、鲜花怒放的现代人生。因此,我们也不得不正视这种病态的感受,了解它,以期最

终消除它。

猿 别被坏心情所奴隶	(员愿)
猿 别忘了将视线转移	(员圆)
猿 时刻保持良好的人际关系	(员四)
猿 适应周围的环境	(员五)
猿 挣脱竞争意识的牢笼	(员缘)
猿 恰如其分地发回怒	(员苑)
猿 不要把自己孤立起来	(员怨)

第六章 摇在自省中寻找内心的支撑点

省察自身 ,启动你的智慧。大多数人距离成功只有一步之遥 ,这仅因为缺少一个正确的决定。这决定其实就是下决心 ,在内心对自己宣誓 ,它会产生一种力量 ,引领你努力的方向。

猿 成功是一种态度	(员圆)
源 不被时间连累	(员猿)
源 奋斗给人以激情	(员苑)
源 始终让自己看见希望	(员怨)
源 勤于思考	(员象)
源 拼搏、冒险才能摆脱困境	(员源)
源 自我形象审视	(员远)
源 从一个棒球手身上想到的	(员圆)

第七章 摇重新焕发青春活力

在你重新开始的时候 ,你必须牢记一句箴言。如果你把它时常放在心里 ,你所遇到的一切障碍都会迎刃而解 ,你将无往而不胜。这句箴言就是 :如果你有成功的决心 ,你就永远不会失败。

缘缘不要过分留恋昨天	(缘缘)
缘缘把自己变得更强	(缘缘)
缘缘不要对自己失望	(缘缘)
缘缘健康之精神	(缘缘)
缘缘塑造自我	(缘缘)
缘缘独立自我	(缘缘)
缘缘坚定自我	(缘缘)
缘缘挑战自我	(缘缘)

第八章 摇冲破观念的束缚

我们生活在一个复杂的人际网络之中 ,在周围 ,有无数的“必须”、“应该”等世俗标准。于是你受之束缚 ,并成为其忠实的执行者 ,即一个完全受制于外界因素的人。无疑只有从这些心灵禁锢中超脱出来 ,才有可能切切实实地寻觅到人生中关于幸福、关于成功、关于快乐 ,甚至健康、文明、吉祥等诸如此类的美丽词藻和闪光的概念。

缘缘不要徘徊不前	(缘缘)
----------------	------

缘圆偶尔玩点游戏	(圆源)
缘圆凡事需要主动	(圆苑)
缘圆察人办事切忌带有偏见	(圆愿)
缘圆打破世俗的框框	(圆猿)
远圆成功源于打破常规	(圆苑)
远圆勇于探索未知领域	(圆园)

第九章摇远离人性的阴暗面

一个身心健康的人 ,容易获得成功 ;而一个个性有缺陷的人 ,则往往功亏一篑。积极的人生态度会为你带来积极的收获 ,消极的生活态度只会使人的意志更消沉。正如皮科幕塔所说的 :“积极乐观的人生态度和健康的心理素质是成功的要素。”古今中外无数铁的事实证明 ,在搏击人生的道路上 ,解放自己最重要。

远圆克服你的虚荣心	(圆园)
远圆摆脱懦弱的心理	(圆源)
远圆解除贪婪的枷锁	(圆愿)
远圆战胜优柔的心态	(圆猿)
远圆走出狭隘的阴影	(圆苑)
远圆恐惧没什么可怕	(圆元)

第十章摇别让不幸堵住胸口

你失败了 ,你遭受挫折了 ,那是一个不幸的消息。看看你周围 ,你会发现 ,你多么需要把这些难过的心情找人倾诉 ,你会发

远

现有那么多朋友在等你开口把它说出来 ,别让它堵住你的胸口。

远理找一个人谈谈 ,问题就解决了一半	(圆缘)
远理让别人来证明你有多优秀	(圆苑)
苑理耻外界了解你的不幸	(圆愿)
苑理不要被情感所蒙蔽	(圆缘)
苑理陡自己的路	(圆愿)
苑理记住时刻疏导自己的情绪	(圆愿)

第十一章摇在环境中留 有一份最美的心情

摇摇人总是在一定的环境下成长、生活和工作 ,然而在生命的进程中 ,也许每个人因际遇的不同而陷入到了千差万别的境地 ,从而也就有了成功与失败。当然 ,这两种价值的体现并不是环境差异产生的结果 ,而仅仅是人对生活的一种态度。在迈向成功的路上 ,保持一份最美的心情吧 ,即便身处逆境。

苑理保持一份心的宁静	(圆愿)
苑理耻心与环境相融	(圆愿)
苑理平稳的心态最重要	(圆愿)
苑理营造一个和谐轻松的工作环境	(圆愿)
苑理时时改善工作的环境	(猿园)
苑理学会寻找乐趣的艺术	(猿园)
愿理在淡泊中享受情趣	(猿园)

第十二章 摇在生活中 享受一份淡泊的人生

摇摇俗话说得好：“相由心生，境由心转。”如果你整天沉溺在自己悲伤的情绪中，久而久之，别人眼中看到的你就是眉头深锁的苦命人，相反的，若你能够从生活中随处取些点点滴滴的快乐，自然而然，你的眉宇间就会散发出溢人的光彩。快乐是自找的，只要换个想法，转个念头，人生就会更好。

愿无视生活中的琐事	(猿)
愿练就一套忘怀之术	(猿)
愿生活中的美忽略不得	(猿)
愿找寻生活情趣的窍门	(猿)
愿抓住每一次机会	(猿)
愿品味人生的精妙	(猿)
愿轻松地度日，潇洒地过活	(猿)
愿用快乐写就一生	(猿)

第一章 良好心态 从健康的身心开始

如果你想有良好心态，一定要注意保持身心健康，健康欠佳将会减弱你的决策能力，使你作出种种判断和不正确的决定。一切成就，一切财富，都始于健康的身心。

心灵强大者必定最强

任何人的强大都必须从自己的心灵强大开始，否则他依旧是一个脆弱的人，不可能真正成功。

有这样一个很生动的小故事：

有个恶魔潜藏在某个人的心里，因为是独自居住，觉得很孤单，所以就出去找朋友。他来来去去徘徊不已，觉得累了，就说：“我要回家去。”他把那个人的身体作为自己的家，好像他在那里做事似的。可是当他再回到那个人的身体里去时，他发现原来住的地方已经打扫过，清洁过，一切都是空空的了。因为独自一个人住太无聊，所以他又出去，绕圈子，找了个比他还要坏的恶魔，合成一伙，再搬进去，就在那里定居了。

一个人如果心胸空空，便会发生这样的悲剧。因为这对于恶魔是最大的诱惑。

假使一个人的心中有 愿个恶魔在那里玩捉迷藏游戏 ,该是 怎么样的呢? 那他就太忙了 ,由于自己管不住 ,他的心就一无防 备了。可是这个人不一定是个坏人 ,他也许是一个有用的能干 的人 ,也许他还在从事着好几种促进人类幸福的事业。

哈佛大学教务长勃里格是大家最敬爱的人物。可是据为他 写传记的作者说 ,从来没有人像他那样 ,因为心里过于紧张而受 苦。每天终了 ,他要为已做的或没有做的事而痛楚。因为工作 太多 ,他就高高地悬浮在这些事的上层 ,心中不免烦躁 ,因此常 常会同人家闹翻。就因为心境毫无戒备 ,所以有许多芝麻绿豆 无关紧要的小事 ,往往把他弄得精疲力尽。所以每天黄昏 ,原本 可以停下来休息一会儿的 ,可是他却仍在折磨自己。假使他觉 得对某一个新生责罚太重了 ,就会整夜都睡不好。假使他竟一 时想不起旧生的姓名 ,晚上就会吃不下饭。原来一个完美、机 灵、可爱的人物 ,因为受恶鬼的作弄 ,把后半生的生活都破坏了。

进化论的创造者达尔文 ,在他的传记中说 ,因为他漠视自己 的心 ,所以也曾遭受惨痛的损失。年轻时 ,他爱好音乐 ,也爱莎 士比亚的诗篇。可是因为要写科学论文 ,长期钻研事理 ,因此无 暇顾及早年所爱好的音乐和诗。他认为这是一项损失 ,因为直 到晚年 ,仅仅从事科学研究使他深感心灵空虚贫乏。所以如果 我们不能找到更好的东西 ,而把许多美好的事物放弃 ,那是很不 明智的。

另有一种我们早已熟悉的恐惧 ,是怕这个世界有一天会瓦 解。有一个科学家曾以《无处藏身》为书名 ,来描写这种惨状 , 把我们吓得面色苍白。以往宗教家也常以此吓唬人 ,希望借此 把人们带进天堂去。我们大多是在这种恐吓的环境下长大的 ,

圆

因为这是使用起来最为方便的武器。

人生愈来愈枯燥 ,愈来愈艰难 ,我们虽还未年迈 ,便已饱尝忧患。如果我们不花些功夫 ,培养良好的习惯 ,培植充沛活跃的信心 ,我们的心便不会作丝毫的隐蔽和戒备。所以至少我们该把身心两者同样看重才是。

不要陷入自卑的泥淖

据统计 ,世上有 ~~怨~~ 怨的人是因为对自己信心不足 ,而不能走出生存的困境。这种人就像一棵脆弱的小草一样 ,毫无信心去经历风雨。这就是说 ,缺乏自信 ,而在自卑的陷阱中爬来爬去 ,是这些人最大的生存危机 ,自然就会遭遇挫折。如果不能从自卑中挣脱出来 ,那么就成不了一个能克服危机的人。

自卑是害人的毒药 ,甚至是杀人的利器。

有一次 ,松下电器公司招聘一批基层管理人员 ,采取笔试与面试相结合的方法。计划招聘 ~~员~~ 人 ,报考的却有几百人。经过一周的考试和面试 ,通过电子计算机计分 ,选出了 ~~员~~ 位佼佼者。当松下幸之助将录取者一个个过目时 ,发现有一位成绩特别出色、面试时给他留下深刻印象的年轻人未在 ~~员~~ 人之列。这位青年叫神田三郎。于是 ,松下幸之助当即叫人复查考试情况。结果发现 ,神田三郎的综合成绩名列第二 ,只因电子计算机出了故障 ,把分数和名次排错了 ,导致神田三郎落选。松下立即吩咐纠正错误 ,给神田三郎发录用通知书。第二天松下先生却得到一个惊人的消息 :神田三郎因没有被录取而一下自卑起来 ,跳楼自杀了。录用通知书送到时 ,他已经死了。

听到这一消息 ,松下沉默了好长时间 ,一位助手在旁也自言自语 :“多可惜 ,这么一位有才干青年 ,我们没有录取他。”

“不 ”松下摇摇头说 ,“幸亏我们公司没有录用他。意志如此不坚强的人是干不成大事的。”

人生不如意事十之八九 ,因为求职未被录取而拿死亡来解脱自卑的情绪 ,是非常可惜的。成功根源于坚韧不拔的意志 ,这正是有些自卑者所缺少的。应当牢记 :意志是克服自卑的垫脚石。

“成功者 ”与 “普通者 ”的性格区别在于 ,成功者充满自信、洋溢着活力 ,而 “普通人 ”即使腰缠万贯、富甲一方 ,内心却往往灰暗而脆弱。

那么 ,“普通人 ”的共同点又是什么呢 ?就是人类与生俱来的自卑感。

自卑是许多人身上明显存在的生存危机 ,因为这些人在自信者面前都是脆弱的软体动物。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感 ,是一种危机心态。自卑感就是个体把自己的能力、品质评价贬低成一种危机成自我意识——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的束缚 ,聪明才智和创造力也会因此受到影响而无法正常工作。所以 ,自卑是束缚创造力的一条绳索。

著名的奥地利心理分析学家 弗·阿德勒在《自卑与超越》一书中提出了富有创见性的观点 ,他认为人类的所有行为 ,都是出自于 “自卑感 ” 以及对于 “自卑感 ”这种生存危机的克服和超源

越。

阿德勒认为人人都有自卑感这种生存危机,只是程度不同而已。他说,因为我们都发现我们自己所处的地位是我们希望加以改进的,一个人欲求的这种改进是无止境的,因为一个人的需要是无止境的。所以人类不可能超越宇宙的博大与永恒,也无法挣脱自然法则的制约,也许这就是人类自卑的最终根源。当然,从哲学角度对人类整体状况分析,人类产生自卑是无条件的,不过,对于具体的个人,自卑的形成则是有条件的。

阿德勒自己就有过这样的体会:他念书时有好几年数学成绩不好,教师和同学的消极反馈,强化了他数学低能的印象。直到有一天,他出乎意料地发现自己会做一道难倒老师的题目,才成功地改变了他对自己数学低能的认识,这是对自己曾经挫败的纠正。可见,环境对人的自卑危机产生有不可忽视的影响。某些低能甚至有生理、心理缺陷的人,在积极鼓励、扶持宽容的气氛中,也能建立起自信,发挥出最大的潜能。

令人惊奇的是,一个人自卑的危机在很大程度上源于环境和童年。从主体角度来看,自卑危机的形成虽与环境因素有关,但其最终形成还受到个体的生理状况、能力、性格、价值取向、思维方式及生活经历等个人因素的影响,尤其是其童年经历的影响。弗洛伊德认为,人的童年经历虽然会随着时光的流逝而逐渐淡忘,甚至在意识层中消失,但仍将顽固地保存于潜意识中,对人的一生产生持久的影响力。所以,童年经历不幸的人更易产生自卑。

良好的个人因素对自卑的危机克服有重大的影响,同时它也是建立自信的基础。面面俱到的优秀者、强者肯定与自卑无缘,问题是世上没有一个人能在生理、心理、知识、能力乃至生活

缘

的各方面都是一个强者、优秀者 ,即所谓 :“金无足赤 ,人无完人 ”。因此从理论上说 ,天下无人不自卑 ,自卑危机的情形在任何人身上都可能产生 ,几乎所有的人都存在自卑感 ,只是表现的方式和程度不同而已。

拿破仑·希尔认为一般情况下 ,人们的自卑感的表现形式和行为模式大致有如下几种 :

1. 孤僻怯懦型

深感自己处处不如别人 ,“谨小慎微 ”成了这类人的座右铭。他们像蜗牛一样潜藏在 “贝壳 ”里 ,不参与任何竞争 ,不肯冒半点风险。即便是遭到侵犯也听之任之 ,逆来顺受 ,随遇而安 ,或在绝望中过着离群索居的生活。

2. 出咄逼人型

当一个人的自卑感在最强烈的时候 ,采用屈从怯懦的方式不能减轻其自卑之苦 ,则转为好争好斗方式 :脾气暴躁 ,动辄发怒 ,即便为一件微不足道的小事也会寻求各种借口挑衅闹事。

3. 滑稽幽默型

扮演滑稽幽默的角色 ,用笑声来掩饰自己内心的自卑 ,这也是常见的一种自卑的表现形式。美国著名的喜剧演员费丽丝·蒂勒相貌丑陋 ,她为此而羞怯、孤独、自卑 ,于是她运用笑声 ,尤其是开怀大笑 ,以掩饰内心的自卑。

4. 否认现实型

这种行为模式是自己不想看到 ,也不愿意思考自卑情绪产生的根源 ,而采取否认现实的行为来摆脱自卑。如借酒消愁 ,以求得精神的暂时解脱等方法。

5. 随波逐流型

由于自卑而丧失信心 ,因此竭尽全力使自己和他人保持一致 ,惟恐有与众不同之处。害怕表明自己的观点 ,放弃自己的见
远