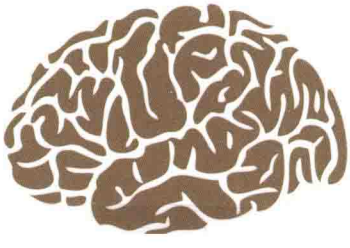
体察自我心态的细微变化，感受工作生活的幸福快乐

微心态

淡定从容从细节开始

宋豫书◎著



心态是人生命运的真正主人。

好心态是从细微之处调节出来的。

日积月累的心态变化最终会影响人生的轨迹。

中国工信出版集团

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

微心态

淡定从容从细节开始

宋豫书◎著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目（CIP）数据

微心态 ：淡定从容从细节开始 / 宋豫书著. -- 北京 ： 人民邮电出版社，2015.10
ISBN 978-7-115-39886-4

Ⅰ. ①微… Ⅱ. ①宋… Ⅲ. ①人生哲学－通俗读物 Ⅳ. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第166517号

内 容 提 要

人的得失悲喜，常在一念之间。心态上的微小差别，往往造就不同的结果。有一种心态叫微心态，它是一种不断变化的微妙心态，能使人们随着境遇转变而逐渐适应、做出应对，它存在于每个人的心间，却不易被人发现，它看似微小，却拥有改变心灵的力量。它赋予人们应对世事变迁的智慧，让人们用心态主导世界，用智慧主导人生，学会从适合的角度看待人生境遇，微妙地改变内心的感受，最终获得内心的快乐、平静和力量。

本书从乐观、慈悲、宽容、信念、选择、进步、勇敢、感恩、随缘、处世、欲望、淡定、幸福微心态这13个方面，向人们阐述了微心态的秘密，传递微心态的智慧。读完本书，读者可以调整心态瑕疵，用正向思维看待身边的人、事、物，感受生活与工作中的点滴幸福；缓解压力，变得更有勇气面对纷繁琐碎的世界；变得积极进取，焕发人生新风采。

本书适合心态焦躁的都市上班族及压力大的各类人群阅读。

◆ 著　　宋豫书
责任编辑　寇佳音
责任印制　陈　犇

◆ 人民邮电出版社出版发行　　北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编　100164　　电子邮件　315@ptpress.com.cn
网址　http://www.ptpress.com.cn
大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本：700×1000　1/16
印张：15　　2015 年 10 月第 1 版
字数：229 千字　　2015 年 10 月河北第 1 次印刷

定价：36.00 元

读者服务热线：(010)81055296　印装质量热线：(010)81055316
反盗版热线：(010)81055315
广告经营许可证：京崇工商广字第 0021 号

前言

现在的时代是个“微”时代，什么都讲究“微”，像微博、微信、微小说、微电影……甚至“微”现象也进入了艺术界，如微绘画、微展览、微拍卖等。但这些“微”代表的是一种“快餐式”的生活方式和简单易上手的艺术表现形式，这一切归根结底都来源于信息化的快速发展。其实，“微”无处不在，而且很多“微”和信息化其实毫无关系，但对生活和人生的影响却发挥着极大的作用，如微反应、微情绪、微动作、微心理、微心态等。

人的心态是非常微妙的，不要说昨天和今天，有可能几分钟前和几分钟后人的心态都截然不同。心态的变化会直接影响我们考虑问题和处理事情的思维方式以及一言一行这样的外在表现。日积月累的心态变化最终会影响我们生活、事业的轨迹。所以，现在很多人都非常认可这样一句话：心态是决定命运的真正主人。

的确，心态能够从里到外影响一个人一生的命运。相信很多人都有过这样的经历：心态失衡让自己没有做出最合适的选择，心态悲观消极让自己错过了很多的机会。其实，有什么样的心态就有什么样的人生。要想有幸福的人生，首先就要时时保持正心态。

无论做什么事情，一个人的态度决定一个人的“高度”。充满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，不断及时调整心态，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，那么我们每一个人都可以在生活中得到丰厚的回报，品尝到生活的美丽和甘甜。世界上的太多事情不由我们掌控，但我们可以调整自己的心态。快乐愉悦，永远是一种选择。

你的成功、健康、幸福、财富依靠你如何应用你看不见的法宝——微心态。改变心态便能改变生活，自己丰富才能感知世界的丰富；自己好学才能感知世界的新奇；自己善良才能感知世界的美好；自己坦荡才能逍遥地生活在天地之间。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，我们会发现头顶的天原来是那样的蓝，身边的树原来是那样的绿，路边的花原来是那样的美。

但是很多时候，尽管心态的变化微妙，但对我们的影响却非常大，同时却不易察觉，这一点不能不引起我们的警惕和注意。本书的宗旨就是帮助读者去了解和认识心态的微妙之处，帮忙读者摒弃消极的想法，并拥有积极的心态。阅读本书，您将会有一份轻松、随性、乐观、洒脱的美好心态，远离人生中那些无谓的烦恼，从而拥有一个幸福的人生。

编者

2015年6月

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

目录

第一章 请做向日葵，对世界微笑——乐观微心态 // 001

上帝关上一扇门，也在打开一扇窗 // 002

困难大多时候不像你想象的那么严重 // 005

失意时，请为自己的心点上一盏灯 // 009

没有什么苦难比乐观的心态更强大 // 012

境遇再严酷，都不应为悲观的思想所萦绕 // 015

第二章 心存善意，就能遇见天使——慈悲微心态 // 019

慈悲之心，可以感化一切仇恨与邪恶 // 020

与人为善，会让自己活得更快乐 // 024

同情心，一种悲天悯人的胸怀 // 028

善待自己的缺点，也要善待别人的缺点 // 031

第三章 想想自己的痛，才能理解别人的伤——宽容微心态 // 035

宽容是一缕温暖心灵的阳光 // 036

不原谅别人就是绑架了自己 // 039

心宽比计较会得到更多 // 042

要有清浊并容的雅量 // 045

放下怨恨，自会多一份快乐 // 049

第四章 值得坚守，总会花开——信念微心态 // 053

生活充满不平，只能去适应它 // 054

坚定的信念可以化解黑暗的阴冷 // 057

红颜可以老去，赤子之心永不变 // 060

每天都有一个希望，生活永不失色 // 063

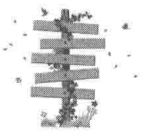
持之以恒，没有不能战胜的困难 // 066

在黑与白的临界点召唤光明 // 069

第五章 选择，从来不是一件可以两全的事——选择微心态 // 071

人生总是一个不断选择的过程 // 072

成长的包袱需要随时丢掉 // 075



放弃是智慧的选择 // 078

时时选择人生最积极的一面 // 081

总有一条道路是最适合你的 // 085

不要选择过去，为现在的拥有而幸福 // 088

第六章 成长，源自对自我不足的照见——进步微心态 // 093

成败可以是过眼云烟，成长则是人生必需 // 094

做最擅长的事是成长的捷径 // 097

长足的进步离不开职业的规划 // 101

耐心，成长路上必需的品质 // 104

征服自己的弱点，是伟大的起始 // 107

第七章 打开退却的门，就能看到希望的路——勇敢微心态 // 111

不能去惹事，但更不能怕事 // 112

想好了再去做，不后悔不退缩 // 115

适当冒险是一种智慧 // 118

仅有勇敢还不够，还要学会以柔克刚 // 121

借力而不借心，在挑战中成长 // 123

第八章 任何拥有，都不是理所当然——感恩微心态 // 127

感恩的品质是美好心灵的守护神 // 128

为我们所拥有的而心怀感恩 // 130

用善良的行动去做感恩的事情 // 134

记住每个给过你帮助的人 // 137

每天记录五件值得感激的事 // 140

第九章 最美的风景在路上——随缘微心态 // 145

接纳人生的不完美，人生才完美 // 146

随缘是一种平和的生存态度 // 149

随遇而安的智慧和处世哲学 // 152

接受生活赋予的，不去硬撞南墙 // 155

有心栽花花不开，只是时候未到来 // 158

第十章 带着洗尽铅华的成熟，成就简单的自我——处世微心态 // 161
给人方便，自己才能方便 // 162
要平易近人，绝不盛气凌人 // 165
低调，一种优雅的人生态度 // 168
舍得眼前的得失，着眼于长远的收获 // 171
做人不要算计别人，心机应该用在正道 // 173
第十一章 有些东西不必强求，有些东西必须追求——欲望微心态 // 177
放弃不切实际的欲望是一种智慧 // 178
降低对物质的欲望，才能获得心灵的知足 // 182
忠于自己的内心，保持清明与平静 // 186
用积极的心态享受生活 // 188
凡事平常心，反倒能称心 // 191
第十二章 开辟生命的宁静花园——淡定微心态 // 195
淡定是一种心态，更是一种智慧 // 196
踏实下来做人，静下心来做事 // 200
做事要看淡结果，享受过程 // 203
身安不如心安，屋宽不如心宽 // 206
用毅力克制欲望，用定力远离诱惑 // 209

第十三章 寻找内心的温暖——幸福微心态 // 213

寻找失落的童心 // 214

与朋友分享你的快乐 // 218

懂得珍惜幸福的人才能真正幸福 // 221

幸福不是得到，而是付出 // 225

幸福不在别人眼中，而在自己心里 // 228

第一章

请做向日葵，对世界微笑——乐观微心态

电影《悠长假期》中有这样一句台词：“人生不如意的时候，是上帝给的长假，这个时候应该好好享受假期。突然有一天假期结束，时来运转，人生才是真正开始了。”是啊，换一种心境，人生的不如意就有了别样的意义。换一种乐观的角度看世界，如向日葵般追随阳光，微笑面对一切可知与未知，你就会发现，整个世界都在对你微笑。

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

上帝关上一扇门，也在打开一扇窗

在生活中，我们经常面临着“木已成舟”的事实吗？例如，我们没有生在经济发达的大城市，高考的时候遭遇了变革，大学所读的专业不是自己喜欢的，毕业后又碰上成百上千人为抢一个饭碗挤破脑袋的局面……也许这都是时代的错，比这更让人难以接受的是，我们的身体天生就不完美。面对这些，有的人学会了抱怨，抱怨自己没有生在一个更好的时代，抱怨上天对自己是多么的不公平。可是，抱怨的结果又能怎样呢？也只能徒增悲伤和烦恼，或者把自己推向另一个看不到希望的人生沼泽地。

既然木已成舟，再多的抱怨也无济于事，我们就只能接受，面对生活的真相。就像我们打扑克的时候，无论抓到的是一手好牌还是烂牌，都要想办法，发挥出最高的水平去赢得胜利。勇于接受生活真相的人，才能塑造出心灵的坚强。

其实，不幸是催生美好的力量。如果没有经历颠沛流离人生失意的挫折，我们能阅读到曹雪芹那不朽的巨著吗？如果李白真的官场得意、平步青云，他还能吟出千古传诵的浪漫诗篇吗？

经常观看全美职业篮球联赛（NBA）的人都知道，黄蜂队有一位身高仅1.60米的运动员，他就是博格斯——NBA最矮的球星。即便是对普通的男人来说，身高1.60米，也是一种缺憾。但是博

格斯却接受了自己身材矮小这个无法改变的事实，毫不气馁，自信而努力地在“长人如林”的篮球场上竞技，并且跻身大名鼎鼎的NBA球星之列。

从小就喜爱篮球运动的博格斯，因天生身材矮小，在一起玩球的伙伴们都瞧不起他。有一天，博格斯很伤心地问妈妈：“妈妈，难道我就这样不长个儿了吗？”妈妈鼓励他：“孩子，你会长得很高很高，只要你努力你一定会成为大球星。”从此，长高的梦想像火苗一样在他心里跳动着，每时每刻都在闪烁着希望的火花。

博格斯一直苦练球技，虽然自己的身高不如其他队员，但是每次自己所在的队伍总是赢球，博格斯也逐渐成为了球队的明星。“业余球星”根本不是自己的篮球理想，博格斯的野心更大了，他想进入NBA，但是面临着更严峻的考验——1.60米的身高能打好职业赛吗？博格斯横下一条心，个儿矮也能闯天下。“别人说我矮，反而成了我的动力，我偏要证明矮个子也能做大事情。”

博格斯在威克·福莱斯特大学和华盛顿子弹队的赛场上，收走了从下方来的90%的球。博格斯简直就是个“滚地虎”，他飞速地低运球过人……后来，博格斯进入了夏洛特黄蜂队（当时名列NBA第三），在他的一份技术分析表上写着：投篮命中率为50%，罚球命中率为90%。

博格斯能以1.60米的身高名扬NBA不是靠侥幸或者运气，而是靠个人的努力和实力。当年博格斯与身高2.29米的“竹竿”肖恩·布莱德利并肩而立，高度的反差形成鲜明的对比，这幅画面也出现在NBA的宣传海报上，目的就是告诉所有热爱篮球的年轻人：来NBA，只要你有真本事，不管身高多少都能站住脚。当然，随后岁月证明这张海报的预言仅仅对了一半：博格斯成功地撰写了NBA的历史，布莱德利却没有在NBA中大放异彩。

不要抱怨上天给予自己的不够多，也不要抱怨自己的命运是如何的坎坷。当上帝关上一扇门的同时，也会打开一扇窗。很多人之所以有伟大的成就，如霍金、贝多芬、海伦·凯勒，并不是因为上天多么垂青他们，而是因为他们勇于接受事实，勇于向生活发出挑战。

事情的好坏并不是由别人来决定的，而是由你选择面对事情的态度来决定的。“让天气牵着心情走”和“不能左右天气就掌控心情”，是典型的两种心态，前者是消极的悲观主义者，后者是积极的乐观主义者。如果你一直让消极的心态占据你的心灵，那么就算让你中了500万元的彩票，你也会认为这必将是坏事一桩。因为你害怕中奖之后，有人会觊觎你的钱财，进而对你采取不利的行动。从这种意义上说，事情的好坏是由你选择面对事情的态度来决定的。

有些人即便在晴朗的天气里，也会为明天天气的好坏忧虑，而有些人却能在乌云密布的时刻，想象着风雨之后的美丽彩虹。事实上，每一件事物都有它不同的一面，眼睛所及之处，并非是事物的全部。大部分情况下，你要寻求什么，你的眼睛就会见到什么。正如心情沮丧的时候，绝对不会看到阳光明媚；心境愉快的时候，就算是嘈杂声也会变成悦耳的音乐。可见，心情的好坏，完全取决于你的心态，而不是其他外界因素。

微心态分享

感恩太阳赐予我们光与热，它并没有向我们收取一分钱资源费；感恩月亮赐予我们皎洁的月光，它并未向我们收取一分钱观赏费；感恩四季赐予我们七彩的生活，它也并未向我们收取任何费用；感恩鲜花赐予我们美的享受；感恩地球赐予我们生存的环境。只要你去发现，总有事物值得你去感谢。

事物总有好坏两面，再不好的事你也可以发现它积极的一面，缩小负面影响，拉伸正面影响，你的心会更加快乐、从容。

知足者常乐，你所拥有的一切都是独一无二、值得特别珍惜的。

困难大多时候不像你想象的那么严重

若干年以前，市场上特别流行小故事大哲理的书籍，如《鞋里的沙》《虚掩的门》等，每篇故事短小精悍，意味深长。几年后的今天，我们对这样的故事早已免疫，连触动都谈不上了。

曾有无数前人被卡耐基、俞敏洪、李开复的言论所鼓舞，并影响深远，但后人逐渐嗤之以鼻。他们的经验和言论从开始到现在都是对的，只是你见多了一个模式的故事，不再“走心”，不再相信。

道理大家都明白，真正相信和做到却很难，这大概是成功只属于少数人的主要原因之一。谁不知道“只有勤奋努力才能出人头地”？谁不知道“持之以恒金石可镂”？只有真正把前人的经验确实借鉴践行，才相当于爬上了巨人的肩膀。

只有想做，才能克服困难。大多时候，并不是因为事情难我们不敢做，而是因为我们不敢做事情才难的。人世中的许多事，只要想做，都能做到，该克服的困难，也都能克服，用不着什么钢铁般的意志，更用不着什么技巧或谋略。只要一个人还在朴实而饶有兴趣地生活着，他终究会发现，造物主对世事的安排，都是水到渠成的。

1965 年，一位韩国学生到剑桥大学主修心理学。在喝下午茶的时候，他常到学校的咖啡厅或茶座听一些成功人士聊天。这些

成功人士包括诺贝尔奖获得者、某一些领域的学术权威和一些创造了经济神话的人。他们幽默风趣，举重若轻，把自己的成功都看得非常自然和顺理成章。时间长了，这位韩国学生发现，在国内时，他被一些成功人士欺骗了。那些人为了让正在创业的人知难而退，普遍把自己创业的艰辛程度夸大了，也就是说，他们在用自己的成功经历吓唬那些还没有取得成功的人。

作为心理系的学生，他认为很有必要对韩国成功人士的心态加以研究。1970 年，他把《成功并不像你想象的那么难》作为毕业论文，提交给现代经济心理学的创始人威尔·布雷登教授。布雷登教授读后，大为惊喜，他认为这是个新发现，这种现象虽然在东方甚至在世界各地普遍存在，但此前还没有一个人大胆地提出来并加以研究。惊喜之余，布雷登写信给他的剑桥校友——当时正坐在韩国政坛第一把交椅上的人——朴正熙。他在信中说："我不敢说这部著作对你有多大的帮助，但我敢肯定它比你的任何一个政令都能产生震动。"后来这本书的影响力果然伴随着韩国的经济起飞了。

这本书鼓舞了许多人，因为他们从一个新的角度告诉人们，成功与"劳其筋骨，饿其体肤""三更灯火五更鸡""头悬梁，锥刺股"没有必然的联系。只要你对某一事业感兴趣，长久地坚持下去就会成功，因为上帝赋予你的时间和智慧足够你圆满地做完一件事情。后来，这位青年也获得了成功，他成了韩国泛业汽车公司的总裁。

不管在什么时候，我们都不要放大困难。面对困难，许多人戴了放大镜，但和困难拼搏一番之后，你会觉得，困难也不过如此。

那天的风雪真大，外面像是有无数发疯的怪兽在呼啸厮打。雪恶狠狠地寻找袭击的对象，风呜咽着四处搜索。大家都在喊冷，

读书的心思似乎已被冻住了。一屋的跺脚声。

鼻头红红的欧阳老师挤进教室时，等待了许久的风席卷而入，墙壁上的《中学生守则》一鼓一顿，开玩笑似地卷向空中，又一个跟头栽了下来。往日很温和的欧阳老师一反常态：满脸的严肃庄重甚至冷酷，一如室外的天气。乱哄哄的教室静了下来，我们惊异地望着欧阳老师。

“请同学们穿上胶鞋，我们到操场上去。”

几十双眼睛在问。

“因为我们要在操场上立正五分钟。”

即使欧阳老师下了“不上这堂课，永远别上我的课”的恐吓之词，还是有几个娇滴滴的女生和几个很蛮横的男生没有走出教室。

操场在学校的东北角，北边是空旷的菜园，再北是一口大塘。那天，操场、菜园和水塘被雪连成了一个整体。矮了许多的篮球架被雪团打得“啪啪”作响，卷地而起的雪粒、雪团呛得人睁不开眼，张不开口。脸上像有无数把细窄的刀在拉在划，厚实的衣服像铁块冰块，脚像是踩在带冰碴的水里。

我们挤在教室的屋檐下，不肯迈向操场半步。欧阳老师没有说什么，面对我们站定，脱下羽绒衣，而后线衣脱到一半，风雪就帮他完成了另一半。“到操场上去，站好！”欧阳老师脸色苍白，一字一顿地对我们说。

谁也没有吭声，我们老老实实地到操场排好了三列纵队。瘦削的欧阳老师只穿一件白衬衫，被衬衫紧裹着的他更显单薄。后来，我们规规矩矩地在操场上站了五分多钟。

在教室时，同学们都以为自己敌不过那场风雪，事实上，叫他们站半个小时，他们也顶得住；叫他们只穿一件衬衫，他们也顶得住。

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com