

普
华
经
管

正略钧策
ADFAITH

取之坦然 · 得之淡然 · 失之泰然 · 弃之安然

好心态

比什么都重要

经济变局下的自我应对

张笑恒 / 著

金融危机旷日持久，金融市场瞬息万变，危机将走向何方并止于何处？巨大的不确定性笼罩全球。金融危机刺痛了人们的神经。股市低迷，基金折翼，存款利率下调……人们的精神健康也在不断经受着考验，焦虑、恐惧、绝望等情绪随之滋生。

现在，我们惟一能做的，就是掌控好自己的心态



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

好心态 比什么都重要

Positive Attitude Is
Everything

经济变局下的自我应对

张笑恒 / 著

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

好心态比什么都重要: 经济变局下的自我应对 / 张笑恒著. —北京: 人民邮电出版社, 2009. 3
ISBN 978-7-115-19729-0

I. 好… II. 张… III. 情绪—自我控制—通俗读物
IV. B842. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 014681 号

内 容 提 要

金融危机旷日持久, 金融市场瞬息万变, 危机将走向何方并止于何处? 巨大的不确定性笼罩全球。金融危机刺痛了人们的神经。股市低迷、基金折翼、存款利率下调……人们的精神健康也在不断经受着考验, 焦虑、恐惧、绝望等情绪随之滋生。在这样的经济变局中, 你是坐以待毙, 还是另辟蹊径去寻找转机? 本书告诉我们: 已经发生的事情并非无法挽回, 问题的暴露未必不是好事, 我们需要在心理和行为上都做好充分准备, 不断提升个人的情绪抗压能力, 因为好心态比什么都重要。

本书适合所有在压力下寻求转机的人士阅读。

好心态比什么都重要——经济变局下的自我应对

- ◆ 著 张笑恒
责任编辑 赵泽祥
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 640 × 960 1/16
印张: 11.5 2009 年 3 月第 1 版
字数: 160 千字 2009 年 3 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-19729-0/F

定 价: 22.00 元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

序

危机就是转机

很久以来，我们的生活似乎都是风平浪静的，飙升的房价虽然让我们忍不住抱怨，但也不曾为之心痛，因为一路上扬的股票给了我们信心，我们常这样想，房子会有的，汽车会有的，一切都会有的。

也许就在几个月前，我们还在心里盘算着，是不是应该换一份更好点的工作？是不是该再买一套房子作投资？是不是该将现代换成一辆丰田？可是，一场猝不及防的金融风暴从地球的另一端汹涌而至，势如排山倒海。

雷曼兄弟“溺水而亡”；冰岛陷入国家破产；股票市场上证综指一度跌破 1800 点；大中城市曾一路走高的房市陷入低迷；欧美市场不振，需求下降，致使一些出口导向型企业受到较大影响；无数企业依次倒下，失业率骤增……这让地球村上的每个人都深切感受到了金融风暴的寒意，恐慌像瘟疫一样四处蔓延……

世界经济仿佛中了魔咒，一片惨淡、狼藉。从 2008 年 9 月 15 日凌晨美国投行雷曼兄弟申请破产保护，到 2009 年新年钟声敲响，时间已经走过了 100 多天，在这期间，美国的信贷危机纵向演变为金融危机和实体经济危机，并横向传导至全球各个地方。

如果金融风暴的魔爪伸向实体经济，就意味着曾经充当“世界工厂”的中国制造业走到了十字路口。事实上，走到十字路口的不只是企业，更多的是已经习惯了欣欣向荣的市场、习惯了朝九晚五、习惯了年年都会有收成的我们。

当我们一向为之骄傲的饭碗，忽然掉在地上碎了；当我们赖以生存的生意，忽然青黄不接；当我们倾尽心血的公司，不得不关门停

业；当我们一生的积蓄，转眼化作一片云烟；当我们买的房子，第二个星期就掉了十几万；当我们银行存折上的数字，开始急速瘦身……

我们都在心底默默盘算着，这场风暴掠走了我们多少东西。是的，我们失去了太多，也许从白领一族变成了无业游民，也许从“中产阶级”变成了“无产阶级”，也许从富翁变身“负”翁……因为失去，我们的心日夜不得安宁，甚至想从此一了百了。

拥有积极心态的人这样注释着“危机”的涵义：“危机就是危险+机会”。是的，金融危机无疑是一场灾难，这场灾难让我们每一个人都很受伤，但这是世界末日吗？是绝境吗？我们失去所有了吗？都没有，我们仅仅遇到了一个坎儿，摔了个跟斗而已，即便摔得头破血流，我们还可以倔强地再站起来！在这场灾难中，我们每一个人都要调整好自己的心态，相信危机就是转机，只有这样我们才能更好地去迎接明日的朝阳。

5·12汶川大地震没有摧垮我们，当生命遭受威胁的时候，我们尚有希望，尚能用信心去修复受伤的身体和心灵。如今，没有天崩地裂，只是下起了暴雨，我们有什么理由退却，有什么理由放弃呢？无论是地震还是金融风暴，对我们的心理承受力都是一种考验，所不同的是，这次我们不能等着谁来拯救我们，能拯救我们的只有我们自己！

用积极的心态去面对一切的挑战，相信风雨过后是彩虹。所有的一切都会过去，正如市场在牛市高峰期经历井喷行情后会迎来下跌一样，全球经济在经历低谷后，也必然会迎来曙光。危机里孕育着转机，黑暗的终点就是黎明！

实践家集团（北京）公司总经理
李尚隆
2009年2月

第一章 抗击“金融风暴”，先要从心理上强大起来 / 1

1. 拥有好心态才是真正的强者 / 1
2. 在不景气中打造景气的自己 / 5
3. 战胜金融危机的恐慌 / 7
4. 人生没有过不去的坎儿 / 11
5. 增强你的挫折“复原”能力 / 15
6. 海上没有不带伤的船 / 18
7. 提升你的逆商指数 / 22

第二章 裁员减薪潮起，做最坏的打算往好处努力 / 26

1. 你们公司最近裁员了吗 / 26
2. 战胜失业恐惧的最佳办法就是直面它 / 29
3. 接受可能发生的最坏情况 / 33
4. 失业了，你更要“行动”起来 / 36
5. 用心对待在职的每一天 / 40
6. 应届毕业生，你的出路在何方 / 43
7. 毕业自救，转变就业观念是关键 / 47

第三章 投资遭遇“严冬”，你失去的是财富而不是所有 / 52

1. 从不失败只是一个神话 / 52
2. 事情既然如此，就不会另有他样 / 55
3. 当你觉得自己运气不好时，还有人比你更倒霉 / 58
4. 输得起才能赢得起 / 62

Contents

- 5. 计算你失去了多少，更要计算你还拥有什么 / 65
- 6. 不要把所有的错都归咎于金融危机 / 70
- 7. 把失去的财富变成“学费” / 72

第四章 人生没有绝境，失去什么也不能失去希望 / 77

- 1. 世界上没有绝境，只有绝望的人 / 77
- 2. 这一秒不绝望，下一秒就有希望 / 80
- 3. 人生，随时都可以重新开始 / 83
- 4. 身处逆境，要学会给自己打气 / 85
- 5. 一切都会改变，你需要的只是耐心 / 88
- 6. 最糟，也不过是从头再来 / 91
- 7. 在人生的沙漠里给自己留一壶“水” / 93
- 8. 承担苦难，就能创造奇迹 / 95

第五章 让心情撤离“低谷”，事情并没有想像的糟糕 / 99

- 1. 危机袭来，做个“心情体检” / 99
- 2. 你所担心的99%的事不会发生 / 102
- 3. 凡事多往好处想 / 104
- 4. 一味抱怨，只会让你更加不幸 / 107
- 5. 痛苦，是因为忘了转身 / 110
- 6. 金融危机也有“惊喜” / 113
- 7. 苦难不会持久，一切都会过去 / 114
- 8. 选择好心情就像选择你爱吃的食物 / 117

第六章 调整荷包期望值，使你快乐的并不单单是金钱 / 121

1. 快乐不是拥有的多，而是对失去计较的少 / 121
2. 何妨“向下比较” / 124
3. 不加薪也可以幸福的秘密 / 126
4. 像控制食欲一样控制你的物欲 / 129
5. 重新发现富有的定义 / 132
6. 设立“止损”，更要设立“止赢” / 134
7. 随时享受生命 / 137

第七章 物价上涨财富缩水，守住“粮食”就能临危不惧 / 139

1. 借“危机”结束“月光”生活 / 139
2. 省钱又时尚的生活“拼”出来 / 142
3. 危机促销，不要上了便宜的“当” / 144
4. 少花一元钱比多挣一元钱要容易得多 / 146
5. 别掉进信用卡透支的“陷阱” / 149
6. 做外国老太太还是做中国老太太 / 151
7. 越是没钱，越需要买一份“意外险” / 155

第八章 塞翁失马焉知非福，危机又何尝不是转机 / 158

1. 没有绝对的好事，也没有绝对的坏事 / 158
2. 危机等于危险加机会 / 161
3. 别做无谓的坚持，要学会转弯 / 163
4. 危机中求生路，先把心沉淀下来 / 166

Contents

- 5. 信心，是化危机为转机的动力 / 167
- 6. 化压力为动力，危机处理要得当 / 168
- 7. 潮落之后会潮涨，冬天过去必是春天 / 171

抗击“金融风暴”，先要从心理上强大起来

1. 拥有好心态才是真正的强者

你的身材魁梧健壮，你的肩膀能挑起千斤重担，这都不能代表你的强大，真正强大的是心态。心态的力量可以把你推向顶峰，但也有可能把你踢进深谷。

刘邦表面上不如项羽有出息，曾经 26 次被项羽打败，有时还被打得落荒而逃，连老婆孩子都顾不上。但是，他没有因此而失去信心，他承受了所有惨败造成的心理压力、焦虑、挫折感、内疚感，这恰恰证明了他拥有良好的心态。而项羽不然，一旦失败，则自尽而亡了，其实项羽并没输在武力上，而是输在心态上。

当金融危机的狂风夹带着混浊的雨滴肆虐时，表面上冷的是我们的“钱”景：股票跌入低谷，基金持续缩水，根基不够稳固的企业倒闭了；实际上考验的却是我们的心态，已经有越来越多的人开始出现焦虑、失眠、恐惧的心理危机……

当我们因为大环境不好而皱眉叹气，当我们因为公司减薪裁员而抱怨不公，当我们因为投资损失而痛不欲生，甚至产生轻生的念头时，请让我们再回一回头，回到 5·12 那没有硝烟却充斥着血与火的

战场，再看看那一张张映着泪水与坚强的照片，再读一读那连着人间与天堂的故事——

汶川5·12大地震发生时，汶川县映秀小学的学生林浩同其他同学一起迅速向教学楼外转移，还没来得及跑出，便被压在了废墟之下。这时，年仅9岁的小林浩表现出了与其年龄所不相称的成熟，为了不让大家害怕，身为班长的他，在废墟下组织同学们唱歌来鼓舞士气，并安慰因惊吓过度而哭泣的女同学。

经过两个小时的挣扎，身材矮小的林浩爬出了废墟，但是他没有惊慌失措地逃离，而是再次钻到废墟里开始救助自己的同学。经过艰难的救援，小林浩将两名昏迷的同学背出了废墟，他自己身上则多处受伤。

后来，当被问到为什么要这么做时，林浩说：“我是班长。如果其他同学都没有了，要你这个班长有什么用呢？”

一位名叫白乐潇的12岁女孩，在地震发生时，她的胳膊被教室的门卡住，为了让后面的同学跑出教室，她忍住疼痛自己把胳膊拽断了。同学得救了，她却从此失去了一条手臂。

当绵竹市汉旺镇东汽中学高二学生曹健强从教学楼废墟中被挖出时，距离他被掩埋其中已经有将近76个小时了。就在这个时候奇迹出现了：躺在担架上的曹健强冲着救援队和围观的人群，面带笑容，挥了挥手。他的微笑温暖了在场的所有人。

什邡市红白中心小学四年级学生唐沁左脚粉碎性骨折，面对镜头，10岁的小唐沁清秀的脸上挂着的是甜美的微笑。那张在地震中抓拍的照片，被无数网友争相转发、数百个网站转载，没有人不被她甜美的微笑感动，她的微笑被誉为“地震中最美的微笑”。

后来，唐沁的主治医生龚献说，这种骨折非常疼痛，一般大人都难以忍受。手术进行了3个小时，唐沁的左大腿安了15厘米长的钢板、8颗钢钉，缝了24针，但小唐沁没喊过一声疼，也没流过一滴眼泪。

还有一个发生在非洲的故事：

一座火山爆发，随之而来的泥石流狂泻而下，流向不远处的小村庄。一个14岁的小女孩被惊醒，瞬间流进屋内的泥石流就淹没了她的颈部，使得她只有双臂、颈和头部露在外面。

及时赶来的营救人员围着她一筹莫展，因为对于遍体鳞伤的她来讲，每一次拉扯无疑是一种更大的肉体伤害。但是，她没有喊一个“疼”字，而是咬牙微笑着，两只手臂做出表示胜利的“V”字形，不停地向营救人员挥手致谢。

营救人员最终也没能从固若金汤的泥石流中救出她，而她脸上没有一点痛苦失望的表情，反而洋溢着微笑，而且手臂一直保持着“V”字形状，直到一点一点地被泥石流吞没。

在生命的最后一刻，世界静极，只见她的微笑，只见她的灵魂独舞，只见她强大的内心。

在大自然的灾难面前，人类显得那么渺小，那么脆弱，那么无能为力，却又是那么坚忍，那么不屈，因为我们的心的强大的！只要我们心灵的火焰不曾熄灭，即便在死神面前，我们一样能够轻轻唱响生命的歌谣，绽开最美的笑容。

在人生的道路上，挫折、困难甚至绝境都是避免不了的，最重要的是要有一个好心态，去坚强面对。无论在什么情况下，即便是在死神面前，拥有好心态的人也能从容不迫。

相比起死神的威胁，金融危机敲打的不过是我们的肌肤而已，对我们造成的伤害也只是抢走了我们钱包里的一些钞票，或者暂时失去几个月的工作。但是，我们还活着，鲜活的生命会让所有的失去都变得无足轻重。那么，为什么我们不能以好心态为后盾，微笑着坚强面对，或者至少是镇静、坦然地面对？

股市几近崩盘的时候，王先生正暗自庆幸自己当初决定不买股票的英明决定，他的妻子却哭着告诉他，她拿着家里的60万元给一个“朋友”做了投资，说一年就能翻一倍，结果那位“朋友”破产远走高飞了，她血本无归！

王先生看着泪人一样的妻子，才明白过来，这意味着，他们这十多年的努力全部化为了乌有！

王先生想着自己这些年的辛苦，真想给这个贪心的傻女人一记耳光。可是，他说：“命里只有半升米，走遍天下不满升，反正钱已经丢了，就别再哭了。幸好我还有一份稳定的工作，你还有一些外债，我们的生活还是没什么问题的。”

王先生嘴上虽然这样说，但是他知道这个曾经还算是小康的家庭如今已经一无所有了。现在，自己每个月的工资也顶多够每个月的开支，而女儿马上就要高中毕业上大学了，还有双方的父母年龄也都大了，前所未有的压力和紧迫感每天都逼着他。

但是，日子总还是要过的，王先生和妻子商量用各种“增收节支”的办法来应对，以前抽10元一盒的烟，现在改5元一盒的换换口味；以前穿名牌，现在将以前的旧衣服整理一下发现还有很多都是新的，感觉赚了；以前经常和朋友们海吃海喝一顿，现在把大家召集在家里聚聚也不错；以前出门就打车，现在改坐公交，既深入群众又省钱；以前送人情都是五百六百，现在改一百二百，经济危机了，钱少情没少。他的妻子也开了个小店，赚些钱存着留做女儿的学费。

当磨难到来时，如果你怨天尤人，悲观颓废，你就真的完了；如果你努力保持良好的心态，自信、乐观、冷静和从容，那么磨难就会变成你的“磨刀石”，使你更加优秀。

一路辛苦的人生旅途，最重要的不是财产，也不是地位，而是存在我们心底的毅力，也就是永不磨灭的希望。只要你的心不死，并采取积极的行动，就有东山再起、卷土重来的希望！

薪水降了，公司裁员了，找工作难了，生意越来越难做了，现在

的流行语不是“你赚了多少？”而是“你赔了多少？”也许你觉得生活一下子变得灰暗无比，但是活着，拥有好心态，会让一切不幸都化做过眼云烟！

2. 在不景气中打造景气的自己

这场金融危机打击的不只是美国的国民生计，也不只是对全球经济的考验，更是对人们心理的考验。一些人将难以负荷沉重的心理压力，成为不良心态的俘虏。近来，美国已不时传出民众轻生甚至杀害全家后再自杀的悲剧。即便在远隔重洋的中国，因为大环境的不景气，个人也难免会遇到各种各样的挫折，如果抵挡不住这场“风雨”的侵袭，就有倒下去的可能。

30多岁的朱先生在上海有一份不错的工作，按说正是春风得意之时，最近却患上了轻度抑郁症，请了长假在家休息。

原来，朱先生于2008年年初在上海市中心的超级大盘两湾城买了一套100平方米的房子，买房时房价是23 000元/平方米，当时因为眼看房价直往上蹿，他就迅速出手了。可是，8月份的时候，该房价就跌至19 000元/平方米了，跌幅超过17%。掐指一算，他在这套房子上损失了足足40万元。朱先生说，买房时父母也给了他很多支持，眼看房产缩水，一些闲言碎语立即铺天盖地指向他，这使从小胆小怕事的他很焦虑，开始整夜失眠。仅仅两个月的时间，他的体重就下降了20斤，人变得憔悴不堪，患上了轻度抑郁症。

白白损失几十万，搁在谁身上都会受不了。北京的一位涂女士也遇到了类似的情况，她2008年5月10日买的房子，谁也料不到10天的时间，居然直线降了14.7万元，备感郁闷的涂女士一气之下将房地产开发商告上法庭，要求变更合同条款，调整房屋售价及贷款金额；使其享受与后购房业主相同的待遇。

在生活中，其实很多人都会遇到这样的事情，比如昨天买的东

西，没过几天就做促销降价了，心里不舒服是自然的，但降的价钱一般也都在心理承受的范围之内。而房子这种大商品不一样，稍微一调整就是几十万，且发生在那么短的时间内，的确是一件让人难以接受的事情。但是，事已至此，再多的遗憾、悔恨、懊恼都无济于事，为此再赔上心情和健康，岂不是更加可悲？

人生本来就是这样一个输赢交错的过程，你不是神机妙算的仙人，自然无法预测和掌控不可预知的未来。过去那些错误的决定，今天已经无从修改，与其死死纠缠，不如改变心态，坦然地面对。

1923年，沃尔特·艾拉斯·迪斯尼（一位名不见经传的年轻画家）还在为自己的电影事业奋斗的时候，他的叔叔曾借给他500美元。那时候，这位叔叔可以选择将500美元入股作股东，但是他坚持要侄子还现金。

后来，迪斯尼公司在动画片上取得成功，一举发展成为美国知名企业。如果迪斯尼先生的叔叔当时选择了当股东而不是要求归还现金，那么，今天他至少能获得10亿美元的回报。

500美元与10亿美元，如此算来，迪斯尼叔叔应该去跳楼自杀才对。过去郁闷的事情，拿到现在来看，除了当初的郁闷心情，还应该看到教训，看到自己的成长、成熟，这才是最重要的。

谁都会做出让自己郁闷不已的决定，但那并不是不可饶恕、不可原谅的错误，就连监狱里都要给犯人改过自新的机会，为什么要给自己设下一个樊笼，躲在过去的郁闷里不肯出来透透气呢？不要将过多的时间和心情浪费在过去那些令你郁闷的事情上，因为生活还要继续，与其紧紧抓着过去不放，不如打开心窗，让阳光照进来，让过去真正过去！

2008年的5·12汶川地震，有多少人失去了辛苦修建的家园，有多少人和亲人瞬间永别，又有多少人失去了可贵的生命！面对突如其来的灾难，悲伤能怎样？悲伤只会让埋在废墟里的生命多一分等

待，少一分生还的希望。哭泣能怎样？哭泣无法告慰逝去的灵魂，也无法让生者坚强地面对如下的日子。事情已经发生了，就应该站起来，挺起胸膛，坚强去面对！

在这个冬天，你也许会因股市暴跌、财富缩水、谋生困难而失意沮丧、怨声载道。但是，越是艰难的时刻，越需要坚强的意志和积极的心态去托起明天的太阳！生命是一趟列车，每天都有新的旅程，无论怎样，昨天的路程和心情都已经成为过往的风景。如果那风景已经成为一片废墟，就让我们将它埋葬，永远地留下来，让眼睛和心灵在新的风景里得到重生！

如果你是这次金融危机的直接受害者，正在为此郁闷，那么建议你多吃香蕉，因其里面含有五羟色胺，它可以调节情绪，平静思绪；多做户外运动，相信“太阳每天都是新的”，燃起希望，还原自信；同时，多和家人、朋友在一起，改变“孤军奋战”的局面。有资料记载，美国上世纪三四十年代经济大萧条时，人们的幸福感却有增无减，大家在地位财富上归零，站在同一个起跑点反而更加亲密。事实上，很多的焦虑和恐惧都与孤单有关，如果在困难来临时和更多的人抱团来迎接，困难就不那么可怕了，好心态就会像小草一样在你的生命里茁壮生长，直到满目皆绿！

在这一波不景气的经济浪潮里，在愈来愈多的人饱受挫折的同时，不妨也让我们借机重整自己的心灵，以简朴代替奢华，以内省代替外求，不断提升个人的情绪抗压能力，因为好心态比什么都重要。

3. 战胜金融危机的恐慌

有数据显示，这场金融危机不仅严重打击了直接参与投资活动的美国成年人，而且引发了众多美国青少年的心理恐慌。据 2008 年 10 月 3 日公布的一项针对 500 名美国青少年所作的调查结果显示，70% 的受访者害怕金融危机将对其家庭造成负面影响。

如今，金融海啸早已穿过华尔街，漂洋过海袭击中国，让 2008 年的这个冬天更加寒气逼人！有位朋友开玩笑说：“最近报纸、电

视、网络铺天盖地都是有关金融危机的负面信息，就是一个对金融没感觉的人，也要吓掉半条命。”

金融危机的确闹得人心惶惶，接二连三倒闭的大大大小小的企业，持续增加的失业人群，薪水停涨，财富缩水，奖金泡汤，出国培训临时取消，以及物价猛涨，生意萧条……一下打乱了我们原本平静的生活，忽然觉得手头紧了，甚至下个月的房贷都成了问题，心里一下子没了着落，明天成了一个不可预测的黑洞，阴森森的。

关于此，网上还流传着一个名为“10个建议来度过经济冬天”的帖子——

(1) 不要辞职，不要换工作，不要转行，不要创业。

(2) 多备份几个自己可以去的公司职位，冬天里的裁员往往都是一窝蜂的。

(3) 不要主动找老板涨工资，裁员往往从工资高的开始。

(4) 多帮朋友留意工作机会，轮到自己找工作的时候才会有朋友帮助。

(5) 存钱，买国债，双币存款或购买分红险。珍惜生命，远离股市。

(6) 买点保险，人穷的时候，更病不起，伤不起。

(7) 每月给父母寄钱，经济不好，越穷的人越难过。

(8) 别买好车。

(9) 危机的后期才最难受。现在还没开始，别觉得自己很强没事。

(10) 别离婚，别生孩子。

如今各大电视台、报刊、杂志等都在宣传金融危机，有的经济学家甚至称其为一场“百年不遇”的金融危机，其破坏力之大有可能超越1929年的经济危机。这就像大洪水爆发前的情景，黑云滚滚，狂风大作，飞沙走石，而我们却无能为力，不知道有多少人的平静幸