

别让消极心态 毁了你了

潘鸿生◎编著



跟消极心态说“再见” 受益一生的心态掌控法

选择积极心态，就等于选择了成功的希望；
选择消极心态，就注定会走入失败的沼泽。

北京工业大学出版社

别让消极心态 毁了^正你

潘鸿生◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别让消极心态毁了你 / 潘鸿生编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2017.5
ISBN 978-7-5639-5193-2

I. ①别… II. ①潘… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 017263 号

别让消极心态毁了你

编 著: 潘鸿生

责任编辑: 宫晓梅

封面设计: 尚世视觉

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京天正元印务有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 18

字 数: 219 千字

版 次: 2017 年 5 月第 1 版

印 次: 2017 年 5 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-5193-2

定 价: 32.80 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

人们常说，心态决定命运。也就是说，心态的好坏，会直接影响到个人能力的发挥和行动的效果，并进一步决定一个人一生的命运。这种说法不无道理，现代心理学研究发现：人的心态与其行为方式有着非常密切的联系，简单来说，一个人的心态决定其行为方式，而其行为方式则决定着他的生活和工作。

一位哲人曾经说过：“要么你驾驭生命，要么生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑士。”的确，一个人的心态就是他自己真正的主人。心态决定很多方面。烦恼与欢喜，成功与失败，仅系于一念之间，这一念即是心态。

对待任何事物，心态是最重要的，心态是一个人独特而稳定的性格特征，心态决定命运，不同的心态造就不同的人生。心态有积极和消极之分，积极的心态能够使你保持乐观向上的情绪，增加克服困难的信心和勇气。消极心态会使你陷入情绪的低谷，阻挡你克服困难的决心。

美国成功学学者拿破仑·希尔关于心态的意义说过这样一段话：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败。”成功人士与失败人士的差别在于失败人士运用消极的心态去面对



人生，而成功人士运用积极的心态支配自己的人生。成功人士之所以成功是因为他们始终用积极的暗示、乐观的心态和丰富的经验支配和控制自己的人生，失败人士之所以失败是因为他们总处于悲观、消极、颓废的状态。

运用积极的心态支配自己人生的人，能够乐观地正确处理人生遇到的各种困难、矛盾和问题。运用消极的心态支配自己人生的人，总是以悲观、消极的心态去解决人生所面对的各种问题、矛盾和困难。

成功是运用积极的心态处理问题的结果。当你认为自己是有力量的，你就会觉得各方面只要经过自己努力就能取得成功。因为这个世界上没有任何人能够改变你，只有你能改变自己，也没有任何人能够打败你，除非你自己打败自己。因此，无论你自己条件如何差，只要你有积极的心态，并将它与成功的其他定律相结合，就可能达到成功的彼岸。反之，无论你自己条件如何优越，机会如何千载难逢，只要你的心态消极，那失败就是必然的。

人生在世，我们首先要有一个好心态，才能保持好状态。一个总是怀着消极心态的人很难得到成功的垂青。消极心态会抑制你的潜能，将你的生活、事业搅得一塌糊涂。不但如此，消极心态还会使你看不到将来的希望，进而激发不出动力，甚至会摧毁你的信心，使希望泯灭。消极心态就像一剂慢性毒药，吃了这服药的人会慢慢地变得意志消沉，失去任何动力，而成功也会越来越远。你如果不想毁于消极心态，想活出精彩的自我，那么就从现实开始管理你的“心态”吧！

本书结合真实、生动的案例，引导读者认识消极心态的危害，并对化解消极心态提出具体可行的建议，使读者学会调整自己的心态，将消极情绪转化为积极情绪，激发自己无限的潜能，找回真正的自己，积极面对生活。

目 录

第一章 产生消极心态是本能，驾驭消极心态是本领

脾气来了，健康走了	003
生气是用别人的错误惩罚自己	007
别为小事生气，不为鸡毛蒜皮的事烦恼	010
与他人争执，是一场有输无赢的战争	013
怒发冲冠时，请及时踩一脚“急刹车”	017
气愤时，请别做任何决定	021
别在浮躁中迷失方向	025
驾驭你的情绪，而不是被它所驾驭	028
微笑比愤怒更有力量	031



第二章 不因得失而消极，从容学会拿得起与放得下

患得患失让人筋疲力尽	039
看得开得失，才是真正的智者	042
学会放下，让人生变得轻盈	046
有舍有得，付出也是收获	050
人生因失去而美丽	053
放弃也是一种正确的选择	056
别为完美而苦恼，不完美才最真实	058
拓宽你的眼界，学会吃点“眼前亏”	062

第三章 凡事不消极，别跟自己过不去

世上本无事，庸人自扰之	071
对自己的缺陷，不必耿耿于怀	074
你为自己而活，何必太在意他人的脸色	078
走出悲观消极的阴霾，做一个乐观积极的人	080
不要为自己的过失而苦恼	085
事事往好处想，你遇见的就都是好事	089
别跟自己过不去	093
与其效仿别人精彩的人生，不如做最真实的自己	096

人生不是竞赛，不要执着于与人比较	100
凡事不必太较真，糊涂做人最快活	104

第四章 轻视所谓的困难，自然会心情愉悦

把磨难当成人生的小插曲	111
如果事与愿违，请相信上天一定另有安排	115
天上下雨地下滑，自己跌倒自己爬	119
困难是弹簧，你弱它就强	122
在磨难中砥砺，让自己更强大	126
没有绝望的环境，只有失望的人	129
理性看待成败，冷静才能反败为胜	133
失败是宝贵的经验，与其后悔不如珍惜	136
感谢那些苦难的日子，让你学会了成长	139

第五章 远离抱怨，你就远离了消极心态

越是抱怨，事情就会越糟糕	145
调整心态，停止无谓抱怨	149
自知者不怨人，知命者不怨天	153
学会感恩，感谢折磨你的人和事	157



怀抱希望，乐观面对生活	161
无法改变环境，但可以改变心态	165
人生如牌局，即使是烂牌也可以打好	168
拒绝抱怨，远离各种借口	172
当你无法改变事实时，就要学会改变自己	176

第六章 与其用消极心态去对待，不如用宽广胸怀去包容

气上心头，用宽容来解决问题	183
放弃报复，原谅他人的伤害	187
放下“仇恨袋”，干戈化玉帛	190
量小非君子，成大事者必有大气度	193
心字头上一把刀，一事当前忍为高	198
闻“批”则喜，善待他人的批评	201
欣赏你的对手，为他鼓掌叫好	206
心怀宽容，化解自身和他人的妒气	209
学会适当妥协，做生活中的智者	212

第七章 消极心态走了，幸福快乐来了

你的平常心，足以应对无常的人生	219
-----------------------	-----

世界的美好，等着你用欣赏的眼光去发现	222
控制自己的欲望，不要成为它的奴隶	225
活在当下的人，才是最幸福的	229
远离名利的诱惑，你会更自由	232
把快乐装进心里	237
人生易老常知足，高兴欢乐永不愁	240
保持内心平衡，给心灵一片净土	245
万事随缘，一切顺其自然	247

第八章 摒弃消极，积极面对

把发脾气的时间用来提升自己	253
找准增长点，你的人生才会增值最快	256
不断向前，永葆一颗进取之心	259
没有一劳永逸，勤奋的人才能跑在前面	262
克服自卑，建立起你的自信心	266
消除忧虑，及时化压力为动力	268
盯紧梦想不迷惘	270

第一章

产生消极心态是本能， 驾驭消极心态是本领

脾气来了，健康走了

人生中不如意之事十有八九，身边无休止的琐碎小事都有可能让我们生怒气、生闷气、生闲气、生怨气……事实上，生气不但解决不了问题，反而会使本来不如意的事情更加糟糕。更糟糕的是，生气还会严重地损害我们的身心健康。

从前，有一个人出于嫉恨和误解，就恶骂上帝，骂得非常凶。但是上帝却平静地坐着，并没有理他。最后那个人骂累了，就喘着气问：“你为何不说话？”上帝缓慢地站起身问：“如果你送别人一份礼物别人不接受，这一份礼物在谁的手里？”那人不假思索地说：“当然还在我手里啊。”上帝又说：“你刚才怒骂我一通，但我却不理睬你，你那怒气不还是回到你自己身上了吗？”最后，上帝语重心长地说：“气大会伤身，你伤的是自己。”

生气是健康的天敌。人生气时，体内还会分泌出有毒的物质，对健康不利。

刘敏老师今年三十岁，是当地一所中学的语文老师。她有一位工程师丈夫和一双学习成绩优异的儿女。按理说，刘敏老师应该是一个很幸



别让消极心态 毁了你

福的女人，但是她却每天烦恼连连。她的丈夫借口工作太忙，已经连续一个星期没有回家了；一双儿女纷纷住进了姥姥家；左邻右舍看到她都下意识躲避；教研室的老师也都不愿意主动和她说话。

新的一天开始了。阳光明媚，微风和煦，本来是一个高兴的日子，刘敏却脸色阴沉。因为家里的小狗昨天晚上在阳台上撒了一泡尿，还弄脏了窗帘。在楼下买早餐时，刘敏因为被忙碌的老板怠慢，而和老板大吵了一架。当她气冲冲地走进教室时，又被体育老师的教育器械绊了一下险些摔倒，她当着体育老师的面把器材扔出了窗外，这造成了另一场口角的发生。战火平息后，她打开电脑进入校园论坛，准备一吐心中不快，却发现自己教了快三年的学生竟在贴吧中骂她。她顿时火冒三丈，准备立刻去教室把这个学生臭骂一顿，却因为动作太大被刚倒的开水烫伤了。

善良的教研室主任为她拿来药水，并递给她一张纸条，上面写道：生气时，第一个遭殃的是自己。刘敏老师顿时醒悟了：丈夫夜不归宿是因为她总是因为鸡毛蒜皮的事情和丈夫冷战，孩子搬进姥姥家是因为在姥姥家就不会被怒不可遏的妈妈斥责，邻居和同事对她冷漠是因为她几乎和所有熟识的人都发生过摩擦，在论坛上辱骂她的学生前两天才被她狠狠地批评了一番。原来一切烦恼都来自于自己的易怒。

国际上曾公布了一项新研究成果。研究成果显示：脾气暴躁的人不仅容易中风，也容易猝死。许多人认为生气是一种发泄方式，不满、难过和委屈等坏情绪通过大发雷霆可以得到宣泄。其实，这种想法是错误的，生气不但不能起到宣泄作用，还会伤害我们的身体。这就是中风、猝死等疾病多发生在生气时的原因。生气如同一个夜行的刺客，在不知不觉中就偷走了我们的健康，夺走了我们的生命。

路易斯在30岁的时候因工伤而背部受损，他失去了工作，同时还承受着病痛的折磨。这次变故使他变得爱生气：因为无法很快医治痊愈而生气，因为老板对他不公而生气，甚至因为家人对他不够体贴而生气，他还生上帝的气，他整天想着：“上帝多不公平啊！为什么让我这么年轻就受到这样大的创伤！”终于在他36岁时，第一次心脏病发作了，原因是他在街上遇到了他的一个“仇人”。醒来后他告诉医生，在他病发前，他正在因为见到那个人而火冒三丈。

这一次发病并没有给他带来改变，平时他还是会勃然大怒。41岁时，他再次因为发怒而住院，他身边的人劝他：“别再这样生气了，不然你会死的。”但路易斯仍然固执地说：“不，我宁愿死也不能接受这一切，我不可能不生气。”

三周后，他在接到一个电话而气急败坏、冲着话筒大叫的时候，心脏病再次复发，永远地离开了人世。

坏脾气是致病的凶手。中医认为：“生气乃百病之源。”经常生气的人，身体机能会慢慢发生变化，进而出现各种病变。通过科学研究发现，生气对健康有八大损害。

1. 长色斑

生气的时候，血液大量涌向头部，此时血液中的氧气会减少，相反毒素增多。毒素会刺激毛囊，引起毛囊炎症，进而生成色斑。

2. 加速脑细胞衰老

生气的时候大量血液会涌向大脑，在这个过程中，脑血管的压力大大增加，此时血液中含有的毒素也最多，氧气最少，这种情形对脑细胞来说不亚于一剂“毒药”。这剂“毒药”会加速脑细胞衰老。

3. 胃溃疡

生气会引起交感神经的兴奋，并直接作用于心脏和血管，这个时候胃肠



别让消极心态 毁了你

中的血流量减少，胃肠蠕动减慢，进而引起食欲变差，严重时还有可能引起胃溃疡。

4. 心肌缺氧

生气时，当大量血液冲向大脑和面部的时候，供应心脏的血液就会减少，从而造成心肌缺氧。在这种情况下，心脏为了满足身体需要，只能加倍工作，进而心跳就会不规律，这种不正常的状态更致命。如果我们努力让自己微笑，逐渐回忆起愉快的事，令心脏跳动恢复正常，血液流动就会趋于正常。

5. 伤肝

生气时，人的身体会分泌一种叫作“儿茶酚胺”的物质，这种物质作用于中枢神经系统，会使血糖升高，加速脂肪酸分解，导致血液和肝细胞内的毒素增加。

6. 引发甲亢

生气会令内分泌系统紊乱，导致甲状腺分泌的激素含量增加，只是短时间的生气不会对身体造成太大影响，但随着时间的推移，久而久之就会引发甲亢。

7. 伤肺

生气的时候情绪冲动，呼吸就会变得急促，甚至出现过度换气的现象。于是，肺泡不停扩张，没有足够的时间完成完整的收缩，得不到应有的放松和休息，从而对肺的健康造成影响。

8. 损伤免疫系统

生气的时候，大脑会命令身体制造一种由胆固醇转化而来的物质——皮质固醇。少量的这类物质对身体造成的危害不大，但如果在体内积累过多，就会影响免疫细胞的功能，使身体的抵抗力下降。

俗话说：“不要气、不要恼，气气恼恼人易老。”生气对人体健康有百害而无一利。为了健康，我们要学会收敛自己的脾气。

生气是用别人的错误惩罚自己

生气就是自己找罪受。德国古典哲学家康德说：“发怒，是用别人的错误来惩罚自己。”每个人都要对自己的行为负责，犯错就要接受惩罚，但是，生气并不是惩罚犯错之人的一种手段，反而是和自己过不去。

许多时候，我们往往做拿别人的错误来惩罚自己的傻事，在惩罚自己的时候，又达不到纠正别人错误的目的。这种生气，并不能使别人做出什么改变，你也不会因此而愉快。一件事情本来是别人的错，我们却为此辗转反侧难以入睡，为此茶饭不思憔悴不堪，为此耿耿于怀闷闷不乐。而做错事情的那个人，却没把错误当作一回事，照样吃喝玩乐。他的人生依然美好，而我们的生活却变得黯淡无光。回过头来想想，犯错的其实是我们自己，我们不该错误地拿别人的过失惩罚自己。

大家都知道生气是无知又无济于事的解决问题的方式，可是又奈何不了它。正因为缺少度量和悟性，放不下得失之心，人才会生气。通常情况下，人们在生气时的表现不外乎两种：要么怒发冲冠、暴跳如雷，要么闷闷不乐、自我折磨。不管是哪一种，最终伤害最深的都是自己。怒发冲冠之人的怒火就像火山爆发，喷出的岩浆四处溅射，伤害了对方的感情。而闷闷不乐之人的怒火就像烧开水一样，水在水壶中翻滚沸腾，却始终无法突破壶盖，最终压抑了自己。然而，你付出如此多的代价却未必能换来犯错人的醒悟。从某种意义上说，生气是用别人的过错来惩罚自己的蠢行。既然如此，何苦要生气呢？