

助力成功的心灵秘语 影响成长的处世箴言

# 20几岁， 别让心态 毁了你

苏成◎编著

乐观以对，世界便总是  
阳光灿烂

20几岁，是人生最好的阶段，一切都是新的开始，一切也都稚嫩脆弱；20几岁，价值观已初步形成，心中有了自己的秤，也开始独立做决定；20几岁，你指挥自己的人生，为自己的梦想努力，也品尝收获和苦果；20几岁，不要让心态毁了你，人生的失败和坎坷，皆是为了完善自我。



中国纺织出版社

# 20几岁， 别让心态 毁了你

苏成◎编者

 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

20几岁是人一生中至关重要的黄金时段，是年轻人从学校步入职场、社会的关键时期，这一时期的年轻人除了要积累实力、学习为人处世外，还要懂得调节自己的心态，好心态决定我们的一生。

本书就是从年轻人的心态特征入手，针对其成长过程中经常出现的问题，提出了富有针对性的指导意见，为20几岁的年轻人指引方向，希望每20几岁的年轻人开拓出生活和事业的新局面，获得幸福美满的人生。

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

20几岁，别让心态毁了你 / 苏成编著. -- 北京：  
中国纺织出版社，2017.10  
ISBN 978-7-5180-3213-6

I. ①2… II. ①苏… III. ①成功心理—通俗读物  
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2017 ) 第016567号

---

责任编辑：闫 星      特约编辑：薛丹丹      责任印制：储志伟

---

中国纺织出版社出版发行  
地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124  
销售电话：010-67004422 传真：010-87155801  
<http://www.c-textilep.com>  
E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)  
中国纺织出版社天猫旗舰店  
官方微博<http://weibo.com/2119887771>  
三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销  
2017年10月第1版第1次印刷  
开本：710×1000 1/16 印张：15  
字数：241千字 定价：35.00元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前

言

有人说，20几岁是人生最美好的时光，你已经摆脱了少年时期的轻狂与青涩，但却保持着活力与青春，虽没有3多岁的稳重，但也渐渐的渗透出些许淡淡的成熟和感性。现在的你可能刚刚走出大学校门，开始你人生的旅程。或许你步入职场，或许你开始助手创业；可能你刚和你的挚爱牵手进入婚姻，开始憧憬着未来幸福的人生，但无论如何，最终的结果我们都未可知，而唯一能决定你人生的最重要的饮食就是心态。

人们常说心态决定命运。的确，心态掌控了人的行动和思想，也决定了我们内心是否平静和快乐，我们是否感到幸福，并不是因为我们身在何处、拥有何物或因为我们是何人，而是取决于我们的心态，也就是我们是如何看待周遭的人、事、物的，心态积极就会拥有积极的人生。

大仲马曾说：“烦恼与欢喜，成功和失败，仅系于一念之间。大仲马”而托马斯·杰斐逊曾说：“一个人如果态度正确，便没有什么能够阻拦他实现自己的目标。如果态度错误，就没有什么能够帮助他了。”王尔德更说过：“人真正的完美不在于他拥有什么，而在于他是什么。”

我们可以说，心态不是人生的全部，却左右了全部的人生！处于20几岁的你，人生观、价值观已经初步形成，现在的你也步入社会，开始有了一



## 20几岁， 别让心态毁了你

些阅历，对待是非有了自己的判断标准，而此时的你最重要的就是摆正自己的心态。事实上，我们每个人都要与自己的内心一生相伴，所以没必要心情低落，要高兴地、健康地度过每一天。然而，在苍茫而短暂的人生中，人怎么样可以变得无畏，可以变得淡定而不仓惶？这是需要每个人在心中找到一个符号的寄托。但凡找到这样一个寄托，会给你这一生找到一个依凭，找到自己的一个内心根据地。

本书就是这样一本心灵指导书，从生活中那些能左右我们心情的种种人、事、场景出发，运用简洁精练的语言、通过生动和新颖的案例向20几岁的年轻人诠释了心态在人生中举足轻重的作用，并告诉他们如何改变消极的心态，拥有积极的心态，进而开拓成功的人生道路。

编著者

2016年5月

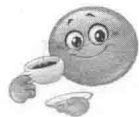
目

录

## 上篇

### 不如意事十之八九，要学会调整好情绪

第1章 收集快乐，20几岁每天都有个好心情·····	003
摒弃完美主义，年轻人别跟自己过不去·····	003
打开心房，让心装满快乐·····	006
放下所有的不快乐，方能获得快乐·····	009
放松心情，轻装上阵·····	012
戒掉抱怨，心怀感恩才会快乐·····	014
第2章 20几岁远离偏激心理，学会理智对待人生各种挫折·····	018
仇恨不过往事，不必挂在心上·····	018
控制自己，才能掌控人生·····	021
生气是健康的一大杀手·····	023
平息下来，远离愤怒·····	026
战胜抑郁，远离抑郁症的危险边境·····	029
第3章 20几岁时要积极向上，有信心就有改变一切的力量·····	032
自信，方能成就人生·····	032
自信者，人恒信之·····	034



喜欢自己，别让自卑害了你 .....	037
跌倒了，有自信就能爬起来 .....	040
激发自己的潜能 .....	043
信念让你具有向上的力量 .....	046
<b>第4章 20几岁的心别太沉重，给心灵松绑给自己快乐 .....</b>	<b>050</b>
凡事慢慢来，别给自己施加压力 .....	050
磨刀不误砍柴工 .....	053
忙中偷闲，学会调适自己 .....	055
为自己种一棵“忘” .....	059
想哭就哭吧 .....	061
学会释放压力 .....	064
消除工作中的倦怠情绪 .....	066
<b>第5章 20几岁用耐心磨炼自己，生活不是非要争个输赢 .....</b>	<b>069</b>
无需辩解 .....	069
不必强争，有理走遍天下 .....	072
给自己一点耐心 .....	074
忍耐是金 .....	077
冲动之前先冷静下来 .....	080
<b>第6章 20几岁学会调整心情，赶走心理的垃圾 .....</b>	<b>083</b>
无论发生什么，都平静易面对 .....	083
你为何而焦虑 .....	085
向昨天挥手 .....	088
远离恐惧症带来的烦恼 .....	090
破除心灵上的枷锁 .....	092
内心空虚，如何填满 .....	095



身处逆境，别放弃自己 .....	097
你的命运掌握在自己手里 .....	099
<b>第7章 20几岁的心态要阳光，在平凡中感受生活的喜悦 .....</b>	<b>103</b>
你知道微笑背后的力量吗 .....	103
知足常乐，绽放幸福的笑容 .....	105
要么幸福，要么烦恼 .....	107
平淡是真，感受平常日子里的幸福 .....	109
生命因苦难而更有价值 .....	111
命运再残酷，也要笑一笑 .....	113
始终相信，明天会更好 .....	115
<b>第8章 20几岁心怀善念，积蓄人生积极的能量 .....</b>	<b>118</b>
始终善待他人 .....	118
心胸宽广，别记恨伤害你的人 .....	121
君子不计小人过 .....	123
宽恕是一种美德 .....	126
海纳百川，有容乃大 .....	128
凡事退一步，没必要锱铢必较 .....	130
严以律己，宽以待人 .....	133
以感恩和宽容的心面对生活 .....	135

## 下篇

### 勇敢面对，别让自己打败自己

<b>第9章 20几岁要相信自己，你才是自己命运的建造师 .....</b>	<b>141</b>
你是自己命运的主人 .....	141





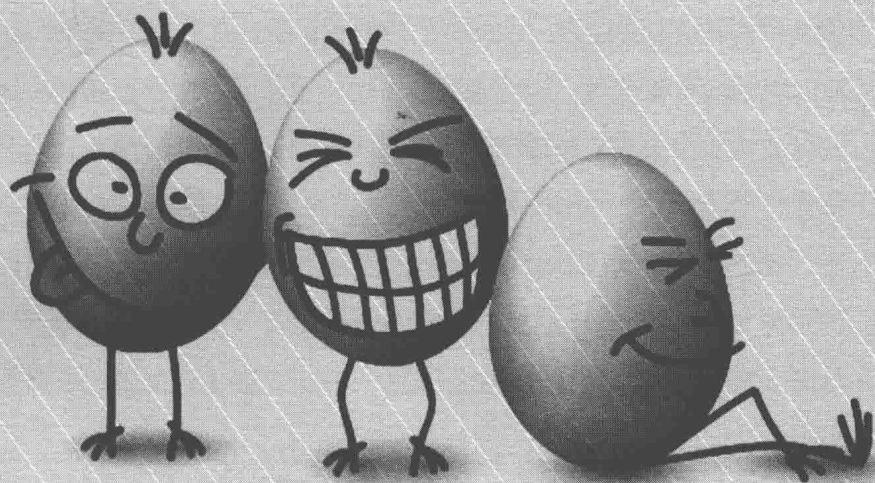
逃避不是办法，学会勇敢面对 .....	144
给自己加油，让自己多一点勇气 .....	146
敢于迈出第一步，才有机会 .....	148
将所有力量集中起来 .....	150
不屈不挠，奋战到底 .....	152
靠自己的双手改变你的现状 .....	154
<b>第10章 20几岁展望未来，从现在起为昨天划上句号 .....</b>	<b>158</b>
无论昨天如何，都已经过去 .....	158
失败了没什么，大不了重新来过 .....	160
已经错过了，就别后悔 .....	162
当初如何已不再重要 .....	165
把“我不能”埋进坟墓 .....	167
<b>第11章 20几岁只要敢想，路就会在脚下延伸 .....</b>	<b>170</b>
成功来自于你的勇气和行动 .....	170
要有坚强的意志力 .....	172
挫折绝不能成为你人生路上的绊脚石 .....	174
现在就做，切莫优柔寡断 .....	177
大胆突破，别自我设限 .....	179
失败中依然有寻求成功的机会 .....	181
<b>第12章 20几岁心别太累，放下包袱才能轻装上路 .....</b>	<b>183</b>
欲望有度，要学会放下 .....	183
放下是一种魄力 .....	185
幸福是一种选择 .....	187
前方的路更美好 .....	189
人生需要放下的态度 .....	191



放弃是一种艺术 .....	193
<b>第13章 20几岁眼光长远，别就为功名利禄殚精极虑 .....</b>	<b>195</b>
学会做金钱的主人 .....	195
胜败乃兵家常事 .....	197
金钱再多，也无法丰盈你的精神世界 .....	200
人生不能为名利羁绊 .....	202
平常心面对名利 .....	205
用享受的心态来生活 .....	207
<b>第14章 20几岁懂得变通，灵活应对生活中的各种状况 .....</b>	<b>209</b>
生命存在，就有机会 .....	209
活出不一样的自我 .....	211
昨天已经过去，放眼明天 .....	214
失业，是新机会的到来 .....	216
困难和逆境中，别太执拗 .....	218
不能盲目坚持，撞了南墙就要回头 .....	220
手中沙，越是握紧，越是流失 .....	222
失去是一种新的获得 .....	225
<b>参考文献 .....</b>	<b>228</b>

## [上篇]

不如意事十之八九，  
要学会调整好情绪





## 第1章

# 收集快乐，20几岁每天都有个好心情

在生活中，有些人每天都乐呵呵的，显得非常快乐。但是，有些人却整日愁眉苦脸，似乎遭受了生活的巨大磨难。实际上，普通人的生活都是相差无几的，不管是贫穷也好富裕也好，每个人都有自己的烦恼，所谓家家都有本难念的经。那么，为什么人的心情会有如此巨大的差异呢？原因就在于心态的不同。快乐的人微笑着面对生活，变得愈发快乐；烦恼的人哭着面对生活，生活也回报以哭脸。所以，要想得到快乐，首先要调整自己的心态，这样才能发自内心地感到快乐！

## 摒弃完美主义，年轻人别跟自己过不去

在中国，玉器已经有5000多年的悠久历史了。人类使用玉器的时间比金、银、铜、铁器早很多年，玉器记载了社会的变迁、光阴岁月的流转。从旧石器时代到奴隶社会、封建社会，人们习惯于用佩戴玉器来象征自己的社会地位。随着社会的发展，玉器也在不断发展着，玉文化也因此而更加丰富。每个时代，社会都有作为象征的玉器物品，诸如新石器时代的玉龙、玉璧，商周时代的玉刀、玉戈，春秋时代的剑饰、带钩，汉代的瑞兽，唐宋时期的花鸟发簪和元明清的大件玉雕等，尤其是在清代，玉器的雕琢艺术达到



了登峰造极的地步，成为了中国玉雕史的巅峰。其中，明末清初的工匠陆子冈所制作的玉佩，更是开创了构图新颖、图文并茂、工艺精湛的玉佩饰物之先河，至今仍然受到人们的推崇，被人们称为“子冈佩”。由此可见，自古以来，美玉深入人心，具有神秘的色彩和至高无上的地位。因此，古代的文雅之士经常用玉来比喻品德高尚的人，儒家也主张“君子必佩玉”，“无故，玉不去身”等。既然玉是如此神圣之物，那么很多人认为玉必然应该是完美无瑕的？其实不然。尽管人们经常用白玉无瑕来形容女人的美貌、男人的高尚德行，但是无瑕的白玉是很难得的，往往可遇而不可求。所以，人们习惯了接受带有微瑕的白玉，似乎这样的玉才是更加真实自然的，才是更可贵的。实际上，即使人们用白玉来比喻谦谦公子，他也一定不是完美的。换言之，在这个世界上，没有绝对完美的人和事物，因为每个人都是有缺点或者是弱点的，而每件事物都是有瑕疵的。所以，我们应该学会坦然接受自己的弱点或者是缺点，扬长避短，更加幸福快乐地生活。

在生活中，有的人因为自己的肤色太黑而苦恼，有的人因为自己的眼睛不够大而苦恼，还有的人因为自己太高或者太矮而烦恼，也有的人因为没有找到一个称心如意的配偶或者工作不顺利而烦恼……假如你不能够坦然面对这些自身的或者是生活中的不如意，那么你就被苦恼团团包围住，甚至不知道如何自处。假如人生被懊悔和抱怨包围，那么还能有快乐可言吗？其实，假如你能够放平心态，用接受有微瑕的白玉那样的心态接受自己，接受周围的生存环境，那么你就会发现，肤色较黑也许正代表着健康，不是还有人专门去海边涂上橄榄油晒黑吗？眼睛不大说明聚光性能更好，炯炯有神。高了可以鹤立鸡群，矮了说明浓缩就是精华。没有称心如意的配偶是因为你们之间还需要更长的时间来磨合，因为你自己也不是完美的，所以你不应该强求配偶处处能够让你觉得顺心如意，也许你在配偶心中也是不那么完美的，因此你们必须学会包容。工作不顺利可以换一份工作，或者坚持下



去，克服遇到的所有困难，在此过程中提高自己的能力，也不失为一种一举两得的好办法……总而言之，只要你能够换一种心态，坦然面对人生或者是自身的一些不如意的地方，那么你就可以生活得更加幸福快乐。

顾晓晓是一个非常优秀的女孩子，长得就像出水芙蓉般清新可人。在读大学的时候就有很多男生喜欢她，可是她却一点儿都不快乐，因为她觉得自己太矮了。她的身高只有1.51米，在班级众多身材高挑的女生中真是“鸡立鹤群”。假如是初次见面的人，很容易在人群之中忽略她。为此，顾晓晓的内心深处非常自卑，她总是幻想着自己能够再长高一点儿，这样就会显得完美一些了。她偷偷地背着同学们买了增高的药吃，谁知道吃了药之后，她非但没有增高，反而得了急性肾结石，因为腹痛难忍，同学们不得不连夜把她送到医院去。

在医生的询问之下，她说出了真相，同学们听了不由得瞠目结舌。一个同学对顾晓晓说：“在我的心里，你是我们班最优秀的女生。你长得很漂亮，也非常善良，你的学习成绩总是在班级中名列前茅而且总是乐于助人，你真是没有必要为了自己的身高而自卑啊。”另一个女同学说：“就是啊，我还因为我长得高苦恼呢，现在哪里有那么高个子的男生，我和男友之所以分手，就是因为他觉得我太高了，而我呢，假如和他在一起就永远也不能穿高跟鞋。我还羡慕你的身高呢，可以随便穿多高的高跟鞋都可以，而且给男生一种小鸟依人的感觉。”顾晓晓听了同学们的话，不由得暗自后悔，不为别的，只是这种生病时候的痛苦，就使她认清楚了原来身体健康就是最大的快乐！

从此以后，顾晓晓变成了一个快乐、自信的女孩子！

在上述事例中，一个原本非常优秀的女孩，仅仅因为自己的身高问题，险些危及到自身的健康。实际上，当你生病的时候，你就知道健康是最重要的，而其他的一切，都是无关紧要的。



其实，如果每个人都能够像父母看待孩子一样来对待自身的缺点和弱点，那么就会多一些宽容。众所周知，在这个世界上，没有任何父母会嫌弃自己的孩子，不管孩子长得是黑是白、是美是丑，在父母眼中都是最完美、最优秀的。这是因为他们知道孩子是独一无二的，对自己来说是上天最珍贵的赐予。所以，他们才能够如此宽容地对待孩子，接受孩子所有的优点和缺点。对每个人而言，也应该学会宽容地对待自己。从某种意义上来说，绝对的完美也许正是一种不完美，因为绝对的完美往往象征着不真实。

## 打开心房，让心装满快乐

有一位名人曾经说过，假如你对生活微笑，那么生活就会回报你以微笑；相反，假如你愁眉苦脸地面对生活，那么生活就会皱着眉头对待你，使你感到更加压抑和郁闷。在生活中，我们经常只需要看到一个人的相貌就能够知道他生活得是幸福还是不幸福以及他的内心是否充满快乐，其实这就是相由心生的原理，一个人的内心世界会折射在他的脸上，这是无法伪装的。假如一个人总是心存善念，友好、宽容地对待身边的人和事物，那么他的脸上就会充满慈祥的光辉，使人一见就非常想亲近他、信任他；相反，假如人的内心非常凶残，那么这种残忍的本性就会表现在他的脸上，使别人一见到他就心生恐惧。实际上，这种内在精神世界在外在相貌上的表现是可以改变的，改变的方法就是充实自己的内心，使自己的内心变得更加和善友好。用一句话来说，就是打开心房，储藏快乐。

在生活中，有很多人抱怨自己的生活缺少快乐，充斥着太多的烦恼。





究其原因，就是因为他没有打开自己的心房，没有有意识地去储藏快乐。试想，你总是带着黑色的墨镜去看周围的世界，你的生活中就不会有阳光；反之，你能够以轻松快乐的心态去面对生活，去对待身边的人和事物，那么你的内心就会充满快乐。有的时候，并不是外界的事物不够美好，而是因为我们没有摆正自己的心态。只要微笑着面对生活，生活就会回报以微笑。在生活中，我们常常会看到有的人总是不停地抱怨，抱怨自己在工作中受到了不公平的待遇，抱怨爱人不够体谅自己，抱怨生活压力太大，甚至就连某天下雨刮风了，他们也会抱怨连天。假如在路上遇到堵车的情况，明明知道寸步难行，他们还是不停地狂按喇叭，最终的结果只能使自己的心情变得更糟糕，而且使旁边的人对他们投以白眼。实际上，只要认真想一想就会发现，这种抱怨根本无济于事，唯一的结果就是使自己充满怨恨。所以，他们所要做的就是停下脚步、停止抱怨，认真地审视自己的生活，看看生活是否真的就像他们所抱怨的那么糟糕。如此一来，他们会发现自己之所以不够快乐，就是因为他们无视身边的快乐，而被一味的抱怨遮蔽了眼睛。只要意识到这一点，他们就会豁然开朗，开始一种全新的心灵旅程。

一直以来，黄浩都觉得很快乐。每天早晨，他匆匆忙忙得起床吃早餐上班，顺路送儿子去幼儿园；在单位里，他总是头也不抬地工作，工作就像大山一样压得他喘不过气来；晚上回到家里，几乎每天都是同样的饭菜，使他觉得生活没意思透了，一切都索然无味。

周末的早晨，黄浩突然觉得胸口发闷，妻子刚刚出门，黄浩就在一阵天旋地转后晕倒了，不知道过了多久，才渐渐地苏醒过来，但是仍然全身无力。他一个人静静地躺在地上，心里却起伏不定，他感到恐惧，觉得活着是那么美好。每天可以送儿子去幼儿园，看着儿子健健康康地成长；每天晚上能吃到妻子做的家常菜，感受平淡生活的幸福；甚至一家三口在一起静静地