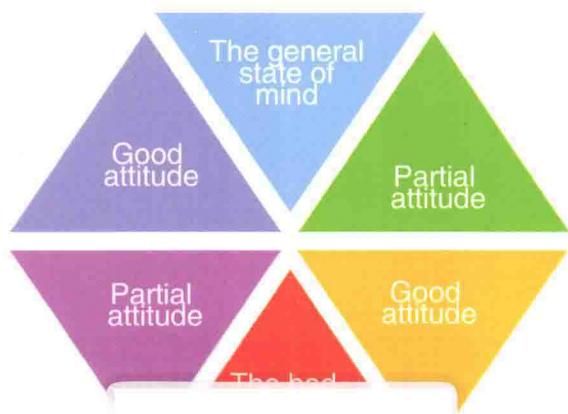


有什么样的想法，就有什么样的命运，改变想法就是改变命运。

别让坏心态 害了你

BIERANGHUAIXINTAI
HAILENI

张笑颜◎著



一个健全的心态，比一百种智慧更有力量。
快乐与烦恼，只系于你的一念之间。

好好珍惜自己拥有的，宽容地看待人生和体谅他人。
凡事看得淡一点，知足常乐，会让自己的生活轻松愉快。
正确面对已经失去的，才能尽享人生过程。

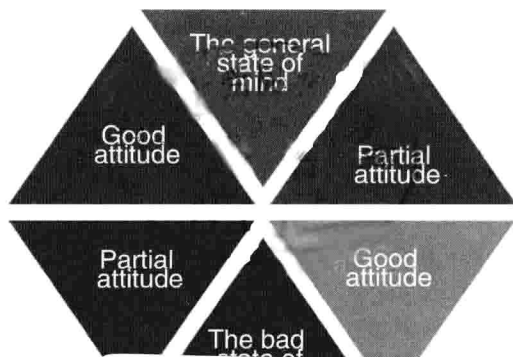


时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

别让坏心态 害了你

BIERANGHUAIXINTAI
HAILENI

张笑颜◎著



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目(CIP)数据

别让坏心态害了你 / 张笑颜著. — 北京 :

北京时代华文书局, 2014.4

ISBN 978-7-80769-554-7

I. ①别… II. ①张… 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(2014)第062535号

别让坏心态害了你

张笑颜 / 著

出版人 田海明 周殿富

责任编辑 胡俊生 姚慧 责任校对 刘会艳 装帧设计 天之赋

出版 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼 邮编: 100011

发行 北京时代华文书局图书发行部 (010) 64267120 64267397

印制 三河市祥达印刷包装有限公司 (0316) 3656589

规格 787mm×1092mm 1/16

印张 17

字数 200千字

版次 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-80769-554-7

定价 35.00元

前言

这个世界不是永远美丽、纯净的。我们所生存的地方，不但有光明，也有黑暗。当我们接触的世界越来越广阔，碰到的人越来越多，就会发现不是所有人都愿意对你表现出善意，也不是所有人都喜欢你、愿意爱护你。有句话说：“当我们知道这个世界并不是为你一个人而存在，地球也并不是围着你转的时候，你就开始长大了。”是的，我们都要学会长大。

这个时候更要提醒自己：面对社会，一定要有一个好心态。张扬狂妄、锋芒毕露、天真幼稚、不知收敛，这些词语都应该随着年龄的增长而逐渐消逝，毕竟生存是一件残酷的事。有的时候，世界就是充满危险，而我们又怎能依然不知收敛？就像一朵花要常开不败、一棵树要枝叶茂盛一样，都必须经历过风雨的洗刷后，才能够茁壮成长。而那些过分张扬的个性、凸现的锋芒都将会被社会的现实历练得沉稳内敛、圆融通达。

学会勇敢面对不同类型和性格的人，包括那些不喜欢你、不认同你，甚至伤害你、诋毁你的人。这是一个现实的社会，包含了鱼龙混杂的各色人群。面对其中的一些人和事，当你无法改变他们的时候，就只能改变自己，让自己努力去适应这个社会。如果不想处处碰壁，就必须懂得一些有关社会的“潜规则”。

年轻人在处世方面，一定要学会“活”，将个性变成一种可以调控

的“和”，有度有量，可以变化，可以调和，绝不可再拘泥于书中那些知识，一成不变。世界是圆的，万物是活的，思想是缥缈的，人心是多变的。灵活地运用做人之道，就能在这个无形的世界中，给自己塑造一个有形的自我。

我们每天都会整理自己的房间，可是我们也许很少想到过要整理自己的心情。整理房间，我们可以丢弃很多不需要的东西，同样，整理我们的心情，也可以丢弃对我们处理事情不利的坏情绪。正所谓“磨刀不误砍柴工”。复杂的社会常常会使我们每一个人烦躁、不安、甚至抑郁，适当的时候找个安静的地方坐下来，整理一下散落的凌乱情绪，把不必要的丢掉，你就会发现当你整理好了心情，再去处理事情，往往会达到事半功倍的效果。

本书不是教年轻人拼命地迎合别人，丢掉个性，忘记自我，而是告诉年轻人在处世方面，在善良、真诚、宽容的基础上，还要学会做事，灵活而圆融地做事，在保护自己和 not 伤害到他人的基础上做事。即从主观和客观因素一起出发，对你的性格死角进行一次全面的清扫，让你更好地了解自己，了解生活，了解你所生活的这个真实世界，从而带领你更好地把握你的工作、生活，更好地享受亲情、爱情、友情，更好地发掘人脉资源，为将来的幸福生活做好铺垫。

目 录

第一章

“王”不是谁都可以当的

1. 别太把自己当回事 / 002
2. 能人异士很多，明白人外有人 / 006
3. 别看见什么就说什么 / 010
4. 有时候收敛锋芒反而能保全自我 / 016
5. 要学会大智若愚 / 021
6. 不怕被利用就怕你没用 / 026
7. 先做适者，再做强者 / 028
8. 相时而动，才能求得正果 / 033

第二章

别让“不好意思”害了你

1. 近在眼前的机会一定要抓住 / 040
2. 别在关键时刻掉链子 / 045

3. 不要用别人的错误惩罚自己 / 050
4. 世界上没有“后悔药” / 056
5. 学会说“不”，不失去自我 / 060
6. 不要被孤独感缠绕 / 065
7. 克服焦虑情绪 / 071
8. 没有最好的，只有最适合的 / 075
9. 人脉关系很重要 / 080
10. 不要遇事方恨识人少 / 085
11. 储存人脉就是储存财富 / 090

第三章

别把自己放在高于别人的位置

1. “混”社会，脑袋一定要清楚 / 096
2. 目标要一个一个地实现 / 101
3. 每朵花都有自己的颜色 / 104
4. 弱点怕什么，变成优点就好了 / 109
5. 失败总比遗憾好 / 115
6. 你还有很长的路要走 / 121
7. 委婉是一种独特的力量 / 126
8. 谁知道什么时候你会需要个螺丝钉 / 132
9. 不着痕迹地拉人一把，给自己留条后路 / 137

第四章

永远不要忘记“游戏规则”

1. 做好自己的事情最重要 / 142
2. 磨刀不误砍柴工 / 145
3. 社会太复杂不要入圈套 / 152
4. 别老指望天上掉馅饼 / 156
5. 别为肆意妄为找借口 / 161
6. 学会珍惜，就会少点儿伤害 / 167
7. 你没有什么了不起 / 173
8. 不是教你诈，这世界太复杂 / 177
9. 守住自己的那一张底牌 / 181

第五章

做好人，但不做滥好人

1. 不是教你装，能帮就帮 / 186
2. 做人有原则，做事有分寸 / 192
3. 宁得罪君子不得罪小人 / 195
4. 学会面对你讨厌的人 / 198
5. 没有无条件的坦诚 / 203
6. 爱哭的孩子有糖吃 / 205
7. 从容面对生活中的不幸 / 209
8. 保持积极乐观的心态 / 213
9. 适时放弃是一种明智 / 216

第六章

多为别人着想，就是为自己造福

1. 被嘲笑梦想越有实现的价值 / 220
2. 谁都有当孙子的时候 / 225
3. 笑到最后的才笑得最甜 / 229
4. 总有一个人做不成的事儿 / 232
5. 吸引你的人总会是与你相似的地方 / 235
6. 与人交际中也要学会“厚脸皮” / 238
7. 一分宽容胜过十分责骂 / 242
8. 给自己一个准确的定位 / 246
9. 有些事自己知道就好 / 249
10. 发展自己才是硬道理 / 254
11. 助人为己，自求多福 / 260

第一章

CHAPTER ①

“王”不是 谁都可以当的

人们常说，想要愉快地活着就要有一颗平常心，换句话说也就是，一个人要想活得自在，那么就不要太把自己当回事。其实，人活着难免会有一些令人烦恼的事情发生在自己的身上，而我们之所以烦恼往往也是因为太把自己当回事了。

1. 别太把自己当回事

在人生的旅途中，我们总是在扮演着属于自己的角色，在此期间每一个人都背负着最美的梦想，并随着时间的流逝而不停地在奔跑、漂流着。人们一旦找到了自己所处的位置和自己的目标，大都希望经过不断的努力，获得自己想要的成功。但是，要记得，在生活中不要太把自己当回事，因为把自己太当回事就容易迷失自己。

太把自己当回事很容易让自己变得狭隘和以自我为中心，这样的人在生活中总是不受大家欢迎的，人和人相处需要彼此多为对方考虑，才能够融洽地相处，如果太把自己当回事，不仅会让别人感到不舒服，还会让自己的身心变得非常疲惫。

生活中，每一个人都有被别人羡慕、被别人恭维、被别人赞誉的时候。遇到这样的情况时，有的人会报以微笑，泰然处之，而有的人则会感觉自己高人一等。我们每一个人的能力总是有限的，也许你能够把某件事做得很好，但是那并不代表你能够把每一件事都做得很好，也许你想让自己处处都很出色，但是这毕竟只是一种美好的想法而已，其实一个人能够专注一件事，并把自己所专注的事情做好就已经很不容易了。

人们常说，想要愉快地活着就要有一颗平常心，换句话说也就是，一

个人要想活得自在，那么就不要太把自己当回事。其实，人活着难免会有一些令人烦恼的事情发生在自己的身上，而我们之所以烦恼往往也是因为太把自己当回事了。一个人身体上的劳累很容易解决，只要躺下来好好休息一下，让体力慢慢恢复就可以了。可是，一旦心开始变得疲惫不堪，这样后果就很严重了。为了让我们能够没有心理负担健健康康地活着，就要防止让自己的心太累。当我们觉得心灵疲惫、不堪重负时，就要学会让自己放松一下，不要太把自己当回事。

生活是多姿多彩的，它让人感受不同的美丽，在生活中，我们不要被别人恭维几句就变得飘飘然，也不要老是想着让生活的聚光灯都打在自己的身上，幻想着让自己成为大家的焦点。我们都是普通人，我们也应该学会尊重其他人。我们每一个人都应该学会审视自己，知道自己的优点和缺点是什么，只有这样才能看淡很多事情。这个世界上少了谁，都会是一样繁华，把自己太当一回事，只会给自己增加太多烦恼。当自己不太把自己当回事的时候，回头看看，你会发现生活变得轻松很多。

很多时候，我们看待事情都喜欢以自我为中心，把自己看得太重，受不了任何伤害，只要一遇到伤害和挫折，就觉得上帝对自己不公平。

比方说，在公司里，上司提拔了别人，却没有提拔自己，于是便怨天尤人、郁郁寡欢，认为前途变得一片灰暗，自己也成了天下最不幸的人。这是什么原因呢？因为我们将自己看得太重，因而感觉到“别人不把自己当回事”时就分外委屈。

布思·塔金顿曾经两次获得过普利策奖，是20世纪美国一位非常著名的剧作家和小说家。然而即便是这样一个名人，也曾因为太把自己当回事儿而受到过教训，而且还是发生在他事业的全盛时期。

那一次，他受到邀请，作为贵宾参加一个艺术家作品展览会。在会

场上，他遇到了两个可爱的女孩，大概有十六七岁的样子。女孩们看到他后，兴奋地请他给自己签名。

他同意后，一个女孩递给他一个精致漂亮的笔记本。他用铅笔在上面写下了几句鼓励的话，然后潇洒自如地签上了自己的名字。可是，女孩看到他的签名之后，却皱起了眉头，疑惑地问：“难道您不是罗伯特·查波斯吗？”

布思·塔金顿听了，自负地说道：“不是啊，我是《爱丽斯·亚当斯》的作者布思·塔金顿，曾两次获得普利策奖。”

小女孩听了，皱着眉头，对另外一个女孩说道：“玛丽，借我用用你的橡皮。”

那一刻，布思·塔金面顿时觉得无地自容了。从那之后，他总是告诫自己：不管你多么优秀，都不要太把自己当回事。

类似的故事还在美国著名的指挥家、作曲家沃尔特·达姆罗施身上发生过。

沃尔特·达姆罗施是美国著名的指挥家、作曲家，他二十几岁就成为了乐队指挥。当时，他这么年轻就当上了乐队指挥，少不得有点年轻气盛、忘乎所以，觉得自己太有才华了，没人能和自己相提并论，更没有人能取代自己指挥的位子。

直到有一天，在排练的时候，他突然发现自己忘记把指挥棒带来了。他正打算让人去取。秘书却说道：“没关系，可以先向乐队里其他人借用一下”。

听了这话，他觉得有点糊涂了，暗暗想道：“除了我，还有别人会带指挥棒吗？”

他带着疑惑，试着问道：“谁带了指挥棒，能借我用一下吗？”

这时，钢琴手、首席小提琴手、大提琴手三人从他们的上衣内袋里分别取出一根指挥棒，然后恭敬地递到了他面前。他顿时清醒过来，意识到：原来自己并不是必不可少的！原来很多人都时刻准备取代自己，因而也在暗暗努力着。从此以后，他每次觉得自己有点飘飘然或者想偷懒的时候，仿佛就会看到自己眼前有三根指挥棒在晃动。

以上两个故事由于主人翁及时地意识到自己的不足之处而醒悟，所以鞭策自己更加的努力，从而故事的结果也算是不错的。

不要太把自己当回事，就是要平淡而坦诚地活着，没有人会因此而认为你卑微、怯懦或者无能。

不太把自己当回事，你才能获得心灵的超脱，才能获得“静观庭前花开花落，笑看天边云卷云舒”的心境。

那么，是不是我们就可以不把自己“当回事”？其实也不是，一个人如果太不把自己当回事，就会失去尊严，对生活也会慢慢丧失信心，一旦遇到什么不幸或者困难，很容易产生“看破红尘，轻视生活，破罐子破摔”的感觉。在生活中我们需要的是别太把自己当回事，要把握一种度。如果一个人太把自己当回事、太看重自己，就会变得自满、自负和自以为是，认为自己非常了不起，甚至觉得这个世界离开了自己，就会运行不下去。其实，这就大错特错了。人只有不太把自己当回事，才能不断地完善和充实自己。

2. 能人异士很多，明白人外有人

生命之花，总是在谦逊的心境中绚烂开放，一旦陷入孤芳自赏之中，就会枯萎凋谢。正如冰心的“春水”诗歌里写的，“墙角的花，你孤芳自赏时，天地便小了”，这句话正映照着我们生活。在现实生活中，我们要明白一个道理：能人异士有很多，人外有人。

古往今来，未看到山外山、人外人的人数不胜数。如果你细心思考这句话，就会发现，这句话可谓一语双关，发人深省。它既是在映照现实生活中的环境，又影射了人的性格问题：一方面，生在墙角里的花，因为被困在一个狭小的视野中，便如井中之蛙一般，看不到外面的广阔天地；另一方面，它也是在说，现实中有很多人，喜欢过偏安一隅的生活，将自己困在狭小的生活空间中，既看不到外面的精彩世界，也享受不到阳光雨露的滋润。

由此可见，这首诗是在委婉地嘲讽墙角小花对自己的孤芳自赏，从而告诫人们不要骄傲自满，做人处世中应当秉持谦虚的态度。

从前，有一位学者很喜欢修禅，后来他感觉自己境界已经很高了，对禅的领悟也已经很深，于是就想找一位修禅高人来验证一下自己的修行。

当时，有一位道行高深的禅师在南山修行，他可以借助日常生活中的小事对求教者加以点化，人们都很尊重他，信徒们称他为“南隐”。这位学者听说南隐的名声之后，就去拜访他，想向他请教佛法。

两人行过相见礼后，学者向南隐说明了自己的来意。南隐听了，先是默然不语，然后自己拿起茶壶，开始认真地向杯子里斟茶，眼看着杯子马上就要满了，他却沒有停手的意思。最后，茶水已经从杯中溢出来，漫到了桌子上。学者看着，实在有些沉不住气了，就提醒说：“老禅师，您看，茶已经把桌面弄湿了，您不用再倒了。”

南隐听了，像是刚刚醒悟一样，慢慢把茶壶放下。

之后，他指着桌上的杯子，对学者意味深长地说：“你和这只杯子一样，空余的地方已经装满了你自己的想法和观念。你说要向我请教，可是你的杯子已经满了，而我要表达的是我自己的思想和见解。你我都知，多出来的水会淌出杯子，所以，你既然不愿把自己的杯子空出来，我怎么对你说禅呢？”

能人异士很多，要知道“人外有人，天外有天”。即使我们在某些方面比较出色，我们也不要骄傲，不要自满。因为这个世界这么大，有各种各样的人，很可能在我们不知道的地方存在着很多比我们更出色、更优秀的人。

但是，我们说“人外有人”，并不是否定自己的自信心。我们无论做什么事情，如果想做得好、做得顺利，就需要对自己有信心。自己不一定是最好、最有能力的一个，可是这只是一相对不足，而且这种比较不但不能使我们本身的绝对能力削弱，还能促使我们向着更高的阶段努力。

正是因为知道“人外有人，天外有天”，自己不是最优秀的一个人，所以才要更加努力，而不是为此而让自己自信心受挫。本来自己能够做好

的事情却因为情绪消沉而没有做好，这样不是太得不偿失了吗？我们常说“人不能同人比”，意思就是，当你跟另一个人相比较的时候，必然是各自有各自的优点和优势。也许，他在某些方面能力比你强，但是你能做好的事情，他却未必能做好，这是因为你在别的方面的优势能够帮助你更好地完成这件事，而且比起他来你也更了解自己要做的事。

明白了“自己并不是最优秀的”这一点之后，我们为人处世上就要学会谦卑，知道“学无止境，强中自有强中手”的道理。每个人能够做到的事情是有限的，因此不能太目中无人、自视过高，因为一旦你自视甚高，就很容易像“井底之蛙”一样坐井观天，再也看不到、想象不到世界之大、宇宙之广。

但是，我们也不能因为“天外有天”而变得消极、悲观，《佛光菜根谭》中说：“不如人处勿自叹，须知天外有天；胜于人处勿自傲，当念人外有人。”意思是说：当我们觉得自卑，感觉自己比不上别人时，也不要叹息，因为这个世界上本来就有很多有才能的人，谁也不能说自己就一定是最好的，就算真的比别人弱也没什么大不了的；同样地，当我们觉得自己比别人强，总是自以为是时，要防止自己太过骄傲自满，因为我们永远不知道下一秒是不是有别人超过了自己，这个世界上比我们优秀的人多得是。

所谓“三人行必有我师”，我们做人应该有一种飘逸谦虚的气度，让自己做到谦卑如愚，学会真正地关心别人、尊重别人。千万不能在志得意满之时，便现出得意忘形的样子，否则很可能会给自己招致灾祸，最后聪明反被聪明误。身处顺势之时，要虚怀若谷，不能好大喜功、得意忘形；身处逆境之时，要处之泰然、处变不惊，这样才能化阻力为助力，踏入更高的人生境界。

俗话说“吃得苦中苦，方为人上人”，我们要对自己严格要求，对任