



心态决定人生的状态，也决定生命的质量
心态决定人生的长度，也决定人生的高度

BIERANG XINTAI HAILENI

别让心态 害了你

好心态是人生的催化剂，是幸福与快乐的指南针



蔡志恒◎编著

希腊著名哲学家柏拉图说：“决定一个人心情的，不在于环境，而在于心境。”
著名学者于丹说过：“决定人生成功的，绝不仅仅是才能和技巧，而是一个人面对生活的心态。”



海潮出版社
Haichao Press



014034453

B821-49
889

BIERANG XINTAI HAILENI

别让心态 害了你

好心态是人生的催化剂，是幸福与快乐的指南针

蔡志恒◎ 编著



B821-49

889

海潮出版社



北航

C1714716

图书在版编目 (CIP) 数据

别让心态害了你 / 蔡志恒编著. -- 北京 : 海潮出版社, 2014. 4

ISBN 978-7-5157-0594-1

I. ①别… II. ①蔡… 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(2013)第 292473 号

书 名: 别让心态害了你

作 者: 蔡志恒

责任编辑: 张 莉

封面设计: 今朝设计

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010) 66969738 (发行) 66969736 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京市业和印务有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 16

字 数: 199 千字

版 次: 2014 年 4 月第 1 版

印 次: 2014 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0594-1

定 价: 29.80 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

心态絮语

● 物随心转，境由心造。一个健康的心态，比一百种智慧都有力量；一个人有什么心态，就有什么样的人生；一切的成就，一切的财富，都始于积极的心态。

● 一位哲人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”拥有一个好的心态，我们就会在绝望中摆脱烦恼，在压力下改变心态，在痛苦中抓住快乐，在失败中找到希望。

● 生活中，一个好的心态，可以使你乐观豁达；一个好的心态，可以使你战胜面临的苦难；一个好的心态，可以使你淡泊名利，过上真正快乐的生活。人类几千年的文明史告诉我们，积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富。

● 心中拥有阳光，才会全身灿烂；心中充满快乐，才会满脸笑容。不经历风雨，怎能见彩虹，没有人能随随便便成功。学会成功首先要懂得失败。其实困难如弹簧，你弱它就强。让我们保持一个好的心态，相信我们就一定会走入成功的殿堂。

● 在现实生活中，我们不能控制自己的际遇，却可以控制自己的心态；我们不能改变别人，却可以改变自己。其实，人与人之间并无太大的区别，真正的区别在于心态。所以，一个人成功与否，主要取决于他的心态。

● 浮躁会使你失去清醒的头脑，失去你想要得到的一切。在你奋

斗的过程中，一旦浮躁的心态占据你的思维，将使你不能正确地制定方针政策、稳步前进。所以欲成就人生者，都需力戒“浮躁”二字。只有踏踏实实地行动，才可能开创成功的人生局面。

● 人生有顺境也有逆境，不可能处处是逆境；人生有巅峰也有谷底，不可能处处是谷底。因为顺境或巅峰而趾高气扬，因为逆境或低谷而垂头丧气，都是浅薄的人生。面对挫折，如果只是一味地抱怨、生气，那么你注定永远是个弱者。

● 人生不可能一帆风顺，有成功，也有失败；有开心，也有失落。如果我们把生活中的这些起起落落看得太重，那么生活对于我们来说永远都不会坦然，永远都没有欢笑。人生应该有所追求，但暂时得不到并不会阻碍日常生活的幸福，因此，拥有一颗平常心，是人生必不可少的润滑剂。

● 俗话说：“笑一笑十年少。”乐观的情绪不仅能使人显示出青春活力。还将有助于增强人的机体免疫力，哪怕是一个积极的微笑；一个积极的手势，或者一次积极的暗示，都会有助于我们形成积极乐观的心态。

● “退一步海阔天空，让几分心平气和。”这就是说人与人之间需要宽容。宽容是一种美德，它能使一个人得到尊重。宽容是一剂良药，它能挽救一个人的灵魂。宽容就像一盏明灯，能在黑暗中放射着万丈光芒，照亮每一个心灵。

● 良好的心态能促使我们实现人生的自我价值，消极的心态只会阻碍我们前进的步伐。一个阳光的人，无论是生活上的小事还是工作上的大事，都会积极去面对，而一个整天抱着消极心态的人，只会怨天尤人，而很少付诸行动去改变现实。

● 我们很容易忽略周围的细微事物，其实生活环境中的这些细枝末节往往隐藏着许多美好的真意。只要你肯打开心灵的眼睛，用平和的心态去观察思考，你就会发现这一切。而这一切也必然使你的生命充满了感动与快乐。

前言

Preface

卡耐基曾说：“一个人的心态，是形成他人格的重要因素。”这虽是一句简单的话语，却淋漓尽致地道出了心态的重要特质。

有道是，心中没有阳光的人，难以发现阳光的灿烂，心中没有花香的人，也难以发现花朵的明媚！大千社会，人之不同，在于心态不同，心态不同，则角色不同，角色不同，人生则会有很大的不同。可以说，坏心态会迷蒙人的双眼，弱化人的愿景与追求，而良好的心态则是人生的催化剂，是成功与快乐的指南针。

当我们蹒跚学步的时候，没有哪个人不曾跌倒过，但是没有谁选择在爬行中度过一生；当春花还在树上含苞待放时，或被冷风冷雨而吹落，但是没有哪一株选择从此不再吐红；当种子埋在地下又被石板重压时，没有哪一粒选择就此腐烂，他们依然破土而出，将自己长成希望的秧苗……我们的人生同样会充满这样那样的坎坷和磨难，如果我们能够以积极的心态勇敢面对，那么柳暗花明之后迎接我们的将是昂首阔步、绽放和成长；如果我们以消极的心态退缩畏惧，不敢迎接挑战，那么山重水复之后迎接我们的只能是倒伏、枯萎和腐朽。

人生就如四季一样，一直处在不断变换交替的过程中，草，对春的态



度是拱土而出；花，对夏的态度是翘首怒放；叶，对秋的态度是归根寻宗；木，对冬的态度是休养蛰伏。这一花一草的态度决定了四季的美景，而你的心态决定了你是缤纷四季的守护者还是冷漠过客。人生又如同盖房子，只是每个人盖的房子是不同的，有的人一心向往着空中楼阁，没有筑牢基础，房子没有盖到一半就坍塌了；有的人显然一层一层的往上盖，但盖到一定高度时，自己就觉得知足，自以为达到了最高的境界就止步不前了；有的人则是孜孜不倦的逐层的往上盖，并实事求是地不断调整自己的目标，在进取中走完了自己的一生。经不得风雨变换的人，只会空想的人，安于定格目标的人，永远到不了成功的彼岸，看不到最美丽的风景。只有那些目标坚定、不畏艰险、勇于追寻的人，才可能获得成功辉煌的人生，享受幸福快乐的生活。

有这样一群小孩子，他们每天在一位老人家门前玩耍嬉闹，叫声连天。几天过去，老人难以忍受。

于是，他出来给了每个孩子 25 美分，对他们说：“你们让这儿变得很热闹，我觉得自己年轻了不少，这点钱表示谢意。”

孩子们很高兴，第二天仍然来了，一如既往地嬉闹。老人再出来，给了每个孩子 15 美分。他解释说，自己没有收入，只能少给一些。15 美分也还可以吧，孩子仍然兴高采烈地走了。

第三天，老人只给了每个孩子 5 美分。

孩子们勃然大怒，“一天才 5 美分，知不知道我们多辛苦！”他们向老人发誓，他们再也不会为他玩了！

小孩子们之所以恼怒，是因为他们没有搞清自己在为谁而玩？我们有多少成年人在不如意时也会抱怨不止，甚至放弃了自己的初衷，他们陷在小孩子一样的错误里而不自知。

心态决定人生，一位伟人曾经说过：“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你，你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

人生就是这样，有顺境也有逆境，不可能处处是顺境；人生有巅峰也有谷底，不可能处处是谷底。面对顺境，我们不要得意忘形，目空一切，要居安思危，保持清醒的头脑和昂扬的精神；面对逆境，我们也不要灰心丧气，一蹶不振，要重新振作，保持乐观的心态和坚强的毅力。英国哲学家培根说过：“超越自然的奇迹多是在对逆境的征服中出现的。”关键的问题是如何面对挫折，并从中汲取智慧，使自己成熟起来。在多难而漫长的人生道路上，我们需要的是一颗健康的心，需要的是一张灿烂的笑容。让我们微笑着对待自己，微笑着对待生活，微笑着对待周围的一切人和物，用微笑去面对所有困难，用微笑去化解人生的坚冰。也许，在不经意之间的一笑，就足以使黑夜变得明亮起来。

本书从多种角度入手，以生动的案例和鞭辟入理的解析，诠释了自卑、懦弱、猜疑、贪婪、冷漠、抱怨、自负、浮躁、狭隘、懒惰、抑郁等负面心态对人生的害处和影响，并讲述了消除和矫治这些不良心态的途径和方法。相信通过本书的阅读，会让您获得诸多启悟，使您的心灵在不断升华之中更好地去创造美好的人生。愿本书成为你成功之路上的良好指南。

目 录

Contents

第1章 |

倾听内心，放宽视野，不让自卑遮住希望之光

- ◆ 1. 理性地认识自卑，去除阴影束缚与笼罩 / 2
- ◆ 2. 给自己充分的自信，踢开自卑的绊脚石 / 5
- ◆ 3. 不要让羞答答的玫瑰未开先败 / 9
- ◆ 4. 心路宽，视野阔，前景自会灿烂 / 13
- ◆ 5. 心中有阳光，神采就会飞扬 / 17

第2章 |

给体内注入坚强的养分，懦弱是束缚行为的绳索

- ◆ 1. 面对困境，奋力一搏才有出路 / 22
- ◆ 2. 说你行，你就行，懦弱退让丧失的是机会 / 25
- ◆ 3. 直面困难，战胜自我，你将敲开成功的大门 / 28
- ◆ 4. 只有想不到，没有做不到，勇气具有不可战胜的力量 / 32
- ◆ 5. 无限风光在险峰，不敢冒险才是成功的最大危险 / 35

第3章 |

心智不可乱，迷茫不可陷，不让猜疑搅乱心

- ◆ 1. 无端猜疑，毁的是自己的事业 / 40
- ◆ 2. 猜疑让幸福的婚姻演变成悲剧 / 43
- ◆ 3. 猜疑心重引动杀机，埋下祸根得不偿失 / 47
- ◆ 4. 因为猜疑，宝贵的生命被置于死亡的悬崖 / 51
- ◆ 5. 只因猜疑心太重，使人生遭遇意外坎坷 / 54

第4章 |

被贪婪之心所缠绕，就等于蒙住了心窍

- ◆ 1. 赚到了金钱，却赔进了一生的幸福 / 58
- ◆ 2. 人苦不知足，得陇复望蜀 / 61
- ◆ 3. 得寸进尺的下场 / 63
- ◆ 4. 贪欲缠绕，最终成为致命的绳索 / 67
- ◆ 5. 只因欲望漫无边，结果两手攥空拳 / 69

第5章 |

冷漠的心态是个性的扭曲，它伤害别人，也伤害自己

- ◆ 1. 因冷漠而导致黯淡 / 74
- ◆ 2. 你需要为冷漠买单 / 77
- ◆ 3. 冷漠之下，爱已到了冰点 / 79
- ◆ 4. 那一刻的冷漠，究竟冷落了谁 / 82

- ◆ 5. 融化内心的冰冷，给别人改过的机会 / 86

第6章 |

牢骚太盛防肠断，不要让抱怨成为退缩的借口

- ◆ 1. 珍惜手中的幸福，不要让快乐在抱怨中悄悄溜走 / 90
- ◆ 2. 抱怨不能改变任何事实，积极的心态逆转命运 / 92
- ◆ 3. 是做一只嘎嘎抱怨的鸭子，还是做一只奋飞的鹰 / 95
- ◆ 4. 面对命运的折磨，只有坚强才能点亮希望 / 97
- ◆ 5. 之所以抱怨，往往是因为没能看清自己 / 100

第7章 |

莫怪时光太匆匆，拖延心态将害你失去机会

- ◆ 1. 勇敢地告别“超级名磨”的生活 / 106
- ◆ 2. 千万不要把今天的事留到明天 / 109
- ◆ 3. 一件没有织出来的毛衣 / 111
- ◆ 4. 做事拖拖拉拉，必将一事无成 / 114
- ◆ 5. 不起跑，永远不知道能否到达终点 / 118

第8章 |

学会低头才能出头，别让自负心态困住你

- ◆ 1. 自负导致的错误定位，让事业前途蒙受损失 / 124
- ◆ 2. 自负心态作怪，忘乎所以的不幸下场 / 127
- ◆ 3. 居功而自负，一代名将终成枯骨 / 129



- ◆ 4. 大意失荆州，不少人因傲沦亡 / 132
- ◆ 5. 徒有其表遭人厌弃，脚踏实地才可能长久 / 135

第9章 |

摆脱虚无缥缈的幻想，拒绝浮躁心态害到你

- ◆ 1. 扫除浮躁之后的美丽最动人 / 140
- ◆ 2. 天上不会掉馅饼，致富路上没有捷径可走 / 143
- ◆ 3. 做事半途而废，做人虚伪矫饰，都是浮躁搞的鬼 / 145
- ◆ 4. 成功与否，取决于是否有好心态 / 149
- ◆ 5. 浮躁心态使你聪明反被聪明误 / 152

第10章 |

做人要大气，斤斤计较会让你变得目光短浅

- ◆ 1. 做人斤斤计较，在小事上也摔大跟斗 / 156
- ◆ 2. 吃亏是福，做人不必斤斤计较 / 159
- ◆ 3. 因小失大，一句话改变世界进程不是传说 / 161
- ◆ 4. 斤斤计较何其苦，得失之间巧平衡 / 164
- ◆ 5. 不要让自己的人生困在斤斤计较 / 167

第11章 |

欲速则不达，急功近利误人误己

- ◆ 1. 急功近利实不可取，扎扎实实迈向成功 / 172
- ◆ 2. 一步登天不过是浮云，人生的道路没有捷径可走 / 175

- ◆ 3. 急功近利自掘坟墓，诚信做事才是王道 / 178
- ◆ 4. 得人心者得天下，急功近利终将成空 / 182
- ◆ 5. 急功近利如同陷阱 / 185

第12章 |

包容是一种能力，狭隘心态关闭的是自己的前程

- ◆ 1. 心胸狭隘排挤他人，最终容不下的是自己 / 190
- ◆ 2. 不要为一己利益驱使走上绝路 / 193
- ◆ 3. 得理也需让人，放宽心态赢得优雅人生 / 196
- ◆ 4. 人生简单而美好，不要用狭隘之心污染它 / 199
- ◆ 5. 包容是婚姻的保鲜剂 / 203

第13章 |

拒绝万恶之源，摒弃懒惰才能把握今天

- ◆ 1. 天才来自勤奋 / 208
- ◆ 2. 命里有时竟没有，懒惰使之付东流 / 211
- ◆ 3. 焕发工作热情赢得好未来 / 214
- ◆ 4. 早起的鸟儿有虫吃，勤奋的人儿有前程 / 217
- ◆ 5. 拒绝懒惰，让勤奋浇灌成功的花朵 / 220

第14章 |

不让灰色的情绪笼罩，让抑郁的阴云排开

- ◆ 1. 不要让过去的幸像乌云般笼罩 / 224

- ◆ 2. 让过去的成为过去 / 226
- ◆ 3. 生命太短促了，不能再只顾小事 / 229
- ◆ 4. 拔掉心中的杂草，让抑郁到此为止 / 232
- ◆ 5. 赶走抑郁，让生活充满生机与阳光 / 235

☆ 参考文献 / 240

第1章

倾听内心，放宽视野， 不让自卑遮住希望之光

仰望天空时，你看到一切都高高在上，你会自卑；俯视大地时，你看到一切都被你踩在脚下，你会自负。这时，你只需要倾听内心的声音，找到自己正确的位置。无须自负，更无须自卑。



1. 理性地认识自卑，去除阴影束缚与笼罩



开篇小谈

人生是一幅充满神奇的长卷，在这幅美丽的画卷中，每一灵巧之笔，都需要用灿烂的心灵去挥洒，去谱写，去描绘。因为，如荒漠般的枯寂、消沉、自卑之心是无论如何也勾勒不出清新的笔意的。一位伟人说过：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”这一富于哲理性的话语，正道出了拒绝自卑、建立好心态对于人生的重要性。

所谓自卑，就是轻视自己，看不起自己。自卑心理较重的人往往自惭形秽，沉郁寡欢，不能悦纳自己，做事缺乏信心，优柔寡断，毫无进取意识，甚至有些人，由于自卑心理过重，内心脆弱，有时遇到一些曲折时，因想不开，还会步入人生绝望的悬崖。由此，很难享受到成功的喜悦和欢乐。

不过，自卑作为一种容易滋生的心理，并不是什么过错。著名的奥地利心理学家阿德勒认为，自卑感并非什么坏的情感，或是变态的征兆。相反，它是每个人在追求更加完美的人生过程中必然要出现的心理反应。关键在于如何对待这种自卑，是利用自卑做借口逃避现实，还是用理性的心态克服和超越自卑？这便是人生十分重要的一课。

【情景再现】

故事一：

有一次，松下电器公司招聘一批基层管理人员，采取笔试与面试相结合的方法。计划招聘 15 人，报考的却有几百人。经过一周的考试和面试

之后，通过电子计算机计分，选出了15位佼佼者。当公司总裁松下幸之助将录取者的简历一个个过目时，发现有一位成绩特别出色、面试时给他留下深刻印象的年轻人未在这15位之列。这位青年叫神田三郎。于是，松下幸之助当即叫人复查考试情况。结果发现，神田三郎的综合成绩名列第一，只因电子计算机出了故障，把分数和名次排错了，导致神田三郎落选。松下幸之助立即吩咐手下纠正错误，给神田三郎发放了录用通知书。第二天，松下幸之助却得到一个惊人的消息：神田三郎因没有被录取而一下自卑起来，觉得自己一无是处，于是跳楼自杀了。录用通知书送到时，他已经死了。

松下幸之助知道之后沉默了好长时间，一位助手在旁边自言自语：“多可惜，这么一位有才干的青年，我们没有录取他。”

“不”，松下摇摇头说，“幸亏我们公司没有录用他。如此自卑的人是干不成大事的。”

故事二：

乔·吉拉德于1929年出生在美国一个贫民窟，从他懂事起就开始为生存而从事一些简单的工作。他做过擦皮鞋的鞋匠、报童、洗碗工、送货员、电炉装配工和住宅建筑承包商等等。可以说在他35岁以前，他在事业上一路坎坷，只能算一个全盘的失败者，不仅仅是朋友离他而去，还有一身的债务困扰着他，就连妻子、孩子的吃喝都成了要人头疼的问题。

乔·吉拉德从小就有严重的口吃毛病，他换过40多个工作仍然一事无成。在如此窘境之下，他并没有自卑失望。经过对前景不断地思考和追寻，最后，他卖掉了汽车，开始了他的推销生涯。

乔·吉拉德对推销的行业并不了解，但他总是反复对自己说：“你认为自己行就一定能行。”这已经成为了他多年的口头禅。正是他的这种勇气——“相信自己一定能做得到”——使他走出了第一步。每拜访一个顾客，他总是恭敬地把名片递过去，不管是在街上还是在商店里，他抓住一切可以推销的机会，推销他的产品。