

HOW TO ADJUST YOUR
—— STATE OF HEART ——

心态放平了， 事情就顺了

张笑恒◎著



把心态放平，没有人能伤害到你；把心态放平，事情没有那么难

荣耀也罢，屈辱也罢

要以平和的心态去面对

挫折、拒绝、打击、折磨、否定

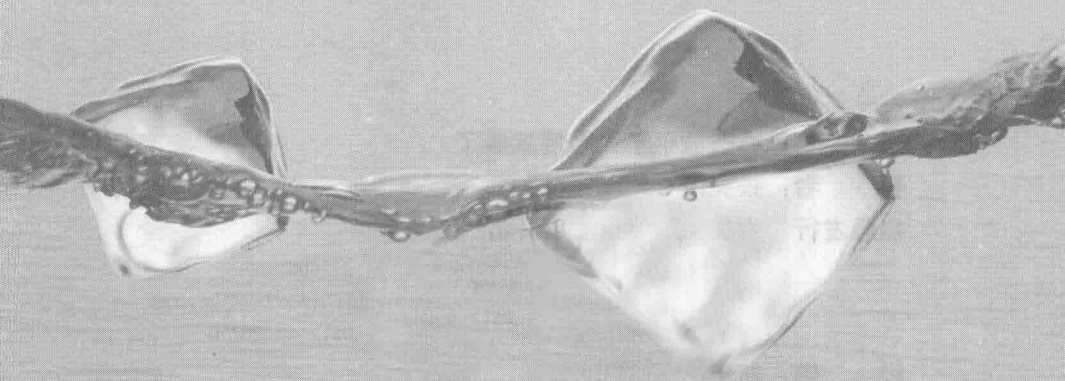
能让内心变得更强大

古吴轩出版社

HOW TO ADJUST YOUR
— STATE OF HEART —

心态放平了， 事情就顺了

张笑恒◎著



古吴轩出版社

图书在版编目(CIP)数据

心态放平了,事情就顺了/张笑恒著. —苏州:
古吴轩出版社, 2012.7

ISBN 978-7-80733-861-1

I. ①心… 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(2012)第169027号

责任编辑:李宁军

见习编辑:潘娜

策划:文超

装帧设计:雅格书装

书 名:心态放平了,事情就顺了

著 者:张笑恒

出版发行:古吴轩出版社

地址:苏州市十梓街458号

邮编:215006

[Http://www.guwuxuancbs.com](http://www.guwuxuancbs.com) E-mail: gwxcbs@126.com

电话:0512-65233679

传真:0512-65220750

经 销:新华书店

印 刷:三河市兴达印务有限公司

开 本:710×1000 1/16

印 张:16

版 次:2012年10月第1版 第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-80733-861-1

定 价:29.80元

把心态放平

世间只有两种办法脱颖而出：一种是靠自己的勤奋，一种是靠他人的愚蠢。我们都追求理想的人生，都想过舒服的日子，都有大小不一的人生目标，都想实现人生价值，但在追求人生价值的过程中，遇到挫折和打击是避免不了的。

那么什么才是最好的人生态度呢？我觉得最好的态度莫过于：把心态放平。

把心态放平，就是要以平和的心态看待得失；把心态放平，就是面对无奈的现实，要做到内心强大；把心态放平，就是做人要有理想，但不要理想化；把心态放平，就是要先解决心情，再解决事情；把心态放平，就是要有勇气做自己。

人生不如意事，十之八九；可与人言者，十之一二。我们对目标的追求可以高就，但在做事情的时候，心态要低就。

人生是一场马拉松式的长跑，荣誉是属于能坚持到最后的人，而不是一开始跑在最前面的人。我们要用一生的时间来完成这场长跑，所以不要在意一时的得失，不要一开始就想着过轻松的日子，过安逸的生活。

每个人的一生中都遭遇过无数次的打击、否定、挫折、失败，如求职面试被拒绝、加薪要求被驳回、推销产品被拒在门外、投稿文章被退件、广告提案被打回，甚至遭受嘲笑和羞辱。

一旦被否定，我们马上会觉得自尊受伤，如鲠在喉，心绪难平，愤恨不已。但反过来想想，总是被肯定的掌声和鲜花包围就是好事吗？未必。

同样，遇到一些否定，也不都是坏事。遇到否定后，你如果没有消极抱怨，意气用事，而是冷静思考，总结反思，化压力为动力谁说你就做不到绝地反击，从而柳暗花明胜利在望呢？

著名作家张爱玲曾经说过：“在人生的路上，有一条路每个人非走不可，那就是年轻时候的弯路。不摔跟头，不碰壁，不碰个头破血流，怎能炼出钢筋铁骨，怎能长大呢？”一个有耐心等待渴望之物出现的人，即使面对失败也不会过分悲伤。与之相反，一个急不可待匆匆实现目标的人，常常感到所得的对不起自己的辛苦付出。所以有智者说，能使愚蠢的人学会一点东西的并不是言辞，而是厄运。

人生路上，可能春风得意，也可能坎坷不平，无论如何，我们都要一直走下去。荣耀也罢，屈辱也罢，都要以平和的心态去面对，少一些无奈与感慨，多一份从容和淡然。

把心态放平了，内心就强大了；把心态放平，事情就顺了；把心态放平了，生活就会变成另外一个样子。

第一章 不顺利的事，能让内心变得强大

- 草根明星，果真是运气太好了吗 / 2
- 大成功靠大痛苦浇灌而成 / 5
- 最不幸的人也是最幸运的人 / 8
- 你不够成功，是因为你失败的次数还不够多 / 10
- 一帆风顺才是你最大的劣势 / 13
- 从来没有人能够一步登天 / 16
- 修得正果，必经九九八十一难的考验 / 18
- 有一天，你会感谢昨日的贫穷和坎坷 / 21
- 期望强度决定事情的顺利程度 / 23

第二章 没有否定，比没有肯定更可怕

- 别人都不看好你，你才有机会证明自己 / 28
- 谁说北大才子不能卖猪肉 / 31
- 不公正的批评通常是一种伪装的恭维 / 33
- 相信别人，放弃自己，这就是许多人失败的开始 / 36
- 没有花香，因为我是小草 / 38
- 不断被否定，你才成长为现在的自己 / 41
- 烟草公司为何反而欢迎烟草广告禁令 / 44
- 把别人的轻视当做前进的动力 / 46
- 走自己的路，让别人打车去吧 / 49
- 当别人开始说你是疯子的时候，你离成功就不远了 / 52

第三章 别祈求一帆风顺，它会害了你

给一个小孩最残酷的待遇，就是让他“心想事成” / 56

平庸生活成就了一个漫画家 / 59

一个不曾经历风暴的出海人，意味着什么 / 62

不受欢迎的“优生” / 64

害怕失败，只能永远与成功无缘 / 67

人生偶尔红灯，是为了让你休息一下去迎接绿灯 / 70

有些弯路非走不可 / 73

换个角度，困难就会帮到你而不会伤到你 / 75

把心先“摔”过去，障碍使你更强大 / 78

第四章 拒绝帮助你的人，能让你更快地成长

别人拒绝你的求助，其实是另外一种帮助 / 82

帮你是出于交情，不帮你是应该 / 84

拒绝你，就是在激发你的潜能 / 87

没有人能真正帮你，除了你自己 / 90

靠山山倒，靠人人倒，求人莫若求己 / 93

与其跪着乞求别人的怜悯，不如让自己强大起来 / 95

有人对你落井下石，那你就偏以最快的速度站起来 / 98

孤立无援并不可怕，可怕的是你失去了信念和希望 / 101

第五章 自我推销碰壁，是给你的另外一种肯定

拒绝，也是一种肯定 / 106

因为被拒，你才找到真正适合自己的职业 / 109

求职屡屡失败，那也许是因为你更适合创业 / 112

被某些行业拒收，证明你必能在另一个行业大展拳脚 / 114

没找到自己的特色，那就把你模仿的天赋发挥到极致 / 117

明星梦的破灭，不见得是坏事 / 120

无心插柳柳成荫，你身上的能量远远超乎你的想象 / 124

第六章 恭喜你！遇到总是刁难折腾你的上司

- 遇到“苛刻”的上司，你该感到庆幸才对 / 128
- 批评多了，进步的良方就有了 / 131
- 上司因为欣赏你，所以才折腾你 / 134
- 上司是帮你盈利的顾客，那就允许他挑刺吧 / 137
- 忍耐是美德，有本事也别和上司拍桌子叫板 / 139
- 当上司利用你向上爬，你又何尝不在利用上司发展自己 / 142
- 别抱怨上司有眼不识人才，怀才不遇多半是自己造成的 / 145
- 甘于大材小用，才有做大事的机会 / 148
- 耐心把上司给你的冷板凳坐热，你才有机会坐上金板凳 / 151
- 遇到总是让你加班的上司，正好借机提升自己的能力吧 / 154
- 主动接受魔鬼型主管的磨炼，你将收获更多 / 157

第七章 喜欢挑你刺的人，是你人生的导师

- 一味偏袒你的不一定是真朋友 / 162
- 在你“头脑发热”时，向你“泼冷水”的朋友值得交 / 165
- 珍惜善意提醒、规劝你的朋友 / 167
- 别排斥对你的缺点直言相告的朋友 / 169
- 真正的朋友在现实生活中需要如切如磋，如琢如磨 / 171
- 激将法，感谢他用“爱”逼迫你向前 / 173
- 成材要经得住严师的考验 / 175

第八章 总和你做对的人，实际上是在成就你

- 打压你的强劲对手，是促使你不断进取的动力 / 180
- 嫉妒你的人，让你知道自己比他强 / 183
- 有人利用你，说明你尚有被利用的价值 / 186
- 陷害你的人，唤醒你冷静明智的头脑 / 188
- 欺骗你的人，为了锻炼你知人知心的眼光 / 190
- 看你不顺眼的人，让你不断完善自己 / 193
- 羞辱中伤你的人，促使你迅速崛起 / 195
- 抛弃你的人，让你学会了独立行走 / 197

第九章 不断拒绝你的人，将成为你最忠实的客户

- 销售中的开门红，未必是好事 / 204
- 不是客户在拒绝你，是你在自我拒绝 / 207
- 嫌货才是买货人——客户拒绝的理由就是购买的理由 / 209
- 越是忠诚的客户，最初的戒备心越强 / 211
- 千万别再把梳子卖给和尚了 / 214
- 客户推脱背后的真实意愿，你了解了吗 / 216
- 棘手的客户是销售最好的老师——向他们请教 / 218
- 客户有逆反情绪，别轻易放弃 / 221

第十章 爱过，没有伤过，未必是幸运的

- 至少经历一次失败的爱情，才会成熟起来 / 226
- 一生至少要谈三次恋爱，才算完整 / 228
- 失恋失去的是什么 / 230
- 因为那个人的拒绝，你才最终找到了适合自己的爱人 / 232
- 他背叛你，也给了你重新选择的机会 / 235
- 爱情失败，事业才得意 / 237
- 失恋的伤痛，让你学会更好地去把握和珍惜你爱的人 / 239
- 在情感的挫折中变自信，而不是自卑 / 242
- 训练你的恋爱受挫能力 / 245

第一章

不顺利的事，能让内心变得强大

内心才是一切的源泉。不要一遇到问题，就怨天尤人。越是困难和挫折，越是可以锻炼人。只有内心的强大，才是真正的强大。

草根明星，果真是运气太好了吗

很多人喜欢用“一夜成名”这个词来形容草根明星，不错，很多草根明星好似在一夜之间就由默默无闻变得万众瞩目。但是人们总是更愿意看他们站在辉煌的舞台上，抒发自己羡慕嫉妒恨的情绪，祈祷自己什么时候也能撞上如此“大运”，却有意无意地忽略了光鲜亮丽的另一面。

在局外人看来，他们真是运气太好了，而对他们本人来说，成名也许不过是受了足够的挫折后的报偿而已，有什么大惊小怪呢？就像唐僧带领徒弟历经九九八十一难，终修成正果，取得真经，是因为运气好呢，还是因为他们面对困难从不认输和放弃的精神呢？如果你有了他们那番经历，就会知道那不过是水到渠成，而不是什么运气使然。

2011年春晚，旭日阳刚凭借歌曲《春天里》一夜红遍大江南北，从此演出、邀请不断。但在这些荣耀与光环的背后，却是两人蜗居在不足十平方米的小房间里，生活在社会的最底层，甚至到地铁唱歌为生的光景，其落魄情景可想而知。

西单女孩任月丽父母多病，自小由奶奶带大，16岁就孤身到北京谋生。流浪街头时，她开始了唱歌。每月，她将一半的收入寄回家中，而留给自己的生活费每天不超过10块钱。此外，她还从生活费中省下钱来购买二手吉他、音箱和CD等，用于学习音乐。

依靠《疯狂的石头》一夜走红，在2010年凭借电影《斗牛》拿到了金马奖最佳主角的黄渤，早年南下广州只能在影视公司里给当时正红的杨钰莹伴舞，当时他心里的酸楚可想而知了。后来，他到北京连

考了三年电影学院，最后考上的竟然是配音专业。学配音要想红那简直太难了，但黄渤却仍然没有放弃他的梦想。终于在坚持了三年之后，《疯狂的石头》给他带来了一片新的天地。

河北农村出生的王宝强，六岁开始习武，后来到嵩山少林寺做俗家弟子，十五岁到北京闯天下，在各个剧组当武行做群众演员。直到十六岁时，王宝强才被导演李扬挑中，主演独立电影《盲井》，一跃成为金马奖最佳新人。

李玉刚出生于吉林农村，小时候深受“二人转”的熏陶，极具天赋。后来，他走遍大江南北，拜师学艺。从艺之路何等艰难，他承受了常人难以想象的压力，付出了常人难以想象的努力。从星光大道的“一夜成名”到加入中国歌剧舞剧院，再到悉尼歌剧院独唱音乐会，都因为他的坚持和努力。

.....

所谓“台上一分钟，台下十年功”，这句话用在演艺行业是再合适不过的了，很多风光无限的明星大腕，都是有着不为人知的故事的。没有过底层的经历，没有被生活打击过，是很难成大器的。

周星驰、刘德华、梁家辉等都跑过龙套，甚至国际巨星成龙也是如此。蛰伏和磨炼是每个巨星都不可缺少的必经过程。

其实不止是演艺明星，各行各业的成功者都是如此。人们看到的往往是成功者光辉的一面，但要知道，没有这光辉背后长时间的辛苦楚，没有生活对他们无数次的打击和折磨，他们是不可能获得如此耀眼的成就的。

生命本身就是一个历经艰辛的过程，从无数精子开始游向卵子，短短的路程，对它们却如同马拉松比赛。一路往前冲，一路淘汰，最终大约只有两百个达到受精地点，但比赛远远没有结束，他们在游过沼泽、泥泞、翻山越岭之后，还要再冲出一条通道与卵子结合，通常只有一个精子能够到达卵子的细胞核。

生命真的是一个奇迹，也许生命孕育的过程就昭示了一个真理：

从来没有不劳而获的事情；任何让别人艳羡的成就，都需要经历漫长的等待、付出。如同化蛹成蝶，人们只看到扇动的美丽翅膀，又有谁能真正体会蜕变过程中的疼痛和挣扎？

较之于那些从小就有上舞台的经历或者就有被包装的机会的明星，草根明星从一开始就像一棵默默无闻的小草，无人知晓，更无人喝彩，无人提携，他们只是靠自己给自己制造营养，自己给自己鼓励，长成了一棵大树，偶然被路过的人发现。这不是运气，是回报。

我们之所以沦为平庸之人，不是因为我们运气不佳，也许恰恰是因为运气太好，比如不用努力就有了还算不错的工作，不用努力就找到了一个尚能让自己满意的恋人。于是，我们多半顺势选择了波澜不惊的日子，最多抱怨一下平淡，但也暗自庆幸自己比上不足比下有余的生活。

当我们在打扑克、看电视的时候，有人却在苦读苦练；当我们在聊QQ，打游戏的时候，有人却在跌倒后激励自己坚持下去，坚持下去……自然，他们哪天一夜成名了，就会站在万人瞩目的舞台中央，而我们则成了世俗中的一粒灰尘，无人关注。正像一句名言说的那样：你必须非常努力，才能看起来毫不费力。

一句话安慰

所有的付出都有收获，所有的努力都有回报，所有的痛苦都不是白忍受的。

大成功靠大痛苦浇灌而成

曾看到这样一个小段子：

一次宴席之后，萝卜片冲着萝卜雕花埋怨：“论身份我们都一样，凭什么你到酒席桌上的身价就高我几倍，实在不公平！”萝卜雕花笑着回答：“因为我比你挨的刀多！”萝卜片听后脸一红，哑口无言。

是啊，生活中到处都有“刀子”：挫折、打击、失败……身价就是在刀口上磨炼出来的价值。

每个人都曾经有过为理想而奋斗的经历，但为何最终实现理想的人却总是寥寥无几？因为他们没有经受住上天的考验，在追求理想的道路上掉队了。

如果你去找工作，一次被拒绝，就放弃，那你也许永远也找不到如意的工作。如果你做推销员，一次被拒绝，就放弃，那么你永远不会成为一名优秀的推销员。就像你想寻找最喜欢的一种味道，却因第一种味道不合口味时就放弃了一样。

让人们真正拉开距离的还不是这些，因为通常人们都不会第一次就放弃，起码也会坚持两次、三次、四次，甚至五次，六次，但有几个人能坚持一百次，又有谁能坚持一千次？

在史泰龙还没有成名之前，他是一个挣扎在贫困线上的穷小子，唯一的财产就是一部又破又旧的二手汽车，为了节省房租，他就睡在车里。为了实现成为电影明星这一理想，史泰龙挨家挨户地拜访了500家好莱坞电影制片公司，寻求任何能够出镜的机会，但是没有一家电影公司愿意录用他。他毫不灰心，开始了第二轮拜访这些公司，又遭到了500次拒绝。

第三轮，史泰龙带着剧本去拜访好莱坞的电影公司，再次遭到了拒绝。在经过了1885次严酷的拒绝和冷嘲热讽之后，终于在第1886次拜访时，一家电影公司看中了他的剧本，并给了他担任剧中主角的机会。从此，他时来运转，逆风飞扬，每部电影都十分卖座，一步步奠定了国际巨星的地位。

试想，如果成功是每个人都能轻易得到的，那么何谈成功的喜悦、奋斗的意义呢？正是那1885次的失败，最终成就了一个不可复制的史泰龙。

梦想着成功的人比比皆是，上天不可能让每个人都成功，因此失败和挫折就是淘汰掉一部分人的最好方法。在挫折与失败前，只有那些坚持不懈永不服输的人才可能获得别人无法企及的成绩。

传说，黄河从壶口咆哮而下晋陕大峡谷的最窄处就是龙门所在，每年龙门开启的时候，都有无数的鲤鱼逆流而上，顶着奔腾的激流，越过一片片险滩和岩石，想要最终跳过龙门，化身成龙。但也正是这艰险的旅程，才造就了最后成龙的可贵。在一条条被赶走或者主动放弃的鲤鱼中，只有那些不畏艰险、迎难而上的鲤鱼，最后才能真正跃过龙门，变成真龙。

马云在《赢在中国》一期节目里说：“对于创业者来说，今天很残酷，明天更残酷，后天很美好，大部分人死在明天晚上，看不到后天的太阳……”这就是坚持与放弃的分水岭，它拉开了希望与绝望，成功与失败的鸿沟。

人生好比跳舞，一个点儿踩对了，后边的点儿都能踩对；放弃了，后边的步子自然也就全乱了。后来，有的人能赶上点儿，有的人却怎么也赶不上，原因就在于关键时刻是选择放弃还是选择坚持。

有位业务员照例拜访某公司，但他这次运气似乎不太好，被挡在门外，他只好把名片交给秘书，希望能和董事长见面。秘书看他十分诚恳，便帮他吧名片交给董事长，不出所料，董事长不耐烦地把名片丢了回去。很无奈地，秘书只得把名片还给站在门外的业务员，业务

员不以为意地再把名片递给秘书：“没关系，我下次再来拜访，所以还是请董事长留下名片。”

拗不过业务员的坚持，秘书硬着头皮，再次走进办公室。没想到董事长这时火了，将名片一撕两半，丢回给秘书。秘书不知所措地愣在当场。董事长更生气了，从口袋里拿出10块钱，“10块钱买他一张名片，够了吧！”岂知当秘书递还给业务员名片与铜板后，业务员很开心地高声说：“请你跟董事长说，10块钱可以买两张我的名片，我还欠他一张。”随即又掏出一张名片交给秘书。突然，办公室里传来一阵大笑，董事长走了出来，“不跟这样的业务员谈生意，我还找谁谈？”

每个人内心都有一股倔强的劲头，把它挖掘出来，你就能在遭到无数次拒绝后愈挫愈勇。从小到大，我们多半不缺少关爱，不缺少温暖，却缺少这种别样的激励。虽然有点狠，有点辣，但对我们的成长功不可没。

马拉松赛场上，谁是最后的赢家？一定是无论多艰难，都没放弃的那一位！这个社会，或者说任何行业一直遵循优胜劣汰的原则，你得庆幸那些拒绝你的人和事，正是因为你没有一开始就梦想成真，才锻造出坚强的意志、昂扬的斗志、奋斗的精神；正因为如此，才让你和那些意志不坚、动辄放弃的人拉开距离，凸显出你的与众不同。

一句话安慰

你被拒绝多少次并不重要，重要的是你在被拒绝N次以后还能像不倒翁一样站起来，拍拍灰尘，精神饱满地再来一次。

最不幸的人也是最幸运的人

有时最幸运与最不幸只是硬币的两面，很多不幸的人在一瞬间就变成了幸运星。我非常喜欢字典中“否极泰来”这个成语，其实对于能够坚持的人来说，不幸的经历更多时候只是上天对他的一种考验。在漫长的黑夜中，只要坚持不放弃，那么耀眼的光明总会到来。

但凡成功者，大多都曾经历过不幸和失败的考验，历史上无数的例子都为我们昭示了这一点，在背运没有走到头的时候，上天是不会把好运轻易降下来的。

1989年，史玉柱深圳大学研究生一毕业，就走上下海创业的道路。他凭借自己开发的M-6401桌面文字处理系统，淘到了人生的第一桶金，跻身中国内地富豪前十位。

1991年，史玉柱成立了巨人公司，但因巨人大厦的建设资金告急，加上管理不善，导致公司迅速盛极而衰。他一夜之间负债两个多亿，被很多人认定“永远不可能有翻身之日”。

后来，史玉柱称自己最宝贵的财富就是那段刻骨铭心的经历。当时穷到这种地步——刚给高管配的手机全都收回变卖，大家很长时间都没有领过一分钱工资。当时，为了找原因就把报纸上骂自己的文章一篇篇接着读，越骂得狠越要读。

很多人都认为史玉柱完了，但是，不甘心失败的他在蛰伏了一段时间后决定东山再起重新创业，并将主营业务变成了保健品“脑白金”。一年以后，史玉柱不仅还清了以前公司所欠的债务，还上了一个新的台阶。脑白金、黄金搭档、征途，这一个个响亮的名字，它们的缔造者就是史玉柱。他从一个失败者再次成了胜利者，身家再次达到数十亿。