

王  
丽◎编著

WUJINIAN  
ZHIZHUAN

人生是一种冒险，  
何时都是崭新的开始  
改变是一种必须，  
一尘不变不是我们想要的结局  
当你厌倦了现状，  
不妨先改变心态

# 念之转

心态改变的

里

 企业管理出版社  
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



王丽编著

WUJINIAN  
ZHIZHUAN

# 念心之转

心态改变的力

人生是一种冒险，何时都是崭新的开始  
改变是一种必须，一尘不变不是我们想要的结局  
当你厌倦了现状，不妨先改变心态

企业管理出版社  
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

**图书在版编目 (CIP) 数据**

一念之转：心态改变的力量 / 王丽编著. -- 北京：  
企业管理出版社，2014.5  
ISBN 978-7-5164-0770-7  
I. ①一… II. ①王… 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 060113 号

---

**书 名：**一念之转：心态改变的力量

**作 者：**王 丽

**责任编辑：**张 羿

**书 号：**ISBN 978-7-5164-0770-7

**出版发行：**企业管理出版社

**地 址：**北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮 编：100048

**网 址：**<http://www.emph.cn>

**电 话：**编辑部 (010) 68453201 发行部 (010) 68701638

**电子信箱：**emph003@sina.cn

**印 刷：**北京潮河印刷有限公司

**经 销：**新华书店

**规 格：**170 毫米 × 240 毫米 16 开本 16 印张 150 千字

**版 次：**2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

**定 价：**32.00 元

---

版权所有 翻印必究 · 印装错误 负责调换

# 前言

你是不是曾经因为不够自信而导致一败涂地或丧失良机？

你是不是曾经因为失败而变得一蹶不振？

你是不是曾经因为遭遇不公平对待而不停抱怨，而结果并未得到好转？

你是不是曾经因为身处困境而退缩不前，结果只能眼羡那些迎难而上的成功者？

你是不是曾经因为压力太大而精神萎靡，恍恍惚惚而不知如何继续工作？

你是不是曾经因为苛求自我而失去了自我，不知道什么才是真正的生活？

你是不是曾经因为他人的错误而暴跳如雷，结果弄得自己狼狈不堪？

你是不是曾经因为生活中的一点儿小事而闷闷不乐？

相信在我们的生活中，会遇到以上情形中的一种或几种，我们应当如何应对呢？

不要以为时间可以让一切恢复平静，问题不解决，心态依旧消极，坏情绪迟早会如火山一样爆发！坏情绪的破坏力不啻于洪水猛兽，令人避之不及！领导常常对员工说：“上班时间不要带着情绪。”妻子常常对丈夫说：“不要把情绪带回家。”……这无形中表达出我们对情绪的恐惧及无奈。正因为如此，很多人受到了坏情绪的驱使，变得莽莽撞撞，轻则影响日常工作的发挥，重则使人际关系受损，更甚者导致身心疾病的侵袭。

美国著名心理学家丹尼尔认为，一个人的成功，只有20%是靠IQ（智商），80%是凭借EQ（情商）而获得。而EQ管理的理念便是用科学



的、人性的态度和技巧来管理人们的情绪，善用情绪带来的正面价值与意义帮助人们成功。

真正健康、有活力的人，是和自己情绪感觉充分在一起的人，他们不会担心自己一旦情绪失控给生活造成影响，因为他们懂得驾驭、协调和管理自己的情绪，让情绪为自己服务。

法国名将拿破仑，统兵百万，所到之处攻无不克、战无不胜，然而他最大的敌人就是自己的情绪，正如他所说：“我就是胜不过我的脾气。”其实，脾气正是情绪的一种演化。既然难以战胜自己的情绪，不妨学会控制自己的情绪，不让自己永远处于坏情绪的包围之中，要懂得给心情换跑道，不让坏情绪的“癌细胞”扩散。

那么，如何才能赶走坏情绪、营造好心情呢？我们每天都会整理我们的房间，看着整洁的房间，我们便会有好心情。那么，我们可曾想过整理好自己的情绪呢？如果情绪整理好了，那么我们的好心情将天天有。

繁杂的社会常常会使许多人烦躁、不安，甚至抑郁，适当的时候找个安静地方坐下来，整理一下零乱的情绪，把不必要的消极情绪丢掉，心情自然就好了。带着好心情再去处理事情，往往会达到事半功倍的效果。

决定成功与失败的，不在于我们是谁，不在于机遇的多寡，更不在于我们在什么地方、正在做什么，而在于我们用什么样的心情处理当前已经发生的事情和正在发生的事情。

心情好了，热情就来了，对生活也就充满了希望，做事情的时候积极向上，自然就能事事顺利，心情由此会越来越越好。相反，心情抑郁时，整天愁眉苦脸地面对生活，不管做什么事情都不积极，极易导致错误，那么自己的价值就会遭到怀疑，得到的肯定越来越少，由此更加消极抑郁，处于日复一日的恶性循环中。

有位哲人曾经说过：要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你，而你的心态将决定谁是坐骑，谁是骑师。拥有好心态，保持好情绪，创造好心情，在愉悦和宁静中放开视野，纵横思考，寻求合理，从而获得新的愉悦和宁静。



# 目录

## 第一章

### 建立自信，甩掉自卑，享受自由

自卑是人生获得自由的最大束缚，只有甩掉自卑，建立起自信，才能出现一切皆有可能的奇迹，实现自身的梦想，活出自我特色，活出精彩。

1. 相信自己：我独一无二 .....2
2. 对自己说：我很重要 .....5
3. 展示自我，不苟活于世 .....7
4. 保持本色，自可精彩 ..... 10
5. 自信是成功的第一秘诀 ..... 12
6. 人生是自己的，必须建立起自信 ..... 14
7. 无形的压力往往是不自信造成的 ..... 16
8. 潜能无限大，重在唤醒它 ..... 19
9. 别让缺点埋藏了自己的特色 ..... 21



## 第二章

### 改变心态，调整姿态，进入状态

有位哲人说：“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。”当看不到生活的希望时，当受到接二连三的打击时，既然不想心甘情愿地放弃，就要善于改变心态，拿出精神抖擞的姿态，立即进入到继续奋斗的状态中去，为自己，为人生，继续拼搏，继续奋斗，体会其中的乐趣。

1. 不幸总会有，希望不能无 ..... 24
2. 当环境无法改变时，心态是可以改变的 ..... 26
3. 乐观者比悲观者幸运 ..... 28
4. 天堂就在转念之间 ..... 30
5. 消极能让人变得极端脆弱 ..... 34
6. 若心灵被束缚，有心抬脚也不知道放在哪里 ..... 37
7. 敢于面对残酷的现实 ..... 40
8. 沉溺于遗憾，等于把今天也变成未来的遗憾 ..... 43
9. 输掉人生的不是绝境，而是绝望 ..... 45
10. 失败只是一件事，而不是整个人生 ..... 48
11. 笑对逆境，在自娱自乐中站起来 ..... 51





## 第三章

### 停止抱怨，施展抱负，杜绝抱憾

生活中的抱怨无处不在，比如钱多了，爱少了；穷人多，富人少；苦难多，幸福少；花钱如流水，赚钱如登天；等等。抱怨毫无意义，只会带来无缘无故的烦恼，从而使你被无聊琐事阻碍了人生抱负的施展，最终的结果是被它们毁掉一生。这看似危言耸听，实则有前车之鉴。尽早平复心情，收起那些本可没有的抱怨，消除那些随之而来的烦恼，不拘泥于小节，才能把更多精力用于成就自我上，从而取得成绩。

1. 生活总有意义，不必盲目抱怨 ..... 54
2. 抱怨的理由很多，但抱怨只会影响心情 ..... 56
3. 发点小牢骚，宣泄掉怨气 ..... 58
4. 烦恼是对精力的最大浪费 ..... 60
5. 烦恼不过是无聊者的托辞 ..... 62
6. 世上本无事，庸人自扰之 ..... 65
7. 把烦恼写在纸上 ..... 68
8. 永不退缩，人生会越来越好 ..... 70
9. 凡事难有十足把握，人生本身就是冒险 ..... 73
10. 只要坚持到底，便有勃勃生机 ..... 76





## 第四章

### 不能舒服，不要屈服，终能征服

没有人能随随便便成功，因为人生道路上荆棘密布。不经历风雨，难以见到彩虹。既然要在世上走一遭，就没有回头路。逆境会让我们不舒服，甚至令我们不堪忍受，但只要斗志不息，勇气不灭，我们定能征服逆境，练就一番经营人生、掌握命运的真本领。

1. 苦难让生命变得伟大 ..... 80
2. 挫折引人反思，反思使人成熟 ..... 82
3. 苦难能毁掉一个人，韧性能造就一个人 ..... 85
4. 逆境是最为严肃和深刻的老师 ..... 88
5. 选择坚强，拯救落魄中的自己 ..... 91
6. 培养自己坚强的意志 ..... 93
7. 坚韧不拔，终将成功 ..... 96
8. 勇气+行动=成功 ..... 98
9. 人生在于完善，保持一份超凡 ..... 101

## 第五章

### 释放压力，恢复精力，充满活力

面对各种挫折或打击时，许多人由于心理承受能力较低，导致负面情绪长期积郁在心中，这不仅容易导致疾病，而且影响了个人能力在工



作中的发挥，更别提潜力的发掘了。因此，要将压力尽快释放出去，以便恢复精力，同时维持身心健康。

1. 有压力要缓解，不能随意发泄 .....104
2. 聆听音乐，放松身心 .....106
3. 唱吧，在歌声中我心飞扬 .....110
4. 累了打哈欠，疲劳可消散 .....113
5. 适时“长吁短叹”并不意味着悲观 .....116
6. 哭吧，健康比面子重要 .....118
7. 自言自语，心理辅导效果好 .....121
8. 给自己的心灵洗个澡 .....124
9. 努力做好自己就不会神经过敏 .....126
10. 抑郁令人窒息，赶紧走出阴影 .....128

## 第六章

### 学会包容，应对从容，拥有笑容

人有七情六欲，难免会因受到触动而动气。如果经常动气，自会影响健康生活，处于一种不良的生活状态中。因此，一定要有一颗包容之心，从容应对遇到的大小事务，不仅要懂得包容他人，还要懂得包容自己。凡事想得开，便能过得去。

1. 尽量少生气，养出好身体 .....132
2. 活着不容易，别再和自己过不去 .....135
3. 享受舒适才能创造舒适 .....138
4. 学会了洒脱，就不必再渴望解脱 .....140



5. 其他都不要紧，活着最要紧 .....143
6. 不要祈求太多 .....145
7. 克制贪欲，不做欲望的奴隶 .....147
8. 驱除心灵上的敌人 .....150
9. 为人不要偏激，求同并不妨碍存异 .....153
10. 奉献爱心，感受温暖 .....155

## 第七章

### 保持理智，理顺情绪，理性思维

人们常说，“冲动是魔鬼”。而冲动的根源在于愤怒、仇恨、嫉妒等消极而激烈的情绪。一旦冲动起来，大脑就被私心控制，从而停止了思维，失去了理智，做出没有理性的事情来。学会有效管理和调控自己的情绪，是一个人走向成熟的标志，也是迈向成功的重要基础。

1. 如果自己对了，发怒就是用他人的错误自罚 .....158
2. 发怒有时意味着机会的丧失 .....162
3. 重视情商的力量 .....165
4. 外物都是幻境，不可干扰内心 .....168
5. 不要让情绪紊乱 .....171
6. 冲动和辩解往往适得其反 .....173
7. 他能令你嫉妒，你就能超越他 .....176
8. 世上最可怕的就是仇恨 .....179
9. 主宰自己，把握人生 .....182



## 第八章

### 人生无常，得失无常，知足常乐

俗语说：“知足者常乐，贪婪者常悲。”人生无常，得失无常，大喜大悲、患得患失的人生令人受尽煎熬，并无可取之处。为此，不如洞察人生悲喜，做到知足，便能常乐。

1. 荣华富贵有尽时，洁身自好永平安 ..... 186
2. 名利不过是认真生活的副产品 ..... 189
3. 胜固欣然败亦喜 ..... 191
4. 面对失去要保持一颗平常心 ..... 194
5. 割舍很痛苦，不愿割舍的后果更痛苦 ..... 197
6. 随遇而安，自能活得坦然 ..... 200
7. 有颗知足心，何愁不惬意 ..... 203
8. 做财富的主人，不为金钱烦恼 ..... 206
9. 幸福与拥有无关，与心态息息相关 ..... 209
10. 挣钱是为了生活，生活不是为了挣钱 ..... 212



## 第九章

### 发现快乐，寻找快乐，创造快乐

在快乐和忧愁面前，每个人都有资格选择。虽然谁都渴望快乐，但并不是每个人都可以如愿以偿。之所以会如此，是因为有些人并没有真正明白快乐的涵义。其实，快乐远远不在于索取、拥有和得到。只要我们愿意，可以发现快乐，还可以创造快乐。

1. 每个人都有快乐的资本 .....216
2. 感到快乐，就会一直快乐 .....219
3. 快乐就在身边，只是能否发现 .....222
4. 打开心扉，收藏快乐 .....225
5. 快乐的事情很多，只要愿意去做 .....228
6. 分享是一种美德，更是一种快乐 .....231
7. 笑是物美价廉的营养品 .....234
8. 保持微笑，坏心情就会逃掉 .....238
9. 认真过好每一天，快乐自然会出现 .....241



# 第一章

## 建立自信，甩掉自卑，享受自由

自卑是人生获得自由的**最大束缚**，只有**甩掉自卑**，  
建立起**自信**，才能出现一切皆有**可能**的**奇迹**，实现自身  
的**梦想**，活出**自我特色**，活出**精彩**。



## 1. 相信自己：我独一无二



有人说做事容易做人难，有人说做人不难做自己最难。其实做自己也不难，总比从别人嘴里东听一点、西听一些支离破碎的东西，拼凑出自己的形象容易。走自己的路不后悔，过自己想过的生活，要始终坚信：我独一无二。



《伊索寓言》中有这样一个故事：

一个老头和一个小孩子，用一头驴子驮着货物去赶集。赶完集回来，孩子骑在驴上，老头儿跟在后面。路人见了，都说这孩子不懂事，让老年人徒步。孩子就忙下来，让老头儿骑上。于是旁人又说老头儿怎么忍心自己骑驴，让小孩子走路。老头儿听了，又把孩子抱上来一同骑。骑了一段路，不料看见的人都说他们残酷，两个人骑一头小毛驴，把小驴都快压死了，两人只好都下来。可是人们又都笑他们是呆子，有驴不骑却走路。老头儿听了，对小孩子叹息道：“没法子了，看来我们只剩下一条路：两个人扛着驴子走吧！”

正因为老头儿和小孩儿不能坚持自己的原则，总是被路人的言行所左右，最终落得个左也不是，右也不是，从而不知所措，徒增烦恼。

我们毕竟不是孤立存在的个体，一言一行总会对周围的人、周围的世界产生一定的影响，也就必然会受到来自周围世界的评论。这些评论可能是褒扬，也可能是非难，但不论是褒扬还是非难，都有理解与不理解、公正与歪曲的成分存在。所以，对于这些评论，不能一概地接受。

许多人做起事情来就像上述故事中所讲的老头儿和孩子，一件事想



做得面面俱到，别人叫他怎么做，他就怎么做，谁有意见，就听谁的。可是面面俱到的结果呢？却是没有人满意，反而也将自己置于无所适从的境地。

处处想面面俱到，既想讨好每一个人，又想不得罪每一个人，那是绝对不可能的。因为我们不可能顾及到每一个人的面子和利益，你认为顾到了，别人却不一定这么认为，甚至有的人根本不领情。再者，每一个人对同一件事的感受和看法都有所不同，你让这个人满意，就会令那个人不满意。面面俱到的结果，最后只有两种可能：要么自己累得半死；要么被人捏住软肋，任人摆布。

与其这样，我们何不明智一点，快乐地做我们自己。按照自己的意愿去做人做事，我们就不必勉强改变自己，不必费心掩饰自己。这样，就能少一些精神的束缚，多几分心灵的舒展，就能少一点不必要的烦恼，多几分人生的快乐与轻松。

相反，忘记了“我是谁”，硬要逼迫着去改变自己，戴着面具去应付人生，所有的烦恼就会接踵而至。设法掩饰自己本就要付出许多的心力，而一旦没有掩饰好，便会更糟。与其把心力花在这上面，还不如索性识我真相、见我真人，知我真本色。

爱默生在散文《自恃》中说：

“每个人在受教育的过程当中，都会有段时间确信：物欲是愚昧的根苗，模仿只会毁了自己；每个人的好坏，都是自身的一部分；纵使宇宙充满了好东西，不努力你什么也得不到；你内在的力量是独一无二的，只有你知道自己能做什么。”

查理·卓别林刚刚参加拍电影的时候，导演让他模仿德国当时一名著名的喜剧演员，可他表演一直都不出色，直到找出了属于他自己的戏路，才成为举世闻名的喜剧大师。

在欧文·柏林与乔治·葛希文两人相识的时候，柏林已是有名望的作曲家，而葛希文还仅是个每星期只能赚35块钱的无名小卒。柏林非常





欣赏葛希文的才华，愿付3倍的价钱聘请他为音乐助理。但后来柏林却说：“你最好别接受这份工作，否则你可能会变成一个二流的柏林；假如你秉持本色努力奋斗下去，你会成为一个一流的葛希文。”葛希文牢记柏林的忠告，努力奋斗，最终成为了美国著名的音乐家。

因此，我们应庆幸自己是世上独一无二的，应该把自己的禀赋发挥出来。不管是好是坏，你都得耕耘自己的园地；不管是好是坏，你都得弹起生命中的琴弦。只要做你自己，你便是快乐的。

