

别让心态 毁了 你

墨羽◎著 MOYUZHU



只要心态好，凡事都会好

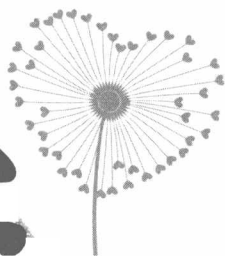
看得透，想得开 | 拿得起，放得下 | 平常心，大自在

心态决定状态，状态决定成败。你想怎么活，心态说了算。想得开是天堂，想不开是地狱。

中国商业出版社

别让心态
毁了
你

墨羽◎著 \ MOYUZHU



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

别让心态毁了你 / 墨羽著. — 北京 : 中国商业出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5044-8898-5

I. ①别… II. ①墨… III. ①情绪-自我控制-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 033825 号

责任编辑:姜丽君

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

010-63180647 www.c-book.com

新华书店总店北京发行所经销

三河市三佳印刷装订有限公司印刷

*

710×1000 毫米 1/16 开 21 印张 290 千字

2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

定价:38.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

在这个世界上，没有失败的人生，只有失败的活法：你渴望轻松快乐的工作，现实却是“整天穷忙”、“升迁无望”；你渴望邂逅浪漫的爱情，结果总是“屡战屡败”、“一剩到底”；你付出了艰辛的努力，却在最后一刻功亏一篑……造成这些悲剧的原因在于，你心绪不佳，以及不知道如何调整心态，乃至最后丧失了行动制胜的能力。

人生在世，首先要有一个好心态，才能保持好状态。善于调节情绪，懂得淡然处世，能够循序渐进，甘于苦中作乐，这样的人拥有一颗强大的内心，自然容易应对各种复杂局面，果断处置各种喜乐伤悲。

然而，在我们身边，太多的人活得卑微、辛苦、焦虑，从根本上说是输在了心态上——“三十好几的人了，也该收心面对现实了”，“我这辈子就这样，希望还是放在下一代身上吧”，“当一天和尚撞一天钟，活一天说一天呗”……其实，就是这些“糟糕”的心态毁了你原本应该出彩的人生。

在现实生活中，许多人都在不知不觉中被“坏心态”折磨：一看到同学朋友发大财，自己就嫉妒成毒；工作时偶然遇到困难或挫折，一个没忍住就被“祥林嫂”附身了；亲人过世，一时想不开顿时陷入“生亦何欢、死亦何哀”的消极漩涡……坏心态几乎无处不在，如果你不想毁于坏心态，如果你想活出精彩的自我，那么从现实开始管理你的“心态”吧！

一位哲人曾经说过，“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”。这种说法不无道理，现代心理学研究发现：人的心态与其行为方式有着非常密切的联系，简单来说，一个人的心态决定其行为方式，而其行为方式则决定着他会有怎样的生活和工作。

今天，身处都市的绝大多数人早已经陷入了“麻木”：按部就班地起





床、坐公交、赶地铁、上班、吃饭、下班、睡觉，仿佛一个设定好程序的机器人；机械麻木地工作，能拖就拖，问题解决不了就搁置，没有主动性，没有创造性，好比被“资本家”支配的扯线木偶；丧失了“童真”，丢掉了“情绪”，甚至连哭泣都成了“电影煽情”时的附属品；遗忘了“自然”，在人工制造的水泥森林里沉湎于电脑与手机，深陷于虚拟世界……

不过，很少有人会对这种“麻木不仁”的生活产生抗拒，即便在“清醒”的片刻时间里曾回想起“梦想”，回想起“渴望中的自己”，不过很快又在这种麻木中沉沉睡去。

如果不想让坏心态毁了自己，那么第一步就是“叫醒麻木的自己”，不要再得过且过，从今天起拒绝“毫无思想”的工作，放弃“电脑与手机编织出的虚拟”，一个人醒了，才能找到那个渴望中的“自己”，才有用心态转变人生的充足动力。

心态的转变是一个漫长的“自我修复”过程，著名心理学家弗洛伊德曾经说过：我们的人格都是由本我、自我、超我组成的。本我代表了最原始的“欲望”，比如喜欢收获，厌恶损失，自我则指现实社会中的自己，而超我即“渴望中的自我”，也就是我们想成为的人。

从某种程度来说，只有“自我”的觉醒，才会有超我的实现。如果不想让现实生活中的“坏心态”毁了本来五彩缤纷的人生，不想让“坏心态”成为主宰我们生活的“魔鬼”，那么就必须从现在开始“修行”。

研究表明，心态是造成行为偏差的罪魁祸首，也是生活工作中困扰的根源。有的人庸庸碌碌地工作，有的人麻木不仁地生活，其实都是“心态”造成的。只要改变心态，你就能活出渴望的自我，就能成为都市丛林中自由自在的“我”。

那么，怎样才能改变“心态”，活出全新的自我呢？

首先，你要修好一颗心。所谓“心态”，即“心”呈现在现实生活中的“状态”，这就注定身心灵修这条路是一条又深又远的旅程，只改变生活和工作习惯是远远不够的，完善自己的内心才是关键。

每个人生来都要经历很多伤痛：也许是童年时的阴影，也许是出身和



家庭不理想，也许是学业、工作遭遇了太多的艰难曲折，也许是情感上无法愈合的“伤疤”……绝大多数人都想拥有一个完美的人生，但实际上却并无可能。穷人觉得只要自己变成有钱人就会很快乐，但实际上富人也有富人的烦恼。

这提醒我们，心态的调整和修行是一条没有止境的道路，不论你是谁，不论你有着怎样的背景，都逃不开“心态”的如影随形，都免不了被“坏心态”困扰。爱之深也好，恨之切也罢，只要摆正心态，它们就会演变成“完善自我”的绝好伴侣。

佛曰：“物随心转，境由心造，烦恼皆由心生”。想扭转你的人生，想活出渴望中的自己，就必须从转变心态开始。一个乐观豁达的心态，不仅可以帮助我们“麻木不仁”中解脱，还能帮助我们重新找到“童年”时的天真和快乐。

拥有怎样的心态就会拥有怎样的人生，与其生气不如争气，与其麻木颓废不如自信争取，与其百般强求不如保持一颗平常心……

在这个钢筋水泥铸就的都市丛林中，你是否感到迷茫？在庸庸碌碌的工作和生活中，你是否倦怠？难道生活只能是这个样子吗？难道人生只能是这个样子吗？难道自己只能是这个样子吗？如果你想改变自我，那么读这本书吧！

这是一本身心灵修的好书，翻开它，可以找到改变心态的秘诀，可以找到快乐的钥匙，可以坦然面对即将到来的风风雨雨，在未来的人生道路上多一份洒脱，少一份纠结；多一份自在，少一份焦虑；多一份快乐，少一份感伤。

目录

第一章

记住，人生就是一场修行

修行是走一条路，一条通往我们内心最深处之路。这条路的尽头，是智慧，是生命的真谛。修行之路既无失败也无胜利，只是一段段各式各样、苦乐参半的心路历程。修行路上的一切，无论是爱之深，还是恨之切，都是找寻自我、完善自己的过程。

1. 学会站在“狼”怀里取暖 / 2
2. 自我完善，成就最好的自己 / 4
3. 在逆境中砥砺前行自我 / 6
4. 吃得苦中苦，方为人上人 / 8
5. 迎难而上，生命不容消耗 / 10
6. 做小事同样也是修行 / 12
7. 经一番挫折，长一番见识 / 14
8. 与强者为伍，以智者为师 / 16

第二章

淡然处世，生活难得一颗平常心

面对人生得与失、沉与浮，保持一颗平常心自然容易多一份洒脱，活出真实的自我。凡事看淡一些，能够自然应对各种人和事，那么在大起大



落时就不会大喜大悲，从而在任何时候都能保持愉悦的心情。更重要的是，在错综复杂的人世间，凡事以平常心去应对，恰恰是一种大智慧。

1. 洒脱的人生需要学会释怀 / 20
2. 视名利为平常，享受淡然与洒脱 / 22
3. 得失都应当随缘 / 25
4. 拥有好人缘是一种福分 / 28
5. 不计较吃亏，才是富有的人生 / 30
6. 学会给自己松绑，才能走得更远 / 32
7. 心静的人，身心都轻松 / 35
8. 减一分欲望，多一分滋味 / 37
9. 保持一份宁静、淡泊的心胸 / 39
10. 祛除杂念，把心“放下” / 40
11. 淡是人生最深的滋味 / 42

第三章

不急不躁，以平和的心态融入社会

世人都在苦苦追求幸福，却不知幸福无处不在。宠辱不惊、随缘而动的灵魂最能迎接成功与幸福的时刻。遇事不急不躁，以平和的心态融入社会，才能真切地感受到生命的真谛。人生一世，草木一秋，匆忙又短暂。若岁月静好，那就颐养身心；若时光阴暗，那就多些历练，属于你的风景最终会在峰回路转之间等待。

1. 从容面对一切荣辱得失 / 46
2. 不苛求完美，人生因缺憾而完满 / 48
3. 凡事不必太较真儿 / 49
4. 忍耐是成大事的基石 / 51
5. 尽人事再听天命 / 53



6. 把个性中的优势转化为一种力量 / 55

第四章

掌控情绪，你就是这个世界的主宰

情绪拥有巨大的魔力。好情绪如细润万物，温情脉脉；坏情绪如秋风扫落叶，冷酷无情。人总会沦为情绪的奴隶，也可以成为情绪的主人。情绪的奴隶是断线的风筝，摇摇晃晃，没有归宿；情绪的主人始终保持真正的自我，有快乐与幸福相伴左右。

1. 做情绪的调节师 / 60
2. “装”出你的好心情 / 62
3. 别被他人的不良情绪左右 / 64
4. 学会克制自己 / 66
5. 喜怒不要表露在外 / 68
6. 状态不好的时候换个事来做 / 70

第五章

苦才是人生，在磨难中勇敢前行

人生无完美，曲折亦风景。无论遭遇怎样的苦难，须知命运始终掌握在自己心中，千万不要绝望。事实上，每一次创伤都是一种成熟，每一次失去都是一种获得。坦然面对人生的困苦与挫折，勇敢地面对一切，学会在挫折中磨炼心性，这恰恰就是我们所说的成长。

1. 珍惜人生的每一种滋味 / 74
2. 挫折是一笔财富 / 76
3. 别在挫折面前乱了阵脚 / 78
4. 永远不要放弃尝试的勇气 / 80
5. 修炼惊人的逆境情商 / 82



6. 意志是击破一切困难的武器 / 84
7. 磨难是人生的一笔财富 / 86

第六章

乐观的心境成就快乐的人生

快乐是一种感觉，不需要任何理由。快乐是一段路程，只要出发就容易触摸到。最重要的是，任何时候都能保持乐观的心境，就容易孕育幸福和希望，从而收获快乐的人生。请记住，快乐其实很简单，它存在于平平淡淡的生活里，关键在于你的心态。

1. 乐观的心境成就快乐的人生 / 90
2. 快乐是一种感觉 / 92
3. 充实的生活最快乐 / 94
4. 即使身处绝境，也应该保持乐观精神 / 96
5. 快快乐乐地工作，轻轻松松地生活 / 98
6. 无法挽回的是昨天，可以抓住的是今天 / 100
7. 从容生活，太过忙碌是快乐的威胁 / 102

第七章

坚持就可能成功，放弃只有接受失败

持之以恒，滴水穿石；半途而废，前功尽弃。成功与失败往往只在一念之间，任何时候都有一颗永不放弃的心，自然能够抵制沿途风景的诱惑，坦然面对前方暗礁的危险，最终迎接成功那一刻的来临。

1. 再坚持一下，成功就在下一秒 / 106
2. 忍受生命中的那份悲伤 / 108
3. 义无反顾，永不退缩 / 110
4. 成功属于打不垮的人 / 112



5. 成功人的字典里没有不可能 / 114
6. 低头是为了把头抬得更高 / 116

第八章

顺从人意，世情才是今生最大的学问

人生在世，能体察世情才能真正理解这个世界。这个社会有它运行的规则，体察世情就容易明白人与事的来龙去脉，从而妥善处置各种关系，活得更自在一些。反之，如果始终抱持那颗执拗的心，不肯与这个世界妥协，往往在失去了太多机会后才明白世情的道理，则悔之晚矣。在心性上顺从人意，是每个人走向社会的第一堂课。

1. 处世，首先要分辨真伪 / 120
2. 别人都站着，你别坐着 / 122
3. 说点“甜言蜜语”永远不会错 / 124
4. 找到你生命中的贵人 / 126
5. 别伤害别人的面子和自尊 / 128
6. 人生要懂得转弯 / 130

第九章

随遇而安，不为世事所困扰

孔子周游列国时，路过吕梁瀑布，水声隆隆。当时，他看见一位老者沿着瀑布从高处走了下来，便想让一名弟子去救他，然而瞬间老者竟又重现在百步之外。孔子急忙追上去，虚心请教：“请告诉我，你有什么秘诀可以对付这样的水流？”老者笑道：“我只是随着漩涡进入，又随着漩涡出来，我让自己适应水流，而不是让水流适应我。”身处滚滚红尘，没有“随波逐流”这种意识和技能，只怕会处处寸步难行。懂得随遇而安，而不为外界的事务纠缠，是一种智慧，是另一种迎难而上。





1. 从容是一种人生智慧 / 134
2. 事情既然已经发生了，倒不如坦然地接受 / 136
3. 在绝望之时，不妨看看他人想想他人 / 137
4. 敢于拥有也要敢于付出 / 140
5. 放下执着，一切随缘 / 142
6. 丢掉不切实际的幻想 / 144
7. 像蘑菇一样生存 / 146

第十章

活在当下，不要预支明天的烦恼

人们企图把各种烦恼都提前解决掉，以便将来过得更好、更自在，活得无忧无虑。实际上，很多事是无法提前完成的。过早地为将来担忧，除了于事无补外，只能让自己觉得非常失败。再幸福的人也有烦恼，再不幸的人也有快乐。不预支明天的烦恼，不去想着早一点解决掉明天的烦恼，一定能使自己过得轻松。

1. 把压力变成动力 / 150
2. 让压力爆发出来 / 152
3. 放慢前进的脚步 / 154
4. 别被物欲所累 / 156
5. 放弃不属于自己东西 / 158
6. 不要预支明天的烦恼 / 159

第十一章

硬起心肠，成功是和自己较量

从根本上说，成功就是和自己较量的过程。其间，唯有打败自己的弱点，打败自己的骄傲，打败自己的自满，打败自己的懒惰，打败自己的狂



妄，打败自己的虚伪，打败自己的贪婪……才能在自胜的基础上战胜他人。成功需要不断的自我磨砺，和自己较量的过程就是打磨自己的过程，正所谓“对自己狠一点，离成功近一点”。

1. 最难战胜的敌人，往往正是自己 / 164
2. 摆脱“思维栅栏”，不要自己束缚自己 / 166
3. 不要做懦夫，勇敢承担起你的责任 / 167
4. 在生活中要尽量学会给自己积极的心理暗示 / 169
5. 幸福或许不排名次，但成功必排名次 / 171
6. 永远给自己找个理由，这是人生最大的失败 / 173

第十二章

摆正心态，永远按正常逻辑去判定生活

有位哲人说得好：既然现实无法改变，那么只有改变自己。保持良好的心理状态，自然会以乐观积极的面貌去面对困难与挫折。心态好，运气才会好。因此，无论何时都要学着摆正心态，拥抱生活。如此一来，没有解决不了的问题，没有办不成的事情。

1. 心态平和，笑看人生 / 176
2. 不以自己之短比别人之长 / 178
3. 换个角度，你就是赢家 / 179
4. 你需要在乎你自己 / 181
5. 生活越简单越好 / 183

第十三章

心里有爱，生命之花才不会枯萎

爱是我们人生中最重要的一课。没有爱，每天的奋斗毫无动力；没有爱，每天的成果毫无意义；没有爱，人生毫无价值。有爱心的人，才能感





觉到生命的甜蜜，沐浴在爱之中，才能感觉世界的温暖，呼吸在爱之中，才能体会到心灵的满足。

1. 提升自己爱的能力 / 186
2. 爱离不开勇气 / 188
3. 爱情也需要时时创新 / 189
4. 有一种爱叫放手 / 191
5. 不要做“婚姻的文盲” / 193

第十四章

舍得，成就一生幸福的哲学

于“舍得”中见智慧，在“舍得”后感悟人生。“舍得”不仅是生活中的哲学，也是人们为人处世的大智慧，更是一种境界。舍得，有舍必有得，有得必有失。小舍小得，大舍大得，有舍有得，不舍不得。这不仅是成功者身上的华丽篇章，也是每个人生命历程中不可缺少的生存智慧。

1. 有舍有得天宽地阔 / 198
2. 放弃是一种最具智慧的选择 / 200
3. 将欲取之，必先予之 / 202
4. 活出自我，活出真情性 / 204
5. 生命只是一场体验，没有谁是谁的永远 / 207
6. 甩开一切束缚，学过减法人生 / 209

第十五章

别等了，想好了就豁出去

人生是一场自导自演，且现场直播的电影，无论你有过多么宏大的志向，无论你下定过多少次决心，也无论你设想的电影情节有多么的动人，如果你没有义无反顾的行动，没有无怨无悔的魄力，那么你只能在优柔寡

断的迟疑中错过机遇。心态、目标、储备、能力，当这些行动要素都已经具备时，那就别等了，豁出去开始行动吧！现在行动，马上行动，成功才有可能属于你的！

1. 大胆点，人生能有几回“搏” / 214
2. 磨炼看准时机的眼力 / 216
3. 常充电，让自己变得更强大 / 218
4. 别等了，赶紧行动起来 / 220
5. 打开思路才有出路 / 222
6. 成大事决不优柔寡断 / 224

第十六章

以恨对恨，恨永远存在；以爱对恨，恨自然消失

感恩是什么？感恩不应该是一种道德要求，不应该是一种素质修养。感恩之心应该是人的本性流露，不需要学习，不需要领悟，是一种由内散发的本能。当你把感恩看成像吃饭睡觉一样的习惯时，你才能真正感受到人生的精彩和完满。

1. 培养强烈的感恩心 / 228
2. “谢谢”是长寿的秘诀 / 230
3. 善良的人懂得感恩 / 231
4. 感谢现在拥有的一切 / 233
5. “谢谢”让你拥有好人缘 / 235
6. 心情不好时要寻找感谢的理由 / 237

第十七章

三思而后行，别败在感情用事上

人总会犯错，但千万不要把错误犯在感情用事上。凡是三思而后行，





控制好自已的感情，做事就会得心应手；反之，遇事太毛躁，控制不好情绪波动，就会遭遇大意失荆州的下场。少一点毛躁，多一点理智，自然容易妥善处置各种复杂局面。

1. 不要以自我为中心，学会换位思考 / 242
2. 沟通有技巧，难说的话不难听 / 244
3. 别让人情捆住你的手脚 / 246
4. 要敢于说“不” / 247
5. 独立思考，独具魅力 / 249

第十八章

培养超级自控力，不做习惯的奴隶

拥有超级自控力的人，不会习惯性地做出草率的决断，不会输于惯性思维。时刻保持一颗警觉心，并懂得控制自己的心性，就容易顾全大局、通盘考量，最终在科学决策中沿着正确的方向一步步接近幸福、迈向成功。

1. 心境的控制是人的最高境界 / 254
2. 保持冷静，换一种视角看问题 / 256
3. 驾驭潜意识：找回失去的控制力 / 258
4. 自爱的人，才能真正做到自律 / 260
5. 自制力有多强，竞争力就有多强 / 262

第十九章

心有喜悦，人生自会圆满

人生就是一个大舞台，不停上演一幕幕悲喜剧。欢喜或悲伤，在于内心的状态。物质上富有的，也未必是精神上真正快乐的人。因此，做人一定要耐得住寂寞，学会放下，保持恬淡心，从而收获幸福。所谓心想事成

成，心有喜悦，人生自会圆满。

1. 莫因害怕死亡而忧虑 / 266
2. 输什么也不能输了自我 / 268
3. 昨已逝明未来，当下最真 / 270
4. 人生短暂，何不把握当下 / 271
5. 修一颗洒脱心，看透生死 / 273
6. 前看不要怕，后看不要悔 / 275
7. 尽自己最大努力，活好今天 / 277

第二十章

苦乐不过一念之间，看得开才有大自在

苦着也是一天，乐着也是一天，但如此浅显的道理却很少有人能做到。因工作苦闷，因情感煎熬，却不愿意转念，不肯登上快乐的彼岸，这是作茧自缚的结果。苦也好，乐也罢，都取决于人的心理状态，只要心开悟，又怎会整日苦不堪言？

1. 为何苦苦寻觅却一无所有 / 282
2. 生活，就是过一种心情 / 284
3. 苦乐并非天定，而是人造 / 286
4. 懂得惜福，才能乐由心生 / 289
5. 用虔诚的态度接受人世间的愁苦 / 291
6. 得意时沉默，失意时要从容 / 293
7. 有一种美叫克制 / 295

第二十一章

内心强大，你的人生就无坚不摧

人生的悲喜、成败、苦乐，既离不开身边的大环境，也在于你有一颗