

心态 越简单越好

吕长青◎编著



事情复杂，就烦了；人要复杂，就累了。
越简单，越快乐。

北京工业大学出版社

心态 越简单越好

吕长青◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心态越简单越好 / 吕长青编著. — 北京:北京工业大学出版社, 2015.5

ISBN 978 - 7 - 5639 - 4262 - 6

I. ①心… II. ①吕… III. ①心理保健—通俗读物
IV. ①R161.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 064201 号

心态越简单越好

编 著: 吕长青

责任编辑: 刘学宽

封面设计: 冀之扬设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编:100124)

010-67391722(传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本: 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 17

字 数: 217 千字

版 次: 2015 年 6 月第 1 版

印 次: 2015 年 6 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 4262 - 6

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题,请寄回本社发行部调换 010-67391106)

前言

生活中，我们常常羡慕他人处变不惊的心态和乐观开朗的态度，同时又为自己的种种“失态”表现所懊悔。

别人看见的世界多姿多彩，处处充满了惊喜和期待；我们自己遇到的世界却是种种的陷阱和处处的碰壁。然后自我抱怨：“别人得到的，就是比自己得到的好！”

实际上，每个人看到的世界和获得的机遇都是相同的，而我们对世界的抱怨和对他人获得的羡慕，全部来自我们自身心态的病变。

病变的心态在我们的思想中植入了浮躁、自卑、消极、抱怨、狭隘、虚荣、贪婪、懒惰、执拗和逃避等“精神病毒”。

“精神病毒”悄悄而来，在我们的心底潜伏繁殖，企图融入并改变我们的人格。当它们少量存在时，或许能够给我们的人格增加魅力。而当我们将深陷其中，这些“病毒”就会将我们的人格变得诡谲、丑陋。

为什么病变的心态会出现？因为人总在自觉不自觉地把自己放在这样、那样的角色中，扮演着这样、那样的角色，同时也就拥有着这样或者那样的心态。有的人生活富足，却整天愁眉不展；有的人生活贫困却可以笑对人生；有的人朋友很多，有的人却孤独孑然；有的人事业有成，有的人却一辈子找不到自己的位置……有人便把这种不同的结果归咎为命运的巧意

安排。那么，摊开我们的手掌，看看那条命运线，难道它不是清楚地被镌刻在我们的掌心吗？我们的命运不是只在我们的手掌中吗？真正可以掌握我们命运的人只有自己，没有别人。关键是看我们能否以正确的心态对待自己，对待我们周围的一切。

本书就是围绕这一话题，为我们解开心态在生活中所起的作用。有了对心态的了解，我们一定会在今后的生活中更好地把握幸福。

本书以通俗的语言，为我们介绍心态知识。通过阅读本书，我们能找到调整不良心态的好方法，然后培养出好的心态，为我们今后的生活铺垫顺坦的道路。

保持什么样的心态就会有怎样的行为方式，而行为方式决定着一个人的人生走向。心态能够成就一个人，心态也能够毁掉一个人。

| 目录

第一章 排解浮躁,坚定理性寻方向

成功永远不会降临在一个内心浮躁的人身上。因为浮躁的人会办不经思考和从不远瞻的事,也缺乏坚定的意志和求真务实的态度。如果现在还不把那根植在思想中的浮躁排解,那我们的人生注定一事无成。

浮躁只会让我们失去自我 / 2

心态的摇摆是人生大敌 / 4

不要让冲动阻碍了幸福 / 7

享受孤独才能消除浮躁 / 10

冷静是去浮戒躁的良方 / 12

淡然看待人生的得与失 / 15

平静是生命盛开的鲜花 / 18

第二章 打败自卑,充满自信去远航

如果一个人在机遇和挑战面前退却,那他一定是自卑的。自卑的人会被对手打败!生活中,每个人都应该给自己一顶“常胜将军”的帽子,让自己在面对生活中出现问题时不恐不惧,进而能够迎刃而解。那样的人生才不会有遗憾,最后留下的一定是辉煌。

自卑会让人不敢变通 / 24

自卑会让人迷失自我 / 27

不自卑才能到达巅峰 / 30

自信才能成就大事业 / 33

自信点亮心中的希望 / 36

学会挖掘自己的优点 / 39

自信心只会越用越强 / 42

第三章 远离消极，乐观向上好人生

消极心态，它是让人生直堕地狱的铅锤。具有消极心态的人看不见生活里的希望，看不见苦难另一面的欢愉。它遮盖人的慧眼，让灵魂被恐惧层层包裹。人生在消极的人心里或许只是等待死亡的煎熬，这是怎样的一种悲哀……

消极之人不会成功 / 46

莫让悲观情绪控制了我们 / 48

凡事都要往好处想 / 51

学会乐观面对一切 / 54

越进取我们就越优秀 / 57

用微笑来面对生活 / 60

要时刻保持积极性 / 63

第四章 停止抱怨，坦然平和更幸福

抱怨是一种心态，它容易让个体迷失在抱怨的硝烟中，遮住解决问题之路，错失良机。抱怨只能说明我们无能，证明我们是个弱者。与其无休止地抱怨，不如坦然一点、平和一点，用抱怨的力气去想解决问题的方法。

抱怨只能说明我们无能 / 68

抱怨只会让机会溜走 / 70

抱怨让幸运之神远离 / 74

不如意的不只我一个 / 77

别让抱怨在心中堆积 / 80

放下抱怨，迎接幸福 / 83

停止抱怨，快乐生活 / 85

第五章 丢掉狭隘，虚怀若谷受敬仰

狭隘心态的人是没有用的废铁渣，因为他们遇事斤斤计较，不懂得互相包容。人要学会包容才能被人敬爱，因为懂得包容的人时刻会为他人考虑，这正是人们最宝贵的财富。

过分计较只会折磨自己 / 90

气量小的人不能成为君子 / 93

心胸狭窄让人难以为友 / 97

心胸宽广才能赢得人心 / 100

化解怨恨，冲破狭隘羁绊 / 103

豁达之人生活更自由 / 106

心胸宽阔才会永远幸福 / 109

学会分享，让快乐加倍 / 112

第六章 抛开虚荣，质朴奋斗兴事业

虚荣心态是一件廉价的奢侈品，它把我们务实的本质变化成浮夸，使我们的生活里开始充斥毫无意义的攀比、可笑虚伪的表演、怪异廉价的名牌，使生活里的一切都变得沉重起来，就算是原谅的错误也成了赔上性命的“信仰”。

虚荣心会让人迷失自我 / 118

虚荣心只会带来悔恨与惨痛 / 121

努力走出虚荣的死胡同 / 124

不虚荣，展现真实自我 / 127

千万别把自己太当回事 / 131

别因苛求而丢失了幸福 / 133

简简单单才会更加幸福 / 137

第七章 止住贪婪，知足常乐自平安

每个人心里都潜伏着一条“贪吃蛇”，如果它苏醒并开始活动，那么它会从生活里小小的一种东西开始吞食，最后当一切都被吃光后它会把自己当成点心吃掉。贪婪——人类顶级痛苦的原罪。

贪欲愈强，失去愈多 / 142

贪婪会让人跌入地狱 / 145

贪婪之人得不到快乐 / 148

收敛欲望，收获快乐 / 152

唯有知足，才能够常乐 / 156

清心寡欲，索取有度 / 159

淡泊的人生也是享受 / 162

第八章 拒绝懒惰，付出才会有收获

懒惰是人的天性之一，是一种安于现状不求上进的思想倾向。世上没有因懒惰而成功的人，更没有人愿意把历史上哪一个著名的懒汉作为自己的榜样。付出才会有收获，要想成功，唯有勤奋。勤奋可以让穷人变得富有，而懒惰只会让富人变得贫穷！

懒惰的代价很惨重 / 166

懒惰让人一事无成 / 169

勤奋让生活更充实 / 171

早起的鸟儿有虫吃 / 174

只有勤奋才能成功 / 177

勤奋是人生的财富 / 180

勤奋可以赢得一切 / 183

第九章 放下执拗，灵活多变生希望

执拗是一种盲目的执着，是不可取的。俗话说：树挪死，人挪活。种子长成树苗后，最好不要轻易移动，一动就很难成活。而人不一样，人有脑子，可以思考，遇到了问题应该灵活处理。一个方法不成功，可以换另一个方法，总会有成功解决问题的好方法。

过分执拗只会失去自我 / 188

过分坚持让人失去更多 / 192

一意孤行终会一败涂地 / 195

学会变通才能走向成功 / 198

适时转弯也是一种智慧 / 201

选择适合自己的人生方向 / 204

绕道而行也能到达目的地 / 207

第十章 不再逃避，勇敢面对才能成功

现实是残酷的，存在着这样那样的困难与挫折，遇到这些困难与挫折，我们不能逃避，而要勇敢地面对。逃避现实只能证明我们是个弱者，逃避不但解决不了困难与问题，反而会让困难越来越多。只有勇敢面对，正视失败，勇担责任，才能勇往直前，解决难题，一步步走向成功。

逃避是失败者的专利 / 212

逃避只会让困难增多 / 215

逃避必错过成功 / 218

胜利者永远不会逃避 / 221

接受现实，勇于挑战 / 224

正视失败，不要逃避 / 228

正视错误，勇担责任 / 230

第十一章 摆脱拖延，立即行动见成效

拖延是一种极为恶劣的心态与习惯，它会侵蚀人的意志和心灵，消耗人的能量，阻碍人潜能的发挥。凡事要想取得成效，就必须改掉拖延的毛病，立即行动起来，不要拖延，因为拖延等于死亡。行动起来吧，不要让拖延把我们拖进空虚的境地，更不要让拖延把我们拖入万丈深渊。

拖延就是一个恶魔 / 236

拖延让我们一事无成 / 239

坐而言不如立于行 / 242

说一尺不如行一寸 / 245

行动才能实现梦想 / 248

想到就要马上行动 / 251

看到机会立即行动 / 255

第一章 排解浮躁，坚定理性寻方向

成功永远不会降临在一个内心浮躁的人身上。因为浮躁的人会办不经思考和从不远瞻的事，也缺乏坚定的意志和求真务实的态度。如果现在还不把那根植在思想中的浮躁排解，那我们的人生注定一事无成。

浮躁只会让我们失去自我

何谓浮躁？字典里说，浮者，无根也；躁者，不静也，浮躁的意思就是急躁，不沉稳。当今，社会快速发展，物质极速膨胀，人们也越来越按捺不住自己那颗骚动的心，守不住自己那可贵的孤独与寂寞，而愈发变得盲目、急躁和一定程度上的争功近利了。可以说，浮躁是当今社会的一大流行病，而且无处不在：事业上浮躁，投机取巧，一夜成名被狂热追捧；学习上浮躁，不求甚解，崇尚快餐文化；性情上浮躁，易喜、易怒、易悲、易烦……

生活中，许多人往往因为一时的情绪失控而变得焦躁，由此造成了诸多误会，伤了他人，甚至伤了自己，也会让自己保持多年的涵养荡然无存。因为一点小事就浮躁起来，失去自己的涵养，实在是得不偿失。

曾读过这样一个故事：

从前，在一个村子里有一位名叫艾米的女孩，她长得非常漂亮。村里的年轻小伙子都非常迷恋这个既漂亮又优雅的女孩。她对自己的美丽也感到非常骄傲，每天经过河边，都要停下来照一照自己的倒影。

有一天，当艾米看向河中时，突然发现水中的自己没有脸。惶恐之下她失去了冷静，于是在村子里到处寻找自己的脸。逢人便问：“你看到我的脸了吗？”“我的脸不见了，是不是你拿走了？”“将我的脸还给我好吗？”

大家对女孩的这种行为感到极为奇怪，可是怎么劝说都没有用，只得任其寻找下去。随着时间的流逝，大家都开始害怕她了。她的朋友也开始躲着她，那些曾经被她的美丽打动的小伙子也都躲得远远的，再也不愿去

接近她，因为现在的艾米已经不是他们喜欢的女孩了，而是一个疯子。

一天，一个法师经过这个村子，这个女孩又连忙跑过去向法师讨要自己的脸，法师没有躲开，而是一巴掌扇到了女孩的脸上。女孩当即就生气了，捂着自己的脸质问法师道：“你为什么要打我？”

这时，法师说：“你怎么说我打你了呢？我打你哪里了？”

女孩随即回答道：“你是打了呀，你打了我的脸！”

这个时候法师笑了，说：“我打了你的脸吗？你不是正在寻找你的脸吗？你不是说你的脸不见了吗？”此时，女孩才醒悟过来，原来当她慌不择路地寻找一直都在的东西时，很多东西已经失去了。

上述故事是真是假暂且不论，我们只是来看看故事的内涵。故事中，这个女孩是美丽的，她的美丽不仅仅是外表，而且她还很优雅很有内涵。但是因为失去了冷静，最终失去了她引以为傲的涵养，变成了人们眼中的疯子。

浮躁心态是一种病态的心理，它只能带给我们缥缈的人生，是阻碍人们走向成功、幸福和快乐的绊脚石。从某种意义上讲，浮躁不仅是人生最大的敌人，而且还是各种心理疾病的根源。只有放宽自己的心态，去浮躁，才能维护好自己的涵养与良好形象，才能去除心中的烦恼，才能踏踏实实地迈向成功与幸福。

在一辆公交车上，一个女人不小心踩了一个男人的脚。女人穿着高跟鞋，踩得男人直咧嘴。女人刚想道歉，可看到男人那咧嘴要骂的样子，便瞬间生气了，首先出口不逊起来：“你一个大男人，不就踩你一脚吗？你至于这样夸张吗？就这点事，本想着道歉，看你这龇牙咧嘴的样子，就觉得没那个必要了！”

男人因为疼本能地咧了一下嘴，本打算在女人道歉后说句没事，结果女人先不讲理了。他本来就在赶时间上班，结果这个女人先挑起事端，他

也生气了，便吵了起来。车上的人劝架两人谁也不听，于是越吵越凶，到了女人下车的时候把男人也给扯了下去，最终吵架变成了动手。路上的人都围着看热闹，一男一女两个衣着光鲜的人在街上拉扯。

后来，警察来了，两个人才协商解决问题。女人最后披头散发地去上班了，男人也因为一时的急躁脾气在上班迟到受罚了。

本来就那么一件小事，只是因为沒有控制好心中的浮躁心态，就把事情推向了不可解决的方向。本来都是有素养的人，却因为没能控制好自己的情绪，使得自己的形象受到了影响。女人成了众人眼中的泼妇，男人成了心胸狭窄的低素质男人。其实心情的浮躁是不难消除的，并没有想象中那么难。只要将自己的心放宽，就能在喧嚣之中获得一方清静。

现代社会本就处处充满着喧嚣，人们很难找到一方清静之地，这是当下的客观事实，我们无法改变。但是，这并不能成为我们浮躁的原因。我们不能因此而降低自己的格调，不能因此失去自我良好的形象。除浮躁其实并没有那么难，只要做到放宽自己的心态，自然就能让自己的心平下来，让自己的精神和思想远离生活中的喧嚣，找到那份属于自己的一方净土。

心态的摇摆是人生大敌

浮躁的表现之一就是这山望着那山高，做事情不能持之以恒，总是摇摆不定。这种心态是我们迈向成功的最大障碍。常言说得好：“人生百里半九十。”哪怕离成功只有一步之遥，心灵上稍微摇摆就会前功尽弃。

现实生活中，人们常常会因为终点的遥远而迷茫，进而产生心灵上的

摇摆，不是认为自己走错了方向，就是认为自己无力到达终点而失去继续奋斗的勇气。这种浮躁心理最终令很多本应该不凡的人一生平庸，甚至有不少人因此而事事失败。

做事情能否锲而不舍，是做好一件事情重要的一环。

有两位想要出国留学的年轻人。为了出国留学他们一起参加了“雅思”培训班。第一期他们都没有达标，但选择了继续坚持。可是，第二期两人又没有过关。这时他们的心理就产生了摇摆，想要放弃了。一个说我已经尽了自己最大的努力还过不了关，说明我不是学英语的料，再学也没有希望了，还不如现在找个地方去打工，一个月也挣一两千块钱，够养活自己了；另一个还想继续学习，争取达标，但觉得已经参加了两次辅导班，再学一次怕学不进去，还是考不好，心里也犹豫。前者决定放弃学习，留在国内打工。而后者在父母的鼓励下，又参加了第三期辅导班，这一次，他终于顺利过关，到澳大利亚留学了。

怀疑和疑惑是造成失败的重要原因之一。对任何事情都抱着怀疑态度的人，将无法做到专注。

要达到自己的目的，就要坚持自己的既定目标不动摇。没有锲而不舍、坚持到底的精神，极易半途而废。只要保持心态的不动摇，就会看到成功的那一天。

曼德拉，南非第一位黑人总统，领导黑人争取自由和平等的斗争，但在牢狱中度过23年的铁窗生活。漫长的23载，整整八千多个日日夜夜，无情的精神和肉体的折磨，没有使这位黑人领袖的心态产生过一点的摇摆，反而使他为反种族歧视而斗争的决心更加坚定。

43岁那年，曼德拉在约翰内斯堡附近秘密被捕，然后，他被押送到好望角外烟波浩渺的大西洋上的罗本岛监狱囚禁。

罗本岛是开普敦沿海附近的一个小岛，距离开普敦只有 11 千米，是一个狭窄的、被风吹得岩石裸露的小岛。早在 19 世纪，这里就是英国和荷兰殖民主义者关押南非爱国将领的监狱。罗本岛监狱条件非常恶劣，简直是犯人的活地狱。

在罗本岛监狱里，曼德拉被囚禁在一个不足 4 平方米的牢房里，没有床铺也没有桌椅，睡的是水泥地，铺的是草席和剑麻席，夜间仅仅依靠三条几乎薄得透明的旧棉毯取暖。牢房里很冷，曼德拉不得不总是穿着衣服睡觉。

就这样直到 11 年后曼德拉生病，狱方才发给他一张床，但没有床单和枕头，一日三餐吃的是玉米粥和杂粮。每天早 7 点到下午 4 点，曼德拉与其他犯人一起挖土修路、开采矿山，从事着极其繁重的体力劳动，风雨无阻。经常受到鞭打和凌辱。他的体质日益虚弱，体重下降了 20 多千克。南非当局企图以长期囚禁和苦役消磨他的意志。

然而肉体的磨难并没有让他的心态产生任何的动摇，他以顽强的精神抗拒着邪恶的压制。他每天 3 点半就起床，先进行两个小时的身体锻炼，然后开始学习。他在狱中修完伦敦大学法律专业课程。他通过博览群书了解外部世界，积蓄力量。由于曼德拉广泛接触囚犯，讲述人生哲理，传播反种族主义思想，囚禁曼德拉的罗本岛监狱被人们誉为“曼德拉大学”。

曼德拉在狱中坚持不懈地斗争，争取到听广播、读报、洗热水澡等多项权利。南非当局担心这会影响其他囚犯，秘密将他转移到开普敦波勒斯摩尔中央监狱。在这里，曼德拉拒绝以流放和放弃武装斗争为条件释放出狱：“在他们给我们以一个政党的合法地位之前，不得不继续武装斗争。”他严正指出：“自由是不能讨价还价的。”

1990 年在被监禁 28 年之后，曼德拉被德克勒克政府无条件释放，并再次当选非洲人国民大会主席。1993 年，曼德拉和当时的南非总统德克勒克共同获得当年的诺贝尔和平奖。1994 年，非国大在南非历史上首次多种族共同参加的大选中获胜，曼德拉当选总统。