

美好人生 需要好心态



张永婷◎编著

“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。
心态决定了谁是坐骑，谁是骑士。”

人与人之间没有太大的差别
关键在于心态

北京工业大学出版社

美好人生 需要好心态



张永婷◎编著

· 北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美好人生需要好心态 / 张永婷编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5639-3236-8

I. ①美… II. ①张… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 203128 号

美好人生需要好心态

编 著: 张永婷

责任编辑: 孙 澍

封面设计: 尚世视觉

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 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: 三河市华晨印务有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 17

字 数: 150 千字

版 次: 2012 年 11 月第 1 版

印 次: 2012 年 11 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3236-8

定 价: 32.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

身处沙漠，干渴的你面对最后半杯清水的时候，会作何感想？是为只剩下半杯水而难过，还是为还有半杯水留下而开心？面对这样简单直白的选择，相信大部分人都会选择后者。但是，在生活中，当问题稍微变得复杂一些时，我们会辨不清方向。其实，选择本身并不重要，重要的是促使我们作出选择的心态是怎样的。所以，如果你想让自己的人生多一些快乐与成功，少一些失望和难过，就要学会用积极乐观的心态面对生活。

生活总是由悲欢离合组成的，我们不能控制自己的际遇，但我们可以控制自己的心态。心态决定了每个人的行动和思想，同时，也决定了一个人的视野和成就。

人与人之间本身并无太大的区别，真正的区别在于心态——“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。心态决定了谁是坐骑，谁是骑师。”

一位艺术家说：“你不能延长生命的长度，但你可以扩展它的宽度；你不能改变天气，但你可以左右自己的心情；你不可以控制环境，但你可以调整自己的心情。”

一个热爱生活的人，其生活必然是丰富多彩的，而一份色彩斑斓的生活也必然少不了阳光般灿烂的心境。当你感觉心情愉悦的时候，你看到的花儿是艳丽的，你看到的小草会更有生命力。相反，如果你心情糟糕，美



丽的花朵、朝气蓬勃的小草都会失去颜色。美好的生活在阳光的普照下更有光彩，幸福的人生在快乐的心态下更有活力。在生活中，每个人都应该用阳光一般的心态积极乐观地面对一切。伟大哲学家亚里士多德说：“生命的本质在于追求快乐。”想要拥有快乐的生活，一定少不了一份积极乐观的心态。

只要保持一颗年轻的心，生命的年轮就不会出现斑斑锈迹。现在的我们，越来越注意养生和保健，希望以此来获得健康的身体。其实，想要身体健康，除了要注意保养身体，更重要的是保持一颗年轻的心。拥有年轻的心态，不仅有益于健康，还可以使生活多一份活力、多一点快乐。

你以什么样的眼光看待世界，世界就会以什么样的眼光看待你。人世间的许多事情，或远或近，或亲或疏，往往是因为自己的心态。人有时只要改变一下自己，便会拥有另一种风景。

人的心态如果是美好的，那么你所做的事情必然是精彩的。如果人人都有个好心态，你就会活得轻松而愉快。

目 录

第一章 好心态最重要	1
平常心	1
心态积极是生活好的根本保证	6
什么心态指引什么方向	12
自信的力量无穷大	16
功德心常在	20
其实你可以不生气	23
要有一颗快乐的心	27
第二章 另一道风景线	34
生命无可替代	34
每天都要感恩	36
赠人玫瑰，手有余香	38
烦恼谁都有，自寻烦恼没意义	46
宽恕自己	50
你本来就可以很快乐	53
做最好的自己	58
第三章 活在现实中	64
工作还是主动的好	69



人生莫贪	72
识时务者为俊杰	77
人生不能一帆风顺	79
相信明天	85
人只有活着才有可能享受幸福	89
不要攀比	95
知足者常乐	99

第四章 人生需要感悟..... 105

快乐从哪里来	105
真心实意去体贴	109
工作和梦想	111
人生需要正向思考	118
要有危机感与忧患意识	122

第五章 自己的路自己走..... 128

自己的主意自己拿	128
脚踏实地，成功没有捷径	131
怎样对待压力	136
意志自由	142
苦难不是挡箭牌	144
战胜不幸	147
最合适的生活才是最好的	152
危机蕴涵契机	156
抱怨他人等于影射自己	159
学会宽恕别人	166
幸福就在身边	170

朋友的力量	176
常保持微笑	181
坚持到底	187
开阔心胸，远离嫉妒	196
柳暗花明又一村	200
改变不良情绪	205
让心灵去旅行	209

第六章 多学人生技巧..... 213

放低姿态	213
要耐得住寂寞	216
珍惜每一分钟	222
学会独立思考	225
难得不在乎	230
学会放手	233
成熟需要代价	237
正视自己的缺点	241
自我调节	244
不要计较	248
取长补短	252
淡泊名利	255

第一章 好心态最重要

平 常 心

持平常心处世，可以立于不败之地。顺其自然，即可得静，宁静而致远。平常心的世界是无限的。

平常心虽是简单的三个字，但在生活中，却是人人都难越过的一道坎。因为我们并不懂得何为真正的平常心，也不懂得怎样来保持自己的平常心，更不懂得怎样来利用平常心。

平常心首先是一种心境，不仅是对待周围的环境要做到“不以物喜，不以己悲”，更要对周围的人和事做到“宠辱不惊，去留无意”，只有这样，才能让我们生活多一份平静。

其次，平常心也是一种境界。慧能大师曾云：“本来无一物，何处染尘埃。”他的这种超脱物外、超越自我的境界正是对平常心最好的解释。有平常心的人不是看破红尘，更不是消极遁世，相反，他们所要表现的是一种积极的心态。以平常心观不平常事，则事事平常，无时不乐也无时不忧。

一个人曾经问过一个和尚说：“和尚修行，还用功否？”和



尚回答说：“用功。”那个人又问道：“如何用功？”和尚回答：“饥则吃饭，困则即眠。”那人非常奇怪地说：“为什么我和你一样就不算用功呢？”和尚笑着回答：“你和我们当然不一样了，你该吃饭时不好好吃饭，该睡觉时不好好睡觉，整天千种计较、万般思量，心不宁静，怎么叫做用功？如何算得修行？”

至此我们明白，真正的平常心就是享受生活中的平凡和简单，只要能把心态放平稳，不被外界所干扰，就是拥有一颗真正的平常心。

平常心在某些时候所产生的力量是不可估量的。一般来讲，保持一颗平常心可以有以下几种好处：

1. 平常心可以增加个人魅力

拥有一颗平常心的人往往是一个宽宏大量的人，对待别人的错误或者是误解往往都是淡然一笑，不予理睬。他们并不是看轻对方，而是一种无声的谅解，他们在无形中对自己形象的维护达到了一箭双雕的目的，因此这类人的魅力也在这种无声的淡然一笑中传播开去。相比之下，和对方大吵大闹的人自己也好不到哪里去！俗话说，和一个疯子争吵的人不是疯子就是神经病。另外，能对对方的赞扬采取一种平和的心态，不断然拒绝这种恭维，也不欣然接受这种赞扬，他们想表现的只是自己这颗温和的心。因此这类人的人格魅力于无形中已经在对方

心中留下了很深的印象。

2. 平常心可以给人留下诚信的印象

没有平常心的人往往是一个爱慕虚荣的人，每天为了张扬自己而说各种冠冕堂皇的话，做各种各样违心的举动，久而久之就给周围人一种不诚实的印象，特别是在名和利的诱惑下，他们更是把持不住自己，不顾信誉做一些鸡鸣狗盗之事。

而拥有平常心的人则完全相反，他们做人光明磊落，做事坦坦荡荡，不虚假也不掩饰，更不会在名利面前乱了手脚，去做一些有损名誉的事情。他们把名誉看得比什么都重，绝不会有意去损毁自己的名声，因此，这类人往往会给对方留下诚信的印象。

3. 有一颗平常心，可以让我们正视自己的缺点和不足，并时刻进行反省

拥有平常心的人并不会掩饰自己的缺点，相反，他们会把一个真实的自己摆在别人面前，希望周围人能给他们挑出不足。他们懂得要时时进行自我反省，才是真正对得起自己。换句话说，就是能把自己看得很清楚，并不断地进行自我反省。

这类人比较理智，他们一般很少犯错误，因为他们很了解自己，很了解自己的优点，也很了解自己的缺点，他们完全可以做到非常自然而不受任何约束，知道自己该做什么，能做什



么，也知道怎样做更符合自己的个性。人生并不是完美的，但是保持一颗平常心将是你走向完美的动力。

4. 平常心可以让你的生活充满快乐

生活并不能一帆风顺，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没有欢笑。

比如说在生意场上，有时亏损，有时赚钱，这并不完全是环境的缘故，也不一定是运气的原因，亏损可能仅仅是经营方法上出了问题，如果我们没用平常心去对待这一切，相信这样的生活肯定没有阳光。

5. 拥有平常心，可以让你正确地对待失去的东西

曾经有句话说得好——“不要为打翻的牛奶哭泣”，说的就是我们应该如何去面对已经失去的东西。有了平常心，我们根本就不会哭泣，因为我们知道，世界上不管什么东西都不是永恒的，即便我们对它们有多么的留恋，也不能制止这种逝去。因此，平常心在这个时候扮演的往往是一种协调剂的作用，能让我们很快地从失去的“阴影”中走出来，去追求下一个目标。

6. 拥有平常心，我们可以减少忧虑

现代人的疾病不仅仅是生理上的疾病，更严重的还是心理上的疾病，而心理上的疾病大多是由忧虑所引起。有医生指出，

医院里一半以上病人的病情都是忧虑引起的，或者因忧虑而加重了病情。而过后我们往往会发现，先前我们所忧虑的事情简直是小题大做，甚至是荒谬可笑的，只是因为当时缺乏这种平常心的调节而导致心不平、气不和。比如说，有人会为几乎不可能得的病、几乎不可能发生的变故、几千次交易中才可能发生的一次问题感到忧虑。

7. 平常心可以减少我们心中的仇恨

人生在世，很大一部分不快乐是因为别人对自己不尊敬或者不欣赏所引起的。我们之所以有这种愤恨的感觉，是因为我们想在对方面前表现自己或者是超越对方，达到对方所没有的境界。可是万万没有想到的是，对方竟然根本不给自己面子，甚至是让自己的面子蒙羞。因此，我们难免会产生记恨心理。

如果我们具备了平常心，做到“宠辱不惊，去留无意”，那么我们哪来这么多的烦心事？没有这么多的烦心事，又哪来这么多的仇恨？

8. 拥有平常心，可以让你更好地走向成功

一个人的成功往往少不了别人的帮助。俗话说得好，“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮”。因此，一个人的成功其实是一个团体的成功，特别是在企业里面，一个领导的成功，必定少不了手下的帮忙，因此如何做一个好领导，成为了一个日益



尖锐的问题，经过研究发现，那些经常跳槽的员工最主要的跳槽理由并不是薪水问题，而是领导问题。领导无方，甚至是不识贤人而任用庸人，这类领导往往被小人谄媚，轻信谗言而误了大事。不管什么原因，归根结底就是这些领导没有一颗平常心，在小人的蛊惑下，虚荣心膨胀，最终导致贤人不用。

人无完人，如果这些领导能有一颗真正的平常心，让下属们畅所欲言，让部属了解自己的缺点，并请他们弥补自己的不足，试想，这又会是什么结果呢？

说到底，平常心不过是“无为、无争、不贪、知足”这些观念的汇总而已。作为一种处世态度，它亦可进一步被解释为淡泊之心、忍辱之心和仁爱之心。其中的无为并不是无所作为，无争也不是不同恶势力抗争，而是一种心境、一种境界。

另外还有四种平常心，即为善不执是平常心，老死不惧是平常心，吃亏不计是平常心，逆境不烦是平常心。不管什么样的平常心，都是一种生活的馈赠，你拥有了，生活就会平静，而如果你失去了，那么道路就会变得坎坷，人生也从此不再平静。

心态积极是生活好的根本保证

拿破仑·希尔曾讲过这样一个故事：

塞尔玛的丈夫奉命到沙漠里参加演习，塞尔玛为了陪丈夫就跟着丈夫来到沙漠的陆军基地。白天丈夫参加演习，她就一个人留在营地的小铁皮房子里。谁都知道，沙漠的白天温度很高，天气热得让人受不了。最让她难受的是她没有任何人可以聊天，因为身边只有墨西哥人和印第安人，而他们根本就不会说英语，而塞尔玛也不会西班牙语和印第安语。每天她唯一能做的事情就是盼望丈夫早点回来，可是时间似乎总是过得很慢。她非常难过，于是就写信给父母，说她想要抛开一切回家去。

父亲的回信很短，只有简单的两行，可是就是这两行字却永远留在她心中，甚至完全改变了她的生活。那两行字是这么写的：“两个人从牢中的铁窗望出去，一个看到泥土，一个却看到了星星。”

父亲的回信短促而有力，却让她心头一颤，塞尔玛终于明白了父亲的良苦用心，惭愧之至的她决定要在沙漠中找到星星。

于是塞尔玛开始努力和当地人交朋友，而当地人也很热情地和塞尔玛交流，他们的反应使她非常惊奇。渐渐地，她开始对当地人的纺织、陶器产生了兴趣，而当地人也很大方地把自己最喜欢但又舍不得卖给观光客



人的纺织品和陶器都送给了她。塞尔玛研究那些引人入胜的仙人掌和各种沙漠植物，又学习了有关土拨鼠的知识。有时间的时候，塞尔玛还陪着当地人一起去观看沙漠日落，寻找几万年前这沙漠还是海洋时留下来的海螺壳。她的生活开始发生了巨大的变化，原来令人难以忍受的环境变成了令人兴奋、流连忘返的奇景。塞尔玛再也不会抛开一切回家去了，她开始喜欢上了这个地方。

故事讲完了，可它给我们的启发却刚刚开始——沙漠没变，人没变，甚至是所有的事情都没变，可是塞尔玛的生活却发生了巨大的改变，那到底是什么原因呢？

原因就是塞尔玛的心态发生了变化，就如同她父亲信中所说的那样，一个人看见了泥土，一个人看见了星星。先前急着要回家的塞尔玛就如同是那个见到泥土的囚犯一样，心态始终处在低迷甚至是颓废状态中，而最后不愿回家的塞尔玛则成了那个见到星星的囚犯，她的心态不仅变得积极起来，她整个人还变得开朗起来，不仅对当地人开始有了好感，对沙漠中的一切也都有了好感，并开始试着与他们进行深入的交往。

这就是心态的力量，小小心态的改变，将会给世界一个震撼性的新面貌。许多人成功了，还有许多人却失败了，在很大

程度上，它并不完全依赖于一个人的真才实学，也不是依赖于一个人运气的好坏，而是要看这个人的心态到底是一种什么样的状态。只要是那些有着积极向上、不畏艰难险阻的心态的人，才能成功，也就能过上好日子，那时候的心情，也就自然而然地好了起来。

科学研究表明，在这个世界上，成功者少，失败者多。成功者活得充实、自在、潇洒，失败者过得空虚、艰难。究其原因，仅仅是因为这两类人的心态不同，特别是关键时刻的心态往往会决定一个人的命运。

失败平庸的人在面对困难的时候，心态是消极的，甚至是悲观的——我个人能力有限，我还是放弃吧。

而成功者却不一样，他们是越碰到困难就越会往里钻，只要一天不解决，他们的心思就在里面一天。他们经常能够以一种“我行，我要”的话语来激励自己，迫使自己的心态永远都保持着一种积极的状态，他们不断前进，也就不断成功。

在美国，有这样一种现象——移民成为百万富翁的概率是非移民的4倍，而且不论种族，不论男女，全无例外。而之所以有这样的结果，也就是因为一个心态的问题。

在美国，日常的生活对于那些非移民来说是一种司空见惯的事情，在他们眼中，每天上班下班，只要能糊口就行了。而