



改变不了处境就改变心境

GAIBIAN BU LIAO CHUJING JIU GAIBIAN XINJING

吕宁◎编著

非一般的心灵体验

积极自我提升，成就强大自己。

善于调整自己的心态，不管处于一个什么样的处境，都让自己保持着阳光的心态，能够经得住暴风骤雨的吹打而不倒不垮。

自己感动自己是心灵的升华；自己改变自己是人生的成熟。

北京工业大学出版社



改变不了处境就改变心境

吕宁◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

改变不了处境就改变心境 / 吕宁编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5639-3608-3

I. ①改… II. ①吕… III. ①人生哲学—青年读物
②人生哲学—少年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 166927 号

改变不了处境就改变心境

编 著: 吕 宁

责任编辑: 陶国庆

封面设计: 翼之扬设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 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: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 18

字 数: 254 千字

版 次: 2013 年 8 月第 1 版

印 次: 2013 年 8 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3608-3

定 价: 30.00 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

有时候，人的心理是很复杂的，开心、烦躁，平和、焦虑，心态总是处在一个不断变换的过程中，喜怒哀乐全在一念之间。

当你用乐观、开朗的心情去看世界时，就能够感受到鸟语花香，就能够感觉到阳光的温暖、空气的清新；当你用晦暗、郁闷的心情面对世界时，就会觉得到处污秽不堪，鸟儿的鸣叫也是噪声，阳光也变得那么的刺眼。

对于人们来说，其实有时候是自己的心境决定自己的处境，要想有好的处境，就必须改变自己的心境。一个人有了安然的心境，就能够找到生活中原本存在的乐趣；拥有积极的心态，就会感觉到世界本有的美妙。

其实，在我们的生活和工作当中，到处都充满了艰辛和磨难，有时候我们甚至会面临所谓的“绝境”。但是我们还是要开开心心、快快乐乐，因为以快乐的心境看待世界，周围所有的一切都是美好的，而美好的东西则更能让人产生面对困难的勇气。

其实生活中的困难并不可怕，关键是我们应该怎样轻松快乐地对待困难，那些悲观的人常会被自己想象的压力击垮，活得艰难而又痛苦。有智慧的人则善于调整自己的心态，不管处于一个什么样的处境，都让自己保持着阳光的心态，能够经得住暴风骤雨的吹打而不倒不垮。如果我们在遭遇不好的环境之时心态不好，自暴自弃，就会丧失掉那种无往



不胜的锐气，使原本可以轻松面对的事情变成不可逾越的高山深谷。对于人们来说，贫穷苦难、命运多舛都不可怕，可怕的是自甘沉沦、心态消极！

其实，快乐总是在我们身边，只是有的时候我们会因为自己的心境不佳而无法感受到。细细地品读本书，将使我们获得一生的快乐和潇洒！



目 录

第一章 忍耐：人生有时候是一次锻炼耐力的苦旅

善“忍”才能最终成功	003
高修养离不开超强的忍耐力	005
能屈能伸，才能经受住风雪的侵袭	007
要想成功，就要接受挫折和失败	010
在挫折中忍耐，打起精神从头再来	013
对人低头是一种缓冲的艺术	016
退一步，就会发现一条不一样的路	018
容忍并不是吃亏	021

第二章 随缘：情来情去情随缘

爱情没有好不好，只有合不合适	027
缘分，来之欣然，失之淡然	030
爱情是双人戏	033
彼岸的幸福其实就在脚下	035
已经失去了，就坚定地放过	039
错过并不意味着失去	042



爱情的结束意味着不合适	045
-------------------	-----

第三章 放下：舍弃是另一种拥有

放下杂念，心灵才会轻松	051
不需要了就扔掉	053
生命之舟不堪负重	056
只有放弃，才能“剪辑”出优美的人生	059
不懂得放弃，就会被压垮	061
不要让名誉成为负累	063
果断地放弃，开辟一条通往成功的路	065

第四章 减压：减轻压力才能轻松前行

心态好了，什么压力都能坦然面对	071
轻装上阵才能走得更快	073
别在压力面前倒下	076
压力不过是个人的主观感受	079
摆脱“活得累”的状态	081
压力并不全是坏事	083
变压力为动力	086
学会为自己减压	088

第五章 接受：直面自己的缺陷

苛求自己就是折磨自己	093
------------------	-----



美存在于缺陷中	095
勇于承认自己的缺陷	098
拥有更多，烦恼也会增多	100
看清生命，体验人生的意义	103
只有先适应，才有机会改变	106
客观地审视自己	110

第六章 坦然：面对世界安之若素

微笑是心灵的解毒剂	117
在寂寞中绽放出最美的花朵	119
没有特色，何谈魅力	121
在比较中发现当下的美丽	123
只有自己拥有的才是真实的	127
忌妒会让人失去更多	129
荣辱得失皆坦然	133

第七章 释怀：宽容自己就是善待自己

宽容是人际沟通的通途	139
宽容自己就是善待自己	142
给别人留余地，就是给自己留退路	144
宽恕是对仇恨的最好回应	147
与人争执只会输掉自己	150
超然物外，找到心灵的自由	153
给人生做减法	155
把不开心的东西从头脑中清理干净	158





第八章 豁达：人生的景致全在于心境

决定快乐的不仅是环境，更多的是心境	163
心中有爱，就能感受到生活的美好	165
心宽的人天地也宽	168
善待生活也是善待自己	170
吃亏是一种人生智慧	174
只有爱自己，才能活得更快乐	177
幻想就是幻想，无法变成现实	179
不为大事惊慌，不为小事计较	182
别把痛苦太当回事	184

第九章 信念：没有绝境，只有绝望的心境

人只有战胜自己，才能战胜一切	191
多一份毅力，就多一份成功的可能	193
相信“我能”，你就真的可以	195
相信自己是最棒的	198
有了恒心，才有百折不挠的巨大力量	201
带上自己的信念去追梦	203
挫折激励人成长、成熟	206
不经历风雨，怎能见彩虹	208
内心绝望会使人真正陷入绝境	210
在失败面前发掘内心的巨大力量	214



第十章 仁慈：以大爱拥抱世界

多一些友善，人生就多一些温暖	219
细心呵护他人内心的伤疤	221
把付出当作一种习惯	224
尽量多给对方一些关照	226
分享，让成功一直持续下去	229
以德报怨，尽早将怨恨了结	231
不要责备，多留一些宽容	233

第十一章 喜乐：荣枯皆眼尘，忧喜皆心火

快乐来自于我们的内心	239
越是单纯，越能够获得更多的快乐	241
唤回质朴而纯净的童心	244
世上没有任何事情值得人忧虑	246
别为无法改变的现实而悲伤烦恼	249
向悲伤说“再见”	252

第十二章 自在：为快乐而活，享受自在人生

改变比选择更重要	257
简单就是快乐	259
平淡从容才是真	261
抓住今天，才不会为过往而懊悔	263





懂得适时变通，才能活得如行云流水	267
为快乐而活，别被欲望所羁绊	269
不要预支明天的烦恼	271
少一些忌妒，多一些坦然	273





第一章 忍耐： 人生有时候是一次锻炼耐力的苦旅

“忍”字就是在心上放着一把刀，或许这正是古人在造这个字时所给予的寓意。能做到忍，实属不易，因为在心上放一把刀的痛苦是可想而知的。或许也正是因为不容易做到，所以容忍才会具有极其强大的力量，它为人们免除灾祸，带来益处。要知道，当人们为他人留下了思考的时间和空间，同时也为自己留下了回旋的余地。



善“忍”才能最终成功

我们为了能成为笑到最后的那一个，千万不要急功近利，而要学会忍耐，并在忍耐的同时寻找前进的方向和方法。唯有这样，我们的理想才会得以实现。

受市场经济大环境的影响，人们的心变得浮躁，许多人急功近利，做什么事情都是恨不得一口吃个胖子。岂不知，这种以结果为导向来指引自己行为的方式，实际上忽略了过程的重要性。尤其是一些涉世不深的年轻人，他们总是毛手毛脚，急三火四，心浮气躁。

不可否认，每个人都希望自己能够早一点儿学业有成，早一点儿创立一番事业，功成名就。为了实现这一理想，人们加快了奋斗的脚步，以至于我们常常在自己或他人身上发现这样一种现象：之前的计划还没实施完毕，就开始匆忙执行下面的计划了；今天的事还有待处理，就急着考虑明天、后天的事该怎么做；本职工作还没做好，就琢磨着怎么挣“外快”……这正是人们“急功近利”心理的直接反映，而有这种心理的大多是一些“聪明”过头的人。

这些“心急吃热豆腐”的人到头来怎么样呢？事实证明，他们往往无法达到自己预期的目标，只能在要么失败、要么勉强应付的现实面前嗟叹人生之不易、现实之残酷。

张先生和刘先生都是当地有一定知名度的画家，他们都希望自己的孩子能够子承父业，光宗耀祖。可是两位父亲对待孩子画作的处理方式却迥然不同。





张先生将孩子画好的每一幅画都装裱起来，挂在客厅的墙上，每当图中好友前来拜访，他都会让来访的客人欣赏一番。而刘先生则不然，他每次都把孩子辛辛苦苦画好的画扔进垃圾桶。

转眼 10 年的时间过去了，张先生的孩子如愿以偿地办起了个人画展，由于他画作精彩，得到了很多人的认可。而刘先生的孩子却连一幅完整的画都呈现不出来，因为他的画都扔进了垃圾桶里，他所有的只有画板上未完成的半幅作品。

时光荏苒，转眼 30 年的时间过去了，张先生孩子的画作已经挂满了那座城市的大街小巷，他那千篇一律的画已经看不出任何新意。而刘先生孩子的画此时却横空出世，震惊了整个画坛。

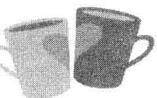
毫无疑问，张先生带着一股急功近利的心思，想方设法打造一个成功的儿子；而刘先生却不急不慌，用 30 年的坚守和忍耐，最终塑造成了一个真正的画家。

在现实生活中，大部分人都想做成功者，他们不谈是否将流传千古、久负盛名，起码能够被当下的人们所喜欢、所称道。实际上，由于受到名利的引诱，急功近利的心理促使人们丧失了理性，放弃了忍耐，以至于最终落得被厚积薄发者淘汰出局的下场。

不可否认，任何领域里，人们都会把成功作为追求的目标。这其中，有的人心浮气躁，恨不得一夜成名；有的人却甘于在平凡中一点一点地努力，等时机合适的时候，一跃成为杀出重围的那匹“黑马”。

史学家范文澜先生曾用一句话概括他做学问的艰辛，这便是：“板凳需坐十年冷，文章不写半句空。”和范先生一样给我们启示的还有美国成功学大师拿破仑·希尔，他为了找到人们放弃自我、铤而走险的真正原因，对十几万囚犯作了调查。其调查结果令人十分震惊，在这十几万囚犯中，有九成人犯罪是由于缺乏必要的自制力和忍耐力。

从这一铁的事实中我们可以看到，急功近利的害处是显而易见的，只计较眼前的利益，不考虑长远发展的意识和行为其实是杀鸡取卵的最好注解。



我们为了能成为笑到最后的那一个，千万不要急功近利，而要学会忍耐，并在忍耐的同时寻找前进的方向和方法。唯有这样，我们的理想才会得以实现，我们的人生才会精彩无比。

高修养离不开超强的忍耐力

当我们懂得了忍耐，我们的修养也便得到了提升。忍耐不仅能给别人带来快乐，而且能让自己变得更加高尚。

清代伟大的爱国主义者林则徐曾作过这样一副对联：“海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚。”上联是林则徐告诫自己，要广泛听取各种不同意见，才能把事情办好，立于不败之地；下联则是林则徐砥砺自己，当官必须坚决杜绝私欲，才能像大山那样刚正不阿，挺立世间。

这句话同样启迪着我们：没有超强的忍耐力，将无法拥有海的广博；没有超强的忍耐力，将无法拥有山的雄姿。换句话说，一个受人敬仰的、有着高修养的人，是离不开超强忍耐力的。

我们来看一则林则徐的故事。

鸦片战争时，林则徐虽然抗英有功，但却遭到投降派诬陷，被道光帝革职贬至新疆伊犁。

在长途跋涉中，林则徐路过一个小镇，当地的官员听说来了朝廷官员，便出城相迎。可是当他了解到林则徐被贬的真相之后，态度立马来了个180°的大转弯，对待这位民族英雄不但没有表现出丝毫的钦佩和同情，反而当着众人的面挖苦林则徐。

面对别人的非难，林则徐镇定自若，继续赶路。来到伊犁后，他大兴水利，为民造福，受到当地人的拥戴。几年后，朝廷赦免了林则徐并



召他回京。林则徐再次经过当年的那个小镇，当年的那个地方官依然在任。这个地方官赶紧跪地赔罪，而林则徐不计前嫌，笑脸相对。

林则徐大义凛然、高风亮节、不计前嫌的品格实在令人钦佩！为了造福百姓，他早就把个人的荣辱置之度外了。

无独有偶，出身贫寒的美国第16任总统林肯，生来相貌丑陋，而且还是私生子，童年的他几乎是在人们的嘲笑声中度过的。然而，他始终有着一股常人难以想象的忍耐力，他从不自暴自弃，而是通过博览群书增长学识，并最终登上了令世人瞩目的总统宝座。

类似的例子还有很多，从这些事例中，我们都能够领略到成功者所具有的常人难以企及的忍耐力。我们深切地感受到，如果没有这样的品质，成功者将不可能在惨遭诬陷或者嘲笑的处境中还能保持如此的情怀。

由此可见，一个人真正高尚、有着良好修养、有作为的人是离不开超强忍耐力的。

有一位修行很深的禅师，名叫白隐。在他的身上一直体现着一种容忍、大度的胸怀，不管别人怎么评论他，他都是淡淡地说一句：“是这样的吗？”

白隐禅师曾经遭遇了这样一件事。一对在他所住的寺庙旁开食品店的夫妇，他们家漂亮的女儿未婚先孕了。夫妻俩异常愤怒，感觉这是一件见不得人的事。他们逼问女儿，肚子里怀的孩子是谁的，女儿吞吞吐吐地说出“白隐”两字。

听女儿说出白隐两字，这对夫妇简直怒不可遏，他们立刻去找白隐理论。

面对夫妇俩的质问，白隐不置可否，仍然是那副若无其事的样子，他淡淡地问道：“是这样的吗？”

几个月后，女孩生下了孩子，那对夫妇便把刚出生的孩子给白隐送了去。此时的白隐已经名誉扫地，遭受着周围人的白眼和冷嘲热讽。然

