

心态好，一切都好

心开路就开

人选择积极的心态，就等于选择了成功的希望，
选择消极的心态，就注定要陷入失败的沼泽。

阳光○编著

心开路就开

阳光○编著

朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

心开路就开/阳光编著. —北京: 朝华出版社, 2009.5
ISBN 978-7-5054-2136-3

I. 心… II. 阳… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第081854号

心开路就开

编 著 阳 光

选题策划 杨 彬
责任编辑 张 冉
责任印制 张文东
封面设计 翼之扬设计

出版发行 朝华出版社
社 址 北京市车公庄西路35号 邮政编码 100048
订购电话 (010)68413840 68433213
联系版权 j-yn@163.com
传 真 (010)88415258(发行部)
网 址 www.mgpublishers.com
印 刷 三河市鑫利来印装有限公司
经 销 全国新华书店
开 本 670mm × 940mm 1/16 字 数 247千字
印 张 16
版 次 2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷
装 别 平
书 号 ISBN 978-7-5054-2136-3
定 价 29.80元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换



前言

生活中,我们经常会听到有人抱怨,说上天多么不公平,未能提供一个良好的环境,从而导致自己一直碌碌无为。可是,人生的结局真的是由于外界环境所造成的吗?

当然不完全是!

正如世界著名潜能学大师安东尼·罗宾所说的那样:影响我们人生的绝不是环境,也不是遭遇,而是我们持有什么样的心态。

所以,当人们在生活中遭遇了种种不快时,千万不要一味地哀叹命运的不公,也不要悲观失望地顾影自怜,而应从改变自己的心态入手。因为,改变心态就可以改变命运,改变心态就可以改变人生!

曾记得有一位哲人说过:人的心就是一条路,叫做心路,心开,路就开,心死,路就死。这位哲人告诉我们,一个人能否成功,心态是一个非常关键的因素。因为,在成功的道路中,我们很难控制自己的际遇,唯一能控制的就是自己的心态:选择积极的心态,就等于选择了成功的希望;选择消极的心态,就注定了要步入失败的沼泽。如果你想成功,想把梦想变成现实,就必须摒弃那些消极的心态,清除心灵的累赘。



朋友们,让我们从现在起,无论在什么情况下都保持积极的心态,让整个身心都充满勇气和智慧,把挫折与失败当成学习的机会。这样,我们就能早日战胜自我,超越自我,到达成功的彼岸!

《心开路就开》一书立意深远、说理透彻,阐述了一个人获得幸福、快乐所需要克服的不良心态。同时,本书也指出了当我们在人生的旅途中陷入了困境时,应采用什么样的心态去应对。

书中那些哲理故事,不仅通俗易懂,而且可以帮你解开思想上的桎梏和精神上的枷锁,让你明白如何才能在当今社会拥有一颗健康的心灵,保持积极乐观的心态,去创造幸福美好的人生。



目录

第一章 心态好一切都好

生活是一个五味瓶,酸甜苦辣充斥其中。我们不要过多地“为物喜,为己忧”。因为境由心造,只有把自己的心态调节好了,你才可以更加豁达地对待生活中的烦恼与不快。正所谓,心态好一切都好。

◎别被心态击垮·····	3
◎从别处寻找出路·····	5
◎把握好自己的心态·····	7
◎不妨静坐一会儿·····	9
◎凡事不要苛求完美·····	11
◎克服无望的心态·····	13
◎简单是快乐的源头·····	15
◎要学会忙中偷闲·····	17
◎透过阴霾是阳光·····	19
◎心态平和无忧愁·····	21
◎永远不要丧失信念·····	23



◎凡事多往好处想·····	24
◎挣脱心灵的枷锁·····	26
◎学会顺其自然·····	28

第二章 以积极的心态看待困难

人生有顺境也有逆境,有低谷也有高潮。就像自然界中的白天与黑夜一样,总是交替着进行。如果在白天的时候,不知道黑夜的降临,那么我们肯定会遭遇意想不到的失败。反过来也一样,如果在黑夜的时候,看不到白天的光明,那么我们会对未来失去信心,丧失了前进的动力。

◎低谷的前方是黎明·····	33
◎平凡并不等于平庸·····	35
◎坚持是成功的基石·····	37
◎在绝境中获得重生·····	39
◎用希望挽救来的生命·····	41
◎在逆境之中崛起·····	43
◎看透蛇鸟之争·····	46
◎“抬起”前行的脚步·····	48
◎对厄运说“不要紧”·····	51
◎把危机当做契机·····	53
◎人一定要自强自立·····	55
◎起死回生的暗示·····	57
◎让毅力伴随一生·····	59
◎在逆境中歌唱·····	61
◎苦难是幸福的定数·····	63

第三章 给心灵放个“假”

在现实生活中,终日烦恼的人,实际上并不是遭遇了多大的不幸,而是根源于他的内心世界。烦恼除了是对心灵的一种自我伤害外,没有任何的积极意义。因此,当烦恼降临的时候,我们既不要怨天尤人,也不要自暴自弃,要学会给心灵放个“假”,从心理上调适自己,以良好的心态迎接每一个崭新的明天。

- ◎学会给心灵“放假”..... 67
- ◎将痛苦“格式化”..... 69
- ◎隔离欲望的感染..... 71
- ◎星星点亮的灯..... 73
- ◎用安慰保鲜心情..... 75
- ◎探寻幸福的秘诀..... 77
- ◎停止抱怨,享受生活..... 79
- ◎学会相信他人..... 81
- ◎快乐需要寻找..... 83
- ◎给情绪装个“安全阀”..... 85
- ◎我们都是主角..... 87
- ◎幸福“不老”的秘诀..... 89

第四章 用心去追求梦想

在追求成功的道路上,仅仅有梦想是不够的,还需要我们坚持不懈地努力追求。只有用心去编织,用勤奋去创造,梦想才会变得更精彩、更动人,才能够转化成活生生的现实。

- ◎命运掌握在自己手里..... 93





◎要将理想付之于行动·····	95
◎在现实面前保持一颗平常心·····	97
◎认定目标,坚持不懈·····	99
◎不经历风雨怎么见彩虹·····	101
◎生存是挑战极限·····	103
◎为梦想打破记录·····	105
◎揪住机会的“尾巴”·····	107
◎想做就马上去做·····	109
◎敢于创新是本事·····	111
◎激发潜能能创造奇迹·····	113
◎从脚踏实地做起·····	116
◎关键时刻要有魄力·····	118
◎能够实现梦想是一种幸福·····	121

第五章 在得失面前保持平常心

在通往彼岸的人生征途中,要以平和的心态坚持踏踏实实地做事,坦坦荡荡地做人,不因为工作的琐细而拒绝平凡的生活,不因为名利的诱惑而放弃做人的原则。见识人生百态,品尝人间百味,在得失面前保持一颗平常心,这就是一种幸福。

◎自己的想法最重要·····	125
◎“舍”是一种保全·····	127
◎失去的未必是最好的·····	129
◎学会付出才能获得·····	131
◎失去也能是好事·····	133
◎微笑的魔力·····	135

◎得失间只隔一线·····	138
◎舍下沉重的包袱·····	140
◎看淡身边的得失·····	141
◎在失去中找寻梦想·····	143
◎盲目地坚持不如理智地放弃·····	145
◎总有一扇为你打开的门·····	147

第六章 好心态成就好人缘

在现实生活中,人缘与心态是紧密联系的。人与人交往,难免会产生各种各样的误会,如果没有一颗宽容、真诚的心,不但无法化解人与人之间的磨擦,反而会使你失去真诚的朋友。

◎善良会收获幸福·····	151
◎用诚恳打动人心·····	152
◎存储关爱,收获快乐·····	154
◎得理也要让三分·····	156
◎要常怀感恩之心·····	158
◎要学会尊重他人·····	160
◎宽容他人的过错·····	162
◎删除仇恨的记忆·····	164
◎多顾及他人的面子·····	166
◎忍一时能免百日忧·····	168
◎不要让愤怒控制了你·····	170
◎善待他人也是善待自己·····	172





第七章 成功需要好心态

一个人的成功取决于多方面的因素,比如良好的心理素质、乐观的心态和优秀的品格。可以说,在这些因素里面,心态是尤为重要的。一个人要想改变命运,首先就得改变自己的心态,只有以乐观、积极的心态去面对一切,才能取得成功。

- ◎减轻心灵的累赘..... 177
- ◎莫将名利记心头..... 179
- ◎变换思维悟真谛..... 181
- ◎形成居安思危的忧患意识..... 183
- ◎让理解常伴左右..... 185
- ◎把目光放得长远一些..... 187
- ◎信守承诺换取人心..... 189
- ◎别总盯着自己的不足之处..... 192
- ◎寻求突破困境的方法..... 194
- ◎别让优柔寡断绊住你..... 196
- ◎多给他人说话的机会..... 198
- ◎怀抱愉快的心情..... 200
- ◎经常进行自我反省..... 202
- ◎别被利弊牵着走..... 204

第八章 改变心态就能改变命运

哲人云:“忘记该忘记的,记住该记住的,改变能改变的。”这样你的心态才会趋于平淡,才会变得平和。在现实生活中,我们不能预测自己的遭遇,却可以控制自己的心态;我们不能改变别人,却可以改变自己。改变心态就可以改变命运。

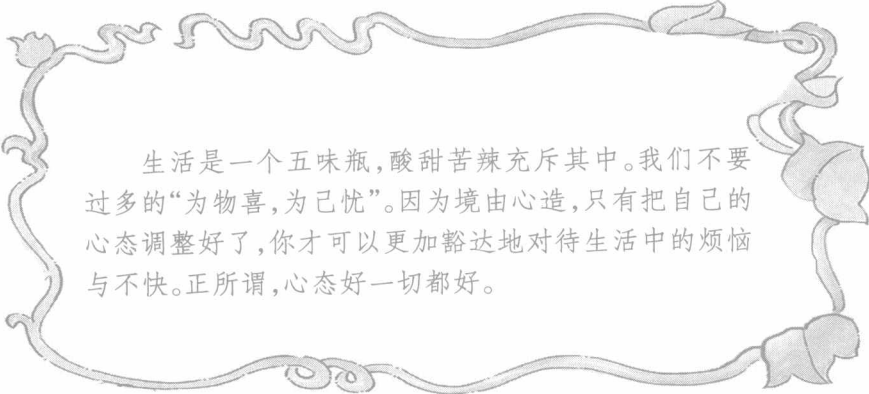
- ◎改变心态,才能改变命运..... 209

◎自嘲能弥补失落·····	212
◎合理宣泄心中的不快·····	214
◎莫为小事生气·····	216
◎金钱并不是最重要的·····	218
◎不要在工作面前选择逃避·····	221
◎想法太多成负担·····	223
◎在平凡中享受快乐·····	225
◎猜疑是内耗的祸根·····	227
◎对生活充满热情·····	229
◎忧虑不能改变现实·····	231
◎攀比心理不可取·····	233
◎摒弃浮躁的心态·····	235
◎别让情绪牵着走·····	237
◎快乐是自己的事情·····	239



第一章

心态好一切都好



生活是一个五味瓶，酸甜苦辣充斥其中。我们不要过多的“为物喜，为己忧”。因为境由心造，只有把自己的心态调整好了，你才可以更加豁达地对待生活中的烦恼与不快。正所谓，心态好一切都好。

◎别被心态击垮

在生活中,我们经常会遇到困境。在困境中,有的人烦躁不安,怨这怨那;有的人则平静如水,默默地寻找解决问题的方法。持前一种态度的人,往往无法走出困境;而持后一种态度的人,则能平静地享受生活。

几年前,中央电视台曾做过一期节目,一位名叫杭平的煤矿工人被埋在地下,34天后竟存活了下来。在《实话实说》中看到杭平回答问题时的那种冷静,根本没有人会想到他只有26岁。的确,如果他不冷静,怎么会想出那么多在地下生存的办法,怎么会想出用眼镜片去割驴子的肉,用来充饥呢?可见,心态好对处在逆境中的人们来说,是非常重要的。

还有这样一个十分经典的故事:

一辆冷藏车送货到一家商场,司机停好车后,就和货主吃饭去了,只留下一位搬运工人独自卸货。当他走进冷藏车厢后,门被风一吹,合上了。

等司机和货主回来,不见了搬运工人,就到处找,结果在冷藏车厢中找到了他。可是他早已缩成一团死去多时了。

于是,司机成为了谋杀嫌疑人。但是后来的调查结果显示,当时冷藏车的冷气根本没有启动,也就是说冷藏室里的温度是恒定的,不足以致人死地,而且司机与搬运工人之间没有任何利害关系。

经过专家鉴定,搬运工人是被吓死的,冷藏室的门被风关上以后,他以为自己必然会被冻死,终于被恐惧击倒。

从上面两个故事中,我们得出了这样一个道理:与其在慌乱中寻找人生出路而没有结果,不如让自己的心平静,使浮躁的心灵沉淀下来。当心态好时,一切都会朝好的方向转变。如果在困境中急躁、慌乱,就会把自己置于更加危险的境地。

心理学家说,每个人其实都活在自我设置的情境之中,关键在于面对任何一种境遇,都需要用与之相适应的心境去对待。对心境的选择不一样,在生活质量的反映上也不一样。有时候,良好的心态要比命运重要得多。换言之,心态好,一切都好。





一位成功者也说过:90%的失败者其实不是被对手打败,而是自己放弃了成功的希望。其实,人与人的差别只是一点点,但这一点点的差别却有着质的不同,小小的差别是思维方法,极大的不同是这种思维方式究竟是积极的还是消极的。

● 心灵物语

在生活中,无论面对的情况是好是坏,都要抱着积极的态度,莫让悲观占据我们的心灵。我们必须记住:面对厄运,只要抱着乐观的心态,一切都会朝好的方向转变。有了好的心态,才可能有好的生活。心态好一切都好。

◎从别处寻找出路

生活中,可以说处处都有障碍阻挡我们前进的道路。在这种情况下,消极的人往往坐以待毙,积极的人则能寻找解决办法,制订新的行动计划,并且主动从别处寻找出路。

一个社会心理学教授在课堂上告诉他的学生们:“奋斗通常是指一种强硬的人生态度,主张不屈不挠,勇往直前。但事实上,人相对于社会乃至整个自然界是极其渺小的,因此,不要因为年轻的激情而被‘奋斗’这个词误导。”

学生们很惊奇,这样的话竟然由敬爱的导师讲出来,活像某个小品中的场景。教授显然看到了同学们的表情,笑呵呵地说:“在我看来,奋斗包含两个层面——斗争和适应。请大家随我走一趟。”

于是,同学们跟着教授来到他家门前的草坪上。教授指着一棵老槐树说:“这里有一窝蚂蚁,与我相伴多年。”学生们凑上前观看:树缝里有小洞,小蚂蚁们东奔西跑,进进出出,很热闹。教授说:“近些日子,我常常想办法堵截它们,但未能取胜。”学生们发现,树周围的缝隙、小洞大多被泥巴和木楔给封住了。“它们总是能从别的地方找到出路。”教授说,“我甚至动用樟脑丸、胶水,但是,它们都成功地躲过了劫难。有一段时间,我发现它们唯一的进出口在树顶,这是很不方便的,而一周后,我发现它们重新在树腰的空隙处开辟了一个新洞口。”

学生们听后感到很钦佩,教授说:“蚂蚁们的生存环境不比你们广阔,它们的奋斗舞台实在很狭窄,但重要的是,它们深深了解自己的力量。因此,它们没有与我这个‘命运之神’对抗,而是忍让与适应,当它们知道自己无法改变洞口被堵死这一事实时,它们就很快地适应了。而自然界中那些善于拼搏、厮杀的猛兽,如狮子、老虎、熊,目前的生存境况大多岌岌可危,因为它们与蚂蚁相比,似乎不太懂得奋斗的另一层力量——适应。”

从上面的事例可以看出,“蝼蚁尚且偷生”这句话是很有道理的。它们能成功地生存下来不是没有原因,正是因为它们这种对环境超强的适应能力。蚂蚁尚且如此,何况我们人类呢?生活不能被改变,我们要学会适应生活。