

智慧无穷



点亮人生

心态的力量

THE POWER OF MENTAL STATE

所谓好心态
就是会生活

田慧
—
著



微小的心态区别，能造成巨大的人生差异
好心态拥有让人震撼的爆炸能量
能让你与人生任何境遇和平相处



天地出版社 | TIANDI PRESS

心态的力量

THE POWER OF MENTAL STATE

田慧 著

图书在版编目(CIP)数据

心态的力量 / 田慧著. — 成都: 天地出版社,

2018.1

ISBN 978-7-5455-3203-6

I. ①心… II. ①田… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第239535号

心态的力量

出品人 杨政
作者 田慧
责任编辑 张秋红 孟令爽
封面设计 思想工社
电脑制作 思想工社
责任印制 葛红梅

出版发行 天地出版社
(成都市槐树街2号 邮政编码: 610014)

网 址 <http://www.tiandiph.com>
<http://www.天地出版社.com>

电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京中科印刷有限公司

版 次 2018年1月第1版

印 次 2018年1月第1次印刷

成品尺寸 145mm×210mm 1/32

印 张 8.5

字 数 190千字

定 价 36.00元

书 号 ISBN 978-7-5455-3203-6

版权所有◆违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)

购书热线: (010) 67692522 (市场部)

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

心态平和， 才不会活得那么累

每个人的内心深处都隐藏着无限的智慧和能量。

这种智慧和能量能够带给你想要的一切：财富、地位、名利、爱情。它甚至能在你身临险境的时候，为你提供最佳的问题解决方案。人一旦学会激发心灵的智慧和能量，释放它的威力，生活的轨迹就会随之改变，届时你所能够做出的成绩，连你自己都会为之惊叹。

之所以一直以来我们找不到这种能量的所在，是因为我们还没有看清自己心灵的两面性，这个两面性就是心态积极的一面和消极的一面。

积极的心态能充分调动内心潜在的智能，引导积极行为，使与生命息息相关的一切进入一种良性循环状态；相反，消极心态是潜在智能发挥的障碍，它会使一个智商较高的人也丧失命运的主动权，它会让你四处撞墙，让你的人生黯淡无光。

然而，我们并不能简单地将心态划分为积极和消极两种。事实上，积极心态和消极心态是双生兄弟，密不可分，往往是积极心态中存在消极成分，而消极心态中也不乏积极因素。我们不可能与任何一种心态彻底划清界限，我们所能够做也必须要做的，是把握好它们的尺度，控制好它们的比重。

这看似不好理解，其实简单一说你就能明白。比如自信这种积极心态，稍不留神比重失衡，就会变成自负，自负的人在遭受重大打击以后，又往往容易变得极端自卑；再比如，冷静往前走一步，就变成了浮躁，往后退一步，就变成了冷淡；压力恰到好处时，能催人奋进，如果往左倾斜一点，个体极易因压力过大造成心理疾病，如果往右倾斜一点，又很容易因为压力太小而不思进取；冒险精神是成功不可或缺的条件之一，但向前走一步，就成了盲目冒进，很可能跌大跟头，向后退一步就成了胆小畏缩、裹足不前，生命也无风雨也无晴……因此说，心态最重要的，是达到平衡、和谐的状态。它的特征是：平和，平静，从容淡定，云淡风轻。这种心态里，没有急功近利，也没有抑郁成疾，没有激愤，也没有悲观，没有骄横跋扈，也没有对影自怜……

总之，一切都是那么恰到好处。恰如太极图一样，阴阳调和，浑融一体。人一旦进入这种心态，就能最大限度地激发内心潜在的智慧 and 能量，就能够去承受人生中一切的荆棘坎坷，也担得起人生的一切成功，会越活越轻松。

而这本书，正是要带领大家进入这种心灵状态。

Chapter 1

心态好，运气
就不会太差

- 心态，比星座更准的命运预断 / 002
别让你的前半生被消极心态给毁了 / 005
幸与不幸全在一念之差 / 007
当好运卡壳时，别让灵魂也卡壳 / 010
比失败更可怕的是心如死灰 / 012
你想活得久一些，就要对自己好一些 / 015
多少美丽缘分，都败给了猜疑心态 / 017
你之所以穷，是因为心态不富足 / 021
现在，生活向你耍个态度 / 024

Chapter 2

心态不好，你
将永远是个
弱者

- 我们应该活得更自尊自爱一些 / 028
其实，一切都没什么大不了的 / 030
生活很美，但你别总是闭着眼睛 / 032
你不用攀比，你应该羡慕的人是自己 / 035
赶紧治治吧，别让嫉妒成了癌症 / 038
多疑也是病，患上了很要命 / 041
你以为脾气大就很威风吗 / 045

Chapter 3

想被爱先自爱，
这才是爱情中
最棒的心态

自贱的人总生活在卑微中 / 050
别人看你挺好，你却把自己当草 / 053
心灵上的矮子，成不了生命的巨人 / 057
放弃信念，你就会失去一切 / 060
初恋这事儿，尽早让它成为过去吧 / 064
别让失恋的伤在心里结成痂 / 067
像阿 Q 一样抚慰自己受伤的心灵 / 071
过分的忧虑，会吞噬我们的身体 / 075
拿出那颗感恩的心给这个世界看看 / 078

Chapter 4

调整心态，为
梦想而努力

最惨的破产，是丧失自己的热情 / 082
如果你不上进，别人想帮你也没办法 / 084
人生境遇的好坏，就在一念之间 / 088
没机会的正解，是自己不中用 / 091
敢于挑战极限，才能体验生命的壮观 / 093
决定性时刻，更要从容不迫 / 096
只要继续坚持下去，你就还有机会 / 098
每天多做一点点，每天就是在进步 / 101
把心态归零，然后轻装前行 / 103
心存美好的期盼，加大幸福的内存 / 108

Chapter 5

别给自己下绊子，当心被挫折心理拖垮

想要到达最高处，必须从最低处开始 / 112

多少人在骄狂里毁了自己 / 115

人生要学会知足，但不要轻易满足 / 117

懒鬼连中彩票的机会都没有 / 119

你过得不好，是因为懒还胆小 / 122

我们本不用那么害羞 / 124

心理调适，从战胜恐惧开始 / 128

松弛训练，释放掉所有的紧张 / 131

你不能太胆小，但也不能刚愎自用 / 136

Chapter 6

凡人凡事善心以对，努力做个好人

没有人能靠冷漠出人头地 / 140

灵魂最美的音乐是与人为善 / 144

给予，并不是吃亏的事情 / 147

“铁公鸡”很少能交到真朋友 / 150

朋友最看重的是你的真诚 / 153

说话算数的人，朋友都不少 / 156

赞美，是最划算的情感投资 / 158

多点幽默感，社交会很圆满 / 161

Chapter 7

心态平和是人
生最好的
福气

- 要讨人喜欢，先要喜欢别人 / 164
- 会合作的人，发展得会很好 / 167
- 学会约束自己，包容他人 / 169
- 把自己当成别人，学会换位思考 / 173
- 好汉的心，都是委屈撑大的 / 177
- 宽容能让反对者也俯首听命 / 180
- 尊重下属，下属才愿意为你卖命 / 183
- 以恋爱时的心态，对待婚姻里的人 / 186

Chapter 8

给自己找到快
乐工作的
理由

- 只为赚钱而工作是最愚蠢的努力 / 192
- 谁把工作当苦差，谁就只能受苦役 / 195
- 抱怨，是往自己的鞋子里倒水 / 198
- 最好的工作管理是向上管理 / 200
- 努力升职的前提是努力升值 / 203
- 比一般人尽职些，你就不是一般人 / 207
- 衡量工作表现的核心是自觉性 / 211
- 老板都喜欢敢于担责的员工 / 215
- 热情是一把火，可以燃烧起成功的希望 / 219
- 工作必须努力，但不能瞎努力 / 222
- 现在，让我们把工作当成趣事来做 / 225

Chapter 9

学会放松，我们
才能过得轻松

- 现在最流行的是“心病” / 230
- 今天，你又抑郁了吗 / 233
- 为什么焦虑那么多，快乐那么少 / 236
- 压力这么大，你该怎么活 / 238
- 生活充满烦恼，究竟如何是好 / 240
- 亏大了，我们都在消费健康 / 243
- 把心态放年轻，是一种生活态度 / 246
- 给心灵的 CPU 装一款解压软件 / 248
- 慢生活，是为了对抗过劳死 / 251
- 喜悦疗法，完全没有副作用 / 254
- 赶走疲劳，找回久违的轻松感 / 256
- 找到平衡点，让混乱生活变得有条理 / 259

C h a p t e r

1

心态好，
运气就不会太差

心态， 比星座更准的命运预断

生活中，人们总是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。

有的人物质生活富足，却整日紧锁眉头；有的人物质生活贫乏，却可以笑口常开；有的人呼朋唤友，有的人孤独自闭；有的人事业有成，有的人却一辈子找不到自己的位置……凡此种种，便有人把这不同结果归咎为命运安排。

事实上，真正可以掌握你命运的人只有你自己，关键是看你能否以正确的心态对待自己，对待你周围的一切。

成功者遇到困难，总是怀着挑战的心态，用“我要！我能”“一定有办法”等积极的意念鼓励自己，于是能不断前进，直至成功。爱迪生试验失败几千次却不气馁，最终成功地发明了照亮世界的电灯。

成功者从成功中获得更多的信心，失败者从失败中得到更多的害怕和借口。积极行动的积累，可以造就伟大的成功；消极言行的

累积，足以让人万劫不复。

在推销员中，广泛流传着一个这样的故事：

两个欧洲人到非洲去推销皮鞋。由于炎热，非洲人向来都是打赤脚。第一个推销员看到非洲人都打赤脚，立刻失望起来：“这些人都打赤脚，怎么会要我的鞋呢？”于是放弃努力，失败沮丧而回。另一个推销员看到非洲人都打赤脚，惊喜万分：这些人没有皮鞋穿，这皮鞋市场大得很呢。”于是想方设法，引导非洲人购买皮鞋，结果成功而回。

这就是一念之差导致的天壤之别。同样是非洲市场，同样面对打赤脚的非洲人，由于一念之差，一个人心灰意冷，不战而败；而另一个人信心满怀，大获全胜。

再看卡耐基曾讲过的一个故事：

塞尔玛陪伴丈夫驻扎在一个沙漠里，她丈夫奉命到沙漠里去演习，她一人留在陆军的小铁皮房子里，天气热得受不了。没有人与她交流，只有墨西哥人和印第安人，而他们不会说英语。她太难过了，就写信给父母，说要丢开一切回家去。她父亲的回信只有两行，这两行字却永远留在她心中，完全改变了她的生活：

两个人从房中的铁窗望出去，一个看到沙砾，一个却看到星星。

塞尔玛反复地读这封信，觉得非常惭愧。她决定要在沙漠中找到星星。

塞尔玛开始和当地人交朋友，当地人的反应使她非常惊奇。他们对他们的纺织、陶器有很大的兴趣，他们就把舍不得卖给观光客人的纺织品和陶器送给了她。塞尔玛研究那些让人着迷的仙人掌和各

种沙漠植物，又学习有关土拨鼠的常识。她观看沙漠日落，还寻找海螺壳，这些海螺壳是几万年前，在这片沙漠处于海洋时代留下来的……

而沙漠依然没有改变，印第安人也是原来的样子，但是塞尔玛的念头改变了，心态改变了。于是，原本难以忍受的环境变成了令她兴奋、流连忘返的城堡。一念之差，使她把沙漠生活变为一生中最有意义的冒险。她为发现了一个新世界而兴奋不已，并为此写了一本书，这就是《快乐的城堡》。她从自己造的“牢房”里看出去，终于看到了星星。

心态能够决定命运，你的心态就是你真正的主人，如果你不想做一个失败且平庸的人，那就从改变自己的心态入手，勇敢踏上生命的坦途吧。

别让你的前半生 被消极心态给毁了

西方心理学家说：“你的心态是什么样子，你的生活就会成为什么样子，如果你希望把握自己的命运，那么就从调整心态做起。”

这世间的任何人，都不可能顺风顺水地走过整个人生的漫漫征途。消极的、不健康的心态会让你在人生的低谷处回旋、徘徊，无力寻找走向高处的途径。那个低谷也最终会成为你永久的葬身之地。只有乐观、积极的心态才会让你以更开阔的眼光看世界，无论身处高峰或低谷，都不会让自己迷路。

以积极的心态处世，以正确的方法做人，你将成为一个真正的强者，永远不会被心态毁掉。

成功是每一个人的心愿，但并不是每一个人都能成功。一个人能否成功，主要取决于他的心态，取决于他以怎样的心态去面对成功路上的挫折与失败。当你用卓越心态面对失败，永不放弃积极进取的时候，成功就近在咫尺了。

成大事者切忌犹豫，而在于要执着于自己的目标。你希望自己变成怎样的一个人——大富翁？艺术家？企业家？演说家？手艺超

群的厨师？

每一个人对成功的看法都不一样。每一个人都是独特的——有着不同的需要、希望和价值观，也有着不同的优点。若是我们违背自己心灵的潜在需求，不尊重自己的独特性，那么，不论我们怎样努力，我们永远都和成功无缘。

你的本质和你的成功是分不开的。许多人忽略了自己的本质，去做那些自己不愿意做的事情，这就是他们不能成功的原因。该做老师的人做了企业家，该做企业家的人却跑去当老师，该做管理员的跑去做推销员，做管理员的却是那些该做律师的人，做律师的该做医生，当医生的却自己创业做了老板。

假如你不清楚自己的本质，不明白自己的需要，那么你很可能会作出完全和你的需要相反的选择。

你的自我意识包括多方面，比如你对自己的身体状况、社会适应能力、智力和其他方面的看法等等。所有这些都和你的生活目标有关。为了扮演好自己的角色，你应该集中注意力于有个性的自我意识中。

为了增强自我意识，不妨一开始就把自己想象成一个完全自主的人。运用建设性的想法，创造一个自我形象——一个能够决定自己生活的人，一个把自己看作不受广告、商业利益和其他事物影响的人。一旦把你的自我意识化为行动，你就变成了真实的自我。你的建设性思想就像生活中的灯塔，使你过着与自然和谐的生活。

真实的、建设性的精神力量，存在于塑造你命运的创造性思维之中，而你每时每刻的心态，又会产生巨大的力量。若把心态比作一列火车，那么你生活中的理想和欢乐，则全靠这列火车的方向而定。

幸与不幸 全在一念之差

在智力上我们大多数人其实并没有多大的差别，但当面对相同的一件事情时，每个人表现出来的心理反应却是千差万别。为什么有些人功成名就，有些人却平平庸庸？究其根本原因，就在于在面对同一件事情时，每个人有着截然不同的心态。

心态主要是指动能心素和复合心素所包括的诸种心理品质的修养和能力，也就是人们对外界事物作出反应的趋向。正是这种心理趋向对人的思维、语言、决策和行为产生了支配性的作用，所以对一个人的生活环境产生了根本性的影响。因此，从根本上说，将这种心理趋向往积极的方面作出调整和改变，就能改变一个人一生的命运。

人生并非充满无奈，它完全可以通过我们自身的主观努力去把握和调控。我们自身的态度决定着人生航船的方向，也决定着我们生命的质量。一个人若是一生都能保持良好的心态，他的人生之路就会越走越宽，人生也会更加精彩。

一位伟人说过：“要么你去驾驭生命，要么让生命驾驭你，你