

心理罪Ⅱ

祛除心态弥漫的迷雾

庞向前 / 著



心态能决定一个人的命运，影响你的人生轨迹，
良好的心态能提升一个人的生存境界。

心态能成就一个人，也能毁掉一个人，经常受不良心态掌控的人，
很难得到快乐和恣意的生活。

中國華僑出版社

心理罪Ⅱ

祛除心态弥漫的迷雾

庞向前 / 著



中國華僑出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

心理罪. II, 祛除心态弥漫的迷雾 / 庞向前著. —
北京: 中国华侨出版社, 2018.7
ISBN 978-7-5113-7720-3

I. ①心… II. ①庞… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018) 107369号

●心理罪. II, 祛除心态弥漫的迷雾

著 者/庞向前
责任编辑/高文喆 杨 宁
封面设计/朱晓艳
经 销/新华书店
开 本/710毫米×1000毫米 1/16 印张/16 字数/210千字
印 刷/北京溢漾印刷有限公司
版 次/2018年7月第1版 2018年7月第1次印刷
书 号/ISBN 978-7-5113-7720-3
定 价/39.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮编100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

头顶一片天，脚踏一方土，为什么有的人过得幸福、有的人烦恼重重呢？事实上，大部分人各种条件相差无几，只是由于各自心态的不同而导致了截然不同的结局。

——人生，最难得的，是好心态，最糟糕的，是心态不好。

美国鼓舞、指导、帮助无数人获得成功的大师级人物拿破仑·希尔曾经非常肯定地说：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败。”

事实就是这样。生活中，每个人都有难点；工作中，每个人都有难题；人生中，每个人都有难事。心态好的人，即使活得满目疮痍，即使努力一再遭受打击，依然不会软弱无力、彷徨低迷，他们眼中的世界也有险恶，但征服才是他们的目的，他们绝不甘心接受所谓命运的支配，所以竭尽所能挣扎与抗衡，也就在那一次次的挣扎、一次次的抗衡中，他们扯断了命运强加的捆绳，充盈了生命。时至今日，他们站在了各自人生的巅峰。

而现在的你，之所以活得不那么美丽，是因为你心无所望，所以被迫随遇而安。换言之，在危险的世界面前，你的心灵丧失了主

主动权，对美好的事物没有期盼，或者束手无策，甚至祈求神明。总之，你以消极躲避的心态，应对这个世界，所以你无法解决任何问题，只能被迫承受命运的安排。

其实，只要我们端正态度，思想健康，便可以掌控自己的命运。积极的自我意识能够促进个体不断认识自我，挑战自我，超越自我，这个过程就是走向成功的路径。而我们，输就输在缺乏积极的自我意识，所以无法完成这个过程。我们的当务之急，就是把心态调整到正确的方向上来，把自己的才能在尽可能的范围内发挥到最高。

《心里罪Ⅱ：祛除心态弥漫的迷雾》，是我们写给当下处于人生尴尬时期的人们的人生参考书。本书紧贴时代，关注当代人面临的种种思想上和生活上的困境，提出了真挚而实用的方法和建议，重点从心态方面给予读者有力的指引，帮助奋斗中的人们挣脱心灵困境，积极应对人生中的各种困难，改变生活现状，成为自己命运真正的主人。

目录

CHAPTER

01

心·消极

你将怎么活，心态说了算

糟糕心态，毁你没商量 / 2

你的心态最终会决定你的价值 / 4

生活的质量靠心情去调剂 / 6

美好的生活有时只需一个微笑 / 8

你若盛开，清风自来 / 10

心态不好，相貌才不好 / 12

心态不和谐，婚姻难和睦 / 14

前途被心态左右 / 17

财富与心态有关 / 20

你机会不好要怪心态不对 / 23

CHAPTER

02

心·无力

你都不能自主，还谈什么梦想和人生

托付心态让你的人生危险重重 / 26

是时候丢掉你依赖已久的拐杖了 / 28

寄希望于自己才是最靠谱的成功法则 / 30

不要用卑微去博取别人的同情 / 32

任何时候，你都不能没有主见 / 35

你的前途，根本不需要别人来做主 / 36

“听话”，才是你这些年的障碍 / 39

推翻那些对你不公正的宣判 / 43

在前方，踩出属于自己的厚重脚印 / 45

与其讨好别人，不如取悦自己 / 48

女人说“不”，为了自己 / 50

CHAPTER

03

心·膨胀

你自觉相当厉害，所以现在一事无成



优越的资质常常毁在自负上 / 54

傲慢的人，总是在傲慢中尴尬自己 / 57

不懂装懂就是自欺欺人 / 59

不懂就问，借别人的知识扩充自己 / 62

低开，才能高走 / 65

唯有顺理成章，才能水到渠成 / 67

好高骛远就是不切实际 / 69

先做好士兵，再去想当将军 / 70

认清自己，做出正确判断 / 72

平和心做人，进取心做事 / 74

以谦卑的姿态在这世间行走 / 76

CHAPTER

04

心·卑微

原来你这么自卑，怪不得活得卑微



自卑是条毒蛇，不断啮噬心灵 / 80

你最该相信的人，是你自己 / 83

别再将自己与别人远远隔离 / 85

抛却自卑，找到自己 / 86

有缺陷，一样可以活得很骄傲 / 88

一切幸运，从欣赏自己开始 / 90

不要因为贫穷而自卑 / 93

给别人高看你一眼的理由 / 95

你的价值从来都由自己决定 / 97

始终相信自己能够创造奇迹 / 99

自信的人才不会被“拒签” / 101

自己给自己的掌声才最响亮 / 103

CHAPTER

05

心·萎缩

既然你不敢尝试，就别扯谎



未知的领域才有意外的惊喜 / 106

行动铸就成功 / 108

不去试一试，怎么知道行不行 / 109

害怕拒绝只会让你留有遗憾 / 111

这些年你被退缩心态耽搁了 / 113

想改变生活，总会有办法 / 115
本来无望的事，大胆尝试就有转机 / 118
很多顾虑其实根本没必要 / 120
许多事不必等到条件都成熟 / 121
别犹豫了，想转型就趁早 / 124
带着挑战与突破自我的心态前行 / 126

CHAPTER

06

心·逃避

责任面前，你越旁观，你越平凡



所谓责任，就是把自己活成别人的依靠 / 130
无所畏惧，才能成得大器 / 131
别再逃避问题 / 133
职场赢家的制胜关键是负责 / 135
有担当的人才有机会挑大梁 / 137
全力以赴做好自己该做的事情 / 139
如果你不尽力，老板就会让你走人 / 140
无论什么时候，都别找任何借口 / 143
别躺在过去的成绩上睡大觉 / 144
比别人多做点，机会就会更多点 / 147
就算是小事也要做到极致 / 148
担起过错，坏事也会变好事 / 150

CHAPTER

07

心·散漫

没有效率观念，你就没有价值体现



拖延心态，能毁掉你最简单的梦想 / 154

你一再拖延，迟早会把自己拖垮 / 156

做大事需要杀伐决断的心魄 / 158

心动了，快速行动才会有收获 / 160

该出手时绝不要缩手 / 162

慢人一步，你会后悔一路 / 164

不能只想省时间，更要知道如何用 / 166

别让每一分钟白白溜走 / 168

将高能高效培养成人生习惯 / 170

把时间花在进步上，而不是抱怨上 / 172

CHAPTER

08

心·迟钝

缺乏机遇心态，你再聪明结果也无奈



别以为好运会主动来找你 / 176

想要有所收获，就要主动寻找 / 177

没有机遇心态就没有机遇存在 / 179

创造机遇才能拥抱未来 / 181

巧用慧眼发现机遇 / 182

有心人能抓住机遇 / 185

趁热打铁，一举成名 / 187

毛遂自荐，不要让才华被埋没 / 188

危机中主动去寻找转机 / 191

CHAPTER

09

心·意冷

把你日记里的绝望，痛痛快快撕下去



告别痛苦的手只能自己来挥动 / 194

你不自弃，所有困境都能挺过去 / 195

微笑，就足以将痛苦埋葬 / 197

心态阳光，缺陷也能成为优势 / 198

勇敢对抗自己的不幸 / 201

你的眼泪终将变成花朵 / 202

你把失败当机会，失败也愿成全你 / 204

人生就是与痛苦抗争的过程 / 206

结局未定，就不要给自己预定失败 / 209

在低谷中抬脚，往哪儿走都是高处 / 211

心中有种子，生活就有希望 / 212

金榜题名并不是人生唯一的出路 / 214

CHAPTER

10

心·无望

心无渴求，怎能活出别样人生



既然处境这么坏，只能往好走 / 218

人生的意义在于把苦难变甜蜜 / 220

你相信什么，什么就能成真 / 223

卑微到底，也要向阳怒放 / 225

再平凡的日子也能活出不平凡 / 227

如果你是笨鸟，就先飞 / 228

心有向上的梯，就有向上的路 / 231

时刻都应该对自己高看一眼 / 233

用“**No.1**”心态来成全自己 / 235

永远为下一个目标继续努力 / 237

梦想不会逃走，逃走的是我们 / 240

走自己认为对的路，不必踌躇 / 242

CHAPTER

01

| 心 · 消极 | 你将怎么活，心态说了算

人的心态就是他的命运。生活中常有人说，现在的境况是受限于当初的条件，环境决定了人生位置。其实，他们的境况是受限于现在的心态。无论在何种特定环境中，人都还有一种最后的自由——自由选择自己的心态。

糟糕心态，毁你没商量

人的行为常常由心态来决定。好心态决定正确的行为，坏心态决定错误的行为。

西方有一个古老的故事——一位住在海滨的哲学家，一天突然产生了这样一个想法，他想横渡大海，去海的对岸看一看。他也是一位逻辑学家，经过冷静思考，他理智地归纳出了这次航海可能遭遇的不同问题，结果发现他不应当去的理由比应当去的理由还多：他可能会晕船；船很小，风暴也可能危及他的生命；海盗的快艇正在海上等待着捕获商船，如果他的船被他们拦住了，他们就会拿走他的东西，并把他当奴隶卖掉。这些理由和判断表明他不应该进行这次旅行。

然而，这位哲学家还是进行了这次旅行。为什么呢？因为他的想法已变成了一种心态在左右着他的行为。心态不断地对他说：“朋友，这件事在推理上虽有些令人生畏，但情况也许并不像你想象的那样坏。你常常都是一个幸运儿，这次也不例外。”心态的力量牢牢地控制住了这位哲学家，以至后来，他觉得如果不进行这次航海，他就会坐立不安，甚至可以说会成为他人生的大遗憾。于是他扬帆起航了，但结果正如他的理智所判断的那样，他成了海盗们的战利品。



这个悲剧故事生动地说明了一件事：行为跟着心态走！

成功需要勇气和信心，它有助于我们去处理面临的困难和挑战，调动起我们的一切能力。然而，当我们对某件事做出决定时，心态就一定要平和宁静。此时我们不需要勇气和信心，也不需要所谓的积极心态和消极心态，而只需把心态调整到一种恰当的状态。这是一种什么样的状态呢？就是一种心平气和、不急不躁的和谐状态，只有在这种心态之下，我们才能敏锐地观察出客观问题的特点，才能准确地判断出事情的变化，才能够真正地做出正确的决策。

但是，如果我们的心态调整不到这一状态，我们对外界形势的判断就会受主观心态的影响，就不能够做到客观的判断，结果就会给自己造成极大的损失。

俗语说，情人眼里出西施。为什么会这样呢？因为情人被心态左右了，他的认识水平和判断力完全向心态屈服了。他爱意浓浓，对心爱之人一往情深，此时，他看见的一切都是自己希望看见的。于是，即使对方再丑，在情人的眼里，她也像西施一样美丽动人。

然而，我们在做决策时，一定不能够“情人眼里出西施”，一定要调整好自己的心态，做到冷静客观、不急不躁。这样，我们才能认清客观形势、分析出情况的变化，从而做出准确的判断。倘若我们的心态调整不好，纵使变化就在眼前，我们也看不清楚。

有一位司机，干活任劳任怨，为人也挺仗义，是一个不错的小伙子，但就是心态不好，太急躁，开起车来左窜右窜，非常快。到公司不久，同事便发现了他这一特点。对他说：“你的心太急，要多注意一点，否则要出事。”果然，没过多久，他开车追尾了。刚开始，他怀疑刹车系统有问题。于是，他到修理厂将刹车系统彻底检查了一遍，结果是毫无问题。其

实，这并不是车的问题，而是他心态的问题，他急躁的心态影响了他对车速和车距的判断。因为小伙子除了这一毛病之外，人确实不错，领导就把他请到办公室谈了谈心，并告诉他心态影响了他的认识和判断，希望他能调整自己的心态。

然而，这次追尾过去一个月后，他又一次追尾了，情况比上一次还要严重。最终领导将他解聘了。

当我们的人生遇到大的转折时，我们就更应该控制好自己的心态，否则，就会对客观情况的变化视而不见、听而不闻，就会抓不住问题的症结所在，就会把内心的愿望误认为是客观的现实。如此一来，我们就不能真正地去审时度势，就会对情况做出错误的判断，采取错误的行为，导致我们的人生陷入更大的困境中。

你的心态最终会决定你的价值

人的心态，犹如一条线，而人身上的优点，就像一颗颗珍珠。好心态会将珍珠穿成一串美丽的项链，让人生闪闪发光，幸福绚丽；而一条脆弱的线，会使珍珠散落在地，沾满尘埃，失去本身的价值。

曾经有过一场被视为破烂拍卖会的拍卖。拍卖商走到一把古筝旁——一把看起来非常旧、非常破、样子磨损得非常厉害的古筝。拍卖商拨了一



下弦，结果发出的声音难听得要命。他看着这把又旧又脏的古筝，皱着眉头、毫无热情地开始出价，100元，没人接手。他把价格降到50元，还是没有反应。他继续降价，一直降到5元。他说：“5块钱，只有5块钱。我知道它值不了多少钱，可只要花5块钱就能把它拿走！”

就在这时，一位头发花白、戴着眼镜的老妇人走上前来，问他能否看看这把琴。她拿出手绢，把灰尘和脏痕从古筝上擦去。她慢慢拨动着琴弦，一丝不苟地给每一根弦调音。然后她端坐在这只破旧的古筝前，开始弹奏。从这把古筝上流淌出的乐曲是现场许多人听过的最美的声音。

拍卖商又问起价是多少。一个人说200元，另一个人说500元，然后价格就一直攀升，直到最后以2000元成交。

为什么有人愿意花2000元买一把破旧的、曾经5块钱都没有人要的古筝？因为它已经被调准了音，能够弹出优美的乐章。一个人也像一把筝，你的心态好比弦，调整好了心态，才能充分体现你的价值。

我们前途的美好，必然伴随着坎坷的过程。在我们追求未来的时候，不少人就是被其间的时间的冗长、失败的阴影、痛苦的回忆、甚至繁琐的杂事而搞得天翻地覆，最终有始无终。保持好的心态，将帮助我们克服这一切障碍。因为好心态会让你成为一个蒸不烂、煮不熟、捶不扁、砸不碎、炒不爆、烧不糊，响当当的一粒“铜豌豆”。