

郑一 编著

别让 心态 害了你

心态好了，全世界都在对你微笑

坚持，不偏执
钦慕，不嫉妒
深情，不深陷
一身风骨，但不骄傲自负



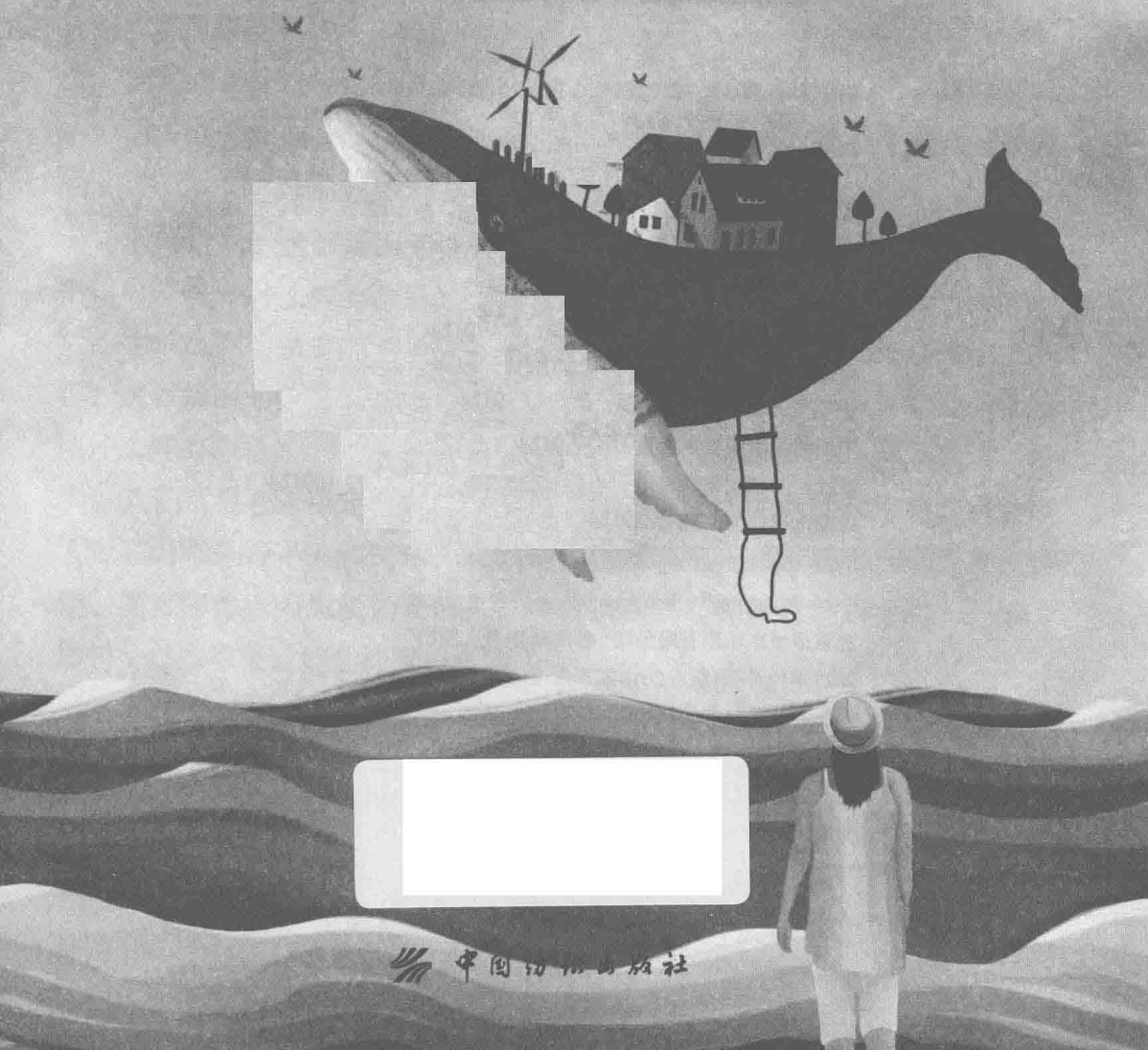
非外借

中国纺织出版社

郑一 编著

别让 心态 害了你

心态好了，全世界都在对你微笑



中国文联出版社

内 容 提 要

心态能成就一个人，也能摧毁一个人，正如一位伟人所言：“你的心态，就是你命运的真正主人。”心态决定命运，心态消极，你的人生就会消极，心态积极，就会拥有积极的人生。

本书就是从日常生活中的实例入手，针对我们经常遇到的问题，提出了富有针对性的指导意见，书中道理通俗易懂，语言睿智幽默。通过本书，你可以从失败、痛苦、挫折、烦躁、不安的生活中解脱出来，从而走向成功，收获幸福。

图书在版编目（CIP）数据

别让心态害了你 / 郑一编著. — 北京：中国纺织出版社，2017.12（2018.5重印）
ISBN 978-7-5180-4418-4

I. ①别… II. ①郑… 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302865号

责任编辑：闫 星 特约编辑：王佳新 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京市密东印刷有限公司 各地新华书店经销

2017年12月第1版 2018年5月第2次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13

字数：210千字 定价：36.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

Preface

在谈到心态这一问题之前，我们不妨先来看一个小故事：

曾经有两个人一起旅行，他们在沙漠中行走了很久，食物早就吃完了。他们停下来休息的时候，其中一个人拿出剩下的半壶水，问另外一个人：“现在你能看到什么？”

被问的人答道：“只有半壶水了，哎……”

而发问的人说：“我看到的是，居然还有半壶水，我们又能撑一段时间了。”

最终，发问者靠着剩下的半壶水走出了沙漠，而被问的人却只走了一半，最终葬身在沙漠中。

为什么同样是半壶水，两个人的想法却完全不一样？最终结果也不一样？这就是因为他们的心态不同。你拥有什么样的心态，世界就会向你呈现什么样的色彩。

人们常说心态决定命运。的确，心态掌控了人的行动和思想，也决定了我们内心是否平静和快乐，我们是否感到幸福，并不是因为我们身在何处、拥有何物或因为我们是何人，也就是我们是如何看待周遭的人、事、物的，心态积极，就会拥有积极的人生。

大仲马曾说：“烦恼与欢喜，成功和失败，仅系于一念之间。”而托马斯·杰斐逊曾说：“一个人如果态度正确，便没有什么能够阻拦他实现自己的目标。如果态度错误，就没有什么能够帮助他了。”王尔德更说过：“人真正的完美不在于他拥有什么，而在于他是什么。”



我们可以说，心态虽不是人生的全部，却左右了全部的人生！事实上，我们每个人都要与自己的内心一生相伴，所以没必要心情低落，要高兴地、健康地度过每一天。然而，在苍茫而短暂的人生中，人怎么样可以变得无畏，可以变得淡定？这是需要每个人在心中找到一个符号的寄托。但凡找到这样一个寄托，会给你这一生找到一个依凭，找到自己的一个内心根据地。

本书就是这样一本心灵指导书，本书从生活中那些能左右我们心情的种种人、事、场景出发，运用简洁精练的语言、通过生动和新颖的案例向我们诠释了心态在人生中举足轻重的作用，并告诉他们如何改变消极的心态，拥有积极的心态，进而开拓成功富足的人生。

编著者

2017年9月

目 录

CONTENTS

第1章 心态越成熟，越容易触摸人生幸福	001
好心态成就幸福人生	002
心态改变，命运也会改变	004
心态是一把双刃剑	006
心态积极使人生光彩	009
莫让面子左右你的心态	011
释放心灵，让心感受快乐	013
第2章 直面内心，人生最大的敌人就是自己	017
你的心才是最大的敌人	018
迎难而上，任何时候都不能逃避	021
为明天奋斗，别庸庸碌碌过一生	023
新的开始是修正错误的良机	026
历经磨难，才能体会到获得的喜悦	029
超越痛苦，你离幸福就更近了一步	031
死要面子活受罪，别为了面子而丢失自己	033
挫折的泥土里总是蕴藏着成功的种子	036



第3章 心有担当：有勇气面对现实的人生	039
前方就是成功，只需要你开启命运之门	040
走出理想国，请活得现实点	042
无论得失，生活需要珍惜	044
快乐的全部意义在于平淡	046
心怀感恩，方能从低谷腾飞	048
为爱前行，幸福终身相伴	050
欲孝从速，年迈的父母经不起等待	052
至于危崖，崛地而起	054
 第4章 心有航向：找到积极奋进的力量	 057
剖析自我，了解自己的优势	058
找到奋斗的目标，别在迷茫中沉沦	060
适时调整方向，别做无谓的努力	062
与其埋怨命运不公，不如寻找出路和方法	064
没有谁会随随便便成功	066
心中有梦，随时为自己加油	069
治疗拖延症，随时激励自己	071
 第5章 治愈心灵：将快乐的阳光洒满心田	 075
快乐没有高标准，只需要养成一种习惯	076
别坐等快乐降临，而需要积极争取	078
消极和痛苦的根源在于目光短浅	080
无法承受时，不妨放下	082
压力的根源在于我们内心	084
再难的遭遇，也不能剥夺我们的热情	086



第6章 拒绝抱怨：感恩对手使你更加强大	089
让内心强大，感谢曾经折磨你的人	090
放平心态，接纳比你优秀的对手	092
把控心态，就能拥抱成功	094
心里有方向，脚下就有路	097
了解自己的劣势，就能了解自己的竞争力	100
别因为面子而失去自我	102
 第7章 强韧内心：阳光心态推动人生积极转变	105
哀莫大于心死，无论如何“心”不能败	106
穿越风雨，你就能收获意想不到的礼物	108
只要希望不灭，就能绝处逢生	110
积累失败的经验，使其成为你的财富	112
淡然面对，绝不是不在乎	115
坚定信念，相信你会成功	117
摒弃消极想法，调整自己的心态	119
 第8章 练就自信：内心强大没什么可怕	123
有信心，就没什么不可能	124
摒弃自卑，让心中填满自信	126
只要你相信，奇迹就有可能出现	128
再渺小的人和事，也不可小觑	130
给自己一个微笑，一切阴霾都会消散	132
 第9章 战胜胆怯：突破内心的局限	135
摆脱束缚，别被固有的思维模式所禁锢	136



自信大胆，凡事不必过分谨小慎微	138
承担责任，有担当让你充满魄力	140
不去比较，你就是最好的自己	142
消除陌生，尽快在适应中感受快乐	145
第10章 控制心绪：心境平和着享受一片惬意	147
放下浮躁，提升自己的修养	148
想要发怒时一定要冷静下来	150
静下心来才能成就大事	153
适时忍让，适时退一步化解争端	155
豁达宽容，凡事不生气	158
沉着思考，用包容的心态处理	160
无论遇到什么，都冷静应对	163
第11章 放低自我：不断汲取知识充盈自己	167
取长补短，提升自己的实力	168
别停止学习，永远没有最好	170
养成不断学习的好习惯	172
学习永无止境，才能更新知识	174
改变命运，从学习知识开始	176
与其生气，不如争气	179
第12章 洗涤心灵：内心清澈才能回归纯真自由	183
关注自己，而非别人的隐私	184
快乐与幸福在自己，而非八卦娱乐	186
多读书，别把时间浪费在肥皂剧上	188



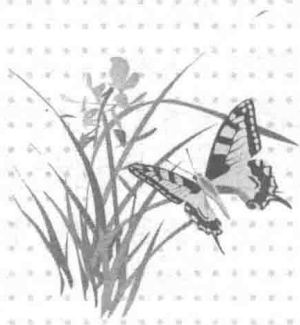
始终做自己，别太在意别人的目光·····	190
保持自我，别让自己变成社会化的标准机器·····	192
放飞思维，给予大脑和心灵以活力·····	194
参考文献·····	197



第1章

心态越成熟，越容易触摸人生幸福

心态能成就一个人，也能摧毁一个人，因为心态掌控了人的行动和思想，也决定了我们内心是否平静和快乐，心态积极，就会拥有积极的人生。





好心态成就幸福人生

何谓心态？简言之，心态就是我们对自己、对他人、对社会、对事情、对问题所持有的看法与观点，就是我们对工作、对事业、对家庭、对朋友、对同事方面的态度。我们的心态如何，往往很大程度上决定着某一阶段的人生走向。好的心态带来好的人生，不好的心态带来不好的人生。

我们可别小看了心态的作用，一个人若总是被一些不良的心态所左右，人生的航船就有可能驶入河沟浅滩，从而失去发展的机会；而一个人若是一生都能保持良好心态，那么，他（她）人生的路就会越走越宽，生命的景色会越来越美，生命的价值会越来越大……狄更斯说：“一个健全的心态，比一百种智慧更有力量。”

对女人而言，现代社会对她们的要求更高，既要出得厅堂，又要入得厨房。学业事业的压力，婚姻家庭的压力……种种压力下，拥有一个好心态就显得尤为重要了。很多女人总是忽视心态，觉得心态是很虚的东西，似乎与一个人的财富、地位、成功与否无关。但只要我们静下心来，仔细观察周围每个人的言行举止，就会发现，一个人拥有什么样的心态就会有怎样的行为方式，而行为方式又决定着一个人的人生走向。良好的心态能成就一个人，不良的心态也能毁掉一个人。一个具有高智商的女人，如果没有良好心态做辅助，智商再高也会受到生活的嘲弄。西方一位心理学家说：心态是横在人生之路上的双向门，人们可以把它转到一边，进入成功，也可以把它转到另一边，进入失败。所以智商高不如心态好，只有好



的心态才能调动智商向着成功的方向迈进。

曾在创业阶段屡遭困难的一位女企业家表示，当初她所遭遇到的难题即使事实上只是小小的困难，但后来往往会发展成看来似乎已无法克服的障碍。不过后来她发现，原来自己存有失败主义者的意识，因此往往疏于察觉造成障碍的真相，而障碍实际上并没有想象中那般困难重重。……于是，她在公司的办公桌上摆了一个箱子，然后将写有“保持积极心态，一切都有可能”的标志贴于箱上。每当发生难题，或者她的失败主义思想又开始作祟时，他便把有关难题的文件或书面资料投掷于此箱中。待一二天后，再把这些文件取出，此时奇妙的事情发生了。据她形容：“当我从箱中取出这些文件时，任何难题看来一点也不觉困难了。”把“我不相信失败”大声朗读，直到这个想法完全进驻你的潜意识为止，之后这个企业家果真逐渐找到了从商的感觉，将她的小公司逐渐发展成了大企业。

也许你要说每个人都有自己的命运，都有自己既定的轨迹。然而在很多情况下，你是否快乐，是否幸福，是否有一个好心态，却会左右你的人生，同样面对逆境，拥有好心态的人，就能成就完美人生，看到“柳暗花明又一村”。我们大部分的女人，都只拥有普通的工作，既没有官员们的风光，也没有商人们的富有，更没有明星艺人们的光环，可既然从事了这份工作，那么就应该千方百计地从中发现它的价值，它的美丽。

宋代诗人苏东坡可谓是才华横溢，诗情满怀，可他的一生充满了坎坷，用他调侃自己的话说，是“问汝平生功业，黄州、惠州、儋州”，他的一生，被不停地贬到各处，可他无论到哪里，都能发现生活的美丽，他的那些略带几分诙谐戏谑的词句反而成了流传至今的佳句，耳熟能详。林语堂称他为“不可救药的乐天派”，乐天，正是一个女人拥有好心态的关键词。

没有人是一帆风顺的，没有人一生风平浪静，生活总是充满坎坷，如何面对坎坷却因人而异，而面对坎坷的不同态度就决定了不同的人生，你是否快乐就决定于此。

聪明的人，只有好心态，才能成就美好人生，调整好自己的心态，真诚地面对身边的一切人与物。在自己小小的心里，放着自己的同时，也



装下别人，装下父母、丈夫、孩子、朋友，这样就会活得更充实自在，更踏实幸福。拥有好的心态，不抱怨、不懒散，勤快一些，积极一些，慢慢地，你会发现自己拥有了一种朝气，一种力量，让跟你在一起的人感受到你身上的活力。有活力，八十而不老；无活力，二十也不年轻。

每一个人都向往幸福，常常有女人问，怎样才能拥有幸福？做什么工作最幸福？嫁个什么样的人最幸福？其实幸福来源于自身，来源于你的心，独立、平和、感恩、善良、宽容、坦然，拥有了这些，无论一个女性从事什么职业，家庭是否幸福，孩子是否出色，她的眼神都会清澈，神情都会自信，她的生活会因此充满柔美的乐章，周围的人都喜欢与她在一起，感受她带来的愉悦气息，这样的女人怎会不幸福呢？聪明的女人，要拥有一个好心态，用细腻的心去感知生活的点滴，怀抱感激，自然会拥有一个完美人生！



心态改变，命运也会改变

快乐的人未必天生拥有所有好事，而是他满足于自己已有的一切；幸福的人并不一定一直都是心想事成，而是用积极的心态对待生活。其实，决定一个人命运的关键就是“心态”。有位伟人曾说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”不要哀叹，不要丧气，人生并非是一种无奈，而是可以通过主观努力去把握和调控的，心态就是调控人生的控制塔。女人有什么样的心态，就会有什么样的生活和命运。

世界上每天每个角落都在上演各种剧目，生活中总是会有各种各样的事情发生，没有人能预料明天会发生什么，但女人可以用良好的心态做人生的指挥官，相信自己才是自己命运的主宰。

有两个三十岁的女人，是大学同学，有一天在马路上碰到了。其中



一个B说：“哎哟！你怎么变成这个样子了，脸色这么难看？你心情不好吗？”另一个A说：“我苦死了！我离婚了。我这辈子彻底完了！”“啊？你离婚了？你不知道吧，我也刚刚离婚。”“是么，你也离婚了。那我看你还兴高采烈的样子。”“为什么不高兴啊！我终于冲出围城了，我终于自由了！我要好好过我自己的日子！”

同样是离婚，但对待离婚的态度却大相径庭。对同一个事情不同的态度也是很正常的，但随着时间的流逝，她们的情况在慢慢地发生着变化，最后导致了不同的人生命运。那个A认为自己是天底下最倒霉的女士，离婚之后可能三四天缓不过劲来，也没有去上班，她痛恨那个让自己失去爱和家庭的男人，整天以泪洗面。家人同事刚开始都好心好意劝她，她一点听不进去，还很敏感，觉得大家都在笑话她，不关心她。本是好意却换来尴尬和无趣，也就没有人再理她、再劝她了。心情不好，工作业绩自然也就下来了，不久领导要给她调部门，她心想领导是落井下石，就生气地辞职了。

而另一个B，离婚之后觉得从未有过的轻松，她感到终于可以按照自己的想法过日子了。离婚后的第三天，就邀请她的同事、同学、朋友到她家里聚会，大家无拘无束，喝茶、聊天，多开心啊！心情好，工作也积极，好多事她都抢着干。“出差？我去！”领导说：“真是不好意思，你已经出差三四次了。这次就算了，还是叫别人去吧。”她却说：“没事儿，他们都拖家带口的，有孩子，有家庭，我光棍一个，还是我去吧！”同事感谢她，领导感激她。人缘好，态度好，开朗、热心又阳光，客户也越来越多的，业绩更是逐步提高。业余时间，她还自费参加MBA学习，并顺利地拿到学位证书。隔三差五，约朋友一道去健身房锻炼锻炼身体，活得越来越精神了。

十年过去，已是公司副总经理的她，有一天和那个自认倒霉的A又在街头见面了。自认倒霉的女人A说：“哎哟，你怎么越活越年轻了，看起来还是三十来岁！”“你还好吗？怎么头发白了这么多？”A于是又开始诉苦：“是啊，十年前我就给你说，我这辈子彻底完了。你看看我多倒霉，我这辈子真的完了。”B笑着说：“没那么严重。我十年前也跟你



说过，离婚了，我可以更好地过属于自己的生活了。你看，我也没有说错吧！”

同样的遭遇，不同的心态造就了完全不同的人生。积极的心态就像太阳，无论走到哪里，无论身在何处境，都能照亮自己，并给他人带去温暖与快乐；消极的心态就像寒冬的月亮，看着也觉得凄冷萧条。心态可以使天堂变成地狱，也可以使地狱变成天堂；你是想通向天堂还是地狱呢？全在你自己的心态。一副好心情才能欣赏到好风光，你的内心如果是一团火，那你就能释放出光和热；你的内心如果是一块冰，那即便有外力促使你终于融化坚冰，你的心、你的生活也还是维持零度。

我们总是说，什么环境造就什么样的人生，而这里所说的“环境”，其实指的是面对环境时的心态。播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。你看，就好像一个连环锁一样，心态最终决定的是命运。聪明的女人，一定会把命运掌握在自己手里，所谓宿命与他人，都不是造成不幸的真正原因，一切症结都可以从自己身上找到原因。聪明的女人不会只让自己看起来美丽，还会培养良好的心态。主宰自己的人生，承受生活的种种压力，并有勇气挑战各种困难和挫折。

无论一个人多么有能力，如果缺乏好的心态，就什么事都做不成，良好心态的能量是巨大的，也是动力产生的源泉。有了它，我们就能把握自己的命运，在人生的道路上勇往直前！



心态是一把双刃剑

世间万事万物，就好像一个硬币的正反面，你从正面看它，它是一个样子，你从反面看它，它又是另一副模样。正面抑或反面，积极还是消



极？全取决于你的心态，你的想法。好的心态可使人快乐、进取、有朝气、有精神，消极的心态则使人灰心沮丧、难过，失去主动性。心态往往就是一把双刃剑，你认为自己是什么样的人，你就将成为什么样的人。烦恼与欢喜，成功和失败，仅系于一念之间，这一念就是由心态产生出的一刹那的决定。一件事情的成败往往取决于我们如何看待它。有些人总是容易太过感性，感情的天平稍微一偏，就走向了敏感脆弱，聪明的人，要达到的最高境界就是凡事抱一颗平常心，近似无所谓的心态，温柔如水、大智若愚，这样便能成事。

心态是内心的想法，是一种惯性的思维状态。荀子说：“心者，形之君也，而神明之主也”，说的是“心”乃身体的主宰、精神的领导，可见心态对一个人来说是多么的重要，就好似一把双刃剑，用得好，所向无敌；用得不好，则伤到自己。

从前，有一户人家，父亲是小偷，母亲是妓女。他们生了两个儿子，很小的时候，父亲就进了监狱，母亲一直都喝得烂醉如泥，然后回家。两个兄弟长大之后，哥哥在自己的专业领域成绩非凡，成为地方上的名人。而弟弟，却走上了父亲的道路，偷鸡摸狗，最终也进了监狱。

一个记者非常好奇这两兄弟的事，于是就去采访哥哥。记者问：“您从小生活在这样恶劣的家庭环境下，请问您，如何才能取得这样的成绩呢？”哥哥听完记者的问话，沉思良久，叹了口气，“我有这样的父母，你说，我能怎么样呢？”记者听完哥哥的话，觉得很有道理，于是记了下来。记者又到了监狱去采访弟弟，他问弟弟：“你能从你的家庭环境讲一下，你为什么走上今天这条道路吗？”弟弟听完记者的问话，沉思良久，叹了口气，“我有这样的父母，你说，我能怎么样呢？”

同样的环境，同样的理由，却造就了两个完全不同的人生结局。究竟是什么造成这么大的差别呢？答案是心态，看当事人如何定义自己的环境，如何定义自己的当下与未来。不好的出生，弟弟将其定义为人生的失败，并确定自己也只能过失败的人生；而哥哥却没有，反过来，他自强不息，从恶劣的处境中力求上进，用乐观与勇气去改变自己人生。心态这把双刃剑与人的一生紧密相连，不可分离。一个有积极心态的人往往会有更