



跨过心灵那道坎

| 超越心态的九大误区 |

周长贵◎编著 ●

★伟人说：「要么你去驾驭生命，要么是生命来驾驭你，你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。」

★我们说：「生命如千里马，心态似伯乐，我们永远是最好的骑师。」



民主与建设出版社

跨过心灵那道坎

——超越心态的9大误区

周长贵 编著

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

跨过心灵那道坎/周长贵编著. —北京: 民主与建设出版社, 2007. 8

ISBN 978 - 7 - 80112 - 786 - 0

I. 跨… II. 周… III. 人生哲学 - 通俗读物

IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 101554 号

©民主与建设出版社, 2007

责任编辑	赵振兰
封面设计	柏平工作室
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010) 85698040 85698062
社 址	北京市朝外大街吉祥里 208 号
邮 编	100020
印 刷	北京中印联印务有限公司
成品尺寸	170mm × 240mm
印 张	16. 625
字 数	246 千字
版 次	2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 80112 - 786 - 0/G · 339
定 价	26. 50 元

注: 如有印装质量问题, 请与出版社联系。



做自己的心态教练 (前言)

心态决定着命运。一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量。人有什么心态，就有什么样的人生。一切的成就，一切的财富，都始于积极的心态。

心态决定生存的质量。良好心态者，坚强、宽容、锲而不舍，走在时代的前列；心态不良者，自卑、嫉妒、虚荣，喜怒无常，最终被历史的尘埃所埋没。

人生的方向是由“态度”来决定的，心态的不同，导致人格、作为、命运的不同。然而，人们对自己的心态，并非无奈，通过主观努力是可以把握和调控的。只要我们掌握了科学有效的方法，就能掌控了自己的心态，从而掌控了自己的命运。

一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”

我们说：“我们要做自己心态的主人，将良好的心态牢牢把握在自己手中。”

一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命来驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

我们说：“生命如千里马，心态似伯乐，我们永远是最好的骑师。”

生活是一面镜子，你哭它就哭，你笑它就笑。生活中没有永久的乐，也没有战胜不了的苦。赶走痛苦，才能将欢笑点缀你的生活，这一切全由你自己把握！

强者永远是自己心态的主人。只有弱者才会甘心做自己心态的奴隶，让心态控制行为和命运。强者只会运用积极的心态，保持乐观，与痛苦无缘，与成功有约。



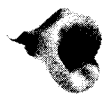


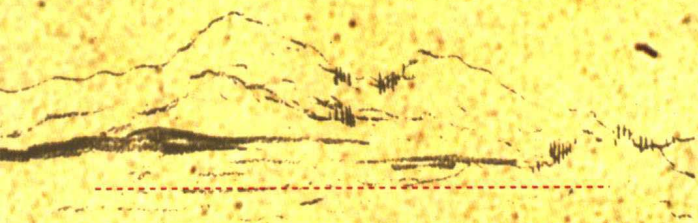
世上没有救世主，掌控心态，只能靠自己，通过训练、修炼、锻炼、磨炼、教练，使自己始终保持积极、乐观、向上的心态。

人们总是希望在健康的环境中生活，在阳光雨露中沐浴，让美好、善良、和煦的春风，吹进自己的心扉，享受人生志得意满的惬意。然而，不教练好自己的心态，不把自己的心态训练到最佳，这一切都只是一场梦。

《跨过心灵那道坎》这本书是献给您的一把“打开心态之锁的金钥匙”。书中既有先贤名人的良玉金言，又有鲜活现实的哲理故事。

这本书的每章中都有十几条，乃至几十条，鲜活、可行、操作性强、让你为之怦然心动的、跨越心态误区的“教练术”，也就是打开心态的金钥匙。读者可以参照书中的“心态教练术”，操练自己的心态，涤荡自己的心灵，进而掌控自己的心态，把握自己的命运，实现自己健康而美好的人生！





泱泱华夏，文明古国，有着数千年的悠久历史，历代先哲圣贤也留下了无数启人心智的名言佳句，这不但是他们智慧的结晶，也是留给后人的一笔财富。为了传承和发扬中华民族的优秀成果，我们特意汇编了本套丛书（包括《中华圣贤书》和《中华处世经》），分别从修身养性、励志劝学、居官从政、持家教子等不同层面阐述人生哲理，于朴实中见真义。

本套丛书主要是由历代名人贤士的佳句，以及流传于民间的格言、谚语编纂而成，内容通俗易懂，富有哲理性和启迪性，同时也可看作是今人修身、治家、处事、居官、劝学、交际的必备圣经。

中華
圣贤
书



目 录

浮躁的心态，成功的羁绊

忍耐是一种机智	1
卧薪尝胆天不负	3
不以物喜，不以己悲才是超脱	4
失衡的心态	6
激情是浮躁的克星	7
浮躁是人生的大敌	9
不活在别人的眼光里	10
心灵多一份平静与豁达	12
生命的意义更值得追寻	13
不盲从因袭他人	15
做喜欢的事	16
多一点儿耐心	18
滋生坏习惯的沃土	19
挤压才能飞	21
盲动食苦果	22
测测你浮躁心态的指数	24
跨越浮躁心态的误区	25

焦虑的心态，无知的代价

疑心生暗鬼	28
-------------	----





心灵的重感冒	30
莫名的惶恐	31
猜疑不是爱	32
弦不要太紧	33
不急不躁地构筑良好人生	35
恬淡安然最舒心	36
穿透灵魂的微笑	37
挣脱心灵的枷锁	40
你要活得自在点	44
谨防反刃自伤	46
心田里摒弃焦虑	47
测测你焦虑心态的指数	49
跨越焦虑心态的误区	49

自卑的心态，成熟的前奏

卑微不是自卑的理由	53
看到自己的长处	55
确立良好的自我意向	56
我们的心理需要补偿	58
转换思路就会柳暗花明	59
绝不鄙视自己	60
成功的先决条件是自信	62
信心是成功的助推器	64
“我不行”是自卑者的思想准则	66
自抬身价好处多多	67
尝试做自己畏惧的事情	69
让苦难臣服在脚下	71
人的自卑有真假	72
“卑”从“比”中来	74





以勤补拙超越自我	75
切莫孤芳自赏	77
测测你自卑心态的指数	78
跨越自卑心态的误区	81

虚荣的心态，成功的羁绊

不做虚荣的奴隶	85
不要面子有面子	87
不图虚名者荣	88
自尊者戒虚荣	89
爱需要真诚	91
虚荣是遮掩低劣的心理	93
拒绝虚荣，求真务实	94
汗水浇开幸福花	97
炫耀的代价	99
不要歪曲了自尊	101
宠辱不惊铸辉煌	103
虚荣是有毒的光环	104
把功名利禄看淡些	106
正直与自尊	107
测测你虚荣心态的指数	109
跨越虚荣心态的误区	111

嫉妒的心态，生命的深渊

我死，何愁不为水神	113
挖我一只眼珠	114
绿眼的妖魔	116
莫被嫉妒冲昏头	117





能屈能伸大丈夫	119
切勿指责对方错了	121
包容赢得尊敬	122
得饶人处且饶人	124
你敬人一尺，人敬你一丈	126
不说葡萄酸	129
螃蟹的“红眼病”	130
温和的嫉妒	132
测测你嫉妒心态的指数	134
跨越嫉妒心态的误区	135

气馁的心态，懦夫的软弱

从屈辱中奋起	138
磨难育英才	140
永不绝望才有望	141
哪儿摔倒哪儿爬起	142
韧者真勇士	144
乘势方能进取	145
逆境出奇迹	146
恒心成就伟业	148
失败也开心	150
成功是失败的连续	152
坚持成就梦想	153
坚韧是成大事者的秘诀	155
成功就在下一次	157
扼住命运的喉咙	159
打开另一扇窗	160
心造的石头	162
不倒翁的启示	164



丑陋的灰鸭子	166
测测你气馁心态的指数	167
跨越气馁心态的误区	169

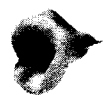


孤僻的心态，成长的黑洞

上帝的恩赐	173
凡事我都能做	175
品味忧伤	176
成长的忧伤	178
庸人自扰之	179
处世不能太较真	181
变孤僻为随和	183
不为竞争伤和气	185
不在言语上胜过别人	187
先喜爱他人	190
角度与心态	192
快乐的乞丐	194
测测你孤僻心态的指数	196
跨越孤僻心态的误区	196

空虚的心态，过度的放纵

跟着理想飞	200
罪恶的黑手	202
爱好解烦恼	203
增强使命感	204
勤奋中创奇迹	206
依靠勤奋获得事业的成功	209
坚韧不拔成就人生辉煌	211





天道酬勤	213
忙过风雨就有收获	217
活在希望中	220
钟声中顿悟	221
寻找幸运之星	223
测测你空虚心态的指数	224
跨越空虚心态的误区	225

抑郁的心态，无谓的牺牲

目标不过高	227
莫强颜欢笑	228
放飞心灵	230
身心要和谐	231
积极的心态	232
乐观是心灵的阳光	234
快乐地工作	235
笑容是穿过乌云的太阳	238
做乐于忘怀的人	240
施比受更幸福	242
投之以桃，报之以李	244
调整与宣泄	247
学会忙里偷闲	249
合理的比较	250
“吃”掉抑郁的情绪	251
测测你抑郁心态的指数	253
跨越抑郁心态的误区	254





浮躁的心态，成功的羁绊

越是有成就的人，越愿意低下自己的头，因为只有低下头的稻谷才是成熟的，低垂的枝条往往挂满丰硕的果实。去除浮躁之气，踏实做事，从容成长，你会发现，你的人生多了一种恬静淡定，多了一分游刃有余，多了一片海阔天空。战胜浮躁这个敌人，放慢脚步，踏实下来，你将洞察生命的本质，体会生活的真谛，提升人生的境界。

忍耐是一种机智

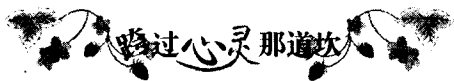
世道多变，个体生命置身其中，调理好自己的心理、心情、心绪、心态非常重要。外在事物不能伤害我们，往往是自我的信念与浮躁的态度伤害了自己。

维斯卡亚公司，是美国 20 世纪 80 年代，最为著名的机械制造公司。许多人毕业后到该公司求职遭拒绝，原因很简单，该公司的高技术人员爆满，不再需要各种高技术人才。但是令人垂涎的待遇和足以自豪、炫耀的地位，仍然向求职者闪烁着诱人的光环。

詹姆斯和许多人一样，他的申请也被拒绝了，但詹姆斯没死心，发誓一定要进入该公司。于是，他采取了特殊的策略：假装自己一无所长。

詹姆斯找到公司人事部，提出愿为公司提供无偿劳动，请求分派工作给他。公司觉得不可思议，但考虑到不用花费，不用操心，便分派他去打扫车





间里的废铁屑。

于是，詹姆斯勤勤恳恳地重复着这简单、劳累、无报酬的工作。为了糊口，下班后他去酒吧打工。

一年下来，詹姆斯得到了老板及工人的好评，但是，仍然没有录用他。他无怨无悔，依然默默地、勤勤恳恳地干着既简单又劳累的工作……

1990年初，耐心等待的詹姆斯，终于等来了机会。年初，公司的许多订单被退，理由是产品质量有问题，为此公司将蒙受巨大的损失。为了挽救颓势，紧急召开公司董事会商议解决，会议进行了大半，仍无眉目时，詹姆斯闯入会议室，提出要见总经理。在会上，詹姆斯对出现这一问题的原因做了令人信服的解释，并且就工程技术上的问题，提出了自己的看法，随后拿出自己对产品的改造设计图。这个设计非常先进，恰到好处地保留了原来机械的优点，同时克服了已出现的弊病。

总经理及董事们十分惊讶，没想到这个编外清洁工，如此精明在行，便询问他的背景以及现状。詹姆斯面对公司的最高决策者们，将自己的意图和盘托出，经董事会举手表决，詹姆斯当即被聘为公司的副总经理，负责生产技术问题。

原来，詹姆斯在做清扫工时，利用清扫工到处走动的特点，细心察看了公司各部门的生产情况，做了详细记录，发现了存在的问题，他又花了近一年的时间，统计数据、搞设计，做了大量的工作，想出了解决办法，为其一展雄姿奠定了牢固基础。

青年人在刚步入社会的时候，一定要克服浮躁，放下架子，放下心中的欲念，放下对虚荣的执著，甘心从基础干起。詹姆斯如果不征服自己浮躁的心态，能有耐心地干下去吗？能一展雄姿吗？能被聘为公司的副总经理吗？所以说，浮躁是耐心的大敌。耐心是成就一切事业的必要条件，乐观地面对人生，保持一份好心情就能消除浮躁。

人生感悟

只要我们改变自己的思维，改变自己的情绪，就能走出浮躁的误区。





卧薪尝胆天不负

浮躁是一种冲动性、情绪性、盲动性相交织的病态心理，与艰苦创业、脚踏实地、励精图治是相对的。

近年来，小张一直心神不定，总想出去闯荡一番，他觉得在原单位闷得慌。看着别人房子、车子、票子都有了，他心里慌啊！

小张以前也炒过股，倒腾过一些货，但都是赔多赚少。后来，小张就去摸奖，一心想摸个大款，可结果不仅彩票没有中，就连存折上的钱也没影了！再后来，他又跳了几家单位，不是专业不对口就是待遇不好，他感觉找个合适的单位真难啊！

后来，小张听说那些在刊物上发表了大作的人很有钱，于是写了作品给刊物寄去，盼望着有朝一日自己的作品也能发表，可最终石沉大海，连回信都没有……

为了发泄，小张经常发牢骚，甚至经常因为一些鸡毛蒜皮的小事与别人争吵。这种恶作剧让小张解恨！为此他心里也确实觉得平衡了一些，是心理变态吗？也许是吧。反正，小张心里就是不踏实，闷得慌……

浮躁使人失去对自我的准确定位，使人随波逐流、盲目行动，对单位、国家及整个社会的正常运作极为有害，因此必须予以矫正。

蒲松龄，是清初山东人，由于当时科举制度不严谨，科场中贿赂盛行，舞弊成风，他四次试举都落第了。但蒲松龄志存高远，并未因落第而悲观失望，他立志要写一部“孤愤之书”，并在压纸的铜尺上镌刻一副对联：

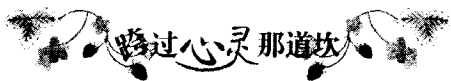
“有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；

苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。”

蒲松龄以此自慰自勉。后来，他终于写成了流传千古的文学巨著《聊斋志异》，自己也成了万古流芳的文学家。

蒲松龄虽然落第，与仕途无缘，但他没有浮躁，而是找到了成就自己的另一条道路，在这条新开辟的道路上，他取得了成功，也为后人留下了宝贵





的精神财富。

从蒲松龄的身上，我们学到了很多。如果你认为人生在世应该有所作为，那就要重视自己的存在，因为每个人的生命都是伟大的、有创造力的，只是我们常忽视这一点。另外，人生的辉煌，不仅需要不懈的努力和创造，更需要审时度势，找到自己的生活目标。无论现在还是未来，一定要牢牢地把握住机会，只有这样，你才不会在人生中留下遗憾。

对于过去的一切，我们大可不必耿耿于怀，是好是坏，都让它随风而去。生活中永远不缺乏体验与成长的机会，即便身处绝境，不也是开辟新天地的大好时机吗？

人生中无论遇到什么事情，都要求我们善于思考。不能采取盲从主义，考虑问题应从现实出发，不能跟着感觉走，看问题要站得高远，而且是必须学会去适应环境，绝不是怨天尤人、沾沾自喜抑或是垂头丧气。

当我们能心态平和地坚持把手头的工作做好，而不是被情绪上的大起大落支配了自己的行动的时候，才是我们真正地一步步远离困境，走向成熟的开始。

人生感悟

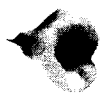
唯有充满信心，战胜浮躁，才能真正认识自己，才能注意到生命中许多微妙的层面，才能拓宽视野，捕捉到成功的机遇，走向生命的开阔处。

不以物喜，不以己悲才是超脱

无论你要获取幸福快乐，还是要获取成功，都必须先使自己的心灵尽快冷却下来，浇灭心灵深处的浮躁，才能使你重新展开理想的翅膀。

三伏天，禅院的草地枯黄了一大片。“快撒些草籽吧，好难看啊！”徒弟说。“等天凉了，”师傅挥挥手，“随时。”

中秋，师傅买了一大包草籽，叫徒弟去播种。秋风突起，草籽飘舞，“不





好，许多草籽被吹飞了。”小和尚喊。“没关系，吹去者多半中空，落下来也不会发芽，”师傅说，“随性。”

撒完草籽，几只小鸟来啄食，小和尚又急。“没关系，草籽本来就多准备了，吃不完，”师傅继续翻经书，“随遇。”

半夜一场大雨，弟子冲进禅房：“这下完了，草籽被冲走了。”“冲到哪儿，就在哪儿发芽，”师傅正在打坐，眼皮抬都没抬，“随缘。”

半个月过去了，光秃秃的禅院长出青苗，一些未播种的院角也泛出绿意，弟子高兴得直拍手。师傅站在禅房前，点点头：“随喜。”

在这个故事中，徒弟的心态是浮躁的，常常为事物的表象所左右，而师傅的平常心看似随意，其实却是洞察了世间玄机后的豁然开朗。

相传有一种捉猴子的办法：人们把椰子挖空，然后用绳子绑起来，接在树上或固定在地上，椰子上留了一个小洞，洞里放了猴子爱吃的大红枣，洞口大小恰好只能让猴子空着手伸进去，而无法握着拳头出来。于是浮躁的猴子将它的手伸进去抓大红枣，然而紧握大红枣的拳头却无法从洞口出来，猎人来了，猴子无法逃掉，被捉住了。如果猴子不是由于自己的贪婪，它只需将手中抓的大红枣放开，就能把手缩回来。然而，贪婪的猴子没有那样去做，所以说，不是猎人制服了猴子，而是贪婪的情绪害了猴子。这种贪婪其实就是一种浮躁，猴子是被自己的浮躁捉住了。

古希腊著名的思想家苏格拉底，因为发表了自己独特的思想，被判死刑。他一点儿也不恐惧，从容就义。他十分平静地喝下毒药。在临死之前，他想起欠了某人一只鸡没有还，赶快打起精神，叮嘱弟子记得还，然后心无挂碍地去死。苏格拉底的心灵是冷静的，他的灵魂没有随着浮躁燃烧，这是一种超脱的风范。

在竞争激烈的市场经济冲击下，试问我们思维的脚步是否乱了方寸？我们的灵魂是否已不能保持“不以物喜，不以己悲”的境界了？我们灵魂的力量是否在生命的怀抱里变得越来越小、越来越轻了？就普通人而言，无论是顺应现实还是挑战现实，前提都应是认知现状。

人生最大的敌人是自己的浮躁。个人奋斗，必须具备恒心与务实精神，并对自己的智力与发展能力做准确定位。

