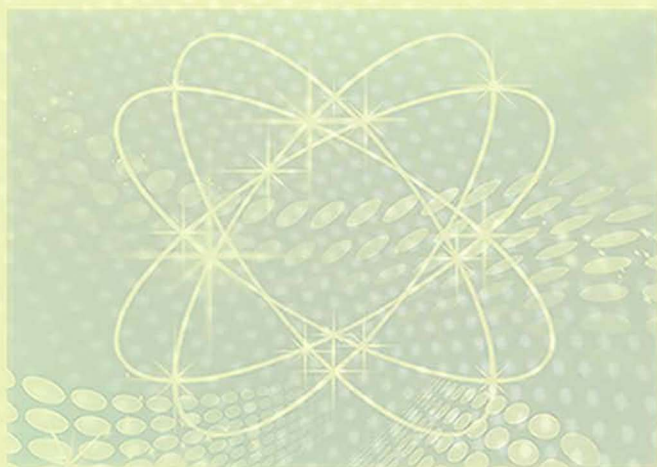


你怎么才能想得通
拆掉思维的墙，和不开心的自己聊

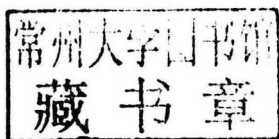
何钰地 编著



中国纺织出版社

你怎么才能想得通：
拆掉思维的墙，和不开心的自己聊

何钰地 / 编著



内 容 提 要

现代社会，生活节奏越来越快，工作压力越来越大，每个人都是在艰难生存，人们的心理问题也频频出现。而唯有提高自身心理调节的能力，保持健康的心理，我们才能坦然接受生活的一切挑战。

本书以心理学知识为基础，分析人们在各种不如意的生活情境中产生的悲观消极心理，并为读者朋友们提供了在面对诸多压力时的应对良方，帮助读者朋友们顺利度过心理危机，以一种更为平和的心态处世，迎来灿烂人生。

图书在版编目（CIP）数据

你怎么才能想得通：拆掉思维的墙，和不开心的自己
聊 / 何钰地编著. —北京：中国纺织出版社，2017. 12
ISBN 978-7-5180-4254-8

I. ①你… II. ①何… 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265107号

策划编辑：闫 星 特约编辑：李 杨 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2017年12月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：14.5

字数：191千字 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



有人说，人生是一场没有归途的旅行，重在欣赏沿途美景；有人说人生是一次攀登，要想到达顶峰就要吃尽苦头，才能一览众山小；有人说人生像在大海上航行，总是时而风平浪静时而惊涛骇浪，只有强者才能驾驭人生之舟驶向彼岸。我们说，人生就像是一场牌局，当我们满心期待抓到一手好牌时，却常常得到的是一副让人啼笑皆非的烂牌。也许牌局可以重新开始，但是人生的牌局却绝不再有洗牌的机会。为了捋顺人生这场牌，我们必须费尽心思，绞尽脑汁，不但要找到属于自己的压轴王牌，也要不断地剔除那些影响牌局的坏牌，如此双管齐下，才能在人生中收获自己想要的一切。

牌局的本质就是扑朔迷离，就像麻将牌，还有着很大的未知性。从我们把第一张麻将牌拿到手里的那一刻起，就注定了我们根本不知道自己将要面对怎样的局势，更不知道自己何时才会再次抓取一张怎样的麻将牌。这也是人们对于麻将牌乐此不疲的原因，因为麻将牌千变万化，恰如人生的变幻无穷。有时候你明明先是抓到了好牌，以为自己十拿九稳一定能赢，最终却因为厄运接连而至导致输了牌局；有时候你明明抓到的是让自己灰心丧气的烂牌，但却随着不断出清烂牌好牌接踵而至，你反而扭转局势，最终赢了个大满贯。这就是人生的反复无常。

每个人都没有手眼通天的能力，因而谁也无法保证自己抓到的都是好牌。当抓到坏牌怎么办呢？如果不战而降，早早地就放弃了，那就注定了结局必然是惨败。真正的强者不会轻易放弃，相反他们会抓住每一个微小的机会，改变自己的命运。因为在牌桌上，不到最后关头，谁也不敢保证自己的输赢。当

然，人生也并不总是拼搏和奋斗。人是感情的动物，常常会受到感情的困扰；又因为情绪的波动，导致自己的心情也起起伏伏，无法安定下来。在这种情况下，我们要想拥有平静的心情面对人生，必须要调整好自己的心态。不管是孤独寂寞，还是幸福安稳，只有将其牢牢抓在手里，才是属于我们的人生。

很多时候，人们因为一念之差总和自己过不去。其实，人生之中根本没有那么多睚眦必报、锱铢必较的事情。只要我们能够退一步，人生也会随之变得开阔起来。尤其是在得失之间，很多人因为失去而郁郁寡欢，导致连片刻的幸福安乐也失去了。豁达的人从不会因为曾经的失去而闷闷不乐，也不会因为尚未到来的明天而烦恼。他们只会抓住当下的每一天，因为只要今天过得充实而又美好，他们就会拥有值得回味的昨天，也会拥有更加美好的明天。

朋友们，人生如白驹过隙，在任何情况下，都不要盲目地悲观与乐观。我们只有淡定从容，以平和的心态过好人生的每一天，才能拥有幸福、丰盈的人生！

何钰地

2017年3月



上篇 拆掉思维的墙

第01章 成功者的人生不但有好牌，且能打好牌	002
危机到来，你的“王牌”在哪里	002
与其羡慕他人，不如珍爱自己	004
只有你能救自己，你就是“王牌”	006
“王牌”一旦泛滥就失去效力	009
美来自内心，丑女也有春天	011
烂牌也挡不住拼搏的勇气	013
第02章 起点落后没关系，终点超前就可以	016
人生没有“不可能”，勇敢前行创奇迹	016
与其生气，不如努力奋斗争口气	018
人生不如意十之八九，淡然以对	020
冬天来了，春天还会远吗	022
成功永远不嫌迟，只要你开始努力	023
有胆识有魄力的人生，值得拥有	025
第03章 好运从不如影随形，转机总是不期而至	029
与其主动出击，不如以备等待	029
机遇转瞬即逝，有准备才能抓得住	031

羞涩的人抓不住机会	033
信息时代，得信息者得机会	035
心思巧妙助你发现潜在的转机	037
失败是成功之母	039
第04章 把握一种优势，总能将牌局转输为赢	042
坏牌中也有好牌，要善于发现	042
发挥特长，才能一日千里	044
化繁为简，简单招式也能出神入化	046
优势是实实在在的长处	048
微笑，让你瞬间打开他人心扉	049
金饭碗绝非一纸证书那么简单	051
好牌与坏牌总是相互转化的	053
第05章 没有好牌没关系，淘汰坏牌转好牌	056
纠结的你，一定要拿定主意	056
避免犯错，才能重新洗牌	058
舍与得之间，并非绝对	060
眼光长远，才能立足高远	061
最好的未必最合适	063
凡事讲究效率，才能事半功倍	064
第06章 山重水复疑无路，柳暗花明又一村	067
一张牌的改变让牌局改变	067
与其溺死，不如学习游泳	069
与其被动改变，不如主动求变	071
你知道苹果里藏着五角星吗	073
巧妙打开思路，才能拥有未来	074

漫漫人生也需要加油	076
第07章 不断走出困境，才能让人生豁然开朗	079
苦难是一座围城，必须层层突破	079
失败终究会成为最坚固的盔甲	081
危机时刻，你更要保持警醒	082
条条大路通罗马	084
无所畏惧，才能勇往直前	086
第08章 世界上本没有路，走的人多了就成了路	089
梦想照进现实	089
望梅止渴，不如摘梅解渴	091
如果狼真的来了，你怎么办	093
没有“1”，一切“0”都毫无意义	095
时代瞬息万变，你不能墨守成规	097
成功的人每天都多做一点点	099
专心致志，才能终成大事	101
第09章 合作才能共赢，给命运一个重新洗牌的机会	103
一根筷子被折断，十根筷子抱成团	103
好“牌友”，助你一生好运	105
共赢，才能让利益更长久	107
合作共赢，才能一起分享蛋糕	109
小小投资，助你赚取大感情	110
得道多助，失道寡助，你需要贵人相助	113
维护友情，才能得到“雪中送炭”的礼遇	115

下篇 和不开心自己聊

第10章	人生不可重来，活在当下才能把握人生	120
	人生如戏，却没有重演的机会	120
	尽情享受当下，不要“暴殄天物”	122
	昨天、今天和明天，你只有今天	124
	幸福就是过好现在的每一天	125
	幸福是把握拥有，而非这山望着那山高	127
	把当下活得充实，生命便有了现实的意义	129
	人生的意义只在“当下”	131
	永远对当下说“是的”	133
第11章	当你笑脸面对生活，它也会回报你以笑脸	135
	感恩，让世界在你心中绽放	135
	赠人玫瑰，手有余香	137
	做一个心平气和的人	138
	人生的苦难，是孕育玫瑰的荆棘	140
	心宽才能天地宽，人生道路更宽敞	142
	相信自己与他人，人生别有洞天	143
第12章	人生是一场没有归途的旅行，让人无法抗拒	146
	海阔凭鱼跃，天高任鸟飞	146
	摆好位置，走好人生之路	147
	理想贵在坚持，坚持才能成功	150
	开始行动，梦想就会离你很近	151
	远期目标为你的人生导航	153
	与其迎难而上，不如绕难前行	155

第13章 生命的目的地并不重要，最精彩的在于行程的美妙	157
充实的人生从不错过精彩的过程.....	157
快生活，慢生活，要学会调节生活.....	159
不要妄自菲薄，总觉得别人比自己好.....	161
做自己感兴趣的事，就是最大的幸福.....	162
赤子之心，是幸福的源泉.....	164
借口永远不能让我们摆脱失败的纠缠.....	166
第14章 有了好心态，才能拥有好状态	168
心态决定人生，好心态才能拥有好人生.....	168
小小的选择，也许就会改变命运.....	170
杞人忧天，只会让你失去当下的幸福.....	171
有时候，绝境恰恰意味着生机.....	173
生活并不总是阴霾，你的心灿烂吗.....	175
自卑是人生的最大束缚，要想成功必须战胜自卑.....	177
第15章 当信念成为人生的坚强支柱，你就能够坦然迎接一切改变	179
信念是我们心中的明灯.....	179
永远不要停下追随梦想的脚步.....	181
不经历风雨，怎能见彩虹.....	183
方向对了，我们就会更加充满力量.....	184
客观衡量自己，才能理智实现梦想.....	186
梦想创造奇迹，也改变人生的轨迹.....	188
第16章 多个朋友多条路，多个敌人多堵墙	190
拥有好人缘，把陌生人变贵人.....	190
感情投资不可少，无事也登三宝殿.....	192
与其改变别人，莫如变通自己.....	193

好的第一印象，容易得到他人尊重·····	195
多多赞许他人，努力提升自己·····	197
与敌人结盟，使自己力量倍增·····	199
第17章 苦难是人生的必修课，真正的强者才能浴火重生·····	201
当一杯沸水，成就茶的舒展·····	201
人生，就是一次又一次的自我超越·····	203
坦然接受逆境，才能成功战胜逆境·····	205
超越自己，才能无往不胜·····	207
心若在，梦就在，人生才能充满希望·····	209
相信自己，一定可以战胜挫折·····	211
第18章 宠辱不惊，闲看庭前花开花落·····	213
孤独是一首歌，你要成为独唱者·····	213
独处，让你更能领略自己的风采·····	214
耐得住寂寞，才能经得起繁华·····	216
内心充实的人，不会被孤独打倒·····	217
懂得了寂寞，便能从容面对阳光·····	219
朋友是人一生的陪伴·····	220
参考文献·····	222

第01章 成功者的人生不但有好牌，且能打好牌

人生就像一场牌局，当你无比渴望自己能够抓到好牌的时候，偏偏总是满怀失望。相反，当你放弃希望的时候，却又出乎预料地得到好牌。不得不说，人生从某种意义上说和牌局一样让人欢喜让人忧愁，让人惊喜也让人惊吓。正因为如此地变幻莫测，所以人生才如同牌局一样充满刺激和新鲜感，让人们对其欲罢不能。遗憾的是，有些人在这样不尽如人意的牌局前，常常感到悲哀绝望，甚至彻底放弃希望，这难免让人心生遗憾。所谓笑到最后的人才是最强大的，我们必须坚持不懈地面对人生的牌局，不管抓到的好牌还是坏牌，都要一如既往，勇往直前。我们必须时刻记住，有坏牌未必一定会失败，有好牌也尚需努力打好牌，才能真正获得成功。

危机到来，你的“王牌”在哪里

在牌桌上，如果一个人想要获得成功，拥有一副好牌是远远不够的，还必须具备精湛的牌技，能够将这手好牌发挥得淋漓尽致，并且运用这手好牌打败对手。一张牌原本是没有生命力的，正因为人赋予它活力，它才具备了勃勃生机，且能够过五关斩六将。当然，并非每个人的牌技都很好，也不乏有些人虽然拿到的牌并不那么十全十美，更不能尽如人意，但是因为用心巧妙，最终反而在牌桌上风生水起，把那些拿着好牌的人打得落花流水。这就是打牌人的魅力！人生也是如此。有些人从一出生就一帆风顺，诸如那些富二代、官二代等，但却因为温饱思淫欲，导致不思进取，最终落得悲惨的下场。有些人呢，虽然出生在贫寒的家庭，但是却始终不放弃自己的人生，总是坚持不懈地努力奋进，最终反而获得了更多的机遇，让自己的人生出现巨大转机。

不管是学习还是生活，抑或是工作、恋爱等人生大事，我们都必须非常努力，即便遭遇暂时的失意，也能够以平常心对待，这样才能更加坚定不移地走

出属于自己的人生之路。古人云，人生不如意十之八九，这句话是非常有道理的。大多数普通人的人生，总是充满了坎坷和挫折，很难一帆风顺。只有真正的强者，才能在危机到来时力挽狂澜，决不放弃。很多经验丰富的牌手，都知道手中一定要留下王牌，等到万不得已的时候用，人生其实也是如此。我们必须留好王牌，才能在危急关头拿出来，扭转牌局，从而帮助自己更好地转败为胜。生活中，我们常常无比羡慕地看着他人触底反弹，其实这都是有条件 and 基础的。只有做好准备，且手中握有王牌的人，才更容易扭转局势，触底反弹，否则不进行任何努力，一味地等着好运降临是不可能的。

在金融危机席卷全球的时候，温州著名鞋厂的商人李杜也受到了影响，商品销量迅速下降，而且企业资金回笼和流通都非常困难。在这样的危急关头，他及时调整策略，不仅号召全厂职工开源节流，而且身先士卒，主动以身示范，把每天开着的奔驰停在厂里，非重要场合或者事情不开，上下班只骑电动车。为了节省开支，即使出差，他也选择坐经济舱，而不再坐昂贵的头等舱。看到李杜作为老总都这么有魄力，下面的员工们当然也都争相效仿，生怕落后。面对订单减少的情况，李杜还决定开辟新的销路。原本，他们生产的鞋子除了小部分以批发的形式销往国内之外，大部分都是外销的。既然出口的情况不好，李杜也不再觉得苍蝇不是肉了，而是马上调集了几个人，专门拓展网上的销路。他们还与淘宝合作，开了旗舰店，随着时间的推移，网上的销量居然大幅度提升。也因为鞋子质量好，还迎来了很多回头客。尽管这些零售的利润并非很高，但是聚沙成塔，积少成多，这微薄的利润给李杜减轻了经济压力，也使他在网络销售方面的思路和模式越来越成熟。等到金融危机结束之时，李杜在网络上的销量已经占到了总销量的35%，而且由于网络销售成本低，资金回笼快，利润居然达到了所有利润的50%。

从李杜的经验上我们不难看出，任何行业都不会永远一帆风顺。我们必须居安思危，这样才能在危机到来的时候及时做出应对。如果李杜没有及时转向网络销售，也许就会和大多数同行一样，只能苟延残喘，或者选择转行，另谋出路。实际上，在金融危机浪潮的袭击中，和李杜一样遭遇寒潮的人并不在少

数。遗憾的是，他们之中只有极少数人成功渡过了金融浪潮的袭击，而大多数人都被浪潮席卷溃散，让人不胜感慨唏嘘。

在《狼来了》的故事中，孩子几次三番地喊“狼来了”，也许我们一次两次都不以为然，但是等到我们真的发现狼来了时，却又不知所措，难道只能束手就擒吗？任何人、任何企业在发展的过程中，都会遇到各种各样的困难。只有努力探索，勇于创新，再加上不懈努力，我们才能从困境中走出来，做到真正积极主动地面对人生，超越困难，突破自我，创造价值。拿到一手好牌都未必能够得到好的结果，更何况是遭遇危机呢？我们更是应该打起百倍的精神，集中全部的心力，才能全力以赴，赢得最好的结局。

与其羡慕他人，不如珍爱自己

人们普遍有一个毛病，那就是这山望着那山高。尤其是对于自己已经拥有的东西，大多都不会特别珍惜，而对于自己没有的或者不具备的优点，则总是羡慕他人。难道他人所拥有的就一定是好的吗？作为男人，你羡慕别人的老婆比自己老婆漂亮，却不知道别人的老婆从来都是十指不沾阳春水，而不像你家的黄脸婆一样对你百般呵护和爱护。作为女人，你羡慕闺蜜的丈夫是个不折不扣的大富豪，却不晓得闺蜜经常一个人深夜独守空房，忍受丈夫的朝三暮四和拈花惹草。总而言之，上帝总是公平的。一个人不可能拥有全部，因为人不是神，不可能十全十美，也不可能随时随地满足自身的任何欲望。

如果一个人总是羡慕他人，就难免会感到自轻自贱。实际上，无论我们多么羡慕他人，都不可能改变自己的命运，只有珍爱自己，从自身的优点和缺点出发，扬长避短，才能更好地发挥自身的优势，成就与众不同的自己。职场上，也不乏有人常常羡慕他人的职位比自己高，薪水比自己多。所谓只看到贼吃肉，没看到贼挨打，在很多情况下，我们总觉得别人的生活无限好，似乎别

人眼中的月亮也比我们眼中的圆。殊不知，别人说不定也在羡慕我们呢！如果我们因为羡慕别人而变得沮丧，甚至影响自己的生活，可就太得不偿失了。与其把大好的时间浪费在羡慕他人上，不如把这些时间用来提升自己，完善自己，让自己更满意。

有一只鸟儿一直被人圈养在笼子里，饿了有饭吃，渴了有水喝，风吹不着，雨也淋不着，每天都快快乐乐的。还有一只鸟儿生活在大自然里，虽然每天都要靠自己辛苦地捕捉食物，叼来树枝筑巢，但是自由自在。有一次，这只自由的鸟儿看到笼子里的鸟儿，问：“你在笼子里生活得幸福吗？”笼子里的鸟儿摇摇头，满面悲伤地说：“当然不幸福。鸟儿就应该在天空中翱翔，像你一样。”“但是，我很辛苦的，我每天都要四处找吃的，常常忍饥挨饿，还会遭遇风吹雨打，有一次我差点儿被闪电劈死呢！”自由的鸟儿说。笼子里的鸟儿依然很羡慕地说：“我宁愿被雷电劈死，也不愿意一辈子都待在这个笼子里。我想要自由，哪怕付出生命的代价。”就这样，这两只鸟儿很快成了好朋友，自由的鸟儿给笼子里的鸟儿讲述外面的精彩世界，笼子里的鸟儿也因此变得更加憧憬外面的世界。

一个偶然的时机，主人在喂完鸟儿之后忘记关好笼子的门了，笼子里的鸟儿见状赶紧飞出来，自由的鸟儿说：“你难道真的要放弃这个安乐窝吗？”笼子里的鸟儿毫不犹豫地点点头，说：“我一定要像你一样，感受自由。”自由的鸟儿说：“那我就进到笼子里了，你可别怪我占了你的窝啊！”笼子里的鸟儿已经飞得很远了，根本没听到自由的鸟儿说的这句话。没过几天，这两只鸟儿都死了。笼子里的鸟儿虽然得到了自由，但是根本没有生存的能力，在一个风雨交加的夜晚，饥肠辘辘地饿死了。自由的鸟儿进入笼子里之后，虽然吃喝不愁，也不会遭受风雨，但是却失去了自由，再也无法在天空中自由地飞翔，很快也郁郁寡欢地失去了生命。

从这个小故事中我们不难看出，虽然我们非常羡慕他人的生活，但是自己却未必适合拥有他人的生活。每个人的人生都是不可复制的，唯有选择适合自己的生活，才能活出属于自己的精彩。就像穿鞋子一样，水晶鞋虽然漂亮，但

是后妈的女儿即便削掉了一半的脚后跟，也穿不进去。而灰姑娘呢，尽管蓬头垢面，但是水晶鞋却是为她量身定制的，她轻而易举地就穿上了。这就是命运的安排。

在很多情况下，人们总是习惯性地对自己所拥有的不知道珍惜，对自己掌握的幸福熟视无睹，却一味地盯着他人的生活，总觉得他们的缺点看起来就那么可爱。这样的心态无疑会严重影响自己的生活，也许恰恰别人的幸福对你而言却是坟墓呢！只有想清楚这一点，我们才能更加从容地拥抱自己的生活，享受自己的生活，创造自己的生活！

世界如此之大，每个人都有属于自己的生活方式，我们唯有更加尊重自我、珍爱自我，才能不断发掘自身的潜力，完善自我、提升自我，直到满足自我。与其花费大量的时间羡慕他人，但却对自己的生活于事无补，反而还会扰乱自己的心绪，不如从现在开始全心全意地欣赏自己，取长补短，这样才能不断进步，不断充实，从而活出属于自己的精彩人生来！

只有你能救自己，你就是“王牌”

在这个世界上，除了得天独厚的少数人之外，大多数是不会从出生开始就握着一副好牌的。假如不幸得到了一副看起来糟糕无比的牌，我们又该如何是好呢？直接放弃显然不是明智的选择，因为没有人能够保证你的下一副牌就一定好。最好的办法是勇敢面对，绞尽脑汁地从这些牌中找出一两张还算拿得出手的，用其作为王牌，这样你最终的牌局也许并不如想象中那么差，甚至有可能给你带来惊喜。从打牌的这个规律来看，显然只有我们自己才是自己的“王牌”。在自己牌技很烂又全无信心的情况下，即使抓到一手好牌，也完全是徒劳无功的。相反，在手里的牌不那么好的情况下，只要坚定信心和信念，不放弃希望，也许就会扭转败局，最终给所有人都带来一个惊喜。