

让你受益一生的人生智慧

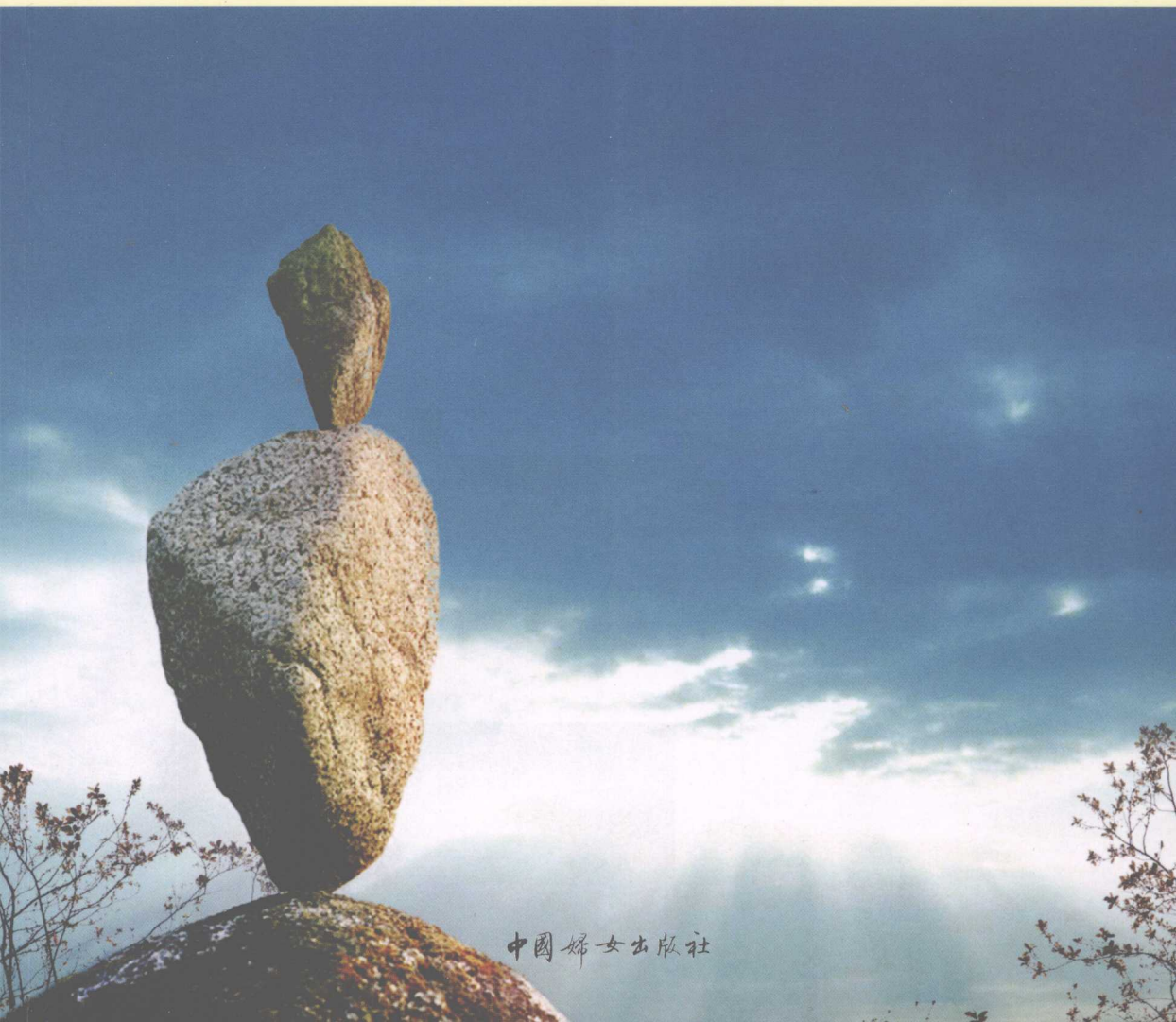
左右你一生的心态

郑陆胜 郑艳红 编著

能把握自己的心态，就能够把握自己的人生，
一个人如果心态正确，他的生活中就会充满幸福、快乐，他的事业也容易获得成功；

如果心态消极，就没有什么能够帮助他了。

的确，心态能够左右人的命运，
有什么样的心态，就会有什么样的人生。



中国妇女出版社

让你受益一生的人生智慧

左右你一生的心态

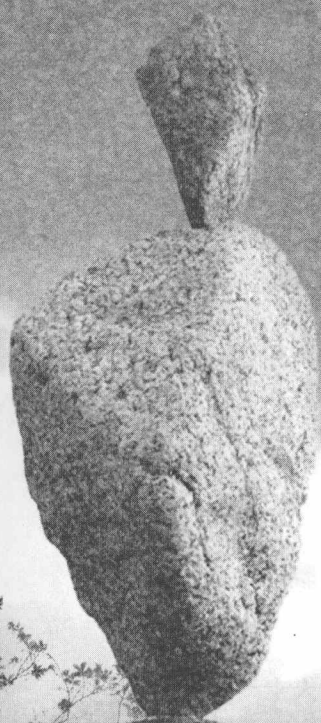
郑陆胜 郑艳红 编著

能把握自己的心态，就能够把握自己的人生，
一个人如果心态正确，他的生活中就会充满幸福、快乐，他的事业也容易获得成功；

如果心态消极，就没有什么能够帮助他了。

的确，心态能够左右人的命运，

有什么样的心态，就会有什么样的人生。



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

左右你一生的心态/郑陆胜, 郑艳红编著. -北京: 中国
妇女出版社, 2008. 6

ISBN 978-7-80203-572-0

I. 左… II. ①郑…②郑… III. 成功心理学-青少年读物

IV. B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第068995号

左右你一生的心态

作 者: 郑陆胜 郑艳红 编著

策 划: 北京华夏全景

责任编辑: 宋 罡

责任印制: 王卫东

装帧设计: 叔冰设计工作室

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 170×240 1/16

印 张: 19.5

字 数: 260千字

版 次: 2008年7月第1版

印 次: 2008年7月第1次

书 号: ISBN 978-7-80203-572-0

定 价: 32.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前言

美国心理学家威廉·詹姆斯曾说：“一个人如果心态正确，他的生活中就会充满幸福、快乐，他的事业也容易获得成功；如果心态消极，就没有什么能够帮助他的了。”的确，心态能够左右人的命运，有什么样的心态，就会有什么样的人生。

生活中，许多人总是把活得很累、活得很窝囊的主要原因归结于外界的客观因素，却从未审视过自己生活心态的好坏。很多事实证明，心累多是自己心智未开、心理负荷太重的结果。只要你能把握自己的心态，就能够把握自己的人生。

在埃及的国家博物馆里，有一件令人不解的展品：一只用精美白玉雕刻的匣子，大小和常用的抽屉差不多，匣内被十字形玉栅栏隔成四个小格子，洁净通透。

玉匣是在法老的木乃伊旁发现的，当时匣内空无一物。从所放位置看，匣子是十分重要的，可它是盛放什么东西用的？为什么要放在那里？寓意何在？谁都猜不出这个谜，在很长一段时间内，让考古学家们百思不得其解。

很多年后，在埃及中部卢克索的帝王谷，在卡尔维斯女王的墓室中，考古学家发现了一幅壁画，才破解了玉匣的秘密。

壁画上有一位威严的男子，正在操纵一架巨大的天平。天平的一端是砝

码，另一端是一颗完整的心。这颗心是从一旁的玉匣中取出的。

原来在埃及古老的传说中，有一位至高无上的美丽女性，名叫快乐女神。快乐女神的丈夫，是一位明察秋毫的法官。据说每个人死后，心脏都要被快乐女神的丈夫拿去称量。如果一个人是快乐的，心的分量就很轻，女神的丈夫就引导那羽毛般轻盈的灵魂飞往天堂；如果那颗心很重，被诸多罪恶和烦恼填满，快乐女神的丈夫就判他下地狱，永远不得见天日。

由此而知，白玉匣是用来盛放人的心灵的。谁的心轻盈，谁就能上天堂。

既然心轻的人死后可以上天堂，那么同样的道理，当他活在尘世上时，他的日子肯定也比别人过得愉悦、快乐。那么，怎样才能使自己的心“轻”起来呢？很简单：学会把握自己的心态，别让消极的、不健康的心态影响自己的人生。

世界著名潜能学大师安东尼·罗宾说：“影响我们人生的决不是环境，也不是遭遇，而是我们持什么样的心态。”朋友，请记住这句充满智慧的人生箴言吧，当你时时保持积极的心态，并将好的想法付诸行动时，你就能获得幸福、快乐和事业上的成功！

目 录

第一辑 命好不如心态好

很多人都习惯于把自己的失败和生活中的不如意归结于自己的“命”不好。事实上，不是他们的命运不好，而是消极的心态影响了他们。英国著名文学家狄更斯就曾说过：“一种健全的心态，比一百种智慧更具力量。”这句不朽的名言告诉我们这样一个真理：有什么样的心态，就有什么样的人生。同一件事情由不同心态的两个人去做，其结果必然相反。所以，与其抱怨命运不济，不如把自己的心态调整到积极的一面。

乐观的心态最重要 \ 3

保持一份淡然的心境 \ 5

不必苛求完美 \ 7

快乐最可靠的来源是平常心 \ 10

不要为明天忧虑 \ 11

不要拿自己和别人比 \ 13

身外物，不奢恋 \ 15

视宠辱如花开花落般平常 \ 18

要有幸福，必须先有健康 \ 20

自己拯救自己 \ 21

快乐根植于人的心里 \ 23

命好不如心态好 \ 26

人生需要一种豁达 \ 29

你的烦恼不比别人多 \ 32

第二辑 好心情从放松开始

一个人拥有轻松愉快的心情，就是拥有了幸福。很多医学家都告诉我们在轻松的心情下吃东西容易消化，在紧张的心情下吃东西容易得胃病；一个心情经常轻松的人沾枕头就睡着，一个心情经常紧张的人容易失眠；一个永远从容不迫的人准能长寿，一个紧锁眉头经常紧张的人定会早亡。所以，学会放松自己的心情，对每个人来说都非常重要。

在心里种植春天 \ 37

给心情放个假 \ 39

随时清洗自己的心灵 \ 43

愉快的心情从放松开始 \ 44

掌控自己的心灵 \ 46

忧愁于事无补 \ 48

把苦恼转化为欢乐 \ 51

从忙碌中解放自己 \ 54

在日历中留一些空白 \ 57

让自己活得精彩一些 \ 59

舒畅的心情是自己创造的 \ 61

充分掌握选择自己心态的权利 \ 63

抱怨是快乐的“克星” \ 65

不要为自己的缺陷而苦恼 \ 67

心静才能修身养性 \ 70

第三辑 不要成为情绪的奴隶

鲁斯·哈托曾说：“人类应该学会控制感情。控制情感，意味着不要反应过激、也不要麻木不仁；控制情感，意味着少安毋躁，重新审视万事万物；控制情感，意味着牢牢控制自己，让情感美化人生，而不是毁灭人生；控制情感，意味着让情感助你一臂之力，不要受其牵制。”所以，我们每个人都应该学会自制，从而避免成为情绪的奴隶。

克服急躁情绪 \ 75

不要成为情绪的奴隶 \ 77

笑能赶走精神上的不愉快 \ 80

不要妄自尊大、独断专行 \ 82

学会排解压抑 \ 86

不生气，少动怒 \ 88

随时释放心里的闷气 \ 91

自哀自怨不可取 \ 94

不冒进，要沉住气 \ 96

学会为自己减压 \ 98

给自己的精神松松绑 \ 100

学会调整自己的情绪 \ 102

别用想象来吓唬自己 \ 105

掌握消除紧张情绪的方法 \ 108

给情绪装个“安全阀” \ 110

第四辑 做自己的上帝

在遭遇挫折时，很多人喜欢祷告上帝来帮助自己，却没有想到上帝就是自己。只有自己才能真正拯救自己，征服自己。在这个世界上，只有先征服自己的人，才能征服他人，才能在征服困难的过程中，磨砺自己的意志，锻炼自己的坚毅。征服了自己，你才能够征服一切。所以，在遭遇困难时，先不要忙着求上帝，而是自己去想办法克服，这样才能有效地解决问题。

最大的胜利就是征服自己 \ 115

把屈辱变成力量 \ 117

坦然地面对逆境 \ 119

将弱点转化为强项 \ 121

把压力变成成长的动力 \ 124

走自己的路，让别人说去 \ 126

世界为那些有目标的人让路 \ 128

视挫折为人生的财富 \ 132

没有台词也能成为主角 \ 135

适当的冒险有价值 \ 138

做人做事要有自己的主见 \ 141

抓住目标不松手 \ 144

成为自己想成为的那种人 \ 147

不因循守旧、故步自封 \ 149

走出自我贬低的陷阱 \ 152

第五辑 学会给心灵“排毒”

自卑、嫉妒、怯懦、悔恨、忧虑、恐惧等都是腐蚀我们心灵的“毒素”，只有把它们一一剔除掉，我们才能重获心灵的平静和安宁。而要排除这些“毒素”的方法就是要用自信去战胜自卑，用宽容去化解嫉妒，用勇敢去代替怯懦，用积极的行动去减少悔恨，用欢乐融化忧虑，用镇静代替恐惧……

怯懦是自己最大的“敌人” \ 157

远离嫉妒的地狱 \ 159

不做习惯的奴隶 \ 162

幸福不要奢望别人给 \ 165

用最少的悔恨面对过去 \ 168

节制欲望才能活得轻松 \ 171

别让虚荣腐蚀了心灵 \ 174

故步自封会危害自己 \ 177

切忌因无知的炫耀而陷入困境 \ 180

性子太急，于己不利 \ 181

猜疑心理害人又害己 \ 184

视贫穷为另类财富 \ 186

尽力摆脱失落感 \ 188

充满激情地生活 \ 190

剔除心理的不健康因素 \ 192

第六辑 肯定自己才能成就自己

一个人能否正确地、客观地评价自己，是很难的事。因为有许多人总是或高或低地估计自己的能力，要么心太高，误以为自己能一下做好几件大事；要么心太低，由于自卑作怪而误以为自己什么事也做不好。这都是导致人生挫败的重要因素。因此，我们要学会正确地评价自己，肯定自己。记住：“低劣”、“平庸”之类的自我贬低所产生的有效力量远没有“伟大”、“崇高”式的自我评价所产生的有效力量强大。

- 正确地评价自己 \ 197
- 坚持是最有价值的 \ 199
- 自信是成功的第一要素 \ 202
- 承认自己是最有价值的人 \ 205
- 用行动去实现成功的梦想 \ 208
- 永远坐在生活的前排 \ 211
- 在失败之后有勇气尝试 \ 214
- 竭尽全力做好每一件事 \ 216
- 让细节成就自己 \ 219
- 认真工作是走向成功的第一步 \ 221
- 有自信，才能赢 \ 224
- 态度决定人生的高度 \ 227
- 要有不断超越自我的勇气 \ 230

第七辑 处世留余地，做事先做人

英国有一句民谚：“不懂得与人交往者，必不能成功。”这句话深刻地揭示了为人处世的重要性。与人相处，我们要以宽容为本，在不违背原则的前提下，忍让是很有必要的。同时还要注意说话的方式、方法，不要用过激的语言去刺激他人，要多施恩，少索取回报。记住：谁拥有了高超的处世技巧，谁就能成为一个到处受欢迎的人；谁拥有了良好的交际能力，谁就能活得更自在，更洒脱，更游刃有余。

- 学会调整自己适应他人 \ 235
- 把聪明放在背后 \ 237
- 心中不留敌意 \ 239
- 救人就是救自己 \ 242
- 有了误会要沟通 \ 244
- 大智若愚是处世的良方 \ 247
- 听有时比说更重要 \ 249
- 善于团结周围的人 \ 252
- 说话要得体而不阿谀 \ 255
- 该收敛时收敛，该隐忍时隐忍 \ 257
- 时刻保持清醒的头脑 \ 260

得饶人处且饶人 \ 262

不要嘲笑他人的不幸 \ 265

经营自己的圈子 \ 267

要时刻提防小人的诡计 \ 269

第八辑 种什么，收什么

古人曾说：“种瓜得瓜，种豆得豆。”你种下什么种子，就会收获什么果实，换言之，你现在所享有的一切，都是你付出的结果。你种下爱，就会收获友情；你种下善良，就会收获赞美；你种下宽容，就会收获感激；你种下仇恨，就会收获恶果；你种下嫉妒，就会收获烦恼……所以，在播种之前，请慎重选择“种子”，因为它关系到你一生的幸福。

帮助人是美好的 \ 273

慈善的不是钱，而是心 \ 274

端正对待金钱的态度 \ 276

培养自己正直的品行 \ 278

种什么，才能收什么 \ 279

理性投资才有理想的收获 \ 281

德行是成功的资本 \ 284

诚实是做人的第一美德 \ 286

外表的美，不一定是福 \ 288

放弃“多多益善”的想法 \ 291

舍得有限，赢得无限 \ 294

不把工作带回家 \ 297

学会把沉重的生活变得活泼 \ 299

第一辑

命好不如心态好



很多人都习惯于把自己的失败和生活的不如意归结于自己的“命”不好。事实上，不是他们的命运不好，而是消极的心态影响了他们。英国著名文学家狄更斯就曾说：“一种健全的心态，比一百种智慧更具力量。”这句不朽的名言告诉我们这样一个真理：有什么样的心态，就有什么样的人生。同一件事情由不同心态的两个人去做，其结果必然相反。所以，与其抱怨命运不济，不如把自己的心态调整到积极的一面。

乐观的心态最重要

你的态度决定你的心情，影响你的健康，

甚至改变你一生的际遇。

有一位哲人曾说：“假使你每天担忧一回，那么一生便要损失好几年。有什么能改善的，那么就尽力而为之。锻炼你自己，不要忧愁，因为忧愁于事无补。”的确，忧愁只是白白浪费我们的时间而已，如同把许多好的东西扔掉一样。然而，忧愁还是像“魔鬼”一样附在许多人身上，使他们寝食难安，终日闷闷不乐，但这些人却总是习惯把自己的不快乐甚至是痛苦看做是命运对自己的不公平，却从没反省过自己，这些痛苦和忧愁是他自找的，而不是外界强加在他身上的。

乐观本身就是一种成功，因为它表示你拥有健康的心灵，活得快乐潇洒，活得心安理得。

你的态度决定你的心情，影响你的健康，甚至改变你一生的际遇。培养乐观之心，凡事多往好处着想，使悲观与自己无缘，这是心理健康的前提，也是幸福人生的关键之一。

同一件事情，乐观者往好处想，而悲观者往坏处想，两者的结果是完全不同的。一次，电视转播音乐大师梅达的音乐会。梅达出场前被挂了一个花环。当他上台起劲儿地指挥乐队时，花瓣纷纷落到脚下。

“等他指挥完，”一位女士议论说，“他会站在一堆可爱的花瓣之中。”

“到完的时候，”一位男士有点忧伤，“他颈上只会挂着一条绳索。”

面对同样的事情，看法各不相同。显然，前者的乐观比后者的阴郁更容

易让人奋进。

美国有一青年写的《自传》只有三个标点符号：“—”“!”“。”，就是：“一阵横冲直撞，落个伤心自叹，到头来只好完蛋。”

这一份以三个标点比喻自己消极颓唐的自传被心理学家巴尔肯知道后，把三个标点改成：“、”“……”“？”，鼓励这位青年说：“青年时期是人生路上的一小站，道路漫长，希望无边，浪子回头金不换，难道不应该奋发努力？”这一改动形神兼具，寓意突出，那位青年果然振作精神，终于成才。这个故事充分说明，积极的心态远比消极的心态更能够左右人生，更能催人奋进，获取成功。

虽然生活中不尽如人意的事情很多，但是，我们仍应该以乐观的态度去看待，这样生活中就会少一分忧虑，多一分开心。

要是火柴在你的衣袋里着起来了，那你应当高兴，而且感谢上苍：多亏衣袋不是火药库。

要是穷亲戚上门来找你，不要脸色发白，而要喜洋洋地叫道：“挺好，幸亏来的不是警察！”

要是你的手指头扎了一根刺，那你应当高兴：“挺好，多亏这根刺不是扎在眼睛里！”

如果你的妻子或者孩子练习钢琴，不要发脾气，而要感激这份福气：你是在听音乐，而不是在听狼嚎或者猫叫。

要是拔牙时，医生错拔了好牙而留下了坏牙，那你也应该高兴，幸亏他拔错的是一颗牙，而不是内脏器官。

要是你被送到警察局，那就该乐得跳起来，因为多亏他们没有把你送到地狱的大火里去。

挨了别人一顿棍子打，那就该庆幸：“我多运气，人家总算没有拿带刺的棒子打我！”

要是妻子对你变了心，那就该高兴，多亏她背叛的是你，不是国家。

要是你正在走路，突然掉进一个泥坑，出来后你成了一个“泥”人，那你应该高兴，幸亏掉进的是泥坑，而不是沼泽。

要是你一个朋友也没有，那你也应该高兴，幸亏没有的是朋友，而不是自己。

依此类推，亲爱的朋友，照我们的建议去做吧，你的生活就会欢乐无穷了，你身边的世界也会跟着变成你所期望的模样。你可以达到成功的最高峰，也可以停顿在无望、悲惨的生活中，这都取决于你看问题的态度。

选定以乐观的态度生活，你就等于产生了一股永不止息的力量，朝着拥有成功的生涯、身心健康及其他生命中的财富迈进。

保持一份淡然的心境

如果我们能用不以物喜、不以己悲的平和
心态面对一切，你会发现这世界更美。

在生活中，我们经常看到这样的人，加薪了、晋升了，就到处张扬请客，恨不得让全世界的人都知道自己的得意之事；下岗了、生意失败了，要么借酒浇愁，要么到处喊冤叫屈，想博得全世界的人的同情。这种人在得失面前不能坦然待之，因此他的烦恼也就比别人多。但生活中那些充满智慧的人，则能够以平常心来对待一切，得意时，他们不喜；失意时也不忧，这份淡然的心境是值得我们学习的。

哲人庄子讲过一个支离疏的故事：

楚国有一人叫支离疏，他的形体是造物主的一个杰作，或者说是造物

主在心情愉快时开的玩笑：脖子像丝瓜，脑袋形似葫芦，头垂到肚子上而双肩高耸超过头顶，颈后的发髻蓬蓬松松似雀巢，背驼得使两肋几乎同大腿并列，好一个支支离离、疏疏散散的“美人”坯子！

支离疏却暗自庆幸，感谢上苍独钟于他。

平日里，支离疏乐天知命，舒心顺意，日高尚卧，无拘无束，替人缝衣洗服、簸米筛糠，足以糊口度日。

当君王准备打仗，在国内强行征兵时，青壮汉子如惊弓之鸟，四散逃入山中。而支离疏呢，偏偏耸肩晃脑去看热闹，他这副尊容谁要呢，所以他才那样大胆放肆。

当楚王大兴土木，准备建造皇宫而摊派差役时，庶民百姓不堪骚扰，而支离疏却因形体不全而免去了劳役。

每逢寒冬腊月官府开仓赈贫时，支离疏都欣然前去领到三盅小米和十捆粗柴，仍然不愁吃不愁穿。

一个在形体上支支离离、疏疏散散的人，尚能乐天知命，以自然的心性，安享天年。那么，把这遗形忘智、大智若愚的精髓运用到立身处世的方法中去，就可以逢凶化吉、远离灾难了吧。

月满则亏，水满则溢，这是世之常理。否极泰来，荣辱自古周而复始。因此，大可不必盛喜衰悲，得喜失悲。

在大得大失、大盛大衰面前，应保持着一份淡然的心境。如果我们能用不以物喜、不以己悲的平和心态面对一切，你会发现这世界更美。

看过《世界的最后一夜》这篇文章吗？在世界的最后一个晚上，一对夫妇依然把碗筷洗得干干净净，把孩子送上床后互道晚安。他们体味到：能够睡在干净清爽的床单上，其实就是一种幸福。妻子突然想到厨房的水龙头没拧紧，连忙奔下楼，再回到床上时，两人相对而笑，地球就要毁灭了，居然还忙着关水龙头。其实真正幸福的事，就是享受生活赐予你的每一天，赐予你的一些琐事和不如意的事。如何将最平凡的琐事和平凡的生活维持下去，将