

心理学调整 你的心态

心态决定出路

心理学调整 你的心态

罗芬芬◎编著



吉林出版集团股份有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学调整你的心态 / 罗芬芬编著. —长春: 吉林出版集团股份有限公司, 2018.3

ISBN 978-7-5581-4107-2

I. ①心… II. ①罗… 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(2018)第037979号

心理学调整你的心态

编 著	罗芬芬
总 策 划	马泳水 齐 琳
责任编辑	王 平 史俊南
封面设计	源画设计
开 本	880mm × 1230mm 1/32
印 张	12.5
版 次	2019年1月第1版
印 次	2019年1月第1次印刷

出 版	吉林出版集团股份有限公司
电 话	(总编办) 010-63109269 (发行部) 010-67482953
印 刷	三河市元兴印务有限公司

ISBN 978-7-5581-4107-2

定 价: 45.80元

版权所有 侵权必究

前言

有个人失业后，心情糟透了。他找到一位哲学家，希望哲学可以排解他心中的苦闷。

哲学家听完失业者的诉说，把他带进后院一间破旧的小屋，屋子里唯一的桌子上放着一杯水。哲学家微笑着说：“你看这杯水，它已经放在这里很久了，几乎每天都有灰尘落在里面，但它依然澄清透明。你知道是为什么吗？”

失业者认真思索了一会儿，忽然说：“我懂了，所有的灰尘都沉淀到杯子底了！”

把一枚硬币扔向天空，落下的时候，有一半的机会是正面朝上，另一半的机会是反面。人生也是一样。一年有 365 天，可能在其中的 182 天半我们是幸运的，而在另外的 182 天半却会遇到很多烦心的事。

许多人认为，人生就是一场苦难。在漫漫旅途中，每个人都在累积着压迫自己的东西。这些东西包括荣誉、地位、财富、亲情、人际关系、健康、事业、烦恼、忧郁、挫折、沮丧、压力等等。正是这些东西，压得我们透不过气，使我们的心灵疲惫不堪。

每个人都希望天随人意，但往往事与愿违。面对挫折，我们应以一种超脱的心态看待成败得失，淡化福祸。当我们不幸陷入贫穷时，不必惊慌失措，不必自责无能，只要我们有一个健康的身体，努力去拼搏，幸福的生活就离我们不远了；当我们遭遇不测，甚至举步艰难时，不要悲叹命运之苦，应该越挫越勇，努力进取。

心理学调整你的心态

我们要学会给自己一个快乐的理由，给心灵一些安慰，让自己活得轻松一点。烦恼困苦的时候不要让自己的心灵布满阴云，不要抛开生活中那些美好的东西。放开你的心灵，让阳光走进来，让快乐走进来，让美好走进来，那么你就会明白，失败、挫折和痛苦并不是生活的全部，也不是生活的最终。

虽然生活中有那么多不如意，但也有那么多美好的情愫。在顺境中长大的人们学会了抱怨，却没有学会感恩。我们在抱怨不平之时，更应该感受到生活给我们带来的美好，珍惜手中的幸运，给别人一个灿烂的笑容。

春天的花朵已经开过，秋叶的飘零也不会太远，生命就在这花开花落中流逝，只不过那常驻于心的真情依然如故，那与生俱来的浪漫歌声依然不会消逝。生活让我们看到美，让我们懂得生命的意义；生活让我们在贫瘠的土地上播种良知与善良；生活让我们认识爱，让我们在长久的寻觅里听到爱的脚步向我们飞奔而来。

一旦你学会以快乐、感恩之心对待生活，你就会对生活中的一切心存感激，就会以一种乐观的心态欣赏生活。总之，无论何时何地，如果没有人扶你上路，你就要学会安慰自己，鼓励自己，坚持走完下一程。

有一首老歌唱得好：“一年有365个日出，我送你365个祝福。”愿这本书每天都能带给读者朋友心灵的安慰，让你心中的灰尘沉淀，让美好的情感升腾。要记住：无论多么烦心的事，你越想忘掉就越不易忘掉，但是如果你愿意慢慢地、静静地让它们沉淀下来，用宽广的胸怀去容纳它们，你的心灵就不会因此受到污染，反而会更加纯净。

——编者

目 录

第一章 如春之心

丢失了两元钱的车·····	1
背篓的故事·····	2
不同的小镇·····	3
黑点与白纸·····	5
选择快乐·····	5
找解脱·····	6
小男孩与流浪狗·····	7
气色很好·····	7
心中的顽石·····	9
最后一片树叶·····	10
危险的森林·····	11
教授与营业员·····	12
碎罐·····	13
看清自己·····	13
放弃也是得到·····	15
退而求其次·····	16
适度而行，过犹不及·····	17
压力·····	18
顺其自然·····	19
何必忙着为自己解释·····	20

心理学调整你的心态

豁达的心·····	22
二桃杀三士·····	23
不要被愤怒左右·····	24
跳河的兔子·····	24
孟氏兄弟·····	26
适合自己的生活方式·····	28
总有适合自己的位置·····	29
三个渡海者·····	30
梧桐树与小草·····	31
苹果里的星星·····	32
真花和假花·····	33
反过来拼·····	33
海鸟和珍珠·····	34
塞翁失马·····	35
狮子与大象·····	36
换位思考·····	37
盲人摸象·····	38
一切都还在·····	39
生活到底是什么·····	40
谁对谁错·····	42
谁赢了·····	43
癌症患者身上的奇迹·····	44
快乐要靠自己去寻找·····	45
快与慢·····	46
向好看·····	47
请求帮忙·····	48
欢乐是一种人生态度·····	48
走进自然·····	50

全然的快乐来自瞬间·····	51
快乐·····	53
新句子·····	53
控制自己的情绪·····	54
学会轻松地走路·····	56
国王与大臣·····	56
打破常规·····	57
态度改变生命·····	58
富翁的山林·····	59
一把破旧的小提琴·····	60
幸好不是·····	61
差点被处死的魏犨·····	62
收获选择·····	63
聪明的小孩·····	64
天鹅与水珠·····	65
信任的力量·····	66
学大雁，别做海鸥·····	66
忠诚与误解·····	68
王鱼·····	68
聪明的放弃·····	69
破窗户·····	70
犹豫先生与耕耘先生·····	71
换鞋与换路·····	72
河边的苹果·····	72
火把的启示·····	73
真理亦须巧言·····	73
把名字写在灯笼上·····	74
也许生活并没有痛苦·····	75

心理学调整你的心态

平和的心是金·····	76
上了弦的弓·····	77
比萨饼下面的惊喜·····	78
梯子意识·····	79
怎样烧开水·····	80
两只螃蟹·····	81
完美的缺陷·····	82

第二章 如夏之心

幸福就在周围·····	84
降低一些标准·····	86
简单地生活·····	86
幸福不必四处寻找·····	88
幸福是一种很平常的享受·····	89
用心生活的人·····	90
放慢生活的脚步·····	92
幸福是一种感觉·····	93
卖鱼是一种享受·····	94
幸福只在一念间·····	96
怀有一颗满足的心·····	96
感到幸福就是幸福·····	97
爱的意义·····	99
价值4万美元的微笑·····	100
寻找生活中的美景·····	101
保持一种乐观的心态·····	102
学会珍惜·····	104
幸福的秘诀·····	106

幸福的真谛.....	107
白求恩的遗嘱.....	108
有一颗品味幸福的心.....	110
幸福的秘密.....	111
用微笑面对人生.....	113
最高境界的宽容.....	114
国王与三个儿子.....	115
沙子爱情.....	117
无法计算的爱.....	117
时间变快之后.....	118
最后一美元.....	119
五美元，两个人.....	120
一件雨衣.....	122
爱的劳役.....	122
选择快乐，懂得享受.....	124
种花的邮差.....	125
亲情.....	126
点亮生命的灯.....	127
救命的早安.....	128
看不见的爱.....	129
心存感激就会幸福.....	131
生日快乐.....	132
境由心生.....	134
哑夫妻.....	135
保持一颗童心.....	136
学会忍耐.....	137
幸福是一种主观感悟.....	138
永远的探望.....	140

心理学调整你的心态

一个苹果·····	141
买奇迹·····	143
天鹅与蚂蚁·····	145
抬起头真漂亮·····	146
要求越少越会幸福·····	147
幸福就是现在·····	148
海狮的项圈·····	149
乐观者与悲观者·····	150
幸福在何处·····	150
幸福就在你身后·····	151
被人相信是一种幸福·····	152
聪明的毛驴·····	153
生命的价值·····	154
心灵上的枷锁·····	155
我是来道歉的·····	156
错误中的智慧·····	157
保护热情的积极性·····	158
不可不知的人生哲理·····	158
人生的圈圈·····	159
放弃的理由·····	160
瞄准目标·····	161
拯救自己·····	162
命运在自己手里·····	163
不要吝啬你的微笑·····	164
谎言·····	166
朋友·····	167
乔丹的眼泪·····	167
缺角的圆·····	168

最不准的天平·····	169
人生如水·····	170
幸福无需他人认可·····	171
被人记住是一种幸福·····	173
做自己爱做的事·····	174
找不到的田地·····	176
请上坐，泡好茶·····	177
三个筛子·····	177
舌头的功课·····	178
大树与啄木鸟·····	179

第三章 如秋之心

成功需要积累·····	180
不妨再试一次·····	181
固执的王臣忠·····	182
年轻的农夫·····	183
贪心的乞丐·····	184
捕野鸡·····	185
聪明的寡妇·····	186
成功的“乞丐”·····	187
付出与收获·····	189
麦克的回信·····	190
洗厕所的邮政大臣·····	192
分段实现大目标·····	194
只有六公里·····	195
优势也能成为隐患·····	197
君子报仇·····	198

心理学调整你的心态

骄兵必败.....	199
不识时务的老鼠.....	201
改变.....	202
老师的眼泪.....	204
细心.....	205
一个吸尘器推销员.....	207
乞丐的忠告.....	209
选择与舍弃.....	210
忍耐与坚持.....	212
因小失大.....	213
等待，得到.....	214
成功只需再进一步.....	215
请坐.....	217
成功的秘诀.....	218
成功的前提.....	219
多动脑筋才成功.....	221
从失败中走出来.....	222
自立才能成功.....	223
拥有目标.....	225
不耻下问.....	226
胡服骑射.....	227
分工与合作.....	229
做好准备.....	230
跃过心中的高度.....	232
大胆尝试.....	232
背水一战.....	234
海獭捕猎.....	234
梦想的价值.....	236

发现机会	237
不要拖延	238
万分之一	240
打破思维定式	241
族长的指点	242
不要害怕失败	243
不要死守陈旧的观念	244
一支铅笔的作用	245
拿破仑的孙子	247
田忌赛马	248
王老岩出国	252
邹忌比美	253
商人收徒	254
创造获得成功	256
磨刀不误砍柴工	257
把握机会	258
不要自己给自己制造麻烦	259
机遇垂青有准备的人	260
靠自己	261
有自己的目标	262
拼搏	263
选择决定成功	264
鱼和鱼竿	264
战胜自卑	265
真诚	266
执着	267
抓住新奇的念头	268
永不满足	269

心理学调整你的心态

从不懈怠·····	271
成就险中求·····	272
该出手时就出手·····	272
暗示的作用·····	273
克服懒惰·····	274
宣泄不良情绪·····	275
破门而出·····	276
犹豫不决·····	276
首因效应·····	277
直觉创新·····	278
思维是能力·····	279
思考捕获灵感·····	280
摆脱心理定势·····	281
逆向思维·····	282
邯郸学步·····	283
冒险也能创新·····	284
找出路·····	285
激发创新心态·····	286

第四章 如冬之心

勇敢的小牛·····	287
断尾巴的小壁虎·····	288
让苦难芬芳·····	288
一位美丽的王后·····	289
小角色·····	290
走出挫折·····	291
只有你可以帮你·····	292

志气是最宝贵的财富·····	293
有裂缝的水罐·····	294
造福全球的意外·····	296
只要一美元·····	297
花生的秘密·····	298
创造机会·····	299
吵闹的青蛙·····	300
停止抱怨·····	301
你的问题到底在哪里·····	302
逆流而上的小鱼·····	304
失误·····	305
劣势与优势·····	306
挫折孕育着成功·····	307
“失败一万次”的爱迪生·····	308
永不言败·····	309
坦然面对不幸·····	310
没有任何理由可以绝望·····	312
餐桌下的眼镜王蛇·····	313
松手就可以着地·····	315
战胜人生中的各种考验·····	316
司马迁的“偷生”·····	318
坚守希望·····	318
迎着风雨前行·····	320
好学生·····	321
永不凋谢的花·····	322
世上没有绝望的处境·····	324
再坚持一下·····	326
身残志坚·····	327

心理学调整你的心态

培养战胜逆境的意志·····	328
跨越失败·····	330
勇敢地面对逆境·····	331
越挫越勇·····	332
珍惜生命·····	333
堵在村口的巨石·····	335
不要被风雪吓倒·····	335
把悲伤藏在微笑的下面·····	337
忘记束缚·····	339
飞行员和大狗熊·····	340
把目前的状况看成一个起点·····	340
2000 多年的难题 ·····	342
南茜的自信盒·····	343
破茧的蝴蝶·····	344
千里马·····	345
坚持与执着·····	346
你能行的·····	348
一位身体虚弱的母亲·····	349
没上锁的门·····	350
一点感觉也没有·····	351
黑石头和白石头·····	352
希望的灯光·····	353
面对一片看起来毫无希望的废墟·····	354
18 颗樱桃, 18 次弯腰 ·····	356
自我欺骗·····	357
迷路·····	357
胡佛入圈套·····	358
诗的妙用·····	359