



This series presents a variety of philosophies, deeply analyzing human nature and the wisdom of life. While disclosing a profusion of life experiences from ancient and present ages and from Chinese and other cultures, it enlightens our understanding and enriches our knowledge of life.

Xinling Lixhi Yangpijuan

有一种心态叫

平和

保持一种平和的心态，用快乐填充自己平凡的生活。
平和是踏实地做事、坦坦荡荡地做人，并不因为生活的琐细而拒绝平凡的生活，
并不因为名利的诱惑而放弃做人的原则。

赵晓波◎著

心灵励志羊皮卷

内蒙古人民出版社

心灵励志羊皮卷

保持一种平和的心态，用快乐填充自己平凡的生活。
平和是踏踏实实地做事、坦坦荡荡地做人，并不因为生活的琐细而拒绝平凡的生活，
并不因为名利的诱惑而放弃做人的原则。

赵晓波◎著

有一种心态叫 平和

This series presents a variety of philosophies, deeply analyzing human nature and the wisdom of life. While disclosing a profusion of life experiences from ancient and present ages and from Chinese and other cultures, it enlightens our understanding and enriches our knowledge of life.

Xinling Lixhi Yangpijuan

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

有一种心态叫平和/赵晓波著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,
2009.1

(心灵励志羊皮卷 / 赵晓波主编)

ISBN 978-7-204-09839-2

I. 有 ... II. 赵 ... III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 005877 号

心灵励志羊皮卷

作 者 赵晓波

责任编辑 那 顺

封面设计 纸衣裳书装

图书策划 书德利 13146335176

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京市通州京华印刷制版厂

开 本 787×1092 1/16

印 张 200

字 数 2480 千

版 次 2009 年 1 月第 1 版

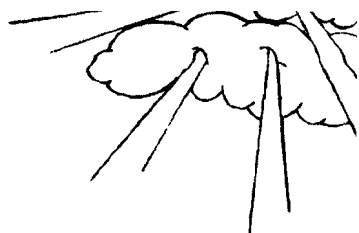
印 次 2010 年 6 月第 3 次印刷

印 数 1-10000 套

书 号 ISBN 978-7-204-09839-2/G·2870

定 价 398.00 元(全十册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。联系电话: (0471)4971562 4971659



目录

Contents

第一章 坚忍乐观 坦然面对人生的起起落落

人常说：性格决定命运。性格之所以能决定命运，是因为性格决定了人们在处理问题和面对压力时的反应和采取的措施，而这些都直接决定着问题的解决与否和事情的成败。拥有坚忍乐观性格的人更容易积极面对人生的风风雨雨。

开朗是划破阴翳的利剑	002
去除心中的怯懦感	005
学会坚强，不被境遇吓倒	007
狭路相逢勇者胜	010
坚持是成功的保障	012
学会在逆境中生存	015
勇敢地面对别人的嘲讽	019





第二章 荣辱不惊 人生没有真正的输赢

世间事很少祸福分明，福兮祸所伏，祸兮福所倚。成功潜伏着失败，失败也常常孕育着成功。放下成功与失败的担子，这并不是说你对成功的喜悦与失败的苦恼无动于衷，而是对“得”不必欣喜若狂，对“失”也不必心灰意冷。过得轻松一点，不以成败论英雄，因为，没有真正的输赢人生。

成功的标准不止一个	024
放弃并不意味着失败	028
后退是最好的进攻	032
归零开始，从头再来	035
起手无悔大丈夫	039
不为虚名所累	042
懂得放弃才是真聪明	045
守住好心态才能一生幸福	049

第三章 心静如水 淡泊人生才高远

保持一颗平常心，在淡泊无华的心境中生活，于寂然中品味人生的艰辛，于宁静之中净化自己的灵魂，这样你才不会因“怀才不遇”而怨天尤人，不会为暂时的得失而牢骚满腹，才能做到得意时不轻狂，失意时不沮丧。平和的心态，它能使我们在沉迷时变得清醒，贪求时变得淡泊，对任何事都能拿得起，放得下，甩得开。

保持淡泊名利的平常心	054
心境豁达才有好人生	058
看淡生活中的不平事	061
平复内心，宁静以致远	064
过简单的生活	067





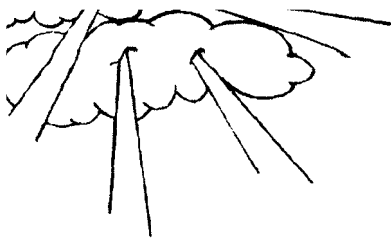
保持心态平和是健康长寿的秘诀	071
不要给自己的人生加行李	074
平衡心理，适当羡慕	078
走出妒忌的阴影	081
两败俱伤的竞争心	083
坐观世间变幻，坦然面对人生	086
拔掉心中杂草，拥有美丽心灵	088
别让自己活得太累	091
控制无止境的欲望	094

第四章 看淡得失 保持一颗平常心

面对生活的诸多烦忧，保持一颗平常心，你就不会去斤斤计较生活里的得失，你就能在平凡的生活中寻找到快乐；你就会有“笑看庭前花开花落，静观天上云卷云舒”的轻松……

摆脱金钱的重压	098
看淡得失，保持平常心	101
忘记痛苦，让心灵享受自由	105
别把事情想得太严重	108
别把小事放在心上	111
凡事攀比只会让压力升级	114
找到自己的位置，不必事事拔尖	118
心胸豁达让生命之舟轻载	122
放下，给心灵减负	125
用自嘲来解忧	128
走自己的路，让别人说去吧	132





第五章 放弃虚华 不要沉湎于过去的辉煌与失败

一个人喜欢怀旧是正常的，也是必要的，回忆过去才能自省自身。但是一味地沉湎于过去而否认现在和未来，就会成为过去的奴隶。扔掉扰心的烦恼，忘记失败的沮丧，封藏痛苦的记忆，坚定地把许多的过去踩在脚下、抛在身后。选择了瞬间的清醒，就等于选择了瞬间的成长。生命并非只有一处辉煌，包容过去、融通未来，人生还有第二个春天等你创造。

不要总为昨天流泪	136
别为打翻的牛奶哭泣	139
撕掉过去的标签	143
放弃是选择的影子	147
和过去说再见	150
从黑暗中拯救自己	153
放下过去，憧憬未来	156
相信明天会更好	159
把握现在	163
该放手时就放手	167
不妨半途而废	170

第六章 悠然自得 和谐人际去除心灵烦忧

“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮”，朋友不仅是你倾诉烦恼的对象，还是你快乐的源泉。交际不仅是你生存的必需，它也会分担你的忧愁，化解你的烦恼。当自己顾影自怜时，当自己悲痛难当时，不妨为自己打开一扇窗，你会看到明媚的太阳。

有朋友，有快乐	174
学会倾诉	178
助人就是助己	181





赠人玫瑰，手有余香	184
大声喊出“我爱你们”	187
在幽默中宣泄	189
宽恕他人等于让自己获得快乐	192

第七章 圆融处世 和谐职场造就人生辉煌

我们期望的更多，金钱，名誉，地位等等，我们将这一切希望更多寄予职业，职场中充满竞争、压力、挫折、冲突，还有疲惫。职场承载了我们许多的期望，但它却面临如此多的难题，为了事业的成功，为了自己的梦想，为何不发泄出自己的不快，调解出自己的健康，让自己走得更远呢。

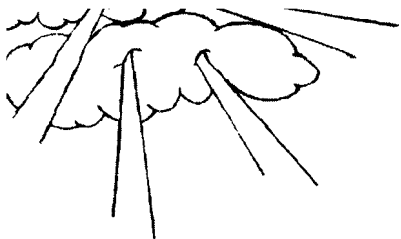
快乐工作最轻松	198
在工作中“游戏”	201
拭去工作中的浮躁	205
学会解放自己	208
给“活得累”开个新药方	210
会休息才会工作	213
让不满适当地“流”出一点来	217
拒绝成为现代社会的“拿破仑”	220

第八章 温馨港湾 在家庭生活中享受祥和之乐

生命是美好的，当一个生命依恋另一个生命时，相依为命，结伴而行，会感觉到世界真的很美好。血浓于水，深深的父母情，真挚的同胞情。亲情是人世间最宝贵的东西。亲情、爱情，这些都是我们内心最温暖的东西，也是我们前行的动力和力量。

用爱来构建幸福家庭	226
回归简单生活	228





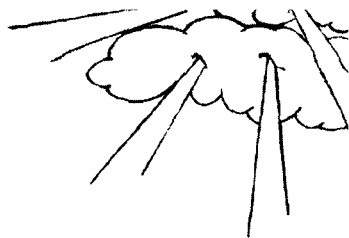
“吵”出幸福来	231
在生活中慷慨地“及时行乐”	234
给自己种棵“忘忧草”	238
“创造”生活，愉悦灵魂	240
感谢自己身边所有的亲人	243
常回家看看自己父母	247
经常与家人交流沟通	251
指责是射向亲人的子弹	253
最真最贵还是手足情	256

第九章 心境豁达 别为小事闹情绪

不是每天都会发生一些惊天动地的大事在我们身上，使我们的情绪跌入谷底的，往往是一些鸡毛蒜皮的小事，它们挑动着我们神经，弄得我们情绪不佳，心烦意乱。其实只要我们调整心态，再辅之以发泄，这些小事就不会让我们抓狂了。

不要怨天尤人	260
不能改变环境就改变自己	263
学会化解不快	267
以泪水来宣泄情绪	270
在尖叫中喊出轻松	273
把烦恼都抛到九霄云外	275
抖出坏情绪这粒硌脚的“沙”	277
不要让坏情绪堆积起来	279
找到你的“情绪垃圾桶”	282



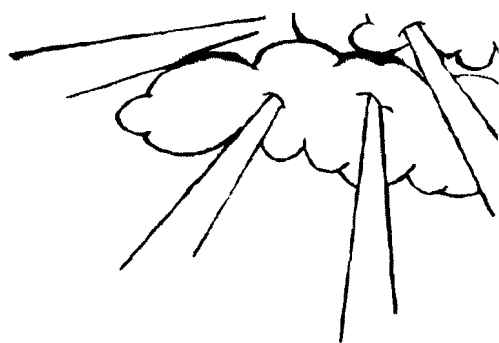


第十章 开闸泄洪 熄灭心中熊熊怒火

怒气就是心中的洪水，随着你的生活和工作的开展，洪水的水位也越来越高，如果你不经常开闸泄洪，总有一天，你的心这道“堤坝”会被它冲毁。

选择快乐，凡事都能快乐	286
不要庸人自扰，更不要被庸人扰	289
别拿别人的错误来惩罚自己	292
无损发泄让愤怒遁于无形	296
看看愤怒中的自我	298
生气是健康大敌	301
以成熟的方式控制愤怒情绪	304
学唱“不气歌”	307





第一章

坚忍乐观 坦然面对人生的起起落落

人常说：性格决定命运。性格之所以能决定命运，是因为性格决定了人们在处理问题和面对压力时的反应和采取的措施，而这些都直接决定着问题的解决与否和事情的成败。拥有坚忍乐观性格的人更容易积极面对人生的风风雨雨。





开朗是划破阴霾的利剑

每个人的一生中都需要面对和承受各种各样的、或大或小的压力。有的压力可能扛一扛就过去了，而有的压力则需要全身心来对抗。这些压力施加在不同性格的人身上，所产生的作用是不同的：性格忧郁、自闭的人可能会因此而变得更加抑郁、自卑；而性格开朗的人则在短暂的烦闷之后又会回归快乐的本真。这种开朗的性格就像是划破阴霾的利剑，让一切烦闷和压力都烟消云散。

我们常说性格开朗的人好像从来没有什么烦心的事，是他们真的很少遇到烦心的事情吗？显然不是的。只是因为他们开朗的性格能让他们屏蔽掉一部分烦心的事，也会因为开朗的性格可以让他们很快地走出压抑、困难的境况，在很短的时间内调整好心态，用积极的情绪面对一切。这种积极情绪对人们抵抗压力是有很大的正面作用的。

生病对每个人来说都是烦恼的事情。就是我们最常见的感冒，也让很多人烦不胜烦。咳嗽、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、流眼泪，甚至发烧，这些症状看似轻微，却会给人们带来很多的不便。因为这会打乱正常的工作和生活秩序，让原本繁忙、承受很多生活和工作压力的人们，因生病而增加更多的压力。但一项最新研究表明，保持快乐的心情是预防冬季生病的最佳良方。研究人员让一群身体健康的志愿者接触感冒病毒或流感病毒，结果发现，性格开朗的人染病的几率较小。研究人员认为，这可以从客观和主观两方面来解释，从客观上说，快乐的情绪可以增强人体的免疫力；从主观上说，快乐的人对于嗓子疼、流鼻涕等感冒症状没那么敏感。

研究报告的主要撰写人、匹兹堡卡内基·梅隆大学的谢尔登·科恩

博士解释说：“‘情绪积极’的人对于病毒的免疫力较强。而且他们即使患了感冒，也觉得没什么大不了的。”

研究人员邀请了 193 名身体健康的成年人参加了性格特点、健康自评和情绪特点等各项标准测试，并将容易快乐、精力充沛、性格随和的人定义为“积极情绪者”，将经常不开心、精神紧张、不友好的人定义为“消极情绪者”。

研究人员将带有感冒病毒或某种流感病毒的滴鼻液滴进这些实验对象的鼻中。在接下来的六天里，实验对象要每天报告自己是否出现头痛、打喷嚏或鼻塞等症状，研究人员则收集实验对象的“日鼻涕量”等观察数据。根据所收集的数据，科恩和他的同事发现，性格开朗、比较快乐的人不容易患感冒。

可见，性格开朗的人不是拥有钢铁身体，不是不会生病，而是因为他们开朗的性格成了抵抗疾病的坚强盾牌，将一部分疾病挡在了身体之外，另一部分进入身体的疾病也因为开朗的“蔑视”而灰溜溜地撤退了。

一位 60 多岁的高校教师，十年前在一次门诊检查中，被查出肺癌已经到了中晚期。他非常乐观，从来不觉得自己是个快死的人，积极参与各种活动，也很配合医生的治疗，结果病情很快得到了控制。

十年过去了，他的病情从来没有复发的迹象。他生活得很开心，每天坚持练气功，不仅自己练，还教其他人也练，为此还开办了一个气功班。

另外，近年来，国内不少地区对影响长寿的因素进行了调查，发现老年人的性格与长寿有着密切的关系，如长春地区调查了 274 名 90 岁以上的老人，其中性格属开朗乐观性情温和者占百分之八十，性格孤僻抑郁者则无一人。

压力带给人们最直接的反应就是心理上的不适，这种不适因不同的人而有不同的遭遇，不同的感受，因此各人会为不同的事情而不快乐。而快乐的人，却有一个共同的主观心理因素，那就是开朗的性格。





有一种心态 叫平和

你也应该成为一个乐观、风趣、幽默、诙谐、性格开朗的人，处世要心胸开阔，待人要宽厚为怀，任何人都要拿得起，放得下，当机立断。

如果你原本就是一个开朗的人，那请好好保持你的这种可贵的性格；如果你还没拥有这种性格，那你可以尝试着通过下面的这些方法逐渐培养自己这方面的性格。

首先，要学会倾诉自己的思想感情。不要把不满、痛苦、烦恼、焦虑等不良情绪压抑在心底，否则则可能严重地损害身心健康，而且会使内向的程度进一步加深。所以切记，遇事不要总是闷闷不乐，郁郁寡欢，将所有“心思”都封闭在“自我”之中。要学会向自己的亲人或好友倾诉自己的真实情感，这样性格就会渐渐开朗、外向起来。

其次，要正确地估价自己。不要孤芳自赏、自诩清高；也不要盲目自卑，总认为别人瞧不起自己，为了维护自尊而不敢主动与他人交往。前者应学会尊重别人，后者应要有自信。总之，应正确地估价自己，正视自己的长处与短处，正视他人的优势与劣势，与他人平等相处。

第三，多与人接触，积极参加各种集体活动。主动参加各种集体活动，并在小团体中担任组织者的角色，内向的性格在环境的影响下便会发生变化。

第四，培养广泛的兴趣爱好。兴趣会使人将心理活动倾注于活动之中，从而分散并减轻对自我的过分关注；还会使人的不良情绪在兴趣活动中得到很好的宣泄与转移。当然，最重要的是，兴趣犹如一条纽带，会把具有共同兴趣的人连接起来，你会因此得到更多的朋友，有利于你开朗性格的形成。

总之，让自己的性格开朗起来吧！开朗性格就是划破阴霾的利剑，你需要做的就是紧握这把利剑，勇敢地面对纷至沓来的各种压力，然后将它们一一杀退。

去除心中的怯懦感

北美印第安人喜欢这样一句话：“不敢正面面对恐惧，就得一生一世躲着它。”我们每个人的生命中都充满着许多未知和阻力，与其随之而来的是一些不可避免的怯懦和恐惧，当它们如蛛丝般缠着你时，怎样选择和面对，往往就成为一个左右你前途和命运的重要因素。

众所周知，著名作家萧伯纳是个自信心极强的人，他笔锋犀利，辛辣无比。谁又能想到他曾经也是一个怯懦的人呢！

萧伯纳年轻时，有一次有一些重要的事需要得到校长的支持，他自己练习了多次，终于来到了校长室门前，想敲门进去，可手刚刚举起又放了下来，他的怯懦感浮上心头，怕还没开口就被校长骂出来，可走了又觉得不甘心，犹豫了一阵，还是决定要见校长。可没走几步，他又折了回来，就这样几次三番，他在校长室门前徘徊了半个多小时，最后才鼓足勇气敲响了校长室的门。

那件事以后，他发现自己常常会有这样的担心：“我说这话，人家会笑话我吧？”“该不会让人以为我在出风头吧？”诸如此类的想法每时每刻地都在折磨着他，而这种怯懦也扼杀了他无数的构想！因此，他下决心要从怯懦中自拔出来。

首先，他试着在众人面前讲话。起初，他浑身都在发抖，而后，他便有意识地摆出一副自信的样子，不断延长自己的讲话时间。他从怯懦中一步一步走出来，终于成为具有坚定信念和充满自信的人。

怯懦是弹簧，你强它就弱，你弱它就会让你更弱。如果不能及时克服，它就会像影子一样处处跟随着你，处处坏你事。其实，之所以很多人容易被怯懦所左右，主要是因为他们在面对未知情况时，人为





有一种心态 叫平和

想象和夸大了许多假想的困难，这种不确定性就会不断地蚕食你面对未知的勇气，直到你决定放弃。这也正是命运的强者和弱者最根本的区别。

克服怯懦其实很容易，只需要稍微调整一下自己的心态，变换一下面对未知状况的姿势，变后退为前进，变仰视为俯视，变被动为主动就可以了。许多时候仅仅只是变换一下看待问题的角度就可以克服怯懦。

比如，我们初学游泳，这些想法就很可能让我们打退堂鼓：“万一下水后被淹怎么办”“学不会被人嘲笑多难为情呀”……其实换个角度想，呛着了无非就是难受一小下；被人嘲笑一下也不过是一笑而过，自己尝受到了游泳的乐趣和好处才是实实在在的收获。而事实证明，勇敢地尝试下水的人多数会成为游泳高手，而心怀怯懦与恐惧的人永远都学不会。

人总是很容易受到外界的影响而忽略了自己的内心。其实，自己的内心才是自己人生和命运的主宰者和舵手，告诉自己，你要做生活的强者，你就将会是一个强者。你的勇气将会使怯懦自惭形秽、无地自容，你将以胜利者的姿态站在“怯懦”这个失败者的面前，而你此时也已经成功地晋升为主宰自己生命的舵手了，此时再回头看那些曾经让你感到压力的小事早已轻松无比了。

学会坚强，不被境遇吓倒

如果说，生活是一望无际的大海，人便是大海上的一叶“舟”，大海有风平浪静，也有波涛汹涌的时候；人有一帆风顺，也有失意、不得志的时候。当无名的烦恼袭来，失意与彷徨燃烧着每一根神经；当我们走在崎岖不平的山路上的时候，绝不要有绝望的想法，我们应该充满希望，坚强地面对生活带给我们的烦恼和困惑。

辛达本是个快乐的年轻人，但最近他伤心欲绝——刚从祖父手中继承的美丽的“森林庄园”在一场雷电引发的山火中化为灰烬。面对焦黑的、千疮百孔的林子，辛达欲哭无泪。

年轻的辛达决心倾其所有修复庄园，于是他向银行提交了贷款申请，但因为一无所有，银行拒绝了他的要求。他四处求亲告友，依然一无所获。当所有可能的办法都变得不可能的时候，辛达始终没有找到一条出路，他失望了。他想到自己以后再也看不到那片郁郁葱葱的树林了，为此，他茶饭不思，焦虑不堪。

当辛达年已古稀的祖母知道了这件事之后，她意味深长地说：“小伙子，庄园成了废墟并不可怕，可怕的是你的眼睛失去了光泽。一双失去光泽的眼睛怎么可能看到希望呢？”祖母的话让辛达为之一振，他觉得自己不能这样消沉下去了。一天，他漫无目的地在大街上闲逛。在一条街道的拐角处，他看见一家店铺门前人头攒动，他下意识地走了过去，原来是很多人正在排队购买木炭。那一块块躺在纸箱里的木炭忽然让辛达的眼睛一亮，他看到了一线希望。在接下来的一段时间里，辛达雇了几名烧炭工，将庄园里烧焦的树都加工成了优质的木炭，然后分装成箱，送到集市上的木炭经销店。结果，木炭被一抢而空，

