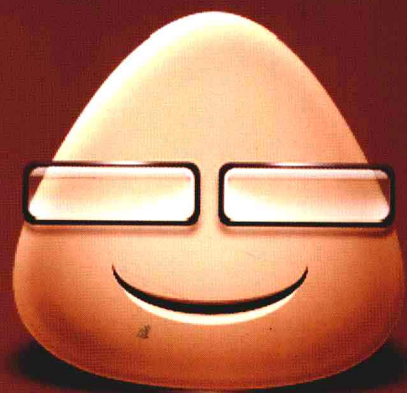


一部让现代人迈向成功
的心态培养宝典；一部让现代
人拥有幸福的情绪掌控指南。

心态好了，运气来了；情绪好了，福气来了

好心态 好情绪



决定你的一生

大全集

□ 宿文渊 编著

中国华侨出版社

好心态好情绪 决定你的一生

□ 宿文渊 编著

大全集



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好心态好情绪决定你的一生大全集 / 宿文渊编著. —北京: 中国华侨出版社, 2013.2

ISBN 978-7-5113-3257-8

I. ①好… II. ①宿… 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 (2013) 第 027591 号

好心态好情绪决定你的一生大全集

编 著: 宿文渊

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 一 世

封面设计: 李艾红

文字编辑: 彭泽心

美术编辑: 滕 霞

经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 25 字数: 650 千字

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

版 次: 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3257-8

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875

传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

生活是一面镜子，你对着它笑，它也对着你笑；你对着它哭，它也对着你哭。只有保持一种正确的、积极的心态，你才能领略到“蓝天白云、阳光沙滩”的人生意境，才会拥有快乐的人生。人生的痛苦与幸福、失败与成功、忧愁与快乐，都是由我们的心态决定的。在痛苦、失败和忧愁面前，及时调整自己的心态和情绪，让自己保持好心态、好情绪，这样就可以把自己的人生变得幸福、成功与快乐。

心态决定了我们的命运。积极心态可以使你学到处世的智慧和做人的道理，使你的人生之路越走越宽，生命的价值越来越大；消极心态则很有可能会使你人生的航船驶入浅滩，从而陷入无法自拔的困境，一生与困苦和不幸相伴，成为人生的失败者。心态影响着一个人的生活，决定着一个人的命运。有着怎样的心态，就会产生怎样的行动。同一件事情，不同心态的人去做，其结果必然会不同。好心态就像阳光一样，是能量之源，是快乐之本。当我们的的心灵充满阳光时，我们的生活也一定会变得充满欢笑和丰富多彩。具备乐观的心态，你的心理年龄就会永远年轻。当你朝着奋斗的目标迈进时，好心态会让你充满自信、充满力量去获得财富、成功、幸福和健康，攀登人生的顶峰，实现梦寐以求的奋斗目标。

好心态是一种积极、乐观、宽容、知足、感恩的心智模式，能够让我们带着好心情去创造成功，体验丰富多彩的人生。心态决定状态，如果拥有好心态，并在其指引下工作与生活，那么，事业就会如阳光般夺目，生活也会如夏花般绚烂。拥有好心态的人积极、乐观、自信，他们遇到困难决不会找借口，遭遇失败也不会停下前进的脚步，而是在困境中依然保持微笑，视失败为另一段努力的开始；拥有好心态的人简单、淡定，他们不会用烦琐的方式困扰自己，更不会因一时的得失来论证成败，而是崇尚简单、追求快乐，时刻以一颗平常心来面对生活中的起伏；拥有好心态的人坚忍、顽强，他们不会逃避问题，更不会甘于平庸、敷衍塞责，而是乐于将困境视为一种机遇，积极主动地从中挖掘财富。拥有好心态，我们才能以一种快乐的心情欣赏人生的起起落落，才能以一种成熟的姿态书写人生的花样年华。

情绪，是一个人各种感觉、思想和行为的一种心理和生理状态，是对外界刺激所产生的心理反应，以及附带的生理反应，包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪表现。现代医学已经证实，情绪源于心理，它左右着人的思维与判断，进而决定人的行为，影响人的生活。好情绪使人身心健康，并使人上进，能给我们的人生带来积极的动力；坏情绪给人的体验是消极的，身体也会有不适感，进而影响工作和生活。情绪问题如果不予理会、不



妥善处理就会越积越多，最后把你的一切都搅得面目全非。成功者掌控情绪，失败者被情绪掌控。处理情绪问题的关键在于学会对各种情绪进行调适，将其控制在适当的范围内，掌控得当可助你成功，掌控不当就会导致失败，而成功与失败完全由你自己决定。

我们每天都在经历各种各样的事情，以及这些事情给我们带来的诸多感受：时而冷静，时而冲动；时而精神焕发，时而萎靡不振。有时可以理智地去思考，有时又会失去控制地暴跳如雷；有时觉得生活充满了甜蜜和幸福，而有时又感觉生活是那么的无味和沉闷。这就是情绪在作怪，它存在于每个人的心中，而且在不同的时期、不同的场合产生奇妙的效果。你是否也有过这样的体验：心情好的时候，看什么东西都顺眼，就连原来不喜欢的人也有了几分好感，对原来看不惯的事也觉得有了几分道理；而心情不好的时候，面对再美味的佳肴也难以下咽，再美丽的风景也视若无睹。情绪的影响力可见一斑，而成功和快乐总是属于那些做情绪主人的人。卓越的成功者活得充实、自信、快乐，平庸的失败者过得空虚、窘迫、颓废。究其原因，仅仅是因为这两类人控制情绪的能力不同。善于控制自己的情绪的人，能在绝望的时候看到希望，能在黑暗的时候看到光明，所以他们心中永远燃烧着激情和乐观的火焰，永远拥有积极向上、不断奋斗的动力；而失败者并不是真的像他们所抱怨的那样缺少机会，或者是资历浅薄，甚至是上天不公。其实，大多数失败者失意时总是一味地抱怨而不思东山再起，落后时不想奋起直追，消沉时只会借酒消愁，得意时却又忘乎所以。他们之所以失败，就是因为他们没有很好地掌控自己的情绪。

好情绪就像人间天堂，充满阳光和希望；坏情绪是一座监狱，阴暗、潮湿。这就是情绪的威力！错误表达自己的情绪，忽视甚至误解他人的情绪，都可能招致不可估量的损失；正确调节自己的情绪，并理解他人的情绪，可以让生活顺风顺水。让生活失去笑声的不是挫折，而是内心的困惑；让脸上失去笑容的不是磨难，而是紧闭的心灵。没有谁的心情永远是轻松愉快的，战胜自我，控制情绪，就要从“心”开始。我们无法改变天气，却可以改变心情；我们无法控制别人，但可以掌控自己。心态决定命运，情绪左右人生。早晨起来，先给自己一个笑脸，你一天都会有好心情。好情绪会融洽人与人之间的关系；好情绪会让人生充满欢声笑语。如何拥有好情绪，如何疏导和激发情绪，如何利用情绪的自我调节来做情绪的主人，是我们人生的必修课。

《好心态好情绪决定你的一生大全集》从心态和情绪两方面入手，结合经典案例，用睿智、生动的语言，由表及里、由浅入深地诠释了心态的惊人力量和情绪的巨大作用，帮助读者摆脱消极情绪的困扰，拥有好心态、好情绪，建立正向能量，达到心灵的平衡，获得幸福美满的人生。如果你现在还为自己的失意人生感到茫然无助，如果你想开启自身蕴藏的巨大能量，那么，请你打开这本书，命运将在这一刻发生改变。



目录

☺ 上篇 保持好心态，成就卓越人生

第一章 心态决定你的一生	3
拥有一颗平常心	3
回归简单生活	4
PMA 黄金定律：能飞多高，由心态制约	6
求上、求优、求高	7
拒做呻吟的海鸥，勇做积极的海燕	8
积极是激发潜能的自我暗示	9
积极是永远保持一颗年轻的心	11
缔造阳光心态，走向积极之路	11
从现在起，不再否定自己	12
第二章 缔造阳光心态，破译幸福密码	14
什么是阳光心态	14
阳光的真谛在于简单、快乐、富足	16
阳光就是心灵的自由与和谐	17
心中洒满阳光，世界才会透亮	18
心有多远，你就能走多远	19
心情顺心如意，性情快乐自由	20
心情开朗，你的世界才会晴空朗朗	21
只要心灯不灭，就还有希望	22
第三章 务实心态——踏踏实实，于平凡中创造辉煌	24
务实，将思想化为行动	24



务实是一种全身心的投入.....	25
务实的力量远远大于天赋的力量	26
凡事不要祈求“一步就能到位”	27
成功的真谛在于脚踏实地的去做.....	28
只有行动，才可能抓住机遇.....	29
科学规划，不要流于空想.....	30
立即行动不拖拉.....	31
专注于目标，不瞎折腾.....	32
自己才是那个应该依靠的人.....	33
如果想成功，必须科学地利用时间	34

第四章 自信心态——肯定自己，做生活的阳光舞者..... 36

自信，调动起所有向上的潜能.....	36
自信是由内而外的震撼.....	37
懂得欣赏自己，别人才会欣赏你	38
只有自信的人才最有魅力.....	39
有自信，即使“真不行”也会变成“真的行”	40
挑战“不可能”，成功才不只是幻想	41
克服自卑的 10 种方法.....	42

第五章 平常心态——淡然处世，宁静致远..... 45

认真生活，悟平常心态.....	45
保持初心，守护平常心态.....	46
不畏惧，以平常心对待失意.....	47
摒弃完美主义，客观地待人待己	48
修正方案，找对方法.....	49
放下一切，使自己“空”起来.....	50
丢掉过高的期望，走进自己的内心	51
跟自己的心灵赛跑，少和别人比较	52
保存“自性”，为自己而活.....	53
抛开一切，让自己闲一段.....	54
有时候，缺憾也是一种美.....	55
逆境中微笑是人生的一种境界.....	56
修剪欲望，静享生命的花期.....	57



第六章 舍得心态——幸福往往就在一拿一放之间	59
善于“舍得”的智慧	59
该拿起时拿起，该放下时放下	60
在人生的关键点上，要敢于放弃	61
放弃是通往幸福的必经之路	62
把时间放在追忆上，只会影响你的生活	63
“拥有”就是“被拥有”	64
正确的选择比努力更重要	65
放爱一条生路，给自己一点幸福	66
做自己真正想做的事	67
通过“舍”来医治内心的贪婪	68
放下得失心，呼唤“瓦伦达心态”	69
第七章 宽容心态——宽阔胸襟助你穿越狭隘	71
宽容的实质不是宽容别人，而是释放自己	71
缺乏宽容心态，无异于孤立自己	72
宽容是一种高尚的精神援助	73
宽容是一种伟大的人格力量	74
求同存异，大度集群朋	76
饶恕别人的同时，就是宽恕自己	77
不原谅别人，受伤的其实是自己	78
别让狭隘的心态限制你的视野	79
释怀是一种看不见的人生财富	80
第八章 归零心态——松开手，你可以得到更多	82
归零源于自我的反省	82
归零就是抛弃心中的“垃圾”，重新开始	83
归零是一种在低位思考高位的理智状态	84
时时归零，才能时时进步	86
放下错误，才有收获	87
大学毕业，只是另一段人生旅途的开始	88
失败没关系，大不了从头再来	89
清理人生的暗角，自己拯救自己	90
把持今天，不沉湎于过去	91



第九章 平和心态——远离浮躁，闲看庭前花开花落.....93

平和是一种宠辱不惊的境界.....	93
正确看得与失，做心态平和的人生智者.....	94
“难得糊涂”是平和心态的“座右铭”.....	96
抛却“妄念”，进入宁静致远的人生境界.....	97
用愤怒困扰心灵，是一种严重的自戕.....	98
调控好情绪，你会拥有不一样的人生.....	99
独卧云间，不被得失困扰.....	100
压制冲动情绪，懂得克制之法.....	101
不要放任自己的坏情绪.....	103

第十章 谦卑心态——低头方能明白，谦卑才可有悟.....105

低头方能明白，谦卑才可有悟.....	105
面对劲敌，最好的方式是示弱.....	106
光而不耀是另一种谦卑.....	107
谦卑是一种懂得适时认输的智慧.....	108
欲做尊贵人，先做卑微事.....	109
拥有谦卑心态的人最可贵.....	110
谦卑处世，才能获得更广阔的天地.....	111
人一旦傲慢必定遭人唾弃.....	111
当不成绽放的花朵，就当一片绿叶吧.....	112
骄傲是我们前进中的绊脚石.....	113
得意时，以低调保护自己.....	115

第十一章 知足心态——卸下欲望的枷锁，感悟幸福的真谛.....117

知足是一种“知止常止”的人生态度.....	117
心若知足，一切烦恼自会迎刃而解.....	118
只有知足，才会感到永久的满足.....	119
知分心自足，委顺身常安.....	120
事能知足，就能多一些达观.....	121
不要让“贪念”支配你的生活.....	122
快乐也是在知足中获得.....	123
学会减负，去掉过多的欲望.....	124
幸福的真谛在于得到小小的快乐.....	126
不为外物所诱惑，只为自己的内心而活.....	127



诱惑面前，要保持清醒.....	128
第十二章 达观心态——通透达观，活得潇洒.....	130
达观是一种“闲看庭前花开花落”的心境.....	130
达观就是以“随”为念，懂得放下.....	131
达观就是洞悉生与死.....	132
抱持“哀乐不能入也”的达观心态.....	133
放慢脚步，做一场心灵瑜伽.....	134
停止抱怨，才能发现生活的闪光点.....	135
凡事不能太较真.....	136
用“雅量”去抑制嫉妒之心.....	137
诉苦如同诅咒，越诉苦越退步.....	138
心安人静，让心境归于平淡.....	139
让生命之杯盛满希望之水.....	140
第十三章 超然心态——超然处世，宠辱不惊.....	142
超然就是“自然无惑，朝夕随性”.....	142
忙里偷闲，乐享人生.....	143
享受过程，且行且珍惜.....	144
斜月倚小窗，闲品字字如珠玑.....	145
一颗初心，保藏生命的灵性.....	146
心境淡定，从容面对一切.....	147
试着用一颗童心去感受生活.....	148
人生在世，无非是“尽人事，听天命”.....	149
追求心灵的青春，不要执着于外表.....	150
与消极情绪作斗争，该高兴就高兴.....	151
享受“琴棋书画诗酒花”的情趣人生.....	153
第十四章 感恩心态——学会感恩，懂得关爱.....	155
感恩为怀：心存感激，主动报答.....	155
感恩是对生命过程的一种珍惜.....	156
感恩，是一件幸福的事情.....	157
感恩是对人生苦难的一种感谢.....	158
感恩来自对生活的爱与希望.....	160
感谢生活中的小麻烦.....	161



感恩同事，会增添更多的工作乐趣	162
感恩，让爱情更加亲密	163
感谢父母无私的牺牲	164
感谢恩师，为我开启智慧之门	165
感谢周围的每一个人	166
第十五章 博爱心态——赠人玫瑰，手有余香	168
让心中充满爱，让世界充满温暖	168
爱，就是那一瞬间的低头	169
博爱是对弱者示以理解和尊重	170
左手给予，右手收获	171
“小爱”扩张过度，必将导致灾祸	172
世界上分量最重的是仁爱之心	173
感同身受，多为别人着想	174
第十六章 包容心态——设身处地地理解他人	177
包容是设身处地地为他人着想	177
包容是“得饶人处且饶人”	178
包容是可容纳万物的开阔胸襟	179
宽恕他人的过失，便是自己的荣耀	181
以包容之心接受批评和建议	182
第十七章 强者心态——顽强坚韧，坦然面对人生的起起落落	184
强者是苦难学校的毕业生	184
强者无关外在，是内心的强大	185
生命的光华在磨砺中绽放	186
只有拼命前进，才不会输给别人	187
要做在天空翱翔的雄鹰	188
强者必定自助	189



下篇 掌控自我情绪，活出快乐人生

第一章 情绪不失控，人生才不失控	193
情绪是一种力量	193
认识情绪的巨大作用	194
你的情绪从哪里来	196
人人都有情绪周期	198
观察自己的情绪	199
对自己的情绪负责	200
好情绪造就好人生	202
第二章 管理好情绪，才能管理好人生	205
舒解情绪，防止乐极生悲	205
生气等于慢性自杀	206
坏情绪会危及生命	207
思念让生命不堪重负	208
你只需要接纳你自己	209
不要让他人影响你的情绪	211
勇敢地为自己选择	212
他人也是自己的一面镜子	213
丢掉坏情绪，做到浑然忘我	214
用宣泄为自己减压	215
第三章 不迷失自我，才能走出情绪的阴影	217
情绪对身体的影响	217
不良情绪导致内分泌失衡	218
赶走失眠，还你一个美梦	219
好情绪有美容的功效	220
选择性遗忘和记忆，是情绪的反映	221
别让坏情绪影响你的判断	223
不要为让他人满意而压制情绪	224
做自己情绪的主人	225
勉强自己，易让情绪负重	226



过度赞美的不利影响.....	227
第四章 不做情绪的顺风草，收获心灵的安适.....	229
好情绪让你更健康.....	229
任何时候都要看到希望.....	230
变被动为主动.....	231
幽默，情绪中的“开心果”.....	232
热情帮你战胜一切.....	233
向责难你的人说“谢谢”.....	235
用乐观情绪肯定自己.....	235
微笑，是一件无价之宝.....	236
积极情绪帮你走出困境.....	238
第五章 不失控的世界，好情绪帮你打开另一扇窗.....	240
情绪爆发是怎么回事.....	240
这些人为什么会失控.....	241
驯服不受控的情绪.....	242
悲观情绪让你的世界一片灰色.....	243
别让未发生的事情影响你的情绪.....	244
嫉妒情绪，让你陷入职场危机.....	245
恐惧的消极影响.....	247
不要怀疑自己的能力.....	248
不要被恐惧束缚手脚.....	249
恐惧是成功的敌人.....	250
第六章 掌控好情绪，做情绪真正的主人.....	252
为小事抱怨，你将一事无成.....	252
别为失败找借口.....	253
别让抱怨成为习惯.....	254
删除抱怨，拥抱快乐.....	255
远离抱怨，路会越走越宽.....	256
命运厚爱那些不抱怨的人.....	257
产生焦虑情绪的原因.....	258
消除迷惘，让情绪放松.....	259
学会给自己减压.....	260



警惕社交焦虑症	262
第七章 有效地表达自己不失控，让阳光洒满心灵	264
孤独是怎么形成的	264
摆脱孤独，方法很简单	265
改变冷漠的表情	266
别给自己设牢	267
孤独情绪也有正向作用	268
不要为打翻的牛奶哭泣	270
心胸豁达，远离后悔情绪	271
走出后悔情绪，给自己一次机会	272
放过自己，学会向前看	273
对梦想锲而不舍	274
第八章 情绪排毒，排除扼杀自己的情绪	276
情商体现的是一种沟通能力	276
“逆境情商”帮你克服挫折情绪	277
理解他人的情绪	278
管理自己的情绪	280
我们为什么有厌烦情绪	281
生气是用别人的错误惩罚自己	283
学会和压力相处	284
凡事看好的一面，拥抱正向语言	285
“缺陷”也可以变成优势	286
第九章 情绪规划人生，点亮梦想之灯	288
情绪调适：给不良情绪杀杀菌	288
调换一下位置，效果大不一样	290
克服职场压力，化解不良情绪	291
真诚赞美他人	293
幸福，在于你能为自己找快乐	295
用积极情绪影响他人	297
情感协调，引导他人情绪	297



第十章 别让抱怨摧毁了你的生活	300
终结抱怨，接受 21 天的挑战	300
抱怨是世界上最没有价值的语言	301
抱怨往往来自心理暗示	302
怨天尤人不如改变心态	303
内心足够强大，生命就会屹立不倒	304
多给自己积极的心理暗示	305
幸福就在你心中	306
别把抱怨当成习惯	307
不要抱怨生活的不公平	308
生命本身并没有残缺	309
失去可能是另一种获得	310
第十一章 停止抱怨，享受幸福的人生	312
内心期待什么就能做成什么	312
生命的本质在于追求快乐	313
我们随时都有选择快乐的权利	314
活着，就是一种幸福	315
活在当下，不透支生活的烦恼	316
幸福在于失意时的忘却	317
有一颗清净的心	318
爱情的折磨会使一个人的灵魂得到升华	319
折磨伴着你成长	319
从内心选择幸福，人生才会阳光明媚	320
第十二章 放下抱怨，淡定的人生从来不抱怨	322
宽容比怨恨更具威慑力	322
与人争辩，你永远不会真赢	323
及时原谅别人的错误	324
让谣言止于平静	325
拥有忍耐力可以战胜一切	326
原谅生活，是为了更好地生活	327
多点雅量面对嘲笑	328



第十三章 积极的人生，行动远胜于抱怨	330
青春经不起一再蹉跎	330
最佳的任务完成期是昨天	331
成功不像你想象的那么难	332
成功不会赏给毫无准备的人	333
充分准备，帮助你尽早成功	335
“敢做”有时比会做更重要	336
做自己命运的主宰	337
追求卓越才能成为核心人物	338
第十四章 莫苛求，世上没有绝对的完美	340
世上没有绝对的完美	340
不必把一个污点放大到全身	341
不要为你的缺点遮羞	342
接受别人的帮助不必感到羞愧	343
换个角度，从缺陷中发现美	344
跨越性格缺陷，完美就在背后	345
自卑和自信往往就在一念之间	346
每个人都是上帝的宠儿	346
包容自己，逃出“心狱”的监禁	347
只看我所有的便能拥有快乐	349
已经拥有的东西最珍贵	350
第十五章 不生气，心宽了所有的大事都小了	351
让他一墙又何妨	351
以恕己之心恕人	352
化怨恨为宁静	353
多个对手多堵墙	353
以爱回报恨	354
宽容是善意的责任	354
宽心是财富	355
点亮心灯一盏	356
原谅某些冒犯	357



第十六章 不较真，人活着可别太累 359

世上本无事，庸人自扰之.....	359
当世界无法改变时，你只有改变自己	360
生命短促，不要过于计较小事.....	361
人生的快乐不在于拥有的多，而在于计较的少	361
睁一眼闭一眼，对小事不予计较	362
且咽一口气，内心的格局便开朗了	363
不要为了无聊的事小题大做.....	364
抛开烦恼，别跟自己较劲.....	365

第十七章 要宽容，不要拿别人的错误惩罚自己 367

人的心胸就好比芥子.....	367
胸襟的大小可以丈量你的世界.....	368
放开胸怀得到的是整个世界.....	370
包容比惩罚更有力量.....	371
博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼	372
遇谤不辩，沉默即宽容.....	373

第十八章 不被外物所累，简单生活，迈向幸福 374

太忙碌，会错失身边的风景.....	374
给幸福的生活脱去复杂的洋装.....	375
剔除了杂质，才会留下无瑕之美	376
不为物累，简单生活	377
让都市人的心灵回归简单.....	378
跳出忙碌的生活，丢掉过高的期望	378
在日历中留一些空白.....	379