

| 有效的情绪掌控法 |

不要让现在的心态 毁了 将来的自己

陈恩科

编著

赢在心态，
你准备好了吗？

让好心态指引你的人生方向，成就你的辉煌事业！
掌握好心态，便能掌握好人生。

台海出版社

不要让现在的心态 毀了 将来的自己



陈恩科

 编著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不要让现在的心态毁了将来的自己 / 陈恩科编著.

—北京: 台海出版社, 2015. 10

ISBN 978-7-5168-0732-3

I. ①不… II. ①陈… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 226240 号

不要让现在的心态毁了将来的自己

编 著: 陈恩科

责任编辑: 阴 鹏

封面设计: 一个人·设计

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号, 邮政编码: 100021

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京中印联印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 167 千字

印 张: 15

版 次: 2016 年 2 月第 1 版

印 次: 2016 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0732-3

定 价: 35.00 元

版权所有 翻印必究



前 言

一个人的成功，不是因为拥有多，而是因为心态好。人生中最大的失败是把生命的自主权交给了别人，而只有勇于选择自己的人生方向的人，才有可能走向辉煌，相信自己，我能行，永远不要等别人来安慰你。

人生在世，心态好什么都好，如果计较的东西太多，名利地位、金钱美色，样样都不肯放手，就会活得很累，生活何谈幸福，事业怎能成功？成功人士自有主见，大多能够容人所不能容，忍人所不能忍，豁达而不拘小节，他们的胸襟造就了人生

的高度。他们从大处着眼而不目光短浅，不太计较而又思路清晰，不纠缠于琐事更能实现谋略，从而让自己领先他人。

世界万物是相比较而存在的，人生也常处于比较之中。有黑暗才有光明，有恨才有爱，有坏才有好，有恶才有善，有富贵才有贫穷；没有丑便没有美，没有失去便没有得到。人生又是一场竞争激烈的马拉松比赛，终归要决出个高低。有苦也有甜，有喜就有悲，生活总是变幻莫测，让我们捉摸不透，然而，我们又不得不去面对生活。有些事，如梦中花，开了又谢；有些事，如湖中月，看有而实无；有些事，如山中雾，聚了又散。纵使心中有千万个不舍，但我们要知道，我们尝试过了，努力过了，我们不在乎。得与失，我们都坦然应对，人生何必太计较。

人生如赛场，上半场按学历、权力、职位、业绩、薪金，比上升；下半场按血压、血脂、血糖、尿酸、胆固醇，比下降。上半场顺势而为，不必多计较；下半场事在人为，心胸贵宽广。但愿上下兼顾，两场都要赢。没病也要体检，不渴也要喝水，再烦也要想通，有理也要让人。

人生的聚会是一种缘分，人生的分离也是一种爱的祝福，夫妻之间，朋友之间，同事之间，上下级之间，莫不如此。人生，千万莫要患得患失，斤斤计较。

当然，人生历程中，生活、情感、事业、名利、地位等各个方面，会不尽相同，因人而异，“计较”会如影随人，让人难以摆脱。可是，如果计较的东西太多，就会如牛负重，伤自坑人，活得很累。人生不如意者常有。面对失意、挫折、苦难，你是否能保持一份豁达的心态，是否能保持一种积极向上的人生情怀，这需要博大的胸襟、非凡的气

度。如果你只能感到痛苦，证明你还不够成熟；如果你只能感到烦恼，说明你还不够练达。应在生活中磨炼出你的意志，不必计较一时的成败和得失。“牢骚太盛防肠断，风物长宜放眼量”，去追寻人生更长久的风景吧。聪明的人，知道有所为，有所不为，哪些事才是真正值得自己去计较的，哪些事是不值得计较的。依据实际，合理取舍，才是“计较”的标准所在。

本书深入浅出，从不同视角告诉我们一个道理：好心态是大智慧，一个好心态，比一万种智慧更有力量，拥有阳光心态，成就美好人生，人生何必太计较，笑对阳光走一程，好心态是成功人生的最大法宝，永远不要等别人来安慰你！

那么，怎样在纷繁复杂的世界中，强健你的内心，调整你的心态，让你收放自如，处理好人际关系？做一个胸怀宽广而好运常伴的人，凡事不要太计较，处事云淡风轻，生活无忧无虑，提升你人生的成功指数，从这本书开始吧。

本书汇集了关于得失、忍让、取舍、坚持、宽容、自控、知人、明己、幸福、知足、快乐、梦想、成功等方方面面的人生话题，从不同视角解读了人生不必太计较的哲理，旨在帮助广大读者朋友提升自我精神境界和品行修养。

目 录

第一章 雁去而潭不留影，人生何必太计较

看得开放得下，才是美好人生	002
得与失是永远的人生辩证法	004
塞翁失马，因祸得福	008
得失之间，保持良好的心态	011
计较是麻烦的开始，也是贫穷的开始	014
什么都计较，就会失去很多	018
得意而不忘形，失意也不气馁	020
不要让抱怨成为你的拦路虎	022
风来疏竹，风过而竹不留声	024

第二章 人生短暂，得与失在弹指一挥间

不计较得失的人，总会笑到最后	028
放下包袱，持着鲜花行走	032
境随心转，无处不自在	035
让生活充满愉快的笑声	037
不计较得失的人，会活得快乐健康	040
吃得亏中亏，修得福外福	042
什么都是我的，什么都不是我的	044
莫把烦恼放在心上，免得白了少年头	048
得与失不同于收支平衡	051
让甜美的睡眠淡化一切不顺心吧	054
对不同的声音，要耐心去听	056

第三章 不计较别人，更要看得起自己

得也好失也罢，一切随缘	062
当失去时，要保持顺其自然的心态	065
理性看待别人成功，找准自己的位置	068
人生就像爬坡，要一步一步来	071
幸福的起点，来源于知足常乐	074
不完美才是真完美	076
学会收敛情绪，从容面对人生	078
只要你迈步，路就在你的脚下延伸	082
有得有失才是公平的人生	085
退一步，海阔天空	088

第四章 不攀比不计较，人生因此而豁达

计较少一点，快乐就会多一点	092
小事不计较，大事不糊涂	094
豁达人生，让琐事从生活中走开	098
凡事要看淡、看开、看透一些	102
强者不怕失去，弱者计较获得	105
做人何必争强好胜，自嘲一下又何妨	107
计较一点不能多，信心一点都不能少	109
用平常心对待升职的快与慢	113
看好自己拥有的，别在意别人怎么样	117

第五章 不计较昨天，在低谷中蓄势攀高

不要为昨天而哭泣	122
错过了美丽风景也不必遗憾	124
启程了，人的智慧才得以发挥	127
生活中有信念，就像天空中升起的太阳	129
不是拥有太少，而是欲望太多	132
可以接受失望，不可失去希望	136
忍辱也是从容，后退更见达观	139
放松一下吧，人生不要太累了	142
善于进退，君子贵在游刃有余	144

第六章 放开胸怀，快乐的人生从不计较开始

乐观向上，心宽世界才更大	148
固执己见，是生命的枷锁	150
不必苛求每个人都对自己满意	153
要积极热情，负面情绪是人生的毒瘤	155
不要为一些无端的事而惴惴不安	159
看重今天，珍惜青春的美好时光	162
看淡得与失，你的奋斗就会轻装上阵	164

第七章 少一点计较，人生就多一份美景

笑口常开，不要为小事生气	170
畅游得失之间，胜似闲庭信步	173
放弃是一种境界，也是一种智慧	176
人生短暂，遇事何必斤斤计较	179
识时务者为俊杰，通机变者为英豪	182
不计较别人说什么，走自己的路	184
不要太计较，是人生富有的开始	187
将军额上能跑马，宰相肚里能撑船	192

第八章 人贵有品，不为患得患失而苦恼

糊涂，往往是一种大智慧	198
放人一马有何妨，得饶人处且饶人	201
给别人的面子，也是替自己添光彩	206
能屈能伸，是君子处世之道	209
学会妥协，减少不必要的争吵	212
多交流，也是人生的一种乐趣	214
赠人玫瑰，手有余香	217
乐活达观，不为得失所累	219
拥抱阳光心态，提升幸福指数	222

第一章

雁去而潭不留影，人生何必太计较

明朝洪应明在《菜根谭》中说：“风来疏竹，风过而竹不留声；雁度寒潭，雁去而潭不留影。君子事来而心始现，事去而心随空。”宠辱不惊，快乐生活，这正是君子的品格。人生往往会有磨难，我们不必过于敏感，精神上的坚强是我们抵抗逆境和人生意外的最好武器。

看得开放得下，才是美好人生

人生，充满着鲜花，往往也遇上荆棘；人生，享受着幸福，往往也会有痛苦；人生，获得过成功，往往也遭到失败。有阳光就会有阴影，有晴天就会有雨天。事业的挫折，爱情的失意，疾病的折磨，贫穷的困扰，自尊的受损等等，都会影响人生。我们踏上人生之路时，就该明白前面并不都是坦途，坎坷会不时出现。我们接受了温润的春天和赤烈的夏天，就必须接受清冷的秋天和寒冽的冬天。人生正像杯子中的茶叶一样，我们要坦然面对沉浮，让生命散发芳香。

英国诗人弥尔顿，是位失去了光明的人生斗士，他在描述自我的境遇时，是这样自勉的：“在茫茫的岁月里/我这无用的双眼/再也瞧不见太阳、月亮、星星和女人/但我并不埋怨/我还能勇往直前。”弥尔顿、贝多芬和帕格尼尼，他们三人被称为世界文艺史上的“三大怪杰”，一个成了盲人、一个成了失聪的人、一个成了哑巴。苦难，在这些不屈的人面前，不是噩梦而是礼物，让他们对人生和生活有了深刻认识，磨砺出了他们人格上的成熟与伟岸，意志上的顽强和坚韧。这些，都成就了他们辉煌的事业。

史铁生 1951 年出生于北京。1967 年毕业于清华大学附属中学，1969 年去延安一带插队。因双腿瘫痪于 1972 年回到北京，后来又患

肾病并发展到尿毒症，靠着每周3次透析维持生命。史铁生是人生的强者，是一个生命的奇迹，在漫长的轮椅生涯里至强至尊，他造就了一座文学的高峰，其想象力和思辨力一再刷新当代人文思维的高度，那种让千万人心痛后的温暖，使人们在瞬息中触摸永恒，在微观中进入广远。史铁生在艰难和痛苦中却打心眼里发出宽厚地微笑。他在《我与地坛》的开篇中，先是这样写了一段地坛的景物：“四百多年里，它一面剥蚀了古殿檐头浮夸的琉璃，淡褪了门壁上炫耀的朱红，坍圮了一段段高墙又散落了玉砌雕栏，祭坛四周的老柏树愈见苍幽，到处的野草荒藤也都茂盛得自在坦荡。”然后，他紧接着说：“这时候想必是我该来了。”每一次读到这里，读者都格外心动，总觉得像电影一样，在地坛颓败而静谧的空镜头之后，看到史铁生摇着轮椅出场了，也恰如定音鼓响彻在寂静的地坛古园里一样，将悠扬的回音荡漾在自己的心里，注定了他与地坛命中契合难舍的关系。在当代作家中，很少有如此一个和自己撕心裂肺、打断了骨头连着筋的特定场景，从而使得一个普通的场景具有了文学和人生超拔的意义，而成了一个独特的意象，就像陆放翁的沈园，就像鲁迅的百草园，就像约翰·列侬的草莓园，就像凡·高的阿尔……

高尔基曾说：“苦难是人生最好的大学。”当然，你必须看得开放得下，首先，不要被其击倒，然后才能成就自己。在弱者的眼里，苦难是魔鬼；在强者的眼里，苦难让我们变得坚强，苦难让我们始终保持着清醒的头脑，苦难让我们知道一切都是如此来之不易……当然，我们每个人都不想遇上苦难，但是，当苦难无法避开时，我们就要淡然面对，有信心战胜苦难。生活中，经历了苦难后，人就会愈挫愈坚，越战越勇。