

全新升级版

# 别让 心态 毁了你

受益一生的情绪掌控法

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。

庞丽娟  
编著

传递正能量、排除负情绪的  
心灵励志书

中国华侨出版社

# 别让心态 毁了你

受益一生的情绪掌控法

庞丽娟 / 编著



中国华侨出版社  
北京

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

别让心态毁了你 : 受益一生的情绪掌控法 / 庞丽娟

编著 . -- 北京 : 中国华侨出版社 , 2017.8

ISBN 978-7-5113-6985-7

I . ①别… II . ①庞… III . ①情绪—自我控制—通俗读物 IV . ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2017 ) 第 171861 号

## 别让心态毁了你 : 受益一生的情绪掌控法

---

编 著 : 庞丽娟

出 版 人 : 刘凤珍

责任编辑 : 梦 彤

封面设计 : 李艾红

文字编辑 : 郝秀花

美术编辑 : 吴秀侠

插图绘制 : 维维安

经 销 : 新华书店

开 本 : 720mm × 1020mm 1/16 印张 : 20 字数 : 310 千字

印 刷 : 北京市松源印刷有限公司

版 次 : 2018 年 1 月第 1 版 — 2018 年 1 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5113-6985-7

定 价 : 38.00 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编 : 100028

法律顾问 : 陈鹰律师事务所

发 行 部 : ( 010 ) 58815874 传 真 : ( 010 ) 58815857

网 址 : [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail : [oveaschin@sina.com](mailto: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。



## preface 前言

一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你，你的心态决定谁是坐骑、谁是骑师。”常言道：“心态决定命运。”现代心理学已经证实，心态决定一个人的情绪，而情绪又决定一个人的人生。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。正面情绪使人身心健康，使人上进，能给我们的人生带来积极的动力；负面情绪不仅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。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。事实上，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪表现，恰恰是成功与失败的关键，这些情绪的组合有着非凡的意义，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。这就是心态和情绪在作怪，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会：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。心态和情绪的影响力可见一斑，而成功和快乐总是属于那些善于控制自己的心态和情绪的人。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心态和情绪的能力不同。善于控制自己的心态和情绪的人，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，落后时不想着奋起直追，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。

善于调整心态、控制情绪，才能走向成功，才能拥有快乐的人生！人生最可怕的就是失控，而导致人生失控的罪魁祸首莫过于心态和情绪失控。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，情绪左右生活。如何调整心态、掌控情绪，如何疏导和激发情绪，如何利用情绪的自我调节来改善与他人的关系，是我们人生的必修课。

本书是一部系统讲解心态和情绪的掌控原理、方法和现实运用的心灵读本，全面、深入、系统地讲解怎样杜绝消极心态和不良情绪，怎样激发正面心态和积极情绪，最终达到掌控心态和情绪的目的，为那些正处于负面心态和情绪中的人提供一个走出困境的途径，帮助他们重新回到积极、乐观的生活中来。



## contents 目 录

### 第一篇 心态的惊人力量，情绪的巨大作用

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第一章 心态决定命运 .....     | 002 |
| 心态的惊人力量 .....        | 002 |
| “贵族心态”，圆满人生的保证 ..... | 004 |
| 好心态让你更优秀 .....       | 006 |
| 危机中爆发的超人能量 .....     | 009 |
| 职场上心想事成的秘密 .....     | 011 |
| 内心充满热量，才能释放热量 .....  | 014 |
| 态度，事业成功的关键 .....     | 016 |
| 第二章 情绪左右成败 .....     | 019 |
| 情绪是一种力量 .....        | 019 |
| 好情绪造就好人生 .....       | 021 |
| 无论是好是坏，情绪都有传染性 ..... | 023 |
| 情绪可以改变命运 .....       | 024 |
| 坏情绪会阻碍你成功 .....      | 026 |
| 恐惧来自情绪的幻觉 .....      | 028 |

### 第二篇 战胜人性弱点，跨越心态藩篱

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 第一章 超越自卑：你是最好的自己 ..... | 032 |
| 用自强战胜自卑 .....          | 032 |
| 人生没有“假如” .....         | 034 |
| 不要成为自卑的俘虏 .....        | 036 |

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| 不要对自己说“我不能” .....                 | 038        |
| 学会放大自己的优点 .....                   | 040        |
| 成功，源于你接纳自己 .....                  | 042        |
| 微笑面对生活的不完美 .....                  | 044        |
| 克服自卑心态的方法 .....                   | 046        |
| <b>第二章 转化嫉妒：为自己喝彩，为他人鼓掌 .....</b> | <b>048</b> |
| 嫉妒是痛苦的制造者 .....                   | 048        |
| 不要被嫉妒蒙住了眼睛 .....                  | 050        |
| 防止嫉妒害人害己 .....                    | 052        |
| 别拿别人的优点折磨自己 .....                 | 054        |
| 欣赏他人，让嫉妒变成动力 .....                | 055        |
| 学会自医，远离嫉妒的辐射源 .....               | 057        |
| <b>第三章 远离浮躁：沉住气，成大器 .....</b>     | <b>060</b> |
| 现代人的浮躁心理及应对措施 .....               | 060        |
| 浮躁常常由寂寞而生 .....                   | 062        |
| 内心不安，才是最大的敌人 .....                | 064        |
| 宁静的力量 .....                       | 066        |
| 戒除浮躁，平常心助你成功 .....                | 068        |
| <b>第四章 摆脱虚荣：别让虚荣害了你 .....</b>     | <b>070</b> |
| 虚荣，人性的弱点 .....                    | 070        |
| 锦绣华服的悲哀 .....                     | 072        |
| 不要活在别人的价值观里 .....                 | 074        |
| 给虚荣者一剂良药 .....                    | 076        |
| 放下虚荣，回归本真 .....                   | 078        |
| 摆脱虚荣，看清自己 .....                   | 080        |
| <b>第五章 摒弃自私：予人玫瑰，手留余香 .....</b>   | <b>082</b> |
| 自私是人的本性吗 .....                    | 082        |
| 自私是魔鬼，最终伤害的是自己 .....              | 084        |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 别让自私孤立了自己 .....  | 086 |
| 分享，让你的内心快乐 ..... | 088 |
| 推倒自私的墙 .....     | 090 |
| 予人玫瑰，手有余香 .....  | 092 |

### 第三篇 排除负面情绪，释放生命正能量

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| <b>第一章 控制愤怒：一生气你就输了 .....</b>      | <b>096</b> |
| 爆发的愤怒是地狱之火 .....                   | 096        |
| 平和的心灵助你平息愤怒情绪 .....                | 098        |
| 愤怒，是安宁生活的阴影 .....                  | 100        |
| 抑制冲动，学会忍耐 .....                    | 102        |
| 控制愤怒情绪 .....                       | 105        |
| <b>第二章 停止抱怨：改变不了世界，就改变自己 .....</b> | <b>107</b> |
| 消除抱怨，让生活更美好 .....                  | 107        |
| 别为失败找借口 .....                      | 109        |
| 别让抱怨成为习惯 .....                     | 111        |
| 远离抱怨，路会越走越宽 .....                  | 112        |
| 清除抱怨，拥抱快乐 .....                    | 114        |
| 命运厚爱那些不抱怨的人 .....                  | 116        |
| <b>第三章 清除焦虑：别让压力毁了你 .....</b>      | <b>119</b> |
| 产生焦虑情绪的原因 .....                    | 119        |
| 学会给自己减压 .....                      | 121        |
| 学会稳定自己的情绪 .....                    | 124        |
| 面对困境，先安抚情绪 .....                   | 125        |
| 把焦虑情绪打包寄出去 .....                   | 128        |
| <b>第四章 提防抑郁：阳光心态，灿烂人生 .....</b>    | <b>130</b> |
| 多愁善感是抑郁症的诱因 .....                  | 130        |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 抑郁，是心灵的枷锁 .....       | 132 |
| 抑郁情绪会给你制造假象 .....     | 134 |
| 控制思维，调动你的快乐情绪 .....   | 135 |
| 了解抑郁症状，找对方法消除抑郁 ..... | 137 |
| 抑郁不是天生的 .....         | 140 |

## 第四篇 培养黄金心态，修炼成功素质

|                                      |            |
|--------------------------------------|------------|
| <b>第一章 乐观心态：你要相信，没有到达不了的明天 .....</b> | <b>144</b> |
| 乐观能够改变世界 .....                       | 144        |
| 乐观是操之在我的“心造幸福” .....                 | 146        |
| 乐观心态，引导好人生 .....                     | 148        |
| 乐观，让你成为你想成为的人 .....                  | 149        |
| 乐观，让你化险为夷 .....                      | 151        |
| <b>第二章 从容心态：心淡定，自从容 .....</b>        | <b>153</b> |
| 从容是一种内在的修行 .....                     | 153        |
| 从容处世，心怀高远 .....                      | 155        |
| 淡定从容，笑看人生 .....                      | 157        |
| 心静如水，不为外物所扰 .....                    | 160        |
| 淡看生死，且笑且从容 .....                     | 162        |
| 跳出“名利场” .....                        | 163        |
| <b>第三章 感恩心态：有一种幸福叫感恩 .....</b>       | <b>166</b> |
| 感恩带来机遇 .....                         | 166        |
| 仁爱的人，更懂得感恩 .....                     | 168        |
| 播下一颗感恩的种子 .....                      | 170        |
| 学会感恩，你将拥有更多 .....                    | 172        |
| 感恩，让你的内心感受快乐 .....                   | 174        |
| 一杯牛奶的价值 .....                        | 176        |

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>第四章 务实心态：每天进步一点点</b>   | <b>178</b> |
| 务实是对自己的一种“诚信”             | 178        |
| 认清自我，知道自己能做什么             | 179        |
| 务实进取，摒弃空想                 | 182        |
| 定位自我，务实工作                 | 183        |
| 成大事者从小事做起                 | 185        |
| 不做好高骛远的人                  | 187        |
| <b>第五章 独立心态：靠天靠地不如靠自己</b> | <b>190</b> |
| 依赖，是一副拐杖                  | 190        |
| 摆脱依赖心理                    | 192        |
| 能帮你的只有自己                  | 195        |
| 别让依赖成为你的致命弱点              | 196        |

## 第五篇 做情绪的主人，做生活的主宰

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>第一章 情绪调节：别让坏情绪绑架你</b>  | <b>200</b> |
| 做情绪的调节师                   | 200        |
| 走出情绪的死角                   | 202        |
| “装”出好心情                   | 203        |
| 你为什么常常感到烦恼                | 205        |
| 学会克制自己的情绪                 | 207        |
| 紧张的情绪，人体的定时炸弹             | 208        |
| 学会给坏情绪减负                  | 209        |
| 我的情绪我做主                   | 211        |
| <b>第二章 情绪释放：给负面情绪找个出口</b> | <b>213</b> |
| 丢掉坏情绪，做到浑然忘我              | 213        |
| 警惕情绪污染                    | 215        |
| 通过宣泄为自己减压                 | 217        |
| 吵架也能化解坏情绪                 | 219        |

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| 丢掉悲观情绪，做个开心的人.....                | 221        |
| <b>第三章 情绪选择：让积极成为你性格的一部分.....</b> | <b>223</b> |
| 任何时候都要看到希望.....                   | 223        |
| 好情绪让你更健康.....                     | 226        |
| 变被动为主动.....                       | 227        |
| 幽默，情绪中的“开心果”.....                 | 229        |
| 培养你的积极情绪.....                     | 231        |
| 热情帮你战胜一切.....                     | 232        |
| 向责难你的人说“谢谢”.....                  | 234        |

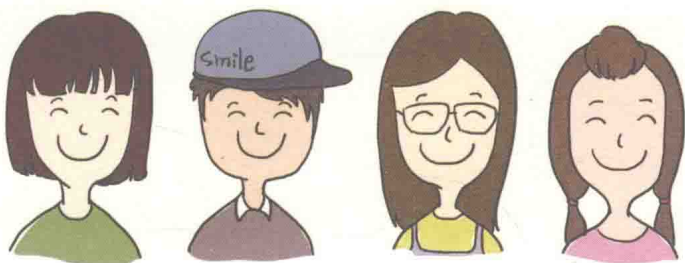
## 第六篇 借助心态的力量，打造成功人生

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| <b>第一章 从现在开始，发掘心态的力量.....</b>   | <b>238</b> |
| 勇于冒险，冲破内心的厚茧.....               | 238        |
| 善待压力，压力可以变动力.....               | 240        |
| 打败懈怠，培养进取心.....                 | 242        |
| 能量，在体验中爆发.....                  | 243        |
| 平凡心态成就非凡人生.....                 | 245        |
| 积极心态开启能量之门.....                 | 248        |
| <b>第二章 获取心态力量，开启人生无限可能.....</b> | <b>250</b> |
| 正视困境不逃避.....                    | 250        |
| 希望是绝处逢生的武器.....                 | 252        |
| 成功，从自力更生开始.....                 | 254        |
| 肯定自己的价值.....                    | 256        |
| 创造机会，找到自己的舞台.....               | 257        |
| 勇于为自己抉择.....                    | 259        |
| 求助不如自助.....                     | 261        |
| 突破逆境，获取成功.....                  | 263        |
| 人生处处有转机.....                    | 264        |

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| <b>第三章 以最佳心态，活出全新的自己 .....</b> | <b>266</b> |
| 定位，找到你的专属航向标 .....             | 266        |
| 真诚，托举梦想的力量 .....               | 268        |
| 明确目标，永不放弃 .....                | 270        |
| 挑战极限人生，创造你的心态张力 .....          | 273        |
| 扩大人际资源，要主动出击 .....             | 275        |

## 第七篇 发挥情绪的作用，改变命运

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| <b>第一章 提升情商，在沟通中彰显情绪的作用 .....</b> | <b>280</b> |
| 情商体现的是一种沟通能力 .....                | 280        |
| “逆境情商”帮你克服挫折情绪 .....              | 283        |
| 理解他人的情绪 .....                     | 284        |
| 管理自己的情绪 .....                     | 287        |
| 克服社交恐惧情绪 .....                    | 288        |
| 不要陷入回忆中 .....                     | 290        |
| 情绪掌控，为自己拓宽道路 .....                | 292        |
| <b>第二章 掌握情绪转换的技巧 .....</b>        | <b>294</b> |
| 情绪调适：给不良情绪杀杀菌 .....               | 294        |
| 调换一下位置，效果大不一样 .....               | 296        |
| 心境对情绪的巨大影响 .....                  | 298        |
| 对你的坏情绪要宽容一点 .....                 | 300        |
| 不要一味压抑你的情绪 .....                  | 302        |



第一篇

心态的惊人力量，  
情绪的巨大作用

## 第一章

# 心态决定命运

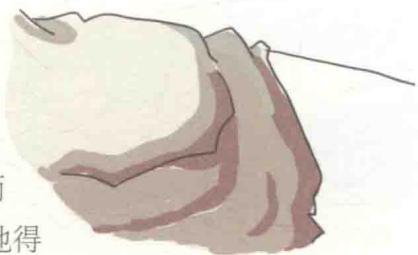
### 心态的惊人力量

生活给人怎样的回馈，取决于你以怎样的态度对待生活。

现在做出口贸易的张女士讲过她亲身经历的事情：

“上学时期，我很喜欢做数学的解答题，觉得一条一条地列出‘因为所以’，然后得出最终答案是一件很有意思的事情，就像小时候和小伙伴们捉迷藏一样，最终把他们找出来的那种欣喜，可以让自己感到无比自豪。因为可以从数学中找到自己的乐趣，所以，我的数学很好。

“似乎很多东西都有对立面，就像有喜欢就一定有不喜欢一样。是的，我不喜欢英语，超级不喜欢，那些长长短短的字母密密麻麻地摆在一起，感觉脑子都大了，无论老师怎样苦口婆心地讲解，我还是无法打心眼里喜欢上英语，自然而然，我的英语成绩很差。忘了是什么时候，我收到了一张明信片，是哪里的景色我已经不记得了，但是写在上面的那一行行漂亮得不得了英文字母，却深深地刻在了我的脑海里。原来，那些曾经讨人厌的字母竟然可以美得如同一幅画。从那之后，我渴望接近英语的心变得欢喜而迫切，等到期末考试的时候，我的英语成绩竟然破天荒地得



了90分。”

听了张女士的故事，你是否也在惊讶心态所起到的巨大作用？

我们常说：念由心生。往往你认为自己是什么样的人，就将成为什么样的人。烦恼与欢喜，成功和失败，善良与邪恶，仅在一念之间，而这一念即是心态。我们生活在这个大千世界中，受影响的因素有很多，因此，心态也取决于很多方面。比如：同样的生活环境，同样的教育背景，为什么有人可以很成功，工作出色，生活美满，而有的人却忙忙碌碌无所作为，经济拮据，只能维持生计？人与人之间为什么有这么大差距？到底是什么因素在影响着我们，并决定了我们每个人不同的命运？

面对这些问题，许多人往往把主要原因都归结于外界条件，认为自己之所以没有这么优秀，是因为没有好的家世背景、没念名牌大学、没有好的工作机遇，等等。他们只会用消极悲观的心态来抱怨生活和命运的不公平，却从来没有审视过自己是用怎样的态度来对待生活的，更不用说激发心态的巨大潜能去创造奇迹了。

其实，我们选择什么样的心态，就会有什么样的人生。要知道，决定你一生成败的关键因素就是心态。试想一下，如果你连自己事业不顺心、生活不如意的根本症结都搞不清楚，你还能奢望得到成功的事业和美满的生活吗？这个问题的答案，清清楚楚地写在我们每个人的心中。

世界上最重要的人就是你自己，所以，请不要轻易放弃你自己，一定要相信自己。

每一个人成功的能量源自于对梦想、价值观和痛苦的凝聚，我们要对自己有信心，鼓励自己穿过重重阻碍，实现自身的价值，这一过程中的种种经历，会刺激我们心态的张



力，而这种张力往往能够爆发巨大的能量。

怎样使自己有一个好心态，并获取好心态潜在的惊人力量呢？

这就需要我們不断地去追求内心的充实，并且获得较高的文化素养，正如辩证法所说，内因和外因相互转化。内因和外因又是什么呢？内因是人的内功，概括为：知识广，品德正，能力强，发挥佳。外因就是通过内因来表达情感，是激情外在的一种流露。往大的方面说这是一个人的德行修为，与佛家修行中表现出的“以静为动，以退为进，以无为有，以空为乐”的心态同出一脉。人的一生，在和世间万事万物打交道的过程中，充满了太多的变化和不可预知，如何改变，让自己变得更好更强大，这就要从自身所具备的条件出发，而自身条件的形成，是进步发展的基础，只有奠定好这个基础，我们才能真正成为具有个性的、快乐并强大的人。

寻找良好的心态，把这种心态投入到我们对人生、对梦想的追求中，会让我们感受到内心的坦然。孔子有言：“知其不可为而为之，知其难为而勉力为之。”而我們需要的就是这种坚韧与执着的心态，有了这种坦然和慷慨进取的人生态度，我们就有了向成功人生冲刺的惊人力量。

## “贵族心态”，圆满人生的保证

心态的好坏，会直接影响到个人能力的发挥和行动的效果，并进一步决定一个人一生的命运。时下很流行的一个词叫作“贵族心态”，还引发了不少人的讨论。其中有褒有贬，看法不一。其实，贵不贵族不重要，重要的是我们可以不是贵族出身，但要有一种积极的、阳光的“贵族心态”。

一个落魄的印度人流浪到了英国，他想在这里谋取一份工作，但每次应聘都因为其貌不扬、没有文凭而被拒之门外。就这样，三个月过去了，他依然奔波在求职的路上。

有一天，他来到一家饭店，恳求经理收留他。但是饭店由于经营惨淡，正面临裁员的问题。这个时候，怎么可能留下他呢？印度人并不气馁，他苦苦地哀求经理，并承诺任何工作都可以做。经理见他很真诚，于是收留了他，派给他一份

别人都不情愿干的活——负责二楼洗手间的卫生。能够得到这份特别的工作，印度人感到很开心。他并不觉得这份工作有多么卑微，相反，他还对这份工作产生了一种特别的爱。

工作第一天，印度人发现洗手间由于长时间没人打扫，灯已经坏掉了，里面黑乎乎的，而且气味很难闻。他马上从仓库找来新的灯泡换上，于是洗手间亮了起来。印度人的心一下子明亮起来，他对自己说：“伙计，开始你的新生活吧，这份工作是多么惬意啊！”然后，他跪在地上用抹布一遍一遍地擦洗地板；用刷子去刷马桶，墙壁也被他擦拭得干干净净，连细小的缝隙也不放过。接着，他找来了镜子安装在洗手间的墙壁上，又搬来了一盆夜来香，点燃了熏香，他甚至还搬来了破旧的音响安装在洗手间的角落里。洗手间在这个印度人的美化下，完全变了样。

有一天，饭店来了几位客人，其中一个在中途去洗手间，当他推开洗手间的门时简直不敢相信自己的眼睛。原来，他看到的是朦朦胧胧的灯光，闻到的是沁人心脾的花香，听到的是浪漫悠扬的萨克斯乐曲。由于中午多喝了点酒，不知不觉中他竟然坐在马桶上睡着了。

后来，这位客人迫不及待地把他奇遇告诉了他最要好的朋友，让他也来享受一下这个特别的洗手间。就这样，一传十，十传百，渐渐地，在这个小镇上，人们都知道这条街上有一家饭店，那里的洗手间最值得去。于是这家饭店的人气也越来越旺，生意越来越好。



过了几个月后，饭店董事长来视察，当他了解到这种情况后，马上把这个印度人叫到办公室。董事长百感交集：“你对工作如此地付出和用心，你是我公司最优秀的员工。”

其实，任何一件有意义的事情，都值得我们用心去做。生活中，我们可能无法选择贵族所拥有的荣耀人生，但我们可以选择以贵族心态去