

BIERANG XINTAI HUILENI



有健康的心态才会有上佳的生存状态

保持什么样的心态就会有什么样的行为方式，

而行为方式决定着一个人的人生走向。心态能够成就一个人，心态也能够毁掉一个人。

心态似乎与一个人的财富、地位和成功与否无关，

所以很容易被忽略。但事实上，心态是一个人生存和心灵状态的密码，掌握了它，也就掌握了解开人生谜团的金钥匙。

别让心态 毁了 你

方 军◎编著 FangJun/BianZhu

盘点人生，如果你还不那么成功，从心态入手去找原因，你会找到最正确的答案；
展望人生，以心态作为突破口，你会找到成功的捷径。

中国华侨出版社



别让负面情绪吞噬你，负面情绪吞噬你，负面情绪吞噬你

别让心态 毁了 你

别让负面情绪吞噬你，负面情绪吞噬你，负面情绪吞噬你

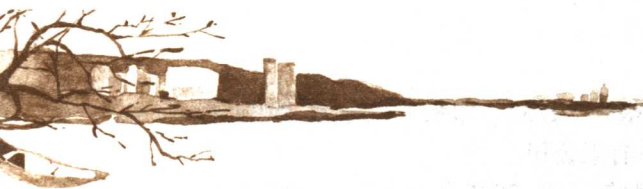
别让负面情绪吞噬你，负面情绪吞噬你，负面情绪吞噬你

别让负面情绪吞噬你

别让心态 毁了你了

方军◎编著 FangJun/BianZhu

盘点人生，如果你还不那么成功，从心态入手去找原因，你会找到最正确的答案；
展望人生，以心态作为突破口，你会找到成功的捷径。



有健康的心态才会有上佳的生存状态

保持什么样的心态就会有怎样的行为方式，
而行为方式决定着一个人的人生走向。心态能够成就一个人，心态也能够毁掉一个人。

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别让心态毁了你/方军编著. -北京: 中国华侨出版社,
2006. 7

ISBN 7 - 80222 - 067 - X

I. 别… II. 方… III. 成功心理学 - 通俗读物
IV. B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 072821 号

别让心态毁了你

编 著/方 军

责任编辑/李晓娟

封面设计/纸衣裳书装

经 销/新华书店

开 本/880 × 1230 毫米 1/32 印张 11 字数 250 千字

印 刷/利森达印务有限公司

版 次/2006 年 9 月第一版 2006 年 9 月第一次印刷

印 数/6000 册

书 号/ISBN 7 - 80222 - 067 - X/G · 56

定 价/22.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院

邮编 100029

E - mail: overseashq@sina. com

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708



前 言

生活中，人总在自觉不自觉地把自己放在这样、那样的角色中，扮演着这样、那样的角色，同时也就拥有着这样或者那样的心态。

有的人生活富足，却整天愁眉不展；有的人生活贫困却可以笑对人生。有的人朋友很多，有的人却孤独孑然；有的人事业有成，有的人却一辈子找不到自己的位置……凡此种种。便有人把这种不同的结果归咎为命运的巧意安排。那么，摊开你的手掌，看看那条命运线，难道它不是清楚地被镌刻在你的掌心吗？你的命运不是只在你的手掌中吗？

真正可以掌握你命运的人只有你，没有别人。关键是看你能否以正确的心态对待自己，对待你周围的一切。当生命中只有半杯水的时候，你是否可以高兴地说：“很幸运，我还有半杯水让自己改变



这一切。”而不是说：“一切都完了，喝完了半杯水我就得去上帝那儿报到了。”如果是后者，你也许就真的失去了努力的勇气，走向毁灭。

这世间没有谁可以一辈子顺风顺水地走过整个人生的漫漫征途。消极的，不健康的心态会让你在人生的波谷处回旋、徘徊，无力寻找攀援波峰的途径。那个波谷也最终会成为你永久的葬身之地。只有乐观、积极的心态才会让你以更开阔的眼光看世界。无论身处波峰或波谷，都不会让自己迷路。

以正确的心态处世，以正确的方法做人，你将成为一个真正的强者，永远不会被心态毁掉。



目 录

上篇 认识心态： 上佳的生存状态源于良好的心态

人人都希望拥有上佳的生存状态——积极的工作态度、乐观的精神状态,以及对物质生活和生存现状的满足感。那么如何才能达到这样一种状态呢?家资巨万未必能满足和快乐,只有从心态入手,以正确的方式去追求才能收获属于自己的东西。因此,认识心态,通过心态认识自我,是追求最佳生存境界的必要途径。

第一章 聪明人要有好心态 (2)

有充分的理由相信,人生的成败受到多种因素的影响,比如聪明,比如机缘,但心态无疑是最重要的原因之一。也就是说,要想取得成功,光有聪明是远远不够的,还必须有一个良好的、经得起风吹浪打、不惧挫折厄运的





心态,这样你就等于插上了成功的双翅,必然越飞越高。

1. 让情商与智商并重 (2)
2. 智商高不如心态好 (4)
3. 以最理想的心态生活 (8)
4. 好心态让你更聪明 (10)

第二章 心态会决定你的命运 (13)

良好的心态对每个人来说都是非常重要的,心态决定你的行为,而行为又会直接决定你的命运。因此,一定要把心态的修炼提升到一个至高的位置,把好心态贯彻到人生旅途中,把命运握在自己的手中。

1. 行为从于心态 (13)
2. 改变心态就是在改变命运 (16)
3. 过于求稳的心态依然有害 (21)
4. 环境不是消极被动的借口 (23)

第三章 健康的心态会提升生存境界 (25)

只有拥有健康心态的人,才能更多地利用正面的人格力量来掌控自己的生活。对任何一个人来说,正面的人格都是非常重要的,它能够为你赢得更多的尊敬,帮你抓住更好的机缘,让你从容走向成功。因此,生活中我们一定要培养健康的心态,不断完善自己的人格。



1. 完美你的人格····· (25)
2. 机遇垂青心态积极的人····· (28)
3. 心态关乎前途····· (31)
4. 幸福跟着心态走····· (33)
5. 人格魅力让你有好人缘····· (36)
6. 良好的声誉会为成功加码····· (38)
7. 摆正心态才能教子成才····· (40)
8. 没有好心态就没有幸福婚姻····· (42)

第四章 心态会影响你的生命轨迹····· (47)

心态对于一个人的影响是十分巨大的,它会对我们的思维、选择、言行起到支配和导向的作用。心态乐观者在任何挫折困难面前都不会退却;而一点小小的挫折就会打败悲观者。心态决定一个人的生命轨迹,也就是说,成功或失败在一定程度上取决于心态。

1. 调整心态,把握命运····· (47)
2. 心态健康,身体健康····· (49)
3. 心态比外貌更重要····· (51)
4. 坚忍的心态成就你的事业····· (53)
5. 让爱情偏爱你····· (55)
6. 财富之门的钥匙····· (56)
7. 心态沉稳决策才能英明····· (59)
8. 心态冷静才不会犯冲动的错误····· (62)
9. 独立的心态是成功的靠山····· (63)





中篇 调整心态： 挣脱一切消极心态的束缚

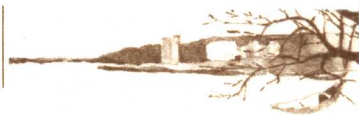
在人的一生中，心态总会受到各种不良因素的侵袭——自卑、嫉妒、欲望、固执等等，哪一种不良因素都可能毁了你的人生。因此，面对生活中的一切，善于及时调整心态，让心理始终保持在一个良好的、积极的状态中，一切困难在你面前都会变得苍白无力。

第五章 自卑是属于弱者的名片 (68)

世界上没有十全十美的事物，造物主是公平的，多给几分智慧，就会少给几分美貌；多赐予一些才华，同时也会给你留下某种缺陷。认识到这一点你就该明白，无论怎样都不该感到自卑，如果你比别人少了某些东西，那必定是因为你比别人多了某些东西的缘故。千万不要沉溺在自卑的情绪里，那样你就会越过越糟糕。

1. 别让自卑毁了你 (68)
2. 缺陷也是有价值的 (71)
3. 欣赏自己的不完美 (74)
4. 最重要的是心灵美好 (76)





- 5. 让心灵远离贫穷..... (79)
- 6. 走好自己的路..... (81)
- 7. 让自己另起一行..... (84)
- 8. 做个小人物也不必自卑..... (86)
- 9. 直面不完美是一种成熟..... (88)

第六章 做事不要钻进牛角尖..... (90)

固执是一种偏激的心态,它会让你刚愎自用,让你遇事钻牛角尖,让你听不进别人的好言相劝。这确实是一件非常危险的事。我们应该明白自己的选择不一定总是对的,自己的目标不一定总能够达到,因此不要太过固执,发现不合时宜时就要学会放弃。

- 1. 固执要付出代价..... (90)
- 2. 突破你的心态瓶颈..... (92)
- 3. 培养三百六十度思维..... (94)
- 4. “执著”未必能得到成功..... (96)
- 5. 远离婚姻中的固执..... (98)
- 6. 放弃的可贵..... (100)

第七章 不良情绪是生存状态的毒草..... (103)

一个终日忧愁烦闷、快快不乐的人是无法走向成功的。一旦被不良心态控制,你必然会失去进取心和奋斗的动力,终日自怨自艾。生活既有烦闷的一面,又有快乐





的一面,为什么不多看看快乐的一面呢!这会让你活得更精彩。

1. 跳出心灵的牢狱 (103)
2. 遗忘让你更快乐 (106)
3. 随时抛开坏心情 (108)
4. 松开手你会拥有更多 (111)
5. 清理人生的垃圾 (113)
6. 别总从坏的一面看问题 (114)

第八章 恐惧是成功的绊脚石 (117)

地位、声望、财富、鲜花……这些美好的东西都是给富于勇气的人准备的。一个被恐惧控制的人是无法成功的,因为他不敢尝试新事物,不敢争取自己渴望的东西,自然也就与成功无缘。胆怯、逃避是毫无用处的,只有直面恐惧,才能战胜恐惧。

1. 直面恐惧才能战胜恐惧 (117)
2. 世界上没有不可能 (119)
3. 战胜心里的魔鬼 (121)
4. 摆一个胜利的姿态 (123)
5. 背起沉重的十字架 (125)
6. 在任何难题前都不能逃避 (128)
7. 破釜沉舟才能绝处逢生 (132)
8. 鼓起勇气走“独木桥” (135)
9. 恐惧会让机会溜走 (138)



第九章 狭隘会让你的成功路越来越窄 (141)

狭隘会扭曲一个人的心灵,造成心理贫穷,并最终毁灭自己。狭隘会使一个人变得冷酷、自私,只想索取不愿付出,这样一来,人们就会远离他,一切好机会也会远离他,最后他的路就会越走越窄,直至走进“死胡同”。

1. 拥有一颗感恩之心 (141)
2. 宽恕别人就是在宽恕自己 (144)
3. 爱人即爱己 (147)
4. 让爱心融化心中的坚冰 (150)
5. 谁踩了你的脚 (151)
6. 学会分享而不是“吃独食” (153)
7. 助人才能得到的快乐 (156)

第十章 别让欲望成为生活的负累 (160)

欲望是人的正常心理,没有了欲望也就没有了前进的动力。需要注意的是,不要让自己产生太多、太高的欲望,否则,它们就会变成沉重的负担,牵住你、绊住你,让你的生活一团糟。人的欲望是没有止境的,绝不能让它控制了 you。

1. 价值 20 美金的时间 (160)
2. 放弃对金钱的贪念 (164)





3. 简单的生活就是快乐 (166)
4. 在平淡中感受生活 (169)
5. 缺失中也有快乐 (171)
6. 欣赏自己的生活 (173)
7. 快乐是内心的富足 (175)
8. 欲望越少,生活越幸福 (177)
9. 名利之心不能太盛 (180)
10. 活得从容就要看淡名利 (183)

第十一章 犹豫会给你带来失败 (186)

生活就是一道道限时选择题,你必须大胆、及时地做出选择,而犹豫不决会让你与一个个足以改变命运的契机失之交臂。因此,我们一定要战胜犹豫拖延的心态,提醒自己:重要的是去做,不要想的太多。

1. 别让优柔寡断绊住了你 (186)
2. 守住目标永不飘移 (189)
3. 多一点勇气你会更成功 (191)
4. 坚定让梦想开始 (194)
5. 别为自己设置行动的障碍 (196)
6. 立即行动就不再犹豫 (198)
7. 总想求稳是犹豫的起因 (201)
8. 让自己敢做敢为 (204)





第十二章 虚荣是肤浅者的游戏 (208)

虚荣心,人皆有之。生活中,为了虚荣,有人打肿脸充胖子;有人卖弄财富地位;有人不断地吹嘘自己……我们说适度的虚荣是人之常情,但如果虚荣心太重,就是很危险的事了。它会让你迷失自己,始终生活在别人的价值观里。

1. 虚荣会害了自己 (208)
2. 不要盲目和别人攀比 (210)
3. 不要活在别人的价值观里 (214)
4. 自嘲一下也无妨 (215)
5. 虚荣会让你变成“孤家寡人” (217)

下篇 培育心态： 为养成良好心态创造有利条件

关于心态,我们要做的不仅是把消极因素剔除掉,更重要的是要主动为好心态创造一个健康生成的环境。心态本身是无形的,似乎难以捉摸和把握,但是影响心态的各种因素却是有形的,就存在于我们每天的工作、说话、





做事的过程中。抓住这些因素做文章,好心态便会不期而至。

第十三章 好心态需要培养 (222)

我们已了解好心态对一个人的重要性,然而你是否知道好心态是要靠培养的,你需要在生活中不断打磨自己、改造自己,拥有了好心态,你也就拥有了成功的基础。

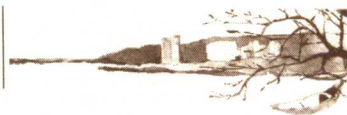
1. 培养积极心态的方法 (222)
2. 学会控制你的情绪 (226)
3. 学会自我减压 (229)
4. 巧妙利用自我暗示 (231)
5. 情绪也可以自我训练 (233)

第十四章 找对自己的位置 (237)

要想找对自己的位置,首先就应该摆正自己的心态,因为心态决定你的思维、你的行为。只有当你不卑不亢、自信、上进、乐观时,你才能真正看清自己,给自己一个准确的定位。

1. 内省,帮你看清自己 (237)
2. 错位了就是垃圾 (240)
3. 走进你熟悉的行业 (242)
4. 有特长才能有位置 (244)





第十五章 学会识别他人情绪 (247)

知己知彼才能百战百胜。生活中你不仅要注意控制自己的情绪,还要学会识别别人的情绪,这样你才能更好地适应社会环境,更顺畅地与人打交道,甚至可以说识别他人情绪是最重要的生存本领之一。

1. 探究情绪需要静心观察 (247)
2. 注意语言中透露的信息 (249)
3. 做一个好的倾听者 (253)
4. 不要乱下定论 (256)
5. 交流时应变换角度 (258)

第十六章 最好的办法就是做 (260)

心态消极的人,大多是思想的巨人、行动的侏儒,而心态积极的人,却愿意尝试把梦想化为实实在在的行动,用自己的努力得到自己想要的东西。虚化的幻想是结不出丰硕的果实的,因此,如果你是一位“空想家”,那就要及时调整自己的心态,用踏实的行动来实现自己的梦想。

1. 不要给你的懒惰找借口 (260)
2. 高效利用你的时间 (262)
3. 特立独行让你更出色 (264)
4. 每个人都有潜能需要开发 (266)
5. 用双手创造机遇 (270)
6. 不要借口逃避责任 (273)