



心境

决定处境

一念之转如何改变人生

你以什么样的心去看待事物，你就获得什么处境。你可以让自己变得快乐，也可以让自己痛苦，这都是你的选择，看你选择的是一颗快乐之心还是一颗痛苦之心。

韦 渡◎编著

中国华侨出版社



心境

决定处境

一念之转如何改变人生

书 渡◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

心境决定处境 / 韦渡编著. —北京:
中国华侨出版社, 2011.6
ISBN 978-7-5113-1043-9

I. ①心… II. ①韦… 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(2011)第 101401 号

心境决定处境

编 著 / 韦 渡

责任编辑 / 尹 影

责任校对 / 高晓华

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/17.5 字数/240 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-1043-9

定 价 / 30.00 元

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

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

在我们的生活中,有很多人在遇到困难或者遭受挫折的时候,就把原因归咎于外界的环境,认为自己之所以活得这么累,全是这个社会的错,全是别人的错,却从来没有明白这样一个道理:心态能够改变所有的一切,而心态的主宰者是我们自己。在生活中,我们完全可以掌控我们的心态,让自己有一个积极乐观的活法,差不多的事情在不同的心态支配下就会形成截然不同的结果,乐观的心态会让我们感到光明,而悲观的心态则使我们笼罩在黑暗之中。

有时候,人的心理是很复杂的,开心、烦躁,平和、焦虑,可以说心态是一个不断变换的过程,喜怒哀乐,全在一念之间。但是,不管什么时候、什么处境,积极的心态都对人生有着积极的作用。一个心理学家曾经做过这样一个实验,想要验证一下人的心态对行为产生的影响。一开始,他让 11 个人穿过一间伸手不见五指的房子,在这个研究者的引导下,这 11 个人都顺利地穿了过去。之后,这个心理学家在屋内点燃了一盏灯,在微弱的灯光下,这 11 个人看清楚了屋里的情况,刹那间都惊出了一身的冷汗。在这个房间的正中央,是一个不小的水池,里面养着几条大鳄鱼,而刚刚他们走过去的,是水池上面的一座窄窄的独木桥,连栏杆都没有。

做实验的这个心理学家问：“现在谁还想再次从这个房间上面的独木桥上穿过？”一开始，所有的人人都保持着沉默，许久以后才有3个人举起手表示愿意。第一个人小心翼翼地走上了独木桥，速度明显比上一次慢了许多；第二个人站起来走了几步，竟然吓得趴在了独木桥上，一点一点地爬了过去；第三个人走到桥边只往下看了一眼，说什么也不敢再往前走了。于是，这个做实验的心理学家又点燃了9盏灯，一下子把房间照得如同白天一样。这个时候，这些人才看到在离独木桥不远的地方有一张大网，这是因为网的颜色很淡，所以一开始大家都没有看到。“现在谁愿意过独木桥？”心理学家又问，这次又有6个人站了起来。“你们为什么现在还不愿意呢？”心理学家问剩下的那两个人。“这张网是不是很结实？”这两个人几乎是同时发出了这样的疑问。

上面的这个故事给了我们一个很大的启示：在我们的生活和工作当中，到处都充满了所谓的艰辛和磨难，有时候我们甚至会面临所谓的“绝境”。但是，我们还是要开开心心、快快乐乐，因为快乐的人看周围所有的一切都是美好的，而美好的东西则更能让人产生面对困难的勇气。这样，我们就能快乐地面对一切，可见保持一个良好的心态是一件非常重要的事情。生活中的困难并不可怕，关键是我们应该怎样看待它，对人生中的伤痛和挫折抱有什么样的心态。一个天生乐观豁达的人，会生活得很轻松快乐；一个悲观的人，则会被自己想象的压力击垮，活得艰难而又痛苦。有头脑的人，善于调整自己的心态，不管处于一个什么样的处境，都让自己保持着阳光的心态，能够经受得住暴风骤雨的吹打而不倒不垮。不然，在我们遭遇不好的环境之时，心态不好，消极自弃，就会丧失掉那种无往不胜的锐气，使原本可以轻松面对的事情变成了不可逾越的高山深谷。所以，贫穷苦难、生不逢时、命运多舛、流言蜚语都不可怕，怕的是自甘沉沦、心态消极！

人生中有各种不好的处境，只要我们能够保持住那份积极乐观的心态，就能跨过去，活出生命的精彩来。这本书就是介绍在各种不幸的处境之中，什么样的心态才是最重要的。细细品读，将使我们获得一生的快乐和潇洒！



第 1 辑

面对命运，

要有“拂袖笑谈除万难”的飘逸心态

人一生下来，总是会面对所谓的命运。在有些人眼里，命运可能是不公平的，因为他们觉得周围的人处处都比自己活得潇洒写意。其实，虽然生活不尽公平，但是只要拥有飘逸的心态，拂袖笑谈除万难，心中拥有不能改变命运但是可以改变心态的生存哲学，那么就能活得潇洒。飘逸的心态创造人生，是一个人成功的起点，是生命中的阳光和雨露，它能够让我们的心灵永远像雄鹰一样翱翔。选择了飘逸的心态，就等于选择了潇洒的人生，选择了成功的希望。一个想要活得潇洒的人，就必须摒弃那些消极的心态，保持一种飘逸的心态。

成也心态，败也心态	2
面带笑容，负重前行	5
与其埋怨不公，不如淡然面对	8
无论怎样，太阳都会照常升起	11
学会对自己说“没关系”	14
做一个生活的淡泊者	17

第 2 辑

面对缺陷，

要有“天生我材必有用”的自爱心态

每一个人都不能选择自己的身体，也许在一出生的时候，身体就存在着缺陷，我们常会为自己和别人所有不同而深深地自卑，会对自己什么也做不了的现状心灰意冷。与其心灰意冷，不如爱上不完美的自己。天生我材必有用，这种乐观自爱的心态，是我们面对身体缺陷时的灵药，不管别人怎么看待我们，怎么轻视我们，我们都要相信自己、肯定自己。只有这样，我们才能忘记身体上的伤，寻求属于我们自己的人生之路。

与其开口抱怨，不如默默努力	22
接受自己，才能赢得阳光	25
自爱地活着，才能享受生活	28
换个角度，缺陷也很美	31
取得成功，需要不断自我暗示	34
拥有自爱的心态，快乐前行	37

第3辑

面对困厄，

要有“直挂云帆济沧海”的乐观心态

人生之路不会一帆风顺，有晴天时的万里阳光，也有阴天时的乌云压顶。顺遂的时候固然要高兴，但面对困难和厄运的时候也不能沮丧失志，要有“直挂云帆济沧海”的乐观精神，这将会驱散我们心中的厄运阴影，使我们直面眼前的不顺，使我们坚强起来，乐观地面对。在战略上蔑视它，战术上重视它，困厄没有什么了不起的，咬咬牙也就过去了，做好手中的每一件事情，就是迈出了摆脱困厄的第一步。

不顺是很正常的，没有谁能被上帝永远眷顾	42
战胜困厄，你还可以再进步	45
挑战自我，激发无限潜能	48
直面困厄，逃避是弱者的行为	51
没有什么不可能，只是没找对方法	54
大丈夫，就得能屈能伸	57

第 4 辑

面对强者，

要有“难酬蹈海亦英雄”的自信心态

在我们的生活和事业当中，遇到强者是不能避免的事情，没有一个人敢断言自己在某一个领域内是最强大的。不同的人在面对强者时的表现会差别很大，有的人在面对比自己强大的人时，会不由自主地自卑，觉得和人家比起来，自己就像是一只可有可无的蚂蚁；有的人在面对强者的时候，却是一副谄媚的嘴脸，想方设法拍马屁，想从强者的身上得到一些什么回报。其实这两种人都是一种自卑的心态，不自信，才会有那种表现。面对强者，只要抱有“难酬蹈海亦英雄”的自信心态，不甘于眼前的平凡，鞭策自己，有朝一日就一定能成为强者。

地位卑微就得时刻准备着	62
强者是一种压力，更是一种动力	65
将弱势化做一种提升的潜力	68
必须不断学习和成长	71
每天进步一点点	74

第 5 辑

面对穷困，

要有“穷且益坚，不坠青云之志”的心态

贫穷是一种非常无奈的事情，它可以让人没有生活质量，也让人在某些时候感受不到尊严。假如你是一个穷人，此时正处于贫穷之中，那么，千万不要丢掉希望，更不能自己丢掉尊严。只要我们在面对贫穷的时候抱有“穷且益坚，不坠青云之志”的心态，相信从古至今，那些成就大事的人，在面对贫穷的时候，从来没有放弃过自己的理想，那么，贫穷也就不可怕了。

敢冲破困扰你贫穷的樊篱	78
果断行动，全力以赴	81
欲得其上，必求上上	84
不放弃自我，天助自助者	87
与其速亡，不如精彩地活着	90
内心强大的人才能挣脱不幸	93

第 6 辑

面对伤痕，

要有“人生看得几清明”的陶然心态

人在社会中行走，和各色人等打交道，经历各种事情，那就难免会受到伤害而在身体和心理上留下伤痕。有的人在面对伤痕的时候，情愿做伤痕的奴隶，把自己的一生都浸在痛苦当中，怎么也走不出伤痕的阴影；有的人却能走出阴影，把伤痕当成美好的回忆，用那种“人生看得几清明”的陶然心态来面对，找回那个曾经奋斗的自己。后一种人值得我们尊敬和学习，从今天的脚步中找回我们自己，重新开始，去创造一个更加美好的明天，这才是我们在伤痕面前所要做的事情。

没有人不摔跤、不摔伤	98
消弭伤痕，调整自己	101
痊愈自己，然后重新开始	104
化创痛为动力，抓住腾飞的机会	107

在生活和事业中,每个人都会遇到危机,夫妻感情变淡、上司不信任、邻里之间不和睦、朋友之间产生了隔阂……须知世事本无常,什么样的危机都有可能出现,那么我们在面对危机的时候,应该怎么做呢?其实危机并不可怕,只要我们抱有“笑看天上云卷云舒”的淡定心态,笑对生活,这样危机自然也就不能在我们的心理上造成什么伤害了。

人生处处是危机	112
以淡定的心态面对危机	115
危机再大也不要失去希望	118
每天都有阳光,就看我们的心态	121
学会化解危机,开出最美的花	124

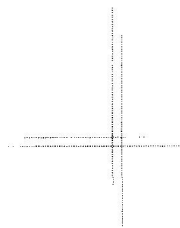
第8辑

面对磨难， 要有“梅花香自苦寒来”的隐忍心态

逆境压迫，与其说是一种挫折磨难，倒不如说是一种成功前的磨砺，有道是：“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”不经历逆境和压迫，就不能磨砺自己，让自己的各个方面在磨砺中提高。当我们在面对逆境压迫的时候，需要一种隐忍的心态，坚信“吃得苦中苦，方为人上人”的道理，在隐忍中磨砺自己、完善自己、成就自己。

要学会在压迫中忍耐	128
感谢你的竞争对手	131
感谢那个对你苛刻的上司	134
精英大多在逆境与隐忍中产生	137
隐忍不是默然和安静	140
经历逆境压迫，才能促使你不断超越	143

第9辑



面对异己，

要有“河海不择细流，故能成其深”的包容心态

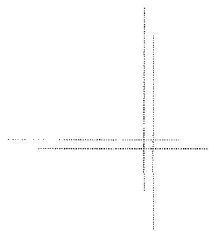
人活在这世上，与自己看法不同的人太多了。当然有些不同是小小不然的，有些不同是大是大非的，有些不同是本质上的。有的人在面对异己之时会斗争到底，不管大小，总要斗争到底；有的人则能容纳他人，有“河海不择细流，故能成其深”的包容心态。其实能够包容他人，是一种非常聪明的生存哲学，只有让人容人，才能厚己大己。

世上没有两个人是完全相同的	148
面对异己，先恭而观听	151
别让排斥异己阻碍了你前进的脚步	154
要容纳异己，才能完善自己	157

第 10 辑

面对排挤，

要有“行到水穷处，坐看云起时”的平和心态



排挤这种事情其实在我们的生活和职场上普遍地存在着，在我们的周围，经常有一些刚刚走上社会的青年，原本抱着满腔的热情，自以为能够大干一场，建立自己的事业大厦，结果却发现，自己的周围暗箭四起，现实并不乐观。什么原因会导致自己被排挤？又有什么招数可以见招拆招，避免出局？其实面对排挤，平和的心态是最好的化解招数，没有过不去的坎，受到排挤只是暂时的。这样想，我们的人生是不是一下子就亮堂起来了呢？

来到新环境，遭遇到排挤	162
抛弃被排挤的不快，活得写意潇洒	165
掌控情绪，保持平和心境	167
相信排挤是暂时的，多与人沟通终会有转机	170

第 11 辑

面对爱情，

要有“有缘即住无缘去”的随缘心态

爱情是男女之间强烈的依恋、亲近、向往，以及无私、专一并且无所不尽其心的情感。当我们面对爱情的时候，要珍惜眼前的人，不管他们是普普通通的人还是有所成就的人，我们都要坚持“有缘即住无缘去”的随缘心态，用这种随缘的心态去追求自己的真爱，这样我们才会冲破艰难险阻，冲破横亘在我们面前的一切障碍，所向披靡，拉起另一半的手，收获美丽的爱情。

拥有爱情时要好好珍惜	174
亲人之情不可轻	177
爱人者，人恒爱之	180
乐善好施，关心他人	183
真情实意的人际关系	186

第12辑

面对流言，

要有“煮茶声里独支颐”的超然心态

有人的地方就有流言。面对流言，人们往往表现出一种过于慌乱畏惧和在乎的心理，以至于被流言弄得心情糟糕，甚至精神恍惚。其实，只要我们具备了“煮茶声里独支颐”的超然心态，了解了流言的本质，也就不会这么在乎了。面对流言，改变能改变的，接受不能改变的，用一颗超然的心，接纳和化解它，这样才能让我们微笑面对生活和工作。

有些流言不必太在乎	192
为自己活着，才会感到轻松	195
流言往往不攻自破	198
心胸豁达，乐于释怀	201
难得糊涂，宁静致远	203