

心 态 改 变 你 的 人 生

别让坏心态

毀了你



人们常说心态决定命运。的确，一个人的心态才是他真正的主人。心态决定很多方面。快乐与烦恼，成功与失败，往往仅系于你的一念之间，那就是心态。祛除坏心态，你的人生会更加丰富多彩。

孙朦◎编著

BIERANG HUAIXINTAI
BHUILENI

本书详尽阐释心态在人的命运中所起的决定性作用，指出决定一个人命运的并不是环境、资源、机遇等外界因素，关键在于一个人持有怎样的心态。阅读本书，读者可以认识到坏心态对你的影响，使你克服生活与工作中的坏心态而走向成功。



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

别让坏心态

毀了你

图书在版编目(CIP)数据

别让坏心态毁了你 / 孙朦编著. — 长春: 东北师范大学出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5602-6971-9

I. ①别… II. ①孙… 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(2011)第 102390 号

责任编辑: 吴永彤 封面设计: 大象设计

校对: 吴应明 责任印刷: 张允豪

东北师范大学出版社出版发行

长春净月经济开发区金宝街 118 号(邮政编码: 130117)

电话: 0431-84568220

传真: 0431-85693386

网址: <http://www.nenup.com>

电子函件: sdcds@mail.jl.cn

奇乐排版制作中心制版

北京业和印务有限公司印刷

2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

幅面尺寸: 170mm×240mm 印张: 18.25 字数: 275 千字

定价: 35.00 元

前言

Preface

世间万事万物，你可用两种观念去看它：一种是正的，积极的；另一种是负的，消极的。这就像钱币，一正一反。该怎么看这一正一反，就是心态，它完全决定于你自己的想法。

积极的心态可使人快乐，进取，有朝气，有精神；消极的心态则使人沮丧，难过，没有主动性。

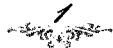
烦恼与欢喜，成功和失败，仅系于一念之间，这一念即是心态。

心态决定很多方面。

不知是人们对于坏心态的伤害缺乏认识和了解，还是讳疾忌医的老毛病在无意识的作怪，不少人长期以来一直任凭它无情地折磨着自己的内心，甚至影响了生活、工作、学习、感情以及命运，都不去进行改变的尝试。见多了这种惨剧，我们也似乎变得麻木了，一点也不觉得自己宝贵的生命不该这样，不认为我们本应该充分享受的美丽人生会因此而大打折扣，这一切似乎都不可避免。

这本书是让我们以一种平和的心态去对待生活中的拥有和失去，凡事看得淡一点。知足常乐，会让自己的生活轻松愉快；如果太贪心，总想得到很多又无法面对失去，那终究会成为生活的一种负荷与累赘，让我们疲惫不堪而逐渐失去人生的乐趣。既然这样，那么还是让我们正确地面对已经失去的，给自己一份愉快的好心情、好生活。

如果您还是处于坏情绪的伤害之中，那么这本书已经衔着翠绿的橄榄枝向你走来！



目 录

Contents

第一章

认识坏心态这块绊脚石

心态，就是指对事物发展的反应和理解表现出不同的思想状态和观点。世间万事万物，你可用两种观念去看它：一种是正的，积极的；另一种是负的，消极的。这就像钱币，一正一反。该怎么看这一正一反，就是心态，它完全决定于你自己的想法。

什么是心态 / 2

生活，不可能不遭遇坏心态 / 6

为什么我们的心态时好时坏 / 9

坏心态所导致的恶果 / 13

坏心态是疾病的催化剂 / 19

坏心态有害心脏健康 / 21

坏心态是会传染的 / 24

消极不如积极 / 27



别让坏心态 毀了你

第二章

别被归零的心态打倒

第一次成功相对比较容易,但第二次却不容易,原因是不能归零。往往一个企业家的失败是因为他曾经的成功,事物发展的规律总是波浪前进、螺旋上升、周期性变化的,用中国的古话叫“风水轮流转”,经济学讲资产重组。电视剧有句道白:生活就是不断地重新再来。不归零就不能进入新的资产重组,就不会持续性发展。

什么是归零心态 / 32

学生领袖与公司助理 / 33

先下山才能再上山 / 35

保持“归零”心态 / 37

归零心态,是重新开始 / 38

你现在什么都不是 / 40

空杯与满杯 / 43

第三章

要学会消除你的坏心态

有句话说得好:你不能改变天气,但你可以改变心情;你不能选择容貌,但你可以选择表情。当你高兴的时候,太阳照样落下;当你忧愁的时候,太阳照样升起。世界不是随着我们的意志而转移的,还有许许多多的生活需要我们去欣赏、品尝。虽然我们并不推崇“自己打扫门前雪,休管他人瓦上霜”,但“君子坦荡荡,小人长戚戚”,做任何事情只要光明磊落、问心无愧,就足以自慰了。



- 自我暗示的力量 / 48
- 你并非生来贫穷 / 51
- 逆境也许隐藏着更大的成功 / 53
- 如何排斥消极心态的力量 / 55
- 动力也能克服坏心态 / 57
- 微笑是一剂良药 / 60
- 自我反省成大业 / 66

第四卷

必须控制的几种不良心态

社会是个变化莫测的舞台,迫使生活中的个体——人,去适应它。所以,置身于社会、生活、工作中的人难免会遇到各种各样的矛盾,出现这样那样的不良情绪和心态,以致在人的心理上产生难以磨灭的阴影。如果这些问题不容易解决或解决不了,忧虑困境就不能根除,不但会影响周围人的心情,而且长此以往会一蹶不振、郁闷、烦躁,甚至还会出现不堪设想的后果。所以说,学会调节自己的心态很重要。

- 恐慌,比病毒更可怕 / 76
- 恐惧,其实很“有趣” / 78
- 忧郁,身边的隐形杀手 / 81
- 悲观,带走快乐的源泉 / 84
- 猜疑,悲剧的催化剂 / 87
- 暴躁,恶果的导火索 / 90
- 虚荣,害人害己 / 93
- 嫉妒,蒙蔽了你的双眼 / 96



别让坏心态 毀了你

第五章

未来不能毁于坏心态

生命是一种长期而持续的累积过程，绝不会因为单一的事件而毀了一个人的一生，也不会因为单一的事件而救了一个人的一生。属于我们该得的，迟早会得到；属于我们不该得的，即使侥幸巧取也不可能长久保有。如果我们看清这个事实，许多所谓“人生的重大抉择”就可以淡然处之，根本无需焦虑。而所谓“人生的困境”，也往往当下就变得无足挂齿。

成败就在一念之间 / 102

你握住的是刀刃还是刀柄 / 104

制造自己的“不幸” / 107

信念使你不再失败 / 109

命运掌握在心态手里 / 114

一张看不见的网 / 119

第六章

去除坏心态使你健康

良好的心态是健康人生的保证。保持一颗年轻的心，宽容的心，快乐的心，是长寿的关键。心态是人们追求目标所达到的事件，采取举动的立场和看法。保持一种完美的心态，走入幸福的完善状态。总之，好心态是平衡健康的金钥匙。

健康从心态平和开始 / 122



- 要健康就要去除坏心情 / 125
去除坏心情快乐一百岁 / 128
欣赏生活,才能保证生活的质量 / 133
放松自己,是长寿的良方 / 137
别为了钱而失去健康 / 141
别用忙碌填满生活 / 143

第七章

消除你心中的“阴霾天气”

生活的酸甜苦辣每个人都要品尝。当今社会,愈演愈烈的竞争态势,在给人们带来丰厚物质回报的同时,也让人们心理承受着前所未有的压力,各种心理问题日渐显现。找到属于自己的人生方向已经是迫在眉睫的事情了!因为生活不是没有目标的劳作,理想也不是沉重的精神枷锁!

- 人生是一种态度 / 146
人生是一种享受 / 149
人生是一种付出 / 151
人生是一种选择 / 153
人生是一种自信 / 155
人生是一种坚持 / 158
人生是一种心境 / 161





消除心中阴影成就最佳心态

佛说：放下才能得到解脱。困扰我们的是我们的心灵，而不是当下的生活。如果能以一颗平常心去对待生活中的一切，就会祛除心中的杂念，享受一种超然的人生。

有些事之所以放不下，是因为心中有太多的杂念。想要祛除杂念，就要在心中保持一片清澄，让杂念没有滋生之处。只有这样，才能达到一种“放下”的境界。

只要我们能够日日更新、时时自省，就会摆脱世俗的困扰，清除心灵的尘埃。所以，只要我们用心去做，不论我们身处何地，都能够保持一份安静平和。

- 祛除你心中的“尘埃” / 166
- 打开你内心的“大门” / 169
- 欲望是无休无止的 / 172
- 烦恼往往是自找的 / 175
- 不要被仇恨蒙蔽你的双眼 / 178
- 骄傲会使你掉入深渊 / 181
- 忧虑使你失去许多 / 186
- 远离孤独，你的人生会丰富多彩 / 190



走出逆境的包围圈

逆境是荆棘密布的山路,是雨后泥泞的沼泽。身处逆境并不可怕,可怕的是在逆境中失去了方向。如果你选择了害怕和逃避,那么你面对的必定是黑暗的深渊;如果你选择了面对和克服,那么你得到的将是璀璨的阳光。有了阳光就有了希望,有了希望,成功也必会离你不再遥远。著名发明家爱迪生曾说:“一个人要先经过困难,然后踏进顺境,才觉得受用,舒服。”走出逆境,才能使自己的人生光辉璀璨。

挫折是人生的必经之路 / 194

跌倒再爬起其实很简单 / 197

挫折其实并不可怕 / 201

战胜挫折迎接美好 / 204

失望越大希望就越大 / 208

挫折也许是成功的开始 / 211

人生失意须善待 / 214

从人生低谷中走出来 / 217



固执己见只会害了你

固执是一个人的天性,即使一个脾气随和的人也有其固执的一面。固执的心态常让我们的思维囿于一角,使我们片面地看问题、作决断。这是对自己智慧的束缚。我们应以变通的心态迎接一切变化,绝不能让固执赶走生命中不可多得精彩。





别让坏心态毁了你好

- 生活要学会变通 / 222
- 半途而废也未必是错误 / 225
- 死死抓住的东西也许并不重要 / 227
- 走好自己的下山路 / 229
- 坚持与变通有时并不矛盾 / 231

第十一章

正确地对待面子问题

“死要面子活受罪”包涵着极其深刻的人际关系原理。比如一个人为了在朋友面前挣足面子，没钱也要穷摆阔……他这样做最后只能会为了“面子”而不堪承受的无形压力与烦恼，甚至赔了夫人又折兵。由此可见，“尊严”与“面子”更要分清，更要知道奢侈不是有面子，更要知道节俭、宽容才是有面子……

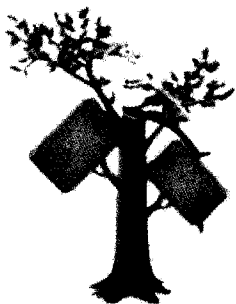
- 自欺欺人，只能作茧自缚 / 236
- 杜绝虚荣，真诚做人 / 240
- 宽容待人才有面子 / 244
- 劳动是最有“面子”的事 / 249
- 放下包袱，不为面子丢掉“面包” / 252
- 死要面子就等于折磨自己 / 256
- 凡事不可硬撑 / 263
- 大丈夫能屈能伸 / 267
- 知错能改有面子，浪子回头金不换 / 272



第一章



认识坏心态这块绊脚石



心态,就是指对事物发展的反应和理解表现出不同的思想状态和观点。世间万事万物,你可用两种观念去看它:一种是正的,积极的;另一种是负的,消极的。这就像钱币,一正一反。该怎么看这一正一反,就是心态,它完全决定于你自己的想法。

什么是心态

什么是心态？心态就是一个人的心理状态。心态有两种，即积极心态和消极心态。比如，杯子里有半杯水，有的人会说：“唉，怎么只有半杯水了。”而有的人则说：“啊，还有半杯水呢！”这是两种截然不同的心态。前者是悲观的，后者是乐观的；前者是消极心态，后者是积极心态。

心理学家经过长期研究证明，积极心态是乐观的，是能够妥善应对烦恼的。一个人，只要能够找出各种理由证明自己今天比昨天好，今年比去年好，就能很好地解决当今世界各种各样的心理问题。

积极心态是保持最佳精神状态、拥有健康心理的法宝，能够创造财富，导向成功，帮助你获得健康快乐的生活；消极心态却是内心的毒药，它不仅排斥财富和成功，也在不断地排斥快乐和健康，甚至会毁掉一个人的一切。

一个人之所以出现消极心态，其根本原因是缺乏一种对待事物的正确观念。对待事物正确的观念是：珍惜自己已经拥有的东西，对自己没有或者无法获得的东西保持平常心。比如天黑了，不是害怕黑夜的到来，抱怨没有太阳，而是应期盼着很快就能看见星星，因为任何抱怨都是没有意义的。

积极心态是在改变消极心态的基础上发展起来的，通过改变心态来改变命运。正如大思想家詹姆斯所说：“我们这一代最伟大的发现，就是人类可以凭借改变态度而改变自己的命运。”

“凭借改变态度而改变自己的命运”，这是一个很重要的命题，“人生规



划丛书”编委会组织专家对此进行了长期的研究,得出如下结论:调理情绪、调节状态、调整习惯。

怎样“调理情绪”

情绪是重要的心理活动,是内心需要是否得到满足的外在表现。调理情绪是“调”心态的第一个层次。

情绪是心态最直接的表现,一般可以分为喜、怒、哀、惧四大类型。调理情绪的基本任务就是开发积极情绪,限制消极情绪。

开发积极情绪,限制消极情绪,有四个要点:第一,把握现实;第二,看清事实;第三,减少烦恼;第四,投入精力。

怎样“调节状态”

状态是身体及心理的属性与指标,分为积极状态和消极状态。一个人情绪好就是积极状态,情绪不好就是消极状态。调节状态是“调”心态的第二层次。调节状态就是要保持积极状态,转化消极状态。

保持积极状态,转化消极状态,有四个要点:第一,寻找快乐;第二,保持本色;第三,坚持不懈;第四,适度发泄。

怎样“调整习惯”

习惯,是指“长时期养成的不易改变的动作、生活方式、社会风尚等”。习惯的形成是一个长期的过程,是在不断地情绪刺激和状态强化下形成的。习惯分为两个方面:好习惯和坏习惯。调整习惯是“调”心态的第三个层次。调整习惯就是巩固良好习惯,改变不良习惯。

调整习惯有四个要点:第一,积极思维;第二,自强不息;第三,豁达乐观;第四,宽厚仁爱。

调理情绪、调节状态和调整习惯,是建立积极心态的基本环节。按照



别让坏心态毁了你好

这些环节去做，就能修炼出平静宁和的心态。这是经过无数实践证明了的。敢于承受既成事实，修炼一种积极心态，一个人就能无往不胜。

如果一个人决心获得某种幸福，那么他就能得到这种幸福。这就是心态产生的力量。

安东尼·罗宾曾说过：“心态可说是发生在我们体内几百万条神经作用的结果，也就是说，在任何时间内的感受。我们大部分的心态都是直觉的。对于跟自己有关事物所作的反应，就叫做心态，可能会是进取的、有为的，也可能是颓丧的、受抑制的，但是很少有人想刻意地去控制它。在追求人生目标上，会有成功与失败两种结果，差别就在于自己处于什么样的心态上。”人生所追求的，大半会和心态有些连带关系。列张表，把你所求的写上去。你想要爱情吗？好，渴望爱情就是一种心态，是当我们从周围得到某些刺激，就把讯号送到脑部，因而产生的感觉和状态。至于自信、尊敬，也都是从我们内心产生的状态。或许，你想有钱，其实你根本就不在乎金钱的多少，你要的是金钱所能带来的爱情、自信、无拘无束以及其他。所以，追求爱情、追求快乐、追求主宰自己人生的关键，就在于如何引导和掌握自己的心态。

要引导心态，实现你期望的结果的第一个要诀，就是要知道如何运用头脑。

首先，让我们先了解一下它运作的方法，是如何产生心态的。千百年来，人类就对各种情绪改变所造成的结果感到好奇，曾尝试过禁食、药物、仪式、音乐、性爱、食物、催眠等实验，发现各有其效，也各有其限制。

安东尼·罗宾指出，所有的行为都是发自心态的结果。那么，当我们处在进取和颓丧两种不同心态时，自然会有不同的信息传送和行为表达了。接着要问：是什么造成我们的心态变化？有两个主要的构成因素：第一是内心记忆；第二就是我们生理状态的状况和活动。

每天在你周围发生不同的情况，你是用什么角度来看？如何来看？你對自己怎么说？如何说话？都会产生不同的心态，做出不同的行为。例如：当你的爱人晚回家，你是怎么对待他的？这时，你的行为几乎全看你的心态而定，而你的心态又决定于内心是如何来看待他迟归的理由。

如果在他还没到家前，你一直想到的是对方发生了一场车祸、全身是

血、人死了或躺在医院里的情景时,突然你听到门口的脚步声,或许会喜极而泣,或许会舒一口气,或许给对方一个热情的拥抱,或许问其究竟。这些行为都是出自于关怀的心态。

然而,你若幻想着你的爱人是因为有了婚外情,或者你一再地告诉自己,对方的迟归是认为你的时间、感受对他不重要,那么当对方到家时,你就会用截然不同的方式对待。于是,出自于愤怒和被利用的心态,就产生了另一种行为。

接下来的问题:是什么原因让甲某能以关怀的心态来看这些事,而乙某却不能,反倒产生不信任和愤怒的心态?或许是父母或他人曾有相同的遭遇,其采取的反应对我们所造成的影响。例如,当你还是个孩子时,只要爸爸一迟归,妈妈就必然担忧,其影响结果是你用担忧的方式来看许多事情。如果你妈妈告诉你,她是如何不信任你爸爸,那么你就有可能学会那种模式。

因此,我们的信心、态度、信念和过去的经验,都会影响我们对别人的看法,做出与之相应的行为来。

安东尼·罗宾指出:另外还有一个更重要和更有力的因素,影响我们对周围的认识和观感,那就是我们生理的状态和生活方式。这包括肌肉的牵引、饮食习惯、呼吸方式、肢体活动,以及全身各种的生化作用,这对我们的心态有很大的影响。

内心储忆和生理状态的运作是环环相扣、相互影响的,也就是说,一方受到外来影响,另一方就会自动地受到影响。因此,若要改变心态,就需同时改变内心储忆和生理状态。例如:当你的爱人或小孩快到家之前,你的生理处于舒适状态,这时他们回来晚了,你会认为他们是被交通耽搁了;但是,如果你的生理因某些原因而造成肌肉紧张、极度疲乏,或感到疼痛、血糖偏低时,你就会倾向于用负面的信息自动控制自己。

不知你可否同意:当你神清气爽或身心疲惫时,对周围会有不同的感受?是不是身体好坏会自然地影响你对周围的想法和做法?是不是内心觉得做得不易或烦躁时,你的肌肉就随之绷紧?由此可见,内心储忆和生理状态是不断地交互影响,造成你心态的变化,从而使你做出各种不同的行为。

