



换一种 心态生活

王幸成◎编著

心灵励志

幸福生活就这么简单

很多人在谈及生活智慧的时候，都乐于念叨这么几个字：『一念天堂，一念地狱』。

我们的人生构成并非只有无奈和等待，而是可以通过自身的努力去把握和调控的，人生的方向是否掌握在自己手中，这取决于你的『心态』。



朝華出版社



换一种 心态生活

王幸成◎编著

心灵励志



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

换一种心态生活：幸福生活就这么简单/王幸成编著.

—北京：朝华出版社，2011.7

ISBN 978-7-5054-2842-3

I. ①换… II. ①王… 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 129208 号

换一种心态生活——幸福生活就这么简单

作 者 王幸成

选题策划 杨 彬

责任编辑 张 冉

特约编辑 赵 倩

责任印刷 张文东

封面设计 天之赋设计室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

订购电话 (010)68413840 68996050

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市祥达印装厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1000mm 1/16 字 数 200 千字

印 张 14.75

版 次 2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2842-3

定 价 26.80 元

前言

Preface



古时候有一位国王，梦中见到山倒了，水枯了，花也谢了，便让王后给他解梦。王后说：“大势不好，山倒了指江山要倒，水枯了指民心背离，君是舟，民是水，水枯了，舟也不能行了；花谢了指好景不长了。”国王惊出一身冷汗，从此病倒，且愈来愈重。后来，一位大臣从远方归来，在接见大臣的时候，国王躺在病榻上说出了他的心事。哪知大臣听过之后哈哈大笑，并说道：“太好了，山倒了指从此天下太平，水枯指真龙现身，陛下，您是真龙天子；花谢了，就能见到果子了。”国王全身轻松，很快痊愈。

很多人在谈及生活智慧的时候，都乐于津津念叨这么几个字：“一念天堂，一念地狱”，什么意思呢？

无论是在生活、还是工作中，每个人似乎都在不停地转换着各自的角色，角色不同，环境状况自然也容有差异。为什么有些人能够拥有良好的人际关系、健康的身体和令人羡慕的工作，过着高品质的生活；有些人终日忙忙碌碌，却只能维持最低限度的生活保障呢？

其实，我们的人生构成并非只有无奈和等待，而是可以通过自身的努力去把握和调控的，人生的方向完全在自己手中，这取决于你的“心态”。心理学上给心态下了这么一个定义：心理态度主要是指动能心素和

复合心素所包括的诸种心理品质的修养和能力。换句话说，心态就是人的意识、观念、动机、情感、气质和兴趣等心理状态。它是我们的心理对各种信息刺激做出的反应，这种反应具有感情性、行为性和评价性，对我们的思维、选择、言谈和行为具有导向和支配作用。

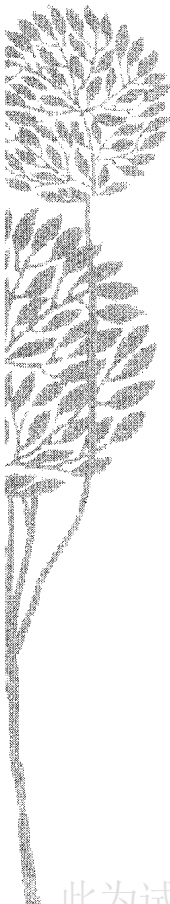
所以，我们有理由相信，人生的成败受很多种因素的影响，但起决定作用的却是心理态度。

在当代社会这样一个充满竞争、充满机遇、充满未知因素的环境里，社会考验我们的并非只有工作技能和职业素养；在很多时候，带给我们最大挑战的，反而是来自于内心的恐惧和不安。

因为我们还不是自己的主人，我们并没能成为身体的真正主人，我们还无法完全驾驭自己。就如同拿破仑·希尔所说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

那么，我们该从哪里开始努力、开始训练自己呢？

本书从一些生动有趣、富含哲理的人生小故事出发，用睿智、优美的语言，向您阐释健康的、积极的心态在生活中的作用，内容涉及到生命个体的思维、性格和定位，以有助于我们消除惰性、放下包袱、磨砺毅力、善待自己、与人为善、学会包容，成就幸福人生。



目录 Contents



上篇 超载，心在透支

第1章 <<<<

苦难美学：苦难是我们心间流淌着的甘泉

- 004 记得这些关于苦难的故事
- 008 幸福只给予懂得幸福的人
- 013 打开苦难心门上的枷锁
- 017 苦难是人生中最宝贵的财富

第2章 <<<<

快乐是散落在身边的珍珠，随时可以弯腰捡拾

- 024 所有的不痛快我都已经埋过单
- 027 原来我有一座金矿
- 029 一念之间有天堂，一念之间有地狱
- 032 我把往事快递啦
- 035 寻宝的感觉让我很快乐
- 040 撵走心中的“罗刹”

第3章 <<<

人，可以忙碌；心，不可以拥挤

044 遇见未知的自己

047 空心人的喜悦

049 放下，就有欢喜

055 给自己点一盏灯

058 别让灵魂赶不上我们的脚步

中篇 改变，让心活起来

第4章 <<<

转角，遇见爱，也许不是童话

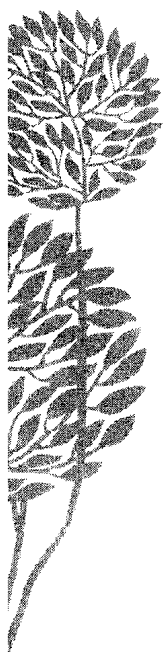
066 快乐，请左转

069 我吹开了一朵七彩的蒲公英

074 当幸福来敲门，你准备好迎接它了吗？

079 爱上有瑕疵的珍珠

085 做只年轻的毛毛虫



第5章 <<<

适当的时候，轻轻说声“谢谢”

- 090 走出生活的沼泽
- 095 微笑面对世界
- 102 为生命减负
- 107 松开你的手，做一只不惊慌的猴子
- 111 向对手说声“谢谢”

第6章 <<<

淡化得失，从容取舍

- 116 得失寸心知
- 122 最不准的天平
- 125 得失之间，抉择的智慧
- 128 以退为进，变负为正
- 134 领悟跪射俑的姿态
- 136 做一只会逃跑的聪明虾



下 篇 提升，人生大不一样

第7章 <<<

挺过严寒，就是春天，面朝大海，春暖花开

144 “有心”是一切成功的因

155 如果你幻想什么都不做，那么你必须站得很高

159 追求的过程才是真幸福

161 如何走出困境

166 净化我们内心的空气

168 这些特性，我们要敬而远之

第8章 <<<

寻找敲开石头的力量

178 除了你，没有谁更了解你

185 他为什么那么幸运

194 奇迹总是青睐什么样的人

198 让梦想追上潜能

201 信念中的财富



第9章 <<<

站在更高处，才有更美的风景

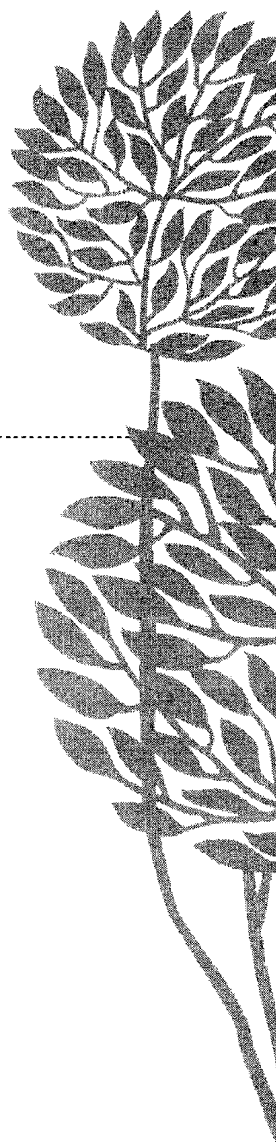
- 208 当你爱上变化的时候
- 213 用进取的姿态换取未来
- 216 规划人生，享受不一样的未来
- 223 踏上思想的征程





[上篇]

超载，心在透支





水果不仅需要阳光，也需要凉夜。寒冷的雨水能使其成熟。人的性格陶冶不仅需要欢乐，也需要考验和困难。

——【美】布莱克

记得这些关于苦难的故事

我给您沏的这一壶茉莉香片，也许是太苦了一点。这个故事的开头也是有点苦的，但不也是“甘从苦来”吗？您先倒上一杯茶——当心烫！您尖着嘴轻轻吹着它。听我给您讲两段发生在很久以前的故事。

那是1982年的春天，阳光明媚的日子，但罗马尼亚郊区的一座临时监狱里，一个女孩子的心情却万分悲痛。这个像极了男孩子的孩子，写了一部描写罗马尼亚当局政府腐败行为的禁书《低地》。在书中，她充分暴露了统治者丑恶的嘴脸，一时间受到了读者的高度追捧，这也是她被捕的主要原因。所有的统治者，最不喜欢那种玩世不恭、不可一世的人，不管是女人，抑或男人。

政府当局正在寻找各种证据，以正式批捕她，用来教育所有那些对政府有攻击行为的人。她不停地啜泣着，瘦弱的身体有些经不住这世间的风风雨雨，但她转念一想，正义的力量又顷刻战胜了邪恶，自己做的没有任何错，相信上帝也会帮助自己的。

这样想着，她便抬眼寻找任何一个可能出现的机会逃出去。

她终于发现这座临时监狱的弊端，有一扇窗，居然没有装玻璃。她身材修长，足可以让自己逃生，她欣喜若狂地感谢上帝为自己留下一扇可以逃生的出路，她费了好大劲，将自己的身体缩成一小团，然后勉强钻出了窗户，她拼命地向前疯跑着，不管前面有路或者是无路。

但上帝还是为她开错了窗，她误打误撞地竟然进了政府军的司令



部。那一伙政府军，正在商量着如何治她的罪，旁边的茶几前，摆着她的大幅画像。正在此时，她却意外出现了，这令现场所有的人大吃一惊，然后变本加厉地将她关进了一座地下室里。

上帝太不帮自己的忙了，好不容易逃出去了，居然又进了龙潭虎穴，她颓废到了极点，好想找个方法将自己的生命马上逝去。

她以为自己没有任何出路了，这样一座地下室，不可能有出路的，她胡乱地在地上打着滚，万念俱灰的样子令人胆寒。连续几个昼夜，她一直在想着，如何让自己的生命马上凋零，因为自己实在不想再活下去了。

但后来转念一想，不行，自己的最爱一定在等着自己，只要有一线的希望，便要逃出去！自己没有任何罪过的，有错误的只是当局政府。

这种正义的力量促使她开始振奋起来，她不停地摇着天花板，盼望着能够找出一线生机，她不相信上帝不垂怜自己，上帝开错了一次窗，下一次还会开错吗？

她终于发现了地面上有一处疏松的土壤，她开始挖掘它。三天过后，她找到了一条隧道，勉强可以容下自己的身体，她不顾一切地钻了进去，然后经过八个小时的努力，终于逃出了魔窟。

她就是赫塔·米勒，一个备受争议的德国籍作家，于2009年10月获得了诺贝尔文学奖。她的苦难美学，也成就了她的著作直面现实、抨击污垢，关注她身边关注的人，《我所拥有的我都带着》《光年之外》《行走界线》《河水奔流》《洼地》《那时狐狸就是猎人》等正是她经历过的一切生活的再一次文学之旅。正如诺贝尔文学奖评审委员颁奖词所言：她“以诗歌的凝练和散文的率直，描写了失业人群的生活”。

赫塔·米勒是个成功者，也可以说是苦难的成功者，她认识到她以



一己之力抵抗整个腐败的政府，并能给身边更弱势的群体以莫大的精神支撑和鼓励就是她最大的幸福。

我相信：经历过苦难的人，才更珍惜今天的幸福生活；经历过严冬的酷寒，才懂得春天的温暖；不忘那段悲惨的历史，才能走向更美好的未来。赫塔·米勒正是这样的一个人，因为她用她的笔，唤醒了一个时代、一个群体的社会觉醒。

1732年，在奥地利南方边境风景秀丽的罗劳村，一名瘦弱却充满灵气的婴儿出生了。做厨师的母亲和工匠的父亲给儿子起了个好听的名字：约瑟夫·海顿。

海顿的童年是在农村中度过的。父母虽是普通的劳动者，却也非常热爱音乐。父母的熏陶和当地丰富的民间歌舞，最终促使海顿走上了音乐家的道路。

海顿的音乐天赋在他童年时就已显露出来，加之天生的一副好嗓子，八岁时他就被选进多瑙河畔著名的海茵堡教堂和维也纳的圣斯蒂芬教堂唱诗班。在这里，他如鱼得水一般刻苦学习声乐、钢琴与音乐理论，从不放过每一次观摩学习的机会。从16岁开始，他甜美的歌喉开始逐渐沙哑。在一天，奥地利女皇在欣赏圣斯蒂芬教堂唱诗班合唱时，突然听到合唱队里传出不协调的声音，女皇当场讽刺他：“你的声音听起来好像树梢上的乌鸦叫”！就因女皇的这句话，海顿被唱诗班解雇，流落街头。

此后的10余年里，他给贵族当过仆人，看过大门，当过邮差，擦过皮鞋……穷困的生活并未使海顿对音乐失去信心，他忘我地投入到各种街头演奏、家庭重奏音乐会中，更加频繁地接触维也纳的音乐，孜孜不倦地埋头创作。

1759年，通过自己的勤奋，他成为波希米亚伯爵莫辛的小教堂唱

诗班音乐指导。从那时起，海顿就在封建贵族府邸度过了长达30年之久的音乐仆役生活。每天上班时必须穿上奴仆的绣金花背心，白色长裤袜，头戴假发，脸上搽满香粉。午饭前必须恭候主人，等待主人安排当天的音乐活动，饭后还要为主人演奏休闲音乐。他还必须按期完成主人布置的创作任务。

身材矮小的海顿走在街上，形同路人。常常使那些未曾与之见过面的音乐迷们怀疑：“这是否真是音乐大师海顿”？海顿其貌不扬的外表下有着一颗十分善良、纯朴的心。

一次，有位屠夫为庆贺女儿的婚礼，恳请海顿说：“尊敬的大师，我最亲爱的女儿即将举行婚礼，能否请大师为婚礼写上一首美丽的舞曲？这将是我和女儿莫大的荣幸”。海顿果然在相约之日把完成的谱子交给了屠夫。

几天之后，海顿的窗外传来阵阵优美的乐曲声，这熟悉的旋律顿时吸引了海顿。听了好半天，恍然大悟：“这不正是前几日作的那首小步舞曲吗”？窗外庆贺婚礼的人们正合着音乐跳着欢快的舞蹈，大师的心此刻也融进了这欢庆的场面，他看到了音乐的奇妙与伟大。

1809年5月3日，海顿在维也纳逝世，享年77岁。海顿一生的成就是伟大的，他的作品数量惊人，其中仅交响曲就多达104部。他的作品音乐语言质朴、平易，风格幽默简洁，乐曲流畅欢快，既有蓬勃的朝气又有民间音调的特色。他确立的现代管弦乐编制和配器原则，给后来的莫扎特、贝多芬很大的启迪，被后人尊称为“交响乐之父”。

也许我们的一生并不顺风顺水，也许我们正在经历类似的苦难和生活折磨。也许我们的苦难并不够深，并不够重，可能只是身边的一些琐事和烦恼，为工作的事情发愁，为老人的养老和医疗寝食不安，为孩子的学习和生活感到时刻担心，但正是这些令你烦恼、痛苦的小事构成了