

· 心 · 态 · 决 · 定 · 人 · 生 心 · 态 · 决 · 定 · 命 · 运 ·

王志刚◎编著



弹性 心态

让自己的内心强大起来

心态是有弹性的，积极之间，对事物的不同看法，对成败的不同心态，对自己的不同认识，往往就会影响幸福与成功来临的脚步。正如一句哲言：“要么你去驾驭生命。要么就是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

TANXINGXINTAI

RANG ZIJI DE NEIXIN QIANGDA QILAI



中国华侨出版社

· 心 · 态 · 决 · 定 · 人 · 生 心 · 态 · 决 · 定 · 命 · 运 ·

王志刚◎编著



弹性 心态

让自己的内心强大起来

心态是有弹性的，积极心态与消极心态只差在一念之间，对事物的不同看法，对成败的不同心态，对自己的不同认识，往往就会影响幸福与成功来临的脚步。正如一句哲言：“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。”



TANXIN

AI

RANG ZIJI DE NEIXIN QIANGDA QILAI

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

弹性心态：让自己的内心强大起来 / 王志刚编著 .

— 北京：中国华侨出版社，2013.8

ISBN 978-7-5113-4010-8

I . ①弹… 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 (2013) 第 209197 号

●弹性心态：让自己的内心强大起来

著 者 / 王志刚

责任编辑 / 严晓慧

装帧设计 / 王丽杰

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张 / 16.5 字数 200 千字

印 刷 / 北京潮河印刷有限公司

版 次 / 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

印 数 / 4000 册

书 号 / ISBN 978-7-5113-4010-8

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号 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

心态是有弹性的，积极的心态造就成功人生，消极的心态毁灭一个人的一生。良好的心态可以战胜任何艰难、挫折和压力。认识和把握自己的心态，才能争取创造成功的人生。

为什么有些人很成功，收入高，拥有不错的工作；而有些人忙忙碌碌却只能维持生计。

其实，人与人之间并没有太大的区别。差异形成的秘密就是人的心态。一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么就是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”

英国著名文豪狄更斯曾说：“一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量。有什么样的心态，就会有什么样的人生。”积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富；而消极的心态会让幸福、快乐、财富与我们擦肩而过。

心态控制了人的行动和思想，心态也决定了自己的视野、事业和成就。

有这样一个故事：两个年轻人到非洲去推销皮鞋。由于天气炎热，非洲人从来都不穿鞋。第一个年轻人看到非洲人不穿鞋，立刻失望起来，他心想：“这些人都不穿鞋子，我的鞋谁会买呢？”于是没有争取就放弃了。另一个年轻人看到非洲人都不穿鞋，非常欣喜，他想：“这里的人都没有鞋穿，这里的市场很大啊。”于是他

想尽一切办法引导当地人买他的鞋穿，最后他成功而归。

生活在同一个世界上，有的人过得幸福，有的人却一直生活在苦恼之中，这都是由于心态的不同而产生了截然不同的结果。

一个人能否成功，要看他的心态。成功人士与失败者之间的差别是：成功人士始终用积极的心态控制自己的人生。失败者则用消极的心态去看待和思考问题。

调节自己的心态，以乐观的态度对待失败。要去除不良的情绪，做自己情绪的主人。在绝望中要抓住快乐，相信自己能主宰自己，消灭自卑才能自信，在做任何事情的时候，多一份坚持就会得到自己想要的结果。

当你用心阅读本书的内容后，相信你就会懂得：没有你的同意，谁也不能让你感到自卑和苦恼。选择积极的心态面对生活，就会拥有快乐，拥有一生的成功。

目录

有一种心态叫阳光

让自己永远保持良好的心境	2
简单生活才是幸福的真谛	4
享受快乐和品味痛苦	6
做平凡而真实的自己	8
心灵自在，才是最大成功	11
让心灵拥有弹性	13
忙里偷闲又何妨	15
独自享受读书的快乐	17
抛开烦心事，找回迷失的自我	19

莫生气，为小事动怒不值得

最近比较烦，比较烦	24
-----------------	----

比来比去，比出了嫉妒和怨气	27
不敢面对现实的人是懦夫	30
避开抑郁症，让心情明朗起来	32
把害人的歇斯底里甩到一边去	35
停止抱怨，努力做好自己的工作	38
熄灭硝烟，拿出点大将风度	41
拥有乐观的心态，生活才会充满阳光	44
追求名利，实质是在折磨自己的灵魂	47
再苦的日子也能品出丝丝甜意	48

无法改变事情，就改变心情

弱者任情绪控制行为，强者让行为控制情绪	52
凡事往好处想	54
世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人	56
把思想朝向光明的一面	58
珍惜你已经拥有的一切	60
别以为自己很重要	63
可怕的不是事业失意，而是心灵失控	66
别总把忧虑挂在心头	68
人生永远都有希望	70

无法预测结果，就享受过程 73

享受今天的快乐，因为它难以贮藏	74
专心于路，别专心于困难	76
要每一分钟都有价值	78
不要担心不可能发生的事情	80
享受人生的每一个过程	82
得意时，淡然坦荡；失意时，安之若素	84
用手触摸工作，用心感受生活	86
直面压力是一种勇敢	90
既要赢得起，亦要输得起	92

无法改变环境，就适应环境

培养良好的习惯	96
知足常乐，看到事物好的一面	98
正视自己的生活	100
笑给自己听	102
顺境乘风，逆境破浪	104
能够把自己放得低低的，那才是真正的尊贵	107
不拘一格勤受教	109
有一颗容易满足的心	110
要懂得适可而止	113

无法取信别人，就相信自己

你的价值取决于自己	118
你是独一无二的	120
成为自己的主人	122
要服从内心的命令	124
你的价值取决于你的态度	126
做自己想做人	128
人生在于奋斗	130
没有什么不可以改变	132
活出真性情	134

无法更改昨日，就把握今天 137

告别过去的自己	138
不计较过去的是非成败	140
今天是此生最好的一天	142
活在一个完全独立的今天里	144
改变人生的24个字	146
毋让今日的执着造成明日的后悔	148
今天的磨难是明天的财富	150
要掌握明天，那你必须控制今天	152
世界会为那些有目标和远见的人让路	155
人之所以“能”，是因为相信“能”	158

未曾失败的人恐怕也未曾成功过	160
如果要挖井，就要挖到出水为止	163
凡事要三思，但比三思更重要的是三思而行	165
世上没有一分钱是好赚的，要吃馅儿饼自己做	167
若失掉了勇敢，你就失掉了一切	169
要想不可替代，就要打造个人品牌	172
热情可以使一切“燃烧”起来	174
即使爬最高的山，一次也只能脚踏实地地迈一步 ...	177
以老板的心态对待公司	179
诚实坦率，但要把焦点放在自己的优点上	182
利用信息的重要性	185
做工作的主人	189

不满意现状，就善待梦想

擦掉“不能”前面的“不”	194
只要持之以恒，什么都可以做到	196
要尝试，尝试，再尝试	199
奇迹需要漫长的等待	202
让忙碌充实你的空虚心灵	205
信念的魔力	207
发现自己的能力	210

无法进行抉择，就学会放弃

生命每天都在接受考验	214
不必背负太多	216
放下才会轻松，轻松才是享受	218
舍弃不切实际的欲望	221
抛掉过多的遗憾	223
从得到中失去，就能从失去中获得	225
降低一份欲望，得到一份幸福	227
若能一切随风去，便是世间自在人	230

无法驱除阴霾，就包容感恩

在“黑暗”中更容易找到出路	234
学会宽容，让心胸宽如大海	236
换一种心情去看雾天	239
学会感恩，多想值得感恩的事	241
难得糊涂是真聪明	244

有一种心态叫阳光



让自己永远保持良好的心境



烦闷能摧毁人的活力，消磨人的意志，忧愁会使人衰老。让自己永远保持良好的心境，你就会永远年轻。

要懂得忘却。人生最大的痛苦缘自追求完美，要知道，真正的光明并非没有黑暗的时刻，只是永远不为黑暗淹没罢了。我们的生活也是一样，忍着疼痛奔跑，带着泪光微笑，这才是真正的生命。忘了一些破坏自己心情的人和事吧！为什么要用别人的错误来惩罚自己呢？忘却曾给自己带来的难堪，何必让那些往事在自己的心里化脓—结痂—再裂开呢？那只会让自己陷入痛苦中无法自拔。忘却别人对自己的评价吧！生活无须刻意，只要随意、率性，生活是自己的，何必管别人去怎么想？忘却别人对自己的伤害吧！坚信一点，别人对自己的帮助是有意的，对自己的伤害是无意的。为什么要忽略别人有意的帮助，而偏要执着于无意的伤害呢？

要懂得放弃。人生如戏，每个人都是自己生命中的唯一的导演，只有懂得放弃的人才能彻悟人生，笑看人生，始终拥有一个好的心情。“舍得舍得”，有舍才有得。有时，放弃不一定是一无所有，它会意味着另一种获得。放弃城市的舒适，你可能会得到清新的山花；放弃手中的权力，你可能会得到温暖的亲情；放弃眼前的虚荣，你可能会得到永远的掌声……学会放弃吧，放弃屈辱导致的敌视，放弃心中难言的负荷，放弃费尽精力的争吵，放弃没完没了的解释，放弃对虚名的争夺……学会放弃，我们才能轻装前进，真正解放自己！

要懂得欣赏。用欣赏的眼光看待人和事，我们会更幸福。其



实，每个人身上都有优点，也都有缺点。我们何必要带着放大镜看人，而不带着望远镜去欣赏呢？晶莹的雪山有着冰清玉洁的美，潺潺的小溪有着清秀自然的美，波澜壮阔的大海有着宽广豪放之美，每一种美都给人不同的震撼。每一个人都是有血、有肉、有灵魂的，每一个人也都有着不同的美。但金无足赤，人无完人。用放大镜去看，我们在看到美的同时，更多的看到的是人的缺点，这些缺点严重影响了我们的审美观，渐渐地，我们的眼中只剩下缺点，我们的心中只剩下挑剔；望远镜欣赏到的，是整体的美，我们会看到别人的优点在闪光，我们会感动，我们会快乐，我们会感到幸福，从而我们的生活也会充满阳光。

好心情对于我们是那样重要，健康与美丽，如若没有一份好心境，犹如沙上建塔，水中捞月，一切都无从谈起。心情与我们形影不离，它牢牢黏附在胸膛最隐秘的地方，坚定不移地陪伴着我们。快乐的人，在黑夜中也会绽出笑容；凄苦的人，梦中也滴泪。

心情是心田的庄稼。只要心脏在跳动，心情就播种着，活跃着，生长着，更迭着，强有力地制约着我们的生存状态。可能没有爱情，没有自由，没有健康，没有金钱，但我们必须有心情。

心情是我们的收割机！如果你懊丧，收获的就是退缩畏葸和一事无成；如果你落落寡合，只一味地倾诉苦难，朋友最终会离去，留你孑然面对孤灯，如果你昂扬，希望永远微茫地闪动，激励你前行。

如果你渴望健康和美丽，如果你珍惜生命每一寸光阴，如果你愿为这个世界增添晴朗和欢乐，如果你即使倒下也面向太阳，那么，请保持一份好心境。

让沉稳，宁静，广博，透明的心，覆盖生命的每一个清晨和夜晚。从此不再因外界的风声鹤唳而瑟瑟发抖，不再因世间的荣辱得失而锱铢必较，不再因身体的顿挫不适而万念俱灰，不再因生命的瞬息飘逝而惆怅莫名……



人生因此健康，因此壮丽。

简单生活才是幸福的真谛



人生天地之间，若白驹过隙，倏忽其间。在这短短几十年的生命旅程中，我们真正需要的东西又有多少呢？试想一下，人活着需要呼吸，所需的仅是一口新鲜空气而已，而这空气又是大自然无偿赠予我们的；人活着还要吃饭，以维持生命能量之所需，而食物只要能果腹、满足生命需要就可以了；人活着还要穿衣，而穿衣仅仅是为了御寒，此外再有个能容三尺之躯躺下睡觉的地方就行了。除此之外，其他的东西对于我们来说都是有更好，没有亦无可的。

随着社会的向前发展，人类似乎越来越多地把自己的聪明才智用于制造一些于我们自身意义不大的东西，人类的行为似乎正一天天地远离我们的人生本质，物质文明的高度发达使我们像坐在一辆高速运行的无轨电车上，风驰电掣地奔向那绚烂而渺茫的所在，而失去了我们本该固守而珍视的简单生活。

回想那离我们并不遥远的农耕文明时代，那时人们所求甚少，一亩地，三分田，老婆孩子热炕头，日出而作，日落而息，人们顺应着自然的节拍，生活得安逸惬意。虽然那个时候物质生活并不富足，仅能填饱肚皮而已，但人们内心是富足快乐的，因为人们没有什么欲望，所以在他们脸上呈现出的是一副安详闲适的神态，那种田园牧歌式的生活令今人遐想不已。

再看看我们现在的生活，物质生活已是今非昔比。想吃什么就吃什么，可我们已没有了胃口；想穿什么就穿什么，可我们又没有



了穿的兴致；出门以车代步我们依然疲惫不已，进门有沙发高级席梦思我们却夜夜失眠。人们欲壑难填既造成了物质的极大浪费，耗费了有限的资源，造成了环境的污染，还破坏了宁静的心境。现代人生活越来越好，健康和心情越来越糟就是明证。

美国作家梭罗在《瓦尔登湖》中用自己的实际行动告诉我们：只有简单的生活方式才是我们人类真正需要的。他在深山密林里的瓦尔登湖边，自造小木屋，种庄稼，打鱼，过着自足自给的农耕生活。在这种生活中梭罗找到了生活的真正价值和意义，因为这种生活最贴近生活的本真，在简单中蕴含着生活的真谛。

我们有时候就像那磨盘上的驴子，一天到晚无目的无意义地转着圈子，看似复杂繁忙的生活只不过是炫人眼目的肥皂泡，被简单生活的阳光一照，立刻就原形毕露，忙来忙去最后还是一场空。

世事茫茫似流水，休将名利挂心头。粗茶淡饭随缘过，富贵荣华莫强求。如果有了这样的心态，我们就能在万丈红尘之中筑一间自己的小屋，过自己的简单生活，因为平平淡淡才是真啊！

在物欲横流的今天，生活的快节奏或许让你来不及考虑什么才是幸福，而你可能只是在夜以继日地为名为利为金钱默默地工作着。你或许认为有了钱，有了车，有了房就会幸福，但其实顶多算是一种物质的享受，如果你只想拥有这些，你就会变得麻木而感觉不到幸福的存在，而只有那些可以让自己心灵充实的幸福才是幸福的真谛！你或许可以一眼就能看出一个人是否富有，但内心世界的幸福永远是我们无法感知的。

人往往在失去后才知道珍惜，这山望着那山高，常常忽视了眼前的幸福，应该好好珍惜已经拥有的幸福才是，知足常乐，怀着感恩的心对待生活，这样我们就会感觉到其实生活里有很多很多的快乐等着我们去发掘。



有时幸福只是一种感觉，简单的生活才是幸福的真谛。

享受快乐和品味痛苦



“欢乐和痛苦从来就是一体。”诗人吉皮乌斯如是说。

冰心也说：“生命中不是永远快乐，也不是永远痛苦，快乐和痛苦是相生相成的。等于水道要经过不同的两岸，树木要经过常变的四时。在快乐中我们要感谢生命，在痛苦中我们也要感谢生命。快乐固然兴奋，苦痛又何尝不美丽？我曾读到一个警句，它说‘愿你生命中有够多的云翳，来造成一个美丽的黄昏’。”

“要记住：不是每一道江流都能入海，不流动的便成了死湖；不是每一粒种子都能成树，不生长的便成了空壳！”

要相信生活始终是一面镜子，照到的是我们的影像，当我们哭泣时，生活在哭泣；当我们微笑时，生活也在微笑……

人应该学会享受，而不能总是操心劳作。享受生活有着两种不同的方式，一种是享受快乐，一种是享受痛苦。也许有人会问痛苦怎么享受呢？当一个人经历太多痛苦后，蓦然回首，这难道不是一种宝贵的财富吗？而拥有这种财富不是一种享受吗？品味痛苦，是品味那串串汗滴流下时的艰辛；享受快乐，是享受擦干汗滴的惬意。

享受生活，不是享受钱财、地位、权势。生活的味道各种各样，酸甜苦辣，只有细细地品味才能学会享受。只有学会享受生活，才会用平和的心情去面对，去挑战，面对生活、面对朋友、面对社会，甚至面对世界，享受生活没有高低贵贱，没有美丑，也没有苦与甜。

当你快乐时，你要意识到快乐不是永恒的。犹如盛筵过后，客