



*Hao Xintai Yongyou
Xingfu Rensheng*

好心态 拥有 幸福人生

张平安 陶 伶◎编著

人生总会有得有失，面对得失关键是要调整自己，保持一个积极的心态。积极心态要求我们有积极的思想。积极思想是一种思维模式，它使我们在面临恶劣的情形时仍能以积极的态度去寻求最好的、最有利的结果。事实证明，当你往好的一面看时，你便有可能获得成功。

*Hao Xintai Yongyou
Xingfu Rensheng*

好心态 ——拥有—— 幸福人生

张平家 陶伶 编著



海潮出版社
HaiChao Press

图书在版编目(CIP)数据

好心态拥有幸福人生 / 张平安, 陶伶编著. —北京: 海潮出版社,
2012.5

ISBN 978-7-5157-0101-1

I. ①好… II. ①张… ②陶… 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 227248 号

书 名: 好心态拥有幸福人生

编 著: 张平安 陶 伶

责任编辑: 魏秀芳

封面设计: 久品轩

责任校对: 刘绣丽

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京市业和印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 18

字 数: 260 千字

版 次: 2012 年 5 月第 1 版

印 次: 2012 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0101-1

定 价: 29.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)



前言

PREFACE

现实生活中，有成功卓越者，也有失败平庸者。成功卓越者活得充实、自在、潇洒，失败平庸者过得空虚、艰难、猥琐。所以要学会坦然面对生活中的得失成败。

人生不可避免的有得有失，而面对得失的关键是要调整自己，保持一个积极的心态。积极心态要求我们在生活中学会积极的思想，积极思想是一种思维模式，它使我们在面临恶劣的情形时仍能寻求最好的、最有利的结果。事实也证明，当你往好的一面看时，你便有可能获得成功。积极思想是一种深思熟虑的过程，也是一种主观的选择。

那些成功的人都是能从失败中吸取教训，总结经验，积极努力地去面对失败。也可以说，积极行动的积累，可以造就伟大的成功；消极言行的积累，足以让人失败到底。

积极心态就是在看待事物时，应考虑生活中既有好的一面，也有坏的一面，强调好的方面，就会产生良好的愿望与结果。当你朝好的方面想时，好运便会来到。有得必有失，所以要坦然去面对，拥有一种美好积极的心态，生活就会变得更美好。

每个人都能够平衡一下自己的心态，不灰心失望，拒绝不战而败，而是信心满怀，一定能够取得成功。

一个人能否成功，就看他的心态了。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支配和控制自己的人生。失败者则用消极的心态去看待和思考问题。



平衡自己的心态，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。

每一个人都希望自己拥有灿烂阳光的人生，但真正能够活得精彩无限，有滋有味，却是那些始终以积极的方式回应生活的人。生活就是一种态度，你能驾驭自己的心态，其实就开始了你的精彩人生。

在这个充满竞争和压力的社会，越来越多的人渴望成功，有些人付出了很多努力，却离成功越来越远；有些人每天都在努力加班，但是工作仍然毫无起色；有些人攀上了事业的高峰，但是压力却越来越大，快乐却越来越少……问题出在哪里？生命的质量，决定于个人的心态；人生的高度，决定于个人的思维；事业的成败，决定于个人的性格。成功不但需要不懈的努力，还需要积极健康的心态。阳光是人类最崇敬、歌颂最多的事物。文人墨客常常把它寓意为博爱、开朗、热情、乐观等。拥有阳光的心态，让我们驱散职场中的阴霾，拥有辉煌的事业和人生的万里晴空！

打开心扉，让阳光透入我们的心里，融入我们的生活，让我们的心态也染上阳光的色彩！没错，我们的每一天都应该拥有阳光的心态。



目 录

CONTENTS

第一章 从容淡定的人生境界

“放下就能快乐”是一颗开心果，是一粒解烦丹，是一道欢喜禅。只要你心无挂碍，什么都看得开、放得下，何愁没有快乐的春莺在啼鸣，何愁没有快乐的泉溪在歌唱，何愁没有快乐的鲜花在绽放！

金钱之外的财富	003
活在当下，学会放下	004
适时放弃才会有收获	005
把“不”字抛到脑后	006
要相信自己	009
不畏挫折才能迈向成功	011
人生要勇于舍弃	014
生活需要一种平和态度	015
拥有一颗平常心	016
把不幸当做新起点	018
相信“我是最好的”	019
相信自己的能力	021
不要自寻烦恼	023



第二章 乐观向上才能战胜挫折

人生在世，不如意事十之八九。如果一味地沉浸在不如意带来的忧愁之中，只能使不如意变得更加不如意。因此，无论何时何地身处何境，都要用乐观的态度微笑着对待生活。生活中的不幸，要的不是你的绝望、抱怨，它要的是你的坚持、心存美好。凡事只有从积极的角度去看，勇于迎接挑战，心中才会充满力量，人生才会充满希望。

人生需要往前看	027
磨难是一种造就	029
相信成功之门总会打开	031
因为残缺，未来才有无限的圆满	033
在危机中寻找转机	036
做一个懂得微笑的人	038
每次成功的背后都有泪水	040
从自己及他人的失败中学到聪明	043
做事要有耐心	045
学会低头放低姿态	048
用信念战胜困难	050

第三章 给生命一点简单的快乐

生活中其实并不缺少快乐，缺少的，是发现快乐的眼睛，缺少的，是感受快乐的心灵。

品茗之中看人生	055
让自己放松一次	056
休息好才能工作好	058
踏上幸福大道	059
快乐度过每一天	061

在艺术天地中寻找乐趣	062
用音乐提高人生境界	064
寻找一个心灵寄托	065
工作之余不忘品味人生	067
每天抽出一点时间放松自己	068
喝茶之余品人生	069
花草之间显情趣	070

第四章 学会制怒不生气

生气，对自己、对别人都是有百害而无一利。尤其是当你为小事而生气时，不妨冷静地想一想：我这样做真的值得吗？

聪明人的信条	075
别在坏心情中挣扎	076
豁达是一种人生态度	078
放弃并不等于失去	080
做一个“会吃亏”的人	081
学会消除尴尬和不愉快	084
学会对自己说“没关系”	086
不要因为小事生气	088
别为自己的长相而烦恼	090
做个胸怀大度的人	091
有理也应让三分	093
巧妙的解气方法	095
生气只能害自己	097
遇事切不可生气	098

第五章 好心态成就好人生

“活在当下”也就是“快乐来临的时候就享受快乐，痛苦来临的时候就迎向痛苦”，在黑暗与光明中，既不回避，也不逃离，以坦然的态度面对人生。

“快乐地活在当下”，让自己有期许、有愿望、有好的心情，使自己永葆喜悦之心。

打开心灵的天空	103
给心灵开一个存折	104
给心灵放个假	105
让心灵得到放松与享受	106
幽默会给你带来快乐	107
别让自己陷入孤独的境地	111
再多的抱怨也无济于事	113
保持健康向上的心态	115
改变态度便能改变生活	118
冷漠只能毁了你自己	120
乐观是人生的一笔重要财富	124

第六章 不烦恼不做情绪的奴隶

人这一辈子活的就是个心态。当你学会情绪管理这门功课，就能在不如意的时候保持一种好情绪，获得一种好心态。心态好了，事情自然就顺利了。

走极端就是走绝路	129
人生简单就好	131
与邻为善和谐为贵	134
用冷静和心态处理烦恼	137
调整好自己的情绪	139

驱除不必要的欲望	141
坏事总有好的一面	143
宽恕敌人是一种高姿态	145
给自己的心中留一把锁	146
活着就是最大的希望	149
要有一颗感恩的心	151
改变自己的心境	153
驾驭好你的情绪	155

第七章 用自信拥抱生活

活在这个世界上的人，都会有这样或那样的不如意，而正是这些影响着人们的情绪，烦恼也随之而来。要让自己轻松快乐起来，就要梳理自己的情绪，做心情的主人。如果每个人每天都能获得一个好心情，这个世界的烦恼就会减少，人们也将会过得很开心。

不要活在别人的目光里	159
不要总是依赖别人	160
自信决定了人生的方向	163
不要把自傲当自信	165
拥有乐观自信的好心态	169
自信而非自满	171
学会管理自己的情绪	173
拥有乐观情绪更容易成功	175
相信自己的能力	177
脚踏实地永不抱怨	180
选择自信就是选择成功	184
自信是一种无形的资产	185
学会轻松快乐地生活	189

第八章 好心态铸就幸福人生

河水用尽了一生的时间去帮助人类，人们用它灌溉土地，滋润万物，发电等等。其实，人生就像一条小河，无论怎样，它都有枯竭的时候。如果因为帮助别人而枯竭，那么此生无憾。如果自私自利，即使生命再长，也是孤独的。因此，做人要保持善良的本性，这样的人生才是无悔的。

行善是对快乐的最好积累	193
心地善良让你没有敌人和烦恼	195
平凡并不等于平庸	197
空杯心态让你更优秀	199
处事不要去较真	202
会选择懂放弃才能拥有大智慧	203
保持一颗平常心	206
别忘了反省自己	208
宽容是一种美德	210
失当的责备是矛盾的根源	213
没有付出的友谊并非真正的友谊	215

第九章 成也心态败也心态

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生命。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。

多一点勇气，多一点成功的保证	221
失败是一生的必然经历	224
去掉“不可能”中的“不”字	227

要么进取，要么出局	230
一味地说，不如努力去做	233
重现自己，认清自己的价值所在	235
不怕慢，就怕站	237
消极的人等待机会，积极的人创造机会	238
知足，才能常乐	240
健忘也是福	242
清扫心灵上的灰尘	243

第十章

在得意与失意间把握好你的心态

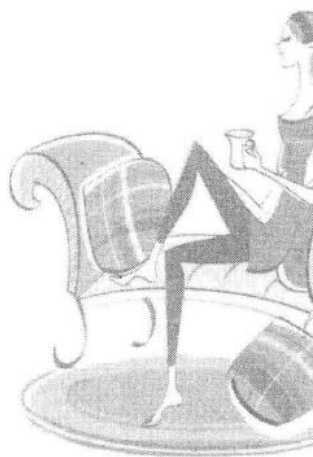
得意的时候不快心，人心一旦浮躁，就会急功近利，忘乎所以，甚至见利忘义。失意的时候不快口，嘴巴一旦快活，往往人就会遭受痛苦。任何时候都应当谨言慎行，应当处处为自己、为别人留余地，逞一时口舌之快必然会招致祸患。

失意给你挑战困难的机会	249
在失意中放空自己，修炼自己	251
感谢让你失意的人	253
“快口”让你更失意	256
不居功，才能功德圆满	259
万言万当，不如一默	262
你的人生抱怨不起	265
越失意时越不应该失掉勇气	268
身在低谷，任何方向都是上坡	271
心宽路就宽	274

第一章

Chapter 1

从容淡定的人生境界



「放下就能快乐」是一颗开心果，是一粒解烦丹，是一道欢喜禅。只要你心无挂碍，什么都看得开、放得下，何愁没有快乐的春莺在啼鸣，何愁没有快乐的泉溪在歌唱，何愁没有快乐的鲜花在绽放！



金钱之外的财富

一对青年男女双双步入了婚姻的殿堂，甜蜜的爱情高潮过去之后，他们开始面对日益艰难的生计。妻子整天为缺少财富而忧郁不乐，他们目前的收入只够维持最基本的日常开支。

她的丈夫却是个很乐观的人。丈夫不断寻找机会开导妻子。

有一天，他们去医院看望一个朋友。朋友说，他的病是累出来的，常常为了挣钱不吃飯不睡觉。回到家里，丈夫就问妻子：“下次如给你钱，但同时让你跟他一样躺在医院里，你要不要？”

妻子想了想，说：“不要。”

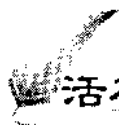
过了几天，他们去郊外散步。他们经过的路边有一幢漂亮的别墅。从别墅里走出来一对白发苍苍的老者。丈夫又问妻子：“假如现在就让你住上这样的别墅，同时变得跟他们一样老，你愿意不愿意？”妻子不假思索地回答：“我才不愿意呢。”

他们所在的城市破获了一起重大团伙抢劫案，这个团伙的主犯抢劫现钞超过一百万，被法院判处死刑。

罪犯押赴刑场的那一天，丈夫对妻子说：“假如给你一百万，让你马上去死，你干不干？”

妻子生气了：“你胡说什么呀？给我一座金山我也不干！”

丈夫笑了：“这就对了。你看，我们原来是这么富有：我们拥有生命，拥有青春和健康，这些财富已经超过了一百万，我们还有靠劳动创造财富的双手，你还愁什么呢？”妻子把丈夫的话细细地咀嚼品味了一番，渐渐地也变得快乐起来。



活在当下，学会放下

人们在生活中总会产生各种各样的抱怨：出门坐车人多，挤来挤去难免发生身体碰撞，有的人一笑置之就过去了，有的人却偏要较真儿，于是言语相向，甚至大打出手；作为消费者时总希望买到物美价廉的东西，还担心别人卖的是假冒伪劣，轮到自己做商家时，则希望卖得越贵越好，说不定还会来个宰你没商量；夫妻之间、朋友之间、同事之间稍有言语不和或者处理失当，便怀恨在心，于是睚眦必报，最后闹得两败俱伤；吃了点小亏，总觉得人家欠了自己五斗米，弄得食不甘味，睡不成眠。凡此种种，或许都是因为没有理解：放下，一切都会变得很简单。

放下是人的一种心境，也是人的一种胸怀，更是人的一种品格。“吃亏是福”，只有豁达大度的人才能体会到其中的真正内涵。人生的诸多烦恼追根溯源就是不会放下，放不下，自然积在心中成为怨气。为了发泄怨气，就难免会闹出各种矛盾来。伤害了别人，也伤害了自己。要想在当下活得舒坦，活出自我，为什么不学会放下呢？

想有个好心情，就得学会从坏心情中解脱出来。肯放下坏心情的包袱，就会有好心情的到来。人在心情不好的时候，就会不自觉地把坏心情抱得更紧，结果心情更坏，更难过。

人生短暂，何不放下不快，积极地享受生活呢？

每个人都是生活的主体。作为生活主体的一分子，你不快乐谁快乐，你不享受谁享受？难道要把所有的财富都留给后代，那么后代的财富又留给谁呢？生活是为人类而生活。正是有了人类，才有了所谓的生活，因此是人类创造了生活；也正是有了生活，我们才能享受，因此人类是享受生

活的理所当然的人选。人类之所以要努力工作，就是为了能生活得更好。

当你学会了享受生活，你也就释然了，那些不快也就离你而去了，活在当下，学会放下，那么好心情就永远于你。



适时放弃才会有收获

命里有时终须有，命里无时莫强求。不要去强求那些不属于自己的东西，要学会适时的放弃。也许在你殚精竭虑时，你会得到曾经想要得到而又没得到的东西，会在此时有意外的收获。

其实，适时放弃又何尝不是件好事呢？与其在一个目标停止不前，倒不如整理一下思绪，寻找下一个目标，重新开始奋斗。这也好过一种永远都没有回报的付出吧。虽然，要放弃已有的一些东西，并不是很容易的事情，但是，我们也应该学会去放弃。

有一个非常干练的推销员，他的年薪有六位数。但很少有人知道他原来是学历史的，在做推销员之前还教过书。

这位成功的推销员这样回忆他前半生：“事实上我是个很没趣的老师。由于我的课很沉闷，学生个个都坐不住。所以，我讲什么学生都听不进去。我之所以是没趣的老师，是因为我厌烦教书，对其毫无兴趣。可这种厌烦感却在不知不觉中影响到了学生的情绪。最后，校方终于不与我续约了，理由是我与学生无法沟通。其实我是被校方免职的。当时，我非常气愤，痛下决心，走出校园去闯一番事业。就这样，我找到推销员这份胜任并且愉快的工作。真是‘塞翁失马，焉知非福’。如果我不被解聘，也就不会振作起来！事实上，我是一个很懒散的人，整天都懒快快的。校方的解聘正好惊醒我的懒散之梦。因此，到现在为止，我还是很庆幸自己当