

你有什么样的心态，就会有怎样的行为方式；你有什么样的行为方式，就会有怎样的人生际遇；你有什么样的人生际遇，就会有怎样的人生结局。很多人潦倒一生、事事不顺，他们不是输在能力上，而是毁在心态上。修炼好心态，方能驾驭好人生。

不要让心态 毁了你

——终生受益的修心、守心与驭心智慧



心灵舵主◎著

修心就是修炼未来 守心就是守住底线 驭心就是驾驭世界

修心：修心就是通过改造自己的内心世界，拥有心想事成的未来。

守心：动心容易守心难，守心就是守住自己牢不可破的为人行事的底线。

驭心：不能掌控自己就无法驾驭他人，驭心就是通过掌控自己来驾驭外部世界。

中国商业出版社

不要让心态毁了你

—— 终生受益的修心、守心与驭心智慧

心灵舵主◎著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

不要让心态毁了你/心灵舵主 著. —北京: 中国商业出版社, 2014. 9

ISBN 978-7-5044-8744-5

I. ①不… II. ①心… 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(2014)第217827号

责任编辑: 陈鹰翔

中国商业出版社出版发行

010-83128286 www.c_cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

三河市宏顺兴印刷有限公司

*

700×1000毫米 16开 17.5印张 235千字

2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷

定价 35.00元

* * * *

(本书若有印装质量问题, 请与发行部联系调换)

序言



法国作家大仲马曾说：“烦恼与快乐，成功与失败，全在于一念之间。”这一念之间，就是心态。

心态决定命运，心态左右一切。你的心态之轨，就是你的人生之轨。你拥有什么样的心态，就会有什么样的人生。你当前的生活现状，都源于你以前的心态；你当下的心态，又将决定着你的未来。

活在世上，每个人都想被人尊重，被人重视，被人信任，受人欢迎；都想生活富裕，事业有成，爱情甜蜜，家庭和睦，亲人安康，一帆风顺……而上天并不会处处遂你所愿，你可能受到嘲笑，不被重视，被人嫉妒，被人伤害，无人理解，感情不和，事业不顺……当你面对生活中的幸与不幸时，是否都能保持一种良好的心态呢？

其实，无论发生了什么事情，你完全可以通过改造自己的内心世界，来改善自己的外部世界。虽然你不能左右天气，但你可以改变心情；虽然你不能改变长相，但你可以展现笑容；虽然你不能选择环境，但你可以改善心灵；虽然你不能大富大贵，但你可以修身养性；虽然你不能改变他人，但你可以掌控自己；虽然你不能事事如意，但你可以事事尽心尽力；虽然你不能决定生命的长度，但你可以拓展生命的宽度……

你在抱怨生活吗？不知道你看完下面这个故事后，会怎么想。

一名飞行员在太平洋上独自漂流了半个多月才回到陆地，有人问他，从那次历险中他得到的最大教训是什么。他毫不犹豫地說：“那次经历给我的最大教训就是，只要还有饭吃，有水喝，你就不该再抱怨生活。”

也许你会抱怨自己所拥有的东西太少，其实，在这个世界上，最珍贵的东西，大都是免费的。比如，阳光是免费的，空气是免费的。还有爱情，还有亲情，还有友谊，还有健康，还有目标，还有信念，还有希望，还有意志，还有梦想，还有春风，还有细雨，还有皎洁的月华，还有灿烂的星辉……所有这一切，全都是免费的，只要我们想要，我们就能够随时拥有。

你在仇恨他人吗？不知道你看完下面这个故事后，会怎么想。

有三位前美军士兵站在华盛顿的越战纪念碑前，其中一个问道：“你已经原谅那些抓你做俘虏的人了吗？”第二个士兵回答说：“我是永远都不会原谅他们的。”第三个士兵评论道：“如果这样的话，你到现在仍然是一个囚徒！”

显而易见，第二位士兵心中有座监狱。什么监狱呢？心狱。所囚何人？他自己。他将自己囚在自己的心狱里面不能自拔，终生难得解脱。每个人都应该明白这样一个道理：不宽恕他人就是不放过自己。一个不愿宽恕别人的人，一个爱斤斤计较的人，其实不是在跟别人过不去，而是在跟自己过不去，因为他们在自己的内心设置了一个牢狱，所囚禁的不是别人，而正是痛苦不堪的自己。

法国大作家雨果曾经说过这样一句名言：“世界上最宽阔的东西是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵。”人心很大，可以包容一切。一颗宽容的心，能让坏人悔悟，能让坚冰融化，能让友谊加固，能让浪子回头，能带来宁静与坦然，能带走痛苦与仇恨。

修心、守心与驭心是人生的最高智慧，更是每个人一生的必修课。修心就是通过改造自己的内心世界，拥有心想事成的未来；动心容易守心难，守心就是守住自己那牢不可破的为人行事的底线；不能掌控自己就无法驾驭他人，驭心就是通过掌控自己来驾驭外部世界。惟有修心、守心，我们方能拥有好心态，从而驾驭世界，在浮躁的社会中舞出自己最精彩的人生。

本书用充满人文关怀的温情语言，对人们日常生活与工作中最常见的心态进行全方位的深刻阐述。内容由三个部分组成：第一部分是心态认知，告诉人们心态与潜能、人生、健康、财富、智慧、思维、幸福、工作等方面的关系；第二部分讲的是心态修炼，包括懂得珍惜、忍耐，学会宽容、感恩，摆脱焦虑、烦恼，远离恐惧、仇恨等内容；第三部分是心态测试，对前面两个部分的一些重要内容进行自我检验，通过测试结果进行相应自我调整。通过阅读本书，读者能够认识到良好心态对人生的重要意义，认识到自己的命运是可以通过自身的主观努力去把握和调控的，只要树立了积极乐观的心态，每个人都可以主宰自己的命运，成就美好的未来。

希望通过阅读本书，能让你在这个浮躁的纷繁人世间，拥有一种别样的华丽心境。

心灵舵主

2014年于北京

目录

CONTENTS

不要让心态毁了你

上篇 心态认知——心态好坏，决定人生成败

你的内心世界是什么样，呈现在你眼前的外部世界就会是什么样。你有什么样的心态，就会有怎样的行为方式；你有什么样的行为方式，就会有怎样的人生际遇；你有什么样的人生际遇，就会有怎样的人生结局。你的潜能，你的人生，你的健康，你的财富，你的工作，你所有一切的一切，都是由你的心态决定的。因此，要想拥有美好的外部世界，就必须修炼自己的内心世界。

心态与心灵：心态是打开心灵之门的钥匙/2

心态与人生：你的心态是什么样，你的人生就会是什么样/4

心态与健康：拥有好心态，身心才会健康/7

心态与财富：对待财富要有一颗平常心/10

心态与智慧：人的聪明才智，全体现于内心/14

心态与思维：心理意识决定思维方式/17

心态与幸福：心态好一些，幸福就会近一些/19

心态与工作：积极的心态是一种强大的职场竞争力/21

心态与环境：决定人生的不是环境如何，而是心态怎样/24

心态与言谈：改变自己的说话方式，就能改变内心状态/25

中篇 心态修炼——你不修心，不良心态就会随时“修理”你

在人生的竞技场上，很多人不是输在能力上，而是输在心态上。心态决定一切，你有什么样的心态，就有什么样的人生。正如成功学大师拿破仑·希尔所说的那样：“人与人之间原本只有很小的差异，但是这种很小的差异却导致人的一生迥然不同。这种很小的差异就是你所具备的心态是积极的还是消极的，最终的结果就是成功或失败的不同人生结局。”

关于珍惜：人生太不易，且行且珍惜

少想点已经失去的，多想点已经拥有的/30

珍惜当前生活，其实每一天都很美好/32

把握当下，幸福触手可及/34

关于淡定：淡定的人生，才是高雅的人生

体悟生活的美好，享受淡定的人生/38

一切顺其自然，不必刻意强求/41

相信一切都是最好的安排/44

关于知足：贪婪是个无底洞，惟知足方能常乐

拥有已经够多，为何还不知足/47

守候心中的那份满足/50

贪婪的欲望让人失去快乐/52

关于宽容：既要宽容他人，也要宽恕自己

做人不可没气量/54

宽恕别人就是在快乐自己/56

做人要学会宽恕自己/58

关于忍耐：忍耐会让你的生活更美好

多一点耐性，生活就会变得更顺心/60

美好的生活，需要忍耐来获得/62

忍小辱才能成大事/64

关于乐观：生活总会给乐观者以最丰厚的回报

没有不带伤的船，只有不肯快乐的心/66

积极自信的心态对成功很重要/68

凡事多朝好处想一想/72

关于坚持：持之以恒，必有所成

人本性中最宝贵的东西就是坚持/75

这一秒不绝望，下一秒就有希望/77

如果有100个放弃的借口，那就找101个坚持的理由/79

关于感恩：带着感恩的心去生活与工作

少一点抱怨，多一点感恩/81

懂得感恩的人最受欢迎/84

感恩挫折，它让成功更美丽/86

关于快乐：怎样快乐，就怎样想、怎样过

快乐是人生的终极目标/89

决定你是否快乐的，全在于你自己/91

做自己最喜欢的事，最易感受到快乐/94

关于焦虑：摆脱焦虑心理，笑迎人生风雨

你所担心的事，99%都不会发生/95

没必要因是否成功而焦虑/98

成熟的果子最甜，而且最不容易腐烂/100

关于生气：翻脸不如翻身，斗气不如斗志

生气不如争气/103

生气的时候不妨换位思考/107

生气时，请从一数到十/109

关于烦恼：小事随眼过，何必寻烦恼

不要为琐碎的小事而烦恼/111

小事会带来大烦恼/112

消除烦恼心理，不要杞人忧天/114

关于抑郁：不可小视的心灵感冒

是什么引发了抑郁/118

抑郁症有哪些表象特征/120

摆脱抑郁的五种方法/123

关于压力：变压力为动力

别让压力压垮你/125

压力太大会引起哪些生理反应/127

不良压力下的身体警讯/129

关于羞怯：别让不好意思害了你

克服人际交往中的羞怯心理/131

别让羞怯束缚了你前进的脚步/133

让自卑绊倒自己，是最不值得的事/136

关于计较：计较他人，就是跟自己过不去

做人不可太计较/139

不要太计较别人的小瑕疵/142

计较旧怨是不成熟的表现/145

关于冲动：学会掌控自己的情绪

别为小事而动怒/147

以静制怒是一种很好的处世之道/148

给自己一个冷静的时间/150

关于恐惧：恐惧来敲门，信心去应门

别让恐惧心理害了你/152

克服恐惧心理，勇敢地走上前台/154

战胜恐惧的十种方法/156

关于抱怨：少点抱怨，多点反省

一味抱怨，只会让你更不幸/158

人们为什么爱抱怨/160

能够终结抱怨的“五种能力”/162

关于嫉妒：不要在嫉妒中沉沦，而应在羡慕中前行

不要嫉妒他人的生活/164

把嫉妒引向积极的方向/166

做人不要太好强，赢了世界又怎样/169

关于攀比：看重自己的优势，不做无谓的攀比

不要让攀比夺去了幸福/172

端正“比”字观，向积极的人生迈进/174

与其羡慕别人，不如珍惜自己的所有/176

关于仇恨：仇恨他人，只会带给自己更大的伤害

让仇恨开出鲜花/178

相逢一笑泯恩仇/181

怨恨只会让你失去快乐/184

关于逆境：把逆境当礼物

逆商是重估个人能力的重要标尺/185

不经苦难的锻造，就不会获得成功/187

改变心态，勇于面对逆境/190

关于折磨：折磨自己的人，也许会让你成长更快

感谢让你饱受折磨的人/192

成就你的人，可能恰恰就是为难你的人/194

学会爱上你的对手/197

职场心态：不可不知的职场心态

职场要有空杯心态/201

职场要有结果心态/204

职场要有阳光心态/208

下篇 心态测试——测试一下你的心态如何

人生最大的敌人，或者说是最尴尬的事情，就是不了解我们自己。正是因为我们对自己缺乏足够的认识，才经常会陷于不顺和不幸的漩涡中。只要了解自己的心态，才能更好地掌控自己的心态。怎样了解自己的心态呢？不妨用这些试题测一下。

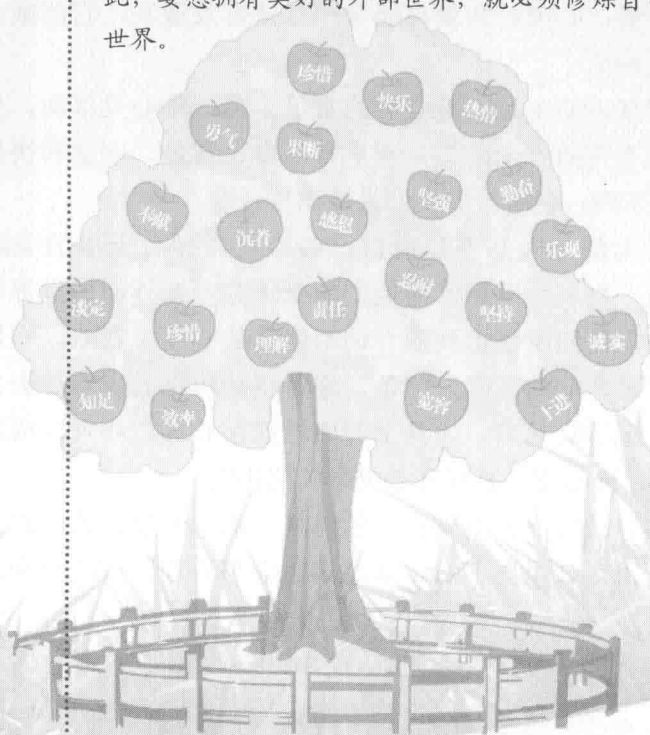
- 测一测你是否心烦意乱/212
- 测一测你是否患有恐惧症/215
- 测一测你的嫉妒心是否太重/220
- 测一测你能否正确对待失恋/223
- 测一测你的心理适应性如何/226
- 测一测你是否积极乐观/229
- 测一测你是否好强而固执/233
- 测一测你的羞怯心理/236
- 测一测你的压力到底有多大/240
- 测一测你处理压力的能力/241
- 测一测你的压力属于哪种类型/243
- 测一测你正在承受什么样的压力/246
- 测一测你当前的精神压力程度/247
- 测一测在压力面前你最需要什么/250
- 测一测你的坚持精神/250
- 测一测你是否有战胜困难的信心/258
- 测一测造成你自卑的原因/262

上 篇

心态认知

——心态好坏，决定人生成败

你的内心世界是什么样，呈现在你眼前的外部世界就会是什么样。你有什么样的心态，就会有什么样的行为方式；你有什么样的行为方式，就会有什么样的人生际遇；你有什么样的人生际遇，就会有什么样的人生结局。你的潜能，你的人生，你的健康，你的财富，你的工作，你所有一切的一切，都是由你的心态决定的。因此，要想拥有美好的外部世界，就必须修炼自己的内心世界。



心态与心灵：心态是打开心灵之门的钥匙

人的组合非常简单，一颗头颅、两只胳膊、两条腿、一个躯干，这就形成了一个完整的人，而人的组合成分也只是血肉与骨骼而已。但就是这样的组合与这样的成分，产生出了一个奇妙的心灵世界，这个世界让人类变得无比的神秘与伟大，并被尊为万物之灵。

当今时代，科技的飞速发展，已经让人类顺利地登上了月球，可以说在对外部有形世界的探索中，我们已经走了很远很远，但让人遗憾的是，在物欲的冲击下，我们对心灵世界的探索脚步，却迈得异常缓慢。

人是活心的，这个“心”就是心灵。一个心灵枯萎的人，即便他的躯体再庞大，也会随时轰然倒塌。

每个人都拥有一颗心灵，每一颗心灵的深处，都蕴藏着无穷无尽的智慧与能量，心灵的智慧与能量一旦被有效激发，它的威力比原子弹的威力还要大。

人生的真正的富足，是心灵的富足。每一颗心灵里面，都隐藏着一个永远挖不完的“金矿”，那里有高贵、富足、充实和快乐生活所需要的一切东西，正等待着我们去认识与开发。

但是，大部分人并不知道自己的心灵会拥有无尽的宝藏，因而他们的灵魂一直沉睡不醒，而他们的身体总是在外面的世界中苦苦寻觅。殊不知，他们所想得到的一切都能够从心灵中获取。一块磁化钢能吸起比它重几倍的东西，但是，你若将这块钢的磁性退去，它却连一片羽毛也无法吸起来。人身上的磁性就是心灵，心灵的成功是成功的最高境界，而心态就是打开心灵之门的钥匙。

作为高等动物，人类有自己的思维、情感和复杂的心理活动。面对外界的刺激，人类会下意识地做出生理与心理的应激反应。比如，

当亲朋好友故去时，我们大都会悲伤地流下泪水。此时，流泪就是生理反应，悲伤则是一种心理反应，而人类心理的这种反应，就构成了人类的心态。每个人的心灵，都处在一种不同的状态中。虽然心灵的智慧与能量是无穷无尽的，但是心灵是不是能够发挥出力量，以及能够发挥出多大的力量，这就完全取决于心灵的状态，也就是心态。

我们平常所说的心态，是指一个人对事物发展的反应和理解，所表现出来的不同的思想状态和观点。心态并非简单地处在被动的位置上，它往往栖息在心灵的深处，无声无息地支配着人的思想与判断，掌控着人的情感与行动。因此，虽然很多人都漠视自己的心态，但是，心态却从不曾漠视他们，心态时刻都在控制着他们的一举一动，决定着他们的人生，掌控着他们的命运。

持久的积极心态能够充分调动出心灵的超常智慧与巨大能量，让我们的事业、身体与婚姻等都达到一种最佳的状态，登上人生的巅峰；与之相反，持久的消极心态则会阻碍心灵智慧与能量的发挥，它会让你如同双目失明的盲人一般，茫然地到处乱撞，在困苦和不幸中度过一生。

但是，我们每个人的实际心态，并不能仅仅用纯粹的积极心态和纯粹的消极心态来划分。任何一个人都会拥有这两种心态，这两种心态总是在不断地转换，仅仅是在各个时段所占的比重不同罢了。我们常说的某个人“心态好”，就是说某个人积极心态所占的比重大，大到绝对起到主导行为；悲观心态所占的比重比较小，小到它仅仅只是一个过渡，乃至转瞬即逝。

必须明确指出的是，短暂的悲观心态不仅不是有害的，而且是有益的，因为它有利于你进行更深层次的理性思考。比如，当你遇到挫折意志消沉时，很快就可以扭转悲观心态，用积极心态主导自己的行为，在这个过程中，悲观心态的存在时间很短暂，是可以控制的。如果一个人遭遇挫折后不以为意，那就是阳气太盛，而阳气太盛的人往往易于冒进，一旦冒进就会变得无法控制，无法控制就会重复陷入再遭挫折的恶性循环。

总之，心态与心灵密切相关，拥有了积极的好心态，我们就能够打开自己心灵宝藏的大门，心灵的巨大潜能就会完全释放出来；我们就能做到静如止水、动如奔洪，既能克服人生中的一切艰难与险阻，也能享受人生中的一切成就和辉煌。

心态与人生：你的心态是什么样， 你的人生就会是什么样

要想拥有美好的人生，就要改变消极错误的心态。即便是同一个人看待同一件事情，在不同的心态下，也会产生截然不同的结果。

有这样一个老太太，她有两个儿子，大儿子是染布的，二儿子是卖伞的，她整天为两个儿子发愁。天一下雨，她就会为大儿子发愁，因为不能晒布了；天一放晴；她又会为二儿子发愁，因为不下雨二儿子的伞就卖不出去。老太太总是愁眉紧锁，没有一天开心的日子，弄得疾病缠身，骨瘦如柴。

一位智者知道这件事后，十分同情那个老太太，并决定帮助她从忧郁中走出来。于是，他叩开了老太太家的房门，对拖着病体仍然愁眉不展的老太太说：你为什么不反过来想呢？天一下雨，你就为二儿子高兴，因为他可以卖伞了；天一放晴，你就为大儿子高兴，因为他可以晒布了。

在智者的开导下，老太太此后每天都乐呵呵的，身体也健康了，拥有了完全不同的人生。

心态完全是可以选择的，你选择什么样的心态，就会拥有什么样的人生。任何事物都是一分为二的，问题在于当事者怎样去看待它们。对于同一事物，只要我们对它抱以不同的心态和评价，所产生的结果就会有很大的不同，而我们又完全可以对此做出选择。

很多时候，人生就如过桥，失败的原因可能不是力量薄弱，而是由于周围环境的震慑——面对困难，很多人心态失衡，以致方寸大乱，厄运连连。

在一处地势险恶的峡谷里，唯一的“桥”就是横亘在悬崖峭壁之上的几根光秃秃的铁索。山势的巍峨与涧水的轰鸣更是烘托出“桥”的简陋与危险，而从此“路”过的人，曾有无数的跌下铁索葬身涧底的先例。

一天，有四个人要经过此桥，四人中一个是瞎子，一个是聋子，余下两个是正常人。四人一个接一个地抓着铁索，凌空行走，结果是瞎子与聋子过了桥，两个正常人一个过了桥，另一个却跌下铁索葬身涧底了。

看到这里，你可能会想：身体健全的人难道还不如两个残疾人吗？其实，耳聪目明正是葬身涧底之人丧命的真正原因。

事后，有人问过了桥的这三个人平安过桥的原因，瞎子回答说：“我看不见东西，因此不知道山高桥险，便平心静气地攀索而过。”聋子回答说：“我的耳朵听不见声音，脚下涧水的咆哮声也就听不到，自然不会因听到声音而恐惧。”那位过了桥的正常人回答说：“我过我的桥，那些险峰与急流与我有什么关系？我只管注意落脚稳健就可以了。”

每个人在成长的道路上，都不会一帆风顺，总免不了要经受一些困难的考验，这些困难就好比上例中的铁索桥，需要我们用一种良好的心态去面对。过桥时安然自若，便能顺利通过。一个人能够在困难面前拥有好心态，他的人生就会过得异常精彩。

提起阿里巴巴创始人马云，在中国可以说是无人不知，他所取得的商业成就，让世人为之侧目。

不了解马云人生历程的人，可能会以为马云一定是一个非常聪明的天才类型的人物。你若也这样认为的话，那就大错特错了。