

别让现在的心态 毁了未来的自己

阿尔法◎编著

有什么样的心态就会有怎样的行为方式，而行为方式则决定着一个人的人生走向
如果不能打破心态的禁锢，即使给你整个天空，你也找不到自由的感觉



叫醒你的思维，
生活从此
豁然开朗！

别让现在的心态 毁了未来的自己

阿尔法◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

别让现在的心态毁了未来的自己 / 阿尔法编著. —北京: 中国言实出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5171-0768-2

I. ①别… II. ①阿… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第199823号

责任编辑: 周汉飞

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市西城区百万庄大街甲16号五层

邮 编: 100037

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net



经 销 新华书店

印 刷 北京彩眸彩色印刷有限公司

版 次 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

规 格 710毫米 × 1000毫米 1/16 14.75印张

字 数 200千字

定 价 29.80元 ISBN 978-7-5171-0768-2

前言

FOREWORD

一个人面对人、事、物时所反应出来的精神状态在心理学上叫做心态。有什么样的心态就会有怎样的行为方式，而行为方式则决定着一个人的人生走向。

请你回答这样一个问题：如果你一夜之间失去了所有的财富、所有的亲人，并深陷囹圄、失去了自由，你会怎么想？

你一定会想：我的一生已经彻底完了！

全球知名的传奇作家史蒂芬·金根据真人真事写过一个类似的故事，收录在他的畅销小说《四季奇谭》里。

故事男主角安迪，原本是位人人称羡的银行家，却被诬陷为杀妻凶手而判无期徒刑，关入了恶名昭著的肖申克监狱。在生存环境极为恶劣的牢狱中，安迪遭受到了令人发指的迫害，而狡猾恶毒的狱长一再地剥夺他假释重生的机会，含冤老死狱中看来已成定局。要是一般人早就怀忧丧志混吃等死算了，但安迪却凭借着惊人的毅力成功从炼狱中脱逃。从英俊倜傥的 30 岁到满头花发的 58 岁，安迪用了 28 年的光阴，让自己从阴冷潮湿的囚牢，重新来到充满阳光与温暖海水的太平洋岸边。

没有谁的生活始终充满幸福快乐，总有一些困难会折磨我们的心灵。此时，积极心态能成就一个人，而消极心态会毁掉一个人！



本书撷取人生中普遍出现的 45 种消极心态，引用大量经典的实例，对这些心态作出分析，以期帮助读者认清消极心态的根源之所在，获得走出消极心态的智慧和勇气。

目录

CONTENTS

- 1 | 自我设限——
如果你自认为是侏儒，你永远也不可能成为巨人.....1
- 2 | 强求完美——
放不下遗憾才是最大的遗憾.....5
- 3 | 为什么我总是这么倒霉——
面对不幸，退缩的人就此沉没，不服输的人成了大器.....9
- 4 | 不知进退——
“进”不张扬，直奔要害；“退”不委屈，妥善收场.....13
- 5 | 患得患失——
要有所获得，就不能让诱惑自己的东西太多.....18
- 6 | 逃避风险——
人总要学会自信而理性的冒险.....23
- 7 | 不劳而获——
青春是一场勤奋的较量.....27



- 8 | 拜金——
金钱不是万恶之源，心贪才是.....32
- 9 | 这事见效太慢，还是别干了——
成于坚忍，毁于急躁.....40
- 10 | 搞砸了，好丢脸啊——
为了面子坚持错误是最没有面子的事情.....45
- 11 | 生活的压力怎么这么大啊——
压力是为了检验你有多强大.....52
- 12 | 净是些繁琐的小事，真烦——
行一寸，胜过说一尺.....56
- 13 | 怀才不遇——
不要有怀才不遇的郁闷，你只是被放错了地方.....62
- 14 | 我不想和TA有秘密——
最甜的爱，就是彼此在一定距离的两端互相欣赏.....65
- 15 | 好怕一个人待着——
焰火下的孤独，是每一个梦想必须经过的地方.....71
- 16 | 失恋后遗症——
对失恋的投入不应比恋爱还要多.....76
- 17 | 婚姻会埋葬爱情——
婚姻不是爱情的坟墓，而是爱情的开始.....82

18	受不得批评—— 小人才会为伟人的缺点而得意.....	87
19	奴性心态—— 没有自尊的脖子,无法支撑自信的头颅.....	91
20	放不下过去—— 只要你不再说如果、只要,或许就能把问题解决掉.....	96
21	较真—— 谁较真谁就输了.....	101
22	我真的不如人—— 最好的年华,就是你终于知道自己有多好.....	106
23	为错过的美好后悔—— 覆水难收,往事难追,后悔无益.....	111
24	盲从—— 本色演好了,别人才没法代替.....	115
25	依赖—— 一味地依赖他人只会导致懦弱.....	120
26	在成王败寇的年代,讲人格还有意义么—— 让人信任,谁说不是竞争力.....	124
27	他人有错,我必究—— “如果林肯处于我的现况,会如何解决这个问题?”.....	127



- 28** | 无法说“不”——
“不”固然代表“拒绝”，但也代表“选择” 132
- 29** | 消沉——
处在低谷的人，无论朝哪个方向走，都只会走得更高 138
- 30** | 花工夫去改正一个小习惯，值么——
今天你养习惯，明天习惯养你 143
- 31** | 自卑——
不要怕，定定心，我们已在更好的路上了 149
- 32** | 自我定位过低——
如果你不主动定位，就会被别人和社会“定型” 156
- 33** | 遇事喜欢找借口——
不为失败找借口，只为成功找方法 160
- 34** | 经不起失败——
搞清楚哪些路通向失败，你就知道哪些路通向成功 166
- 35** | 恐惧——
失败不可怕，可怕的是放弃 173
- 36** | 失去方向——
不忘初心，方得始终 178
- 37** | 看不上“小钱”——
一枚小小的铜钱，可能就是万贯资产的源头 182

38	花时间去打扮是浪费时间—— 让自己看起来就像个成功者	186
39	报复心—— 不会宽容人的人,是不配得到别人宽容的	191
40	人若犯我,我必犯人—— 心量狭小,则多烦恼; 心量广大,智慧丰饶	195
41	猜疑心—— 疑心夺走了众多的快乐,却不还给我们任何东西	199
42	愤怒—— 愤怒是一种毒药, 它从内部噬咬着你	203
43	我为什么总是没有好机会—— 不等待机会所送礼物的人,就是征服了命运	208
44	忧虑—— 与其忧虑未来,不如计划未来	212
45	优柔寡断—— 不要因为那些“如果”,影响了你的果断	220

1

自我设限——

如果你自认为是侏儒，你永远也
不可能成为巨人



很多时候，一个人的失败并不是受客观环境的影响，而是自我设限的心理已经注定了不能成功。自我设限的狭隘心理使一个人的心胸不宽广，使一个人的眼界不开阔，使一个人的目光短浅，甚至还会使人产生严重的自恋情结，有这种心理的人很难与他相处，而且容易伤害他人。这种人是天生的失败者，因为自我封闭和自我设限，他们陷入了精神上的贫瘠和恐慌中。



所谓自我设限是指：外界没有限制，自己却给自己套上了一层层繁重的枷锁，从而阻碍了自己前进的道路。概而言之，自我设限的人总是以过往的观念来评判现在和未来的事与物，拒绝潜在的机会。

有一个正在巡回表演的马戏团，成千上万的观众被它吸引，更令人拍案叫绝的是其中一只大象的演出。

有一个少年特意跑到马戏团的后台，为了能够更近距离地看看大象，他来到后台大象栖身的地方，那里刚巧没有其他人。但是，他发现那头大象被一条普通的绳子缚在一根木头旁，他感到很奇怪。

少年好奇地问一位驯兽师：“先生，为什么只用一条绳子便能制伏这么巨大的象，难道不怕它用力一拉便逃走了吗？”

“你不了解吧！”驯兽师笑一笑回答他，“当它还小时，我们用大铁链把它锁着，每当它想逃走时，它只要用力一拉铁链便痛得动弹不得，久而久之，每次当它想到用力拉就有痛的感觉的时候，它最后便放弃了。所以，现在我们只需要用一条绳子缚着它，它也不再相信自己可以逃走了。”

现实生活中，是否有许多人也像马戏团的大象一样？年轻时意气风发，屡屡去尝试着实现自己心中的梦想，但是往往事与愿违。在经历过多次的失败打击之后，他们便消极起来，不是抱怨这个世界的不公平，就是怀疑自己的能力。他们不是去努力寻找新的奋斗目标，追求突破，而是一再地降低自己的人生目标——即使原有的一切限制已取消。“大铁链”虽然被换掉，但他们早已经痛怕了，不敢再尝试，或者已习惯了，不想再跑了。人们往往因



为害怕而放弃追求成功，甘愿忍受失败者的生活。

难道大象真的不能挣脱绳子的束缚吗？绝对不是。只是它的心理已经接受了这根绳子的强度是自己无法挣脱的这个现实。

一只长年生活在一口小圆井底下的小青蛙，和家族世代一直住在那里，它也很满足于在水里嬉戏，绕着这口水井游泳。它常想着，我的生活不可能比现在更好，因我已拥有了一切所需。

但有一天，它抬起头看并注意到了井上面的光线，小青蛙好奇了起来，它开始猜想上面会有什么东西。它慢慢地沿着井壁往上爬，当它爬到井口时，它小心地沿着井边往外看，仔细一瞧，它首先看到了一个池塘。它简直不敢相信，这池塘可比自己住的那口井大上好几千倍！它继续往前探险，发现了一个大湖，惊讶地瞪大眼睛站在那儿。小青蛙继续沿着湖边往前爬，终于有一天，小青蛙历尽艰险，长途跋涉来到大海，目光所及之处，尽是一望无际的汪洋，它的震惊难以形容。

你，也一样。

你可能认定自己已经达到了人生的巅峰，达到了生命的极限，不可能再有更大的成就了，永远做不成什么大事，无法成就什么丰功伟业，或是不能享受像别人一样的生活。

很遗憾地告诉你，你说对了……如果你自认为是侏儒，只期待渺小的事情，你永远也不可能成为巨人。

失败者往往都是那些自我设限的人。他们总是认为自己不配拥有世界上最优秀的东西，各种优秀与美好的事物都不是为他们而设计。这些人之所以做着卑微的工作，过着平庸的生活，都是因为他们对自己的要求不够高。他们不明白，自己完全可以掌控自己的命运，可以实现任何可能的目标、做自己想做的人。

一位士兵有一次给拿破仑送信，由于过于匆忙，在他把信件送到之前，



所骑的马就摔死了。拿破仑口述完回信之后，将信交给这位士兵使者，并命令他骑上自己的马，尽可能快地将回信送过去。这位士兵看着这匹戴着极好马饰的骏马，说道：“不行，将军，这匹马对于一名普通的士兵来说太豪华太高贵了。”拿破仑说道：“相比较法国士兵来说，没有什么东西是太豪华太高贵的。”

世界上到处都有像这个可怜的法国士兵一样的人，他们认为别人拥有的东西对他们来说都太优秀，与他们卑微的身份不相称。他们意识不到，恰恰是自己这种妄自菲薄的态度削弱了自己的发展潜力。他们对自己没有足够的自信，没有足够的期望，也没有足够的要求。

一个年轻人看中一台电脑，需要9000元。但他每月的收入只有2000元。

老婆对他说：你疯了，你敢买咱们就离婚！

他问朋友怎么办。朋友说：你配不上那台电脑，连自己喜欢的东西都没勇气去争取，你将来在社会上还能混成啥样？

年轻人咬咬牙买了。为了还债，他开始不停地兼职。终于在一个月内还清了所有的借款。

妻子并没有因为他的疯狂而离开他，而是把他带进车市，说：老公，我们贷款买了这辆宝马吧。

他一开始吓死了，以为老婆是疯了。1年后他还清了宝马的贷款。

是的，若连追求自己喜欢的事物与人的勇气都没有，你注定是失败者。

心态 课堂

如果你认为自己不如他人，那么你的能力会因此而萎缩，因为能力的发挥和成长需要自信来激发。世界上所有伟大的成就都始于渴望已久的梦想，这种渴望不仅让人充满勇气，也让人愿意为了它面对所有的艰难险阻，甚至牺牲自己的生命，直到梦想成真。

2

强求完美—— 放不下遗憾才是最大的遗憾



人生是没有完美可言的，完美只是在理想中存在。生活中处处都有遗憾，这才是真实的人生。为追求“完美”而苦恼，可能会留给我们更多的遗憾。

在印度佛教的《百喻经》中，有这样一则可笑而发人深省的故事。

有一位先生娶了一个太太，两人恩恩爱爱，是人人称美的神仙美眷。这个太太眉清目秀，性情温和，美中不足的是长了个酒糟鼻子。柳眉、凤眼、樱桃小嘴、瓜子脸蛋上，却长了个酒糟鼻子，好像失职的艺术家，对于一件原本足以称傲于世的艺术精品，少雕刻了几刀，显得非常的突兀怪异。

这位先生对于太太的鼻子终日耿耿于怀。一日出外去经商，行经贩卖奴隶的市场，宽阔的广场上，四周人声沸腾，争相吆喝出价，抢购奴隶。广场中央站了一个身材单薄瘦小的女孩子，正以一双汪汪的泪眼，怯生生地环顾着这群如狼似虎，决定她一生命运的大男人。这位先生仔细端详女孩子的容貌，突然间，他被深深地吸引住了。好极了，这个女孩子的脸上长着一个端正正的鼻子，不计一切，买下她！

这位先生以高价买下了长着端正鼻子的女孩子，兴高采烈，带着女孩子日夜兼程赶回家门，想给心爱的妻子一个惊喜。到了家中，他用刀割下女孩子漂亮的鼻子，拿着血淋淋而温热的鼻子，大声叫道：

“太太！快出来哟！看我给你买回来最宝贵的礼物！”

“什么样贵重的礼物，让你如此大呼小叫的？”太太狐疑不解地应声走出来。

“喏，你看！我为你买了个端正美丽的鼻子，你戴上看看。”

丈夫说完，突然抽出怀中锋利的利刃，一刀朝太太的酒糟鼻子砍去。霎时太太的鼻梁血流如注，酒糟鼻子掉落在地上，丈夫赶忙用双手把端正的鼻子嵌贴在伤口处。但是无论丈夫如何的努力，那个漂亮的鼻子始终无法粘在



妻子的鼻梁上。

可怜的妻子，既得不到丈夫苦心买回来的端正而美丽的鼻子，又失掉了自己那虽然丑陋但是货真价实的酒糟鼻子，并且还受到无妄的刀刃创痛。而那位糊涂先生的愚昧无知，更是叫人可怜！

有些人以为自己是在追求完美，其实他们才是最可怜的人，因为他们是在追求不完美中的完美，而这种完美，根本不存在。

俗话说：“金无足赤，人无完人。”人生确实有许多不完美之处，每个人都会有这样那样的缺憾，真正完美的人是不存在的，即使是中国古代的四大美女，也有各自的不足之处。历史记载，西施的脚大，王昭君双肩仄削，貂蝉的耳垂太小，杨贵妃还患有狐臭。

而且，完美的标准是相对而言的，因人的审美观不同而不同，今天以肥为美，明天就可能以瘦为美。古人以脚小为美，如果今天有“三寸金莲”走在大街上，那是要被送到整形医院的。

追求完美本身不可怕，可怕的是追而不得后的自卑与堕落。即使缺陷再大的人也有其闪光点，正如再完美的人也有缺陷一样。能够充分发挥自己的长处，照样可以赢得精彩人生。

清朝诗人顾嗣协说：“骏马能历险，犁田不如牛；坚车能载重，渡河不如舟。舍长以取短，智者难为谋；生材贵适用，慎勿多苛求。”

世界并不完美，人生当有不足。留些遗憾，反倒使人清醒，催人奋进，是好事。

武田信玄是日本战国时代最懂得作战的人，连织田信长也相当怕他，所以在信玄有生之年当中，他们几乎不曾交过战。信玄对于胜败的看法相当的有趣：“作战的胜利，胜之五分是为上，胜之七分是为中，胜之十分是为下。”这和完美主义者的想法是完全相反的。他的家臣问他为什么，他说：“胜之五分可以激励自己再接再厉，胜之七分将会懈怠，而胜之十分就会生出骄气。”连信玄终身的死敌上杉谦信也赞同他这样说法。上杉谦信曾说过这么一句话：