

—— 无法改变环境 可以改变心境 ——

李卫◎编著

别输在上 心态

【改变人生
从改变心态开始】

不如意的人生奋起直追

年轻人的
潜能激发书

做自己的心情调节师，做自己的心态领路人。

心态是指人们对外界事物做出反应的趋势，它会对人的思维，语言，决策和行为具有支配性的作用，从而决定一个人一生的境遇和命运。

中国纺织出版社

别输在上 心态

李卫◎编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

心态能成就一个人,也能毁掉一个人,经常受不良心态掌控的人,很难得到快乐和恣意的生活。

本书运用大量的实例阐述心态对一个人的身体、心理、工作、人际等方面会造成的种种影响,并结合实际提出了有效管理心态的方法,希望可以帮助读者在生活中保持良好心态,修炼高情商,做自己的情绪调节师,做自己的心态引路人,从而拥抱幸福的生活!

图书在版编目(CIP)数据

别输在心态上/李卫编著. —北京:中国纺织出版社, 2015. 1

ISBN 978 - 7 - 5180 - 1262 - 6

I. ①别… II. ①李… III. ①心理学—通俗读物

IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 281880 号

责任编辑:闫 星

责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码:100124

销售电话:010—67004422 传真:010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博: <http://weibo.com/2119887771>

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2015 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:21.5

字数:255 千字 定价:36.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



相信我们很多人都听过这样一个故事：

一次，两个人相约在沙漠旅行，他们走了很久，行囊中的食物早就吃完了。他们实在太累了，就坐下来休息，其中一个人拿出来剩下的半壶水，然后问自己的同伴：“现在你能看到什么？”

同伴回答：“只有半壶水了，哎……”

而此人却说：“我不这么看，你看，还有半壶水呢，看样子还能熬一段时间。”

最终的结果是，提问者靠着剩下的半壶水走出了沙漠，而他的同伴却只走了一半，永远留在了沙漠。

对于这半壶水，不同心态的人，看到的世界是不同的。事实上，人生中的诸多痛快或快乐，也取决于我们的心态，你拥有什么样的心情，世界就会向你呈现什么样的色彩。

人生苦短，尘世中的人们，无论是谁，无论做什么，最终都是为了一个共同的目标——幸福，然而，究竟获得什么才会让我们有这样的感受？也许有人说，坐拥财富是幸福；也有一些人，他们认为，只要家庭和谐、身体健康就是幸福；还有一些人，他们认为做着自己热爱的工作就是幸福。诚然，我们不能否认人们的这些美好的愿望。但事实上，一个人要获得幸福，先要学会调控自己的心情和掌控自己的心态。

人都是情绪化的动物，我们在每天的生活中，难免会遇到各种各样的事情，随后，诸多不同的感受也会随之而来，或高兴、或悲伤、或愤怒等，或偶尔觉得生活美满，偶尔又觉得工作压力大。可以说，我们的生

活、学习和工作，随时都被自己的心情影响着。想必我们都有这样的体会：当我们心情愉悦时，你精神十足，就连平时不愿从事的烦琐的家务事也都主动去干，你看什么人都觉得顺眼，即使对方是你曾经讨厌的人；而当你心情不好时，你会食不知味，甚至夜不能寐。

生活中，确实有两种人，一种人活得“得意”，他们自信、快乐、充实，能成为卓越的成功者；还有一种人，他们过得空虚、窘迫、颓废。究其原因，很大程度上是因为这两类人控制心情的能力不同。

我们要掌控的，除了当下的心情，还有面对人生境遇的心态，我们也发现一点，那些心境坦然的人，总是能看到事物的积极面，即使身处绝望之中，他们仍然能看到希望的种子，他们永远拥有乐观向上、不断奋斗的不竭动力。而相反，那些失败者，他们总是一味抱怨，总是认为上天不公平，落后时不想奋起直追，消沉时只会借酒消愁，得意时又会忘乎所以，他们之所以失败，也只是因为他们不懂如何掌控自己的心态。

总之，世间的痛苦和快乐不操纵在别人的手里，而掌握在我们自己的手中，我们是自己的幸福的决定者。我们怎样看世界，世界就是什么样子。若以爱心来看世界，那么这个世界到处充满了爱；我们若以愤懑的眼光来看世界，那么这个世界就是个怒火焚烧的地狱。

我们每一个人，都应该拥有良好的心态，这样才能找到自信的源泉，走向成功的彼岸。事实上，每人心中都有把“快乐的钥匙”，但我们却常常不知如何掌管。而此书就是从这一个角度，为我们上了二十四堂课，学好它，你就能握住自己的快乐钥匙，这样，你不仅能自己得到快乐，还能将快乐和幸福带给别人。那么，无论外在世界发生了什么，我们都能以一颗淡然的心来面对，都能做到不骄不躁、得失淡然、去留无意、宠辱不惊，相信此时，幸福感便会在你的心头涌动。

编著者

2014年8月



上篇 做自己的心情调节师

第1章 情绪调节，让自己保持最佳心态	3
认识自己是什么情绪类型	4
提升自身的情绪掌控能力	5
好情绪要靠好心态	7
多用“美”的眼光看问题	9
宽容之心让自己拥有好情绪	10
给自己制造出来的好心情	12
心境简单才有好心情	13
第2章 情绪转移，学会用快乐的事填补内心	17
用转移法对待你的负面情绪	18
转移注意力，忘却不快乐	20
激动时尝试一下深呼吸	21
让心宁静先学会遗忘	23
用音乐的力量转变情绪	25
第3章 情绪释放，为自己的情绪找一个宣泄地	27
压抑情绪不如适时宣泄	28



向朋友倾诉,吐出心中苦水·····	29
适度争吵可以快速解决问题·····	31
让旅行成为一种调节方式·····	32
运动起来,好心情跟着来·····	34
随“心”所欲,别太纠结·····	36
学会用好心情去驾驭生活·····	37
 第4章 心理暗示,给予自己情绪正面的能量 ·····	 41
这样暗示调节出最佳状态·····	42
矫正坏心情需要自我暗示·····	43
鼓励自己,“歼灭”消极心态·····	45
反复暗示自己挣脱低落情绪·····	46
行动起来,唤醒自身能量·····	48
 第5章 止息愤怒,别让内心之火灼伤自己 ·····	 51
调整情绪,浇灭愤怒的火焰·····	52
拓展心的容量,不让愤怒侵袭·····	54
多一份思考,少一份冲动·····	55
换位思考,就会减少怒气·····	57
发现愤怒的根源,斩草除根·····	58
学会“冷处理”,让情绪降温·····	60
 第6章 摒弃自卑,昂起头赶走负面情绪 ·····	 63
丢掉自卑,发现自己的独特·····	64
不断砥砺自己,灌溉自信的种子·····	65
发挥长处,学会欣赏自己·····	67
犯错很正常,不要自生自气·····	69
坦然面对缺点,反而让你更可爱·····	71



修炼“厚脸皮”，别对小事太敏感·····	72
别活 in 比较中，让快乐如影随形·····	74
第7章 赶走悲伤，别让自己沉浸在痛苦里·····	77
向前看，让痛苦成为永远的过去式·····	78
卸下失败的重担，肩负明天的希望·····	79
哭出来，释放心中的苦楚·····	81
凝聚悲痛经验，扩充自身力量·····	83
别被忧伤的眼泪蒙住了双眼·····	84
第8章 消除焦虑，淡定面对未知之事情·····	87
让心安宁，别在焦虑中踌躇·····	88
着眼当下，别为明天的事烦恼·····	89
少一点欲求就会少一分焦虑·····	91
淡定处之，让万事顺其自然·····	93
看透世俗，用平常心抵抗焦虑情绪·····	94
第9章 战胜抑郁，拥抱阳光 ·····	97
用积极的心态打开抑郁的枷锁·····	98
寻求朋友的帮助，远离抑郁·····	99
追根溯源，摆脱儿时的阴郁情结·····	101
患得患失让自己无法自拔·····	103
远离猜忌，用信任铸就快乐·····	105
远离孤僻，让朋友带给你快乐·····	107
第10章 解绑身心，远离疲乏情绪的漩涡 ·····	109
放慢脚步看风景，别只看脚下路·····	110
远离简单重复，为生活添点彩·····	110



职场倦怠，别让工作成为负担·····	112
向目标前行，但别被目的所累·····	114
激发自己的兴趣就会减少疲劳·····	116
让家务有乐趣，家庭生活也能多元化·····	117
第11章 莫执悔恨，别让自责阻碍你的视线 ·····	121
选自己所爱，爱自己所选·····	122
别为已成定局的事而追悔·····	123
做错没什么，别错第二次·····	125
人可以反思，但无法反悔·····	126
陷入悔恨中就无法取得新的进步·····	128
除旧迎新，给糟糕的昨天画上句号·····	129
第12章 搁置仇恨，看到生活中的诸多美好 ·····	131
仇恨如魔鬼，会粉碎你的人生·····	132
以德报怨，让仇恨烟消云散·····	133
宽恕善待对方，方能化敌为友·····	135
理解对方的处境，减轻心中怨恨·····	137
学会感谢那些伤害你的人·····	139
跳出仇恨的怪圈，活出别样的自己·····	140
第13章 看开一点，紧张不安的情绪自会释怀 ·····	143
凡事尽力而为，不必太争强好胜·····	144
享受过程的美好，别刻意追求结果·····	145
瑕不掩瑜，别为小问题而紧张·····	146
对自己微笑，肯定自己放松心情·····	148
乐观一点，学点阿Q精神 ·····	150



下篇 做自己心态的领路人

第14章 人生的旅途上，没有否定比没有肯定更可怕	155
别人看扁你时，更要相信自己会一鸣惊人	156
看一个人的实力，要看他的敌人	158
那些失败的人，大多数是半途而废	160
不因别人的忽视，自暴自弃	162
不断被否定，才能成为优秀的自己	164
你就是你，不要活在别人眼中	166
不管别人怎样说，坚持走自己的路	168
 第15章 成熟的人坚持信念，命运一定掌握在自己手里	 171
面对繁华的尘世，要有自己的主见	172
清晰的人生思路，比现实的出路更重要	174
看清前路，别在命运的拐点处迷失	176
做好职业定位，别让工作把你定型	178
没成为发光的金子，先做一颗萌发的种子	180
面对屡战屡败的现实，做屡败屡战的自己	182
 第16章 别痛苦地纠结于取舍，拿得起也要放得下	 185
勇敢选择，人生不留遗憾	186
取舍之间，提高你的悟性	188
舍弃是一种心灵净化的艺术	191
舍了便放下，弃之绝不后悔	193
卸去包袱，让自己活得轻盈一些	196
学会放弃，执着过头便是固执	198
放下手里的旧物，才能拿起新东西	200



第17章 别只敢走平坦的道路，别祈求一帆风顺的人生	203
“万事如意”只是一种美好的愿望	204
没有风雨，就不会有彩虹	205
踩着失败的阶梯，推开成功的大门	207
生活需要奋斗，也需要休息	210
弯路，是我们成长必经的练习场	212
成功的人生，需要战胜一个又一个困难	214
第18章 人生总有低谷，别让消极心态抹杀路上的风景	217
心态消极，很难找到幸福的方向	218
可以一时悲伤，不能总是悲观	221
别以为得不到的东西，才是更好的	223
过去可以怀念，但要活在现实中	226
把心门打开，不要难为自己	228
不要攀比，它只会让你自卑	230
对待敌人，不要盲目仇视和敌对	232
第19章 只有靠自己才稳妥，别总想着获得别人的帮助	235
没有救世主，自己才能拯救自己	236
命运掌握在自己手里，不要乞求怜悯	238
你强大了，别人就没办法再落井下石	240
不管何时，都要用坚强的信念支撑自己	242
别想着指望别人，命运要自己掌控	243
第20章 别害怕别人的质疑，它会让你更清晰地认识自己	247
别因为他人的歧视，而放弃良机	248
面对不公正的批评，要坦然以对	250
听从别人的建议，自己做决定	252



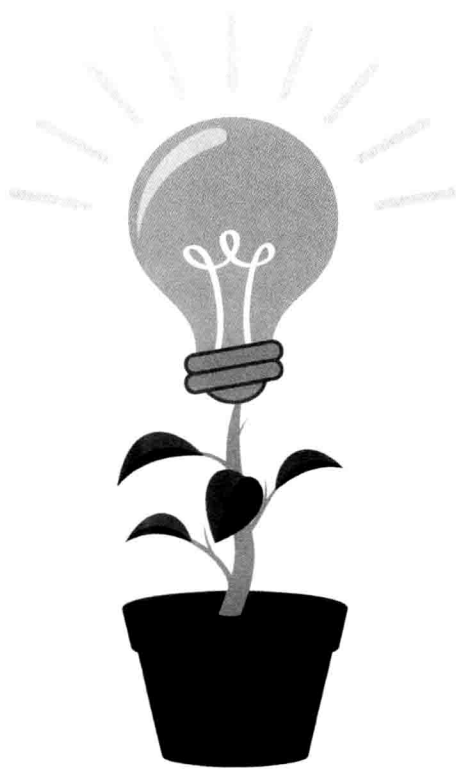
将他人的轻视化作向上的动力·····	254
有所大成的人总被认为是“疯子”·····	256
 第21章 碰壁是想让你走另外的路，转个弯便是晴天 ·····	259
别因拒绝而沮丧，要有迎难而上的勇气·····	260
拒绝，是提醒你转换一种思路·····	262
没有适合的工作，不如自己创业吧·····	264
当现在的工作变成鸡肋，你还犹豫什么·····	266
不妨先去模仿，而后实现超越·····	268
成功总在不经意间到来·····	270
 第22章 别总是担心自己不行，别让不敢尝试绊住脚 ·····	273
别害怕失败，失败总和成功毗邻而居·····	274
不要说自己没本事，相信自己是最优秀的·····	276
成功不是靠经验，学会发挥自己的优势·····	278
成功需要机遇，更需要发现机遇的眼睛·····	280
贵人要靠自己找，关系要靠自己处·····	282
你的创意好不好，试试才知道·····	284
一个好想法胜过没有目标的忙碌·····	286
 第23章 你对待对方的心态，决定了你的婚姻状态 ·····	289
相同的人生观价值观让婚姻走得更长久·····	290
婚姻是否是“坟墓”，全在你自己的态度·····	292
你快乐，婚姻也会变得快乐·····	294
做自己的主人，不要过于依赖别人·····	296
再热的水也会凉，定期给婚姻加温·····	299
为了爱的人，要学会包容和担待·····	301
为自己留出可以自由呼吸的空间·····	303



第24章 你对工作的看法，决定了你事业的成绩	307
别让自己成为为薪水工作的人	308
以良好心态面对职场起伏	311
有工作的能力，更要积极努力	313
以敬业乐业的态度对待工作	316
正确看待加班这件事	319
努力做好但不过分苛求	322
不断进取，欣然接纳批评与建议	325
学会用感恩的心对待工作	326
把积极热忱的情绪带到工作中	328
少一些抱怨，多一分耕耘	329
赞美他人，让大家都在好情绪中工作	331

上 篇

做自己的心情调节师



第①章 情绪调节，让自己保持最佳心态

有人说，这个世界就像一个万花筒，无论你怎样去看，都会看到不同的样子，同样，不同情绪的人，也会有不一样的人生。一个人对生活的看法会决定他的一生，甚至能决定一个人的成败。因此，我们要善于调节情绪，让性格和情绪更加完善。只有这样，才能在事业中不断前进，才能爬上人生的顶峰，实现自己的梦想。你可以毫不怀疑地相信，成功者其实就是善于调节情绪的人！



认识自己是什么情绪类型

情绪是一种生理应激反应，是人在受到外界事物刺激后的复杂心理变化。中国古代有诗歌这样描述：“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合。此事古难全。”就是说自然界事物有变化，人们的内心世界也有起伏，月亮不会一直圆满，我们的情绪也不会一直良好。

我们日常生活中的活动，在多大程度上受理智的控制，又在多大程度上受情绪的支配？在这方面，人与人之间存在很大差异，其中气质、性格、情绪、阅历、素养等都起着一定的作用。我们只有认清自己情绪的类型，发挥理性的控制能力，才能实现情绪反应与表现的均衡适度，确保情绪与环境相适应。

心理学家将人的情绪类型简单分为以下三种类型。

●理智型：很少因什么事而激动，表现出很强的克制力甚至冷漠；对他人的情绪缺乏反应，感情生活平淡而拘谨，因此常会听到别人在背后称其为“冷血动物”。这种类型的人需要放松自己。

●平衡型：情绪基本保持在有感情但不感情用事、克制但不过于冷漠的状态；即使情绪很恶劣，仍能很快控制起来，因此，很少与人争吵；感情生活十分愉快、轻松。

●冲动型：非常情绪化，易激动，反应强烈；往往十分随和、热情，或者感情脆弱、多愁善感；可能常会陷入那种短暂的风暴似的感情纠纷中，因此，麻烦百出；别人若想劝你冷静，是件很难的事。这里有必要提醒你，一定要克制自己。

那么，我们该如何认识自己的情绪类型呢？以下几种方法有助于我们了解自己的情绪：

（1）记录法。做一个了解自我情绪的有心人。我们可以用一两天或