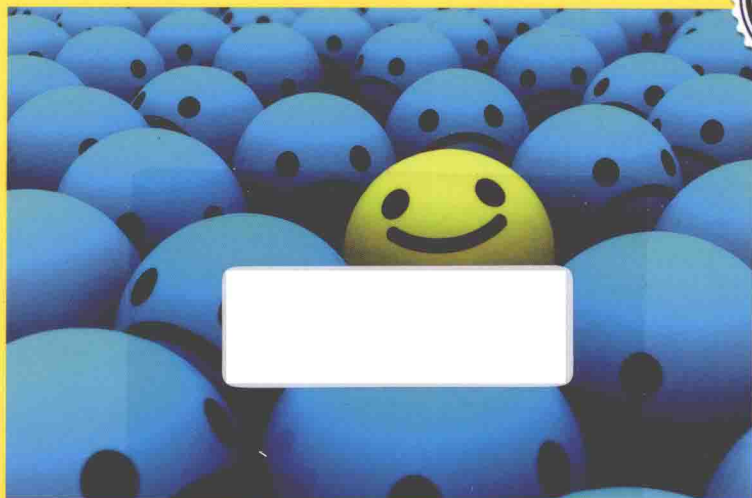


你的未来，你的幸福，都由你的心态决定

别败在不会 调节心态上

BIE BAIZAI BUHUI
TIAOJIE XINTAISHANG

华陌/编著



从现在开始，忘记伤害，放下埋怨，丢掉痛苦
从现在开始，复制快乐，找回自信，收获平和
从现在开始，穿上最坚韧的铠甲，做一个内心强大的人

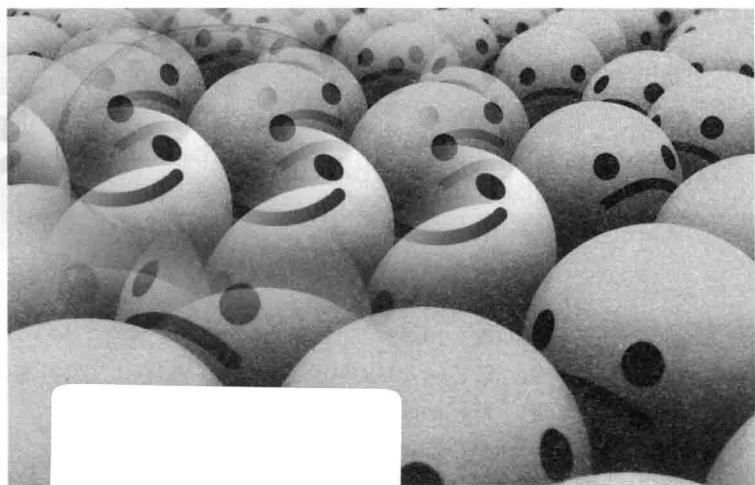


中国言实出版社

别败在不会 调节心态上

BIE BAIZAI BUHUI
TIAOJIE XINTAISHANG

• 华陌/编著 •



图书在版编目 (CIP) 数据

别败在不会调节心态上 / 华陌编著. —北京: 中国言实出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-5171-0719-4

I. ①别… II. ①华… 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 185299 号

责任编辑: 陈昌财

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路甲 16 号五层

邮 编: 100037

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: yanshicbs@126.com

经 销 新华书店

印 刷 北京市玖仁伟业印刷有限公司

版 次 2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

规 格 787 毫米×1092 毫米 1/16 15 印张

字 数 183 千字

定 价 30.00 元

ISBN 978-7-5171-0719-4

前言

人生的成败由什么决定？命运到底由谁掌握？

一个心情烦乱的年轻人满怀困惑地去拜访禅师。他问禅师：“您说真有命运吗？”禅师并没有回答，而是让他伸出左手，然后指给他看：“这条斜线叫作事业线，这条横线叫作爱情线，这条竖线叫作生命线。”接着禅师又让他左手慢慢地握起来，说：“看，命运就在你手中，静下心来，调整好你的情绪和心态吧！”年轻人恍然大悟。

命运就在我们手里，自己不努力，岂能怪命运？

人生不可能一帆风顺，有顺境也有逆境，有巅峰也有谷底，有成功也有失败，有快乐也有烦恼。到底什么样的人生才是成功的人生？每个人都有自己的标准，但是有一点是明确的，那就是成功的人生都有其共同的特征——看淡生活的起起落落，勇敢接受现实，坦然地面对生活，拥有一颗平常心。这样人生才是成功的人生。

在人生旅程中，我们无非在做三件事，一是愿意做的事，二是不愿意做的事，三是必须做的事。如何做好这三件事，就是人生成败的关键，每个人都不例外。无论在何种特定的环境里，人们都还有一种最后的自由，就是选择正确的心态。有些人不管拥有多少东西，都觉得生活

充满烦恼，他们抱怨现在的境况是别人造成的，他们因自己无法改变周围环境而无奈。其实，他们败在不会调节自己的心态。

心态，才是决定人生成败的关键。我们不能延长生命的长度，但可以丰富它的宽度；不能改变天气，但可以左右自己的情绪；不可以控制环境，但可以调整自己的心态。

别败在不会调节心态上。从现在开始，我们需要了解我们的心态，引导它向正面的、积极的方面发展。

怎样培养自己的平常心？如何学会适时放弃？怎样为自己的心灵松绑？怎样应对人生的挫折？怎样远离生活的小烦恼？如何让自己快乐起来？

本书将对这些问题一一进行解答。本书分为“说说心态”“心态调节”“心态修炼”三部分，以丰富的案例，让你意识到心态调节的重要性，学会管理自己的情绪，不断在生活中修炼自己的心态，让人生赢在心态上。

也许你经常因发脾气而自责，也许你看不到生活中的美丽，也许你觉得目标那么遥远自己活得很累，也许你因为一次又一次的挫折逐渐失去对生活的信心……

这些都没关系，只要你积极关注自己的心态，进而科学正确地调节自己的心态，你就能战胜自己，拥有崭新的自我，赢得美丽人生。

目 录

第一部分

说说心态：你的生活品质和健康由它决定

一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么由生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”心态决定人生的方向，心态决定生命的质量。一个好的心态，可以使你乐观豁达；一个好的心态，可以使你战胜苦难；一个好的心态，可以使你过上真正快乐的生活。但是，你了解你的心态吗？你知道心态是怎样一步步操控你的吗？你会运用心态洞察周围的世界吗？与心态进行一场深度对话吧，了解心态在身体上表现的小信号，看一看我们的心态是由什么决定的，从而调节自己的心态，做心态的主人，提高我们的生活品质。

第一章 心态是怎样一步步操控了你 / 002

“所有的事情都糟透了”——无处不在的悲观 / 002

“心情莫名很低落”——反反复复的情绪化 / 004

“不买到这件东西就难过”——无法根治的购物瘾 / 007

- “全世界都抛弃了我”——挥之不去的失恋痛苦 / 010
- “我害怕自己一个人”——令人沮丧的孤独症 / 012
- “不要让我当众讲话”——如影随形的自卑情结 / 015
- “我不想认识新朋友”——摆脱不掉的社交恐惧 / 017
- “一会儿再做也来得及”——总是捣乱的拖延症 / 020
- “我要快把自己嫁出去”——不断作祟的“剩女”心态 / 022

第二章 跟心态来一场深度对话 / 025

- 知道吗，70%的肠胃病都是情绪惹的祸 / 025
- 你的怒火来自何方？ / 027
- 为什么好心情总是转瞬即逝？ / 030
- 你的人生被优柔寡断毁掉了么？ / 032
- 明知冲动是魔鬼，你还是避免不了么？ / 034
- 你习惯给自己贴上“负面标签”么？ / 036
- 你会陷入“强迫自己”的情绪陷阱里么？ / 038
- 你经常会有负罪感么？ / 040
- 你会对这个世界抱有敌意么？ / 042

第三章 用心态洞察你周围的世界 / 045

- 穿上别人的鞋子走一公里 / 045
- 拿什么拯救你身边的悲伤者 / 047
- 找到你受排挤的原因，并逐一解决 / 049
- 面对“情绪污染”，你要内心强大 / 051
- 洞悉他人内心，问对问题就可以 / 053
- 一分钟，看穿微动作背后隐藏的真相 / 055

直面你讨厌的人，收起你的“尖刺” / 057

第二部分

心态调节：掌握人生先从掌握情绪开始

为什么坏情绪总是左右我们？为什么我们的心态经常失去平衡？为什么许多不愉快积压在心上？这是因为你还没有学会情绪管理，任凭消极的情绪占据主导地位，让心灵堆满情绪垃圾。智慧可以打开快乐的源泉，情绪管理就是用正确的方式探索自己的情绪，然后调整自己的情绪、理解自己的情绪、放松自己的情绪。在日常生活中学一学控制心态、平衡心态，缓解不良情绪，为心态进行一次排毒，我们就会找回失去的快乐和幸福。

第四章 心态控制，不要再被坏心情左右 / 062

永远不要压抑你的情绪 / 062

真正改变心态，还要靠你自己 / 064

必要的时候做做心理咨询 / 067

及时清理坏情绪留下的心理垃圾 / 069

几个小动作，就能让你马上开心 / 071

愤怒一触即发时，请迅速熄灭怒火 / 073

第五章 心态转移，把你的不爽移到别的地方 / 076

身心俱疲时不妨暂停工作 / 076

记住该记住的，忘记该忘记的 / 078

如果这件事让你不高兴，不如试试别的 / 080

你要用情绪正能量感染他人 / 083

换个活法，遇事别钻牛角尖 / 085

第六章 心态平衡，找回失落的内心世界 / 088

用积极情绪替代负面情绪 / 088

换一个思维角度看世界 / 091

把复杂的问题尽量简单化 / 093

其实你可能是很多人羡慕的对象 / 096

不跟自己较真儿，一切顺其自然 / 098

第七章 心态缓解，抛弃潜在的情绪压力 / 102

学会满足，知足者才能常乐 / 102

不要疑神疑鬼和过度敏感 / 104

试着爱上自己从事的工作 / 107

每个人身上都有独特的闪光点 / 110

多想想你怎样做才能生活得更好 / 112

给自己犯错误的机会 / 114

第八章 心态排毒，释放所有的不愉快 / 117

每天给自己一点积极暗示 / 117

哭吧不是罪，难过时可以痛哭一场 / 119

对信任的人说出你心里的难过 / 121

不能改变就要学会接纳 / 123

舒缓的音乐能平复情绪创伤 / 125

感到郁闷，大喊一通吧 / 127

- 放下烦恼去旅行，给心灵放个假 / 129
- 食物也能让你的心情好起来 / 132
- 运动一下，用大汗淋漓换来心情舒畅 / 133

第三部分

心态修炼：成为别人愿意接近的魅力达人

怎样让自己成为魅力达人？怎样让自己拥有强大的心态正能量？我们需要做的是修炼自己的心态。用自信收获内心安全感，学会在独处中自省，乐观面对一切，不计较，不抱怨，知足常乐……一切健康的心态都需要慢慢修炼。换一个角度看问题，从点点滴滴做起，树立积极的信念，在这个过程中，我们会慢慢懂得宽容、感恩、不抱怨的真谛，我们将会在未来发现最美好的自己，成就幸福快乐的人生。

第九章 自信的心态，让你收获内心安全感 / 138

- 感谢所有“折磨”你的人 / 138
- 跟在大家身后，你就永远无法领路 / 141
- 相信你自己是独一无二的 / 143
- 走自己的路，随便别人去说 / 145
- 悦己，先从外形开始改变 / 148
- 找到自己的信念并坚守它 / 150

第十章 自省的心态，在独处中认识你自己 / 153

- 就算再忙，也不能少了自省的时间 / 153
- 不忘其所始，不求其所终 / 156

慢下脚步，欣赏沿途美丽的风景 / 158

凡事顺其自然，不必刻意强求 / 160

静下心来做一件事，才能得到收获 / 163

第十一章 乐观的心态，开启强大心灵的钥匙 / 166

不要预支生活中的不幸 / 166

黑夜再长，天也会亮 / 168

咬紧牙关，再给自己一次机会 / 171

谁说疼痛不是一份好礼物 / 174

命运和人生是由自己书写的 / 176

第十二章 淡定的心态，不抱怨的人生才是最美 / 179

抱怨没有机遇，不如做自己的伯乐 / 179

看淡一些，这个世界本就不公平 / 181

如果你有一个柠檬，那就做柠檬水 / 183

得意时不忘形，失意时不消沉 / 185

挫折过后，淡化它带来的“后遗症” / 188

第十三章 不计较的心态，帮你做到心平气和 / 192

宽容别人就是宽容自己 / 192

“指责型人格”容易引起别人厌烦 / 195

做人以和为贵，不必斤斤计较 / 198

有些事情需要睁一只眼闭一只眼 / 201

别让琐碎的小事牵着鼻子走 / 204

无伤大雅的玩笑，请你别当真 / 207

第十四章 知足的心态，用正面的力量成就幸福 / 210

不要在心里种上贪婪的种子 / 210

丢掉不切实际的幻想，烦恼自会消除 / 214

做人要懂得“适可而止”这个词 / 216

名利不过是一场空 / 219

经得起诱惑，才会守得住幸福 / 221

常怀感恩心，善待每一个人每一件事 / 224

第一部分

说说心态：你的生活品质和健康由它决定

一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么由生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”心态决定人生的方向，心态决定生命的质量。一个好的心态，可以使你乐观豁达；一个好的心态，可以使你战胜苦难；一个好的心态，可以使你过上真正快乐的生活。但是，你了解你的心态吗？你知道心态是怎样一步步操控你的吗？你会运用心态洞察周围的世界吗？与心态进行一场深度对话吧，了解心态在身体上表现的小信号，看一看我们的心态是由什么决定的，从而调节自己的心态，做心态的主人，提高我们的生活品质。

第一章

心态是怎样一步步操控了你

“所有的事情都糟透了”——无处不在的悲观

我们周围总有几个这样的人——他们把抱怨挂在嘴边，对所有的事情都不满意，凡事不能从积极的方面考虑，杞人忧天而且传染扩散消极情绪……这样的人就是典型的悲观主义者。

人生在世，不如意的事情十之八九，偶尔产生悲观心态是十分正常的，但是时时抱怨，事事抱怨，并成为一种常态，不仅解决不了问题，还会影响你对生活的正确判断，影响你的人际关系，进而阻碍你的发展。

张莉在某网络公司工作有三年时间了，一直非常努力，深得领导信任，但是在升职的关键时候，却因为休产假失去了非常重要的机会。休完产假后，她变得消极悲观，常常觉得自己怀才不遇，对工作有诸多不满。她每天都在抱怨，对小组内的工作提案经常泼冷水，却又提不出更好的建议；公司组织的活动，她从不积极参加，还对积极参加的同事冷

嘲热讽；偶尔聚会，她也是大提意见，公司这个不好那个不好。渐渐地，公司很多同事都对她敬而远之，因为经常听她抱怨，没有心情工作。后来领导也觉察到她的变化，对她也不再那么信任。

像张莉这样有工作能力又有工作经验的人，仅仅因为悲观心态就被“打入冷宫”，确实有点遗憾，不懂得调节心态，真的贻害无穷。

悲观心态的负面影响主要体现在以下几个方面：

首先，悲观的人总是充满担忧，看到的都是糟糕的一面，总是寻找别人以及周围事物的缺点，不愿看其中的可能性，往往会失去事业发展的机会。

其次，悲观的人害怕做决定，害怕失败，不愿把握住机会去尝试新的事物，从而缺乏自信，做事也往往遭遇失败。

再次，人们都不喜欢和爱抱怨的人交往，因为消极情绪会让周围的人感到不快。所以，悲观的人人缘很差，朋友也很少。

最后，就算你事业成功、家庭幸福，悲观心态也会让你失去幸福感而陷入抱怨的泥潭，长期下去，对心理、生理健康肯定是有影响的。

在生活、工作中，千万不要小瞧了悲观心态的消极作用，因为它会渐渐地吞噬掉你的热情，成为你工作或生活迈上健康轨道的障碍。

老张和老李是好朋友，两人性格一个乐观一个悲观。有一天，两人一起在一家餐馆吃饭，他们要的饭菜一样，两人都先吃自己最喜欢吃的，结果老李越吃越不高兴，而老张越吃越高兴。为什么呢？老张说，我先吃自己喜欢吃的，而每次吃的，均是我最喜欢吃，所以越吃越爱吃。老李说，我也是先吃自己最喜欢吃的，因为我将喜欢吃的先吃了，剩下的均是不爱吃的，所以越来越不好吃。

同样一件事，在乐观的人看来是值得高兴的，充满快乐的；而在悲观的人看来却是糟糕的，毫无乐趣的。这个例子就很形象地说明了乐观

和悲观两者的区别。其实同样的境况，同样的遭遇，乐观的人要比悲观的人活得更幸福更轻松。因为乐观的人凡事往好的方面想，而悲观的人爱吹毛求疵，从而把精力浪费在抱怨上。进一步说，悲观的人比乐观的人会经历更多的失望，逐渐变得不再自信，生活也会变得一团糟。

那么应该怎样调节悲观心态呢？我们不妨试试下面的方法。

其一：远离消极悲观的人。如果你有爱抱怨的朋友或同事，就尽量减少和他们的接触，不听他们的各种唠叨，更不要被他们的消极情绪影响。

其二：多和乐观者交往。多吸收积极乐观的思想，可以让自己变得更积极更乐观，即使你萌生了消极思想，经过他们的开导也会变得乐观起来。

其三：要笑口常开。笑可以宣泄不良情绪，对人的身体健康、心理健康有十分积极的影响，所以让我们笑对人生。

其四：做心胸开朗、对人宽容的人。心胸狭窄的人，事事苛求，难免看什么都不顺眼，不如学着“大事要认真，小事不计较”，难得糊涂。

当悲观心态成为一种习惯，即使在你面前出现好机会，你也看不到，抓不着，生活中处处都是障碍，难以打造成功的人生。还在等什么，你应该迅速调节心态，让乐观的心态积极地导引你的人生，让你走在成功、幸福的道路上。

“心情莫名很低落”——反反复复的情绪化

我们经常听到“感情用事”这个词，感情用事的人言行举止都带着

强烈的感情色彩，不考虑实际情况，一厢情愿做事情，对人持有偏见，一遇抵触便走极端，或硬拼蛮干，往往会铸成大错。感情用事就是一种不健康的心态在作怪——情绪化。

小咪在职场摸爬滚打五六年，做什么工作都难有起色。在工作中，遇到各种各样难以解决的问题时，她往往是大哭一场，哭得同事与领导手足无措，但是哭过之后发现这并不能解决任何问题，自己仍然要硬着头皮去解决；有时她还会把“姐这几天心情不好”挂在嘴边，对工作挑挑拣拣。几次跳槽，都是因为她觉得不顺心了，一冲动就潇洒地走人了，跳槽经历与实际年龄和能力都不符合，每每面试都遭到用人单位质疑。跳了很多次后，她仍然找不到自己的定位。

案例中的小咪在工作中也付出了努力与艰辛，但是还是难有起色，和她的情绪化有很大关系。

情绪对人的事业、生活与健康都有着十分重要的影响。正常的情绪变化可以发泄不良情绪，疏解心情；而不正常的情绪变化可能会导致心理疾病。

不正常的心理变化有这样的特点：

其一：行为具有无理智性，“跟着感觉走”“跟着情绪走”，行为缺乏独立思考。

其二：行为具有冲动性，一遇什么不顺意的或不称心的事，就会立即爆发出来，往往带来某种破坏性后果。

其三：行为具有不稳定性，喜怒哀乐，变化无常，给人一种捉摸不定的感觉。

其四：行为具有攻击性，很容易将自己的不良情绪表现出来，向他人进攻。

情绪化的危害是非常大的，害人害己，还会影响工作和人际关系。