

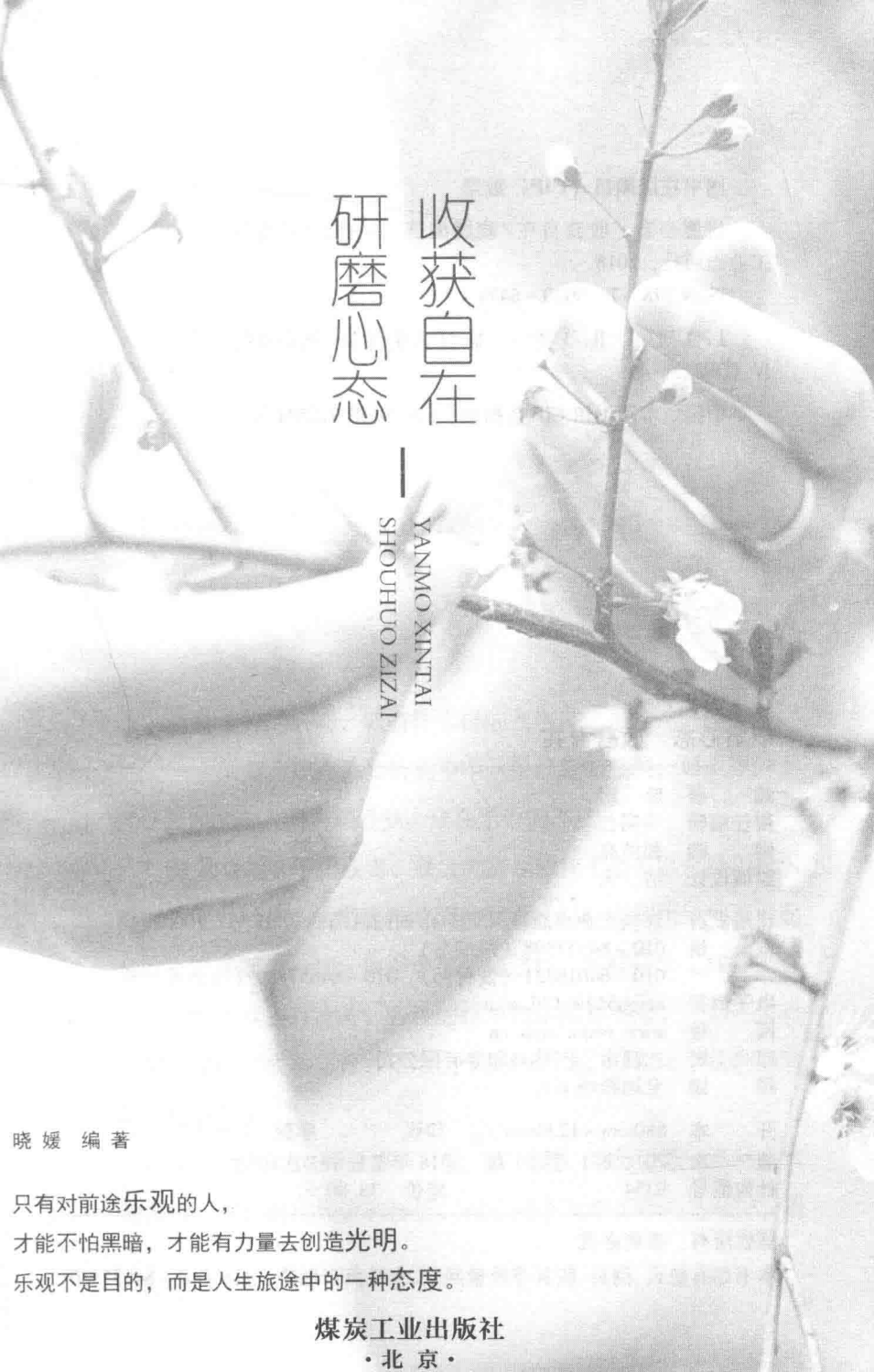
收获自在
研磨心态

YANMO XINTAI
SHOUHUO ZIZAI

晓媛 编著

只有对前途乐观的人，
才能不怕黑暗，才能有力量去创造光明。
乐观不是目的，而是人生旅途中的一种态度。

 煤炭工业出版社



收获自在 研磨心态

YANMO XINTAI
SHOUHUO ZIZAI

晓媛 编著

只有对前途乐观的人，
才能不怕黑暗，才能有力量去创造光明。
乐观不是目的，而是人生旅途中的一种态度。

煤炭工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

研磨心态, 收获自在 / 晓媛编著. -- 北京: 煤炭工业出版社, 2018

ISBN 978 - 7 - 5020 - 6474 - 7

I. ①研… II. ①晓… 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 (2018) 第 017574 号

研磨心态 收获自在

编 著 晓 媛
责任编辑 马明仁
编 辑 郭浩亮
封面设计 浩 天

出版发行 煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)
电 话 010 - 84657898 (总编室)
010 - 64018321 (发行部) 010 - 84657880 (读者服务部)
电子信箱 cciph612@126.com
网 址 www.cciph.com.cn
印 刷 三河市天润建兴印务有限公司
经 销 全国新华书店

开 本 880mm × 1230mm^{1/32} 印张 7^{1/2} 字数 150 千字
版 次 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷
社内编号 9354 定价 38.80 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 本社负责调换, 电话: 010 - 84657880



前言



有什么样的心态，就有什么样的人生。

一个人是否能在激烈的竞争中获得最终的胜利，最重要的不仅仅是他的个人能力和经验，还在于他的态度。

成功者相较于失败者，最大的区别就在于前者以一种积极乐观的态度去对待人生中各种莫测的际遇，而后者却用一种消极悲观的态度来面对一切。很多事情就是这样，同样一份工作，当你用不同的态度去对待时，各种的结果就会截然不同。正如一位哲学家所说：“成功与否并不取决于我们是谁，而取决于我们持有什么样的态度。”

每个人的人生历程都不可能一帆风顺，难免会遇到各种失败和挫折，如何对待失败和挫折，对于每个人来讲都将是考验。很

多人都追求成功而害怕失败，一时失败就会表现出一副愁眉不展的样子。实际上，失败并不可怕，关键是你对待失败的态度是怎样的。

用乐观的心态来排除一切阻碍我们前进的障碍，坚定自己战胜挫折的信心和勇气，向着目标努力奋斗。而保持这种态度需要坚定自己的意志，把阻碍我们的困难与挫折当作是一次挑战和考验。

人的一生不可能是风平浪静、一帆风顺的，如果真有这样的人，那么他也并不快乐，因为他失去了做人的真正意义。由于在我们的生活中会遇到许多的坎坷和困难，所以我们需要勇敢地去进取、去面对，若不去正视与克服这些关隘，就会彻底地堵塞通往成功的大路。而克服这些困难就需要我们具备这种知难而进的精神，如果具备了这样的精神，那么我们通向成功的必经之路也就为之打开了。

上天是公平的，成功也是公平的，没有谁的一生永远是平安、幸福的，也没有谁的一生永远是挫折、不幸的。在我们的成长过程中，常常会面临着成功、失败、就业、创业、晋升等问题，但是不管怎么样，我们都需要以一种积极乐观的态度来迎接困难的挑战，只有这样我们才会得到成功的青睐。



目 录



| 第一章 |

乐观生活

培养乐观精神 / 3

笑对困境 / 10

宽心待事 / 18

不抱怨生活 / 22

快乐生活 / 32

不被一时的成败所困扰 / 37

| 第二章 |

研磨心态，收获自在

不要让自私毁掉自己 / 45

不要牢骚满腹 / 52

自我调节 / 56

放下坏心情 / 63

控制欲望 / 69

学会遗忘 / 74

坦然接受批评 / 78

|第三章|

一切美好源于心态

一念之间 / 85

态度决定命运 / 92

良好的心态是无价的 / 98

成功的起点是培养一个好心态 / 107

你的心态阻碍了成功 / 114

改变心态就会改变人生 / 121

|第四章|

不为明天而担忧

克服内心的忧虑 / 131

不为明天而担忧 / 136

走出不幸 / 141

杜绝浮躁心理 / 145

化解压力 / 151

清除内心的障碍 / 156

善于化解心中之结 / 159

|第五章|

希望一直在

不问出身 / 167

希望永远都在 / 176

做个积极向上的人 / 181

成功与失败的一念之差 / 186

|第六章|

欣赏自己

打开自卑的枷锁 / 193

认清自己 / 198

欣赏自己 / 204

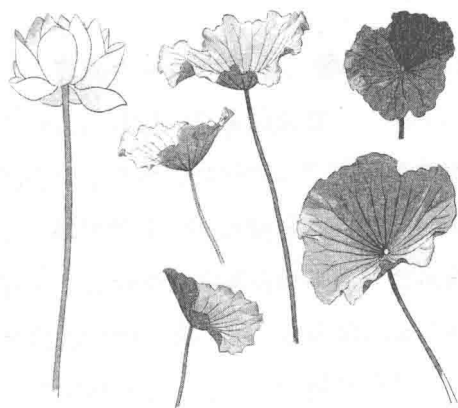
不要看扁自己 / 211

你是最棒的 / 217

克服懦弱 / 223

第一章

乐观生活



培养乐观精神

乐观，作为人诸多性格中一种最积极的因素，就是无论有多么艰难的环境下，也保持一种良好的心态，相信一切都将过去，困难和挫折只是暂时的。在我们的生命中，乐观犹如一泓不会枯竭的清泉，总能带给我们清冽的味道和鲜活的活力。

有这样一则小故事：傍晚时刻，两个盗贼从一个绞刑架下经过，其中一个愤愤地说：“该死的东西，如果没有它，我们的日子将会好过很多。”另一个却骂道：“白痴！如果没有它，哪轮到咱们吃这碗饭啊！”同样身为盗贼的两个人，面对同一个绞刑架，却有截然相反的看法和感受。一个盗贼认为就是因为绞刑架的存在，才让他们整天过着提心吊胆的日子——这确实是事实；另一个盗贼却认为，就是因为绞刑架的存在，

才让更多的人不敢去偷盗，他们也才能以此为生——也确实是这样的道理，如果盗贼太多了，他们的饭碗不就砸了吗，日子怎么可能会好过？

人生中的许多道理就是这么简单。对于一件小事，如果以一种乐观的态度去看待和面对，总能从中找出积极的因素来；而如果以一种悲观的眼光去看待，就只能看到消极、阴暗的一面。古人说，人生不如意十有八九，这就是一种客观存在。对每个人都一样，不会以某个人的意志为转机，但我们完全可以通过转变自己的态度来改变它，用一种乐观的态度来看待它。其实，一味地沉浸在悲观之中，也并不能使事情有任何改变，只会使不如意的事情变得更不如意，就像你讨厌一个人，会越看越讨厌一样。既然悲观于事无补，那我们何不用一种乐观的态度来面对呢？就算这样，也并不会有任何改变，可起码我们的心里会舒服一些。

在美国郊区的一个小山丘上有一座特殊的房子，它不含任何有毒物，完全以自然物质搭建而成。住在这个房子里的人叫辛蒂，她需要人工灌注氧气以维持生命，以传真维持着与外界的联络。

1985年，辛蒂在医科大学念书，有一次在上山散步，带回

一些虫子。她想拿杀虫剂把虫子去除的时候，忽然感觉一阵痉挛，原以为那只是暂时性的症状，没有料到自己的后半生就毁于一旦，杀虫剂内含的化学物质使辛蒂的免疫系统遭到破坏，她对香水、洗发水以及日常生活接触的化学物质一律过敏，连空气也可能使她支气管发炎。这种奇怪的病目前并没有药物可以治疗。

患病的头几年，辛蒂忍受着常人无法想象的痛苦，睡觉的时候口水流淌，尿液变成绿色，汗水和其他排泄物还会刺激背部，形成疤痕。她不能睡经过防火处理的垫子，否则会引发心悸的危险。1989年，她的丈夫用钢和玻璃为她盖了一个无毒的房间，一个足以逃避所有威胁的世外桃源。辛蒂所有吃的喝的都经过选择和处理，她平时只能喝蒸馏水，食物中不能含任何化学成分。

在生病的8年时间，35岁的辛蒂没有见到过一棵花草，听不见悠扬的声音，感觉不到阳光流水。她躲在没有任何饰物的小屋里，饱尝孤独之余还不能放声大哭。因为她的眼泪和汗液一样，可能成为威胁自己的毒素。而辛蒂没有在痛苦之中自暴

自弃，她不仅为自己，也为所有化学污染的牺牲者争取权益而奋战。1986年，辛蒂创立了“环境接触研究网”，致力于此类疾病的研究。1994年，她与另一个组织合作，设立了“化学伤害资讯网”。目前这一“资讯网”已经有5000多名来自32个国家的会员，不仅发行刊物，还得到了广泛的支持。

辛蒂的不幸是我们很难想象的，我们感觉这样的不幸离我们太过遥远，而当不幸降临的时候，我们又该怎么去面对？辛蒂在寂静无毒的世界里坚强而充实地生活着。她说她不能流泪，所以选择微笑面对生活。

当有不愉快的事情降临的时候，我们务必要保持乐观精神，而不能被一时的阻碍所俘虏。虽然这个世界不以我们的意志为转移，但我们可以改变自己的心态，从而更好地适应生活，享有一个美丽而安宁的精神世界。古希腊哲学家艾皮克塔塔曾说：“一个人的快乐与幸福，不是来自于依赖，而是来自对外界运行规律的追求。”

乐观的人能够把自己的烦闷和苦恼排解出自己的大脑，知道用乐观的心理来应对其他的一切，以便让自己的每一分每一秒都有意义和价值。

詹姆斯就是一个乐观的人。当别人问他最近过得如何，他