

No



别让心态 毁了

你

不输阵的情绪掌控法

受益一生的心灵励志书

今天的你由昨天的心态造就，明天的你由今天的心态造就。

思履
编著

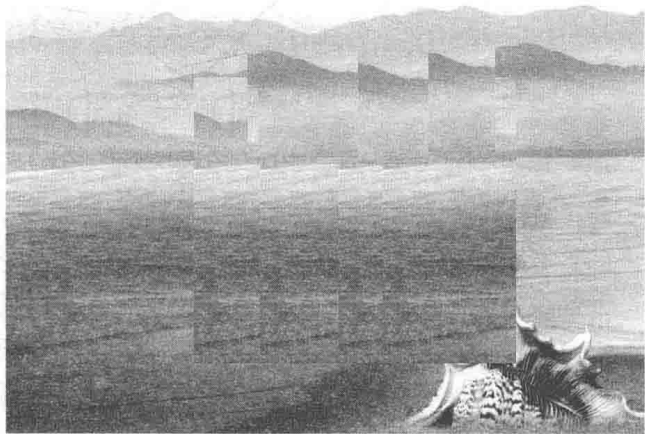
人生
成长
·
修炼课



吉林文史出版社
JILIN WENSHI CHUBANSHE

别让心态毁了你

思履 编著



吉林文史出版社
JILIN WENSHI CHUBANSHE

图书在版编目(CIP)数据

别让心态毁了你 / 思履编著. -- 长春: 吉林文史出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5472-4081-6

I. ①别… II. ①思… III. ①情绪—自我控制—通俗读物

IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第091440号

别让心态毁了你

BIERANG XINTAI HUILENI

出版人 孙建军

编著者 思履

责任编辑 于涉 董芳

责任校对 薛雨 王莹莹

封面设计 韩立强

出版发行 吉林文史出版社有限责任公司(长春市人民大街4646号)

www.jlws.com.cn

印刷 北京海德伟业印务有限公司

版次 2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷

开本 640mm×920mm 16开

字数 202千

印张 16

书号 ISBN 978-7-5472-4081-6

定价 49.00元

前 言

一位哲人说过：“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你，你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”常言道：“心态决定命运。”现代心理学已经证实，心态决定一个人的情绪，而情绪又决定一个人的人生。情绪源于心理，它左右着人的思维与判断，进而决定人的行为，影响人的生活。正面情绪使人身心健康，使人上进，能给我们的人生带来积极的动力；负面情绪不仅给人的体验是消极的，身体也会有不适感，进而影响工作和生活。情绪问题如果不予理会、不妥善处理就会越积越多，最后把你的一切都搅得面目全非。成功者掌控情绪，失败者被情绪掌控。处理情绪问题的关键在于学会对各种情绪进行调适，将其控制在适当的范围内。事实上，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪表现，恰恰是成功与失败的关键，这些情绪的组合有着非凡的意义，掌控得当可助你成功，掌控不当就会导致失败，而成功与失败完全由你自己决定。

我们每天都在经历各种各样的事情，以及这些事情给我们带来的诸多感受：时而冷静，时而冲动；时而精神焕发，时而萎靡不振。有时可以理智地去思考，有时又会失去控制地暴跳如雷；有时觉得生活充满了甜蜜和幸福，而有时又感觉生活是那么的无味和沉闷。这就是心态和情绪在作怪，它存在于每个人的心中，而且在不同的时期、不同的场合产生奇妙的效果。你是否也有过这样的体验：心情好的时候，看什么东西都顺眼，就连原来不喜欢的人也有了几分好感，对原来看不惯的事也觉得有了几分道理；而心情不好的时候，面对再美味的佳肴也难以下咽，再美丽的风景也视若无睹。心态和情绪的影响力可见



一斑，而成功和快乐总是属于那些善于控制自己的心态和情绪的人。卓越的成功者活得充实、自信、快乐，平庸的失败者过得空虚、窘迫、颓废。究其原因，仅仅是因为这两类人控制心态和情绪的能力不同。善于控制自己的心态和情绪的人，能在绝望的时候看到希望，能在黑暗的时候看到光明，所以他们心中永远燃烧着激情和乐观的火焰，永远拥有积极向上、不断奋斗的动力；而失败者并不是真的像他们所抱怨的那样缺少机会，或者是资历浅薄，甚至是上天不公。其实，大多数失败者失意时总是一味地抱怨而不思东山再起，落后时不想着奋起直追，消沉时只会借酒消愁，得意时却又忘乎所以。他们之所以失败，就是因为他们没有很好地掌控自己的情绪。

善于调整心态、控制情绪，才能走向成功，才能拥有快乐人生！人生最可怕的就是失控，而导致人生失控的罪魁祸首莫过于心态和情绪失控。坏心态、坏情绪是一座监狱，阴暗、潮湿；好心态、好情绪就像人间天堂，充满阳光和希望。让生活失去笑声的不是挫折，而是内心的困惑；让脸上失去笑容的不是磨难，而是紧闭的心灵。没有谁的心情永远是轻松愉快的，战胜自我，控制情绪，就要从“心”开始。我们无法改变天气，却可以改变心情；我们无法控制别人，但可以掌控自己。心态决定命运，情绪左右生活。早晨起来，先给自己一个笑脸，你一天都会有好心情。好心态会让人与人之间的关系融洽；好情绪会让生活充满欢声笑语。如何调整心态、掌控情绪，如何疏导和激发情绪，如何利用情绪的自我调节来改善与他人的关系，是我们人生的必修课。

本书是一部系统讲解心态和情绪的掌控原理、方法和现实运用的心灵读本，全面、深入、系统地讲解怎样杜绝消极心态和不良情绪，怎样激发正面心态和积极情绪，最终达到掌控心态和情绪的目的，为那些正处于负面心态和情绪中的人们提供一个走出困境的途径，帮助他们重新回到积极、乐观的生活中来。

目 录

第一章 心态的惊人力量，情绪的巨大作用

第一节 心态决定命运

心态的惊人力量	1
“贵族心态”，圆满人生的保证	3
好心态让你更优秀	5
危机中爆发的超人能量	8
职场上心想事成的秘密	11
好心态解密幸福生活	14
态度，事业成功的关键	17
内心充满热量，才能释放热量	20

第二节 情绪左右成败

情绪是一种力量	23
认识情绪的巨大作用	25
无论是好是坏，情绪都有传染性	28
情绪影响你的行为	30
情绪可以改变命运	32
恐惧来自情绪的幻觉	34
坏情绪会阻碍你成功	37
好情绪造就好人生	39



第二章 战胜人性弱点，跨越心态藩篱

第一节 超越自卑：你是最好的自己

用自强战胜自卑	42
不要成为自卑的俘虏	44
人生没有“假如”	46
不要对自己说“我不能”	48
学会放大自己的优点	51
成功，源于你接纳自己	53
相信自己是独一无二的	56
微笑面对生活的不完美	58
克服自卑心态的方法	60

第二节 转化嫉妒：为自己喝彩，为他人鼓掌

嫉妒是痛苦的制造者	61
防止嫉妒害人害己	64
不要被嫉妒蒙住了眼睛	66
别拿别人的优点折磨自己	68
欣赏他人，让嫉妒变成动力	70
学会自医，远离嫉妒的辐射源	72

第三章 排除负面情绪，释放生命正能量

第一节 控制愤怒：一生气你就输了

爆发的愤怒是地狱之火	75
平和心灵助你平息愤怒情绪	77
愤怒，是安宁生活的阴影	80
冲动，是幸福的刽子手	82

不要被怒火冲昏头脑	83
抑制冲动，学会忍耐	85
控制愤怒情绪	88

第二节 停止抱怨：改变不了世界，就改变自己

消除抱怨，让心情更美好	90
为小事抱怨，你将一事无成	92
别为失败找借口	94
别让抱怨成为习惯	96
删除抱怨，拥抱快乐	98
远离抱怨，路会越走越宽	100
命运厚爱那些不抱怨的人	102

第四章 培养黄金心态，修炼成功素质

第一节 乐观心态：你要去相信，没有到达不了的明天

乐观能够改变世界	105
乐观是操之在我的“心造幸福”	107
心境转移，找寻你的快乐	109
乐观心态，引导好人生	111
乐观，让你成为你想成为的人	113
跌倒了站起来，一直向前看	114
乐观，让你化险为夷	116

第二节 从容心态：心淡定，自从容

从容是一种内在的修行	118
从容处世，心怀高远	120
淡定从容，笑看人生	122
从容让你的步伐更坚定	125



看看沿途好风景	127
跳出“名利场”	129
心静如水，不为外物所扰	133
淡看生死，且笑且从容	135

第三节 感恩心态：有一种幸福叫感恩

感恩带来机遇	137
始终不变向善的心	140
感恩，让你的内心感受快乐	143

第五章 做情绪的主人，做生活的主宰

第一节 情绪调节：别让坏情绪绑架你

做情绪的调节师	145
走出情绪的死角	147
“装”出来的好心情	148
你为什么常常感到烦恼	150
紧张情绪，人体的定时炸弹	153
学会克制自己的情绪	154
学会给坏情绪减负	156
我的情绪我做主	158

第二节 情绪传导：别被他人的不良情绪左右

你只需要接受你自己	160
不要让他人影响你的情绪	162
勇敢地为自己选择	164
他人也是自己的一面镜子	166

第三节 情绪释放：给负面情绪找个出口

丢掉坏情绪，做到浑然忘我	169
--------------------	-----

警惕情绪污染	171
用宣泄为自己减压	173
吵架也能化解坏情绪	175
丢掉悲观情绪，做个开心的人	177

第六章 借助心态的力量，打造成功人生

第一节 从现在开始，发掘心态的力量

勇于冒险，冲破内心的厚茧	180
善待压力，压力可以变动力	182
打败懈怠，培养进取心	184
能量，在体验中爆发	185
平凡心态成就非凡人生	187
积极心态开启能量之门	190

第二节 七项修炼，引爆心态的惊人力量

剥丝抽茧，看清自己	192
扫清心态障碍无死角	194
驾驭自己的人生	197
人生大智慧：能自省方自知	200
不要辜负了活着的机会	202
时刻享受你的人生	204
共赢启动成功	207

第七章 发挥情绪的作用，改变命运

第一节 提升情商，在沟通中彰显情绪作用

情商体现的是一种沟通能力	210
--------------------	-----



“逆境情商”帮你克服挫折情绪	212
理解他人的情绪	214
管理自己的情绪	217
克服社交恐惧情绪	219
好情绪助你走出困境	221
情绪掌控，为自己拓宽道路	223
不要陷入回忆中	225

第二节 掌握情绪转换的技巧

情绪调适：给不良情绪杀杀菌	228
调换一下位置，效果大不一样	230
克服职场压力，化解不良情绪	233
心境对情绪的巨大影响	237
只有了解情绪，才能更好处理	239
对你的坏情绪要宽容一点	241
不要一味压抑你的情绪	244

第一章

心态的惊人力量，情绪的 巨大作用

第一节 心态决定命运

心态的惊人力量

生活给人怎样的回馈，取决于你以怎样的态度对待生活。现在做出口贸易的张女士讲述她亲身经历的事情：

上学时期，我很喜欢做数学的解答题，觉得一条一条地列出“因为、所以”，然后得出最终答案是一件很有意思的事情。就像小时候和小伙伴们捉迷藏一样，最终把他们找出来的那种欣喜，可以让自己感到无比自豪。因为可以从数学中找到自己的乐趣，所以，我的数学很好。

似乎很多东西都有对立面，就像有喜欢就一定有不喜欢一样。是的，我不喜欢英语，超级不喜欢，那些长长短短的字母密密麻麻地摆在一起，感觉脑子都大了，无论老师怎样苦口婆心地讲解，我还是无法打心眼里喜欢上英语。自然而然，我的英语成绩很差。忘了是什么时候，我收到了一张明信片，是哪里的景色我已经不记得了，但是写在上面的那一行行漂亮得不得了的英文字母，却深深地刻在了我的脑海里。原来，那些曾

经讨人厌的字母竟然可以美得如同一幅画。从那之后，我渴望接近英语的心变得欢喜而迫切，等到期末考试的时候，我的英语成绩竟然破天荒地得了90分。

听了张女士的故事，你是否也在惊讶心态所起到的巨大作用？

我们常说：“念由心生。”往往你认为自己是什么样的人，就将成为什么样的人。烦恼与欢喜，成功与失败，良善与邪恶，仅系于一念之间，而这一念即是心态。我们生活在这个大千世界中，受影响的因素有很多，因此，心态也取决于很多方面。比如：同样的生活环境，同样的教育背景，为什么有人可以很成功，工作出色，生活美满；而有的人却忙忙碌碌无所作为，经济拮据，只能维持生计？人与人为什么有这么大差距？到底是什么因素在影响着我们，并决定了我们每个人不同的命运？

面对这些问题，许多人往往把主要原因都归结于外界条件，认为自己之所以没有这么优秀，是因为没有好的家世背景、没念名牌大学、没有好的工作机遇等等。他们只会用消极悲观的心态来抱怨生活和命运的不公平，却从来没有审视过自己是用怎样的态度来对待生活的，更不用说激发心态的巨大潜能去创造奇迹了。

其实，我们选择什么样的心态，就会有什么样的人生。要知道，决定你一生成败的关键因素就是心态。试想一下，如果你连自己事业不顺心、生活不如意的根本症结都搞不清楚，你还能奢望得到成功的事业和美满的生活吗？这个问题的答案，清清楚楚地写在我们每个人的心中。

世界上最重要的人就是你自己，所以，请不要轻易放弃你自己，一定要相信自己。

每一个人成功的能量源自于对梦想、价值观和痛苦的凝聚，我们要学着对自己有信心，鼓励自己穿过重重阻碍，实现自身的价值，这一过程中的种种经历，会刺激我们心态的张力，而这种张力往往能够爆发巨大的能量。

怎样使自己有一个好心态，并获取好心态潜在的惊人力量呢？

这就需要我们不断地去追求内心的充实，并且希望获得较高的文化素养，正如辩证法所说，内因和外因相互转化。内因和外因又是什么呢？内因是人的内功，概括为：知识广，品德正，能力强，发挥佳。外因就是通过内因来表达情感，是激情的一种外在流露。往大的方面说这是一个人的德行修为，与佛家修行中表现出的“以静为动，以退为进，以无为有，以空为乐”的心态同出一脉。人的一生，在和世间万事万物打交道的过程中，充满了太多的变化和不可预知，如何改变，让自己变得更好更强大，这就要从自身所具备的条件出发，而自身条件的形成，是进步发展的基础，只有奠定好这个基础，我们才能真正成为具有个性的、快乐并强大的人。

寻找良好的心态，把这种心态投入到我们对人生、对梦想的追求中，会让我们感受到内心的坦然。孔子有言：“知其不可为而为之，知其难为而勉力为之。”而我們需要的就是这种坚韧与执著的心态，有了这种坦然和慷慨进取的人生态度，我们就有了向成功人生冲刺的惊人力量。

“贵族心态”，圆满人生的保证

心态的好坏，会直接影响到个人能力的发挥和行动的效果，并进一步决定一个人一生的命运。时下很流行的一个词叫作“贵族心态”，还引发了不少人的讨论。其中有褒有贬，看法不一。其实，贵不贵族不重要，重要的是我们可以不是贵族出身，但要有一种积极的、阳光的“贵族心态”。

一个落魄的印度人流浪到了英国，他想在这里谋取一份工作，但每次应聘都因为其貌不扬、没有文凭而被拒之门外。就这样，三个月过去了，他依然奔波在求职的路上。

有一天，他来到一家饭店，恳求经理收留他。但是，由于

饭店经营惨淡，正面临裁员的问题。这个时候，怎么可能留下他呢？印度人并不气馁，他苦苦地哀求经理，并承诺任何工作都可以做。经理见他很真诚，于是收留了他；派给他一份别人都不情愿干的活——负责二楼洗手间的卫生。能够接到这份特别的工作，印度人感到很开心。他并不觉得这份工作有多么卑微，相反，他还对这份工作产生了一种特别的爱。

工作第一天，印度人发现洗手间由于长时间没人打理，灯已经坏掉了，里面黑乎乎的，而且气味很难闻。他马上从仓库找来新的灯泡换上，于是洗手间亮了起来。印度人的心一下子明亮起来。他对自己说：“伙计，开始你的新生活吧，这份工作是多么惬意啊！”然后，他开始跪在地面上用抹布一遍一遍地去擦洗地板，用刷子去刷马桶，墙壁也被他擦拭得干干净净，连细小的缝隙也不放过。接着，他找来了镜子安装在洗手间的墙壁上，又搬来了一盆夜来香，点燃了熏香，他甚至还搬来了破旧的音响安装在洗手间的角落里。洗手间在这个印度人的美化下，完全变了样。

有一天，饭店来了几位客人，其中一个中途去洗手间，当他推开洗手间的门时简直不敢相信自己的眼睛。原来，他看到的是朦朦胧胧的灯光，闻到的是沁人心脾的花香，听到的是浪漫悠扬的萨克斯乐曲。由于中午多喝了点酒，不知不觉中他竟然坐在马桶上睡着了。

后来，这位客人迫不及待地把他的奇遇告诉了他最要好的朋友，让他也来享受一下这个特别的洗手间。就这样，一传十，十传百，渐渐地，在这个小镇上，人们都知道这条街上有一家饭店，那里的洗手间最值得一去。于是这家饭店的人气也越来越旺，生意越来越好。

几个月后，饭店董事长来视察，当他了解到这种情况后，马上把这个印度人叫到办公室。董事长万分欣喜地说：“你对工作如此地付出和用心，你是我们公司最优秀的员工。”

其实，任何一件有意义的事情，都值得我们用心去做。生活中，我们可能无法选择贵族所拥有的荣耀人生，但我们可以选择以“贵族心态”去面对所有。这个世界上，没有卑微的人，只要你自己不轻看自己，就不会有任何人影响到你的“贵族”生活。

“王侯将相，宁有种乎”有谁生来就注定是达官贵人呢？又有谁从一开始就大富大贵呢？出身光荣，那是你的幸运；出身贫苦，那是你的命运。哥白尼是一位面包师的儿子，开普勒出身于德国的一个旅馆家庭，拉普拉斯的父亲是一位贫穷的农民，美国第17任总统约翰逊则当过裁缝。据说，约翰逊在华盛顿的就职仪式上发表演讲时，人群中突然有个声音喊出：“这是个裁缝出身的人。”约翰逊回答说：“某些先生们说我过去曾是个裁缝匠，这根本没有使我感到难堪。因为当我是个裁缝匠的时候，我享有一个优秀裁缝匠的良好声誉。”是的，也许我们无法选择自己的出身，但是我们可以选择活得有尊严。

每一个人都有他与众不同的优点，如果我们不想让自身的这些优点被埋没，如果我们想变得更加非凡卓越，就要相信自己，只要我们肯付出努力，我们就一定可以做到。其实，我们每个人都怀揣着自己尚未知晓和尚未辨认的天赋，关键在于你持有怎样的心态。

世界上没有卑微的出身，只有卑微的心态，如果你相信你能成为上层社会的“贵族”，那就从现在开始，拿出一个“贵族”应有的心态，积极地为自己的梦想努力，为自己的成功进取，相信你自己，即使两手空空，你也能打造出属于自己的成功人生。

好心态让你更优秀

社会在进步，知识也在以飞快的速度更新换代，我们所生存的环境，就像一个庞大的竞技场，输赢全在我们自己。特别



是在竞争激烈的现代职场中，作为个人，你要么是卓越的狮子，要么是平庸的羚羊，而成为狮子还是成为羚羊完全取决于你的心态。

有一家成衣销售公司接到一个大订单。由于这笔订单对皮毛货品的需求量很大，老板担心皮毛供货商那里货品不足，就打算派人过去了解一下。正好公司新来了三个员工，老板想不如趁这个机会，考验一下他们。于是他吩咐三个员工去做同一件事：去供货商那里调查一下商品的数量、价格和品质。

第一个员工 10 分钟后就回来了，他并没有亲自去调查，而是向别人打听了一下供货商的情况就回来汇报。半小时后，第二个员工回来汇报。他亲自到供货商那里了解皮毛的数量、价格和品质。第三个员工 90 分钟后才回来汇报，原来他不但亲自到供货商那里了解了皮毛的数量、价格和品质，而且根据公司的采购需求，将供货商那里最有价值的商品做了详细记录，并且和供货商的销售经理取得了联系。在返回途中，他还去了另外两家供货商那里了解皮毛的商业信息，将三家供货商的情况做了详细的比较，制订出了最佳购买方案。

面对同样的一件事情，三个人所持有的心态却截然不同。第一个员工只是在敷衍了事，草率应付；第二个充其量只能算是被动听命；真正尽职尽责地行事的只有第三个人。想一想，如果你是老板，你会赏识哪一个？如果要加薪、提拔，作为老板，你愿意把机会给谁呢？答案是显而易见的。

根据故事中三个人的表现，我们不妨做一下分析：机会永远都是公平的，它曾到过我们每个人身边，但是能否抓住，就取决于个人的心态。老板给三个人的机会是相同的，只是能意识到的，却是少数。所以，第一个员工注定要成为失败者，第二个员工只能成为一个平庸的人，而第三个员工则会超越平凡，成为卓越的成功者。

在这个世界上，成功的卓越者少，失败的平庸者多。成功