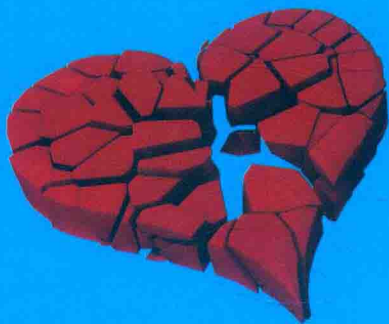


绘世人生心理学系列：心态的力量
MIND IS KING

别让心态 毁了你

BIERANG XINTAI HUILE NI

不能掌控情绪，何以掌握人生



冠诚◎著

有效应对各种日常心态问题的策略与方法

情绪管理和掌控大全激发你无限潜能的心态修炼手册

郑州大学出版社

别让心态 毁了你

BIERANG XINTAI HUILE NI

冠诚◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

心态的力量：别让心态毁了你 / 冠诚著. — 郑州：
郑州大学出版社，2017.8

（“绘世”人生心理学丛书）

ISBN 978-7-5645-4555-0

I. ①心… II. ①冠… 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 (2017) 第 148034 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人：张功员

全国新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印制

开本：145 mm×210 mm 1/32

印张：9

字数：173 千字

版次：2017 年 8 月第 1 版

邮政编码：450052

发行电话：0371-66966070

印次：2017 年 8 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-5645-4555-0 定价：35.00 元

本书如有印装质量问题，由本社负责调换

英国著名文豪狄更斯曾经说过：一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量。这句不朽的名言蕴含着一个道理：有什么样的心态，就会有怎样的人生。人类几千年的文明史告诉我们，积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富；而消极心态则会使我们不能及时把握生活中有意义的东西，即使人生已经到达顶峰，它也会将我们推入低谷。

我们常说要主宰自己的命运，但如果我们不能将躁动的心安顿下来，让浮华的心沉静下来，使脆弱的心坚强起来，让骄狂的心谦逊起来，我们还谈什么主宰命运呢？

请记住，命运不是不可选择和主宰的。如果我们以自己的心灵为根本，以生存和发展为动机，去追求积极而快乐的生活，那么，命运是可以选择的，命运也是可以主宰的。即使处境不利，面临困厄，我们也会寻找和创造自己所希望的生存状态。因为良好的心态可以战胜任何艰难、挫折和压力。本书从分析平常人的心态入手，和你一起探讨、认识和把握自己的心态，并指导你以积极的心态争取成功的人生。

习惯于抱怨工作的人，常常不会获得真正的成功。其实，要看一个人事做的好坏，只要看他工作时的精神和态度就可以

知道了。如果某人做事的时候感到所做的工作困难重重，劳碌辛苦，没有任何趣味可言，那么他决不会做出伟大的成绩。

心态是我们真正的主人，它能使我们成功，也能使我们失败。同一件事若由具有积极和消极两种不同心态的人去做，其结果则必然相反，心态决定人的命运。不要因为消极心态而使自己成为一个失败者。要知道，成功永远属于那些怀有积极心态并付诸行动的人。

本书从人生中心态的重要性说起，以人际交往、工作事业、情感家庭、人生境遇、心情感受等多个方面为例，一一为读者详细论述各种不利的心态，深入分析其影响及其带来的后果，为读者拨开疑云重雾，指导读者如何调整心态、把握心态。给予是一种快乐，平衡自己的心态，以补偿的心理超越自卑，以乐观的态度对待失败。教大家做自己心态的引导者，即使在绝望中也要抓住快乐，相信自己能主宰自己，消灭自卑才能自信，拥抱自己的心情，追求淡泊恬静，笑看输赢得失，心存美好的期盼等。

全书文字优美，语言流畅，富有哲理，饱含激情，每一章的小节中，或用生动的小故事帮读者阐释心里的困惑，或用最新的心理学理论，对人性的各种表现，详尽论述，深刻剖析。本书立意高远、内容深刻，讲述通俗，极容易为大家所阅读和理解。相信当读者用心阅读和领悟了本书的内容后，就会懂得没有你的同意，谁也不能让你感到自卑和苦恼。拥有积极的心态，就会拥有一生的成功。

编者

- 第一章 心态好不好，决定人生好不好 /1
- 做人哪能没有好心态 /2
 - 定位决定你的人生 /6
 - 人可以老，但心不能老 /9
 - 你的未来心态说了算 /13
 - 生活也可以“归零”再来 /19
 - 你的生命自然由你做主 /22
 - 做人，心情很重要 /26
 - 夹缝中生活，心态不好怎么成 /29
- 第二章 人情世故如此繁杂，心态不好怎么应对 /33
- 微笑其实是一笔财富 /34
 - 你其实用不着自卑 /37
 - 和有钱人打交道是一种什么体验 /41
 - 爱自己才能爱别人 /43
 - 看脸的世界如何看待颜值 /46
 - 你也可以不用嫉妒 /49

- 你那么虚荣，一定很累吧 /53
生活不是你猜我猜的游戏 /56
想成为什么样的人，就会是什么样的人 /59
有人给你难堪怎么办？ /62

第三章 带着这样的心态工作，那可不行 /65

- 工作着就是美丽的 /66
勤奋之心丢不得 /68
希望能消除恐惧 /73
宽容是办公室“潜规则” /75
工作中也要学会知足 /78
有好处先分给别人 /80
压力是工作的动力 /83
没有困难怎么会有机会 /86
努力工作可不能说而已 /91

第四章 有这些心态，可没有人喜欢你 /95

- 你不爱别人，别人哪能爱你 /96
没有好心态，亲情也会淡漠 /102
仇恨最能毁掉人的心态 /105
友情是平衡心态的催化剂 /107
感恩的心，感谢每一个人 /110
人活着就要相互帮助 /114
总想着伤害别人，那怎么能行？ /118

- 忧虑憋得太久人会生病 /121
与人交往，太自私怎么行？ /124
平平淡淡的情感也是真 /127

第五章 抱着这样的心态，就不敢遇到困难 /131

- 热情是生活的动力 /132
笑对困难又何妨？ /138
你最大的敌人是自己 /142
有了希望，还怕什么困难 /145
拒绝“学来的无能为力” /149
苦难也可以成为财富 /153
没有信念，怎能战胜困难 /156
没有信心的行动不叫行动 /161

第六章 如此心态，难怪人生总是不顺 /165

- 人生坎坷是命运不公吗 /166
杞人忧天就是自寻烦恼 /169
你都不能宽恕自己，别人能吗？ /172
不是蚕就不要作茧自缚 /179
你那么怕输，怎么能成功 /184
找回坚定的自信 /187
你的性格怎样人生就怎样 /190
不痛快就这样发泄出来 /194
生活很平常，心态也要平常 /198

- 第七章 心情不好，是因为你的心态不好 /205
- 把情绪的“转换器”握在自己手里 /206
 - 既然生气了，就不要藏着掖着 /209
 - 爱抱怨的人一定不会快乐 /214
 - 心里什么也装不下，心情怎么能好 /216
 - 想要的太多，心也会累 /219
 - 做人何必那么刻薄 /226
 - 释放压力也是给心情减负 /228
 - 做人哭吧哭吧不是罪 /232
- 第八章 你的心态，也会禁锢你的心灵 /235
- 不能把自己变成“囚犯” /236
 - 我们的心灵也要定期清扫 /244
 - 打开心窗才能迎来阳光 /247
 - 所谓输赢得失，其实没什么大不了 /253
 - 宁静才能致远，淡泊方显本心 /256
 - 不要浪费孤独的时光 /259
 - 快乐不难，难的是心态 /267
 - 从容是解放心灵的良药 /272



第一章

心态好不好，

决定人生好不好

做人哪能没有好心态

一个人要想成功，没有良好的心态是不行的。心理学家告诉我们，以下六种心态是人们成功的前提，必须好好把握。

一、理解心态

一般来说，人际关系上的失败，大部分都归因于“误解”。

对于特定的一系列“事实”或者环境，我们往往指望别人也会跟我们一样做出反应和得出结论。大多数情况下，别人的反应或者立场并不是要为难我们，也不是因为太顽固或者心怀叵测，而是因为他对情况的“了解”和解释与我们不同。

其实，我们也不愿意承认自己的过失、错误、缺点，甚至不承认自己干得不得劲；我们不愿意承认我们不希望出现的情况，这实际上是在欺骗自己。正因为我们看不到真相，所以才无法采取适当的行动。有人说过，每天对自己承认一件痛苦的事实，是一项有益的训练。成功者不仅不欺骗他人，而且对自己也很诚实。我们所说的“真诚”本身，就是以对自我的理解和诚实为基础的。用“合理的谎言”欺骗自己的

人，没有一个能说得上是真诚的。

相信别人是真诚的而不是心怀敌意的，即使事实并非如此，也有助于缓和人与人之间的紧张关系，使人与人更深刻地互相了解。

二、有勇气的心态

有了目标，了解了情况还不够，你还必须有行动的勇气，因为只有通过行动才能把目标、希望和信念转化为现实。

有人说，忠诚是虽有证据也绝不相信某事。而勇气则是不计后果地去做某事。

世界上没有一件事可以绝对肯定或保证。一个成功者和一个失败者之间的区别，往往不在于能力大小或想法的好坏，而在于是否有勇气信赖自己的想法，并在适当的程度上敢于冒险和行动。

也许你在行动中随时都可能犯错误，你所做的决定也难免有失误，但是绝不能因此而放弃自己追求的目标。你必须要有勇气承担犯错误的风险、失败的风险、受屈辱的风险。走错一步总比一生中原地不动要好一些。因为人向前走就可以获得矫正前进方向的机会。

三、宽容心态

成功者总是对别人有兴趣、关心别人，他们体谅别人的困难和要求。

一个人对别人宽容时，他也必定对自己宽容。学会不在你心中谴责别人，不要评价别人，不要因为他们的错误而责怪和憎恶他们。你觉得别人更有价值的时候，你就能发展一个更佳的、更合适的自我意象。

对别人的宽容之所以是成功型个性的体现，是因为这意味着这个人正视现实。人是重要的，人不能永远被当作动物或机器，或者当作达到个人目的的牺牲品，不管是在事业上或者是在人与人之间的关系上。

四、尊重心态

在生活中的陷阱和深渊中，最可怕的就是自己不尊重自己，这种毛病又是最难克服的。因为它是由我们自己亲手设计和挖掘的深渊。

而一向尊重自己的人不会对他人抱有敌意；他不需要去证明什么，因为他可以把事实看得很透彻；他也不需要别人证明自己的要求。

“尊重”这个词意味着对价值的欣赏。欣赏你自己的价值并不等于自我中心主义，因为人们需要自我尊重。

自我尊重的最大秘密是：开始多欣赏别人，对任何人都要有所尊敬，你和别人打交道时要留心考虑，训练自己把别人当作有价值的人来对待，这样，你会惊奇地发现，你的自尊心也加强了。因为真正的自尊并不产生于你所成就的大业，你所拥有的财富，你所得到的荣誉，而是你对自己的欣赏。

五、自信心态

自信建立在成功的经验之上。我们开始从事某种活动时，很可能缺乏信心，因为我们没有经验不知道我们是否会成功。学习骑自行车，在公开场合演说或者进行外科手术都是如此。成功孕育着成功，这个道理完全正确。一次小的成功可以成为巨大成功的基石。

另一个重要的技巧，是养成记住过去的成功而忘却失败的习惯。

通常我们不仅记住失败，而且带着感情色彩把失败深深印在心里，消除受挫折的经验重新振作起来。

过去你失败过多少次并不重要。重要的是记取、强化和专注成功的尝试。查尔斯·凯特林说过，任何一个年轻人如果想要成为科学家，都必须准备在获得一次成功之前失败九十九次，而且不因为这些失败而损伤自我。

回忆过去勇敢的时刻是恢复自信最有效的方法；而有很多人却因为一两次失败而埋葬了美好的回忆。他说，如果我们系统地重温记忆中勇敢的时刻，我们就会惊奇地发现，我们比想象中要勇敢得多。欧弗豪尔塞博士介绍说，生动地回忆过去的成功和勇敢的时刻，是我们自信心动摇时极其有益的训练。

六、承认自我

只有一个人在某种程度上承认自我时，他才能得到真正的成功和幸福。世界上最不幸、最痛苦的莫过于尽力要使自己和别人相信自己本来不是这副样子。一个人最终抛弃了虚伪和矫饰，主动表现出来本面目时，他得到的轻松与满足是无可比拟的。

定位决定你的人生

一个人的心态在某种程度上取决于他对自己的评价，这种评价用一个通俗的名词表示就是——定位。你在心中给自己定位成什么，你就是什么，因为定位能决定人生，定位能改变人生。

一个乞丐站在地铁出口卖铅笔，一名商人路过，向乞丐杯子里投入几枚硬币，匆匆而去。过了一会儿商人回来取铅笔，说：对不起，我忘了拿铅笔，因为你我毕竟都是商人。几年后，这位商人参加一次高级酒会，遇见了一位衣冠楚楚的先生向他敬酒致谢：原来他就是当初卖铅笔的乞丐。生活的改变，得益于商人的那句话：你我都是商人。故事告诉我们：当他定位于乞丐，他就是乞丐；当他定位于商人，他就是商人。

定位概念最初由美国营销专家里斯和屈特于1969年提出，即商品和品牌要在潜在消费者心中占有位置，企业经营

才会成功，随后定位外延扩大到大至国家、企业，小至个人、项目等，均存在定位的问题，且事关其成败兴衰。

汽车大王福特自幼帮父亲在农场干活，12岁，他就在头脑中构想用能够在路上行走的机器代替牲口和人力，而父亲和周围的人都要他在农场做助手，若真如此，世间便少了一位伟大的工业家，而福特坚信自己可以成为一名机械师。于是他用一年的时间完成了别人要花费三年时间的机械师训练，随后他花两年多时间研究蒸气原理，试图实现他的标志，未获成功；随后他又投入到汽油机研究上来，每天都梦想制造一部汽车。他的创意被大发明家爱迪生所赏识，邀请他到底特律公司担任工程师。经过十年努力，29岁时，福特成功制造了第一部汽车引擎。

今日美国，很多家庭都有一部以上的汽车，底特律是美国最大工业城市之一，成为福特的财富之都。福特的成功，不能不归功于他定位的正确和不懈的努力。

反过来说，就算你给自己定位了，如果定得不切实际，或者没有一种健康良好的心态，也不会取得成功。

有位大学生，大学期间各门功课成绩都是优良，毕业后被分配到一个偏远闭塞的小镇上。从梦想的伊甸园，进入平庸、烦琐的现实，他觉得像从天堂

掉进了地狱。为了改变自己的命运，他把全部希望都寄托在研究生考试上，并将这看成他生活的唯一出路。但是，由于诸多烦恼困扰，他名落孙山了。为了自己的前途，凭借着强大的意志一次又一次捧起书本，却因极度的烦恼而毫无成效。第三次失败之后，他停止了努力。

悲哀、苦恼、绝望将他紧紧地包围，他开始天天喝酒买醉，不再上班，他的精神已经彻底崩溃了。短短的四年，竟成了一生的终结。

从故事中我们不难看出，这位大学生的种种遭遇，都因烦恼而起。烦恼虽然是一种情绪，但却具有强大的破坏力，一旦我们沾染上它，压力也就悄然而至了。这样恶劣的不良情绪，会让我们主动放弃努力。它就会像指挥木偶一样指挥着我们，使我们生活在痛苦之中。人在烦恼时，可使意志变得狭窄，判断力、理解力降低，甚至理智和自制力丧失，做出一些非正常行为。烦恼不仅使我们的的心灵饱受煎熬，同时它还会摧毁我们的肌体。

条条大路通罗马，我们应从这件事中吸取教训。

其实，明确了自己的定位，就会积极向着定位前进，自身的烦恼自然也会消除，又怎么会被压垮呢？