

阳光心态 · 幸福人生

黎丹正◇编著

幸福^是 一种心态

XING FU SHI
YI ZHONG XIN TAI

给自己的心灵开一扇窗

最新版

【洪昭光】人与人之间，最大的不同在于心态。
一定要保持阳光心态，它是最好的保健药。



凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

阳光心态 · 幸福人生

黎丹正◇编著

幸福是 一种心态

XING FU SHI
YI ZHONG XIN TAI

给自己的心灵开一扇窗

最新版



凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

幸福是一种心态 : 最新版 / 黎丹正编著. -- 南京
: 凤凰出版社, 2011. 1
ISBN 978-7-5506-0137-6

I. ①幸… II. ①黎… III. ①心理保健—通俗读物
IV. ①R161. 1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第255797号

书 名 幸福是一种心态：最新版

编 著 黎丹正
责任编辑 胡海杰
出版发行 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社
出 品 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司
公司网址 北京凤凰天下网 <http://www.bookfh.cn>
印 刷 北京嘉业印刷厂
北京市大兴黄村卫星城东
开 本 700×1000毫米 1/16
印 张 18
字 数 260千字
版 次 2011年2月第1版 2011年2月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5506-0137-6
定 价 28.00元

(本图书凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010—58572106)

自序



幸福真的有方法可寻

离写下第一本《幸福是一种心态》已经三年了，感谢大家，让我第一次拿起笔写书，就获得了良好的口碑和市场。

感谢第一本书，是第一本书带领我走上了心灵写作的道路；也由衷地感激第一本书，让我在其中收获到了幸福——在为读者写下每一段话、每一个字的同时，我自己也在领悟和受益着；在与千千万万个读者分享如何获得幸福的同时，我也在其中反复学习和练习着。并且，我欣喜地发现，幸福虽然是各人心灵不同的感受，每个人对幸福的定位和要求都不完全一样，但幸福二字并不只是虚无飘渺的言语，不只是抽象的概念，幸福真的有方法可寻，得到幸福有诀窍，幸福是想得到就一定能得到的东西。

我热爱我的生活，我的工作，我的家人，我的朋友，在写下第一本书后的这三年，熟悉我的每一个人，几乎都跟我说过同样的话语：“你的眼里有神了，脸上有光了，而且笑声越来越爽朗了，看来生活很幸福呀！”

是呀，生活让我觉得如此美好，即使，即使中间也有不愉快，也有失落，也有哭泣，但我从自己的书中获得的幸福方法，让我眉间、心头变得

开阔，没有什么事情过不去，没有什么事情非得去计较，没有什么是真的不能失去，没有什么不能改变。

所以，我再次提笔，再次写幸福，是在经过读者和市场检验的第一本的基础上，更加地提炼内涵，从生活的不同角度、不同层面，深入浅出揭示获得幸福的方法。

这本书是为你们而写，同样也是为我自己而写。我把再次积累、沉淀三年的东西拿出来与大家分享，就是为了能让你们和我，我们大家都更幸福。

用心去看，就会在里面有所收获。建议您不要因急于寻找幸福而一口气看完，放在床头、沙发旁、书桌上，甚至卫生间里，任何一个随手可以拿到的地方，在任何一个有空闲或心情郁结的时候，拿起、翻开，任何一章节都可以——您的幸福一定藏在能让您有所触动的句子或故事中。

我是在用一颗真诚的心、祈愿的心对待你们——我亲爱的读者，同样，也是以同样的心对待我自己。



幸福^是一种心态 目录
C O N T E N T S

自序 / 001

第一章 心态不好活得累

不摆正心态就会感觉事事不如意 / 002

有时候竟然想骂人 / 005

每朵花都有盛开的理由 / 008

工作枯燥是因为心没有更新 / 011

自卑也是一种动力 / 014

物质不等于安全感 / 017

高不成低不就的尴尬人生 / 019

其实，适合你的人很多 / 022

幸运是自己行动的结果 / 025

第二章 放宽自己的眼界

苦与乐，在于自己的心态 / 030

悲观是一种习惯 / 033

好心态胜过好医生 / 036

机遇就在你身边 / 039

女人不要把自己圈起来 / 042

一次创伤可能是一种启发 / 045

与世界和解，学会接受不完美 / 048

困难来临时学会把自己归零 / 051

你是这个世界的惟一 / 054

第三章 做人不妨“傻”一点

傻一点，被幸福追着跑 / 058

精明了自己，失意了人生 / 060

“俗”女人人爱 / 063

钝感，让人际关系更和谐 / 065

示弱其实是一种智慧 / 069

吃点眼前亏，享受长远福 / 072

“算了吧”、“不要紧”与“没关系” / 075

凡事都往好处想一想 / 078

懂得装傻的女人最幸福 / 081

第四章 困境正是成长之路

辛苦才不心苦 / 086

积极心态，为自己制造境遇 / 089

别人并不比你好多少 / 092

长得不好看也没关系 / 095

有梦想的人心态才年轻 / 097

别让自己成为拉磨的驴子 / 100

有才华总会被发现 / 102

男女之情不是生活的全部 / 105

生气不如争气，翻脸不如翻身 / 107

第五章 把工作当成人生修炼

心态，也是核心竞争力 / 110

薪水不是工作的全部 / 113

先解决心情，再解决事情 / 117

像老板一样去思考 / 120

压力过低人变笨 / 123

换工作不如换思维 / 126

学会找乐趣，不然很受罪 / 130

把职业当成事业 / 133

坚持下去，就有好运气 / 136

女人的美丽一半来自工作 / 139

第六章 婚姻是退一步的游戏

女人何必太能干 / 144

让男人上瘾，不是上锁 / 147

好老公是夸出来的 / 150

给爱人一块“自留地” / 153

女人懂得爱自己才有魅力 / 155

男人都爱缺心眼的“傻大姐” / 158

接受婚姻中的不完美 / 162

婚姻的幸福不是比出来的 / 164

第七章 幸福来自平常心

放下过去，放过自己 / 168

别总把自己当作珍珠 / 171

面对诱惑敢说“不” / 175

人生要学会做减法 / 177

放弃是为了更好地得到 / 180

70分的人生最幸福 / 182

锻炼空杯心态 / 185

第八章 好命运青睐情商高的人

低潮可能就是一次转变 / 190

别让脾气来了福气没了 / 193

给嘴巴上上锁 / 197

感情投资，做有人缘的女人 / 200

与比自己优秀的人交朋友 / 203

经营自己的长处 / 206

“含糊”也是一种智慧 / 210

学会勇敢地道歉和宽恕 / 213

幸福自己给，做自己的贵人 / 216

第九章 珍惜当下，心存感恩

拥有时与失去后 / 222

身体是幸福的本钱 / 226

宽容别人，才能善待自己 / 230

感恩，何必苛求 / 234

心安是幸福的基石 / 238

你其实已拥有一座金矿 / 241

气愤时换位思考一分钟 / 244

打破惯性思维 / 247

第十章 人生观是幸福的终极密码

抱怨不如反省 / 252

没有绝望的境地，只有绝望的想法 / 255

“老大的幸福” / 258

糊涂一点心自宽 / 260

用孩子的心态去生活 / 263

幸福只在今天 / 265

抑郁是一场心灵“感冒” / 268

不做完美主义的傻事 / 271

转变一下世界观 / 275

幸福是一种心态

第一章

◆ 心态不好活得累

C H A P T E R
O N E



不摆正心态就会感觉事事不如意

你曾在升学、就业、婚姻等问题上处处碰壁？你想要什么却总也得不到，总认为自己比别人倒霉？周围很多事情不合你意，你却无法改变？做事处处不顺心，郁闷烦躁总是围绕着你？你甚至会怀疑活着的意义，觉得生活中压力太大、苦难太多，不知到何时何处是个尽头……

当我问到一些朋友是否有过以上情况和想法时，她们像小鸡啄米一样连连点头，并还配以惆怅的声调说：“是呀，就是这样呀，为什么我事事不如意呢？”

小常就是其中一位典型的代表，她是我的同事，总听见她在办公室里抱怨：“我为什么这么倒霉，总碰上倒霉的人和倒霉的事！”“生活真没意思，没有一件让我满意的事！”“我得罪老天了吗？为什么我事事不如意。”……诸如此类，内容每天有变

化，惟一不变的是她紧皱的眉头和接连的叹息。

小常的情况真的很糟吗？她有着一份稳定的财务工作，有个疼她的老公每天坚持送她上下班，虽说她目前还租房住，但新房的首付款已交，就等着明年入住。她有着让不少人羡慕的幸福生活，别人搞不懂她哪来那么多不如意的抱怨。

小常有个错误的心态——对外界要求太高，她希望人人顺她的心，事事合她的意，怀着一颗单纯但不切实际的心，把现实的生活建立在想当然的美好期望上，当美好的肥皂泡泡碰到现实中的冷墙硬壁而破灭时，她的烦恼便从中而起，稍不满意便怨声载道。

我们生活在由无数物质和情绪组成的社会之中，没有人能做到完全顺心顺意，不如意的事情几乎时时刻刻都在发生，如物价上涨，电脑死机，炒股不赚钱，基金大跌，火车卧铺票不好买，交通拥挤出门就塞车，花钱买东西惹一肚子气，走在行人道上喝醉酒的司机朝你开来……古人早说过“人生不如意事，十之八九”，要事事如意，恐怕只有神才能做到或童话故事里才有。

和“对外界要求太高”一样会让我们感到不幸福的还有“对自我期望太高”。期望值越高，失望值就会越高。当你得到80分时，你并不享受这已获得的80分，而是把眼睛盯在没能得到的20分上，怨恨没能成为最好。

一个人的快乐，不是因为她拥有的多，而是因为她计较的少。事事不如意，是因为我们总把眼睛盯在那不如意的八九上，而忽略了其中快乐的一二。

让你觉得“事事不如意”还因为“向外界渴求太多”。渴求太多而得不到，就会有挫折感和失败感，让我们不快乐，有人会把这种不快乐累积在心，并放大十倍百倍，然后得出“事事不如意”的结论。用这种负面心态来面对人生，束缚了眼光和运气，影响幸福的到来。

我们有过这样的经验：当你正在恋爱时，所看到的世界是那么美





好，到处都是光明的，人生充满了希望，你看到的每一个人都如此可爱，许多原来你不能接受的事情，现在也能够一笑置之。可是当你遭遇到挫败或心灵被烦恼包围时，同样的人、同样的事、同样的物却变得如此让你无法忍受。

其实一切都没变，只是因为你内在的感觉不同了，带着情绪的双眼所看到世界也就变了。如果一直叹息自己“事事不如意”，总怀着这样有色的心灵看世界，世界多半也会还你一个“事事不如意”。

如意与否，在乎于心。千姿百态的社会中，我们不能贪心；世事本无常，我们不能痴心；做人做事无法完美，但求无愧于心。其实，谁都有失意和烦闷，只是有人牢牢将它们存放在心里，不肯轻易卸下；有人则洒脱豁达，用开朗乐观的心态应对。

当我们出现坏心情或陷入某种情绪僵局里解不开又离不开，怎么办呢？从中医学角度来讲，最好的方法是积极疏导，比如邀几个朋友去购物、游泳或打球，或找个理智的人聊天也不错；从心理学上来讲，需要明白问题的根源来自哪里，并根据根源调整心态。

我们无法控制每一件事情，无法改变存在的事实，比如生老病死、挫折失败、股市涨跌、海啸地震，以及各种不如意的降临，但是我们可以选择自己看待事情的心态。我们常常以为是一件事情引发了我们的某种情绪，但美国心理学家埃利斯却认为，是我们内心的想法或者说心态决定了我们的情绪。所以，不要把你不满的情绪都归咎于外界的影响，表面上是这些因素决定了你情绪的好坏，事实上，导致你负面情绪和负面人生的罪魁祸首是你的心态——并不是生活真的事事不如意，是你看待事物的心态问题。你可以试着将自己抽身于事件之外，以局外人的身份冷静看问题，并用积极心态去面对，就能接近“事事如意”了！



有时候竟然想骂人

已经不止100个人对我说：“心情烦躁的时候真想骂人！”我自己也有这样的时刻，气急败坏时，只想找人吵架，并骂出许多平时根本不会说的脏话，吵完骂完嘴上和心里都舒坦不少。不过，这种舒坦只是一时的，很快，坏情绪和坏脾气又缠绕上身，循环往复，影响了工作和生活，对人际关系、个人形象也很不利。

按照统计学分析，郁闷烦恼的概率远大于快乐的概率。我们在人生每个阶段都会有所求，生活的每一天也都会有所期盼，其中难免有否定、有挫折、有失望，从而产生烦恼、愤怒、悲怨等情绪。我们是文明人，不会一有情绪就拿枪炮对准别人，只有当这些情绪反复积累到一定阶段，再碰到个办事不顺、有苦说不出、冤枉欺骗加恶意伤害等情况刺激时，负面情绪会噌的一下窜出来，导致肾上腺素分泌增加、心跳加快、脸色涨红，甚





至身体颤抖等。

任何人都不可避免负面情绪出现，长期压抑负面情绪对健康十分不利，也没有人能做到，于是发怒、骂人、吵架、摔东西、出走便成为我们最常用、最便捷、同时也是自我保护的一种发泄方式。

最近有部热播电视剧《媳妇的美好时代》，女主角豆豆和小姑子余笑在前期的相处中，说尽好话做尽好人赔尽小心，只想换得一个家庭和谐，无奈余笑刚经历老公去世，灿烂的阳光很难照进她心灵，加上有恋哥倾向，对嫂子豆豆是横看竖看都不顺眼。豆豆把忍字刻在心头，忍忍忍，可再好的素质、再好的忍劲也架不住小姑子三番五次从中挑拨、惹是生非，影响到豆豆和老公余味的夫妻感情。当有一次余味不了解实情就站立到妹妹余好一边责备豆豆时，豆豆的负面情绪如火山般爆发了，她抛开了平日里的温良贤德，大吵大闹，对兄妹俩冷嘲热讽，最后摔门而去。长期积压的不满与愤怒理智荡然无存，情绪也难以克制。

《媳妇的美好时代》收视率很高，不仅是因为有婆媳、姑嫂相处这样的敏感话题和鸡飞狗跳的家庭故事，还有一些能带给我们思考的家庭人际关系学。

豆豆每次和老公、小姑子吵闹完毕，发泄积压了一段时间的负面情绪之后，她会反省并重新妥协，以大局为重，以和谐为主，从中找出自己的问题所在以及重新调整相处之道。但好景往往不长，过不了多久，只要有外界因素的推波助澜，坏情绪和坏脾气又会被点燃、引爆。

骂人情况的反复发生说明：情感和情绪需要出口！

但骂人只是情绪得到暂时的释放，其实我们的内心并没有因为骂人轻松多少，不从根本解决问题，摁下去的气球又会自动浮出水面。当负面情绪出现，最好的方法不是释放，也不是压抑，而是定心、调整，加强情绪的观照