

心态决定命运 压力激发动力

别让心态和压力 误了你

Bierang Xintai he Yali
Wulen

压力和心态有时候也许是魔鬼、是噩运，
但却可以在你手中幻化成为你成功之路上同甘共苦的亲密伙伴，
就看你要怎样对待它们。
人生要过得精彩，就要以正确的心态处世，
学会释放压力，在二者之间找到制衡点，你将成为一个真正的强者。



孙 颢 编著

企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

心态决定命运 压力激发动力

别让心态和压力 误了你



孙 颢 编者

图书在版编目 (CIP) 数据

别让心态和压力误了你/孙颢编著. —北京: 企业管理出版社, 2010. 10
ISBN 978 - 7 - 80255 - 690 - 4

I. ①别… II. ①孙… III. ①压抑 (心理学) —通俗读物 IV. ①B842. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 195966 号

书 名: 别让心态和压力误了你

作 者: 孙 颢

责任编辑: 尤 优

书 号: ISBN 978 - 7 - 80255 - 690 - 4

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 **邮编:** 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 出版部 68701719 发行部 68467871 编辑部 68414643

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 北京东海印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 170×240 毫米 16 开本 20 印张 260 千字

版 次: 2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

前言

Preface

生活中，人们总在自觉不自觉地扮演着这样、那样的角色，同时也造就了不同的心态和各种各样的压力。

人们为自己创造了无穷无尽的压力，却说压力使一切都变得痛苦，变得陌生，变得很难。这是多么的可悲！其实压力本身是无所谓好，也无所谓坏的。有些人在压力下生机勃勃，激流勇进，有些人却萎靡不振，不堪造就。为什么呢？这就取决于面对压力时，你有一个怎样的心态。

有的人生活富足，却整天愁眉不展；有的人生活贫困却可以笑对人生。有的人朋友很多，有的人却孤独孑然；有的人事业有成，有的人却一辈子找不到自己的位置……凡此种种。有人把这种不同的结果归咎为命运的巧意安排。那么，摊开你的手掌，看看那条命运线，难道它不是清楚地被镌刻在你的掌心中吗？你的命运不是只在你的手掌中吗？

在生活和工作中，无论任何时候，无论做什么事情，无论面对怎样的环境，怎样的压力，无论现实多么的残酷，这些都并不可怕，可怕的是没有一个良好的心态。一个人能否成功，就看他拥有一个怎样



别让**心态和压力**误了你

bie rang xin tai he ya li wu le ni

的心态。成功人士与失败者之间的差别是：成功人士始终用积极的思考、乐观的精神和辉煌的经验支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反，他们的人生受过去的种种失败与疑虑支配。

当生命中只有半杯水的时候，你是否可以高兴地说：“很幸运，我还有半杯水让自己改变这一切。”而不是说：“一切都完了，喝完了半杯水我就得去上帝那儿报到了。”如果是后者，你也许就真的失去了努力的勇气，走向毁灭。如果我们都能够以积极的、乐观的心态去面对人生，迎接挑战和困难，那么相信你已经离成功不远了。

压力和心态有时候也许是魔鬼，是噩运，但却可以在你手中幻化成为你成功之路上同甘共苦的亲密伙伴，就看你要怎样对待它们。所以，人生要过得精彩，就以正确的心态处世，学会释放压力，在二者之间找到制衡点，你将成为一个真正的强者。

编者

2010年9月

目录

Contents

上篇 有健康的心态才会有上佳的生活状态

第一章 心态会决定你的命运	2
1. 行为从于心态	2
2. 改变心态就是在改变命运	5
3. 过于求稳的心态依然有害	9
4. 环境不是消极被动的借口	11
第二章 心态会影响你的生命轨迹	13
1. 调整心态，把握命运	13
2. 心态健康，身体健康	15
3. 心态比外貌更重要	17



别让**心态和压力**误了你

bie rang xin tai he ya li wu le ni

4. 坚忍的心态成就你的事业	19
5. 让爱情偏爱你	21
6. 财富之门的钥匙	22
7. 心态沉稳决策才能英明	25
8. 心态冷静才不会犯冲动的错误	29
9. 独立的心态是成功的靠山	30
 第三章 自卑是属于弱者的名片	34
1. 别让自卑毁了你	34
2. 缺陷也是有价值的	37
3. 欣赏自己的不完美	40
4. 最重要的是心灵美好	42
5. 让心灵远离贫穷	45
6. 走好自己的路	47
7. 让自己另起一行	50
 第四章 做事不要钻进牛角尖	53
1. 固执要付出代价	53
2. 突破你的心态瓶颈	55
3. 培养三百六十度思维	57
4. “执著”未必能得到成功	59
5. 远离婚姻中的固执	61
6. 放弃的可贵	63

第五章 不良情绪是生存状态的毒草	66
1. 跳出心灵的牢狱	66
2. 遗忘让你更快乐	69
3. 随时抛开坏心情	71
4. 松开手你会拥有更多	73
5. 清理人生的垃圾	75
6. 别总从坏的一面看问题	77
第六章 别让欲望成为生活的负累	80
1. 价值 20 美金的时间	80
2. 放弃对金钱的贪念	84
3. 简单的生活就是快乐	86
4. 在平淡中感受生活	89
5. 缺失中也有快乐	91
6. 欣赏自己的生活	93
7. 快乐是内心的富足	95
8. 欲望越少，生活越幸福	97
9. 名利之心不能太盛	100
第七章 犹豫会给你带来失败	102
1. 别让优柔寡断绊住了你	102
2. 守住目标永不飘移	105
3. 多一点勇气你会更成功	108
4. 坚定让梦想开始	110



别让**心态和压力**误了你

bie rang xin tai he ya li wu le ni

5. 别为自己设置行动的障碍	112
6. 立即行动就不再犹豫	115
7. 总想求稳是犹豫的起因	117
8. 让自己敢做敢为	121
第八章 找对自己的位置	125
1. 内省，帮你看清自己	125
2. 错位了就是垃圾	128
3. 走进你熟悉的行业	130
4. 有特长才能有位置	132

下篇 压力会毁了一个人也能成就一个人

第九章 不得不生活在压力之中	136
1. 压力猛于虎	136
2. 敢问压力在何方	138
3. 寻找属于自己的人生坐标	141
4. 求全责备的生活不快乐	144
5. 不做金钱的奴隶	148
6. 给生活一个希望的灯塔	154
7. 坚定的信念能够支撑你步入胜利的殿堂	158
8. 宽容是杆幸福秤	162

第十章 别让压力毁了心理健康	167
1. 找寻心灵的伊甸园	167
2. 战胜恐惧	169
3. 要干脆，别犹豫	173
4. 不要让烦恼在身旁停留	179
5. 自己给痛苦加一匙糖吧	182
6. 打破自卑的外壳，你将收获整个天空	188
第十一章 别让压力毁了工作和事业	195
1. 职场压力剧正在上演	195
2. 挑战你自己	196
3. 失败的下一站是成功	200
4. 不要替工作做牛做马	205
5. 让兴趣做主	208
6. 认真做自己	213
7. 抓住想溜走的机遇	216
8. 歼灭压力需要为人所不能为	219
9. 独木不成林，你需要与人合作	222
第十二章 别让压力毁了亲情和友情	227
1. 呵护你的人生堡垒	227
2. 别把烦恼带回家	229
3. 家庭是事业的“擎天柱”	232
4. 美好的假日时光，请你和家人一起分享	236



别让**心态和压力**误了你

bie rang xin tai he ya li wu le ni

5. 设计好你们的金秋之旅	239
6. 交心不交“利”	244
7. 做感情这一方净土的守护神	247
第十三章 把外在压力化为激发自己的动力	249
1. 给老虎一个热情的拥抱	249
2. 把积极这块蜜糖装进你的口袋里	251
3. 欲海无涯苦作舟	255
4. 像超人一样变得所向无敌	258
5. 会当凌绝顶，一览众山小	260
6. 压力是一本“点石成金”的秘籍	263
第十四章 遵循缓解压力的黄金法则	266
1. 缓压自有风景在	266
2. 解读排解压力的“正确管道”	267
3. 成功男人，笑傲江湖	271
4. 做个魅力四溢的“半边天”	273
5. 运动是缓压的灵丹妙药	278
6. 良好的人际关系是生活为你熬制的“轻松汤”	281
第十五章 没有压力人生注定黯淡无光	285
1. 拥有一颗“高压”心脏	285
2. 坚持是收获成功的镰刀	286
3. 逆境是杯里的咖啡	289
4. 快人一步，独占先机	293

5. 寻找悬崖上的那一株灵芝草	296
6. 预则立，不预则废	299
7. “小”中自有乾坤在	301
8. 和差距过过招	303
9. 把成功赌在压力上	306

上篇 有健康的心态才会有上佳的生活状态

- ◎ 第一章 心态会决定你的命运
- ◎ 第二章 心态会影响你的生命轨迹
- ◎ 第三章 自卑是属于弱者的名片
- ◎ 第四章 做事不要钻进牛角尖
- ◎ 第五章 不良情绪是生存状态的毒草
- ◎ 第六章 别让欲望成为生活的负累
- ◎ 第七章 犹豫会给你带来失败
- ◎ 第八章 找对自己的位置

bierang xintai he yali wuleni





第一章 心态会决定你的命运

良好的心态对每个人来说都是非常重要的，心态决定你的行为，而行为又会直接决定你的命运。因此，一定要把心态的修炼提升到一个至高的位置，把好心态贯彻到人生旅途中，把命运握在自己手中。

1. 行为从于心态

人的行为常常由心态来决定。

好心态决定正确的行为，坏心态决定错误的行为。

西方有一个古老的故事——一位住在海滨的哲学家，一天突然产生了这样一个想法，他想横渡大海，去海的对岸看一看。他是一位逻辑学家，经过冷静的思考，他理智地归纳出了这次航海可能遭遇的不同问题，结果发现他不应当去的理由比应当去的理由更多：他可能会晕船；船很小，风暴也可能危及他的生命；海盗的快艇正在海上等待着捕获商船，如果他的船被他们捉住了，他们就会拿走他的东西，并把他当奴隶卖掉。这些理由和判断表明他不应该做这

次旅行。

然而，这位哲学家还是做了这次旅行。为什么呢？因为他的想法已变成了一种心态在左右着他的行为。心态不断地对他的理智说：“朋友，这件事在推理上虽有些令人生畏，但情况也许并不像你想像的那样坏。你常常都是一个幸运儿，这次也不例外。”心态的力量牢牢地控制住了这位哲学家，以至于后来，他觉得如果不进行这次航海，他就会坐立不安，甚至可以说，会成为他人生的一大遗憾。于是他扬帆起航了。但结果正如他的理智所判断的那样，他成了海盗们的战利品。

这个悲剧故事生动地说明了一件事：行为跟着心态走！

成功需要勇气和信心，它有助于我们去处理面对的困难和挑战，调动起我们的一切能力。然而，当我们对某件事做出决定时，心态就一定要平和宁静。此时我们不需要勇气和信心，也不需要所谓的积极心态和消极心态，而只需要把心态调整到一种恰当的状态。这是一种什么样的状态呢？就是一种心平气和、不急不躁的和谐状态——既不自卑也不自信，既不犹豫也不冒进，既不积极也不消极；只有在这种心态之下，我们才能敏锐地观察出客观问题的特点，才能准确地判断出事情的变化，才能够真正地做出正确的决策。

但是，如果我们的心态调整不到这一状态，我们对外界形势的判断就会受主观心态的影响，就不能够做到客观的判断，结果就会给自己造成极大的损失。

俗语说：情人眼里出西施。为什么会这样呢？因为情人被心态左右了，他的认识水平和判断力完全向心态屈服了。他爱意浓浓，对心爱之人一往情深，此时，他看见的一切都是自己希望看见的。于是，即使对方再丑，在情人的眼里，她也像西施一样美丽动人。

然而，我们在做决策时，一定不能够“情人眼里出西施”，一定



要调整好自己的心态，做到冷静客观、不急不躁、无爱无恨、无悔无怨。这样，我们才能认清客观形势、分析出情况的变化，从而做出准确的判断。倘若我们的心态调整不好，纵使变化就在眼前，我们也看不清楚。

有一位司机，干活任劳任怨，为人也挺仗义，是一个不错的小伙子，但就是心态不好，太急躁，开起车来左窜右窜，非常快。到公司不久，同事便发现了他这一特点。对他说：“你的心太急，要多注意一点，否则要出事。”果不其然，没过多久，他开车追尾了。刚开始，他怀疑刹车系统有问题。于是，他到修理厂将刹车系统彻底检查了一遍，结果是毫无问题。其实，这并不是车的问题，而是他心态的问题，他急躁的心态影响了他对车速和车距的判断。由于这小伙子除了这一毛病之外，实在不错，领导就把他请到办公室谈了谈心，并告诉他心态影响了他的认识和判断，希望他能调整自己的心态。

然而，这次追尾过去整整一个月后，他又一次追尾了，情况比上一次还要严重。领导哭笑不得，他也十分内疚，说他控制不了自己的心态，并主动从公司辞了职。

当我们的人生遇到大的转折时，我们就更应该控制好自己的心态，否则，就会对客观情况的变化视而不见、听而不闻，就会抓不住问题的症结所在，就会把内心的愿望误认为是客观的现实。如此一来，我们就不能真正地去审时度势，就会对情况做出错误的判断，采取错误的行为，导致我们的人生陷入更大的困境中。

2. 改变心态就是在改变命运

命运是可以改变的，因为它取决于你的心态，如果你能正视自我，并改变那些不良的心态，那么你的命运也会随之改变。

知道了自己的错误，勇于承认并毫不犹豫地改掉它，这是一件比较困难的事。英雄豪杰之所以是英雄豪杰，圣贤之所以是圣贤，就是在这一点上有过人之处。

明代的时候，有一个著名的人物，叫袁了凡。

袁年少时曾在一个名叫慈云寺的寺庙里遇上了一位姓孔的老人。老人长须飘然，仙风道骨，长得超凡脱俗。经过一番交流之后，袁就把老者请到了自己家中。

母亲说：“好好接待孔先生，让他给你算一算命，看灵不灵。”结果，孔先生算他以前的事情丝毫不差。

孔先生告诉他：“你明年去考秀才，要经过好几次考试。先要经过县考，县考时，你考中第十四名；县上面有府，府考时，你考中第七十一名；府上面有省，省考时，你考中第九名。”第二年，他去参加考试，果然没有错，孔先生算准了。

于是，袁又让孔先生为他推算终身的命运。孔先生告诉他：“你某年应考第几名，某年可以廪生补缺，某年可以当贡生。当贡生后，某年又会去四川一个大县当县令，三年半后，便回到家乡。在五十三岁这一年的八月十日丑时，你将寿终正寝，可惜终身无子。”袁了凡将这一切都详详细细地记录下来，并且铭记在心。