

为什么我不快乐

都是心态惹的祸

都说，中国人是个不快乐的民族。其实，好心态在日常生活中，就是一种良好的处世态度的最佳表现。心态好的人，即使遭遇苦难，也能看到苦难背后的阳光。成功与失败的差别只是：成功人士习惯用积极的思考、乐观的精神和丰富的经验控制自己的人生。失败者则刚好相反，他们的人生总是被过去的各种失败与疑虑所支配。

心态左右思想；思想指挥行为；行为形成习惯；习惯导致性格；性格决定命运。



为什么我不快乐

都是心态惹的祸

赵艳◎编著

京华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

为什么我不快乐/赵艳编著. —北京:京华出版社, 2009. 9
ISBN 978-7-80724-749-4

I. 为... II. 赵... III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 150651 号

为什么我不快乐

作 者 赵 艳

责任编辑 陈 雷

出版发行 京华出版社

(北京市朝阳区安华四里一区 13 号楼 2 层 100011)

(010) 64243832 84241642 (发行部) 64258473 (传真)

(010) 64255036 (邮购、零售)

(010) 64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@sina.com

印 刷 北京市科普瑞印刷有限责任公司

开 本 640mm × 960mm 1/16

字 数 200 千字

印 张 16

版 次 2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80724-749-4

定 价 25.00 元

京华版图书, 若有质量问题, 请与本社联系: 010 - 62239845



前言

世上没有无缘无故的成功，所有灿烂辉煌的人生背后都饱含着人世间的苦涩与艰辛，但恰恰是这些苦难让成功显得无比的珍贵。在泥泞的道路上走了太久，我们经历着无情的风霜雪雨，感叹着种种险恶与卑微，庆幸的是，对成功越渴望便越能看到希望，当我们从禁锢着灵魂的阴影中走出来的时候，会发现自己的天空依然晴朗。

你怎样看待世界，世界就会怎样对待你。心态永远决定着我们的成败。拥有好心态的人在遭遇诸多苦难的同时，都可以发现苦难背后的阳光，于是寒冷的沮丧被融化，污浊的抑郁被冲洗干净，所有胆怯与软弱都转变成为坚强。我们努力着，为了自己最美好的梦想，把拼搏与奋斗作为人生的主题，始终提醒自己要心存希望，坚持乐观，执著前行，生活就会自然而然地发展得越来越好。

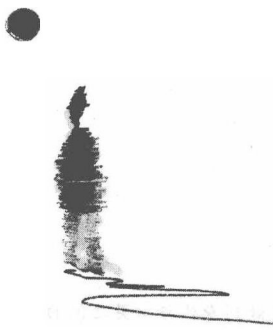
这本书将对心态最深刻的感悟与很多个发人深省的故事结合在一起，力求让每位读者从那些名人身上看到最有价值的智慧，从身边人那里洞悉真实的自我，从思想中提炼出精华的部分，走好自己的人生道路。将你最伟大的梦想实现，把你宝贵的人生经营得更加丰富多彩，向自己以及全世界证明你的伟大，创造最能带来惊喜

的奇迹，分享我们全部的收获，让生命始终在稳定而又平衡的状态中实现最和谐的发展。

越来越大的生存压力，忙忙碌碌的每一天，我们实在应该暂停奔波的脚步，用心思考一下自己接下来究竟该何去何从。不想永远像现在这样活，那么，就按照自己设想的样子活，咬着牙的坚强能够实现生命如凤凰涅槃般的质变。我们完全有能力将一切变得更美好，未来也应该会更好，只要你我能够从此刻做起，从思考自己的人生开始，用积极向上的好心态去摆脱生活中的尘垢。站在不同的角度上看世界，世界本就是无限美好的，它把无数次成功的机会摆在我们面前，我们应该发现这些机会，牢牢抓住最适合自己的机会，用心去实现人生最完美的飞跃。

生命中的任何时候都需要鼓励，谨将这本书送给那些在梦想战场上孤军奋战的人们，还有沮丧、犹豫、彷徨之中的你我。无论此刻我们遭遇着什么，都不要责怪命运，而要相信自己，静下心来让灵魂沉淀。文字中总会有通向你心灵的启示，从这些启示中寻找命运的答案，用最好的心态描绘出我们人生中最迷人的风景。

向所有执著于梦想的人们敬礼，有心就会赢！



目录

第一章 | 遇事多往积极的方面想

积极乐观的心态可以让一无所有的人富可敌国，沮丧悲观的心态则能够让我们苦心经营的事业毁于一旦，任何时候都不能低估心态的力量。

积极乐观的人不会让成功的机会从身边溜走

2

要明白现实不可能都尽如人意 5

越乐观越能聚集财富 8

清楚地知道自己才是动力的源泉 11

第二章 | 站在更高处规划自己的人生

胸怀大志之人总是能够从全局去把握事物，站在高处俯瞰自己的人生，这样才能在得失面前表现出洒脱与坦然。成败只是一时的，充实而丰富的生命历程才是真正的重中之重。

思想有多远就能走多远 16

当你爱上变化的时候 19

困境中用乐观寻找一线生机 22

将理智当成一种习惯 25

尽可能地放大自己的梦想 28

奇迹总是青睐于相信它的人 30

第三章 | 选择了，对与错都要面对

当你历经人世间的重重波折，却仍能坚持着走过来

的时候，便会发现没有什么是我们不能面对的，至少天不会塌下来，至少我们还有重新再来的机会。

执著本身就能撑起人生的天空 34

凡事最怕“认真”二字 37

只有肯“舍”，才能有“得” 40

在失败与挫折面前依然能保持微笑 42

贵人只愿帮“贵人” 44

接受帮助时真诚地说“谢谢” 46

| 第四章 | 身心健康，缺一不可

身体是成功的基础，心灵是成功的动力，唯有做到身体与心灵之间的和谐统一，在追逐梦想的过程中，我们才能具有更长久的耐力。

心态是关键，身体是基础 50

真正的智者都有一颗平常心 52

疾病也怕好心态 55

坚于强则死，坚于不强则活 57

心灵也需要提高免疫力 59

| 第五章 | 不管人生多么艰难，一定要善待自己

用最适合的速度前进，用最积极乐观的心态来看待自己与他人之间的差距，努力弥补自己的劣势，尽力发挥自己的优势，勇于尝试新事物，在不断创新中就可以收获命运带来的一个又一个惊喜。

激发潜能的前提是肯定自我 64

自信将不可能变为可能 66

改变的第一步是接受 69

踮起脚尖就可以触碰到的地方 72

把未来尽可能想像得美好一些 74



第六章 | 时常给自己找一个自信的理由

如果你希望成为一个自信的人，那么就要像自信之人那样去经营自己的人生，哪怕是举手投足的细节也不能忽视。当自信渗入到你生活中的方方面面，成功自然而然就会实现了。

自信也需要管理 78

自卑时，换个角度看看 81

丝毫不能留恋曾经的伤痛或辉煌 83

即便是智商极高的人也有犯错的时候 85

人外有人，天外有天 88

第七章 | 对生命中的所有说“谢谢”

正确看待人与人之间的交往，用真诚与信赖来筑造伟大的友谊，同时，原谅那些曾经伤害过我们的人，放下怨恨，心灵便可以获得最好的自由。

感谢“折磨”你的人 94

不要让看好你的人失望 97

不是所有的人都能和谐相处的 99

陈年的友谊更需要经营 103

不是只有同学才能聚会 105

第八章 | 不放弃，不抛弃

真正的英雄是从困境中走出来的，是最终能够战胜困境、实现梦想的人。在你我面前，不是所有的困难都注定了要失败，随着我们个人能力的不断提升，终究会有战胜困境并且超越自我的一天。

有难度的挑战才精彩 110

不放弃就意味着希望 113

快乐是一种氛围，苦只会越诉越多 115

困境有时是假象 118

不思进取意味着没有了未来 120

| 第九章 | 别让坏情绪控制你

坏情绪是成功的大敌，在坏情绪的潮水即将把我们的理智淹没时，通过一些技巧控制自己，从而继续有条不紊地经营好人生。

生气不如争气 126

不能总跟自己过不去 128

用智慧摆脱恐惧 130

必须从抑郁中走出来 132

| 第十章 | 爱情不可强求

比起创业的艰辛，其实情场上的种种波折更令内心饱受煎熬。不过无论如何，相信真爱才能遇到真爱，永远不要对爱情绝望，付出真心，一定会有欣赏你、珍惜你的人出现。

是你的终究是你的 136

不要用爱控制爱人 139

猜疑是爱情毒药 141

可以失望但不可以绝望 143

用钱买来的爱情难长久 146

| 第十一章 | 用平常心在职场行走

职场究竟是充满尔虞我诈，还是时常伴有关怀慰藉，重要的是我们以怎样的心态来看待它，以怎样的处世态度应对身边的同事、上司以及生意伙伴。

只要做事就可能犯错 152

干一行爱一行专一行 155

没有自由的思想就没有成功的未来 160



善于说“不” 163

学会欣赏你的竞争对手 167

| 第十二章 | 马上行动起来

人的意识只有真正作用于行动时才能对现实产生积极的影响。虽然梦想的实现需要经历漫长的过程，但如果没有勤奋务实的行动，过程本身便会陷入停滞。

从小事做起 172

夸夸其谈赚不到钱 173

追求速度不要忽略行动的质量 176

没有最好，只有更好 179

活在当下 182

| 第十三章 | 学习，学习，再学习

或者可以这样讲，我们的成长过程本身就是学习，当头脑中的知识储备达到一定量的时候，人的灵魂便可以实现真正的升华。

听得进去才能有进步 188

养成思考的习惯 191

向那些已经成功的人学习 195

创业时将心态归零 198

当现实无法改变时就主动改变自己 200

| 第十四章 | 认真管理自己的思想和行为

人始终在和自己辛苦地作战，自律可以帮助勤奋战胜懒惰，还可以帮助善良战胜邪恶，更加可以帮助理智战胜浮躁。在我们有效控制了自身上的那些弱点后，优势便得以充分发挥出来了。

世上永远没有后悔药卖 204

- 舍永远在得之前 206
- 懂得坚持学会放弃 208
- 享受成长的过程 210
- 多一点积极的心理暗示 212

| 第十五章 | 有多大能力做多大的事

挑战可以超出我们的现有能力，但却必须是力所能及的，万不可过分逞强。人惟有充分认识和了解自己，才能够在奋斗过程中有出色表现。

- 投资需谨慎 216
- 赌徒心态害死人 219
- 心不能装得太满 222
- 先苦后甜才是真的甜 223
- 量力而行是尽力而为的前提 227

| 第十六章 | 将好心态养成一种习惯

习惯的力量是最为强大的。当我们把好心态养成了习惯，也就说明我们永远都可以非常积极地看待事物，用乐观战胜困难，用百分之百的勇气迎接挑战。

- 尽量少给别人添麻烦 230
- 遇事看两面 232
- 让希望成为梦想的翅膀 235
- 坏到极限就该好了 237
- 无条件地支持自己 238
- 保持心理平衡的10种方法 241

第一章

遇事多往积极的方面想

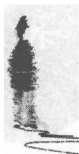
积极乐观的心态可以让一无所有的人富可敌国，沮丧悲观的心态则能够让我们苦心经营的事业毁于一旦，任何时候都不能低估心态的力量。

积极乐观的人不会让成功的机会从身边溜走

成功需要机会，机会是人创造出来的。亚里士多德说过：“人生时时处处都是机会。”因为只要存在人与人之间的接触，机会就总有可能产生。可是为什么有人接住了机会，让人生向着梦想实现的方向大步迈进，而有人却终日抱怨上天对自己不公，没有把最可能成功的机会赐予他呢？

问题的关键在于前者拥有好心态，即便是在最困难、最窘迫的情况下也能积极乐观，这样就会留一份宁静在内心深处，时刻用冷静的双眼去审视四周，必定不会错过任何可能令自己成功的机会。至于后者，从这喋喋不休的抱怨声中我们就可以判断出他对命运几乎快要死心了，他对自己不能做到有效控制，这样又如何能够勇敢地抓住机会，实现人生的突破性发展呢？

它是与 ZIPPO 齐名的国际时尚品牌，也是许多电影、电视和时尚杂志的最爱，它的名字叫“大嘴猴”，该品牌在今天已经成为年轻人在商场血拼的首选，然而它的设计师保罗·弗兰克最初只是美国加州一间书报摊的小职员。薪水不是很多，但保罗的心态却很好，总是高高兴兴地过日子。他非常喜欢玩音乐，于是组建了自己的乐队，为了奖励乐队成员，保罗开始自己设计制作皮夹。他将 20 世纪 50 年代刻印书里的一只猴子形象加以演绎，利用无菌人工皮革，经过复杂细致的手工缝纫工序，“大



嘴猴”这一可爱、漂亮而又不失幽默的品牌形象诞生了。

保罗对物质的要求并不多，他只希望自己设计制作的产品能够获得乐队成员的青睐，这样大家便可以开心地做音乐。谁知后来，连乐队的歌迷也爱上了保罗设计制作的“大嘴猴”皮夹。最初本是把它当作礼物送给了一位叫海恩斯的歌迷，两人建立深厚友谊的同时，对方也彻底被“大嘴猴”的魅力所吸引，甚至愿意辞去工作，以 5000 美元起家，支持保罗成为“大嘴猴”的制造商。

原创的设计魅力、活泼明快的色彩搭配、聚乙烯树脂质地，今天的“大嘴猴”总是令人爱不释手，甚至很多明星都是它的忠实粉丝。小甜甜布兰妮常常会在歌工空挡到“大嘴猴”的店面寻宝，而韩剧《浪漫满屋》、《皇太子的初恋》中也常常能够看到“大嘴猴”的身影，它的父亲保罗·弗兰克更成为了备受赞誉的时尚品牌设计大师。可现在的保罗还是保持着当初做乐队时的平和心态，他依旧热衷于使用那台创造出第一款“大嘴猴”产品的缝纫机，依旧喜欢交朋友。这也因此让“保罗是你的朋友”成为“大嘴猴”品牌的精神标语。

如果你积极乐观地看待事物，微笑就会自然地绽放在脸上，旁人也会从我们身上感受到这种积极的力量，备受鼓舞，并且愿意更多地了解你一些，从而实现人生的双赢。可见任何时候机会都不会离我们而去，关键是你要用好心态找到它，用勇气抓住它，用乐观利用它，这样梦想才真正有可能实现。否则只能是高高在上的空中楼阁，永远停留在意识形态方面，让人无法企及，于是现实与理想之间的巨大差距就会带来沮丧，甚至导致我们人生的彻底失败。

楚霸王项羽有着典型的英雄气质，他曾经是战场上的常胜将军，率领的军队所向披靡，他对虞姬的爱，更成为了千古流传的佳话，是许多影视作品的极好题材。然而，项羽的人生结局却是失败的，在军事上取得了一些成绩就骄傲自满，不能虚心听取范增的劝谏；独断专行，盲目相信刘邦，最终将自己陷入四面楚歌的境地。就在护卫们保护他逃到乌江镇的时候，一位亭长划着小船要帮项羽渡江，如果当时能忍一时落败的话，日后必定可以重整旗鼓，可是项羽的精神已经彻底被自己的消极心态摧垮了，想到当初那些辉煌的战绩，此时却要忍辱负重，他觉得无颜再见江东父老，最终选择了拔剑自刎。

与其说项羽输给了刘邦，不如说他输给了自己的心态。越王勾践尚能在亡国的情况下卧薪尝胆，项羽为什么就不能在战败的情况下重整旗鼓呢？关键是自己不敢面对现实，更加忘记了只要一息尚存，命运就始终会有扭转的机会。消极心态的最大负面效应是让人从主观上将困难放大，甚至大到忘记了所有的希望，于是我们开始怀疑自己的能力，开始变得胆怯，开始绝望。

人生最怕“绝望”二字。面对那些前进路上的艰难险阻，我们可以失望，但一定不能绝望。其实，此时只要有意识地调整一下心态，巧妙地运用心理暗示告诉自己“事情也许没有想像中的那么糟糕”，你就会发现转机已经出现，成功正向我们轻轻地招手。成功学中有句名言“只有你想成功才真正能成功”。这里需要注意的是我们不仅需要有成功的欲望，还要有成功的心态。现实生活中的所有事物都取决于你如何看待它，同样是机会，心态积极的人会意识到它能为我所用，心态消极的人则有可能设想出很多种不好的结果，于是最终把自己想怕了。

因此，当我们对成功有着雄心壮志的时候，对美好梦想怀着



无限憧憬的时候，不要抱怨机会没有到来，此时最需要做的，是以平常心看待成功，以积极乐观的心态努力寻找机会。当我们真正意识到心态对人生有多重要的时候，心智就向成熟方向迈进了一大步，于是就会拥有更多勇气去面对所有的艰难险阻，从而战胜它们，赢得真正的成功。

要明白现实不可能都尽如人意

在我国汉朝时期，印度河流域由于受到外族入侵，当地人民忍受着马其顿人的欺压，过着极其艰苦的生活，后来在月护王的率领下赶走入侵者，推翻了当时的独裁统治，建立了孔雀王朝。到阿育王统治时期，孔雀王朝的国力已经达到了空前强盛的阶段，基本上统一了整个南亚次大陆，并且大力提倡佛教，对佛教的世界化进程作出了巨大的贡献。

阿育王统治时期被分成“黑阿育王统治时期”和“白阿育王统治时期”。“黑阿育王统治时期”是阿育王的前半生，由于不断的外族入侵以及复杂的王位争斗，这位君王的前半生杀戮无数，甚至出现手足相残的局面。即便是在登基即位后，他也难改凶残的习性，设下“人间地狱”的酷刑，并且多次发动南亚次大陆上的战争，企图用暴力控制一切。

公元前261年，阿育王带领士兵远征羯陵伽国，虽然完成了印度的统一，但也造成了血流成河的悲惨局面，竟然有10万人在这场战争中丧命。此时的阿育王突然意识到了自己的错误，悔恨难当，在与佛教高僧多次谈话后，终于决定放下屠刀，让心灵皈依佛门，用善念对孔雀王朝实行改革，将佛教定为国教，对其大力提倡，并根据佛教内容设立了法律，劝诫臣民要与人为善。此时的孔雀王朝进入到“白阿育王统治时期”，阿育王大

力实施的一系列善举让他受到了人民的敬仰，这也使其成为孔雀王朝历史上最著名的君主。

史学家认为阿育王远征羯陵伽国一战是孔雀王朝的重要转折点，也是促使这位曾经嗜血成性的君王转变心态的关键。试想，如果阿育王当时没有意识到自己的错误，而是一再坚持王位争夺时不是你死就是我亡的心态，长期的暴力统治恐怕很快就会遭到人民的强烈反对，整个王朝也有可能陷入岌岌可危的境地。但幸运的是，阿育王心中的佛性被唤醒，他意识到善待生命的重要，也意识到自己以往的罪孽，所以后期励精图治，积极宣扬佛教教义，有效地收敛了自己因为仇视而变得残忍的心性，用善念来对待苍生，促进了整个孔雀王朝的繁荣。

现实总是会按照我们设想的方向去发展。当你认为现实是残酷的，它就会将所有的残酷表现得淋漓尽致；当你认为现实是充满希望的，眼睛就随时随地能够看到希望。在人生的那些泥泞面前，好心态的力量可以把我们的有效地保护起来，甚至从失败中找到成功的灵魂，从挫折中发现幸福的实质。

人们认识现实的最大误区是将其添加了太多的主观色彩，就像多数人觉得困难是可怕的一样，我们总是会从自身利益出发主观地界定现实的好坏。殊不知现实本就是一种客观存在，无论你给它如何定性，现实始终是现实。如果我们难以参悟现实的本质，自然就不可能把握并且改变现实。只有当一个人真正认识到现实的客观性时，他才有绝对的自主权来决定自己应采用哪种心态看待它。如果我们想要成为一个非凡的人，为什么就不能爱上困难呢？为什么就不能把失败看作是成功的必由之路呢？

阳光照在物体表面会留下阴影，越是强烈的阳光就会留下越浓重的阴影，如果我们让心态始终躲在物体的阴影中，必定感受