

● 有健康的心态才会有上佳的生存状态 ●

20几岁， 别让心态毁了你

Gaibian Ni Yisheng De Zhihuishu

改变你一生的智慧书

裴 玲 编著

好心态比100种能力更有力量。

心态是一个人生存和心灵状态的密码，掌握了它，也就掌握了解开人生谜团的金钥匙。



中国言实出版社

20岁，别让心态毁了你

20几岁， 别让心态毁了你

别让心态毁了你
20岁，别让心态毁了你

（一）

别让心态毁了你

别让心态毁了你

● 有健康的心态才会有上佳的生存状态 ●

20几岁， 别让心态毁了你

改变你一生的智慧书

好心态比100种能力更有力量。

心态是一个人生存和心灵状态的密码，掌握了它，也就掌握了解开人生谜团的金钥匙。



中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

20 几岁,别让心态毁了你 / 裴玲编著.

—北京: 中国言实出版社, 2009.10

ISBN 978-7-80250-279-6

I .2...

II.裴...

III.人生哲学—青年读物

IV.B821-49

中国版本图书馆CIP 数据核字 (2009) 第 161261 号

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

电 话: 64924716(发行部) 64963101(邮 购)

64924880(总编室) 64963107(一编部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

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

规 格 880 毫米×1230 毫米 1/32 8.25 印张

字 数 160 千字

定 价 25.00 元

ISBN 978-7-80250-279-6/B·211

前言

20 几岁，别让心态毁了你

20 几岁，是人生最美好的时光。你可能刚刚走出大学校门，开始更绚丽的人生；你可能正在尝试创业，努力打造更辉煌的人生；你可能刚和亲密的爱人组成家庭，憧憬着幸福美丽的人生。然而不管做什么，最终的结果是苦是甜都是未知的，唯一能够决定你人生的最重要因素就是你的心态。

人们常说心态决定命运。的确，一个人的心态就是他自己真正的主人。心态决定很多方面。烦恼与欢喜，成功和失败，仅系于一念之间，这一念即是心态。

美国成功学学者拿破仑·希尔关于心态的意义说过这样一段话：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败。”

处于 20 几岁的你，人生观、价值观已经初步形成，也经历了一些事情，对待是非也有了自己的评判标准；此时最重要的就是你的心态是否存在缺陷。因为一个人的心态，决定着人生的整个基调。人生是自己的，每个人都是自己的指挥官，想要过什么样的生活一切主动权皆操之在自己手里。

那些拥有积极心态的人，他们总是看到生活中光明的一面，他们不是没有烦恼，而是善于排除烦恼，化消极心态为积极心态，尽可能保持乐观的心情。就像德国人最爱说的一句话一样：“即使世界明天毁灭，我也要在今天种下我的葡



萄树。”而那些怀着消极心态的人，他们总是看到生活中灰暗的一面，他们并不是命运不好、家庭不好，而是自己的心态不好，快乐的事到了他们那里也会变成烦恼，因而他们的一生碌碌无为，生活在他们那里麻木而无味。

事实上，没有一个人在一生历程中，能彻底杜绝因外来因素而受到的各种伤害和烦恼。不过，伤害、烦恼、意外并不可怕，也不能置人于死地，关键要看你的心态如何。一个人面对生活的是非曲直，最大的忌讳是过多地抱怨生活，从而自暴自弃。这种人除了在自己的心中装满委屈和遗憾之外，剩下的就只是浪费大把的光阴。生活中总是有烦恼和意外发生。当我们遭遇这些时，一定要学会开放我们的心态，换个角度去看待那些问题，那么我们的人生也就会因此发生改变。当然，要在这个人与人之间的情感日趋淡漠的世界里保持良好的人际关系和健康的情绪状态，无疑对人的情商提出了更高的要求。只有那些高情商者才能更好地适应这个社会，只有真正懂得用何种态度面对生活的人才能获得和谐的人际关系和友谊，从而在现实生活中如鱼得水。

在这个世界上，积极心态这种东西任何人都可以免费获得，所有成功的人，最初都是从良好的心态开始。心态就是所有奇迹的萌发点。我们的人生掌握在自己手里，如果要想使生活充满阳光，要想驾驭好自己的人生，就别让心态毁了你。

是的，面对各种各样的压力，我们不太需要别人来做自己的心理老师，而是要自己做自己的心灵开导者，为自己摆正面对生活该有的心态。只有这样我们才能从容应对生活中发生的一切，而不是一旦有事情发生时，就去寻找解救自己的良药。生活是自己的，没有人该为你负责，学会开放、摆正你的心态，是我们每个人追寻幸福生活所要达到的境界！

前 言 20 几岁，别让心态毁了你 001

第一章 20 几岁，要明白心态决定命运

心态不同，世界不同	003
做小事成就大事	004
埋然面对内心的恐惧	006
相由心生	007
放开眼光向远看	008
胜在勇气而非力量	010
智者愚者谁更强	011
给不了的幸福	013
活在当下最重要	015
不必刻意追求完美	017
有一种美丽叫认真	019
自怜不费分文，但也不值一文	020
上帝借走了我的眼镜	022
失而复得的遗产	024
胡萝卜鸡蛋咖啡豆	026
听从内心的律令	028
儿子的肖像	029
你是一只桶	032
分一些咖啡给别人	034



第二章 20 几岁,心态阳光很重要

笑比哭好	039
快乐四句话	040
跌倒的地方也有风景	042
弯弯腰,拾起你的尊严	044
快乐无须刻意为之	046
找到和你一起演奏的大师	047
和骆驼一起跳舞	049
“随遇而安”也是智慧	051
三天后的日子	052
倔女孩的启示	054
以积极心态面对压力	056
多给自己一些激励	058
人生是一面镜子	060
每个生命都是一种行走	062
山顶的风景	064
败了也要笑出来	066
大困境,大人生	067
每天涌起向上的愿望	070



第三章 20 几岁，心态超然很重要

用平常心成就自己	075
荣耀莫自求	076
宽恕是强者之德	078
宝在己身莫他求	080
友善待人，友善处事	082
若为错过太阳哭泣，那么也将错过星空	083
人有时要愚一点	085
何妨做一回看客	087
福不可享尽	089
拥有的多和计较的少	091
执著是祸，淡忘是福	093
“不要回头！”	095
点亮心烛	097
让愤怒远离自己	098
佛桌上盛开的花朵	101
良心与长寿	103
学会感恩	105
多说一句话	107

快乐没有条件	109
用心看世界	111
承诺再沉也要担起来	113
节制你的欲望	115

第四章 20 几岁,心态乐观很重要

别把困难在想象中放大	119
进退之间悟人生	121
人生失意亦坦然	123
谁都有蒙尘的时候	125
突破心理的障碍	127
每次多一个“请”字	129
心宽路广	131
挫折是生活的礼物	133
慷慨地给自己一个希望	136
幸运和命运	138
失意更要心宽	139
转个弯,路很宽	142
唤醒内心沉睡的力量	144



一杯水的重量	145
阳光总在风雨后	147

第五章 20 几岁，要学会用好心态赢得成功

把好的当做差的	151
不要错过敲门的天使	153
人生的标尺永远可以调高	156
必须打破陈规	158
“劳力士”的启示	160
炼成自己的“一招鲜”	162
专注于自己的目标	164
“老实”和尚和他的朋友	166
一百倍和一千倍	168
学会与人合作	169
小男孩的“运气”	171
费曼的彩虹	173
一碗馄饨的承诺	176
右手比左手大 4 %	178
一个人的比赛	180



变则通,通则成	183
1%成就100%.....	184
要有创意地思考	187
机遇,只有一步之遥	189
善用自己的资源	190

第六章 20 几岁,要学会用好心态把握自己

让希望做帆	195
胖女人的美丽人生	197
朋友是相伴一生的财富	199
不让人生等待	201
爱他首先要信任他	203
别让他人为你做决定	205
做自己人生的舵手	206
后悔是“等”出来的	208
不为打翻的牛奶哭泣	210
做自己想做的事	212
没有争执的金钵	214
时刻警惕嫉妒之心	215
永远不选择愤怒	217

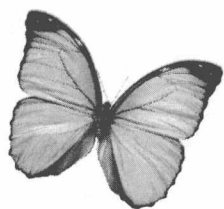


让愉悦成为生活的常态	218
不因得失而烦恼	220
珍惜生命是种态度	222
向世界传达出你的爱心	224
平淡后爱情方显香醇	226
如你所愿的生活是最好的生活	228

第七章 20 几岁，要懂得用好心态获得健康

快乐胜过最好的良药	233
养生从年轻时开始	234
工作狂？你 out 了	236
多余的就是负担	238
别用忙碌填满生活	239
别为小事伤神	242
笑出健康	243
情绪需控制，也需宣泄	245
心理平衡决定健康	246
做个幽默的人	248

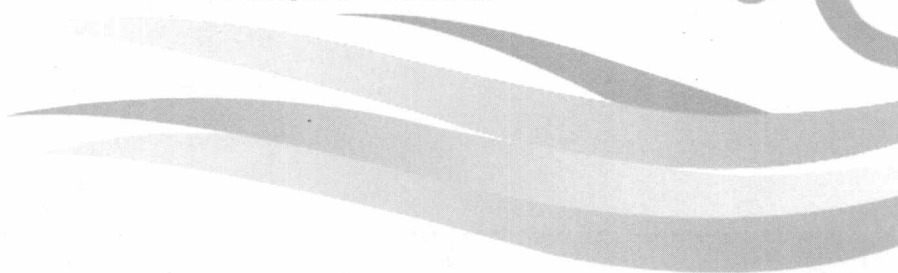
第一章



20 几岁， 要明白心态决定命运



20JiSui,
BieRangXinTaiHuiLeNi



20JiSui,
BieRangXinTaiHuiLeNi

心态不同，世界不同

消极的人，每每从机会里看到难题；积极的人，每每从难题里看到机会。

对待任何事物，心态是最重要的，心态是一个人独特而稳定的性格特征，心态决定命运，不同的心态造就了不同的人生。心态有积极和消极之分，积极的心态能够使你保持乐观向上的情绪，增加克服困难的信心和毅力。消极心态会使你陷入情绪的低谷，阻挡你克服困难的决心，面对任何困境，我们都要时刻保持积极乐观的心态，这样才能拥有快乐和成功的人生。

上网看到这样两则故事，让人回味。

其一，有两个法国观光团到日本伊豆半岛旅游。路况很坏，到处都是坑洞。其中一位导游连声抱歉，说路面简直就像麻子一样。而另一位导游却诗意盎然地对游客说：“诸位先生女士，我们现在走的这条道路，正是赫赫有名的伊豆迷人酒窝大道。”

其二，一个小学一年级的学生，在作文中说他将来的志愿是当小丑。

一个老师斥之为：“胸无大志，孺子不可教也！”另一个老师则说：“愿你把欢笑带给全世界！”

虽是同样的情况，然而不同的意念，就会产生不同的态

度。如何去想,决定权在你。事实上,选择积极或消极的态度去面对事情,结果截然不同。

面对困境,乐观的人,永远能从困难中看到机会,并为之努力,最终战胜困难;悲观的人,只能从困难中找出更多困难,让自己身陷绝望之地,一点小小的困难就轻易地把他击倒。凡事往积极的方面想,不仅能增添你面对困难的决心和勇气,还能让你的心灵轻松快乐。

做小事成就大事

生存的技术,就是你首先要选择一个想攻克的目标,然后集中力量向这个目标全力出击。

一个人的工作态度不仅可以决定他的工作效率,同样也会影响到领导对他的赏识程度。对待工作的不同态度将会得到不同的回报,你的工作所取得成就的大小,完全取决于你的用心程度和奉献精神。在对待工作时,应该这样要求自己:能做到最好就不要做到差不多;可以努力达到艺术家水平,就不要甘心做一个平凡的工匠。无论做什么事情,都要力求至善至美;这样不仅能提高工作效率和工作质量,而更重要的是,能够树立起一种高尚的人格。

有一个 24 岁的年轻人,他毕业于名牌大学,能言善辩、才华横溢。在某公司的招聘专场上,他给公司老总留下了极

