

/ 修炼好心态，就能找到人生最幸福的状态 /

心态好 一切都好

【戒忧虑、戒浮躁、戒烦恼的心灵智慧书】

舒雅 鲁吟 | 著

如果你能保证眼下心态好，你就能保证一天心态好；
如果你能保证天天心态好，你就能收获一生的好命。

——人一生——
最关键的能力
就是
心态控制能力

“生活是一面镜子，你对着她哭，她也会对着你哭；你对着她笑，她也会对着你笑。”

华夏出版社

心态好 一切都好

舒雅 鲁吟 | 著



华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心态好一切都好 / 舒雅, 鲁吟著. —北京: 华夏出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5080-7966-0

I. ①心… II. ①舒… ②鲁… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第004489号

出品策划:  华夏文轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

心态好一切都好

著 者 舒 雅 鲁 吟

责任编辑 曾 华 王二永

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市华业印装厂

开 本 720mm×1020mm 1/16

印 张 16

字 数 210千字

版 次 2014年1月第1版 2014年4月第1次印刷

定 价 29.80元

书 号 ISBN 978-7-5080-7966-0

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

心态是人生最大的本钱

今天的你由昨天的心态造就，明天的你由今天的心态造就。如果要改变生活，首先就要改变心态。

一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

不要忽视了你自己的心态，更不要因为心态而使你成为失败者。同一件事情，抱有不同心态的人结果却截然相反。

大家都曾读过一个故事：

一位老太太总是为两个女儿的命运操心。大女儿嫁给伞店的老板，小女儿嫁给了洗衣作坊的老板。逢上晴天，她担心大女儿伞店的伞卖不出去；逢上雨天，她担心小女儿洗衣作坊的衣服晾不干。她就这样天天为两个女儿担忧，日子过得很忧郁。后来一位聪明人告诉她：“老太太，你真是好福气！下雨天，你大女儿家生意兴隆；大晴天，你小女儿家顾客盈门。哪一天你都有好消息啊！”这么一说，老太太才高兴了。

天没变，只是改变了一下想法，忧郁变为了喜悦。可见一个人幸福与否，关键在于你的心态。心态变了，一切都变了，心态决定着美好与丑陋，决定着成功与失败，决定着痛苦和幸福。调整好自己的心态，也就调整好了自己的生活、自己的世界。

在不同人的眼中，世界也是不同的。而实际上星星还是那个星星，世界也依然是那个世界。假如你用满腹怨愤去看世界，你会觉得这个世界一无是处，带着挑剔的眼光去看身边的人人事事，你会发现诸多的不如意；假如你带着欣赏的眼光上路，用心去体会，你会发现其实生活中许多不如意的背后，往往有许多美好的事情在等待着你。一丛玫瑰，有人会抱怨：这花尽是刺；而有人会感叹：刺上竟有这么美的花。究竟是花是刺，那就见仁见智、依观赏者的眼光而定了。

心态是一个人的精神状态，有积极和消极心态之分。积极心态的人：有必胜的信念，善于称赞别人，乐于助人，具有奉献精神，微笑常在，乐观自信，能使别人感到你的重要。消极心态的人：愤世嫉俗，认为人性丑恶，与人不和；没有目标，缺乏动力，不思进取；缺乏恒心，经常为自己寻找借口和合理化的理由；心存侥幸，不愿付出；固执己见，不能宽容人；自卑懦弱，无所事事；自高自大，虚荣，不守信用，等等。

积极的心态像太阳，照到哪里哪里亮；消极的心态像月亮，初一十五不一样。不是没有阳光，是因为你总低着头；不是没有绿洲，是因为你心中是一片沙漠。

其实，我们活的就是一种心态。心态调整好了，骑着自行车也可以哼着小调；心态如果调整得不好，你就是开着奔驰也同样会发

牢骚。心态就是人们对待事物产生的一种态度。每个人的一生都有许多种欲望，都希望自己钱挣多一点，事业顺一点，官做大一点，生活过好点……问题在于你是人而不是神，不可能事事都像你想的那么顺心，当这些欲望得不到满足时，我们会以什么样的心态去面对？

心态就是你对待自己、对待别人、对待自己遇到的事情的态度。针对同样的人和事，不同的人会有不同的心态，从而采取的行动也不一样。

只有拥有良好的心态，你才会有饱满的热情。心态好，运气才佳。记住做任何事情一定要有积极的心态，一旦失去它，就跳出去，要学会调整心态，有良好的心态人生就会有方向，人只要不失去方向就不会失去自己。

凡事都要看开点、看远点、看淡点，心胸要豁达些、大度些，相信“任何事情的发生必有利于我”且“办法总比困难多”，也就没有流不出的水和搬不动的山，更没有钻不出的窟窿及结不成的缘。人活得快乐，就必须要有个好心态。有位哲人说得好：“既然现实无法改变，那么只有改变自己。”改变自己就是调整好自己的心态。

...

你不能决定生命的长度，但你可以控制它的宽度；

你不能左右天气，但你可以改变心情；

你不能改变容貌，但你可以展现笑容；

你不能控制他人，但你可以掌握自己。



第一章

不较真的心态， 让你收获心平气和

- * 开个玩笑，你千万别当真 / 002
- * 心小了，所有的小事就大了 / 005
- * 做人以和为贵，勿争长较短 / 008
- * 学会宽容才能不计较 / 011
- * 不要轻易责备他人 / 014
- * “装聋作哑”是一种大智慧 / 017
- * 放大仇恨只能伤害自己 / 020
- * 不要让小事牵着鼻子走 / 023
- * 懂宽容才能更接近幸福 / 026
- * 原谅别人就是原谅自己 / 029
- * 斤斤计较只会造成两败俱伤 / 032

第二章

自信的心态， 助你保持良好的状态

- * 自爱，是一切安全感的基础 / 036
- * 做自己才能收获内心踏实 / 039
- * 懂得接受“残缺”的美丽 / 041
- * 帮助别人就是帮助自己 / 043
- * 头脑冷静，才有正确的决策 / 046
- * 活在别人的世界里会迷失自己 / 050
- * 心安才能身安 / 053
- * 慢生活能让你专注于自我 / 056
- * 嫉恨别人，不能强大自己 / 059
- * 没了信任，感情将难以为继 / 062
- * 人生只能依靠自己 / 065

第三章

自省的心态， 让你在独处中认清自我

- * 人不能缺少自省的时间 / 068
- * 不忘其所始，不求其所终 / 070

- ★ 保持一颗晶莹的童心
/ 073
- ★ 别因匆匆赶路错过路边美景
/ 077
- ★ 找个时间与心灵进行一次长谈
/ 079
- ★ 与其百般思量，不如顺其自然
/ 082
- ★ 沉下心来做事，才能等来收获
/ 084

第四章

自律的心态， 让你在寂寞中愈加强大

- ★ 因寂寞而爱错人，会寂寞一辈子
/ 088
- ★ 心静才能体会寂寞的美妙
/ 091
- ★ 有一种寂寞叫等待
/ 094
- ★ 在平淡中坚守信念
/ 097
- ★ 最寂寞的人才是最强大的人
/ 100
- ★ 独处，可以让你记住回家的路
/ 103
- ★ 寂寞是人生最沉默的老师
/ 107
- ★ 把寂寞当修行才能彻悟人生
/ 110
- ★ 学会享受孤独
/ 113
- ★ 耐得住寂寞，才能等来收获
/ 116
- ★ 寂寞是心灵的一场瑜伽体验
/ 119
- ★ 守住寂寞，方能赢得人生
/ 122

第五章

知足的心态， 让你懂得感恩现在

- * 人生只需一根立足的树枝 / 126
- * 一旦有了贪欲就不会满足 / 128
- * 虚名是一种无形的包袱 / 131
- * 莫让贪婪的种子生根发芽 / 133
- * 不是因为不聪明，而是因为太贪 / 136
- * 欲望越盛，心灵的负担越重 / 140
- * 做人要学会适可而止 / 142
- * 经得起诱惑，才能守住幸福 / 145
- * 欲望与幸福成反比 / 147
- * 学会做欲望的主人 / 150

第六章

乐观的心态， 让你坦然面对人生磨难

- * 梅花香自苦寒来 / 154
- * 风雨能让翅膀更加有力 / 156
- * 永远不要对生活说放弃 / 158
- * 人生没有过不去的坎儿 / 161

* 疼痛让我们瞬间清醒	/ 164
* 命运是用来改写的	/ 166
* 挫折，是人生最好的礼物	/ 170
* 拿副好牌，不如打好坏牌	/ 173
* 不要因失败而失去信心	/ 176
* 缺陷是成就自我的根据地	/ 178
* 不要拒绝命运的雕琢	/ 181
* 咬咬牙，再给自己一次机会	/ 184

第七章

淡定的心态， 让你遇事理性看待

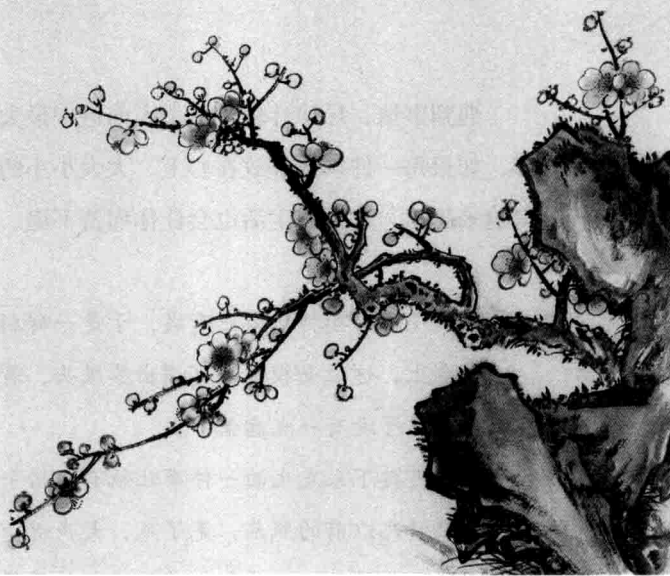
* 冷静做人，理性做事	/ 188
* 多一些冷静，少一些冲动	/ 191
* 情绪失控，意味着一切失控	/ 194
* 提升自控力，掌握人生主动权	/ 197
* 有一种淡定叫波澜不惊	/ 200
* 不在意，才能不生气	/ 204
* 有人批评是福	/ 206
* 别让生气毁了你	/ 209
* 沉默不是懦弱，忍让不是退缩	/ 213
* 咽下怨气，才能争气	/ 215

圆融的心态， 让你的人际关系更和谐

- * 与人沟通，会说不如会听 / 218
- * 规则是个容器，你只须做水 / 220
- * 融小我于大我，才能活得充实 / 223
- * 一句善言，让幸福温暖心间 / 226
- * 热爱工作才能等来惊喜 / 229
- * 只提供想法，不提供结论 / 232
- * 不真诚，你就没有朋友 / 235
- * 交际中要学会换位思考 / 238
- * 等待就是遗憾，行孝需及时 / 241

第一章

不较真的心态， 让你收获心平气和



生活中，被朋友戏谑或遭人误解时，过多的言辞申辩或过激的反应往往会让你陷入困境。此时，不妨留下一抹微笑，凡事不计较，不因这样或那样的伤害而痛心，如此我们就能更加懂得珍惜身边的人和事。

合，她们会提起你以前的糗事，肆无忌惮地和你开玩笑。如果这时你生气了，那就不应该了。因为那只是一个玩笑，你太过敏感了，也缺乏幽默感。所以，每个人都要让自己的神经粗起来，很多事情听一听、乐一乐就过去了，还能增进彼此之间的友情。

文静一直深深记得这么一件尴尬的事，去年3月31日，她接到无话不说、无心不谈的好朋友邹敏的电话，说晚上一帮朋友聚餐，请她务必赏光。

没说的，好朋友之约，就算天上下刀子也得出席。当天傍晚，精心打扮的文静按时赴约了。十多个朋友在包房里边吃边侃，极其开心。几个小时就这样不知不觉地过去了。

“文静，文静，你说我该怎么办？我……我爱上了黄炜，你把他让给我好不好，好不好吗……”突然，邹敏举着酒杯，摇摇晃晃地向文静走来。

“啥？”文静一时没反应过来，愣了好大一会儿。直到邹敏再次说了一遍后，文静才听明白。

可是她几乎不敢相信自己的耳朵：自己最好的朋友竟然要自己把男朋友让给她。

“我说文静，好东西要和好朋友分享，你别那么小气啊。我可是有什么好东西都没忘了你呀！再说，黄炜也不反对呀！”邹敏又扔下了一颗重磅炸弹。

“你……你不要脸！怎么能觊觎我的男朋友，你还是不是人啊！”文静气急，就骂了起来。

“更正，我不是觊觎你的男朋友，而是我们两情相悦。他已经有两个星期没有找你了？他骗你说出差了，实际上啊，是和我在一起！”邹敏不停地火上浇油。

“我撕了你！”文静再也忍不住了，张牙舞爪地冲向邹敏。

邹敏灵活地在众人之间穿来穿去。一帮朋友谁也没有劝，就在一旁袖手旁观，而文静此时也被气得号啕大哭。

“停！游戏到此结束。现在是4月1日凌晨，文静，愚人节快乐！”一位朋友见此情景，忍不住揭穿了谜底。

“你们……”文静终于明白了这是愚人节的玩笑。想到自己刚才不顾形象追打“死党”，还涕泪交加的样子，文静尴尬地僵在原地，正不知如何是好时，忽然灵机一动，想到一个下台阶的办法，于是笑道：“嘿嘿，我的演技还不错吧，把你们都骗了过去，其实我早知道那是个愚人节玩笑……”

尽管当时文静也觉得难堪，可是她完全不想去追究谁的责任，因为她知道，很多事情并不需要去深究。正如佛罗里达大学的心理学家巴里·舒兰克所说：“完全没有必要去追究一个人的所作所为是否别有用心。”可能的情况是对方压根没有意识到你会受到伤害，你的死党当时想的就是“和你开个玩笑”。

别花太多的时间为你受到的“伤害”而烦恼，不要苦思冥想“为什么这人要对我如此恶作剧”这类问题。也许有些人是故意使你感到不自在，因为她们觉得你对她们造成了威胁。而另一些人习惯了开这类玩笑，她们忘记了考虑别人是否会因此而感到尴尬，对于这些人，没有必要去计较。计较，是痛苦的开始。宽容地对待身边的每一个人，把心放宽，生活的界限也会变得宽广。

| 心态感悟 |

因为一些生活琐事而斤斤计较，会把自己陷在烦恼的漩涡中，痛苦也会紧紧追随。我们总会在生活中遇到一些“意外”的事情，如果事事都计较，那就会活得越来越累。所以请宽容地面对生活、宽容地对待身边的每一个人吧。