

开讲啦 ⑤

内心的平静来自于良好的心态，带着积极的心态上路，继而提升你的状态，这也是你主导人生境况的砝码。

一个能达到你想要的结果所需要的心态是人生中必不可少的。

心态如若太混乱 状态非让你难看

高铁飞◎编著



心态决定了一个人的状态，心有多高，生命状态就有多高；
心有多宽，人生之路就有多广。

成功者与失败者之间的差别是：成功者始终用最积极的心态支配和控制自己的人生，而失败者则刚好相反，他们总是喜欢用消极的心态去看待和思考问题。

中国华侨出版社

开讲啦
⑤

心态如若太混乱 状态非让你难看

高铁飞◎编著



心态决定了一个人的状态，心有多高，生命状态就有多高；
心有多宽，人生之路就有多广。

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心态如若太混乱, 状态非让你难看/高铁飞编著. —北京: 中国华侨出版社, 2013. 7

(开讲啦; V)

ISBN 978 - 7 - 5113 - 3800 - 6

I. ①心… II. ①高… III. ①成功心理 - 通俗读物

IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 157422 号

●心态如若太混乱, 状态非让你难看 (开讲啦 V)

编 著/高铁飞

责任编辑/文 慧

封面设计/智杰轩图书

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 16 字数 220 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2013 年 9 月第一版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 3800 - 6

定 价/30.00 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前 言

人活着，其实活的就是一种心态。

每个人终其一生，总要遇到各种问题。烦恼、矛盾、困难，挫折和失败都不可避免。面对人生的困局和障碍，不同的人会采取不同的心态，从而也就导致两种天壤之别的人生结局：成功的人生和失败的人生。

而成功者与失败者之间的差别是：成功者始终用最积极的心态支配和控制自己的人生，而失败者则刚好相反，他们总是喜欢用消极的心态去看待和思考问题。

成功学大师拿破仑·希尔说：“人与人之间原本只有很小的差异，但是这种很小的差异却导致人的一生迥然不同。”这种很小的差异就是你所具备的心态是积极的还是消极的，最终的结果就是成功或失败的不同人生结局。这生动说明了思维方式和行事方法对于能否获取成功的巨大影响。

一个能达到你想要的结果所需要的心态是人生必不可少的。心态决定了一个人的状态，能爬到多高，能走到多远，都是心态问题。心有多高，生命状态就有多高；心有多宽，人生之路就有多广。失败者之所以失败是因为内心空虚；成功者之所以成功是因为内心充满着力量。内心的力量是成功的关键。它带给我们勇气，带给我们自信，带给我们智慧。

内心的力量来自于“身心合一”，来自于内心的平静，来自于良好的心态。让我们关注自己的内心，因为它是智慧与力量的源泉。让我们关注自己内心的修为，因为这是事业成就的根本。

本书多方位、多层次地从心态进行了进一步的探讨，希望能对广大读者提升状态、摆正心态有所帮助。带着积极的心态出发，全世界都会给你让路。心态决定状态，这就是你主导人生境况的砝码。

目 录

第一章 | 练就小人物心态，以低调姿态处世

有人倡导以低调的状态处世，这没错，因为低调可以赢得好感，有利于协调关系、办成事情。道理似乎人人都懂，但能做到的人并不多，问题就出在心态上。把自己当成一个小人物，学会尊重和礼让别人，就能呈现出一副不卑不亢、有理有据的新面孔。

走好自己的路·····	2
世界离不开小人物·····	5
别把自己悬在空中·····	6
自嘲也是一种智慧·····	9
你能比得过“比尔·盖茨”吗？·····	11
在其位则尽其职·····	14
炫富——自找麻烦的笨蛋！·····	17
你就是个普通人！·····	19
一屋不扫，何以扫天下？·····	22
别让赞美把你吹成气球·····	26

第二章 | 遇事，多往坏处想想

在待人接物上，有的人显得很幼稚：把人和事想得太好，一旦不如意便觉得似乎天都塌下来，所以跟人交往要么容易吃亏上当，要么动辄得咎。另有一些人则显得成熟老练：能看清人，也总能做对事。古人说“人情练达即文章”，要想写好这样一篇大文章，不妨凡事先往坏处想一想，有了这样的心理准备，就能拥有平和的心态。

学会顺其自然	30
不必背负太多	32
祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏	36
不丢掉拐杖，你就别想学会走路	39
想想后果，看看自己能否承担	41
懦弱莫过于自怜，无能莫过于自艾	44
无法改变环境，那就适应环境	46
与其内疚，不如设法弥补	48
适当让自己“泄泄火”	50

第三章 | 心态控制状态，状态决定命运

我们常听说运动员的竞技状态会影响他的成绩，其实普通人也是如此。状态是一个人身心境界的综合体现，状态好，思维就敏捷，身体就协调，注意力集中，效率会更高，做事情成功的几率自然大大提高。另一方面，要想保持良好的状态，就要从心态入手，心态摆正了，好状态会不请而至。搞清楚成败——状态——心态的关系，才能知道如何让自

己成为一个有生存质量、有办事效率的人。

为自己的心情做主	54
做翠竹不做劲松	56
与差距打擂台	60
不卑微的行为	62
你不背弃希望，希望绝不会背弃你	65
做一名“战神”	68
给思维自由——没有想象就没有奇迹	70
好心态是智慧的源泉	73
昂起头来！	75
不抛弃、不放弃！	78

第四章 | 海纳百川，有容乃大

在人际交往中，仅仅有前面所说的“练达”是不够的，还应该以豁达的状态待人。豁达不是简单的大大咧咧，而是能以包容、宽怀的心看待别人的高低对错，以坦然恬静的心情对待自己的成败得失。

独木不成林，你需要与人合作	82
给别人一点宽恕，给自己一条后路	85
扔掉多余行李，你会走得更远	89
种下一粒爱的种子，你会收获一箩筐果实	91
遇事隐忍，吃亏是福	93
助人亦是助己	95
没有人喜欢冷血动物	98

走自己的路，让别人说去吧！	102
睡面自干，忍人所不能忍	106
强迫别人，与强暴何异？	108

| 第五章 | 多几分朴实，少几分奢求

工作是人生中十分重要的一部分，让这一部分充实快乐，硕果累累，可以提高你的生存高度和人生高度，其途径无他，只有让自己在工作中尽快成熟起来，同样，心态在这里也起着举足轻重的作用。让浮躁的心踏实下来，以朴实的心态付出努力，少计较些得失，收获必然更多。

另起一行，你也可以成为“第一”	112
解除心灵枷锁	114
别让不良心态成为人生的绊脚石	117
形成独立的人生观、价值观	120
当君得意，勿忘形骸	121
莫做一只“寒号鸟”	124
投机之辈难成大器	128
走过的路，要留下脚印	132

| 第六章 | 卸载不良心态，下载最佳状态

在工作、交际、婚姻、生活中始终保持良好的状态是一件多么美好的事情，因为你总是那么适当地应对矛盾，那么高效地处理问题，那么快乐地享受生活。要做到这一点也并没有你想象的那么难：看看自己有

哪些不良的心态，然后改变它。

自卑，不会有人可怜你	136
不怕钱少，就怕心穷	139
幸福不接纳逃兵	141
懒惰等于将一个人活埋	145
知错能改，善莫大焉	147
我的字典里没有“不可能”！	150
苛求完美？——别给造物主出难题！	153
你也不想“安乐死”吧！	157
大事不糊涂，小事不计较	159
治疗“小心脏综合征”	162

第七章 | 善待自己，放飞心情

有不少人的生存状态可以用一个“累”字来形容：追求总是那么多，所得总是不满足，工作事业压力大，以至身体透支、精神疲惫。我们必须学会卸载心灵上诸多负重，善待自我，培育一个自在的心态，这样才能以健康的身心状态发掘和享受生活中的精彩。

简单的生活就是快乐	166
营造最佳心态	169
心态领导行为	171
心态左右幸福	174
心健方能身健	176
平平淡淡才是真	179

咀嚼人生百味	181
得失随缘，笑看风云	185
清心寡欲，尽享人生乐趣	187

| 第八章 | 化“坏”为“好”，时时调控心态

没有谁高明到不犯错误，在心态问题上也是如此。聪明人与愚蠢者的区别在于，会不会及时通过心态转换实现状态的自我调控。蒙牛老总牛根生有句话说得好：“（心态）就如同翻一页书……高手翻到的全是天使，不是因为魔鬼不存在，而是他能把魔鬼变成天使。”

改变心态就是在改变命运	190
眼中只有瑕疵，你还能看清什么？	194
还心灵一个自由	196
喝下这碗孟婆汤	199
别与坏心情搭讪	201
制作一部“调压器”	204
快乐至上	206
学会释然	209
笑着活下去	211
再一次“心动”	214

| 第九章 | 钱财身外物，等闲以视之

有句流行语叫“赚到钱够花，睡到自然醒”，在人的欲望当中，金钱占有“显赫”的位置。常言说“君子爱财，取之有道”，其实“有

道”的同时更须“有度”。有了“有度”的心态，赚钱会更加智慧，花钱会更加理智。

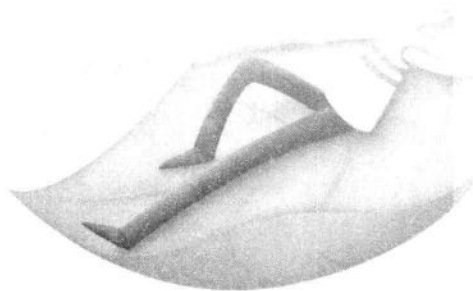
做金钱的“主人”，摆脱奴役	218
钱不在多，够用就行	221
少一点贪念，多一份幸福	224
别让利欲堵塞心窍	226
钱带不进棺材！	229
君子爱财，取之以道	234
以“一技之长”挖金淘宝	236
“钱生钱”的秘诀	241

第一章

练就小人物心态,以低调姿态处世



人是自己思想的主宰者,持有应对任何境遇的钥匙。能否掌握成功的关键,就在于你能否用积极的想法主宰自己。你既可以错误地滥用思想,放纵自己,摧毁自己,最终堕落为禽兽之辈,也可以正确地选择思想并付诸实践,从而达到神圣完美的境界,收获硕果累累的明天。只要下定决心,认真去做,你完全可以实现自己的愿意,使自己成为自己想成为的那种人。



走好自己的路

走自己的路，让别人说去吧。

——但丁



一个人在一生中总会遭到这样或那样的批评，越是做大事遭到的批评就越多。但你绝不能因为别人的批评，就怀疑自己，只要你确信自己是对的，就该坚定地一直走下去。

1929年，美国发生一件震动全国教育界的大事，美国各地的学者都赶到芝加哥去看热闹。在几年之前，有个名叫罗勃·郝金斯的年轻人，半工半读地从耶鲁大学毕业，当过作家、伐木工人、家庭教师 and 卖成衣的售货员。现在，只经过了8年，他就被任命为美国第四有钱的大学——芝加哥大学的校长。他有多大？30岁！真叫人难以相信。老一辈的教育人士都摇着头，人们的批评就像山崩落石一样一齐打在这位“神童”的头上，说他太年轻了，经验不够；说他的教育观念很不成熟……甚至各大报纸也参加了攻击。

在罗勃·郝金斯就任的那一天，有一个朋友对他的父亲说：“今天早上我看见报上的社论攻击你的儿子，真把我吓坏了。”

“不错，”郝金斯的父亲回答说，“话说得很凶。可是请记住，从来没有人会踢一只死了的狗。”

是的，没有人去踢一只死狗。别人对你的批评往往从反面证明了你的重要。你的成就引起了别人的关注。所以，在你被别人批评、品头论



足、无端诽谤时，你无须自卑，走好自己的路，让他们去说吧。

马修·布拉许当年还在华尔街40号美国国际公司任总裁的时候，承认说对别人的批评很敏感。他说：“我当时急于要使公司里的每一个人都认为我非常完美。要是他们不这样想的话，就会使我自卑。只要哪一个人对我有一些怨言，我就会想法子去取悦他。可是我所做的讨好他的事情，总会使另外一个人生气。然后等我想要取悦这个人的时候，又会惹恼了其他的一两个人。最后我发现，我愈想去讨好别人，以避免别人对我的批评，就愈会使我的敌人增加，所以最后我对自己说：‘只要你超群出众，你就一定会受到批评，所以还是趁早习惯的好。’这一点对我大有帮助。从那以后，我就决定只尽我最大能力去做，而把我那把破伞收起来。让批评我的雨水从我身上流下去，而不是滴在我的脖子里。”

狄姆士·泰勒更进一步。他让批评的雨水流进他的脖子，而为这件事情大笑一番——而且当众如此。有一段时间，他在每个礼拜天下午的纽约爱乐交响乐团举行的空中音乐会休息时间，发表音乐方面的评论。有一个女人写信给他，说他是“骗子、叛徒、毒蛇和白痴”。

泰勒先生在他那本叫做《人与音乐》的书里说：“我猜她只喜欢听音乐，不喜欢听讲话。”在第二个礼拜的广播节目里，泰勒先生把这封信宣读给好几百万的听众听——几天后，他又接到这位太太写来的另外一封信，“表达她丝毫没有改变她的意见。”泰勒先生说：“她仍然认为，我是一个骗子、叛徒、毒蛇和白痴。”

面对他人的品评、批评，谁都不可能没有压力，关键是看你如何对待。如果你在心里接受了别人的批评，并暗示自己在别人眼里是多么的不完美，被人鄙视。自卑就会像一个影子随时跟着你，影响你。如果你能将别人的不公正的批评置之脑后，继续走自己的路，那么所有的事情都会不攻自破。如果你能对他们笑一笑，受害的人就不会是你。

查尔斯·舒伟伯对普林斯顿大学学生发表演讲的时候表示，他所学到的最重要的一课，是一个在钢铁厂里做事的老德国人教给他的。“那个老德国人进我的办公室时，”舒伟伯先生说，“满身都是泥和水。我问他对那些把他丢进河里的人怎么说？他回答说：‘我只是笑一笑。’”

舒伟伯先生说，后来他就把这个老德国人的话当作他的座右铭：“只笑一笑。”

当你成为不公正批评的受害者时，这个座右铭尤其管用。别人骂你的时候，你“只笑一笑”，骂人的人还能怎么样呢？

林肯要不是学会了对那些骂他的话置之不理，恐怕他早就受不住压力而崩溃了。他写下的如何处理对他的批评的方法，已经成为一篇文学上的经典之作。在第二次世界大战期间，麦克阿瑟将军曾经把这个抄下来，挂在他总部的写字台后面的墙上。而丘吉尔也把这段话镶了框子，挂在他书房的墙上。这段话是这样的：“如果我只是试着要去读——更不用说去回答所有对我的攻击，这个店不如关了门，去做别的生意。我尽我所知的最好办法去做——也尽我所能去做，而我打算一直这样把事情做完。如果结果证明我是对的，那么即使花十倍的力气来说我是错的，也没有什么用。”

别人的批评无论对错，你都无法制止。尤其是你位高权重时，你更需面对这样的舆论。笑一笑，你无需关注太多，更无须为他人的舆论自卑。

世界离不开小人物

当你喜欢你自己的时候，你就不会觉得自卑。

——罗兰

事实证明，世界上只有百分之二的人能够得到了不起的成功，而百分之九十八的人只能是平平常常的普通人。有些聪明能干、有远大抱负的年轻人总是瞧不起那些平凡过日子的人。他们认为这些人“没出息”、“微不足道”、“活得没意思”。当他们发现自己奋斗失败，面对和常人一样平淡无奇的生活，就觉得生活无聊透了，生出了无尽的烦恼。

其实，做一个平凡的小人物也并没有什么不光彩的。生活中我们常常忽略了小人物，可小人物并非是愚人蛮者，恰恰相反，多是能工巧匠。人人都有自己的生活方式，小人物没有大人物的辉煌，但却有自己平实的欢乐，我国著名物理学家钱学森是这样用先人的哲理启发他的学生认识这个问题。

当时，有个别学生因专业不对口而思想波动，认为从事火箭导弹事业是大改行，所学非所用，搞不出什么名堂来，白白贻误了青春，当“大科学家”、“大人物”的梦想破灭了，因而，不安心做“专业不对口”的“小人物”。

钱学森了解到这个情况之后，讲了一番富有哲理、幽默风趣的话，产生了很好的效果。他说：“我想，当人类还生活在伊甸园的时候，是分不出什么大人物和小人物的。只是人类自然渐渐地感到大家都是一般高低的生活太乏味了，于是，才有人站在了高处，成了大人物。人群里便有了大人物与小人物。