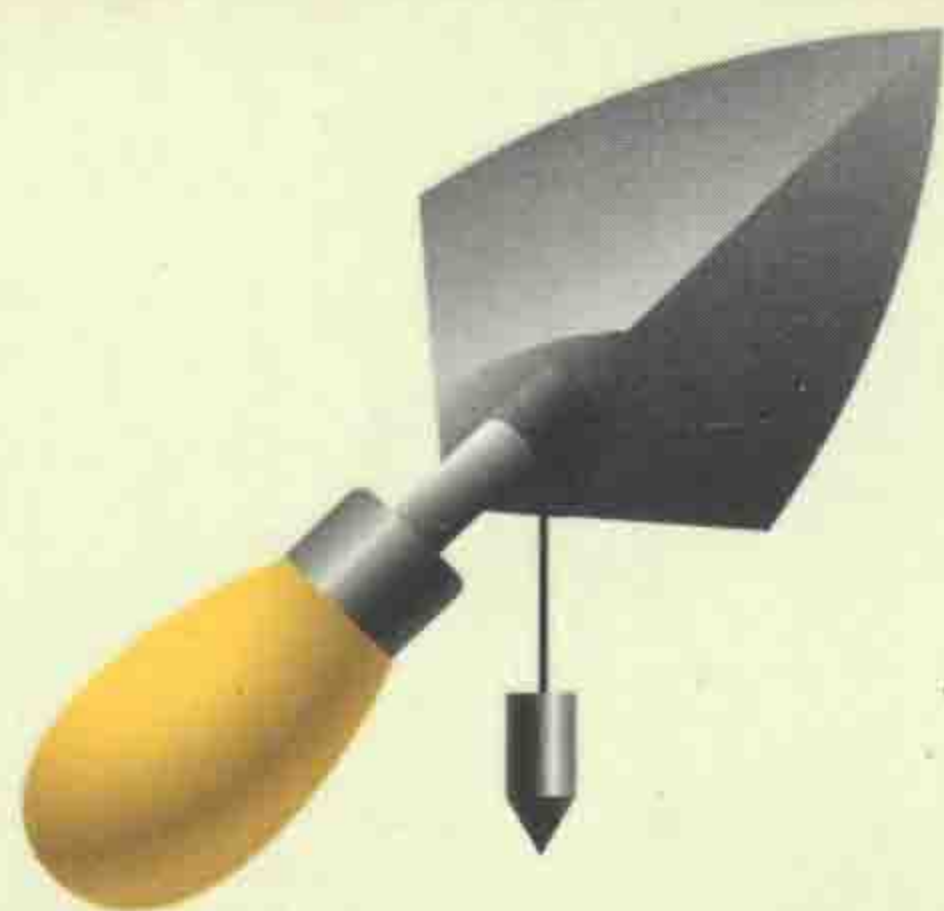


心态

就是本钱

THE MINDSET IS A CAPITAL

(二)



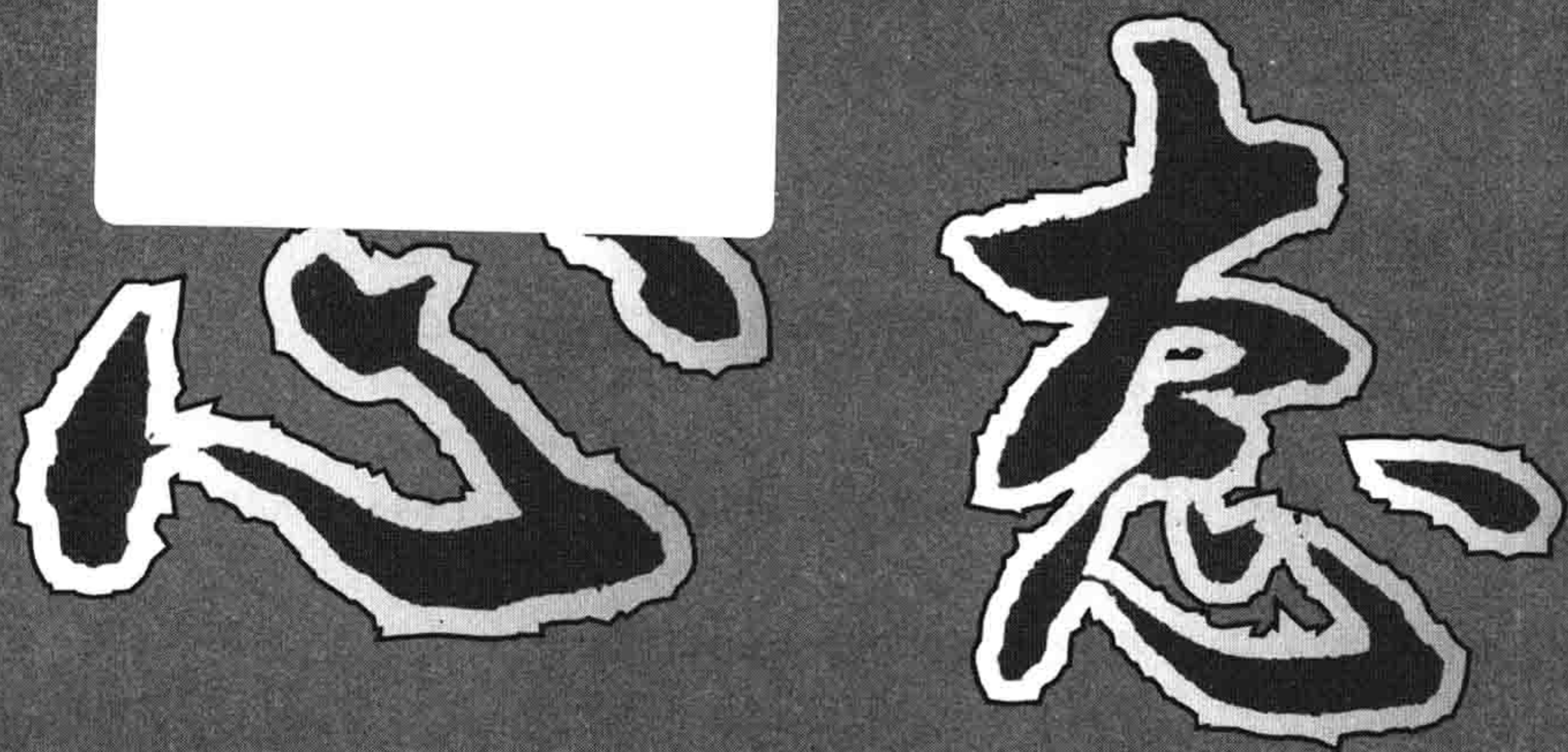
用心态创造财富，用心态改变生活

❁❁❁ 千智莲 编著 ❁❁❁

你心里能够设想和相信什么，你就能以积极的心态去获得什么。在现实中，没有什么肩膀可靠，只有良好的心态成就一切！我们若能改变自身的心态，就能使生活本身发生变革。其实，我们中最大的本钱不是金钱，不是权力，甚至不是知识，也不是能力，而是心态！如果心态摆正，思想才能理性，关系才能理顺，恩怨才能化解，一切都迎刃而解了。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



就是本钱

THE MINDSET IS A CAPITAL

(二)



用心态创造财富，用心态改变生活

❁❁❁ 千智莲 编著 ❁❁❁

你心里能够设想和相信什么，你就能以积极的心态去获得什么。在现实中，没有什么肩膀可以依靠，只有良好的心态成就一切！我们若能改变自身的心态，就能使生活本身发生变革。其实，我们生命中最大的本钱不是金钱，不是权力，甚至不是知识，也不是能力，而是心态！如果心态摆正了，思想才能理性，关系才能理顺，恩怨才能化解，一切都迎刃而解了。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

心态就是本钱/千智莲编著. —北京: 新世界出版社, 2008. 6

ISBN 978—7—80228—722—8

I. 心… II. 千… 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 (2008) 第 084194 号

心态就是本钱 (二)

编 著: 千智莲

责任编辑: 罗平峰 孟令飞 张民捷

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld—press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京昌平新兴胶印厂

经 销: 新华书店

开 本: 710mm×960mm 1/16

字 数: 248 千字

印 张: 28

版 次: 2010 年 5 月第 2 版 2010 年 5 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 978—7—80228—722—8

定 价: 56.00 元 (全二册)

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

目 录

第 6 章 放弃不等于失去 (续)



目 录

生活中有许多东西需要放弃，而放弃并不等于失去。失去是因为我们没有了我们想要的东西，而放弃是我们丢弃了我们不想要的东西。放弃是一种美，只有懂得适时放弃，才能感受人生的精彩。

明智的放弃才可取	(1)
失去的未必是最好的	(4)
懂得及时抽身	(6)
盲目的坚持不如理智的放弃	(8)
放弃并不等于失去	(10)
学会放弃眼前利益	(12)
舍小才得大	(15)
要懂得激流勇退	(17)
鱼和熊掌不可兼得	(20)
该收手时就收手	(22)

第7章 宽容是一种美德

俗话说得好：“退一步海阔天空，让几分心平气和。”这就是说人与人之间需要宽容。宽容是一种美德，它能使一个人得到尊重。宽容是一种良药，它能挽救一个人的灵魂。宽容就像一盏明灯，能在黑暗中放射着万丈光芒，照亮每一个心灵。



心态就的本钱

宽容是快乐的大门	(27)
原谅别人的过错	(29)
宽容才能避免误会	(32)
学会替他人着想	(34)
君子有容人之量	(37)
宽容是最好的礼物	(40)
忍一时风平浪静	(44)
退一步海阔天空	(47)
宽容不等于软弱	(49)
让善念相伴一生	(51)
宽容是一种美德	(53)
斤斤计较害处多	(56)
和你的“敌人”做朋友	(58)
帮别人开启一扇窗	(61)

第8章 学会给心灵松绑

人的心灵是脆弱的，需要经常地激励与抚慰。常常自我激励，自我表扬，会使心灵快乐无比。学会给心灵松绑，



就是要给自己营造一个温馨的港湾，常常走进去为自己忙碌疲惫的心灵做做按摩，使心灵的各个零件经常得到维护和保养。

学会释放压力	(65)
把心情放轻松	(67)
不要给自己设围	(70)
挣脱压力的枷锁	(73)
轻松地承受重压	(75)
让意念自由游走	(77)
消除自闭的心理障碍	(80)
学会给心灵松绑	(83)
别把压力当问题	(86)
勇敢地面对现实	(89)
不要被别人左右	(92)
摆脱内心的压力	(95)
把烦恼驱除心外	(97)
别把成功想得太远	(100)
让自我的心灵解放	(102)



目 录

第9章 别把挫折当失败

每个人的一生，难免都会遭受挫折和失败。所不同的是失败者总是把挫折当成失败，从而使每次挫折都能够深深打击他取胜的勇气；成功者则是从不言败，在一次又一次的挫折面前，总是对自己说：“我不是失败了，而是还没有成功。”一个暂时失利的人，如果继续努力，打算赢回来，那么他今天的失利，就不是真正的失败。相反的，如



果他失去了再战斗的勇气，那就是真输了！

胜不骄，败不馁	(107)
在逆境中绝不放弃	(109)
寻求突破困境的方法	(112)
用乐观驾驭悲观	(115)
坦然地面对不幸	(117)
勇敢地与挫折交战	(119)
要有坚强的意志力	(122)
将挫折向成功转化	(125)
人生没有迈不过去的坎	(128)
跌倒了就再爬起来	(131)
乐观地面对失败	(134)
摆脱失败的阴影	(137)
成功者必经磨难	(140)
把不幸变成幸福	(143)



心态就的本钱

第 10 章 避免烦恼成心病

在现实生活中，终日烦恼的人，实际上并不是遭遇了多大的不幸，而是根源于烦恼者的内心世界。因此，当烦恼降临的时候，我们既不要怨天尤人，也不要自暴自弃，要学会给心灵松绑，从心理上调适自己，避免烦恼变成心病。

没有什么好忧虑的	(147)
风雨只是暂时的	(149)
消除自身的烦恼	(152)
心病还要心药医	(154)



透过阴霾是阳光	(157)
用积极的心态调适烦恼	(159)
爱是心灵的窗户	(162)
乐观的人懂得拒绝烦恼	(164)
猜疑害人又害己	(167)
清除心中的杂草	(169)
心态平和没烦恼	(172)
敞开你的心扉	(175)
别受烦恼的摆布	(177)



第 11 章 快乐其实很简单

目

录

有人说，快乐是春天的鲜花，夏天的绿荫，秋天的野果，冬天的漫天飞雪。其实，快乐就在我们身边。一个会心的微笑，一次真诚的握手，一次倾心的交谈，就是一种快乐无比的事情。

快乐源自于心中	(181)
快乐要与人分享	(184)
在工作中寻找快乐	(188)
快乐其实很简单	(191)
知足是快乐的源泉	(193)
神奇的快乐定律	(197)
简单生活就是快乐	(200)
快乐是自己的事情	(205)
创造快乐的心态	(208)
快乐是一种感觉	(210)
快乐就在你身边	(213)



明智的放弃才可取



坚持一件对的事情，往往令人敬佩，而盲目地坚持一件根本就不可能的事情，则是非常愚蠢的。当我们发现自己做的是一件自己根本就无法做到的事情时，就应该明智地放弃。



第6章

放弃不等于失去

心理导航

从前有一个国王，后宫的妃子们为他生了一群白白胖胖的王子，而他最宠爱的妃子为他生了一位漂亮的公主。国王非常疼爱小公主，视如掌上明珠，从不舍得训斥半句。凡是公主想要的东西，无论多么稀罕，国王都会想尽一切办法弄来。

在国王的骄纵下公主渐渐地长大了。她开始懂得装扮自己了。一个春雨初晴的午后，公主带着婢女徜徉于宫中花园。只见树枝上的花朵，经过雨水的润泽，花瓣上挂着几滴雨珠，越发的妖艳迷人；蓊郁的树木，翠绿得逼人眼。公主正在欣赏雨后的景致，忽然目光被荷花池中的奇观吸引住了。原来池水热气经过蒸发，正冒出一颗颗状如琉璃珍珠的水泡，浑圆晶莹，闪耀夺目。公主完全被这美丽的景致迷住了。她突发异想：“如果把这些水泡串成花环，戴在头发上，一定美丽极了！”



打定主意后，她便叫婢女把水泡捞上来。但是婢女的手一触及水泡，水泡便破灭无影。折腾了半天，公主在池边等得愤愤不悦，婢女在池里捞得心急如焚。公主终于气愤难忍，一怒之下，便跑回宫中，把国王拉到池畔。对着一池闪闪发光的水泡公主说：“父王！你一向是最疼爱我的，我要什么东西，你都依着我。女儿想要把池里的水泡串成花环，作为装饰，你说好不好？”

“傻孩子！水泡虽然好看，终究是虚幻不实的东西。怎么可能做成花环呢？父王另外给你找珍珠水晶，一定比水泡还要美丽！”父王无限怜爱地看着女儿。

“不要！不要！我只要水泡花环。我不要什么珍珠水晶。如果你不给我，我就不想活了。”公主骄纵撒野地哭闹着。

束手无策的国王只好把朝中的大臣们集合于花园，忧心忡忡地商议道：“各位大臣们！你们号称是本国的奇工巧匠，你们之中如果有人能够以奇异的技艺，以池中的水泡，为公主编织美丽的花环，我便重重奖赏。”

“报告陛下！水泡刹那生来，触摸即破，怎么能够拿来做法环呢？”大臣们面面相觑，不知如何是好。

“哼！这么简单的事，你们都无法办到。我平日何等善待你们？如果无法满足我女儿的心愿，你们统统提头来见。”国王盛怒地呵斥道。

“国王请息怒，我有办法替公主做成花环。只是老臣我老眼昏花，实在分不清楚水池中的泡沫，哪一颗比较均匀圆满，能否请公主亲自挑选，交给我来编串。”一位须发斑白的大臣神情笃定地打圆场。

公主听了，兴高采烈地拿起瓢子，弯下腰身，认真地舀取自己中意的水泡。本来光彩闪烁的水泡，经公主轻轻一摸，霎时破灭，变为泡影。捞了老半天，公主一颗水泡也拿不起来。睿智的大臣于是和蔼地对一脸沮丧的公主说：“水泡本来就是生灭无常，不能常驻



久留的东西。如果把人生的希望建立在这种虚假不实、瞬间即逝的现象上，到头来必然空无所得。”公主见状，便不再坚持这个过分的要求了。

故事中的公主似乎有些荒唐偏执，但最终还是醒悟了。但生活中的一些人却执拗的要命，明知再怎么努力也不会有所收获的事，却偏不放弃，直到耗尽精力、财力才肯罢休。孰不知，明智的放弃才是人生可取的态度。

我们多少次站在人生的岔道口上，无论我们愿不愿意都要面临诸多选择。有选择就有放弃，趋利避害是人的本能。生活中有许多事情是要我们迎难而上、努力拼搏才能取得最后胜利的。但如果目标不对，一味地流汗也只能意味着偏执，是一种无谓的牺牲。有人说：“我以一生的精力去做一件事，十年，二十年……再笨也会成为某一方面的专家。”但是如果这条路不适合你，自信和执著就变成了自负和执拗。这对自己是没有任何好处的，浪费了时间和精力，损失了物力和财力，最终也只能落一个白忙活的下场。

莎士比亚说：“倘若没有理智，感情就会把我们弄得精疲力竭。为了制止感情的荒唐，所以才有智慧。”学会放弃，是一种自我调整，是人生目标的再次确立。学会放弃不是不求进取，知难而退也不是一种圆滑的处世哲学。有的东西在你想要得到又得不到时，一味地追求只会给自己带来压力、痛苦和焦虑。这时，学会放弃是一种解脱。

心 灵 感 悟

懂得什么时候该放弃是人生的一种明智和练达，懂得这一点你的人生便悲少喜多。成功者的秘诀是随时检视自己的选择是否有偏差，合理地调整目标，明智地放弃，轻松地走向成功。





失去的未必是最好的



心态就的本钱

许多人都有这种习惯，总以为失去的是最好的。于是老觉得现今的状况比不上过去的情形，长期沉浸在对过去的回忆中不能自拔。其实，失去的未必是最好的。那种为失去而烦恼的人，大都是因为没能迅速地适应现今的环境而造成的。

心理导航

一个在海关工作的小职员，虽然每天都辛辛苦苦地拼命工作，但还是被上司解雇了。他忧心忡忡地回到家，一言不发地呆坐着。他不知该如何向太太说明这一切。被上司解雇毕竟是件难以启齿的事情啊。当妻子婉转地得知了这一切之后，并没有半句怨言，反而非常高兴地对他说：“这不是很好吗？省得你狠不下心来辞去那份工作呢。这样你就可以静下心来，专心致志地从事你钟爱的工作了。”

这位小职员迷惑不解地问道：“我钟爱的工作？”

“是啊，你不是很有文学天赋吗？那就当个专职作家好了！”

于是，这位小职员就打扫好了自己的房间，将书桌和椅子摆放整齐，就像在海关上班时一样认真。然后，他铺好稿纸，拿起心爱的笔，将一腔的抑郁不快和颓废沮丧，化作一片激情，让灵感的脚

步在稿纸上尽情徜徉，让一个个鲜活生动的面孔跃然纸上，永不泯灭。

失去了小职员职位的他，却比上班时还要繁忙。深夜降临的时候，他正文思泉涌，一直奋笔疾书到曙光初现。

他明白，他再也不是那个庸庸碌碌的小职员了。他现在的身份是一位专职作家，每天不停地奋笔疾书就是他的工作，就是他养家糊口、维持生计的饭碗，就是他得以被人们认可的一张证明书。

当他明白了这一切后，他想，我既然当不成海关小职员，就努力去做一个最好的作家吧。或许小职员真的并不适合我，或许我的出路正在写作上呢。

从此，他快乐地写作着，时间也在他无暇顾及的时候一天天地过去。他完全喜欢上了这个工作，在这个新的环境中乐此不疲！终于，一部令美国文学史为之震撼的鸿篇——《红字》诞生了。这位因失去小职员工作而成为名作家的人叫霍桑。

可见失去的已经失去，即使原有的工作令你恋恋不舍，其实已经都不再重要。重要的是面对现在。昨天已经如东逝之水，明天又似乎遥远。为逝去的东西而痛心疾首、呼天抢地，实为愚蠢；为遥不可及的东西而翘首以盼，也不过是画饼充饥、聊以自慰。这些都为真正的智者所不齿。

心 灵 感 悟

失去的已经失去，就没有必要为失去的而悲伤。因为，这种悲伤是毫无用处的。只有迅速地适应陌生的环境，并在此基础上有所作为才是智者应该想和应该做的。





懂得及时抽身



心态就的本钱

安逸的生活可能腐蚀我们的心灵，舒适的工作也可能消磨我们的意志。当我们处在这样的安逸和舒适中时，一定要看清它的局限性，放飞心灵的自由，懂得及时抽身，进行新一轮的拼搏，才能提高自身的价值，不被社会所淘汰。

心理导航

很多时候，人总是面临两种期待：自己对自己的和别人对自己的。两种期待都在塑造我们的人格，尤其是后一种。当我们在他人特别是互动的另一方的期待下如此这般地创造和扮演自己所选择的角色时，他人的期待就成为我们人格的一部分：有人必须做出忍气吞声的样子以完成下属的角色，有人必须时刻气宇轩昂以维护偶像的气质。

小文在朋友担任老总的公司里供职。为了朋友的信任和自身价值的实现，她兢兢业业、任劳任怨，在几次大的业务活动中表现出色，深为老总赏识。但是后来公司的规模越来越大，她和老总在很多公司的企划和问题的处理上看法不一，甚至分歧很大。小文不愿因为彼此的意见不合而伤了她们多年来的友情，但也不愿违背自己



的意愿做事。她向别人诉说，那段日子她像钻进了一个没有门的围城，很困惑。她不停地问自己该怎么办。

她的另一个朋友给她讲了琴手谭盾的故事：谭盾初到美国时，只能靠在街头卖艺生存。那时有一个最赚钱的地盘——一家银行的门口。和谭盾一起拉琴的还有一个黑人琴手。他们配合得很好。后来谭盾用卖艺的钱进入大学进修，十年后，谭盾已是一位在国际上知名的音乐家了。一次，他发现那位黑人琴手还在那家银行门前拉琴，就过去问候。那位黑人琴手开口便说：“嘿！伙计！你现在在哪个最赚钱的地盘拉琴？”

故事告诉人们：人，必须懂得及时抽身，离开那些看似最赚钱却不能再进步的地方；人必须鼓起勇气，不断学习，才能开创出生命的另一高峰。

听完故事，小文似乎有些如释重负。后来听说她提出了辞职，再后来遇见她时，她说：“生活真是公平，我现在有了自己满意的工作，用自己的智慧创造着财富，而我的朋友也用她的机智走向了另一条成功的道路。放弃不但使我们之间的友谊更加坚固，还成就了我们各自的事业。”小文的经历应该给我们以启迪。

很多人不愿意放弃自己所拥有的东西，虽然这些东西给你带来过快乐，但是它就像手中的沙子，你越想把它抓得紧，它就越是你的指缝中溜走。其实放弃也是一种智慧，它能让你更加快乐。

心 灵 感 悟

从安逸和舒适中及时抽身，放弃的只是眼前的金钱和利益，收获的将是明天更多的财富和更高的荣誉。





盲目的坚持不如理智的放弃



心态就的本钱

生活在这个五彩缤纷、充满诱惑的世界上，每一个心智正常的人，都会有理想、憧憬和追求。否则，他便会胸无大志，自甘平庸，无所建树。然而，历史和现实生活告诉我们：有时盲目的坚持未必会成功，我们必须学会理智的放弃。

心理导航

在南美洲生活着一种飞草。这是一种非常奇异的小草。别看它非常小，却有着一种非凡的本领呢！每到了天气干旱的季节，飞草就会把自己的根从土里“拔”出来，卷成一个小球，在天空中随风飘荡，飘到湿润的地方就停下来，重新扎根生长。

有一棵大飞草和一棵小飞草同时生活在一个地方。有一年的夏天，这里一连三个多月没有下一滴雨水，火球似的太阳烤得大地裂开了很多的口子。许多花草树木都被干死了，只有一些稍微耐旱的树木，勉强活了下来。

一天，小飞草对大飞草说：“姐姐，我们俩赶快离开这儿吧。这里太热了，又没有水，我实在受不了了。”大飞草摇晃着干巴巴的身子，说：“我们飞草就这么软弱吗？咱们一定要在这里坚持下去。你



看人家仙人掌从来不离开沙漠。沙漠比这儿不知要干热多少倍呢。”小飞草说：“仙人掌没有飞和走的本领，怎么能离开那里呢？它们为了活下去，只好把根拼命地往地下钻，一直钻到很深的地方，靠吸地下水生活。虽然，我们没有那个本事，可是我们会飞呀！姐姐，我们还是赶快离开这里吧，不要在这儿傻呼呼地等死了。”大飞草生气了：“这么一点儿苦你就受不了了！逃避艰苦的环境，就是软包子。”小飞草听了姐姐的话，就对大飞草说：“那好吧，既然你不离开这里，那我要走了。”说着，它从土里“拔”出根来，身子一卷，随着风晃晃悠悠地飞上了天空。

小飞草飞呀，飞呀，在一条溪流旁，它伸展开身体，露出根子，扎进了土壤。小飞草吸到了足够的水分，不久，它黄绿色的身体重新变成了葱绿。

而大飞草呢，一直在老地方忍受着干旱的折磨，最后终于被干旱夺去了生命。

心 灵 感 悟

如果在某一天，你走进一条无路的死胡同，就应该赶快放弃前进，必要的回头，才可以找到出路。

