



# 心态，是做人最大的本钱

生活中，一个好的心态，可以使你乐观豁达；一个好的心态，可以使你战胜面临的苦难；一个好的心态，可以使你淡泊名利，过上真正快乐的生活。人类几千年的文明史告诉我们，积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富。

### 心态决定人生

一位哲人说过：“你的心态就是你的主人。”在现实生活中，我们不能控制自己的遭遇，却可以控制自己的心态；我们不能改变别人，却可以改变自己。其实，人与人之间并无太大的区别，真正的区别在于心态。所以，一个人成功与否，主要取决于他的心态。

### 生气不如争气

人生有顺境也有逆境，不可能处处是逆境；人生有巅峰也有谷底，不可能处处是谷底。因为顺境或巅峰而趾高气扬，因为逆境或低谷而垂头丧气，都是浅薄的人生。面对挫折，如果只是一味地抱怨、生气，那么你注定永远是个弱者。

### 有自信才能赢

古往今来，许多人之所以失败，究其原因，不是因为无能，而是因为不自信。自信是一种力量，更是一种动力。当你不自信的时候，你难于做好事情；当你什么也不做好时，你就更加不自信。

这是一种恶性循环。若想从这种恶性循环中解脱出来，就得与失败作斗争，就得树立牢固的自信心。

### 心动更要行动

心动不如行动，虽然行动不一定会成功，但不行动则一定不会成功。生活不会因为你想做什么而给你报酬，也不会因为你做什么而给你报酬，而是因为你想做什么才给你报酬。一个人的目标是从梦想开始的，一个人的幸福是从心态

### 平常心不可少

人生不可能一帆风顺，有成功，也有失败；有开心，也有失落。如果我们把生活中的这些起起落落看得太重，那么生活对于我们来说永远都不会坦然，永远都没有欢笑。人生应该有所追求，但暂时得不到并不会阻碍日常生活的幸福，因此，拥有一颗平常心，是人生必不可少的润滑剂。

### 适时放弃才会有收获

命里有时终须有，命里无时莫强求。不要去强求那些不属于自己的东西，要学会适时的放弃。也许在你殚精竭虑时，你会得到曾经想要得到而又没得到的东西，会在此时有意外的收获。适时放弃是一种智慧。它会让你更加清醒地审视自身内在的潜力和外界的因素，会让你疲惫的身心得到调整，成为一个快乐明智的人。

### 宽容是一种美德

俗话说得好：“退一步海阔天空，让几分子气和。”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。

### 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。

### 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失败，从而使每次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，如果他失去了再战的勇气，那就是真输了。

### 改变内心世界

在现实生活中，终日烦恼的人，实际上并不是遭遇了太多的不幸，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，从心理上调整自己，避免烦恼变成心病。

### 快乐其实很简单

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。一个人穷一点可以，但人穷志不能穷！不要成为了人穷志短的人，要勇闯世界，做不了顶天立地的人，最起码要做个有用的人，做个对得起自己的人。一个人丑一点可以，但人丑心不能丑！仁慈

善良不在乎一个人的外表，只在乎人的内心！

一个人瘦小一点可以，但人小心不能小！任何一个人都不会喜欢一个小心眼的人。敞开心扉，宅心仁厚总能让人倍感安慰。

一个人脆弱一点可以，但人脆弱内心不能懦弱！懦弱的人总是自悲的，所以，一定要有勇气、有主见、有自信！

一个人眼睛瞎一点可以，但眼瞎心不能瞎！要心知肚明，要有远见！

一个人有一点野心可以，但人不能野。不要为了野心把自己变成魔鬼！否则，你不入地狱，谁入地狱？

一个人笨一点可以，但学习是不论早晚的，只要肯学，相信一点一点的，没有学不会的，就怕你不学！

一个人聪明一点可以，但不要自以为聪明！否则，要么你是个傻瓜，要么全世界的人都是傻瓜。

一个人糊涂一点可以，但不要糊涂一时。最难得的还是“聪明一时，糊涂一世”的人！

一个人懒一点可以，但不能一直懒惰下去。该做的还得要做，并且还要做好，多少都要付出一些，否则，就是一条十足的寄生虫。

一个人省一点可以，但是俭省不是守财，否则，会为金钱而扭曲一个人的人格，会成为一个守财奴。要知道，往往会花钱的人，更会赚钱！

一个人讲究一点可以，但是讲究不是奢侈，讲究要有分寸，不要因为讲究让平凡的生活变了质。

一个人宽容一点可以，但宽容不是放纵！再宽容也要有尊严，有尊严人格尊严的，决不能宽容！

一个人有点脾气可以，但有脾气不等于有实力。要学会沉默，储蓄知识财富，做个真正有个性、有脾气的人。不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡！

一个人苦一点可以，但吃苦时不能怕苦，苦尽甘来！吃得苦中苦，方为人上人！

# 适当的时间把自己归零

做人，适时把自己“归零”，就会心胸开阔。人生，难免会有成功与失败、顺境与逆境。

顺境时，把自己适时“归零”，可以戒骄戒躁，消除“骄娇”二气，不把成功和顺境当“包袱”背起来；

逆境时，固然会失去很多，但能够在失去时勇于“归零”，才能重新面对自己，从头开始，积极奋斗。

就像春节前的大扫除，把那些没用处的东西清除掉，把有用的珍品拂拭干净，就可以窗明几净、心情舒畅地迎接新春。

其实，人生也像时钟一样，到了子夜就要“从零开始”，只有归零，才会有新的周期与辉煌。

著名作家刘震云也说过：“归零心态就是把自己心灵里的一切清空，把已经拥有的一切剔除，一切归于零的心态。”

实际上，无论何种境况，能适时把自己“归零”，总是海阔天空，心胸豁达。??

越能够把自己“归零”的人反倒越不会“归零”，不断“归零”就是一种上升与提高，也是一种难得的积淀与涵养。

“攥紧巴掌，手里什么都没有；张开双手，就会拥有整个世界。”

做人适时“归零”，当然不是妄自菲薄或消极避世，而是持有人生的洒脱与从容，再去面对眼花缭乱的花花世界时，就会多一分明世的清醒，多一分心态的淡泊。

适时把自己“归零”，就会不断重新开始，永葆青春。

人生最大的敌人莫过于自己。一个人是否成功，决定于不断把自己“归零”的过程中战胜自己。

比如“升迁”作为诸多为官者竞取的目标，有些人忙活半天当不上官会痛心疾首、痛不欲生；有些人升迁之后却忘乎所以，以为官大本事长，独断专行，听不得不同意见，竟至出现重大失误被罢免。

道理很简单，升迁了，实际上正是

一个“归零”的开始，重新确定前进目标，敢于从“一”做起，才能取得新的突破。

又如，有些人取得了成绩或荣誉，却不把心态“归零”，不思进取，喜欢吹嘘，总是躺在成绩与荣誉上“睡大觉”，也就无法再次取得成功。

反观一些原本做出过“贡献”的贪官堕入深渊的行径，无不是迈不过“利禄、地位、权色”这道“坎”，一失足遂成千古之恨。

事实一次次警示我们，在人生的要紧几步，必须要有“归零”的心态，思想上“从零开始”，实践中“从零做起”。

放下“阶段胜利”的“包袱”，把心态调整到坐标原点，保持极为清醒冷静的头脑，辩证地看待已有的成绩，在人生的要紧处头脑清醒，明白自己究竟有多轻多重，知道自己到是谁，放下包袱，面对现实，才能永葆革命者的青春。

适时把自己“归零”，就会不断追求卓越。

需要一步一个脚印地前行，不断把每迈出的一步都当作万里长征的“第一步”，也就是在一个成绩“归零”之后再赢得新的成绩。这取决于奋斗者的心态。

一般说，有什么样的心态就有什么样的努力，有什么样的选择就有什么样的结果。要想获得事业的一次次成功，首先就要调整、完善、升华自己的心态。

面对这个日新月异的世界，将心态归零，放下包袱，轻装上阵，把每一次成功都视为新的起点、新的希望、新的挑战，新的成功就会在不远处向你招手。

智者说，心态归零，责任才能到位。把自己“归零”了，就会焕发一种高度的事业心和责任感，不等待、不埋怨、不消极。我们要奋发进取，永不满足，积极学习新事物，适应新环境，接受新挑战，创造事业的新成果。

适时把自己“归零”，体现了人生的大智慧、大聪明和大能力。在不断“归零”的基点上让人生重新起航，就一定会披荆斩棘，胜利到达理想的彼岸。



怎样对待心情，决定了你是个什么样的人。

聪明的人，总是在寻找好心情；成功的人，总是在保持好心情；幸福的人，总在享受好心情！七情六欲，人之常情，我们可能有痴嗔怨怒，可能有欢笑喜乐。学会控制情绪，做情绪的掌控者，才能学会为人。

人生不顺时，学会做情绪的主人，以后的路就能越走越顺。

情绪就像湖泊上的波涛，要能够经波涛后归于平静，才能不被情绪掌控。一个人，如果连自己的情绪都控制不了，即便给你整个世界，你也早晚毁掉一切。你成不了心态的主人，必然会成为情绪的奴隶。

鬼谷子曾说过：“恐者，肠绝而无主也”。讲一个常听的故事：老赵去医院检查，医生告诉他得了绝症，老赵整天郁郁寡欢，食不下睡不着，身体一天不如一天。

不久，他再去医院检查，医生告诉他之前误诊，老赵听了知道自己没有绝症，心情很好，每天吃嘛嘛香。

这也告诉了我们心情的重要之处：好心情，才是人生顺利良药。

远离愤怒，拥有好心情。遇事不生气，你就赢了。

《莫生气》写到：“头顶天，脚踏地，人生全在一口气；切记气上有三忌：恼气、嗔气、发脾气。”

生气伤己又伤人，学会控制脾气，才能有福气。不拿别人的错误惩罚自己，远离愤怒，延年益寿。

为人处世不容易，处世为人要控制情绪。脾气永远不要大于本事。

对待坏情绪，不压抑，学会控制，就学会了为人、为乐的大智慧。

拥有好心情，好运自然来，福气自然至。福气和运气是留给心态好的人的。学会寻找好心情，学会保持好心情，学会享受好心情，就成为了心情的掌控者，成为了情绪的创造者，转化者。

即使阴雨天气，也能用好心情将它化做云淡日出的期待；即使遇到分别，也能用好心情将它化作下次相遇的期待；即使遇到愤怒，也能用好心情将它化作宽容。

古语说：笑一笑，十年少。笑口常开，好运自然来。

学会掌控情绪，寻找、保持、享受好心情，就能感受到生活的温柔与美丽。

克制悲伤，才能不逆流成河。痛苦是难免的，分别，委屈，种种的悲伤，如果得不到控制，很容易陷入悲伤的海洋，一蹶不振。快乐也是一天，悲伤也是一天。生活总是要继续的，为了我们珍视的人，珍视我们的人。学会控制情绪，克制悲伤。

短暂的释放是可以的，但生命中更重要的，是今天与明天。人生就像煎蛋一样，一面煎蛋完了，还要煎另一面，总有翻面的时候。悲伤也是如此，总有需要放下的时候。

学会控制情绪，做情绪的领导者，才能正确的对待心情，学会为人，为乐的大智慧。

你看见的世界，情绪会为它添颜加色，学会控制情绪，就能看见斑斓的世界，学会对待心情，就能迎来好运和福气。

带着好心情，过好每一天。