

方法

01

# 一定要 記得微笑

“

一位不幸的太太剛剛失去了她的丈夫。成為寡婦的她悲痛欲絕，常常睹物思人、悲泣到天明。夜晚，她一個人坐在黑暗裏，追思亡夫，暗自垂淚。忽然，她聽到了一陣敲門聲，開門一看，原來是隔壁鄰居家的小男孩。只見他閃着一雙大眼睛，笑意盈盈地問：「阿姨，剛剛停電了，請問你家有蠟燭嗎？」太太似乎被這笑容刺痛了眼睛，惡狠狠地對那孩子吼道：「沒有！」然後，「嘭」一聲摔上了房門。正要轉身離開時，外面又響起了微弱的敲門聲。她一把拽開門，訓斥的話正待出口，卻看見孩子高高地擎着雙手，掌心裏托着兩根蠟燭：「阿姨，看見這邊漆黑一片，就知道你家沒有蠟燭。媽媽怕你一個人住會害怕，特意讓我給你送來兩根。」孩子臉上依舊是那溫暖的笑容。霎時，女人感覺自己的心裏湧過一陣暖流，鼻子一酸，將那孩子緊緊地擁入懷中……

”

生活中，我們無時無刻不被情緒左右：吵架了，就「氣不打一處來」；捱罵了，就「我怎麼這麼倒霉」；沒趕上升職加薪，就牢騷滿腹；和男朋友分了手，就心碎欲絕……總是讓情緒牽着鼻子走，我們會被動又難受，不如做情緒的主人，不再讓不良情緒困住自己，欲罷不能。充分的自信、科學的方法會有效地調整和消弭負面情緒，為自己追求成功的道路鋪上身心健康的基石，讓笑容的陽光常駐於你我心中。

開懷大笑是消除精神壓力的最佳方法，能夠改變自我認知，使人保持良好情緒。**只有臉上充滿笑容的人，才能對工作充滿熱情、對生活充滿信心。**

常言道：「怒傷肝、悲傷心、思傷脾、憂傷肺、恐傷腎。」不良情緒就像一柄利刃，既刺傷了別人，也損害了自己。心理學家認為，不良情緒對於 21 世紀的人來說，更甚於 19 世紀的肺病與 20 世紀的癌症。因此，產生不良情緒後，我們一定要努力化解，微笑應對。火冒三丈時，告訴自己「沉住氣，發火只會讓事情更糟糕」；愁緒難平時，提醒自己「愁也沒有用，還是想個解決辦法更要緊」；傷心欲絕時，安慰自己「身體最重要，況且再傷心也於事無補」……想想快樂的事情和任性的後果，讓自己笑起來，由「假裝」的高興變成真心的笑容。

俄國作家車爾尼雪夫斯基說過：「既然太陽上也有黑點，人世間的事情就更不可能沒有缺陷。」而人生的趣味，就在於它既有失敗的痛苦，又有成功的喜悅，遇到逆境，恰好證明了自己生命的完整。當代著名學者周國平說：「幽默是心靈的微笑。最深刻的幽默是一顆受了致命傷的心靈發出的微笑。」所以，一定要記得微笑。努力讓嘴角上揚，在心底給自己加油打氣：笑對挫折，我能行！

方法

02

## 不要把自己 關在門裏

人活一世，每個人都有疲憊的時候，都有脆弱的一面，多多少少都存在心灰意懶的瞬間。每到這時，人總會愁緒滿懷、思慮萬千，覺得自己厭倦了世間的喧囂吵鬧，孤單又可憐，只嘆這漫漫人生路，不知接下來又當何去何從。人自出世以來，就被迫認識了煩惱，每天一睜開眼睛，就會撞見煩惱。雖然我們總是急於將煩惱甩掉，但它偏偏不離不棄，如影隨形。對此，我們大多表現得驚慌失措、悶悶不樂，要麼把自己關起來，誰也不理；要麼把不快的情緒發洩到別人身上，傷人傷己……而這種狀態的長期延續會打破人的心理平衡，成了癌症、高血壓、冠心病、胃炎、胃潰瘍等疾病的「溫床」。壞心情是一種最惡劣的「傳染病」，會極迅速地傳染給身邊的每一個人，甚至是擦肩而過的陌生人。其實，快樂和煩惱就像一對孿生兄弟，始終緊緊跟隨。有些人正興高采烈的，會突然轉念，心情一落千丈；還有些人在苦難中絕處逢生，偏偏從煩惱之中硬硬地挺直了腰桿，勇敢地笑出聲來。

**人都會有情緒，喜怒哀樂就如同家常便飯，誰都免不了被煩惱糾纏，或多或少為一些瑣事而心煩意亂。**即使如此，我們還是得努力生活，等來下一輪的雨過天晴，因為我們還有父母的牽掛、伴侶的關切、朋友的關心；縱使我們甚麼都沒有，只要還活着，煩惱就是我們不可或缺的一部分。既然如此，就再沒甚麼可以糾結的了；當心中陰雲密布的時候，及時採取適當的方式，安撫和緩解心情，讓自己盡快從消沉之中走出來。你可從以下三方面著手。

### ➡ 找出情緒不佳的原因

當你覺得悶悶不樂、憂心忡忡，甚至心煩意亂時，不要聽之任之、任其發展泛濫，而要冷靜下來，振作一點。不妨問一問自己：我為甚麼這麼不開心？是與別人發生了誤會，還是覺得自己做錯了事情？問題的根本原因和癥結究竟在哪裏？我又當如何應對……這種理性的思考，能幫助我們掙脫感情的旋渦，梳理好思緒與心態。有時，我們會說不清、道不明地鬱悶起來，也找不出甚麼具體原因，那你很有可能正處於情緒週期的「低潮期」或「平台期」，也可能是受到了天氣、環境、睡眠質量、旁人的言行等因素的影響，過一段時間自然就好了。

### ➡ 通過書寫的方式記下自己的想法與感受

心情不好時，可以將亂麻樣的情緒以日記或博客的形式記錄下來，這個書寫的過程無疑就是一種自我緩解。瑞士心理治療專家曾提出過一種舒壓方法：給自己 20 分鐘的時間來書寫負面情緒。將你的憤怒、悲傷、自責與孤單等，毫無保留地寫下，然後封存進一個盒子裏。這樣一來，不良情緒就在時間（20 分鐘）和空間（盒子）上都被你設了限，這對於情緒的調節具有極大的心理暗示意義。陷入壞情緒時，不妨試着用這種方法傾訴。

### ➡ 讓自己忙碌起來

負面情緒爆發時，最忌諱把自己關在屋子裏，一遍遍地回想那些煩心事，甚至連綿不斷地牽扯出更多的陳年舊事。與其讓痛苦與悔恨推來拉去地吞噬着你的心，不如放手去做一些能讓自己快樂起來的事，適當地宣洩情緒，轉移注意力。看部喜劇、聽聽音樂，這是最不費力氣的排遣方式，那些滑稽的語言動作、優美舒緩的旋律

方法

03

# 控制自己的 慾望

能夠讓自己很快放鬆下來；外出散心，可以閒庭信步，略微舒展一下身體，也可以安排一次短途旅行，煙跟偶遇的路人閒聊幾句，新鮮的人與事物，會為你帶來不同的心境；吃吃喝喝，只要不是暴飲暴食，索性沿着街巷一路走下去，喝杯清茶、吃點甜品、曬曬太陽、放空自己，再緊張的情緒也會慢慢散去；聚會娛樂，約上幾個朋友，能傾訴的聊上一聊，餐廳裏侃山吹牛，這樣痛快地發洩一下，心情自然會舒暢起來。

傳說因紐特人化解負面情緒的方法是：在冰天雪地裏不回頭地向前走，直到感覺情緒緩和下來，再回過頭去望望起點，丈量這個壞情緒的長度。**我們無法杜絕壞情緒的出現，但可以努力地將它的長度縮短一點，再縮短一點！**面對逆境，我們要以豁達、從容的心態淡然處之。因為一個人，只有經得起生活的詆毀，才經得起生活的讚美；只有經得起生活的摔打，才經得起生活的饋贈和美譽。

慾望就像一匹脫韁的烈馬，要想更好地駕馭，人心裏必須擁有理性與智慧；慾望就像一棵無法除根的樹，只要經常修剪，也會形成一抹艷陽下的陰涼。「人是慾望的產物，生命是慾望的延續。」正是有了溝通的慾望，人類才發明了語言；正是有了探險的慾望，哥倫布才發現了新大陸；正是有了飛翔的慾望，地上的人才得以翱翔碧空；正是有了依賴的慾望，孤獨的人才組成家庭、構成整個社會。從客觀上講，人的慾望有生理的，也有心理的，有複雜的，也有簡單的，有原始的，也有高級的，物慾、食慾、情慾、表現慾、求知慾……我們前進的每一步都是源於對慾望的不斷追逐，有了慾望才有了這個多姿多彩的世界。追求學習上的進步、工作上的成績、生活上的幸福，這些都是正當的慾望，應該得到滿足；但有些人一味地追求金錢、名利、美色，沉湎腐朽，慾壑難填，這就是邪惡的慾望，必須嚴加規範與約束。如果說滿足正常的慾望，是人類進步的表現，那麼控制邪惡的慾望，更是人倫文明的要求。

## ➡ 保持理智，警惕自己的慾望

**經常審視自己的生活，反省自己是否正被慾望所控制。**你有沒有一時沉迷於某種網絡遊戲，整日茶不思飯不想？你有沒有沉醉於那些路上的風景，不顧歸期將至，只求享受停不下來的旅行？你有沒有執着於一次無果的愛情，將親人的苦口婆心統統拋在腦後？你有沒有不甘於一場未能晉級的評比，妒忌的眼神只盯緊了講台上那

侃侃而談的身影……我們似乎常常會被自己的慾望支配，做一些傷人害己的傻事情。所以，在生活被慾望搞得一塌糊塗之前，我們必須理性思索、平復心情，把自己的慾望控制在合理的尺度上。

### ➡ 端正心態，正視自己的慾望

現實生活中，我們總是好高騖遠、急功近利，這山望着那山高，急於將財富、權力和榮譽全都握在手中。但它們往往會成為生命中不能承受之重，即使早早地得到，也會偷偷地溜走。「急，是因為弱者思維。」不要貪戀太多自己尚且承載不起的東西，生活的路需要一步步走，總有一天，你定能穩穩地悉數摘取那些榮譽。當然，追求權力、榮譽、財富並沒有錯，關鍵是要調整好心態，不可操之過急。務實基礎，打好根基，從低處做起，從小處做起。要有大海廣納百川，卻不棄涓流細滴的情懷，追求漫長的累積，擁抱持久的成功。

### ➡ 提高能力，平衡自己的慾望

很多人能力平平，慾望卻無止境，眼看着別人少年得志，不禁埋怨自己生不逢時，損害了心理健康，滋生了負面情緒。最佳的解決之道是不懈學習，追求進步，努力充實，完善自己。根扎得夠深，站得就夠高，當然就看得見更遠的風景。同時，還要學會抑制和釋放過多的慾望，給自己找一個宣洩的出口：瑜伽、音樂、旅行、看書、睡覺……根據自身實際選擇一種適當的表達方式，調節情緒、緩解壓力、養身養心、消弭過分的貪慾。

愛爾蘭劇作家蕭伯納說：「生活中有兩個悲劇：一個是你的慾望得不到滿足；另一個則是你的慾望得到了滿足。」我們不能喪失慾望，也不能放縱慾望，必須正確對待生命中的慾望，把握好尺度。不要放任慾望漫無邊際地瘋長，做慾望的主人，主宰自己的人生。

方法

04

## 不去想 不如意的事

有一對好朋友吉伯和馬沙，在當地嚮導的帶領下到阿拉伯徒步旅行。途經一處山谷時，馬沙失足踩空，差點跌入谷底，吉伯緊緊地抓住他的手，最終使他脫離險境。於是，馬沙在附近的大石頭上刻了一行字：「某年某月某日，吉伯救了馬沙一命。」

幾天後，三人行至河邊，吉伯和馬沙拌起嘴來，在盛怒之下吉伯打了馬沙一個耳光。馬沙又跑到一旁的沙灘上寫下一行字：「某年某月某日，吉伯抽了馬沙一耳光。」

嚮導好奇地詢問馬沙，為甚麼把吉伯救他的事情刻在石頭上，卻將吉伯打他的事情寫在沙灘上？馬沙笑着回答：「刻在石上，我會永遠記住吉伯救過我這件事，而他打我的事情，則會在我的腦海中像沙灘上的字跡一樣很快消失。」

忘記是一種選擇，也是一種智慧，沒有人能夠背負着生命中的每一次喜怒哀樂踽踽而行。牢記那些不該忘懷的，淡忘那些不如意的，活出一個真實的自己，這才是做人的本分。

在為朋友、親人祝福的時候，我們常會說到「萬事如意」四個字。這當然不是奢望他真的能一生順順利利，畢竟沒人能夠面面俱到，事事週全圓滿，我們只是願他能少受些不如意的困擾，眼中只看到幸福的事，心裏充滿喜樂感恩。人生不如意事十之八九，失意、苦痛常會不期而至，煎熬着我們的心。孟子曰：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂

亂其所為，所以動心忍性，曾益其所不能。」愛迪生飽嘗了幾千次失敗最終發明了電燈泡；司馬遷經受宮刑和牢獄之災方寫就貫通古今的巨著《史記》；比爾·蓋茨從哈佛大學退學後幾番艱苦創業始成世界首富；華羅庚因家貧中斷學業後憑藉刻苦自學躋身世界最有影響的數學家行列……大挫折造就大作為、大磨難孕育大成就。如果只顧着權衡得失、舔舐傷口，如何才能百煉成鋼？

每個生命的起點和終點都是相同的，區別在於中間那一段或長或短的旅程。人這一生，即使短暫徘徊，終要看淡艱難坎坷，有所為有所不為，有所求有所不求。羅曼·羅蘭說：「纍纍的創傷，就是生命給你的最好東西，因為在每個創傷上面都標志着前進的一步。」永遠不要向生命中的不如意低頭，在與它不期而遇時，坦然地一笑而過，再不回頭。不妨將那些不如意事統統拋之腦後，「常思一二，不想八九」。

### ➡ 轉移你的視線，尋找新的關注點

讀書、運動、學習、旅行……找一些自己感興趣的事，投入你全部的注意力，並從中獲得愉悅感。如果你曾經深愛一個人，如今卻必須忘記，那就不要再保留任何與他有關的東西，扔掉照片、刪除短訊，將他從你的生活中抹去。不去回憶，也不再尋覓，既然要忘，索性忘得徹底。即使在不經意間又想起了他，也不要放任自己沉溺，努力讓身體動起來，讓手頭忙起來，讓大腦填滿別的東西，要在心底不停暗示自己：我現在很忙，一切都等忙完了再說。

### ➡ 改變環境，改善心境

人總是愛觸景生情，一次相似的經歷、一條熟悉的街道，都會喚起你本來藏好的回憶。索性換個生活環境：重新佈置一下房間、換一家不同的公司、走一段新的路……告訴自己我已經重新開始，我可以淡忘往事、擺脫痛苦。努力讓自己更加開朗樂觀。樂觀，會使你更有魅力，培養你的好人緣，耳邊一直縈繞着歡聲笑語，根本就沒有時間去掏空回憶；樂觀，會讓你的思路更開闊，心態更開放，生命裏本就沒有甚麼真的難以接受，沒人本該一生背負着瑣碎與苦悶。

### ➡ 走入人群，站在眾人的身邊

苦難和不如意並非誰的專屬，順境逆境都是人生。失落和疼痛也許很難刻意忘掉，但淡漠了傷痛，超越了痛苦，我們才能進步，我們才會成熟。不要在暗夜裏獨自飲泣，一個人承受寂寞孤獨，走到眾人中間，可以談天說地，也可以傾訴交心。如此，你獲得的將不只是別人的同情、安慰與開導，也許還有對於生命的敬畏與頓悟。

世間百態，既有看透人生的智者，亦有醉心紅塵的愚人。**有人說，人生就像一場馬拉松，獲勝的關鍵不在於瞬間爆發，而在於途中的堅持。**你縱有千百個理由放棄，也要給自己找一個堅持下去的理由。不要只盯着生命中的不如意，很多時候，想要成功就得再苦再累，也要多堅持一分鐘。

方法

05

## 換一種視角 看問題

66

一個週六的早晨，牧師在家裏準備明天講道的內容。小兒子約翰卻一直在身旁哭鬧不休。牧師被煩得受不了，隨手撕下舊雜誌中的一頁——那是一幅世界地圖。將地圖撕成碎片後，他對約翰說：「你要是能在一個小時之內拼好這張地圖，我就陪你出去玩。」10分鐘後，約翰推門走進來，手裏拿着重新黏好的世界地圖。察覺到牧師驚愕的目光，約翰狡猾地說：「其實很簡單，在地圖的背面是一個人的照片。我先拼這個人的照片，然後翻過來就可以了。如果這個人拼得是正確的，那麼，背面的世界地圖就是正確的。」牧師微笑着拉起兒子的手：「謝謝你替我準備好了明天的講道——如果一個人是正確的，他的世界也會是正確的。」

99

現實生活中，看問題的角度常常影響着我們對某個事物的看法，甚至決定着自己對整個世界的結論。**一個人的思想和心理往往支配着他的行為與生活。**無緣無故被上司罵、沒頭沒腦被老婆數落一頓、老師又打來電話抱怨孩子不好好學習……遇到這些煩心事，你說氣不氣？無論是在工作上還是生活裏，每個人似乎都有着數不清的煩惱。但從客觀上講，事物都具有兩面性，無所謂好壞。真正困擾和煎熬着你的，並不是某件事情本身，而是你對其所進行的解讀與定性。當我們先入為主地傾注了自己的好惡和判斷之後，便會相應衍生出形形色色的痛苦、煩惱、窘迫與無助。

疲憊時，可以放下重擔，歇一歇腳步；壓抑時，可以放鬆下身心，容自己放縱一次；困惑時，允許自己有短暫的軟弱和猶疑；自卑時，允許自己誇誇其談，自吹自擂一次……生命本就不該一成不變，高高低低、起起伏伏才是最真實的人生。在遇到逆境時，學會換位思考，不讓自己在自怨自艾中愈走愈遠，愈來愈迷茫。人心正確，世界才會正確；人心簡單，世界才能簡單。你可以鬱悶、可以抱怨、可以糾結、可以困擾，但別讓自己一直鑽進死胡同，為那些不如意一直鬱鬱寡歡。你無法選擇你的上司，更無法選擇你的出身，但你可以選擇一個正確的視角，選擇如何做自己：一個嚴格苛刻的上司，會使你的能力得到更快、更全面的提升與歷練；夫妻間有矛盾，總比日子平淡連架都吵不起來要好；升職輪不上你，說明你一定還不夠努力；孩子做錯事，只是因為他太小，伴隨着長大就會慢慢知道……

沒有絕對公平的命運，沒有絕對平坦的人生。凡事多往好的方面想一想，你才能知足常樂，心中才會豁然開朗。正如一位哲人所说：「生命的完整，在於寬容、容忍、等待和愛，如果沒有這些，即使你擁有了一切，也是虛無。」

米蘭·昆德拉說，我們經歷着生活中突然降臨的一切，毫無防備，就像演員進入綵排。如果生活中的第一次綵排便是生活本身，那生活有甚麼價值呢？毫無防備地經歷突然降臨的一切，正是生活本身，而生命的意義就在於享受那突然降臨的點點滴滴，包括其中的曲折平坦、甜酸苦辣。生命就像一杯白開水，着急就燙嘴！我們應當全身心地投入生活賦予各自的角色，在順境中謹慎，在逆境中感恩，以樂觀、寬容的心態正視現實，心存喜樂，遠離悲憤。換一種視角看世界，世界就會因你而不同！

方法

06

## 給自己積極的暗示

心理學家認為，人的行為取決於人的情緒，而人的情緒則源於自身的想法、態度和價值。真正引發種種心理情緒的，不是我們在生活中遇到的事情本身，而是我們對於這些事情的主觀看法。積極的人，就像太陽，照到哪裏哪裏亮；消極的人，就像月亮，初一十五不一樣。想法幾乎決定着我們的生活，有甚麼樣的想法，就有甚麼樣的未來。借用一句廣告語：心有多大，世界就有多大；心有多遠，你就能走多遠。

「橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同。」自然界存在很多眼界決定世界的現象，在社會生活中更是如此。對於一個難題，你冥思苦想，不得其門而入；但如若你一直堅信自己能夠做到，在心底不斷地進行積極的暗示，一遍遍地耐心嘗試，從不氣餒逃避，那麼，總會有撥雲見日、水落石出的一天。這就是積極暗示的力量，它往往能夠令人在不懈堅持中豁然開朗，一次又一次地見證「山重水複疑無路，柳暗花明又一村」的奇蹟。心理學家總結了以下三點：

### ➡ 認清自己，找準定位

積極的暗示能夠幫助我們強化自信、提高動力、增添勇氣，與此同時，我們也要警惕盲目樂觀帶來的自我膨脹與不切實際。劉心武說：「不要指望，麻雀會飛得很高；高處的天空，那是鷹的領地。」麻雀如果擺正了自己的位置，照樣會過得很幸福！所以，對於一個人來說，準確進行自我定位非常重要。這就需要我們對自身

優缺點、擅長領域與盲區進行系統的審視與自省，真正了解和認識自己。

### ➡ 樹立目標，放寬心胸

深刻地剖析和審視自己後，我們就可以進一步明確前進的方向與階段性的目標。制定合理可行的人生目標，正是邁向成功的第一步。有了科學的目標，我們才能撥開遮眼的雲煙與迷霧，準確地向着下一個人生高地發起衝鋒。當然，積極向上的自我暗示並不是教導我們一味糾纏、不知捨棄。有捨有得，才是人生，背負着沉重包袱的人，無力走完命運的征程。正如莎士比亞所說，再好的東西，也有失去的一天；再深的記憶，也有淡忘的一天；再愛的人，也有遠走的一天；再美的夢，也有蘇醒的一天。該放棄的決不挽留。

### ➡ 盡量運用積極的字眼與語氣

「好言一句三冬暖，惡語傷人六月寒」，語言的暗示作用是不容小覷的。心理學實驗證明，消極表述會影響人腦中控制情感的這部分神經結構，使其分泌壓力激素，從而使人的情緒愈發煩躁和焦慮，破壞對自己的信任和與別人的溝通交流。可見，使用消極的語氣和字眼不但會影響自我進步，令自己心浮氣躁，還會給身邊的人留下不好的印象，甚至造成誤解與偏見。因此，我們在學習和生活中，應努力避免消極暗示，盡量使用積極正面的詞匯和語言。多說「我能行」，少說「我不敢」。

**其實，通往成功的門並沒有想像中那樣難以打開，很多人缺少的恰恰是那最後一分鐘的堅持。**一定要有「咬定青山不放鬆」的精神和毅力，多鼓勵自己，多充實自己，給自己積極的心理暗示，這就是開啓成功之門最為關鍵的一把鑰匙。

方法

25

## 坦然接受 自己的一切

認識到人生的不完美，努力提高自己的幸福指數。首先，當然是要充分認識自己、容忍自己，在接受自己的缺失與不足的同時，盡力揚長避短，發揮自身優勢。

### ☞ 積極地暗示自己，坦然接受所擁有的一切

有些人屢遭挫敗，自此一蹶不振；有些人卻愈挫愈勇，終成千秋基業；有些人生來平庸，卻一直張望着高處的繁華，既擾亂了心情，又辜負了生活；有些人卻甘於平凡，兢兢業業地做好本職工作，擁有着幸福的家庭和平淡的快樂；有些人不幸致殘，終日自慚形穢，羞於見人，甚至以淚洗面；有些人身殘志堅，憑藉堅強的意志和不懈的努力，在綠茵場上揮灑汗水、摘金奪銀……在承認現實的基礎上改造現實，這才是最棒的生活。

### ☞ 經常暗示自己，充分利用潛意識的巨大力量

通過座右銘、宣誓等自我言辭的暗示，在每個清晨和夜晚默念數遍，強化灌輸，告訴自己：雖然我失敗過很多次，但只要我肯努力，不久的將來就是成功的那一天……潛意識的力量是十分驚人的，能夠激發出巨大的潛能。在遇到困難、挫折以及對現狀不滿的時候，可以不斷進行自我暗示、自我確認、自我提醒，充分利用潛意識的力量，促使夢想早日實現。

### ☞ 接受生活不是放棄奮鬥，仍要不斷嘗試挑戰自我

坦然接受自己的一切，不是讓我們甘於平庸，終日懶散，渾渾噩噩地過活，而是讓我們認清現實，找準目標，不張望、不彷徨，踏踏實實地向前走。奮鬥當然是我們一生的事業，要不斷去挑戰並且戰勝自我，唯有如此，你才配得上更好的生活。嘗試去做一些你認為很難的事，才能令自己更完美地蛻變。當然，挑戰自我也需放平心態，不要貪戀太多，也不要急於求成。坦誠地告訴自己，現在的每一次付出，都會是一種沉澱，那是一種默默的奠基與鋪路，只為讓你成為更好的自己。

**生活裏沒有絕望，只有想不通，人生中沒有盡頭，只有看不透。**

人在旅途，有風、有雨，但總會有陽光；有坎坷、有荊棘，但總會有鮮花、有掌聲。坦然接受自己的一切，你會愛上這並不完美的生活。



方法

26

## 面對挫折 不要氣餒

「人的生命正如奔騰的海水，不遇到島嶼和暗礁，就難以激起美麗的浪花。」面對挫折時，我們不應心生畏懼，更不應退縮氣餒，要知道，正是挫折造就了我們的一生，它在磨礪和試煉我們的同時，也令我們的生活極大豐富、精彩紛呈。**面對挫折時當然不能氣餒，勇敢地經受住挫折的考驗，記得昂起頭，挺起胸。**

### ➡ 沉着冷靜，釐清思路

遇到挫折時，首先要鎮定自若，不慌不怒，發脾氣、發牢騷都於事無補，大膽地正視它、面對它才是正確的應對之道。然後，靜下心來梳理整件事情的來龍去脈，審時度勢，前後比對，想清楚自己為甚麼會受挫：如果是目標定得太高，就適當變通，用比較容易的初級目標來暫時代替；如果是工作方法存在問題，就換成更加迂迴委婉的工作方式，減少實現目標的阻力；如果是天災人禍，那就更無須糾結，勇敢地承受消化，你會發覺自己也能如此堅強，生命也能如此充實，而這正是挫折給我們的饋贈。找出問題的癥結所在，再一一對症下藥，尋求擺脫當下困境的權宜之計以及最終解決問題的有效方法。

### ➡ 增強自信，鏗而不捨

面對挫折時，畏懼退縮都是不可取的，必須勇往直前，衝破黑暗，才能看到朝霞，擁抱成功。一旦確定了目標的合理性與可行性，就必須鼓足勇氣，再接再厲。你可以努力累積、充實自我，可以迂迴取勝、機動靈活，唯獨不能不戰而退、輕言放棄。人這一生，就應當在無盡的拼搏開拓中度過。面對挫折時，保持既定目標不變，但你的努力程度一定要加倍。

### ➡ 合理宣洩，製造快樂

再強大的心靈，面對挫折，難免會煩躁、抑鬱、充滿壓力。因此，我們一方面要努力克服困難，戰勝挫折；另一方面還要學會調節情緒，宣洩壓力。在工作疲憊，毫無靈感和進展時，不妨約幾個朋友坐坐，適當調劑一下生活；可以寫寫文章、練練書畫、跳跳舞、唱唱歌、給自己放個小假、適當進行體育鍛煉，這些都能放鬆心情，昇華情感；此外，幽默自嘲是宣洩積鬱、製造快樂的良方。面對挫折，不妨卸下重擔，幽默一下，利用吃虧是福、破財免災、有得有失、難得糊塗等心理暗示來平衡心態、調適情緒。如此，不僅可以淡化和減輕不良情緒，還能夠為生活增添幾許快樂。

方法

27

## 命運由心態決定

生活更是如此，甚至可以說，我們並非活在現實的世界裏，而是活在自己的心態中。心態是人對社會生活的反映和體驗，更是一切心理活動與狀態的總和，它對於人的思想、情感、慾望起着關鍵性的作用，幾乎決定了一個人對待工作、對待生活的最終態度。你過得好不好，關鍵在於你選擇了怎樣的人生態度，也就是說，命運由心態決定。那麼，我們怎樣才能擁有好的心態呢？

### ➤ 積極學習，不斷累積

緊跟這個時代的步伐，才能談得上有好的心態，才能談得上有好的未來。學習是儲備知識的唯一途徑，而學習的過程就是在追逐成功。與其面對新的環境、新的發展，不懂裝懂，不如不斷學習累積，不斷攝取能量，驗證舊辦法，吸納新知識，讓自己成長為行業精英，讓自己做大做強，做成內行。要知道，一個人的學識、素養、氣質、心態是相互作用、相輔相成的，只有學識過硬的人，才有足夠的自信；只有足夠自信的人，才能適應社會發展，進而更好地把握自己的命運。

### ➤ 端正心態，正視自己

人非聖賢，孰能無過。其實，冷靜地想一想，人生在世，差距無處不在，與其嫉妒眼紅，不如奮起直追。對於一些能夠憑藉自身努力消解掉的差距，當然要不懈努力，完善自己；但對於那些無法

看齊和抹平的差距，比如身高和容貌，索性接受、看淡，無須太在意。有些人眼紅同事工作能力強，不去努力追趕，打造自己過硬的業務質素，反而想方設法排擠和孤立對方，甚至不擇手段地誣陷和栽贓；羨慕朋友事業成功、風光無限、住豪宅、開靚車，不去奮鬥打拼，勤勞致富，反而想走歪門邪道、以身犯法，他們最終都將抱憾終身，甚至栽一個跟頭摔倒之後，再也爬不起來。心態決定成敗！想要趕上或超過優秀的人，必須先對自己有一個明確的認識，放平自己的心態。只有先戰勝了不良心態，才能最終戰勝他人，這是邁向成功的不二法門。

### ➤ 積極思考，笑對人生

任何事物發展的客觀規律都呈螺旋式上升的形態，有哭就有笑，有白就有黑，有寒冬就有暖春，有陰雨就有晴天。世界上的事永遠是陰陽同存，積極思考的人總是看到好的一面，擁有消極心態的人卻只能看到壞的一面。而人腦的神奇之處在於，你不斷地向大腦灌輸正面的訊息，積極的暗示，就能夠開啓心智，發揮潛能，在困難面前想出辦法來。因此，積極的心態能把壞的事情變好，消極的心態能把好的事情變壞，積極的心態就是事業發展的開端，無論成敗，我們首先要保持一種良好的心態。就像大海把自己放到低點，然後廣納百川，我們也要放低身段，放平心態；**無論在何種境遇下，都保持一顆積極向上的心，以灑滿陽光的心態笑看世界、笑看人生、笑對生活、笑對逆境。**努力擺脫不良情緒的影響，掌控自己命運的船舵，最終才能登上成功的巔峰。

方法

28

# 絕不盲從 任何人

“

在英國插畫家本·科特的繪本《小豬變形記》中，一隻百無聊賴的小豬，想要體驗一下其他動物的生活，它踩上高蹺模仿長頸鹿、在身上畫滿花紋模仿斑馬……還用盡各種辦法模仿袋鼠、鸚鵡等動物，最終卻只引來大家的嘲笑，都以鬧劇而告終。垂頭喪氣的小豬，只好回到豬群裏，但牠驚喜地發現自己再也不會摔倒了，也不會被水沖，更不會倒掛在樹上，並且在泥潭裏想滾多久就滾多久。小豬終於找回了自己特有的快樂，牠興奮地大喊大叫：「原來，只有做回自己，才是最幸福的呀！」

”

## ➡ 明確目標，理性思考

沒有目標，必然盲目；沒有理性，必然盲從，避免盲從別人的最佳方法就是回歸理性。生活中，我們要時刻擦亮眼睛，用冷靜理性的思考來主宰人生，科學、專一、獨立，堅持自己的追求，「盡信書，不如無書」，不拜聖人、不犯迷糊。**一個堅持理性思考的人，不會輕易放棄自己的立場，不會輕易受到別人的干擾，有着自己的行為主見與思想，當然也會擁有一個真實的人生。**

## ➡ 明辨是非，察納雅言

不盲從並不意味着執拗，我們當然要做自信的人，但堅決不做膨脹自大的偏執狂。古人云：「多見者博，多聞者知，拒諫者塞，專己者孤。」這種「專己」就是「過度自信」，當然會「過猶不及」。

孔子曰：「三人行必有我師。」牛頓也說，我之所以看得更遠，是因為我站在巨人的肩膀上。只有不斷地學習借鑑，才能進步。所以，我們一定要把握好其中的尺度，既不缺乏主見，毫無主心骨，又要廣納善言，分辨是非。這就需要我們具有極強的判斷力，「擇其善者而從之，其不善者而改之」。可以廣開言路，於深思熟慮後從善如流，但絕不可不問是非，盲目隨大流，更不可偏執獨斷，一意孤行。

## ➡ 堅持原則，服從不屈從

我們生活在社會中，家裏有家長，學校有老師，公司有上司，似乎很難完全堅持自我，必然會在某些情況下放棄個人的想法與自由。當然，適當的服從是必需的，沒有服從就沒有上司，沒有服從就沒有組織，沒有服從就談不上甚麼凝聚力、向心力和戰鬥力，任何事業都會難以成就。服從的確意味着一種犧牲和奉獻，但大前提是必須合理合法。我們可以服從上級、服從組織、服從決定，但絕不是奉為聖旨，一味聽從，對於那些觸及道德底線，甚至觸犯法律的事情，就堅決不能盲從。

方法

29

## 有一顆 寬容的心

女孩很獨立，每天都會一個人步行上下學。這一天，早晨還是萬里無雲，到了下午就開始狂風大作，雷電交加，烏雲密布，眼看着就要下一場大雨。女孩的媽媽一邊抱怨着鬼天氣，一邊帶上雨具打算去學校接女兒放學。街上的行人很多，大都步履匆匆，個個蹙緊了眉頭，又憂心又焦急。雷聲愈來愈響，女孩的媽媽終於在迎面走來的人群中看見了揹着書包的女兒。她正打算緊走幾步接上女孩，卻突然發現一個奇怪的現象：每次閃電時，女孩都會停下腳步，抬頭往天上看，並綻放一個大大的笑臉。走到跟前，媽媽一把拉住孩子的手，問道：「寶貝，天都快下雨了，你這是在做甚麼啊？」女孩笑盈盈地回答：「媽媽，你看，這一閃一閃的閃電，就像上帝正在幫我照相，所以一定要笑啊！」女孩媽媽聽了心中一動，一直皺着的眉頭也慢慢地舒展開來。

孩子的心是純粹而透明的，就像乾乾淨淨的水晶，在大人眼中惹人厭的風雨雷電，在他們眼中卻是有趣的，值得為之綻放最美的笑容。可見，孩子雖然懵懵懂懂，卻有着與生俱來的愛與寬容。然而，這些生而有之的寬容卻似乎不見容於成人的世界，在那裏盛行的是鉤心鬥角，是爾虞我詐，是厚黑學。他們忙着算計別人、忙着計較利益、忙着揣摩心思、忙着出人頭地，這樣慌慌張張的生活裏，難免會有一些東西被當作雞肋捨棄，其中就包括良知、底線，還有我們今天要討論的寬容。

成年人的世界裏，彷彿少了很多單純與美好，在那裏，真正做到寬容別人似乎是一件很難的事情。哪怕你已經公開表示了你的諒解與寬恕，但心底總是有個疙瘩留在那裏，時不時就會翻出來想想，心裏酸溜溜的，感覺自己吃了虧，受了委屈，對方卻沒有受到甚麼懲罰，心裏不平衡得緊。今後再與這個人相處的時候，自然就多了幾分尷尬與芥蒂。當然，更常見的還是無法原諒，反目成仇，冤冤相報，甚至「子子孫孫無窮盡也」地把這份仇恨流傳下去。可悲的是，仇恨的源頭只是一件無足輕重的小事，如果當初能夠一笑泯恩仇，生活早就風平浪靜，陽光明媚；但正是當年的無法寬恕，造成了一生糾葛，甚至幾世痴纏，平白無故地少了一個朋友，多了一個敵人。

其實，大家都知道，有度量、能容人是一件好事，但真正輪到自己頭上，就感覺過不去這個坎，寬容絕不只是嘴上說說就可以。

我們要努力讓自己有一顆寬容的心。在擁擠的巴士上、在熙熙攘攘的街頭、在人聲鼎沸的公共場所，如果有人大聲喧嘩吵到了你，有人無意中冒犯了你，不要急着火冒三丈，惡語相向，對方道歉你就諒解，對方無禮也隨他去，不過一些無心之舉，沒必要橫生事端，擾了自己的好心情。如果有人故意刁難你、苛責你，不要咬牙切齒，死磕到底，世上沒有無緣無故的愛，也沒有無緣無故的恨，弄清楚事情的來龍去脈，盡量與對方講和，有誤會就及時澄清，對方胡攪蠻纏也不要爭吵對罵，何必為此拉低自己的檔次，值得寬恕就「做人留一線，日後好相見」，不可理喻就索性起身離開，以後少共事、少接觸。

**存一顆寬容的心，你會握住人生大義；存一顆寬容的心，你會為自己的氣度和胸懷感到驕傲與自豪。**事物都是互相轉化的，吃虧未必不是佔便宜，最重要的是自己的思想境界得到了提升，最重要的是你擁有了更大的人生格局。