

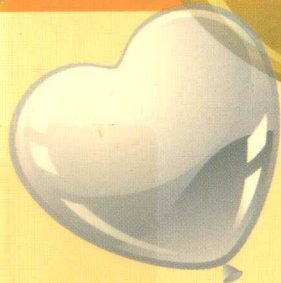
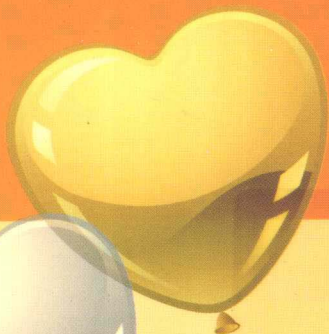
李逸龙 韩旭东 著

心灵的



Xinling De Liliang

力量



——心理丛林漫步

国家行政学院出版社

李逸龙 韩旭东 著

心灵的

Xinling De Liliang

力量

——心理丛林漫步

国家行政学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵的力量:心理丛林漫步/李逸龙,韩旭东编著. —北京:国家行政学院出版社, 2012. 12

ISBN 978 - 7 - 5150 - 0625 - 3

I. ①心… II. ①李… ②韩… III. ①心理学 - 青年读物 IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 004507 号

书 名 心灵的力量:心理丛林漫步

作 者 李逸龙 韩旭东

责任编辑 侯书生

出版发行 国家行政学院出版社

(北京市海淀区长春桥路6号 100089)

电 话 (010)68929037 68920640

编 辑 部 (010)68928875

经 销 新华书店

印 刷 永清县晔盛亚胶印有限公司

版 次 2013 年 3 月第 1 版

印 次 2013 年 3 月第 1 次印刷

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16 开

印 张 15.25

字 数 238 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 5150 - 0625 - 3

定 价 36.00 元

目 录

第一篇 别让心中的梦想折断翅膀

- ◆ 罗斯福总统讲给年轻人的故事 / 1
- ◆ 目标犹如北斗星，指引人生走向成功 / 6
- ◆ 与其崇拜明星，不如做自己的偶像 / 11
- ◆ 走出梦境，放飞梦想 / 16

第二篇 心灵的阳光让人生春暖花开

- ◆ 面朝大海，春暖花开 / 21
- ◆ 生活需要微笑，乐观享受人生 / 26
- ◆ 幸福或许离你真的很近 / 31
- ◆ 不要跟幸福玩捉迷藏 / 36
- ◆ 低下头就能看见微笑 / 40
- ◆ 珍爱生命，追求阳光生活 / 44
- ◆ 给我们的心灵一个支点 / 48

第三篇 认识自我，充满人生的自信

- ◆ “我是谁”？你真的认识自己吗 / 53
- ◆ “谁是我”？塑造健全的自我意识 / 57
- ◆ 不自信，就无法迈入成功的行列 / 62

- ◆ 超越自卑，你也能登上成功的阶梯 / 68
- ◆ 直面缺憾，才能真正地悦纳自己 / 75
- ◆ 谁是你生命中的皮格马利翁 / 79
- ◆ 为什么要怕否定自己呢 / 85

第四篇 在感恩中成长，在大爱中成熟

- ◆ 宽容，散发着伟大人格的馨香 / 93
- ◆ 给人空间 = 胸襟 + 宽恕 / 98
- ◆ 学会感恩，学会感动 / 102
- ◆ 修补心灵之窗，只为今天 / 108
- ◆ 离家再远也要找寻感恩的心 / 112
- ◆ 经常检视一下自己成长的轨迹 / 117

第五篇 走出心理孤岛，在交往中羽化成蝶

- ◆ 尊重是人际交往的底线 / 123
- ◆ 他们为什么成了“孤岛” / 128
- ◆ 让自我从“硬壳”里走出来 / 132
- ◆ 用心去沟通，话语显力度 / 138
- ◆ 人生不能无友，交友须交益友 / 142

第六篇 愈合心理伤疤，要先与往事干杯

- ◆ 试着做杯柠檬水 / 149
- ◆ 换个角度就能看见美丽 / 153
- ◆ 自我的改变要从心开始 / 156
- ◆ 学做平衡生活的四边形 / 160
- ◆ 把非理性的情绪留在昨天 / 165
- ◆ 人皆有“病”，但当下要好好活着 / 172



- ◆ 为了痊愈，有时必须先揭开伤疤 / 177
- ◆ 时时提醒自己：赢自己一把 / 180

第七篇 每天都别忘扫除心灵中的垃圾

- ◆ 心理受挫折，就多想想柠檬是甜的 / 183
- ◆ 失败的后羿与成功的青蛙 / 187
- ◆ 即使抑郁了，也不做“饿死”的猴子 / 190
- ◆ 永远不要在冲动中自我惩罚 / 193
- ◆ 嫉妒是一种毒药，缺陷是一种恩惠 / 198
- ◆ 心理问题康复的关键：是适应而不是消除 / 202

第八篇 心灵起航，你准备好了吗

- ◆ 要当“外星人”，先忘掉你的龅牙 / 209
- ◆ 起航远行，你准备好了吗 / 214
- ◆ 带着美好的回忆笑对离别 / 218
- ◆ 社会是一所新的美好学校 / 222
- ◆ 保留曾经的专注与单纯 / 225
- ◆ 用自己的长处去打拼新天地 / 229
- ◆ 放飞希望，认识自我，重树坚定信心 / 231

后 记 / 237

第一篇

别让心中的梦想折断翅膀

◆ 罗斯福总统讲给年轻人的故事

有人曾问有着哈佛毕业经历的罗斯福总统：“尊敬的总统，您能给那些渴求成功，特别是那些年轻、刚刚走出校门的人一些建议吗？”

罗斯福总统谦虚地摇摇头，但他又接着说：“不过，先生，你的提问倒令我想起我年轻时的一件事：那时我在本宁顿学院念书，想边学习边找一份工作做。我的父亲便帮我联系，约好了去见他的一位朋友——当时任美国无线电公司董事长的萨尔洛夫将军。等我单独见到了萨尔洛夫将军时，他便直截了当地问我想找什么样的工作，具体哪一个工种？我想：他手下的公司任何工种都让我喜欢。便对他说，随便哪份工作都行！”

“只见将军停下手中忙碌的工作，眼光注视着我，严肃地说，年轻人，世上没有一类工作叫‘随便’，成功的道路是由目标铺成的！”

罗斯福总统的话令人深思！

一艘没有目标的航船，永远不知道停靠在哪个码头，也不知道哪条航道最适合自己，只好在大海中随波逐流。同样，一个没有目标的人，永远不知道自己该干什么，不该干什么，将成为一个任人生摆布的玩偶。目标之于人生，如同空气、阳光之于生命，人生须臾不能离开目标的引导！

在罗斯福总统的母校哈佛大学商学院，有一个非常著名的关于目标对人生影响的跟踪调查，调查结果同样也印证了这位总统的话。哈佛商学院调查了一群智力、学历、环境等条件差不多的年轻人，调查结果发现：

27%的人没有目标；60%的人目标模糊；10%的人有清晰但比较短期的目标；3%的人有清晰且长期的目标。

通过对这些人25年的跟踪研究调查，结果发现，他们的生活状况及分布现象十分有意思。那些占3%者，几乎都不曾更改过自己的人生目标。25年来他们都朝着原有目标不懈地努力，25年后，他们几乎都成了社会各界的顶尖成功人士，其中不乏白手起家创业者、行业领袖、社会精英。而那些占10%有清晰短期目标者，大都生活在社会的中上层。他们的共同特点是，短期目标不断被达成，生活状态稳步上升，成为各行各业不可或缺的专业人士，如医生、律师、工程师、高级主管等。

其中占60%的模糊目标者，几乎都生活在社会的中下层，他们能安稳地生活与工作，但都没有什么特别的成绩。剩下27%的是那些25年来都没有目标的人群，他们几乎都生活在社会的最底层。他们的生活都过得不如意，常常失业，靠社会救济，并且常常都在抱怨他人，抱怨社会，抱怨世界。

目标是什么？目标是一种持久的热望，是一种深藏于心底的潜意识。它能长时间调动我们的创造激情。一旦想到这种强烈的愿望，就会产生一种原子能般的动力，就会有一种钢铸般的精神支柱。一想到它，我们就会为之奋力拼搏，在艰难险阻面前，决然不会轻易说“不”。目标是什么？目标是信念、志向的具体化。因为有目标，奋斗者才会有梦想，并敢于做“梦”，而梦想正是步入成功殿堂的动力源。梦想的目标一旦确立，就会万难不屈、坚毅果敢，将自己的才华发挥到极致。这就正如美国成功学家拿破仑·希尔所言：“你过去或现在的情况并不重要，你将来想获得什么成就才最重要。除非你对未来有理想，否则做不出什么大事来。一旦有了目标，内心的力量才会找到方向。”可以说，一个人之所以伟大，首先在于他有一个伟大的目标。

心理学家曾做过这样一个实验，测试目标对人的行为影响。

主持实验的两位教授告诉学生们，他们将以“慈善的撒马利亚人”这一主题进行讲道。作为测试器的学生们在按正常时间出行后却很快被告知，讲道将提前半个小时开始，他们就要迟到了，必须加快步伐，另外，

在这些“就要迟到的”学生的必经之地，两位教授雇用了一位演员，装扮成一个突然患病、急需救助的老人。结果发现，90%的“迟到”学生，都是因为急于赶往讲道地点，而置“患病老人”于不顾。两位教授告诉这90%的人，正是目标困惑使得他们的判断出现了失误。在时间的压力下，他们脚步匆匆，急着去做他们认为最重要的事情，而恰恰忘记了他们的目标所在。

作为一位学生工作者兼心理咨询教师，我接触过太多的生活中没有目标的青少年，“空虚”、“无聊”、“迷失”等词语经常成为他们内心的主题词，他们一个典型的共同特征就是：没有目标！或者他们每天都在忙忙碌碌的学习，但却体验不到学习的快乐，因为不知道将来出路在何方；或者他们总是在强调着生活中困难的理由和借口，却没有勇气和信心去改变自我；或者他们心中有着一些模糊朦胧的目标和想法，但却不知如何去实现或因为自己懒惰而放弃。对于目标已迷失的青少年，投注于学习，并不一定表示他们勤奋，而是因为他们习惯于这样做，因为他们从小学到高中都是这样度过，忙碌只是一种习惯使然。因此，对于没有目标的青少年，他们在忙碌中体验到的却是焦虑和空虚！

没有目标或目标虚无，对个人前途的危害是巨大而可怕的。失去了目标，我们所有的一切努力都变成了徒劳的无用功，有时甚至是有害的。其实，当我们每天都在忙碌不停的时候，不妨暂停片刻，深吸一口气，向四周望一望，分析一下眼前情形，思考一下自己前进的方向和目标任务是什么？在经过反思之后，如果发现偏离目标，相信我们一定也会庆幸地拍着自己的额头说：“我都做了些什么啊？”

古罗马哲学家塞涅夫曾经说过这么一句话：“如果一个人不知道他要驶向哪个码头，那么任何风都不会是顺风。”目标就如同人生的灯塔，一个不知道自己明天做什么和能否做成什么的人，也就是一个没有明天的人。的确，目标在我们的人生中就是一座永不熄灭的灯塔：它拨开了我们心头的迷雾，它驱走了我们心中的黑暗，更照明了我们前进的航线。

因此，正确的方向比努力更重要，只有看清方向并为之努力才有意义，否则只会背道而驰，越走越远。如果方向对了，哪怕我们每天只迈一小步，进步一点点，那也会离目标越来越近。

智慧人生

一则关于目标的寓言

在以色列商界曾流传着这样一则寓言故事：

葡萄园内，一串串饱满的葡萄，让人垂涎欲滴。一只狐狸来到葡萄架下，馋得直流口水，于是它使劲儿地往上跳，想咬葡萄一饱口福，但葡萄架太高了，狐狸第一次试跳没有成功。狐狸想，这串葡萄不好，瞧它长得那个样子，外面看着挺好，里面肯定是去年的陈瓢。想到这里，狐狸瞄准另外一串葡萄跳了上去，可惜这一次又没扑着。狐狸想，这串葡萄也不好，肯定使用过化肥，绝对不是绿色食品，要不然就是注水葡萄。幸亏没吃着，否则吃了我要拉肚子就太不值了。

第二次试跳虽然以失败而告终，但狐狸却意外听到了一阵稀稀拉拉的掌声——原来是树上落着几只前来看热闹的乌鸦在为它鼓劲。狐狸向它们拱拱手，表示谢意。

狐狸有点儿累了，蹲下来呼哧呼哧地喘气。它心想，这时候要是有个教练递给我一瓶矿泉水，再给我讲讲动作要领，布置一下战术，那该有多好啊！一生能有几回搏？让我最后再跳一次，我就不信跳不过这个破葡萄架。狐狸转动着狡猾的眼睛，四下寻找，终于找到了一根长竹竿；狐狸抓住竹竿，后退了几步，并向周围示意，请乌鸦们给予掌声鼓励。有支持就有力量，得到鼓励后的狐狸，信心倍增，只见它提竿快步向葡萄藤奔去，竹竿头准确地插住了地面，竹竿将狐狸高高撑起，然后是漂亮的抛竿动作，自由下坠，狐狸成功地跃过了高高的葡萄架，安全地落到了松软的草地上。“啊！姿势真优美，动作真漂亮！”乌鸦们大声夸奖狐狸。一只年轻的母乌鸦从树上飞了下来，向狐狸献上了一束野花。狐狸手捧着野花，心情非常激动，多少年的期盼，多少代狐狸的努力，终于迎来了这胜利的时刻。

但短暂的喜悦过后，狐狸冷静下来想：我是来吃葡萄的，葡萄没吃着，跳得再高又怎样！

在奔向目标的过程中，不要贪恋路边的风景与掌声。具体到工作上，

要时刻记住：我们的目标是什么？我们要达到什么样的结果？当然，在此过程中，有激励与认可是值得高兴的，但别忘记我们的目标，并时刻校正自己的努力方向。

很多时候，我们在努力奋斗的路上，因为意外收获而不知不觉偏离了自己的目标，这种偏离往往还看似有所成就并被周围的人所认可，但恰恰是这样，让我们离自己的目标越来越远。所以，当我们在一条道路上努力奋斗并醉心于有所成就的时候，更应该停下来冷静反思一下：我到底想要什么？这样去实现目标也许就会少走一些弯路，少留一些遗憾。

心灵寄语

人生是一顿自助餐——目标的实现要靠自己

一位老人从东欧来到美国，在曼哈顿的一间餐馆想找点东西吃，他坐在空无一物的餐桌旁，等着有人拿菜单来为他点菜。但是没有人来，他等了很久，直到他看到有一个女人端着满满的一盘食物过来坐在他的对面。

老人问女人这里怎么没有侍者，女人告诉他这是一家自助餐馆。果然，老人看见有许多食物陈列在台子上排成长长的一行。“从一头开始你挨个地拣你喜欢吃的菜，等你拣完到另一头，他们会告诉你该付多少钱。”女人告诉他。

老人说，从此他知道了在美国做事的法则：“在这里，人生就是一顿自助餐。只要你愿意付费，你想要什么都可以，你可以获得成功。但如果你只是一味地等着别人把它拿给你，你将永远也成功不了。你必须站起身来，自己去拿。”

人生是一顿自助餐，说得多么好啊！自助，就意味着我们无论树立了什么样的目标，都要靠自己来实现，要主动出击，寻找机会。成功固然需要机遇，但是幸运女神不会垂青于守株待兔的人。

在生活中，我们常见这样的例子：两个人一同大学毕业，但是几年后，他们的境况却有天壤之别；我们也常常看到一些成功者和失败者的例子：有人满腹才华却若无出头之日，有人却能大展身手、游刃有余……才华固然重要，但是，拥有才华并不等于就能成功。成功还需要自己为着设

定的人生目标去打拼、去争取、去营造。

世事沧桑，物是人非，“是金子总会发光”、“酒香不怕巷子深”的年代正在悄然发生变化。一首歌词唱得好，“不是我不明白，而是这世界变化快……”是啊，在这激烈竞争的年代，优胜劣汰不仅是自然法则，也是人生法则。如何在这世界上寻求一席之地呢？老人说得好：“人生就是一顿自助餐。只要你愿意付费，你想要什么都可以。”各种各样的东西摆放在那里，只要你有能力支付得起。但是，你如何能够支付得起你想要的东西呢？你只有成功，而“如果你只是一味地等着别人把它拿给你，你将永远也成功不了。你必须站起身来，自己去拿。”因此，让我们以“自助”的方式去摘取人生的王冠，以“自助”的方式实现自己的目标吧，这样的成功才最甜！

◆ 目标犹如北斗星，指引人生走向成功

无论过去的时光如何缺少喜悦或令人伤怒，新的目标犹如北斗星，会指引你走出荒芜的境地，开拓新的人生。如果你想创造新的人生，那就为自己前行的方向定准北斗星，并为之不懈努力吧！

一个人无论现在年龄有多大，他真正的人生之旅都是从设定目标的那一天开始的，以前的日子不过是在绕圈子而已。如果想在35岁以前成功，你一定要在30岁以前确立好你的人生目标。你的生活目标选定了吗？你生活中的北斗星在哪里？如果你还没确定，那么就尽早确定吧。

唐太宗贞观年间，长安城西的一家磨坊里，有一匹马和一头驴子。贞观三年，这匹马被玄奘大师选中，出发前往印度取经。17年后，这匹马驮着佛经回到长安，并重到磨坊会见驴子朋友。马谈起这次旅途的经历：浩瀚无边的沙漠，高耸入云的山峰，峰顶的冰雪，瀚海的波澜……那些神话般的境遇，让驴子极为惊异。驴子惊叹道：“你有多么丰富的见闻啊！那么遥远的道路，我连想都不敢想。”马说：“其实，我们走过的距离是大体相等的。当我向西前行的时候，你一步也没停止。不同的是，我和玄奘大师有一个遥远的目标，按照同一个方向始终前进，所以我们打开了一个广阔的世界；而你被蒙住了眼睛，一直围着磨盘打转，所以你永远也走不出

这个狭隘的天地。”

杰出人士与平庸之辈最根本的差别，并不在于天赋，也不在于机遇，而在于有无人生目标！

确定人生的有效目标，借用管理学的“SMART”原则，必须符合这样5个条件：即具体的（S）；可以量化的（M）；能够实现的（A）；注重结果的（R）；有时间期限的（T）。

如果再简化一点，可以将有效目标的核心条件概括为两个：一个是量化，一个是时间限制。量化一是指数字具体化，即如果某一个目标能用数字来描述，则一定要写出精确的数字，比如你在3个月内的收入状况，就可以量化为150万元、100万元、50万元等具体数字；二是指形态指标化，即如果所确定的目标不能直接用某一个数字来描述，则必须进一步分解，将其表现形态全部用数字化指标来补充描述，如你想买一套房子应该具体说明多大面积、几室几厅、多少价格、具体位置、房屋朝向、周边环境等要求。时间限制是指你所确定的目标，必须有一个明确的期限，可以具体到某年某月。没有时限的目标，不是一个有效的目标，你可能轻而易举地为自己找到拖延的借口，使目标实现之日遥遥无期。

以下这些数字是著名作家冰心在80岁生日那天计算的： $80 \times 365 = 29000$ ； $29000 \times 24 = 700800$ ； $700800 \times 60 = 42048000$ ； $42048000 \times 60 = 2522880000$ 。冰心说，人的一生如果能活80岁，就由这10位数的秒组成。现在你已经提取了许多时日，在你生命库存中也许只剩下九位数、八位数，甚至更少。所以，一天做一件实事，一月做一件新事，一年做一件大事，一生做一件有意义的事。宁可去碰壁，也不要在家里面壁。

有位叫布罗迪的英国教师，在整理阁楼时发现了一叠练习册，它们是皮特金中学B（2）班51位孩子的春季作文，题目叫《未来我是——》。他原本以为这些东西在德军空袭伦敦时被炸飞了，没想到它们竟安然地躺在自己家里，并且一躺就是25年。

布罗迪顺便翻了几本，很快被孩子们千奇百怪的自我设计迷住了，最让人称奇的是一个叫戴维的盲学生，戴维认为，将来他必定是英国的一个内阁大臣，因为在英国还没有一个盲人进入过内阁。总之，31个孩子都在

作文中描绘了自己的未来：有当驯狗师的，有当领航员的，有做王妃的……五花八门，应有尽有。

布罗迪读着这些作文，突然有一种冲动——为什么不把这些本子重新发到同学们手中，让他们看看现在的自己是否实现了25年前的梦想呢？当地一家报纸得知了布罗迪的想法，为他发了一则启事。没过几天，同学们的书信从四面八方布罗迪飞来，他们中有商人、学者及政府官员，更多的是普通人，他们都表示，很想知道儿时的梦想，并且很想得到那本作文簿。

布罗迪按地址一一给他们寄去。一年后，布罗迪身边仅剩下戴维一个人的作文本没人索要。他想，这个叫戴维的人也许已经去世了。毕竟25年了，其间什么事情都会发生的。

就在布罗迪准备把作文本送给一家私人收藏馆时，他收到了内阁教育大臣布伦克特的一封信。布伦克特在信中说：“那个叫戴维的人就是我，感谢您还为我们保存着儿时的梦想。不过，我已经不需要那个本子了，因为从那时起，我的梦想就一直在我的脑海里，一天没有放弃过；25年过去了，我已经实现了那个梦想。”

作为英国第一位盲人大臣，布伦克特用自己的行动证明了一个真理：如果谁能把15岁时想当总统的愿望保持25年，那么他一定能够当上总统。

一个人想干成任何大事，都要能够坚持下去，坚持下去才能取得成功。一个人克服一点儿困难也许并不难，难的是能够持之以恒地做下去，直到最后成功。能够做到这一点，你就已经不同凡响了！

即使你的目标再细致、再符合你的价值观，它都有可能没有达成，这是我们必须要面对和承认的事实。那么，我们在实现目标的过程中遇到了挫折怎么办？

在实现目标的过程中，经常会遇到“动力不足”的情况，看到别人都在那里休息，而自己还在努力，或者因为各种各样的事情被拖延了。这是任何人都可能遇到的情况，我们应该怎么办？最好的做法是允许自己作短暂休息，然后选定一个时刻，重新开始！通过参加各种活动去调剂，当呼吸到新鲜空气之后，对身心都是一个促进——就像我们不可能一直潜在水

底，必须要浮上来透透气一样。

OK，释放掉压力、调整好情绪之后，我们如何再次起步呢？教你一个小技巧：选择标志性的时刻起步！举个例子：“今天星期一，一个星期新的开始，重新振作开始继续完成目标吧！”“明天是我的生日，生日之后立即开始继续完成目标！”“今天打了场篮球，真爽！明天开始继续目标！”很简单，是不是？你不妨试试，找一个标志性的时刻重新起步，终有一天你会成功。

智慧人生

两个以上的目标等于没有目标

美国著名半导体公司德州仪器公司的口号是：“写出两个以上的目标就等于没有目标。”这句话不仅适用于公司经营，而且对个人发展也大有裨益。

“年轻人事业失败的一个根本原因，就是精力太分散。”这是戴尔·卡耐基在分析了众多个人事业失败的案例后得出的结论。事实的确如此，许多生活中的失败者几乎都在多个行业艰苦奋斗过。如果他们的努力能集中在一个方向上，就足以使他们获得巨大成功。

曾经有一个刚刚毕业的年轻人，个人素质很高，工作能力很强，也有着他那个年龄段的人所特有的积极性与进取心——他周围的许多人都认为，他是一个前途不可限量的人。但是，10年来他先后制定了许多人生目标，却没有一次是从自己实际出发制定的。每天从早到晚，他不是考托福就是考注册会计师，今天想出国明天想开公司，年轻人的那股冲劲和激情全部被他消耗在了工作以外的事情上。眼看着那些有些“愚钝”的同龄“老黄牛”被公司重用，而自己的诸多梦想都没有实现，他除了抱怨世界不公外，只有“此处不留爷，自有留爷处”的口头禅挂在嘴上，以缓解内心的苦闷和彷徨。

在专业化程度越来越高的现代社会，工作对个人的知识和经验不断提出更高、更广、更深的要求。一个做事时总是摇摆不定、变来变去的人，只会将自己长时间积累的职业经验和资源都舍弃了，无法强化自己的专业

知识，无法形成自己的核心能力，也就无法超越他人。这样的人在社会上是没有立足之地的。

当然，年轻人在事业伊始有多个目标是很正常的，这好比罗盘指针在被磁化之前所指的方向是不确定的，只有在被磁石磁化而具有特殊属性之后，才成为罗盘。同样，一个人一开始可能确定不了自己的方向，在经过一段时间的摸索之后，他最终就会也必须确定一个自己发展的目标。

如果确定的目标被证明是正确的，那他就应该像卫星导航船一样坚定不移地为目标而奋斗。风平浪静时，卫星导航船会一直朝着它要到达的港口航行；风起云涌时，卫星导航船即使在狂风暴雨中也会一直坚持着自己的航线——卫星导航船在航行时永远只会看到一样东西，那就是它所要到达的港口。无论天气如何，无论它遇到什么困难，卫星导航船到达港口的目标永远不会改变，一艘想要到达波士顿的船绝对不会在纽约出现。

心灵寄语

再也不能这样活

首先，你要明白，不仅无所事事、空虚无聊、发呆呓语才是没有目标——我要说的是——没有目标还有很多形式，比如，这会儿你振振有词：“我都要忙死了，怎么会没有目标呢？”

所以，你别想再用日理万机掩饰你的茫然和空虚，总把“忙”挂在嘴边绝对不是一件正常的事情。

现在，好好照照镜子，它正在勾勒你一个没有灵魂的自画像：你有拿笔发呆的习惯；你整天泡在网上，却不清楚自己到底对网络上什么东西感兴趣；考试的时候，时间总是不够用，不是因为你比别人差，而是因为你的答题顺序有问题；大学毕业了，你不愿意去找工作，而是继续窝在学校里无所事事；你沉醉于网络游戏，在网吧里过一个星期都不觉得辛苦；每周一你从来都不会花10分钟去考虑一下这周要做什么，而是有什么事情做什么事情；别人有时会对你说：“嘿，老兄，你到底想干吗”；你有个报告要写、有个客户要见、还有个饭局要去，这些事情都很急，但是你却花了半个小时来决定先做哪件；给你一个10天的长假，你会选择稀里糊涂地度

过……

你会发现自己的人生目标与你相差得很远，镜中的你简直就是一具有温度的尸体，灵魂早已经和身体分离。

所以，很诚挚地建议你：正视现实，重新树立目标。

箴言录

· 一艘没有航行目标的船，任何方向的风都是逆风。

—— [德] 杰克·克劳狄斯

· 你为什么是穷人？首要原因就是你没有立下成为富人的目标。

—— [英] 乔治·赫伯特

· 杰出人士与平庸之辈的根本差别在于有无目标，而不是天赋、机遇。

—— [法] 乔治·桑

· 如果你想在 35 岁以前成功，那么你一定在 25 ~ 30 岁之间确立人生目标。

—— 李四光

· 如果一个人不晓得把船开往哪一个港口，那吹什么风都不顶事。

—— [德] 阿马迪乌斯·霍夫曼

· 瞄准天空的人，总比瞄准树梢的人射得高。

—— [英] 威廉·萨克雷

· 一切成就的起点是渴望。

—— [罗马] 托马斯·阿奎那

· 一个人追求的目标愈高，他的才能发展就愈快。

—— [美] 威廉·詹姆斯

· 一心向着自己目标前进的人，整个世界都给他让路。

—— 吴玉章

◆ 与其崇拜明星，不如做自己的偶像

几年前，28 岁甘肃女孩杨丽娟，苦追港星刘德华 13 年致使自己家破人亡的悲剧，引发了社会各界的广泛争论。虽然杨丽娟是一个极端个体，但事件所折射出来的问题值得我们去思考。作为当代青年，我们又能从中得到什么启示呢？

首先，理想与信念严重缺失。偶像崇拜是青少年寻求自我道路上的普遍现象，甚至很多成年人也乐于为自己树立榜样。偶像崇拜并不一定是坏