



自律就是自我管理、自我控制；
自律就是战胜自我、超越自我。金无足赤，人无完人。
人最大的敌人是自己。只有能够战胜自我的人，
才是真正的强者。
自律是最难以获得的品质之一。



◎给学生的 100 条建议◎

关上 诱惑的大门

『人最大的敌人就是自己』

汪洪◎主编



自律就是自我管理、自我控制。
自律就是战胜自我、超越自我。金无足赤，人无完人。
人最大的敌人是自己。只有能够战胜自我的人
才是真正的强者。
自律是最难以获得的品质之一。



医药学院 610 2 07030471

◎给学生的 100 条建议◎

关上 诱惑的 大门

『人最大的敌人就是自己』

汪洪◎主编



中国戏剧出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给学生的 100 条建议/汪洪主编. —北京: 中国戏剧出版社, 2007.6

ISBN 978 - 7 - 104 - 02624 - 2

I. 给… II. 汪… III. 成功心理学 - 青少年读物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 085987 号

关上诱惑的大门

责任编辑: 万晓咏

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010 - 58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010 - 58930242 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京海德伟业印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

印 张: 90

字 数: 1520 千字

版 次: 2007 年 6 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 104 - 02624 - 2

定 价: 439.00 元 (全 18 册)

版权所有 违者必究



目 录

党是一个瞬间

营造积极心态	(1)
心态决定命运	(1)
改变心态就是改变生活	(4)
美好生活源于健康的心灵	(7)
积极心态的神奇力量	(9)
乐观地看问题	(13)
保持一颗“年轻心”	(15)
消极的心态会排斥财富	(19)
不要用悲观的态度对待人生	(22)
拥抱热情，热爱生活	(25)
生命因热情而美丽	(25)
热情可以改变命运	(29)
向生活伸出热情之手	(32)
焕发热情的能量	(35)
过分热情让人厌烦	(40)
任何壮举的成功都离不开热情	(42)



伟大成就来自热情工作	(45)
知足常乐	(50)
贪欲乃众恶之本	(51)
保持一颗平常心	(56)
欲望越小，人生就越幸福	(58)
以平淡克服贪婪	(63)
不要总是羡慕别人	(66)
还心一个自由	(69)
知足不等于不思进取	(73)
乐观是不用花钱就可调制的强心剂	(77)
乐观是强心健体的灵丹妙药	(78)
乐观的人是自信的	(81)
乐观是成功的助推剂	(83)
生活总是向乐观的人微笑	(85)
要看到光明的一面	(88)
让乐观主宰你自己	(91)
培养乐观向上的性格	(93)
建立乐观向上的心态	(97)
攀比是给自己下套	(99)
生活不是攀比	(99)



不要盲目和别人攀比	(102)
比上也要比下	(104)
别在攀比中走向虚荣	(110)
活出真实的自我	(113)
摆脱不良情绪的困扰	(117)
世上本无愁，庸人自扰之	(117)
走出抑郁，重见阳光	(121)
甩掉忧郁，开朗生活	(123)
克服紧张，泰然自若	(125)
化解焦虑，振奋精神	(127)
预防和消除不良情绪	(132)



营造积极心态

人生总有得与失，对待得失，关键是要调整自己，从而保持积极的心态。积极心态要求你在生活中的每一时每一事中学会积极的思想，积极思想是一种思维模式，它使我们在面临恶劣的情形时仍能寻求最好的、最有利的结果。换句话说，在追求某种目标时，即使举步维艰，仍有所指望。事实也证明，当你往好的一面看时，你便有可能获得成功。积极思想是一种深思熟虑的过程，也是一种主观的选择。

觉是一个瞬间

心态决定命运

为什么有些人就是比其他的人更成功，赚更多的钱，拥有不错的工作、良好的人际关系、健康的身体，整天快快乐乐，拥有高品质的人生，似乎他们的生活就是比别人过得好，而许多人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计。人与人之间并没有多大的区别，为什么有许多人能够获得成



功，能够克服万难去建功立业，有些人却不行？

不少心理学专家发现，这个秘密就是人的“心态”。一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

大概是40年前，南非某贫穷的乡村里，住了兄弟两人。他们受不了穷困的环境，便决定离开家乡，到外面去谋求发展。大哥好像幸运些，被奴隶主卖到了富庶的旧金山，弟弟却被卖到很穷困的菲律宾。

40年后，兄弟俩又幸运地聚在一起。今日的他们，已今非昔比了。做哥哥的，当了旧金山的侨领，拥有两间餐馆、两间洗衣店和一间杂货铺，而且子孙满堂，子孙有些承继了他的衣钵，有些成为杰出的工程师或电脑工程师等。

弟弟呢？居然成了一位享誉世界的银行家，拥有东南亚相当数量的山林、橡胶园和银行。经过几十年的努力，他们都成功了。但为什么兄弟两人在事业上的成就，却有如此的差别呢？

兄弟相聚，不免谈谈分别以来的遭遇。哥哥说，我们黑人到白人的社会，既然没有什么特别的才干，就惟有用一双手煮饭给白人吃，为他们洗衣服。总之，白人不肯做的工作，我们黑人统统顶上了，生活是没有问题，但事业却不敢奢望。例如我的子孙，书虽然读得不少，却不敢妄



想进入上层的白人社会，只有安分守己地去担当一些中层的技术性工作来谋生。

看见弟弟这般成功，做哥哥的不免羡慕。弟弟却说：“幸运是没有的。初来菲律宾的时候，我担任些低贱的工作，我发现当地人有些比较愚蠢和懒惰，于是便接下他们放弃的事业，不断收购和扩张，生意便逐渐做大了。”

以上是真实的故事，它告诉我们：影响我们人生的绝不仅仅是环境。心态控制了个人的行动和思想，同时，也决定了自己的视野、事业和成就。

有两位年届 70 岁的老太太，一位认为到了这个年纪可算是人生的尽头，于是便开始料理后事；另一位却认为一个人能做什么事不在于年龄的大小，而在于有什么样的想法。于是，她在 70 岁高龄之际开始练习登山，最近还以 95 岁高龄登上了日本的富士山，打破攀登此山年龄最高的纪录。她就是著名的胡达·克鲁斯老太太。

70 岁开始练习登山，这乃是一大奇迹。但奇迹是人创造出来的。成功人士的首要标志，是他思考问题的心态。一个人如果积极思维、喜欢接受挑战和应对麻烦事，那他成功了一半。胡达·克鲁斯老太太的壮举正验证了这一点。

一个人能否成功，就看他的态度了。成功人士与失败者之间的差别是：成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反，他们



的人生受过去的种种失败与疑虑所引导和支配。

有些人总喜欢说，他们现在的境况是别人造成的。这些人常说他们的想法无法改变。但是，说到底，如何看待人生、把握人生由我们自己决定。

改变心态就是改变生活

在美国，一位叫塞尔玛的女士内心愁云密布，生活对于她已是一种煎熬。

为什么呢？因为她随丈夫从军。没想到部队驻扎在沙漠地带，住的是铁皮房，与周围的印第安人、墨西哥人语言不通；当地气温很高，在仙人掌的阴影下都高达华氏125度；更糟的是，后来她丈夫奉命远征，只留下她孤身一人。因此她整天愁眉不展，度日如年。无奈中她只得写信给父母，希望回家。

久盼的回信终于到了，但拆开一看，让她大失所望。父母既没有安慰自己几句，也没有说叫她赶快回去。那封信里只是一张薄薄的信纸，上面也只是短短的几行字：

“两个人从监狱的铁窗往外看。

一个看到的是地上的泥土。

另一个却看到的是天上的星星。”

她开始非常失望，还有几分生气，怎么父母回的是这样的一封信？但尽管如此，这几行字还是引起了她的兴



趣，因为那毕竟是远在故乡的父母对女儿的一份关切。她反复看，反复琢磨，终于有一天，一道闪光从她的脑海里掠过。这闪光仿佛把眼前的黑暗完全照亮了，她惊喜异常，每天紧皱的眉头一下子舒展开来。大家知道这是为什么吗？

原来从这短短的几行字里，她终于发现了自己的问题所在：她过去习惯性地低头看，结果只看到了泥土。但自己为什么不抬头看？抬头看，就能看到天上的星星！而我们生活中一定不只是泥土，一定会有星星！自己为什么不抬头去寻找星星，去欣赏星星，去享受星光灿烂的美好世界呢？

于是她开始主动和印第安人、墨西哥人交往，结果使她十分惊喜，因为她发现他们都十分好客、热情，慢慢都成了朋友，还送给她许多珍贵的陶器和纺织品作礼物；她研究沙漠的仙人掌，一边研究，一边做笔记，没想到那仙人掌是那么的千姿百态，那样的使人沉醉着迷；她欣赏沙漠的日落日出，她感受沙漠的海市蜃楼，她享受着新生活给她带来的一切。没想到慢慢地她找到了星星，真的感受到星空的灿烂。她发现生活中的一切都变了，变得使她每天都仿佛沐浴在春光之中，每天都仿佛置身于欢笑之间。

后来她回美国后，根据自己这一段真实的内心历程写了一本书，叫《快乐的城堡》，引起了很大的轰动。

沙漠没有变，铁皮房没有变，仙人掌阴影下华氏 125



度的高温没有变，印第安人、墨西哥人也没有变，周围的一切都没有变。惟一改变的是她的内心。但就这么一点小小的变化，带来的结果却大相径庭：一个痛苦，一个快乐；一个失败，一个成功。

世界上从来没有绝对完美的人和事。每个人和每件事都有优缺点，关键是我们选择怎样的角度来看问题，是以积极的方式还是消极的方式来处理问题！

同样的境况，不同的态度会产生不同的结果。如果你经常往坏的或消极的方面去想，必将错失许多“成功的机会”。相反，如果你一直能够往好的、积极的方面去思考，就会挖掘出许多令人想不到的机会。

在美国有一家鞋子制造厂。为了扩大市场，工厂老板派一名市场经理到非洲一个孤岛上调查市场。那名市场经理一抵达，发现当地的人们都没有穿鞋子的习惯，回到旅馆，他马上发电报告诉老板说：“这里的居民从不穿鞋，此地无市场。”老板接到电报后，思索良久，便吩咐另一名市场经理去实地调查。这名市场经理一见到当地人们赤足，没穿任何鞋子，心中就兴奋万分，一回到旅馆，马上电告老板：“此岛居民无鞋穿，市场潜力巨大，快寄一百万双鞋子过来。”

失之毫厘，谬以千里。积极和消极就像是一条道上的两个岔道，刚开始就那么一点点偏差，但走到后来，则天差地别。说到底，积极心态是积极乐观的人生态度的生活



化，积极心态能使一个懦夫成为英雄，能使一个人从心智柔弱变为意志坚强，由软弱、消极、优柔寡断变成积极向上。

所以我们说：改变心态就是改变生活。

美好生活源于健康的心灵

有一个人想看一看地狱与天堂的区别。

他先来到地狱。地狱的人正在吃饭，但奇怪的是，一个个面黄肌瘦，饿得嗷嗷直叫。原来他们使用的筷子有一米长，虽然争先恐后夹着食物往各自嘴里送，但因筷子比手臂长，就是吃不着。“地狱真悲惨啊！”这个人想。

然后，他又来到天堂。天堂的人正好也在吃饭，一个个却红光满面，充满欢声笑语。但奇怪的是，天堂的人使用的也是一米长的筷子，不同之处在于——他们在互相喂对方！“天堂和地狱拥有相同的食物，相同的工具，相同的环境，但结果却大不相同啊！”这个人惊叹。

天堂与地狱的天渊之别，仅在于做人的“一念”之差：因“心”不同，就造成了极不相同的结果。

在现实生活中，每个人每天都面临天堂或地狱的生活：当我们懂得付出、帮助、爱、分享；我们就生活在天堂里；若只为自己，自私自利，损人利己，实质就等于生活在地狱里。地狱和天堂，就在自己的心里。



美好的生活来源于健康的心灵，心灵健康的人是什么样的呢？美国心理学家韦恩·W·戴埃做了这样的总结：

“他们几乎热爱生活的每一个内容，并且从不抱怨生活，悲叹命运。如果需要改变现实，他们便积极地努力，并从中获得乐趣；他们总是精神愉快的人，从不因往事而烦恼悔恨，任何不愉快的事情出现之后，他们都会泰然处之；他们从不为未来忧虑，尤其是不愿意在目前为自己所不能左右的未来而痛苦；在他们的性格词典中，找不到忧虑这个词；这些人生活在现在，而不是过去或者是未来，他们不畏惧未来世界，敢于追求不熟悉的新事物；他们是精神健康的人，崇尚独立，但他们并不总一个人独处，他们喜欢和朋友们一起分享生活的快乐；他们希望别人与他们一样愉快地生活，他们不寻求赞许或喝彩，他们只是不肯花力气来满足这种无关紧要的需要；这些人并非叛逆者，但也决不会因适应社会环境而循规蹈矩；他们富有幽默感，善于制造气氛，从不对自己抱怨，无论自身高矮美丑，一律喜欢；他们投身到大自然的环境里，尽情地享受大自然的美。他们能够洞察别人的行为，对别人来说非常复杂费解的事情，他们却能够明确地理解；他们从不进行毫无意义的争斗，他们也从不炫耀自己而附和某种潮流。”

只有心灵健康的人，才能够得到更多的爱，才能远离痛苦和敌对，才能拥有积极向上的生活态度，生活才会充满阳光。



积极心态的神奇力量

每个人在一生中都会遇到各种各样的事，经历各种各样的挫折。想干出一番事业，必须在身处各种情境的时候，保持一个永远积极的心态。这是成功的真正本钱。如果你心随境迁，得意则忘形，失意则灰心，那么只能继续在较低层次徘徊。

美国石油大王保罗·盖蒂在他的自传中提出一个有意思的想法。

保罗·盖蒂提出的想法是，若是将目前全世界所有的现金以及所有产业全都混合在一起，平均地分给全球的每一个人，让每个人所拥有的财富都一样多，经过半个小时之后，全球这些财富均等的人们，他们的经济状况就会开始有显著的改变。

有些人在这时候已经丧失了分到的那一份：有的人会因为豪赌输光；有的人会因为盲目的投资一文不名；有的人则会受到欺骗而迅速破产。于是财富分配又重新开始了，有些人的钱会变少，有些人的钱又开始多了起来，这种情形会随着时间的推移而变得差别更大，经过3个月之后，贫富悬殊的情况将会变得十分惊人。

保罗·盖蒂特别强调：“我敢打赌，再经过一两年之后，全世界财富的分配情况将会和没有均分之前没有两



样，有钱的还是那些人，而贫困的人们依然不会有所转变。”

他的结论是，不管说这是命运也好，是机会使然或自然法则也对，总之，有些人积极的想法与观念，一定会使自己比其他人所受到的尊敬更多，因而他所拥有的财富也将会更多。

在大家起点一样的情况下，拥有积极心态的人会成为富翁；而心态消沉的人，自己的财富则会很快转移到别人手中。

当贝特格刚转入职业棒球界不久，便遭到有生以来最大的打击，他被约翰斯顿球队开除了。他的动作无力，因此球队的经理要他走人。经理对他说：“你这样慢吞吞的，根本不适合在球场上打球。贝特格，离开这里之后，无论你到哪里，做任何事，若不提起精神来，你将永远不会有出路。”

贝特格没有其他出路，因此去了宾州的一个叫切斯特的球队，从此他参加的是大西洋联赛，一个级别很低的球赛。和约翰斯顿队的 175 美元相比，每个月只有 25 美元的薪水更让他无法找到激情。但他想：“我必须激情四射，因为我要活命。”

在贝特格来到切斯特球队的第三天，他认识了一个叫丹尼的老球员，他劝贝特格不要参加这么低级别的联赛。贝特格很沮丧地说：“在我还没有找到更好的工作之前，



我什么都愿意做。”

一个星期后，在丹尼的引荐下，贝特格顺利加入了康州的纽黑文球队。这个球队没有人认识他，更没有人责备他。在那一刻，他在心底暗暗发誓，我要成为整个球队最具活力、最有激情的球员。这一天在他生命里烙下了最深刻的印记。

每天，贝特格就像一个不知疲倦和劳顿的铁人一样，奔跑在球场，球技也提高得很快，尤其是投球，不但迅速而且非常有力，有时居然能震落接球队友的护手套。

在一次联赛中，贝特格的球队遭遇实力强劲的对手。那一天的气温达到了 38 摄氏度，身边像有一团火在炙烤，这样的情况极易使人中暑晕倒，但他并没有因此退却。在比赛快要结束的最后几分钟里，由于对手接球失误，贝特格抓住这个千载难逢的机会迅速攻向对方主垒，从而赢得了决定胜负的至关重要的一分。

发疯似的激情让贝特格有如神助，它至少起到了三种效果。第一，他忘记了恐惧和紧张，掷球速度比赛前预计的还要出色；第二，他“疯狂”般地奔跑感染了其他队友，他们也变得活力四射，首先在气势上压制了对手；第三，在闷热的天气里比赛，贝特格的感觉出奇地好，这在以前是从来没有过的。

从此，贝特格每月的薪水涨到了 185 美元，和在切斯特球队每月 25 美元相比，他的薪水在 10 天的时间里猛增

觉是一个瞬间