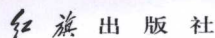


生活是一种态度

要过什么样的生活,不在天,而在于你自己。



013035312

B821-49

714



生活是一种态度

琉璃鸟◎主编



北航

C1642524

红旗出版社



B821-49
714

9787505121751

图书在版编目 (CIP) 数据

生活是一种态度/琉璃鸟主编.

--北京:红旗出版社,2012.3

ISBN 978-7-5051-2175-1

I. ①生… II. ①琉… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 012709 号

书 名: 生活是一种态度
主 编: 琉璃鸟

出 品 人: 高海浩

责任校对: 藏杨文

总 监 制: 徐永新

封面设计: 博雅工坊

责任编辑: 陈 豪

版式设计: 博雅工坊

出版发行: 红旗出版社

地 址: 北京市沙滩北街 2 号

邮 编: 100727

编 辑 部: 010—82061212

E - mail: hongqi1608@126.com

发 行 部: 010—64024637

欢迎品牌图书项目合作

项目电话: 010—84026619

印 刷: 北京雁林吉兆印刷有限公司

开 本: 787 毫米×1092 毫米

1/16

字 数: 229 千字

印 张: 15.5

版 次: 2013 年 5 月北京第 1 版

2013 年 5 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-5051-2175-1

定 价: 32.00 元

版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换

前 言

生活犹如一面可以照到我们自己影像的镜子，当我们流泪时，生活也在啜泣；当我们忧伤时，生活也一筹莫展；当我们幸福微笑时，生活则笑逐颜开。

生活是一种态度，与贫富、地位及处境没有必然的联系。一个富翁可能整日愁容满面，而一个穷人却可能一辈子自在快乐；健康的人可能会斤斤计较，残疾人则可能坦然乐观；长期一帆风顺的人或许会愁眉不展，而一位身处逆境的人可能会面带微笑。从某种程度上来说，一个人心中有什么，他看到的就是什么。

一杯极普通的水，说它是半满还是半空，全在于你看它的角度。心态乐观的人会将其看做是半满的，会不断地为其注入新的水，将它越注越满；悲观的人会说它是半空的，将水不断地倒出，使它越来越空。生活在很多时候就如同这半杯水，它是半满的还是半空的，全要看你的心态。

生活没有十全十美的，人生也同样如此。我们时刻都处在人生的分水岭，每走一步都面临着不同的选择。错误和遗憾是难以避免的，然而人生并没有回头路，不能让过去的错失将我们羁绊，在痛苦的回忆中滞留。我们唯一能做的就是把握现在。

万花丛中那还未绽放的花苞，明朗星空下的那半弯残月，这些可能是人间最美的境界。有时候，不完美恰恰是一种令人心动的完美。

每个人都渴望成为生活的勇者，打斗的成功不过是暂时的匹夫之勇，内心的强大才是真正的勇者。努力让自己的内心变得强大，不断承

受上加砝码的压力，坚韧的心会补全我们生命中遗憾的漏洞。

人生如同一场对弈，结局并不是最重要的，重要的是那惊心动魄的对弈过程。其间的体验，不管是快乐还是痛苦，都是人生最美好的回忆。从某种意义上来说，成长是记忆不断积累的过程。因此，不管你此时处于何种境地，都不要灰心丧气，让自己勇敢地雨中奔跑一回，你的人生会更加丰富精彩。

本书阐释出与其抱怨生活的残酷，命运的不公，或者选择的错误，不如不要逃避、不要悲伤，要认清自己，接受挑战，改变命运。困难是最欺软怕硬的，如果你能勇敢地正视它，你就一定会战胜它。事实上，一个人战胜困难的过程，就是战胜自我的过程，假若你的内心强大而自信，你的行动就会跟随你的思想，变得更加强大而自信。

此刻，请从当下开始，工作和学习中都要追求发愤图强，生活中要追求乐以忘忧，时常自我激励，学会感恩感谢生活，不断提高修养修炼自己的内心，在绝境也能逢生。如此这般，生命便会日臻完美。

幸福其实很简单，可能拐一个弯就会捕捉到生活中的那些温存。请对生活微笑吧，这样，你会看到生活之花的盛放。

目 录

第一章 断臂维纳斯的雀跃飞扬 / 1

人无完人，金无足赤。世上原本就没有完美无缺的事情，即使是维纳斯，也有着让人扼腕兴嗟的断臂之缺憾。所以，我们要敢于承认自身的不足，不断超越与刷新自我。当我们奋力奔向美丽的希望之地时，要放下行囊中的悲伤，让心在阳光中舞蹈。更要铭记的是，拥有一种坚定信念和一种雀跃飞扬的自信。哪怕知晓成功的机会很渺茫微小时，也应拿出胜利者具有的积极心态去做最后的努力和拼搏。其实，生活就是一种态度。

请在斑驳的光影中辨认出真实的自己 / 3

深怀信念比怀才更历久弥香，请逃离空虚之城 / 8

猜疑是张庞然大网，网住了别人，也会网住自己 / 12

敢于驾驭悬而未决的人生，不要逃避，要迎难而上 / 17

当梦想的绿光淌进现实时，你到底想要过什么样的生活？ / 22

不要做在岔路口浮躁与无措中迷失的羔羊 / 27

跳起来够得着的目标才叫目标 / 31

宽容是一剂消除报复心理和增加生命宽度的良药 / 35

嫉妒是把双刃剑，刺向别人的同时也伤了自己 / 40

在生活的曼妙舞台上，做一个自信的“舞者” / 45

一切皆有可能，可能皆有一切 / 51

那半边残月悬挂在明朗夜空上，是人间最美的景象 / 61

千万不要倒在黎明破晓前的黑暗中 / 66

放下行囊中的悲伤，向前走，别再看那个绊倒你的坎 / 70

不要让你的灵魂生病，拒绝抑郁的侵扰 / 75

没人给你鼓掌，那就勇敢地自我欣赏 / 83

第二章 拥有一颗感恩的心 / 89

倘若自然没有风雨，彩虹怎会如此绚丽；倘若人生没有挫折，生命不会如此完整无憾。凡事多存感激，之后会发觉路广心宽。在磨折多变的生活里，我们要感谢的不光是那些帮助我们的人，还要感谢敌人，他们让我们成熟，知晓了水流的灵活和土地的本色其实能够和谐共存。我们要感谢生活的真相，让我们看清了它的表情，我们微笑它也微笑。而当我们愁绪郁闷如同阴天的稻草时，生活也丧失它轻盈灵动的气质。给自己一个微笑，懂得世界的美好。给世界一个微笑，让别人记住你的灿烂与美好！

当你在人生路上摔倒时，绊倒你的也许是块黄金 / 91

不经风雨，怎会有见到彩虹后的愉悦与欣喜 / 95

把你当成你，把你当成别人，把别人当成你，把别人当成别人 / 99

忠言逆耳利于行，那些经常给你忠告的人是你的贵人 / 104

倘若事情已成定局，那就试着去接受现状 / 109

求人不如求己，用不服输的精神点燃希望的火焰 / 117

一颗激情的心是吸附成功的强力磁石，能帮助你不断征服自我 / 122

当品尝到甜美滋味时，要懂得知足，但不可满足 / 125

助人亦助己，做一个能够为别人付出时间和心力的人 / 128

第三章 换种姿态生活 / 133

毋庸置疑，我们不能掌控生命的长度，但可以改变生命的宽度；我们不能改变命运，但可以改变面对命运的心态。换个方法思考，可以使问题变得格外简单明了；换个立场看人，可以宽容处世；换种心态看人生，可以得到更多美好与欢喜。那可以是一种火上心头就冷静的持重，可以是一种虽辱犹荣就自嘲的洒脱，可以是一种失败到底就崛起的坚强，也可以是一种时来运转就珍视的稳妥，还是一种知难而进就劲奋的圆熟，是一种勇往直前且桀骜不羁的英雄气魄。

让一切归零，松开紧握着的手，反而会留住手中的沙 / 135

遇事莫动气，不要用别人的错误来惩罚自己 / 141

记忆力好并不能说明什么，健忘有时才是幸福的准则 / 146

随机应变，做人要学会灵活变通 / 151

阻止不了天空下雨，你可以让心里放晴 / 155

把每一天当成生命的最后一天去过，平庸的生命更要珍惜 / 160

当你觉得一切都很舒适的时候，危机就离你不远了 / 166

不要给自己留退路，没有选择的时候往往才是最好的选择 / 168

我们不能打无准备的仗，要善于抓住身边稍纵即逝的机会 / 172

我们要像“斯巴达战士”那样，遭受挫折而不沉沦 / 176

阳光的第一个吻，落在勤奋者的脸上 / 180

机遇往往唾手可得，只要我们敢于冒险 / 184

坚持不一定胜利，有时候，放弃也是一种选择 / 187

塞翁失马焉知非福，危机又何尝不是转机 / 191

第四章 浴火重生的凤凰 / 195

只要生命不止，希望就不息。人生没有迈不过去的坎，磨与难能使生命更有力量，人生才会更加精彩。当清澈的眼睛看到希冀之时，就能以坦然的心去看待可怕的挫折和打击，就能在困难中看到光明，在逆境中找到出路。当你困惑徘徊时，当你身处逆境时，要不停告诫自己，只要希望不灭，就一定能摆脱现状！这样，在恶劣的情形中，专注于寻找出路，并相信自己必可逃出这个困局，你就会寻觅到机会，把危机变为转机，凤凰涅槃，浴火重生。

路是人走出来的，一切靠我们自己独立先行 / 197

明天太阳照样会升起，把希望永远留在心里 / 201

该转弯了，换个方向，也许就是柳暗花明又一村 / 204

不懈坚持，毅力帮你书写精彩 / 209

拥有强大的内心世界才是真正的强者 / 212

一切大不了从头再来，让我们活在不抱怨的世界 / 217

世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人 / 221

生活总会苦尽甘来，你就是生活的一种祝福 / 228

后 续：十二星座的生活絮语 / 233

QUALITY OF LIFE DEPENDS

ON GOOD ATTITUDES TO LIFE

· 第一章 断臂维纳斯的雀跃飞扬 ·

QUALITY OF LIFE

人无完人，金无足赤。世上原本就没有完美无缺的事情，即使是维纳斯，也有着让人扼腕兴嗟的断臂之憾。所以，我们要敢于承认自身的不足，不断超越与刷新自我。当我们奋力奔向美丽的希望之地时，要放下行囊中的悲伤，让心在阳光中舞蹈。更要铭记的是，拥有一种坚定信念和一种雀跃飞扬的自信。哪怕知晓成功的机会很渺茫微小时，也应拿出胜利者具有的积极心态去做最后的努力和拼搏。其实，生活就是一种态度。

请在斑驳的光影中辨认出真实的自己

请放逐自负，不要迷失自我

有人说，人生就像无惧放逐世故冷暖的渊薮，绽放于严寒崖巅上的蔷薇，在新旧事物承接起末时，这严寒冰冷总会幻化成过隙白驹。如果一个人没有经历过恶劣事物的侵扰，总是过着一帆风顺诸事如意的人生时，很容易会产生“我很了不起，没有我完不成的事，别人都不如我”的自负心理。自负会让人不能清楚地认识自己的真实实力，是一种盲目的错觉，自负容易让人在具体工作中过高估计自己的能力。

很多人年少时喜欢读英雄的故事，钟情于霸王别姬的凄美画面，为项羽的气魄和情义所感动，为虞姬的真情和悲伤泪流满面。后来读了《史记》，一点点体会司马迁对项羽的评价：“自矜功伐，奋其私智而不师古。”逐渐明白或许可怜之人必有可恨之处吧。

项羽英勇过人，他具有令人望而生畏的伟大气魄，气吞山河之势。项羽一生将武力奉为最高信仰，在他的眼中没有什么武力解决不了的。这样的自信主要来自项羽其本身具备的作战能力，这也是他一直引以为傲的，但这种自信的过度膨胀也造成了他孤高自傲、目中无人的性格。

项羽滥用刑罚，只知伐却不知法，巨鹿一战即坑杀秦降兵二十万，一入咸阳将秦宫尽毁，丧失民心。水能载舟，亦能覆舟，凭其一己之力

如何能征讨天下？真乃一介武夫！刚愎自用，不足以理天下。最终只能落得个自刎乌江的悲剧下场，可叹可悲！

这一页，一行小字赫然入眼——当“完美”的红幕布被掀时，请在斑驳的光影中辨认出真实的自己。

谁是个最容易膨胀的人？

很多人很容易在生活中迷失自我，在自我膨胀中接受生活的惩罚。那么，什么样的人会产生自我膨胀呢？

1. 缺乏自我认识的人

生活中，不能看清自己的人很容易将自己的短处淡化，并且将自己的长处放大。因此，不能自我认识的人常常会对别人评价得太低，自己评价得过高。

工作中，自我认识缺乏的人会绝口不提工作中的失误。而会好大喜功地去张扬一些小小的成绩，报喜不报忧。由于过分看高自己，他们以自我为中心已经成为一种习惯，并且在举手投足间表现自己与众不同。

项羽是天生的习武之人，他相信只要有精湛的武艺，便能所向披靡。因此，他总是认为自己高人一等，认为别人都不如自己，什么事都喜欢亲事亲为，他认为只有自己做最完美。然而，如此一个凡事皆以自我为中心的人，别人自然难与他共事，这也是他会落得众叛亲离的原因之一。

2. 极力维护自尊的人

他们的自尊心表现得非常强烈。比如工作中大家会议讨论时，如果你意见的提出遭到别人的指责或简单的质疑，他们就会极力反驳别人。这样的人很容易止步不前故步自封，很难在工作中有大的突破。

3. 恃宠而骄的人

在长辈的溺爱中长大的人，很容易有自负心理。当他们步入社会，在工作岗位中最大的缺点就是不高兴听取别人的意见，甚至还会把别人

善意的提醒看作是对自己的轻视和针对。他们总以自己为中心，喜欢别人都围着自己转，总将自己看得很高。他们很难自我反省，更不会自我检讨。

4. 缺少生活挫折的人

人的认识来源于生活的阅历，一帆风顺的生活很容易让人养成自负的性格。相反在生活中遭受过许多打击和挫折的人是很少有自负心理的。事实上家庭教育也是自负心理的根源，如果父母过分宠溺孩子，孩子就很容易在长大后产生自负心理。

锦囊妙计之一：不要让自信过分膨胀

自负是自信心的恶性膨胀，自负的人总喜欢自以为是，将自己圈在一个小小的圆心中。他们扬己之长，无视己之短。存在自负心理的人常常是思想上轻敌，对困难估计不足盲目乐观。而着手做事情时，他们常常会丢三落四粗心大意。

有人曾这样问爱因斯坦：“您已经是物理学界空前绝后的人才了，为什么还要孜孜不倦地学习？”

爱因斯坦用笔在一张纸上画上一个大圆和一个小圆，回答道：“目前情况下，在物理学这个领域里或许是我比你懂得略多一些。正如你所领悟的知识是这个小圆，而我所了解的知识是这个大圆。然而，整个物理学是没有边际的，对于小圆，它的周长小，即与未知领域的接触面小，它感受到自己的未知少；而大圆与外界接触的面积大，边长大接触的未知面更多一些，所以，更感到自己的未知东西多，更需要努力去探索。”

锦囊妙计之二：走出自负的樊篱

1. 学会接受批评。

自负心理最致命的弱点便是，不愿意接受别人的观点或者改变自己的态度。其实，自负者的固执己见和唯我独尊的性格可以通过接受批评

来改变。因此，让自己学会接受别人的批评是根治自负的最佳办法。

2. 认清自己的位置，与人平等相处。

一般说来，有自负心理的人常常将自己看得很高，在思想和行动上都喜欢要求别人无条件服从自己的无理要求。平等相处就是要求自负者不要自视过高，应以一个普通人的姿态与别人平等交往。

3. 提高自我认识。

我们要对自己有一个全面的自我认识，无论是工作还是生活中，都要看清自己的“真面目”。自己的优点和长处是不可忽略，但不要轻视自己的缺点和不足。每个人都有别人不能比拟的长处，同时，又都有不如人的地方，不能总拿自己的短处去和别人的优点比，也不能总用自己的长处去比人的短处而轻易地把别人看得一无是处。

心理测试：你有自负心理吗？

一般说来，自负者都有着很强烈的自尊心。为了保护自尊心，在挫折面前，自负者会习惯自我放大，过高估计自己的真实水平。你有自负心理吗？请对下列题目作出“是”或“否”的回答。

1. 你富有幽默感吗？
2. 你对自己的身材、长相满意吗？
3. 你擅长与他人合作吗？
4. 大家都很喜欢你吗？
5. 你是个个性很强的人吗？
6. 你的记忆力比别人要好吗？
7. 你能够吸引异性的注意力吗？
8. 你认为自己各方面都很优秀吗？
9. 你懂得服装搭配吗？
10. 你下决心的事，即使没有人赞同，你仍然会坚持做下去吗？
11. 如果服务员的态度不好，你会找他的经理吗？
12. 遇到危急的事情你会很冷静处理吗？

13. 你认为自己的能力比别人强吗?
14. 你觉得自己是个有魅力的人吗?
15. 你是在做自己擅长的工作吗?
16. 参加晚宴过程中, 即使很想去洗手间, 你也会忍着直到宴会结束吗?
17. 如果想买性感内衣, 你会不好意思亲自到店里去, 而选择网购吗?
18. 在聚会上, 会有人主动和你打招呼吗?
19. 你会为了不令别人难过, 而舍弃自己喜欢做的事吗?
20. 你很少说出自己的真实想法和建议?
21. 你会怀疑别人对你的称赞吗?
22. 你经常觉得自己不如别人吗?
23. 聚会上, 只有你一个人穿得随便, 你会感到不自然吗?
24. 你觉得自己只是个平常普通的人吗?
25. 你经常希望自己长得像某个人吗?
26. 你会经常羡慕别人拥有的成就吗?
27. 你会因别人的批评而感到生气吗?
28. 你会为了讨好某个人而精心打扮吗?
29. 你会勉强自己做许多不喜欢做的事吗?
30. 你会任由他人来支配你的生活吗?
31. 你认为你的优点比缺点多吗?
32. 即使在不是你错的情况下, 你会经常跟人说对不起吗?
33. 逛街买衣服时, 你会以别人的意见为主吗?
34. 你希望自己具备更多的才能和天赋吗?
35. 你经常采纳别人的意见吗?
36. 你会经常欣赏自己照过的照片吗?
37. 如果你不注意伤了别人的心, 你会后悔难过吗?

第 1~15 题, 答“是”计 1 分, 答“否”计 0 分; 第 16~37 题其