

第一卷  
心态,左右你的一生





# 第 1 课 积极心态有利于改变命运

当你有了生活目标时，下意识心理会把强大的激励因素加到你的意识心理上，使你在危急情况中能够生存下去。

## 积极的心态创造生命的奇迹

积极的心态会促进你的身心健康，延长你的寿命。而消极的心态一定会逐渐破坏你的身心健康，减少你的寿命。有些人由于适当地运用他的积极心态，从而挽救了亲人的生命。下面的一件小事就可证明这一点。

医生说：“这孩子不能活了。”

他们所说的孩子是个刚生下来两天的婴儿。

“这个孩子一定会活下去！”父亲回答道。这位父亲具有积极的心态——他有信心——他相信祈祷，更相信行动。

他开始行动起来了！

他委托一位小儿科医生照顾这个孩子，这位医生也有积极的心态，作为一名医生，以他的经验，自然给每一种生理缺点都提供了一个补偿和指导。这孩子最后确实活下来了。

另一篇文章报道的是：一位 62 岁的建筑工程师回到家里，上床上睡觉时，感觉胸痛，呼吸急促。他的妻子比他年轻 10 岁，非常害怕，她怀着希望为丈夫按摩，试图促进他的血液循环。但是，他还是死了。

“我活不下去了！”这位寡妇对她的母亲说。

于是，这位寡妇承受不住心理上的打击也死了。她和她丈夫是在同一天死的！

那活了的婴孩和那死了的寡妇足以证明，积极的和消极的心态同样具有强大的力量。既然知道积极的心态能把好事吸引到身边，消极的心态会带来坏的事情，难道发展积极思想和态度不是极为合乎情理吗？

现在正是你发展积极心态的时候。要为任何可能发生的紧急情况而做好准备，确立一个生活目标。记住：当你有了生活目标时，下意识心理会把强大的激励因素加到你的意识心理上，使你在危急情况中能够生存下去。

## 有梦想的人才能改变命运

一般而言，人生中的许多事情我们是能够做到的，只是我们不知道自己能够做到；但如果我们坚持前进，就能做到。

汤姆·邓普西就是一个好例子。他生下来的时候只有半只左脚和一只畸形的右手，父母从不让他因为自己的残疾而感到不安。结果，他能做到任何健全男孩所能做的事：如果童子军团行军 10 里，汤姆也同样可以走完 10 里。

后来，他学踢橄榄球。他发现，自己能把球踢得比在一起玩的男孩子都远。他请人为他专门设计了一只鞋子，参加了踢球测验，并且得到了冲锋队的一份合约。

但是教练却尽量婉转地告诉他，说他“不具备做职业橄榄球员的条件”，促请他去试试其他的事业。最后他申请加入新奥尔良圣徒球队，并且请求教练给他一次机会。教练虽然心存怀疑，但是看到这个男孩这么自信，对他有了好感 因此就收下了他。

两个星期之后，教练对他的好感加深了，因为他在一次友谊赛中踢出了 55 码远并且为本队挣得了分。这使他获得了专为圣徒队踢球的工作，而且在那一季中为他的球队挣得了 99 分。

他一生中最伟大的时刻到来了。那天，球场上坐了 6.6 万名球迷。球是在 28 码线上，比赛只剩下了几秒钟。这时球队把球推进到 45 码线上。“邓普西，进场踢球。”教练大声说。

当汤姆进场时，他知道他的队距离得分线有 55 码远，那是由巴第摩尔雄马队的毕特·瑞奇踢出来的。

球传接得很好，邓普西一脚全力踢在球身上，球笔直地前进，但是踢得够

远吗？66000名球迷屏住气观看，球在球门横栏之上几英寸的地方越过，接着终端得分线上的裁判举起了双手，表示得了3分。汤姆队以19比17获胜。球迷狂呼乱叫，为踢得最远的一球而兴奋，因为这是只有半只脚和一只畸形手的球员踢出来的！

“真令人难以相信！”有人感叹道，但是邓普西只是微笑。他想起他的父母，他们一直告诉他的是他能做什么，而不是他不能做什么，他之所以创造出这么了不起的纪录，正如他自己说的：“他们从来没有告诉我，我有什么不能做的。”

这个生动的事例告诉我们：永远也不要消极地认定什么事情是自己不可能做到的。首先你要认为自己能，要去尝试，再尝试，最后你就会发现你确实能。

我年轻的时候，抱着要做一名作家的雄心。我知道，要达到这个目的，自己必须精于遣词造句，文字将是我的工具。但是由于我小的时候家里很穷，接受的教育并不完备，因此‘善意的朋友’就告诉我，说我的雄心是‘不可能’实现的。

于是年轻的我存钱买了一本最好的、最完全的、最漂亮的字典，我所需要的字都在这本字典里面，而我的想法是要完全了解和掌握这些字。但是我做了一件奇特的事，我找到“不可能”这个字，用小剪刀把它剪下来，然后丢掉。于是我有了一本没有“不可能”的字典。以后，我把自己的整个事业建立在这个前提下，那就是对一个要成长，而且要成长得超过别人的人来说，没有任何事情是不可能的。

当然，我并不建议你从你的字典中把‘不可能’这3个字剪掉，而是建议你从你的心智中把这个观念铲除掉。谈话中不提它，想法中排除它，态度中去掉它。抛弃它，不再为它提供理由，不再为它寻找借口。把这3个字和这个观念永远地抛开，而用光明灿烂的‘可能’来代替它。

我们当中的许多人认为自己不是有经验的失败者就是无经验的胜利者。其实，我们在有经验的失败者与无经验的胜利者之间作抉择，我们可以成为胜利者，获胜的经验愈多，就愈具备胜利者的特征。这不但适用于球队、个人，也适用于你。

当我们全力以赴时，不管结果如何，我们都是赢了。因为全力以赴所带来

的个人满足，使我们都成为赢家。兰狄·马丁在 1972 年参加了第一届波士顿马拉松比赛。这次比赛全程超过 26 英里，而且是在起伏很大的山坡地进行。马丁博士后来说，每一位到达终点的人都有奖品。大部分赛跑者在参加比赛时，都不敢相信他们会赢，但是每一位跑完全程的人都是胜利者，因为好好做完一件事的真正报酬，就是把它做出来。你在跟自己竞争，这才是最重要的。没有一件事比尽力而为更能使你满足，也只有这时候你才会发挥最好的能力。尽力而为给你带来一种特殊的权利，一种自我超越的胜利。一位世界冠军曾说：“尽你最大的努力做这件事 比你做得好还重要。”

潜能，是一种对外界刺激感应很敏锐的东西；而且它一旦被唤醒，仍需要不断地教育和鼓励，诚如有音乐、艺术天赋的人必须注意培养和坚持一样。否则 潜能和才能 会像鲜花一样 容易枯萎或凋零。

假使我们有潜能而不想去实现它，那么我们的潜能将不能保持一种锐利而坚定的状态，我们的天赋也将变得迟钝而失去能力。

爱默生说：“我最需要的 是一种能够使我尽我所能的人。”

也就是说，“尽我所能”是我自己的事。不是尽拿破仑或林肯所能 而是尽我自己的所能。我能够在我的生命中贡献出最好的、抑或最坏的，能够运用我的能力达到 10%、15%、25% 抑或 90% 对于世界、自己 都将产生非常不同的结果。让我们看看下面这一情形吧！

“戴维斯先生 我的孩子马歇尔在你店里有何长进？”

农夫约翰·费尔特一面焦急地望着正在招呼顾客的儿子马歇尔，一面向他的老板打探着儿子的近况。

“约翰 我们是老朋友了。我本来不愿意伤你的心 但是 你知道 我是个坦率的人，为了你孩子的前途，我不得不说老实话。”

在费尔特的真诚期待下，戴维斯继续向他谈论着马歇尔的事：“马歇尔是个好孩子，本性不坏；但是他个性过于诚朴，不够机智。即使让他留在我店里一千年，也学不会像一个真正的商人，他生来就没有一个商人的样子。你最好还是把他带回乡下去，教他去学着耕地吧！”

如果马歇尔·费尔特当时真的一直留在戴维斯的店中当一个伙计，他这一辈子确实不会有什么转机。幸好，他也没有跟随父亲回到乡下，而是独自跑到芝加哥去闯天下了。

初到芝加哥，马歇尔只得到处去寻找适合自己的职业。在求职的过程中，尽管有诸多的不顺，但他也并非一无所获。那些征聘伙计的老板，都这样告诫他：我从前也是从干最苦的工作和拿最低微的工资一步步奋斗过来的。正是有这些已出人头地的神奇斗士作榜样，使他几乎泯灭的志气突然被唤醒，从此他心中燃起决心做一个大商人的希望之火。他一遍遍地反问自己：“他们都可以做出如此神奇的事来，我为什么不能？”

经过多年的艰苦奋斗和长期不懈的努力，马歇尔·费尔特终于成为了闻名世界的大商人。他非常感谢戴维斯先生当年对他的那种轻视所产生的刺激。

诚然，马歇尔也许原本就有成为一个大商人的资质的。不过，戴维斯的忠告，的确唤醒了他隐伏的潜力，打碎了他仰人鼻息的酣梦，帮助他摆脱得过且过的环境，促使他到大都市去奋斗，从而取得了最终的成功。

一般人常以为潜能是天生的，是无法被我们加以改进的。但是实际上，大多数人的潜能，都是被人唤醒，或是受刺激而突发的。

我们中间的大多数人都具有非凡的潜在能力，但这种潜能在大部分时间里都处在酣睡蛰伏状态，它一旦被唤醒，就会做出许多不凡的事情来。

### 贫苦造就伟人

英国著名作家温盖特在游历美国时说：“这是个很奇怪的现象 偌大的一个纽约市竟出不了几个名人！如今居住在纽约的名人中，竟有 90% 以上都是从农村来的。这种情况不仅是纽约如此，像伦敦、巴黎、柏林这样的大城市，也是如此。”甚至，“美国的许多伟人多半诞生在黑暗的小茅屋中”。

这个说法对吗？我们可以举出几个例子来证明，譬如林肯、格兰特、加菲尔德、格里利、惠蒂埃、克莱门斯、沃纳梅克、洛克菲勒、克鲁斯·菲尔德、比彻、爱迪生和威斯汀豪斯，这些人都是出生在穷苦的农村，但他们在童年期间奠定了智慧、品格、体力的基础，后来都成了社会上的名人与领袖。

关于这个问题，一位作家曾经作过一个很有趣的统计，他搜集了 40 位著名成功人士的资料。他发现 在 40 人中 生于农村的有 22 人，生于小市镇的有 10 人，而生于都市中的却只有 8 人。那些在农村出生的 22 个人 其童年生活

绝大部分都是在农村里度过的，只有 3 人是从小被带进小市镇里，另外 1 人从小被带进大都市里。

瑟洛·威德是一位具有 57 年报业经验的资深人士。他坚强、敏锐、和蔼机智，具有强壮的体格。在纽约州，他时常能影响当地公共政策的制定。他给我们讲述了一段有关他少年时代的传奇故事。

“我无法确定在卡茨基尔上了多长时间的学，也许不到一年，但最多不超过一年半。那时我只有五六岁。在那么小的时候我就感到家里非常贫穷因此，我就努力去找一些事做，希望能够养活自己。

“我的第一份工作是在一家制糖厂。对于这份工作，我非常地投入。现在，每当回忆起在槭树林中采糖汁时度过的日子，我仍感到非常愉快。那段快乐时光的惟一不足就是没有鞋穿。当时冬天雪非常厚，所以我感到没有鞋有些麻烦。我就在脚上裹上破旧的毯子，才感觉好一些。然后，我还在树林中割树，收集糖浆。春天到来以后，积雪开始融化，大地开始从雪中露出的时候，我才将那些脚上的旧毯子扔掉，赤着脚去做我的工作。

“对于制槭树糖的童工来说，还有许多的空闲时间。如果能够找到书的话，我就利用这些时间来读书。但是，那时的农民除了《圣经》之外很少有书。我只能想方设法地去借书。有一次我听说 3 英里外的一个人从更远的一个人那里借了一本书，我便去了。大路上有一些地方的雪已经化了，我就在那里停下来暖暖脚。大路上偶尔也有一段比较长的路没有雪，走在那里对我来说是一种莫大的享受。那本书正好还在他家里，我对他许诺一定好好保护这本书，不把它弄坏、弄脏。于是那个善良的人同意把它借给我。在回家的路上我抱着这本书，高兴得竟然忘了我正赤着脚踩在雪里。

“在当时的生活中，蜡烛也是一种奢侈品。如果小孩子在天黑时不睡觉而是想读书，那么他只能借助于壁炉中燃烧松枝的光亮，趴在地上去读书。我就是这样如饥似渴地读完那本借来的书的那本书就是《法国革命史》。”

威德的另一个工作地点是在奥隆德加的一个钢铁铸造厂。“我的工作独立地铸造、打磨和准备模子，这是一种没日没夜的工作。虽然我们每天的三顿饭只是腊肉、黑麦和面包，睡觉的床也只是稻草铺，但是我非常喜欢在熔铁炉边的那种令人兴奋的工作。”

后来他又到另外一个地方学习印刷业，他每天要从早晨 5 点一直工作到

晚上 9 点。

大约在一个半世纪以前，在法国里昂的一个盛大宴会上，来宾们就某幅绘画到底是表现了古希腊神话中的某些场景，还是描绘了古希腊真实的历史画面，而展开了激烈的争论。看到来宾们一个个面红耳赤，吵得不可开交，气氛越来越紧张，主人灵机一动，转身请旁边的一个侍者来解释一下画面的意境。结果，这位侍者的解释令所有在座的客人都大为震惊，因为他对整个画面所表现的主题作了非常细致入微的描述，他的思路非常清晰，理解非常深刻，而且观点几乎无可辩驳。因而，这位侍者的解释立刻就解决了争端，所有在场的人无不心悦诚服。

“请问您是在哪所学校接受教育的先生？”在座的一位客人带着极其尊敬的口吻询问这位侍者。“我在许多学校接受过教育，阁下，”年轻的侍者回答说，“但是，我在其中学习时间最长，并且学到东西最多的那所学校叫做‘逆境’。”这个侍者的名字就叫做让·雅克·卢梭。

早年饥寒交迫的生活，使得卢梭有机会成为一个对完整的生活有着深刻认识的人。尽管他此时只是一个卑微的侍者，然而，那个时代和整个法国最伟大的天才——让·雅克·卢梭的名字，和他那闪烁着人类智慧火花的著作，将很快像暗夜里的闪电一样照亮整个欧洲。是的，艰难困苦和人世沧桑是最为严厉而又最为崇高的老师。人要获得深邃的思想，或者要取得巨大的成功，要有一段穷困破落的记忆。幸福城邦养育的人往往轻浮浅薄，而不幸的土地造就的子孙才会深刻、严谨、坚忍而执著。

## 多给心灵充充电

愿不愿意积极生活，是你个人的选择。一旦做了积极的决定，即意味着日常生活中，俯拾即是机会。每一次经验都是全新的开始，可用不同的想法和感觉去体会。面对生活中源源不绝的挑战，在取得主动的地位后，便能镇定自若地调兵遣将，决定应对的方式和态度。

你是你自己的指挥官，没有任何人能命令，或以他的意志驱使你。一切主动权皆操之在你。那些拥有积极心态的人，是积极主动的，他们不仅有选择、拒绝的能力，而且能够担负自己的责任，塑造自己的未来，发挥人性的光辉潜

能也只有这种人才成为爱因斯坦、摩根、洛克菲勒。

而那些具有消极心态的人则是被动消极的，他们的一生碌碌无为，受消极潜意识和本能的盲目驱使，成为一个机械的而非积极主动的人，注定将一无所成。

积极的态度也会改进对自己的认识和评价。慢慢的，你会愈来愈喜欢自己，并且逐渐清楚自己的目标，学会安排眼前的生活。一旦进入这样的境界，便能获得无限的平静与成就感。

跨过这些阶段后，所处的环境和人际关系将会呈现另一番风貌，这是因为关注这些事的心态已经不同。从此，无论是对自己还是对与其他人的交往，由于不再怀抱特定的想法，也不再期待他人的回报，彼此间的互动关系将更为自然。

人潜意识的作用是很大的。但是，如果对潜意识放任自流，不去管理，便会泛滥成灾，而且会使你的潜意识变得懒惰、消极，从而使潜能发挥不出来。事实上，潜能是沉睡在潜意识里的，只要用行动，用信念去刺激潜意识，你的潜能就会像泉水一样，汨汨流出。谢利曼年轻时在公司任职，有了经济基础以后便向敏娜求婚，不料敏娜早已和别人订婚。这是他一生中不能挽回的小失败。他便积极从事贸易，更加努力地研究语言学，为发掘特洛伊遗迹而日夜工作。他在经商贸易中获得大笔盈余，业务蒸蒸日上，不久便成为一个大富翁。但他不因此稍有懈怠，反而更勤奋地学习古希腊和拉丁语，为实现其少年时代之梦，全力以赴。他说：“1860年我所拥有的财富已经无比丰厚，表示我从少年时一直梦想得到的果实已经成熟了。回想经商之初，生活虽然忙碌紧张，却一刻也不曾忘记特洛伊遗迹，我有决心达成目标。30多年来，对父亲和敏娜发过的誓言，不久之后将会兑现。

“过去致力于累积财富，以作为实现美梦的基础，现在金钱财力已不成问题，目标已然近在眼前，所有的血汗将不会白流。对于经商贸易我将不再多费心力，我将把后半辈子投入使美梦成真的行动中。

“要下这样的决心，所遭遇的困难简直一言难尽，虽然一次又一次遭受失败的打击，但我总是咬紧牙关去克服，盼望早日达成目标，完成我用一生作赌注的伟大理想。

他终于成功了，特洛伊遗迹被挖掘出土，对世界考古学做出了辉煌的贡

献。

谢利曼在迈向发掘遗迹的人生路上，遭到许多人的轻视和讥笑，说他像小孩子般喜欢追求遥不可及的幻想，平白把大笔钞票丢到臭水沟里，简直是个大傻瓜。但是谢利曼仍旧不惜金钱、不计代价、不怕失败、下定决心，他为自己这份执著而骄傲。

## 第 2 课：积极心态有利于建立自信

成功者从不模仿别人，他们也不为大多数人的意见所左右，他们自己进行思考和创造。

### 走自己的路

成功者从不模仿别人，他们也不为大多数人的意见所左右，他们自己进行思考和创造。他们常常自己制定计划并付诸实施。大多数人都只是人口统计中的普通样本而已，是他们组成了芸芸众生。但是，卓尔不群又能完全自立的人实在少得可怜。

你看到的每个人几乎都依赖于某些东西或某个人。有些人靠他们的钱，有些人靠朋友，有些人靠衣装，有些人靠门第，有些人靠社会地位。但是，我们很少见到一个能完全靠自己的双脚堂堂正正地立身于社会的人——他靠自己的美德而生活，完全自立，果敢有为。当我们成人以后，我们就不能再原谅那些让我们依靠的人了，因为我们知道我们生来的权利就这样被剥夺了。当爸爸教小家伙怎样去做一件事时，小家伙总是很不以为然。但是，如果是他亲自做成了这件事，他会欣喜若狂。这种征服的新感觉是一种新增的能力，会助长一个人的自信和自尊。

大学教育并不能提高一个人的实践能力，它只是给人提供了一些工具。只有通过实践，你才能学会熟练地使用它们。是“艰难困苦”这所学校磨炼了人的意志，使人奠定了成功的资本。

亨利·比奇讲了他小时候学习自立的故事：

“我被叫到黑板前 心里偏偏不安 抱怨个没完。‘这一课必须得学，’我的

老师声音很平静却相当有力。他从来不认可一切解释和借口。他总是说：‘我要的是那个问题，我不想听到你没能回答那个问题的任何理由。’

‘我学习了两个小时。’

“‘那对我没有任何意义。我要的是你背下这一课。你可以不必去学，或者你可以学上 10 个小时，随你的便。但我要的是你背下这一课。’

“这对一个嫩小子来讲太难了，但我从中获得了益处。不到一个月的时间，我获得了巨大的勇气和独立思考的能力，我不再害怕背课文了。

“一天 他那冷漠平静的声音在大庭广众之下落在了我头上：‘不对！’

“我犹豫了一下，于是从头开始背，当我又背到相同的地方时，又是一声斩钉截铁的‘不对！’ 阻断了我的背书进程。

“‘下一个！’

“我坐了下来，觉得莫名其妙。

“那个同学也被‘不对’声打断了，但他继续往下背，直到背完为止。当他坐下时，得到的评语是‘非常好’。

“‘为什么？’我埋怨道，‘我背得和他一样 你却说不不对！’

“‘你为什么不说对并且坚持往下背呢？仅仅了解课文还不够，你必须深信你了解它。除非你胸有成竹，否则你什么都没学到。如果全世界都说不，你要做的就是说是，证明给人看。’”

一个老师给学生的最好教益就是训练他依靠自己信赖自己的能力。如果一个人年轻时不学会自立，他就会成为一个弱者，一个失败者。

## 锋利的斧刃来自炉火

斯巴昆说：“有许多人一生的伟大，来自他们所经历的大困难。”精良的斧头，锋利的斧刃是从炉火的锻炼与磨削中得来的。很多人，具备“大有作为”的才资 由于一生中沒有同‘逆境’搏斗的机会 沒有充分的‘困难’磨炼 足以刺激起其内在的潜伏能力的发动，而终生被埋没无闻。

逆境不是我们的仇敌，实在是恩人。逆境可以锻炼我们“克服逆境”的种种能力。森林中的大树，不同暴风猛雨搏击过千百回，树干不会长得十分结实。人不遭遇种种逆境，他的人格、本领，也不会长得结实的。一切的磨难、忧

苦与悲哀，都是足以助长我们、锻炼我们的。

在格里米战役的一次战事中，一颗炮弹把战区中的一座美丽的花园炸毁。但在那为炮火所炸开的泥缝中，却有一道泉水在喷射；从此以后，这儿就成了一个永久不息的喷泉。

逆境与忧苦，能将我们的心灵炸破。在那炸开的裂缝中，会有丰盛的经验、新鲜的欢愉，不息地喷射出来！有许多人不到穷途潦倒，不会发现他自己的力量。灾祸的折磨，足以助我们发现“自己”。困苦、逆境，仿佛是将他的生命炼成“美好”的铁锤与斧头。惟有逆境、困难，才能使一个人变得坚强、变得无敌。

那些大无畏的人，愈为环境所迫，愈加奋勇，不战栗，不逡巡，胸膛直挺，意志坚定，敢于对付任何困难，轻视任何厄运，嘲笑任何逆境；因为忧患、困苦不足以损他毫厘，反足以加强他的意志、力量与品格，使他成为了不起的人物。这才是世间最可敬佩、最可艳羡的一种人物了。

被人誉为“乐圣”的德国作曲家贝多芬，一生遭到数不清的磨难困苦，几乎逼得他行乞，甚至使他耳聋，几乎毁掉了他的事业。贝多芬并未一蹶不振，而是向“命运”挑战！贝多芬在两耳失聪，生活最悲苦的时候，写出了他最伟大的乐曲。正如他在给一位公爵的信中所说：“公爵，你之所以成为公爵，只是由于偶然的出身，而我成为贝多芬，则是靠我自己。”

过去，成功人士常被人视为天才，或是说他们有奇遇。在现实世界中自诩为天才的人，往往会聪明反被聪明误，不然就是禁不起逆境的考验，以致一蹶不振。拥有财富并非出于天才，只是执著而已。拥有财富与逆境常是一体之两面，成功人士也是遭遇逆境最多的人。

## 拥有好心情

有句谚语说得挺棒：只要你有好心情，就不怕没有爱情！

为什么？因为爱情其实也是一种心情，其中的甜美就理应纳入“好心情”系列！

好心情的外延远远大于爱情，既然如此，当一个人拥有了好心情时，就的确不必因为没有爱情而长吁短叹。

摆脱苦恼有 3 种方式 转移、排遣与升华。所谓转移 就是努力培养新的兴趣，用新的兴趣取代原来的那份烦恼；所谓排遣，就是把心中的烦恼一股脑儿地倾吐出来，绝不憋在心里；所谓升华，就是清醒地认定苦恼无用，与其苦恼，不如奋斗崛起！

是的，苦恼并不可怕！可怕的是面对苦恼一筹莫展！

努力拥有好心情吧！

别被苦恼击倒 稳当地站定 任北风扑面，任冷雨洗窗！

风雨过后，必有彩虹！

从灿烂的彩虹走过去，你就能直上蓝天！

## 用乐观的态度面对失败

在自我补偿的过程中，必须正确面对失败。人生之路，一帆风顺者少，曲折坎坷者多。成功是由无数次失败构成的，正如美国通用电气公司创始人沃特所说：“通向成功的路是把你失败的次数增加一倍。”但失败对人毕竟是一种“负性刺激”，总会使人产生不愉快、沮丧、自卑。那么，如何面对、如何自我解脱就成为能否战胜自卑、走向自信的关键。

面对挫折和失败，惟有乐观积极的心态，才是正确的选择。其一，做到坚忍不拔，不因挫折而放弃追求；其二，注意调整、降低原先脱离实际的“目标”，及时改变策略；其三，用“局部成功”来激励自己；其四，采用自我心理调适法，提高心理承受能力。

要使自己不成为“经常的失败者”就要善于挖掘、利用自身的“资源”。虽然有时个体不能改变“环境”的“安排”，但谁也无法剥夺其作为“自我主人”的权力。应该说当今社会已大大增加了这方面的发展机遇，只要敢于尝试，勇于拼搏，是一定会有所作为的。

此外，作为一个现代人，应具有迎接失败的心理准备。世界充满了成功的机遇，也充满了失败的可能。所以要不断提高自己应对挫折与干扰的能力，调整自己，增强社会适应力，坚信失败乃成功之母。若每次失败之后都有所“领悟”，把每一次失败当作成功的前奏，那么就能化消极为积极，变自卑为自信。

## 笑看天下几多愁

人生欢喜多少事，笑看天下几多愁。

我们从小就在做游戏。游戏的本身，就是在不断地战胜挫折与失败中获取一种刺激与欢乐。假如没有挫折与失败，再好的游戏也会索然无味。人生就如一场游戏，但我们作为其中的玩家，真能在现实中玩游戏吗？人们玩游戏时的心态是寻找娱乐，是带着挑战的心情去面对游戏中的困难与挫折的。你面对强大的对手，不断地受伤受挫，但越是如此，你越发兴头十足。试想，倘若人们在生活中，也保有这么一种积极向上的游戏心态，那么失败与挫折也就不会显得那般沉重和压抑了。既然如此，我们为何不能将挫折变成一种游戏，以便让痛苦沮丧的心态超然快活起来呢？其实二者并无差别，只是人们在游戏中身心放松，而在生活中过于紧张罢了。于是，在游戏中你可以体味在面对和战胜挫折时的欢乐。同样，只有你将生活中的挫折视为游戏，才会从中体味积极人生的快乐……

下面童真无忌的画面，不知会令你想到了什么？

一个春光明媚的日子，在阳光普照的公园里，许多小孩正在快乐地游戏，其中一个小女孩不知绊到了什么东西，突然摔倒了，并开始哭泣。这时，旁边有一位小男孩立即跑过来，别人都以为这个小男孩会伸手把摔倒的小女孩拉起来或安慰鼓励她站起来。但出乎意料的是，这个小男孩竟在哭泣着的小女孩身边故意也摔了一跤，同时一边看着小女孩一边笑个不停。泪流满面的小女孩看到这幅情景，也觉得十分可笑，于是破涕为笑，两人滚在一起乐得不可开交。

## 真诚的魅力

要使他人喜欢自己，首先你要喜欢他人。这种喜欢必须是真诚的、发自内心的，绝不能另有所图。

要做到这一点并非易事。总有一些人感到喜欢别人比较难，但是只要我们学着真诚地喜爱别人，对别人产生好感，一切就会越来越容易。嘴上去说

“我喜欢别人”是没用的。它说起来容易做起来难。“喜欢别人”是一种生活方式，也是一种行之有素的思想模式。能够做到无条件地喜欢别人，便是一种积极的心态。我们在日常生活中应以一种积极的心态对待别人而非消极的心态。

一个人如果只关心自己，他是一个自私的人，是一个不被人喜欢的人。要成为受人尊敬的人，必须要把注意力从自己身上转移到别人身上。哲学家威廉·詹姆斯说：“人性中最强烈的欲望便是希望得到他人的敬慕。”这句话对于“别人”也同样适用，他人希望得到你的敬慕。如果你过度地考虑自己，就没有精力和时间去关心和照顾别人。别人得不到你的关心，自然也不会去关心你。

要真正地去关心别人、爱护别人，激励他们展现自己最好的一面。正如不求报酬做善事但最终有所回报一样，别人也会加倍地接近你、关心你、爱你。

如果你帮助你的朋友，你必须透过表面现象，看清他的真面貌。帮助他达到他内心中所期望的境界，你就可以赢得他的尊敬和信赖。如果在逆境中，你能对一个人表现出理解和关心，不仅是你帮助的人，其他人同样会对你非常敬重。

一个人的思想是由行动和语言来表示的，行动有时比语言更直接。大多数人只关心他人的语言，而没注意到行动也是一种语言，有时会使人之间的沟通受到阻碍。

有许多人不知道如何倾听别人的谈话。倾听的艺术是受人喜欢的秘诀之一，当别人有事来找我们时，我们常常说的太多。我们总是提出太多的建议，其实大多数时候我们最需要的是沉默、耐心、宽容和爱护。受尊敬和受人欢迎的人拥有一种特质，他们懂得如何使别人接受自己。谁做到这一点，谁就能获得别人的喜爱。所以过分以自己为中心的人往往不快乐。

有一位著名的演说家，他身高 1.68 米，和一般男士比身材稍微矮了一点。周围的人并不以为然，而他自己却非常在意。由于整天担心自己比别人矮，他从不与别人一起照相，也不参与社会活动。他变得愈来愈孤僻、猥琐。一次，他在一本书里读到了一个艺术家的故事。这个艺术家个性刚毅，他常给那些有心理障碍或面临困难的人出主意。他认为要坚信这一原则：想像自己是伟人，祈祷自己是伟人，相信自己是伟人，做事像伟人，那你便会成为一个伟