

CHICKEN SOUP



Illustration of a slice of pie on a plate with a fork and knife.



Illustration of a vintage open-top car with several people inside.



Illustration of a vintage motorcycle.



Illustration of a decorative wall clock.



Illustration of a branch with leaves and berries.



Illustration of a steam train engine.

我的心灵鸡汤 枕边书

通俗、轻松、实用的心理励志读物

积极调整好生活态度

2013年12月1日出版

柯君心编著



Illustration of a person riding a bicycle.



Illustration of a landscape with a church and trees.



Illustration of a bowl of soup with a chicken drumstick.

Bedside book

版权页

图书在版编目（CIP）数据

我的心灵鸡汤枕边书/柯君编著. —北京：地震出版社，2010.11

ISBN 978-7-5028-3800-3

I .①我... II .①柯... 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（2010）第 198055 号

地震版 XM2191

我的心灵鸡汤枕边书

柯君编著

责任编辑：陈晏群

责任校对：宋玉

出版发行：

北京民族学院南路 9 号 邮编：100081

发行部：6842303168467993 传真：88421706

门市部：68467991 传真：68467991

总编室：6846270968423029 传真：68455221

E-mail: seis@mailbox.rol.cn.net

经销：全国各地新华书店

印刷：九洲财鑫印刷有限公司

版(印)次：2011 年 5 月第一版 2011 年 5 月第一次印刷

开本：787×1092 1/16

字数：297 千字

印张：19

书号：ISBN 978-7-5028-3800-3/B （4440）

定价：32.00 元

版权所有翻印必究

（图书出现印装问题，本社负责调换）

前言

日本的“经营四圣”之一、京瓷的创始人稻盛和夫说：“人生的道路都是由心来描绘的。所以，无论自己处于多么严酷的境遇之中，心头都不应为悲观的思想所萦绕。”他提醒我们：不要根据你当时面临的那些小小的困难来评估你的未来。使你今天陷入黑暗的阴云，明天就会消散。一定要学会用宽广的眼光看待人生，一定要学会正确评价事物。

烧毁一座历经数年才建起来的房子仅仅只需要瞬间。仅仅只需一笔，就能毁掉画家画了数年才画出来的一幅画。同样，愤怒、嫉妒、悲伤、忧郁、担忧这些极具破坏力的情感也能毁掉我们画了数年的人生大画卷。

一个人并非注定要成为他情感的奴隶或他喜怒无常心情的牺牲品，在关于一个人是否能履行他作为人的义务或是否能执行他的人生计划这样的问题上，也并非必须要求教于他的情感。人类生来就要主宰、统治，生来就要成为他自己和他环境的主人。

对于一个思维受到过良好训练的人来说，完全能迅速地驱散他心头最浓密的“忧郁”阴云。

思维的艺术在于学会清除思想的敌人，在于学会清除那些使你不幸福的敌人，在于学会清除那些阻碍你成功的敌人。如果你断然拒绝那些剥夺你幸福的忧伤和沮丧，如果你因为避免忧伤和沮丧乘虚而入而紧守自己的门户，将它们拒之门外，那么，忧伤、沮丧将会离你远远的。

要使生命没有黑暗，最好的办法就是使生命充满阳光；要避免混乱，就得追求和谐；要使头脑拒绝错误，就得使头脑充满真知；要远离邪恶，就得多多思索美好可爱的事物；要摆脱一切讨厌和不健康的东西，就必须得深思一切怡人和有益健康的事情。不同的思想不可能同时占据一个头脑。

为什么不养成一个兼容你思想的朋友而非敌人的良好习惯呢？
为什么不养成一个兼容并蓄真、善、美而非它反面事物的好习惯呢？

你应当尽早养成抹掉你头脑里一切讨厌的、不健康的、消极的思想。你应当从你的思想长廊里抹去一切混乱的印象，代之以和谐、使人振奋、令人愉快的东西。

一位哲人指出，思想和情绪的改良，可以让一位镇静而有能力的人，在颠倒迷惑于种种心情的芸芸众生中，出类拔萃。只要肯于付出适当的努力，任何人都可能做得到。一旦得到了它，你就不必再去羡慕别人的泰然自若和无忧无虑了。他们只是肯花力气，有着镇静而不迟疑的决心。他们也不是什么高人，不过是掌握了一定的诀窍，懂得如何正确的思考，能控制自己心情的人。如果你愿意学习并采取积极的行动，在本书的指引下，你也可以像他们一样生活得成功和幸福。

目 录

一、善待人生，让生活过得更丰富些	1
你所具有的最重要的资本就是人生态度	1
在生活中树立起正确的人生态度	3
如何使平凡的人生稍许不平凡些	5
做一个敢于梦想善于梦想的人	6
采取积极有效的行动去实现梦想	8
机遇不可能无缘无故地从天而降	9
为了真正获得理想的人生应具备的素质	12
从最容易改变的地方着手去改善生活	14
掌握好生活节奏，珍惜今天的时光	15
充分占有和利用好每一个今天	17
为了成功必须改变错误的人生态度	19
五种最有助于成功的精神因素	22
你需要一个有力的计划来帮助你完成目标	24
二、勇敢坚强地去面对生活	27
对自己和未来一定要持有积极的态度	27
在困难面前要有迎难而上的勇气	29
把困难当成人生的财富、成功的垫脚石	31
面临危机时要采取主动进取的态度	32
以积极的态度去面对生活中的失败	35
敢于超越自我，战胜懦弱的心理	37
有效地利用情绪改变自己的命运	39
改变自己的认知和做法才能消除不如意	42
世间大部分的贫穷都是不良思想的结果	44
无论如何不能失掉美好生活的愿望	46
在实现梦想的奋斗中培养坚定的意志	48
三、自信是一个人一生幸福成功的保障	50

足够的自信和奋发向上的心灵具有决定一切的力量	50
充分相信自己的能力才能更好地展示自我	52
了解自己，正确认识自己的优缺点	54
重要的是肯定自己，接纳自己	55
用成功的心理暗示法去诱导自信	57
有针对性地克服各种自卑心理	58
战胜虚荣，树立真正的自信心	61
敢于说“我不知道”是一种自信	63
树立起健康、积极的自我形象	65
努力去保持自己独立的个性	67
四、学会善于运用自我激励的力量	69
关注自我意识，发展积极心态	69
一定要摆脱令人泄气的自我暗示	71
利用镜子进行积极的自我暗示	74
激发壮志的“60秒PR法”	75
运用自我暗示帮助自己重新鼓起勇气	76
努力将信心运用到实际行动中	78
通过自我激励建立起坚定的信念	80
依靠信仰去战胜生活中的艰难时刻	83
用强烈的信念去支撑你的行动	85
五、以积极的态度去应对烦恼	88
关于摆脱困境的一些常识性的建议	88
用积极的心情取代“坏”心情	90
努力扮演一个快乐的角色就能改善情绪	92
几种快速消除烦恼和不安的技巧	94
战胜生活中的痛苦和不幸	97
积极地调整自己的心态以应对烦恼	99
树立乐观的心态，减少生活中的挫折感	101
无须因别人的不公正批评而烦恼	103

六、不能承受的压力就要适当舒解	106
我们可以尽量使自己不受压力的控制	106
令你焦虑和悲观的事情往往只是一些琐事	107
在痛苦时要想到还有比你更为痛苦的人	109
别让生活中的压力超过你的承受能力	110
用适当的方法去化解“累”的感觉	112
生活并不像我们情绪低落时感觉的那么糟	114
正视现实，摒弃那些引起你忧虑不安的幻想	115
多方努力，克服心理上的焦虑情绪	118
应考虑减少工作而适当增加休闲的时间	120
享受独处的时间，从沉重的生活压力中解脱出来	121
七、学会自我约束，培养良好的品格修养	123
加强自律有助于个人的发展和成功	123
一个能够真正控制自己的人才能掌控外界	124
以长远的目光约束自己去做正确的事情	126
排除干扰，培养自制力	127
谦卑些，避免愚蠢、可笑的错误	129
忠诚诚实的品质更能赢得别人的尊重	132
正直往往是体现在小事上的诚实和公正	134
摆脱既定的社会模式，做真实的自己	137
一定要努力培养真诚待人的良好品质	138
八、要心胸坦荡，心怀宽大	141
宽容是融合人际关系的催化剂	141
容忍别人的缺点才能更愉快地与人相处	142
学习去喜欢别人，主动对别人表示友好	144
保护你自己不受咆哮大王的伤害	146
切不可毫无理智地放纵自己的情绪	149
要把对他人的嫉妒转化为对他们的成就感到骄傲	151
减少和化解矛盾要首先从自己做起	153

不要对别人的批评和指责太敏感	155
学会平心静气地说一句“没关系”	157
九、善待别人，学会倾听、赞美、感恩	159
充满爱的人会给世界带来幸福和欢乐	159
真正关怀的爱是彼此幸福的手段	162
在生活中努力使自己充满爱的力量	165
一定要注重待人和气和礼貌	167
在交往中受人喜爱的简单实用技巧	170
用赞美表达我们的一片善心和好意	171
讲究赞美的技巧，让对方觉得舒服	173
对人进行忠告要讲究方式避免“逆耳”	175
优秀的人士往往都善于倾听他人的谈话	177
通过认真倾听使对方感到愉快和满足	179
把所有谈话伙伴都当作“特殊人物”来对待	181
感恩之心会增加我们的愉悦	183
要善于对别人表达出你的感激之情	185
十、要善于判断，敢于抉择	187
优柔寡断的常常是一个人的致命缺点	187
要明了什么是值得我们追求的生命价值	189
偶尔不按牌理出牌能为生活增添新意	191
大胆尝试，移除害怕冒险的心理障碍	193
千万不可草率地作出决定	194
要能适时地采取和实行经过深思熟虑的决定	196
面临选择时绝不能躲避和随波逐流	199
凭直觉行事并不是完全忽略理性思考	202
收集足够的事实，作出果断的决定	204
尽量不要对自己的判断感到怀疑	206
注重事实，减少“想当然”的错误	208
十一、以从容淡定的平常心去面对生活	209

达观的人对生活不会期望太高	209
以平和的心境去做好自己该做的事	210
我们的心态决定了我们的幸与不幸	211
要把功名利禄看轻些，看淡些	213
培养耐心，克服急躁情绪	214
一定要克服“感情用事”的毛病	216
有时不做事也是恰当的反应	217
要耐得住寂寞，享受孤独的境界	219
忘掉一切，集中精力计划未来的生活	221
我们心灵平静的程度取决于能否生活在现在时	225
劳逸结合，保持身心健康	227
十二、用心去感受幸福和快乐	228
快乐的习惯使一个人不受外在条件的支配	228
每天都要生活得幸福而富有成效	231
没有比现在更适于快乐的时间了	233
千万不要为自己的快乐制定太多的条件	235
快乐是比欢乐更深入、更持久的情绪	237
要把关注的焦点放在使你快乐的事情上	238
要学会享受一下自己目前正在做的事情	240
用快乐的心情去感受日常的工作	241
随时都可以考虑寻找减轻负担的方法	243
最好有一项你可以完全沉浸于其中的手工劳动嗜好	245
要全心全意地去拥抱和感受生活中美好的一切	247

一、善待人生，让生活过得更丰富些

古罗马著名的剧作家塞内加说：“人生如同故事。重要的并不在有多长，而是在有多好。”人生充满了太多的变数与不确定。持有不同态度的人，所获得的人生也是有很大差异的。如果说，我们每个人的命运是在某一个游戏中注定的。我们不能改变游戏的结果的话，至少我们应该熟悉游戏的规则，让自己在游戏中表现得更好一点。为了享受生命的美好过程，学会善待人生，努力去实现自我的价值，让生命过得充实、愉悦、有意义，这才是我们应该追求的。

你所具有的最重要的资本就是人生态度

不管你现在身处何方，拥有什么样的环境和条件，如果想向理想的人生进发，你所能具有的最重要的资本就是正确的人生态度。

文学作品和历史中到处可见这样的人：他们多次遭受障碍；他们比身边的人更缺乏天才；他们生活在最恶劣的环境中；他们总是面对众多的失败……可是，在成功者的名单中，却能找到他们其中许多人的名字。

为什么？当他们周围的人失败的时候，当别人更具有天才的时候，当别人拥有更多机会的时候，当别人具有更多有利的资源的时候，他们是依靠什么实现夙愿的？

其秘诀就在于：他们具有成功者的态度！

在一场重要的美式足球比赛中，东道主队被客方球员带球进入到阵区内，对方一下子就领先了6分，而比赛眼看就要结束了。外接员的号码被观众大声叫喊着。整个下午，他都在球场上拼命来回奔跑着。他的身体各处都被对方的防守队员撞得生疼。而且，他知道，整个下午，四分卫的压力一直很大，防卫组需要传球的时候，他传球到位的比例远远低于平时的水准。

所以，他就放缓了自己在球场上的奔跑速度。他想偷一会儿懒，目光不由自主地去找球。令他感到吃惊的是，他看到球正朝着自己飞来——传得正好到位！这位失败的外接员以一个很漂亮的姿势一跃而

起，企图接住球。但是，他跳得稍低了一点点，球落在了场地外面。观众群中传来了不满的叫声。

外接员慢慢地站了起来。他不敢承认是自己的失误没有接住球，却一瘸一拐地向边线走去。只有他自己知道他根本没有受伤。因为他感觉自己不能从观众哪里赢得崇敬了，所以，他就希望获得一点同情。他为自己的努力不够寻找了一个牵强的借口——“跛足”。就这样，他把自己划入了“失败者”的行列。

美国成功学大师诺曼·文森特·皮尔对于这个故事的评论是：成功者努力实现目标；失败者寻找借口！他指出，几乎总是不同的态度决定了不同的结果。不管你认为自己是否能够做到，你都总是正确的！

不管你是一个成功者，还是一个失败者，都和你的环境没有什么关系；它只是和你所抱持的态度关系密切！

文森特·皮尔说，在生活中，他听到的最多的抱怨之一就是：“皮尔博士，我想开展一项事业，或者做些会社会有益的事，但是，我没有起动资金！”对此，皮尔先生的回答是：“空空如也的口袋从来没有阻止谁干事业，……能够阻止人们走向成功的，只是空空如也的脑袋和心灵！”

我们知道，失败者抱怨他们的环境；而成功者超越他们的环境。失败者把他们的目光集中在围困他们的白墙上；而成功者，总是设法从里面钻出去，跳出去，绕出去，或者是穿出去。

当有人问他成功的秘诀时，查尔斯·狄更斯说道：“在我的生命中，无论我想干什么，我都会竭尽全力去做好。”

这就是成功者和失败者的区别。失败者总是去做别人要求自己去做的事情，或者更少的事情；但是成功者去做的却不止这些——而且他们总是满怀热情地去做。失败者总是试图寻找捷径；而成功者总是要求自己向着选定的目标去做，挽起袖子，迎接挑战。

成功者懂得这样的真理：困难中隐藏着机会。对成功者来说，一切都是机会。18世纪爱尔兰裔的英国政治家和作家伯克·埃德蒙说：

“生命中的战斗就像是爬山。你不费力气就爬上去的山，不会让你有一种成就感。没有困难，就没有成功；没有奋斗，也就没有成就。困难可能会吓倒那些软弱的人；但是那些勇敢坚定的人，却把它当作是有益的激励。实际上，生活中所有经验都证明，克服人类前进道路上所遇到的障碍，在很大程度上，取决于沉着的良好行为、热情、活力、毅力，还有最重要的，就是克服困难、勇敢地面对灾难的坚强的决心。”

在生活中树立起正确的人生态度

为了获得理想的人生，就要努力去克服自身的障碍——主要是心理方面的障碍。其中一个有效的办法，就是在生活中树立起正确的人生态度。

正确的人生态度包含众多的成分。但是，最重要的是具有自信心。要做到这一点，你必须奉行几个重要的原则。

(1)有勇气改变自己的命运。

“种瓜得瓜，种豆得豆。”我们所得的报酬取决于我们所做的贡献。你一定会为自己在生活中的位置或者荣获赞誉，或者蒙受耻辱。追求卓越的人，一定不会被那些束缚自己的枷锁所羁绊，他们会千方百计地努力去冲破种种障碍，不断向自己理想的人生迈进。

乔·索雷蒂诺在市中心的居民区长大的，是一伙小流氓的头，并在少年教养院呆过一段时间。但是，他一直记着一位七年级教师对他在学术方面能力的信任。他觉得他成功的唯一希望，就是抛开他那可怜的中学历史，完成学业。于是，他在20岁的时候重返夜校，继续在大学就读，并在那里以优异成绩毕业。接着，他又全修了哈佛法律大学的课程，成了洛杉矶少年法庭一位出色的法官。

假如乔·索雷蒂诺没有勇气改变自己的命运，那么，这一切都是不会发生的。

(2)发现自身的财富。

维克多·弗兰克曾是个多虑的人。但是，1934年的春天，他走过韦布城的西多提街道，有个景象扫除了他所有的忧虑——

事情的发生只有十几秒钟，但就在那一刹那，弗兰克对生命意义的了解，比在前十年中所学的还多。那两年，他在韦布城开了家杂货店，由于经营不善，不仅花掉所有的积蓄，还负债累累，估计得花七年的时间偿还。弗兰克刚在上星期六结束营业，准备到“商矿银行”贷款，好到堪萨斯城觅份工作。他像只斗败的鸡，没有了信心和斗志。突然间，有个人从街的另一头过来。那人没有双腿，坐在一块安装着溜冰鞋滑轮的小木板上，两手各用木棍撑着向前行。他横过街道，微微提起小木板，准备登上路边的人行道。就在那几秒钟，他们的视线相遇。

弗兰克见他坦然一笑，很有精神地向自己招呼：“早安，先生。今天天气真好啊！”

弗兰克望着他，体会到自己是何等富有：我有双足，可以行走，为什么却如此自怜？这人缺了双腿仍能快乐自信，我这个四肢健全的人还有什么不能的？

弗兰克挺了挺胸膛，本来预备到“商矿银行”只借 100 美元，现在却决定借 200 美元；本来说到堪萨斯城想找份工作试试看，现在却很有信心地宣称：“我到堪萨斯城去找一份新的工作！”

结果，弗兰克借了钱，找到了工作。

从此，弗兰克把下面一段话写在洗手间的镜面上，每天早上刮胡子的时候都念它一遍：

我闷闷不乐，因为我少了一双鞋；

直到我在街上，见到有人缺了两条腿。

(3)发现自己的才能，追求自己的目标。

真正成功的人生，不在于成就的大小，而在于你是否努力地去实现自我，喊出属于自己的声音，走出属于自己的道路。为此，在生活中一定要发现自己的才能，追求自己的目标。

然而，大多数人总发现自己在犹豫之中。怎样做才能不虚度一生？怎样才能知道自己选择了合适的职业或恰当的目标呢？与其让双亲、老师、朋友或经济学家为我们制订长远规划，还不如自己来了解一下

自己“擅长”做什么。只有确定了正确的人生方向，才不会在漫漫长途
中迷失自我。

(4)不逃避现实——要适应。

成功、思想和身体素质的关键是适应性。压力之下，我们许多人
会变得沮丧，失去对生活的向往和追求。而沉溺于酗酒、大量地吸烟
或依赖镇静药剂，以帮助我们抗争。酒精和其他抗忧虑药，可以暂时
减少我们对失败和痛苦的畏惧心理，但也阻碍了我们去学会承受这些
压力。

适应生活压力的最好方法之一，就是简单地把它们作为正常的东
西加以接受。生活中的逆境和失败，如果我们把它们作为正常的反馈
来看待，就会帮助我们增强免疫力，更好地去适应生活。

如何使平凡的人生稍许不平凡些

因发现第二种中微子而荣获 1988 年诺贝尔物理奖的美国实验物
理学家利昂·莱德曼，曾给一批颇有抱负的大学生作了题为“低报酬、
超工时”的讲演，畅谈科学生涯的乐趣，深受听众欢迎。

几天后，一个听过演讲的大学生给他写了一封信，信中写道：“我
努力工作，学业不错，但至今未能显出任何真正有希望的成绩。我虽
已尽了全力，但看来也只能落在平庸之辈中。我常自问：为什么我要
设法进研究生院去苦苦求读，然后进政府研究部门或其他学术研究机
构，最多就是发现一两件别人也可能发现的东西？我为什么不只拿一
个学士学位，然后去当个保险统计员呢？——九点上班，五点下班，
工资还很高！”

“在我看来，生活似乎只青睐于少数幸运者——我们的社会只表彰
那些已经获得的成果，而不表彰导致这些成果所付出的艰苦劳动。那
些辛勤劳动着但不曾成功的人，并不受到表彰，这一点使我感到沮
丧！”

莱德曼为答复这位学生的问题而写了回信，信中希望该生考虑考
虑“自己的处世哲学和生活动机”，“什么使你觉得真正快乐？在这个
星球上什么才是真正有价值的东西？”

这个自认为是“平庸之辈”的大学生所表白的实际心态，确如莱德曼所言，与人生观有关。正因为“平庸”，所以就普遍。这个“平庸之辈”的不甘平庸之心，多少反映了世界上绝大多数寻常人的复杂情绪。科学界也好，其他行业也好。平凡的人应该如何生活和工作，如何寻找自我，如何使平凡的人生稍许不平凡些？这个老生常谈的话题，却不断地引起人们新的思索。

为了获得理想的人生，对于人生价值和人生的意义，应该正确认识；对自我的人生目标，应该深入了解；对于自己人生的战略，要能够从总体上把握；对于内心的矛盾和冲突，要有能力自己克服；不管处在顺境或逆境，都要有取胜的决心和行动。

做一个敢于梦想善于梦想的人

英国 19 世纪的著名诗人丁尼生说：“梦想只要能持久，就能成为现实。我们不就是生活在梦想中的吗？”梦想，促使人生富有价值。它是把人类从卑贱中释放出来，把人类从平庸中提升出来的一种动力。现在的一切，只是过去各时代的梦想的总和，是过去各时代的梦想实现的结果。没有梦想者，没有寻梦人，美国也许至今仍是一片未开垦的土地。世界上最有价值、最有用处的人，就是那些善于梦想的人。

现实生活中，在各界取得巨大成功的人总是那些梦想者。

约翰·华纳马克原本是费城一家零售店的店员，他也是一个很好的例子。他很早就下定决心，有朝一日要自己开店。他把这个想法告诉老板，老板笑他说：“天啊！约翰，你的钱还不够买一套西装哪！”

“没错，”华纳马克说，“我还是要开一家和你一样，甚至更大的店。我一定会做到。”在华纳马克事业最顶峰时，他拥有全国规模最大的零售店。

“我没有读过什么书，”几年以后，华纳马克说，“但是我不断地充实必需的知识，就像火车头一样，一边走一边加水。”

记住，一个人只要敢于大胆梦想，并对自己的信念坚定不移，就没有做不到的事情。

研究表明，拥有最高智商的人，倾向于在梦想方面花费大量的时间——他们想象事情可以成为什么样子。世界上真正伟大的发明和历史的发展都起始于善于梦想者的头脑。

但是要记住，一个梦，在你努力实现他之前，仅仅是一个梦。著名作家拉尔夫·瓦尔多·爱默生是历史上最伟大的空想家之一。事实上，很多人认为他是人类史上最伟大的“神秘主义者”。而他曾经对一位积极向上的艺术家说：“在艺术方面没有成功的捷径，你只能脱下外衣，研磨好水彩，像一个开掘铁路隧道的挖掘者一样整天、坚持经常地工作。”“当我是一个孩子的时候，我妈妈经常告诉我：不管事情怎样，它都取决于我。”

对于每一个真正的发明来说，最少有 100 个类似的发明本来可以被实现的，但是，它们始终没有被实现。为什么？有两个根本的原因：很多有潜力的发明家缺乏梦想的能力；而许多善于梦想的人又不能努力把梦想变成现实。

梦想能够把我们的眼界从寻常提升到优秀的高度，给我们以希望，激励我们尝试各种可能，鼓舞我们比现在做得更好。

除非我们怀有更大、更好的梦想，不然我们就会落入美国哲学家亨利·戴维·索罗所描绘的陷阱——“大多数人过着一种完全绝望的生活。”

梦想实现的一个重要条件，就是愿意为把梦想变成现实付出必要的努力。

积极实践能够让我们的梦想成型，让我们的希望变成有形资产，让我们的思想变得有价值，把我们的积极性转化成行动。只有实际的梦想，加上坚韧的工作，才有用处，才能开花结果。

采取积极有效的行动去实现梦想

一旦你决定了怎样把握你的生活，那么你就必须采取积极有效的行动促进其实现。要学会锻炼自己向着自己设立的优先目标努力工作。你的老板会给你指定你需达到的限额和目标；你的家人也会经常对你讲他们的需要和愿望。然而，只有你自己才能提出对实现你自己的目标的至关重要的要求。

任何决定只有严格执行时才具有价值。基于这一点，大多数目标最终都会被遗忘。问多数人到7月1日他们新年所做的决定坚持下来多少，他们会承认，他们甚至不能记起这些具体的决定是什么了。你不可能花“将来某个时候挣的钱”，你不可能享受到“你想要读的书”的乐趣；你也不可能永远生活在你曾经有过的美好的回忆中。

当然，把握新机会和利用新情况，灵活掌握，适时变通一下你的目标也是很重要的。曾有这样一个年轻人，他下定决心在奥林匹克运动会上夺得一枚金牌。几年里，每天早晨上学之前，他都要跑上十英里的路程，他读过各种有关长跑的资料，同时找了最好的教练来指导他训练。他已经做好了成为一个奥林匹克长跑运动员的充分准备。可惜就在这时，他的大腿在一场车祸中严重摔伤了，伤痛使他失去了长跑的机会，他成了永远的残疾人。他深知自己再也不能跑步了。他很伤心。

但是，他却是一个不同寻常的年轻人。经过几天失去腿的伤感，他下决心为其他运动员做一名教练。现在，他正在训练三个男孩和两个女孩。当然，他还是对自己没能达到自己的目标感到遗憾。但是，他学到了“转换目标”的奥秘。

专家指出，那些集中精力朝着目标努力的人，与那些一生漫无目的四处徘徊的人比起来，不仅更易于能实现他们生活中各种有价值的目标，而且在面对突发的新情况时，更能轻松、灵活地调整自己的目标。他们比那些漫无目标的人过得轻松得多。