

MY SCROLL



Illustration, for example, with an index of 100.
The number of words in this scroll is 100.
The number of words in this scroll is 100.



Illustration, for example, with an index of 100.
The number of words in this scroll is 100.
The number of words in this scroll is 100.



Illustration, for example, with an index of 100.
The number of words in this scroll is 100.
The number of words in this scroll is 100.



Illustration, for example, with an index of 100.
The number of words in this scroll is 100.
The number of words in this scroll is 100.



Illustration, for example, with an index of 100.
The number of words in this scroll is 100.
The number of words in this scroll is 100.



Illustration, for example, with an index of 100.
The number of words in this scroll is 100.
The number of words in this scroll is 100.

我的羊皮卷 枕边书

这是一本最值得一读、最有建设性、最有实用价值的书

它在行为准则上引导你

——

冯雪钰 编著



Illustration, for example, with an index of 100.
The number of words in this scroll is 100.
The number of words in this scroll is 100.



Illustration, for example, with an index of 100.
The number of words in this scroll is 100.
The number of words in this scroll is 100.



Illustration, for example, with an index of 100.
The number of words in this scroll is 100.
The number of words in this scroll is 100.

Bedside book

版权页

图书在版编目（CIP）数据

我的羊皮卷枕边书/冯雪钰编著.—北京：地震

出版社，2011.5

ISBN 978-7-5028-3847-8

I.①我... II.①冯... III.①成功心理学—青少年读

物 IV.①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 027707 号

地震版 XM2190

我的羊皮卷枕边书

冯雪钰编著

责任编辑：庞亚萍

责任校对：齐德龙

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：6846270968721982 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：247 千字

印张：19

书号：ISBN978-7-5028-3847-8/B（4488）

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

在古老的西方，人们习惯于把智慧与精美的文字书写在珍贵的羊皮卷上。当全球狂销 2000 多万册、美国影响力近一个世纪的畅销书《羊皮卷》呈现在每个人面前的时候，人们开始被深邃而又神奇的羊皮卷散发出的精神力量所倾倒，也开始熟知了奥格·曼狄诺这位传奇似的作者。

奥格·曼狄诺 1924 年出生于美国东部的一个平民家庭，他的人生由开始的平静到失去家庭的痛苦；从自我的沦陷到得到牧师的启迪；从自暴自弃到重新燃起希望；从艰苦努力到取得辉煌……。一本《羊皮卷》，就如同奥格·曼狄诺在自己人生道路上的写照，那些他曾经掌握了的人生准则，跃然纸上：当遇到困难，甚至失败时，他都用书中的语言激励自己：坚持不懈，直至成功！就这样，他紧紧扼住生命的咽喉，控制着自己的情绪，用微笑来迎接每一天升起的朝阳，最大限度地实现自己的价值。

这样犹如一炬明烛，照亮人生之路的励志智慧，本书就是从年青人的视角出发，对其进行了解读，使通过阅读的青人朋友可以全方位地达到塑造自己、完善自己内心的目的。

青年时期正是人一生中最朝气蓬勃的时期，这一时期的你们有很多可以做和必须做的事情，不知你是否清晰，下面就翻开按照羊皮卷的主线，一一为你道来：

年青人也可以拥有最伟大的力量，这个力量来自于它的名称——年轻。年轻就是优势，可以大胆地做出人生选择，你可以不拘一格地去发挥自己的创造力，也不用理会别人诧异的眼神。

年青人也是大写的人，更是思考的人。这是个可以尽情展现大脑智慧、勇敢地实践青春梦想的群体。他们可以尽情耕耘自己的头脑花园，种植上自己年轻的梦想，不断耕耘和施肥。

挑战自我是青春不变的主题。向自己挑战！这散发年轻激情的口号，不断激励着年轻的血液向着更快更高更强拼搏、迈进！需要的是

加快脚步把机会拦住的速度，是大胆冒险不怕失败的精神，是跌倒爬起继续奔跑的劲头……

生活在一个需要自我展示、自我推介时代的年青人，自然不能不学会自我推销。推销有准则，赢得信任是关键。

财富的梦想早已不再是大人们的专属权利。最年轻的百万富翁是这样走出来的欲望、信心、自我暗示、专业知识、想象力、计划、决心、毅力、智囊、潜意识、头脑……

年青人必须有他们特有的精神头。按照自己的座右铭行事，按照偶像的方式做事，树立自己的奋斗目标，在他人成功的故事中寻找自己的精神支撑和适合自己的成功方式……

谁都希望成为受欢迎的人，年青人要从小就开始抓起。攻克交际的玄关，就是在年轻时为自己的人生积累人缘财富。

信仰就像轮船装上导航罗盘、加足了成功马力一样，帮助年青人时刻把握自己，时刻感受生命的意义。坚持自己的信仰，不为困境所惑、不为外表所欺、不为困难所吓、不为烦心所扰……

年青人不应是一个爱的能力缺失的群体。他们知道爱的本质，也享受爱的温暖，既是给爱的主角，又是受爱的主角……

年青的朋友们，别放下手中的这本非羊皮做的《羊皮卷》，这是属于你们的《羊皮卷》。不要认为这本书离你的生活太远，你需要的不是“三点一线”，你的生活需要多姿多彩。况且，当你脱离学校和家长的庇护后，你该怎样独自面对生活，面对社会呢？所以，年青的朋友们，每当夜阑人静，每当一切都收拾停当，窝在床头，拾起一册，随手而翻，你会在短短的几分钟内获得非常丰厚的精神食粮。相信本书会让你豁然开朗，让你相信成功就在你身边。

目 录

第一卷 最伟大的力量——发挥年轻优势，大胆地做出人生选择	1
年轻，你有选择“E”的能力	1
选择也是一种力量	4
迁徙心灵，选择最适合你的环境	7
珍惜现在，实现人生的价值	10
相貌靠天生，性格靠培养	13
发现自身优势，做适合自己的事情	16
珍惜自己的青春	19
第二卷 思考的人——展现大脑智慧，勇敢地实践青春梦想	21
当你进行思考时，也就因此而存在	21
独立思考，告别传统的思考模式	24
不迷信权威，敢于向权威发起挑战	28
思想对身体和健康的影响	31
思想不同于妄想，它有目的在里边	33
成功中的思考因素	36
冷敷发热的头脑，保持心灵的平静	39
第三卷 钻石宝地——储蓄财商资本，开拓财富道路	43
现在，你真的不用再为钱发愁了吗	43
坚定信念，你就不会永远贫穷	46
财富是生存和实现价值的重要基础	50
向犹太人请教经商之道	52
躬下腰，你就能拾到财富	56
找准商机，巧发大财	59
走合法路，赚干净钱	62
第四卷 挑战自我——散发年轻激情，更快更高更强地拼搏	65
理想激发斗志，梦想战胜挫折	65
别在成绩面前止步，你能做得比现在更好	69
用你的速度把机会拦住	75

大胆去冒险，敢于去尝试	79
不要惧怕失败，失败是成功的基础	82
努力是稳赚不赔的买卖	85
年轻人，要始终保持你的好奇心	88
一个苹果换一个梨的交易	91
你不仅要会仰泳，更要学会潜水	94
第五卷 学会推销自己——熟记推销准则，赢得别人信任	98
自信帮你消除失败的想法	98
时而露出天真笑脸，时而装扮老成模样	102
敲门前，先给你的嘴巴涂上蜜糖	105
如何取得别人的信任	108
怎样使得人们愿意和你做生意	111
让别人认可你，是成功的关键	113
对自己的行为负责	115
第六卷 思考与致富——学会思考致富，将来受用一生	119
思考致富第一步：成功欲望	119
思考致富第二步：积极暗示	122
思考致富第三步：专业知识	125
思考致富第四步：想象力	128
思考致富第五步：计划	131
思考致富第六步：决心	134
思考致富第七步：毅力	137
思考致富第八步：智囊	139
思考致富第九步：潜意识	143
思考致富第十步：头脑	146
第七卷 获取成功的自驱力——善用自我激励，保持上进之心	149
你必须有个座右铭	149
为自己内心树立崇拜的偶像	153
阅读成功故事，储存精神能量	155

给自己找个督促你的动力	157
你也可以为别人而活	160
整理最适合你的成功方式	163
浅尝辄止将会一事无成	166
第八卷 构建良好的人际关系——学会选择朋友，懂得社交礼仪 ...	169
尊重是获得良好人际关系的前提	169
学会寒暄，让自己彬彬有礼	172
你需要这样的朋友	175
找个大树乘凉	178
赢得伟大友谊的方法	181
抓住要害，说服他人	184
在社交活动中得到锻炼和提升	187
第九卷 心灵的力量——培养阳光心态，做心灵的主人	190
光耀心宇，扫除灵魂黑洞	190
勿闯黑暗禁区，一定要把希望看管好	193
不要只看到脚下的路	196
净化心灵，烦心勿扰	199
有一点“野心”又何妨	202
淡泊名利，让生活轻松简单	205
心中所想，要朝向成功	208
第十卷 爱的能力——发现爱的本质，享受爱的温暖	211
请远离虚伪的爱	211
自爱是爱的根本	214
真爱，是朴素，还是浪漫	217
接受批评，骂你的人也许更疼你	220
爱虽然分散了，但它并没因此而减少	223
播种爱，你就能收获爱	225
知恩图报，懂得心存感激	228
主动寻求他人的帮助	231

用爱去化解人际交往中的隔阂	234
报答父母，是最等不及的事	237

第一卷 最伟大的力量——发挥年轻优势，大胆地做出人生选择

苏格拉底说：人生就是一次无法重复的选择。这选择充满智慧和魄力，特别是年轻人，年轻本身就是对青少年最大的褒奖。拥有年轻你可以不循规蹈矩，可以按照自己的想法和意愿打破陈规，为自己带来实现梦想的力量。拥有年轻，你将面临更多的选择，需要你做出决定。所以，现在的你要忠于自己的心灵，选择最适合自己的环境、自己的朋友、自己的爱好栖息下来，好好珍惜眼前的一切，仔细品味和查找自身的优势，在选择中成就自己、成就梦想！

年轻，你有选择“E”的能力

在一个课堂上，老师提问：“雪化了变成什么？”“变成水！”大家异口同声。一个小女孩回答：“变成了春天！”这个回答是多么富有想象力，又是多么富有艺术性。

有一个父母问孩子：“树上有5只鸟，被人用枪打死一只之后，树上还剩下几只鸟？”提出这个问题的目的当然是想让孩子回答：“一只也不剩下，都被枪声吓跑了。”

孩子回答：“还有3只。”孩子解释：“爸爸被打死了，妈妈吓跑了，剩下3个孩子不会飞。”这是一个充满情感的回答，又是极其现实的回答。

类似于上述的回答很多很多，他们都在规定答案以外做出了更好的、更有人情味儿的回答，他们自己创造了一个新的选项。这就是创造性思维的能力。

从小到大，每个人每个阶段都面临着各种选择，在学校的考试里，我们要从“A、B、C、D”四个选项里面，选出一个或者多个正确答案。那如果你对这四个选项都不满意呢？你是不是有第五个选项——“E”？现实生活中，“A、B、C、D”就是明文规定或者别人做过的事情，而“E”则是你自己的那个打破常规的选择。

常规并不都是正确的，常规很多都是老朽的，如果一切按照常规，没人去打破，那么我们今天应该是还生活在树上的。所以，年轻人，你有更多选择“E”的机会和能力。

成功者和平庸者的一个区别就在于，平庸者是不敢打破常规的，而成功者是敢于打破常规的。很多常规，在开始制订的时候可能是有用的，但是随着社会的发展，时代的进步，就有可能成为阻止人们健康发展的包袱，或者成了另一代人成长的枷锁。常规一旦成为人们精神里戴惯了的脚镣，摘下来是很不容易的。

国王为了挑选继承人，给两个儿子出了个难题：“给你们两匹马，白马给老大；黄马给老二。你们骑马到清泉边去饮水，谁的马走得慢，谁就是赢家。”

老大想用“拖”的办法取胜，而老二则抢过老大的白马飞驰而去。结果，弟弟赢了，因为他骑的是老大的马，自己的马自然就落到了后面。

在这次比赛中弟弟运用了“创造性思维”，跳出平庸、出奇制胜！

当哥哥失利了之后，心中不服说，弟弟取巧就算了，还使用蛮力，属于犯规。国王说：“我没有设立什么规矩啊。”哥哥还是不服，说如能再比一次，不准用抢的，弟弟如还能赢就甘愿认输。

国王看看弟弟，弟弟表示可以再比一次。于是哥哥和弟弟又准备开始比了，这回还是比赛马，谁的马走得慢谁赢。这次让哥俩到马棚里自己挑马。结果哥哥率先跑进马棚，挑了匹病歪歪的蹩脚马，弟弟却不紧不慢随便找了一匹马。这回哥哥心里暗暗冷笑，“小样，看你这回怎么赢我。”

比赛开始了，一声号令，只见一匹马好似离弦之箭，瞬间到达河边，大伙定神一看，原来是老大骑着这个蹩脚马，而老二在后面晃悠悠，原来号令一响，老二在老大的马屁股上戳了一剑。结果还是弟弟赢。

在这一轮比赛中，弟弟仍然运用了“创造性思维”，跳出平庸、出奇制胜！这就是善赢者总能找到智慧的方法。还有这样一个故事：

在一次欧洲篮球锦标赛上，保加利亚队与捷克斯洛伐克队相遇。在比赛剩下 8 秒钟时，保加利亚队以 2 分优势领先，一般来说已稳操胜券。但是，那次锦标赛采用的是循环制，保加利亚队必须赢球超过 5 分才能取胜。可要用仅剩下的 8 秒钟再赢 3 分，谈何容易？

这时，保加利亚队的教练突然请求暂停。许多人对此举付之一笑，认为保加利亚队大势已去，被淘汰是不可避免的，教练即使有回天之力，也很难力挽狂澜。暂停结束后，比赛继续进行。这时球场上出现了众人意想不到的事情：只见保加利亚队拿球队员突然运球向自家篮下跑去，并迅速起跳投篮，球应声入网。这时，全场观众目瞪口呆，全场比赛时间到。但是，当裁判员宣布双方打成平局需要加时赛时，大家恍然大悟。保加利亚这出人意料之举，为自己创造了一次起死回生的机会。加时赛结果，保加利亚队赢了 6 分，如愿以偿地出线了。

在一般情况下，按常规办事并不错。但是，当常规已经不适应变化了的新情况时，就应解放思想，打破常规，关于创新，另辟蹊径。只有这样，才可能化缺点为优点、化弊端为有利、化腐朽为神奇，在似乎绝望的困境是寻找到希望，创造出新的生机，取得出人意料胜利。

其实，在现实生活中很多事实证明，领先者或后来居上者往往是打破常规，创新制胜的人。戴尔如何快速成为计算机老大，是因为他放弃使用传统计算机业的制胜法宝——分销渠道，采用直销；有一条就是从不用有销售经验的人，有时候经验也是负债；蒙牛如何能像疯牛似的成长，也是抱着先有市场后有工厂的思路，从资源整合开始……

创造性思维告诉我们，善于思考的人总能找到创新的方法，打破常规，出奇制胜，而不善于思考的人总是活在自己的思维定势里，输在固步自封，迈不出自己的天地。

从一个新的角度上说，人生的征程是充满惊奇、刺激、快感、痛苦、艰辛的一条光荣与梦想之路，如果缺乏创造性思维的准备，那么你的力量又来自何方？

任何一个人都是极具创造性思维的天才，当然，你也不例外。21世纪是一个“快鱼吃慢鱼”的信息时代，资源共享，每一天都在发生新的改变。当身边的人都一边充电一边向新的领域进军时，原地踏步的人，很快会发现自己虽年纪轻轻，却已有了落伍的烦恼。所以，青少年要为未来更为激烈的竞争集蓄力量，力量来自何方？来自自己的大脑，那里面藏着很多创造性思维，能够爆发出强烈的力量，足以助你成功而上！

选择也是一种力量

几个学生问哲学家苏格拉底：“人生是什么？”

苏格拉底把他们带到一片苹果树林，要求大家从树林的这头走到那头，每人挑选一只自己认为最大最好的苹果。不许走回头路，不许选择两次。

在穿过苹果林的过程中，学生们认真细致地挑选自己认为最好的苹果。等大家来到苹果林的另一端，苏格拉底已经在那里等候他们了。他笑着问学生：“你们挑到了自己最满意的果子吗？”大家你看看我，我看看你，都没有回答。

苏格拉底见状，又问：“怎么啦，难道你们对自己的选择不满意？”

“老师，让我们再选择一次吧，”一个学生请求说，“我刚走进果林时，就发现了一个很大很好的苹果，但我还想找一个更大更好的。当我走到果林尽头时，才发现第一次看到的那个就是最大最好的。”

另一个接着说：“我和他恰好相反。我走进果林不久，就摘下一个我认为最大最好的果子，可是，后来我又发现了更好的。所以，我有点后悔。”

“老师，让我们再选择一次吧！”其他学生也不约而同地请求。

苏格拉底笑了笑，语重心长地说：“孩子们，这就是人生——人生就是一次无法重复的选择。”

面对无法回头的人生，每个人只能做三件事：第一郑重的选择；第二争取不留下遗憾；第三如果遗憾了，就理智的面对它，然后争取改变；假若也不能改变，就勇敢地接受，不要后悔，继续朝前走。

作为一个青少年，人生才刚刚起步，人生的选择也随之开始。对于人生的选择一定要明确，它虽是无法重复的，但也要坚信，选择是具有力量的。它将赋予你人生前所未有的力量，哪怕是遇到难以想象的艰难困苦也会帮你渡过。就像华盛顿从青少年时代开始的选择。

乔治·华盛顿（1732~1799）享有美国国父之称。1789年，在美国立国后的第一次大选中他以全票当选为美国总统，之后，又于1793~1797年连任，但他拒绝蝉联第三届，这就形成了美国总统任期一般不超过两届的惯例。

华盛顿早熟，16岁时，他本可以过悠闲舒适的生活，可是，他却选择了艰苦。他主动要求参加勘探队，到弗吉尼亚的大河谷去进行勘探。白天，他和探险队员们顶着烈日，在河谷、土坡、丛林里穿行测量；晚上，只能在荒野里燃起篝火，裹着爬满臭虫的破毯子露宿。有时整天冒雨在泥泞的道路上行进；有时睡得正香，帐篷却被大风刮翻了。

艰苦的选择锻炼了他，19岁华盛顿就当上了少校级的副官长。他潜心阅读军事著作，虚心学习武器的使用和战术的运筹。

一次，在抗英法的战斗中，刚开始，华盛顿的军队处于劣势，伤亡很大。他的军衣被打穿四个洞，两匹马也先后被杀，他所在地区经济匮乏，军官开不出支，可这些他全然不顾，志愿选择参战，既没有薪饷，还要自己负担一大笔开支。他乐意干这种既破财还可能丧命的苦差事。最后他的队伍终于打败了敌人，而他本人也赢得人们的爱戴，使他在后来能被推举为抗英独立战争的总司令，成为改变美国历史的第一个重要人物。

在华盛顿的生平中，他表面上选择了艰苦生活锻炼自己，实际上是在集蓄自己的力量。一次次选择给了他无尽的力量，终于将他推向了重要的历史舞台。

善于做出选择，智慧的做出选择，你会发现你能够得到的更多。有这样一个有意思的选择题。内容是这样的：

当你开着一辆车，在一个暴风雨的晚上，经过一个车站。有三个人正在等公共汽车。一个是快要死的老人，他急需救治。一个是医生，他曾救过你的命，是大恩人，你做梦都想报答他。还有一个女人/男人，她/他是那种你做梦都想嫁/娶的人，也许错过就没有了。但你的车只能坐一个人，你会如何选择哪一个？

这道选择题的最佳答案是：给医生车钥匙，让他带着老人去医院，而你则留下来陪你的梦中情人一起等公车！

不过，很多人在这个问题面前都显得左右为难，究其原因，只不过是因为很多人没有想到去放弃自己本身拥有的东西——车子，所以得不到三者皆有的快乐。“鱼和熊掌不能兼得。”大多数人都懂得这个道理。一条鱼和一只熊掌摆在你面前，如果你只能选择一个，很多人都会毫不犹豫的选择熊掌。如果你已经有了一条鱼，但为得到那只熊掌，你是否愿意放弃自己所拥有的鱼呢？也许你会说你会，但事实上是怎么样的呢？大多数人不是不懂得放弃，而是他们理解的放弃是在所选择中放弃，而没有想到，放弃有时候不仅仅体现在放弃自己所选择的，而且要放弃自己本身拥有的。所以，在刚才的思考题中，大多数人只选择了一个，他们只是在自己所面临的三个选择中做了放弃，所以才有通常的结果。

你已经有了一笔小小的财富，现在你是否愿意冒着风险，马上拿去投资，去获得更大的财富呢？你犹豫了吧。因为你害怕在得到熊掌之前失去那条鱼。于是你在不停地徘徊中错失良机。一只倒霉的狐狸被猎人用套套住了一只爪子，它毫不迟疑地咬断了那只小腿，然后逃命。放弃一只腿而保全一条生命，这就是狐狸的哲学。

人们在面对选择时往往想到的只是得到而非放弃，其实选择的过程就是放弃的过程，这是选择的基本原则。对于青少年来说，从小到大做了很多的梦：科学家、工程师、企业家、和平使者……但是，随着年龄的增长真的需要你做出选择，选择其一、放弃其他，如不这样，你的青春就会被消耗，你的力量就会被分散，你的理想就会很难实现。

著名的成功励志大师安东尼罗宾曾经说过：人类所有的行为的目的只有两种，逃避痛苦，寻找快乐。当这二者要我们做出抉择时，很多人都选择逃避痛苦。因为对于大部分人来说，“得到”所带来的快乐远不如“失去”所带来的痛苦。所以大多数人宁愿守住他所拥有的，而放弃追求他想要的。

正是因为有不同的选择，所以才会有千差万别的结局，导致有千姿百态的人生。所以，我们说选择，不是放弃痛苦选择甜蜜，不是放弃逆境选择顺境，更不是选择轻松放弃繁重。选择要为了理想，为了将来，无论路上有猛兽、荆棘，还是暴风雨都一如既往的坚持，这就是选择给你的力量。青年朋友们，开始自己的选择吧，增加自己的力量去将选择变为现实。

迁徙心灵，选择最适合你的环境

有一个大鱼缸，缸里放养着十几条产自热带的杂交鱼。那种鱼长约三寸，大头红背，长得特别漂亮，惹得许多人驻足凝视。

一转眼两年时间过去了，那些鱼在这两年时间里似乎没有什么变化，依旧三寸来长，大头红背，每天自得其乐地在鱼缸里时而游玩，时而小憩，吸引着人们惊羡的目光。

有一天，鱼缸的缸底被砸了一个大洞，待人们发现时，缸里的水已经所剩无几，十几条热带鱼可怜巴巴地趴在那儿苟延残喘，人们急忙把它们打捞出来。怎么办呢？人们四处张望了一下，发现只有院子当中的喷水池可以当它们的容身之所。于是，人们把那十几条鱼放了进去。

两个月后，一个新的鱼缸被抬了回来。人们都跑到喷水池边来捞鱼。捞来一条，人们大吃一惊，简直有点手足无措了。两个月，仅仅是两个月的时间，那些鱼竟然都由三寸来长疯长到一尺来长！

人们七嘴八舌，众说纷纭。有的说可能是因为喷水池的水是活水，鱼才长这么长；有的说喷水泉里可能含有某种矿物质；也有的说那些鱼可能是吃了什么特殊的食物。

但有一个共同的前提，那就是喷水池要比鱼缸大得多！有良好的环境，才能有良好的发展。环境可以塑造一个人，也可以毁灭一个人。如果生活在一个益于成长的大环境，能使人更好地成长，更好地发挥自己才能；如果生活在一个不宜成长的狭小环境中，由于受环境影响，无法施展自己的才能，往往会自暴自弃。

环境对人的影响很大，在自己适应的环境中生活和工作，一切都会得心应手；反之，在自己不适应的环境中生活和工作，则会浑身的不自在，不要说快乐生活和取得成绩，恐怕正常的情绪都难以保持。正所谓，决定我们一生成就的重要因素，不是一般所谓的命运，而是每个人身处的环境。

国外科学家对幼鼠的实验表明，动物的性格特点主要从母亲那里学会，而并非来自遗传。这一成果说明了外界影响的重要性。科学家在实验中发现，缺乏母爱的幼鼠比那些受到母亲爱护的幼鼠有更强的恐惧心理。为了弄清其中原因，科学家在那些缺乏母爱的母鼠生下幼鼠后，将其中几只交由那些充满爱心的母鼠抚养，剩下几只则由母鼠自己抚养长大。

结果发现，充满爱心的母鼠抚养的幼鼠，其恐惧心理要比那些缺乏母爱者抚养的幼鼠弱得多。由此我们可以得出启示：不同的环境，往往使人的心灵产生积极或消极的因素。人的情绪就像一张白纸，环境因素的种种变化，都会在它上面留下痕迹，对身心健康产生不同的效应。

气候——气象心理学家指出，人的身体与精神反应都深受气象因素影响，进而影响到人的行为。美国的研究人员发现：气温升高，攻击行为和暴力犯罪增加；淫雨霏霏，会使人情绪低落，使犯罪率降低；云量递增，盗窃与攻击行为也随之增加；气压降低，常使人焦躁不安，自杀事件增多等等。由于气候可影响人的情绪，因而又会影响人的工作效率。有利的气象条件(气温、湿度、气流、光照等)可使人的情绪高涨，干劲充足，工作效率倍增；反之就会使人情绪低落，效率下降。

光线——光线暗淡容易使人精神萎靡不振，正如古诗所说的那样“天昏昏兮人郁郁。”所以在法国，每当阴雨连绵的季节，一些工厂就用灯光把车间打扮成旭日东升、曙光万道的景象；临近中午时，则华灯齐射，呈现出晴空万里，“阳光”灿烂的气氛；快下班了，车间里又是一番“太阳”西沉、霞光四射的景色。据说，这样的人造环境能振奋人的精神，提高工作效率。

色彩——色彩作用于人们的感官，可刺激人们的联想，对人们的心理产生影响。如看到红色，会使人联想到太阳、火焰，整个人感到暖洋洋，很兴奋；见到蓝色，会使人联想到海洋、蓝天，因而感到清凉、宁馨；见到橙色，会使人联想到柑桔，因而感到甜美，引发食欲；见到黑色或深蓝色，则会感到抑郁、恐惧、紧张。所以，要消除烦躁和愤怒，应避免红色；要化解沮丧，应避免接近黑色和深蓝色等令人情绪低落的颜色，而应选用能使人心情愉快的色调。要减轻焦虑与紧张，应选择一些具有缓和及镇静作用的清淡颜色，例如医院就常采用浅蓝色来安定病人的情绪。

噪声——人们生活在噪声的环境中，倍觉紧张烦恼，焦虑不安。人们耐受噪声的程度是有限度的，当受到他人刺激或挑衅时，有的人往往会丧失对自己的控制，甚至会引发暴力行为。美国心理学家兰斯·凯恩认为，噪声对人的身体和心理都会产生刺激，并影响人与人之间的友善程度。

音乐——孕妇听旋律优美的音乐，可使胎儿发育良好；产妇听音乐可以镇静，减少疼痛，促进胎儿顺利娩出，并可以使乳汁分泌增多。情绪忧郁的患者，可选听欢乐、兴奋、旋律流畅的乐曲；情绪不安、焦虑烦闷的患者，可以选听情调优美、风格典雅的古曲。高血压病人不宜听节奏快的兴奋性音乐；忧郁悲伤的人不宜听低沉伤感的音乐。

此外，在拥挤的环境中，由于相互干扰、接触、碰撞，人们很容易精神疲劳，从而引起急躁、紧张、烦恼、不安。

所以，环境对人的影响是至关重要的，青少年朋友们，从现在开始留心选择什么环境才是最适合自己的环境。对于环境来说，也许没