

受益一生的心理修炼课 幸福人生的开窍智慧书

不要让思维里的墙拦截我们的幸福。
将牵绊移开，将压力放下，将忧虑倾出。
只须一点改变，你的人生从此大不相同。

拆掉 你心里的墙

李明龙 著



中华工商联合出版社

拆掉 你心里的墙

李明龙 著

图书在版编目(CIP)数据

拆掉你心里的墙 / 李明龙著. — 北京: 中华工商
联合出版社, 2012. 8

ISBN 978 - 7 - 5158 - 0253 - 4

I. ①拆… II. ①李… 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 140331 号

拆掉你心里的墙

作 者: 李明龙

责任编辑: 郑承运 林 立

封面设计: 亿点印象

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市杨庄镇明华印装厂

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 710mm × 1000 mm 1/16

字 数: 220 千字

印 张: 14

书 号: ISBN 978 - 7 - 5158 - 0253 - 4

定 价: 29.80 元

服务热线: 010 - 58301130

销售热线: 010 - 58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19 - 20 层, 100044

http: //www. chgslcbs. cn

E - mail: cicap1202@ sina. com (营销中心)

E - mail: gslzbs@ sina. com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010 - 58302915



前言 Preface

在当前社会的激烈竞争中，人人都渴望成功，可是所谓“显赫”的成功只是属于少数人，更多的人则归于平淡。成功除了与自己的辛勤劳作有关，更与自己敏锐的思维分不开。

简单说，成功者就是当心头被困难这堵“墙”堵住了时，想办法将这堵“墙”拆除，或者绕了过去的人；失败者就是那些撞在了“墙”上，还不服气，站起来继续往“墙”上撞，第二次，第三次……最后头破血流的人。

如果能够提前看清楚自己的心中有堵“墙”，做好绕开的准备，也许就不会出现头破血流的现象；如果第一次撞了“墙”后及时修正自己的思想，改变方向，也许就不会出现第二次、第三次……撞“墙”；如果能够拆除“墙”当然是最好的做法了。如果不将这“墙”拆除，万一哪天再次经过这里，又遇到这堵“墙”怎么办？难道再次绕开？

人生走的路很多，反复走的路更是多，如果每条道路上都留下一堵“墙”，有一天你会发现自己的心已经被遗留下来的“墙”团团包围，形成“井底之蛙”的现状。此时，要想跳出“井”那可得费大力气了，与其这样，还不如及时清除心里的“墙”，不留一点儿变成“井底之蛙”的机会。

那么如何做到这点呢？首先，了解社会上人们普遍性的职业病，看

看自己有没有，有则改之，无则加勉；其次，有一个积极快乐、奋发向上的心态，心态决定一切，如果整天处在郁闷、消极的状态中，成功就会远离你；另外，还得明确自己的目标和方向，在向着目标前进时，定期调整自己的方向，不要在前进时忘记了方向，迷失了自己；要想进步，还要学会创新，墨守成规只能是原地踏步，甚至倒退，创新的前提就是要敢于冒险，敢于尝试，敢于打破常规；最后，不得不强调的一点，就是要克服自己身上的毛病，不要让这些小毛病，毁掉自己的一生……

总之，本书囊括了生活的方方面面，语言生动活泼，边调侃边摆事实讲道理，不乏趣味性和娱乐性，并有较强的实用性。希望读者朋友们笑着读完本书，从中悟出一些道理，并应用在自己的生活里。



目录

Contents

第一章 | 你是否是现代人的通病？

- 人，不能被自己困住 / 002
- 坐等时间不如抓住现在 / 003
- 锲而舍之，还是锲而不舍？ / 004
- 现代上班族的心理危机 / 006
- 压力大？教你减压五法 / 008
- 解决你的人际关系困扰 / 009
- 职场人为何缺乏安全感？ / 014

第二章 | 换一种心态，换一种生活

- 其实，生活本身并不累 / 018
- 知足在当下，快乐就在当下 / 019
- 面向太阳，就不会看到阴影 / 020
- 好心态决定好思路 / 022
- 积极心态成就灿烂人生 / 023
- 勇敢生活，别跟自己过不去 / 025
- 掉泪未必不是真丈夫 / 027

第三章 | 做自己人生的主人

任何时候不要丧失自我 / 030

人，要活出自己的个性 / 031

人生，由我们自己做主 / 033

自知照亮自己的天空 / 034

潜能等待着自己去发掘 / 036

摆脱心灵枷锁，才能找到出路 / 038

学会自制将受益无穷 / 041

第四章 | 给自己一个追求的目标

有目标才不会“迷路” / 044

目光要长远，目标要远大 / 046

目标要化整为零，循序渐进 / 048

目标是灯塔，激情是燃料 / 050

选对目标，正确地去努力 / 052

目标要实际，勿好高骛远 / 053

规划好你的人生蓝图 / 055

第五章 | 用热忱点燃成功的火焰

热忱是股伟大的力量 / 058

用热忱之心对待工作 / 059

充满热忱的人才会成功 / 061

热忱能带来更多机会 / 064



第六章 | 相信自己，力量就在心中

- 自信是成功者的本色 / 068
- 相信自己是独一无二的 / 069
- 信念是一种超乎想象的能量 / 070
- 信念能战胜一切厄难 / 072
- 坚信成功，才能成功 / 074
- 撕掉别人给自己贴的标签 / 076
- 用心理补偿克服自卑 / 078

第七章 | 敢于向一切困难挑战

- 鼓起勇气，直面困难 / 082
- 逃避只能带来更多危机 / 083
- 别把困难放得过大 / 085
- 战胜困难贵在坚持 / 086
- 困难再大也不轻易退让 / 088
- 逆境中更应固守信念 / 089

第八章 | 学会选择，懂得放弃

- 给自己一个合适的定位 / 094
- 关键时刻做出正确的选择 / 096
- 别刻意地追求完美 / 097
- 不要被眼前利益所左右 / 100
- 跳出贪婪的“火坑” / 101
- 正确面对不公平遭遇 / 103

认输不失为一种策略 / 104

懂得知难而退 / 105

第九章 | 合作才能获得成功

群飞比单飞好得多 / 110

合作可以取长补短 / 111

沟通是合作的基础 / 113

换位思考，赢得他人的合作 / 114

成功合作的核心是诚信 / 117

第十章 | 别让坏习惯毁掉人生

浮躁，会降低成功的概率 / 120

骄傲自大是潜在的危机 / 122

懒惰是成功的大敌 / 124

冲动是生活中的地雷 / 126

依赖是迈向成功的绊脚石 / 128

拖延是对机遇的最大挥霍 / 130

自闭是自我囚禁的牢笼 / 132

不思进取等同于慢性自杀 / 134

第十一章 | 与人为善，人脉无限

帮助别人就是帮助自己 / 138

对别人的帮助心存感激 / 139

以宽容之心对待别人 / 141

适时糊涂，做人不能太较真 / 142



径路窄处，留一步与人行 / 144

不要轻易给自己树敌 / 146

第十二章 | 成功者是善于思考的人

适者生存，更新观念 / 150

用思考突破思维死角 / 152

善于变通，做人不能一根筋 / 154

莫让思维定式束缚头脑 / 156

同一问题换个角度思考 / 157

第十三章 | 创新是成功的重要途径

成就与财富源自创新意识 / 160

创新，来源于生活中的小事 / 162

创新走向繁荣，守旧等待灭亡 / 163

创新应不畏艰难险阻 / 165

想象力是每个人的财富 / 167

培养自己的创造性思维 / 169

第十四章 | 方法决定你的命运

找对方法，问题迎刃而解 / 172

方法就在你自己身上 / 174

没有做不到，只有想不到 / 176

顺着想不通，就倒着想 / 177

事情成败决定于细节 / 179

善用优势，做自己最擅长的事 / 181

第十五章

大胆尝试，改变一切

冒险，成功路上的指明灯 / 184

冒险并不等于不谨慎 / 186

适当用险招，险中求胜 / 187

冒险有助于锻炼人格 / 188

培养敢于冒险的能力 / 190

第十六章

别让机会从手中溜走

永不放弃，活着就一定有机会 / 194

别指望机遇从天而降 / 196

主动叩响机遇的大门 / 198

多付出一点，就能抓住机会 / 200

第十七章

向着成功，迈出第一步

没有行动就没有成功 / 204

用行动去实现梦想 / 206

行动才有机会 / 208

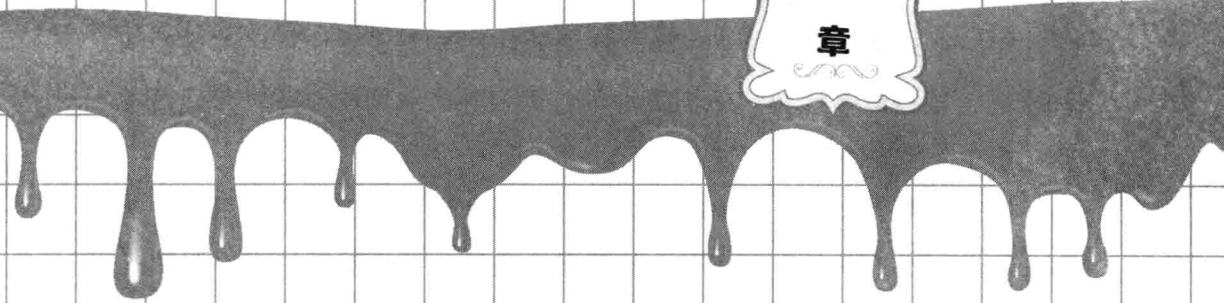
成功的秘诀就是立刻行动 / 210

消除行动的障碍 / 211

你是否 现代人的通病？



第 一 章



♂人，不能被自己困住

据调查，将近85%的人对自己的生活不是很满意。在这些人中，社会给他带来的压力使他们不满的占到了很大一部分比例，其次，并不是社会妨碍了他们，而是自己困住了自己。

很多时候，那些看似困难的事都只是表面的，只要我们能够坦然面对，然后仔细地分析，有条有理地处理这些问题，所有的害怕和担心就都不是问题。困难并不是真的无法解决，很多时候是我们自己被自己困住了，因而才有了所谓的困难。是不是各位读者朋友也会遇到自己被自己困住的情形呢？

小张与小李都学的生物学专业，而在当时，学习这个专业的出路一般只有两个：出国、保研或考研。在应聘公司岗位时，他们很难找到对口岗位，而又相对缺乏就业指导，使得他们在与工商管理和经济类的同学PK时，缺少竞争优势。他们很害怕，因为等待他们的，或许是回家啃老，或许是挂靠协议。

一天，两个人看到母校BBS上，工科同学们大晒工资，而且奇怪其他同学为何找不到工作。小李突然深深地吸了口气，然后拍了小张肩膀一下，认真而又坚决地说道：“记住，虽然我们已经毕业，但是学习并没因此而结束。”

从那以后，小李开始发奋努力，自学了金融专业，还考上了该专业的研究生，毕业后去了南方一家著名的基金公司供职。小张受到小李的启发，似乎看到了自己脚下那条若有若无的路。他也选择了考研，转到了一



个和本科专业八竿子打不着的专业，并最终来到富庶繁华的上海，为前途打拼。现在，无论自己面临怎么样的困境，小张都不会放弃希望。

有时候困难看起来那么可怕，是因为我们没有选择。经济危机中的白领畏惧下岗，因为他们很少懂得自己专业外的知识。请为自己准备好退路，唯有这样，我们才能无所畏惧。当然，在这个过程中，我们首先要从自己的“字典”里删除“我不行”三个字，改“我不行”为“我能行”，勇敢地砸烂“我不行”所建造的“心牢”。

此外，如果你还为自己面对的困难而苦恼，不妨登高望远，看看脚下那片宽阔的大地。你会发现，原来自己是如此渺小，而那些困扰自己的难题在这天地间更加不值得一提。请记住，我们绝对不能被自己困住。

♂ 坐等时间不如抓住现在

人生就像一首歌，有前奏、高潮，也有尾声。时间总是在眨眼之间就过去了。很多人年轻时碌碌无为，等到自己无力去改变生活的时候，才感慨自己的一生是多么平庸。

人的一生是短暂的，精力也是有限的。要用这些有限的精力和时间，去取得最大的成功，就要选择性价比最高的事来做。换言之，我们要从珍惜每一天、做好每一件小事开始。

李明是某著名大学的研究生。毕业后，他踏入社会，经过一番奔波，仍然没有找到称心如意的工作，他不是嫌工作琐碎就是嫌工作太苦太累。

有一次，他陪母亲去寺院烧香，那里的方丈说了一句话使他感触很深。那位方丈说：“路要一步一步地走，头要一个一个地磕。”他恍然大

悟：“是啊，不论你有多么高的学历，不论你有多么强的能力，还是需要脚踏实地地慢慢干起。再高大的房子，也是一砖一瓦砌成的啊！”

那天过后，李明不再计较待遇的高低，也不再在意工作的艰辛。一步一步、脚踏实地地从最简单、最基础的工作做起。如今，他成了一家企业的董事长。他总是告诉身边的员工：“罗马不是一天建成的，不要急功近利。做好身边的每一件小事，你就会离成功越来越近。”

然而，从身边的小事做起，不是每个人都能做到的。在社会的压力下，一些人感到现实所带给自己的利益远不能满足自己的生活。所以，他们想的是“放长线，钓大鱼”。对美好的事物异常渴望，以至于高不成低不就，有一天回头突然发现，自己是在绕着操场跑步，始终在跑道上，而心中的世界，却一步也没踏入。

哲学家说，人生的波澜壮阔不是别人给的，而是自己给的。我们之所以要遇到种种的磨难，是因为我们没有认清自己。选择一条适合自己的路走，每天走一点，成功就会越来越近。当然还需要明白的是，成功的尺度不是做了多少工作，而是有了怎样的成果。

每天用心做好每一件事，持之以恒。渐渐地，你会发现，自己所做的每一件事都是成功的垫脚石。紧紧把握住自己的每一天及自己身边的每一件事，还怕成功从自己身边溜走吗？

♂ 锲而舍之，还是锲而不舍？

强者之所以称为强者，在一定程度上是因为他们具有坚韧不拔的精神。很多时候，挫折、失败离成功只有一步之遥，而跨越这一步的关键就是对目标坚持到底。



开学第一天，大哲学家苏格拉底对学生们说：“今天，我们学一件最简单，也最容易做的事。请每一个人把胳膊用力向前甩，然后再用力向后甩。”说着，他自己做了一遍示范。

等到学生们都学会这个动作之后，他说：“从今天起，你们要每天做300下。大家能做到吗？”学生们听到老师的话，纷纷笑了。他们觉得这么简单的事，一定能做到。

一个月之后，苏格拉底问学生们：“每天甩手300下，哪些同学坚持了？”这时，有90%的同学骄傲地举起了手。又过了一个月，苏格拉底又问，这次，坚持下来的学生又少了一些。一年之后，苏格拉底再次问大家：“请告诉我，那个简单的甩手运动，还有谁坚持了？”此时，整个教室里鸦雀无声，只有一个人举起了手。这个举手的学生就是古希腊的另一位大哲学家——柏拉图。

坚持是世界上最容易做到的事，但同时也是最难做到的事。说它容易，是因为只要我们愿意做，每个人都能做到；说它难，是因为真正能够做到的人终究是少数。正因为如此，它成为了现代人不可避免的通病。

古人说，“锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂”。人们也常说，“坚持就是胜利”。的确，对每一个人来说，一切成功都离不开坚持，它是进步的动力，更是进步的过程。成功本身是一个不断追求的过程，而我们只有坚持才能一步步走向成功。

如果在失败，或遭人拒绝、嘲笑时就退缩甚至放弃，那成功只能是遥遥无期。只有坚持不懈、锲而不舍，才有成功的那一天。

江河奔流不息，是因为坚持，穿过了山岭的拦挡，终有汇入大海的时刻；船舶斩浪劈波，也是因为坚持，驶过狂风巨浪和险滩暗礁，到达停靠的港湾。所谓“不经一番寒彻骨，哪来梅花扑鼻香”，唯有坚持不懈、锲而不舍，我们才能在实践中完善自我，走向成功。

♂ 现代上班族的心理危机

随着生活节奏的加快，工作和学习压力的增加，越来越多的心理问题开始困扰上班族。我国某实用心理学门户网站的一项调查数据显示，在5266名在职人士中，有25%的人存在一定程度的心理健康问题。这些心理问题的主要特征是上班族自身的焦虑、失眠、烦躁、人际关系紧张、工作不堪负荷和精神强迫症等。

对于上班族来说，由于他们要承受更多的压力，面临更大的挑战，所以他们不可避免地生活在各种矛盾之中。下面是上班族心理问题的一些表现。

▶ 1. 心理失调

一位负责销售的副总经理，为公司兢兢业业地工作了10年，也算是立下了汗马功劳，但他认为自己的“获得”与“付出”不相称，尤其是与总经理相比。他没有单干的信心，因而心里异常矛盾和痛苦。

还有一位能力突出的人事经理，拥有美国MBA学位和数年外企工作经验。然而，她具有的完美主义性格，使她自己凡事都要求苛刻。晚上睡觉时，她会情不自禁地回想自己工作上的失误，第二天便无精打采。久而久之，这种行为形成了恶性循环。

这样的案例是十分常见的。上班族更容易被人际关系问题、情绪问题、感情问题、心理压力问题和性格问题等所困扰。更不幸的是，这些问题上班族往往又无法与亲友诉说，又不能仅靠吃药解决。这种情况下，心理医生的帮助就很重要。