



至尊
升级版

余林 编著

不去奢望公平，不去抱怨逆境，
不在乎他人的质疑，不害怕世界的敌意，
只因有颗强大的心，只因你还年轻！

年轻人 不要输在 心态上

有过失落，有过打击，却从未想过放弃。
有过迷茫，有过怀疑，却从不看低自己。



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

年轻人不要输在心态上

余 林 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

年轻人不要输在心态上 / 余林编著. -- 成都: 成都时代出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5464-1007-4

I. ①年… II. ①余… III. ①成功心理 - 青年读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 262286 号

年轻人不要输在心态上

NIANQINGREN BUYAO SHUZAI XINTAISHANG

余林 编著

出品人 段后雷
责任编辑 陈德玉
责任校对 李 航
装帧设计 尚世视觉
责任印制 干燕飞

出版发行 成都时代出版社
电 话 (028) 86621237 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部)
网 址 www.chengdusd.com
印 刷 北京中印联印务有限公司
规 格 170mm×240mm 1/16
印 张 16.75
字 数 250 千
版 次 2014 年 1 月第 1 版
印 次 2014 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5464-1007-4
定 价 35.00 元

著作权所有·违者必究。

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (010) 65709800

心态决定成败



人生是一场未知的旅程。

年轻的你或许正身处大学的象牙塔中，意气风发；或许刚刚踏出校门，步入社会；或许初怀梦想，信心十足，踌躇满志，根本不会把未来的挫折和失败放在眼里。而可欲不可得是人生的常态，没有谁的一生能够像泳池的水面，当你遭遇突如其来的失败打击，不要去埋怨上帝的不公，因为人生向来就是如此。

轻易实现的梦想只能满足片刻，无法得到的才最心心念之。没有经受过真正的疼痛就无法真正坚强，没有历经风雨的青春也不算真正的成熟。

年轻人应该尽早明白一个道理，那就是你能否实现自己的愿望和价值，不在于你的出身和条件，也无关乎你对未来有如何完美的计划和愿景，而在于你是否具有够强的抗击打能力。你需要的是永不熄灭的火种，是一个强大的支柱——心态。

年轻的你什么都没有，没有票子、没有车子、没有房子，这些都没关系，但你绝不能没有一颗强大的心，心态才是命运的真正主宰，心态强大，你的人生才会无限远大。

年轻人要有颗勇敢的心，要有初生牛犊不怕虎的精神。因为年轻，你有着大把时间和机会，健壮的身体和满满的精力，这些都是你登陆人生这场游戏时的初始装备，可只有这些还远远不够，你还需要一把叫心态的宝剑，需要你跋涉千里去寻找、去锻造，那是你不可或缺的利器。

年轻人要有颗谦逊的心，盛气凌人只会让你陷入孤立无援的境地。年

轻人最忌讳眼高手低，要明白身边的每个人都有可以教给自己的东西，放低姿态，当你时刻保持谦恭的笑容，你会无意中发现身边的朋友越来越多。人缘好了，将来的路也必定越走越宽，越走越顺畅。

年轻人要有颗乐观的心，一种乐观的心态要比一百种智慧更有力量。佛说，物随心转，境由心造，烦恼皆由心生。人生有顺境也有逆境，有巅峰也有谷底。因为顺境或巅峰而趾高气扬，因为逆境或低谷而垂头丧气，都是浅薄的人生。面对挫折，如果只是一味地抱怨、忧郁，那么你注定永远是个弱者。乐观在给生活带来甜美的同时，也会为你疲惫的身心注入新的动力。

年轻人要有颗豁达的心，生活觉得累的时候，是不是因为背负了太多的不舍？命里有时终须有，命里无时莫强求。不要纠结于那些不属于自己的东西，要学会适时的放弃。也许在你放手的下一刻，就会有意外的收获降临。许多令你一时激动、担忧或殚精竭虑的事情，到最后都变得不值一文，只有极少数重要的事情才关乎你的一生。盲目坚持不如理智的放弃，错过一棵大树，你完全可以期待遇见整片森林。

我们不能决定人生的起点，但是可以决定人生的终点；我们无法延长生命的长度，但是可以拓展生命的宽度；我们谁也无法改变天气，我们却可以改变自己的心情；我们可能很难转变自己所处的环境，但我们可以调整自己的心态。德国先哲叔本华曾说，我们所处的世界如何，并不关乎它本身的样子，而是取决于我们用怎样的眼光去看待它。

人生苦短如白驹过隙。趁年轻，拿出十二分的努力去拼一拼吧，命运之神从来不会心存恩慈，要么你驾驭命运，要么命运就会驾驭你。让你的心态去决定谁是坐骑，谁是骑士！

目 录



第一章 你想怎么活，心态说了算

别急着改变世界，不如先改变自己	2
只要心态积极，失败也是激励	5
不能选择出身，好在还可以选择人生	8
心态阳光，你就是阳光少年	12
换一种心态，就是换一个活法	15
没有坏的事情，只有坏的心情	18
年轻人拼的不是智商，是心态	22
心态好，逆境也无法把你击倒	25

第二章 心态决定一切，年轻永不妥协

与其苟延残喘，不如纵情燃烧	30
选定了方向，就不怕路远	33
你再犹豫，也不会有正确答案	37
不要等错过之后才追悔莫及	40
想要拥有先要懂如何接受失去	44
谁说你不会遇见更好的	47
为失去而哀叹没有任何意义	50

第三章 你的青春，必须你来做主

做自己，就是真正的勇敢 54

快乐不是得到的多，而是计较的少 58

人与人没有差距，只是不同而已 61

上帝也无法让所有人满意，何况是你 64

对伤害你的人，一笑置之 67

别犯傻了，嫉妒只会害了你 70

比上不足是挑战，比下有余是知足 73

展颜消宿怨，一笑泯恩仇 76

岂能败给物欲这个“恶魔” 79

第四章 从一而终是坚持，死不悔改是固执

没有命中注定的不幸，只有死不放手的执着 84

活得太累只因你背负太多 86

生活比“金子”更重要 88

小心你的坚持，变成死不悔改的固执 91

放弃，并不等于失去 93

困惑的时候就停下，想通了再上路 96

活得太累，只因你有太多欲望 99

退一步，有时更接近目标 101

生活中并不是每件事都值得去做 103

第五章 年轻，就是要有随时推倒重来的勇气

踏出校门，就要准备重头来过 108

把你的杯子倒空，才能装进新的东西 111

好汉不提当年勇 114

先下山，才能再上山 117

海纳百川是因为大海在最低点	119
年轻人最忌讳眼高手低	122
人生就是“一步难一步佳”	125
敢于推倒重来才是真的强大	129
年轻人就是要越挫越勇	132

第六章 不要愤怒，愤怒会降低你的智慧

生气是用别人的错误来惩罚自己	136
区区小事，犯不着上火	138
山不过来我过去	140
年轻人最重要的是什么？忍耐	142
有仇不报，必有后福	144
一时冲动足以毁掉一生	146
停止抱怨，抱怨解决不了任何问题	149

第七章 不为失败找借口，只为成功找方法

没有做不到的事，只有想不到的办法	154
没有办法，就是没有想出新办法	158
敢想的人，就没有解决不了的事	161
一千个困难，就有一千零一个方法	165
方法是通往成功的天路	168
强者从不为失败找借口	171
“尽力而为”与“全力以赴”	174
记住，一切皆有可能	177

第八章 自己这一关，绝对不能输

事还没做，别自己先怕了	182
别让自己的优势害了你	185

谁说我不行？我不同意 188

和高手过招才有意思 192

别人再成功，和你有什么关系 195

专家满天飞，你信得过来吗？ 197

靠天靠地不如就靠自己 200

醒醒吧，哪有百分百的公平？ 203

第九章 年轻人的字典里没有“绝望”二字

要么去死，要么好好活着 208

坎坷，从来都只会吓唬弱者 211

凤凰涅槃，浴火重生 213

乐观不是傻，是豁达，是勇敢 216

就当是挫折送了份大礼 219

柠檬太酸，就把它榨成柠檬汁 222

让命运的安排见鬼去吧 225

年轻就是不灭的希望火种 228

一百次跌倒，就一百零一次站起来 231

再糟，也不过是从头再来 234

第十章 不要只顾奔波，而忘了路上的风景

跑一跑，停一停，想一想 238

是忙碌，还是盲目 241

回家了就不再工作 244

精神的满足才是真正的富有 246

你的幸福由谁来定义 249

快乐无关金钱，关乎心情 252

自由，就是按照自己的规则活下去 255

第一章

你想怎么活，心态说了算



别急着改变世界，不如先改变自己



世界是什么样的，往往在于你以什么样的心态去观察它。改变你自己，你眼中的世界就会呈现不同的状态。改变世界并不像想象的那样容易，既然如此，那就从改变自己开始吧。

人类自从出现之日起，就在不停地改造着这个世界。然而，花有重开日，人无再少年。人生毕竟是有限的，要想完全按照自己的梦想去改变一切，必定会遇到种种困难，而且收效甚微。这时，不妨换一种方式：在你想改变时，不要先改变世界，而尝试着先改变自己，或许见到的会是另一番景象。

很久以前，人类都是赤脚行走的。一位国王去偏远的乡间旅游，路上有很多碎石头，把他的脚硌得生疼，他大怒，回到皇宫后，就下令将国内所有的道路都铺上一层牛皮。他觉得这样做，不仅自己不再受苦，全国的老百姓也都可以免受硌脚之痛了。

愿望是好的，可问题是哪里有那么多种牛皮？就算把全国所有的牛都杀了，也筹措不到足够的皮革，这还不算用牛皮铺路所花费的金钱、动用的人力。但既然是国王的命令，谁又敢说个“不”字呢？

就在大家为此发愁的时候，一个聪明的大臣大胆向国王谏言说：“国王啊！为什么您要劳师动众，牺牲那么多头牛，花费那么多金钱呢？您何不只用两小片牛皮包住您的脚，这样不就免受刺痛之苦了吗？”

国王一听，当下领悟，于是立刻收回命令，改为采用这位大臣的建议。据说，这就是“皮鞋”的由来。

可见，想改变世界很难，而改变自己则容易得多。与其改变全世界，不如先改变自己。当你改变了自己，你眼中的世界自然也就跟着改变了。所

以，如果你希望看到世界改变，那么第一个必须改变的就是自己。做任何事之前都要深思熟虑，如果只需要穿上一双鞋，就可以使双脚舒服，又何必把所有的道路都铺上地毯呢？

反观那些曾经改变了历史的人物，又有哪一位是一开始就想到去改变世界的呢？毛遂若不改变自己的沉默而只盼望“伯乐”降临，也只能老死于芸芸门客之间；鲁迅若不改变自己的志向而一味抱着济世救人的理想，怎么会有“横眉冷对千夫指，俯首甘为孺子牛”的革命情怀？

因为工作需要，一个年轻人被分配到一个偏远的山村教书。他觉得不公平但又无法改变现实，消极的他给孩子们讲课时总是心不在焉，甚至看到这些孩子就不耐烦。

一天，下着蒙蒙细雨，灰色的天空更加剧了他本就失落的心情。这是一节地理课，可他一看到地图上的首都，失落感马上袭来，一点儿也不想上课。望着地图，他突然想到用一个轻松的教学方法来熬过这堂课。他让每个学生把书本上那页地图撕下来，并把它撕成碎片，放在桌上。接着，他说：“同学们，我们现在来个比赛。请把你们桌上这个撕碎的地图再拼合起来。看看谁拼得最快最好！”

这个年轻的教师本以为这样就会花费那些学生一上午的时间。于是他走到窗口，对着蒙蒙细雨抽着闷烟发呆。但是很快，就有个学生站起来说他拼好了。年轻的教师感到非常惊愕，问他怎么这么快就拼好了一幅地图。

“这很容易啊，”那个小男孩说，“这幅地图的另一面正好是一个人的头像。我只要把这个人的头像拼到一起，然后再把它翻过来就行了。如果这个人是正确的，那么，正面的这个世界也就是正确的了。”

“如果一个人是正确的，他的世界也就会是正确的。”年轻的老师陷入了深思。他瞬间明白了一些道理。从此，他尽心尽力地教育着孩子们，并在那里扎下了根。

如果你是正确的，你的世界也会是正确的。如果你想改变你的世界，首先就要改变你自己。然而生活中很多的人，总是希望世界按照自己的方式运行。当他们为改变世界而撞得头破血流并终于明白这个道理时，人生已匆匆逝去大半，只留给自己无限的叹息。

在英国威斯敏斯特教堂的地下室里，圣公会主教的墓碑上写着这样的一段话：

当我年轻的时候，我的想象力没有受到任何限制，我梦想着改变整个世界。

当我渐渐成熟明智的时候，我发现这个世界是不可能改变的，于是我将眼光放得短浅了一些，那就只改变我的国家吧！但是这似乎也很难。

当我到了垂暮之年，抱着最后一丝希望，我决定只改变我的家庭、我亲近的人——但是，唉！他们根本不接受我的改变。

现在，在我临终之际，我才忽然意识到：如果起初我只改变自己，接着我就可以改变我的家人。然后，在他们的激发和鼓励下，我也许就能改变我的国家。再接下来，谁知道呢，或许我连整个世界都可以改变。

古人云：“一招不慎，满盘皆输。”而执棋的第一步又是至关重要的。所以要想改变世界，先要改变自己，不要等到时光匆匆而去时才蓦然明白改变世界这第一步棋便走错了。所以人生第一步棋一定要走好，而改变自己便是第一步。

年轻的时候，我们总认为世界会因我们而改变，于是自信的烈火燃烧着整个生活。等到一切都无可改变的时候，才发现原来只需稍微改变自己，生活和世界就能变得那么容易掌控。

只要心态积极，失败也是激励



人生的成败，取决于多种因素，心态在其中起着重要的作用。积极的心态促使你走向成功的巅峰，消极的心态则将你推向失败的深渊。心态决定人生的成败，以积极的心态面对人生，它会使你充满自信。积极的心态可以使你赢得幸福；积极的心态可以帮助你创造财富；积极的心态促进你正常地思考问题；积极的心态可以使你激励自己和他人，面对人生的挫折，消除心理障碍。以积极的心态面对每一件事，便可获得充实向上的人生。

一个年轻人看见工地上有3个工人在工作，便走过去好奇地问：“你们在做什么？”第一名工人听到了，无精打采地说：“没看到我在辛苦地砌墙吗？”第二名工人抬头抹了一下脸上的汗水，笑了笑说道：“我们正在盖一幢漂亮的楼房啊！”第三名工人一边哼着小曲儿一边干活，在他的脸上挂着灿烂的微笑：“你看到了吗？我们正在建设一座崭新的城市呀！”

10年后，3名工人的命运有了很大的不同：第一名工人仍然在工地上砌墙，而且生活非常贫困潦倒，他的工作态度仍然还是那么颓丧；第二名工人的工作环境已经变成了明亮的办公室，他成了一名工程师，正描绘着城市建设的蓝图；再看看那位哼着小曲儿一脸微笑干活的工人吧，也许是命运之神的眷顾，他成了前两名工人的老板。

这则寓意深刻的小故事为我们揭示了一个浅显的道理：现实生活中，无论你的处境多么艰难，你都应该用一个良好的心态去对待它，因为你所做的每一件事都是在为你的未来铺路，如果你一路上撒下的都是乐观的种子，那么你收获的也必将是成功的喜悦。

然而，任何人的生活都会有被外界干扰、被旁人左右的时候。我们在

遇到生活难题时，重要的是不管别人如何看待，都要有自己正确的立场，保持良好的心态，否则一不小心，就会偏离正常的生活轨道。任何情况下，积极的心态有助于人们克服困难，看到希望，保持旺盛的斗志；而消极的心态只会使人沮丧失望，对生活充满抱怨，甚至限制和扼杀了自身的潜力。

古时候，有个书生在考试的前夕做了3个梦：第一个是梦到自己在墙上种菜；第二个是梦见天下雨，他戴了斗笠还打了一把雨伞；第三个是梦到跟自己心爱的姑娘躺在一起，却是背靠着背睡的。

第二天一大早，书生就找到算命先生为他解梦。算命先生听后，连连摇头说：“看来你高中无望，还是回家吧。你想想，高墙上种菜不是白费力气吗？戴斗笠打雨伞不是多此一举吗？跟心爱的人躺在一张床上，却背靠着背，不是没戏吗？”书生听完后，心灰意冷，回店收拾包袱准备回家。店老板感到很奇怪，就问：“明天就要考试了，你怎么现在却要走呢？”书生把算命先生的话告诉了店老板。店老板听后乐了：“我也给你解一下吧。我倒觉得，你这次考试很有希望。你想想看，墙上种菜不是说明你会高中（中）吗？戴斗笠打伞不是说明你有备无患吗？你跟心爱的人背靠背躺着，恰恰说明你就要翻身了啊！”书生听完，觉得很有道理，精神为之一振，第二天充满信心去应试，结果考了个第二名。

同样的梦境，算命先生的解释和店老板的解说，却有着天壤之别。前者让书生心灰意冷，差点放弃考试；后者却能变消极为积极，让书生具备良好的心态，从而取得成功。可见，消极的人看到的总是失望和困扰，感觉生活处处是阴影；积极的人看到的是希望，让心灵拥有更加广阔的晴空。

拿破仑曾说过：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却可以造成巨大的差异。很小的差异即积极的心态还是消极的心态，巨大的差异就是成功和失败。”事实正是这样，成功和失败之间的区别就在于心态的差异：即成功者始终积极进取，失败者总是沉迷消极。

2008年北京奥运会，中国奥运代表团夺金计划中的第50块金牌，中国跳水梦之队的第8块金牌，就在周吕鑫入水的那一刻破灭，葬送了在最后一跳前还领先的30多分优势。就像是中國男篮对阵西班牙男篮，在结束前的最后一分钟，在国人期望和料想胜利将要来到的时候，输掉厚望。

赛场上，要说一点不受外界影响是不可能的事情，往往被国人聚焦越多的，失误也越多，比如欲夺本届首金的杜丽；然而也有顶住压力完美展现自我的，比如郭晶晶，跳出了有史以来的最高分。

重压之下能否正常表现，甚至是超常表现，心态相当重要。黑马夺金的事情见得还少么？

男子跳水 3 米板比赛中，马修因为紧张连决赛都没进，但是在 10 米台比赛中，彻底放下包袱的马修却创造了一个奇迹。“我只是想享受这场比赛，享受比赛的乐趣，”马修说道，“这样我能更放松，然后跳得更好。”于是，他在最后一跳以超过第二名 112 分的分数力压群雄，勇夺冠军，而在这之前，他还落后周吕鑫 30 分。

笑到最后的人，才能笑得最美最甜，而能够让这微笑保持到终点的，不靠别的，恰恰靠你的心态。成功者之所以成功，是因为他们有着成功的心态，而失败者则恰恰相反。建立成功的心态不需要你付出什么，却能够让你得到意想不到的收获。让我们在做每一件事之前，都给自己一个积极的心态吧！

不能选择出身，好在还可以选择人生



上天给予每个人的都是公平的，不同的是，有些人的优势显露在外，有些人的优势则被蕴藏于内。出身平凡的人就是那些优势蕴藏于内的人。只要敢于正视现实，敢于选择成功的道路，一样能走出精彩的人生。

生活中，我们经常听到很多人总是抱怨自己命不好，抱怨他们没有一个好的出身，没有显赫的家世。然而事实上，无论是谁，从他出生的那一刻起，他的出身就被定格了，抱怨出身对于自己未来的命运只是徒劳的。决定你人生的只有你自己，只要你相信自己，无论出身如何，机会总是会出现的。

对于出身低微的人来说，同样不缺少改变命运的机会，只要你学会选择，你的人生一样可以获得精彩。

随着 2008 年美国大选的尘埃落定，奥巴马当选为美国首位黑人总统。奥巴马胜利当选的消息传出后，聚集在伊利诺伊州芝加哥市格兰特公园内的 13 万名支持者顿时沸腾了。他们挥舞着美国国旗欢呼雀跃，其中不少人喜极而泣。因为支持奥巴马的美国人都知道，身世坎坷的他一路走来是多么的不容易。

奥巴马 1961 年出生于夏威夷，奥巴马的父亲老奥巴马是肯尼亚黑人，母亲安·邓纳姆是美国白人。

奥巴马的父亲出生在肯尼亚西部一个贫穷的小村庄，当过放牛娃，他在肯尼亚时就娶了第一任妻子柯齐亚，并有了两个孩子，后来因为一个很偶然的机会去美国读书，与邓纳姆相识相爱，生下奥巴马。婚后不久，老奥巴马抛妻弃子，前往哈佛大学读博士。毕业后，他带着另一名美国女人