



从毕业到立业系列

从毕业到立业 要上的 心理瑜伽课

男版

徐玉霞 编著



感悟心灵的智慧 提升生命的能量

50 堂心理瑜伽课，
从基础的心灵舒展到意蕴的提升，
有助摆正自我位置，
激活心灵的智慧，
释放灵魂的能量，
提升生命的高度。



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

从毕业到立业 要上的 心理瑜伽课

男版

徐玉霞◎编著



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

从毕业到立业要上的心理瑜伽课 . 男版 / 徐玉霞编
著 . -- 北京 : 北京航空航天大学出版社, 2012.1
ISBN 978-7-5124-0626-1

I . ①从… II . ①徐… III . ①男性 - 成功心理 - 通俗
读物 IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 221173 号

版权所有, 侵权必究。

从毕业到立业要上的心理瑜伽课 . 男版

徐玉霞 编著

责任编辑 简进 吉瑾

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号 (邮编 100191) <http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话: (010) 82317024 传真: (010) 82328026

读者信箱: bhpress@263.net 邮购电话: (010) 82316936

三河市汇鑫印务有限公司印装 各地书店经销

*

开本: 700 × 960 1/16 印张: 14.5 字数: 244 千字

2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5124-0626-1 定价: 29.80 元

若本书有倒页、脱页、缺页等印装质量问题, 请与本社发行部联系调换。联系电话: (010) 82317024

前言

很多人都觉得，心理学是一门高深而神秘的学问，跟现实生活关系不大。其实并非如此，在我们的生活中，几乎时刻都在和心理学打交道，只是在太多司空见惯的行为当中，我们没有注意到而已。

事实上，在这个世俗的世界中，人与人之间的矛盾多数都是因为心理沟通不够而产生的，有时是因为不能领会对方心理，有时则是因为做事方法不得当，没能满足对方的心理需求。由此可见，不懂心理学的人，就无法在人际交往圈内如鱼得水，这对于以事业为己任的男人来讲，无疑是一个致命的弱点。

千万不要以为二十几岁的男人还是孩子，更不要以为心理学对于男人来说用处不大，男人到了二十几岁，正是角色和身份转变的重要时期，因为涉世不深，不可避免地要面对很多从未经历过的事情，再加上步入社会之后，会遇到很多困难或机遇，假如不能把握自己的心理，合理地运用技巧和方法，就会感觉无所适从，甚至举步维艰。

从恋爱到结婚，从家人到朋友，从同事到领导，从职场规则到人际关系，只有懂得心理学，才能把事情做得更加完满。也只有在掌握了心理学的知识与技巧之后，生活中的很多难题才能迎刃而解。一个深谙心理知识的男人，无论身在怎样的环境当中，都能得到大家的尊重和喜爱，因为这样的男人能够很好地掌控人的心理活动，灵活运用各方面的关系，从容地化解各种危机和矛盾。

也许你会觉得，心理学只不过是一堆枯燥的概念，一连串不

知所云的定律或者一个个令人匪夷所思的实验，其实并非如此，这些看似晦涩难懂的知识，如果换个讲述方式，你马上会感觉到不同，这就像看上去动作很美，做起来却很难的瑜伽操。

实际上，学习心理学，也是瑜伽课的一种，这种身心结合的学习，不但会为你带来新生般的舒畅，更会让你获益终生，毕竟心理学离我们的生活从来不曾遥远。

翻开本书，你会惊喜地发现，那些看起来高深莫测的心理学常识，以及晦涩难懂的心理学概念，了解起来其实并不困难。

本书通过五个学期的课程，从男人自身出发，推及至整个生命，直指灵魂深处。阅读本书，可以让你具有超强的心理掌控能力，利用心理学的知识及技巧，更清楚地把握自己的行为，进而在工作、学习和生活中更加游刃有余，轻松驾驭。

当你还在为一些琐事躁动不安时，当你依然困扰于复杂的人际关系时，当你的爱情遭受挫败时，当你的心灵始终处在压抑状态时……读完这本书，你的内心会很快平静下来，然后重新获得力量，从而拥有健康的身心、和谐的家庭、满意的工作、融洽的人际关系以及完美的心态和理想幸福的人生。

在本书的编写过程中，我得到了一些朋友的帮助和支持，他们是杨世勇、魏敏、杨柳柳、杨帆、张丽莉、谭志丹、赵志卓、郑炜、赵燕、杨海明、于建君、杨雪、岳朗、陈小梦、王四新、贺辉等，在此一并表示感谢。

目 录

心理瑜伽第一学期：顺应体内的能量

- 第 1 堂：命由己造，相由心生 / 1
- 第 2 堂：有舍才有得 / 5
- 第 3 堂：站起来，才能高人一等 / 9
- 第 4 堂：别为打翻的牛奶哭泣 / 14
- 第 5 堂：赶走你的忧郁 / 19
- 第 6 堂：别让乌云遮住心灵的彩虹 / 24
- 第 7 堂：百花丛里过，片叶不沾身 / 28
- 第 8 堂：把反省当早餐 / 32
- 第 9 堂：冲动是魔鬼 / 38

心理瑜伽第二学期：感悟生命的真谛

- 第 10 堂：不要生活在别人的皮鞭下 / 43
- 第 11 堂：收起你握紧的拳头 / 47
- 第 12 堂：人可有傲骨，不可有傲气 / 52
- 第 13 堂：生气不如争气 / 57
- 第 14 堂：计较越多，快乐越少 / 61
- 第 15 堂：忍辱才能负重 / 65
- 第 16 堂：亲兄弟明算账 / 70
- 第 17 堂：恩情刻在石头上，嫉恨写在沙滩上 / 75
- 第 18 堂：感谢给你逆境的众生 / 79
- 第 19 堂：不要行义过分 / 83
- 第 20 堂：生活简单就是享受 / 88
- 第 21 堂：乐而忘忧，笑能解愁 / 92
- 第 22 堂：翻转一面就是天堂 / 97

心理瑜伽第三学期：攻打事业的江山

- 第 23 堂：爱美人，更爱江山 / 102

- 第 24 堂：责任重于能力 / 106
- 第 25 堂：只有想不到，没有做不到 / 111
- 第 26 堂：方法总比问题多 / 116
- 第 27 堂：细节决定成败 / 120
- 第 28 堂：有时失败也是一种动力 / 124
- 第 29 堂：屡战屡败还是屡败屡战？ / 129
- 第 30 堂：下一个元帅就是你 / 133
- 第 31 堂：尽力去做你当做的事情 / 138
- 第 32 堂：机会就是比别人多一双“眼睛” / 141

心理瑜伽第四学期：经营甜美的爱情

- 第 33 堂：男人不坏，女人不爱 / 146
- 第 34 堂：其实你不懂分手 / 150
- 第 35 堂：就算为了那个女人 / 156
- 第 36 堂：最重要的是她的内心 / 161
- 第 37 堂：色即是空，空即是色 / 167
- 第 38 堂：当断则断，不断则乱 / 172
- 第 39 堂：得不到的，未必是最好的 / 175
- 第 40 堂：放下情执，才能得到自在 / 180
- 第 41 堂：幸福就在平淡之中 / 184
- 第 42 堂：给她最好的生活 / 188

心理瑜伽第五学期：唤醒心灵的巨人

- 第 43 堂：关公放了曹丞相，丈夫要有容人量 / 192
- 第 44 堂：小失小得，大失大得，不失不得 / 197
- 第 45 堂：左肩担责任，右肩担青天 / 201
- 第 46 堂：大悲无泪，大悟无言，大笑无声 / 204
- 第 47 堂：随缘不变，不变随缘 / 209
- 第 48 堂：不夸己能，不扬人恶 / 213
- 第 49 堂：万物皆为我所用，但非我所属 / 217
- 第 50 堂：从男孩到男人 / 221

心理瑜伽第一学期：顺应体内的能量

第1堂：命由己造，相由心生

《了凡四训》曾提到这样一句话：“命由己造，相由心生。世界万物皆化相，心不动，则万物不动。心不变，则万相不变。”所谓“命由己造”，就是说人的命运不是上天注定的，而是可以自己创造和改变的。这种观念否定了命运天定说，提倡世人自己造福，追求属于自己的幸福生活。

海伦·凯勒是19~20世纪美国最伟大的女性之一。在她生命的八十多年里，她一直生活在没有阳光、没有声音的世界里。她听不到，也看不见，甚至不能够像正常人那样说话。

这样的不幸降临在任何一个人身上都是一种悲剧，然而海伦·凯勒却凭借自己的坚强和信念，战胜了命运，赢得了世人的称赞，同时也为更多与她有同样遭遇的人带来了慰藉。她勇敢地面对命运给予的挑战，用毕生的爱谱写了一个又一个奇迹。

很多人都认为命运是上天安排好的，于是，信命，认命。但海伦·凯勒却始终没那么想。设想一下，如果当初她选择了放弃，那么，这个世上就会少一分绚丽，少一分精彩，同时会增加一个无辜而又懦弱的生命。所以，命运可以是一种考验，一种挑战，但并不是人生的定局，它完全可以被我们掌握。

世界著名雕塑家卡诺尔年轻的时候是厨房里干粗活的仆人。一次，主人举办了一个盛大的宴会，客人是来自各界的名人，还有一些很有威望的艺术家。不巧的是，准备的过程中有人告诉管家甜点的饰品坏掉了，由于没有可以代替的饰品，因此大家开始手忙脚乱，不知所措。就在这时，一个不起眼的青年人站了出来，他毛遂自荐，声称自己可以帮忙，管家别无他法，只好怀着忐忑的心情让他试试。

片刻之后，厨房里出现一只用食品雕刻而成的巨狮。之后的宴会上，客人

们都被它吸引住了，他们非常想知道拥有如此创意的艺术家是谁，主人也是一脸的茫然，在管家的介绍下，卡诺尔的名字被牢牢地印在了当场每个人的心里。

这场宴会卡洛尔一生中第一个历史性的转折点。或许很多人都认为这是他的运气好，事实上并非如此，假使他平时根本没有这样的爱好，不做任何努力，只是认命自己是仆人，那么任何机遇对于他来说都是毫无意义的。

所以，命运是可以掌握在自己手中的，任何人都能成为自己人生的导演，只要你有足够的信心和明确的目标，还有为实现目标所做的准备。

我们再来说说“相由心生”。这个词最浅显易懂的意思就是：人有何种心境，就会有何种面相。透过人的面部特征，可以看出这个人的个性、特质、心理、作为等。

英国作家奥斯卡·王尔德的小说《道连·格雷的画像》中，美貌少年道连·格雷获得了一张神奇的画像，里面的他无比俊美，但从那以后他性情大变，开始了浪荡不羁、颠倒黑白的日子，在酒色的浸染下，画像的脸上开始出现苍老和衰败，虽然他自己依然干净清爽，脸上没有丝毫的改变，但他的内心已经千疮百孔，不再是当初那个单纯美好的道连·格雷了。

在现实生活中，当然没有那么神奇的事情，任何人都不可能将所经历的一切完全幻化在画像当中，而自己身上却不留痕迹。任何肮脏和淫乱都是无法掩盖的，一切生活经历都会清清楚楚地印刻在每一个人的脸上。

即使是同龄的人，有些人的眼神会因为干净、单纯的心灵而显得神采奕奕，很清澈，而有些人却会因为落入风尘，沦丧心智，堕落无能而使眼神变得浑浊，没有光亮。

人的经历、个性、心境，都会呈现在脸上，无需任何解释。

佛曰“相由心生”，而林肯似乎也有同感，他曾说过这样一句话：“一个人过了四十岁，就要对自己的相貌负责。”因为他认为，行为和心态是能够改变一个人相貌的，善良的人自然会越来越和善，而凶恶的人面容也会变得凶神恶煞一般。

自己的脸，自己来塑造。想要一张人见人爱的脸，首先要认清自己，知道自己应该做什么，不应该做什么，进而用正确的内心力量引导自己。

《测测你的自主性》

1. 工作中，你是独断独行还是和团队合作？
 - A. 合作
 - B. 不一定
 - C. 自己做
2. 面对难度较大的工作，你一般是独立完成还是希望有人帮助？
 - A. 很自信，能独立完成
 - B. 立场不坚定
 - C. 有人帮忙最好，可以少走弯路
3. 如果让你来装潢自己的家，你会怎样设计？
 - A. 设计成自己的地盘儿，有活动和娱乐的空间
 - B. 跟亲人朋友聚会之地
 - C. 都有
4. 遇到问题你一般会采取什么措施去解决？
 - A. 独立思考
 - B. 跟别人讨论得出结论
 - C. 都有
5. 青春年代，你跟异性的交往如何？
 - A. 比较多
 - B. 一般
 - C. 比较少
6. 参加集体活动时，你会表现得很活跃吗？
 - A. 会
 - B. 还可以
 - C. 不会
7. 假如别人都把你视为不正常的人，你有何感想？
 - A. 气得要命
 - B. 有点不满
 - C. 没关系，让他们去说吧
8. 身在异乡，人生地不熟，你要寻一个地址，会怎么做？
 - A. 问路
 - B. 买份地图自己找
 - C. 都有可能
9. 工作时，你总是喜欢自己策划、自己完成，不喜欢别人插手。
 - A. 对
 - B. 不是
 - C. 还好
10. 你学习的方式多数是以下哪种？
 - A. 阅读书刊、杂志，网络信息
 - B. 跟大家一起讨论
 - C. 都有

评分标准：

第1、5、6、7题：选A得0分，选B得1分，选C得2分。

第2题：选A得2分，选B得1分，选C得0分。

第3、4、9、10题：选A得2分，选B得1分，选C得0分。

第8题：选A得0分，选B得2分，选C得1分。

答案解析：

分数为15～20：你自立自强，当机立断。通常能够自作主张，独立完成自己的工作计划，不依赖别人，也不受社会舆论的约束。同时，你无意控制和支配别人，不嫌弃别人，但也无需取得别人的好感。

分数为11～14：你能够在一般性问题上自作主张，并能够独立完成，但对某些高难度的问题常常拿不定主意，需要他人的帮助。

分数为0～10：你依赖、随群、附和。通常愿意与别人共同工作，而不愿独自做事。常常放弃个人主见，附和众议，以取得别人的好感。因为你需要团体的支持以维持自信心，你不是真正的乐群者，应多培养一些自己的自主性。

【心理瑜伽第1式】**1. 握紧拳头，命运尽在掌心中**

某天，两个学生一同去寺院游玩，见到禅师后，迫不及待地请教各自的命运如何。禅师笑了，让他们伸出手，说道：“你们一定早就知道掌心这几条线分别象征什么运吧！”学生很自然地指出了生命线、爱情线还有事业线。

禅师点点头继续说：“是的，生命、爱情、事业基本就是一个人命运当中最重要的三个要素。”禅师叫两个学生握紧手，然后笑着问他们：“那些线现在何处？”

两个学生异口同声地说：“当然就在我们自己的手里！”

说完，两个学生顿悟，原来命运一直就在我们自己的掌握之中！

现实正是如此，命运并不是上天注定的，每个人都可以主宰自己的命运。我们应该相信，命运的好坏是在不断地实践、改善中呈现出来的，这反映了一个人的品质。

很多人喜欢研究运势，其实人生的运势是握在自己手心里。塑造你的人

生，为你的生命增砖添瓦，命运就会很理想。如果沉迷于迷信的宿命说，每当遇到不顺心，就诚惶诚恐，坐立不安，怕命运不公，伤害自己，那便只能是被命运操纵，一辈子难以翻身。

2. 改善心境，塑造容貌

山东地区曾有这样一个古怪的雕塑家，他技艺高超，但是作品基本都是夜叉以及各种妖魔鬼怪的塑像，惟妙惟肖，见者丧胆。终于有一天，他被镜子里自己那奇丑无比的相貌震撼了。

其实，他的五官并不丑陋，反而可以称得上英俊，之所以相貌大不如以前是因为他整个人的精神状况以及神态都变得十分古怪：凶神恶煞，愁眉苦脸，以至于照镜子时把自己吓到。

后来他四处求医，竟无一人能帮他还原容貌，无论是吃药也好，整容也好，人世间的医生都无法医治他五官之间的“关系”，更无法医治一个人萎靡不振的精神状态。

一个偶然的机会，他把自己的苦衷诉说给了庙中的一位长老。长老称可以治好他的怪病，但前提条件是要他将自己指定的几尊神态不同的观音像雕塑出来，雕塑家欣然接受了这个要求。

回到家之后，雕塑家跟往常一样仔细研究观音像的神态和各种特征，他忘我地投入到工作当中，脸上的表情也随之不断变化。

众所周知，观音神态安详慈祥，是神圣、正义、仁厚的象征。所以，半年后雕塑完成了，他的相貌也逐渐变得英俊潇洒，慈眉善目，而且整个人看上去精神饱满，容光焕发。

第2堂：有舍才有得

有这样一个题目：假如卢浮宫失火了，情况危急，你只能救走一幅画，那么你会救哪一幅？人们大都会选择去救达·芬奇的传世之作《蒙娜丽莎》，或其他价值昂贵的画作，然而最佳答案却在所有人的预料之外，法国著名作家贝尔特的回答是：“我救离出口最近的那幅画。”他也因此而赢得了金奖。

这个题目告诉人们，最有价值的，未必是最好的，唯有最有可能实现的，才能体现出目标的真正价值。

人生之路，如何舍弃，是一门艺术。甚至有时，放弃就是获得。

我们先来看一则有趣的寓言故事：

有一只白兔是所有兔子姐妹当中最具独特审美眼光的，大自然的美被她视为世间最美，尤其是月色的美，皎洁、明亮，还带有一丝神秘。每到夜幕降临，她都会跟明月如约相见。在她眼中的明月，不论阴晴圆缺，都格外有风韵。

后来，诸神之王得知此白兔的心意，便招她进宫，宣布了一项决定。从那以后，月亮有了自己的归属，正是那只白兔，因为唯有她最懂得欣赏月色之美。

可是，自从拥有了明月，仿佛一切都变了，虽然白兔每天晚上依然会去林中的草地上抬头赏月，然而再也没有了赏月的眼光和心情，只是下意识地告诉自己：这月亮只属于我，任何人不可以抢走。

白兔把月亮看守得牢牢的，一刻也不放松警惕，样子很像视财如命的大财主守着自己的钱盒子。

时不时地有几片乌云遮住了月亮，她便开始躁动不安，内心忐忑，生怕宝贝被乌云夺走。

有时，残月当空，她也不再觉得那是美的。不论圆月还是残月，在她眼中都不再美丽，总会勾起她心底无穷的得失之患。

最终，白兔不堪重负，于是请求诸神之王收回成命，撤销自己对月亮的拥有权。

很多人在一无所有的时候，都是开开心心的，除了追求那点儿小幸福，别无他求，活得那么逍遥自在，无拘无束。然而一旦什么都有了，就开始患得患失，整个人都变得神经兮兮，寝食难安。仔细想想，这又是何必呢？假如获得某些东西并不能使你安心，不如舍弃。或许你会说自己很想要那些东西，但只要肯静下心来想一想，就会明白，内心的安宁和坦然比什么都重要。只要心境好，就能够做到合理地取舍，只有明智的舍弃，才会有理想的实现。

放弃了最初想要的，将来可能会得到更好的；你放弃了一块矿石，将来就有可能得到整座矿山；放弃了月亮，你就有可能得到整片天空。

有一个年轻人，风华正茂，有魅力有气质，但他却总是瞧不起别人，总觉

得自己天资很高，甚至连面容憔悴、饱经风霜的老人也会被他奚落。

一天清早，那个青年在林中散步时，遇到一位老人，因为顺路，两个人便一起边走边聊。途中青年看到鲜花遍布草丛中，深吸一口气感觉很舒服，就说：“青春，犹如鲜花般耀眼夺目。”然后又瞄了一眼一旁的几片落叶，说：“衰老，如同落叶一样凄凄惨惨。”

老人笑了，摇摇头说他用的比喻并不完全贴切，然后问他见没见过核桃。青年不以为然，觉得这个问题很可笑，没好气地回答：“当然见过。”老人笑着告诉他：“如果青年好比鲜花，绚丽夺目，那么老人就是那干枯的核桃，但核桃的价值比鲜花大得多。”

青年听了很不服气，说：“没有鲜花，何来果实？”老人不紧不慢地说：“没错，所有的果实之前都是鲜花，但是所有的鲜花这辈子也未必变得了果实。”听罢，青年不再反击，羞愧得低下了高傲的头。

电影《霸王别姬》当中，师傅的一句话很有道理：“要想人前显贵，定要人后受罪。”现如今很多俊男靓女都把时间浪费在了穿戴打扮上，却忽视了塑造内在品质，肚子里的墨水也少之又少。倘若将这些华而不实的外在资本看淡，暂且舍弃在一边，趁着大好年华多去丰富自己的知识储备，积累生活经验，未来一定会更加美好，也更值得期待。

【由舍弃倾向测试你的成功法宝】

现代社会，生活节奏快，城市的繁忙带给人们充实和激情。然而也会有很多人觉得时间久了需要做一些自我调整，让自己的生活返璞归真，放弃奢华、靡费，将淳朴自然的方式融入到生活中。那么，你觉得你目前最需要舍弃的是什么？

- A. 靡费奢华
- B. 名利
- C. 疯狂工作带来的刺激和成就

答案解析：

选择 A. 靡费奢华，象征着有钱，是你的金钱观。测试结果：

对于你来说，机遇是可遇而不可求的美梦，但当你痛下决心要去追求的时

候，结果可能会给你泼冷水，白费力气，什么也没得到。而当你遇到极大的挫败，面临痛苦和绝望的时候，机会却自动找上门。就像人们常说的：好事多磨。不过，总体上说，你的运气还是很不错的，既有“无心插柳柳成荫”，又有“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”。但凡遇到来之不易的好机会，就一定要像看到救命稻草一样，抓住它。

选择 B. 名利。测试结果：

你是一个很敏感的人，眼光犀利，凡事只要看准了机会，大都会万无一失，将果实收入囊中。你总是很会表现自己，不计后果地追求自己想要的东西，金钱、势力或知名度等，一切煞费苦心的争取，都是为了满足自己最大限度的利益。你具备成为焦点人物的特质，很容易成功。

选择 C. 疯狂工作带来的刺激和成就。测试结果：

你总会通过不懈的努力获得很多自我表现的机会，虽然天资不一定比得过别人，但是你的执著和勤奋，你认真的态度，一直都是成就理想的重要资本。但凡你认定了的事情，都会拼命去实现，不轻易言弃。你还是一个聪明的人，灵活地把握住每一次机会，你成功的关键就是你不顾一切、勇往直前的精神。但，这也是一大缺点，凡事都应该有个限度，你容易冲动，喜欢当机立断，难免会出错。今后需要时刻保持清醒，不论境遇是好是坏，都要仔细斟酌，避免不必要的损失。

【心理瑜伽第 2 式】

1. 放弃该放弃的，坚持该坚持的

陶渊明放弃了朝廷的重用以及高官厚禄，选择了“无丝竹之乱耳，无案牍之劳形”，去归园田居。躬耕二十几载，闲情悠哉，播种喜悦，湖光山色，尽情观赏，最终成就了他的诗集，千古绝唱从此流芳百世。他舍弃了束缚，没有了权力，然而却获得了自由和重生。

司马迁，一个默默为历史鉴证的工作者，因为李陵事件而受宫刑，身心受到两重摧残。然而他并不屈服，为了完成父亲的遗愿，他忍辱负重，舍弃了正常人的生活，将历史长河中的点滴真实地记录下来，为世人做出了重大贡献，

成就了“究天人之际，通古今之变，成一家之言”的《史记》。

放下那些痛苦、愤懑和纠结的情绪吧。坚持理想，坚守原则，对自己狠一点，你才能得到更多更好的硕果。

2. 珍惜你所真正拥有的

香港著名歌星、影星张国荣拥有一张俊朗的脸，不论他的歌声还是演技都得到了好评。然而在这绚丽之下，又有谁知道命运对他的拷问是多么的残酷。

他说这辈子最喜爱的女人是毛舜筠，但毛舜筠最终还是没有嫁给他；身为一个艺人，他也梦想多拿几个“最佳男主角”，然而事实却是若非《阿飞正传》，他在从影生涯当中会是颗粒无收。

1997年的红馆演唱会相信很多人都记忆犹新，张国荣将自己与唐鹤德先生的恋情公布于众。有句话说：很多人都认为得不到的才是最好的。其实不然，在你身边，或许一直都有这样一个人，一直守候着你，默默无闻，那才是真正属于你的。

后来，张国荣和毛舜筠成了好朋友，无话不谈，家中也一直都有唐先生的体贴照顾，这何尝不是一种幸福？作为艺人，虽然没能多拿几个“影帝”，但他精湛的演技，对演艺界的突出贡献是有目共睹的，包括他的朋友以及影迷们，都因为他的很多作品总是有提名没有获奖而愤愤不平。他在《霸王别姬》当中饰演的程蝶衣的形象弘扬了我国国粹——京剧，虽然没能拿到“影帝”，但张国荣已经很知足了，毕竟，什么奖项都比不上大众给予的肯定。于是，他坦然地接受了很多不如意的现实，失去了毛舜筠，得到了唐鹤德；失去了最佳男主角，得到了两代人的一致好评。

世间万事，有舍才有得。舍弃得不到的，换来更适合自己的，也是一种幸福。

第3堂：站起来，才能高人一等

林冲是《水浒传》中十分重要的人物，他这一生经历了一条杀气腾腾、布满荆棘的人生之路，由八十万禁军教头变成绿林好汉，从一开始的忍气吞声变

成了后来的威武将军，并成为五虎将中排名第二的领头人物。

林冲本是统治阶级的一分子，身为教头，本应该与妻子儿女过安分守己的小日子，却偏偏有人看着眼红，起了歹心。一个偶然的机，高衙内看上了他貌美如花的妻子，并趁其不在时，三番五次对小娘子进行拦路调戏，哄骗，直至诱奸。

起初，林冲因为自知身份卑微，为了不招惹杀身之祸，惊动朝廷，并没有反抗高氏父子，只是想找一个可以避难的地方安顿下来，继续自己的平凡生活，唯唯诺诺，躲躲藏藏。然而，一味地退让和委曲求全并没有令高氏父子善罢甘休，为达到可耻的目的及肮脏的欲望，他们不择手段，草菅人命。一个接着一个的祸患接踵而至，每一次对于林冲来说都是致命的打击。

在林冲被发配到天王堂草料场时，高俅的心腹陆谦放火暗算，打算杀了他，最终林冲忍无可忍将陆谦杀死，迎着寒风大雪连夜逃走，被迫投奔了梁山农民起义军，却一直得不到白衣秀士王伦的重用。

好在天无绝人之路，晁盖、吴用等人智取生辰纲，也上了梁山，一直得不到赏识的林冲再也无法接受这样一个窝囊的自己，决定做出一番成就。于是他毅然决然地杀了王伦，保晁盖为首领，从此战功不断，声名远扬。

堂堂七尺男儿，妻子被调戏，自己却因为不敢惊动朝廷，惹不起官员而一再退让，以至于灾祸降身，无处躲藏，连性命都差点儿不保了。好在后来他终于觉悟，站立起来，不再唯唯诺诺，而他勇敢地与命运抗衡的精神也最终成就了他的战绩和地位。

尽管我们不能否认，林冲自始至终都是一个令人深刻同情的悲剧性人物，但在他短暂的生命过程中，他站起来为自己争取利益的一段经历，还是让人闻之振奋，为之赞叹，也正是因为他的选择，才使得他的故事流传千古。

作为男人，就应当具备男人的强势与气魄。当然，这并不意味着男人不能有自己的真实情感和泯灭人性，真正的男子汉应该是积极乐观，坚强自信的。他们有正义感，有强大的责任心，有胆识，讲诚信，正直，大方得体。他们爱憎分明，追求真理，有宽大的胸怀，能够包容一切。真正的男人从不在功名利禄面前卑躬屈膝，永远都是昂首挺胸，不卑不亢，也绝不会轻易地向逆境低头认输。