

经典心灵读本 智慧照耀人生

成功的人不是赢在起点，而是赢在转折点，
走出困惑，就是人生的转折点。

送给80后的心灵读本

走出困惑

SONG GEI
80 HOUE
XINLING DUBEN
冯丽莎 编著



无头苍蝇找不到方向，才会四处碰壁；一个人找不到出路，才会迷茫、恐惧。生命需要自己去承担，命运更需要自己去把握。越早找到方向，就会越早走出困惑，越容易在人生道路上取得成就、创造精彩。

北京工业大学出版社

送给80后的心灵读本

走出困惑

SONG GEI
80 HOUDE
XINLING DUBEN
冯丽莎 编著

宁波市图书馆
藏书



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

走出困惑:送给80后的心灵读本/冯丽莎编著.—北京:
北京工业大学出版社,2011.3

ISBN 978-7-5639-2646-6

I. ①走… II. ①冯… III. ①成功心理学—青年读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第013436号

走出困惑——送给80后的心灵读本

编 著:冯丽莎

责任编辑:李兰丁

封面设计:兰旗设计

出版发行:北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园100号 100124)

010-67391722(传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人:郝 勇

经销单位:全国各地新华书店

承印单位:九州财鑫印刷有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:17

字 数:230千字

版 次:2011年3月第1版

印 次:2011年3月第1次印刷

标准书号:ISBN 978-7-5639-2646-6

定 价:28.00元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题,请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

Preface

微薄的薪水，高昂的房价，沉重的生活压力，艰难的创业历程……应该说当代社会，80后一代有着说不完的苦闷和烦恼，特别是谈到蚁族和蜗居的话题，估计更能引起不少80后年轻人的心灵共鸣。的确，在现实生活中，不少80后的年轻人会不由自主地感到一种困惑：究竟人生的意义何在，难道是为了蜗居吗？究竟工作的意义又何在，难道是为了做蚁族吗？究竟幸福的意义又何在，难道就是有钱吗？应该说面对残酷的社会现实，当今社会80后这一代正要挑大梁的年轻人，他们中绝大多数人真的很尴尬、很无奈、很困惑！

那么，80后一代就要这样困惑着去面对自己的人生，让自己的人生去随波逐流吗？答案当然是否定的！

无论我们怎么埋怨命运的不公，我们都要有一个起码的信念：世上从来没有救世主，真正改变我们自己命运的只能是我们自己，面对各种各样的困惑和无奈，一个强大的内心比什么都重要。你的内心很强大，你就有希望，有希望就会有行动，有行动就会有改变，有改变命运也许就会朝着我们希望的方向前进。而且我们要记住：其实，这个世界上的大多数成功者靠的都是自己的努力，过于纠结于世道不公，无济于改变命运。社会现象是个人无力改变的，在短时间内也不会有根本的扭转，叹息没有用，唯有自强不息。这个世界上有许多靠自己奋斗改变命运的



走出困惑——送给80后的心灵读本

年轻人，我们应当从心底里欣赏他们，佩服他们，并且从他们的事迹中寻找闪光点，鼓励自己振作起来。

是的，对于80后一代来说，年轻就是资本，只要不气馁，就一定会有希望！

本书正是这样一本为80后一代年轻人解答心中困惑和苦恼的书。的确，现实生活中我们会碰到很多的不公正，很多的挫折，但是我们的灵魂不应该因此而蒙上阴影，我们的翅膀不应该因此而折断，这个时候我们所应当做的就是强大我们的内心世界，驱走那些妨碍我们做出正确抉择的困惑！

年轻的80后朋友们，让我们学会肯定自己的价值，走出心灵的误区，远离自卑、焦虑、嫉妒、怒火、欲望、自私等烦扰我们内心世界、阻止我们正确认识现实社会的心理困惑吧，让我们的心灵每天都被阳光所照耀，让我们充满热情地面对我们的生活，我们就会发现生活其实可以如此美好。记住：有希望就会有未来！

目录

Contents

上篇 做自己的心灵导师

第一章 不要让自己成为自己的敌人

在内心深处把阳光锁定	003
只有自己才能吓自己	004
拥有驱散黑暗的亮光	006
赶走你的萎靡不振	008
没有真正的绝望	010
给自己一个亮丽的心灵	011

第二章 你需要肯定自己的价值

建立起属于自己的价值观	013
形成正确的价值标准	014



走出困惑——送给 80 后的心灵读本

你的独立价值	016
恰如其分地认识自己的能力	017
摒弃自己无价值和失败的观念	020
认清真实与虚幻	021

第三章 你需要多彩的生活

红色代表自信	023
橙色代表乐观	024
黄色代表勤奋	026
绿色代表执著	027
蓝色代表宽容	029

中篇 走出心灵的困惑

第四章 是什么遮住了心灵的阳光

除去负面的心理暗示	033
无须苛求自己	035
除去内心的杂草	037
心中的影子	039
相信自己很重要	041

第五章 不要让自卑来伤害你

每个人都会有自卑感	044
告诉自己“我可以”	045
把自卑扔出天外	048
这个世界总有你的位置	051
自卑是可以摆脱的	053
战胜自卑全方略	055

第六章 不要让欲望来诱惑你

不要在欲望中迷失自己	057
别让欲望的火烧到自己	059
贪婪的代价	061
欲望的终点	061
知足常乐	064
告别欲望，重拾快乐	065
拥有梦想的欲望不能少	067

第七章 不要让压力来拖垮你

走进负面压力	070
人人都有压力	071
学会给自己解压	073



走出困惑——送给 80 后的心灵读本

压力不等于压抑	074
带着你的蜗牛去散步	076
掌握节奏，张弛有度	077

第八章 不要让嫉妒来摧毁你

嫉妒心理的表现	080
害人为始，害己为终	081
如何消除嫉妒	083
回报一个微笑	086
走出嫉妒的阴影	087

第九章 不要让焦虑来困扰你

焦虑对人的影响	090
你是否要为焦虑埋单？	092
向焦虑说再见	094
焦虑的自我调适	096
并非所有的焦虑都没有益处	099

第十章 不要让怯懦来妨碍你

其实是自己吓自己	101
勇敢是战胜怯懦的武器	103
怯懦掩盖你的能力	104

喊出自己的声音	105
永远不要只是空想	107
轻度恐惧对你有益	109

第十一章 不要让怒气来控制你

制伏你的愤怒	112
小心气大伤身	115
与怒气对话	116
控制住即将失控的情绪	117
不要随便乱发脾气	118
平衡你的理智与情感	120
学会驾驭自己	122
相遇，不是用来生气的	123
用智慧驾驭你的情感	125

第十二章 不要让自私来毁灭你

自私的代价	127
自私，就是心灵的自我毁灭	129
不要让金钱压迫你的心灵	130
给予是快乐的	131
给自己立个规矩	133
一毛不拔的“铁公鸡”	133
荒芜的花园	134
学会“布施”，不做“铁公鸡”	135



第十三章 不要让逃避来困惑你

逃避解决不了任何问题	137
不要逃避责任	138
承担责任赢得信任	140
直面挑战才是真正的年轻	142
面对现实挑战人生	143
不将种种借口挂在嘴边	144

下篇 在阳光下敞开心灵

第十四章 心态正确，世界也是正确的——自信

成功者必自信	151
自信才能让你超常发挥	153
自信的力量是巨大的	155
未来属于自己	157
敢上九天揽月	158

第十五章 从起跑一直到成功——坚持

坚持的魅力	161
坚持就有机会	162

简单的甩手运动	164
你的坚持有多久	165
停止尝试才是真正的失败	166
寻找生活中的金表	169
坚持的作用不容小觑	171
放下无谓的执著	173

第十六章 永远不做宿命论者——乐观

忧虑，毫无意义	176
乐观的习惯，铸造命运奇迹	178
天无绝人之路	180
抬头看看那片天	182
带着快乐行走	183
享受快乐的生活	184

第十七章 生活的万能钥匙——爱

拥有一颗爱人之心	187
爱的传递	189
爱只在心里	190
送人玫瑰，手有余香	191
最美的名字	193
爱人者，人恒爱之	194



第十八章 没有什么是不可能的——勇气

微小的勇气也能赢得成功	196
胆识是成功人生的法宝	197
狭路相逢勇者胜	200
没有不可能	201
敢“秀”才会赢	202

第十九章 终身奉行的原则——宽容

读懂宽容	204
不用他人的错误惩罚自己	206
宽容别人，等于善待自己	206
清除报复心	208
王者之心	209
采访上帝	210

第二十章 给心灵一封笑忘书——平常心

保持一颗平常心	212
学会接纳自己	213
化敌为友	215
失去，焉知非福	217
淡然看待功名利禄	218

从改变心态开始	220
---------------	-----

第二十一章 活得快乐——快乐

管理自己的情绪	223
放弃负面情绪	224
学会自己微笑	225
你的快乐你创造	226
让你的心快乐起来	227
开心是一种智慧	229

第二十二章 生命，是用来珍惜的——珍惜

珍惜所有	234
珍爱自己	235
幸福的“陷阱”	236
学会欣赏沿途的风景	238
完美的不一定是最好的	240
幸福是一种心态	242

第二十三章 用感恩的心回报环境——感恩

感恩的心，感谢一切	245
梦想的现实化	247
感谢生活中的一滴水	249



走出困惑

——送给 80 后的心灵读本

感谢生活	250
吃果子拜树头	251
学会享受每一刻	252

上篇

做自己的心灵导师



