



卡耐基、乔布斯、比尔·盖茨、
马云、张德芬、毕淑敏等一致认为：
成功源自于内心力量的强大！

何震

著

排除内心负面情绪，掌控人生正向能量。一本充满希望、
宁静、智慧与自我突破的幸福书，让你获取心灵的纯净，
精神的升华。

不迷茫：

找准人生方向的24堂智慧课



多少次摇摆，你才能长大成人。

只要有目标和梦想，一切都来得及！

抚慰心灵的圣经，最接地气的生活幸福宝典。



中央编译出版社

Central Compilation & Translation Press



不迷茫：

找准人生方向的24堂智慧课



中国大焦虑时代不迷茫的修心正能量
抚慰心灵的圣经，最接地气的生活幸福宝典



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

不迷茫: 找准人生方向的24堂智慧课 / 何震著.

—北京: 中央编译出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5117-2569-1

I. ①不…

II. ①何…

III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第036317号

不迷茫: 找准人生方向的 24 堂智慧课

出版人: 刘明清

出版统筹: 董巍

策划编辑: 黄海明

责任编辑: 岑红

责任印制: 尹珺

出版发行: 中央编译出版社

地址: 北京西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座(100044)

电话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612313 (编辑室)
(010) 52612316 (发行部) (010) 52612317 (网络销售)
(010) 52612346 (馆配部) (010) 55626985 (读者服务部)

传真: (010) 66515838

经销: 全国新华书店

印刷: 香河县宏润印刷有限公司

开本: 880毫米×1230毫米 1/32

字数: 125千字

印张: 9.5

版次: 2015年3月第1版第1次印刷

定价: 32.00元

网址: www.cctphome.com 邮箱: cctp@cctphome.com

新浪微博: @中央编译出版社 微信: 中央编译出版社 (ID: cctphome)

淘宝店铺: 中央编译出版社直销店 (<http://shop108367160.taobao.com>) (010) 52612349

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题, 本社负责调换, 电话: (010) 55626985

PREFACE
前言

在这个世界上，每个人都有自己对身边世界的的不解，诸多的不解形成了内心对外界事物的困惑，继而使自己缺少了把握事物应有的基本自信，逐渐形成了迷茫的情绪。

其实，迷茫的情绪是大家都会遇到的，因为我们的生活就是由各种各样的问题拼凑而成的，而在我们面临的问题中，抉择是一件很难办的事，这就很容易造成内心迷茫的情绪。比如：工作的迷茫，生活的迷茫，婚姻的迷茫。说到底，这一切都是生活送给我们的人生礼物——经历。

人生有许多的困惑，大的困惑是我们为什么会来到这个世界上，小的困惑是我们今天晚上要吃些什么。我们为什么会这样纠结呢？其实，这源于我们内心深处的一个秘密。

我们总是把自己伪装得过于强大，无时无刻不在扮演着一个强大的角色，但是任何角色演多了，我们都会在其中陷入困惑。人们在困惑中感到害怕，在害怕中不断后退，那些

大家所认为的迷茫便成了生命中可怕的魔鬼，我们害怕它，所以开始犹豫不决。

越是害怕，也就越是没有办法看清真相，心中的困惑就会不断地敲击我们脆弱的神经。每个人都在无意识中慢慢地成长，任何人都是如此，但成长并不能减少内心的困惑，甚至会面临更多的麻烦。于是，一些人在生活中迷失了方向，忘记了我们最初的目标，忘记了生活的意义是迎接困难、克服困难，快乐地成长、成熟。

生活中，大大小小的困惑把我们的世界围了个水泄不通，于是有的人才会做出极端的事情，但你仔细想一想，理性地面对困惑，如果理清它，你会收获什么呢？

是的，你会收获成功！

每个人都渴望成功，起码是成为一个内心想要成为的那个角色，因此，人们都有成功的选择。有的人选择走捷径，但经常会在半路杀出程咬金；有的人选择稳扎稳打步步为营，但通往成功的路很漫长！

其实，无论是哪一种，最终我们都会确定目标，然后循着目标的指引走向成功，所以在这个时候自信很重要、努力很重要、抉择更重要，我们不能陷入迷茫的怪圈，而应理性、积极、勇敢地前行。

也许你已经有了自己的人生目标，但是你的人生目标却迟迟无法实现，或是在追求的道路上毫无起色，那么这种困惑的原因你是否寻找过呢？

当你沮丧时、当你伤心时、当你痛苦时，你可知道是什么原因使你陷入这种负面情绪？

笼罩在心头迷茫的大雾，又该如何让它消散呢？

一个个问题接踵而至，你是否感到力不从心？迷茫的心理是否使你感到手足无措呢？

请相信内心的强大力量，不要陷入被动情绪的泥淖。人生就是去赴一场限时的舞会，你在这个舞台上给别人留下的印象再怎么美好，到底累不累，只有自己最清楚。你如果选择中途退场，那么很可能你的未

来是一个悲凉的结果。如果能坚持下去，你就会穿破迷茫的大雾，最终赢得成功。

人的一生，是走在一条条未知的路上，这条路会有岔路口，也会有崎岖小路，有些艰难险阻使你很难面对，但你必须勇往直前，只有闯过一个又一个关口，你才能见证精神力量的奇迹。

有鉴于此，本书将从心理困惑的点滴入手，抽丝剥茧，为你一步步寻找生命中迷茫的原因，调适你的心灵，凝聚内心的力量，带你走出困惑的怪圈，迎接生命灿烂的阳光与征途。



第一部分

你为什么迷茫，迷茫就是遮蔽心灵的大雾

无论是在工作还是生活中，我们都会遇到被迷茫侵蚀的情况，它将使我们深陷于迷茫的迷宫，难以抽身。任何一个人都希望摆脱这种迷茫的屏障，但为什么我们会越陷越深？

Part1 拨开你眼前迷茫的大雾

- 01 迷茫一旦扩散，将笼罩一切 · 004
- 02 眼睛迷失了方向，还是世界失去了光 · 006
- 03 无尽的困惑是迷失的根源 · 009
- 04 别让痛苦的经历遮挡发现快乐的双眼 · 011

Part2 你的迷茫源于何处

- 01 将沉重的事情看轻，心就不会迷茫 · 016
- 02 哪种迷茫才是属于你的痛苦 · 018
- 03 活在当下，迷茫源自内心 · 021
- 04 该如何找到自己的人生方向 · 023

Part3 不要让恐惧的心理挡住前行的路

- 01 畏惧心理，加重了心中的迷茫 · 028
- 02 害怕迷茫，你只能原地打转 · 030
- 03 迷失现在，你将失去眼前的幸福 · 032
- 04 迷失未来，你将失去前行的动力 · 034

Part4 不切实际的目标会让你陷入迷茫

- 01 脆弱的内心容易造成消极的心理 · 038
- 02 活给自己看，盲目追赶会身陷迷茫 · 040
- 03 不迷茫，勇敢跨过人生的一道道坎 · 043
- 04 目标往往会在多坚持一会儿后达到 · 046

Part5 迷茫不容小视，它是成功的最大阻碍

- 01 不在恐惧中迷失，成功就在不远处 · 050
- 02 不迷失本心，家是温情的港湾 · 052
- 03 谷底的勇气是成功的最大动力 · 055
- 04 迷雾中再前行一步，也许就是成功 · 057

Part6 认清自己，别迷失在别人的阴影里

- 01 每个人都应该被承认 · 062
- 02 别人的世界并不是你的归宿 · 064
- 03 直面迷茫，抓住成长的契机 · 067
- 04 认清自己，找到自身的闪光点 · 069

第二部分

放逐迷茫，琐碎的生活才能透出清晰的光亮

不要每天都把迷茫带在身上，只有放下，你才能收获一个全新的人生。放逐你的迷茫，仔细去想想，所有的不如意，都是你成功的最好证明。

Part7 发现你自己，迷茫才无法封锁你的心灵

- 01 心灵的成熟不需要急功近利 · 076
- 02 别因生活的无常令内心孤独 · 078
- 03 被忽视的人，往往更能认清自己 · 080
- 04 忘记迷茫，走出迷茫 · 082

Part8 前行，标注未来的符号

- 01 谁的青春不曾迷茫过？ · 086
- 02 未来的不如意是你成长的动力 · 088
- 03 没有如意的生活，只有看开的人生 · 090
- 04 波折，能否从头再来 · 093

Part9 控制力强的人，不容易被迷茫侵蚀

- 01 等着人生选择你，不如你去选择人生 · 098
- 02 像富翁一样思考才能成为富翁 · 100
- 03 财富只垂青那些渴慕它的人 · 102
- 04 幸福不能创造，却能发现 · 105

Part10 不气馁，就能获取更多正能量

- 01 每一天都是一段新的旅程 · 110
- 02 强大的内心是一切力量之源 · 112
- 03 你要对得起自己的生命 · 114
- 04 坦然接受远比挣扎拒绝轻松得多 · 116

Part11 平平淡淡的生活才是人生的佳境

- 01 过于完美的生活不一定会幸福 · 120
- 02 心胸宽阔才能遇事不迷茫 · 123
- 03 人生并不存在过不去的坎 · 124
- 04 用平淡的生活赶走焦虑的影子 · 126

Part12 许多事情是因为你思绪迷茫才变得烦琐

- 01 快乐的人，走哪条路都会快乐 · 132
- 02 假想的失去会成为真正的失去 · 134

03 别以为过度的牺牲就会得到幸福 · 136

04 胡思乱想正是苦难的来源 · 139

第三部分 最好的救赎是对心灵的疗伤

如果你被上帝抛弃，那么你更不应该放弃自己，别迷失在迷茫的岔路口，人生最好的救赎是给自己的心灵注入强大的力量。

Part13 如果你是被上帝抛弃的天使

01 金钱带来的痛苦总是向上延伸 · 146

02 成长是一种经历，成熟是一生阅历 · 148

03 缺陷也是一种美 · 151

04 仇恨会遮蔽你明亮的内心 · 153

Part14 救赎爱情，就要拨开迷雾

01 爱情中，真有无对错之分吗 · 158

02 有些拥有并不是永恒 · 160

03 痛了，自然就会放下 · 162

04 伤心的泪水会模糊你眼前的路 · 165

Part15 拥有友谊，是你最佳的生活方式

01 朋友，是你一生的良师 · 170

- 02 朋友之间最美好的事情是诚实 · 173
- 03 友谊是你的软肋，也是你的铠甲 · 176
- 04 朋友是带给你幸运的三叶草 · 178

Part16 家庭是永远的避风港

- 01 有家，幸福才能繁衍不息 · 182
- 02 风雨在到家的时候都会散去 · 184
- 03 家是你远行时最重要的保护伞 · 187
- 04 残缺的家也能为你遮风挡雨 · 189

Part17 减少你的困惑，让自己拨开乌云

- 01 得失是最常见的矛盾 · 194
- 02 放弃成为你不可能成为的人 · 196
- 03 以宽容之心度他人之过 · 198
- 04 平常心的富豪更能受人尊敬 · 200

Part18 拨开迷茫的大雾，寻找清晰的思路

- 01 只要心是晴朗的，人生就没有雨天 · 204
- 02 寻找的旅程越简单越幸福 · 206
- 03 为什么别人都比我幸福 · 208
- 04 摆脱沮丧懦弱，让自己更加强大 · 210

第四部分 不迷茫，给浮躁的心灵以宁静

走在人生路上，经历了断断续续的插曲，我们彷徨过、摇摆过，也不断努力和尝试过，身后深深浅浅的脚印里篆刻了我们成长的故事。经历过才会懂，原来，人生最重要的莫不过是找到生命中的那份安然与宁静。

Part19 走出迷茫的困境，找准人生的方向

- 01 目标是你疯狂飞奔的信念 · 216
- 02 打开心结，人生也无需太多解释 · 218
- 03 心态是一个括号，等着你去填补 · 220
- 04 生命之屋有两扇窗 · 224

Part20 取舍断然会让你心痛

- 01 放弃也是另一种美 · 230
- 02 别给自己留下任何一个借口 · 233
- 03 快乐的砝码比较重 · 235
- 04 放弃、放下，才能放心 · 238

Part21 让自己在每一次迷茫中绽放

- 01 学会忽略，卸下心灵的重负 · 242

- 02 坚持你要做的，必定会有收获 · 245
- 03 认定自己“最”美好的人会幸福 · 248
- 04 别忘记那个最执着的自我 · 250

Part22 迷茫的岁月里，选择很重要

- 01 哪里是绿洲，何处是彼岸 · 256
- 02 如何面对所谓的奖励 · 257
- 03 善于调节才是心灵自由的真谛 · 260
- 04 时间是一把雕刻心灵的刀 · 262

Part23 学会调节你的“心”

- 01 你的心是玻璃的，还是水晶的 · 266
- 02 痛苦在给快乐筑基 · 268
- 03 用心做一个小人物 · 270
- 04 人生和心灵，都不会十全十美 · 273

Part24 不迷茫，用心灵指引人生的方向

- 01 迷茫的时候，你总是自己吓自己 · 278
- 02 结束与开始一直在近距离接触 · 280
- 03 你何必绑架自己的快乐 · 282
- 04 给心灵留一个私人空间 · 284

1

第一部分

你为什么迷茫，
迷茫就是遮蔽心灵的大雾

不迷茫：找准人生方向的24堂智慧课

无论是在工作还是生活中，我们都会遇到被迷茫侵蚀的情况，它将使我们深陷于迷茫的迷宫，难以抽身。任何一个人都希望摆脱这种迷茫的屏障，但为什么我们越陷越深？