

# 世界的模样， 取决你凝视它 的目光

田文一著

你眼中的世界，  
就是心的倒影。

中國華僑出版社

世界的模样，  
取決你凝視它  
的目光

田文一著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

世界的模样, 取决你凝视它的目光 / 田文著. —北京:  
中国华侨出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5113-5559-1

I. ①世… II. ①田… 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 159008 号

世界的模样, 取决你凝视它的目光

---

著 者 / 田 文

责任编辑 / 文 蕾

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张/16 字数/231 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-5559-1

定 价 / 29.80 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

## 前言

素有森林之王之称的狮子，拥有雄壮的体格、强大的力量，整个森林的动物都屈服在它的威力之下。然而，一件事情却让狮子困扰不已，以至于每天精神疲惫。有一天，狮子来到天神面前，说道：“尊敬的天神，我很感谢您赐予我足够统治整个森林的能力。”

天神微笑着说：“这是你今天见我的目的吗？你是不是有什么困扰？”

狮子立即抱怨说：“虽然我有强大的力量，但是每天早上都会被鸡鸣声吓醒，请您赐予我不再被鸡鸣声吓醒的力量吧！”

天神说：“我现在无法答复你，也许你见到大象就可以得到一个满意的答复。”

狮子立即跑到湖边去找大象，却看到大象气急败坏地一边跺着脚、一边摇晃着脑袋。狮子感到十分奇怪，问道：“大象，你为什么发这么大的脾气？”

大象生气地说：“一只可恶的蚊子总是想要钻进我的耳朵，让我奇痒难耐。”

狮子若有所思地离开了，心中不禁想到：原来体型巨大的大象，竟然对一只蚊子无可奈何。谁都会遇到麻烦事，天神无法帮助所有的人，我们只有依靠自己的能力，才能解决问题。

想到这里，狮子豁然开朗：既然麻烦无法避免，那么我还有什么好抱怨的呢？毕竟鸡鸣一天只有一次，而大象却无时无刻不受到蚊子的骚扰。既然我无

法避免不被鸡鸣声吓醒，那么就乐观地看待它吧，或许每天被鸡鸣声叫醒，也是一件不错的事情。

卢梭曾经写道：“人要是惧怕痛苦，惧怕种种疾病，惧怕不测的事件，惧怕生命的危险死亡，他就会什么也不能忍受了。”

的确，如果你的想法积极，那么即便身处困境之中，也会感到无限幸福和快乐；如果你的想法消极，那么即便你身处舒适环境之中，内心也备受煎熬。当我们感到疲惫的时候，当我们心有抱怨的时候，当我们遭遇失败的时候，当我们对自己的活法感到不满意的时候，或许这就是我们需要改变自己、改变想法的时候了。想法改变了，态度就会改变；态度改变了，活法就会改变，生活就会是另一番风景。抱怨根本无法解决问题，那么为什么不改变自己的想法，让自己更快乐一些呢？

改变想法只需让思维转个小弯，就会得到不一样的结果。曾经看到这样一个故事：大英图书馆修建了新楼，但是图书搬迁却成为了一个难题，如果将全部图书都搬到新楼，需要高达 350 万美元资金。正当馆长一筹莫展之时，一位年轻人表示自己仅需要 150 万美元就可以解决问题，但是前提是馆长不能干涉具体事宜。权衡之下，馆长答应了年轻人的要求。

年轻人仅仅在报纸上发布一条简单的广告：即日起，大英图书馆免费、无限量向市民借阅图书。条件是从老馆借出，还到新馆。就这样，年轻人轻而易举地解决了这个看似艰难无比的任务，还为自己赚取了大笔财富。

事情就是这么简单，只要你肯改变自己的想法。换个角度思考问题，不要让自己的思维走进死胡同，那么难题自然迎刃而解。

换一种想法，就换一种活法；多一种想法，就多一种活法。亲爱的朋友们，请记住，不要让任何事情限制自己的思维。当我们改变自己的想法，冲破自我设限的牢笼，那么生活就会更加精彩，眼中的世界就会更加绚丽多姿。

## 目录

### CONTENTS

## 第一篇 / 态度不同，世界就有所不同

有的人终其一生也不知道自己究竟该怎么活，每天都被时间推着走，就像漂泊在汪洋中的小船一样随波逐流。其实，我们无法增加人生的长度，却可以拓展人生的宽度；我们无法选择自己的出身，却可以选择生活的态度。当我们端正自己的生活态度，思维的大门就会豁然打开，生活就会积极向上，我们的世界也会是另一番景象。

### 第一章 坚定内心，让你走出人生的迷雾

- 003 穿越迷茫，阳光就在眼前
- 007 踮起你的脚尖，努力望向美好
- 011 即便艰辛，也要向着阳光前行
- 015 人生不能只为了荣誉和奖励
- 018 明白你真正想要什么
- 022 勇敢一点点，人生就会不一样

## 第二章 行动起来，让你的生活更加充实

- 027 行动起来，否则一切都是空谈
- 031 做好一个积极的行动派
- 033 抛弃不切实际的空想
- 037 冲动与行动，有时只差一小步
- 041 储备知识，却更要有自己的想法
- 045 不是现实不够好，而是你太苛求完美

## 第三章 认识自我，让你打破生活的枷锁

- 049 你究竟想要怎么活
- 053 骄傲是一种自信，而不是自以为是
- 057 永远保持谦逊和进取的姿态
- 061 你是否给自己太大的压力
- 064 低下高高在上的头
- 067 逃避失败是弱者的选择

## 第四章 活在当下，让你好好爱现在的自己

- 071 和挥之不去的过去说再见
- 075 更努力的人，才能得到更多的回报
- 079 打开心窗，迎着阳光继续前行
- 083 心存美好是夏日的一剂清风
- 084 踏实生活，成为一个足够努力的人

## 第二篇 / 角度不同，命运就有所不同

很多时候，决定我们命运的不是性格，而是我们思考问题的角度，以及看待人生的思维角度。当我们习惯从固定的角度看待问题和生活时，就难以跳出思维的框框，使我们的思维限制在无形的围墙之中。不一样的思维角度，就会产生不一样的结果，何不换个角度来看待人生，也许就会越来越接近成功。

### 第五章 转个小弯，让生活有更多的惊喜

- 091 给自己一点独立的空间
- 093 把心腾出来，沐浴美好的阳光
- 097 别让爱与热情结成了冰
- 100 敢于将失去看成是一种幸福
- 103 细细地品尝幸福，享受弥久的时光
- 106 用心把握身边的那些美好
- 109 坏事情总有过去的一天

### 第六章 限制思维，会让你困在原地

- 112 关上一道门，打开另一扇窗
- 116 感激生活中的不顺与挫折

- 119 解除思维局限，从而获得幸福
- 122 给自己一次说走就走的旅行
- 125 换个角度，生活可以更美好

## 第七章 坚定梦想，决定了你人生的高度

- 128 乘着风追逐自己的梦想
- 133 没什么做不好，关键在于你的态度
- 135 每一次收获就是每一分的努力
- 138 相信自己是一个不可替代的人
- 140 良好的态度是万事的开端
- 143 坚定地飞向梦想的远方
- 146 满怀信心，让别人看到光彩夺目的你
- 149 在追求梦想的道路上努力前行

## 第八章 改变自己，让你从失败走向成功

- 153 失败其实是你前进的机会
- 157 改变，收获别样的幸福与快乐
- 159 不要让抱怨左右你的情绪
- 163 羡慕别人不如努力改变自己
- 166 品味失败才能享受人生真正的滋味
- 168 不努力，即便是天才也枉然
- 170 逆着风的方向展翅飞翔

## 第三篇 / 想法不同，活法就有所不同

生命有很多姿态，人生也有很多活法。你可以庸庸碌碌地过一生，也可以拼搏奋斗地过一辈子；你可以苦苦追求不属于自己的东西，也可以简单快乐地生活。我们究竟想要什么样的活法？这都是由你的想法决定的。这就是为什么有些人看到的是黑夜，有些人却看到了繁星。

### 第九章 简单生活，让你尽情欣赏云卷云舒

- 175 简单同样也可以很精彩
- 180 简单而快乐地生活
- 183 用宁静的心拥抱世界
- 186 过得简单，活得快乐
- 189 顺其自然，美好就会不期而至
- 192 浮华后才是平淡
- 195 带上幸福的心态生活

### 第十章 拒绝悲观，避免让内心蒙上灰色

- 198 心中怀有一片光明的世界
- 201 悲观的人只能看见灰色
- 203 何必让琐事扰了你的心

- 206 每个人都应有所希望
- 209 多爱自己一点点
- 211 即便无人安慰，也要自己取悦自己

## 第十一章 拒绝浮躁，让你活得更加惬意

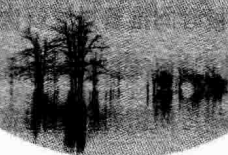
- 214 放慢自己匆忙的脚步
- 217 不要让繁忙琐碎缠绕
- 219 不放过任何一件简单的事情
- 223 只要内心平和，宁静就无处不在
- 225 时刻抱有淡泊之心
- 228 平淡和普通才是人生真谛

## 第十二章 想要更多，反而会让你越活越累

- 231 你知道自己要什么吗
- 234 开始了就要坚持走下去
- 236 失去的另一边也许就是得到
- 239 享受自己所拥有的幸福
- 241 越是想要得到就失去越多
- 243 勇敢并智慧地做出选择

## 第一篇

态度不同，世界就有所不同



有的人终其一生也不知道自己究竟该怎么活，每天都被时间推着走，就像漂泊在汪洋中的小船一样随波逐流。其实，我们无法增加人生的长度，却可以拓展人生的宽度；我们无法选择自己的出身，却可以选择生活的态度。当我们端正自己的生活态度，思维的大门就会豁然打开，生活就会积极向上，我们的世界也会是另一番景象。

## 第一章 坚定内心，让你走出人生的迷雾

迷茫是罂粟花妖冶的美丽，一旦上瘾，

慢性毒药便缓缓渗入肌理，终有一天会让人丢掉性命。

在茫茫的迷雾之中，我们只有坚定地走向心中向往的方向，

才有拨云见日的一天。

朋友们，请勇敢地追随自己内心的方向吧！

### 穿越迷茫，阳光就在眼前

行色匆匆地奔走在這個多姿多彩的世界，每個人都可能會遇到各種各樣的問題。有人可能會因為面臨新的工作挑戰而如履薄冰，深感力不從心；也有人會因為初入職場而狀況百出從而自我貶損、喪失自信；也有人即使已經在職場多年，卻還會像職場新人那樣感到迷茫；還有人即使工作順利、財源滾滾、家庭和順，卻還是無法從當前的人生中收獲一定的幸福感。

像很多人一樣，我也對自己的人生有很高的期望。希望能夠自由地按

照自己喜欢的方式来生活，在云卷云舒的清淡时日里，也能够感受到人生的一种向上的希望和力量。

但人生都不是完美的，总会在人生的交叉路口遇到各种各样的问题。大学毕业后未来发展的定位和选择问题，就已经让我焦头烂额了，本以为凭借一种理想主义的方式去生活，用尽力量追逐理想，就能够成功。但现实的残酷让我遇到各种挫折，虽是愈挫愈勇，却还是在这蹉跎中忍不住怀疑自己，甚至会陷入一种迷茫：付出这么多，到头来为什么却换不来满意的结局？

不顾家人和男友的反对，我选择了一条艰辛的求职之路，怀揣着一个传媒梦，希望自己有一天能够成为一个了不起的传媒界精英。一次次地满怀希望投递出简历，可每一次都石沉大海、杳无音信。在一次次失败面前，我甚至有过后要放弃的打算，但如果放弃的话，下一步该何去何从呢？又该怎么和当初那个义无反顾的自我交代？

幸运的是，两个多月之后，有一家公司愿意接受我，虽然是只有十几人的小公司，但于我而言，这已经是一个不错的工作机会了。本来以为找到工作就万事大吉了，接下来要做的事情无非就是好好工作，争取加薪升职，以证明自己，其他的都不用想。却没想到，工作中还是难逃各种各样的问题。每天顶着压力上班，面对不熟悉的业务，还有似乎永远也做不完的工作，成为北漂一族的我还要面临物质上的拮据。各种各样的压力面前，我感受到了个人的渺小和无助。

夜深人静的时刻，蜷缩在被窝里，悄悄地抹眼泪，我不禁自问：未来的路到底在哪里？

对很多初入职场的人来说，基本上对自己第一份工作满意程度较高的人寥寥无几。要么嫌薪资太少，要么觉得根本就是在浪费生命，丝毫不能体现自我的才华。很多企业不喜欢招聘毕业生也是这个原因。刚从学校走出来的大学生凭着一腔热血，觉得自己是个人才，在实际的工作中，却屡屡碰壁，遇到很多问题不能解决，处理起事情来也很不成熟；对很多事务性的工作，总是嗤之以鼻，觉得不做些惊天动地的大事，似乎就对不起自己的学识。这导致的一个结果就是：有工作经验的职场中人更容易赢得招聘者的青睐。

庆幸的是，我是以这样年少轻狂的姿态走过来的一个人，最终战胜了那个不谙世事的自我，直到现在，我也不认为自己是一个成功的人，只能说是一个从迷茫中挺过来的人。

一个关系很好的同事菲菲总是笑嘻嘻的，从不抱怨工作，跟我这个满腹牢骚的“怨女”完全不同。我问她为什么能这么坚定、快乐地工作，从来没有过迷茫。她却回答，其实她也经历过迷茫的阶段，一度曾经有轻生的念头。但现在的她长大了，她告诉自己，迷茫是人生中的一个报警器，告诉我们该在这个时候放缓人生的步伐，好好思考，再启程上路。

我知道，不管怎样，对待迷茫应该有一个积极的态度，就像菲菲给我的启示，即使我们会在人生中过得凄苦、孤单，找不到人生的意义，也要咬咬牙走过那个阶段，等再回望曾经经历的种种苦痛、挣扎，以前不能承受的那些伤痛都变得可以接受了。

如果将人生比喻成一段征程的话，迷茫就是这征程中不可避免遇到的第一个拦路虎，如果能够将其转换为人生的正能量，从对迷茫的思考中寻

觅到人生的新方向，那崭新的人生就在眼前。但要是沉溺于迷茫带来的懈怠和懒散中，人生就如同一辆没有方向盘的汽车，只能落得个车毁人亡的下场。

迷茫是新旧人生的交汇点。崭新的人生始于迷茫，但又不止于迷茫。中国古人有句话叫“三十而立”，而30岁的小秦却在30岁的时候过着不上不下的日子。他在攻读完硕士学位时，在就业和继续深造之间犹疑徘徊，似乎总是不能确定哪种人生才是自己想要的，在迷茫的旋涡中越陷越深。最后看周围的同学都在考博士，就随波逐流，也选择了考博这条路。却不承想进入学术生涯中，他才发现自己既没有兴趣，也无法耐住性子进行枯燥而冗长的科研工作，在学术苦海中苦苦挣扎，每天被迫做自己不喜欢的科研项目，因为没有兴趣作为激发点，也鲜有什么大成绩，不过是在故纸堆里讨几口饭吃。

小秦是迷茫的一个牺牲品。实际上，迷茫不要紧，但不应该在迷茫的道路上越走越远，在人生迷茫的当口，要倾听自己内心的声音。如果小秦当初冷静思考，在这迷茫中拨开重重迷雾，顺从自己内心真实的声音，对学术生活多几分了解，肯定不会做出让自己抱憾终身的选择。可惜人生没有后悔药可买，不管我们是否有过悔恨，逝去的人生就再也回不来了。

所以，不要小瞧人生的某个选择或者际遇，而迷茫中正孕育着人生选择的无限可能性。正视迷茫而又超越迷茫，拒绝心无所向地度日，不要当一天和尚撞一天钟，这样的人生才有希望。

法国存在主义哲学家萨特有言“他人即地狱”，无法正视他人和自身的关系，他人是地狱，同理，人如果无法正视自我，那自我也会是自己最