

年轻人必备的心灵励志读本

20几岁，

阳光心态


决定你的一生

要么你去驾驭命运，要么让命运驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。有什么样的心态，就有什么样的人生。

20几岁，年轻是本钱，心态是银行。阳光心态是生命的不竭动力，阳光心态是人生永恒的加油站！

深海 编著

现在开始
放大自己的格局

 化学工业出版社

年轻人必备的心灵励志读本

20几岁，

阳光心态

决定你的一生

深海 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

二十几岁的年轻人，心态对其成长和生活都至关重要，输在心态上的例子真是比比皆是。著名的成功大师拿破仑·希尔说过：“要么你去驾驭生命，要么让生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”心态就是你命运的主人，拥有什么样的心态就拥有什么样的人生。你不能改变境遇，不能选择出身，但是你可以让心做主。

本书把“年轻人应该具备最典型的好心态”贯穿全书始终，把对二十几岁年轻人有益的好心态都整理在册，让所有想要改变自己命运的人都有一个可以依托的人生模板。没有比人更高的山，没有比脚更长的路，只要你拥有良好的心态，就能创造自己的辉煌。一种积极的心态，比一百种智慧都更有力量。积极健康的心态是成功最重要的资本，也是最核心的竞争力。

二十几岁是学知识、用知识的大好时机，希望广大年轻读者能从本书中学到有用的知识，好好规划自己的未来，为构建辉煌的财富殿堂和事业大厦打下坚实的基础。

图书在版编目（CIP）数据

20几岁，阳光心态决定你的一生 / 深海编著. -北京：化学工业出版社，
2010.5

ISBN 978-7-122-07901-5

I. 2… II. 深… III. 成功心理学-青年读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第037920号

责任编辑：孙振虎

装帧设计：鸿蒙方舟工作室

责任校对：洪雅姝

出版发行：化学工业出版社

（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张 15½ 字数 230千字 2010年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

前言



阳光心态比一百种智慧更有力量，它是价值百万的珍贵财富。二十几岁的年轻人只有拥有了阳光心态，才能正确把握花样年华，才能让青春轻舞飞扬，才能拥有一个绚烂多彩的人生。

生命需要阳光，心态更需要阳光。二十几岁的年轻人，阳光心态让你激情满怀、斗志昂扬；阳光心态让你坦然迎接苦难、乐观向上；阳光心态让你看到自己的价值，激发“小宇宙”的能量；阳光心态让你不言放弃，超越自己；阳光心态让你从容淡定，从平凡中成就非凡；阳光心态让你笑对成败、大度宽容。

心态决定人生，也决定了人的生活方式，有阳光心态就有好心情，拥有好心情就会用心做好身边的每一件事。有很多年轻人总是抱怨工作难找、竞争激烈、社会残酷……并由此而变得消沉悲观、不思进取。抱着这样的心态对待生活，只能虚度青春。二十几岁的年轻人一定要懂得：调整心态才是解决问题的关键。因为，心态决定了你的成败，命运的好坏取决于心态的好坏。

从前，有两个秀才一起进京赶考，他们在路上看到了一口棺材。一个秀才说：“可真够倒霉的，赶考的路上竟然会碰到棺材，看来这次考试我是没希望了！”另一个秀才说：“棺材，棺材，是升官发财之意。看来我的运气来了，这次我一定能高中状元！”因为心态不同，所以当他们答题的时候，各自的努力程度也就不一样。结果正如他们对自己的预测，第一个秀才名落孙山，第二个秀才则高中状元。之后，他们都对认识的人说：“那口棺材可真是灵验啊！”

人生最大的破产是绝望，最大的资产是希望。生命的质量取决于你的

心态。想要创造精彩、成功的人生，离不开乐观、坚强的阳光心态。

二十几岁，是人生最美好的时光。你可能刚刚走出大学校门，开始丰富多彩的生活；你可能正在尝试创业，努力打造更辉煌的事业；你可能刚和亲密的爱人组建家庭，憧憬着幸福美丽的人生。然而不管做什么，今后的人生是苦是甜都是未知的，唯一能够决定你人生的重要因素就是你的心态。创造成功、幸福生活的必备条件就是阳光心态。

本书详尽阐释阳光心态对二十几岁的年轻人所起的决定性作用，指出了决定一个人命运的并不在于环境、资源、机遇等外界因素，而在于一个人持有什么样的心态；阐明心态是命运的控制塔，阳光心态可以帮助人们去改变一切。

书中语言精炼简洁、通俗流畅，摆脱了传统说教的枯燥乏味，通过饶有趣味又富有哲理的故事，和二十几岁的年轻人分享了阳光心态的主要方面：自信、宽容、坚持、乐观、淡然、从容等，帮助他们走出青春的迷惑，在年轻的舞台上纵横驰骋。此外，书中每节之后都附有一个小版块——“每天一堂心态课”，浓缩文章精华，提升阅读趣味。

本书可谓是二十几岁年轻人必备的“心态圣经”。通过阅读本书，二十几岁的年轻人可以轻松塑造阳光心态，摆脱浮躁、消极、嫉妒、怯懦等不良心态的束缚，让人无论处于何种环境和条件下都能以正确的心态看待世界和人生，对待生活和工作，在压力下摆脱烦恼，在痛苦中找到快乐，在逆境中发现机遇，在失败中看到希望，从而掌控自己的命运航向，收获事业、财富、健康、幸福和成功。

二十几岁的年轻人刚刚踏上人生的征程，阳光心态就是掌控未来命运的仁慈之手，它能让我们不畏艰险、笑对成败、豁达宽容，引领我们走向快乐、幸福、成功的人生殿堂！

目录

第 1 章 年轻是本钱，心态是银行：

阳光心态让青春轻舞飞扬

心态决定一个人的命运。有什么样的心态，就有什么样的人生。对于二十几岁的人来说，年轻是本钱，心态是银行。拥有阳光心态，才能欣赏到风雨后的彩虹；拥有阳光心态，年轻这种资本才能升值并得到有效利用。阳光心态让年轻人“笑傲江湖”，勇往直前，让青春轻舞飞扬。

- 二十几岁要撬起世界，支点要选在自己的心灵 2
- 要做“超人”，先要做平凡人 4
- 心态是命运的主人——心态有多好，命运就有多好 7
- 年轻时可以没资本没经验，但不能没激情 10
- 阳光心态是最强的竞争力 13

第 2 章 二十几岁，丢什么

不能丢骨气，没什么不能没心气

“一个人可以被毁灭，但不能被打败。”海明威这句掷地有声的话应该作

为每个二十几岁年轻人的座右铭。纵然经历无数次失败，仍然要心怀成功的希望；纵然艰难困苦，也要坚持到底；纵然卑微渺小，也要抱着远大的理想。没有骨气，年轻人就会缺乏奋斗的力量；缺乏心气，年轻人就会丧失前进的动力。

- 决定人命运的是信念而不是环境 18
- 改变想法就能改变世界 21
- 年轻就要多吃苦，年轻就要多努力 23
- 想成为某种人就要具备这种人的心态 25
- 前半生不怕，后半生才不悔 28
- 记住！一切成功都要从卑微开始 31
- 敢于向自己的弱点挑战 33

第 3 章 再苦也要笑一笑：

苦难是年轻人最好的大学

当遇到苦难时，你是否能笑颜以对？恐怕很多人都不能做到。其实，只要你能换个角度来思考，用乐观的心态面对一切，很多苦难都会变得微不足道。二十几岁的年轻人，失败并不可怕，受挫折也无需忧伤。历经苦难，你将收获坚强、勇敢、成熟，苦难是年轻人最好的大学。当你走过世间的繁华，阅尽世事，你就会幡然领悟：人生不会太圆满，再苦也要笑一笑！

- 挥一挥手，别带走一丝痛苦 38
- 快乐是香水，洒给别人也香了自己 40

快乐很简单，把嘴角上扬15度	43
二十几岁要懂得欣赏残缺的美	47
年轻时，不要为错过而伤感	50
即使身处绝境，也要保持乐观	52
带着好心情吹响奋斗的号角	54

第 4 章 二十几岁，伯乐就是你自己：

把自己看作千里马，别再苦等伯乐

“怀才不遇”是人们送给失败者的最大安慰，也是年轻人最应该避免的成功陷阱之一。一个渴望成功的人，应该积极为自己这匹“千里马”寻找机遇、创造机遇，而不是等待机遇。在人才辈出、竞争日趋激烈的当今社会，愚蠢者等待机会，聪明者创造机会，二十几岁的年轻人，希望你不是前者。

二十几岁不自信很容易成为别人思想的奴隶	60
你永远都很“帅”，只是可能“帅”得不明显	62
看到自己的价值，相信自己的价值	64
年轻时，凡事不要自我设限	67
点燃“小宇宙”，释放活力和激情	69
摒弃“怀才不遇”的想法，主动去寻找伯乐	72
敢于向强者挑战	74
沉着应对危机，勇于挑战自我	77

第 5 章 二十几岁，不抛弃，不放弃：

坚持和努力才是年轻人最应有的状态

“有志者事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。”没有比脚步更远的路，没有比信念更高的山。只要不抛弃，不放弃，执著的人最终会和成功相遇。二十几岁的年轻人，如果因为一次跌倒就丧失前进的勇气，因为一次失败就一蹶不振，那么你永远无法获得成功。坚持到底和努力不懈才是年轻人应有的最佳状态。

年轻是山重水复，年轻更是柳暗花明 82

二十几岁，不抛弃，不放弃 84

年轻就要敢于坚持主见 87

明确目标，坚持不懈 90

持续奋斗应该是年轻人的信仰 92

苦难是一种特殊的成功仪式 95

要有背水一战的坚韧意志 98

学会忍耐，青春需要淬炼 100

第 6 章 生气不如争气：

与其和别人计较不如和自己较劲

世界上没有人能打倒你，只有你才会真正打倒自己。如果你只是一味地去和别人比较，只知道抱怨、生气，那么你注定是个弱者。有时间、精力去和别

人比较，还不如把它们放在自己的工作、学习上，这样才能让自己真正强大起来。愚蠢的人只会生气，聪明人懂得去争气。

二十几岁，戒之斗气	104
生气是拿别人的错误惩罚自己	106
争气是拿自己的实力征服别人	109
放下攀比的包袱	112
摆脱嫉妒这把枷锁，让心灵享受自由	114
不看我所没有的	117
停止抱怨，集中精力解决问题	120

第 7 章 血气方刚，37.2度最正常：

做好平凡事你将不再平凡

什么是不简单？能够把每件简单的事情做好，就是不简单；什么是不容易？能够把容易的事情非常认真地做好，就是不容易；什么是不平凡，能够用一颗平常心做好平凡事，就是不平凡。二十几岁的年轻人往往血气方刚、心高气傲，憧憬着功成名就、出人头地。殊不知，用一颗平常心去经营人生，才能活出自己的精彩，创造非凡的生活。

平常心，让人生不“高烧”	124
年轻需要有斗志，更要有平常心	126
活出自己的精彩，你将创造非凡	130

用平常心经营人生	133
拥有是福，失去非祸	136
控制无止境的欲望	138
假如生活欺骗了你，你要敢于面对	141
不要为了幸福学世俗	144
不属于我的，我不要	147
适时放弃才有收获	149
把平凡事做好即是不平凡	152

第 8 章 没有真正的输赢人生：

年轻就是资本，大不了从头再来

对于二十几岁的年轻人而言，最大的资产就是希望，最大的破产莫过于绝望。一次面试失败，并不能代表你永远是职场的失败者；一次失恋，也不能说明你将和幸福无缘。“胜败乃兵家常事”，年轻人一定要有“得之淡然，失之坦然”的好心态。年轻就是资本，只要梦想还在，一切成功皆有可能。

最大的破产是绝望，最大的资产是希望	156
把失败看成是“天降大任”前的“苦其心志”	158
人生处处东山起，莫学霸王不过江	161
二十几岁，不怕失败，敢于尝试	164
年轻时一定要学会自我反省	166

输得起才能赢得起	169
重过程轻结果——过程才是成功的积蓄	171
眼光放远，心态放平	174
输赢只是点，奋斗才是线	176
没有随随便便的成功	179

第 9 章 二十几岁，赚钱不如赚经验

“求鱼不如求渔”，二十几岁，正是求“渔”的好时机，年轻人不要满眼都是“鱼”。在工作中，年轻人不要只注重薪水，比薪水更有价值的应该是学习技能、提升能力、积累经验……年轻人在职场上应该把目光放得长远一点、广阔一点。职业生涯好比一场体育比赛，在二十几岁的时候打好初赛，才能在以后的复赛、决赛中争取更大的胜算。

第一份工作带给你的不仅仅是薪水	184
做好本职工作，将责任牢记心头	186
成功属于积极主动的人	188
听取他人意见，接受“良师”指点	191
年轻时切忌轻易跳槽，不做职场“跳蚤”	194
主动推销自己，积极赢得老板赏识	197
以老板的心态对待工作	200
厌职情绪是职场新人的“噩梦”	203

第 10 章 包容，让年轻人跨越人生的维度

雨果曾说：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。”拥有豁达、宽广的心胸，会让年轻人看淡得失，笑对荣辱。心有多大，舞台就有多大。拥有一颗包容天下的心，年轻人就能看得更高、更远，就能在更大的人生舞台上释放青春活力。

容天下难容之事	210
视野有多开阔，心胸就有多广阔	214
心胸豁达才有好人生	217
大处要清醒，小处不计较	220
年轻时，要能为别人的成功而喝彩	223
年轻时要学会感谢伤害过你的人	226
以德报怨又何妨	228
二十几岁时要明白：退步原来是向前	231
宽容别人等于善待自己	233

第 1 章

年轻是本钱，心态是银行： 阳光心态让青春轻舞飞扬



心态决定一个人的命运。有什么样的心态，就有什么样的人生。对于二十几岁的人来说，年轻是本钱，心态是银行。拥有阳光心态，才能欣赏到风雨后的彩虹；拥有阳光心态，年轻这种资本才能升值并得到有效利用。阳光心态让年轻人“笑傲江湖”，勇往直前，让青春轻舞飞扬。



二十几岁要撬起世界，支点要选在自己的心灵

有些二十几岁的年轻人，他们拥有宏大的志向、高远的目标，常常梦想着能成就一番旷世伟业，能凭借一己之力改变世界。但是，由于他们的心灵比较稚嫩，心态不够平稳，常常是自命清高、好高骛远、缺乏韧性。因此，他们的梦想只能成为永远不能实现的幻想，最终碌碌无为，一事无成。所以，年轻人一定要调整好心态，既要有雄心壮志，又要做到脚踏实地。想要改变世界，先要改变自己，从自我做起，从培养良好的心态做起。想要撬起世界，自己的心灵才是最有力的支点。

在闻名世界的威斯敏斯特大教堂地下室的众多墓碑中，有一块名扬世界的墓碑。这只是一块很普通的墓碑，粗糙的花岗石质地，造型也很一般，同周围那些质地上乘、做工优良的亨利三世到乔治二世等二十多位英国前国王的墓碑，以及牛顿、达尔文、狄更斯等名人的墓碑比较起来，它显得微不足道、不值一提。在这块墓碑上，不仅没有墓主的姓名和生卒年月，甚至连对墓主的介绍文字也没有。

但是，就是这样一个无名氏的墓碑，却成为名扬全球的著名墓碑。

每一个到过威斯敏斯特大教堂的人，他们可以不去拜谒那些曾经显赫一时的英国前国王们，可以不去拜谒那些诸如狄更斯、达尔文等世界名人，但没有人不来拜谒这一块看似太过普通的墓碑。因为，他们都被这块墓碑深深地震撼着，准确地说，他们是被这块墓碑上的碑文深深地震撼着。人们为什么对这块墓碑如此敬仰呢？这块墓碑到底具有怎样神奇的魔



力呢？碑文到底讲述了什么内容呢？

在这块墓碑上，刻着一些简洁的文字：

当我年轻的时候，我的想象力从没有受到过限制，我梦想改变这个世界。

当我成熟以后，我发现我不能改变这个世界，于是将目光缩短了，决定只改变我的国家。

当我进入暮年后，我发现我不能改变我的国家，我的最后愿望仅仅是改变一下我的家庭。但是，这也不可能。

当我躺在床上，行将就木时，我突然意识到：如果一开始我仅仅去改变我自己，然后作为一个榜样，我可能改变我的家庭；在家人的帮助和鼓励下，我可能为国家做一些事情。

再往后谁知道呢？我甚至可能改变这个世界。

许多世界政要和名人看到这块碑文时都感慨不已，有人说这是一篇人生的教义，有人说这是灵魂的一种自省。当年轻的曼德拉读了这篇碑文后，他顿时有醍醐灌顶之感，声称自己从中找到了改变南非甚至整个世界的金钥匙。这把金钥匙就是阳光心态。这个原本赞同使用极端暴力手段填平种族隔离鸿沟的黑人青年，一下子改变了自己偏狭的思想，他开始重新审视自己，并用积极的心态思考问题。几十年后，曼德拉终于改变了他的国家，在他的影响下，南非终于废除了种族隔离政策。

其实，曼德拉的一生充满了坎坷，他曾经在狱中度过了漫长的27年，备受迫害和折磨，但是他始终非常乐观。84岁那年，曼德拉在南非举办了个人画展，作品主题是监狱生活。然而他的画作并没有选用“黑暗、阴沉”的颜色，而是采用了明亮轻快的风格，以此来表现自己乐观积极的心态。他说：“我想用乐观的色彩来画下那个岛，这也是我想与全世界人民分享的。我想告诉大家，只要我们能接受生命中的挑战，连最奇异的梦想都可以实现！”

作为一名年轻人，很容易因青春的激情而变得偏执而浮躁，结果不是钻了牛角尖，就是变得不切实际。同时，一旦遭遇挫折，还容易陷入消沉不能自拔，不能坚持自己的理想，自然无法取得成功。



而一旦拥有阳光心态，一切都会改变。阳光心态会让人变得更加实际，不但有宏伟的蓝图，还有和自身的具体情况相符的行动计划；阳光心态会让人变得心胸豁达，能看到自己的不足，并能积极地思考问题；阳光心态可以让人能够博采众长，不断提升自己；阳光心态会让人变得更加坚强，多大的挫折也形成不了致命的打击……

改变世界是很多年轻人最大的梦想。对于年轻人来说，一切皆有可能。要想撬起世界，请先把支点选在心灵之上，阳光心态会不断为你注入改变世界的能量。



每天一堂心态课

大部分二十几岁的年轻人，都想实现自己的人生价值，都想在社会上有所作为。然而，空有一腔热血、一番抱负是不行的。要想改变客观环境，想要事业有成，就必须踏踏实实地从改变自己做起，乐观坚强、平和从容。只有具备了良好的心态，才能让自己拥有更加强大的能量，发挥更大的价值。



要做“超人”，先要做平凡人

“打工皇帝”唐骏在给大学生做演讲的时候曾说：“进入微软时，我决定从微软的软件工程师做起。如果我一开始就说要应聘总裁的职位，比尔·盖茨肯定认为我脑子坏掉了。”在当今社会，确实有很多二十几岁的年轻人“脑子坏掉了”，尤其是那些刚刚走出校门的大学生，他们刚一步