

企业与个人同命运共呼吸

阳光 健康生活心态

带着好心情快乐工作享受生活

项戈 著

中国长安出版社

企业与个人同命运共呼吸

阳光心态

健康生活

带着好心情快乐工作享受生活

项戈 著



中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

阳光心态健康生活/项戈著. —北京: 中国长安出版社, 2009. 3
ISBN 978-7-80175-970-2

I. 阳… II. 项… III. 成功心理—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 031896 号

阳光心态健康生活

项 戈 著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919 65270433

印刷: 四川锦祝印务有限公司

开本: 700mm×1000mm 1/16

印张: 12

字数: 170 千字

版本: 2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80175-970-2

定价: 22.00 元

随着现代生活节奏的不断加快，竞争激烈程度的日益加剧，导致人们面临的各种压力越来越大。焦虑、恐惧、孤独、失落、暴躁、丧失自信等诸多不良心理因素，已严重影响到人们的正常工作与生活，造成了很多员工麻木地工作、盲目地生活。

其实，每个人都希望成功，因为只有成功才让我们体会到幸福的滋味。但是，正因为麻木与盲目，使很多人曲解了成功的真正含义。

成功代表什么？成功代表的是“个人成功、家庭成功、事业成功”，这是有逻辑关系的。可见，个人的成功是后两者的必备基础。健康、热情、向上、奋进，才能达到家庭成功，进而取得事业上的成就。

企业可谓是一个大家庭，此时此刻，企业正扮演着家长的角色。每一名职工则是这个家庭成员之一。企业文化的核心在于：家人对家庭的责任与眷恋；家庭成员之间的和睦；以及家庭为所有家庭成员提供安全与安定的保障。换言之，就是职工要为企业奉献智慧与忠诚；而企业则要为职工提供机遇与平台。在实现企业与职工共同成长、和谐发展的背后，是一个极其团结、极具凝聚力和战斗力的协调的整体。

“大家”的存在，为每个“小家”的发展提供了强有力的支持与保障，没有“大家”也就不会有“小家”的繁荣与小康。

俗话说：“心病还得心药医。”压力释放过后，如果没有心灵



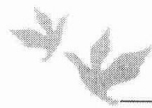
Open mind

Yangguangxintai

第一章 Jiankangshenghuo

○ 我阳光，所以我快乐

乌云总会散去，因此我们不会
放弃。只要内心充满希望，
生活就会充满阳光。用
心去耕耘每一天，总会
得到丰硕的果实，因为
阳光总是无私的。



第一节 阳光悄悄爱上你

心中的太阳永远是暖心的。当我们感恩的时候，无形中就给别人心灵增添了力量，因为感恩是肯定+鼓励+赞扬的一份礼物。它显示的是人与人之间最基本的理解和关怀。更重要的是，这显示出你是多么的在意对方。一个人的内在修养往往是通过他的言行透露出来的，良善的言行总是把人衬托得儒雅高贵，令人心生欢喜甚至敬重。感恩的人时常就散发出这种令人喜悦的魅力。这种魅力仿佛是一种光晕笼罩着人，使人走到任何地方都不由自主地发光。

◎ 阳光会眷念每一个人

阳光普照大地是无私的，我们能够做的只有去珍惜；阳光给予了我们周而复始的爱，我们需要做的是懂得去拥有；温暖的阳光不会放弃每一个人，放弃的只有你自己。因为阳光知道，赋予我们温暖是它的责任。

震惊世界的5·12四川汶川大地震是新中国成立以来破坏性最强、波及范围最广、救灾难度最大的一次地震：震级达里氏8级，最大烈度达11度，余震3万多次，涉及四川、甘肃、陕西、重庆等10个省区市417个县（市、区）、4667个乡镇、48810个村庄。灾区总面积约50万平方公里、受灾群众4625万多人，其中极重灾区、重灾区面积13万多平方公里，造成69226名同胞遇难、17923名同胞失踪，需要紧急转移安置受灾群众1510万人，房屋大量倒塌损坏，基础设施大面积损毁，工农业生产遭受重大损失，生态环境遭到严重破坏，直接经济损失8451亿多元，引发的崩塌、滑坡、泥石流、堰塞湖等次生灾害举世罕见。

就是在这样一个悲壮的时刻，在党中央、国务院和中央军委的坚强领导下，全党全军全国各族人民众志成城、迎难而上，迅速展开气壮山河的抗震救灾工作，奋勇夺取抗震救灾的重大胜利，谱写了感动地的英雄凯歌。在这次伟大的救灾战斗中，所有的战斗人员放弃了自己的小家，投入到了抗震救灾这个大家庭中，创造了一个又一个的生命奇迹。党和国家没有忘记灾区人民，老百姓没有忘记灾区人民，灾区人民得到了前所未有的关爱，阳光同样照耀着这块让人难以忘记

的土地。

地震无情人有情，地震让我们感受到了阳光的温暖。其实，我们的身边无时无刻不充满着阳光、充满着爱。

在我们身边随时都有陌生人经过，很多人都是在眼前晃一下就过去了，可能一辈子也就只见这么一次。偶尔能说上一句话的，也不会触及我们的内心世界。可是有一些温暖的陌生人，却通过一种叫做感恩的方式让我们链接在了一条幸福的链条上。

许多年前的一个夏天，在一列开往南方的火车上，一位满脸稚气的男青年倚窗而坐。他是个农村娃，一件崭新的白色半袖衫掩盖不住黝黑的皮肤。在此之前，他连火车都没坐过，他要到南方去上梦寐以求的大学。男青年对面的座位上，坐着一对母子。

车厢内闷热异常。男青年感到口渴难耐。“快餐面、可口可乐、矿泉水！”乘务员大声叫卖着。

可口可乐？男青年知道，这是一种极奢侈的饮料。读中学时，班里有钱的同学才喝得起。爸妈从来没给自己买过。如今，他要到外地上学了，衣兜里有了些许可以支配的零花钱。犹豫再三，他终于从衣兜里摸出一张皱巴巴的纸币，递给乘务员，要了一罐易拉罐装的可乐。

男青年不知如何开启这罐饮料。他把可口可乐拿在手里，颠来倒去地看了看。最后，他把目光定在了拉环的位置。迟疑了一会儿，他从腰间摸出了一把水果刀，企图在拉环的位置把可口可乐撬开，撬了两下，发觉易拉罐的壳很坚硬，便停下了手中的水果刀，又把目光盯在了拉环处。这时，却听见对面的妇女对儿子说，童童，快把可口可乐给妈妈拿过来。小男孩儿说：“妈妈，你刚喝过水，怎么又渴了？”“快！听话！”小男孩儿便站在车座上，把手伸进了车窗旁边挂着的塑料袋。

妇女把可口可乐拿在手中，眼睛盯在拉环上，余光注视着男青年，只听“嘭”的一声，可口可乐打开了。随之，车厢里又传出“嘭”的一声响，男青年的易拉罐也打开了。妇女微微地笑了一下，喝了一口，就把自己的可乐放在了茶几上，显然，她并不渴。

男青年孤独的旅程就这样被陌生的妇女照亮了，他心中充满了温暖和感激。

许多年后，男青年工作了，并很快在一座小城市里买了车和房子。有一天他在开车的时候想起从前的那段往事来，他很感激那位善良的妇女。她为了不使他难堪，没有直接教他易拉罐的开启方法，而是间

接她完成了这一课程。她是多么善良地对待他这样一位陌生人啊。他正在这么想着，正好车子路过一座大桥的收费亭。

“我付我自己和后面那5部车的钱。”他笑着说，拿出了6张票的钱。“并请你代我向他们问好。”

后面五个驾驶者来到收费亭，拿钱交费时都被告知：“前面有位男士已经帮你付费了。并祝你愉快！”

很快这个城市里的驾驶员陆续都听到了这样的一句话：“您的路费，前面的一位先生已经为您付过了，并祝您愉快。”因为五个人中总有一个会想到要感恩那个为他付费而又再也找不到的陌生人，于是只好做了同样的事情。就这样，这句话迅速地传遍了四方。人们纷纷用各种行动去表现它。

一位小姑娘从朋友那儿听到这句话和衣而卧，她立即许下的心愿：粉刷教室以美化教室陈旧的外观。一位厨师则许愿把热食送到街道里穷人的餐桌上。一位中学生则把零用钱偷偷塞进一位乞丐老太太的钱包里……

就这样，男青年把这种感激化作了更多小小的善举，带到了社会的各个角落。这条由感恩紧扣起来的无形链条，就这样拴住了这个小城市里的人们。每个在链条上的人都在对别人付出的时候感到心里暖洋洋的。

善意就是这样的，当一份真诚的善意开始作用在一颗心灵上的时候，这颗心灵就会受到激励从而想要去激励其他的心灵，暖意就这样散发开来了。男青年是快乐的，不知名的妇女是快乐的。其实，每一个人都是快乐的，因为，他们阳光，所以他们都是快乐的。

◎ 小鸟也能上青天

快乐来自哪里？快乐源于积极的付出。如果把享乐作为人生的目标，而将工作看做是谋生的手段，这实在是一种本末倒置。对自己的所获感恩，才能从中汲取真正的快乐。

在一个建筑工地上，三个工人在一起砌墙。一个人路过工地，他问第一个人：“你在干什么？”“砌墙，这还看不明白吗？”第一个人没好气地说。路人又问第二个人他在干什么，第二个人抬头说：“我在盖一间房子。”路人又紧接着去问第三个人，第三个人笑着说：“感谢上

帝，我在盖一间非常漂亮的房子，将来很多人会住进这间房子，周围会有花园，人们会很幸福地生活在这里。”十年过去了。第一个人仍然是一名建筑工人；第二个人成了建筑队的工长；第三个人却成了建筑公司的总经理。

一个人对工作的态度，决定了他未来所能达到的高度。一个将工作仅仅当作是谋生手段的人当然不会看到工作之外的意义。他看到一堵墙就是一堵墙，没有想到过自己工作的本质是什么。而一个以工作为快乐的人，却能够以工作的美好意义来激励自己。从前的砌墙工，后来的总经理，他感谢他所获得的给别人带去意义和价值的工作机会，从而也快乐地工作着，这样不仅可以把工作干好，而且自己也生活得很幸福，何乐而不为呢？可见感恩之心对快乐工作和生活的重

达·芬奇前半生命运坎坷，怀才不遇，默默无闻，好像没有这个人存在似的。30多岁的达·芬奇来到米兰，求助于一位公爵，希望能得到一些机会。几年后，在达·芬奇的一再要求下，公爵推荐他为圣玛利亚修道院画餐厅的装饰画，主题是《最后的晚餐》，这是当时很常规的宗教绘画主题，一名普通的画工就可以完成。但是达·芬奇却非常感激他获得这个机会，并在这幅画的创作上倾注了极大的热情。

达·芬奇开始在心中不断地临摹耶稣在餐桌上向门徒们宣布“你们中有一个人要出卖我”的一刹那所发生的情景。这是富有戏剧性的场面。耶稣的话使每个人都感到意外，并从心灵深处感到震惊。因为这句话预告了他们的老师即将死亡，同时也是对他们感情的信任和相互团结的沉重打击：叛徒就在他们中间。每一个门徒的不同性格，在此时作出了不同的反应。达·芬奇用了全部的心神去试图回到事件发生的当时，沉静在遥远的历史时空，向自己内心深处不断挖掘着。他没日没夜地劳作着，有时三四天都站在那里一动不动地酝酿思索。

当画完成后，立刻就得到了当代艺术家们的赞叹。在几百年后的今天，这幅画的价值已经无法用金钱衡量。

伟大的画家，如果不嫌弃一份画匠的工作，就能使之变成创造奇迹的场所。达·芬奇未成名前，不过也跟我们当今无数的年轻人一样，无人重视，没人看好。达·芬奇当初获得的那份工作对于一个真正的艺术家来说并不是非常理想的，那些自视过高的人往往还会嫌弃这样一份画匠的工作。可是达·芬奇并没有任何怨言，怀着感恩的心他牢牢把握住这个可能施展自己才能的机会，并且用最真挚的心灵去实



现工作的目标，最后赢得了世界的惊叹。

达·芬奇能做到的，其实我们也可以做到。德国小说家弗兰克曾说过：“我可以拿走人的任何东西，但有一样东西不行，这就是在特定环境下选择自己的生活态度的自由。”每个人心中都有在人生中获得成就、实现自己价值的梦想。只要你真正去努力，梦想就一定能够实现。每一个看起来仿佛不起眼的工作机会，往往就是改变你人生面貌的契机。看不起简单低端的工作机会的人，其实看不起的是自己。怀有感恩之心去工作的人，首先就获得了一分自重，这样的人总是相信上天给予自己的必定是对自己最合宜的。他们心甘情愿接受这样的安排，并且深信，如果要成就自己就应该把任何小事情都做好才是。从而满怀激情和热诚投入工作当中，这样的人不成功也难。小鸟终有一天会飞蓝天，因为它们心中装着的是雄鹰。

人生的每一天都是变化着的，有的人转瞬间坠入谷底，有的人刹那间站在云端，还有的人无论是在谷底还是在云端，都用一种“刚上路”的心态，认真对待每一天的成败与得失。其实，这即是事业上的平常心。对待工作不能得过且过、敷衍了事和麻木不仁，而是把该做的事情努力做好，用心去做每天的工作，以积极的态度、乐观的情绪和火一般的激情去刷新每一天的业绩。正因为如此，成功才会在不经意间悄悄降临。

他从记事起，就知道父亲是个赌徒，母亲是个酒鬼。父亲赌输了，打完母亲再打他；母亲喝醉后，同样也是拿他出气。拳打脚踢中，他渐渐地长大了，但经常是鼻青脸肿、皮开肉绽。好在那条街上的孩子大都与他一样，成天不是挨打就是挨骂。

像周围大多数的孩子一样，跌跌撞撞上到高中时，他便辍学了。接下来，街头阿混的日子让他倍感无聊，而那些绅士淑女们蔑视的眼光更让他觉得惊心。他一次次地问自己：这样下去，不是变成和父母一样了吗？成为社会垃圾、人类渣滓，带给别人留给自己的都是痛苦，难道自己一辈子就在别人的白眼中度过吗？

在一次又一次的痛苦追问后，他下定决心走一条与父母迥然不同的道路。但自己又能做些什么呢？他长时间地思索着。从政，可能性几乎为零；进大企业发展，学历与文凭是目前不可逾越的高山；经商，本钱在哪里……最后他想到了去当演员，这一行既不需要学历也不需要资本，对他来说，实在是条不错的出路。可他哪里又有当演员的条

件呢？相貌平平，又无天赋，再说他也没受过什么专业训练啊！然而，决心已下，他相信自己能吃世间所有的苦而永不放弃自己的理想。

于是，他开始了自己的“演员”之路。他来到了好莱坞，找明星、找导演、找制片、找一切可能使他成为演员的人恳求：“给我一个机会吧，我一定会演好的！”很不幸，他一次又一次地被拒绝了，但他并未气馁。他知道，失败一定是有原因的，每被拒绝一次，他就认真反省、检讨、学习一次……然后再度出发，寻找新的机会……为了维持生活，他在好莱坞打工，干些笨重的零活。

两年一晃而过，他遭到了一千多次拒绝。

面对如此沉重的打击，他暗自垂泪。难道真的没有希望了吗？难道赌徒酒鬼的儿子就只能做赌徒酒鬼吗？不行，我必须继续努力！他想到，既然直接做演员的道路如此艰难，那么，能不能换一个方法呢？他尝试着“迂回前进”：先写剧本，待剧本被导演看中后，再要求当演员。毕竟如今的他已不是初来好莱坞的门外汉了，有两年多的耳濡目染，每一次的拒绝都是一次学习和进步……他大胆地动笔了。

一年后，剧本写出来了，他又拿着剧本遍访各位导演：“这个剧本怎么样？让我当主演吧！”剧本还可以，至于让他这样一个无名之辈做主演，那简直就是天大的玩笑。不用说，他再次被拒之门外。

面对拒绝，他不断地鼓励自己：“不要紧，也许下一次就行，再下一次……”在他遭到 1300 多次拒绝后，一位曾拒绝了他 20 多次的导演对他说：“我不知道你能不能演好，但你的精神让我感动，我可以给你一个机会。我要把你的剧本改成电视连续剧。不过，先只拍一集，就让你当男主角，看看效果再说。如果效果不好，你从此便断了当演员的这个念头吧。”

为了这一刻，他已作了三年多的准备，机会是如此宝贵，他怎能不全力以赴？三年多的恳求，三年多的磨难，三年多的潜心学习，让他将生命融入到了自己的第一个角色中。幸运女神就在那时对他露出了笑脸。他的第一集电视剧创下了当时全美的最高收视纪录——他成功了！

现在，他已经是世界顶尖的电影巨星。他，就是大家熟悉的史泰龙。

每个人的人生之路都是要自己去走。自己，是不可替代的。无论前方是沼泽、泥潭或是陷阱，都得自己去经历，去走过。没有人可以替代你自己，即使有亲人和朋友的帮助，他们也只能在旁观望。对



于自己远方的梦想，只有自己去拼搏、去努力。因此，我们在走自己的人生路时，不要渴望有牵引的手，更不要期望让别人帮你去完成。是路就有艰险，只要我们勇敢地去面对。不论走向何方，你都是一个成功者。因为，路是你自己走出来的。

◎ 你有的我也有

“那小子其实没什么本事，就是运气好，总赶上好时候，所以赚大发了，要不然还不如我呢……”这种酸葡萄似的议论，在街头巷尾的闲扯中并不少见。也时常容易听到这样的抱怨：“我不比以前隔壁的二狗子差呀，论长相，他没我帅；论身高，他没我高；论能力，他没我强；论人品，他更不如我了。但就是奇怪，凭什么他就活得比我滋润。我蹬三轮，他坐大奔；我喝二锅头，他品 XO；我住大杂院，他住小别墅；我好不容易才能去趟东来顺，他却可以天天生猛海鲜……”在很多人的眼里，看到的是这些不公平的待遇，而没有具体静下心来想想人家为什么会那样。其实，上天是公平的。

森林里的树种总会发芽。当它刚破土而出的时候，看到的总是大树挡住了它的阳光。可它从不放弃，顽强的生活着，拼命地往上伸展，终有一天它和其他大树一样齐头并进，共同沐浴着太阳的温暖。森林还是那片森林，森林里黑暗一片，森林外阳光灿烂。当阳光普照大地时，给予了大家同样的享受权利。有时只需要你迈出一小步，就会感受到阳光的温暖。

一个年轻人老是埋怨自己生不逢时，发不了财，终日愁眉不展。有一天，一位满头白发的老人问：“年轻人，干嘛不高兴？”

“我不明白，我为什么老是这样穷？”年轻人唉声叹气地说。

“穷？我看你很富有嘛。”老人由衷地说。

看着年轻人一脸茫然的样子，老人就问他：“假如今天我折断你的一根手指头，给你一万美元，你愿意吗？”

“当然不愿意！”年轻人回答道。

“假如你马上死，我给你 1000 万美元呢？”

“不干！”

“这就好了，你身上的钱已经超过 1000 万了。”老人说完笑着走了。



这绝不是阿 Q 精神。贫穷是人的一种心理状态，感觉穷，所以穷。心态好时，视不足为满足，那他就很富有了。在这个世界上我们拥有的东西太多了，我们身边并不缺少什么，在生活中不分贫富，在工作中不分岗位，我们都拥有同样的东西——快乐。每个人都拥有过快乐的时刻，那是因为你获得了满足，忘记了烦恼。

你有车我也有车。不过，我有的是自行车。虽然自行车不如汽车气派、跑得快，但它也有汽车不可比的优点——经济、健身、节能、环保。还有更可贵的是，不会有堵车之苦、停车之忧、磕碰之痛、违章被罚之尴尬。

你有房我也有房。当然，房子是租的，可也是我的安乐窝。租房没有当房奴的压力，而且自由性大，想租多大就租多大，想住哪儿就可以租哪儿。可以方便工作，省去车费和往返时间。也可以方便孩子上学，减少奔波之苦，有更多的时间学习休息。

你有老婆我也有老婆。或许，不如你的老婆漂亮、温柔，甚至还有点河东狮吼，但绝对是治家的好手。俗话说：“严是爱，松是害。”财政把关紧，能保证钱用在刀刃上，防止我出现“投资”偏差。生活上管得严，减少喝酒、应酬和熬夜的机会，能防止养成不良嗜好，保证身体安然无恙，正常运转，有更多时间享受大好时光。

你有孩子我也有孩子。可惜，是个儿子，女儿就更好了。都说生儿子父母受累，将来要给他买房子娶媳妇。可是，儿子也是身上掉下来的肉，栽得梧桐树，不怕没凤凰。

你有爱好我也有爱好。诚然，我的是“因地制宜”。你爱旅游，不辞辛劳到处走；我足不出户，几张光盘一样畅游神州大地，甚至全球。你常去健身房、高尔夫球场，我常收拾住房、下厨房。虽然锻炼方式不同，但效果却无两样。而且，不花钱。更主要的还是一举数得——窗明几净，饭菜飘香，围坐桌前，其乐融融，平凡的日子也一样过得有滋有味。

只有快乐，才是我们共同拥有的，你有，我也有。

你有的我也有，我有何可羡慕你，有何可扼腕的？其实，幸福就是一种感觉。生活是丰富多彩的，有得必有失，有失必有得，知足就能常乐。



第二节 阳光心态营造自我

人都有渴望被关注的本能，被关注意味着自己的存在受到了重视和肯定。很多人感觉到孤独和灰心都是因为自己的行为总是被别人忽视。现代生活匆忙而浮躁，人们每天需要处理大量的外在事务和信息，却常常忽略了我们内心的感受，长久下去会变成对生活麻木的人，很多心理疾病就由此潜伏下来了。其实只需要一个非常简单的举动就能消除这种隐患。那就是感恩。感恩之心的培养是一件需要智慧熏染和用爱浇灌的事情。这也是一个人受过良好教育和在优质环境中成长的标志。

◎ 什么是阳光心态

阳光是无私的，快乐是永恒的。开心是自己给的，不开心也是自己给的。人们总是向往着光明，对生活充满着希望，这希望必定是美好的、快乐的。阳光的心态就是好的心态。看到令人高兴事件的固然高兴，看到不高兴的事情，从另外一个角度去衡量它的好，处变不惊、从从容容。总之，心态好一切都好。

俗话说得好：播种一个理念，收获一种态度；播种一个态度，收获一种心情；播种一个心情，收获一种行动；播种一个行动，收获一种习惯；播种一个习惯，收获一种性格；播种一个性格，收获一种命运；播种一个命运，收获一种未来。

有一名运动员参加了一次国际大赛，并且获得了银牌。一家报社的记者去采访他。

“这次比赛你获得了银牌，请问你觉得自己是否完全发挥了自己的水平呢？”记者问。

“感谢上帝，我发挥得非常好，不然怎么能拿到银牌呢？”运动员答道。

“你获奖后有什么感想呢？”记者接着问。

“我实在太高兴了，非常为自己骄傲。”运动员笑着说。

“除了高兴还有什么吗？”记者继续问。

沉浸在喜悦中的运动员愣了一会儿，然后说：“没有了，除了高兴

就是高兴。”

“一点遗憾都没有吗？”记者穷追不舍。

“有什么好遗憾的呢？”运动员非常诧异。

“大家本来都认为你能得到金牌的，你自己对此没有任何想法吗？”记者试着提醒。

“能获得银牌已经很棒了，我很满意。”运动员摇摇头说。

“难道你对金牌没有兴趣？”记者加大了音量说。

“谁能对金牌没有兴趣呢？”运动员笑了。

“那么你还是有一点遗憾啰？”记者想要诱导运动员。

运动员平静地回答他：“我已经说了我很高兴和满意，你为什么非要我说遗憾呢？”

“抱歉，最后一个问题，请问你觉得你下次能拿金牌吗？”记者有些难堪。

“不知道，我还没想那些。我很感激上帝让我获得了银牌。我只是不明白，我拿了银牌为什么就不能高兴和满意呢？”运动员说。

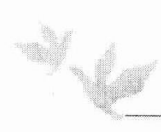
运动员是知足的。要知道，每次参加比赛能拿到奖牌的就只有三个人，冠、亚、季军。能拿到一个奖牌已经很不错了，已经证实了自己的实力，已经让自己付出的汗水得到了回报，还有什么遗憾呢？这就是我们所有人需要的阳光心态。

我们知道，一个人有一块表时，可以知道现在是几点钟，而当他同时拥有两块表时却无法确定。两块手表并不能告诉一个人更准确的时间，反而会让看表的人失去对准确时间的判断。这就是“手表定理”，它告诉我们的是：一个人要自信，不要受外界的影响，否则，就左右为难、莫衷一是。

所谓自信，就是自己信得过自己，自己看得起自己，自己相信自己是最棒的。对自己的信任不要取决于他人的看法，否则，犹如多了一块手表，自己就不知道自己是谁了。

一个叫亨利的青年移民，从小在福利院里长大，身材矮小，长相也不漂亮，讲话又带着浓厚的法国乡下口音，所以他一直很瞧不起自己，连最普通的工作都不敢去应聘，没有工作，也没有家。

但是有一天，他的好朋友约翰兴冲冲地跑过来对他说：“亨利，告诉你一个好消息，我刚刚从收音机里听到一则消息，拿破仑曾经丢失了一个孙子。播音员描述的相貌特征，与你丝毫不差。”



“真的吗，我竟然是拿破仑的孙子。”亨利一下子精神大振。联想到爷爷曾经以矮小的身材指挥着千军万马，用带着泥土芳香的法语发出威严的命令，他顿感自己矮小的身材同样充满力量，讲话时的法国乡下口音也带着几分高贵和威严。第二天一大早，亨利便满怀自信地来到一家大公司应聘。

20年后，已成为这家大公司总裁的亨利，查证自己并非拿破仑的孙子，但这早已不重要了。

人与人之间只有很小的差异，但这种很小的差异往往造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功与失败。

有那么一个渔夫，是出海打鱼的好手。可他却有一个不好的习惯，就是爱立誓言，即使誓言不符合实际情况，量他仍是八头牛都拉不回头，将错就错。

这年春天，听说市面上的墨鱼价格最高，于是便立下誓言：这次出海只捕墨鱼。但这一次鱼汛所遇到的全是螃蟹，他只能空手而归。回到岸上后，他才得知在市面上螃蟹的价格最高。渔夫后悔不已，于是发誓下一次出海一定要只打螃蟹。

第二次出海，他把注意力全放到螃蟹上，可这一次遇到的却全是墨鱼。不用说，他又只能空手而归了。晚上，渔夫抱着饥饿难忍的肚皮，躺在床上十分懊悔。于是，他又发誓，下次出海，无论是遇到螃蟹，还是遇到墨鱼，他都要捕捞。

第三次出海后，渔夫严格按照自己的誓言去捕捞，可这一次墨鱼和螃蟹他都没有见到，见到的只是一些马鲛鱼。于是，渔夫再一次空手而归……

渔夫没有赶得上第四次出海，便在自己的誓言中饥寒交迫地死去了。

当然，这只是个故事而已，世上没有如此愚蠢的渔夫，但是却有这样愚蠢至极的誓言。亨利之所以成功是有一个积极的心态。反过来我们看看这个顽固的渔夫：如果他在第一次下海遇到的鱼汛只是螃蟹时，采取一种积极心态——管他的，螃蟹也不错，也是一种收获嘛。那么，当他上岸时就会得到意外的收获，卖个好价钱。如果他能在第二次出海时接受第一次的教训而改变心态，那他的结果可想而知，就