

自控力

成就人生和事业的心理学课程

ZIKONGLI

CHENGJIU RENSHENG HE SHIYE DE XINLIXUE KECHENG



全2册·下

肖文飒
编著



哈尔滨工业大学出版社
HARBIN INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

自控力

成就人生和事业的心理学课程

下册

肖文颀 编著



哈尔滨工业大学出版社
HARBIN INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



第四章 天堂地狱之别： 改变不了世界，就先改 变自己

第一节

世界的对与错，都是你眼中的

失意的人生会让人品尝到负面能量的苦果，而负面能量越多，人就会变得越消极，甚至会毁灭我们的人生。消极是修炼自我过程中最大的敌人。消极不仅会瓦解积极向上的力量，还会将能量用于生命的错误方向。所以，我们一定要遏制自身散发的消极能量。

打败你心中的“魔鬼”

一个人在他 25 岁时因为被人陷害，在牢房里待了 10 年。后来沉冤昭雪，他终于走出了监狱。出狱后，他开始了几年如一日的反复控诉、咒骂：“我真不幸，在最年轻有为的时候竟遭受冤屈，在监狱度过本应最美好的一段时光。那样的监狱简直不是人居住的地方，狭窄得连转身都困难，唯一的细小窗口里几乎看不到阳光；冬天寒冷难忍，夏天蚊虫叮

咬……真不明白，上帝为什么不惩罚那个陷害我的家伙，即使将他千刀万剐，也难解我心头之恨啊！”75岁那年，在贫病交加中，他终于卧床不起。弥留之际，牧师来到他的床边：“可怜的人，去天堂之前，忏悔你在人世间的一切罪恶吧……”

牧师的话音刚落，病床上的他声嘶力竭地叫喊起来：“我没有什么需要忏悔，我需要的是诅咒，诅咒那些造成我不幸命运的人……”

牧师问：“你因受冤屈在监狱待了多少年？离开监狱后又生活了多少年？”他恶狠狠地将数字告诉了牧师。

牧师长叹了一口气：“可怜的人，你真是世上最不幸的人，对你的不幸，我真的感到万分同情和悲痛！他人囚禁了你区区10年，而当你走出监牢本应获取永久自由的时候，你却用心底里的仇恨、抱怨、诅咒囚禁了自己整整50年！”

现实生活中，有不少人和故事中的人一样，给自己编织心理牢笼：有些人总是唠叨自己的坎坷往事、身体疾病，或抱怨自己的不平待遇和生活苦难；有些人还喜欢用自己不懂的事情塞满自己的脑袋，把一些不相干的事与自己联系在一起，造成了心理障碍。殊不知，那些过去的事、不平的经历，甚或想不明白的事情，一味地责怪和抱怨是于事无补的。如果总是对想不通、想不开的事情患得患失，就很容易使自己失去判断能力，最后被囚禁的就是自己的整个人生。

人的心理牢笼千奇百怪、五花八门，但它们都有一个共同的特点，那就是这些所谓的心理牢笼都是人自己营造的。时间一长，个人就会不知不觉地把自己囚禁在“心狱”之中，就像故事中的那个可怜的人那样，至死都被囚禁在无尽的怨恨当中，哪还有时间去追求丰富多彩的人生？

世界上最难攻破的不是那些坚固的城堡和城池，而是自己心中的魔鬼。它阻挡了阳光的照射，妨碍了空气的流动，禁锢了生命的盛放。而这个魔鬼实际上就是我们自己，我们

的每一个消极的想法、每一次对世界的抱怨，每一次对美好世界的充耳不闻，都为这个魔鬼的壮大提供了最宝贵的能量——负面能量。这个魔鬼也就是我们的消极气场。它来自于内心，依靠内心的力量成长，最终却囚禁了我们的内心。

在成长的过程中，很多人因为遭受来自社会、家庭的议论、否定、批评和打击，奋发向上的热情便慢慢冷却，逐渐丧失了信心和勇气，对失败惶恐不安，变得懦弱、狭隘、自卑、孤僻、害怕承担责任、不思进取、不敢拼搏。事实上，他们不是输给了外界压力，而是输给了自己。很多时候，阻挡我们前进的不是别人，而是我们自己。因为怕跌倒，所以走得胆战心惊、亦步亦趋；因为怕受伤害，所以把自己裹得严严实实。殊不知，我们在封闭自己的同时，也就将变得越来越消极，人生的失意也就可想而知了。

一个渴望有所成就的人，必须战胜心中的魔鬼，走出负面能量构建起来的牢笼，走出消极气场的控制与支配。所以，想要放开自己的人生，取得骄人的成绩，关键在于战胜内心的魔鬼，也就是消极一面的自己。

那些为自己制造负面能量的人，他们日复一日在迷宫般的、无法预测又乏人指引的茫茫人生中损坏了罗盘，这坏掉的罗盘可能是扭曲的是非感，或蒙蔽的价值观，或自私自利的意图，或是未设定的目标，或是无法分辨轻重缓急，简直不胜枚举。卓越人士会保护好人生罗盘，维持正确的航线，不被沿路上意想不到的障碍困住，坚定地向前行进，最终轻松而顺利地抵达终点。

有句话这样说：“自己把自己说服了，是一种理智的胜利；自己被自己感动了，是一种心灵的升华；自己把自己征服了，是一种人生的成熟。大凡说服了、感动了、征服了自己的人就可以凭借潜能的力量征服一切挫折、痛苦和不幸。”在希望得到别人认可的同时，我们先要自己认可自己。总抱怨这个世界不公平，会把自己变成自己的另一面——我们的敌人、

负面的能量、内心的魔鬼。

我们必须战胜这个魔鬼，这个也许并不恐怖却会毁掉人生的消极的自己。打败心中的魔鬼，我们才会重获顺境的人生。而打败魔鬼的方法就隐藏在我们如何制造魔鬼并让魔鬼不断强大的奥秘中。

不要怀疑自己的能力

如果你是那种在工作中受到挫折就认输的人，最好改变你的思维方式。因为这种懦弱、犹豫、害怕承担责任、不思进取、不敢拼搏的心理意识和习惯，裹足不前的意识渐渐地捆绑住你，让你陷在自我的套子里无法自拔，久而久之，你就失去了创造热情。你的存在感越来越弱，大家都会觉得你是个靠不住的人，不再把重要的工作派给你，你锻炼的机会也就越来越少。而这个恶性循环的开始就是当你认为“我不能”的时候。

强大的人从来都不怀疑自己的能力，因为在他们的字典里没有“我不能”这三个字。相反，他们不断地告诉自己“是的，我能”。心理暗示是一种相当奇妙的力量。总给自己积极暗示的人，会拥有更加强大的底气，因为你在暗示自己更强大，潜意识就会回馈你这种想法，让人觉得你是个可靠的、负责任的伙伴。相反，总是说着“不可能”的人，那种灰色的气场会让人避之不及。想要成功，你就要将“我不能”这三个字永远地从自己的字典里去除掉，埋在坟墓当中。

50多年前，34岁的费罗伦丝·柯德威克打算创造一项新的世界纪录，因为之前她是成功游过英吉利海峡的第一位妇女，而这项新的世界纪录与此有关，就是从太平洋游向加州海岸，如果成功，她就是第一个游过这个海峡的妇女。

结果是，她在雾天气，冰冷的海水中坚持了15个钟头

后放弃了，尽管坐在船上的母亲和教练一再示意她离海岸很近了，她还是放弃了。事实上，拉她上船的地点，离加州海岸只有半英里！

事后，沮丧的费罗伦丝·柯德威克说：“真正令我半途而废的不是疲劳，也不是寒冷，而是我给自己的警告——那绝对是不可能的。”不过，柯德威克女士一生中就只有这一次没有坚持到底。两个月之后，她成功地游过了这个海峡。

我们也常常会对自己有着这样或者那样的警告，这种警告最终影响的不仅仅是我们自己，还有我们的潜意识，以及潜意识为我们吸引来的一切能量。你会变得更加消极下去，直到无法承担接下来的任务，选择逃避。

“我不能”就如同形影不离的杀手一样，当你想释放你的潜力时，它便出来大喝一声，让你退缩。每件事都不能发挥到极致，这样累积起来，你的成功率会越来越低。别人用1年达到的水平，你就需要5年。自我设限对你来说不是提高成功率，恰恰相反，对你来说，它是一块顽石，阻碍你前进。

不敢去追求成功，是因为你的心里面默认了一个高度，这个高度常常暗示你：成功是不可能的，是没有办法做到的。

“我不能”是人无法取得伟大成就的原因之一。假设一下，如果有人肯定地告诉你，你肯定能赚1000万元，那么你就不会给自己制定只赚100万元的目标。换言之，你有多大的野心就可能有多大的成就，如果你没有野心，肯定不会有任何成就。

有两种很好的办法可以帮助任何一个人摆脱“我不能”的限制：第一种，就像前面所说我们常常会给自己设立限制，设置高度，那么你不妨提高自己的高度。比如说，当你觉得自己只能同时处理好两件事情，那么不妨让自己同时处理四件事情。超越你自身限制的高度会激发你更多的潜能，这种能量会让你超越自己已经制定的目标。也许你最终也不能处

理四件事情，但是如果能成功地处理三件事情，实际上你也就摆脱了自身限制了；第二种，不去想。在做事之前，不要去想自己能不能做到，自己怎样才能做到，把事情列一个清单，然后一件一件去解决就好了。“我不能”真正限制自身的很大一部分原因就是因为我们总是去想自己能不能，这种想法本身就是一种暗示。那么，想要摆脱这种暗示，我们就不要去想，而只去做。

把“我不能”埋进坟墓中，让自己的潜能从限制中充分地爆发出来，我们才能真正获得成功。同时，也可以让我们更加积极地看待生活中出现的问题，感到更加幸福。

换个角度看待人生失意

在我们周围，很多人在面对困难、失败、烦恼等情况时，总是喜欢把自己逼到一个死胡同里面去，让自己无法从悲观低沉的情绪中解脱出来。这是因为自己太过执着于一个方向、一个角度、一个逻辑了，导致自己无法原谅自己，而这只会让坏的情况更糟糕。执着在很多时候有利于我们克服困难，但在另一些时候也会把我们限制在一个角度当中，让我们的能量无法自由地激发出来。遇到问题的时候，我们不妨试着改变一种想法和态度，尝试站在不同的角度来思考，或许这样你能看到不一样的状况。在这种状况下，你才能真正激发出属于自己的全部能量。

记得有位哲人曾说：“我们的痛苦不是问题的本身带来的，而是我们对这些问题的看法而产生的。”这句话很经典，它引导我们学会解脱，而解脱的最好方式是面对不同的情况，用不同的思路去多角度地分析问题。因为事物都是多面性的，视角不同，所得的结果也不同。

相信一句话：要解决一切困难是一个美丽的梦想，但任何一个困难都是可以解决的。一个问题就是一个矛盾的存在，

而每一个矛盾找到了合适的介点，都可以把矛盾的双方统一。这个介点在不停地变幻，它总是在与那些处在痛苦中的人玩游戏。转换看问题的视角，就是不能用一种方式去看所有的问题和问题的所有方面。如果那样，你就会钻进一个死胡同，离那个介点越来越远，处在激烈的矛盾中而不能自拔。

生活需要一点睿智。如果你不够睿智，至少可以豁达。以乐观、豁达、体谅的心态看问题，就会看出事物美好的一面；以悲观、狭隘、苛刻的心态去看问题，就会觉得世界一片灰暗。这种想法不仅会让你的心中充满了负面能量，还会限制自身潜能的发挥。负面思维会指引就向毁灭自己的方向前进，而你的正面能量就会受到限制，潜能也会继续隐藏在正面能量当中。只有当你选择换一个角度看问题时，你的潜能才有可能被你发现。

换个角度看问题，你就会坦然从容地面对生活。当痛苦向你袭来时，不要悲观气馁，要寻找痛苦的原因及战胜痛苦的方法，勇敢地面对这多舛的人生。换个角度看问题，你就不会为战场失败、商场失手、情场失意而颓废，换个角度看问题，是一种突破、一种解脱、一种超越、一种高层次的淡泊宁静，从而获得自由自在的乐趣。换一个视角看待世界，世界无限宽大；换一种立场对待人事，人事无不和谐。

任何事情都有两面性，换个角度去看事情，会给我们更多的启示。“司马光砸缸”的故事也说明了同样的道理。常规的救人方法是从水缸中将人拉出，即让人离开水。而司马光却急中生智，用石砸缸，使水流出缸中，让水离开人，这就是从另外一个角度看问题。

换个角度看问题可以让你发现自己的另一面，也会发现心中被隐藏起来的能量。当我们沮丧、悲哀的时候，就应该学会寻找生命中那些会激起我们斗志的能量，因为这些能量会帮助我们而不是毁灭我们。

第二节

改变自己，世界因你而不同

在我们身边，似乎有着这样一种显而易见的规律：成功者往往是那些乐观向上、锐意进取的人，而失败者则总是那些萎靡不振、抱怨连天的人。欢喜与烦恼，热忱与漠然，坚韧与自弃……心态在一念之间影响着人生命运的方向。积极的心态可以引导我们向着积极强势的方向蓄势而发，而消极的心态则会使我们陷入软弱、无能的状态。所以，学会调适心境，引爆正能量，是收获成功最直接有效的途径。

真正的魅力不是外表，是心态

众所周知，艺术院校的女孩一般都青春靓丽，优雅动人，举手投足间散发着强大的气场。这是为什么呢？难道这种充满魅力的气场是天生的吗？不！好莱坞经典电影《出水芙蓉》中的一个片段为我们揭秘了这种神奇的心态养成术：在形体室里，女孩们一字排开，练习着芭蕾手位。这时，老师对她们说：“你们想不想成为世界上最有魅力的女人？”“想！”“那就从现在开始，告诉自己——我就是世界上最有魅力的女人！”

由此可见，真正的魅力不是来自于脸蛋，而是源自心态。也许外表会让你拥有比较强大的气场，但是想要让自己的气场散发无穷的魅力，我们就必须拥有阳光心态。因为阳光心态会让你的能量不断向外涌动，在与他人进行能量交流时有效地感染对方，让对方感受到自己的强大魅力。

美国内华达州有一个13岁的女孩儿，叫玛丽。她总觉得自己不讨男孩子喜欢，因此很自卑。一天，玛丽在上学的路上经过一个商店，被里面一只绿色蝴蝶结发卡深深吸引住了。她戴

上它的时候，人们都说很漂亮，这个发卡很适合她，于是玛丽用所有的零用钱买下了这只蝴蝶发卡，她兴致勃勃地去了学校。

“玛丽！你今天看起来真漂亮！”平时不怎么跟她说话的同桌赞美她；老师也在课前拍拍玛丽的肩膀说：“你昂起头的样子真美！可爱的玛丽！”真是神奇的发卡！她那天收到了很多夸奖和赞美，这是以前从来没有过的！甚至有男孩子约她出去玩！玛丽变得开朗、活泼了，同学们更加夸她比以前漂亮了许多。

玛丽心想，这一切都是因为这只神奇的发卡啊！既然它这么有魔力，为什么不再买一只呢？放学后，她立即跑到那个商店。

这时，店主笑呵呵地迎上来说：“可爱的小姑娘，我就知道你会回来取你的发卡的，早上我发现它躺在地上的时候，你已经跑远了。喏，现在物归原主。”

原来玛丽的头上根本没有戴所谓的发卡！是信念使她变得漂亮，让玛丽拥有了无与伦比的魅力气场，她才能在一天里吸引那么多人的注意和赞美！真正吸引人的不是外表，而是心态。当你相信自己是最美丽的女孩时，你的身上就会散发出光彩夺目的气场，让周围的人不由自主被你吸引；而如果你认为自己的心中充满了乌云，那么即使是再美丽动人的外表也会黯然失色的。如果能够时刻让自己拥有阳光心态，总是愿意从积极的角度去看待问题、不断强化你的气场，那么你就会如太阳一样散发自己的魅力光芒。

那么，在竞争激烈的社会中，我们又如何拥有阳光心态，散发自己的魅力呢？

第一，要树立多元化成功思维模式。

在现代社会中，太多的人不由自主地陷入了一元化成功的陷阱和圈套中。其实，条条大路通罗马，成功的道路不止一条，成功的标准也不止一个。在竞争中脱颖而出是成功，

有勇气不断超越自己、不断超越过去的人，同样是成功者。做最阳光的自己就要求我们抛弃一元化成功思维模式，树立多元化成功思维模式，完整、均衡、全面地理解和阐释成功的定义，在活出真实的自我中享受到阳光般的幸福和快乐。

第二，要能够做到操之在我，褒贬由人。

每个人都希望能够得到别人的认可与肯定，这是人的基本心理需求之一。其实，在很多情况下，我们真的没有自己想象的那么重要。别人邀请你参加晚会或发言，有时只是出于礼貌，甚至希望你最好能知趣地谢绝，或者简单地应付一下即可。因此，不必处处要求别人的认可，如果认可降临，你就坦然地接受它；如果它未能如期而至，你也不要过多地去想它。你的满足应该来自于你的工作和生活本身，你的快乐是为你自己，而不是为别人。

第三，时刻审视“职业竞争不相信眼泪”的道理。

在崇尚效率和结果的今天，职业竞争是不相信眼泪的，一个人的成功速度取决于他对不良情绪的调整速度。在日新月异的竞争时代，我们没有时间为刚才发生的事情懊恼不已或追悔莫及，我们能做的就是让那些不愉快的事情如瞬间消逝的烟云，用阳光迅速驱除消极的阴霾，让自己去享受工作的挑战、生活的美好和生命的过程。

拥有阳光心态，不仅可以让我们拥有强大的魅力，也会让我们周围的人感受到生活中的阳光。阳光心态会让每个人都拥有真正的魅力，让我们的未来更加美好。

完美心态在于容纳不完美

“喜欢月亮的明亮，就要接受它有黑暗与不圆满的时候；喜欢水果的甜美，也要容许它的苦涩成长的过程。”人生总是“一半一半”，永远都是有缺憾的。

每个人心里都有追求完美的冲动，当他对现实世界的残

酷体会得越深时，对完美的追求就会越强烈。这种强烈的追求会使人充满理想，但追求一旦破灭，也会令人陷入绝望，他们永远只朝着一个最完美的方向，他们不惜耗尽所有能量，只为追求那精彩的一瞬。在生活中，很多人对爱情或者友情给予过高的厚望，当对方不能满足他时，就产生了强烈的负面情绪，损耗了自身的能量。

追求完美能够让我们强大，其本身也并不是错误的。但是，如果我们无法承受自己的不完美，也不能接受在追求完美过程中的失败，那么这种追求对我们所造成的损失会远远超过追求中带来的好处。

要知道，这个世界上没有任何一种事物是十全十美的，或多或少总有瑕疵，我们只能尽最大的努力使之更加美好，却永远不可能做到完美。

有个叫伊凡的青年，读了契诃夫“要是已经活过来的那段人生，只是个草稿，有一次誊写，该有多好”这段话，十分神往，打了份报告递给上帝，请求在他的身上做个试验。上帝沉默了一会儿，看在契诃夫的名望和伊凡的执着份上，决定让伊凡在寻找伴侣一事上试一试。

到了适婚年龄，伊凡碰上了一位绝顶漂亮的姑娘，姑娘也倾心于他，伊凡感到非常理想，他们很快结成夫妻。不久伊凡发觉姑娘虽然漂亮，可她一说话就“豁边”，一做事就“翻船”，两颗心灵无法沟通，他把这一次婚姻作为草稿抹了。

伊凡第二次的婚姻对象，除了绝顶漂亮以外，又加上绝顶能干和绝顶聪明。可是也没多久，他发现这个女人脾气很坏，个性极强，聪明成了她讽刺伊凡的利器，能干成了她捉弄伊凡的手段，他不像她的丈夫，倒像她的牛马、她的工具。伊凡无法忍受这种折磨，他祈求上帝，既然人生允许有草稿，请准予三稿。上帝笑了笑，也答应了。

伊凡第三次成婚时，他妻子的优点，又加上了脾气特好

一条，婚后两人和睦亲热，都很满意。半年下来，不料娇妻患上重病，卧床不起，一张病态的脸很快抹去了年轻和漂亮。

从道义角度看，伊凡应与她厮守终生；但从生活角度看，无疑是相当不幸的。伊凡的每个婚姻对象都有优点，但也有缺点。伊凡无法忍受这种能量偏差，他认为，人生只有一次，一次无比珍贵，他试探能否再给他一次“草稿”和“誊写”。上帝面有愠色，但最后还是宽容他再作修改。

伊凡经历了这几次折腾，个性已成熟，交际也老练，最后终于选到了一位年轻漂亮能干温顺健康要怎么好就怎么好的“天使”女郎。他满意透了，正想向上帝报告成功时，不想“天使”却要变卦：因为她了解了伊凡是一个朝三暮四、贪得无厌、连病中人不体恤的浪荡男人，提出要解除婚约。这对伊凡来说是个讽刺，他对“天使”百分百满意，但他曾经对其他人的不公待遇却在“天使”这里得到了报应。“力的作用是相互的”，能量永远是守恒的，他追求完美的气场终于导致这种“被选择”的命运降临在自己身上。

“天使”说，我们许多人被伊凡作了草稿，如果试验是为了推广，难道我们就不能有一次草稿和誊写的机会？满腹狐疑的伊凡，正在人生路上踟蹰，忽见前方新竖一杆路标，是契诃夫二世写的：“完美是种理想，允许你修改10次也不会没有遗憾！”

过分苛求完美只能带给自己终身遗憾，允许不完美存在，才是真正完美的心态。

苏轼词曰：“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。”能够包容不完美的存在，我们才会拥有完美的心态。因为凡事都追求完美的人就会经常去抱怨、去嫉妒等等，这些情绪都会影响自己的心态，让自己的人生充斥着消极和悲观。自己的心态无法积极起来，自然无法发挥出强大的作用了。

在磨难中保持淡定

人都希望在一个平和顺利的环境中成长，但上帝并不喜爱安逸的人们，他要挑选出最杰出的人物，让这部分人历经磨难，千锤百炼终成金。一位大学者说过：“苦难是一所学校，真理在里面总是变得强有力。”每一个渴望成功的人都需要到其中接受教育。

挫折是不可避免的，学业的失意、疾病的折磨、自信的受损、亲人离去的悲痛……在踏上人生路途的时候就该明白前途的坎坷。

当你埋怨被苦日子折磨时，你是否想过，其实这境遇是你不认真对待生活造成的。其实，日子难过，更要认真地过。

有人这样说：“人生的棋局，只有到了死亡才会结束，只要生命还存在，就有挽回棋局的可能。”

生活拮据，日子难过，大部分人的生活都过得很辛苦。但是，在你埋怨苦日子折磨人的时候，不妨仔细想想，在这些难过的日子当中，你认真生活了几天？

地铁上，两个40岁左右的女人在说话，一个说：“这日子真的是没法过下去了，我真是再也受不了了，他居然跟我说要把房子卖了，你要想想，把房子卖了我们住到哪里去啊，没想到跟了他这么多年，现在居然落到这样的田地。”

另一个说：“那不行啊，就算是把房子卖了，这样下去也是坐吃山空，还是要想办法让他出去工作才行。”

“谁说不是呢？！可是他要是肯听我的就好了。现在他什么朋友都没有，什么人也不愿意见，整天待在家里，孩子也怕他，随时都会发火，我都烦死了，这样的日子难过死了，死了倒还痛快了。”

“唉……”

原来这个家里的男主人，下岗了之后也找过几个工作，

但都做了一段时间都不成功。于是女主人对他越来越不满意，软的硬的都没什么用，接着家里开始硝烟弥漫，大吵小吵没有断过。眼看着家里就她一个人上班以维持家用，她心里也着急，可是又不知道用什么方法来让老公重整旗鼓。男主人于是提出把房子卖了租房子住，于是又展开了新一轮的战争。

美国教育哲学家乔治·桑塔亚纳说：“人生既不是一幅美景，也不是一席盛宴，而是一场苦难。”不幸的是，当你来到这世界那一天，没有人会送你一本生活指南，教你如何应付命运多舛的人生。苦难是人生必须经历的一课，人人都要经历某种程度的压力和痛苦，而且难保不会遇上疾病、天灾、意外、死亡及其他不幸。就算成功人士也承认这是个需要辛苦打拼的世界。精神分析学家荣格说：人类需要逆境，逆境是迈向身心健康的必要条件。他认为遭遇困境能帮助我们获得完整的人格与健全的心灵。的确，困境让我们更能经得起考验，养成了我们遇事冷静、坦然的态度。

面对困境，美国作家诺瑞丝拥有一套积极面对生活的法则：人生比你想象中好过，只要接受困难、量力而为、咬紧牙关就过去了。你跨出的每一步，都能助你完成学习之旅。面临生活考验时，耐力越高，通过的考验也越多。所以要放松心情，依靠意志力和自信心冲破难关。人生是一场学习的过程，接二连三的打击是最好的生活导师。享乐与顺境无法锻炼人格，逆境却可以。一旦征服了难关，遇到再糟的情况也不会惊慌。人生有甘也有苦，物质环境的优劣与生活困厄的程度毫无瓜葛，重要的是我们对环境采取何种反应。接受好花不常开的事实，日子会优哉许多。记住：人生乐多于苦，何必太在乎！

海明威曾说：“生活总是让我们遍体鳞伤，但是后来，那些受伤的地方一定会变成我们最强壮的地方。”我们所经历的苦难，其中孕育着我们应对危机的能量，正是这些能量

让我们拥有积极的心态以及更强大的力量。

改变自己，世界因你而不同

当一个人想要改变世界的时候，必定会做出很多努力和付出，如果把希望寄托在改变别人上，难免会受限于别人而止步不前。智者懂得，改变自己是改变世界的最好方式，他们会把自己当作中心，用心经营自己的心态、改变自己的心态，让自己以更积极的心态对世界做出影响，让自己独立强大的心态对外界进行冲击和引导，无形中对世界做出改变。而在改变世界的过程中，他们的心态日益积极。

在威斯敏斯特教堂地下室里，英国圣公会主教的墓碑上刻着这样的一段话：

当我年轻自由的时候，我的想象力没有任何局限，我梦想改变这个世界。

当我渐渐成熟明智的时候，我发现这个世界是不可能改变的，于是我将眼光放得短浅了一些，那就只改变我的国家吧！但是我的国家似乎也是我无法改变的。

当我到了迟暮之年，抱着最后一丝努力的希望，我决定只改变我的家庭、我亲近的人。但是，唉！他们根本不接受改变。

现在在我临终之际，我才突然意识到：如果起初我只改变自己，接着我就可以依次改变我的家人。然后，在他们的激发和鼓励下，我也许就能改变我的国家。再接下来，谁又知道呢，也许我连整个世界都可以改变。

这段墓志铭令人深思。是的，很多人从一开始，就跟墓碑主人一样，选错了前进的方向，越走反而离自己所定的目标越远。这时，我们就要反思自己了，既然改变不了世界，