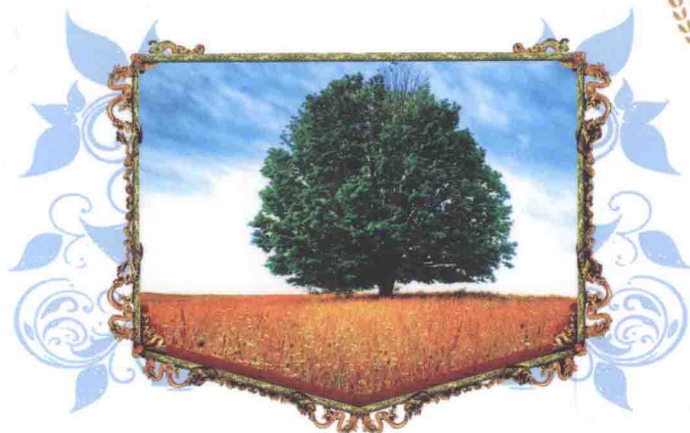


TAIDU SHI
YIMIAN JINGZI



态度 是一面镜子

尹剑峰 龙梅兰 著

人生的出彩，一定源于你内心的改变

全力以赴和潦草应付是截然不同的两种工作态度。

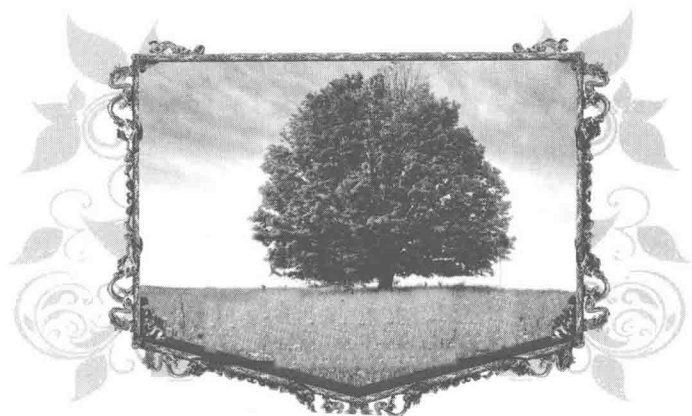
全力以赴去做一件事情，才能做得完美，才能获得成功；而潦草应付，往往只会停留在事物的表面，无法深入进去，工作不可能有什么成效。

一个人的工作态度，可以反映出一个人的视野和境界。



中华工商联合出版社

TAIDU SHI
YIMIAN JINGZI



态度 是一面镜子

人生的出彩，一定源于你内心的改变

尹剑峰 龙梅兰 著



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

态度是一面镜子 / 尹剑峰, 龙梅兰著. -- 北京 :

中华工商联合出版社, 2016. 5

ISBN 978 - 7 - 5158 - 1654 - 8

I. ①态… II. ①尹… ②龙… 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 (2016) 第 091572 号

态度是一面镜子

作 者: 尹剑峰 龙梅兰

出 品 人: 徐 潜

策划编辑: 侯景华

责任编辑: 侯景华

封面设计: 戚开刚

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市宏盛印务有限公司

版 次: 2016 年 6 月第 1 版

印 次: 2016 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 710mm × 1020mm 1/16

字 数: 138 千字

印 张: 10.75

书 号: ISBN 978 - 7 - 5158 - 1654 - 8

定 价: 33.60 元

服务热线: 010 - 58301130

销售热线: 010 - 58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座

19 - 20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010 - 58302915

序 言

大千世界，人们都在各自的人生道路上奔波着；但同一个时空下，不同的人面对着不同的生活。有的人享受着事业的成功和生活的惬意，而更多的人却是在失落和痛苦中煎熬。我想，每个人生活的本意都是为了获得幸福，但不同的人，对幸福的理解是不一样的，处世的方式也是不一样的，由此，大家所获得的感受也是不一样的。

在物欲横流的社会里，许多人很容易滋生一种“攀比”的心理，常常把目光聚焦在“成功人士”身上，梦想自己有一天也能过上“上流”的生活。于是在这种“成功”心理的驱使下，有的人会不择手段地去“拼事业”，结果误入歧途；有的人受挫后，由于无法实现心中的梦想而倍感失落；还有些人活在“成功人士”的阴影下，感到自卑，甚至自暴自弃。

人最怕迷失了自我，一旦丧失了人生的方向，就很容易走入迷途。生活本来是美好的，每个人原本都有一个适合自己的生活方式，都有一段幸福的人生；但许多人由于不能正确认知自我，导致走上了一条不适合自己的人生道路，于是一路倍感艰辛和无助，甚至丧失了生活的兴趣与热情。

人最忌消极，乐观才会有快意。一个人的失败，往往源于他在追求错误的东西，人一旦把成功之梯靠向错误的墙，即使他再努力，也不过是在缘木求鱼而已。人总是追问幸福在哪里？其实，一个人的幸福就藏在他心里。幸福只是一种感觉，快乐更是一种境界。一个人的幸福与否，很大程度上取决于对待生活的态度。

幸福是没有统一标准的，并不是一定要很富有才是成功；并不是一定要陶醉于别人的羡慕中，才能感受到幸福。其实，这一切都是自己的虚荣心在作怪。每个人的条件不同，专长不同，其成就也各不一样。有的人成功了，但并不意味着他的模式可以适用于你；也不代表你就一定比他差。如果在自己不擅长的领域内，强行与“成功人士”攀比，这是在让虚荣摧毁你的自信，也是许多人步入错误人生的根源所在。

其实，每个人都是富有潜能的，只要把潜能的宝库打开，你就会成为一个真正成功的人。而打开宝库的钥匙就是你的心态。只有端正态度，正确认知自己，你才能发现自己真正喜欢什么、擅长什么，你才知道自己真正该去追求什么，才能在某个你感兴趣的领域里持续奋进，从而在人生道路上铸就辉煌。

国学大师王国维在《人间词话》中，把人生划分为三重境界：第一重是“昨夜西风凋碧树，独上西楼，望尽天涯路”；第二重是“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”；第三重是“众里寻他千百度，那人却在灯火阑珊处”。是的，人只有端正自己的人生态度，找到自己真正感兴趣的事，才会点燃激情，进行忘我地追逐。一旦道路走对了，成功也就成了水到渠成的事！不慕他人，不轻自己；身处熙攘，心亦悠然，只有懂得幸福的真谛，才能踏寻生命的本真！



目 录

第一章

世间为何多苦恼？只因不识自我 / 1

1. 不羡慕别人，不轻贱自己 / 1
2. 自尊不是面子，只是做人的底线 / 5
3. 命由己造，境随心转 / 7
4. 态度是一面镜子，也是一种境界 / 10
5. 偏执“完美”的人，心永远都是累的 / 12
6. 做一个上进的人，而非好胜的人 / 15

第二章

人生的幸福，往往藏在平淡之中 / 18

1. 换一种视角，就能看到不一样的风景 / 18
2. 咸有咸的味，淡有淡的味 / 21
3. 自以为拥有财富的人，其实是被财富所拥有 / 23
4. 一花一世界，一叶一如来 / 25
5. 走对路，才能走进精彩的人生 / 28
6. 不为虚荣所迷，不为虚名所累 / 31



第三章

找到“合适”的位置，你才会惬意起来 / 34

1. 人生在世，到底在追寻什么？ / 34
2. 穿越人生的“三重境界” / 37
3. 每个人，都是一块遗漏的黄金 / 39
4. 人的快乐，莫过于做自己想做的事 / 42
5. 当把自己放在最高处时，实际上你是在最低处 / 45
6. 坐在合适“位置”，你才会惬意起来 / 47

第四章

人生，是一个不断奋进的过程 / 50

1. 人生是一条抛物线，不上则下 / 50
2. 自我奋进的人是智者，等待提携的人是愚者 / 52
3. 人生在于不断寻找起点，生命在于持续创新 / 55
4. 不要拘泥于过去，不要设限于未来 / 58
5. 人要有落差感，才有奋斗的动力 / 60
6. 要想不被淘汰，就要坐在生活的前排 / 62

第五章

梦想的路，跪着也要把它走完 / 65

1. 世上的事，不如己意者居多 / 65
2. 成功了要忍，失败了更要忍 / 68
3. 生命因挫折而精彩，奔流因暗礁而起浪花 / 70
4. 生命中没有绝境，一切都会柳暗花明 / 73
5. 每一种创伤，都是一种成熟 / 75

6. 下一次的努力，或许就能与成功相遇 / 79

第六章

你什么时候放下，什么时候就没有烦恼 / 82

1. 过去的一切，只能代表着你的过去 / 82
2. 如果你不给自己烦恼，别人也永远不可能给你烦恼 / 85
3. 不为小事抓狂，不为琐事烦恼 / 88
4. 各有各的因缘，各有各的福报 / 90
5. 得到是一种幸福，遗憾是一种美 / 93
6. 能一切随缘，便是世间自在人 / 95

第七章

与其说别人让你痛苦，不如说自己修养不够 / 99

1. 活在理性的世界里，不为感性所支配 / 99
2. 心胸打不开，永远活得累 / 102
3. 控制自己的情绪，你就驾驭住了自己 / 105
4. 妒忌别人，不会给自己增加任何的好处 / 107
5. 不要总想改变别人，自己要先管好自己 / 109
6. 能自持自律的人，一定会是很有成就的人 / 112

第八章

善待别人，就是善待自己 / 115

1. 看别人不顺眼，是因为你修行不够 / 115
2. 人生的三件错事：自欺、欺人、被人欺 / 118
3. 能改正自己的错误，才能解脱 / 120
4. 多用心倾听别人，不要急着表达你自己 / 123

5. 不要套在自己的“逻辑”世界里 / 125
6. 真正的快乐不是你拥有的多，而是计较的少 / 128

第九章

融入生活，领悟幸福的真谛 / 132

1. 能够把自己压得低低的，那才是真正的尊贵 / 132
2. 用心去做事，你才能领略工作的美 / 135
3. 排遣压力，还给自己一个轻松的自我 / 138
4. 远离亚健康，让生活充满阳光 / 140
5. 工作是工作，生活归生活 / 142
6. 只有与生活融为一体，你才能发现生活的美 / 145

第十章

活在当下，步入出彩的人生 / 148

1. 幸福是一种感觉，快乐是一种境界 / 148
2. 幸福的答案，就藏在你的心里 / 151
3. 你希望掌握未来，那你必须把握现在 / 154
4. 生命是一个过程，每一个片断都是精彩的 / 156
5. 走出回忆，你才能重新开始 / 158
6. 当生活步入死胡同时，你还可以打开另一扇门 / 160



第一章

世间为何多苦恼？只因不识自我

有人说：每个人的内心都有一个小宇宙，都存在着许多未知的东西。管理学中也提出了一个“冰山模型”：浮在水面，能看见的只是冰山一角，而绝大部分却神秘地潜藏在水面之下。人就像一座冰山一样，表现出来的往往只是我们内心的一小部分，而绝大部分的内心世界，需要我们去探索。所以，从现在开始，我们需要重新、仔细认识自我……

1. 不羡慕别人，不轻贱自己

我们自从来到这个世界，每天都在认识外面的世界，了解周围的人，却很少有人去认知自己。我们总是对未知的外界感兴趣，常常看见这座山，就想知道山的背后是什么，接触一个人，就想知道这个人到底怎么样？我们是需要了解别人，了解别人的目的是为了更好地与他人相处。但在这个世界上，最需要认识，也是最难认识的人，不是别人，反而是我们自己。

不羡慕别人，不轻自己。在生活中，我们常常羡慕别人所得，抬高别人，忧伤自己所失，由此渐渐迷失了自我，最后导致心力交瘁，甚至自暴自弃。

其实，每个人都是天地间最美的果实，各自有位置，有坐标，只要真正地了解自己，知道自己的兴趣、能力，以及真正的人生追求，就能逐步找到一个适合自己的位置，步入一条平稳的人生轨道而自然地运行。

古语说：知人者智，自知者明。认知自我是智慧的开端。尼采曾经说过这样一句话：“聪明的人，只要能认识自己，便什么也不会失去。”高估或低估自己，都是我们失败的根源所在。

曾经看过这样一则故事：有一天早晨，一只狐狸起床后，斜阳照过来，在晨曦中它看见自己的影子特别大，就骄傲地说：“今天，我要抓一头牛来做午餐。”于是整个上午，狐狸都在为了寻找牛而四处奔波。但遗憾的是，到了中午，它也没能抓到牛，于是颇有些失落。这时，正午的太阳恰好垂直照射在狐狸的头顶上，它看见自己的影子特别小，于是垂头丧气地说：“就我这个样子，能抓到一只小鸡就不错了。”

同一只狐狸，转眼之间它却犯了两次完全相反的错误，当然，这与它选择的参照物有关。早晨时，斜阳拉长它的身影，使它产生了错觉，认为自己很强大，于是雄心膨胀，以为自己能吃掉一头牛；到了正午时分，在太阳的垂直照射下，它的身影又缩小到了极点，于是又让它产生错觉，认为自己是最弱小的，顿时失去了信心，甚至觉得能抓到一只小鸡都成了一种奢望。

一个人最大的不幸就是把自己看轻，尤其是在遭遇一定的挫折后，或者处在一个环境中，感觉无法突破时，往往就会变得无助，丧失了理想和斗志，觉得自己一无是处。在这种心态下，人就会变得毫无激情。

心理学中有一个“习得无助理论”：当一个人遭遇几次挫折之后，

往往会变得无助和绝望，从而放弃努力，一切认命。这是许多人普遍存在的一个弱点。

有些人在社会上飘荡多年，依然平平淡淡，认为自己就这个能力，于是一切听从命运的摆布。这背后的根源就在于他们长期生活在一个自己设定的空间里。有些人在经历了一系列失败和挫折后，放弃了人生的追求，给自己设定了一个框框，画地为牢，不敢越雷池一步。

一个人最怕的就是人为地给自己设定一个框框，一旦把自己框住了，那就等于完全束缚了自己的手脚，完全放弃了自己的梦想，放弃了自己的斗志，不愿在人生的道路上放手一搏，从而失去了改变自己的机会，只能平平淡淡地度过一生。

其实，每个人都是有巨大潜能的，短暂的平凡和失败只是一种假象，只要坚信自己，朝成功的方向努力，往往就会进入一种新的境界。所以，当一个人看轻自己，认为自己一无是处，只能平淡时，就应该向自己道歉。

曾看过一份研究报告：一个普通的人，他的潜能只开发了10%左右，像爱因斯坦这样聪明的人，大脑的潜能也只开发了12%左右，比我们普通人只多开发了2%。连这样伟大的科学家都只开发了12%的潜能，可见一个人隐含的潜能之大。

管理学中有一个冰山模型，讲的是一个人表现出来的能力，只是外在的一小部分而已，更大的潜能藏在人的内心深处，如同冰山一样，露出来的仅仅是浮出水面的一角，大部分是潜藏在水面之下。一些人的成功，正是因为他把一部分潜能发挥出来了，才取得了常人所无法取得的成就。

曾看过一篇《像刀子一样的眼光》的文章，讲的是一个只有初中学历的年轻人，跑到北京去打工，因为学历太低而四处碰壁，最后在一家清洁公司做清洁工，他的工作就是每天给一栋写字楼打扫卫生。

终于有了一份工作，他很开心，于是就愉快地穿上工作服，拿着工具去那栋写字楼打扫卫生了。到了中午，拿着清洁工具准备坐电梯下班的他，在电梯里看到了一辈子难以忘记的事——那些写字楼里的工作白领，用一种异样的眼光看着他，而且避得远远的。他感觉那一双双眼睛就像刀子一样，刺痛着他的心。

于是，他把那份清洁工作辞了，改去一所高校应聘保安。年轻的他比较轻松地上岗了，接下来在空闲的时间里，他常常跑到一些教室去听课。后来他发现自己喜欢播音这个专业，于是一有时间就夹在学生当中，去上那些专业课。业余时间，他常常勤练播音技术。

几年后的某一天，机会终于来了。某电视台到学校来招聘播音员，求职者排了好几条长队，有本科生，也有硕士。他也做了一份简历，夹在队伍中。

轮到他时，面试官一看简历，就退还给他，态度十分亲切，客气地说：“抱歉，我们不招初中学历的学生。”他脸一红，就跟面试官说明了一下原委：他虽只有初中学历，但在大学当保安这几年，把播音专业课程都学了一遍，而且自己非常喜欢这个职业，也相信自己不会比有正规学历的学生差，希望给他一次试播的机会。

或许是出于好奇心，或是别的原因，面试官给了他一次试播的机会，结果他表现得比本专业的学生还要出色。就这样，他被电视台录取了，后来成了一名知名节目主持人。

的确，在潜能没激发出来之前，大家可能都只是一个普通人。一旦找对了平台，找对了努力方向，把自己的潜能激发出来，就会让人刮目相看。所以，我们没有必要倾慕别人，更不要轻视自己，只要做一个努力的人，你就会成为一个非凡的自己。

2. 自尊不是面子，只是做人的底线

一个人要不要自尊？答案是肯定的。

一个人如果没有自尊，自然也就不懂得自爱，更不会自强。但自尊不是面子，只是做人的底线。适度的自尊有利于树立自己做人的原则，可以让自己在困境中保持一颗上进的心。懂得自尊的人，往往都会把困境转化成动力，在困境中修炼成才。

大家都知道韩信的故事：韩信年少时，家境贫寒，连顿饭都吃不上，但他内心依然比较自傲，常穿着一件旧长衫，挎着一把剑来往于市街之中。有一次，韩信来到郊外的河边，连续数天没吃饭，饿得奄奄一息，一位老婆婆不忍心，就把准备自己吃的一碗粥端给韩信。韩信没有顾及别人的眼光和态度，接过来把粥喝了。

后来，韩信追随刘邦平定天下，官封楚王，回到那片故土时，他第一时间找到当年那位老婆婆，重重地答谢了她。韩信并不因为面子而拒绝那碗救他命的粥，这并不是韩信没有自尊，而是他把自尊潜藏在心里，把它当成做人的底线。能守住这条底线的人，往往都是懂得自强的人。

曾看过这样一个故事，让人深有感触：1914年一个寒冷的冬天，在美国一个名叫加州沃而逊的小镇上，有一天突然涌来了一群逃难的流亡者。于是，有一些热心肠的镇民，就送些饮食来救济这些流亡者。可吃完后，这些流亡者连一句感谢的话都没有，似乎一切都是理所当然的。

在流亡的人群中，有一个年轻的小伙子表现却不一样。当镇长杰克逊先生把食物送给他时，这个饿得骨瘦如柴的年轻人并没有急着吃，而

是先问道：“吃您那么多东西，请问有没有活儿让我干？”杰克逊摇了摇头说：“没有，我没什么事要你做的。”

这个年轻人一听，目光立刻暗淡了下来，把接过来的食物又递了回去，说：“那我不能平白无故地吃您的东西。”

杰克逊颇有点好奇，于是想了想说：“我想起来了，我家里还真有些活儿需要你帮忙。不过，要等你吃饱后，我才能把活儿交给你做。”

“不，等干完了活儿，我再吃您的东西！”

在年轻人的坚持下，杰克逊只好笑了笑说：“年轻人，你愿意帮我捶背吗？”年轻人一听，马上弯下腰，很认真地给杰克逊捶背。

而后，杰克逊把这个年轻人留了下来，让他在自己的庄园里干活儿。两年后，杰克逊把自己的女儿许配给了他，以坚定的态度对女儿说：“你别看他现在一无所有，可他将来一定是个富翁，因为他有尊严。”

果然不出他所料，20年后，这个年轻人真成了世界巨富，他就是美国赫赫有名的石油大王哈默。

的确，自尊是一个人做人最起码的底线，只有守住这条基本底线，才能在困境中保持自己的人格，才会在困境中找到奋进的动力。但自尊只是底线，并不是面子，如果只是为了维护一时的面子，而刻意树起一个强硬的自尊心，反而会扭曲自己的心态，做出一些伤人害己的事。

生活中，有好多不幸的事，都是因为人受挫后，过度注重维护面子，而让自己丧失理智，铸成大错。

前两天看过这样一篇报道：一张姓小伙子和一女孩谈恋爱，女友因受不了张某的大男子主义性格，毅然跟他分手。没想到，在分手一年后的某天，张某约了几个哥们在当地的步行街上闲逛。正在这时，他见到前女友和一个男的也在逛街，而且两人亲亲密密、说说笑笑的，颇是暧昧。

眼前的这一幕，自然让张某心里酸溜溜的，很不是滋味。尤其是被几个哥们儿煽风点火般地嘲笑一番，更让张某感觉遭受了莫大的屈辱，心里越发堵得慌。为了找回面子，他跑上前去故意找茬。接着，双方引发口角和推搡，正在气头上的张某，拿出随身携带的水果刀，将前女友的现任男友当街捅死后逃逸。几天之后，他就被当地警方抓捕归案，一生尽毁。

一件本来不是事的事，就因为自尊过度，因为感觉丢了面子，而要了别人的命，也毁了自己的一生。这种例子，生活中比比皆是：2004年轰动全国的马加爵事件，就是因为自尊过度而酿成的一场悲剧。马加爵因为家庭条件不好，生活较差而数度伤了自尊，一是被大学同学看不起，常常遭到一些异样的眼光；二是暗恋班里一位女生，向对方情书表白时，却遭到拒绝，并当着全班同学的面羞辱他；三是大四毕业前和同学打牌，被同学无理辱骂、羞辱，于是在自尊心失控的情况下，开始疯狂报复杀人……

自尊如同一把双刃剑，一定要把握住一个度，不能没有自尊，也不能过度自尊，这都会走入极端。我们要做的，就是在保留做人底线的基础上，保持好自己的理性，要善于利用适度的自尊心来驱动自己不断奋进。

3. 命由己造，境随心转

一个人快乐与否，成败与否，往往都是由自己的心态和表现出来的态度所决定的。一个人最忌讳的是抱着一种消极的心态，摧毁自己的斗

志，以致在事业、进取方面放弃了希望，放弃了努力，那等待自己的唯有自酿的苦酒。

人的行为是需要激情和斗志驱动的，乐观的心态和对事业生发的激情往往会把人的潜能充分发挥出来，结果往往都是超常规发挥。

曾看过一个有趣的故事，可以让我们深刻地体会到这一点：有位书生进京赶考，考前住在一家客栈的时候，连续三晚他做了三个不同的梦：第一个梦是自己在墙上种菜；第二个梦是自己穿着蓑衣，还打着一把伞；第三个梦是跟一个美女睡觉，却背靠着背。

不知梦意如何，书生内心感到很不安，于是就跑到街上找算命先生解梦，看看兆头如何。结果，听算命先生一讲完，书生立刻像泄了气的皮球一样。算命先生这样说：“你这次考试没戏了，你看，墙上种菜，不是白忙？穿蓑衣还打伞，不是多此一举？跟美女睡觉却背靠着背，这不就是没戏吗？”

书生失魂落魄般地回了客栈，收拾行李准备打道回府，结果被掌柜拦住了，一问缘由，掌柜说：“好梦啊！你看：墙上种菜，说明你高中；穿蓑衣还打伞，说明你这次是有备而来；跟美女背靠着背睡觉，这不正说明你翻身的时候到了吗？”

书生闻言，信心大增，参加了考试，一举中了进士。

这位书生正是在人生最关键的时刻，及时调整了心态，乐观去应考，才走上了成功之路。如果当时他处于消极心态之中，其人生之路肯定是另一种结局。

世间的任何事物，都有正反两面，从不同的视角去看，会看到不同的结果。有的人看到的总是阴暗的一面，于是人就变得消极起来，从而堕落消沉；而有的人往往以正面的眼光来看它，于是看到了精彩的一面，从而热心起来。

人的行为是由他的心态所掌控的，拥有什么样的心态，就有相应的