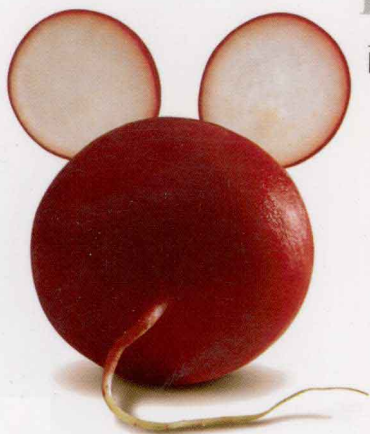


这样思考， 人生就不一样²

22岁以后要拥有的22种心态

Zheyang Sikao
Rensheng Jiubuyiyang

薛莎莎……编著



中国长安出版社

22suiyihouyaoyongyoude22zhongxintai

22岁是一个人从学生蜕变成“社会人”的进行时，是人生的一个重要分水岭。有人形象地说它是一个梦想能否照进现实的关键时期。22岁以后拥有什么样的心态，将决定一个人拥有什么样的人生！你曾经的心态，造就了现在的你；你现在的心态，将造就一个未来的你。

找对池塘钓大鱼
一本步入社会的必读之书

这样思考， 人生就不一样²

22岁以后要拥有的22种心态

薛莎莎……编著

ZheyangSikao
RenshengJiubuyiyang



中国长安出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

这样思考, 人生就不一样. 2, 22 岁以后要拥有的 22 种心态 / 薛莎莎编著. -

北京: 中国长安出版社, 2010. 4

ISBN 978-7-5107-0156-6

I. ①这… II. ①薛… III. ①成功心理学 - 青年读物 IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 061786 号

这样思考, 人生就不一样 2 : 22 岁以后要拥有的 22 种心态

薛莎莎 编著

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: 北京才智印刷厂

开本: 787 毫米×1092 毫米 16 开

印张: 18

字数: 243 千字

版本: 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5107-0156-6

定价: 29.80 元



前 言

22岁正是一个人从学生蜕变成“社会人”的进行时，是人生的一个重要分水岭。有人形象地说它是一个梦想能否照进现实的关键时期。

在这一人生的关键时期，拥有良好的心态非常重要。成功学家指出：22岁以后拥有什么样的心态，将决定一个人拥有什么样的人生！你曾经的心态，造就了现在的你；你现在的心态，将造就一个未来的你。

被誉为成功学大师的拿破仑·希尔和著名心态学家克里曼·斯通都把人的心态比作铜板。铜板有两面，一面写着“积极心态”四个字，它是一个人获得成功、健康、幸福、财富的源泉；另一面写着“消极心态”四个字，它会剥夺人生活中最宝贵、最美好、最有价值、最有意义的东西。

其实，每个人都随身带着一个看不见、摸不着的“法宝”，这个“法宝”就是能由自己控制的心态。心态能使我们成功，也能使我们失败；心态能使我们伟大，也能使我们平庸。你的态度决定你的心情，影响你的健康，甚至决定你一生的际遇。有一个好心态是拥有一个成功人生的关键。

现在这个时代和社会，人们的生活节奏在不断加快，不确定因素正在增多，有些年轻人就认为自身的境况和位置，是由别人造成的，是由环境决定的，是由命运主宰的。其实，每个人的生都是由我们自己的心志做基础的，是由我们自己的态度作扶梯的，是以我们自己的言行做动力的，是由我们自己的能力做支撑的。

22岁以后的年轻人做事要心静，要自信，要勇敢，要有自己的目标，要不怕吃亏，当然并不是一味地吃亏。22岁以后的年轻人要不怕困难，要懂得感恩，要学会珍惜，要积极乐观，要知足，更要知道自己的不足……

命运掌握在我们自己手里，谁都会遇到困难和挫折，关键看你是努力克服，还是怨天尤人、一蹶不振；谁都会有不顺心的时候，关键看你是消极悲观、自怨自艾，还是换个角度考虑问题，积极乐观地面对现实，把不顺心变成顺心；与人相处，你会犯错误，别人也会犯错误，关键看你是用别人的错误惩罚自己，还是用宽容的心包容他，不让自己受别人错误的影响。我们现在的态度将决定我们将来的高度。

虽然人生不如意的事很多，不过要使生活变得美好起来，却也不是很难。一位哲人曾说过：“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你，你的心态决定了谁是坐骑，谁是骑师。”22岁以后，尤其是刚走出校园的年轻人，一定要将自己定位在骑师的位置上。要知道，遇到困难与挫折时，换个角度，以一种良好的心态待人处事，你就可以把你的人生演绎得更加精彩！



第1种心态 给自己树立一面旗帜

22岁的年轻人大都刚走出校园，他们中的很多人往往就像漂泊在海上的木船，只是在漂泊，却没有航行的方向，如果没有选择好方向，到最后很可能会漂到一个连自己也不知道是什么地方的港湾。没有方向的船，什么风都不是顺风。年轻人只有确定好自己的目标，让目标为自己导航，才能走得更远。

- 带着梦想启程 /2
- 找对自己的位置 /4
- 把小目标累积成大目标 /6
- 让“偶像”激励自己 /9
- 要有自己的“品牌” /11

第2种心态 时刻准备着迎接机遇

世界上最可悲的一句话就是：“曾经有一个非常好的机会，可惜我没有把握住。”遗憾的是，这种事情在大多数人身上都发生过。其实，机会对我们所有人都是平等的，它有可能降临在我们每一个人的身上，但前提是：在它到来之前，你一定要做好准备。

- 敢于冒险，才有机会 /16
- 徘徊不能太久，机会只等有心人 /18
- 电话老是不响，你就要打出去 /20
- 多一分准备，多一分把握 /22
- 相信诚信能为你赢得机遇 /24

第3种心态 每天进步一点点，就是最大的进步

二十几岁的年轻人，应该让自己每天都有进步，这样才能不断有所收获。一点点地坚持下去，每天进步一点点，就是最大的进步；每天成功一点点，就是最大的成功。

每天比别人多付出一分努力 /28

让每一天的时间都有价值 /30

成功是时间的积累 /32

不怕慢，就怕站 /34

养成每日读书的好习惯 /36

第4种心态 把挫折当作成功的垫脚石

22岁以后，人生的道路上有很多的绊脚石。这些绊脚石将人分成两种不同的类型：一种人失败了，因为他们被绊脚石绊倒后就再也不愿重新站起来了；另一种人成功了，因为他们被绊倒后，总能再次爬起来，然后把绊脚石当成垫脚石，从而更接近成功。

挫折真的不算什么 /40

把挫折和打击当成“陪练” /42

知错要改，否则又是一错 /44

不怕挨批评 /46

跌倒了，一定要爬起来 /49

第5种心态 年轻选择我们，我们选择拼搏

22岁，除了年轻，你可能真的一无所有，但值得提醒的是，年轻+拼搏就是你最大的本钱。一位总统这样说过：如果有人能给他青春，他宁愿舍弃总统的宝座。青春美好而短暂，趁年轻我们应该去拼搏奋斗！只有这样，才能把艰难困苦变成财富，才能让年轻在拼搏中升值，让青春在汗水中闪光。

进取心是成功的起点 /52

人生如战场，爱拼才会赢 /54

成功没有捷径，勤奋无法偷工 /56

命运负责洗牌，但是玩牌的是我们自己 /58

努力不一定成功，但不努力一定不会成功 /60

第6种心态 保持“我是最好”的感觉

22岁以后，一个人若不自信就很容易自卑。自卑不要紧，但千万不要自弃。无论什么时候都要相信自己，不能害怕困难，不能遇事退缩，要保持“我是最好”的感觉。当然，也不能太过自信，自信过了，就是自负，自负就会自欺，自欺欺人是会让人笑话的。

工作会有的，面包会有的，牛奶也会有的 /64

就是不甘心，就是要坚持 /66

自负对你没好处 /68

不要因为自卑而自弃 /70

别把困难人为放大 /72

第7种心态 从自身找原因

遇到失败、挫折，一些人不是抱怨时间太紧，就是把责任推到别人身上。事实上，遇到问题，我们首先应从自身找原因。遇事不推卸责任，能以“责人之心责己，恕己之心恕人”，才能正视自己的不足，才能有的放矢地改进自己的方法和态度，让自己有所提高，有所进步。

不要为失败找借口 /76

做事要认真负责 /78

推卸责任，会推掉信任 /81

找到自己的不足之处就是进步 /83

不要拿时间做挡箭牌 /85

第8种心态 再苦也要笑一笑

快乐是一天，伤心也是一天，为什么不选择快乐呢？一个人执著于生活的痛苦，他的生活就会痛苦不堪；专注于生活的喜悦，他的生活必然就会充满愉悦。心态是横在人生路上的双向门，我们要把它转到乐观的一边，让自己一路轻松走下去。

- 面带微笑生活 /90
- 幸福是“想”出来的 /92
- 想得开，活得就不累 /95
- 用爱回报生活 /97
- 自己拿着快乐的“钥匙” /99
- 内心坦然，人才能活得快乐 /101

第9种心态 “倒空”过去，轻装上阵

过了22岁，很多刚走上社会的年轻人，头脑里还带着在学校时的骄傲和轻狂。做起事情来也不那么得心应手，经常被领导叫去挨批评、受教育。问题的症结就在于他们没有“倒空”自己，没有关上身后的门。年轻人只有学会忘记以前的得失，学会放弃，学会“倒空”，才能轻装上阵，取得更大的成功。

- “倒空”成功，从零开始 /104
- “倒空”过去的优势，才能创造新的优势 /106
- “倒空”自己的偏见 /108
- 舍得松手，学会放弃 /110
- 告别失败，改写未来 /112

第10种心态 要知足，更要知道自己的不足

知足，才能常乐。但是，对于年轻人来说，我们更要知道自己的不足之处。原因在于，知道自己的不足，我们才能有目的地弥补自己的弱点，从

而提高自己，让自己达到更高的境界。

知足者常乐，不知足者常进 /116

取得了成绩也要找差距 /118

敢于寻找并承认自己的不足 /120

不要忽视细节中的不足 /122

在沟通中发现自己的不足 /124

第11种心态 一百次心动不如一次行动

成功不会自动送上门来，幸福也不会平白无故地降临到一个人的头上，这个世界上一切美好的东西都需要我们主动去争取。一百次心动不如一次实实在在的行动，心动了，就要赶快行动，只有行动才能将令你心动的想法转变为现实，从而向你的宏伟目标和远大理想更进一步。

先人一步占得先机 /128

有想法更要有办法 /130

有了点子不行动，点子就变不成金子 /132

行动起来才能成功 /134

心动，脑动，更要行动 /136

不空想，把梦想落到实处 /138

第12种心态 靠别人，更要靠自己

身处困境时，人人都希望能有贵人相助，使自己从困境中摆脱出来。但是，靠别人，真的不如靠自己踏实坦然。没有人会是我们永远的靠山，即便是父母，我们也不能靠一辈子。所以，遇到事情后，应该尽量自己去解决，到实在解决不了的时候再向他人求助也不迟。

做人要靠自己 /142

相信自己，自己最可靠 /143

只有自己能拯救自己 /145

父母不会永远陪伴你 /147

第13种心态 心若在，梦就在

过了22岁，人生才刚刚开始，只要进取的心在，理想就永远不会破灭。正所谓，心有多大，舞台就有多大。只要我们心存希望，执着坚定、百折不挠地坚持自己的梦想，经历了风雨的洗礼，必然能得到自己梦想的一切。记住：人在做，天在看，心若在，梦就在，有希望，就会有未来！

要有追求成功的热情 /154

有激情才有坚持的动力 /156

年轻就要勇敢地追求梦想 /158

一个新奇想法的背后往往就是巨额的财富 /160

因为梦想，我们选择永不放弃 /162

第14种心态 世间没有永恒，我们只需牢牢抓住现在

昨天的已经过去，明天的还未到来，我们能抓住的只有现在。学会让往事鞭策自己而不成为拖累和伤害，学会让未来引导鼓舞自己而不想入非非，珍惜拥有的一切，利用拥有的一切，发挥拥有的一切，使自己的生命得到淋漓尽致的挥洒，对自己，对社会，都是一种幸运。

珍惜你所拥有的 /166

珍惜现在，珍重自己 /168

昨天已经过去，我们要把握好今天 /170

今天表现得好，明天才能更美好 /172

珍惜时间，就是珍惜生命 /174

第15种心态 赶走浮躁，生活更美好

在我们的内心深处，总有一种力量使我们茫然不安，让我们无法宁静，这种力量叫浮躁。浮躁就是心浮气躁，是失衡的心态在作祟，是一个人成功、幸福和快乐最大的敌人。只有赶走心灵深处的浮躁，让自己静下心来，

才能看清当前的形势，看清自己，从而感受到生活的美好。

浮躁会蒙蔽你的眼睛 /178

做事要静下心来 /180

根扎得深，树才能长得壮 /182

少一分浮躁，少一点风险 /184

频繁跳槽，起点永远是零 /186

第16种心态 要像爱你的恋人一样热爱你的工作

每一个人都应该热爱自己的工作，即使这份工作你不太喜欢，也要尽力去适应它，去热爱它，并凭借这种热爱去发掘内心蕴藏的活力、热情和巨大的创造力。事实上，你越热爱自己的工作，决心越大，工作效率就越高。如果你能像爱你的恋人一样热爱你的工作，那么，上班就不再是一件苦差事。

做自己喜欢的工作 /190

做适合自己的工作 /192

对待事业的态度，决定人生的高度 /194

把老板当成第一顾客 /195

薪水不是最重要的 /198

不要让坏习惯影响你的工作 /200

第17种心态 未雨绸缪，居安思危

古代思想家洞察事物变化的规律，提醒世人要居安思危，要有忧患意识，这样才能头脑清醒，不致陶醉于一时的胜利，不致沉迷于短暂的欢乐。正如亚里士多德所说：“人生颇富机会和变化。人最得意的时候，往往有最大的不幸光临。”所以，在问题没有暴露的时候，我们就要提前做好防范工作，以免事到跟前手足无措，这样才能更好地把握人生。

未雨绸缪，有备无患 /204

有危机意识，会迎来生机 /206

记得给自己留一条退路 /208

防人之心不可无 /210

远离“赌博心态”，人生不可能总赢 /212

第18种心态 生气不如争气

我们每个人都希望被人重视，受人尊重，受人欢迎，但是，有时又难免被人忽视，被人嘲弄，被人排挤。遇到这种情况，生气不如争气。生气是拿别人的错误来惩罚自己，既伤身体又浪费时间；而狠争一口气，做出个样子，不仅能有力回击看不起你的人，也能证明自身的实力。

生气是浪费时间 /216

不要让一句话击倒你 /217

和困难生气没有用，关键是想办法克服它 /219

与其苛求环境，不如改变自己 /221

第19种心态 只要是做正当的事情，就不要怕丢人

二十几岁的年轻人，在生活 and 工作中，多少都会有怕丢人、怕被人笑话的心理。由于怕丢人，有的人不敢向更高的目标攀登；由于怕被别人笑话，有的人不敢放手去做自己想做的事情；由于怕丢人，有的人失去了一次又一次的大好机会。其实，只要是做正当的事情，就不要怕丢人，怕丢人才是真的丢人。

丢人是一种成功的尝试 /226

做人不要太爱面子 /228

输不丢人，怕才丢人 /230

突破羞怯心理，你会有更多机会 /232

遇到问题不要逃避 /235

第20种心态 吃亏是福

吃亏是福，吃亏的反面是占便宜，而且吃小亏往往占大便宜。人都有趋利的本性，你吃点小亏，让别人得利，往往就能调动别人的积极性，从

而给自己带来更多的好处。当然，吃亏也是有技巧的，亏要吃在明处，便宜要占在暗处，这样你占了便宜对方还会对你感激不尽。

吃亏是福 /240

吃亏也是占便宜 /242

看似吃亏，实则占便宜 /244

占小便宜吃大亏 /246

第21种心态 学会分享，会得到更多

懂得与人分享的人都是有智慧的人。把快乐分享给他人，我们能得到更多的快乐；把烦恼分享给他人，我们的烦恼就会烟消云散；把手中的苹果分享给他人，我们能得到一分友谊；把知识分享给他人，知识才会更有价值。一个懂得分享的人，在社交场上，就能畅通无阻，游刃有余。

会分享的人才能得到更多 /250

付出是一种分享，也是一种收获 /252

快乐来自付出和分享 /254

自私树敌人，分享得朋友 /256

第22种心态 感谢你所拥有的

感恩不仅仅是为了报恩，因为有些恩泽是我们无法回报的，唯有用纯真的心灵去感受，去铭记，才能对得起给我们恩惠的人。在水中放一块小小的明矾，能沉淀很多渣滓；如果在我们的心中培植一种感恩的心态，则可以沉淀许多的浮躁、不安，消融许多的不满与不幸，使我们的人生更美好、更幸福。

感恩父母 /260

用感恩的心对待工作 /262

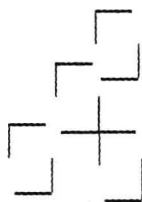
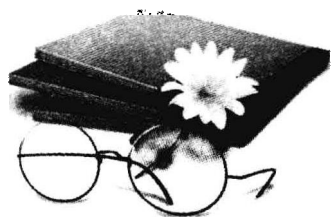
对朋友要心怀感激 /264

感谢你的对手 /266

记得常说“谢谢！” /268

第1种心态

给自己树立一面旗帜



22岁的年轻人大都刚走出校园，他们中的很多人往往就像漂泊在海上的木船，只是在漂泊，却没有航行的方向，如果没有选择好方向，到最后很可能会漂到一个连自己也不知道是什么地方的港湾。没有方向的船，什么风都不是顺风。年轻人只有确定好自己的目标，让目标为自己导航，才能走得更远。

带着梦想启程

这样思考

就不一样

11

22岁以后要拥有的22种心态

有梦想就有激情，有激情就有活力，有活力就有干劲，就会成功。离开校园，有更广阔的天地等着我们去驰骋，让我们带着梦想，快乐启程。

人生，大概就是在一个又一个起点与终点的轮回中前进的。大学生活，弹指间，就成为了过去。毕业了，离开了校园才知道，社会不会像我们想象的那样重视自命不凡的“天之骄子”。出于这个原因，年轻人更需要证明自己，更渴望被社会接受、认可和尊重。

在求职的路上，年轻人往往难免会感到迷茫，但是绝不能放弃努力，不能放弃内心的梦想。年轻人要带着梦想启程，梦想是成才的核心。有梦想才有激情；有激情才有拼搏的动力，才能向着目标全力奔跑。

每个人都渴望成功，但是，成功是只有靠我们自己去争取、去努力、去尝试才能得到的。我们必须要有自己的目标，一个没有目标的人，就如一艘没有舵的船，永远漂泊不定，只会随波逐流至失望、灰心和丧气的海滩。人生最大的悲剧在于没有目标，一个人一旦失去了目标，也就预示着他人生的浪漫剧就要落下帷幕。

在美国，有位老师要求同学们写一篇报告，题目是《我的梦想》。有一个男孩洋洋洒洒写了7张纸，描述他的伟大梦想，那就是想拥有一座属于自己的农场。他仔细画了一张200亩农场的设计图，上面标有马厩、跑道等位置，然后在这一大片农场中央，他还画上了一栋占地面积不小的巨宅。

男孩花了好大心血把报告完成，第二天交给了老师。两天后他拿回报告，发现老师没有给他打分，但旁边写了一行字：下课后来见我。

下课后，男孩带了报告去找老师，问：“为什么不给我打

分？”

老师回答道：“你年纪轻轻，不要老做白日梦，你没钱，没家庭背景，什么都没有，盖座农场可是个花钱的大工程，你要花钱买地、买马匹，还要花钱照顾它们。”老师顿了顿，接着又说：“如果你肯重写一个比较靠谱的志愿，我会给你打你想要的分数。”

这个男孩回家后反复思量了好几次，然后征求父亲的意见，父亲告诉他：“儿子，这是非常重要的决定，你必须自己拿定主意。”

再三考虑后，他决定原稿交回，一个字都不改，他告诉老师：“即使得零分，我也不愿放弃我的梦想。”

二十多年以后，那位老师带领他的30个学生，在那个曾被她指责的男孩的农场，露营了一星期。离开之前，他对如今是农场主的男孩说：“说来有些惭愧，你上学时，我曾给你泼过冷水，这些年来，也对不少学生说过相同的话，幸亏你是个有毅力的人，你坚持了自己的梦想。”

一个人要有自己的梦想，要坚持自己的梦想，永不放弃，这样才会有成功的可能。让我们带着梦想启程，让我们向着梦想前进，只要我们不放弃努力，我们就能走到成功的彼岸。

刚走出校园，有的人还不适应社会，还不善于与人沟通，不愿意与人交流。作为年轻人，一定要克服这些缺点，因为只有勇于秀出自己，才能让别人发现你的优点，你才有更多的机会实现自己的梦想。

很多大学毕业生不会安排自己的生活，没有理想，不会规划自己的未来。22岁以后，我们一定要明确自己的奋斗目标是什么，人生道路在哪里，自己适合做什么。而后挖掘自己的潜能，对自己有个定位，建立一个有序的交际圈。在这个交际圈里面和什么样的人交流，包括内在的、外在的方面做什么样的准备，都要做到心中有数，把这些都做好了才能带着梦想飞到高处。没有理想，没有抱负，浑浑噩噩度日，只会浪费有限的青春。

22岁以后的路还很长，等待我们的是美好的明天。而我们只有在这美好的青春面前，带着梦想，跨出我们豪迈的脚步，大胆前进，才能拥有灿烂的未来。