

学生心理健康悦读:5

# 点燃生命的火炬

李占强 主编



辽海出版社

图书在版编目（CIP）数据

点燃生命的火炬/李占强主编. —沈阳：辽海出版社，2011.1

（学生心理健康悦读；5）

ISBN 978-7-5451-1090-6

I. ①点… II. ①李… III. ①心理卫生—健康教育—青少年读物

IV. ①G479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 002979 号

责任编辑：段扬华柳海松

责任校对：顾季

封面设计：唐文广

出版者：辽海出版社

地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮政编码：110003

电话：024—23284469

E-mail: [dyh550912@163.com](mailto:dyh550912@163.com)

印刷者：北京一鑫印务有限责任公司印刷

发行者：辽海出版社

幅面尺寸：140mm×210mm

印张：108

字数：1600 千字

出版时间：2011 年 1 月第 1 版

印刷时间：2011 年 1 月第 1 次印刷

定价：715.20 元（全 24 册）

版权所有翻印必究

# 前言

你也许对“心理健康”这个词感到生疏。人们在日常生活里，经常谈论和使用“身体健康”这个词语，而很少说“心理健康”；长期以来，人们只注意到生理上存在着健康问题，而忽视了心理上同样也存在着健康问题。

其实，人的健康包括生理和心理两方面。因为人是生理与心理的统一体，身与心的健康是相互影响、相互作用着的。随着人类精神生活的不断丰富和提高，怎样保持心理健康、预防心理疾病，势必会成为越来越迫切需要解决的课题。我相信，人们若是掌握了关于心理健康的基本知识和方法，就会有助于排除内心的干扰，避免心理冲突，从而有效地去解决困难，顺利地度过挫折和战胜逆境。

你也许会说，心理健康与否，只不过是个人的小事，和别人、和社会没有什么牵连，你说错了。比方说，如果一个人手脚不灵便，但心理健康，那么对于他的人格影响不大。因而，不论为了个人、家庭，还是为了民族的命运，我们每个人都应当保持心理健康。

# 目 录

|                  |    |
|------------------|----|
| 杜绝不切实际 .....     | 1  |
| 等待是一种习惯.....     | 5  |
| 遇事心要稳 .....      | 8  |
| 相信命运 .....       | 11 |
| 学会做事井井有条.....    | 15 |
| 不要抱怨命运的恩赐 .....  | 19 |
| 鲁莽冲动成大错.....     | 21 |
| 学会细心的去做每件事 ..... | 24 |
| 似懂非懂等于无所事事 ..... | 28 |
| 拖延时间就是拖延生命 ..... | 30 |
| 分清主次好做事.....     | 34 |
| 小聪明不是聪明.....     | 36 |
| 专心的去做每件事.....    | 39 |
| 勤奋成大事 .....      | 43 |
| 扬起信心的风帆.....     | 49 |
| 适可而止的依赖.....     | 52 |
| 自负容易成大错.....     | 55 |
| 不要人云亦云 .....     | 60 |
| 要树立自信心 .....     | 62 |
| 要正视面对一切问题 .....  | 65 |
| 点点滴滴皆学问.....     | 68 |
| 在细节上找突破.....     | 73 |
| 新视角另有新发现.....    | 78 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 细心会有灵感 .....    | 84  |
| 改变细节，与众不同 ..... | 89  |
| 从错误中寻找机遇 .....  | 94  |
| 小事中的大学问 .....   | 99  |
| 做到精益求精 .....    | 103 |
| 开始的最佳时机 .....   | 108 |
| 成功不只是靠运气 .....  | 112 |
| 做好份内之事 .....    | 116 |
| 从沙粒到珍珠 .....    | 120 |
| 脚踏实地 .....      | 124 |
| 点滴积累大财富 .....   | 128 |
| 从平凡小事做起 .....   | 133 |

## 杜绝不切实际

有一个 24 岁的年轻人，他毕业于名牌大学，能言善辩、才华横溢。在某公司的招聘专场上，他给公司老总留下了极深刻的印象。当时他应聘的职位是销售总监，见多识广的老总也被他的雄心壮志吓了一跳：一个初出茅庐的年轻人居然敢应聘这么高的职位，是真有过人之才还是太狂妄？在接下来的 45 分钟里，年轻人讲述了自己对工作的构想，听得老总直点头。最后老总录取了他，让他先到销售部担任助理的工作，先从基层锻炼一下，再慢慢提升，其实这也是对他的一个试炼。可惜年轻人却未能体会老总的良苦用心，他觉得让自己当助理简直就是大材小用，决策型的人才被白白浪费了。因此，对于分给他的“小事”他根本就不曾用心去做，实用的知识、技能也不看在眼里，就这样浪费了 5 个月后，老总给了他一次表现的机会：全权组织一个促销活动。他觉得这只是小菜一碟，马上就开始组织。没想到看花容易绣花难，他不知道怎样培训促销员，不知道怎样和商场沟通，不知道怎样布置会场，不知道……

一个星期后，看着他交上来的惨淡的“成绩单”，老总叹了口气：“我以为找到了良将韩信，没想到他其实是只会纸上谈兵的赵括。”

结果可想而知——年轻人很快就被公司辞退了。

某名牌大外语系学生郭冬，快毕业时一心想进入大型的外资企业，最后却不得不到一家成立不到半年的小公司“栖身”。心高气傲的郭冬根本没把这家小公司放在眼里，他想利用试用期“骑马找马”。

在郭冬看来，这里的一切都不顺眼——不修边幅的老板，不完善的管理制度，土里土气的同事……自己梦想中的工作可完全不是这么回事啊。

“怎么回事?”

“什么破公司?”

“整理文档?这样的小事怎么让我这个外语系的高材生做呢?”

“这么简单的文件必须得我翻译吗?”

“就一篇小报告而已，为什么自己不写要我帮忙呢?”

“噢，我受不了了!”

.....

就这样，郭冬天天抱怨老板和同事，双眉不展、牢骚不停，而实际的工作却常常是能拖则拖，能躲就躲，因为这些“芝麻绿豆的小事”根本就不在她的思考范围之内，她梦想中的工作应该是一言定千金的那种。呵，梦想为什么那么远呢。

试用期很快过去，老板认真地对她说：“我们认为，你确实是个人才，但你似乎并不喜欢在我们这种小公司里工作，因此，对于手边的工作敷衍了事。既然如此，我们也没有理由挽留你。对不起，请另谋高就吧!”

被辞退的郭冬这才清醒过来，当初自己应聘到这家公司也是费了不少力气的，而且，就眼前的就业形势，再找一份像这样的工作也很困难啊。初次工作就以“翻船”而告终，这让郭冬万分失望与后悔，可一切都已晚矣!

郭冬看不起自己的工作，一心做着外企高级白领的美梦，结果梦想没成真，反倒弄砸了饭碗。成功不但要有理想，还要能脚踏实地地去工作，一个人如果眼高手低，不从实际出发，只懂得沉浸在宏伟的梦想里，那就叫做好高骛远。一个习惯于好高骛远的人，是不会有未来可言的。

现实生活中，有些人总是有很高的梦想，但他们却无法脚踏实地地实现梦想。他们不屑于眼前的这些小事，旁人在他们眼中，也大多是一群庸庸碌碌之辈，谈不上有什么共同语言。但在最初交往时，人们往往会被他们表面的雄心壮志所迷惑，老板也会认为他们是难得的栋梁之材。而事实上，他们眼高手低，大部分时间都沉浸在自己宏伟的梦想中，长此以往，他们不能也不会做出什么成就，曾经的雄心壮志难免会变成同事们茶余饭后的笑料。除非他们幡然悔悟、奋起直追，否则，等待他们的往往是慢慢沉沦，或者跳到其他的公司去继续发牢骚，即使这样，同样的悲剧也难免再次上演。

如果我们想在公司里出人头地，就应该将自己的梦想与公司的发展结合在一起。我们要从现在的任务做起，一步步认真而又执著地做下去；我们要认真地去拜访客户、调查市场，而且，无论做什么，都要自始至终在脑海中保持着梦想的远景。只有这样，我们才能把注意力集中在现在需要做的事情上，同时也与我们的梦想保持密切联系，使我们的每一次行动都在向心中的目标前进。当我们集中精力处理当前事务的时候，我们就已经开始成长。实现未来梦想的第一步，就是把当前的工作尽力做好，然后再满怀信心地去做下一个。

这样一来，不但你的心中会时时充满对工作的热爱，你也一定能在工作中体会到无穷的乐趣，逐渐取得越来越大的成就。当你的能力逐渐超过现在职位需要的时候，你就可以充满自信地向更高的职位前进了。一个成功的人总是满怀感激地生活、工作，同时在内心明确地保持着自己的理想。与其天天做白日梦或者失意地愤而退出，不如集中精力并且扎扎实实地努力工作；只有这样，才能更快更好地让你的梦想变成现实。到那时，周围的人一定会对你刮目相看，你将会充分实现自己的梦想和价值。



总之，好高骛远的习惯，对你有百害而无一利，它会让你变得浮躁，让你变成一个空想家，为了不让好高骛远的习惯毁了你，你就必须踏踏实实地去做好身边的每一件事。

## 等待是一种习惯

有一位卖鱼的小贩与一位满脑子都是学问的教授比邻而居，尽管两人地位悬殊，知识水平、性格有天壤之别，可两人有一个共同的愿望，那就是——尽快富裕起来。

每天，教授都跷着二郎腿大谈特谈他的致富经，卖鱼的小贩就在一旁虔诚地听着教授说：“只要给我一个机会，我就能成功！”小贩非常佩服教授的学识与智慧，并且开始依照教授的致富设想去做。若干年后，小贩成了百万富翁、城里的新贵，而教授还在家里等着致富机会。

这位教授可能有一百种致富方法，但他却很难成为真正的富翁，因为他习惯了消极等待，缺少行动精神。消极等待的习惯除了磨去我们的锐气，让我们一事无成外，没有任何好处，所以绝不能让这种恶习控制了我们，应该随时提醒自己：一切的一切毫无意义——除非我们付诸行动。

有这样一个故事：有个落魄的中年人每隔三两天就到教堂祈祷，而且他的祷告词几乎每次都相同。

“上帝啊，请念在我多年来敬畏您的份儿上，让我中一次彩票吧！阿门。”

几天后，他又垂头丧气地来到教堂，同样跪着祈祷：“上帝啊，为何不让我中彩票？我愿意更谦卑地来服侍你，求你让我中一次彩票吧！阿门。”

又过了几天，他再次出现在教堂，同样重复他的祈祷。如此周而复始，不间断地祈求着。

终于有一次，他跪着祈祷说：“我的上帝，为何您不倾听我的祈求？让我中彩票吧！只要一次，让我解决所有困难，我愿终身奉献，专心侍奉您……”

就在这时，圣坛上空传来一阵宏伟庄严的声音：“我一直倾听你的祷告。可是，最起码，你也该先去买一张彩票啊！”

这个中年人其实是很可笑的，他希望能中彩票，解决自己的困难，那么他为这个目标做了什么呢？除了等待上帝赐予这样的机会外，他甚至连一张彩票都没买过。生活中，许多人也像这个落魄的中年人一样，习惯于等待好事情的发生，而不愿意为自己的梦想付出一点努力，到了最后，他们的梦想只能是竹篮打水一场空。

有一位美国女孩，名叫曼迪，她的父亲是西雅图有名的整形外科医生，母亲在一家声誉很高的大学担任教授。

她的家庭对她有很大的帮助和支持，她完全有机会实现自己的梦想。

她从念大学的时候起，就一直梦寐以求地想当电视节目的主持人。

她觉得自己具有这方面的才干，因为每当她和别人相处时，即使是陌生人都愿意亲近并和她长谈。她知道怎样从人家嘴里“掏出心里话”。她的朋友们称她是他们的“亲密的随身精神医生”。

她自己常说：“只要有人愿意给我一次上电视的机会，我相信自己一定能成功。”

她在等待奇迹出现，希望一下子就当上电视节目的主持人。这种奇迹当然永远也不会到来。因为在她等奇迹到来的时候，奇迹正与她擦肩而过。

我们不能不为曼迪感到惋惜，如果不是习惯于等待，她是很有可能获得成功的。故事还没完，曼迪有个同班同学雪利也非常喜欢主持

人的工作，不过说实话，她的条件要比曼迪差多了，她来自纽约的一个贫民家庭，她没有曼迪漂亮，没有曼迪会说话，但她却是个敢想敢干的姑娘，“想到了就要去争取”，是她的口头禅。大学毕业后，她白天在医院工作，晚上就去上播音主持的培训课，有机会就向各电视台投简历，结果三年后，雪利成了一个颇受观众欢迎的节目主持人。

两个怀着相同梦想的女孩，最终却得到了两个不同的结局，一个成功，一个失败。之所以会产生这种结果，就是由于一个习惯消极等待，而另一个却习惯主动出击，等待是毫无意义的，如果你希望实现梦想，那就要努力去争取，只是坐在家里等待有用吗？不行动是无法成功的。

电影《刘三姐》中这样唱道：“竹子当收你不收，笋子当留你不留，绣球当捡你不捡，空留两手捡忧愁。”

总之，行动就能拥有一切，等待就一无所有。一个国家的法律，不论多么公正，永远不可能防止罪恶的发生，任何宝典，即便是羊皮卷，永远也不能创造财富，只有行动才能使法律、宝典具有现实意义。所以，各位朋友，请抛弃等待的习惯，它是阻碍你实现梦想的最大绊脚石。

## 遇事心要稳

有人曾将 25000 位遭受失败的男女加以分析后，得出这样一个结论，即：“没有决心”在失败的 31 项重大的原因中，名列前茅。

踌躇不决，几乎是每个人都必须克服的共同敌人。

亨利·福特最特异的性格之一，就是他有下决心迅速而改变缓慢的习惯，他这种性格显著到他被称为出了名的顽固。就是这种性格，驱使他继续制造出名的 T 型汽车(世界上最丑的汽车)，尽管他的全体顾问，以及很多买这种车的人，都极力劝其将它改型。

也许是福特拖延这车的改型太久了，不过在另一方面，在必须改型之前，他的坚定决心，却为他赚得了巨大的财富，福特先生决心坚定的习惯，已经到了固执的程度，不过他此种性格，毕竟优于先犹豫不决而后改变快速的作风。

不能聚积足够钱财以供所需的人，大多数都容易受别人意见的影响。他们让新闻纸及多话的邻居替他思考，但意见是世界上最便宜的货色。每个人都有一大堆意见，准备好贡献给肯接受它的任何人。如果你做决定的时候会受别人意见的影响，你是做任何事都得不到成功的。

如果你受别人意见的影响，你就不会有自己的欲望。你要自作主张，自己做出决定并且付诸实行。除了你选择智囊团的分子之外，你任何人都不要相信，而且在你选择智囊团的分子时，要确定只选与你的宗旨相协调而又完全拥护它的人。

好朋友与亲人尽管有时是无心的，也会用“意见”来阻碍你，有时用的是幽默的玩笑。成千上万的男女，终生带着自卑感，为的只是被怀着好意的无知人用“意见”或开玩笑而毁了他们的自信心。

你有自己的灵感与脑子，用它们来做你自己的决定。如果你需要别人提供事实或资讯来帮助你作决定——可能你很多时候会这样——要悄悄地取得你所需要的资讯，而别宣扬你的密秘。

人们的性格往往是：虽然只有一点浅薄的知识，也要给人造成他似乎有很多知识的印象。这种人有嘴巴，可没有耳朵。你要紧闭你的嘴，而让你的眼睛与耳朵张开——倘使你想养成立即下定决心的习惯的话。话讲得太多的人，是很少做事的。如果你说话多于听话，你不仅失去很多收集有用知识的机会，并且会暴露了你的计划与意向，而使得人家大为高兴：他可以将你击败，因为他们是嫉妒你的呀。

再记住一事实：你所交往的每个人，都像你自己一样在寻求发财的机会。如果你太随便暴露你的计划，你会发觉，有人就用你不很机警地说出的计划，比你提前付诸实施，而在你自己的目标上打败你，再使你惊讶不已。

你的第一个决定，就是闭上你的嘴，张开你的耳朵和眼睛。

作为提醒你遵守此一建议的备忘录，你可以用大字抄写下面的警句，贴在你每天能看到它的处所——这对你很有益处：

“告诉世人你想做的事，不过要在你做给他们看之后。”

这等于是说：“最有用的是做，而不是说。”

决心的价值，决定于它做成时所需要的勇气。

能够立刻做出决定，又确切知道他要的是什么的人，一般都能得到他所要的事物。世界各国的领袖，都能迅速而坚定地下决心，这就是他们之所以成为领袖的主要原因。这个世界习惯于空出地位来，给予言行都明白表示他知道应该往何处去的人。

踌躇不决往往是人年轻时便开始的习惯。当年轻人由小学到中学，甚至经过了大学，都还没有一定的意向时，此种习惯便成为永久性的了。

踌躇不决的习惯，还会跟着学生一同到他所挑选的职业上去——假使他的确挑选过职业的话。普通的年轻人，是一踏出校门，便寻求他能找到的任何工作。而且他找到第一个职业便接受了，因为他已经养成了踌躇不前的习惯。目前作薪水阶层工作中的人中，百分之九十八都是在缺乏确定的决心的情况下去寻求职位的，又在缺乏如何选择雇主的情况下得到工作的。

缺乏决心是失败的主要原因。每个人都有他的意见，不过最后是你的意见决定自己的一切。下定了的决心，会使它自己切合异常特殊的环境。踌躇不决往往在年轻时候便开始，你应该避免它并且帮助别人避免它。

# 相信命运

爱默生说：“只有肤浅的人相信运气。坚强的人相信凡事有果必有因，一切事物皆有规则。”要想怎么收获先想怎么行动，这比坐待好运从天而降可靠多了。

一般来说，大凡在世界上取得成就的人，往往不是那些幸运之神的宠儿，反倒是那些“没有机会”的苦孩子。因为没有机会永远是弱者的推托之词。但凡成功者，都是命运的指挥者。

很多失败者都认为，他们之所以失败，是因为不能得到别人所具有的机会，没有人帮助他们，没有人提拔他们。他们会对你说，好的位置已经人满了，高等的职位已被挤走了，一切好的机会都已为他人捷足先登，所以他们毫无机会了。

但有骨气的人却不会推托。他们工作，他们不哀叹埋怨。他们只是迈步向前，不等待别人的援助。他们依靠的是自己。

亚历山大在打了一次胜仗之后，有人问他，假如有机会，他想不想把第二座城堡攻下来。“什么？”亚历山大怒吼起来，“机会！我不等待机会，我会去制造机会！”

世界上需要而缺少的，正是那些能够制造机会并牢牢把握机遇的人！如果你现在所处的地位中，或者已经是人满了，但在较高的地位上，却总是有着空隙。比如，很多人都失业，但在每所高等职业学校或职业介绍所所在地的门口，却总挂上招聘的广告。世界上每时每处都在寻找受过较好职业训练的管理者。高额的薪水、优厚的待遇，在等候着有能力并能够成功的青年男女去获取。

我们的坏习惯就在对于机会一事眼界太高，欲望太奢侈。我们往往只想摘取远处的玫瑰，反而将近在脚下的花草踏坏。



有许多人已经遇上了很好的机会，而他们却还在梦想着发财和高升的更大更好的欲望。面前的机会他们不认识，因为他们的心中另有不切实际的幻影。

每个人，只要有抓得住当前机会的能力，有为目标而奋斗的精神，都有获得巨大的成功的可能。但你应该牢记，你的出路就在你自己脚下。在你以为出路是在别的地方或别人身上时，你是要失败的。你的机会就包裹在你的人格中。

你的成功的可能性，就在你自己的生命中，就像未来的参天大树的种子隐伏在野草灌木丛中一样。你的成功就是你的自我的演进、展开与实现。

在一个陋巷中出生的孩子可以成为法官和律师：最贫穷的孩子可以变成商界巨子，变成大银行家、大企业家，在铁路上的员工可以于日后成为铁路局长。

无论什么时候，我们都应该相信自己，相信自己有能力改变命运，去开创属于自己的明天。如果一个年轻人相信运气会从天而降，他就会不断地拒绝各种机会，因为那些机会都不够好，他所要的是大名厚利、高职位，他不屑从基层起步。我们可以想象，不久人们便懒得给他任何机会了。一味相信运气，使这个年轻人丧失了许多机会。而他一生很可能就这样耗费掉了。

真正想成功的人，会把运气撇在一边，抓住机会，不放过任何可能让他成功的机会。他不会等待运气护送他走向成功，而会努力换取更多成功的机会。他可能会因为经验不足、判断失误而犯错，但是只要肯从错误中学习，等他逐渐成熟后，就会成功。

人们对多半运气都采取宁可信其有的态度，不是有人具有第六感吗？不是有人未卜先知吗？他们可以预测股市的涨跌，可以断定一个人