

| 有效的情绪掌控法 |

不要让现在的心态 毁了 将来的自己

陈恩科

编著

赢在心态，
你准备好了吗？

让好心态指引你的人生方向，成就你的辉煌事业！
掌握好心态，便能掌握好人生。

台海出版社

前言

一位年近花甲的老教授在告别讲台生涯的最后一节课，为学生们“演绎”了一堂受益终身的哲理课。他拿出两个布袋，一个装着核桃，另一个装着苦丁。老教授先把核桃倒进一个玻璃瓶里，直到一个也塞不进去为止，而后又拿出苦丁，用它填充装满核桃后瓶子里余留的空间，笑着问学生从这个实验里悟出了什么。

有人想到了人生，说这个世界没有绝对的满；有人想到了时间，说挤一挤总是有的。最后，老教授用逆向思维的方式道出了他的答案：“如果苦丁先塞满了，就装不下核桃了！人生何尝不是如此？时间匆匆即逝，短短数十载，每个人都渴望活出精彩，都期待收获幸福。有的人抵达了梦的另一端，有的人在中途迷了路，有的人因为疲惫不堪放弃了。很多时候，不是幸福的路太远，而是我们习惯把时间浪费在不值得的事情上。苦丁，就是人生路上那些不值得去在意、不值得去做的事，一味地任由它们填充生命，还如何有机会去品尝那香甜的核桃？”

如今，“忙”似乎成了多数现代人的生活基调。我们每天都有很多事要做，可有些事做了半天之后，换来的不是幸福，反倒多了许多烦恼。它们让人误以为自己完成了某些事，消耗了大量时间和精力，当梦醒后却会发现，该做的事情一件都没有做，而自己却已疲惫不堪。有人总报希望于那些看轻自己的人，苦苦挣扎，殊不知，宝贵的岁月该与最值得珍惜的人分享；有人总是“牺牲”自己的需求而成全别人的心愿，一辈子为他人活着，殊不知，留几分爱给自己不是自私，学会爱自己才有能力去爱别人；有人总想着自己能成为其他人，“埋葬”了真实的自己，殊不知，有人比你漂亮、比你能干、比你年轻，人生最大的成功不是模仿谁，而是做好自己。

当然，没有人能够回到过去重新开始，但每个人都可以从现在开始创造新的未来。但是，在你开始这样的人生转变之前，你必须放弃那些拖你的后腿且不值得你去做的事情才行。翻开这本书，它会告诉你什么才是人生中最重要东西、什么事是永远不值得去做的，当你不再追随错误的想法时，你就成全了一个更好的你！

目录

第 1 章 不要把时间浪费在错误的人身上

放弃那些不值得你交往的人

人生路上，关键是与谁同行

好朋友，一定价值千金

第 2 章 不要逃避问题，直面挫折挺过去

拖延和逃避都是成功者的绊脚石

逃避问题，其实就是在逃避自己

面对挫折，挺过去你就成了最大的赢家

不敢正视自己的缺点，就是在欺骗自己

第 3 章 不要把自己的需求放到不重要的位置上

爱别人，也要学会爱自己

在一切还来得及的时候活出自己的精彩

第 4 章 不要幻想成为那个“不是你自己”的你

正确认识自己，活出你的真我

只有自己才能解放自己

不盲目崇拜，你才是自己的奇迹

第 5 章 不要活在过去，否则你将无法迎来新的人生

丢弃过去的自己，认识现在和将来的自己

珍惜现在，从昨天的生活中走出来

如果总是纠缠于过去，今天你就无法幸福

第 6 章 不要害怕做错事，悔恨会让你失去更多

畏首畏尾，只能一事无成

人不能因为害怕摔倒而不敢走路

因碌碌无为而悔恨终生，这是最大的失败

第 7 章 不要懊悔曾经的失误，它能让我们下次做得更好

不要再对失误耿耿于怀，无法原谅就无法超越

认真总结反省，不要让失误白白失去意义

失败之人常常掌握着成功的钥匙

第 8 章 不要尝试去购买幸福，真正的幸福是买不到的

幸福感不是由拥有多少来决定的

金钱再多，也与幸福无关

真正的幸福不需要任何代价

第 9 章 不要相信谁能给你幸福，你的希望掌握在自己手中

不要把希望寄托在别人身上

不要坐在父母的肩头啃苹果

用自己的努力换来的幸福更甘甜

第 10 章 不要再犹豫，迈不出第一步就走不出第二步

心动不如行动

成功在于只要你肯迈出第一步

不要再犹豫，现在就去做

第 11 章 不要认为还没做好准备，机遇会在你的准备中流失

不要一味等待迟迟未起的东风

不要让机遇在你无意义的争论中溜走

第 12 章 不要盲目地开始一段新感情，恋爱需谨慎

爱情的背后并不全是风花雪月

别轻易放弃，也别轻易开始

第 13 章 不要因为旧恋情的夭折而拒绝开始一段新感情

不要认为失去的那个人是最好的

放不下旧恋情，就永远无法开始新恋情

否定一个人不等于否定爱情本身

第 14 章 不要再与他人比较，成功是一场一个人的战役

与别人比较不如与自己比较

成功的过程就是不断挑战自己的过程

做人做事不要太满，给自己留个空间

第 15 章 不要忌妒别人，那只会让你忽视自己的幸福

心怀忌妒之人总是心情不好

如果你想幸福，那就放下你的忌妒

学着把忌妒转化为一种正能量

第 16 章 不要再抱怨和内疚，抓紧时间让自己变得更强

怨天尤人的人，永远不能从失败中受益

停止抱怨，更不要带着内疚去做事

与其抱怨，不如抓紧时间去超越

第 17 章 不要让仇恨寄居在心中，那样只会害人害己

仇恨会把你拖进深渊

不要拿别人的错误惩罚自己

为仇恨松松绑，也就解脱了自己

第 18 章 不要为了迎合别人而去降低自己的期望

不要一味迎合别人而迷失了自己

不要期待所有人都说你好

双手是自己的，梦想更是自己的

第 19 章 不要费时去向别人解释什么，相信自己的内心就好

百口莫辩，有时越解释越复杂

只要自己方向清楚，就不要惧怕可畏的人言

有解释的时间，不如用行动去证明一切

第 20 章 不要低估了细节，学会欣赏那些看似微不足道的事

做事要胆大心细

任何细微的东西都有可能成为决定成败的关键

不要忽视细节，关注细节才能尽善尽美

第1章 不要把时间浪费在错误的人身上

“与君子交友，犹如身披月光；与小人交友，犹如身进蛇窝。”在人生的路上，朋友的确是必不可少的，但交友却真是一门学问，什么样的人能深交、什么样的人只能泛泛而交、什么样的人一定要避而远之，都是需要经过深思熟虑的。

放弃那些不值得你交往的人

抬眼望望周围的世界，没有一种事物可以独立存在，月亮皎洁，因为它与星星相伴；花朵艳丽，因为它与草木为依。这世间的人又怎么能独立存在呢？因此，哪些人值得交往、哪些人一定要远离，是我们每个人应该思考的重要问题。

虽然“朋友”没有办法去客观订立标准，也不必定下某些刻板条件，但是，古语说：“道不同，不相为谋。”选择与什么样的人交往，其实就是选择一种生活，有什么样的朋友，你就会有一条什么样的人生道路。所以，当你发现你身边的人与你的步调不搭时，一定要果断地断绝来往，放弃那些不值得你再浪费时间与精力去用心经营的关系。

有些朋友靠不住，在短期内，你们可能关系不错，但经过时间的洗礼，你就会发现，你一心一意地对待他，他却把你的隐私当成茶余饭后的谈资，他会为名为利而出卖你，也会利用你、谋害你，这样的人不值得你用心对待，必须与他断交。

一天清晨，蜗牛竖着一对触角、背着硬壳，在旷野上趾高气扬地爬行着。当蜗牛经过一只蛹的身旁时，蛹热情地跟它打招呼说：“早上好！表兄！”

蜗牛听了蛹的问候，没好气地大声说：“喂，你长得那么丑，怎么好意思叫我表兄呢？我们什么时候成亲戚啦！你怎么能够跟我相提并论呢？”蜗牛还十分傲慢地说，“我有房子，你有吗？”说罢，瞧也不瞧蛹一眼，旁若无人地往前爬走了。

几天以后，那只蛹蜕变成了一只长着金翅膀的蝴蝶。

蜗牛见到蝴蝶，想起了那只蛹，它等着蝴蝶主动来问候，但蝴蝶在花丛中飞来飞去，却装作没看见蜗牛。最后，蜗牛实在忍不住了，便开口同蝴蝶打招呼：“漂亮的表妹，你在忙什么呀？怎么对你的表兄不理也不睬呢？”

“哦，蜗牛先生，我什么时候又成了你的表妹呀？”蝴蝶冷淡地说，“想当初，当我还是

蛹的时候，你不是瞧不起我，不愿意与我为伍吗？现在我能飞了，有自己的事情和伙伴们了！”

社会上就有这些“俗友”，本来朋友走到一起就是要以共同的理想、目标和志趣相投为基础的，但是偏偏有一些人，凡事把物质利益放在第一位。这种人很现实，你春风得意时，他们围绕在你的左右，一旦你陷入困境，他们便怕身受连累而消失得无影无踪，所以，对于这种“俗人”没有必要投入太多的感情。

《红楼梦》中的王熙凤可谓是一个极伶俐的人，人称“明里一盆火，暗里一把刀”，如尤二姐被接进府后，她表面上对共侍一夫的尤二姐热情似火、嘘寒问暖，但暗地里却设法陷害，把尤二姐置于死地。这样的人在生活中并不少见，短期内你会觉得他们亲近无比，可长期交往之后，你就什么都明白了，他们像“双面人”一样，会令你有苦难言。

上面的几种人也许让你觉得与人交往的深不可测，但是，时间可以让你把一切看穿，最重要的是，看穿之后，你一定要立刻改变自己的态度，不要再把时间浪费在他们的身上，因为他们本就如此，不值得你用心去交往。人是有感情的动物，哪怕养一只小猫小狗，离别时也会觉得伤心，更别说是人了。所以断交时伤心、生气都是必然经历的过程，但是，这种过程一定要迅速走过，不要沉浸其中。

人生路上，关键是与谁同行

有人说，如果想要了解一个人，他身边的朋友是重要的参考资料。也就是说，如果你刚刚认识一个人，就要观察他的社会交往圈子。

上学时，我们曾经做过一个实验，把一枚叶子放入彩色的水中，不久，叶脉便会变成彩色。其实人也如此，如果一个人长久地处于一个环境中，也一定会受到这种环境的影响，久而久之，就会与环境融为一体了，所以，人生之路，与什么样的人同行最为关键。

与品德高尚、学识非凡的人同行，耳濡目染中便深受感染，不自觉地改变着自己，久而久之，你也会成为像他们一样优秀的人。“与君子交友，犹如身披月光；与小人交友，犹如身进蛇窝。”这句话所说的便是其中的道理，每个人成功与否，与其身边朋友的善恶有着密切关系。

一只苍蝇骄傲地对蝴蝶炫耀道：“瞧，我的人缘多好啊！用朋友遍天下来形容最恰当不过了。而你的人缘就太差了，只有一只小蜜蜂愿意跟你做朋友，难道你不觉得自己很可悲吗？”

“的确，你的朋友是比我多，但它们要么是蟑螂，要么是蚊子，要么是臭虫，没有一个是品质高尚的，因此人类对你们深恶痛绝，并把你们全列为除害的对象。而我呢，虽只有小蜜蜂一个朋友，但它却能酿出甘甜的蜜、能造福人类。你仔细想想，到底咱们两个谁更可悲？”蝴

蝶回答说。

在人生的路上，朋友的确是必不可少的，但交友却真是一门学问，什么样的人能深交、什么样的人只能泛泛而交、什么样的人一定要避而远之，都是需要经过深思熟虑的。在走向成功的道路上，一位品行优秀、德才兼备的朋友会助我们一臂之力，让我们取长补短、见贤思齐，从而提高自身修养，一步步迈向成功。

姜健初到一个新公司做业务员，由于没有什么朋友，便与所在区域分公司的另两名业务员常常在一起，因为年龄相似，不久便熟识了，大家常在一起聊天、喝酒、吃饭，久而久之，姜健便把他们当成了无话不谈的好朋友。

几个月过去了，公司的人事发生了调动，原来重用姜健的区域经理离开了公司，公司委派了一位新经理。但是，这位新经理很不看好他们 3 个，便又新招聘了 3 名业务员，把姜健他们 3 个置之不理。

姜健对此一直愤愤不平，他与两个同样受冷遇的哥们儿一起喝上了闷酒，酒桌上，他们越想越生气，还大骂经理不识人才。一个哥们儿说：“就那样的人，我们不伺候了！”另一个哥们儿也附和着，他们大声喊着要自己做老板，集体辞职。

其实，他们也只是说说而已，本来找一份合适的工作是一件很不容易的事儿，可是，一天，经理却突然叫姜健到他办公室去一趟。

进了经理室，新经理一脸严肃地说：“姜健，如果你不想在这里工作，我们不留你，可为什么要鼓动其他员工离职呢？你自己办公司就可以得到很好的发展吗？”

新经理的开门见山让姜健一时语顿，新经理看了看他又继续说：“说实话，我虽然不看好你，但是也没想过辞退你，为什么你要背叛公司呢？像你这种业务员，以后哪个公司还敢用你呢？算了，你就等最后的通知吧！”

第二天，姜健接到了公司的辞退通知，而且像新经理说的一样，根本没有哪个公司敢收留他这个“对公司背后下刀子，煽动员工”的人。在万般无奈之下，姜健只好自主创业，虽然创业比想象的要难很多，但是，这是他唯一的路。

一年之后，姜健的公司小有起色。一天，当他正与一个老客户谈生意时，原公司的两个哥们儿找到了姜健，他们说想为了姜健的成功而庆祝一下，这让姜健很是感动，且约定晚上一起吃饭。两个哥们儿走后，老客户突然意味深长地说：“有些哥们儿还是要离远点儿好！”

姜健马上听出了老客户的话里有话，在他的再三追问下，老客户告诉了姜健被辞退的内幕：当年，新经理上任后对姜健是有些不满，因姜健曾经受到原区域经理的厚爱，这让新经理心中很是不快。

后来，新经理了解到姜健与另两名业务员关系很好，便找到这两个人谈话。其间，新经理表现出对他们两人将要重用的态度，并接受了他们调整公司管理制度的建议，而且还给两个人

提了一级薪水，这两人大为感动，为了讨好这位新经理，也为了证明自己和他是一路人，就把那次大家酒后说要创业的事全推到了姜健的头上，还说姜健蛊惑他们辞职，因此，姜健就背上了“叛徒”的名字而不得不走上艰难的创业之路。

姜健真心对待的两个哥们儿却为了自己的前程而去陷害姜健，让他在业务界背上了“叛徒”的名字。

人们常说“多个朋友多条路”，但是有时朋友多了也并不一定是什么好事。一般而言，人见面，三分情，大部分的人都是由“见面缘”而发展成为朋友的，所以如果要了解这位朋友是可交还是需避害，必须要经过长久的观察，只有遇事时的相处才能看得清。

我们要学会择善而从，远离那些损友，在人生路上，相扶相持、相伴一生。那么，什么样的人才是善友呢？

《论语》中说：“友益者三，友直，友谅，友多闻。”孔子把具备这3个特点的朋友称为益友，这3种人是孔子所赞赏的，也是我们应该共同相伴行路的人。

“友直”，友益者三友中被孔子排在第一位。“直”为正直、真诚的意思，这样的朋友性格独立、刚正不阿，具备特有的人格魅力，不仅是你生活中的良师益友，更是能助你事业一臂之力的贵人。这种朋友可能不会说甜言蜜语，更不会做些表面功夫讨你欢心，他们表面上看起来十分冷淡，没有圆通的社会交往经验。如果这样的朋友在你身边，当你身处顺境，乐不思蜀时，他们会为你敲响警钟，告诉你清醒处世，不要沉溺于快乐。这时你可能会觉得他们太“矫情”、太不变通。但是，一旦你落入危难中，第一个伸出手来帮你的肯定就是他们。

的确如此，他们会在你喝酒时抢走你手中的杯子，告诉你明天还要工作；他们在你沉浸游戏时，会打电话提示你的责任。也许你觉得他们不给你面子，砸了你的场子，但是，他们的未雨绸缪与及时进谏会在你乐得迷糊时把你点醒。假如你突然一无所有，满身疲惫沮丧时，可能有很多人都会躲着你，甚至怕受你连累而与你绝交，但这时他们会在你的身边鼓励、支持你，给你最好的建议，给你一个踏实的依靠。

“友谅”，是友益者三友中的第二个条件，这样的朋友在你的人生路上一定是那种最真实、最诚恳的人。“谅”为诚实的意思，这样的朋友不做作，也许他们只是你的一个普通同事、一个小区的邻居，是平凡得不能再平凡的市井百姓，但他们的心灵是安稳的，与他们交往，你不会担心被骗，也不会担心受拘束，因为他们的魅力就来自于这种淳朴、真挚的情感中，与他们一起走路，你的精神也会得到升华。

“友多闻”，是友益者三友中最后一个必备条件，“多闻”即知识广博、交际广泛。在现代资讯发达的社会中，一位知识广博、经验丰富的朋友，犹如你的人生陪练，他的学识、经验及交际资源会为你提供走向成功的给养。

人生在世，如果想要做成一件事，必须得到别人的支持和指点，那样才能少走弯路，尽早

走向成功。物以类聚，人以群分，一个成功者的身边必定有益友一路相伴。

好朋友，一定价值千金

俗话说：“钱财如粪土，情义值千金。”朋友，这个词语自古以来就被很多人赋予了不同的诠释，莫逆之交、患难之交、肺腑之交、胶漆之交都从感情角度说明了朋友间的关系；布衣之交、贫贱之交、忘年之交、君子之交都以人的身份形容真诚的友谊；而那些平平淡淡的泛泛之交、一般交往的一面之交则恰到好处地诠释了人与人的见面之缘……可见，交一位知心的朋友便成为一个人立足于社会的基础，一位好朋友是千金都难换的。

人的一生不会总是顺水顺风，有些朋友在你陷入危难时挺身而出、在你困境时雪中送炭、在你失意时不离不弃……他们是你生活的一部分，不会因为你的地位、金钱的改变而转变友情。这样的人便是你身边价值千金的好朋友，也就是人们常说的贵人。

刘冉是一个非常聪明的女孩子，工作业绩也很优异，可是她的男朋友金铭却总是停步不前，不仅工作没什么起色，生活也是平平淡淡。刘冉有时与金铭谈起这些时，金铭也很虚心地听着，但就是怎么也找不出其中的缘由。

在一次金铭同学的婚礼中，刘冉认识了他很多的同学，也终于了解到金铭为何总不见起色的原因。在刘冉与金铭那些朋友的聊天过程中，她发现他们大多是一些极其满足生活现状的人，整天乐得自在，没什么进取心，遇到问题后也是能躲就躲，在单位也都是一些小职工。

回到家后，刘冉告诉了金铭自己的发现，她说：“我找到你停步不前的原因了，我觉得你不能再与你那些没有任何理想和目標的朋友交往下去了，你们就像一群退了休的老人一样，不去奋斗、不去拼搏，年轻人应该充满力量才行。所以，从现在开始，你必须改变你的社交圈，去结识那些比你优秀的人。”

金铭觉得刘冉说得很有道理，其实他很早也感觉到了这一点，因为跟朋友在一起时，他会变得很懒，对什么事也是得过且过，没有任何压力，原本他觉得这是件好事，现在经女朋友这么一说，他感到自己的交往圈真的有问题。

接受了刘冉的建议后，金铭便开始刻意去结识一些比自己优秀的人，他发现，与这些人在一起时，他会变得很紧张，整天充满压力，仿佛一有松懈自己便会掉队一样。久而久之，金铭适应了这些人的生活，他体会到了成功的快乐，品尝到了突破瓶颈那一刻内心的愉悦，整个人也都充满了斗志。

半年过去了，金铭升了职，而且得到了全部门最高的奖金。金铭每天都十分注意自己的仪

表，一改之前休闲的打扮，每天穿着有品位的正装进进出出，他告诉刘冉：“我觉得我会更好的，你放心，我一定会给你一个美好的未来。”

刘冉点点头，幸福地笑了。

看来，每个人都喜欢结交一些与自己类似的朋友，即使开始有区别，随着时间的流逝，朋友之间也会彼此相似，所以一个没有梦想的人如果与一位成功之士在一起的话，那么他也会慢慢拥有梦想、走向成功，这便是朋友的伟大力量。

身边的朋友对我们的影响是不可估量的，所以我们在选择友谊、结交朋友时，必须要慎之又慎，因为他们可能会对我们的工作、生活甚至人生轨迹造成巨大的影响。回忆一下学校生活，每个宿舍的舍友都有着不同的个性，而每个宿舍中的成员长久地在一起会互相影响，因此到了毕业时大家会发现，有的宿舍成员拿到了一堆证书，带着学识毕业；有的宿舍成员各自拥有了一份爱情，带着甜蜜毕业；而有的宿舍成员却一事无成，带着满身疮痍回家，这是因为年轻人的价值观和世界观并没有完全成熟，见到同宿舍的朋友考证书，自己也受影响而努力学习；见朋友谈恋爱了，自己也会开始寻找自己的爱情；见朋友整天昏昏度日，这种舒服的日子自己自然也便很快适应了，而且一发不可收拾。

所以，一位好朋友是自己人生的导师，与他在一起时，会感受到压力，这种压力正是你改变自身不足、迈向成功大门的动力。

价值千金的朋友就是这种看似远离却始终在身边关注着你的人，美国作家汤姆·拉思则认为，人生需要这样几种朋友，他们是你生命旅途中的最好伴侣，珠玉不换。

1. 成就你的朋友。他们像你人生的导师，有着丰富的社会经验、工作经验或者生活经验，无论从哪一方面都会为你提供很多建议，不断激励你，帮你寻找自身的优点，一旦有了机会，他们甚至甘当你人生的垫脚石，成就你。

2. 支持你的朋友。他们像你人生的拉拉队，一直维护着你、称赞着你，给你努力下去的勇气。这种友谊是相互的，你们一同奋斗、一同顶住挫折、一同享受成功，信任的力量让你们的友谊坚不可摧，是你前进的“强心针”。

3. 志同道合的朋友。他们像你人生的镜子。你们有着共同的理想、共同的性格与抱负，你们在一起时，就像是扎成捆的筷子一样，为着共同的目标而一起抵御人生路上的风风雨雨，彼此承受困难的痛苦，享受成功的幸福，有了这种朋友的加入，你的人生便不会孤单。

4. 牵线搭桥的朋友。他们像你人生的信使，会很快帮你找到志同道合的朋友，也会帮你找到各种类型的朋友，帮你寻找无数的机会，每个机遇来临时，有了他们在左右的守护，你会勇往直前、信心百倍。

5. 开阔眼界的朋友。他们像一本百科全书，无论你遇到怎样的疑惑、出现什么问题，他们都会第一个赶到，帮助你答疑解惑。这种朋友一般都有着广博的知识、宽阔的视野、众多的

人脉，让你接触到更多的观点、创造更多的机会，站得更高、看得更远。

6. 陪伴你的朋友。他们像你的影子，无论你的心情怎样、境遇怎样，他们一直陪伴在你的左右，听你倾诉，陪你哭、陪你笑。在他们这里，你能从纷杂的社会中解脱出来，找到一片心灵的净土，舒缓各种压力。

冰心说：“友谊是宁神的药物、是兴奋剂；友谊是大海中的灯塔、沙漠里的绿洲。”得到一份友谊、获得一个朋友并不容易，但如果你很幸运，身边拥有这些朋友的话，一定要学会珍惜，因为他们千金难换，友情是相互的，你也要成为他们人生中价值千金的人。

第2章 不要逃避问题，直面挫折挺过去

如果你想要获得成功，那么必须选择与坚持携手，因为任何事业的成功都是要经历这样或那样的挫折，勇于战胜这些挫折，挺了过去，你就是生活的强者，是生活中最大的赢家。

拖延和逃避都是成功者的绊脚石

心理学家威廉·詹姆斯说过：“种下行动就会收获习惯，种下习惯便会收获性格，种下性格便会收获命运。”一个人的行动可以形成一种习惯，这种习惯往往就决定了你的命运。现代社会，人们的脚步越来越快，每天都在生活与工作之间奔波劳碌着。可是，人都有一种逃避心理，当春风得意时，可能会像打了兴奋剂一样积极乐观，可一旦身陷困境，便会开始选择“逃”。他们不敢去积极地应对当前的困境，而是一味地拖延和逃避，仿佛“等一下”、“躲一下”就会天下太平一样。

大家都知道鸵鸟的故事吧？沙漠中生活的它们一旦遇到危险时，便会把头钻到沙漠中，殊不知，那巨大的身躯仍暴露在外面，结果只能“束手就擒”。因此，你逃避的习惯一旦形成，不但不能解决困境，反而会让自已变得更被动，拖延和逃避只是弱者玩的游戏而已，对于一个强者而言，积极主动地行动起来才是上上策。

在奥林匹斯山上住着一个风神，他的手下是各种各样的风：微风、轻风、狂风、龙卷风、东风、南风、西风和北风。

由于有的风温驯乖巧，也有的风狂暴猛烈。为了避免它们搅乱奥林匹斯山的秩序，风神把所有的风都装进了一个很结实的袋子，紧紧地约束住了它们的行动。

一天，不知道是哪位神想与风神开个小玩笑，把风神的袋子给弄了一个小洞。

久受约束的风纷纷从那里奔逃出来，最先逃出来的是一些小风，它们把奥林匹斯山上众神的头发都吹得飘扬起来。

众神奇怪地向风神询问：“你是不是把你袋子里面的风给放出来了呀？”

风神低头一看，发现了袋子上的小洞，他顿时惊恐万状，可却又极力否认道：“不是！这不是我的问题。”

奥林匹斯山的头领山神和众神相信了风神的话，都各自回家去了。

很快，狂风挣脱了皮囊的束缚，开始在奥林匹斯山上肆无忌惮地发威，它们把小鸟吹得无法飞行，把树木吹得站不住脚，众神的房子也被吹得摇摇晃晃。

后来，众神费了很大工夫才一一捉住了这些大大小小的风。大家非常生气，不仅是因为风神辜负了他们的信任，也因为风神的故意隐瞒真相而失去了收拾局面的最佳时机。众神把这些风统统关进了地牢，又挥起了雷电杖，把风神打成了一个矮子。

故事中的风神因为故意隐瞒真相，导致信息传递的缺失，最后造成了很大的损失。拖延和逃避是解决不了问题的，只会让问题更加扩大。

行动可以改变一个人的一生，如果你习惯把消极的思想转变为积极时，原本糟糕的心情也会变得兴致勃勃起来。一位伟人说：“与天斗其乐无穷，与地斗其乐无穷。”大自然的力量如此可怕，但这位伟人却把改变自然困境当成了一件“其乐无穷”的事，假如遇到困难就开始逃避的话，社会便无法进步，你的人生也会停滞不前了。

第二次世界大战期间，在纳粹德国势力范围内有着很多集中营，里面关着他们痛恨的犹太人。这些犹太人并没有犯什么罪，只是因为纳粹德国的种族灭绝政策，使得这些犹太人遭到了无情的关押和残酷的杀戮。

在集中营，德军给的食物很少，但囚犯们却要做繁重的体力活，很多的犹太人在这种非人的折磨下身体逐渐消瘦，且越来越差，最后在恐慌和痛苦中失去了活下去的欲望，被德国人处死，犹太人弗兰克就是这些囚犯中的一员，但是他却很乐观，他心里时刻都在思念着他的妻子和儿女，因此，他每时每刻都在思考着逃出集中营的方法。

一天，他在野外干活时，终于发现了一个机会，他趁着傍晚收工的时候钻进了大卡车底下，把自己的衣服脱光，趁着人们不注意爬到了一座尸山上装成死尸逃过了德国兵的搜查。入夜后，弗兰克趁着夜色一口气逃出几十公里，终于逃出了德军的势力范围，成功获救，实现了他一直以来与妻儿团聚的梦。

弗兰克之所以可以逃出集中营，是因为他拥有一颗乐观且执著的心，身陷绝境，但他以妻儿为动力，不逃避也不拖延，不放弃每一次机会，终于获得了生命的奇迹。俗话说：“世界上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。”我们不能决定前方的路，但我们可以改变自己对待逆境的态度。在高尔基的著作《海燕》中，海燕勇敢地展开双翅搏击风雨，从而获得了生命的力量，而那些企鹅、海鸭等一味地躲避，最终也只能战战兢兢地度过，生命也在这种拖延与躲避中慢慢消失。

生活中有着太多的酸甜苦辣让我们品尝，只有强者才能在其中体会到各种滋味，我们不能去增长生命的长度，但可以拓宽生命的宽度。强者会领略更多的风景，而弱者只能像个“套中人”一样躲在自己的空间中碌碌终生。

逃避问题，其实就是在逃避自己

人的一生，不会永远一帆风顺，总会出现一些这样或那样的问题：怀才不遇、失恋、被老板责备、被朋友出卖……当面临这些问题时，你会怎么做呢？有些人选择了逃避，以为自己躲过去了，就什么事都解决了。

小时候，父母到了中午还没有回家，没饭吃的你可能就是那样等着，的确，等一会儿，父母就回来了，可是现在这个社会，你还能等着谁来给你“做饭”呢？

因此，不要消极地逃避问题，不要排斥你的对手，不要反感你所处的环境，无论你躲到哪里去，一切都不会改变，你逃避的只有自己而已。只有积极地参与竞争、善待和感谢对手、努力适应环境，一切才会改变，你才能变得强大。

我们不能害怕晒就不出屋子，不能害怕马路上车多就不走路，不能害怕工作出错就不去工作。没有挑战的日子是无聊的，没有竞争的工作是没有发展的，没有对手的人生也是无趣的。当危难来临的时候，真正的强者是学会对抗，而不是躲避。

蒂凡妮是家中的独女，从小就像温室中的花朵一样，受到父母百般疼爱，因而蒂凡妮的性格十分脆弱，一遇到为难的事就唉声叹气。对于蒂凡妮的这种性格，父母们十分忧愁，就连教她的家教老师也很是头疼。

一天，家教老师给蒂凡妮上完课，突然想到蒂凡妮那极弱的抗压能力，于是就把她叫到了厨房，打算给她上一堂免费的“生存课”。

老师把同样多的水装入 3 个相同大小的锅里，然后分别在 3 个锅子中放入一根胡萝卜、一个生鸡蛋和一把咖啡豆，最后把 3 个锅的温度和火力定到一样的刻度上。都弄好后，老师对蒂凡妮说：“下面，我们一起来看看会有什么神奇的事情发生。”

蒂凡妮好奇地看着那 3 个锅子，并按老师的要求仔细观察着。20 分钟后，老师将煮好的胡萝卜和鸡蛋捞起来，放到了盘子里，然后将咖啡倒进了杯子。一切都做完了，老师微笑地问蒂凡妮：“下面告诉我你看到了什么？”

蒂凡妮心中暗暗发笑，说道：“我能看到什么呀，不就是胡萝卜、鸡蛋和咖啡呗！”

“嗯，很好，下面你用手、嘴巴来感受一下吧！”老师把盘子和杯子递给蒂凡妮。

蒂凡妮心想：这能感受到什么？还不就是胡萝卜、鸡蛋和咖啡吗？我天天在吃这些东西。虽然她心中有些牢骚，但还是按照老师的要求做了。她捏了捏，又尝了尝，然后一脸疑惑地看着老师。

这时，老师让蒂凡妮坐下来，十分严肃地说：“你感受到了什么？本来硬硬的萝卜，现在

软绵绵得像泥一样；本来一碰就碎的鸡蛋，现在却连原来是水的蛋白都硬了；本来坚硬无比的咖啡豆，现在已经变软了，而且它的香气和味道都融到了水中。蒂凡妮，请你回忆一下：当时我把这3样东西放进同样大的锅里，加进一样多的水，用同样的火力加热，然后在同样的时间停止，可是它们却有了不同的反应对吗？”

蒂凡妮听完老师的话，点点头又摇摇头，她的确感受到了变化，可是这些变化能说明什么呢？

老师明白了蒂凡妮的意思，拍拍她的头说：“我们的生活就像是这锅子加上水再放到火上一样，天天在受着煎熬。但是，不同的人在这相同的环境中有着不同的感受。你是要像胡萝卜那样变得软弱无力，还是如鸡蛋一样变硬变强，或者像咖啡豆那样，身体受损却不断向四周散发出香气呢？孩子，你的人生在你的手中，你如果总在温室中生长的话，那么你将难以承受周围的一切，生活的强者一般会直面磨难，并让自己和周围的一切变得更加美好。”

蒂凡妮听完老师的话，陷入了深思中。

老师给蒂凡妮演示了一场人生课，通过这节课，“温室”中的蒂凡妮一定会有所成长。面临生活的煎熬，我们像胡萝卜一样变软，会使生活更加辛苦；像鸡蛋一样变硬，会失去人生的变通；只有像咖啡一样，直面问题、接受考验，香气才会融入人生各处。

法国文学家巴尔扎克说：“苦难是天才的垫脚石，对于强者来说是一笔人生财富，而对于弱者，它则是万丈深渊。”人生并不平坦，既然生活没有给我们风和日丽，那么我们就要学会迎战风雨。“铁经淬炼才可成钢，凤凰浴火才能重生。”与其在逃避中昏昏沉沉地度过一生，不如在有限的时间内创造无限的价值。

美国棒球界的最高明星罗德里格斯很小的时候就喜欢棒球，但是，在他最初接触棒球时根本就是一个一点儿天赋都没有的孩子。

一天，他头戴球帽，手拿球棒和棒球，全副武装地到自家后院。已经练习了很多天仍没有打到球的他一点儿也没有气馁的模样，他自言自语地说：“我是世界上最伟大的打击手！”说完，他把球往空中一扔，用力挥棒，但却仍旧没有打中。

小罗德里格斯整了整帽子，再次把球往空中一扔，大喊一声：“我是最厉害的打击手。”他狠狠地挥动球棒，但是，球像故意在气他一样，连球棒边儿也没挨着就溜走了。

“怎么了这是？”小罗德里格斯伤心地说，他呆呆地站在原地，“难道我真的不适合打棒球吗？”

时间“滴滴答答”地流逝着，很长一段时间过后，小罗德里格斯蹲下，他仔细检查了他的球棒和球，然后又认真整了整衣服，他站起身决心再试一次，他一边扔起球一边大声喊道：“我是无人能比的最佳打击手！”

但是，命运好像在整这个小男孩一样，球棒又一次落空了。突然，小罗德里格斯似乎明白

了什么一样，他突然跳起来喊道：“原来我是一流的投手呀！”从此，他认真练习着投球，终于有一天成了最棒的棒球投手。

小罗德里格斯最初把自己定位为“打击手”并为之坚持着，但是，随着一次次地失败，他突然发现，原来相比“打击手”，“投手”更加适合于自己。虽然他的坚持没有换得最初梦想的成功，但如果他遇到挫折之初就放弃的话，更不会发现自己成功的方向。世界上没有人可以预知未来，你的人生轨迹不会完全按照你的设想进行下去，因此，遇到挫折不要逃避，勇敢去面对，只有挺过去了，就一定能让自已走向最终的成功。

挫折是人生路上的必备风景，问题是人生路上的必备补给，逃避问题，就是对自己的不负责，就是在逃避自己。

没有始终波澜不惊的大海，也没有永远平坦的大道，人生在世，遭遇凄风苦雨是一种自然，逃避就会把自己孤立起来，如果《西游记》中的孙悟空在被投进炼丹炉的时候经受不了打击而自杀，那么它也就不会拥有火眼金睛了，因此，如果我们想要让自己变得更强，就要学会勇敢和坚强，始终相信自己，积极地去迎接各种考验和挑战，从而丰富自己的经验，迎来精彩的明天。

面对挫折，挺过去你就成了最大的赢家

每个人都以“哇哇”的哭声与世界打招呼，仿佛从出生的那一刻开始就感到了生活的不容易。走在人生路上，不可能总是一帆风顺，挫折和困难是常见的绊脚石。在我们的人生路上会有很多的岔路口，有些人遇到挫折时，会退而求其次走另一条路，有些人则会原地不动，等待别人来解救，还有一些人会想办法去把这“绊脚石”搬走，自己为自己创造一条平坦大路。你是哪种人呢？面对挫折的挑战，什么样的决定才是最明智的呢？

当我们选择了一条路时，就应该要风雨无阻地勇敢走下去，没有一条路是畅通无阻的，如果中途放弃或者停步不前，那就意味着你将永远也无法与成功握手。细节决定成败，一个人对待问题的态度不同，得到的结果也就不同。

《黑人文摘》的创办人约翰逊在创办杂志之初遇到了重重困难，杂志内容不受欢迎、发行量太小，甚至连员工也都觉得杂志不应该再办下去，但是，约翰逊没有放弃，他仍然积极地做着宣传，思考了一段时间之后，他决定写一系列“假如我是黑人”的文章，这些文章立足于白人，请白人换位思考，把自己置身于黑人的位置上，然后严肃地提出问题，引发人们思考。

文章一发行，便取得了良好的反响，杂志的发行量有所提升，但是仍然很有限，于是约翰