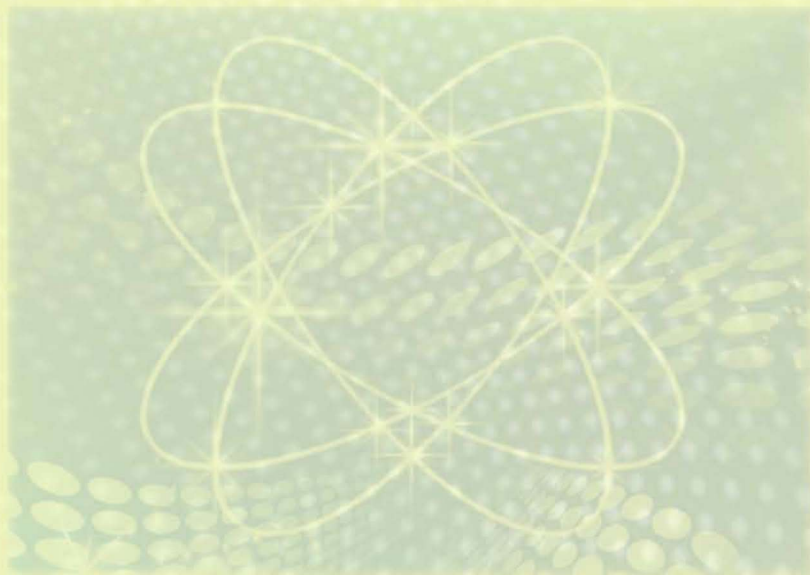


心静如水 志刚如磐



前言

有谁敢说自己的人生都是一帆风顺的，又有谁敢说自己没有烦恼总是快乐的。

在生活中总是有着这样那样的困难在等待着我们。但是不要讨厌它，因为有了它我们的生活将更加有激情，只有跨越了它我们才能收获明天的幸福。

面对困难时，我们要学会心静如水，志刚如磐。

目录

前言 2

第一章 认识幸福，一念之差往往两种结局..... 6

 抛弃人生中沉重的包袱..... 6

 沉得住气，不要被压力压垮..... 8

 解放自己的心灵..... 10

 失败是我们成功的必修课..... 13

 放下对成功过多的渴望..... 14

 摒弃杂念，不要自我设限..... 16

 懂得感恩和满足，获得幸福..... 19

 不要比较，幸福没有可比性..... 21

 心灵的散步，需要放慢脚步..... 23

第二章 戒除急躁，定下心是一种修行..... 26

 越焦急越容易出错..... 26

 不要被紧急情况左右你..... 28

 遇事不慌不乱，要能沉得住气..... 30

 佯作淡定，你就会真的轻松起来..... 32

 静心沉着处理，不要“急于就成” 34

 学会抵抗，不接收命运的安排..... 36

 心想事成往往是一种安慰..... 38

第三章 平心静气，成功时不要得意忘形..... 41

 志得意满往往潜藏最大危机..... 41

 一帆风顺时小心碰触暗礁..... 43

 赞美听多了，容易飘飘然..... 45

 得意时不要忘了自己是谁..... 47

 学会休养生息，急流勇退..... 49

 骄傲会蒙蔽住你的心..... 51

不要向别人炫耀你的成功.....	53
第四章 志刚如磐，爱自己才能被他人所爱.....	56
爱自己才能被他人所爱.....	56
净化心灵，不要觉得自己低下.....	58
人人都喜欢乐观向上的朋友.....	59
积极的念头产生积极的效应.....	61
不要恐惧身上的弱点.....	62
开发优点，你比想象的更强大.....	64
展现做好的自己，你是最棒的.....	65
帮助你周围需要帮助的人.....	66
第五章 独守寂寞，拥有一颗禅定之心.....	69
众人皆醉我自醒，独处者深思.....	69
享受孤独，享受生活.....	70
人贵自立，不要依赖和强求别人.....	72
当痛苦来临时，必须征服它.....	74
没有任何力量能将你击倒.....	75
急流勇退，才能平安度过大风浪.....	77
将冷板凳坐热是一种能力.....	78
怀着信念前行，脚步会越来越快.....	80
第六章 知足常乐，珍惜目前所拥有的.....	82
欲望是深渊，有求皆苦.....	82
贫富不在物质，在心态.....	84
正确的认识自己，发掘快乐.....	85
此时是人生中最美的一刻.....	87
酸甜苦辣咸，独味难成席。.....	88
禅不是离开生活，而是醒着生活.....	89
欲望让人丧失心灵的宁静.....	91
心美，你看到的世界将会不同.....	93
第七章、沉稳冷静，遇事能够化险为夷.....	95
分清轻重缓急，有计划的进行.....	95

凡事预则立，不预则废.....	97
找准自己的圆心，画出人生之圆.....	99
认真做好每一件小事.....	101
专心致志，一切自会水到渠成.....	103
沉着冷静能够转危为安.....	105
坦然面对人生的得与失.....	107
第八章 淡定坚忍，人生有太多不确定性.....	110
人生的不确定性没有好坏之分.....	110
一切从爱出发，平等对待别人.....	111
内心世界会反应出你的状态.....	113
认真倾听内心世界的声音.....	114
理想是心中最美丽的景色.....	115
永不熄灭的进取心.....	117
在希望中一步步前行.....	118
第九章 承受苦痛，低谷时要沉得住气.....	121
人生不如意十之八九.....	121
宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来.....	123
学会在黑暗中欢笑.....	125
战胜并超越苦痛.....	127
做事用心，不可朝三暮四.....	128
人不是生来就被打败的.....	130
咬紧牙关挺到胜利.....	132

第一章 认识幸福，一念之差往往两种结局

抛弃人生中沉重的包袱

德川家康说过：“人生不过是一场带着行李的旅行，我们只能不断向前走。在行走的过程中，要想使旅途轻松而快乐，就要懂得抛弃一些沉重的包袱。”的确，生命就是在一条单行道上的行程，有些记忆是不适合带着上路的。所以，我们要学会放弃，让自己轻装上阵。

如果我们希望人生旅程是快乐而轻松的，就尽快放下身上的包袱，丢弃那些多余的负担，丢掉那些旧的恐惧、旧的束缚、旧的创伤，放下任何“不值得”背负的东西。天使之所以能够自由地飞行，是因为她有轻盈的翅膀；一旦系上了黄金，也就不能再远翔了。

每天早晨，和大多数人一样，我们背着过去的包袱出门，直到入眠方休。到了第二天清晨，又再度背起昨天的包袱……就这样，生命越往前走，我们发现身上的包袱和负担就越重。这是因为，我们把每一个过去的昨天都放在背包里，把每一个阶段的是非、得失都扛在了肩头，这样的道路只会越走越沉。

一个年轻人从千里迢迢的山上来到海边，想到一个心中的圣地去。他驾一叶轻舟扬帆出海，劈恶浪、战狂风。虽经长途跋涉，但还是没能达到自己的目的地。

有一天，他靠岸休息时遇见了一位智者，便悉心求教：“智者，我是那样执著，那样的意志坚强，长途跋涉的辛苦和疲惫难不住我，各种考验也没能吓倒我。我的鞋子破了；手也受伤了，流血不止；嗓子因为长久地呼喊而沙哑……我已疲惫到了极点，为什么还到不了我心中的目的地？”

智者听完后问他：“你从什么地方来？”

年轻人回答：“我从两千里外的山上来。”

智者看了看他的船后继续问道：“你的船里装的都是什么？”

年轻人说：“它们对我可重要了。第一个箱子里面装的都是我生活必须用到的东西；第二个箱子装的是发表过我演讲的报纸、接受采访的照片以及各种获奖的证书和奖杯；第三个箱子意义深刻，装满了我每一次跌倒时的痛苦、每一次受伤后的哭泣、每一次孤寂时的烦恼；第四个箱子更是无价之宝，那是些沿途获得的珍宝，件件都价值连城……靠着它们，我才能

来到这儿。”

智者听完后淡淡一笑：“你那些箱子大约有多重？”

“这我可没有仔细称量过。”

“那么，你的力气实在是太大了。你一直是扛着船在赶路吧？”

年轻人很惊讶：“什么，扛了船赶路？它那么沉，我扛得动吗？”

智者这才正色地说道：“你从那么远的地方背负了这么一大堆东西来，岂不有力？不就如同扛了船赶路吗？过河时，仅仅是船体本身有用；只有放下船上那些负赘的物品，才能轻松赶路呀。”

年轻人顿悟：是啊，何必总生活在已经过去的回忆中？于是，他先把第三个箱子丢掉了，顿觉心里像扔掉了重石般轻松。赶了一段路，他又想：“以前的辉煌也并不能说明以后啊！”便扔掉了第二个箱子，船行得又快了一些。继续赶路后，他想：得到智者的至理名言不就是最好的无价之宝吗？所以，年轻人又把千辛万苦得到的珍宝全部扔到了海里。

这时，年轻人发觉船的行进速度达到了从未有过的时速，目的地近在咫尺。上岸后，他的步子也轻快了许多，这才明白，生命原来是可以不必如此沉重的！

生命就是一次长途的旅行，只有勇于舍弃那些无价值的、多余的东西，才能让自己获得轻松和快乐。在生活中，我们是否检查过自己有形或无形的“背包”呢？自己的背上扛了多少无价值的、不必要的包袱？又准备还要背负多久？

生命之舟需要轻载，如果行李太多，它将不堪重负，甚至有翻船的危险。卸下不必要的行李，轻装上阵，我们才能更加快速、顺利地到达成功的彼岸。

事实上，过去的已经过去，历史不能重新开始；为过去哀伤，为过去遗憾，除了劳心费神、分散精力之外，没有一点益处。俗话说“覆水难收”，漫漫人生是不可逆转的，当然也无所谓重新选择的机会。也许生命里曾有过失败和伤痛，或许前一段旅程中充满了鲜花和掌声，但这所有的一切都只是过去的演绎；若沉湎其中，只会耽误了当下的生活。

她生性怀旧，细腻而敏感，总喜欢收藏生活中的点点滴滴。结果泥沙俱下，日积月累，从一根杂草到丛生的荒芜，以致难于呼吸、难于视听，颇有不堪重负的感觉。

每当此时，亲朋好友便总会开导她：“不能让自己总纠缠在昨天的回忆中，你应该走出并清空心灵的阴影，去涉足那清新奔流的小溪，活出一份新鲜与明丽。”

后来她发现，当一个人真能清除烦恼和痛苦、记住快乐和幸福时，便会突然感到原来人可以活得这样轻松、这样自在、这样潇洒；生命的美丽和精彩是那样简单而朴素。

人生本来就是一个不断选择与放弃的过程。放弃得当，是对肩上包袱的一次清理，丢掉

那些不值得带走的包袱，才可以简洁轻松地继续走着自己的人生之路，才有可能步行高远，看到更美丽的风景。

很多时候，当我们或是沉醉于过去成功的喜悦中，或是深陷于昨日失败的阴影时，翌日的太阳就已经在对着我们微笑了。也就是说，恰恰是眼下正在经历的，是我们能力范围之内唯一可以把握的。放下不必要的，抓住能抓到的，便会觉得无论是快乐也好、成功也罢，仿佛就不再那样遥不可及、高不可攀，就会觉得这些我们向往已久的心愿其实都近在咫尺般简单易得。

请记住这样一句话：你虚度的今天，正是昨天死去的人们无限向往的明天。所以，不要把应该有所为的今天徒然消耗在有所不为的执念上。如此轻装之时，方是攀登更高山峰的洒脱之始。

沉得住气，不要被压力压垮

随着物质生活水平的提高，人们越来越感觉到生活节奏的不断加快。随之而来的便是沉重的压力，以及压力产生的一系列不良反应。很多人都感觉活得越来越压抑，越来越没有自己的空间，甚至有人感觉到压力有时让自己变得窒息。

我们不禁要问：压力到底源于何处？答案自然会有千千万万，有人说压力来源于孩子太小需要照顾，有人说子女升学、住房问题没有解决让人备感重压，还有人说物价上涨、工资太低、工作繁重、竞争激烈，等等，都是压力，压力仿佛无处不在。

但事实上，在日常的生活和工作中，很多看似沉重的东西本身其实并没有多少分量，而是我们人为地给自己身上添加了额外的砝码。

很久以前，在一个方圆几十里的大村落里，人们过着自给自足的幸福生活。

突然有一天，临空响起一声闷响：“明天中午这里将飘过一片红色的云彩，云彩过后会带走99个人的生命。”

村里的人们陷入了无限的恐慌中。

次日，当天神巡视的时候，意外地发现一夜之间这个村落中竟然死了1000多人！天神见状，便改变了初衷，红云最终没有飘过，可是村庄里却消失了那么多人。

其实，村民们哪里知道，红色的云彩是祥云。当红云飘过的时候，村落里的每个人都会

增加99年的寿命。

可见，有时人因为压力而感到忧虑，其实并非真正的压力所致，而是自寻烦恼。人为地夸大压力，甚至会让人丧命。

或许这个故事有些夸张，但是它告诉我们，在生活和工作中有许多压力是毫无必要的。面对种种压力，很多人陷入了无助的恐慌当中，心情也开始莫名地烦躁。于是，我们上班的时候会听到有人告诉我们，注意一下情绪；回到家，会听到爱人说：请不要把情绪带回家。人们经常为了工作而工作，为了事业而事业。面对压力，他们很少想干工作与事业究竟为了什么，他们被压力蒙住了双眼，忘记了忙碌的初衷。

在人生的旅途上，考验人耐力的暴风雪会经常来袭。要想经受住种种压力，一方面要学会抗压的艺术，该伸则伸、该屈则屈、该进则进、该退则退；始终从容不迫、游刃有余地张弛命运之簧，弯而不折，曲而不断。另一方面，要懂得在承受不了的时候适当弯腰，放下那些带给自己无尽压力的事情。就像大自然中的雪松一样，每到雪花逼近时，那富有弹性的枝丫就会弯曲，使雪滑落下来。无论雪下得多大，雪松始终完好无损。

的确，人们终日被压力所累，却没有想到，放下压力就是解决压力的最好办法。

一个被压力所困的年轻人找到大学时期的心理学老师，希望老师可以告诉自己如何正确对待压力。

老师递给他一杯水，问道：“你说这杯水有多重？”

年轻人有点不屑地摇摇头，说：“很轻，也就20克。”

老师没有再多说什么，而是一直让他举着。过了一段时间，又问：“重吗？”

这时，年轻人感觉举杯子的手已经有些酸痛了。他换了一下手说：“感觉很重，好像有500克。”

从20克到500克，两次回答，悬殊竟然这么大。

老师说：“其实杯子的重量没有发生任何变化，变化的是时间。同一个杯子，举的时间越长，你感到的分量就会越重。”

年轻人若有所思地听着老师的话：“倘若我们总是将压力扛在肩上不放，压力就像水杯一样，会变得越来越重。早晚有一天，我们将不堪重负。而正确的做法是，放下水杯，休息一下，以便再次举起它。”

年轻人这才恍然大悟：勇于放下压力，才能让自己一身轻松。

放下压力不是在向困难低头，也并非是在向命运妥协，而是为了更好地应对更高更大的挑战。如同弯弓为了更有力地射箭一样，放下压力是一种至高至善的人生艺术，必须潜心修炼。

在生活中，我们只有学会放下压力，才能使我们有时间养精蓄锐、焕发精神，迎接生活中的每一次挑战。每每结束一天的工作下班回家时，本来就已经很疲惫的心，为什么还要再刻意紧绷呢？不如把工作中的压力暂时抛到一边，泡一杯咖啡、听一张CD，慵懒地陶醉在光影婆娑的傍晚。浮浮人生一路忙，“偷闲”便是一种放松的状态，也是一种符合自然规律的调适方式。

即使在工作中，休闲与认真做事也并不矛盾。美国著名心理咨询专家理查德·卡尔森在他的《让事情更简单》一书中建议：每天度个“迷你假”。他这样写道：

“在上班时给自己一个短暂休憩的机会，不论你在这个‘迷你假期’做些什么，都会对你大有益处的。那是你的特殊时间，如果可能的话，请让它变成生活中不可或缺的一种习惯。你或许想找朋友喝杯咖啡、吃顿午餐，清晨一起去散步，或一个人上网、跑步、看日出、遛狗、静坐冥想，等等，只要做任何能使你放松的事情即可。‘迷你假期’不仅能帮你减压，还是调整身心的重要枢纽。”

关键在于，要能做到“拿得起，放得下”，工作时就全身心投入，高效运转；休息时就充分放松，把工作完全放在一边。不要在工作时对登山观海总是牵肠挂肚，而真正有时间闲下来的时候，又无所事事。对此，某著名学者说：“生活的艺术，其方法只在于微妙地混合取与舍二者而已。”至于如何混合，就要看我们是否能把握好生活的尺度了。或者，“常行于所当行，常止于不可不止”应该算是一个不错的方法了。

总而言之，生活中的压力并不可怕，可怕的是不会放下压力。当我们不能承受背上的重负时，不妨学着把它放下。如同雪落枝头，柔韧的树枝弯一下腰也就把雪的重量放了下来。放下之后，我们才能更好地迎接生活的挑战。面对压力，敢于说不、勇于放下，这才是洒脱生活的真谛。

解放自己的心灵

禅宗第六代祖师慧能那首著名的偈语：“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃。”这是一种何等空灵透彻的人生境界。

也许在现实生活中，我们一时还无法企及至如此层次，但至少应该参透“天下本无事”的道理，做到不要“庸人自扰之”。当我们在感慨被烦恼包围了的时候，也许从未曾细细想

过，生活本来无意与我们作对，和我们过不去的一直是自己而已。所谓的烦恼，大都是人们无故寻愁觅恨，从而捆绑住手脚的无形网罩。事实上，生活中99%的烦恼根本都不会发生。如此说来，解铃还须系铃人，能给自己心灵“松绑”的，也只有我们自己。

一个年轻有为的男子已经有了令人羡慕的一切：能够从中获得成就感的事业、拥有健康身体的父母、温柔体贴的妻子……可他整日却心事重重，总说体会不到快乐的感觉。于是，男子毅然放下了手中的一切，四处去寻找解脱烦恼的秘诀。

有一天，他来到一个村落的山脚下。只见一望无边的稻田中，一位牧童骑在牛背上，吹着横笛。笛声悠扬，逍遥自在。

年轻的男子不禁走上前去询问：“你看起来很快活，能教教我有什么方法能解脱烦恼吗？”

牧童欢快地说：“来，和我一起骑在牛背上。笛子一吹，什么烦恼也没有了。”

这个年轻的男子试了试，心中仍然低沉郁闷。于是，他又继续寻找。

后来，男子来到一条河边，看见一位老翁坐在柳荫下，手持一根钓竿正在垂钓。老人神情怡然，自得其乐。

于是，男子走上前去鞠了一个躬：“请问老翁，您能赐我解脱烦恼的办法吗？”

老翁看了他一眼，慢声慢气地说：“来吧，孩子，跟我一起钓鱼，保管你没有烦恼。”

年轻男子又试了试，还是不怎么奏效。

无奈中，他只得再走下去，继续寻找。不久，他来到一个山洞里，看见洞内有一个老人独坐在洞中，脸上浮现出平和而安然的笑容。

年轻男子作了作揖，向老人说明来意。

老人微笑着摸摸胡须，问道：“如此说来，你是来寻求解脱的？”

男子赶忙上前应和道：“是啊。我已深受其苦，却一直久无良方，还望前辈不吝赐教啊！”

老人半晌不语，然后抬起头对男子笑笑：“那么你跟我说说，是有谁捆住了你吗？”

男子回答：“……没有。”

老人说：“既然没有人捆住你，又谈何解脱呢？”

生活中，我们难免受到伤害，但唯一能决定我们要痛苦多久的只有自己。往往，被伤害过一次，却在心中一而再、再而三地迟迟不能放下，实际上就已经像被伤害过千百次似的了。再多的气愤、怨恨，到头来痛苦的本源还是自身。快乐也好，幸福也罢，其实往往都只在一念之差。如果没有我们自身情绪的“支持”，没有徒加给自身的痛苦，那么所谓的伤痛又怎么会继续存在呢？

快乐的人前行，口袋里装的都是祝福；疲惫的人前行，口袋里装的都是烦怨。同样都是一条路走过来的人，只是快乐的人会把那些不必在意的庸扰丢掉，而疲惫的人却选择了捡起。这样的人生性过于敏感，以有思想、爱思考而自得；喜欢漫想，同时也喜欢把简单的事情想得过于复杂，让自己的心中盛满了太多本不应该有的东西。不知不觉中，烦庸复杂的琐碎一圈一圈缠绕住了身心，直至把自己弄得动弹不得。这样的人生，活得多么劳累。

维特总是充满了对现实的不满，他总在不断试图发掘新的事物来忘却自己的烦恼，却不自知地陷入另一桩烦恼之中。

他出生在一个较富裕的家庭，受过良好的教育。但即使有着这样的物质生活条件，维特还是觉得自己不幸福。为了排遣心中的烦恼，他告别家人来到了一个偏僻的山村。

在那里一个舞会上，他认识了绿蒂，并且爱上了她。但是绿蒂已经订婚，等她未婚夫回来的时候，维特才发现自己就像个小丑似的尴尬。他叹息命运的不济，最终在朋友的劝说下离开了心爱的绿蒂。

维特为了摆脱伤心地，又远走他方，在公使馆当了一名办事员。这在许多人看来已经相当不错的工作，维特却因为受不了别人对他工作的吹毛求疵和嘲笑，一气之下辞去了公职。

就这样，他总是飘忽不定，不知道自己接下来该去做些什么。所以，一个又一个新的烦恼接踵而至，直至最后用自杀结束了一切。

的确，很多时候，所谓的烦恼大都是我们自己想象出来的，也或者是因为太不知足。没有人捆住我们，也就无所谓解脱。有些东西只是我们无故寻仇觅恨、为赋新词强说愁而已，就像少年维特一样。穿着鞋的人总是不满足自己没有穿名牌的鞋，但却忘记了至少自己不是光着脚，应该值得庆幸和高兴。人生不如意之事十之八九，有的烦恼明明就是凭空给自己的捆绑。

如此说来，要想获得身心的轻松，并实现内心真正的愉悦与安详，关键在于我们怀着怎样的方式去思考，抱着怎样的心态去生活。九九归一，是一种返璞归真的卸载与清零。只有卸去诸如消极虚伪的思想、懦弱偏执的个性、自暴自弃的心态这些心灵包袱，并用善良的天性和积极的姿态去弥补某种空虚时，才能纯净而轻松地享受生活。当我们用内心的慈善、勇气、高尚和真诚等美好的品质取代压迫心灵的种种负担之时，也就等于给自己“松了绑”，同时，更是实现了身性的纯净和人格的升华。

一念起，万水千山；一念落，沧海桑田。放下不如意，就能轻松地放下自己，怀揣一颗平淡从容的心去享受生活。幸福，就在一线之间。

失败是我们成功的必修课

漫漫人生路上，失败可谓是伴随我们全程的“必修课”。只要有奋斗，就一定有或大或小的失败：第一次学走路，迈出的第一步是摔倒；第一次参加比赛，以没有入围而终；第一次谈恋爱，却以分手告终……当年的这些失败，被有的人征服了，被有的人遗忘了。

的确，失败的事常有，但人们不能沉沦于失败的打击中一蹶不振、无法自拔。如果不能从失败的痛苦阴影中走出，那么也许将永远没有重新开始奋斗的勇气。面对失败时的心态其实很简单，它只是让我们排除了又一个不成功的原因。忘掉失败、敢于向前的人，必是心胸宽广、眼光高远的人，他们会将暂时的放弃当成更进一步的阶梯，为发展积蓄能量，为成功奠定基础。这样的人心中总有一股强大的信念，在任何情况下都能坚持自己的信仰，把握人生的方向。也只有这样，心灵才不会过于承担重负，才会以轻灵的身姿舞动在通往幸福的路上。

英国《泰晤士报》前总编辑哈罗德·埃文斯一生中曾经历过无数次失败，其中包括他在20世纪80年代中期对《泰晤士报》进行改革的失败。但他却从未在失败中沉沦。对于失败，他曾经说过这样一段话：

“对我来说，一个人是否会在失败中沉沦，主要取决于他是否能够把握自己的失败。每个人或多或少都经历过失败，因而失败是一件十分正常的事情。你想要取得成功，就必须以失败为阶梯。换言之，成功包含着失败。关于失败，我想说的唯一的一句话就是：失败是有价值的。因此，面对失败，正确的做法是：首先要勇于正视失败，找出失败的真正原因，树立战胜失败的信心，然后便忘掉关于过去失败的一切，以坚强的意志鼓励自己一步步走出阴影，走向辉煌。”

这个世界上没有人不曾失败过，不是一些人，也不是大多数人，而是每一个人都体会过失败的痛苦与挣扎。本田公司创始人本田在他的传记中就曾这样写道：“我的人生就是失败的连续。”

然而世事茫茫，人与人之间的差距就在于面对失败时的心态。要记住，正如成功一样，任何一次失败都只是暂时的，不要让过去式的无法改变影响到我们明天的生活。被称为“领导力大师”的沃伦·本尼斯在撰写其最负盛名的著作《领导者》时发现，无论是政府、民间还是非营利领域的领导人，他们都有三四个共同的特性，其中之一便是：每个人都曾犯过严

重的错误，然后反败为胜。

沃尔玛前首席执行官戴维·格拉斯在评说沃尔玛创始人山姆·沃尔顿时也曾经这样说：“山姆有件事真的与众不同，那就是他不怕犯错，不怕把事情搞得乱七八糟。到明天早上，他又会转移到新目标上，从不浪费时间去回顾过去。”

想来，是失败使他们看清了在通往目标的道路上必须加以征服并超越自我，每一次失败后的重生就是为了最终的胜利而排除了又一个否定的因素。如此看来，特大的失败是迈向特大成功的唯一先决条件——前提是放弃对前者的注意力，从而转向后者。

不能忘掉失败，就如同摔倒了不是拍拍尘土继续前行，而是站在原地怨恨眼前的绊脚石，并长久地因为疼痛而不敢再迈步，正所谓一朝被蛇咬，十年怕井绳。他们把败局看得很复杂，前思后想地反复琢磨，无形中让失败时沉重的心理阴影一次又一次地遮盖住未来的天空。从而在潜意识里，就真的牵引着他们不知不觉地重复着失败的老路。

失败是一件无可奈何的事情，但最不幸的还不是失败，而是受到它的阴影影响，莫名其妙地走入厄运的循环，如同身附某种无法摆脱的魔咒。而这种魔咒的力量其实就来自于我们自己内心深处不安的心魔，无法放弃过往，无法摆脱阴影。一味地在失败的回忆中徘徊，就注定了我们必将在里面扑空，而生命也就在这徒劳无功的纠缠中悄悄流逝。

忽略过去，当做什么也没有发生过，是因为我们内心有着笃定而唯一的目标。我们眼中只有两个点：现在自己所处的位置和最终的那个目的地，如此简单而已。两点之间直线最短，放弃一切烦扰，这其中就包括过去失败的杂念。只要从中认真总结经验教训，尽量避免在今后犯同样的错误，那么未来的辉煌就从来不曾离我们远去。只有忘却失败的痛苦，才有力量重新鼓起奋斗的勇气。如此，在重新起步的同时，我们便也享受到了最轻松的行进过程。

放下对成功过多的渴望

有一种烦恼叫自寻烦恼，而令人意想不到的是，还有一种失败是因为对成功的渴望过多。曾经有一位在大型企业做顾问的咨询师发现，绝大多数的人都喜欢和成功、幸运的人在一起，因为大家都乐意受到好运的感染。再后来，他又惊讶地发现，有些人的失败恰恰是因为太想成功了。的确，如果运气太好一直成功下去，任谁都难以抵挡心中那股跃跃欲出的自满情绪。

过于渴望成功，在心理学上有一个比较专业的说法：成就动机过大。关于成就动机的定

义是指：个体追求自认为重要的、有价值的工作，并使之达到完美状态的动机，即一种以高标准要求自己力求取得成功为目标的动机。

“成就动机”适度，可激发人们未发挥出来的潜力；但如果过于强烈，反倒会让中枢神经因为精神长时间处于高度紧张而受到干扰，进而影响正常的行动力，甚至带来反作用。

2008年8月17日，北京奥运会50米气枪三姿决赛。

13时51分，射击比赛还有一个人的最后一枪就将全部结束。截至此时，中国选手邱健成绩最好，他利用最后这一枪逆转并赶超了乌克兰对手0.1环。1272.5环的成绩足以保证他获得一块银牌。

而这最后一个没有完成比赛的人就是美国选手马修·埃蒙斯，在此之前，他的总成绩已领先第二名4环多。在所有人看来，获得金牌已经没有悬念，在这样世界顶级水平的角逐中，以他们的实力，一枪之中相差零点几环就应该算是个不小的差距了。也就是说，只要埃蒙斯的最后一枪打出6.7环——一个在步枪射击中的业余水平，金牌自然就会让他收入囊中。这对于一个射击名将来说，简直易如反掌。

在众人瞩目而又似乎显而易见的气氛中，埃蒙斯举枪、瞄准、击发。4.4环！最终，中国选手邱健走上了最高领奖台。

顿时，全场以及屏幕前所有的观众都惊呆了！现场直播的解说词也足以有两三秒的凝滞。在一片不知所措的惊叹声中，时光一下逆流4年，回到了2004年8月22日的雅典马可波罗射击场，用解说员无奈的话说“历史总是惊人的相似”。

当时的比赛也是进行到了最后一枪，2号靶位的埃蒙斯同样比到了最后一个击发，他只要得到不低于7.1环的成绩就能夺冠。但最后一声枪响后，子弹竟然飞到了3号靶位上，金牌最终属于中国选手贾占波。

4年一轮回，当埃蒙斯再一次出现在北京奥运会的决赛赛场上时，世人为其不屈不挠的精神所感动，并希望他能向世界证明自己是最好的。埃蒙斯也果然不负众望，稳健地打完了前9枪而遥遥领先于所有对手。

然而，上帝再一次拨动了他的枪口，他终因最后一枪打出了4.4环、总排名第四而与奖牌无缘。包括埃蒙斯自己在内的所有人没有想到，噩梦就像幽灵一样，从雅典追到了北京。只是，“送礼”的对象从贾占波变成了邱健。

对于埃蒙斯来说，4年前的惨痛一幕，让其心理创伤久久无法平复，终究在4年后没有走出雅典奥运会脱靶的阴影。他太想成功了，太想在这个同样的项目中战胜同样的环境来证明自己，因此才会在心理上出现如此巨大的波动。是自己的“心魔”，让埃蒙斯跨不过奥运

会金牌这道坎。

对此，心理学专家甚至把其称之为“埃蒙斯魔咒”，意为过于渴望成功而造成紧张，致使很多人在关键时刻“掉链子”。其实，这种关键时刻的“魔咒心态”并不是运动员的专有病症。生活中，这样的例子在大多数人身上都存在：台下准备得滚瓜烂熟的主持词，一上台却忘得一干二净；和客户签一份重要合同，到了会场才发现，一切准备齐全，只是忘带了合同文本；科学家即将完成一项研究了很多年的实验，却在最后一步的时候因为一个极小的错误而功亏一篑。如此看来，“埃蒙斯魔咒”其实处处可见。往往，这样的失败都是由于人们对成功的过分渴望，反而给自己带来了难以逾越的心理压力。

行为是一种养成习惯，人们生活中的失败经历，会在潜意识里形成一种习惯性的条件反射。也就是说，又考试时、又登台时、又要签合同时，这种失败的“习惯”可能就会出现。这种状态下，人们的焦虑程度就会与行动目标的逼近成正比，即越是达成得准确、离成功越近，心中的焦虑也就越大，以致到最后难以自控，出现严重失常的表现。

我们往往抱着过于渴望成功的激进，实际上是一种太想抓住的欲望。由此而形成的过度紧张，常常导致了人们最终的失败。在长时间精神高度紧张的情况下，中枢神经的工作就会受到干扰，这势必会影响到当事人的注意力。把注意力只局限于成功或失败的结果上，人们脑海中便会幻化出许许多多假如失败后的复杂结果，思想便不再如以前只有一个简单目标时那样纯粹。

那么反过来说，只有胸怀单纯的目标，思想简明，才会获得平静如水的淡定。只专注于具体的操作细节，就会自然忽略除了事物本身的一切外在得失。如此心灵澄净之后，才会不再浮躁和浅薄，才会不被社会的急流所裹挟。收获自有天定，又何必劳人心？谋定而动，清静而为。保持一颗平常心，不激进、不怠慢，想必功到便自然有成。

摒弃杂念，不要自我设限

在生活中，很多人费尽心机都无法成功，其主要原因就是自我设限，就像人们常说的那句话：“人生最大的敌人是自己。”很多时候，我们在做事情之前，都会有两道墙同时出现在前方：一道是外显的墙，那是关于整个外部大环境的围墙；而另一道则是每个人内心所隐藏起来的墙，即我们心中为自己所设限的墙。而决胜的关键就在于我们能否用坚强的意志去

突破心灵中潜伏着的那道墙。

在前进的过程中，任何的停滞与迟疑的念头都会让人忘记前进，甚至失去起步时勇往直前的冲劲。所以，要想体会到成功的幸福，就必须摒除各种杂念，努力向前，勇于突破并且超越现状。一个人也只有依靠自己的意志力，放弃不必要的杂扰，才能战胜困境，成为最后脱颖而出的人。

国际著名的登山家罗赛尔，经常会在没有携带氧气设备的情况下，成功地登上海拔高达6 4 0 0米以上的高峰。这其中还包括世界第二峰——乔戈里峰。

其实，世界上许多登山高手都以不携带氧气瓶登上乔戈里峰为自己的第一目标。但是，几乎所有的挑战者们只登到了海拔6 0 0 0米左右，就再也无法继续前进了。因为这里的空气已经极为稀薄，人们在此几乎会感到窒息。所以，对于登山者来说，想要靠自身的体力与意志独立去征服乔戈里峰峰顶，确实是一项极为严峻的考验。

然而，罗赛尔却突破了种种障碍，达到了目标。在接受记者采访时，他说出了自己在前进中历经的过程。

罗赛尔认为，在突破海拔6 4 0 0米的登山过程中，他最大的障碍就是内心各种翻腾的欲念。因为，在攀爬的过程中，你头脑中的任何一个小小的杂念都会松懈人内心原本坚强的意念，转而变得渴望呼吸氧气，慢慢地让人失去征服的冲劲与动力。随即，“缺氧”的念头就会产生，最终让人放弃征服的意志，接受失败！

罗赛尔说：“想要登上峰顶，首先就要学会清除内心的各种杂念。脑子中的杂念越少，你的需氧量就会越少；你的杂念越多，你对氧气的需求便会越多。所以，在空气极度稀薄的状态下，必须要做到的，就是排除内心的一切欲望与杂念！”

是啊，外界一切规则都只是形式上的附加，只有真正从内心中放弃那些扰攘的杂念，心纯如水，才会使理想成长在平和之中。心纯并非是不谙世事，而是放弃不必要的杂念，让美好的东西占据心灵。

学会放弃，就是学会选择，学会选择就是审时度势、扬长避短。明智的选择远远优于盲目的执著，那是一种睿智和远见。它需要果断和胆识的支撑，是提升决断力和执行力的绝佳途径。心无旁骛，放弃那些不该有的杂念，才能实现如初的理想。

19 8 8年汉城奥运会上，首次参加奥运会的17岁本土小将金水宁就在女子射箭个人比赛中战胜师姐王喜敬和尹映淑，夺得该项比赛的金牌。随后，金水宁又与队友合作夺得女子射箭团体冠军。

本来，教练并没有把希望完全寄托在金水宁一人身上。