



青年人走向社会的8堂必修课：

乐观

小哲理 大智慧

扬帆 编著

中国言实出版社

江苏工业学院图书馆

藏书章
乐观

扬帆 编著



中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

乐观/扬帆 编著.

—北京:中国言实出版社,2005.6

(小哲理 大智慧)

ISBN 7-80128-678-2

I. 乐…

II. 扬…

III. 个人—修养—青年读物

IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 055868 号

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924716(发行部) 64924865(编辑部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京慧美印刷厂

版 次 2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

规 格 889×1194 毫米 1/64 印张 49.875

字 数 2000 千字

定 价 80.00 元(全 8 册)

序

为什么有些人就是比其他的人，赚更多的钱，拥有不错的工作，良好的人际关系，健康的身体，整天快快乐乐地享受着高品质的生活，而有些人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计？为什么有些人能够获得成功，能够克服万难去建功立业，而有些人却不行？

不少心理学专家发现，这个秘密就是人的“乐观心态”。一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

有些人总喜欢说，他们现在的境况是别



人造成的，环境决定了他们的人生位置。这些人常说他们的想法无法实现。

但是，我们的境况不仅仅是周围环境造成的。说到底，如何看待人生，由我们自己决定。纳粹德国某集中营的一位幸存者维克托·弗兰克尔说过：“在任何特定的环境中，人们还有一种最后的自由，就是选择自己的态度。”影响我们人生的绝不仅仅是环境，心态控制了个人的行动和思想。同时，心态也决定了自己的视野、事业和成就。

成功人士与失败者之间的差别是：成功人士始终用最勤奋的思考、最乐观的精神和最积极的心态支配控制自己的人生。失败者则刚好相反，他们的人生是受过去的种种失败与疑虑所引导支配的。

面对复杂多变的社会环境，有些青年人会觉得越来越力不从心，觉得这世界为他们设置了太多的障碍，要获得成功似乎是十分困难的一件事情。实际上，在我们的成长经



历中,没有人是一帆风顺过来的,谁都会遇到挫折坎坷,有时候也会被逼到濒临绝望的境地。但是请记住这样一个事实,当我们还在蹒跚学步的时候,走路虽然是一件很困难的事,但我们还是会一次次在跌倒中站起来,微笑着扑向母亲的怀抱。其实早在孩童时代,我们已经拥有了乐观,那么,在以后的人生旅程中,请不要忘掉自己曾经付出的努力,因为乐观的心态铸就了更为辉煌绚丽的人生!



目录

第1章 从容地面对挫折

◇·面对挫折,我选择了奋力向前 3

人生的旅途中难免会遇到无奈、坎坷、曲折等诸多的不如意,关键就在于我们如何看待。是选择放弃还是选择奋勇向前?如果在逆境中我们失去了继续奋斗下去的勇气,那么我们会从此一蹶不振;但是如果我们抓住希望永不放弃的话,或许我们当中的每个人都终将会成为某个领域里的英雄。相信自己,勇敢地面对挫折!



◇·做一个有梦想的人 10

生活总是在不断地考验我们的毅力,唯有那些能够坚持不懈的人,才能得到最大的奖赏。毅力可以移山,也可以填海,更可以从芸芸众生中筛选出成功的人。

◇·治疗失败最好的方法是奋进 14

有时候成功并不取决于是否比其他人有更多的才华,而取决于以何种心态来面对失败。每个人都希望获得成功,那么当你遇到挫折的时候,选择乐观地面对;继续坚持下去。相信你一定会获得最终的成功。

◇·面对挫折的几点建议 17

威廉姆斯曾说过:天才的实质就在于知道该忽视哪些东西。为什么不把这条规律应用来对待你的困难呢?忽视那些鸡毛蒜皮的问题吧!当大的困难准备向你告辞时,你就敞开大门让它们出去!

◇·对待失败的态度 22

如果你现在身处逆境,先不要着急,心



平气和地对照一下，自己属于哪一类人，自己在哪些方面做得还不是很完善。相信最后你会对自己的成功或失败有一个全新而深刻的理解。

◇·成功者如何对待失败 25

因为失败才会使我们对失败的原因有所了解，才会使我们对做事情的方法有所改进，直到最后的成功。

◇·为什么不再试一次 27

是的，为什么不再试一次？也许就在再一次踏上征程的时候，成功的光环会悄然落在我们的头上。走出失败的阴影最好的办法就是“再试一次”！

◇·勇往直前 29

坚持下去，加上一点点勇气，相信我们每一个人都会成功的。

◇·笑对失败 31

记住，正确地对待你所遭遇的失败，或许这将使你进入成功者的舞台。



◇·消除烦恼的三个步骤 35

失败了,不要紧,重要的是不气馁,不灰心,能够不屈不挠、继续努力。谁能够做到这一点,谁就有成功的希望。

◇·挫折的另一个名字叫转折 39

暂时的挫折并不可怕,只要不绝望,坚定信心,就完全可以把握挫折当做走向成功的转机。遇到了挫折,经过得当的处理,峰回路转之后会迎来更辉煌的成就。

◇·换一个角度看问题 41

或许你现在正处于事业的低谷,但是从另一个角度看,在以后的日子里你将会不断地迎来事业的攀升。正如卡耐基先生看待那个孩子的成绩一样,也许你的事业上取得的成绩暂时很不好,但是这并不意味着你的成绩永远不好。

◇·林肯的故事 44

对于一个人来说每一方面都突出显然不太现实,但是对于一个人来说就只这一点



就足够了,那就是——遇到困难的时候持之以恒地坚持下去。

◇·把挫折看成前进的基石 48

抓住自己的目标不放,把挫折当成使自己前进的基石,以莫大的恒心和勇气不断前进,直到达到自己的目标。

◇·把目光放远些 53

成功和失败都不是一夜造成的,而是一步一步积累的结果。不要忘了自己的目标,不要因为眼前的不利情况而放弃了努力。什么时候都要相信自己,把目光放远些,努力地坚持下去。

◇·困难的作用 58

大多数人在困境中遭遇到更大的挫折的时候往往会变得绝望不已。这则小小的寓言故事告诉我们有时候困难也会成为你摆脱困境的有利因素。

◇·一个著名的心理学实验 61

当我们屡次遭遇到失败的时候,我们的



心里就在不知不觉中产生一种错觉,这种错觉会使我们感到绝望。即使当机会再次来临的时候,我们同样会放弃努力。

◇·不要把挫折当成放弃努力的借口 ... 64

面对挫折的时候多一份从容乐观就多了一份成功的希望。正如切利所说,遭遇挫折的时候不要总是把目光放在自己不能做的事情上,多想想自己还能做哪些事情。这正如西方的一句名言:上帝关上一扇门的同
时,会打开另一扇窗。

◇·人生典范 68

无论在何种情况下都不要忘了自己生存的价值,勤奋、严谨、认真地对待每件事,经过一番不懈的努力之后,相信你会最终走出失败的阴影,达到人生的巅峰。

◇·重新认识挫折 72

泥泞的路才能留下脚印,不经历风雨、没有起伏的人总想在一片坦途上行走,终究不会有任何的收获。当我们老了的时候,回想往



事，你会发现自己所经历的种种挫折使我们的一生变得如此有意义。正是我们所经历过的种种挫折给我们留下了如此宝贵的财富；正是这些挫折使我们的人生值得回忆。

◇·困境即是赐予 76

一个障碍，就是一个新的已知条件，只要愿意，任何一个障碍，都会成为一个超越自我的契机。

◇·失败只是一种感觉 79

所谓失败，其实就是自己的一种感觉，是在通往目标的过程中，由于自己的行动多次受阻而产生的绝望感，是自己在自己心中滋养起来的障碍。如果我们在挫折之后对自己的能力或命运产生了怀疑，产生了失败情绪，想放弃努力，那么我们就已经失败了。

◇·不要放弃，下一次就是成功！..... 82

我们并不知道自己何时能够成功，甚至我们还不时地遭遇失败，看开些，慢慢地学会面对挫折，学会不被挫折打击得七零八



落。也许在某个时刻,你会意外地发现自己已经成功了。

第2章 乐观是一种积极的情绪

◇·就因为一只苍蝇 87

世界上没有后悔药可买,与其等到事后后悔不已还不如好好练练如何控制自己的情绪。

◇·二桃杀三士 89

太冲动了容易被别有用心的人利用,这个血淋淋的实例足以说明冲动的杀伤力。太冲动了,对人对己都不好。学会经常提醒自己:做大事之人遇事沉稳。

◇·一种有效的宣泄方式 91

情绪冲动之下你根本不会去想你所做的会产生多么严重的后果。也许平静之后你才发现你得罪了多少人,伤害了多少人。一下子改掉容易冲动的毛病事实上很不现实,



那么我们就从平时的一点一滴做起。把自己情绪冲动的时候想说的话,想做的事都写下来,心态平静下来以后慢慢地反思。用不了多久,你会变得越来越理智。

◇·不要冲动 95

在还没有完全掌握事实的情况下你最好先仔细地了解一下事情的原委再说。

◇·遇事冷静 97

遇到一些突发事件的时候,要时刻叮嘱自己冷静地处理,否则很有可能会引起更糟糕的结果。

◇·成功和快乐的要诀 99

如果我们把精力都花在驱除不愉快的心情上,便不会有剩余精力来应付生活本身的需要。

◇·自制的回报 105

在人的一生中,种瓜得瓜,种豆得豆。人们必须为自己的行为负责。在漫长的人生旅途中,我们必须面对各种困难而从事具有挑



战性的工作。自我的满足感,是在不断地努力中获得。人生的真正报酬决定于贡献的质与量。无论长期或短期,我们因自己所播的种子而得到收成。

◇·破窗理论 116

“破窗理论”在社会管理和企业管理中给我们的启示是:必须及时修好“第一个被打碎的窗户玻璃”。我们中国有句成语“防微杜渐”,说的正是这个道理。

◇·控制你的心态 118

抑制冲动的能力是可以锻炼出来的。当你面对诱惑,要提醒自己不要忘记了你的长远目标。

◇·悬崖勒马 126

做到这点也不难,每个人都有自己做事的原则,在巨大的诱惑面前只要你能保持一个良好的心态,相信你会在“悬崖的边缘”作出正确的选择。这样你的职业生涯和生活才能有重大的意义,才能取得骄人的成就。



◇·如何振作起来 129

每个人都有失意、受到挫折的时候。在失意中,你是否懂得反省自己的过失,重新站起来,或者是一路消沉下去?

◇·找准你的方向 133

越是紧急关头越要冷静、小心。做到这点的确很不容易,但是如果你做到了便能很快成为一个出类拔萃的人。随时检查你的方向,以免误事。

◇·学会自律 135

成功者必备的素质之一就是:自律。不能自律的人可能会在一两件事上做得很好,但绝不能使自己的事业和人生最终成功。

◇·心平气和地做事 138

带着怒气做事,很容易使我们失去理智,做出一些荒唐的事情来。一旦你意识到你正在发怒,你首先要做的是中断你正在做的事情,消除怒气,等到心平气和了再重新开始做事。

