



成长书系

成功励志卷

◎ 蒋 虹 / 著

Cheng Chang Shu

图书馆
必备丛书

成长书

(中)

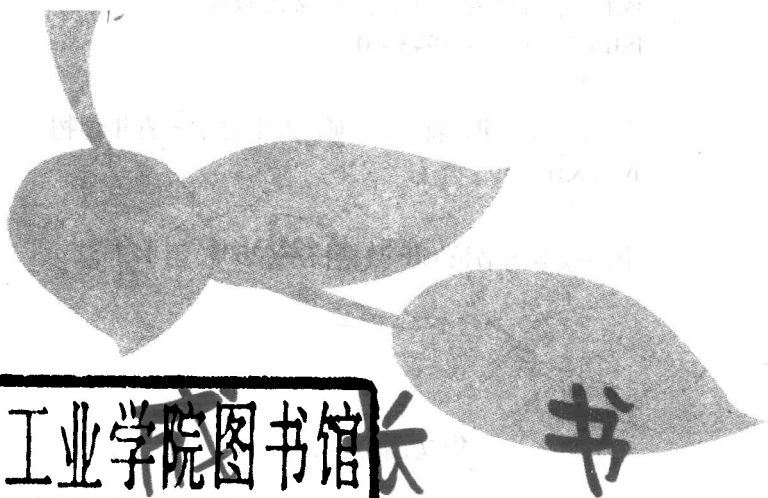
一个人从一出世，每天都在不停地自然成长，这是客观的规律，不管你是愿意，还是不愿意。成长有时候是一种快乐，一种幸福，有时候又是一种烦恼，一种痛苦。如果一个人的道路选择对了，那么就有幸福和快乐的人生。如果一个人的道路选择错了，那么只有痛苦和不幸的人生。



华文出版社
Sinoculture Press

成长书系 * 成功励志卷

早明白人生道理,就能够早获得成功。



江苏工业学院图书馆
藏书章
(中)

蒋虹 著

 华文出版社
Sinoculture Press

图书在版编目(CIP)数据

成长书/蒋虹著. —北京:华文出版社, 2006. 1
ISBN 7-5075-1943-0

I. 成... II. 蒋... III. 人生哲学—青年读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 122331 号

华文出版社出版

(邮编 100055 北京宣武区广外大街 305 号 8 区 5 号楼)

网址: <http://www.hwchs.com.cn>

网络实名名称: 华文出版社

电子信箱: hwchs@263.net

总编室: 010-63370164

发行部: 010-63370170 63370992

责任编辑: 010-63370160

新华书店经销

北京铁建印刷厂 印刷

960 × 640 1/16 开本 36 印张 174 千字

2006 年 4 月第 1 版第 2 次印刷

*

印数: 0001-3000 册

定价(上中下册): 90.00 元



10

心愉悦精神也饱满，心忧伤精神也萎靡。要想身体常健康，首先要拥有愉悦的心情。自己的物质条件如何，不是决定自己幸福不幸福的主要条件。虽然一个人生活的条件很艰苦，但是自己的心情却是愉快悦目的，那么人生也是虽苦犹甜的。虽然一个人生活的条件很优越，但是自己的心情却是苦楚不安的，那么人生也是虽甜犹苦的。自己过得好不好，关键在于自己的心情，而不是别人的帮助和安慰，更不是别人的施舍和恩



成长书系 * 成功励志卷

赐。我们必须明白这样一个真理：“我们的生活条件可以差一点，但是心情却要天天愉悦，那么生活就美好”。

面对恶劣的生存环境，面对困难和挫折，千万不能一味的叹息，因为叹息只能证明自己的窝囊和无能，而不能说明自己的本领和幸福。叹息一旦缠绕一个人的心灵，那么就会传染整个的身体，结果自己就会丧失勇气、信心和活力，更会失去快乐、轻松和幽默。一个人叹息的心理太重，人会活得很沉重。生活中偶尔有一点叹息，并不足为怪。问题是一个人长久的叹息，则是相当有害的。一个人声声叹息就会声声怨，结果怨气缠绕就会百烦生。因此，我们一定要化叹息为欣赏，这样生活就会变得五彩缤纷。我们必须记住，叹息是烦恼的朋友，而不是欢乐的朋友。叹息是痛苦的产物，而不是幸福的象征。



如果自己在工作中看见别人被提拔，就怒骂其是奸佞小人，内心却十分不是滋味；自己看见别人挣大钱，就怒骂其是依靠不法之道致富，内心却十分的惆怅、失落；自己看见别人获得某项发明的专利，就妒忌其是不务正业，内心却十分失落和烦躁。这些自我折磨的行为会把自己给毁灭了。我们不一定为别人的成功而喝彩，但是起码别用他人的成功，来百般地折磨自己，否则岂不是太傻气了吗？要多看别人成功背后的努力，而不是去妒忌、去攻击。要多看别人成功背后的经验，而不是去折磨、去难受。要多看别人成功背后的艰难，而不是去咒骂、去恶评。心里“酸”的成分多了，自己的日子就没有了宁静，就没有了快乐，就没有了方向。用别人成功的实例来激励自己上进，那才是好心态。



生命是无常的，人生是莫测的。悲伤的事情总是会不断地发生，不以我们的意志为转移。虽然我们无法把握悲伤事情的发生，但是我们可以把握自己的心情，不让悲哀之心彻底地击溃自己的心灵。英国诗人、戏曲家莎士比亚说：“悲哀是一个敌人，它会窃据潮湿的眼睛，用滔滔的泪雨蒙蔽视觉，使人找不到复仇的路径。”哀莫过于心死，如果一个人万念俱灰的话，那么他就会心如死灰，痛不欲生，甚至行尸走肉。悲哀容易



产生绝望，而绝望就会容易轻生。让我们用智慧的眼睛来看世界的变化，让我们用快乐的心情来应付不测事情的发生。许多年轻人为什么能够“一夜成长”，就是因为不幸教育的结果。

面对不幸的事情，一时的哭泣也许是必要的，但是无休止的哭泣就是愚蠢了。生活的烦恼，人生的痛苦，生命的悲伤，不是哭泣能够解决问题的，反而哭泣会影响自己的再生活的心情。别幻想自己的泪水能够冲淡自己的痛苦，别指望自己的泪水能够消去自己的烦恼，别迷恋自己的泪水能够减轻自己的心理压力，别期待自己的泪水能够改善自己的生活，别迷信自己的泪水能够改变自己的命运，别相信自己的泪水能够出现人生的奇迹，别依靠自己的泪水能够消除自己的恐惧，别希冀自己的泪水能够改正自己的错误，别寄托自己的泪水能够击退命运的不幸，别





成长书系 * 成功励志卷

轻信自己的泪水能够创造人生的成功。牛奶打翻了，再哭泣也是没有用的。





一个人有一时的倦闷心理，既是十分正常的，又是对不良情绪的一种良性发泄。但是一个人要是总是处于烦闷厌倦、无精打采的状态，那么病魔就会很快地缠绕上来。一个人一天到晚都是郁闷不乐的，其心中的怨恨就会越结越多，烦恼的情绪就会越来越甚，这样做实质上是自己与自己过不去。因为自己心里不快乐，那么自己的生活也会不快活的。我们必须知道，我们不可能天天高兴，也不可能天天遇到称心如意的事情，



生活中总是有各种各样的烦恼，如果自己把一时的烦恼放大，始终生活在烦恼的痛苦中，那么自己就没有任何的快乐可言。

生活的美在于寻觅，生活的质量往往在自己的寻觅中提高。生命的美在于寻觅，生命的质量往往在自己的寻觅中提升。人生的美也在于寻觅，人生的质量往往在自己的寻觅中升华。寻觅是一种积极的心态，能够激发自己更多的生命活力；寻觅是一种主动的行动，能够创造更多的人生美境。所以，我们在日常的生活中必须要有一颗发现之心，必须要有一颗欣赏之心，因为美好的生活就在于自己的寻觅。我们为什么会活得如此辛苦？为什么会活得如此寂寞？为什么会活得如此无聊？为什么会活得如此烦躁？主要是我们缺少一颗寻觅之心。



一个人有迷惘之心，是因为自己不智慧、不明白和不思考的结果。一个人有迷惘之心，也是
因为自己糊涂、困惑、烦躁和苦闷的结果。于是
人有迷惘的心情就会活得沉重，就会活得痛苦和
失意。迷惘有时会像一张“蜘蛛网”，会网住一
群迷失的“蝴蝶”，结果许多人就彻底地迷失了
自己。有时人越混沌越会迷惘，越清醒越会走出
迷惘。但生活中许多人总喜欢混沌，似乎混沌能
消去诸多烦恼；许多人总不喜欢清醒，认为清醒





成长书系 * 成功励志卷



会带来诸多苦恼。世界总是有各种各样的悲剧：“譬如有人在追求金钱中，迷失了自己。有人在追求权力中，迷失了自己。有人在追求奢侈的生活中，迷失了自己。”

一个人越是对生活伤感万分，越会感觉生活是那样的无奈。一个人越是对生命经常伤感，越会感觉生命是那样的短暂，那样的脆弱。一个人越是对人生时常伤感，越会感觉人生是那样的乏味。这种惆怅的心绪如果越浓，那么一个人失意的心态就越强烈，于是越会感觉生活是多么的没有意思。结果人生越惆怅，自己越会活得没有人样。烦恼总是与惆怅做伴的，并且惆怅总是会作为烦恼的土壤。抑郁总是与惆怅做友的，并且惆怅总是会作为抑郁的伙伴。因此，我们一定要少一些惆怅，多一些乐观和快乐之心。惆怅是最不好的心态，会影响自己的生活心情。



生活不可能让人事事如意，人们经常说的“祝愿您万事如意！”那只是一个美好的愿望。生活中的许多事情总是难以随心意的，更多的是烦恼和痛苦的东西伴随。正因为如意的东西是稀少之物，所以，人们就会经常有牢骚之心，牢骚之话。不顺心的事情常会发生，我们要是光发牢骚



成长书系 * 成功励志卷



能不能解决问题呢？当然是不能的，并且只能使自己的心情更加恶劣。因为一个人如果用发牢骚的方式，来发泄自己心中的不满，那么这是一种典型的消极心态。绝对不能做生活的牢骚大王，一个人越发牢骚越会情绪低落，越会感觉生活都是灰暗的，越会感觉人生无味前途渺茫。切记，发牢骚根本无济于事。



一个人如果心不平，那么自己就会气不顺，就会对什么东西都看不惯，就要对什么人都有意见，并且会越想越气愤，甚至会越活越没劲。这是典型的消极心态。一个人如果有良好的心态，那么自己就能心平气和，就会正确地去看待事物，就会想通有关事项，就会平淡地对待各种名利，就会活得有滋有味，并且会深深地感悟人生的真谛。一个人认为自己很有本领，可就是得不到领导的赏识和重用，于是苦恼万分，甚至牢骚



成长书系 * 成功励志卷



满腹，对领导甚至对社会产生敌视的态度，这种愚蠢的行为绝对是自己与自己过不去。我们重要的不是去愤怒和叹息，而是要在保持心平气和的状态下去自我奋斗，只有自强的人，才有出头的日子。那种只会愤怒、赌气和心不平的人，是永远不可能有出头日子的。

一个人对自己的人生极度困惑，并且又没有什么理想和追求，更没有什么寄托和爱好，就容易产生变态的心理。一个人对自己的生命极端不负责任，并且又没有什么人生的修养，更没有什么学习的激情和事业的进取心，也容易产生变态的心理。一个人对自己的生活极端不满，经常有怨恨的不良情绪，更容易产生变态的心理。一个人一旦有了变态的心理，对人就容易片面评价，往往以偏激之心去衡量，以个人好恶来决定对某人的看法；而对事就容易片面进行判断，一概而