

年轻人 不要输在心态上

积极的心态像太阳，照到哪里哪里亮，
好心态就像一把万能钥匙，让你能开启任何艰难的关卡大门。
播下一种心态，收获一种性格；播下一种性格，收获一种行为；
播下一种行为，收获一种命运。
一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量。
心态是决定命运真正的主人！
一个人有什么样的心态，就会有什么样的人生。



龙柒◎编著

B848. 4-49
327/. 2

年轻人 不要输在心态上



精华版

龙柒◎编著

图书馆藏书

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

年轻人不要输在心态上: 精华版 / 龙柒编著.

北京: 北京理工大学出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5640-4400-8

I. ①年… II. ①龙… III. ①成功心理 - 青年读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 062793 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京中印联印务有限公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 18

字 数 / 188 千字

版 次 / 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 29.80 元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换



心态左右你的一生

(前言)

人生是一场未知的旅程。

年轻的你或许初怀梦想，信心十足，踌躇满志，根本不会把未来挫折和失败放在心上，而可欲不可得是人生的常态，没有谁的一生能够风平浪静，当你遭遇突如其来的失败打击，不要去埋怨上帝的不公，因为人生向来就是如此。

轻易可得梦想必定只能满足片刻，没有历经风雨的青春也不会真正成熟。年轻人应该尽早明白一个道理，那就是能否成功的关键，不在于你的客观条件如何优越，也无关乎你对未来有如何完美的计划和愿景，而在于你是否具有够强的抗击打能力。你需要的是永不熄灭的火种，是一个强大的支柱——心态。

年轻的你什么什么都没有，没有票子没有车子没有房子，这些都没有关系，但你绝不能没有一颗强大的心，心态才是你命运的真正主宰，有了好的心态，你的人生就有了无限的可能。

年轻人要有颗勇敢的心，有着初生牛犊不怕虎的无畏精神。因为年轻，你有着大把时间和机会，健壮的身体和满满的精力，这些都是你登陆人生这场游戏时的初始装备，可只有这些还远远不够，你还需要一把叫心态的宝剑，需要你跋涉千里去寻找去锻造，那是你不可或缺的利器。

年轻人要有颗谦逊的心，盛气凌人的姿态只会让你陷入孤立无援的境地。年轻人最忌讳眼高手低，要明白身边的每个人都有可以教给自己的东西，放低姿态，当你时刻保持谦恭的笑容，你会无意中发现身边的



朋友越来越多。人缘好了，将来的路也必定越走越宽，越走越顺畅。

年轻人要有颗乐观的心，一种乐观的心态要比一百种智慧更有力量。佛说，物随心转，境由心造，烦恼皆由心生。人生有顺境也有逆境，有巅峰也有谷底。因为顺境或巅峰而趾高气扬，因为逆境或低谷而垂头丧气，都是浅薄的人生。面对挫折，如果只是一味地抱怨、忧郁，那么你注定永远是个弱者。乐观在给生活带来甜美的同时，也会为你疲惫的身心注入新的动力。

年轻人要有颗豁达的心，生活觉得累的时候，仔细想想是不是因为背负了太多的不舍？命里有时终须有，命里无时莫强求。不要纠结于那些不属于自己的东西，要学会适时的放弃。也许在你放手的下一刻，就会有意外的收获降临。许多令你一时激动、担忧或殚精竭虑的事情，到最后都变得不值一文，只有极少数重要的事情才关乎你的一生。盲目坚持不如理智的放弃，错过一颗大树，你完全可以期待遇见整片森林。

我们不能决定人生的起点，但是可以决定人生的终点；我们无法延长生命的长度，但是可以拓展生命的宽度；我们谁也无法改变天气，我们却可以改变自己的心情；我们可能很难转变自己所处的环境，但我们可以调整自己的心态。德国先哲叔本华曾说，我们所处的世界如何，并不关乎它本身的样子，而是取决于我们用怎样的眼光去看待它。

人生苦短如白驹过隙。趁着年轻，拿出十二分的努力去拼一拼吧，命运之神从来不会心存仁慈，要么你驾驭命运，要么命运就会驾驭你。让你的心态去决定谁是坐骑，谁是骑士。



CONTENTS 目录

第一章 神马皆浮云，心态才是真

英雄不问出处，成功自己铺路	2
要想改变世界，先要改变自己	6
成也心态，败也心态	9
心态阳光，世界就充满阳光	12
谁说命由天注定	16
没有坏的事情，只有坏的心情	19
年轻人拼的不是智商，是心态	23
把悲观的情绪一脚踢开	26

第二章 前半生不犹豫，后半生不后悔

既然选择远方，就风雨兼程	32
当断不断，必受其乱	37
曾经有一个机会摆在你的面前.....	40
要拥有必先懂得怎样接受“失去”	44



失去意味着更好的在前头	48
是时候把哀愁抛在脑后	51
未曾绽放，决不枯萎	55

第三章 怕什么，大不了从头再来

空杯心态，敢于归零才有超越	60
毕业了，收起你大学的光环	63
是好汉就别总提当年勇	66
先下山才能再上山	69
大海能容纳百川是因为它把自己放在最低点	71
年轻人最忌讳眼高手低	74
人生就是一步难一步佳	77
而今迈步从头越	81
年轻时，就是要越挫越勇	84

第四章 该忘记的忘记，该放弃的放弃

没有命中注定的不幸，只有死不放手的执著	88
活得太累只因背负太多	90
是为了挣钱还是为了想要的生活	92
从一而终是坚持，死不悔改叫固执	96
该放手的就放了吧	98
放弃并不等于失去	100
停下来，想通了再上路	103
活得太累，只因索要太多	106
知难而退胜过知难而进	108
不是每件事都值得去做	110

第五章 你可曾想过快乐就是为自己而活

快乐不是得到的多，而是计较的少	114
做自己的，让他们说去	118
别人是别人，你是你	122
上帝也无法让所有人满意，何况是你	125
你伤害了我，我一笑而过	128
别犯傻了，嫉妒只会害了你	132
比上不足是挑战，比下有余是开悟	135
展颜消宿怨，一笑泯恩仇	138
打败你的物欲之魔	141

第六章 不要愤怒，愤怒会降低你的智慧

生气是用别人的错误来惩罚自己	146
区区小事，犯不着上火	148
山不过来我就过去	150
年轻人最重要的是什么？忍耐	152
有“仇”不报，必有后福	154
把冲动的魔鬼永久封印	156
停止抱怨吧，那解决不了任何问题	159

第七章 不为失败找借口，只为成功找方法

你不笨只是没有找到方法	164
所谓没有办法就是没有想出新办法	168
没有解决不了的事，只有不想办法的人	171
一千个困难必有一千零一个解决方法	175



年轻人 不要输在心态上

方法是通往成功的天路	178
强者从不为失败找借口	181
全力以赴与尽力而为	184
记住，一切皆有可能	187

第八章 自己这一关，绝对不能输

事还没做，别先自己怕了	192
别以为你的优势成不了弱点	195
谁说我不行？我不同意	198
和高手过招，才有意思	202
别人再成功，与自己无关	206
专家满天飞，你信得过来吗？	208
靠天靠地不如就靠自己	211
醒醒吧，哪有百分百的公平？	214

第九章 把“绝望”从你的字典里抠出来丢进下水沟

要么去死，要么好好活着	218
坎坷，从来都只会吓唬弱者	221
灾难过后，便是重生	224
乐观不是傻笑，是豁达，是勇敢	227
收下挫折这份大礼	231
柠檬太酸，那就榨成柠檬汁	235
让命运的安排见鬼去吧	239
年轻就是不灭的希望火种	243
一百次跌倒，就一百零一次站起来	246
再糟，也糟不过从头再来	249

第十章 别只顾奔波，忘了沿途的风景

跑一跑，停一停，想一想	254
是忙碌，还是盲目	258
回家了就不要再工作了	261
好好想想，究竟什么才是富有	264
你如何定义你的幸福？	268
快乐无关金钱，关乎心情	272
好好生活吧！用你喜欢的方式	275

假使自以为是，决世间不美



神马皆浮云，心态才是真

英雄不问出处，成功自己铺路



上天给予每个人的都是公平的，不同的是，有的人的优势显露在外，有的人的优势则被蕴藏于内。出身平凡的人就是那些优势蕴藏于内的人。只要敢于正视现实，敢于选择成功的道路，一样能走出精彩的人生。

生活中，我们经常听到很多人总是抱怨自己命不好，抱怨他们没有一个好的出身，没有显赫的家世。然而事实上，无论是谁，从他出生的那一刻起，他的出身就被定格了，抱怨出身对于自己未来的命运只是徒劳的。决定你人生的只有你自己，只要你相信自己，无论出身如何，机会总是会出现的。

对于出身低微的人来说，同样不缺少改变命运的机会，只要你学会选择，你的人生一样可以获得精彩。

随着 2008 年美国大选的尘埃落定，奥巴马当选为美国首位黑人总统。奥巴马胜利当选的消息传出后，聚集在伊利诺伊州芝加哥市格兰特公园内的 13 万名支持者顿时沸腾了。他们挥舞着美国国旗欢呼雀跃，其中不少人喜极而泣。因为支持奥巴马的美国人都知道，身世坎坷的他一路走来是多么的不容易。

奥巴马 1961 年出生于夏威夷，奥巴马的父亲老奥巴马是肯尼亚黑人，母亲安·邓纳姆是美国白人。

奥巴马的父亲出生在肯尼亚西部一个贫穷的小村庄，当过放牛娃，他在肯尼亚时就娶了第一个妻子柯齐亚，并有了两个孩子，后来因为一个很偶然的机会去美国读书，与邓纳姆相识相爱，生下奥巴马。婚后不

久，老奥巴马抛妻弃子，前往哈佛大学读博士。毕业后，他带着另一名美国女人回到了肯尼亚，那人就是他的第三任妻子。

邓纳姆后来与印度尼西亚留学生罗罗·素托罗结婚，并于1967年来到印度尼西亚，也把6岁的奥巴马带到印度尼西亚。4年后邓纳姆离婚，奥巴马在雅加达度过4年后，回到夏威夷，和外祖父、外祖母挤在一个很小的公寓里生活。

因为父母两人多次的婚姻，给他带来了7个同父异母或同母异父的兄弟姐妹，甚至后来有一个妹夫还是华裔。但是，如此出身并没有阻挡奥巴马向上攀登的步伐，他于1983年获得哥伦比亚大学文学学士学位之后，又在1991年获得哈佛大学法学博士学位。这一切，都是他不断向目标努力的结果。

当然，这样的学历也并不足以让一个非洲裔的青年人在政坛平步青云。毕业后奥巴马成为一名律师，但渴望成功的他不甘于此，他想从政，想当州议员。为了获得竞选国会参议员的经费，奥巴马一家甚至把公寓拿去抵押。2004年，他终于成为了国会参议院内唯一的黑人议员。但是，在整个参议院里面，奥巴马是唯一需要自己去报税的人。

2004年7月，民主党召开全国代表大会，奥巴马被指定在第二天做“基调演讲”。奥巴马不负众望，他亲自撰写演讲稿，并发表了慷慨激昂的演说。在演说中他提出消除党派分歧和种族分歧、实现“一个美国”的梦想。奥巴马以其极具魅力的演说，灿烂的笑容虏获了许多民众的心。一跃成为首位在初选前的民意调查中即获得全国性支持的“明日之星”。奥巴马用短短两年多的时间在政坛形成了一股旋风，甚至有人把“奥巴马现象”拿来与前总统肯尼迪1960年挟带强大人气进军白宫来相提并论。

通过多年的努力，奥巴马没有辜负支持者，在美国东部时间2008年11月4日晚11点，巴拉克·奥巴马，率先赢得297张选票，当选第56届



年轻人 不要输在心态上

美国总统。奥巴马在当选当晚，在家乡芝加哥发表获胜感言。他说，“美国的变革时代已到来”，宣告自己竞选成功。

奥巴马的家世可谓低微，他的童年和他的奋斗历程让人听来也不免感到心酸，但也让我们看到了一个从美国社会底层走出来的男孩，靠着自己的努力，一步步走向成功的过程，再现了一个真实、生动的“美国梦”。他的成功传递给天下所有心存梦想的人们一个信念：只要敢于选择自己的人生，相信命运掌握在自己手中，无论你是怎样的出身，在经历了持之以恒的努力后，你都会取得成功。

有两个不同的女孩，有着相同的梦想，但结果却是截然不同。

一个是著名工程师和一所知名大学的教师的女儿，人长得很漂亮，毕业于名牌大学。她最大的梦想就是有朝一日自己能当上电视节目的主持人。她自己也觉得有这方面的天赋，因为每当她和别人相处时，即使是陌生人也愿意亲近她并和她交谈。她懂得怎样从他人嘴里掏出心里话的技巧。父母也都很赞同、支持她的理想。于是，这个女孩见人说：“只要有人愿意给我一次上电视的机会，我相信自己一定会成功，一定能成为出色的主持人。”可是，好几年过去了，奇迹并没有发生。因为她根本没有亲自去寻找机会接近电视台的主管，也没有主动去争取。

另一个女孩也很漂亮，但却没那么优秀，只毕业于南方的一所民办大学。她的家庭条件不好，无法为她提供可靠的经济来源。所以，她就白天出去打工，晚上到一所大学舞台艺术系进修。一拿到毕业证，她便开始求职，她跑遍了全省的大小电台、电视台，经历了一次又一次的拒绝。但她没有放弃，最后终于被一家很小的广播站录用，在那儿当上了主持人。有一次，省电视台和该广播站联合录制一台晚会，省电视台的领导发现了她，把她叫到省电视台试镜。结果，她被录用了，终于实现了自己到电视台做节目主持人的梦想。

为什么有的人功成名就，有的人却穷困潦倒呢？难道真的是命中注

定吗？其实，的确有命运的存在，预言者总是来指点人们，让人们在他的面前摊开手掌，然后指着上面爱情线、事业线、生命线诉说着命运的轨迹。但是，在最后，预言者必定会让对方把手慢慢握起来，握得紧紧的。再告诉那些相信命运会操纵自己的人们：命运的每一条线都在自己的手里。所以，命运也是掌握在自己手里的！没有谁可以左右你！所有的一切都取决于你的选择。

林肯出生时，家里一贫如洗。但林肯没有自暴自弃受命运的摆布，而是终其一生与命运抗争，八次竞选八次落败，两次经商失败，甚至还精神崩溃过一次。好多次，他本可以放弃，但他并没有如此，因为他认定了自己的选择，也正因为他没有放弃，才成为美国历史上最伟大的总统之一。

不仅美国总统林肯，中国历史上著名的皇帝朱元璋，之所以能够创下如此的伟业，也是因为没有把自己的命运交到别人手里，而是勇敢地选择了自己的人生。不受制于人，不拘泥于出身，并依靠自己的努力打下一片属于自己的江山。

纵然我们不能选择我们的出身，但我们却能够选择以怎样的方式去走属于自己的路。即使出身低微、命运坎坷，即使挫折不断、屡屡失败，但请记住：一定不要悲伤，要坚定地选择自己的人生道路和目标，相信自己的能力，并不断为之付出，总会有梦想成真的一天。

要想改变世界，先要改变自己



世界是什么样的，往往在于你以什么样的心态去观察它。改变你自己，你眼中的世界就会呈现不同的状态。改变世界并不像想象的那样容易，既然如此，那就从改变自己开始吧。

人类自从出现之日起，就在不停地改造着这个世界。然而，花有重开日，人无再少年。人生毕竟是有限的，要想完全按照自己的梦想去改变一切，必定会遇到种种困难，而且收效甚微。这时，不妨换一种方式：在你想改变时，不要先改变世界，而尝试着先改变自己，或许见到的会是另一番景象。

很久以前，人类都是赤脚行走的。一位国王去偏远的乡间旅游，路上有很多碎石头，把他的脚硌得生疼，他大怒，回到皇宫后，就下令将国内所有的道路都铺上一层牛皮。他觉得这样做，不仅自己不再受苦，全国的老百姓也都可以免受硌脚之痛了。

愿望是好的，可问题是哪里来那么多牛皮？就算把全国所有的牛都杀了，也筹措不到足够的皮革，这还不算用牛皮铺路所花费的金钱、动用的人力。但既然是国王的命令，谁又敢说个“不”字呢？

就在大家为此发愁的时候，一个聪明的大臣大胆向国王谏言说：“国王啊！为什么您要劳师动众，牺牲那么多头牛，花费那么多金钱呢？您何不只用两小片牛皮包住您的脚，这样不就免受刺痛之苦了吗？”

国王一听，当下领悟，于是立刻收回命令，改为采用这位大臣的建议。据说，这就是“皮鞋”的由来。

可见，想改变世界很难，而改变自己则容易得多。与其改变全世界，不如先改变自己。当你改变了自己，你眼中的世界自然也就跟着改变了。所以，如果你希望看到世界改变，那么第一个必须改变的就是自己。做任何事之前都要深思熟虑，如果只需要穿上一双鞋，就可以使双脚舒服，又何必把所有的道路都铺上地毯呢？

反观那些曾经改变了历史的人物，又有哪一位是一开始就想到去改变世界的呢？毛遂若不改变自己的沉默而只盼望“伯乐”降临，也只能老死于芸芸门客之间；鲁迅若不改变自己的志向而一味抱着济世救人的理想，怎么会有“横眉冷对千夫指，俯首甘为孺子牛”的革命情怀？

因为工作需要，一个年轻人被分配到一个偏远的山村教书。他觉得不公平但又无法改变现实，消极的他给孩子们讲课时总是心不在焉，甚至看到这些孩子就不耐烦。

一天，下着蒙蒙细雨，灰色的天空更加剧了他本就失落的心情。这是一节地理课，可他一看到地图上的首都，失落感马上袭来，一点儿不想上课。望着地图，他突然想到一个轻松的教学方法来熬过这堂课。他让每个学生把书本上那页地图撕下来，并把它撕成碎片，放在桌上。接着，他说：“同学们，我们现在来个比赛。请把你们桌上这个撕碎的地图再拼合起来。看看谁拼得最快最好！”

这个年轻的教师本以为这样就会花费那些学生一上午的时间。于是他走到窗口，对着蒙蒙细雨抽着闷烟发呆。但是很快，就有个学生站起来说他拼好了。年轻的教师感到非常惊愕，问他怎么这么快就拼好了一幅地图。

“这很容易啊，”那个小男孩说，“这幅地图的另一面正好是一个人的头像。我只要把这个人的头像拼到一起，然后再把它翻过来就行了。如果这个人是正确的，那么，正面的这个世界也就是正确的了。”

“如果一个人是正确的，他的世界也就会是正确的。”年轻的老师陷