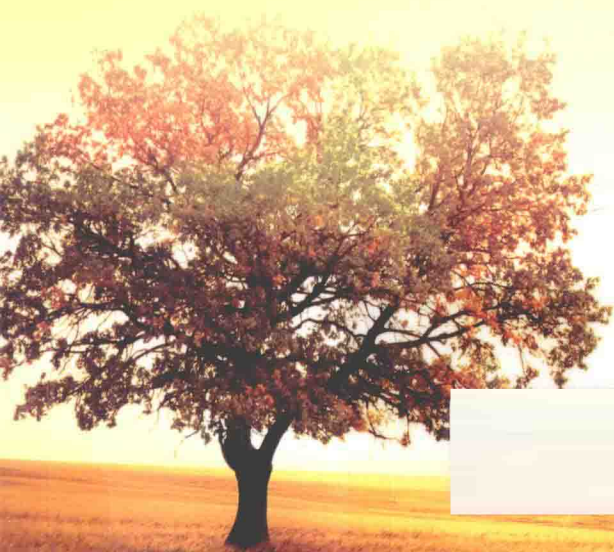


感悟人生，
发现生活的
智慧

你心向阳， 春暖花开

——积极心态助你一生好运

今心◎著



一个人，只要心里是满满的阳光，
那么，阴霾就不会靠近



北京工业大学出版社

你心向阳，

今心◎著

春暖花开

——
积极心态助你一生好运



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

你心向阳,春暖花开:积极心态助你一生好运/今心著.
—北京:北京工业大学出版社,2014.10
ISBN 978-7-5639-4030-1

I. ①你… II. ①今… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 199462 号

你心向阳,春暖花开——积极心态助你一生好运

著 者:今 心

责任编辑:贺 帆

封面设计:翼之扬设计

出版发行:北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编:100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人:郝 勇

经销单位:全国各地新华书店

承印单位:北京建泰印刷有限公司

开 本:787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张:18.25

字 数:258 千字

版 次:2014 年 10 月第 1 版

印 次:2014 年 10 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-5639-4030-1

定 价:32.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题,请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

有人说，人生如水，幸福的味道要靠自己来调。放点醋，它是酸的，加点糖，它就会变甜。也有人说，人生是一张白纸，怎样挥毫泼墨就成就怎样的风景，胸怀天下则会拥有天下，眼光狭隘就只能看见眼前那一尺见方的土地。还有人说，人生如棋，楚河汉界就是我们驰骋的疆场，不管路途多么凶险，不管自己是不是孤身奋战，即使只是一个小卒子，也要勇往直前，绝不后退，落子无悔。

其实，人生究竟是什么样的并不重要。是水也好，是纸也罢，即使是棋也要看自己的走法。所以，最为重要的还是我们选择什么样的生活态度，以一颗什么样的心去生活——

你心自信，就会有好运伴随；
你心淡然，日子就会过得安宁；
你心无忧，就会微笑面对每一天；
你心友爱，就会赢得他人的喜爱；
你心平静，就会将情绪保持到最佳；
你心沸腾，就会激情四射；
你心坚定，就能挖掘出体内的潜能；



你心向阳，春暖花开

——积极心态助你一生好运

你心无畏，所有的逆境都会变为顺境；

.....

跌倒了，爬起来，继续往前走；受伤了，强忍着痛微笑面对。未来向我们招手，路要靠自己向前走。打造自己的未来，无畏黑暗和坎坷。你心向阳，到哪都是春暖花开。

愿本书如一泓甘泉、一缕凉风、一场甘霖、一丸良药、一束阳光，能温暖、滋润你的心灵，荡清你生活中的苦闷，丰盈、充实你的生命历程，帮助你超越悲观，助你一生好运。



第一章 你心自信，就会迎来好运

自信心有多强，能力就有多强	003
运气垂青那些有自信的人	005
大声说话，迈出自信的第一步	009
试着做一个“超人”	012
自己就是自己，只和自己比	015
努力寻找自己身上的闪光点	019
战胜恐惧，勇敢地去尝试	022

第二章 你心淡然，就会有灿烂人生

心态安宁，生活才会安宁	029
过度虚荣无法获得心灵上的宁静	031



你心向阳，春暖花开

——积极心态助你一生好运

给欲望加上限制	034
追求完美的人永无宁日	036
深层次的睡眠有助于心灵的宁静	039
腾出一点时间专供心灵漫步	042
出现问题先从自身找原因	044

第三章 你心无忧，就会微笑面对每一天

凡事看淡些，就没什么忧虑了	049
笑对生活，烦心事就会减少	052
所有的烦恼需要你亲自开解	055
每一次打击，都是成长	057
给烦恼归类	060
及时排遣心中的小情绪	064
平淡的生活需要情调来调剂	067

第四章 你心友爱，就会受人欢迎

重视，人际交往深入的重要条件	073
为他人着想，可以是一种习惯	076
改变气场循环，从身边做起	079
让彼此的关系在相互欣赏中升温	081
给人留面子，为自己留余地	085
与人交往“亲密”但不能“无间”	087
以让对方舒服的方式表达自己的观点	090



第五章 你心高德，精神世界就富足

每个人都是富翁	097
身心富足，乐于分享	100
德高才能望重	103
身藏功与名	106
以爱的方式表达你的爱心	108
付出是另一种形式的富有	110
充实的内心来自多方位的体验	113

第六章 你心平静，就会保持最佳情绪

脾气平和的人麻烦就少	119
不要让情绪成为你生活的指向仪	122
将情绪控制在某一个“度量”中	125
管得住情绪，扛得住压力	127
在工作中享受快乐	130
给情绪找一个恰当的出口	133
把生活当一面镜子，轻松一些	135

第七章 你心愉悦，快乐就会围绕身边

确定的未来是产生快乐的源泉	141
---------------------	-----





你心向阳，春暖花开

——积极心态助你一生好运

从生活的细微之处感受快乐	143
多一些宽容，内心便多一分惬意	146
明白什么样的自己能让你更快乐	149
跳出生活的苦水缸	153
幽默，对抗平淡生活的最好方法	155
别让倦怠偷走你的快乐	158

第八章 你心坚定，就能激发出潜在的力量

信念的高度由能力的极限来决定	165
时时为信念添砖加瓦	168
多做一点，就多得一点	171
多给自己积极的暗示	174
敢为人先，争当第一	177
以“未来”要求自己	181
拼搏的路上绝不给自己留退路	184

第九章 你心沸腾，愿望就会变成现实

改变命运需要强烈的愿望	189
愿望必须是自我的愿望	192
能决定愿望的只有你自己	194
在灾难中崛起，专注于现实的激情	197



借助他人的评价认识自我	200
愿望不是用来说的	203
成功需要果断	206

第十章 你心无畏，逆境也会变成顺境

成功的字典里没有“不可能”	211
感谢逆境，帮你淘汰竞争者	213
遭遇不幸时要更加从容	215
在失败中找出路	218
失败，有可能是成功的前奏	221
坚持到底，永不放弃	223
耐心，成功的基础	225

第十一章 你心多思，就能抓住改变命运的机会

思考决定行动的成败	231
头脑越用越灵活	234
把思考当作一种习惯	238
人生事要想得多、想得远	242
想得远，错得少	246
不只用自己的脑子，还要用别人的脑子	250
用思考为自己建造一个自我空间	254





你心向阳，春暖花开
——积极心态助你一生好运

第十二章 你心专注，就会为目标而持之以恒

苦难面前告诉自己：没什么大不了	261
太过浮躁，就不会有持续力	263
每天前进一点点	266
要想有成就，必须接受现实的打击	268
不断修正，才能越来越好	271
牢牢把握起关键作用的东西	274
与人合作，更快达到目标	276





第一章

你心自信，就会迎来好运



没有自信就没有动力，要相信你远比你想象的更聪明、更能干，你应该勇于尝试，找出属于自己的生活方式。运气要靠自己创造，相信自己，才能把握命运。

自信心有多强，能力就有多强

D是一个运动员，在他的运动生涯中，看到过不少被称为“天才”的人，他们有些有天生的身体优势，例如，身体条件特别好、耐力强、动作协调；有些有天生的运动优势，如反应特别快、眼神特别好、像是能读懂对手的心思般的应变能力。这些“天才”们被选拔、被培养，教练对他们寄予厚望。

相对于他们，D的条件可谓极差，他个子矮、力气不大、运动触觉也不明显，他是一个不起眼的小选手。但是，他相信苦心人天不负，他有信心超越所有天才。在训练的时候，他会在身上绑沙袋，以别人三倍的训练量要求自己，一遍遍琢磨对手的技巧，一点点磨炼自己。他一次次胜利，将那些有天才光环的对手打败。他不骄不躁，为的是刷新更多的纪录，直到一次次站在奥运会的金牌领奖台上。他始终相信，信心比天分更重要。

“缺少天分”是人们经常为自己找的借口，世界上有多少天才？难道成功者都是天才？事实表明，那些缺少天分却肯踏实做事的人，成功率比有天分却不肯努力的人高得多。

天才并不神秘。其实每个人天生都会有比别人更好一些的能力，有人跑得快，有人画画好，有人手巧，只是人们的目光总是集中在几个领域，才忽视了其他方面的才能，例如，我们会重视一个孩子的计算能力、文学能力、艺术能力、运动能力，把他称为数学/文学/艺术/运动天才，但很少说一个孩子是编绳子天才、折纸天才、采集标本天才、爬树天才……换言之，每个





你心向阳，春暖花开

——积极心态助你一生好运

人都在某一方面具备天分，只是后天被人为地划分了“高下”。

明白了这一点，我们就不必总是叹息“我没有××的天分”，因为这个××一定也不具备你的天分。何况，那些获得事业成功、生活成功、感情成功的人并不一定就是事业天才、生活天才、感情天才，更何况，很多被称为天才的人，一开始都有被当作蠢材的经历，这样的例子比比皆是。

创立相对论的爱因斯坦，四岁还不会说话，上小学时，老师经常为他的迟钝和笨拙而生气。就连简单的手工，他也永远做不好，还曾经被勒令退学。

提出进化论的达尔文小时候只知道玩，不是去打猎，就是去捉动物，他的父亲批评他不作正经事，所有老师都断言他资质平庸。

美术家罗丹小时候，是别人眼里的“白痴”，后来他走上艺术道路，所有人都都不看好他，他考美术学院考了三次，还是考不进去……

成功者之所以能在那么多人中脱颖而出，就在于他们具有百折不挠的精神，他们相信别人能做到的事自己也能做到。试想，如果爱因斯坦意志消沉，达尔文中途放弃，罗丹转行去做个小职员，人类历史上将缺少多大一笔财富？

自信是人生的财富，缺少它是人生一大损失。自信比天分更重要，因为天才可能会因各种原因忽视、放弃自己的天分，而自信者却永远不会背离自己的目标，他们像最有经验的船员，始终牢牢抓住船舵，开辟自己的海域。

所以，不必总是在意那些诱人的字眼：天才、财富、条件……拥有这些的人是幸运的，没能拥有这些的人也不用气馁，因为在你的努力下，你同样可以拥有丰富的人生。命运不是注定的，信心比天分更重要。

关于自信，还需要解释一个长久以来存在的疑问。人们经常问自己：自信是不是一种谎言？自信就是让自己相信那些还没有实现的事，相信自己拥有还不具备的能力，相信自己一定能达到看起来不能达到的目标，这和自欺欺人有什么区别？

如果谎言的定义就是“与事实不符的话语”，那么自信的语言和谎言的



确没有区别，自信在本质上，就是一种积极的自欺欺人。现实常常是冰冷的，我们必须用尚未实现的美好梦想来安慰自己，如果人们不懂得用“明天会好起来的”安慰自己，那他们该如何面对此时的低谷、此时的困难？自信，是对个人的肯定与对现实否定的结合，相信自己和相信未来缺一不可，否则一切努力都不能给我们带来欢乐。

“面对现实吧。”不论多少人对你说这句话，你都要知道，人活着既要面对现实，又始终要有超越现实的愿望和勇气。相信自己和接受现实同样重要。所以，在任何时候，都不要放弃心里的愿望，都不要停止决定了的行程，这种毅力，将决定你的人生。

好运宝典

成功者之所以能在那么多人中脱颖而出，就在于他们具有百折不挠的精神，他们相信别人能做到的事自己也能做到。

运气垂青那些有自信的人

J先生给人的最大印象就是自信，他常常说：“我是个要做大事的人！”起初，人们认为他在吹牛，听得久了，人们都说：“也许他真是个做大事的人。”

J先生总是用“做大事的人”的处事方法来要求自己。他要求自己肯学、肯干、肯思考，多听、多问、多交流，因为“不知道什么时候会用到什么知识”。他喜欢交朋友，对朋友真诚仗义，他交的朋友三教九流，因为“不知道什么时候会用到什么人”。

J先生什么都敢尝试。别人没有把握的事，他一定会第一个跳出去说：





你心向阳，春暖花开

——积极心态助你一生好运

“这件事我能做！”如果对方问：“你有经验吗？”J先生会坦诚地说：“我从来没做过，但我可以学习，我有信心把这件事做好！你看，我已经拟订好计划，请你提提意见。”说着，把自己连夜拟好的计划书递上去。这种态度让人欣赏，十有八九，这件事会归J先生负责。

J先生负责任，他犯了错误从不找客观的、主观的或者他人的理由，他会诚恳地说：“这是我的责任，我一定会检讨，一定会找出问题的所在，请不要对我失去信心，再给我一次机会。”于是，机会依然是他的，他可以一次次尝试，直到成功。

J先生总说：“相信我，我的运气一向不错！”即使在他遭遇困境的时候，也会对他的合作者、他的上司、他的朋友们说这样的话，正因为他这种乐观的心态，身边的人都相信他，即使他在困境中，也愿意对他施以援手，因为他一定会想到转危为安的办法。

J先生当爸爸了，他的孩子有点胆小，做什么事都放不开手脚，他天天都在用同一句话鼓励孩子：“自信的人才有好运！要相信你一定能做到！”几年后，孩子的脸上带着和J先生一样的神气，特别大胆，好奇心特别强，什么都敢尝试，看到他的人都说：“这个孩子将来一定不得了！”

自信对一个人意味着什么？用J先生的话来说，意味着好运。因为自信，才敢于去做那些“不可能的事”，才愿意尝试那些“不适合的事”，才能够忍受那些“忍不下去的事”。自信，就是相信自己能够做从未做过的事，能够做好别人做不好的事。

自信不等于实际能力，有些人自信心满满，做起事来却总是出差错，这时候，你就能分辨他是自信还是自大。自信的人不会灰心，他们会找出错的原因，会去一次次尝试，直到成功，因为他从心底里相信“这件事我不可能做不好”。而那些喜欢吹牛的人，遇到一丁点困难就会往后退，摆出“这件事我能做好但我不屑做”的模样，换个领域继续吹牛。

自信不是人人都有，甚至是多数人缺少的。因为人越是成长，越会觉得自己的能力有限，自己能做到的事、得到的机会有限。少了自信，人生就

