

换个角度 换份心情

HUANGJIAODUHUANFENXINQING

——现实并不残酷
只是我们太在意得与失
生活并非烦琐——
只是我们太关心对与错

张瑞
◎ 编著



翻开本书，换一种角度，你会找到自己努力的方向，从而停止迷茫；
翻开本书，换一份心情，你会找到前进的力量，从而迎接挑战！
换个角度，换份心情，很多时候事情没有想象那么糟！

所以，与其跟生活“死磕”
不妨换个角度“握手言和”



广东旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS
悦读书·悦旅行·悦享人生

换个角度 按份心情

HUANGJIAODUHUANFENXINQING

张瑞
◎ 编著



廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

换个角度, 换份心情 / 张瑞编著. —广州: 广东旅游出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5570-0171-1

I. ①换… II. ①张… III. ①成功心理-通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 169002 号

责任编辑: 何清文

封面设计: 李尘工作室

广东旅游出版社出版发行

(广州市天河区五山路 483 号华南农业大学公共管理学院 14 号楼 3 层 邮编: 510640)

北京紫瑞利印刷有限公司印刷

(北京市海淀区上庄路 58 号)

广东旅游出版社图书网

www. tourpress. cn

联系电话: 020-87348243

710 毫米×1000 毫米 16 开 14 印张 190 千字

2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 32.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

序 言

现代社会的企业中，年轻人慢慢成为团队中的主角，企业的年轻化带来了许多好处，最重要的一点就是企业充满了活力和生机，这种活力和生机能够促进企业蓬勃发展，但另一个方面，很多年轻人改不了好高骛远的毛病，总是自恃甚高，摆不正自己的位置，从学校到企业茫然不知所措，企业的发展也会因为他们而停滞不前。那么，该如何正确引导他们走出迷茫，迎接即将到来的挑战呢？

首先，你应该明白，现实很残酷，面对现实，需要觉醒。很多时候，我们无法掌控自己的命运，所以，我们一定要清醒地知道人生的真相，并努力去适应它。

其次，遇到挫折，不能一蹶不振，应该在挫折中汲取进步的力量。你应当明白：没有一帆风顺的人生之路，即使身为王公贵族，也会有跌倒的可能，这便是成长的代价。成长的过程好比在沙滩上行走，一排排歪歪扭扭的脚印，记录着成长的足迹，只有经受了挫折，我们的双腿才会更加有力，人生的步伐才能更加坚实。

第三，你应该学会接受。荷兰的阿姆斯特丹有一座十五世纪的教堂遗迹，里面刻有一段话：“事必如此，别无选择。”这句话可谓是一语道破天机，当我们面对无法更改的现实时，接纳是最好的选择。接受事实是克服不幸的第一步，即使我们拒绝接受命运的安排，也无法改变事实分毫，我们唯一能改变的只有自己。

第四，你应该学会理智取舍。苦苦地挽留夕阳的是傻子，久久地感伤春光的是蠢人。青春时有重新再来的资本，有些事不是你想扛就扛得住的，扛得越久，越让你喘不过气来。就像手中的沙粒，你攥得越紧失去得越多。所以，学会取舍，别再与自己较劲，懂得与生活握手言和，这样我们才能轻松上路，愉快地赶往生活的下一站。

.....

所有的一切，都被囊括在本书中，阅读本书，你会感受到自己努力的方向，从而停止迷茫，找到前进的力量，从而迎接挑战！

Contents

目 录

序

01

第一章 面对现实，你需要觉醒

001

你是不是从小就听到这些准则——“一分耕耘，一分收获”、“成功需要 99% 的汗水加上 1% 的灵感”、“好人一定有好报”……那时你一定非常相信。然而，当你挥洒青春、满怀激情践行这些准则时，你可能突然发现，不管你如何努力、如何计划、如何真诚地对待别人，不可改变的事实是：人生无常。我们无法掌控自己的命运，所以，我们一定要清醒地知道人生的真相，并努力去适应它。

这个世界本来就不公平 / 3

遭遇委屈是不可避免的 / 7

我们每个人都可能失意 / 11

人生的舞台无法退出 / 14

美好的事物都是短暂的 / 17

平平淡淡最长久 / 20

02

第二章 跌倒使我们学会了走路

023

没有一帆风顺的人生之路，即使身为王公贵族，也会有摔跤的可能，这便是成长的代价。成长的过程好比在沙滩上行走，一排排歪歪扭扭的脚印，记录着成长的足迹，只有经受了挫折，我们的双腿才会更加有力，人生的步伐才能更加坚实。

每个人都会经历跌倒的过程 / 25

走上坡路与走下坡路，你怎么选择 / 27

我们输给对手往往是自己 / 30

困难大多都是“纸老虎” / 33

要懂得灵活变通 / 36

饿死的好马，不再是好马 / 39

03

第三章 慢慢学会接受，从容淡定

043

荷兰的阿姆斯特丹有一座十五世纪的教堂遗迹，里面刻有一段话：“事必如此，别无选择。”这句话可谓是一语道破天机，当我们面对无法更改的现实时，接纳则是最好的选择。接受事实是克服不幸的第一步，即使我们拒绝接受命运的安排，也无法改变事实分毫，我们唯一能改变的只有自己。

要学着接纳自己的生活 / 45

失去的莫再耿耿于怀 / 48

事实已定，但可以改变态度 / 50

对一个聪明人来说，太阳每天都是新的 / 53

爱情之外，还有人生 / 56

低头，也是一种智慧 / 59

04

第四章 懂得“取舍”之道

065

苦苦地挽留夕阳的，是傻子；久久地感伤春光的，是蠢人。青春时有重新再来的资本，有些事不是你想扛就扛得住的，扛得越久，越让你喘不过气来。就像手中的沙粒，你攥得越紧失去得越多。所以，学会取舍，别再与自己较劲，懂得与生活握手言和，这样我们才能轻松上路，愉快地赶往生活的下一站。

与其一直可惜，不如断然放弃 / 67

想拥有一切的人，最终将一无所有 / 70

如果不舍，怎能得到 / 73

换地打井，也是一种方法 / 76

剖析自己，放下自己的面子 / 79

放下是最彻底的解脱 / 82

05

第五章 放宽胸怀，不纠结

085

放宽胸怀是让生活宁静、生命祥和的一种需要和方式。生活给予了我们很多东西，包括好的和不好的。生活在社会中的我们必须要有包容，要承受得住我

们必经的一切，这样人生自会有一份难得的优雅与从容。

非原则的小事不必纠结 / 87

不在意，不争之争，无为之为 / 91

太过算计，你会活得很辛苦 / 94

简单一点，快乐一点 / 97

原谅别人就是成全自己 / 100

放下偏见，开拓视野 / 102

06

第六章 抬起头，让自己自信起来

105

自信的人，不会自卑，不会贬低自己，也不会把自己交给别人去评判，不会逃避现实，不做生活的弱者，他们会主动出击，迎接挑战，演绎精彩人生。

自信的人，不会跟自己过不去，只会鼓励自己。他们会既承担责任，又缓解压力，他们会在生活的道路上游刃有余，笑看输赢得失。

拥有自信才有未来可言 / 107

认定目标永不放弃 / 110

自信的人是天生的赢家 / 112

拥有自信方能成就事业 / 115

自信的人一定会成功 / 118

07

第七章 别迷失在错误的追求里

121

这个社会，金钱、名誉、地位常常被作为衡量一个人成功与否的标准，为了得到它们，人们会经历很多痛苦，甚至走上犯罪道路。事实上，能使一个人满足的东西可以很多，也可以很少。人生短暂，转瞬来去，就像是偶然登台、仓促下台的匆匆过客。既然如此，活着就要珍惜人生，别让自己迷失在错误的追求里。

正确认识金钱的作用 / 123

财富过多会让人失去平静 / 125

培养自己抵御诱惑的能力 / 128

求名要记着把握尺度 / 130

心态平和，才能笑看人生 / 134

欲望不同，满足不同 / 138

生命最重要的是一颗心脏 / 143

08

第八章 即使失败，也要坚强

145

人们都说要学会坚强，可坚强到底是什么呢？坚强是一株小草在风雨的洗礼下毅然地坚挺着；坚强是被伤害之后依旧坚持自我的主张，继续前行；坚强是即使失败，仍然像不倒翁一样，永远坚定地站着。怀抱坚强，历练坚强的个性吧！

在挫折面前不要低头 / 147

敢于向命运说“不” / 150

坚强如水，柔韧无敌 / 153

坚强的人会笑对人生 / 155

面对挫折，保持平和的心态 / 158

经历挫折的打磨，才有夺目的光芒 / 161

拥有勇气面对一切 / 165

乐观的人才会坚强 / 167

风雨之中，一笑而过 / 170

愈挫愈勇，光荣绽放 / 172

09

第九章 实力重要，心态更重要

175

人生可以经历痛苦，但不可以永远沉浸在痛苦之中。没有人可以帮助我们获得快乐，自己才是快乐的源头。其实，很多时候人生的痛苦都是自找的，都是因为没学会如何正确看待。生活是什么味道，关键在自己怎么调。换个角度看世界吧，这样你便可以更坦然、更欢喜、更有力量。

是哭是笑，在于你如何看待它 / 177

生活的味道在于自己怎么调 / 179

换个角度，换个心情 / 182

攀比的幸福毫无意义 / 185

正确面对我们身上的压力 / 188

沉湎过去和忧虑未来都徒劳无益 / 190

思前想后、顾虑重重，那是暮年之兆，人生就该高兴笑就笑一下，要哭就哭一场，何必想太多？诗人惠特曼这样说：“让我们学着像树木一样顺其自然，面对黑夜、风暴、饥饿、意外等挫折。”这不是逆来顺受，也不是不思进取，这是应对苦难人生的一种智慧，一种让心灵得到放松的智慧。

谁也不知道我们下一刻的样子 / 197

回首过去，迎接将来 / 199

奋斗在当下，做有意义的事 / 203

放松自己，让心情变得愉快 / 206

做完就不要再去想 / 208



第一章

面对现实，你需要觉醒

你是不是从小就听到这些准则——“一分耕耘，一分收获”、“成功需要99%的汗水加上1%的灵感”、“好人一定有好报”……那时你一定非常相信。然而，当你挥洒青春、满怀激情践行这些准则时，你可能突然发现，不管你如何努力、如何计划、如何真诚地对待别人，不可改变的事实是：人生无常。我们无法掌控自己的命运，所以，我们一定要清醒地知道人生的真相，并努力去适应它。

这个世界本来就不公平

承认生活不公平这一事实并不意味着我们不必尽己所能去改善生活和改变整个世界，恰恰相反，它正表明了我们应该这样做。

人生如海，潮起潮落，既有春风得意、高潮迭起的快乐，又有万念俱灰、惆怅莫名的凄苦。如果把人生的旅途描绘成图，那一定是高低起伏的曲线，它可比呆板的直线丰富多了。

许多年轻人处于生命低谷时一味地抱怨、苦恼，大声地哭诉着生活对自己是如此的不公，长期沉溺其中不能自拔，终日被泪水和无奈的情绪包围着。其实，仔细想来，抱怨、折磨自己又有何用？只能徒增自己的痛苦，让自己坠落得更深、更惨罢了！

面对生活，有很多事情不能如己所愿：别人得到了幸运，你却与机会擦肩而过；别人获得了成功，你却陷入困境；别人一帆风顺，你却遭遇不幸……于是，你感叹生活是如此的刻薄，命运是如此的不公。其实，当你有这样的感叹的时候，你已经把自己命运的掌控权交了出去。

威尔逊先生是一位成功的商业家，他从一个普普通通的事务所小职员做起，经过多年的奋斗，终于拥有了自己的公司、办公楼，并且受到了人们的尊敬。

有一天，威尔逊先生从他的办公楼走出来，刚走到街上，就听见身后传来

“嗒嗒嗒”的声音，那是盲人用竹竿敲打地面发出的声响。威尔逊先生愣了一下，缓缓地转过身。

那盲人感觉到前面有人，连忙打起精神，上前说道：“尊敬的先生，您一定发现我是一个可怜的盲人，能不能占用您一点点时间呢？”

威尔逊先生说：“我要去会见一个重要的客户，你要说什么就快说吧。”

盲人在一个包里摸索了半天，掏出一个打火机，放到威尔逊先生的手里，说：“先生，这个打火机只卖一美元，这可是最好的打火机啊。”

威尔逊先生听了，叹口气，把手伸进西服口袋，掏出一张钞票递给盲人，说：“我不抽烟，但我愿意帮助你。这个打火机，也许我可以送给开电梯的小伙子。”

盲人用手摸了一下那张钞票，竟然是一百美元！他用颤抖的手反复抚摸这张钞票，嘴里连连感激着：“您是我遇见过的最慷慨的先生！仁慈的富人啊，我为您祈祷！上帝保佑您！”

威尔逊先生笑了笑，正准备走，盲人拉住他，又喋喋不休地说：“您不知道，我并不是一生下来就瞎的，都是23年前布尔顿的那次事故！太可怕了！”

威尔逊先生一震，问道：“你是在那次化工厂爆炸中失明的吗？”

盲人仿佛遇见了知音，兴奋得连连点头：“是啊是啊，您也知道？这也难怪，那次光炸死的人就有93个，伤的人有好几百，可是头条新闻哪！”

盲人想用自己的遭遇打动对方，争取多得到一些钱，他可怜巴巴地接着说：“我真可怜啊！到处流浪、孤苦伶仃，吃了上顿没下顿，死了都没人知道！”他越说越激动，“您不知道当时的情况，火一下子冒了出来！仿佛是从地狱中冒出来的！逃命的人群都挤在一起，我好不容易冲到门口，可一个大个子在我身后大

喊：“让我先出去！我还年轻，我不想死！”他把我推倒了，踩着我的身体跑了出去！我失去了知觉，等我醒来，就成了瞎子，命运真不公平啊！”

威尔逊先生听完冷冷地道：“事实恐怕不是这样吧？你说反了。”

盲人一惊，用空洞的眼睛呆呆地对着威尔逊先生。

威尔逊先生一字一顿地说：“我当时也在布尔顿化工厂当工人，是你从我的身上踏过去的！你长得比我高大，你说的那句话，我永远都忘不了！”

盲人愣了好长时间，突然一把抓住威尔逊先生，爆发出一阵狂笑：“这就是命运啊！不公平的命运！你在里面，现在出人头地了，我跑了出去，却成了一个没有用的瞎子！”

威尔逊先生用力推开盲人的手，举起了手中一根精致的棕榈手杖，平静地说：“你知道吗？我也是一个瞎子。你相信命运，可是不信。”

同是不幸的遭遇，有人只能以乞讨混日子为生，有人却能出人头地，这绝非命运的安排，而在于个人奋斗与否。面对自己的不幸，屈服于命运，自卑于命运，并企图以此博取别人的同情，这样的人只能永远躺在自己的不幸中哀鸣，不会有站起来的一天。失败并不意味着失去一切，靠自己的奋斗一样可以消除自卑的阴影，赢得尊重。

确实，生活总是不公平的，没有必要去抱怨。我们的世界就是不公平的，这个事实让人难以接受，但我们不能自欺欺人：几千年来，人类确实从没有实现可以平均分配财富、不让穷人产生的经济制度。社会中的各种制度，只有靠我们不断地完善而绝不可能达到完美；社会中的种种福利，只能要求当事人做到绝对的公正而不可能达到绝对的公平。

年轻人，你大可不必为自己的点点损失而大喊不公，应该正视现实，承认生