

阳光 心态



秦 泉
主 编

生命需要阳光，
其实心态更需要阳光。
它能驱散内心的乌云，
它能洗涤无边的阴霾。
拥有快乐心情才能欣赏美丽风光，
拥有阳光心态才能感受幸福生活。

汕头大学出版社

阳光心态

常州大学图书馆
藏书章

秦泉

主编

汕头大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

阳光心态 / 秦泉主编. — 汕头: 汕头大学出版社,
2014.3(2015.4 重印)

ISBN 978-7-5658-1254-5

I. ①阳… II. ①秦… 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(2014)第 053608 号

光明
心态

阳光心态 YANGGUANG XINTAI

总策划: 杨建峰

主编: 秦泉

责任编辑: 宋倩倩

责任技编: 黄东生

装帧设计: 松雪图文 王进

印刷监制: 高峰 苏画眉

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市大学路 243 号汕头大学校园内 邮政编码: 515063

电话: 0754-82904613

印刷: 北京德富泰印务有限公司

开本: 889mm × 1194mm 1/16

印张: 26.25

字数: 655 千字

版次: 2014 年 3 月第 1 版

印次: 2015 年 4 月第 2 次印刷

定价: 59.00 元

ISBN 978-7-5658-1254-5

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A 室 邮政编码/510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者(或译者)取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书后, 及时与我们联系相关事宜。联系电话: 010-84853028 联系人: 松雪

前言

preface



在我们的日常生活中,经常会遇到各种麻烦和困扰:工作环境不称心、事情处理不公平、经济条件不宽裕、没有能力自己购买住房、长期超负荷工作导致健康欠佳、期望中的事情落空、好心未得好报、自己工作最辛苦却没有得到领导的认可、受冤枉挨批评等等。对这类事情,如果总是想不开,越想越气,自控能力减退,情绪失去控制,言行也就会出现反常现象。甚至为了一点小事,出言不逊,开口伤人,使你的人品大为降格,人际关系受损,甚至还会导致自己的身体健康亮起红灯。对此,我们不禁要问:究竟哪里出了问题?

是心态出了问题。

生命需要阳光,其实心态更需要阳光。它能驱散内心的乌云,它能荡涤无边的阴霾,拥有快乐心情才能欣赏美丽风光,拥有阳光心态才能感受幸福生活。你的内心如果是一团火,就能释放出光和热;你的内心如果是一块冰,就是融化了也还是零度。要想温暖别人,你的内心要有热;要想照亮别人,请先照亮自己;要想照亮自己,首先要照亮自己的内心。

上帝给谁的都不会太多,上帝对谁都不会不公平。新加坡前总理李光耀曾给旅游局的一份报告上做过批示,报告的大意是:新加坡不像埃及有金字塔,不像中国有长城,不像日本有富士山,也不像夏威夷有十几米高的海浪,新加坡除了一年四季直射的阳光,什么名胜古迹都没有,要发展旅游业,实在是巧妇难为无米之炊。然而,李光耀却在报告上批了8个字:拥有阳光就足够了!后来,新加坡就利用一年四季直射的阳光,种花种草,在较短的时间里,发展成为世界上著名的“花园城市”,连续多年旅游收入居亚洲第三位。

人生也是如此,拥有一个阳光心态就足够了。

如果你心情阳光,你会发现沙漠为你唱歌,小草为你起舞;如果你心情糟糕,你会发现开放的玫瑰在流泪,奔腾的小溪在哭泣,这叫境由心造、相由心生。因为积极的心态会像一缕温暖的阳光驱散心中的阴云,让你的生活充满阳光。

阳光心态,是一种积极、乐观、进取的心智模式,它能让你深刻而不浮躁,自信而不自大。

阳光心态,是一种宽容、豁达、平和的处世态度,它能让你达观而不自弃,谦和而不孤傲。

阳光心态,是一种自信、自强、坚韧的成功密码,它能让你坚强而不脆弱,勇敢而不莽撞。

本书运用轻松简练的笔调、富有哲理的故事,结合古今中外名人的经验与教训,帮助读者从积极、乐观、自信、坚强、宽容、达观、感恩等方面来塑造阳光心态,成就美丽人生。

目录

contents



第四章 自信自强：建立必胜的信心

第一章 拥抱阳光，驱散心头的乌云

走出抑郁，让心灵沐浴阳光	2
战胜消沉，拥有强大的内心	4
拒绝浮躁，打造务实的心态	6
自我调整，祛除嫉妒的毒瘤	9
远离焦虑，修炼平静的心态	13
压制虚荣，做最真实的自己	18
避免猜疑，打开自己的心门	24
不再自卑，避免自我怀疑	27
克服怯懦，让自己勇敢起来	33
直面孤独，走出封闭的世界	35
放松心弦，克服紧张心态	37
打败恐惧，获得战斗的勇气	39
停止牢骚，不再怨天尤人	41
切勿悲观，让生活充满希望	45
学会给予，杜绝自私心态	47
放下仇恨，让心里充满阳光	53
直面挑战，消除逃避心态	55
独立自主，告别依赖心态	59
避免自负，保持谦虚的心态	61
不走极端，克服偏执心态	64

第二章 懂得感恩,有爱就有阳光

感恩的心让生活更美好	68
每个人都需要学会感恩	69
感恩是一种生活态度	70
感恩帮助你的人	71
感恩身边的每一个人	72
感恩生活中美好的一切	73
感恩的心让家庭更欢乐	74
让感恩的心感染每一个人	75
感恩是获取能量与成功的途径	76
用感恩的心面对苦难	77
个人的幸运源自那颗感恩的心	78
用感恩的心撒播爱的种子	79
感恩能让你看到生活的美好	81
心怀感恩,激发自己的使命感	83
不要关闭了感恩的门	84
在失去的时候依然感恩	84
在感恩父爱中读懂人生	86
时刻不忘母亲恩	86
感恩伴侣的真情	88
感恩老师的教诲	91
感恩朋友的友谊	93
感恩对手的压力	97

第三章 光明磊落,拥有坦荡的心态

保持真诚的本色	102
正派做人,不要趋炎附势	104
恪守道德节操	105
正确对待名利	109
心中要有正气	112
学会为他人着想	115
具备兼济天下的胸怀	117
保持抱朴守拙的作风	120

把奉献当作一种快乐	122
在给予中享受快乐	124
诚信像金子一样宝贵	125
做人要堂堂正正	127
具有笨拙精神	129
公正待人,克服偏见	131
做事正派,坚持原则	133
义字面前不后退	137
要成熟不要世故	140
打破冷漠的心墙	142
具备侠义精神	143

第四章 自信自强,建立必胜的信念

相信自己的能力	146
依靠自己,相信自己	147
学会接纳自己	148
自信有一种神秘的力量	151
自信的人生最美丽	152
自信能带来勇气、力量和智慧	153
胜利属于有信心的人	155
学会为自己鼓掌	157
不要活在别人的目光里	158
自信者,方能自强	160
生活不会辜负你的期待	163
看重自己的价值	165
全面培养自信心	166

第五章 积极乐观,凡事要往好处想

打开心门,让阳光照进来	168
用乐观战胜忧郁	170
守住乐观的心境	172
以乐观的态度生活	173
坦然接受自己	175
凡事多往好处想	177

化悲观为乐观	179
不要自寻烦恼	181
接受无法改变的事实	183
乐观者才能看到希望	185
心存美好的期盼	186
打开心灵的枷锁	187
乐观处之,切勿盲目悲伤	189

第六章 勇敢坚强,坦然面对困境

在苦难面前选择坚强	192
自强者终能得救	193
学会适应磨难	195
坚强是风雨中的美丽	195
懂得接受苦难	198
重新理解“失败”的意义	199
不屈服于命运的安排	203
摆脱生活中的不幸	207
在逆境中耐心等待机会	208
不做逆境的牺牲品	210
相信苦难不会长久	211
人生没有真正的绝境	213
所有苦难都是有价值的	215
培养坚强的意志	216
摔倒了重新站起来	218

第七章 不断前进,拥有进取的心态

做人要有雄心	222
只要第一,不要第二	223
志向决定你的方向	225
有压力才有动力	226
摆脱心理高度的限制	230
人生的价值在于不断进取	231
经营自己的长处	232
把命运握在自己手里	234

万事皆有可能	237
勤奋和成功在一起	238
每天进步一点点	240
不要害怕冒风险	242
持之以恒才能走得更远	244

第八章 敞开胸怀,让阳光扫除怨恨

用宽容消除怨恨	248
宽容别人就是善待自己	249
宽容是一种力量	251
用宽容化解痛苦的回忆	254
让爱心多于怨恨	255
原谅别人的错误	256
学会宽容自己	258
让阳光扫去是非	260
凡事不要斤斤计较	261
具有容纳的雅量	263
具备沉稳忍让之心	264
避免不必要的争论	266
宽容别人的成功	267
对伴侣多一份宽容和理解	269

第九章 淡泊豁达,保持一颗平常心

淡泊使你心静如镜	272
做到宠辱不惊	273
保持平衡的心态	275
学会随遇而安	278
淡泊名利,笑看人生	279
保持恬静的心态	280
生活原本就是平淡的	281
凡事看淡一点	283
追求高雅的境界	284
寻找心灵的满足	285
保持生命的安宁与平和	286

固守一份超脱	287
合乎自然,顺其自然	288
得之淡然,失之泰然	289

第十章 遏制贪欲,培养知足的心态

知足才能常乐	294
保持时常知足的心态	296
珍惜自己拥有的一切	299
用理智驾驭欲望	301
遇事量力而行	302
贪得无厌是一种病	303
用良好的心态看待财富	307
丢弃过剩的物欲和虚荣	308
把眼光放低一些	310
消除心中的魔障	311
学会抵制诱惑	312
凡事要见好就收	314
在需要时得到就是幸福	314
无所求是一种境界	315

第十一章 放下包袱,卸掉心头的重负

生命不能承受之重	318
适应环境才能缓解压力	319
不必过度追求完美	320
正视现实,释放压力	322
过高的期望带来无形的压力	323
不要为难自己	324
凡事要想得开	326
不要让自己背负太多	328
知难而退是一种智慧	329
放下负担,学会认输	330
该放手时就放手	332
拿得起还要放得下	334
面对压力,保持冷静	336

减轻压力,保持健康心态	337
-------------------	-----

第十二章 学会放松,享受阳光的生活

学会放松,人生才能轻松	340
清理自己肩上的背包	341
别让自己活得太累	343
放松紧绷的心弦	344
给心灵洗个澡	345
消除多余的忧虑	346
学会给心情松绑	347
做自己想做的事	348
追求简单的生活	349
不要患得患失	351
把苦恼化为欢乐	353
不要为琐事所累	354
学会休息,善于休息	356

第十三章 控制情绪,做自己的心理医生

关注情绪的力量	360
控制好你的情绪	362
化解负面情绪	364
别让怒火冲昏头脑	365
遇事不要太冲动	368
用平静化解矛盾	369
得意不要忘形	370
自制是一种能力	371
喜乐也要适度	373
给情绪找个出口	374

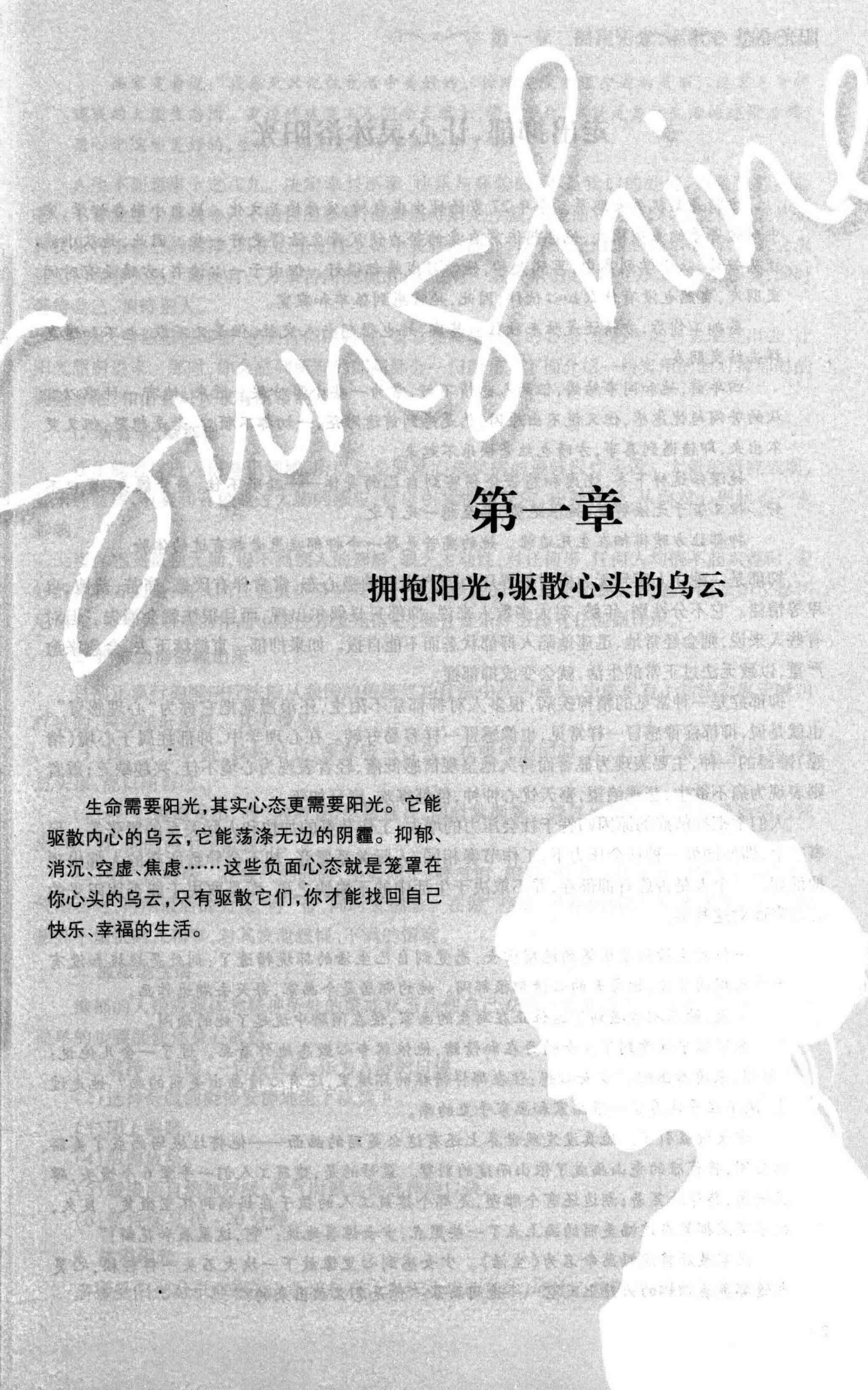
第十四章 愉快工作,做最阳光的职业人

别让心情影响工作	378
找回工作的激情	378

学会享受工作	380
别把工作当苦役	381
用积极化解不满	382
态度决定事业高度	383
不只为薪水而工作	384
以主人的心态面对工作	386
对工作保持兴趣	387
让自己多一些希望	389
坦然面对批评	390
培养自己的责任心	391

第十五章 快乐生活,天天都有好心情

你为什么你不快乐	396
快乐是一种选择	396
快乐取决于心态	398
快乐无处不在	400
将快乐掌握在自己手中	401
学会开心过日子	404
让快乐成为习惯	405
快乐是可以创造的	406



第一章

拥抱阳光,驱散心头的乌云

生命需要阳光,其实心态更需要阳光。它能驱散内心的乌云,它能荡涤无边的阴霾。抑郁、消沉、空虚、焦虑……这些负面心态就是笼罩在你心头的乌云,只有驱散它们,你才能找回自己快乐、幸福的生活。

走出抑郁,让心灵沐浴阳光

方晴是某机关女职员。今年27岁的她生在农村,父母均无文化。她自小勤奋好学,家中对她寄予的希望很大,她也想依靠自身的努力使父母生活得更好一些。因此,她从小就埋头苦读,从小学到高中,再到大学,她学习成绩都很好。但由于一心读书,方晴没有时间交朋友,自然也没有什么知心伙伴,因此,她常感到孤单和寂寞。

参加工作后,方晴还是独来独往。其实,她也很想与人交往,但是又不敢,也不知道怎样去结交朋友。

四年前,她和同事结婚,但两人感情不好,常为一些小事吵架。近来,她有一种难以言状的苦闷与忧虑感,但又说不出原因,总是感到前途渺茫,一切都不顺心,老是想哭,但又哭不出来,即使遇到喜事,方晴也丝毫快乐不起来。

她深知这样下去,忧虑和愁苦会伤害到自己的身体——睡眠不佳、噩梦缠身、胃口不好。但又苦于无法解脱,她很绝望,甚至想一死了之。

抑郁让方晴徘徊在生死边缘。她的痛苦是每一个抑郁症患者都有过的体验。

抑郁是一种让人感到无力应付外界压力而产生的消极心态,常常伴有厌恶、痛苦、羞愧、自卑等情绪。它不分性别、年龄,对大多数人来说,抑郁只是偶尔出现,而且很快就会消失。但对有些人来说,则会经常地、迅速地陷入抑郁状态而不能自拔。如果抑郁一直持续下去,会愈来愈严重,以致无法过正常的生活,就会变成抑郁症。

抑郁症是一种常见的精神疾病,很多人对抑郁症不陌生,还浪漫地把它称为“心理感冒”。也就是说,抑郁症像感冒一样常见,也像感冒一样容易好转。在心理学中,抑郁症属于心境(情感)障碍的一种,主要表现为显著而持久地呈现情感低落,轻者表现为心境不佳,兴趣缺乏;重者则表现为痛不欲生,悲观绝望,整天忧心忡忡,郁郁寡欢,度日如年。

人们常把抑郁症的原因归咎于社会压力的增大、工作节奏的加快和人际关系的紧张等。但事实上,即使同处一种社会压力下,工作节奏相同,人际关系紧张,却不会导致所有的人都出现抑郁症。一个人是否患有抑郁症,并不取决于生活中的不愉快之事,而是取决于能否用阳光的心态来面对这些事。

一位对生活极度厌倦的绝望少女,感觉到自己生活的环境糟透了:到处是垃圾和没有多少人烟的荒凉,她每天的心情都很郁闷。她的邻居是个画家,每天去湖边作画。

一天,她在湖边遇到了这位正在写生的画家,便在闲聊中说起了她的烦闷。

画家似乎注意到了少女的存在和情绪,他依然专心致志地作着画。过了一会儿他说:“姑娘,来看看画吧。”少女心想:住在那样糟糕的环境里,还有心情画出美丽的画?她走过去,满不在乎地看了一眼画家和画家手里的画。

少女被吸引了。她真没发现世界上还有这么美丽的画面——他将垃圾场画成了美丽的公园,将荒凉的秃山画成了依山而建的别墅。最妙的是,建筑工人们一手拿6个馒头,蹲在墙角,憨厚地笑着;湖边还有个雕塑,是那个建筑工人的孩子在妈妈的怀里微笑。良久,画家突然挥笔在这幅美丽的画上点了一些黑点,少女惊喜地说:“啊,这星辰和花瓣!”

画家最后将这幅画命名为《生活》。少女感到心里像放下一块大石头一样轻松,心灵也随那袅袅婀娜的云升上天空……她问画家:“你是怎么画出来的?”

画家笑着说:“我每天只记住生活中美好的。你难道没发现身边的美丽?这里是即将建成的大型生态园。身边的建筑工人们今天填土,明天绿化,不就是美好生活的建设者吗?用心记这些美好的,生活不就是充满希望和快乐了吗?”

人生不如意事十之八九。决定幸与不幸、快乐与痛苦的,不是我们的处境,而是我们的心态。不管发生了多么令人不愉快的事情,都要保持阳光心态,勇敢面对。可以说,生活中的忧愁和快乐在于自己的选择,只在心里记住生活中美好的部分,日子就是温暖和快乐的,自己就会永远生活在春天里。即使有一万条苦闷的理由,也要有一颗快乐的心,接受事实、享受事实,同时善待自己、善待别人。

因此,当你感到抑郁、感到苦闷的时候,要学会调整自己的心态,把心中的乌云驱赶出去,让阳光照射进来。那时,你会感到所有的郁闷都会一扫而光。下面介绍一些实用的面对抑郁时的调整方法,相信会对大家有所帮助:

1. 听音乐,解抑郁

音乐能直接进入潜意识领域,所以它是驱除心理疾病的最佳医疗手段。大量的研究表明,音乐的旋律、节奏和音色通过大脑的感应,可以引发情绪反应,松弛神经,从而对心理状态产生影响。

当你感到孤独无助,得不到别人的理解,缺乏主动性,对任何事、任何人都提不起兴趣时,最好的宽心方法是:每天听三遍贝多芬的音乐。如贝多芬的《第二交响曲》,其他作曲家如拉赫玛尼诺夫、柴可夫斯基的作品也能使你重振信心,而且音乐疗法没有任何副作用。

2. 把你的抑郁喊出来

目前正流行的喊叫疗法能从我国的传统气功疗法中找到源头,中医里有个功法是属于喊叫疗法的,叫哼哈吐纳法。其步骤是:

(1)找一个空旷处,放松站立,深深吸一口气。在吸气的同时,左、右手握拳,右拳抬起,高过头顶,虎口向自己。

(2)呼气,瞪眼发出“哼”的声音,尽量延长,同时紧握拳。待气出尽以后,再用最后的力发出“哈”音,同时两手尽量张开。

(3)第二次呼吸。在吸气的同时,手势同上;呼气时,瞪眼,两手尽量张开,同时发“哈”音。气出尽时,再用最后的力发“哼”音,同时紧握拳。在做“哼哈”吐纳的同时,想象那些曾经让你感到不愉快的人和事,对其发泄怨恨、不满的情绪。

3. 放松地生活

抑郁的人摆脱躯体和精神所处的警戒状态而使自己安静下来的能力十分缺乏。下列几个简单的步骤能使你身心放松:

(1)选择一句话、一句祷告词,作为入静的口诀。

(2)选择舒服的姿势安静地坐下或躺下。

(3)闭上眼睛。

(4)肌肉放松。

(5)缓慢而自然地呼吸,呼气时默念你选择的口诀。

(6)坚持练习10~20分钟。

4. 沐浴阳光

多接受阳光对于抑郁的人非常有利。多活动活动身体,可使心情得到意想不到的放松,阳

光中的紫外线可或多或少地改善一个人的心情。

5. 不要受制于小事

人生在世,生命短暂,却偏偏有些人浪费很多时间,为一些本来可以很快忘记的小事而抑郁。很多人可以经受住生死的考验和重大的打击,却往往为这些小事所忧虑。如为一些鸡毛蒜皮的小事争吵、讲话侮辱他人、措辞不当、行为粗鲁等。他们浪费了很多不可能再补回来的时间,去忧虑一些很快就会被所有人忘记的小事。其实,我们应该去想一些应该想的东西。去经历自己真正的感情,去做必须做的事情。因为生命太短促了,不该再顾及那些小事。

6. 保持身体的健康

这也是矫正抑郁这种心理危机的重要因素。良好的胃口、充足的睡眠、清爽的神智,都是可以减少抑郁的妙方。体力强健的人,抑郁偷袭的机会比较少。而在活力低微、体质衰弱的人的生命中,抑郁最易侵入与滋长。

战胜消沉,拥有强大的内心

23岁的赵袁从某名牌大学毕业后,被分配到某外资公司,与公司女职员小艺一见钟情。但是,同居两月后,小艺毅然离去,留给赵袁的是一腔惆怅和烦恼。

从此,平素爱说笑的赵袁变得沉默寡言,他开始失眠,一天到晚昏昏沉沉,人变得越来越消瘦。他渐渐地开始怀疑生活的意义,觉得自己是这个世界上多余的人。他终日唉声叹气,口口声声“活得没意思,还不如死了好”。

赵袁是由于恋爱遇到挫折而产生了消沉心态。

消沉是指心灰意冷、沮丧颓唐的消极情绪。通常在以下几种情景中产生:一种是追求的目标脱离实际,看不到现实生活的复杂,由于力不从心而导致失败,消沉心理油然而生;一种是意志薄弱,遇到挫折就灰心失望,感叹命运跟自己作对,以致处处不顺心、事事不如意;一种是受错误人生观、价值观的影响,认为人生不过如此,看破红尘,把信念、抱负抛在一边,整天浑浑噩噩、消极混世,异常颓废。

消沉与躯体疲劳无关,而是对生活失去信心和希望造成的。长此以往,不仅会演变为各种心理疾病,而且也会因厌世而出现自杀倾向,酿成悲剧。

因此,你必须要战胜消沉,让自己变得积极起来,这样才能拥有强大的内心,从而创造出非凡的成就。

著名发明家贝尔费尽大半生的精力,建立了一个庞大的实验室。但不幸的是,因为一场大火,他一生的研究心血几乎付之一炬。

当他的儿子在火场附近焦急地找到父亲时,他看到已经67岁的父亲居然坐在一个小斜坡上,静静地看着熊熊大火烧尽一切。

贝尔见儿子来找他,便叫儿子去叫妈妈来:“快把她找来,让她看看这场难得一见的火灾。”

大家都以为大火可能对贝尔造成了重大打击,但是他说:“大火烧去了所有的错误。感谢上帝,我们又可以重新开始了。”

没多久,新的实验室建起来了。时至今日,贝尔实验室已成为科学家的摇篮。

生活中,经常有人像贝尔这样遭受意想不到的挫折,然而大多数人都绝望了、消沉了。其实,心态消沉的人的命运只能是被大火吞没,一旦走出消沉情绪的困扰,成功就在不远处等你了。

某人做生意失败后,便一直待在家里,意志消沉,不愿再从事什么工作,家人和朋友都劝他,他却总是叹气说:“外面竞争太激烈了,我智商低,怎么竞争得过别人呢?还是待在家里吧。”

他的失败真的是因为智商低吗?答案是否定的。下面这个故事就是一个例证。

有一家纺织厂,经济效益不好,工厂决定让一批人下岗。在这一批下岗人员里有两位女性,她们都是40岁左右,一位是大学毕业生、工厂的工程师,另一位则是普通女工。毫无疑问,就智商而论,这位工程师的智商应该超过那位普通工人。

女工程师下岗了!这成为全厂的一个热门话题,人们纷纷议论着、嘀咕着。女工程师对人生的这一变化深怀怨恨。她愤怒过、她骂过、她也吵过,但都无济于事。因为下岗人员的数目还在不断增加,别的工程师也开始下岗了。然而,尽管如此,她的心里却仍不平衡,她始终觉得下岗是一件丢人的事。她的心态渐渐地由愤怒转化成了抱怨,又由抱怨转化成了消沉。她整天都闷闷不乐地待在家里,不愿出门见人,更没想到要重新开始自己的人生,孤独而消沉的心态控制了她的一切。她本来就血压高,身体弱,消沉的心态又总是把自己的注意力集中到下岗这件事上。她内心一直都在拒绝这一变化,但这一变化又实实在在地摆在了面前,她无法解脱。没过多久,她就孤寂地离开了人世。

普通女工的心态却大不一样,她很快就从下岗的阴影里解脱了出来。她想:别人既然没有工作能生活下去,自己也肯定能生活下去。她还萌生了一个信念——一定要比以前活得更好!从此以后,她平心静气地接受了现实。说来也怪,平心静气的心态让她变得聪明起来,她发现了自己以前从来没有认真注意过的长处,这就是她对烹调非常内行。

就这样,在亲戚朋友的支持下,她开起了一家小小的火锅店。由于发挥了自己的长处,她经营的火锅店生意十分红火,仅用了一年多的时间,她就还清了借款。现在她的火锅店的规模已扩大了几倍,成了当地小有名气的餐馆,她自己也确实过上了比在工厂上班时更好的生活。

一个是智商高的工程师,一个是智商一般的普通女工,她们都曾面临着同样一个困境——下岗。但为什么她们的命运却迥然不同呢?原因就在于她们各自的心态不同。

女工程师的心态始终处在消沉之中,这样的心态使得她对自己的人生不可能做出一个公正的评价,更不可能重新扬起生活的风帆,她完完全全沉溺在自己孤独的内心之中。一个人一旦处于这样的心态,其智商就犹如明亮的镜子被蒙上了一层厚厚的灰土,根本就不可能清明光亮。所以,尽管女工程师的智商高,但在面对生活的变化之时,她的心态却阻碍了其智商的发挥。不仅如此,她的心态还把她的智商引向了负面,使她的智商在埋怨和消沉的方向上发挥出了威力。换句话说,她的智商越高,她的抱怨就越深,她的抑郁就越沉重。而与之相反,普通女工的智商虽然一般,但她良好的心态不仅使自己的智商得到了淋漓尽致的发挥,而且还决定了其性质是正面的、积极的,所以她获得了成功,过上了比以前更好的生活。

人人都可能遇到挫折,而面对挫折的心态是积极或消极,决定了你人生的成功或失败。要想取得成功,我们就必须战胜挫折。只有历经挫折的洗礼,我们才能迎来成功的辉煌。

琼斯一家人生活在威斯康星州,生活的来源主要靠琼斯经营农场,他的身体强壮,工作认真勤勉。在一次意外的事故中,琼斯瘫痪了,躺在床上动弹不得。亲友都认为他这辈子