



李国明◎编著

The world more than a window

世界不止一扇窗

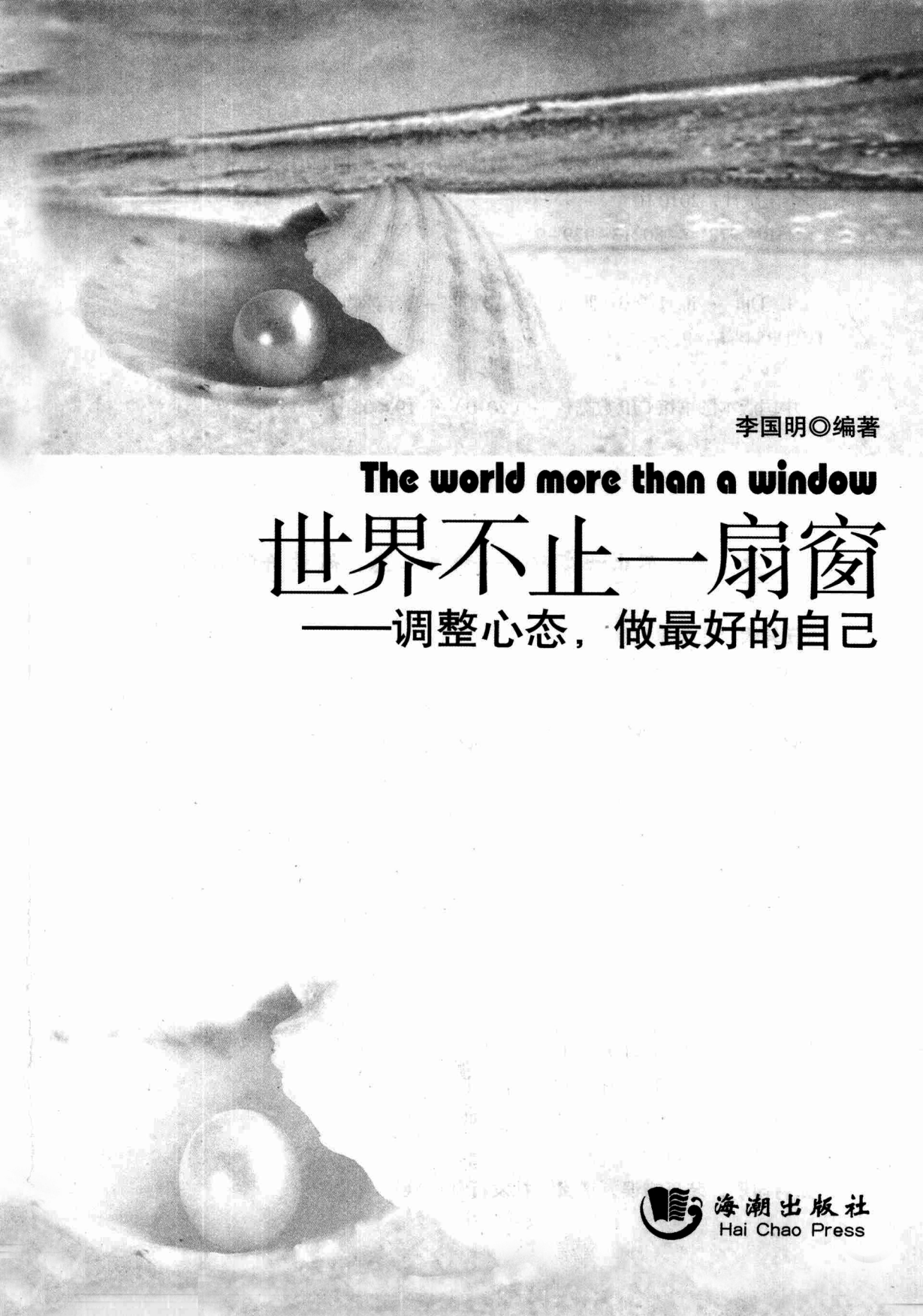
——调整心态，做最好的自己

人生要耐得住寂寞

随着社会节奏的加快，
人们的生活节奏也在加快，
各行各业的人无不卷入这场快速奔腾的洪流中，
各种心理问题也层出不穷。



海潮出版社
Hai Chao Press



李国明◎编著

The world more than a window
世界不止一扇窗
——调整心态，做最好的自己



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

世界不止一扇窗——调整心态, 做最好的自己 / 李国明编著. —北京:
海潮出版社, 2010.10

ISBN 978-7-80213-929-9

I. ①世… II. ①李… III. ①成功心理学—青年读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 193603 号

书 名: 世界不止一扇窗——调整心态, 做最好的自己

作 者: 李国明

责任编辑: 崔树森

封面设计: 侯泰设计

责任校对: 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969747(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京佳顺印务有限公司

开 本: 787 mm×1092mm 1/16

印 张: 14

字 数: 187 千字

版 次: 2010 年 11 月第 1 版

印 次: 2010 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-929-9

定 价: 25.80 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

前 言

这个时代流行着这样的一句话：“无论你是羚羊还是狮子，你都必须奔跑。”

正如人们常说的：“你永远不能休息，否则，你就永远休息”。房奴，车奴们在每月贷款的重压下艰难生活；写字楼里深夜依然灯火明亮，加班的人熬红双眼盯着桌上厚厚的文件；上下班时间，每个人烦躁地追赶着公车。

的确如此，随着社会节奏的加快，人们的生活节奏也在加快，各行各业的人无不卷入这场快速奔腾的洪流中，各种心理问题也层出不穷。

一位初探歌坛的歌手，寄出自制的录音带给某位非常著名的制作人后，就日夜守候在电话机旁等候回音。

第1天，因为他满怀期望，所以心情好极了，逢人就大谈抱负。

第17天，他因为情况不明，所以变得浮躁起来，胡乱骂人。

第37天，他因为前程未卜，所以情绪低落，闷不吭声。

第57天，他因为期望落空，所以情绪坏透了，拿起电话就骂人。没想到电话正是那位制作人打来的。为此他自毁了期望，自断了前程。

生活中很多这样的人，遇事不能正确调整自己的情绪，没能拥有良好的心态，因此失去了很多应得的机会。

心理学家认为：保持着好心态的人，就好像一条活鱼，能够在社会、家庭、生活的海洋中自由自在地遨游。



世界不止一扇窗

——调整心态,做最好的自己

欧·亨利曾经因为犯案而被判刑,其后他并未因此而愤世嫉俗,而是致力于写作,终于成为文学史上不朽的人物。

杰克·伦敦把早年遭受的挫折写成小说,成为全国知名的作家,那些故事至今仍然被视为文学的瑰宝。

挪威的移民努特·汉生一生尝试许多事情均告失败。最后,在绝望之中,他决定把所有失望的故事写成一本书,书名是《饥饿》。这本书让汉生赢得诺贝尔文学奖,来自世界各地登门求稿的出版商络绎不绝,使他名利双收,从此悠闲度日。

可见,世界对每个人都是公平的。不要总觉得自己是不幸的,不要总觉得自己的失败与其他原因有关,一味的怨天尤人,不但什么也改变不了,还会折磨你的心灵。人生,就是一连串的选择。成功与失败,烦恼与快乐,完全取决于我们对人生之路的选择,取决于我们遇事的一种心态。

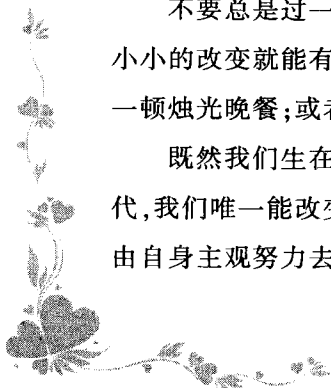
我们必须承受一连串的挫折、失望、打击和失败,才能找到真正的自我。胜利的观念是取得成功的关键,积极的人生态度更是成功的催化剂。积极能使一个懦夫成为英雄,心态柔软变成意志坚强,它使人格变得温暖活泼,富有弹性,它使人充满进取冲劲,它使人心中充满超越一切的力量。

此时,如果我们一味地沉溺于各种烦恼及压力中间,无疑是痛上加痛。我们不妨学着换种心态,换个角度看世界;赶车上班,与其为一个小时的上班车程而忧心,不如把心思倾注于美丽清晨的每一个细节之中。也许一阵清脆的鸟鸣能让你心情愉快,刚刚盛开的花朵能使你倍感神清气爽,留一份好的心情带到你的工作单位。

不要总是过一成不变几点一线的生活。让生活多一些变化,也许一个小小的改变就能有意想不到的效果。尝试着做一些新鲜的菜肴;全家人来一顿烛光晚餐;或者在书桌前为自己插上一束鲜花,换换心情。

既然我们生在这样一个社会,生活在这样一个充满竞争与压力的时代,我们唯一能改变的,只有自己。人的生活并非只是一种无奈,而是可以由自身主观努力去把握和调控的,心态的好坏也必然导致对事情看法的

前言



世界不止一扇窗 ——调整心态,做最好的自己



不同。瞿秋白说:“如果人是乐观的,一切都有抵抗,一切都能抵抗,一切都会增强抵抗力。”用一颗乐观开朗的心去“看”这个世界,生活就会永远多彩、永远美丽。

我们确信:世界不止一扇门,当上帝为你关上所有的门时,它还会为你留下一扇窗。因此,我们不要总沉溺于失去门的痛苦中,我们要看到另外的那扇窗,依然为你敞开!

本书通过大量的心理故事、真实案例向读者娓娓道来阳光心态的真谛,给出了调节各种心态的小方法和小心得,教我们打开心灵的窗户,让理智、和谐的阳光根植于我们的心田!

希望打开这本书,它能给你带来一份鼓励,带来一份慰藉,带来一份豁然,带来一份坦然与快乐……

前言



目 录

第一篇 心中怕做强者，注定就是弱者

我们的内心深处潜藏着各种各样复杂的情绪，它们有可能是暗中的“朋友”，也可能是潜伏的“敌人”。就看你用什么心态去看待自己内心出现的这些心理陷阱。心态是人生真正的主人，有什么样的心态，就会有什么样的人生。做强者还是弱者，注定是你自己的选择。

搬开人生路上的绊脚石 / 3

人生的道路是曲折坎坷的，是什么阻碍了我们成功的脚步？是它们——依赖、沮丧、拖延这些怪兽搞的鬼。今天，我们要战胜它们，铲除人生路上的绊脚石。让我们的心灵力量更加强大，让我们的行为举止更加理性。

依赖是自缚的枷锁 / 3

赶走沮丧这只心灵怪兽 / 6

拖沓会延缓你的成功 / 10

别让“郁闷”成为口头禅 / 12



世界不止一扇窗

——调整心态,做最好的自己

别让怯懦阻碍人生的脚步 / 16

怯懦会阻碍自己计划与设想的实现。怯懦心理是束缚思想和行为的一种重要病态心理。

化怯懦为自信、化浮躁为冷静、化不安为稳定,它能使我们受伤的心灵得以安宁,能使我们烦恼不堪的生命重获生机,变得美满快乐。

懦弱,是你最大的敌人 / 16

都是恐惧惹的祸 / 19

不要自己吓自己 / 24

别让想象中的“困难”把自己捆住 / 28

摆脱心中的那些“恶魔” / 30

我们的心灵深处,存在着各种各样的“恶魔”,自卑、自私、嫉妒、贪婪……它们都是影响我们前进的巨大障碍。我们要学会呵护自己的心灵,不要总让这些“恶魔”左右我们的心态,影响我们的情绪。

扔掉那个叫自卑的“包袱” / 30

走出嫉妒的阴影 / 36

自私就是心灵的自我毁灭 / 43

做欲望的主人,不做欲望的奴隶 / 45

目

录

第二篇 世界总会给你留下一扇窗

世界对每个人都是公平的,不要总觉得自己是不幸的,不要总觉得自己失败与其他原因有关,一味地怨天尤人,不但什么也改变不了,还会折磨你的心灵。要不断地去努力,因为只有努力了,生活才会更美好,只有努力了才有所收获。



不要抓着痛苦不松手 / 53

人生的道路是曲折坎坷的。我们有过成功,也有过失败;有过快乐,也有过痛苦;有过狂风暴雨的摧残,但也有过艳阳高照的沐浴。所有这些在经过沉淀以后都会变成一笔财富。有了这笔财富,人生随时都可以开始!

打开心胸,让抱怨流出去 / 53

虽然错过春天,你还将收获秋天 / 56

把身后的门关上 / 57

给昨天划一个句号 / 58

让乐观成为一种习惯 / 61

乐观的心情,乐观的情绪,能使人忘记烦闷,能使人忘却忧伤,能使人解除焦虑,能使人驱除烦恼,能使人把一切的不愉快之事统统抛于脑后。乐观,并不是镜中花水中月,缥缈而无影无踪。它就在你的生活中:只要你认为是快乐的时候,那就是乐观。

如果人是乐观的,一切都能抵抗 / 61

不能改变天气,但可以改变心情 / 64

让心灵布满乐观的明灯 / 66

抖出坏情绪这粒硌脚的“沙” / 70

用平常心对待一切 / 72

我们的心属于我们自己,我们是内心唯一的主人。把所有负面的反应都阻隔在心门之外,我们就能找到内心的平静与喜悦。保有一颗平静的心,平静的走过你生命中的每一天。

有所“舍”,才会有所“得” / 72





世界不止一扇窗

——调整心态,做最好的自己

改变能改变的, 接受不能改变的 / 76

知足的心灵才能有恒久的快乐 / 79

用平常心对待一切 / 82

第三篇 不要低头走路, 希望就在前方

在漫长的人生旅途中, 苦难并不可怕, 受挫折也无需忧伤。只要心中的信念没有萎缩, 你的人生旅途就不会中断。面对人生的烦恼与挫折, 重要的是要摆正自己的心态, 积极面对一切。不要低着头走路, 抬起头, 因为希望就在前方。

困难是化了妆的幸福 / 89

人生总要经历太多的困难与艰辛, 有谁没面对过风霜的侵袭, 又有谁在茫茫人海中漂泊, 能顺利的觅得一栖安寝之地? 也许我们应该问问那些成功之人的背后的故事, 其实每一个成功之人背后都有一部苦难史。跨越困难, 幸福就离我们越来越近了。

在绝望处抓住快乐 / 89

阅读人生的苦难 / 91

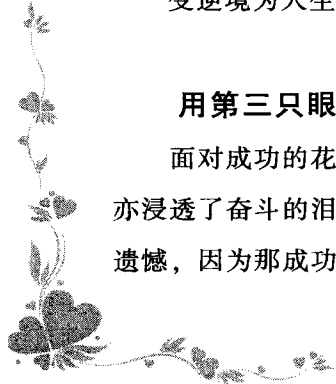
只要你有追求, 就不会一帆风顺 / 97

屡败屡战方是英雄 / 100

变逆境为人生的祝福 / 103

用第三只眼睛看失败 / 106

面对成功的花, 人们不能只是惊羡它绽放时的明艳, 可知它的芽儿亦浸透了奋斗的泪泉, 撒遍了牺牲的血雨。所以, 如果失败, 我们无须遗憾, 因为那成功或许是我们竭尽所能也摘不到的天星。请记住, 当你





的一双眼睛辨不清方向,找不到路时,不要忘了你的心中还有第三只眼睛!

挫折孕育着辉煌 / 106

困境即是赐予 / 110

成功失败本一体 / 114

不能改变,就勇敢面对 / 118

何必担心,最坏就是回到原点 / 121

把成功变成一种欲望 / 125

命运对于任何人都是公平的,谁都不可能真的一帆风顺,都会碰到各种各样的难题,经历种种坎坷。有些人在困难面前倒下了,可有些人仍百折不挠地奋斗着,这就是成功者和失败者的区别,不论遇到什么样的困境,成功者始终用积极的态度支配自己的思想和行动。

永不放弃,是一种信念! / 125

执著——从起跑一直到成功 / 129

我能,我一定能成功! / 132

信念能滋生强大的力量 / 138

生命中不可缺少积极的心理暗示 / 142

即使跌倒 100 次,也要 101 次的站起来 / 145

第四篇 把握心态,给自己的命运做个主

有一位哲学家说过:“你的态度决定你的高度。”“态度”就是所谓的“心态”,而“高度”就是你的人生价值的体现。简而言之,就是心态决定人生。





世界不止一扇窗

——调整心态,做最好的自己

容人之过是种好心态 / 151

人非圣贤,孰能无过。如果执著于他人过去的错误,就会形成思想包袱,对过去的事耿耿于怀,这样既限制了自己的思维,对别人也是一种阻碍。因此,做人,要学会容人之过,给别人机会,也就是给自己机会。

仇恨是一把双刃剑——报复别人,也伤害自己 / 151

不能包容别人是一种愚昧 / 154

宽容是一种看不见的幸福 / 157

多一点宽容,多一份快乐 / 159

宽容是人性中最美丽的花朵 / 165

让职场“浮躁症”远离我们 / 168

职场中,在激烈的竞争形势与强烈的成功欲望的双重压力下,导致了职场中人许许多多的情绪问题。焦虑、急躁、慌乱、失落、颓废、茫然……交替划过你敏感的内心。许多时候,你在这种心境中变得无所适从。也许,这就是职场“浮躁症”的表现。

频繁跳槽,无异于自毁前程 / 168

眼高手低害的是自己 / 173

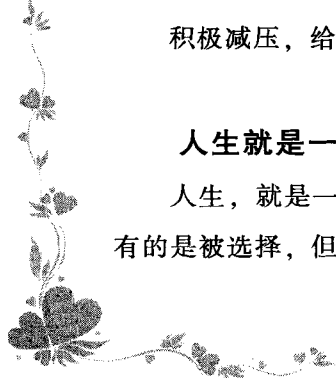
不思进取终被淘汰 / 177

浅尝辄止一事无成 / 181

积极减压,给压力一个自然的出口 / 187

人生就是一连串的选择 / 192

人生,就是一个选择接着一个选择。人生即选择。有的是去选择,有的是被选择,但是无论哪种选择,都要靠自己去走。成功与失败,烦



世界不止一扇窗
——调整心态,做最好的自己



恼与快乐,完全取决于我们对人生之路的选择。

天堂与地狱,看你如何选择 / 192

人生是个大舞台——你是舞者,而不是看客 / 196

心态,这张命运的底牌 / 198

给自己的命运做个主 / 202

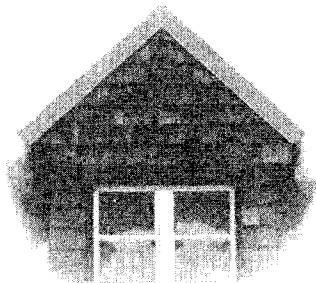
你的心态,你来把握 / 204

目
录



第一篇 心中怕做强者,注定就是弱者

我们的内心深处潜藏着各种各样复杂的情绪,它们有可能是暗中的“朋友”,也可能是潜伏的“敌人”。就看你用什么心态去看待自己内心出现的这些心理现象。心态是人生真正的主人,有什么样的心态,就会有什么样的人生。做强者还是弱者,注定是你自己的选择。





搬开人生路上的绊脚石

人生的道路是曲折坎坷的,是什么阻碍了我们成功的脚步?是它们——依赖、沮丧、拖延这些怪兽搞的鬼。今天,我们要战胜它们,铲除人生路上的绊脚石。让我们的心灵力量更加强大,让我们的行为举止更加理性。

依赖是自缚的枷锁

幸运之神往往青睐那些能自立的人,而依赖心过强的人很难逃脱厄运的摆布。抽掉依赖这支“拐杖”,难免使依赖成性的人跌跤,但这是走向自立的唯一途径。

——(英)威廉·赞科夫

依赖是指一个人对自己的能力不自信或者能力缺乏而造成没有独立的意识,对事情决定缺乏果断,希望旁人能从中给予帮助或指导的一种心理。过分依赖他人是心理不成熟的表现,因为它反映了一个人没有具备把握自己人生的能力。

一般来说,女性有一些依赖他人的心理也无可厚非,然而,如果这种依赖心理超过了正常的范围,成为过分依赖的话,那就必须要矫正了。因为这种过分依赖心理是一种不良心理,是束缚自己的绳索。

一个夏日的傍晚,一个美丽的少妇投河自尽,被正在河中划船的老艄公救起。

第一篇 心中怕做强者,注定就是弱者





世界不止一扇窗

——调整心态,做最好的自己

“你年纪轻轻,为何自寻短见?”艄公问。

“我结婚两年,丈夫就遗弃了我,接着孩子就病死。您说,我活着还有什么乐趣?”少妇哭诉道。

“两年前你是怎么过的?”艄公又问。少妇的眼睛亮了:“那时我自由自在,无忧无虑……”“那时你有丈夫和孩子吗?”

“当然没有。”

“那么你不过是被命运之船送回到了两年之前,现在你又自由自在无忧无虑了。请上岸吧。”话音刚落,少妇已在岸上,艄公已不见踪影。少妇恍如做了个梦,她揉了揉眼睛,想了想,轻松地走了。以后她再也没寻过短见。

依赖症就像一段感情,开始时你并不知道它是对还是错,往往要欲罢不能时才惊觉自己已投入过多。

人生应该是自立的。独立行走,使人脱离了动物界而成为万物之灵。当我们跨进青春之门的时候,就开始具备了一定的独立意识,但对别人尤其是父母的依赖常常困扰着自己。依赖,是心理断乳期的最大障碍。随着身心的发展,人一方面比以前拥有了更多的自由度,另一方面却担负起更多的责任,面对这些责任,有些人感到胆怯,无法跨越依赖别人的心理障碍。而依赖别人,就意味着放弃对自我的主宰,这样往往不能形成自己独立的人格。

西方一位学者这样说过:“在中学阶段,学生伏案学习;在大学里,他需要站起来,四面观望。”一名大学新生,从中学到大学,从备受父母呵护到走向独立成人,要适应各种转变,要调适心态,要适应新环境新生活,因此就需要每个人对生活都要有一个清醒的认识,有一个良好的心态,有一个明确的定位和一个坚定的目标。

“一室不扫,何以扫天下。”人的一生中。适当地吃点苦是有好处的。它有助于理解和适应社会,同时也有利于人格的健全。每个人都应培养自己自立自强的习惯,不应继续躺在父母营造的“暖箱”里享受安

