

决胜人生
八大秘籍
JUESHENGRENSHENBADA MIJI

做人 全新策略

丰柳●编著



内蒙古人民出版社

决胜人生八大秘籍

做人全新策略

丰 柳 / 编著

励志图强的圣典
成功人生的法宝



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

决胜人生八大秘籍/丰柳主编.-呼和浩特:内蒙古人民出版社,2005.10

ISBN 7-204-08110-2

I.决… II.丰… III.人间交往-通俗读物 IV.C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第118660号

做人全新策略

丰 柳 编

*

内蒙古人民出版社出版

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

三河文昌印刷装订厂

开本:787×1092 1/16 印张:160 字数:1000千

2005年10月第1版 2005年10月第1次印刷

印数:1-10000套

ISBN 7-204-08110-2/J·405 总定价:316.80元(共八册)

如发现印装质量问题,请与我社联系 联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言 QIANYAN

一个人要想在社会上立足,既要学会做事,更要学会做人。

关于如何做事,学校和社会已为每个人做了极为周到的安排,七十二行,行行都能出状元,行行都有专门的培训。而关于做人,每个人都不曾接受过任何专门的训练,也没有这方面的专职教师,学校的课程表里也找不到类似的课程设置。人们只好以“父母是第一名启蒙老师”、“社会是一所大学”、“老老实实做人,勤勤恳恳做事”等聊以自慰。人应该怎样做人?老实、勤奋、诚实、守信、仁爱、义气、容忍、谦逊……等诸多说教很难让人触摸到金科玉律般的底线。做人的学问不是有一两个公式或三五个定律就能推导出满意的结论的。从这一意义上说,做人的学问不是学来的,而是修来的。修的是心灵,是精神,是品格。

本书从培养、教育人的观点出发,引用人们熟知或发生在我们身边的有关事例,并通过对具体事例的分析,全面揭示了做一个成功的人所需要具备的基本素质,且具有现实性和可操作性。为便于读者查找,将本书划分为三部分共九章,根据每章内容的不同,相应编配了不同的做人秘笈,用通俗流畅的语言、喜闻乐见的形式进行了编排。全书用大量事实说明了做一个成功的人应该如何面对人生。可以称得上是一书在手,一生受益。

本书适宜于任何想要拥有成功人生的读者。



目 录

上篇 面对自己

第一章 要做你自己

- 给自己定位 /8
- 认识你自己 /11
- 认识自己是成功的关键 /14
- 了解影响你一生的十种情绪 /16
- 经常反省自己 /22
- 培养成熟的个性 /25
- 不要自己埋没自己 /27
- 防止自我埋没的办法 /31
- 正视自己的缺点 /33
- 做自己的主人 /36
- 做一个有主见的人 /37
- 挖掘自身的潜能 /41
- 做命运的主人 /46
- 你的决定主宰着你的人生 /49

第二章 修炼自己

- 牢记“德”是成功之本 /51
- 要学会为自己负责 /53
- 自知自爱真君子 /55

- 修身立德是成功之基 /59
- 清淡乃人生最大的快乐 /64
- 君子才是做人之道 /66
- 知识可以改变人 /68
- 要做一个善于读书的人 /71
- 会读书更要会思考 /74
- 事业成功对人一生的影响 /76
- 思考是生活中的最大乐趣 /78
- 学会培养创造性思维 /79

第三章 做一个健康的人

- 要有健康的身体 /81
- 要有健康的心理 /83
- 珍视你的生命 /87
- 幸福是心的感觉 /88
- 心理的力量是巨大的 /90
- 战胜自卑的方法 /93
- 自卑是成功之母 /96
- 乐于接受他人的批评 /99
- 要有独立自主的人格 /102
- 要充满自信 /103

中篇 面对他人

第四章 谦虚与宽容并重

- 做人谦虚最重要 /106
- 以谦逊的品德对待他人 /108
- 不要告诉别人你更聪明 /112
- 不要在别人面前吹牛 /116
- 自满给人带来无尽的危害 /117
- 实施宽恕的方法 /120
- 以宽容的态度面对他人 /125
- 做一个宽容的领导 /129
- 宽容忍让要有度 /130
- 宽广的胸怀祝你成功 /134
- 不要得理不饶人 /136

第五章 做珍惜友情的人

- 宽容是化解矛盾的钥匙 /139
- 谦让可以化解矛盾 /142
- 友谊能够增进人的智慧 /145
- 赢得友谊,以和为本 /146
- 帮助别人就是帮助自己 /147
- 背叛友谊得不到好下场 /151

下篇 面对人生

第六章 做人要有目标

- 你的人生目标是什么 /154
- 你的目标要切合实际 /158
- 奋斗目标要明确 /163

- 设定奋斗目标的方法 /166
- 帮你实现目标的有效方法 /170
- 做人要有一个远大的目标 /174
- 及时调整你的人生目标 /176
- 要懂得果断放弃 /181
- 成功就要从小事做起 /185
- 成功就要从基础做起 /189
- 实现目标要有坚定的信念 /190

第七章 人人都适用的

做人法则

- 坚持助你成功 /195
- 坚持是天声的力量 /197
- 恒心是划向成功彼岸的船 /201
- 不要轻言放弃 /206
- 得失之间的选择 /209
- 忍耐的力量 /212
- 难得糊涂的做人之道 /216
- 甘当弱者的做人之道 /219
- 压力也有积极的因素 /222
- 学会珍惜时间 /225
- 成功就是比别人多努力一点 /231
- 比别人走得快一点 /235
- “舍”比“得”更快乐 /238
- 学会换个角度想问题 /239
- 别让借口吃掉你的希望 /242



第八章 机遇是成功的开始

抓住机会就不放手 /249

机会就在你手上 /253

寻找机会而不是等待机会 /257

别因为拖延失去你的机会 /260

机会就在你的行动中 /262

勇于创造机会 /267

第九章 拥有积极健康人生

做生活的强者 /273

要做适应环境的人 /276

越是逆境越要挑战 /282

知足是快乐心态的开始 /289

要有积极乐观的心态 /293

勤奋是成功人生的捷径 /298

心态决定命运 /307

享受平凡带来的幸福 /311

把握今生幸福就在你手中 /315

点燃人生路上的四盏灯 /318



上篇

面对自己

人生在世,每一个人都想成功。做一个成功的人是人们终其一生追求的最高境界。“别人的成功,永远是自己的榜样”。

其实每一个正常人的智商差别都不大,那么为什么有的人在追求成功的过程中总会遇到这样那样的困惑,而是自己远离成功呢?这是因为仅有成功的愿望是远远不够的,俗话说得好:要想做好事,先要做好人。一个人只有做人成功,才能做事成功,才能有一个成功而快乐的人生,这是密不可分的。

做任何事都有一定的游戏规则,做人也不例外,你只有了解了一定的做人规则,并且按照这些规则做人行事,你才有可能在成功路上走得更远。





第一章 要做你自己

如果你随便问一个人：“你认识你自己吗？”我想大多数人会说：“当然了。”恐怕还会有为数不少的人认为提这种问题简直是有病。如果你继续追问这些人：“你觉得自己是什么样的人？”他们的回答十有八九会让你失望。实际上，很多人从来就没有想过这个问题，只不过自以为认识自己。追问这些人：“你为什么认为你不了解自己？”他们大多也无法回答你。他们可能只是听说认识自己很难，所以就想当然的认为自己并不认识自己。用这样的方式来判断自己是否认识自己，比那些误以为自己认识自己的人还要糟糕，因为他们已经被思维的惰性拖进别人认识的领域里，失去了自我。

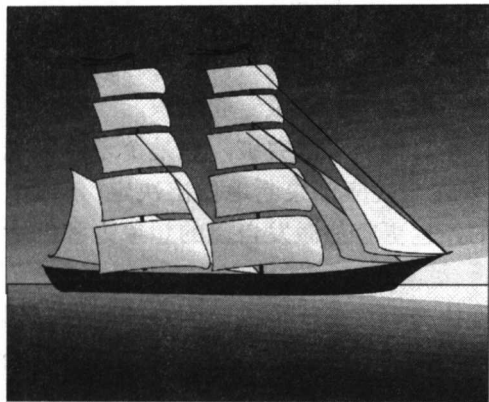
给自己定位

人应该说自己知道的话，知道自己能干什么，不能干什么。鞋子挤不挤脚，只有自己最清楚，别人的判断是毫无用处的。

有一段时间，有一本叫《定位》的书特别畅销，这是一本关于营销方面的书，因为定位概念的提出而经久不衰。书中写道：“定位是从一个产品开始，那产品可能是一种商品、一项服务、一个机构、甚至是一个人，也许就是你自己。”

“人和产品都犯有一个毛病：认为自己能为所有的人干所有的事。”其实，人的能力是有限的，一个人不可能样样都行，要知道自己能干什么和不能干什么。能给自己准确





定位的人，才是真正的聪明人，才能取得成功。

乔·吉拉德 1929 年出生在美国一个贫民窟，他从懂事起就开始擦皮鞋，做报童，然后又做过洗碗工、送货员、电炉装配工和住宅建筑承包商等等。35 岁以前，他只能算一个全盘的失败者，朋友都弃他而去，他还欠了一身的外债，连妻子、孩子的吃喝都成了问题，同时他还患有严重的口吃，换过四十多个工作仍然一事无成。为了养家糊口，他开始卖汽车，步入推销生涯。

刚刚接触推销时，他反复多次对自己说：“你认为自己行就一定可行。”他相信自己一定能做得到，他以极大的专注和热情投入到推销工作中，只要碰到人，他就把名片递过去，不管是在街上还是在商店里，他抓住一切机会，推销他的产品，同时也推销他自己。三年以后，他成为全世界最伟大的销售员，谁能想到，这样一个不被看好，而且还背了一身债务、几乎走投无路的人，竟然能够在短短的三年内被吉尼斯世界纪录称为“世界上最伟大的推销员。”他至今还保持着销售昂贵产品的空前记录——平均每天卖 6 辆汽车！他一直被欧美商界称为“能向任何人推销出任何商品”的传奇人物。

刚刚接触推销时，他反复多次对自己说：“你认为自己行就一定可行。”他相信自己一定能做得到，他以极大的专注和热情投入到推销工作中，只要碰到人，他就把名片递过去，不管是在街上还是在商店里，他抓住一切机会，推销他的产品，同时也推销他自己。三年以后，他成为全世界最伟大的销售员，谁能想到，这样一个不被看好，而且还背了一身债务、几乎走投无路的人，竟然能够在短短的三年内被吉尼斯世界纪录称为“世界上最伟大的推销员。”他至今还保持着销售昂贵产品的空前记录——平均每天卖 6 辆汽车！他一直被欧美商界称为“能向任何人推销出任何商品”的传奇人物。

乔·吉拉德做过很多种工作，屡遭失败。最后他把自己定位在做一名销售员，他认为自己更适合，更胜任做这项工作。成为你自己，就是要知道你能做什么，你想做什么，你的优势是什么。否则，你将在众多人的参考意见中无所适从，在舆论的“压力”下，走投无路，就会有一种“拔剑四顾心茫然”的惆怅。目标的迷失与满腔的热情无处挥洒，这种境况是最愁煞人的。事实上，一个人在追求成功的道路上，问题不是要说服自己是不是聪明，只要不是先天的弱智，人的智商大抵是相近的，而是要确切地明了自己在哪方面聪明，并且实现自己某方面的聪明潜能。

每个人都有自己最擅长的事，最喜欢的事。

每天都有许多事可做。但有一条原则不能变，那就是无论你做的是什么，那一定要是你最擅长的事。

我的一位邻居是一位机械师。他已经做了二十几年的机械工作，可他





一直不喜欢自己的工作，总是想转行，却迟迟下不了决心，已经做了二十几年的机械工作，如果突然换一份其他工作，需要从头再来会感到很不适应，尽管他不喜欢，却无法抛开累积二十多年的机械专业知识。

他想改变，但又抛不开过去的包袱，自然无法突破，这是个矛盾。既然知道自己再继续做下去也不会有兴趣，就应该果断地做出决定：转行！做自己喜欢的事情毕竟是令人兴奋的，也更容易激发自己的想象力和创造力，并最终取得卓越成就。

对很多人来说，发现自己擅长做什么事，是一个比较困难的问题，因为他们宁可相信别人，也不愿相信自己，其实那些事业有成的人从不看轻自己，他们总是相信自己的能力是独一无二的。

社会上的大多数人，总是羡慕那些事业有成之士，盲目地效仿别人去做某件事，从未了解自己是否擅长。他们不能认清自己的专长，了解自己的能力和结果自然是徒劳。

每个人都有许多能力，但总是有一种能力是最擅长的。只有找准最擅长的事，才能最大限度地发挥自己的潜力，调动自己身上一切可以调动的积极因素，并把自己的优势发挥得淋漓尽致，从而获得成功。

反之，那些不知道自己擅长做什么事的人，总是在别别扭扭地做着自己不喜欢、不擅长的事，以至于工作中没有足够的热情，不能脱颖而出，更谈不上成就大事了。

要改变自己目前的状况，要让自己更有自信，要让自己做事更有成效，我们就必须做出更好的决定，采取更好的行动。

很多年前，一位名人讲过一句话：“你一定要做自己喜欢做的事情，才会有所成就。”

1888年，法国巴黎科学院发起关于“刚体固定点旋转”问题有奖征文。有趣的是，征文规定作者除提供论文外，还必须附一条格言。因为，知识和人格是科学事业腾飞的双翼。在许多应征的论文中，有篇论文所附的格言格外显眼，极富哲理：“说自己知道的话，干自己应干的事，做自己想



做的人。”

这句名言出自 38 岁的俄国女数学家苏菲·柯瓦列夫斯卡娜之手。她实现了自己的格言：“做自己想做的人。”在妇女处于被压迫、被奴役的悲惨地位的 19 世纪，她成了走进法国巴黎科学院大门的第一个女性，成为数学史上第一个女教授。无独有偶，美国加州伯克利分校物理系人才济济，半个多世纪出了七名诺贝尔物理奖得主。人们探究其奥秘，系主任说：“物理系教授和学生的原则是：做自己想做的事，不做别人让你做的事。”

一个人要充分地估测自己，给自己找准位置，充满信心，真诚地做自己能做的和应该做的事，就有可能成为自己所希望的那种人。多少杰出成功人士的经历说明：假如你不仅知道自己能干什么，而且知道自己不能干什么，在充分发挥才能优势的基础上，在扬长避短的前提下选择你的起点、着力点和努力方向，你就能少走弯路。

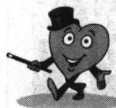
成为你自己，必须坚守自己的追求、个性和风格、合理的意见或建议当然要听，但是你应当有主见，否则，你一定会被众多的建议所肢解。因为，无论你怎么做，总有人表示不敢苟同。而在现实中，你又无法把自己“打扮”得适合每一个人。坚守自己，因为最了解自己的还是自己。

秘籍：人应该说自己知道的话，知道自己能干什么，不能干什么。鞋子挤不挤脚，只有自己最清楚，别人的判断是毫无用处的。

认识你自己

一个农夫赤脚走到城里，而且赚了一大笔钱。这下他不但能给自己买一副鞋袜，还足可以买醉一番——他醉醺醺地寻路回家，却倒在一条大街上，沉沉睡去。这时一辆马车驶来，车夫喝令他躲开，不然就要轧过去。醉汉醒来，看了看自己的双脚。因为脚上有了鞋袜，他没能认出来，于是他对车夫说：“轧过去吧，那不是我的腿。”

对于这个故事，虽然不同的人会有不同的理解，但却道明了一个基本的道理：每个人都应该充分的认识自我。这种建立在清醒、自我反思基础上的自我意识是经营美丽人生的必要前提。





然而，人们常常不能认识自己，特别是被自己无形的思维控制着时，更加如此。

成为你自己，最重要的是认识自我。认识自我，是每个追求成功人生之士面前的巨大问号。我是谁？我们必须掌握可靠的认识方法。

认识自己并不容易，但并不在于“人类很难了解”。因为我们可以相当程度的了解别人、了解过去的字迹。真正难的地方在与人对于自己当下的掌握。许多思想上的死结阻断了我们对自己的正确把握。因此，大多数人在认识自我这个部分并不是随着经验和年龄而成长，相反的，有可能随着错误解读的经验增加而越来越认识自己。

真心地问一问自己的个性、志趣、能力、爱好、人生取向等等究竟是什么？以便形成一个比较客观真实的“自我镜像”。这种自我镜像将会直接影响一个人认识世界的态度或行为活动方式。个人对自我的评价很容易走极端，或自大，或自卑，难于中肯。客观的自我镜像是在与他人的交往和实践的检验中不断形成的。

做自己能够做到的，起跳前先看看高度和适应度。别人能做什么，做了什么并不重要，重要的是你究竟想做什么，现在能做什么。虽说人的潜能发展是无限的，但一定时期，人的能力总是有限的。所以一定时段的奋斗目标应当是自己力所能及的。制定宏伟的计划很容易，激情有时也很容易澎湃。但是成就自己却需要实实在在的可操作计划，需要恒久的热情。人的自取其辱或自折其志，大抵源于缺乏自知之明，缺乏正确地估测自己当时的能力。所以，在某时某地，我们能做什么，应该自己心里有谱。

不要撇开自己的个性和能力特点，一味地去攀比或羡慕别人，你要成为你自己。别人能成为什么，那是别人的造化。很多时候，葡萄的确是酸的——因为我们吃不到，但我们可以转到别处去吃荔枝或苹果——因为这符合我们的个性和能力特点，何乐而不为呢？人应该是弹性的和变通的。



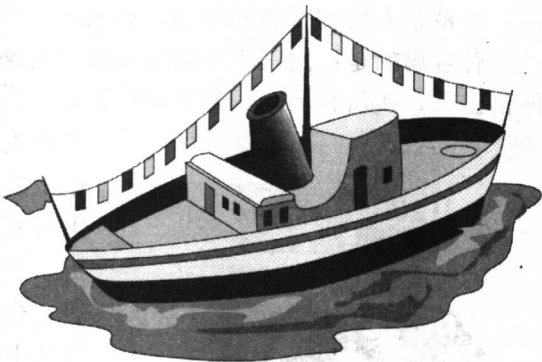
每个人都有各自的优点和缺点，我们所要认真对待的就是仔细地分析一下自己的优点，确定自己的长处。在这个世界上不存在什么样样都能干的通才。因此，与其费尽心机地去改变自己的短处，不如尽力地发挥自己的长处。印度《五卷书》上说：“最难的是自知，知道自己什么能做，什么不能做；谁要是有这样的自知之明，他就绝对不会陷入困境。”

一旦我们能选准适合自己个性特点的工作或事业，我们将能乐在其中，不知老之将至，成功便是一个快乐的过程。我们常说痛苦，事实上痛苦就是干自己不愿干而又不得不干的事。一个醉心于绘画的人，决不会把每天绘画的工作看作是种痛苦的事。反之，一个对绘画毫无兴趣也无特长的人，每次走向绘画工作台，无疑像是绑赴刑场一样。

坚信自己有无穷的潜能等待被开发，设想有一个个“新的自我”将被开发出来。心理学研究表明，人的潜能大约只开发了5%，还有绝大部分未被开发。每个人都拥有潜能，这是上天赐予人的最大的恩惠。我们应当相信：只要认真坚持去做，一定能比现在做得更好，更好便意味着多一分潜能的开发。

在这个世界上，虽然我们都可能得到很多人的帮助，但是对生命的负责最终只有靠自己把握。我们应该挥洒自己的天赋或特长，尊重自己，仔细地聆听来自心底的呼声，而不是人云亦云，随波逐流。背离自己的个性是人生痛苦的根源，一味地活在别人的“看法”中，容易导致“削足适履”的悲剧，也是对自我生命的最大蔑视。

人生的洒脱和飘逸，在于能痛快淋漓地活在自我的个性天地中。我们固然要虚怀若谷地悦纳别人的忠告，以别人的成功榜样来激励自我发展，但我们完全没必要一味地称羡他人的成功模式或幸福生活，我们要成为自己。之所以这样说，因为你未必有他人那样的个性天赋和环境机遇。但不必气馁，因为你有你的个性天赋和环境机遇，你会有自己的成功模式。我们在走向成功人生的征途中，应当坚信：适合自己的就是最美的，鞋子夹不夹脚，只有脚趾头最清楚，别人的判断是没有用的。可





见，要使自己拥有一个成功的人生，给自己定位，充分认识自我是首要前提。

秘籍：你只有认识你自己，才能发现并改正自身的缺点。盲目地看高或看低自己，只会徒增你生活的烦恼，降低你事业的高度。

认识自己是成功的关键

在希腊帕尔纳索斯山南坡上，有一个驰名整个古希腊世界的戴尔波伊神托所。这是一组石造建筑物，它的起源可以回溯到三千年前。就在这个神托所的入口处，文献上说人们可以看到刻在石头上的两个词，用今天的话来说，就是“认识你自己”。古希腊哲学家苏格拉底最爱引用这句格言教育别人，因此后世人们往往错误地认为这是他讲的话。但在当时，人们则认为这句格言就是阿波罗神的神谕。这其实是家喻户晓的一句民间格言，是希腊人民的智慧的结晶，后来才被附会到大人物或神灵身上去。

有意思的是：两三千年来这句格言看来直到今天还有现实意义。认识你自己吗？谈何容易！一辈子不认识自己而做出了可耻可悲的事情的不是

大有人在吗？今天不是还有一部分青年正是由于不认识自己，不充分理解生活在今天的幸福，经受一点点挫折、打击就悲观、失望、苦恼、抱怨、彷徨，终于在唉声叹气、无所作为之中把时光白白浪费掉了么！

就像过去以进士出身为仕途的正路那样，这几年由于某些不太恰当的措施（最近确有改进），人们忽然又以为只有考上大学才是唯一的出路，把它作为追求的大目标，好像如果有

谁进不了大学，别的一切就都谈不到了。其实，随便找一部名人传记翻一下就可以看出，没有受过高等教育，甚至小时候只念了一两年书而后来成为大名家的人简直太多了。

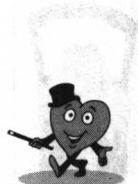
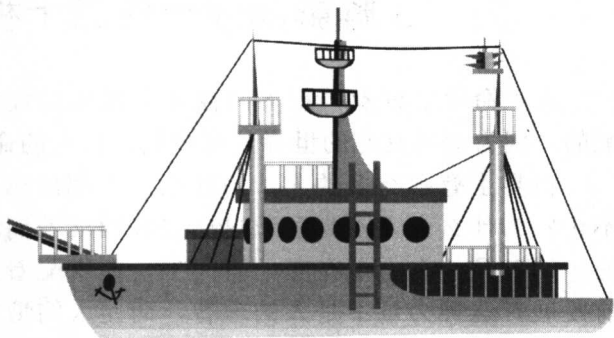
认识你自己！再说一遍，这当然是困难的。然而作为一个想正正经经



作一番大事业的人，对自己先要有个正确地认识，难道不应当是起码的要求吗？比如说，你可能解不出那样多的数学难题，或记不住那样多的外文单词成语，但你在处理事务方面确有特殊的本领，能知人善任、排难解纷，有高超的组织能力；你的理、化也许差一些，但写小说、诗歌是能手；也许你分辨音律的能力不行，但有一双极其灵巧的手；也许你连一张桌子也画不像，但是有一副动人的歌喉；也许你不善于下棋，但是有过人的臂力。在认识到自己长处的这个前提下，如果你能扬长避短，认准目标，抓时间把一件工作或一门学问刻苦地认真地做下去，久而久之，自然会结出丰硕的成果。好像鲁迅说过，即使是一般资质的人，一个东西钻上十年，也可以成为专家，更何况它又是你自己的长处呢？

英国著名诗人济慈（1195-1821）本来是学医的，后来他发现了自己有写诗才能，就当机立断，用自己的整个生命去写诗。他虽然不幸只活了二十几岁，但已为人类留下了不少不朽的诗篇。马克思年轻时曾想做一个诗人，也努力写过一些诗（就是后来他自称是胡闹的东西），但他很快就发现自己的长处其实不在这里，便毅然放弃做诗人的打算，转到社会科学的研究上面去了。如果他们两个人都不认识自己，那么英国至多不过增加了一位蹩脚的诗人马克思，而在英国文学史和国际共产主义运动史上则肯定要失去两颗光彩夺目的明星。

认识你自己吧！无论什么都要切切实实地做，大而无当、好高骛远的想法一定要排除。比如说，仅仅为了面子，不顾自己的特点，却不自量力地非要报考某个名牌大学的某个尖端的系，有什么必要呢？我们今天的社会是丰富多彩的，它需要各行各业的专家和能工巧匠都来大显神通。三百六十行，行行出状元。我们固然需要出色的核子物理学家。但制做糕点的专家我们同样需要，二者都是高尚的、有用的人，并无高下之分。一个人有抱负，也不是非成为驰名世界的大科学家或大文豪不可，炒菜、做衣服、设计花布、种西红柿、开车、跳舞、收废品、捏面人、演戏、唱歌、说相声、送电话、售货、修自行车、可图章、养鱼，等等，只要是社会上





的一项有益的工作，做好了都能出色当行家，成一门大学问，就看每个人的努力如何了。

古人早就说过：“临渊羡鱼，不如退而结网。”当你认识了自己之后，就当坚定起来，成为有韧性战斗力的强者，在你的专长道路上一步一个脚印地走下去。倘若再观望几年，人家已经做出成绩来了。虽然说只要开始就不算晚，但人的生命是有限的，毕竟是早比晚好。你在寻找什么机会？机会不正是在你自己的手里吗？

认识你自己吧！

秘籍：认识你自己，才能在成功路上走得更远。

了解影响你一生的十种情绪

人生命运之好歹，很多时候并非是由理性支配的，而是由情绪支配的。因为理性支配的世界是有序的，而人的命运却是无序的。

世界上有那么多的人，为什么人人都昂然向上，孜孜以求，奋斗不止？为什么人人都为了让自己好好地活着而精心打点着与生命有关的一切？是什么力量在支配着人生，在支配着人类社会永无止境地向前发展？这种力量不是人的理智，而是人的情绪。人的理智是死板板的逻辑，可以游离人而存在于纯粹的物质世界之中，而人的情绪只能洋溢在人的主观世界里。人生命运之好歹，很多时候并非是由理性支配的，而是由情绪支配的。因为理性支配的世界是有序的，而人的命运却是无序的。一个冲动可能酿成一次错误，一个错误可以改变一个人一生的命运。有时，一个正确的道理，因为情绪关系，可能未被接受；相反，一个错误的信息，因为情绪关系，可能被高兴地接受了。所以，在人生的领地里，情绪是大于理智的。了解支配和影响人生的十种情绪，对正

