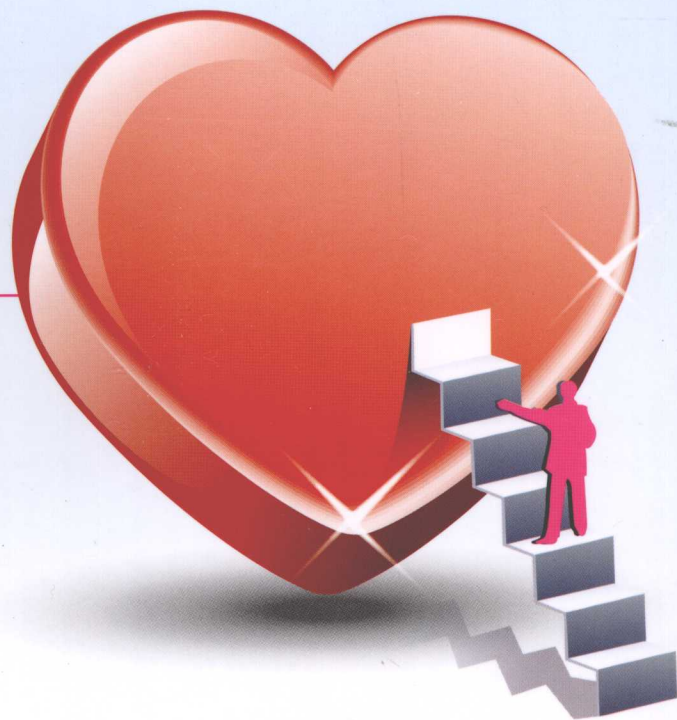


有人在困顿中，有人在
困惑中，有人在困境中，人
生会遇到种种问题，重要的
是我们不要被这些问题困
扰、折磨、击倒。

这是一本 **心灵自救书**
用丰富的人生经验来告诫你，
用妙趣横生的故事来启发你，
用厚重朴实的道理来勉励你。



上帝没空 来救你

—— 心灵自救手册

郭四海 ◎ 著



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

有人相信神，有人不信神，有人信神却不信耶稣基督，有人不信神却信耶稣基督，有人信神也信耶稣基督，但信的神却不是圣经中的神，而是人的神，是人的神，是人的神。

圣经——是神的话语，是神给我们的生命，是神给我们的救恩，是神给我们的盼望，是神给我们的安慰，是神给我们的力量，是神给我们的智慧，是神给我们的平安，是神给我们的喜乐，是神给我们的荣耀，是神给我们的永生。



上帝没有死 来救你

——心灵自救手册

陈永明 著

中国基督教出版社

上帝没空来救你

——心灵自救手册

郭四海 著

金盾出版社

— 内 容 提 要 —

人生中会遇到种种问题,人的心灵也总存在着美与丑、善与恶的较量。本书用丰富的人生经验来告诫你,用妙趣横生的故事来启发你,用朴实厚重的道理来勉励你,帮助你成为一个拥有健康心灵的人。

图书在版编目(CIP)数据

上帝没空来救你:心灵自救手册/郭四海著. —北京:金盾出版社,
2009.10

ISBN 978-7-5082-5975-8

I. 上… II. 郭… III. 心理保健—通俗读物 IV. R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 160114 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京天宇星印刷厂

装订:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:13.75 字数:236 千字

2009 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:27.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

心灵是一个人的内在精神世界，心灵支配着人的行为。我们都被自己的心灵支配着，如果我们的的心灵是糟糕的，那么我们就被糟糕的心灵所支配，我们的人生将变得一塌糊涂。因此，我们需要改变我们的心灵，我们需要自救。心灵主导我们的行为，我们要改变自己的心灵，心灵的自救就是这样有趣。这种复杂的牵制关系注定了心灵的改造不是一件容易的事情，而是一项巨大的工程。

对自己的心灵，我们要有足够的了解。我们应该让自己站在一旁，像陌生人一样来评估自己，分析心灵的优点和缺点。没有完美的心灵，心灵总会有两面，相对的两面：美和丑，善和恶。在心灵中，总存在着美与丑、善与恶的较量，这种较量磨炼了意志，也造就了高贵。

心灵中总有阴暗面。在如疾风骤雨般的非议面前，任何人心中仇恨的火种随时都有可能被点燃。在别人势如破竹的成功面前，你的嫉妒会如雨后春笋般冒出来。但是成功的人总能在危急时刻扑灭仇恨之火、嫉妒之火，将这种邪恶的力量转化为成功的动力。每逢无尽的非议袭来，每逢无边的嫉妒袭来，伟大的人总是以坚强的信念来照亮心灵阴暗的角落。

心灵健康的人，一定懂得用希望来代替绝望，用勇气来代替胆怯，用乐观来代替悲观。如果心中充满了阳光，那么一切仇恨、

妒忌都会被抛向九霄云外，因为这许多阴暗的思想，并不能存在于阳光里。一个人如果内心充满积极的思想，那么他定能肃清一切心灵上的“叛乱分子”，他就会比那些沮丧、失望、犹豫的人活得更有意义！

要拒绝让思想的“叛乱分子”侵入自己的心灵殿堂，要经常对自己说：“每一个仇恨、邪恶、沮丧、自私的思想进入我的心灵，都会夺去我的快乐，降低我的才能，阻碍我的前程。我必须立刻用相反的思想去驱逐它们！”如果能让心灵中充满了善良、高尚、友爱、诚实与和谐，那么一切不良的思想自然就无立足之地。

我们应做心灵的主宰者，能够统治自己的精神王国，知道怎样用积极的思想消除各种消极、罪恶的思想。

生活中有太多的人乐于抨击别人的缺陷和低贱，总是取笑别人的灵魂是如何的丑陋，而忘记打理自己的心灵花园。久而久之，美好的心灵花园日渐荒芜，杂草丛生。很多人常常因为不注意个人的修养而让心灵沾染污垢，又不知道如何加以清除，这实在是一件可悲又可怕的事情。

每个人都是自己心灵的主人，心灵的四季更替，完全由自己来决定。人的心灵就是一畦田地，种什么长什么，种瓜得瓜，种豆得豆。什么都不种，就会荒草成灾。

那些人生成功的人，懂得调控心灵的艺术，能让心灵重归伊甸园。

作 者



第1章 看重时光隧道中的你

- 一定要自己在乎自己 / (2)
- 要有接受自己的勇气 / (5)
- 多给自己一些积极的暗示 / (8)
- 珍惜有缺陷的自己 / (12)
- 你是独一无二的个体 / (16)
- 摆脱痛苦的缠绕 / (20)
- 用希望来拯救灵魂 / (22)
- 对生命要有足够的尊重 / (26)
- 生命的价值自己定 / (29)

第2章 别活得像热锅上的蚂蚁

- 不要在浮躁中越陷越深 / (34)
 - 别让自己患了摇摆病 / (36)
 - 不切实际的愿望会折腾你 / (38)
 - 不可失去抓地力 / (41)
 - 少一些急功近利 / (44)
 - 给自己增加一些耐心 / (47)
 - 不要为一时被埋没而急躁 / (49)
 - 让人生按计划进行 / (51)
 - 专注的精神能驱除浮躁 / (54)
 - 给自己一份平静 / (56)
-



第3章 在重压下不停喘息的你

- 压力席卷大地 / (60)
- 在压力下抬起头 / (63)
- 坦然面对工作的压力 / (66)
- 妥善处理挫折带来的压力 / (69)
- 受不了时要释放 / (72)
- 甩掉你身上的包袱 / (76)
- 不要让自己总是紧张 / (78)
- 不要成为速度的奴隶 / (81)

第4章 不要再望着天花板发呆

- 用积极的态度来对抗孤独 / (86)
- 克服无助时的孤独 / (88)
- 别让孤僻主导你 / (90)
- 自闭把你与外界隔开 / (92)
- 精神无寄托——空虚 / (95)
- 知心朋友能化解孤独 / (98)
- 学会在独处中找到快乐 / (100)

第5章 别活在欲望燃烧的岁月里

- 欲望不能太放纵 / (104)
- 欲望是不封顶的 / (107)
- 知道对贪欲说“不” / (110)
- 攀比是个陷阱 / (113)
- 别成为金钱的奴隶 / (115)
- 过多的欲望是幸福的障碍 / (118)
- 在平常生活里活出滋味 / (121)

第6章 排除侵害机体的“毒液”

- 偏执会让人生偏离方向 / (126)
- 自私将缩小你的内涵 / (129)



- 愤怒会将问题变大 / (131)
报复会恶化自己的心灵 / (136)
别让恐惧占据你的心 / (138)
焦虑会让你不得安宁 / (141)
有虚荣心的人总扮演小丑 / (145)
抑郁会毁掉你一生 / (148)

第7章 在摆脱中发现生命的新鲜感

- 别戴上悲观的眼镜 / (154)
出身没什么大不了 / (156)
有主见才能活出自己 / (159)
实现目标前也可以快乐 / (163)
在忙碌中给自己找点悠闲 / (165)
别在自我陶醉中不能自拔 / (168)
后悔,已经没有用 / (171)
与斤斤计较说再见 / (174)
不要活得太复杂 / (175)

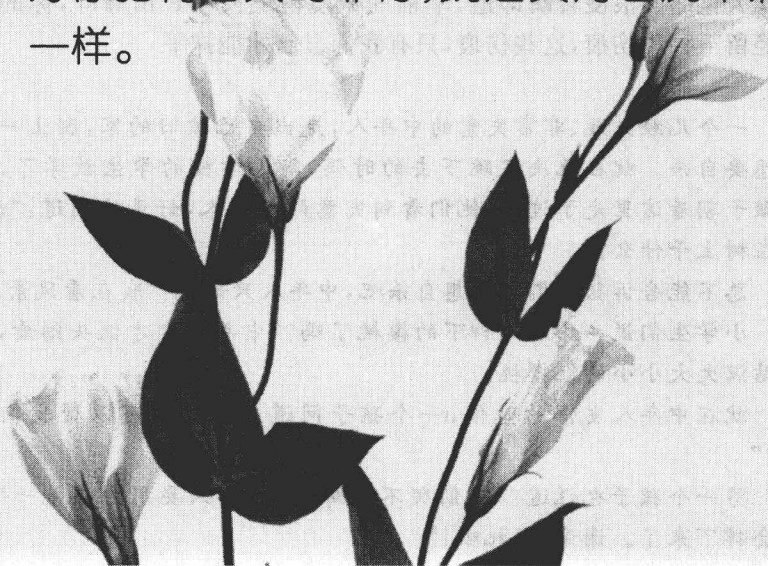
第8章 在突破中找到人生的乐趣

- 要有一颗欢喜的心 / (180)
勇敢接受厄运的洗礼 / (182)
不完美的人生也要过 / (186)
不再躲在大树底下乘凉 / (190)
拓宽你的心灵 / (194)
把嫉妒从心灵中驱赶出去 / (196)
练就敢于放弃的能力 / (200)
敢于信任别人 / (203)
丢掉那颗苍老的心 / (205)
看淡别人的评价 / (208)

第1章

看重时光隧道中的你

如果自己都看不起自己,就别奢望别人对你敬重有加,得到的只会是别人带有蔑视的“刮目相看”了。人要学会和自己相处,要爱自己,甚至对自己的缺点也要看出其可爱的一面来。别把自己看做“犯人”,好像犯有滔天的罪行,跳进黄河也洗不清一样。





☆一定要自己在乎自己

人生在世,如果别人不看重你,你一定要看重你自己;如果别人不在乎你,你一定要在乎你自己。自己看重自己,自己在乎自己,最后别人才会看重和在乎你。

每个人在成长的过程中,都会经受风雨的洗礼,生活中难免会受到这样那样的伤害。也许只需一个会意的目光、一个善意的微笑、一句轻轻的问候,就能抚慰我们心灵的创伤,而这些别人都没能给你,你在对自己进行一番自我安慰后,对那些伤害无须太在意。

学会爱自己。就是在我们最痛楚无助、孤立无援的时候,在我们独立支撑着人生的苦难没有一个人能为我们分担的时候,我们要学会自己给自己送一束鲜花,自己给自己画一道海岸线,自己给自己一个明媚的笑容。然后,怀着美好的愿望活下去,坚韧地走过一个又一个鸟声如洗的清晨。

有一位老音乐家,他在“文革”中被下放到农村为牲口铡了整整7年的草,等他平反回来,人们惊奇地发现他并没有憔悴衰老。问他有何妙法,他笑道:“怎么会老呢?每天铡草我都是有音乐节奏感的。”他懂得怎样拯救自己和爱自己。

人世间的浪漫转瞬即逝,幸福的橄榄树还没有长出绿叶,你的心里却已经留下种种伤痕,这些伤痕,只有我们自己才能抹平。

一个几经失败、非常失意的中年人,走出自己破旧的家,爬上一棵樱桃树想要自杀。就在他决定跳下去的时候,附近学校的学生放学了,成群的小孩子朝着这里走了过来,他们看到失意的中年人,好奇地问道:“叔叔,你站在树上干什么?”

总不能告诉孩子们自己想自杀吧,中年人只好说:“我在看风景。”

小学生们说:“你看到脚下的樱桃了吗?”中年人这才低头细看,树上果真结满大大小小的红樱桃。

就在中年人发愣的时候,一个孩子问道:“叔叔你可以帮我们摘樱桃吗?”

另一个孩子也说道:“我们爬不到那么高,你只要用力摇晃一下,樱桃就会掉下来了。谢谢,拜托啦!”



第 1 章



看着孩子们纯真的脸,本来没什么兴趣的中年人只好答应帮忙。

他开始在树上又摇又跳,很快红红的樱桃纷纷从树上掉下来,孩子们兴奋地捡着樱桃,等孩子们带着欢快的心情离开后,站在树上的中年人却再也没有自杀的心思了。

他从树上爬下来,捡了一些地上的樱桃慢慢走回家,看着依然破旧的家,失意的人依然失意。但晚餐时他的老婆孩子却高高兴兴地吃着他带回来的樱桃。

看着快乐的家人,中年人忽然有一种感动,那是发自内心的感动,他暗暗想着:也许像我这样的人应该继续活下去。

人生充满压力,充满磨难,生活也许让你感到无奈、感到厌倦,甚至想离开这个人世。每当这个时候,你应该找个安静的地方抚慰疲惫的心,你要珍惜自己的生命,一定要在乎自己。

遭到挫败的时候,你千万不要放弃自己,而要努力找寻最适合自己的成功之道,并且坚持下去,这样就一定能突破困境。若是你放弃自己、否定自己,你将永远无法找到属于自己的天空。

在求学的道路上,杰克一直遭遇失败与打击。读高中时,校长曾经对他的母亲说:“杰克恐怕不适合读书,他的理解能力实在太差了。”

杰克的母亲听了校长的话,非常伤心失望,她决定带着杰克回家,要靠自己的力量,好好地培养他成才。但是,不管母子俩怎么努力,杰克对于读书实在有心无力,但孝顺的他为了安慰母亲,即使读得再吃力,也从来没有放弃过。

一天,读书心烦的杰克,路过一家正在装修的超市,发现有个人正在超市门前雕刻一件艺术品。杰克被深深地吸引了,停下脚步好奇而用心地观赏着,且产生了浓厚的兴趣。此后,母亲发现杰克只要看到木头或石头,便会认真而仔细地按照自己的想法去打磨、塑造,但对于读书一事,却显得有些厌倦。母亲劝杰克好好读书,但已经着迷于雕刻世界的他,却一直无法放下手中的雕刻刀。杰克最终还是让母亲失望了,当升大学考试落榜通知单寄到家中时,母亲对他说:“你走自己的路吧!你已经长大了,没有人必须再为你负责。”

杰克知道,自己在母亲眼中已经是个彻底的失败者,他在难过之余做了最后的决定:远走他乡,寻找自己的未来。

许多年后,有座城市为了纪念一位名人,决定在市政府门前广场上放



上帝没空来救你



置这位名人的雕像，当地的雕塑师纷纷献上自己的作品。但是，最后评选的结果，却是一位远道而来的雕塑师胜出。

在落成仪式上，这位雕塑大师发表了讲话：“我想把这件雕塑作品献给我的母亲，因为我读书时无法实现她的期望，令她伤心失望过。现在我想告诉她，虽然大学里没有我的位置，可是，我总算找到了一个位置，一个属于我的位置，一个成功的位置。母亲，今天的我绝对不会再让您失望了。”这个雕塑师就是杰克，站立在人群中的母亲，喜极而泣。

在乎自己，就应该这样挖掘自身的力量和潜质，战胜一切挫折、痛苦和不幸。

自己爱自己，就必须学会为自己修枝浇水施肥，使自己不会沉沦为一棵枯萎随风的草，而成长为一株笔直葱郁的树。

学会爱自己的第一步，是不再用别人的标准来评判自己，而必须建立起自己的一套价值标准，然后把它作为生活的依据。还必须学习如何与自己相处，不要动不动就批判自己。

我们可以通过以下做法帮助自己喜欢自己。

(1)跳出“与别人比较”的模式，而成为相对独立的自我。做到这点很不容易，因为我们从小到大所受的教育与社会影响，多半是与别人比较，我们已经养成了习惯。但习惯是可以改变的，要多看自己，少看别人。

(2)写下你所有的优点。每天多想想自己的优点，若想不出来，就问朋友或家人，有时候反而是别人知道我们的优点比我们自己知道的多。每天早上、中午和晚上念自己的优点三遍。刚开始可能觉得不自然，但在坚持做一段时间之后，你会发现自己的优点增加了，自信心也随之增强了。

(3)知道幽默地嘲笑自己。用幽默的态度“嘲笑”自己做得不够好的地方，即不要这样严肃地责怪自己：你看，你又犯了这毛病，怎么搞的，你怎么这么笨，老是学不会，难怪别人都不喜欢你！而应该转换成：哈！哈！哈！你看你，又犯错了！你是很努力了，但下次要更小心点，更努力点，哈！哈！哈！

(4)不要苛求自己。懂得爱自己，就不要苛求自己，再完美的人也会和一般人一样犯错误，我们又何必因此而痛恨自己，不爱自己呢？我们要练习自我放松，有时候不妨取笑自己的某些错误，在自嘲中学会喜欢自己。

人生有太多的时候没有鲜花和掌声，我们要学会给自己鼓掌。只有学会爱你自己，才会真正懂得爱这个大千世界，才会遇波澜而不惊惧，才能让生命之树焕发勃勃生机。



☺ 心灵的呼救

社会不可能按着你想象的方式存在,只会按着自己独特的方式发展下去,个人的受伤是无法避免的。社会本来就不尽如人意,人要学会抚慰受伤的心灵,用平和自然的心态和坦荡的胸怀,去排遣所有的烦恼和惆怅。就算处于煎熬之中,也可以笑脸面对风云变化,并从中感受身边存在的点滴快乐。

☆要有接受自己的勇气

也许有人认为,甘心做一棵“无人知道的小草”的想法过于消极。可是,在现实生活中,不可能人人都当领导,大多数人只能做普通老百姓,也不会每个人都成为伟人,众多的人注定要做小人物。重要的不在于你做什么,而是能否成为一个最好的你,并勇于接受你自己!有这样一则寓言:

很久很久以前,一座巍峨的大山与一棵渺小的松树发生了一次激烈的争吵。

盛气凌人的大山带着一种嘲弄的口吻对小松树叫道:“你这个自以为是的小家伙!”

小松树不卑不亢地对大山说:“谁也不会怀疑你确实是一个庞大的物体。”小松树停顿了一下,话锋一转:“但世界是由万物构成的,而且每一个事物哪怕是再渺小也有它存在的理由。我不会因为我仅仅占有一席之地而无地自容,我就是我,谁也无法取代我的位置。如果说我没有你那么大,那么你也远远没有我这么小,而且你远比不上我的轻盈与灵巧。”

松树的这一席话使得大山一时无话可说,聪明的松树又趁机继续说:“这个世界上的一草一木都有自己的用处,你也一样。我不否认你能接纳一条条能让松树步行的小径,但是世界万物的天分与才能各不相同,我相信天生我材必有用。最后,我要告诉你的是,诚然我不能背负整个森林,但你也无法撬开小小的核桃。”

聪明的小松树告诉了我们这样一个道理:天生我材必有用。在任何时



上帝没空来救你



候,我们都应该相信自己一定行。也只有这样,我们才不会做别人意见的傀儡,不会在左右摇摆和不知所措中身心疲惫,迷失自己。

做自己想成为的人和自己认为对的事,哪怕只取得小小的成功,我们都会获得一种无与伦比的成就感和自我归属感。

德国的一所小学为了给非洲贫民募捐,决定排练一部名叫《圣诞前夜》的短话剧。告示一贴出,几乎所有的孩子都热情万丈。一个名叫安·古拉那的女孩也很高兴地前去报名。定角色那天,安虽然被录用了,但导演分配给她的角色却令她非常失望。

《圣诞前夜》只有4个人物:父亲、母亲、女儿和儿子。但安不能演他们之中的一个,她被要求饰演一只名叫“危险”的宠物狗。

回到家里,安的失望没有逃过父母的眼睛。晚饭后,父亲把安叫到书房,与她进行交谈。谈话后,安的情绪明显高涨起来。

接下来就是话剧的排练。安没有退出,而是积极参加每次排练。每天排练结束回到家里,妈妈都能从安的眼中看到兴奋的光芒。家里人都为安的热情和坦然的态度高兴。

终于到了演出的那一天,学校附近的所有居民都被邀请观看演出,安的父母也不例外。尽管安平时的排练很积极,而且没有丝毫失望和消极的情绪出现,但排练得到底怎么样,安从未对父母提起。所以,安的父母心里仍不免有些担忧。

很快,灯光转暗,演出开始了。剧中的四位人物依次出场,最后出场的是安。她穿着黄色的、毛茸茸的宠物狗道具,手脚并用地爬进场——但这不是简单的爬,而是像真的小狗一样,摇头摆尾、连蹦带跳地爬进客厅。她先在小地毯上伸个懒腰,然后在壁炉前安顿下来,开始呼呼大睡。一连串的动作,惟妙惟肖。观众的注意力都被“危险”吸引过去,有些人甚至都忘了听主角的台词。

接下来,剧中的父亲开始给全家讲圣诞节的故事。他刚说到“圣诞前夜,万籁俱静,就连老鼠……”,“危险”突然从睡梦中惊醒,机警地四下张望,仿佛在说:“老鼠?哪儿有老鼠?”神情自然,和真的小狗一模一样。

剧中的父亲接着讲:“突然,轻微的响声从屋顶传来……”“危险”又一次惊醒,好像真的听到屋顶的响声一样,仰视屋顶,喉咙里发出呜呜的低吼。台下的观众都被安出色的表演所折服,情不自禁地鼓起掌来。

在接下来的演出中,剧中人物的对话没有结束,安的表演也没有间断,台下的笑声和掌声更是此起彼伏。



在整场演出中,安没有一句台词,却抢了整场戏。演出结束后,当妈妈热情地拥抱安,祝贺她演出成功时,安说改变自己态度的是爸爸的一句话:“如果你用演主角的态度去演一只狗,狗也会成为主角。”

演艺圈“没有小角色,只有小演员”的说法,和在工作中“没有卑微的职位,只有卑微的工作态度”有异曲同工之妙。坚持积极的工作态度,不但能够让员工“把小角色演好”,而且能够为员工带来出演“大角色”的机会。一贯坚持这样的工作态度,还能够让员工在激烈的职场竞争中脱颖而出,最终收获人生的成功。我们无法决定发牌权,但可以决定自己的态度。

美国心理学家纳撒尼雨·布兰登曾经讲述过一个他亲身经历的例子:

许多年前,一位叫洛蕾丝的24岁年轻女子无意中读了他的一本书,找他来进行心理治疗。洛蕾丝有一副天使般的面孔,可她的脾气却很暴躁,甚至骂起街来也粗俗不堪,更让布兰登吃惊的是,洛蕾丝曾经吸过毒,做过应召女郎。

在对他人谈起洛蕾丝时,布兰登这样说道:“她做的一切都使我讨厌,可我又喜欢她,不仅因为她的外表相当漂亮,而且因为我确信在堕落的表象下她是个出色的女人。起初,我用催眠术使她回忆她在初中是个什么样的女孩子。她当时很聪明,但是不敢表现自己,怕引起同学的嫉妒。她在体育上比男孩强,招惹来一些人的讽刺挖苦,连她哥哥也怨恨她。她哭泣着写了这样一段话:‘你信任我,你没有把我看成坏人,同时你也使我感到痛苦,并对生活产生了期望。但是,你把我带到了真实的生活,因此我恨你!’”

一年半后,洛蕾丝考取洛杉矶大学学习写作,几年后成为一名记者,并结了婚。10年后的一天,布兰登和洛蕾丝在大街上邂逅,布兰登几乎认不出她了:洛蕾丝衣着华丽,神态高雅,生气勃勃,丝毫看不出她曾受过创伤。寒暄过后,洛蕾丝对布兰登说:“你是唯一没有把我当成坏女人看待的那个人,你把我看做一个特殊的人,也使我看到了这一点。那时我非常恨你,因为当时承认我是谁,我到底是什么人,是我一生中从未遇到的事。人们常说承认自己的缺点是多么不容易的事,然而现在看来,承认自己的美德是多么的艰难。”

洛蕾丝并没有因为自己不光彩的过去而让自己失落,她勇敢承认了自己的过去和现状,从而在10年之后,带给布兰登先生另一番感受。这是一



上帝没空来救你



个令人宽慰的故事。我们越是及早地接受自己,就越能及早地向新的目标迈进,这是人生的真谛。

即使我们有不堪回首的过去,我们也要勇敢地接受自己。

无论现在怎样,我们都要勇敢地接受自己。

☺ 心灵的呼救

认同自己的状态,你可以说服自己,感动自己,征服自己。有位作家说的一段话很有道理:“自己把自己说服了,是一种理智的胜利;自己被自己感动了,是一种心灵的升华;自己把自己征服了,是一种人生的成熟。”

☆多给自己一些积极的暗示

暗示是指人或环境以不明显的方式向人体发出某种信息,个体无意中受到外在的影响,并做出相应行动的心理现象。暗示是一种被主观意愿肯定了的假设,不一定有根据,但由于主观上已经肯定了它的存在,心理上便竭力趋于肯定的结果。

许多具有真才实学的人,其一生少有所成,原因就在于他们为消极的自我暗示所害。他们无论做什么事,总是先胡思乱想一通:可能招致的失败,失败之后随之而来的羞辱……一直想到完全丧失创新精神或创造力,想到自己没有了一点信心。这样成功怎么会来呢?成功是被他们自己吓跑的。

对一个人来说,可能发生的最坏的事情莫过于他的脑子里总认为自己生来就是不幸之人,命运女神总是跟他过不去。其实,在我们自己的思想王国之外根本就没有什么命运女神,我们是自己的命运女神,我们自己控制、主宰着自己的命运。

一个自认为天生就是失败者的人能取得什么成就呢?成功是不可能来自于这种失败的思想的,就好像玫瑰是不可能来自于长满杂草的土壤一样。当一个人非常担心失败或贫困时,当他总是想着可能会失败或贫困时,他的潜意识就会形成这种失败思想的印象,使自己越来越处于不利地位。换句话说,他的思想与心态使得他想把事情做成功的愿望变得不可能了。