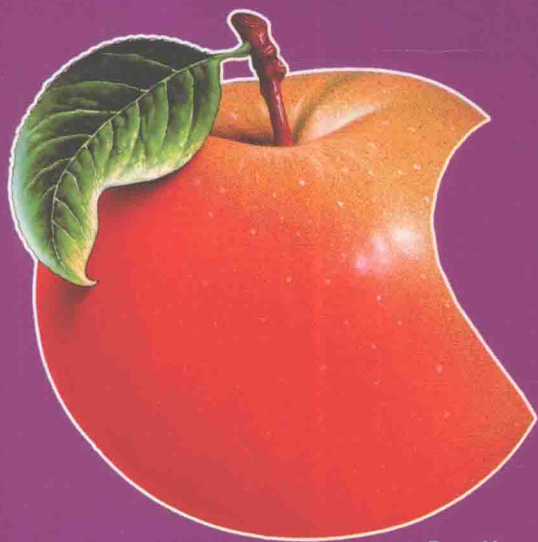




『 前 程 无 忧 』 系 列

换个角度 爱自己

HuanGe JiaoDu AiZiJi

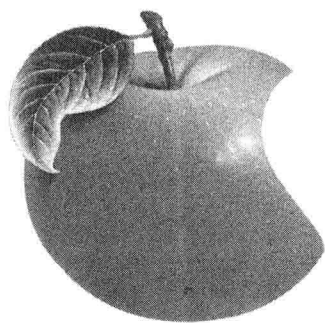
姜 越◎主编

换个角度 即使身陷逆境也能微笑面对
换个角度 即使生命困苦也能温暖如春

 中国长安出版社



『 前 程 无 忧 』 系 列



换个角度 爱自己

HuanGe JiaoDu AiZiJi



中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

换个角度爱自己 / 姜越 主编. — 北京: 中国长安出版社, 2013. 9

ISBN 978-7-5107-0671-4

I. ①换… II. ①姜… III. ①人生哲学-青年读物
②人生哲学-少年读物 IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 219168 号

换个角度爱自己

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

信箱: capress@163.com

发行: 全国新华书店经销

电话: 010-85099947 85099948

印刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

开本: 710 毫米×1000 毫米 1/16

印张: 16.75

字数: 200 千字

版次: 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5107-0671-4

定价: 33.00 元



序

横看成岭侧成峰 远近高低各不同

“横看成岭侧成峰，远近高低各不同”，这是著名的大诗人苏轼所作的《题西林壁》中的一句，可谓脍炙人口。意思是说，不管是横看还是侧看，不管是远看还是近看，（庐山）都别有一番特色。是的，不同的角度便会得出不同的结论。同样一件事物，由这里看去它是黑白相间的，但从那里看去却是五彩斑斓的。很多时候，换个角度看问题，你就会发现许多令人惊喜的地方。换个角度看问题，你就不再那么片面，生活中也会有更多亮点。

在现实生活中，我们常常看到有些青少年抱怨生活太单调无聊，太缺乏激情，时时刻刻都想寻求刺激；有些青少年抱怨学习太苦太闷，日子太平太淡，分分秒秒都在追求新奇。还有许多青少年活得很辛苦，他们的生活没有丝毫乐趣可言，“该出手时不出手”，“该放弃时不放弃”，死守着自认为值得守候的那一份执著与坚持。其实，这完全是没有必要的。人生本是快乐的，所谓的“刺激”和“新奇”也就在你的身边，只不过这份快乐、刺激和新奇是隐藏起来的，需要人们细心地去挖掘才能发现。只需要你换个角度看问题，它们就会浮出水面。总之，只要你愿意，快乐随时都会陪伴着你。

《换个角度爱自己》一书深刻地探讨了人生的价值，用心来感悟





换个角度爱自己

生命的意义。本书带给青少年的不仅仅是心灵的震颤，人生境界的提升，更是对生命内涵的体会。

换个角度，即使身陷逆境仍然可以笑着面对；换个角度，即使生命困苦也能温暖如春。青少年应该明白，悲欢离合本来是生命的基础因素，每个人的生命旅途中都是这样，既会有风和日丽，又不能避免遭遇狂风暴雨。但只要能够以辩证的态度去看待，去体味，就可以感悟到“柳暗花明又一村”的惊喜。如此看来，换个角度看问题，又何尝不是爱自己的一种表现呢？

《换个角度爱自己》一书涵盖了许多人生哲理，每一个故事后面都蕴涵着无穷的思想与智慧。希望书中经典的故事及全新的哲理，能够使青少年得到些许启示，最终寻找到属于自己人生的“亮点”。





前言

QIAN YAN

21 世纪的青少年是优秀的，是独立的，更是有特殊见解的。不过，这些并不足以成为他们取得成功的决定性因素，真正影响最终结果的是心态。有时候，心态和看问题的角度决定了人的一生。换个角度，复杂的问题就会变得简单；换个立场，人生就会变得更加美好；换种心态，失败也会变得不再可怕。

很久以前有一个画家，他想画出一幅人人见了都会竖起大拇指的画，于是便不分日夜辛苦地作画。一段日子过后，画家终于完成了他自认为拿得出手的画。他将这幅画拿到市场上展出，还在旁边放了一支笔，请观赏此画的人对画中不妥之处进行圈点。一天很快就过去了，画家取回了画，让他伤心的是，这幅他呕心沥血作成的画，上面居然被人们涂满了标记，几乎没有一处不被人们指责的。画家很不甘心，于是他决定换另外一种方式。他又画了一幅同样的画拿到市场上展出，这一次他要求每一位观赏者都在其最为欣赏的地方标上记号。这一次当画家打开画时，高兴地笑了，因为画面同样被涂得一处不剩。那些曾经被人们指责的地方，都换上了赞美的符号，他这才明白：一些人看来是丑恶的事物，在另外一些人眼里却是美好的。

是的，生活同样也是如此，其实很多事情，只要换个角度想想就





换个角度爱自己

会豁然开朗。与其让自己痛苦，不如对自己宽容一些，让自己更快乐一些。为了让更多的青少年领略到“换个角度”的魅力，我们倾力编写了这本《换个角度爱自己》，本书意在告诉青少年，爱钻牛角尖不仅不能够更快地解决问题，反而把自己也封闭起来。因此，不要固执地用旧有的观念去对待生活，那样会让自己活得很累，有时候变换一下思路，可以发现另一片新奇。

俗话说，一千人眼中就会有一千个哈姆雷特。这就是看问题时角度不同所造成的，看来角度真是一个很奇妙的东西，换一换位置就能够让人们海纳百川、包容万象。一位哲人曾经说过：“我们的痛苦不是问题的本身带来的，而是我们对这些问题的看法产生的。”其实，快乐的人生并不需要特别的“原料”，它完全存在于每个人的身上，每个人的思想里。之所以有很多人感觉不到快乐和幸福，是因为他们自己的愚昧和怯懦。

《换个角度爱自己》一书中不仅有至真至纯的说理性文字，更选取了许多富有哲理的小故事，给青少年带来不一样的人生感悟，相信读过之后会对青少年的人生有所启迪。





第一章 心态决定命运，角度影响人生

“要么你去驾驭生命，要么就是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”伟人如是说。

心态是一种很奇妙的东西，虽然看不到摸不着，却常常能够决定事情的成败，甚至决定人生的方向。拥有积极的心态，能够使人充满精神和力量，去获得成功和财富，幸福和美满。对于21世纪的青少年来说，更应该正确地把握自己的心态，不要让自己看事情的角度偏离轨道，否则人生的整个航程都会处于一种“晕船”的状态，找不到东南西北。

1. 心态不同，命运不同 003
2. 一种心态演绎一种故事 007
3. 相由心生，相随心灭 011
4. 最高处即是平凡处 015
5. 新的心情就是好的开始 019
6. 换个角度，人生便会不同 023
7. 摒除体内的消极信念 027
8. 积极的心态可以战胜一切 031





第二章 推翻牢笼，打破惯性思维

拥有健康的心态，比拥有超人的智力更重要，也更有力量。

随着生活条件的改善和独生子女的增多，现在的青少年大多数都生活在养尊处优的环境中，这也使得他们的心理异常脆弱，时常觉得自己的能力不行，久而久之形成惯性思维。哪怕是对于未来，他们也没有信心可言，无论有无辉煌，都一概加以否定，心中充满了悲观和痛苦，容易将自己的思维转入到既定的框架里，让自己的人生陷入沼泽地。因此，青少年一定要敢于打破常规思维，坚信自己一定行，因为一切成就都始于积极的心态。

-
- | | |
|--------------------|-----|
| 1. 惯性思维要不得 | 037 |
| 2. 要敢于打破常规 | 041 |
| 3. 告诉自己“一定行” | 045 |
| 4. 总有一扇窗为你打开 | 049 |
| 5. 缺陷也是一种美 | 053 |
| 6. 坏牌不一定必输 | 057 |
| 7. 劣势有时便是优势 | 061 |



第三章

快乐心灵，少年莫再强说愁

著名企业家俞敏洪曾经说过：“生活中很多东西都是自己设定的障碍。”

我国宋朝的大诗人辛弃疾曾做诗《采桑子》，其中有一句：“少年不识愁滋味，爱上层楼。爱上层楼，为赋新词强说愁。”用这句话来形容现在的青少年似乎再恰当不过了。很多青少年总爱摆出一副历经沧桑的样子，总是把“烦”、“愁”等字眼儿放在嘴边，似乎自己已经看透了人世间的万物。其实许多时候的困惑，都是因为自己不够开阔，才造成情绪上的压抑，这完全是庸人自扰。

-
1. 烦恼都是自找的 067
 2. 走出“顾影自怜”的怪圈 071
 3. 走出悲观的阴影 076
 4. 别为小事自寻烦恼 081
 5. 走出生活的无奈 085
 6. 美好生活，从心开始 089





第四章 顽强斗志，失败并不可怕

失败就像是自己脚下的路，究竟该怎么走，决定权握在自己手中。

人生在世，谁都会经历成功和失败，面对成功当然高兴和欣喜，但是失败了也不要抱怨和气馁，因为这本身就是生活的一部分。青少年是祖国的未来和希望，是21世纪的接班人，因此更应该坦然面对失败，用另一种眼光看待失败。很多时候，失败并不是耻辱的见证，而是经验的积累，经历一次失败就会离成功更近一步。如果人人都能够这样想，世界上就会少许多烦恼。

1. 面对不幸，保持乐观的心态 095
2. 敞开心灵接受失败 099
3. 坦然面对拒绝 103
4. 失败是成长的机会 107
5. 不抛弃不放弃才最可贵 110
6. 挫折不是教训，而是经验 114
7. 笑对失败，人生路更好走 118



第五章

豁然开朗，对手变成朋友

从对手变成朋友，只在人的一念之间。

人生在世，无论做什么事情都会遇到对手，有些人
为对手的强硬而自卑，也有些人根本不把对手放在眼里，
总之，对手和自己就是永远对立的关系。那么，作为青
少年，究竟该如何处理自己和对手的关系呢？其实，对
手有时候不只是敌人，更是一个可以指导你前进的帮手
或朋友，在对手的身上，更能够看到自己的不足和缺陷。
了解自己，才能所向无敌，不是吗？

1. 学会“角色互换” 123
2. 在高手面前不要自卑 127
3. 不善合作，孤掌难鸣 131
4. 善待对手，就是善待自己 135
5. 放下成见，化敌为友 137
6. 学习对手身上的优点 141





第六章 身陷逆境，其实别有洞天

笑对逆境是一种智慧，更是一种积极的人生态度。

“逆境”，一个颇不受人们欢迎的词语，它带给人们磨难和痛苦，更带来失败和消极。可是，人生当中总有许多不如意，逆境并不是某个人的专用名词，而是属于大众的。因此，青少年面对逆境时不要退缩，不要犹豫，只有当你笑着看它时，它才会笑着看你。况且，逆境更能够激发人的斗志，当你充满斗志时，更容易看到头顶的那一片蓝天。

-
1. 困境即是赐予 147
 2. 把苦难当做垫脚石 151
 3. 跳出死胡同 155
 4. 失败的对面就是成功 158
 5. 不能改变环境就改变自己 162
 6. 宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来 166
 7. 阳光总在风雨后 170
 8. 有困境才有希望 174



第七章 轻松交往，演绎全新思维

全新的思维，全新的演绎，让你的交往更加成功。

为什么有些人能够更容易获得成功？为什么有些人总是受到大家的欢迎？为什么有些人每天都生活在幸福快乐当中？这些应该是困惑许多青少年的问题。其实，归结起来只有一句话：因为他们拥有良好的人际关系，这是走向成功的重要基础。换一种思维，你的交往也能够更加顺利！

-
1. 大直若屈，大智若愚 179
 2. 我为人人，人人为我 183
 3. 倾听是一种法宝 187
 4. 原谅比指责更有效 191
 5. 做人不要太过多疑 194
 6. 感谢伤害你的人 198





第八章 学会放弃，原来得到更多

学会放弃是一种至高的境界，放弃的人往往得到更多。

每个人身上都会有许多责任与包袱，如果将它们全部抛弃，那么人生将会变得毫无意义，但如果全部背负在身上，又会不堪重负。因此，人生必须学会会有选择地放弃，青少年尤其应该如此。每一次放弃都是一次升华，每一次放弃也都是一种选择，每一次放弃更是一种得到。但是需要切记：放弃并不意味着堕落和退步，而是一种新的开始。

-
1. 放弃不属于自己的东西 205
 2. 人生，不要过于执著 208
 3. 放手，是另一种获得 211
 4. 拿得起，更要放得下 215
 5. 因小失大，得不偿失 219



第九章

换个角度，你就是生活的强者

从这里望去，远处一片狼藉，但从那里望过去，远处却是一片姹紫嫣红。

人人都想拥有幸福快乐的人生，但其实，幸福快乐并不是指事情本身，真正起决定作用的是心态。要想拥有不一样的人生，青少年就必需勇于打破常规，标新立异，从全新角度去看问题，分析和解决困难。如此，你才能成为生活中的强者，你的见解才能如“滔滔黄河水绵绵不绝也”。

-
1. 亏一点是福 227
 2. 不要自我放弃 231
 3. 自己掌握人生的舵 235
 4. 莫生气，凡事学会放下 239
 5. 改变态度，就是改变生活 243
 6. 有自信才能创造奇迹 247





第一章

心态决定命运，角度影响人生

“要么你去驾驭生命，要么就是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”伟人如是说。

心态是一种很奇妙的东西，虽然看不到摸不着，却常常能够决定事情的成败，甚至决定人生的方向。拥有积极的心态，能够使人充满精神和力量，去获得成功和财富，幸福和美满。对于21世纪的青少年来说，更应该正确地把握自己的心态，不要让自己看事情的角度偏离轨道，否则人生的整个航程都会处于一种“晕船”的状态，找不到东南西北。