

快乐成长
心理课
//

受益一生的成功励志书

觉醒智慧

给自己一个美好的未来



**人生不仅要学会承受，
也要学会释怀。**

幸福的心境成就幸福的人生，
悲观的心境造成阴郁的人生。

卢麒宇◎著

活，而要靠心态而活

但是你可以让笑容一直挂在你的眼角眉梢



中国商业出版社

给自己一个美好的未来

觉醒智慧



图书在版编目 (CIP) 数据

觉醒智慧：给自己一个美好的未来 / 卢麒宇著 . —北京：
中国商业出版社，2019.1

(快乐成长心理课)

ISBN 978-7-5208-0629-9

I . ①觉… II . ①卢… III . ①成功心理—通俗读物
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 015048 号

责任编辑：唐伟荣

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店经销

河北华商印刷有限公司印刷

*

880 毫米 × 1230 毫米 32 开 8 印张 170 千字

2019 年 3 月第 1 版 2019 年 3 月第 1 次印刷

定价：39.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前 言

PREFACE

在人生的旅途上，我们必须弄明白，自己真正需要的是什么。只有知道自己想要的是什么，我们的人生才会有方向，才会更容易成功。很多事情看起来难，但是当你下定决心后，就变得简单了。记住，你的人生从你下定决心那一刻起就开始改变了，你持有的每一个决心、每一分热情，都决定着你的世界的模样。

人应该用乐观的心态看待这个世界。人的一生有太多的酸甜苦辣咸，关键看我们以怎样的心态来面对生活、面对人生。你以愉悦的心情看待人生，人生回报你的也将是一片阳光；你以阴郁的心情体味人生，它必然给你一个阴雨天。

人应该用自信的心态来看待这个世界。萧伯纳说：“有信心的人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇。”没错，自信心是成功的一半。关云长因为自信，才敢单刀赴会；毛遂因为自信，才能勇敢地自荐而出；孔明因为自信，才能从容自然地运筹帷幄；比尔·盖茨因为自信，才毅然决然地弃学从商，从而创造了微软天下。自信心的力



量是惊人的，它可以改变现状，造就成功结局。

人应该用感恩的心态来看待这个世界。感谢父母给了我们生命，感谢他们抚养我们长大，教育我们，关爱我们；感谢老师给了我们打开知识宝库的钥匙，照亮了我们人生道路的灯塔，使我们感受人性的伟大；感谢那些帮助过我们的人，感谢他们在我们忧伤时给予安慰，落魄时给予支持；还要感谢在我们生命的历程中，曾给过我们折磨的那些事，是一次次的伤害和不幸让我们认清了现实、增长了经验、磨炼了意志，让我们鼓足勇气不断前行。

人应该用知足的心态看待这个世界。做人切不可贪婪，贪婪会把你带进无限痛苦的地狱，它会耗尽你所有的精力。贪婪是一种自我毁灭，最终会让你一无所获。在生活中，我们要学会淡泊，远离诱惑，控制欲望。

人应该用放下的眼光看待这个世界。许多事情，总是在经历过以后才会懂得。比如感情，痛过了，才会懂得如何保护自己；傻过了，才会懂得适时的坚持与放弃，在得到与失去中我们慢慢地认清自己。其实，生活并不需要那些无谓的执着，也没有什么真的不能割舍。学会放下该放下的，生活会更容易。

人应该用淡定的眼光看待这个世界。做人沉稳是成大器者不可缺少的必然条件，而浮躁往往使人们走向失败的深渊。淡定是对浮躁的彻底否定，是一个人修养的最高境界。成功需要时间和努力点滴的累积，要知道，浩瀚汪洋，是由条条溪流汇聚而成；纷繁人生，是由件件小事堆砌而成。每一个不平凡的人生，都源于平凡的生活。千里之行始于足下，只有一步步地累积，才能走出不平凡的成功

之路。

人应该用长远的眼光看待这个世界。俗话说：“未雨绸缪。”这告诉我们不要只看眼前的事物，而忘记了对将来的远景规划。一个成大事的人一般目光高远，不会只看眼前而忽视对未来的规划，而是用独特的眼光、全新的视角看待问题。所以，他们往往能够在竞争中取得胜利。

人应该用创新的眼光来看待这个世界。每个人的生活目的都是为了领略人生最美的风光。但我们为了实现这个美丽的梦想，往往会在所选择的道路上摔得遍体鳞伤。那么还有必要坚持下去吗？答案是：坚决地退出，选择崭新的路径。相信通过自己的努力，美丽的梦想一定能够实现。

目 录

CONTENTS

第一章 从容生活——乐观的心境成就快乐的人生 / 001

积极心态造就乐观的生活 / 002

发现生活中快乐的一面 / 006

面对苦难，唯有选择乐观 / 010

将痛苦缩小，快乐自然就能扩大 / 015

给困境一个微笑 / 019

微笑生活，才能收获快乐 / 023

乐观心态让烦恼无影无踪 / 028

第二章 自信——成就一个不平凡的自己 / 033

自卑会让人丧失奋斗的勇气 / 034



- 轻视自己，就会丧失动力 / 038
- 别让自卑的枷锁困住了你 / 042
- 找到闪光点，树立自信心 / 047
- 不需要用别人的标准来衡量自己 / 051
- 别将“我不行”说出口 / 054
- 撕掉过去的标签，才能破茧成蝶 / 058

第三章 随时随地学会感谢——自动自发地表达谢意 / 063

- 精彩的人生是在挫折中造就的 / 064
- 感恩苦难，收获成功 / 067
- 感恩压力，让自己更加强大 / 071
- 感谢他人的批评 / 075
- 永远铭记父母之恩 / 079
- 感谢朋友，给我关怀 / 083
- 感恩对手，让你不断前进 / 086

第四章 懂得知足——满足能使平凡的生活添加异彩 / 091

- 知足常乐，拒绝贪婪 / 092
- 选择了简单，人生就更加精彩 / 095
- 不要做金钱的奴隶 / 100
- 控制心中的欲念，才能宽心度日 / 104

贫穷也是一种福气 / 108

珍惜拥有，把握住当下 / 112

过于贪婪，你会失去更多 / 116

第五章 把握当下——尽自己最大努力，活好今天 / 121

清空行囊，生活就不会那么沉重 / 122

过去不等于未来 / 126

过去的就让它过去 / 130

不要让过去捆绑了你的手脚 / 134

人生是条单行道，没有回头路 / 137

把昨天都“归零” / 141

把该放下的都放下 / 144

第六章 情商大师——如何快速成为一个淡定的人 / 149

顺其自然，活得潇洒 / 150

为人要沉稳，切忌冲动 / 155

每天进步一点点 / 160

善于忍耐，能屈能伸 / 166

适当示弱，在稳中取胜 / 171

淡定沉稳，小心谨慎才是上策 / 177

循序渐进，以免欲速则不达 / 182

第七章 格局思维——凡事要从大处着眼 / 187

宽容是一种崇高的境界 / 188

用宽恕“消灭”敌人 / 191

不要把仇恨放在自己的心上 / 195

不要把精力虚耗在抱怨上 / 200

善待他人就是善待自己 / 204

宽容换来内心豁达 / 208

第八章 创新精神——走出悲剧性思维定式 / 213

不能一味地死守规律 / 214

不能跟在别人后面走 / 217

成功的道路并非独木桥 / 222

创新眼界，决定人生境界 / 227

打破陈规，才能出奇制胜 / 232

创新让人脱颖而出 / 237

标新立异，才能独占鳌头 / 242

第一章

从容生活 ——乐观的心境成就快乐的人生

人们虽然不能选择自己所处的环境，但是却可以选择自己对待生活的态度。你相信生活有阳光，它就会有阳光；你向生活微笑，它也会毫不保留地向你微笑，给你带来真正的快乐。当你在生活中保持乐观的心态，不放弃希望时，你会获得快乐，会创造出奇迹。



积极心态造就乐观的生活

心理学家曾经做过一个“半杯水实验”，这个实验比较准确地检测出乐观者和悲观者的情绪特点。悲观者在面对半杯水的时候，会说：“我就只剩下半杯水了。”乐观者在面对半杯水的时候却会说：“真好，我还有半杯水呢！”心态决定命运。拿破仑·希尔说：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却可能造成巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，而巨大的差异就是成功和失败。”可见，一个人面对问题的时候，持有什么样的心态，就会有怎样的命运。对于乐观者来说，外在的世界总是处处充满了光明和希望。

消极的心态是失败的源泉，它使人在阴影中失去对生活的信心，从而对生活感到沮丧甚至恐惧。如此一来，他们就会抱怨生活，乃至失去了进取的勇气。

霍华德在美国一家食品冷冻公司当调车员。他工作起来一丝不苟，无可挑剔，然而他性格上有一个缺点，那就是过于悲观。他经

常用否定、消极的眼光看问题，结果却招来了大祸。

有一天，同事们都早早下班回家了，只剩下霍华德一个人在忙碌。由于一个小失误，霍华德被关在了一辆冰冻车里，在里面打不开门，对于这一点霍华德是非常了解的。于是，霍华德就使劲地喊救命，拼命敲打车门。但是，全公司的同事都走光了，没有人来帮他打开车门。敲了半天车门，喊了半天救命，渐渐地他开始害怕，绝望了。因为他想到冰冻车里面的温度是零下30摄氏度以下，如果不能出去的话，就要冻死在车里了。想到这里，他变得更加恐惧起来。他拿出身上带的纸和笔，写下了一封遗书。其中有这样一句话：我知道在这么冷的冰柜里，我肯定会被冻死的。

第二天，公司的同事们打开车门时，发现霍华德已经死了。同事们感到很奇怪，因为冰冻车里面的冷冻开关根本就没有启动，温度不可能那么低，再说里面的氧气也充足，可是霍华德怎么说自己是被冻死的呢？

其实，霍华德并非是被冰冻车里的温度给冻死的，他是死于自己心中的冰点。悲观的他根本不相信这辆冰冻车那一天制冷系统没有启动。他坚信自己一定会被冻死，在这种消极心态的影响下，他成了一个悲剧。

积极的心态可以激发出人身上的能量，使人看到生活的希望，时刻保持进取的顽强斗志。选择了积极的心态，就是选择了成功，就能谱写美好的人生。

美国芝加哥有一个名叫迈克的人，在10年前生了一场大病，等到他康复以后，却又发现自己得了肾病。于是，他又开始四处寻找



医生医治，甚至还去找过巫医，可是这些都无济于事。祸不单行，不久之后，迈克又被查出患上了另外一种病，血压也随之高了起来。他赶忙去医院检查，医生告诉他时日已经不多，同时，还建议他赶紧准备好自己的后事。

万分悲痛的迈克回到了家中，写下了遗嘱，然后开始向上帝忏悔自己以前所犯下的各种错误，一个人整天坐在书房里难过。就这样，一个星期过去了。

有一天，迈克突然问自己：你到底怎么了？你现在这个样子简直就像个大傻瓜。一年之后，恐怕你还不会死。既然如此，那为什么不趁现在让自己过得快乐一些呢？

从这以后，迈克开始积极地面对生活，脸上也开始露出了灿烂的笑容，并时常表现出轻松愉快的样子。刚开始的时候，迈克还不适应，但是他暗示自己一定要变得快乐，于是坚持了下来。慢慢地，他的努力取得了成效，发现自己感觉明显比之前好了。这种变化让迈克欣喜不已，也让他更加自信了。一年以后，迈克非但没有死，反而恢复了健康，心情也开朗了。

对此，迈克自豪地说：“有一件事情我可以非常肯定：假如我一直想到自己会死去的话，那么那位医生的预言就会实现。实际上，我给了自己一个积极健康的心态，给了身体自行康复的机会。只要我乐观开朗了，一切都好说。”

是的，迈克并没有被病痛折磨和打击所击倒。这是因为他给自己树立了一个康复的信念，在这个信念的支持下，他从悲观的心态中走了出来，积极地面对生活，最终享受到了人生的快乐。

一个乐观的人在遭遇困境和磨难的时候能做到自我安慰，树立起积极良好的心态，做到自我激励。乐观的人总是让自己保持一颗奋发向上的心，他们总是积极主动，追求自己想要的生活；而悲观的人总是抱怨生活不公，不去改变自己，因而很难感受到幸福。

心理暗示是一种神奇的力量。积极乐观的心态，会让你的生命大放异彩，会使你的人生旅途铺满鲜花。其实，在漫漫人生旅途中，失意并不可怕，受挫也无须忧伤、抱怨。如果用积极乐观的心态去面对生命中的一切，我们就能演奏出一曲生命的最美乐章。



发现生活中快乐的一面

虽然世界上的每个人都是独一无二的，但生活馈赠给每个人的快乐是没有差别的。或者说，快乐根本就没有贫富之分，更没有贵贱之分。生活在世上，不管你处于一种怎样的地位，都会有自己的烦恼，也会有自己的快乐，但最终快乐与否，就要看我们是否有乐观的心境，是否能发现生活中快乐的一面。

很久以前，在某个小岛上有一个小国家，这个国家的国王有一个仆人，他非常乐观。无论遇到什么不顺心的事情，即使是坏事，他也能从中找到乐观、快乐的元素。然而，国王有时候却受不了这个仆人的乐观精神。

有一天，国王带着这个仆人到森林中打猎，到了中午，收获了不少猎物。国王非常高兴，便亲自用刀砍柴，准备午饭用的柴火。可是，砍柴过程中出了一点意外，国王由于用力过猛，不小心用刀砍断了自己的小脚趾。这时候，采摘蘑菇的仆人从远处走来，正好看到了这一幕。国王皱起眉头，大骂道：“这该死的树木，该死的刀，

让我失去了一根脚趾。”

乐观的仆人立即上前安慰国王说：“国王您息怒，这是一件好事啊。”国王正在气头上，听到这话，心里更加不爽，对着仆人嚷道：“你刚才说什么？你敢再说一遍吗？”

仆人肯定地说：“这是一件好事啊！也许这次意外能给您带来意想不到的好处呢？”

国王大怒，心想：“这个小小的仆人竟敢嘲笑我！”于是国王抓起仆人，把他扔进枯井里，一个人骑马回城堡去了。

让人没想到的是，在返回城堡的路上，势单力薄的国王被一帮土著人抓住了，并被当作献给山神的祭品。土著人把他带到了部落的大祭司面前，大祭司认真检查了这个活祭品，发现祭品少了一个小脚趾。于是，大祭司说：“这个祭品不完整，不能用来祭祀神灵，否则就是对神灵的不敬。你们还是找一个健全的人来，放他回去吧。”

这个国王被释放后，马不停蹄地赶回了城堡，庆幸自己捡回了一条命。回到了城堡，国王突然想到了那个仆人的话，觉得他说得非常在理。于是国王亲自带着一支队伍来到了森林的枯井旁。当国王到达枯井时，本以为那个仆人肯定在悲伤地哭泣，却没想到他竟然在那里快乐地唱着歌，丝毫没有担忧的样子。国王把仆人救出来以后，真诚地对他说：“你说得对，幸好这场意外，我才没有成为神灵的祭品。他们看到我少了一个脚趾，就放我回来了。我真不应该把你扔到枯井里。”

仆人说：“不，国王，幸好您把我丢在了井里。”