



清华英才规划人生（下）

王小未主编

目 录

心理调整——迈向成功的起点.....	1
出国考研规划	22
事业规划	58
管理策略	88
面对入世，路在何方	137

心理调整——迈向成功的起点

人生之中“不如意之事十之八九。”失败是难免的，失败也并不可怕，可怕的是没有承受失败的心态，清华人就是以不怕重压的信念去调整自己的心理，去看待人生的失败，找回那如意的十之一二。大学校园往往有这样惊人的传闻，某生由于承受不了失恋的痛苦自杀或杀所谓的第三者。往日的天之骄子不是梦断情魂就是成了阶下囚。什么原因呢？

没有调整好自己的心态，没有理智的思维，没有乐观的精神信念，不知道什么是真正的人生幸福。

这不，我校刘海洋拨硫酸伤熊事件发生了，为此，我询问了我校的一些心理学教授，写下了心理调整规划，一方面自励，一方面与读者共享。

1. 独立自己是精神之源

正是毕业执着追求精神独立和思想自由，使陈寅格成为我国近现代知识分子的典范。

陈寅格为王国维所撰的墓志铭中说：“先生之著述或有时而不章；先生之学说，或有时而可商；惟此独立之精神，自由之思想，历千万纪与天壤同久，共三光而永光。”此“独立之精神；自由之思想”，实乃是陈寅格本人一生执着追求的学术理想和一贯坚持的学术精神。为此精神和理想，他付出很大代价，尤其晚年经历了诸多坎坷和磨难。然而，也正是由于对这一学术精神理想的追求，无论在人品还是在治学上，陈寅格都堪称是我国近现代知识分子的典范。

陈寅恪学识渊博，治学行事，每每自辟溪径，常人不察，往往以之为怪。再加上陈是从事“不古不今之学”的人，故而常常流露传统士人的风度和爱好，有时令人觉得“怪”而有趣。如他讲白居易的《长恨歌》第一句“汉皇重色思倾国”。为了考证这个“汉”字，陈也曾旁征博引了四堂课，使低年级学生往往消受不了。这种如清儒讲经一字数万言的办法，在20世纪二三十年代自然要引起学生骇怪了。又如在抗战时期，陈应燕京大学之邀在成都华西坝讲“元白诗”，学生唐振常记载当时讲课情形：“第一课是讲《长恨歌》，首先讲的是杨玉环是否以处女入宫。这话听起来很怪。当时著名话剧导演贺孟斧寓成都，与我相熟，他闻先生大名，想来听课。我告诉他，第一课讲的是杨玉环是否以处女入宫问题。他以为无聊，便不来了。其实，先生是以这个题目带出唐代婚礼制度，乃重要点。”

陈寅恪的思想自由还表现在他的幽默、机智上。

有关他的轶闻趣事流传下来的非常多。

比如，1928年，罗家伦任清华大学校长，一到任，便去拜访陈寅恪，陈的一些弟子也在座。罗先送给陈一本书，是罗编的《科学与玄学》，记述张君勱和丁文江辩论的一段文坛旧事，陈翻了翻便说：“志希（罗家伦字志希），我送你一联如何？”罗说：甚好，我即刻去买上好的宣纸来。”陈说：“不用了，你听着：不通家法科学玄学，语无伦次中文西文。”罗大笑不止。陈又说：“我再送你一个匾额：儒将风流。”又说：“你在北伐军中官拜少将，不是儒将吗？你讨了个漂亮的太太，正是风流。”可见陈的才思敏捷，诙谐风趣。

又比如，有一次，还是清华国学研究院时期，有一

天陈的弟子们都在座，他说：“我有联送给你们：南海圣人再传弟子，大清皇帝同学少年。”是说这些学生是梁启超、王国维的学生，南海圣人康有为的再传人，又是博仪的少年同学，因为王国维也曾做博仪的老师。

1988年5月，陈寅恪的高足，著名学者季羨林在广州召开的“纪念陈寅恪教授国际学术讨论会”上总结时指出：

“……超越陈寅恪不是简单的事情，整个社会是在发展前进，这是一般的情况，但是中间应该有些例外。一般来说，后人要超越前人，但那么些高峰。巨人在某些方面是超越不了的，主要原因是环境不允许再出现那样的人。马克思讲希腊神话有永久的领导力，理由也是在此。陈先生是学术巨人，在他领域之内，无法超越，原因就是今后不可能有他那样的条件。总的倾向是可以超越的，但又不可以超越。”陈寅恪正是这样一座高峰，一座对于中国当代和今后学人来说都根本无法超越的山峰。

“精神独立、思想自由”的人的确容易被世人认为“有怪癖”。但是，应该认识到，正是这些怪癖使科学家得以成为科学家。1956年数学会召开之前，华罗庚拍电报叫陈景润到北京报告《他利问题》一文。到北京见到华罗庚第一面时，陈景润一时不知说什么，愣了半晌，他才喃喃地说：“谢谢华老师！谢谢华老师！”为了宣读好论文，陈景润经常半夜在走廊里大声朗读他的论文。然而到了他宣读论文的时候，他却窘迫得不知所措，站在台上半天讲不出话来。见此情景，陪同陈景润进京的李文清老师只好代陈景润发言介绍，论文宣读才算圆满结束。

陈景润的怪僻不仅表现在他自身的一些不足上，而且还表现在他与常人一般的情感世界上。1980年8月25日，陈景润和由昆结婚了。对常人来说，新婚蜜月本是如胶似漆之时。然而陈景润每天仍工作12小时以上，由昆半夜醒来发现陈景润仍在桌前苦读。更为有意思的是，蜜月开始没几天，陈景润一个人又搬离新房，回到他中关村88号楼那间6平方米的小屋去住，“牛郎织女”的生活开始了。说陈景润没有人情味吗？那可不是，主要是他对一方面太痴迷了，必然会对其他一些事情表现出淡漠。一天，陈景润一动不动地坐在写字台前思考问题，快到中饭时间了，保姆来问他：“先生，家里没菜了，您今天吃什么啊？”好半天，陈景润才生硬地甩出一句话：“今天我不吃菜。”受了委屈的保姆提醒他：“您不吃，我和孩子得吃啊。”陈景润这才恍然大悟，红着脸掏钱给保姆去买菜。

不会照顾别人的人，生活中还比较多见，但不会照顾自己的人却是少见。早在厦门大学读书时，陈景润就不善照顾自己。只有在十分饥饿时，他才去吃饭，衣服也要等到迫不得已时才脱下来放在盆里浸一浸搓几下，拿起来晾干就算洗过。1952年，系里开展思想改造活动时，陈景润才当众保证以后每天刷牙、洗脸。但没坚持几天，又搁下了。结婚后，陈景润也经常逃避刷牙，每次都是由昆把他从房间里“揪”出来刷牙。陈景润刷牙的时候常常用力过大，牙根会冒出血来，由昆看到心疼，就干脆替他刷。从1984年后，陈景润一个星期洗两次澡，一天刷两次牙，两周剪一次指甲，隔几天刮一次胡子，这些事情本属个人能做好的，可陈景润却做不好，由昆只好亲自为他操办。陈景润的怪僻是与他数学的偏爱、

对数学的痴迷分不开的，离开了对数学的偏爱痴迷，陈景润也就不会有好些怪僻了，也就不会成为数学大师了。这样一来，我们便不难理解陈景润——这位数学大师的种种不合常情的行为了。

陈景润为解决《哥德巴赫猜想》这一枯燥的数学论断，在各方面外在条件都远远不具备的条件下，就凭着手写心算的最原始的操作工具，硬是解决了这一世界级的数学难题。当时的陈景润确实已到了“食不知味”的投入地步，由于热爱，由于浓烈的数学芳香引诱他忘记了一切外在的事物：捧着书撞在树上；不吃饭也不知饥饿为何物；斗室之中，演算草纸杂乱铺陈，几乎无下脚之地；与人交谈，口呐呐而不知所云，神情恍惚，已进入“病态”境界。但，实实在在那不是病，那是由于热爱而过分投入的状态。可见，要知道在那种现实的条件下，陈景润没有那种由于爱而深深投入的状态，恐怕现在数学界还不知有多少人在攻坚不已呢！

热爱事业，热爱自己所从事的工作，乐此不疲，乐在其中，有些做领导工作的人被下属戏称为“工作狂”，那份对工作的热爱之情就可见一斑了。但是也正因此多数人可以做出成就。因为“热爱”作为一种无可替代的内在驱动力是比任何优越的外部条件和外在驱动力更为强大、更为可靠、更为积极的力量。

当然，有建树的科学家、教授“沉迷”于学问的同时，也是非常愿意深入生活的，比如金岳霖先生。

金先生喜欢中国山水画，他说：“山水画的中心问题是意境。”在所有的花中，他最喜欢桅子花。他也喜欢逛市场买水果，专挑最大的苹果和梨买回去，放在桌子上作为欣常物，用于观察，直到这些水果萎缩了，他再去

买新的。

有关他的一则很有名的趣闻是他忘记自己姓名的事。用他的话说：“在30年代，我头一次发现我会忘记自己的姓名。有一次我打电话给陶孟和，他的服务员问‘您哪儿’。我忘了，答不出来，我说不管他，请陶先生说话就行了。我不好意思说我忘了。可是那位服务员说‘不行’。我请求两三次，还是不行。我只好求教于工喜，他是给我拉洋车的。他说‘我不知道’。我说：“你没有听见人说过？”他说：“只听见人家叫金博士。”一个‘金’字就提醒我了。”

1956年之后，金岳霖在哲学所工作，他发现在忘掉姓名方面他还称不上是“冠军”。哲学所第一任所长潘样年也有类似的经历，较金更甚。金岳霖在他的回忆录中继续写道：“有人告诉我说，潘样年在重庆的某一签名场合上，恍然起来了，也记不得自己的名字。旁边的人说他姓潘，可是他还是想不起来，并且问‘阿里哪个潘呀？’这就是说，说一个字还是不够。”

新中国成立后，金岳霖接受了辩证唯物主义哲学，思想上追求进步，也入了党，毛泽东对他很是重视。汪曾祺在他的回忆文章中写道：“金先生晚年深居简出。毛主席曾经对他说：‘你要接触社会。’金先生已经50岁了，怎么接触社会呢？他就和一个蹬平板三轮车的约好，每天带着他到王府井一带转一大圈。我想象金先生坐在平板三轮上东张西望，那情景一定非常有趣。王府井人挤人，熙熙攘攘，谁也不会知道这位东张西望的老人是一位一肚子学问、为人天真、热爱生活的大哲学家。”

精神独立、思想自由是做学问、搞研究出成果的必备素质，惟有这样才能想人之所未想，见人之所不能见。

2. 培养良好的心理素质

这是一个学生的自述：

去年高考时，越临近考试，心里越害怕，老是担心“考不好怎么办”，晚上也睡不着觉。到了考试的那三天，通宵不能入睡，白天进入考场，如坠人云雾之中，平时学的东西忘得一干二净……其结果可想而知。第二年，我又参加了高考复读班，计划再次高考。可是，考试一天天逼近，我的心弦也一天天绷得越来越紧。一想到去年的情形心里就愈加紧张。如果再考不上怎么办，这种念头时时涌上心头……这种对考试的担心和恐惧像一张无形的网紧紧地罩着我，让我丝毫不能动弹……，这种心理负担终于压垮了我，我最终未能跨进考场的门，而进了医院。

显然，这名学生得了“考试恐怖症”。可以设想，即使他不进医院，勉强走进考场，其考试成绩也会大打折扣。类似这位同学患有“考试恐怖症”的同学比较多，这造成了他们考取理想大学的极大障碍。可见培养良好的心理素质是非常重要的。那么，怎么才能克服这种“考试恐怖症”呢？我们不妨听听“成功人士”的见解和体会：

1997年山东省高考理科第一名、清华大学化学系尹芋讲述了自己在调节心理方面的如下体会：

根据现代医学，健康不仅指身体的无病痛也包括心理。高考紧张、压力大，一些平时不显眼的小事在这种紧张的气氛下很有可能就成为点着的导火索，调节心理，保持平静、稳定的情绪，是高考获胜的必要条件，这主要包括以下几个方面：

(1) 树立正确的目标。

每个人的能力、兴趣爱好、特长不同，优、缺点也不同。适合别人的目标不一定适合自己。认清了这一点，就应该在自己的能力基础上建立起适合自己的目标。目标应该是“跟着脚尖”能够得着的，低了，不需付太多努力就能达到，发挥不出潜能，将来会后悔；过高，尽了全力也做不到，久而久之是对信心的打击，丧失了信心，便很难尽力去做每一件事了。

(2) 保持饱满的情绪。

的确。高考是一件很苦很累的差事。永远也做不完的作业、练习；永远也没有尽头的摸底考试……要高考的学生就如同背上重轭的牛终日汗流浹背地干着，但苦归苦，累归累，高昂的头不能低下。饱满的情绪可以鼓舞一个学生克服疲劳去争取好的未来。“一鼓作气，再而衰，三而竭”，用到学生身上也一样。漫长的高考复习过程有点像一个战役，稍许的松懈都有可能导致最后的失败。只有永远保持一种饱满的情绪，永远不懈地为了目标而奋斗，才能达到目标。上一个理想的大学，拥有一个光明的未来，是我们每个人都向往的。为了理想而奋斗，再苦再累也是值得的，保持饱满的情绪，是对未来的憧憬，也是信心。

(3) 不要怨天尤人。

如果遇上了不如意，不要怨天尤人，也不要全盘否定自己。许多看似偶然的失误其实包含了必然的因素，这种失误不要放过，而要认真分析原因，找出对策，避免再犯。而对于一些确实无法避免的，不要过分自责，过去的就让它过去。不要因一点小事而否定了自己，这样做不是全面的看问题，只能陷人一个恶性循环，最后导致了做什么都害怕，都担心。没有自信，没有勇气去

克服困难，根本不可能顺利地通过高考这一关。

（4）消除浮躁情绪。

越是临近考试，越是容易浮躁，这表现为：不想学习，但又无事可做，拿起书来一个字也看不进去。这时；需要分析一下原因，是觉得复习得太多了而不想再学还是仅仅是一种抵触反抗的情绪。对于前一种，应该肯定的是前一段的成果，但也要明白，许多错漏之处就是发生在人们最易忽视的地方。自我感觉的良好并不意味着真正的掌握，这时应该静下心来将知识内容重新复习一下，或是先于些别的缓解一下焦虑再开始。对于后者，应该明白高考是为了我们自身的前途，而自己的未来只能靠自己去掌握，况且高考还是一个相对公平合理的竞争，只要付出就会有回报。有时这种浮躁、烦闷源于过多的功课压力，这是一个警告：需要调整了！应当重新规划一下，保持合理的学习、休息时间，既不至于荒废了学业，又能保持长久的兴奋。

其实，迎接高考最主要的是保持平静的心情。紧张的时候可以通过运动、听音乐来削减焦虑；浮躁的时候应该静下心来思考，灰心的时候多想象一下成功后的喜悦，都是我用过的方法。

保送人清华大学电子系、全国中学生物理竞赛一等奖（97届）陈华指出，要想在高考中取得好的成绩，需要保持一颗“平常心”：

平常心，也就是平静的心态，也正如范仲淹所说的“不以物喜，不以己悲”。不要患得患失，不要让得失利害干扰了你的思维，这样才能很好地发挥自己的水平。

高考同学科竞赛一样，关键就是最后一战。是成功，是失败，也就在此一试了。高中时期可以说是一开始就

是为了高考，而且对绝大多数同学来说，高考是通向大学的唯一途径，因此高考在同学们心目中的地位是可想而知的。对于高考，有人勇敢地面对它，有人害怕甚至想逃避它，而事实上证明害怕高考的往往就不能发挥他应有的水平。我经过大大小小的学科竞赛十余次，亲身体会到了保持一颗平常心的重要性。

我高中时期参加了两种竞赛：信息学竞赛和物理竞赛。我先参加的是信息学竞赛。在市级的比赛中，我由于包袱不大，考得都挺好，可到了省赛前夕，我心中就开始敲鼓了，心里总是在想自己能不能进入省队而参加全国比赛。就是这种患得患失的心理使我根本没心情训练，尤其是考前两天几乎失眠。这样在考试时头都是晕晕沉沉的，其结果可想而知，只得了个省二等奖，与我的目标相差了十万八千里。之后我做了总结，发现我的失败在于没能保持一种平静的心态。在以后的物理竞赛中，我努力使自己保持良好的心态，果真一次比一次好，最后在全国比赛中拿了全国一等奖及总成绩最佳奖。

我是幸运的，有了信息学竞赛的前车之鉴，才有了物理竞赛的成功。但我不希望我在信息学竞赛中的失败发生在参加高考的学子身上。因为高考仅有一次，失败了就没有了机会。因此，我得让大家知道，一颗平常心才是高考致胜的法宝，才是成功的关键。

那怎样才能保持一颗平常心呢？

首先，我认为不要把考试本身看得过重。考试本身就是检验我们学习的效果的一种手段，想开了也就没什么。只有不把考试看得太重，才不会产生胆怯的心理。毛主席曾说过的“要在战略上藐视敌人”也就是这道理。

其次，不要过多考虑考试的结果，如果老是考虑考

好了怎样，没考好又怎样，就往往容易分散精力，不能好好地学习和休息，影响考试时水平的发挥。

再有，要搞好复习，把所学知识掌握透彻，运用熟练。信心也是建立在实力之上的。所谓“艺高人胆大”，有实力作保证，自然容易保持平静的心态了。

最后，要注意不仅在赛前，而且在平时也要努力保持平静的心态，在激动的时候劝自己冷静下来，在心烦的时候想办法散散心，一直保持静如止水的状态，就更容易在考前保持平静。

3. 乐观自信

生活往往使我们的预期成为现实。如果我们凡事都是一种消极悲观的态度，认定别人对我们不怀好意，总是在轻视我们、伤害我们、欺骗我们，那么，这一切最后就有可能成为现实。相反，如果你把自己心底所有这些负面的情绪都抛开，而是以一种积极、乐观的态度投入生活，相信自己能够达到自己的目标，那么，最终你也会成功。人的思想、情感是可以自己支配、自己负责的，选择了一种想法，也就意味着选择了一种命运。

乐观的人，随时随地在渴望着成功的来临。他们寻找一切机会，而且总是希望最好的结果。他们精力旺盛，做事一丝不苟，异常专注；恐惧、焦虑，这种种情绪与他们是无缘的。

大多数人都喜欢和乐观的人相处，喜欢让他们快乐的天性感染自己，喜欢他们的热情。他们不仅自己成功，也帮助他们亲近的人实现成功。

乐观的人，常常是面带微笑、态度温和的，他们总是从周围去发现积极有益的东西，总是对他人表现出嘉许的态度。物以类聚，在乐观主义者的周围，我们常常

能发现其他的乐观主义者，每天怀着期待在生活着。

在乐观者的眼里，挫折意味着机会，他们还会把这种健康向上的心态向他们的周围传播开。他们眼中的自己，也是很积极的形象；在他们的一切思想和想象里，都为自己描绘了一幅美好的图景，生活幸福，事业有成。他们总是预想自己的愿望都会实现，他们也知道，想象是生活的最好动力，于是总是乐于用最高的目标来激励自己。

乐观者对于未来常常会有一个计划，总是能够知道自己在往哪个方向去。他们知道自己的目标，所以身处逆境，只会激发他们的斗志，使他们更坚强。他们欢迎挑战，从不退缩，反而借此来磨炼自己；同时，他们注意知识的学习。

乐观者与其他人不同的地方还在于，他们极少处在一种混乱、沮丧的状态中，他们的生活绝不单调乏味，也不缺少同情心。他们不是漫无目的地徘徊在人生的旅程上，相反，他们有自己的目标，知道哪个目标重要，哪个不重要，而且还制定自己的实施方案。在他们达到最终的成功之前，他们先在自己的心里已经把成功预演了一遍，以后，当成功在他们生活中发生的时候，也就是一件自然而然的事情了。

“清醒冷峻的乐观主义者，”作家阿兰·洛依·麦克金尼斯说过，“他们意识到他们生活的世界并不完美，友爱可能遭受冷落，无辜的人会受到伤害。”按照他的说法，这一类乐观主义者，他们作为一个群体有一些自身的特征，这表现为：

第一，他们处变不惊，充分预计到困难的存在，随时愿意去解决各种难题和挑战。

第二，解决问题的愿望。事实上，如果他们不能找到一个完美、没有缺陷的答案，也愿意接受权宜之计。他们从不害怕新事物。

第三，把握未来。他们相信自己能够把握自己的命运，不愿做听天由命的人。他们热情洋溢，认为凡是自己希望的事情，他们都能够做到。第四，能够摆脱自己的阴暗思想。他们不会遭遇了一件不幸，立刻就把它上升到一种普遍的意义。险恶，他们也从容不迫，总能找到让自己高兴的东西，有时甚至只是一杯咖啡也能玩味半天。

第六，先幻想自己的成功。悲观者总是把视线集中到不幸之上，而他们脑海里想到的都是一些快乐的事情。他们关注现实，但从不放弃希望。

第七，接受非人力所及的一切。他们知道生活并不可能总是按我们预想的展开，相反，它有自身的规则，按照自身的轨道运行。人与人的不同只在于他们处理方式的差别。

第八，总是微笑着面对生活。他们每天都会有一个好的开始，锻炼或者思考；他们常常开怀大笑；无论环境怎么险恶，他们总是不忘在某些特殊的场合庆祝一番；通常他们都喜爱音乐。

第九，相信自己可以永无止境地追求进步。随着年岁增长，他们所关注的并不是自己身体机能的衰退，而是自己越来越丰富的经历，他们把这看成一笔财富。而且，他们仍然学习各种新的技能。

第十，他们是常为新的。他们会经常往自己的交际圈子里注入活力，在自己的生活中推进一种爱的关系。他们注意自己精神的发展。

第十一，会生气，但从不怀恨。他们对日常生活中各种有害的关系非常留意，注意克服；他们接受人的天性，能够容忍自身和他人身上的缺点、错误。

第十二，愿意和同伴分享喜悦。对于那些不停在抱怨生活的人，他们非常友善地倾听，但并不受他们影响。他们也会表达自己一些不好的情绪，但从不被自己的这种心情所累，很容易就转换到其他话题上。

4. 支配自己的思想意识

思想意识是推动你成功的最强大武器。但是，有很多人从来没有意识到这一点，所以从没想过要去主动支配自己的思想意识，于是，他们的思想里，充满了各种消极有害的观念。事实上，像愤怒、仇恨、恐惧、忧虑、自责这一类的情绪，是可能让你任何成功的机会都化为泡影的。

一个人如果希望过一种幸福快乐的日子，就不应该让这些消极有害的情绪占据我们的生活。人的心智、身体和情感，都深深受到了他思想意识的影响；你改变自己的思想意识，就是在改变自己的将来。

像幸福、欢乐、友爱、成功这样积极正面的思想意识，对人的生活也会产生积极的推动作用；而像愤怒、焦虑、妒忌、怨恨，这种种消极的情绪只会妨碍你取得成功。

如何才能把消极有害的思想模式转化为积极健康的思想模式？这正是我们要学习的东西。消极思想所产生的危害实在举不胜举，它损害我们的身体，削弱了我们的抵抗力；反过来，它又会毒害我们的心灵，剥夺我们理性思考、冷静决断的能力。如果一种消极思想一直在你身上存在，它最后就会毁灭你。除非你用前面提到的

种种积极的思想意识来取代它，那时你才会逐渐痊愈。

思想是现实的酵母。现在，你问一问自己，是希望自己拥有健康积极的思想，抑或是希望自己永远留在消极有害的思想情绪中呢？

人之所以会产生各种消极思想，一个原因是过于自卑，如果觉得自己根本不配得到幸福成功，这时候，占据他内心的，毫无疑问会是各种消极思想。

要消除思想中那些消极有害的内容，一个方法就是要克服那种认为自己并不怎么样的念头。对自己的怀疑、没有信心、缺乏安全感，将难以让你形成积极健康的思想，从而，你将无法像正常人那样享受各种快乐的体验。

许多人经常愿意将自己拿来和别人对比。我们所接受的社会训练，就是要我们去投入各种竞争，要做精英中的精英，做所有人中最出色的一位。这样一种标准容易让人对自己怀疑失望，产生无能感。于是，我们会觉得自己一无是处，毫无价值，这时候，我们的内心自然而然就被各种消极思想占据了。

一旦我们按照自己的方式生活，我们就会发现，所有的人都是独特、与众不同的，每个人都有自己的优劣短长，完全没有必要将自己和别人做无谓的比较。这时，我们会接受、尊重并喜爱那个真实的自我了。

你完全配得上那些最高的酬报，你的生活应该充满欢乐和成功。你并不比别人好，也不比别人差，你就是你自己。现在就开始行动吧，你需要的，就是一种健康积极的思想态度。

人们对待生活的态度，很大程度取决于他注意生活中的哪些方面。如果他所注意的，是那些消极负面的东西，他自然就没有时间再去注意那些积极的地方。然而，