

好心态成就一切

中国发展出版社

署名：王灿/编著

书号：ISBN7—80089—337—5

电子版定价：5.00 元

版本：2005 年 1 月第 1 版

CIP 数据核字（2005）第 107734 号

出版社：中国发展出版社

目录

心态塑造未来

做生命的舵手

抉择操之于己

点燃热情的火焰

心有所想必有所成

沙漠里能找到星星

把困难当作机遇

不要被自己打败

断绝自己的后路

学会为自己颁奖

处世不可太较真

千万不要“不好意思”

生活就是学会放弃

学会自我反省

平平淡淡才是真

与富人打交道的心态

心态成就一切

做人应有好心态

定位决定人生

信念是一面旗帜

在逆境中微笑

失意不可失志

荣辱不惊是一道精神防线

寂寞是一种清福

宽容不是软弱

豁达是一种人生态度

自嘲能弥补失落

超越人生的痛苦

莫让面子左右你的心态

保持一颗年轻的心

心态塑造未来

如果我们想改变自己的世界，首先就应该改变自己的心态。心态是正确的，我们的世界也会是正确的；当我们抱着积极心态时，遇到的一些困难与挫折便会在我们面前低头。

亨利曾写过这样的诗句：“我是命运的主人，我主宰自己的心灵。”是的，只有你才是自己命运的主人，只有你才能把握自己的心态，而你的心态塑造着自己的未来，这是一条普遍的规律。我们能够把扎根于人的心灵中的思想和态度转化成有形的现实，不管这种思想和态度是什么。我们能很快把贫穷的思想变成现实，也同样能很快把富裕的思想变成现实。

有些人也许会问：“老天生来就待我不公，我生下来就有生理缺陷，那我该怎么办呢？”如果你属于这类“不幸者”之列，那就想想海伦·凯勒的人生经历吧！还有谁能比一个又聋，又哑，又瞎的女孩更为不幸的呢？可她成了美国著名的作家。也许你又觉得这是世上仅有，那么你可以看看下面这则平凡人物的故事。

有一个名叫丹普赛的孩子，他生下来就是一位畸形人，四肢不全，只有半边右足和一只右臂的残端。作为一个孩子，他想跟别的孩子一样从事运动。他喜欢踢足球。他的父母亲就给他做了一只木制的假足，以便使他能穿上特制的足球鞋。丹普赛一小时接着一小时，一天接着一天地用他的木脚练习踢足球，努力在离球门愈来愈远的地方将球踢进去。他变得极负盛名了，以致新奥尔良的圣哲队雇他为球员。

当丹普赛用他的跛腿在最后两秒钟内、在离球门 63 码的地方破网时，球迷的欢呼声响

遍了全美国。这是职业足球队当时踢进的最远的球。这次圣哲队以 19 比 17 的比分战胜了底特律雄狮队。底特律雄狮队的教练施密特说：“我们是被一个奇迹打败的。”对许多人来说，这是一个奇迹，这个奇迹就是对祈祷者的回答。“丹普赛并不曾踢中那个球，那球是上帝踢中的。”底特律雄狮队的后卫沃尔凯说。

丹普赛的故事对我们有什么意义呢？不论你在生理上是否有残疾，不论你是儿童还是成人，从丹普赛的故事中，你都能从中得到以下启示：

- 1、那些能够产生热烈的愿望以达到崇高目标的人，才能走向伟大。
- 2、那些以积极的心态不断努力的人，才能取得并保持成功。
- 3、在人类的任何活动中，要变成一个成熟的成功者，就必须实践、实践、再实践。
- 4、当你确立了特殊目标时，努力和劳动就会变成乐事。
- 5、对那些被积极的心态所激励，想成为成功者的人来说，伴随着任何逆境，都会同时产生一粒等量或更大利益的种子。

曾经有两个囚犯，从狱中望窗外，一个看到的是满目泥土，一个看到的是万点星光。面对同样的遭遇，前者持一种悲观失望的灰色心态，看到的自然是满目苍凉、了无生气；而后者持一种积极乐观的红色心态，看到的自然是星光万点、一片光明。人的一生，就像一趟旅行，沿途中有数不尽的坎坷泥泞，但也有看不完的春花秋月。如果我们的一颗心总是被灰暗的风尘所覆盖，干涸了心泉、黯淡了目光、失去了生机、丧失了斗志，我们的人生轨迹岂能美好？而如果我们能保持一种健康向上的心态，即使我们身处逆境、四面楚歌，也一定会有“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的那一天。

而且，就现实的情形而言，悲观失望者一时的呻吟与哀号，虽然能得到短暂的同情与怜悯，但最终的结果是别人的鄙夷与厌烦；而乐观上进的人，经过长久的忍耐与奋争，努力与开拓，最终赢得的将不仅仅是鲜花与掌声，还有那饱含敬意的目光。虽然，每个人的人生际

遇不尽相同，但命运对每一个人都是公平的。因为窗外有土也有星，就看你能不能磨砺一颗坚强的心，一双智慧的眼，透过岁月的风尘寻觅到辉煌灿烂的星星。先不要说生活怎样对待你，而是应该问一问，你怎样对待生活。如果你对自己很有把握，充满了自信，就会保持乐观向上的心绪，相信自己能够做成任何事情。患得患失以及根深蒂固的自卑心理都会影响到你的自我感觉，进而影响你获得成功的能力。然而，在个人奋斗的历程中，由于没有把握好自己的心态，我们就容易犯各种错误。

你是否有过这样的经历：下定决心去做一件能让自己的生活发生重大变化的事，但却未能坚持到底。如果有的话，那你或许体验过对成功的恐惧。人们恐惧成功有各种各样的原因：第一种，害怕产生负面的结果。

南茜曾先后三次被列为同一个职位的提拔对象，但每一次她的某些行为都使她的老板不得不重新考虑此事。南茜的确想得到提拔，但如果真的如愿以偿，她挣的钱将第一次超过她的丈夫，她担心这会令她丈夫产生危机感，进而感觉她不那么可爱了。

第二种，害怕最终会失败。

许多人担心一开始如愿了，可最终还是失败了，这种心态也导致了很多人的失败。吉尔很想去秘书处工作，但是内心深处又担心，要是真得到了这份工作之后，她难以胜任。因此，她总是有意断送掉获得这份工作的机会。

第三种，担心被束缚。

杰夫喜欢从事与计算机相关的工作，并且十分在行。他的老板打算提拔他到计算机部门，但每当老板就要拍板时，杰夫准会犯个大错。他担心如果老板真的把他调到这个部门后，而他又不喜欢计算机了，那样他就永远被困在那儿了。

如果真有类似的情形发生，你就要采取必要的措施克服担忧或恐惧，下列的办法或许对你有帮助。

1. 弄清忧虑所在。

找出你真正担心的东西是什么。吉尔并不担心经不起刚开始的考验，她所担心的是一旦得到那份工作之后可能面临的失败。

2. 消除恐惧。

南茜担心如果自己挣钱比丈夫多，会令他产生危机感。对于她而言，解决问题的惟一办法就是与丈夫开诚布公地商量这件事。

3. 预测最坏的结局。

问一下自己，“最坏的结果会是什么？”对杰夫来说，他担心调入计算机部门。而最坏的结果不过是他不得不回到自己原来的岗位或者另找一份新工作罢了。

失败会给人生带来破坏性的影响，但它也可以转化成为有益的经验。把失败当作经验，不吃一堑，难长一智。在生活中，失败是使我们的各种计划更趋完善的一种方式。比如你正在实施一项减肥计划。成功促使你不断地坚持下去。在最初的两个里，你平均每周能减轻两磅。可后来情况发生了变化。你又反弹了一磅。这一小小的倒退是帮你完善你的减肥计划的重要一环。只要你从此更加注意自己的热量摄入，坚持锻炼，你的体重会再次下降的。

失败、风险和变革都是个人进步和事业发展中的关键环节。如果不冒风险，那你永远都不会前进。

莎莉在一家小批发公司工作。当公司的办公室经理一职空缺时，她跟老板就这个职位交换了意见。她很高兴谋得了这个职位。莎莉在工作的各方面都很出色，但因为害怕失败她不敢承担风险。而老板需要的是一个敢负责、能决断的人，哪怕有偶尔的决策失误。

所有的人都会有失败的时候，重要的是犯了错误的时候，应及时承认错误并且想想如何去弥补它。

不要被失败所困，花点时间找出失败的原因，并从中汲取教训。如果你不能摆脱失败的

影响，你将裹足不前。

一件事情上的失败绝不意味着你的整个人生都是失败的，失败只是暂时的受挫，不要把它当成生死攸关的问题。永远保持积极的心态，你将离成功更近一些。

做生命的舵手

我们应该做命运的主人，而不应由命运来摆布自己。西方哲学家蓝姆·达斯曾讲了一个真实的故事。一个因病而只剩下数周生命的妇人，一直将所有的精力都用来思考和谈论死亡有多恐怖。以安慰垂死之人著称的蓝姆·达斯当时便直截了当地对她说：“你是不是可以不要花那么多时间去想死，而把这些时间用来活呢？”

他刚对她这么说时，那妇人觉得非常不快。但当她看出蓝姆·达斯眼中的真诚时，便慢慢地领悟到他话中的诚意。

“说得对！”她说，“我一直忙着想死，完全忘了该怎么活了。”一个星期之后，那妇人还是过世了。她在死前充满感激地对蓝姆·达斯说：“过去一个星期，我活得要比前一阵子丰富多了。”另有一位朋友，因为幼年时患了一场大病，命虽保住了，但下肢却瘫痪了。他的父亲是邮局干部，他父亲在他中学毕业后设法在邮局给他安排了一份可以坐着不动的工作，工资及各种福利待遇都与常人无别。在这个岗位上，他干了三年。按说，一个重残的人，能有一份这样安稳有保障的工作，应该感到十分满足了。他的许多身体健康的同学，都还在为谋一份职业而四处奔波求人呢。但他却辞职了，因为他在人们的眼光中，不但看到了同情，更看到了怜悯还有不屑。他的自尊心在这种目光中一次次被刺伤，所以纵是父亲的耳光和母亲的哭求都没能阻止他。

辞职后他先是开了一间小书店，但不到半年便因城市改造房屋拆迁而不得不关门。之后，他又与人合办了一家小印刷厂，也仅仅维持了一年多，便因合伙人背信弃义而倒闭。两次经

商，都没成功，而且还债台高筑，这时他的父母和朋友们又来劝他说：“你一个残疾人，就别胡折腾了，多少好手好脚的人都碰得头破血流呢，何况你！”父亲劝他趁自己还在领导岗位上，让他还是老老实实回邮局上班算了。但他还是没有回头，而是又选择了开饭店。这次他吸取前两次的教训，一年下来，小饭店竟赢利两万多元，于是他又开了两家连锁店。10年之后，他的连锁饭店不但在他居住的城市生根开花，而且还不断在周边的大小城市一间间开张。他自然也就成了事业成功的老板，且娶了漂亮能干的姑娘。当有人问他成功的经验时，他说了很多，但他说最重要的，就是千万不要同情自己。别人同情你不要紧，若自己同情自己，就会成为懦夫，而没有勇气去奋斗，一辈子只能在别人的同情中生活。

当我们在面对生命中不可避免的病痛、损失、挫败的时候，常常会因为不断地专注在病痛、折磨、惧怕的本身，而使得日子更加难过，甚至许多人因此觉得“活不下去了”，而率然走上轻生的不归路。没有人喜欢面对人生痛苦的部分，但只有那些明了自己的思想动力、愿意并成功自我掌控的人，才能够避免将现有的苦痛不断放大，才具备较佳的应对能力。

在现实生活中，不单是身有残疾和病痛的人，就是健康的人，在遭遇挫折和失败的打击时，也会生出悲观失望、自怜自卑的心情来。在这种情绪的笼罩下，人往往不是寄希望于他人的援手，要不就是一蹶不振，失去重新尝试的勇气。其实，不同情自己，对自己进行鞭策和批判，反省和检讨失败的原因，才会走出懦弱心理的陷阱。

事业的成功，往往取决于能否战胜自己的软弱，不给自己倒在地上爬行的理由。

许多人抱怨自己命运不济，因为缺少机会。那么机会对人生究竟有多重要呢？其实机会就像买彩票一样，投入得越多，失望的概率就越大，因此，相信机会有时也是一种自欺欺人。麦士是位成功的商人，却不幸患上了白内障，视力严重受损，不要说阅读写作，就连驾车外出都极其艰难。与他一同患病的一位病友受不了这种折磨，每天不是喝得酩酊大醉，就是对着别人大发雷霆，仅仅过了半年，那位病友便离开了人世。目睹此景，麦士倍感凄凉。因为

疾病，他已不得不结束原来的生意。他的生活渐渐陷入了困境。

在那段举步维艰的日子里，书给了酷爱阅读的麦士很大慰藉。因为患病，麦士深深体会到视力不良者的不便与需要，他决定寻找一种能够容易阅读的字体。

经过差不多一年的研究，麦士发现在纸上印有粗线条的斜纹字体，不但对视力有障碍的人大有帮助，也能提高一般人的阅读速度。于是，麦士把自己仅有的 15000 元存款从银行里取了出来，把这组新研究出来的字体整理妥当，计划全面推广，麦士在加州自设印刷厂，第一部特别印刷而成的书面市了。一个月内，麦士接到了订购 70 万本的订单……。

当你遭受损失、挫折的时候。不要把焦点放在你无法挽回的部分，而要把焦点放在“生活里还有那些值得感谢”“还能为自己做些什么”的部分。当自己的情绪呈现负面或消极的时候，要确保自己的意念完全投注在解决办法上，而非问题上；学着即使在与不幸共存的时刻，还能够积极向上、活在此刻。那么，即使面对再艰难的景况，我们都还能保持内心的宁静；在苦难突然降临的时候，我们能沉着冷静地应付，从而主宰自己的命运。

抉择操之于己

在我们有限的生命中，上苍赋予了我们许许多多宝贵的礼物，“选择的权力”就是其中一项。

既然上帝赐给了我们，我们就有权利去进行思考、言语、行动，也有权决定自己的举止该怎么做，要不要相信某些事情。一般人总以为只有在决策时才需要选择，其实，即使不是进行决策，我们所做的每件事情也都是一种抉择。

日常生活中会让我们产生压迫感的事情多得不胜枚举，其中，失去控制感就是最令人头痛的一项。我们之所以会感受到自己拥有控制感，就是因为我们有选择的权力，要是有人硬生生剥夺了我们这项天赋权利，就等于要我们不能自主地思考、言语、行动……要我们没有

受压抑、痛苦的感觉都难。

正因为这是上苍赋予人类的礼物，所以，不论面对何事，我们都可以自行决定是不是要插手；选择权永远在我们自己。暂且不管我们做了什么选择——勇于面对事情也罢，逃避现实也好，只要一抉择，我们会感到那种控制感又回到自己的身上。很多人老是抱怨自己活在别人阴影底下，什么事都由别人控制着，自己就像是傀儡一样任人摆布。殊不知要怎么活、该怎么过都是自己选择而来的，哪能怪得了他人。

没错，人总是有很强的控制感，除了想完全控制自己之外，也想控制别人。无形之中，他人的一举一动会侵犯了你的权利领域，但是，当碰到这种外来的侵犯时，你本身的控制感难道不曾抵抗过吗？

因此，假如你也有过丧失了控制感的迷思，你该自省一下，自己是不是了解自个儿的选择权利何在？有没有充分运用它？想要对自己好一点，就该善用你的控制权，才能减少压迫感。没人能完全左右自己的命运，但至少该充分掌握选择的权力，若抉择之后，又全力以赴，成败就不必计较了。

由于苦难、逆境，甚至是生理缺陷，产生和造就出了一些伟大的人物，因此在很多人的心目中便形成了一种对苦难和逆境的崇拜，而这种崇拜往往是盲目和消极的。实际并非如此，不论逆境还是顺境，要有一种积极健康的人生态度，即使步入顺境也要努力为自己设置新的高尚目标，在追求这一目标中迎接新的困难和挑战，从而发展和完善自己的人格，而不可以倒退或停留，在困苦中应该保持心志。逆境并非是造就一种积极人格的充分条件，无数处在困苦和逆境中的人们没有任何改变现状的动力。仅就客观环境而言，我们至少可为这种缺乏刺激的逆境找到两个原因：一是这一环境是封闭的，没有对比的苦难不会给当事者更多的刺激；二是这一环境是窒息的，处在其中的人看不到任何改变和跳跃出这一环境的机会，于是他们就认命了。逆境中的压力可以成就一些人，但也可能摧毁一些人。逆境中产生的过度自

卑会瓦解一个人的活力。一个有抱负的人，必定想在社会中实现自己的理想，让自身价值得到社会承认。但是我们每跨出一步，必然会遇到一些意料不到的阻力。不同的环境对人们的作用是不同的。顺境与逆境、苦难与舒适使当事者付出的代价也是不同的。我们的哲学不是在陈述和分析这些代价后，使人见异思迁或替自己堕落与沉沦辩护，而是帮助人们认清现实，更好地适应地位的沉浮与环境的变迁。

各个击破，有时也可以作为我们日常生活的脱身之术。一次，世界著名音乐大师施特劳斯带着他的交响乐团到美国波士顿演出。首场演出结束后，痴迷的听众高呼着施特劳斯的名字，不肯让乐队退场。施特劳斯决定不让他的观众扫兴，便同乐队队员们继续演出。等到听众们尽兴而归时，早已是夜深人静。“如果再这样下去，乐团将被掌声搞垮。”面对热情的听众，施特劳斯又高兴又忧虑，如何才能用一个万全之策，让乐队顺利退场，又不使听众扫兴呢？一个妙计在他脑海中产生了。第二天，当演出临近结束时，施特劳斯指挥乐团演奏了一首新谱的曲子。只见他在一小节与另一小节过渡的时候，便暗示一名乐手起身退场。专心致志的听众以为是演奏内容的需要，没有在意。演奏仍在继续，乐手一个接一个地退下场去，等最后一名乐手起身退场时，施特劳斯转身向观众深鞠一躬，也走下舞台，大幕随之徐徐落下。这时，听众们才醒悟过来，掌声四起。可是大幕已经落下了，观众只好作罢。

施特劳斯采用逐步解脱的办法，解决了乐队退场的难题，不也有各个击破的韵味吗？不向逆境低头，我们才有勇气和信心战胜暂时的困难。记住：抉择操之于己。

点燃热情的火焰

点燃生活中热情的火焰，就有勇气面对生活中突然而来的打击。当你失去至亲时，应当遵循的第一条原则就是：“把你内心中的悲痛如实地宣泄出来”。不要因为你情绪的强烈而感到羞愧，也不要害怕因过度紧张而导致身心崩溃，你现在感觉到的痛苦恰恰是你以后能够健

康痊愈的必经之路。对丧亲者而言，朋友这时所起的作用就是要对他的悲痛产生共鸣，而不是去转移他的注意力，这是朋友在他痊愈期间应该采取的办法——寻找机会和他谈论一些关于死者的事情，和他一起回忆一下死者的美德和品质，从而把悲痛引发出来。

处于丧亲之苦中的人应该遵循的第二条原则是：“我们必须把自己从对死者的回忆和幻想之中解脱出来”。比如一对夫妇，他们一起工作，和睦相处、共同奋斗，互相分担着彼此的成功与失败，都希望这种婚姻模式能够永远地存在下去。如果其中的一个不幸去世了，这一美满的婚姻生活于是出现了一个令人伤痛的空缺和无法弥补的裂缝。死亡是突如其来的，但让活着的一方从刻骨铭心的记忆中摆脱出来，开始新的生活，却是一个非常漫长的过程。他(她)整天梦想着爱人能够出现在自己的面前，尽管这种想法根本不可能再实现了。如果这种失去爱人的痛苦和孤独能够被勇敢地承受下来，他(她)能够咬着牙渡过难关，而不是去躲避、压抑它，他(她)的精神就会很快地得到平衡，生活也会很快恢复正常。语言具有自身的魔力，它有一种天赋的能力，能够和药物相配合治愈那些承载过重的心灵。向别人去倾诉吧！说一说逝去的爱人对你的重要性，这样，丧偶之痛就会慢慢地承受住了。

我们生活在各种各样的人际关系中。和快乐的人在一起，我们也会感到快乐；和智者在一起，我们也会受到影响，愿意去思考；和一位著名的画家在一起，我们也会体验到艺术的崇高。我们就像一个很大的矿藏，里面有着丰富的矿产，只是有待矿工的开发。我们每个人都有着不同的潜能，只是在等待着我们的朋友、同事以及爱人来开发，把我们的热情、智慧和才气变成现实的力量。然而，在失去亲人的那段日子里，很多人都在犯这样一个错误：他们自己把这一矿藏的大门紧紧关闭，把新的朋友和同事拒之门外。他们没有想到，正是这些新朋友和新同事能从这一矿藏中挖掘出名贵的矿产。如果你整日郁郁寡欢，陷入悲痛之中而不能自拔，这一矿藏终究会慢慢荒废，最后，只会剩下破败的蜘蛛网挂在未被开采的矿坑上。

死去的人，已经无法在生活的钢琴上演奏出什么旋律了，但我们不能因此就把琴键锁起

来，让钢琴布满灰尘。我们要去寻找新的热情洋溢的艺术家、新的朋友，他们能够帮助我们再次找到新的人生之路。他们将和我们一起肩并肩、手牵手地在这条路上前行。我们要先试着和他人在语言上交流，逐步寻找机会显露自己的性情，从而确立起同他人交往的新方式，开始新的生活。这就是我们说的第二条原则，照此原则去做，不仅能够治愈生者的创伤，而且也能告慰死者的在天之灵。

第三条原则可以这样表述：“如果死神斩断了一条非常重要的关系纽带，那么就去寻找另外一个人，使之全部或部分地修复这一关系，这是非常必要的一件事情。”一个失去至亲的人如果处于非常需要和过去相同或相似的生活环境，就必须恢复这一关系纽带。比如，一位失去幼子的母亲，体验的将是世界上最大的痛苦。这主要是因为，她和她的孩子还没有成为独立的个体。这样，如果孩子死了，这个母亲就好像失去了自己身体的一部分，例如失去了一只眼睛或一条腿(一只手)。现在，这一悲剧终究发生了，她和儿子之间的这种爱的关系必须通过某种方式重新确立。怎样才能修复这种关系呢？我们应该鼓励这位母亲去托儿所工作，护士长和心理学家应该激励这位母亲，把她在母子关系中确立的那种行为模式转移到照顾一群孩子的工作中去。

如果这位母亲很快地去领养一个孩子，以此弥补失去儿子而造成的感情空缺，则是一种不明智的选择。把爱迅速地转移到一个陌生人身上，潜意识里她会感到对死去的儿子极不忠诚，这个领养的孩子反过来又成了这位母亲潜意识中强烈敌对情绪的牺牲品。如果这位母亲先到托儿所去工作，照顾一群儿童，就能够把她潜意识中的敌对情绪在一个比较大的圈子内淡化，这才是一个比较明智的策略。当深度的创伤部分痊愈，她就可以领养一个孩子或自己再生育一个了，把她那份成熟无私的母爱献给这个孩子。这里我们所说的只是一个比较典型的例子，它说明了我们在失去至亲时应采取的办法。这是一个在固有关系错位后进行修复的过程，也是一个寻找新的生活模式、使之与原来被死神破坏了的生活模式相接近的过程。

我们要敢于直面痛苦，不要妄想这一创伤能够奇迹般地痊愈。死去的人如果有天有灵，是不愿看到我们生活在空虚、悲痛、自暴自弃和自怜自惜之中的，他们希望我们能够勇敢地、信心十足地去争取更好的生活。如果我们能够无畏、果断地面对现实，是能够做到死去亲人所企盼的这一切的。“当耶路撒冷的第二大庙宇被破坏时，许多犹太人开始厌倦生活。他们整日处于一种低迷的状态，为死去的儿子和女儿以及化为灰烬的庙宇伤心落泪，不吃不喝。”约瑟告诉他们：“孩子们，我知道你们不可能不悲伤，但千万不要过度地悲伤。”为什么？因为伟大的犹太圣哲说过，人不应该老是沉迷于过去，而是应该着眼于未来。只要我们一息尚存，就应该去追求幸福的生活。

今天，我们必须把这些明智的教诲牢记在心里。如果我们深爱的人离我们远去了，在他病重期间，我们已经照顾、服侍了他们好多年了，对此，我们问心无愧。我们应该再去寻找那些需要关爱和照顾的人，他们也是需要我们的爱的。这样的一种奉献是治愈我们创伤的辅助药品，它能让我们走出情感的低谷。如果一个儿子、兄弟或者丈夫在争取自由的战争中不幸牺牲了，我们应该化悲痛为力量，积极投入到工作中去，完成他们未竟的事业。我们应该接过他们手中的接力棒，充当他们的信使和代言人，去完成他们毕生为之奋斗的、遗留给我们的使命。他们活过、努力过、笑过、付出过，以后的日子，他们不可能再和我们一起度过了，但我们要前赴后继，更加努力，实现他们的遗愿。

所以，如果一个人遭受到了丧亲之痛，首先要让他把这种悲痛宣泄出来而不是去压抑它，这在以后的日子更能够帮助他适应生活。其次，让亲戚朋友帮助他去找到一些相近的生活样本，培养一些新的兴趣，这些能够用来弥补死者在他心中留下的空缺。当然，这样的过程不可能毫不费力、自然而然地完成，悲伤者必然会度过一段孤独、空虚的日子。在这段日子里，他会绝望至极，对世间事务没有任何兴趣。即使在程度较轻的悲伤中，人们也不会很快地走出阴影，重新燃起生活的热情火焰。

心有所想必有所成

俗话说：“心有所想，事有所成”。人类心理学家马斯洛认为：人类要展现更好的自我行动、实现自我，必须要拥有“巅峰经验”。所谓“巅峰经验”是指：如果对最幸福的状况、最满足的状况，都已有所体验，或正努力体验，就能够达到自我实现。现实生活中很多人还没开始就先放弃。总认为自己没有才能，缺乏毅力。

他们忽略了只要秉持着勇气和信念，努力展现行动，就会有超乎想像的力量与成果。

试试下列的动作：双手十指交握，伸出食指，稍微张开，凝视两指之间，慢慢将两指合在一起。然后，凝视两指之间，口中念着——手指不会粘在一起，不会粘在一起。

人的努力就是同样的情形。

人心是易变的，常因一点小事而喜、怒。由先前的小试验可以了解，当心中的想望增加时，会自然的朝向那个方向前进。如果缺乏信心，做什么都不顺利。

与人交往也是如此，如果一开始就抱有成见，彼此对对方都不会有好感。但是，如果你面带微笑、心态爽朗，两人都会轻松起来。每个人难免都会遇到烦恼、悲伤的事情，或遭人误解，但是，只要保持开朗的信念，一定可以转悲为喜、逢凶化吉。毕竟最重要的，就是自己的心。

沙漠里能找到星星

有句谚语是这样的：只要有好心情，就不怕没有爱情！因为爱情其实也是一种心情，其中的甜美者就理应纳入“好心情”系列！好心情的外延远远大于爱情，既然如此，当一个人拥有了好心情时，就的确不必因为没有爱情而长嘘短叹。

有个女人叫玛赛尔，曾陪同从军的丈夫一起来到拉美的一片沙漠之中，当大夫外出训练