

烟台工贸学校就业指导专题讲座

王学春

现在大家面临的是一个什么样的环境呢？我们的财富在增加，但是满意感在下降；我们拥有的越来越多，但是快乐越来越少；我们沟通的工具越来越多，但是深入的交流越来越少；我们认识的人越来越多，但是真诚的朋友越来越少。有人说毛主席他老人家那个时代多好，当时家里穷得叮当响，但是心情特别好；现在家里啥都有，该响的都响，就是心情不好，这真是人生的一大遗憾。哪里出问题了？

【导入】有趣的计算

Hard work, knowledge, love, luck ,这些我们通常非常看重的东西都不是最完满的，虽然它们非常重要，那么，究竟什么能使得生活变得圆满。

Money, leadership, sex——no

那么，什么能使生活 100%圆满呢？

It attitude=100%，是**我们对待工作、生活的态度能够使我们的生活达到 100%的圆满！**

回归上面的问题“哪里出问题了”，答案是我们的**心态**出了问题。——**心态决定一切**

在这儿我要提醒朋友们，好心情才能欣赏好风光，好花要有好欣赏。今天上午就是要**让各位朋友建立起积极的价值观，获得健康的人生，释放出强劲的影响力**。你内心如果是一团火，才能释放出光和热，你内心如果是一块冰，就是化了也还是零度。

一、心态具有多大的力量呢？（重要性）

【案例一】九人过桥的实验。有一个教授找了九个人作实验。教授说，你们九个人听我的指挥，走过这个曲曲弯弯的小桥，千万别掉下去，不过掉下去也没关系，底下就是一片水。九个人听明白了，哗啦哗啦都走过去了。走过去后，教授打开了一盏黄灯，透过黄灯九个人看到，桥底下不仅仅是一片水，而且还有几条在蠕动的鳄鱼。九个人吓了一跳，庆幸刚才没掉下去。教授问，现在你们谁敢走回来？没人敢走了。教授说，你们要用心理暗示，想象自己走在坚固的铁桥上，诱导了半天，终于有三个人站起来，愿意尝试一下。第一个人颤颤巍巍，走的时间多花了一倍；第二个人哆哆嗦嗦，走了一半再也坚持不住了，吓得趴在桥上；第三个人才走了三步就吓爬下了。教授这时打开了所有的灯，大家这才发现，在桥和鳄鱼之间还有一层网，网是黄色的，刚才在黄灯下看不清楚。大家现在不怕了，说要知道有网我们早就过去了，几个人哗啦哗啦都走过来了。只有一个人不敢走，教授问他，你怎么回事？这个人说，我担心网不结实。

【结论】这个试验揭示的原理是**心态影响能力**。

【案例】又有一个教授做了一个更加残忍的试验，他把一个死囚关在一个屋子里，蒙上死囚的眼睛，对死囚说，我们准备换一种方式让你死，我们将把你的血管割开，让你的血滴尽而死。然后教授打开一个水龙头，让死囚听到滴水声，教授说，这就是你的血在滴。第二天早上打开房门，大家都知道发生了什么事情，死囚死了，脸色惨白，一副血滴尽的模样，其实他的血一滴也没有滴出来，他被吓死了。

【结论】这个试验揭示的原理是**心态影响生理**。所以心态好，生理健康，能力增强；心情不好，生理差，能力差。心态就具有这么大的力量，从里到外影响你。

什么是健康啊？1989年世界卫生组织（WHO）的定义是：健康不仅是没有疾病，而且还包括躯体健康、心理健康、社会适应和道德健康四个方面。著名心理学家马斯洛曾说过，健康有以下三个标准：足够的自我安全感，生活理想符合实际，保持人际关系良好。为什么要调整心态？因为情绪对人的健康有巨大破坏作用。人类共有的恐惧有六个：怕贫穷、怕被批评、怕得病、怕失去爱、怕年老和怕死亡。前两个怕贫穷和怕被批评，经过自身努力可以改变；中间两个怕得病和怕失去爱，经过自身努力在一定程度上可以改变；后两个怕年老和怕死亡不可改变。所以力所能及则尽力，力不能及则由他去。我们如果能这样想，情绪就会变好，心态也就好了。

二、人有九类基本情绪：兴趣、愉快、惊奇、悲伤、厌恶、愤怒、恐惧、轻蔑、羞愧。前两个兴趣和愉快是正面的，第三个惊奇是中性的，其余六个都是负面的。在这九类基本情绪中，两类是好的，六类是不好的。由于人的负面情绪占绝对多数，因此人不知不觉就会进入不良情绪状态。我们的目的就是要塑造阳光心态，把兴趣和愉快这两个好情绪调动出来，使大家经常处于积极的情绪当中。因为心境具有两极性，好的心情使你产生向上的力量，使你喜悦、生气勃勃，沉着、冷静，缔造和谐。差的心情使你向下，使你忧愁、悲观、失望、萎靡不振，甚至颓废，看周围的人都是坏人。

你们想过没有，人来到这个世界上究竟是为了什么？有人说，我来这个世界就是玩来了；有人说，我来这个世界就是为了吃喝玩乐。我告诉他们，这种回答没错，我们来到这个世界不就是为了吃好、喝好、玩好和乐好吗？过去我们批判这种观点，现在发现无论什么事情，都是为了让大家快乐。亚里士多德说，生命的本质在于追求快乐，使得

生命快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的时光，增加它；第二，发现使你不快乐的时光，减少它。多么好听啊，但是你们会发现他说了和没说一样，谁不知道要寻找快乐的时光，但问题是快乐在哪儿？谁不知道要躲避不快乐的时光，问题是不快乐的事情总是追着我们，躲不过去的。现在社会上经常讲的**执行力，就是把事情做成的能力**。如何把事情做成？就要调动、整合自己和别人的资源，创造机会，其实就是领导力，领导力就是影响力，所以**阳光心态是影响力的来源，是执行力的基础**。我们要把一种好思想变成行动。下面我要介绍一些工具和大家共享，看看能否达到趋利弊害的效果。

第一个种方法：改变态度。

1、**我们改变不了事情就改变对这个事情的态度**。一个人因为发生的事情所受到的伤害不如他对这个事情的看法更严重。事情本身不重要，重要的是人对这个事情的态度。态度变了，事情就变了。事情没有好坏之分，关键是我们对事情的态度。蚂蚁虽小，可以破坏大堤，一个人改变了对事物的看法，事物就会改变。

老子说的名言“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”，是很有道理的。（意思是，祸是造成福的前提，而福又含有祸的因素。也就是说，好事和坏事是可以互相转化的，在一定的条件下，福就会变成祸，祸也能变成福。

看等事情要全面，幸福时不要忘了失意时，乐观看等身边的灾祸与幸福。它们时时刻刻都是并存的。也可以理解为事在人为来激励自己，没有绝对的好与坏，只看你能否扭转乾坤。）

[案例]塞翁失马，焉知非福 从前，有位老汉住在与胡人相邻的边塞地区，来来往往的过客都尊称他为“塞翁”。塞翁生性达观，为

人处事的方法与众不同。有一天，塞翁家的马不知什么原因，在放牧时竟迷了路，回不来了。邻居们得知这一消息以后，纷纷表示惋惜。可是塞翁却不以为然，他反而释怀地劝慰大伙儿：“丢了马，当然是件坏事，但谁知道它会不会带来好的结果呢？”果然，没过几个月，那匹迷途的老马又从塞外跑了回来，并且还带回了一匹胡人骑的骏马。于是，邻居们又一齐来向塞翁贺喜，并夸他在丢马时有远见。然而，这时的塞翁却忧心忡忡地说：“唉，谁知道这件事会不会给我带来灾祸呢？”塞翁家平添了一匹胡人骑的骏马，使他的儿子喜不自禁，于是就天天骑马兜风，乐此不疲。终于有一天，儿子因得意而忘形，竟从飞驰的马背上掉了下来，摔伤了一条腿，造成了终身残疾。善良的邻居们闻讯后，赶紧前来慰问，而塞翁却还是那句老话：“谁知道它会不会带来好的结果呢？”又过了一年，胡人大举入侵中原，边塞形势骤然吃紧，身强力壮的青年都被征去当了兵，结果十有八九都在战场上送了命。而塞翁的儿子因为是个跛腿，免服兵役，父子二人也得以避免了这场生离死别的灾难。

【结论】这则成语告诉我们：人世间的好事与坏事都不是绝对的，在一定的条件下，坏事可以引出好的结果，好事也可能会引出坏的结果。

这样想，人就会变得洒脱、平淡一些。

【案例】美丽女士跳海的故事：有一个女士长得很漂亮，经过漫长的选择终于和一个男士结婚了，没想到两年后她被男士抛弃了，更不幸的是孩子也死了。女士万念俱灭，准备自杀。她选择了跳海，就上了一个老头的船，船开到大海中，她准备跳下去。请你们告诉我，这个老头怎么和女士沟通，女士才能不跳海？有人这样回答，老头说，

你看我行不行啊？我还没老伴呢。这样说女士一定跳下去。老头可以这样说，姑娘，两年前你是啥样子？女士自豪地说，两年前我是单身贵族，追求我的人很多，我既没有先生的拖累，又没有孩子的烦恼。现在悲惨了，我既没先生，又没孩子。老头说，这两者不是一样的吗？两年前你没有先生，现在你也没有先生；两年前你没有孩子，现在你也没有孩子，你和两年前一样漂亮，有啥想不开的？从头再来。老头的话把女士给逗乐了，女士不想跳海了，从头再来。

【案例】水手的故事：一个小孩和一个水手聊天，小孩问水手，大海那么恐怖，你怎么敢到海上去呢？水手说，大海也有很美丽的时候。小孩问，你爷爷死在哪儿？水手说，我爷爷死在海上。小孩问，你父亲死在哪儿？水手说，我父亲也死在海上。小孩接着说，那你怎么还敢到海上去呢？水手反问小孩，你爷爷在哪儿死的？小孩说，我爷爷是在床上死的。水手问，你父亲在哪儿死的？小孩说，我父亲也是在床上死的。水手问，那你怎么还敢到床上去呢？别人掉到海里你不一定掉到海里，别人出问题你不一定出问题。

2、**心态影响人的能力，能力影响人的命运**。讲一个案例，古时候有甲、乙两个秀才去赶考，路上遇到了一口棺材。甲说，真倒霉，碰上了棺材，这次考试死定了；乙说，棺材，升官发财，看来我的运气来了，这次一定能考上。当他们答题的时候，两人的努力程度就不一样，结果乙考上了。回家以后他们都跟自己的夫人说，那口棺材可真灵啊。【结论】生命的质量取决于你每天的心态。(1)如果你能保证眼下心情好，你就能保证今天一天心情好，(2)如果你能保证每天心情好，你就会获得很好的生命质量，体验别人体验不到的靓丽的生活。

第二个工具：学会享受过程。

1、享受过程，精彩每一天。

如何享受生命的这个过程呢？把注意力放在积极的事情上。学会体会过程，有的人就找最讨厌的地方去体会，这个世界总会有阴暗面，一缕阳光从天上照下来的时候，总有照不到的地方。如果你的眼睛只盯在黑暗处，抱怨世界黑暗，那是你自己的选择。

如何面对竞争呢？竞争已经渗透到人的骨子里面，使人烦恼，心态变差。竞争是残酷的，人还得快乐，我们就在矛盾的夹缝中生存。

生命是一个过程不是一个结果。如果你不会享受过程，结果到了是什么大家都知道。生命是一个括号，左边括号是出生，右边括号是死亡，我们要做的事情就是填括号，要用靓丽多彩的事情，好心情把括号填满，结果到了括号就结束了。云南有一个古城，气候宜人，土地富饶，物产丰富，人们生活悠闲，节奏慢悠悠的。有一个英国绅士看到这里的人们生活悠闲，就问一个老太太，夫人，你们这里的人生活节奏为什么是慢悠悠的？老太太说，先生，你说人最终的结果是什么？英国绅士想了想说，是死亡。老太太说，既然是死亡，你忙什么？生命是一个过程而不是一个结果，有人看透，有人看破。学会体会过程，有的人就找最讨厌的地方去体会，这个世界总会有阴暗面，一缕阳光从天上照下来的时候，总有照不到的地方。如果你的眼睛只盯在黑暗处，抱怨世界黑暗，那是你自己的选择。我在清华大学讲两门课，一门是《领导战略》，一门是《领导学》，我今天讲的专题属于领导学范畴。缔造领导力，先要缔造个人影响力，我就提出了塑造阳光心态、情商和影响力。我今天要传授给大家的理论，如果你能听进去，悟到了，你至少增长寿命两年。现代社会由于残酷的竞争压力，人心

变成了“狼心”，肉心变成了“铁心”，这套理论能把“狼心”、“铁心”变成“仁心”，能缔造家庭幸福、团队和谐。知道什么是末位淘汰吗？它是森林规则。动物为了保护自己拼命地跑，把跑得最慢的留给狼，狼把它吃掉。森林规则用在了人身上，人心不就变成了“狼心”了吗？大家都在拼命地扩大市场份额，在蛋糕不变的情况下，就是把别人的饭拿来给自己吃。竞争已经渗透到人的骨子里面，使人烦恼，心态变差。竞争是残酷的，人还得快乐，我们就在矛盾的夹缝中生存。

第三个工具：活在当下。

活在当下的英文是 Live in the present。活在当下的真正涵义来自禅，禅师知道什么是活在当下。有人问一个禅师，什么是活在当下？禅师回答，吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉，这就叫活在当下。

我现在问大家，对于你们来说，什么事情是最重要的？什么时间是最重要的？什么人是最重要的？有人会说，最重要的事情是升官、发财、买房、购车，最重要的人是父母、爱人、孩子，最重要的时间是高考、婚礼、答辩。我告诉大家，这些都不是，最重要的时间就是现在，这种观点就叫活在当下，它是直接可以操作的。

【草莓的故事】一个人被老虎追赶，他拼命地跑，一不小心掉下悬崖，他眼疾手快抓住了一根藤条，身体悬挂在空中。他抬头向上看，老虎在上边盯着他；他往下看，万丈深渊在等着他；他往中间看，突然发现藤条旁有一个熟透了的草莓。现在这个人有上去、下去、悬挂在空中和吃草莓四种选择，你们说他干吗？（回答：吃草莓），对，他吃草莓，这叫临死前捞一口，临退前捞一把，58岁现象。吃草莓这种心态就是活在当下。你现在能把握的只有那颗草莓，就要把它吃了。有人说，马上就要死了，还吃什么？他不是还没死吗？机会在动态中

出现，没准老虎走了，他还可以爬上来。你把这个问题问幼儿园的孩子，孩子一定毫不犹豫回答，吃草莓。孩子比我们大人快乐，因为他们活在当下。

有人听明白了，活在当下，今天晚上就去抢银行，麻烦了。活在当下是让大家当下快乐，现在快乐，如果现在你不开心，就不是活在当下。如果你抢了银行，你一辈子都提心吊胆，一辈子不快乐。中国银行哈尔滨分行的一个支行行长整了10个亿，现在全国通缉他，他每天提心吊胆，不能活在当下。活在当下不等于今朝有酒今朝醉，而是今朝有酒不大醉，不使明朝有忧愁，以未来为导向活在当下。你开着一个吉普车在原野上狂奔，在享受回归自然的野性所带来的快乐的时候，必须知道前面不是万丈深渊。大夫告诉你，你有糖尿病不能吃糖。你说，老师说了，要活在当下，我就要吃糖，吃个痛快，这就不是活在当下，要以未来为导向活在过程当中。

如何面对现状？活在当下，就要对自己当前的现状满意，要相信每一个时刻发生在你身上的事情都是最好的，要相信自己的生命正以最好的方式展开。有人说，老师，我对我的现状不满意，怎么办？你换一种看法解释现状不就行了吗？你抱怨现状不好，是因为你没看到比你更坏的情况。

具有阳光心态的人，不能增加别人心里的阴暗。华北制药集团有一个老工程师，经常抱怨，同学当官的当官，发财的发财，就我混得最惨。由于他经常抱怨，同事关系紧张，家人也不待见他，终于有一天得了精神病，他进了精神病医院。你要给人一个好的预期，这样人才能走下去，否则，他就走不下去了。

我现在讲一个案例，前面一半是真实的，后面一半是我杜撰的。

一个的哥开车正在路上，接到邻居的电话，说母亲心脏病犯了，他就拼命开车往家赶，结果发生车祸，送医院抢救无效死了。下面是我的杜撰，的哥被人送到医院后，大夫给太太打电话，你先生因车祸逝世了，你来处理后事吧。这个女士是一个下岗女工，孩子在念高中准备高考，她正在做饭，全家人唯一的经济来源就是的哥的收入。女士感到天塌了，发了疯似的往医院跑，忘了关煤气，家里失火了，东西全烧没了，这就是祸不单行。要学会理智一些，灾难既然发生了，就要既来之则安之，把握当下。有人说，老师，你是站着说话不腰疼，谁摊上这些事都不会理智的。我承认你说得对，但我们要尽力去做，努力养成习惯。

第四个工具：不要把自己幸福的来源建立在别人的行为上面，我们能把握的只有自己。

如果你把自己幸福的来源建立在别人的行为上面，你将产生恐惧。有一首歌叫《你送我一朵玫瑰花》，第一段歌词是这样写的：你送我一朵玫瑰花，我要好好地谢谢你，你就是把自己当成个傻子，我都喜欢你。第二段歌词是这样写的：你要是敢轻视我，我要看看你的本领，我要嫁给一个比你更强的，就把你的心撕碎。第一段歌词还说，你就是一个傻子我都喜欢你，而第二段歌词就要把人整死。它揭示的道理是，如果把 自己幸福的来源建立在别人的行为上面，就会产生恐惧。

有人总是为未来担心，忧心忡忡，你不要庸人自扰，如果你担心的事情不能被你左右，就随它去吧，我们只能考虑力所能及的事情，力所能及则尽力，力不能及则由它去。考清华大学经管学院博士生，50个人才录取一个，竞争非常残酷。有人想我要是考不上多丢脸啊，

我的未来怎么办啊？我告诉他，48 个人都跟你一样考不上，你能把握的就是努力考试，考完后该干吗就干吗，就当作人生一个经历。我名片上的职称是副教授，清华大学有很多没有晋升为教授的副教授，他们心情都不好，就是晋升为教授心情也不好，评职称是一件很糟糕的事情。我就这样想，还有很多讲师连副教授也不是，还有很多人想到清华大学当讲师但来不了，我现在是副教授了，已经不错了，而且我一直在向教授努力。一些人到了顶上了，没有努力的目标了，保持不好就要掉下来了，这就叫日终则昃，月满则亏。我们不能把美好一次享用完毕，留点缺陷、遗憾下次努力。你们都知道中央台实话实说节目的主持人崔永元吧，他现在得了精神抑郁症了。他曾经十分辉煌，到达了顶峰，他的每一句话大家都当成珠宝来对待，没想到高峰时间持续不久，他主持的节目就没有吸引力了。他非常痛苦，怎么也想不明白，我怎么就会失去辉煌？他现在搞电影去了，但是能搞过真正干电影的人吗？他很难受，心情压抑。崔永元说话很刺人，一次朱军说，你对观众说一句话吧，崔永元说，我都知道你这招了，我都不想说了，那我还是说一句吧，恭喜发财！这话很刺人。我一看他能说出这种话，知道他心态不好。

第五个工具：学会感恩，感恩获得好心情。

西方有一个感恩节，大家在那天都会感谢别人对自己的帮助和贡献。西方的感恩节在 11 月 1 日，在感恩节那天，你给所有曾经帮助、支持、爱护过你的人发一条短信：感谢你在什么什么事情上对我的关照。你发一条短信，别人就会发仨，连锁反应，今年的感恩节大家过得相当愉快，人际关系就变得和谐。你要是不感恩，别人就不再为你做事了，不再帮你了，感恩获得好心情。西方有一条格言是，怀着爱

心吃菜，胜过怀着恨吃牛肉。北京有这么多的好风景，都是给谁造的？我告诉你，你只要看到了，就是给你造的。这个报告厅给谁造的，就是给你我造的。你说，不对，这是给分行行长造的，行长在这里待不了几分钟，倒是我们在这里一坐就一天，就是给我们造的。你们说这盆花是给谁的？有人说是给我的，我根本就没往它上边看，你们看到了就是给你们的。

第六个工具：如果遇到倒霉的事情就想还有人比你更倒霉。

如果遇到倒霉的事情怎么办？你要想还有人比你更倒霉，实在不行你可以想想下面故事中讲的一个印度建筑工人的遭遇。在印度，一些建筑工人在盖房子，房子有两层楼高，房顶上剩了很多砖，老板对一个工人说，你上去把那些砖弄下来。这个工人很聪明，他做了一个定滑轮固定在房檐上，用一根结实的绳子绕过滑轮，一头系着一个大筐，另一头系在地上，然后他就往筐里装砖，装了满满一筐砖。他下到地面后解开了系在地上的绳子，灾难就发生了，这筐砖比他的体重要重，人一下子被筐拉起来了，在中间他遇到了急速下降的筐，筐正向他头上砸来，他一偏脑袋，筐砸断了他的左锁骨。筐继续下降，这个工人继续上升，升到最高处的时候，他的手指卡在滑轮槽里，卡断了两根手指，这时筐摔到了地上，砖头落了一大堆。筐变轻了，筐往上升，人往下降，在中间他又被筐撞上了，撞断了两跟肋骨。他再往下降，坐在乱砖堆上，把屁股又给扎烂了，这个工人手一松，筐掉下来正好砸在他的头上，把他砸死了。如果你遇到倒霉事，就跟这个印度建筑工人比一比，你比他好多了！当你抱怨买不到合适的鞋的时候，有人还没有脚呢！

有人调查了 122 名患过一次心脏病的人，8 年后发现最悲观的 25

人中死了 21 个，最乐观的 25 人中死了 6 个，结论是乐观者长寿。有人这样保持乐观情绪，别人做了对不起他的事情，他不抱怨别人，而是抱怨自己。因为当你批评自己的时候，你就不再愤怒了。人类是由母亲抚育的，母亲在造就人类，母亲性格直接影响孩子的性格。如果母亲性格是支配的，孩子就服从、消极、依赖；母亲性格是冷漠的，孩子也冷漠；母亲性格是专制的，孩子不是依赖就是逆反、孤僻；母亲性格是民主的，孩子就亲切、直爽、友爱。有了挫折怎么办？我告诉大家，打不死的磨难是一笔宝贵的财富；有了问题怎么办？把问题当成锻炼、成长的机会，学会享受解决问题的过程。

第七个工具：幸福由思想、心态决定。

一个人幸福不幸福，在本质上和财富、地位、权力没关系。幸福由思想、心态决定，心可以造天堂，也可以造地狱。一个日本武士问一个老禅师，师父，请问什么是天堂？什么是地狱？老禅师轻蔑地看了他一眼，说你这种粗糙、卑鄙的人，根本不配和我谈天堂。武士被激怒了，嗖的拔出刀，把刀架在老禅师的脖子上，说糟老头，我要杀了你！老禅师平静地说，这就是地狱。武士明白了，愤怒的情绪是地狱，把刀收回壳中。老禅师又平静地说，这就是天堂。武士听明白了，心情好就是天堂，马上跪下说谢谢师父。

学会为小事高兴，就会有更大的高兴的事情出现。别人为你做了一点好事情，赶紧欣赏他，就会有更多好事情出现。

学会优待身边的人。有人说，我有很多铁哥们，但都在新疆，远水不解近渴啊。有人把办公室的同事当成对手，错了！怎么才能把别人变成天使呢？要学会感恩、欣赏、给予、宽容。有一次我和一个听过我的课的学生通电话，我问他最近在干吗？他回答说，在造天堂呢。

第八个工具：压力太大的时候要学会弯曲。

有这样一个案例，加拿大有一对小两口老吵架，想离婚，但一想就我们这么深的感情，还老吵架，要是离婚找了别人还不更吵。两人就出去旅游，挽救婚姻一次。两人来到魁北克的一条南北向的山谷，他们惊奇地发现山谷的东坡长满了松树、女贞、桦树，西坡只有雪松，为什么东、西坡差别这么大呢？他们发现雪松枝条柔软，积雪多了枝条就压弯了，雪掉下去后就又复原了。别的树硬挺，最后树枝被雪压断了，树死了。两人明白了，压力太大的时候要学会弯曲。丈夫赶快向妻子检讨，都是我不好，我做得不对；妻子一听丈夫检讨了，马上说，我做得也不够，双方什么事也没了，和好如初。

我把今天上午讲的内容综合一下：

阳光心态的主要内涵是什么？第一，**不能改变环境就适应环境**。有一个印度人练习搬山术，苦练了若干年，发功准备搬山，发了半天功发现山没动。他向师父抱怨，搬不动山。师父对他说，山搬不过来你过到山哪边去不就行了吗。第二，**不能改变别人就改变自己**。有人甚至想改变 80 岁老人的习惯，80 岁的老人已经养成了绝对的习惯，不可能被改变。家里如果有老人，你只有适应他，而不能改变他。哈尔滨轴承厂营销总经理是由姥姥带大的，他把姥姥接到家里，媳妇决心尽孝道，不让老太太干一点活。老太太买菜回来，她嫌菜不好，把菜扔了；老太太扫地，她嫌扫得不干净，自己要重扫一遍。老太太干了一辈子家务了，一定要干，媳妇就是不让干，两人矛盾激化，天天吵架。总经理听了我的课后，非常高兴，说这节课好像就是为我家设计的，马上打电话让太太改变。家庭和谐很重要。有人这样判断，一个成年人有 60% 的精力在孩子身上，30% 的精力在处理家庭关系上，只

有10%的精力用在工作上。第三，**不能改变事情就改变对事情的态度**。我们不能被别人的语言伤害，如果我们被别人的语言伤害了，那是你自己的思考伤害了你。如果有人说，你这人真不是一个东西！你不能跟他生气，你可以这样说，你说得太对了，你揭示了人类的本质，人类绝对不是一个东西！你我都一样。第四，**不能向上比较就向下比较**。有人说，老师，你这是在教我们阿Q。我是教你们阿Q，但我把成功学和阿Q混在一起，使你能够获得一个好心情。成功学告诉大家，不想当元帅的士兵不是一个好士兵，不想当船长的水手不是一个好水手。但是很遗憾，只有一个人能当船长，你要想当只有把别人都扔到海里去。大家都这样想，结局是船上只剩下一个人，可能还不是你。成功学是对的，但如果不善于妥协，不善于对当前状况满意，那你就会永远生活在痛苦中。

为了让你们看得更明白，下面我讲一下什么是开悟。佛学上讲的觉悟，我们普通人称为开悟。开悟是把生命看透但不看破。开悟有四个步骤：

第一步：**养成一种习惯，发现生活的美好方面**。

要学会欣赏每个瞬间，要热爱生命，相信未来一定会更美好。有人压力一大就去算卦，聪明人不算卦。算卦的目的是要算一个好的未来，万一算了一个差的未来怎么办？你就惨了，不是你的未来差而是你自己努力把它变差。要相信通过努力，自己的未来没有问题。

第二步：**宽容过去要学会忘记、谅解、宽容**。不原谅等于给了别人持续伤害你的机会。有一个人养一条狗，名字叫放下，另外一个人也养了一条狗，名字叫开心。时刻提醒自己要塑造阳光心态。

第三步：**学会利用现有资源把事情做成**

利用现有的资源把事情做成。敞开心扉拥抱这个世界，为你的选择全力以赴，你不会后悔。

第四步：服务他人

金钱的价值在于使用，人的生命价值在于被需要。成功的企业家最终走向慈善家。

有时要定一些格言来激励自己。爱人者人恒爱之，敬人者人恒敬之；懂得关怀获得朋友，懂得放心获得轻松；懂得遗忘获得自由；你不能做成你想做的一切，你只能做成你想做的一点。

活在当下，未来导向，向下比较，就能使你每天获得阳光心态，就业就更容易。谢谢大家。