

当主观愿望与现实的要求发生冲突时，更多的是埋怨现实、误解现实。有这样一则印度寓言：两个人面对一杯喝了一半的水，一个人说：“我已经喝掉了半杯水。”另一个人说：“我还有半杯水没喝。”前者的话语中，透露出的是无奈和苦涩，而后者的话语中则充满了希望。人到中年，恰似那已经喝掉了半杯的水。既然剩下的那半杯水迟早要喝干，是满怀愁绪、恋恋不舍地缅怀已喝掉的那半杯水，还是以快乐的心态去计划该如何享受剩下的半杯水，答案就在每个人自己的心里。可是，有不少人在面对自己所处的地位和境遇时，常常是以前者的心态来应对的。

2008年，北京奥运会唯一外籍火炬手——美籍探险家哈奇，曾是美国一家知名媒体的电视工作者，35岁时他身患绝症，便通过骑自行车对抗病魔，目前已实现环球骑行4次。哈奇在骑行中国的4年中，一直致力于救助事业和倡导绿色环保的低碳生活。他由青藏线进入西藏，全程4800公里。对一个老人来说，每天清晨，半躺在沙发上享受美味的食物，或坐在铺满阳光的院子里，等待孩子送来一杯牛奶，可谓幸福。“而我却是个例外，我的幸福在西藏泥泞的土石路上，在头痛欲裂的高原反应中，在藏族孩子的朗朗读书声里，在气喘吁吁地登上海拔5000多米的山口看群山跌宕，风光无限……”哈奇对待现实的积极态度改变了他的人生。

（二）调整正确对待自我的认知心态

认识自己能力越强的人，自我认知能力越高；能够接受他人评价的人，心胸世界是很宽广的，心境体验是比较明朗的。如果一个人连别人的评价都听不进去，那么这个人就容易自我封闭，会造成心理世界得不到有效的互动。在对待自我意识方面，主要有五种类型：一是自我肯定型，评价认识自己很客观，自己肯定自己，自信心很强很乐观。二是自我否定型，过于被现实所压迫，无限扩大挫折和失败，否定自己的理想，

否定自己的工作事业，否定自己的存在。三是自我矛盾型，一会儿觉得很有理想，一会儿又觉得这个理想太远大，在理想和现实中左右徘徊。四是自我混乱型，这种领导干部要么目标太远大，往往成了不切实际的幻想，总是沉浸在幻想当中，自我安慰、自我陶醉地打发日子，要么就陷入低落当中。五是自我萎缩型，不想干活，害怕出事，不想创造。

（三）调整自己对工作的心态

一是积极面对压力，把压力变成动力。有些人在能够胜任工作时就很快快乐，不能胜任就会感到痛苦。这时，要学会分析原因，学会学习，把压力变成动力，把工作中遇到的难处、不顺心的事情和矛盾，变成自己克服难关的一个新挑战。

二是泰然面对挫折，虽然失意但决不失态。人生百年，要面对很多挫折，在挫折面前虽然失意但不能失态，失意表示暂时受到一些冷落，一旦失态的话就说明自己心理上的承受能力需要加强。

三是认真面对责任，尽量去做好。工作责任心太差往往造成各种各样的挫折，最后导致心理困惑，因此要认真面对责任，能做好就尽量去做好。尽管不一定非要做得尽善尽美，但是一定要做到无愧于心，一定要做到尽心尽力，这样心里就会感觉比较舒坦。

四是坦然面对荣誉，拥有一颗平常心。当工作小有成绩得到表彰夸奖时，有一颗平常心更加珍贵，荣誉都是短暂的、都是会过去的，平常人生才是久远的，在平常当中才能见到自己真正的品质，才能清楚自己哪些方面是最宝贵的。

五是冷眼面对诱惑，不属于自己的那份额外都有危险。对于外界的诱惑我们要深刻领悟老子那句话：五色令人目盲，五音令人耳聋。要防止在五彩斑斓的颜色中不能很好地进行鉴别，看不清那种真正美好的景色。