

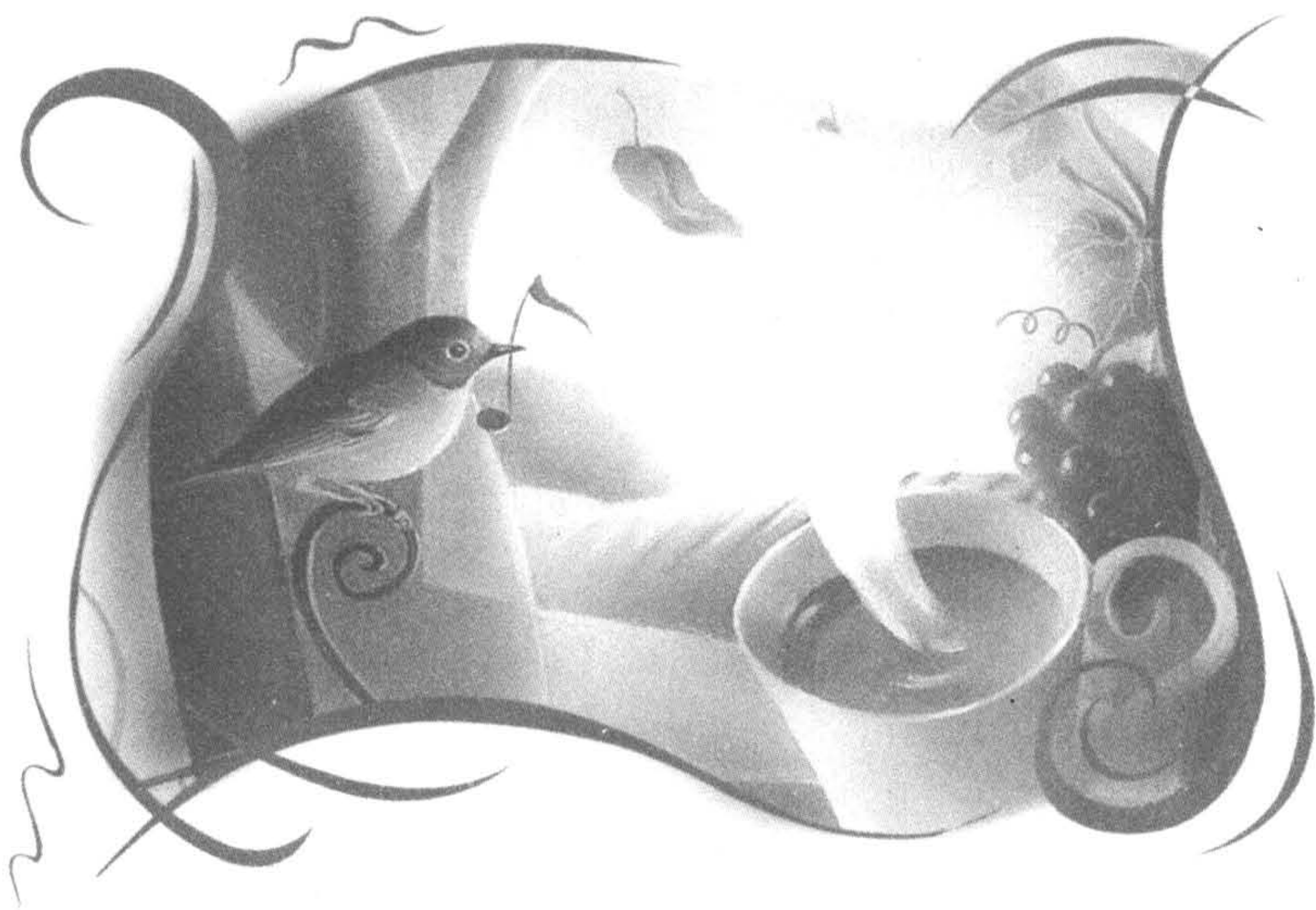


Xinling Kafei Xilie Congshu

心灵咖啡系列丛书

别为小事 折磨自己

常 桦 编著



华文出版社
Sinoculture Press

博雅正典心灵咖啡系列丛书

别为小事折磨自己

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

别为小事折磨自己/常桦编著. - 北京:华文出版社,
2005.1

ISBN 7 - 5075 - 1791 - 8

I. 别... II. 常... III. 个人 - 修养 - 通俗读物
IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 130264 号

华文出版社出版

(邮编 100055 北京宣武区广外大街 305 号 8 区 5 号楼)

网址: <http://www.hwchs.com.cn>

网络实名名称: 华文出版社

电子信箱: hwchs@263.net

电话: (010)63370892 (010)83086853

新华书店经销

深泽县印刷厂印刷

787 × 1092 16 开 14.5 印张 200 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

*

印数: 0001 - 8000 册

定价: 24.90 元



序言

在剪裁精良、线条笔挺的职业装里面,常常包裹着现代都市人一颗疲惫焦虑的心灵。像一个个陀螺一样,许多人都在不停地周旋于周末加班、情感危机、银行债务和办公室里各种流言蜚语之中。人们忙得焦头烂额,筋疲力尽。

紧张的节奏、拥挤的空间、来自方方面面的压力,让人们在拥有更多物质享受之余,失去了更多心灵的自由和身体的安康。这个时代流行网上聊天,流行无厘头电影,也同样流行抑郁症、焦虑症、失眠和恐惧。人们为朝不保夕的工作而担忧,为随时可能分崩离析的家庭而操心,为自己的安全而忐忑,为潜伏的健康危机而惶恐……人们的生活竟然被这么多的忧虑弄得一筹莫展。面对各种来势汹汹的心理问题,人们手足无措,急需帮助,但却无从下手。因为心理医生在我国尚未普及,并且各种心理咨询专业的书刊深奥难解,让人望而却步。

一直以来,人们将注意力集中在自己的身体疾病方面,很少去留意心理和精神层面的健康与调适。然而随着现代生活步伐的加快,人们越来越关注自身的心理健康。健康应该是一种在身体上、心理上和社会功能上的完满,而不仅仅是没有疾病和虚弱的生理状态。如何知道自己心理是否健康?如何增强心灵的免疫力?怎样快速有效地进行自我心理调整?怎样使自己的心理潜能得到更好的发挥,享受幸福,走向成功?这些一直都是人们在苦苦地寻觅和探求的社会热点。

在发达国家,人们生活中通常有两个拐杖,一个是律师,另一个是心理医生。律师是为自己管理外部事务、处理财产和官司等等。心理医生是处理自己的内部事务,清扫内心世界的尘埃,提供心理咨询,解决心理中的疑难病症。两个拐杖是缺一不可的。在国外心理咨询行业已经步入专业化,这种专业化表现在它有专门的学科,对心理咨询师的素质要求很高,只有具备心理学专业知识的博士才可以申请营业

执照。另外,在各大机构和领域发达国家也普及了心理咨询,同时还有大量的社会工作者从事社会公益的帮助,已经形成了一个梯形和网状的十分完善和正规的行业体系。

在国内,随着人们生活水平的提高,人们也已经不再满足一些基本的物质生活需要,开始寻求精神上的满足。但人们对心理问题的认识还存在着很多误解。其实心理医生的定位就是要帮助人们解决一些心理的困扰和烦恼,让人们更好地享受生活的快乐。

生命是一座重门深锁的城堡,它犹如心灵的迷宫。我们身处其中,往往却无法找到出口。当我们不小心步入了心灵误区,痛苦不堪时,要以一颗平常的心去面对生活,千万不要为一些琐碎的小事折磨自己。因为只要我们相信:生活中的失败者许多时候不是输给了别人,而是输给了自己。就会重新鼓起自信的风帆,驶向成功与快乐的彼岸!我们将会发现命运会带给你七色的阳光,使你坦然地面对生活和社会,带你走出困境、走出迷茫……在人生的旅途中,我们会恍然大悟、豁然开朗。

我们一直为人生努力着,却不经意间错失了许多生命中的神奇与美好!所以,从现在开始我们要学会珍爱自己、珍惜现在。平和、放松的我们将获得更大的成功!更多的快乐!

让我们一同走进心灵的世界,领悟咖啡的香浓!

《博雅正典心灵咖啡系列丛书》以其深入浅出,直指心灵的内容,梳理过去,指导现在,昭示未来。我们愿与大家共同分享这其中的甘苦,犹如在沙漠的烈日中共饮一捧清凉的泉水,漫漫征途中同乘一辆疾驰远方的马车。

一杯咖啡,一缕阳光,一本好书,一份闲情。淡淡清香,柔柔音乐,轻轻抚慰,心灵地带,放牧灵魂,耕耘智慧。幸福、安宁、快乐、愉悦,用心去慢慢品味……一种阅读生命的享受,在书香里跳跃。智慧,从这里升起,犹如一盏航灯,帮你了解心灵万象,帮你绕开重重暗礁,也为你梳理放飞心灵后疲惫的翅膀!

常 桦

2004年12月

于京北博雅堂

目 录

第一篇 解除心灵的枷锁/1

生活不一定会十全十美。只要我们能够解除心灵的枷锁,笑纳无法改变的现实,以平和、宽容的心态便可获得意想不到的结果。

- 有问题是因为活着/1
- 降服抑郁这个魔鬼/2
- 跳出比较的沼泽/3
- 正确对待第一印象/5
- 清洁蒙尘的心灵/7
- 不要为打翻的牛奶哭泣/8
- 何必消磨自己的生命/9
- 要把精力用在刀刃上/10
- 把杂念抛到九霄云外/10
- 发条不能上得太紧/11
- 永不言败/13
- 大人不计小人过/14
- 恐惧是自己吓唬自己/15
- 死亡是自然的法则/17
- 掀起嫉妒的盖头来/18
- 到底为何那么爱绯闻/19
- 驾驭愤怒的“烈马”/20
- 不要当扯后腿的螃蟹/22
- 战胜寂寞/23
- 别为小事累死自己/24
- 千万别和自己较劲/24
- 不要使自己像无头的苍蝇/25

第二篇 放下心中的竹筏/27

许多时候,问题不出现在命运上,而是出现在心态上,出现在认识与对待问题的态度上。只要能够拿得起,放得下,人生就没有什么遗憾。放下心中的竹筏,获得心灵的震撼。

- 十三年和一天/27
- 感悟琴弦/29
- 悬崖上的草莓/30
- 亲吻幸福/31
- 筑构自信的大厦/32
- 让思想的火焰燃烧/33
- 求索生活的真谛/35
- 钱为我所用/36
- 爱有灵犀一点通/37
- 圆融处事的生活态度/38
- 人在春风和气中/39
- 不生气的秘诀/40
- 人生在世何必万事如意/40
- 放下心中的竹筏/42
- 辛勤播种才能欢呼收割/43
- 人生的秘诀/44
- 不关你的事/45
- 抓住稍纵即逝的机会/46
- 立即行动是成功之门的钥匙/47
- 放眼未来 收获未来/48
- 喷涌进取的豪情/49
- 万事全力以赴/51
- 只问耕耘 别问收获/51
- 努力经营自己幸福快乐/52
- 一定要相信自己/53
- 放飞心灵/55
- 别把工作带回家/56

第三篇 缺憾也是一道风景/59

在追求完美的时代,圆满是一种无上的境界,而缺憾同样也是一道亮丽的风景。有时虽然我们无法享受到圆满带来的满足,但是可以获得缺憾带来的喜悦。换一种心境,你会发现缺憾的确有无限魅力。

- 失业狂想曲/59
- 耐烦二字值千金/60
- 抛弃拖延的恶习/62
- 暴躁的脾气为何物/62
- 拒绝平庸/63
- 不要替人生划定界限/65
- 别为自己的相貌而忧愁/66
- 天不生无用之物/67
- 内涵可以改变容貌/68
- 缺憾也是一道风景/69
- 把不幸放进成功的博物馆/70
- 不要握住失意的手/72
- 热爱你的缺陷/73
- 学历不代表能力/74
- 克服优柔寡断的缺点/75
- 别掉进失恋的深渊/76
- 修饰外表不如充实内心/77
- 嫉妒惹的祸/78
- 为小事感动/79
- 给负罪感找个解脱/80
- 别为自己的身高而哭泣/82
- 不必为青春不在而忧伤/82
- 不自爱是最大的罪恶/83
- 心灵比身体更重要/85
- 停止怪罪他人/87
- 不要让压力把自己压垮/88
- 忧虑是无济于事的/89

内疚是刺向自己的刀/90

第四篇 走出孤独忧郁的人生/91

彻底驱除压抑的心理,敞开自己的心扉,跟往事说声再见,相信乌云散尽必定会有晴空,你就一定能走出孤独忧郁的人生!勇敢地面对生活!

神奇的蒸馏水/91

天才其实不快乐/92

知耻而后勇/93

别让苦难成为你的屈辱/94

等待乌云散尽/95

离开象牙塔/95

敞开心扉/96

要有承认错误的胸襟/98

自由不是放纵/99

用针刺自己/100

不要自以为凡事都懂/101

受益终生的追问/101

跟往事说再见/102

过去的就让他过去吧/104

走出孤独忧郁的人生/105

用智慧解肢寂寞/106

勇敢地面对生活/107

超越孤独与寂寞的考验/108

无所畏惧 所向披靡/109

砸碎贪婪的枷锁/110

索取回报是一种负担/111

放逐失意/113

不妨孤芳自赏/114

心理平衡不难做到/115

彻底驱除压抑心理/116

第五篇 观念一变天地宽/118

不要成为失败的受害者,从忙碌中唤醒自己,要懂得活用知识,适时地转变观念,消除心魔的困扰,打开另一扇幸运之门,这样才能享受人生的乐趣!

打开另一扇幸运之门/118

读懂一句话/119

从忙碌中醒悟过来/120

观念一变天地宽/121

向飞行员学习/123

享受工作的乐趣/124

更待何时/125

迎接竞争/126

不当失败的受害者/128

要懂得活用知识/130

跑掉的或许并不是大鱼/131

危机就是机遇/132

爱你的敌人/134

世间没有愚智之分/135

适时的转变观念/136

不要留恋昨日的成功/137

强大的力量会帮你/138

不当熟睡的狮子/139

生活不是危机/141

宽恕别人就是宽恕自己/141

消除心魔的困扰/142

自由属于选择它的人/143

不要对敌人心存报复/145

第六篇 所有的彩虹都等待着眺望/147

所有的山岳都去攀登,所有的道路都去走一走,所有的河流都去横渡,所有的彩虹都去眺望,不要在生活中驻足,前方有更多的梦想等待着你去追寻。

- 坦然地去享受海风/147
给自己一颗种子/148
把卖鱼当成艺术/150
牵着爱情一起走/151
先喜欢你自已吧/152
做大器之才/154
所有的彩虹都等着你去眺望/155
把成功付诸行动/155
用心灵看世事万物/156
梦醒时分旭日正红/157
插上乐观和梦想的翅膀/158
春种一粒种秋收万粒粮/159
为心灵化化妆/161
记住他人恩惠/161
团结起来会更好/163
以平常心生活/164
疼爱子女应该出自天性/165
做一个豁达大度的人/166
让你的眼睛休息一下/167
要有面对嘲讽的勇气/168
不要说初一月亮不圆/169
猜疑会让心爱的人流泪/170
别让冲动烧毁了自己的心灵/171
别让身体成为疾病的温床/172
克服心灵的疲劳/172

第七篇 懂得选择 懂得放弃/175

一个人的快乐,并非是他拥有的多,而是他计较的少,多是负担,是另一种失去;少是不足,是另一种有余。舍弃也不一定是失去,而是另一种更宽阔的拥有。懂得选择,才能真正地放弃,在选择与放弃之间寻求心灵的境界。

天堂或地狱由自己选择/175

- 你能行/176
舍弃自我就能看到真实/178
生活由自己选择/179
放得下才能快乐生活/180
转移压力/181
坦然面对舍弃/183
放弃其实很容易/185
养成正确可靠的判断力/187
无需太多的彷徨/188
在绝望中获得新生/189
烦恼无益回头是岸/191
不要总是责难自己/192
让挫折远离自我/192
让伤心难过随风而去/193
驱赶生活中的郁闷和痛苦/194
消除工作中的不良习惯/194
不要轻言放弃/196

第八篇 做自己心灵的舵手/197

人生的航船在海中破浪而行,行动的帆鼓满激情的风,引领我们走向成功,我们能否到达成功的彼岸,不仅要看我们目标和方向是否正确,还要看我们能否做好自己的心灵舵手。

- 凡事要躬行/197
不做小河里的鱼儿/198
行止坐卧是修行/199
带上信心上路/200
只要奋斗就不晚/202
控制你自己/203
对自己要了如指掌/205
重新认识自己/206
要有自己的主张/208

- 自己拯救自己/209
求人不如求己/209
领悟生命的真义/211
为自己的快乐而活/211
信仰自己/213
随遇而安才能创造幸福/214
起航现在 扬帆将来/215
专心去做自己该做的事/216
做自己思想航船的舵手/217
内心宁谧 宠辱不惊/218

第一篇 解除心灵的枷锁

生活不一定会十全十美。只要我们能够解除心灵的枷锁,笑纳无法改变的现实,以平和、宽容的心态便可获得意想不到的结果。

有问题是因为活着

有个年轻人,近来很烦心,常躲在酒吧里喝闷酒。一位调酒师小心地问他:“先生有什么困难?说说看,也许我能帮上忙。”

那个年轻人喝尽了最后一口酒,冷冷地看了调酒师一眼:“我的问题太多了,没有人能为我解决,而且谁也解决不了。”

调酒师微笑着说:“我在这里工作已10年了,15岁就出来打天下,我也有过你这种感受,后来有位高人指点过我,明天,我带你去一个地方,他曾带我去过那儿……”

第二天下午,他们如约出发了。

那地方,原来是座陵园。

调酒师指着一座墓碑说:“躺在这里的是没有问题的。不管你的问题有多少,只要能活下去,就有解决问题的希望。”

而所谓的“高人”,就是他所在酒吧的老板。

“高人”曾自杀过,在与死神握手时,他觉悟了,死都不怕,还怕活吗?他有一句名言:每一棵树的枝叶都是它的问题,但也是一棵树的全部。

这时,年轻人猛然醒悟。

一个问题接着一个问题,这如同打毛衣,一针扣一针,最后竟成为一件杰作。这便是活着的真实,打不完的结,这也是乐趣。

降服抑郁这个魔鬼

心情抑郁是人们日常生活中经常遇到的。在引起人忧伤或悲痛的情境事件中,相信每个人都有过抑郁的体验。抑郁比一般的负面情绪的反应更为强烈,而且持续的时间更长,给人带来的折磨更大。它会产生悲伤、痛苦、愤怒、羞愧等情绪。它的这种复合性使得抑郁情绪更加难以克服。

抑郁在一定情况下并不能就说它是情绪异常,它也可属于正常情绪范围。但是,在抑郁严重发展的情况下,它确实能转化为病态情绪,抑郁情绪的正常与异常之间的界限是难以区分的。一般来说,处于抑郁状态的人如果能对其现实和自身的处境作出恰当的分析与认识,对自身行为的控制与调节符合社会常规并有足够的自信和自尊,虽然有抑郁情绪但无行为异常,即属于正常的情绪反应。但是,如果抑郁状态导致对情况和自身处境不能作出如实的判断,并产生偏离社会常规的行为或行为适应不良,就是异常情况了。例如由于产生过度的压力而情绪低落或绝望,失去兴趣而不能胜任正常工作,甚至产生悲观厌世等极端意念和行为。但是,正常与异常的区分仍然仅仅是程度上的。在异常发展到极为严重时,易于诊断;然而正常与异常间临界线的明确依然是困难的。

抑郁不是单一的病症,它有很多种类型,其病症也各不相同。一些人的抑郁是由某一些生活事件,诸如失业、贫穷或破产等问题所导致的。另一些人的抑郁却有可能与遗传有关。还有一些人,早期苦难的生活经历,使得他们具有抑郁的敏感性。更有一些人的抑郁根源于家庭、人际关系或社会隔绝等。对付抑郁,需要针对个人不同的情况不同的病因采取不同的治疗方法和手段,对一个人有效的方法或许对另一个人无效,因此一定要对症下药。

抑郁的人如果能够把自己的生活安排得当,从从容容地面对生活中的每一件事,会对他战胜抑郁有较大的帮助。因此,他们应对生活进行合理安排,以使生活中的事能一件一件地完成。

对抗抑郁心理,要有步骤地制订计划,然后按步骤去实行。尽管有些麻烦,但请记住,你正训练自己从抑郁的情绪中走出来。

在逐步对抗抑郁的过程中,虽然令人厌倦的事情并没有减少,但可以计划做一些积极的活动,即那些能给你带来快乐的活动。可以坐在花园里看书、外出访友或散步。有时抑郁的人不善于在生活中安排这些活动,他们把全部的时间都用在痛苦的挣扎中,一想到有些事还没完成,便会感到内疚。

哪怕只往前走了一点点,抑郁也就减少了一点点,不要对那些微不足道的小事不屑,现在要做的就是一步一步地往前走,制订每一个小计划,然后去实行它,积累起来,就会发现,不知什么时候自己已经从抑郁中走出来了。

许多抑郁症患者是真正的战士,抑郁的人大都不能意识到自己的极限。心理专家喜欢用“燃尽”一词描述那些对于被挖空状态的个体。对有一些人而言,“燃尽”是抑郁的导火索。无论是呆在家里,还是忙于应付各种工作任务,一定要记住:自己与其他人一样,所能做的工作是有限的。

只要相信自己,相信自己有战胜抑郁的能力,体内的潜能就会被激发出来,这股没有见识过的力量会帮助自己战胜抑郁。

自责是人们从小就学会的一件事情,抑郁者的自责是完全的。当不幸事件发生或冲突产生时,他们会认为这全是他们自己的错。这种现象被称作“过分自我责备”,是指当人们没有过错,或仅有一点过错时,出现承担全部责任的倾向。然而,生活事件是各种情境的组合物,并不全部是自己的责任。

因此,当人们抑郁的时候,跳出圈外,找出造成某一事件的所有可能的原因,会对人们有较大的帮助。应当学会考虑其他可能的解释,而不是仅仅责怪自己。

跳出比较的沼泽

有这样一个寓言,说五根手指头聚在一起开会,比谁是真正的



大哥。

大拇指首先发言：“如果要比大，我才是真正的大哥。五根手指当中，我排行第一，我最粗大，当人们夸奖某人最优秀时，总是翘起我，所以我理所当然真正的大哥。”

大拇指说完，食指马上抢着说：“在我们兄弟当中，属我最重要。人们在煮菜烹调时，总是让我来品尝食物；射击猎物也要靠我扣动扳机。还有，当有人问路的时候，也得靠我来指明方向。我有那么多的功能，当然最有资格当你们的大哥！”

中指接下来嗤之以鼻地说：“哼！你们两位也太自以为是了，尽往自己的脸上贴金。大拇指你长得又矮又胖，食指你常常乱动，一点也不稳重。只有我长得最适中，站在最中间，你们就像众星拱月一般围绕着我。还有，我长得最修长，如同将帅统领群兵。因此我才是大哥中的大哥。”

听了这些，无名指非常气愤地站了起来，他趾高气扬地说：“我才是最伟大的。你们听说过‘无名乃大名’吗？无以为名，以无为名，故为大名。我无名指是世间的符号名称所不能局限的，因此我比你们都大。此外，当人们举行订婚、结婚仪式时，都把戒指套在我身上，哪有你们的份？可见我是最有分量的，大哥当然非我莫属了。”

当四根手指正争得脸红脖子粗的时候，小指摆出一副神闲气定的模样，慢条斯理地说：“各位兄弟！你们每一位都有显赫的地位，在各位面前哪有我小指头说话的余地。不过，当人们双手合十拜佛，或者向人打躬作揖问好的时候，我可是最靠近真理和对方的了。”

听小指的一番话，其他四指瞠目结舌，无言以对。

其实，每个生命都是独一无二的，且各有所长，是不能拿来比较的。就像乌鸦是乌鸦，百灵是百灵。我们不能把乌鸦拿来和百灵比较，说什么：“你瞧，百灵的歌声那么甜美、愉悦，乌鸦怎么比得上？”相反，我们也不能把百灵拿来跟乌鸦比：“你瞧，乌鸦的噪音那么苍凉、悲壮，百灵怎么比得上？”

乌鸦有它的好处，也有它的坏处，百灵也是一样。猴子如果离开树林住在水边，也许还不如乌龟灵敏；老鹰如果离开天空飞入树林，还不如麻雀灵敏，而我们人类又何尝不是如此？

“你有你的，他有他的”，每一个生命都有自己的亮点，又何必与人



比较,庸人自扰,自寻苦恼呢?

拿自己去和别人比,不管在什么时候都是不恰当的,这不仅消磨你的锐气,还打消你的自信心,自己灭自己的威风。

正确对待第一印象

第一印象是指人们初次见面所形成的主观感受,它主要是从对方的表情、姿态、身材、年龄、服饰等方面得到的信息。这种印象虽然只是初步的相互了解,并不能说明一个人的全面情况,但它却又是很重要的,它在对人的认知中起着很明显的作用。它往往是以后交往的根据,也可能是不再交往的原因。第一印象之所以在人的认知中占着优势地位,是因为任何最先出现的因素都会产生一种心理定势,这种定势将影响着人们对于后来出现的信息的知觉。人们对某个人一开始就形成了内向性格的印象,那么今后就将以这种印象观察和知觉,并有意或无意地注意他与自己印象相符合的言论或行为。

第一印象在社交活动中比较重要,有很多人就会过分注意第一印象,而使自己绊倒在第一印象上。当你越想做好一件事时,这件事反而做不好,你只要能够正确对待这个问题,它也就不称之为问题了。

要想留下好的印象衣着要整洁大方,同自己的身份相符,同时要有照顾你的交往群体的习惯。有些青年习惯于不修边幅,周围朋友了解你,这也没有什么不可;但在别人尚未完全了解你之前,过分随便则可能引起误解。当然,过分修饰也不必要,因为油头粉面往往会给人一种轻浮的感觉。

言谈举止要讲礼貌,不要以为是“小事”而不在乎。比如,人家正在谈话、讨论问题,你硬插进去,打断人家的话,就不礼貌了。听别人讲话,跷着二郎腿,表现出心不在焉的样子,也是不尊重人的表现。在陌生的地方,不要东张西望,更不要随便翻阅人家的东西。至于说话带脏字,那就更不好了。

实事求是,讲心里话,不要言不由衷,口是心非。躲躲闪闪、拐弯抹角,多数人是不喜欢的。即使见过一两次面,人家被你的虚伪、客套

蒙骗过去了,以为你很有涵养,时间一长,这种印象就会被破坏掉。当然,对人真诚,不等于讲话不注意分寸,该说的话实实在在地说,不该说的也不必多说。

待人要不卑不亢。不卑,就是不卑躬屈膝,做出一副讨好、巴结人的样子,卑躬屈膝是有损人格的。不亢,就是不傲慢自居,似乎自己比别人技高一筹,这也会引起别人的反感。不论同谁交往,也不论对方地位高低、资历深浅、条件优劣,都要不卑不亢、热情谦逊。

一个人不可能什么都懂,知之为知之,不知为不知,不要强不知以为知。如果你在人际交往中胡说一通,在场的人对你所说的话恰恰又是专家,这种尴尬不是找个台阶就能下来的。你又怎么会有一个良好的人际关系?

答应办到的事情一定要办到,对于自己没有把握办到的事情,即使碍于面子当面不便拒绝,也要在话里留下有可能办不到的意思。为了讨好别人,把明明办不到的事情也包揽下来,反而弄巧成拙。另外,赴约、开会之类都应遵守时间,姗姗来迟是不礼貌的,也说明自己作风不严谨。

多嘴多舌,常会引起别人的反感,尤其是贸然问起别人难以启齿的私事,更使别人尴尬,从而不想同你继续交往。讲话也不要啰嗦,现在都市人的生活节奏很快,时间就是金钱,如果事情已办完了,还在那里赖着不走,就会让人讨厌,更谈不上会给别人留下什么好的印象了。

有些话,对方出于无心,你过分敏感了,就显出性格的多疑和褊狭。有些事情,对方不是这个意思,你却想入非非,彼此也就难以投机了。

要给别人留下良好的第一印象,不单单是个技术问题,更主要的还是自己的文化素养、心理素质问题。因此,要给人留下良好的“第一印象”,就离不开提高自己的文化修养程度,离不开进行经常的心理锻炼。当然,“第一印象”并不是交往的结果。知人贵知心,真正的了解,需要有一个过程;对人的深知,需要依赖时间的积累,这些就不是“第一印象”所能解决的。因此,你完全没有必要因为太顾及第一印象而给自己过重的压力。

清洁蒙尘的心灵

在人生旅途中,每个人都在不断地累积各种各样的物品,甚至是名誉、地位、财富、亲情、关系、健康、知识等等。同时也包括了烦恼、郁闷、挫折、沮丧、焦虑等等。这些东西,有的早该丢弃而未丢弃,有的则是早该储存而未储存。

对那些会拖累自己的物品,必须立刻放弃——心灵扫除的意义,就好像是商人的“盘点库存”。你总要了解仓库里还有什么,某些货物如果不能按限期销售出去,最后很可能会因积压过多而影响你的商机。

很多人都喜欢房子清扫过后焕然一新的感觉。你在拭掉门窗上的尘埃与地面上的污垢,让一切整理就绪之后,整个人好像突然得到一种释放。

在人生诸多关口上,人们几乎随时随地都得做清扫。读书、就业、结婚、生子、退休等,每一次的转折,都迫使我们不得不“丢掉旧的你,接纳新的你”,把自己重新“清洁一遍”。

不过,有时候某些因素也会阻碍我们放手进行扫除。如太忙、太累;或者担心清洁之后,必须面对一个未知的开始,而你又不能确定哪些是你想要的。万一现在丢掉的,将来需要时又捡不回来怎么办?

的确,心灵清洁原本就是一种挣扎与奋斗的过程。不过,你可以告诉自己:每一次的清扫,并不表示这就是最后一次。而且,没有人规定你必须一次全部清洁干净。你可以每次清洁一点,但你至少必须立刻丢弃那些会影响你前进的东西。

多年来,李强始终坚持一个习惯:每个星期六早上,利用别人不上班的时间,把自己的办公室彻底清理干净,连一张纸都不留。平时下班回到家后,她也会在梳妆台前一个人静静地呆上1个小时,反省一天中发生的事,接着计划明天该做的事。

李强很喜欢这种“向过去说再见”的清扫方式,把从前的自己做一个总结,然后,迎接一个全新的开始。

李强自创业以来,每天的业绩都是维持高速成长。通常,人一旦

站在高峰,总是很容易得意忘形,然而李强不是。她常常告诉自己:“一定要让自己随时放空,重要的不是回头看,而是往前看,接下来的路该怎么走?”她知道,有一天假使荣誉不再,过去所有的辉煌都会一笔勾销。

李强说,随着年龄、阅历的增长,自己改变了很多,变得更加珍惜。她看到许多不快乐的人就是因为“拼命想要”,心灵永远处在不平衡的饥渴状态。时刻反思自己,发觉自己拥有的实在太多。

几年前,李强有过一次深刻的搬家经验。正是这次搬家,让她真正体验出人要随时懂得“舍”。比如有些当初爱不释手的摆饰,等换了新房子之后,却和新环境格格不入,甚至变成最碍眼的累赘,连味道、风格通通都走样了!

这个体验让李强产生了很大的启迪:原来,人是会变的。以前认为不能丢弃的东西,并不保证自己会珍爱一辈子,不论是过去的收藏品、衣服、品味、嗜好、成就、地位、财富,最后都可能不再属于你。

许多人常常问李强:“你事业做得那么好,如果在事业与家庭之间做一个选择,你会选择哪一样?”她总是毫不考虑地回答:“除了家庭以外,我什么都可以舍弃。”

对李强而言,“家”是最适合进行心灵大扫除的场所。她很反对一些人,下了班之后到处找乐子,搞 party 狂欢,好像非得把所有的精力耗尽才罢休。她很怀疑,这样的人没有足够的休息,疲累没有得到充分的缓解,将如何面对明天?

外人看李强,生活井然有序,而且总是神清气爽。她说,这得归功于自己每天勤于做“内在清扫”,所以,已经没有留下什么值得烦恼的事了!

不要为打翻的牛奶哭泣

在纽约市一所中学任教的保罗博士曾给他的学生上过一堂难忘的课。这一个班多数学生为过去的成绩感到不安。他们总是在交完考卷后充满了忧虑,担心自己不能及格,以致影响了下一阶段的学习。一天,保罗在实验室里讲课,他先把一瓶牛奶放在桌上,沉默不语。学

生们不明白这瓶牛奶和所学的课程有什么关系,只是静静地坐着,望着老师。保罗忽然站了起来,一巴掌把那瓶牛奶打翻在水槽中,同时大喊了一句:“不要为打翻的牛奶哭泣。”然后他叫学生们围绕到水槽前仔细看一看,“我希望你们永远记住这个道理,牛奶已经淌光了,不论你怎样后悔和抱怨,都没有办法取回一滴。你们要是事先想一想,加以预防,那瓶牛奶还可以保住,可是现在晚了,我们现在所能做到的,就是把它忘记,然后注意下一件事。”

“不要为打翻的牛奶哭泣”,这句话包含了丰富深刻的哲理,过去的已经过去,时间就如“黄河之水天上来,奔流到海不复回”,不能重新开始,不能从头改写。为过去而哀伤,为过去而遗憾,除了劳心费神,分散精力,没有一点益处。

要想发挥自己的潜能,取得事业的成功,必须勇于忘却过去的幸,重新记忆新的生活。莎士比亚说:“聪明人永远不会坐在那里为他们的损失而哀叹,却用情感去寻找办法来弥补他们的损失。”

何必消磨自己的生命

用手捧起来的沙子,会由指缝流失,宝贵的时光亦如此,不断从我们身上无声无息消逝。

的确,生命正不知不觉中一分一秒接近死亡。然而,人的一生,无论是哭是笑,都是自己的人生,聪明的人们为什么不充分利用剩余的宝贵时间呢?不要将时间消耗在无用的地方,不要消磨自己的生命。

如果你曾经在夜晚抬头仰望辽阔的苍穹,或许你会看见一朵朵云彩轻移莲步,慢慢将一颗颗闪闪烁烁的星星掩盖,但是,云彩飘过,却又有闪闪星光出现。这种现象就像人的生命此起彼落。

古罗马思想家塞内加曾经劝勉后人说:“一切逝去的时间,都是失去的时间;我们正在度过的这一天,一半属于我们自己,另一半属于死亡。”

在这个世界上,没有任何东西比眼前的时光更加美好,因为,谁都不知道下一刻会发生什么样的事。

作家伍里采维奇说：“计算我们的日子吧，这样我们就有可能使我们的的心灵专注于寻求智慧。”

要把精力用在刀刃上

英国著名诗人弥尔顿在《失乐园》里写道：“地狱的蛇，由于嫉妒和仇恨，激起了奸智，欺骗了人类的母亲。”

世上只追求眼前快乐的人实在太多太多了。为了达到目的，许多人不择手段，千方百计只想歼灭竞争对手，为此还编造各种借口来掩饰本身的卑劣行径。

现代人对于这种伤害他人而自取灭亡的不正当行为，一贯缺乏自责和反省，反而将所有的罪责推卸给社会。就连作奸犯科的歹徒，也恬不知耻地对着媒体侃侃而谈，动辄埋怨社会现实，想尽一切理由，将自己的罪恶合理化。

一个明智的人应该扬弃这种错误的观念，为自己的生命寻找更理想的出路。要避免自己做出伤害别人、令人憎恶的事，当然是需要决断力和勇气的。

英国剧作家琼森曾经讽刺地说：“许多人只要花他们下地狱的一半力气，就可以上天堂，如果他们把精力用在正道上的话。”

把杂念抛到九霄云外

日本有位杰出禅僧原坦山，时常与友人久我密云一起云游各地。

有一年夏天，他们两个人漫行到东海地带，遇见一位容貌标致的妙龄小姐站在河边发愁，她正因为大雨使得河水高涨，无法涉渡过去，而不知如何是好！

原坦山向这位年轻貌美的小姐说：“小姐！我是出家人，助人为快乐之本，我带你渡河，请抓住我的肩膀。”

说完,原坦山就将她一把抱起来,渡过河去。

久我密云见状十分不悦,心里想:“禁邪淫是修行人的戒律,一个出家人连女性的一根头发都不该沾手,他竟然还紧紧地将女人抱在怀里,实在太不像话了!”便气愤地一个人悄悄走掉了。

原坦山帮助女子渡河后,急急追了三里路,总算赶上久我密云,十分不解地问:“你把我一个人抛下先走,究竟是为什么呢?”

久我密云气呼呼地回答:“你真不像话,也不想想自己是什么身份,竟然将年轻女子紧抱在怀里,成何体统?”

原坦山听了他的责备,大感意外:“啊!我早就将那件事忘得一干二净了,你怎么还记在脑里?未免太好色了吧!”

说完之后,原坦山拍拍久我密云的肩膀,神态怡然,久我密云反倒羞赧不已。

佛教将这种不拘泥于任何条规,心灵自由无碍的现象,称为“三昧”。能够达到这种境界的人,一旦认定某件事值得去做,就会将其他杂念抛到九霄云外,专心一意、全力以赴。

这种情况就像一流的艺术家全神贯注创作时,灵魂和作品融为一体,进入浑然忘我的境界,心中毫无借此换取名利的杂念。

古罗马修辞学家昆体良说:“如果你全心全意投入工作,那么,任何袭扰眼睛、耳朵的事,都不会触及你的心神。”

当人们专注进行某一件事时,意识不会受到任何时空阻碍,直到大功告成之后,才能恍然于自己的存在。

相信这种经验,偶尔也曾发生在自己的日常生活中。假如人们能够把工作视为娱乐,到达“三昧”境地,那么人生就更加丰富多彩了。

发条不能上得太紧

辛勤工作很少会导致疲劳,尤其是那种经过休息或睡眠之后都不能解除的疲劳。

这听起来似乎令人不可思议,但在几年前,科学家们就想找出一个问题的答案——人类大脑在不降低工作效率的情形下究竟能持续

多久？令人惊奇的是，科学家发现：血液通过活动的大脑时，一点都没有疲劳现象！如果从正在劳动的工人血管中取出血液样本，会发现里面充满了“疲劳毒素”，因而产生疲倦现象。但是，假如从爱因斯坦身上取出一滴刚经过脑部的血液而加以观察，会发现里面根本没有任何“疲劳毒素”。

人们知道，大脑可以“工作了数十个小时后，情况仍然一样好。”大脑是全然不会感觉累的……那么，人为什么会经常感到疲劳，是什么让自己觉得累呢？

精神病理学家宣称，大多数疲劳现象源于精神或情绪的状态。英国著名的精神病理学家哈德菲尔德认为，大部分疲劳的原因源于精神因素，真正因生理消耗而产生的疲劳是很少的。

心理学家认为健康情况良好而常坐着工作的人，他们的疲劳百分之百是由于心理因素，或是情绪因素。

那些久坐的工作者的情绪因素是什么？喜悦、满足当然不是！而是厌烦、不满，觉得自己焦虑、忧烦等。这些情绪因素会消耗掉长期坐着工作的人员的精力，使他们容易患感冒、精力衰退，每天带着头痛回家。不错，是他们的情绪在体内制造紧张而使他们觉得疲倦。

辛勤工作很少会导致疲劳，尤其是那种经过休息或睡眠之后都不能解除的疲劳。忧虑、紧张、心乱才是导致疲劳的原因，而人们却常常以为是身体或精神的操劳引起的。记住，紧绷的肌肉本身就在工作。所以，放松自己吧！节省精力去做更重要的事。

现在，请你暂时停下来，检视一下自己。你有没有觉得两眼间的肌肉紧缩起来？你是不是很轻松地坐在椅子上？还是绷紧双肩？你脸上的肌肉紧不紧张？除非你的全身松弛，否则你现在就是正在制造肌肉紧张、精神紧张和精神疲劳。

为什么人们在从事脑力工作的时候，会制造出这些不必要的紧张呢？几乎是全世界的人都相信，工作认不认真，在于你是否有一种努力、勤奋的感觉，否则就不算做得好。于是，当你聚精会神的时候，总是皱着眉头，绷紧肩膀，要肌肉做出努力的动作，其实那与大脑的工作一点都没有关系。

一个令人吃惊的可悲事实是，无数不会浪费金钱的人，却在鲁鲁莽莽地虚掷浪费自己的精力。

怎样解除精神疲劳呢？放松！放松！再放松！要学习在工作的时候让自己彻底放松！

永不言败

在失败重重打击一个人时，最简单、最合逻辑的方法就是放手不干。大多数人也都是这么想和这么做的。成功者的不同之处就在于确定目标后，就算在绝境中，也会穿过重重乌云，看到阳光，看见希望，依靠努力奋斗走向成功。

美国著名成人教育家卡耐基是一个很普通的人，而且曾经很自卑。但他后来终于醒悟了，依靠自己的奋斗改变了自己的人生命运开创了一番伟业。

卡耐基出生于一个贫穷的农民家庭，全家人过的日子相当清贫。卡耐基童年与一般农家子弟有什么不同的话，那就是他受到母亲的影响。他母亲婚前曾当过教师。所以母亲鼓励他一定要努力读书，希望他将来做一名教师。家境的贫穷促使少年时代的卡耐基以艰苦奋斗的精神去读书求学。

1904年，他高中毕业考入了华伦斯堡的州立师范学院。每天放学回家，他还要帮助父母工作，到了夜晚已经很累了，他就在煤油灯下刻苦读书。为了赚取必不可少的学费、生活费，他还经常打工。他不肯向现实屈服，总想寻求改变命运、出人头地的方法和途径。他发现学校里的同学中有两种人最受重视：一种是体育出色的人，如棒球队的球员；另一种就是口才出众的人，那些在辩论和演讲比赛中的获胜者。他明白自己的身体不够强壮，缺乏体育运动的才能，就决心在口才演讲方面下大力气，争取在比赛中获得胜利。他利用几个月的时间苦练演讲，但在比赛中一次又一次失败了。失望和灰心使他无脸见人，甚至使他想到自杀。然而他终究不肯认输，又继续努力，他从第二年开始不断取得胜利了。一个教导人们如何演讲与交际的大师，当初却是在演讲比赛中屡遭失败，这个巨大的反差对于人们深刻领会卡耐基的思想内涵具有很重要的启迪。

毕业后卡耐基从事过许多行业。这使他获得了丰厚的财富,也锻炼了自己的口才,但这些工作不是他的理想。他在大学里就梦想当一名作家或演说家,成就一番伟业。他认为只能赚钱谋生而不能实现人生产理想的生活不是有意义的生活。于是,他决心白天读书写作,夜晚去夜校教书。他很想教授公开的演讲课,因为他认识到口才与演讲对一个人走向成功极为重要,而他在这方面下过工夫,有经验。正是口才与演讲的训练和经验,扫除了他以往的怯懦和自卑心理,使他有勇气和信心与各种人打交道,增长了做人处世的能力。他要把他的亲身体会告诉给人们,他要从事口才、演讲与交际艺术的研究和教育。于是,他说服了纽约的一个基督教青年会的会长,同意他借用一间房子在夜晚为商界人士开设一个实用演讲培训班。

从此,他开始了为之呕心沥血、奋斗终生的成人教育事业。

大人不计小人过

职场里总是有一些人不甘寂寞,那就是小人。他们上蹿下跳,或在明处,或在暗处,无论你怎么小心谨慎,也难免被他们盯上,轻则踩你的脚,重则踩着你的肩膀往上爬,让你很是气愤不已。心理比较健康的人可能会打起精神、鼓起勇气和他们斗智斗勇。但心理比较脆弱的人就有可能掉进心理疾病的陷阱。

刚进广告公司时李昊还是新人,为了得到公司的认可,李昊几乎成了工作狂,并常常想出很多新颖实惠的点子来。李昊的第一次策划得到经理的“有创意、很新颖”的表扬。经理的嘉奖让李昊更加自信大胆地工作。

同事小钱是李昊的好朋友,在李昊忙得天昏地暗时,她会适时地递上一杯咖啡;李昊加班时她又会送来一盒盒饭;当李昊的两只手恨不得当八只手用的时候,她总是自动拿起材料帮他打印好。她就是这样在一点一滴的小事中感动着李昊。

一次,李昊很满意地完成了一个策划交给经理。谁知第二天他找到李昊:“李昊,我本来很看重你的才华和敬业精神,没有新点子也没

什么,但你不该抄袭其他同事的创意。”经理看他一脸惊讶,便递给他一份策划书。竟然和李昊那份惊人地相似,而策划人竟是小钱。

面对经理的不满和他好朋友的“杰作”,他哑口无言,因为他没有任何证据证明他的清白。

机会终于来了,他接了一个很重要的项目,比平时更忙碌,他从自己的新点子里筛选出了两个方案,做出 A、B 两份策划书,明里小钱还是经常主动来帮他做 A 策划书,但暗地里李昊已把 B 策划书做好交给了经理,并请经理配合他先不说出去。果然,不久小钱交上一份和 A 书颇为相似的策划,明白真相后的经理非常恼火,请小钱另谋高就了。

其实小钱走后,李昊一点也不高兴,因为李昊不只失去了一个朋友,还失去了对同事的信任。

为了不让自己受伤,人们应该对职场中的小人采取一定的措施。是用棍棒,还是红葡萄呢,这要因人而异,关键在于团结起来,让其当众出丑,这样才能令其望而却步。

办公室的小人好比公厕里的蚊蝇,嗡嗡作响,到处乱飞,抓之不着,挥之不去,受扰者有心拍拍屁股走人,又不情愿为这么个东西耽误了大事。对付小人,方法因人而异:手段高的,用小人以驱驰;能力高的,还小人以颜色;品德高的,待小人以宽容;血压高的,怕只有被小人气死的份儿了。

事实证明,对付小人的关键是团结同事,发挥才智,让他当场现形,遏制住他的势头。怕就怕没有采取措施,而让小人的气焰更加嚣张,自己只能呆在角落里静静舔伤。最后,伤心、郁闷甚至抑郁症就会找上门。

恐惧是自己吓唬自己

在人的一生中,机会常常伴随着危机而来,事实上,人生也是如此,当一个人处在人生紧要关头时,机会往往会随之而来,所以当自己处境艰难时,应当想到曙光就在前头。

人世间没有比勇气更温馨美好,也没有比怯懦更残酷无情的了。

人们常常过多地自寻烦恼,杞人忧天,其实怕祸害比祸害本身更可怕。凡事都有危险,但镇定沉着往往能化解最严重的危险,对一切祸患做好准备,那么就没有什么困难可以害怕的了。

面对恐惧,一个人首先要有克服它的决心,要下决心从生活中完全抛弃惧怕心理;既不要自卑自贱,也不要好高骛远。

立即改变一下自己的生活方式,马上调节自己的生活,现在就去做自己最紧迫、最需要做的事情,鼓起勇气去干一两件自己一向回避的事情。一个勇敢的行动可以消除各种恐惧心理,不要再强迫自己“干好”,因为“干”本身才是关键所在。如此以来累积许多小小的成功经验,就会建立起向较大困难挑战的信心。

义无反顾地培养乐观主义生活态度,生活中不哀伤,不悲叹,对生命抱着认真而热情的态度,放大生命的闪光点。无论自己处在什么样的境遇中,总能超然于生命自然状态的束缚,理念高于感觉,精神强于物质。在人生处在低沉、恶劣的状态时,乐观主义能给人以鼓励与信心,使人在消极中看到欢乐。人生当然不是一帆风顺的,要受到自然的、社会的多种磨炼,人在一生中难免不受折磨。乐观主义对人生的意义,就是促使人对生活多给予理性的思考,对现实多赋予精神的追求,用想像的蓝图替代眼前的遭遇,用生命的意义改写生命的苦难。

钱钟书说:“人只有献身于社会,才能找出那短暂而有价值的生命的意义。人们努力追求的庸俗的目标——财产、虚荣、奢侈的生活,我总觉得是可鄙的。对于我来说,生命的意义在于设身处地地替人着想,忧他人之忧,乐他人之乐。”

李大钊说:“人生的目的,在于发展自己的生命,可是也有发展生命必须牺牲生命的时候,因为平凡的发展,有时不如壮烈的牺牲足以延长生命的音响和光华。绝美的风景,多在奇险的山川。绝壮的音乐,多是悲凉的韵调。高尚的生活,常在壮烈的牺牲中。”

一个真正乐观主义者无论处于生命的何种境遇之中,都能把握生命的闪光点,给生命以积极、坦然的意义。“砍头不要紧,只要主义真。”这是乐观主义最典型、最真实的写照。

恐惧是只纸老虎,不必怕它。

死亡是自然的法则

在古代的巴基斯坦,有一位妇女叫吉坦尔,她的小孩刚会走路,就不幸生病去世。吉坦尔悲伤过度,一直幻想着自己的孩子能够死而复生,因此每天抱着小孩的尸体四处求医。

某日,有位贤者想开导她,便告诉她说:“有一个人有起死回生的药方。”

吉坦尔听了十分高兴,连忙问这个人住在什么地方。

贤者说:“皇城南边有一处宅院,住着一位神医,你去请教他如何起死回生吧!”

吉坦尔立刻前去找这位神医,向他说明来意。

神医告诉她:“有一种紫谷子可以让人复活,这种紫谷子得在从来没有亲人过世的家里才找得到。”

吉坦尔喜出望外,随即挨家挨户寻访,希望尽快讨得紫谷子让爱子早日复活。

然而,走遍大街小巷,却没有一户人家不曾死过人!最后,她大失所望地回到那位神医那儿,极为沮丧地说:“你说的那种紫谷子,我到处都找不到!”

神医这才点破她:“那是当然的事,人既有生,也就会死,只是时间早晚罢了!任何人都可能违反这个自然法则而永生不死。”

此时,吉坦尔才恍然大悟,感到自己实在太愚蠢了。从此,她不再悲伤。

法国诗人邦萨拉德写过一首寓意深远的短诗:“人在床上笑,在床上哭;人在床上生,在床上死;床告诉我们,人的幸福和痛苦,相去不过咫尺。”

失去最疼爱的孩子,谁都会伤心欲绝,但是伤心并无济于事,只是徒然让死者在九泉之下不得安心。因此,遭遇丧子之痛最重要的是,生者要振作精神,完成死者遗志或遗爱,以慰他在天之灵。

掀起嫉妒的盖头来

在一家外企,晴云和月玲关系非常好,姐妹俩几乎可以说是形影不离。无论做什么,两人都是同进同出,中午两人还在一个饭盒里吃饭。谁要是说了晴云一句什么她不爱听的话,月玲准得跟那人没完;月玲要是想拿谁开个玩笑,在一旁敲边鼓的肯定是晴云。

前些日子,经理助理一职空缺,经理决定在晴云和月玲两人之间选择一个担任这个职位。尽管表面上看两人还是很要好,可实际上两人都偷偷较起了劲。比如晴云在电话里给月玲说办公室里的事,月玲便赶紧说:“先这样吧,回头再说。”匆匆挂了线。在别的办公室闲聊时,不知是谁说晴云工作劲头足,不料月玲却说:“劲头足归劲头足,可不一定还有后劲。”要是以前,月玲是绝对不可能这么说的。

两个月后,经理公布了新的任命:晴云当上经理助理,月玲原地不动。中午在食堂吃饭的时候,大家看到两人分别在食堂的两个角落里各自吃。两人迎面碰上总是彼此把头低下,加快脚步,神情漠然地匆忙而过,仿佛像躲避瘟神一般躲着对方。时不时的,会有人告诉晴云,月玲在她背后说她什么来着,月玲也能听到晴云说她的“坏话”……

这就是竞争中的嫉妒心理,这种心理使得两个好朋友成为了冤家对头。本来,只要公平竞争,不怀嫉妒,朋友当上了经理助理,这是应该庆贺的事情。如果心存嫉妒,好事情往往会导致好朋友的友谊破裂。

嫉妒是一种不能公开的阴暗心理。日常工作和社会交往中,嫉妒心理常发生在一些与自己旗鼓相当、能够形成竞争的人身上。比如对方在职位竞争中得到了提升,人们都前去称赞和表示祝贺,自己却躲在角落里“愁云苦雨”气不顺。由于心存芥蒂,事后也许或就对方升职的事,或就对方其他事情的“破绽”大大攻击一番。对方如果是一个心胸狭窄的人再如法炮制,以牙还牙。这样下去,对双方的事业发展和身心健康都是极为有害的。

所以,一定要克服自己的嫉妒心理。要克服嫉妒心理要先想后果,认清嫉妒的危害性。如果被嫉妒心理困扰,难以解脱,一定要控制

好自己,千万别做出伤害对方的过激行为。然后不妨用转移注意力的方法,将精力投入到一件既感兴趣又繁忙的事情中去。

竞争中的嫉妒心理往往发生在双方及多方,因此注意自己的性格修养,尊重与乐于帮助他人,尤其是自己的对手。这样不但可以克服自己的嫉妒心理,而且可使自己免受或少受嫉妒的伤害。同时还可以取得事业上的成功,又分享到生活的愉悦。一举几得的事,何乐而不为。

生活中,每个人都有一个适合自己的位置。正确地确立自己在生活与事业中的位置,正确地评估自己的能力和价值,不嫉妒别人。以一颗平常之心善待别人也善待自己,就是一份最平常的人生也自有它平常的珍贵!

到底为何那么爱绯闻

欧洲文艺复兴时期的画家拉斐尔曾经说过:“一个聪明的人,必须细心聆听别人谈话,以谨慎的态度回答,平时则要懂得三缄其口。”

现代人很八卦,越无聊的人,越喜欢窥探别人的隐私、打听八卦消息,越会在背后说别人的闲言闲语,如“某某人是暴发户”、“那个人专做犯法勾当”……以议论别人的是非,来发泄心里的嫉妒、不满。

尤其是缺乏生活目标、闲得发慌的人,更喜欢借着数落他人的不是,来填充自己的空虚。

每个人生活中都有不少过错,心中有不少烦忧,命中有不少逆境,工作中有不少失职,这已够自己应付不暇了,如果还要刺探别人的隐私,必定是出于嫉妒或别有居心。

偶尔几个人聚在一起聊聊天并无伤大雅,但是每次聚会就讨论八卦消息、制造谣言或是非,根本毫无意义可言。假如每天都沉迷这种无聊的消遣,浪费宝贵的时间,将该做的事全抛在脑后,岂不是太可怕了?

莎士比亚说:“谣言,它的锋刃比刀剑更锐利,它的长舌比尼罗河中所有的毒蛇更毒,它惊着疾风,向世界的每个角落散布恶意的诽谤。”

讲求实效的德国人,非常憎恨这种东家长西家短的无聊行为,认

为所谓的闲话家常,大多言不及义,只是徒然浪费彼此宝贵时间罢了。

驾驭愤怒的“烈马”

一个人表达能力的强与弱,会影响他在别人心目中是否可以留下“沉稳、可信赖”的形象。同时,这也取决于他是否能驾驭自己的情绪,实现情感上的独立。

失控的情绪不仅会使自己的表达能力失控,而且也会为他人和社会带来危害和灾难。情绪有本能的特点,作为一个社会的人,在表达自己的观点与看法时,不可能仅仅听任情绪的本能冲动。

著名精神分析学专家S·弗洛伊德经过研究认为,人格是由本我、自我、超我三个部分组成。本我是指与生俱来的各种本能,是一种无约束的本能冲动,也是无意识的核心和一切精神能量的库房与源泉,它的表现和释放通常是遵循快乐原则,满足本能的需求;自我的主要任务是协调或调节本我与超我之间的关系,调和本我与外部世界的关系,它不希望本我为所欲为,但又常常被本我钳制着,自我的特点是思维的客观性和逻辑性;超我是指个人所处环境的社会和文化规范,亦即良心、道德心、自我典范、社会和文化的价值标准,其对自我发挥着法官的作用,对自我和本我进行稽查。

弗洛伊德的这种理论假设很有意义。这三者之间的关系用一个形象的比喻就是:本我像是一匹烈马,自我是驾驭烈马的主人,超我是驾驭的方向和标准。只有三者和谐统一,才能达到人格的和谐与完美,才能使表达能力再上一个台阶。因此,情绪的本能性必须受到有效的控制,否则,它将把自我带向毁灭。对本能情绪的有效控制,实际上就是战胜本我的胜利。

一般情况下,人很难控制自己的喜、怒、哀、乐等七情六欲。在法庭上,一些犯人对于对方律师的质问通常会以“我不记得了”或“我不知道”来回答。所以聪明的律师就会用尽各种可能的办法来套取证人的供词。有时他会故意羞辱证人,激怒证人。一旦证人上了钩,被律师的话刺激得怒不可遏,往往就会失去自制说出他在冷静的情况下不

会说出的证词。

想要不为小事折磨自己,就必须使消极的情绪得到有效的控制。否则,人的表达能力,以致生活质量、工作成效和事业都将无法保证。米开朗琪罗曾说:“被约束的力才是美的。”对于情绪来说也是如此,一个人的情绪如果不能得到有效的调控,那么,人就有可能成为情绪的奴隶,成为情绪的牺牲品,说出一些不合时宜的话,甚至激怒别人。

人是被情绪激活的动物。不同的情绪状态,将导致不同的表达成效。比如,有些人过分紧张,往往产生回忆阻滞、记忆错乱、思维迟钝等现象,与人交流时大失水准;有的人在遭遇强敌时,也常会因心情紧张而频繁说错话,迅速败阵。又比如,当心情处于轻松愉快、积极乐观时,人的表达能力和说服成效都会大有提高;当情绪,如焦虑、愤怒或恐惧处于恰当的程度时,人能够激发潜能,清楚阐述平时看来十分棘手的话题,克服平日看来不可想像的困难。情绪激活水平不能过低也不能过高,过低使得有机体死气沉沉、了无生气;过高又会产生亢奋紧张,物极必反。

因此,一个人的情商高低,主要表现在对情绪控制的成败方面。对于情绪的控制,主要集中在两方面:一是控制冲动;二是调节情绪状态,以此调制平和心情,营造平稳愉快的心境。

所谓冲动,是指情绪的“烈马”脱离了理智的缰绳,完全受本能的驱动和控制。

由于因情绪冲动而造成的人际关系紧张、生活和事业的挫败现象在生活中比比皆是。中国传统的处世智慧非常强调克制和忍耐。在冲动性的情绪中以愤怒最为有害。情商研究认为,控制冲动主要是控制人的愤怒情绪,不要做愤怒情绪的奴隶和牺牲品。对愤怒情绪的控制水平,标志着一个品行水准。一个人如果容易发脾气,乱说话,那是对自己和他人的双重伤害。

愤怒是一种比较难控制但又必须得控制的消极情绪。如何才能消除自己的愤怒呢?传统的看法认为,发泄一下内心的盛怒就会觉得舒服。其实这是最糟糕的做法,因为勃然大怒将会刺激大脑的神经系统更加亢奋,使人的怒气更旺,无异于火上浇油,更难平息。

事实上,愤怒是指当某人事与愿违时所做出的一种惰性情绪反应,他的心理潜意识是期望世界上的一切事都要与自己的意愿相吻

合,当事与愿违时便会怒不可遏。这当然是痴人说梦式的一厢情愿。其实,一个人便是一个世界,他有权决定他的说话和行动方式。所以,在与人交流时,最难战胜的是自己,控制情绪,驾驭情绪,是很重要的一件事。你不必“喜怒不形于色”,让人觉得你阴沉不可捉摸,但情绪的表现绝不可过度。

一个人表达观点时的最大障碍不是来自于外界,而是自身,是自制力的问题。一个成功的人,其自制力表现在:大家都说但情理上不能说的话,他克制而不去说;大家都不说但情理上应说的话,他强制自己去说。

一个明智的人如果能恰当地驾驭好他的情绪“烈马”,并以最佳的方式表达出来,那么他将在别人心目中留下“沉稳、可信赖”的形象。虽然他不一定因此获得重用,或者在事业上有立竿见影的效果,但总比不能控制自己情绪的人要好得多。

不要当扯后腿的螃蟹

法国大思想家卢梭曾说:“人除了希望自己的幸福之外,还喜欢看到别人不幸。”

这句话真是一针见血地刺中了人类幸灾乐祸的心理。

嫉妒心是人类共同的劣根性,就像水桶里的螃蟹,每当其中一只快要爬出水桶时,其余的就会不约而同地扯住它拉下来。

人的内心往往暗藏着庞大欲望,当一个人达到自己所追求的成就时,就会开始和周围的人相互比较,一旦发现有人超越自己,便心怀嫉恨和不满,有时费尽心思要迎头赶上,有时则想尽办法要扯他后腿。

无可否认的,彼此竞争是社会进步的动力,有比较才会精益求精,社会才会更加繁荣。

就商业活动而言,同行之间必定存有竞争意识,有这种不服输的精神,才会力求精进;实力伯仲之间的对手,要想领先、击倒对方的心理更为强烈。

因此,自由竞争的意识,在文明社会中,是向前飞跃的不可缺乏的

要素。

然而,若是忌恨心特别强烈,为了竞争而不择手段,往往会给自己带来很大的伤害。

为了使自己高人一等,不惜踩在别人头上,这种竞争心理最后往往会变成强烈的嫉妒心,实在是个危险的陷阱,不能不小心。

嫉妒,经常让人丧失理性和智慧,而心生迷妄。

英国漫画作家比尔博姆说:“笨人嫉妒聪明人时,总是这样自我安慰:聪明绝对没有好下场。”

当人们产生竞争心和嫉妒心时,应该先冷静地检讨,自己为什么会产生这样的心理,然后保持健康的心态,摒弃恶性的嫉妒心理,以良性的方法进行竞争,如此才能获得真正的成功和进步。

千万不要再当专扯别人后腿的螃蟹。

战胜寂寞

寂寞确实是吞噬人的内心好情绪的元凶。那么怎样才能让自己避开寂寞的陷阱,战胜寂寞呢?

战胜寂寞最好的方法就是面对现实,欣然接受寂寞。但倘若你真的是到了寂寞难耐的地步,不知如何是好,不如找点事做,喜欢做什么便做什么,把注意力放在自己喜欢做的事情上,这有助于驱除寂寞。当一个人全神投入在自己最喜欢的事情上,自然能忘掉一切,再没有多余的时间和空间感叹寂寞的无奈。如慢跑、写作、做小手工甚至弹弹琴等,最重要的是一定要是自己喜欢的。同时,还可以借此认识到其他志趣相投的朋友,将自己的喜恶、感情与人“分享”。

工作时可能需要加班,但切忌过量,凡事适可而止,过分的工作量只会加重自己的孤寂感!整日埋头工作,相对地就会减少与他人相处的时间,这样孤寂感就会加重。

同时可以把自己置身大自然。大自然被誉为人类心灵深处的归宿,在大自然的怀抱里,心灵得以平静安稳、和谐快乐。闲时在公园散步、缓步跑或踏单车,可驱走所有闷气,重新注入新的生命力量。

无论什么时候,什么情况下,亲朋好友都是站在自己的一边支持自己的。所以,要和亲朋好友保持往来。他们能够让自己感觉到生活在温暖之中,也就不会被寂寞缠住。

工作并不是逃避寂寞的唯一良方,更佳的其他途径有:看话剧、听音乐会、与朋友欢聚。积极面对你的孤寂吧!

别为小事累死自己

为小事而生气的人,生命是短促的。如果让生活中鸡毛蒜皮的琐事吞噬自己的心灵,人生还有什么愉悦呢?生命是短促而宝贵的,别让生活琐事过多地纠缠自己。

日趋激烈和白热化的竞争已经渗透到社会生活的各个领域。竞争是必然的,无人能够逃避。城市生活压力大,节奏紧张,人际关系复杂,使人们持续处于应激状态,很容易使人情绪低落,感到烦恼时也常感到困倦。

有一则故事给人以启迪:有一位楚楚动人的淑女正准备享用一杯香浓的咖啡,餐桌上放满了咖啡壶、咖啡杯和糖罐,忽然一只苍蝇飞进了房间,嗡嗡作响直撞糖罐。顿时,这个人悠闲心情全无,烦躁无比,起身就用各种工具追打苍蝇,于是桌子跳、房间闹,碎瓷片、咖啡汁遍地皆是,但最后苍蝇还是优哉游哉地从窗口飞走了。可见,千万不能让一件小事坏了心情。

千万别和自己较劲

人生最苦恼的是什么?有的人说,人最烦恼的是没有金钱和财富,何况今天是市场经济时代呢?有的人说,人生最苦恼的是好心得不到好报。你一心为孩子着想,为他创造一切条件,想让他成为一个有知识、有文化的人,可他偏不买你的账。你一心为自己的爱人着想,

忍辱负重,可对方却司空见惯、不以为然、麻木不仁,根本无一丝感激,还以为理所当然……这些是烦恼,但毕竟容易摆脱,经济紧张可能是暂时的,如今社会经济繁荣,穷困不会总穷困。

其实,人生最大的苦恼是自己与自己较劲。

生活中常常遇到许多令人苦恼的事情。很多别人看来很幸运的人却又总是在自寻烦恼。然而问他们之所以烦恼的原因,却又甚感好笑。有的人觉得工作累,梦想一夜之间成为亿万富翁,甚至感叹自己为什么不出生在一个大富豪家庭,有数百万、数千万的遗产。有的人,总是担心别人在算计自己,经常向周围的人打听是否别人在一块儿说自己的坏话。有的人,满眼看到的都是社会的不平等。

其实,每个人都会常处在烦恼的环境之中,许多烦恼本来就是无法改变的事实。一夜之间成不了亿万富翁,你也不要为此烦恼,而是怎样开始使自己逐步富裕,别人背后说你是别人的自由,身正不怕影子斜,自己把握好自己就行了。至于社会的不平等,你也要用宽容的眼光看,社会的绝对平等是根本不存在的。

自寻烦恼的人,往往是生活安静的人,平时的生活安静,波澜不惊,可稍微有点风吹草动,便大惊小怪,感慨万千。而饱受生活折磨愈挫愈奋的人,把人生许多大的不幸都看作是一种超越自我、雕塑自己人格的绝好机会。因此,对诸如此类的烦恼,会付之一笑。事实上,烦恼的事时时存在,只要你敞开胸怀生活,你就会明白,生活本来就这样,光怪陆离无奇不有,但这些皆是自然,并不值得惊叹。英国作家萨克雷说:“生活是一面镜子,你对它笑,它就对你笑,你对它哭,它也对你哭。”要朝着阳光美好的方面想,不要斤斤计较于不幸,力求摆脱出来。同时还要学点儿不要事事都逞强好胜。同时,也要明白,任何事情需要循序渐进,一步登天只是不切实际的幻想。

不要使自己像无头的苍蝇

生活再怎么忙碌,人们也不应被一些琐碎杂细的事情缠绕。同时,也不要像无头苍蝇一样,东忙西忙,却不知道自己在忙什么,所做的

没有一件是有意义的事,忙到最后仍然一事无成,沮丧地嗟叹生活的无奈。

不要受纷乱的外物迷惑,应该抛弃自己的偏见与独断,去追求宇宙中自然的道理。

英国诗人格雷曾经劝告世人要有正确的工作观念:“在辛苦的劳动中,赢得轻松的心情;在忙碌的白天中,赢得平静的夜晚。”

或许你正每天过着忙碌不堪的生活,但千万不能让生命失去重心,不能迷失惶惑,要选择自己想要做、应该做的工作,诚心诚意地将精神贯注于工作中,全力以赴,才能摆脱忙碌的无奈。



第二篇 放下心中的竹筏

许多时候,问题不出现在命运上,而是出现在心态上,出现在认识与对待问题的态度上。只要能够拿得起,放得下,人生就没有什么遗憾。放下心中的竹筏,获得心灵的震撼。

十三年和一天

某大学中文系有一门可有可无的课——人际交往。那时候,班里很多人都有过逃课的记录,但唯独这门课学生从不缺席。

教这门课的教授姓孔,他博学多才,课讲得栩栩如生,让学生受益匪浅。

毕业前的最后一课,学校安排考试,但孔教授没有拿试卷,却给学生带来一个故事。故事是这样的:

有一位少年,他出生在“文化大革命”时期,他的父亲是大学老师。因为一些莫须有的罪名,他成了批斗的对象。原本殷实富裕、其乐融融的家也在一夜之间风雨飘摇。

他成了黑五类子女,没人敢与他说话。母亲含冤成疾,卧床不起,他唯一的姐姐又被她生命中的那个男人抛弃,上吊自尽。

当时,他才只有7岁,却几乎沦为乞丐。后来,他认识了一个小朋友。他们很谈得来,原因是那个和他年龄相当的朋友是个结巴,也没有人愿意跟他玩。

可想而知,他也成了结巴。他与那个小朋友相处了整整两年之后,他东北的伯伯把他和病恹恹的母亲接走了。

从此他的世界又是一片空寂,他说话总是结结巴巴没人尊重他,

只把他当笑料。隔年母亲去世,他更是郁郁寡欢完全封闭了自己。伯伯一家对他也是不冷不热,他幼小的心灵伤痕累累。

这一年,他勉强地上了学。在学校里他受尽凌辱,所以他从不肯开口说话,只知闷头学习。

读初中那年他父亲来把他接走了。父亲总是愁容满面的,除了为生计奔波外,常一个人喝得酩酊大醉。

高三那年,他认识了对门一个比他大3岁的女孩,读美术的,夏天就毕业。那个女孩长得像天使,说话总是细声细气温柔而亲切。有时他也去对门玩,只是那个女孩有两个调皮的弟弟,常取笑他让他无地自容。

那个闷热的夏天终于过去了,他感到一身轻松,他希望自己落榜,因为这样他就可以再也不必面对那些风华正茂、妙语连珠的同学了。

可是一纸录取通知书把他一切逃避的外衣剥得精光,他一筹莫展不知如何取舍。有一天,对门女孩来邀请他去她家做客,一是庆祝他金榜题名,二是庆祝她毕业分配到市文化馆工作。

他还记得头一天中午她两个弟弟在楼下学他说话,那刺痛犹在心头。所以他摇摇头想拒绝,但最终盛情难却,他勉强答应下来。

傍晚时,他听到有很多人说说笑笑地进了她家。他不知道自己是否能应付得了那么多陌生人,只好一个人逃出了家,去了湖边,怅然若失又漫无目的地闲逛,他多希望这个夜晚快点过去。

正黯然神伤时,一个很轻柔的声音在背后呼唤他的名字,他的心咯噔一下,回头一看,是她。

她只说了一句话:“人生就是一场宴席,你想生存,就不能缺席。”

他忐忑不安地随她回了家。

她的两个弟弟正和那帮人打成一片,笑声欢呼声此起彼伏。

他落寞地躲在一角。

吃饭时,她的一位同学给他倒酒,他连忙摆手,急言道:“我……我……我……”一连说了几个“我”字也没表达出那句简单的话“我不会喝”。这时,她的两个弟弟开始搭腔了:“我……我……我要喝掉这一瓶酒。”他的脸刷地红了,他看见她的那帮同学欲笑又止,个个憋得满脸通红。

这时,她指着一个大螃蟹说:“呀,我突然发现这只螃蟹怎么那么

像我弟弟小胖。”大家看了看那只被水煮红的蟹子,再看看被日光晒得暗红又肿胀的脸之后,憋住的笑终于得以淋漓尽致地迸发出来。

他也跟着笑了几声。

她为他解了围。

那一天,他长久以来第一次与那么多人面对面却不太紧张,除了那两个调皮蛋,其余的人,谁也没有提他结巴的事。他终于明白,不是所有的人都瞧不起他、不尊重他。偶尔,他也会参加他们的谈话。虽然,他的话仍说的不连贯,但总有人适时地接过话,圆了他的场。

那个暑假,他开开心心地跟着那个女孩以及她的朋友们郊游、聚餐。奇迹在他进大学之前就出现了,他可以流利地说话了。

学生们被孔教授声情并茂的故事带进了另一个世界。孔教授顿了顿,接着说:“从7岁到19岁,他患口吃整整13年。而他得以痊愈却只用了一天。13年和一天的差别,答案由你们自己得出好了,课就上到这儿。这次考试的试卷我已经发给了你们,希望多年后你们为你们的人生交上的不是一张白卷。”

“故事中的少年以后怎样了呢?”有人问。当时,这是学生们最想知道的答案。

“以后?”孔教授顿了顿,“以后的以后,他正在给他的学生们讲这个故事。”

感悟琴弦

释迦牟尼的弟子当中,有个名叫苏纳的人,出身印度名门望族。有一天,他突然对过去那种极尽奢华糜烂的堕落生活感到厌恶极了,决心皈依释迦牟尼修习佛法。

苏纳虽然潜心苦修,却无法摆脱尘世的种种诱惑和苦恼,常常觉得心烦意乱。

释迦牟尼见状,便以琴弦施教,对他说了这么一段话:“琴弦太松,无法发出美妙的音律,琴弦太紧,则会弦断音绝。同样的,修行之时,如果心情松弛,就无法摒除杂念,但是心情过于紧绷,就无法接受教

悔、得到彻悟,因此,最好的方式就是使身心保持和谐状态。”

日本作家吉川英治所写的剑禅小说《宫本武藏》中,也有一篇名为“断弦之卷”,描述宫本武藏在决斗时杀死吉冈传七郎,回到投宿的旅屋,吉冈的门下弟子则在旅屋内设下埋伏,伺机要替师父报仇;面临重重杀机,宫本武藏躲到吉野大夫房里备战,度过惊心动魄的一夜。

吉野大夫看到这种情形,提醒宫本武藏说:“你的心太过于紧绷僵硬,这样子相当危险,犹如琴弦紧绷到极致的琵琶,只要轻轻一拨,不但琴弦会应声而断,甚而连琵琶本身都会因此而碎裂……”

平常不喜欢运动的人,突然做剧烈的运动,容易引起心脏麻痹;肚子饿得发昏时,一下子吃下太多的食物,肠胃一定会因为饱撑而作痛,甚至会像避居浣花草堂的杜甫一样,因为吃下太多牛肉而胀死。

由此可知,一个人如果不能控制自己,突然做出与自然极端相反的事情,一定会出现不良后果。

俄国大文豪托尔斯泰在《安娜·卡列尼娜》中说:“在人类的活动中,生理现象和心理现象之间,并没有明显的界限。”

正因为生理现象和心理现象没有明显的分界,所以,凡事应该保持中庸之道,譬如食欲、性欲……过度的话会损害身体,导致精神萎靡,但是完全断绝,尽管心灵精神层面得以升华,但肉体则会陷入饥饿枯竭的状态。

悬崖上的草莓

“我可能是天生的失败者吧!”年轻人想,求学创业,寻觅职业都不是一帆风顺的。而这次他又失业了,一直到了年底,他还没有找到工作,他简直窘困、失意到了极点,甚至想就此放弃自己的生命!

这时,有一位老人告诉他:在山的那方,住着一位高僧,他能告诉你成功的秘诀。于是,他便出发去找那位高僧。

到了高僧面前,他不停地讲述着自己的种种痛楚,高僧却漫不经心地抬手指示道:

“那边悬崖上有丛草莓,你快去给我采下来,我便告诉你成功的

秘诀!”

山并不高,却极陡峭,那小红灯笼似的草莓,看上去可望而不可及。“我怎么爬上去呢?”他想不出好办法,或许高僧是骗人的吧。但他又不甘心就此放弃,因为这里可能有自己翻身的机会。

他对山形认真研究,决定从南坡上山,但还没爬到三分之一处,他就力竭而返。

抚着酸痛的四肢,他在月色中依稀看到远处的草莓。次日,他第二次攀登,而且成功了。

他掌中捧着草莓急切地问大师:“现在你可以告诉我成功的秘诀了吧?”

高僧将草莓放入口中,笑说:“很甜!”然后反问:

“你不是自己已经成功了吗?”

年轻人恍然大悟。

悬崖上的草莓是多么的难以采撷,年轻人都能够采到,所凭借的无非是勇气、智慧、渴望,以及锲而不舍的信心!

亲吻幸福

“冬天来了,春天还会远吗?”英国著名诗人雪莱《西风颂》中的名句,充满了鼓舞,告诉人们严冬之后便是明媚的春日。

不少历经过人世忧患的智慧大师都强调:“年轻时要多经历一些折磨”,意思是说,尝试挫折和苦楚的人,日后的快乐幸福滋味对他而言,将更具意义。因为他能将过去的幸和今天的幸福互相比较,而感到欣慰和满足,并且懂得加以珍惜。

从这个观点来看,年轻时候未曾经历过磨难的人,其实并不能算是幸福。

没有经过苦难,就想获得快乐、幸福,根本就是一种懒惰投机的想法。不经一番寒风彻骨,怎得梅花扑鼻香?有志青年应该趁着年轻精力充沛的时候,主动向艰难的环境挑战,如此获得的幸福、快乐才会弥足珍贵。

瑞典导演史特林堡曾说：“我在人生无情的战斗中找到生活的乐趣，我的快乐来自学到某些东西。”

幸运与不幸是相对的，全在方寸一念之间。遭遇困难之后人生如何演变，也全凭自己如何安排、面对。既然如此，那么又何必为了无法预知的幸运或不幸而困扰不已呢？

人们所能做的，只是让自己的幸福更加珍贵。

英国诗人布莱克曾经写道：“试图把自己绑缚在幸福羽翼上的人，是毁坏了展翅的人生；对飞过的幸福只轻吻一下的人，则生活在永恒的朝霞之中。”

只要在心理上扬弃世俗的幸运与不幸的观念，在人生道路上全力以赴，人就能达到“天地即我”的豁达境界，周围的世界也会因此而变得更加美妙。

筑构自信的大厦

要想成功就必须具有自信，自信是使人走向成功的第一法门。如果一个经历过失败和挫折的人真正建立了自信，那么他就已经开始叩打成功的大门了。

自信的力量是伟大的，它会使处于厄运中的人创造奇迹。翻开历史可以发现，每一个伟大的人物在其生活和事业的旅途中，都是以坚强的自信为先导并最终获得巨大成就的。拿破仑就曾说过这样的豪言壮语：“在我的字典中没有‘不可能’这样的字眼。”这是何等豪迈的自信啊。他正是以这种自信为基础激起了自己无比的智慧和巨大的能力，最终成为横扫欧洲的一代君王。

只有相信自己，相信自己的无限能力，才能激发自己进取的勇气，才能感受生活的快乐，才能最大限度把自身的潜力挖掘出来，并做成那自认为做不成的事。

你从下面的这个实验中能悟到一些道理。

将一只跳蚤放进杯中。开始，跳蚤一下就能从杯中跳出来。然后，实验人员在杯上盖上一个透明的盖子，跳蚤仍然会像先前一样往

上跳,但碰了几次盖后,碰疼了,它就开始调整自己跳的高度,只跳到不及盖的高度。这时实验人员再将盖子拿走,却发现那只跳蚤已经永远不能跳出杯子了。因为它现在跳的每一下都是不及盖子高度的位置。

可见,求上则可能居中,求中则可能居下。

有的人可能会说:“我这人没有什么大志,也不想干什么大事,只想生活过得快乐一些就行了。”其实他没有明白这个道理,要想生活快乐,也必须有自信的。

如果你做一项工作,你对自己没有信心,不相信自己能够做好,又怎能乞望经理信任你呢?比如作为推销人员,他的表现应该落落大方,具有大家风范;如果猥猥琐琐,好像街头骑着板车收破烂的,人家怎么会认同你的公司呢?推销人员的自信代表着公司的自信,而不仅仅是个人。因此,你首先要把自己向客户推销出去。

吉尼斯世界纪录创造者,美国的乔伊·吉拉德曾在一年中创造了零售推销汽车平均每天四五部的纪录。他去应聘汽车推销员时,经理问他:“你推销过汽车吗?”吉拉德回答:“我没有推销过汽车,但我推销过日用品、家用电器,我能成功地推销它们,说明我能成功地推销自己,我能将自己推销出去,自然也能将汽车推销出去。”

这就是吉拉德的自信,他的自信让他能够成功地推销自己,进而成功地推销产品。他的价值也就在自信中显现了出来。

要想有成功的人生,就必须有信心。古代哲人老子早就警示后人“哀大莫过心死”!缺乏自信心的人,无论天分怎样惊人,所受的教育如何优越,绝不会有惊人的成就。

让思想的火焰燃烧

做人,最要紧的是思想向上。不死的心会燃烧今天,照亮明天。活着的人,心不一定都活着。有的人活着,心已经死了,仅有肉体活着,做人没有多大意义。只有心不死,思想就不会死,思想不死,人就永远是活跃的,生动的,前进的。不管人生之路多么阴沉黑暗,我们绝

不能让自己的思想阴沉、黑暗。无论环境多么恶劣,都不能低估自己。

如果你总是过低地进行自我评价,贬低自己,当你和别人打交道时,别指望对方会尊重你。人们通常不会尊重一个瞧不起自己的人。

成就不会超过期望。所以,自我评价过低的人,很少能干好一件事情。如果期望自己能成功,希望自己干一番事业,对人生有更大的抱负,那么,与一般人相比,则会更胜一筹。

自我贬低的人,把自己看得很小的人,只能把自己贬低为尘世间一条可怜虫。认为自己怎么样,在别人看来他也就是那么样。

如果一个没有进取心的人感觉自己非常平庸,他就会表现得非常平庸。他对自己,对自己的能力、地位、重要性和社会角色的评价,都会从他的行为举止、言谈交往中显现出来。如果不尊重自己,这种轻贱自己的感觉就会写在他的脸上。如果一个人对自己总有喋喋不休的意见,还能希望什么?还能做什么?

某公司的一位经理,每次召开会议时总是蹑手蹑脚地走进会议室,就好像是一个无足轻重的人,给人的感觉就好像他完全不胜任经理这个职位。因此,大伙也不怎么在乎他。他也为此感到奇怪,在会议中,自己说话没有一点分量,其实,他根本没有意识到,是他自己把全身都贴满了无足轻重的标签,既然这样,他怎能得到别人的尊重呢?

如果谁对自己的前途有所规划,对自己有信心,那么,他就会取得成就。

思想,是人的生命发光的火花。思想的火花一旦熄灭,人的生命就不会再燃烧了。马克·吐温曾说过:“构成生命的主要成分,并非事实和事件,它主要的成分是思想的风暴,它一生一世都在人的头脑中吹袭。”可见,人的生命如果缺乏思想,生命就会因此没有光芒而黯淡。

众所周知,平庸的思想远没有高尚的思想所产生的效用及影响大。如果一个人的思想高尚,他身上所有的力量就会紧密地抱成一团,化作自信的火焰帮助他实现理想。

思想不可伪装,伪装的思想将失去灵光;掩盖的生命将失去敏锐的锋芒,富有生命思想不可掩盖;玄虚的思想将失去探索的价值,富有生命思想不可玄虚。

人的整个生命过程一直都在复制其心中的理想图景,一生都在实践和追求着心中为自己描绘的目标。一个人目前的整体能力是不是



很强关系不大,有没有思想,有没有对自己有个清醒的认识,将决定他是否能取得成功。

人活着的意义,人生命的价值,全在于一个人思想的意义。思想能激活人的生命,并为生活增强信心。所以,生命的闪光就是思想的闪光,生命的宝贵之处也就是思想的宝贵之处。所以,我们要在思想的深处,高举燃烧的火炬,照亮自己一生。

求索生活的真谛

享受生活的关键,不在于金钱,也不在于事业成就,而在于时间与心境。

古希腊时期的马其顿国王亚历山大有有一次拜访大哲学家戴奥真尼斯,一方面是表达推敬之意,另一方面则希望听取几句智慧良言。

他们交谈甚久,结束时,戴奥真尼斯询问亚历山大有何计划。

亚历山大说:“计划征服整个希腊!”

戴奥真尼斯继续追问:“征服希腊之后要如何?”

亚历山大说:“计划进一步征服小亚细亚。”

“之后呢?”

“要征服全世界。”

戴奥真尼斯有穷追不舍的个性,继续问道:“征服全世界之后要如何?”

亚历山大告诉这位哲学家,完成这一切之后,他打算放松自己,好好享受人生。

戴奥真尼斯笑着回答说:“你何不省下一切麻烦,现在立刻放松自己,享受人生呢?”

是啊!求索只是人生的手段,生活才是人生的目的,把求索看成目的,而忘了怎么过好生活,那可真是白活了。试想,当一个人创造了丰功伟业,赚到了几世都花不完财富,却从来没能好好地坐下来安心吃过一顿饭,那么,所有的成就是不是都变得很可笑?

有一位医师,住在高级的花园别墅,家中设备很豪华,还有私人的

游泳池。可惜的是,他每天能够悠闲享受房子的时间不到一小时,其他的时候都忙着看病人赚钱,一回到家就累得倒头就睡。这种生活自然不会给他带来快乐。

在人类社会,没有从不生病的肉体,没有消耗不完财富,没有永不完结的政权。所有这些都并非人生追求的快乐。这种追求其实也只是一种肉体的追求。放纵肉体,把大量的时间做肉体期望的事,这个人的生活就将如在地狱一般。

一个懒惰的人不动手做饭,而吃下大量美味的食品,会因此搞坏胃口,丧失掉对美食的渴求。他本可以步行上路却要乘车,习惯于睡绵软的床榻,吃精致的美味佳肴,住陈设豪华的房子,习惯于指使别人去做自己本可做的事。这样一来他也失去了劳动后的休息,寒冷的温暖所带来的快乐,失去了香甜的睡梦,身体一天天衰弱下去,生活中平静而自由的快乐不仅不能增加,反而日益减少。

当人们不知道他们为什么而生的时候,他们的生活是艰难的。当他们知道了生活的真谛时,他们是快乐的。

每个人都可以试着用同样的问题问自己:“我努力打拼的最终目的是什么?”多数人的答案,无非是希望有朝一日能过“好日子”。其实,何必一定要等到功成名就那一天?这种好日子是随时随地就可以享受,可以得到的。

钱为我所用

一位中国留学生前往美国留学时,一下飞机,钱包就被扒走,好不容易恳求校方让他补办注册手续,却又生了一场大病,身无分文躺在异乡的医院。

经过这些遭遇,他感触良深地说:“瞧不起一块钱的人,总有一天会为了一块钱而哭泣。”

金钱在日常生活中是不可或缺的,没有钱,衣、食、住、行都将产生问题。

金钱是生活的必要条件,但不是绝对条件。

萧伯纳曾说：“人们认为靠财富可以获得声望和地位，但是，财富只会更多地暴露他们的弱点和愚昧。”

有了金钱，并不能保证你的人生幸福快乐、多姿多彩。不论你多么富有，或拥有多么庞大的权势、威望，别人并不会因此就尊敬你，除非你也同时具有高尚的人品！

培根在《论财富》里说：“如果金钱不是你的仆人，它便将成为你的主人；一个贪婪的人，与其说他拥有财富，不如说财富拥有他。”

钱财是身外之物。多余的钱财，谁也无法带到天堂去享用，反而容易在死后酿成祸源；为了争夺财产，兄弟阋于墙，子孙因此纠纷迭起。

所以，不妨在当用则用的原则下，当金钱的主人，将金钱用于有意义的地方，造福社会。

对于渴望借着飞黄腾达而获得幸福快乐的人来说，李叔同说过的一番话或许可以引以为鉴。

李叔同说：“一个人是否幸福快乐，并不在于他拥有多少财富或成就。不善运用金钱的人，即使家财万贯，充其量不过是个金钱保存者罢了，会有什么幸福快乐呢？有人穿金戴银胸前佩满勋章，这和脖子挂满铃铛的猫狗又有什么两样？财富、地位并非人生的最终价值和目的；人生真正的幸福在于心灵的安详。”

爱有灵犀一点通

恋爱时光的确是人一生中最缤纷亮丽、最甜蜜快乐的日子，但是，当你沉浸快乐之中，别忘了情海多波澜，爱情之花需要细心去灌溉，千万不要让它夭折了！

坠入情网的男女，有时连自己都分不清，到底是怀着什么样的感情和对方交往，究竟只是普通的友情呢？还是真正的爱慕之情？

一个人即使懂得什么叫爱恋，也未必能够体会出真正的爱情到底是什么，因此，爱恋的过程总是充满苦恼。

真正的爱情并不是“甜蜜的负担”，而是使彼此心灵不断提升的积



极力量。

莎士比亚说：“爱情里面要是掺杂了和它本身无关的算计，那就不是真实的爱情。”

真实的爱情，并不在于朝朝暮暮的相偎相依，而是在于能否长久。

真实的爱，可以使两人心灵相通，朝共同的理想、目标迈进；有足够的默契保持密切的关系，能以最大的勇气来接受对方的优点与缺点。

爱不受时光的播弄，尽管明眸和皓齿难免遭受时光的毒手，但爱并不因时空环境的改变而改变；它巍然矗立，直到末日的尽头。

圆融处事的生活态度

一位思想家曾说：“一个人不将他优秀的一面表现出来只表现自己不好的一面，这是危险的人；一个一味掩饰自己的缺点、夸张自己优点的人，也是危险分子。而既不表现优点，也不显露缺点的，则是更危险的人。”

一个人锋芒太露，会令人感到厌恶；但若过于卑躬屈膝，也会令人耻笑；只有谦虚，才会带来无穷的益处。

同样的道理，过分强调人性丑陋、社会诡诈，会对人心险恶感到无比灰心；但如果什么都不懂，则往往让人吃亏上当，无法适应社会生活，所以必须在两者之间取得平衡点。

俄国文豪高尔基说：“每一个人身上都有一个傻子和一个骗子；傻子就是人的情感，骗子就是人的智慧。”情感之所以愚蠢，是由于它直率、真实，不会装模作样。但是，不会装模作样，又如何能在险诈的社会生活下去呢？因此，待人处事无可避免地要多用一点智慧。

人生在世，如果能够以圆融的态度去面对周围的人事物，不斤斤计较，就不会老是因为恼人的小事而折磨自己，生活就会过得更轻松、更快乐。

日本松涛弘道曾经比喻说：“人生，犹如在崎岖颠簸的山路上开车。”

如果脾气暴躁猛踩油门,车子就会失去控制,冲落山谷;若顾虑太多,频频踩刹车,车子就会行进缓慢;假如过于紧张,方向盘就会忽而向右或忽而向左,险象环生;但是心情由于松弛散漫,则常常会因为来不急转弯而紧急刹车,同样充满危险。

人生处处危机,如何在峰回路转、蜿蜒迤迳的人生旅程,平静地掌握生命的方向盘,唯有靠自己亲身去体验,才能有所领悟。

人在春风和气中

人最难战胜的是自己。一个人成功的最大障碍不是来自于外界,而是自身。这项发现使希尔获得了一生当中最重要的教训。

一天,希尔来到办公室刚要坐下,电灯灭了。希尔跳了起来,奔到楼下配电室。管理员正若无其事地边吹口哨边工作。希尔破口大骂,一口气骂了半个小时,最后实在找不到什么骂人的词句了,只好放慢了速度。这时候,管理员站直身体,转过头来,脸上露出开朗的微笑。他以一种充满镇静与自制力的柔和声调说道:“呀,你今天晚上有点儿激动吧?”

完全可以想像希尔是一种什么感觉。面前的这个人是一位普通职员,但他却在这场战斗中打败了希尔这样一位高层管理人员。况且这场战斗的场合以及开始都是自己挑选的。

希尔非常沮丧,甚至恨这位职员恨得咬牙切齿。但是没用。回到办公室后,他好好反省了一下,觉得唯一的办法就是向那人道歉。

希尔又回到配电室。轮到那位职员吃惊了:“你有什么事?”希尔说:“我来向你道歉,不管怎么说,我不该开口骂你。”这话显然起了作用,那位职员不好意思起来:“不用向我道歉,刚才我并没有听懂你的话。况且我这么做,只是觉得该这么做。”他居然对希尔说出这样的话来,希尔非常感动,两人就那么站着,又一口气聊了一个多小时。

从那以后,两人成了好朋友。希尔也从此下定决心,以后不管发生什么事,绝不再失去自制。

在下定这个决心之后,希尔身上立刻发生了显著的变化,他的微

笑开始发挥出更大的力量,他所说的话更具分量。他结交了更多的朋友。这个事件成为希尔一生当中最重要的一个转折点。

不生气的秘诀

古时候,西藏有一个叫小尔依的人,他一生气就跑回家去,然后绕自己的房子和土地跑三圈。后来,他的房子越来越大,土地也越来越广,而一生气,他仍要绕着房子、土地跑三圈,哪怕累得气喘吁吁,汗流浹背。当小尔依很老了,走路已经拄了拐杖,他生气时还要坚持绕着土地和房子转三圈。

一次,他生气了,拄着拐杖走到太阳已经下山了还要坚持,他的孙子怕他有闪失就跟着他。孙子问:“阿公!您生气就绕着房子和土地跑,这里面有什么秘密?”

小尔依对孙子说:“年轻时,我一和人吵架、争论、生气,我就绕着自己的房子和土地跑三圈,我边跑边想——自己的房子这么小,土地这么少,哪有时间和精力去跟人生气呢?一想到这里,我气就消了。气消了,我就有更多的时间和精力来劳动了。”

孙子又问:“阿公!您年老了,成了富人,为什么还要绕着房子和土地跑呢?”小尔依笑着说:“老了生气时我绕着房子和土地跑三圈,边跑我就边想——我房子这么大,土地这么多,又何必和人计较呢?一想到这里,我的气就消了。”

人生在世何必万事如意

去过北京故宫的游客,或许会对宫殿里的一件器物印象比较深刻,那就是“如意”,它是用玉石或竹骨做成的,一尺多长,上头呈灵芝状,下柄微微弯曲,制作精细。帝王手中的“如意”,可供玩赏,更主要的还是把它当成一种吉祥物。

这种“如意”，老百姓是用不着的，但“如意”这个词的内涵，却在普通百姓的生活中得到广泛引用。随着社会的开放，随着人际关系的发展，这个词的使用频率越来越多。写信也好，见面也罢，最后总要说句“祝你万事如意”。

这自然是一种吉祥的祝福，祝福毕竟是祝福，跟现实生活并不完全相同，人们之所以祝福对方万事如意，是因为在现实生活中往往很多事情并不如意。但如何看待生活中的“如意”之事，却是个很值得玩味的问题。

谁都愿多一些“如意”，但“万事如意”是不可能的。

张艺谋导演《红高粱》后得了一大串奖，有人会想，他可算是天下最“如意”的人了。其实有谁知道他背后有多少不如意呢？当年，在西北的小山沟里插队时，他并不那么“如意”。后来，靠卖血的钱学摄影时，也不那么“如意”。再后来，考电影学院，名落孙山，只当了个旁听生时，更没有那么多“如意”。如今，得了奖，出了名，成了新闻人物后，各种应酬，各种关系，他根本就应付不过来，在他自己心中或许也并不如意。

一个人，在某种事情上，在某个时期比较“如意”是可能的；但要“万事如意、事事如意”，却是不可能的。

事业上成功的人，可能面临着婚姻家庭的破裂；学历上有所得的人，或许失去了很多成为富翁的机会；在上司面前得宠的人，在众人面前有可能寸步难行……方方面面都很如意的人是极少的。

体育比赛就是这样，你赢就意味着我输。金牌就那么几块，有你的份儿就没我的份儿。世界纪录只能由一人保持，不是你刷掉我，就是我打破你。在这方面没有“皆大欢喜”而言。当“如意”的事不能兼顾所有人只能属于一人、一队、一国的时候，凡参与者都要做点“不如意”的思想准备，所以，这时你应该相信“风水轮流转”、“三十年河东、三十年河西”的古训，相信自己总会有“如意”的时候。

此外，商场、考场、情场也是如此。如今，竞争已经渗透到社会生活的方方面面。对手无处不在，对手无时不有。有人摘取桂冠，就有人败北而归；有人发财致富，就有人赔本破产；有人连升三级，就有人原地踏步；有金榜题名的，就有名落孙山的；有终成眷属的，就有劳燕分飞的……

只要存在利益的争夺,就会有“如意”与“不如意”之间的对立。这是很正常的。在这方面没有必要陶醉自己的胜利,也没有必要懊悔别人的失败。“如意”也好,“不如意”也好,都要有勇气接受,不要耿耿于怀。在这方面全看实力,谁有实力,谁就有更多的“如意”。

许多人爱赶时髦。其实,越是赶时髦的人,越容易后悔。去年买的大彩电,怎么看怎么好,又“如意”,又得意。几个月后,时兴背投了,好不后悔,千方百计把“先锋”弄到手,又总该“如意”了吧。不久,激光唱机又问世了,又是一番遗憾,一番后悔。就这样,总是在“如意”与“不如意”之间摆来摆去。

如今的世界,节奏加快了,更新的速度也加快了。不可能有一成不变的东西,也不可能有一劳永逸的好事。谁也别指望一件事可以“如意”一辈子。

谁想多一些“如意”,谁就要多一些努力,多一些奋斗。事情“如意”的过程,常常也就是人们努力奋斗的过程。许多事,开始时可能“不如意”,经过自己的努力,想尽一切办法,创造各种条件,度过了难关,才会有“如意”的结果。

帝王们希望手中的“如意”变成万能的“魔棍”,这当然是一厢情愿。亲朋好友书信、见面最后的那一句话,也只是一种吉祥的祝福。人们应该相信如意是实实在在的,必须通过努力和奋斗才能实现,当然“如意”并不是永恒的,也不是绝对的。人生在世,根本不可能“万事如意”!

放下心中的竹筏

从前,有个人走到一条大河岸边,想要渡河到彼岸去,却发现河上并未架桥,幸好河边有几根竹子,他便动手编制一个竹筏,终于平安渡越大河。

上岸之后,将竹筏扛在肩上继续赶路。路人见状,便告诉他:“你为什么要将竹筏扛在肩上?用过之后,应该放在河边才对。”

这位糊涂的人觉得颇有道理,于是又把竹筏扛回到河边,留下来

让别人来用。

这则佛经寓言告诉人们,人类社会中很多规则和戒律,都是为了渡越尘世苦海所编造的“筏”,到达彼岸之后就应该放下,假如过分拘泥、执着,反而容易失去原来的目的。

赚钱的目的是为了过幸福生活,如果忘了这个原则,成为金钱的仓库保管员,反而变成不幸福了。

英国诗人布莱克写道:“坚持不改自己观念的人,就像不流的死水,滋生着思想上的爬虫。”

辛勤播种才能欢呼收割

不论做任何事情,一旦遭遇失败挫折,一般人都会懊恼自己付出心血却徒劳无功。

其实,世上是没有不劳而获的事,辛劳播种才能欢呼收割,这是不变的道理。只要你确实尽了全力,就算失败了,也不必因此而感到气馁。

人生在世,无论他有多么崇高的声誉、权势、地位、财产,都不可能永存不灭,只有心灵得到清静,才是无上的财富。再者,努力和成功之间原本并无绝对的因果关系,若存有这种想法,就不会感到沮丧。

有位哲人说:“世间之物皆有用处,只要置于适当处所,必会成为最有用的东西。今日被视为无用之物,将来必可发挥潜力。”

被讥为无用的东西,或许有一天突然大有用途,甚至是不可或缺的,因此,物品不可在无用之时就弃如敝屣。

人也是一样的,必须目光远大,不失自己的本性,不为眼前的成败、利害、价值观念所迷惑。

法国思想家伏尔泰说:“人生道路布满了荆棘,我所知的唯一办法是——从荆棘中迅速通过,对自己的不幸想得越多,危害越大。”

默默朝着自己的理想前进,或许你会一时受到嘲笑、排挤,但那终究是短暂的,你的价值总有一天会得到肯定。

人生的秘诀

人生似艺术,只在于进退适时,取舍得当。因为生活本身即是一种悖论:一方面,它让一个人依恋生活的馈赠;另一方面,又注定了他对这些礼物的最终弃绝。正如一位哲人所言:“人生一世,紧握双拳而来,平摊两手而去。”人生的秘诀就在于此:面对世事,适时进退。

人生非常神奇,养育人们的土地则更为奇妙,因为在这片神奇的土地上蕴涵着人生美丽的乐章。然而这些美丽的人生乐章,又常常只是在回首往昔的时候才让人们恍然大悟。可是一旦觉察,那样美好的时光已是一去不复返了。

凋谢了的美,逝去了的爱,铭记在人们的心中。尤其让人心痛的是,回想当年面对那闪烁精华的美丽乐章,当年却视而不见;面对那娓娓倾诉的爱意,当年却不曾回报以琼瑶。生活的馈赠是珍贵的,只是人们对此留心甚少。

由此可知,人生真谛的要旨之一是:告诫自己不要只是忙忙碌碌,以至错失生活的可叹、可敬之处。虔诚地恭候每一个黎明吧,把握生命中的每一分钟!

执著地面对生活,紧紧地把握生活。珍惜生活并不等于保守生活,人生这枚硬币,其反面正是悖论的另一要旨:人们必须接受“失去”,学会怎样松开手。

这个道理确实很难领悟。尤其当人们年轻的时候,本来以为这个世界将会听从他们的使唤,本来以为自己用全身心地投入到追求的事业中就一定会成功。但生活的现实却按部就班地走到他们的面前。

人们在经受“失去”中逐渐成长,经过人生的每一个阶段,人们在脱离娘胎的保护后,来到这个世界上,开始独立的生活;而后又要进入各种各样的学校学习,离开父母、家庭和充满温暖的童年生活;结了婚,有了孩子,等孩子长大后,又只能看着他们远走高飞。人们要面临双亲的谢世和配偶的亡故;而自己精力却逐渐衰退。最后,每个人必须面对不可避免的自身死亡,自己过去的一切生活,生活中的一切梦

想,都将化为乌有!

但是人们为何要臣服于生活的这种自相矛盾的要求呢?明明知道不能将美永保持久,可人们为何还要去造就美好的事物呢?人们知道自己所爱的人早已追求不到,可为何还要使自己的心充满爱恋?

人生绝不仅仅是一种作为生物的存活,它是一些莫测的变幻,也是有一股不息的奔流。每个人的父母通过他们的儿女而生存下来,年轻的人也通过自己的孩子而生存下去,他们建造的东西将会留存久远,他们自身也将通过它们得以永远的生存。他们所造就的美,并不会随他们的湮没而泯灭,他们的双手会枯萎,他们的肉体会消亡,然而他们所创造的真、善、美,将与时俱在,永存而不朽。

不要枉费了自己的生命,要少追求物质,多追求理想,因为只有理想才赋予人生以意义,只有理想才使生活具有永恒的价值。

既要抓得紧,又要放得开。当领悟了这个自相矛盾的悖论时,就可以生活得坦然、无忧无虑,让自己的人生获得极大的安慰。

不关你的事

在生活中,经常有人因为自己的某些失败而感到痛苦不堪。如有的医生在面对自己的病人经全力抢救但最终被送入太平间的时候,他会认为自己的医术还不高明,没有把自己的病人从死神那里抢回来,因而深深陷入自责之中,寝食难安。再如,有人虽然十分聪明,但是绞尽脑汁也发明不出永动机来,面对一次次的失败,他认为自己实在无能,因而深深地陷入烦恼之中。又如,有的学生希望能够考上一流的名牌大学,结果名落孙山,于是他认为自己实在太笨,便一次又一次地想跳楼自杀。

人们要想从这样的烦恼中解脱出来,可以改变自己对失败的看法,也就是说,不要把这种失败的原因归于自己的能力不足,而要把它归于任务本身的难度。

那么,如何理解自己能力不足与任务太难的区别呢?孟子曾经说过:“挟泰山以超北海,语人曰:‘我不能。’是诚不能也。为长者折枝,

语人曰：‘我不能。’是不为也，非不能也。”意思是如果让你将泰山夹在腋下跳过北海，你对别人说：“我做不到。”这是真的不能。如果让你为长辈折一根枝条，你对别人说：“我做不到。”这是不肯做，而非不能做。孟子在这里所说的“不能”，就是任务难度过大，孟子在这里所说的“不为”，就是主观努力不够。

我们在工作与生活中会有很多的失败和挫折，大都是由于工作本身的难度过大。如“挟泰山以超北海”这件事来说，不要说人没有那么大的力气，即使有足够的力气，也没有足够长的胳膊将泰山夹在自己的腋下。这样的事情实际上任何人都做不到。如前所述，医生只能治可治之病，而人们所患的病中有很多在目前依然是不治之症，既然是不治之症，就是华佗也无能为力。制造永动机是如此，就人类现有的能力，还无法克服因摩擦而造成的能量损耗，所以，就当今的科学技术水平，大科学家也造不出来。至于考取一流大学这样的事，虽然不是绝对不可能的，但是相对于某些人来说，无疑是一种困难相当大的事。

把一件因工作难度过大而导致失败的事情，归因于自己的无能，就产生自卑，失去自信，并且因此而自暴自弃，是极不恰当的。但是把自己的失败归于任务有难度，就可以有效地减轻自怨自艾的自责心理，在一定程度上减轻自己的心理压力。同时，把失败归于工作难度，可以使自己对工作目标有个比较清醒的认识和评价，放弃那些劳而无功的目标，从而使自己尽快享受到成功的喜悦。

我们将失败归于任务难度，只是为了防止自卑心理的产生，而不是为了逃避自己的责任，更不应该忘记从失败中汲取宝贵的教训。因此，无论何种失败和挫折，都有必要从自己的主观上找找原因。同时，我们只能把某些失败归于工作难度，而不可将所有的失败和挫折全部归于工作难度，那样的话，一个人就会彻底丧失进取心。

抓住稍纵即逝的机会

生活中常有这样的事情发生。朋友打电话来有事找，自己不在，同事转告说，叫有空给朋友回电话，但自己没有立即回电话，而是一天

一天地向后拖延,直到有一天记起来,才打电话给朋友,朋友在电话里说,前几天正好有一笔生意介绍给自己,但一直找不到,只好告吹了。自己听后,一定追悔莫及。在拖延中,使你错过了一次致富的机会。又有不少人写信给自己,其中有一些必须立刻回信,但每次都会偷懒地想:“等一下吧。”直等到信都找不到了,才开始懊悔。此外,也有不少人约稿,可是桌上尽管摆好了纸笔,却提不起劲来,等到对方催促时,才匆忙振笔疾书,但书稿的质量难尽人意。

一日你应该有一日的理想和决断。昨天有昨天的事,今天有今天的事,明天有明天的事。今天的理想,今天的决断,今天就要去做,一定不要拖延到明天,因为明天还有新的理想与新的决断。

今天的事情不做,非得留到以后去做,其实在这个拖延中所耗去的时间和精力,就足以把今天的工作做好。因此,把今天的事情拖延到明天去做,实际上是很不划算的。比如写信就是一例,一收到来信就回复,是最为容易的,但如果一再拖延,那封信就不容易回复了。因此,许多跨国公司都规定,一切商业信函必须于当天回复,不能让这些信函拖到第二天。

命运常常是神奇的,好的机会往往稍纵即逝,有如昙花一现。如果当时不善加利用,错过之后就后悔莫及。

已定好了的事情拖延着不去做,还往往会对自己的品格产生不良的影响。其实,人人都能下决心做大事,但只有少数人能够一如既往地执行他的决心,而也只有意志刚强的人才是最后的成功者。

立即行动是成功之门的钥匙

作为画家,当一个神奇美妙的构想突然跃入他的思想时,迅速得如同闪电一般,如果在那一刹那间他把灵感画在纸上,必定有意外的收获。但如果他拖延着,不愿在当时动笔,那么过了许多日子后,即使再想画,那留在他思想里的好作品或许早已消失得无影无踪了,脑中定然是茫然一片。

作家说,当一个生动而强烈的意念突然闪现在他的脑海时,潜意

识地就会生出一种不可遏制的冲动,提起笔来,要把那意念描写在白纸上。但如果他那时因为有些不便,无暇执笔来写,而一拖再拖,那么,到了后来那意念就会变得模糊,最后,竟完全从他脑海里消逝无形了。

灵感往往转瞬即逝,它是不会光顾懒汉的。所以应该及时抓住,要趁热打铁,立即行动。

如果身体有病却拖延着不去就诊,不仅身体上要受极大的痛苦,而且病情可能恶化,甚至成为不治之症而导致死亡。

没有别的什么习惯比拖延更为有害,更没有别的什么习惯比拖延更能使人懈怠、减弱人做事的能力。如果拖延的恶习不改,就不可能会成功、有所作为。

“立即行动”,是成功之门的钥匙,是成功者的格言,只有“立即行动”才能将人们从拖延的恶习中拯救出来,才能使拖延的恶习迅速死亡。

放眼未来 收获未来

在制订目标的时候,可以参考过去最好的成绩,使其发扬光大。把这定为自己未来生活的目标。切记永远不要担心目标过高。取法乎上,得其中也;取法乎中,得其下也。

扩展思想领域,树立远大理想,把自己造就成伟人。需要人们去行动。

思想深刻的人不光看现状,还要不断训练自己注意未来的发展。

一位百货公司的经营者向一群业务经理讲:

“我可能有点守旧,但我还是相信使顾客再度光临的最好办法,就是提供友善、殷勤的服务。”

“有一天我到商店巡视,听到一位店员正在与一位顾客争吵,结果那位顾客很愤怒地离开了。然后,这位店员对另一位店员说:‘我才不会让一个仅值1美元的顾客占去我所有的时间,让我翻箱倒柜去找他要的东西。他根本不值得我这样对待他。’我听完就离开了,但是那番

话在我的大脑里永挥不去。我们的店员认为顾客仅值1美元,我觉得事态十分严重。”

“我立刻决定,要把这个观念纠正过来。便请市场部主管统计去年平均每一位顾客在我们商店的消费是多少。结果令我吃惊,数目高达400美元。随后,我召开人事督导会议。我把情况向每一位店员解释清楚,然后告诉他们一个顾客的真正价值。在他们明白一个顾客的价值不是以一次销售金额而是以全年的销售总额来评定之后,服务态度马上就改善了。”

有一个学生告诉我,他为什么不再去餐厅吃饭。他说:

“前天,我决定去一家几周前新开张的自助餐厅用餐。当时身上没带太多的钱。我在肉品部看到火鸡肉还不错,旁边价目清楚地写着9美分。当我走到柜台付账时,那位收银员说要2美元9美分。我礼貌地请她再核查一次。那位小姐不屑一顾地瞪我一眼,重新算过。她坚持要收2美元9美分。我请她注意那边9美分的标价。这下她火了,‘我不管那边标价是怎么写的。这边价目表是2美元9美分,有人把那边的价目标错了,你必须付我2美元9美分。’然后我解释我之所以挑这份火鸡就因为它是9美分,如果标明2美元9美分,我就会挑别的食物了。她还是回答‘你还是得付2美元9美分。’我照付了,因为我可不想一直站在那里成为大家瞩目的焦点。当时我就决定永远不再到那里吃饭了。我一年要花大约250美元的午餐费,他们准保一分钱也拿不到。”

这个事例的道理说明,观察事情不可只看现状,还要能看到未来的趋向,预见未来增加的价值。思想深刻的人总是能预见未来。他不会拘泥于现状,他看待每一件事都会比别人深入,然而他从每一件事得到的将会比别人多几倍甚至几十倍。

喷涌进取的豪情

要想实现自己的目标,就一定要有进取之心。缺乏进取之心将一事无成。

进取的力量能把一个弱者塑造为强者,因为进取能够逼迫一个人做自己全力想做的事,并且让你浑身充满干劲。相反,没有进取心,一个人就会坐以待毙,在自己狭小的圈子中生存,更无法改变自己缺乏进取心的危机,可能会遭到挫败。

进取心是你实现克服生存危机不可少的要素,它会使你进步,使你受到关注而且会给你带来机会。

巴巴拉是一位木匠,当他被派去造衣橱时,他的月薪只有 1600 美元。完工后,看到他的客户对能善于利用空间以及他的手工品质而感到高兴时,巴巴拉想到了一个主意,他用从第一位客户那儿赚到的钱,开了一家加州衣橱公司。

巴巴拉就凭着当时深受欢迎的“将拥挤的衣橱,转变成能有效利用的空间”的需求,在未来几年内就扩大成为全美拥有 100 多家加盟店的大企业。也引起其他衣橱制造业者一窝蜂跟进,巴巴拉便在 1989 年,将他的公司以 1200 万的价格卖给了威廉斯·索诺马。

巴巴拉以作为一个木匠而感到满足,但他却能认清自己的能力,并获得远超过其他同行而取得成功。

在那些克服危机者看来,进取心可以创造财富。

贝利和克鲁斯,是 1960 年费城一家电视公司的制作人。他们发现录影带比影片具有更大的市场,虽然他们并非一流的制作专家,但他们决定开创自己的事业。

于是他们便成立了一家录影公司,由于他们无法制作一流的节目,因而他们决定提供一些其他有价值的服务:他们提供最好的设备和空间,给其他制作公司使用。虽然他们很早就进入这一行,但是他们仍然面临竞争;为了占有市场,他们不惜冒风险和可能没有付款能力的人签约。

贝利和克鲁斯也了解更进一步的道理,他们知道,他们必须满足自己的客户,除了提供设备空间之外,他们还提供给客户一些最新技术,就像克鲁斯在接受《成功杂志》访问时所说的:“我们告诉客户他们可能想都没有想到的技术,他们得到好评,而我们得到付款。”

贝利和克鲁斯的公司目前除了制作一些表演节目之外,还为录影技术人员提供训练讲座,他们还为一一些公司,像 IBM、花旗银行等,提供公司内部通讯服务,也就是提供将位于纽约、洛杉矶等不同城市的

人员连线以便召开电视会议的服务。

贝利和克鲁斯,并非最先洞察视讯系统在未来市场上会拥有一片天空的人,但由于他们有采取行动、制订计划、承担风险和提供他人服务的进取心,故使得他们成为这一行的第一人,赢得了生存的优势。

万事全力以赴

长期依赖别人,过着寄生虫一样的依附生活,到头来,在肉体和精神方面都会变得颓废迟钝,做什么事都不会专心投入,对任何人也不会心存感激之情。陷入这种迷糊生活的人,最后会丧失生活的意义,变成如梦游病患者一样。

英国名剧作家杰姆士·巴里说:“幸福的秘诀,并不是去做想做的事,而是去喜欢不得不做的事。”

有志气的人一旦决定了目标,无论在途中遭遇了任何困难,一定要贯彻始终,直至成功为止。

有这种坚定信念的人,他的人生才会更有意义。

日本作家武者小路实笃在《人生论》中说:“要探索人生的意义,体会生命的价值,就必须去追寻值得使自己献出生命的东西。”

所以,请您发挥最大的潜力追求自己的理想,犹如枝叶繁茂花朵盛开,而将有硕果收成一般,只要你尽了全力,一定会有收获。

只问耕耘 别问收获

“要怎么收获先怎么栽种。”胡适先生曾说过这句话。

要得到什么,就得先给予什么,就是这句话的白话文。人们都知道,想吃白菜,就得先种白菜;想闻菊花的芬芳,就得栽下菊花花苗。相同的,若想被关爱,就得先付出关爱;想被尊重,就得先付出尊重。

每个人都有相同的情感需求,如想要被爱、被欣赏、被重视、被理

解等。但不如意事十之八九,即使人们很努力,也“不一定”能够达到各种情感需要。

通常人们对人好,都是有条件的,爱一个人也希望那个人爱自己。人们爱自己的孩子,对孩子好,也希望孩子懂事、孝顺、学习好,长大成才,生活快乐,如果不是,则会痛不欲生。

自己对朋友好,倾听他们的想法,把朋友当成最体贴的伙伴,但如果朋友在自己需要的时候却不理自己,内心仍是忍不住落落寡合。

在人们的付出中,在这些行为里,都是因为需要,人们需要别人来肯定,这之中有太多的牵制,而这些执著,最后都只有一条路——遗憾。

世间有一条公式叫无常——越想要的,越容易失去;越执著,就越容易遗憾。想拥有的人,最恐慌会失去,可是,就是容易失去。

现在再想想,种白菜一定会长白菜吗?撒下种子一定会有收获吗?这之中还有种种的条件影响:气候、水分、日照、季节、土壤、病虫害等不可预料的因素,这些条件都要适合,才能长出白菜。而且,很多因素都不是我们能控制的,人们能做的就只有播种耕耘而已。

人和人在一起,比种白菜的因素还要复杂,种种条件更是我们无法预知和无法控制的,但我们可以做的,也是同样只有一件事——播种和耕耘。

不知道别人会不会对自己好,但想别人对自己好,首先自己先对别人好。

不知道会不会有收成,但自己播种了,自己也耕耘了,其他的,不管,也管不着,就随它去了。

世事有时却是,不强求的人反而能得到更多!

努力经营自己幸福快乐

幸福快乐是可以经营的,只要你细心去做!

欣赏自己的相貌,不要动辄与那些俊男美女比相貌,因为那样只会让自己心情低落。聪明的人应懂得欣赏自己,接受自己的容貌。

调整目标、宁静致远,脚踏实地、实事求是的人往往比那些好高骛远的人快乐得多。要想生活快乐,就要学会根据自己的实际情况来调整奋斗目标,适当压制心底的幻想。

金钱是买不来快乐的,虽然财富可以带给人幸福感,但并不代表财富越多人越快乐。一旦人的基本生存需要得到满足后,每一元财富的增加对快乐本身都不再具有任何特别意义。

不要为自己的平凡烦恼。经验显示,智慧与快乐并无联系,反倒是“聪明反被聪明误”、“傻人有傻福”的例子俯拾皆是。

选择美满的婚姻。心理学家研究发现,那些生活幸福快乐的人往往都选择了婚姻,并且忠于自己的婚姻。

坚定信仰使人充实。有信仰的人比没有信仰的人容易快乐,因为他们更容易找到人生的意义和目标,尤其当人们在面对困难与压力时,信仰可以让人很快找到平衡点,积极地应对各种不利情况。

要真诚地助人为乐、无私奉献。助人为快乐之本,研究证明,那些愿意做出无私奉献的人更容易得到快乐。

要平心静气地迎接衰老。老自有老的魅力,要学会心态平和地享受衰老的过程。

一定要相信自己

“人生是为了成功,绝不是为了失败。”法国哲学家卢梭如是说。“相信自己是成功的第一秘诀。”美国哲学家拉尔夫·爱默生宣称。

但是却有太多的人不敢相信自己。太多的人甚至怀疑自己,不相信自己的能力,而影响了自己的事业。

这些人不在少数,他们认为自己缺乏相应的能力而无法跻身于成功者之列。这种不快乐的人,这些不幸的“未具备必要本领”类型的人可以说到处都是,他们扼杀自己,陷自己于失败之中。

只要认为自己能够做事,就可以真的变得了不起。凡事要学会相信自己,具有深厚而健全的自信心的人,都是人类的英雄,因为他们能够把他们的活力传达给缺乏热情和自信的人。



一对夫妇在澳大利亚拥有许多分布全国的连锁商店。他们的房子非常漂亮而且很独特,位于悉尼,俯瞰着全市和港湾的景色。从公路到他们家要搭乘一种小型私人缆车,而缆车在各种奇花异草中缓缓下降。那时候正值澳大利亚的“冬天”,可是每种花都在盛开之中。

这对夫妇的家里布置得极为漂亮,宽大的落地窗,打开后,里面是一处平台,下去就到了海港,那里停泊着他们的私人小型游艇。男女主人有着令人宾至如归的谦和。他们说之所以能拥有现在的景况,可以说只是因为遵循了一个简单的成功原则。男主人说:“如果这个原则可以为我创造奇迹,当然也一定能为那些真正相信和照着这个原则去做的人创造出奇迹。”

男主人说:“我是非常平凡的一个人,我只有一般人的头脑。我父亲送我进一所一流的学校,而我的成绩却很糟糕,我有最坏成绩的纪录。最终我辍学回家,没能接受完整的教育。然后一个工作接着一个工作,我都保持了你的纪录——每一个工作都做不好。因为我是真正的平庸,我对自己没有信心。

我在一家生产验钞机的公司上班,但我仍然受到我那已经定型的、一再重复的失败模式的伤害。后来来了一位充满活力的领导,发表了一篇演讲。

他告诉人们通往成功的基本因素是积极的思想。他把这整个观念浓缩成一句话:你认为你行,你就行。这句话深深烙进了我的心里,像一颗炸弹爆炸开来。他要我们在心里想像我们要成为什么样的人,并且相信我们内心的力量可以做到我们想要成为的人。那时我当场就决定要做个成功的人,并且从一个新的观点来看待我自己。

我了解到人若有信心就像一粒种子,就没有一件不能做的事。一旦拥有了自信,就开始遵循这种积极的精神教诲。

我开始为自己订出未来目标,并相信自己可以做到。后来我开始做生意,现在我们在澳大利亚各地都有连锁店。我们的生意增加几十倍。这都是因为我开始相信自己。我以前从来没有做到这点,如今我已变成了一个充满信心的人。”

只要你相信你自已,只要你有信心你就一定行。

放飞心灵

学会放松,这是一件容易之事吗?其实容易。你可能要花一辈子时间改掉目前的习惯。这种努力是值得的,因为你的一生可能因此而发生很大的改变。快节奏的生活让人过度紧张,快动作、高节奏、强烈极端的表达方式……这或多或少是些坏习惯。

紧张是一种习惯,放松也是一种习惯。坏习惯可以改正,好习惯可以慢慢养成。

那么,你怎么放松自己呢?是从大脑开始?还是从神经开始?都不是,你应该从肌肉开始放松。为了说得具体一点,我们假定由眼睛开始,先把这一段文字读完,然后向后靠,闭上眼睛静静地对自己说:“放松,放松,不皱眉头,不皱眉头,放松,放松……”你不停地慢慢地重复约一分钟……

现在,你是不是发现两眼的肌肉开始听话了?是不是感到有只手将紧张挥之而去?不错,这一效果近乎神奇。但就在刚才经过的一分钟里,你已窥知了自我放松的秘诀与奥妙。这种方法同样可用于下颚、颈部、脸上的肌肉、双肩或整个身体。但是,最重要的器官还是在眼睛。一旦你能放松眼部肌肉,就能忘掉一切忧烦!眼睛消耗的能量为全身神经消耗能量的四分之一。许多视力颇佳的人常因“眼睛疲劳”而导致视力减退,因为他们增加了眼睛的紧张。

其实,你可以随时随地放松自己,只是不要去费力要求自己放松下来。放松就是释放所有的紧张和努力。要想轻松自在,先得由放松自己的两眼和脸部开始,嘴里不断重复:“放松……放松……松弛下来……”你可以感到一种活力从脸上肌肉逸出,进入身体内部。你远离压力,好像婴孩般自由自在。

如何放松自己,可采用以下方法:

随时保持轻松,让身体完全松弛。在办公桌上放上一只褐色的松软的玩具,好随时提醒自己。如果找不到松软的玩具,猫也可以。你见过睡在阳光底下的猫吗?它全身软绵绵的,就像泡湿的报纸。懂得

一点瑜珈术的人也知道,要想精通“松弛术”,就要学学懒猫。人们从未见过疲倦的猫,或精神崩溃,因无法入眠、忧虑、胃溃疡而大受折磨的猫。

尽量在舒适的情况下工作。身体的紧张会导致肩痛和精神疲劳。

每天自省四五次。并且自问:“我做事有没有讲求效率?有没有让肌肉做不必要的操劳?”这样会使你养成一种自我放松的习惯。

每天晚上再做一次总的反省。想想看:“我感觉有多累?如果我觉得累,那不是因为劳心的缘故,而是我工作的方法不对?”不以自己疲累的程度去衡量工作绩效,而用不累的程度去衡量。一到晚上觉得特别累或容易发脾气,就知道当天工作的质量不佳。如果所有的人都懂得这个道理,那么,因过度紧张所引起的高血压死亡率就会在一夜之间下降,精神病院和疗养院也不会人满为患了。

别把工作带回家

事业和家庭对于每个人来说都是非常重要的,是人生的两大支柱。可这两者之间经常出现矛盾。要正确处理家庭和事业的矛盾,有一条很基本的法则,那就是:不把工作带回家。

不把工作带进家,意味着你不把烦恼带回家,这样可以使自己的家庭生活和谐快乐,反过来更加有力地推动事业发展。

每天,工作压力都在动摇着都市人们的婚姻生活。压力是一种极具传染性的东西,除非采取措施,否则它可能会破坏婚姻生活。配偶的某些工作状况的变化,如在工作中的职责变化——升迁、降级、责任增大——一般会在心理上给另一方造成深刻影响,加重另一方的压力。而且大多数时候来说,另一方处境更不容易,因为他只能在一旁干着急。如果协调不好,夫妻之间终于会有对抗的一天,另一半也许会埋怨自己没有把家放在首位。

因此,一个人上班干工作,下班还在家里讨论工作,那实在有些过分。

现今社会节奏快,家庭里的每个成员为了给自己生活一个保障,

都把时间花在进修或工作上,所以跟家人相处的时间就大大减少了。在这种情况下,每个家庭成员更要极力争取与家人相处的时间。要知道,“有没有金钱并不能衡量你是不是成功,你要在能力范围内去做,不能因为别人有别墅住你也要。别墅里的温暖,不是由财富堆积的,而是由家庭成员的亲情去共同营造的。”

生活中的确有苦恼,自己也可以向家人诉说,但却不能把苦恼全部转移到家人的身上。

要知道,家是你温馨的港湾,自己应该用心呵护它,当工作了一天,打开家门的时候,就应该把工作中的不快乐拒之门外,带一份好心情回家。

不把工作带进家,意味着可以在家庭的温暖中使自己得到充分的休息,以更昂扬的姿态投入明天的工作。

人生幸福的大部分内容是家的温暖,有一个幸福的家,人生就可以圆满而无憾。

有些人年轻时并不看重家庭。那时他们个个怀有凌云壮志,如人们所期望的那样成名成家,如果那时有人觉得下班后和妻子手牵着手去买菜是人生的大乐趣,人们必会笑他平庸甚至庸俗。

当岁月的风霜使自己饱受沧桑,当世事的艰难使自己的眼神不再清澈,当人生的坎坷使自己的心灵千疮百孔,当闯世界疲惫归来却依旧是空空的行囊,自己终于明白了一个再简单不过的道理:事业辉煌仅靠聪明努力远远不够,它需要天时地利人和以及命运的垂青,只有极少数人才能登上巅峰;而能做一份自己喜爱的工作的人也不是很多;绝大多数人,不过是为了谋生做着一份自己并不喜欢的工作;人们能拥有的仅仅是身边的这个家。生活给人们最大的平等和恩赐是,每个人都拥有一个家;而人们能得到的人生幸福,实际上绝大部分来自自己拥有的家。

在茫茫人海,能免除自己孤独的是家;在喧哗的尘世,能让自己片刻安宁的是家;在纷扰的争斗中,能给自己疗伤的是家人。没有家的人是可怜的,下班归来,看着一对男女手挽着手,他的心会一阵阵发疼;他会觉得过年是过关,独自坐在窗前,看着天慢慢变黑,听着四处的鞭炮声,心里会凄凉而酸楚;星期天,他常常会翻遍电话本,想找个人诉说一下心头的苦楚,可是翻了几遍却找不到可聊的朋友——毕

竟,心底里很多东西,大多是不能向一般朋友倾诉的。

有了一个幸福的家,工作的烦恼就可以忍受,因为自己的忍气吞声和辛苦劳累都有了价值,要赚钱养家使自己所爱的人丰衣足食;有了一个幸福的家,凄风苦雨自己都不再害怕,因为只要奔回家,只要打开家门,就有了温暖和宁静……

心理学家们发现,近年来,人们的心理危机越来越多。一些有成就的人,对自己往往有着比一般人更高更完美的标准。同时,他们又处于一种竞争激烈的环境之中,故他们一旦遇到某种挫折,就意味着对自己那种“高标准、严要求”目标的否定。而此时所处的高位使他们难以找到可以倾诉和求援的知心朋友,负面情绪难以排解。因而事业上取得成就的人们,更容易发生心理危机,在工作、事业上铸成严重错误或给幸福的家庭带来不幸。在这个时候,家庭的作用就更加明显地显示出来了。

因此,一定要记住:回到宁静、温馨、欢乐、幸福的家吧!

第三篇 缺憾也是一道风景

在追求完美的时代,圆满是一种无上的境界,而缺憾同样也是一道亮丽的风景。有时虽然我们无法享受到圆满带来的满足,但是可以获得缺憾带来的喜悦。换一种心境,你会发现缺憾的确有无限魅力。

失业狂想曲

失业是痛苦的,但在人生的旅途中,谁能保证不跌倒一两次呢?可怕的是跌倒后拒绝爬起来,从此长卧不起或寄希望于别人的搀扶。失业并不代表着你是失败者,也不意味着你比别人差,也许是你没有尽力去做,也许是因为你正在学习之中……

人生的路并不是一坦平途的,人必须学会走过坎坷,学会在跌倒处爬起来!

不要留恋过去的美好时光,那毕竟已成为过去。如果你还在旧的观念、旧的信仰的支撑下生活,那么你就会丧失对现在的关注,更不会产生对未来的向往和追求。

无论是主动还是被动,在现实生活的每一个人都面临着择业、就业、失业,再择业、再就业,再失业……这是一个必然的过程。“临渊羡鱼,不如退而结网”,失业并不代表生活就此灰暗了,我们应更热爱生活。对于失业,我们可以这样自我解嘲:新陈代谢,喜新厌旧,是正常的生理活动和心理过程,谁说一辈子只能干一个工作,我们为什么不可以尝试一个新工作,为什么总是干一种事,一项工作,让我们的生活充满新鲜感不是更好吗?

同事对你说:“你干不了这份工作”;父母对你说:“你干不好它!”

.....

人们每天都对你说“不”，并且终于有一天老板炒了你，“不要在这儿干了”。你的世界里“不”字已经太多了。当你失业以后，你是继续对自己说“不”，还是告诉自己要努力呢？

如果你相信那些向你扑面而来的“不”字，那它就是你面前的一座高山；如果你不信它，那么“不”字就只是脚下的铺路石。

爱因斯坦走进了科学的迷宫，终成为一代科学巨匠；门捷列夫迷恋于神奇的化学世界，发现了化学元素周期表……兴趣是最好的老师！

它是一个人力求知识，掌握事物并经常参加各种活动的心理导师。人们对某种职业感兴趣，就会对该职业活动表现出肯定的态度，就会在这种活动中表现出超人的积极性，从而开拓进取，努力工作！

诺贝尔物理奖得主丁肇中在一次大学演讲时，一位学生问：“是什么促使你学习物理学？”

丁肇中微笑着回答：“兴趣！”

失业就是给你一次重新选择感兴趣的工作的机会。

失业之后的再就业是一个极需谨慎的过程。有的人喜欢文学创作，有的人喜欢唱歌跳舞，有的人喜欢涂抹画画，有的人喜欢自然科学的研究……选择你最感兴趣的领域，是正确对待失业的前提。

耐烦二字值千金

在生活中，必须学会忍耐的艺术，因为大自然的行为一向是从容不迫的。

成大事者必须学会忍耐，才能把难做的事做下去，把没有希望的事办成。

优秀者主要是凭借他们的工作和作品的品质及创造性影响他人。但现实中还存在另一种强有力的影响方式，一些人十分神奇，有时候他们只要出现，不需做任何事情，就可对与他们接触的人产生巨大影响。这种力量为“精神性的力量”。经过对圣雄甘地的研究，人们发现

他的身上有些东西影响着他人。对很多人来说,能与甘地接近,本身就是莫大的荣耀,就会对他们的人格产生难以磨灭的影响。那些具有超凡魅力的人能够刺激别人,让他们产生改变自己的意识,甚至改变他们的生活模式。有位表演艺术家在接受《艺术人生》采访时说过一句很耐人寻味的话。当记者问他在艺坛上步步高升,靠的是何时,他不假思索地回答说:“耐烦!”

他为什么不提自身的条件,却特别提到“耐烦”二个字,其中自有道理。“耐烦”二字就算不是“为艺之道”,至少也是做人之道。

很多人说,做事难,做人更难!单纯一件事要把它做好,只要肯下功夫,并不难,但一扯上人际关系,简单的事也会变复杂。而依人的智慧、经验、价值观念以及利益的不同,这事的复杂程度也会有所不同,就好比一条绳子打上了千百个结一样,世上的事多半是如此,而且越是“高价值”的事越是如此!譬如政府调整人事,好的位子人人想要,施压的施压,走关系的走关系,这就是绑了千百个结的绳子;商人要争取大生意,几年前就开始准备、打通人际脉络、收集情报、训练人员,每个步骤都是问题,也都需要解决,这也有如绑了千百个结的绳子。而要解开这些绳子上的结,要的就是“耐烦”!

事实上,要做好一件事,解决一个问题,最需要的是智慧、经验,光凭这些还不够吗?为何还得有“耐烦”呢?

有智慧、经验的人固然能做好事,也能解决问题,但如果没有“耐烦”的本事,当他们碰到那些事时,就不知从何下手。所以,一个人若不能“耐烦”,仅有智慧和经验还是不能成就大事。

“耐烦”是在和客观环境比耐力,和竞争对手比耐力,你能“耐烦”,就不会输!如果因为不耐烦而半途放弃,那就先输了。很多人之所以落后于他人,都是因为不耐烦,而不是因为智慧不如人。

能忍耐一次烦,便能忍耐第二次烦,这种本事一旦变成习惯,将是成就大事业的基础。

这种“耐烦”的本事,年轻人尤其应该学到,不要说你年轻气盛而“做不到”,那只是一个托词,你应该意识到一点:越早学到,越早获益!

至于如何培养“耐烦”的本事,这并无捷径可走,也没有速成班可学,这是个人意志培养的问题。换句话说,你只要在碰到“很烦”的事情时便告诉自己一定要耐烦!然后仔细地、耐心地、不动气地分析该

如何做这些事,解决这些问题,那么慢慢地,你便有了“耐烦”的本事。

不仅做事之道要“耐烦”,做任何一件小事也都要“耐烦”。

抛弃拖延的恶习

爱拖延,是一种恶习。恶习——不好的习惯。俗话说:“恶习难改”,是因为它是对人长时间的影响,是一种顽症。

这种恶习,往往让人失去所追求的东西,并使人的情感和时间、精力和在无谓的浪费中而变得一文不名。

人们经常会缅怀过去,憧憬未来,可是,过去的已经过去,未来还太遥远,它们都无法掌握在自己的手中,所以,最重要的还是现在,最容易掌握的也是现在。

昨天是今天,明天是今天,今天是今天,后天也是今天,未来的每一个日子,都是今天的延续,每个人的一生都是由“现在”堆积而成的。没有现在,也就没有过去和将来。

过去的自己虽然变为现在的自己,但是,却不一定可以持续到未来。所以,不要忽略了“现在”这个生活的黄金时刻。在人的一生中,为了工作、吃饭、迎来送往、睡觉等琐碎而繁杂的事情,因此忙得团团转,很少有人能够在现在过着“安静快乐的生活”、“努力踏实地工作”。

很多人都是从早忙到晚,忙工作,忙吃饭,忙学习,忙爱情,却不知所为为何,忙来忙去忙死了,却没有休闲的片刻。“忙”字从“心”从“亡”。有的人口中说忙碌,凡事却不肯尽心尽力去做,最后“心”果真“亡”了,而使自己变得更加爱拖延起来。

暴躁的脾气为何物

日本临济宗高僧盘圭禅师,某天接见一位访客,这位客人苦恼地说:“我天生脾气暴躁,常常动不动便动怒生气,为此感到很困扰。”

盘圭禅师看着他,难以置信地说:“喔!你竟然天生就有这么有趣的性格,请问你将暴躁的脾气带来了吗?不妨拿出来看看,让我替你治好。”

客人摇摇头说:“脾气暴躁是遇到不如意的事情的时候,才会宣泄出来。”

盘圭禅师告诉他说:“那么,可见脾气暴躁并非生下来就有的,而是你无法克制自己才会发作,如果生气的时候,你能克制自己,哪里会有什么暴躁的脾气?你不检讨自己,却将脾气暴躁推说是父母亲生给你的,这样陷父母于不义,不是太不孝了吗?”

客人听了这番反问,良久无言以对。

社会快速变迁,现代人已经不像农业社会那么含蓄、单纯,处事原则不再以温柔敦厚为根本,稍有不遂心意,就会当着他人面前爆发满腔怒气,甚至口不择言。

一个不尊重别人、随意口出恶言的人,不管是英俊的男士或貌美的女性,都会令人望而躲避,不愿去接近。

对别人态度不友善、脾气暴躁的人,不但自己精神不愉快,也得不到他人的好感。尤其表现欲望强烈、骄傲任性,或者歇斯底里的人,遇到不如意的事,往往刹那之间就爆发无名怒火,将满腹怒气发泄出来,常常造成人际间不愉快的气氛。

像这种晴时雷阵雨的性情,着实令人敬而远之。

俄国作家马明·西比略克曾说:“如果一个人仅仅顾及自己,那么他一生里,伤心的事一定比快乐的事来得多。”

安定的心灵,犹如辽阔无际的天空,任由白云舒卷、日月去来、群星明灭,永不留痕迹,总是以最宽阔的胸襟包容万物。

浮躁易怒的人要求得到心灵与情绪安定,必须先学习空阔无边、寂然晴湛的天空,先保持内心的宁静。

拒绝平庸

做人可以平凡,但不可以平庸。平凡是一种普通,它像一块高能

电池,耐久耐用,而平庸就是自贱,自贱者卑琐庸俗,自己糟蹋自己,自己和自己过不去。

人生一大乐事,就是完成别人认为他做不到的事。

一个人如果满足于过一种平庸的生活,这是多么可悲呀!瞧,他对于人生中更伟大、更美好的东西竟然毫无兴趣!当一个人满足于现有的生活和工作,满足于现有的思想和梦想,满足于现有的性情和追求时,就表明他已经开始退化了。在生活中最悲惨的事莫过于一些雄心勃勃的人原本满怀希望地出发,却在半路上停了下来。他们满足于现有的温饱和生存状态,漫无目的、毫无所求地虚度余生。

一个满足现状的人,他是不会产生任何更好的想法、拥有更美好的愿望的。他竟不知道:正是永不满足才造就了人类那些伟大的精英,只有进取心才会促使他们改变现状,只有永不满足的激情才会激励他们追求完美。但在生活中,却真的有许多能力出色的人只满足于平庸的生活,他们好像对自己力所能及的更高目标无动于衷。

有这样一个人,他的才能甚至强过他的老板,但是多年来他仍然一直是个普通的职员,他始终抱着一种最简单的生活目的。虽然他妻子多次鼓励他创业,暗示他可以做得比老板更好。但他却说:“我为什么要去做更大的生意呢?我为什么要去承担更多的责任呢?我考虑的只是我自己,而不是别人。我需要尽情享受生活,而不是自寻烦恼。虽然我知道,如果我愿意为此而努力的话,我一定可以取得成功。但是自己创业也是需要花费心血的呀!”

这个人如此地满足现状,甘于平庸,对生活没有任何远大的期望,也不期待取得更大成就,实在令人可叹!因为他这样下来,必然会越来越平庸,不但享受不到挑战的乐趣,还可能会在平庸中消失自我。

如果一个人十分满足于在平凡的生活里随波逐流,安于已经取得的成就,对大部分未被利用的潜力无动于衷,那么别人对他也就爱莫能助了。如果没有足够的进取心,他就不会付出努力,不会展示自己,也就不会创造出什么成绩。

当有些人取得了一点成功,当他们赢得了公众的一些赞美时,有多少人会想到要就此打住,放弃下一步的努力呢?如果他们的进取心消磨了,那么就会失去力量,那种懈怠和厌倦的感觉就会左右他们的意志,从此一蹶不振。

最初所取得的成功,尤其是早期的成功,对许多人来说就像鸦片,它会麻醉和麻痹他们的心灵。只有不满足和恒久的进取心,才会消除这种不良思想。

但是,如果能改变一下,不久就会发现自己具备了一种能把所有可能性变为现实的能力,自己会觉得具备了超人般的力量,天底下任何事物,任何人都不能阻碍自己去实现心中的梦想。想想那时,他是多么的满足,多么的快乐啊!

不安于现状、追求完美、精益求精的人,才会成为最终的胜利者。他会努力朝着理想的目标前进,将可能性变为现实。

人们总在努力爬向更高、更舒适的位置,努力去接受更好的教育,努力把自己塑造得更加完美和高尚,努力获得更多的财富,追求更高的社会地位。这种努力塑造了性格,增强了力量。这种推动生命向上的力量,也使别人对这种锐意进取的人充满了信心。

不要替人生划定界限

欧几里得在几何学中下过这样一个定义:“两点之间最短的距离为直线”。

但是,这个定义,在现实生活并不一定适用。譬如,从甲地到乙地,直线可能是最遥远的距离,因为两地之间也许隔着崇山峻岭。

在航线图上,曲线才是最短的距离,直线反而是长距离。为什么呢?因为地球是圆的。

很多定义、规则、界限,全是人类为了行事方便而自行设定的,大自然本身并没有什么境界之分。

就好像空中的雄鹰可以毫无界限地自由搏击,海中的鱼也没有国籍的观念,可以自由游来游去。

执著于人类自我设定的定义、规则、界限,不但难以看清事物的真实面貌,甚至会误导自己的一生。

日本思想家福泽谕吉说:“一切关于事情的议论,都是反映每一个人的意见,当然不可能完全一致。”

人们一定要明辨虚实,千万不要为浮华世界的虚像所迷惑,把金子般的时光花费在无意义的事情上。

世间的圣人、智者,对事物都是经过再三观察推敲,否则绝不敢轻易下判断的。

别为自己的相貌而忧愁

爱美之心,人皆有之。每个人都希望自己的外貌俊美,尤其是年轻的女孩子,对自己外貌尤为关注,恨不得同时拥有伊丽莎白·泰勒的美目、奥黛丽·山口百惠的俊美鼻子、李纹的魔鬼身材。可美女毕竟是少数,大多数人都长相平平,为此,有些女孩因为自己的外貌不美或没有达到自己所想要的那么美而烦恼、忧虑,甚至由此觉得生活失去了乐趣,她们出入美容院,为修正自己容貌的不足而绞尽脑汁,到头来却是适得其反。

有一位女孩,大学毕业后参加工作,工作能力很强,周围的人非常喜欢她,可她总显得闷闷不乐,很少跟别人说话,显得不是很合群。有一次有人要帮她介绍男朋友,她不但没有表示谢意,反而满脸不高兴地拒绝了,弄得同事们莫名其妙。原来,这都是由于她对自己相貌的过分自卑造成的。由于长相一般,从小她就不怎么与人交往,上大学后虽然认识到与人交往的重要性,想方设法改变自己,但却没有成功。有一次舞会上只有她自己没有人邀请跳舞,另一次鼓起勇气向心仪已久的男孩示爱却被别人讥笑为“癞蛤蟆想吃天鹅肉”,使得她更加自卑。工作以后情况更为严重,她更加封闭,整日觉得是由于自己的一张“丑脸”造成了自己的不幸福,最后,极度压抑的她选择了一条不归路……

这个悲剧本不应该发生,因为只要她能够正确认识相貌并不能决定生活。相貌的美丑并不是生活的全部,生活中还有许多更重要的东西,也并不是只有美丽的女孩才能找到自己的真爱。即使外貌不是“光彩夺目”,也要加强内在气质的修炼,也要有“人是因可爱而美丽,而不是因美丽而可爱”的自信。故事中的女孩如果不是整天陷入“貌

丑”而不幸福的漩涡不能自拔,而是把自己的注意力转移到更有价值的事情上,肯定会有另外一种结果。

天不生无用之物

每一个人都希望自己受到重视和肯定,并且企图在人生舞台创造出一番丰功伟业,或是留下些影响。

这种观念当然无可厚非,然而,大多数人的一生都是默默无闻的,因此经常怨天尤人,慨叹自己时运不济。

其实,当人们埋怨命运之前,倒是有必要先敞开心胸,多想一想“天不生无用之物”的道理。

例如,榕树的树干必须有一层青苔披覆才能日益茁壮,但是,青苔一旦受到阳光直射将无法存活,于是榕树的叶子便必须遮护青苔,避免日光直接曝晒,如此一来,榕树和青苔才得以彼此相依,共存共荣。

又如,手指头中的小指最不起眼,在日常生活中好像也没有什么用处,但事实上,它是人们不可或缺的伙伴。如果小指不灵活的话,就没有办法掌握铁锤来敲打东西,拿起棒球也无法投得很远;倒立之时,如果没有小指,身体就会失去平衡。所以,小指虽看似没什么重要性,却有它的重要功用。

英国经济学家S·贝利说:“不与另一物相参照,就无法估量一件事的价值,正如不与另一物相参照,一件事本身就无所谓距离一样。”

天不生无用之物。造物主对天地间每一件事都安排得很巧妙,无论什么东西,都有它独特的用处,由于万物之间彼此相辅相成,才能够使自然界保持均衡调和的状态。

人也是如此,如果人与人之间不相互帮助,只知互相争斗、排斥,那么,这个世界将会变成什么样子呢?

齿轮如果不能相互啮合,就无法顺利转动,难以发挥作用;人与人也一样,即使你目前从事的只是毫不起眼的工作,但是千万不要自怨自艾,应该尊重自己,了解自己也是带动社会进步的一个齿轮。

其实,无论是多么成功的人,都必定经历过一段别人难以忍受的

生活磨炼。“罗马不是一日造成的”，成功也不是一朝一夕就能达到的。那些卖座的名歌星、受欢迎的演艺大腕，表面上看来灿烂非凡，但若非经过一段刻苦的努力，绝不会有今天的成就。其他各行各业的成功者也是如此。

总而言之，成功不是偶然，失败也不是命运，与其怨叹自己渺小，何不设法发挥自己的长处，让自己更伟大？

内涵可以改变容貌

“老天爷啊！我为什么长得这么丑？”

这个世界上，为了自己“没脸见人”的容貌而苦恼不已，整天对着镜子唉声叹气，甚至埋怨父母生自己的时候“不认真”，有这种想法的大有人在。

更可悲的是，有不少人因而感到自卑，产生悲观心理，陷溺于苦恼的泥沼，甚至萌生短见。

的确，在这个以貌取人的社会，一个外貌姣好、光鲜亮丽的人，不管是婚姻或谋职都有很多便利。

然而，美丽并不是幸福的保证书，也不是社会上通用的通行证。

英国剧作家理查·史迪尔说：“由于我们的身体并不是自己创造的，因此，当它有缺陷或不美观时，我认为，不怕丑就是一种真诚而可敬的精神。”

容貌美丽与否，是与生俱来的，人们不应太在意。更何况，一个人的脸孔是可以经过内涵、气质加以改变和美化的，因此，如何努力充实自己的内涵，才是最重要的。

日本有一位名叫大石顺教的残疾书法家，十七岁那年因为意外事件而断了双手。命运对他可谓残酷到了极点，但是，他却并未灰心丧志，放弃人生，他用嘴含笔苦练写字、画画。由于他坚持不懈，到了晚年，竟能画出造诣极高的画作，深受国际画坛肯定。

美国著名的教育家海伦·凯勒女士，天生既聋又哑，眼睛也看不见东西；她虽遭遇这三重残酷打击，却并未灰心，利用特别设计的打字机

来写文章,而且终其一生都在努力帮助与她同样不幸的人。

比起大石顺教、海伦·凯勒这两个身体严重残缺的人,容貌长得“不怎么样”又算得了什么呢?

身为四肢健全的人,难道不应该振作精神,追求幸福的人生吗?

只要心灵美丽,外貌也会变得美丽的,何必为了容貌而沮丧呢?

缺憾也是一道风景

要学会爱自己,首先要练习自己面对缺点和失败的勇气。这并非是对自己降低标准,变得怠惰而不求上进。过分地追求完美,对别人来说是不公平的,对自己来说是不负责的,是荒唐可笑的。

过分的追求完美是一种残酷的自我表现主义。过分地追求完美,也就是说,不仅要和别人表现得一样好,更多的是还要自己超越别人,要让自己无处不在,星光四射。这无形中就改变了自我定位,把自己的目标放到了超越别人的位置上,自我发挥这个过程就被逐渐地淡化了,这无疑是一种悲哀。

工程师是一个十足的完美主义者。他对任何事都精益求精,凡事都要亲自操作才觉得放心,常常被弄得疲惫不堪。他们不喜欢结交朋友,偶然请客都要事先仔细筹划,可谓煞费苦心,劳心劳力。于是完美出现了——那种机械的、冷酷的完美,根本就无温情和愉悦存在。

但是,完美主义者也是人,他们也会像常人一样,也会有失败,也会有无奈,也会有心灵深处的那种巨大的震撼,会因此而认不清自己,会痛恨自己,而谈不上关爱自己。

然而,千万不要这么苛刻地要求自己,毕竟你有自己的思想,有自己的灵魂,是属于自己的自己。要学会放松自我,要学会欣赏自我,要学会点缀并不美满的生活和自我。

要想心平似水就要学会静坐和独处,因为只有在这个时候,才能清醒地认识自我,才能逐步地提高自我,才能客观地欣赏自我。梁凤迪在其《来自海洋的礼物》中提到:“我们只有在与自己内心沟通的时候,才能与他人沟通。对我来说,我的内心就像幽静的泉水,只有在独

处的时候才能发现其美。”只有学会好好地品味自己,好好地与自己相处,这样才可能得到别人的尊重,才能与别人相处融洽。

静坐和独处能使一个人客观地透视生命的真谛。正如《圣经》里的一句忠言:“要安静,便可知道我就是神。”的确,独处对自己的心灵非常有益,就像新鲜的空气对身体极有帮助一样。

如果只有依赖别人才能得到快乐,那么宁可不要这种快乐,因为在满足了自己的同时却增加了别人的负担。

只要学会爱自己,就一定能培养出自己健康的个性,也必然会增进与别人相处的能力。

品味自己,关爱自己。

把不幸放进成功的博物馆

人的幸福,并非是平淡、安稳的喜乐,而是轰轰烈烈地与不幸斗争。

人的生命会因与不幸斗争而变得更加深沉、更加多彩,也更加丰盛。它会帮助人们挖掘出深藏在深处的潜能。这些潜能都一直埋藏在心灵的深处,直到有东西能够启动它时才会苏醒过来,为人所用。

遭遇不幸并非就是世界末日的来临。有时候,它还会促使人们痛下决心采取行动,这对改善目前的不利的局面大有必要。它能使人的才智变得更加灵敏,以帮助自己解决一切难题。

只有一个方法可以让人们面对不幸——就是接受和面对它。人们要给时间一个机会。当遭受打击的时候,整个世界似乎停止运行,而自己的苦难也似乎永无止境。但无论如何,总得往前走,去实现生命计划中的种种目标。当完成了这些生命中的种种目标时,痛楚便会逐渐减轻。终有一天,又能唤起过去快乐的回忆,并且感受到快乐,而不是被伤害。要想从不幸的阴影中走出来,时间是人们最好的朋友,当自己的生活被不幸遭遇分割得支离破碎的时候,只有时间可以把这些破片捡拾起来,并重新抚平。自己必须接受不幸,必须把心灵敞开,接受那不可避免的厄运,只有这样才不会沉溺在痛苦的深渊里。

美国西南地区的沙尘暴非常无情且疯狂,它不知摧毁过多少农庄、破坏过多少人的生计。一个自小生活在沙尘阴影下的男孩,就住在沙尘风暴地带内,他的父亲终其一生都在为生存而与风暴及干旱奋斗。

自从他的父母亲过世之后,年轻人便担负起全家的重担,他还要养活他的小妹妹。直到这样的日子过了没多久,他们就到了山穷水尽的地步——没有农作物可以收割,仓库里一无所有,他们面临绝望的边缘——年轻人眼望着农舍屋顶上面的灰尘,却也只能一筹莫展地坐着发愁。忽然,他的小妹妹开门走进来,身旁还跟着一个她的好朋友。

“哥哥,你可以给我一些钱吗?”她渴切地问道:“我们想到店里去买些饼干,我们每个人都需要一些钱。”

他久久都说不出话来——因为他想不出一个理由来拒绝。但他没有钱,把所有的口袋都翻过来也找不到钱。

“妹妹,非常对不起。”他温和地说道:“我没有钱。”

当天晚上,他翻来覆去睡不着觉,因为他永远也忘不了妹妹脸上失望的表情。有生以来,他历经过不少打击——父母亲去世、沙尘暴的袭击。但没有一次像今天这样居然没有一分钱来满足自己年幼的妹妹。难道自己连这么一点要求也无法满足她吗?哥哥想了许久,决心要采取行动。就在天色将亮的时候,他终于下定了决心,并想好了整个计划。

他一直想当一名图书管理员,这样可以看很多书。但是自从双亲过世之后,他认为自己最好留在家,以担负起农场的工作。然而,眼见农场一再受到沙尘暴的摧残,使他不得不考虑从事其他的工作。于是第二天,他就到镇上给自己找了一份工作,从那时起,他借来许多书,每天都认真阅读到深夜,以准备有朝一日能得到自己真正想要的工作——当一名图书管理员。果然,他后来终于成为了另一个镇上的图书管理员。由于他的不懈努力,最终如愿以偿,同时也赢得了邻居的赞美与尊敬。

这也是一种不幸的形式。这个事件驱使年轻人改变生活的方向,并且战胜了困难,最后终于达到自己所追求的目标。

生活并不是一帆风顺的,而是时时摆动在幸运与不幸、光明与黑暗之间。所以,你绝不能像鸵鸟一样把头埋在沙堆里面,拒绝面对各

种痛苦和不幸,而痛苦和不幸也不会因此不来找你。你能做的,也是必须去做的,就是实实在在地去面对。

对那些叫喊“为什么这会发生在我身上”的人来说,给他的只有一个答案:“为什么不呢?”

幸运之神并不偏爱任何人。生活在这个世界上,就得历经一些苦难,正好像人们也历经许多快乐一样。生活本身会让人们明白,在受苦受难的经历里,每个人都是平等的。无论是国王或乞丐、诗人或农夫、男人或女人,当他们面对伤痛、失落、不幸或苦难的时候,所承受的折磨都是一样的。苦难是人类生活的一部分,就像快乐和幸福一样,都是人生必经的阶段。

不要握住失意的手

有人曾说:“每个人的一生都是一场永无休止的战斗,一场结果难料的漫长战役。”这说明了人生是极其坎坷和起伏不平的。成功和失败总是相伴而生,如意和失意总会结伴而行。

有的人很想办成某件事,结果却失败了;有的人学习很努力,但考试临场发挥失常,结果名落孙山,也很失意;有些伤心的事人们不愿意它出现,结果偏偏出现了,令人颇感失望……当今社会,竞争与诱惑的增多更增加了失意的机会。我们都是普普通通的人,谁也无法避免失意。

失意能使人意志消沉,从此裹足不前;失意也能使人克服困难,吸取教训,一步步走向成功。这其中的区别就是看人们采取什么样的态度去对待它。

失意的时候,我们不要去抱怨,而应平心静气地想一想,为什么会失意,找出自己失意的原因,然后对症下药,不要想去逃避它,坚强地面对现实,努力攻克难关,失意就会从你的生活中消失得无影无踪。失意有时也是因为对不切实际的期望要求得太高造成的,做好心理调节,心理平衡后,失意的感觉自然也就荡然无存。因此,面对失意,最重要的是要学会心理上的自我调节,并树立顽强的意志。

失意就像人生搏击巨浪时溅到身上的浪花,是攀爬险峰时荆棘划破的伤痕。更是人生旅途中片片荆棘丛中的一朵鲜花。因为它能让你成熟,让你丰富,让你充实。失意并不可怕,只要你能善待它。

热爱你的缺陷

要用全身心的爱来迎接今天。最主要的,要爱自己。只有这样,才会认真检查进入自己的身体、思想、精神、头脑、灵魂、心怀的世界。

要想用全身心的爱来迎接今天,就得先全面地接受自己,包括自己的缺陷。

《剑桥格言》中有这样两句话:

“我坚持我的不完美,它是我生命的真实本质。”

“热爱自己是终生浪漫的开端。”

认真地全面接受自己是很重要的,其原因之一便是这可以更安心地对待自己,更具同情心。当自己表现得或感觉到无保障,不要假装“并无不妥”,可坦然面对这一现实并对自己说:“我觉得害怕,但没关系。”如果感到有点嫉妒、贪婪或气愤,不要否认或埋葬自己的感觉,可坦然面对它们,这可帮自己迅速摆脱并远离它们。当不再把不良情绪看得过重,或当作可怕的事时,就不会再像从前那样被它们吓倒。当接受自己的一切时,就不再需要去假装生活是完美的。相反,自己会接受自己的现状。

当接受自己不够完美的那些部分时,奇迹便会出现。伴随消极的方面,也将开始注意到积极的方面,自己身上那些极出色的、也许从未认为自己所具有的、或甚至从未意识到的方面。当在心里对自己表现出兴趣时,或当令人难以置信的无私时,自己可能就会注意到它们。有时可能会觉得无保障或害怕,但更多的时候自己是勇敢的。尽管有时自己肯定会焦虑不安,但也能非常放松。

接受自己的一切,就像是在对自己说:“我也许不完美,但我就是我,这没有关系。”当消极品质出现时,可将它们看作是整体中的一小部分,始终以善意和宽容来对待自己。

热爱自己更需要敢于“成为自己”。

世界上最可怜、最痛苦、最不幸福的人，莫过于那些竭尽所能使自己与别人相信他不是某种人的人。当一个人摒弃了羞愧与娇饰而成为真正的自己时，他的满足与轻松是无与伦比的。表现自己所带来的满足感，绝不会降临到那些想成为“某个人”的人身上，它只会降临在情愿放松身心而“成为自己”的人身上。

改变自我意象并不意味着改变自己，而是改变自己的心理、自我评价、自我观念与自我实现。养成合乎实际的自我意象后所带来的结果，并不是因为自我改变，而是由于自我实现与自我表达的结果。目前的“自我”，正是过去不变的“自我”，也是未来不变的“自我”，自己改变不了它，但是可以借着一幅真正的心理影像了解自己，进而将目前的自己发挥到极点，想尽力成为“某个人”是没有用的，自己现在是什么人就是什么人。你并不能因为赚了100万或买了一部豪华轿车，就会成为某个人，因为上帝依照他的形象只塑造了一个人。

学历不代表能力

一家著名IT公司的人事主管说，他几乎每年都要到各大学进行四个月的访问，挑选一些即将毕业的学生参加公司初级经理人员的预备训练，并表示他对其中许多大学生的心态感到很失望。

“通常我要和5~8位毕业生面谈，他们都是班上的前三名，而且都表示很乐意到我们公司工作。我们考虑的决定因素之一是个人的动机。我们要看他是否有潜力，能否在几年内独当一面，实现重要计划，管理一个分公司或分厂，或者在其他方面对公司有实质性的贡献。但是，我对大部分学生的个人目标并不十分满意。你会很惊讶有那么多年仅20多岁的年轻人对退休计划比任何事都感兴趣。对他们而言，‘成功’与‘保障’的解释是一样的。”

“其次他们关心的第二个问题是‘我会经常被调动吗？’可想而知，我们能把公司重任交给这样的人吗？我无法理解的是，现在的年轻人对于未来的态度，竟然极端地保守、狭隘。”

成功不是以一个人的学历或家庭背景来衡量,而是以个人理想的“大小”来决定。而理想的“大小”也决定成就的大小。

克服优柔寡断的缺点

拖延使人们裹足不前,并充满恐惧,人们可以从所有勇敢的心灵深处,体会到这一秘密。

人们往往会不自觉地犯同样的错误:在从事一项极为重要的事业时,他们往往先为自己预备好一条退路,以便在事情稍不顺时,能有一个逃生的途径。但是每一个人都应有这样的认识:即便战争进行得非常激烈,如果还有一线退却之门为你而开,你是不会使出自己的全部潜力的。只有在一切后退的希望都已断除的绝境中才肯破釜沉舟、孤注一掷,使出拼命的精神去奋战到底。

断绝自己的一切后路,将自己的全部注意力贯注于事业中,并抱有一种无论任何阻碍都不向后退的决心,这样的精神是最难能可贵的。正是在遇到阻击时,因为缺乏坚韧的耐力而向后退,才使这世界多立了千万个因放弃战斗而挫败者的墓碑。

当恺撒大帝率领他的军队登陆时,他决意不给自己的部下留任何退路。他要让军士们明白,此次进攻,不是战胜,就是战死。为此,他当着士兵的面,把所有的船只都烧毁殆尽。拿破仑也一样,他能摒除一切可能引起冲突的顾虑,具有在一瞬之间下最后决定的能力。

在现实中,有一类人在开始工作时,总是抱着必须取得成功的自信,拥有战胜一切危险的决心;还有一类人在动手之时,却缺乏明确的目标与志向,也没有那种无论如何必须获胜的坚强决心做后盾。很显然,这两类人的结果和境遇会有很大的差异。

最可怜可叹的是那些一直游荡、徘徊不定的人。他们也很想上进,但他们不能使自己像火石一般不曲不折地飞向目标,他们不曾断绝自己的后路,也不曾抱着义无反顾的勇气。

当一个人将自己的全部精力贯注于自己全部生命的大目标时,在把他生命的火光义无反顾地直飞向自己的事业时,他就能产生一种伟

大的力量,这种力量简直是战无不胜,攻无不克的。

坚毅的决心会吓退那些迷惑阻碍你心灵的魔鬼,会克服许多困难与阻碍。怀疑与恐惧,在坚定的灵魂面前早已逃之夭夭。一切妨碍胜利的仇敌,将被你扫荡干净。

别掉进失恋的深渊

曾有人说过:感情好像一棵树,如果发育良好,就应精心保护,期待收获鲜美的果实。如果明知树已枯死,还对着枯死的树干发呆幻想,实在是一种对于自己生活的浪费和对自己的不负责任。

失恋是一杯苦酒,千万别久久纠缠于失恋的苦闷之中,失恋是一把刀,给心灵留下一道道伤口。千万别因为失去了恋人而自暴自弃,甚至走向极端。时间会摒弃一切。一个月、两个月,或者更长时间,只要用意志与理智去精心治疗,伤口是会愈合的。

失恋没有什么大不了的,只是人生旅途中必须要经过的一个小站,是很平常的事,别把它当成不幸的事,甚至觉得掉价儿、失面子或者否定自己,这都是不正确的。早早看清楚了,未尝不是一件好事。不能在一起,当然分手好,这证明有一方很明智,无论是主动分手的一方,还是俗语说的被甩的一方,都是值得庆幸的。

也许周围的人会说她(他)根本没有什么值得爱的,德、才、貌一样没有。没有必要讲这些话,也没有必要听别人的这些话。只要说他(她)是一个很不错的人,分手是双方无缘。淡淡的微笑,如同往日的表情,用沉默来对待失恋,就是最好的态度。

失恋者对抛弃他的人会本能地产生仇恨,这也是失恋者不能从痛苦中走出的重要原因。但仇恨和报复并不能挽回失去的爱情,只能使自己的心态更加失衡,而宽容有时比仇恨更能击中人们的心灵。有这样一个故事很能说明这个问题:丈夫另有所爱,决定和妻子离婚,在分手的一刻,妻子把家里收拾得干干净净,又叮咛丈夫别忘吃药。最后望了一眼家,妻子噙着眼泪走了。丈夫有些内疚。听着脚步声远了,他如释重负,可不一会儿,妻子又气喘吁吁地推开了门,“她还想纠

缠？”丈夫有些担心。“把窗帘拉到旁边去吧，颜色要晒褪了。”妻子关照完又走了。丈夫却开始望着窗帘发呆……这块窗帘是他俩结婚时费了许多时间才选中的，因为丈夫格外喜欢这个颜色，几年来，妻子一直很小心地不让它被太阳晒。想着，想着，丈夫觉得受不了了，追了出去……失恋后不要再去向对方询问理由，只是告诉他，尽管自己很痛苦，但尊重他的决定，并祝他幸福。当试着宽容对方时，自己的心灵会滋润。“生命因为有了爱才有意义，生命因为失去了爱才变得更为富有。”泰戈尔的话说得很有道理。失去了这一次的爱情并不代表失去了一切，别忘了收获下一次的爱情，这样也会收获更成熟的生命。

修饰外表不如充实内心

绝大多数人在公众场合都会装模作样、虚情矫饰，一副衣冠楚楚、风度翩翩的绅士淑女模样，只有独处之时，本性才会暴露无遗。

英国思想家培根说：“一个人的天性，在孤独的时候最为明显，因为，人在独处时不会装模作样。”

一个人无法表里如一，甚至拥有双重人格，这真是一件可悲的事。

“做一点坏事，没有人看到，不要紧吧！”一个人心里一旦有了这种念头，就会闯红灯，或者在禁烟的场所偷偷抽烟。

这种投机心理也许能隐瞒一时，但若是变成习惯，就会无意之间在大庭广众之下暴露无遗。

装模作样也许能够骗人一时，却不能骗人一世，时间一久就会露出马脚。

“自己究竟是什么样的人，为什么不能表里如一呢？”夜阑人静、万籁俱寂的时候，不妨扪心自问，反省一下自己的本性。

如果一个人在外满口哲理，高声呐喊“自由”、“平等”，回到家里却是个责怪家人的“小暴君”；如果他整天高谈理想抱负，却不认真工作，只是将时间消耗于无关紧要的事上，还大言不惭自称曾经如何地努力；那么，他就是一个典型的装模作样的人，一个虚伪的矫饰者。

人们的一言一行是无法长久瞒过他人的，无论他有多么高超的身

份地位,或者多么善于辞令,都不会例外。

一个注重修养的人,不论身处何地,不管周围是否有人注视,都要有自然的举止和坦荡的态度;坐立行藏之间,都必须保持端正,呼吸平稳。

磨炼自己,必须从这些小地方开始。

一般而言,起居行止端正的人,做起事情来比较认真、积极、自然,因为他们言行真诚,做事不带有欺骗意识。

相反的,只会修饰表面、故作潇洒倜傥的人,他们的动作、神态就显得极不自然,无意之间就会露出真面目来。

嫉妒惹的祸

当今社会充满竞争,人与人之间的差异在交往中日益突出,由此某些人便产生了嫉妒心理。如果这种心理得不到及时的调节,便会从嫉妒、怨恨,发展到严重的病态心理。嫉妒心理的病源之一是过分自尊和心胸狭窄,因此,消除它既要有豁达的胸怀,还要有谦虚的美德。

嫉妒在现实生活中的存在是非常普遍的。培根曾经指出:“在人类的情欲中,嫉妒之情恐怕是最顽固、持久的了。”嫉妒是一种病态心理,觉得别人比自己强,或在某些方面超过了自己,心里就不是滋味,便产生了一种掺杂着憎恶与愤怒与怨恨、猜疑与失望、自卑以及伤心与悲痛等复杂情感,想破坏别人优越的环境,这种行为或思想就是嫉妒。

嫉妒者容忍不了别人超过自己,害怕别人得到自己所无法得到的名誉、报酬,或者一切他认为是很好的东西。在他看来,自己办不到的事最好别人也别想办到,自己得不到的东西别人也拥有不了。

嫉妒的危害极大,对于嫉妒者本身来说,一旦受到嫉妒心理的侵袭,往往会痛苦不堪,甚至丧失理智,总是以损害别人来求得对自己心理的满足,以致做出不理智的事来。嫉妒者由于总是处于事与愿违的心理煎熬之中,其心理上的压力和矛盾冲突所导致的恶性刺激,可使神经系统功能受到严重伤害。

嫉妒不仅危害自己,对于一个团队来说,它还是团结合作的蛀虫。

嫉妒具有极大的分化力量,它会使团队四分五裂,犹如一盘散沙。可以毫不夸张地说,嫉妒就像一条潜藏在心灵深处的毒蛇,它不仅分泌毒汁腐蚀自己的心灵,而且还不时地钻出来伤害别人。因此,嫉妒总是受到人们的唾弃与责备。

具有嫉妒心理的人怎样才能克服这个弱点呢?首先,要心胸开阔,放开眼界。要知道“天外有天,人外有人”,比你强的人很多很多;其次,要尊重别人,俗话说,若要受人尊重,先要尊重别人,要敢于正视自己的缺点与不足,对于某些方面超过自己的人要心悦诚服;再次,要充分认识到嫉妒对自己的危害。为了报复和伤害对方,嫉妒者往往需把自己的主要精力以及智能都下意识地投入其中,这无疑是在自己的人生道路上放了一块绊脚石,结果落后者只能是嫉妒者自己。最后,要唤醒积极的嫉妒心理,勇敢地同对手进行公平竞争。积极的嫉妒心理,必然产生自律、自强、竞争的行动意识。当发现自己正隐隐地嫉妒一个各方面都超过自己的人时,你不妨多问几个为什么和结果如何?比如你可以问自己为什么我看他不顺眼?为什么他能升迁我却不行?他的长处在哪儿?如果我和他竞争结果会怎样呢?在你得出明确的结论后,你会有用不完的力量。你不妨借嫉妒心理的强烈超越意识去激发自己,升华这种嫉妒之情,以此增强自我意识和竞争的信心。

为小事感动

你为什么事而发自内心感动?是生命中少有的几件大事吗?那么,是为什么事呢?仔细想想,这是很值得思考的问题。

认真思考过这个问题后,必须面对一个残酷的现实:人生中没有大事,都是小事。

如果只想为大事感动,那这样活着的人,实在是有些可怜,不懂得为生活所感动的人,对生命本身不懂得尊敬。能够为生活中的小事感动,才是真正懂得生活的人。

人生是由无数个片刻串联起来的,在每一个刹那时光都不能好好享受生活,不能为生活中的种种而感动,更不用说是整个人生了。

人生是由许多小事组成的,不能在每件生活小事中发现而获得感动的话,浪费的则是整个生命。

请试着开始为每件小事感动吧!为能活着而感动,为能任意伸展四肢而感动,为能自由呼吸新鲜空气而感动,为能愉悦地享用美食而感动,为能闻到花香而感动,为能聆听美妙的音乐而感动……生命中有许多认为理所当然的事,只有在失去之时,才觉得格外珍贵。

重新学习吧,不要活在只有失去才懂得珍惜的状态中,当下的感动才是最真实的拥有。时间一刻都不停顿,并且一去不返。世界永远都在变化,现在认为理所当然的小事,一旦失去了却是永不再回来。

发自内心地为目前拥有的小事而感动,这就是唯一的人生大事。

给负罪感找个解脱

最普遍的负罪感,并不是做错事后的罪恶感,而更多的是一种自责,因为每个人都会有,程度也不同。当学生的时候,上课说话被老师批评、考试不及格就会内疚;再大一些,看着父母日渐苍老,自己学习差,又不能为家里分担,为自己的不孝而自责;工作了,整天为工作完成得不够好而自责;有了家庭,又为无暇照顾孩子、老人而自责……

几乎每个人都会经历这样的心理体验,这种普遍存在的负罪感是因为人们都太追求完美,希望把每件事都做好,但事实上这是不可能的,所以稍有差池,或和自己预想达到的目标相悖,就开始自我否定,心理上随之产生负罪感。

“人无完人”,这话往往都在说别人。其实,每个人需要做的第一件事就是,承认自己的不完美,学会原谅自己。诚然,有很强的上进心,时刻自省是件好事,但要知道,你没有能力把每件事都做得比别人好,这不是一种过错。所以,别想太多,自责也于事无补,何不用甩头,把心里的沉闷甩掉,别给自己负担,以最饱满的情绪尽最大的努力工作、学习、关心别人呢?如果自己真的做错了,也要正视错误,不要总在心里反省自责,而是要在行动上改变自己。

人们做错事后大都会产生轻微的心理罪恶感,在朋友和夫妻之间

出现的频率比较高,像是背着朋友做了一件对不起他的事,把你们的秘密泄露给了别人等;或是夫妻之间出现矛盾,生活中发生了一些问题等,有时候常常是一点小事,心里却难过得要命,有的人甚至因为几年前的事到现在都无法释怀。

人们往往都会把朋友、家人之间的感情放在最重要的位置上,但有时因为自己的一时疏忽做错了事,觉得对不起家人、朋友,怕被对方知道不原谅自己,想逃避;又想让对方知道自己不是有意的、希望得到原谅,心里既矛盾又恐惧,整天为一点小事自我压抑着,负罪感越来越深。

你需要给自己减压,把心事说出来。既然是自己的错,那么越逃避心理压力越大,而且这种压力老缠绕着你,一看到你对不起的人就心虚,这样时间长了心肺都承受不了,肝里总结着气,会憋出病来的。其实,只是自己一味地谴责自己,无法自拔,也许对方根本就没当回事。

谁都会犯错,如果没有勇气向对方说,那么就试着找别人倾诉,比如自己的知心朋友。不需要听任何意见,只是把心里的郁闷说出来,让心里好过些,说完后和原来一样去生活,不要和朋友、家人有任何芥蒂,只是以后不要再出现类似的错误;如果有勇气,也不妨把事情和对方坦诚地说清楚,如果能得到谅解当然最好,否则说明你的错误一时让对方难以接受,给他一点时间,让他知道你不是有意的,也的确在乎你们的感情,或许经过此事你们的感情会更好的。

如果你的恐惧是由犯罪行为引起的,那么这样的负罪感处理不当,不但能诱发抑郁症、焦虑症等心理疾病,还会让你一生都生活在阴影里。绝大部分人触犯法律后,心理上的恐惧和压力是常人无法想像的,就像逃逸的肇事司机,而且这种负罪感是无法通过发泄排解掉的,它会让人情绪低落、失去信心,对任何事都没有兴趣,甚至开始自闭,不敢跟任何人说话,听见警笛响或看见警察就害怕。

一般来说,人在这种突发事件或极大的压力下,心理会表现出明显的焦虑和恐慌,下意识地想逃跑是这种心理的表现,事实上是很正常的。但是此后折磨他心灵的是对接受惩罚的恐惧,从而产生深深的负罪感。其实,即使能逃避法律,潜意识的超我也会做出惩罚,比如,长时间的心慌、坐立不安、做噩梦、生病等都是心理反应的投射。

像这样严重的负罪感只会产生两种心理:一种是积极勇敢地面对;另外一种消极的,士气低落、精疲力竭,甚至孤注一掷。接下来,

要么勇于承担责任,坦然地获得心灵的平静;要么一生不安。懦弱的人或许会选择后者,但要知道,一辈子接受良心的谴责同样需要很大的勇气,既然如此,何不勇敢地承担责任呢?

别为自己的身高而哭泣

对于男孩而言,“身高不到多少,就是几级残废”的说法很令人无奈,所以很多男青年在日常生活中由于对自己身材矮小,而感到自卑,以至于导致悲剧的发生。

大学生李伟,学习成绩一直很好,经常获得学校的奖学金。但他却整日沉默寡言,闷闷不乐,直至有一天他留下一封信后离校出走,大家才知道他忧愁的原因何在。事情的起因就在于他的身高。上大学前,成绩优秀的他一直是老师和同学眼中的宠儿,再加上年龄小,一直没有因为自己的身高问题而感到自卑。上大学后情况却不一样了,成绩好不再成为老师和同学喜欢自己的原因,反而因为自己个头矮而没有女同学关注,众多女同学的目光只是停留在几个高大英俊的男同学身上,对他这种人似乎有点不屑一顾。特别是在试图与女同学接近失败以后,他开始变得孤僻,开始痛恨父母赐予自己的“五短身材”,最后心情郁闷的他终于离校出走。

李伟的担心完全没有理由,能否获得异性的青睐与身高并无直接关系。女性更为看重的是男人是否有出众的学识、过人的胆识、男性的气质及成功的事业。拿破仑横扫欧洲的英雄气概赢得了女性的崇拜。所有男士都应应以他们为榜样,不应整天为自己的身高而黯然神伤。

不必为青春不在而忧伤

为青春不再而感到忧伤往往发生在中年女性身上。随着年龄的增长,外表的衰老,她们对自己的自信心也在不断降低,特别是回忆起

美丽动人、光彩照人的过去,她们心中往往会出现不同程度的失落感。她们这样过分留恋过去的美丽,不仅对她们的心情产生不好影响,而且还影响到她们平静的生活。

有一起离婚案就颇具代表性。雷女士和冯先生本来是令人羡慕的一对,冯先生事业有成,雷女士温柔贤惠,孩子聪明听话,一家人生活得和谐美满。但随着时间的逝去,冯先生和雷女士却经常为一些小事争吵不休,不时传出吵闹声。原来,雷女士觉得自己变老了,丈夫不再爱她了,开始忧心忡忡,而且敏感地发现,丈夫开始变得不爱回家了,即使在家也不如原来那样话多,并且对她时常出入美容院而耽误了做家务有所不满,自认为丈夫是看腻了自己那张“老脸”才不愿回家的。她开始做美容以吸引丈夫的注意力。于是,他们开始了断断续续的争吵,雷女士认为他变了心,他则认为她无理取闹、无事生非。最终,不能互相谅解的他们选择了离婚,一个好端端的家庭就这样破裂了。

其实,只要雷女士自己正确对待年龄变化,不为青春不再而忧愁,那么这个幸福的家庭就不会破裂。雷女士的担心本是多余的,夫妻感情绝不仅仅是靠“美丽的面庞”来维系的,丈夫的变化或许有其他方面的因素;而冯先生也应理解处于这个年龄段的妻子的心情,对其热衷美容的行为应给予理解,即使不支持也不能借口浪费金钱、耽误事而说三道四。如果双方都能对容颜渐衰这件事有正确的看法,相互谅解,事情可能不会到这一步。

其实,不同年龄段的女士,其魅力体现在不同方面,中年女士虽然已经失去年轻时的青春气息,但此时所有的成熟魅力也是年轻人所不具备的。因此,不要把时间和精力花在为自己的劣势而忧伤之上,而应该充分发挥自己的优势,使自己生活得更加自信,使自己的心灵获得更多的安慰。

不自爱是最大的罪恶

所有正常的人都有苦闷的时候。如果还算幸运,也许可以找到一

个知心的朋友,和他发发牢骚,烦恼一经倾诉出来以后,就减轻许多。

但是,人们也时常发现,在许多时候,竟找不到一个可以听你倾诉的朋友。有些人和自己太疏远,他不会了解和同情自己,所以宁愿不同他谈;有些人却是关系太密切,不但不能同他倾诉自己的烦恼,而且还需要把烦恼在他面前隐藏起来;有些人虽然平时很要好,也可分担自己的烦恼,但是也许他最近心情也比较郁闷,或者还有有的时候,自己正想要对他说说自己的心事,却偏偏发现他并不十分了解自己。

人有时确实够苦闷的,怎么办呢?其实,在这个时候,就是考验自己意志是否坚强的时刻,就是考验我们能不能与环境相适应的时刻。假如自己害怕,或一直烦恼下去,而不晓得该怎样摆脱它,那自己在精神生活上就会彻底失败了。

快乐是肤浅的,苦闷是深沉的,几乎一切成就都是由苦闷中抽芽、生长出来的,几乎一切艺术都是孤独寂寞的产物。

一个人在热闹的时候,不会想到去做诗、画画或写乐曲。即使想到,也没有机会让他静下来做。而唯有在他与热闹欢乐隔绝的时候,在他寂寞的时候,他才可以静下心来,朝他所喜欢的东西去寻求安慰,为他的苦闷去找出路。

所以,有作为的人们不会害怕苦闷。有时,他真应该高兴这许多烦恼的时刻,使自己有机会去找到自己、了解自己。

许多人对待自己的身体,往往不及对待他们自己的贵重的物品,或别种可以从中取得丰厚回报的工作那样周到。

就拿消化系统来说吧。消化系统是供给全身动力的机关,然而人们对待它的方法却总是不大正确。人们总要使它的大部分能量,耗费在消化各种过剩的或不适宜的食物上;而在消化必需的食物时,反而发生困难。有些人,则与上面所说的那些人恰好相反;为着要“经济”的缘故不去充分地摄取必需的各类食物,因之全身的各部分组织,都呈现一种半饥饿的状态。

有些人则为了要珍惜时间、刻意勤勉的缘故,放弃一切必需的应有的休息,从而摧残了自己的生命之树。

有了才华却因身体孱弱之故,而不能发挥,才华有什么用处呢?假如一个人因不正当的生活,或因没有充分的关注及休息,导致身体衰弱,生命力降低,甚至于一举手一投足之间,即显出精疲力竭的样

子,即使是天才,又有什么用处呢?

生命力的浪费者是最坏的败家子。这种人比那些浪费金钱的败家子还可怕得多。他们简直是在自杀,杀掉他们自己生命中的种种机会、幸福。

从有限生命的角度讲,不爱自己与不爱他人,同样是最大的罪恶!

人生的第一要事是效率。假如想在世界上有所表现,你的时间是贵重的、精力是宝贵的。精力是你的生命资本,不能把他不随便地抛掷在毫无意义的地方。

心灵比身体更重要

有一天早上,刘强与其他几个建筑工人,爬上一幢楼的顶部。那天天气极其闷热,而他们所做的工作又异常棘手。刘强当时正在一个架子上工作,他的工友给他递过一件工具。在刘强伸手去取的时候,忽然,一根木条因不能承受他的重量而折断了,他失去了平衡。

刘强下意识地往下跳,他认为在这离地面的空间之中,他可以试图找回自己的平衡,使自己不致摔伤。但说时迟那时快,刘强已像太空人般浮在半空了,他完全对自己的下坠失去控制。

这一跌不得了,因为他是头先着地。刘强后来回忆说:“那令人呕吐、脊椎骨碎裂声,我一想起就心寒。我的头先坠地,跟着身躯下压,使我的前额扭曲地顶住我的胸口。在那一刻,我知道我已没有知觉了。”

恐惧、愤怒、完全的绝望在那几秒之内接二连三地攻击他,强撑起身来已是无望了,只是他的头仍听从大脑的指挥。他听见同伴在上面叫道:“刘强掉下去了!”他把头转向左方,看见离他几寸远的地方有一对扭曲得变形但还穿着皮鞋的脚,那多么像自己的脚!他想:这太奇怪了,自己的脚不是还在吗?但事实并非如此,这一醒悟实在太恐怖了。

刘强后来回忆说:“当别人把我的头放在枕上,我才开始感觉到痛楚,但那痛楚越来越严重和厉害,我只好叫他们把枕头移走。我觉得

我的头颅与身躯,就仅有一根线般连着。每次我把头稍做移动,痛楚就会加剧。我以为那根线快要断了,我的头颅也要与身体彻底分家了。我挣扎着要保持冷静和清醒。”

“不久,救护车来到了,抢救人员要把担架放在我的身躯下,我对这行动非常害怕,因为我的痛楚已非常难以忍耐了。不过,医生不断地安慰我,他们也以利落的专业手法移动我,使我的痛苦不至大大增加。”

“在救护车内,我稍微放松,因为知道不久就有专家来为我会诊。”

“在医院里,脑科专家把我移上X光台,然后把我的头移到照X光的最佳位置。我以前虽然也经历过痛苦,但那一次的经历真是令我毕生难忘。不久,我的X光报告出来了,医生证实我的椎骨在第五和第六节之间折断了。我想起在孩提时学习过祈祷,那一刻,我再次祈求上苍给我力量去面对前面的一切。”

“那一天,我半睡半醒,不断反复回忆当天所发生的事。”

“而就在这既痛苦又迷糊的时候,我记起这样的话:‘我们需要害怕的,就是害怕本身。’随后,我重新获悉,我仍有生命气息去面对人生。”

“第二天当我醒来后,我头部两旁的支架提醒了我是在什么地方。不久我发觉,我越减少活动,痛苦就会越少。我觉得自己胸口以下完全没有了知觉。这种感觉异常恐怖,因为这意味着我的知觉已彻底失去了。我的床边挂满了各式各样的器械和管子,而一个似乎是无所不在无所不能的护士,总是在关键的时刻出现。我从未住过医院,所以周围的一切对我来说都非常新奇,我就像处身于书本上所讲述的地方。”

以后数周,一切的测试都证明刘强已终身残疾。但他仍抱有希望。他希望会有奇迹发生,他的脊梁骨会愈合,为大脑传递信息。

因此,他全心全意去找寻复原之道,想知道怎样做才可以使自己复原。他并没有向人问及自己的情况,因为他从两个护士的对话中,已知道自己四肢瘫痪了。刘强本身从未见过四肢瘫痪的人,但此刻他知道自己头颈以下的身躯已再不能动了!

作为妻子的丈夫和作为儿子的父亲要面对的是无比艰辛的日子,但没有人比他更坚强。

他说：“我要活下去。我要凭着渴望、意志活下去。我要激发求生的意志，并要撑下去，我要去医治，我要发挥自己的潜能。我要专心培养这些信念，而决心必会使我成功。我永不放弃！”

几年后，刘强虽要以轮椅代步，但他仍说他的生命是美好的。

他说：“在我的生命之中，我不会让自责、埋怨和憎恨占有任何位置。我深信憎恨只会带来破坏。我要带着爱去生活，虽然我的身躯伤残，但我的心仍保存着功能。我现在认识到那些真正伤残的人，是那些只以外表完美作为美的标准的人。”

“我认识到我所遇到的意外是逃避不了的事，它会一生如影随形地跟着我。但假若我应用‘可能思想’，这累赘就会成为我的里程碑！我愿如此！我已学会接受现在的我，而非我所期望的我。有时在商场坐着电动轮椅在货架中穿行时，小朋友会瞪着好奇的眼睛望着我，但我只要向他们微微一笑或眨一下眼就可以应付了。有一次，一个小朋友还对我说：‘哇，你真勇敢啊，叔叔！’”

停止怪罪他人

当某事没有达到自己的期望，许多人会做以下判断，“当有问题时，那一定是别人的错。”在所见之处，都能看到这一判断在起作用——如果某物不见了，那一定是别的什么人动它了；车运行不正常了，那一定是机械师没有正确地修理它；一个家庭的消费超过了收入，那一定是配偶花钱太多；一项工程完成迟了，那一定是同事没有做好他们的工作——如此等等。

这种类型的责备在日常生活中极为普遍。在个人层次上，它使人们相信，人们从不对自己的行为、问题或幸福负全部责任。在社会层次上，它导致了无意义的诉讼和使罪犯作为逃避制裁的可笑借口。当人们养成责怪他人的习惯，人们就会因自己的愤怒、挫折、沮丧、压力和不快乐而责备别人。

从个人幸福的角度来说，责怪别人的同时自己是无法感到平静的。确实有时是别人或别的情况导致了人们的问题，但必须随机应变

和为自己的幸福负责的是他们自己。环境不能造就一个人,它只会显现他或她。

作为一个实验,注意一下当一个人停止因生活中的任何事和所有事而责怪他人时,将会发生什么。这并不是说不要让人们对他们的行为负责,而是让自己对自己的幸福、对他人的反应以及周围的环境负责。当房间很乱时,不要去认为自己是唯一尽职的人,去把它收拾干净!当超出预算,算一下哪里能少花些钱。最重要的是,提醒自己,只有自己才能使自己快乐。

责怪别人耗费大量脑力。它是种制造压力和不安的“拖我下水”的思维模式。责备使自己对自己的生活感到无能为力,因为一个人的幸福建筑在自己无法控制别人的行动和行为上。当停止责怪别人时,将重新获得个人力量。自己将把自己看成是决策者。一个人将会懂得,当不安时,是他在自己的情感创造中起了关键作用。这就是说,在创造新的更积极的情感中,自己是起关键作用的。当停止责怪别人时,生活会有更多乐趣并更易于控制。请试一试并看看什么将会发生。

不要让压力把自己压垮

当自己觉得压力大,喘不过气来时,可以先暂停一下。辛苦的现代人在被压得喘不过气时,要善用“策略性暂停”。也就是,让自己有机会做几个深呼吸、喝杯水、安静地坐一下,甚至是发呆,让脑袋保持空白。

同时想想愉快的事。在安静下来之后,还要继续想像愉快的场景或事情。闭上眼睛,回忆过去一次愉快的旅行,像是美丽的溪水,宽广的步道。或是回味一下小孩的童言童语,另一半的爱意与温暖。研究发现,愉快的感觉能重新调整内部的生理时钟,使人获得短暂但直接的休息。

还可以求助于外部因素。如果是因为事情常常做不完所带来的压力,那么得考虑去找人帮忙。要记得:自己不是万能的,不必做一天

有48小时的超人。找出事情的优先顺序,把事情简化,也都是舒缓压力的好方法。

忧虑是无济于事的

马克·吐温说:“我已老迈,也有很多忧虑,却很少真的发生过。”忧虑就像假设的债务,但人们却在事先就支付了利息。

这是无法改变的事实,自己的忧虑会对还未发生的事产生影响或改变吗?如果为一件即将发生的事情而忧虑,也知道这件事情可能发生,也可能会不发生。一种情况如同所忧虑的一样发生了,那么忧虑只会影响自己应付问题的能力,而不会有其他任何好处。

犹太人说:“只有一种忧虑是正确的,那就是为忧虑太多而忧虑。”忧虑是无济于事的,它只会在同一个地方徘徊,然后回到起点。

如果你每天抽出一定的时间作为“忧虑时间”,只是千万别把忧虑时间安排在就寝前一小时内,这样你将会与失眠结缘。当你因为忧虑而无法专心工作时,就告诉自己放松和休息。到了“忧虑时间”,如果已经忘了那些让你焦虑的事,就表示那个问题根本不值得担心。

如何克服忧虑的最好的方法是首先要清楚地写下你的忧虑处境,对待问题不能先入为主或存在的偏见,应彻底了解事情的起因和经过。

其实有一半的忧虑是由于一知半解就做出决定所造成的。所以,解决难题一定要先了解难题存在的原因,否则无从下手。

然而问问自己:“这件事情发生的机会究竟有多少?”“可能发生的最坏的情况是什么?”通常你会发现,事情不可能坏到极点,你只要目标清楚,并且把后果考虑一遍,往往就能够降低问题所带给你的压力和恐惧。

既然你已作了最坏打算,就要想着如果真的发生了,便只有面对它。一旦你决心“接受这种结局”,那么,剩下来的便没有什么好担心的了。

剩下的问题就是立刻想办法让事情不要恶化下去,然后平静地想

办法改善最恶劣的情况。

每一个人都有许多烦恼,但正确对待它们的态度是既不杞人忧天,又要防患未然。

内疚是刺向自己的刀

当一个人产生内疚时,会将每一件不顺心的事都归咎自身。这样的人可能以为自己未能实现理想而使别人失望。即使他觉得自己太无能而不敢替自己申辩,他还是可能会私下认为别人对他期望值太高而愤恨他们。

很多母亲都是一生任劳任怨地照顾丈夫和儿子。她总是为他们的幸福甘愿牺牲自己,忘却自己的需要。但她心理常常暗自觉得生活空虚,从未做过任何使自己快乐、值得自豪的事。最后她开始受自己心中的怨恨和忿怒的影响,不能好好地服侍丈夫和儿子了。她做事马虎,不愿为别人帮忙。她的行为实际上是内疚心理的表露,很多年前就应发出的心声。

这样的母亲很难向家人发脾气,她总以为发怒就表示不爱对方。其实愤怒和爱一样都是人之常情。你不应将情绪分为好的和坏的,应该分为愉快和不愉快的,设法了解情绪并予以解决调整,然后你才能过美好幸福的生活。

怎样化解内疚?要清楚大多数内疚来自压抑的愤怒,而愤怒又是因心灵受伤害而产生的,那么解决的办法应该是查出心灵所受的伤害,并找出造成伤害的原因,再把愤怒的心理引回原来它应该发泄的那方面。

所有不愉快的情绪,都必须等它化解了才会更好。愤怒是会消耗精力的,对身心健康不利。

如果我们把精力花在驱除不愉快的心情上,便不会有精力再应付生活本身的需要,我们不应该让内疚来伤害自己的心。

第四篇 走出孤独忧郁的人生

彻底驱除压抑的心理,敞开自己的心扉,跟往事说声再见,相信乌云散尽必定会有晴空,你就一定能走出孤独忧郁的人生!勇敢地面对生活!

神奇的蒸馏水

山口百惠在未成名以前,有一次非常关键的演出,正是这次演出,使她一夜之间名闻世界。但在她准备正式登台前的十几分钟里,她真正感受到了开演之前的压力。她感到紧张,觉得自己无法演出,恐惧让她认定自己的嗓子将会出现问题。她告诉医生说,她觉得自己将要瘫痪,双脚几乎没有办法移动。

“怎么回事呢?”医生很关切地问。

“我突然感到很恐慌。以前在演出前也会感到紧张,但这一次跟以前大不相同。”

“不要为此忧虑,”医生安慰道:“你是一位真正有实力的艺术家,你一定能克服紧张情绪的。我这里正好有克服你这种症状的药,这是一种新药,效果又快又好。”

说着,医生从药箱里取出针管,打断一个蒸馏水的小玻璃瓶,并把瓶中的蒸馏水抽到针管中。

医生把这针蒸馏水给山口百惠做了注射,并向她保证说,这种特效药马上就会生效。

“坐下来,”医生说:“不要去想演出,放松心情。”

几分钟后,山口百惠已经很镇静了。

“这真是神药呀,我真该吻你一下,向你表示谢意。”她说,“医生,我的感觉好极了,真是太感谢你了。”

演出开始后,山口百惠信心百倍地登上舞台,完成了一次精彩的表演。

后来在庆祝演出的宴会上,医生走过去向她道贺:“恭喜你,这是你最精彩的一次演出。”

“谢谢你。”山口百惠说。

“不,你要感谢就感谢你自己吧。努力的是你,而不是我。演出前我给你注射的只是一瓶蒸馏水你知道吗?”

山口百惠大感意外,然后不禁哈哈大笑。

山口百惠在这次最重要的演出上感受到巨大的压力,这种压力压得她几乎垮掉。然而,谁也意想不到,解除她巨大压力的良药,竟是一针管蒸馏水。

天才其实不快乐

对于大多数平凡人而言,天才总是拥有引人注目的光彩,让人羡慕。其实人们都希望,如果自己也是个天才就好了。但天才真的总是那么光鲜照人,风光无限吗?

天才也有自己的烦恼,这是平凡人根本无法想像的,也无法体会得到的,或许自己不是天才,但是自己却可以什么都不在乎,快乐地享受人生。哲学家尼采写过《查拉图斯特拉如是说》等许多著作,在哲学领域中被视为是绝无仅有的天才,这是后人的评价,其实他生前的处境非常困难,他的著作根本就卖不出去,到了晚年甚至还发疯了。数学家哥岱尔提出很多重要的定律,可以说是20世纪以来数学界的大天才。但他体弱多病,也不喜欢与人交往,甚至连别人为他举办的60岁寿庆活动都没有出席。同时,又有像凡·高、莫扎特等天才级的艺术大师,哪一个没有经历过常人难以忍受的痛苦和不幸。由此可见,天才并不是完美的,他们在世人眼里,看似挺风光,其实生活并不快乐。

那么,谁想做这样的天才呢?大部分的人都会不愿意吧!想要成

为天才,却又不想要拥有不幸,这似乎不大可能。除了少数特例,天才好像都不是那么的幸福,俗话说“有得必有失”。这就是天才和一般人不同的地方,这或许是上天的安排吧!

对于人们的智力、体力或其他能力的测验,其结果大致相同,如果测验结果超出了一个范畴,那么就可称之为异常。人类身体和大脑的基本构造都是相同的,排除脑部受损的状况,所谓的异常,是大脑的运作方式不一样。大脑运作方式上的差异,造就出不同的思维逻辑。反过来说,天才的大脑无法像一般人的运作模式,因此他可以能人所不能,但常人会做的事他不见得会做。

所谓的天才,是指在某一领域智力上超出常人的人,所以他在个别领域可以取得常人难以想像的成绩,但是天才并非是全能的,他可能在生活上或为人处世方面存在严重缺陷,著名科学家史蒂芬·霍金就是极好的例证。

如果自己不是天才,其实也是非常幸运的,因为自己可以尽情快乐地享受人生。

知耻而后勇

美国生理学家惠灵顿,也曾经不学无术、无所事事。他开始并不以此为耻,更无悔改之心。可是有一次,他向一个他深深爱慕的女孩求婚,女孩的回答令他终生难忘:

“我宁愿去死,也绝不嫁给你!”

惠灵顿无地自容,羞愧万分,从此猛醒。他发誓:将以辉煌的成就出现在人们面前。于是他努力发愤,悄悄离开女孩,彻底埋葬了原来的自我,并刻苦攻读和钻研。后在中枢神经系统生理学研究方面硕果累累,先后任伦敦、利物浦、牛津三所世界著名学府的教授,1932年与人共获诺贝尔生理学、医学奖。

所以,不要害怕失败,不要因一时失足而自认为低人一等,陷于绝望。关键在于自己,是否敢于把失败的思想包袱扔进垃圾堆。

事实上,成功者往往是把失败当作前进的动力。爱迪生就是在无

数次失败的基础上发明电灯的。因此,永远没有彻底的失败。铭记过去的经验教训,勇敢乐观地告别过去,努力创造新的未来,这是你的最佳选择。

别让苦难成为你的屈辱

“苦难是人生的一笔财富。”一位作家总用这句话安慰那些给他写信的正处在逆境中的求助者,而且他也相信这句话是至理名言。但是,在一次与朋友的聚会之后,他不再引用这句话了。

那次聚会的几位朋友都算得上是成功人士,东拉西扯天南海北的闲聊中,一位老兄不知怎么忆起自己的苦来。他出生在边远的农村,父亲早逝,靠母亲和姐姐拉扯成人。高中三年,他在县城住校,一直穿的是一件蓝卡其外衣。由于没有衣服换洗,他每星期六回家,母亲就抓紧给他洗净,当天晚上用火烤干,第二天他再穿着返校。三年下来,蓝卡其被洗成了“白卡其”,肩上和肘部都打了补丁。他笑着说:“亏得当时吃不饱饭,不长个儿,那衣服穿了三年也不显短。”

朋友们相识近十年了,却都是第一次听他说起这段艰难的经历,联想到他今日的事业有成,大家都感叹他“了不起”。

一位朋友问他:“以前怎么没听你说过?”

他答:“有啥好说的?受苦的人没有权利诉苦。”

他的回答令这位作家对“苦难”二字想了许多。

苦难变成财富是有条件的。这个条件就是,战胜了苦难并不再受苦。只有在这时,苦难才是一笔值得骄傲的人生财富,此时,再怎么说自己以前的苦难,他都不会自卑,反而有一种豪气;别人听过他的苦难,不觉得是听他念苦经,而觉得是听传奇,不会可怜他,轻视他,反而敬重他。但如果他没有走出苦难,他说什么呢?他一说,在别人听来就是诉苦,就是乞怜。他说他在苦难中磨炼了品质,学会了坚韧,谁信?人家只觉得他是在玩儿精神胜利。

从那次聚会以后,再给求助的读者回信时,这位作家总这样写:“你战胜苦难,它就是你的财富;苦难战胜你,它就是你的屈辱。”

等待乌云散尽

近来一片愁云惨雾弥漫了世界,天昏地暗,凄风苦雨,处处危机,人心惶惶,确实愁煞了人。

其实平心想,静气论,放眼一条单程人生路,有去无回,虽短也长,虽长也短。人活一辈子的的确确地不容易,少不了病,免不了老,更逃不了死。生命本无常,由不得你和我。

既然走上了人生路,就要走好,真正去活。虽说人们无法治疗这悲伤的世界,却仍可用心地活出一片天,活出自己!

正如一位歌唱家说:“痛苦也是一种丰富,有如海绵一般,洞越多,吸水就越多。”

凡走过必留下痕迹的人生路,奇观异景各不相同。芸芸众生辈,又岂能只有一条同样际遇的人生路?它不仅长短各异,内容更是大有差异。

人生不外是一连串“现在”的累积。既是如此,何不好好把握有生之年的每一秒,每一分,每一刻,充分学习、领悟、欣赏和感动!

用心迎接生命,投入每一瞬间,全心全意活在当下。举杯祝愿众生:“天圆地方,同在一个星球。心笃人和,共爱一方热土。”春秋风光共流转,和平爱心在人间!

人生路上你和我,有心就有福,有愿就有力,共造福田,共得福缘。乐莫贪,苦仍过,乌云散去见晴天!

离开象牙塔

有位哲人曾经说:“人生的象牙塔里,拘禁的全部是胆小懦弱的人。”

这种人大都意志薄弱,遇事畏畏缩缩而优柔寡断,做任何事都无法贯彻始终,随时会因为外界的影响而仓促做下决定,然后很快又对

自己所做的事感到后悔而闷闷不乐。一再地追悔自责的结果,便是将自己禁锢在狭隘的天地内,对外界的一切新事物完全不敢尝试。

这类型的人,大部分是从小就深受溺爱,被父母亲呵护得无微不至,连自己该做的事,也都由双亲代劳,养成依赖父母亲的习惯,变成了温室里的花朵,禁不起风吹雨打。

最后,这类型的人大幅度增加,许多事情都得请别人代劳,无法分辨是非对错,对自己所做的决定缺乏信心,对自己的前途缺乏希望和梦想,活得毫无目标。

说得严重一点,他们犹如被豢养的宠物一般,无法表达自己的意志和情感,一遇到困难、挫折,就会自暴自弃,甚至走入人生的歧途。

想要摆脱胆小怯懦的牵制、羁绊,最有效的方法是建立自己的价值观。

美国作家克鲁奇说:“每当一种价值诞生,生命就获得一个全新的意义;而每当一种价值死亡,生命也就失去一部分意义。”人只要建立自己的价值观,就会使生命拥有全新的意义,就能远离胆小怯懦、优柔寡断、疑虑惊恐的象牙塔,勇敢地开创自己的人生。

敞开心扉

在社交活动中,有一种心理状况往往会成为良好人际关系的障碍,那就是自我封闭。这种心理状态表现为个人将自己与外界隔绝开来,很少或根本没有社交活动,除了不得不进行的一些活动外,大部分时间将自己关在家里,不与他人来往。

自我封闭者非常害怕社交活动,他们大都很孤独,没有什么朋友。自我封闭心理是一种心理防御机制。与个人在生活及成长过程中常常遇到的一些挫折有关。当人们在生活、事业上遭到挫折与打击后,精神上受到压抑,就会引起个人的焦虑。当人们抵抗挫折的能力较差、焦虑越积越多时,人们就会对环境逐渐变得敏感,变得无法接受现实,最后他只能以自我封闭的方式来逃避,以降低挫折感。有封闭心态的人不愿与人沟通,很少与人讲话,不是无话可说,而是害怕或讨厌

与人交谈。这种人的突出特征就是有孤独感。

自我封闭心理与人格发展的某些偏差有因果关系。在少年时代,如果父母管教太严,或根本不管教,少年儿童就会缺乏自信心,他们宁愿在家看电视,也不愿外出活动。到了青年时期,同样危机也是导致自我封闭心理的重要原因。所谓危机是指青年企图重新认识自己在社会中的地位和作用而产生的自我意识的混乱,即青年人欲向各种社会角色学习技能与为人处世策略而不成功。因为如果青年人没有掌握这些技能与策略,就说明他没有获得生活自信心以进入某种社会角色,他不知道自己身处何地,在社会中该担任什么角色,如何与他人相处。于是,他就没有那种与他人合作的能力,这使得他们只能蜷缩到自己的小天地里,不愿与别人有密切的往来。人到中年,这种社会角色就会发生转变。对中年人来说,如果这个人不能关心和爱护下一代,为下一代(包括整个家庭成员)提供物质与精神财富,那他就是一个自我关注型的人。自我关注型的人只关心自己,不与他人来往,他们也可能因自我评价低而耻于与人交往。对老年人来说,丧偶丧子的打击,很容易使他心灰意懒,精神恍惚,对生活失去信心。在种种打击下,他就很容易把自己封闭在自己的天地里,没有精力去与他人交往。

有自我封闭心理的人表现出来的就是不愿结婚。大龄男人不成家,多是不愿意承担建立家庭、养育子女的责任。大龄女人不出嫁,多是在期待出现理想中的佳偶。他们或者回避现实,或者期望过高而自我封闭。

这些人对社会产生恐惧,性格内向者尤其容易发生这种现象。性格内向者大多幼年时期受到过多的保护或欺辱,他们内心比较脆弱,缺乏自信心,因此非常害怕到公开场合去,在生人面前常常语无伦次、手足无措。

这种人内心往往非常喜欢自责。他们因生活中曾经犯过一些“小错误”,就自责自贬,看不起自己,甚至辱骂、讨厌、摒弃自己,总觉得别人都在责怪自己。于是他们就深居简出,把自己与外界隔绝开来。

这种人不自觉地总是对自己进行一种消极的自我暗示。比如说有些人十分注重自己的外表形象,总是希望自己长相出众,却又觉得自己长得丑。这种消极的自我暗示,使他们非常注意别人对自己的评价甚至别人的目光,最后干脆拒绝与人来往。

由于自我封闭阻隔了个人与社会的交流,没有这种交流便会使人认知狭窄,情感淡漠,人格扭曲,最终可能导致人格异常与变态。因此,一定要对这种封闭心理进行及时的调节。自我封闭心理进行自我调节,具有很大的难度。因为要自我调节,需要自我意识的觉醒,而自我封闭心理的人其心理意识已经极其沉闷了。要改变自我封闭的心理状况就要学会一些开启自己心扉的方法。

首先,要乐于接受自己。学会通过成功增强自己接触社会的自信心,并从失败中找出内因和外因。不要在乎别人说三道四,大胆地“走自己的路,让别人说去吧”。

其次,必须切实地认识到每个人都是社会中的一员,都必须走向社会,才能在社会生活中实现自我价值。每个人都必须提高对社会交往与开放自我的认识。交往能使人的思维能力和生活机能逐步提高并得到完善。交往能使人的思想观念保持新陈代谢。交往能丰富人的情感,维护人的心理健康。一个人的发展高度,决定于开放自我、表现自我的程度。要想发展,就要把自己向交往对象开放。既要了解他人,又要让他人了解自己,在社会交往中确认自己的价值,实现人生的目标。

最后,学习运用注意力转移法来进行自我调节。将过分关注自我的精力转移到其他事物上去,以减轻自己的心理压力。如练字、作画、唱歌、练琴等。自我封闭其实就是过分关注自己。一旦自我封闭者学习了某种技能,学会了某种本领,注意力就不会集中在自己身上,慢慢地就会提高自信心,就会与他人正常接触了。

自我封闭者要敢于正视现实,勇敢地投入到火热的生活中,找机会多接触和了解外人,扩大与外界的交往。外面的世界很精彩,并没有想像中的那么无奈。自我封闭者只要勇敢地敞开自己的心扉,勇敢地向生活迈出自己的脚,去拥抱生活,那么生活一定会回报给你五光十色的美丽。

要有承认错误的胸襟

尽管婚姻的精神层面意义是两个心灵的结合,然而,婚后夫妻吵

架是无可避免的事。

日常生活中,很多夫妻常借着吵架,来释放心中的压迫感,情绪发泄过后,自然就没事了。可是在旁观者看来,有些夫妻一吵架就充满火药味,好像有开始打斗的险恶迹象,空气凝重得使人心惊胆跳。

有些婚前极为斯文、贤惠的男女,结婚生子之后,原有的温柔优雅就消失得无影无踪,变得慵懒、尖锐、傲慢、好胜……动不动就挑剔对方的小过失。

某些人在家中受了另一半的气不敢发作,往往就转而在工作场所向部属发威,或者把同事当成出气筒,以此宣泄不满情绪,或掩饰自己的窝囊。

这种色厉内荏的人渴望别人对他恭恭敬敬,一旦本身犯了错就会强行狡辩,遭遇质疑或不接受的态度,立刻就恼羞成怒,暴跳如雷。

法国思想家巴斯卡说:“一个目空一切的人,总认为自己最伟大,因此容易和身边的人发生摩擦,即使是一点细微问题,也会与人争论不休,可以说是一个不懂谦让的人。”

许多人常会因为家庭生活的不愉快,不知不觉中就陷入这种暴躁的状况,因此,必须时时刻刻检讨自己,提醒自己抑制焦躁的情绪。

美国当代教育家杜威说:“家庭中正常关系的失调,是以后产生精神和情绪的各种病态的肥沃土壤。”

“严以律己,宽以待人”,这样的处世标准同样适用于夫妻之间。

夫妻之间贵在相敬如宾,互助合作,朝共同的目标迈进,如果不小心犯错,应该坦然承认自己的错误,如此才能维持和睦的家庭。

自由不是放纵

这是一个极端自由与极端混乱的年代,现代人对于人生的价值和目的,在观念上有了相当多元而且巨大的变化。

但是,不可讳言的,自由与混乱,使人类社会逐渐倒退回弱肉强食的原始时代,很多事情失去了一贯的真理。奸佞凶恶之徒横行无阻,愈老实的人愈容易受人欺负,人与人之间筑成一道道樊篱,于是,大多

数人都有这种心理：“除了自己以外，任何人都不可靠。”

在这个尔虞我诈的社会，猜忌已经慢慢取代了信任。

人只希望一切都能符合自己的心愿、理想，而抵制所有对自己不利的事；“凡对我好的便是好人，对我不好的便是坏人”，完全以自我为中心来判断一切事情。

不顾一切地排斥他人，只求自己能够得到好处，本身或许能获得快乐，却容易引起周围人群的嫉恨和反感。

只要收获快乐的果实，不要付出劳动的艰辛，这的确是人人梦寐以求的，但这种不实际的妄想将会养成投机取巧、自私自利的习性，不论做什么事都无法成功。

莎士比亚在《李尔王》里说：“总有一天，深藏的奸诈会渐渐显出他的原形；罪恶虽然可以掩饰一时，但免不了最后出相露丑。”

一个虚伪狡诈的人，也许某些时候可以左右逢源、处处得志，但总有一天，会原形毕露。

他所得到的，也只是短暂的快乐，而不是永久的幸福，最后反而会使自己的梦幻破灭。

用针刺自己

心马一旦奔驰在恶道上，就难以禁制。

中国净土宗高僧道绰所著的《安乐集》中说：“凡夫心如野马，驰骋六尘之中，而不知止息。”

要如何才能克制体内的劣等情欲呢？《华严经》里说：“生起菩提心，欲火就无法燃烧。”

弥尔顿在《失乐园》里写道：“不要让情欲动摇良心的判断，免得做出自由意志所不容的事。”

欲火燃烧的时候，必须静心定神，设法将欲念转移到别处，欲火自然而然就可平息。如果继续想入非非，必定会越陷越深，终致无法自拔。

铁眼和尚想要印《大藏经》，因而外出四处劝募经费。有一天夜

晚,他借宿在一位颇具姿色的寡妇家里,深夜醒来,忽觉下体勃起,欲火难消,于是就用针遍刺身体,终于克制了色欲。

第二天早上,寡妇走进房间,闻到了药水味,问他:“出了什么事?”

铁眼和尚红着脸,据实回答:“说来惭愧,为了要消除心中欲念,不得已用针刺身体。”

寡妇见他如此坦诚,十分感动,慷慨捐出一大笔金钱。最后,铁眼和尚终于印制了《大藏经》。

不要自以为凡事都懂

现在的世界是剧烈变动的世界,今天被视为颠扑不破的真理,也许到了明天就变成可笑的谬论。宇宙之中存在人类无法尽窥的奥秘,正时时刻刻颠覆着人类的认知。

有些人自认为学识渊博,喜欢口出狂言说:“关于宇宙的事物,上至天文下至地理,我都知晓。”

其实,这些自称什么都懂的人,常常是骄傲自满的人。就像《大人国游记》作者史威夫特所讽刺的:“有些人浏览索引,便自诩通晓全书;无异于旅游者只上过厕所,便逢人吹嘘整座皇宫。”

对某领域愈深入研究,反而愈令人疑惑,就像圆越大,接触的边界就越大一样,所以谦虚的学者,从不会说自己什么都懂。

凡是谦虚的人应该谨记英国哲学家罗素在《对于变化世界的新希望》里的叮咛:“在宇宙力量面前,我们越是意识到自己的渺小和无能,人类所取得的成就,便变得越是非凡。”

受益终生的追问

一个小伙子来到一个风景名胜區。小伙子碰到一位老人便问:“这里如何?”老人反问:“你的家乡如何?”小伙子说:“简直糟糕透了。”

老人接着说：“那你快走，这里同你的家乡一样糟。”后来一位特青春活泼叫李青青的姑娘向老人问同样的问题，老人也同样反问。小姑娘回答说：“我的家乡很好，我很想念家乡的人、花、往事……”老人便说：“这里也是同样的好。”旁观者觉得诧异，问老人为何前后说法不一致呢？老人说：“你要寻找什么，你就会找到什么！”

李青青大学毕业后，昔日同窗天各一方，走上了不同的工作岗位。不久很多同学来信说他们在生活中感觉很失落，总觉得工作不理想，收入不够高，领导不器重自己。青青便把她的经历寄给他们，让他们带着欣赏的眼光上路，用过去欣赏大学生活的眼光来看待现在的工作。又过了些时候，他们纷纷来信说，换一种眼光来看待生活，感觉还真不一样。慢慢地他们都找到了自己的位置，心态也平稳了，工作也渐渐出了成绩。

在不同的人眼中，世界也会变得不同。其实星星还是那颗星星，世界也依然是那个世界。带着满腹怨气去看世界，你会觉得这个世界暗淡失色。用欣赏的眼光去看，你就会发现很多美丽的风景。

跟往事说再见

现实生活中，常常有这样一些人，他们总是抱怨自己生不逢时，并且为自己以往的碌碌无为，老是不“走运”而感到懊悔。其实，他们没有认识到，这种懊悔常常会给人带来明天生活的压力。能够认识到自己过去的不足，应该说这是一件好事，因为它本身就可以成为一个人进步的新起点。但是，如果一个人一味地抱怨、留恋过去，总是叹息、懊悔，或牢骚满腹，那么他只是在虚度今天的光阴，延续昨天的损失。

一个成熟的人明白懊悔并不能使自己消除压力，也不能改变过去，更不能创造未来，人生“最浪费时间的莫过于懊悔”。因此，无论是谁，都应该对自己的过去和未来有一个正确的认识，要懂得“过去属于死神，未来属于自己”这句箴言的真正含义。过去一旦消失，就不会再来，巴甫洛夫说：“不要让头经常朝后看，它能够使你茫然若失。”过多的懊悔往往会磨灭对未来的追求。一个真正的有志之士应该挺起胸

膛,去迎接新的生活,要相信“噩梦醒来是早晨”,对于自己,应该树立自信、自尊、自强的正确人生态度。

自信就是相信自己。自信一旦形成一种自觉思想,便是自信心。一个有自信心的人,在纷纭复杂的事物面前,能够坚定、冷静、审慎、细致、不慌乱、不盲从,敢于实事求是地进行科学分析,从而会有正确的态度和方法。因此,应该正确地认识自我的价值,要相信“天生我材必有用”。一个人无论在什么样的起点上,都可以有自己的追求目标,“大器晚成”说的就是人是可以弥补由于岁月流逝而带来的不利,奋发进取的。这里的关键还在于要有足够的自信心,克服自卑感,奋起直追。

至于自尊心,它是一种自我尊重并希望被人尊重的心理状态,是人们要求保持人格尊严的心理需要。关于自尊,有一句话说得好:“人要看得自己尊贵,方能有羞耻感。”的确,自尊是促使一个人奋发向上的动力,强烈的自尊心可以促使人们从逆境中奋起,在失败中不气馁,为实现自己的理想而努力拼搏。生活中之所以还有那么一些人喜欢一味地留恋过去,为自己那碌碌无为的过去而感到懊悔,很大的一个原因就是缺乏应有的自尊心。正是因为缺乏一个人应有的自尊心,他们才可能会错误地对待过去。他们不是采取心理的或实际的方法去对失去的东西加以补偿,而是自暴自弃,破罐子破摔,认为反正自己已经被耽误了,就这么混一辈子了事。有的人甚至由此而变得消沉、颓废,这种人生态度是极端错误的。

有人说,社会好比一个运动场,在这个运动场上,人人都是竞争对手,处处都有激烈的角逐。作为社会中的一个成员,不应该回避竞争,而要积极地参与竞争并努力争取在竞争中获胜。这就要求人们必须努力锻炼竞争能力,自觉培养自己的自强意识。自强即努力向上,自力图强,它不应该是勉励自己的空洞口号,而应是锻炼提高自己的实际本领、实现自己能力的行动。一个人耗费了自己过去的宝贵时光,这固然是十分令人惋惜的;往昔淡然消逝,但未来路途还长。尽管人的起步有早晚之别,但是只要发愤图强,对社会尽到自己的全部努力,是会有所作为的,是能够在人生的竞技场上获得自己恰当的位置的。

人不能毫不费力地乞求历史给自己提供施展才华的舞台,唯有自强不息地奋斗才是取得成功的唯一途径。而且这种多彩的人生也会释放因懊悔过去而带来的压力。

过去的就让他过去吧

有很多事情会在人们心里留下刻骨铭心的痛苦和悔恨,甚至会因此仇恨他人,发誓不报仇雪恨就誓不为人。这样,不仅给自己的一生造成不幸,也给别人造成苦恼,给社会造成危害。一个人的一生如果这样度过,那还有什么意义?

不管人们的理由如何,仇恨总是不值得的。潜留在人们内心里的侮辱,永远难以抚平的创伤,都能损坏人们生活中的许多可爱的事物,他们被锁在自己的苦恼的囚笼里,甚至无法为别人的幸运而感到愉快。怨恨就像毒素一样,影响、侵蚀着这些人们的生命。

头痛、消化不良、失眠和严重的疲倦等,是仇恨的人常有的病理症状。一位权威的心理医生曾经做过一个调查,调查报告中说,与心情较为愉快的人相比,心存怨恨的人更会经常进医院。医务人员所做的试验显示,患心脏病的人常常不是工作辛劳的人,而是抱怨工作辛劳的人;最足以引起高血压的原因,莫过于这些人外表好像很安静,内心里却被强烈的怨恨所煎熬。

怨恨甚至会造成意外事件。交通问题专家说:“发怒的时候永远不要开车。”另一方面,正如同怀恨会产生破坏性一样,爱和同情则有激发活力的作用。正如一位健康学博士所说的那样:“宽宏大量乃是一副良药。”

与怨恨作战的第一“战役”便是:首先要确定怨恨情绪的来源。如果自己能坦白地检讨,那么十次之中有九次,自己会发现,其实怨恨很多是来源于自己这方面的,忽略自己的缺陷与弱点,乃是人之常情;在任何可能的时候,人们总会把自己的短处变成别人的错处,然后加以无名状的怨恨,例如,在每一个离婚案件中,几乎很明显的,所谓无辜的一方往往并不如其所描绘的那般无辜。

“这是个很奇怪的现象。”心理医生说,“我们自己的过错好像比别人的过错要轻微得多。我想,这是由于我们完全了解有关犯下错误的一切情形,于是对自己多少会心存原谅,而对别人的错误则不可能如此。”

怨恨的根源发现了之后,就必须尽全力对付它,因此“战役”要做的,也是最有效的,便是——彻底忘记它。有理智的人并不仅仅以把宿怨淘干净为满足,他们还经常用新的梦想和热诚,填平他们心中的洼地。据心理学家说,人们不能同时拥有两种强烈的情感,既要爱又要恨,那是不可能的。怨恨大部分是以自我为中心的,所以,要想忘记自己,最好的方法便是帮助别人。

在帮助别人之后,我们会发现在这个世界上,善意总是多于恶意的。一所大学的研究结果显示:一种真正以友谊待人的态度,百分之六十五至九十的高比率,是可以引起男男女女对对方友谊的反应的。

因此,领导此项研究的博士说:“爱产生爱,恨产生恨,这句话大致是不会错的。”

走出孤独忧郁的人生

如果一个人真的相信自己,并且深信自己一定能成功,他就真的能成功,而别人也就会更喜欢他。

几年前,琼雪失去了自己的丈夫,她悲痛欲绝,不久便陷入了孤独和痛苦的阴影之中。“我该怎么办,我还会有幸福的日子吗?”她跑来向玉娇求助。

玉娇向她解释,忧虑和无助是因为她正身处不幸的遭遇之中,任何人失去自己的生活伴侣,必然会悲痛异常。但随着岁月的流逝,所有的创伤和忧郁都会慢慢消失的。

“不,不可能!”她绝望地说到,“我不相信我还会有什么幸福。孩子们都已经长大成家了,我也不再年轻了,我还有什么希望呢?”

几年过去了,她一直生活在寂寞和痛苦的阴影里。

一次,玉娇忍不住对她说:“同情和怜悯只能让你更加痛苦。无论如何,你要重新建立自己的新生活,千万不要沉溺在往日的悲痛回忆里。”玉娇的建议并没有起多大的作用,她依旧是我行我素,常常抱怨命运的不公。后来,她认为孩子们应对她的幸福负责,于是便与一个结了婚的女儿同住。

但事与愿违,她和女儿都面临着更痛苦的经历,甚至大家到了翻脸的地步。她只好与儿子同住,但情况也好不到哪儿。后来,孩子们为她准备了一间公寓让她独自生活,但这根本不是解决问题的方法。

她向玉娇哭诉所有的家人都弃她而去,没有人要她。她的确没有再享受到快乐的生活,她生活在孤独和忧郁之中。

人们之所以孤独忧郁,是因为他们不了解爱和友谊并非是从天而降的礼物。要想得到别人的爱和友谊,必须要付出努力和代价。要想克服孤独,远离寂寞,走出忧郁的阴影,就必须勇敢地接触更多的人。要去认识人,结交更多的朋友。幸福并不是靠别人来施舍,而是要靠自己去赢取的。

用智慧解肢寂寞

美国加州奥克兰密尔斯大学的心理学家林·怀特博士曾说:“21世纪最流行的疾病便是孤独和忧郁,我们都是寂寞的一族。由于人口的增加,人们已汇集成一片汪洋大海,根本分不清谁是谁了……生存在这样的世界里,人们必须经常由一个地方到另一个地方生活,人们的友谊根本就无法持久,时代就像进入另一个冰河期一样,使人的内心冰冷不已。”

无论是俊男美女还是流浪汉,都时常会遭受孤寂的侵扰。

几年前,有个年轻人只身来到纽约,准备大展宏图。这位年轻人英俊潇洒,受过良好的教育,也颇有阅历,他为自己的条件感到自豪。一开始,他便加入了一家销售公司,到了晚上,他突然感到孤单扑面而来。他不喜欢独自一个人吃饭,也不想一个人去看电影,更不愿去打搅在城市里的已婚朋友。也许,他还有一个更充足的理由——不想让女孩缠上自己。

当然,他是希望能够碰到一个梦中女孩,但绝不是那种很随意的女孩。没有办法,他只好在这个准备大展宏图的城市里,独自享受那寂寞凄凉的夜晚。

大都市的生活,有时候比小城镇更会让人有孤寂感。事实上,生

活在大都市的人们,都在营造着一种生活,一种被朋友所接纳、所接受的生活。所以,如果你想去看一个大都市,首先,要先想好自己的生活——尤其是下班后的时间该如何打发。当然需要兴趣相投的人,但你必须先伸出友谊之手。

几年前,纽约有两个女孩,她们共同合租了一间公寓。两个女孩都乖巧迷人,都有一份待遇不错的工作,都渴望着有朝一日出人头地。其中一位女孩,应该说是相当有智慧——以她的年纪来说。她仔细安排自己的生活,并计划着未来。她到一间教会去,积极参加各种活动,并加入了一个研讨会,还选修了一门改进个性的课程。她把自己的薪水尽量用来与人交往,使自己的生活多姿多彩。

她有轻松而愉快的休闲活动,但处理社交关系时却十分谨慎,尤其对暧昧不清的男女关系更是处理的干净利落。

她初到纽约的时候,当然也感到寂寞,但像她这样的女孩又有谁不是这样呢?可是,她能够完全把握自己。她告诫自己,一定要有一个完善的计划。如今,她与一位真诚追求她的年轻律师结了婚,婚后的生活也很愉快,她得到了幸福快乐的人生。

而另一个女孩,她当初也很孤单寂寞,却没有认真的规划自己的人生,而是任凭岁月流逝。她也加入了一个俱乐部,那是协助酗酒者的“戒酒俱乐部”!

勇敢地面对生活

一艘豪华的游轮正在海上航行,上面是正在度假的人们,个个都显得兴高采烈、神采奕奕。其中,有位四五十岁的妇女,随着音乐怡然自乐。这位妇女,也曾遭受丧夫之痛,但她能走出悲伤的阴影,毅然开始自己新的生活。

曾经,她的丈夫是她生活的重心,他就是她生活的全部,但这一切都已经过去了,而生活还要继续。好在她有一个爱好,那便是画画。她很喜欢水彩画,现在绘画成了她精神的寄托。随着岁月的流逝,她的悲伤情绪逐渐平息,并把画画作为自己的职业,经济上也完全能够

独立。

有好一段日子,她很难走出失去丈夫的阴影,她也不愿把自己的伤感倾诉给别人,丈夫一直是她生活的全部,是用之不竭的力量源泉。她知道自己长得并不漂亮,又没有赖以自豪的财富,她不得不重新给自己定位,在那些万念俱灰的日子里,她多次问自己:如何才能使别人接纳她,需要她,帮助她。

她终于找到了自己的答案——尽可能为别人付出,而不是等待别人的怜悯。有了这个明确的想法,她拭干了眼泪,久违了的笑容也挂在了脸上。她开始忙自己的工作,并抽时间拜访亲朋好友,甚至周末她还在社区举办画展,尽量营造一种愉悦的氛围,不久,她便成为人们欢迎的对象。

后来,她参加了这艘游轮的“地中海之旅”。在整个旅程中,她对每一个人都十分友善,她一直是大家最喜欢接近的对象。在旅程结束的前一个晚上,她的舱旁是全船最热闹的中心。她自然而不造作的愉悦风格,在每个人的心中留下了深刻的印象。

从那时开始,这位妇人参加了许多类似的旅游。她知道自己必须勇敢的面对生活,必须把全部的激情奉献给那些需要她的人,这是她生活的一部分。

超越孤独与寂寞的考验

这个世界已披上了一层竞争的面纱,等待着你去揭开。时代需要每一个人能够正视竞争,敢于竞争,善于竞争。历史和现实的经验证明,只有那些能够全力以赴的独行者,只有那些能够放手一搏的勇者,才是这个世界最大的赢家,才是笑到最后的人。

“我觉得自己太孤独了、太寂寞了。但是我明白,这是成功之路必须经历的。”比尔·马克说,“每一个获得成功的人,在他的身后,必将有一段不为人所知的艰辛、孤独、寂寞的历程。”比尔·马克是美国芝加哥一个普通小公司的职员。

“我自己没有星期天,”比尔·马克说,“别人周末与朋友聚会的时候

候,我要么孤独地在公司处理公务,要么在家里寂寞地学习。”在他看来,如果不时刻增加自己的知识储备,迟早会遭到社会的淘汰。用他自己的话来说,他时刻与孤独和寂寞相伴。

随着岁月的流逝,马克的工作能力越来越强,他的工作业绩也越来越显著,老板也对他赏识有加,但是,在马克看来,这些都不是他的目的,他要有属于自己的一番事业。

后来,马克开创了自己的事业,他说:“我现在真希望每天能有30个小时。自己当老板了,我就更加孤独和寂寞了,除了一些工作上的联系之外,我很少能有时间和老朋友聊天。不过,我现在也过得挺快活的,我觉得自己有使不完的劲儿。说真的,要想成就一番伟大的事业,就必须比别人付出更多的努力,因此我的孤独和寂寞是应该的,也是必需的。”

在马克创业第八年的时候,他的公司已经成为美国最大的上市公司之一。我们不能说马克的成功与他孤独寂寞的生活习惯有什么联系。但是,人们不能否认的是,任何一个要想获得成功的人,任何一个要想有所成就的人,任何一个要想出类拔萃的人,都不可避免地要经历孤独与寂寞的磨难。只有这样,他们的灵魂才能升华;只有这样,他们的事业才能蒸蒸日上;只有这样,他们才能心想事成。

如果要改变自己的命运,如果不甘心平凡,渴望成功,那么,就不要惧怕孤独与寂寞与自己为伴。

无所畏惧 所向披靡

最令人惊讶的是,精神力量在物质世界里也常有其对应的位置。

哈佛大学里有一个足球好手,虽然他的体重远低于其他运动员的体重,但他还是以其凶猛封杀而闻名。有人对他不会负伤表示惊奇时,他说:“哦,这得追溯到孩提时代的一个发现。在一次足球比赛中,我面对对方后卫,他看起来是如此庞大!我吓得闭上眼睛,就像一颗匆忙射出的子弹那样,把自己用力地掷向了他,而且真的阻挡了他!就在这时,我开始懂得:你封杀一名魁梧的选手越凶,你就越不会受伤。”

“道理很简单,动量等于重量乘以速度,因此,如果你足够大胆,勇于冲撞,那么即使运动定理也会来帮你忙的。”

这种无所畏惧,力达自身最高境界的品质,不是一夜之间可以造就的。信心是日积月累起来的。当然,在开拓人生的每一过程中,都将有挫折与失望相伴随,光凭勇气也并不能完全确保成功,但尽力而为后失败了的人总比那些不去努力坐等成功的人要好得多。

砸碎贪婪的枷锁

一个有正确价值观的人,必然是一个有着自我约束能力的人,同时他也知道自己最需要的是什麼,不需要的是什麼。知足者常乐,这个生活原则会让自己在欲望炽热的时候,找到心里平衡,克服种种不切实际的幻想。一个关爱别人的人,懂得奉献比占有更幸福。我们也许改变不了世界,但我们至少可以从自身出发解除贪婪这道枷锁。

人都有欲望,贫穷的人想变得富有,低贱的人想变得富贵,默默无闻的人想变得举世闻名,没有受过赞誉的人想得到荣誉,这是无可非议的,但问题在于欲望和能力之间是必须成正比的。修身养性的一个重要内容,就是寻求欲望与能力之间的和谐。在欲望和能力之间发生严重不协调时,或者抑制欲望的膨胀,或者提升自己的能力。世界上,美好的东西实在数不过来,人们总是希望得到尽可能多的东西,其实欲望太多,反而会成了负担,还有什么比拥有淡泊的胸怀,更能让自己充实满足呢?选择淡泊,抛弃贪婪吧。

许多人不断地追求巨大,其实只是被内在的贪欲推动着,就好像买了双特大号的鞋子,忘了不合自己的脚一样。不管买什么鞋子,合脚与穿着舒适最重要,不管追求什么,总要适可而止。

许多人似乎觉得只有金钱与财富才能带给自己安全感,所以疯狂地聚敛钱财,这种人把金钱与财富看得比性命还宝贵,为了钱财什么事情都敢干,投机行险,贪赃枉法,徇私舞弊,玩忽职守,那么等待他的也将是走向事物的反面的严惩。

一个人要有正确的价值观,一个拥有正确的价值观的人,必然是

一个有着自我制约能力的人,同时他也知道自己最需要的是什么,不需要的是什么。同时,要培养正确的判断力。一个有正确判断力的人,懂得什么是美,什么是丑;什么是善,什么是恶。相应地,他也就懂得努力去追求美与善,而尽可能抛弃丑与恶,这样就自然而然地避免了贪婪。

安于现状,知足常乐,并不是指对美好的生活失去信心和追求。

人就像投入社会洪流的一叶扁舟,有的人一帆风顺,心想事成,跃上成功的巅峰,成了声名显赫的人物;有的人乘风破浪,成了时代的佼佼者;有的人可能暂时陷入失败的境地,但无论一个人的人生是绚丽多彩、可歌可泣,还是平庸乏味、可悲可叹,都告诉人们,应该学会随遇而安,退一步海阔天空,即使到了万般无奈、穷途末路的地步,也能化险为夷。

索取回报是一种负担

一位哲学家说:“忘记感谢乃是人的天性,如果我们一直期望别人感恩,多半是自寻烦恼。要追求真正的快乐,就必须抛弃别人会不会感激的念头,只享受付出的代价。与其担心他人不知感恩,不如不予预期。”

有一个气愤填膺的人,令他气愤的事发生在数个月前,可是他还是一提起就生气。他简直不能谈别的事。他为员工发了奖金结果没有一个人感谢他。他抱怨说:“我很遗憾,我居然发给他们奖金。”

一位圣人说过:“一个愤怒的人,浑身都是毒。”那个气愤者除了愤恨与自怜,大可自问为什么人家不感激他。有没有可能是因为待遇太低、工时太长,或是员工认为奖金是他们应得的一部分。也许他自己是个挑剔又不知感谢的人,以致别人不敢也不想去感谢他。或许大家觉得反正大部分利润都要缴税,不如当成奖金。

不过反过来说,也可能员工真的是自私、卑鄙、没有礼貌。也许是这样,也许是那样。世间之事就是这样。人性就是人性——谁也别指望会有所改变。何不干脆接受呢?



世间有自私的人、以自我为中心的人、忘恩负义的人。每个人也不必惊讶或困扰,因为人们还想像不出一个没有这些人存在的世界。

人们天天抱怨别人不会知恩图报,到底该怪谁?这是人性——还是人们忽略了人性?不要再指望别人感恩了。如果偶尔得到别人的感激,就会是一件惊喜。如果没有,也不至于难过。

一位住在洛杉矶的妇人,一天到晚抱怨自己孤独。没有一个亲戚愿意接近她。人们去看望她,她会花几个小时喋喋不休地告诉别人,她侄儿小的时候,她是怎么照顾他的。他得了麻疹、百日咳,都是她照看的,他们跟她住了许多年,还资助一位侄子读完商业学校,直到他结婚前,他都住在她家。

这位侄子会来看望她吗?有的!有时候!完全是出于义务性的。他都怕回去看她,因为想到要坐几个小时听那些无休无止的埋怨与自怜永远在等着他。当这位妇人发现威逼利诱也没法叫她的侄子回来看她后,她就剩下最后一个绝招——心脏病发作。

这心脏病是装出来的吗?当然不是,医生也说她的心脏病相当严重,常常心悸。可是医生也束手无策,因为她的问题是精神性的。

这位妇人缺少的是关爱与注意,但是我以为她要的是“感恩”,可惜她大概永远也得不到感激或敬爱,因为她认为这是应得的,她要求别人应该给她这些。

有多少人都像她一样,因为别人都忘恩负义,因为孤独,因为被人疏忽而生病。他们渴望被爱,但是在这世上真正能得到爱的唯一方式,就是不索求,相反的,还要不求回报的付出。

这听起来好像太不实际、太理想化了?其实不然!这是追求幸福最好的一种方法。亚里士多德说:“理想会享受助人的快乐。”要追求真正的快乐,就必须抛弃别人会不会感恩的念头,只享受付出的快乐。

为人父母者一向怨恨子女不知感恩。可是如果人们不教育他们,为人子女者怎么会知道感恩呢?忘恩原是天性,它像随地生长的杂草。感恩则有如玫瑰,需要细心栽培及爱心的滋润。

放逐失意

“失意”是一种常见的心理状态,简单地说,它是指当人的期望不能实现,某种需要得不到满足时所感受到的丧失的心理体验,并由此表现出的受挫情绪。这种情绪会使人产生很大的影响。学业上的不顺,交往上的障碍,情场、家庭生活上的失意等等。所有这一切都会导致失意感——无精打采或悲观失望,在待人接物时甚至带有绝望感。这些人经常表露出听天由命的心态,并有自暴自弃的样子。而更常见的是,他们常以不满、愤怒来掩盖自己的失意。

失意感是一种普遍现象,每个人在生活的不同阶段都多多少少经历过。但是,那些生活在优越环境中的人,其失意感会特别突出。我们知道,童年经验在人的一生中具有无法替代的影响,所有这一切极易导致一种幻觉,似乎认为没有办不到的事情,这种感觉已渗入到儿童的心里,使他们产生了一种虚幻的无所不能的意识,陷入想入非非之中。然而,当他们踏入社会时,却发现社会现实并不像自己想像的那么美好,而现实中所存在的这一切反差,很容易导致年轻人出现茫然、无所适从的失意感。透过失意现象,究其原因,最大的失策就是:他们总觉得如果自己决意去做某事,他们就能成功。其症结就是过高的期望。

因此,应该认识到,并非所有的愿望都能实现。这听起来太简单了,但实际上,大多数人都无法忍受希望的破灭。应该牢记,做任何事情都要花费气力,甚至白费气力,遭受挫折。每当做某事之前都应使自己的期望留有余地,以便当陷入窘境并发现自己的期望难以实现时有足够的思想准备,每一个期待都含有两种成分:估计——十分之八九,可能分到好工作;愿望——想要分到这个好工作。人们的愿望经常大大超过事情的可能性。为此,应该在每次期待中添加更多的估计,减少愿望的成分,必须懂得,没有什么愿望是不能放弃的。

要特别地重视、珍惜现在,不要过多地看重未来,也不要叹息过去,因为过去的事情已无法改变了,叹息过去无异于浪费生命,而未来也无法预料,社会变化之快,已超出人们的预测力。

要主动培养自我思维的独立性,不要随波逐流、人云亦云。要认识到,在瞬息万变的现代社会中,真理不是人家授予你的,也不能等它来到,而应自己努力去探索、尝试,从而达到最终获得。请记住,真理可以变,任何正确的价值观或错误的价值观都只是相对意义上的“正确”与“错误”,它随所处条件的变化而变化。

还应认识到,尽管努力做到了上述几点,有时还是不可避免地会出现失意感的。失意并不可怕,关键看你如何对待它。只要能正确对待,就能将它对自己的伤害降至最低点。

一定要承认自己的痛苦和感伤,不要隐瞒起来。如果愿意,可以有一段感伤期,谁也无法摆脱与失意俱来的痛苦和愤怒,自己不是超人更不是神。因此,你就得设法超越失败、摆脱痛苦,这是很艰巨的但并非办不到的。可以尝试这样想:“没有什么愿望是不可缺少的,我应该知足了,还有我不知道的比我更倒霉的人呢!”同时结合使用转移法(去户外活动,或做你感兴趣的事情、参加聚会等等)及宣泄法(大量给亲朋好友写信,诉说自己的苦衷),不久,就会感到在人与人之间的关系上,自己与他人产生了一种和谐,不仅不会感到自己与他人疏远,反而会感到更亲近了,又重新振作起来了。之所以会如此,其原因就在于这种失衡被友好的情绪所抵消了。当然,除了上述方法之外,还有许多方法,如阅读一些有关自我修养的书籍,并从中反省自己,或者到咨询中心进行咨询,以求得外界的指导与帮助。其实,从某种角度看,失意能够成为一种积极的经验,因为它给了人们一个教训:失意能提醒自己修正自己的期望,并能刺激自己去行动或者改变自己目前不当的行为,使期望与行动尽可能地符合实际。

不妨孤芳自赏

不懂得欣赏自己的人,表现最明显的便是超乎寻常地挑剔自我。如果一个比较成熟的人不能够学会欣赏自己,适度地去忍受自己的不足,那么他会因为自己的一些缺点而活得很痛苦。

成熟的人会适度地原谅自己,正如他适度地原谅别人一样。他不

会因自己的一些弱点而感到活得很痛苦。不要尽想那些没用的缺点。并不是缺点使你裹足不前,而是你没有把长处充分发挥出来。

事实上,适当程度地对自己“欣赏”,对每一个正常的人来说,都是很明智的选择。为了生活、为了健康、为了事业,学会欣赏自己是非常必要的。

要想过得健康、幸福,就必须学会欣赏自己,接受自己,接受自己的本来面目,并伴以自重和人性的尊严。

通常来说,成熟的人不会整天比较自己和他人的差别,不会埋怨自己怎么不像李嘉诚那么富有,不像卡耐基那样充满了自信的愉悦。他也有自己的情绪变化,也会对自己的行为举止感到懊恼,但他非常明确自己的目标和责任,他的信念坚如磐石,他不会让失望和悲伤如影相随。

越是憎恨每件事或每个人的人,只能更充分地说明了他的沮丧和自我厌恶。

在医院的病床上,情绪或精神出了问题的人占有相当的比重。这些人都不喜欢“欣赏”自己,对自己难以容忍,根本无法与自己协调一致而和谐地生活。

在这物欲横流竞争加剧的时代,我们的灵魂深处以物质的标准来衡量人的价值,况且对名望、荣誉总是念念不忘,如果再处于枯燥乏味的工作环境下,心灵的郁闷便可想而知了。另外,现代人普遍缺乏一种坚定的、持续的信仰,这也是人们容易步入误区的重要因素。来自身外世界的压力已然扭曲着自己的灵魂,为什么还要把自己的心灵套上自轻的桎梏?

心理平衡不难做到

在生活中,要始终做到心理平衡、保持心理健康确属不易。心理不平衡的人常常会愤怒、焦虑、恐惧、沮丧、抑郁、悲伤、不满、嫉妒,进而引发心理障碍或心身疾病。由此可见必须保持心理平衡。

要多与自己的过去比较。人们对自己接触到的事物总免不了联想和比较,如遇到自己过去的同学,当谈到事业、薪水、经济条件、名誉地位时,如果对方比自己强,有时会产生嫉妒、自卑的情绪。人们应该多与自己的过去比,看是否在工作、学习、事业、生活等方面都有了进

步,每个人的成功除了自己的努力外,还受许多社会因素或机遇的制约。对自己说每个人的发展总是不平衡的。

要一切向前看。任何人都难免遭受挫折,这时除了吸取教训外,还要尽快从挫折的阴影中解脱出来,随着时间的推移会逐渐淡忘掉。

要把所有的坏事当好事看。任何事物都有两面性,有积极乐观的一面,也有消极悲观的一面。如一个人每月工资,过了半个月花去了一半,他就终日愁眉苦脸地认为还剩一半,后半月无法过了。而另外一个人工资和他一样多,半个月也花去了一半,他却乐观地认为还有一半,后半月足可应付过去,便终日无忧无虑。如果能抱着“塞翁失马、焉知非福”的观点,那么坏事就会变成好事。

只求奉献不计回报。人活一世总希望自己能对社会有所贡献,能实现自我的社会价值,这就是著名心理学家马斯洛的需要层次论中最高一级的人类需求。一个人的能力有大小,只要尽了自己所能,就是实现了自己的社会价值。至于社会回报多少,不必过于计较。试试看,祝愿你的心像西湖水,波澜不惊。

彻底驱除压抑心理

压抑是心理对一切压力所作出的反应。任何加于身体的负荷,不论是源于心理方面,还是外在环境因素,都是压力的来源,从而人们便会产生压抑的心理。

长期的压抑会使人们产生异常心理或变态心理,在一切对人类健康不利的因素中,最能使人患疾的,是压抑的情绪和恶劣的心境。因此,人们应该时刻重视对心理的护养,以保持心理健康。

心理长期遭受压抑的人,其情绪往往表现为:孤僻、易怒、暴躁、固执、自卑、焦虑、悲观、绝望等异常心理活动,以及其他类型的心理变态,这些在日常生活中随处可见。这些心理不仅会严重影响人际关系的处理,还会影响到人们的身体健康,妨碍工作和事业。常见的冠心病、高血压、脑血管等疾病的发病和病情的发展,都与不良的精神和情绪有密切的关系。因此,对人们而言,都应尽量避免不良情绪的发生

和发展,尽力消除压抑,使我们的身心得到放松。压抑可分为三个阶段,即初始阶段、抗拒阶段和衰竭阶段。

初始阶段是由交感神经系统与副交感神经系统共同运用而产生的作用。这种反应,由交感神经刺激肾上腺素,同时由脑下部启动脑上垂体,产生了一种激素,肾上腺便会利用这种激素,调整身体作出适应性的防御措施。

如果压抑只威胁到局部范围,那么,损坏的这一部分便会发炎,以起到封闭性的保护作用,便于免疫系统驱逐“侵犯者”,起到治愈受损组织的目的。如果威胁不限于局部,像心理方面的疾病或潜在的环境公害,一般适应综合征便会发动身体做最强烈的生理反应,这就是抗拒阶段。在这个阶段,人们对压抑的心理反应犹如“斗士”,立刻将这种不良情绪排除;同时,人又是“躯体化者”,他们拒绝体验压力带来的影响,将压力局限于身体内某一处。就会产生头昏、目眩、背痛、消化不良,甚至更严重的身心消沉和慢性紧张来表现他们对压抑的抗拒。

所以,前两阶段会使身体的重要资源蒙受损伤,往往还会导致第三阶段,即衰竭阶段。因此,如果疲惫的人得不到充分的放松和休息以恢复体内平衡,压抑便会使人产生一系列心理障碍,逐渐影响身体、情绪的健康,最终造成身心的崩溃。

压抑对人体极为有害,它的最大害处是使人们对它不堪重负,长此以往,就会逐渐形成一种不健康的心理,表现出心理障碍,会逐渐侵蚀人的心理情绪,造成不可挽回的精神损失。

既然压抑对我们身体如此有害,应采用何种方式去应对它呢?首先,强调持之以恒的运动,特别是做“有氧运动”。如游泳、跳绳、骑自行车、慢跑、行走或爬山等。

这些运动不仅能够让血液循环系统动作更有效率,还能够强化我们的心脏与肺功能,直接地增强肾上腺素的分泌,让整个身体的免疫系统更加充满活力,从而更有利地去对付生活中的压抑情绪。

心理学家视个人的情况而给予的个别疏导和心理治疗,是个人学习应付压抑的最佳方法,也可以利用有效的自助法来排除压抑。

当然,无论采取何种措施和方法,只要能消除我们体内的压抑,便是一种行之有效的方法。作为都市人,我们应该时刻记住,不能被压抑压垮。

第五篇 观念一变天地宽

不要成为失败的受害者,从忙碌中唤醒自己,要懂得活用知识,适时地转变观念,消除心魔的困扰,打开另一扇幸运之门,这样才能享受人生的乐趣!

打开另一扇幸运之门

有一个单身汉,他生平最大的愿望是获得真正的幸福。因此,他每天都虔诚地向神灵祈祷。

日复一日,他的诚心终于感动了神灵。有一天深夜,他听到一阵敲门声音,满腹狐疑地将房门打开时,赫然惊见站在门外的竟然是传说中美丽无比的幸运女神。单身汉喜出望外,立即殷勤请她进屋里坐坐。

“请等一等,我还有一个孪生妹妹跟着我一同前来!”幸运女神嫣然一笑,随即叫出站在暗处的女子。

单身汉在黑暗中看清了幸运女神妹妹的脸孔,不禁大惊失色——世界上怎会有这么丑陋的女人?他满脸疑惑地问道:“她……真是你妹妹吗?”

幸运女神平静地回答:“没错,她就是我的孪生妹妹,名叫不幸女神。”

单身汉连忙接着说:“能不能这样子,只要你进来就好,请她暂时留在门外?”

幸运女神回答说:“你的要求,我无法接受,我和妹妹不管走到哪里都是在一起的。绝不能把她一个人抛在门外。”

单身汉听了十分苦恼。幸运女神的坚持让他进退两难,一时之间不知该如何是好。

幸运女神见状,不悦地说:“如果你难以决定的话,我们两人只好告辞了。”随即和妹妹消失在黑暗中。

这个故事告诉人们幸运与不幸,其实是一体两面,如影随形。

谁都渴望幸福,希望能够“凡事圆满,十全十美”。这种完善境遇,人人梦寐以求。然而,世路崎岖坎坷,人生不尽如意的事占十之八九。所谓“天有不测风云,人有旦夕祸福”,谁又能保证自己一生“永保安康”,毫无意外之灾呢?

海伦·凯勒曾说:“当一扇幸福之门关上时,另一扇幸福之门会打开;但我们往往在那扇关闭的门前茫然呆立过久,以致于看不见另一扇已向我们打开的门。”

千万要记得海伦·凯勒的殷切叮咛,无论在人生旅程遭遇到什么不幸,都要对明天怀抱着希望,千万不要被眼前的困境击倒,应该为未来的幸福奋斗不懈。

读懂一句话

人,不可能没有欲望。如果一个人心如槁木,万念俱灰,那无异于一具木乃伊。但是,人的欲望也不能过于强烈,想拥有一切,想征服一切,结果往往是“欲速则不达”。

英国伦敦有一家著名的医院——汤普森急救中心,在这家医院的大楼上,刻着这样一句话:你的身躯很庞大,但你的生命需要的仅仅是一颗心脏。说这句话的是美国好莱坞影星利奥·罗斯顿。1936年,他在英国演出时因心肌衰竭被送进了这家医院。抢救他的医生使用了最先进的药物和医疗器械,但最终仍然没有能够挽救他的生命。一颗艺术明星陨落了。他的疾病源于肥胖,在临终时他说出了这句颇有哲理的话。这家医院的院长、胸外科专家哈登为之伤心落泪。为了警策后人,他决定将这句话刻在医院的大楼上。

40多年以后,美国的石油大亨默尔在为生意奔波时患病也住进了

这家医院。虽然也是心肌衰竭,但他的运气却比罗斯顿好得多,一个月之后,他病愈出院了。出院后他没有再回美国去经营石油生意,而是卖掉了自己的公司,住到苏格兰的一栋乡间别墅里去了。1998年,默尔参加了汤普森医院百年庆典,有记者问他,当初为什么要卖掉自己的公司,他指着刻在大楼上的那句话说:“是利奥·罗斯顿提醒了我。”在默尔的传记里有这样一句话:巨富和肥胖并没有什么两样,不过是获得超过自己需要的东西罢了。

多余的脂肪会压迫人的心脏,多余的财富会拖累人的心灵,多余的追逐、多余的幻想只会增加一个人生命的负担。人们要想活得健康一点,自在一点,有许多东西都是必须舍弃的。金丹元先生在《禅意与化境》中有一则关于佛陀的传说:梵志双手持花献佛,佛云:“放下。”梵志放下左手之花。佛又道:“放下。”梵志放下右手之花。佛还是说:“放下。”梵志说:“我手中的花都已经放下了,还有什么可再放下的呢?”佛说:“放下你的外六尘、内六根,中六识,一时舍去,舍至无可舍处,是汝放生命处。”当然,禅语中的“放下”,不是说“什么都不要”,而是告诉你要明白自己究竟要什么,要多少。

从忙碌中醒悟过来

“最近实在很忙,忙得要命!”发出这种怨言的人愈来愈多,你是否也如此,每天总是行色匆匆地忙碌着,忙得没有一丝生活情趣?

忙碌的现代人究竟忙些什么,又追求些什么?夜阑人静之时扪心自问,恐怕大多数人都会充满迷惑,感到自己被莫名的空虚所俘虏,变成了它的奴隶。

不论是上下班或上学、放学途中,总有一大群人挤在十字路口,焦急地等着红绿灯变换信号,然后慌慌张张穿越马路,一整天都忙得团团转。

偶尔在路上碰到朋友,相互问候近况,回答一定是:“啊呀!还不是一样,忙得要命。”

“忙”,仿佛已经成了衡量一个人成就的标准,或夸耀自身才干的

代名词。

有人也许希望日子能过得悠闲一点,但却莫名其妙地一天比一天忙,每天几乎都过着与时间赛跑的生活。

即使在假日还是很忙,一会儿是客人来访,一下子又是电话响、门铃响,要不就是收款员来了,否则便是必须出席无聊的会议、活动等,总之,有一大堆琐碎的事情正等着自己去面对。

要是推掉太多社交应酬,往往无法建立良好的人际关系,同时会被认为孤僻、不合群……

就因为人们不愿意被人如此批评,只好勉为其难把自己宝贵的时间切割得支离破碎,结果,自己想做的事、该做的事都被牺牲了。

其实,每一个人都该好好想一想,工作量愈来愈多,交际应酬越频繁,焦急的幅度也就愈来愈大,随着忙碌而来的是机械化、失去自我的生活。

为什么不能过着自己想要的生活呢?

车尔尼雪夫斯基说:“在生活中保持理智、清醒的状态,人们就能够战胜他们过去认为不能解决的悲剧。”

忙,有时是因为盲目和懒惰造成的。如果自己的生活忙碌不堪,恐怕自己应该负一点责任。

观念一变天地宽

在现代生活中,有一种发人深省的新观念:人们必须调整自己,以适应周围环境的种种压力。虽然这种观点有些理想化,但多少也代表着一种趋势。心理学家董石宝教授在其《进步中的生命:有关个性自然成长的研究》中提到:“现代人必须学会调整自己,要勇敢地向自己挑战。要毫无疑问地去适应各种狭窄的管道、强制性的规定、单调的例行公事及达成角色的种种压力等。是否能够成功,则要看其是否具有拒绝、帮助成长或是改进角色的能力;并且要能创造、表现出积极的力量——也就是说,在其成长的过程中,要具有创意性的态度和方针。”

事实上,在现实生活中,很少有人能够独树一帜,或很明确地表达自己的主张。人们的行为举止常常被周围的环境影响和束缚,他们不得不接受“同化”对自己的馈赠。如果人们与周围的环境相去甚远,那么他们就不得不为此付出代价——他们会郁郁寡欢,会失落迷惘,会根本认不清自己,更谈不上喜欢自己了。

王惠毓女士的先生是位成功的企业家,自信但有些独裁。他们夫妻的社交圈子当然以先生为主,是一个以声望和外在成就来衡量人生价值的“怪”圈。王惠毓女士个性谦逊,为人朴实,所面对的这种环境常常使她觉得自己十分渺小,因此她自身所具备的许许多多的优秀品质,也一同被忽略,被藐视,她越来越对自己没有信心,越来越难以适应生活了。这种痛苦使她苦不堪言,她很难相信这就是曾经的自己。

问题的症结并不在于王惠毓女士不能适应环境,更重要的是——她不能适应自己。她总是很难接受自己的本来面目,而是希望在某一时空能变成另外一个完全不同的人。但在现实生活中,每个人都有属于自己的坐标,每个人都有自己的价值取向和作用,只有无意识地把它在生活中用自己的个性灵活地表现出来,而不是刻意地模仿别人,这才是一种地地道道的真实,人的价值更多地体现在“唯一的真实”,而不是体现在“我是最好的”。也只有洞悉了这一点,她才会丰富自己,她的生命之树才会常青。

其实,要想真正地实现自我认同,最重要的就是不能用别人的标准来评判自己,必须建立起自己的价值体系,以此作为生活的依据,自信地去收获。

适当地自我批评与自我反省是有益的,也是必要的,但如果超过一定的限度,就会变成前进的绊脚石。不喜欢自己的人,表现在外的最明显的症状便是超乎寻常地挑剔自我。

在漫漫历史长河中,能有多少人走他们的希望之路呢?这关键是一个态度问题。莎士比亚的戏剧里历史和地理上的错误比比皆是;狄更斯的小说多少显得有些矫情。但谁会注意这些缺点呢?这些作品所闪耀的光辉,早已使它们的那些缺点微不足道了。人们相信自己的伴侣,他们热爱自己的伴侣,并不是对方身上具备了哪些缺点,而是在对方身上熠熠生辉的优点。

应该把注意力集中在我们所具备的那些优良品质上,大胆地去发

扬它,并在发扬优点的同时不断克服缺点,这样就能不断进步并最终实现自我。

而事实上,我们的心灵因罪恶感以及曾经所犯的错误,总是有些自惭形秽。很难从行动上去鼓励自己、喜欢自己。要想解除这种枷锁,摆脱这种束缚,就必须把过去的种种埋葬,以全新的姿态来面对世界。

向飞行员学习

现实生活中,每个人都有梦想,梦想自己20年后的生活。为了梦想你满腔热忱地开始行动。然而,数月后,生活打断了你的梦想:问题总是出现,重重困难阻碍了你迈向成功的进程。不久,你清醒了,生活和梦想截然不同。

把你的生活和一架从上海飞往纽约的飞机进行比较,这是一段漫长的海上飞行。但不管怎样,每星期都有上千人登上飞机,坚信自己可以抵达纽约。

如果有人告诉你在90%的飞行时间里,飞机都将是偏离航道飞行的,事情又将如何?也就是说,如果没有人控制,飞机几乎一起飞就偏离了航道。

事实上飞机是由飞行员负责方向的。飞行员有预定计划——飞向纽约。他清楚会被气流吹得偏离航道,所以他监控着飞机的飞行方向,不时地进行调整,然后,最终到达他的目的地——纽约。

生活非常像在大洋上空飞行的飞机,经常使你置身于交叉气流和风之间,随时会被它们吹得偏离航道。事情永远不会百分之百地像你预计的那样,所以你要学会做成功道路上的“飞行员”,要学会不断调整方向以抵达最终的目的地。

现在,既然明白了事情永远不会百分之百地像你预计的那样,你还担心什么呢?不要感到不安,看看你手中的地图,检查一下自己是否还在向着正确的方向前进,然后,做必要的调整。

像飞行员学习吧。他不会感到困惑或不安,他只是让飞机飞回正

确的航道,然后,把自己安全地带到目的地。

享受工作的乐趣

换一种工作态度积极地享受工作的乐趣吧!

总有人抱怨说:“我的这份工作太单调乏味了,我总有种度日如年的感觉。”你是否有这种刚开始上班就盼着下班的想法呢?你有没有觉得工作单调乏味,一点乐趣都没有?你有没有觉得自己每天重复着相同的工作,简直像个机器人?你觉不觉得,每做一天工作,就相当于浪费了一天的生命?你是不是总羡慕朋友的那份工作,每天都那么新鲜刺激,每天都有新挑战,每天都有新气象,每天都有趣和丰富充实呢?

一位记者出差到美国,在纽约的一个旅馆里预订了一个房间。那天他整整赶了一夜的稿子,这使他感到疲倦,天亮时他到服务台要点东西,在服务台遇见了一个服务生。

服务生对他说:“早安! 早安! 早安!”

好奇怪啊! 说了三次早安,但这位记者一点也不厌烦,相反的,他觉得服务生很诚恳。

“你好热心啊!”记者对服务生打招呼。

“本来就应该这样嘛!”服务生笑着说,“我有很好的工作,又生活在一个这样好的国度里。啊! 先生,我为您倒杯咖啡,好吗?”

“好的。”记者回答。

“今天天气格外好。”服务生端来咖啡说。

“可是天气预报说会下雨。”

“下雨也好,雨后大地显得多有生机,再说,花草树木也需要雨水呢!”

服务生给了记者好感,使他心中感到工作的充实,也使他知道要怎样面对工作了。

每个人一生的时间有三分之一都花在工作上。人们也常常为工作带来的种种压力而烦恼不已,却又不能因此放弃工作。这是因为,

工作是你谋生的手段。不管你喜欢不喜欢,都必须工作,得用辛勤的工作来解决自己的衣食住行,解决自己的生存大计。

的确,一个人可以把每一种工作都当作是充满压力的工作,一再提醒自己工作有多无聊;或者也可以提醒自己:“事实就是如此”,只能全力以赴,做好为止;同样也可以微笑,充满热忱地面对工作。

你会发现用不同的态度面对工作,会收到不同的效果。既然人不能改变或放弃自己的工作,那么就不妨试着改变自己,换一种工作态度,积极地享受工作的乐趣如何?

有没有看到朋友是怎样做的,怎样想的呢?朋友总在早上做好一天的工作安排;总尽心尽力地做好每一项工作;总那么热情和精力充沛。别以为是工作给了他活力,恰恰相反,是他的热忱给了工作生命和活力,使工作更有挑战性和趣味性。

热忱是一种意识状态,能够鼓舞和激励一个人对手中的工作恋恋不舍。把热忱与工作结合在一起,工作就不会那么辛苦和单调了。热忱使整个身心充满活力,使你不断地提高自己的能力和工作兴趣,使自己精力充沛,工作效率大幅提高,而且不知疲倦。在工作中不失去热忱,生活得更快乐。

更待何时

日本道元禅师年轻的时候,曾远赴中国修习佛经。他在宁波天童山景德寺修行时,有一天吃过午饭后,信步走到寺庙的庭院,看见一个驼背的老和尚,正颤巍巍地手拄竹杖,在艳阳下晒香菇。

道元禅师见状心有不忍,连忙趋前对老和尚说:“这种劳累的工作,让年轻弟子做就好了。”

老和尚回答说:“他人要做的,亦即是我要做的。”

道元禅师说:“您说得很有道理,可是,也没必要在大太阳下做嘛!”

老和尚马上回答他:“更待何时?”意思是说,晒香菇非得趁着大太阳不可,现在不晒,要等到什么时候才晒呢?

这番话,让道元禅师心中颇有感触,不禁对老和尚身体力行的工作精神肃然起敬。

不管做什么事,一定要有“更待何时”的积极态度;光动口而不动手,事情是不会有进展的。与其说上一百句空话,还不如实际动手去完成一件事情;因为事情不能完成,所说的话,就缺乏说服的力量。

高尔基曾写道:“你无法用思想移开路上的石头。什么事都不动手去做的人,当然一事无成。”

一旦确定自己的目标,就必须坚守“剑及履及”的原则,身体力行将它完成;就追求人生的幸福快乐而言,这一点是很重要的,否则幸福快乐就会只是一场白日梦。

迎接竞争

在这个生活节奏日益加快的时代,人们的竞争意识也越来越强。人们普遍有一种紧迫感、危机感,心理压力加大,精神极度紧张,工作和学习深受影响。科技的迅猛发展已经减轻了人们的体力劳动强度,但日趋激烈的竞争却在不断地增加人们的精神负荷。不光是在商场上竞争,工作、学习、生活中一切的东西都需要去竞争才能得到。得胜的人越来越少,人们的压力也就越来越大。这就是为什么现代社会的人总把“活得累”挂在嘴边的原因。他们说的“累”并非指身体的劳累,而是指心理的疲惫,即由于心理失衡而导致的过度精神紧张,也就是压力。

这是个浮躁的年代,大家都在浮躁地活着,忙着各种自以为重要的事,忙到忘掉忙的目的,最后却还是没忙出个什么结果来。世界浮躁,人也浮躁着,并且人们好像也并不打算改变浮躁,因为让浮躁存在的理由遍地都是。相反,宁静却已经找不到合适的土壤。

虽然这个世界日益浮躁着,但让人们为之全力以赴的事却很多。它们拥挤着,把可怜的心灵挤到角落里,冰冻着,麻木着,渐渐失掉勇气。如果想和这样不知为什么忙着的人谈心灵的需要,他不是认为你

闲的无聊,就是把你当成神经病。

适度的竞争在一定情况下是有积极意义的,它能促进社会的进步和发展。促使人们满怀希望,朝气蓬勃,充分挖掘生理和体力上的潜能,不断取得精神上和心理上的满足。但是,过度的竞争却容易使人在长期紧张生活中产生焦虑,表现出神经质、身心疲惫等问题。若是一些感情脆弱的人或者情绪极度压抑的人,还会引起消沉、心理变态,甚至出现犯罪乃至自杀等严重问题,这是过度竞争的消极一面。

在竞争面前,人们必须调整好心态。有竞争,就会有输赢,就会分出成功者和失败者。试想,一个人如果承受不了多次失败,缺少不甘落后的进取精神,没有顽强的毅力和百折不挠的气概,缺乏良好的心理承受能力,他又怎么会获得成功呢?

有些人认为“竞争”一词暗指用一些不正当的行为,隐瞒重要的信息,利用别人的单纯和信任或用某些不公平的方式使用某种手段来赢得胜利。其实适度的竞争是人类精神气质的一个重要组成部分。

专家通过实验证实了竞争和获取胜利的重要性。获取胜利对于一个人的自尊心和健康都具有非常重要的意义。获取胜利不仅影响个人现实的生活质量,同样也会改变这个人将来的生活态度。这种竞争意识应该在每个人的童年时代就积极地培养,它对今后的竞争是极为有利的。

一种奋斗的心态可以扩展到其他领域,而且还会提高一个人克服自身缺点,去争取成功的热情。取得胜利能使人建立坚定的信心和鼓起高昂的斗志,取胜本身就是对自己的一种奖励。

竞争与倾轧、欺骗别人是没有必然联系的。参与竞争是尽自己最大的努力,先与自己竞争进而体验到社会责任感以及对他人关心的意识。参加竞争能使人积累丰富的经验。

很多人在换了一个新的工作环境时总会感到自己有些恐惧和不知所措。这样一来他便忘记了自身的价值和个人成就,甚至对别人的工作与成就也产生了妒忌的感觉。这种心理,无意中抬高了别人,否认了自己。这种感觉也会使别人感觉到你的能力不足以及对你自身价值不予肯定。相反,应对自己有一个积极肯定的态度,把自己的才能发挥得淋漓尽致。在使自己富有竞争意识的同时,对身边的人予以关怀和帮助。这样既会使自己拥有成功的机会,也会加强自己的自信

心和自我安全感。其实这些也正是成功者努力寻求的一种对竞争的更宽厚的态度。

既然竞争在这个节奏日益加快的社会中不可避免,那么人们就要调整自己的心态正确对待它。不要一提起竞争二字就一棍子打死。竞争固然会产生竞争压力,但人们应该看到竞争压力有消极的一面,也有积极的一面。人们应该从正面去看待竞争压力,然后找到方法去克服它,如鲁迅先生所言“真的猛士敢于直面惨淡的人生”。

不当失败的受害者

俗话说“失败是成功之母”,有成功就有失败,它们像连体婴儿,分开后便一亡俱亡。然而,人们乐于接受成功,但却恐惧失败,幻想拒失败于门外,事实上,远离失败走向成功的第一个条件就是迎接失败,拥抱失败,只有这样,才能使自己不会成为失败的受害者。

在大多数人的观念中,都认为:失败是可怕的敌人,要不惜代价地避免失败。人们从小到大,别人就不断地对他说:“你要这么做,不能这么做,否则你会失败。”也许,正是从那时候起,人们急切地渴望着成功——事事都成功,而对失败却怀着一种深深的恐惧,认为“失败即耻辱”。这种畸形的心态恰恰是造成更加失败的助力。

就体育而言,中国的体育是冠军的体育,冠军就等于英雄,大部分人只热爱冠军。谁是冠军谁就是英雄,谁就是民族的骄傲,所以,只要哪个运动员给国家争得一枚奖牌,他就是英雄,受人尊敬和爱戴,如果他一旦失手,与冠军擦肩而过,那么他便将被遗忘,甚至遭到唾骂。然而,上帝在创造亚当和夏娃的同时,也制造了成功和失败。如果人们形象地把失败比作亚当的话,那么,不敢正视失败无异于精神上的修女!

其实,失败并不可怕,也无需避免,关键是,如何才能使自己不成为失败的受害者?

要想不成为失败的受害者必须靠自己,不仅在心理上自我安慰,还要在行动上不断努力。比如,怎么去摆脱自身烦恼?有的人可能会

回答：“失败对于任何人都是再正常不过的事了，为什么不能失败，谁也有失败的权利！”回答之后，能认为没受影响吗？当然不可能。

比尔最近被公司老板炒了鱿鱼，心情极度抑郁，一天到晚呆在家里不出门，吃不香睡不着，妻子琼斯怎么安慰也不起作用，情况一天比一天糟。琼斯实在没办法，于是逼迫比尔出去找事做。比尔心情烦躁地出去了，找了个单位去应聘，被拒绝了，拒绝的理由是比尔精神状态极差，思维条理不清晰。比尔左想右想自己怎么会变成这样呢？自己原本很有上进心，而且思维敏捷，思路清晰，这些都是原先单位同事共同的评价呀。带着满腹疑惑，比尔沮丧地回了家，他无法理解自己应聘失败的理由，于是跟妻子进行了一场模拟面试，由妻子扮演公司面试人员，比尔前来面试。结果，令人惊讶的是，妻子琼斯以三条理由拒绝了他，其中两条和白天去面试的公司拒绝理由相同。比尔这才明白，自己的精神状态真的发生了根本变化，虽然自己口头上总承认失败的存在，可内心里却没有承认它们，由此而使自己精神状态恶化，思维呈混沌状态。夫妻俩一商量，琼斯向公司请了两个月假，两人飞到夏威夷旅游了两个月。回到家中，两人又模拟了一次面试，结果，琼斯“接受”了比尔。第二天，比尔又找了家单位去应聘，成功了！

比尔清除自我烦恼，可谓是成功的典范，其成功的秘诀就在于他首先认识到了自己因为没有真正承认失败而自寻烦恼，然后通过旅游放松心情，摆脱了烦恼的情绪，把注意力从自身转移到与失败无关的事情上去。

要战胜失败，还要摆脱外界的干扰。如果失败了，不能要求周围的人把自己当作一个成功人来看待，也不能向他们讲道理摆事实，大谈特谈失败是正常的事情。他们不会听，他们不会理解。而且他们会用异样的眼光来看你，用闲话来“刺激”你。这时应该冷静面对这些闲言碎语，不能要求别人什么，只能要求自己。当然也不用太在意别人的看法，更不能摆出一副泼妇的架势去回击：“你不失败吗？你一样会失败！”、“我破产了和你有什么关系？”如果这样，肯定会遭到更惨烈的攻击。那怎么办？最好的办法就是用行动来让这些人的嘴巴闭上，让他们的眼光由鄙视变为尊敬，让那些话不攻自破！

参议员格林在竞选参议员连任失败了，公司里、邻居一些人闲言碎语铺天盖地而来。不久，妻子受影响，也开始有些许微言。一天，格

林吃过晚饭,对妻子说:“你是我的甜心,你为什么还和别人一样讲我闲话,你应该帮助我。”妻子听了,才意识到自己犯了错,道过歉之后,她说:“我也是不知不觉受到影响,可——你为什么不要他们闭上嘴巴?”“他们会吗?他们只看到你失败了,对付他们的办法就是下次竞选成功让他们闭嘴!”果然,格林以更佳的状态和更出色的工作去行动,几年之后的又一次选举,格林当选了!周围的人不再看不起他,说闲话的人也少了。

所以,希望每一个人都能向自己处在低谷的朋友伸出真诚的手,每一位处在低谷的朋友也渴望人们伸出真诚的手,说一句:“我理解你——失败是你的权利,但我更希望你能勇敢地走出低谷,即使爬到山腰再摔下来,也值得!因为你的目标在山顶!”只有这样相互帮助,相互鼓励,才能在自己遭受失败时,从容面对,避免成为失败的受害者。

要懂得活用知识

作一个有学问的人固然重要,但是拥有幸福快乐的人生则更为重要。

人们应该教导孩子:求学的目的并不是为应付考试,或是毕业后能谋求高官厚禄和待遇优厚的工作,而是要学以致用,将自己所学和人生紧密结合。

为了应付考试而念的书是没有真正用处的,倒不如让孩子扩展视野,多看看大自然的四季变化,多看看外面广大的世界,从中了解生命的可贵。

学校应该兼具人格培养及知识累积的场所,如果学生对自己的志趣茫然无知,踏入社会之后便会无所适从,更不知如何施展抱负。

富兰克林曾经说过一则讽刺笑话:一个名叫蒂姆的博士学识相当渊博,可以用九种语言说出马的名称,但是,当他到市集想买一匹马骑时,竟然买了一头母牛。

这种例子,在生活中也屡见不鲜。拥有这样的学识,又有什么实

质意义呢？

古波斯思想家萨迪在《蔷薇园》里说：“没有实践的理论家是一株不结果的树；没有学问的虔信者则是一座没有入口的房子。”

活用知识比一味地死读书重要多了。

跑掉的或许并不是大鱼

有位偶尔去钓鱼的先生，竟一连几天精神都不好，其实原因很简单：前几天，他去钓鱼，刚开始只钓了几条小鱼，到了傍晚，本来是鱼最易上钓的时候，可水面上的鱼漂却依旧纹丝不动，他心想：大概今天运气不好，还是早点回家吧！正想收杆，忽见鱼漂猛地扎入水中。“大鱼上钩了，大鱼上钩了”他一时兴奋不已，鱼竿可能是提得快了些，鱼跑掉了。他捶胸顿足，大喊那条鱼肯定是条大鱼，跑掉了这样一条大鱼，真是可惜，他怎能不感到懊悔呢！

“跑掉的，准是大鱼”，这样的思维模式非常多，经常影响人们的日常生活。一位职业女性在午休时间顺便去百货大楼转了一转，看上了一件裙子，质量款式都还不错，价格也比较合适，本来想当时就买了，可仔细一想还是等周日去买别的东西时再一起买它。过了两天，就是周日了，等她再去这家商店时，这种款式的裙子却已经卖完了。她这才感到这条裙子她是多么的中意，仿佛她这样的年龄、这样的职业、这样的气质唯有穿这样的裙子才最为合适。心里总是想来想去，怎么也不是滋味，根本没有心情买别的东西。于是又跑商场，又跑购物中心，一直没找到款式相同的裙子。到了嘴边的“大鱼”又跑了，也是一连几天懊悔不已。

其实，跑掉的或许并不是大鱼。有经验的钓鱼行家，他们明白让鱼漂猛然下沉的并不全是味美肉鲜的大鲤鱼，那贪婪的小鲶鱼、捣蛋的小“嘎牙子”，它们咬钩有个狠劲儿，也常让鱼漂猛然下沉。至于说到裙子之类的东西，卖完了的自然是大受欢迎的畅销商品，但偌大的城市，众多的大商场，适合那位女性的肯定不止一种款式？她只是受了“跑掉的准是大鱼”那种思维模式的影响，才认为已经卖完了的才是

自己最中意的。换个角度说,如果当时就买下,日后再去逛商场,再和其他商场的裙子相比较,或许她还会后悔,当初买的这种款式不是特别好,而且价格还有点贵,觉得这并不是“最佳选择”呢。

“跑掉的,准是大鱼”,实际上反映了很多入常有的“得之者鄙,失之者珍”的心理特点,它不仅仅表现在钓鱼,买裙子这些小事上,在更为重要的领域,诸如恋爱、婚姻、家庭、职业等方面。如果能冷静客观地问问自己,大概自己也曾有过这样的心理。而且,正是这样的心理,使人常常忽略了自己已经得到的其实也十分珍贵的东西,而沉湎于已经失去的,或是别人有而自己没有的,也许还并不值得怎么珍重的东西。这样,使本应快乐幸福的人生蒙上诸多的阴影,平添出许多烦恼与不安。有些人并不怎么珍视自己的家庭,而总是羡慕别人如何如何好。总是感到很累很不快乐的人,抛开别的原因不说,大概就是“得之者鄙,失之者珍”的心理所致。

跑掉的,或许并不是大鱼,懂得生活的人,绝不“为跑掉的”而沮丧,绝不会为此而浪费感情,而是非常珍惜现在所拥有的一切,并尽情享用它们,在这个基础上再去追求更多的东西。以这样的心态对待人生,即使一生都平平淡淡,大概也会生活得充实、豁达、快乐和满足。

危机就是机遇

在成功者看来,个人进取心可以创造进步。克服危机的明确目标可能是有一天自己当老板,但即使志不在此,或是这一目标还比较遥远,但培养个人进取心还是会为你带来好处的。

艾丽丝是一家公司的行销策划人员,她看准了该公司认为失败的一个产品:白雪洗发精。它是一种价格低廉而且不含添加剂的洗发精,这种洗发精没有华丽的包装,但却能吸引讲究价格的消费者。于是她决定再次为“白雪”全力以赴,并将它再呈给管理阶层,并告诉他们“白雪”的价值所在。最后管理阶层接受了她的提议,而“白雪”竟成为该公司销售最好的洗发精之一。

由于“白雪”销售成功,艾丽丝成为该公司一家分公司的负责人。

随后,她研创了一系列新的护发产品,而这些产品最后也都成了市场宠儿。

如今艾丽丝已成为一家通讯公司的执行副总裁,她所从事的正是市场营销服务。由于她不断地以她的个人进取心为公司引进更多更好的产品,所以,她得到今天的职位。她的公司同样也了解她愿意提供超过她应该提供的服务,哈佛商学院也颁给她“马克斯和柯恩卓越零售奖学金”,而《时代》杂志称许她为“前一百名商业职业妇女”之一。个人进取心使艾丽丝获得认同、进步和选择工作的机会,赢得了生存的优势。

当制定出明确克服危机的目标时,就是开始运用个人进取心的时候了,开始执行克服危机的计划,组织智囊团。尽管有时会发现在执行克服危机计划的过程中,克服危机的目标会发生一些变化,但最重要的是“马上展开”克服危机的计划。

执行一项不甚完全的克服危机的计划,总比拖延行动要好得多,“拖延”是你发挥个人进取心的大敌。如果一开始就让拖延变成一种习惯,那么它必将蔓延到日后的每一项行动中。

尽一切努力使自己克服危机的计划付诸实践,并从错误中总结经验。当卡内基决定将钢铁的单价,从每吨 140 美元降到 20 美元作为他进入钢铁业的目标时,曾受到许多人的嘲笑。然而当卡内基达到他的目标时,那些曾经嘲笑他的人连一毛钱都没有赚到。

别让外界力量影响自己的行动,虽然必须对他人的惊讶和面对的竞争做出反应,但是必须每天以既定计划为基础向前迈进。用对成功的想像来滋养强烈的欲望,让欲望热情燃烧,随时提醒自己不可在应该起来行动时,仍然坐等机会,坐以待毙。

每当完成一件工作时就应做一番反省——这是自己所能做到的最好的成绩吗?如何能做得更好?何不现在就使自己更进一步?是否能够发挥个人进取心,应视自己对于每次机会的觉醒程度,以及是否能在发现机会时立即行动而定。

很明显,个人进取心是一种要求甚多的特质,它的实践需要许多心理资源作为后盾。当自己的进取心处于低潮时,可求助于在其他成功原则中注入新生命力,并且使它们再度发挥作用的一项原理:积极心态。

所以,要想处理目标的危机,实现自己的目标,就一定要有进取的豪情。进取心是你达到目标的重要保障之一。

爱你的敌人

曾有一位作家说:“即使我们没办法爱我们的敌人,起码也应该多爱我们自己一点。我们应该不让敌人控制我们的心情、健康和容貌。要想真正宽恕忘却我们的敌人,最有效的办法还是付诸比我们更强大的力量。如果我们可以忘记一切,侮辱也就无足轻重了。永远不要对敌人心存报复,那样对自己的伤害将大于对别人的伤害。”

当人们对敌人心怀仇恨时,就是付与对方更大的力量来压倒自己,给他机会控制自己的睡眠、胃口、血压、健康,甚至心情。如果敌人知道他带给自己多大的烦恼,他一定要高兴死了!憎恨伤不了对方一根汗毛,却把自己的日子搞成了炼狱。

如果一个自私的人占了你的便宜,把他从你的朋友名单上除名,但千万不要想去报复。一旦你心存报复,对自己的伤害绝对比对别人的大得多。

报复怎么会伤害自己呢?报复可能毁了你的健康。高血压患者最主要的个性特征是仇恨,长期的愤恨造成慢性高血压,引起心脏病。

人们常说:“爱你的敌人。”当人们说:“原谅他们”,他是在告诉我们如何避免患上高血压、心脏病、胃溃疡以及过敏性疾病。

当人们说“爱你的敌人”时,他也是在告诉我们如何改进自己的容貌。相信你也看到过一些人的容貌因仇恨愤懑而布满皱纹或变形。再好的整形外科也挽救不了,更远不及因宽恕、温柔、爱意所形成的容颜。

仇恨可使我们连日食不知味。充满爱意的粗茶淡饭胜过仇恨的山珍海味。

如果我们的仇人知道他能消耗我们的精力,使我们神经疲劳、容颜丑化,搞得我们心脏发病、提前死亡,他难道不会拍手偷笑吗?

即使我们没办法爱我们的敌人,起码也应该多爱自己一点。我们应该爱自己爱到不让敌人控制我们的心情、我们的健康以及容貌。莎士比亚说:“仇恨的怒火,将烧伤你自己。”

人们可能不能神圣到去爱敌人,但为了自己的健康与快乐,最好能原谅他们并忘记他们,这样才是明智之举。

有一次有人问艾森豪威尔将军的儿子,他父亲是否曾怀恨任何人。他回答:“没有,我父亲从不浪费一分钟去想那些他不喜欢的人。”

有人曾说,不能生气的人是傻瓜,不会生气的人才是智者。

世间没有愚智之分

释迦牟尼在世时,有一个弟子叫鸠拉·潘达卡,由于脑筋迟钝,常常被周围的人耻笑,但因为他生性憨直,所以释迦牟尼很爱护他,特别叫他面前来,教他背诵一句经文:“守口摄意,身不犯错”,并且告诫他说:“能够做到的话,就可以彻悟人生真理。”

等他背会了,释迦牟尼告诉他说:“你花了这么多年终于学会这一句经文,现在我要告诉你这句话的意思。口有四恶,即说谎、长舌、言恶、绮语;心有三恶,即贪心、愤怒、痴愚;身心有三恶,即杀生、窃盗、淫乱。将以上这些罪恶合并起来,就叫十业,如果能脱离这些罪恶,就可以得到领悟。”

他依照释迦牟尼的教诲修行,心中的蔽障渐渐消失了,最后争得阿罗汉果(不生不灭,超出六道轮回,属小乘佛法)。

释迦牟尼对人解释说:“知识并不在于多寡,重要的是能否信实奉行。他虽然只懂得一句经文,却能够深悟其中的意思信奉不渝,更能够心领神会大彻大悟,因此他的身体和口舌都能保持清静。”

“你为什么这么笨,什么事都做不好?你到底会做什么?”

像这样动辄斥责轻视别人,而他内心满怀恼恨的人,一定很多很多。

当自己被人误以为是“愚者”时,大可一笑置之,因为在人生的领域中,智者和愚者并非绝对的,人往往只有小聪明,没有大智慧。

西班牙作家格瓦拉说：“在聪明人之中，最聪明的人知道自己懂得最少；在愚蠢人之中，最愚蠢的人认为自己懂得最多。”

从某个立场看，今日的愚者可能就是明日智者，所谓的智者到了明天，也许只是个可笑的愚人；如果认真计较，反而会让你真的变成愚人。

《法句警喻经》中说：“暗诵一千章经文不难，但假若无法领悟所学章义，还不如只学得一句要义，却能除罪去恶的人。”

这番话告诫人们，所谓的“智者”，即使能暗诵千篇经文，却不能悟解真义、不能奉行，那么，他的成就将远不如领悟一句经文，而身体力行的“愚人”。

适时的转变观念

有些生活中的冲突是可以避免的，只要懂得适时转换思想，也可以让自己拥有愉快的心情。

当别人伤害自己时，要不生气是很难的，但也可以换个方式想想：

“也许那个人根本不知道自己在做什么！”

“也许自己以前也曾经伤害过他。”

“谁不会犯错呢？这都是难免的。”

“他或许是真错了，可是这对我自身的涵养有帮助，我何必把它想成是坏事？”

“他犯的错正好可以让我学会容忍。”

“如果我也和他一般见识，那我不就和他一样了？”

给自己时间，适当的转变观念之后，就能做到不激动、不愤怒，也不伤害人。

在一本亲子书里有这样一个故事：一个三岁大的小男孩在母亲上班后，因肚子饿了想喝牛奶，可是奶粉放得太高了，他怎么都拿不到，最后，打翻了整罐的奶粉，厨房的地板都是奶粉。小男孩害怕妈妈回来会责骂自己，也顾不得饿了，躲在厨房里发抖。

母亲回来后，瞪大眼睛看着这一幕说：“天啊！我从来不知道奶粉

可以洒在地上当雪花用！谢谢你让我看见这美丽的风景，可是，你不可以和我一起收拾？妈妈在外面累坏了。”

这个小男孩害怕的心情不见了，取而代之的是和母亲一起收拾的参与感。这个小男孩长大之后成了亲子教育专家。

日本有个小女孩天生是个盲人，出生之后她的母亲不是厌恶和嫌弃，而是说：“好可爱的孩子啊！”如果不是有这样的母亲，她也不会活出自己生命的光彩。

适时的转念，给别人机会，也给自己机会。

不要留恋昨日的成功

不要过分地留恋昨天。留恋昨天，将一无所获。

留恋昨天的人，往往都是短视的人。他们只是一味地停留在昨日的辉煌里，沾沾自喜、自以为是，总认为自己是多么的了不起，身边有多少证书，获得了多少荣誉，从此便不思进取、裹足不前。

因为成功而不思进取的例子很多，钟表王国瑞士就是一个很深刻的例子。

1968年，瑞士占据了全世界手表市场65%的份额，独享世界手表市场80%以上的利润。然而在今天，日本却在世界手表业中占了统治地位。

为什么瑞士这样快就被日本摧垮了呢？

答案也许会让你大吃一惊：是瑞士人的成功导致了瑞士人的失败！

1967年，当瑞士研究人员提出他们的发明——石英表时，遭到了瑞士本土众多厂商的嘲笑和拒绝：这种新型手表上没有任何滚珠，没有任何齿轮，没有任何发条，这样的东西怎么可能配得上被称为“手表”呢？

当时瑞士的众多手表制造商对他们“昨天”的手表是那么的自信，甚至根本就没对这种新想法加以保护。

后来当瑞士的科研人员在手表博览会上展出这种手表时，一个名

叫精工的日本人从石英手表展台前走过,看了几眼,回去后很快批量生产推向市场。由于石英表价廉物美,所以很快就风靡世界。

世界钟表历史就这样开始被日本商人改写了。

瑞士商人正是由于不思进取、盲目自大而失去了再一次成功的机遇。想一想这个教训,我们便更需要时刻提醒自己:昨日的一切已经过去,千万别被昨日的成功挡住了自己的视线。

在这方面,居里夫人可以说是一个典型的代表。

1903年12月,由于居里夫妇的惊人发现,他们获得了诺贝尔物理学奖。然而他们却极端藐视名利,居里夫人甚至把英国皇家学会颁发的奖章给孩子们当玩具。面对人们惊奇的目光,居里夫人说:“荣誉只是一个人努力成果的记录,奖章就像玩具一样,玩玩就是了,把它像神具一样奉守着,反而一事无成。”

这正是居里夫人聪明的所在,她知道“昨日”的真正含义。昨日是什么?

昨日只能代表过去。

然而不幸的是,现在仍有许多人不知道时间的意义,而一味地沉迷于昨日的成功之中,他们被胜利冲昏了头脑。孰不知,成功与失败只有一墙之隔,在他们沉迷的同时,也一步步走向了失败,终有一天,他会落入失败的陷阱。

昨天也充分体现了时间的特点,它单向、不后退,即“时不再来”。正因为此,上帝好像为了阻止人们浪费时间,只是一分一秒地把时间赐予他们。谁都不可能把时间贮存起来,人们得到的仅仅是当时。

如果虚度了一天,那么这一天就会永远失去。必须牢记,所谓的这一天,就是昨日想要安排各种工作的一天,不久它也将永远地逝去。昨日是作废的支票,只有今日才是法定的货币,并且,只有今天才具有流通的价值。过分留恋昨天,只能是将今天也失去。

强大的力量会帮你

在牛津大学的研讨会上,一位学生曾讲过这样的经历:

“有一次,当我面临做出一项包含相当冒险成分的决定时,我去找了一位年长的、智慧的朋友。我闷闷不乐地说:‘假如我能肯定自己可以顺利干好的话,我十分愿意做,但……’

“朋友默默地看了我一会儿,接着在一张纸上迅速写了10个字。那是很简单的一句话,也是我所得到的最好的忠告:‘大胆些,强大力量会帮你’。

“这句话使我清楚地看到:我过去做过的大多数事情没有成功,不是由于我尽了最大的努力而失败,通常是因为我让对失败的恐惧感阻止了自己的努力。恐惧是所有情绪中最令人精神涣散的,它使肌肉僵硬,使意志消沉。

“同时,每当我陷入困境,为一丝勇气所驱使,为急于摆脱被动局面的情绪所驱使,我总是能竭尽全力,扭转局面。”

大胆些——这并不是说毫不在乎或有勇无谋。大胆意味着慎重的决定,每时每刻将自己所能完成的目标定得高些。所谓强大力量也并没有什么神奇之处,它正是人们自身所具有的潜力:精力、技能、正确的判断、创造性的设想,就是体力和耐力也远远超出人们自身所能认识的程度。简而言之,大胆些可以使机体做出应急反应。

一位著名登山运动员曾说过,一个登山者偶尔会使自己陷入欲下不能的境地,这样一来他只能向上攀登了。有时他就有意识地让自己落入这样的境地,“当除了向上别无他路时,你会爬得很起劲。”

这一原则无疑也适用于日常事务。无论哪一种情形,自己都得尽职尽责。自尊、竞争本能和义务感都会促使自己去做的。

那些特殊的强大力量是精神力量,但它们比体力更为重要。

不当熟睡的狮子

朋友单敏华是个聪明好学、积极上进的人,但是他性格腼腆,万事与人无争。

单敏华曾在一家公司做平面设计,他进这家公司之前老板对他的待遇讲得非常清楚,然而等到发薪的时候老板总是不能如约兑现。面

对这种情况,单敏华没有任何怨言,他觉得反正都已经是公司的员工了,无论老板怎样都应该接受他的做法。然而,事情并不是他想像的那么美好,在老板的眼里,他是一个比较容易对付的人,他越是无话可说,老板越是对他进行克扣。并且老板给他安排的工作,经常忙得他晕头转向,只好经常加班,但他的加班从来都没拿到过加班费。更令人可气的是,他超强度的工作根本得不到老板的认可,老板还时常要求他提高工作效率和工作质量。单敏华认为,作员工的天职就是对老板的服从,他觉得自己最大的优点就是能够逆来顺受,他想,只要他努力地付出了,老板总是会看得到的。

很快几个月过去了,单敏华的情况没有得到丝毫的改善,老板依旧是那么吝啬,工作依旧是那么繁忙,自从进了那个公司,他甚至连一个完整的周末都没休息过,情况是越来越严重了。可这一切在单敏华看来,根本算不了什么,他觉得自己的工作还不够完美,能力和技巧还不够突出,给公司的贡献还不够多,总之,他把所有的问题都归结在自己的身上,希望得到老板的理解与赏识。

一年的时间过去了,单敏华不但没有得到老板的提拔与赏识,而是遭到了老板变本加厉的盘剥。老板知道,像他这种“老好人”,无论怎么对待,都不会说什么,都不会有什么“异常”的举动。

终于有一天,单敏华认识到了自己的错误,他知道他根本就不应该委曲求全,他根本就没必要把自己放在一个弱者的位置上,他再也不能一次又一次地降低标准了。火山终于爆发了,他愤愤地对老板说:“难道你真的不在乎我的感受吗?难道你真的需要我给你讲得更明白些吗?难道你就不能转变一种思维方式吗?”老板眼里的一只绵羊终于变成了一头雄狮。老板知道,这只熟睡的狮子终于醒了,现在需要对他进行更多的关照。

不久之后,单敏华得到了提升,也得到了老板的赏识,工作也比以前轻松多了,他和老板的合作非常愉快。

在人的一生中,如果一个人总是以无原则的忍让和逆来顺受作为人生的信条,那么在这种不健康思想的指导下,他的人生必将是失败的。

生活不是危机

许多人由于认为生活是危机而忽略家人及自己的梦想。他们认为如果每周不工作 80 个小时就不会使一切妥当,以此证明他们有的行为合情合理。然而,即使到死,他们手头的工作也不会完全结束。

有位家庭妇女,她是三个孩子的母亲,她曾说:“在所有人早晨离开之前,我就是无法按自己的方式将房间收拾整齐。”她为自己无法做得完美而感到不安,十分焦虑。她表现得像是总有支枪在对准她的头,并且那个狙击手总是逼她把所有的盘子都收起来、把所有的抹布都叠起来——或别的什么!其实,这无声的结语便是:这是一个危机!事实是,不是别人,而是她自己制造了她正在体验的心理问题。

生活中从未遇到任何人不曾将小事转变为一个巨大危机的。人们把自己的目标看得如此严重,以至于忘记享受追求目标这一过程的乐趣,并且忘记去放松一下。人们小小的偏好变成幸福的取决条件。或者,人们因未能在自创的截止日期之前完成任务而责罚自己。要想成为一位更平和的人,首先须具备谦逊的态度,承认在大部分情况下,是自己制造了自己的危机。如果事情并未按计划进行,那么这种生活通常还会继续。不断地提醒自己“生活不是危机”,将会使自己受益匪浅。

宽恕别人就是宽恕自己

宽恕别人其实是在宽恕自己,犹如寻求食物和住所般的迫切。但是,人们却常常跟自己耻于犯错一样在耻于宽恕,认为犯错或宽恕是一种可怕的弱点。但这种羞耻腐蚀着灵魂,最终扭曲灵魂。

如果一个人能够跟别人很好地交往,那就一定有积极进取的信心。他的心灵也一定很完美。

要向前看,不要生活在以往的生活阴影中。每一天都是一个全新的日子,每一天都要认真做好当天的事情。要为这个新的日子而集中自己的所有资产,不要为自己的明天担太多的心。

要志存高远。每个人跟整个社会都有关系;要使自己成为别人需要的人。要有全身心投入工作的意志,使自己在事业和生活中不断走向成功。

每个人都应该培养自己宽宏大量的气度,因为除非能使宽恕成为一种像穿衣吃饭的习惯,如果不能这样,就无法获得真正的人生境界。

要跟他人和谐相处,就一定要有宽宏大量的胸襟。犯错是人类的损失;宽恕能够弥补损失。但必须先宽恕自己,才能承认自己是一个不断进取人,一个自强不息的人。

消除心魔的困扰

一位商人曾说:“当我的生意出现问题的时候,如果我气急败坏,不能自制,这不仅会影响我的身体健康,更重要的是会妨碍我的事业进步。这样我就很容易让人生厌,我就失去了取得成功的机会。”

其实,往往很多时候,一个成功的商人因为没有学会控制自己而造成了自己事业的挫败。也许他最初的时候会因一些小事而闷闷不乐。然后他开始担心、焦虑,对每个人都看不顺眼。最后可能发展到吹毛求疵成了他的习惯,没有什么东西可以讨他的欢心,没有什么事能够让他满意,没有什么人能够让他高兴。亲人离开了他,朋友离开了他,客户离开了他,员工离开了他,最终他只能剩下孤零零的一人,于是便开始陷入人生的低谷,直至完全毁灭。

要努力驯服自己心中的野马,努力去做我们想做的事,利用积极的创造性思维,开拓属于自己的未来。去创造成功的条件,而不是破坏成功的条件。

医生使用抗毒剂拯救服毒的病人,那么当自己被错误的思想所侵蚀的时候,该怎么办呢?正确的思想是唯一的选择,正确的思想就是自己得以拯救的抗毒剂。当一个人怒火中烧、满腔仇恨的时候,绝对

不应该让他再有更多的愤怒和仇恨。那么爱就是愤怒、仇恨和嫉妒的天然抗毒剂。

如果一个人对生活失去了信心,对自己没有信心;如果他闷闷不乐,对人生的一切似乎都不在乎;如果他没有计划和梦想;如果他万事杞人忧天,那么,从现在开始他就应该向相反的方向出发,并且要坚持不懈,直到自己改掉了所有不良习惯。

当对自己没有信心的时候,当心烦意乱的时候,如果总是沉浸在苦水中,只能使自己的情况更加糟糕。

当感到一切不如意的时候,静下心来想一想,问问自己为什么会感到郁闷,为什么会感到压抑,然后从相反的方向去寻找原因,这样就很容易找到答案。事实上,想像力的作用是巨大的,它可以改变整个人生。一旦被消极的思想困扰的时候,自己要大胆地对自己说:“就这么点小事,怕什么,那都是虚假的,都是经不起考验的,那都是纸老虎而已。我是最棒的,我攻无不克,战无不胜,懦弱并不属于我,我应该快乐起来。”应该回忆自己的生活中曾经出现的那些快乐情景,最让自己感到幸福的情景;可以回忆自己过去的成功,那些曾经出人头地的事情;如果喜欢足球,应该看看那些令人振奋的球赛;也可以读一些令人振奋、能够点燃希望之火的书籍;也可以听一些能够让自己心情愉悦的音乐。这样,不久就会发现那些在心中的阴影渐渐远去,但是要坚持不懈,直到有一天,形成乐观积极的心态。

一定要做自己人生的主宰者,一定要用我们的智慧战胜情感,一定要让理智战胜冲动,一定要像那些常胜将军一样,要用智慧控制自己的“军队”,否则自己就永远无法取得战斗的胜利。

一旦受了心魔的困扰,一旦做了心魔的奴隶,就失去了自己所有的自由。要想做一个自由的人,首先就必须做自己的主人。

自由属于选择它的人

有时候,当人们确实处于恶劣的客观环境中,对改变现实心有余而力不足时,那么如何使自己不沉溺于绝望,而保持乐观和力量呢?

詹尼弗是弗洛伊德的学生。弗洛伊德认为人的性格在幼年时期就已经定型,而且会影响其一生,日后改变的可能性微乎其微。

詹尼弗身为犹太裔心理学家,第二次世界大战期间被关进德国纳粹集中营,遭遇极其悲惨。他的家人均死于纳粹的魔掌,唯一的亲人只剩下一个妹妹。他本人更是遭受到严刑拷打,朝不保夕。

有一天,他独身一人在囚室,在静思时忽然之间顿悟,产生了一种全新的感受——人类终极的自由。当时他只知道这种自由是纳粹永远也无法剥夺的。从客观环境上来看,他完全受制于人,但自我意识却是独立的,超脱于肉体束缚之外。他可以自行决定外界的刺激对本身的影响程度。也就是说,在刺激与反应之间,他发现自己还有选择如何反应的自由与能力。

各式各样的情景在他的脑海中呈现出来。如获释后将如何站在讲台上,把在这一段痛苦折磨中学到的宝贵教训,传授给自己的学生。

凭着想像与记忆,不断锻炼自己的意志,直到心灵的自由终于超越了纳粹的禁锢。他的这种超越也感染了其他的囚犯,甚至狱卒。他协助狱友在苦难中找到生命的意义,寻回自尊。处在最恶劣的环境中,詹尼弗运用难得的自我意识的天赋,发掘了人性中最可贵的一面,那就是人有“选择的自由”。这种自由来自人类特有的天赋。除了自我意识,还有“想像力”,能超出现实之外;“良知”,能明辨是非和善恶;“独立意志”,能够不受外力影响,自行其是。

詹尼弗在狱中发现的人性准则,正是一个人营造自强自立人生的首要准则——自由择志。自由择志的涵义不仅在于采取行动,还代表人必须为自己的行为负责。个人行动完全取决于人的本身,而不是外部环境。理智可以战胜情感,人有能力,也有责任创造有利的外部环境。

当对外部自由无能为力时,也绝对不要放弃,要培养自我的心灵自由,将自我引向积极和美好的方面。始终在内心积聚力量,等待机会,最终为自己赢得美好的外在环境。

不要对敌人心存报复

没有任何人能侮辱自己或困扰自己,除非你自己。棍棒石头可以打断一个人的骨头,但语言休想动他分毫。

几个世纪以来,人类总是景仰不怀恨仇敌的人。加拿大有一个国家公园,可以欣赏美洲西部最壮丽的风景,这座山是为了纪念英国护士卡韦尔殉难而命名的。她曾在比利时家中收留照顾一些受过伤的法军与英军,并协助他们逃往荷兰。在她即将行刑的那天早上,军中的英国牧师到她被监禁的布鲁塞尔军营中看她,卡韦尔喃喃说道:“我现在才明白,仅有爱国情操是不够的。我不应该对任何人怀恨或抱怨。”之后,她的遗体被送往英国,并在威斯敏斯特教堂内举办了一场纪念仪式。

要想真正宽恕并忘却敌人,最有效的办法还是诉诸强大的力量。因为可以忘记一切的事,当然侮辱也显得无足轻重了。

1918年,密西西比州有一位黑人教师兼传教士琼斯即将被处以死刑。当时还是第一次世界大战的时候,密西西比州中部流传的谣言说,德军将策动黑人叛变。琼斯被控策动叛乱,并将被处以死刑。一群白人在教堂外听到琼斯在教堂内说道:“生命是一场战斗,黑人们应拿起武器,为争取生存与成功而战。”

“战斗!”“武器!”够了!这些激动的白人青年冲入教堂,用绳索套上琼斯,把他拖了一英里路,推上绞台,燃起木柴,准备绞死他,同时也烧死他。有人叫道:“叫他说话!说话!说啊!”于是琼斯站在绞台上,脖子上套着绳索,开始谈他的人生与理想。他谈到自己的个性、学位,以及令他在教职员中受人欢迎的音乐才能。毕业时,有人请他加入旅馆业,有人愿出钱资助他接受音乐教育,都被他拒绝了。为什么?因为他热衷于一个理想。他立志去教育他贫困的同胞兄弟。于是他前往美国南方所能找到的最落后地方,也就是密西西比州的一个偏僻地方,把他的手表当了2美元,他就在野外树林里开始办学校。琼斯面对这些准备处死他的愤怒人们,诉说自己如何奋斗,为教育这些失学

的孩子,想将他们训练成有用的农人、工人、厨师与管家。他也告诉这些白人,在他兴学的过程中,谁曾经帮助过他——一些白人曾经送他土地、木材、猪、牛,还有资金,协助他完成教育工作。

事后,有人问琼斯恨不恨那些拖他准备绞死、烧死他的人?他的回答是,他当时忙着诉说比自己更重大的事,以致无暇憎恨。他说:“我没空争吵,也没时间反悔,没有人能强迫我恨他们。”

当琼斯如此真诚动人的谈话,特别是他不为自己求情,只为自己的使命求情时,暴民们开始软化了。最后有个老人说:“我相信这年轻人说的是真的,我认得他提到的几个人。他在做善事。是我们错了。我们不应该绞死他,而是应该帮助他。”老人开始在人群中传帽子,向那些想绞死琼斯的人募捐,因为琼斯说:“我没空争吵,也没时间反悔,没有人能强迫我恨他们。”

人们收成的就是他们所栽种的,命运总不放过,要自己为自己的罪行付出代价。每个人都会为自己的错误付出代价。拥有这种理念的人,就能不对人发怒、愤懑、诽谤、责难、攻击或怨恨。

如果人们像他们的敌人一样承袭了同样的生理、心理及情绪的特征,如果他们的人生也完全一样,他们可能会做出跟他们完全一样的事,因为他们不可能做出别的。因此与其恨敌人,不如怜悯他们,并感谢上天没有让自己跟他们一样经历同样的人生。与其诅咒报复自己的敌人,何不给他们谅解、同情、援助、宽容以及为他们祈祷。

要培养内心的平安与快乐,永远不要对敌人心存报复,那样对自己的伤害将大过对别人的。

第六篇 所有的彩虹都等待着眺望

所有的山岳都去攀登,所有的道路都去走一走,所有的河流都去横渡,所有的彩虹都去眺望,不要在生活中驻足,前方有更多的梦想等待着你去追寻。

坦然地去享受海风

人生在世,生活不如意,事业不如意,感情不如意,是很正常的。人的一生很少几次真正感到自己的生活一帆风顺、海阔天空的。人生境遇常常不是个人力量所能左右的,而在风云变幻的现实社会中,只有让自己面对现实,随遇而安,自如地应对人生的不同境遇,坦然地渡过难关。

一个人如能不管境遇如何,都保持快乐安详的心境,那真比有百万家产还更有福气!

有一位知名的企业家乘车外出办事,在回来的途中车子忽然抛锚。那时正是夏天,午后的天气十分闷热。在赤日炎炎的公路上根本无法立足,他心里焦急如焚。后来,他心想,自己也不会修车,着急不管用,反正得慢慢等车子修好后才能走。于是他问了问司机,司机告诉他,可能要三四个小时才能修好,便独自步行到附近的海滨游泳去了。

海滨微风拂面而来,清新凉爽,风景宜人,他在海水中畅游之后,暑气全消。等他游泳兴尽回来,车子已经修好待发,趁着黄昏晚风,直驶家中。之后,他逢人便说:“那真是一次最愉快的旅行!”

“随遇而安”的人生态度居然如此奇妙,真是难得的获得安慰的良

方。假如换了别人,在这种情形之下,恐怕只好站在烈日之下,一面抱怨,一面着急了吧。而车子修好还是需要三四个小时,不会因为有人着急而提早,而这次旅行也必是一次最痛苦最烦恼的旅行了。

环境和遭遇常有不尽如人意的時候,问题是个人怎样面对它。在知道事情是人力不能改变的时候,就不如面对现实,随遇而安。与其怨天尤人徒增无谓的苦恼,不如因势利导,迁就环境。俗话说“既来之,则安之”嘛,尽自己的力量和智慧去适应环境,发掘乐趣。

有一对相互爱慕但不能成为眷属的恋人,他们经过一段短暂的痛苦之后,觉得长痛不如短痛,于是用明朗和豁达的态度决定各奔前程,并用真诚的友谊互相勉励对方好好生活。当然这种爱情的升华不是常人所能办到的,但是他们这种解脱苦恼、求得快乐与平安的智慧是值得赞赏的。

著名音乐家舒伯特说过:“只有能安详忍受命运之否泰者,才能享受到真正的快乐。”当人们处于意志无法改变不如意的境遇时,就要面对现实,并且从容地去发掘新的道路。只有这样,才能让自己拥有快乐宁静的心境。

给自己一颗种子

自信,是任何一个渴望成功的人都必须具备的基本条件。一个总是生活在别人的阴影中的人,他永远都无法见到真正的光明。

一个人如果总觉得自己低人一等,能力不足,无足轻重,那么,尽管他实际上非常有能力,有才华,也总觉低人一等,因为思想决定行动,他的思想早已给他的行为埋下了秕稂的种子。

相反的,如果一个人对自己非常自信,也确实有能力,那么,他的确已经离成功不远了。

一个人要想赢得别人的尊重,那么首先要尊重自己,只有自己尊重自己,才有可能赢得别人的尊重。如果自己是个自私、狂妄、贪婪、不学无术、自甘堕落的人,最好不要指望别人把你看成高尚、纯洁、善良、无私、积极进取的人。人们不会把一个游戏人生的人看成自

己的偶像。

其实,自尊对于每一个人都非常重要,然而,大多数人并没有意识到问题的重要性,从而导致恐惧、压抑、焦虑的心情一直束缚着我们的心灵。

人们时常会见到一些父母以既鼓励又命令的口吻说:“宝贝儿,过来,给叔叔背首诗,或者给阿姨唱首歌,好不好?”那些生性腼腆的孩子在这个时候就显得非常局促,但做父母的却常常察觉不到,反而责备孩子说:“唉,怎么了,怎么变得这么胆小呢?”这时候,父母往往为了保持自己的尊严,就会对客人解释一番:“你看我这孩子,平时胆子挺大的,可到了客人面前就变得这么胆儿小,真没出息。”

说者无心,听者有意。父母当着孩子的面说这样的话,自然会在孩子幼小的心灵中投下“我是胆小鬼”、“我没出息”的阴影。在这种思想的指导下,尽管有时候孩子很想表现自己,很想让自己充满自信一点儿,但由于那种胆怯意识从思想深处在作怪,使他永远都无法表现出天真活泼的气质来。

如果一个人总是对自己缺乏自信,如果一个人总是觉得自己不行,觉得自己没有别人聪明,如果他总是把这些话挂在嘴边,总是让这些思想萦绕在心头,那么,久而久之,他就会形成一种自己缺乏自信的潜意识,并且他会在行为中把这种潜意识表现出来,这样一来,他就永远不得不生活在别人的阴影。

儿童时代的一些不良影响,往往导致一个人个性发展的障碍,往往改变一个人一生的命运。

“我在这方面的确没有接触过,我怕我的能力不行,我怕自己胜任不了。”人们时常会听到一些人这么说。那些总觉得自己比别人差,总觉得自己的能力不行的人,并不见得他们有多差,只是他们从小形成了自己不行的惯性思维,事实上,正是这种思维束缚了他们自信的发展。一个人在这种思维的指导下,他很容易失去信心与个性,很多时候他们往往连自己的主见都没有,而且总是渴望能够有人指挥自己。

一个人成就的高度绝对无法超越他自信所能达到的高度。对他人来说,人们给自己确定了多少价值,就不能渴望别人把我们看得比这更高。你认为你的价值是多少,你的价值就是多少,因为你的行为根本无法超越你的思想,只有思想去指挥行动,而不是行动去指挥

思想。

一个自信的人总是有着超越他行动的思想。无穷无尽的思想之源,总是能够让他的行为近乎完美,一旦他的行为接近了他的思想,那么他就离成功不远了。一个自信的人无论任何时候都不会生活在别人的阴影中,因为他的思想里早就种下了自信的种子。

把卖鱼当成艺术

有一个旅游团到美国观光。导游说西雅图有个很特殊的鱼市场,在那里买鱼是一种享受。大家听了,都觉得非常好奇。

那天,天气不是很好,但市场并非鱼腥味刺鼻,迎面而来的是鱼贩们欢快的笑声。他们面带笑容,像合作无间的棒球队员,让冰冻的鱼像棒球一样,在空中飞来飞去。大家互相唱和:“啊,5条鳕鱼飞明尼苏达去了。”“8只螃蟹飞到堪萨斯。”这是多么和谐的生活,充满乐趣和欢笑。

游客们问那鱼贩:“你们在这种环境下工作,为什么会保持愉快的心情呢?”

鱼贩们说,几年前的这个鱼市场本来也是一个没有生气的地方,大家整天抱怨。后来,大家认为与其每天抱怨沉重的工作,不如改变工作的品质。于是,他们不再抱怨生活的本身,而是把卖鱼当成一种艺术。再后来,一个创意接着一个创意,一串笑声接着另一串笑声,他们成为鱼市场中的奇迹。

他们说,大伙练久了,人人身手不凡,可以和马戏团演员相媲美。这种工作的气氛还影响了附近的上班族,他们常到这儿来和鱼贩用餐,感受他们乐于工作的好心情。有不少没有办法提升工作士气的主管还专程跑到这里来询问:“为什么一整天在这个充满鱼腥味的地方做苦工,你们竟然还这么快乐?”他们已经习惯了给这些不顺心的人排忧解难,“实际上,并不是生活亏待了我们,而是我们期望太高以至忽略了生活本身。”

有时候,鱼贩们还会邀请顾客参加接鱼游戏。即使怕鱼腥味的

人,也很乐意在热情的掌声中一试再试,意犹未尽。每个愁眉不展的人进了这个鱼市场,都会笑逐颜开地离开,手中还会提满了情不自禁买下的鱼,心里似乎也会悟出一些道理来。

牵着爱情一起走

1937年,抗日战争爆发,王淦昌教授不得不随浙江大学迁至贵州省一个小山城,过着悲苦、贫寒的流亡生活。在颠沛流离中,他不幸染上肺结核,咳嗽得非常厉害。

王教授的妻子到处打听治肺结核的偏方,终于得知羊奶可以缓解症状。她费尽周折,买来三只奶羊赶着放牧。王淦昌看着妻子又做家务,又要帮忙整理文稿,现在又养了三只奶羊,更加重了她肩上的担子。他心疼妻子,就想办法为她分担重负。

他说:“这些苦活不能都让你一个人做。明天起,我负责放一只奶羊。”

她吃了一惊,说:“你能行吗?”

他坚定地说:“不就是当羊倌吗?我上课的那座寺庙前长满了绿绿的青草。明天牵一只去,保准让它吃个饱。”

妻子拗不过他,只好答应。

此后,每逢到学校上下课,王淦昌便一手拿讲义包,一手牵奶羊,沿着弯弯曲曲的山道悠然往来。

爱情,有时就是那根拴着奶羊的绳子,拴着两个人,更牵着两颗心。一根绳子,她牵累了,他接着来牵;她倦了,他来顶。这是氤氲爱情的生活。

一个男人,哪怕你是声名远扬,威震四方,为了爱情而去牵一只羊,不但不掉身价,反而更彰显迷人的男子汉风度。苦难生活中,夫妻二人把爱情根植于心,相互帮扶,牵手而过,那是一幅动人的画。心中有爱,活得再苦再累,如果不放松那只牵着爱情的手,也是甜蜜和幸福的。

苦难之中,王淦昌教授牵羊去上课的情景,是留给后人的珍贵的爱情标本。

先喜欢你自己吧

自爱对一般的人来说,是一件很好的事情。为了从事正常的工作,适度关心自己是绝对必要的。

要想活得健康、向上,“喜欢你自己”是首要的前提之一。这意味着“接受自己”——清醒的、现实的接受自己的本来面目。

成功者不会在晚间躺在床上比较自己和别人之间的差异,将自己贬得很低。他可能有时会批评自己的不足,看到自己的过错和效率的低下,但他知道自己的目标和动机是对的,他会克服自己的弱点,发挥自己的长处,而不是自悔自叹。

成功者会适度地宽容自己,正如他适度地宽容别人一样。他不会因自己的一些弱点而过度地责怪自己。

憎恨每件事或每个人的人,只能显示出他们的沮丧和自我厌恶。喜欢自己,也如同喜欢别人一样重要。

在这个处处都充满竞争的社会,人们往往从物质方面来衡量人的价值。再加上地位和名望的追求、枯燥乏味的工作,处处都使人们的灵魂在世俗的阴影下变得越来越脆弱。由于缺乏一种有力、持续的信仰,人们迷乱的精神更是让大家的行动缺乏意志和信心。

很少有人有勇气独树一帜,或张扬自己的个性。人们的行为通常受社交和周围环境的影响,如衣、食、住或思考的方式,大都与邻居差不多。假如周围环境与人们的个性格格不入,他们会感觉到痛苦,会感到失落和迷茫——会不喜欢自己。

有这样一位女士,她的先生是工程师,有事业心,做事积极,也相当有成就。他们的社交圈子当然是以先生的朋友为主,也都是这样类型的人——都比较看重声望和外在成就。这位女士喜欢安静,因此个性十分谦逊,这样的生活环境常常使她觉得自己十分渺小,不能把自己的长处发挥出来;而她所具有的品质,也常常被忽略,因此她愈来愈对自己没有信心,也时常为自己如此糟糕的生活而痛苦不堪。

这位女士的问题并不是她不能适应环境,而是不能适应自己。她

不能非常现实地接受自己,而期望能变成另一个完全不同的人。她忽略了这样的一个事实:每个人都具有一定的长处,可以在生活中表现出来。这些优点和长处必须依靠自己的个性表现出来,而不是盲目地模仿他人。

人活于世,没有必要用别人的标准来评判自己,必须建立起自己的一套价值,然后把自我价值作为生活的依据。人们必须学习如何与自己相处,不要过分责难和否定自己。

不喜欢自己的人,会过度自我挑剔。适度的自我批评是健康的、有益的,对自我进步是很有意义的。但若超过一定的限度,变自我批评为自我否定,则会影响人们的处事态度,进而影响人们的生活和工作。

把目光放在自身的优秀品质上,培养自己优点,克服弱点,只有这样人们才能不断进步。当然,每个人也需要改正错误,正视自己,不能贬低自己,也不能夸大自己的才能。

每个人的心灵常伴有潜意识的自责,再加上过去曾经所犯的种种过错,因而显得自惭形秽。人们不能就这样不尊敬或不喜爱现实中的自己。为了让自己跳出这样的囹圄,必须把过去的诸多不足埋葬掉,然后重新出发。

喜欢自己,就必须有面对自己缺点的耐心。这并不意味着人们必须降低水准,变得懒惰、糊涂或不再努力。而是要求人们必须接受一个事实:没有人——包括自己——能永远 100% 的成功。期待别人完美是不公平的,期待自己完美更是愚蠢荒谬的。

要求自己时时保持完美是一种不明智的理想主义。它意味着:人们不仅仅要表现得和别人一样好,而是要处处超越其他人,要像明星一样闪闪发亮。人们的追求不是自我发挥,不是为了把事情做好;而是要胜过别人,使自己达到傲视群雄的地位,让自己鹤立鸡群,别人都投来仰慕的目光。这未免太天真了。

身为一个普通人,无论谁也都会犯一些错误,都会失败。但大多数人不能接受这样的状况,不能看清和正视这个事实,因此会变得痛恨自己,不喜欢自己。所以,完美主义者是很痛苦的,世界也并不存在完美的人,千万别苛待自己。有时候,一定要练习自我放松,接受自己的某些错误,要学会喜欢自己。

假如要依赖别人,处处跟别人攀比,在胜过别人中感受到满足,则

无疑会为他人增添麻烦,最后只能是自取烦恼。要永远喜欢、尊重、欣赏自己,这不但能培养出健康成熟的个性,也能使你能够更好地与他人和谐相处,互励共勉。

做大器之才

一个人的真实价值,不能由他的外表和年龄来衡量,而是以他的才气作判断。才气往往表现在工作上。

同样一件工作,有些人信心、耐力十足,非彻底完成不可;某些人稍遇挫折就半途而废;某些人则是一看到繁琐的工作,就立刻发出各种不满的怨言。

社会上的人,大抵可分为大器、中器、小器三种人,从外观上,无法一眼分辨出来,可是遇到重大事情发生时,由他的处事态度和举措,即能一目了然。

大器之才,对于繁重的工作即使有所不满,也能够平心静气地接受,做事绝不会拖泥带水,该做的事情一定全力以赴,不会因为别人的价值判断,而左右他的工作意志。该说话的时候,他就开口;不应该讲话时,他就保持沉默。这种人是识时务、知进退的俊杰,是天生的领导者。

中器之才,平日看起来与大器之才并无两样,但是,面临重大抉择时,就会优柔寡断、举棋不定。

至于小器之人,则缺乏远大的眼光,习惯以自我为中心,不听别人的善意劝告,对于不满的事会大发牢骚,并且四处拨弄是非。这种人不但不会把握自己,也不懂得接受他人的指导和保护。

人们应该努力使自己成为大器之才,最快速的方法是经由日常的生活和工作来训练自己。

英国作家罗斯金在《威尼斯之石》里写道:“只有通过劳动,思想才会变得健全,而只有通过思想,劳动才能变得快乐。”

一个人如果能明辨是非,掌握正确的方向和技巧,采取敏捷的行动,神情泰然自若地将工作顺利完成,自然而然便可成为一个大器之才。

所有的彩虹都等着你去眺望

高尔基说,想拥有有意义的人生,首先必须找出自己喜欢的事物,抛弃内心的迷茫与空虚,细心体会人间万物的灵性。

英国作家罗斯金则认为,兴趣代表着一个人的修养。他说:“兴趣是一种修养。只是你告诉我你喜欢什么,我就可以告诉你,你是怎样的人。”这是一句十分好的话,经验就可证明它是正确的。

在生活中,有很多人茫然不知自己的人生目标和方向,没有可以陶冶心性的兴趣,却又大叹人生空虚、没有意义。这种虚无的悲叹是毫无道理的。

有这样一首诗写道:

“所有的山岳都去攀登!

所有的道路,都去走一走!

所有的河流都去横渡!

所有的彩虹都等着你去眺望!

去追寻你的梦吧!”

如果你拥有一份合乎自己兴趣的工作或爱好,精神便会有了寄托,从工作和爱好中去获得成就感,将会使你体会什么是快乐、充实的人生。

英国前首相丘吉尔十分喜欢绘画,作品在画坛也有相当高的评价,他在《我与绘画的缘分》一书中说:“为了得到真正的快乐,避免烦恼和脑力过度紧张,我们都应该有一些嗜好。”

找出自己的兴趣,是充实人生的先决条件。

把成功付诸行动

美国心理学家詹姆斯曾说:“没有自信的人,只要每天告诉自己要

有自信心,自然而然就会有自信心。”

只要对自己充满信心,凡事努力去做,把成功付诸行动,这样积极乐观的态度终会开创出一条康庄大道。

不再要缺乏自信、犹豫不决,行动才是结果。坐而谈不如起而行;做了不一定会成功,但是,不动手去做的话,绝对不可能成功。

人们倘使能与工作融合为一体,全力以赴,那么工作一定能够做得很好,内心会产生充实的感觉。

“心里想着能,就能够完成,想着不能,就无法完成。”

以横越大西洋的海底电线铺设计划为例,当时,几乎所有的人认为这是不可能的事,但是科学家菲尔特,却信心十足地说:“我一定能够做到!”

结果,他真的完成了这项艰巨的海底计划。

这说明了坚定的信念可以将困难一一克服,虽然其间会经历挫折和失败,但最后终究会成功的。

纪伯伦在《心之音》里写道:“不要因为时过境迁而放弃希望,或向绝望屈服,因为悲欢是无可挽回的事物,是人类最坏的弱点。”

人要有崇高的理想,尽力去达到目标,即使无法实现,对自己也没有什么损失。

能够这样想,心里自然就轻松舒坦多了,也不会再患得患失,而能坚定信心,一步一步向自己的人生目标迈进。

用心灵看世事万物

在平凡的生活中遇到一时无法克服的问题,如果你日夜思索、绞尽脑汁,仍然苦无良策,那么,不妨暂时停止思考,让大脑稍微休息一下,松弛松弛。

有时,处于紧绷、僵化状态的大脑,经过一番休息、调整之后,会逐渐恢复以往的敏锐和深邃,在不经意间灵光乍现,激发崭新的创意。

改变过去习惯性的想法,用心灵去探触自然世界,往往可以拓展自己的心灵领域,使眼前呈现全新广阔视野。

静静地先闭上眼睛,意念放松,去除心中杂念,然后精神集中,凝思自己要创造的事物,也许创意就会慢慢浮现在脑海中。

英国思想家洛克说:“无意间,仿佛突然飘落脑海中的想法,往往是我们所能得到的最有价值的想法。”

许多实例证明,有很多艺术家、企业家、发明家独到的创意,都是在闭目养神时想到的。

梦醒时分旭日正红

当每天醒来的时候,如果只能根据自己的心情好坏决定是否努力工作,如果只能根据自己的心情好坏来判断自己的毅力和勇气,如果总是利用心情的借口来为自己开托——今天情绪不好,否则的话这事一定做好了;今天的确比较烦,不然的话工作效率可能更好些。如果让这种思想占据了灵魂,那么自己就是一个纯粹奴隶,那样将永远不会获得幸福。

每天早上醒来的时候,如果总是容光焕发、精神百倍,对自己的工作和未来充满了信心,那么就一定能控制好自己。如果一个人没有恐惧、没有焦虑,总是能发挥自己的才能,总是保持着高昂的斗志,那么,这个人就是自己的主人,就能掌握自己的命运,也就已经离成功不远了。

在机遇与挑战并存的现代社会里,每个人都在为生存而激烈地竞争着,每个人都在为自己的那杯羹而奋斗着,每个人都在为自己的一块奶酪跋涉着。人们常常可以看到一些神圣的灵魂,他们总是按照自己的轨迹有秩序地运转着,他们每天都进步了一点点,每天都向目标靠近了一点点。他们知道自己该如何思考,他们知道自己该如何去做,他们知道如何把握生活的双桨。

学会控制自己是每个人通向成功的第一步,只有具备了这种能力,成功才能成为一种可能。

不该让自我毁灭的思想占据我们的任何一个毛孔,哪怕一分一秒。无论什么时候,自己都不应该恐惧、担心和焦虑。许许多多的人

因为不能控制他们的情绪而一事无成,如果每个人都能做自己的主人,命运就一定掌握在自己的手中。

插上乐观和梦想的翅膀

生活总是这样,想美好的事情,就会找到快乐,走向成功;想失意的事情,就会走向绝望的深渊。

一定要铭记,你有选择的权利力量。选择健康、快乐和幸福,你的潜意识就会接受,并使你成为这样的人;选择做一个健康、快乐、友善的人,整个人生世界就会跟着反应。

爱德华曾带队攀登圣母峰,但由于一个队员意外死亡而中途折返。不过,他返回伦敦时仍受到英雄般的欢迎。酒会上,不乏当时大英帝国的达官贵人。在演说台上,挂着一幅巨大的圣母峰照片。爱德华在权贵们的欢呼下起来答谢,并转身对着圣母峰照片说:“圣母峰,虽然这次未能征服你,但我还会再来一次。我一定赢你,因为,你不像我那样日益壮大。”

实际上,不仅登山队员,包括每一个人,都会遇到艰难险阻。成功与否,就要看是否能够突破难关,最终是大获全胜还是绝望放弃。处在逆境中时,不要尽想着凄风苦雨,而是要调整好心态,保持积极和乐观,这才有助于我们积极主动地找到解决困难的办法和途径。

无论困难多么大,都设法去突破,经过坚持不懈努力的人就一定会获得成功。一定要相信自己,如果绝境中你能始终乐观面对,那么你就没有不能做到的事。

乐观有助于克服重重困难,而梦想有助于人们保持乐观,保持积极向上的动力。

20世纪30年代,美国麦阿密州有一个青年,天资聪颖,富有才华。他当过兵,读过大学,还从事过当地的邮政工作,并担任邮政所长。他很早就开始进行写作,模仿前辈浪漫派诗人写一些很伤感缠绵的诗歌。他自诩为“诗人、哲学家、生活的学生”。

但是他做什么事都无法长期坚持:大学读了一年就退学了,邮政

所长干了不到半年就辞职了,他还当过船长、油漆工、书店营业员……

他想成为一名诗人。

他整天游手好闲,无所事事,因为他要写诗。脑中充满了感伤的诗句和古典的形象。

他已经快三十岁了,还是老样子,因为他还要写诗。领导们都认为他精神有问题,因为他一无所有,因为他从没有真正写过一首好诗。

因为自己不得意,他很忧郁和失望,最终离开了故乡,来到了新奥尔良。

他一如既往的生活。

直到有一天,他遇到了一位功成名就的作家,他们成了朋友。老作家对他说:“你是个乡下青年,你应该好好写写你的家乡,写写你那个邮票般大小的家乡。”

这位“生活的学生”如梦初醒!

他回到故乡,闭门谢客,开始全力以赴地潜心写作。

此后,他再也没有写过诗。而他那些描写他的故乡的小说却在全世界为他赢得了很高的荣誉。

这位直到将近30岁才大梦方醒的人,就是美国20世纪最伟大的作家之一、诺贝尔文学奖得主——威廉·福克纳。

人们对梦想总是持鄙夷或不屑的看法,但实际上每个人,从童年到老年,谁也无法摆脱梦想的诱惑。想像一下你问题的答案,想像你正冲向终点,往往能给你勇气和力量,使你增加耐力、百折不挠,向理想前进。

梦想也要结合实际,不能是幻想和空想。而且只有乐观者,才能一次又一次向梦想冲击,从绝望走向希望。如果是悲观者,难免要陷入理想破灭的境地。所以,乐观和梦想缺一不可。

春种一粒种秋收万粒粮

如果子女们不知感恩,应该怪谁?也许该怪的就是人们自己。如果人们从来不教导子女向别人表示感谢,怎么能期望他们来谢自己?

一位住在弗吉尼亚的朋友。他在一家纸盒工厂工作得很辛苦,月薪不过几百美元。他娶了一位寡妇,她说服他向别人借了钱送她两个前夫的儿子上大学。他的月薪得用来支付食物、房租、燃料、衣服及缴付欠款。他像苦力一样苦干了四年,而且从不埋怨。

有人感谢他吗?没有,他太太认为是理所当然的,那两个儿子当然也是一样。他们一点也不觉得对这位继父有任何亏欠,即使只是道谢一声。

这怪谁呢?这两个儿子吗?也许!可是这位母亲不是更不该吗?她认为这两个年轻的生命不应该有这种义务的负担,她不要她的儿子“由负债”开始他们的人生。因此她从没想到要说:“你们的继父资助你们念大学,多好的人啊!”相反的,她的态度却是,“噢!那是他起码该做到的。”

她以为没有加给他们任何负担,可是实际上,她让他们产生了一种危险的想法,认为这个世界有义务让他们活下去。果然后来,有一位男孩想向老板“借”点钱,结果身系囹圄。

人们一定得记住,孩子是自己造就的。如一位妇女从来不抱怨儿女不知感恩。她把她母亲接去照料,同时也照料她的婆婆。她们有没有麻烦她?不过从她的态度上一点也看不出来。她真的爱她们,对他们嘘寒问暖,让她们感觉到家的温暖。而她自己还有六个子女,但她从不觉得自己做了什么伟大的事。对她来说,这一切只不过是再自然不过的事,是正确的事,也是她愿意做的事。

这位妇女已经孀居了二十多年,她的五位成年子女都欢迎她,希望她到他们家去一起住。她的子女们对她钟爱极了,从不觉得厌烦。是出于“感恩”吗?当然不是啦!这是真正的爱!这几位子女从孩童时代就生活在幸福的气氛中。现在需要照顾的是他们的妈妈,他们回报同样的爱,不是再自然不过了吗?

请记住这个道理,要想有感恩的子女,只有自己先成为感恩的父母。每个人的言行都非常重要。在孩子面前,千万不要诋毁别人的善意。也千万别说:“看看他送的礼物,都是她自己做的,连一分钱也舍不得花!”这种反应对自己可能是件小事,但是孩子们却听进去了。因此,最好这么说:“他准备这份礼物,一定花了她不少时间!她真好!我们得谢谢他。”这样,子女在无意中也会学会养成赞赏感激的习惯了。

追求快乐的唯一途径是不要期望别人感恩,付出是一种享受给予的快乐。

为心灵化化妆

丑陋的人不应该因自己面貌而感到自卑、羞愧。

外表的美丑其实并不重要,重要的是内涵的培养,因为,人外在的容貌会随着岁月而改变,内在的美德也会映现在外在的容貌上。

佛家说:“相由心生”。美国总统林肯说:“一个人过了四十岁,便要对自己的容貌负责。”都是强调内在的修为可以改善外在的面貌。

佛家强调,人身五六尺的灵魂,会表现在一尺的脸上,而一尺脸的灵魂,则会表现在一寸大的眼内。

因此,不管什么时候,以为自己丑陋的人都应该使自己双眼澄澈、心灵纯洁,容貌自然会呈现内在的美感;一旦视觉模糊,瞳孔浑浊时,就像征兆他已经遭到外物蒙蔽,不管再怎么整容,还是会让人觉得面目可憎。

英国思想家培根说:“美貌有如夏日的水果,易于腐烂,难以持久;并且就其大部分来说,美貌会使人有放荡的青年时代,愧悔的老年时期。”

如果人们能以澄明的眼睛来洞悉人生,那么,他就可以从灵魂的视窗,看见自己的美丽人生,对于外表的美丑,不会耿耿于怀。

人必须对自己的面貌负责。如果,谁对镜子里的自己不满意,赶快为自己的心灵找些化妆品吧!

记住他人恩惠

记住别人的恩惠,洗去自己对别人的怨恨,在人生的旅程中才能晴空万里。

一位教授为他的学生讲了一则寓言故事,说古希腊神话中有一位大英雄叫海格力斯。一天他走在坎坷不平的山路上,发现脚边有个袋子似的东西很碍脚,海格力斯踩了那东西一脚,谁知那东西不但没被踩破,反而膨胀起来。海格力斯一怒之下,操起一条碗口粗的木棒砸它,不料那东西竟然长大到把路堵死了。

正在这时,山中走出一位圣人,对海格力斯说:“朋友,快别动它、忘了它,离开它远去吧!它叫仇恨袋,你不犯它,它便小如当初,你侵犯它,它就会膨胀起来,挡住你的路,与你敌对到底!”

讲完后,教授语重心长地说:“你们一旦走上社会,难免与别人产生摩擦误会甚至仇恨,但别忘了在自己的仇恨袋里装满宽容,那样你们就会少一分阻碍,多一分成功的机遇。否则,你们将会永远被挡在通往成功的道路上。”

还有故事说,一个智者和一个朋友一起去旅行。经过一处山谷时,智者失足滑落,幸而朋友拼命拉他,才将他救起。于是,智者在附近的大石头上刻下了一行字:某年某月某日某某朋友救了××一命。

两人继续走了几天,来到一处河边,朋友跟智者为了一件小事吵起来,朋友一气之下打了智者一个耳光,于是智者跑到沙滩上写下了一行字:某年某月某日,某某朋友打××一个耳光。

不久,他们旅游回来了,有人知道这件事后好奇地问智者为什么要把朋友救他的事刻在石头上,而将朋友打他的事写在沙滩上?智者回答道:“我永远都感激朋友救我,至于他打我的事,我会随着沙滩上字迹的消失,而忘得一干二净。”

这个智者是一个真正懂得生活的人。

有一部美国电影,电影描述了在美国西部拓荒时期,一位牧场的主人因为全家大小被土匪枪杀,于是变卖牧场,天涯寻仇的故事。

可是当牧场主花了十几年的时间找到凶手时,才发现那可恨的凶手已老病缠身,奄奄一息地躺在床上,极度虚弱毫无抵抗能力,极力要求牧场主给他致命的一枪。牧场主把枪举起,却又颓然放下。

最后,牧场主无比沮丧地走出破烂的小木屋,在夕阳斜照的大草原中沉思,喃喃自语:“我放弃一切,虚度了十几年寒暑春秋,如今我也老了,报仇,对我来说还有什么意义呢?”

电影虽然有点虚构,但对观众仍有一定的借鉴意义。

一个成熟的有智慧的人应该知道什么东西对自己有意义,有价值,报仇虽可解“心头之恨”,但“心头之恨”消了,也有可能失去自己。当然也不是说无视仇恨,而是认为生活在法制社会,像这样的仇恨应该由法律来解决。

团结起来会更好

有一位 IT 公司的经理,他非常渴望自己的下属能够对自己忠诚,他也希望自己的下属能够积极进取、自发自觉地做好每一项工作,最大化地发挥他们每个人的价值。于是,经过研究,他给下属制订了一条激励措施。措施规定各部门按照业绩每季度评出一位先进工作者,累计三次以上被评为先进工作者,就可以休假半个月,并发给奖金 2 万元。其实,就这个措施本身来讲,并没有什么错误,甚至可以说非常好。但是由于他对自己员工的个性和综合素质没有一个准确的把握,他的这项措施并没有达到预期的效果。

为什么会出现这种情况呢?其实只要对该公司的员工能有一个比较深入的了解,答案就很明确了。公司的 80% 员工都是年轻人,他们血气方刚,风华正茂,个个喜欢争强好胜。在公司没有制订这项激励措施之前,这些年轻人能够团结一致,共同作战,使整个公司的业绩迅速增长。可是这项措施实施以后,部门里每个人都想做最棒的,每个人都想把自己的业绩做到第一。这样一来,原来良好的团结协作气氛没有了,取而代之的是相互的欺骗,相互的利用,更有甚者,充分利用损人利己这一招,不仅没帮助同事,而是在背后拆同事的台。这种人思想是:我的业绩上不去,你的业绩也别上去。这样一来,整个公司的业绩不仅没有得到提高,反而是大幅度地下降。

这位经理对这种现象非常纳闷,于是他找了不少的管理学者咨询,最终他才明白了自己违背了人性的原则,失败是在所难免的。

以平常心生活

不管是什么宗教,都呼吁世人应该发扬善心,天天做有益社会、人群的善事。

如何才能发扬善心做善事呢?

唐朝禅僧赵州曾经请问南泉师父:“什么是道?”

南泉师父回答:“平常心即是道。”意即每个人都有佛性,平常生活之中自有佛道;只要去做自己觉得应该做的事,就是以平常心行善。

有个日本幕府员到京都相国寺求见越溪禅师,他高傲地说:“我所受的是儒学教育,儒家之道我懂,不过对于佛家的禅道则不太明了,今天专程前来请教。”

越溪禅师听了静默不语,突然冷不防地迎面打了这个官员一巴掌。这位官员吓了一跳,连忙夺门而出,越溪禅师依旧不动声色坐在原位上。

这个官员跑到房外,愈想愈生气,忍不住握紧拳头,愤怒地说:“简直莫名其妙,我非找这个秃驴算账不可。”

正当他怒气冲冲想回头找越溪禅师理论时,有位叫云水的老和尚听见了,走近身边安抚他说:“出了什么事啊?先到我的禅房喝杯茶吧!等你静下心来,再告诉我情形。”

就在官员坐下来一面喝茶一面抱怨之时,云水老和尚竟然冷不防地挥手打了他一巴掌。

由于事出突然,官员手上的茶杯掉到地上,茶水溅了一地。

这时候,云水老和尚说:“你自认已懂得什么是儒家之道,那么我请问你,儒家的道是什么?”

官员努力思索,想从经书里找出适当的话来回答,可是怎么也想不出来。

云水老和尚一再追问:“到底什么叫做道?”

官员支支吾吾,始终答不出来,老和尚笑着说:“那就请你看看我们的道吧!”

云水老和尚拿起抹布,把刚才溅了一地的茶水擦干,抬头说:“这就是我们的道。”

官员这才顿悟“道即在身旁,何必舍近求远”这个玄机,立即拜越溪禅师为师。

佛教,在日本也有人称为佛道、佛学,其实并非玄冥深奥的知识,禅学也不是天马行空的清谈,而是教人从迷惘的世界找回湛寂本性,在日常生活中彻悟生命的意义。

十八世纪英国宗教领袖韦斯利曾说:“做你能做的种种好事,按你所能的种种方式,在你能到的种种地方,在任何时候,对任何人都尽你所能。”

一个真正善良的人觉得该做的事,就要及时去做,应该及时更正的事更不宜拖延。

当一个人的所作所为均能仰不愧天、俯不愧地时,不管他有没有宗教信仰,就已经是以平常心行善了。

疼爱子女应该出自天性

俄国大文学家屠格涅夫自己亲身经历过的一则感人故事。

一天,他带着猎犬外出打猎,在回家的路上,有一只刚在学飞的小麻雀,一不小心从白桦树上掉下地来,猎犬看到了,立即向小麻雀扑过去。

就在小麻雀生命万分危急的刹那,母雀从树梢上疾如闪电飞下,正对着猎犬的鼻子俯冲而去。母雀来势凶猛,逼得猎犬不得不往后退。这样连续俯冲三次,母雀受伤流血死去。

屠格涅夫被母雀那份浓厚的母爱感动,立刻将猎犬唤回来,怅然离开。

父母对儿女毫不保留地牺牲奉献,就如母雀一般令人感动。

但是,部分父母都有“养儿防老”的观念,在孩子幼小时对他们百般宠爱,等儿女长大之后,又满心希望他们全心全意来侍奉自己。

如果心里存有这种意识,那么对子女所付出的一切,就不能算是

真正的爱心,而只是将抚养孩子所花费的心血,当作一种长期投资,企图得到相对的报酬罢了。

塞万提斯说:“从伦理和常情的角度去看待父母的话,那他们就像育美的花圃,育人的园丁。”

期望年老之后,孩子能够孝顺,自己可以享享清福,虽然不是什么非分之想,然而,却不一定可以如愿。君不见,有些孩子不但谈不上孝顺,甚至还会忤逆、背弃,或者让父母蒙羞。真正的孝心出自于孩子们的自由意识,是勉强不来的。

做一个豁达大度的人

昔日修筑金字塔的人早已不存在了,而是被深埋在冰冷的石头下面。世上的人和事最终都会消失,我们又何必在乎今天的得失?

任何人要想成功,要想生活在一个健康的环境里,就一定不要斤斤计较个人的得失。

有一位著名作家,家境贫寒,他的成功是在艰苦的环境之中,抱着百折不挠的精神,长期奋斗而来。他有一个习惯,那就是从不在乎别人付给他的稿酬的多少。到了他晚年时,各大书店竟觅他的佳作,他的酬金也就丰厚起来。

但是不幸的是,他不久就病危了。这个消息一经传开,就有好多崇拜他的人,赶来探望,盼望知道他的遗嘱,可在各报发表。这些人站在病床旁边向他请求说:“老先生,您是在恶劣环境中奋斗的胜利者,您那种百折不挠,刻苦自励的精神,是我们学习的榜样。您已功成名就,对于我们这些崇拜您、景仰您的人,有何指示;我们愿意知道先生成功的秘诀,以作我们的指引。”

这位老先生听了这番诚恳的请求,微微地睁开昏花的老眼向着他们看看,仍旧一言不答。

他们又向他请求说:“我们恳求老先生饶恕我们,在您病中打扰您,实在不对,我们是报社编辑,新闻杂志的记者,愿意听听先生最后的教导,不但我们获益,在报上发表以后,又将不知造福多少青年。因

此请不吝赐教,我们谨候恭听。”

“人若赚得全世界,赔上自己的生命,有什么益处呢?人还能拿什么换生命呢?”老先生轻轻地说完,便合上眼,与世长辞了。

是的,人即使得到了整个世界,却付出了整个的生命,又有什么益处呢?因此,人一定要豁达大度。

人拥有博大的胸怀,即使在他们去世之后,也让人们深深地怀念。不斤斤计较是一种明智,一辈子不吃亏的人一定是令人生厌的守财奴。

与人交往,无法做到绝对的公平,总是要有人承受不公平,要吃亏。倘若人们强求世上任何事物都公平合理,那么,所有生物链一天都无法生存:鸟儿就不能吃虫子,虫子就不能吃树叶,世界就得照顾万物各自的利益。

既然吃亏有时是无法避免的,那又何必要去计较不休、自我折磨呢?事实上,人与人之间总是有所不同的。别人的机遇如果比你好,那无论怎样抱怨也无济于事。最明智的作法就是避免提及别人,避免与人比这比那。你应该将注意力集中在自己身上,“他能做,我也可以做”,以这种宽容的姿态去看待所谓的“不公平”,你就会拥有一种良好的心境,良好的心境也是生产力,是创造未来的一个重要前提。

不斤斤计较,也是一种高明的处世方法。大凡当领导的,都喜欢办事得力、不计较个人得失的下属。阳刚之气过盛的领导更不喜欢斤斤计较个人得失的下属。要取得别人的信任,首先你自己要付出巨大的努力。凡是领导交给你的工作都要尽最大力量去完成,争取每一件事都做得漂漂亮亮。对待个人利益一定要以大局为重。遇到一些非原则性的小事,尽管委屈了自己,也不要斤斤计较,以免造成与他产生对立情绪。这样,就会让他觉得,他欠你的太多,在需要的时候,他必然首先想到你。常言道“吃亏是福”,就是这个道理。

让你的眼睛休息一下

人的眼睛大约有一百五六十度的视界,但是,真正能专注的视野

只有五度左右,如果正视着某一点,就无法看清其他地方,因此,为了看清楚周遭的事物,眼睛必须时常左右来回不断活动,以达到自己观察的目的。

在这种情况下,纷杂紊乱的俗事尘物,会连带使人的心情烦乱,精神、意志无法集中。

日本的宫本武藏里说:“闭眼则见,开眼则失”,强调盲人因为眼睛看不见,所以能够聚精会神,往往会敏锐地感觉到一般人所看不见的东西。

只要一闭上眼睛,眼下会出现浩瀚无边的大千世界,在这个无边无垠的世界中,人们可以想像很多很多的事情。

睁开眼睛所见不到的物体,闭着眼睛时,反而都见到了。这种用心灵来感应物体的方法,在佛教中称为“观”。

“观”是人类五种感应——眼见、耳闻、鼻嗅、舌味、肌触之外的第六感。

英国作家 L·P·史密斯说:“生活中所发生的种种事只是破碎的杂事;可是,从这不持久事情的废纸堆里,思想却可以发挥出珍贵的持久的意义。”

大部分人通常以身体的五感来捕捉事物的实体,因此常常会以狭隘的感应,坚持自己的主张是正确的,将自己的看法绝对化。如果宁思静虑来感应事物,就能够摆脱这些形式上的束缚,更加自由自在地感受身边的世界。

要有面对嘲讽的勇气

有一部古书里面说:“单单受人非议而无人褒奖,或者单单被褒奖,而无人非议。过去未曾有、未来不会有、现在也没有;从古至今,这样的情况不会有所改变。沉默受非难,多言受非难、少开口也受非难,社会上没有不受非难的人。”

别人的责难和批评,如果所言正确,就应该虚心接受,并尽快改正自己的错误;如果纯属无中生有、蓄意诽谤的话,不妨处之泰然,一笑

了之。

到达这种修养程度,就会如一首诗所写的:“心若一块大石磐,不会被风所吹动,不论面对赞美或毁谤,亦毫不为所动。”

一般人一受到非议,往往立即恼羞成怒,一听到他人赞美自己,则内心窃窃自喜。

细心去体会,不管是褒是贬,这都表示对方关心自己,应该心存感激才对。

西班牙哲学家乌纳穆诺在《生命的悲剧意识》里说:“一个人或一个民族所能达到的最高程度的英勇气概,就是知道如何去面对嘲讽。”

无论面对非议或是褒奖,都能够处之坦然,不受外在毁誉褒贬的影响,坚定信心默默完成自己该做的事,这才是人生的最高境界。

不要说初一月亮不圆

当被朋友出卖之时,或许你曾想过与所有的朋友绝交,从此不再相信友谊。可是这样封闭自己的做法,在消除了被朋友出卖之痛的同时,也关住了朋友在危险时刻给你安慰和关爱的门,你的生活将更为暗淡无光。进一步而言,即使自己被一个朋友欺骗了,但是也不能一棒子打死所有人,毕竟不是每个人都会伤害自己,应该相信大多数人还是善意的,只有这样,才能使自己不断从朋友那里获得安慰或关爱。过分的疑心将会使你一无所获。

一位教授的儿子在“文革”期间私下保存了父亲的一部手稿,他知道如果这件事被察觉,后果将不堪设想。所以他没有对任何人讲,在劳动改造期间,那部手稿被他的一个好友发现了,在好友保密的许诺下,悄悄告诉了他。谁知他的这位朋友,为了早日脱离“苦海”,偷偷地把他揭发了。手稿被搜查出来毁掉了,自己也被扣上了一大堆帽子,劳动强度不断增大,精神上受到了很大的打击,从此,他对任何人都不再相信,都持有怀疑的态度,觉得这世界上没有一个人是可靠的、可信任的。

同他一起劳动改造的人,有许多是同为“天涯沦落人”,但他少言

寡语,不和任何人交往,把自己完全封闭起来。有一天,在回家的路上,下起了大雨,别人都躲进了路旁的一间破房里,他原本也想躲一躲,看见有人先进去了,就独自一人冒雨往回赶,避雨的人中有一个曾是他的朋友,知道他过去受过的伤害,就喊他进来避雨,他装着没有听见,继续往回跑。

半夜里,他发起了高烧,同屋里的人因为平时没有任何交往,也不说话,就不怎么注意他,只有那位朋友听到他直说胡话,起来一摸,额头烫手,吓了一跳,大声把同屋的人都喊了起来,在那个鬼地方,看病要通过上级同意,身边根本就不会有药,大家看他病得如此厉害,心里十分着急,立刻行动起来,有人去请示上级,要求治病,有人想办法找点药来,有人留下照顾,多盖些棉被。大家把一天的劳累忘得一干二净。

过了一会儿,请示的人回来了,“上级”因为被他们半夜叫醒,非常生气,拒绝了他们要求送他去治病的请求,找药的人也一无所获,所有的人都清楚如果病情再得不到治疗,就会有失去生命的危险。于是大家商议,只好先斩后奏,先治病再说,大家摘下门板,抬起他,偷偷溜出劳改区,奔向一个小小的诊所,虽然药物极其有限,但总算得到了治疗,保住了性命。几天后,他的病好了,但所有同屋的人都得了“阴谋出逃”的罪名,受到非人的折磨,一日三餐减为一日一餐,劳动依旧,大家饿得抓起野菜就往嘴里填。

他知道了这一切后懊悔不已,看到大家面黄肌瘦,心里特别难受,经常偷偷流泪,他这才明白,不是所有的友情都经不起诱惑,经不起考验,不能因为一次挫折,就怀疑所有的友谊。

于是,他在劳动时偷偷采摘味道好一些的野菜,每天晚上做一锅野菜汤,让大家解一解饥饿,并主动承担屋内的“家务”。每天晚上,一群男人围着一锅野菜汤都不由自主地沉默,他张开久不说话的嘴,轻轻哼起了歌,所有的人都流下了泪。

猜疑会让心爱的人流泪

猜疑是在缺乏充分认识的情况下,一方对另一方的不信任和怀

疑,严重破坏夫妻间关系。猜疑特别容易出现在再婚的夫妇之间。首先,在再婚夫妇中,由于一方或双方有过结婚的经历,与以前的配偶有过亲密的感情和生活历程,与前配偶仍有温情在心也是情理之中的事,这种推断常是新婚夫妻产生猜疑的依据。次之,再婚夫妇婚前互相了解不够,夫妻间缺乏信任,也是产生猜疑的原因。还有,夫妻间的独占性常因前配偶的影子被破坏,产生嫉妒也是再婚夫妇出现猜疑的原因。最后,个性因素中为人做事容易起疑心、情绪不稳也是再婚夫妇产生猜疑的原因。

猜疑是破坏再婚夫妇的毒剂,因此要避免它的出现。首先,再婚夫妇中推断配偶与前夫藕断丝连也可理解,但需有事实为证据,如找不到确凿事实,就应与配偶坦诚相待,相信对方的诚信,不要让前配偶的影子破坏双方的感情。另外,再婚夫妇加强了解也是避免猜疑的良方。算一算在一周中夫妇共同参与的活动有几次,如没有活动则要补上。还有,夫妻间有问题应及早采取良好的方法解决,有错的或猜疑过配偶的一方要勇于承认错误,另一方也不要憋在心里而不理解对方。此外,了解自己,改变个性中为人做事容易疑心、情绪不稳等因素,也是保证夫妇良好关系的重要条件。

别让冲动烧毁了自己的心灵

凯琳总是按照自己的情绪行事,她曾经在盛怒下递出辞呈,等她怒气消停之后,才想到还有家小要养,对未来也尚未预先做好规划,还好她算幸运,因为上司觉得她能力强,公司少不了她,所以放低声调,为原先惹她生气的行为道歉,极力挽留凯琳。

事后凯琳也很庆幸自己当天没有说出太绝情的话,否则后果就不堪设想。

任何人都有自制力差的时候,而这很有可能成为你的致命伤。风云和伟萍合作出版一本书,伟萍是个成功的生意人,脑筋动得快,但文笔却跟不上她的创意,而风云正好补她的不足。基于对伟萍创意的激赏,风云满心愿意不计酬劳与她签下合同,合约中言明,她除了获得极

微薄的酬劳外,一切权利归伟萍所有。谁也没想到书出版后好评连连,风云觉得很受委屈,于是气冲冲写了封指责的信,强调伟萍之所以有今日,应完全归功于她。风云的鲁莽和冲动使两人闹上了法庭。风云觉得遭好友背叛而受伤,冲动的行为阻碍了静心思考的时机。事实上,愤怒、恐惧、爱和欲都会因某些刺激而强化,会让我们做出不智之举,导致长期难以弥补的损失和伤害。所以,当心中怒火开始熊熊燃烧时,屏一口气,让冲动与行动保持距离,则可让你做出理性的抉择,如此一来,即使愤怒,至少有时间和机会设想可能发生的后果。

别让身体成为疾病的温床

生活在竞争激烈的时代,由于人的外在环境的复杂性和挑战性,很容易处于一种焦虑惶恐的状态,各种各样的事物都有可能造成人们心理上的压力,带来诸如心跳加速、肌肉紧张,甚至心肌梗死、中风等一系列的健康隐患和疾病。如果你有一个健康的身体就能够很好地释放这种压力,减轻这些压力对我们身心造成的侵害。

整天只埋头于工作,如果你忽视身体的健康,事业上往往会很早就走下坡路。因为各种不同的精神压力和长期工作的疲劳会侵蚀人们的身心,让人年未老而身心已疲。相反,一个重视身体健康、爱惜生命的人,工作的时候往往会事半功倍。

能够使人心情愉快地生存下去的不只是财富,还有健康。一个人只要拥有了健康的身体就拥有了天下最大的财富。健康是一切财富的源泉。健康的身体能保证你有充沛的精神,良好的精神状态会减轻压力对我们身心造成的不良影响,使我们以更好的精神状态去面对工作和生活。

克服心灵的疲劳

疲劳是人们由于长时间的脑力或体力活动,使身体机能减弱、工

作能力下降的一种“状态”，它包括心理疲劳和生理疲劳两大类。生理疲劳对人们来说似乎比较容易直观地表现为人的体力或脑力的下降，并进而造成工作效率的下降。生理疲劳通常只要通过补充能量和休息就能够恢复正常状态。而心理疲劳对工作效率的危害要比生理疲劳严重得多，而且更难消除。长此以往，人们将对疲劳压力难以支撑。

心理学家对心理疲劳的揭示还处于初级阶段，这主要是由于心理疲劳和生理疲劳掺杂在一起，其外在表现和内在机制很难认识清楚、描述清楚。所以，心理疲劳至今尚无确切定义，而且经常被描述为：注意力不集中、思想紧张、反应迟缓、情绪低落和行动吃力，更主要指情绪浮躁、厌烦、忧虑、倦怠、感到工作无聊等现象。在敏感度方面，心理疲劳者除有生理疲劳者共同的一般敏感度减弱之外，还有其独特的表现，即对某些刺激特别敏感，如饥饿、姿势不舒服、睡意等。

心理疲劳产生的根源，主要是对事物缺乏足够的认识，缺乏兴趣。由于某种原因，使人心情忧郁、情绪低落。长期处于紧张应激状态，刺激能量超过神经系统的兴奋水平，使肌体无力承受。从事单调、复杂、枯燥的活动，产生心理饱和。而从根本上看，心理疲劳的产生是由于大脑皮层受抑制的缘故。无论你从事什么活动，首先要弄清楚活动目的，并确立行动的小目标，这样能了解自己的活动成效，使自己不断获得激励，以便维持较高的兴奋水平。心理学家做过这样一个实验：将一批受试者分为三个小组，沿着公路步行，目的地是十公里以外的一个村子。第一组不知道此行的目的地和路程远近，只跟着向导走。走了两三里就开始有人叫苦，走到一半时大多数人都抱怨为什么要大家走这么远，何时才能走到。越往后，情绪越低落，有的人干脆躺倒不愿再往前走了。第二组知道到达目的地有十公里，但公路边没有里程碑。走到一半时，开始有人叫苦，以后虽然部分人情绪较低，但当向导告知目的地快到了，大家的情绪又振作起来了。第三组不仅知道路程远近，而且路边有里程碑，大家都知道走了多少路、还有多少路，虽然大家都感到疲乏，但情绪一直很饱满，而且越来越高，最后几里路，速度反而加快了。这个实验充分证明了目的、目标明确与否对心理疲劳的影响极大。

兴趣的培养是克服心理疲劳的关键，如果工作任务或学习材料本身缺乏趣味性，就应当提高对工作或学习目的的认识，培养间接兴趣。

有了兴趣才会有积极性、自觉性、主动性,才能使心理处于一种良好的竞技状态。反之,活动则无创造性可言,处处只能受事物的支配,心理上缺乏必要的应激状态,不能适应活动的要求,心理疲劳极易产生。

枯燥、单调、重复化的工作或学习,易使大脑皮层产生抑制,出现心理饱和。例如,大考前的突击复习,达到一定程度以后,就会有一种饱和感,似乎大脑里已经装满了,再努力也装不进,也不想努力了,产生了一种厌倦情绪,这实际上就是心理疲劳。要克服这种现象,就应当注意活动与休息相结合,注意活动的多样性,各种活动交错进行。这样变换刺激,可以保持皮层的兴奋,推迟或克服疲劳感,即使身体感到疲乏,但心理上仍可保持愉快的体验。

人际关系似乎与心理疲劳无关,实际上二者有密切的关系。现代社会生活中,单独从事某种活动的情况比较少,尤其是从事一些艰巨的枯燥的工作,人们都希望更多的人参加,似乎人多可使单调的工作变得有趣。比如长途旅行,人们总会邀几个伙伴,并不是因为有伙伴路途就会变短,而是人多可以提高旅行的兴致,防止心理疲劳。再如复习功课,如果单独复习,就常感到困倦;如有三五个好友在一起,就会觉得愉快、兴奋、不知疲倦。另外,如果与你不喜欢的人一起从事某种活动,你会感到没有激情,有一种压抑感。所以,集体活动、良好的人际关系,可以防止和减轻心理疲劳。克服了自己的心理疲劳,压力也就不翼而飞了。

第七篇 懂得选择 懂得放弃

一个人的快乐,并非是他拥有的多,而是他计较的少,多是负担,是另一种失去;少是不足,是另一种有余。舍弃也不一定是失去,而是另一种更宽阔的拥有。懂得选择,才能真正地放弃,在选择与放弃之间寻求心灵的境界。

天堂或地狱由自己选择

失败者在情感的折磨中弄得自己狼狈不堪,背负着沉重的包袱。他们整天叨念和专注自己的忧虑,让这些东​​西像镣铐一样缚捆着自己度过一生。他们失去了乐趣和愉悦,因为他们老是重复昨天不愉快的回忆,沉沦在今天不断增长的痛苦之中。

成功者只是将痛苦抛开,将包袱丢弃。就像心理咨询专家提倡的那样:尽情地宣泄,尽情地哭,尽情地笑,尽情地发抖……之后,主动搜寻自己的积极因素,用积极的思想取代消极的思想,重整旗鼓。

有一个外出的心情悲观的人,驾车行驶在漆黑无人的小路上,突然轮胎没气了,这时他看到远处农舍的灯光。他边向农舍走去边对自己说:“也许没有人来开门,也许没有千斤顶。即使有,也许不会借给我。”他越想越觉得烦躁,当门打开的时候,他一拳挥向开门的人,嘴里喊道:“留着你那糟糕的千斤顶吧。”

这个故事只会让人哈哈大笑,因为它是一种典型的自我击败式的思维方式。在这个人敲门之前,他已向自己一拳拳地打,“也许……即使……也许”这些只往坏处想的词语把他自己给击败了。

如果想的尽是厄运和悲哀,那么悲哀和厄运就跟着来了。因为消

极的想法会破坏一个人的自信心,不能给人以鼓舞和支持。

一位叫毛丽的白领女士一见面就告诉医生说:“我知道你帮不了我,医生。我简直糟糕透了,我把工作干得一团糟,我肯定要被解雇了。昨天我的老板说要调动我的工作,他说是提升,可是如果我干得很好为什么还要调动呢?”

就这样,她越说越悲伤。其实两年前她刚拿到 MBA 学位,薪水也不低,这听起来并不算失败。

医生告诉她把平时所想的记下来,尤其是晚上难以入睡的时候。第二次治疗,医生看到她的记录这样写道:“我并不精明,我之所以走到这一步,只是一次又一次的侥幸。”“明天将会有一场灾难。我从未主持过会议。老板今天上午一脸怒气。我做错什么了?”

毛丽承认说:“仅仅在一天里,我就列出了 26 条否定自己的意见。难怪我总是无精打采,愁容满面。”

如果情绪低落,那么肯定是在给自己输送消极信息了。想想自己头脑中的话语,把这些话大声的读出或记下来,也许这样可以帮助自己降服它们。

乐观精神会推动一个人向前,消极悲观会使人陷入困境。

培养自己这种习惯:保持最好的心态,成为最想成为的“那个我”。尤其要记住自己受人赞美的地方。那就是真实的自己,使之成为指导自己一生的参照物——最好的自我形象。

这样做会发现,重新调整感觉的做法将会像磁石一样吸引自己,当自己达到了目标时,一定会感觉到这块磁石的力量。

当人们以不同的方式思考的时候,会有不同的感受和行为;这全在于如何控制自己。正像诗人写的:“心灵可以把天堂变成地狱,也可以把地狱变成天堂。”

你能行

基因专家爱德华兹说:“从古至今,全世界没有一个人和你一模一样,未来也不可能会有另一个你。”

从生理学来讲,数千万个精子竞逐,唯一的优胜者造就了一个人。遗传的因子来自各自的父母;他们各自的祖先,经过数千年来物竞天择、进化。一个最敏捷、速度最快的精子抢先与卵子结合,人的生命从此开始。

这是多么伟大的奇迹。人是这场轰轰烈烈的战斗中唯一的胜利者,具备先人所有的潜能和力量。所以,每个人都是天生的赢家,不论他的人生遭遇多少阻碍和困难,都不及受孕时的十分之一。

成功与失败的差别是:成功是思考的、乐观的、辉煌的。失败则是抑制的、向下的。

有些人埋怨他们现在的境况,说环境决定了他们的人生位置。其实,人们的境况并不是周围环境造成的,而在于如何看待人生,由每个人自己决定。德国纳粹集中营的一位幸存者维克托·弗兰克尔说过这样一句话:“在任何特定的环境中,人们还有一种最后的自由,那就是选择自己的态度。”

有这么一个常识,那就是最常见同时也是代价最高昂的一个错误,是认为成功有赖于某种天才,某种魔力,以及某些人们不具备的东西。事实上成功的要素掌握在人们自己的手中。一个人能飞多高,是由他自己的态度、愿望和付出所决定的。

你的态度在很大程度上决定了你人生的成败。你怎样对待生活,生活就怎样对待你。怎样对待别人,别人就怎样对待你。你在一项任务刚开始时的态度决定了最后有多大的成功。你在社会中的地位越高,就越能达到最佳的态度。你的地位有多高,成就有多大,取决于支配你的思想。消极思维只能造就一些被它束缚的人。

大家都认为不可能的事,唯有你向它挑战,这就是成功之路。它至少表明了你的勇气和信心,信心并非一朝一夕就可以产生的。因此,你需要不断地去努力培养信心。

信心要如何培养?现实一点,就是多读一点有关培养信心的好书。然后,利用从实践中得来的无限能力和勇气,使事情变成可能。再者,激发自己的好奇心。借着提高自己的好奇心来培养自己的信心;也就是要抱着希望去挑战,而从经验中培养信心。

以“我能行”这个理念为种子,撒播在自己的精神土壤里,然后多加培养、管理。不久,这个种子会从各方面汲取养分,慢慢生根,最

后再发芽、开花、结成果实。因此,你就可以站在高塔上去鸟瞰环境,并且发现自己能有对环境指挥若定的伟大力量。

培养“我能行”这种信念,也就是把自己的力量,提高到最大的程度。

只要有强烈的信心和努力,一定可以突破一切障碍,获得巨大的力量。

信心和想像力的缺乏是阻止人们内心无限发展的唯一障碍。

但是,对于说要行动就马上行动的你来说,这是不存在的。你所前进的地方,社会的意识是无法限制你的,而在你的意识里,早已埋下了信心的种子。

如果你常被别人的评价所过分限制的话,躲在没有自信的笼子里自苦又自怜,那什么事都无法成就。所以你要相信自己是天生的赢家,相信自己能取得成功,用强烈的信心支持自己去行动。

舍弃自我就能看到真实

人生只要不抱有过分的奢望和幻想,生活绝不会如脑海想像中那样难捱。

如果一个人每天都觉得自己心情烦躁郁闷,应该马上静下心来检讨症结所在,也许,他会意外地发现这种现象多半是源于自己任性和偷懒的心理。

日本作家东山魁夷在《听泉》一书中写道:“心灵的泉水教导我:只有舍弃自我,才能看见真实。只是,舍弃自我是困难的。”

人类应该超越以自我为中心的观念,用对等的观念来看待社会上的一切事物,如此才能活得更充实、更坚强。

美国田园作家梭罗说:“心灵与自然结合,才智才能开花结果,想像力也由此而生。”

阴雨天搭飞机,坐飞机的旅客常常可以发现,乌云背后是灿烂的阳光。人生也是如此,只要能锲而不舍,终究会走到柳暗花明的新境界。

人都会因自己的理想未能如愿而忧郁苦恼,在这种情形下,不妨选一个乌云满布的天气,抬头仰望天空,想像那些厚暗的云层上面,正有一道“明朗的阳光”将穿透云层,此时,忧郁的心情自然就会立即豁然开朗,苦恼也随之消逝。

生活由自己选择

一个有思想的正常人,有权利选择适合自己的生活。

有人说:“我非常热爱我的工作,我爱我的家人,我的生活过得非常的安逸,我一回到家里,立刻就能轻松下来。我想我很幸运。但当我开着车子奔赴城里,匆匆忙忙上班时,我马上就会产生一种紧张感,要经过几个小时之后才能把这种紧张的感觉摆脱掉。”

其实,他的问题很好解决。不要勉强自己,更不要为难自己。既然他开车会产生紧张的情绪,那么开车对他没有一点好处。他可选择乘坐其他交通工具去上班。这样他的生活一定会得到改善。

当然,开车并不是说不好——开车虽然会令某些人感到紧张,但也会令某些人感到轻松。也就是说,如果做不到的事千万不要勉强自己。

有不少人强迫自己做一些力不从心的事情,是因为他们以为别人期望自己这样做。

不能既想轻松,又想逼迫自己,这有悖于常理,根本无法实现。遗憾的是,通常人们就是把自己当作最大的敌人。许多人就是不断地为难、强迫自己,比一个刻薄的老板更严厉地逼迫自己。他们可能为自己这种紧张的生活准备了很多理由,说他们只是为了想赚更多的钱,或是想要让自己活得更好,其实他们只是在自欺欺人。他们也经常破坏他们所渴望达成的生活目标,也扭曲了他们的自我形象。

想要获得轻松的心情,一定要有自知之明,知道应该怎样有效地工作。如果你所负的责任十分重大,也一定要知道找一个恰当的时间卸下这些责任。

人们应该充分地认识自己。你只是一个人,而不是整个组织,也

不是整支部队,因此你的能力是有限的。你不要妄想可以从事某些你根本做不了的工作。

有时候,因为环境的因素,人们会去做一些他们很难做到的工作,使得他们非常紧张并充满怨恨。这时最好让怒气发泄到工作以外的地方,找一个出气筒,便于出气。因为把这些怒气隐藏在内心会影响身体健康,使人无法获得轻松。

睡眠能够使人彻底地放松。睡觉时,人们应该忘掉所有的问题,不再记恨曾经跟自己为难的人,接受自己所有的缺点。睡眠应该为人们带来解脱,它应该让自己休息,养精蓄锐,使每个人能够应付复杂多变的生活。

生活是由你自己选择的,适当地放松自己,别为小事折磨自己。以良好的心态面对生活,你便会发现生活的美好。

放得下才能快乐生活

人们常说一个人要拿得起,放得下。而在付诸行动时,“拿得起”容易,“放得下”难。所谓“放得下”,是指心理状态,就是遇到“千斤重担压心头”时能把心理上的重压卸掉,使之轻松自如。

年过八旬的吴阶平教授,在谈及精神养生时介绍的一条主要经验是:“不把悲伤的事放在心上”。他认为“人生不如意的事十之八九”,总要想得开,以理智克制感情。

在现实生活中,“放不下”的事情实在太多了。

英国科学家贝佛里奇指出:“疲劳过度的人是在追逐死亡。”我国唐代著名医药家、养生学家孙思邈,他在论述养生良方时说:“养生之道,常欲小劳,但莫大疲,莫忧思,莫大怒,莫悲愁,莫大惧,勿把愤恨耿耿于怀。”他指出这些都有损于健康和寿命。事实也是如此,有的人之所以感到生活很累,无精打采,未老先衰,就因为习惯于将一些事情挂在心上放不下来,结果在脸上刻上一条又一条“皱纹”,把“心”折腾得劳而又老。

辩证治疗,对症下药,最简单可行的方法就是“放得下”。“不管风

吹浪打,胜似闲庭信步。”

财富能放得下。李白在《将进酒》诗中写道:“天生我材必有用,千金散尽还复来。”能在这方面放得下,那可称是非常潇洒的“放”。

情感能放得下。人世间最说不清道不明的就是一个“情”字。凡是陷入感情纠葛的人,往往会理智失控,剪不断,理还乱。能在情感方面放得下,可称是理智的“放”。

名利能放得下。据心理学专家分析,高智商、思维型的人,患心理障碍的比率相对较高。其主要原因在于他们一般都喜欢争强好胜,对名看得较重,有的甚至爱“名”如命,累得死去活来。倘然能对“名”放得下,就称得上是超脱的“放”。

忧愁能放得下。现实生活中令人忧愁的事实在太多了,就像宋朝女词人李清照所说的:“才下眉头,却上心头。”忧愁可说是妨害健康的“常见病,多发病”。狄更斯说:“苦苦地去做根本就办不到的事情,会带来混乱和苦恼。”泰戈尔说:“世界上的事情最好是一笑了之,不必用眼泪去冲洗。”能对忧愁放得下,那就可称是幸福的“放”,因为没有忧愁确是一种幸福。

人的一生真的很短暂,有如烟花般的短暂炫目,一闪而逝。快乐也是一辈子,痛苦也是一辈子,为什么你不让自己活得更快乐一点呢?当把自己的快乐带给别人时,你会觉得其实在这个世界上还是有许多快乐的事情的。不能否认爱情是生命中不可或缺的一部分,没有爱情的生活是不完美的,可是,除了爱情之外,有许多值得你去做的事,还有亲情,友情值得你去灌溉,不是吗?

国画大师刘海粟说:“宠辱不惊,看庭前花开花落;去留无意,望天上云卷云舒。”让自己学会“放得下”,以此来增强心理弹性,独享“放得下”的快乐。

转移压力

人的一生,尤其是在现代这个竞争日趋激烈的商业社会中,只要活着就有压力,压力是生活的一部分,因为生存环境就是压力。尤其

是在都市中,人们的生活处于极度的紧张状态中,而且很多生活方式都是违反自然规律的,这些极端违背健康的生活原则,就会损害人们的健康。在世界某些越发达的大都市里,人们好像生活在地狱里,人口稠密却人心疏离,空气污染严重,交通拥挤,在世界各地,人流都是从农乡涌入都市。实际上,居住在都市里有很多风险,正是这些风险带来了压力。

拥挤本身便对健康非常不利。很多住户挤在一所房子里,就传染病来说,就比人口稀疏的地方要高得多。在马路上,常有交通阻塞的情况发生,虽然道路宽阔却拥堵得如蜗牛行走那样缓慢,这样很容易因人心烦躁而发生刮蹭事故。无论是路人或驾车者,一不小心或稍稍不遵守交通规则就可能惹祸,就算是自己小心,也一样容易因他人不小心,招来无妄之灾。这是一种安全压力。

汽车的废气排放,再加上其他设施排放的废气,都会损害都市人的呼吸系统健康,能直接引起呼吸系统疾病,像支气管炎、肺结核、肺气肿、哮喘、肺癌等,其发病率远高过低污染的地区。这是一种健康压力。

噪声也会造成人们的压力。乡村可以很宁静,但都市却想静也静不下来,人对于噪声真是避无可避。都市中噪声处处可寻,工厂里的机器声、马路上的汽车声、收音机声、电视机声、路上的行人嘈杂声、修路声、打桩声、飞机声等。当声音不断刺激着人们的听觉神经时,大脑就要努力去适应它,那就会形成压力。

都市人的视觉也要受很多无可避免的压力。都市的一大特色是人口众多,要解决人口拥挤问题,人们的住宅楼便要向高空索要空间,而这一幢幢高楼大厦严重遮挡了都市人的视线。在农村,举目可以望到远山绿水,这种视觉的愉悦使人心情舒畅,人们可以以此减压。但在都市,极目所至全是钢筋水泥,而且五光十色的东西,像电视、计算机荧光屏,霓虹灯招牌,迪厅里的灯光,电影院里的银幕,大型的广告牌等,都在刺激着人们的视觉,只要张开眼,就看到色彩斑斓的城市,虽然是一种视觉刺激,但看得久了,就会感受到压力,胸口也会闷起来。

都市生活有很多违背大自然或不规范的地方,但都市人对此却不当一回事。实际上,这些都是压力,都会令人不安。例如,假日处处拥

挤,处处是人,街道上、商场里、各消费娱乐场所,全都人山人海。人们的大量时间花在等候及乘坐交通工具上,很多都市到目前仍然要人们花很多时间排队去处理不同的事务,譬如排队购物、排队坐车、排队买票、看医生等等。长途舟车劳顿,还有在公共汽车上挤来挤去等,都使人感到压力重重。

都市里的社区虽然人口众多,但邻里之间的关系却很冷淡,很多都市人在一幢楼宇内居住上十年八载,却不知左右和对门的邻居姓甚名谁,更不相往来。人际间的疏离,令都市人每件事都只有靠自己。而且城市中的各种关系,好像只是当时利用一下一样,不会维持下去。

商场上为了要尽可能多的赢得消费者,就要不断推出新产品以刺激消费,每家企业都要建立起自己独有的品牌,并且要具有和其他产品不同的地方:包装不同、设计不同、功能不同,甚至产品本身亦有其形象,各不相同。同一类产品,内容稍作一点点更改,就已经是不同的东西了,一个产品便分为很多种“型号”,例如,护肤品便要分有适合干性肤质的、中性肤质的、油性肤质以及混合性和敏感性五类,然后又有防晒霜,跟着是有些产品加入了芦荟,有的加入了珍珠粉,有的加入了木瓜;此外,同一牌子还可能有抗皱配方或是去痘配方,甚至再依年龄而分类,有适合儿童的,有适合年轻人的,亦有适合老年人的。其他产品也都有这类情况。

每个人都会面对压力,只要活着,就要承受压力。压力有强有弱,有大有小,有实质的亦有思想上的,各不相同。也正因为承受压力的能力各不相同,所以个人的人生有很大的区别,有人在轻微的压力中垮了,有人在沉重的压力中开创出辉煌的人生。为什么呢?因为他和人沟通了,把压力转移为动力了,可谓“废旧利用”罢。

坦然面对舍弃

在人生的道路上,人们总会遇到各种的苦恼,而大部分苦恼都是由人们对日常生活、工作、学习中的所得所失疑虑不决导致的,也就是说患得患失给人们造成了大部分苦恼。

人生“取”固费力，“舍”亦更难。

要有收获，必有付出，很多人都知道这个道理。可是到了真正需要付出时，有的人却无法割舍。

对无法得到的东西忍痛放弃，那是一种豁达，但也是一种割舍。必须割舍却坚守与执迷，这样对自己只能是有害无益。能在必须割舍时断然地割舍，这样的人是坚强与洒脱的。

在人生旅途中能够不断取得成就，自然可谓大智大勇。但是，那些能毅然割舍的人，却显示出更高的智慧与更大的勇气。

有所取，就必须有所舍。

“舍”，有时是有形的，如你买东西、置产业，你需付钱；有时是无形的，如你要集中时间和精力争取事业上的成功，就必须舍去许多个人的享受。在遇上选择去留时，这种取舍的权衡就更为明显。鱼与熊掌不可兼得，而人们常见的苦恼却是：得到鱼，舍不得熊掌；得到熊掌，又舍不得鱼。

这种苦恼并不只发生在决定取舍之前，而更多的是发生在已经决定之后。决定取舍之后又觉得“舍不得”，就是平常所说的“后悔”。人们常在选择了某种东西、某项工作或某种方法之后，又开始追悔所放弃的，认为自己当初的选择是错误的。其实，这只是人们太希望自己只有得没有失，只有收获没有付出，苦恼自然就多了。

学生经常遇到的取舍是学校的选择，本来已经选择了一所比较好的学校，但他本人或其家长总有不尽如意的感觉，时常会在好不容易做了决定后，又惋惜那被放弃了的，认为是做了错误的决定。

其实日常生活中有很多东西是不能兼得，诸如买衣物用品，买地置产等，所以事情做完之后总会有不满意之处。

这就是因为人们选择了某一条路后，忘记了当初做此决定时所看到的好处，而只想到所放弃了的那条路的好处。忽视已经所拥有的一切，对于没有得到的东西却过分重视，苦恼自然难以避免。

上面所说的都是人们日常生活中的一些取舍，对于人生旅途而言这些都是芝麻小事，还会有更多事关人生成败的取与舍，诸如对成功和荣誉，金钱和名利的取舍等等。人们追求成功犹如爬山。一个又一个山头的征服过程虽很艰苦，但成功在望的鼓舞使你有勇气继续攀登，这种成功的喜悦便是“取”的结果。但当你到达峰顶倍享殊荣之

时,也就是你面临如何退下之日,这时需要你把握时机,及时舍弃,更需要绝大的智慧与决心。

这一超脱境界,我国古代有许多诗人最了解,也做得最洒脱。“有为”是人类天性所要追求。前半生求功名,追求绚烂,是“取”的过程;后半生放弃以后一切执著,回归平淡,是“舍”的过程。

如果没有这种坦然面对舍弃的境界,则当取得越多时,越觉得负担沉重,难以摆脱困扰。如果必致诸般羁绊与干扰纷至沓来,挥之不去,致使自己举步维艰,“取”之乐趣就变为沉重的拖累了。

另一种“舍”,是对求之而不得的事物的舍,尽力而为是取的最高原则。尽力而为之后,发觉此事与我无缘,能潇潇洒洒地挥手而去,另求用武之地,另辟发展一己才华之道,这也是一种“舍”。读曹子建故事,读到后来,见他再三上书当朝,希求一官半职,就觉悲悯。他如知道他的价值是“千载后,百篇存”,在这文学史上留名,而不是做一个国君,就不会那么厚颜去乞怜了。

“舍”的境界是宽朗还是狭隘,所采取的方式是平和还是意气,也有关一个人的气度和胸襟。急促的、一了百了的“舍”,有时只表现一时的意气用事。如日本人的切腹自杀,当时场面赫赫动人,似乎舍得颇为彻底,其实是缺少韧性,缺少更高人生境界的领悟,所见难免拘谨。看似大勇敢,实为大懦夫,是为不敢面对以后的平淡艰苦而逃避,是为了不知如何肯定生活的价值而逃避,是为了不敢面对“舍”之后的岁月而逃避。

人们在坦然面对舍弃之时,其实是对人生价值的肯定,同时也使个人生命可以体现别的价值,正如稻谷收成之后,田园看似舍弃,可是更重要的是它并没有荒废,而是接着种其他作物,或许并不事关国计民生,但是另一番价值却得到了充分体现。做人自然也该如此,坦然面对舍弃,何必日思夜寐地患得患失。

放弃其实很容易

生活在五彩缤纷、充满诱惑的世界里,每一个正常的人,都会有很

多的理想、憧憬和追求。否则,他便会胸无大志,自甘平庸,无所建树。然而,历史和现实生活告诉人们:必须学会放弃!

放弃是一种以退为进的智慧。在现实生活中,也需要有一种放弃的智慧。当你与人发生矛盾或冲突时,只要不是什么大的原则问题,你完全可以放弃争强好胜的心理,甚至甘拜下风,这样就可能化干戈为玉帛,避免两败俱伤。因为争论的结果,十有八九是使双方比以前更加相信自己是绝对正确的;当你在家庭生活中发生摩擦时,放弃争执,保持缄默,就可以唤起对方的恻隐之心,使家庭保持和睦温馨……

放弃是一种清醒剂。以虎门销烟闻名中外的林则徐,便深谙放弃的道理。他以“无欲则刚”为座右铭,历官几十年,在权力、金钱、美色面前做到了洁身自好。

有一位成功的英国商人曾经苦恼地去看心理医生,对心理医生述说他的烦恼:他除了必须的工作以外,便是购买各种机械,用于维护家中的草坪喷灌系统、清洁游泳池、养护马匹和自己的汽车。但后来他发现,自己买的每一样新东西最后反而是要让自己投入更多的精力去照料它,结果自己被弄得疲惫不堪,以致于没有时间享受家庭生活。他的心理医生了解了他的烦恼所在,建议他抛开这些东西,过一种简单的生活,他却很肯定地说,这些东西都是必不可少的。

人生是复杂的,有时又很简单,甚至简单到只有取得和放弃。应该取得的完全可以理直气壮,不该取得的则当毅然放弃。取得往往容易心地坦然,而放弃需要巨大的勇气。若想驾驭好生命之舟,每个人都面临着一个永恒的课题。

学会放弃,就是知道自己在摸到一张坏牌时,不要再希望这一牌是赢家。歇口气,下回再来。可在实际生活中,像打牌时这样明智的,却少之又少,想想看,你手上是不是正捏着一张,舍不得丢掉?

学会放弃,就是在陷进深渊里的时候,知道及时爬起来,远远地离开那个深渊。有人说,这个谁不会呀!不会的人多了。

学会放弃,就是发现上错了车时,能及时下车,另坐一辆。这个道理也好懂。如果有一桩不和谐、不幸福的婚姻;一个写了一半就再也无法写下去的剧本;一项不可能有结果的发明等等。

放弃太难!于是有些人就会努力地向售票员证明是他的错,是他没有阻止自己登上汽车;于是就努力说服司机,要他改变行车路线;于

是就下决心消灭这辆汽车,因为消灭一个错误也是一项伟大的事业;于是就坚持坐到底,因为在失败后也许就是最后的成功。

在人生的道路上,人们常常会被高昂而光彩的语句弄昏了头,以不屈不挠、百折不回的精神坚持死不认输,死不放弃,结果,最终输掉的只能是自己!

养成正确可靠的判断力

凡是那种怀着战胜一切危险的决心、抱着一往无前气概的人,不但能引起别人的敬佩,并且能获得别人的敬仰。因为人们知道,凡是拥有这种态度的人一般来说会成为一个胜利者。他如此自信、自负是有理由的,他一定意识到他有能力完成自己的任务。

对有志者而言,最大的敌人就是犹豫,直到现在仍然如此!

有人喜欢把重要的问题搁置一边,留待以后去解决,这实在是一种不良的习惯。假如你染上了这种习惯,就应赶紧下大力气去练习一种敏捷而有决断力的本事。无论当前的问题多么严重,需要你瞻前顾后权衡利弊,你也不要一直沉浸在优柔寡断之中。假使你仍然心存一种凡事慢慢来或干坏了再重新考虑的念头,你是注定要失败的。宁可让自己因果敢的决断而犯下一千次错误,也不要姑息自己养成一种优柔寡断的习惯。

一个有决断力的人在刚开始时不免会犯这样那样的错误,一旦他积累了经验以后就不会使那些错误重犯了。那些缺乏决断力的人,在解决每个问题时都想留有余地的人,他的一生将一事无成!

假如能养成在最后一刻做出果断决定的习惯,在做出决断时就一定能运用最聪明的判断力,如果一旦以为决定是可以伸缩的,不到最后一刻都是可以重新考虑的时候,将永远无法养成正确可靠的判断力。

相反,一旦能毫不迟疑地做出决定,并决定断绝一切后路时,当对自己所做出的任何一个不健全不成熟的判断感到痛苦不堪时,自己对于自己所下的判断也一定会十分小心。这样,自然能使自己的判断能

力日趋进步。

无需太多的彷徨

在人头涌动的繁忙大街上,突然看见一张似曾相识的面孔,他的嘴唇一动,朱昆便回想起:原来是一位多年不见的老同学。

在一阵惊奇与狂喜之下,他们热烈地握手,仿佛在陌生的世界里见到了亲人。他们是很相熟的朋友,从前大家曾经生活在相同的圈子里,朱昆目击他的恋爱与活动,他亲视朱昆的学习与欢乐。多年不见,人事变化了多少?突然相逢,朱昆握着他的手的时候,仿佛看到了自己过去的世界,一阵喜悦,一阵心酸,并不是怀念什么,只是有一种说不出的亲切感。

朱昆有莫名的喜悦,因为刹那间,朱昆重新拥抱着曾经亲切的东西:有一阵热烈的心酸,因为有人突然提醒了他一些曾经亲近他心的人与物都已经离他远去。正如他说,他并不喜欢追忆与怀念,平日他并不喜欢自己想过去,他相信今天比昨天好。只是一位老朋友有如旧居里面的一盏灯、一个音乐盒,旧房子的情景便如在目前。

朱昆是一个不向往重逢的人,应该过去了的人与物不应该再出现。他愿意展望明天多于回顾昨天。人的一生,曾经历过几个不同的世界,在每一个阶段里,朋友不同,环境不同,爱恨也不同,你没有见到过什么永恒的事。

人们在数十寒暑中,只是这个世界的过客。如果走过了不回头,可以继续幻想;如果再回去,世界仍然一样,永恒不变,如果回头,会发觉一切都已经改变,曾经以为属于自己的世界已经没有地方适合自己。

有些人一生足迹踏过很多不同的地方,有些人一生只停留在一个地方,有些人一生都不会改变多少,有些人一生都在改变。

情感不可能是永恒的。他不变你变,你变了他不不变,你变了他又变,变得展望理想完全不同。一生都投契的朋友只是巧合,不是常理。

有时,望着眼前的朋友,心里在想:“我们什么时候又分开?”昨日

你也有难舍难忘的朋友,今天不也变成了陌路人?

人生就是如此,不需要有太多的彷徨。

在绝望中获得新生

许多人往往对生活抱着许多“应当”和“必须”,从而陷入绝望。当绝望袭来之时,感觉似世界末日来临。在大千世界里,有人神采奕奕、精神倍增,不管在怎样恶劣的环境下,逍遥自在地生活。接受现实,是走出绝望的关键,然后才能乐观努力地改变现实。

只要生命在就不会彻底失败,铭记惨痛教训,勇敢告别过去,努力创造新的未来,是绝望者的最佳选择。

生活中,许多事情会使人们产生挫败感和失望感。

事情没有成功,或没有向自己期望的方向发展,甚至完全偏离。无力获取期望的东西?或觉得自己没有能力做某一些事情。

这些失望的事情发展到严重程度,或者这些事情对人们非常重要,就会使挫折感和失望感走向极端,最终彻底绝望。

生活中,如何承受绝望的打击是人们的最大挑战之一。

当人们处在绝望中时,往往会产生不同的心理反应:自怨自艾,或怨天尤人,或彻底放弃努力。

张灵一直期望有一个晋升的机会。他工作兢兢业业,上司曾指出,他大有希望被提升。于是他开始设想新的职位可能带来的变化:工作更加轻松、愉快,薪金也会增加,他能够住进更宽大、舒适的房子。不幸的是,在预期提升前的两个月,公司被兼并了,晋升一事也没有了下文。更糟糕的是,新公司启用了他们原有的职工。张灵发现,他一直渴慕的职位被其他人代替了。为此他深感愤怒,继而陷入彻底失望。与晋升有关的所有计划、期望和目标全都化为泡影。他告诉自己,事情从来都不会对他有利,再努力也是白费。他反复考虑这件事的不公平性,却没有能力改变现状。他的思想正在进行一场永远不会胜利的斗争,因此,他总感觉自己是个彻底的失败者,他的希望与现实产生了巨大的反差。于是出现不同的心理反应:

“我早应料到这一点。我应当有信心去找另一份工作,但我没有。如果我更加自信,我能够迫使他们提升我,我太懦弱了。他们只是在利用我,这不公平。他们应当意识到,原公司已经答应提升我了,他们在最后关头夺走了我的机会。我无法面对这一切,什么也改变不了,我的前途被毁了,我一切全完了。”

如果张灵一直处在这样的绝望反应中,那么,现实就会真的像他主观感受的那样——一切都毁了。

人们之所以会产生绝望,希望之所以破灭,很大原因是对生活抱着许多“应当”和“必须”。一旦生活不是自己想像的样子,就绝望了,就放弃努力了。

人们总认为事情、自己或他人“应当这样或不应当那样”。问题是,生活总是按既定的模式展开,不会受人们的意志所左右。一些人始终认为,不应当面临死亡的结局。他们不愿接受死亡的现实,所以大发脾气,认为“生活不应当是这个样子”。有时,人们专横的“必须”阻止了他们接受现实,使我们无法处理好情绪,更无法寻找解决问题的最佳办法。

当人们用强烈的“应当”意识要求自己时,如“我应当更加努力的工作”,“我不应当犯错误”,“我不应当生气”。如果我们没有达到这些标准,人们就会感到十分失望。当人们以专横的“应当”要求自己时,人们不可避免地会掉进自我埋怨的陷阱。人们不愿意接受自己的极限、面对自己的失败,我们避免面对自己的真实感受。

当人们用“应当”要求别人时,别人一旦令他们失望,他们就会对那些产生愤怒。人们不接纳事实,反而认为他们应当“这样”或“那样”。强硬的“应当”降低了人们的挫折耐受性。正如我们即将看到的,“应当”会导致失望,继而会造成的严重后果。实际上,人类的痛苦来源于自身的挫折感,是对自身或对他人过高要求造成的。某些时候,人们会过分地追求某些理想,放弃它们让自己感到很痛苦。

所以,走出绝望的最佳方案,就是摒除一切“应当”和“必须”,接受现实,然后再乐观而努力地去改变它。

烦恼无益回头是岸

烦恼是心里的毒藤,若常被它缠绕而不能自拔的话,对健康的危害是十分严重的。

据医学资料统计,有稳定家庭和职业,又有良好人际关系的人,往往要比对私人生活和工作不满的人健康得多。生活不愉快的人,感冒的发病率要高于生活愉快的人数倍;在缺乏亲密关系家庭中长大的人,比在亲密和睦家庭长大的人的癌症发病率高许多。英国学者赫姆斯认为,人们的健康和患病,同他们的不良心理刺激次数和轻重程度有关。他们编制了一种生活事件心理压力量表,将生活变化归纳分类,并加以统计。

当人百无聊赖时,空虚或孤单感就会扑面而来。心烦意乱必然会诱发大脑和内分泌系统的紊乱,严重而过分的刺激自然会对机体产生负面的影响,导致疾病的发生。忙忙碌碌的人往往是生活得最愉快的人。因此,工作有成就、生活质量高的人身心绝大多数是健康的。

但是,生活绝不可能是一马平川的,不如意甚至挫折、失败也许像许多山脉一样横在你面前。有的人因工作不顺利而烦恼,有的人因家庭不安定而忧虑,有的人因失恋而悲伤徘徊,有的人因人际关系不和谐而自责或埋怨,有的人因受上司的无端指责而愤愤不平等等。每个人都必须承认,不受任何烦恼“拜访”是不可能的,重要的是如何正确对待。不回避,不让烦恼压得透不过气来,这也是生活中一项重要的内容,也是被烦恼包围而依然洒脱的人的共同特点。为了驱逐烦恼,你必须培养乐观开朗豁达的性格,使机体活动经常处于最佳状态。在你遇到烦恼时,应把它当作一种挑战、一种心理修养的磨炼,冷静地对待,妥善地化解。为了摆脱烦恼,你必须拓展生活空间,充实自己的精神生活。全神贯注投入到工作中去,不愉快的刺激可以大大削弱。

不要总是责难自己

当自己觉得没有自信,总觉得不如人,应该这么做:停止批评和责难自己。不断苛责自己,说灰心丧气话的人,通常是对自己不够肯定的人。要肯定自己,停止猛烈的批评,是建立自信的关键。拿支笔列出不断在责骂自己的话语,并且自问看到这些话会有什么感觉,这样的责骂是否对自己有什么好处。

事实上是没有任何好处的,因此,一定要下定决心停止这种责难。如果一时还做不到,不妨先把注意力放在已经做好的部分,告诉自己做得有多好。

学习积极正面的自我对话。我们的内心都有一部投影机,每天读出成千上万的画面与情绪,除了要停止负面的批评,还要积极输入一些正面的鼓励。

写一张自己的成就表,把所有的优点都列上去,每周浏览一次,作为自我对话的脚本,在忍不住要责骂自己之前,先想想看自己还有哪些优点,有没有想像中的糟。

每天问自己几个问题:如“我的生活中有什么优势?”“还有什么需要改变?”

从问题中启发自己更有创意的对话,找到自己的价值,才能更肯定自我。

停止和别人比较,珍惜自己所拥有的。别再羡慕别人比较漂亮,或嫉妒别人家庭比较富有,许多痛苦和不平就是从“跟别人比较”开始的。所以不只是拿支笔写下自己的优点,也列下自己所拥有的,和自己比,也学会珍惜。

让挫折远离自我

当我觉得遇到挫折负面思想萦绕于心头时,自己可以:多看看坏

事的阳光面。碰到倒霉事的人,要先在“垃圾”中挖挖“宝”:想一想事情本来有可能更糟,这不幸的事是否真的那么重要,想一想还有比自己更倒霉的人,这些都足以让自己对目前的境况释怀。

相信事情会否极泰来,甚至因祸得福。自信的人会看得比较长远,不会因坏事而气馁。如没得到这个工作,也许有更好的工作等着你。

不再自怨自艾。其实,再幸运的人也会遇到挫折,他们也会自卑,但最重要的是,他们会很快把不幸或厄运抛诸脑后。有些事分散注意力,像是上健身房运动流汗、看个幽默的电影,或花20分钟想曾经发生在自己身上的好事,回忆一下,给自己正面的感觉。

用建设性的方法来解决问题。如果是需要进一步解决的事情,而不只是转换心情,不要一开始就认定自己对整个局势无能为力,要下定决心采取主动。接着,发挥创意,列出可能的解决选项,甚至可以试着和别人进行讨论。最后专心解决问题,而不是沉溺在问题中。

让伤心难过随风而去

当我自己伤心难过时,为了给自己打气,可以这么做:

开怀大笑。有愈来愈多的科学研究证实:笑,能改善人的心情,即使是勉强地笑,也有同样的效果。

快走或跳个有氧舞蹈。科学家早就发现,运动能纾缓郁闷,改善心情。运动和治疗有一样的效果,因为它能刺激神经传导物质的分泌,像是脑内啡、血清素和多巴胺。

听听音乐,大声地唱。英国曼彻斯特大学最新发现,听大声的音乐能活化部分的内耳球囊,它们连接与愉快感觉有关的脑部组织。

上街为自己买束花。美国罗特格尔大学的研究表明,大部分的老年人如果经常收到花长达六个月,会比那些从来没收到花的人快乐数倍。另一个研究也发现,花束比其他礼物更能带来喜悦与快乐。

找朋友聊聊天。孤独的人容易郁闷痛苦,许多专家都建议,发生事情或心情低落时,一定要有那种可信任、可依赖的朋友在旁边。

驱赶生活中的郁闷和痛苦

当自己觉得容易担心忧虑,应该让自己保持忙碌。以人际沟通闻名于世的卡耐基,也曾以《如何停止忧虑、开创人生》一书帮助许多人走出低潮、克服忧虑,其中第一个方法就是保持忙碌。忙碌,使人不再有忧虑的时间,一个人不可能很兴奋地做某件事,同时又很烦恼。在工作上保持忙碌,休闲时也可以多安排一些活动,特别是户外的爬山、运动或打球,让身体动一动,也让脑子连多想一下的机会都没有。

用或然率来排除心中的忧虑。想想看:这件事发生的几率究竟有多少?仔细研究,你会发现,99%所担心的事从来没有发生过,很多是来自自己的想像,而非现实。

接受不可避免的事实。卡耐基建议,如果真是碰到困境或瓶颈,不妨利用以下几个步骤克服心中的忧虑。先问自己:“最坏的情况是什么?”分析出最坏情况后,接受它,会立刻产生不一样的效果,那就是马上使自己放松,得到心中的平静,此时,才有余力进一步思考:“我能不能在最坏的情况下做些改善?”因为,一直忧虑下去,永远想不出好办法。

为忧虑订下“止损点”。进场从事股票交易的人都知道,最聪明的交易原则是为自己订一个止损点,当股价跌落到某个点时,就自动卖出,不再损失。卡耐基深谙此道,也为自己的烦恼订下止损点,“我所担忧的事对我到底有多重要?”、“我所付出的烦恼是否已经超值?”最终目的都是为了求取心灵的宁静。

消除工作中的不良习惯

习惯是指一个人因重复或练习而巩固下来并变成需要的行动方式。它是条件反射长期积累、强化以致成为一种“动力定型”的结果,

它一形成,就具有使动作、思维、方法自动化的作用。习惯有好坏之分,良好的习惯能够使人从中受益,而坏的习惯则常常会使人身受其害。在人们日常的工作和学习中,总是有那么一些人,他们在工作中散漫拖沓,消极懒惰,自觉地养成了一种不良的工作习惯,长期下去,是很致命的,它不仅会影响一个人的健康发展,还会给社会带来危害。尤其是当你自己意识到这种坏习惯的恶果时,你就会产生一种心理压力。因此,我们应该努力克服自己工作中的不良习惯,让良好的习惯主宰我们的工作。

要克服工作中的不良习惯就要下定决心。由于习惯是长期积累、强化的结果,要想一下就把它完全克服掉,的确不是件容易的事,尤其是在开始肯定接受不了,总会觉得很别扭,如一个在工作中习惯于“今日事,待明日”的人,你要让他一下子做到“今日事,今日毕”,恐怕是很难的。这里关键的是要有决心、有动力,这就好像要发动一个停着的马达,如果没有动力,它是转不起来的。一个人的习惯何尝不是如此,它本身就处于一种“动力定型”的状态,如果你没有很大的决心和动力,你怎么能克服掉它呢?

克服工作中的不良习惯,要有顽强的毅力和持之以恒的精神。人们无论干什么事情,都需要自己进行坚持不懈的努力,否则我们终将一事无成。克服不良习惯亦不例外,一种习惯一旦形成,它就会具有一定的稳定性和韧性,并非轻而易举就可以将它瓦解的,而且它常常还具有某种死灰复燃的可能。这就要求我们在克服自己的不良习惯时一定要意志坚定、百折不挠、锲而不舍、持之以恒,以顽强的毅力排除重重阻力,直到将自己的不良习惯完全根除为止。

要善于运用理智去战胜情感。人的最本质的属性之一就是具有理性,这一点也正是人区别于其他种类动物的重要特征之一。习惯的改变与培养,说到底也就是用理智战胜情感的过程。

克服不良习惯在时间上既要早又要快。一种习惯在其刚刚露头时,切不可大意,要尽可能早地将这种习惯消灭在萌芽状态之中,因为习惯一旦形成,克服起来就要难得多;另外,一旦发现自己有某种不良习惯,就应当迅速设法予以克服。如果拖拖沓沓,不能及时予以消除,不良习惯就更难改变了,何况拖沓本身也就是一种不良习惯呢!而且,如果你不把你的这种不良的工作习惯克服,你因此产生的工作压



力永远都会存在,你就只能永远生活在重压之下。

不要轻言放弃

美国淘金热时,杰克的叔叔也在西部买到一块矿地。辛苦了几周后,他发现了闪闪发光的金矿,但他需要用机器把金矿运到地面上来。他很镇静地把矿坑掩埋起来,除掉自己的脚印,然后火速赶回玛里兰州威廉斯堡的老家,把找到金矿的消息告诉他的亲戚和几位邻居。大家集了一笔钱,买来了所需的机器,托人代送。这位叔叔和杰克也动身回到矿区工作。

第一车的金矿挖出来,送到一处冶金工厂,结果证明他们已经挖到了科罗拉州最富的一个矿源。只要挖出几车金矿,就可以偿还所有的因买地欠下的债务,然后就可以大赚一把。

叔叔和杰克高高兴兴地下矿井工作,带着无限的希望出矿井。但在这时候,发生了他们意想不到的事,金矿的矿脉竟然不见了。他们已走到彩虹的末端,黄金没有了。他们继续挖下去,焦急地想要挖出矿脉来,但是完全没有收获。然而根据工程师的计算,只要从杰克和他叔叔停止挖掘的地点再往前挖数米,就能找到金矿。

果然,就在工程师所说的那个地方找到了金矿。

请工程师的人是一位原来自己的矿工,他把从矿坑中挖出来的金矿出卖,获得了上千万美元。他能发财,主要因为他懂得寻找专家协助,而不轻易放弃。



第八篇 做自己心灵的舵手

人生的航船在海中破浪而行,行动的帆鼓满激情的风,引领我们走向成功,我们能否到达成功的彼岸,不仅要看我们目标和方向是否正确,还要看我们能否做好自己的心灵舵手。

凡事要躬行

日本京都天龙寺的峨山禅师是名闻遐迩的高僧,一向都是自己清理芒鞋,从来不假手他人。

有一天,一个信徒看见他正一丝不苟地清理芒鞋上的泥污,不禁诧异地问他:“禅师,您是人上之人,像清理芒鞋这种卑微的工作,何必非得自己亲手去做呢?您有那么多弟子,让他们做就是了。”

峨山禅师神情严肃地回答说:“怎么可以呢?我希望将这些弟子训练成比自己更优秀的禅师,所以,绝对不能让他们替我做这些琐事。”

峨山禅师把自己的弟子当作优秀的禅师看待,因为尊重他们的价值,所以不愿他们替自己处理卑微的琐事。这是多么开阔的胸襟!

与之相反,许多人处理事情往往只愿动动嘴巴,指使别人这件事该如何做,那件事又该怎么做,自己却不肯亲自动手去实行。而且,他一直希望别人肯定他的才干和价值,即使是微不足道的小事也要四处炫耀,稍不如意就满腹牢骚,大肆谴责他人。

像这种一心一意只想博取他人赞美,却不愿身体力行的做法,实在肤浅至极。

很多人都喜欢拍胸脯说大话,夸耀自己博学多闻、无事不精。但

是,真的把事情放手交给他做时,结果往往不是那么一回事。

这种虚张声势的习惯,不但会使一个人失去信用,而且还会让人贬低他的才能。

但是,有这种坏习惯的人,却往往不知自我反省,只会大言不惭地数落他人,真是可悲又可怜。

俄国作家格拉宁曾说:“装腔作势不可能创造任何东西,因为装腔作势本身什么也不是。”

不管有没有人注意,不管有没有人赞美,人们都应该在自己的工作岗位上尽心尽力,千万不要养成装腔作势的坏习惯,如此才能让别人肯定自己的价值。

不做小河里的鱼儿

深水静流,浅水怒吼。

溪底铺满石头、清澈见底的小河流,不时发出潺潺水声,而深广浩瀚的海洋,只是寂静无声地流动着。

小河里的鱼儿,只要外界一有风吹草动,就会惊慌跳跃而起,但深海里的大鱼,却从不轻举妄动。一旦河水暴涨,小河里的鱼儿马上就被洪流冲走,深海里的大鱼则不论波涛如何汹涌翻腾,仍旧悠游自在。

陀螺转动得最快速之时,仿佛呈现静止状态,但到了将要停止转动的时候,却会剧烈摇晃。

人也是如此,全神贯注投入工作时,会像陀螺般处于“动静如一”的状态;不认真工作的时候,就会开始装模作样,手摇脚晃,聒噪不休。

英国诗人蒲柏曾说:“器量狭小的人犹如细头的瓶子,里面装得越少,往外倒时声音越响。”

愚笨的人,就像小河里的鱼虾,一看到眼前的表象、乱象就方寸大乱,无法因应大局的演变。

有智慧的人就像深海里的大鱼,不会为小事情而慌张惊乱。因此,遇见任何难题都能够冷静研判正确的因应之道,轻易渡过难关。

行止坐卧是修行

日本镰仓时代的摄政北条时宗，以刚勇无比而名垂历史。但是，很少有人知道，他原本是一个极为胆小怯懦、意志薄弱的人。

当时，正值中国元朝初年，蒙古军准备浩浩荡荡大举远征日本，日本正面临生死存亡的关头。

大敌当前，北条时宗心里却慌乱不定，不知该如何应战，于是前往圆觉寺，请教正在日本宣扬佛学的中国名僧祖元禅师，询问他如何才能驱除胆怯。

祖元禅师说：“想要消除这种现象很简单，首先，你要知道自己胆小怯懦的原因。”

北条时宗想了一下，支支吾吾地回答：“我无法知道怯懦的原因。”

祖元禅师说：“没关系！从明天起，你暂且忘了自己是摄政北条时宗吧！”

北条时宗问：“要如何才能抛开这种念头呢？”

禅师答：“断绝一切的念头，只管禅坐，以求身心静寂。”

北条时宗说：“像我这样在红尘俗世里沉浮的人，每天都要忙着处理全国政务，哪里有时间打坐修行？”

禅师告诉他说：“平常心，就是修行之道，行止坐卧都是修行。”

经过祖元禅师这一提醒，北条时宗猛然醒悟，立即抛开尘俗杂务，一心专注于修行养性，锻炼自己的心性，后来终于率军击退了蒙古军的入侵。

古波斯诗人萨迪在《蔷薇园》里写着：“潜水者若是想着鲨鱼的巨口，就绝不可能采到宝贵的珍珠。”

遇事只要能够胆大心细，毫不畏惧地迎向前去应付，即使不成功也能泰然处之，抛除沉重的自我意识，便可以激发出无比的勇气。

不论面对多么重大、困难的事情，我们都可以用自己认为有效的方法“修身养性”，让精神集中、心境宁静，驱除内心的胆怯，久而久之，就可以变得意志坚强。

带上信心上路

一个人成就的大小,永远不会超出他的自信心所指向的范围。拿破仑的军队跨不过阿尔卑斯山,就是他以为此事绝对不可能。同样,在人的一生中,如果他没有自信,就绝不可能功成名就。假使一个人对于自己的能力心存怀疑,没有一点自信,做什么肯定地都迟疑不决。

人对自己的态度,也应像军队一样,要对自己的统帅充满信心——它是一种不可磨灭的“意志”和“动力”。

据说,只要拿破仑一亲临战场,士兵的战斗就会增加一倍。这种力量主要来源于军士对于其将帅的信仰。如果统领军队的将帅表现出迟疑和慌张,全军则必陷于混乱之中,军心也必将动摇;如果将帅充满自信,则部下会英勇杀敌,勇往直前,战无不胜。

一个人,如果具有顽强的自信,往往可以扭转平庸,改变乾坤。相反,有人天分高、能力强,但是就没有自信,做事胆小、怯懦。

如果一个人不是很渴求成功,不对成功充满信心,他就不可能取得成功。因为成功的先决条件,就是充满自信。

一个人只有敢于对自己负起责任,对自己充满自信,才能成功;只有相信自己一定能够做得到,才能达到目的。要负责做一件事,首先必须要有坚定的信心,始终相信自己能够做成任何要做的事,然后付诸行动,不断努力,才能有收获。

生活中有这么一些人,一旦稍受挫折,便心灰意冷,打不起精神。他们以为自己的运气正在让他走下坡路,再挣扎也没有用,于是就消沉下去了。

只要留心观察,就会发现不少成功的人都曾经失败过,甚至还破产过,但因他有勇气、有决心,对未来有信心,仍在不断地努力地工作着,结果终于从失败中走出来,又见到了成功的阳光。

每个人都需要始终对自己充满信心,无论目前的境况怎么样。无论遭遇怎样的挫折,也不要心灰意冷。如果一个人对某件事总是拿不定主意,畏畏缩缩,肯定要影响自己的前途。



反思一下,很多事情之所以会失败,多数时候并不是由于环境的影响,而是因为人们没有把握好时机,没有足够的自信。

当一个人失去自信时,他将不会再有成功的希望,正如一个没有脊梁的人,永远会站不起来一样。

有勇气、有信心的人,没有什么困难能阻挡得住他。司马迁受了宫刑,他写出了《史记》,几千年之后还有人能读他的思想,能记得他;弥尔顿被挖掉眼睛后,仍能写出《失乐园》;派克门也靠着坚强的毅力,写成《卡里夫尼亚和奥里更的浪迹》。像这一类的事例,不胜枚举。他们的成功都与坚强的毅力和信心有关。

一个人的自信,是不受任何限制的,谁都无法把它关在笼子里;所以,人们要把这种能量充分发挥出来,为自己创造价值。

正如演戏一样,一个人可以调整自己的角色和心态,让自己适应各种舞台。假如有人希望自己成为一个成功的演员,就一定要把自己的思想和头脑放在自信上。

一个成功者,他走路的姿态,他的举止言行,无不透露出充分自信的气质。从他的气质上,可以看出他是能够掌握大局,搞好决策,有信心完成任何艰巨任务的。一个能自作主张,有自信和决心的人,就能把握抓住成功的机会,拥有成功的资本。

相反,一个失败者,他走路的姿态,就没有自信力和决断力。从他的衣饰、气质上也可以看出他一无所长,他那怯懦拖拉的本性也通过他的举动表现出来,因此就没有人再敢重用他。

一个成功者处理任何事都不会拖泥带水,举棋不定。他全身都充满了自信,使他不必依靠任何人,他就是权威。那些毫无成就的人刚好相反,本身的能力又比较薄弱,他的姿态总是一幅穷途末路的样子。他的谈吐和工作处处表现出他无能为力。于是,只有被事实摆布,被别人呼来唤去。

自信心对于一个人简直是一种奇迹。有了它,人的力量就可以取之不尽,用之不竭。一个没有自信心的人,无论机会有多么多,他也不可能抓住其中任何一个。他遇到好事,总是不肯把所有的潜力发挥出来,因此明明可以成功的事,都因为自己的过失而失败。

要做成一件事,能力固然重要,但是自信心却是最核心的条件。有人缺乏自信心,那是因为他不相信自己具有这种自信力。所以,每

个人必须从心理上、从言行上、从态度上拿出行动来,大喊一声:我能行。在不知不觉之中,他就会对自己产生信任,而自己也会逐渐在别人眼里成为值得信赖的人了。

只要奋斗就不晚

人在年少时,总是期盼着快快成长;年纪大了,精力不旺盛了,又颇觉力不从心。人似乎总希望自己不是现在的年龄,这是一种反常的心理表现。

其实,处于各种年龄段的人,都可以有所作为。假如为了积累更多的经验而终日盼望成长,或是留恋青春只沉浸在“美好的当年”之中,他就必将在现实生活中败下阵来,“我们的现在”便将一无所用。

虽然人的成长过程和行为模式在不同的年龄段的特点是有一定规律的,但也总有一些人突破了这一规律,使他们在某些方面的发展非同寻常。然而无论是生命匆促或是幸福长寿,他们并没有因为人们想像中的年龄限制而成为普通人。不妨看一看下面的实例,它向人们揭示了人类奇妙的差异性:

81岁时的本杰明·富兰克林成功地消除了国会议员的分歧意见,使美国宪法得以通过。

80岁时的摩西“奶奶”(安娜·玛丽·罗伯逊)举行了首次个人画展,然而她在75岁以后开始作画。

76岁时的红衣主教安吉洛·龙卡利成为约翰23世教皇,于5年内进行了重要改革,为罗马天主教廷开创了新纪元。

75岁时的埃德·迪拉诺用35天的时间,骑自行车3050英里,由美国加利福尼亚州前往马萨诸塞州活尔塞斯特参加他的母校50周年校庆。

65岁时的丘吉尔首次成为英国首相。

64岁时的费朗西斯·奇切斯特独自乘53英尺长的游艇周游世界。

53岁时的玛格丽特·撒切尔成为英国第一任女首相。

50岁时的亨利·福特采用“流水装配线”,首次实现了汽车价格低



廉的大规模生产。

43 岁时的约翰·肯尼迪当选为美国最年轻的总统。

42 岁时的芭蕾舞家玛戈特·芳廷,才开始与芭蕾舞著名男演员鲁道夫·纳勒耶夫合作同登舞台。

28 岁时的比利·珍尼成为第一位职业网球女运动员。

25 岁时的查理斯·林德柏格首次单独不停地飞越了大西洋。

22 岁时的海伦·凯勒出版了她的自传。

21 岁时的珍妮·奥斯汀开始写她的第一部名著《傲慢与偏见》。

15 岁时的鲍比·费希尔获得“最年轻的国际象棋大师”称号。

12 岁时的格特鲁德·埃德 1919 年成为女子 800 米自由泳最年轻的世界纪录创造者。

10 岁时的爱迪生在他父亲的地下室建立起一个实验室,开始了历史上最伟大的发明事业。

7 岁时的波兰钢琴家肖邦创作了“G 小调波罗乃兹舞曲”。

3 岁时的莫扎特的音乐天赋就已表现出来,不仅能够弹奏拨弦古钢琴,而且还能记住只听过一遍的乐段。

其实,只要一个人决定要做一件事,那才不会觉得自己老了。如果必须等待时机,那他也应该随时准备抓住时机;如果必须立刻全力以赴,那就不要犹豫,立即行动;如果必须坚持不懈,那就应该坚持到底,永不放弃。太晚了吗?不!只要一息尚存,就永远不会太晚,永远有时间安排生活,永远有更美好的明天。

苏格拉底临终前,还跟他的弟子若无其事地讨论问题。圣伊格拿修虽然已上了年纪,但还跟他的弟子们坐在一起,因为他需要而且希望学习。

一个渴望成功的人不可未经战斗就投降。今天失败了,今天浪费了光阴,今天变成别人瞧不起的人,但绝不可气馁。从现在开始,马上就做。不要等到明天!

控制你自己

有所得必有所失,这是定律。因此说,要想取得并非是唾手可得



的成功,就必须付出自己的努力,自制可以说是努力的同义词。

不要因为有点压力就心里浮躁,遇到一点不称心的事就大发脾气。人有七情六欲,但人也有些想法超出了自身条件所许可的范围。食色美味,高屋亮堂,凡人都能想到。但得之有度,远景之事,不可操之过急,欲速则不达。

人的一生要想在事业上取得成功,应该排除许许多多的压力,才能锻炼自己,才能有所得。务必戒奢克俭,节制欲望。有所不为,才能有所得。

不仅仅要在物质上克制自己,在精神上克制自己也是重要的。衣食住行毕竟是身外之物,不少人能够成功,是因为他们懂得克制,甚至是尽善尽美地克制。然而精神上的、意志力上的自制却非人人能做到。

面对任何事情,当自己以全力以赴的心情去努力,而在面对一些不可抗拒的因素发生的同时,也应该坦然地接受它。

有些人有时会无缘无故地紧张起来,而且很奇怪的是,每当他一开始紧张,竟然连一些平常很简单的事都做不好,喝水都会呛到。他的脾气也往往因此而暴躁起来。为什么他会这么动不动就感到紧张呢?

上述问题最典型的原因,就是因为他自己无法控制当时的情境,而且也预知可能会有什么自身无法掌握的事情即将发生。

有些人在准备面试的时候,就会因为害怕面试中自己的反应可能不得体而感到紧张,结果,不想还好,越想结果越糟。当然,追根究底起来,还是因为缺乏自信所致!

要放松自己,可以借助各类运动来缓解过于紧张的心理增强自信心。

千万不要在事情尚未到最后关头的时候,就先预言自己将会失败。这样的话,自己的意志力必将无法克服那些无中生有的紧张情绪。

对于这些问题,若能书面回答,答案一目了然。但在现实生活中,让你置身其中,自己问问自己,恐怕也不会回答得太利索了。因为不只是简单地回答这些问题,而是需要思想上的自制力。

除了力所不能及的事情以外,自身能做的事不做或做不好,那就

是自身的问题,是自制力的问题。所以要经常锻炼自己,面临困难不管大小,都要有自控能力。只有控制住自己,才能克服困难,让困难消失的无影无踪。

对自己要了如指掌

大多数人都熟悉一些著名人物背后的故事,知道周围人的优缺点,也经常茶余饭后谈到某位明星的私生活和花边新闻……但对自己却从来没有如此地关注。

为什么人们总愿意花上很多时间去研究别人的生活,却不肯花一点时间来了解自己呢?

如果人们对自己了如指掌,那么他们做事必定会多了几分胜算。

男网名将蓝道,自称在上网截击上比不上麦肯诺的威力;在接球速度上也不如贝克的利落,但是,他很明白自己的弱点,总能设法扭转球赛的情势,尽量充分发挥长处,用以掩饰自己的短处,因而创下连续六年蝉联世界排名第一的纪录。

一代武术大师李小龙,他因从小就近视,因此选择学习最适合自己贴身战斗的咏春拳。李小龙的两只脚不一样长,左脚整整比右脚长了五分。但他却能“截长补短”,利用左脚可以踢得高、踢得远,利用右脚比较短的特点,增加平衡力,因而在电影中摆出最完美的姿势。

不论你是什么人,身在何处,人在何方,只要你能了解自己,把眼光放在自己最擅长的地方,发挥长处,避免短处,都会有杰出的成就。

美国前国务卿基辛格博士总结出他所认识的历任美国总统都有一共同特点:他们都不刻意注视自己的缺点,反倒致力发掘、利用自己的长处,取长补短,终于走上成功之路。

生命的最高境界,就是找到自己独特的天赋,并尽情地发挥特长使自己有所成就。

唯有真正剖析自己,才能真正走上属于自己的路。每个人所面对的舞台都不同,只要选对舞台,就能尽情发挥自己。

重新认识自己

一个成功的人时时刻刻在内心对自己的形象进行着塑造。如果他自己的形象在自己的心中就是一个出人头地者,那么他肯定会尽情发挥自己的特长和天赋,最终,成为一名鹤立鸡群者。

教育家们发现:老师对学生的看法,会影响学生对自我的评价,从而影响他们才智的发挥。有这样一个事实:北京某中学的老师被告知他们刚接手的班上,有几位优等生,怎样使这些优等生不断进步,取得更优异的成绩就是他们的任务。结果,这几位孩子果然取得了极其优秀的成绩。实际上当初这些学生只是智力一般的孩子,老师把孩子当优等生看,他们就会在这种意识的影响下成为优等生。因为一个人一旦在内心深处确认自我是哪种身份的话,在潜意识他就会向那个方向发展。这说明:良好的自我确认对一个人的成长具有极其重要的影响。

如果每一个人在生活中都能在进行自我的确认时把自己当作优等生,对某些方面作些调整,自我确认改变之后的人生就会更精彩,无数苦恼、麻烦和痛苦就烟消云散了。

当然,自我确认必须是从无数的尝试和一再地坚持中形成的,持之以恒的努力才会使人在这种“我是谁”的转变中获得成功。三天打鱼两天晒网则只能功亏一篑。

一个人往往是不愿意轻易牺牲自己而甘为平凡的,特别是当他意识到自己是“为自己活着的人”时。如果一个人的信念转变了,他就会乐于助人。当一个人在内心深处确认“自己是个乐善好施者”时再求他在无损于己的情况下为社会做点什么,他一定会欣然答应的。

同样的,一个人要想获得成功,有所作为,成为优胜者,就应该在心目中确立自己是个成功者和优胜者的意识。同时,他还必须时时刻刻像一个成功者那样思考,那样行动,并培养身居高位者的广大胸襟,这样,总有一天梦想就会成真。

有人也许会惊讶地问道:“个人的生活体验影响个人意志,个人意

志不是可以主宰对自我的确认吗？”的确，对自我的确认受制于对个人体验的解释。一个人怎样认识他过去的人生，就会影响怎样认识自己，最终决定他有什么样的自我确认。

身边的朋友或同事对一个人的看法，也会深深地影响他们自我的认知。还有，时间也如此，过去、现在和未来，你是什么样子，你评价自己的标准都会在不同人生时期有所不同。一个人在十年前过得并不如意，但他想像着有一个美好的未来，并努力向这个目标奋斗。结果，现在的他正是当年他心目中确认的那个“未来的他”。同样的道理，今天的你和未来的你也不一样，这要看你如何确认了。由此可见，一个人以什么样的标准来看不同的时期的自我，决定着他的发展方向。

自我确认影响一个人的人生发展，自我确认更是建立自信的基础。那么日常生活中，怎样才做得到呢？我们在前面提到过一些，这里再给你补充一点。

第一，平心静气地问自己：“我是谁？”

第二，查字典，找出自己的名字和含义，并把它们记下来。

第三，为自己设计一张人生档案卡片。在上面列出这些项目：照片、性别、体重、身高、情感、能力、爱好、兴趣、意愿、座右铭、血型、星座、主要经历、崇拜偶像……要尽量详细，使别人一眼即可从这上面认识你。不过，千万要记住，所做的一切都是为了自我确认，这才是唯一目的，万不可自顾自恋，舍本求末。

如此一来，你可得费些功夫来审视一下自己的自我确认，好好地论证一下。看看你与你所确认的“你”之间有什么不同，你要从这上面真正认识你。如果某种自我的确认没给你带来帮助，那么要马上修正它。要明白：所有的一切都只不过是你要找到自信而那么做的，是你为自己预先设定的，你完全可以根据需要修改完善它们。

一旦你通过自我确认找到自信，你的人生也会从此改变。你应该明白自我确认是一个自己认定、环境影响的长期培养过程，你想改变的话就需要持之以恒，不断完善，直至改变自己的人生。

有一个叫玛丽莲·露茜的女孩在杂志上讲述了她的一个故事：

她从小就是胆小鬼，从不敢参加体育活动，生怕受伤。后来，老师告诉她应该转变自我确认，从内心深处驱除胆小鬼的信念。慢慢地，她开始把自己想像为有勇气的高空跳伞者，并且战战兢兢地跳了一回

伞,结果同学们对她的看法改变了,认为她是一个精力充沛、喜欢冒险的人。

其实,她内心仍认为自己是胆小鬼,只不过比从前有了一些进步而已。后来,又有了一次高空跳伞的机会,她就视之为改变自己确认的好机会,心里也从“想冒险”向敢冒险转变,然后就去尝试。当飞机上升到 15000 米的高度时,她发现那些从未跳过伞的同伴们的样子很有趣。他们一个个都害怕极了,但他们又都极力使自己镇定下来,故作高兴地控制内心的恐惧。她心想:“以前我就是这样子吧!”

机舱打开了,刹那间,她觉得自己变了。他们一个一个跳出机舱,从那一刻起,她觉得自己成了另外一个人。

玛丽莲·露茜一点一滴地淡化掉旧的胆小鬼的“我”,一下子采取新的自我确认,从而在内心深处为自己鼓劲,要作别人的榜样。最终,玛丽莲·露茜变成一位敢于冒险、有能力并且正要去体验人生的“新人”。她的这一变化,也影响她的一生。

要有自己的主张

一位作家曾说:“时尚使我们陷入许多愚行,最严重的是,使我们成为它的奴隶。”

一窝蜂追求所谓时尚、流行,来满足内心空虚的人,在当前社会恐怕为数不少。

盲目追逐流行风潮的人,大都是为了要满足虚荣心,或掩饰自卑感。

大体说来,每一个人的潜意识里都有盲从流行的倾向。不随着时代潮流的脚步走,心里就会莫名其妙地觉得忐忑不安,深怕遭到别人嘲笑和轻视。

英国作家罗斯金里写道:“最喜爱追求翻新和变化的人,是意志最脆弱和心地最冷酷的人。”

假如不改变这种盲从的心理,一个人的注意力将会停留在模仿别人的阶段,永远不会有自己的主张。

买东西就是最好的例子。不管自己需不需要,只要看到商场在降价销售或别人疯狂抢购,就赶紧加入排队的行列,这种盲从的人到处可见,充分显露缺乏自主观念。

吃饭、买东西这类小事可以一窝蜂,但若遇到关系着自己一生幸福的重要大事,还缺乏主见,一味以别人的意见为意见,那将会何等可悲呢?

自己拯救自己

二千五百多年前,释迦牟尼晚年时,有一天,在昆舍离郊外病倒了,等他神智恢复时,弟子阿难向他说:“我看到师父昏迷不醒,顿时觉得天昏地暗,全身乏力,后来心想,师父绝不会这么不交代一声就走的……”

释迦牟尼语重心长地说:“阿难,你还期待什么呢?我已经毫无保留地将一切都传授给你了,我要讲的话,过去早都讲过了。”接着,他继续说:“阿难,今后你应当信赖自己,不要想依赖别人,必须这样生活下去才行啊!”

的确,扶墙摸壁的人是走不了远路的。

白俄罗斯作家伊凡·沙米亚金说:“要在自己身上找到力量来拯救自己的幸福,否则它就会被摧毁、被玷污。”

不依赖他人,并不表示孤立自己,或高傲不接受别人的意见,而是做自己认为该做的事,绝不依靠别人,确实负起责任。这种独立自主的意识相当重要,是每个人都应该有的。

求人不如求己

有一个人,性格内向,喜好安静,可妻子生性活泼,一天到晚有说不完的话。后来他们有了孩子,孩子的性格和他们的母亲一样,好说

好动,一刻也不安宁。再后来,儿子又有了儿子,个个随他们祖母的脾气,叽叽喳喳,他真是烦死了。

无比烦恼的他来到了天上,祈求菩萨帮他解决这一问题。菩萨正面对着墙上自己的像跪拜着。他非常纳闷:“菩萨为什么你也在跪拜呢?”

“自己的问题只能自己解决,你看,我还在拜自己呢,你还是回去吧!”菩萨心平气和的回头对他说。

他没有回去,而是和菩萨讨价还价:“快救救我吧,你不知道,全家上下20口,每人都念叨不停,要是再呆上一刻,恐怕我就死了。”

“唉!”菩萨叹了口气,“除人之外,你家里还有没有其他东西?”

“有。”他回答,“有1条狗、10只鸡、20只鸭。”

“听我的话,把这些东西全关在你们的屋里,一周后再来找我。”菩萨说。

为了表示对菩萨的虔诚,他照办了。一周后再次来到菩萨的面前。“怎么样?”菩萨问。

“更吵了!”他说,“人言,兽吠,禽鸣,人兽禽嬉戏的声音,兽禽鸡鸭打斗的声音……真是烦死了,阴间恐怕都不会这样吧?”

“回去把禽兽都赶出去,打扫一下房间,一周后你再来见我。”

不到一周,他就迫不及待地来到菩萨的身边。“我十分虔诚地向你表示感谢,现在一切都好了,我感觉世间原来是这样的安宁和幸福。”

“请不要感谢我。”菩萨说,“每个人的菩萨只能是自己,你应该感谢自己才对呀!”

他的眼里无比的怀疑。菩萨继续说:“到我这里之前,你住在那样的环境,现在,你所处的环境依然没变呀!你能感到安宁和幸福,得益于你心态的改变和心灵的觉悟。”

在一生中,人们会遇到各种各样的困难、挫折、烦恼和坎坷,而能够帮人们走出困境的,只能是他们自己。只要不逃避,也不推脱,勇敢地正视,积极地努力,就没有跨不过的沟坎,爬不上的山坡,和解决不了的问题。

记住,求人不如求己!

领悟生命的真义

的确,朝夕生活在一起的人,一旦有人先行离开世间,对生者而言,这是一件很残酷的事,自然会感到莫大的痛苦。这虽是感情的自然流露,但无情的死神根本不管世人如何悲恸,照样要将亲爱的人一个个带走。

泰戈尔说:“假如离开这个世界如爱它一般真切,那么,生命的聚合离散,一定含有深意。”

亲人死亡,在悲伤之余不妨问问自己,昨日还和自己那么亲近的人,难道从今以后,就从身边消逝得无影无踪了吗?

不是的,不管死后有没有另一个世界、他的精神力量还是会萦绕在你我的身边以同样关爱我们的心情,留意着我们的生活,为我们的快乐而快乐,为我们的悲伤而悲伤。

因此,生者应节哀顺变,更积极地生活,才能慰藉死者在天之灵。

不真诚相爱的人,虽然朝夕相处,却会觉得心隔万里;相反的,真诚相爱的人,尽管远隔千山万水,却感觉他犹如在自己身旁。

相同的道理,死亡只是肉体还诸尘土的过程,精神不会因为肉体的腐朽而腐朽。

失去自己最亲爱的人,不要太过悲伤,因为,生命的真实意义在于心灵的活动,他将永远活在心底。

为自己的快乐而活

快乐与否,主要取决于如何看待自我,要忠于自己,不必先要顾虑别人的想法,总是想要取悦他人。

太多的人悲叹生命的有限和生活的艰辛,却只有极少数人能在有限的生命中活出自己的快乐。既然如此,为什么不放松一下自己,去

做一些平时想做而却没有做的事情,开始为自己的快乐而活呢?

生活是一种享受,而不是一种负担。活在这个世上,每个人都应该为自己“找些快乐”。

并非建议大家任意挥霍岁月,或过度放纵自我。而是希望大家能明白,生命中每个时期都有需求、梦想,若不加以发掘、实现,很可能就会成为终身的遗憾。人们偶尔也需要满足自己。

一些妇女的遭遇让人感到同情,她们结婚之后,全力相夫教子,忽略了自己,等到四五十岁丈夫移情别恋,子女又长大离家,结果自己哀怨一生。

所以,有些人非常赞同女性能在自己的身上投资,不论是学些自己有兴趣的东西或是花点钱“整装门面”。过去,女性朋友为人妻、为人母,总是把丈夫孩子摆在第一位,现在是该为自己着想的时候了。

也许,女性该学学如何使用化妆品,如利用超市化妆品专柜的免费试妆来学习。也可以买几套像样的休闲装,不要跟洋娃娃一样,每天都穿同一套衣服。别忘了,婚前打扮是“投资”,婚后打扮是“保值”。当生命中第一次决定把自己放在优先位置时,将发现那有多好。

然而,生活中有些人看上去很奇怪,他们既不为自己的幸福而生活,也不为别人的幸福而生活,而只是为得到人们的赞扬而生活。其实对于人们来说最重要的是如何看待自我,因为自己是否幸福就取决于这一点,而绝不取决于别人如何看待。因此不要考虑世人的议论,需要考虑的是,怎样加强自己的精神生活,而不是削弱它。

生活中,也有很多人害怕快乐。他们从小就被灌输乐极生悲的观念,太快乐似乎是一种罪过。长辈总是训导下一代说:“我们到世上是来受苦的,不是来享乐的。我们只有吃得苦中苦,方为人上人。”

传统教育不敢将自己的欲望摆在别人利益的前头。很多人小时候被人教导“要努力用功、存钱,将来才有保障”,将其奉为金科玉律,并切实实行,以为只有如此,自我梦想才能实现。

令人遗憾的是,当人们好不容易获得那样的幸福时,所要的东西也已经不重要了,因为他们已经老了,根本无法享受,或者也想过要改变,只是以上观点已是根深蒂固,想改变也不易办到。

就像西方人可以贷款买房,先住而后还款一样,中国人也能这样,不必非得辛劳一辈子买到了房子却住不了几年。世界如此美好,处处

充满着惊喜和奇妙的事物,所有的人也应该乐在其中,丰富自己的生活。

信仰自己

有些人信仰神灵或信仰父母、朋友,他们谁都信,就是不信自己。自己有了想法,就要想尽办法得到别人的同意。

明知道那些江湖术士讲的话不可信,在聊天时却又忍不住引用他们的说法,认识新朋友时又忍不住以他们的话为依归。

当一个人陷入低潮时,是对自己最否定的时候,连是否要出门喝一杯咖啡或是去走走,这样简单的念头都举棋不定。被别人否定时,连自己都会开始怀疑自己。

美国比佛利山是世界上最浮华之地,一个搬来这浮华之地淘金、从事发型设计的法国人,搬来之后的第一件事就是借钱去买一栋豪华别墅,他说:“在比佛利山,如果大家都相信你混得不错,那你就真的混得不错。”他让自己看起来很吃得开,于是别人也都相信他混得不错,后来他只要动个剪刀,起码就要索价 300 美元。

就算是自信的假象,也有人被迷惑。因为大部分的人都不敢如此塑造自己,看到有人以他为偶像来崇拜,焉有不被迷惑的道理?

看看社会上不务正业、招摇撞骗的混混,深信自己拥有奇迹,能够得到别人的信任,并有一套深信不疑、自圆其说地说词,想想事后哭哭啼啼的受害者,他们当初不都拥有一副等待被救赎的模样吗?

迷惘时等待一条明路,无意中却被命运带往更遥远的地方,而其实路就在自己脚下。

无法信仰自己的人是无法发现自己的人,他是找不到属于自己的宝藏的门的。

每个人都有属于自己的自信与快乐。也许只是平静的享受一会儿的独处时光,也许是能够畅快的陈述自己的想法,与他人分享生活经验。

每个人的个体只有一个,他的想法不会是别人的翻版,他是造物

主唯一的创造！

信仰自己的成果如此丰硕，为什么还要别的信仰呢？

随遇而安才能创造幸福

炎炎夏日火球高悬，常常有人汗如雨下，大喊吃不消！冬天料峭寒风刺骨，有的人虽然身穿棉袍，仍不住抱怨咒骂。

的确，人的心情容易受天气影响，严寒与酷热，有时也确实超乎人所能忍受的范围，但是，千万不要养成天气或环境稍有变动就怨天尤人的习惯，因为，这将会使你变成一个终日忧郁不安的人。

其实，不管是什么样的天气都是好天气；中国古代的一位贤人说：“年年是好年，日日是好日”，就是告诉我们心情不应随着天气变化而变化，天气愈恶劣，就愈要振作精神，如此才能克服一切困难。

由于天气变化而经常满腹牢骚的人，往往容易患精神躁郁症，而有下列的症状：疲倦、失眠、食欲及性欲减退、体重减轻、反应迟钝、健忘、注意力无法集中、缺乏语言组织能力、思考能力减退……等等。

到最后，导致以悲观的心情来看世事万物，对过去的失败无法忘怀，时常生活在追悔之中；由于一再自我责备，导致失去开拓未来的信心，对生活失去兴趣。

倘若再恶化下去，会变得消极、封闭、绝望，甚至会残忍地自杀来了却残生。

一般人对于寒暑变化和噪声、公害所引起的环境污染，或日常生活中所遇到的饥饿，饮食过量、失眠、过度疲劳，或是对人际关系感到焦虑不安，或其他的烦恼和恐惧，都会感受到某种程度的压力，但总会想办法来克服。

可是，一旦患有精神躁郁症的人，上述现象所造成的压迫感，会显得非常强烈，难以化解。

不少人不管置身何处总是满腔怨恨，却又不懂得如何改善环境，因而往往在时间迁移流转中庸庸碌碌过完一辈子。

莎士比亚在《哈姆雷特》里写道：“对于命运的虐待和恩宠，都能处



之泰然的人,命运就不能把他玩弄于指掌之间。”

人的一生当中,无论置身何处,都不可能获得完全的满足,因此最好的处世态度,就是随遇而安,在既有的条件中去创造幸福。

起航现在 扬帆将来

古罗马哲学家奥里约曾说过:“你的人生是由思想所组成的。”意思是说,人生是思想的延续,思想改变,人生就会改变,而改变思想,必须先树立起自信。我们应当每天对自己说:“我会生活得很好。我一定能成功。”这是一个简单有效的暗示方法,时间长了,就能形成良性循环,就可以培养出自信,而自信正是恐惧的克星,只要时时告诉自己:我能,我可以这么做!心中就会充满希望,就会满怀激情地投入生活。

拥有自信,会帮助一个人扬起成功的风帆。一个人的精神不能先于他的身躯垮下去。靠一种极强的生活责任心鼓起勇气,不仅需要探索精神,还要有不屈的品格,以及不达目的誓不罢休的决心。踮起脚尖,就是另一种生活,另一种活法,另一番境界。

良好的人缘有益于心理健康和事业成功。古罗马著名思想家西塞罗认为,天下最愉快的事莫过于结交互相亲爱、互相扶助的朋友。现代人应乐于交际,理解和接受别人的思想感情,要善于表达自己的思想感情,让不顺心的事在朋友的帮助下逃得无影无踪。把自己的心事说出来与好友坦白地讨论,这样会很快发现,原来自己的提心吊胆是如此多余,所担心的东西是“杯弓蛇影”,不足为惧,困境也就迎刃而解。可见,明白所惧事物的真相非常重要。去交朋友吧,让那干涸的心灵沐浴在友谊的阳光雨露中。

对于困扰自己而不能自拔的问题,除了自身进行一定调节外,重要的一方面是要学会倾诉,对家人和所信赖的朋友一吐为快,让他们帮助找回迷失的自己,甚至可以大哭一场,以解除胸中的烦恼,洗去忧愁。

深住灵魂的“恐惧”是一个精灵古怪的家伙,它很懂得欺负人。如



果有方法调开它,它会乖乖离开,但若只要略略看到它的影子,跟它亲热一番,它就会死缠着你。这时,就需要培养自己广泛的爱好,多交朋友,多参加各种文体活动才行。那个可恶的家伙自觉没趣会悄悄溜走。

专心去做自己该做的事

日本净土宗开山祖师法然禅师,某天遇到了世人称为“念佛圣”的明遍僧都。

明遍僧都问法然禅师:“我是恶浊世里的一介凡夫,如何才能脱离生死?”

法然禅师回答说:“口念南无阿弥陀佛,心中向往极乐世界!”

明遍僧都说:“我终日念佛,但心乱如麻,这要如何是好?”

法然禅师说:“这点,我也无能为力。心虽杂乱,但只要你专心念佛,佛的力量就能使你心灵平静。总而言之,一心一意去念佛。”

明遍僧都接口说:“喔!是这样,原来是这样!我就是来请教你这句说话的。”

说完,他就心满意足地走了。

法然禅师在《和语灯录》里说,想往生极乐净土的人,只要坚定信心念佛,一定能往生极乐世界;就算是无法获得救赎的人,只要专心念佛也能得救。

人生在世也是如此,不要拘泥其他的事,只要专心去做自己该做的事。

很多人做事,都缺乏“我一定能完成”的坚定信念,事后才懊恼“这个没完成,那个也不如意”。在这种负面情绪反复激荡下,到最后连手头正在进行的工作也犹豫不决——既想做又怕无法完成。

迟疑犹豫、不能全力以赴,加上常常责备自己无能,久而久之,就真的变成一个无能的人。

西班牙作家塞万提斯说:“我们最坏的敌人,也是我们必须与之作主要斗争的敌人,来自内心。”

无论是什么样的人,都存在某些优点,只是本人未曾察觉而已。如果你身边也有这种人,应该设法使他知道并不似想像中那般无用。

做自己思想航船的舵手

人之所以为人,就在于人能够思考并解决问题。也就是说,人的思想是人的根本,如果一个人没有了思想,那么从某种意义上来说,他也就没有了生存发展之本。

达尔文说:“人类所有尊严就在于人类能够思考,人类的全部优势就在于人类能够通过思考解决问题,人类的一切职责就是要正确地思考。”

的确如此,人们的每一句话,每一个行动,都是人们思想的外在表现。如果人们不懂得如何思考,他们的人生必将是失败的。每个人的一生都应该是幸福美满的,但如果离开了正确的思考,等待他的必将是失败和痛苦。

所有人都希望自己能有一个完美的人生,而要达到一个完美的人生的首要条件便是健康。如果没有了健康,其他的一切都是空谈。通常来说,人只有在保持健康的身体前提下,才能有旺盛的精力,正确的思想。

但是,如何才能保持良好的健康状况呢?医学专家的研究表明,情绪对人的健康状况影响很大。如果一个人能够保持平和、欢快、喜悦、善良、宁静的心态,这对他的健康状况非常有利;如果一个人总是怨恨、抱怨、嫉妒、愤怒、情绪激动、忧心忡忡,这对他的健康状况十分不利,这种思想会像恶魔一样把他们引向人生的低谷。

错误思想是人生致命的弱点,它会破坏人们精神和体力的和谐。只有拥有正确思想的人才是健全的,才是幸福和成功的。拥有正确思想的人不会轻易让自己陷入困境,即便陷入困境他们也能够很快地超脱,而不是自我毁灭。

错误的思想无论其性质如何,都会在人的精神和思想上留下很

深的伤痕。它不仅影响一个人的精神,也影响一个人的体质。每一次的抱怨、每一次的怨天尤人、每一次的怒气冲天、每一次的自私自利,都会使我们失去一点儿尊严,失去一点儿力量,失去一点儿上升的空间,失去一点儿坚强的斗志。当觉察到自己的损失的时候,人们往往会悔恨不已,而自己的悔恨只能让自己失去的更多。

内心宁谧 宠辱不惊

谁都喜欢受人褒奖,而不愿遭到非议,可是事实往往很难如愿以偿。

这个世界上,有太多人喜欢在背后中伤、批评别人,有些人则由于自己受到贬低而感到气馁,甚至意志消沉,自暴自弃。

其实,受到他人的非议,是生活中常有的事,所谓“誉之所在,谤亦随之”,即使连人格圣洁超然的释迦牟尼,也免不了受到各种非难和诽谤,何况是尘世的凡夫俗子呢?

释迦牟尼在世的时候,有一个人因为妒忌他声誉崇高,故意在他面前谩骂。可是,无论他怎样喧嚣叫嚷,释迦牟尼始终保持沉默,好似没听到。

等他骂得累了,释迦牟尼问他:“朋友,如果有人送你一样东西,但是你并不想接受,这个礼物该归谁呢?”

那人不假思索回答:“当然要还给那个送礼的人!”

释迦牟尼笑着说:“这就对了!刚才你大骂我一顿,可是,这些话我并不想接受,那么这些谩骂,该归谁呢?”

这一反问,使得那人无言以对,霎时觉得自己未免太过无知浅薄了,立刻向释迦牟尼道歉,并且发誓从今以后再也不诽谤他人。

释迦牟尼向弟子们说出这段亲身经历,并训诫他们:“受到他人责骂,就想反唇相讥,这固然是人之常情,却只是逞口舌一时之快罢了!因为,这种行为就像向空中吐痰一样,不但伤害不到对方,痰反而会溅回自己身上,徒然自取其辱,伤害自己的尊严。”

这种做法,值得人们深思。

俄国剧作家克雷洛夫说：“一切真正的天才，都能蔑视毁谤；他们天生的特长，使批评家不能信口开河。”

人大可不必为了要受人赞扬，或避免非议，刻意地做得八面玲珑，滴水不漏。如果这样，他必然会因而瞻前顾后、畏首畏尾，无法放手去做自己想做、该做的事，肯定成就不了大事。

