



有些黑夜， 只能 独自穿越

愿所有的负担变成礼物 所受的苦照亮未来的路



民主与建设出版社

版权信息

书名：有些黑夜，只能独自穿越 作者：余青鱼

书号：9787513905985

出版社：民主与建设出版社

开本：16开

出版日期：2015-3-1

定价：29.80元

出版说明：版权所有 侵权必究

第一章 不曾走过，怎会懂得

谁没在青春的路口彷徨过？谁没在人生的路途走岔过？

走过弯路也好，受过疼痛也罢，你要相信这些都是来磨炼我们的。既然我们已经落下了血泪，就让我们在这血泪中变得更好。

01 生命真正需要的，其实并不多

一心想得到更多的东西，却把自己已经拥有的丢掉了。

别以为我在说笑，我们都做过这样的傻事。

利奥·罗斯顿——美国历史上最胖的好莱坞影星，他因演出时突然心力衰竭被送进汤普森急救中心，医务人员用尽一切办法也没能挽回他的生命。罗斯顿临终前喃喃自语：“你的身躯很庞大，但你的生命需要的仅仅是一颗心脏！”

作为一名胸外科专家，哈登院长被罗斯顿的这句话深深打动，他让人把它刻在了医院的大楼上。

后来，美国石油大亨默尔也因心力衰竭住进了这个急救中心。默尔工作繁忙，他在汤普森医院包了一层楼，增设了五部电话和两部传真机。当时的《泰晤士报》称这里为美洲的石油中心。

默尔的心脏手术很成功，但他出院后没有回办公室，没有继续他的石油生意，而是住在了苏格兰乡下的一栋别墅中，并且卖掉了自己的公司。他被医院楼上刻着的罗斯顿的话深深打动，在自己的自传中写道：“富裕和肥胖没什么两样，都不过是获得了超过自己需要的东西罢了。”

现实生活中，有多少人执迷不悟，任那欲望无休止地膨胀下去，以致让生命超载？人往往都是这样，只有在面临生死抉择的时候才能大彻大悟，才能认识到生命比什么都重要。

芸芸众生，能坦然面对生命的少，能舍弃名利的更少，生活中不乏看重名利胜于生死者。人只有打透生死关，才能看破名利的虚妄性。其实，生活未必都要轰轰烈烈，平平淡淡才是生命的底色。

苏东坡有诗曰：“古今如梦，何曾梦觉。”人生如一场梦，生命中所有喜怒哀乐，所有荣华富贵，都不过是梦中之梦，何必执著不忍舍弃呢？生命是梦中最美的花朵，快乐和生命是我们最大的拥有，又何必乞求太多呢？

02 人生“七苦”，知足才能常乐

金庸先生曾概括出人生有“七苦”，生、老、病、死为“四苦”，其余“三苦”分别是：“冤家会”“爱别离”“求不得”。

生之所以是一苦，是因为一个人从呱呱落地起就开始了吃苦。成长过程中苦味会越来越浓。懂事以后先要尝“十年寒窗苦”，接着为成年而“苦闷”，为谋生而吃苦，为生计而奔波劳苦。年老以后，又会为去日无多而苦恼。病自然是苦的。生病时不但要忍受吃药之苦，还要忍受身体之病痛，心灵之烦恼。死代表着生命的终结，人生最苦莫过于死。如果不肯放下心中惦念的名与利，更是苦不堪言。

“冤家会”是苦的。冤家碰头，分外眼红，怒火中烧，岂能不苦？不是冤家不聚头，假如冤家刚好是你的邻居，那你将不得安宁。你要睡觉他练鼓，你要读书他练嗓，或是将垃圾丢在你家门口，或是任由爱犬把你家门口当厕所……如果你以忍为上策，心中自然是苦；如果你与之理论，激怒冤家，更是“苦海无边”。

自古多情伤离别，与心爱的人分手，哪有不苦之理？

别离苦，分手后相思更苦。古人曾经写过大量有关别离的诗句，可以说每一句都充满苦味，王维说“劝君更尽一杯酒，西出阳关无故人”，就连离别时的酒都有苦味。

世人痴情于名利，不惜牺牲健康、人格去换取，如若“求不得”，肯定是痛彻肺腑。即使有幸得之，要么提心吊胆，要么知足，这山望着那山高，自然也是苦的。

对待人生“七苦”，最好莫过于知足，知足才能常乐。

任何事情都适可而止，命里有时终须有，命里没有莫强求。把生命的重心放在生活的过程中，而不是追求本身，在生活的大道上，一边观赏一边前行，而不是为了到达某一梦寐以求的终点，这样的人生便不再有苦味，便会有畅快淋漓、如沐春风之感。

有一位印第安人的酋长曾对他的臣民们说：“上帝给每个人一杯水，于是，你从里面体味生活。”生活确实是一杯水，杯子的华丽与否显示不了一个人是贫乏还是富有。但杯子里的水，清澈透明，无色无味，对任何人都一样。接下来你有权力加盐，加糖，只要你喜欢。

生活当中，该有多少人为了让自己的这杯水色香味俱佳而无谓地往里面加各种各样的佐料。诸如爱情、友情、金钱、喜、怒、哀、乐等，所以他们都感到自己活得非常“苦”；然而，只要你适度地、有选择地放入调料，你的生活便会过得有滋有味。

你有欲望，不停地往杯子里加水，或者加糖，但必须适可而止，因为杯子的容量有限。啜饮的时候，你要慢慢地品味，因为你

只有一杯水，水喝完了，杯子便空了。

03 放下，的是舍更是得有位台湾作家说得好：“好像要到某种年纪，在拥有某些东西之后，你才能够悟到，你建构的人生像一栋华美的大厦，但只有硬体，里面水管失修，配备不足，墙壁剥落，又很难找出头绪来整修，除非你把整栋房子拆掉。你又舍不得拆掉。那是一生的心血，拆掉了，所有的人会不知道你是谁，你也很可能不知道自己是谁。”

仔细咀嚼这段话，你会发现，我们不就是因为“舍不得”吗？

很多时候，我们舍不得放弃一个放弃了之后并不会失去什么的工作，舍不得放下已经很远很远的种种往事，舍不得放弃对权力与金钱的追求……于是，我们只能用生命作为代价，透支着健康与年华。

现代人都精于算计投资回报率，但谁能算得出，在得到一些自己认为珍贵的东西时，有多少和生命休戚相关的美丽像沙子一样在指间溜走？而我们很少去思忖：掌中所握的生命的沙子是有限的，一旦失去，便再也捞不回来。

“鱼，我所欲也，熊掌，亦我所欲也，二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也。”人生有得就有失，得就是失，失就是得。

历史上永州人都特别善于游泳。有一天，河水突然暴涨，有几个永州人正乘坐一条小船上。结果刚到江中心，船就漏水了。船上的人只好跳到水里往岸上游。其中最会游泳的一个人使出了全身的力气，但还是没有平常游得快。他的同伴很疑惑，于是问他为什么今天这么吃力。那个人回答说：“我腰里缠着太多的钱，现在重得不行，所以今天特别吃力。”于是同伴劝他快把钱扔掉，但是这个人说什么也不肯。

过了一会儿，这个人更加没有力气了。那些已经到了岸上的同伴又大声劝说他扔掉钱，他摇了摇头，最后沉入水中淹死了。

为了达到目标，就必须扔掉很多累赘。这些累赘很多时候都会影响目标的实现，因此必须扔掉。舍不得自然得不到。

得失心太重的人往往放不开手脚，不能做到忘我。人在得失心重的时候不妨问一下自己，得到了又怎么样？失去了又怎么样？如果回答了这两个问题，心态自然会平和起来。

佛家说“要眠即眠，要坐即坐”，是多么自在的快乐之道啊，倘使你总是“吃饭时不肯吃饭，百种需索，睡眠时不肯睡眠，千般计较”，这样放不下，你又怎能快乐呢？

04 失去的都会得到补偿

人们总是说付出就会有回报，但是很多时候，我们的付出并没有得到对等的回报。甚至压根儿就没有回报，更糟糕的是，很多时候，我们的一片苦心会遭受打击和磨难。但是，请你牢记：失去的都会得到补偿。

著名女影星奥黛丽·赫本在年幼时遭遇父母离异，她跟随母亲过着颠沛流离的生活。在战乱年代，她忍受着贫困、饥饿和担惊受怕。成年后，因为经济条件和身体条件不足，她的芭蕾舞演员之梦破灭。她还经历了两次失败的婚姻。她的人生如此坎坷，但从来没有一个人证明她曾经求助过心理医生。

一位经验丰富的心理医生不由得感叹：“对于那个年代的演艺界的明星来说，赫本确实创造了一个奇迹。”这位医生在半夜经常接到许多著名主持人和影视明星的电话，请求他给予心理上的帮

助。这些人富有、漂亮、英俊，拥有名誉、地位和众人的崇拜，他们应该是上帝的宠儿，但是他们却无一例外地遭受着无法自拔的心理痛苦。

“为什么赫本没有呢？她看上去是这么柔弱，更何况她还经历了这么多痛苦？”这不仅是心理医生的疑惑，也是大众的疑惑。

来看看有关赫本的报道——

赫本曾经悄然隐退出演艺圈，时间长达八年。对于一个在好莱坞大红大紫的影星来说，息影一年的损失相当于洛克菲勒家族在田纳西州封存一口油井。

赫本曾做过67次亲善大使。

赫本在1953年至1963年的十年时间里，坚持每个月到监狱、医院和贫民窟做义工或者护理服务。

赫本曾经谢绝贝尔公司一小时5万美元的庆典邀请，而去孤儿院看望可怜的孩子。

或许这些事实能够给出最好的解释。很多心理医生受此启发，建议他们特殊的病人参加公益事业，后来发现这些病人渐渐消除了烦恼和焦虑，他们变得豁达、乐观，很快就不用求助心理医生了。

虽然他们在慈善事业和公益事业上付出的时间、精力和金钱没有得到物质的回报，但是他们得到了精神的愉悦，其价值甚至远远超过金钱的回馈。

世界上存在着一条定律：物质守恒。当你的付出没有得到物质上的回报，并不意味着失去，即使失去也会得到补偿，不过是另外一种形式，一种更加高贵的形式。

05 傻瓜才追求完美主义

没有哪个人是完美的。

不要陷入完美主义的圈套，要学会换一种角度看问题，给自己更多的宽容与谅解。

视觉上的美丽熟悉之后会变得平淡，感受上的美好却会日益长久。

一定要真心地喜欢自己。喜欢自己，并不是盲目自恋，而是能够认识到自己的缺点，坦然地接受自己的一切，不管是优点还是缺点。真心喜欢自己的人，懂得快乐的秘密不在于获得更多，而是珍惜所拥有的一切。你会觉得自己是那样地受上天的恩宠，是那样幸福地生活在这个世界上。这是一份开放的心境，更是你快乐的起点。具有这样心境的人，对生活、环境、周围的人会自然流露出喜悦之情。

学会接纳自己，接纳自己的缺陷，真诚地喜欢自己，喜欢自己的不完美，喜欢自己的个性。你会发现你不仅拥有愉悦的生活和人生，还会获得更多的魅力。

生命的本性是快乐的，如同绽放的鲜花，激荡的歌曲，迷人的芳香。我们应该善于发现生命的意义，走进自己的内心。有一句人们常说的格言：“爱你的邻人如同爱你自己。假使你不爱自己，又怎会爱别人呢？”

要学会爱自己，不要怨恨自己，柔软地、温和地关怀自己，学会原谅自己。

印度的奥修说：

“学习如何原谅自己。不要太无情，不要反对自己。那么你会像一朵花，在开放的过程中，将吸引别的花朵。石头吸引石头，花朵吸引花朵。如此一来，会有一种优雅的、美妙的、充满祝福的关系存在。如果你能够寻得这样的关系，那将升华为虔诚的祈祷，极致的喜乐，透过这样的爱，你将领悟到神性。”

06 有时候，等待也是一种美妙

有一次，一位年轻人到关渡，看到有一群人手里拿着望远镜，对着蓝天，对着那一片泥沼，对着那整片红树林望着。他不禁好奇地趋前问他们：“你们在望什么啊？”

只见那些人理所当然地回答道：“我们在等啊！”

“等？等什么呢？”

“等鸟飞过来！”

又有一次，这个年轻人到海边玩，看见许多人手里握着钓竿，面向大海，把线放得远远的，每个人的眼神都充满了笃定。

他便问其中的一人：“你们面对大海，心里在想什么呢？”

那个人回答说：“我们在等啊！”

“等什么？”

“等鱼儿！”

于是，年轻人也开始在生活中学习“等”的感觉。等着红灯变绿灯，等着太阳升起，等着夜晚变白天，等一种“沉淀”，他开始

享受等待的美好了。

古时候，人们曾用驴子推磨，但为了避免它懒惰不肯用力，就先把驴子的眼睛蒙起来，让它看不见，再将花生酱抹在驴子的鼻子上，驴子闻到香味，以为前面一定有好吃的食物，就会拼命往前冲。

在生活中，人们也常常在追逐着这个、追逐着那个，到头来往往都是空忙一场，这跟驴子又有什么两样呢？

所以在我们的人生中有了“等”的期待，有了停一停，等一下的美好。在下雨时，我们等着太阳出来；当阳光透出云际的同时，我们等到了彩虹。无论是等待时的希望，还是彩虹给我们的美妙，都是我们人生中的美好感受！但如果彩虹时刻挂在天空里，我们还会觉得它是那样的美丽吗？

正是由于有了等待，才会让我们在获得时感到了更强烈的兴奋和感激。不要再为等待的漫长而倍感焦急，让我们的心情逐渐平静，去用平和的心境感受等待和希望的美妙吧。

07 不念过去，活在当下

人生由三天组成，昨天、今天和明天。如果你在忙碌的今天为了昨天的失败或不幸而哭泣，那么你的今天就只剩下了泪水。试问，你的明天又将何去何从？

一天，一位得道高僧休息前吩咐他的小弟子去给佛祖点上香火，这个粗手粗脚的小和尚不小心把香炉打翻了，香灰撒了一地，刚刚插好的香火也断了，差点儿燃着了整个殿堂。小和尚知道自己闯了大祸，偷偷地躲了起来。

第二日，高僧找不到小和尚，便亲自来到殿堂探究原因，得知了事情真相后，他有些生气，但是很快就平息了下来。他派人去把躲藏起来的小和尚叫来。

小和尚因为害怕，哭了一夜，眼睛肿肿的，心想这次肯定被重罚。高僧看了一眼小和尚：“你耽误了今天的晨课，知道吗？”小和尚抬起头，很不解地望着高僧，然后低头主动认错：“师父，我错了。我昨晚打翻了香炉，你不生气吗？为何今日不责罚我，反而仅仅怪我耽误了晨课呢？”高僧语重心长地说：“昨天你犯的错误，我是很生气，可是事情已经过去了，再来追究谁的责任已无益处。昨天香灰已撒，香火已断已经是无法挽回的事情了，唯一可以做的便是今天马上换上新的香灰，重新点上香火，再把今日的晨课补回来。如果因为昨天的失误，把今天的光阴也赔进去的话，那才是不可饶恕的。你明白了吗？”小和尚恍然大悟。

或许我们每一个人都经历过这个小和尚的角色，我们为了昨天的失误而哭泣，甚至放弃了今日应该做的主题，明日再为今日的放弃而哭泣，日日相仿，人生就这样丢失了它的意义。当昨天的事情我们已经无力改变，那么就应该勇敢地去面对它，把握好今天才是最有价值的行为。

从心理学角度来说，回忆是一种心理压力的来源。当然，回忆的滋味因人而异、因景而异。不过当回忆袭上心头时，总是别有一番滋味。不论是辉煌过去，还是灰暗的昔日，回忆都很少是一种美好的享受，是甜的已随岁月的流逝而变淡，是苦的更会由于翻老账而变涩。所以，少回忆不堪回首的往事，你的心理就会轻松许多。

不要为昨天流泪，但是要从昨天中吸取教训，避免今天成为第二个失败的昨天。

08 无论何时，都要珍惜与善待自己

珍惜和善待生命，就是善待自己。它能让痛苦和烦恼远离一生，让人在恬静的生活中感知生命。

人生是没有后退的生命之旅，面对神圣和有限的生命，我们更要珍惜和善待它，寻找属于自己幸福的人生。我们要静静地思考生活，细细地品味生活，在淡然豁达中享受生活，让自己活得精致而有意義。

有一个生长在孤儿院中的孩子，常常悲观地问院长：

“像我这样没人要的孩子，活着究竟有什么意思呢？”

院长笑而不答。有一天，院长交给孩子一块石头，说：

“明天早上，你拿这块石头到市场上去卖，但不是真卖。记住，无论别人出多少钱，绝对不能卖。”

第二天，孩子拿着石头蹲在市场的角落，意外地发现有不少人对他的石头感兴趣，而且价钱越出越高。回到孤儿院里，孩子兴奋地向院长报告，院长笑笑，要他明天拿到黄金市场去卖。在黄金市场上，有人出比昨天高十倍的价钱来买这块石头。

最后，院长叫孩子把石头拿到宝石市场上展示。结果，石头的身价又涨了十倍。由于这孩子怎么都不卖，竟被人们传为稀世珍宝。

孩子兴冲冲地捧着石头回到孤儿院，把这一切告诉院长，并问为什么会这样。

院长没有笑，望着孩子慢慢说道：

“生命的价值就像这块石头一样，在不同的环境下就会有不同的意义。一块不起眼的石头，由于你的惜售而提升了它的价值，竟被传为稀世珍宝。你不就像这块石头一样？只要自己看重自己，自我珍惜，生命就有意义、有价值。”

生命的价值首先取决于你自己的态度。珍惜独一无二的自己，珍惜这短暂的几十年光阴，然后再去不断充实、发掘自己，最后社会才会认同你的价值。

与浩渺的世界相比，人的生命是如此短暂。生命脆弱之至，有时仅在呼与吸的瞬间。所以，追逐幸福的人们，一定要珍惜自己，善待生命。

09 委曲往往不能求全

人常说，“委屈求全”，可事实如此吗？当我们委屈自己的时候，就能求全吗？

一位经济学家陪外国朋友去首都机场，打了辆出租车，等从机场回来，他发现司机做了小小的手脚，没按往返计费，而是按“单程”的标准来计价，多算了60元钱。这时候有三种处理方法：一是向主管部门告发这个司机，那么他不但收不到这笔车费，还将被处罚；二是自认倒霉，算了；三是指出其错误，按应付的价钱付费。

外国朋友建议用第一种办法，经济学家选择了第三种，他说，这是一种有原则的宽容，我不会以怨报怨，也不会以德报怨，而是以直报怨。如我仅还以德，那么他将不知悔改，实质上是在纵容他；我若还以怨，斤斤计较，则影响了双方的效率与效益；我指出他的错误，然后公平地对待他，则是最直截了当的方法。

生活中人们不可避免地会被他人侵犯、伤害或妨碍，有的人可能是无意中冒犯了你，有的人可能是为了某种原因冲撞了你，有的人可能是为了一些蝇头小利而让你反感。这些算不上大奸大恶，多是道德领域中的小事，未必能达到法律的高度，却让人咽下去，心有不甘；针锋相对，实在不值。

有人开玩笑地说：“以德报德是正常现象；以怨报怨是平常现象；以怨报德是反常现象；以德报怨是超常现象。”以怨报怨，最终得到的是怨气的双方；以德报怨，除非真的到达一定境界，否则只会让你心中不知不觉存积更多的怨。其实，做人只要以直报怨，问心无愧即可。

很多时候，我们委屈了自己却不能得到相应的结果，还可能出现更糟的情况。而且一再退让很可能导致人精神上的压抑，使自己的生活状况更糟。有时为了大局委屈自己是必要的，但是不论什么事情都想通过委屈自己的方式去解决，那么问题将永远得不到真正的解决。

所以，生活在这个世界上，学会爱自己一些。爱自己，是源于对生命本身的崇尚和珍重。不委屈自己、爱自己，还表现在对待生命和生活的态度上。

若想改变，请即刻开始

掌握自己的命运，除非你愿意被别人支配；提出自己的计划，否则你只能跟着别人的计划走。

改变1%的当下，见证100%的焕然一新。

第二章 若想改变，请即刻开始

挣脱心灵的枷锁

有个长发公主叫雷凡莎，她头上披着很长很长的金发，长得很美。雷凡莎自幼被囚禁在古堡的塔里，和她住在一起的老巫婆天天念叨雷凡莎长得很丑。

一天，一位年轻英俊的王子从塔下经过，被雷凡莎的美貌惊呆了，从这以后，他天天都要到这里来一饱眼福。雷凡莎从王子的眼睛里认清了自己的美丽，同时也从王子的眼睛中进而发现了自己的自由和未来。有一天，她终于放下头上长长的金发，让王子攀着长发爬上塔顶，把她从塔里解救了出来。

其实囚禁雷凡莎的不是别人，正是她自己，那个老巫婆是她心里迷失自我的魔鬼，她听信了魔鬼的话，以为自己长得很丑，不愿见人，就把自己囚禁在塔里。

其实，人在很多时候不就像这个长发公主吗？人心很容易被种种烦恼和物欲所捆绑。那都是自己把自己关进去的，就像长发公主，把老巫婆的话信以为真，因此把自己囚禁起来。

就是因为自己心中的枷锁，我们凡事都要考虑别人怎么想，将别人的想法深深地套在自己的心头，从而束缚了自己的手脚，使自己停滞不前。就是因为自己心中的枷锁，我们独特的创意被自己抹煞，认为自己无法成功；告诉自己，难以成为配偶心目中理想的另一半，无法成为孩子心目中理想的父母、父母心目中理想的孩子。然后，开始向环境低头，甚至于开始认命、怨天尤人。

仔细想想，很多时候，在人生的海洋中，我们就犹如一条游动

的鱼，本来可以自由自在地游动，寻找食物，欣赏海底世界的景致，享受生命的丰富情趣。但突然有一天，我们遇到了珊瑚礁，然后自己就不愿再动弹了，并且呐喊着说自己陷入了绝境。这，想想不可笑吗？自己给自己营造了心灵的监狱，然后钻进去，坐以待毙。

人的一生确实充满许多坎坷，许多愧疚，许多迷惘，许多无奈，稍不留神，我们就会被自己营造的心灵监狱所监禁。心狱，是残害我们心灵的极大杀手，它在使心灵凋零的同时又严重地威胁着我们的健康。

既然心狱是自己营造的，人自己就有冲出心狱的本能，那么，就让我们自己动手，拆除心灵的监狱，挣脱心灵的枷锁，还自己一份亮丽的心灵吧！

02 用行动去争取好运气

很多人喜欢空想，把计划说得天花乱坠，而到了实行的时候，便没有了下文。

有一位美国老太太，她打算从得克萨斯到佛罗里达做个徒步旅行。要知道这个距离相当于从北京到香港的距离，很多人都不相信她能够完成，可是老太太凭借她的毅力成功地完成了旅行。有记者问她是如何办到的，她说：“我确定了目标，就一步一步地向前迈，就这样迈到了啊，这没有什么神奇的。”

计划放在那儿，永远只是计划，只有你的行动才能让计划变成现实。哪怕是再远大的目标，只要你迈出一步，距离目标就近一步，关键是要勇敢地迈出第一步。

前洛杉矶湖人队的教练派特雷利在湖人队最低潮时，告诉球队

的12名队员说：“今年我们只要每人比去年进步1%就好，有没有问题？”球员一听：“才1%，太容易了！”于是，在罚球、抢篮板、助攻、抄截、防守一共5方面都各进步了1%，结果那一年湖人队赢了冠军。

有人问教练，为什么这么容易得到冠军呢？教练说：

“每人在5个方面各进步1%，则为5%，12人一共60%，一年进步60%的球队，你说能不得冠军吗？”

有计划很简单，难的是每天都照着计划去执行，每天都有进步，每天都有收获。

是的，实现梦想的关键就在于这一步一步的行动。很多人因各种各样的原因在抱怨，而不为理想付诸行动。当周围立志当作家的朋友，已经在报纸杂志上发表了若干篇“豆腐块”的时候，当要创业的同学已经开始学习管理了，想出国的同学已经考过托福了……你才发现自己还在原地不动，已经被别人甩掉了一大截了。

“反正这也不是一朝一夕能够完成的事情，何必把自己搞得那么紧张呢？等忙过这段再做也不迟嘛。”当我们一次一次这样想的时候，这个计划在脑海里就渐渐模糊了。

如果我们有梦想，就该脚踏实地做我们该做的事情。当你开始行动的时候，或许还不能看见你所追求的东西究竟是什么样子，这时往往会感到困惑，感到目标的遥远，感到跋涉的艰难。但是，只要你毫不犹豫地做下去，坚持不懈地干下去，你就会发现目标在你的眼里越来越清晰。生命的过程就是不断地去追寻、探询。努力过，才不会有遗憾，才可能会成功。

03 哪里跌倒，哪里爬起

那已是他在一年里失去的第六份工作，他拥有英语六级证书，第一家公司却认为他口语不过关；他是电脑二级程序员，第二家公司却嫌他做事速度太慢；第三家他与部门经理不和，他主动炒了老板；接连的，第四家，第五家……他黯淡地说：“一次次全是失败，让我浪费了一年的时间。”

朋友一直耐心地聆听，此刻说：“讲个笑话给你听吧。

一个探险家出发去北极，最后却到了南极，人们问他为什么，探险家答：因为我带的是指南针，我找不到北。人们说：怎么可能呢，南极的对面不就是北极吗？转个身就可以了。”朋友反问：“那么失败的对面，不就是成功吗？跌倒了不怕，只要你勇敢地爬起来，总会有成功的一天。”一瞬间，他觉得自己又有了自信，他又开始了自己的求职之路，终于功夫不负有心人，他找到了一家很适合自己的公司，他在那里发展得很好。

在实现梦想的道路上，大部分人都不会一帆风顺，难免会遭受挫折和不幸。其实失败并不可怕，可怕的是在失败之后没有再爬起来的决心。成功者和失败者非常重要的一个区别就是，失败者是摔了个跟头以后，就害怕再摔，所以就没有勇气爬起来；而成功者则会爬起来继续往前走，因为他们懂得哪怕多走一步，也是距离成功更近了。

美国百货大王梅西也是一个很好的例子。

他于1882年出生于波士顿，年轻时出过海，后来开了一间小杂货铺，卖些针线，铺子很快就倒闭了。一年后他另开了一家小杂货铺，仍以失败告终。

在淘金热席卷美国时，梅西在加利福尼亚开了个小饭馆，本以

为供应淘金客膳食是稳赚不赔的买卖，岂料多数淘金者一无所获，什么也买不起，这样一来，小铺又倒闭了。回到老家之后，梅西又满怀信心地干起了服装生意，可是这一回他不只是倒闭，而是彻底破产，赔了个精光。不死心的梅西又跑到新英格兰做服装生意。这一回他时来运转了，他买卖做得很灵活，甚至把生意做到了街上商店。头一天开张时账面上才收入11.08美元，而现在位于曼哈顿中心地区的梅西公司已经成为世界上最大的百货商店之一。

梅西没有因为自己的几次失败就失去信心，不再去创业了，相反，他一直在努力尝试，失败了再来，跌倒了再爬起来，即使破产了，也没有动摇他的决心，最终他成功了，成了美国的百货大王。

04 来点儿干劲与激情

美国伟大的哲学家爱默生说：“不倾注激情，休想成就丰功伟绩。”激情是一种能把全身的每一个细胞都调动起来的力量，是不断鞭策和激励我们向前奋进的动力。

弗兰克·贝特格的最初职业是职业棒球员，但他被第一家公司开除了，理由是他打球时无精打采。因此，当他进入另一家球队时，就下定决心要成为最有激情的球员。

从此以后，他在球场上就像一个充足了电的勇士。掷球是如此之快、如此有力，以至于几乎要震落内场接球同伴的手套。报纸这样写道：“这个新手充满了激情并感染了我们的小伙子们。他们不但赢得了比赛，而且看来情绪比任何时候都好。”那家报纸还给他起了个绰号叫“锐气”，称他是队里的“灵魂”。

随之而来的是他的月薪从25美元涨到185美元。他认为自己并不是球技出众或是有很强的能力，而是激情让自己的工资暴涨了那么多。

退出职业棒球队之后，弗兰克·贝特格去做人寿保险推销工作。在10个月令人沮丧的推销之后，有人对他提出了忠告：“贝特格，你毫无生气的言谈怎么能使大家感兴趣呢？”

所以他决定以打球的激情投入到做推销员的工作中来。

有一天，他进了一个店铺，鼓起全部热情试图说服店铺的主人买保险。店主大概从未遇到过如此热情的推销员，只见他挺直了身子，睁大眼睛，一直听贝特格把话说完，最终他没有拒绝推销，买了一份保险。从那天开始，贝特格真正地展开推销工作了。在12年的推销生涯中，他目睹了许多的推销员靠激情成倍地增加收入，同样也目睹更多人由于缺少激情而一事无成。

弗兰克·贝特格的成就除了自己的才能之外，更大的原因来自于他的激情。他的激情感染了别人，让自己走出了沮丧，给自己带来了辉煌的人生。一个没有热情投入工作的人是很难得到别人的肯定的，试想谁会希望一个整天看起来无精打采的人做自己的搭档呢？谁又会被一个毫无热情的人说服去购买他的东西呢？

激情让你时刻保持一颗年轻向上的心，激情让你斗志昂扬，激情让你有更好的人际关系，激情让你更容易得到别人的肯定，激情焕发的你更容易成为一个群体中的焦点。所以，什么时候都不能丢掉激情。

05 专注坚持，你可以更精彩

很多事情不是一朝一夕就能完成的，譬如健身，在进行的过程中会遇到各种困难，阻碍你前进的脚步。这时候最需要的就是专注与坚持，只有这种力量才能让你一步一步朝前走，越来越接近终点。

西华·莱德先生是英国著名作家兼战地记者，他曾在1957年4月的《读者文摘》上撰文表示，自己收到的最好忠告是“坚持走完下一英里”，下面是其文章中的摘选：

“第二次世界大战期间，我跟几个人不得不从一架破损的运输机上跳伞逃生，结果迫降在缅印交界处的树林里。当时唯一能做的就是拖着沉重的步伐往印度走，全程长达140英里，必须在8月的酷热和季风所带来的暴雨侵袭下，翻山越岭长途跋涉。才走了一个小时，我一只长筒靴的鞋钉扎了另一只脚，傍晚时双脚都磨出硬币大小的血泡。我能一瘸一拐地走完140英里吗？别人的情况也差不多，甚至更糟糕。他们能不能走呢？我们以为完蛋了，但是又不能不走。为了能在晚上找个地方休息，我们别无选择，只好硬着头皮走完下一英里……

“当我推掉其他工作，开始写一本25万字的书时，心一直定不下，我差点放弃一直引以为荣的教授尊严，也就是说几乎不想干了。最后我强迫自己只去想下一个段落怎么写，而非下一页，当然更不是下一章。整整六个月的时间，除了一段一段不停地写以外什么事情也没做，结果居然写成了。

“几年以前，我接了一件每天写一个广播剧本的差事，到目前为止一共写了2 000个。如果当时签一张‘写作2 000个剧本’的合同，我一定会被这个庞大的数目吓倒，甚至把它推掉，好在只是写一个剧本接着又写一个，就这样日积月累真的写出这么多了。”

“坚持走完下一英里”的原则不仅对西华·莱德有用，对我们也很有用。专注并坚持做下去是实现任何目标唯一的聪明做法。人们常说，最好的健身方法是“一天又一天”坚持下去。我有许多朋友用这种方法坚持自己的健身计划，成功的比例比别的方法高。很多

人总是一次次给自己制订详细的健身计划，但是一旦开始做的时候，就觉得难以坚持，能够成功的唯一方法就是每天坚持着跑一会儿，时间久了就会习惯这种方式，这样就能最终实现自己的健身目标。

英国作家约翰·克莱斯，可以说是全世界数一数二的多产作家，他一共出过564部小说，如果你以一年出10本来算，他花了将近五六十年时间在写小说。出了那么多书，你可能会以为他是百战百胜的作家，那你就错了，他曾经被退稿达753次！试问你承受得住753次的沮丧吗？这个过程是一种怎样的煎熬？但是他坚持下来了，所以他最终获得了成功。

专注与坚持的人更加容易成功，专注更能激发人的潜能，坚持能够创造奇迹。如果你还在自己的各种天花乱坠的想法中左右摇摆，那么，现在就停止吧！把自己最想做又最适合自己的事情当成现阶段的目标，然后就专注于它，坚持去实现它。

06 寻求帮助，合作成金

有一位叫做罗伯特·克里斯托弗的美国人，他想用80美元周游世界，并坚信自己能够实现。于是，罗伯特找出一张纸，写下他80美元周游世界的准备工作：

设法领取一份可以上船当海员的文件；去警察局申请无犯罪记录的证明；取得美国青年协会的会员资格；考取一个国际驾照，找一份国际地图；与一家大公司签订合同，为之提供所经过国家和地区的土壤样品；同一家航空公司签订协议，可免费搭机，但要拍摄照片为公司做宣传……

当罗伯特完成上述的准备后，年仅26岁的他就在口袋里装好80美元，开始了自己的全球旅行。以下是他旅行的一些经历：

在加拿大巴芬岛的一个小镇用早餐，不付分文，条件是为厨师拍照；在爱尔兰，用4.8美元买了4箱香烟，坐船从巴黎到维也纳，费用是送给船长1箱香烟；从维也纳到瑞士，乘坐列车穿山越岭，只需要4包香烟；给伊拉克运输公司的经理和职员摄影，结果免费到达伊朗的德黑兰；在泰国，由于提供给酒店老板某一地区的资料，受到酒店贵宾式的待遇……

最终，罗伯特通过自己的努力，实现了80美元周游世界的梦想。

用80美元周游世界，这是一件怎样不可思议的事情？但是罗伯特做到了，而且完成得很轻松。在整个过程中，他做得最多的就是寻求别人的帮助，让别人来帮助自己实现愿望，所以他用80美元实现了周游世界的梦想。

还记得那个寓言故事吗？天堂和地狱的区别在哪里？同样的锅里盛着同样的汤，同样长的汤匙，地狱里的人就是自己顾自己，即使汤匙长得无法伸到自己的嘴里，他们还是那样做，所以地狱里的人都是愁眉苦脸的表情。而天堂里则是另一种情景，他们互相帮忙，一个人喂另外一个人，每个人都能尝到汤的味道，所以天堂中的人都是一副幸福的表情。这就是合作带来的天大差别。只有通过互相帮助，才能收获更多。

现代社会已经是一个走向合作的时代，一个人的力量能够完成的事已经越来越少了，很多事情都需要通过别人的帮助，大家共同合作才能完成。所以，放下“凡事自己来”的想法，学会走出去和人合作吧。

07 高收入让人活得更尊严

钱不是万能的，但没有钱是万万不能的。尤其对于女人，需要钱来让自己的人生更加充实。女人不需要太多钱，但是，女人也不能没有钱。女人可以依靠自己的能力变得富有，变得富有的女人会更加感受到尊严的魅力。而通过自己的劳动慢慢变得富有的女人，不会轻易做拜金女。我们要的是根据自己的实力，凭借工作为自己创造出金钱，让金钱带给我们想要的幸福，让金钱改变我们的命运。

“我富过，我也穷过，因此我知道，还是有钱比较好过！”

朱蒂·瑞斯尼克是一家证券管理公司及投资银行董事长，她用自己的人生证明了这句话。这位女企业家的命运有着我们无法想象的坎坷：从有钱人家的千金到落魄的离婚女人；从生活阳光到酗酒嗑药；从亲情围绕到亲人们接二连三地残酷离去；从健康美丽到两次身患癌症。人生的大喜大悲、大起大落，就这样残酷地发生在这个有两个女儿的母亲身上。在她40岁那年，命运让青春不再的她失去了丈夫，没有了家庭支撑者，也没有了退路。

是“再找一个长期饭票”，还是“自己站起来”？几番挣扎后，她选择了后者，从证券公司的临时业务员开始新的生活。在曾经那个清一色都是男业务员的证券行业，她以女性独到的眼光与重视小客户的热诚，为自己开辟了一条新的道路。此后，她的事业越做越大，仅仅十年，她就成为了一家著名投资银行的董事长。在回忆过往的经历时，她不止一次地感叹：钱虽然不能买来一切，却可以买来大部分的尊严和自由。

我们不能光用收入来定义朱蒂·瑞斯尼克的一生，但是，从她的经历中，我们可以看到事业的意义。事业让她有了遇到困难时继续生活下去的动力，让她的人生达到了一个新的高度，让她在失去所有之后，又重新获得了一切。她是一个用自己的经历鉴定了工作的

意义的女人，也是一位勇敢、坚强、有担当的母亲。在她用收入为自己赢得尊严和自由的时候，我们怎么甘心因为没有收入而被人鄙视，给心底留下一块块难言的伤疤呢？

08 随时调整，阻止人生的苍老

远山曾在国外某音乐高校留学。一天，他走进练习室，发现在钢琴上摆着一份全新的乐谱。

“超高难度……”远山翻动着乐谱，喃喃自语，感觉自己弹奏钢琴的信心似乎跌到了谷底，被消磨殆尽。

已经三个月了！自从跟了这位新的指导教授之后，不知道为什么教授要以这种方式整人。

远山勉强打起精神，他开始用手指奋战、奋战、奋战……

琴音盖住了练习室外教授走来的脚步声。

指导教授是个极有名的钢琴大师。授课第一天，他给自己的新学生一份乐谱。“试试看吧！”他说。

乐谱难度颇高，远山弹得生涩僵滞、错误百出。

“还不熟，回去好好练习！”教授在下课时，这样叮嘱学生。

远山练了一个星期，第二周上课时正准备让教授测试。没想到，教授又给了他一份难度更高的乐谱：“试试看吧！”上星期的课，教授提也没提。

远山再次挣扎于更高难度的技巧挑战。

第三周，更难乐谱又出现了。

同样的情形持续着，远山每次在课堂上都被一份新的乐谱所困扰，然后把它带回去练习，接着再回到课堂上，重新面临两倍难度的乐谱，却怎么都追不上进度，一点儿也没有因为上周的练习而有轻车熟路的感觉。远山越来越感到沮丧和气馁。

教授走进练习室。

远山再也忍不住了，他必须向钢琴大师提出这几个月来自己承受的巨大压力。

教授没有开口，他抽出了最早的那份乐谱，交给远山。

“弹弹看！”他以坚定的目光望着远山。

不可思议的事情发生了，连远山自己都惊讶万分，他居然可以将这首曲子弹奏得如此美妙、如此精湛！教授又让远山试了第二堂课的乐谱，远山依然呈现超高水准的表现……演奏结束，远山怔怔地看着老师，说不出话来。

“如果，我任由你表现最擅长的部分，可能你还在练习最早的那份乐谱，就不会有现在这样的程度……”钢琴大师缓缓地说。

如果把过多的精力与才华投入一个低水平的事情上，我们的能力就无法提高。想突破生活的瓶颈，不妨挑战一下那些所谓的难事。

09 你已经过了心里藏不住事的年龄

如果你已经过了叛逆的年龄，还继续在叛逆、特立独行的路上前进，就会遭致他人的轻视。还是告别稚嫩的张狂，给自己贴上稳重的标签吧。

法国作家拉布吕耶尔说：“如果一个人在别人眼里不显得过于聪明，他就已经相当狡猾了。”做人无须狡猾，也无须事事明澈，郑板桥的“难得糊涂”便是糊涂主义的智慧所在：糊涂背后掩藏的是清醒。

某公司主任职位空缺，于是办公室为继承人选的问题议论纷纷。

乔森自信是一位很不错的职员，平时工作积极，表现良好。而此时，却像热锅上的蚂蚁一样，坐立不安，原因是他本人没有接到任何通知，也没接受任何正式的谈话。

这天，办公室主任问乔森：“什么时候请客呀？老兄，就要荣升了。”

“别拿我开心了，你给我发聘书呀？”

办公室主任得意地说：“这次，你的聘书还真有可能是我给你发。”

然后办公室主任将公司在人事改组上的考虑、老板的打算和前任对乔森的推荐猛侃一番。过了几天，财务部的主任又问乔森：“听说，从下个月起，公司的奖金又要调整了？”

这事乔森怎么没听说？可无风不起浪。乔森没有说不知道，而是回答：“怎么，反应很大吗？还没有最后决定的事已经传得这样厉害。”这时候，装傻其实就是装明白，这是一种很强的心理战术。

像乔森一样，揣着明白装糊涂，其实是一种极高明的策略。有时候，聪明反被聪明误，很多人不喜欢比自己聪明的人，越聪明就

越招人恨、招人妒。所以，无须将每件事情都搞得清清楚楚、明明白白，在适当的时候拿出“糊涂主义”的挡箭牌应对状况，也不失为一个好办法。

装糊涂有时是为了给自己留条后路，让自己可全身而退。世界上不存在绝对的错误，做人办事也要“活”。把一件事情做绝，就等于自封了一条道路；把万事做绝，也就无路可走，一旦形势转变，自己就仅剩死路一条。我们要懂得“宁做傻中精，不做精中傻”的处世之道，凡事都要留个心眼儿，留条退路，以形势大变时能有转身的余地。

10 少一分书生意气，多一分入世心态

虽然人们常说学校就是一个小社会，学校生活和社会生活相通，却又不同，正如北大法学院校长朱苏力告诫毕业生的：“社会更多是一个利益交换的场所，是一个市场，是‘平民政治’。评价的主要不是你的智力优越与否（尽管你的聪明和智慧仍然可以帮助你），而是你能否拿出别人想要的东西。这个标准不再由中心——教师确定，而是分散——由众多消费者确定。”

“尽管社会和市场的手是看不见的，但它讲的都是看得见、摸得着的；它不讲期货，讲也都是将之转为现货。你可以批评它短视，但它通常还是不会，而且没有义务，等待你成长和成熟。它把每一个进入社会的人都当做平等的个体，不考虑你刚毕业，没有经验。如果你失去了一次机会，就与这个工作擦肩而过；不像在学校，会让你补考，或者到老师那里求个情，改个分数。”

人生不售回程票，不是所有的事情都可以重来，人被裹挟于社会中，犹如置身于你不得不走上的舞台，你注定要扮演某个角色，虽非心甘情愿，却也无可奈何。知道树为什么会落叶吗？知道花儿

凋谢后为什么来年又会开吗？知道小草为什么每到秋天就枯黄，春天就破土而出吗？知道大雁为什么要南飞吗？……太多的为什么，你知道吗？也许你并不十分清楚，但你要明白，通过这么多的为什么，人们学会了成长。

没有了先“死”后“生”的成长，你的人生不会精彩，更不会成长，就像蝴蝶一样，终有一天破茧而出，从令人厌恶的毛毛虫变成美丽的蝴蝶，你也不会从谁都不愿理的丑小鸭变成美丽无比的白天鹅。这是一个过程，是生命中不得不经受的历练，也许蜕变的过程是坎坷的，但只有在这种坎坷中，你才会成长，才会懂得与社会和谐相处。

11 珍惜别人给的每一次机会

知名编辑、社科类畅销书作家南田策划过很多销量在100万册以上的图书，也曾将很多无名的作者培养成畅销书作家。因此，很多梦想成为社科类畅销书作家的年轻人，想尽一切办法接触南田，哪怕让他提点几句，都会对社科类图书有一个新的认识。如果南田心情好，说不定随手给他们一个选题试着写一写。南田策划的选题，只要别写得太离谱，保证文字流畅，出版肯定是没有问题的。

作为编辑，南田对年轻人作品的审读都非常细心，不想放过任何一个有潜力的作者。

有一个叫小毕的年轻人，读过南田的著作，也看过他策划出版的书，对他非常崇拜，便直接找到南田，想跟南田学习社科类图书创作。

那时南田正在接待一个作家，便拿出一篇文章交给小毕说：“这是一个作者的投稿，请你仔细看一下，把里面的错字挑出来，改成你认为是正确的。”

小毕一听很生气，心想我的梦想是做一名畅销书作家，不是挑错字的校对员。于是他很草率地把稿子看了一遍。

南田回来，问小毕把稿子看得如何。小毕说，我认真地看过了，里面没有什么错。他认为，只要交给南田看的稿子，应该都是作者校对过的稿子，不可能有错。再者，自己是来请教如何写畅销书的，能不能看出错字无关紧要。

其实那是南田自己写的稿子，写完后还没认真修改和校对过。他坐下来认真地看了一遍稿子，发现里面存在很多低级书写错误，只要是上过中学的人都能看出来，而他给小毕一个小时的时间，居然什么都没看出来。这绝对不是小毕的能力问题，而是对待这件事的态度问题。

南田委婉地对小毕说：“真的很遗憾，我不能帮助你实现你的梦想。因为社科类图书，主要是指导别人做人和做事的。作为社科类图书的优秀作者，前提是自己必须要知道该如何做人和做事。我想你应该走了。”

小毕听了非常生气，说：“你不是也从无名到有名的吗？连问我写过什么都不问，就这样武断地说我不合适，凭什么？还说我连基本做人和做事的道理都不懂，你像我这么大的时候就什么都懂了吗？都说你是文学青年的伯乐，我看你简直就是文学青年的杀手！”

南田微笑一下说：“你这样说，更证明我的判断没有错！年轻人，我送你一句话。既然自己有梦想，就应该珍惜别人给你提供的每一个机会，否则将一事无成！”

小毕后来做过很多事，没有一件事情做成功。直到现在，他也

没弄明白为什么南田会拒绝他。

南田之所以拒绝小毕，是因为他没有把自己交代的很简单的工作做好。南田随手给他一篇文章修改，并没有要求他把文章改得如何好，而是看他对待简单工作的态度，也是给他一个证明自己的机会。对一个不能把小事做好的人，绝对不能寄予厚望，这是南田从自己和众多年轻人交往中得到的深刻教训。

我们走入社会，会遇到很多很小却能证明自己是什么样的人的事情。这件事不管多么无足轻重，多么无关紧要，只要我们答应做了，就一定要做到最好，做到让人敬佩和尊重。只有这样，我们才会赢得做大事的机会。

12 战胜眼前的诱惑

公元14世纪，雷力德三世登上今天比利时所在地区的帝王宝座。他执政之后，心思没有用在治理国家上，而是广招天下各种菜系的顶级厨师进宫，为他做各种美味佳肴，以满足他的口舌之欲。

雷力德三世对美食的追求可以说达到了无以复加的地步，他顿顿吃，天天吃，吃得膘肥体胖，无论体重还是体型都异乎常人。由于他把所有精力都放在美食上，导致朝政荒废，官员腐败，民不聊生，百姓怨声载道。

雷力德三世的弟弟爱德华曾多次劝谏哥哥不要这样，均遭到无情训斥，导致两个人的矛盾不断升级。最后爱德华率人发动政变，把雷力德三世赶下皇位。贪吃的帝王成为阶下囚，朝廷臣工对如何处理雷力德三世，有两种不同的意见。一些人建议立即处死，一些人主张释放，双方人数相当，争持不下。

谁也没有想到，爱德华在一个城堡里建了一座豪华的宫殿，让

哥哥住进去，并向天下承诺：如果哥哥能从那座宫殿走出来，自己就会放弃皇位，让他继续做君主。

这是一座什么样的宫殿呢？其实和正常的宫殿无异，有门有窗，只不过比其他宫殿门窗略小一些。门窗都不上锁，殿外也无人看守，肥胖的雷力德三世可以在里面自由活动。他走出这座宫殿的条件只有一个——减肥，减掉身上的赘肉，使身体能通过那道门。

爱德华宣布这个决定后，马上就遭到和他一起发动政变的人的激烈反对。在他们看来，只要雷力德三世坚持几天不吃饭，就能轻松从那座宫殿里走出来，继续他的荒淫无道。拥护雷力德三世的人，高兴得手舞足蹈，也认为不出半个月，一切都会因雷力德三世走出宫殿而改变。

雷力德三世虽然成为阶下囚，但爱德华并没有改变他的帝王待遇，依然让原来那些厨师想尽一切办法给他做精美的食物，甚至比原来有过之而无不及，然后悉数端给雷力德三世品尝。他要求的要满足，没要求的也一定要为他想到。

雷力德三世开始得知自己恢复权力的条件时，曾经窃喜过，认为弟弟在政治上还是太幼稚了，不就是减肥吗？那有何难？一天少吃或者不吃，半个月自己的身体完全可以跨出这道时刻敞开的门。

可是，当各种美食摆在面前时，他又抑制不住想吃的欲望，于是在心里对自己说，就吃这一顿，下次不吃了。减肥不是一两天的事，也不差这一顿，吃了也不会有什么太大影响。就这样，每一次他都大吃特吃，吃完这顿想吃那顿，对各种美食来者不拒。

3个月后，雷力德三世的体重不但未减，反而增加了不少，比原来又臃肿了许多。

本想一个月就能走出无人看守的宫殿的雷力德三世，在那里一住就是10年，直到爱德华战死，才被人扩大房门放出来。然而，这时的雷力德三世已经百病缠身，出来后不到一年就一命呜呼了。

我们听到这个故事，都会觉得雷力德三世非常可笑、弱智，仿佛自己绝对不会这样做。事实上，很多人却一直这样做。

我们每天都面临着多种诱惑，其中一个诱惑是上网。我们谁会把看上网当成一种罪过？恐怕没有。看电视和上网已经成为我们生活中必不可少的一部分。甚至无法想象，没有网络，我们的生活会是什么样子。

网络，给我们带来快乐甚至快感的同时，也让我们深陷其中无法自拔，明知道这样会消耗掉我们大把时间，会耽误学习、工作，甚至是透支健康，可是我们依然乐此不疲。它们对我们来说，就像爱德华送到囚禁雷力德三世宫殿里的美食，我们难以拒绝，也不想拒绝。

在虚拟世界待的时间越长，对现实生活就越无奈；花在网络中的时间越长，对现实生活就越恐惧。无论虚拟世界如何精彩，也无法提供给我们生活所需的饭票和钞票。

我们的精彩，在人生的舞台上，不在虚拟的世界里。我们今生不是为了当一名看客，而是要成为人生的主角。

第三章 有些黑夜，只能独自穿越

从来只有你才能救自己，相信未来，未来就在手中。做一个内心强大的人，并不意味着没有眼泪，而是一边落泪一边勇敢地大步往前走。

01 淡然地对待不公正的指责

有人骂你，你不必转头去看是谁。

即使被人说了无聊的闲话，被人当作笑柄，被人骗了，被人从后面刺了一刀，或者被最亲密的朋友出卖了……也千万不要纵容自己只知道自怜。应该提醒自己，想想耶稣基督所碰到的那些事情。他十二个最亲密的友人里，有一个背叛了他，所贪图的赏金只不过30枚银币。还有一个人，在他惹上麻烦时公开背弃了他，并三次表示他根本不认得耶稣——一边说还一边发誓。这就是耶稣所碰到的情况，为什么你我还希望我们能够比他更好呢？

虽然你不能阻止别人对自己做任何不公正的批评，你却可以做一件更重要的事：你可以决定是否要让自己受到那些不公正批评的干扰。

查尔斯·施瓦布对普林斯顿大学学生发表演讲时表示，他所学到的最重要的一课，是一个在钢铁厂做事的德国老人教给他的。那个德国老人跟其他一些工人为战事问题发生了争执，被那些人丢到了河里。“当他走到我的办公室时，”施瓦布先生说，“满身都是泥和水。我问他对那些把他丢进河里的人怎么说？他回答说：‘我只是笑一笑。’”

后来，施瓦布先生就把这个德国老人的话当作他的座右

铭：“只笑一笑。”当你成为不公正批评的受害者时，这个座右铭尤其管用。

林肯要不是学会了对那些骂他的话置之不理，恐怕早就受不住内战的压力而崩溃了。他写下的如何处理批评的方法，已经成为一篇文学经典之作。第二次世界大战期间，丘吉尔曾把这段话镶了框，挂在自己书房的墙上。这段话是这样的：

“如果我只是试着去读——更不用说去回答所有对我的攻击，这家店不如关了门，去做别的生意。我尽我所知的最好办法去做，也尽我所能去做，而我打算一直这样把事情做完。如果结果证明我是对的，那么即使花十倍的力来说我是对的，也没有什么用。”

当你受到不公正的批评时，尽你最大的可能去做，然后把你的破伞收起来，免得让批评你的雨水顺着你的脖子后面流下去。

02 挫折不等于不幸

只有在无数次失败的尝试之后，芭蕾舞演员才能呈现出优美的舞姿，提琴手才能演奏出悦耳的曲子。面对别人对自己演奏的音乐予以优雅的赞扬，一位著名演奏家感叹道：

“唉！你们又如何知道，我是费了多大的心血才做到这优雅的演奏的！”有人问一位知名音乐家：“你的作品需要用多少时间完成？”他答道：“我的一生都会献给它。”

挫折可能显得过于严格，可是最终你会发现它是一位好老师。在挫折面前，本能会让我们退却，可是我们不能逃避，必须拿出勇气去面对。对于挫折，苏格兰诗人彭斯满怀真情地说道：“你可以从那些惨痛的损失和教训中获得智慧。事实上，这是你获得才智的

唯一方法。”

苦涩之中才会产生甜蜜。我们的潜能和力量都在挫折中彰显。要是真有内在的价值，那么，其在外力的磨炼下就会散发出耀眼的光芒。“通往天堂的台阶是由挫折组成的”，一句流传很久的谚语如是说。

有位哲人说：“什么是贫穷？对于贫穷，人们何必给予过多的抱怨？我认为，贫穷是少女在耳朵上穿洞的阵痛。耳朵上的伤好了以后，就能挂上美丽的宝石了。”

一部奋斗史就是对生活最好的诠释。在大多数时候，奋斗都是与艰辛为伴的。要是目标唾手可得，就好比进行了一场没有荣誉的战斗，让人兴致全无。

可以说，辉煌成就都是经过逆境的磨砺得来的，在为目标而奋斗后才能取得成就。只有怯懦的人才会在困境面前退缩，在坚强和勇敢的强者看来，这不过是他们前进的推动力。所有的生活经验都告诉我们：“只要满怀热情、决不后退、抱有破除万难的决心，就能勇敢地直面不幸，越过那些挡在前进路上的障碍。”

历史上，许多举世闻名的人物都有身体上的缺陷。如拜伦长有畸形足，凯撒患有癫痫症，贝多芬因病成了聋子，拿破仑则是有名的矮子，莫扎特患有肝病，富兰克林·罗斯福则是小儿麻痹症患者，而海伦·凯勒更是从小就又聋又盲，但他们所取得的成就有几人不知？

萧伯纳对那些时常抱怨环境不顺的人感到十分反感。他说：“人们时常抱怨自己的环境不顺利，以致自己无法取得更大的成就。我是不相信这种说法的。假如你得不到所要的环境，可以制造出一个来啊！”

其实，如果一个人无时无刻都在抱怨环境不好，当然就会把自己的过失委诸“缺陷”或种种其他原因。卡耐基夫人在年轻的时候，常因自己长得比别人高而沮丧。好几年过去后，她才逐渐明白，身高可以是一件好事，也可以是一件坏事，这完全取决于自己的态度。

心智不成熟的人总是把自己与众不同的地方看成是缺陷、障碍，然后期望自己能受到特殊的待遇；心智成熟的人则不然，他们先认清自己的不同之处，然后再决定是接受它们，还是改进它们。

03 屈辱成就强者

提起羞辱，每一个人都想遇到。但人生的路上若总是鲜花和掌声，也会蒙蔽我们的心灵，遮住我们的眼睛。感谢那些适时飞来的“臭鸡蛋”吧，或许正是它们的出现才能把我们及时砸醒。

人在遭受了羞辱后，一般都会有两种选择：有的人承受不起这样的折磨，以致悲观厌世、意志消沉，最终身体的屈辱导致了精神的萎靡，从此一蹶不振；有的人即使身体遭受了巨大的折磨，但是内心的火花不灭，他们有着顽强的意志和斗志，最终赢得了人生的荣耀。

有一次，戏剧家曹禺邀请他的朋友阿瑟·米勒到家中做客。闲聊中，阿瑟·米勒暗示道：像您这样的老作家，肯定是包围在一片荣耀和吹捧中的吧。曹禺笑了笑，从书架上拿出一本装帧讲究的册子，上面裱着画家黄永玉写给他的一封信，里面写道：“我不喜欢你新中国成立后的戏，一个也不喜欢。”

你的心不在戏剧里，你失去了伟大的通灵宝玉，你为地位所误！命题不巩固、不缜密，演绎分析也不够透彻，过去数不尽的精

妙休止符、节拍、冷热快慢的安排，那一箩筐的隽语都消失了……”信中对曹禺的批评字字严厉，甚至带有明显羞辱的味道。阿瑟·米勒非常不解，如此一封使自己难堪的信，为何还精心地装帧在精美的册子里呢？曹禺解释，正是这封信在不断地鞭策着他前进，每当他觉得懒散时，就会来阅读一下，从而激励自己继续向前。

生活中不断会有大大小小的委屈发生着，关键要看你处理他们的态度。如果你因为老板一句羞辱你的话而辞职不干，那么你永远就没有机会向他展示你强大的一面。记住这些屈辱，但是不要被它缠住。有人因为屈辱而自暴自弃，有人因为屈辱而奋发图强，这就是弱者和强者的真正的差别。

悲观者把屈辱当成打击，乐观者把屈辱当成激励，两种不同的人生态度导致了不同的人生结局。尝试对那些屈辱笑一笑吧，把它们带来的郁闷转化成强大的动力，把它们当作刺激我们前进的马达。或许正是这些屈辱，让我们更早知道了自己的短处。

04 在不甘屈服者面前，苦难也是一种礼物

在人生的征途上，从起点到终点，迎接我们的既有鲜花和阳光，也有荆棘和阴霾。如果我们因为害怕挫折、害怕失败而放弃尝试，那么永远也不可能成功。当荆棘和阴霾向我们涌来时，我们唯有与命运进行不懈的抗争，才有希望看见胜利女神高擎着的橄榄枝。

古人云：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”苦难是锻炼人意志的最好学校。与苦难搏击，它会激发你身上无穷的潜力，锻炼你的胆识，磨炼你的意志。也许身处苦难之

时，你会备感痛苦与无奈，但当你走过困苦之后，你会更加深刻地明白，正是那份苦难造就了你人格上的成熟和伟岸，给了你面对一切无所畏惧的胆魄，以及与这种胆魄紧密相连的积极心态。

英国劳埃德保险公司曾从拍卖市场买下一艘船。这艘船1894年下水，在大西洋上曾138次遭遇冰山，116次触礁，13次起火，207次被风暴扭断桅杆，然而它从没有沉没过。劳埃德保险公司基于它不可思议的经历及在保费方面给其带来的可观收益，最后决定把它从荷兰买回来捐给国家。

现在这艘船就停泊在位于萨伦港的英国国家船舶博物馆里。不过，使这艘船名扬天下的却是一名来此观光的律师。当时，他刚打输一场官司，委托人也于此前不久自杀了。尽管这不是他第一次辩护失败，也不是他遇到的第一例自杀事件。然而，每当遇到这样的事情，他总有一种负罪感。他不知该怎样安慰这些在生意场上遭受了不幸的人。当他在英国国家船舶博物馆看到这艘船时，忽然产生一种想法，为什么不让他们来参观这艘船呢？于是，他就把这艘船的历史抄下来和这艘船的照片一起挂在他的律师事务所里，每当商界的委托人请他辩护，无论输赢，他都建议他们去看看这艘船，好让他们知道：在大海上航行的船没有不带伤的。虽然屡遭挫折，却能够坚强地挺住，这就是成功的秘密。

苦难，在不屈的人们面前会化成一种礼物。这份珍贵的礼物会成为真正滋润其生命的甘泉，让其在人生的任何时刻都不会轻易被击倒！

05 感谢磨难，磨难促你成长

虽然人生充满了苦难，但是苦难总是能够战胜的。你所面临的磨难，或许会给你带来另一种幸运。在人的一生中，谁都不可避免

地会遇到这样或那样的磨难。但是，我们要相信，世界上没有我们人类不能忍受和克服的痛苦。上帝在给我们某种磨难的同时，一定也会让我们得到另外的补偿。所以，当我们面临痛苦的时候，不要只感到不幸，因为谁也不知道，是否会有另一种幸运在等待我们。

茉莉自从进了大学以后，不知道什么原因，原来只有两三个的青春痘忽然覆盖了她的整个脸庞。对于爱美的她来说，这是一个很严重的打击。为了消除这个困扰，她几乎跑遍了所有的皮肤病医院，却始终没有效果。最后，她竟觉得自己没脸出门了，抑郁症和自闭症接踵而来。因为同学看到她时，说了一句“怎么破成这样”的话，茉莉连课堂都不想去了；她和男友因此频繁地争吵，最后只能分手。

茉莉不仅没有治好自己的脸，反而遭受了一次又一次的打击。刚开始的时候，她每天都对着镜子叹息。终于有一天，她下定决心要改变自己。之后，她就坚决不再吃那些比萨饼、汉堡包等快餐食品，而且还开始参加运动。她还戒了酒，并且每天都做一次半身浴。除此之外，她还补充了一些诸如维生素C等对身体有益的营养物质，并坚持隔一天敷一次面膜，给皮肤增加营养。

这样一来，她的脸部皮肤竟然得到了明显好转。对此，茉莉不胜欢喜，继续努力坚持。三个月后，她的脸变回了原来的样子，皮肤变得越来越润滑。不仅如此，她还发现，自己曾经以为不可能好转的其他不适感竟然通过这次的皮肤问题而得到了彻底解决：折磨了她十多年的痛经竟然消失了，月经不调的症状也没有了。

当然，在茉莉出现和解决皮肤问题的过程中，她曾一度痛苦不堪。但正是由于这个问题的存在，才促使茉莉改变了自己的生活方式。最终，不仅治好了皮肤病，而且还治好了痛经、头痛、疲劳症等慢性疾病。从自己的遭遇中，茉莉学到了“磨难使人成长”的道

理。从那以后，不论遇到什么困难，她都努力解决，并从中丰富自身。

上帝在关上一扇门的同时，自然会为你开启一扇窗。当你遭遇磨难时，或许幸运就在不远的地方等着你。

06 面对挫折，不轻言放弃

狮子在追兔子的时候，失败的次数竟然比成功的次数多很多。其实，仔细一想，道理很简单：狮子是为了饱餐一顿而奔跑，兔子却是在为了生命而奔跑。孰轻孰重，不言自明。由此我们可以知道，人们的潜力也是可以无限发挥的，只在于你是否愿意尽力而已。

因此，如果我们在某件事情上遭遇了失败，首先要做的不是寻找理由，而是自我检讨是否尽了全力。

来吧，亲爱的朋友们，让我们尽力做好每一件事情吧！

相信没有什么事是不能做到的。

南希患有小儿麻痹症，10岁的时候，不得已开始使用拐杖。后来，听说游泳对锻炼腿部肌肉有奇效，她的父母就让南希去学游泳。四年后，南希在加利福尼亚州亚圣巴巴拉市举行的一次游泳比赛中获得了第三名的好成绩。19岁时，她又在全国大赛中获得了第一名。当时的美国总统罗斯福慈祥地问她：

“你是怎么以残疾之身获得冠军的呢？”

“我只是一直都没有放弃罢了，阁下。”南希自豪地说道。

成功的女人都曾经拼命地努力过。若想成为一名成功的女性，

我们需要做的事情还有很多。首先，让我们抬起头来，在空中建造一座属于自己的宫殿吧！现在，请闭上眼睛想象一下，在很高的天空中，有一座建造得富丽堂皇的宫殿，然后，你穿着一身镶有宝石的衣服，与一位英俊的王子翩翩起舞，周围的人们都用无比羡慕的目光看着你。此刻，这样的你是不是感到再也无所求了呢？那么，请问你的宫殿建好了吗？

如果你的宫殿已经建好了，那么你现在要做的就是在宫殿的下面筑造阶梯。然后，就只剩沿着阶梯一步一步走向宫殿了。但筑造阶梯无疑是这一过程中最艰难的事。你建的宫殿越高，需要筑造的阶梯也就越多。

当然，不是努力了就会成功，但不可否认的是，那些成功人士无一例外都曾经拼命地努力过。

人们大多存在这样一个共性，那就是还没有真正开始努力就放弃了。大家从身边的人身上发现过这样的现象：只要一遇到困难，他们就会找出各种无法成功的理由，然后心安理得地逃避，还没有付出全部的努力，就说这是拼命也无法完成的事情。这样的做事态度，怎能获得成功？

对很多人来说，与肉体上的折磨相比，精神上的折磨更加难熬。

07 学会等待，在寂寞中守候成功

刚参加工作的小乔对自己的工作非常不满意。她常常抱怨公司的条件太差，埋没了自己的才华，整日感叹没有一个“伯乐”来赏识自己这匹“千里马”。因此，她在工作中就形成了拖拖拉拉的习惯，不管做什么事都只能保持三分钟的热度；这山望着那山高，总是在暗地里盘算着要去别的地方走一遭，换个新环境。

其实，天下有的是胸怀大志的年轻人，然而能成功的却是极少数。一个人只有在自己做出选择的那一刻，把自己的心踏实下来，坚持下去，才会在脚下的这块土地上掘出生命之水来。与之相反，挖一个坑换一个地方，最后面临的往往是被渴死的结果。

坚强的忍耐力对于每个人来说都不是天生的，而是需要在生活中磨炼出来的。有些时候，缺乏坚持的恒心，缺乏忍耐的精神，可能是因为小时候没有训练出这样的品质，没有这样的机会培养出这样的习惯。

美国著名心理学家瓦尔特·米歇尔曾在—群小学生身上做过一个有趣的实验。他给每个孩子发—块软糖，然后告诉他们自己有事要离开—会儿。他希望孩子们都不要吃掉那块软糖，并许诺说：“假如你们能将这些软糖留到我办完事情回来，我会奖励你们两块软糖。”然后他就出去了。寂寞的孩子们守着那块诱人的软糖等啊等，终于有人熬不住了，吃掉了那块软糖。接着，又有人做了同样的事……20分钟后，米歇尔回来了。他履行诺言，奖励没有吃掉糖的孩子每人两块糖。多年以后，他发现，那些不能等待的孩子大多—事无成，而日后创出—番业绩的全都是当年那些愿意等待的孩子。

忍耐力是非智力因素中的重要—项。在很多时候，你必须学会暂时忍耐，忍耐环境对你的磨炼和考验。既然选择了，就不要轻易放弃，否则你很可能将—事无成。

08 精神可以击垮厄运

当我们的生活被不幸遭遇分割得支离破碎时，只有时间可以把这些破片捡拾起来，重新抚平。

智者面对不幸时，懂得给时间一个机会。在第一次受到打击时，整个世界似乎停止了运行，而我们的苦难也似乎永远没有尽头。无论如何，我们总得往前走，去实现生命中计划的种种目标。而一旦我们完成了这些生命中的种种运作，不幸所带来的痛苦便会逐渐减轻。终有一天，我们又能唤起以往的快乐，并且感受到被爱护，而不是被伤害。

有位女士，她有一个很出色的儿子，参加工作不久就因公殉职了，死时只有23岁。这位母亲虽然为此感到十分悲伤，却拒绝别人的同情，她说：“我认识许多悲观的母亲。有的因为失去孩子而精神崩溃，有的则因为孩子得了痉挛性瘫痪而无法为社会作贡献。当然，还有更多的妇女极想拥有自己的小孩，却苦于无法如愿。我有幸拥有一个好儿子，并且共度了二十三个欢乐的春秋。我会把这些快乐的记忆保留至生命的尽头，因此，我要服从上天的安排，尽可能支持和帮助更多需要帮忙的人们。”

她确实去做了。她不辞辛劳地投身公益活动，把自己的心思和精力用来帮助别人，便不再将心思放在困扰自己的事情上。

每个人的生命都不会是一帆风顺的幸福之旅。在这个过程中，每个生命都摆动在幸与不幸、浮与沉、光明与黑暗之间的模式里。我们不能像鸵鸟一样把头埋在沙堆里面，拒绝面对各种不幸，不幸也不会因此消失。苦难是人类生活的一部分，只有乐观坚强地面对它，才能让生活继续。

上天对每个人都是公平的。既然来到了这个世上，我们就得经历一些苦难，正像我们也会经历许多快乐一样。或早或晚，生活都会告诉我们，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，当他们面对各种不幸时，他们承受的折磨都是一样的。无论是什么年纪，不成熟的人会表现得

特别痛苦，因为他们不了解，生、老、病、死以及其他不幸，其实都是人生必经的阶段。下面是摆脱不幸的五种方法，希望每个人都能记住。

1. 接受不可避免的事实，让时间去治疗伤痛。
2. 采取行动以摆脱困境。
3. 集中精神，帮助他人。
4. 在有生之年，充分利用自己的生命。
5. 计算我们所拥有的幸福。

09 人生没有过不去的坎

在现实生活中，没有人不向往美好，但老天好像就是要与人作对似的，总是在人生的道路上布满坎坷。意志薄弱者遇到困难时，便心灰意冷，顾影自怜，整天精神萎靡，怨天尤人；而意志坚强者，则坚信人生没有过不去的坎，往往是愈挫愈勇，义无反顾，哪里跌倒就从哪里爬起来。

美国最早的香肠制造商是一位不满20岁的女孩琼，她本在自己父亲的农场里工作。她很能干，工作也很努力，但农场并没有让她发财，日子只是勉强过得去。

后来有一天，琼突然患了全身麻痹症，卧床不起，几乎失去了生活能力，这使她一下子陷入了困境。她的亲戚们都确信：琼将成为一个永远失去希望、失去幸福的病人，绝不会再有什么作为了。

然而，琼还能思考，她也确实在思考，在计划着。有一天，她把她的计划讲给家人听。“虽然我不能劳动了，但如果你们愿意的

话，你们每个人都可以代替我的手、足和身体。”她说，“我们可以把农场每一块耕地都种上玉米，收获的玉米用来养猪。在猪还幼小肉嫩的时候宰掉它们，做成香肠，然后把香肠包装起来，注册一种商标出售。这种香肠可以像热糕点一样出售，我们要把它们推广到全国各地的零售店里。”

后来，这种香肠确实像热糕点一样出售了。几年后，这个被命名为“琼仔猪香肠”的食品成了最能引起人们食欲的一种食品，也是当时普通家庭的日常食品。

天无绝人之路，生活丢给我们难题，同时也会给我们解决难题的能力。利用大脑，借用别人的双手，琼依然干出了一番事业。是的，她的身体是瘫痪了，但是她的心理并未受到影响。因为她坚信人生没有过不去的坎，坚信冬天之后有春天。她在困难面前没有低头，没有被挫折吓倒，而是另辟蹊径，终于迎来了属于自己的事业。

10 学会变“负”为“正”

一个女人，在不利的环境中挣扎和拼搏，那股不妥协、不服输的韧劲足以令人刮目相看。

一位名叫瑟尔玛·汤普森的女士曾向卡耐基讲述自己年轻时的经历：

“二战时，我丈夫驻防加州沙漠的陆军基地。为了能经常与他相聚，我搬到那附近去住。那实在是个可憎的地方，我简直没见过比那更糟糕的地方。我丈夫出外参加演习时，我就只好一个人待在那间小房子里。热得要命——温度高达华氏125度（约为50摄氏度），没有一个可以谈话的人。风沙很大，所有我吃的东西以及呼吸里都充满了沙、沙、沙！

“我觉得自己倒霉到了极点，觉得自己好可怜。于是我写信给我父母，告诉他们我放弃了，准备回家。我一分钟也不能再忍受了，我情愿去坐牢也不想待在这个鬼地方。我父亲的回信只有三行，这三句话常常萦绕在我心中，并改变了我的一生：

“有两个人从铁窗朝外望去，‘一人看到的是满地的泥泞，另一个人却看到满天的繁星。

“我把这几句话反复念了好几遍，我觉得自己很丢脸。

决定找出自己目前处境的有利之处，我要找寻那一片星空。

“我开始与当地居民交朋友，他们的反应令我感动。当我对他们的编织与陶艺表现出很大的兴趣时，他们会把拒绝卖给游客的心爱之物送给我。我研究各式各样的仙人掌及当地植物，我试着多认识土拨鼠，我观看沙漠的黄昏，我找寻300万年前的贝壳化石——原来这片沙漠在300万年前曾是海底。

“是什么带来了这些惊人的改变呢？沙漠并没有发生改变，改变的只是我自己。因为我的态度改变了，正是这种改变使我有了一段精彩的人生经历。我所发现的新天地令我觉得既刺激又兴奋。我着手写一本书——一本小说。我逃出了自筑的牢狱，找到了美丽的星辰。”

变“负”为“正”，关键就在于你透过窗户的那道视线是落在满地泥泞上，还是满天繁星上。

女人往往希望自己长得漂亮，认为漂亮的女人有更多优势。但是即使是个“丑女”，也未尝不“美丽”，只是看你如何变“负”为“正”。

11 了中这打翻的牛奶哭泣

亚伦·山德士永远记得他的生理卫生课老师保尔·布兰德温博士教给他的最有价值的一课。“当时我只有十几岁，却经常为很多事发愁，为自己犯过的错误自怨自艾。我老是在想我做过的事，希望当初没有那么做；我老是在想我说过的话，希望当时把话说得更好。

“一天早晨，我们走进科学实验室，发现保尔·布兰德温老师的桌边放着一瓶牛奶。真不知道那和他教的生理卫生课有什么关系。突然，老师一把将那瓶牛奶打翻在水槽中，同时大声喊道：‘不要为打翻的牛奶而哭泣。’“然后，他把我们叫到水槽边上说：‘好好看看，永远记住这一课。你们看牛奶已经漏光了。无论你怎么着急，如何抱怨，也不能救回一滴了。只要先动点脑筋，加以防范，那瓶牛奶就可以保住。可是现在已经太迟了——我们所能做到的，只是把它忘掉，去想下一件事。’“这次表演使我终生难忘。它告诉我，只要有可能，就不要打翻牛奶。万一牛奶打翻整个漏光了，就要把这件事彻底忘掉。”

“不要为打翻的牛奶而哭泣”是老生常谈，却是人类智慧的结晶。即使你读过各个时代伟人写的有关忧虑的书籍，你也不会看到比“船到桥头自然直”和“不要为打翻的牛奶而哭泣”更有用的老生常谈了。事实上，只要我们多利用那些古老的俗语，我们就可以过上一种近乎完美的生活。然而，如果不加以利用，知识就不会变成力量。这个故事的目的是并非告诉你什么新的东西，而是要提醒你注意那些你已经知道的事，鼓励你把已经学到的那些加以应用。

一位哲人拥有一种能把古老的真理用又新又吸引人的方法说出来的天分。有一次在课堂演讲，他问道：“有谁锯过木头，请举

手。”大部分学生都举了手。他又问：“有谁锯过木屑？”没有一个人举手。

“当然，你们不可能锯木屑。”他说，“过去的事也是一样，当你开始为那些已经做完的和过去的事忧虑的时候，你就是在锯一些木屑。”

莎士比亚告诉我们：“聪明的人永远不会坐着为自己的损失悲伤，而是很高兴地去找办法来弥补创伤。”

当然，有了错误和疏忽都是我们的不对。可是，谁没犯过错呢？拿破仑在他所有重要战役中也输过1/3。也许我们的平均纪录比拿破仑还少呢。何况，即使动用国王所有的人马，也不能挽回已经输掉的战役。

12 定一个自己能跳过去的高度

22岁的林龙毕业于美国北卡罗来纳州立大学法学专业，并以优异的成绩拿到法学学士学位。按理说，他毕业后应该找一份与自己所学专业相关的工作，比如去法院、律师事务所。

可是，当年美国法律院校的毕业生人数比上一年增长了10%，而像律师事务所、法院这样的单位，人员趋于饱和，即使招人也更倾向于有工作经验的员工。

林龙在网上发出数十封简历，均如泥牛入海。在人才市场投了很多简历，很少有单位约他去面试。即使有，也是不超过10分钟就委婉地拒绝了他。数次求职失利之后，林龙幡然醒悟，自己之所以处处失败，是因为自己给自己树立了一个现在无法跨过去的高度——凭他现在的资历，根本就不可能跨过在法律界就业这个高度。

他现在要做的，不是找一份心仪的工作，而是要解决生计问题。至于兴趣和理想、心仪的工作和公司，暂时搁置一边，只要不放弃就可以了。只要自己时刻准备着，理想总会有实现的一天。

于是，林龙坦然地接受了一份在法国的一家学校教英语的工作，月薪1 000美元。他利用工作之余，学习法国法律，义务地给当地人提供法律援助，到当地一家律师事务所做临时工……几年之后，他回到美国，依靠对法国法律、法院、律师界的熟悉，被一家涉外律师事务所聘用，专门负责美国人在法国的法律服务。

这有点像奥运会田径比赛中的跳高。假如在奥运会上夺得冠军的高度为2.5米，而我们现在能跳过的高度只有2米。在训练中，我们是先跳过2.01米高度，还是直接把高度定在2.5米？肯定应该是前者。

一个人，20岁能做什么，25岁能做什么，30岁能做什么，40岁能做什么，只要他不放弃学习，不断地追求，这20年的变化应该是非常大的。20岁时，也许只能做一家小公司的小职员，月薪只有2 000元；等他到了40岁，也许就成了一家跨国公司的CEO，年薪2 000万元。

20岁的人，不可能跨过他40岁的事业高度，这是必然的。但是，如果他跨不过20岁、25岁、30岁的高度，同样也不可能有40岁的高度。

跨过一次自己从未跨过的高度，收获的不仅仅是一个高度。他会得到技巧、经验、自信、认识和境界。这些成功的经历，是我们跨越事业新高度的铺垫。

如果给自己树立一个非常的高度，希望自己侥幸跨过去，结果不但可能跨不过去，而且会对自信心造成极大的损害，也会对自

己的选择产生怀疑。没有自信心、对自己的选择产生怀疑的人，是不能指望他有什么突破的。

每个人的能力是一点点形成的，经验也是通过解决很多问题之后得到的，人脉也是通过与人多次交往、合作之后建立的，资金也是一美元一美元赚来的。这些成功的要素，没有一个能一蹴而就。在我们不具备这些成功要素之前，冷静、耐心、坚持、奋斗还是一个都不能少的。

成功是一个高度。但是，我们能跨过去才叫真正意义上的成功。我们现在能跨过多高不要紧，最要紧的是，每天都能让自己跨越的高度提高一毫米。

你对了的时候，你的世界才会对

人生最美妙的风景，可能是命运的波澜，也可能是内心的淡定与从容……

别一味地向他人寻求认可。很多时候，也是自己的，与他人无关。

第四章 你对了的时候，你的世界才会对

01 别再相信命，相信好心态

为什么有些人拥有健康的身体、不错的工作、良好的人际关系，能整天快快乐乐地过着高品质的生活，似乎他们天生就比别人幸运，而另外一些人整天忙忙碌碌，辛苦劳作却只能勉强维持生计？说起来，人与人之间并没有多大的区别，但为什么有人能够克服万难去建功立业，获得成功，而有些人却不行呢？

不少心理学家发现，造成人与人之间差别的秘密就在于人的心态。正如一位哲人所言：“心态是你真正的主人。”心态跟人的命运有着直接的关系。

有一个名叫胡达克鲁丝的老太太，她的朋友兼邻居迈克夫人和她是同龄人。她们在共同庆祝七十大寿时，迈克夫人认为人活六十古来稀，自己已年届七十，是该去见上帝的年龄了。迈克夫人决定坐在家里，足不出户、颐养天年，还为自己做寿衣、选墓地、安排后事。而胡达克鲁丝则认为：一个人能否做什么事，不在年龄的大小，而在于自己的想法。于是她开始学习爬山，其中有几座还是世界上有名的高山。后来，她95岁高龄时登上了日本的富士山，打破了攀登此山年龄最高者的纪录。

同样是受到70岁生日这个信息的刺激，迈克夫人的心理反应趋向是消极的。她采取了足不出户、安排后事的行动，结果在好多年前就去见上帝了。而胡达克鲁丝的反应则是积极向上的，她采取了学习爬山的行动，结果创造了一项吉尼斯世界纪录。所以，人的心态与命运相连，不要让消极的念头占据你的思想，什么时候都应该保持积极向上的心态。

美国心理学家威廉·詹姆斯说：“播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”这段话浓缩成一句话就是：心态决定命运。

快乐的人并不认为一切都是最好的，而是满足于自己已有的一切；幸福的人并不认为生命都是一帆风顺的，而是用积极的心态对待生活。我们的命运掌握在自己手里，因为我们掌握着自己的心态。

无论一个人多么有能力，如果缺乏好的心态，那就什么事也做不成。良好心态的能量是巨大的，也是动力产生的源泉。有了它，我们就能把握住自己的命运，实现人生的理想，在人生的道路上勇往直前。

02 你也可以是“幸运女神”

好事与坏事都不曾既定，但不同的思想却可以导致相应的结果。

当我们遇到每天都很开心的人时，心里也许会产生疑问：他怎么看起来从来都没有烦恼呢？相信每一个人都希望自己是一个开心的人，但事与愿违，漫长的人生中总会出现这样或那样的不愉快。我们到底应该怎样做，才能像某些人一样天天都有一个好心情呢？

要想变得开心，最重要的莫过于保持积极思想和态度。正如美国心理学家威廉·詹姆斯说的那样，变得开朗的第一秘诀就是装作很开朗。如果你选择积极的思考方式，那么你的人生也将变成积极主动的人生，同时，你还可以真正地把握自己的命运。如此一来，你会发现许多意想不到的好事开始降临到自己身上。

从前，有一个特别幸运的女孩，朋友们都称呼她为幸运女神。当她用平时积攒的零用钱去百货商场购买自己心仪已久的商品时，那天就会正好赶上打折；考试的时候，试卷上的题目正好在她的复习范围之内；还总能碰到特别好的班主任老师……好像什么幸运的事情都能让她碰到似的。

她的一个好朋友，很喜欢她的洒脱，觉得只要跟在她的身边，就能沾上她的幸运，所以总是和她形影不离。

后来和她相处久了，好朋友才发现，其实她的人生也并非一帆风顺，只是每当逆境或者挫折来临的时候，她总是坦然面对，坚信所有的苦难和挫折都是短暂的，并相信一切都会过去，好运就在不久的将来；当身处顺境时，她总不忘说一句“我太幸运了”。

仔细想来，其实每个人的运气都不比“幸运女神”的差。只不过当好事降临到我们身上的时候，从来也没有意识到自己是幸运的。相反，当不幸降临时，我们总是不忘记抱怨：“为什么偏偏让我遇到这种事情？我真是倒霉透了。”于是，幸运就被满腹牢骚遮住了。

用乐观的心态接受发生在自己身上的一切。当你改变思考方式的时候，那些以前从未注意到的发生在自己身上的事情竟是那么美妙。更加神奇的是，看起来很小的一件事情竟然也可能给你带来惊喜的感觉。

03 坏事或好事，就看你怎么想

不要抱怨生活的不公正和残酷，任何一件事都有其积极的一面。无论在日常生活中，还是在面对发生的重大事件时，从另一个角度看问题总是比较好。

一位很成功的前辈讲过一个故事：

“几天前我预约了看牙医的日期，开始感到害怕，夜里也睡不好觉，梦见了钻头钻牙的刺耳的尖叫声。在去看牙医的路上，我感到非常忧郁。然而，我想：‘你劝别人从另一个角度对待这种不利的情况，那么就请你自己以身作则吧！’“你可能会说，看牙医真不是件容易的事。可是，我经过考虑，找出了三个有利的理由：第一，我不是生活在中世纪，医生不会在没有麻醉状态下挥舞铁钳为我拔牙，因而我感到安慰；第二，我挑选了一位定期进行深造的能干的牙医；第三，给我治牙，最多用一个小时就够了。

“事实上，我这种心理上的自我开脱真的发挥了作用。

我不敢说我精神上有多么快乐，但是，害怕情绪确实没有了。当我走进治疗室时，牙医同情地问我：‘你今天肯定不愿意到我这儿来吧？’我说：‘啊，你知道，这没什么可怕的！’“我希望你鼓起勇气，也试一试这种方法。将来你就不会被表面的消极现象所左右。如果你这样做了，就会发现坏事中也蕴藏着好事。努力使心理达到平衡会使你在与他人交往时大放光彩。”

有这样一个规律：只要你相信这样做是对的，你就一定能成功。

很少听说女士中有为自己的成绩感到自豪，或者特意把自己的成就宣扬一番的。她们认为取得一些成绩是理所应当的。女人有一个共同的弱点，那就是：没有完全学会如何积极表现自己和显示自己的成绩。

我们根本没有充分地称赞自己的优点。我们越早地发现并赞赏自己的优点，对我们的发展就越有好处。

04 想想你的得意事，别一味纠结烦恼

生活中应该有两个目标。第一，要得到你所想要得到的；第二，在得到之后要能够享受它。只有最聪明的人才能做到第二步。

你想知道怎样把在厨房水槽洗碗也当作一次难得的经验呢？如果你想的话，可以去看一本谈论令人难以置信的勇气而很有启发性的书。作者是波纪儿·戴尔，书名叫作《我希望能看见》。

这本书的作者是一个几乎瞎了五十年之久的女人。“我只有一只眼睛，”她写道，“这只眼睛上还满是疤痕，只能透过眼睛左边的一个小洞去看。看书的时候必须把书本拿得和脸很贴近，而且不得不把我那一只眼睛尽量往左边斜过去。”

可是她拒绝接受别人的怜悯，不愿意别人认为她“异于常人”。小时候，她想和其他的小孩子一起玩跳房子，可是她看不见地上所画的线。所以在其他的孩子都回家以后，她就趴在地上，把眼睛贴在线上瞄过去瞄过来。她把她的朋友所玩的那块地方的每一点都牢记在心，所以不久就成为玩游戏的好手了。她在家里看书，把印着大字的书靠近她的脸，近到眼睫毛都碰到书本上。她得到两个学位：先在明尼苏达州立大学得到学士学位，后在哥伦比亚大学得到硕士学位。

她开始教书的时候，是在明尼苏达州双谷的一个小村里。然后渐渐升到南德可塔州奥格塔那学院的新闻学和文学教授。她在那里教了十三年，也在很多妇女俱乐部发表演说，还在电台主持谈书本和作者的节目。“在我的脑海深处，”她写道，“常常怀着一种对完全失明的恐惧。为了克服这种恐惧，我对生活采取了一种很快活而近乎戏谑的态度。”

然而在1943年，也就是她52岁的时候，一个奇迹发生了。她在

著名的梅育诊所进行了一次手术，使她能比以前看得清楚四十倍。

一个全新的、令人兴奋的、可爱的世界展现在她的眼前。

她现在发现，即使是在厨房水槽前洗碟子，也让她觉得非常开心。“我开始玩着洗碗盆里的肥皂沫，”她写道，“我把手伸进去，抓起一大把肥皂泡沫，我把它们迎着光举起来。在每一个肥皂泡沫里，我都能看到一道小小彩虹闪出来的明亮色彩。”

你和我应该感到惭愧，我们这么多年来每天生活在一个美丽的童话王国里，可是我们却在混日子，看不见生活的美丽，吃得太饱，却不享受。

05 每个人都承受过一分自卑

天下无人不自卑。无论是圣人贤士、富豪王公，还是贫农寒士、贩夫走卒。在孩提时代的潜意识里，他们都是充满自卑感的。

分析产生自卑的原因，通常会有两种结论：一是在孩提时代，对自己的弱小有很强烈的感受；二是社会对于个体有着各种追求完善的要求，使无法达到要求的人产生自愧不如的感觉。

这种感觉在女性身上显得更为突出。社会对于女性的要求似乎比男性更高，再加上传统观念对于女性的轻视，这种矛盾导致了女性严重的自卑心理。

自卑的特点是感觉自不如人、低人一等，轻视和怀疑自己的能力。自卑作为一种消极的心理状态，对于成功来说是一个很大的障碍。如果自卑的程度很低，并且自身有很强的控制能力，那么，这种自卑很容易克服。它甚至可以升华为一种良好品格：谦虚谨慎，不骄不躁，从而转化为一种进取的动力。

对于一些自卑心理很重而且自卑观念根深蒂固的人来说，想要摆脱自卑就不是一件容易的事了。自卑心很重的人分为三种：

第一，消极认命。他们让自卑的感觉化为现实，承认并接受自己不如别人的事实，并且相信自己本身没有能力。持这种消极观点的人，容易放弃个人的努力与奋斗，听任命运的摆布，以各种借口自欺欺人，为自己的失败辩护。

第二，自暴自弃。这类人完全丧失信心，看不到一点光明前途，不惜以错误的方式去补偿自己的自卑心理。他们由于过分自卑，再加上遭受了太多的挫折，于是自毁前程，酗酒、吸毒，甚至加入一些暴力组织来报复社会。显然，这类人若是执迷不悟，下场将是十分悲惨的。

第三，勇于克服。他们承认自己不如别人优秀的事实，但决不让这种感觉控制住自己。与其因自卑而悲观丧气，不如变自卑为奋斗的力量，争取成功。一旦有几次小成功的经验，自卑就会被逐渐克服，自信就会建立起来。持这种态度的人，不管本身是否有很强的能力，都能够最大限度地发挥自己的价值。

自卑并非天堑不可超越，主要在于自己是否有意识去改变。

如果每一个自卑的人都勇于改变自己，那么成功就会逐渐成为事实。

06 别让“坏想法”小鸟在头上搭窝

消极的想法是吞食人生幸福的害虫。

某银行全体职员一起去开研讨会。行长下达了一个指示：每一个职员必须在旁边的一百个包袱里选择一个，并且在两天的研讨会

期间都要拎着它。

职员朱丽叶是一个每天都抱怨不断的老姑娘，她一直认为自己是一个很倒霉的人，对什么事情都很烦躁。按照行长的指示，朱丽叶也拿了一个包袱，觉得这个包袱比想象的重。看着那些拎着包袱谈笑风生的其他职员，她心想自己拎着的包袱一定是最重的。这样想着，她自然很不开心，“我怎么总是这么倒霉，真希望研讨会早一天结束”的抱怨一再出现。

夜里，大家都睡着后，朱丽叶悄悄地去了堆着包袱的地方。摸着黑，她一个一个地拎着试，终于找到了一个最轻的包袱，她在上面做了一个只有自己才知道的记号后，回去睡觉了。第二天早上，在拿包袱的时候，朱丽叶冲上去，拎起了自己做了标记的包袱。但是，她惊讶地发现，这个包袱正是前一天她自己一直拎着并抱怨太沉的那一个。

在人的一生中，谁不曾碰到一些不顺心的事情呢？偶尔产生一点郁闷也很正常。但是，总觉得自己运气不好、很倒霉的人就有问题了。其实，很多问题都是人自己想出来的。英国哲学家洛克说过：“有一种病比癌症更可怕，那就是常常抱怨和不满。”乐观的人能在困境中看到机会，而消极的人即使身处千载难逢的机会当中，也只能看到困难。

如果你的周围有一些每时每刻都很消极的人，那么就请你远离他们吧。因为消极的想法是会传染的。如果长时间待在他们身边，你也会在不知不觉中陷入否定的思维当中。所以，请你尽可能地和一些乐观的人交往吧。另外，请你远离那些对你想做的一味地说“那是行不通的，那是不可能的”的人吧，他们说的话绝对不是为了你好。因为真正为你担心的人，是给予你激励和忠告的人。

我们无法抵挡小鸟从头顶上飞过，却可以阻止它在我们的头顶上搭窝。坏想法如同飞过头顶的小鸟一样不可抵挡，不让坏想法在头脑中扎根却是每个人都可以做到的。

07 嫉妒不能使你成名

嫉妒是一种不良情感，它如毒蛇般吞噬着人的心灵。

琼是一家大公司的高级雇员。两年前，她还是这家公司的普通员工，与一大群姐妹做着最底层的基础工作。那时，她与众姑娘“平起平坐”，大家相互关心，相互爱护，工作氛围非常和谐。

现在，她已经是高级雇员了，却感到极其空虚。大家都疏远了她们，仿佛她是个怪物。琼被姐妹们开除了“友籍”，一开始有些姑娘借一些穿着打扮来讽刺琼，不久这种讽刺升级为谣言和诋毁。

琼失去了立足之地，不得不换到另一家公司。在那儿，她又开始从基层做起，但她不知自己这次的命运将会如何，不知是否会旧事重演。

这就是典型的女性嫉妒造成的破坏。

嫉妒是对才能、名誉或境遇比自己好的人心怀怨恨和不满。德、才、财、貌都是引起嫉妒的导火索。

嫉妒是追求所有权时产生的一种变形的感情。

人们常有一种“因为你有，我没有，我夺不过来你的，就要让你也成不了事”的心态。在上文中，我们不难看出，琼就是因为超过了“平起平坐”的朋友，才落到那般地步的。

嫉妒是一种心灵的病态表现，于己、于人、于社会都是有百害

而无一利的。黑格尔说：“嫉妒是平庸的情调对幸福的反感。”

嫉妒是平庸的产物。因为平庸之辈见到别人在事业上成功便会意识到自己的无能和失败，两相比较，很容易在内心深处产生“反感”。于是，种种打击方式就扔到了对方的身上。嫉妒者的目的就是“见贤思不齐”，一心想将别人否定掉。事实证明，嫉妒不能使人成功，只能更显自己的低俗平庸。

嫉妒是可以克服的，方法如下：

尝试将自己从“小我”中解放出来，并放在社会大环境中，用位置意识来调整自己，生出宽广的心地、淡然的气质和风度。

着眼于做实事，不图虚名。以“成功在于自我”的胸怀做指导，埋头做自己的事，别把时间浪费在嫉妒他人上。

扬长避短，另辟蹊径。承认别人的长处、成功，虚心学习。找到自己独特的才能，走自己的路，做好“此路不通则另辟蹊径”的心理准备。

08 别把注意力放在那些小事上

约瑟夫·沙巴士是芝加哥的一名法官，他仲裁过四万多件不愉快的婚姻案件。他曾感叹道：“大部分婚姻生活不美满的原因，通常都是一些小事情。”还有一名地方检察官也说道：“在我们的刑事案件中，有很多都起因于一些很小的事情。比如，在酒吧里说话侮辱别人、行为粗鲁不讲礼貌，最后才导致伤害的。许多犯了错的人，都是因为自尊心受到了小小的伤害，就控制不住自己，结果酿成了伤心事。”

法律不会去管一些小事情，一个人也不该为这些小事情忧虑，

除非他太过希望求得心理上的平静。如果你能对一些小事耸耸肩，那说明你已经变得成熟。因为只有当一个人的思想不再顾虑身边发生的一些小过失时，他才有了一种可以轻松过生活的资本。

要想克服被小事困扰的毛病，只要把自己的看法和关注点改变一下就可以了。让自己注意一些可以令自己开心的东西，做一些能令自己变得更好的事情。这样在短促的一生中，我们才不会因自己浪费了不必要的时间而伤心后悔。就如英国作家吉卜林所说：“生命是这样的短促，不能再顾及小事。”

有位智者说：“在我们的生活中，约有90%的事情是好的，10%的事情是不好的。如果你想过得快乐，就应该把精力放在这90%的好事上面；如果你想担忧、操劳，就可以把精力放在那10%的坏事情上面。”的确，如果我们能放手那10%的小事，就能过得舒心！

林肯说过：“人只要心里决定快乐，大多数都能如愿以偿。”快乐是内发的，它的产生不是由于事物，而是由于个人所产生的态度和观念。如果我们感到可怜，很可能会一直感到可怜。如果放弃不快乐的来源——过度的自尊，那你就能够在发生交通堵塞或被踩脚指头这类小事时避免火冒三丈。

有些人经历了生命中许多风暴的冲击，都挺过来了，结果却让一些小事给打败了。这些小事很不起眼，却消耗了我们很多的精力。伏尔泰曾经说过：“使人疲惫的不是远方的高山，而是鞋子里的一粒沙子。”如果你想让自己的生命之树长青，就要让自己的心学会宽待他人和他事，就要学会放下一些小事情。当你在放下的那一刹那，你可能发现你的头顶上充满了耀眼的光彩，你收获了一片光明。为了使你的事业更加成功，为了使你的生命价值得到最大体现，不妨尝试放弃人生道路上的琐琐碎碎，也许你将拥有更加广阔的天空。

09 别背负重担上路

一个人觉得生活很沉重，便去见哲人，寻求解脱之法。

哲人给他一个箬子背在肩上，指着一条沙砾路说：“你每走一步就捡一块石头放进去。”

过了一会儿，那人走到了头，哲人问他有什么感觉。那人说：“越来越沉重。”哲人说：“这也就是你为什么感觉生活越来越重的道理。当我们来到这个世界上时，我们每个人都背着一个空箬子，然而我们每走一步都要从这世界上捡一样东西放进去，所以才有了越来越累的感觉。”

那人问：“有什么办法可以减轻沉重吗？”

哲人问他：“那么你愿意把工作、爱情、家庭、友谊哪一样拿出来呢？”

那人无语。

哲人说：“当你感到沉重时，也许你应该庆幸自己不是总统，因为他的箬子比你的大多了，也沉多了。”

世上本无事，庸人自扰之。生活中本来就充满酸甜苦辣。生而为人自然要体味百味人生。既然已经选择生活，就应宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫观天外云卷云舒。在人生，中，不应该逃避生活，在奋斗的过程中保持一颗平常心，坐看云起，一任沧桑，就会活得惬意。

三伏天，禅院的草地枯黄了一大片。“快撒点草种子吧！好难看哪！”小和尚说。

师父挥挥手：“随时！”

中秋，师父买了一包草籽，叫小和尚去播种。

秋风起，草籽边撒边飘。“不好了，好多种子都被吹飞了。”小和尚喊。

“没关系，吹走的多半是空的，撒下去也发不了芽。”

师父说，“随性。”

撒完种子，跟着就飞来几只小鸟啄食。“要命了，种子都被鸟吃了！”小和尚急得跳脚。

“没关系，种子多，吃不完！”师父说，“随遇。”

半夜一阵骤雨，小和尚早晨冲进禅房：“师父，这下真完了，好多草籽被大雨冲走了！”

“冲到哪儿，就在哪儿发芽！”师父说，“随缘！”

一个星期过去了，原本光秃的地面，居然长出许多青翠的草苗。一些原来没播种的角落，也泛出了绿意。

小和尚高兴得直拍手。

师父点头：“随喜！”

老和尚凡事讲究一个“随”字。但“随”不是盲从，不是消极，而是顺应事物发展的自然规律，不怨天尤人，不悲观失意。

生活中不会一切都圆圆满满，不要幻想在生活的四季中享受所有的春天，每个人的一生都注定会遇见沟沟坎坎，品尝苦涩与无

奈，经历挫折与失意。

生而为人，乃是一种缘分，既然选择了生活，就应该直面生活道路上的坑坑洼洼，就应该勇敢背负人生的背篓。人生不售返程票，何妨让一切随缘，洒脱一生呢？

10 控制自己不合理的欲望

贪婪自私的人往往目光短浅，只能瞧见眼前的利益，看不见隐藏的危机，也看不见自己生活的方向。

合理、有度的欲望本是人奋发向上、努力进取的动力，倘若欲望变质了，那么在遇到诱惑时就会失去理性。有一些本来在社会上很有地位的人，为了满足自己不合理的欲望，把自己的身家性命都搭进去了。

1856年，亚历山大商场发生了一起盗窃案，共失窃8只金表，损失16万美元。在当时，这是一个相当庞大的数目。就在案子尚未侦破前，在商场纵横数十年的雷克夫人到此地批货，随身携带了4万美元现金。当她到达下榻的酒店后，不时听到有人在谈论这桩案子。传言说有人私下买卖贼赃，1万美元能买2只金表，转手后即净赚3万美元。雷克夫人听了，不禁想：“哪有这么好的事？”这一天，金表的话题多次在她耳边响起。晚上，她忽然接到一个神秘的电话：“你对金表有兴趣吗？老实跟你说，我知道你是做大买卖的商人，这些金表在本地并不好脱手，如果你有兴趣，我们可以商量看看，品质方面，你可以到附近的珠宝店鉴定，如何？”雷克夫人听后，不禁怦然心动，她想这笔生意可获取的利润比一般生意优厚许多，便答应与对方会面详谈，结果以4万美元买下了传说中被盗的8只金表中的3只。

但是第二天，她拿起金表仔细观察后，却觉得有些不对劲，于

是她将金表带到相熟的珠宝店鉴定。没想到鉴定的结果是，这些金表居然都是假货，全部只值几千美元而已。

直到这帮骗子落网后，雷克夫人才明白，从她一进酒店存钱起，这帮骗子就盯上了她，而她听到的金表话题也是他们故意安排设计的。骗子的计划是，就算雷克夫人第一天没有上当，接下来他们还会有许多花招准备诱骗她，直到她掏出钱为止。

贪婪者往往自掘坟墓而不自知。一定要随时提醒自己，控制自己不合理的欲望，因为贪欲很可能让你失去一切。

11 别陷入和他人比较的陷阱

我们想一个问题：一只大象和一只麻雀，突然遇到蛇的袭击时，会是怎样的一种情形呢？

大象对付毒蛇的办法很简单，因为它的皮很厚，力大体重，根本不把毒蛇的攻击当回事。回过身，抬起粗而有力的大腿，对着毒蛇的头一脚踩下去，一秒钟都用不上，就会把细小的毒蛇彻底消灭。

麻雀在草丛中觅食时，潜伏在草丛中的毒蛇猛地窜出来，偷袭弱小的麻雀，想一口就把它变成腹中之食。

麻雀不会因为自己的弱小而放弃反抗，也不会展翅逃跑，更不会像大象那样轻而易举地把毒蛇解决掉，而是边躲闪边用爪子不停地拍击蛇的头部。麻雀的力量非常小，它的一次击打对毒蛇不会构成实质性的伤害，反而会激怒毒蛇向它发起猛烈的进攻。

麻雀一面躲避毒蛇的袭击，一面用爪子继续拍击着蛇的头部，而且只拍击一个点，最让人惊奇的是，其落点分毫不差。在麻雀拍

击1 000多次后，毒蛇终于无力地软瘫在草地上，被体重和力量小于自己很多倍的麻雀解决掉了。

同样是对付一条蛇，大象和麻雀有着不同的方法，结果却是一样的。麻雀要比大象麻烦得多，费时又费力。但是，麻雀是没办法和大象比较的，它只能以自己的方式赢得战斗。原因只有一个：它是麻雀不是大象。

如果麻雀非得像大象那样对付毒蛇，结果只能成为毒蛇的腹中之食。

这里之所以提到这个故事，意在提醒现在的年轻人，我们来到社会上打拼，千万不要掉进和别人比较的陷阱之中。即使是做同一件事，有的人一蹴而就，有的人就得费尽周折；有的人一个电话就能解决，有的人踏破铁鞋也毫无进展。

人比人得活着，货比货得留着。同样为人，成长环境、聪明才智、受教育程度、社会背景、人脉关系都是有区别的，不能比较。别人能做的事我们未必能做，我们能做的别人未必能行。每个人都有自己的道，没有可比性。

比较，会使人丧失理智，变得疯狂，最终你不但无法找到适合自己达到目标的办法，反而会在比较的陷阱中忘记自己的方向。

作为年轻人，羡慕别人可以，但是不能和别人盲目比较。我们生在地球上，自然就得用脚走路，明白自己是谁，要干什么，要到哪里去。能搞清楚这三个问题，就已经进入准成功的境界了。

12 自我暗示为你带来幸福和快乐

暗示的力量是无穷的，只要你能够正确运用它，它就会为你的

人生带来幸福和快乐。

人的力量有多种多样的体现。有人有学识，有人有能力，有人有气质，但最关键的还是内心的强大。内心强大的人不会老是盯着别人的优点羡慕不已，他们相信自己有着比别人更优秀的方面。

从现在开始，彻底抛弃那些“我不行”“我办不到”“我总是不如别人”的想法。出门前不妨看着镜子，做个深呼吸，大声地对自己说“你真棒”，你会发现自己信心倍增，不但走在路上会有“我比别人都好”的感觉，做起事情来也比平时更有劲儿。

这就是自我暗示的力量，它有时会让你创造出奇迹。经常给自己心理暗示，对自己说“我很棒”“我能行”“我可以”“这个困难我能克服”，会让你一直保持良好的心态。

有个女孩子，平时总是爱发脾气，猜疑心重。家里人都很怕和她说话，稍不留心，可能就会惹来麻烦。这个女孩子很苦恼，她也知道这不是好事，但是每次她都控制不住自己，事后又后悔不已。后来她接受了医生的建议，经常对自己说：

“我的脾气其实很好。我每天都充满了快乐，我和我的家人相处得很好，我很爱他们，他们也喜欢我。我关心他们，体贴他们，我身边的人都因为我的存在而感到幸福快乐。我的良好修养和高雅气质，深深地感染了他们。”

一个月以后，奇迹出现了：她成了一个气质优雅、活泼热情的好姑娘。

人究竟有多大的潜能？开发的极限是什么？谁都无法回答。其实，我们每一个人都可以活得比现在卓越，因为我们并没有达到自己的人生极限。

培养自己这种习惯：保持最好的自我，成为你最想成为的“那个你”。尤其要记住自己受人赞美的地方。那就是真实的你，使之成为指导你一生的参照物——最好的自我形象。你会发现重新调整感觉的做法将会像磁石一样吸引你。当你设想自己达到了目标时，你会感觉到这块磁石的力量。

如果你以不同的方式思考，就会有不同的感受和行为。

这全在于你如何控制自己的思想。

第五章 快乐是自找的，悲伤也是自找的

一天只有24小时，何必浪费在讨厌的人和事上？

快乐不是因为拥有得多，而是因为计较得少。放下、看破、想开、忘怀、舍下，我们的灵魂之旅就会一路鸟语花香，惬意安然。

01 如何才能拥有一份好心情

一天，无德禅师正在院子里干活，一位信徒迎面走过来向他施礼问禅：“人们都说佛教能够解除人生的痛苦，但为什么我信佛多年，却始终不觉得快乐，这是怎么回事呢？”

无德禅师放下锄头，看着对方，反问道：“你现在都忙些什么呢？”

“我总觉得人不能活得太平庸，”信徒说，“为了让门第显赫、家人风光，我日夜操劳、心力交瘁。”

无德禅师听完，轻轻笑了起来，说道：“怪不得你感觉不到快乐。原来你心里装满了苦闷和劳累，哪里还有地方容得下快乐呢？”

信徒顿悟，非常惭愧，叩谢而去。

马克思说：“一种美好的心情比十副良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。”快乐是人生的主题，我们应当时时保持好心情。那么如何才能拥有一份好心情呢？

首先，爱自己。每个人都有个性，你的个性不见得能被每个人都喜欢。生活中，有些人往往非常看重别人对自己的看法或评价。

有一个女孩，因为别人说她说话声音太大，她就刻意地把声音降低，并且是无限制地降低，低到都让人听不清楚。后来有一天，另外有人说她说话声音太低，于是她又调高自己的声音，甚至比原来的声音还要高。这其实就是一种极度的不自信，同样也是一种不爱自己的表现。长此以往，她的心情变得极度压抑，积累到一定程度就会剧烈地爆发。那么到底该怎么办呢？很简单，爱自己，真心地爱自己。只有爱自己，我们才会拥有幸福。

其次，接纳自己的不完美。任何人都不是完美的，每个人的身上都有缺陷，这些缺陷往往不止一个。这个世界上是否存在没有任何缺点的人呢？当然没有！无论是谁，只要活着，自有他存在的价值。要想开心地生活，首先要懂得接纳自己。这种接纳是接纳自己的一切，包括自己不完美的一面。只有这样，才能在你心情坏到极点的时候给自己一个安慰。

最后，找到减轻压力的方法。每个人都要面对压力，压力基本可以分为两种：一种是好的，能使人振奋，促使肾上腺激素快速上升，让人处于一种应急状态，从而高效率地完成任务；还有一种则相反，会使人变得紧张，甚至失去应有的理智。对于那些抗压能力比较小的人，尤其容易受到后者的影响。

其实，无论什么压力，都是人制造出来的，这也就表明绝大部分压力是我们自己可以解决的。很多人一想到压力就变得焦虑和恐慌，往往一件事还没开始做，光是想到其中的困难，就先被吓倒了。真正做了才发现，这件事情没有想象中那么难。

心理学家指出，人的大脑中堆积问题的多少与其解决的效率成反比。也就是说你大脑中堆积的事情越多，解决起来也就越慢，效率也就越低。因此，如果想减轻压力，只要培养一个习惯就可以了：在大脑中不留任何事情。你可以用笔把要解决的事情先写下

来，然后一步一步地去解决。等有进展后再回头看，你会发现，压力已经逐渐消失了。

很多时候，我们总是把根本就没有发生或者现在不会发生的事情当成一种压力防备着，这就是压力的来源。因此，我们可以这样去想：我们所担心的事情，大约有70%还没有发生，而20%已经过去，只有10%是正在发生的。也就是说只需要全力做好当下这10%的事情就可以了。

一个幸福的人绝对是一个好心情的人。好心情只有自己能给自己，保持好心情也只有自己能够做到。要幸福，就要随时给自己一份好心情。

02 心情好的人，身材都跟着美

人的形体美与心理有着密切关系。良好的心理状态会使人精神焕发、满面春光、神采奕奕，体态也就健美了。如果心胸狭窄，猜疑心、忌妒心重，整天愁眉苦脸，萎靡不振，即使是妙龄女子也容易容颜衰老、皮肤无光。

体形某种程度上代表了一个人的心理特征。无论是神经病学或面相学，均有从人的外部体形判断人的性格特征的理论。如脑型四肢纤细、肌肉型者四肢发达，二者心理特征显然不同。

有些人的体形变化与心理因素有关。部分人的肥胖是由于情绪抑郁而不由自主地吃得过量所引起的，而大约2 / 3的患季节性情绪失调综合征的人，在心情不佳时爱吃碳水化合物含量过高的食物，因而体形变胖；还有一种在医学上称为“饕餮综合征”的患者，身体尽管已经超重，但食欲仍很强烈，胃口特别好。这类人有饱感障碍，其人数占肥胖症的5%。他们肥胖的原因主要在于心理状态。在体形偏瘦的人群中，神经性厌食症是较为典型的由心理因素引起

体形变化的例子。中医对体形与心理情感因素的关系早有论述，有“肥人温多，瘦人火高”之说，一般来说，体形肥胖者，多属气虚湿盛，除有精神不振、动作迟缓等症状外，常兼有眩晕、惊悸、健忘等症状。而体形消瘦者，多属阴虚火旺之体，患者常易躁易怒，情绪不稳，还兼有失眠、多梦等症状。

对于大多数女人来说，良好的心态是保持良好体形的重要因素。与其做各种保健或者花钱整容来美化身体和容颜，不如从建立良好的心态做起，也许会收到你想象不到的效果。

03 怀心情让人失控

一位商务助理满怀忧愁地回到家中。

整个工作日他一直忙乱、苦恼、充满攻击性，并且随时准备发怒。当他这样停止工作回到家里时，也就带回了残余的攻击心、困顿、匆忙与忧虑。对于妻子和家里人，他特别容易发怒。虽然在家里绝不可能解决工作中的问题，但他还是一直想着办公室里的事。

情绪的纠结会造成失眠。很多人休息的时候都带着未解决的难题上床，他们在心理和情绪上仍然想要处理事情，而这时却又是最不适宜做事的。

白天我们需要各种不同的情绪和心理。跟老板与跟顾客交谈时，你需要不同的心情。在你和爱发脾气的顾客交谈之后，你必须调整自己的心情，才能和下一个顾客交谈。否则，一种情况里的情绪纠结在另一种情况里，是不利于处理问题的。

一个大公司发现他们的一位助理莫名其妙地以粗野、生气的口气接电话。这个电话恰巧是从公司正在举行的一个重要会议上打来的。那时这位助理正处在困境和敌意之中。不用说，他那生气与充

满敌意的、如棒槌一般的口气使打来电话的人吃了一惊。当然，这也给他自己带来了麻烦。公司对这位助理的行为火冒三丈。针对这件事，这家公司特意做出规定：以后所有的助理在接电话以前，必须先暂停五秒钟，并且要微笑一下。

情绪的纠结还会引起意外事件。追查意外事件起因的保险公司及其代理人发现，很多车祸的发生都是由于情绪的纠结。如果一个司机和他的妻子或者老板发生了口角，如果他在某些事上遭到了挫折而离开，那他很可能发生车祸。他带着糟糕的情绪开车。他并不是在生其他司机的气，而好像是在梦中一样，神志恍惚，精力无法集中。事情就是如此。

你应该了解，情绪的纠结往往无济于事，真正有益的事情，是友善、安宁、平静以及镇定。

因此，你不妨时时清理情绪，这样可以蒸发掉以前的情绪，同时，使镇定、平静、安宁的情绪参与到你马上要进行的活动中。这样做的效果是显而易见的。

04 开支脑筋，解决情绪包袱

如果你在工作中碰到了麻烦或遭受了挫折，最高明的办法就是想想那些和你一样遭受痛苦的人们。你应该设法主动结交他们，讨论共同的问题，商量解决的方法。你们的公司或社区能否设立一个解决问题的机构？有团体能帮你解决这类问题吗？有人或者组织能帮助你吗？

找一位有成就的男人或女人作为你的知己。他或她的成功经验可能对你解决问题有一定的帮助。

仔细思考那些“守则”（“我随时都应当彬彬有礼、待人和

葛”或“我不应当为自己谋取私利并要求提薪”）是如何捆绑、约束你的生活并使你陷入这种不利处境的，这对你很有用。你能找一个你行为仿效的榜样吗？

如果你结了婚，但由于家里家外的事引起的矛盾使你感到包袱沉重，并产生了压抑的情绪，你必须和你的家人商量，找出新的解决方法。你不能背着沉重的家庭负担去工作，你丈夫和孩子也负有责任。你不必为此感到内疚。如果你愿意，请制订一份计划，把家务事好好安排一下。

你必须给自己留有一定的时间，每周一晚上或至少有一个星期六或星期天的下午。

有几位结过婚的女士，曾安排每五个女士一组在星期六到各自的家去大扫除。在她们做清洁时，她们的丈夫就帮助照料孩子。到了下一周，再相互对换。这看来是一个“别出心裁”的主意，的确是这样。如果你心情不畅，请记住，一定会有新的解决方法。

尽管人人都会有孤独的时候，但单身女性的孤独最具有代表性。她们的孤独是一种实实在在、悲观失望的孤独。正是由于对生活失去了信心，才使得她们总不能如愿以偿，这种失望孤独的消极态度是克服压抑情绪最大的障碍之一。

迅速但只能暂时解除痛苦的方法在这里起不了多大的作用，医治孤独的根本办法是和大家建立友谊。而友谊的建立需要和人交往。因此，时间的作用是至关重要的。花些时间去广交朋友，建立起友情吧。

05 制造什么，也不能制造郁闷

在一个豪华旅游团中，有位太太穿着名贵的毛皮大衣，上面缀

着璀璨夺目的钻石。然而不知是什么原因，她的外表看起来却总是一副不悦的样子。她几乎对任何事情都有抱怨，一会儿说“这列车上的服务实在差劲，窗没关严，风不断地吹进来”，一会儿又大发牢骚“服务水准太低，菜又做得难吃”。

不过，她的丈夫却与她截然不同，看上去是一位和蔼亲切、温文尔雅且宽宏大量的人。他对于太太的言行举止似乎有一种难以应付而又无可奈何的感受，也似乎相当后悔偕她旅行。

他礼貌地和同伴们打了个招呼，同时做了一番自我介绍。他表示自己是一名法律专家，又说：“我内人是一名制造商。”此时，他脸上有一种奇怪的微笑。

听完他所说的话，同伴们感到相当疑惑，因为他的太太看起来一点也不像是实业家或经营者之类的人物。于是，有人不禁疑惑地问：“不知尊夫人是从事哪方面的制造业呢？”

“就是‘郁闷’啊，”他接着说明，“她是在制造自己的郁闷。”

这位先生的确很贴切地道出了实际情况。

和那些风华正茂的青春女孩相比，都市“郁女”处于女性生活的高层，比一般女人有更多的机遇——教育机遇、职业机遇、婚姻机遇、晋升机遇、获得高报酬机遇等。按说这样的女人应该是最快乐的，然而生活中最常听到她们诉说的词，竟是“郁闷”。

有证据表明，女性比男性更容易沉溺于忧思苦想，所以也更容易陷入悲伤和抑郁。这也从另一个方面解释了为什么女性抑郁症患者如此之多。

转移注意力能够有效改变不愉快的心情。如看一场精彩的体育比赛、看一部喜剧、读一本轻松愉快的书等。为排解郁闷的情绪，许多人也采取阅读、看电视、看电影、玩电子游戏、猜谜、睡觉、胡思乱想等有效做法。

还有一些有效抑制郁闷的方法，如进行体育锻炼、洗个热水澡、吃点美味佳肴、听听音乐、上街买点小玩意儿、吃点东西、换一身好衣服、理个新发型等。

千万不要用猛吃一顿、酗酒或吸烟的方式来排解郁闷。

猛吃一顿的人，事后常常后悔吃得太多；酗酒、吸烟使人的中枢神经受到抑制，情绪会更加消沉。

你还可以通过做一件事情、取得一个小小的成功，来摆脱郁闷。如处理好家里某件拖延已久的杂事，或趁早做完打算要做的清洁卫生。这些事情很容易做成，做成之后，你也会更高兴一些。

比起以上这些，消除抑郁的最好方法是换个角度看问题。一个人失恋的时候，会产生自怜自怨的想法，认为自己从此将无依无靠。如果换个角度，想一想这段爱情，它对自己也许并不那么重要呢，也许分开了才是对自己真正有益的。

另外，抑郁症患者情绪持续低落的原因在于沉溺于自己的苦闷中，所以如果移情于他人的痛苦，热心帮助他人，就能把自己从抑郁情绪中解脱出来。

06 想念自己有一个解忧娃娃

时间是无比宝贵的，任何东西都无法与之交换，而我们却都喜欢把时间浪费在那些一年后便会忘得一干二净的悲伤上面。正是因

为我们过于谨慎，人生才会显得如此短暂。

有这么一个故事，一位美丽的印第安少女辗转反侧难以入睡。爷爷看到后，关心地问她怎么了。少女坐了起来，皱着眉头回答道：

“我不小心把妈妈最珍贵的东西碰碎了，因为担心妈妈明天看到后会生气，所以就一直睡不着。”

听到少女的话，爷爷从箱子里拿出一个布娃娃，递给了她，然后说道：

“孩子，这个布娃娃叫解忧娃娃。在睡觉之前，你可以将自己的苦恼全都说给它听，求它帮助你减轻苦恼。然后你在睡觉的时候把它放到枕头底下，这样等你明天起来，你就会发现布娃娃已经把你的苦恼减少了很多。”

“爷爷，这是真的吗？”

“在我们印第安部族里，每个人都拥有一个这样的布娃娃。如果在生活中遇到了烦恼，我们就会让解忧娃娃帮助我们减轻烦恼。等到第二天，所有的事情就都变得比较容易解决了。”

少女相信了爷爷的话，欣喜地向布娃娃诉说了自己的苦恼，然后将它塞到了枕头底下，放心地睡着了。

解忧娃娃的传说是被生活在危地马拉高山地带的印第安人代代相传下来的。每当遇到一些难题或者因为频频想起自己的失误而苦恼时，这里的印第安人就会向解忧娃娃诉说，然后再把它塞到枕头底下，放心地睡去。他们相信，趁主人睡觉的时候，解忧娃娃一定会解决主人所遇到的难题。

在这个世界上，真正的问题并不是那些无法解决的难题，而是人们在面临困难时不能自持的心理。换句话说，我们面临的那些问题都是可以解决的。当遇到难题时，我们绝对不能产生如“为什么只有我才遇到这种倒霉事”的心理而一蹶不振，应该时刻保持乐观的情绪，比如常常以“这太简单了”等想法鼓励自己。

一般来说，我们看待别人的问题时总会觉得轻易就能解决。事实上，我们自己的问题也是如此，肯定能找到解决的方法。如果只沉浸在无用的担心之中无法自拔，那就是在浪费生命。

悲伤属于那些只会担心的弱者，而幸福则属于坚信可以解决一切问题的强者。让我们转起快乐的轮盘吧，忧愁和担心将会永远离你而去！

07 不要整天把抱怨挂在嘴上

很多女人都爱抱怨，她们在家里操持所有的事情，然后一脸苦楚地向周围人倾诉。本来，发几句牢骚是一种宣泄情绪的方式，可是经常有人将抱怨变成生活的常态和固定的模式，徒增不少烦恼。

很多人一回家，听到的就是女人的唠叨声、埋怨声和不高兴发脾气的大喊大叫声。而大多数的男人听到这些声音后，都会不假思索地逃离，他们会去洗澡、加班或者一个人出去喝闷酒。

女人一生说话的时间是男人的数倍。她们对着丈夫滔滔不绝，无所不谈，恨不得一刻不停。男人不但要听，还不能说话，以免打断女人的话茬。这种局面久了，再爱她们的男人也会厌倦。

很多时候，男人在外面遭受了挫折，回家就会向女人倾诉衷肠，这说明你是他最亲密、最信任的人。这时候你如果一点也不耐烦，反而喋喋不休地抱怨自己的苦处，就会让他们原本沮丧的心情

雪上加霜。

其实，一句抱怨，不如一个充满爱意的眼神、一杯淡淡的茶水、一个亲昵的动作。

英国著名政治家狄斯瑞利曾经说：“我一生或许有过不少错误和愚行，可我绝不打算为了爱情而结婚。”果然，他践行了自己的主张，35岁时，他向一位年长自己15岁的寡妇玛丽安求婚。这不是为了爱情，他看中的是寡妇的金钱。玛丽安明白他的心思，请他等一年，她要考察他的品行。一年后，两人结婚了。

利用婚姻进行交易历来都不新鲜，可是，出乎所有人意料的是，这桩婚姻竟然被人称颂为最美满的婚姻之一。

玛丽安既不年轻，也不漂亮，学识浅薄，衣着古怪，不懂家务，经常说错话，她似乎具备了女人所有的缺点。可有一样她却是天才，她懂得如何呵护自己的婚姻。

她从不让自己所想到的与丈夫的意见相左。每当狄斯瑞利与那些反应敏锐的人物交谈，筋疲力尽地回到家时，她没有盘问，没有抱怨，与之相敬如宾。

每当狄斯瑞利从众议院匆匆回来，跟她述说白天所看的、所听到的新闻时，她会微笑着倾听，并对他的想法或建议表示完全支持。是的，她支持自己的丈夫，凡是他努力的事，她绝不相信会失败。

狄斯瑞利觉得与年长的太太生活在一起，是他最愉快的时光，她成了他的贤内助、他的顾问、他的亲信。

有一天，狄斯瑞利对玛丽安坦承自己的心迹，说：“你知道我

和你结婚，只是为了你的钱吗？”玛丽安笑着回答：

“是的。但如果你再一次向我求婚，一定是为了爱我，对不对？”狄斯瑞利点头承认。

两人共同度过了三十年岁月，玛丽安认为，她所有财产的价值，都体现在给了狄斯瑞利安逸的生活上。而狄斯瑞利，则把她看成心中的英雄，陈请女皇封授玛丽安为贵族。

故事中的玛丽安既不年轻又不漂亮，似乎没什么优点，可是她却牢牢抓住了狄斯瑞利的心。因为她生性宽容，善于倾听，从来不会抱怨。

08 感觉压抑时怎么办

压抑是人在痛苦和恐惧时处理情感的一种方式。而且，它也容易上瘾，成为一种习惯。这也是为什么一些女性下意识地不愿戒除自己的压抑感，并在出现危机和烦恼时，把它当作一种方便的保护物，通过退让来恢复亲切和舒适。

一般来说，所有有瘾的怪癖都具有令人亲切和舒适的特点，尽管它们在本质上具有明显的、破坏性的自我损害特征。

你能感觉到的各种压抑是：丧失自尊心、自卑、气恼、内疚、自我怨恨、厌世以及孤立无助。这些互相矛盾的情感混合在一起就会产生忧郁，而克制忧郁就可能导致压抑。

这时，压抑感的效用可以掩盖、克制、冲淡和压抑住忧郁本身。然而，除了这些作用，它又不可避免地重新带来产生忧郁的所有有害情感。

你可以参考下列方式，在笔记本上把你面临的问题排列出来：

1. 我是否感到若有所失？如果是，是什么？怎样失去的？失去的是人、地位、声望还是自尊心？

2. 我感到气恼吗？对什么气恼？对父母、朋友、丈夫、孩子、兄弟或姊妹，还是对自己？为什么如此气恼？是因为我的一些愿望没有实现吗？

3. 我感到绝望吗？对什么绝望？对谁绝望？这种绝望有事实根据吗？能否从自己过去的经历中找出证据来证明这种绝望只是暂时的？

4. 我感到孤立无助吗？是否是真的？能否找到简单有效的办法来减轻孤立无助的感觉？是否已经探索了各种可能性？

5. 我是否有内疚感？如果有，那么对什么感到内疚？希望自己做些什么？自己还对另外什么人感到内疚？我自己能引起内疚吗？

6. 我是否在某些事情上怨恨自己？怨恨自己做了哪些事，或没有做哪些事？觉得自己是个可怕的人吗？如果有这种感觉，自己能找出证据来驳斥它吗？

7. 我陷入内疚矛盾之中了吗？我想在同一时间内做完全对立的两件事，而且还不放弃其中一件吗？是否想把时间花费在自己身上，而同时又想把全部时间用于家庭？是否既不想卷入某人的事务，而又继续保持与该人密切却有害的关系？

8. 我怎样对待这些情感？抱住不放，还是设法冲淡？

以上问题几乎包括了人们常见的各种压抑感。要消除它们只能慢慢地来，一次解决一个。你还可以补充一些自己独有的压抑感。这也是建议你使用笔记本的理由之一。写上一个问题后，接着就写

出你对它的想法。同样的问题可以问多次，并用各种不同方式来回答。

一定要记住，这完全是你自己的事，不要受任何规则的约束，由自己决定取舍，由自己对自身的存在做出反应。如果发觉自己产生了急躁情绪，就暂时停止，过一段时间再接着干。

你能为自己做的最重要的和最有益的一件事，就是看看你的愿望或你认为的“应该”会对自己精神生活带来的影响，以及会不会使你对自己和他人产生不满等。

09 对付坏心情的非药物性疗法

每个人都会有愉快的时候。女人生理周期的每一个月都有那么几天是情绪低落的。情绪不好有时会让我们把自己积累了许久的印象、计划、工作毁掉或损伤。

如何克服坏心情呢？最好的方法就是把心里话说出来，尽管有时候周围没有人在听你说话。现在各地都有许多“心理热线”之类的机构，这些机构最大的宗旨是维护人的心理健全，让人保持一份好心情。这种做法在心理学上称为“宣泄”，是一种心理防御机制。

还有一种更重要的方法叫“自制”。自制同样是一种心理防御机制。柏拉图说：“就人本身而言，最重要与最重大的胜利是征服自己。”

现代医学也为我们克服坏心情提供了很多镇静剂、抗忧郁剂，这为我们的坏心情得到排解起到了很大的作用。

更为可喜的是现代人发现了对付坏心情的一些非药物性疗法：

1. 运动

在各种改变情绪的自助技术中，耗氧运动最能消除坏心情。研究人员强调指出，由于化学和其他的各种变化，运动可与提高情绪的药物相媲美。家务劳动等体力活动的效果很差，关键在于做耗氧运动，如跑步、骑自行车、快走、游泳等其他重复性持续运动，可以增加心率，加速血液循环，改善身体对氧的利用。这种运动每次至少进行20分钟，每周进行3~5次。

2. 利用颜色

纽约颜色心理学家帕特里夏·捷尔巴说：“就像维生素是身体的营养品一样，颜色也可以成为精神的营养品。”

为消除烦躁与愤怒，避免接触红色是有好处的。为了抗忧郁，不要穿黑色、深蓝色等使心情沉闷的颜色的衣服，也不要置身于这种颜色的环境之中。应该寻找温暖明亮积极的颜色，以使心情轻松。为减轻忧虑与紧张，应选择中性的颜色，以取得镇定、平静的效果。例如，医院常用柔和的主色调，以使病人安静。

3. 听音乐

音乐对不好的心情有治疗作用，应当根据等同心情原则选择音乐。如果心情忧郁，就应选择忧郁的音乐。虽然，这似乎增加你的忧郁感，但这是改变心情的第一步。可以选用3~4小段音乐，逐步把原有的心情导向所要求的心情。

4. 正确择食

食物与心情有着重要的联系。糖类食品是有安慰作用的食物。单吃糖类食品有镇静作用，这是因为糖类食物刺激脑组织产生的元

素可使我们感到平静和松弛。50克糖类食物足以引起安静效应，爆米花、咸脆饼干等低热量食品与油炸圈饼、油炸土豆片等高热量食品有同等的镇静作用，蛋白类食品使人维持警戒状态并保持精力充沛。在这方面，最好的蛋白质食品是甲壳类、鱼类、鸡、小牛肉和瘦牛肉，吃100~150克就有效。

高咖啡因摄取也会影响心情的变化。对比实验发现，对某些人来说，高咖啡因摄取与抑郁、烦躁和忧虑的加深有密切关系。

5. 增加照明

美国心理卫生研究所发现，有些人易患冬季忧郁症。这是一种季节影响病，是因缺少光照引起的。只要每天增加2~3小时荧光灯人工照明，心情就会好起来。

以上这些方法大家不妨试一试，或许会让你的心情不自觉地变好。

10 承认和接受你的情绪

20世纪初，英国医生费里斯和德国心理学家斯沃博特同时发现了一个奇怪的现象：有一些病人因头痛、精神疲倦等，每隔23天或28天就来治疗一次。于是他们就将23天称为“体力定律”，28天称为“情绪定律”。二十年后，特里舍尔发现学生的智力是以33天为周期进行变化的，于是他就将其称为“智力定律”。后来，人们就将“体力定律”“情绪定律”和“智力定律”总称为生物三节律。

一个人从出生之日起，到离开世界为止，生物三节律自始至终没有丝毫变化，而且不受任何后天影响。三种节律都有自己的高潮期、低潮期和临界日。以情绪为例，在高潮期内，人的精力充沛、心情愉快，一切活动都被愉悦的情绪所笼罩；在临界日内，自我感

觉特别不好，健康水平下降，心情烦躁，容易莫名其妙地发火，在活动中容易发生事故；而在低潮期内，情绪低落，反应迟钝，一切活动都被抑郁的情绪所笼罩。

在很多心理学家的报告中，我们都能看到情绪周期的描述。有的人说是28天，有的人得到的结论是5个星期。不管怎样，我们可以大致得到这样的一个结论：人类，作为有自然性的动物，存在着情绪上的周期变化。人不可能永远处在积极的情绪之中，生活中既有挫折、有困难，就会有消极的情绪。

我们对待情绪的基本态度首先是：承认和接受它。因为对任何问题，如果你不面对它，不肯承认它，那么你能只能被动地受它影响，而无法很好地处理它。

不同性格的人对情感的要求程度不同，但有一个普遍的共识：就是不断地压抑情感会导致心理障碍，包括心理矛盾、心理压抑、情感纠葛、自我否定等。而在那些对与身心相关疾病感兴趣的医生们中也存在一个共识，即情感压抑是导致某些疾病的原因之一。

这些都说明，有充分的理由让我们揭开情感生活的面纱，即使在不能公开表达情感的时候，至少承认它们的存在。不管你对它采取什么态度，你首先要做的是正视它。如果你否定它，它不会消失，只会潜藏在你的意识里继续影响你。虽然你可能感觉不到，但是在你想象不到的地方，它会操控你做出自己不想做出的事，或者影响你的身体健康。

而且，对自己情感的坦率，也有助于我们理解和接受他人的情感。假如我们不能正视自己的眼泪，我们就可能对别人的眼泪失去耐心；假如我们不能正视自己的愤怒，我们就可能被别人的愤怒搅得心烦意乱；假如我们不能正视自己的快乐，我们就不可能分享别

人的快乐；假如我们不能正视自己的爱慕，我们就可能对别人的爱慕表现冷漠；假如我们不能正视自己的缺点，我们就可能对别人的缺点吹毛求疵……

11 快乐的人永远欢迎

为什么有时候跟那些怨天尤人、怀才不遇的人在一起，自己就感到气氛惨兮兮的，整个人的情绪似乎都被拖垮了；而跟眉飞色舞、顾盼自得的人相处，心情会被感染得好起来？

美国一位医学博士对225名青年女大学生追踪观察三十年发现，压抑感强的人，死亡比例高达15%；而性情开朗热情的人，死亡比例仅仅是2.5%。一个乐意与人为善、帮助他人、扶危济困的人，总能获得精神的快慰与心情的舒畅。

良好的情绪和心境，能提高人体的免疫力。

良好的情绪也能形成一种感染力。在一个快乐的家庭里，生活总有一种温暖、向上、昂扬的氛围。社会心理学爱卡罗尔·塔韦斯曾提出过一种“幽默治疗法”。她谈到她母亲是怎样让她心情愉快时说：“每当我心情糟糕时，说教只会让我发疯，而母亲就带我去看查理·卓别林的电影，我们开怀大笑，忧闷的心情就烟消云散了。”

快乐就是一帖乐观向上的灵丹妙药。在我们的生活中，快乐的女人一定是能让丈夫和家人以及周围的人觉得可爱的人，冷若冰霜的女人有何魅力可言？还未接触，就有一种拒人于千里之外的感觉了。

有些人之所以魅力四射，是因为他们永远不会忘记保持心情畅快。要知道，心事重重的人不会神采奕奕；伤心失意的人不会绽放

灿烂的笑容；心情不好的人只会显得面无表情、神态黯然，继而加速衰老。

那么，怎样才能让自己更快乐呢？必须清楚世界上什么事情都会发生，别把责任统统地往自己肩上放。每个人的人生道路上都有着各种各样的快乐和失落。什么事情都会过去，天下没有熬不过的苦难，明天肯定会有不同的生活场景，也会有不同的生活乐趣。

12 微笑是最美丽的表情

微笑是世界上最美丽的表情，是人们交际的一种必备武器，是通往幸福之路的最佳捷径。

有人说：年少时的相貌，是父母给的，而中年后的相貌，则是自己修的。如果你整天皱着眉，自然生就一张苦脸；动不动就怒气冲天，必然生成一副怨相；而若你长期乐观和善，自然逐渐慈眉善目，令人心生亲近的念头。

美国芝加哥郊外的一个小镇上，有一群人每天都乘专线巴士去城里上班。尽管彼此都很面熟，但他们从未打过招呼。

人与人之间仿佛隔着一层纸，近在咫尺却从未谈笑风生。

热情爽朗的巴士司机意识到了这种情况，他决定改变这一切。一天，和往常一样，他开车去接上班的人们，乘客们也依然如故，不是埋头看报纸，就是闭目养神。

当车行驶了一段时间，巴士司机突然停下了车，严肃地对大家说：“现在，请大家一切听我的命令！”

乘客们以为出了什么事情，都面面相觑，非常紧张，因此对司机的话非常顺从。

于是，巴士司机说：“先放下你们手中的报纸。”

几乎所有人都放下了手中的报纸。

巴士司机接着说：“请把头转向你们身边的人，露出微笑，然后说‘你好’。”

大家又照做了。

顿时，车厢里的气氛活跃了起来。没想到，这一个微笑、一声“你好”竟然带来了神奇的效果，人们由此打开了话匣子，相互介绍，谈笑风生。

在这种愉快融洽的氛围中，汽车很快到达了终点站。人们纷纷向司机投去了感激的目光与善意的微笑。

在我们没有形成微笑的习惯时，我们可以试着让自己微笑。你既可以经常对着镜子朝自己笑一笑，也可以对你周围的人笑一笑。记住，你的笑容可以改变你的心情，也改变你对世界的看法。

虽然关于女人美丽的标准不一，但微笑起来的女人，的确会令人格外舒心。不是人人都懂得微笑，善于微笑和懂得何时微笑的女人总是很迷人、很有魅力。

乔伊夫人是巴克莱银行的公关经理，她的办公桌就放置在银行大门入口的右边。每次见到她，她总是面带微笑，不厌其烦地解答顾客们遇到的各种难题。

在她的办公桌上，有一篇用镜框镶起来的箴言，题为《一个微笑》：

“一个微笑不费分文，但给予甚多。它使获得者富有，且不使给予者贫穷。

一个微笑往往只是瞬间，但有时人们对它的记忆却是永恒。

一个微笑为家庭带来愉悦，为陌生人带来友情。

它为悲哀者带来阳光，为疲乏者带来休憩，为沮丧者带来振奋，也能为友谊传递信息，它是大自然中消除烦恼的灵丹妙药。

然而，它却买不到，借不了，也偷不去。

因为在被拥有之前，对任何人而言，它都毫无价值可言。

很多人已疲惫得再也无法给你一个微笑，那么就请你将微笑赠予他们吧，因为没有谁比无法给予别人微笑的人更需要一个微笑了。”

13 烦恼皆由心生

随着经济的发展，生活水平不断提高，我们感觉到的不是与日俱增的快乐，而是凭空增加的各种烦恼。笑声越来越少，这又是为什么呢？

为了满足各种欲望，我们整日劳苦奔波，身不得闲，而心灵欲念膨胀，被杂念纠缠，故亦不得闲，烦恼便由此而生。所以，烦恼皆由心生。

佛教禅宗第二代传人慧可曾向达摩祖师诉说内心的不安，希望达摩祖师能帮他把心静下来。达摩祖师让他拿心来，才肯替他安心。慧可找了半天回答说没找到，达摩祖师说：“给你安心竟然没有找到心。”

真的，心在哪里呢？心都不可得，哪里还有可得的烦恼？心是烦恼的关键。现代人一心追逐名利，心中充满欲望，整天患得患失，自然会有烦恼。一个为追求名利而苦恼的人，是因为他的心不肯停止追求，才会苦恼；一个为失恋而痛苦的人，只是因为他不肯放弃失去的爱，痛苦就成了必然的结果。正如高尔基所说：“对一个人来说，最大的痛苦莫过于心灵的沉默。”

一个年轻人四处寻找解脱烦恼的秘诀。他见山脚下绿草丛中有一个牧童在悠闲地吹着笛子，十分逍遥自在。

年轻人便上前询问：“你那么快活，难道没有烦恼吗？”

牧童说：“骑在牛背上，笛子一吹，什么烦恼也没有了。”

年轻人试了试，烦恼仍在。于是他只好继续寻找。

他来到一个小河边，见一老翁正专注地钓鱼，神情怡然，面带喜色，便上前问道：“您能如此投入地钓鱼，难道心中没有什么烦恼吗？”

老翁笑着说：“静下心来钓鱼，什么烦恼都忘记了。”

年轻人试了试，却还是放不下心中的烦恼，静不下心来。

于是他继续往前走。他在山洞中遇见一位面带笑容的长者，便又向他讨教解脱烦恼的秘诀。

老年人笑着问道：“有谁捆住你没有？”

年轻人答道：“没有啊！”

老年人说：“既然没人捆住你，又何谈解脱呢？”

年轻人想了想，恍然大悟，原来是被自己设置的心理牢笼束缚住了。

世上本无事，庸人自扰之。其实很多时候，烦恼都是自找的，要想从烦恼的牢笼中解脱，首先要“心无一物”，放下心中的一切杂念。由此想到了萧伯纳的那句话：“痛苦的秘诀在于有闲工夫担心自己是否幸福。”

不管选什么，都要活得像自己人生不过是一场旅行，你路过我，我路过你……我们都渴望被爱，但从不知道，爱自己也是一种被爱的方式。

世界太大，生命这样短。要把它过得尽量像自己想要的那个样子，才对。

第六章 不管选什么，都要活得像自己

人生不过是一场旅行，你路过我，我路过你……我们都渴望被爱，但从不知道，爱自己也是一种被爱的方式。世界太大，生命这样短。要把它过得尽量像自己想要的那个样子，才对。

01 首先要懂得爱自己

奥黛丽·赫本是20世纪最受世人喜爱的女性之一。在她成为电影演员的时候，好莱坞已经有了一个名为“凯瑟琳·赫本”的超级女星。当时，导演曾劝奥黛丽·赫本改名字，以免别人将她与凯瑟琳·赫本进行对比。可是，奥黛丽·赫本却充满自信地对导演说道：

“不，我一定要用真实的名字。”

“那是为什么？”

“因为我就是奥黛丽·赫本。”

奥黛丽·赫本是一个自信而有魅力的女人。她能够得到众多观众的喜爱，首先源自她对自己的热爱。奥黛丽·赫本鼓励女性发掘与突出自己的优点，不仅改变了女性的穿着方式，也改变了女性对自己的看法。她刚出道的时候正是性感女星得到热烈追捧的时候，可是她却以激进的姿态和绝对勇气改变了世人所公认的美女定义，以特立独行的瘦削身材和短发树立了自己的独特形象。

奥黛丽·赫本的经历告诉我们，只有懂得爱自己的人才能得到别人的爱——你越是爱自己、爱身边的人，你的改变就越大、越惊人，同时也会越来越得到别人的爱。

自爱多少有那么一点是从自恋开始的，对自己的眷顾和迷恋就

是一种自信，就是一种无须任何情感支撑与依附的幸福。试想，如果连自己都不爱自己的话，又怎能得到别人的爱呢？

在众人眼里，木兰是一个美丽又成功的女人。可是，她总是对自己感到不满，不是抱怨皮肤太过白皙，就是感到鼻梁太过挺直，她还觉得自己的额头太宽了。甚至仅仅因为身边的朋友有着纤细的双腿，她就认为自己的双腿太胖了，从而连裙子都没有穿过。此外，她还总抱怨现在的男友比不上前男友，经常因为不能将喜欢的名牌全部买下而怨恨目前的处境。与此同时，她总是将“世界上没有比我更倒霉的人了”“她真漂亮，她肯定很幸福”的话挂在嘴边，心情经常处于低谷。起初，她的朋友们试图说服她，让她改变这种认知，却纷纷以失败告终。最后，她的朋友们都一个个地离开了她。

其实，这种事事不如人的悲惨感觉并不是别人强加给她的，而是她自己强加给自己的。像木兰这样的女人有如此结局，就是因为不够爱自己，没有发现自己的闪光点。

如果你自己都不珍爱自己，又能有谁会去珍爱你呢？一个不知道珍爱自己的女人，一个不懂得从细微处照顾自己的女人，就不会拥有那份在不经意间流露出的美丽与优雅。所以，对自己好一点，从爱惜自己的名誉、爱惜自己的身体开始，再一点点地具体到每一种情绪、每一个神态，这才是一个充满魅力的女人所应有的生活态度。也只有这样，生活才会变得越来越有期待，越来越令人满足。

最终你会发现，一直想要追求的精致生活其实就是一种姿态，一种于细微处总有那么一点点自爱的情结，而我们生活的高品质就在这种细微之处中。

02 学会正确评估自己

纪伯伦在其作品里讲了一只狐狸觅食的故事：

狐狸欣赏着自己在晨曦中的身影说：“今天我要用一只骆驼作午餐呢！”整个上午，它奔波着，寻找骆驼。但当正午的太阳照在它的头顶时，它再次看了一眼自己的身影，于是说：“一只老鼠也就够了。”狐狸之所以犯了两次截然不同的错误，与它选择“晨曦”和“正午的阳光”作为镜子有关。晨曦不负责任地拉长了它的身影，使它错误地认为自己就是万兽之王，力大无穷且无所不能，而正午的阳光又让它对着自己已缩小了的身影忍不住妄自菲薄。

如大师笔下这只狐狸一般的在现实生活中大有人在。尼采曾经说过：“聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去。”正确认识自己，才能使自己充满自信，才能使人生的航船不迷失方向；正确认识自己，才能正确确定人生的奋斗目标。有了正确的人生目标，并充满自信，为之奋斗终生，即使不成功，自己也会无怨无悔。

世界上没有两片完全相同的树叶，人也一样，每个人都是上帝的宠儿。正确认识自己，既看到自己的长处，也认识到自己的不足，给自己正确定位，这样才能自信地去迎接机遇和挑战，为自己创造更多的成功和欢乐。虽然，生活赋予我们每个人的并不是完全相同的阳光雨露，但上帝是无私的，天生我才必有用，只要我们正确认识自己，不失自知之明，就能谱写属于自己的人生华美乐章。

正确认识自己，要给自己正确定位。美国汽车大王福特小时候在农场中干活，他从小就坚信自己能成为一个出色的机械师。他没有听从父亲的安排在农场当助手，而是把时间花在了自己喜欢的机械师训练上。他曾经花了两年时间去研究蒸汽机原理，试图实现自己的梦想。后来他又投入汽油机研究，每天花大量时间来从事这方面工作，不顾别人的劝阻与嘲讽。他的创意终于得到发明家爱迪生

的赏识，邀请他到底特律担任工程师。这正给予了他实现自己人生定位的绝好机会。经过十年努力，在他29岁时，福特终于成功地制造出第一部汽车引擎。

后来，底特律成为美国最大的工业城市之一，而福特也成为家喻户晓的汽车大王。他终于实现了自己的梦想。福特的成功，不能不归功于他正确的定位和不懈的努力。

正确认识自己，才能最大限度地发挥自己的才能，才能谱写出更多的辉煌，才能获得更大的成功与快乐。

03 和自己的心灵对话

有人问古希腊大学问家安提司泰尼：“你从哲学中获得什么呢？”他回答说：“同自己谈话的能力。”

同自己谈话，就是发现自己，发现另一个更加真实的自己。

法国大文豪雨果曾经说过：“人生是由一连串无聊的符号组成的。”的确，我们生活中的大多数时光都在普通的日子度过，有时，看似正常的生活，感受上却似走进生活的误区，有点麻木，有点疲惫，有点茫然，有点怨恨，有点期盼，有点幻想，总之，就是被一些莫名其妙的情绪、感受占据了内心的思想、生活，而懒得去理清。

于是，我们总是在冥冥之中希望有一个天底下最了解自己的人，能够在大千世界中坐下来静静倾听自己心灵的诉说，能够在熙来攘往的人群中为我们开辟一方心灵的静土。可芸芸众生，“万般心事付瑶琴，弦断有谁听”？

其实，我们自己，不就是自己最好的知音吗？世界上还有谁，

能比自己更了解自己的呢？还有谁能比自己更能替自己保守秘密的呢？朋友，当你烦躁、无聊的时候，不妨和自己对对话，让心灵退入自己的灵魂中，使自己与自己亲密接触，静下心来聆听自己心灵的声音，问问自己：我为何烦恼？为何不快？我满意这样的生活吗？我的待人处世错在哪里？我是不是还要追求工作上的成就？我要的是自己现在这个样子吗？生命如果这样走完，我会有遗憾？我让生活压垮或埋没了没有？人生至此，我得到了什么、失落了什么？我还想追求什么？……

这样，在自己的天地里，你可以慢慢修复自己受伤的尊严，可以毫无顾忌地“得意”，可以一丝不挂地剖析自己。你还可以说服自己、感动自己、征服自己。有位作家说过一段话很有道理：“自己把自己说服，是一种理智的胜利；自己被自己感动，是一种心灵的升华；自己把自己征服，是一种人生的成熟。”把自己说服了、感动了、征服了，人生还有什么样的挫折、痛苦、不幸不能被我们征服呢？

04 了解并喜欢自己

要想活得健康、成熟，“喜欢自己”是必要条件之一。这不是“充满私欲”的自我满足，而是意味着“自我接受”——一种清醒的、实际的自我接受，并伴以自重和人性的尊严。

成熟的人不会一味比较自己和别人不同的地方。他有时可能会批评自己的表现，或觉察到自己的过错。但他知道自己的目标 and 动机是对的，他仍愿意继续克服自己的弱点，而不是自悔自叹。

成熟的人会适度地忍耐自己，正如他适度地忍耐别人一样。他不会因自己的某些弱点而感到活得很痛苦。

哥伦比亚大学教育学院的亚瑟·贾西教授，坚信教育应该帮助孩

童及成人了解自己，并且培养出健康的自我接受态度。他在其著作《面对自我的教师》中指出：教师的生活和工作充满了辛劳、满足、希望和心痛。因此，“自我接受”对每名教师来说，是同等重要的。

据报道，全国医院里的病床，有半数以上是被情绪或精神出了问题的人所占据。这些病人都不喜欢自己，都不能与自己和谐地相处下去。

夸大自身错误的程度和范围是讨厌自己的人经常做的事情之一。适当的自我批评是好事，有利于一个人的成长。但是，一旦自我批评演变为一种强迫性的观念，就会使我们意志瘫痪，不能聚集力量做积极正面的事。

有位女士说：“我总是感到胆怯和自卑。别人好像都很沉着、自信。我一想到自己的缺点就感到泄气，于是就无法自如地说话了。”

其实，每个人都有自己的缺点，问题的关键不在于你的缺点，而在于你有多少优点。

决定一件艺术品和一个人的最终因素不是缺点。莎士比亚的作品中充满了历史和地理的基本常识的错误，狄更斯则尽力在小说中渲染伤感的气氛。但是谁计较呢？缺点并不妨碍他们成为一流的文学大师，因为优点才是最终的决定因素。我们在交朋友的时候也会感到对方缺点的存在，但是我们喜欢和他们交往是因为我们喜欢他们身上的优点。

自我完善的实现依赖于对优点的发挥，取长补短，而不是整天在意自己的缺点。对以前和当前错误的过分计较会使一个人的罪恶

感和自卑感快速滋长。不用多久，我们会变得不再尊重自己，习惯性地对自己痛打五十大板。所以，我们一定要让以前的事情沉到水底，然后游到水面上来重新呼吸新鲜的空气。

05 做一个最好的自己

有个修车匠的女儿，她一直想当个歌手，不幸却长了一副阔嘴和龅牙。第一次公开演唱的时候，为了显得有魅力，她一直想办法把上唇向下撇，好盖住突出的门牙。结果呢？她看起来十分可笑，当然注定了失败。

但是，有个人听了演唱之后，觉得她颇有歌唱天赋，便率直地告诉她：“我看了你的表演，知道你想掩饰什么，你不喜欢自己的那口牙齿！”女孩听了觉得很羞赧。那人继续说：“这有什么呢？龅牙并不是罪恶，为什么要掩饰它呢？”

张开你的嘴巴，只要你自己不在意，观众就会喜欢你的。何况，这口牙齿还说不定会带给你好运气呢！”

她接受了这个人的建议，不再在意那口牙齿。从那时起，她关心的只是听众。她张大了嘴巴，尽情开怀地唱，终于成了顶尖的歌手——她就是卡丝·黛莉。

你和我都具有这些潜能，所以，不要浪费时间去担心自己与众不同。你在这世上完全是崭新的，前无古人，也将后无来者。

遗传学家告诉我们，人是由23对染色体互相结合的结果，其中一半来自父亲，一半来自母亲。每条染色体里有成百个遗传基因，每一个基因都能改变你的整个生命。因此，我们的确是“不可思议、极为奇妙”的一个组合。

你应庆幸自己是世上独一无二的，应该把自己的天赋发挥出来。经验、环境和遗传造就了你的面目，无论是好是坏，你都得耕耘自己的园地；无论是好是坏，你都得弹起生命中的琴弦。

爱默生在散文《自恃》中写道：

“每个人在受教育的过程当中，都会有段时间确信：

嫉妒是愚昧的，模仿只会毁了自己；每个人的好与坏，都是自身的一部分；纵使宇宙间充满了好东西，不努力你什么也得不到；你内在的力量是独一无二的，只有你知道自己能做到什么，但是除非你真的去做，否则连你也不知道自己真的能做。”

这就是爱默生所说的。另外，道格拉斯·玛拉赫也用一首诗表达了他的看法：

如果你不能成为山顶上的高松，

那就当棵山谷里的小树吧——

但要当棵溪边最好的小树。

如果你不能成为一棵大树，

那就当丛小灌木；

如果你不能成为一丛小灌木，

那就当一片小草地。

如果你不能是一只麝香鹿，

那就当尾小鲈鱼——

但要当湖里最活泼的小鲈鱼。

我们不能全是船长，

必须有人也当水手。

这里有许多事让我们去做，

有大事，有小事，

但最重要的是我们身旁的事。

如果你不能成为大道，

那就当一条小路；

如果你不能成为太阳，

那就当一颗星星。

决定成败的不是你尺寸的大小——

而在做一个最好的你！

06 肯定自己，生活就会对你微笑

如果我们相信自己，相信自己的思考能力和判断能力，我们就愿意对他人敞开心怀。反之，如果我们深深怀疑自身价值，不相信自己所具有的认识能力、判断能力，那么我们的内心自然就会缺乏安全感。这样的心理往往会导致行为结果上的挫折与失败。

假设有一个女人，她认为男人不可能会喜欢她，同时，作为一个人，她又渴望着爱情。当她找到了爱情，她会做些什么呢？

她可能会不由自主地将自己与其他女人相比。她可能会做出一些荒谬、可笑的蠢事，表现出矫揉造作的优越感，以此来否定内心的不安全感。她可能总是对爱人说起那些有魅力的女人，而内心则充满了忧虑和猜疑。她可能会带着怀疑、猜忌去折磨他。她甚至可能鼓励他有外遇，其结果是她的爱人和另一个女人相爱了。显然，她的内心遭受了极大的伤害，她感到凄凉、孤独。但是这种情况从某种意义上讲对她又是有益的，即她自己酿成的苦酒将改变以往她对爱情的种种看法。

在现实生活中，每一个人都希望能够完全控制自己的生活，这几乎是不理智的。特别是当我们还未意识到自己正被内心的自我诋毁、自我破坏的心理活动操纵时，这种不理智的希望可能会导致不理智的行为结果。

控制生活仅仅意味着实事求是地了解现实，根据我们的实际情况，对我们的行为结果作出合乎情理的准确判断。生活悲剧的发生往往是由于错误地理解“控制生活”。因为我们企图让现实来适应我们的信念，而不是调整信念去适应现实。当我们盲目地坚持这种信念，缺乏理性地去处理那些取舍都具有可能性的事务时，悲剧就会发生。当我们宁愿坚持自己所谓的“正确认识”而放弃幸福时，当我们宁愿维护我们能够“控制生活”的错觉而不曾注意到现实情况正与我们的认识相违背时，悲剧就会发生。

如果我们不曾了解自己，无意地否定了自我，却又不知道正自己毁灭着自己时，我们就将成为生活悲剧的主角。

只有当我们意识到自我毁灭的倾向，才可能设法改变我们的行为。只有当我们了解自我，我们才会根据了解去行动，才会有维护自我的行为倾向。

只有肯定自己，生活才会对我们微笑。否定自我的结果，就是给生活带来灾难。

07 认识到自己的潜能和优势

如果一家世界著名的飞机制造公司雇用一位盲人来设计飞机发动机，你会相信吗？但这是真实的事情。

22岁的英籍华人谢云霞，从儿时起眼睛就几乎完全失明了，但她竟是罗尔斯—罗伊斯公司的一位工程师。她每天坐在计算机终端旁，手握光标定位器，注视着电脑屏幕上呈现的放大的文字。她的脸几乎要贴到屏幕上，因为她的视力极其微弱，而且主要集中在右眼上。她身边放着一些必不可少的辅助设备，能把发动机在各种不同飞行条件下的温度、湿度和压力等数据放大。而她能准确无误地掌握这一切，她了解技术发展的最新情况。这就是说，几乎没有什么能妨碍这位瘦小、腼腆而又思维敏捷、才华出众的盲人姑娘成为优秀的工程师。她因为卓越的成绩而荣获威尔士亲王查尔斯颁发的特别奖。

人人都有巨大的潜能，人人都能走向成功。只要你抬起头来，新的生活就在前方！

一个人一旦认识到自己的潜能和优势，那就不会只是羡慕别人，总是感到自己不如别人了。因而我们可以把不再羡慕别人看作是重新认识自我和依靠自己奋斗的一个标志。

在我们的生活经历中，在我们所处的社会境遇中，如何认识自我，如何描绘自我形象，也就是我们认为自己是个什么样的人，我们期望自己成为什么样的人，是一个至关重要的人生课题，将在很大程度上决定我们的命运。成功心理学的核心观点就是人人都有巨大的潜能，人人都可以取得成功！

我们可能渺小，也可能伟大，这就取决于你对自己的认识和评价，取决于你的态度如何，取决于你能否靠自己去奋斗。说到底，还是取决于你對自己究竟是怎么看的，是自信，还是自卑。

08 欣赏自己独一无二的美

我曾收到一封网友的邮件。

“我从小就特别敏感而腼腆，”她在信上说，“我的身材微胖，而我的一张脸使我看起来比实际还胖得多。我有一个很古板的母亲，她认为把衣服弄得漂亮是一件很愚蠢的事情。她总是对我说：‘宽衣好穿，窄衣易破。’从小她就一直按照这句话来帮我穿衣服。所以我从来不和其他的孩子一起做室外活动，甚至不上体育课。我非常害羞，觉得我跟其他的人都‘不一样’，完全不讨人喜欢。

“长大之后，我嫁给了一个比我大好几岁的男人，可是我并没有改变。我丈夫一家人都很好，也充满了自信。他们就是我是而不是的那种人。我尽最大的努力要像他们一样，可是我做不到。他们为了使我开朗而做的每一件事情，都只令我更往我的壳里退缩。我变得紧张不安，躲开了所有的朋友，情形坏到我甚至怕听到门铃响。我知道我是一个失败者，又怕我的丈夫发现这一点，所以每次我们出现在公共场合的时候，我都假装很开心，结果常常做得太过分，以致于事后为这个难过好几天。最后我觉得再活下去也没有什么意义了，我开始想自杀。”

然而，这个女人的生活突然改变了。是什么改变了这个不快乐的女人的生活呢？只是一句随口说出的话。

“随口说的一句话，改变了我的整个生活。有一天，我的婆婆

正在谈她怎么教养她的两个孩子，她说：‘不管事情怎么样，我总会要求他们做自己。’‘做自己’，就是这句话！在那一刹那，我才发现我之所以那么苦恼，就是因为我一直在试着让自己去适应一个并不适合我的模式。

“一夜之间我整个改变了。我开始保持本色。我试着研究我自己的个性、自己的优点，尽我所能去学色彩和服饰知识，尽量以适合我的方式去穿衣服，去交朋友。我参加了一个社团组织——一起先是一个很小的社团——他们让我参加活动，把我吓坏了。可是我每发言一次，就增加一点勇气。今天我所有的快乐，是我从来没想到能得到的。在教养我自己的孩子时，我也总是把我从痛苦的经验中所学到的结果教给他们：不管事情怎么样，总要活得像自己。”

心理学家也指出，没有什么比违背本色更痛苦了。一个人不愿意保持本色，是导致很多精神和心理问题的潜在原因。

09 跟随内心最真实的声音

内心强大的人是独立的，他们从来不会忽略自己的存在，他们会静下心来听自己内心的声音。只听自己话的人并不是自私，而是对自己本色的一种保持。

内心强大的人不会屈从大众的审美观点，不会假装。他们会发掘自身潜在的魅力，无论是鲜明的个性，或是独特的气质。他们只听从自己内心对自己的安排，而不是别人的议论。

20世纪50年代的美国有一个非常受欢迎的广播员。他刚走上社会的时候选择了当一个影视演员，因为他认为这样可以让很多人喜欢他。可他怎么演都演不好，只能停留在一个龙套的级别上。后来一位导演问他：

“你从小的梦想是什么？”

“小时候我想当个广播员。”

“那你为什么选择了来演戏？”

“我认为这样更容易受到大家的欢迎。”

“不，孩子，你错了，当一名广播员同样可以受到大家的欢迎。”

他听了导演的劝导，决定保持自己的本色，做了一名广播员。结果他成了纽约当时最受欢迎的广播明星。

多听听自己内心的声音，保持自己的本色，那么，不管走到哪里，你都是落落大方的，没有一点矫情的痕迹，像雪地上的阳光清新明亮。那时，最耀眼的明星就是你。

当你准备为爱而改变的时候，当你决定听从大多数人的意见的时候，请你听听自己内心的声音吧，只有这个声音才是最值得你倾听的，因为这是你魅力的源泉。

内心强大的人不会刻意去自我标榜高贵，而是尊重天然的、原始的独特个人魅力。即使人人都在追逐同一种标准，他们也会坚持只听自己的话、坚持只听来自内心的声音。这才是内心强大者的风格和魅力。

10 自己就是最好的品牌

世界上很少有人会拒绝名牌，尤其是女人。如果条件允许的话，很多女人会忍不住将所有名牌全都买下来。

可就算穿一身名牌又有什么用呢？我们拼命地追求名牌，原因只有一个，那就是穿给别人看。有人可能会说这是为了满足自己的需要，但这种需要是别人惊叹的目光。试想，如果一个人生活在孤岛上，会想要拼命地得到名牌吗？

名牌的价值在于质量过硬，而不在于商标有什么与众不同。真正认识到这一点的人会因为衣领后面的商标摩擦到皮肤而将商标剪去。

与此相比，只有那些无所事事的女人们才会拼命地想要得到名牌商品，只想着用名牌商品覆盖自己的全身。因为她们觉得只要身上披上了名牌，自身价值就会得到提升。但是，真正优秀的女人根本不需要这些，她们总是遵循着自己的喜好，坚持着自己的步调，从来不会盲目地跟着流行走，趋之若鹜。任何衣服穿在她们身上，都会显得格外高贵优雅，因为她们自己就是最好的品牌。

约翰·琼斯是一家百货商店的服装销售员，对名牌有着异乎寻常的追求，她浑身上下没有一件衣服不是名牌。虽然她一直享受被人羡慕的快乐，但是，当朋友们得知她那一身名牌的代价是高额信用卡债务后，纷纷表示无法苟同。

杰瑞丝是某公司的国际贸易部组长，长得非常漂亮，一直都是朋友们的偶像。在人们眼中，她是一个很有品位的女人。大家觉得无论她穿什么衣服、戴什么首饰、拿什么手提包似乎都比别人的漂亮。因为她的生活用品大多数都是去国外出差时购买的，所以在朋友们眼中，她就是名牌的代名词。但实际上，她的所有物品都不是很贵，大部分都是她在国外购买的打折促销商品和廉价的保税商品。为什么杰瑞丝不追求名牌，反而达到高于名牌的效果呢？因为她很了解自己，心里也很清楚，就算不用名牌来装扮，只要自身价值提高了，自己本身就会成为最好的品牌。

一个人的魅力主要来源于自身价值，而不是身上的名牌商品。因此，要想成为一个具有独特魅力的人，首先应该提高“你”这个商标的品牌价值。

11 走自己的路，让别人去说吧

每个人都有自己做人的原则，都有自己为人处世之道，都有自己的生活方式。生活中不必太在意别人的看法，不能轻易为别人的一席话而改变自己。

有这样一个故事：

一个老头带着儿子牵着驴去赶集，驴驮着一袋粮食。他们刚出门不远，道边便有人对老头说：“你真傻，为什么不骑着驴呢？”于是，老头便骑上了驴。可走不多远，又听到道边有人对他说：“这老头心真狠，他自己骑着驴，让儿子走着。”老头听后，赶紧从驴上下来，让儿子骑了上去。

可又走没多远，又有人对他们说：“这个孩子真不懂事，自己骑驴，让老人走着。”

儿子一听，赶快下了驴，让老头上去。没走到集上，又有人说：“这人心真坏，让驴驮着东西，人还骑上去。”

老头不得不又从驴上下来，连驴驮的粮食他也自己背上了。

老头没有主见，一味听信他人之言。故事到这儿肯定还没完，指不定过一会又有人笑他们傻，放着驴不用，人却背着粮食，再过一会还会有人说他们傻，放着驴不骑。总之，人没有主见，永远也不得安宁。

无独有偶，还有这样一个故事：

从前，有一位画家想画出一幅人人见了都喜欢的画。画毕，他拿到市场上去展出。画旁放了一支笔，并附上说明：每一位观赏者，如果认为此画有欠佳之笔，均可在画中作记号。

晚上，画家取回了画，发现整个画面都涂满了记号——没有一笔一画不被指责。画家十分不快，对这次尝试深感失望。

画家决定换一种方法去试试。他又摹了同样的画拿到市场展出。可这一次，他要求每位观赏者将其最为欣赏的妙笔都标上记号。当画家再取回画时，他发现画面又涂遍了记号——之前曾被指责的笔画，如今全都换上了赞美的标记。

“哦！”画家不无感慨地说道，“我现在发现一个奥妙，那就是：我们不管干什么，只要使一部分人满意就够了。因为，在有些人看来是丑恶的东西，在另一些人眼里恰恰是美好的。”

所谓众口难调，一味听信于人者，便会丧失自己，便会做任何事都患得患失，诚惶诚恐。这种人一辈子也成不了大事。他们整天活在别人的阴影里，太在乎上司的态度，太在乎老板的眼神，太在乎周围人对自己的态度……这样的人生，还有什么意义可言呢？

最好的投资给自己，给健康和智慧

即使围着最心爱的人团团转，也别忘了自己的存在。

健康和智慧是支撑我们一生幸福的基础，对它们的投资，永远都不会让你失望。

第七章 最好的投资给自己，给健康和智慧

即使围着最心爱的人团团转，也别忘了自己的存在。

健康和智慧是支撑我们一生幸福的基础，对它们的投资，永远都不会让你失望。

关键健康是我们一辈子的功课

健康是人生的第一财富，也是每个人幸福一生的先决条件。人生就是人的生命的全过程，它包含着一个人的全部精神生活和物质生活。

早在1953年，世界卫生组织就提出“健康是金”的口号，希望人们要像对待金子一样珍爱生命。但金子可以“千金散尽还复来”，而健康却是“黄鹤一去不复返”。要知道，生命与健康是一条单行线，“奔流到海不复回”。

其实，健康比金子还要珍贵，因为健康一旦丧失，再先进的高科技都无法使受损的机体恢复到原来的状态，就像一张白纸，揉过之后再也不可能恢复到原先的平整。很多人对健康的本质认识不够，总是肆无忌惮地用自己身体的健康换取物质财富，长期下去，最终积劳成疾，无力挽救。因此，我们要时时关注并保持自己身体的健康。

要保持健康的体魄，你需要在日常生活中做到以下几点：

1. 均衡营养

现代人都讨厌脂肪，而且脂肪类食物会增加身体的疲劳感，不可多食。但是也不可食，因为脂肪类食物营养是大脑运转所必需

的，缺乏脂肪类食物将影响思维，因此应适量食用。

维生素要广泛摄入，你可以多吃一些水果，品种尽量丰富一些。

2. 参加运动

加强自我运动，可以提高人体对疾病的抵抗能力，还是放松心情的良药。可以制定一个锻炼计划，通过慢跑、骑车、打球等，释放情绪，缓解压力。

3. 节制烟酒

吸烟时人体血管容易发生痉挛，局部器官血液供应减少，营养素和氧气供给减少，尤其是呼吸道黏膜得不到氧气和养料供给，抗病能力也就随之下降。

少量饮酒有益健康，嗜酒、醉酒、酗酒会削减人体免疫功能，必须严格限制。

4. 睡饱健康觉

睡眠对健康一样意义重大。每天尽量早睡，少熬夜，才能美丽与健康双丰收。

02 你的健康多少分

健康是生命的源泉，是人生永恒的主题，比金子还珍贵。健康是成功的先决条件，是我们幸福快乐的基础。有了健康，我们才能充满活力，处事乐观，精神抖擞，机智敏捷，落落大方，才能充分展示和塑造智慧和美，充分参与丰富的劳动生活和社会生活。

在人生的各个要素中，只有健康是“1”，其他因素诸如：地位、财富、事业、家庭、子女都是“0”。因为只有拥有健康才有希望，才能拥有未来；而失去了健康，就会失去了一切。

根据世界卫生组织的规定，人类的健康标准如下：

态度积极，处事乐观，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。

有足够的精力，能从容不迫地应付日常生活以及工作压力。

应变能力强，能适应外界环境的各种变化，而不感到过分的紧张。

按时休息，睡眠良好。

能抵抗一般性感冒和传染病。

肌肉、皮肤有弹性。

体重适当，身体匀称；站立时，头、肩、臀位置协调。

头发光泽，无头屑。

眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。

牙齿清洁，无空洞，无痛感，齿龈颜色正常，无出血症状。

在这些标准中，前四条包含了精神，后六条包含了身体。

现代生活中，无论是审美、生活还是生产，都要求现代女性精干、结实，既不失女性的妩媚，又要担起社会责任。也就是说，现代女性是以“匀称健美”为标准的。所以，除了要符合上述一般人应具备的健康标准之外，女性还应该具备以下标准，才符合现代的

健康标准：

整体无粗笨、虚胖或过分纤细弱小的感觉，重心平衡，比例协调。

肤色红润晶莹，充满阳光般温暖的健康色彩与光泽。

肌肤有弹性、体态丰满而不肥胖臃肿。

骨骼发育正常，身体各部分均匀相称。

胸廓宽厚，胸肌圆隆，乳房丰满而不下垂。

眼睛大而有神，五官端正并与脸形配合协调。

脊柱背视成直线，侧视有正常的体形曲线，肩胛骨无翼状隆起和上翻的感觉。

双肩对称、浑圆，微显瘦削，无缩脖或垂肩之感。

臀部鼓实微上翘，不显下坠。

腰细而有力，微呈圆柱形，腹部呈扁平状。标准的腰围应该比胸围细1 / 3左右。

下肢修长，两腿并拢时下视和侧视均无弯曲感。

双臂骨肉均衡，玉手柔软，十指纤长。

女人的美丽是灵性加弹性，只有身心健康才能说美——拥有健康身心的女人才能成为社会生活中最美的风景，也才能吸引他人的目光。

03 吃好、锻炼、休息、保养

你是否一直忽视了自己的身体？呵护身体，分为四个步骤：吃好、锻炼、休息、保养。

呵护你的身体，就要从给予营养开始，也就是说要吃好，当然也包括喝好。

吃好并不是说要给自己的身体补充特殊的营养。所谓吃好就是营养要全面，无论是维生素还是其他的微量元素，都要充足。怎样才能充足呢？很简单，不要挑食、不要节食、不要费尽心机地去吃那些反季节蔬菜，而应该多吃当地、当季盛产的蔬菜。比如说大豆、花椰菜、胡萝卜、白菜等，不要小看这些蔬菜，它能为我们的身体提供大部分的营养。

吃好，最重要的一点就是要按时进食。不能让自己的身体饥一顿、饱一顿的。对于那些要减肥的人，少吃不是减肥的好方法，相反，如果你的身体处于一种饥饿状态，那么它就会自动将一切能转化的能量全部转化成脂肪。这样看来很多人减肥其实是南辕北辙，不但不会减少身体脂肪的消耗，反而会导致身体脂肪的增加，同时也会给身体带来很大的伤害。

呵护自己的身体，除了要吃好，还要积极进行锻炼。这种锻炼不是“三天打鱼，两天晒网”，讲究的是一个有规律的坚持。如果每周能坚持至少三次锻炼，你的体质就会大大地增强，锻炼还能减少脂肪、预防疾病、缓解压力和紧张感。

锻炼，首先要选择适合自己的运动，只有适合自己的运动才是真正的锻炼，否则一切都是空话。现在很多人要么锻炼强度太高，伤害了身体，要么锻炼强度太低，根本就达不到锻炼的效果。

资料显示，那些不经常锻炼的人在晚年得病的几率远远超过那些经常锻炼的人，如果你经常锻炼，那么你得病的几率将下降30%。

锻炼之后的一个步骤是休息。休息对于身体来说不仅是一件好事情，更是一件必要的事情。谁都知道自己必须休息好，否则会变得没有精神，可是现代社会谁又能真正睡好呢？为了工作，为了应酬，每天早出晚归；因为计划，因为时间，我们总是把自己搞得筋疲力尽。最终就是一年到头没有睡过一天的好觉，不仅剥夺了身心自我修复的机会，还欠下了很多休息的债。

所以，我们应该按时睡觉，安心睡觉，争取周末，争取一切休息的机会，而不是把空闲时间花在网络或者是电视、商场购物上面。

呵护身体的最后一个步骤是保养。身体其实并不需要特别的保养，但这个前提是你一直以来都善待它。就像一台机器一样，只有平时善待它，它才能将自己的效率提高到最大，并且尽可能地不出故障。

现在有许多人不注意保养自己的身体，甚至连最基本的例行检查都没有，等到发现疾病的时候已经是病入膏肓了，即便医学再发达，也挽回不了了。

只有关注健康，拥有健康，我们才能享受幸福美好的生活。

04 揪出最易忽视的健康杀手

随着现代女性社会地位和家庭地位的不断提升，她们的“健康值”却在不断地下滑。永远忙不完的工作、复杂的人际关系、令人烦恼的婚姻、烦琐的家务——面对生活，许多女人最深的感受

是“活得好累!”

快节奏生活下，一些不健康的生活方式正在吞噬着女性的健康，以下是最容易被人忽视的健康杀手，特此提醒爱美女性们注意。

1. 盲目减肥。爱美之心，人皆有之，时髦女性更是如此。许多人千方百计想减掉自己体内多余的脂肪，各种各样的减肥措施，诸如减肥茶、减肥餐、运动健身等令人看了眼花缭乱。还有的减肥者想速见成效，于是拼命节食，结果体重还没有减轻了，身体却先垮了。

女性追求完美体形的愿望是可以理解的，但不可盲目地为了减肥而减肥。假如你是为了身体健康而减肥，例如过度肥胖容易引发各种疾病，那一定要努力地将自己的体重降到安全、正常的范围内。但如果只是为了追求一个似乎“听起来很美好的体重数字”，而不顾自身条件，一味向“纸片人”发展，就要三思而后行了。人的身体是需要适应和调整的，关键不在于你究竟有多瘦，而在于是否瘦得健康、瘦得具有美感，也就是我们通常所说的适度瘦。

2. 要风度不要温度。在寒冷的冬季，很多人都穿上棉服、羽绒服的时候，一些爱美的女性仍然身着短裙，里面一条水晶长筒丝袜，俨然一副夏天的打扮。她们中的大部分人不是不觉得冷，而是因为觉得这样才“美”。确实，这样的打扮很时髦，却给健康带来了巨大的隐患。

阳光、空气、水分、土壤是万物生长繁衍的四大要素，阳光排第一。如果没有阳光赐予的暖和温度，大地永远是严冬，身体也是一样，寒暖是女性身体根基的指标。保暖对女人来说尤其重要。冷女人血行不畅，手脚冰凉，免疫能力降低，面部容易长斑，关节易

受损伤，更糟糕的是，还影响生育功能。

3. 穿戴上“好看不好受”。爱美是女人的天性，为了外表的光鲜亮丽，很多人不惜在穿戴上“虐待”自己。

有些女人追求身材完美时，片面注重束身效果，经常穿又小又紧的内裤，这样不仅会不舒服，还会影响到血液流通，并会因为不透气的汗渍等使局部肌肉发炎；每天长时间地穿又紧又窄的胸罩，则会影响乳房及其周围的血液循环，使有毒物质滞留在乳房组织内，增加患乳癌的可能；另外，还有些人喜欢穿收腹裤，这种衣服长时间穿在身上会引起心跳加快、心口灼热、头晕、气短等不适现象，甚至会出现心口疼痛。

高跟鞋问世以来一直备受女性的青睐，但鞋跟在7厘米以上的高跟鞋会使人体重心前移，给膝关节造成压力，而膝部压力过大是导致关节炎的直接原因之一。另外，趾骨也会因为负担过重而变粗。除此之外，过高的高跟鞋还会造成跟腱和脊椎骨变形。

女性喜爱的各类金属首饰，除了纯金（24K）的以外，在制作过程中一般都要添加一定量的铜、铬、镍等，特别是那些价格低廉的合金制品，其成分则更为复杂，戴上这类材料的首饰，很容易使我们细嫩的皮肤受到伤害。

健康就像市场上卖的苹果，未必表里如一。有时外表鲜艳红润，里面却可能有一些从内“坏”到外的小污点。我们的身体不是设计好的程序，很多时候不免疏于管理，这就要求我们经常审视自己，及时将威胁身体健康的杀手们揪出来。

05 不会休息的人同样不会工作

人的一生中，最重要的财富是自己拥有健康。只有让自己在快

乐、平衡、和谐中健康长寿，才能拥有真正的幸福。

阿佳是深圳一家公司的业务员，负责在网球场上的新人中发掘明日之星。香港有位网球选手特别受她赏识，她决定招揽对方加盟。

从此，纵使每天在深圳的办公室忙上12小时，她依然不忘时时打电话到香港，关心这个选手受训的情况。他到欧洲比赛时，她也会趁着出差之际抽空去探望，为他打理。有好几次，她居然连续三天都未合眼，忙着飞来飞去，追踪这个选手的进步状况。

可悲的事终于在法国公开赛上发生了。照原定日程，阿佳不必出席这项比赛，但是她说服主管，为了维持与那位年轻选手的关系，她要求到场。主管勉强应允，但要求她在出发前把一些紧急公务处理完毕，结果她又几个晚上没合眼。

最后，她终于乘上了飞往巴黎的飞机，但时差及重大赛事产生的压力感随之而来，非常能干的阿佳到最后已是大脑空空。抵达巴黎当天，在一个为选手、新闻界与特别来宾举行的宴会上，阿佳依旧盯着那位香港选手，并且时时为他引见一些要人。

当时在场的有一位瑞典名将，他是阿佳公司的客户，也是那位年轻选手的偶像，阿佳自然要介绍他俩认识。然而，令人难堪的事却发生了，在那位瑞典名将望向阿佳和年轻选手时，阿佳说：“容我介绍这位……”

天哪！一瞬间她居然忘了自己最得意的这位年轻球员的姓名！

她实在是精疲力竭，过度疲劳使她大脑刹那间一片空白。好在名将风度，尽力设法打圆场，化解了尴尬场面，可是这位年轻选手却面红耳赤、张口结舌，心中更是难过得不得了。从此他再也不

相信阿佳是真心对他了。

阿佳一片苦心，却由于疲劳过度而造成无可挽回的失误。可悲的是，她发掘的这位选手后来果真打入世界排名前十名，却从此再也不是阿佳公司的客户了。

休息是工作的一部分，休息就是修补。只有保证身体的健康，才能保证工作的效率与质量。

由于都市生活的高压与紧张，如今很多人的身体都处于亚健康的状态。大多数人有一种错误的观念，认为等有了病再去医院治疗。其实很多的疾病在早期是很难被发现的，有些疾病一旦发病医院也无法治愈。比如，脑血栓、肾脏疾病、肝脏疾病、糖尿病、肿瘤、癌症等。

当人的生命受到威胁时，花钱就不会心痛。因为这时候我们才会发现：我们已经没有资格与自己的健康讨价还价了。很多人终其一生都是在给医院打工，透支自己的健康来换取金钱、权位，前半生拿命换钱，后半生拿钱换命。

06 运动是人的活力之源

国外有一部知名的公益广告：

一个健美女教练带领着一群中年妇女做健美操，看上去难度还不小的那种。女教练给她们鼓劲说：“只要坚持下去，我们会迷倒100个男人，至少100个呢！”女人们因此做得更加起劲了。这是一种不服老的追求美的心态。

很多人舍得花钱做美容、买化妆品、买衣服，却不舍得花钱去健身。事实上，运动有健身美容的功效，而且它的作用不仅仅于

此。运动所带来的身体上的活力，还可以让人的心态也变得年轻。

看看那些至今仍活跃在银幕上四五十岁的中老年人，尤其是好莱坞的“不老星”们，依然那么惊人的英俊、漂亮，那么充满活力。为了保持良好的体形，他们经常锻炼身体：跑步、游泳、骑摩托车……那真是一群永远也不会衰老的人，或者说，即便年岁已经大了，他们也魅力永存，光芒四射。

运动能让你一直美到耳顺之年。它是人的美丽之源，是人的活力之源。如果你希望把青春留得时间长一些，并保持迷人的魅力，应该根据年龄制订合理的运动方案。

20多岁是人们焕发青春魅力的年龄，如果从这时开始，你就根据自身状况有选择地参加一些运动，对身心肯定有百利而无一害，这样做还会为你迎接组建新家庭和生儿育女的挑战奠定坚实的基础。

这个年龄段的人可以选择跑步、拳击等运动方式。跑步有激发创意、练习自律力的优点；而拳击除了培养信心、克制力与面对冲突的能力等好处，更适合拿来当作“出气筒”。从身体调节的角度来看，好处是有助于消耗大量卡路里，强化全身肌肉，增进力量、耐力与手眼协调。从心理调节的角度来看，这些运动能帮助人解除外在压力，使之暂时忘却日常杂务，获得成就感。

30多岁是保护骨质的大好时期，不容错过。这个年龄段的人可以选择溜冰、攀岩、滑板运动或者武术来健身。从身体调节的角度来看，这些运动除了减肥，还能加强肌肉弹性，特别是臀部与腿部；还能改善你的平衡感、协调感和灵敏度，有助于增强活力、耐力。从心理调节的角度来看，溜冰令人愉悦、多感，忘却不快；攀岩能培养禅定般的专注功夫，帮助你建立自信与策略思考力；武术

帮助你在冲突中保持冷静、自强与警觉心，同样能有效提高专注的程度。

40多岁的人如果不运动的话，一年将流失1/3的肌肉，但得到相同重量甚至更多的脂肪。中年发福的结果，让你再也穿不下年轻时的裤子。不过，我们可以通过运动加速新陈代谢，塑造肌肉，因为肌肉比脂肪需要燃烧更多的热量。

这个年龄段的人可以选择远行、爬楼梯、网球等运动。从身体调节的角度来看，好处是能增加体力，加强下半身，特别是双腿肌肉。爬楼梯可以出汗健身，很适合忙碌的上班族天天就近练习；网球能增加身体各部位的灵敏度与协调度，是非常合适的全身运动，让人保持活力充沛，同时对于关节的压力也不如跑步等运动来得大。从心理调节的角度来看，这些运动都能让人神清气爽，松弛紧张的压力。

50多岁的人适合游泳、划船、重量练习，以及打高尔夫球。从身体调节的角度来看，游泳能有效地加强全身各部位的肌肉与弹性，而且由于水的浮力支撑，游泳不如陆上运动吃力，特别适合年纪较大者、疗养者、风湿病患者；重量练习能强化骨骼密度、坚实肌肉，提高其他运动能力；而打高尔夫球则有稳定心脏功能的效果。

从心理调节的角度来看，游泳兼具振奋与镇静的作用，专心地划水让人忘却杂务；与团队成员一起划船能培养协同与团队精神；重量练习有助提高自我形象满足度，让压力与烦躁都随汗水宣泄而出；打高尔夫球则可让人更专心、更自律。

60岁以上的人可以多做瑜伽、散步、交谊舞或水中有氧运动。瑜伽能使全身更有弹性与平衡感，能预防身体受伤；散步能强化双

腿，帮助预防骨质疏松与关节紧张；交谊舞能增进全身的协调感和韵律感，非常适合不常运动的人；水中有氧运动主要增强肌肉力量与身体的弹性，适合老弱者、肥胖者健身。

以上这些都不算是激烈的运动，但它们在健身之外，最大功用是能使人精神抖擞，充满乐趣，并且有社交的作用，是让老年人保持年轻心态的一个好方法。

美能唤起你的自信，延长你的青春。只要你有一种对美的渴求，为追求它而付出努力，就一定能真正美起来。

07 学识是穿不破的衣裳

多数人都无法忍受这样一种情况：明明是一个容貌秀丽的女子，却总是巧舌如簧、搬弄是非，乐此不疲地在人群中说东道西。这样的人实在是徒有外表，没有智慧，让自己美好的面容变得俗不可耐。

还有一些人并无骄人之貌，却一举一动优雅得体，因其才气和内在智慧熠熠生辉。这种人因其秀外慧中而韵味独特、迷人。时光于他们，反而成为一种点缀。他们有着丰富的内涵，不是一目了然的一幅画，而是耐人寻味的一本书，用来自内心的人生体验，演绎着自身完美的风采。

芝加哥大学心理学院的卢克斯·托勒教授说：“很多人有一个错误的观念，那就是把人的内在美和外在美看成是两个不相关的部分。实际上，它们二者是密切相关的。”聪明人不仅会借助服饰和化妆品装扮自己，同时更注重其内在美对周围人的影响。

传说中的埃及艳后克莱奥帕特拉是一位“旷世的性感妖妇”。在后人的记述里，这位绝世佳人凭借其倾国倾城的姿色，不但暂时

保全了一个王朝，而且使强大的罗马帝国的君王纷纷拜倒在其石榴裙下，心甘情愿地为其效劳。

但考古专家却指出，其实克莱奥帕特拉长相一般，她不是靠美色，而是凭卓越的学识和思想征服人心的。她在当时是备受尊崇的大学问家，对哲学、数学、城市规划以及炼金术无一不晓。她精通多种语言，她的第一语言是希腊语，此外她还会说拉丁语、希伯来语、亚拉姆语和埃及语。她甚至还写过好几本关于科学的书。中世纪的学者们从未提及克莱奥帕特拉多么美丽，他们更习惯将她称作“善良的学者”。

对爱美的人来说，时间和年龄是两大天敌。如果一个人只注重外在美的修炼，不注重内在美的修养，那么随着年龄增长，青春易逝，终究抵挡不住岁月遗留下的痕迹，而不再会被众人欣赏。而那些既注重外在美，同时又注重内在美的人，即便是到了中老年，也会保持着自身的魅力，依然风韵犹存。当然，这种魅力并不是一朝一夕就能形成的，是要靠不断地增加自己的学识才能得来的。

08 文化修养展现你的新形象

文化、素质、修养和时装一样，对塑造你的形象起着至关重要的作用。你所拥有的独特气质，会使你成为独一无二的最迷人的你。

我们应该学习政治家，要像政治家一样注意形象，除了有一个真实、馋嘴、贪玩、爱睡懒觉的自己，还应该有一个光彩照人、举止高雅、谈吐不俗的自己，或懂得音乐、美术、文学的自己。这些都有助于我们塑造美的形象，这些都是爱情的媒介。为了最美的自己，为了美好的人生，为了美好的爱情，我们或多或少要有一点付出。

要获得这些也并不难。很多人不是每天出门前都要妆扮吗？每次妆扮都要占用相当长的时间。如果是没有目的地出门，没有什么收获地闲逛，不如不出门，把妆扮、闲逛的时间用来看一两本有助于提高自己品位的书，了解一点点文学、艺术、历史、文化的常识。它们绝对不占用你很多的时间，有那么几个小时就足够了，你只需了解一点常识，懂一点皮毛，往往也就足够了。任何一门学问，任何一门科学，只要你肯花上一两个小时，都可以有一个大概的了解。这至少让人觉得你对文化修养展现你的新形象⁰⁸这些东西并不陌生，也给了你更多与人交流的话题。

没有人向你请教这些并非是你的专业的问题。懂行的不会问你，不懂行的不敢问你，否则那不是明白地告诉你，在这些知识上，他比你更无知吗？这是一个人人都想表现自己的时代，若不是你的仰慕者、崇拜者，人们都不会有耐心听你说第二句话。他们都急不可耐地想开口，要表达自己的思想观点和愿望，不会有人愿意把更多的话语权给你。他们只是想知道，你是不是一个有文化素养的人，以便他们决定选择怎样的态度、怎样的礼仪接待你。

社会交往和社会活动中，你的兴趣要尽可能广泛一点，接触的面尽可能宽一点，懂一点点，往往就是一张通行证。每多一点知识都可以塑造一个更迷人、更有魅力的你。现代社会处于一个追求享受、讲求简单、娱乐化倾向越来越明显的时代。在这样一个时代里，你对自己的人生和前途的认识，自然是越深刻越好。此外，现代社会不仅越来越呈现出多元化的趋势，同时也充斥着大量冗余信息，大可不必浪费你宝贵的时间和精力去了解得多么全面、多么深入，但是茫然无知也并不可取。很多时候，你只要略知一二就足以让你在与他人的交往中多一点乐趣，也多一份成功的机会。

09 学习，提高你的内在价值

要想让别人对你另眼相看，就必须提高自己的内在价值。

以前在密苏里的一所大学里，有一个女孩经常在晚上独自偷偷地哭泣，因为她实在太孤独了。然而若干年后，兴奋的人群如潮水般涌向她出现的任何地方，乃至世界上每一个角落，都有数不清的人熟悉她的面容和名字。她就是露西尔·莱休——后来妇孺皆知的好莱坞明星琼·克劳馥。

很早以前，当琼·克劳馥还叫作露西尔的时候，她不得不在斯蒂芬女子学校的食堂里做侍者，以此维持生计。遇到手头紧的时候，她还向那位守门的妇女借钱。她不敢去参加任何晚会，虽然她也接到过请柬，但是她除了同学们送给她的旧衣服，就没有什么衣服可穿了。那时她郁郁寡欢，穷得连一件新衣服也买不起。

可后来，她的衣着是那么时尚和漂亮，世界各地的女人们都热烈地效仿她。服装商们经常请求她在公共场所穿上他们新设计的时装，因为这样就能立刻使他们的服装畅销。

她对贫困的体会是那样深切。她体会过沦落异乡、孤苦无助的滋味，也体会过身无分文时挨饿的痛苦，她知道从贫困中挣扎出来要承受什么样的艰辛。小时候她生活在俄克拉荷马州的劳顿，和小伙伴用一些破旧的箱子，在马棚里搭了一个舞台，还点了一盏汽灯来模仿舞台的水银灯。后来，她决心去接受更多的教育，就到密苏里州的斯蒂芬女子学校注册，但是她手中一分钱也没有。于是，她穿着别人不要的旧衣服，在学校餐厅做侍者以免掉食宿费用。

从小到大的艰苦生活没能摧毁她学习怎样走上舞台的激情。她向人借了路费，回到了堪萨斯城。她不辞劳苦地工作、攒钱，也锲而不舍地学习。多少年来，她刻苦学习各方面的知识，为了练习唱好各国的歌曲，甚至还学习研究法文、英文，并且开始减肥。她只

是为了在歌唱艺术上做得更好。

后来，出身贫寒的琼·克劳馥可以买下最昂贵、最精美的东西。虽然她以前并不美丽，可后来她成了银幕上最靓丽的明星之一。其实，一切的原因都能在她锲而不舍地不断学习中找到。

许多人由于对工作缺乏强烈的进取心和上进心，容易满足，再加上烦琐的家事，他们会放弃主动学习。久而久之，他们的工作能力就会下降，无法满足工作的要求，职业生涯发展也进入了死胡同。

要想让别人对我们另眼相看，就必须提高我们的内在价值。让我们一起努力学习，成为人人羡慕、一举手一投足之间都能散发出高雅品位的人吧！

10 腹有诗书气自华

日本作家东山魁夷曾写道：“我心中有一条路，这条路既不是明朗的骄阳普照的路，也不是笼罩着凄迷的暗淡阴影的路，而是一条在清晨微明中，平静安详地呼吸着的、坦荡的、自由自在的路。”在静谧中你的心灵是否被悄悄地触动？回顾自己的人生，你的人生之路是否洋溢着淡淡的书香？

塞缪尔·斯迈尔斯说：“人如其所读。”读书的过程，就是再造生命的过程，你读什么样的书，反映出你是什么样的人。那么，仔细回想一下，你曾读过什么？沉浸于什么样的书籍？这些读物，符合你做人的愿望吗？是否你的愿望，就是凭借读物而生发？而今后，阅读之际该怎样的选择？要知道，那可是要过什么样的生活的选择！

我国汉代文学家刘向说：“书犹药也，善读之可以医愚。”要

拥有智慧知性的书香气质，最好的办法就是养成阅读好习惯的习惯，让自己在这样一个喧嚣的世界里，拥有一颗宁静的心。美国前总统富兰克林·罗斯福的夫人曾说：“我们必须让我们的青年人养成一种能够阅读好习惯的习惯，这种习惯是一种宝物，值得双手捧着，看着它，别把它丢掉。”

如果你每天阅读15分钟，这意味着你将一周读半本书，一个月读两本书，一年读大约20本书，一生读1 000或超过1 000本书。这是一个简单易行的博览群书的办法。找出自己每天的15分钟，最好是每天的固定时间，这样所有其他的空闲时间就都是额外收获了。

我们唯一需要的是读书的决心，有了决心，不管多忙，你一定能找到这15分钟。这15分钟里的每一秒都不应该浪费，事先把要读的书准备好，穿衣服的时候就把书放在口袋里，床上放上一本书，卫生间放上一本书，饭桌旁边也放上一本，书架上、书桌上，永远不能让书本缺席。当你心生烦恼或忧愁或觉得形单影只，或觉得委屈、沮丧，有怨恨情绪时，请把与你心境有关的书抽出来阅读。

刚开始拟订自己的读书计划时，忌“偏食”，不能只读今人书，不读古人书；也不能只读母语书，不读外语书；还不能只读自己感兴趣的一类书，不读其他自己兴趣不大的书。要让自己的所思所想具有世界眼光和历史意识，就必须充实、平衡自己的知识结构，让它不偏不倚。民国时期的学者已经给我们做出了榜样，如严复、辜鸿铭、梁启超、鲁迅、陈寅恪等，无不博古通今，学贯中西。只有这样才能得到具有永恒价值的文化财富，让自己拥有散发着智慧芳香的理性气质。

11 书香熏陶出优雅的气质

在一次世界文学论坛活动中，有一位相貌平平的小姐端正地坐

着。她并没有因为被邀请到这样一个高级的场合而激动不已，也不因自己的成功而到处招摇。她只是偶尔和人们交流一下写作的经验。更多的时候，她在仔细观察着身边的人。一会儿，有一个匈牙利的作家走过来，问她：“请问你也是作家吗？”

小姐亲切而随和地回答：“应该算是吧。”

匈牙利作家继续问：“哦，那你都写过什么作品？”

小姐笑了，谦虚地回答：“我只写过小说而已，并没有写过其他的東西。”

匈牙利作家听后，顿有骄傲的神色，更加掩饰不住自己内心的优越感，说：“我也是写小说的，目前已经写了三四十部，很多人觉得我写得很好，也很受读者的好评。”说完，他又疑惑地问道：“你也是写小说的，那么，你写了多少部？”

小姐很随和地答道：“比起你来，我可差得远了，我只写过一部而已。”

匈牙利作家更加得意了，说：“你才写一本啊，我们交流一下经验吧。对了，你写的小说叫什么名字？看我能不能给你提点建议。”

小姐和气地说：“我的小说名叫《飘》，他们把它拍成了同名电影，不知道这部小说你听说过没有？”

听了这段话，匈牙利作家羞愧不已，原来她是鼎鼎大名的玛格丽特·米切尔。

这就是气质优雅的人。她不经意间所流露出来的优雅，让人佩服得五体投地。可见，优雅不是天生的，也不是夸夸其谈地知道几

个所谓的时尚代名词。优雅是一种气韵、一种坚持、一种时间的考验。从一个人优雅的举止里可以看到一种文化教养，让人赏心悦目。当优雅成为一种自然的气质时，这个人一定显得成熟而温柔。

一个人是否过着优雅的生活，只要自己问自己几个问题：

你是否有能力创造幸福？

你的生活内容是否真实？

你的感受是自然流露出来的吗？

如果你无法确定，那么你必然是生活在别人设计的图纸上，优雅的生活就无从谈起。

只有不断提升自己的品位修养，才能逐渐向优雅靠近。

品位高了，生活中优雅的内容也会自然而然地增加。优雅的生活是简单而丰富的，个人的品位和素养或许是其中的关键。

12 知性：一种低调内敛的静谧之美

有人说，一个人是否英俊或美丽，30岁之前由父母负责，30岁之后由自己负责。

作为一个人，如果天生具有美好的容貌、健美的身材，那是上帝的奖赏。容貌美是自然美的极致，这种天然形成的美让人赏心悦目。然而容貌美是稀少的、短暂的，更是肤浅的。

美貌总是与青春为伴，时间是它最大的敌人。当年华老去、青春不再，这种外在之美的光环便会逐渐暗淡以致熄灭。

还有一种美，不会因时间的流逝而消亡，那就是一个人内在的

文化底蕴之美，是一种从骨子里透出来的掩不住的智慧光芒。这种内在的知性美让人更加自信与娴雅。

1. 智慧与学识是一个人自信的基石

自信的人是美丽的，而充满智慧与学识是自信的基石。

知性美是一种成熟的美，靠后天逐渐修炼而成，历久弥深。如果说容貌美给人直观上的赏心悦目，那么知性美可以让人发自内心地欣赏和敬佩。

2. 知性美来自不断的学习和自我充实

作为社会中的一个重要群体，多元化的社会价值取向要求人们家庭和事业两头兼顾，要求女人既要有男人的刚毅果断，又不失母性的爱和女性的柔情。要想时时不落伍，保持自己的魅力，我们就要不断地学习。在一个正在形成的学习化社会里，学习已经成为众人选择的生活方式之一。不断学习成为我们美丽的源泉，是我们知性魅力的重要基础。

3. 我们不但要具备知识，还要增长见识

知识具有四个层次：学识、见识、践识、胆识。这四个层次的修养缺一不可，需要在漫长的生命历程中不断积累、不断磨砺。

只有具有渊博的学识、宽广的见识、深厚的践识和出众的胆识，我们才能洒脱自如，生命才能因此而丰富美丽，人生也因此而精彩。

自爱的最高境界，是活得从容洒脱

活着就应该感恩，享受当下，把真实的自己找回来。做一个灵

魂有香气的人，享受平凡生活中的点滴美丽，与内心的焦虑、欲望和解。

第八章自爱的最高境界，是活得从容洒脱

活着就应该感恩，享受当下，把真实的自己找回来。做一个灵魂有香气的人，享受平凡生活中的点滴美丽，与内心的焦虑、欲望和解。

以自己喜欢的方式过一生

在我们漫长的一生中，能够拥有什么，在于我们今天做什么。我们选择什么样的命运，在于我们如何度过每一天。

苏珊大学的时候念数学系，工作以后与精密的数据和各种程序打交道多年，想起来那些似乎应该是理性得一丝不苟的生活，但苏珊目光平和，不说话的时候嘴角也带着微微的笑意，感性而生动。

做手工仿佛是苏珊与生俱来的本领，从小时候给布娃娃做衣服算起，她的手工布艺的“工龄”可不短了。即使是在忙碌得人仰马翻的行业里，苏珊还是能忙里偷闲地做点小手工，做点女红，哪怕是随手拿到的一张纸头，苏珊也巧用心思，剪个图案，做个小动物啦……公司里那千篇一律的隔断被苏珊装点得很不一样，她的位子上总有那么多可爱、稀奇的小玩意儿，一下子就打破了公司的刻板以及人与人之间的疏离。

在苏珊眼里，手工不只是一种技能，更是一种生活态度，一种令人向往的温情而精致的生活态度。在她的家里，大到沙发、窗帘，小到不起眼的一个灯绳，都是出自苏珊那双巧手，她总是能让生活里充满新奇和惊喜。

苏珊乐于布置自己的家，她说，现在太多家庭的装饰有的时候只是钱的区别，而缺乏特色。市场上提供的精致和自己动手做的感

觉是完全不一样的，用心去布置家里的每一个角落会让家有独特的吸引力，钱可以买来金碧辉煌的装修，买不来轻松、随意的生活态度。

坐在家里，看着自己一点一滴布置出来的杰作，苏珊很有成就感。她说，这种成功是不一样的，不是事业的成功可以比拟的。事业上的成就可能是社会认可的成就，职业会结束，那样的成就也会打折扣，但是热爱自己的生活，动手装点自己的生活，这样的成就自己可以看到、享受到，这样的态度会让人变得有亲和力，变得美好和温情。这样的快乐会跟随人一辈子。

对于生活的高要求绝不只是物质的，很多的东西不是钱能衡量的。当我们不能决定生活的长度时，就努力改变生活的宽度！

学会审视自己现有的一切。这一切，可能并不是那么尽如人意。但是，我们应该看到的是，我们不是拥有多么优越的条件，而是在现有的条件下，我们可以做什么？可以怎样做？只要我们把握住了现在，就有信心以自己喜欢的方式过一生。

02 风格比美丽重要

外在美在很大程度上取决于你是否有光滑的肌肤。随着岁月的消逝，外在美也会逐渐减退，而一个人的风格即使她老了也不会退色，风格是一种永不过时的美。

女时装设计师莱·卡瓦库博坚信：“风格永远不会变老。因此，我认为给自己创造一种风格比外在美更重要。”

这方面有许多女士可以做证，虽然由于不可抗拒的自然规律，她们已经不再特别美，但她们的风格使她们仍具有很强的吸引力。

米切尔是个天性活泼的女编辑，她就是这些女士中的一位杰出代表。她的一位朋友这样说道：“说实话，她长得并不漂亮，但是没有一个人认为她不美，因为她特别懂得设计自己。”米切尔是一位很有风度的女士。在数十年前拍摄的一张照片上，她穿着一条紧身黑裤，手提一个豹纹提包，显得那么时髦、那么出色，就像是今天才刚刚照的照片。

米切尔是一位具有创造性的女士。她为风格下的定义是：“风格意味着为自己发明创造。”

风格体现在日常的每件事中。不仅仅是我们的躯体决定了我们的风格，我们每天用的东西也影响着我们的风格：文件包、圆珠笔、日历、信封或钥匙链、自行车、汽车，等等，所有这些用品都能表现出我们的风格。

你使用的几件时髦的物品要和你的风格相配。从一开始你就应该注意使用它们的效果并且绝不要求永远保留它们。这些相配的物品对于建立你的风格起着重要作用。比如，眼下涂漆的或塑料的手提包较为流行，你就可以买一个，不管这是什么材料制造的。这些东西价钱不高，如果哪一天它坏了或过时了，你也用不着心疼。

除此之外，你还应该有几件喜爱的小饰品，这些小东西可以使用很长时间，而且对你的风格可以起到独特的作用。

对这些小饰品的魅力，卡耐基夫人在她的书中是这样写的：

“我想让它点缀我的个性。”她认为，我们必须不断地学习，与这些不起眼的、陪伴我们多年的小饰品建立关系。我们应该称它们是我们最美的伴侣。

我们不仅应该有些不太值钱的小饰品，还要有些质量好的。因

为，这些饰品质量越好使用的时间越长。

03 一切都还来得及

很多人追求的仅仅是养家糊口，而不敢追求梦想。他们说，人过四十，上有老下有小，每天都疲惫不堪，梦想早已遗落在过去。然而，在人生的旅途中，一切皆有可能。对于成功者而言，没有时间表，一切都来得及。

有一个德国女人，自小爱上演员这个职业。年轻时，她被当时的纳粹头目相中，“钦点”成战斗专用宣扬工具。后来，德国战败，她因此被判入狱。刑满开释之后，她想重回自己爱好和熟悉的演艺圈，然而历史的污点致使主流电影媒介处处对她警惕防备、敬而远之，大好的年华就这样被荒废了。

一晃十几年过去了，她的身份仍然走不出刑满开释囚犯的影子，没人敢起用她，没人敢收留她，甚至没人敢娶她。年近半百，她依然独来独往、形单影只。

她的50岁生日就这样悄然而凄凉地来到了。那一天，她大醉了一场，醒来之后，突然做出了一个谁也想不到的决定：只身深入非洲原始部落，采写、拍摄独家新闻。

这之后的两年，她克服重重困难，顶住心理、生理上的巨大压力，拍摄了大量努巴人生活的影集。这些照片，一举奠定了她在国内摄影界的地位。

她的奋斗精神和曲折经历深深吸引了一位30岁的小伙子，他和她是同行。共同的兴趣和爱好让他们跨越了年龄障碍，抛开外界舆论的压力，最终走到了一起。

在接下来的近半个世纪的时光里，他们远离人间的一切是是非非，用理解和真爱，出入战火和内乱交困的非洲部落，深入大西洋海底世界探险，书写了一段浪漫而美丽的爱情。

为了使自己的拍摄才华与神秘的海底世界融为一体，在68岁那年，她开始学潜水。随后，她的作品集中增添了瑰丽多彩的海洋记录。这段海底拍摄生涯一直延伸到她百岁高龄。最后，她以一部长达45分钟的精美短片《水下世界》树立了纪录电影的一座里程碑，也为自己的艺术生命画上了一个圆满的句号。

这位充满传奇色彩的女性，就是被美国《时代周刊》评为20世纪最有影响力的100位艺术家中唯一的女性。她的名字叫莱妮丽·劳斯塔尔。她以毕生传奇经历告诉人们：一切都还来得及，成功没有时间表。只要时刻保持自信和奋斗的雄心，即使已经过了40岁，也依然能结出生命的硕果。

04 学会忙里偷闲

有一天，一位猎人看到一件有趣的事情。他偶然发现村里一位十分严肃的老人与一只小鸡在说话、做游戏。猎人好生奇怪，为什么一个生活严谨、不苟言笑的人会在没人时像一个小孩那样快乐呢？

他带着疑问去问老人，老人说：“你为什么不把弓带在身边，并且时刻把弦扣上？”猎人说：“天天把弦扣上，那么弦就失去弹性了。”老人便说：“我和小鸡游戏，理由也是一样。”

生活也一样，每天总有干不完的事。但是，我们有没有仔细想过，如果天天为工作疲于奔命，最终这些让我们焦头烂额的事情也会超过我们所能承受的极限。

小义在一家知名外企工作，他怀疑自己得了健忘症。和客户约好了见面时间，可搁下电话就搞不清是10点还是10点半；说好一上班就给客户发传真，可一进办公室忙别的事就忘了，直到对方打电话来催……小义感觉自从半年前进入公司后，像陀螺一样天旋地转地忙碌，让他越来越难以招架，快撑不住了。“那种繁忙和压力是原先无法想象的，每人都有各自的工作，没有谁可以帮你。我现在已经没什么下班、上班的概念了，常常加班加到晚上10点，把自己搞得很累。有时想休假，可假期结束后还有那么多的活，而且因为休假，手头的工作会更多。”他无奈地向朋友诉苦。

其实，在生活中，类似于小义这种情况时常发生，尤其是在外企拿高薪的工作人员。

据统计，在美国，有一半成年人的死因与压力有关。企业每年因压力遭受的损失达1 500亿美元——员工缺勤及工作心不在焉而导致的效率低下。

在挪威，每年用于职业病治疗的费用达国民生产总值的10%。

在英国，每年由于压力造成1.8亿个劳动日的损失，企业中6%的缺勤都与压力引起的不适有关。

去海滨、名山休假不是每个人都能办到的，但学会忙里偷闲，作片刻休息，则人人都能做到。

我们都有时间，并且可以试着改变自己。当我们下班赶着回家做家务时，不妨提前一站下车，花半小时，慢慢步行，到公园里走走。或者什么都不做，什么也不想，看看身边的景色，放松一下自己的心情，也许会有意想不到的效果。

05 爱好缓解压力

生活中有很多美好的东西，很多东西我们不深入，就体会不到它的好处。要多培养一些爱好，如养花、钓鱼、下棋、旅游、收藏等，它不仅使我们的人生更丰满，而且能排解我们的压力，使我们的生活更加丰富多彩。

1. 养花

养花能调剂人们的精神生活，工作余暇时养花，也不失为一种乐趣。

花还是保健良药。现已发现15种鲜花的香气对治疗心血管病、气喘、高血压、肝硬化、神经衰弱和失眠症有明显疗效。熏衣草能治哮喘，白菊花可明目。不少花还释放出抗菌、灭菌物质，如紫薇和茉莉的香气能杀死白喉菌和痢疾杆菌。花卉是极好的空气净化器。腊梅、桂花能吸收汞蒸气，米兰能吸收二氧化碳，万寿菊、短牵牛花能吸收大气中的氟化物，夜来香可清除不良气体，有驱蚊作用。

2. 钓鱼

钓鱼讲究一个“静”字。心静可以使我们思想放松，精神集中而有耐心地等待鱼儿上钩，对鱼漂的起伏和竿梢的颤动做到明察秋毫。静，对陶冶情操，修身养性更有效；静，肌肉放松，神经处于一种忘我的状态，可以起到与练气功相媲美的效果；静，是垂钓者的首要心境，脾气急躁的人心境在垂钓中会逐步得到改善。“任凭风浪起，稳坐钓鱼台”。这不只是谈钓鱼，也是人的思想修养哲理，它告诫人们在面对严重困难时，要乐观坚定，保持一种冷静镇定的态度。

3. 读书

培根说过：“读史使人明智，读诗使人灵秀，数学使人周密，科学使人深刻，伦理学使人庄重，逻辑修辞之学使人善辩；凡有所学，皆成性格。”也就是说，喜爱读书，广览博识的人，可以使自己变得明智、灵秀、周密、深刻、庄重、善辩，从而使自己的一生不犯或少犯错误，从而立于不败之地。

当我们遇到烦恼、忧愁和不快的时候，应该首先学会自我解脱，去读一读或者翻一翻我们喜欢的书籍和杂志，分散心思、调整心态、冷静情绪、减少精神压力。

4. 旅游

远离钢筋混凝土的城市，抽时间在山上、海边或者宁静的湖畔待上一整天。我们什么也不需要做，只需要待在那儿，感觉这个地方就是我们自己的栖息地和家。坐下来，或者悠闲地散步，全身心地接受我们所看、所嗅、所感和所听到的东西。我们会意识到我们正在体验自己是其中一部分的宇宙的宁静、智慧和秩序。看看天空，想一想我们可能看不到却知道它们存在的星星……相信我们一定会得到无与伦比的乐趣。

06 尝试减少工作

安妮是香港一家公司的市场部顾问。她对待压力的观点是：由生活、工作所产生的心理压力是不可避免的现代病之一，对待的方法不应是回避而应是正确处理。她常说：“主动、正确地去处理各种问题、困难，你得到的回报是快乐和自信；相反，被动应付的做法则使你疲惫不堪。”

对待压力，她的有力武器有两件：第一件是周密的工作计划，无论选用计算机、铅笔或纸来做都无关紧要，重要的是用制订计划

的方法来保持清醒的头脑，明确先做什么后做什么、哪些是最重要的和哪些是次要的……

“那么，每天面对一份如此详尽的工作计划，你不觉得累吗？”当有人这样问她时。“噢，不！一点也不！”伴随着轻松的笑声，安妮亮出了她的第二件“武器”：那就是灵活性。“我的计划本身就具有相当的灵活性，我不仅计划‘要做什么’，也计划‘可以不做什么’。”安妮不无幽默地说，“比如陪孩子看场足球赛，每月与丈夫外出共进一顿浪漫的晚餐，这些都没写进我的计划里，却是非做不可的，别的事则可以量力而行。记住，‘非做不可的事情’不能太多。”

当我们面对繁重的工作压力时，想一想，这真的是非做不可的吗？其实，我们可以像善待他人一样关爱自己。这里有一些建议，在新旧更替的时刻，让我们学会像善待他人一样关爱自己。

1. 小小的改变：有时我们感觉失意是因为我们再也不会拥有像孩提时代一样的兴奋与快乐。

2. 假期里不要再看那些使人精神紧张的电视新闻节目，不妨收看一些唤起童心的娱乐节目。

3. 从网上搜一些可以称作“精神食粮”的视频来欣赏。

4. 放松呼吸，做一次小小的休息：采取舒服的坐姿，将双手放于腹部，感觉呼吸时腹部的起伏。

5. 给需要帮助的人送一件礼物或做一件事情，我们的快乐将比接受帮助的人还多。

6. 在帮助了别人或做了开心的事情之后，给自己一个小小的奖

励。比如，一块巧克力或一枚硬币。

7. 忙碌之余，在出去购物前换上舒适的衣服和鞋子。

8. 购物时别忘了寻找自己想要的东西，告诉售货员我们需要什么，也许会有惊喜的发现。

9. 在出现感觉疲惫、头疼或注意力不集中这些“假期综合征”时，不妨在午后小睡片刻。

07 不妨来点悠闲

在一个美丽的海滩上，有一位不知从哪里来的老翁，每天坐在固定的一块礁石上垂钓。无论运气怎么样，钓多钓少，两小时的时间一到，他便收起钓具，扬长而去。

老人的古怪行动引起了商人的好奇。

商人忍不住问：“当你运气好的时候，为什么不一鼓作气钓上一天？这样一来，就可以满载而归了！”

“钓更多的鱼用来干什么？”老人平淡地反问。

“可以卖钱呀！”商人觉得老人傻得可爱。

“得了钱用来干什么？”老人仍平淡地问。

“你可以买一张网，捕更多的鱼，卖更多的钱。”商人迫不及待地说。

“卖更多的钱来干什么？”老人还是那副无所谓的神态。

“买一条渔船，出海去，捕更多的鱼，再赚更多的钱。”商人

认为有必要给老人订一个规划。

“赚了钱再干什么？”老人仍显出那副无所谓的样子。

“组织一支船队，赚更多的钱。”商人心里直笑老人的愚钝不化。

“赚了更多的钱再干什么？”老人已准备收竿了。

“开一家远洋公司，不光捕鱼，而且运货，浩浩荡荡地出入世界各大港口，赚更多的钱。”商人眉飞色舞地描述道。

“赚了更多的钱还干什么？”老人的口吻已经明显地带着嘲弄的意味。

商人被这位老人激怒了，没想到自己反倒成了被问者。

“你不赚钱又干什么？”

老人笑了：“我每天钓上两小时的鱼，其余的时间嘛，我可以看看朝霞，欣赏落日，种种花草蔬菜，会会亲戚朋友，优哉游哉，更多的钱于我何用？”说话间，他已打点行装走了。

老人以一种悠闲的心态在海滩上垂钓，观朝霞、赏日落，这是多么令人神往的人生境界啊！喧嚣的都市，繁忙的工作，给我们造成了太多太多的心理压力，那么，我们何不像那位老人一样，给自己的身心一个释放压力的机会呢？

其实，悠闲是生命本身的一种自然状态。悠闲无法刻意去创造，而要靠心去感受。茶余饭后，老农躺在院坪的竹椅上，“吧吧”地吸着烟，什么也不想，什么也不做，任微笑照亮满脸铜釉般的慈祥；信步由足，樵夫和着扁担的节奏，自由散漫地唱着古老的

情歌。你能说这些不是悠闲？悠闲是全人类的财富，但不是人人能够拥有的财富。

人，不能一生悠闲，也不能一生没有悠闲。悠闲是对生命状态、自身过重压力的一种调整，我们每个人都需要这种调整。

08 人生何必太计较

安徒生写过一则名为《老头子总是不会错》的童话故事：

乡村有一对清贫的老夫妇，有一天他们想把家中唯一值点钱的一匹马拉到市场上去换点更有用的东西。老头子牵着马去赶集了，他先与人换得一头母牛，又用母牛去换了一只羊，再用羊换来一只肥鹅，又把鹅换了母鸡，最后用母鸡换了别人的一口袋烂苹果。在每次交换中，他都想给老伴一个惊喜。

当他扛着大袋子来到一家小酒店歇息时，遇上两个英国人。闲聊中他谈了自己赶集的经过，两个英国人听后哈哈大笑，说他回去准得挨老婆子一顿揍。老头子坚称绝对不会，英国人就用一袋金币打赌，三个人于是一起来到老头子家中。

老太婆见老头子回来了，非常高兴，她兴奋地听着老头子讲赶集的经过。每听老头子讲到用一种东西换了另一种东西时，她都充满了对老头子的钦佩。她嘴里不时地说着：

“哦，我们有牛奶了！”“羊奶也同样好喝。”“哦，鹅毛多漂亮！”“哦，我们有鸡蛋吃了！”

最后听到老头子背回一袋已经开始腐烂的苹果时，她同样不愠不恼，大声说：“我们今晚就可以吃到苹果馅饼了！”

结果，英国人输掉了一袋金币。

从这个故事中我们可以领悟到：人生何必太计较？既然有一袋烂苹果，就做一些苹果馅饼好了，这样生活才能妙趣横生、和美幸福。

事实上，生命有得到，就会有失去，这是再正常不过的事情了。然而，倘若我们紧紧抓住失去不放，得到就永远也不会到来。放下失败，抓住成功，就可以让生命重放光彩。而这一切，需要有一颗淡泊名利得失、笑看输赢成败之心。

个性乐观的人对得失看得很淡，他们认为“得”是劳作的结果，无论劳心劳力，“得”都是心愿的实施，了却了心愿，却难免会失去追求。得到功名利禄的时候，满心喜悦，但同时也失落了沉思与警醒；得到婚姻的时候，爱情的光芒免不了黯淡；得到虚荣的时候，灵魂却在贬值；失去最爱的时候，便是得到永恒的寄托；失去依赖的时候，便得到人生必备的磨砺；失去憧憬的时候，便得到现实的选择。

09 做幸福的利己主义者

杨蕊曾经是一个家境贫寒的女学生，因为担心她考上大学后会成为家里沉重的负担，父母希望她高中毕业后能够出去赚钱以贴补家用，但是，杨蕊坚持入学，靠着奖学金和打零工维持自己的大学开销。两年后，当弟弟考上大学却凑不足学费的时候，父母打算让杨蕊休学，并让她把存下来的学费拿出来给弟弟用。杨蕊还是坚持要读下去，并把缴完学费后所剩下的钱给弟弟用。无奈之下，父母最终还是借钱帮弟弟缴了学费，而她却被说成是“狠毒的人”“只顾自己的自私鬼”。辛苦地完成了大学学业后，杨蕊成为了一名护理师。

6年后的某一天，杨蕊拿出了一大笔钱，请父母搬到一处更大的房子居住。父母亲惊讶不已，对她说：“还是拿这些钱准备你的婚礼吧！”看着父母还给她的存折，杨蕊笑着说：“你们以为我会连结婚的钱都没准备好，就给你们这些钱吗？”正如她自己说的那样，她自己的婚礼费用早就已经准备好了。从此之后，杨蕊所到之处，大家都会称她为“孝女”。

对很多年轻人来说，他们最大的负担之一，就是当自身的羽翼还没有丰满时，就有愈来愈多的人希望得到他们的帮助。他们要从拼命工作得来的月薪中，拿出大部分的薪水给父母或者兄弟姐妹花用。他们辛苦地工作，留给自己的只有不实用的赞美话、所剩无几的存款余额以及迷茫的未来。其实，你不必急着把自己辛苦积攒的钱悉数花在家庭开销上，而首先应该规划好自己未来的人生道路，然后再竭尽全力地去帮助亲人和朋友。

也许会有人认为你自私，但是一味牺牲自己的人不会有幸福感，也容易被别人辜负。要学会善待自己，学会做一个幸福的利己主义者吧。当然，最爱自己与完全不关心别人是两回事，千万别混淆了。

人的一生中，最能够得到锻炼的便是二十几岁这段时期。如果不在二十几岁的时候拼搏奋斗，学会善待自己与人生，那么你一生的日子都将味同嚼蜡。纵观那些成功人士，没有人是只顾自己的吝啬鬼。不以友善的心态面对生活的人，大家也不会欢迎他。所以，和没有付出也没有收获的人生比较，付出多且得到也多的人生要有意得多。

10 知足者，快乐永相随

有个人生意失败，不但花光了自己所有的积蓄，还欠了一屁股

债。他像只斗败的公鸡，失去了生活的勇气和信心，终日陷入心烦意乱和无尽的忧虑中。可是一次偶遇改变了这一切。

一天，他在街上走着的时候，看到迎面过来一个没有双腿的人，这个人坐在一块小木板上，木板装在有四个轮子的溜冰鞋上，两手各拿着一块木板在地面上支撑滑动前进。

过了街，这个没有双腿的人把自己抬高几寸以越过马路到达人行道。当他费力地抬高他身下的木板时，他看见了这个失意的人，并向他粲然一笑。“早上好，先生！今天天气不错。”他的声音里充满了活力。这个失意的人看着他，不禁感叹自己是多么富有，和他相比，自己至少还有两条腿可以走路。

那一刻，这个失意的人禁不住对自己的消沉感到羞耻。

他告诉自己，一个失去了双腿的人还能这么开心、快乐并充满自信，而自己还有一双好腿，为什么都不能做到？他顿时觉得信心十足起来。本来他只想着试试看能不能再找个工作，但现在，他有信心宣布自己要去找个工作。结果，他如愿以偿。

这个人回去后郑重地在自己的书房里挂上一幅字：我正在因为没有鞋而难过，直到我遇见一个没有双脚的人。

后来，这个人又重新有了自己的公司，他每天都很快乐地去做事。他这副快乐的好形象，赢得了下属和周围人的喜爱，人们都乐意帮助他，因此他的公司发展得红红火火。

人们常说“知足者常乐”，快乐是很简单的。

大哲学家叔本华也说过：“我们很少注意我们所拥有的，却总是想自己没有得到的，甚至是不可企及的。这种态度实在是世上令

人遗憾的情形之一。它给人们精神带来的灾难足以和所有的战争、疾病相抗衡。”

古希腊的伊壁鸠鲁说：“谁不知足，谁就不会幸福，即使他是世界的主宰也不例外。”只要每天想想自己拥有的老天赐予的诸多恩惠，你就应该抛却忧虑，意气风发地去迎接每一轮新的朝阳。

古人说“境由心生”，事实上，现实生活中我们能否有知足感、满足感、幸福感，源于心态。能知足，会调整，就会从日常平凡的生活中寻找和发现快乐。

快乐把人们的忧郁、悲哀、烦闷、焦虑等全部驱逐出去，恰如太阳赶走黑暗一样。当面前站着一个快乐的人时，所有的谈话都变得活泼而生动，整个氛围都颤动着愉快和亲切的喜乐。快乐会给你健康的形象，同时快乐也是简单的。

快乐是健康的一剂良药，当你的精神振奋、心境开阔时，人生便也有了新的意义。适量的运动及休息，是心情愉悦的必要因素。根据资料统计，有些科学家对他们所谓的催眠剂做过实验。他们让那些疲倦和年老的人服用这些药物，帮助他们休息。结果发现：这些人的生理组织功能提升，寿命延长，疾病不见了，相对地，他们也重新获得活力和生命的乐趣。

什么是幸福？有人认为能随心所欲就是幸福，有人认为享福就是幸福，也有人认为能够心想事成就是幸福，更有甚者把幸福量化为两套房子、一辆汽车、漂亮小姐（有钱老公）等。其实，这些都不是幸福的真正内涵。

心理学家们对“主观幸福”的研究提出了新发现：幸福不分性别，幸福不依赖于年龄，财富不能创造幸福。按照美国心理学家哈利·克塞克的说法，幸福意味着生活在一种“沉醉”的状态中，研

究者通过对生活得轻松而幸福者的研究，总结了在生活中令自己幸福的秘诀：

1. 不抱怨生活。幸福的人并不比其他人拥有更多的幸福，而是因为他们对待生活和困难的态度不同，他们从不问“为什么”，而是问“为的是是什么”，他们不会在“生活为什么对我如此不公平”的问题上做长时间的纠缠，而是努力去想解决问题的方法。

2. 不贪图安逸。幸福的人总是离开让自己感到安逸的生活环境，幸福有时是离开了安逸生活才会积累出的感觉，从来不求改变的人自然缺乏丰富的生活经验，也就难以感受到幸福。

3. 感受友情。广交朋友并不一定带来幸福感，而一段深厚的友谊才能让你感到幸福，友谊所衍生的归属感和互动精神让人感到被信任和充实，幸福的人几乎都拥有与人互动的天赋。

4. 勤奋工作。专注于某一项活动能够刺激人体内特有的一种激素的分泌，它能让人处于一种愉悦的状态。研究者发现，工作能发掘人的潜能，让人感到被需要和责任，这给予人充实感。

5. 降低负面影响。少接受些有关灾难、谋杀或其他负面消息，这样，无形中就保持了对世界的一份美好乐观的态度。

6. 生活的理想。幸福的人总是不断地为自己树立一些目标，通常会重视短期目标而轻视长期目标，而长期目标的实现更能给我们带来幸福感，你可以把你的目标写下来，让自己清楚地知道为什么而活。

7. 给自己动力。通常人们只有通过快乐和有趣的事情才能够拥有轻松的心情，但是幸福的人能从恐惧和愤怒中获得动力，他们不会因困难而感到沮丧。

8. 规律的生活。幸福的人从不把生活弄得一团糟，至少在思想上是条理清晰的，这有助于保持轻松的生活态度，他们会将一切收拾得有条不紊，整齐而有序的生活让人感到自信，也更容易感到满足和快乐。

9. 珍惜时间。幸福的人很少体会到被时间牵着鼻子走的感觉。另外，专注还能使身体提高预防疾病的能力，因为每30分钟大脑会有意识地花90秒收集信息，感受外部环境，检查呼吸系统的状况以及身体各器官的活动。

10. 心怀感激。抱怨的人把精力全集中在对生活的不满之处，而幸福的人把注意力集中在能令他们开心的事情上，他们能感受到生命中美好的一面，因为对生活的这份感激，所以他们才感到幸福。