

心理学下午茶

心理学大师的24堂心灵课

李娜◎编著



 中国纺织出版社

前言

一个人的一生，将面对怎样的生活，我们无从选择，但是我们可以学习如何生活，就好像要学习做饭、各种生存技能一样。但是对于上述技能，人们更多追求的是技巧上的纯熟，往往忽略了内心的感受。而心理学在生活中所扮演的角色，就是帮助我们更好地处理内心世界的矛盾，坦然地面对外部世界给我们带来的各种挑战。它教会我们如何保持内心的平静；如何应对生活中那些不可避免的苦痛；如何正确认识自己并且平息内心的冲突；如何让内心获得自由；如何处理与他人之间的关系；如何去爱和收获幸福。

真正的幸福，并非来自于他人，而是取决于我们自身。所有的精神生活都是指向自身的，当你的内心获得宁静时，你的生活也将是一片安宁。可是，人类对于自己的认知并非那么容易，往往是先处于混沌无知的阶段，然后因为某些事情的触动，才开始对这个世界有所观察，继而反观自身。对于人类来说，最难的理解不是朝外的，而是朝内的，也就是说，在生活中，让我们感到最为困难的，并非对他人的理解，而是对自身的认知。

那么，我们应该如何处理自身与生活之间的矛盾呢？

去聆听那些智者的教诲，摘取智慧的果实。那些在各个领域里表现出色的智者，因为有着更为丰富的阅历，所以比常人看问题更清晰、更透彻。而心理学领域的智者，更容易通过理性的光芒，刺破被生活的细节

心理学下午茶

——心理学大师的24堂心灵课

所掩埋的各种表象，还生活一个本来的面目。他们的观点，更容易将我们引入一个理性而又充满智慧的世界中去——从弗洛伊德，到冯特、罗杰斯、马斯洛或泰勒·本-沙哈尔，都会给我们全新的启发，让我们在心理学的滋润下，完善自己的内在生活：接受真实的自己，学习自我掌控，保持内心的安宁，懂得选择和宽恕，知道生活在“此处和当下”。

无论在什么时代，这些心理学家的万能方法，都具有永恒的普世价值，总能帮助我们正确地生活。因为无论外面的世界如何改变，人类的心灵总还是原来的样子。即使再过去几百年，心理学对于人类获取幸福或堕入苦厄之命运的判断，也依然会充满真知灼见。弗洛伊德对人类心理的解读，不会因为时间的流逝而褪色，罗杰斯对于潜意识的揭秘，将一直激发我们勇往直前……

本书立足于心理学，摘取世界各国著名的心理学家对待生活的看法，从情商、个性、潜能等方面，给读者提供一种多维度的阅读享受。希望本书能帮助那些尚且处在痛苦中，并且企盼光明的人明白：快乐离我们并不遥远，爱其实触手可得，内在的自由也很容易被实现。所以，开启你的智慧和心眼，努力去发现吧。

2013年8月

编著者

目录

第一课 【不做坏心情的俘虏】

——心情的颜色决定世界的颜色

正确认识自己 / 002

情绪总是伴随着我们 / 005

常对自己说不要紧 / 007

在不如意的人生中好好活着 / 010

第二课 【通往“天堂”的法则】

——积极的自我暗示，让你更优秀

你想成为什么样的人，你就能成为什么样的人 / 014

不要急于否定自己 / 017

多给自己积极有力的暗示 / 020

第三课 【你比你想象的更优秀】

——每个人都有自己的一份潜能宝藏

勇于激发自己无穷的潜能 / 024

将“我不能”埋进坟墓 / 026

勇于挑战会使你更优秀 / 029

给自己一片悬崖，拓展生命的宽度 / 032

心理学下午茶

——心理学大师的24堂心灵课

第四课 【听从召唤，响应自我】

——让你的感觉指引你做每件事

吸引力法则——关注什么吸引什么 / 036

想象力助推我们的实际行动 / 038

兴趣在哪里，成功就在哪里 / 041

第五课 【努力成全一个完整的内心】

——精神世界也要晒晒太阳

抑郁，心灵上的一次“流感” / 046

别让抑郁遮盖了青春的五彩斑斓 / 048

做自己最好的朋友 / 050

榨一杯甘甜的柠檬汁 / 052

第六课 【你是境遇的主人，而非牺牲者】

——别样的信念，别样的人生

信念使你无往不胜 / 056

信念是汲取不尽的力量 / 058

无论怎样绝望，都要保持一份信念 / 060

信念越坚定，成功就离你越近 / 063

第七课 【前方没有终点，努力向前】

——没有最好，只有更好

人贵有自知之明 / 066

每个人都有自己的短处 / 069

别沉迷在想象的优秀中 / 071

谦逊能打开心灵王国的大门 / 073

第八课 【你的人生，由你来定义】

- 生命的价值取决于你要如何度过
每个生命都有一个精彩的可能 / 076
空虚是制造痛苦的机器 / 078
有梦，生活就有意义 / 080
生命的价值取决于你自己 / 082

第九课 【永远相信自己，永远不要放弃】

- 和自己赛跑，不要和别人比较
走出虚荣的泥沼 / 086
与他人比是懦夫的行为 / 089

第十课 【你是自己唯一的救世主】

- 没有人能限定你，天生我材必有用
给自己戴一个假想的蝴蝶结 / 094
每个人的内心都残留着过去失败的伤疤 / 096
走出无益的自我折磨 / 099
你是一个独特的存在 / 101

第十一课 【你有你的路，你的梦】

- 别人的优秀无法阻止你的成功
妒火中烧的是一颗极度自卑的心灵 / 104
怀有崇高的心，才可成就大业 / 106
别人成功，并不意味着你必须失败 / 108

第十二课 【你终将获得你想要的】

- 失去的，你会以另一种方式得到
人生是一个不断选择的过程 / 112

心理学下午茶

——心理学大师的24堂心灵课

不切实际地一味执著，是一种愚昧和无知 / 114

放下包袱，生命不必如此沉重 / 117

失去是另一种获得 / 119

第十三课 【给心灵“流感”开个处方】

——给心灵安扇落地窗，让阳光尽情流淌

远离攀比，走进“不抱怨的世界” / 122

孤独，是忧愁的伴侣，也是智者的密友 / 125

别让焦虑的水滴穿透心灵 / 127

第十四课 【学会做自己的开心果】

——不如意如按摩石，硌脚但有益

你会输给很多人，这很正常 / 132

人生下来不是为抱着锁链，而是展翅飞翔 / 134

跌倒后，别忘了捡起那个叫希望的东西 / 137

希望的唯一用处是憧憬 / 140

第十五课 【孤独是心灵的疾病】

——从一个人的世界里走出来

开放自己，驱散孤独 / 144

亮出自己的独特之处 / 146

第十六课 【带着爱，一切如愿以偿】

——没有爱，就没有精神的美

自私与无私间仅有一线之隔 / 150

快乐来自于内心的高贵和正直 / 153

分享越多，拥有越多 / 156

打造一个美丽的邻居 / 158

第十七课 【越过心中的那道挂碍】

——害怕树叶的人无法走入森林

融化心中的冰点 / 162

别输给自己的假想敌 / 164

偏向虎山行 / 167

第十八课 【宠辱不惊，洒脱人生自在活】

——放下，更是放松

不要一味地追逐，等等灵魂 / 170

挥一挥衣袖，不带走一片荣誉的云彩 / 173

平淡岁月，洒脱人生 / 175

保持本色，无需对你的性格做加法 / 177

第十九课 【幸福没有排行榜】

——只要你愿意幸福，总有理由幸福

透视狐狸的酸葡萄心理：快乐是自找的 / 180

满怀热情，拥抱快乐 / 183

“不幸”是“幸福的顽皮转身” / 185

除了眼泪，还有阳光和蓝天 / 187

第二十课 【一个人的寂寞不如两个人的狂欢】

——爱自己，但要有度

适度的自恋会在无形中增加灵感 / 190

相貌不是能力的代言 / 192

不做“常有理”和“辩论家” / 194

心理学下午茶

——心理学大师的24堂心灵课

第二十一课 【环境不能改变，你却可以改变】

——真正的快乐来自内心的体验

快乐是一种内心的体验 / 198

快乐要由自己创造 / 201

给予比接受更快乐 / 203

第二十二课 【爱是心灵的召唤】

——爱在眼睛之外，心灵之中

点滴的温暖胜过山盟海誓 / 208

最值得珍惜的是能把握住的爱 / 210

爱是恒久的忍耐 / 213

第二十三课 【用心呵护“婚姻鸟”】

——婚姻不是一颗心的独舞

婚姻中，爱是理解的别称 / 218

“不完美”正是一种完美 / 221

坚守信任，让爱的风筝永不坠落 / 224

第二十四课 【百善孝为先】

——关爱无私的父母

父母之爱，爱到深处无怨尤 / 228

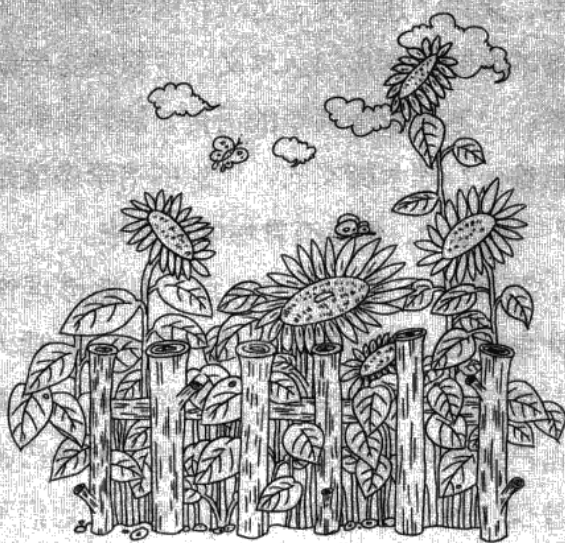
别让爱的天平失衡 / 231

别把寂寞留给生养我们的父母 / 234

第一课

「不做坏心情的俘虏」

——心情的颜色决定世界的颜色



正确认识自己

我们生命的过程，就是做自己，成为自己的过程。

——美国人本主义心理学大师罗杰斯

社会心理学家把人的自我认识称为人的“第二次诞生”，即继肉体诞生之后，精神自我的诞生。他们解释说，正确认识自我的结果，很可能是看到不完美的有众多缺陷的“自我”，面对自我的本来面目，能否勇敢地接受现实、接受自我，是一个人的心理是否健康、成熟，能否超越自我、突破自我的关键因素。成功人士绝对不会因为他对自身的某方面不满意，而拒绝认识自己，不承认或不接受自己的真正面目，非要装扮出另外一个形象来。

有一个英国作家，名叫哈尔顿，他为编写《英国科学家的性格和修养》一书，采访了达尔文。达尔文的坦率是尽人皆知的，为此，哈尔顿不客气地直接问达尔文：“您的主要缺点是什么？”达尔文答：“不懂数学和新的语言，缺乏观察力，不善于合乎逻辑的思维。”哈尔顿又问：“您的治学态度是什么？”达尔文又答：“很用功，但没有掌握学习方法。”

心理学家认为，既能认识到自己的优点，又能够理性地分析自己的缺点，才是真正全面而客观地定位自我。成功人士能正视自己的特点，接受自己，爱惜自己，无论自己长得漂亮还是不漂亮，无论自己聪颖还是不聪颖，他们并不对自己的本来面目感到厌烦与羞愧，他们对自己并不加以掩饰，他们不无

第一课 【不做坏心情的俘虏】 ——心情的颜色决定世界的颜色

骄傲地接受自己，也接受别人，因为他们知道，自己与他人都是各有长短的极自然的人。对于不能改变的事物，他们从不抱怨，而是欣然接受自然的本来面目。他们既能在人生旅途中拼搏，积极生活，也能在大自然中轻松地享受……只有勇敢地接受自我，才能突破自我，走上自我发展之路。

成功人士深刻地明白这样一个道理：仙人掌有极强的抗旱能力，但不能在热带雨林生长；鱼可以在江河湖泊里自由游动，但一到陆地便无法生存。这说明每种生物都有自己的特点。同样，每个人也有自己的特点。所以，他们都在各自的人生坐标系中寻找着那个属于自己的点，那个适合自己生存的点。

正确地认识你自己，就好像多了一双睿智的眼睛，时时给自己添一点远见、一点清醒、一点对现实更为透彻的体察与认知。凭借这份认知，可以少干很多日后追悔莫及的事情。经常把“自己”放在嘴里嚼一嚼，并不比捶胸顿足多费力气。

然而，一个人要想认识自己，又谈何容易？对于有些人来说，自己是什么样的人，只有自己不知道。由于难得有一个真实的参照系来评估自己，所以，我们往往会很自信地干傻事。

心理学家指出，人的自我认识可以从以下三个方面展开：

1.在和别人的比较中认识自我。通过与周围的人比较，与圣贤模范比较，认识自我在这些参照系中所处的位置。

2.从别人的态度中认识自我。在社会交往中，他人就的一面镜子，只有在与他人的互动中才能认清自我——利用别人对自己的态度和评价来认识自我。

3.从工作的业绩中认识自我。这里所指的工作，乃是广义的，并不限于课业或生产性的行为，各方面的活动如文学的、艺术的、科学的、技术的、社会的、体能的……都包括在内。各人所具潜能的性质互不相同，有人拙于文字，而长于工艺；有人不善辞令，而精于计算。若是只看少数项目上的成绩，往

心理学下午茶

——心理学大师的24堂心灵课

往不能察见一个人才能和禀赋的全貌。因此，要全面客观地从工作的业绩中认识自我。

只有正确地认识你自己，充实你自己，这样你才能找到自己的立足点，迈向成功的大门。

情绪总是伴随着我们

我们的情绪总是跟随着我们的想法，就像小鸭总是踏实地跟着鸭妈妈一样，但是小鸭充满信心地跟随着鸭妈妈并不证明鸭妈妈就知道自己该去哪里。

——美国斯坦福大学心理学家大卫·伯恩斯

情绪就像影子一样，每天伴随着我们。无论是在工作中还是在生活中，我们都能体会到它的存在带给我们的心理和生理上的变化。情绪可以影响一切，当一个人开心快乐的时候，他看到的一切都将将是美好的，而当一个人的情绪陷入低潮的时候，周围的一切都会变得灰暗，毫无价值。

德国著名的物理化学家奥斯特瓦尔德是一个经常受到情绪影响的人，有一天由于牙病，疼痛难忍，情绪很坏。他拿起一位不知名的青年寄来的稿件粗粗看了一下，觉得满纸都是奇谈怪论，顺手就把这篇论文丢进了纸篓。几天以后，他的牙痛好了，情绪也好多了，那篇论文中的一些奇谈怪论又在他的脑海中闪现。于是，他急忙从纸篓里把它拣出来重读一遍，结果发现这篇论文很有科学价值。他马上给一份科学杂志写信，加以推荐。这篇论文发表后轰动了学术界，该论文的作者后来获得了诺贝尔奖。

可见，情绪往往能够影响我们的心情，改变我们看事物的视角，影响事物的发展走向。一般说来，情绪是我们最熟悉、体会最深的一种心理活动，我们每个人都有情绪反应，而喜怒哀乐是最基本的情绪状态，每个人都在反复体验着这些情绪，

可是很多人并不了解情绪是怎么一回事。

社会心理学家解释说，情绪是个体感受并认识到刺激事件后而产生的身心激动反应。这里所说的刺激事件不仅指来自外部环境的某种刺激（诸如，看见一只色彩斑斓的蜘蛛、一句滑稽的话、一声婴儿的啼哭，等等），而且还包括来自个体内部环境的生理上的以及心理上的刺激，如胃痛或牙痛、饥饿干渴、气喘心跳等属于身体内部的生理刺激，而想到度假、想到考试、想到去世的朋友等则属于来自内心的刺激，它们都会引起你的情绪反应。

我们几乎每天都要表达自己的情绪，“今天我高兴”，“我现在很懊恼”，“昨天那事让我感到很难过”，“吓死我了”，“真恶心”，“我喜欢你”……也会描述他人的情绪，“他太紧张了”，“这人怎么这么开心”，“我父亲对我很生气”，“昨晚圣诞节舞会上，大家都很高兴”。情绪是我们每个人不可缺少的生活体验，情绪是有血有肉的生命的属性，“人非草木，孰能无情”。

我们的情绪在很大程度上受制于我们的信念、思考问题的方式。如果是因为身体的原因而使自己产生不愉快的情绪，则可借助药物来改变身体状况。但我们非理性的思维方式就像我们的坏习惯一样，都具有自我损害的特性，而又难以改变。这正是情绪不易控制的真正原因。

但是不易控制不等于不能控制。情绪的好与坏，往往跟我们的态度和想法有关，与外界的刺激关系并不大。一件事情在别人眼中看起来可能是悲伤的，可是到了你的眼中，也许就是喜乐的了，关键就在于你怎么想。

常对自己说不要紧

心灵的困境比身体的困境更容易让人遭受灭顶之灾。

——美国社会心理学家斯坎特

生活中，将许多人击垮的有时并不是那些看似灭顶之灾的挑战，而是一些微不足道、鸡毛蒜皮的小事。人们的大部分时间和精力无休止地消耗在这些鸡毛蒜皮的小事之中，最终让大部分人一生一事无成。生活要求人们不断地清点，看忙碌中，哪些是重要的，是必要的，哪些是不重要的或是无须劳神去忙的。我们遇到不如意的事，要学会对自己说“不要紧，没关系”，这样才会让我们的生命更有光彩。

田丽曾经是一个多愁善感的女孩，面对生活中一些不如意的事常常会觉得孤立无援，然而一位教授的一堂课，让她改变了对生活的看法。

一位德高望重的教育学教授在田丽的班上说：“我有句三字箴言要奉送给各位，它对你们的教学和生活都会有帮助，可使人心境平和，这三个字就是：‘不要紧’。”

田丽领会到那句三字箴言所蕴涵的智慧，在笔记本上端端正正地写下了“不要紧”三个大字，她决定不让挫折感和失望破坏自己平和的心情。

后来，她的心态遭遇考验。她爱上了英俊潇洒的周云。她对她来说很要紧，田丽确信他是自己的白马王子。

可是有一天晚上，周云温柔委婉地对田丽说，他只把她当作

普通朋友。田丽感到世界土崩瓦解。那天夜里田丽在卧室里哭泣时，觉得记事本上的“不要紧”那几个字看来很荒唐。“要紧得很，”她喃喃地说，“我爱他，没有他我就不能活。”

第二天早上田丽醒来再看到这三个字时，就开始分析自己的情况：到底有多要紧？周云很重要，自己很要紧，我的快乐也很要紧。自己会希望和一个不爱自己的人结婚吗？

日子一天天地过去，田丽发现没有周云自己也可以生活。田丽想：将来肯定会有另一个人进入自己的生活，即使没有，她也仍然能快乐。

几年后，一个更适合田丽的人真的出现了。在兴奋地筹备婚礼的时候，她把“不要紧”这三个字抛到了九霄云外。她不再需要这三个字了，她觉得以后将永远快乐，她的生命中不会再有挫折和失望了。

婚姻生活和生儿育女不会有挫折失望？这当然不可能。有一天，丈夫和田丽得到一个坏消息：他们投资做生意的所有积蓄全部赔掉了。

田丽看到丈夫双手捧着额头，感到一阵凄酸，胃像扭作一团似的难受。田丽想起那句三字箴言：“不要紧。”她心里想：“真的，这一次可真的是要紧！”

就在这时候，小儿子用力敲打积木的声音转移了田丽的注意力。儿子见妈妈看着他，就停止了敲击，笑了起来，那副笑容真是无价之宝。田丽把视线越过他的头望出窗外，有两个小孩正在兴高采烈地合力堆沙堡。在后面，田丽家的几棵洋槐树映衬着无边无际的晴朗碧空。田丽觉得自己的胃顿时舒展，心情也恢复了平和，她感到自己在微笑。她对丈夫说：“一切都会好起来的，损失的只是金钱，实在‘不要紧’。”

“不要紧”三个字看似简单，但是当田丽真正面临生活中的问题时，便了解了这三个字的力量。生命中有很多突发的变

第一课 【不做坏心情的俘虏】 ——心情的颜色决定世界的颜色

故，会给我们的的心灵带来巨大的压力，很多人会因为这些压力变得一蹶不振，甚至因此失去生活的勇气。

每个人的生活都是由无数的小事情组成，如果一个人过多地拘泥于小事、计较小事，那么他的生活便了无生气，没有丝毫乐趣，他眼中必然都是矛盾和冲突。

面对人生中的狂风暴雨，如果我们都能够对自己说一句“不要紧”，然后平静地接受它，时刻保持积极的心态，那么这些人生困难最终都将过去。

在不如意的人生中好好活着

心若改变，你的态度跟着改变；态度改变，你的习惯跟着改变；习惯改变，你的性格跟着改变；性格改变，你的人生跟着改变。

——美国入本主义心理学家亚伯拉罕·马斯洛

不如意事常八九，可与人言无二三，人生总是如此。世事没有一帆风顺的，撑着不死，还是好好活着，表面看来没什么区别，其实质却大相径庭。

生活的画卷已经摊开在你面前，是屈服地背道而行，还是坦然地积极描绘，生活会告诉你不同的答案。

有人说，人的一生之中只有三件事，一件是“自己的事”，一件是“别人的事”，一件是“老天爷的事”。今天做什么，今天吃什么，开不开心，要不要助人，皆由自己决定；别人有了难题，他人故意刁难，对你的好心施以恶言，别人主导的事与自己无关；天气如何，狂风暴雨，山石崩塌，人力所不能及的事，只能是“谋事在人，成事在天”，过于烦恼，也是于事无补。

人活得“屈服”，离道越来越远，只是因为，人总是忘了自己的事，爱管别人的事，担心老天的事。所以要轻松自在很简单：打理好“自己的事”，不去管“别人的事”，不操心“老天爷的事”。

大热天，禅院里的花被晒萎了。“天哪，快浇点水吧！”小和尚喊着，接着去提了桶水来。“别急！”老和尚说，“现

第一课 【不做坏心情的俘虏】 ——心情的颜色决定世界的颜色

在太阳晒得很，一冷一热，非死不可，等晚一点再浇。”

傍晚，那盆花已经成了“霉干菜”的样子。“不早浇……”小和尚见状，咕咕哝哝地说，“一定已经干死了，怎么浇也活不了了。”

“浇吧！”老和尚指示。水浇下去，没多久，已经垂下去的花，居然全站了起来，而且生机盎然。

“天哪！”小和尚喊，“它们可真厉害，憋在那儿，撑着不死。”

老和尚纠正：“不是撑着不死，是好好活着。”

“这有什么不同呢？”小和尚低着头，十分不解。

“当然不同。”老和尚拍拍小和尚，“我问你，我今年八十多了，我是撑着不死，还是好好活着？”

小和尚低下头沉思起来。

晚课完了，老和尚把小和尚叫到面前问：“怎么样？想通了吗？”

“没有。”小和尚还低着头。老和尚严肃地说：“一天到晚怕死的人，是撑着不死；每天都向前看的人，是好好活着。得一天寿命，就要好好过一天。那些活着的时候天天为了怕死而拜佛烧香，希望死后能成佛的人，绝对成不了佛。”

说到此，老和尚笑笑：“一个人今生能好好过，却没好好过，老天何必给他死后更好的生活？”

对于禅院里的花来说，“和尚没浇水”虽然很不如意，但那是和尚的事，“好好生长”才是它自己的事，这盆向前看的花，得一天寿命，便好好过一天，真正理解了生命的意义。

哀莫大于心死，撑着活其实就是已经心死。生活在这个世界上时都没有领悟何为真生命，还能指望他能死后有全新的生命吗？

做一个好人其实很容易，拥有一个幸福的人生其实也很简

单：“第一是不要拿自己的错误惩罚自己，第二是不要拿自己的错误惩罚别人，第三是不要拿别人的错误惩罚自己。”遵守这“人生幸福三诀”，就不会活得太累。

“不要拿自己的错误惩罚自己”，人非圣贤，孰能无过？如果一有过错，就终日沉浸在无尽的自责、哀怨、痛悔之中，那么其人生的境况就会像泰戈尔所说的那样：不仅失去了正午的太阳，而且将失去夜晚的群星。

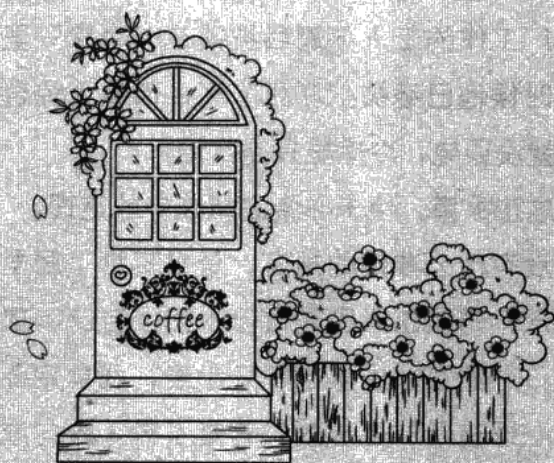
人们都会为自己的过错而痛悔，但“不要拿自己的错误惩罚别人”，并不是一种很容易达到的境界，它需要“胸藏万汇凭吞吐”的大器量。“不要拿别人的错误惩罚自己”，不让别人的做法决定自己的人生原则，为别人的错误埋单实在不划算。

生活是一件艺术品，每个人都有自己认为最美的一笔，每个人也都有自己认为不尽如人意的一笔，关键在于你怎样看待，有烦恼的人生才是最真实的，同样，认真对待纷扰的人生才是最舒坦的。

第二课

「通往『天堂』的法则」

——积极的自我暗示，让你更优秀



你想成为什么样的人， 你就能成为什么样的人

人的内心有一种神奇的力量，就是自我的思想，所有人都是自我思想的产物。

——美国认知心理学家鲁姆哈特

“你想成为什么样的人，你就能成为什么样的人。”无论什么时候，你都要经常用这句话来鼓励自己，直到它成为习惯。最终，你会发现，自己真的会成为当初想要成为的那种人。

在华沙，一群儿童正在草坪上嬉戏。这时，一个吉卜赛女巫走了过来，她托起一位小姑娘的手，仔细看了看说：“你将会闻名世界的！”没想到，女巫的“预言”竟然应验了，这个的小姑娘就是后来的居里夫人。

一位在冷冻厂工作的工人下班后被锁在“冷库”里，第二天人们发现他的时候他已经被“冻死”了，而令人惊奇的是，那天冷库里根本就没通电，冷库里只是常温！

你或许听过这些故事，但未必会去想其中的道理。

其实，世上没有什么准确的预言，是女巫给了居里夫人一种“成功”的信念；那位工人则是自己害死了自己，望着被关死的铁门，心想：“完了，这里零下几十度，我肯定要被冻死了！”这都是“心理暗示”造成的，它能引导人走向成功，也能致人死亡。你想成为什么样的人，你就能成为什么样的人。因为，当你有了一个明确的目标之后，你会产生一种坚定的信

第二课 【通往“天堂”的法则】 ——积极的自我暗示，让你更优秀

念，并且不断地激励自己朝着那个目标前进。虽然，不是百分之百你想成为谁就成为谁，但是，它的真正意义在于你对它的信念。因为只要你觉得可能，它就会变成可能。就好像爱迪生发明灯泡一样，虽然失败了几千次，但他还是坚持尝试，因为他始终相信“可能”，相信自己一定能办到。

一位著名的科学家曾到一所学校做过这样一个研究：他对一个班上的一些孩子说，你们是天才，智商非常高。又对另外一些孩子说，你们的智力水平一般。15年后，那些被认为是高智商的孩子果然取得了很高的成就。而那些被认为智力水平一般的孩子成就的确很平凡。后来，科学家发表言论说，那时候他只是随便说说，其实那些孩子们的智力水平都差不多。那些被认为是“高智商”的孩子之所以能取得不凡的成就，就是因为受到了科学家的暗示——我是“天才”，因而，在日后的生活中，他们时时处处以此为标准来要求自己，并且让自己不断地朝着更好的方向发展。而那些“智力水平一般”的孩子，在听到科学家对自己的评价之后，认为自己智力水平不高，也不可能取得更好的成就，因而也就甘心当一个平凡人，而在日后的生活中，他们也就真的成了一个“平凡人”。

哈佛大学的教授常常在课堂上用上面的这个故事来教育学生：你想要成为什么样的人，你就能成为什么样的人，并以此来鼓励学生树立远大的目标。

一个年轻的乞丐，终日懒洋洋地斜躺在地上，在他面前放着一个破碗，旁边还放着一根讨饭棍。每天都有很多人从他跟前经过，有的人见他很可怜，就在他的破碗里丢几个硬币。一天，一位律师找到乞丐，对他说：“先生您好，您的一个远房亲戚不幸去世了，留下了3000万美元的遗产，根据我们的调查，您是这笔遗产的唯一继承人，所以请您在这份文件上签个字，这笔遗产就属于您了。”一瞬间，这个人从一无所有的乞

丐变成了富翁。

一位记者采访他：“您得到这笔3000万的遗产后，最想要去做的是什么事呢？”这个人回答说：“我首先要去买一个像样一点的碗，再去买一根漂亮的棍子，这样我就可以像模像样地讨饭了。”

故事很可笑，但我们身边这样的人数不胜数。有的年轻人因为眼前自己在工作中表现平凡，就觉得自己以后不会有太大的成就，只能碌碌无为。如果你曾经有过这样的想法，那么，不妨从现在开始改变自己，要记住：“你想成为什么样的人，就能成为什么样的人。”

不要急于否定自己

如果人们在失败或犯错误时，只是为了让自己学到教训而不停地责怪自己，只会导致他们无法坦然地、从容地应对问题。

——美国心理学家马克·利里

经常把“我不行”、“我不能”挂在嘴边，是一种十分愚蠢的做法。这是因为心理暗示的作用是巨大的，认为自己“不行”就相当于给了自己一个消极的心理暗示，时间长了，你真的会朝着那个方向发展。

这天，哈佛大学心理学教授罗伯特先生接到了一个电话，是一位上高中的女孩打来的。女孩在电话里跟罗伯特教授谈了自己的学业、人际关系，也谈了自己和父母的关系。总之，她的谈话中心只有一个：“我真的什么都不行！”她很压抑，也很痛苦。

“是这样吗？”罗伯特教授问。

“是的。我和同学的关系非常不好，大家都不喜欢我。我的学习成绩都很一般，老师对我视而不见。妈妈把希望寄托在我身上，我无法满足她的愿望。我喜欢的男孩不再喜欢我了，我的生活里没有阳光……”女孩好像对什么都失去了希望。

“那你为什么要打这个电话？”罗伯特教授追问。

“不知道，也许是想找个人说说话吧！”女孩继续说着对自己的负面评价：不会和人打交道；不会聊天；不想上学；幼稚乏味；什么都不懂……罗伯特教授很纳闷：一个女孩为什么

要把自己说得如此不堪呢？

经过进一步的交谈，罗伯特教授了解到女孩的父母都是老师，因而对她的要求很高，很多都是她无法实现的。在家的時候，父母经常指出她的不足，对她加以指责。慢慢地，女孩就觉得自己什么都不行。经过一番交谈，罗伯特教授终于明白了她的问题所在——缺乏鼓励！一个人如果长期得不到鼓励和肯定，生活在被否定的环境中，那结果就会是——自我否定，认为自己真的什么都不行！

在电话里，罗伯特教授帮着那位女孩找到了她的许多优点——有上进心、是个懂事的孩子、说话声音很好听、很有礼貌、语言表达能力强、做事情认真、能够和人沟通……“你看看，我们才聊了一会儿，我就发现你有这么多的优点，你怎么能说自己什么都不行呢？”罗伯特教授说。

“这能算优点吗？没有人这样说过呀！”女孩惊讶地说。

“从今天开始，请把你的优点写下来，至少要写满10条。然后，每天大声念几遍，你的自信心会慢慢回来。要是发现了新的优点，别忘了一定要加上去呀！”

女孩高兴地答应着，轻松地放下了电话。

在第二天的课上，罗伯特教授给他的学生讲了这个女孩的故事，说完之后，他很严肃地告诉学生：“在我们的身边，可能也有很多人像那个女孩一样，觉得自己什么都不行。但是，我希望你们今天听了这堂课之后，彻底打消那种念头，无论什么时候，在做任何事情之前，都不要急于否定自己。”

“这道题目太难了，我是不可能做出来的。”

“小A又拿了第一名，真是个天才。我什么时候才能拿到第一啊。算了吧，我的脑子……我不是那块料，不可能拿第一。”

……

在我们的身边经常有这样的声音，“我不能”、“我不

第二课 【通往“天堂”的法则】 ——积极的自我暗示，让你更优秀

行”甚至成了一些人的口头禅。你真的不可能拿到第一吗？不一定。

经常把“我不行”、“我不能”挂在嘴边，是一种十分愚蠢的做法。这是因为心理暗示的作用是巨大的，认为自己“不行”就相当于给了自己一个消极的心理暗示，你的意识就会接受这个指令，只要你的意识下命令，你的潜意识就不会和你争辩，它会完全接受这个命令，它像个无知的小孩，听不懂“玩笑”话，从而“我不行”就会逐渐地渗入到你的潜意识中。时间长了，你真的会朝着那个方向发展。

所以，你永远不要说“我不行”、“干不好”、“我会失败”等话。记住：如果你想美好的事情，美好的心态就跟着来；如果你想邪恶的事，邪恶的心态就会跟着来。

多给自己积极有力的暗示

如果你让你的大脑处于一个健康的状态，你就会得到明显的心理反应结果。

——美国哈佛大学心理学家斯宾塞·培德罗

我们的神经系统是很“蠢”的，你用肉眼看到一件喜悦的事，它会作出喜悦的反应；看到忧愁的事，它会作出忧愁的反应。当你习惯性地想象快乐的事，你的神经系统便会习惯性地让你拥有一个快乐的心态。所以，我们要对自己进行积极的自我暗示，它会让你变得更优秀。

美国某大学心理学专业的学生吉姆给自己找了一份兼职——照顾独居的威尔森太太，并帮她做一些家务。吉姆为人热忱，做事认真负责，深得老太太的信赖。

这天晚上，老太太敲响了吉姆的门：“吉姆，很抱歉这么晚来打扰你。我的安眠药吃完了，怎么也睡不着觉，不知道你身边有没有？”

吉姆睡眠很好，从来不吃安眠药，突然他灵机一动，对老太太说：“上星期我朋友从法国回来，刚好送我一盒新出的特效安眠药，我这就找出来。您先回去，我一会儿给您送过去。”

老太太走后，吉姆找出一粒维生素片，然后送到了威尔森太太的房间，告诉她：“这就是那种新出的特效药，您吃了之后一定能睡个好觉。”

老太太高兴地服下了那粒“特效安眠药”。

第二课 【通往“天堂”的法则】 ——积极的自我暗示，让你更优秀

第二天吃早餐的时候，她对吉姆说：“你的安眠药效果好极了，我昨晚吃完很快就睡着了，而且睡得很好，好久都没有这么舒服地睡觉了。那种安眠药你能不能再给我一些？”

吉姆只好继续让老太太服用维生素片，直到服完一整盒。事情过去一年多之后，老太太还时常念叨吉姆给她的“特效安眠药”。

吉姆用一粒维生素片就让老太太进入了梦乡，这其实就是心理暗示的作用，由于老太太平时对吉姆十分信赖，因此丝毫没有怀疑吉姆给她的“特效安眠药”，在强烈的心理暗示的影响下，她产生了服用安眠药之后才有的效果。

心理学家马尔兹说：“我们的神经系统是很‘蠢’的，你用肉眼看到一件喜悦的事，它会作出喜悦的反应；看到忧愁的事，它会作出忧愁的反应。”研究发现，积极的自我暗示能调动人的巨大潜能，使人变得自信、乐观。当你习惯性地想象快乐的事，你的神经系统便会习惯性地让你拥有一个快乐的心态。所以，我们要对自己进行积极的自我暗示，给自己输入积极的语言，比如，“在我生活的每一方面，都一天天变得更美好”、“我的心情愉快”、“我一定能成功”等。

日本有位心理学家这样说：“当我们的头脑处于半意识状态时，是潜意识最愿意接受意愿的时刻，来进行潜意识的接收工作是再理想不过的了。”

因此，早晚睡前醒后的时间进行自我暗示是再恰当不过了，你可以躺在床上，每次花上几分钟，身体放松，进行以下自我心理暗示——描述自己的天赋和能力，想想你成功的景象，用简短的语言给自己积极有力的暗示。如：

我是一个能做大事的人，我的一生决不能碌碌无为！

我知道我想要的生活是什么，我必须实现它！

我是一个坚定的人，没有什么能动摇我的决心。

失败永远是暂时的，过去的失败只意味着将来更大的成功！

恐慌是顾虑造成的，我只要抛开杂念，专注于我的目标，就不会再恐慌。

我有巨大的潜能还没有开发，但是散漫的习惯影响了能力的发挥，一定要克服散漫。

我越相信自己，我的能量就越大。

我完全可以干得比别人更好。

我只要专心致志，就能做好每一件事。

美国心理学家威廉斯说：“无论什么见解、计划、目的，只要以强烈的信念和期待进行多次反复的思考，那它必然会置于潜意识中，成为积极行动的源泉。”

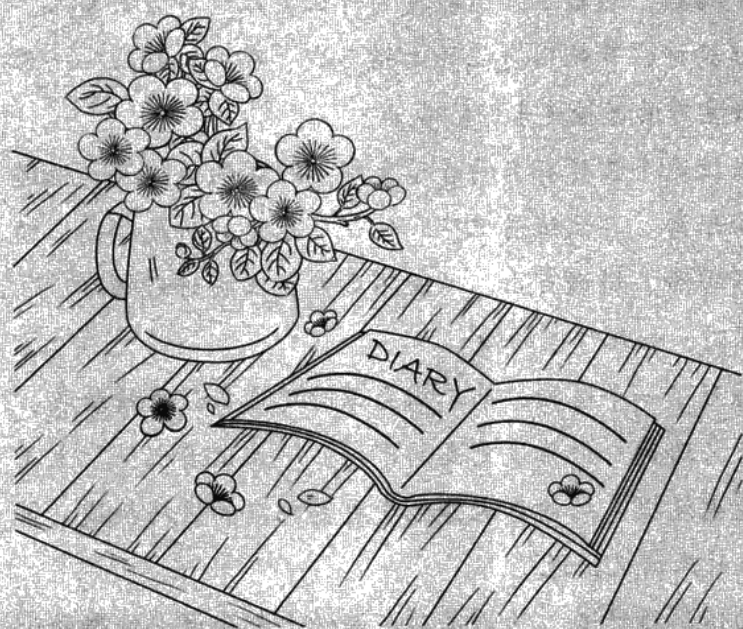
拳王阿里在每次比赛前他都会对着镜头喊：“I’ m best！”
(我是最好的)

“我是最好的”就是一种积极的自我暗示，事实也许并非如此，但又有什么关系？反复运用、经常暗示，你就会接受这种观点，而永远充满自信！

第三课

〔你比你想象的更优秀〕

——每个人都有自己的—份潜能宝藏



勇于激发自己无穷的潜能

我们的内心深处沉睡着许多力量，唤醒这些力量，并对它施以巧妙的运用，就能彻底改变人生。

——美国人本主义心理学家亚伯拉罕·马斯洛

人的潜能是永远挖掘不尽的，就像一座永远也挖不尽的金矿，你可以从这座金矿取得所需的一切东西，如果能唤醒这种潜在的巨大力量，往往会出现奇迹。

约翰是一名音乐系的学生，这天，他和往常一样走进了练习室，在钢琴上，摆着一份全新的乐谱。

“超高难度……”他翻着乐谱，喃喃自语，感觉自己弹奏钢琴的信心似乎跌到了谷底。已经3个月了！自从跟了这位新的指导教授之后，约翰不知道教授为什么要以这种方式整人。他勉强打起精神，开始用自己的十指奋战、奋战、奋战……琴音盖住了教室外面教授走来的脚步声。

指导教授是个极其有名的音乐大师。授课的第一天，他递给约翰一份乐谱。“试试看吧！”他说。乐谱的难度颇高，约翰弹得生涩僵滞、错误百出。“还不成熟，回去好好练习！”教授在下课时，如此叮嘱约翰。

约翰练习了一个星期，第二周上课时正准备让教授验收，没想到教授又给他一份难度更高的乐谱。“试试看吧！”上星期的课教授也没提。约翰再次挣扎于更高难度的技巧挑战。第三周，更难的乐谱又出现了。

这样的情形持续着，约翰每次在课堂上都会被一份新的乐

第三课 【你比你想象的更优秀】 ——每个人都有自己的一份潜能宝藏

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，却怎么都赶不上进度，一点也没有因为上周的练习而有驾轻就熟的感觉，约翰感到越来越不安、沮丧和气馁。

像往常一样，教授走进了练习室。约翰再也忍不住了，他必须向钢琴大师提出这三个月来何以不断折磨自己的质疑。教授没开口，他抽出最早的那份乐谱，交给了约翰：“你来弹弹这份乐谱吧！”

不可思议的事情发生了，连约翰自己都惊讶万分，他居然可以将这首曲子弹奏得如此美妙、如此精湛！教授又让约翰试了第二堂课的乐谱，约翰依然有超高水准的表现……演奏结束后，约翰怔怔地望着老师，说不出话来。

“如果我不这样训练你，可能你现在还在练习最早的那份乐谱，也就不会有现在这样的水平……”钢琴大师缓缓地说。

约翰的例子告诉我们：在每个人的身上，都拥有一座潜能的宝藏。我们每个人都蕴藏着巨大的潜在力量，等待着我们去发现、去认识、去开发。这种力量一旦引爆出来，将带给你无穷的信心能量。

美国学者詹姆斯根据她的研究成果说：“普通人只开发了他蕴藏能力的1/10。与应当取得的成就相比较，我们不过是在沉睡。我们只利用了我们身心资源的很小的一部分，甚至可以说一直在荒废。”没有人知道自己到底具有多大的潜能，因而没有人知道自己会有多么伟大，所以我们应该找寻内心真实的自我，激发自己无穷的潜能。只要你能够发现并加以利用自己的潜能，你就能比别人更快地实现自己的理想。

将“我不能”埋进坟墓

人类能够通过大脑中形成的印象控制事件的发展方向。

——美国著名发展心理学家艾里克森

在这个世界上没有什么不可能，只要我们敢想、敢去闯，只要我们有智慧、有毅力，有让人敬重的品质，那些令人望而生畏的“不可能”就会被我们彻底征服。

贝勒夫人是阿肯色州一所乡村中学的文学教师，她性格活泼、和蔼可亲，深受学生爱戴。有一天，她为学生们带来了别开生面的一堂课。她让学生们在纸上写出自己不能做到的事。所有的学生都全神贯注地埋头在纸上写着。其中有一个10岁的女孩，她在纸上写下了“我无法完整地背出太长的课文”、“我不会骑脚踏车”、“我不知道怎样才能让别人喜欢我”等。她已经写完了半张纸，却丝毫没有停下来意思。每个学生都很认真地在纸上写下了一些句子，述说着他们做不到的事情。

贝勒夫人也正忙着在纸上写着她不能做到的事情，像“我不知道如何才能让孩子的家长都来”、“我不知道怎样帮助玛丽提高她对数学的兴趣”等。大约过了10分钟，大部分学生已经写满了一整张纸，有的已经开始写第二张了。“同学们，写完一张纸就行了，不要再写了。”这时，贝勒夫人用她那习惯性的语调宣布了这项活动的结束。学生们按照她的指示，把写满了他们认为自己做不到的事情的纸对折好，然后按顺序依次来到老师的讲台前，把纸投进一个空的鞋盒里。

第三课 【你比你想象的更优秀】 ——每个人都有自己的那份潜能宝藏

等所有学生的纸都投完以后，贝勒夫人把自己的纸也投了进去。然后，她把盒子盖上，夹在腋下领着学生走出教室，沿着走廊向前走。走着走着，队伍停了下来。贝勒夫人走进杂物室，找了一把铁锹。然后，她一只手拿着鞋盒，另一只手拿着铁锹，带着大家来到运动场最边远的角落里，开始挖起坑来。

学生们你一锹我一锹地轮流挖着，10分钟后，一个3英尺深的洞就挖好了。他们把盒子放进去，然后又用泥土把盒子完全覆盖上。这样，每个人的所有“不能做到”的事情都被深深地埋在了这个“墓穴”里，埋在了3英尺深的泥土下面。

这时，贝勒夫人注视着围绕在这块小小的“墓地”周围的31个10多岁的孩子，神情严肃地说：“孩子们，现在请你们手拉着手，低下头，我们准备默哀。”

学生们很快互相拉着手，在“墓地”周围围成了一个圆圈，然后都低下头来静静等待着。“朋友们，今天我很荣幸能够邀请到你们前来参加‘我不能’先生的葬礼。”贝勒夫人庄重地念着悼词，“‘我不能’先生在世的时候，曾经与我们的生命朝夕相处，您影响着、改变着我们每一个人的生活；有时甚至比任何人对我们的影响都要深刻得多。您的名字几乎每天都要出现在各种场合。当然，这对于我们来说是非常不幸的。现在，我们已经把您安葬在了这里，并且为您立下了墓碑，刻上了墓志铭。希望您能够安息。同时，我们更希望您的兄弟姐妹‘我可以’、‘我愿意’，还有‘我立刻就去做’等能够继承您的事业。虽然他们不如您的名气大，没有您的影响力强，但是他们会对我们每一个人、对全世界产生更加积极的影响。愿‘我不能’先生安息吧，也祝愿我们每一个人都能够振奋精神，勇往直前！阿门！”

接下来，贝勒夫人带着学生又回到了教室。大家一起吃着饼干、爆米花，喝着果汁，庆祝他们解开了“我不能”这个心

结。作为庆祝的一部分，贝勒夫人还用纸剪成一个墓碑，上面写着“我不能”，中间则写上“安息吧”，下面写着这天的日期。贝勒夫人把这个纸墓碑挂在教室里，每当有学生无意说出“我不能……”这句话的时候，她只要指着这个象征死亡的标志，孩子们便会想起“我不能”先生已经死了，进而去想出积极的解决方法。

面对生活中的困境，很多人都被“不可能”这三个字禁锢着，不敢正视现实中的困难和挑战，导致自身的潜能不能得到充分的发挥。面对困难，我们不妨试着把“我不能”埋进坟墓，用积极的心态来面对一切，这样很多困难就可以迎刃而解。

在这个世界上，没有什么是不可能做到的。只要你能挣脱“不可能”这个思想上的禁锢，从行动上开始向“不可能”挑战，那么你就能把“不可能”变成“可能”。

勇于挑战会使你更优秀

每个人皆有连自己都不清楚的潜在能力。无论是谁，在千钧一发之际，往往能轻易解决从前认为极不可能解决的事。

——美国成功学大师、心灵导师戴尔·卡耐基

在现实生活中，当一件事被认为不可为时，我们就会为不可为找到许多理由，例如，我的智商没有别人高，我吃不了苦，我天生腼腆，不善于和生人打交道……从而使这个不可为显得理所当然，我们也就当然不会采取积极有效的行动，最终的结果肯定是这件事真的成了不可为之事。事实上，只要勇于挑战，你就能够击败许多“不可能”，充分地激发出个人潜能。

1796年的一天，德国哥廷根大学一个很有数学天赋的19岁青年吃完晚饭，开始做导师单独布置给他的每天例行的三道数学题。

前两道题他在两个小时内就顺利完成了。第三道题写在另一张小纸条上：要求只用圆规和一把没有刻度的直尺，画出一个正17边形。

他感到非常吃力。时间一分一秒地过去了，第三道题竟然毫无进展。这位青年绞尽脑汁，但他发现，自己学过的所有数学知识似乎对解开这道题都没有任何帮助。

困难反而激起了他的斗志：我一定要把它做出来！他拿起圆规和直尺，一边思索一边在纸上画着，尝试着用一些超常规的思路去寻求答案。

当窗口露出曙光时，青年长舒了一口气，他终于完成了这道难题。

见到导师时，青年有些内疚和自责。他对导师说：“您给我布置的第三道题，我竟然做了整整一个通宵，我辜负了您对我的栽培……”

导师接过学生的作业一看，当即惊呆了。他用颤抖的声音对青年说：“这是你自己做出来的吗？”

青年有些疑惑地看着导师，回答道：“是我做的。但是，我花了整整一个通宵。”

导师请他坐下，取出圆规和直尺，在书桌上铺开纸，让他当着自己的面再画出一个正17边形。

青年很快画出了一个正17边形。导师激动地对他说：“你知不知道，你解开了一桩有两千多年历史的数学悬案！阿基米德没有解决，牛顿也没有解决，你竟然一个晚上就解出来了，你是一个真正的人才！”

原来，导师也一直想解开这道难题。那天，他是因为失误，才将写有这道题目的纸条交给了学生。

每当这位青年回忆起这一幕时，总是说：“如果有人告诉我，这是一道有两千多年历史的数学难题，我可能永远也没有信心将它解出来。”

这个青年就是数学王子高斯。

当高斯不知道这是一道有两千多年历史的数学难题，仅仅把它当作一般的数学难题时，只用了一个晚上就解出了它。高斯的确是天才，但如果当时老师告诉他那是一道连阿基米德和牛顿都没有解开的难题时，结果可能是另一番情景。

“你比你想象的更优秀”是高斯告诉我们的道理。在现实生活中，有很多困难时时困扰着我们的成长，一些问题之所以没有能够解决，也许并不是因为问题本身的难度，而是我们

第三课 【你比你想象的更优秀】 ——每个人都有自己的那份潜能宝藏

把它想得太复杂了，而不敢去面对它。在面对困难和挑战的时候，我们经常不是输给困难，而是输给了我们自己，因为我们常常低估了自己的能力。

我们都应该记住一句话：你比自己想象的要优秀！因为我们每个人的潜能是无穷的，我们所用到的只是冰山一角，还有更多的在等待着你去挖掘。所以，你应该多给自己一些肯定，把自己想象得更优秀一点，这样，你就会变得更加优秀。

给自己一片悬崖，拓展生命的宽度

一个人如果不曾把自己逼到绝境，那么他永远都不会知道自己有多优秀。

——美国著名心理学家艾森克

许多时候，我们需要让自己置身于命运的悬崖绝壁之上。只有面临这种后退无路的境地，人才会迸发出所有的能量，拓展生命的宽度。

有一个名校大学生，毕业时被分配到一个让人们眼红的政府机关，干着一份惬意的工作。

好景不长，他开始陷入苦闷，原来他的工作虽轻松，但与所学专业毫无关系。他可是经济专业的高才生啊，在机关里并无用武之地。

他想辞职外出闯天下，却又留恋眼下这一份舒适的工作。外面的世界虽然很精彩，风险也大啊。无奈之下，他就将自己的困惑告诉了他最敬重的一位长者。长者一笑，给他讲了一个故事：

“一个农民在山里打柴时，拾到一只样子怪怪的鸟。那只怪鸟和出生刚满月的小鸡一样大小，还不会飞，农民就把这只怪鸟带回家给小女儿玩耍。

“调皮的小女儿玩够了，便将怪鸟放在小鸡群里充当小鸡，让母鸡养育着。

“怪鸟长大后，人们发现它竟是一只鹰，他们担心鹰再长大一些会吃鸡。然而，那只鹰和鸡相处得很和睦，只是当鹰出

第三课 【你比你想象的更优秀】 ——每个人都有自己的那份潜能宝藏

于本能飞上天空再向地面俯冲时，鸡群会产生恐慌和骚乱。

“渐渐地，人们越来越不满，如果哪家丢了鸡，便会首先怀疑那只鹰——要知道鹰终归是鹰，生来是要吃鸡的。大家一致强烈要求：要么杀了那只鹰，要么将它放生，让它永远也别回来。因为和鹰有了感情，这一家人决定将鹰放生。

“谁知，他们把鹰带到很远的地方放生，过不了几天那只鹰又飞回来了。他们驱赶它不让它进家门，甚至将它打得遍体鳞伤，最终仍然无法成功。

“后来村里的一位老人说：‘把鹰交给我吧，我会让它永远不再回来。’老人将鹰带到附近一个最陡峭的悬崖绝壁旁，然后将鹰狠狠向悬崖下的深涧扔去。那只鹰开始如石头般向下坠去，然而快要到涧底时它终于展开双翅托住了身体，开始缓缓滑翔，最后轻轻拍了拍翅膀，就飞向蔚蓝的天空。它越飞越自由舒展，越飞越高，越飞越远，渐渐变成了一个小黑点，飞出了人们的视野，再也没有回来。”

听了长者的故事，年轻人似有所悟。几天后，他辞去了公职外出打拼，终有所成。

其实我们每个人又何尝不像那只鹰一样，总是对现有的东西不忍放弃，对舒适的生活恋恋不舍？一个人要想让自己的人生有所转机，就必须懂得在关键时刻把自己带到人生的悬崖，给自己一片悬崖其实就是给自己一片蔚蓝的天空啊。

人只有面对压力时，才能最大限度地激发自己的潜能。每个人都有惰性，都贪恋暖暖的被窝，都想过安逸的生活，但是，心理学研究发现，当生活遭遇逆境，人的精神和情绪高度紧张的时候，往往能够迸发出比平常多很多倍的能量。孟子说“生于忧患，死于安乐”，只有在逆境中人才能把压力变成动力，才能被激发出更大的潜能与斗志，为改变现状及抗争命运做出永不停歇的努力与拼搏。越是处于安逸状态下的人，越容

易被一时的安逸与舒适所麻痹，逐渐丧失自我努力与进取的动力与信心。

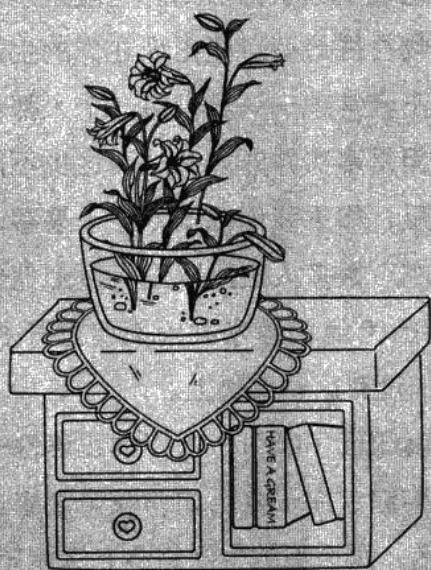
很多时候，我们因为不能忘记成功的过去，不忍放弃已有的东西，不能抛开安逸的生活，畏首畏尾地不敢向自己挑战，便不能有成功的辉煌。而给自己一片悬崖，毅然决然地斩断自己的退路，让自己置身于命运的悬崖绝壁之上，你就会发现你得到了一片天空。

给自己一片没有退路的悬崖，从某种意义上说，是给自己一个向生命高地冲锋的机会。

第四课

〔听从召唤，响应自我〕

——让你的感觉指引你做每件事



吸引力法则——关注什么吸引什么

你专注的东西会变大，当你专注于生活中的好事，你就能创造出更多的好事，机会，恋情，甚至钱都会向你滚来。

——美国哈佛大学心理学家泰勒·本-沙哈尔

你身上发生的一切事情，无论好坏，都是你自己的思维和想法吸引来的，你的思想时刻发射出某种信息，影响了你周围的事物，促使它们朝着你想要的方向发展。

在生活中，你想要什么，你便会得到什么。我们每个人都都是一个活磁铁，我们生命中的财富、成功、幸福、健康都是我们吸引而来的，同样，一个人之所以失败、贫穷，也是因为他内心吸引的结果。这便是吸引力法则。也就是说，在日常生活中，你最关注的事物往往最有可能出现在你的生活中。仔细想想，这个法则似乎不合常理——我们每一个人都希望自己拥有健康和幸福生活，但是事实并非如此。而这也不能说明吸引力法则就失效了。相反，如果我们真的专注于某事，那它发生的概率一定会大大提高。很多人之所以没有过上他们“希望”的美好生活，主要是因为他们通常并没有专注于拥有这些事物——而是专注在他们没有这些事物上。

这从另外一个角度印证了吸引力法则的正确性——“关注什么吸引什么”。如果你专注于自己如何获得健康，如何获得财富，如何快乐地生活，那么你的生活将会充满希望。

如果你渴望获得什么，那么请你首先想象一下获得它之后的感受，这是你吸引它们的唯一途径。然后，你要让自己相

第四课 【听从召唤，响应自我】 ——让你的感觉指引你做每件事

信，你一定能拥有这一切，你也值得拥有这一切。最后，你要时刻专注于上述积极的想法和感受。

福特有一句名言：“你认为你行或者不行，你都是对的。”思想决定现实，一个人想什么，他就会做什么，最后他就会得到什么。吸引力法则强调个人的主观能动性，特别是强调人的思想和信念对事件结果具有决定性的影响。要想改变结果，就必须改变思想。

要牢记“宝藏在哪里，心就在哪里”，人的意图统治着人的注意力。

一个拥有坚定信念，并且充满自信的人，其本身所说的话就是坚强有力的，并且可以增强可信度，感染他人，以至于人们在你所说的每一句话里都无意识地感觉到：“一个人的天赋将为他自己创造发展的空间，并把它带到伟人的面前。”只要拥有坚定的信念，你就能找到你的天赋，然后你的天赋会极大地提升你，并把成功的桂冠戴在你的头上。

只要相信有些事情是可能的，那么不可能也会变成可能。过去的伟大发明都是那些最有信心的人开创出来的。他们的信念强烈地刺激着他们的行动和思想等。当信念通过实际行动而得到支持时，它就会带来可观的成果。这便是吸引力法则——一个亘古不变的宇宙法则。

想象力助推我们的实际行动

你决意做任何事，只要命令到位，潜能量必然会带给你相应的成就。

——美国人本主义心理学家罗杰斯

日常生活中，我们常常对别人说：“祝你心想事成！”可是你知道吗？“心想事成”是有科学依据的。

心理学家指出，如果你想完成一件事情，你必须首先在内心认识这个事物，然后才能着手去完成它。当你在内心里“看到”一个事物时，你的内在“创造性机制”就会自动把任务承担起来，其完成这项工作的成效要远远胜过你有意识的努力或者“意志力”（可称为“超意志力”）。因此，在做一件事情时，不要过分地用有意识的努力或钢铁般的意志力去施加影响，也不要过分担心，或者总是疑心自己所做的一切的正确性。应当放松神经，在心里想着你真正要达到的目标，然后“让”你的创造性成功机制来承担任务。这样，心里想着你要达到的目标，最终将迫使你运用“积极思维”，如此你便能“心想事成”。但是你并不能因为心里想着“干这件事”而不做努力或停止工作，你的努力要用来驱使你向目标迈进，而不是纠缠在无谓的心理冲突之中。

为什么“心想事成”会实现呢？这是由于神经系统无法区分实际的经验和生动想象得出的经验，因而心理的图像便给我们提供了一个实践机会，我们可以通过想象把新的方法“付诸实践”。

第四课 【听从召唤，响应自我】 ——让你的感觉指引你做每件事

曾有报道刊登过一个实验，证明了心理练习能够改进投篮的效果。

第一组学生在20天内每天花20分钟练习实际投篮，把第一天和最后一天的成绩记录下来。

第二组学生也记录下第一天和最后一天的成绩，但在此期间不做任何练习。

第三组学生记录下第一天的成绩，然后每天花20分钟做想象中的投篮。如果投篮不中时，他们便在想象中作出相应的纠正。

实验结果：

第一组每天实际练习20分钟，进球增加了24%；

第二组因为没有练习，所以没有什么进步；

第三组每天想象练习投篮20分钟，进球增加了26%。

这个实验证明，心理图像能够改进人们的行为。

既然心理图像有如此神奇的功效，那么，我们如何练习呢？

每天腾出30分钟时间，独自一人，排除干扰，尽量放松，使自己感到舒适。然后闭上眼睛，锻炼想象。

需要记住的是，在这30分钟内，你要看到自己的行动和反应是适当的、成功的和理想的。昨天的行为如何，这无关紧要，你也不必期望明天会有理想的行动，你的神经系统到时候自然会负起责任——如果坚持练习下去的话。想象你在按照你希望的那样行动、感受和“存在”。如果你比较羞怯，害怕在大庭广众之下表现自己，那么请你想象你出席了一个盛大的活动，并在大众面前发表了演讲，你表现得很从容，你因此而感到很惬意。通过这种练习，在你的头脑和神经中枢系统建立起新的“记忆”或者存储数据，并建立起一个新的自我意向。在练习进行一段时间后，你会惊奇地发现，你的行为“完全不同”了，多多少少有一些自动和自发性——你毫不费力地改变

了自己以前的行为，这是必然的。如果你不“进行思考”或“努力”达到无效的感觉和不适当的行为，而且这些不适当的感觉和行为是自动的和自发的，是因为你在自动机制里建立的记忆本身就是不适当的，自动机制不管接受肯定的还是否定的思想与经验，都会自动地进行工作。

现在，你终于明白“心想事成”的科学依据了吧。那还等什么呢？从现在开始，赶快行动吧！

兴趣在哪里，成功就在哪里

一切有成效的工作都是以某种兴趣为先决条件的。

——瑞士儿童心理学家让·皮亚杰

达尔文是英国著名的生物学家、进化论的奠基人。他曾进行过5年的环球旅行，对大自然有着深刻的了解，写下了对生物科学研究起着重大作用的《物种起源》一书。

达尔文小时候就对周围环境非常感兴趣，特别喜欢钻研问题。

一天，小达尔文跟着父亲到花园里散步，花坛里盛开着五颜六色的花，美丽极了。他见其他花有好多种颜色，而报春花只有黄色和白色两种，就对父亲说：“爸爸，要是报春花也有很多种颜色，那该多好呀！”

父亲笑着说：“你这个小幻想家，好好努力，我相信你一定能想出好办法。”

过了几天，小达尔文对父亲说：“我已经想出了一个非常好的办法，我要变一朵红色的报春花送给你。”

父亲随口应道：“好好好，我的宝贝，你去变吧，变出来的话，它将是英国第一朵红色的报春花。”

又过了几天，小达尔文大声喊着跑到父亲面前，把手伸到父亲跟前说：“爸爸，你快看呀！”

父亲一看，儿子手里捧着的果然是一朵火红色的报春花，美丽极了。

“宝贝，你是怎么变出来的？”父亲惊奇地问。

“研究出来的呗。”小达尔文骄傲地说，“你曾经说过，花每时每刻都在用根吸水，并且把水传到身体的各个地方去，于是我就想让报春花喝些红色的水，传到白色的花朵上，那么花不就会透出红颜色来了吗？昨天，我折了一朵白色的报春花，把它插到红墨水里，今天它就变成红色的了！”父亲把儿子抱起来，亲了又亲。

由于达尔文对大自然有着浓厚的兴趣，经过孜孜不倦的探索，他后来终于成了一名伟大的生物学家。

一个人要想获得成功，就必须培养自己对某一事物浓厚的兴趣。

在心理学上，兴趣是指一个人力求认识某种事物或爱好某种活动的心理倾向，这种心理倾向是和一定的情感联系着的。

“我喜欢做什么？我最擅长什么？”一个人如果能根据自己的兴趣去设定事业的目标，他的积极性将会得到充分发挥，即使在工作中历尽艰辛，也总是兴致勃勃、心情愉快；即使困难重重也绝不灰心丧气，而能想尽一切办法，百折不挠地去克服它，甚至废寝忘食，如痴如醉。

爱迪生就是个很好的例子。他几乎每天都在实验室里辛苦工作十几个小时，在那里吃饭、睡觉，但他丝毫不以为苦。

“我一生中从未做过一天工作。”他宣称，“我每天其乐无穷。”难怪他会成为一位杰出的人士。

对很多人来说，要发现自己擅长做什么，是比较困难的，因为他们宁可相信别人，也不相信自己。其实，不必看轻自己，要相信你的能力是独一无二的。社会上大多数的人，只会羡慕别人，或者模仿别人做的事，很少有人去认清自己的专长，了解自己的能力和能力，然后锁定目标，全力以赴，所以他们不能够成大事。

如果你用心去观察那些成大事者，会发现他们几乎都有一

第四课 【听从召唤，响应自我】

——让你的感觉指引你做每件事

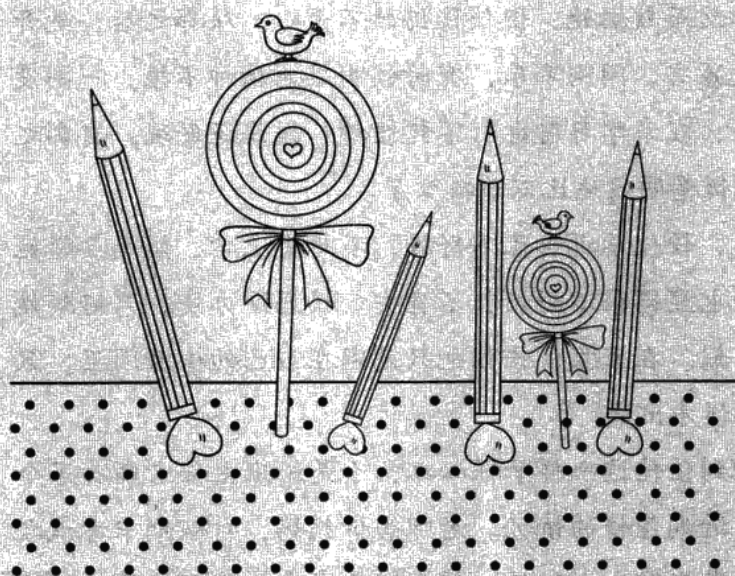
个共同的特征：不论才智高低，也不论他们从事哪一种行业，担任何种职务，他们都在做自己最擅长的事。

发现并且判断自己的兴趣所在，有时需要一定的时间，所以杰出人士通常会通过对自己以往经历的回顾，将自己的兴趣归于某种兴趣类型，然后以此为基础为自己的将来定位。一般说来，一个人的兴趣在哪里，成功也就在哪里。因为只有浓厚的兴趣才能帮助你将自己身体里原有的才能发挥到极致。

第五课

「努力成全一个完整的内心」

——精神世界也要晒晒太阳



抑郁，心灵上的一次“流感”

人们倾向于将不好的想法从意识中赶走，赶到潜意识中去。

——奥地利精神分析学家、心理学家西格蒙德·弗洛伊德

抑郁是禁锢人心灵的枷锁，困扰着人们，使人不能在现实世界中调适自我，只能渐渐地退缩到自己的小天地里，以逃避抑郁。

佳佳是家中的独生女，父母都是知识分子，对她抱有极高的期望。因此，佳佳从小受到的教育要比别人多些，智力开发也比别人早些，学习成绩一直很好，每次考试都是优秀。

但是，期中考试时，佳佳患了重感冒。由于身体不适，精神不振，再加上心情紧张，有一科没考好，受此影响，后面的其他科考试成绩也不好。尽管佳佳没有考好，但是爸爸妈妈没有责怪她，反而鼓励她，但佳佳仍然不开心。从那之后，她开始变得沉默寡言、闷闷不乐，有时候明显地精神不振，一副没睡醒的样子，在家学习时也打不起精神。妈妈还发现，自那之后，佳佳的饭量明显地比以前减少了。

这几天，佳佳总说自己不舒服，不想去上学，妈妈要带她去医院，她也显得很不耐烦，不肯去。妈妈没办法，只好帮她向老师请了假。在家里，佳佳也只是闷在自己的小房间里，只有吃饭的时候才出来。

妈妈看到佳佳这个样子很心疼，于是给班主任老师打了个电话，询问近期佳佳的情况。老师告诉妈妈，自从期中考试之后，佳佳就像变了个人似的，整天沉默寡言、闷闷不乐，下课

第五课 【努力成全一个完整的内心】 ——精神世界也要晒晒太阳

也不和同学们一起玩耍，上课的时候还经常走神，学习成绩也开始下降。

事实上，佳佳是陷入了抑郁情绪。在日常生活中，我们难免有不开心的时候，比如考试没考好、失去了亲人、做错了事情、遭到了老师的批评，甚至是同学之间的小矛盾，这时我们往往会感到失落和无助、自责或内疚，因而情绪低落、沮丧，这就是抑郁。

与一般的悲伤反应不同，抑郁比悲伤，也比痛苦、羞愧、自责等任何一种单一的负性情绪更为强烈和持久，给人带来的影响更深重。

抑郁是一种很普遍的情绪，可以说人的一生总有某段或长或短的时间生活在抑郁之中。处于抑郁状态的人，如果能进行调节，积极面对所遭遇的现实，接受丧失与悲伤的现实，就有可能克服抑郁情绪，重新适应环境，恢复正常的生活。

遗憾的是，许多人并没有意识到抑郁的危害，不能积极调整心态，长期（一般在3个月以上）笼罩在抑郁的阴影下无法自拔，影响到正常生活，这时他们就是患上了抑郁症。因此，哈佛教授常常告诫自己的学生：要及时地调节自己的不良情绪。

近年的医学研究发现，抑郁症是最常见的心理疾病，在全世界的发病率约为11%，所以有人把它称为“心灵的感冒”。从其高发病率和发生的不可预测性来说，这个比喻还算贴切，但是从它的危害来看，它比感冒却要严重得多，需要引起人们更多的重视。研究发现，大约有12%的人在一生中会经历比较严重的抑郁症。在总统竞选失败以后，老布什曾经得了两个月的抑郁症；在与莱温斯基桃色新闻沸扬的日子里，克林顿靠服用“百忧解”渡过精神的危机……由此我们可以看出，不管你是平民百姓，还是成功人士，世界上没有一个人对抑郁症有绝对免疫力。所以，对于抑郁症，我们要打足了十二分的精神对待它。

别让抑郁遮盖了青春的五彩斑斓

完美主义者习惯不断地搜寻和挖掘自己的缺陷，而这不但会使他们有低自尊的倾向，还会引发抑郁症。

——美国哈佛大学心理学家泰勒·本-沙哈尔

人生难免遭受挫折，总会遇到这样那样的不如意。面对生命中的这些难题，我们应该积极应对，走出阴霾，不要让抑郁遮盖了青春的五彩斑斓。

小静是个多愁善感的女孩，常会为了一些平常的小事掉眼泪，一本煽情的小说、一部感人的电影，或是家里的小宠物生病了，都会使她非常难过。爸爸妈妈见到她这样，告诉她：“你要是经常伤心的话，会很容易生病的。”谁知道，听到父母这样说，小静的眼泪就不由自主地流了下来。

如今，小静上初三了，马上就要中考了，她变得更加容易忧伤了。因为她比较喜欢文学，而对数理化各科均不感兴趣，一到数理化考试，小静就很头痛，而考试结果更是让脆弱的小静难以接受。

同时，爸爸最近的表现也令小静感到很烦恼，她觉得爸爸不再像以前那么爱她了。以前，小静总是喜欢钻进爸爸的怀里撒娇，可现在她要是这么做，爸爸就会说：“小静，你已经长大了，不能总在爸爸的怀里撒娇。”小静便认为爸爸不再爱自己了。她每天都觉得不开心，心情就像阴沉沉的天空，说不定何时就会下起雨来。

虽然心中有很多苦恼，但是小静从来不对别人讲，只是把它

第五课 【努力成全一个完整的内心】

——精神世界也要晒晒太阳

们深深地埋在心底。她觉得没有人能够体会到她的忧伤，而且还常常为此而偷偷地掉眼泪。由于心情很差，休息也不好，小静的身体越来越差，有一天上课的时候，她竟然晕倒在课堂上。老师和同学将她送进了医院，医生给小静作出了诊断结果：青春期抑郁症。

青春期原本应该是五彩斑斓的，但是抑郁却让青春期蒙上了一层阴影。在我们的生活中，总会遇到诸如成绩下降、生病难受、父母离异、家庭窘迫等情况，这时很多人都会产生悲观失望、忧郁焦虑等情绪。面对这种情况，我们应进行积极的心理调适，走出阴霾。以下八种方法，你不妨一试。

第一，沉着冷静，不慌不怒。从客观、主观、目标、环境、条件等方面，找出受挫的原因，采取有效的补救措施。

第二，移花接木，灵活机动。原先的预期目标受挫，可以改用别的途径达到目标，或者改换新的目标，获得新的胜利，即“失之东隅，收之桑榆”。

第三，自我宽慰，乐观自信。能容忍挫折，心怀坦荡，情绪乐观，发愤图强，满怀信心去争取成功。

第四，鼓足勇气，再接再厉。要勇往直前，加倍努力，要认识到正是生命中的种种不顺利才使我们变得聪明和成熟。

第五，情绪转移，寻求升华。可以通过自己喜爱的集邮、写作、书法、音乐、舞蹈、体育锻炼等方式，使情绪得以调适、情感得以升华。

第六，学会宣泄，摆脱压力。找一两个亲近的人、理解你的人，把心里的话全部倾吐出来，摆脱压抑状态，放松身心。

第七，学会幽默，自我解嘲。幽默和自嘲是宣泄抑郁、平衡心态、制造快乐的良方。我们不妨采用阿Q的精神胜利法或幽默的方法来调整心态。

第八，必要时求助于心理咨询。当自己无法独自走出心理阴霾时，不妨求助于心理咨询机构。

做自己最好的朋友

别忘记爱自己。

——丹麦心理学家索伦·克尔凯郭尔

青春本该是无忧无虑的，青春期的孩子都有着最纯真的笑容和最年轻无畏的心。但是，14岁的凯瑞却不这么认为，她在心里埋怨着这“烦恼的花季”。自从进入中学之后，凯瑞就从来没有开心过，每天都有做不完的作业和练习题。除了老师布置的作业，父母还专门给她请了钢琴老师教她弹琴。凯瑞也曾向父母抗议，但是父母根本没有理会她。

看着伙伴们在外面自由自在地玩耍，凯瑞却只能一遍又一遍地弹着练习曲，她的情绪越来越低落，常常一整天一言不发，不与同学交谈。因为很少见到她笑，同学们送给她“冷美人”的称呼。凯瑞开始喜欢孤独，常常莫名其妙地流眼泪……

凯瑞在各种压力的重压下，陷入了抑郁的漩涡。

面对压力时，坚强的人可以平稳地度过，而一些心理脆弱的人往往容易诱发抑郁情绪，甚至患上抑郁症。如果可以像铁匠那样，开朗乐观，把问题换个角度想，那么你就能远离抑郁的折磨。

有个铁匠，把一根铁条放进炭火中烧得通红，然后把它取出来放在铁砧上敲打，希望打磨成一把锋利的剑。

完成之后，他觉得不是很满意，就把剑送进炭火中，然后把剑再打扁一点，让它成为种花的工具，但完成后他还是觉得不满意。就这样，他反复把铁条打造成各种工具，却全都失败了。

第五课 【努力成全一个完整的内心】 ——精神世界也要晒晒太阳

最后，他从炭火中拿出火红的铁条，把它插进水桶中，在一阵嘶嘶的声响过后，铁匠面带喜色地说：“哈哈！起码我能把这根铁条弄出嘶嘶的声音。”

抑郁是一种心理状态，它是人性的一部分。在情绪不好的时候，在需要向别人倾诉的时候，千万不要一个人独自默默地承受。

日常生活中，也许你会因为没有做好一件事情而焦躁不安，甚至深深自责。其实你大可不必如此，你可以换一种方式再试一次。你可以将大事分割成小事，并规定自己一次只做一件，这样完成一件事情就会变得容易很多。

当自己处于困境，或表现不好时，你可以慢慢对自己说：“我已经尽力了，结果虽然和自己想象的有距离，但是肯努力就是一种进步，慢慢来，千里之行，始于足下。”这样，渐渐地你就会摆脱抑郁情绪的困扰。

同时，足够的信心对克服抑郁症也是十分关键的。生活中，不少已经克服了抑郁症的患者依然惴惴不安，总是担心抑郁症复发。自己心情稍有波动，就会误以为是抑郁又找上了自己。不要以为抑郁症总会复发，那样会给自己的心理造成一种消极暗示。

抑郁者常常会选择与孤独为伴，这样只会让自己在孤独中更加感到空虚、茫然。所以，你应该主动和人接触，不要总把自己封闭起来。你可以选择找自己信得过的朋友聊聊天，或多参加有益的活动等。

榨一杯甘甜的柠檬汁

微笑，昂首阔步，做深呼吸，嘴里哼着歌儿。倘使你不会唱歌，吹吹口哨或用鼻子哼一哼也可。如此一来，你想让自己烦恼都不可能。

——美国成功学大师、心灵导师戴尔·卡耐基

有一个总经理脾气非常暴躁，对部属要求十分严苛。有一天，部属拿了一份公文进去，只听见总经理大发雷霆，骂道：“你写的是什么东西，我看只有初中程度！”

不久，那位部属快步出来，居然还面带笑容。他对一脸错愕的同事解释：“你们看我进步多快，昨天总经理才骂我只有小学文化程度，今天我就有初中程度了。”

挨骂的部属，在隐约中已经透露出总经理爱乱骂人的个性，曾骂过些什么，他自己也记不得了。

人生在世，能够快快乐乐、开开心心过一生，相信这是每个人心中的一个梦。然而，尼采却说：“人生就是一场苦难。”的确，谁都无法让我们心想事成、无忧无虑地过一辈子。

事情和境遇当然无法改变，掌控在我们自己手中的只有心态。

人生路上，总会有些不如意，总会有些无奈，而幽默这种特殊的情绪表现，可以淡化人的消极情绪，消除沮丧和痛苦，让我们脱离尴尬或痛苦的窘境，让我们的身心在沉重的压力下得到松弛和休息。

俄国文学家契诃夫说过：“不懂得开玩笑的人，是没有希

第五课 【努力成全一个完整的内心】 ——精神世界也要晒晒太阳

望的人。”具有幽默感的人，生活充满情趣，在许多看来令人痛苦烦恼的事，他们却应付得轻松自如，从而使生活重新变得趣味盎然。

西方人有一句意义深远的妙语：“当人生给你酸涩的柠檬时，你就把它榨成一杯甜美的柠檬水。”中国也有一句相似的歇后语：“含着黄连吹口哨——苦中作乐。”幽默能有力地战胜苦难，化解恨意，排除幽怨。拥有幽默感的人，能随意抓住事情富于趣味一面，而不怨天尤人、自寻烦恼。

幽默就是这样，它可以使你开心，使你的精神超脱尘世的种种烦恼；它可以使你增加活力，使你的生活多一点情趣；它可以使你令人难忘，同时给人以友爱与宽容；它可以使你更加乐观、豁达——不仅仅如此，幽默还可以柔化现实的严酷面孔，超越其他方法所无法超越的限制。

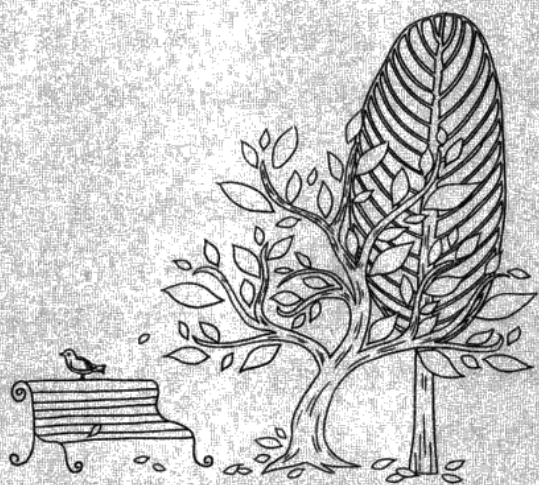
我们生活在世上，承受着巨大的生存压力。现在，我们要面对工作的压力；要维持自身和家庭的生活水准；要时时提防天灾人祸的发生，面对着生老病死的困扰，我们要和形形色色的人打交道……如果我们不懂得调适自己，苦恼、忧愁、烦躁、愤怒、痛苦……这些不良的情绪就会严重地损害我们的身体和精神。就像老话说的：“愁一愁，白了头。”而最好的自我调适方法，就是笑，或者说幽默。

要在这个世界上活着，要活得幸福、活得健康、活得快乐，最好的方法，就是笑。笑，是日常生活的安全阀，它可以减轻或除去有损健康的不良情绪，它让我们怀有与人为善之心，让我们在沉重的压力下得到休息，它也让生命变得趣味盎然……

第六课

「你是境遇的主人，而非牺牲者」

——别样的信念，别样的人生



信念使你无往不胜

信念即自我实现的预言。

——美国哈佛大学心理学家丹尼尔·吉尔伯特

在这个世界上，信念这种东西任何人都可以免费获得，所有的成功者，最初都是从坚守一个小小的信念开始的。只要心中有了信念，就没有闯不过的“火焰山”，没有战胜不了的艰险。

有一个小男孩在大街上玩耍时，不小心被迎面而来的汽车撞倒了。由于抢救不及时，虽然躲过了死神，他的两条胳膊却被截掉了。当时男孩才5岁多，他并没有发觉自己与他人有什么不同。可是，到了读书的年龄，他发现自己不能像其他小伙伴那样用手灵活地翻书、写字，并因此被拒于校门外。

每天早晨，男孩看着伙伴们兴高采烈地从他家门前经过走向学校，他总是十分伤心地问妈妈：“妈妈，我没有手，我不能上学，怎么办呢？”妈妈的心里似打翻了五味瓶，只能充满怜爱地抚摸着他的头安慰说：“孩子，不要紧的，只要你坚持锻炼，你的手还会再长出来的。”听了妈妈的话，小男孩又露出了天真灿烂的笑靥。在妈妈的帮助和指导下，他天天刻苦锻炼，学着用脚洗脸、吃饭、写字，能自己做的事情就不让妈妈帮忙。男孩满怀憧憬，他坚信只要努力练习，手还会再长出来。他一直牢记妈妈的话。

几年过去了，小男孩每天都刻苦锻炼，但是，他的手还是没有长出来。他有些不甘心地问妈妈：“妈妈，我的手怎么还

第六课 【你是境遇的主人，而非牺牲者】

——别样的信念，别样的人生

没有长出来呀？是不是我练得不够刻苦？”这一次，妈妈很认真地看着孩子的眼睛说：“傻孩子，现在你看看别人用手做的事情，你什么不会做呀？”“是的，我的脚都会做，比伙伴们的手做得还要好呢。”小男孩自豪而得意地说。

“那你说你的手长出来了没有？记着，孩子，每个人都有一双有力的手，而这双手就在你的心里，只要你愿意，它就能帮助你战胜一切困难和不幸。”男孩终于明白了，妈妈的确没有骗他，经过千锤百炼的手永远也不会断，它长在人心里。

这其实就是信念，当你对一种事物产生了强烈的欲望的时候，就会在心里产生一种信念，正是这种信念，使你无往不胜，可以战胜一切恐惧。

在心理学上，信念是指人们对基本需要与愿望的强烈、坚定不移的思想情感意识。信念是意志行为的基础，是个体动机目标与其整体长远目标的统一，没有信念人们就不会有意志，更不会有积极主动的行为。信念是一种心理动能，其行为上的作用在于通过内在的一种能量激发人们潜在的精力、体力、能力、智力，以实现与基本需求、欲望、信仰相适应的行为志向。

信念能够让人变得坚强，缺少了信念的人，很难经受住各种打击。在这个世界上，没有任何一种力量能像信念这样深深影响我们的生活。人生到底是喜剧收场还是悲剧落幕，是成功辉煌还是黯然神伤，全在于你抱着什么样的信念。一个没有信念的人，就好比少了马达的汽艇，注定要在汪洋中沉没。

信念是汲取不尽的力量

一个人一旦全身心投入，就会触动冥冥中的天意，所有意料之外的帮助都会涌来帮助他成功。

——美国哈佛大学心理学家丹尼尔·吉尔伯特

信念是人人可以汲取的力量源泉，而且取之不尽。只有坚定了自己信念的人，才能找到人生的意义，才能活出属于自己的精彩。

一位名叫希瓦勒的乡村邮递员，每天徒步奔走在各个村庄之间。有一天，他在崎岖的山路上被一块石头绊倒了。他发现，绊倒他的那块石头样子十分奇特，他拾起那块石头，左看右看，有些爱不释手了。于是，他把那块石头放进自己的邮包里。村子里的人们看到他的邮包里除信件之外，还有一块沉重的石头，都感到很奇怪，便好意地劝他：“把它扔了吧，你还要走那么多路，这可是一个不小的负担。”他取出那块石头，炫耀地说：“你们看，有谁见过这么美丽的石头？”人们都笑了：“这样的石头山上到处都是，够你捡一辈子。”

回到家里，他突然产生了一个念头，如果用这些美丽的石头建造一座城堡，那将是多么美丽啊！于是，他每天在送信的途中都会找几块好看的石头。不久，他便收集了一大堆，但离建造城堡的数量还差得很远。于是，他开始推着独轮车送信，只要发现中意的石头，就会装上独轮车。此后，他再也没有过上一天安闲的日子，白天他是一个邮差和一个运输石头的苦力，晚上他又是一个建筑师。他按照自己天马行空的想象来建

第六课 【你是境遇的主人，而非牺牲者】

——别样的信念，别样的人生

造自己的城堡。所有的人都感到不可思议，认为他的大脑出了问题。

二十多年以后，在他偏僻的住处，出现了许多错落有致的城堡，有清真寺式的、有印度神教式的、有基督教式的……当地人都知道有这样一个性格偏执、沉默不语的邮差，在干一些如同小孩建筑沙堡的游戏。

1905年，美国波士顿一家报社的记者偶然发现了这群城堡，这里的风景和城堡的建造格局令他慨叹不已，为此写了一篇介绍希瓦勒的文章。文章刊出后，希瓦勒迅速成为新闻人物。许多人都慕名前来参观，连当时最有声望的大师级人物毕加索也专程参观了他的建筑。在城堡的石块上，希瓦勒当年刻下的一些话还清晰可见，有一句就刻在入口处的一块石头上：

“我想知道一块有了愿望的石头能走多远。”据说，这就是当年那块绊倒过希瓦勒的石头。

其实有了愿望的不是石头，而是我们内心中的一股强大的信念，这个信念就是要过自己向往的生活。哈佛学子之所以不平凡，是因为他们能够清醒地认识到一点：当一个人有了梦想以后，任何困难都是微不足道的。

人的一生会有各种各样的理想，我们活着就是来完成这些理想的。在这个充满机遇和风险的世界，不断给自己加油，并为之不懈努力，是获得成功的秘诀。我们要时刻具有信念，因为它会像叮在我们身上的马蝇一样，促使我们在困难面前永不妥协，在强势对手面前永不退缩。有了坚定的信念，我们将永葆活力、永葆青春。

无论怎样绝望，都要保持一份信念

没有痛苦，就没有意识的唤醒。

——瑞典心理学家荣格

信念和希望是生命的两大重要精神支柱，这个世界上，只要你始终存有一份坚定的信念，那么就没有人能够使你倒下。每个人都可以拥有信念，引领自己创造奇迹。

一队人马在渺无人烟的沙漠中跋涉，他们已经在沙漠中走了很久。

太阳热辣辣的，随身带的水已经不多了，他们随时都会有生命危险。最后，大家都走不动了。

这时候，领队的老者从背上解下一只水桶，对大家说：“现在只剩这一桶水了，我们要等到最后一刻再喝，不然大家都会没命的。”

他们继续着艰难的行程，那桶水成了他们唯一的希望，看着沉甸甸的水桶，每个人心中都有了一种对生命的渴望。但天气太炎热了，有的人实在支撑不住了。“老伯，让我喝口水吧。”一个小伙子乞求着。“不行，这水要等到最艰难的时候才能喝，你现在还可以坚持一下。”老者生气地说。就这样，他坚决地回绝每一个想喝水的人。

一个黄昏，大家发现老者不见了，只有那只水桶孤零零地立在前面的沙漠里，沙地上写着一行字：“我不行了，你们带上这桶水走吧，要记住，在走出沙漠之前，谁也不能喝这桶水，这是我最后的命令。”

第六课 【你是境遇的主人，而非牺牲者】

——别样的信念，别样的人生

大家抑制着内心的巨大悲痛，继续出发了，那只沉甸甸的水桶在每个人手里依次传递着，但谁也舍不得打开喝一口，因为他们明白这是老者用自己的生命换来的。

终于，大家顽强地穿越了茫茫沙漠。他们喜极而泣，这时想到了老者留下的那桶水，打开桶盖，里面装的却是沙子。

心理学家经常告诉我们：信念和希望是生命的两大重要精神支柱。很多时候，打败自己的不是外部环境，而是自己。只要一息尚存，就要追求，就要奋斗。无论你的处境是多么绝望，也要在心底保持一份信念。因为信念能使人释放出近乎神奇的力量。只要信念还在，只要希望永存，厄运终会让步。

15世纪中叶的一个夏天，航海家哥伦布从海地岛海域向西班牙胜利返航。

船队刚离开海地岛不久，天气骤然变得十分恶劣。天空布满乌云，远方电闪雷鸣，巨大的风暴从远方的海上向船队扑来。这是哥伦布在航海中遭遇的最大的一次风暴，有几艘船已经被海浪打翻了。船长沉重地告诉哥伦布说：“我们将永远不能踏上陆地了。”

哥伦布知道，或许就要船毁人亡了，他对船长说：“我们可以消失，但资料一定要留给人类。”哥伦布钻进疯狂颠簸的船舱里，迅速地把最为珍贵的资料缩写在几页纸上，卷好塞进一个玻璃瓶里并加以密封后，将玻璃瓶抛进了波涛汹涌的茫茫大海。

“有一天，这些资料一定会漂到西班牙的海滩上！”哥伦布自信而肯定地说。“绝不可能，”船长说，“它可能会葬身鱼腹，也可能被海浪击碎，或许会深埋海底。”

哥伦布自信地说：“或许一年两年，也许几个世纪，但它一定会漂到西班牙去，这是我的信念。上帝绝不会辜负生命坚持的信念。”

幸运的是，哥伦布和他的大部分船只在这次空前的海上风暴里死里逃生。回到西班牙后，哥伦布和船长不停地派人寻找那个漂流瓶，但直到哥伦布离开这个世界时，漂流瓶也没有找到。

直到1856年，大海终于把那个漂流瓶冲到了西班牙的比斯开湾，而此时，距哥伦布遭遇的那场海上风暴，已经过去了三个多世纪。

从中可见，信念是人生奇迹的萌发点，有了它，一切都有可能。信念，是所有成功人士心中屹立不倒的旗帜，有了它，一切奇迹都会出现。信念是力量的源泉，是胜利的基石。信念在人的精神世界里是挑大梁的支柱，没有它，一个人的精神大厦就极有可能会坍塌。

信念越坚定，成功就离你越近

运动员的成功由56%的期望值组成，成功取决于你相信自己是否成功的程度。

——美国哈佛大学心理学家丹尼尔·吉尔伯特

我们的人生需要信念，坚定的信念。人生的道路固然布满荆棘、充满坎坷，但只要拥有坚定的信念，就会看到希望，看到曙光。

罗曼·罗兰曾说过：“人生最可怕的敌人就是没有坚强的信念。”

人生如歌，信念如调。没有调的歌永远不能成为真正的歌，没有信念的人生永远都是没有意义的人生。人生需要信念。有了信念，才可以拨开云雾，见到光明，见到希望；有了信念，才可以乘风破浪，驶向成功的彼岸。

1955年，18岁的金蒙特已是全美国最年轻、最受喜爱的知名滑雪选手。她的名字出现在大街小巷，照片也上了各大杂志的封面。美国人民都看好金蒙特，认为她一定能为美国夺得冬季奥运会的滑雪金牌。

然而，一场悲剧却使金蒙特的愿望成了泡影。

在奥运会预选赛最后一轮比赛中，因为雪道特别滑，金蒙特一不小心就从雪道上摔了下去。当她在医院中醒来时，发现自己虽然保住了性命，但是，肩膀以下的身体却永远失去了知觉。

金蒙特十分努力地想让自己从瘫痪的痛苦中摆脱出来，因

为她知道，人活在世界上只有两种选择：奋发向上，或是从此意志消沉。

最后，金蒙特选择了奋发向上，因为她对自己的能力仍然坚信不疑。有好几年的时间，她的病情处于时好时坏的状况，但她从来没有放弃过追求有意义的生活。

几经艰难，金蒙特学会了写字、打字、操纵轮椅和自己进食，同时她也找到了人生的新目标：成为一名教师。因为她行动不便，所以当她向教育学院提出教书的申请时，系主任、校长和医生们都认为，以金蒙特的身体情况，实在不适合当教师。

可是，金蒙特想要当教师的信念十分坚定，她并没有因为遭到歧视和反对就宣告放弃。金蒙特持续接受康复治疗，同时努力读书，终于在1963年获得华盛顿大学的教育学院聘请，完成了她想当教师的愿望。

可见，信念对一个人来说是至关重要的，信念越坚定，成功就离你越近。人生之于信念，如同航船之于舵手。航船没有舵手，就会在大海中迷失方向，就会在暗礁险滩中丧生，就会被惊涛骇浪所吞没。人生没有信念，就会在前进中迷失自我，生活就将变得黯淡无光，生命也就变得没有意义。

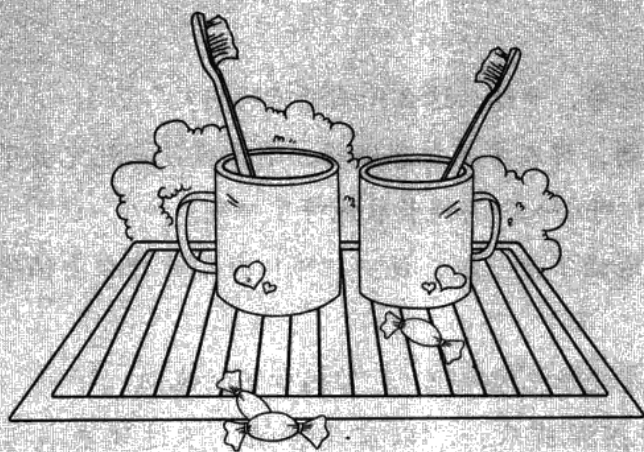
只要拥有坚定的信念，即使前方的路有很多艰难困苦，即使前方的风浪很大，也会执著追求，无怨无悔。人生的价值并不在于成功后的荣光，而在于追求的本身，在于信念的树立与坚持的过程。

坚定的信念不是从来就有的。信念总是徘徊于坚持与动摇之中，总是彷徨于前进与退缩之中。信念的失去固然有外在的迫力，固然有种种的无力与无奈，但主要还在于自己。外因永远靠内因起作用。正如信念的重塑需要外在的推动力，但最终还要靠自己去完成，任何人也不可能把信念种于你的心中。

第七课

【前方没有终点，努力向前】

——没有最好，只有更好





人贵有自知之明

当一个人完全受制于理想化自我并任由它指引时，他们就总会以“应该是什么”来支配自己的思想。他们生活在无数的“应该”下，渐渐地与现在疏远。这种理想化自我属于神经质性格。对此，最重要的是放弃理想化而从真实自我中发展自己。

——美国心理学家卡伦·霍尼

自负心理就是盲目自大，过高地、不切实际地评估自己的能力，孤傲、自大是他们的常态，但是自负最终会让人付出惨重的代价。

夏夜，一只苍蝇被追得走投无路，躲藏在一个屋角。这时，一只蚊子悠闲地从书房中晃了出来，落在这只狼狈的苍蝇旁边。

“我说，兄弟，干什么这么气喘吁吁的啊？”

“你没见到，那人拿着把苍蝇拍，刚才我差点就完蛋了，幸亏我跑得快！呼……”苍蝇长长地呼了口气。

蚊子不屑地瞄了他一眼，说：“哼！我们为什么要怕他们人类呢？”

“哎？”苍蝇很吃惊地说，“难道你不怕他们？”

这只蚊子摆摆前爪：“以前是害怕，不过现在我可不怕了。”

“怎么回事？”

“你过来，我带你看一样好东西。”说完，这只蚊子就

第七课 【前方没有终点，努力向前】

——没有最好，只有更好

连拉带拽地将苍蝇带到了书房。他们落在桌子上一本打开的书上，这是一本哲学书。

蚊子指着打开的书说：“看看吧，上面是怎么写的：一只蚊子在大洋的另一边扇动翅膀，可能会引起美国气候的改变！看到没有，可以引起美国气候的改变，以前我不知道自己有这个能力，没想到我有这么厉害！现在我还怕人类干什么，我只消站得远一点儿轻轻地扇一下翅膀，哈哈，他们就会被吹到九霄云外……”

“可是，可是，你以前吹走过人吗？”苍蝇打断他的话。

“那是因为我以前不知道，也没有试过，不自信。现在我很有自信，让我们去找个人下手，我要打败人类，我们蚊子要统治世界。哈哈……”蚊子狂笑着。

这时，一只壁虎出现了，苍蝇看到了，它飞起来，叫蚊子：“快逃跑啊，有壁虎！”

蚊子很傲慢地看了壁虎一眼：“哼！我要打败人类，一只小小的壁虎能拿我怎么样？正好拿你做试验，看我不把你扇到世界的尽头去！”

蚊子不但不飞走，反而扇动着翅膀非常自信地向壁虎飞去，壁虎张开嘴，舌头一弹，蚊子不见了。

苍蝇叹了口气，飞走了。

自负的蚊子就以这样一种可笑的方式为自己掘了一个陷阱，从而掉进死亡的深渊。其实人生不也一样吗？过于自负，就会对自己的价值失去正确的判断，其后果也是可想而知的。

自负心理就是过高地估计个人的能力，失去自知之明。心高气傲的人，有的自视过高，总爱抬高自己贬低别人，把别人看得一无是处，总认为自己比别人强很多；有的固执己见，唯我独尊，总是将自己的观点强加于人，在明知别人正确时，也不愿意改变自己的态度或接受别人的观点。自负的人一般很少

关心别人，与他人关系疏远。他们经常从自己的利益出发，不太顾及别人。无求于人时，对人缺少热情，似乎人人都应为他服务，结果落得门庭冷落。

自负是一个人自掘的陷阱，当我们得意忘形的时候，常常堕入其中。自负的人往往自欺欺人，吞掉了苦果还要装出甜蜜的样子。自负害人，它甚至能夺走人的生命。

每个人都有自己的短处

人们把自己想得最伟大的时候，常常是自身最渺小的时候。

——美国哈佛大学心理学家勒温尔

自负的人只看到自己的优点，看不到自己的缺点。往往会好大喜功，取得一点成绩就自觉了不起，成功时完全归功于自己的努力，失败时归咎于客观条件的不合作。自以为自己的举手投足与众不同。时间久了，自己的生活与人际关系变得一塌糊涂。

一个晴朗的星期六，李医生的诊所里来了一名博士，他诉说着自己的苦闷，说自己是单位的最高学历，却得不到尊重，更气人的是同事和一个清洁工亲切地打招呼，却不愿理他。在李医生的诱导下博士讲出了一件与同事相处的小事。

有一天他到单位后面的小池塘去钓鱼，正好正副所长在他的一左一右，也在钓鱼。

他只是微微点了点头，这两个本科生，有啥好聊的呢？

不一会儿，正所长放下钓竿，伸伸懒腰，“噌噌噌”从水面上如飞地走到对面上厕所。

博士的眼珠瞪得都快掉下来了。水上漂？不会吧？这可是一个池塘啊。

正所长上完厕所回来的时候，同样也是“噌噌噌”地从水上飘回来了。

怎么回事？博士又不好去问，自己是博士啊！

过一会儿，副所长也站起来，走几步，“噌噌噌”地飘过水面上厕所。这下子博士更是差点昏倒：不会吧，到了一个江湖高手云集的地方？

博士也内急了。这个池塘两边有围墙，要到对面厕所就得绕10分钟的路，而回单位又太远，怎么办？

博士也不愿意去问两位所长，憋了半天后，也起身往水里跨：我就不信本科生能过的水面，我博士不能过。

只听“咚”的一声，博士栽到了水里。

两位所长将他拉了起来，问他为什么要下水。他问：“为什么你们可以走过去呢？”

两位所长相视一笑：“这池塘里有两排木桩子，由于这两天下雨涨水正好在水面下。我们都知道这木桩的位置，所以可以踩着桩子过去。你怎么不问一声呢？”

李医生听完，笑着说，小伙子，问题出在你自己身上啊，你自己都不愿意和别人打交道，别人怎么会和你打成一片呢？

学历只能代表过去，只有虚心请教，才能少走弯路。

很多年轻人刚走上社会时都会为自己的高学历沾沾自喜，认为自己高人一等，他们无法放下架子，虚心地向别人请教，最后往往只能自己摔跟头。

没有一个人有能够骄傲的资本，因为任何一个人，即使在某一方面的造诣很深，也不能够说他已经彻底精通、彻底研究全了。

别沉迷在想象的优秀中

在任何时候，都不要以为自己已经知道了一切。

——俄国心理学家巴甫洛夫

“生命有限，知识无穷”，任何一门学问都是无穷无尽的海洋，都是无边无际的天空……所以，谁也不能够认为自己已经达到了最高境界而停步不前、趾高气扬。如果是那样的话，必将很快被同行赶上，很快被后人超过。

“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”、“活到老，学到老”、“三人行，必有吾师焉”……所有这些名句都在告诉我们“学无止境”和“山外有山，人外有人”的道理。比如说一个很有学问的人，虽然他平时涉猎许多书籍，去实践、去钻研、去取经、去积累，但他还是有不懂的时候。其实人生就在于不断地探索，不断地创新，不断地创作，不断地学习。

在哈佛一座教学楼前的阶梯上，有一群即将毕业的机械系大四学生很快就要参加最后一门考试了，他们聚集在一起，正在讨论几分钟后就要开始的考试。他们的脸上充满自信，这是最后一场考试，接着就是毕业典礼和找工作了。

有几个说他们已经找到工作了，其他的人则在讨论他们想得到的工作。怀着对四年大学教育的肯定，他们觉得心理上早有充分的准备，能征服外面的世界。

他们知道即将进行的考试只是轻而易举的事情。教授说他们可以带需要的教科书、参考书和笔记，只要求他们考试时不能彼此交头接耳。

他们喜气洋洋地走进教室。教授把考卷发下去，学生们喜形于色，因为学生们注意到只有五个论述题。

三个小时过去了，教授开始收考卷。学生们似乎不再有信心，他们脸上有难以描述的表情，没有一个人说话。教授端详着学生们忧郁的脸，问道：“有几个人把五个问题全答完了？”没有人举手。

“有几个人答完了四个？”

仍旧没有任何动静。

“三个？两个？”

学生们变得有些坐立不安起来。

“那么一个呢？一定有人做完了一个吧？”

全班学生仍保持沉默。

教授放下手中的考卷说：“这正是我所预料的结果。同学们，我只是想要告诉你们，即使你们已完成了四年工程教育，但仍旧有许多有关工程的问题你们全然不知。这些你们不能回答的问题，在日常操作中是非常普遍的。”

哈佛教授给那些自负的学子们上了令他们永生难忘的一课。

时间如流水般地消逝了，如今，参加过那次考试的哈佛学子们大多有了自己的事业，但他们始终记得毕业前最后一次考试的情形和教授的训诫。他们深深懂得：要想真正学有所成，就不能只满足于现状，因为时代在进步，人们需要学的东西还很多，必须通过学习来充实自己，要缺什么补什么，要懂得学无止境的道理。

知识是没有止境的，也是在不断地更新的。社会的不断变化，科技的日新月异，使得我们必须不断地学习新的知识才能跟上社会的飞速发展。

谦逊能打开心灵王国的大门

当你展现最大限度的谦卑时，你就是在最大限度地亲近伟大。

——英国剑桥大学心理学家凯根·米歇尔

俄国作家契诃夫曾说：“人应该谦虚，不要让自己的名字像水塘上的气泡那样一闪就过去了。”如果一个人拥有广博的知识、高超的技能、卓越的智慧，但是没有谦虚镶边的话，他就不可能取得灿烂夺目的成就。你要永远记住：“伟人多谦逊，小人多骄傲。太阳穿一件朴素的光衣，白云却披了灿烂的裙裾。”

伊斯兰教的先知穆罕默德有言：一个人心中若存有一粒稻谷大小的傲慢，此人便不能升入天堂。谦逊打开了心灵王国的大门，并使人们在生活中获得进益。

有一天，苏格拉底的弟子聚在一起聊天。一位出身于富有人家的学生，当着所有同学的面，夸耀他家在雅典附近拥有一片广阔的田地。

当他在吹嘘的时候，一直在旁边不动声色的苏格拉底，拿出一张地图说：“麻烦你指给我看，亚细亚在哪里？”

“这一大片全是。”学生指着地图得意扬扬地说。

“很好！那么，希腊在哪里？”苏格拉底又问。

学生好不容易在地图上找出一小块来，但和亚细亚相比，实在是太微小了。

“雅典在哪儿？”苏格拉底又问。

“雅典，这就更小了，好像是在这儿。”学生指着一个点说着。

最后，苏格拉底看着他说：“现在，请你指给我看，你那块广阔的田地在哪里呢？”

学生满头大汗地找，他的田地地图上连一丝影子也没有。他很尴尬地回答道：“对不起，老师，我错了！”

我们所拥有的一切，和伟大的宇宙相比，实在是微不足道。以一颗谦卑的心面对一切时，那才是一种真正高尚的情操。

怎样才能克服自负心理，学会谦虚呢？

第一，接受批评是根治自负的最佳办法。自负者的致命弱点是不愿意改变自己的态度或接受别人的观点，不愿通过接受别人的批评来改变自己。

第二，与人平等相处。自负者视自己为上帝，无论在观念上还是行动上都要求别人服从自己。平等相处就是要求自负者以一个普通社会成员的身份与别人平等交往。

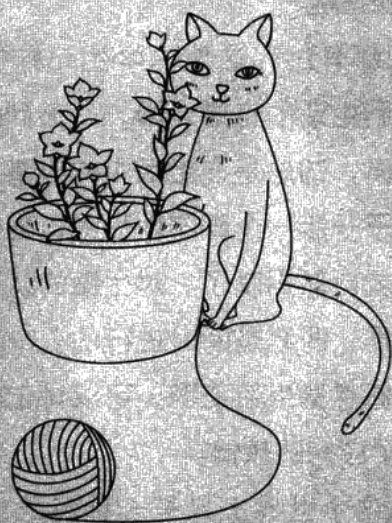
第三，提高自我认识。要全面地认识自我，既要看到自己的优点和长处，又要看到自己的缺点和不足，不可一叶障目。认识自我不能孤立地评价，应该放在社会中去考察，每个人都有自己的独特之处，都有他人所不能及的地方，同时又有不如人的地方。与人比较不能总拿自己的长处去比别人的不足，把别人看得一无是处。

第四，要以发展的眼光看待自己。既要看到自己的过去，又要看到自己的现在和将来，辉煌过去并不能代表现在，也不能预示将来。

第八课

「你的人生，由你来定义」

——生命的价值取决于你要如何度过



每个生命都有一个精彩的可能

生命有各种可能性，关键在于你能否用脑海中最美好的事物引导人生。

——美国积极心理学家马丁·塞里格曼

一个中学生和心理医生聊天时谈道：“每天，我照常地学习、生活，可总觉得心里好像有点不对劲，我不知道为什么学习、为什么生活，不知道生命的意义在哪儿，常常有一种很空虚的感觉。”他不无困惑地说：“看看其他同学，学，学得有劲；玩，玩得潇洒。可我学也学不踏实，玩也玩不痛快，感觉什么都无聊，什么都没意思。这种情绪让我整天百无聊赖、心绪懒散、寂寞惆怅却又不知该怎样解脱。怎么别人就能过得那么充实，而我就那么空虚呢？”

生活中有许多人都有过和这位中学生一样的烦恼，学习越是紧张，就越是感到生活的空虚无聊，一天到晚都在思考诸如生命意义之类的大事，却总是在生活中的小事上栽跟头。其实，生命的意义就在于一步一个脚印地积累，当你认真用心地走过，生命的意义也就自然揭晓了。对生命的认识过程便是一个不断审视自己的过程，两者是同时进行的。一边认识自己，一边了解世界。如果你感觉生活无聊，可以肯定的是，首先是你对自己的生命失去了应有的热情。

罗曼·罗兰说，这个世界上只有一种英雄主义，那就是了解生命而且热爱生命的人。这个世界上有什么是没有生命的吗？一丝暖阳、一滴冰雨，这些都是生命存在的证明。我们的

第八课 【你的人生，由你来定义】

——生命的价值取决于你要如何度过

生命并不是一个孤独的存在，而是一直与自然界的万物相伴始终。明白了这一点，我们怎能不让生命中的每一天都过得精彩呢？我们的生命因有了春、夏、秋、冬的四季更替而丰富了内涵，因有了风、霜、雨、雪的浸染而多了一分绚丽，因有了悲、喜、苦、乐才更值得回味，因有了赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫的各种奇妙重叠才更显得灿烂与美好。这些都来自于大自然的恩赐，它让我们时时懂得，我们都是受眷顾的人。

蒙田在对生命的理解中有这么一段精彩的描述：“就拿‘度日’来说吧，天色不佳，令人不快的时候，我将‘度日’看作‘消磨光阴’。而风和日丽的时候，我却不愿意去‘消磨’，这是我在慢慢赏玩、领略美好的时光。不好的日子，要飞快地去‘度’，好日子要停下来细细品尝。常用‘度日’、‘消磨光阴’这些词语的人以为生命的利用不外乎将它打发、消磨，并且尽量回避它，无视它的存在，仿佛这是一件苦事、一件贱物似的。但对于我而言，生命不是这样的，我觉得它值得称颂，富于乐趣，即便我自己到了垂暮之年也还是如此。我们的生命受到自然的厚赐，它是优越无比的。如果我们觉得不堪生之重压而白白虚度此生，那也只能怪我们自己。”

可见，每个生命都有一个精彩的可能，生命赋予每个人同样多，只要你拿出热情，它一定能够回报你精彩。一样的蓝天白云，一样的高山大海，一样的人生百年，哈佛教授告诉我们，没有毫无意义的人生，只有不懂生活的人。面对偶尔出现的空虚和烦恼，我们可以从培养一些兴趣爱好开始，逐步拓宽自己的眼界、增长见识、打开心胸，久而久之，当我们看到更多美丽的风景，当我们对生命的意义有了更多的了解，我们也就为自己的人生注入了更多精彩的可能。

空虚是制造痛苦的机器

人类如果能够依照自己自然的感情而活，就不会因为心灵的空虚而痛苦。

——日本著名心理学家加藤谛三

空虚是制造痛苦的机器。空虚的人总是无所事事，找不到自己生命的价值。他们虚度光阴，经常打架闹事，有时候还会故意给别人制造麻烦、制造痛苦，来慰藉自己空虚的心灵。可是他们这么做，只会害人害己，为自己和他人徒增伤害。

在北京某法庭的被告席上，站着一对双胞胎兄弟，同样瘦高的体形，同样白皙的面容，同样迷茫的眼神。当法官作出宣判时，头发急白一半的父亲田先生噌的一下站了起来。和田先生一样悲伤的还有另外两名罪犯小丽和小芳的亲人。

小芳的父亲说，“以前女儿很听话，从不和我顶嘴，更没打过别人。可自从辍学后，每天无所事事，很晚才回家，因此我曾打她，她也求饶说再不敢了，我还信以为真。可谁想到，等最后发现一切都晚了，她竟成了杀人犯！”

小芳父母离婚，对自己犯下的罪她竟毫无悔过之意：“反正打人就是为了取乐，只要不打死就行。看见被打的人，我就想起二妈来，打她们就像打她一样，特别解气。找碴打人，就图个刺激，觉得好玩，随便抢点钱，最后被打的那个女的，走时还活着，谁知后来竟死了！”有所悔改的双胞胎哥哥小刚也曾表示，辍学在家，整天闲着没事干，当初打人纯粹是为了填补内心的空虚。自从第一次打人找到乐趣后就开始上瘾，开始喜

第八课 【你的人生，由你来定义】 ——生命的价值取决于你要如何度过

欢用这种方式发泄，只要发现单身的女性或老太太，都故意上去找碴，因为她们好欺负，还不了手。特别是倒数第二次略带血腥的追杀，更是从未有过的“刺激”和“畅快”，也正因这种打人欲望的膨胀，才导致最终打死人。

就是这四名正处在学习年龄阶段的青年，因为“对学习没兴趣”辍学在家，因为生活极度无聊竟毒打陌生人，因为毒打带来畅快和刺激，靠辱骂殴打陌生人来弥补“空虚”的心灵，最后致使其中一人死亡。这不是最终结果，最终结果是主犯（双胞胎兄弟中的哥哥）被判为无期！

是什么让这四个少年走上犯罪的道路？是父母疏于管教？还是他们生性本恶？其实，这一切只源于心灵的空虚。空虚即人们常说的“没劲”，是指百无聊赖、闲散寂寞的消极心态，是心灵不充实的一种表现。空虚的人不思进取，找不到人生的目标，他们总是会觉得生活无聊，心灵空乏虚无，寂寞难耐。

为了摆脱心理饥饿，他们常常会通过上网打发时间，抽烟喝酒、赌博闹事，有些人甚至走上了偷盗、奸淫的道路，以寻求刺激。可是，再激烈的心理刺激也是短暂的，当心灵上的慰藉感消失的时候，人们会变得更加无聊，会感觉人生更没有意义。所以，与其把自己的快乐建立在别人的痛苦上，建立在自我的堕落上，不如给自己找一些有意义的事情来做，找到自己的人生价值，填满自己的时间，你的生活也就不会再那么空虚了。

有梦，生活就有意义

梦想是我们的最佳动力来源。

——美国心理学家理查德·哈克曼

梦想听起来似乎很缥缈，可是它却能让生活变得充实。在喧嚣的尘世中，正因为有梦想，空虚的人才知道自己想要什么，应该做什么，才会感到生活的美好，才能在偌大的世间找到属于自己的位置，变得充实。

人的活动如果没有梦想的鼓舞，就会变得空虚而渺小。若是每个人都拥有了五彩缤纷的梦，每天都充满希望，不停进步，生活肯定很充实。空虚并不可怕，摆脱空虚也并不困难，只要重新找回自己的梦想便可。有梦想的人，永远都不会感到空虚，现实梦想的过程就是不断充实自己的过程。

著名导演李安当年报考美国伊利诺大学戏剧电影系，父亲坚决反对，因为对华人来说，成功的机会微乎其微，但他还是登上了去美国的班机，因为他心中一直怀着对电影的梦想。几年后，李安从电影学院毕业，终于明白父亲的话是对的，从1983年起，李安经历了6年多漫长而无望的等待。其间，多数时间都是帮剧组看器材，做些无聊没意义的杂事，有时一个剧本跑了三十多家公司，都以遭白眼而告终。

这样的日子持续了很长一段时间，当时，妻子在当地一家小研究室做药物研究员，薪水少得可怜，而他们的大儿子也已出生。为缓解内心的愧疚，李安每天除了在家里读书、看电影、写剧本外，还包揽了所有家务，负责买菜做饭带孩

第八课 【你的人生，由你来定义】 ——生命的价值取决于你要如何度过

子，将家里收拾得干干净净。这样的生活对一个男人来说，肯定很伤自尊心。看着别人每天在外面忙着赚钱养家糊口，自己在家做些琐事，没一点做男人的自豪感和成就感，心里有说不出的酸楚。

很多人都以为李安会因此而堕落下去。因为当一个人遭受挫折，没了梦想而跌入空虚的境地是很可怕的。前途一片渺茫，没有寄托，久而久之，肯定会无所事事，空虚充满整个生活，可李安并没有那样，他以惊人的毅力怀着梦想坚持了下来。

后来，他去社区大学学习电脑，学会一技之长，还像之前一样在家做家务带孩子，学习电影以外的东西充实自己，等待机会。李安的努力终于没有白费，他的剧本得到了基金会的赞助，他拿起摄像机开始奔波忙碌，慢慢地，他的电影开始在国际上获奖。

李安是个有梦想的人，他没有因为生活一时的琐碎无聊而萎靡不振，从此无所事事，在空虚中堕落下去。他只是在角落里静静等待机会，把看似空虚无聊的生活变得有价值，最后获取成功。

雨果说：“哪怕是一个最英勇的人，一旦夺去了他珍贵的理想，都会落到一个境界里去，这是生活空虚的结果。生活好比旅行，理想是旅行的路线，失去了路线，只好停止前进了。生活既然没有目的，精力也就枯竭了。”哪怕在最最艰难耐的日子里，李安心里依旧充实，因为他心中有一个电影梦。如今，他已经拿到了不止一个奥斯卡小金人，除此之外，还有许许多多的国际大奖。

生活中，总有许多人会抱怨生活没意义，学习没动力，做什么事情都没激情，其实他们已经慢慢走入空虚的陷阱。什么是空虚呢？简单说，空虚就是没有梦想，没有追求。一个有着远大理想的人，绝对不会整天为一些无聊的事情而苦恼，他们只会想着怎么才能一步步靠近梦想，不断奋斗。

生命的价值取决于你自己

如果你有意地避重就轻，去做比你尽力所能做到的更小的事情，那么我警告你，在你今后的日子里，你将是很不幸的。因为你总是要逃避那些和你的能力相匹配的各种机会和可能性。

——美国人本主义心理学家亚伯拉罕·马斯洛

正如哈姆雷特所说，“生或死，这是个问题”，生命同样如此，是绚烂，是颓废，都是自己的选择。是庸庸碌碌虚度一生，最后追悔莫及，还是踏踏实实走好每一步，到生命尽头可以毫不犹豫地，我无愧于自己的人生。一切的一切，全取决于自己。

每个人都有每个人独特的价值，不会因为时间的流逝、生活的磨难而减少半分，但价值都取决于自己。只有靠自己的努力，发现自己的长处，利用自己的优点，用自信的画笔，才能描画出属于自己的动人色彩。所以，人不应该自轻自贱，自暴自弃，要好好地珍惜利用自己的价值，不要在空虚的生活中耗费自己的青春。

他从小在孤儿院长大，常常悲观地问老师：“像我这样没有人要的孩子，活着究竟有什么意思呢？”老师总是笑咪咪地对他说：“孩子，别灰心，谁说没有人要你呢？”

有一天，老师亲手交给他一块普通的石头：“明天早上，你拿着这块石头到市场上去卖。记住，无论别人出多少钱，绝对不能卖。”

他一脸迷惑地接下了这块石头。第二天，他忐忑不安地蹲

第八课 【你的人生，由你来定义】

——生命的价值取决于你要如何度过

在市场的一个角落里叫卖石头。出人意料地，竟然有许多人要向他买那块石头，而且一个比一个价钱出得高。

他记着老师的话，没有卖掉。回到学校，他兴奋地向老师报告，老师笑笑，要他明天拿着这块石头到黄金市场去叫卖。在黄金市场，竟然有人出比昨天高出十倍的价钱买那块石头，他也拒绝了。

最后，老师叫他把那块普通的石头拿到宝石市场上去展示。结果，石头的身价比昨天又涨了十倍。由于他怎么都不肯卖，这块石头被人说成“稀世珍宝”。他将一切情景禀报给老师。

老师亲切地望着男孩，说：“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，由于你的珍惜而提升了它的价值，被说成是稀世珍宝。你不就像这块石头一样吗？只要学会自我珍惜，生命才有存在的价值。”

曾经有一位名人说过：人的生命之所以是无价的，是因为它所能创造的价值是无限的。至于每个人最终能创造多少价值，则完全取决于自己。每个人都应该正确估量自己的价值，并且让自己持续地“增值”。只有这样才是积极的人生态度，人的生命也不会白白度过，每一天才会过得充实有意义。

当你面临空虚时，你会怎么办？是否也能像哈姆雷特一样质问自己，是继续空虚堕落下去，还是把握生命的意义继续前行，这是个问题。奥斯特洛夫斯基曾说过：“生命属于人们只有一次。人的一生应当这样度过：当他回首往事时，他不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞耻。”许多人因为不懂得把握，所以，虚度了年华，最后悔不当初。

态度决定一切，一张50美元的钞票，不会因为被脚踩脏，被手揉皱而贬值下去，它还是有它的价值。生命也是这

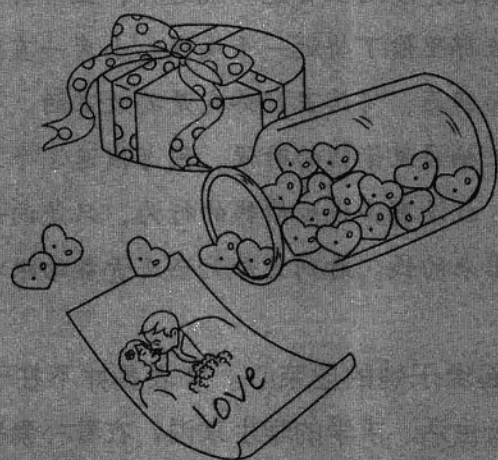
心理学下午茶

——心理学大师的24堂心灵课

样，不会因为一时的空虚侵扰而贬值，这一切还要看你怎样处理。人生路上，会遭受无数逆境，甚至被欺凌，但无论发生什么，或将要发生什么，生命永远不会丧失价值。肮脏或洁净，衣着齐整或不齐整，生命依然是无价之宝。生命的价值不在于我们有多高的地位，也不仰仗我们结交的人物，而是取决于我们本身！

第九课

「永远相信自己，
永远不要放弃」
——和自己赛跑，不要和别人比较



走出虚荣的泥沼

一切恶行都因虚荣心而生，都不过是为了满足虚荣心而采取的手段。

——美国心理学家哈洛·凯特

每个人在不同程度上都有一定的虚荣心理。虚荣心是一种扭曲的、不健康的心理。一个心理成熟的人应当适度克制自己的虚荣心理，树立起正确的荣辱观，对自己的荣誉、地位、得失、面子等问题有一个正确的认识。

小彦是一个爱打扮的女孩，但家庭经济条件不好，无法满足她的要求。离她家不远有一家小商店，她发现商店老板放钱的抽屉从来不上锁，于是就以找老板的女儿玩为借口，常常到小商店里去，趁老板不注意的时候，就从老板放钱的抽屉里偷钱，每次少则几十元，多则上百元。就这样，五个月下来，小彦一共从商店老板那里偷了将近一千块钱。小彦一直因她神不知鬼不觉的行为而窃喜，可是丑行终究是要败露的。一天，正当小彦再次从老板抽屉里偷钱的时候，被老板逮了个正着，老板看她年龄尚小，就没有声张她偷钱的行为，只是向她父母要回了她从商店偷出来的钱。看到父母无奈又责备的眼神，小彦这才后悔不已……

小彦的悲剧起源于她的虚荣心。外表美并不在于穿得花哨。作为依靠家长生活、求学的学生来说，衣着朴素整洁、言行文明礼貌，这才是真正的美。我们不反对家庭条件好的学生穿戴得漂亮一点，但是作为青少年学生，在衣着打扮上不应该

第九课 【永远相信自己，永远不要放弃】 ——和自己赛跑，不要和别人比较

有过高的追求。华丽的外表无法掩饰空虚的心灵，很难想象一个爱慕虚荣的人将来能有多大的成就。由于虚荣心具有许多负面的影响，是一种扭曲的人格，它多半会遭到他人的反感和敌意，甚至攻击，因此要尽量克服它。

在我们的身边，有一些成年人也同样具有虚荣心。可是，虚荣是一种令人沮丧的游戏，一场注定要失败的竞争。在虚荣心的驱使下，人们将会变成一个固执己见的小小的独裁者，整日神经紧张，夜不成寝。因此，必须戒除虚荣心。

虚荣心的产生与人的需要有关。人类的需要分生理需要、安全需要、归属和爱的需要、尊重的需要和自我实现的需要，其中尊重的需要包括成就、力量、权威、名誉、地位、声望等方面。一个人的需要应当与自己的现实情况相符合，否则就要通过不适当的手段来获得满足。在条件不具备的情况下，过分地在意自尊心就形成了虚荣心。因此，有的人说“虚荣心是一种歪曲了的自尊心”是有一定道理的。那么如何才能摆脱虚荣的奴役呢？

首先，要认识虚荣心的危害。一些虚荣心很强的人，意识不到自己的虚荣，不肯承认自己的虚荣，所以很难克服虚荣。因此，要正确认识自己，清醒地分析虚荣的危害。虚荣是一种虚假的荣誉，它可能使你得到一时的满足，填补内心的空虚，但它会使你背上沉重的包袱，时刻担心失去给你带来虚荣的事物，一旦失去，就会痛苦不堪。所以，只有认识到自己身上的虚荣以及虚荣的危害，才能下决心克服虚荣。

其次，要克服个人私心。虚荣的人过于关注自己的名字和荣誉，很少考虑别人的感受和评价，有较强的自我表现欲，只要有自己可以表现的机会，他都不会放过；争强好胜，不计后果，是一种个人自私心理的表现。所以，要克服虚荣心，还要克服自私心理和自我表现欲。

最后，培养脚踏实地、实事求是的生活态度。过于虚荣的人往往都缺乏脚踏实地的生活态度，能满足虚荣心时就有很高的热情，一旦虚荣心得不到满足，情绪就会一落千丈。因此，要克服虚荣心，还要从自身入手，培养自己的真才实学和良好的心理品质。

与他人比是懦夫的行为

在方方面面都胜过他人，是一项永远完不成的苦役。

——英国心理学家巴特利特

那些总是抱怨自己不幸的人，不要用沉重的欲望迷惑自己，不要总是看到你还不曾拥有的东西，而要静下心来，放下心灵的负担，仔细品味你已拥有的一切。学会欣赏自己的每一次成功、每一份拥有，你就不难发现，自己竟会有那么多值得别人羡慕的地方，幸福之神已在向你频频招手。

如果我们认真分析别人表现杰出的地方，从对方的表现看出成功的端倪，收获最多的其实还是自己。这种心态，并非想和对方一较高下，而是向对方虚心学习。这个对象不管是谁，只要你愿意仔细观察，一定可以看见别人成功的关键所在。

一个年轻人总是埋怨自己时运不济，生活不幸福，终日愁眉不展。

这一天，走过来一个须发俱白的老人，问：“年轻人，干吗不高兴？”

“我不明白我为什么老是这么穷。”

“穷？我看你很富有嘛！”老人由衷地说。

“这从何说起？”年轻人问。老人没有正面回答，反问道：“假如今天我折断了你的一根手指头，给你300元，你干不干？”

“不干！”年轻人回答。

“假如斩断你的一只手，给你1万元，你干不干？”

“不干！”

“假如让你马上变成80岁的老翁，给你100万，你干不干？”

“不干！”

“假如让你马上死掉，给你1000万，你干不干？”

“不干！”

“这就对了，你身上的钱已经超过了1000万了呀！”老人说完笑吟吟地走了。

那些在攀比中郁郁寡欢的人，他们心灵的空间挤满了太多的负累，从而无法欣赏自己真正拥有的东西。

在我们的身边，也有很多人羡慕他人的生活，羡慕别人有显赫的家世，羡慕那些明星、名人，天天淹没在鲜花和掌声中，名利双收，以为世间苦痛皆与他们无缘。

俗话说，人生失意无南北，宫殿里也有悲恸，瓦屋同样也会有笑声。只是，平时生活中无论是别人展示的，还是我们关注的，总是风光的一面、得意的一面。有位哲人说过，与他人比是懦夫的行为，与自己比是英雄。这句话乍一听不好理解，但细细品味，却有它的道理。所以，不要把你的生命浪费在和别人对比上，应该跟自己的心灵赛跑。

其实我们对自己不苛求，我们又怎么知道别人一定比自己好？事实上每个人都有令人羡慕的东西，也有自己缺憾的东西，没有一个人能拥有世界的全部，重要的在于自己的内心感觉。那些心态平和的人也许生活中物质的享受并不比任何人好，只是他能接受自己，觉得自己好而已。

所以，要懂得欣赏自己的生活，让自己活得随心所欲。如果能通过改变什么让自己感到愉快，那就做一些改变，不过，如果改变了以后会让自己不愉快的话，那么不管有多少人改变，也不应该盲从。即使你已经知道改变以后会很好，但自己却无力改变的话，也不应该勉强去做，欣赏自己所拥有的一

第九课 【永远相信自己，永远不要放弃】

——和自己赛跑，不要和别人比较

切，那些让自己觉得不满意的地方，就尽量忽略过去。毕竟，正是因为我们有不同的肤色、不同的个性，我们的生活才能多姿多彩。要接受自己所谓不完美的地方，没有必要勉强自己变得完美。

给自己戴一个假想的蝴蝶结

心神不宁、烦躁不安、感觉生存本身很艰难、在意他人对自己的评价而时时不安，这些都说明真实的自我与自己所认为的自我之间有差异。

——日本著名心理学家加藤谛三

自卑是一种对自我内心潜能的人为压抑，更是一种损害自尊和荣誉的恐惧，所以生活中，我们只有比别人更相信并且珍爱自己，才能发挥自己最大的潜力，开创一片属于自己的天地。

珍妮总觉得自己长得很一般，没有高挑的身材和漂亮的脸蛋，为此她很自卑，走路都是低着头的。有一天，她到饰物店买了一个绿色蝴蝶结，戴上蝴蝶结后店主不断夸她漂亮，珍妮虽不信，但是挺高兴，不由昂起了头，急于让大家看看，出门与人撞了一下都没在意。

珍妮进教室，迎面碰上了她的老师。“珍妮，你抬起头来真美！”老师爱抚地拍拍她的肩说。

那一天，她得到了许多人的赞美。她想一定是蝴蝶结的功劳，回家后，她照镜子时却发现自己头上根本就没有蝴蝶结，她这才想起来，出饰物店时曾与人撞了一下，一定是那时候弄丢了。

不过，珍妮想，以后她再也不需要蝴蝶结了。

其实，细想一下，我们身边有很多自卑的人，只是，他们可能没珍妮这么幸运，还在受着自卑的折磨。

个体心理学的创始人阿德勒认为，人在生活中时刻都可能

第十课 【你是自己唯一的救世主】

——没有人能限定你，天生我材必有用

产生自卑感，比如先天的、生理上的缺陷，在家庭中的地位，进入社会后人与人之间的利害冲突等，都可能让人产生不满、不得志、比别人差的情绪。他们可能因为拿自己和周围的人进行比较而感到气馁，他们甚至还会因为同伴的怜悯、揶揄或逃避，而加深自卑感。

心理学认为，每个人对自己或多或少都带有一些不恰当的认识，自卑就是一种过多自我否定而产生的自惭形秽的情绪体验，是一种认为自己在某些方面不如他人的自我意识和自己瞧不起自己的消极心理，是由主观和客观原因造成的。自卑心理每个人都有，只不过有些人自卑倾向过于严重。自卑心理是人生最大的障碍，只有成功跨越自卑的障碍，对自己充满信心，才能达到人生的巅峰。

很多人的自卑心理来源于心理上一种消极的自我暗示，即“我不行”、“不可能”等，对自己的能力、学识、品质等自身因素自我评价过低，在日常生活中表现出行为畏缩、瞻前顾后、心理承受能力差、经不起较强的刺激、谨小慎微、多愁善感等。

每个人的内心都残留着过去失败的伤疤

伪装下的自信和自尊，我们是无法真正感受到力量的。

——美国心理学家纳撒尼尔·布兰登

自卑的人，总是一味轻视自己，总感到自己这也不行，那也不行，什么也比不上别人。这种情绪一旦占据心头，结果是对什么都不感兴趣，忧郁、烦恼、焦虑便纷至沓来。倘若遇到一点困难或者挫折，更是长吁短叹，消沉绝望……

一位父亲带着儿子去参观凡·高故居，在看过那张小木床及裂了口的皮鞋之后，儿子问父亲：“凡·高不是位百万富翁吗？”父亲答：“凡·高是位连妻子都没娶上的穷人。”

第二年，这位父亲带儿子去丹麦，在安徒生的故居前，儿子又困惑地问：“爸爸，安徒生不是生活在皇宫里吗？”父亲答：“安徒生是位鞋匠的儿子，他就生活在这栋阁楼里。”

这位父亲是一个水手，他每年往来于大西洋各个港口；儿子叫伊东布拉格，是美国历史上第一位获普利策奖的黑人记者。20年后，在回忆童年时，伊东布拉格说：“那时我们家很穷，父母都靠卖苦力为生。有很长一段时间，我一直认为像我们这样地位卑微的黑人是不可能有什么出息的。好在父亲让我认识了凡·高和安徒生，这两个人告诉我，上帝没有轻看卑微。”

要知道，上帝是公平的，他把机会放到了每个人面前，任何人都有相同的机会。

在生活中，有很多人都有自卑感。有了自卑感，不要责怪

第十课 【你是自己唯一的救世主】

——没有人能限定你，天生我材必有用

自己。总是觉得自己不如别人，甚至觉得自己很蠢笨，其实这些想法都是错误的。世界上没有笨蛋，只有沉睡的天才，或许你不擅长与人交流，但你有良好的写作能力，也许你现在不优秀，但是这并不代表你将来也不优秀。

自卑是人的自我意识的一种表现。自卑的人往往会不切实际地低估自己的能力，他们只看到自己的缺陷，看不到自己的长处。自卑心理严重的人，并不一定是其本身具有某些缺陷或短处，而是不能悦纳自己，自惭形秽，常把自己放在一个低人一等，不被自我喜欢，进而演绎成别人也看不起自己的位置，并由此陷入不能自拔的痛苦境地，心灵笼罩着永不消散的愁云。

长期生活在自卑之中的人，情绪低沉，郁郁寡欢，常因害怕别人看不起自己而不愿与人来往，只想与人疏远，缺少朋友，顾影自怜，甚至自疚、自责；自卑的人，缺乏自信，优柔寡断，毫无竞争意识，抓不住稍纵即逝的各种机会，享受不到成功的乐趣；自卑的人，常感疲惫，心灰意冷，注意力不集中，工作没有效率，缺少生活情趣。

如果一个人总是沉迷在自卑的阴影中，那无异于给自己套上了无形的枷锁。自卑，就像在心底扎下木桩，让自己的心灵沉重不堪，也阻碍了心灵与世界的沟通。但是如果你认清了自己并相信自己，拔掉心底的木桩，懂得换个角度看待周围的世界和自己的困境，那么许多问题就会迎刃而解。

具有自卑心理的人，总觉得自己这也不行，那也不行，而别人却样样精通，什么都好；自己有这样那样的缺点和不足，而别人却完美无瑕。事实上，这样的想法是极其荒谬的。这个世界上没有完美的人：成绩不够好的人，也许歌唱得很好；不够聪明的人，也许心地善良；你也许数学不好，可是却能写出很好的文章；你相貌不出众，可你人缘很好……要知道，人人

心理学下午茶

——心理学大师的24堂心灵课

都经历过失败，每个人的内心深处都残留着过去失败所留下的伤疤。懂得了这一点，我们就不应该再把自己破裂的伤口看得那么严重；相反，我们应该正确认识自己，以客观的态度来看待自己的失败。

走出无益的自我折磨

人若是能发自内心地信赖自己，就不需要总是勉强别人展现忠诚，也不需要时时期盼着别人刻意表达的爱。正是因为打心底里对自己很失望，才不知不觉地多疑起来。

——日本著名心理学家加藤谛三

自卑实际上是一种徒然的自我折磨，因为它不会给你以激励，不会给你以力量，只会摧老你的身心，盗走你的骨气，并最终毁了你。自卑是人生最危险的杀手，它可以轻而易举地毁掉一个颇具才华的人。抛弃自卑吧，别让它成为你成功的阻碍。

美国著名心理医生基恩博士曾经在一次演讲中提起他小时候经历过的一件触动心灵的事：

一天，几个白人小孩正在公园里玩，这时，一位卖氢气球的老人推着小车进了公园。白人小孩一窝蜂地跑了过去，每人买了一个，兴高采烈地追逐着放飞在天空中的色彩艳丽的氢气球。在公园的一个角落躺着一个黑人小孩，他羡慕地看着白人小孩在嬉戏，他不敢过去和他们一起玩，因为他很自卑。白人小孩的身影消失后，他才怯生生地走到老人的小车旁，用略带恳求的语气问道：“您可以卖一个气球给我吗？”老人用慈祥的目光打量了他一下，温和地说：“当然可以，你要什么颜色的？”小孩鼓起勇气回答：“我要一个黑色的。”脸上写满沧桑的老人惊诧地看了看黑人小孩，给了他一个黑色的氢气球。

黑人小孩开心地拿过气球，小手一松，黑色气球在微风中

冉冉升起，在蓝天白云的映衬下形成了一道别样的风景。

老人一边眯着眼睛看气球上升，一边用手轻轻地拍了拍黑人小孩的后脑勺，说：“记住，气球能不能升起，不是因为它的颜色、形状，而是气球内有没有充满氢气。一个人的成败不是因为种族、出身，关键是他的心中有没有自信。”

那个黑人小孩便是基恩博士自己。

基恩博士通过自己的亲身经历告诉人们：一个人能否成功，与他的种族、相貌、出身无关。在我们的身边，有很多人因为自己没有漂亮的外表，没有出生在一个好的家庭而感到自卑。事实上，外貌、家庭背景不应该成为自卑的理由，因为你能否成功，与你的家庭、外貌无关。

对于任何一个人来说，成功并非易事，我们必须有坚忍不拔的精神，最要紧的，还是我们自己要有信心。我们必须相信，自己对一件事情具有天赋的才能，并且，只要付出足够的代价，就可以把这件事情完成。

美国的一个教育专家做了一个试验，将一个学习成绩较差班级的学生当作学习优秀班的学生来对待，而将一个拥有优秀学生的班级当作问题班来教，一段时间下来，发现原来成绩相差很远的两班学生，在试验结束后的总结测验中平均成绩相差无几。原因就是差班的学生受到不明真相的老师对他们所持信心的鼓励（老师以为他所教的是一个优秀班），学习积极性大增，而原来的优秀班学生受到老师对他们怀疑态度的影响，自信心被挫伤，以致转变学习态度，影响了学习成绩。

从这个试验可以看出，我们需要自信，就如同种子需要阳光一样。只有走出无益的自我折磨，才能茁壮成长。

你是一个独特的存在

世界上有多少人就有多少颗心，每颗心都有自己独特的声音。

——美国教育心理学家古诺特博士

看到周围的人各方面比我们强，我们会感到自卑，会感到处处不如别人，会认为自己的生命之花没有别人的绚烂多彩。可是，你有没有发现再灿烂的鲜花也会有瑕疵，生命中没有绝对的完美，我们要学会享受生命中的不完美。

一个农夫家养了3只小白羊和1只小黑羊。3只小白羊因为有雪白的皮毛而骄傲，对那只小黑羊不屑一顾：“你自己看看身上像什么，黑不溜秋的，像锅底。”“依我看呀，像炭灰。”“像盖了几代的旧被褥，脏死了。”

不但小白羊，连农夫也瞧不起小黑羊，常常给它吃最差的草料，时不时还对它抽上几鞭。小黑羊过着寄人篱下的日子，也觉得自己比不上那3只小白羊，常常伤心地独自流泪。

初春的一天，小白羊和小黑羊一起外出吃草，走得很远。不料寒流突然袭来，下起了鹅毛大雪，它们躲在灌木丛中相互依偎着……不一会儿，灌木丛和周围全铺满了雪。它们打算回家，但雪太厚了，无法行走，只好挤作一团，等待农夫来救它们。

农夫发现4只羊羔不在羊圈里，便立刻上山去找，但四处一片雪白，哪里有羊羔的影子啊。正在这时，农夫突然发现远处有一个小黑点，便快步跑过去。到那里一看，果然是他那濒临

死亡的4只羊羔。

农夫抱起小黑羊，感慨地说：“多亏小黑羊，不然，羊儿可能要冻死在雪地了！”

生在这个世界上，每个人都希望拥有健全的肌体、美丽的容颜和聪明的头脑，可是，又有几人能够占得天机，成为人所羡慕的“天鹅”呢？大部分人都是不断努力却又不断失望的丑小鸭罢了。

西方人把身体有缺陷的人比喻为“被上帝咬了一口的苹果”，假如你不幸成为那一个苹果，你应该庆幸，上帝特别偏爱你。所以，别再为你自身的缺陷而苦恼，你的缺陷也许正是带给你幸运的福音。苦恼于自己的劣势，并为此而自卑，不如想办法将劣势转化为优势。能够善于将劣势转化为优势的人才是真正的聪明人。

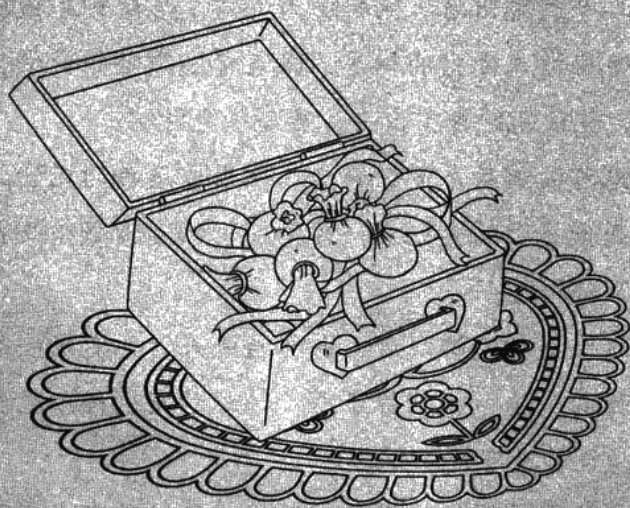
我们每个人都是一个独特的存在，人生的意义就是实现这个独特的自我，将自己的才能发挥到极致。要知道，命运在向你关闭一扇门的时候，一定会向你敞开另一扇门。

在滚滚红尘中，生命有如沧海一粟，不要让自卑占据你整个心灵。拒绝自卑吧！并时常提醒自己“天生我材必有用”，生活不会也不可能将你遗忘，你也将有属于自己的位置。

第十一课

「你有你的路，你的梦」

——别人的优秀无法阻止你的成功



妒火中烧的是一颗极度自卑的心灵

你的心里嫉妒谁，你就是在心里为谁唱颂歌。

——美国心理学家奥尔波特

嫉妒，从某种意义上来说，是一种自卑。一个自信的人，绝不会嫉妒别人比自己优秀，相反，自卑的人往往容易产生嫉妒，因为他总在否定自己，怀疑自己不如别人。

一群魔鬼闲来无事，想看人类的笑话，就打赌说，看谁能引诱得道高僧露出丑恶的一面，便能获得新的魔法。

魔鬼们一个个开始大显身手。

第一个魔鬼装扮成商人，要求高僧在寺院里铸一座自己的铜像，让前来上香的人膜拜，高僧就能得到享用不尽的财宝。高僧义正词严地拒绝了魔鬼的要求。

接着，第二个魔鬼出场。他化身为婀娜多姿的妙龄少女，在夜黑风高的晚上潜入高僧的禅房，眼里充满期盼的神情，可还没等她发嗲，就被高僧轰了出去，魔鬼气急败坏。

第三个魔鬼可没前两个那么好心，他用最恶毒的死亡方式折磨高僧，把高僧身上的肉一片一片割去。但高僧眼睛眨也没眨一下，魔鬼无功而返。

魔王听说这个有趣的游戏后，也参与进来。他变成一个普通人，来到高僧的旁边，轻轻说了句：“你的同门师弟已经当上大住持，你听说过没有？”

霎时，高僧庄严的面容变得狰狞恐怖，胜过所有看笑话的魔鬼。

第十一课 【你有你的路，你的梦】

——别人的优秀无法阻止你的成功

这是一个耐人寻味的故事，我们不能不佩服魔王的高深，因为他明白，在高僧道行深厚的背后，隐藏着一颗极度自卑的心灵，因此产生嫉妒。他一直活在师弟的阴影中，备受折磨，或许，师弟并没有像他想象的那样优秀，只是他不相信自己。

从本质上说，嫉妒是看到与自己有相同目标和志向的人取得成就而产生一种不恰当的不适应感，是一种承认自己被别人挫败后的反应。由于羡慕较高水平的生活，想得到较高的地位，或者想获得较贵重的东西，自己没得到别人却得到了，因此产生一种缺陷心理。

莎士比亚著名剧作《奥赛罗》中的主人公，正是由于内心有着很强的自卑情结致使听信谗言，因此才误杀爱妻，最后悔不当初，自寻短见。

自卑和嫉妒好比一对孪生兄弟，因为觉得比不上他人，所以产生自卑，可又不愿意承认别人比自己好，嫉妒心理由此就产生了。然而，嫉妒并不等同于自卑，它比自卑更为恐怖，因为它可以使一个人迷失心智，如果达到不可收拾的地步，后果不堪设想。它像来自地狱的一块嘶嘶作响的灼煤，将一切带入万劫不复的境地。它像一条蛆虫，蛀蚀自己，也毁坏了他人，危害远远超过自卑。

当然，自卑的人之所以嫉妒，无非是想让自己变得更好而已，既然如此，当看到自己与别人的差距时，就应该奋勇向前，而不是看着别人眼红而妒火中烧。“箭欲长而不在于折他人之箭”，茫茫人海自己总有一面长于别人。自己比别人差，想要比别人强，那就不能毁灭、扼杀别人，提高自身的价值与素养才是正道。

怀有崇高的心，才可成就大业

有嫉妒心的人，完不成伟大的事业，他们会尽量低估别人的伟大，贬低他人的价值。

——美国社会心理学家费斯汀格

历史上大凡有成就的人，都有着崇高的心灵，若因为嫉妒，在自己的心里长出毒瘤，那么成功之树也将枯萎。

莎士比亚说：“您要留心嫉妒啊，那是一个绿眼的妖魔！”嫉妒就像心灵的毒瘤，不断吞噬你的灵魂，最终，让你迷失在去往成功的旅途上。《圣经》里说：“嫉妒是骨中的朽烂。”骨头是整个身体的支撑，若连骨头都腐烂了，生命也就不再存在。同样的道理，成功也有骨架，嫉妒，无疑会把它侵蚀得面目全非。

亚当和夏娃有两个儿子，哥哥叫该隐，弟弟叫亚伯。该隐是位地地道道的农夫，整天和土地打交道，虽然生活艰苦，庄稼倒也收成不错。亚伯是位潇洒的牧民，过着悠闲自在的游牧生活，养了一群羊。

有一天，该隐拿地里的土特产献给上帝，亚伯则拿羊群中头生的羔羊和羊油献给他。上帝高兴地接受了亚伯的供品，却对该隐的不屑一顾。

该隐妒火中烧，脸上布满仇恨的神情。上帝看着不对劲，就问他：“你为什么恼怒呢，脸色都变了？”

他勉强地笑了笑说：“可能昨天干活太累，有点不舒服！”

该隐一直对献礼遭到拒绝的事耿耿于怀，嫉妒迷惑他的心

第十一课 【你有你的路，你的梦】 ——别人的优秀无法阻止你的成功

灵，把他一步一步引向罪恶的深渊。

又过了几天，该隐谎称自家地里有件重活需要弟弟帮忙，把亚伯骗到人烟稀少的田野里，趁他不注意，残忍地把他杀了。

上帝看到该隐杀死自己的弟弟，就问该隐：“你弟弟亚伯在哪里？”

该隐回答说：“我怎么知道？我又不成天守着他！”

看到该隐没一点悔过之心，上帝勃然大怒，呵斥道：“你都干了些什么事，你弟弟在向我哀告，连土地都裂了口。现在你会受土地的诅咒，你种地，地会不再给你效力，你必须在地上飘荡。”

这是《圣经》中最初的嫉妒，因为嫉妒，该隐杀死自己的亲弟弟亚伯，自己也受到生生世世的诅咒。试想，如果该隐没有嫉妒，没有杀死自己的弟弟，会是怎样的结局？或许，他开始重新正视自己的过错，踏踏实实干活，在下次送祭品的时候，很受上帝宠爱。这样的可能完全有，因为《圣经》中明确地表示，上帝很看好该隐，只想让他经历苦难而悔改，不想让别人杀他，还给他做了一个记号，并说：“杀该隐的，必遭报七倍。”

嫉妒往往让具有潜能的人和成功擦肩而过，这样的遗憾不禁让人想到“既生瑜，何生亮”的周瑜，他才华横溢却因内心无法容下才能强于他的诸葛亮，最后被活活气死；嫉妒孙膑的庞涓，在马陵之战中中计身亡；还有《水浒传》中的白衣秀才王伦，因嫉妒贤能，容不得比自己高明的人，最后死于林冲的刀下。他们本来可以找到自己的位置，一展才华，却因为心胸狭窄，心生嫉妒，最后获得可悲的下场。一个嫉妒的人是永远也不会成功的，哪怕一时痛快了，最终也要尝到苦果。

别人成功，并不意味着你必须失败

当人们设法逃避面对自身的缺点时，通常会想方设法在他人身上挖掘同样的缺点。

——美国著名心理学家兰纳尔德·纽曼

嫉妒是羡慕的极端表现。一个理解羡慕真正含义的人，只会迎头赶上，而不会因为嫉妒自毁前程。

人生，往往有不同的解法。在某一方面发挥不出自己的实力，并不代表自己没有用处。

每个人来到世上，上帝早已安排好属于他的位置，只要找准那个位置，找到那片属于自己的天空，都能生根发芽，破土而生。

雨伞和雨衣是一对好朋友，每到雨天，都很忙碌，它们过得充实，也很快乐。可是，自从主人买来自行车后，雨天就只披雨衣，把雨伞晾在一旁。

每次出门，雨伞都很羡慕雨衣，看着它在主人身上一飘一飘的，就不见了。不过，它倒也乐观，总用些宽心的话安慰自己：雨天挺冷，在家休息挺好，主人真关心自己。但多嘴的风扇老会问：“雨伞，又闲着呢，怕是要发霉了，还没机会出去活动活动啊？”

听风扇这么一说，雨伞心里隐隐有些不快，特别是雨衣回来后，主人将它晾干并细心地叠好时，这种感受尤为强烈，像根针扎在心上。大半个夏天快过去了，雨伞都没工作过几次，它越来越怨恨雨衣，嫉妒占据了它的生活。

第十一课 【你有你的路，你的梦】

——别人的优秀无法阻止你的成功

一天，雨衣刚工作完，就舒舒服服躺在一边睡觉，雨伞觉得这是个好机会，于是来到雨衣旁，用伞头把雨衣扎了个洞。干完这一切，它满意地回到角落。夜里，听见雨衣在呻吟，雨伞露出了从未有过的笑容。

又是一个雨天，主人把雨衣拿出来，发现有个破洞很心疼。于是用剪刀从烂衣服上剪下一块布，缝在雨衣上。因为主人的手巧，补丁变成了一朵美丽的花，雨衣比以前更漂亮，主人又披上它欢快地走了，这下，雨伞气得大哭起来。

晚上，雨衣和雨伞聊天，雨衣真诚地对雨伞说：“雨伞，你看你多好，皮肤越来越白，越看越年轻，而我恐怕快不行了。这些日子，风里来雨里去的，没多少日子咯！”雨伞羞愧地低下头，一五一十地把心里的委屈统统道了出来。

雨衣告诉它：“春天来了，你会明白，那是属于你的季节，人们需要你，而不需要我！你可以走在明媚的阳光下，为人们挡去刺人的光线。”

雨衣和雨伞又做回了先前的好朋友。

嫉妒的人往往不能给自己一个好的定位，容易迷失在别人的成就里。池田大作曾说：“樱花有樱花的美，梅花有梅花的香，桃花有桃花的色彩，李花有李花的风味。百花争妍，才会有花园的美丽。”正因为有着不同类型的人，世界才变得丰富多彩，如果每个人都是佼佼者，谁来衬托而凸显优秀呢？

无论是在学习上，还是生活中，每个人都要在强烈的竞争环境中客观对待自己。不要把比自己优秀的人当成与自己有竞争关系的对手，要当成自己前进的动力。学会赞美别人，把别人的成就看作对社会的贡献，而不是对自己权利的剥夺或地位的威胁，将别人的成功当成一道美丽的风景来欣赏，你在各方面将会达到一个更高的境界。

如果别人漂亮，而你无法改变父母给予的容貌时，你就把

心理学下午茶

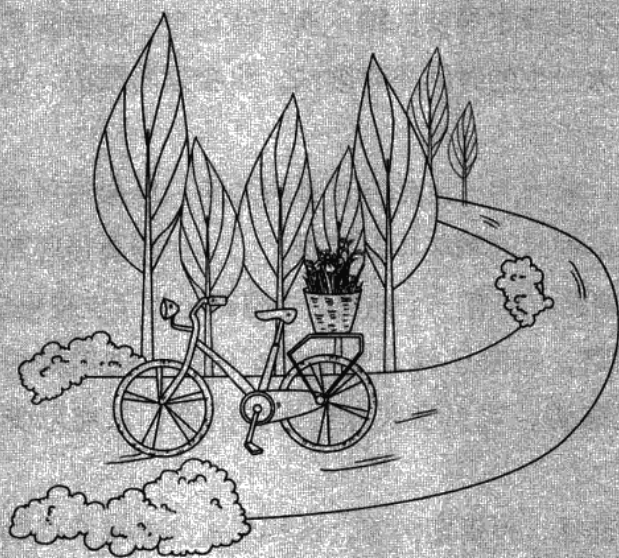
——心理学大师的24堂心灵课

它当作一种享受，心情也会愉悦很多，同时，你可以通过自身的努力，不断提升自己的内涵，让自己变得有气质，因为气质更难能可贵。如果别人在某方面做得好，你千万不要因为嫉妒就把他当成死对头，而要与他做朋友，学习他的长处，这样你也会变得更加优秀。

第十二课

【你终将获得你想要的】

——失去的，你会以另一种方式得到



人生是一个不断选择的过程

我们一出生就有一个精神胚胎，我们从小就会在这个精神胚胎的指引下，作出适合自己的选择。

——意大利幼儿教育心理学家蒙特梭利

坐在出租车上，司机问：“先生，是走最短的路，还是走最快的路？”小尤好奇地问他：“最短的路不是最快的吗？”“当然不是，现在是高峰，最短的路经常堵车，走的时间就长。您要是着急，就得绕道走，多跑点路，可能早到……”“我有急事，当然选择最快的路。”

走最短的路，还是走最快的路？一个人不只是在坐出租车时会遇到这种情况，时时刻刻都会面临这样的选择。只要想有出息的人都会选择走最快的路，而宁愿让自己吃苦受累多走路，因为一个人一生的时间是有限的，机会是有限的，只能选择最快的路。

有许多人，就因为一生都在走最短的路，结果每每走进死胡同里，把大好的时间和年华都浪费了。人生需要走些弯路，人生不要怕走弯路，但有一个前提：走弯路是为了走得更快。

走最快的路，有时还得走一段艰辛的路，被荆棘划破皮肉，被乱石扎破脚，可为了快点到达目的地，只能忍受一些苦难。

人生需要选择，也需要放弃，选择与放弃是获得成功的两个不可缺少的条件。在很多时候，并不是付出就能有回报，关键在于你怎么选择。

第十二课 【你终将获得你想要的】 ——失去的，你会以另一种方式得到

著名的哲学家苏格拉底娶了一个非常凶悍的妻子。

有一天，一名学生来向他请教说：“老师，我打心眼里想要成家，但实不相瞒，看到您的处境，我实在没有足够的勇气结婚，您说这该怎么办呢？”

苏格拉底说：“无论你是想结婚还是抱独身主义观点都无所谓，只要是选择自己所喜欢的路去走就对了。”

学生听了老师的话后满意地点点头，正要转身离开的时候，又听到苏格拉底从背后传来一句：“反正不管走哪条路，到最后都不要后悔。”

这个学生一听立即又转身回来，不解地问道：“老师！究竟是结婚好，还是不结婚好？因为我实在弄不懂您刚才所说的话。”

苏格拉底神色自若地说：“结婚是绝对必要的，假使你娶到贤妻会得到幸福，如果不幸讨到一个恶婆娘，则可以成为一位哲学家。”

人的一生就是一个选择的过程，面对每一次选择我们都该认真、慎重，而选择过后，绝不要后悔，即使选择的结果不尽如人意，你也要从另一个角度去看待，发现它的妙处。

我们的人生就好像一条曲线，虽然起点和终点无法选择，但是起点和终点之间的距离却充满着无数个选择的机会。不少人的生活就像秋风卷起的落叶，漫无目的地飘荡，最后停在某处，干枯、腐烂。

为了促进个人的成长，获得幸福，你必须学会驾驭生活。你必须自己选择服装，自己选择朋友，自己选择工作。

决定性的选择需要果断和勇气。这果断和勇气，有猜测和赌博的成分，但更多的是理智的判断。

不切实际地一味执著，是一种愚昧和无知

一些拥有无法达成的非理性目标的人群，他们会不断强迫自己完成不可能实现的目标，并且只以生产力与成就来衡量自己的价值。

——美国斯坦福大学心理学家大卫·伯恩斯

人生是艰难的航行，绝不会一帆风顺。当必须放弃时，就果断地放弃。有所放弃，才能有所追求。什么也不愿放弃的人，反而会失去最珍贵的东西。人世间的一切权势纷争都不过是过眼云烟，何必让身外之物、无聊之事困扰终生？只有当机立断，放弃那些次要的、枝节的、不切实际的东西，你的世界才能风和日丽、晴空万里，你才会豁然开朗地领悟“小舍小得，大舍大得，不舍不得”的真谛。

法国的一个乡村下了一场非常大的雨，洪水开始淹没全村。一位非常虔诚的神父在教堂里祈祷，眼看洪水已经淹到他跪着的膝盖了。

这时，一个救生员驾着舢板船来到教堂，对神父说：“神父，快！赶快上来！不然洪水会把你淹没的！”

神父说：“不！我要守着我的教堂，我深信上帝会救我的。上帝与我同在！”

过了不久，洪水已经淹过神父的胸口了，神父只好勉强站在祭坛上。

这时，一个警察开着快艇过来，对神父说：“神父，快上来！不然你真的会被洪水淹死的！”

第十二课 【你终将获得你想要的】 ——失去的，你会以另一种方式得到

神父说：“不！我要守着我的教堂，我相信上帝一定会来救我。你还是先去救别人好了！”

又过了一会儿，洪水已经把整个教堂淹没了，神父只好紧紧抓着教堂顶端的十字架。

一架直升机缓缓飞过来，丢下绳梯之后，飞行员大叫：“神父，快！快上来！这是最后的机会了，我们不想看到洪水把你淹死！”

神父还是意志坚定地说：“不！我要守着我的教堂！上帝会来救我的！你先去救别人，上帝会与我同在的！”

神父刚说完，洪水滚滚而来，固执的神父被淹死了。

在人生的每一个关键时刻，应审慎地运用智慧，作最正确的选择，同时别忘了及时审视选择的角度，适时调整。要学会从各个不同的角度全面研究问题，放弃无谓的固执，冷静地用开放的心胸作正确的抉择。

成功者的秘诀是随时审视自己的选择是否有偏差，合理地调整目标，适时地放弃，轻松地走向成功。不切实际地一味执著，只会让人变得愚昧和无知。所以在适当的时候，我们应该学会取舍，学会放弃。

不可否认，从小到大，我们受到的教育都是如何努力，如何坚持，如何永不言弃。但其实在很多时候，我们更应该学会如何放弃。

小溪放弃平坦，是为了回归大海的豪迈；黄叶放弃树干，是为了期待春天的葱茏。蜡烛放弃完美的躯体，才能拥有一世的光明；心情放弃凡俗的喧嚣，才能拥有一片宁静。

想要得到野花的清香，必须放弃城市的舒适；想要得到永久的掌声，必须放弃眼前的虚荣。

放弃了蔷薇，还有玫瑰；放弃了小溪，还有大海；放弃了一棵树，还有整个森林。

心理学下午茶

——心理学大师的24堂心灵课

没有果敢的放弃，就没有辉煌的选择。与其苦苦挣扎，撞得头破血流，不如潇洒地挥挥手，勇敢地选择放弃。歌德说过：“生命的全部奥秘就在于为了生存而放弃生存。”

放弃不是噩梦方醒，不是六月飞雪，也不是优柔寡断，更不是偃旗息鼓，而是一种拾级而上的从容，闲庭信步的淡然。

放下包袱，生命不必如此沉重

和自己的欲望做斗争是很难堪的，因为这种胜利代表着你的理性战胜了人性。

——美国人本主义心理学家奥尔波特

一个背着大包裹的忧愁者，千里迢迢跑来找无际大师，他诉苦道：“大师，我是那样地孤独、痛苦和寂寞，长期的跋涉使我疲倦到极点，我的鞋子破了，荆棘割破双脚，手也受伤了，流血不止，嗓子因为长久的呼喊而沙哑……为什么我还不能找到心中的阳光？”

大师问：“你的大包裹里装的是什么？”忧愁者说：“它对我可重要了。里面是我每一次跌倒时的痛苦，每一次受伤后的哭泣，每一次孤寂时的烦恼……靠了它，我才能走到您这儿来。”

于是，无际大师带忧愁者来到河边，他们坐船过了河。上岸后，大师说：“你扛着船赶路吧！”“什么？扛着船赶路？”忧愁者很惊讶，“它那么沉，我扛得动吗？”

“是的，孩子，你扛不动它。”大师微微一笑，说，“过河时，船是有用的。但过了河，我们就要放下船赶路。否则，它会变成我们的包袱。痛苦、孤独、寂寞、灾难、眼泪，这些对人生都是有用的，它能使生命得到升华，但总是念念不忘就成了人生的包袱。放下它吧，孩子！生命不必如此负重。”

忧愁者放下包袱，继续赶路，他发觉自己的步子轻松而愉悦。原来，生命是可以不必如此沉重的。

人生在世，当鱼和熊掌不能兼得的时候，继续执著于“兼得”而拒绝舍弃，这不是智者的行为。精明者敢于放弃，聪明者乐于放弃，高明者善于放弃。人，其实天生就懂得放弃，但放弃不是盲目的，而是为了更从容地选择。

放弃是智者面对生活的明智选择，是一种量力而行的睿智，更是一种顾全大局的果敢。它不盲目、不狭隘，它对心灵是一种滋润，它驱散了乌云，它清扫了心房。

放弃并不完全代表着失败和气馁，明智的放弃是为了得到。有时，选择了放弃，便选择了成功和获得。

在生活中，总有很多的无奈需要我们去面对，总有很多的道路需要我们去选择。放弃一些原本不属于自己的东西，去把握和珍惜真正属于自己的东西！

人是一种很奇怪的动物，以为拥有的东西越多，自己就会越快乐。所以，这就迫使我们沿着追寻获得的路走下去。可是，有一天，我们忽然惊觉：我们忧郁、无聊、困惑、无奈……我们失去了一切的快乐，其实，我们之所以不快乐，是我们渴望拥有的东西太多了，欲望的负累让我们执迷在某个事物上了。

懂得放弃才有快乐，背着包袱走路总是很辛苦。中国历史上，“魏晋风度”常受到称颂，他们不同于佛、道、儒，但在入世的生活里，又有一分出世的心情，说到底，是一种不把心思凝结在一个死结上的心态。

在生活中，我们时刻都在取与舍中选择，我们又总是渴望着取，渴望着占有，常常忽略了舍，忽略了占有的反面：放弃。懂得了放弃的真义，也就理解了“失之东隅，收之桑榆”的妙谛。多一点中庸的思想，静观万物，体会与世界一样博大的诗意，我们自然会懂得适时放弃正是我们获得内心平衡、获得快乐的好方法。

失去是另一种获得

面临失去时，心要学会放下，诚实面对，不要去强调失去本身，而是要强调这件事情对生活的正面影响。

——美国应用心理学家卡特尔

人生就像一场旅行，在行程中，你会用心去欣赏沿途的风景，同时也会接受各种各样的考验，这个过程中，你会失去许多，但是，你同样也会收获很多，因为，失去是另一种获得。

有一位住在深山里的农民，经常感到环境艰险，难以生活，于是便四处寻找致富的好方法。一天，一位从外地来的商贩给他带来了一样好东西，尽管在阳光下看去那只是一粒粒不起眼的种子。但据商贩讲，这不是一般的种子，而是一种叫作“苹果”的水果的种子，只要将其种在土壤里，两年以后，就能长成一棵棵苹果树，结出数不清的果实，拿到集市上，可以卖好多钱呢！

欣喜之余，农民急忙将苹果种子小心收好，但脑海里随即涌现出一个问题：既然苹果这么值钱、这么好，会不会被别人偷走呢？于是，他特意选择了一块荒僻的山野来种植这种颇为珍贵的果树。

经过近两年的辛苦耕作，浇水施肥，小小的种子终于长成了一棵棵茁壮的果树，并且结出了累累硕果。

这位农民看在眼里，喜在心中。嗯！因为缺乏种子的缘故，果树的数量还比较少，但结出的果实也肯定可以让自己过上好一点儿的生活。

他特意选了一个吉祥的日子，准备在这一天摘下成熟的苹果，挑到集市上卖个好价钱。当这一天到来时，他非常高兴，一大早便上路了。

当他气喘吁吁爬上山顶时，心里猛然一惊，那一片红灿灿的果实，竟然被外来的飞鸟和野兽们吃了个精光，只剩下满地的果核。

想到这几年的辛苦劳作和热切期望，他不禁伤心欲绝，大哭起来。他的财富梦就这样破灭了。在随后的日子里，他的生活比以前更艰苦，只能苦苦支撑下去，一天一天地熬日子。

不知不觉之间，几年的光阴如流水一般逝去。

一天，他偶然来到了这片山野。当他爬上山顶后，突然愣住了，因为在他面前出现了一大片茂盛的苹果林，树上结满了累累硕果。

这会是谁种的呢？在疑惑不解中，他思索了好一会儿才找到了一个出乎意料的答案。

这一大片苹果林都是他自己种的。

几年前，当那些飞鸟和野兽在吃完苹果后，就将果核吐在了旁边，经过几年的生长，果核里的种子慢慢发芽生长，终于长成了一片更加茂盛的苹果林。

现在，这位农民再也不用为生活发愁了，这一大片林子中的苹果足以让他过上温饱的生活。

在生活中，人们常常为了自己的失去而哀叹，但其实在很多时候，失去是另一种获得。生活为你关上了一扇门，必然会为你打开另一扇门。你失去了一样东西，必然会在其他地方有所收获。所以，只要你心态乐观，相信有失必有得，那么你的生活里将永远不会出现阴霾。当生活需要你做出舍弃的时候，你也能正确地看待失去，不会被眼前的得失困住双脚，而是会相信，眼前的失去必然会给你带来另一番收获。

第十三课

「给心灵『流感』」开个处方」

——给心灵安扇落地窗，让阳光尽情流淌



远离攀比，走进“不抱怨的世界”

每个人对幸福的认定标准不同，不必在乎别人是否赞同，重要的是自己满足与否。

——美国心理学家蒙特纽

生活的差别无处不在，于是人们在差别中不由自主地产生了攀比的心理，而盲目攀比却让人们习惯性地将自己所作的贡献和所得的报酬与一个和自己条件相当的人进行比较。如果这两者之间的比值大致相等，那么彼此就会有公平感。如果某一方的比值大于另一方，那么另一方就会产生心理失衡，从而不自觉地抱怨。

攀比是不满足的前提和诱因，在没有原则、没有节制地比安逸、比富有、比阔气中，人们的心理会失去平衡，变得越发不满足。有的人会为自己能在这些错误的攀比中出人头地、占据上风而无限度地追求个人名利，使自己不断走向腐化堕落的深渊。

某机关的公务员小季，过着安分守己的平静生活。有一天，他接到一位高中同学的电话，邀请他参加同学聚会。十多年未见，小季带着重逢的喜悦赴会。昔日的老同学经商有道，住着豪宅，开着名车，一副成功者的派头。聚会完毕，小季重返机关上班，好像变了一个人，整天唉声叹气，逢人便诉说心中的烦恼。“这小子，考试老不及格，凭什么有那么多钱？”他说。

“我们的薪水虽然无法和富豪相比，但不也够花了吗？”

第十三课 【给心灵“流感”开个处方】 ——给心灵安扇落地窗，让阳光尽情流淌

他的同事安慰他说。

“够花？我的薪水攒一辈子也买不起一辆奔驰车。”小季火得跳了起来。

“我们是坐办公室的，有钱我也用不着买车。”他的同事看得很开。但小季却终日郁郁寡欢，后来得了重病，卧床不起。

由此可见，攀比是一把刺向自己心灵深处的利剑，对人对自己毫无益处，伤害的只是自己的快乐和幸福。

生活中有些人羡慕那些明星、名人，日日淹没在鲜花和掌声中，名利双收，以为世间苦痛都与他们无缘。其实走进明星、名人的生活，他们同样有着不为人知的辛酸。著名电影导演谢晋的四个儿女中有三个是智障；美国前总统里根曾几度风光，晚年却备受不孝逆子的敲诈、虐待；戴安娜如果没有魂断天涯，几人知道她与查尔斯王子那场“经典爱情”竟是那般糟糕……

俗话说，人生失意无南北，宫殿里也会有悲恸，茅屋里同样也会有笑声。只是，平时生活中无论是别人展示的，还是我们关注的，总是别人风光的一面、得意的一面，这就像女人的脸，出门的时候个个都描眉画眼，涂脂抹粉，光艳亮丽，这全都是给别人看的。回到家后，一个个都素面朝天，这就难怪男人们感叹：“老婆还是别人的好。”

于是，站在城里，向往城外，一旦走出围城，就会发现生活其实都是一样的，所以，不要再把生命浪费在和别人对比上了，当你忙于攀比时，眼睛里看到的永远是别人拥有而自己缺少的，却看不到自己拥有而别人缺少的，从而无法真正欣赏自身。

其实我们大可不必对自己太苛求，因为别人未必就一定过得比你好。我们每个人身上都有令人羡慕的东西，也有自己缺

少的东西，没有一个人能拥有世界的全部，重要的在于自己的内心感受。那些心态平和的人也许生活中物质的享受并不比任何人好，只是他能接受自己，觉得自己好而已。

那些总是抱怨自己不幸的人，不要用沉重的欲望迷惑自己，不要总是看到你还不曾拥有的东西，而要静下心来，放下心灵的负担，仔细品味你已拥有的一切。学会欣赏自己的每一次成功、每一份拥有，你就不难发现，自己竟会有那么多值得别人羡慕的地方，幸福之神已在向你频频招手。

孤独，是忧愁的伴侣，也是智者的密友

孤独是一种很难受的负面情绪，它的特征是普遍不快乐、悲观，而且使人自责。因此，每次有孤独上身时，我们都要学会调适和自我安慰，在脑袋里制造一个强有力的正面心像。

——美国心理学家凯特维姆

孤独是现代文明带给人类的“文明病”。在很多人看来，电视就是都市人走向孤独的第一个教唆犯。伴着电子游戏、电子宠物、音响以及豢养的诸如名猫、名犬等动物，加之阳台上养殖的各种各样开放得不合时宜的花草，都使人们在极力摆脱孤独的同时，反而更深地陷入孤独的深渊。

邱冶是个1982年出生的女孩子，从小生活在母亲的庇护之下。到了27岁的门槛上，没有任何恋爱经验的她疯狂地想结婚，说自己漂在北京，有着无尽的孤独，她不是在相亲就是在寻找相亲机会的路上，俨然一个《涩女郎》里面的“结婚狂”。

很多人应该能体会这个女孩的心理。孤独是既不爱人也不被人爱的一种失重状态，是处于不关心他人也不被他人关心的人生夹壁，因此摆脱孤独的唯一方式在人而不在物，即以爱人之心冰释不被人爱的人生尴尬。

有的人会把孤独与空寂相等同，事实上，孤独与空寂这两件事存有极大的差异。

孤独是一种完全与外界切断，没有明显理由而突然非常害怕的感觉。如果你的心中感觉什么都无法依赖，没有任何一种分心的方法能解除你这种自我封闭式的空虚，你就明白什么是

孤独了。

但是空寂完全不同，那是一种解脱的境界，当你经历过孤独，并且明白孤独是什么以后，空寂就来到了。那是一种在心理上不再依赖任何人的境界，因为你已经不再追求娱乐、舒适及满足。只有在这个时刻，你的心才是完全独立的，也只有这种心智才具有创造力。

当孤独的痛苦笼罩你的时候，你就面对它、看着它，不要产生任何想逃走的念头。如果你逃走了，你就永远也不会了解它，它就永远躲在一角伺机而动。如果你能了解孤独并且超越它，你就会发现根本不需要逃避它，于是也就不再有那种追求满足和娱乐的冲动了，因为你的心已经获得了一种不会腐败也无法毁灭的圆满。

当然，孤独也有两面性，孤独带来的内心失落，又能强化我们的心灵。布雷斯巴斯达曾经说过：“所有人类的不幸，都起始于无法一个人安静地坐在房间里。”

孤独是一种难得的感觉，在感到孤独时轻轻地合上门和窗，隔去外面喧闹的世界，默默地坐在书桌前，用粗糙的手掌爱抚地拂去书本上的灰尘，翻着书页又嗅到了久违的纸墨清香。正像作家纪伯伦所说：“孤独，是忧愁的伴侣，也是精神活动的密友。”孤独，是人的一种宿命，更是精神优秀者必然选择的一种命运。

在尘世中，无数人眷恋人生的轰轰烈烈，以拜金主义为唯一原则而没头没脑地聚集在一起互相排挤、相互厮杀。可是生活的智者却总能以孤独之心看孤独之事，自始至终都保持独立的人格，流一江春水，细浪淘洗劳碌之身躯，存一颗娴静淡泊之心，寄寓无所栖息的灵魂。所以，孤独既是忧愁的伴侣，也是智者的密友，它会给你带来正面还是负面的影响，完全取决于你怎么看它。

别让焦虑的水滴穿透心灵

逃避回想创伤性和焦虑性的事件往往会促使这些事件在我们的头脑中不断出现，从而引发一个恶性循环，使焦虑性障碍持久而难以摆脱。

——美国得克萨斯大学心理学家理查德·温斯拉夫和
丹尼尔·威格纳

焦虑是人生的毒药，是滋生罪孽和不幸的温床。在这个不确定的社会里，我们可能已经极度失望，挣扎在痛苦中寻求一些幸福的希望，那么为何还要纵容焦虑来扰乱我们的心灵？告别焦虑，你才能开创新生活。

形形色色的焦虑充斥人们的生活，它们像细菌一样侵蚀人们的灵魂和肌体，妨碍人们的正常生活，影响人们的身心健康。所以，走向幸福生活，应该从拒绝焦虑开始。

古时候，残忍的将军要折磨他们的俘虏时，常常把俘虏的手脚绑起来，放在一个不停往下滴水的袋子下面，水夜以继日滴着，最后，这些不停滴落在头上的水，像是槌子敲击的声音，使俘虏精神失常。这种折磨人的方法，以前西班牙宗教法庭和希特勒手下的德国集中营都曾经使用过。

焦虑就像不停往下滴的水，而那不停地往下滴的焦虑，通常会使人心神丧失，使人生变得灰暗至极。

有一个已到知天命之年的老人刘宋玲得了一种怪病——她一听到“饿”字，马上就“饿得前胸贴后背”，即使两小时前她刚吃过饭。她一天吃十多顿饭，但依然感觉饥肠辘辘。

刘宋玲退休后不久，就陷入饥饿感中。“感到饿就吃，才吃一点马上就不饿了，过一会儿，又感到饿。”

刘宋玲说，随着时间的推移，饥饿感的频率和强度不断加强。“吃完饭不到两个小时，又饿得心慌，一听到别人说饿，马上就觉得自己腹中空空，就是晚上，也要爬起来吃上三四顿饭。”刘宋玲痛苦极了。

刘宋玲四处求医，有医生认为她患了胃溃疡，但检查结果是一切正常。日子一天天过去，刘宋玲的饥饿感越来越强烈，已经达到了只要别人一说“饿”字，她就会焦虑得“头发都竖立起来”的状态。她到心理医生那里看病时，还随身携带了大量的方便面、方便粉丝等食品，只要一饿，马上就吃。这一天她吃了13顿饭。

经过心理专家诊断，刘宋玲患的是非常严重的焦虑障碍，主要是对“饿”很敏感，产生了焦虑心理，这也与她一饿就吃，一吃就饱，每次食量只有一点点有关。

确诊后，心理卫生中心的专家用特殊治疗方案对她进行治疗。一周后，刘宋玲的饥饿感不再那么强烈；两周后，饥饿感得到初步缓解；到了第三周，刘宋玲严重的饥饿焦虑症已得到很大改善。

专家指出，这种病是心理原因所致，因此，保持一个良好的心态非常重要。

其实，你没有理由焦虑，因为痛苦和沮丧对你而言并不是一种甜蜜的感受。所以今天就痛下决心与焦虑决裂吧。彻底消除生活中的焦虑，会使你获得一种全新的自由感受。

战胜焦虑的方法之一是客观冷静地分析、评估你所处的境遇，确定和估计一下可能发生的最糟糕的结果。通过分析，会发现最坏的结果并没有糟到山崩地裂、地球爆炸的程度，而如果坏事一旦真的发生，你也可以承受它。有意思的是，我们预

第十三课 【给心灵“流感”开个处方】 ——给心灵安扇落地窗，让阳光尽情流淌

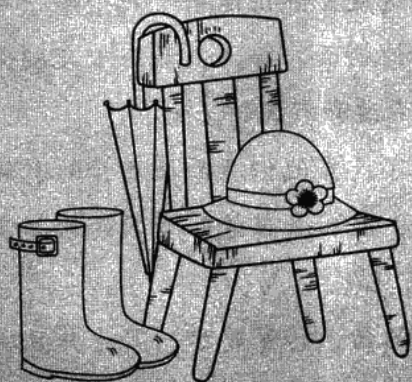
先担忧的事通常不会发生。就算不幸真的发生了，也往往没有预计中的可怕，损失也并不那么惨重。

其实大灾大祸在你身上发生的概率微乎其微，人们总是习惯花很多时间和精力去担忧也许永远也不会发生的事，其实这真是杞人忧天，完全没有必要的。如果你能冷静接受你所遭遇的每一件事，你就没有必要去焦虑。

第十四课

〔学会做自己的开心果〕

——不如意如按摩石，硌脚但有益



你会输给很多人，这很正常

要使自己战胜所有的对手是不可能的，你必须具备随时应对失败的能力。

——美国行为主义心理学家华生

我们每个人都有别人力不能及的长处，也有不及他人的短处，重要的是不要为了“面子”而汲汲于自己的短处，而应该勇敢地看到自己的不足，并且能够在看到自己不如别人的时候坦然地面对。

一位作家的寓所附近有一个卖油面的小摊子。一次，这位作家带孩子散步路过，看到生意极好，所有的椅子都坐满了人。

作家和孩子驻足观看，只见卖面的小贩把油面放进烫面用的竹捞子里，一把塞一个，仅在刹那之间就塞了十几把，然后他把叠成长串的竹捞子放进锅里。

接着他又以极快的速度，熟练地将十几个碗一字排开，放盐、味精等佐料，随后他捞面、加汤，做好十几碗面的时间竟不到五分钟，而且还边煮边和顾客聊着天。

作家和孩子都看呆了，当他们从面摊离开的时候，孩子突然抬起头来说：“爸爸，我猜如果你和卖面的比赛卖面，你一定输！”

对于孩子突如其来的话，作家莞尔一笑，并且立即坦然承认，自己一定输给卖面的人。作家说：“不只会输，而且会输得很惨。我在这世界上是会输给很多人的。”

他们在豆浆店里看伙计揉面粉做油条，看油条在锅中胀

第十四课 【学会做自己的开心果】

——不如意如按摩石，硌脚但有益

大而充满神奇的美感，作家就对孩子说：“爸爸比不上炸油条的人。”

他们在饺子馆，看见一个伙计包饺子如同变魔术一样，动作轻快，双手一捏，个个饺子大小如一，晶莹剔透，作家又对孩子说：“爸爸比不上包饺子的人。”

“尺有所短，寸有所长”，一个人若刻意追求“面面俱到”，以使自己在人前人后占尽风光，其结果只能是徒耗精力，事与愿违。因此，故事中的父亲坦然承认自己在很多方面技不如人，并将这种豁达大度的生活态度教给自己的孩子，使他能在今后的生活中，坦然面对自己的弱势，不因虚荣而盲目与人、与自己较劲，这不能不说是明智之举。

当我们放眼这个世界的时候，如果以自我为中心，很可能会以为自己了不起，可一旦我们平静下来，用坦诚的心去观察自己，你就会发现自我是多么的渺小。我们什么时候看清自己不如人的地方，那就是对生命真正有信心的时候。

人生道路上，我们常常被那些华丽而光彩的语句击昏了头，以不屈不挠、百折不回的精神坚持自己的强势，在一小方领域里死不认输，最后却输掉了整个人生。所以，正确剖析自己，敢于承认技不如人，走出面子围城，这不是软弱，而是人生的智慧。

人生下来不是为抱着锁链，而是展翅飞翔

许多人在遇到麻烦或陷入困境时，他们并没有想过，真正限制他们的，不是外界的种种问题，而是我们思维里看不见的那堵墙。

——日本著名心理学家加藤谛三

美国著名的高空走钢索表演者瓦伦达在一次重大的表演中，不幸失足身亡。他的妻子在事后说：“我知道这一次一定会出事，因为他上场前总是不停地说：‘这次太重要了，不能失败，绝不能失败’；而以前每次成功表演，他只想着走钢索这件事本身，而不去管这件事可能带来的一切后果。”后来，人们就把专心致志于事情本身而不去管这件事的意义，没有患得患失的心态，叫作“瓦伦达心态”。

凡事一旦行动起来就容易达到“瓦伦达心态”。因为，一旦迅速进入行动状态后，就来不及多想。逼上梁山，背水一战，绝无退路，这样反而容易成功。

格罗根指出：“无论做什么事情，开始时，最为重要的是不要让那些爱唱反调的人破坏了你的理想。”美国斯坦福大学的一项研究也表明，人脑里的某一图像会像实际情况那样刺激人的神经系统。比如，当一个高尔夫球手击球时一再告诉自己不要把球打进水里时，他的大脑里往往就会出现掉进水里的场景，而结果往往是球真的掉进水里。这项研究从另一个方面证实了“瓦伦达心态”。

“先投入战斗，然后再见分晓。”拿破仑如是说。只有行

第十四课 【学会做自己的开心果】

——不如意如按摩石，硌脚但有益

动起来，才能让我们忘却焦虑、紧张。

其实，面对人生，你还有一种不同的选择。你可以当机立断，运用我们内在的能力，当下立即挣开消极习惯的捆绑，改变自己所处的环境，投入另一个崭新的积极领域中，使自己的潜能得以发挥，让自己实现真正的飞翔。

1968年，在墨西哥奥运会的百米赛场上，美国选手海恩斯撞线后，激动地看着运动场上的计时牌。当指示器打出9.9秒的字样时，他摊开双手，自言自语地说了一句话。

后来，有一位叫戴维的记者在回放当年的赛场实况时再次看到海恩斯撞线的镜头，这是人类历史上第一次在百米赛道上突破10秒大关。看到自己破纪录的那一瞬，海恩斯一定说了一句不同凡响的话，但这一新闻点，竟被现场的四百多名记者疏忽了。

因此，戴维决定采访海恩斯，问问他当时到底说了一句什么话。

戴维很快找到海恩斯，问起当年的情景，海恩斯竟然毫无印象，甚至否认当时说过什么话。

戴维说：“你确实说了，有录像带为证。”

海恩斯看完戴维带去的录像带，笑了。他说：“难道你没听见吗？我说：‘上帝啊，那扇门原来是虚掩的。’”

谜底揭开后，戴维对海恩斯进行了深入采访。

自从欧文斯创造了10.3秒的成绩后，曾有一位医学家断言，人类的肌肉纤维所承载的运动极限，不会超过每秒10米。

海恩斯说：“30年来，这一说法在田径场上非常流行，我也以为这是真理。但是，我想，自己至少应该跑出10.1秒的成绩。每天，我以最快的速度跑5公里，我知道百米冠军不是在百米赛道上练出来的。当我在墨西哥奥运会上看到自己9.9秒的纪录后，惊呆了。原来，10秒这个门不是紧锁的，而是虚掩的，

就像终点那根横着的绳子一样。”

后来，戴维撰写了一篇报道，填补了墨西哥奥运会留下的一个空白。不过，人们认为它的意义不限于此，海恩斯的那句话，为我们留下的启迪更为重要。

命运的门总是虚掩的，它会给我们留下一道开启的缝隙，可是我们宁愿相信那是一堵不可穿越的墙。于是，我们独特的创意被自己抹杀，认为自己无法成功；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，甚至开始认命、怨天尤人。

这一切都是我们心中那条系住自我的锁链在作祟罢了。或许，你必须耐心静候生命中来一场大火，逼得你非得选择挣断链条或甘心遭大火吞噬。或许，你将幸运地选择前者，在挣脱困境之后，语重心长地告诫后人，人必须经历苦难和磨炼方能成长。

跌倒后，别忘了捡起那个叫希望的东西

逆境并不总是坏事，它可能显现出更多选择和启发，而這些在顺境时往往无法被意识到。

——美国哈佛大学心理学家谢利·卡森

所谓失败，从事实上来讲，是一种没有结果的颓废，但从经验积累的层面上说，其实是一种难得的经历与收获。硬币有两面，有时也要反过来看，我们需要的恰恰是从失败中找寻一种叫做希望的东西。

之所以很多人在失败面前悲悲切切，更多的是一种对付出后没有回报的自怜和失落。他们缺乏一种迅速调整的能力，尤其是积极思考问题的能力。他们的悲哀，常常在于失败后缺乏足够的智慧和勇气，跳不出习惯的误导，总是自觉不自觉地走在同一条路上前行。

美国家喻户晓的化妆品行业“皇后”玛丽·凯就是大器晚成的一个例子，她的创业经历了不少弯路，但她从来不灰心、不泄气。我们也许可以从她身上悟到一些东西。

20世纪60年代初，玛丽·凯已经退休回家。过分寂寞的退休生活使她突然决定冒一冒险，把一辈子积蓄下来的5000美元作为全部资本，创办了玛丽·凯化妆品公司。

创业的路是艰难的，经过多重努力，她终于迎来创建公司后的第一次展销会。怀着极大的信心，她推出了一系列功效奇特的护肤品。她以为这次活动一定会引起轰动，获得成功。可是，“人算不如天算”，整个展销会下来，她的公司只卖出去

15美元的护肤品。

对于高龄的创业女性来说，这是个不小的挫败。玛丽·凯不禁失声痛哭，而在哭过之后，她反复问自己：“玛丽·凯，你究竟错在哪里？”

经过认真的分析，她终于悟出了一点：在展销会上，她的公司从来没有主动请别人来订货，也没有向外发订单，而是希望女人们自己上门来买东西……难怪在展销会上落得如此后果。这些可能别人一看就能明白的道理，玛丽·凯却着实用自己的经历买了一次单。

不过，她并没有沉浸在自己走过弯路的遗憾中，而是擦干眼泪，大胆地决定，在抓生产管理的同时，一定加大销售队伍的建设……

经过20年的苦心经营，玛丽·凯化妆品公司由初创时的雇员9人发展到现在的5000多人，公司年销售额超过3亿美元。

玛丽·凯终于实现了自己的梦想。已经步入晚年的玛丽·凯能创造如此奇迹，并不是上天的怜悯，而是她面对挫折时，永不服输的精神。失败很常见，但失败之后，不“偃旗息鼓”，不被困难击倒，不向命运屈服，那么你的人生路上定会绽放无数的成功之花。

聪明人不会任自己永远徘徊在失败的阴影之下，相反，他们总是把所有的“失败”都看作“尚未成功”。在遭遇一次次失败的时候，他们会始终以积极的心态来面对。不论多么困难，他们都鼓励自己再试一次。

一位成功人士说得好：“失败意味着你尚未达到追求的目标，或者是离目标远了一些。就像在追求过程中摔了一跤，或在山路上打了个‘滑儿’，摔跤和‘打滑儿’并不能说明全部，只是说明前进暂时受阻，但这种受阻很可能只是一个小小的插曲，它只会使你未来的胜利和成功更刺激、更有价值。”

第十四课 【学会做自己的开心果】

——不如意如按摩石，硌脚但有益

心理学家认为，潜意识就像一块肥沃的土地，如果不在上面撒播成功的种子，就会野草丛生，一片荒芜。积极的心理暗示可以自动地把成功的种子和创造性的思想播入潜意识的沃土里。在挫折面前经常进行积极自我暗示的人，看到的是成长的机会和希望；而在希望和机会面前经常进行消极自我暗示的人，看到的却是问题和困难。

自我暗示所形成的意识，决定了一个人能否成功。如果你希望自己成为一名成功人士，就不要忘记自我暗示这个法宝，运用它来使自己鼓足勇气，超越失败，走向胜利。

希望的唯一用处是憧憬

常胜者，既不过分悲观，也不过分乐观。他的危机意识是用来化除危机；他的希望源自于知道未来永远有好转的可能。

——加拿大心理学家海布

一个人无论面对怎样的环境，怎样的困难，都不能放弃自己的信念，放弃对生活的热爱。很多时候，打败自己的不是外部环境，而是你自己。只要一息尚存，我们就要追求、奋斗。遭遇再大的困难，我们都要化解、克服，于逆风之处扶摇直上，做到“人在低处也飞扬”。

面对逆境和挫折时，我们不要退缩，更不要埋怨挫折对你无休止的折磨，要学会用心灵打磨挫折，用热情去迎接挫折，用坚韧不拔的意志去战胜挫折。

顺境和逆境在一定条件下是会互相转化的。只要秉持信念之灯继续前进，一定能到达阳光地带。

1939年，德国军队占领了波兰首都华沙，此时，卡亚和他的女友迪娜正在筹办婚礼。卡亚做梦都没想到，他会和其他犹太人一样，在光天化日之下被纳粹推上卡车运走，关进了集中营。卡亚陷入了极度的恐惧和悲伤之中，在不断的摧残和折磨中，他的情绪极其不稳定，精神遭受着痛苦的煎熬。

一同被关押的一位犹太老人对他说：“孩子，你只有活下去，才能与你的未婚妻团聚。记住，要活下去。”卡亚冷静下来，他下定决心，无论日子多么艰难，一定要保持积极的精神和情绪。

第十四课 【学会做自己的开心果】

——不如意如按摩石，硌脚但有益

被关在集中营的犹太人，他们每天的食物只有一块面包和一碗汤。许多人在饥饿和严酷刑罚的双重折磨下精神失常，有的甚至被折磨致死。卡亚努力控制和调适着自己的情绪，把恐惧、愤怒、悲观、屈辱等抛之脑后，虽然他的身体骨瘦如柴，但精神状态却很好。

5年后，集中营里的人数由原来的4000人减少到不足400人。纳粹将剩余的犹太人用脚镣铁链连成一长串，在隆冬季节，将他们赶往另一个集中营。许多人忍受不了长期的苦役和饥饿，最后死于茫茫雪原之上。在这人间炼狱中，卡亚奇迹般地活下来了。他不断地鼓舞自己，靠着坚忍的意志力，维持着孱弱的生命。

1945年，盟军攻克了集中营，解救了这些饱经苦难、劫后余生的犹太人。卡亚活着离开了集中营，而那位给他忠告的老人，却没有熬到这一天。

若干年后，卡亚把他在集中营的经历写成一本书。他在前言中写道：“如果没有那位老者的忠告，如果放任恐惧、悲伤、绝望的情绪在我的心间弥漫，很难想象，我还能活着出来。”

其实，是卡亚自己救了自己，是他用积极乐观的情绪救了自己。

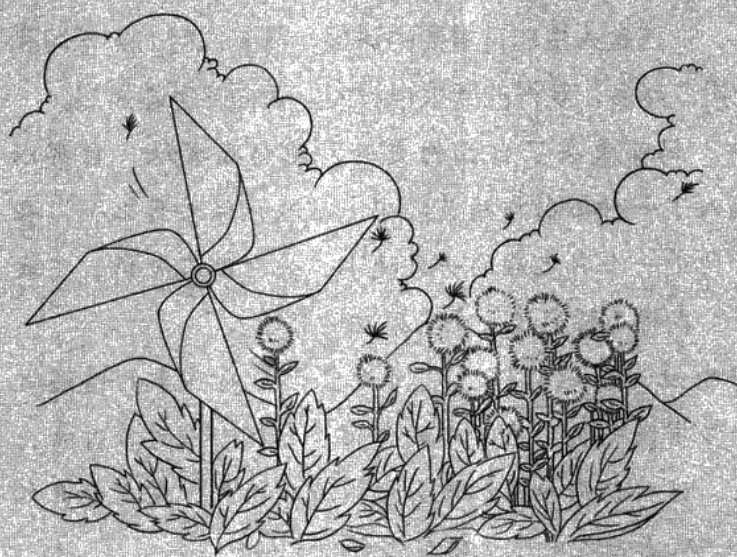
与卡亚不同的是，总有许多人不停地抱怨命运的不公，埋怨自己付出了辛劳的汗水，得到的却是失败和痛苦。究其原因，是因为他们不懂得用乐观的态度对待人生。

哀莫大于心死。很多时候，一个人的苦乐成败，不在于外物的左右，而在于自己的心态和看待世界的角度。苦难能毁掉弱者，同样也能造就强者。如果我们能在任何时候都不放弃对生活的希望，我们就能等到转机来临的那一天。

第十五课

【孤独是心灵的疾病】

——从一个人的世界里走出来



开放自己，驱散孤独

你所抵抗的，会持续存在。

——瑞士心理学家荣格

心理学家告诉我们：要想摆脱孤独感的折磨，就必须开放自己。就像身处一个无人的山谷，只有自己主动向外走，才能离开这片荒凉之地。同样，要获得丰富深刻的人际感情，你也需要走出自己的小天地，去和别人交往。其实人生来就是一种社会性的动物，单靠自己个人的力量想生活在这个世界上显然是行不通的。尤其在现代社会，人与人之间需要展开广泛深入的合作，才能共同完成一件事，所以学会交往和合作是非常重要的生存之道。而且，人只有在交往中，才能体会到各种情感体验所带来的愉悦。所以，交往是人生非常重要的课程，需要你努力去学习和实践。你的投入越多，获得的回报也越大，幸福感也越强烈。

五年前，玛丽失去了自己的丈夫，她悲痛欲绝，自那以后，她便陷入了一种孤独与痛苦之中。“我该做些什么？”在她丈夫离开他近一个月之后的一天晚上，她对朋友哭诉，“我将住到何处？我将怎样度过一个人孤独的日子？”

朋友安慰她说，她的孤独是因为自己身处不幸的遭遇之中，才五十多岁便失去了生活中的伴侣，自然令人悲痛异常，但时间一久，这些伤痛和孤独便会慢慢减缓消失，她也会开始新的生活——从痛苦之中建立起自己新的幸福。

“不！”她绝望地说道，“我不相信自己还会有什么幸福的日子。我已不再年轻，孩子也都长大成人，成家立业。我孑然一身还

第十五课 【孤独是心灵的疾病】

——从一个人的世界里走出来

有什么乐趣可言呢？”抱着这种孤独，玛丽得了严重的自怜症，而且不知道该如何治疗。好几年过去了，她的心情一直都没有好转。

有一次，朋友忍不住对她说：“我想，你并不是要特别引起别人的同情或怜悯。无论如何，你可以重新开始自己的新生活，结交新的朋友，培养新的兴趣，千万不要沉溺在旧的回忆里。”她没有把朋友的话听进去，因为她还在为自己的孤独自怨自叹。后来，她觉得孩子们应该为她的幸福负责，因此便搬去与一个结了婚的女儿同住。

但事情的结果并不如意，由于她的孤僻，她和女儿都面临一种痛苦的经历，甚至恶化到母女反目成仇。玛丽后来又搬去与儿子同住，但也好不到哪里去。后来，孩子们只好共同买了一间公寓让她独住，但这更加重了她的孤独。

她对朋友哭诉道，所有家人都弃她而去，没有人要她这个老妈妈了。玛丽认为全世界都在孤立她。她实在是既可怜，又可悲。

在加利福尼亚州奥克兰的密尔斯大学，校长林·怀特博士在一次晚餐聚会上，发表了一段极为引人注意的演讲，内容提到的便是这种现代人的孤寂感：“20世纪最流行的疾病是孤独。”他如此说道，“用大卫·里斯曼的话来说，我们都是‘寂寞的一群’。由于人口愈来愈多，人性已汇集成一片汪洋大海，根本分不清谁是谁了……居住在这样一个‘不拘一格’的世界里，再加上政府和各种企业经营的模式，人们必须经常由一个地方换到另一个地方工作——于是，人们的友谊无法持久，时代就像进入另一个冰河时期一样，使人的内心觉得冰冷不已。”孤独是一种常见的心理状态。被孤独感笼罩的人，精神压抑，心理失衡，甚至丧失生活的勇气和信心。孤独的人，越是封闭自己就越是加深孤独感。要想驱散孤独的阴影，我们就必须开放自己的心扉，让别人走进来。

亮出自己的独特之处

当一个人出于自我保护而抗拒内心的地狱时，他一并切断了通往内在天堂的道路。

——美国人本主义心理学家亚伯拉罕·马斯洛

自从世界上出现人类以来，人与人的相互交往就一直存在，即使是病人，聚在一起也比独处要轻松，尤其是现代社会，与世隔绝，独处一室是非常不切实际的做法。人际关系就像一盏灯，在人生的山穷水尽处，指引给你柳暗花明的又一村。

那么，怎样才能从自我封闭中走出来呢？

1.学会关心别人

如果你期望被人关心和喜爱，你就要主动去关心和喜爱别人。关心别人，帮助别人克服了困难，不仅可以赢得别人的尊重和喜爱，而且，由于你的关心引起了别人的积极反应，也会给你带来满足感，并增强你与人交往的自信心。

除了关心别人以外，有了困难你要学会向别人求助。因为别人帮助你克服了困难，你的心理就会从紧张转为放松。这不仅使你懂得了与人交往的重要性，而且由于你的诚挚的致谢，别人也会感到愉快，这就沟通了人与人之间的情感。

2.学会和别人交换意见

合群性格的形成有赖于良好的人际关系，而良好的人际关系始于相互的了解，人与人之间的相互了解又要靠彼此在思想和态度上的沟通。因此，经常找机会与别人谈谈话、聊聊

第十五课 【孤独是心灵的疾病】

——从一个人的世界里走出来

天，讨论某些问题，交换一些意见是十分必要的。

友情是在相互的施与爱之中生长的。孟子说得好：“爱人者人恒爱之。”你如果能主动伸出善意的手，它马上就会被无数友好的手握住的。

3.不要掩盖自己的真实感情

如果你和你的挚友即将分手，你不必为了避免让别人看到自己的眼泪而躲到洗手间去。为了避免别人的流言而把自己身上最有价值的一部分掩饰起来，这种做法没有任何道理。

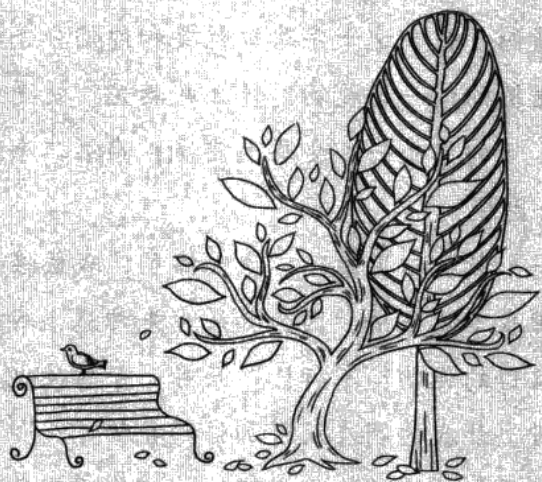
生活中许多的事都是这样，你要遵从你的心，听取你心灵的声音，这样即使做错了事我们也不会太难过。

放开自己的心灵，沐浴阳光，人生才会有灿烂的色彩。正如泰戈尔说的：一个人，正和一把剑一样，不能永远在剑鞘里。剑鞘所隐藏的只是这一武器的主要部分，这一部分所有的剑全都是一样的。铸剑的人只能在剑柄上表现出自己的独特才能，在上面刻上独特的花纹。同样，一个人应该可以在社会上表现自己的独特个性。

第十六课

〔带着爱，一切如愿以偿〕

——没有爱，就没有精神的美



自私与无私间仅有一线之隔

利己和自爱绝不是一回事，实际上是互为矛盾的。利己的人不是太爱自己，而是太不爱自己。

——美国心理学家埃里希·弗罗姆

自私和无私之间仅是一线之隔，越过它，你可以感受到舍己为人，不求任何回报的快乐。这是最大的喜悦，也是人生道路上不可或缺的一步。

从前，有两位很虔诚、很要好的教徒，决定一起到遥远的圣山朝圣。两人背上行囊，风尘仆仆地上路，誓言不达圣山，绝不返家。

两位教徒走啊走，走了两个多星期之后，遇见一位白发年长的圣者。圣者看到这两位如此虔诚的教徒千里迢迢要前往圣山朝圣，就十分感动地告诉他们：“从这里距离圣山还有十天的脚程，但是很遗憾，我在这十字路口就要和你们分手了。而在分手前，我要送给你们一个礼物！什么礼物呢？就是你们当中一个人先许愿，他的愿望一定会马上实现；而第二个人，就可以双倍实现这个愿望！”

此时，其中一个教徒心里想：“这太棒了，我已经知道我想要许什么愿，但我不要先讲，因为如果我先许愿，我就吃亏了，他就可以有双倍的礼物！不行！”而另一个教徒也自忖：“我怎么可以先讲，让我的朋友获得加倍的礼物呢？”于是，两位教徒就开始客气起来，“你先讲嘛！”“你比较年长，你先许愿吧！”“不，应该你先许愿！”两位教徒彼此推来推去。

第十六课 【带着爱，一切如愿以偿】 ——没有爱，就没有精神的美

“客套地”推辞一番后，两人就开始不耐烦起来，气氛也变了。“你干吗！你先讲啊！”“为什么我先讲？我才不要呢！”

两人推到最后，其中一人生气了，大声说道：“喂，你真是个不识相、不知好歹的人，你再不许愿的话，我就把你的狗腿打断、把你掐死！”

另外一人一听，没有想到他的朋友居然变脸，竟然来恐吓自己，于是想：你这么无情无义，我也不必对你有情有义！我没办法得到的东西，你也休想得到！于是，这一教徒干脆把心一横，狠心地说道：“好，我先许愿！我希望——我的一只眼睛瞎掉！”

很快，这位教徒的一只眼睛瞎掉了，而与他同行的朋友，两只眼睛也立刻瞎掉了！

原本，这是一件十分美好的礼物，可以使两位好朋友共享，但是人的狭隘、自私，左右了自己心中的情绪，所以使得“祝福”变成“诅咒”，使“好友”变成“仇敌”，更是让原来可以“双赢”的事，变成两人瞎三眼的“双输”！

从心理学的角度来说，自私是一种极端利己的心理。自私的人不顾他人和社会的利益，只计较个人得失，不讲公德；更有甚者会为私欲铤而走险，最后受到法律的制裁。自私也是诱发贪婪、嫉妒、报复等病态心理的根源。历史一再证明，自私的人是没有好结局的。从某种意义来说，自私就是自毁，自私者到最后只能独自吞噬恶果。

自私是一种近似本能的欲望，发源于一个人的心灵深处。人有许多需求，如生理的需求、物质的需求、精神的需求、社会的需求等。需求是人的行为的原始推动力，人的许多行为就是为了满足需求。但是，需求要受到社会规范、伦理道德、法律法令的制约，不顾社会历史条件的要求，一味想满足自己的

各种私欲的人就是具有自私心理的人。自私之心隐藏在个人的需求结构之中，是深层次的心理活动。

正因为自私心理潜藏较深，它的存在与表现便常常不为个人所意识到。有自私行为的人很多时候意识不到他在干一种自私的事，相反他在侵占别人利益时往往心安理得。正因为如此，我们才将自私称为病态社会心理。

自私心理导致了极端的个人主义，导致了社会丑恶现象的出现，它使得社会风气败坏，是各种不良心理的根源，所以，我们必须克服这种病态心理。

快乐来自于内心的高贵和正直

你若爱己，就会爱所有的人如爱己。你若对他人的爱少于爱己，你就无法真正爱自己。

——美国心理学家埃里希·弗罗姆

只有你付出爱心，你才能收获快乐、收获希望。只有在别人困难的时候，毫不犹豫地伸出援助之手，在你困难时，你才能得到更多的帮助。

一天，一个贫穷的小男孩为了攒够学费挨家挨户地推销商品。到了晚上，奔波了一整天的他感到十分饥饿，但摸遍全身，只有一角钱了。实在是饥饿难忍，他只好决定向下一户人家讨口饭吃。当一位美丽的女孩打开房门的时候，这个小男孩却有点不知所措了。他没有要饭，只乞求给他一口水喝。这位女孩看到他很饥饿的样子，就拿了一大杯牛奶给他。男孩慢慢地喝完牛奶，问道：“我应该付多少钱？”女孩回答道：“一分钱也不用付。妈妈教导我们，施以爱心，不图回报。”男孩说：“那么，就请接受我由衷的感谢吧！”说完男孩离开了这户人家。此时，他不仅感到自己浑身是劲儿，而且还看到上帝正朝他点头微笑。其实，男孩本来是打算退学的。

数年之后，那位美丽女孩得了一种罕见的重病，当地的医生对此束手无策。最后，她被转到大城市，由专家会诊治疗。当年的那个小男孩如今已是大名鼎鼎的霍华德·凯利医生了，他也参与了医治方案的制订。当看到病历时，一个奇怪的念头闪过他的脑际。他马上起身直奔病房。

来到病房，凯利医生一眼就认出床上躺着的病人就是那位曾帮助过他的女孩。他回到自己的办公室，决心竭尽所能来治好女孩的病。从那天起，他就特别地关照这个病人。经过艰苦努力，手术成功了。凯利医生要求把医药费通知单送到他那里，在通知单的旁边，他签了字。

当医药费通知单送到女孩手中时，她不敢看，因为她确信，治病费用将会花去她的全部家当。最后，她还是鼓起勇气，翻开了医药费通知单，旁边的小字引起了她的注意，她不禁轻声读了出来：“医药费——一满杯牛奶。霍华德·凯利医生。”

如果当初小女孩拒绝献出那份爱心，也许结果就是另一个样子了。所以，做人千万不要太自私，不要吝啬你的爱，因为，施与爱心，回报的也一定是一份爱心。

有一位盲人，在夜晚走路时手里总是提着一个明亮的灯笼。别人看了感到很好奇，就问他：“你自己根本看不见，为什么还要打着灯笼走路呢？”

盲人回答说：“这个道理很简单。我提上灯笼并不是给自己照路的，而是为别人提供光明，帮助别人看清道路。不过，我这样帮助别人的结果，其实也等于是帮助了自己。正是因为我手里提着灯笼，别人就容易看见我，不会撞到我身上，这样就可以保护我自己的安全了。”

只有帮助别人，给予别人方便，才会得到别人的帮助，也给自己带来方便。因为人们都有“相互回报”的心理，你对别人的慷慨付出往往也会得到别人的无偿回报。

俗语说：“赠花予人，手上留香。”学会付出，播撒爱心是美好人性的体现，同时也是一种处世智慧和快乐之道。有一句名言说：“人活着应该让别人因为你活着而得到益处。”学会分享、给予和付出，你会感受到舍己为人、不求任何回报

第十六课 【带着爱，一切如愿以偿】 ——没有爱，就没有精神的美

的快乐和满足。在生活中，超越狭隘、帮助他人、撒播美丽、善意地看待这个世界，这样快乐、幸福和丰收会时时与我们相伴。对此，罗曼·罗兰说得很精彩：“快乐和幸福不能靠外来的物质和虚荣，而要靠自己内心的高贵和正直。”

分享越多，拥有越多

爱是一种积极的，而不是消极的情绪，是人内心生长的东西，而不是被俘虏的情绪。一般来说可以用另一个说法来表达，即爱首先是给而不是得。

——美国心理学家埃里希·弗罗姆

生活中，你分享越多，给予越多，你就拥有越多。自私的人往往会遇到更多的自私，而与人分享的人却能获得更多的分享。你把你的热心与人分享，你就会收获到更多的热心。把你的乐趣与人分享，你会品尝到更大的乐趣。所谓天堂和地狱其实并没有区别，真正有区别的是人的内心。如果每个人都怀着一颗感恩的心，彼此分享快乐与友善，建立起良好的互助关系，那么，天堂也就近在眼前了。

从前，有两个饥饿的人得到了一位长者的恩赐：一根鱼竿和一篓鲜活肥美的鱼。一个人要了一篓鱼，另一个要了一根鱼竿，于是，他们分道扬镳了。得到鱼的人就在原地用干柴搭起篝火煮起了鱼，他狼吞虎咽，还来不及品出鲜鱼的肉香，就连鱼带汤吃了个精光。不久，他便饿死在空空的鱼篓旁。另一个人则提着鱼竿继续忍饥挨饿，一步步艰难地向海边走去，可当他已经看到不远处那片蔚蓝色的海洋时，他浑身一点气力也没有了，只能眼巴巴地带着无尽的遗憾撒手人寰。又有两个饥饿的人，他们同样得到了长者恩赐的一根鱼竿和一篓鱼。只是他们并没有各奔东西，而是约定共同去找寻大海，他俩每次只煮一条鱼，他们经过长途跋涉，来到了海边。从此，两个人开始

第十六课 【带着爱，一切如愿以偿】

——没有爱，就没有精神的美

了捕鱼为生的日子，几年后，他们盖起了房子，有了各自的家庭、子女，有了自己建造的渔船，过上了幸福安康的生活。

一位生前经常行善的基督徒见到了上帝，他问上帝天堂和地狱有何区别。于是上帝就让天使带他到天堂和地狱去参观。到了天堂，在他们面前出现了一张很大的餐桌，桌上摆满了丰盛的佳肴。围着桌子吃饭的人都拿着一把十几尺长的勺子。这些人都在相互喂对面的人吃饭。可以看得出，每个人都吃得很愉快。天堂就是这个样子呀！他心中非常失望。接着，天使又带他来到地狱参观。出现在他面前的是同样的一桌佳肴，他心中纳闷：天堂怎么和地狱一样呀！天使看出了他的疑惑，就对他说：“不用急，你再继续看下去。”过了一会，用餐的时间到了，只见一群骨瘦如柴的人来到桌前入座。每个人手上都拿着一把十几尺长的勺子。可是由于勺子实在是太长了，每个人都无法把勺子内的饭送到自己口中，这些人都饿得大喊大叫。

世界富豪比尔·盖茨告诉我们说：“懂得分享是一种聪明的生存之道。”当我们摒弃自私的行为，为别人付出的时候，从某种程度上就是帮助了自己。因为，在这个崇尚合作的世界里，没有一个人能担当全部，一个人价值的体现往往就维系在与别人互助的基础之上。许多时候，与人分享自己所拥有的，我们才能找到自己的位置和方向，才能使自己的价值最大化。

打造一个美丽的邻居

分享是一种积极的力量，这种力量可以冲破人与人之间的
高墙，拉近心理距离。

——美国社会心理学家利昂·费斯汀格

生命的意义在于付出，在于给予，而不在于接受，更不在于索取。如果在这个世界上，人人都懂得与人分享，那么我们生存的世界将变得更加美好而温馨。

从前，有一位精明的荷兰花草商人，千里迢迢从遥远的非洲引进了一种名贵的花卉，培育在自己的花圃里，准备到时候卖上个好价钱。对这种名贵花卉，商人呵护备至，许多亲朋好友向他索要，一向慷慨大方的他却连一粒种子也不给。他计划培植三年，等拥有上万株后再开始出售和馈赠。

第一年的春天，他的花开了。花圃里万紫千红，那种名贵的花开得尤其漂亮，就像一缕缕明媚的阳光。第二年的春天，他的这种名贵的花已经有五六千株，但他发现，今年的花没有去年开得好，花朵变小不说，还有一点儿杂色。到了第三年的春天，名贵的花已经培植出了上万株，令这位商人沮丧的是，花朵已经变得更小，花色也差得多了，完全没有了它在非洲时的雍容和高贵。当然，他也没能靠这些花赚上一大笔钱。

难道这些花退化了吗？可非洲人年年种养这种花，大面积、年复一年地种植，并没有见过这种花会退化呀！商人百思不得其解，他去请教一位植物学家。植物学家拄着拐杖来到他的花圃看了看，问他：“你这花圃隔壁是什么？”

第十六课 【带着爱，一切如愿以偿】 ——没有爱，就没有精神的美

他说：“隔壁是别人的花园。”

植物学家又问他：“他们种植的也是这种花吗？”

他摇摇头说：“这种花在全荷兰，甚至整个欧洲也只有我一个人有，他们的花园里都是些郁金香、玫瑰、金盏菊之类的普通花卉。”

植物学家沉吟了半天说：“我知道你这名贵之花退化的秘密了。”植物学家接着说：“尽管你的花园里种满了这种名贵之花，但和你的花园毗邻的花园却种植着其他花卉，你的名贵之花被风传授了花粉后，又染上了毗邻花园里的其他品种的花粉，所以你的名贵之花一年不如一年，越来越差了。”

商人问植物学家该怎么办，植物学家说：“谁能阻挡住风传授花粉呢？要想使你的名贵之花不失本色，只有一种办法，那就是让你邻居的花园里也都种上你的这种花。”于是商人把自己的花种分给了自己的邻居。次年春天花开的时候，商人和邻居的花园几乎成了这种名贵之花的海洋——花朵硕大，花色典雅，朵朵流光溢彩，雍容华贵。这些花一上市，便被抢购一空，商人和他的邻居都发了大财。

由于商人的自私，他失去了发大财的机会。其实，自私作为一种普遍的心理问题，是可以克服的，最有效的方法就是心理调节。具体来说有如下方法：

1.内省法

这是构造心理学派主张的方法，是指通过内省，用自我观察的方法来研究自身的心理现象。自私常常是一种下意识的心理倾向，要克服自私心理，就要经常对自己的心态与行为进行自我观察。观察时要有一定的客观标准，这些标准有社会公德、社会规范和榜样等。加强学习，更新观念，强化社会价值取向，对照榜样与规范找差距，并从自己自私行为的不良后果中看危害、找问题，总结改正错误的方式方法。

2. 多做利他行为

一个想要改正自私心态的人，不妨多做些利他行为。例如关心和帮助他人，给希望工程捐款，为他人排忧解难等。私心很重的人，可以从让座、借东西给他人这些小事情做起。多做好事，可在行为中纠正过去那些不正常的心态，从他人的赞许中得到利他的乐趣，使自己的灵魂得到净化。

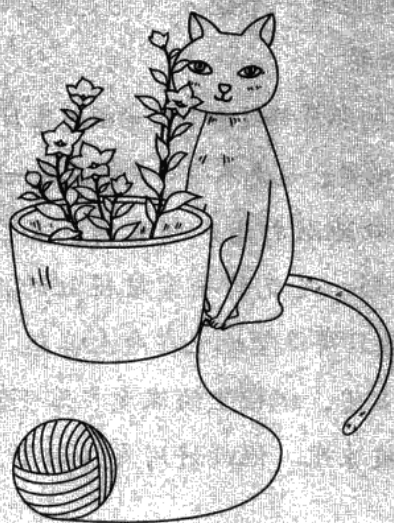
3. 回避训练

这是心理学上以操作性反射原理为基础，以负强化为手段而进行的一种训练方法。通俗地说，凡下决心改正自私心态的人，只要意识到自私的念头或行为，就可用缚在手腕上的一根橡皮筋不停弹击自己，从痛觉中意识到自私是不好的，促使自己纠正。

第十七课

〔越过心中的那道挂碍〕

——害怕树叶的人无法走入森林



融化心中的冰点

受恐惧的驱使，人们首先关心的是怎么才能避免跌倒、走错路、犯错误、做错事。他们徒劳地想迫使现实符合他们对于人生直线式的愿望，但这就像试图将一块正方形的木头放进一个圆形的洞里一样。当发现这种努力徒劳无功之后，他们就会因害怕而避开挑战。

——美国哈佛大学心理学家泰勒·本-沙哈尔

生活在现代社会，我们必须摒弃害怕受伤、畏惧挫折的心理，摆正心态，以一颗健康有力的心尝试生活，明天才会有更好的开始。

一家铁路公司有一位调车人员尼克，他工作相当认真，做事也很尽职尽责，不过他有一个缺点，就是他对人生很悲观，常以否定的眼光去看世界。

有一天，铁路公司的职员都赶着去给老板过生日，大家都提早急急忙忙地走了。不巧的是，尼克不小心竟被关在一辆冰柜车里。

尼克在冰柜里拼命地敲打着、叫喊着，全公司的人都走了，根本没有人听得到。尼克的手掌敲得红肿，喉咙叫得沙哑，也没人理睬，最后只得绝望地坐在地上喘息。

他愈想愈恐惧，心想，冰柜里的温度在零下20℃以下，如果再不出去，一定会被冻死。他只好用发抖的手，找来纸笔，写下遗书。

第二天早上，公司里的职员陆续来上班。他们打开冰柜，发现尼克倒在里面。他们将尼克送去急救，但他已没有生还的

第十七课 【越过心中的那道挂碍】

——害怕树叶的人无法走入森林

可能。大家都很惊讶，因为冰柜里的冷冻开关并没有启动，巨大的冰柜里也有足够的氧气，而尼克竟然被“冻”死了！

其实尼克并非死于冰柜的温度，他是死于自己心中的冰点。因为一向不能轻易停冻的这辆冰柜车，这一天恰巧因要维修而未启动制冷系统。他连试一试的念头都没有产生。

可见，在许多时候，打败我们的不是外界的难度，而是我们心中的恐惧。

恐惧是一种带有强迫性质的，不以人自身的意志和愿望为转移的情绪。恐惧能摧残一个人的意志和生命。它能影响人的身体，伤害人的修养，减少人的生理与精神的活力，进而破坏人的身体健康。它能打破人的希望，消磨人的志气，使人止步不前。

恐惧能摧残人的创造精神，抹杀个性而使人的精神机能趋于衰弱。一个人一旦心怀恐惧或不祥的预感，那么他做什么事都不可能有效率。

恐惧是人的生命情感中难解的症结之一。面对自然界和人类社会，生命的进程从来都不是一帆风顺、平安无事的，总会遭到各种各样意想不到的挫折、失败和痛苦。当一个人预料将会有某种不良后果产生或受到威胁时，就会产生这种不愉快情绪，并为此紧张不安、忧虑、烦恼、担心、恐惧，程度从轻微的忧虑一直到惊慌失措。现实生活中每个人都可能经历某种困难或危险的处境，从而体验不同程度的焦虑。恐惧作为一种生命情感的痛苦体验，是一种心理折磨。

其实，没有人能够从不怯懦和畏惧，最勇敢的人也不免有懦弱胆小、畏缩不前的心理状态。但如果恐惧成为一种习惯，它将会使人变得谨慎、小心翼翼、多虑、犹豫不决。在心中还没有确定目标之时，已含有恐惧的意味，在稍有挫折时便退缩不前，不能充分发挥自己的才能，容易产生悲观失望的情绪，导致自我评价和自信心的下降，因而影响人生目标的完成。

别输给自己的假想敌

人越能够对生活中的有关事件施加影响，就越能够将自己按照自己喜爱的那样进行塑造。相反，不能对事件施加影响会对生活造成不利的影响，它将滋生忧惧、冷漠和绝望。

——美国著名心理学家阿尔伯特·班杜拉

小光刚到深圳打工时，在一家酒吧做服务生。

打从第一天上班，老板便特别提醒小光：“我们这一带有一个流氓，经常来白吃白喝，心情不好的时候，还会把人打得遍体鳞伤，因此，如果你听到别人喊‘大流氓来了’，你什么也别想，赶快跑就对了。因为这个大流氓实在太蛮横了，连警察都不放在眼里，上一个服务生被他打伤，到现在还躺在医院里。”

某一天深夜，酒吧外面忽然一阵大乱，众人纷纷喊着：“大流氓来了！大流氓来了！快走！”当时，小光正在上厕所，等到他紧张地跑出来时，酒吧里的客人、员工早就跑得干干净净，连个影子也见不到。

这时，只听见“砰”的一声，前门被人踢开了，一个凶神恶煞的男人大步走进门。他的脸上有一道刀疤，手臂上的刺青一直延伸到后背。

他二话不说，气势汹汹地在吧台前坐了下来，对小光吼道：“给我来一杯威士忌。”

小光心想，既然已经来不及逃跑了，不如就试着赔笑脸，尽量讨流氓的欢心，以保全性命吧！于是，他用颤抖的双手，

第十七课 【越过心中的那道挂碍】 ——害怕树叶的人无法走入森林

战战兢兢地递给那个男人一杯威士忌。

男人看了小光一眼，一口气把整杯酒饮干，然后重重地把酒杯放下。

看到这一幕，小光的心脏简直快要跳出来了，若不是酒吧里还放着音乐，他的心跳声一定会大得被人听见。小光勉强鼓起勇气，小声地问道：“您……您要不要再来一杯？”

“我没那时间！”男人对着他吼道，“你难道不知道大流氓就要来了吗？”

不久之后，那个男人就走了，小光重重地舒了一口气。小光这才发现，“大流氓”其实并不可怕，只是人们无形之中把恐惧扩大了。

其实在很多时候，事情都没有我们想象中的那么可怕，人们之所以会觉得恐惧，完全是自己吓自己。

相信大家都有过这样的经验，到了阴森森、黑漆漆的地方，我们会感到毛骨悚然，心跳加速，好像什么事就要发生，于是步步惊魂，随时提高警惕，严阵以待，但是到了最后，往往什么事也没发生，从头到尾，都是我们自己在吓自己。所有紧张、恐惧的心理其实全都来自于自己的想象。

对于一些人来说，社交是一场盛大的舞会，自己则是万众瞩目的明星；而对另一些人来说，社交是被迫去跳的舞蹈，带着沉重镣铐；还有很多人，直接当了社交逃兵。

其实这个社会不光你一个人面临社交的焦虑和恐惧，很多人都曾在某个时刻被突如其来的社交恐惧所打垮。

一份来自美国的研究资料称，约有40%的美国人在社交场合感到紧张，那些神采奕奕的政界人士和明星，也有手心出汗、词不达意的时候，还有一些人表面上侃侃而谈、镇定自若，实际上手心早已一把汗。

事实上，我们每一个人都需要面对自己的焦虑、紧张，如

果你接纳并承认这种紧张，你很快就能抛开它。而那些让紧张严重到影响工作和生活的人，被心理专家定性为患有社交焦虑症或社交恐惧症的人，他们的糟糕表现，往往是因为不能承认自己的焦虑和紧张所致。

对某些事物或情景合情合理的恐惧，可使人们更加小心谨慎，有意识地避开有害、有危险的事物或情景，以利更好地保护自己，避免遭受挫折、失败和意外事故。不正常的恐惧则是一种消极的情绪，并且总是和紧张、焦虑、苦恼相伴，而使人的精神经常处于高度的紧张状态。因此它必然损害健康，引起各种心因性疾病，长期的极端恐惧甚至可使人身心衰竭，失去宝贵的生命。不正常的恐惧心理，还会严重影响一个人的学习、工作、事业和前途。

所以，为了自己的健康和进步，有恐惧心理的人必须下定决心，鼓足勇气，努力战胜自己不健康的恐惧心理。

偏向虎山行

勇气并不是不恐惧，而是心怀恐惧，仍依然向前。

——美国哈佛大学心理学家泰勒·本-沙哈尔

生活中，我们经常会犯这样的错误：还没有真正与问题接触，就将其无端放大，以致很快心生恐惧，一味逃避，最终自己将自己打败。事实上，很多问题和困难并不像我们想象的那么严重，只要我们敢于直接面对它，很多问题就会不攻自破。

19世纪50年代，美国的一个种植园主正在磨坊里干活，突然他看见一个黑人小女孩站在门口，于是他放下手里的活，问道：“你有什么事情吗？”黑人小女孩没有移动脚步，怯怯地回答说：“我妈妈说想要50美分。”

园主用一种可怕的声音回答说：“我绝不给你！你快滚回家去吧，不然我用锁锁住你。”说完继续做自己的工作。

过了一会儿，他抬头看到黑人小女孩仍然站在那儿不走，便掀起一块桶板向她挥舞道：“如果你再不滚开的话，我就用这桶板教训你。好吧，趁现在我还……”话未说完，那黑人小女孩突然箭一样冲到他前面，毫无恐惧地扬起脸来，用尽全身力气向他大喊：“我妈妈需要50美分！”

慢慢地，园主将桶板放了下来，手伸向口袋里，摸出50美分给了那黑人小女孩。她一把抓过钱去，像小鹿一样推门跑了，留下园主目瞪口呆地站在那儿回顾这奇怪的经历——一个黑人小女孩竟然毫无恐惧地面对自己，并且镇住了自己。在这

之前，整个种植园里的黑人们没人这样做过。

勇气就是这样一种东西，它可以让弱者战胜强者，让看似不可能的事情成为可能。当你因害怕而畏缩不前时，别忘了，黑人小女孩曾经从白人那里要了50美分，她战胜自己的恐惧仅用了一样武器——勇气。

曾经有心理学家说过，勇敢의思想和坚定的信心是治疗恐惧的良药，它能够中和恐惧思想，如同化学家通过在酸溶液里加一点碱，就可以降低酸的腐蚀性一样。当人们心神不安时，当忧虑正消耗着他们的活力和精力时，他们是不可能获得最佳效率的，他们是不可能事半功倍地将事情办好的。

所有的恐惧在某种程度上都与自己的软弱和力不从心有关，因为此时他的思想意识和他体内的巨大力量是分离的。一旦他开始变得心力交融，一旦他重新找到了让他自己感到满意和大彻大悟的那种平和感，那么，他将真正体味到做人的荣耀。感受到这种力量和享受到这种无穷力量的福祉之后，他绝对不会满足于心灵的不安和四处游荡，绝对不会满足于萎靡不振的模样。

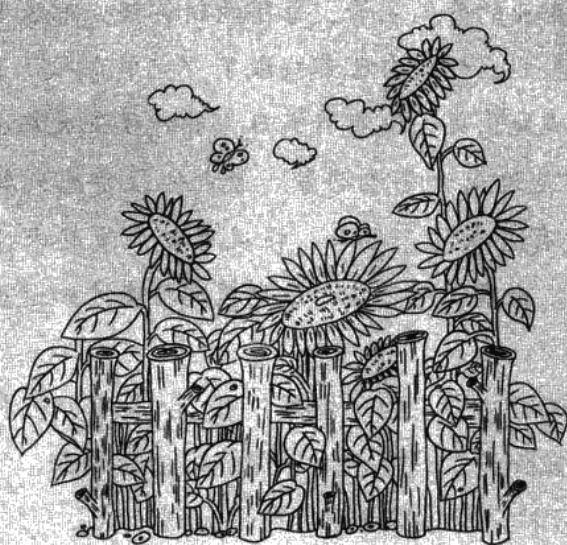
有些人整日游荡在充满各种恐惧的世界里，他们呈现出布满焦虑和担忧的脸孔，似乎人生就是永恒的失意一样。这真是一件令人惋惜的事情！

恐惧虽然阻碍着人们力量的发挥和生活质量的提高，但它并非不可战胜的。只要人们能够积极地行动起来，在行动中有意识地纠正自己的恐惧心理，那它就不会再成为我们的威胁了。

第十八课

〔宠辱不惊，洒脱人生自在活〕

——放下，更是放松



不要一味地追逐，等等灵魂

为什么我们对改进身边的一切如此着迷：我们的草坪，我们的壁纸，我们的机会，甚至我们自己？不管是才能、外表，还是财富，我们总觉得还不够好，总觉得还需要更多一些天分、多一些本领、多一些能量或多一些安宁，然而恰恰是那些经常性的不满意让我们不快乐。

——美国心理学家布兰登

在现代社会，生活节奏越来越快，各种压力纷至沓来：考试升学的压力，就业的压力，职场中的压力，来自恋人的压力，来自父母的压力，来自子女的压力，来自房子、车子与更高级的毕业证书的压力，来自医院的压力……面对众多的压力，很多人常常疲于奔命，结果弄坏了身体，心灵也不能宁静。

陈先生是一家企业的营销主管，每年的销售任务都很重，同行业竞争又特别激烈。他说自己都快成了“空中飞人”了，一个城市接一个城市地出差，没有节假日，有时候午饭都没时间坐下来吃，常常是边走边吃边思考。最近他经常感到胸闷不舒服，刚开始没有太在意，后来，情况开始严重起来，出现气短、心跳加快、出虚汗等现象，他到医院检查才知道患了冠心病。

在这个快节奏的社会里，为了生存，每个人都在物质利益的泥潭中打转，就像陈先生这样，为了业绩，为了荣誉，为了物质利益，拼命地工作，身体健康已经被他抛到了脑后。

有一个探险家，到南美的丛林中找寻古印加帝国文明的遗

第十八课 【宠辱不惊，洒脱人生自在活】

——放下，更是放松

迹。他雇用了当地人作为向导及挑夫，一行人浩浩荡荡地朝着丛林的深处走去。

那群土著脚力过人，尽管他们背负笨重行李，仍是健步如飞，在整个队伍的行进过程中，总是探险家先喊着需要休息，让所有土著停下来等候他。

探险家虽然体力跟不上，但希望能够早一点到达目的地，一偿平生的夙愿，好好地研究一下古印加帝国文明的奥秘。

到了第四天，探险家一早醒来，便立即催促着打点行李，准备上路。不料领导土著的翻译人员却拒绝行动，令探险家为之恼怒不已，经过详细的沟通，探险家终于了解，这群土著自古以来便流传着一项神秘的习俗，在赶路时，皆会竭尽所能地拼命向前冲，但每走上三天，便需要休息一天。

探险家对于这项习俗好奇不已，询问负责翻译的向导，为什么在他们的部族中，会留下这么耐人寻味的休息方式。向导很庄严地回答探险家的问题，他说：“那是为了能够让我们的灵魂追得上我们赶了三天路的疲惫身体。”

探险家听了向导的解释，心中若有所悟，沉思了许久，终于展颜微笑，心中深深地认为，这是他这一趟探险当中最大的一项收获。

繁忙的工作，快节奏的生活，让我们的身体跟着它高速运转。适当的时候，还是应当关心一下我们的心灵，询问它是否能适应这一切。

阿拉伯人说：“人的灵魂走得比较慢，请你等等你的灵魂。”我们来时，灵魂以纯粹的模样盛开，满心满园的芳香是它最初的模样，而世俗、压力、金钱、欲望如虎，日渐强大地侵占着灵魂的家。若我们无视灵魂的休养，势利的猛虎便会狂妄地肆虐，践踏所有角落，让生就的纯净无处躲藏。如果挣的钱、得的物，已经能够保证生活的需要，需要放弃的，只

心理学下午茶

——心理学大师的24堂心灵课

是奢侈的享受，那么，你便足够在富人面前不自卑，在穷人面前不得意，并以一颗最平常的心，真实地存在于众生之间。这样，不好么？

慢下来吧，与灵魂一起行走，细心聆听她真实的声音，你时时叹着永不复来的快乐，便会重新被你拥有。慢下来吧……

挥一挥衣袖，不带走一片荣誉的云彩

金钱、健康、名望不能决定幸福，它们只有在使我们对自我感到更满意时才发挥作用，否则充其量只是无关痛痒，甚至还有可能构成快乐人生的障碍。

——美国心理学家米哈里·契克森米哈赖

《蜗牛的奖杯》这篇文章讲的是蜗牛原先会飞行，并在一次飞行比赛中荣获冠军，得到一个奖杯，便成天背在身上，日子久了，奖杯成了外壳，翅膀也退化了，它只能慢慢爬行。做人也是一样，不能永远背着荣誉的外壳，要学会淡忘曾经的荣誉，这样才能走得更远，飞得更高。

诚然，荣誉是对我们的一种肯定，但你若总关注它本身，那只会感觉到它的沉重。有时把荣誉变为包袱与压力，还不如把这些身外之物看淡些。

想当年，信陵君杀死晋鄙，拯救邯郸，击破秦兵，为保住赵国立下了汗马功劳。他回国的时候，赵孝成王准备亲自到郊外迎接他。他的好友唐雎听说了这件事，对信陵君说：“我听说：‘事情有不可以让人知道的，有不可以不知道的；有不可以忘记的，有不可以不忘记的。’”

信陵君听了，问道：“你说的是什么意思呢？”唐雎回答说：“别人怨恨我，不可不知道；我怨恨人家，又不可以让人知道。别人对我有恩德，不可以忘记；我对人家有恩德，不可以不忘记。如今您杀了晋鄙，救了邯郸，破了秦兵，保住了赵国，这对赵王是很大的恩德啊，现在赵王亲自到郊外迎接您，

我们仓促拜见赵王，我希望您能忘记救赵的事情。”信陵君说：“我谨遵你的教诲。”

唐雎叫信陵君谦虚谨慎，淡忘功劳，这是高明的处世哲学。其实不仅仅是做人，在市场经济的大潮中，同样需要淡泊曾经的功劳。

有资料称，每当年终岁末，日本的企业都要召开“忘年会”。会议上没有领导们的长篇总结报告和工作安排，也没有典型发言和表彰先进，只有简短的新年致辞：忘记昨天，新的一年继续努力吧！“忘年会”的内涵提示人们，成绩也好，荣誉也罢，代表的都是过去，在前进道路上必须甩掉这些包袱，减轻“行囊”创新业。

与日本的“忘年会”相比，我们有些企业正好相反，总是不忘过去的成绩和荣誉。要么躺在荣誉上睡大觉，满足于已有的成绩，不思进取；要么沾沾自喜地背着“过去”前进，信赖“老办法”、“老套套”，对新鲜事物视而不见或拒不接受，以致销售对象总是那么几个老客户，管理核算还是那些老方法，资金运作依赖贷款开场的老路子，等等。

市场瞬息万变，要发展就必须创新。要创新，就得将装有“成绩”、“荣誉”之类的“行囊”减轻直至甩掉，不断地从新的“零”开始，在“白纸”上画新的图画。没有了“包袱”，解放了思想，放开了手脚，在技术创新、体制创新、管理创新、理论创新、经营理念创新的基础上，大家一定能有所作为，再创辉煌。

同样，在人生旅途中，我们可能会遇到坎坷和不幸，如竞争的失败、家道的中落、不测的病痛和突发的灾难……如果一切都是不可避免的，那我们不妨挥一挥衣袖，学着淡忘，淡忘所有应该淡忘的一切。淡忘功名利禄，那将使你不再高高在上，不再有高处不胜寒的悲凉；淡忘曾经的痛楚，那将有助于你找到真正属于自己的幸福；淡忘曾经的仇恨，那将帮助你开辟另一条通往成功的大道；淡忘曾经的成功，那将有助于你登上新的高峰。

平淡岁月，洒脱人生

对一件事情充满渴求，就会受制于它。

——奥地利心理学家维克多·弗兰克

也许，你没有辉煌的业绩可以炫耀，没有大把的钞票可以挥霍，但你拥有淡泊，这便是难得的幸福了。诸葛亮说：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”淡泊是一种真我，是英雄本色。追求淡泊者，生活的道路上永远开满鲜花，永远芳香四溢；追求名利者，生活的道路上遍布陷阱，只能在生命终结的一刹那体会到稍纵即逝的快乐。

三伏天，禅院的草地枯黄了一大片。“快撒点草种子吧！好难看啊！”小和尚说。

师父挥挥手，说：“随时！”

中秋，师父买了一包草种子，叫小和尚去播种。

秋风起，草子边撒边飘。“不好了！好多种子被吹跑了。”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！”

撒完种子后，飞来几只小鸟啄食。“要命了！种子都被鸟吃了！”小和尚急得直跳脚。

“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！好多草种子被雨冲走了！”

“冲到哪儿，就在哪儿发芽！”师父说，“随缘！”

一个星期过去了。原本光秃秃的地面上，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，说：“随喜！”

随不是跟随，是顺其自然，不怨恨、不躁进、不过度、不强求。

随不是随便，是把握机缘，不悲观、不刻板、不慌乱、不忘形。

不要幻想生活总是圆圆满满，也不要幻想总是享受所有的春天。人的一生中注定要经历坎坷，品尝苦涩与无奈，经受挫折与失意。

在漫漫旅途中，失意并不可怕，受挫也无须忧伤。艰难险阻是人生对你的另一种馈赠，坑坑洼洼也是上天对你意志的磨砺和考验。落英在晚春凋零，来年又灿烂一片；黄叶在秋风中飘落，春天又焕发出勃勃生机。这何尝不是一种达观，一种洒脱？

这种洒脱人生，不是玩世不恭，更不是自暴自弃。洒脱是一种思想上的轻装，是一种目光的朝前。有洒脱，人才不会终日郁郁寡欢，有洒脱，人才不会觉得活得太累。

懂得了这一点，我们才不至于对生活求全责备，才不会在受挫之后彷徨失意。懂得了这一点，我们才能挺起脊梁，找到充满希望的起点。

因此，不必为途中的磕磕绊绊耿耿于怀，而应放下过重的包袱，凡事“谋事在人，成事在天”，顺其自然地享受征途中的一切，“不以物喜，不以己悲”，平平实实地处世。

一个人要想以清醒的心志和从容的步履走过岁月，他的精神中必定不能缺少淡泊。虽然我们渴望成功，但我们真正需要的是一种平平淡淡的生活，一份实实在在的成功。这种成功，不必苛求轰轰烈烈，不必要有那种揭天地之奥秘、救万民于水火的豪情，而只是一份平平淡淡的追求。

保持本色，无需对你的性格做加法

当我们停止否定自己是谁，停止抵抗自身的感受，我们就卸下了一个沉重的包袱，停止了一场无休无止却永远打不赢的对抗人性的战争。

——美国哈佛大学心理学家泰勒·本-沙哈尔

不管发生了什么事，都要保持人生的本色。

人生旅途，一路走来满是风景。流连忘返处，可能就忽略掉了最初的方向，丢了初心。其实，那些最原始的思想，就好像空气里沁人心脾的香气，永远让人难以忘怀；更像写在幸福日记里的小诗，总是耐人回味。

丽莎从小就特别敏感而腼腆，她的身体一直太胖，而她的一张大饼脸更使她看起来比实际还胖得多。丽莎有一个很古板的母亲，她认为穿漂亮衣服是一件很愚蠢的事情。她总是对丽莎说：“宽衣好穿，窄衣易破。”并且总照这句话来帮丽莎穿衣服。所以，丽莎从来不和其他的孩子一起做室外活动，甚至不上体育课。她非常害羞，觉得自己和其他的人都“不一样”，完全不讨人喜欢。

长大之后，丽莎嫁给一个比她大好几岁的男人，可是她并没有改变。她丈夫一家人都很好，每个人都充满了自信。丽莎尽最大的努力要像他们一样，可是她做不到。他们为了使丽莎开朗而做的每一件事情，都只是令她更退缩到她的壳里去。

丽莎变得紧张不安，躲开了所有的朋友，情形坏到她甚至怕听到门铃响。丽莎知道自己是一个失败者，又怕她的丈夫会

发现这一点，所以每次他们出现在公共场合的时候，都会刻意去模仿某个人看似优雅的服饰、动作或表情，她假装很开心，结果常常做得太过分。事后，丽莎会为这个难过好几天。最后不开心到使她觉得再活下去也没有什么道理了，丽莎开始想自杀。

一天，她的婆婆与她谈怎么教养她的几个孩子，婆婆说：“不管事情怎么样，我总会要求他们保持本色。”

“保持本色！”在那一刹那之间，丽莎才发现自己之所以那么苦恼，就是因为她一直在试着让自己适应于一个并不适合自己的模式。

丽莎后来回忆道：“在一夜之间我整个改变了。我开始保持本色，不再去模仿任何人。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。主动地去交朋友，我参加了一个社团组织——起先是一个很小的社团，他们让我参加活动，我吓坏了。可是我每一次发言过后，就增加了一点勇气。今天我所有的快乐，是我从来没有想到可能得到的。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，总要保持本色。’”

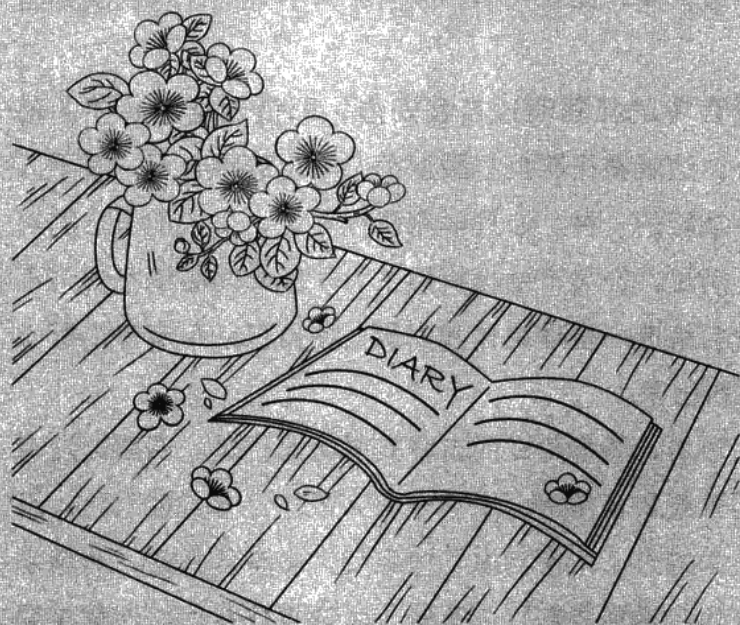
在忙忙碌碌中，我们就这么不经意地丢了自己。以为什么事情都无法改变了，以为自己就这样被岁月磨失了棱角。其实，那是对自己的放任，是对自己故步自封的安慰。如果你保持一颗初心，无论是什么时候，无论生活发生了怎样的变化，你都能找到最初的自己。

那些人生多变的话，那些岁月不饶人的话，无非是自己不想去面对生活的借口。就把自己想象成一只空的杯子，装满了岁月的尘土，我们就把它倒出来，重新接受新的思想，接受新生活的沐浴。

第十九课

【幸福没有排行榜】

——只要你愿意幸福，总有理由幸福



透视狐狸的酸葡萄心理：快乐是自找的

面对同一个世界，有人能看到地狱，也有人能看到天堂。

——美国哥伦比亚大学心理学教授安东尼·巴尔

《伊索寓言》中有这样一个家喻户晓的故事：一只饥饿的狐狸路过葡萄园时，发现架子上挂着一串串葡萄，垂涎三尺，可自己怎么也摘不到。就在很失望的时候，狐狸突然笑道：“那些葡萄没有长熟，还是酸溜溜的。”于是高高兴兴地走了。事实上，葡萄还是没吃到，狐狸仍然饿着肚子，但一句自我安慰的话让它摆脱了沮丧，变得快乐起来。

社会心理学家解释，酸葡萄甜柠檬定律指当自己的行为不符合社会价值标准或未达到所追求的目标时，人们便有一种自我安慰的心理机制，即认为得不到的都是不好的，得到的则是好的。

前面寓言中的狐狸通过自我安慰，即使没吃到想要的葡萄也很开心，这就属于典型的酸葡萄心理。这种心理，属于人类心理防卫功能的一种。心理学家研究发现，当人们自己的需求无法得到满足，便会产生挫折感，为了解除内心的不悦与不安，人们就会编造一些理由自我安慰，使自己从不满意等消极心理状态中解脱出来。

实际生活中，酸葡萄式的自我安慰比比皆是。例如，没有找到对象的单身族，常常会说“一个人最好，多自在啊”；没考上名牌大学的人，常常会说“读名牌大学有什么好，竞争那么激烈，早晚会累到变态”；有些人考试仅仅及格，而同桌得

第十九课 【幸福没有排行榜】

——只要你愿意幸福，总有理由幸福

了优秀，于是就想“一看就是抄袭，投机取巧，没什么了不起的”……

与酸葡萄心理相对应的，还有一种叫甜柠檬心理。它指人们对得到的东西，尽管不喜欢或不满意，也坚持认为是好的。就好像一个人拿着没熟的柠檬，明知柠檬熟透了才甜，但是手上只有没熟的，就说自己的柠檬味道一定很好，会特别甜，何况有柠檬总比没有好，这同样是内心的一种自我安慰。

现实中，人们的甜柠檬心理也比较普遍。例如，你买了一双鞋子，回来后觉得价钱太贵，颜色也不如意，但你和别人说起时，你可能会强调这是今年最流行的款式，质地是高档皮料，即使价格贵点也值得。还有，虽然你知道自己的男朋友有不少缺点，但在外人面前，你往往喜欢夸奖他的优点。

关于酸葡萄甜柠檬定律，心理学上有一个有趣的实验对此进行了间接的证明。

心理学家招募一定数量的学生从事两项枯燥乏味的工作。一项是转动计分板上的48个木钉，每根钉子顺时针转四分之一圈，再逆时针转回，反反复复进行半个小时。另一项是将一大把汤匙装进一个盘子，再一把把地拿出来，然后再放进去，来来回回半个小时。

学生们完成工作后，分别得到了1美元或20美元的奖励，同时，心理学家要求他们告诉下一个来做实验的人这个工作十分有趣。

结果发现，与一般的预期相反，得到1美元奖励的人反而认为工作比较有趣。

这在一定程度上证明了，人们对已经发生的不满意或不好的事情，倾向于通过自我安慰，把事情造成的不愉快等消极影响减轻。

通过这个定律，我们可以发现，对于同一件事，如果从不

同的角度去看，结论就会不同，心情也会不一样。例如，当你失恋时，与其沉浸在过去的痛苦烦恼中，不如想一想，下一次遇到的人会比错过的这个好很多；当你遇到挫折时，可以想想从失败中吸取教训也是一种收获；当遇到丢东西等倒霉事时，不妨想想现实中几乎所有事情都存在积极性和消极性，如果你只看到消极的一面，就会令自己陷入低落、郁闷之中，相反，如果换个角度，从积极的一面去看，也许就会豁然开朗。

满怀热情，拥抱快乐

一个人可以不管外界发生什么事情，只靠改变意识的内涵，使自己快乐或忧伤。

——美国心理学家米哈里·契克森米哈赖

漫漫人生路，不可能一切都一帆风顺，不尽如人意的事情总是难以避免。当客观事实无法改变时，不妨敞开自己的心扉，让快乐走进来。《快乐的城堡》的作者就是很好的例证。

这位女作家的丈夫是一位军官，曾奉命到沙漠里参加演习。她也随丈夫来到了沙漠里的陆军基地。白天丈夫参加演习，她就独自在营地的小铁皮房子里休息。当时天气热得受不了，而且没有任何人可以聊天，她每天唯一能做的事情就是盼望丈夫早点回来。她感到非常烦闷便写信给父母，说她想要抛开一切回家去。不久，父亲给她回了信，内容很短，只有一句话：“两个人从牢中的铁窗望出去，一个看到泥土，一个却看到了星星。”读完父亲回信，她决定在沙漠中找到“星星”。

从那时起，她开始努力地和当地人交朋友，渐渐地对当地人的生活产生了兴趣。当地人也把自己最喜欢但又舍不得卖给观光客人的物品都送给她。后来，她开始研究那些引人入胜的仙人掌和各种沙漠植物，学习有关沙漠动物的知识，有时还和当地人一起看沙漠的日落。结果，这个原本令她难以忍受的沙漠环境，如今令她非常兴奋、倍感快乐。

她的热情改变了她对沙漠生活的看法。从那以后，她把原来认为恶劣的环境变为自己一生中有幸经历的最有意义的冒

险。以此为基础，她开始了自己的创作，直至《快乐的城堡》与世人见面。

其实，沙漠没有改变，当地人也没有改变，而是女作家的心态由消极转向了积极，开始对生活产生了热情。因此，她在沙漠里看到的不再是满天黄沙，而是美丽的“星星”。

曾经有心理学家指出，客观上讲，生活并不会因我们的个人意志而发生太大的变化，但是对快乐的感觉，却是由自己的心态决定的。如果你始终能怀着热情去生活，那么，即使身处茫茫无边的沙漠，你也会与漫天黄沙交朋友；倘若你对生活缺乏热情，那么，即使是看到了沙漠中的绿洲，你也很难快乐起来。

正如德国著名哲学家亚瑟·叔本华所说：“一个悲观的人，把所有的快乐都看成不快乐，好比美酒到充满胆汁的口中会变苦一样。”所以，人生是幸福还是困厄，生活是快乐还是愁苦，完全取决于你对事物的态度、对生活的看法。与其抱怨、忧愁和苦闷，不如充满热情，珍惜当下，积极地迎接快乐，让它走进你的生活。

“不幸”是“幸福的顽皮转身”

幸运和不幸并非生命的两个极端，它们有时会重合在一个点上。

——美国心理学家米哈里·契克森米哈赖

战国时期，一位老人养了许多马。

一天，他的马群中有一匹马走失了。邻居们听说后，便跑来安慰老人。可老人却笑道：“丢了一匹马损失不大，没准会带来什么福气呢。”大家觉得老人的话很好笑，马丢了，明明是件坏事，他却说也许是好事。

几天后，老人丢失的马不仅自动返回家，还带回一匹匈奴的骏马。邻居听说了，对老人的预见非常佩服，前来向老人道贺：“还是您有远见，马不仅没有丢，还带回一匹好马，真是福气呀。”出人意料的是，老人听了反而忧虑地说：“白白得了一匹好马，不一定是什么福气，也许会惹出什么麻烦来。”大家觉得老人是故作姿态，白得一匹马，心里明明很高兴，却偏要说反话。

有一天，老人的儿子从那匹匈奴骏马的背上跌下来，摔断了腿。邻居听说后，又纷纷来慰问。老人说：“没什么，腿摔断了却保住了性命，或许是福气呢。”这次，大家都觉得他又在胡言乱语，摔断腿会带来什么福气？

不久，匈奴大举入侵，青年人都被征召入伍，老人的儿子因为摔断了腿，不能去当兵。入伍的青年都战死了，唯有老人的儿子保全了性命。

这个故事就是我们熟知的“塞翁失马，安知非福”。它告诉我们，好事与坏事都不是绝对的，在一定条件下，坏事可以引出好的结果，好事也可能引出坏的结果。

很多时候，幸福也是一样，总是隐藏在不幸的外衣下面，而不幸也可能是幸福的顽皮转身。其实，从心理学角度看，所有不幸事件只有在我们认为它不幸的情况下，才会真正成为不幸事件。而如果我们把它当成一次考验，是幸福的一次伪装，那么当我们脱去不幸的面纱，总能看到真正的幸福。

瑞典发明家奥莱夫出生在伐姆兰省的一个小乡村，父母都是最贫苦的佃农。

奥莱夫出生的时候，家里一贫如洗，最值钱的财产就是一只鸟枪和三只鹅。当时，一位身着华丽衣服的亲戚抱着自己的儿子，讥笑奥莱夫的父母说：“你们那儿子生下来就注定是一个看鹅的穷鬼！”

奥莱夫的父母听后，气愤地说：“只需要20年时间，我们的奥莱夫肯定会成为富翁，到时候他会雇你的儿子帕尔丁当马夫。”

从奥莱夫6岁起，父亲就让他读路德的《训言集》，教育他对自己的人生目标进行定位。

奥莱夫没有让父母失望，上中学后他就懂得把时间分配得细致精密，使每年、每月、每天和每小时都有其具体任务。在一篇作文里，奥莱夫自信地写下：“奥莱夫将来一定是国家的栋梁！谁盗窃奥莱夫一分钟的时间，谁就是盗窃瑞典！”

20岁的时候，奥莱夫果然创造了一项重大发明，并且很快成了瑞典数一数二的发明家和富翁。

奥莱夫的成功经历告诉我们：不幸的境遇并不可怕，只要我们有勇气正视它，并且努力改变它，那么它终究有一天会成为你成功的基石，带你走向幸福。

除了眼泪，还有阳光和蓝天

当我们觉得难过、沮丧甚至厌倦时，有一条很方便的出路，就是尽量利用自己的意识，发现生活中美好的一面，吸收快乐。

——美国心理学家米哈里·契克森米哈赖

不管生活中有哪些不幸和挫折，你都应以欢悦的态度微笑着面对。

人生的光阴只有短短几十年，但我们常常浪费很多时间，为一些一年内就能被遗忘的事情发愁，这是多么可怕的损失！

除了不能改变过去，你可以改变的事情很多，包括你的现在和未来。所以，换一个角度，换一种思维，换一份心情，去生活。

从前，有一个小沙弥受不了寺院的清苦，变得厌世、轻生，患上了我们现在所说的抑郁症。

有一天，他独自一人走上了寺院后面的悬崖，就在他紧闭双眼，准备纵身跳下时，一只大手按住了他的肩膀。他转身一看，原来是老方丈。小沙弥的眼泪马上就流出来了，他告诉方丈，他已经万念俱灰，“看破红尘，四大皆空”，什么牵挂都没有了，只想一死了之。

老方丈慈爱地说：“生命没有错误，要珍惜自己的生命，其实你拥有的东西还很多很多，你先看看你手背上有什么。”

小沙弥抬手看了看，讷讷地说：“没什么呀！”

“那不满是眼泪吗？”老方丈语气沉重地说。

小沙弥眨巴眨巴眼睛，又是串串热泪。

老方丈满眼关切，又说：“再看看你的手心。”

小沙弥又摊开双手，看自己的手心，看了一阵，不无疑惑地说：“没什么呀！”

老方丈呵呵一笑说：“那不满是阳光吗？”

小沙弥愣怔了一下，脸上也泛起丝丝的笑容。

老方丈又循循善诱地说：“你再抬头看看。”

这回小沙弥开窍了，没等方丈开导，就心悦诚服地说：“还有蓝天，我还有蓝天！”

老方丈舒心地叹了口气，对小沙弥说：“其实，你除了眼泪、阳光和蓝天，还有一颗勇敢顽强的心、健康的身体……”

当你对生活失望的时候，不妨抬头看看蓝天，感受一下生命的可贵与生活的温暖，或许你就能够找到继续走下去的勇气。哈佛大学告诉学生，不论处于何种境地，都不要对生活绝望，要用一种积极的心态来面对生活中的一切挫折和磨难。

的确，无论什么时候，我们都要有积极的心态，因为心态具有无比神奇的力量，它既可以使一个人在浑噩中奋起做事，也可以使一个人在安逸清闲中腐化堕落。你的未来将走哪一条路，取决于你的心态，取决于你是在快乐或是颓废的心态支配下的人生选择。每个人都被不同的心态所驱使。

第二十课

「一个人的寂寞不如两个人的狂欢」

——爱自己，但要有度



适度的自恋会在无形中增加灵感

过度自恋会导致自私，对社会冷漠，对别人漠不关心，因为在他们身上和心中，“自我”的能量过于澎湃，远远超乎对外面世界的兴趣。

——奥地利精神分析学家、心理学家西格蒙德·弗洛伊德

在古希腊神话中，有一个名叫纳喀索斯（narcissus）的美少年。他风度翩翩，英俊可爱，许多姑娘都爱慕着他，甚至连奥林匹斯山上的女神都爱上了他。但是，那些姑娘和女神都没能打动他的心。

有一天，纳喀索斯来到了一个幽静美丽的地方，这里有一个池塘，水平如镜，水清如露，纳喀索斯非常喜欢这里。他在池边俯身饮水的时候，看到水中有一个美男子。他被自己的倒影完全吸引了，刹那间生起了强烈的爱慕之情。他爱上了自己的影子。他整天匍匐在地上，看着水池里的另一个自己。

纳喀索斯日夜厮守在池塘边，吃不下饭，睡不着觉，一直伏在池塘边，用布满血丝的眼睛，死死盯着池塘中自己美丽的影子。他爱上了自己的影子，但是却没法接触到他。他悲痛欲绝，奋力跳进了池塘中，与自己的影子合为一体，化成了一株水仙花。从那之后，俊美少年纳喀索斯的名字就成了水仙花的代称。

心理学中的“自恋”（narcissus）概念也来源于此，它是用来说明人格发展中的一种重要现象的。人在刚出生以后的婴儿时期，物我不分，他不能区别什么是外界事物，什么是自身的一部分，不能区分母亲的照顾与自己的努力，以为自己最

第二十课 【一个人的寂寞不如两个人的狂欢】

——爱自己，但要有度

微小的动作都能获得欲望的满足，将自己看作全能的，因此就以自身为爱的对象，形成自恋。以后，随着儿童身心的不断发展，爱的对象也从自身转移到外界事物，如父母、同伴、老师等，而达到人格成熟的阶段。但是，如果在人格发展的过程中遇到困难和挫折而不能很好地解决，就有可能停滞或倒退到早期的自恋阶段，在这种情况下，人虽已成年，但其情感的发展却仍然处于早期未成熟的阶段。这种有自恋倾向的人往往以自我为中心，自视甚高，总有怀才不遇之感，与人接触也常拒人于千里之外，因此，难以与别人建立良好健全的人际关系。

心理学家认为，一定程度的自恋是一种自信的表现，尤其是艺术家和文学家们更需要这种自恋式的发挥和创作，自恋会在无形中增加灵感。但像纳喀索斯那样过度自恋不仅会破坏人际关系，更重要的是影响自己的身心健康。

自恋的人总是对自己信心十足，经常在别人面前夸耀自己，并认为自己是整个宇宙的中心，认为自己才华出众，认为自己什么事都能办成。当挫折来临的时候，往往表现出强烈的愤慨和空虚，给人一种玩世不恭的假象。事实上，自恋是一种对赞美成瘾的症状。为了获得赞美，自恋者会不惜一切代价。比如有人冒生命危险而求得“天下谁人不识君”的知名度，这就走向了自恋的反面——自毁、自虐。

自恋是一种非理性的力量，自恋者本人无法控制它，无法获得内心的宁静，只知道朝前奔走，而没有一个可感可知的现实目标。

在与他人的交往中，自恋者会因为他的自私表现而丧失他最看重的东西——来自别人的赞美，这对他来说是毁灭性的打击，并且可以使其进入追求赞美——失败——更强烈地追求——更大的失败的恶性循环之中。自恋者易患抑郁症，原因就在这里。

相貌不是能力的代言

心灵不美，脸长得再漂亮也是一种丑陋。

——英国剑桥大学心理学教授迈克尔·兰姆

一个人的能力如何，并不取决于他的长相，相貌不是能力的代言。因而，很多长相出众的年轻人并不会因为自己的相貌而沾沾自喜，相反，他们会更努力地去提升自己的综合素质。

很久以前，河马是动物界最美丽的动物之一。它的眼睫毛纤长细致，皮毛柔软光滑，尾巴上的毛很有光泽。河马最喜欢做的事情就是把自己的尾巴梳理得光溜溜的，整天坐在池塘边，举着自己漂亮的尾巴，注视着水中自己的倒影。一边看，一边赞美自己：“我真是太漂亮了！”“多么光滑的皮毛！多么漂亮的耳朵！多么美丽的尾巴！我是这片丛林中最美丽的动物！”

有一天，森林里发生了一场可怕的大火。炽热的火焰四处燃烧，所有的动物都往河边逃命，而此时河马却仍在池塘边顾影自怜。它得意地注视着自己在水中的影子，却没有发现危险正在一步步地向它逼近。

“大家怎么看不到我美丽的面庞呢？真是一群丑陋又愚蠢的怪物。”它向着水面喃喃自语。

就在这个时候，大火蔓延到了它的身边，火星溅到了它还在空中骄傲摇摆着的尾巴上。

“救命啊！”它大声喊叫，在地上跳来跳去，希望能扑灭尾巴上的火焰。但是火焰越来越大，渐渐地蔓延到了它的背上。“救命啊！”它尖叫着，“救救我！救救我！我光滑柔软

第二十课 【一个人的寂寞不如两个人的狂欢】

——爱自己，但要有度

的皮毛着火了！”

可是，森林中的其他动物都已经四散逃命去了，根本就没人理它。眼看着自己就要被火焰吞噬了，河马跳进了池塘，尽可能地屏住呼吸沉到了池塘底。当它再次浮出水面的时候，大火已经把森林烧了个精光。河马疲惫地离开了池塘，坐在地上不停地喘息着。“这真是太可怕了！”河马低头看了一眼池塘，这时它惊讶地发现水中有一个光秃秃、满身褶皱的怪物。

原来，大火烧光了它美丽的皮毛，美丽细长的眼睫毛也被烧焦了，眼珠凸显在外面，长长的耳朵也萎缩成了两个丑陋的小卷，最糟糕的是，它最自豪的那条尾巴也不见了。

可怜的河马觉得没脸见人，立刻跳进了水里，怕其他动物看到，一直躲着不敢出来。直到今天，它仍然留在水里，只露出眼镜和鼻子在水面上，只在晚上没人的时候才敢出来。

美丽的河马因为太过注重自己的容貌而没有在意周围的情况，最终被大火烧成了一个丑八怪。在我们的身边，也有很多年轻人喜欢把自己打扮得漂漂亮亮，以为相貌才是一个人的全部，殊不知，提高自己的内在修养和品行才是最重要的。

爱美之心，人皆有之。人人都喜欢美好的东西，但是在追求美丽的同时一定不能丢掉学业和健康。要知道，再美的容貌也会随着岁月的流逝而走向衰老，唯有内心的善良和纯真才是一个人最宝贵的财富。一个过于在乎外表的人，是不会获得他人的尊重和爱护的，自恋的人在与人相处的时候更应该注意这一点。

不做“常有理”和“辩论家”

在与人争辩时，很多人强迫性地需要让自己是对的，而对方是错的，其实是在为自我认同的心理立场辩护。

——英国剑桥大学心理学家埃克哈特·托利

自恋倾向严重的人过分地自我欣赏，又很在乎别人是否关注自己，并且期望得到别人的认同或赞美，但因为没有与他人平等相处的心态，所以活得很累。

伟军是一名22岁的青年，大学刚毕业，像很多来北京淘金的青年一样，带着梦想来到了首都，也找到了一份不错的工作。可是，刚工作不久，他的同事就发现他酷爱与人辩论，无论你说什么，他一定会提出相反的观点。在工作中，他很难与同事合作，即使是老板批评他，他也会据理力争，毫不谦让。老板觉得很可惜，这么有才华的青年，却无法与人相处，只得辞退了他。

此后，同样的故事不断地重演，每次他工作不到三个月，就会被辞退。伟军觉得非常委屈，认为自己这匹千里马，怎么就没有遇到伯乐呢？于是他走进了心理诊室。

医生了解到，伟军出生在一个高干家庭，上面有三个姐姐，他是家中最小的也是唯一的男孩。伟军从小就觉得自己是上天赋予了某种特殊使命的人，绝非平庸之辈。从他记事起，周围就充满了赞扬之声，说他聪明好学，能言善辩，家人称他是“常有理”，老师和同学称他是“辩论家”。大学毕业后，他根本不屑在当地工作，认为只有到北京，才能成为一个大人物。

第二十课 【一个人的寂寞不如两个人的狂欢】 ——爱自己，但要有度

很显然，伟军有严重的自恋倾向，而且已经严重地影响到了他的生活。

在日常生活中，我们随处可见自恋的情形。很多人在橱窗、车窗、电梯里，甚至在写字楼的玻璃门前，认真端详自己，这其实就是一种最直观的自恋。

其实，每个人都会有或多或少的自恋倾向——小到对一枚指甲的专心修饰，大到爱自己而不能与另外的人相爱。

事实上，适度的自恋没有什么危害。自恋也带来了一定的自信或者自卑，在这里，自信和自卑就像一张纸的正反两面，可以相互转化。

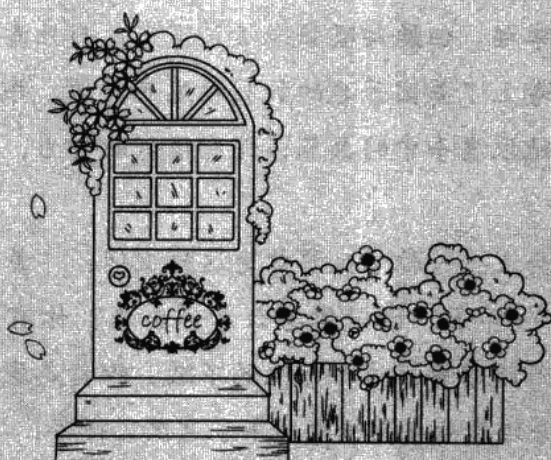
但是，自恋有时会以不可理喻，甚至让人难受的方式表现出来。比如自恋者往往会夸大自己的成就和才智，沉湎于幻想中。他们极力表现出骄傲和傲慢，不然就无法面对自己内心的空虚和无助。他们不合理地要求赞扬、特殊的优待，要求别人顺从他，却从不设身处地为别人着想。别人比他优秀时，他妒忌；别人不赞同他时，他就认为别人在妒忌自己，认为自己只能被同样特殊的人所理解。这样的人，怎能和他人合作和相处呢？

要想解决这个问题，除非他能发自内心地认识到这一点，设身处地为别人着想，尊重他人，否则就需要求助于专业的心理医生来解决问题了。

第二十一课

「环境不能改变，你却可以改变」

——真正的快乐来自内心的体验



快乐是一种内心的体验

快乐和不快乐的人的区别不是在于一个快乐一个不快乐，他们有着同样的情绪，真正的区别在于他们处理同样的不快乐的情绪时，一个很快就能调整，一个则完全不能自拔。

——美国哈佛大学心理学家丹尼尔·吉尔伯特

幸福本没有绝对的定义，许多平常的小事往往就能撼动你的心灵。能否体会幸福，只在于你的心怎么看待。想要拥有幸福的生活，就要怀有一颗乐观的心。

有一个叫黄美廉的女子，从小就患上了脑性麻痹。这种病的症状十分惊人，因为肢体失去平衡感，手足会时常乱动，口里也会经常念叨着模糊不清的词语，模样十分怪异。医生根据她的情况，判定她活不过6岁。

在常人看来，她已失去了语言表达与正常生活的能力，更别谈什么前途与幸福。但她却坚强地活了下来，而且靠着顽强的意志和毅力，考上了美国著名的加利福尼亚大学，并获得了艺术博士学位。她依靠手中的画笔，还有很好的听力，抒发着自己的情感。

在一次讲演会上，一位学生贸然地这样提问：“黄博士，你从小就长成这个样子，请问你怎么看你自己？你有过怨恨吗？”在场的人都暗暗责怪这个学生的不敬，但黄美廉没有半点不高兴，她十分坦然地在黑板上写下了这么几行字：

- 一、我好可爱；
- 二、我的腿很长很美；

三、爸爸妈妈那么爱我；

四、我会画画，我会写稿；

五、我有一只可爱的猫；

.....

教室里立刻一片寂静，鸦雀无声，再没有人讲话。她坚定地看着大家，最后在黑板上写下了她的结论——我只看我所有的，不看我所没有的。

掌声马上响起。黄美廉倾斜着身子站在讲台上，满足地微笑着，她的脸上呈现出一种永远不被命运击败的自信。

每一个读了这个故事的人都会深深地被黄美廉那种不向命运屈服、热爱生命的精神所感动。是啊，要想使自己的人生变得有价值，就必须经受住磨难的考验；要想使自己活得快乐，就必须接受和肯定自己。真正的快乐往往来自内心的体验。金钱、名车、豪宅等外部的条件并不能成为你真正快乐的来源，真正的快乐是发自内心的。

其实，在这个世界上，每个人都有着不同的缺陷或不如意的事情，并非只有你是不幸的，关键在于如何看待和对待不幸。无须抱怨命运的不公，不要只看自己没有的，而要多看看自己所拥有的，这样你就会感到：其实你很富有。乐观的人总向前看，他们相信能主宰一切，包括快乐和痛苦。

的确，你不但可以创造财富，而且还是这些财富的指导者。生活是你自己的一切，选择快乐还是痛苦都在你自己。

你要善于发现事情光明的一面。要想赢得人生，就不能总把目光停留在那些消极的东西上，那只会使你沮丧、自卑，徒增烦恼，还会影响你的身心健康，结果，你的人生就可能被失败的阴影遮蔽它本该有的光辉。陆绍珩说，一个人生活在世上，要敢于“放开眼”，而不向人间“浪皱眉”。“放开眼”和“浪皱眉”就是对人生的两种选择。你选择正面，就能

心理学下午茶

——心理学大师的24堂心灵课

乐观自信地舒展眉头，面对一切；选择背面，你就只能是眉头紧锁，郁郁寡欢，最终成为人生的失败者。悲观失望的人在挫折面前，会陷入不能自拔的困境；乐观向上的人即使在绝境之中，也能看到一线生机，并为此而努力。

快乐要由自己创造

决定你幸福或不幸福的，不在于你有什么，或你是谁，或你在什么地方，或你正在做什么，而是你怎么想。

——美国成功学大师、心灵导师戴尔·卡耐基

在任何时候，你都可以改变对事物的认知和自己的心情，只要你愿意选择积极乐观的想法，你就可以成为快乐的主人。

巴辛是一名银行职员，他的心情总是很好，从来没人见过他有烦恼的时候。当有人问他近况如何时，他总会回答：“我快乐无比。”

如果哪位同事心情不好，他就会告诉对方怎么去看事物好的一面。他说：“每天早上，我一醒来就对自己说，巴辛，你今天有两种选择，你可以选择心情愉快，也可以选择心情不好，我选择心情愉快。每次有坏事情发生，我可以选择成为一个受害者，也可以选择从中学些东西，我选择后者。人生就是选择，你要学会选择如何去面对各种处境。归根结底，你要自己选择如何面对人生。”

有一天，银行遭遇了三个持枪歹徒的抢劫，歹徒朝他开了枪。

幸运的是，警察和急救车来得及时，巴辛被送进了急诊室。经过18个小时的抢救和几个星期的精心治疗，巴辛出院了，只是仍有小部分弹片留在他体内。

6个月后，他的一位朋友见到他，问他近况如何，他说：“我快乐无比。想不想看看我的伤疤？”朋友看了伤疤，然后

问当时他想了些什么。巴辛答道：“当我躺在地上时，我对自已说有两个选择：一是死，一是活。我选择了活。医护人员都很好，他们告诉我，我会好的。但在他们把我推进急诊室后，我从他们的眼神中读到了‘他是个死人’的意味。我知道我需要采取一些行动。”

“你采取了什么行动？”朋友问。

巴辛说：“有个护士大声问我对什么东西过敏。我马上答‘有的’。这时，所有的医生、护士都停下来等我说下去。我深深吸了一口气，然后大声吼道：‘子弹！’在一片大笑声中，我又说道：‘请把我当活人来医，而不是死人。’”

这个故事告诉我们：在任何时候，你都可以改变你对事物的认知和自己的心情，只要你愿意选择积极乐观的想法，你就可以成为快乐的主人。快乐是一种最有价值的珍宝，人们都想得到他，但是总有一些人难以达成自己的这个心愿。

国学大师张中行先生曾经说过：“快不快乐，完全是由自己的想法决定的。”其实，生活中不可避免地会发生一些让人伤心或者烦恼的事，但是作为生活主角的我们，应该学会适应自己的处境，不钻牛角尖，乐观地去生活。从心理学的角度来看，这是一种“心理自我调整”。一个善于调整自己心理的人，一定是一个健康的人，一个和谐的人。

所以，如果你现在仍然觉得自己是一个不快乐的人，那就有必要深入地体会一下张中行先生的名言了。也许你觉得做数学题是痛苦的，但是你不能否认，在解出难题的那一瞬间，你的内心充满了成就感，这就是快乐的一种表现。也许你觉得洗碗是让人厌烦的，但是如果你在厨房里放一点音乐，你也会体会到身心舒畅的感觉……

给予比接受更快乐

“给”比“得”带来更多的愉快，这不是因为“给”是一种牺牲，而是因为通过“给”实现了自我生命力。

——美国心理学家埃里希·弗罗姆

给予比接受更能给人带来快乐。一个人尝试着把自己的爱心带给别人，他就能在施予的过程中和他带给别人的快乐中体验到快乐。喜欢帮助别人的人，会从被帮助者的快乐中找到自己的快乐。

有一位守墓人一连好几年在每星期都收到一个不相识的妇人的来信，信里附着钞票，要他每周给她儿子的墓地放一束鲜花。后来有一天，他们见面了。

那天，一辆小车停在公墓大门口，司机匆匆来到守墓人的小屋，说：“夫人在门口的车上，她病得走不动了，请你去一下。”

一位上了年纪的妇人坐在车上，有几分高贵的气质，但眼神哀伤，毫无光彩。她怀抱着一大束鲜花。

“我就是亚当夫人。”她说，“这几年，我每个礼拜给你寄钱……”

“买花。”守墓人答道。

“对，给我儿子。”

“我一次也没忘了放花，夫人。”

“今天我亲自来，”亚当夫人温存地说，“因为医生说我还活不了几个礼拜了。死了倒好，活着也没意思。我只是想再看

一眼我儿子，亲手来放一些花。”

守墓人眨巴着眼睛，苦笑了一下，决定再讲几句：“我说，夫人，这几年你常寄钱来买花，我总觉得可惜。”

“可惜？”

“鲜花搁在那儿，几天就干了，没人闻、没人看，太可惜了！”

“你真是这么想的？”

“是的，夫人，你别见怪。我是想起来自己常去医院、孤儿院，那儿的人可喜欢花了。他们爱看花，爱闻花香。那儿都是活人，可这儿墓地里哪个活着？”

老夫人没有做声。她只是小坐一会儿，默默地祷告了一阵，没留话便走了。守墓人后悔自己的一番话太率直、欠考虑，这会是她受不了的。

可是几个月后，这位老妇人又忽然来访，把守墓人惊得目瞪口呆，她这回是自己开车来的。

“我把花都给那儿的人们了。”她友好地向守墓人微笑着说，“你说得对，他们看到花可高兴了，这真叫我快活！我的病也好转了，医生不明白是怎么回事，可是我自己明白，我觉得活着还有些用处。我找到了活着的真正意义，并重新唤起了对生命的热爱！”

鲜花是爱的使者，美丽的鲜花盛开在需要关爱的地方，更会令整个世界都充盈着善意的关怀和爱的感动。其实，使这个世界美丽的是一颗颗善良的心灵。

守墓人治好了老妇人的病，而这种病是连医生都束手无策的，施予和爱是多么神奇的药方啊。

所以，给予往往比接受更能让人感觉到快乐。一个人尝试着把自己的爱心带给别人，他就能在施予的过程中和他带给别人的快乐中体验到快乐。喜欢帮助别人的人，会从被帮助者

第二十一课 【环境不能改变，你却可以改变】 ——真正的快乐来自内心的体验

的快乐中找到自己的快乐。

快乐和幸福都是相互的，你对别人付出爱心，别人自然会同样用爱心来回报你。爱心可以产生爱心，善行可以激发善行。

有一个孩子，他不知道回声是怎么回事。有一次，他独自站在旷野中，大声叫道：“喂！喂！”附近小山立即反射出他的回声：“喂！喂！”他又叫：“你是谁？”回声答道：“你是谁？”他又尖声大叫：“你是笨蛋！”立刻又从山上传来“你是笨蛋”的回答声。孩子十分愤怒，向小山骂起来，然而，小山仍旧毫不客气地回敬他。

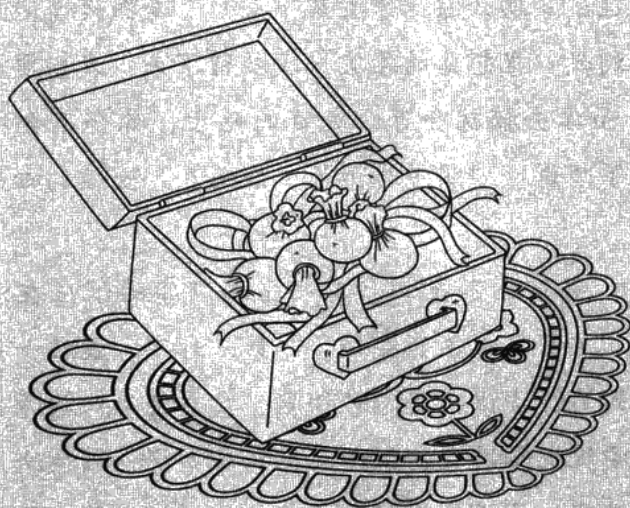
孩子气冲冲地回家对母亲诉说，母亲对他说：“孩子呀，那是你做得不对。如果你恭恭敬敬地对它说话，它就会和和气气地对待你。”孩子说：“那我明天再去那里说些好话。”“应该这样，”他的母亲说，“在生活里，不论男女老幼，你对人好，人便对你好；如果你自己粗鲁，就绝不会得到人家的友善相待。”

这位聪明的母亲恰到好处地教会了孩子怎样待人。你对别人充满爱心，用你的行动给别人带来快乐，别人自然也会用爱心来回报你，让你感觉到快乐。更重要的是，你能在给别人关爱的过程中体会到一种真正的快乐。

第二十二课

〔爱是心灵的召唤〕

——爱在眼睛之外，心灵之中



点滴的温暖胜过山盟海誓

爱活在细节里。永恒的爱不在为期一周的豪华游轮度假中，也不在9克拉的钻石里，永恒的爱在每天日出日落之间，那些最普通的爱的表达中。

——美国著名心理学家伊莱恩·哈特菲尔德

这个世界变动性太大，充斥着太多不安的因素，所以我们向往安全，需要诺言的温暖。可是令我们十分无奈的是：相爱的时候山盟海誓，等到不爱的时候却连多说一句话都是错的，曾经的誓言全都随风而逝。所以现在的人大都不太相信诺言，少数相信的，理由也有一些天真。

有这样一个故事：

有一天，女孩对男孩说：“我们分手吧。”男孩默默地抽着烟，良久才说：“怎么做你才肯留下来？”女孩慢慢地说：“如果你能答到我心里想要的答案，我就留下来：我想要悬崖上的一朵花，而你去摘就会百分之百的死亡，你会不会摘给我？”男孩想了想说：“明早告诉你，好吗？”女孩的心顿时黯淡了下来。

早晨醒来，男孩已不在。只有一张写满字的纸压在温热的牛奶杯下。“宝贝，我不会去摘。”第一行字，就让女孩的心凉透了。“因为，你出门总忘带钥匙，我要留着双脚跑回来给你开门；你爱玩电脑游戏，但却总把程序弄得一塌糊涂，我要留着手为你整理；你视力已不太好，我要好好活着，等你老了，拉着你在海边享受美好的阳光和柔软的沙滩，还要告诉你

第二十二课 【爱是心灵的召唤】

——爱在眼睛之外，心灵之中

每一朵花的颜色……所以，在我不确定有人比我更爱你之前，我不能去摘那朵花。”

女孩的泪滴在纸上形成晶莹的花朵。抹掉眼泪，女孩继续往下看：“亲爱的，如果你已经看完了，答案还让你满意的话，请你开门吧，我就站在门外，买了你最爱的黑森林蛋糕。”

女孩拉开门，看见男孩紧张得像个孩子。女孩扑向男孩怀里，泣不成声……

尽管不肯承认，不肯相信，我们很多人的心里都是渴望诺言的，无论是出于浪漫还是出于心里不安。不知道是不是受了小说还是电视剧的影响，我们有时候总会幼稚得可笑，难怪《20几岁，决定女人的一生》的作者让广大的女孩子少看电视呢。我们可以做很多不切实际的梦，幻想着像电视剧里的男女那么浪漫。但是，梦始终不是现实，山盟海誓多是说说而已，说的时候也许是真的，但说过之后就变成了空气。现实生活中的点滴关爱才是最实在，最温暖人心的。

最值得珍惜的是能把握住的爱

随着时间的推移，人们对以往恋人的回忆具有扬善隐恶的现象，即越是为自己以往某个恋人分手感到惋惜，对方在你记忆中的好感越是增多，结果越是比较，越是后悔，也越对眼前的对象感到不如意。

——美国婚恋心理学家梅恩·凯特

爱是一种感觉，不爱也是一种感觉，而往往难以抉择的是心中的感觉到底是爱还是不爱。原来握在手里的，不一定就是我们真正拥有的；我们所拥有的，也不一定就是我们真正铭刻在心的。人生很多时候需要自觉地放弃，因为拥有的时候，我们也许正在失去，而放弃的时候，我们也许又在重新获得。

从前，有一座圆音寺，寺庙前的横梁上有个蜘蛛结了张网，经过了三千多年的修炼，蛛蛛佛性增加了不少。有一天，大风将一滴甘露吹到了蜘蛛网上。蜘蛛望着甘露，顿生喜爱之意，它觉得这是它最开心的一天。突然，又刮起了一阵大风，将甘露吹走了。蜘蛛很难过。这时佛祖来了，问它：“蜘蛛，世间什么才是最珍贵的？”蜘蛛想到了甘露，对佛祖说：“世间最珍贵的是‘得不到’和‘已失去’。”佛祖说：“好，既然你有这样的认识，我让你到人间走一遭吧。”

蜘蛛投胎做了一个官宦家庭的小姐，名叫蛛儿。一晃，蛛儿到了16岁了，出落成了一个楚楚动人的少女。这一日，皇帝在后花园为新科状元郎甘鹿举行庆功宴。宴席上来了许多妙龄少女，包括蛛儿，还有皇帝的小女儿长风公主。状元郎的才艺展

第二十二课 【爱是心灵的召唤】

——爱在眼睛之外，心灵之中

示令众多少女为之倾倒，但蛛儿知道，这是佛祖赐予她的姻缘。

几天后，皇帝下诏，命甘鹿和长风公主完婚，蛛儿和太子芝草完婚。这一消息对蛛儿如同晴天霹雳，她怎么也想不通，佛祖竟然这样对她。几日来，她不吃不喝，生命危在旦夕。太子芝草苦恋蛛儿，如果蛛儿死了，他也不想再活，便准备拔剑自刎。

这时，佛祖来了，对蛛儿灵魂说：“蜘蛛，你可曾想过，甘露（甘鹿）是风（长风公主）带来的，最后也是风将它带走的。甘鹿是属于长风公主的，他对你不过是生命中的一段插曲。而太子芝草是当年圆音寺门前的一棵小草，他看了你三千年，爱慕了你三千年，但你却从没有低下头看过它。蜘蛛，我再问你，世间什么才是最珍贵的？”蜘蛛一下子大彻大悟，她对佛祖说：“世间最珍贵的不是‘得不到’和‘已失去’，而是现在能把握的幸福。”刚说完，佛祖就离开了，蛛儿的灵魂也回位了，她睁开眼睛，看到正要自刎的太子芝草，她马上打落宝剑，和太子深情地抱在了一起……

在生活中，很多人都有过这种经验，强烈喜欢某一个人，但是却因为各种原因不能走到一起，由此形成了苦苦折磨自己的刻骨铭心的记忆。实际上有太多得不到的感情并不是爱情，只因记忆堆积久了，对方在我们心目中的分量重了，所以我们无法放下这段感情，而并不是对方这个人。

很多时候，爱我们的人近在咫尺，可是让我们柔肠百转、牵肠挂肚的却往往是另外一个人。我们为他流泪、为他悲哀；只讲付出，不要一点回报。我们以为这是爱情，其实这只是出于人的某种心理：得不到的，就是最好的。轻易得到的，往往又不懂珍惜。

我们中的很多人都固执地认为得不到的总是最好的，得到的都是自己不想要的或不是最好的、最优秀的。于是苦苦追

求永远得不到的东西，为了一棵树放弃了整片森林，错过了更多的岁月和更多的人，还总是沉溺于无边无际的忧伤和痛苦之中，抱怨命运的捉弄和命运的不公平。

在这种心理的驱使下，我们很难快乐，始终看不到未来，时时喜欢把自己身边的人与得不到的人相比，把得不到的人想象成最完美的精品，而身边的人往往不懂得去珍惜，只有在失去身边的人后，才恍然大悟，后悔莫及。这时，人的心理又循环开始认为失去的（又一次得不到）才是最好的。

爱，本来就是一件百转千回的事，说不定有那么一瞬你就会翻然悔悟——原来你也在这里。不要追求虚无缥缈的爱情，不要尝试飞蛾扑火，不要因为年轻就挥霍爱情。该放手的时候不要犹豫，不要让不值得的人一次又一次伤害我们。很多时候我们以为自己爱的是那个人，其实我们只是爱上爱情。

爱是恒久的忍耐

最以自我为中心、自私自利的人，在恋爱中也会表现出某种理解、宽容、关怀和无私。

——美国婚恋心理学家梅恩·凯特

佛说，前生的五百次回眸，才换得今生的一次擦肩而过。对此，席慕容深情款款地说，那么我要用多少次回眸才能真正住进你的心中？世界上的每一份缘都很不容易，牵手了，就不要轻言离别。相互包容，彼此忍耐，能相偕走过一生，才是最浪漫的事情。

一对情侣在咖啡馆里发生了口角，互不相让。男孩愤然离去，女孩子找不到发泄的方式，就用匙子狠狠地捣着杯中未去皮的新鲜柠檬片。当柠檬片被她捣得不成样子的时候，杯中的柠檬茶也泛起了柠檬皮的苦味。

于是女孩叫来侍者，要求换一杯剥掉皮的柠檬茶。侍者看了一眼女孩，没有说话，拿走那杯已被她搅得很浑浊的茶，又端来一杯冰冻柠檬茶，只是，茶里的柠檬还是带皮的。原本就心情不好的女孩更加恼火了，她又叫来侍者：“我说过，茶里的柠檬要剥皮，你没听清吗？”

侍者看着她，眼睛清澈明亮：“小姐，你知道吗，柠檬皮经过充分浸泡之后，它的苦味溶解于茶水之中，将是一种清爽甘冽的味道，正是现在的你所需要的。所以请不要急躁，不要想在3分钟之内把柠檬的香味全部挤压出来，那样只会把茶搅得很浑，把事情弄得一团糟。”

女孩愣了一下，心里有一种被触动的感觉。“那么，要多长时间才能把柠檬的香味发挥到极致呢？”

侍者笑了：“12个小时。12个小时之后柠檬就会把生命的精华全部释放出来，你就可以得到一杯美味到极致的柠檬茶，但你要付出12个小时的忍耐和等待。”

侍者顿了顿，又说道：“其实不只是泡茶，生命中的任何烦恼，只要你肯付出12个小时的忍耐和等待，就会发现，事情并不像你想象的那么糟糕。”

回到家后，女孩自己动手泡了一杯柠檬茶，她把柠檬切成又圆又薄的小片，放进茶里。女孩静静地看着杯中的柠檬片，她看到它们慢慢张开来，像是细密的眼泪，想起曾经的爱情，她的鼻子开始有些发酸。12个小时以后，她品尝到了她有生以来喝到的最绝妙、最美味的柠檬茶。女孩开始明白，这是因为柠檬的灵魂完全深入其中，才会有如此完美的滋味。

正当女孩发愣的时候，门铃响了，男孩站在门口，怀里抱着一大捧热烈的火红玫瑰。“可以原谅我吗？”他讷讷地问。女孩笑了，她拉他进来，在他面前放了一杯柠檬茶。“让我们有一个约定，”女孩说道，“以后，不管遇到多少烦恼，我们都不许发脾气，定心来想想这杯柠檬茶。”

“为什么要想柠檬茶？”男孩困惑不解。

“因为，我们需要耐心等待12个小时。”

几乎所有的爱，都需要我们的忍耐。爱是不吵架，爱是忍耐，是付出，是感激。每个人的一生中要经历很漫长的焦灼等待，才能在茫茫人海中遇到那个可以相互交付的人。得到了，拥有了，就要懂得珍惜。

正如《圣经》里所说的：“爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真

第二十二课 【爱是心灵的召唤】

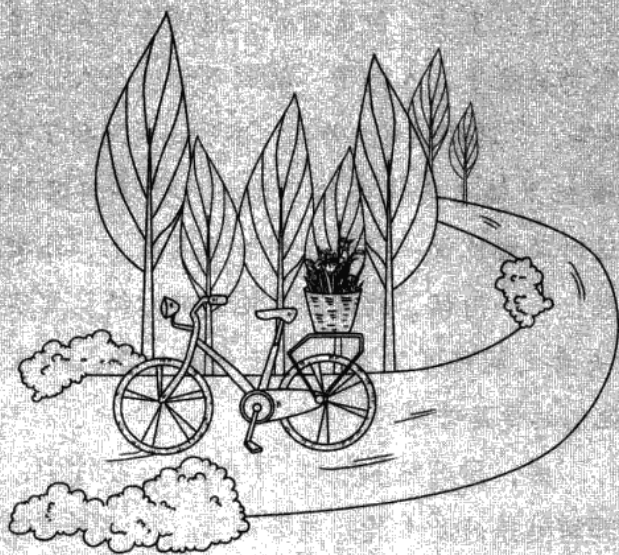
——爱在眼睛之外，心灵之中

理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐；爱是永不止息。”相比起曾经孤独绝望的等待，相比起顿足错过的刻骨遗憾，忍耐一下又算什么呢？

第二十三课

【用心呵护『婚姻鸟』】

——婚姻不是一颗心的独舞——



婚姻中，爱是理解的别称

如果你生气了，请在面对爱人之前先面对镜子。看看自己，你喜欢现在这张脸吗？

——美国心理学家保罗·皮尔梭

大学生小张毕业后分配到某机关工作。他在工作中看到：乖巧精灵者吃香，老实憨厚者吃亏，吹吹拍拍者升官，正正派派的无人问津。他虽然也积极进取，可他刚直的秉性和积极做人的良知，约束他不去迎合那些腐朽的观念，而要做一个不卑不亢、埋头苦干的老实人。

正因为如此，他吃了不少苦头。同他一起来的和后来的，有的入了党，有的提拔为科长。因为他有自己做人的宗旨，所以这一切，他并不往心里去。但是对此，他的妻子却总是不理解地说：“人家都提拔了，入党了，就剩下你一个人，啥也不是，不感到窝囊吗？”这让他有些苦恼，不过还是忍耐了下来。

一天，收音机里播送着优美的音乐，他情不自禁地随着唱起来。妻子这时又对他说：“连个科长都没当上，还挺乐呵呢，真不知道愁！”一句话，就破坏了他的好心情。其实类似的事，在他们夫妻之间经常发生，妻子刺激的话，小张经常听。他感到，他们的爱是苦涩的。

泰戈尔说：“爱，是理解的别称。”在人际交往中，人与人之间的相互理解就是彼此沟通的重要因素，相濡以沫的夫妻之间就更需要理解。追根溯源，小张与妻子间的矛盾正是源自于妻子对他的不理解。

正是由于她的不理解，或者说不愿意去体谅她的丈夫，造成了她不愿意去了解他。对于她来说，丈夫的理想、追求和他的品行、情操以及为人，都是那么生疏，真可谓缺乏共同的语言。夫妻间应该是互相了解的，是知音。只有你了解了对方，才能对其体贴、关怀，并辅佐其上进。如果小张的妻子了解丈夫做人的品行，理解丈夫的追求，她就不会羡慕什么科长，而是安慰丈夫做一个正直的人。

可见，理解是夫妻间的黏合剂。夫妻相处要是连理解与体谅都没有，这种婚姻会是很痛苦和寂寞的。当然，我们这里所说的了解，不单是指了解爱人的一般情况，而是指对爱人的内心世界的感知。因为，人的行动是受思想支配的。你了解了爱人的思想，才能理解他（她）的行动。只有夫妻间彼此体谅与关怀，才会换来夫妻间更加深沉的爱。

有这样一对夫妻，妻子当上了经理以后，每天都是早出晚归，有时连星期天也不休息。所以，大部分家务活都落在了丈夫头上。一次，妻子对丈夫说：“你看，我这一当经理，把你累坏了，以后，我尽量早回来做饭。”丈夫说：“我知道，你担负经理一职，想把工作干好，家务事我多干一些，完全可以，你不必挂心。等你工作熟悉了，再多干些家务。”妻子听了非常感动，忙说：“你真能体谅人，这样支持我的工作，我一定会把工作做好。”

事实上，在现实生活中，不管是男人还是女人，都不容易。男人以事业为重，成天在外拼搏。现在的社会，竞争残酷，压力大，稍不留神，就会被人挤下来，甚至一败涂地，可以想见，哪一个女人都不希望自己的丈夫是这样的下场。但做妻子的要理解、要宽容、要容忍他们的偶尔的懒惰，容忍他们的不解风情。

当然，男人也要理解自己的妻子。女人更不容易，除了

心理学下午茶

——心理学大师的24堂心灵课

每天和男人一样在外面工作，承受压力外，还要顾家，还要管孩子。一日三餐要做，大人小孩的衣服要洗，孩子的功课要辅导，屋里屋外要打扫，要收拾。其中滋味，非男人所能体会，其身心劳累，非男人所能比及。所以做丈夫的应该看到这点，而不要熟视无睹，不要认为理所当然，要力所能及地多帮妻子干家务，要适时地给以温柔的言语，温暖那颗疲惫的心，要爱惜自己的妻子，要让她尽可能地开心。

可见，只要夫妻间能够互相体贴与理解，两人间的感情就会更加融洽，婚姻生活也会更加美满幸福。

“不完美”正是一种完美

你所爱的人，他并不是全然完美，但是正因为他的五音不全，你才发现他的可爱之处。

——美国心理学家保罗·皮尔梭

有一天，古希腊的哲学家柏拉图问老师苏格拉底：“什么是婚姻？”

对此，苏格拉底叫他到杉树林走一次，要不回头地走，在途中要取一棵最好、最适合用来当圣诞树用的树材，但只可以取一次。

听完，柏拉图就充满信心地走出去了。半天之后，他一身疲惫地拖了一棵看起来直挺、翠绿，却有点稀疏的杉树。苏格拉底问他：“这就是最好的树材吗？”

柏拉图回答说：“因为只可以取一棵，好不容易看见一棵看似不错的又发现时间、体力已经快不够用了，也不管是不是最好的，所以就拿回来了。”这时，苏格拉底告诉他：“那就是婚姻。”

其实，婚姻本身就是有缺陷的、不完美的，那些所谓的完美无缺的婚姻只存在于恋爱时的遐想里。当然，那些婚姻屡败者也许还固守着这个残破的理想。上帝总有些苛刻，或者说公平，他不会把所有的幸运和幸福降临在一个人身上，有爱情的不一定有金钱，有金钱的不一定有快乐，有快乐的不一定有健康，有健康的不一定有激情。向往和追求美满精致的婚姻，就像希望花园里的玫瑰会在一个清晨全部怒放。

放弃或破坏婚姻不如建设婚姻。许多被大家看好的婚姻因为当事人的漫不经心、吹毛求疵、急不可耐的态度，可能很快就破碎；而那些并不被众人看好的婚姻，因为两个人用心、细致、锲而不舍地经营，就如一棵纤弱的树，后来居然能枝繁叶茂、郁郁葱葱。婚姻大抵也是如此，当事人稍一怠慢，它可能很快就会枯萎、凋零。而夫妻双方如果用一种积极的心态去修补、保养、维护，也许奇迹就会发生。

刘墉曾经讲过这样一个真实的故事。他有一个朋友，单身半辈子，快五十岁了，突然结了婚，新娘跟他的年龄差不多，徐娘半老，风韵犹存。只是知道的朋友都窃窃私语：“那女人以前是个演员，嫁了两任丈夫都离了婚，现在不红了，由他捡了个剩货。”话不知道是不是传到了朋友耳里。

有一天，朋友跟刘墉出去，一边开车，一边笑道：“我这个人，年轻的时候就盼着开奔驰车，没钱买不起，现在呀！还是买不起，买辆二手车。”他开的确实是辆老车，刘墉左右看着说：“二手？看来很好哇！马力也足。”

“是啊！”朋友大笑了起来，“旧车有什么不好？就好像我太太，前面嫁个四川人，又嫁个上海人，还在演艺圈二十多年，大大小小的场面见多了，现在，老了，收了心，没了以前的娇气、浮华气，却做得一手四川菜、上海菜，又懂得布置家。讲句实在话，她真正最完美的时候，反而都被我遇上了。”

“你说得真有理，”刘墉说，“别人不说，我真看不出来，她竟然是当年的那位艳星。”

“是啊！”他拍着方向盘。“其实想想自己，我又完美吗？我还不是千疮百孔，有过许多往事、许多荒唐？正因为我们都走过了这些，所以两个人都成熟，都知道让，都知道忍，这不完美正是一种完美啊！”

“不完美”正是一种完美！

第二十三课 【用心呵护“婚姻鸟”】 ——婚姻不是一颗心的独舞

试想，我们每个人来到世间，都要经历从小到老的过程。当我们年少时，朝气蓬勃，光彩夺目；但是当我们老了，锈了，都千疮百孔了，总隔一阵子就去看医生，来修补我们残破的身躯。我们又何必要求自己拥有的人、事、物，都完美无瑕、没有缺点呢？

这也让我们联想到，天空收容每一片云彩，不论其美丑，故天空广阔无比；高山收容每一块岩石，不论其大小，故高山雄伟壮观；大海收容每一朵浪花，不论其清浊，故大海浩瀚无比。人生之旅，我们收获完美，也收获不完美，才享受了一个丰富多彩的人生，正是不完美成就了完美的一生。

坚守信任，让爱的风筝永不坠落

被人信任，人们心中会油然而生一种荣耀和使命，这种感觉无法用金钱衡量，无法被量化。

——美国著名心理学家伊莱恩·哈特菲尔德

莎士比亚《奥赛罗》的主人翁奥赛罗，因为发现自己第一次送给妻子苔丝狄蒙娜的礼物——一方绣着草莓花样的手帕，在另一个男子的屋里，便断定妻子是“人尽可夫的娼妇”，还在谰言的挑拨下，被猜疑之火遮蔽了双眼，狂怒中亲手杀死美丽、贞洁的妻子苔丝狄蒙娜，上演了一出千古悲剧。

在我们的生活中，也时时可见“奥赛罗”的悲剧上演。妻子收到了一条短信，丈夫想，是谁发来的？妻子与老同学聚会，丈夫怀疑妻子精神出轨；丈夫晚回来几个小时，妻子怀疑丈夫在外面是不是有情人了；妻子老家来人，丈夫怀疑妻子偷偷地给老家人钱；妻子与前夫见面，丈夫怀疑旧情复发；丈夫出差在外，妻子怀疑丈夫行为不轨，等等。婚姻生活一旦丧失了信任这个基础，矛盾与冲突在所难免，最后闹得夫妻双方反目成仇，一段美满姻缘就此破裂的现象并不少见。

俗语说：“世上有，戏上有。”夫妻间的不信任最终导致婚姻破灭的例子日益增多，这些例子从生活中走到了电视屏幕上，意图给婚姻中的人们以警醒：别让不信任破坏了你的婚姻。

电视剧《不要和陌生人说话》里，正是因为丈夫安嘉和对妻子梅湘南的不信任，才导致他对妻子一再大打出手，上演了

第二十三课 【用心呵护“婚姻鸟”】

——婚姻不是一颗心的独舞

一幕幕残忍的家庭暴力。甚至连梅湘南因做家访而晚归，安嘉和都疑心重重，借口梅湘南影响他休息，和梅湘南一言不合，就疯狂暴打梅湘南。最终，这段没有信任的婚姻走到了尽头。

而电视剧《谁懂我的心》中，方小雨也是因为对丈夫不信任，差点破坏了自己幸福的婚姻。方小雨是个全职太太，面对优秀帅气的丈夫邵永康，她没有自信，总担心他有外遇。而丈夫此时正面临事业上的难题，承受着巨大的压力，却又不忍将压力带给自己的妻子。这反倒使疑神疑鬼的方小雨更加怀疑丈夫在外面有别的女人，变得越来越神经质，甚至积虑成疾，患上了精神分裂症，她居然把刀子刺进了丈夫的胸膛。然而，在两人卸下彼此的心防，搭建起信任的桥梁后，又重新开始了幸福的婚姻生活。

婚姻生活中，许多人身上都有“安嘉和”、“方小雨”的影子，不信任自己的妻子或丈夫，成天疑神疑鬼，往往亲手毁灭了自己幸福的婚姻。

婚姻中的任何猜疑都会变成一把锋利的刀剑，将幸福的面纱一剑击穿。那么，婚姻到底是什么？是“幸福的殿堂”、“爱情的坟墓”还是“无奈的围城”……凡此种种，不一而足。而在一位女作家的眼中，婚姻是自由的风筝，夫妻的爱是牵系的线，夫妻的信任是把持的手。

的确，婚姻不仅需要爱情来维系，而且还需要自由的空间和彼此的信任。因为无论什么样的爱，如果失去适当的距离和宽松的空间，也会变得令人厌倦，令人窒息。风筝要想起飞，需要风和日丽的天空，更需要坚固绵长的线和始终抓紧的手。婚姻的风筝也是如此：夫妻间的爱越是绵长，彼此的信任越是稳固，色彩斑斓的风筝，越会飞得高远平稳；风筝越高越平稳，绵长的爱也会更持久，把持的手也会更有力。这样的风筝就会经得起风雨的袭击，飞不出仰望的视线，飞不出那份爱情

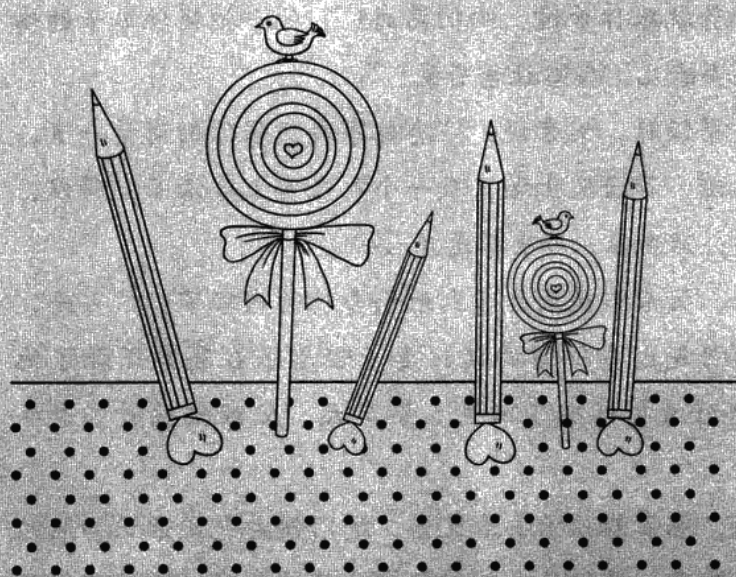
的牵挂。如果，爱情的线不能永远坚固，抑或信任的手不能很好地把持，风筝也会坠落。当然，失去了爱和信任的婚姻，又何必强求呢？

但是我们相信，只要夫妻的爱绵绵不绝，彼此的信任永远坚持，婚姻的风筝一定会在空中飞得更加自由，更加绚丽多彩！

第二十四课

【百善孝为先】

——关爱无私的父母



父母之爱，爱到深处无怨尤

世界上的其他一切都是假的、空的，唯有父母之爱是最真实的、永恒的、不灭的。

——美国心理学家埃里希·弗罗姆

他本在一家外企供职，然而，一次意外使他的左眼突然失明。为此，他失去了工作，到处求职却因“形象问题”连连碰壁。“挣钱养家”的担子落在了他那“白领”妻子的肩上，天长日久，妻子开始鄙夷他的“无能”，像功臣一样对他颐指气使。

她日渐感到他的老父亲是个负担，拖鼻涕淌眼泪让人看着恶心。为此，她不止一次跟他商量把老人送到老年公寓去，他总是不同意。有一天，他们为这件事在卧室吵了起来，妻子嚷道：“那你就跟你爹过，咱们离婚！”他一把捂住妻子的嘴说：“你小声点儿，当心让爸听见！”

第二天早饭时，父亲说：“有件事我想跟你们商量一下，你们每天上班，孩子又上学，我一个人在家太冷清了，所以，我想到老年公寓去住，那里都是老人……”

他一惊，父亲昨晚果真听到他们争吵的内容了！“可是，爸——”他刚要说些挽留的话，妻子瞪着眼在餐桌下踩了他一脚。他只好又把话咽了回去。第二天，父亲就住进了老年公寓。

星期天，他带着孩子去看父亲，进门便看见父亲正和他的室友聊天。父亲一见孙子，就心肝肉地又抱又亲，还抬头问儿

子工作怎么样，身体好不好……他好像被人打了一记耳光，脸上发起烧来。“你别过意不去。我在这里挺好，有吃有住还有得玩……”父亲看上去很满足，可他的眼睛却渐渐涌起一层雾来。为了让他过得安宁，父亲情愿压制自己的需要——那种被儿女关爱的需要。

几天来，他因父亲的事寝食难安。挨到星期天，他又去看父亲，刚好碰到市卫生局的同志在向老人宣传无偿捐献遗体器官的意义，问他们有谁愿意捐。很多老人都在摇头，说他们这辈子最苦，要是死都不能保个全尸，太对不起自己了。

这时，父亲站了起来，他问了两个问题：一是捐给自己的儿子行不行？二是趁活着捐可不可以——“我不怕疼！我也老了，捐出一个角膜生活还能自理，可我儿子还年轻呀，他因为这只失明的眼睛失去了多少求职的机会！要是能将我儿子的眼睛治好，我就是死在手术台上，心里都是甜的……”

所有人都停止了谈笑风生，把震惊的目光投向老泪纵横的父亲。屋子里静静的，只听得见父亲的嘴唇在抖。他已说不出话来，一股看不见的潮水瞬间将他围裹住。他满脸泪水，迈着重重的步伐，一步步走到父亲面前，和父亲紧紧地抱在一起。

当天，他就不顾父亲的反对，为父亲办好有关手续，接他回家。至于妻子，他已做好最坏的打算。临走时，父亲一脸欣慰地与室友告别。室友一把眼泪一把鼻涕地埋怨自己的儿子不孝，赞叹他父亲的福气。父亲说：“别这样讲！俗话说，庄稼是别人的好，儿女是自己的亲，打断骨头连着筋。自己的儿女，再怎么都是好的。你对小辈宽宏些，孩子们终究会想过来的……”说话间，父亲还用手给他捋捋衬衣上的褶皱，疼爱的目光像一张网，将他兜头罩下。他再次哽咽，感受如灯的父爱，在他有限的视力里放射出无限神圣的亮光。

大爱无言，情到深处无怨尤。世上也只有自己的父母才

心理学下午茶

——心理学大师的24堂心灵课

会不求回报，甘心为子女付出自己的一切，乃至生命。当我们做错事情的时候，父辈以他们的宽容承载着我们所给予他们的伤害，对此我们难道可以无动于衷吗？父母对子女的爱，就像流水，一直长流；而子女对父母的爱，就像风吹树叶，风吹一下，就动一下，风不吹，就不动。在他们有生之年赶快尽一点自己的心意，莫要等到“子欲养而亲不待”时再后悔。

别让爱的天平失衡

父母对孩子的爱是一种直觉，一种本能；孩子对父母的爱却是一种充满计较、算计性的付出。

——美国心理学家克尔·布鲁纳

有个老人，妻子去世以后一直一个人过着孤单的生活。他一生都是个辛苦工作的裁缝。但时运不济，他身无分文。现在他太老了，已经不能做活儿了。他的双手抖得厉害，根本无法穿针，而且老眼昏花，缝不直一条线。他有三个儿子，都已经长大成人，结了婚有了各自的家。他们忙于自己的生活，只是每周回来和父亲吃一顿饭。

渐渐地，老人的身体越来越虚弱了，儿子看他的次数也越来越少。他心想：“他们不愿意陪在我的身边，因为他们害怕我会成为他们的累赘。”他彻夜不眠为此而担心，最后他想出了一个办法。

第二天早上，他找到木匠朋友，给自己做了一个大箱子。然后他又跟锁匠朋友要了一把旧锁头。最后他找到卖玻璃的朋友，把朋友手头所有的碎玻璃都要过来。

老人把箱子拿回来，装满碎玻璃，紧紧地锁住，放在了饭桌下面。当儿子们又过来吃饭的时候，他们的脚踢到了箱子上面。

他们向桌子底下看，问他们的父亲：“里面是什么？”

“噢，什么也没有，”老人说，“只是我平时省下的一些东西。”

儿子们轻轻动了动箱子想知道它有多重，他们踢了踢箱子，听见里面发出响声。“那一定是他这些年积攒的金子。”儿子们窃窃私语。

他们经过讨论，认为应该保护这笔财产。于是他们决定轮流和父亲一起住，照顾他。第一周年轻的小儿子搬到父亲家里，照顾父亲，为他做饭。第二周是二儿子，再下一周是大儿子，就这样过了一段时日。

最后年迈的父亲生病去世了。儿子们为他举办了体面的葬礼，因为他们知道饭桌下面有一笔财产，为葬礼稍微挥霍一些他们还承担得起。

葬礼结束后，他们满屋子搜，找到了钥匙。打开箱子后，他们看到的当然是碎玻璃。

“好恶心的诡计，”大儿子说，“对自己的儿子做出这么残忍的事情！”

“但是他还能怎么做？”二儿子伤心地问，“我们必须对自己诚实，如果不是为了这个箱子，直到他去世我们也不会有人注意他。”

“我真为自己感到羞愧，”小儿子抽泣着，“我们逼着自己的父亲欺骗我们，因为我们没有遵从小时候他对我们的教诲。”

但是大儿子还是把箱子翻过来，想看清楚在玻璃中是不是真的没有值钱的东西，他把所有的碎玻璃都倒在地上。顿时三个儿子都噤声无言——箱子底下刻着一行字：孝敬父母！

因为有了利益才去孝顺父母，这真是令人心寒的现象。父母为我们操劳一生，到老来只是希望能有个安详的晚年，许多做儿女的却做不到、做不好这一点，这不仅仅是一个家庭的悲剧，也是整个社会的悲剧。

身为子女，想一想，父母为我们付出的爱，再想一想自

第二十四课 【百善孝为先】 ——关爱无私的父母

己回报了父母什么，爱的天平是否一边重一边轻？爱的天平失衡，幸福的天平也不能平衡。从现在起，从这一刻起，关爱自己的父母。

别把寂寞留给生养我们的父母

无论是对我们的父母还是其他老人，当我们崇敬和尊重他们的智慧时，当我们花时间聆听他们并向他们学习时，我们更能领悟到他们的价值，进而意识到年老的价值。

——美国哈佛大学心理学家泰勒·本-沙哈尔

“你可是又在村口，把我张望。你可是又在窗前，把我默想。你的那一根啊，老拐杖，是否又把你带到，我离去的地方，娘啊，娘啊，白发亲娘，儿在天涯，你在故乡。娘啊，娘啊，白发亲娘，黄昏时候，晚风已凉……”当《白发亲娘》的歌声飘进心房，你是否也想到了那青丝变白发，那笔直的身躯渐渐弯曲的父母。一日日，我们的成长就这样催老了父母，我们翅膀硬了之后单飞，就给父母留下了无尽的寂寞。

在南方一座宁静的小城里，有一个不大不小的图书馆。图书馆里的一名管理员发现有一位奇怪的老读者，他背驼得厉害，但他风雨无阻地天天泡在图书馆的报刊阅览室里。不仅如此，在所有读者中，他总是第一个进去，最后一个走。有时读者都走尽了，他也不走，天天如此，阅览室管理员对这个读者烦透了，打心眼里烦。

那个老读者每次来到阅览室，翻翻这看看那，看上去毫无目的，纯粹是来消磨时光的。管理员越来越看不上这个驼背的老头，他一来她就烦，别的管理员也如此，对他一点也没有好感。有一天偶然发生的一件事，让管理员从此改变了对这位老人的看法。

那天在下班的路上，同事突然问她：“你母亲是不是被聘为我爱人那个商场的监督员了？”

管理员愕然：“没听母亲说过呀。”

同事说：“我的老婆在某商场当营业员，她们商场每天开门，迎来的第一个顾客常常是你母亲。而且老人什么也不买，却挨个看柜台，还要问这问那。时间一长，营业员们就以为老人是商场的领导雇的监督员，是来监督他们工作的——因为商场领导有话在先。营业员们就对老人很戒备。”虽然同事没有直接说出来，但是她依然听出了那话语中的不友好和厌烦来。

管理员径直回到母亲家，她父亲两年前病故，母亲一个人生活。她把同事所说的事情一说，问母亲是否真的在给人家做监督员。母亲矢口否认：“没有这回事呀？他们大概是误会了，我就是闲逛而已。”

她开始数落着母亲。孰料，母亲长叹了一口气，伤感地说：“我们这些老人一天到晚太寂寞了，逛逛商店，消磨一下时间，可时间一长就养成习惯了，一天不去就觉得不得劲儿。要不，你要我干什么呢……”母亲说到这里，垂下头，悄悄地流下了眼泪。

就在一刹那间，管理员突然感到心里酸酸的。母亲有一儿两女，可由于很多方面的原因，他们很少来看母亲，陪在老人身边，陪她聊聊天，母亲需要的是排解寂寞和孤独呀！那天管理员没有回家住，而是陪母亲住了一晚，聊了一晚上。

第二天早上，管理员上班很早，但驼背老人仍然等候在阅览室门前，也不知怎么她心中突然涌起一股柔情，她第一次没有用以前的那种眼光来看这个老人。

管理员面带微笑，对他说：“早啊大爷，这么早就来了，来了就进来吧。”

……

心理学下午茶

——心理学大师的24堂心灵课

每个人的生命总是要一步步接近衰老，在我们风华正茂的时候，是否想过那养育我们多年的父母呢？他们把余热都已发挥至尽，他们的人生正如一幕戏剧般行将落幕，对此，我们可否对他们多一点体贴和关怀呢，别让寂寞包围他们的心。