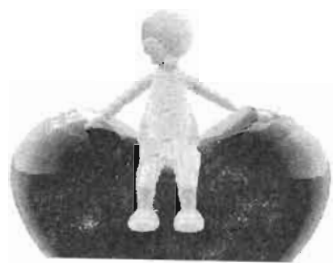


态度决定一切
心态塑造未来

我最想要的好心态修炼说明书

镇楷 编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



目录 Contents



Chapter 1 阳光心态

——有良好的心态引路,幸福随心而来

驾驭命运的“坐骑”,做心态的“骑师”——心宽路就宽	2
积极心态让你的命运“点石成金”	3
积极心态是开启财富之门的金钥匙	5
让心态的阳光,普照幸福人生路	7
用美好的期盼加大幸福的内存	8
把不幸当作幸福的起点,让心灵解放	10
美丽心灵是吸引幸福的磁场	11
幸福枕畔,是“洗尽铅华永葆青春”的心灵	13
送出一朵玫瑰,赢得整个春天	14
活在当下,愉悦人生每一天	15
点亮“自尊自爱”的灯塔,为你的幸福导航	17
给生活一座热情的宝藏	18
底低跳板迎来高起点——吃亏中的“蓄势待发”智慧	19
心态高度决定你的人生高度	21
用积极的态度在勤奋中坚持,不要给成功按下“暂停键”	22



Chapter 2 卓越心态

——用卓越心态点燃成功的圣火

用积极的黄金定律支配自己的人生	26
心态好,一切都好	27
沙砾还是星空——好心态可以打破命运的“囚笼”	29
每天多干一点点——淘选沙子里的黄金	30
做心灵沙漠里的仙人掌——自信让你无坚不摧	32
找到逆境中等量的种子	33
用卓越的心态扬帆起航	34
自我激励是成功的强大助推器	36
自助者天助之	38
打破思维设限,勇闯“人生竞技场”的禁区	39
好风送我上青云——“借力”与“抱团”的成功哲学	41
成功就在下一秒——挑战你的毅力极限	42
背水一战的决绝心态,让你绝处逢生	43
从跌倒的地方站起来飞扬	44

Chapter 3 突破心障

——用心灵的力量征服负面心态,寻找人生光明面

“恐惧心态”突围:征服黑暗里的窄桥	48
撤掉恐惧的“心理藩篱”,把恐惧驱除心外	49
心灵松弛课,给恐惧的神经松松绑	50
忧虑是人生最丑陋的皱纹	54
拔掉心中的杂草,让忧虑到此为止	56



跨越自卑的栅栏,给成功一个高台阶	58
将“自卑”对折而不是“重叠”	61
不要给“机会保险箱”上锁	62
换一种心态生活,人生将是另一种风景	64
不要让嫉妒在“心灵的阳台”观光	66
倾倒“欲望”垃圾,扩充你心灵的空间	68
给心灵开一扇“天窗”,随时拂拭“多疑”的灰尘	69
猜疑的铅鞋,让婚姻“负重而行”	72
对抑郁说“不”,让生活充满生机与阳光	74
用微笑把痛苦埋葬	76

Chapter 4 物随心转,境由心造

——豁达的心境会为你开启神奇的成功之门

人生要留一份淡定和从容给自己	78
想要达到最高处,必须从最低处开始	81
盲目的“心灵攀岩”是一本虚荣的心情账簿	84
平和与慎思的心态是通向成功的最佳路径	85
笑看人生起伏	87
释放“贪欲”,聆听幸福的敲门声	88
豁达的心境,让成功的山洞“芝麻开门”	90
心是快乐之根	91
乐观是心态的好医师——给烦恼疗疗伤	92
幽默是化解窘境的“甜美糖衣”	94
净化心灵,释放幸福的能量	96
缔造阳光心灵,享受阳光生活	98
给自己的心灵洗个澡	99
给心灵排毒,让心情休长假	100



转换心境,人生处处色彩纷呈	101
锻造优质心灵,培养谦虚的品性	103
以超越成功的姿态,去超越平庸的心态	104
天地只在心间,心宽天地就宽	105
放下身段,路越走越宽	107
感恩的人生是富裕的人生,更是温暖的人生	109

Chapter 5 婚姻心态

——好心态让婚姻之树长青

男人向左,女人向右	112
女人对男人的八大误解心态	113
好心态是和谐婚姻的“按摩师”	115
脱去“烦恼”的外衣,带“快乐”回家	116
以谈恋爱的心态去经营彼此的婚姻	117
包容的心,是拯救婚姻命运神奇的“水晶球”	118
好心态是引领你绕过婚姻暗礁的超级舵手	119
不要将归宿寄存进婚姻的“保险箱”	122
不可不警惕的几种婚外恋心态	123
警惕,男人惧怕的“婚姻心态”陷阱!	125
警惕,婚姻“心态的刹车闸”失灵事故	127
用阳光的心态面对感情的挫败	128
“甜柠檬”与“酸葡萄”心理:做失恋最好的心理医师	131
抹平初恋暗影,给心灵涂一层隐形粉底	134
生活,你可以打败我,却打不倒我	136
爱情,同样也可以有优雅而华丽的转身	137



Chapter 6 人脉心态

——积极耕耘最美丽的人际花园

灵魂的挚友,心灵的财富	140
用一朵花的真诚,播种友情的春天	141
合上过度洞察的眼睛:你能包容多少你就拥有多少	144
慷自己之慨,将人心尽数收入囊中	147
撤去友情的“屏风”,诚心是裂痕的“粘合剂”	149
摘掉“羞怯”的帽子,成功是一种意念力	151
别让怯懦挡住了阳光	153
主动出击:用热情给他人的情感把脉	154
思维“篡位”:在他人的立足点上思考	155
微笑,是成功人生的一封“介绍信”	157
谦虚是人脉的“掘金机”	158
“一诺千金”,是人格魅力的金字招牌	159
找找友情的“营养圈”——慎重里的择友智慧	161
与人为善即与己为善	162
不做他人自尊的“掠夺者”	164
赞美他人的“三明治法则”	165
舍弃暗藏着另一种获得,分享意味着共同拥有	167

Chapter 7 工作心态

——心态决定状态,责任心胜于能力

工作态度决定事业上的成就	170
全力以赴的态度可以为最平凡的工作增辉	172



责任感,是成功的“任意门”	174
工作的硕果总是奖赏那些自动自发的人	177
勤奋实干可以敲碎“奇迹”的蛋壳	180
敬业的心态,是沙漠里的活水源	183
给工作一个沸点,让热情喷薄而出	183
放弃工作的透支感,建立你的“兴趣银行”	185
不为薪水而工作	188
将工作装潢成你的“梦工厂”——为梦想而工作	190
开掘“情绪深井”,培养你的自驱力	192
在工作蓝图上拓展你的未来愿景	193
打破内心抵触的结痂,吸收自由阳光	195
将抱怨清零,将幸福的未来寄存	197
超越平庸才能创造完美人生	198

Chapter 8 健康心态

——心态健康身体才能健康

破译健康与心态的密码	204
治病先治心	206
将“积极心态”的巨款,存入你的健康银行	209
释放“劳累”,给身心放个假	210
兑换青春的“心灵药方”:让你的心与青春亲密接触	211
消除心理疲劳的良方	213
“喜悦治疗”:阳光融化疾病的“冰山”	214
有益于健康的七种心态	216
“情绪活力”:操作健康心态的“跑步机”	217
懂得自爱是健康的前提	218
“身体”抗议:都是情绪欠的债!	220



信念的驱动力,重组健康的基因	221
打破金钱的“囚笼”,救赎另一种人生	222
将“金钱奴役思想”请出灵魂的窗口,让智慧接管你的幸福	225
不要让金钱,成为“心灵温床”的贵宾	227
金钱“超标”:给幸福制造一副“金枷锁”	228
学会选择,懂得放弃	229
放慢生活的脚步,等等你当下的灵魂	231
让苛刻的时间暴君下台,拥抱“当下”的自由女神	233
让心放松,平衡生活	234
给灵魂一张床榻:放下疲劳的“心理虚构”	236
用积极的心态审视生命的意义	237
信念是一支神奇的魔棒	240
丢弃“坏情绪”的破棉絮:“心病”还需“心药”医	242
用生活光明面驱散压力	243
“焦虑毒药”,让生命的能量流失在起跑线上	245
烦忧是健康的慢性毒药	247
创造不生气的平和生活	249

Chapter 9 领导心态

——好心态打造卓越领导力

领导者的心态——企业的导航仪	252
领导心态的艺术力量:站在心灵的磁场掌控全局	254
好心态是公司的“绩优股”	256
利用“短板智慧”:从自我设限中突围	258
退出“自我包围圈”:与他在同一条火线	260
灵魂的激情与热忱,是改写命运的程序码	263
归零的心态:汲取当下的美好	266



化干戈为玉帛:巧借对手的“智慧东风”	269
被磁化的“航海罗盘针”:进取心的神秘力量	271
沟通中的凝聚力——语言是心灵的“客栈”	274
把“责任心”的旗帜,插在成功的碉堡上	277
用情商魅力塑造领导影响力	281
让时间害怕的“金字塔模式”:好心态让你的领导力“无坚不摧”	283
释放你的“赞美”能量,挖掘隐藏的金矿	287
自我批评不会有损领导者的形象	290
让你的下属快速成长	291
给“嫉妒”一个退场的手势	293
让“自卑”的发霉心态晒晒太阳	296
不要让“私情”毒害了公平竞争	300
跳出“愤怒”的圈套,在心态的制高点才能“游刃有余”	302
丢掉“情绪化”的包袱,喜赏怒杀是事业的绊脚石	305
抛却刚愎自用的心态,和工作一起成长	307
不被“权”的缰绳牵制,淡泊名利是一种“无为”的智慧	309



Chapter 1

阳光心态

——有良好的心态引路,幸福随心而来





驾驭命运的“坐骑”， 做心态的“骑师”——心宽路就宽

人不能选择命运，但可以选择心态。

有什么样的心态就有什么样的人生，心态决定命运。

在智力上我们大多数人其实并没有多大的差别，但当面对相同的一件事情时，每个人表现出来的心理反应却是千差万别。为什么有些人功成名就，有些人却平平庸庸？究其根本原因，就在于在面对同一件事情时，每个人有着各自截然不同的心态。

心态主要是指动能心素和复合心素所包括的诸种心理品质的修养和能力，也就是人们对外界事物做出反应的趋向。正是这种心理趋向对人的思维、语言、决策和行为产生了支配性的作用，所以对一个人的生活环境产生了根本性的影响。因此，从根本上说，将这种心理趋向往积极的方面做出调整 and 改变，就能改变一个人一生的命运。

心态改变一生。人生并非是一种无奈，它完全可以通过我们自身的主观努力去把握和调控。我们自身的态度决定着人生航船的方向，也决定着 we 生存的质量。一个人若是一生都能保持良好的心态，他的人生之路就会越走越宽，生命也会更加精彩。

一位伟人说过：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你，你的心态决定了谁是坐骑，谁是骑师。”

我们要改变失败的命运，就要改变消极错误的心态。

兔子的胆小是出了名的，它们常常被一些小事情吓得恐惧不已。

有一次，众多兔子聚集在一起，为自己的胆小无能而难过，悲叹自己的生活中充满了危险和恐惧。

它们越谈越伤心，觉得自己是世界上最不幸的，悲观的想象无止境地

在它们的脑海中涌现出来。它们怨叹自己天生不幸，既没有力气，也没有翅膀，日子只能在东躲西藏中度过，就连想要好好睡一觉也做不到，因为有什么都听得见的长耳朵干扰，兔子们赤红的眼睛变得更加鲜红了。

它们觉得自己的这种生活毫无意义，这又成了它们自我厌恶的根源。它们都觉得，与其一生心惊胆战，还不如一死了之。

最后，它们一致决定跳到一个湖里，了结自己的生命，结束一切烦恼。于是，它们一齐奔向湖边，准备投水自尽。这时，一群青蛙正围在湖边，听到急促的脚步声后如临大敌，立刻跳到深水里逃命去了。

本来兔子们每次到池塘边都会看到这些情景，但是今天，有一只兔子突然明白了什么，它大声地说：“快停下来，我们不必被吓得去寻死觅活了，因为我们现在可以看见，还有比我们更胆小的动物呢！”

这么一说，兔子们的心情奇妙地豁然开朗起来了，好像有一股勇气喷涌而出，于是它们欢天喜地回家去了。

一念之差决定了生与死，这就是关键时刻心态具有的力量。在人的本性中，有一种倾向：我们把自己想象成什么样子，就真的会成为什么样子。所以，良好的心态在我们的一生中起着关键的指导作用。

记住，一念之差决定成败，永远要做心态的骑手。



积极心态让你的命运“点石成金”

人可以在各个行业、各种环境下取得成功。然而，要想真正获得成功，必须经历一番风雨的考验。上帝不仅会在很多时候对我们说“不”，还会在我们成功之前，把许多灾难强行推给我们，这便需要有一个好的心态为我们领路护航。

那么，什么样的心态才能引领我们走向成功之路呢？

人的心态总是随着环境、所遇之事的不断变化而变化。总的说来心态

分为积极健康的和消极不健康的两种。那么积极健康的心态和消极不健康的心态分别包括哪些呢？

积极健康的心态包括：希望、好奇心、追求、信心、决心、恒心、努力、自尊、自爱、自制、自省、理解、同情、忍让、宽容、满足、安心、无畏、镇定、制怒、忍耐、警惕、有备无患、快乐、乐观等。

消极不健康的心态包括：绝望、野心、忧虑、忧愁、忧伤、痛苦、苦闷、无奈、后悔、忏悔、虚荣、耻辱、厌恶、残酷、自卑、胆怯、羞愧、恐惧、怀疑、猜忌、惊疑、犹豫等。

人，只有在积极健康的心态下才能有正确的思考和正确的行为。对于一种正确的思考，单凭一种心态是不行的，很多时候需要几种心态交织在一起。

下面一则故事就很好地体现了这一点。

清朝时，有一位叫吴棠的人在江苏某地做知县，一天有人来报，说吴棠的一位世交过世，送丧的船就泊在城外的运河上。于是，吴棠就派差役送去了 200 两银子，并约改日有闲时再去吊唁。

差役送银子回来，描述的死者形象与吴棠的世交不相符，细问之下才知道送错了对象。吴棠为此很生气，立刻命令差役追回这 200 两银子。

吴棠身边的师爷思考了一下，就提醒吴棠，说送出去的礼再要回来，于知县情面有碍，不如做个顺水人情。吴棠想想也对，第二日还专门去船上吊唁。

原来，错收 200 两银子的家属是两位满洲姐妹，因为家道中落，人情冷漠，才害得两个妇女亲自护柩北上。一路上孤苦伶仃，无人问寒问暖，她们以为吴棠是她们父亲的故友旧交。吴棠也不说破，在船上吊唁一番，又与两姐妹叙谈，殷殷关切之后，便起轿回衙了。

不曾想山不转水转，多年之后，两姐妹中的姐姐成了慈禧太后，并且垂帘听政，成了当时中国的最高统治者。

慈禧太后没有忘记当年的吴知县，并在朝堂中多有垂询，大臣聪明，就找机会上折褒奖吴棠。吴棠官职一升再升，要不是自身才学平庸，太后巴不得把他提为一省的封疆大吏。但吴棠最后仍做了巡抚，显赫一时。

假如吴棠不以积极的心态思考处理此事，结果有两种可能：第一种遭人笑话，面子全无，还有暴露财产来源不明之嫌；第二种就是遭到那对姐妹的记恨。以慈禧的性格，日后一定会对其抄家问斩，他的命运走向就会因此下滑，直至丢官丧命，殃及全族。吴棠以积极的心态思考，并以积极的心态面对这件事，以 200 两银子送了一个大人情，命运因此而转变。

一个人的生命是完全由自己的思想来定义的，因为每一段生活历程，都是心的体验；每一件事的发生，都是一个人的思想、判断的反应。请记住：成功从积极的心态开始。如果你内心已失败，成功将永远离你而去，任何会削弱你力量、信念、智能和安全感的负面思维，都只能带来空虚和压力，导致你一事无成。



积极心态是开启财富之门的金钥匙

拥有消极心态的人一向认为，人生来就不平等，贫穷与不幸都是命运的安排，自己无法与之抗争。因此，他们从未想过要改善自己的生活。也许，福勒的故事能给你一个启示：贫穷与富有并不由上帝决定，而取决于我们拥有什么样的心态。

福勒是美国路易斯安那州一个黑人佃农家的孩子，5 岁时就开始劳动，9 岁之前以赶骡子为生。这并不是什么稀罕的事，大多数佃农的孩子都是很早就参加劳动了。但是小福勒与他的朋友有一点不同：他有一位不平常的母亲，他的母亲不肯接受这种仅能糊口的生活。她时常同儿子谈论她的梦想：“福勒，我们不应该贫穷，我不愿意听到你说：我们的贫穷是上帝的意愿。我们的贫穷不是上帝的安排，而是因为你的父亲从来就没有产生过致富的愿望。我们家庭中的任何人都没有产生过出人头地的想法。”

没有人产生过致富的愿望！这个观念在福勒的心里刻下了深深的烙印，以致改变了他的一生。从此，他总是把所需要的东西放在心中，而把

不需要的东西抛到九霄云外。这样，他致富的愿望就像火花一样迸发出来。他决定把经商作为生财的一条捷径，并最后选定经营肥皂。于是，他就挨家挨户出售肥皂，并达12年之久。后来他获悉供应他肥皂的那个公司即将拍卖出售，售价是15万美元。福勒很想把它收购过来，但他在经营肥皂的12年中只积蓄了2.5万美元。不过双方达成了协议：他先交2.5万美元的保证金，然后在10天内付清剩下的12.5万美元。协议规定，如果他不能在10天内筹到这笔款子，他就要丧失他所交付的保证金。

福勒在当肥皂商的12年中获得了许多商人的尊敬和赞赏，现在他只有去找他们帮忙了。他从私交的朋友那里借了一些钱，从信贷公司和投资集团那里也获得了援助。在第10天的前夜，他筹集了11.5万美元，但还差1万美元。

当时，他已用尽了所知道的一切贷款来源。那时已是深夜，他在幽暗的房间里跪下来祷告，祈求上帝领他去见一个会及时借给他1万美元的人。他自言自语地说：“我要驱车走遍61号大街，直到我在一栋商业大楼里看到第一道灯光。”

夜里11点钟，福勒驱车沿芝加哥61号大街驶去。驶过几个街区后，他看见一个承包商事务所亮着灯光。他走了进去。在那里，在一张写字台旁坐着一个因熬夜而疲惫不堪的人，福勒似乎认识他。福勒强迫自己必须勇敢些。

“你想赚很多钱吗？”福勒直截了当地问道。

“是呀，当然想！”他答道。

“那么，给我开一张1万美元的支票，当我奉还这笔借款时，你将有很多很多钱。”福勒对那个人说。随后，他把其他借款给他的人的名单给这位承包商看，并且详细地说明了这次商业风险的情况。

那天夜里，福勒在离开这个事务所时，口袋里已装了一张1万美元的支票。以后，他不仅在那个肥皂公司，而且在其他7个公司，包括4个化妆品公司、一个袜类贸易公司、一个标签公司和一个报馆，都获得了控制权。当大家要他谈谈成功的奥秘时，他用他的母亲在多年前所说的话回答道：“我们是贫穷的，但这并不是因为上帝的安排，而是由于你们的父亲

从来没有产生过致富的愿望。在我们的家庭中，从来没有一个人想到过改变自己目前的处境。”

福勒随身带着一个看不见的法宝，这个法宝的一边印着“积极心态”四个字，另一边印着“消极心态”四个字。他把“积极心态”这一面翻到上面，令人吃惊的事发生了：他竟然能够把他认为几乎不能实现的梦想变成了现实。

在这里我们需要强调的是，福勒开始谋生时所具有的有利条件比我们大多数人所具有的条件要差得多。但是，他选择了一个很明确的目标，并且奋力向这个目标迈进。

对你说来，不论成功意味着什么——只要你要有一个积极的心态，就能达到成功的顶峰。



让心态的阳光，普照幸福人生路

当你身体疲惫时，躺在软软的床上，是幸福；当你伤心落泪时，有人真诚地递来一张纸巾，也是幸福。

天使时常到人间帮助那些遇到困难的人，希望他们能够感受到幸福的味道。

一天，天使遇见一个农夫，农夫的样子非常苦恼，他向天使诉苦：“正是农忙的季节，可我家的水牛却死了，没它帮忙，让我怎么下田耕作呢？”于是天使赐给他一头健壮的水牛，农夫很高兴，天使在农夫身上感受到了幸福的味道。

又一天，天使遇见一个男人，男人非常悲伤，他向天使诉说：“我的孩子病得很厉害，但却没有钱医治。”于是天使让孩子恢复了健康，男人很高兴，天使在男人身上感受到了幸福的味道。

又一天，天使遇见一个诗人，诗人年轻、英俊，有才华且富有，妻子

貌美而温柔，但他却过得并不快乐。天使问他：“你不快乐吗？我能帮你吗？”

诗人对天使说：“我什么都有，只缺一样东西，你能够给我吗？”天使回答说：“可以！你要什么我都可以给你。”

诗人怔怔地望着天使：“我要的是幸福。”

天使想了想，说：“我明白了。”

天使随后破坏了诗人夫妻的感情，拿走了诗人的才华，毁去了诗人的容貌，夺去了诗人的财产。天使做完这些事后，便飘然离去了。当诗人饿得半死，衣衫褴褛地躺在地上时，天使把他曾经拥有的一切还给了他。

诗人搂着他的妻子，终于懂得，原来幸福一直就在自己身旁，只是自己忽视了它的存在，没有以一种阳光的人生态度去感受它。可见，缺少阳光的心态，人生将变得淡然无味。



用美好的期盼加大幸福的内存

有一位名人说：“困苦人的日子都是愁苦；心中欢畅者，则常享丰宴。”这句话有着深刻的哲理：面对幸运与不幸，人们心中习惯性的想法往往占有决定性的地位。

星期一早晨，151路巴士行驶在寒冷的街道上。芝加哥的冬季，乘客都缩在厚厚的冬衣里，没有人对车窗外的街景感兴趣，单调的汽车马达声使车厢里显得十分沉闷。没有人说话，这似乎已经成为一条规矩。

当车驶到密歇根大街时，车厢里突然有人大叫了一声：“听着，大家都听着。”只听见报纸哗啦啦的响成一片，人们都吃惊地抬起了头。“我是司机，是我在对你们说话。”车厢里鸦雀无声，人人都看着司机的后脑勺。他是个年轻的黑人，但说话时却带着一种毋庸置疑的语气。

“把你们手中的报纸都收起来，统统放下！”他命令道，“来，放在自

己的膝盖上。”

“现在，把脸转向你边上的人，大伙儿一起转！”

没有人吭声，所有的乘客都傻乎乎地按他的话做了。

司机这时犹如军事教官似的又下了一个指令：“现在，大伙儿跟着我说，我很幸福！”

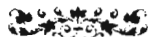
大伙儿像教室里的小学生一般，都跟着他向身边的陌生人说出了这句话，颇为胆怯和羞涩。不过，这却让大家都露出了会心的微笑。人们都松了一口气，这普普通通的一句话，一下子让人们轻松愉快起来，车厢里的欢笑声此起彼伏——这是乘客在其他巴士上从未听到过的笑声，从未感受到的幸福。

在 151 路巴士上，司机每次都让乘客说自己很幸福。有一次有人问他为什么这样做，他说：“这样做我很快乐。我认为幸福是一种积极的心态，如果我们每天都以一种积极的心态去生活，谁会觉得自己过得不快乐、不幸福呢？我希望我的乘客都能过得很幸福。”

感谢这个司机，他不仅给我们带来了奇迹，更给我们带来了一种启示：幸福其实很简单，只要我们以一种积极的心态去生活。

如果你在一天的开始即心存美好的期盼，这种想法将对你产生积极的作用，它会帮助你面对任何事，甚至能够将困难与不幸转为幸福。相反，倘若你一再对自己说：“事情不会进行得顺利。”那么，你便是在给自己制造不幸，而所有关于“不幸”的形成因素，不论大小都将围绕着你。

因此，培养愉快之心，并把幸福当成一种美好的期盼，不断地加大幸福的内存，你的生活将成为一场场高潮不断的欢宴。



把不幸当作幸福的起点，让心灵解放

米契尔曾经是一个不幸的人，一次意外事故，使他身上 65% 以上的皮肤都烧坏了，为此他动了 16 次手术。手术后，他无法拿起叉子，无法拨电话，也无法一个人上厕所，但以前曾是海军陆战队员的米契尔并不认为自己被打败了。他说：“我完全可以掌握我自己的人生之船，我可以选择把目前的状况看成倒退或是一个起点。”他选择了起点。6 个月之后，他又能开飞机了！

后来，米契尔为自己在科罗拉多州买了一幢维多利亚式的房子，另外还买了一架飞机及一家酒吧，后来他和两个朋友合资开了一家公司，专门生产以木材为燃料的炉子，这家公司后来变成了佛蒙特州第二大私人公司。

但在旁人看来，不幸总是围绕着他。在米契尔开办公司的第四年，一次飞机起飞时发生意外，他的 12 节脊椎骨被压得粉碎，腰部以下永远瘫痪！但米契尔仍然选择不屈不挠，丝毫不放弃，并日夜努力使自己能达到最高限度的独立自主。他被选为科罗拉多州孤峰顶镇的镇长，以保护小镇的美景及环境，使之不因矿产的开采而遭受破坏。他后来也竞选国会议员，他用一句“不只是另一张小白脸”的口号，将自己难看的脸转化成一項有利的资产。

尽管面貌骇人、行动不便，米契尔却坠入爱河，且完成了终身大事，也拿到了公共行政硕士证书，并坚持他的飞行活动、环保运动及公共演说。

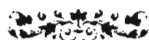
米契尔说：“我瘫痪之前可以做一万件事，现在我只能做九千件，我可以把注意力放在我无法再做的一千件事上，或是把目光放在我还能做的九千件事上，告诉大家说我的生命曾遭受过两次重大的挫折，如果我能选

择不把挫折拿来当成放弃努力的借口，那么，或许你们可以用一个新的角度来看待一些一直让你们裹足不前的经历。你可以退一步，想开一点，然后你就有机会说：‘或许那也没什么大不了！’”

“或许那也没什么大不了”，正是因为有了这样的积极心态，很多人才会以惊人的毅力面对困境，最终寻求到了人生的光明。

伟大的女科学家居里夫人也曾经有过挫折。当她克服重重困难，通过努力学习、认真研究，攀登上了科学高峰时，丈夫皮埃尔·居里的去世却给她带来了巨大的打击。她为了完成丈夫的遗愿，继续钻研，将悲痛埋藏在心底，最终为人类做出了巨大的贡献。

对于既漫长又短暂的一生来说，挫折是必然的，但我们应该有信心去相信阳光总在风雨后。一个人要在激烈的竞争中制胜，要想有一个幸福的人生，就必须把不幸当作幸福的起点，培养坚韧的心态，从自己的内心激励自我，告诉自己：那没什么大不了的。



美丽心灵是吸引幸福的磁场

上帝经常把动物召集到一起开会。有一天，上帝对大家说：“各位听好，如果谁对自己的相貌、体形有意见的话，今天可以提出来。不过我只能满足一个动物的愿望，你们可要想好了。”

因为猴子的位置最靠近上帝，上帝把目光投向了猴子，示意他先说。

猴子一点都不客气，振振有词：“我既有聪明的大脑，又有灵活的四肢，所以我对自己的相貌非常满意。不过我倒有一个建议，如果可能的话，能否使熊的长相变得秀气些，熊的长相太粗笨了。”

所有动物都把目光投向了熊，大腹便便的熊不好意思地搔了搔头，说：“我也十分满意自己的相貌。我虽然比较胖，可是却很富态。当然，如果能改换面貌的话，我认为大象最应该改换面貌，你们瞧大象尾巴短短

的，耳朵却大大的，身体非常笨拙，简直没有美感可言。所以您最好给大象做做美容。”

大象闻听此言，一点都不急，慢慢地说：“我虽然手大尾短，身壮腿粗，可是以我的审美观来看，海中的鲸要比我肥胖多了，您最好让他来改变面貌。”

上帝问了一圈，所有的动物都说自己是完美的，希望把机会留给别的动物。

其实，这个世界上没有一个完美的动物，更没有一个没有缺点的人，但只要拥有一颗无私的心灵，你就可以与别人和睦相处，这个世界也会因此充满爱，而您也会因爱而幸福。所以，美好的内心比美好的外貌更重要。

小学一年级的美德课上，为了培养天真无邪的孩子们对美好事物的向往，培养他们善良高尚的品德，老师对学生说：“为善的人死后会升上天堂，作恶的人死后会坠入地狱。”

孩子们睁大眼睛问：“天堂在哪里？地狱又在哪里？”

老师并不急于回答，回身在黑板中间画了一条线，把黑板分成左右两半，右边写着“天堂”，左边写着“地狱”，然后对孩子们说：“我要求你们每一个人在‘天堂’和‘地狱’里各写一些东西。”

孩子心目中的天堂就这样呈现出来：树木、笑、美丽、花朵、天空、爱情、自由、水果、光、白云、星星、音乐、朋友、蛋糕、灯、书本……

在黑板的左边，孩子们也同时写出了他们心目中的地狱：黑暗、肮脏、哭泣、哀号、惊叫、残忍、恐怖、恨、流血、丑陋、臭、呕吐、毒气……

老师点点头，对孩子们说：“当我们画上一条线之后就会知道，天堂是具备了一切美好事物与美好心灵的地方，这个地方有人叫做天堂，有人称为天国，或者净土、极乐世界。而地狱呢？正好相反，是充斥一切丑恶事物与丑恶心灵的地方。”

老师接着问孩子们：“那么，有没有人知道人间在哪里呢？”

孩子们齐声回答说：“人间是介于天堂与地狱中间的地方。”老师说：

“错了！”孩子们露出迷惑不解的神色。

老师告诉孩子：“人间不是介于天堂与地狱之间。人间既是天堂，也是地狱。因为，当我们心里充满爱的时候就是身处天堂，当我们心里怀着怨恨的时候就是住在地狱！”

让自己拥有一颗美丽的内心吧！只有拥有一颗美丽的内心，你才会身处幸福的天堂。



幸福枕畔，是“洗尽铅华永葆青春”的心灵

若要永远保有幸福，你就绝对不能让自己的精神变得衰老、迟钝或疲倦，不然，你就会失去纯真，从而失去幸福的感觉。

有一天，一位母亲问9岁的女儿伊丽莎白：“你幸福吗？”

“是的，我很幸福。”伊丽莎白回答。

“是什么使你感觉幸福呢？”母亲继续问道。

“是什么我并不知道。但是，我真的很幸福。”

“一定是有什么事情才使得你幸福的吧！”母亲继续追问着。

“是啊！我告诉你吧！我的玩伴们使我幸福，我喜欢他们。”

“学校使我幸福，我喜欢上学，我喜欢我的老师。还有，我喜欢上教堂。我爱姐姐和弟弟，我也爱爸爸和妈妈，因为爸妈在我生病时关心我。爸妈是爱我的，而且对我很亲切。”

这便是伊丽莎白幸福的理由与方式。在她的回答中，幸福的要素都已齐备了——和她玩耍的朋友（这是她的伙伴）、学校（这是她读书的地方）、姐弟和父母（这是她以爱为中心的家庭生活圈）。这是具有极单纯形态的幸福，而人们最高的生活幸福也莫不与这些因素息息相关。

有人曾向一群少男少女提出过相同的问题，并且请他们把自认为最幸福的是什么——写下来。他们的回答越发令人觉得感动，这是他们的

回答：

“有一只雁子在飞，把头探入水中，而水是清澈的；船身前行，而分拨开来的水流；跑得飞快的列车；吊起重物的工程起重机；小狗的亮眼睛……”

事实上，幸福与快乐一样，都很简单，成年人之所以感觉不到幸福，不是因为幸福不存在，而是因为他们的心已老，而孩子们却因有一颗单纯的心，就能时时感觉到幸福的存在。

因此，我们要永远保持一颗年轻的心。



送出一朵玫瑰，赢得整个春天

赠人玫瑰，手有余香。我们送出花朵，得到的会是沁人心脾的快乐。

圣诞节就要到了，欧文的哥哥送给他一个梦寐以求的礼物：一辆新车。

圣诞节的前一天，欧文出门时，发现一名男孩正在乌黑锃亮的新车前面左右观看，带着一脸羡慕，从他的衣着来看，肯定是附近贫民区的孩子。

男孩问走过来的欧文：“先生，这是你的车吗？”

“是啊，”欧文点头说，“哥哥给我的圣诞节礼物。”

“你是说，这是你哥哥送给你的，而你自己不用花一分钱？”男孩睁大了眼睛，欧文点点头。男孩说：“哇！希望我有一天也能……”

欧文骄傲地笑了，他知道男孩想说什么，肯定是希望自己也能有这样一個哥哥。

欧文的心情很好，他问男孩：“要不要坐我的车去兜兜风？”

男孩很惊喜：“好极了，我非常高兴。”

家家门前都挂起了圣诞的彩灯，兴奋的男孩转身向欧文说：“先生，

能不能麻烦你把我送到我家门前，并在那里停一会儿？”

欧文微微一笑，表示同意，也理解男孩的想法：邻居家的小朋友们看见他坐着一辆新车回家，肯定会羡慕的。

车子在一个有着两级台阶的门前停了下来。“请你等一下好吗？我马上回来。”男孩跳下车，三步两步跑上台阶，进入屋内。

不一会儿，欧文听见他出来的脚步声。声音有点沉重，哦！是两个人，男孩抱着一个显然是他弟弟的小男孩。欧文注意到，小男孩的两只腿好像有点异样。

男孩把弟弟放坐在台阶上，然后紧靠着坐下，指着欧文的车子说：“看见了吗，就是这辆车，很漂亮对不对？这是他哥哥送给他的圣诞礼物，不用他花一分钱！将来有一天我也要送给你一辆新车，和这辆车一模一样，那样你就可以尽情地去看大街两旁商店的橱窗里那些好看的圣诞礼物了。”

男孩把脸贴在弟弟的额头上，目光中流露出幸福的神情。

欧文的眼睛湿润了，于是跳下车子，将小兄弟俩抱上了车。男孩感激地望着他，欧文冲他们微微一笑。于是，三人开始了一次令人难忘的平安夜之旅。

在这个圣诞节，欧文明白了一个道理：给予比接受更令人快乐。



活在当下，愉悦人生每一天

“人的一生最重要的不是期望模糊的未来，而是重视身边真实的现在。”

1871年春天，医学家威廉·奥斯勒爵士偶然拿起一本书，看到了书上的这句话，但就是这句话，改变了这个年轻人的一生。它使这个原来只知道担心自己的期末考试成绩，自己将来的生活何去何从的医学院学生，最

后成为了一位有名的医学家。他创建了举世闻名的约翰霍普金斯学院，被聘为牛津大学医学院的讲座教授，还被英国国王册封为爵士。

42年之后，在一个郁金香盛开的温暖的春夜，威廉·奥斯勒爵士在耶鲁大学作了一场演讲，他告诉那些大学生，在别人眼里曾经当过4年大学教授、写过一本畅销书的他，拥有的应该是“一个特殊的头脑”，但其实他也是个普通人。很久以前，曾经有两位哲人游说于穷乡僻壤之中，他们对前来听教的人说了一句流传千古的话：“不要为明天的事烦恼，明天自有明天的事，只要全力以赴地过好今天就行了。”

我们当然应该为明天制订计划，可是却完全没有必要去担心。美国一位海军指挥官曾经说过：“在战斗中，我所能做的就只是提供最好的武器装备，选择我认为最优秀的作战计划，仅此而已。”

他还说：“如果一艘军舰被击沉，就再也无法挽回了。我的时间是用来做还有希望的事情的，而不是用来悔恨的。”

这就是积极和消极的区别。积极的思考和态度会带你走向明天，而消极的观念，则让你一直滞留在沮丧的昨天。

在现代生活中，存在着一种惊人的事实，证明了现代生活的一种错误。在美国，医院里半数以上的病床都被精神病人占据着，而这些人大多是因为不堪忍受生活的重负而精神崩溃的。可是，如果他们谨奉耶稣的箴言“不要为明天的事忧虑”，谨记威廉·奥斯勒的话“人只能生存在今天的房间里”，就能成为一个快乐的人，从而满意地度过一生。

“现在”这一点极为特殊，它把飘逝的过去和缥缈的未来巧妙地分开。你永远没有办法在这个点以外生存，你永远无法摆脱这个点，哪怕只是一瞬间。所以，只要你认真地过好此刻，从现在开始到晚上上床后，你就会觉得今天过得充实而满足。

今天是个与众不同的特殊日子。重视身边的每一天，你就会充实而快乐。



点亮“自尊自爱”的灯塔，为你的幸福导航

我们可以说是诞生过两次：一次是为了生命，另一次是为了生活。人诞生两次，人的自爱便因而发生两次：一次指向他的自然生命，一次指向他的社会生命。没有自爱的第一次发生，第二次自爱就无从谈起；只有第一次自爱，自爱就不可能放射出人性的光辉。人诞生两次才能成为一个完整的人，自爱发生两次才能发展成为一个统一的、完满的人生。

孙中山作为民国第一位总统，却甘愿做人民的公仆，身体力行，以身作则，充分体现了他为人师表的道德风范，无不令人敬仰。

有一次，孙中山出去作报告，他既没有带随从，也没有带卫兵，步行到会场大门。门卫不认识他，看他穿着平常，又没有随从，就把他拦住，说：“今天孙大总统要来，别人不许随便进去。”孙中山笑了笑说：“总统不也是个普通人吗？大总统不过是百姓的公仆罢了。”

说着，他把名片递给卫兵。卫兵一看，面前这个普通的人竟然就是大总统，惊慌得不知怎么才好，正想赔礼，孙中山已经微笑着进门去了。

人必自助然后天助之，人必自侮然后人侮之。同样，人必自爱然后人爱之，人必自厌然后人厌之。一个人如果不知自尊自爱，反而自轻自贱，就不可能活得堂堂正正、朝气蓬勃：他的生命只能像一堆湿柴，只会冒烟而不会燃烧，也就谈不上什么光明的前途。

在现实生活中，我们首先要养成自尊自爱的好习惯。要知道，只有懂得自尊自爱的人，在生活中才能自信自强，用自己的肩膀承担起自己的命运而不仰承别人的鼻息；你的生命潜能也将因此而得到你的着力开发，最大限度地发出光和热，照亮自己并温暖别人。

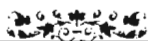
可见，凭借自尊自爱，我们才能珍惜自己的生命和人格，才能意识到人生的价值并鼓起生活的勇气，才能维护自己的正当权利，并担当起做人

的责任。

自尊自爱，是人生弥足宝贵的资源，没有比无视甚至破坏这个资源更为愚蠢可悲的事情了，没有比珍惜和充分利用这个资源更为明智的举动了。

培养完美的人格，就从我们的自尊自爱做起吧！恩格斯说：“当一个人专为自己打算的时候，他追求幸福的欲望只有在非常罕见的情况下才能得到满足，而且绝不是对事对人有利。”于己有利是“自爱”，于人有利是“仁爱”，而人格自尊意义上的“自爱”则既指向自己，又指向他人。自爱由此而通向仁爱。

人生的完美就是自尊自爱，让人性自尊自爱的灵光照亮人生的道路吧！



给生活一座热情的宝藏

拿破仑·希尔曾经说过，如果你有一颗热情的心，那么毫无疑问，现实将会给你带来奇迹。

他回忆说，一次，在一个浓雾之夜，他和他的母亲从美国新泽西州出发，乘船渡江驶往纽约的时候，母亲看着滔滔江水，喜气洋洋地说：“这是多么惊心动魄的情景啊！”

“有什么出奇的事情呢？”拿破仑·希尔不解地问。

拿破仑的母亲虽然年岁很大了，但她的声音里依旧充满了热情：“你看，那浓雾，那船工的号子，那船只四周若隐若现的光芒，还有消失在雾中的风帆，这一切多么动人而美好，多么令人不可思议啊！”

当时，或许是被母亲的热情所感染，拿破仑·希尔也被那厚厚的白雾，那远处若隐若现的船只所吸引。他说，那一刻，自己那一颗一向迟钝的心，似乎突然得到了滋润，它开始渗透出一种新鲜的血液。从此他对于

世界多了一颗探索之心和一种热爱之情。他感受到了人间万物的壮美景象。

母亲注视着拿破仑·希尔，微笑着说：“亲爱的儿子，一直以来，我从来都没有放弃过给你各种人生忠告。不过，无论以前的忠告你接受与否，但这一刻的话语，你一定要永远牢记。那就是：世界从来就有美丽和幸福存在，她本身就是如此迷人，令人神往，所以，你自己必须对它拥有不倦的热情，这是你一生幸福的保证。”拿破仑·希尔一直牢牢记住母亲的这些话，而且努力体会、感受世界，始终让自己保持着一颗充满热情的心。这使他不论在怎样的环境下，始终具有积极向上的力量和勇气。

在人的一生当中，有许许多多成功的机会，为你发挥自己的潜力提供了可能，而内心中是否始终充满热情，往往成为成功者与失败者之间的“分水岭”——那些意气风发的成功人士，必定都具有“热情”的品质。热情，一方面是一种自发的素质，能使你始终保持自身的活力与斗志，同时，它又是一种珍贵的能源，能帮助你集中全身力量，投身于某一事业或工作中，并获得巨大的驱动力。



底低跳板迎来高起点 ——吃亏中的“蓄势待发”智慧

古人云：“好汉不吃眼前亏”，但现在，我们则要学会吃眼前亏。

假设这样一个状况：你开车时和别人的车撞了，对方的车只是小伤，甚至可以说根本没伤，你不想吃亏，准备和对方理论一番，可是对方车上下四个彪形大汉，个个横眉竖目，向你索赔，眼看四周荒僻，不可能有人对你伸出援手，请问，你要不要吃“赔钱了事”这个亏呢？

你当然可以不吃，如果你能“说”退他们，或是能“打”退他们，而且使自己不受伤的话。如果你不能说又不能打，那么看来也只有“赔钱了事”了。你说他们蛮横无理，欺人太甚，然而，在那种情形下，没有什么

“理”可言。适者生存，哪有什么理可说呢？因此，以这假设的故事为例，“赔钱”就是眼前亏，你若不吃，换来的可能是一顿拳头或是车子被破坏。

“好汉要吃眼前亏”的目的是以吃“眼前亏”来换取其他的利益，是为了“生存”和更高远的目标，如果因为不吃眼前亏而蒙受更大的损失或灾难，甚至把命都弄丢了，还说什么未来和理想？

可是有不少人一碰到眼前亏，会为了所谓的“面子”和“尊严”，甚至为了所谓的“正义”与“公理”，而与对方发生冲突，有些人因此而一败涂地不能再起，有些人虽获得“惨胜”，但元气大伤！

西汉名将韩信是“好汉要吃眼前亏”的最佳典型，乡里恶少要他爬过他们的胯下，要不就揍他，韩信二话不说，爬了。如果不爬呢？恐怕一顿拳打脚踢，韩信不死也丢半条命，哪来日后的统领雄兵、建功立业？他吃眼前亏，为的就是留住有用之躯，留得青山在，不怕没柴烧。

春秋时的越王勾践曾被抓做人质，去给吴王夫差当奴役，从一国之君到为人仆役，这是多么大的羞辱啊。但勾践忍了、屈了。是甘心为奴吗？当然不是，他是在伺机复国报仇。

到吴国之后，他们住在山洞石屋里，夫差外出时，他就亲自为之牵马。有人骂他，他也不还口，始终表现得很驯服。

一次，吴王夫差病了，勾践在背地里让范蠡预测一下，知道此病不久便可痊愈。于是，勾践去探望夫差，并亲口尝了尝夫差的粪便，然后对夫差说：“大王的病很快就会好的。”夫差就问他为什么，勾践顺口说道：“我曾经跟名医学过医道，只要尝一尝病人的粪便，就能知道病的轻重，刚才我尝大王的粪便味酸而稍有点苦，所以您的病很快就会好的，请大王放心！”果然，没过几天夫差的病就好了，夫差认为勾践比自己的儿子还孝敬，很受感动，就把勾践放回了越国。

勾践回国之后，依旧过着艰苦的生活，一是为了笼络大臣、百姓，二是因为国力太弱，他要养精蓄锐，报仇雪耻。他睡觉时不铺褥子，而是铺些柴草，还在房中吊了一个苦胆，每天尝一口，为的是不忘所受的苦。

吴王夫差放松了对勾践的戒心，勾践正好有时间恢复国力，厉兵秣马，终于可以一战了。两国在五湖决战，吴军大败。勾践率军灭了吴国，

活捉了夫差，两年后成为霸王，正所谓“苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴”。

勾践所受之辱，可以说达到了极点。但他熬了过来，不仅报了仇，雪了耻，还成了当时的霸王。

一个国家如此，一个人也如此。所以，当你在复杂的社会中碰到对你不利的环境时，必须采取委曲求全的策略，宁可吃眼前亏，也不要急躁冒进。



心态高度决定你的人生高度

人类生来是为了成就事业的，每个人的生命里都有一颗伟大的种子，这其中自然也包括你。你是一个有价值的人，有能力创造美好的事物。然而，如果你只听到别人说你不够资格，你多半会相信他们的话。如果别人每天告诉你，你是二等公民，你很可能会开始同意他的话。

尽管外界会给你不好的评价，但你也不要放弃自己。毕竟你是唯一能够决定如何开发自己潜能的人。

富兰克林·罗斯福小时候是一个脆弱胆小的男孩，脸上显露着一种惊惧的表情。如果被喊起来背诵，他立即会吓得双腿发抖，嘴唇颤动不已。

他这样的小孩，生性敏感，回避任何活动，不喜欢交朋友。如果他停止奋斗而自甘堕落，是相当自然而平常的事情。罗斯福 39 岁时，在休假期间的一次游泳后不幸患上脊髓灰白质炎，痊愈后只能拄着双拐参加各种活动。假设他极为在意身体的缺陷，或许他会花费许多时间去洗“温泉”，服用“维他命”，并花时间航海旅行，坐在甲板的睡椅上，希望恢复自己的健康。

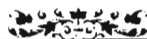
但是他却不是这么做的。他不把自己当作婴儿看待，而是要使自己成为一个真正的人。他看见别的强壮的孩子玩游戏、游泳、骑马或进行其他

一些激烈的活动，他也去做，他要使自己变为最刻苦耐劳的典范。如此，他也觉得自己勇敢了。当他和别人在一起时，他觉得他喜欢他们，并不愿意回避他们。由于他对人感兴趣，自卑的感觉便无从发生。他觉得当他用“快乐”这两个字去接待别人时，就不觉得惧怕别人了。他虽然有些缺陷，但他从不自怜自卑，而相反的是，他相信自己，他有一种积极、奋发、乐观、进取的心态，这激发了他的奋发精神。

他的缺陷促使他更努力地去奋斗，他不因为同伴对他的嘲笑便减低了勇气，他喘气的习惯变成了一种坚定的嘶声。他用坚强的意志，咬紧牙关使嘴唇不颤动来克服他的恐惧。而他正是凭借着这种奋斗精神，凭借着这种积极心态，最终成为了美国总统。

他不因自己的缺陷而气馁，他甚至加以利用，变其为资本和扶梯而到达了成功的巅峰。在他的晚年，已经很少有人知道他曾经有严重的缺陷。美国人民都爱他，他成为美国最得人心的总统，这种情况是前所未有的。他的成功是何等的神奇和伟大。先天加在他身上的缺陷是何等的严重，但他却能毫不灰心地做下去，直到成功的日子到来。

罗斯福成功的主要因素不仅在于他的努力奋斗和自信自强，更重要的是他从不自怜自卑，他相信自己，不低估自己的潜能，正是这种积极的心态鼓励他去努力奋斗，最后终于从不幸的环境中找到了发挥潜能的舞台。



用积极的态度在勤奋中坚持， 不要给成功按下“暂停键”

贪图安逸会使人堕落，无所事事会令人退化，只有使勤奋成为习惯，积极行动起来才能获得真正的幸福和乐趣。

古罗马人有两座圣殿，一座是勤奋的圣殿，一座是荣誉的圣殿。他们在安排座位时有一个顺序，即必须经过前者的座位，才能达到后者——勤奋是通往荣誉圣殿的必经之路。

勤奋与功绩是古罗马人的伟大箴言，也是他们征服世界的秘诀所在，那些凯旋的将军都要归乡务农。当时，农业生产是受人尊敬的工作，古罗马人之所以被称为优秀的农业家，其原因也正在于此。正是因为古罗马人推崇勤劳的品质，才使当时整个国家逐渐变得强大。

然而，当财富日益丰富，奴隶数量日益增多，劳动对于古罗马人变得不再是必要时，整个国家便开始走下坡路。结果，因为懒散而导致犯罪横行、腐败滋生。

世界上到处是一些看来就要成功的人，在很多人的眼里，他们能够并且应该成为这样或那样非凡的人物，但是，他们并没有成为真正的英雄。原因何在呢？

原因在于他们没有持续不断地付出勤奋。他们希望到达辉煌的巅峰，但不希望越过那些艰难的梯级；他们渴望赢得胜利，但不希望参加战斗；他们希望一切都一帆风顺，而不愿意遭遇任何阻力。

懒汉们常常抱怨，自己竟然没有能力让自己和家人衣食无忧；勤奋的人会说：“我也许没有什么特别的才能，但我能够拼命干活以挣取面包。”他们的区别就在于是否拥有勤奋的习惯。

世界上有很多人都埋怨自己的命不好：别人为什么容易成功，而自己却一点成就都没有呢？其实，他们不知道，失败的原因正在于他们自己。比如他们不肯在工作上集中全部心思和智力；比如做起事来，他们无精打采、萎靡不振；比如他们没有远大的抱负，在事业发展过程中也没有排除障碍的决心；比如他们没有使全身的力量集中起来，以全力爆发。

以无精打采的精神、拖泥带水的方法、随随便便的态度去做事，不可能有成功的希望。只有那些勤奋努力、决策果断、做事敏捷、反应迅速的人，只有为人诚恳、充满热忱、血气如潮、富有思想的人，才能把自己的事业带入成功的轨道。

有一位可怜的失业者，他为人忠厚，渴望工作，却总是被抛弃在工作的门外。尽管他曾经努力地去尝试，结果依然是失败，如此看来，他有何善报呢？

回顾以前的工作经历才发现，尽管他曾经做过许多事情，但总是觉得

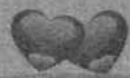
负担太重而逃避，无法形成勤奋的习惯。他渴望过上一种安逸的生活，将无所事事看成是人生最大的乐趣。年轻的时候没有珍惜机会，现在他终于如愿以偿、梦想成真，可以无所事事地生活了，但是这个他原本渴望的美好生活，现在却变成了一枚苦果。

勤奋如同耕种一片贫瘠的土地，最初必然是费力多而收获少，但只有付出很多汗水，才有好收成。很多人心里都明白这一道理，然而行动上却总是放松自己，他们一心想成就大业，只因为不能克服懒惰的习惯，缺乏对自己的严格要求，因而逐渐丧失了发展机会，注定贫穷一生。而那些从小养成勤奋努力、积极行动的人，最终走向了成功。

有一个艺术家，他很早以前就对朋友们说，他准备画一幅圣母玛丽亚的像。但他一直没有动手，他整天在脑子里设计画的姿势和配角，一会儿说这样不好，一会儿说那样也不好。为了构思这幅画，其他任何事情他都不做。但是直到他去世，这张他整日构思但一直没有动笔的“名画”还是没有问世。

对于世界上的任何事业来说，不肯专心，没有决心，不愿吃苦，就绝不会有成功的希望。获得成功的唯一道路就是下定决心、全力以赴地去做事情。

贪图安逸将会使人堕落，萎靡不振会令人退化，只有勤奋工作才是最高尚的，才能给人带来真正的幸福和乐趣，所以我们必须养成勤奋的习惯，积极行动起来，才能让自己的生活质量更高，让自己的人生价值得到更完美的体现。



Chapter 2

卓越心态

——用卓越心态点燃成功的圣火





用积极的黄金定律支配自己的人生

成功学的始祖拿破仑·希尔说，一个人能否成功，关键在于他的心态，成功人士与失败人士的不同之处就在于成功人士有积极的心态。

美国钢铁大王安德鲁·卡耐基的成功之处，是善于发现别人积极的一面，他与任何一位合作者都能非常和谐地相处。当别人问他其中的奥妙时，他说：“与人相处，就如同在泥里挖金子，你很明确，你现在挖的是金子，而不是泥。如果我与人合作时只是发现他们身上的缺点，那么我会被气死，且一无所有。相反，我知道每个人都有积极的一面，这是我要发现的，哪怕它像金子一样埋得很深，但只要努力，就一定会发现的。”

成功人士运用积极的黄金定律支配自己的人生，他们始终用积极的思考、乐观的精神和辉煌的经验控制自己的人生。失败人士则是受过去的种种失败与疑虑所引导和支配的，他们空虚、猥琐、悲观失望、消极颓废，因而最终走向了失败。

曾在创业阶段屡遭困难的一位企业家表示，当初他所遭遇到的难题即使事实上只是小小的困难，但在他看来都有可能发展成无法克服的障碍。不过后来他发现，原来自己存有失败主义者的意识，因此往往疏于察觉造成障碍的真相，而障碍实际上并没有想象中那般困难重重……

这位企业家在公司的办公桌上摆了一个箱子，然后将写有“保持积极心态，一切都有可能”的卡片贴在箱子上。每当遇到难题，或者他的失败主义思想又开始作祟时，他便把有关难题资料投掷于此箱中。待一两天后，再把这些文件取出，此时奇妙的事情发生了。据他形容：“当我从箱中取出这些文件时，任何难题看来一点也不觉得困难了。”

所以，当我们遇到“卡壳”的情况，就大声地说“我不相信失败”，直到这个想法完全进驻你的潜意识为止。这时，你已经成功了一半。

这个世界其实就是一个人内心的反映。如果情绪低落，愁容满面，反映出来的就是绝望和无助；如果心态平和，笑着面对生活，世界给予我们的将是同样的美好。

心态好，一切都好

一个积极心态者常能心存光明远景，即使身陷困境，也能以愉悦和创造性的态度走出困境，迎向光明。

积极心态能让你获得财富、拥有幸福、健康长寿；消极心态能让这些东西远离你，或剥夺一切使你生活变得有意义的东西。在这两种力量中，前者——积极心态可以使你达到人生的顶峰，并且逗留于此，尽享人生的快乐与美好；后者——消极心态则使你处于底层的地位，困苦与不幸缠绕着你。还有一种情况，当某些人已经到达顶峰的时候，也许会让后者将她们从顶峰拖滑而下，跌入低谷。

因此，对一个生活和事业都想取得成功的人来说，你的心态非常重要。如果你保持积极的心态，掌握了自己的思想，并引导它为你明确的生活目标服务的话，你就能享受到以下的优待：

- 为你带来成功的环境和成功的意识；
- 生理和心理的健康；
- 独立的经济；
- 出于爱心而且能表达自我的工作；
- 内心的平静；
- 没有恐惧的自信心；
- 长久的友谊；
- 长寿而且各方面都能取得平衡的生活；
- 免于自我设限；

了解自己和他人的智慧。

相反，如果你抱着一种消极心态，而且使之渗透到你的思想之中，将会使你尝到下列苦果：

贫穷与凄惨的生活；
生理和心理的疾病；
使你变得平庸的自我设限；
恐惧以及其他心理；
限制你帮助自己的方法；
敌人多，朋友少；
产生各种烦恼；
成为所有负面影响的牺牲品；
屈服在他人的意志之下；
过着一种毫无意义的生活。

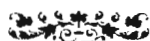
既然如此，那么你是选择积极的心态还是消极的心态？如果你不选择前者，并且紧紧地抓住它的话，后者就会被迫自动送上门来，二者之间没有任何折中和妥协，你必须在两者中选择其一。

也许有人会反驳说：“事实果真如此吗？我一生中就碰到过许多困难与挫折，每当这些时候，我也读过不少有关积极心态的书，可是仍解决不了问题。”也许还有人会说：“是的，我也认为那一套没用。我的事业正陷入低潮，我也试过积极心态这一招，但我的生意依旧毫无起色。积极思想无法改变事实，要不然我怎么还会遇到失败呢？如果你不承认这一点，那你就像鸵鸟一样，只顾把头埋在沙堆里，不肯面对现实罢了。”

一个持有积极心态的人并不会否认消极因素的存在，他只是学会不让自己沉溺其中。积极心态的本质是帮助你在一时一事中学会积极地思想。积极思想是一种思维模式，它使我们在面临恶劣的情形时仍能寻求最好的、最有利的结果。换句话说，在追求某种目标时，即使举步维艰，但仍有所指望。谁放弃，谁就成不了最后的赢家。

比如说一个人练习长跑，每天都跑相等的距离，那么他总是在经历新的进步。如果跑指定的一段平路，一开始很可能经常停下来休息片刻，喘

喘气，然后继续跑下去。第一次跑的时候停了三次，但如长期坚持，停下来休息的次数可能会降到两次或者一次，这个时候他也许挺满意。在一个阳光明媚的日子里，通过紧张的训练，他终于能够一口气跑完全程，而且一次比一次跑得快。可突然有一天，他连这段路瞧也不愿意再瞧一眼，他厌烦透了。他希望能不断地向自己挑战，这是个很好的念头。精神训练也是同样的道理，必须坚持不懈地经历各种艰难困苦，毫不气馁，永不放弃。



沙砾还是星空——好心态可以打破命运的“囚笼”

成功者遇到困难，总是怀着挑战的心态，用“我要！我能”、“一定有办法”等积极的意念鼓励自己，于是能不断前进，直至成功。爱迪生试验失败几千次却不气馁，最终成功地发明了照亮世界的电灯。

成功者从成功中获得更多的信心，失败者从失败中得到更多的害怕和借口。积极行动的积累，可以造就伟大的成功；消极言行的累积，足以让人万劫不复。

在推销员中，广泛流传着一个这样的故事：两个欧洲人到非洲去推销皮鞋。由于炎热，非洲人向来都是打赤脚。第一个推销员看到非洲人都打赤脚，立刻失望起来：“这些人都打赤脚，怎么会要我的鞋呢？”于是放弃努力，失败沮丧而回。另一个推销员看到非洲人都打赤脚，惊喜万分：“这些人没有皮鞋穿，这皮鞋市场大得很呢。”于是想方设法，引导非洲人购买皮鞋，结果成功而回。

这就是一念之差导致的天壤之别。同样是非洲市场，同样面对打赤脚的非洲人，由于一念之差，一个人心灰意冷，不战而败；而另一个人信心满怀，大获全胜。

卡耐基曾讲过一个故事：塞尔玛陪伴丈夫驻扎在一个沙漠里，她丈夫

奉命到沙漠里去演习，她一人留在陆军的小铁皮房子里，天气热得受不了——在仙人掌的阴影下也是华氏一百二十五度。没有人与她交流，只有墨西哥人和印第安人，而他们不会说英语。她太难过了，就写信给父母，说要丢开一切回家去。她父亲的回信只有两行，这两行字却永远留在她心中，完全改变了她的生活：

两个人从房中的铁窗望出去，一个看到沙砾，一个却看到星星。

塞尔玛反复地读这封信，觉得非常惭愧。她决定要在沙漠中找到星星。

塞尔玛开始和当地人交朋友，他们的反应使她非常惊奇，她对他们的纺织、陶器有很大的兴趣，他们就把舍不得卖给观光客人的纺织品和陶器送给了她。塞尔玛研究那些引人入胜的仙人掌和各种沙漠植物，又学习有关土拨鼠的常识。她观看沙漠日落，还寻找海螺壳，这些海螺壳是几万年前，这片沙漠处于海洋时代留下来的……

而沙漠依然没有改变，印第安人也是原来的样子，但是塞尔玛的念头改变了，心态改变了。于是，原本难以忍受的环境变成了令她兴奋、流连忘返的城堡。一念之差，使她把原先认为恶劣的环境变为一生中最有意义的冒险。她为发现了一个新世界而兴奋不已，并为此写了一本书，这就是《快乐的城堡》。她从自己造的“牢房”里看出去，终于看到了星星。

心态能够决定命运。你的心态就是你真正的主人，如果你不想做一个失败且平庸的人，那就从改变自己的心态入手勇敢踏上命运的坦途吧。



每天多干一点点——淘选沙子里的黄金

事实上，拥有好心态，仅是成功的第一步。第二步是将这种积极心态付诸行动。当你在做事的时候，你心里必须想着，这些都是存在的事实。行动有活力而积极，将会使你很惊讶地发现自己的体内原来蕴藏着巨大的

能量。

你没有义务要做自己职责范围以外的事，但是你可以选择自愿去做。率先主动是一种极珍贵的素养，它能使人变得更加敏捷，更加积极。无论你是管理者，还是普通职员，“每天多做一点”的工作态度能使你在激烈的竞争中脱颖而出。每天多做一点工作也许会占用你的时间，但是，你的行为会使你赢得良好的声誉，并增加他人对你的信任。你的老板、委托人和顾客会关注你、信赖你，从而给你更多的机会。

卡洛·道尼斯先生最初为杜兰特工作时，职务很低，但现在已成为杜兰特先生的左膀右臂，担任其下属一家公司的总裁。他之所以能如此快速升迁，秘密就在于“每天多干一点”。

有人询问其成功的诀窍，他平静而简短地道出了其中的缘由：“在为杜兰特先生工作之初，我就注意到，每天下班后，所有的人都回家了，杜兰特先生仍然会留在办公室里继续工作到很晚。因此，我决定下班后也留在办公室里。是的，的确没有人要求我这样做，但我认为自己应该留下来，在需要时为杜兰特先生提供一些帮助。”

社会在发展，公司在成长，个人的职责范围也随之扩大，不要总是以“这不是我分内的工作”为由来逃避责任。当额外的工作分配到你头上时，不妨视之为一种机遇。

提前上班，别以为没人注意到，老板可是睁大眼睛在瞧着呢！如果能提早一点到公司，就说明你十分重视这份工作。每天提前一点到达，可以给一天的工作做个规划，当别人还在考虑当天该做什么的时候，你已经走在别人前面了！

想成为一名成功人士，必须树立终身学习的观念。既要学习专业知识，也要不断拓宽自己的知识面，一些看似无关的知识往往会对未来起巨大作用。而每天多做一点，则能够给你提供这样的学习机会。

每天多做一点，初衷也许并非为了获得报酬，但往往得到的更多。

每天多做一点，也许从表面上来看没什么，而事实上，你每天都在进步。



做心灵沙漠里的仙人掌——自信让你无坚不摧

自信是一种非常重要的心态。自信表现为一种自我肯定、自我鼓励、自我强化、坚信自己一定能成功的情绪素养。没有自信心，就没有生活的情感和趣味，也就没有探索拼搏的勇气和力量。

拥有自信不是什么困难的事，但也不完全是那么简单的事。想要拥有自信，第一件事就是要知道什么是真正的自信。许多广告媒体会塑造出自信的假相，让人们以为把眉毛挑得高高的，露出一副骄傲的神情就是自信，许多人也会以为自己是有自信的，或是声称自信，实际上那和自信距离还很遥远！

自信和外物扯不上关系。如果你是因美丽而自信，当你年老色衰时怎么办？如果你是因为金钱而有自信，世事无常，很可能哪一天你的钱财会耗尽。如果你是因为拥有权力而自信，但权力也不一定长久。

真正的自信是一种心境，它需要内在的东西来支持。就像当老师让你写一篇作文的时候，你的脑子里已充满了各种美妙的词句和构思，那么还会怕什么呢？你会微笑着对自己说：“这有什么难的。”

只要你拥有了渊博的知识，拥有了坚忍不拔的意志，你就拥有了必胜的自信。

信心是一种心境，有信心的人不会在转瞬间就消沉沮丧。如果一个人从他的荫庇所被驱逐出来，他就会去造一所尘世的风雨摧残不了的屋宇。

每个人都可以去放纵和随意做自己喜欢的事，只要自己喜欢，没有什么不可以做到的。这是很简单的，几乎人人都可以做到。但是，要做一个能够自制的人却并不那么容易，那等于是向自己的惰性挑战，那滋味当然比不上随心所欲来得舒服。如果你想拥有真正自信的人，而不是不堪一击的自大狂，这门功课是必须做的。

有了自制能力，你才能掌握行为的对错与方向。因为有了自制的能力，才有可能兑现对自己的承诺。兑现了对自己的承诺，你才会相信自己，并最终抵达目标。

试着在日常生活中慢慢培养自己的自制力，例如，办公室同事起哄要去吃大餐、唱卡拉 OK 时，你为了下班后的自我进修而舍弃不往。当一群人在身旁大谈办公室闲话时，你即使知道再多的内幕，也可以克制住不去插一脚、不飞短流长。当有人以各种好处收买人心，大部分获利的人都在窃喜时，你却仍然不为所动。

这些在生活中自我培养出的自制力，会让你成为一个有原则、有所为有所不为的人，这些都可以为你累积出日后自信的实力与基础。



找到逆境中等量的种子

如果你的工作值得你付出代价，你就要激励斗志，永不满足。

不满足的含意是上进心的不满足。这种不满足的心态可以促使你不断地改进和提高自己从而改善你周围的世界。

美国有位盲人作家，原本是收入不低的技术工人，在人到中年之时因患病而双目失明，生活一下子陷入困境。有一天，他突然决定要利用己的余生来做一些有益的事情。于是，他想通过写作，将自己在困境中对生存的决心和勇气记录下来，提供给需要鼓舞的人们。一次他在图书馆借书时，有人问他借的是什么书，他说：“一本教人如何成为作家的书。”那人又问他如何去读，他说：“我请人念给我听。”最后那人带着嘲讽的口吻说：“你为什么不做些适合盲人做的事？”

他不以为然，没有让别人的耻笑影响自己的决心。凭着不凡的毅力，他后来终于成为数十本风行全美畅销书的作者。

永不满足能激励人们从弱者变成强者、从失败走向成功、从苦难走向

幸福、从贫穷走向富裕。

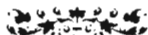
当你犯了错误时，你该怎样办呢？当事情出了问题时，当他人对你产生误解时，当你遭遇到失败时，当一切都似乎暗淡无光时，当你的问题看起来好似不可能令人满意地解决时，你又该怎样做呢？

难道你就无所作为，听任困难压倒你吗？难道你就束手无策、逃之夭夭吗？

面对困难你能激励斗志，把不利条件转变为有利条件吗？你能确定你需要什么吗？当你认识到你所向往的目标能够并将要实现时，你能应用切实而清醒的思考并积极地行动起来吗？

拿破仑·希尔说：“每种逆境都含有等量成功的种子。”你想想，尽管在过去有些巨大的困难或不幸的经历，但鼓舞着你取得了成功和幸福；没有这些东西，你反而不会取得这种成功和幸福。

永不满足能够激励你取得成功。爱因斯坦是不满足的，因为牛顿的定律不能解答他的一切问题，所以他不断地探究自然和高等数学，终于提出了相对论。当然，我们并非都是爱因斯坦，我们的奋斗结果不一定能改变客观世界，但它却能改变我们的主观世界，使我们能沿着我们所要走的道路前进。



用卓越的心态扬帆起航

成功是每一个人的心愿，但却并不是每一个人都能成功。一个人能否成功，主要取决于他的心态，取决于他以怎样的心态去面对成功路上的挫折与失败。当你用卓越心态面对失败，永不放弃积极进取的时候，成功就与你天涯咫尺了。

成大事者切忌犹豫，而在于要执著自己的目标。你希望自己变成怎样的一个人——大富翁？艺术家？企业家？演说家？手艺超群的厨师？

每一个人对成功的看法都不一样。每一个人都是独特的——有着不同的需要、希望和价值观，也有着不同的优点。若是我们违背自己心灵潜在的需求，不尊重自己的独特性，那么，不论我们怎样努力，我们永远和成功无缘。

你的本质和你的成功是分不开的。许多人牺牲了自己的本质，去做那些自己不愿意做的事情，这就是他们不能成功的原因。该做老师的人做了企业家，该做企业家的人却跑去当老师，该做管理员的跑去做推销员，做管理员的却是那些该做律师的人，做律师的该做医生，当医生的却自己创业做老板。

假如你不清楚自己的本质，不明白自己的需要，那么你很可能做出完全和你的需要相反的选择。

你的自我意识包括多方面，比如你对自己的身体状况、社会适应能力、智力和其他方面的看法等等。所有这些都和你的生活目标有关。为了扮演自己的角色，你应该集中注意力于有个性的自我意识中。

你生活在一个充满破坏性影响的世界里，这些影响时常会侵害到你。如果你有和个性的观点相一致的自我意识，你就能抵制这些影响，使自己的心灵保持宁静，从而选择自己的生活方式。

为了增强自我意识，不妨一开始就把自己想象成一个人道的人。运用建设性的想法，创造一个自我形象——一个能够决定自己生活的人，一个把自己看作不受广告、商业利益和其他事物影响的人。一旦把你的自我意识化为行动，你就变成了真实的自我。你的建设性思想就像生活中的灯塔，使你过着与自然和谐的生活。

真实的、建设性的精神力量，存在于塑造你的命运的创造性思维之中，而你每时每刻的心理行为，又会产生巨大的力量。若把思维比作一列火车，那么你生活中的理想和欢乐，则全靠这列火车的方向而定。



自我激励是成功的强大助推器

卡耐基曾在书中介绍过一个贫苦的荷兰移民宝克。宝克省吃俭用攒钱买了一部《美国名人传全书》，他读了名人的传记，并写信向能够找到的名人求教，诸如爱莫逊、勃洛克、夏姆士、浪番洛、林肯夫人、爱尔兰德、秀门将军和戴维斯，他都与他们通过信，他还和他们中间的好多人见过面。这种经验增强了他的自信心，激发了他的理想与志向，从而改变了他人的人生。尽管他没有受过良好的学校教育，但他后来成为美国新闻界一位最著名的编辑。这种超出本来能力取得的成就就来源于自我激励产生的神奇作用。

自我激励与良好的自我形象是相互关联的，自我形象越积极，自我激励的频率就越高、强度就越大。因此，有良好自我形象的人，“不待扬鞭自奋蹄”，他们会不断激励自己，战胜困难，直到最后胜利。

自我激励与良好的自我形象还会形成良性循环。强有力地自我激励，会促使人不断取得新的成绩，新的成绩会使自我形象更加良好，而自我形象又会进一步引发自我激励，去做出更大的成就。

美国哈佛大学心理学家威廉·詹姆士通过研究发现，一个人若是没有受到激励，仅能发挥自身能力的10%~30%；若受到正确而充分的激励，就能发挥自身能力的80%~90%，甚至更高。

可见，在能力不变的条件下，工作成绩的大小，取决于受到激励程度的高低。在社会生活中，我们经常见到，能力相同的人会干出不同的成绩，有不少能力差的人反而比能力强的人干出的成绩大。有许多人对此感到不可理解。其实能否受到有效的激励，是其中一个非常重要的原因。

在激励的阶段里你尽管可以放手探索、质询和提出各种问题，但最重要的是要保持肯定积极的态度。有些事情，尤其是那些突破性较大、带有

冒险性或前无古人的事业，尽管人们也做过多方面的探索，从各个方面论证过它的可行性，但毕竟没有多大的把握。干这类事情，在某种意义上就意味着冒险和失败。可是开创性事业、探险性工作，就需要哪怕只有 1% 的希望，也要用 100% 的努力去争取的精神。

在现实生活中，自我激励的方法很多，关键在于我们要根据自己的实际情况采用不同的自我激励方法。

读名人传记。你会从他们身上汲取力量，作为自己成功的动力。

做自己怕做的事。目的是要从中获得一次成功的记录，从而增强你的信心。

积小胜为大胜。最初行动时，计划要留有充分余地。每个小胜，对你也许不是难事，但积少成多，便会引起质的飞跃。积小胜为大胜，是非常稳妥的成功策略，因为最高峰和大目标可能会把你压垮。

再给自己一次机会。这句话应当成为我们的口头禅。从周围的事物的源泉中重新汲取信心和希望，激起自己再度奋起的勇气。当我们屡遭挫折或失败时，不妨对自己说“再试一次”！

给失败找出恰当的原因。自我激励不是盲目的激励，它是建立在对自己和客观对象的正确了解和估量的基础之上的。我们若总是为自己的失败找一些微不足道的客观原因，掩盖自身真正存在的问题，这样你将永远不会取得成功。如果确实属于自己的能力不能胜任某项工作而导致了失败，而自己在这方面的能力又难以培养起来，这时候不妨在这件事上认输，找最适合自己能力特点的事情来干，这样，你依然会有信心。

改变成功的观念。习惯上我们总是认为只有战胜了对手，才是成功。持有这种观念，等于把自己的价值交给对手去评判。

我们应当建立这样的一种成功观念：只要你的自我价值在一定程度上得到实现，即使有人在水平上远远超过你，你也是个成功者。这样，每当你比过去有了提高，你就会得到莫大的鼓舞和激励。这样，你就可以在新的水平上充满信心地向更高的目标去努力。这样，面对比你强的对手，你不必贬低他。你说：“他确实很好，我要向他学习，也许我能比他做得更好。”这样，你的对手就是你的朋友，你们会取长补短，共同提高。

总之，自我激励是影响人生成功的关键因素。我们要不断提高，在任何情况下都能通过自我激励来保持自己的信心的能力。



自助者天助之

有一个佛教徒遇到了一件麻烦事情，他走进庙里，跪在观音像前叩拜，希望观音菩萨能够给予自己力量和帮助。当他叩完头时，抬头看见身边有一个人也在那里叩拜，让人惊奇的是，那个人长得和观音一模一样。

等那个人叩拜完毕，佛教徒忍不住好奇地问：“世界真是无奇不有，你长得和观音菩萨竟然一模一样！难道你是真的观音菩萨？”

“没有错！我就是观音。”那个人回答道。

佛教徒更加奇怪了，接着问：“既然你本人就是观音菩萨，那您为何还要来此地虔诚地叩拜呢？”

“因为我遇到了一件非常困难的事情啊。”观音菩萨笑道，“但是，求神又有什么用呢？我只知道求人不如求己。”

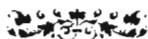
遇事先求己，麻烦少三分。

所谓“自助者天助之”，自己不想办法解决问题，坐等别人的帮助，寄希望于命运的安排，最后的结果往往很悲惨。

在困难的时候多想想自己本身，那里藏着许多尚待开发的潜力。只有在经历困难和磨难的时候，这些潜力才会得到最大限度的激发。如果一遇到困难就求助于父母、朋友，你就是在放弃开发自身能力的机会。一个一遇到问题不经自己思考就请求老师帮助的孩子，永远无法体会到自己开动脑筋、揭开谜底所带来的成就感和欣喜。

从现在开始，在遇到困难的时候求助自己，问问自己到底有多少问题是能够自己解决的，能解决多少你就解决多少。永远不要忘记：你就是自己的上帝，你就是自己的观音菩萨。有人能帮助你一时，但没有人能帮

助你一世。



打破思维设限，勇闯“人生竞技场”的禁区

每一个成功者走过的道路，都是一条崎岖不平的路。在这条路上，处处可见成功者的汗水和努力的痕迹。然而从这些成功者身上，人们会发现一些相似的东西，比如果敢、坚韧、宽容等优秀的心理素质。

在一家效益不错的公司里，总经理叮嘱全体员工：“谁也不要走进8楼那个没挂门牌的房间。”但他没解释为什么，员工们都牢牢记住了总经理的叮嘱。

一个月后，公司又招聘了一批新员工，总经理对新员工又交代了一次上面的叮嘱。

“为什么？”这时有个年轻人小声嘀咕了一句。

“不为什么。”总经理满脸严肃地答道。

回到岗位上，年轻人还在不解地思考着总经理的叮嘱，其他人劝他干好自己的工作，别瞎操心，听总经理的没错，但年轻人却偏要走进那个房间看看。

他轻轻地叩门，没有反应，再轻轻一推，虚掩的门开了，只见写字台上放着一个纸牌，上面用红笔写着——把纸牌送给总经理。

这时，闻知年轻人闯入那个房间的人开始为他担忧，劝他赶紧把纸牌放回去，大家会替他保密，但年轻人却直奔15楼的总经理办公室。

当他将那个纸牌交到总经理手中时，总经理宣布了一项惊人的决定：“从现在起，你被任命为销售部经理。”

“因为我把这个纸牌拿来了？”

“不错，我已经等了快半年了，相信你能胜任这份工作。”总经理充满自信地说。

果然，年轻人把销售部的工作搞得红红火火。

勇于走进某些禁区，你会采摘到丰硕的果实，打破条条框框、勇为天下先的精神正是开拓者的风貌。

通常，具有果敢精神的个体，遇事总喜欢自己动手，自己思考，能够标新立异，对传统的习惯、陈腐的观念采取怀疑和批判的态度。

汉字激光照排技术的开创者王选院士曾说：“在科学上要有所成就，就绝不能总跟在别人后面，而要处处争取领先。”一个人如果长时间生活在被人照顾、受人支配的环境中，慢慢就形成了依附、安于依附的心理状态，这种依赖感一旦形成便会逐渐地扼杀他的聪明才智，使之变成一个毫无主见的庸人。古往今来，大凡取得突出成就的伟人，都得益于他们所拥有的果敢的性格与心态。

冒险，几乎是所有行事果断的人所热衷的事。敢于冒险，敢于挑战极限，才能体验生命的壮观。在一个人做出果断决策的同时，就意味着有两种情况发生：一种是成功，一种是失败。如果我们没有足够的信心和勇气去承担这份风险，那么做到果断是一件很困难的事。

果断做出决策，我们可能还有胜算的希望，否则，会连一点希望都没有。世界上没有万无一失的事。在面临选择、面临机遇、面临困惑的时候，要做出决断，就必须承担一定的风险。

失败与机遇并存，风险与魅力同在，无限风光在险峰。没有风险，就不会有波澜壮阔的人生，就不会有绚丽壮美的人生风景。我们无法延长生命的长度，但我们可以无限延展生命的宽度，只有冒险才能更好地拓展流光溢彩的人生！生命的历程就是一次冒险的旅行，要成为弄潮的勇士，就要敢于挑战人生的波峰浪谷，就要有不入虎穴，焉得虎子的精神。

世界是上帝安排的一个竞技场，人间是冒险家的乐园。做出与众不同的选择，勇闯禁区，你会有意想不到的收获。



好风送我上青云 ——“借力”与“抱团”的成功哲学

大乌鸦是一种极优秀的高空搜索动物，当它们在高空发现受伤或死亡的猎物时，便会把消息传达给大乌鸦群与狼群，并充当它们的信差，带领两个不同的族群到达猎物所在的地点。此时，野狼强壮的爪子可以为大乌鸦撕开猎物的躯体，为彼此提供充足的食物，以应付危机四伏的原野生活。

当狼与大乌鸦一起进食时，它会象征性地扑向身旁的乌鸦，但永远不会真正去伤害乌鸦，把乌鸦当成自己的食物；而乌鸦似乎也懂得这一点：二者间的追赶只是一种游戏。

狼族为大乌鸦扮演着剖开猎物的屠夫角色，大乌鸦则为狼族扮演着传达信息的侦察兵和清理食物残渣的清洁工的角色。它们不仅共同生存在自然界里，而且似乎合作愉快。这种合作关系，让它们双方在适者生存的竞争考验中，成为千百年来持续领先其他动物的最优秀群体之一。

有一位科学家说，他之所以取得成功是因为站在巨人的肩上。“站在巨人的肩上”，这句话实际上是说，任何人的成功都不可能单凭他一个人做出来，而是在总结并借助前人智慧的基础上，自己加以开发创新而取得的。

在一次“迷路”实验中，实验者把五个六周岁的儿童分别带到陌生街区的不同位置，然后暗中监控他们的行踪。其中，有两个孩子很有礼貌地求助于路过的行人，仅用了二十分钟左右的时间就回到了出发地点。另外两个孩子闷着脑袋“独立奋斗”了近一个钟头，最终还是鼓起勇气向行人问路，才得以走出迷途。令人遗憾的是，有一个孩子一开始就显得无助，不知道问路或请求别人帮助，最后竟急得大哭起来，最后只好把她接了回来。

我们生活在科学技术和信息网络已经把地球的每一个角落都纳入整体的时代，因此，每一个人的成功都需要借助团队的合作和他人的智慧。善于与他人合作，在很大程度上决定你成功的高度和发展的空间。



成功就在下一秒——挑战你的毅力极限

坚毅刚强而又具有雄心大志之人，他们能屈能伸、老成持重。所以，他们总是与成功有缘。

有一个女孩对足球十分痴迷，在一次偶然的时机里，她被父亲送到了体专学踢足球。在学校里，女孩并不是一个很出色的球员，因为她没有受过正式的训练，踢球的动作、感觉都比不上先入校的队友。因此，女孩上场训练时常常被队友们奚落，说她是门外汉，女孩为此情绪一度很低落。

每个队员踢足球的目标都是进职业球队。而就在女孩求学期间，职业球队也经常去学校挑选后备球员，每次选人时，女孩都卖力地踢球，然而等到终场哨响，女孩总是没有被选中。她的队友已经有不少人陆续进了职业球队，没被选中的也有人悄悄办理了转学。

平时训练最刻苦认真的女孩，不明白自己为何屡屡落选，便去询问一直对她赞赏有加的教练，而教练总是很委婉地说：“名额不够，下一次就是你。”天真的女孩似乎看到了希望，又树立了信心，努力地接着练了下去。

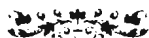
一年之后，女孩仍没有被选上，她实在没有信心再练下去了，她认为自己虽然在球场上的表现不错，但个子太矮，又是半路出家，再加上每次选人时，她都因上场后过度紧张，导致平时训练的水准无法发挥出来。她为自己在足球这条路上黯淡的前程感到迷茫，就有了离开学校的打算。

这天，她没有参加训练，而是告诉教练：“看来我真的不适合踢足球，我想读书，想考大学。”教练见女孩去意已决，默默地看着她，什么也没

说。然而，第二天女孩竟收到了职业球队的录取通知书。她激动不已，马上就去球队报到。事实证明，她最喜欢的还是足球。

女孩很高兴地跑去找教练，她发现教练跟她一样充满了喜悦：“孩子，以前我总说下一次就是你，其实那句话不是真的，我是不想说出你球艺还不精而打击你，我希望你一直努力下去！”女孩这时终于明白了教练的苦心。

尔后，女孩充满信心，她很快便脱颖而出。这个小女孩就是获得中国最佳女子足球队员称号的孙雯。她讲述这段往事时，感慨地说：“一个人在人生低谷中徘徊，感觉自己支撑不下去的时候，其实就是黎明前最黑暗的那一刻，只要心中充满希望，再坚持一下，前面肯定是一道亮丽的彩虹。”



背水一战的决绝心态，让你绝处逢生

雅典奥运会上中国女排与俄罗斯女排的冠军争夺战，是一个最激动人心的看点。这一看点的最大魅力就在于中国女排在失利、被动、处于劣势的情况下，所表现出来的从容不迫的心态。

俄罗斯队依靠自己的身高优势，在比赛一开始就显得强势而主动。她们的拦网和肆无忌惮的强攻让中国队曾深感无奈。虽然中国队将比分一直紧紧咬住，从22平一直战到28平，但关键时刻有争议的判罚使中国队陷入被动，此后俄罗斯队连得两分，以30比28幸运地赢得第一局。

第二局中国女排加强了拦网，不给对手轻易得分的机会，双方的比赛再次进入僵持状态，比分一度从20比20战到25比25。最后时刻，俄罗斯队的优势再次让中国队痛失机会。第三局变得至关重要，如果这一局再输了，整个雅典奥运会的女排决赛即告结束，中国队将再次与金牌绝缘。主教练陈忠和与他的队员们当然都清楚这些。因此，他们心理的压力可想而知。但沉静如水的陈忠和却让他的队员们保持一种平静的心态，他说就当

是我们已经输了，于是丢掉压力以一种超然的心态坚持到底。我们知道，对待“输”，从来都会有两种截然相反的态度：一种是破罐破摔，不再负责任；一种是沉着应战，努力争取，以 100% 的投入去拼那 1% 的希望。于是，她们背水一战，她们全力拼杀，她们大刀阔斧，合力攻坚，以一种超人的勇气和胆识，成就着失利情况下的不屈不挠。于是，这一局以 25 比 20 强势扳回。

这是决定命运的一局，是给对手以强烈震撼的一局，也是全世界为之战栗和惊叹的一局。接着第四局，她们又再接再厉乘胜追击，以不畏劲敌的顽强气概直逼对手那不甘屈服的锋芒，用坚毅、刚强、果敢、合作所形成的心态力量，给对手以有力的回击，结局是 25 比 23。至此，在心理和气势上，中国队已经战胜了对手。因此，决胜局已变成了意志的对抗。中国队士气如虹，一路领先，很快以 15 比 12 直取金牌，奇迹般地实现了大逆转。中国女排在时隔 20 年之后又重新登上奥运冠军的领奖台。在失利与被动情况下，信心与意志的坚持，是一种韧力，一种精神，一种超越胜负的平静，一种远离急功近利的旷达，一种对自信和执著的忠诚和守望。

人生就应该具有这种精神，当人生走向低谷时，社会际遇处于被动时，绝不可悲观失望，更不可放弃曾经坚持的人生目标与原则，只有这样才能将“劣势”转化成“优势”。



从跌倒的地方站起来飞扬

无论你做了多少准备，有一点是毋庸置疑的：当你进行新的尝试时，你可能会犯错误。不管作家、运动员或是企业家，只要不断地对自己提出更高的要求，都难免会失败。但失败并非罪过，重要的是要从中吸取教训。

因此，只有那些跌倒了爬起来，掸掸身上尘土再上场一拼的人，才会

获得成功。

美国百货大王梅西就是一个很好的例子。

梅西于 1882 年生于波士顿，年轻时出过海，以后开了一片小杂货铺，卖些针线。结果，铺子很快就倒闭了。一年后他另开了一家小杂货铺，仍以失败告终。

在淘金热席卷美国时，梅西在加利福尼亚开了个小饭馆，本以为供应淘金客膳食是稳赚不赔的买卖，岂料多数淘金者一无所获，什么也买不起，这样一来，小铺又倒了台。

回到马萨诸塞州之后，梅西满怀信心地干起了布匹服装生意，可是这一回他不只是倒闭，简直就是彻底破产，赔了个精光。

不死心的梅西又跑到新英格兰做布匹服装生意。这一回他时来运转了，他买卖做得很灵活，甚至把生意做到了街上商店。头一天开张时账面上才收入 11.08 美元，而现在的梅西公司已经成为世界上最大的百货商店之一了。

还有一个例子就是保罗·高尔文。

保罗·高尔文是个身强力壮的爱尔兰农家子弟，充满进取精神。13 岁时，他见别的孩子在火车站月台上卖爆玉米花，他不由得被这个行当吸引了，也一头闯了进去。

但是他不懂得，早已占住地盘的孩子们并不欢迎有人来竞争。为了帮他懂得这个道理，他们抢走了他的爆玉米花，把它们全部撒在街上。

第一次世界大战以后，高尔文从部队复员回家，在威斯康星办起了一家电池公司。可是无论他怎么卖劲折腾，产品依然打不开销路。有一天，高尔文离开厂房去吃午餐，回来时只见大门上了锁，公司被查封了，高尔文甚至不能再进去取出他挂在衣架上的大衣。

1926 年，他又跟人合伙做起收音机生意来。当时，全美国估计有 3000 台收音机，预计两年后将扩大 100 倍，但这些收音机都是用电池作能源的。于是，他们想发明一种灯丝电源整流器来代替电池。这个想法本来不错，但产品还是打不开销路。眼看着生意一天天走下坡路，他们似乎又要停业关门了。

此时，高尔文通过邮购销售办法招揽了大批客户。他手里一有了钱，就办起了专门制造整流器和交流电真空管收音机的公司。可是不出3年，高尔文依然破了产。

这时他已陷入绝境，只剩下最后一个挣扎的机会了。当时他一心想把收音机装到汽车上，但有许多技术上的困难有待克服。

到1930年底，他的制造厂账面上已净欠374万美元。在一个周末的晚上，他回到家中，妻子正等着他拿钱来买食物、交房租，可他摸遍全身只有24块钱，而且全是赊来的。

尽管如此，但他并没有停止奋斗的脚步。如今，高尔文早已腰缠万贯，他盖起的豪华住宅就是用他的第一部汽车收音机的牌子命名的。

通向成功之路并非一帆风顺，有失才有得。你必须拥有承受失败考验的心理准备，善待自己的每一次失败，因为每一次的失败，都意味着你又向成功迈进了一步，当你似乎已经走到山穷水尽的绝境时，你离成功也许仅一步之遥了。



Chapter 3

突破心障

——用心灵的力量征服负面心态,寻找人生光明面





“恐惧心态”突围：征服黑暗里的窄桥

一位心理学家在课堂上讲了心理暗示对于人们造成的重大影响，但是他的很多学生不以为然。他们认为心理暗示不过是某种借口，不存在科学依据。于是，心理学家决定带他的学生们去做一个试验。他把他的学生们带到了一个没有开灯的黑屋子里，屋子里有一座窄窄的桥。心理学家问：“谁敢从这座桥上走过去？”不服气的学生们一个接一个踏上那座窄桥，并顺利地走了过去。

心理学家打开了一盏幽幽的小灯。灯光昏暗，但是学生们看清楚了桥下是漆黑的水潭。谁也不知道那水有多深，而且在幽幽的灯光下，水潭显得更加诡异莫测。心理学家再次问：“现在，谁敢从这座桥上走过去？”学生们有些犹豫，但是大部分人还是走上那座桥，依旧小心翼翼走了过去。

心理学家再次打亮一盏灯，这盏灯的灯光较先前的那盏亮多了，学生们看到水潭里的景象，心头不禁打个冷战。只见水潭里有数不清的蛇游来游去，有一条眼镜蛇还吐着长长的信子昂头冲着那座桥。学生们无不倒吸一口冷气，心里在庆幸自己幸好没有掉下去。心理学家再次问：“这下，谁还敢走过那座桥？”几乎没有学生敢再踏上那座桥了。

这时，只见心理学家踏上了那座桥，稳稳地走到了对面，学生们都惊呆了。心理学家没有说话，只是再次打亮一盏更亮的灯让学生们细看，原来桥和水潭之间密布着一张细细的铁丝网，学生们面面相觑。

心理学家这时开口了：“同学们，这就是我们心灵的力量。我们不知道，恐惧正是来自于我们的内心。在灯开亮之前，我们所有人都能够小心地走过那座桥，那时候，黑暗对我们来说，不值得恐惧。反而是黑暗让我们变得小心，而不至于出错。但是，当灯被一盏盏打亮，我们被自己内心的恐惧限制住了，反而不敢迈步走向那座桥。其实，我们任何一个人都可



以走过那座桥。那座桥，就是我们内心的力量。只要我们不被自己内心的恐惧所震慑，我们都有能力轻松地过桥。”

我们常说：无知者无畏。这是一种贬义的说法。但是，有时候，正是由于不知道面临着怎样的境况，我们才会无畏地去面对生活，也相信自己能够克服任何困难。但是，一旦我们清楚地看到了自己的处境，我们反而会被自己的心灵限制住，而无法成功战胜那些本来可以克服的困难。任何时候，都不要被自己内心的恐惧所震慑，这才是我们成功的开始。



撤掉恐惧的“心理藩篱”，把恐惧驱除心外

一个盲人，一个聋人和一个耳聪目明的人过河。他们三个要从此岸到达彼岸，必须走过一处地势险恶的山谷，而此地惟一的路径就是几根光秃秃、颤悠悠的铁索横亘在悬崖峭壁之间，涧底是奔腾湍急的水流，经常有行人因失足而葬身。三个人只能一个接一个抓住铁索过桥。盲人什么都看不见，心里在想，反正自己也不知道山高桥险，可以心平气和地去攀附。聋人则想，我的耳朵听不见，不闻脚下的咆哮涛声，相对地会减少许多恐惧。他们俩都先后攀过了铁索桥，走向彼岸。耳聪目明的人则被眼前的险恶景象吓得魂飞魄散，跌跌撞撞，不大一会就摔下了铁索桥，葬送了性命。

困难的出现和克服，会引起人内心的不安和紧张，严重时就会给人带来恐惧，在很多的时候，并非人的力量薄弱，失败的原因往往是周围的环境特别是险境对人的威慑。是人自身的恐惧心理使自己的心态失去平衡，乱了方寸，慌了手脚，让恐惧将自己推进了失败的深渊。其实，克服恐惧看起来非常困难，但改变却在一念之间。生活中的很多恐惧和担心都是我们自己想象出来的，事实并没有那么可怕。

杰出的演说家爱德华·卫格恩读中学时，曾有一次被要求做五分钟的演讲，一想这他就感到特别害怕。他说：“当讲演的日子要到了，我生病

了。只要一想到那件事，我就血冲脑门，脸颊发烧，只有跑到学校的后面，把脸贴在冰凉的砖墙上，才能褪去脸上涌起的绯红。”

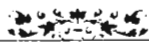
“读大学时我还是这样。有一次，我小心地背下了一篇演讲词的开头。但当我面对听众时，脑袋里嗡的一下，几乎没有什么意识了，也不知道自己身在何处。勉强挤出几句：‘亚当斯与杰佛逊已经过世……’然后再也想不出说不出一句话来。如是便鞠躬，在如雷的掌声中沮丧地回到座位上。校长站起来说：‘哦，爱德华，我们听到这个消息真的很震惊，不过现在我们会尽量节哀的。’接着便是哄堂大笑。当时我真的羞愧至死，好在只是病了几天。”

“我从来就不敢奢望做个大众演讲家。”

但是，1896年，离开大学后的一年，丹佛掀起了一场关于“自由银币铸造”问题的政治运动。爱德华先生认为“自由银币人士”及其信徒的建议有错，承诺空洞，十分愤怒，然后回到家乡，自告奋勇地就健全币制发表演讲。听众席上有不少是以前的老同学，大学里那一幕又掠上心头，恐惧几乎让他窒息，他甚至想从台上逃下来，但他坚持下来了，最后他终于成功了。

在以后的几年，令全世界的人都感到吃惊的是，他把演讲当成了自己的职业，表现得很勇敢的样子。

威廉·詹姆斯说：“如果我们失去了很多欢乐，让自己快乐的最佳方法，就表现得自己本来就很快乐一样。”同样，如果我们感觉自己很勇敢，而且表现得真的很勇敢，勇气就很可能取代恐惧。



心灵松弛课，给恐惧的神经松松绑

《尚书》里有这样一句话：“心之忧危，若蹈虎尾，涉于春冰。”意思是：“对待各种事情，心中总怀着畏惧之感，就像踩着老虎尾巴一样畏惧，



像走在春天即将融化的冰面上一样战战兢兢。”这正是恐惧心态的真实写照。

恐惧的心态还直接影响着人的身心健康。恐惧能引起身体各种器官及生理状况发生一系列变化，如表现出苦笑、战栗、惊叫等反常姿态或动作软弱无力，以及脸色苍白、心律改变、血压上升、消化腺活动受抑等，甚至血液的黏度和血中化学成分也会发生变化。这些都会给人的身心健康带来严重的影响。恐惧首先会给心血管系统造成不良影响。心脏和血管是对情绪反应最敏感的器官，它们总是首先卷入情绪的兴奋。人们都有这样的体验：惊慌时会感到自己的心脏怦怦跳动，愤怒、焦虑时，则心律加快、血压上升等，总之，使交感神经系统处于兴奋状态。这种情绪状态如果持续下去，加上其他生理变化，就可能造成心血管机能的紊乱，出现心律不齐、高血压和冠心病等，严重时还会导致脑血栓或心肌梗塞。由于受到刺激，在盛怒之下引起心脏病突发，而造成突然死亡的事例，屡见不鲜。

消化系统是对情绪反应的另一类敏感的器官。在恐惧情绪作用下，胃肠蠕动明显减慢，胃液分泌明显减少，胃肠机能受到严重扰乱，使人不思饮食。愁苦时，山珍海味也吃不下，如果长期持续下去，还会造成胃炎、胃溃疡、溃疡性结肠炎之类的胃肠疾病。恐惧还会影响神经系统的功能，重者引起精神错乱，行为失常。所谓反应性精神病大多是这样引起的，轻者也可造成神经系统活动的严重失调，并导致各种神经官能症。

据说，在古代，让被怀疑的人咀嚼一把大米，再把米面吐出，如果米面是干的，那么嚼米的人就有罪。在古代英国，如果受审的人不能吞下用面包和乳酪做成的“测谎仪”，他就是有罪的。这两个例子都利用了由于恐惧心理而产生的一种生理反应：喉部的肌肉收缩，导致吞东西困难，并抑制唾液分泌，因而使口腔和舌头极端干燥。在撒谎时，由于心理紧张，人就会产生这样一些生理变化。

恐惧心态同时还会减短人的寿命。

恐惧的心态会破坏人体的生理平衡，减弱人体的生理机能，改变身体中体液的化学成分，这无形中就对身体造成极其不利的影响。一个经常恐惧的人会感到很疲惫，会出现冷漠、感觉迟钝、肌肉紧张，以及头痛、背

痛、脖子痛和肩膀痛。还有人一遇恐惧，就会胸口痛，发生湿疹，并干扰身体的免疫系统，使人患上感冒和腮腺炎。长此以往，人就衰老得很快，最终减损寿命。

在这方面，有人在动物身上进行过试验。早在几百年前，就曾有人把一窝生的两只羊羔安排在相同的条件下生活，但在其中一只的附近系着一只狼，使这只羊羔每天要面对着这头可怕的野兽。由于严重的恐惧和焦虑，它不吃食物，逐渐消瘦，不久就死了。而另一只呢，则生长得很正常。在现代，有人用白鼠进行试验，用同窝的两只大白鼠，在每只白鼠尾巴上系上电极，在给电极之前都发出信号，但一只白鼠能主动控制而不受电击，另一只则不能主动控制而常常遭受电击。不能主动控制的这一只，由于焦虑、恐惧和不安等紧张情绪的影响，最后得了胃溃疡。

那么，我们究竟应该如何来调整恐惧的心态呢？

消除恐惧心态最有效、最简单的方法，是学会运用松弛训练，掌握各种松弛技巧。

在恐惧时，欣赏一曲优美的轻音乐，或自己唱一段流行歌曲。卡耐基说：“微笑、昂首阔步、做深呼吸、嘴里哼着歌儿，假如你不会唱歌，用鼻子哼哼也可以，如此一来，你想再惹烦恼也不可能了。”当然也可以去看一场电影，进茶馆去和朋友一起聊聊天，也可以去大自然中散散步，进行一下体育活动，青年人还可以去跳跳迪斯科。这些活动可以使你肌肉松弛，精神上得以放松，恐惧就会从你头脑中溜走。无论你的工作多么繁重，一旦心头弥漫着恐惧情绪，觉得精神散漫，思绪不连贯或被什么卡住，脑筋转不过弯时，就应该停下来休息片刻，伸展一下身体，改变一下环境。出去跑跑，活动活动筋骨，或者静坐沉思一阵，随便什么都行，只要你觉得有趣，使精神大振就可以了。

要随时保持轻松，释放所有的紧张，尽量在舒适的情况下学习、工作。可以进行短跑，速度要适中，要把全身都运动起来；或者做两三分种的俯卧撑，然后静下来，做四五次深呼吸。

调整呼吸时，要深吸深吐，或用腹式呼吸，即慢慢地深吸一口气，让气体在腹部停留五秒左右，再慢慢呼出。



恐惧会限制一个人的呼吸，越能轻松自如地呼吸，越容易破除恐惧。再不然就舒舒服服地坐着，将衣服解开一些，慢慢吸气、屏息，然后缓缓呼出，每个步骤都要先数完四下。深呼吸的同时，专心想象气体在体内的循环情况，轻松愉快地一呼一吸。经过四五个吐吸之后，恐惧多半会自动消失。这种方法简便易行，可以随时随地地练习。

人在恐惧的心态下，会很容易在困扰的事情上反复打转。如果学会放松调剂，重新出发，那些破坏性的恐惧情绪终究是维持不了多久的。以下介绍几种战胜恐惧的方法：

当你感觉到恐惧的事情要来临时，用积极的心态去迎接它，比如，不要让畏惧和担忧把你压垮，把它们分解成可以控制、征服的部分。你可以直接问自己：“我在怕什么？”通常我们怕的只是阴影。面对你所害怕的场合，你要对自己说：“没关系，这只是一种经历而已。”那么，你的心态就会变得从容自如。

有些并不可怕的东西却使我们害怕，有些真正应当害怕的东西反而不使我们害怕。

你要比你的恐惧强大。焦急、沮丧或生气，往往因为我们太强调恐惧而变得更糟，实际上这种自我否定的恐惧不值得大惊小怪。你要坚定地把你的恐惧制服，把你的注意力集中在自我肯定的一面。比方说，列举10项你最为自豪的事物，包括你的才能、目标、友谊、运动技巧及善意等，把这张表摆在你的卧室台灯下，每天阅读一次，至少持续一周。

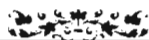
自我鼓励法。在感到自己将要产生或已经产生了自我挫败感的时候，可以用自我鼓励的方法矫正，也就是用生活中的哲理或某些明智的思想来安慰自己，鼓励自己同忧虑和恐惧进行斗争。这种方法是通过意识的调节，摆脱对自我虚构的失败情境的想象，解除由想象中的挫折而产生的不良情绪的困扰，鼓励自己振作精神，恢复乐观、积极的态度，唤起自己的信心，获得平静、欢娱的心态。比如，在忧愁时劝说自己：“忧愁也没有用。”在恐惧时，给自己壮胆：“不要怕，没什么可怕的！”在担心失败时激励自己：“吃一堑，长一智，挫折和失败能使人成熟。”在焦虑、烦恼时，把它们写出来，再找出原因，调整心态，寻找解决办法，这样就能使

胸中的焦急、烦恼情绪化为书面语言，从而使心情逐渐平静，重新树立起自信。

自我暗示法。当感觉恐惧、焦虑时，用积极的语言暗示自己：“我很平静。”“没什么了不起的事，只要我尽心尽力去做就行了。”用正面肯定的语言做暗示，不要用“我不紧张”之类的否定暗示性语言。

想象法。想象自己正走在大海边，感觉到清凉的海风扑面，听到涛声阵阵，一波一波的浪花轻轻舔着你的脚，舒适惬意。用这种方法可以想象任何使你放松的场景。最好每次想象同一场景，这样可以更快更好地达到放松的效果。

屡现刺激法。反复接受恐惧的刺激，接触恐惧的目标，从而逐渐适应这种刺激，渐渐革除恐惧、逃避的旧习，而不再惧怕。这也就是“见怪不怪，其怪自败”的意思。如果恐惧的对象是人，则应采取与对方亲近的方式，这样可以了解、熟悉对方，发现自己原有的那种恐惧心理是多余的。



忧虑是人生最丑陋的皱纹

再没有什么会比忧虑使一个人老得更快了。忧虑会使我们的表情难看，会使我们咬紧牙关，会使我们的脸上产生皱纹，会使我们总是愁眉苦脸，会使我们头发变白，有时甚至会使头发脱落，忧虑也会使你脸上的皮肤产生斑点。

纽约有个石油商人，他主管的那个石油公司有好几辆运油的卡车和许多飞机。在那段时间，物价管理委员会的条例规定得很严，他们所能送给每一个顾客的油量也都有限制。他最初不知道事情的真相：有一些运货员减少他们固定顾客的油量，然后再把偷下来的油卖给其他一些顾客。

有一天，有个自称政府调查员的人来看他，向他要5千美金的红包。那人说他拥有运货员舞弊的证据。他威胁说，如果不答应的话，他要把证

据转交给检察官。这时候，油商才发现公司有这种不法的买卖。

当然，他知道他没有什么好担心的——至少跟他个人无关。但是他也知道法律规定，公司应该为自己员工的行为负责。还有，他知道万一案子打到法院，上了报纸，这种坏名声就会毁了他的生意。他对自己的生意非常骄傲——那是他父亲在 24 年前打下的基础。

他因担心而生病了，三天三夜吃不下睡不着。他一直在那件事情里面打转。他是该付那笔钱——5 千美金，还是该对那个人说，你爱怎么干就怎么干吧。他一直下不了决心，每天都做噩梦。

“嗯，我的生意毁了之后，也许得去另外找件差事。这也不坏，我对石油知道得很多——有几家大公司可能会乐意雇用我。”

他开始觉得好过多了，三天三夜来，他的那份忧虑开始消散了一点，他的情绪稳定了下来，他居然能够开始思想了。

他头脑清醒地看出第三步——改善最坏的情况。就在他想到解决方法的时候，一个全新的局面展现在他的面前：如果他把整个情况告诉他的律师，他可能会找到一条他一直没有想到的路子。油商知道这乍听起来很简单，因为他最初一直没有想到这一点——当然是因为他最初一直没有好好想，只是一直在担心的缘故。他马上打定主意，第二天清早就去见他的律师——接着他上了床，睡得安安稳稳。

事情的结果如何呢？第二天早上，他的律师叫他去见地方检察官，把整个情况告诉给检察官。油商果然照律师的话做了。当他说出原委之后，结果却出乎意外。地方检察官对他说，这种勒索的案子已经连续有几个月了，那个自称是政府调查员的人，实际上是警方的通缉犯。当油商为了决定是否该把 5 千元美金交给那个职业罪犯而担心了三天三夜之后，听到这番话，他真是松了一大口气。

中国有一个故事叫做“杞人忧天”，其实担心天掉下来的心理是毫无道理的。可见，忧虑真的是会使人丧失理智呢。忧虑心理是人生、事业成功的绊脚石，如果成天愁眉不展，担心这，担心那，那么，你就会养成优柔寡断的毛病，眼看成功的机会白白地从你指尖溜走，到最后，空悲切，白了少年头。



拔掉心中的杂草，让忧虑到此为止

卡耐基曾去拜访过亚瑟·苏兹柏格，他是世界上最有名的《纽约时报》的发行人。苏兹柏格先生告诉卡耐基，当第二次世界大战的战火烧过欧洲的时候，他感到非常吃惊，对未来非常担忧，使得他几乎无法入睡。他常常在半夜下床，拿着画布和颜料，望着镜子，想画一张自画像。他对绘画一无所知，可是他还是画着，好让自己不再担心。苏兹柏格先生告诉卡耐基，最后，他用一首赞美诗里的一句话作为他的座右铭，终于消除了他的忧虑，得到了平安。这一句话是：“只要一步就好了。”

大概就在这个时候，有个当兵的年轻人也同样学到了这一课，他的名字叫做泰德·班哲明诺，住在马里兰州的巴铁摩尔城，——他曾经忧虑得几乎完全丧失了斗志。

“在一九四五年的四月，”泰德·班哲明诺写道：“我忧愁得患了一种医生称之为结肠痉挛的病，这种病使人极为痛苦，若是战事不在那时候结束的话，我想我整个人都会垮了。”

我当时整个人筋疲力尽。我在第九十四步兵师，担任士官的职务，工作是建立和维持一份在作战中死伤和失踪者的纪录，还要帮忙发掘那些在战事激烈的时候被打死的、被草草掩埋在坟墓里的士兵。我得收集那些人的私人物品，要确切地把那些东西送回到重视这些私人物品的家人或近亲手里。我一直在担心，怕我们会造成那些让人很窘的或者是很严重的错误，我担心我是不是能办好这些事，我担心是不是还能活着回去把我的独生子抱在怀里——一个我从来没有见过的十六个月的儿子。我既担心又疲劳，瘦了三十四磅，而且担忧得几乎发疯。我眼看着自己的两只手只剩下皮包骨。我一想到自己瘦弱不堪地回家就害怕，我崩溃了，哭得像个孩子，我浑身发抖……有一段时间，也就是德军最后大反攻开始不久，我常



常哭泣，使得我想放弃还能再成为一个正常人的希望。”

最后我住进了医院。一位军医给了我一些忠告，整个改变了我的生活。在为我做完一次彻底的全身检查之后，他告诉我，我的问题纯粹是精神上的。他说：‘我希望你把你的生活想象成一个沙漏，你知道在沙漏的上一半，有成千成万粒的沙子，它们都慢慢地很平均地流过中间那条细缝。除了弄坏沙漏，你跟我都没办法让两粒以上的沙子同时通过那条窄缝。你和我以及每一个人，都像这个沙漏。每天早上开始的时候，有成千上万件的工作，让我们觉得我们一定得在那一天里完成。可是如果我们不一次做一件，让它们慢慢平均地通过这一天，像沙粒通过沙漏的窄缝一样，那我们就一定会损害到我们自己的身体或精神了。”

当军医把这段话告诉我之后，我就一直奉行着这种哲学。‘一次只流过一粒沙……一次只做一件事’这个忠告，暂时在身心两方面都救了我，对我目前在印刷公司的公共关系及广告部中的工作，也有莫大的帮助。我发现在生意场上，也有像在战场上的同样问题，一次要做完好几件事情——但却没有多少时间可利用。我们的材料不够了，我们有新的表格要处理，还要安排新的资料，地址的变动，分公司的增开和关闭等等。我不会再紧张不安，因为我记得那个军医告诉我的话：‘一次只流过一粒沙子，一次只做一件工作。’我一再对自己重复着这两句话。我的工作比以前更有效率，做起事来也不会有那种在战场上几乎使我崩溃的、迷惑的和混乱的感觉。”

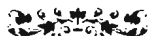
卡耐基看到这样的现象：目前的生活方式中，最可怕的一件事就是，我们的医院里大概有一半以上的床位，都是保留给神经或者精神上有问题的人，他们都是被累积起来的昨天和令人担心的明天所加起来的重担所压垮的病人。而那些病人中，大多数只要能奉行耶稣的这句话，“不要为明天忧虑”，或者是威廉·奥斯勒爵士的这句话，“生活在一个完全独立的今天里”，他们就都能马上走在街上，过着快乐而有益的生活了。

卡耐基指出，你和我，在目前这一刹那，都站在两个永恒交会之点——已经永远永远的去，以及延伸到无穷尽的未来——我们都不可能活在这两个永恒之中，甚至连一秒钟也不行。若想那样做的话，我们就会

毁了自己的身体和精神。

所以，我们应以能活在所能活的这一刻而感到满足吧。从现在一直到我们上床，“不论担子有多重，每个人都能支持到夜晚的来临，”罗勃·史蒂文生写道，“不论工作有多苦，每个人都能做他那一天的工作，每一个人都能很甜美、很有耐心、很可爱、很纯洁地活到太阳下山，而这就是生命的真谛。”

人性中最可怜的一件事就是，我们所有的人，都拖延着不去生活，我们都梦想着天边的一座奇妙的玫瑰园，而不去欣赏今天就开放在我们窗口的玫瑰。让你的忧虑到此为止吧！



跨越自卑的栅栏，给成功一个高台阶

自卑自怜者因幼时的过分依赖和竞争中的过多失败，得出的结论是“你行，我不行”，于是束缚自我，贬抑自我，结果是增加焦虑，毁了自己。自暴自弃者不甘心说“我不行”，而又无正确的方向，亦缺乏能力来表现自己，于是放纵自我、践踏自我，结果害人害己。自傲自负者自命不凡、自吹自擂，却连自己也不认识，结果是欺人一时，欺己一世。自信自强者了解自己的动机和目的，正确估价自己的能力，对自己充满自信，对他人深怀尊重，他们认为在认识自己的前提下，没有什么是不可战胜的，于是走上了“我行你也行”的康庄大道，结果是充分认识了自我，发挥了自身具有的最大潜力，也取得了巨大的成功。

有一个农夫整天埋怨自己的命运不好，一辈子都是农夫，被别人看不起，他感觉自己的地位很卑微。

有一天，他弓着腰在院子里清除青草，因为天气很热，所以他脸上不停地冒汗，汗珠一滴一滴地流了下来。

“可恶的青草，假如没有这些青草，我的院子一定很漂亮，为什么要



有这些讨厌的青草，来破坏我的院子呢？”农夫这样嘀咕着。

有一棵刚被拔起的小草，正躺在院子里，它回答农夫说：

“你说我们可恶，也许你从来就没有想到过，我们也是很有用的。现在，请你听我说一句吧。我们把根伸进土中，等于是在耕耘泥土，当你把我们拔掉时，泥土就已经是耕过的了；下雨时，我们防止泥土被雨水冲掉；在干涸的时候，我们能阻止强风刮起沙土。我们是替你守卫院子的卫兵，如果没有我们，你根本就不可能享受赏花的乐趣。因为雨水会冲走你的泥土，狂风会吹走种花的泥土……你在看到花儿盛开时，能不能记起我们青草的好处呢？”

一棵小草因为清楚地认识到了自己的价值，拥有自信和勇气，所以并没有因为自己的渺小而自卑。农夫对小草不禁肃然起敬，他擦去额上的汗珠，然后微笑了。

自卑是一种可怕的消极情绪。其实，任何人都无须自卑，每个人都有自己的特点，重要的是要认识到自身的长处。但怀有自卑情绪的人，往往遇事总是认为“我不行”、“这事我干不了”、“这项工作超过了我的能力范围”，没有开始尝试就给自己判了死刑。所以，我们要学习那棵小草，一定要克服自卑的情绪，只有这样才能更好地将自己塑造成为一个自信自强的人。

要克服自卑，首先要克服的是过分的自尊。从心理学角度讲，人在青年时期思维敏捷，富于幻想，喜欢追求美好的东西，希望自己能够成为最优秀的人。但是，由于本身的追求与实际能力之间存在着差距，有的人怕被别人发现自己的弱点，于是就形成一种心理上的自我保护。这种自我保护的表现就是不愿意暴露自己的缺点，不愿意与比自己优秀的人交往，更不愿意听到自己不如别人的话语，或者如何如何不行这样的贬词。可是在实际中，他一旦发现自己确实有不如别人的时候，就可能会产生失望，由过分自尊一下子转变为自卑甚至自我封闭。

要克服自卑，就要看到自己的长处。

一般情况下，每个人都是根据他人对自己的评价和通过自己与他人比较来认识自己的长处和短处的。有的人，在与他人比较的过程中，多习惯

用自己的短处与他人的长处相比较。结果，越比较越觉得自己不如人，越比越泄气。只看到自己的不足，而忽视自己的长处，久而久之就会产生自卑感。

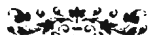
要克服自卑，就要正视挫折。

在人生的旅途中，人会经历各种挫折，如遭受打击、失恋及学习、工作屡遭失败等。挫折会使人有各种反应，有的人从挫折中经受了锻炼，增强了对环境的适应能力，有的人则变得消沉、冷漠。更有甚者，对微弱的挫折也难以忍受，这就会很容易给自己蒙上自卑的阴影。

要克服自卑，就要培养坚强的个性。一个人的自卑心理往往是由于对自己不正确的评价造成的。人的能力有大小之分，这是事实。但人的能力是由固定的智力组成的，它还和人的个性相联系。中国古代就有人提出“勤能补拙”的道理。能力和自信心也是分不开的，自信心强的人，能够充分利用自己的长处，有效地避免短处。他们永远朝气蓬勃，乐观向上，信心百倍，即使遇到困难也表现出巨大的勇气和力量。他们在自信心的推动下，能够充分挖掘自己的潜力，顺利地把工作开展下去。

不为自卑心所缠绕，在事业上有所成就，就必须具备坚强的个性。心理学家认为：一个人如果自惭形秽，那他就不会成为一个美人；如果他觉得自己心地不善良，即使在心底隐隐地有此种感觉，那他也成不了善良的人；如果他不相信自己的能力，那他就永远不会是事业上的成功者。很难想象，一个缺乏自信心的运动员能够登上世界冠军的领奖台。正如拿破仑说的那样：“默认自己无能，无疑是给失败创造机会。”从这个意义上说，树立自信心是战胜自卑感的根本方法。

心理学家建议，自卑感强的人，不妨多吃一些力所能及、有较大把握的事情。这些事情即使很不显眼，也不要放弃争取成功的机会。任何成功都会增加人的自信，对于自卑的人来说尤其如此。而且，任何大的成功，都蕴含于小的成功之中。只要循序渐进地锻炼能力，自信心就会取代自卑感，这是合乎逻辑的结果。



将“自卑”对折而不是“重叠”

也许你不相信，但这却是事实：人人都有自卑情结，只是程度不同而已。具有良好心理素质的人对自卑具有极强的自控能力，他们的成功都是建立在自信基础上的。成功者的成功之处正是在于能够克服自卑、超越自卑。一个人只要相信自己行，就一定行，因为自信能使你充分发挥自己的潜能。想方设法达到自己的目的。

这就是说消除自卑感，并不是让我们完全去掉自卑，而是让我们不要被自卑所压倒，建立起战胜自卑的自信心。

有这样一个故事：

有一位纽约商人看到一个衣衫褴褛的铅笔推销员，顿生一股怜悯之情，他把一元钱丢进卖铅笔人的怀中，就走开了。但他又忽然觉得这样做不妥，就连忙返回，从卖铅笔的人那里取出几支铅笔，并抱歉地解释说，自己忘记取笔了，希望不要介意。最后他说：“你跟我都是商人，你有东西要卖，而且上面有标价。”几个月后，在一个社交场合，一位穿着整齐的推销商迎上这位纽约商人，并自我介绍：“你可能已经忘记了我，我也不知道你的名字，但我永远忘不了你。你就是那个重新给了我自尊的人，我一直觉得自己是个推销铅笔的乞丐，直到你走来并告诉我，我是一个商人为止。”

这个故事告诉我们，一个人意识到自己的自尊和价值的重要性，并且充分相信自己以后，才会有决心去摆脱磨难，去证明自己绝不是一个弱者。

实际上，在人际交往中，自卑者比起那些狂妄自大、咄咄逼人者来说要讨人喜欢得多，因为他们往往比较谦虚，善于体谅人，少与人争名夺利，安分、随和，为人处世小心谨慎，稳妥细致，一般人都比较相信他们，并乐于与之相处。因此，一个自卑的人，如果他的自卑是先天性的，

是气质的一部分，是无可更改的，那么索性就不改算了。他的那种自卑，是完全可以发挥成自谦的。

这样成功的例子，是有很多的。

一个西安来的歌手，本来是一个很自卑的人，但他不仅在歌坛立住了足，并且有了不小的名气，甚至一度名扬全国。

他之所以能取得成功，就是因为他把自己自卑心理中良好的一面——自谦，好好地把握住了。自谦使他赢得了一个大牌制作人的赏识，再加上他的确有一首好歌，于是一经包装，就走红了。

所以，一个自卑的人，不要因为自己的自卑而再度自卑。一旦发现自己的自卑对自己已构成了不利的影响，最好冷静下来，好好地分析一下，自己的自卑是属于哪一种，如果是由于自我认识不足而导致的，或是由于意外挫折而导致的，那么应该提醒自己，这样的自卑，是完全可以消除的。而如果是从小就产生的，甚至是先天性的，那么，就不要刻意去消除，而是要合理地利用它，索性反过来变“废”为“宝”，把这种心理中良好的一面发挥出来，使它成为自己成功道路上的助动力，而不是绊脚石。

其实强者也不是没有消沉和失望的时刻，只是他不会以毁灭自己来结束痛苦，或以自贱来自我放弃，而是在挣扎拼搏中获得新生。挫折和坎坷总是布满人生的历程，它们考验着人们的意志，会把弱者摔得一蹶不振，也会把强者送上理想的顶峰。



不要给“机会保险箱”上锁

优秀的人不会等待机会的到来，而是去寻找并攫取机会，把握机会，征服机会，让机会成为服务于他的奴仆。这是优秀者的习惯。

一位修士虔诚地信奉着上帝。有一天，他不小心跌入了湍急的河里。修士不会游泳，但他并不着急，因为他相信上帝是不会放弃他虔诚的子民



的，上帝一定会救他的。

当他刚刚落入河里时，正好有人从岸边经过，如果他喊救命，是能够得救的。但他想上帝会救他的，于是没喊。当河水把他冲到河流中心时，他发现前面有一根浮木，如果他用力挣扎几下，是可能把它抓住的，但他想上帝会救他的，于是继续在水中载浮载沉。

最后，他被淹死了。

修士死后，他的灵魂愤愤不平地质问上帝：“我是如此虔诚的信教，你为什么就不救我呢？”

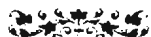
上帝奇怪地问：“我还奇怪呢！我给了你两次机会，为什么你都没有抓住？”

不能一直消极地等待，有了目标，就要立即行动。修士跌入河中，他的目标就是上岸，但要通过怎样的方式上岸呢？有人从岸边经过，他没喊；面前有一根浮木，他不抓住。多好的机会啊，但没有积极的行动，最终丧失了性命。

所以，当你感觉英雄无用武之地时，不要总是喊：机会！请给我机会！其实，每个人生活中的每时每刻都充满了机会。你在学校里的每一堂课是一次机会，每一次考试是一次机会，每一个病人对于医生都是一个机会，每一篇发表在报纸上的文章是一次机会，每一个客户是一个机会；每一次商业买卖是一次机会，是一次展示你的优雅与礼貌、果断与勇气的机会，是一次表现你诚实品质的机会，也是一次交朋友的机会。

生存本身就意味着上帝赋予了你奋斗进取的特权，你要利用这个机会，充分施展自己的才华去追求成功，那么这个机会所能给予你的东西要远远大于它本身。

想一想吧，像弗莱德·道格拉斯这样一个连身体都不属于自己的奴隶，尚且能够通过自身的努力最终成为一位杰出的演说家、作家和政治家，那你就更不要说自己没有机会了。



换一种心态生活，人生将是另一种风景

习惯嫉妒别人的人，时时刻刻绷紧心上的一根弦，时刻处于紧张、焦虑和烦恼之中。他们不能平静地对待外部世界，也不能使自己理智地对待自己和他人。他们对比自己优秀的人总是怀着不满和怨恨之情，对比自己差的人又总是怀着惟恐他们超过自己的恐惧之心。因此他们终日惶恐不安，心理压力很大，活得很累很累，而且嫉妒和猜忌有不解之缘，有猜忌必有疑心，有疑心必然胡乱猜测和树敌、自寻烦恼和痛苦。在某种程度上，可以说嫉妒者到处寻找刺激，到处寻找怨恨，到处寻找包袱自己背。他们的痛苦最多，思想包袱最重：严重的嫉妒者终日生活在自我袭扰中，在自我痛苦和烦恼中度日月，煎熬生命，而又无力自拔，这样很容易引起精神分裂症。

嫉妒的习惯会让人一生碌碌无为，嫉妒的受害者首先是嫉妒者自己。莎士比亚说得很确切：“嫉妒是绿眼的妖魔，谁做了他的俘虏，谁就要受到愚弄。”嫉妒者经常处于愤怒嫉恨的情绪中，势必影响自己的学业、工作和生活。生气是用别人的缺点来惩罚自己，嫉妒却是用别人的优点和成就折磨自己，因而它就更加残酷无情地毁掉自己一生的前途和事业。自己不上进，恨别人的上进；自己无才能，恨别人有才能；自己无成就，恨别人获得了成就。嫉妒者的光阴和生命就在对他人的怨恨中毫无价值地消磨掉，到头来两手空空，一事无成。俗话说：“世上本无事，庸人自扰之。”嫉妒者都是庸人，他们自己给自己制造“敌人”，树立对立面；他们自己给自己制造不平静，所以，嫉妒者都是无事生非和无事自扰的庸人。

人一旦养成了嫉妒的习惯，不仅害人，也会害己。首先，这种人不仅心理发生变化，生理也发生变化，常见的是情绪变化异常，食欲不振，夜间失眠，内心痛苦不堪。正如巴尔扎克所说：“嫉妒者的痛苦比任何人遭



受的痛苦都大，他自己的不幸和别人的幸福都使他痛苦万分。”施特劳斯是奥地利的音乐家，后来，他的儿子约翰·施特劳斯也成了音乐家，而且名气超过了其父，这使做父亲的十分嫉妒。

一天，儿子发出海报要举行音乐会，父亲闻讯立即宣布，在同一天内的同一个时间也要举办音乐会。可是观众们都跑到了儿子那里，这使老施特劳斯又愧又恨，一下子就病倒了，并说：“我但求速死。”由此可见，嫉妒者多受难耐的折磨。

其次，这种嫉妒的情绪发展到“动口又动手”时，必然要伤害他人，必然要做出违法之事。某单位团委书记，看到同事夏某参加高等教育自学考试合格，不禁嫉妒心起，向夏的丈夫多次写匿名信，诽谤夏在外乱搞男女关系，致使夏的丈夫毒打夏，夏离家出走。后来，当她听到党委会有人提名让夏做组织部副部长时，又迫不及待地向党组织写诬告信。当事情水落石出后，这位嫉妒者终因犯有诬陷罪而被公安机关逮捕。

既然嫉妒的习惯无论对他人还是对自己都有危害，那我们就应当努力去战胜它。1964年的因斯布鲁克冬季奥运会上，意大利的欧金尼奥·蒙提和沙治奥·萧佩斯是双人雪橇赛的大热门。他们等待第二次滑行时，看到英国队的东尼·纳希和洛宾·狄克森二人垂头丧气。这两位在比赛前不受重视的英国选手第一次滑行时成绩一鸣惊人，但事后发现他们雪橇后轴上的一枚螺栓断了，看来只好退出比赛。蒙提完成了他的第二次滑行后，迅速把自己雪橇上的螺栓拆下来给纳希，使纳希和狄克森二人顺利完成了第二次滑行。这次比赛的结果是奥运史上最出人意料者之一：英国队赢得了金牌，体育精神堪嘉的蒙提只得了季军。四年后，蒙提在另一届冬奥会上双喜临门，获得双人雪橇及四人雪橇两项冠军。

当然，要做到这一点，就必须增强自己的意志力：嫉妒的习惯并非天生的，而是在后天的一定的环境教育条件下逐渐形成的。因此，需要通过自我控制、自我调节，增强自己的意志力，逐步克服它。更重要的是敞开自己的胸怀，容忍别人。如果在团体中，有机会做领袖固然可以当仁不让，没机会去领导别人时，就退而甘愿接受别人的领导。人的一生毕竟是短暂的，当嫉妒缠绕自己时，会感到人生之路越走越窄；当从嫉妒中走出

时，定会海阔天空。



不要让嫉妒在“心灵的阳台”观光

嫉妒的人，以消极的心理，给人际关系带来破坏性的影响，会导致情绪上的低落。真正自信自爱的人，并不会嫉妒，更不会允许嫉妒让自己心烦意乱。

有一对夫妻心胸很狭窄，总爱为一点小事争吵不休。有一天，妻子做了几样好菜，想到如果再来点酒助兴就更好了，于是她就拿瓢到酒缸里去取酒。

妻子探头朝缸里一看，瞧见了酒中倒映着的自己的影子。她以为是丈夫对自己不忠，把女人带回家来藏在缸里，就大声喊起来：“喂，你这个死鬼，竟然敢瞒着我偷偷把女人藏在缸里面。如今看你还有什么话说？”

丈夫听了糊里糊涂的，赶紧跑过来往缸里瞧，他一见是个男人，也不由分说地骂起来：“你这个坏婆娘，明明是你领了别的男人回家，暗地里把他藏在酒缸里面，反而诬陷我！”

“好哇，你还有理了！”妻子又探头往缸里看，见还是先前的那个女人，以为是丈夫故意戏弄她，不由勃然大怒，指着丈夫说：“你以为我是什么人，任凭你哄骗的吗？你，你太对不起我了……”妻子越骂越气，举起手中的水瓢就向丈夫扔过去。丈夫侧身一闪躲开了，见妻子不仅无理取闹还打自己，也不甘示弱，于是还了妻子一个耳光。这下可不得了，两人打成一团，又扯又咬，简直闹得不可开交。

最后闹到了官府，官老爷听完夫妻二人的话，心里顿时明白了大半，就吩咐手下把缸打破，事情真相大白。不过这种自寻烦恼自讨没趣的事还是惹了大家笑话。

更有甚者，眼红别人，但凭借自己的力量又没有办法阻止或者破坏掉



的时候，他会铤而走险，不惜任何代价来清除令他眼红之处。下面的这个邻居就是这样的一种人。

两家人，表面上相处得很好，但是其中一家男主人表面上对另一家新购置的房产欢欣鼓舞，或者为对方的儿子考上大学而击掌庆贺。但是，到了自己家里，就变得恶狠狠起来：凭什么他这么有钱，凭什么他的儿子就能上大学，而我什么都没有呢？他在心里诅咒，每天都盼望他的邻居倒霉：或盼望邻居家着火，或盼望邻居得什么不治之症，或盼望邻居的儿子夭折……然而，每当他看到邻居时，邻居总是活得好好的，并且微笑着和他打招呼。这时他的心里就更加不痛快。就这样，他每天折磨自己，身体日渐消瘦，胸中就像堵了一块石头，吃不下也睡不着。

终于有一天，他决定给他的邻居制造点晦气，这天晚上，他在花圈店里买了一个花圈，偷偷地给邻居家送去。当他走到邻居家门口时，听到里面有人在哭，此时邻居正好从屋里走出来，看到他送来一个花圈，忙说：“这么快就过来了，谢谢！谢谢！”原来邻居的父亲刚刚去世。这人顿觉无趣，“嗯”了两声，便走了出来。这使他觉得窝火，不但没有达到目的，反而把自己陷进去，让别人捞了“好处”。

嫉妒犹如毒素，其毒已让他走火入魔。培根说：嫉妒会使人得到短暂的快感，也能使不幸更辛酸，因而，每个人都应要控制住自己的嫉妒心理，合理转移嫉妒情绪，才能与别人一起分享喜悦，使自己超脱不幸和灾难。

然而事实上，很多人因妒嫉背上思想包袱，在痛苦和烦恼中度过日如年，无力自拔，更甚者引起精神分裂。

妒嫉让人在烦恼中碌碌无为，因为这些人经常处于愤怒嫉恨的情绪中，这势必会影响自己的学业、生活和工作。更可悲的是，这空洞的人生处处还充斥着因妒嫉而招致的烦恼，这样人生，不过也罢。

妒嫉招致烦恼，庸人自扰的人生永远得不到阳光和快乐。



倾倒“欲望”垃圾，扩充你心灵的空间

据说东南亚一带，有一种捕捉猴子的方法非常有趣。它的奥妙所在，就是利用了一个“贪”字。

当地人用一个木箱子，将一些美味的水果，放在里面，箱子上开了一个小洞，大小刚好够猴子的手伸进去。如果猴子抓了水果，手就抽不出来，除非它把手中的水果丢下，但大多数猴子不愿把手中的东西放掉，以致当猎人来的时候，不需要费什么力，就可以很轻易地捉住它们。

人们可能会笑，猴子真傻。但是人们又何曾想到，自己有时的行为和这样的猴子一样。为了一些小得小利，人们可能不惜牺牲自己、别人的健康、时间、道德原则而不自知。

有一个男人，经过了自己的艰苦努力，终于事业家庭两丰收，房子、车子样样齐全。投身商海这么多年，没日没夜地奔波、操劳的他，有一天终于感觉累了，疲倦了，看着渐渐发福的太太，他由不得感叹道：“在这个社会上，我们也算小富有余了，我想好好休整一年，然后去找个简单的工作。”

太太不满：“作为男人，要有远大志向，不能稍富即安，我们离真正的富翁还差得太远。”

太太的话像针一般又深深地扎进男人的心中，男人的尊严在那一刻受到了撞击，人活着究竟为什么，就为那些花花绿绿的钞票？他迷茫了。

然而未等再展宏图，他却轰然倒下，莫名其妙的消瘦，胸部长时间的憋闷，让他不得不走进医院。检查的结果让他目瞪口呆，诊断书清晰地写着两个字：肺癌。他跌坐在椅子上，医生握着他的手，安慰他：“慢慢调养，保持快乐的心情。”

回到家中，他感觉房子突然变小了，太太也变得陌生好像不认识了，整天一句话也不说，常常面对着窗外的小鸟发呆，自己再也飞不高了，什

么创业，什么人生，什么追求，此刻都失去了意义。于是他扔下一张纸条：我走了，是贪婪毁了我，毁了这个家。

贪婪的可怕之处，不仅在于摧毁有形的东西，而且能搅乱一个人的内心世界。人的自尊，人所恪守的原则，都可能在贪心面前垮掉、消逝。

从前，有一个老人，妻子很早就过世了，几个儿子又都不孝顺，没有人肯照顾老人的生活。

有一天，孩子的叔叔送来一只大铁箱，又大又重，说是时局不佳，要请老人帮自己保管，因为他怕自己负不起赔偿的责任。儿子们见到父亲有这么一只宝箱，从此特别孝敬老人。老人一死，儿子们等不及父亲下葬，赶紧撬開箱子，预备均分宝物。但出人意料的是，当儿子们大费周章，打开箱子，里面只装了一块大石头，上面有一张纸条，写着：“养老秘方——若无石头，饿死老头！”

这样的儿子应该受到愚弄，贪心使他们不善待父亲，贪心又驱使他们不得不照应父亲，但最终，贪心使他们一无所获。这是贪者应有的惩罚。

人都有欲望，贫穷的人想变得富有，低贱的人想变得高贵，默默无闻的人想变得举世闻名，没有受过赞誉的人想得到荣誉，这是无可非议的，但问题是欲望和能力之间必须成正比例。修身养性就是寻求欲望与能力之间的和谐。世界上美好的东西实在数不过来，人们总是希望得到尽可能多的东西，其实欲望太多，反而会成了累赘，还有什么比拥有淡泊的心胸，更能让自己充实满足呢？



给心灵开一扇“天窗”，随时拂拭“多疑”的灰尘

有这样一则故事：“宋有富人，天雨墙坏。其子曰：‘不筑，必将有盗。’其邻人之父亦云。暮而果大亡其财，其家甚智其子，而疑邻人之父。”这就是众所周知的“智子疑邻”的故事。由此看出，猜疑使友善被

曲解为恶意，好心被认为歹心，扭曲了事情的本来面目。

猜疑，就是无中生有地起疑心，对人对事不放心，小心过甚。有了猜疑之心，对待朋友，看待事物，就不能从客观实际出发，进行合乎逻辑的判断、推理，而是凭借一点表面现象，主观臆断，随意夸大，进而扭曲事物，得出一个不切实际的结论，或者先入为主，先设框框，然后察言观色，甚至无中生有，把幻觉当真，把一些毫无关系的现象也当做事实材料，生拉硬拽来当作证据。

猜疑使人际交往中本来小小的疙瘩发展成长期的不和，自古以来不知有多少人因为猜疑疏远了朋友，中断了友谊，猜疑实在是害己又殃人。

猜疑使人失去公正的态度。正像上面引用的“智子疑邻”的故事，同样是忠诚的劝告，富人对儿子称赞，因为亲近，忠告便显得聪明；对邻人之父非亲非故，结果“信而被疑，忠而被谤”，显然失去了公正的态度。

猜疑危及国家安全。历史上，君臣相互猜疑则天下就会动乱。因而贤明的君主和精明的大臣，都把猜疑视为相处的一大祸害加以避免。

三国时期的诸葛亮，一向被认为是一个精明能干且能选贤任能的人，但他也有一定偏颇之处，就是过于明察，反生疑人之心，对人不信任，大事小事无不亲自过问，出将入相，兢兢矻矻。诸葛亮对受降之将魏延始终用而不信，怀疑他有反叛之心，致使军事上失去“肱股”之助。诸葛亮死之后，又发生魏延的冤案，蜀汉元气大伤，造成“蜀中无大将，廖化作先锋”的不利局面。

猜疑又是自己折磨自己。杯弓蛇影的典故就是很好的例证。弓影投映在盛酒的杯中，好像小蛇在游动，饮者以为真的把“蛇”吞下去了，越想越恶心，结果害得自己重病一场。这才是天下本无事，庸人自疑之，疑心太重，到头来自讨苦吃。

对别人无端地猜疑，貌似无端，实则有端，猜疑源于偏狭的私心。“以小人之心，度君子之腹”，疑心太重的人，总怕别人争夺自己的所爱、所求、所得，怕别人损害自己的利益，终日疑神疑鬼，顾虑重重，你对别人不放心，别人能对你坚信不疑吗？虽说防人之心不可无，但是时时提防、处处疑心，还会有知心朋友吗？



“疑人偷斧”的故事大概是妇孺皆知。那位丢斧子的人，在没有弄清事实真相之前，总是怀疑别人偷了他的斧子，且怎么看怎么像，连吃饭走路说话办事都像个小偷儿。当他找到斧子之后，才知道自己怀疑错了。

“世间本无事，庸人自扰之”，病根就在自己多疑。

其实，在生活中，大家恐怕也遇见过类似的情况：你走进办公室，大家议论的话题突然中止；你爱人陪你去瞧病，大夫和他（她）单独说了几句话，可回来后你却发现他（她）什么也不对你说；你的上级忽然三天没训斥你了……碰到这些事情，你心里是不是开始犯嘀咕？是不是觉得别人有什么事情瞒着自己？

如果你不否认有这种可能，你有没有想过，这便可能只是你的多疑？

每个人都有多疑的时候，疑心是人在社会生活中保护自己和预防性保护自己的正常心理活动，但疑心的程度却有轻重，过于疑心或过于敏感却是不正常的现象了。

敏感多疑，通常不只是对外界事物，也包括对自身状态的猜疑和忧虑。有些人性格内向，生性不开朗、不豁达，什么事情都斤斤计较，造成性格不完善和缺陷，我们虽然不能认为这就是精神症状，但大多数精神疾病的发病却和性格缺陷有着千丝万缕的联系。可以说，大部分精神疾病患者中，疑心过重都是主要的表现。他们常常把周围环境中跟自己毫无关系的事物牵扯到自己的身上，像看到别人吐痰，就认为是在瞧不起自己；听到他人在交谈中说到自己的姓，就认定是在谈论，甚至讥讽谩骂自己。

虽然疑心过重并不等于精神疾病，但却有引发精神疾病的可能，其危害之大由此可见。当然，适度的戒备自然对保护自己有益，但疑心过重，对别人的任何举措都当做是对自己的居心不良，必然是毫无益处。

多疑源于心理不健康。多疑的人心胸狭隘，斤斤计较，患得患失。与人相处，眼里坏人总比好人多，所以朋友很少，更无至交。多疑的人思想飘忽不定，心无主见，容易受人挑唆，无中生有，怀疑一切。由于心理不健康，往往生出许多事端，自己给自己制造麻烦，事后又常常后悔不迭。

我国古代名医华佗留有一句名言：“多疑也是病。”多疑是一种心理疾病，是身心健康的“隐性杀手”。摒弃多疑，首先要加强思想修养，使自

己心胸开阔。应多些平和淡泊。多想别人好处，多些仁爱宽容，多和外界交往。遇事看得开，少钻牛角尖。“胸襟要特别宽阔，眼界要特别宽阔。”

摒弃多疑，自己要善于给自己“开天窗”，增加心理的“透明度”。对自己一时纠缠不清，剪不断理还乱的事情，不管是外边的，还是家里的，遇有疑虑别闷在心里，应及时向家里人和有关人敞开心扉，多沟通，多倾诉，将心中的疑惑大胆暴露，及时化解。这样不仅减轻了自己的心理负担，和邻里人家的关系也会越来越亲近，自然就离多疑越来越远。



猜疑的铅鞋，让婚姻“负重而行”

毫无根据的猜疑是婚姻的大敌，它使人自寻烦恼，甚至导致双方感情的破裂。猜疑一般总是以某一假想目标为出发点进行封闭性思考的，它带着强烈的主观色彩，而忽视了周围客观存在的事实。婚姻不是一个人的事，它需要两个人共同经营、共同维持，这样日子才会越过越和谐，越过越幸福。

小柯和雨心已经结婚半年多了，双方感情十分融洽。正当生活之舟顺利航行在幸福的海洋上的时候，突然遇到了“猜疑”暗礁。

那天，雨心下班正好路过一家电影院，见门口一对男女青年正在交谈，随即双双进了电影院。雨心简直不敢相信自己的眼睛，因为那个男的正是自己的丈夫小柯。

在回家的路上，雨心思绪烦乱，她想起了自己和小柯结婚半年多来，有几次约小柯看电影，小柯都吞吞吐吐。这个同小柯一起看电影的女青年看来还和他挺熟！她又气又恼，痛恨小柯欺骗了自己。

晚上小柯回家后，见雨心脸拉得老长，便问她究竟出了什么事？雨心没好气地说：“你自己知道！”还骂小柯“不要脸”。小柯被骂得莫名其妙。

其实，和小柯一起看电影的那个女青年，是小柯一个要好同事的新婚妻子。那天，小柯的同事因厂里紧急加班，不能同妻子一起去看电影，打



电话通知又来不及，为了不使妻子在电影院门口久等，他就请小柯代为通知。小柯和她本来就相识，她见多了一张票，就问小柯想不想看，小柯就大方地接受了。这本来是同事朋友间正常的交往，可是雨心却想歪了，而且也不坦诚地说出自己的想法，寻求解决的办法，而只是一味的猜疑。结果不但冤枉了小柯，而且还赶走了自己幸福的婚姻生活。

莎士比亚的名著《奥赛罗》中描写了国王的女儿苔丝德蒙娜冲破家庭和社会的重重阻力，同奥赛罗这样一个出生卑贱、肤色黑黝的将军结婚，婚后的生活十分美满。然而，奥赛罗部下一个军官尼亚古出于卑鄙自私的目的，编造谣言，制造陷阱，挑拨他们的夫妻关系，使奥赛罗对忠诚纯洁的妻子产生了猜疑之心，在一个漆黑的夜晚竟用被子把苔丝德蒙娜活活闷死了。后来，奥赛罗知道了事情的真相，追悔莫及，自刎于妻子脚下。

生活中不乏因猜疑而损人害己的事例，猜疑往往给双方带来巨大的伤害。因此，在婚姻生活中应设法克服这种不正常的心理现象。

一些人在婚姻生活中常产生猜疑心，一个重要的原因就是思维方法上主观臆断的色彩太浓，无根据地加强心理上的消极自我暗示。解决猜疑心的方法简单：那就是多和对方交流思想，交心才能知心。人们常说：“长相知，才能不相疑；不相疑，才能长相知。”夫妻在婚姻生活中，只有做到襟怀坦白，开诚布公，才能相互信任。有了这个牢固的基础，主观色彩很浓的猜疑心自然会烟消云散了。

我国著名电影演员达式常仪态潇洒，风度翩翩，尤其是他塑造了许多栩栩如生的人物形象后，不少多情姑娘纷纷写信给他，向他表露衷情，有的还寄上楚楚动人的照片，愿意同他交个“朋友”。达式常把这些信都交给了妻子王文皓，因为他信任妻子。妻子也从来干涉达式常的工作需要，不止一次地对他说：“片子中该怎么演就怎么演，我相信你！”尽管达式常因工作需要，经常离家外出，同姑娘们打交道的机会也很多，但王文皓从来没有猜疑过。

有了达式常夫妇那样的互相了解和信任，猜疑的蛀虫就难以在人们的婚姻生活中生存。

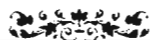
事实上，不少猜疑都是由别人的闲话引起的。所以，对于别人的闲话

要分析。应该看到，生活中“长舌妇（夫）”确实有，即使有些亲朋好友出于好心，向你通报你爱人的外遇情况，也不能一听就信，因为很难保证这些情况中没有失真的成分。

当你对妻子（丈夫）的怀疑越来越重的时候，要尽力提醒自己及时“刹车”，想办法加上一些“干扰素”，如：“也许是我弄错了”，“她（他）不是那种对爱情不专一的人”，等等，以打破自己的怀疑。条件允许时，可做一点调查，以澄清事情真相。

正如前面所说，人在猜疑的时候，容易为封闭性思路所支配，这时，自己的冷静克制绝对必要。要多设想几个对立面，只要有一对立面突破了封闭性思路的循环圈，你的理智就可以及时得到召唤。冷静分析以后，仍然难以解除猜疑，那就应该及时同恋人交换意见，当然方式方法要注意。就拿雨心来说，可以心平气和地问小柯：我看见你昨天去看电影了，电影怎么样？小柯一听当然知道是怎么回事了，他就会主动地把情况向雨心解释清楚，误会也就解除了。如果那个女青年的确是“第三者”，他的神情肯定会表现异常，言语也会有悖逻辑，那时，再问缘由，更合乎情理。有了猜疑却长期闷在心里，就像雨心那样，自己越想越气，丈夫却感到莫名其妙，结果既解决不了问题，还可能使矛盾进一步扩大甚至会恶化，于人于己都不利。

每个人都有自己的家。家庭生活对整个人生的质量有着直接的影响，而婚姻是家庭生活的基础，要想使婚姻生活永远和谐温馨，就应该增加对双方的了解和信任，将猜疑心丢掉。幸福、美满的家庭，需要用心去呵护。



对抑郁说“不”，让生活充满生机与阳光

假如你心情抑郁，那么请记住美国著名策划专家乔治·凯的话：“用快乐的微笑打扫你抑郁的心情吧！”成大事者都会勇敢地对抑郁说“不”，



他们这种积极快乐、热爱生活的态度，使他们的生活充满生机与阳光。

有这样一个小故事：

有一个老先生，得了病，头痛、背痛、茶饭无味、萎靡不振。他吃了很多药，都不管用。这天他听说来了一位著名的中医，就去看病。

中医诊断一番后，给他开了一张方子，让老先生去按方抓药。老先生来到药铺，给卖药的师傅递上方子。师傅接过一看，哈哈大笑，说这方子是治妇科病的，医生犯糊涂了吧？老先生赶忙去找那中医，中医却到远方就诊去了，说要一个多月才能回来。老先生只好揣起方子回家。回家路上，他想糊涂医生开糊涂方，自己竟得了“月经不调”的妇女病，禁不住哈哈大笑起来。

这以后，每当想起这件事，老先生就忍不住要笑。他把这事说给家人和朋友，大家也都忍不住乐。一个月后，老先生去找那中医，笑呵呵地告诉医生方子开错了。医生此时笑着说，我是故意开错的。老先生是肝气郁结，是精神抑郁引起的其他病症。而笑，则是他给老先生开的“特效方”。老先生这才恍然大悟——这一个月，老先生光顾笑了，什么药也没吃，身体已经好了。

想想看，抑郁，对一个人的生活有着多么大的影响。它关系着我们的健康，我们的心情，我们与他人的沟通，我们事业的成败，甚至我们生命的意义。

“不要让抑郁侵蚀你的快乐。”我们忙忙碌碌的生活节奏，给了我们巨大的生活压力。我们要维持自身和家庭的生活水准不至于太低，我们要时时提防天灾人祸的发生，我们面对着生老病死的困扰，我们要和形形色色的人打交道……如果我们不懂得调节自己，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”。最好的自我调适方法，就是对他们说“不”，然后乐观地去生活，那么你就只有幸福！

乐观的态度是战胜困难、走向成功的法宝。“愉快的笑声，是精神健康的可靠标志。”用乐观的心态来面对人生、解释生活，使我们的每一天都快乐而充实。要快乐地生活，就要学会摆脱繁杂生活的束缚，要对抑郁

说不，一身轻松，心情才会更好。



用微笑把痛苦埋葬

二战期间，一位名叫伊莉莎白的女士，在庆祝盟军于北非获胜的那一天，收到了国际部的一份电报——她的独生子在战场上牺牲了。

他是她最爱的儿子，那是她唯一的亲人，那是她的命哪！她无法接受这个突如其来的严酷事实，精神接近崩溃的边缘。她心灰意冷，痛不欲生，决定放弃工作，远离家乡，然后默默地了此余生。

当她清理行装的时候，忽然发现了一封几年前的信，那是她儿子到达前线后写来的。信上写道：“请妈妈放心，我永远不会忘记你对我的教导，不论在哪里，也不论遇到什么灾难，都会勇敢地面对生活，像真正的男子汉那样，用微笑承受一切不幸和痛苦。我永远以你为榜样，永远记着你的微笑。”

她热泪盈眶，把这封信读了一遍又一遍，似乎看到儿子就在自己的身边，用那双炽热的眼睛望着她，关切地问：“亲爱的妈妈，你为什么不照你教导我的那样去做呢？”

伊莉莎白打消了背井离乡的念头，一再对自己说：告别痛苦的手只能由自己来挥动。我应该用微笑埋葬痛苦，继续顽强地生活下去。我没有起死回生的能力改变它，但我有继续生活下去的能力。

后来，伊莉莎白写了很多作品，其中《用微笑把痛苦埋葬》一书，颇有影响。书中有这样几句话：“人，不能陷在痛苦的泥潭里不能自拔。遇到可能改变的现实，我们要向最好处努力；遇到不可能改变的现实，不管让人多么痛苦不堪，我们都要勇敢地面对，用微笑把痛苦埋葬。有时候，生比死需要更大的勇气与魄力。”



Chapter 4

物随心转,境由心造

——豁达的心境会为你开启神奇的成功之门





人生要留一份淡定和从容给自己

在现实生活中，名誉和地位常常被作为衡量一个人成功与否的标准，所以追求一定的名声、地位和荣誉，已成为一种极为普遍的现象。在很多人心目中，只有有了名誉和权力才算是实现了自身价值。

事实上，能使一个人满足的东西可以很多也可以很少。人生天地之间，转瞬来去，就像是偶然登台、仓促下台的匆匆过客。人生既然如此短暂，活着就要珍惜人生，不要贪图权势。

我国著名人口学家马寅初先生就是一个淡泊名利、宠辱不惊、从从容容的人。

当年，马老因“新人口论”遭遇无端的批判，并错误地被撤销北大校长职务。那天，他正在家里“接受隔离审查”，他的儿子从外面回来，说：“爸，你被撤职了！”

他当时正在看一本书，就淡淡地答了一声：“噢！”十几年后，国家为马寅初先生平反昭雪，又恢复了他北大校长一职。他的儿子又从外面回来，告诉他：“爸，你官复原职了！”他当时也是在看一本书，也同样淡淡地答了一声：“噢！”视荣辱为等闲，置得失为莞尔，这是什么？这就是我们所说的从容，也就是那种持久的心理定力。这种定力，不是轻易就可具备的，它需要接受深刻的心灵修炼，既包括意志、信念的修炼，也包括品行、人格的修炼，甚至还包括心灵的磨难。磨难让人成熟，过去常说：“穷人的孩子早当家”，就是这个道理。磨难让人更坚定信念，让人更珍惜幸福，所以磨难不是灾难，它在某种意义上说是人生的最不可多得的财富。

历经磨难的心灵，才能宠辱不惊、得失自若。

意志、信念、品行、人格的修炼及心灵的磨难都需要一个持久的过

程，这样，才能具备一定的定力。

从容是一种心态，同时也是一种方法，一种心灵的方法，一种坚持的方法。实际上，这种方法的核心就是胜不骄败不馁。它的哲学基础是“塞翁失马，焉知非福”，它的心理学基础是“所谓心理健康就是任何情况下都能保持稳定的平常之心”，它的数学基础就是直线永远比曲线更直接便捷，它的美学基础就是“对称与平衡可以产生一种极为轻松的心理反应”，它的宗教学基础就是“安详是禅的生命，是法的限量，是生命的源头活水”。

作为一种心灵方法，从容主要表现为：

- 一事成功，不会大喜过望，要沉着冷静，神情自若；
- 遭遇挫折之时，依然如故，坚定如初；
- 环境改变，不惊不喜，心态平静；
- 条件发生变化，能一如既往，继续坚持；
- 合作对象有所变化，不能产生不必要的情绪波动；
- 失恋后要心态平稳，不能悲观厌世，要相信缘分，明白“天涯何处无芳草”的道理；
- 如果突然遭遇险情，要临危不惧，万不可心惊胆战，要坚持求生，永不丧失希望。

总之，从容处世，淡泊名利，是事业成功、学业有成的不可忽视的法则。如果一味地争名夺利，不但不会使你流芳千古，甚至可能会让你身败名裂。

焦耳，这个名字我们都很熟悉。从 1843 年起，焦耳提出“机械能和热能相互转化，热能只是一种形式”的新观点，这无疑促进了科学的进步。他前后用了近四十年的时间来测定热功当量，最后得到了热功当量值。

事实上，与焦耳同时代的迈尔是第一个发表能量转化和守恒定律的科学家。当迈尔等人不断地证明能量转化和守恒定律的正确性，终于使得这一定律被人们承认的时候，名利欲望的膨胀驱使焦耳向迈尔发起了攻击。焦耳发表文章批评说，迈尔对于热功当量的计算是没有完成的，迈尔只是

预见了在热和功之间存在着一定的数值比例关系，但没有证明这一关系，首先证明这一关系的应该是焦耳。随着焦耳发起的这场争论的扩大化，一些不明真相的人也一哄而上，纷纷对迈尔进行了不负责任的错误指责。迈尔终于承受不住这一争论和批评带来的压力，特别是焦耳以自己测定热功当量的精确性来否定迈尔的科学发现时，使得迈尔陷入了有口难辩的痛苦境地。这时，迈尔的两个孩子也先后因故夭折，内外交困中的迈尔跳楼自杀未遂，后来得了精神病。

虽然当年的迈尔被逼进了疯人院，但今天人们仍然将他的名字与焦耳并列在能量转化和守恒定律奠基者的行列。焦耳为争夺名利而扼杀他人，则被人们世代所遗憾和谴责。

每个人都有自己的活法，对个人而言，各有各的追求；对社会而言，各有各的贡献。一个快乐的人不一定是有钱、最有权的，但一定是最聪明的，他的聪明就在于他懂得人生的真谛：花开不是为了花落，而是为了灿烂。可遗憾的是，在现代社会生活中，依然有许多人不但对功名利禄趋之若鹜，甚至把它看成是一个人全部的生存价值。

无可否认，进入了权力中心的人，自有许多政治的、物质的、名誉的利益，不但能有权，还可以有享受。正因为有利益，有诱惑，才会有那么多人奋不顾身地去追求。为官当政，有权有势，能够比普通人有更多的机会左右一个城市、一个乡镇、一个单位的历史，所以有一种干大事的感觉。因此，在我们现实生活中，想方设法谋官的人，可以说是摩肩接踵。尽管当上官很得意、很快乐，可是权力也伴随着许多的烦恼和风险，有权在手所受约束也大。那些当不上官的人，他们不但自己饱尝无奈、愁闷、痛楚，还给家庭罩上了挥之不去的阴影。所以说，人生诸多烦恼和祸患多由贪婪权势引起。更应该铭记的是“君子爱财、爱名、爱权”都得取之有道。

人生在世，人人都想活得更好。人们总是在各种可能的条件下，选择那种能为自己带来较多幸福或满足的活法。所以，除了追名求利外，人生还有另一种活法，那就是甘愿做个淡泊名利之人，粗茶淡饭，布衣短褐，以冷眼洞察社会，静观人生百态。这样，才能品味出生命的美好，享受到

生活的快感。

有的人既不求升官，也不求发财，每天上班安分守己做好本职工作，下班按时回家，每个月领着不多不少还算说得过去的一份工资，晚上陪爱人在家里看看电视，周末带孩子逛逛公园，年轻的时候打打篮球，年纪大点练练太极拳，不生气，不上火，知足常乐，长命百岁。这样的人生可能看起来有些“平庸”，但其中的那份“闲适”给人带来的满足，也是那些整日奔波劳累、费心劳神，追求功名利禄之人所体会不到的。所以，国王会羡慕在路边晒太阳的农夫，因为农夫有着国王永远不会有安全感，而要有农夫那样的安全感就不能有国王的权势。

功成名就从一定意义上来讲并不难，只要用勤奋和辛劳就可以换取，把别人喝咖啡的时间都用来拼搏。就一般情况而言，你多得一份功名利禄，就会少得一份轻松悠闲。而一切名利，都会像过眼烟云，终究会逝去，人生最重要的，还是一个温馨的家和脚下一片坚实的土地。

旷世巨作《飘》的作者玛格丽特·米契尔说过：“直到你失去了名誉以后，你才会知道这玩意儿有多累赘，才会知道真正的自由是什么。”盛名之下，是一颗活得很累的心，因为它只是在为别人而活着。我们常羡慕那些名人的风光，可我们是否了解他们的苦衷呢？

所以，学会以淡泊之心看待权力地位，不仅是免遭厄运和痛苦的良方，也是一种超然于世外的智慧。



想要达到最高处，必须从最低处开始

古罗马大哲学家西奥多·罗斯福曾说过：“想要达到最高处，必须从最低处开始。”

然而，有不少刚刚从大学毕业的学生，自以为读了不少书，长了不少见识，未免有点飘飘然，做了一点儿事就以为索取是重要的，对自己的所

得也越来越不满意。几年过去了，自己越想得到的却越是得不到，于是知足的心理就占据了全身心。假如你也正有这种心理，那么你想获得成功几乎是不可能的。

若想成功的话，一个人必须接受一些问题、压力、错误、紧张、失望——这些也都是生活中的一部分。事实上，有许多人都会觉得无法应付生活的压力。

有一位年轻人，他对生活的不满和内心的不平衡一直折磨着他，直到一个夏天与同学尼尔尼斯乘他们家的渔船出海，才让他一下子懂得了许多。

尼尔尼斯的父亲是一个老渔民，在海上打鱼打了几十年，年轻人看着他那从容不迫的样子，心里十分敬佩。

年轻人问他：“每天你要打多少鱼？”

他说：“孩子，打多少鱼并不是最重要的，关键是只要不是空手回去就可以了。尼尔尼斯上学的时候，为了缴清学费，不能不想着多打一点，现在他也毕业了，我没有什么奢望打多少了。”

年轻人若有所思地看着远处的海，突然想听听老人对海的看法。

他说：“海是够伟大的了，滋养了那么多的生灵。”

老人说：“那么你知道为什么海那么伟大吗？”

年轻人不敢贸然接茬。

老人接着说：“海能装那么多水，关键是因为它位置最低。”

位置最低！

正是老人把位置放得很低，所以能够从容不迫，能够知足常乐。

而许多年轻人有时并不能正确摆正自己的位置，取得一点成绩便沾沾自喜，有一点优势便以为自己天下第一，夜郎自大。

相反，如果能把自已的位置放得低一些，习惯性地从小事、从不起眼的细节做起，便会有无穷的动力和后劲。

我们现在没有任何理由去鄙视那些所谓低层次的创业者们，他们的创造同样也让人听得有滋有味、羡慕不已。他们成功的进程也最明显。究其原因，主要是他们没有心理负担，大不了还是一个一无所有的失业人员，

没有包袱，没有顾虑，把自己的位置放得很低，所以他们成功了。

现在许多年轻人缺乏的正是这种勇气和重视细节的心态。无论你是天之骄子，还是满面尘土的打工仔；无论你是才高八斗，还是目不识丁；无论你是大智若愚，还是大愚若智；如果没有找到自己的位置，总是望着那山比这山高，好高骛远，那么一切都会徒劳无益。

因为我们年轻，所以经常谈理想和抱负，但理想和抱负谈得多了以后，就会抱怨我们目前的状况：工作不好，领导不赏识、不重用，门路太少，局限性太大，自己没法施展才华，等等。似乎这些现实的一切与理想和抱负差得太远，自己只有突破这些才能拥有美好的未来。可是，事实却并不像我们所想的那样，于是更是处处不顺心，最终陷入了自己设定的困境中。

有一个刚从学校毕业的大学生，踌躇满志地进入一家公司工作，却发现公司里有那么多局限性，而领导分配的工作又是一个谁都能胜任的办公室日常事务性工作，对于一向自视清高的他，别提多么失望了。

他到处发泄自己的不满，但好像并没有人理他，就这样，他只好埋头干活，虽然心里经常存有不情愿的感觉，但不再像刚去的时候那样浮躁了，而是努力去做自己手头上的事情，做好一件事情，得到领导的肯定，自己的“虚荣心”就被满足一次，靠着这种卑微的“虚荣心满足”，日子就这样一天天过去了。

有一天，他认识了一个白发苍苍的老人，开始他并没有注意到这位老人，只是后来由于工作的需要，接触了几回。经人介绍说，这位老人就是赫赫有名的卡普尔先生，他是公司总裁的父亲。他没有因为特殊的身份而讲究太多，竟然是那么平常，那么不起眼，每天与大家一样上班下班，风雨无阻。实在让人不敢想象！

老人曾经对年轻人说过这样一句话：“把手头上的事情做好，始终如一，你就会实现你所想的东西。”

年轻人记住了老人的教诲，开始投入地做任何一件事情，无论自己如何地不情愿，都尽心尽力地做好，而且做了以后，心态就平静了。

过了好多年，年轻人还记得卡普尔先生的那句话。

无论手头上的事是多么不起眼，多么烦琐，只要认认真真、仔仔细细地去做，就一定能逐渐靠近你的理想，最终迈向成功。



盲目的“心灵攀岩”是一本虚荣的心情账簿

在莱茵河畔，一位青年正垂头丧气地来回走动，他心烦意乱，真想跳进河里一死了之。

但他舍不得这个世界，正在犹豫不决之时，一位牧师经过他的身边，停下来问道：“小伙子，你有心事吗？”

青年深深地叹了口气说：“我叫莱恩，但上帝从来没给我什么。年近30岁却一事无成，一文不名，家里还有个叫人看了就恶心的黄脸婆，这样的日子我真受够了。”牧师听了微笑着问道：“莱恩先生，那么你的理想是什么呢？说出来，看看我能不能帮你实现。”莱恩说：“我曾经有三个理想：金钱、权力和美女。”牧师笑着说：“莱恩，这很容易，你跟我来吧！”说着，转身就走。莱恩大喜过望，紧紧跟在了后边。

牧师领着莱恩先来到世界超级富翁怀特的豪宅，只见他正躺在床上大声咳嗽，脸色蜡黄，面前的金盆里是他刚吐过的带血丝的痰。牧师转身对莱恩说：“怀特先生不惜牺牲自己的健康追求财富。为了得到财富，他付出了超负荷的精力，结果财富得到了，他却累倒了。他还不知道自己的三个儿子正祈祷他早日升天，好早日继承遗产呢。”

牧师说着，领着莱恩来到另一间房间，只见怀特的三个儿子正在和几位漂亮小姐喝酒，一副声色犬马的样子。莱恩看了十分恶心，不由掉转身子。牧师对莱恩说：“我们再去拜访一下议长斯皮尔吧。”

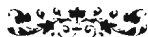
两人又来到斯皮尔的官邸，只见他身边围着几个人，显然是保镖。斯皮尔吃饭，保镖先尝；斯皮尔睡觉，保镖都瞪大了眼睛盯着他。就是斯皮尔上厕所，他们也在马桶旁蹲着。牧师对莱恩说：“斯皮尔的政敌很多，

稍不注意就要遭到黑手，他就是上街散步，保镖都寸步不离。”莱恩叹了口气，失望地说：“那他和蹲监狱有什么两样？”牧师无奈地摇摇头说：“我们再去看看当代最红、最性感的女明星布蕾丝吧。”说着，他领着莱恩来到布蕾丝的家里。

布蕾丝正冲一位菲律宾佣人大发脾气，她甚至拿起手里的烟头朝佣人身上按，佣人的皮肤很快起了泡，佣人硬挺着，不敢呻吟。牧师悄悄对莱恩说：“如果他发出惨叫的话，将招致更严厉的惩罚。”布蕾丝折磨完佣人，要回房睡觉了，这时一个女佣走进来对她说：“小姐，伯格先生求见。”布蕾丝眼皮也不抬地吩咐道：“叫他给我滚出去，今天我已经和他离婚了，与他什么关系也没有了。”佣人小心地答应着要退出去，布蕾丝又说：“顺便带个信儿给他，明天我就要和我的第12任丈夫结婚了，他有兴趣的话，可以来参加我们的婚礼。”说完，“啪”一声关上了房门。

莱恩看得目瞪口呆。从布蕾丝家出来后，牧师问莱恩：“小伙子，三个理想，你随便挑一个，我都可以替你实现。”莱恩想了一会儿，说：“不，牧师，其实我什么也不缺，与怀特先生相比，我有他所有金钱都买不来的健康；与斯皮尔先生相比，我有他没有的自由；至于布蕾丝嘛，我老婆可比她贤淑善良多了……”牧师满意地伸出手来和莱恩相握，莱恩满脸笑意，一抹温暖的阳光洒在他们的身上。

生活中，每个人都会有不尽如人意的地方。我们不妨换个角度去看，你就会发现，你自己什么也不缺，你应该羡慕的人不是别人，正是你自己。



平和与慎思的心态是通向成功的最佳路径

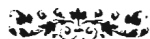
宁静以致远，只有心平气和地走好人生的每一步，才有可能使自己走得更远。心浮气躁的人永远成不了大事。

艾伦 9 岁的时候，在美国南达科他州祖父的农场里，开始了他的第一份工作——赤手去捡牧场上被晒干的牛粪！这种苦差事一般的孩子都不愿意做，但艾伦做得好极，即使这看上去实在不算一份好工作，而且没有任何报酬，只有祖父提供的免费食宿，但他仍很认真地在做。一段时间后，艾伦的祖母开车来学校接他，并告诉他说：“艾伦，祖父就要把你想要的新工作给你了。你将拥有自己的马匹去放牧，因为去年夏天你捡牛粪时表现得极其出色。”这样，他在工作岗位上得到第一次提升，他很开心。一个小小的信念也在他脑袋中生根发芽。后来，艾伦成为南达科他州一名每星期挣 1 个美元的肉铺帮工，这份工作仍然令人感到恶心，但是他的原则很简单，只要把工作做好，肯定会得到提升的，然后就能够摆脱掉这个工作了。果然，他成为了每星期创造 5 万美元价值的人，谁还敢小瞧他呢？一位薪金 50 美元的美联社记者，也是在那个信条的激励下奋斗的。很多年过去后，他成了年薪 150 多万美元的首席执行官。

还记得鲁迅《故乡》中捕鸟的故事吗？用一根系着长绳的木棒支起一个筛子，然后在下面撒些小米或稻谷之类的粮食，远远地牵着绳子，等鸟进入筛子下面吃食物的时候，远远地这么一拉绳子，小鸟就罩在筛子里了。

就有这么一个人用这种方法去一个山林子里捕野鸡。当他支好筛子，藏起来不久，就飞来一群野鸡，共有 9 只。大概是饿久了，不一会儿就有 6 只野鸡走进了筛子。他抬手正要拉绳子，但回头又想，那 3 只也会进去的，再等等吧。可是等了一会儿，那 3 只非但没进去，反而从筛子下面又走出了 3 只。他感到十分后悔了，就对自己说，哪怕再有 1 只走进去就拉绳子。谁知，又有 2 只走了出来。如果这时拉绳子，还能罩住 1 只，但他对失去的好运不甘心，心想，总该有些要回去吧。终于，连最后那一只也走出来了。

所以说，等待是心平气和，不贪、不躁，整装蓄势，慎思密行，找准进攻的时机，这样才能获取通向成功的最佳路径和突破口。



笑看人生起伏

从前，有一位老人上街去赶集，不小心丢失了一匹马。邻居们都替他惋惜，老人却说：“我虽然丢了一匹马，但这未必不是一件好事。”

众人听了，都感到老人很可怜。过了几天，丢失的马跑回来了，而且还带回来了一匹骡子。众人见了纷纷羡慕不已。可是，老人却忧心忡忡地说：“你们怎么知道这不是一件坏事情呢？”

大家都以为老人一定是让好事给乐疯了，以至于连好事坏事都分不清。几天后，老人的儿子骑着骡子在院子里玩，一不小心把腿摔断了。

邻居们都过来劝老人不要伤心难过。不料，老人笑着说：“你们怎么知道这不是一件好事情呢？”大伙儿简直不敢相信自己的耳朵，无不奇怪地悻悻离去。

事隔不久，战争爆发了，凡是身体健康的年轻人都被拉去当了兵，大多数人都战死沙场，没能再回来。而老人的儿子因为腿瘸没有应招当兵，待在家里平安无事。

这个故事，就是著名的“塞翁失马，焉知非福；塞翁得马，焉知非祸”的成语典故。

我们的天性是欣喜于得到而悲哀于失去。呱呱落地，我们首先得到了生命。随后，我们从父母那里得到衣食、玩具、爱和抚育，从社会得到职业的训练和文化的培养。长大成人以后，我们靠着自己的努力继续得到事业。

孟子曰：“鱼，我所欲也；熊掌，亦我所欲也，二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也。生，我所欲也；义，亦我所欲也，二者不可得兼，舍生而取义者也。”舍生而取义是君子的高风亮节，舍鱼而取熊掌是凡夫俗子的行为。君子也罢，凡夫俗子也好，在得与失的选择面前总会有一种无奈。

老子的《道德经》中有一句传世名言：“祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏。”祸福相生，这是中国古代生存哲学的基本理念。

从灾祸中吸取教训，可以得到幸福；从幸福中丧失警惕，或许潜伏着灾祸。因此，人生不必那么在意得到多少，又失去多少，淡菜飘香，平淡有味。这绝非是一种人生的平庸，而是一种更高层面的充盈与享受。

人生得失无定时，要笑看人生起伏。所以，面对失去我们要坦然，胸襟豁达一些，眼光长远一些，只有摒弃不必要的留恋与顾盼，才能集中精力耕耘出更美好的未来。



释放“贪欲”，聆听幸福的敲门声

小鸟问它的父亲：“世上最高级的生灵是什么？是我们鸟类吗？”

老鸟答道：“不，是人类！”

小鸟又问：“人类是什么样的生灵？人类优于我们吗？他们比我们生活得幸福吗？”

“他们或许优于我们，却远不如我们生活得幸福！”

“为什么他们不如我们幸福？”小鸟不解地问父亲。

老鸟答道：“因为在人类心中生长着一根刺，这根刺无时不在刺痛和折磨着他们，他们自己为这根刺起了个名字，管它叫做贪婪！”

小鸟又问：“贪婪？贪婪是什么意思？我想亲眼见识。”

“这很容易，若看见有人走过来，赶快告诉我。”

一会儿，小鸟便叫了起来：“爸爸，有个人走过来啦！”

老鸟对小鸟说：“听我说，孩子，待会儿我要自投罗网，主动落到他手中，你可以看到一场好戏。”

说罢，老鸟飞离小鸟，落在来人身边，那人伸手便抓住了它，乐不可支地叫道：“我要把你宰掉，吃你的肉！”

老鸟说道：“我的肉这么少，够填饱你的肚子吗？”

那人说：“肉虽然少，却鲜美可口！”

老鸟说：“我可以送你远比我的肉更有用的东西，那是三句名言，如果你学到手，便会发大财！”

那人急不可耐地说：“快告诉我，这三句名言是什么？”

老鸟眼中闪过一丝狡黠的目光，款款说道：“我可以告诉你，但是有条件：我在你手中先告诉你第一句名言，待你放开我，我便告诉你第二句名言，等我飞到树上之后，才会告诉你第三句名言。”

那人一心想尽快得到三句名言，好去发大财，便马上答道：“我接受你的条件，快告诉我第一句名言吧！”

老鸟不疾不徐地说道：“这第一句名言便是：莫惋惜已经失去的东西！根据我们的条件，现在请你放开我！”于是那人便松手放开了它。老鸟落到离他不远的地面继续说道：“这第二句名言便是：莫相信不可能存在的事情！”说罢，它边叫着边振翅飞上树梢：“你真是个大傻瓜，如果刚才把我杀了，你便会从我腹中取出一颗 30 米斯卡勒的大宝石。”

那人闻听，懊悔不已，把嘴唇都咬出了血。他望着树上的鸟儿，仍惦记着他们方才谈妥的条件，便又说道：“请你快把第三句名言告诉我！”

狡猾的老鸟讥笑他说：“贪婪的人啊，你的贪婪之心遮住了你的双眼。既然你忘记了前两句名言，告诉你第三句又有何益？难道我没告诉你，莫惋惜已经失去的东西，莫相信不可能存在的事情吗？你想想看，我浑身的骨肉羽翅加起来不足 20 米斯卡勒，腹中怎会有一颗重量超过 30 米斯卡勒的大宝石呢？”

是的，一个小小的鸟腹怎么会有超过 30 米斯卡勒的大宝石呢？人类之所以有很多烦恼，就是因为想要的东西太多，太贪婪。而鸟很容易知足，所以它们活得幸福而快乐。



豁达的心境，让成功的山洞“芝麻开门”

人生如歌，岁月如梦。在短暂的一生中，有人活得郁郁寡欢，有人活得洒脱不羁。造成这种不同人生的根本原因，就在于心境的豁达与否。

豁达是一种超脱的人生境界，有了豁达的心境，一个人就可以包容他人，就可以增强自信。古今中外，因为豁达的心境而赢得敬仰的人可以说是不胜枚举。

唐朝时，有一个吏部尚书，胸怀宽广，心境豁达，满朝大臣都对他敬重有加。他有一匹皇上赐给的好马和一个马鞍。有一次，他的部属没有告诉他，就骑着这马出去了。不巧的是，那个部属不小心把马鞍摔坏了。下属吓得不知所措，只能连夜出逃。吏部尚书了解事情的经过后，马上让人把他找了回来。当然，所有的人都为那个部属捏了一把汗，但出人意料的人是，吏部尚书笑着对他说：皇上的赏赐只是对我的能力的认可，而并非是一个马鞍，而你又不是故意毁坏了马鞍，完全不必像犯了滔天大罪似的逃跑。

不久，吏部尚书在一次战争中得到了许多稀世珍宝，回来后，他就拿出来与大家一起欣赏把玩，其中一个非常漂亮的玛瑙盘，被一个部属不小心摔了个粉碎。这个惹了大祸的部属吓得立马跪下赔罪，但吏部尚书却豁达地对他说：你不是故意的，你没有错啊！大家见吏部尚书一脸轻松的表情，一颗悬着的心，总算落了地，而且对他更加敬佩。

对于一个人来说，豁达的心境感不仅能够提升他的魅力，更能发掘出无穷的智能。在今天这个竞争日趋激烈的社会，拥有豁达的心境更为重要。它不仅可以让你拥有很多朋友，更会为你开启神奇的成功之门。

心是快乐之根

人生在世，既不要夸大自己的幸运，也不要夸大自己的厄运。实际上，幸福也好，不幸也罢，平淡乏味也好，富有情趣也罢，青春勃发也好，年老体衰也罢，无非都是一种自我感觉。如果你哭，你的确会伤心起来，好像你的一切都是一场悲剧；如果你笑，你也会高兴起来。这说明，我们在任何情况下可以选择痛苦，也可以选择快乐。

有一个人，在他 53 岁那年，他一直赖以生存和养家糊口的公司突然之间倒闭了，这给他的打击是难以形容和描述的。于是，他逢人便讲述自己失业的事情，而且他翻来覆去就是那么一句话：“我这种年纪的人，肯定没人要啦！”这种情形好比是一个人孤独地面对着山谷高声大喊一嗓子，听到的就只有同样的声音。他天天咒骂政府只给他微薄的失业救济金。为了找工作，他在被解雇的一年之内磨坏了好几双鞋子，每增加一次被人拒绝的经历，他便自然而然地觉得自己关于年龄大就没人要的观点是绝对正确的，于是他也就慢慢地消极起来，对未来也不再抱有信心和勇气。

直到有一天，他的女儿硬是把他拖去听了一个关于积极人生思想的讲座，在听讲座的过程中他悟出了一个道理：正是他的消极人生思想阻碍了他的思想和勇气，更对他的发展和自信心起到了严重的桎梏作用。

第二天，他依然翻开报纸阅读招聘广告，令他的妻子感到吃惊的是，不光是有关他熟悉的钳工的招聘，他甚至什么招聘广告都看，什么都有接触的信心和勇气。他非常乐观地告诉自己的妻子说：“我过去始终认为我只能干钳工，别的什么都做不了，因此我只在需要钳工的招聘中寻求工作机会。”

两个月以后，他在一个汽车站遇到一位多年不见的老朋友，这位朋友现在正在做邮票生意，干得非常红火。他问这位钳工朋友，是否有兴趣以

股东的身份与自己一起合伙经营邮票生意。钳工觉得自己的机会可能来了，于是他毫不犹豫地答应了那位朋友的请求，将家中所有的储蓄全部拿出来，作为资本加入了这位朋友的公司。结果没过多久，这位钳工便在属于自己的公司里找到了自己应有的位置，他们的生意也越来越火爆，几年后，昔日失业的钳工已经是一位相当成功的商人了。

已经接近 70 岁的他还在继续工作，每天都很忙碌，无论经济上还是精神上，他都得到了极大的满足和快乐。他自己后来说，如果没有当初那次讲座，可能至今他还在失业，还在悲叹自己的命苦。

心是快乐之根。当一个人没有真正了解并运用潜意识力量时，他最多能发挥自己十分之一的潜能；如果他了解自己的潜意识力量，他就会主动寻找机会发挥自己的全部能力，去实现自己的人生价值和人生意义。



乐观是心态的好医师——给烦恼疗疗伤

乐观就像心灵的一片沃土，为人类所有的美德提供丰富的养分，使它们健康地成长。它使你的心灵更加纯净，意志更加富有弹性。它像最好的朋友一样陪伴着你的仁慈，像尽职尽责的护士一样呵护着你的耐心，像母亲一样哺育着你的睿智。它是道德和精神最好的滋补剂。

马歇尔·霍尔医生曾对自己的病人说过：“乐观的态度是你最好的药。”

所罗门也曾说：“乐观的心态就是最强劲兴奋剂。”

成大事者都会选择乐观的生活态度，选择了乐观的生活态度你就选择了量力而行的睿智和远见，就学会了审时度势、扬长避短，就学会了把握时机。

有个大臣因智慧超群而深受国王宠幸。他有一个不同寻常的特点：对

待任何事情，他都保持积极乐观的想法。也正是由于这种态度，他为国王解决了不少难题，因而深受国王的器重。

国王喜欢打猎，但在一次围捕猎物时，不慎弄断了一截手指。国王疼痛之余，马上叫来了智慧大臣，征询他对意外断指的看法。智慧大臣仍轻松自在地对国王说，这是一件好事，并劝国王不要为此事而烦恼。

国王听了很生气，认为智慧大臣是在取笑他，即命侍卫将他关进监狱。

待断指伤口愈合之后，国王又兴致勃勃地忙着四处打猎。不幸的事终于发生了，他带队误闯入邻国国境，被埋伏在丛林中的野人捉住了。

按照野人的惯例，必须将活捉的这队人马的首领敬献给他们的神，于是便将国王押上祭坛。正当祭奠仪式要开始时，主持的巫师突然惊叫起来。原来巫师发现国王断了一截手指，而按他们部族的律例，献祭不完整的祭品给天神，是要遭天谴的。野人赶忙将国王押下祭坛，把他驱逐出去，另外抓了一位大臣献祭。国王狼狈地逃回国，庆幸大难不死。忽然，他想起智慧大臣说断指也许是一件好事，便马上将他从牢中释放出来，并当面向他道歉。

智慧大臣和往常一样，仍然保持着积极乐观的态度，笑着原谅了国王，并说这一切都是好事。

“说我断指是好事，现在我能接受；但如果说因我误会你，而把你关在牢中，让你受苦，你认为这是好事吗？”国王不服气地质问。

“臣在牢狱中，当然是好事。陛下不妨想想，今天我若不是在牢中，陪陛下出猎的大臣会是谁呢？”智慧大臣笑着回答。

无论遇到多么难办的事，我们都要保持积极乐观的心态，相信一切问题都会解决的。

有一位虔诚的作家，在被人问到该如何抵抗诱惑时，他回答说：“首先，要有乐观的态度；其次，要有乐观的态度；最后，还是要有乐观的态度。”

从众多的传记中，我们可以了解到，古往今来，那些天赋异禀的伟人们，大多都具有乐观的生活态度——他们不为名利、金钱或权势所动——

在平静中享受生活的乐趣，迸发着自己的激情，例如荷马、贺拉斯、维吉尔、蒙田、莎士比亚以及塞万提斯等，他们的作品都很好地反映出这一点。在他们经久不衰的著作中，充分表现出了那种对平静和乐观的追求。乐观向上的人物，举不胜数，我们在这里要提到的还有路德、莫尔、培根、达·芬奇、拉菲尔，以及迈克尔·安吉洛等。他们之所以快乐，是因为把毕生的精力都投入到了为之奋斗的事业中，并享受着工作的乐趣——用他们的博学不断地创造美好的生活。

人世间，并非无烦恼就快乐，并非快乐就没有烦恼，所以，保持乐观的态度并不是件容易的事情。

那么，我们如何才一生都保持愉快的生活呢？请阅读下面八条：

承认弱点。人无完人，金无足赤，要承认自己的弱点，乐意接受别人的建议、忠告，并有勇气承认自己需要帮助。

吸取教训。面对失败和挫折应该从中吸取教训，勇往直前。

有正义感。在生活中诚实和富有正义感，朋友们就会乐于帮助你。

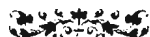
能屈能伸。对待人生的态度应该是处之泰然，人的一生会遇到意想不到的打击或其他不幸，要客观对待、随遇而安。

乐于助人。帮助别人，与人关系融洽，自然就会受人尊敬。

宽恕他人。自己受到不平等待遇时，学会宽恕和同情他人。

坚守信念。做任何事情时，都必须坚守个人的信念。

心境开朗。只要牢记并实践，快乐就会永存心间。



幽默是化解窘境的“甜美糖衣”

幽默最能引发笑声和愉悦的氛围，在这样的环境中，烦恼变为欢畅，痛苦变成愉快，尴尬转为融洽。幽默是一块磁铁，能博得别人的好感，拉近彼此的距离，吸引别人到自己的身边；幽默是润滑剂，它能不动声色地

化解怒气，消除怨恨；幽默是甜蜜的糖衣，夹带批评和忠告也会含而不露，容易让人接受。

吉尔森经常迟到，上司忍无可忍地对他说：“吉尔森！要是你下次再迟到，你就自己收拾东西，不用我多说了！”

一连好几天，吉尔森都起得很早，但是这天又睡过了头，恐怕上司已经铁定要解雇他了。

等到吉尔森到了办公室的时候，里面悄然无声，每个人都在埋头干活。一个同事冲他使个眼色，示意老板生气了。果然，老板一脸严肃地朝他走了过来。

吉尔森突然满面微笑地握住上司的手说：“您好！我是吉尔森，我是来这里应聘工作的，我知道 35 分钟之前这里有一个空缺，我想我应该是最早来应聘的吧，希望我能捷足先登！”说完，吉尔森一脸自责又充满希望地看了看上司。

办公室里突然哄堂大笑，上司也憋不住，笑了：“快点工作吧！”吉尔森保住了自己的工作。

真正懂得幽默的人往往有很多让人喜欢的性格和素质。

幽默的人往往很乐观，即使面对困境，他们也能苦中作乐；幽默的人很自信，即使自己的缺点暴露了，他们也能从容不迫地自我解嘲；幽默的人很宽容，即使别人怒发冲冠，指着自己的鼻尖，他们也能不紧不慢，一笑而过；幽默的人有智慧，即使遇到再大的尴尬，他们也能随机应变，从容应对；幽默的人善于缓解压力，即使工作、学习和生活再紧张，他们也懂得让自己的心灵放松放松。最重要的是，幽默的人能给人带来快乐和轻松。如果你不时地幽他一默，你就能获得更多人的喜爱，甚至是人见人爱。

很多时候，赔礼道歉或者温言软语可能对拉近彼此的距离和化解彼此的矛盾都无济于事，但是适时说一些笑话，幽别人一默，就能让别人展开会心的微笑，或者一笑泯恩仇。因为幽默能调和彼此内心的情绪，释放出知性的欢乐，从而化解一时紧张的气氛。

人的一生本来已经承载了很多严肃的爱恨情仇和生老病死，人们又人

为地添加了许多郑重的场合，会议、典礼、仪式、谈判……这种严肃，这种庄重，这种矜持禁锢了人们太多的笑容、太多的轻松、太多的欢乐。幽默吧，不时地幽你身边人一默，他们会更加乐于和你在一起。



净化心灵，释放幸福的能量

健康、幸福和财富等等一切美好的东西首先都是源自于一个人洁净的心灵。

如果要想有一个健康的身体，就得净化自己的心灵。心中的怨恨、嫉妒、失望、沮丧，会使身体的健康遭到损害，会使快乐消失。愁苦的面容并不是偶然出现的，而是思想焦躁忧虑导致的。满脸的皱纹都是因怨恨、暴怒与自大而生出的。

人的思想控制着肉体，无论是精心的思考，还是无意识的流露，身体都会一一响应。为满足横流的欲望，健康的身体很快就会被疾病困扰；而纯洁美好的思想，则会使人们的身体充满生命力。

疾病、健康和人的处境一样，被思想影响着，所以衰弱的思想，一般是出自病弱的身体。众所周知，邪恶的思想和子弹一样，足以毁灭一个人，这样的思想持续不断地戕害着不计其数的人。

一个整天害怕得病、胡思乱想的人，很快就会患上疾病，焦虑能迅速地扰乱整个身体系统，疾病刚好乘虚而入。当心中杂念纷繁，即使并没有在行动上伤害身体，神经系统仍然会受到损伤，精神将会萎靡衰弱。

只要心里存在杂念，人们血管里就会流淌污秽的、有毒的血液。健康的生活和强健的身体，来自于纯净的心灵；龌龊的生活与身体，则源于不洁的思想。所以思想是人们言行、外表乃至整个人生的源头。源头纯净，那么它所产生的这一切也会是纯净的。

思想的纯洁可以使人养成洁净的习惯，被称为圣人却不能养成净身的

习惯算不得圣人，而能够经常净化自己思想的人根本不会受疾病的侵害。

假如一个人克服了所有决定自己转向衰弱颓废的因素，内心就会产生一种坚不可摧的力量。凡是心灵纯洁、道德高尚的人，都有可能征服世界。其实那些富人们一旦不如意起来，比那些穷人更容易失去幸福。人们由此推断幸福的标准不取决于外在的条件，而是内心的丰富与否，亦即是不是一个思想纯洁的人。

富兰克林说过：“金钱和权势算不得真正的财富，如果对它们形成依赖，无疑是站在滑溜溜的石头上。”是的，真正的财富乃是无私的美德和纯洁的思想，人必须掌握一种能力使自己的美德发扬光大。这就需要清洁自己的心境。这样，人生也会随之改变。

自私、虚荣、狡诈、贪婪、仇恨、愤怒、骄傲、任性、顽固这些都是导致思想不纯洁的祸根；反之，慷慨、热情、友善、纯洁、无私、忍让、温和，这些都是有利于增长财富、净化心灵的智慧之水。

人们都应该记得，小时候是那么爱听那些童话故事，急切地关注故事的发展，也知道故事的主人公总能得到保护，躲过巫婆、妖怪和母夜叉的无数次的陷害。人们童年的心灵从不对故事主人公的完美结局产生过任何怀疑，人们相信他们最终将战胜邪恶，这是因为人们知道：正义将会永存。

美丽的仙女凭借她的魔力，解救心地善良、思想纯洁的人们于水深火热中，仙女们能够满足所有善良人的愿望，并给他们幸福。

时光飞逝，当一个人渐渐长大，生活中的现实一天天为自己所熟悉，童话中的世界消失了，童话中的人物也被自己忘记了，最后保留的一点童真是：只要把儿时的梦想抛开，便能获得力量，成为一个成熟、稳健的人。但是，如果人们能够在这纷繁复杂的世界里重新变成一个心地纯洁的儿童，那么就等于又回到了梦想中令人兴奋的孩童时代。

仙人是看不见的，他们拥有征服一切的魔力，善良的人们会得到他们的赐予，包括健康、财富和幸福。那些在不断努力的人，了解到纯洁思想所释放的力量，认识到一个人内心所具备的强大能量。仙人只会出现在这类人的心中，帮助他们实现美好的愿望。这些人把仙人当作思想使者般地

服从，仙人指导他们如何净化自己的心灵，这样，他们就能在现实生活中收获别人梦想里无法企及的健康、幸福与财富。



缔造阳光心灵，享受阳光生活

心灵世界里包藏有很多很多东西，美、丑、善、恶、贪婪、名利、金钱……这些心里的影像看不到摸不着，但却左右着你的行动。心灵世界中美好的、坦诚的、善良的东西，我们称之为苗。只要心中有真、善、美，不论到哪里都能结出美丽的果实。那些丑恶、贪婪的心是草。有人说小草在哪里都能生长，可心中有草却有碍于苗的成长，因为它们长势太旺，无论如何，都对苗是一种威胁和挤压。

比如嫉妒、贪婪就是这样的“草”。

嫉妒对美好的威胁就好像是深藏在人心中的炸弹，一旦人们发现在追求某个目标的过程中遭到比自己强的人的威胁，或有人捷足先登，自己便在自惭形秽的情况下便产生了叹息、痛苦，甚至是暴怒，更有甚者以歪曲的心性点燃心中的炸弹，不择手段地报复，这种心灵的污染不但使他得不到所追求的目标，反而离目标会越来越远，最终落入罪恶的深渊而不能自拔。

自责也是心灵的一种杂草。

有一个警察，在一次解救人质的行动中漏掉了一个应该搜查的房间，结果使一个孩子惨死在歹徒的枪下。这个警察从此一蹶不振，认为那是自己的错。于是，他辞去了工作，来到了一家修道院里，每天都要对这个失误进行忏悔。而这，也正是他生活的主要内容。所以，陷入过度自责中的他，总是郁郁寡欢，一点儿也不快乐。

一个偶然的机会，那个孩子的姐姐知道了这件事。她找到这个警察，把他带到一群玩得很高兴的人们中间，并告诉他这些人都是在当初那个事

件中被救出来的，现在他们过得都很幸福。而且，这些人对他一直都怀着感恩之情。当时，他的心情一下子好多了，因为在那一刻他发现自己并非毫无用处。从此，这个警察卸下了负罪的包袱，又投入到丰富多彩的生活去了。

自我批评式的自责及由此引发的内疚感和负罪感的出现都是自然的。但如果超出了反省的限度，躲在自责中不努力做事，不积极生活，那就是对自己精神的折磨。这种略带自虐的心理是不健全的，只有将这些心灵的杂草彻头彻尾地清除，才能给人们留下一个纯洁如玉的美好的心灵空间。



给自己的心灵洗个澡

一个人怎样才能拥有灵魂的家园？要用什么方式才能克服内心牢不可破、根深蒂固的不纯洁的思想？要经过什么样的过程才能找到驱散黑暗的光明？

大多数人的痛苦，都是因为自己看不开，放不下，一味地固执而造成的。痛苦就犹如人心灵中的垃圾，它是一种无形的烦恼，由怨、恨、恼、烦等组成。

清洁工每天把街道上的垃圾带走，街道便变得宽敞、干净。假如一个人也每天清洗一下内心的垃圾，那么他的心灵便会变得愉悦快乐了。

以前有个人在洗澡盆边写了九个字——“苟日新，日日新，又日新”。这个人在洗澡的时候，外洗身，内洗心，所以他在洗完澡后“身心舒畅”。就是说，他洗澡时外去身上污垢，内去内心渣滓，所以他洗完澡后身心都很舒畅。

现在一般人洗澡，只洗身，不洗心；在洗澡的时候，还怨这个恨那个，这样的洗澡，不洗也罢。真正的洗澡，应该是外洗身，内洗心，把身体里里外外都洗得干干净净。

一个人要学会净化心灵，首先必须相信净化是令人向往的，正义是至高无上的，诚实具有永恒的力量。他必须一直秉持着神圣的美德，努力不懈并且决不退缩地完成它。这份信念就像一盏油灯，必须保持燃烧，并仔细修剪灯芯。因为只有火焰才能让黑暗得到光明。当火焰越来越强烈，燃起的光线就越来越稳定，信心和精力也会同时增加，他的进展会随着前进的脚步而加快。最后，知识之光开始取代信心之灯，黑暗也开始在灿烂光辉中消失。神圣的生活原则将会映入他的心灵，当他一接近，登峰造极的美感就会令他大开眼界，让他的心灵感受到前所未有的喜悦。

所以，一个人一旦掌握了自己内心的某些力量，他便会对在那些力量领域中运作的一切法则有所认知，再看尽自己内心的因果循环。心中有了领悟后，他会明白这些力量足以改善全人类。

而且，他看出人世间的所有法则都是人心需求的直接结果，如果将那些需求加以改造和变化后，再以改善后的法则为依归，就能够控制和克服身体内自私的力量。

这是一种心灵简化的过程，这是一个清洗心灵的过程，它将一切多余的杂质除去，只留下性格中最纯的真金。经过这样的简化，表面看来深不可测、错综复杂的内心世界就会呈现出越来越简单的面貌，直到全部改变成几项永恒的原则，然后最终合而为一，成为一个纯洁、高尚、无私的人。



给心灵排毒，让心情休长假

一个人健康的关键，全在于持之以恒的锻炼，保持轻松的心情。如果既抽烟，又喝酒，且不准时睡觉则不足为训。

使心情轻松的第一要诀是“知止”。“知止”于是而心定，定而后能静，静而后能安。静而且安，心情还有什么不轻松的呢？

使心情轻松的第二要诀是“谋定后动”。做任何事情，要先有个周密的安排，安排既定，然后按部就班地去做，能应付自如，不会既忙且乱了。在这瞬息万变的社会里，当然免不了也会出现偶发事件，此时更要沉住气，详细地安排和应对。事事都要谋定而后动，就会像谢安那样在淝水之战最紧张时还能闲情逸致地下棋了。

使心情轻松的第三要诀是“拿得起，放得下”。对任何事都不可一天24小时地念念不忘，寝于斯，食于斯。否则，不仅于身有害，且于事无补。

使心情轻松的第四要诀是调节好工作的压力。工作尽管紧张，但心情须轻松。在你肩负重担的时候，千万记住要哼几句轻松的歌曲。在你写文章写累了的时候，不妨高歌一曲。要知道心情越紧张，工作越做不好。

一个口吃的人，在他悠闲自在地唱歌时，绝不会口吃；一个上台演讲就脸红的人，在他与爱人谈心时一定会娓娓动听。要想身体好，工作好，就一定要在轻松的心情下工作。

很多医学家都告诉我们，在轻松的心情下吃东西容易消化，在紧张的心情下吃东西容易得胃病。一个心情经常紧张的人容易失眠；一个永远从容不迫的人准能长寿。给心情放个假，你便会时时感到快乐，无忧无虑。



转换心境，人生处处色彩纷呈

喜欢在下雨的日子，撑一把小伞，在雨中穿行，踩着地上的小水洼，凉凉的感觉通过脚底透进心里，感觉特别惬意。不为别的，只为转换一下心境。

也时常在有雨的日子，端一杯香茗独坐窗前，听雨打玻璃的声音，那滴滴答答的雨声敲击着心田，那思绪透过雨雾飘远……任沉睡的记忆在心底泛滥。每一个成长历程，都可以说像是一首诗、一首歌，里面透着酸

甜，也有苦和咸。正因为如此，我们更应该好好地珍惜拥有的一切，好好享受生活。

也有时在有雨的日子，放下手头的工作，躺在床上美美地睡一觉，让疲惫的心享受片刻的清闲，梦中的笑容也分外灿烂。我们有的时候就应该让心灵小憩，停下匆匆的脚步，“清理”一下心灵的沉疴。生命本来就不应该背负沉重的行囊，因而我们应该及时把心灵中无用的垃圾扔掉，及时给心减负，留下该留的，给心室腾出空间，让自己活得轻松点、快乐点，这才是最重要的。

《可兰经》里说得好：“如果你叫山走过来，山不走过来，你就走过去。”我们都应当有走过去思想，适当转换一下自己的情绪，给生活中注入一点新鲜的血液，让麻木的神经得到放松。在清闲的时刻，我们可以去关注一下路边正在吐绿的垂柳，窗台上正在吐蕊的花朵，还有那清新的海风，山雨欲来的潮湿空气，草叶上的露珠，淡淡的薄雾。还可以在静谧的夜空下，悠闲地靠在临窗的床头，欣赏那璀璨的星光……如果你懂得去发现、去欣赏，所有的这些都会给你美的享受，你的人生也定将精彩纷呈。

其实，生活中的点点滴滴都是一道美丽的风景。

作家叶天蔚曾经这样说：“在我看来，最糟糕的境遇不是贫困，不是厄运，而是精神心境处于一种无知无觉的疲惫状态。感动过你的一切不再感动你，吸引过你的一切不再吸引你，甚至激怒过你的一切不能再激怒你，即便是饥饿与仇恨，也是一种强烈让人感到存在的东西，但那疲惫会让人止不住地滑向虚无。”如果生活真的变得如此，像一潭波澜不兴的死水，那么该值得我们好好反思一下了。

有这样一则故事：

一对夫妻非常恩爱，后来丈夫突遇车祸，为了治病，妻子变卖了家里所有的财产。出院后，丈夫高位截瘫被疑为终身残障。他们的生活也由小康一下子转入捉襟见肘的境地。巨大的打击让丈夫心灰意冷，只求速死，妻子一面辛苦地工作养家一面悉心地照顾丈夫的生活。八平方米的小屋子只有黄昏时的一个小时会有几缕阳光透过小窗照进来。每当这个时候，妻

子总会坐在丈夫的床头，给丈夫讲窗外的景色：那里有一汪明澈的小泉，有别致的野花，有婀娜的垂柳，间或有几只可爱的小鸭在水上轻盈地游过……日复一日，丈夫在妻子无微不至的照料和安抚下奇迹般地康复了，当他终于可以站在窗前时，愕然发现窗外是一片丛生的杂草和半面坍塌的砖墙。那又怎么样呢？他已经站起来了！

我们的一生，有多少未知的际遇？对美好生活的希望，才是我们幸福的源泉。

生活是多姿多彩的，我们一定要记得时常停下我们匆匆的脚步，改变心境，放松心灵，善于发现生活中的美，才能让我们享受到生活中的美。



锻造优质心灵，培养谦虚的品性

生活在五彩缤纷、充满诱惑的世界上，我们不仅需要排除心中的杂念，更需要打造优质心灵，把坚强、纯洁与快乐的思想注入内心，把活力与优雅注入身体，这样，我们才能在人生的路上攀登崎岖、探寻坎坷，才能看到云烟飞渡、峭壁险峰的迷人风光。

自古以来，中华民族就有谦虚的美德，有许许多多这方面的格言警句启迪我们后人：“谦受益、满招损”、“三人行，必有我师焉”、“百尺竿头，更进一步”……

所有这些都告诉我们要不断塑造谦虚的品格，只有这样才能拥有“海绵吸水”的力量。

世界上有许多人才能平平，但却能够取得成功，关键靠的是他们谦逊的态度与习惯，从而能做到处处顺利，事业有成。

比尔·盖茨是当今世界上最成功的人。在人们的记忆中，世界上还没有哪个人如此年轻就凭自己的能力获得了如此巨大的财富。比尔·盖茨说，他的梦想是“让每个家庭，每张办公桌上都有一台电脑”。如今，他

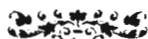
的这个典型的“美国梦”，几乎已经马上成为现实。电脑最终将成为人类生活中无所不在、无所不能的朋友。

然而，这位处于鼎盛时期的超成功者并没有因此而骄傲自满，他也有烦恼和忧虑，他也害怕失败。他曾经这样对记者说：“我害怕失败。实际上，我每天来到办公室时，总要问自己：我是否在努力？是否有人已赶到我们的前列？我们的产品是否真的很好？还能不能进一步改进？”

这些话，出自比尔·盖茨这样一位超级成功者之口，出自一个世界上最富有的亿万富翁之口，你是否感到惊奇？

其实并不奇怪，比尔·盖茨害怕失败的例子，深刻地反映了成功者面临成功时居安思危的思想意识。同时，也深刻地表现出他向自己挑战，不断地追求完美、追求卓越的强烈意愿。

聪明睿智的人要用愚蠢自守，多闻善辩的人要用浅陋自守，勇武刚强的人要用畏惧自守，大富大贵的人以节俭自守，仁德广施天下的人要用谦让自守。有如此处世之心，就能避免招致损害。



以超越成功的姿态，去超越平庸的心态

体育竞技场是最能体现这种特殊情感的地方。随着比赛哨声的吹响，拳击台上走来两位选手，他们两位可以称得上是势均力敌。走在前面的那位叫阿森，笑容满面，礼貌地向全场观众挥手致意。后面那位叫约翰，显然他还没有消除对阿森的敌意，因为上一场比赛，阿森让他出尽了丑。约翰一上场就虎视眈眈地瞪着阿森，对全场热情的观众不理不睬，甚至连比赛的礼仪——双方握手拥抱也粗暴地拒绝，就那样瞪着血红的眼睛，看着阿森，单等裁判的哨声。

对于约翰的无礼，阿森显得比较宽容，耸耸肩，一笑了之。

比赛一开始，约翰就以夺命招式企图先声夺人，置对方于死地。对

此，不但阿森心里明白，连全场观众也知道约翰这是在报仇，是在发泄，而不是进行高质量、高水平的比赛。所有的目光都聚集在阿森身上，所有人都在为阿森加油。终于，比赛以阿森的胜利告终，这正是众望所归的结果。如果我们说，这场比赛的胜负取决于两人的态度和心态，似乎有些武断，甚至牵强。但不可否认，在这场势均力敌的比赛中，良好的心态绝对是阿森取胜的重要因素。

我们没有必要将对手视为敌人，应积极一点，把他们视为伙伴、交流对象或是学习的榜样。学会爱你的对手，那样你就有了高尚的人格魅力。



天地只在心间，心宽天地就宽

宽容是一种风度，是一种做人的风范。

一天早晨，格兰的礼品店依旧开门很早。格兰静静地坐在柜台后边，欣赏着礼品店里各式各样的礼品和鲜花。

忽然，礼品店的门被推开了，走进来一位年轻人。他的脸色显得很阴沉，眼睛浏览着礼品店里的礼品和鲜花，最终将视线固定在一个精致的水晶乌龟上面。

“先生，请问您想买这件礼品吗？”格兰亲切地问。

可是，年轻人的眼光依旧很冰冷。

“这件礼品多少钱？”年轻人问。

“50 元。”格兰回答道。

年轻人听格兰说完后，伸手掏出 50 元钱甩在柜台上。

格兰很奇怪，自从礼品店开业以来，她还从没遇到过这样豪爽、慷慨的买主呢。

“先生，您想将这个礼品送给谁呢？”格兰试探地问了一句。

“送给我的新娘，我们明天就要结婚了。”年轻人依旧面色冰冷地回

答着。

格兰心里咯噔一下：什么，要送一只乌龟给自己的新娘，那岂不是给他们的婚姻安上了一颗定时炸弹？

格兰想了一会儿，对年轻人说：“先生，这件礼品一定要好好包装一下，才会给你的新娘带来更大的惊喜。可是今天这里没有包装盒了，请您明天早晨再来取好吗？我一定会利用晚上的时间为您赶制一个新的、漂亮的礼品盒……”

“谢谢你！”年轻人说完转身走了。

第二天清晨，年轻人取走了格兰为他赶制的精致的礼品盒。

年轻人匆匆地来到了结婚礼堂——但新郎不是他而是另外一个年轻人！

他快步跑到新娘跟前，双手将精致的礼品盒捧给新娘，尔后转身迅速地跑回自己的家中，焦急地等待着新娘愤怒与责怪的电话。在等待中，他的泪水扑簌簌地流了下来，有些后悔自己不该这样做。

傍晚，婚礼刚刚结束的新娘便给他打来了电话：“谢谢你，谢谢你送我这样好的礼物，谢谢你终于能原谅我了……”

新娘高兴而感激地说着。年轻人万分疑惑，他什么也没说，便挂断了电话。但他似乎又明白了什么，迅速地跑到了格兰的礼品店。

推开门，他惊奇地发现，在礼品店的橱窗里，依旧静静地躺着那只精致的水晶乌龟！

一切都明白了，年轻人静静地望着眼前的格兰。而格兰依旧静静地坐在柜台后边，冲着年轻人轻轻地微笑了一下。年轻人冰冷的面孔终于在这一瞬间被改变成一种感激与尊敬：“谢谢你，谢谢你，你让我又找回了我自己。”

格兰将水晶乌龟这样一件定时炸弹似的礼品，换成了一对代表幸福和快乐的鸳鸯，竟在这短短的时间内，最大限度地改变了一个人冰冷的内心世界。

宽容，人对己都可成为一种无须投资便能获得的精神补品。学会宽容不仅有益于身心健康，且对赢得友谊、保持家庭和睦、婚姻美满，乃至事业的成功都是必要的。



放下身段，路越走越宽

《菜根谭》中说：“路径窄处，留一步与人行。”这便是一种进退之道。

以前，有一条大河，河水波浪翻滚。河上有一座独桥，桥很窄，仅用一根圆木搭成。有一天，两只小山羊分别从河两岸走上桥，到了桥中间两只山羊相遇了。因桥面太窄，谁也无法通过，而这两只山羊谁也不肯退让。结果，两只山羊在桥上用角顶撞起来。双方互不示弱，拼死相抵，最终双双跌落桥下并被河水吞没了。

这则寓言看起来很简单，但蕴含着深刻的道理，这正是“路径窄处，留一步与人行”的道理。在狭窄的路口处，不妨让别人先行，自己退让一步。表面看来，自己吃亏，但实际上，如果彼此都不相让，势必会两败俱伤，倒不如稍作退让，免去麻烦。“人情反复，世路崎岖。行不去远，须知退一步之法，行得去处，务得让三分之功。”（《菜根谭》）这种做法明为退，实为进，是一种比较圆滑的处世方法。一条道路本就狭窄，再加上拥挤更是无处下脚，若是自己退一步让人先走，那么自己也就相当于有了两步的余地，可以轻松走路。两相对照，自然是应选择有利于自己的做法。

退一步便是进三步。同样的道理，一个人只有放下“身段”，路才会越走越宽。

人的“身段”是一种“自我认同”，并不是什么不好的事，但这种“自我认同”也是一种“自我限制”。也就是说：“因为我是这种人，所以我不能去做那种事”，而自我认同感越强的人，自我限制也越厉害。千金小姐不愿意和女佣同桌吃饭，博士不愿意当基层业务员，高级主管不愿意主动去找下级职员，知识分子不愿意去做“不用知识”的工作……他们认为，如果那样做，就有失他们的身份。

其实这种“身段”只会让人把路越走越窄，像博士如果找不到工作，

又不愿意当业务员，那就只有挨饿了。如果能放下“身段”，那么路就会越走越宽。

有一个故事说的就是以退求进的道理。

有一位在美国留学的计算机博士，辛苦了好几年，总算毕业了。可是，虽说是拿到了响当当的博士文凭，却一时难以找到工作。没有工作，生计没有着落，这个滋味可是不好过。他苦思冥想，终于想到了一个绝妙的点子。

他决定收起所有的学位证明，以一个最低身份去求职。这个法子还真灵，一家公司老板录用他做程序输入人员。这活，对他来说简直是高射炮打蚊子——大材小用。不过，他还是一丝不苟，勤勤恳恳地干着。

不多久，老板发现这个新来的程序输入人员非同一般，他竟然能看出程序中的错误。这时，这位小伙子掏出了学士学位书。老板二话没说，立刻给他换了个与大学毕业生相对口的职位。

又过了一段时间，老板发现他时常还能为公司提出许多独到而有价值的见解，这可不是一般大学生的水平呀！这时，这位小伙子又亮出了硕士学位证书，老板看了之后又提升了他。

他在新的岗位上做得很出色，老板觉得他还是与别人不一样，非同小可。于是，老板把他找到办公室，对他进行询问，这时，这位聪明人才拿出来他的博士证书。

老板这时对他的水平有了全面的了解，便毫不犹豫地重用了他。这位博士终于获得了成功。

现代社会提倡“自我推销”，既是推销，则要有推销术，如果这位博士还是拿着自己的文凭，一家接一家地去亮相，或许他现在还没有工作。

这位博士的点子好就好在以退为进，看上去是自己降低了自己，也让别人看低了，但是身处低位，被人看轻不要紧，一旦有机会，就可以大放异彩，展露才华，让别人、让老板对你一次次刮目相看，你的形象便慢慢高大起来了。相反，一上来就亮个博士证书，容易被人看高。期望值过高，就容易引起失望。倒是别出心裁，以退求进更容易达到目的。

你想在社会上走出一条属于自己的路吗？那么，就请放下“身段”：放下你的学历、放下你的家庭背景、放下你的身份，让自己回归到“普通

人”。不要在乎别人的眼光和评判，做你认为值得做的事，走你认为值得走的路吧。



感恩的人生是富裕的人生，更是温暖的人生

一个聋哑小女孩与妈妈相依为命，每天晚上六点的时候，妈妈会准时回家，给她带一些好吃的。可是这天，外面下起了大雨，到晚上六点了，妈妈还没回来，小女孩不禁为妈妈担心起来：是不是雨太大了，妈妈走得太慢了，还是……小女孩不敢想了，她在心里一遍一遍地祈祷，她等呀等，一直等到了九点，妈妈还没有回来，于是便决定自己出去找妈妈。她在雨里走了很久，终于走到了马路的拐弯处，看见妈妈躺在地上，手里还拿着小女孩最爱吃的年糕。小女孩哭着跑到妈妈身边，她想妈妈一定是累坏了，便坐下来，把妈妈的头放在了自己的腿上，她要让妈妈好好睡一觉。然后，她用手语在雨中一遍遍地唱着那首《感恩的心》，泪水和雨水混合在了一起，但她小小的脸上却写满了坚强。“我来自偶然，像一颗尘土，有谁看出我的脆弱；我来自何方，我情归何处，谁在下一刻呼唤我；天地虽宽这条路却难走，我看遍这人间坎坷辛苦；我还有多少爱，我还有多少泪，要苍天知道我不认输。感恩的心，感谢有你，伴我一生，让我有勇气做我自己；感恩的心，感谢有你，花开花落，我一样会珍惜。”

看过之后，你的心被感动了吗？我们应该感恩于活在这个世上，感恩于父母给予我们的爱，感恩于这个世上有那么多的人对我们的关心，因为有了他们的存在而使我们不再孤单，不再无助，才会有快乐常在身边伴随。这种爱心需要我们不断地传递下去，我们也同样应该付出自己的关怀和爱心去给予别人，让每一个人都能怀着一颗感恩的心生活在这个世上。

如果你能对别人的恩义和帮助记得很清楚，反应很敏感，相信你的人缘会得到很大的提升。因为每个帮助过别人的人在内心深处都希望对方理

解自己的好心，如果能收到别人的感谢，他是会很高兴的，因为每个人都希望自己很重要。从这一点来说，你感谢了他，他在内心深处还会感谢你感谢了他，至少你的礼貌已经博得了他的好感。

一个真正有自尊心的人一旦意识到自己接受了别人的贡献，并认为这些贡献值得自己感谢和回报时，他身上的傲气和不可一世的神情就会消失，同时会增加另外一个美德——谦逊！

但是，传统让我们含蓄得太久了，以至于很多感激的话语都停留在酝酿阶段，却一直没有启封。其实，带着一颗感恩的心向别人表示自己的感激更多的是一种习惯，只要你尝试着去做，就一定能养成这个习惯。

——立即当着对方的面表达自己的感激。

更多地使用“如果不是你，恐怕我……”、“真的要感谢你……我才能……”

——充分利用你的身体。

足球运动员热烈的拥抱与其说是相互鼓励、表示祝贺，不如说是对默契合作的感激；谈判结束后的握手除了表示友好，莫不传递着谢谢对方合作的意思；爱人之间情意绵绵的亲吻，也不能不说传达着他们对彼此的万分感谢……

——间接表达。

如果不好意思直接表达，信件、卡片、网络、广播、小礼物、鲜花无疑是最好的方式。教师节、母亲节、结婚纪念日……节日除了给人们放松自己一个光明正大的借口外，还有一个最大的用处就是可以借助节日，表达你对他人的感激。

——实际行动。

投桃报李，礼尚往来，在投送和往来之间人情脉络就建立起来了。

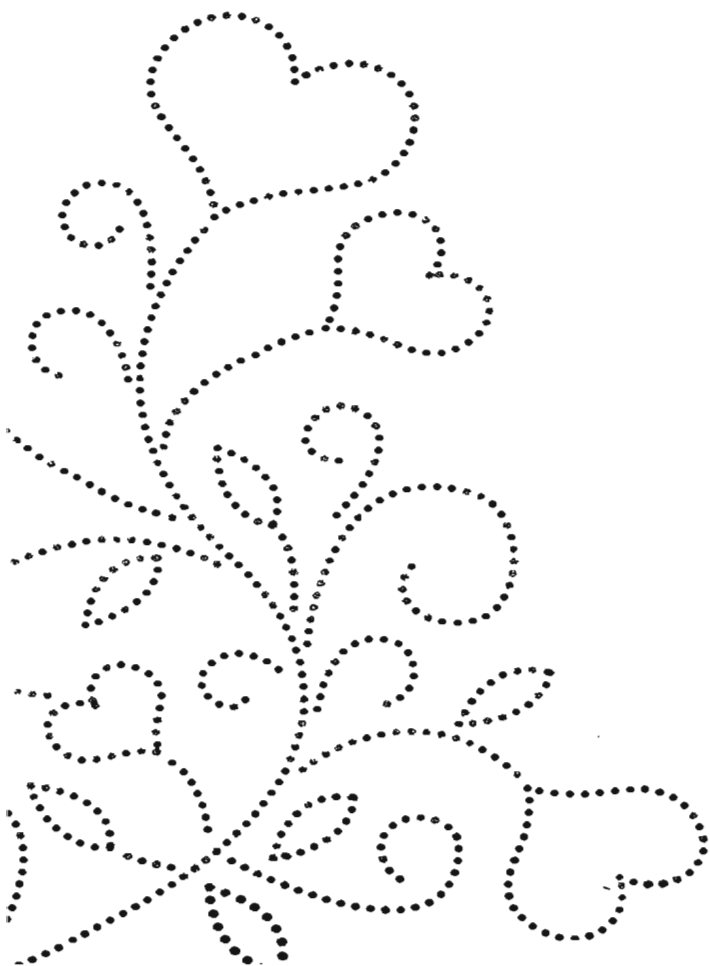
感恩不但是一种礼节，更是一个人具有涵养的基本体现。因而，感恩与溜须拍马不同，感恩是自然的情感流露，是不求回报的。对于个人来说，感恩是富裕的人生，它是一种深刻的感受，能够增强个人的魅力，开启神奇的力量之门，发掘出无穷的智能。感恩也像其他受人欢迎的品质一样，是一种德行。



Chapter 5

婚姻心态

——好心态让婚姻之树长青





男人向左，女人向右

爱情是一个变幻莫测的精灵，时而让你忘乎所以，时而让你悲痛欲绝，我们只有把爱情当作生活中必备的调味品，才会知道怎样才能使爱情有滋有味。

恋爱中的男女在心态上存在很大的差异。这些差异是由男人和女人的天性决定的，男人大多洒脱，而女人则是心思细腻。

女人恋爱往往是为了能和对方步入婚姻的殿堂。而男人恋爱更多的是注重恋爱中的乐趣。

女人得到爱情后反而不安，因为怕失去。男人得不到爱情的时候才不安，也是怕失去。

女人的爱因崇拜而生。男人的爱因美而生。

女人希望一生只爱一个男人。男人却喜欢猎奇。

女人相信：男人太多，好男人太少。男人相信：姑娘太多，时间太少。

女人喜欢谈论感情。男人更愿意谈论足球或时政。

女人为情所困时，常会不断降低底线，委曲求全。男人会事先设定好底线，一旦触及，便毫不犹豫转身离开。

分手了，女人很难接受与前男友再有肌肤之亲。对有些男人而言，也许没什么大不了。

女人喜欢把日常琐碎的事告诉男人。而男人却觉得你很烦。

女人焦虑时用倾诉来缓解。男人喜欢将所有不快的事情埋在心里。

分手时，女人往往光顾着伤心而不知道怎么分得漂漂亮亮。男人则喜欢干脆利落。

女人对爱充满幻想，性是爱的明证。男人对性充满幻想，恋爱不过是

实现那些幻想的途径。

女人说“你不是适合我的那种类型”，她有一半的可能在说谎。男人说，“你不是适合我的那种类型”，这百分之百是实话。

女人会把朋友摆在老公、工作、电视连续剧等等之后才想起来。男人更多时候需要和兄弟们在一起。女人往往不相信男人说“我爱你”，于是一遍遍追问，不断求证。其实，一个成熟男人说“我爱你”的时候，他一定是真的这么想。

女人以为胸脯越大男人越喜欢，所以很多人去隆胸。其实男人喜欢货真价实的胸脯。

女人爱留长指甲，认为这样很有女人味儿。男人也喜欢你的长指甲，但请记住，他绝不喜欢爪子。

女人对男人不感兴趣的时候，会说服自己多找对方的优点。男人对女人不感兴趣的时候，绝对不会将就。

当女人找到终身伴侣的时候，才会安定下来。而男人只有找到自我，并且对未来有明确认识的时候，才会决定将一生交与一个可以接受自己的女人。

知道了恋爱中男女心态的差异，你应该试着从对方的角度去看问题，这样在避免摩擦的同时更能增进两人之间的感情。



女人对男人的八大误解心态

要想抓住男人的心，就必须先抓住他的胃

实际上，只有一个长期习惯吃快餐和微波炉食品的老牌单身汉才会被女人的烹饪能力所吸引。当然，如果女人为男人奉上一顿精美的晚餐，任何男人都会非常感激，然而，现代男人需要的是女人的注意，而不是她做的食物。即使女人只会做煎鸡蛋，但却用一种充满爱意的方式为男人端上

桌的话，男人也会吃得很开心。这时，一个煎鸡蛋的效果比一顿法国大餐要好得多。

男人就应该主动一点

事实上，在拍拖问题上，男人通常是比较害羞的，他需要鼓起极大的勇气，下定决心才能成为先开口的那一方。其实很多男人都有着“儿童情结”，当他们竭尽全力去激怒自己喜欢的女孩时，实际上他是想吸引女孩对自己的注意力，这些成年男子表现出来的心理就像小男孩一样。因此，建议女人在这些时候表现得大方主动一点，但是也要注意，过度的主动反而会吓跑男人。

男人根本不懂爱情，他们只想做爱

曾经有心理学家做过统计，有 90% 以上的男人相信天长地久的爱情。男人和女人的爱情感受存在着差异：女人希望享受“友谊般的爱情”，绵绵爱意细水长流，而男人则非常希望得到“激情四射的爱情”，而如果一段爱情没有发展到肉体上的亲密接触，激情从何谈起？

男人喜欢的只是女人的美丽外表

当然，男人都会被美女吸引。然而，在男人心目中，女人的美貌却排在性感和气质之后，名列第三位。如果想赢得男人的心，女人应该表现得更加自然、更加率性一点，而不是只做一个空有美丽外表的花瓶。

男人喜欢口无遮拦和直率的女人

这是个误解，男人虽然欣赏直率的女人，但是如果一个女人经常把自己的隐私拿出来大讲特讲、喋喋不休，同样会把男人吓跑。女人应当是一个拐弯抹角的专家，要知道，神秘感常常会激起男人们极大的兴趣。你对男人越糟糕，他对你就越好。

其实，这句话的适用范围也有个度。如果一个女人对他的男人过于冷淡，或者不断地用自己的任性、刻薄和傲慢去考验男人的耐心，任何男人都会选择对这个女人退避三舍的。专家认为，这样的行为只会对那些自我评价极低的绅士或者受虐狂产生吸引力。

男人在床上更加自私

事实上，在这方面自私的男人仅占少数。一般来说，男人确实会在女

人满足之前跑完做爱过程，当男人达到性爱顶点时，女人的感觉才刚刚开始，这就是很多女人抱怨男人自私的原因。实际上，这是由男性和女性的生理和心理特征决定的，并非男性主动为之。如果男人更多注意前戏的话，那么这一问题就将不再成问题。因此男人在床上自私的说法过分夸张。

强健而自信的男人从不抱怨生活，而且从来不哭

医生们经常说，消极情绪造成的持续压力是导致心脏病和中风的罪魁祸首。而心理学家却认为，对人类来说，偶尔展现自己性格中脆弱的一面是十分有利健康的。不断地在逆境中摔打才能成就一个拥有强大意志力的男人。

真正的男人总是非常果断

男人不是机器人，他只是人，如果他对自己的行动犹豫不决或者表现出怀疑，那是再正常不过的事。女人不要指责男人优柔寡断，让他去思考，让他去比较所有的机会，他会做出正确的选择的。



好心态是和谐婚姻的“按摩师”

爱情不仅意味着浪漫与甜蜜，也意味着责任与义务，意味着两人世界的互动与碰撞。

爱情需要呵护，但不能迷失自我。互相爱慕的两个人有责任使对方快乐，但快乐并不是事事姑息放纵。如果对方犯了错，要平心静气的讲道理，通过交流，很多问题都能够解决。婚姻的责任，要靠两个人共同担起，需要良好的婚姻氛围。而营造这种氛围，需要有一个好的心态。

的确，从浪漫甜蜜的恋爱步入婚姻的城堡，日子一下子变得琐碎平淡起来，一日三餐、拖地洗衣，特别是有了孩子以后，生活更是忙碌不堪，如果夫妻双方不懂得及时沟通互相谅解，日子便会越过越烦。如果自己的

配偶不思上进，别人家都进入富裕阶层了，自己家还赶不上小康，别人家的老公都升局级领导了，自己家的男人还是小职员一个……这么多的烦恼加在一起，你说你烦不烦？

但仔细想想，这些问题都是可以调和的：只要你换种思路想想，别人家提前进入了富裕阶层，那人家也是付出了他们的代价的，如承担巨大的风险，如要硬着头皮走后门，托关系，这些你都可以承担吗？况且，你们还没有赶上小康，那你们还是有机会去赶超的，只要你勤于奋斗，你也可以享受到成功的点点滴滴。别人家的老公当上局长了，那他们家在一起吃饭的机会肯定也少了许多，你家的老公虽然只是个小职员，但他对你忠心不二，天天有时间陪你吃晚饭，这未尝不是一种幸福。过日子最要紧的是调整好心态，要学会和爱人沟通和理解。

婚姻是以感情为沟通的。因此，善待婚姻就是善待自己那颗多情的心，就是善待自己的生命。人的一生，若能拥有一个赏心悦目、轻松宜人、相敬相爱的家，生命的旗帜就永远漾出一片灼热火红。



脱去“烦恼”的外衣，带“快乐”回家

爱，在很多时候是平淡、琐碎的，其最美的境界在于：在平淡中闪现波澜，在琐碎中溢流馨香。同时，爱情是无价的，是金钱买不到的。婚姻是家庭的基石、爱情的中继。爱的方式有很多种，爱的表达可以是多样的，爱是永远也开不败的美丽花朵

有个人去朋友家做客，在出了电梯后，看到了挂在朋友家门楣上的一块木牌，上面写着两行文字：

“进门前，请脱去烦恼；回家时，把快乐带来。”

那人凝视了一段时间，为这家主人的智慧深感敬佩。他进屋后，男主人一团和气，小孩子大方有礼，一种看不见却感觉得到的温馨、和睦，充

盈着整个空间。

客人询问起那块木牌，女主人甜蜜地一笑说：“这是我们共同的创造。”

女主人又慢慢地解释说：

“开始时，我只是想提醒自己，身为女主人，有责任把这个家经营得更好。有一次在电梯镜子里，我看到一张爬满疲惫、灰暗的脸，一双紧锁的眉头，下垂的嘴角，忧愁的眼睛……这一切把我给吓了一大跳。于是我开始想，如果这是我的孩子，或是丈夫的脸，我会有什么感觉，又会有什么反应？”

“接着我想到孩子在饭桌上的沉默，丈夫的冷淡……这些事实的背后，隐藏的真正原因竟是我！夜晚我便和丈夫长谈，第二天就写了这块木牌钉在门上提醒自己。结果，被提醒的不只是我自己，而是一家人……”

家，其实是最舒服、安全、稳定和快乐的地方，我们每个人都在为有家而感到幸福。

家庭的温馨永远都是我们最渴望、最迷恋的生活内容。推掉那些不必要的应酬和令人头痛的聚会吧，把更多的时间花费在与爱人的共处上，这对任何一个有家的人都很必要。



以谈恋爱的心态去经营彼此的婚姻

恋爱是人生中最美好的时光，恋爱中的彼此在对方的眼中是最完美的。而当恋爱时所有的浪漫都不见的时候，婚姻带给我们的是什么呢？真实的每一天里，可以彼此相惜不再孤单就已经足够了。婚姻里难能可贵的，其实就是我们对另一半不离不弃的感情。

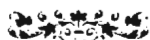
当婚姻经历了十年二十年之后，不但不够浪漫，而且还透着股怨气，叫人没了兴趣。在这个时候，感情难免变得敏感起来。其实只要仔细地想

想这么多年来两个人一起走过的风风雨雨，就会发现平淡而从容的爱情好比香水中期的味道，让人感觉舒服和自然。

当你看中喜欢的名牌时装的时候，是他（她）说喜欢就买好了；当你生病的时候，是他（她）请假为你端水喂药；晚上，当你和朋友去聚会时，是他（她）为你开一盏灯直到你归来。这一切难道没有恋爱时的味道吗？争吵时，如果你能想到他（她）的好，就不会再恼怒了。

人生中的每个阶段，都是一种经历和考验。要学会在感恩里品尝婚姻的味道。相爱容易，相守难，但每一对男女都希望两人能够在婚姻的长河里白头到老。

所以，在这纷纷扰扰的世界里，请永远以谈恋爱的心态去经营彼此的婚姻吧！



包容的心，是拯救婚姻命运神奇的“水晶球”

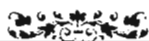
每个人都有自己的家。家庭生活对整个人生的质量有着直接的影响。幸福、美满的家庭，需要用心去呵护。

有人通过调查得出结论：婚后五年是危险期，或称婚姻不稳定期、感情断裂期等。现实婚姻中，几乎每对夫妻在这段时期内都发生过或多或少的感情危机。这一时期是夫妻感情生活出现矛盾较多的时期。这不奇怪，因为两个人真正地生活在一起时，各自的缺点、毛病才能表现出来，这一时期是双方磨合的时期，只有互相理解、互相包容，各自克服自身的缺点，努力适应对方，两人才能幸福地在一起生活。

出现婚后矛盾有两种情况：一是由于旧的婚姻的影响，双方的结合不是当事人自觉自愿做出的决定，婚前缺乏爱情基础，婚后矛盾不断暴露；二是双方经过较长时间的恋爱，在爱情基础上结合，由于婚后停止了追求和努力，使夫妻生活的第一步迈得不扎实、不稳健。

解决这些矛盾是每一对夫妻的责任。首要的一条就是对婚姻要有充分的心理准备，要对婚后的人生之途上的曲折坎坷有足够的认识，要把经济问题、性格习惯问题、生儿育女等各种问题想得多一些、全面一些、现实一些，把期望值放低一些，尽快适应人生中这一关键性的变化，正视现实，脚踏实地。其次就是要努力适应对方以及在一定程度上学会忍让，这是一把搞好新婚夫妻关系的钥匙；婚后双方都会在个性、习惯、嗜好等方面有新的或满意的或不足地发现，只有正视这些发现，尽量做到求同存异，相互适应，相互忍让，相互尊重，才能逐步使矛盾向有利的方向发展。再次是夫妻双方应尽快完成由单独生活到共同生活的过渡，在生活习惯、持家方法、性生活及双方的工作、思想、性格、志趣等方面由不适应到适应，由独乐到同乐，在共同生活中发展亲密、和谐、健康的夫妻关系。

夫妻双方不管是自觉地适应对方，还是主动地改变自己，都必须建立在平等、理解、尊重的基础之上，任何一方都不能以出身、学历、才能、职业、名望、容貌、经济收入等方面的优势而轻视、贬低、侮辱或压迫对方，只有夫妻之间在心理上真正实现平等，才能在行动上自觉体现平等。



好心态是引领你绕过婚姻暗礁的超级舵手

谈到婚姻的挫折，最常听到的一句便是“七年之痒”。其实，现代人的婚姻，往往等不到7年，便已“痒不可支”。

婚姻里的几个关键的时刻，其实也是婚姻最脆弱的时刻。激情的厮守是否变成无味的相对，甚至最终分手，作为当事人并非完全不可把握。预知这些时刻，调整好自己的心态，去认真面对和把握，这才是避免婚姻危机产生的重要秘诀。

最脆弱的时刻一：爱情过早耗尽的时候。许多家庭在爱的感觉降到谷

底时能够顺利度过，那全都依赖于共同生活多年产生的“亲情”。“先立业后成家”的口号时时有人挂在嘴边。而更多人未说出的理由其实只是“我还没有玩够”。而我们要提出的建议是：婚姻的第一个重要时刻，便是结婚的时机本身。最佳时机如何判断？最简单同时又是最重要的一个标准，就是你最爱对方的时候。

何时结婚，并无定律。但选择最相爱的时候结婚，无疑是给了婚姻一个最佳状态的开始。好的开始是成功的一半——这句话你一定听说过。

最脆弱的时刻二：孩子出生的时候。从爱情的角度来讲，如果说结婚是考验爱情的第一个门槛，那么孩子就是第二个。小宝贝出世，会打破家庭原有的平衡。有无数的年轻爸爸在这一阶段被打入冷宫，地位一落千丈。

在这个时候，最好记住一句话：“男人永远是孩子。”当你决定生一个孩子的时候，最好做足思想准备——除了那个哇哇乱哭的孩子需要照顾，另外你的丈夫也同样需要你的照顾！虽然这样会很累，但是必须处理这个问题，除非你不爱他了。

在此我们不妨分享一个小小的秘诀：你可以请育儿专家和婚姻问题专家，或者跟有经验的朋友讨教，细心引导丈夫加入并享受照顾宝宝的过程，而不是因为嫌男人笨手笨脚便拒之于千里之外，使他加倍失落。注意：别让他太闲着了，最具有影响力的武器是宝宝的笑容，一旦他从养育孩子中获得乐趣，他便会不再那么计较你对他的疏于照顾了。

此外，在决定生孩子之前，做好充分的思想准备，也有益于防患于未然。

最脆弱的时刻三：职业生涯的第一个高潮。工作有时候像一个漩涡，能把人深深地拖进去。事业当然重要，但如果因为事业而牺牲了家庭，这是否值得？简单来说，如果你还爱这个家，那么在必须做出一些牺牲才能维持这个家的时候，你认为自己该犹豫吗？

职业生涯的第一个高潮，往往会使年轻的时代宠儿欣喜不已。当你全身心的投入时，却忘了自己的家庭如同公司一样，需要悉心经营。如果你能顺利渡过这个极容易影响婚姻的时期，那么以后，你会比较容易正确地

处理工作与家庭之间的矛盾。

最脆弱的时刻四：一方充电的时候。充电本身是对的，但如何适应充电带来的一系列变化，如价值观、人生观的改变，婚姻中的双方都需及时调整。与之相类似的情况是一方在人生道路上取得一个飞跃之后，糟糠之妻或“之夫”如果一味责怪对方“变了”，是非常不明智的。倘若因为一方取得了进展，反而牺牲了原本和睦的家庭，未免太过遗憾。

所以，把你充电的理由及收获，及时与伴侣分享，并鼓励伴侣充电，是一件非常重要的事情。否则，或许你就得面对层次的变化对婚姻带来的冲击。对于围城中人而言，保证自己不变得“糟糠”，亦是一种责任。要知道谁也难以保证一个“进步人士”仍然对“旧糟糠”一往情深，即使对方非常“道德”地保留了婚姻，其中的“爱情”也绝对会是冗谈。那么这种鸡肋式婚姻对于比较“糟糠”的那一方来说，又有何意义呢？与其扮演“糟糠”的角色哭闹，不如自己迎头赶上。

最脆弱的时刻五：被认为没有问题的时候。太多人一直到婚姻已经病入膏肓才急忙想着补救，其实婚姻这时就像一只桃子，当表面坏了的时候，里面的核已经烂了。

永远都别认为你的婚姻绝对不会出问题。当你这样想的时候，其实问题已经出现了——由于你的忽视。倘若你欣赏你的伴侣，认为对方很优秀，那么别人也一样有可能具备同样的眼光。

随时了解和关注你的配偶。从经济学的角度来说，预防所需要的成本是最底的，最积极的预防，也比最简单的补救来得轻松易行。



不要将归宿寄存进婚姻的“保险箱”

其实，婚姻发生危机，正是因为婚姻中潜伏着不良因子，而这些因子，又常常是我们自己在不经意中埋下的。在婚姻浩淼的海洋中，我们应该时刻以一种正确、清醒的心态把握爱情的航标，不要让自己的爱情之舟迷失方向。

一个女人真正的悲剧是，一旦爱上了这个男人之后，就会把自己的全部毫无保留地奉献出来，包括为他生儿育女，为他牺牲宝贵的青春和志向，直到变得人老珠黄。

每一个人，追求自己人生的成功都不这么容易，如果还要去照顾另外一个人，就会感觉力不从心。

女孩总是会想，自己一旦嫁了人，就是找到了一个归宿。而这时男人会觉得自己累得要命，又不可说出来。女的呢，把照顾自己的权利交给他，然后自己就完全没有事情可以做。他除了照顾自己，还要照顾你，那份窒息感很大。所以两个人都很辛苦，这就是托付心态。

这种托付心态是很危险的，归根到底就是因为女人总认为自己很脆弱。所以希望靠近一个强有力量的人，希望得到他的照顾和保护。然而，我们不能忘了，婚姻是两个人的事，仅凭一个人的努力是不现实的，如果这样下去的话，婚姻只会变得沉重而灰暗。

就算他很爱你，可是自己要成长，不是别人的责任，是自己的责任；有一个支持自己的爱人，可以使你成长得更好，但是，他却不可以代替你，也不可以自己在保暖箱里面什么都不做等待着成长。



不可不警惕的几种婚外恋心态

婚外恋的发生，伤人伤己，算得上是成本最高的爱情。关于它的分析和警示，人们几乎已经耳熟能详了，可是，很多人却仍然苦恼于它的防不胜防。婚外恋的心态大致有以下几种：

补偿心态

有的人因为夫妻分居，寂寞难耐，或者因为夫妻一方有生理缺陷，生理上得不到满足，或者夫妻关系不和，因而主动寻找第三者或乐意接受第三者予以补偿，从而形成婚外恋。其实，性生活并非夫妻生活的全部内容，只要夫妻之间加强联系，感情上多沟通，心里想念对方，生活照样充实，又何须补偿？

欠情心态

有些情侣最终未能成眷属，双方各自成家，或一方成家后另一方不愿成家依然暗恋着对方，当一方生活困难或夫妻感情不和时，另一方觉得还欠着对方的情因而主动投入旧情人怀抱，旧情复萌，从而产生婚外恋。其实，有情人未必都能成眷属，既然双方已各自成家或对方已成家，就应面对现实，珍惜夫妻感情。当对方生活有困难或夫妻感情不和时，用婚外恋来报答对方的情，与其说是帮助对方，倒不如说是伤害对方，实乃于事无补。

贪财心态

有的人因为贪图对方的钱财，不顾自己的人格，主动委身于对方，以换取几个铜板，从而形成婚外恋。其实，人格是无价之宝，钱财乃身外之物，多则多用，少则少花，又何必以无价之宝换取几个铜板？另外，有财者也应切忌，既然对方贪图的是你的钱财，又何必为对方付出真情，产生恋情。

图貌心态

有人因为贪图女方的美貌或男方健美的身躯，主动示爱，从而产生婚

外恋。其实外表美，随着年龄的增长会自然消失，只有心灵美才是永恒的，像美酒一样，时间越长越醇香。因此，最要紧的是善于发现配偶的闪光点，献出自己一片真情，这样，情人的眼里自然会有西施出现。

报恩心态

有的人因为生活有困难而得到对方帮助，或者因丈夫长期在外，家庭长期得到对方照顾，自己无以为报，只好献上身体，从而产生婚外恋。其实，既然对方诚心帮你，就不图你的回报，对方对你有恩，你心里记得就行了，何必献上自己的身体？如果因此影响双方的家庭，岂不是好心办坏事。

报复心态

有的夫妻因为一方有外遇，又不听规劝，另一方为了报复对方，主动寻求第三者，从而产生婚外恋。其实，既知对方有外遇是错的，自己为何又去寻找第三者呢，这岂不是知错犯错？况且，这种做法不仅不能挽回你们的婚姻，还会使你受到更大的伤害。如果这段婚姻真的已无法挽回，可以选择离婚，这样可能对双方都好。

好奇心态

有的夫妻生活平平静静，觉得平淡无味，而影视中的男女主人公却与情人爱意缠绵，浪花迭起，过得有滋有味，潇洒自在，自己也想体验一下这种生活，于是，在这种好奇心理的驱动下，产生婚外恋。其实，平平淡淡就是福，不要这山望着那山高，身在福中不知福。

享乐心态

有的人因为受国外性解放思想的影响，或者受淫秽影视书刊的影响，认为人生在世，吃喝玩乐，趁着年轻，及时行乐，因而滥交异性，从而产生婚外恋。其实，性解放及淫秽影视书刊是害人的毒素，我们每个人都应自觉予以抵制，树立正确的道德和人生观，不能错将砒霜当白糖。

爱上一个值得信赖的人，本来是件好事。可是婚姻的“好”却容易助长心灵的惰性，让人变得盲目自信。结合之初，多数夫妻心满意足地挽手并进，然而走着走着，一方就可能开始懈怠起来，不是将自己密封在幸福的瓦罐里不思进取，就是总想为自己猎捕些“精神野味”来调剂生活的平

淡。之所以如此，是因为他们以为婚姻是份永久生效的合同，一旦签订，就可以一劳永逸。事实恰恰相反，再好的婚姻，如果我们掉以轻心，也有破裂的可能——因为不管是停了脚步还是开了小差，都会导致彼此相离得越来越远。

幸福的婚姻人人向往，要拥有它，则需要更多的理性参与，比如：看清“外遇”发生的心理机制，防患于未然。

婚姻是一种“关系”，关系的发展是双方互动的结果，如果我们希望它良性发展，就要担负起自己在互动中该负有的责任。需要牢记的是：任何一种“关系”存在的最佳状态，都是一种创造性地发展和变化的过程，幸福容不得半点偷懒，否则会全盘皆输。可以为婚姻做一个规划，设计出彼此都想要的方案，然后一起朝这个方向努力。记住：婚姻之中，两个人是利益的共同体，如果不能双赢，就必然双输。



警惕，男人惧怕的“婚姻心态”陷阱！

男人在追求爱情的时候，个个是“圣斗士”，百折不挠，有时一掷千金只为赢得“鲍四一笑”也无怨无悔。但是，一旦爱情业已圆润成熟，正果只是唾手可得时，男人却开始闪躲，唯恐吃了那只名为“婚姻”的果子。于是，很多恋人过着像夫妻一样的生活，男人却迟迟不肯给女友一个名分的保障。说他们不爱女友也着实冤枉，可这些男人为何视婚姻为洪水猛兽呢？一般有以下几种情况：

高估了婚姻的束缚

“一旦结婚，她成了名正言顺的‘管家婆’，到时候，不让我抽烟，更不让我跟哥们出去吃饭、吹牛皮怎么办？见了美女我再盯着看，甚至大献殷勤是不是就算犯错误了？”这些念头时常盘桓在一些男人的头脑里，使他们把婚姻当成了束缚手脚的樊笼。

高估了婚姻的负担

这种男人通常是“旧好男人”，他深爱自己的女人，要对她全权负责。因此，他认为有资格结婚的男人，不仅事业有成，带给妻子傲人的头衔和衣食无忧的生活，还应该已脱离创业初期的风险与忙碌，能适时地陪伴妻子，带给她心灵的喜悦。因此，即使他小有成就，也会以“先立业，后成家”的理由拒绝女友的结婚要求。比如，他会告诉你：“我想挣够 50 万元，在市区买一套阳光公寓，修建我们的安乐窝，到时候，你嫁给我也颜面有光。”女人听到这种话往往要倒吸一口冷气：“天啊，他现在才挣到 10 万元，如果等他挣到 50 万元，我岂不是已经人老珠黄？”

永远长不大的男孩

这种男人，如果没有被点醒，到了 60 岁也是一副顽童的脾气，永远不能成熟到对一个女人负责任，总是紧紧抓着单身的尾巴不肯松手。在他的心里是对责任感的抗拒：“我怎么可能把一个女人的喜怒哀乐背在自己身上，将来还有个小家伙降临，抱着我的腿管我叫爸爸，向我要吃要喝，闯了祸害我受牵连，太可怕了！”当女人想要把他逼上红地毯，他最典型的回答是：“亲爱的，为什么我们就不能保持像现在这样，我们相爱，对彼此都很忠诚，我愿意为你做任何事情。你还记得上次你的‘老朋友’来，我在床前给你端茶倒水，到处给你买止痛药。还有上次回老家，我也带你去见我父母了，这还不够吗？”

等待一条更美的美人鱼出现

他说不上很爱你，也说不上不爱你，但是有一点可以肯定，你不是能让他百分之百倾情的那种女人（这与你的个人条件没有直接关系，与他的个人口味有关），但是他因为性、寂寞、有人帮他打理家务、你还算得上一个合适的结婚人选等因素，把你留在身边。但当你向他提出结婚，他便显得很烦躁：“别提这事。”其实，他在等待他梦中更美的美人鱼出现。



警惕，婚姻“心态的刹车闸”失灵事故

爱才如命

风情万种的才情女子，下嫁给“木头人”。他永远不可能对落叶秋风或者飞雪骄阳产生莫名感触，并视此种举动为无知可笑。你梦想中一直有一个优雅书生，你可以和他笑傲江湖，共赏风花雪月。有一天，这个人悄然降临，似乎是一种无可逃脱的宿命。

追寻刺激的生活

挑不出他品德上的毛病。但你在她身上难以捕捉到应有的生命活力，而你总是激情四射。他常草草了事，你默默无语。那个本来陌生的男子，却让你嗅到了他有力的呼吸，听见了他蓬勃的心跳，你无可自抑，从他那里发现了作为女人的快乐，当然也尝到痛苦。有一种力量将要把你撕裂，你需要找到另一种力量将你黏合，但那力量在哪里？是什么？你不知道。

见钱眼开

无论如何，他是一个好人，对你也很好。曾经，你认为如此便已足矣，你愿意和他白手起家，像燕子衔泥，一点一点地筑起自己的小巢，也正这么做着。有一天你经历了宝马香车，经历了星光闪闪的豪华酒店，你像一枚渐渐萎缩的果实，忽然吸足水分而光鲜依然。你轰然坍塌，难道自己是一个可以被物质引诱的女人？

渴望被重视

老公是一个事业上的英雄，所向披靡，引来无数人的羡慕。然而你在他眼里，却占着低微的比重。闲时他和你略作温存，忙时你不过是一粒尘埃。记得一句词：醉里吴音相媚好，白发谁家翁媪。你便理解了海伦为什么会离开英勇善战的斯巴达王，甘愿跟随那个小白脸帕里斯逃往特洛伊城。

向往被呵护的感觉

你的那个男人，娶你到家后，便将你当成他天然的一个不必要支付工资的保姆。他任性，在你面前暴露他的贪婪、无知、懒惰，并将此作为爱的象征，作为亲情诞生的标志。起初你也这么认为，但有一天你累了。于是，他像上天安排的一样，出现在你面前。你难敌他父兄般温暖的眼神。你在他怀里安然入睡，如此香甜，你已经很久没这么睡过了。

遇到梦中的那个人

原以为那个人只是少女时代的梦幻，现实中并不存在。之所以结婚，实际上是出于年龄的逼迫，那时你认为即便是梦中的那个人存在也是不会出现。可是，他终于出现了，却是在你婚后。

永不知足

最好的男人在哪里？他不会在身边，不会在眼前，他永远在未知的远处，他就是下一个，下一个男人就是最好的，这是你的逻辑，并存在于众多女人的心底。你像一个疯子，谁也不知道你想要的是什么，连你自己也不知道，可是你却一直在寻找，直到你芳华不再的那一天为止。

近水楼台先得月

老公虽好，却在天涯。眼中那个男子虽然一般，却给予你无微不至的关怀，使你无从拒绝。



用阳光的心态面对感情的挫败

失恋，对于任何男女来说都是一杯难咽的苦酒，都会在他（她）的灵魂深处烙上深深的伤痕，有时，这种不可言喻的心理隐痛会一直伴随着他（她）整个生命的旅程。人毕竟是情感的动物，而爱情又是那么的令人心醉神迷，因而，当这种纯厚、圣洁的情感幻灭之时所给人带来的灵魂深处的骚动，当然也是痛苦而激越的。

失恋是爱情的悲剧，对于失恋者来说，是一杯难以下咽的苦酒，大多数失恋者都能理智地看待并接受这一现实，但是，也有一些人把失恋看得太重。他们在失恋时痛不欲生。其实，这些令人痛心的现象并不是不可避免的。我们可以根据心理防御机制的原理来提高对挫折的耐受能力，尽快地消除心灵的创伤，保持心理的平衡与健康。

一位朋友哭哭啼啼地来找我，说她的伴侣在两人分手前，如何对她做出令她痛心疾首的事，包括变卖两人共同合买的房子，拿钱去接济新交的女友，以及背后造谣，害得她众叛亲离，甚至连家人都不谅解她。

她一边哭一边控诉：“他怎么可以这样对待我？”

我看着她手腕上两道令人触目惊心的疤痕，一方面心疼，一方面也为她的自我伤害感到生气。当她一再哭诉着“他怎么可以这样对我”时，我反问她的：“你怎么可以这样对待你自己？”

为了挽回那段恋情，能做、不能做与该做、不该做的事，她都做了。每个夜晚孤独地醒来，除了痛苦和悲伤之外，脑海里想着的都是如何能让两人回到以前欢乐的时光。她曾经告诉我，只要能再得到他，为他做什么她都愿意。

奈何痴情的脚步，总是追不上变心的翅膀，她虽费尽心力，对方非但不回头，反而做出更令她不堪的事。

报纸上经常刊载着因爱情破裂，而引火自焚或跳楼自杀的惨剧。许多精神科和急诊部门医生们也都表示，这几年来因为感情问题自杀的案例越来越多。

为爱轻生，一方面是失去依靠，自认为没有办法独自面对以后的人生；再者是内心的愤怒和痛苦，在找不到出路的情况下，最后选择结束生命作为解脱。

然而，事实上，许多因为失去所爱而自杀的人其实并不是真的想死，大部分是想让对方产生罪恶感，或一辈子活在不安当中。

许多人企图用“自杀”来挽留变心的伴侣，我曾听过有一个女孩因为自杀未遂而住院，那时男友每天寸步不离地陪在她身边。

然而在她情况稳定，医生告知可以出院的当天，男友却不告而别，并

且搬了家、换了手机，也离开了原来的公司。

任何一个神智清醒的人，都不敢对一个以自杀来挽留爱情的伴侣，说出天长地久的誓言。

自杀也许可以是一时的缓兵之计，但最多也只能暂时留住对方的脚步。博取同情的结果，并不能为自己带来真爱，一旦对方认为状况已经比较安全之后，他仍然会选择离去。

当面临失恋时，男性的自尊或许会使他表面平静地接受这一事实，而孤独地发泄内心的痛苦和情绪。事实上，失恋对于男性的打击是巨大的，有时也许会摧垮他的人生信念，使他的生活勇气消失殆尽，从而导致他匆匆地终止生命。因为客观的社会现实赋予男性更多的义务、责任、希望和要求，同样的失败结局，男性往往比女性要承担更多的来自自我及社会的压力。因此，对不少的男性来说被迫失去女方的爱，在精神上是不可接受的，这会使他的心理产生“连锁反应”，进而影响整个心理品质和人生态度。现实生活中，有的男子品尝了一杯失恋的苦酒后就一蹶不振，郁郁寡欢，变得孤独而沉默。

相比之下，女性的情感却显得温柔而细腻，像一泓秋水，沉静而清亮，犹如天边的虹，明媚又多姿。当失恋的现实揉碎少女甜美的梦境时，姑娘纯真、空明的情感世界便可能被冷酷的黑暗所吞没，这种打击有时也是毁灭性的。和男性相比，女性更易把爱情作为人生的最高追求或生活中心，而且更富有奉献精神。因此，当她看成是自己最大的幸福和满足的爱情突然消失了，女性的柔弱和痴情常常很难使她的心境重新恢复平衡。

爱情，的确是生命中最华丽的外衣。但当山崩地裂的这一天无可避免地来临时，你也应当珍视生命，坦然面对。虽然一个擦身、一个错过，心沉下去，但你还是要做出一个潇洒的姿态。姿态很重要，不给双方任何压力，关系可以像项目一样归档处理，过期作废。心痛是一个伤口，总会有愈合的时候。坦然面对真实的自己，毕竟生活还要继续，明天阳光还在，而我们却没有多少爱可以重来。



“甜柠檬”与“酸葡萄”心理： 做失恋最好的心理医师

怎样安抚失恋后的心理呢？失恋后的男女应具有“阿 Q 精神”。比如一个男孩追求一个女孩子未果，这个男孩会说：“这个女孩其实一点也不漂亮。”或者说：“庸脂俗粉，不知大丈夫何患无妻焉！”这种“精神胜利法”实质上是一种“酸葡萄心理”。但是，从另一个角度来说，这种调节自己的心理，使之保持心理平衡，却不失为一种自我安慰、自我调节的方法。我们如果从一个积极的层面去看待“酸葡萄心理”的实质，就能得到心理安抚。

合理化的调节作用

合理化作用又叫掩饰作用，是指个人遭受挫折或无法达到所要追求的目标，以及行为表现不符合社会规范时，用有利于自己的理由来为自己辩解，将面临的窘迫处境加以文饰，以隐瞒自己的真实动机，从而为自己进行解脱的一种心理防卫术。合理化作用是人们运用得最多的一种心理防卫机制，其实质是以似是而非的理由来证明行动的正确性，掩饰个人的错误或失败，以保持内心的安宁。

一般说来，每种现象或事件的发生，都可用许多理由与方法进行解释。合理化则是从个体的心理需要出发，从一系列理由中选择其中一些合乎自己内心需要的理由去特别强调，而忽略其他理由，以避免心理上的痛苦。人的行为常常由许多不同的动机而产生，一般说来，越是发于情感的，越是以自我为出发点，在各种动机当中所起的作用就越大。但人类往往企图以冠冕堂皇的大道理来解释其行为，以冲淡其潜意识中因自私冲动而引起的不安。这种在一系列的动机当中，选择一小部分最动听、最崇高，而且最适合“理性”的动机加以强调，企图掩盖其内心所不能接受的原因，仿佛只有这一种原因而无其他，以使自己感觉到心安理得的心理防

卫机制，就是合理化作用。

合理化作用的另外一种表现是，在追求某一种东西而得不到时，为了冲淡自己内心的不安，就得为自己找一个言之成理的“理由”。于是就认为并非我追求不力、条件不够，而是“不值得”太卖力，借以安慰自己。

另一种与“酸葡萄心理”不同的合理化作用，称之为“甜柠檬心理”。具有“甜柠檬心理”的人，不说自己得不到的东西不好，却百般强调凡是自己所有的东西都是好的。如果他得不到葡萄，只有柠檬，就认为柠檬是甜的，这样也可以减少内心的失望和痛苦。比如说，有的孩子天资稍差，智力平平，便安慰自己说“憨人有憨福”；有人东西被偷了，就说“失财免灾”；有的女子姿色平平，嫁个木讷寡言的丈夫，却说“这才可靠呢！”这种知足常乐的心理防卫机制，不失为一种帮助人们接受现实的好方法。所以说，合理化作用运用得当，可以消除心理紧张，缓和心理气氛，减少攻击性冲动和攻击行为产生的可能性。当然，倘若运用过度，则会妨碍人们去追求真正需要的东西。

失恋后适当来点“酸葡萄”

从心理学视角看，失恋是给每个人的最严重的打击之一。从古至今，自从人类有爱情以来，失恋的故事便常常上演，所以失恋的人并不孤独。走出这一困境虽然很难，但也要试着走好。

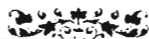
首先，不妨静下心来分析一下失恋的原因。失恋以后之所以痛苦，就苦在你还恋着对方，对方却断了这恋。为什么断了呢？是你单相思，还是外界的压力太大让对方难以承受？或者是两个人相处太久了发现个性不合，或者是对方根本就是在玩弄你的感情，等等。找出分手的原因至少可以让你在理智上接受这个事实，因为失去的并不是爱情的甜浆，而极可能是日后难以下咽的苦酒。你不妨这样自我安慰一下，并不是吃不到葡萄说葡萄酸，而是要看到任何失败都有其正面意义。还可以说“没有失恋过的人不知道失恋的滋味，少了这份体验，人生便不完整”。“是我的就是我的，不是我的留也留不住”，这样的一些话可以让自己少一些苦闷。

其次，失恋后应采取一些切实有效的办法来减轻这种痛苦。可以去找一个要好的朋友把心中积聚的忧伤全都说出来，心情会轻松不少。同时不

要封闭自己，生活中还有很多异性，以前沉浸在恋爱中可能忽略了他（她）们的存在，现在可以试着将自己的感情范围扩大。凡尔纳说得好：“要想清除对一个人的爱恋，听说有个唯一的办法，那就是爱上另一位。”此外，由于失恋的痛苦总是与回忆连在一起的，因此要减少痛苦就必须减少回忆，而减少回忆的最好办法就是将精力转移到你所热衷的其他事情上去。只要有一件感兴趣的事就好办了，可以把工作之余的全部精力都耗在这件事上，然后晚上倒头便睡，不给自己机会去回忆。其实，“酸葡萄心态”从某个角度来看是值得同情的，而且无可厚非。对于得不到的东西，与其苦苦追求，对自己和别人都造成困扰，倒不如想开一点儿，这不失为明智之举。

天涯何处无芳草

有个大学生，与最好的朋友在情场上争夺，结果落马败阵。看着昔日的好友挽着心中的恋人出双入对，心里很不是滋味，本想极力平静自己，但想起那心中的恋人已属他人，他便妒火中烧，加上旁人都嘲笑他的嫉妒，他更是羞愧难当，真想杀了他们俩，然后自杀，一了百了。就在这关键时刻，有知情人找到了他，首先晓之以法，希望他头脑冷静；接着是晓之以理，跟他言明恋爱是个人的“口味”问题，这好比有人喜甜、有人好酸、有人爱辣，其实并没有高低之分，她选择他而不选择你只是表明她选“口味”，而绝不表明你不如他。最后，这位高明的说客谈起了“天涯何处无芳草”之事，并说这是治疗失恋最重要的一着，是一种行之有效的心理防御机制。其实，天下何处无芳草，十步之内有芳草。何必为了一个已经不可能的恋情而为难自己、为难别人呢。



抹平初恋暗影，给心灵涂一层隐形粉底

青年男女当他们第一次投身于感情世界，第一次体味到爱情的酸甜苦辣时，很容易萌发宿命论的主观愿望。所谓“海誓山盟”、“一见钟情”反映的正是这种心态。由于社会阅历浅，大学生们把社会微缩到校园，在他（她）们的意识中，只问情为何物，恰如琼瑶小说中那群不食人间烟火的俊男靓女。当然，我们肯定这种情愫是美好的，是青春期对感情的体验，但是，如果一旦恋爱失败，这种“唯一”性又会带来怎样的后果呢？

有一位女孩子，聪明漂亮，在同学眼中，她近乎完美。大学两年过去了，虽然追求她的男孩子个个锲而不舍，对她毕恭毕敬，她却从未动心过。直到有一天，邂逅了一位男生，他被他的高傲和冷漠打动了。然而，好景不长，一年以后，男孩提出分手，没有任何理由，只是说找不到爱她的感觉。女孩的心理崩溃了，她痛哭，并苦苦哀求，不再有往日的高傲。然而，男友还是走了。从此，女孩的生活完全改变了，没有了激情和斗志，没有了理想和追求，只是她没有反省自己，也没有理智地分析自身性格的缺陷，只是一味地消沉，感觉中，充斥的是强烈的失败感。同时，她又不能忘怀从前，对周围的人和事都不感兴趣，认为自己不会再爱上别人，学习成绩也一落千丈，整日恍恍惚惚，没有头绪，不知该怎样生活。女孩的这种失败感也强烈地影响了她对自我的认识，以及对自我人际交往能力和恋爱能力的认识。

这种心态比较极端，仅仅从个人的一次失恋便否定了爱情本身，终日沉浸在痛苦之中，反复咀嚼失恋的痛苦，时间一长，变得感情脆弱，性格古怪，让人难以接近。据社会学家调查，大多数独身主义者不婚的原因就是由于初恋的失败，这种现象在男性的独身者中较为常见，爱是需要回应和回报的。那些爱起来不顾一切的人是危险的，因为感情一旦受挫，很容易使人

性扭曲，而采取极端的手段做出极端的行为。在恋爱的过程中，保持一份尊重，既尊重对方又尊重自己，理性地接受和拒绝，就会减少悲剧的发生。

过去的男女初涉爱河，就深信双方的爱是“命中注定”、“千里有缘来相爱”。这种信念或称“心理暗示”，使一对恋人矢志无悔，终生不渝。然而今天的少男少女们的初恋多半始于生理上的早熟和社会大环境的影响，对“失恋”之苦，早恋者几乎都会尝到。这是一种暂时的、过渡性情绪体验。从大学生的心理来分析，初恋往往是迫切而强烈的，但却是未完成的“爱”。它曾像春雪般柔和，它如同甘露滋润过饥渴的心，因而最容易铭刻在恋人的记忆里，令人回味无穷。初恋虽然幼稚，又无结果，但它毕竟是对两性之间的第一次纯真体验，这种体验也可视为一个人不可多得的心理财富，珍藏在记忆里是很自然的。

初恋的滋味之所以令人回味无穷，还因为它是未完成的、不成功的。这就是所谓“契可尼效应”。心理学家契可尼用实验证明，一般人对完成了的事情极易忘却，而对中断了的、未完成的事却记忆犹新。例如，某位同学考外语时，100个题中的99个题都做对了，但就有一道题没做对。考完试后，他后悔不已，从此永远记住那未做对的一道题，而另外的99道题很快就没印象了。

懂得了上述道理，也许就可以尽快地摆脱失恋的痛苦了。长期“执迷不悟”是非常有害甚至危险的。从心理学角度看，恋爱，尤其是初恋，往往是向对方的心理能量的最大集聚，而这种集聚起来的心理能量突然失去了宣泄的对象，就可能使人产生在茫茫宇宙间迷失了方向的感觉，难以排遣的这种心理能量，在内心寻找着“喷射口”。当它以疯狂的方式再度喷向昔日的对象时，就会导致可悲的后果。暴力、投毒、毁容直至害命行为，都可能在这种失控的情况下发生。



生活，你可以打败我，却打不倒我

随着互联网的不断发展，爱情交往的方式也越来越多样化，以往的“一个字符、一个眼神、一个电话、一个表情”已经不足以表达现代人的浪漫情怀。于是，借着互联网的发展，网上传情，网上恋人，网友，成为人们交往中不可或缺的一种方式。然而，爱情终究还是爱情，需要的是心与心的理解和碰撞，是彼此的相知和相守，即便是网络爱情也是如此。于是，伴随着网恋而来的也不仅仅是朦胧的完美，窃窃的欣赏，也有失恋的失落和痛苦，甚至是感情的蒙蔽和欺骗。

就如同不能因为失恋而拒绝恋爱一样，我们也不能因为网上失恋就拒绝网络。凡事看开些就是一片阳光，理想中的另一半可能在网上，更可能在平常生活中，可能远在天边，也可能近在眼前。一切都在于内心尺度的把握。

将下面这段话录下来送给网上失恋的朋友们：“如果我有一千万，我就能买一栋房子。我有一千万吗？没有，所以我仍然没有房子。如果我有翅膀，我就能飞。我有翅膀吗？没有，所以我也没办法飞。如果将整个太平洋的水倒出，也浇不息我对你爱情的火焰。整个太平洋的水能全部倒出吗？不行，所以我不爱你。”失恋是恋爱中经常发生的现象，有些人为此痛不欲生。其实，这些令人痛心的现象并不是不可避免的。

一位哲学家说过，人只有通过一次真正的失恋痛苦和折磨，才会进一步成熟起来。面对失恋的现实，清醒一下发热的头脑，检点自己的言行，重新评估对方的人格，从中吸取经验和教训，促进心理的发展和成熟，这也不是一件坏事。再说，青年男女从相互接触到建立家庭，由于个体需要和动机的差异，始终存在着矛盾心理，成功的机会不一定很大。所以，失恋是一种自然的现象，既然有千千万万的人都过来了，你为什么过不去呢？用“对自己变心的人是不值得爱的”来进行心理安慰。的确如此，与一个不爱

自己的人在一起，是一种折磨，尽早分手应该说的不幸之中的大幸。

“失败乃成功之母”。通过自我激励把暂时不能实现的爱的欲望加以净化和升华，努力充实和完善自己，向实现某种更高的追求努力，来达到心理的补偿和满足。

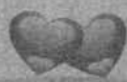


爱情，同样也可以有优雅而华丽的转身

沉溺在痛苦与思念里，会使一个人的能量消耗殆尽。因此情感受挫的人，在疗伤阶段切忌一个人躲在家里暗自神伤，那只会使苦痛没有宣泄释放的渠道。但我们也要接受，疗伤止痛是需要时间的，因此，我们仍得在心灵深处，带着那个熟悉的身影，一步步前进。

就像一个受伤的旅人负伤前行，伤口虽然还是那么痛，但时间一天天过去，总会有那么一刻，你已经到达目的地，而伤口也越来越小，终于结疤、消失……

有人说，觉得失恋痛苦的人，是因为在感情中付出太多，回不了头。也有人说，失恋给人的感觉就像嘴里长了溃疡，越痛越要去舔，越舔却又越痛。失恋对于每个人的感受到底是什么？10个人，绝对有10种不同的感受。但现在人们在一点上越来越有共识了——失恋不能失态。我可以失去这个他（她），但绝对不能因为这个男人（女人）而丧失对未来生活的判断，绝对不能因为这段感情而丧失对爱情的期待和向往，绝对不能因为他（她）的“不选择”就对自己的美丽来一个全盘否定。美丽，可以有若干方式。如果一个人在失恋的时候也可以微笑着、美丽着，这种心态才是永远的美丽。



Chapter 6

人脉心态

——积极耕耘最美丽的人际花园





灵魂的挚友，心灵的财富

金钱易得，良友难求，尤其是知心朋友。真正的朋友能为你的事业带来向上的引力，能抚平你在人生路上跌倒时所摔的伤痕。对待朋友要出于真心、慷慨地给予，因为帮助别人的同时就是在充实自己，因为付出的同时就是在增加报酬。因此，用真诚去投资朋友，必将得到人世间最美好的回报。

朋友是你的依靠，也是你人生的资本。失去朋友，你就会陷于无助的境地。

美国作家杰克·伦敦的童年，贫穷而不幸。后来他去了阿拉斯加，加入淘金者的队伍。在淘金者中，他结识了不少朋友，其中有一位叫坎里南的中年人，其辛酸历史简直可以写成一部厚厚的书。坎里南的经历坚定了杰克·伦敦心中的一个目标：写作，写淘金者的生活。在坎里南的帮助下，杰克·伦敦利用休息的时间看书、学习。1899年，23岁的杰克·伦敦写出了处女作《给猎人》，接着又出版了小说集《狼之子》。这些作品都是以淘金工人的辛酸生活为主题的，因此，赢得了广大中下层人士的喜爱。

但是，随着成功和钱财的增加，他忘记了那些同甘苦共患难的淘金工人，同时也离开了曾给他灵感与素材的生活。

离开了朋友，离开了写作的源泉，杰克·伦敦的灵感渐渐枯竭，再也写不出一部像样的著作。他的金钱也已挥霍一空。于是，1916年11月22日，处于精神和金钱危机中的杰克·伦敦在自己的寓所里用一把左轮手枪结束了一生。丧失了朋友，生命也在枯竭中葬送，岂不哀哉？

武侠小说家古龙说：“朋友是不分尊卑贵贱、职业高低的，朋友就是朋友。朋友就是你在天寒地冻的时候，想起来心中还有一丝丝暖意的人。”确实，朋友如此可贵，我们每个人都对“朋友”充满了向往。

“管鲍之交”是天下交友者推崇的楷模。正因为鲍叔牙对管仲知人、知心，“同忧相亲、同忧相救”，才有管仲“生我者父母，知我者鲍子”的感叹。

当会听琴的钟子期去世之后，善鼓琴的俞伯牙心里究竟想些什么，便再也无人知晓其意了，于是，他毁琴以示纪念。难怪古人要唱道：“不惜歌者苦，但伤知音稀”啊！

当今社会，物欲横流，传统的思想正慢慢地被激进的潮流所侵蚀。有的人随着社会的不断变革而发生了心灵上的蜕变，有些人为了追求时尚而变得愈来愈市侩。但无论怎样，人还是万物之灵的神，各自的追求和爱好，不同的性格与人品，造就了这个世界的五彩缤纷。我们不期待十个手指都是一般长，更不希望这个世界是千人一面。但有一点是相通的，那就是人不是孤立的存在，生活在大千世界中，必须要与人交往，必须要有自己的同类。故此，谁拥有众多的知己和朋友，谁就拥有幸福和安宁。所以，我们要学会善待朋友，用真诚去换取真心。



用一朵花的真诚，播种友情的春天

善待朋友，就必须真诚地付出你的关怀。真诚地关怀别人，并不是一个空前的新道理，早在耶稣基督诞生前 100 年，就曾有一名罗马诗人说过：“只有付出我们的关怀，别人才有可能反过来关怀我们。”

在一个夏日的午后，一阵暴风雨骤然而至，一位衣着朴实的老妇人狼狽地小跑着进了费城一家百货公司。

很多柜台员齐刷刷地从上到下打量这个老太太，没有人上前理她，但是有一位年轻人却轻轻地走了过来。

他微笑着问：“请问我能为你做些什么吗？”

“哦！谢谢！不过我现在什么都不需要，我只是进来等雨停！”老妇人

略带抱歉地回答。

年轻人没有向老妇人推销任何她不需要的东西，也没有转身离开，反而给她送来一把椅子。

雨很快停了，老妇人对年轻人说了一声谢谢，并向他要了一张名片。几个月之后，这家店东收到一封信，信中要求派这位年轻人去苏格兰收取一份订单。

这封信是那个老妇人写的，而她就是美国钢铁大王卡耐基的母亲。

当这个年轻人准备去苏格兰的时候，他已经被升格为这家百货公司的合伙人了。

知道报酬是如何增加的吗？不仅要比别人付出更多的劳动，还要比别人付出更多的关心和礼貌。实际上，只有在你自己付出了许多的同时才会获得许多。你越是慷慨大方、毫无保留地为别人付出，你获得的回报也就越多。

要得到多少，你就必须先付出多少。任何东西只有先从你这儿流出去，才会有其他收获流进来。总之，你从别人那儿获得的任何东西都是你原先付出的回报。你必须是出于真心、慷慨地给予，否则，你得到的回报本应是宽阔的大江，但最终只得到了一条浅浅的溪流。

真诚坦率的付出在任何时候都是令人愉悦的品质之一。那些愿意付出的人，尽管有时会有许多小错误或缺点，但人们总能原谅他们，因为他们从不掩饰自己的错误，并能积极地改正。他们用淳朴与直率换来别人的坦率与真诚。一旦有什么物质上的利益和好处，或者是说话办事中的方便，别人也愿意和这些人共享。

付出是追求个人成功最保险的方式。一个能够为别人付出时间和心力的人，才是真正富足的人。为别人付出，不仅利人，同时也提升了自身的价值和人格。而那些一味仰仗别人的救助，寄生于他人的人，在丧失独立人格的同时，还面临着被唾弃的危机。

你回收的报酬可能是付出的好几倍，但到底能回收多少，关键要看你是否抱着正确的心态。如果你以心不甘情不愿的心态提供帮助和服务，那你很可能得不到任何报酬；如果你只是为谋取利益而付出，你很可能连希

望的那点都得不到，更不要说意外的报酬了。帮助别人的同时就是在充实自己，因为付出的同时就是在增加报酬。

真诚付出你的关怀并不是很难：

1. 说话不要“拐弯抹角”

在和朋友交流的过程中，即使你和对方的意见和看法不一样，也不要隐瞒和矫饰，更不要随声附和，或者“拐弯抹角”。因为，这样不仅不利于和对方顺畅地沟通，还会给人不诚实和生分的感觉。

纵然是在指出朋友缺点和批评朋友过失的时候，也应该真诚而明白地指出来，这样不仅不会伤害对方的感情，反而有助于增进友谊和加深关系。

2. 安慰并给予实际的帮助

当别人遇到困难的时候，给予亲切的安慰和实际的帮助更能体现一个人的真诚。当对方心情不好或者遇到麻烦的时候，如果你说的既不是安抚和宽慰对方的话，也不是帮助对方解决问题的建议，而是些不着边际或者无关紧要的话，那别人肯定会觉得你是一个“事不关己，高高挂起”的冷漠者。你怎么对别人，别人也会怎么对待你，从此以后，你就不要指望别人会掏心窝子真诚地对你了。

3. 站在别人的角度上思考

不要只想着从别人那里得到关怀，应该多为别人考虑，在你说一句话，下一个决定，做一件事情的时候，尽量站在别人的角度上思考一下，顾及别人的感受，衡量别人的得失。只有这样，你才不会伤害到别人，别人也会因此对你心怀感激，把你当作好朋友。已故的维也纳心理学家爱佛瑞·艾德纳，在其著的《人生真义》一书中就曾说过：“只有不懂得关怀别人的人，其生活才会面临真正的痛苦，甚至伤及他人。人类之所以充满失败，正是由这些人所造成的。”



合上过度洞察的眼睛：你能包容多少你就拥有多少

俗话说：“一样的米，养百样的人。”你周围和你发生联系的人在性格、爱好、学识、生活习惯、思维方式以及家庭环境等各个方面都不尽相同，要和不同的人保持正常的交往就不能用一个标准衡量人。但是，人们总是习惯于把自己置于关键地方，端着高标准的大尺子横着量，竖着测，并以此挑剔交往对象。这样不仅会对他人形成片面的认识，还容易忽视自身的缺陷。这样的人注定没有朋友。

有这样一则小故事：

办公室里丽贝卡最讲究，她的办公桌总是一尘不染，文件摆放得整整齐齐，抽屉里放的小杂物也各有其位。

上司和同事们都禁不住夸赞她。

“尼克真是好运气，以后娶了你，家里不知被布置得该有多么温馨！”女伴们也这样夸赞她。

丽贝卡更加高兴了，经常勤快地打扫办公室，她嘲笑同事说：“看看瑞得的桌子，他似乎从来不擦，我甚至怀疑他每天洗不洗澡，早上刷不刷牙……”

“托马斯也真够懒散的，他几乎没有提过一次水！”

“谁动了我的桌上的文件？我不是这样摆放的……”丽贝卡冲着同事们叫道。

不知从什么时候起，同事们很少找丽贝卡了，都远远地隔着她的办公桌。倒是被她认为脏兮兮的瑞得人气最旺，同事们经常凑到一起开玩笑，聊聊天。

尼克，她交往了两年的男友也没有珍惜自己的好运气，他主动提出和她分手：“丽贝卡，你是个好姑娘，但是，你的那些标准让我紧张，我实

在不知道什么东西应该放在哪里……这样的生活我不会快乐的……”

丽贝卡最终成为孤家寡人，并不是因为她讲卫生的好习惯，而是因为她的“精明善察”。

良好的洞察力本来是一个人的优点，但是如果精锐的双眼总是盯在别人的缺点上，发现这个不好，觉得那个也不行，横挑鼻子竖挑眼，如此“至察”，自然把朋友都“吓”跑了。古语说：“水至清则无鱼，人至察则无徒。”一个人过于清醒明白、自命清高往往难以合群。发现了别人的缺点和失误，又挑三拣四地点评一番，以自己的标准苛求他人，这种人是不容易和别人成为好朋友的。

高调必然难以合拍，因为“曲高”往往“和寡”，这把大尺子坚硬而沉重，就像一堵围墙，外面的人要进来却总是碰壁，他自己要出去也找不到出路。更要命的是，这种处境往往会影响别人和自己的情绪，紧张、焦虑甚至愤怒的情绪会把你的的人际关系搅得一塌糊涂。如果不合群，即使是再有能力的人，也难以得到别人的拥护。

至察则无朋，一味对别人苛刻、挑剔只能让别人和自己合不来。真正有修养的人会以宽容、豁达的胸襟对待周围的人，包括他们的失误和缺点。当那些不懂事、度量小、修养浅的人做了不利于自己的事时，也能宽容他们，谅解他们，不和他们一般见识。在融洽、平等、祥和的气氛中处理问题，千万不要因为自己掌握着标尺，而认为自己就是最正确的哲人或者圣者。这样自居尚且令人讨厌，如果以这样的身份和高傲的口吻凌驾于对方之上，对其指手画脚则是愚蠢得不可饶恕。

用度量去包容朋友，也包括包容朋友的缺点。不同人的观点不可能一致，你如何接受和对待朋友的看法呢？如果对朋友的话不屑一顾，这会影响友谊。某些时候朋友的支持，不一定就是言论上与你唱和，他提出不同的看法，甚至是反对意见，对你也是一种巨大的帮助。所以，即使朋友的观点是错误的也无妨。

当事后证明朋友当初的观点是错的，而你正因为听了朋友的话造成了损失，发生这样的事，也不能认为朋友当初的建议和看法是不怀好意。这只能说明你对问题的判断欠思考，或者事情发生了变化，而怨不得朋友。

不是朋友不尊重你，你如果埋怨朋友，反而是你不尊重朋友了。

对朋友的不同意见，要有度量接受，允许人家说话，哪怕是过头的话。有不同意见是好事，就是谁出言不逊甚至恶语相向也无所谓，不就是几句话嘛！他说说自己的看法，甚至有一句半句过头话，又有什么关系？你不接受，但也不要去辩解，更不要反唇相讥，因为朋友相处是自由的又是平等的。既然相处一起，应该不分学问高低、年龄大小、职位高低，彼此谁都可以发表自己的意见。不论自己有多高的水平多大的本事都要注意对朋友人格的尊重、礼貌和谦虚。所以，当别人讲理不讲礼时，你以礼待之；别人讲礼不讲理时，你以理待之；别人不讲理也不讲礼，你回避一下就是了。

人与人相处，真的需要自我约束，谁也没有理由和必要去让别人完全按自己的想法或要求做。在这个世界上还没有一个伟人或凡人是按着另一个伟人或凡人的教诲而成为一个伟人或凡人的。不同意见特别是反对意见的价值常常高于赞同的意见，因为尽管不一定正确，可有时会使人茅塞顿开，获得一种与传统观念截然相反的观察事物的新视角。而且，反对意见、不同看法也许还会提供另一种。决问题的新途径。

社交是一种艺术，它主要体现在与自己喜欢的人交往。那么，如何与不喜欢的人交往呢？首先，要对其进行品质的鉴定，看看他身上你所不喜欢的东西是不是本质问题，然后要避其要害，择善而从；其次，是要求同存异，以大局为重，有意忽略那些没必要的“枝节”问题；再次，就是要能够学会影响朋友。如果你的人格高尚，你就用高尚的人格影响他，这能够让一个人改变庸俗、惰性。另外，你还要懂得接受朋友的影响，倘若你发现你的“不喜欢”是因为自己的个性使然，你就应该放弃自己的个性，然后去适应朋友的个性。



慷自己之慨，将人心尽数收入囊中

有一个十分有趣的故事值得我们欣赏：

猴子死后要求面见上帝，它愤懑地说：“下辈子我一定要做人！做猴子遭人戏弄而且没有钱，看看那些游客吧，他们穿着那么鲜艳，使用的东西那么先进而且有趣，世界上最美妙的事情莫过于做人了。”

上帝笑着说：“既然你这么想做人，而且说得也很有道理，那我就给你一个机会，不过你必须做一件事情才有可能成为人！”

随着上帝的一声吩咐，一群可爱的天使向猴子走过来，他们手中都拿着一把镊子，接着按住猴子，飞快地拔它身上的毛。一时间，猴子痛得嗷嗷直叫，它不满地问上帝：“刚才你不是说我的话很有道理吗？现在为什么要这样来折磨我？”

上帝依然温和地笑着说：“你要变成人自然要先拔掉身上的毛！只有这样才能变成人。又想做人，又想一毛不拔怎么可能呢？”

是的，“又想做人，又想一毛不拔怎么可能呢？”这是上帝对人类祖先的教诲。

一毛不拔的人很少能结交到真正的朋友，没有人会喜欢小气的人。吝啬的人往往为人所不屑。一个凡事只想从别人身上索取，却谨慎付出的人是很难做人的，更不用说以此获得好人缘了。

古时候，中山国的君王有一次设宴款待士大夫，司马子期也在被邀之列。席上，中山君把羊肉羹分给各位士大夫，却没有分给司马子期。

司马子期心里非常不高兴。于是，他跑到楚国，怂恿楚王攻打中山国，楚王受其蛊惑，带兵向中山国猛击。

不久，中山国就被打败了。中山君仓皇逃命，后面只有两个人拿着长矛紧紧护卫他。他有点奇怪，就回头问那两个人：“别人都逃跑了，为什

么你们还乐意跟着我？”

两个人回答：“大王，以前在我们的父亲即将饿死的时候，你曾经赐给他一壶食。家父临终时就要求我们，如果中山君遇上灾难，我们必须以死报答大王的恩德。我们遵从家父的教导，誓死也要保护您。”

中山君听了，仰天叹息道：“给予不在于多少，在于别人是否正处于困厄之境；施怨不在于深浅，在于是否曾经伤了别人的心。我因为一杯羊肉羹而亡国，却因为一壶食而得到两位义士的生死相随。”

“一毛不拔”的人容易失去人心，甚至最终会众叛亲离；慷慨的人则欢喜得人缘，处处受欢迎。

吝啬的人不能给自己也不能给任何人快乐，因为他们时刻不停地都在算计。“索取就能挣，付出将丢失”，他们总是在害怕、猜忌和忧虑中度过。他们害怕“朋友”借钱不还，忧虑亲人挥霍自己的钱财，担心员工损害了器材，盘算自己的账号上还有多少钱。即使有朋友，他们更愿意用来获得好处，“使用”完后一不答谢二不往来。亲情、友情、爱情对他们而言都是获取的源头而不是付出的对象。对于这样的人，人情关系恐怕会越用越淡，一旦别人知道他们的“个性”后便不会再倾力相助。

如果抛弃“慷他人之慨”，而选择“慷自己之慨”的处事方式，境况就会大不一样。

人际交往注重“礼尚往来”、“相互买账”。你需要慷慨地购买礼品，在必要的场合以物相送传情达意，今天别人买单请你一顿，你就不能把这当作理所当然或者天经地义，投桃需报李，下次你就要知趣地主动买单。只有互动才能沟通，才能加深和别人的感情，扩大自己的人际圈子。

慷慨者乐善好施，不斤斤计较，让人感觉仗义，什么事情都好说，这种甘愿慷自己之慨的人大多性格乐观，胸怀阔达，开朗大方。他们在慷慨的举动中体会到了快乐的情绪，别人也从中得到了方便和好处，也会被他的快乐所感染。这样一种宽松而祥和的氛围，还有谁会不喜欢呢？

时不时地“慷自己之慨”，你一定会受到朋友的欢迎。



撤去友情的“屏风”，诚心是裂痕的“粘合剂”

即使再好的朋友，偶尔也会“拌嘴”。为了一点小事，或为了某个意见分歧而争论起来，这是常有的事，这时要注意处理的态度和方法，否则，很可能产生朋友间的隔阂甚或信任危机。

如果因为某事和朋友吵了架，要尽快地向对方道歉，这是解决问题的最好办法。这种情况下，不要再计较谁是谁非，因为有些事情，谁是谁非是很难分清的。这种时候，也不要太顾全面子。如果你真心实意地道歉了，一般对方也会痛痛快快地承认自己的过错：“不，我也不对。”

真心实意地认错、道歉，不必再推托其词，寻找客观原因，作过多辩解。即使的确有非解释不可的原因，也必须在诚恳道歉之后再解释一下，不应该一开始就为自己申辩。否则这种道歉不但不会弥合裂痕，反而会加深你们之间的隔阂。

诚心的道歉，还应该语气温和，坦诚而不谦卑，以友好的目光凝视对方，并多用“对不起”、“请多包涵”、“得罪了”、“打扰了”等礼貌用语。道歉的语言要简洁，简单明了地表明自己的态度。如果对方表示谅解时，可表示感谢，切忌啰唆、重复。

当对方正处在气头上，什么话都听不进去时，首先要通过第三人转达歉意。当对方“风平浪静”时，再当面道歉。如果僵持下去，常常会两败俱伤。

如果觉得道歉的话一时实在难以说出口，也可以用别的方式代替，如买个小礼物，附上一封简短的道歉信托人带过去。见面时，和对方握握手，用眼光传达一下歉意也能收到微妙的效果。

道歉不要拖延时间，扭扭捏捏、拖拖拉拉只会让对方因为与你有一道裂痕而疏远你，甚至会导致对方与你绝交。

要给对方时间，感情波动比较大时对方往往要经过一段时间才能重新沉静下来。如果你请人原谅而没有被当场接受，稍后再过去表达你的内疚与不安。

有时候，对许多人来说，承认错误已是一件很痛苦的事，但要获得友谊，这还不够，你还必须迅速及时地、真诚坦然地向别人道歉。

我们知道马克思与恩格斯之间的伟大友谊，却很少有人知道他们也曾产生过疙瘩误解，马克思向恩格斯的道歉方法也堪为我们效仿。

恩格斯的夫人玛丽·白恩士因病逝世。恩格斯怀着极其悲痛的心情，写信通知马克思。马克思当时正处于严重的家庭经济危机中，他在回信中除了开头的“关于玛丽的噩耗，使我感到极为意外，也极为震惊”外，没有表现出恩格斯所期待的同情与安慰，反而大念自己的苦经。恩格斯读完信，又气愤、又伤心，几天后给马克思写了封信：

“你自然明白，这次我自己的不幸和你对此冷冰冰的态度，使我完全不可能早些给你回信。

我的一切朋友，包括相识的人在内，在这种使我极其悲痛的时刻对我表示的同情和友谊，都超出了我的预料，而你却认为这正是表现你那冷静的思维方式的卓越性的时刻，那就悉听尊便吧！”

马克思收到这封措辞严厉的信后，心里像压了一块大石头那样沉重，眼看二十年的友谊发生裂痕，他深深感到自己写的那封信是大错特错，而现在又不是马上能解释清楚的时候。过了10天，他估计朋友已“冷静”下来了，就写信认错，解释情况，表明心迹：“在给你回信以前，我想还是稍微等一等为好。一方面是你的情况，另一方面是我的情况，都妨碍我们‘冷静地’考虑问题。”

“从我这方面来说，给你写那封信是个大错，信一发出我就后悔了。而这绝不是出于冷酷无情。我的妻子和孩子都可以作证：我收到你的那封信（清晨收到的）时极其震惊，就像我最亲近的一个人去世一样。而到晚上给你写信的时候，则是处于完全绝望的状态之中。”

恩格斯接到这封信，气就消了，心头的疙瘩解开了，他立刻深情地写信告诉马克思：

“你最近的这封信已经把前一封信所留下的印象消除了，而且我感到高兴的是，我没有在失去玛丽的同时再失去自己最老和最好的朋友。”

就这样，两位伟大人物的一次小小隔膜，就在相互开诚布公、坦率地交换意见之下清除了。所以，朋友与朋友之间，交往贵在知心、贵在袒露心扉，犹如打开一本书一样，不掩饰，不虚伪，相互谅解，坦诚相待，那样友谊的道路上才不会出现绊脚石。



摘掉“羞怯”的帽子，成功是一种意念力

不良心态会影响你能力的正常发挥，对你的成功有百害而无一利。你的心中一旦拥有了不良心态的种子，就会使你变得优柔寡断，畏首畏尾。不良心态是可以改变的，但关键要看你有没有决心。

一个人有点害羞心理是正常的，只要不影响正常的交往就不过分。有些人的害羞是短时间的，比如未成年的孩子，他们在来到一个陌生环境时，总免不了“老实”或“安静”一会儿，待混熟以后，便会与其他人像老朋友一样相处了。有些青年女子，在异性面前总是会显出几分害羞的样子，低头不语，偶尔说几句话也面带羞涩之色，很招人喜爱。而有些在生人面前从不害羞的女子，有时反而让人接受不了。

但一些人在任何时间、任何场合都有害羞心理，他们过多地约束着自己的言行，不能充分表达自己的思想感情。他们不愿与人交往，不敢与人交往，这就属于不良的个性表现，需要加以克服和改变。而要克服和改变害羞的心理，就要先看一下什么是造成害羞的原因。

先天原因。有些人生来性格内向，气质属于黏液质、抑郁质类型，他们说话低声细语，见到生人就脸红，甚至常怀有一种胆怯的心理，举手投足、寻路问津也思前想后。

教育不当。有些家长对儿童的胆小不加引导，孩子见到生人或到了陌

生的地方，便习惯性地害羞、躲避，没有自信心。儿童进入青春期后，自我意识逐渐加强，敏感于别人对自己的评价，希望自己有一个“光辉形象”留在别人的心目中。为此，他们对自己的一言一行非常重视，唯恐有差错。这种心理状态导致了他们在与人交往中生怕被人耻笑，因此表现得不自然、心跳、腼腆。久而久之，便羞于与人接触，羞于在公开场合讲话。对此，家长和老师应给予正确指导，鼓励青少年大胆、真实、自然地表现自己，否则便会越演越烈。

缺乏自信。有些人总认为自己没有迷人的外表，没有过人的本领，属能力平平之辈，因此他们在交往中没有信心，患得患失。长期的谨小慎微不仅使他们体验不到成功的喜悦，而且使他们更加不相信自己的能力。这种低估自己的认知偏差常常是导致害羞的最重要的原因。

挫折的经历。据统计，约有 1/4 害羞的成人在儿童时期并不害羞，但是在长大后却变得害羞了，这可能与他们遭受过挫折有关。这种人以前开朗大方，交往积极主动，但由于复杂的主客观原因，屡屡受挫而变得胆怯畏缩、消极被动。

一切不良心态都可以改变，害羞也同样如此，而且良策有很多：

丢下包袱。要抛弃一切顾虑，大胆前行，不要过多计较别人的评论。许多害羞者在行动前过于追求完美，担心失败，害怕别人的否定性评价，这样的自我否定和自我暗示肯定会影响能力的发挥。结果越担心、害怕，失败的可能性越大。

树立自信。要看到自己的力量，不要只看自己的短处。否定自己是对潜力的扼杀，是能力发挥的障碍。虽然我们不能盲目乐观，但起码要看到自己的长处。发现了自己的闪光点，在以后的人际交往中就可以扬长避短。要鼓起勇气，敢于迈出第一步。万事开头难，当害羞者迈出可喜的第一步后，伴随着从未有过的成功体验和对自我的重新评价，便会开始相信自己的能力。如果有第二次、第三次的成功，害羞者就会对自己形成一个比较稳定的自我肯定模式，害羞心理就会悄无声息地消失。

学会交往。交往可以帮助一个人慢慢地摆脱害羞。害羞者可以一边与人交往，一边观察别人是怎么交往的，在实践中学会交往的技巧。

意念控制。每当到一个陌生场合，有可能感到紧张、羞怯的时候，就暗示自己镇静下来，什么都不去想，把面前的陌生人当作自己的熟人一样。研究表明，一个非常怕羞的人，当他在陌生场合勇敢地讲出第一句话以后，随之而来的将不再是羞怯，而很可能会滔滔不绝起来。用自我暗示的意念控制方法来突破这开头的阻力，是一种有效的措施。



别让怯懦挡住了阳光

具有怯懦倾向的人，胆小怕事，进取精神差，意志薄弱，关键时刻总是退缩，不敢面对困难和压力，害怕挫折和失败，害怕别人讥笑和伤害。这类人比较保守，不求有功，但求无过，喜欢安稳，害怕创新和冒风险，遇事顾虑重重，患得患失，精神压力大。时间一长或遇强刺激，他们可由焦虑、恐惧导致神经衰弱等身心疾患。

过分保护型与粗暴型的家庭教育方式都可造成子女怯懦的性格。前者，家长代替了子女的思想和行为，子女缺乏经验，生活办事能力差，单纯幼稚，遇事便紧张、恐惧、焦虑。后者，家长剥夺了子女思维和行动的机会，子女时常担心遭批评和斥责，遇事便紧张、焦虑、消极、被动。

要远离怯懦首先要增强自信和勇气。越是困难的工作，越勇于承担，硬着头皮，咬紧牙关，强迫自己深入进去。随时间推移，会由开始的生疏到后来的熟练，由开始的紧张到后来的轻松，慢慢体会到自己的力量，增强自信心和勇气。

此外，还可以接受心理辅导。青少年年龄小，经验少，心理比较脆弱，遇到困难和挫折，容易消沉。为此，心理辅导员要给予适当帮助和鼓励，使他们坚持下去，从中不断地体验成功的欢乐和奋斗的乐趣，从而增强自信心。



主动出击：用热情给他人的情感把脉

人际交往、待人处事，如果没有真诚，就没有友情，就失去了善良。真诚待人是一种美德，是一种修养，所以，请用真诚去浇灌你的友情之花吧。

要讨别人喜欢，就要先喜欢别人。我们很容易凭第一印象去评判一个人，通常，我们会因为直觉的判断而选择亲近某人，或者疏远某人。当然，我们不会用言语来表示，但往往行动却泄漏出我们的秘密。

凭第一印象固然可以了解一个人，但却是不全面的，不管任何一个人，只要你以真诚的态度去对待他，他都会以相同的态度去回报你，所以要和别人交往，应该先相信别人，喜欢别人，不然，别人也不会喜欢你。

每个人都有缺点和优点，我们应多看到别人的优点，那样你就会发现对方并不如你所想的那么糟，你自然会从心里接受他、喜欢他。如此一来，别人自然也会喜欢你，觉得你是可以交谈的对象。

喜欢别人就要让他感觉到他是受欢迎的，所以，和他见第一次面的时候，就要表现出欢迎的态度，主动向他人热情地打招呼，如果双方都保持沉默，那你们永远只能是陌生人而已。

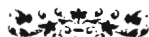
有一位女士最不喜欢安静地待在聚会的角落，因此，每次在聚会的场合，总会见到她忙碌地在人群之中穿梭，抓住素昧平生的人闲话家常，替他们拿吃的、找位置等等。由于她主动向别人打招呼，使得别人对她产生一种亲切感，即使是较为害羞的人也会自然而然地找她聊天。

所以，你对别人主动热情，别人也会喜欢你。很多人与别人初次见面时，总是不愿先开口，而是期待对方开口，如果你主动与他人打招呼，必定会使他人对你印象深刻。

同时，注意一定要以愉悦的心情和他人打招呼，这样才能赢得好

印象。

同样都是打招呼，亲切愉悦的招呼才会使人愉快。在我们日常生活中亦是如此，如果你拉长着脸，语气沉重地向他人打招呼，必定会让对方觉得你似乎是出于无奈才打招呼，心里必然很不舒服；相反，愉快而开朗的口气和表情能使对方对你产生好感，他会认为你很喜欢和他说话，所以他也乐于和你谈话。



思维“篡位”：在他人的立足点上思考

换位思考就是要经常站在对方的立场上思考问题。

美国玫琳凯化妆品公司创始人玫琳凯在谈论人事管理和人际交往时，讲述了她自己的一次亲身经历。

有一次，她参加了一堂销售课程，讲课的是一位很有名望的销售经理。玫琳凯非常渴望和那位经理握握手。她排了一个多小时的队，好不容易轮到她和经理面对面了，但经理根本没有用正眼看她，而是从她的肩膀望过去，看看队伍到底还有多长，甚至他似乎没有察觉到自己正在和别人握手。一个多小时的守候等来的竟然是这种结果，玫琳凯觉得自己受到了莫大的侮辱和伤害。

后来玫琳凯有很多次机会公开演讲，也有很多次机会站在长长的队伍面前，和上百位人士不停地握手。

玫琳凯说：“每当我感到疲倦的时候，我总会想起那次令我感到受伤的情形，然后我马上会打起精神，面带微笑，直视握手者的眼睛，我还会说些比较亲近的话，我尽可能让对方感受到我的热情和真诚。只要是和我握手的人，我都会把他当作那个时候我最重要的人。”

既然是“人际关系”，就不能只考虑自己的立场而忽视他人的立场和感受，否则你的所作所为就是“一厢情愿”。任何事情你都应该这样想

“如果我是他，处在他的位置，我会怎么看待这个问题？我又能怎么处理这件事情？”

很多时候，父母和孩子之间的代沟、夫妻情侣之间的分歧、上司和下属之间的矛盾都是因为没有设身处地为对方着想。因为不了解对方的立场、感受及想法，我们无法正确地理解和回应。然而遗憾的是，很少有人有这样的“好奇心”，人们更多的是站在自己的位置上，认为别人应该怎样，或者站在“一般人”的立场上去界定别人“应该”有的想法和处理方式。

养成换位思考的习惯，你可以收获更多：

多一分理解，少一点矛盾。如果只从自己的角度来考虑问题，世界上那些不如意的事情都可能成为随时引发矛盾的导火线。为什么老板要求这么严格？为什么妈妈那么啰唆？为什么他会拒绝我的好心？如果你接下来的推理不再以自己为中心，把对方当作主语继续说下去，你会发现原来别人有难言之隐，有良苦用心……所有的问题都将迎刃而解。

多一分博大，少一腔怒气。也许你还会为一件事情而耿耿于怀，甚至大动肝火，但是因为站在别人的角度上思考问题，你将更加善解人意，更加细心，更加宽容，更加和善，你也会因此而心平气和。一腔怒气消散了，而同时你的人格也得到了升华。

多一点信赖，少一点盲目。为别人着想给对方带来的是方便、利益和愉悦，别人自然会把你当作自己人来看待，无形之中就会信任你。而对你自己而言，先前那些盲目、不释然、困惑、恼怒……都会因此消除。

必要的时候把别人当成自己，或把自己当成别人。将心比心，进行一番换位思考后，你的心情自然会豁然开朗，从而在真诚的宽容下善待别人善待自己。生活在集体中，应学会站在对方立场看问题，多给别人理解与关心，处理好各种人际关系。

卡内基·梅伦大学的商学教授罗伯特·凯利，在加利福尼亚州某电脑公司遇到一位程序设计员和他的上司就某一个软件的价值问题发生争执，凯利建议他们互相站在对方的立场来争辩，结果5分钟后，双方便认清了彼此的表现多么可笑，大家都笑了起来，很快找出了解决问题的办法。在

人与人沟通的过程中，心理因素起着重要的作用，人们都认为自己是对的，对方必须接受自己的意见才行。如果双方在意见交流时，能够进行换位思考，就能避免双方大动肝火，很快找到问题的症结所在。

当今社会经济飞速发展，人们的工作节奏明显加快，生活压力空前高涨，营造一个轻松快乐的社会交际圈可以对人们缓解压力、促进身心健康与提高工作效率起到一个调节剂的作用。所以在与人交往中，一定要养成换位思考的习惯，对他人多一些包容与理解，少一些怒气，这样对自己、对他人、对社会都是一件好事。



微笑，是成功人生的一封“介绍信”

微笑是上帝赐给人的专利，是一种令人愉悦的表情。面对一个微笑着的人，你会感到他的自信、友好，同时这种自信和友好也会感染你，使你油然而生出自信和友好，让你和对方亲切起来。

微笑是一种含意深远的身体语言，微笑是在说：“你好，朋友！我喜欢你，我愿意见到你，和你在一起我感到愉快。”微笑可以鼓励对方的信心，微笑可以融化人们之间的陌生和隔阂。当然，这种微笑必须是真诚的，发自内心的。

微笑，是最好的交流工具。微笑是友好的标志，是融合的桥梁。微笑不仅可以化干戈为玉帛，协调人与人之间的关系，更可以创造快乐的气氛。那些不懂得使用微笑的人，实在是很不幸的，要知道，微笑在社交中是能发挥极大作用的。

无论在家里、在办公室，甚至在途中遇见朋友，只要有微笑的习惯，肯定会收到意想不到的效果。难怪有许多专业推销员，每天清早洗漱时，总要花两三分钟时间，面对镜子训练自己的微笑，甚至将之视为每天的例行工作。正如英国谚语所说：“一副好的面孔就是一封介绍信。”微

笑，能为你打开通向友谊的门，如果我们想要发展良好的人际关系，建立积极的心态，我们就必须养成微笑的习惯。

一对闹别扭的情侣在公园见面了。男的沉默了半天，终于开口说：“你……能原谅我吗？”言语恳切，表情紧张。女的看着他，羞怯地笑了。男的也笑了，笑得很开心。微笑的语言，在难以用语言表达心境的情况下，起到了不小的作用。

人与人相处，微笑就是你美丽的外衣，你的笑容就是你如意的信差，能照亮所有看到它的人。要上班时，对大楼门口的电梯管理员微笑，跟大楼门口的警卫热情地打招呼，站在交易所里对着那些从未谋面的人微笑。你很快就发现，每一个人同时也会对你报以微笑。拥有了微笑的习惯，你的世界里就会到处充满微笑。

如果以一种愉悦的态度，对待那些牢骚满腹的人，一面听他们的牢骚，一面微笑着，那么问题就容易解决了。

由微笑开始，你就会学会赏识和赞美他人，不再蔑视他人。这一切将改变你的生活，使你变成一个更快乐的人。

所有的人都希望别人用笑脸去迎接他，而不是横眉冷对，但是现代社会，人与人之间的冷漠阻碍了彼此心灵的沟通和思想的交流，微笑已经成了稀缺品。所以许多公司在招聘员工时，以面带微笑为第一条件，他们希望自己的职员脸上挂着笑容，因为微笑可以代表一个公司的形象。



谦虚是人脉的“掘金机”

与人交往，是最重要的生存方式。不会交往的人，从某种意义上讲，还不是一个成熟的人。而成功的交际，需要有良好的心态做基础。一个人心态的好坏决定了他能否受到别人的欢迎。

卡耐基认为人际关系是成功的最重要因素。他指出，一个人事业的成

功，只有 15% 是由于他的专业技术，另外的 85% 要靠人际关系和处世技巧。他还指出，只有想办法去认识更多的人，并使这些人都成为自己的朋友，才是人生真正的应酬策略。

总之，社交是人生的需要，决不能视为可有可无。一个不会社交的人，在这样一个年代，必将寸步难行。一个人只有敞开心胸，广交四海宾朋，天下的路才能任你行走。

谦虚是广得人缘的重要方式，没有人喜欢和不可一世、傲慢的人来往。智者说过：“如果你要得到仇人，就表现得比对方优越吧！但如果你要得到朋友，就应该让对方表现得比你优越。”

一个人有才能是件值得佩服的事，如果再用谦虚的美德来装饰，那就更值得敬佩了。

不要因为成功而轻易骄傲，要能时时、事事、处处保持一颗谦逊的心，把别人看作人物，你自己就是一个人物。现实生活中，骄傲没有多少生存的空间。越是有成就的人越懂得谦虚之道，他们纵然内心豪气冲天，外表却永远是谦虚地做事，因而颇得人们喜欢。

不要等到自己落入平庸和悲惨的境地才去学习谦逊礼让的美德，到那个时候，这种精神已经变质为自卑和低贱了。



“一诺千金”，是人格魅力的金字招牌

为人处世，信守诺言是非常重要的。

守信，是中华民族的优秀文化传统之一。自古以来，中国人都十分注重讲信用，守信义。清代顾炎武曾赋诗言志：“生来一诺比黄金，哪肯风尘负此心。”表达了自己坚守信用的处世态度和内在品格。因此，中国人历来把守信作为为人处世、齐家治国的基本品质，言必信，行必果。

东汉时，汝南郡的张劭和山阳郡的范式同在京城洛阳读书，学业结

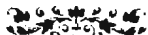
束，他们分别的时候，张劭站在路口，望着天空的大雁说：“今日一别，不知何年才能见面……”说着，流下泪来。范式拉着张劭的手，劝解道：“兄弟，不要伤悲。两年后的秋天，我一定去你家拜望老人，同你聚会。”

落叶萧萧，篱菊怒放，这正是两年后的秋天。张劭突然听见天空一声雁叫，牵动了情思，不由自主地说：“他快来了。”说完赶紧回到屋里，对母亲说：“妈妈，刚才我听见天空雁叫，范式快来了，我们准备准备吧！”“傻孩子，山阳郡离这里一千多里路，范式怎会来呢？”他妈妈不相信，摇头叹息：“一千多里路啊！”张劭说：“范式为人正直、诚恳、极守信用，不会不来。”老妈妈只好说：“好好，他会来，我去备点酒。”其实，老人并不相信，只是怕儿子伤心，宽慰宽慰儿子而已。

约定的日期到了，范式果然风尘仆仆地赶来了。旧友重逢，亲热异常。老妈妈激动地站在一旁直抹眼泪，感叹地说：“天下真有这么讲信用的朋友！”范式重信守诺的故事一直为后人传为佳话。

在现实生活中讲信用、守信义，是立身处世之道，是一种高尚的品质和情操，它既体现了对人的尊敬，也表现了对己的尊重。但是，我们反对那种言过其实的许诺，也反对寡信的轻诺。而且，我们更反对言而无信、背信弃义的丑行！

在社会交往中，如果真能主动帮助朋友办点事，这种精神当然是可贵的。但是，办事要量力而行，说话要注意掌握分寸。因为，诺言的能否兑现不仅有个人努力的程度问题，还有一个客观条件的因素。有些在正常情况下是可以办到的事，后来由于客观条件起了变化，一时办不到，这种情况是有的，这就要求我们在朋友面前，不要轻率地许诺。有的事，明知办不到，就应向朋友说清楚，要相信朋友是通情达理的，是会原谅的，千万不要打肿脸充胖子，在朋友面前逞能，轻率许诺。这样，不但得不到友谊和信任，而且反而会失去朋友。



找找友情的“营养圈”——慎重里的择友智慧

一个人所处的环境和接触朋友会对他的一生产生莫大的影响。可以不夸张地说，交上什么样的朋友就会有怎样的命运。尤其在一个人开始独立开创自己的事业、为成功而奋斗的时候，朋友尤其重要，不管是生意上的、业务上的，还是感情上的，你都需要注意避免和恶人交往。

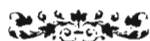
避免和恶人交往就是避免灾难和祸患，就是避免自己“近墨者黑”。智者总是尽力避免同那些会阻碍他们成功的人打交道，其中也包括那些志趣庸俗无聊的人，那些缺乏幽默感和心态消沉、性格沉闷的人，那些总是苛刻挑剔的人，那些会浪费别人太多时间的人。同时，他们也拒绝那些不守承诺的人，那些猥琐、不诚实或自私自利的人，以及那些总是作威作福、不可一世的人。对于选择异性朋友和自己的人生伴侣，聪明的人则应该更为小心。因为他们头脑清醒，从外表到内涵他们都会权衡掂量。因为一个不好的女人或者男人会把家庭的幸福葬送，同时也会把自己的事业也搭上，让自己过着永无安宁的日子。

枝头上果实累累、液汁甜蜜、色香精美，都是因为他们从树干上吸收了充足的营养。果实并不能单独生存，同样，一个单独的人也需要从别人那里摄取尽可能多的养料，他的力量才会强大。所以，人必须发现身边那些乐观、高尚、上进的人，并且多和他们来往，这样才能为自己创造良好的生存环境，提供丰富的精神养料，以有利于自己的前程。

那些能成为好朋友的人，能让你有安全感的人往往是心态稳定、能和人愉快相处、理想高远、情绪高涨的人。他们能给你人格、精神、品行、学问和道德上有益的东西。在和一个人格伟大、意志坚强的人互相交往接触的时候，他会挖掘出你身上存在的许多潜能，让你拥有以前想都不敢想的能力。和这样的人在一起，你会发现你的理想升华了，你的力量和智慧

突然增加了几倍，你的各部分机能会突然间锐利几分。以前所意想不到的隐藏在生命中的力量似乎都释放出来了，你可独自去说从不敢说的话，去做从不敢做的事。

所以，与人交往，首先要小心慎重，要择友而交，避免与恶人交往。



与人为善即与己为善

孟子曾经说过：“君子莫大乎与人为善。”善待他人是人们在寻求成功的过程中应该遵守的一条基本准则。

在遥远的波士尼亚，妇人费希玛和丈夫及两个儿子住在一个小村落里。

有一天，在奥地利工作的丈夫马尔科奇回来，送给儿子一个鱼缸和两条金鱼。第二年，波士尼亚爆发了战争，费希玛失去了丈夫及家园，不得不走上颠沛流离的逃难之路。

在弃家而逃之际，费希玛不知道等待她和两个孩子的是什么，一切是那么慌乱、仓促。但在这紧急时刻，费希玛仍没忘记那两条金鱼，它们不仅是已故丈夫对孩子的爱，更是两条活生生的生命啊！于是，她捧起金鱼缸从容地走向湖边，连鱼带缸地把它们轻轻放进湖水里。

战火平息后，费希玛和孩子返回家乡。原本熟悉的故园如今成了废墟，一切都得从头做起。但他们却看到湖面泛着片片金光，仔细一瞧，竟然是一群美丽的金鱼，跟当初放生的两条金鱼长得一模一样，原来是它们的下一代。

最值得庆幸的是，她的两个儿子还从湖水中找回了金鱼缸，这可是父亲当年送给他们的礼物啊！费希玛和孩子们太高兴了，仿佛与自己的亲人在乱世后重逢一样。于是，费希玛每天都到湖边来喂养金鱼，平静的湖水中孕育着无限生机。

费希玛和金鱼的故事很快流传开来，人们纷纷前来观看，顺便买两条回家送人。于是，出售金鱼成为费希玛一家的致富之路，他们终于摆脱了战乱和贫穷，过起安宁富足的生活。

当年，费希玛捧着两条金鱼走向湖边时，她未必知道自己播下了怎样的回报。善念是一粒种子，你把它种下就会结出丰硕的果实。

由以上善待生命的故事我们不难引申出同样一个道理，与人为善是做人的一种积极和有意义的行为。它可以为自己创造一个宽松和谐的人际环境，使自己有一个发展个性和创造力的自由天地，并享受到一种施惠与人的快乐，从而有助于个人的身心健康。与人为善不仅可以给我们带来好心情，还可以给我们带来身体上的健康。研究表明，人的心理活动和人体的生理功能之间存在着内在联系。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态，反之则会降低或破坏某种功能，引发各种疾病。

鏖战商场，更需要用与人为善来开道。尽管商业竞争残酷无情，但是有时也需要表现出一种真挚的温情。请你在别人遇到困境时，热情地伸出援助之手。在职场上，尽可能地做一个与人为善的好人，这样，当你在工作上不小心出现纰漏，或当你面临加薪或升职的关键时刻，可尽可能减少别人放冷箭的危险。在工作中，有的人常把他人为自己办的事和自己为他人所做的事记录下来，以便有机会“扯平”，其实这样做是很不明智的。如果为别人做好事，只是为了以后的偿还，那么反而会令他人觉得你不易相处。

与人为善并不是为了得到回报，而是为了让自己活得更快乐。与人为善其实极易做到，它并不要你刻意做作，只要有一颗平常心就行了。

有这样一个故事：一个人做了一个试验，他早晨上班来到办公室的时候，对周围的同事笑了一下，没想到，却带来了意想不到的效果，他的上司看到他时对他也笑了一下，他的上司可是从来没笑过的人呀！这个人这一天的心情特别好，就因为他早晨的那个笑，感染了身边的其他人。

你在日常工作和生活中的行为，无非是想丰富你的生活，实现你的价值。而这所有的一切，归根结底，都来自于你是否善待他人。与人为善使你有一种充实感，那样很少有人会故意和你过不去。与人为善不仅能给你

带来财富，还能使你拥有被他人喜爱的充实感。所以，与人为善能使你求得长远的财富。



不做他人自尊的“掠夺者”

尊重他人，才能因此而慢慢喜欢上你。

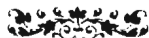
一般而言，人们对于自尊往往存有不忍侵犯的保护意识。因此，一旦个人的自尊遭受侵犯或攻击时，即使对方过后表示歉意，恐怕也已无法弥补双方的恶劣关系。

相反，如果你能顾及对方的自尊，处处为对方的自尊着想，那么，对方必然会因此对你表示友好与感谢。

举例来说，当大伙正在围桌谈笑时，有一个人兴致地说了一个笑话，结果使得全场捧腹大笑，气氛十分欢乐。然而，在这些笑声还未平息之际，突然有另一个人说道：“这的确是一则有趣的笑话，不过我在上个月的某本杂志中早就看过了。”或许此人的目的在于表现其优越的意识感，但他所获得的真正评价是什么呢？而那个当初说笑话的人，此时的感受又如何呢？

大体而言，后者的行动仿佛掠夺者一般，因为他毫不顾及前者的立场，不留余地地夺走前者曾在众人心中建立的地位。而且此举对于前者而言，无异使其意志消沉、颜面有损，甚至严重影响个人的自尊。至于那些在场的听众，相信既不会由于后者的优势作风而倾向后者，也不可能因此减损对前者的评价。

总之，顾及他人的心态及立场，尊重他人的自尊，乃是相当重要的为人之道，也是受人欢迎的不可或缺的要害之一。



赞美他人的“三明治法则”

我们全都渴求能够获得别人的赞同。称赞股票经纪人买卖股票才能，并没有多大的效用，他毫不费力地就可以想到你是在拍他的马屁，因为他是一个成功的股票经纪人，是很明显的事实。但是如果你称赞他做牛排的手艺，他一定会觉得你不错。

恭维别人的时候，要记住下面这个规则：如果一个人具有魁伟的体格，他自己也知道这个事实，在他心里已毫无疑问，因此他不需要任何人的肯定。但是他也许有某些不明显的长处，把这些优点找出来赞赏一番，他就会乐不可支。

对别人的认可还有一些妙用，因为生活中有些人非常渴求被人赏识。

“赏识”这个词儿的真正意义是“重视别人”，反之就是“不欣赏”，意义是“不重视别人”。我们所寻求的人，经常是看重我们的人，绝不是瞧不起我们的人。

皮西·P. 布克斯博士说他的保险公司之所以成功，绝大部分是靠这句座右铭：“我们欣赏我们的代理商。”当请教他这样简易的座右铭，怎样造成这样宏大的奇迹（一家具有领导地位的保险杂志社，报道这家公司的成长时，把它称之为“神奇不可思议”的成就”。）时，他指出“欣赏”是“不欣赏”的反面这个事实。他说：“我们把代理商捧得高高的，我们让代理商知道，我们非常重视他们，要知道任何成功的公司，所依赖的是成功的代理商。他们对我们非常重要。我认为他们是一个事业中最优秀的一环——我们与他们相处的一切，全奠基在这上面。当你赏识一个人的时候，你确实会使他更具有价值，更容易成功。”

赞同并欣赏别人，不仅会给你带来好的人缘，同时也会给你的事业带来更大的商机。职场中的人们更应该学会这一交际技巧，它远比你送一件

昂贵礼物的作用大得多。

当朋友事业有成或者有什么高兴事时，在适当的场合和时间给予真心诚意的祝福和赞美，并与之共同分享快乐，但是千万不要认为所有的好听话都会受到欢迎。其实，一个人真正想从朋友那里得到的是善意的忠告和警戒，而不是华而不实的恭维话。很多人就是从别人说的话中来决定是否要和对方成为朋友的。

真诚地赞美别人，就要发现别人的优点，这样才能使赞美适得其所、恰到好处。通过赞扬别人的优点，可以在这个人的心中建立良好的印象，也可以及时盘点自身的优势和不足。或许别人也会在与你的交谈中仔细审视和欣赏你的优点。

学会赞美别人，有一种“三明治法”很有效。

所谓“三明治法”就是事先称赞对方，使对方的心情愉悦，然后再拜托对方做什么事或者是委婉地批评对方。对方在被人称赞、表扬的情况下，很容易接受人的要求。这样即能达到目的，又可以培养与对方的良好关系。人际关系专家哈维·麦凯说：“赞美比批评永远来得重要。”

美国 20 世纪 30 年代的总统克里吉有一位女秘书，很有才能却不擅长整理文件。一次克里吉总统有事找她，便对她说：“艾丽丝，你对着装的品位很高，尤其今天穿的长裙真漂亮……如果能够再花多点心思整理文件，我就轻松多了！”因为是称赞之后拜托的事，所以秘书将克里吉的话谨记在心，同时心里也感到非常受用。

“有你这样品位高、能力又棒的秘书，我实在很骄傲！”克里吉总统再多加一句赞美语，让艾丽丝整个人活跃了起来。从此以后，艾丽丝工作的热情度高了许多，而且做事更仔细了。

所谓人际关系，就是感情和关系网络。人际关系是创造财富的有效方法。一个人的事业成功靠的就是 70% 的人际关系。全世界最成功的人都是人际关系较好的人。“多个朋友多条路”，再顶天立地的英雄，离开别人的帮助也将一事无成。波斯文学家萨迪曾说：“蚊子一起冲锋，大象也会被征服。”所以想要拓展人生，就必须精心编织一张属于自己的社会关系网。

拓展人际关系，应从培养积极的心态入手，以积极的心态和宽容的态

度去赞美别人。



舍弃暗藏着另一种获得，分享意味着共同拥有

在西雅图街头流浪着一个大约有六七十岁的老人。他的披肩长发灰白零乱，其间夹杂着头天晚上在纸窝棚里睡觉时沾带的杂草。他的衣服乌一块紫一块，浑身散发着酒精和尿臊味。他正站在市中心的人行道上向路人乞讨，面带微笑。他每天都这么站着。人们从他的身边来来往往，要么没意识到他的存在，要么就干脆躲得远远的。

这一天，来了一位小姑娘，大约六七岁的样子，穿着整洁合体的衣服，头上梳着小辫。她走近微笑着的老头，从后面轻轻拽了拽他的衣角，待他转过身，小姑娘伸手将一个东西放到老人的手心里。一刹那，老头喜笑颜开。只见他马上伸手从口袋中掏出什么放进小姑娘的手心里。小姑娘也兴奋不已，欢蹦乱跳地向不远处一直望着她的父母身边跑去。

路过的路人看了觉得很好奇，于是便上来问老头到底怎么回事。

“很简单，其实就是一枚硬币。她走过来，给了我一枚硬币，我反过来送给她两枚硬币。”老头理解释道，“因为我想教会她：如果你慷慨大方，懂得与别人分享你的所得，那你所收获的总会比你付出的多。”

分享，是人类基本的生存之道，因为任何人都无法脱离团体独立生存，而身处团体之中，你就必须与人分享你的所有。作为员工，你必须与企业分享你的资源，而作为领导者，你必须学会与员工分享企业硕果。

本田宗一郎领导的本田公司，其成果有目共睹，这个成果当然不属于本田宗一郎一个人，或者单个的领导团体，而是属于公司全体成员。

在管理上，本田宗一郎一直力图用“慈爱主义”来对待他的下属，以激励他们大胆尝试。在本田公司，员工们的报酬在日本汽车业中是最高的，每年发两次奖金和许多物品，供给住宅，安排度假，提供收费低廉的

医疗保健，全体员工拥有公司股权的 10% 以上。另外，大部分员工还拥有本公司生产的汽车或摩托车。

本田宗一郎还想方设法将自动机械工业界的年轻优秀人才笼络到他的周围。公司职工的平均年龄是 24 岁，远比 34 岁的“三菱”和 30 岁的“日产”要年轻得多。该公司的年轻人到 35 岁时，便大多被升任为主管，而在日本其他公司，一般要到 45 岁左右。

本田宗一郎关心员工的综合发展，对服务期满 3 年的新工人，就努力使他们的工作有所变换，以避免在同一岗位中重复同一操作。这样不但克服了他们单调厌烦的心理，引起他们新的工作兴趣，同时也扩大了他们技术方面的知识面。

本田公司同时还有一项提议制度，任何一名职员都可提建议，由本人填写一张专用表格，详细地阐述自己的构思、建议，并送到一个叫“部门委员会”的机构讨论、审核。这种专门委员会是由专家、营业人员、工程师、顾问组成的。一旦审查批准，认为可行，建议人就可按其建议的重要程度，得到一定数量的分数。一个职工，一旦积累了 300 分，便可以获得外出旅行的奖励，并结合工作的表现，逐级提升。

本田的成功就在于，对公司已有成果的分享使得员工能够积极地投入工作中，公司也就在投入与产出间成了最大的受益者。事实也正是如此，没有员工会对一个吝啬的老板俯首，正如没有老板会喜欢一个患得患失、斤斤计较的员工。舍弃暗藏着另一种获得，分享意味着共同拥有。

如果你慷慨大方，懂得与别人分享你的所得，那你所收获的总会比你付出的多。懂得与别人分享，这是每一个人应该具有的优秀品质，也是一个人所应该知道的人生智慧。



Chapter 7

工作心态

——心态决定状态,责任心胜于能力





工作态度决定事业上的成就

一个人的工作态度在很大程度上显示了他是否能够担任重大的责任，也决定了他的事业是否能有所成就。因为他的工作态度反映了他的人生态度，而他的人生态度又决定了他一生的工作成就。

一个对工作积极负责的人，无论他现在从事的职业是什么，干苦力也好，当老板也罢，都会从心里认为自己的工作神圣而伟大的；也不论他的工作多么的艰辛，需要付出多少心血，要克服多少困难，他都会迎难而上，用积极乐观的态度去进行工作。

以老板的心态对待你的工作，你就会成为一个值得信赖的人，一个老板乐于雇用的人，一个可能成为老板得力助手的人。

绝大多数人都必须在一个社会机构中奠定自己的事业生涯。只要你还是某一机构中的一员，就应当抛开任何理由，投入自己的忠诚和责任。一荣俱荣，一损俱损！将全身融入公司，尽职尽责，处处为公司着想，那么任何一个老板都会视你为公司的栋梁。

有人曾说过，一个人应该永远同时从事两件工作：一件是目前所从事的工作，另一件则是真正想做的工作。如果你能将该做的工作做得和想做的工作一样认真，那么你一定成功，因为你在为未来做准备，你正在学习一些足以超越目前职位，甚至成为老板的技巧。当时机成熟时，你已准备就绪了。

当你精熟了某一项工作时，别陶醉于一时的成就，把眼光放得长远一些，想一想现在所做的事有没有进一步提高的可能？这些都能使你在未来取得更长足的进步。尽管有些问题属于老板考虑的范畴，但是如果你考虑了，说明你正朝着老板的位置迈进。

如果你是老板，你对自己今天所做的工作完全满意吗？别人对你的看

法有时并不重要，重要的是你对自己的看法。回顾一天的工作，扪心自问一下：“我是否付出了全部精力？”

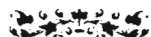
如果你是老板，一定会希望员工能和自己一样，将公司的利益当成自己的利益，更加努力，更加勤奋，更积极主动。

以老板的心态对待公司，你就会成为一个值得信赖的人，一个老板乐于雇用的人，一个可能成为老板得力助手的人。更重要的是，你能心安理得地沉稳入眠，因为你清楚自己已全力以赴，已完成了自己所设定的目标。

一个将企业视为自己的并尽职尽责完成工作的人，终将会拥有自己的事业。许多管理制度健全的公司，正在创造机会使员工成为公司的股东。因为人们发现，当员工成为企业所有者时，他们会表现得更加忠诚，更具创造力，也会更加努力工作。美国自由企业体制是建立在这样一种前提之下，即每一个人的收获与劳动成正比。有一条永远不变的真理：当你像老板一样思考时，你就成为了一名老板。

以老板的心态对待公司，为公司节省花费，公司也会按比例给你报酬。奖励可能不是今天、下星期甚至明年就会兑现，但它一定会来，只不过表现的方式不同而已。当你养成良好的习惯，将公司的资产视为自己的资产一样爱护，你的老板和同事都会看在眼里。

也许你会感慨自己的付出与受到的肯定和获得的报酬并不成比例。下一次，当你感到工作卖力却没有得到理想的工资、未能获得上司赏识时，记得提醒自己：你是在自己的公司里为自己做事，你是在为自己出力。假设你是老板，试想一下你自己是那种你喜欢雇用的员工吗？当你正考虑一项困难的决策，或者你正思考着如何避免一份讨厌的差事时，请反问自己：如果这是我自己的公司，我会如何处理？当你所采取的行动与你身为员工时所做的完全相同的话，你已经具有处理更重要事物的能力了，那么你很快就会成为老板。



全力以赴的态度可以为最平凡的工作增辉

有一份英国报纸刊登了一则招聘教师的广告：“工作虽然轻松，但要全心全意，尽职尽责。”

事实上，不仅教师如此，所有人对工作都应该全心全意、尽职尽责。这正是敬业精神的基础。

一个人无论从事何种职业，都应该尽心尽责忠于你的职业，尽自己的最大努力，求得不断的进步。这不仅是工作的原则，也是做人的原则。如果没有了职责和理想，生命就会变得毫无意义。无论你身居何处（即使在贫穷困苦的环境中），如果能全身心投入工作，最后就会获得经济自由。那些取得成就的人，一定是在某一特定领域里进行过坚持不懈的努力。

知道如何做好一件事，比对很多事情都懂一点皮毛要强得多。在德克萨斯州一所学校作演讲时，一位总统对学生们说：“比其他事情更重要的是，你们需要知道怎样将一件事情做好。与其他有能力做这件事的人相比，如果你能做得更好，那么，你就永远不会失业。”

一个成功的经营者说：“如果你能真正制好一枚别针，应该比你制造出粗陋的蒸汽机赚到的钱更多。”

许多人都曾为一个问题而困惑不解：明明自己比他人更有能力，为什么成就却远远落后于他人？不要疑惑，不要抱怨，而应该先问问自己一些问题：

(1) 自己是否真的走在前进的道路上？

(2) 自己是否像画家仔细研究画布一样，仔细研究职业领域的各个细节问题？

(3) 为了增加自己的知识面，或者为了给你的老板创造更多的价值，你认真阅读过专业方面的书籍吗？

(4) 在自己的工作领域你是否做到尽职尽责？

如果你对这些问题无法做出肯定的回答，那么这就是你无法取胜的原因。如果一件事情是正确的，那么就大胆而尽职地去做吧！如果它是错误的，就干脆别动手。

那些技术半生不熟的泥瓦工和木匠，将砖石和木料拼凑在一起来建造房屋，在这些房屋尚未售出之前，有些已经在暴风雨中坍塌了；术业不精的医科学生不愿花更多的时间学好技术，结果做起手术来笨手笨脚，让病人冒着极大的生命危险；律师在读书时不注意培养能力，办起案件来捉襟见肘，让当事人白白花费金钱……这些都是缺乏敬业精神的表现。

“无论从事什么职业，都应该精通它。”让这句话成为你的座右铭吧！如果你是工作方面的行家里手，精通自己的全部业务，就能赢得良好的声誉，也就拥有了一种潜在成功的秘密武器。

某人就个人努力与成功之间的关系请教一位伟人：“你是如何完成如此多的工作的？”那位伟人的回答是：“我在一段时间内只会集中精力做一件事，但我会彻底做好它。”

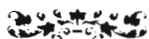
如果你对自己的工作没有做好充分的准备，又怎能因自己的失败而责怪他人、责怪社会呢？现在，每个人最需要做到的就是“精通”二字。大自然要经过千百年的进化，才长出一朵艳丽的花朵和一颗饱满的果实。但是在美国，年轻人随便读几本法律书，就想处理一桩桩棘手的案件，或者听了两三堂医学课，就急于做外科手术——要知道，那个手术维系着一条宝贵的生命啊！

学生时代一旦养成了半途而废、心不在焉、懒懒散散的坏习惯，运用一些小伎俩来蒙混过关，欺骗老师，一旦步入社会，就不可能出色地完成任何任务。在银行工作时总是迟到，人们会拒付他的票据；与人约会时总是延误，会让人大失所望。如果一个人认为小事情是不值得认真对待的，那么如果他想著书立说，必定漏洞百出。一些人从来不会认真地整理自己的资料和书信，所有的文稿和信件散乱地堆放在书桌上，办事时他就会缺乏条理，不讲究秩序，思维也不周密，结果是连自己最基本的立场、原则和态度都会丧失，同时也会失去他人对自己的信心。

这种人注定会失败，家人和同事也会为他们感到沮丧和失望。如果这种人成为领导，将会造成更恶劣的影响，其下属也必定会受这种恶习的传染——当他们看到上司不是一个精益求精、细心周密的人时，往往会群起而效仿。这样一来，个人的缺陷和弱点就会渗透到整个事业中去，影响公司的发展。

一位先哲说过：“如果有事情必须去做，便全身心投入去做吧！”事实上做事情无法善始善终的人，就不会培养自己的个性，意志无法坚定，无法达到自己追求的目标。而做事一丝不苟的人能够迅速培养严谨的品格、获得超凡的智能。它既能带领普通人往好的方向前进，更能鼓舞优秀的人追求更高的境界。

无论做什么事，必须竭尽全力，因为它决定着一个人日后事业上的成败。一个人一旦领悟了全力以赴地工作能消除工作辛劳这一秘诀，他就掌握了打开成功之门的钥匙，能处处以主动尽职的态度工作，即使从事最平凡的职业也能增添个人的荣耀。



责任感，是成功的“任意门”

负责任、尽义务是一个人成熟的标志。对于责任，有一些人总不想主动去承担，而对于获益颇丰的好事，邀功领赏者不乏其人。但需要知道，负责任的人是成熟的人，他们对自己的言行负责，他们把握自己的行为，做自我的主宰。每一个成熟的企业，都应该教育自己的员工增强责任感。

这是一个不言自明的道理：世上所有的事都得由一些人去做的，这些人有能力去完成它。我们必须独自承担或与他人共同承担的责任依社会结构和政治体制而变更，但唯有一点不会改变：越是成熟，责任越重。伊甸园中的亚当被发现偷吃禁果之后，把责任推给了夏娃，这是不成熟的表现。夏娃随之又开罪于骗人的毒蛇，这也是欠成熟之举。当兄弟或伙伴们

被叫到一起承认错误时，“是她（他）叫我干的”就成为亘古不变的托词。

承担责任至关重要，每一个成熟的企业，都应该教育自己的员工增强责任感，就像培养他们其他优良品质一样。

要将责任根植于内心，让它成为我们脑海中一种强烈的意识，在日常行为和工作中，这种责任意识会让我们表现得更加卓越。我们经常可以见到这样的员工，他们在谈到自己的公司时，使用的代名词通常都是他们而不是我们，他们业务部怎么怎么样，他们财务部怎么怎么样，这是一种缺乏责任感的典型表现。

责任感是不容易获得的，原因就在于它是由许多小事构成的。但有责任感最基本的是做事成熟，无论多小的事，都能够比以往任何人做得都好。

责任感是简单而无价的。据说美国前总统杜鲁门的桌子上摆着一个牌子，上面写着：**Book of stop here**（问题到此为止）。如果在工作中，对待每一件事都是 **Book of stop here**，这样的公司将让所有人为之震惊，这样的员工将赢得足够的尊敬和荣誉。

有一个替人割草打工的男孩打电话给布朗太太说，您需不需要割草？布朗太太回答说，不需要了，我已有了割草工。男孩又说，我会帮您拔掉草丛中的杂草。布朗太太回答，我的割草工已做了。男孩又说，我会帮您把草与走道的四周割齐。布朗太太说，我请的那人也已做了，谢谢你，我不需要新的割草工人。男孩便挂了电话。此时男孩的室友问他说，你不是就在布朗太太那儿割草打工吗？为什么还要打这个电话？男孩说，我只是想知道我究竟做得好不好！

多问自己做得如何，这就是责任。

还有一个美国作家的例子。有一次，一个小伙子向一位作家自荐，想做他的抄写员。小伙子看起来对抄写工作是完全能够胜任的。条件谈妥之后，他就让那个小伙子坐下来开始工作，但是小伙子却朝外边看了看教堂上的钟，然后心急火燎地对他说，我现在不能待在这里，我要去吃饭。于是作家说，噢，你必须去吃饭，你必须去！你就一直为了你等着去吃的那顿饭祈祷吧，我们两个永远都不可能在一起工作了。作家说那个小伙子曾

对他说过，自己因为得不到雇用而感到特别沮丧，但是当他有了一点点起色的时候却只想着提前去吃饭，而把自己说过的话和应承担的责任忘得一干二净。

工作就意味着责任。在这个世界上，没有不需承担责任的工作，相反，你的职位越高、权力越大，你肩负的责任就越重。不要害怕承担责任，要相信自己，你一定可以承担任何正常职业生涯中的责任，你一定可以比前人完成得更出色。

世界上最愚蠢的事情就是推卸眼前的责任，说等到以后准备好了、条件成熟了再去承担才好。其实，在需要你承担重大责任的时候，马上就承担它，这就是最好的准备。如果不习惯这样做，即使等到条件成熟以后，你也不可能承担起重大的责任，你也不可能做好任何重要的事情。

每个人都肩负着责任，对工作、对家庭、对亲人、对朋友，我们都有一定的责任，正因为存在这样或那样的责任，才能对自己的行为有所约束。事实上，人通常比自己认定的更好。当他改变自己心意的时候，并不需要去增进他所拥有的技能。他只需要把已有的技能与天赋运用出来就行。这样，他才能够不断地树立起责任心。

现在，在企业里，老板越来越需要那些敢作敢当、勇于承担责任的员工。因为，责任感是很重要的，不论对于家庭、公司、社交圈子，都是如此。它意味着专注和忠诚。

美国塞文事务机器公司前董事长保罗·查来普说，如果有谁说“那不是我的错，那是他（其他的同事）的责任”，被我听到的话，我就开除他，因为说这话的人显然对我们公司没有足够兴趣——如果你愿意，站在那儿，眼睁睁地看着一个醉鬼坐进车子里去开车，或任何一个没有穿救生衣、只有两岁大的小孩单独在码头边上玩耍——好吧！可是我不容许你这样做的。你必须跑过去保护那两岁的小孩才行。

同样地，不论是不是员工的责任，只要关系到公司的利益，员工都该毫不犹豫地加以维护。因为，如果一个员工想要得到提升，任何一件事都是他的责任。如果员工想使老板相信你是个可造之才，最好、最快的方法，莫过于积极寻找并抓牢促进公司利益的机会，哪怕不是你的责任，你

也要这么做。

由此可见，老板心目中的员工，个个都应是勇于负责任的人。只有主动对自己的行为负责、对公司和老板负责、对客户负责的人，才是老板心目中理想的员工。

如果员工在推卸责任，老板也许不愿当众揭穿推卸责任的行为，但是，在老板的心目中，早已判断你是一个并不可靠的人。

不要推脱责任。在日常工作中，每个人都难免出现失误，但是，当问题发生后，只知道一味地怪罪别人，就是不负责任的表现。

你可能也是这样做的，当老板指责你工作中的错误时，你会马上找出许多借口为自己辩解，并且说得振振有词，头头是道：别人不采纳我的意见，我是按照公司的要求做的等等。你以为这些借口能为自己的错误开脱，能把责任推个一干二净，但事实上并非如此。也可能老板会原谅你一次，但他心中一定会感到不快，并会对你产生怕负责任不良印象。你这样做，不但无法改善现状，所产生的负面影响还会让情况更加恶化。如果以后出现问题，你还是能推就推，能躲就躲，令老板无法信赖你，那么你的前途就岌岌可危了，可能离另谋高就的日子就不太远了。



工作的硕果总是奖赏那些自动自发的人

我们常常说只要准时上班，按点下班，不迟到，不早退就是完成工作了，就可以心安理得地去领工资了。但其实，工作首先是一个态度问题，工作需要热情和行动，工作需要努力和勤奋，工作需要一种积极主动、自动自发的精神。自动自发地工作的员工，将获得工作所给予的更多的奖赏。

坦诚地说，现在的许多年轻员工，大多是茫然的。他们每天在茫然中上班、下班，到了固定的日子领回自己的薪水，高兴一番或者抱怨一番之

后，仍然茫然地去上班、下班……他们从不思索关于工作的问题：什么是工作？工作是为了什么？可以想象，这样的年轻人，他们只是被动地应付工作，为了工作而工作，他们不可能在工作中投入自己全部的热情和智慧。他们只是在机械地完成任务，而不是去创造性地、自动自发地工作。

我们没有想到，我们固然是踩着时间的尾巴准时上下班的，可是，我们的工作很可能是死气沉沉的、被动的。当我们的工作依然被无意识所支配的时候，很难说我们对工作热情、智慧、信仰、创造力被最大限度地激发出来了，也很难说我们的工作卓有成效的。我们只不过是过日子或者混日子罢了！

其实，工作是一个包含了诸多智慧、热情、信仰、想象和创造力的词汇。卓有成效和积极主动的人，他们总是在工作中付出双倍甚至更多的智慧、热情、信仰、想象和创造力，而失败者和消极被动的人，却将这些深深地埋藏起来，他们有的只是逃避、指责和抱怨。

应该明白，那些每天早出晚归的人不一定是认真工作的人，那些每天忙忙碌碌的人不一定是优秀地完成了工作的人，那些每天按时打卡、准时出现在办公室的人不一定是尽职尽责的人。对他们来说，每天的工作可能是一种负担、一种逃避，他们并没有做到工作所要求的那么多、那么好。对每一个企业和老板而言，他们需要的绝不是那种仅仅遵守纪律、循规蹈矩，却缺乏热情 and 责任感，不能够积极主动、自动自发工作的员工。

工作不是一个关于干什么事和得什么报酬的问题，而是一个关于生命存在意义的问题。工作就是自动自发，工作就是付出努力。正是为了成就什么或获得什么，我们才专注于什么，并在那个方面付出精力。从这个本质上说，工作不是我们为了谋生才去做的事，而是我们用生命去做的事！

成功取决于态度，成功是一个长期努力积累的过程，没有谁是一夜成名的。所谓的主动，指的是随时准备把握机会，展示超乎他人表现的工作能力，以及拥有为了完成任务，必要时不惜打破常规的智慧 and 判断力。知道自己工作的意义和责任，并永远保持一种自动自发的工作态度，为自己的行为负责，是那些成就大业之人和凡事得过且过之人的最根本区别。

明白了这个道理，并以这样的眼光来重新审视我们的工作，工作就不

再成为一种负担，即使是最平凡的工作也会变得意义非凡。在各种各样的工作中，当我们发现那些需要做的事情——哪怕并不是分内的事的时候，也就意味着我们发现了超越他人的机会。因为在自动自发地工作的背后，需要员工付出的是比别人多得多的智慧、热情、责任、想象和创造力。

一位心理学家为了实地了解人们对于同一件事情在心理上所反映出来的个体差异，来到一所正在建筑中的大教堂，对现场忙碌的敲石工人进行访问。

心理学家问他遇到的第一位工人：“请问你在做什么？”

工人没好气地回答：“在做什么？你没看到吗？我正在用这个重得要命的铁锤，来敲碎这些该死的石头。而这些石头又特别的硬，害得我的手酸麻不已，这真不是人干的工作。”

心理学家又找到第二位工人：“请问你在做什么？”

第二位工人无奈地答道：“为了每月 500 美元的工资，我才会做这件工作，若不是为了一家人的温饱，谁愿意干这份敲石头的粗活？”

心理学家问第三位工人：“请问你在做什么？”

第三位工人眼光中闪烁着喜悦的神采：“我正参与兴建这座雄伟华丽的大教堂。落成之后，这里可以容纳许多人来做礼拜。虽然敲石头的工作并不轻松，但当我想到，将来会有无数的人来到这儿，再次接受上帝的爱，心中便常为这份工作献上我的感恩之情。”

同样的工作，同样的环境，却有如此截然不同的感受。

第一种工人，是完全无可救药的人。可以设想，在不久的将来，他将不会得到任何工作的眷顾，甚至可能是生活的弃儿。

第二种工人，是没有责任和荣誉感的人。对他们报有任何指望肯定是徒劳的，他们抱着为薪水而工作的态度，为了工作而工作。他们肯定不是企业可依靠和老板可依赖的员工。

该用什么语言赞美第三种工人呢？在他们身上，看不到丝毫抱怨和不耐烦的痕迹，相反，他们是具有高度责任感和创造力的人，他们充分享受着工作的乐趣和荣誉。同时，因为他们的努力工作，工作也带给了他们足够的荣誉。他们就是我们想要的那种员工，他们是最优秀的员工。

最好的执行者，都是自动自发的人，他们确信自己有能力完成任务。这类人的个人价值和自尊是发自内心的，而不是来自他人。他们会学会自我奖励。

企业要鼓励员工自我奖励，提供各种环境和经验，让员工学习从良好的表现中获得内心的满足与成就感。也就是说，让他们不是凭一时的冲动做事，也不是只为了老板的称赞，而是自动自发地、不断地追求完美。

第三种工人，在他的身上完美地体现了自动自发、自我奖励、视工作为快乐的精神。这样的工作哲学，是每一个企业都乐于接受和推广的。持有这种工作哲学的员工，就是每一个企业所追求和寻找的员工。他所在的企业、他的工作，也会给他最大的回报。

或许在过去的岁月里，有的人时常怀有类似第一种或第二种工人的消极看法，每天常常谩骂、批评、抱怨、四处发牢骚，对自己的工作没有丝毫激情，在生活的无奈和无尽的抱怨中平凡地生活着。

不论您过去对工作的态度究竟如何，都并不重要，毕竟那是已经过去的了，重要的是，从现在起，您未来的态度将如何？让我们像第三种工人那样，时常怀抱着一颗感恩的心做最优秀的员工吧！



勤奋实干可以敲碎“奇迹”的蛋壳

如果人们都能全身心投入到自己的工作中去，即便是能力一般的人，也能取得很好的成绩；即使那些令人厌烦的人，也会使人改变对他的看法。

每一个老板自然认为，勤勤恳恳、全神贯注、充满热情的员工更有价值，这样的下属在尽力帮助自己。另一方面，在那些冷漠、粗心大意、懒惰的员工的影响下，老板会觉得压抑。因此，他会自觉地与有良好心态的员工在一起，关心他们的生活，提升他们的职位，提高他们的薪水；对那

些不专心工作、开脱责任、不注重实绩的员工，他有一种本能的排斥心理。

对工作的不同态度——一心一意或三心二意，充满热情或不冷不热，专注投入或冷漠淡然，其最终的结果有着天壤之别。

富兰克林说：“来到这个世界上，做任何事都要全力以赴。”这样做了，即使是最卑微的职业，也能从中体验到快乐与满足。

对补鞋这么低微的工作，也有人把它当作艺术来做，全身心地投入，不管是打一个补丁还是换一个鞋底，他们都会一针一线地精心缝补。另外一些人截然相反，随便打一个补丁，根本不管它的外观，好像自己只是被逼着干的，根本没有热情来关心工作的质量。前一种人热爱这项工作，不是总想着从修鞋中赚多少钱，而是希望自己手艺更精，成为当地最好的补鞋匠，并从补鞋中获得享受。后一种人只是把补鞋当成谋生的手段，根本无乐趣可言。

有些教师在教育生涯中全力以赴，以满腔爱心、同情心和责任心对待每一位学生，学生也能从他们那里得到教益，成为其一生的财富。他们好像要把温暖的阳光照射到每个学生的心中。教室就像他们的作画室，而他们是站在画布前面的大师，全神贯注于自己的创作。

而又有些教师的态度则截然不同，从早晨一开始就对一天的工作觉得厌倦，想到要去给那些愚蠢的学生上课，就腻烦透顶，时时想着如果哪一天不用上课就解放了。他们的授课既无热情，也无生气，反而把不良心态传染给了学生。

美国伟大的科学家、政治家本杰明·富兰克林非常强调实干精神，而他自己就是一个实干家。在印刷所打工时，他迅速、出色地掌握了专业技能，凭实力成为领高薪的工头。上班时间他以最高的效率工作，工余时间他抓紧时间读书。他用自己的钱买机器设备，筹办自己的印刷所，并且在竞争中获胜。从小到大，在印刷所工作、博览群书、笔耕不辍，使他成为极其娴熟的印刷技师和出色的写手。创业初期，他插手印刷所和报纸的一切事务——写稿、编辑、策划广告、排字、印刷、修理设备……那些简陋的印刷机难免会出一些故障，他就是通宵达旦地工作也要排除故障、按

时完成业务。他没有时间去娱乐场所，没有时间和人闲聊，没有时间钓鱼打猎，只把少得可怜的闲暇时间用于读书。总之，他一直在行动。他在科学上的贡献更是举世瞩目。如果没有实干精神，他无法做出这么多的贡献——他揭示了电的本质，提出了“正电”和“负电”的概念，用普罗米修斯式的行动揭开了雷电的秘密，在光学、热学、声学、数学、海洋学、植物学等方面都有很深的造诣，还发明了避雷针、新式火炉、电轮、三轮钟、双焦距眼镜、自动烤肉机、玻璃乐器、高架取书器、新式路灯……一个人身上集中了如此之多的成就，实在令人惊讶。

作为企业家，爱迪生是实干型的。23岁时，他办工厂，招募了一批工程师、工匠，层出不穷地推出各种电气发明。这些人都热爱自己的工作，迷恋自己充满创造力的头脑和双手。他们都是工作狂，而爱迪生是“总工作狂”。他每天的睡眠时间不到四个小时。爱迪生的办公桌就在车间一角，每当完成一项发明，他就站起来，跳起非洲大陆的原始舞，嘴里还念念叨叨：“这么简单的解决办法，怎么原来没想到。”这已经成为了一种标志、一种信号，工人们一看到老板跳舞，就围过来，他们知道又有新鲜事可做了。订单像雪片一样飞来，在不断增加人手的情况下还要日夜开工。工人们没有抱怨，共同的兴趣使他们与爱迪生建立了很深的友谊，何况这个不吝惜金钱的老板经常用金钱奖励他们。实干成了他们共同的追求、共同的行动、共同的乐趣。

但是，勤奋实干并不是蛮干、瞎忙和突击，也不是拼体力、耗精力。勤奋和下苦力是两回事，一味盲目的“死干”而不讲究策略或方法那无异于蛮干。勤奋是有目的、有步骤的不断耕耘、耐心观察、长期积累、持久探索。科学巨匠牛顿曾经透露他成功的奥秘：“不是由于别的，只是由于我的辛勤持久的思索所致。”达尔文在5年环球考察的日日夜夜，几乎没有一天不观察、不阅读、不思考。正如一位伟人所说：“伟大的成绩和辛勤的劳动是成正比例的，有一分劳动就有一分收获，日积月累，从少到多，奇迹就可以创造出来。”



敬业的心态，是沙漠里的活水源

职业是人的使命所在，是人类共同拥有和崇尚的一种精神场所。从世俗的角度来说，敬业就是敬重自己的工作，将工作当成自己的事，其具体表现为忠于职守、尽职尽责、善始善终等职业道德，其中糅合了一种使命感和道德责任感。敬业的心态是一种最基本的做人之道，也是成就事业的必要条件。

任何一家想竞争取胜的公司必须设法使每个员工敬业。没有敬业的员工就无法给顾客提供高质量的服务，就难以生产出高质量的产品。推而广之，一个国家如果想立于世界之林也必须使其人民敬业。警察应该尽职尽责为民众服务；行政官员应该勤奋思考并制定和执行政策，人民代表应该勤于问政。只有每个人做一行爱一行，才能被称为一个敬业的社会。

敬业表面上看起来是有益于公司，有益于老板，但最终的受益者却是自己。

当我们将敬业变成一种习惯时，就能从中学到更多的知识，积累更多的经验，就能从全身心投入工作的过程中找到快乐。



给工作一个沸点，让热情喷薄而出

爱默生说：“缺乏热情，难以成大事。”热情是一把火，它可燃烧起成功的希望。要想获得这个世界上的最大奖赏，你必须拥有将梦想转化为全部有价值的献身热情，来发展和推销自己的才能。

很难想象，一个对工作没有丝毫热情的人能够将自己全身心投入到工作中去，并且创造出好的工作业绩。热情会让你挖掘出自身潜力，激发想象力和创造力。工作离不开热情。培养工作热情是把工作做得更好的动力。

人的情绪常处于变化之中，有时心情会变得很郁闷压抑，但这只是暂时的。而工作热情是一种长期稳定的积极心态，其中融入了你对工作的稳定的感情和态度，即使偶尔有不良情绪干扰，但这种对工作的热情不会因此而减退。

使热情发生减退的原因主要有以下几种：

(1) 工作能力和工作难度差距较大。如果工作太简单了，没有挑战性，则激发不起热情；工作太难，能力不够，这种差距容易使人自信心受挫，丧失工作热情。因此，选择与自己能力相符的工作是很重要的。

(2) 工作只是为了完成任务。认识不到工作的真正目的，认为工作只是为完成任务，自然会少了一份激情，多了一份懈怠。用目标激发热情，可以让工作更富活力。

(3) 懈怠的工作态度。本来是比较感兴趣的工作，也会因你随便、懒散、懈怠的工作态度而失去热情。消极心态是积极心态的克星，消极情绪滋生，积极情绪则会衰减，这是一种此消彼长的关系。

对工作产生热情，最重要的条件是兴趣。如果你选择了一项自己本不喜欢，但现在又无法改变的工作时，那你应该学会培养对该工作的兴趣。

首先，你不要看到这项工作就立即产生厌恶感，并让这种厌恶感任其蔓延。你应先试着把这种厌恶感扔到一边，尝试做这项工作，慢慢了解工作本身，看能否在工作中找出自己比较感兴趣的问题。一般而言，当你静下心来了解、熟悉工作时，便会逐渐产生兴趣。

但兴趣不是产生热情的唯一条件。即使你所从事的是你感兴趣的工作，有时热情也会发生衰减，这就需要在工作中找到适当的方法激发和巩固热情。

培养对工作的热情，需要有一种轻松的心情。如果压力太大，干扰太多，情绪会受到影响，从而影响热情的激发。

长期的热情来源于对工作本身的热爱，所以你应该了解工作本身，了解它的过去、现在，预测它的将来，拓宽你的视野。你发现得越多越深，你对工作的热情就越高。一位作家曾说过：“对祖国的热爱，源于你对祖国的了解。”同样，你对工作的热情，源于你对工作的了解。



放弃工作的透支感，建立你的“兴趣银行”

只有通过工作，才能保证精神的健康；只有在工作中进行思考，才能使工作成为一件快乐的事。两者密不可分。

即使你的处境再不尽如人意，你也不能厌恶自己的工作。如果环境迫使你不得不做一些令人乏味的工作时，你就应该想方设法使自己充满乐趣。用这种积极的态度投入工作，无论做什么，都很容易取得良好的效果。

人可以通过工作来学习，可以通过工作来获取经验、知识和信心。你对工作投入的热情越多，决心越大，工作效率就越高。当你抱有这样的热情时，上班就不再是一件苦差事，工作就变成了一种乐趣，就会有许多人愿意聘请你来做你所喜欢的事。工作是为了自己更快乐！如果你每天工作八小时，就等于在快乐地游泳，这是一件多么合算的事情啊！

有许多在大公司工作的员工，他们拥有渊博的知识，受过专业训练，他们朝九晚五穿行在写字楼里，有一份令人羡慕的工作，拿一份不菲的薪水，但是他们并不快乐。他们是一群孤独的人，不喜欢与人交流，不喜欢星期一。他们视工作如紧箍，仅仅是为了生存而不得不出来工作。他们精神紧张、未老先衰，常常患胃溃疡和神经官能症，他们的健康真是令人担忧。这些人是不值得学习和效仿的。

当你在乐趣中工作，如愿以偿的时候，就该爱你所选，不轻言变动。如果你开始觉得压力越来越大，情绪越来越紧张，在工作中感受不到乐

趣，没有喜悦的满足感，就说明有些事情不对劲了。如果我们不从心理上调整自己，即使换一万份工作，也不会有所改观。

一个人工作时，如果能以精益求精的态度，火焰般的热忱，充分发挥自己的特长，那么不论做什么样的工作，都不会觉得辛劳。如果我们能以满腔的热忱去做最平凡的工作，也能成为最精巧的艺术家；如果以冷淡的态度去做最不平凡的工作，也绝不可能成功。各行各业都有发展才能的机会，实在没有哪一项工作是可以藐视的。

如果一个人鄙视、厌恶自己的工作，那么他必将失败。引导成功者的磁石，不是对工作的鄙视与厌恶，而是真挚、乐观的精神和百折不挠的毅力。不管你的工作是怎样的卑微，都应当付之以艺术家的精神，应当有十二分的热忱。这样，你就可以从平庸卑微的境况中解脱出来，不再有劳碌辛苦的感觉，厌恶的感觉也自然会烟消云散。

想一下亨利·凯撒，一个真正成功的人，不仅因为冠以其名字的公司拥有十亿美元以上的资产，更由于他的慷慨和仁慈，使许多哑巴会说话，使许多跛者过上了正常人的生活，使穷人以低廉的费用得到了医疗保障……所有这一切都是由凯撒的母亲在他的心田里所播下的种子生长出来的。

玛丽·凯撒给了她的儿子亨利无价的礼物——教他如何应用人生最伟大的价值。玛丽在工作一天之后，总要花一段时间做义务保姆工作，以帮助不幸的人们。她常常对儿子说：“亨利，不工作就不可能完成任何事情。我没有什么可留给你的，只有一份无价的礼物：工作的欢乐。”凯撒说：“我的母亲最先教给我对人的热爱和为他人服务的重要性。她常说，热爱人和为人服务是人生中最有价值的事。”

如果你掌握了这一积极的法则，如果你将个人兴趣和自己的工作结合在一起，那么，你的工作将不会显得辛苦和单调。兴趣会使你的整个身体充满活力，使你在睡眠时间不到平时一半、工作量增加两三倍的情况下，仍然不会觉得疲劳。

工作不仅是为了满足生存的需要，同时也是实现个人人生价值的需要。一个人总不能无所事事地终老一生，应该试着将自己的爱好与所从事

的工作结合起来，无论做什么，都要乐在其中，而且要真心热爱自己所做的事。

成功者乐于工作，并且能将这份喜悦传递给他人，使大家不由自主地接近他们，乐于与他们相处或共事。人生最有意义的就是工作，与同事相处是一种缘分，与顾客、生意伙伴见面是一种乐趣。

我们有些人每天清晨逃避工作的想法，如同一种紧急的避难，就像人们逃避一场迫在眉睫的龙卷风或外星人的袭击一样。难道工作真的那么使人感到害怕吗？难道它像一条巨大的蟒蛇一样缠绕着你，会要你的命吗？

今天，不少人有这种想法。对他们而言，工作就像一座钟，而他们是一些只管盯着闹钟的指针，等不及下班信号就要逃离工作场合的人。对他们而言，工作没有一点点乐趣，工作仅仅等同于饭碗，仅仅是延续生命的一种不得不为之的手段。

从事有价值的工作是人生的一种真正快乐。当你从事有价值的工作时，你不仅仅是赚取金钱，同时也是为自己挣取自尊自爱。

苏格兰哲学家卡莱尔写道：“有事做的人是幸运的，不要让他再祈求别的福分……当一个人的精神倾注于工作时，他的身心就会形成一种真正的和谐，无论那是多么卑微的劳动。”

我们虽不全同意卡莱尔的某些观点，但我们愿以自己的体验印证这几句话。我们认识的一些人，他们在工作时，身心舒畅，而在失去或放弃了工作后，他们的心灵就会萎缩，甚至连他们的神情也变了，曾经因兴奋而炯炯有神的眼睛也变得暗淡无光了。

诚然，有些人仅仅是为了养家糊口在做着不适合他们的工作。由于他们不喜欢所从事的工作，使工作对他们而言变成了一种苦役，无法体会到一个把大部分精力投入工作的人所体验到的愉悦。

假如你不幸陷入这种困境，你就必须想办法去自省和补救。因为对自己的工作感到乏味，便很难享受到创造性生活的乐趣了。

也许是你对工作没有给予应有的重视，也许是你还没有完全睁大眼睛，去发现你的种种潜能，也许是你还没有彻底看清事实，那么错误不在工作而在于你。你应该牢牢记住：在很多情况下，创造机遇的是你自己，

而不是工作。

如果错在工作，那么可能的话，为什么不去另找一份工作？只要你对工作产生兴趣，哪怕少拿一些薪金也是值得一试的。假如你无法另找一份工作，那你就得加深对工作价值的认识，使它成为你的一种乐趣而不再是苦役。

千万不要在任何一种你所从事的工作中混入消极的意识。你是一个有灵性的人，而不是一块毫无知觉的木头。因此，你应该尽你一生，运用人类的灵性，去感受人生的美好。

爱迪生发明白炽灯泡时，曾做了一千多次的试验。当他试验完第 1000 种材料但还没有找到做灯泡灯芯的最佳材料时，爱迪生说了一句很令人深省的话：我成功地知道了一千种不适合做灯丝的材料。

正是有着这种认真的实验精神，爱迪生才能经受住那么多的打击而乐观依旧。

在职场中，人们很需要有爱迪生这种乐观向上的精神。工作压力太大，面对人生诸多难题，如果这时候能有乐观情绪伴随，心无杂念，一往无前，做起事情来便可认真积极，事半功倍，所有问题都会得到解决。



不为薪水而工作

有一些年轻人，当他们刚走出校门时，总对自己抱有很高的期望值，认为自己一开始工作就应该得到重用，就应该得到相当丰厚的报酬。他们在工资上喜欢相互攀比，似乎工资成了他们衡量一切的标准。但事实上，刚刚踏入社会的年轻人缺乏工作经验，是无法委以重任的，薪水自然也就不可能很高，于是他们就有了许多怨言。

也许是耳闻目睹父辈或他人被老板无情解雇的事实，现在的年轻人往往将社会看得比上一代人更冷酷、更严峻，因而也就更加现实。在他们看

来，我为公司干活，公司付我一份报酬，等价交换，仅此而已。他们看不到工资以外的东西，曾经在校园中编织的美丽梦想也逐渐破灭了。没有了信心，没有了热情，工作时总是采取一种应付的态度，能少做就少做，能躲避就躲避，敷衍了事，以报复他们的雇主。他们只想对得起自己挣的工资，从未想过是否对得起自己的前途，是否对得起家人和朋友的期待。

之所以出现这种状况，原因在于人们对于薪水缺乏更深入的认识和理解。大多数人因为自己目前所得的薪水太微薄，而将比薪水更重要的东西也放弃了，实在太可惜。

不要为薪水而工作，因为薪水只是工作的一种报偿方式，虽然是最直接的一种，但也是最短视的。一个人如果只为薪水而工作，没有更高尚的目标，并不是一种好的人生选择，受害最深的不是别人，而是自己。

一个以薪水为个人奋斗目标的人是无法走出平庸的生活模式的，也从来不会有真正的成就感。虽然工资应该成为工作目的之一，但是从工作中能真正获得更多东西却不是装在信封中的钞票。

一些心理学家发现，金钱在达到某种程度之后就不再诱人了。即使你还没有达到那种境界，但如果你忠于自我的话，就会发现金钱只不过是许多种报酬中的一种。试着请教那些事业成功的人士，他们在没有优厚的金钱回报下，是否还继续从事自己的工作。大部分人的回答都是：“绝对是！我不会有丝毫改变，因为我热爱自己的工作。”想要攀上成功的台阶，最明智的方法就是选择一件即使酬劳不多，也愿意做下去的工作。当你热爱自己所从事的工作时，金钱就会尾随而至。你也将成为人们竞相聘请的对象，并且获得更丰厚的酬劳。

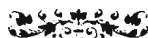
不要为薪水而工作。工作固然是为了生计，但是比生计更可贵的，就是在工作中充分挖掘自己的潜能，发挥自己的才干，做正直而振奋的事情。如果工作仅仅是为了面包，那么生命的价值也未免太低俗了。

人生的追求不仅仅只是为了满足生存的需要，还有更高层次的需求、有更高层次的动力驱使着我们。不要麻痹自己，告诉自己工作就是为赚钱——人应该有比薪水更高的追求目标。

工作的质量决定生活的质量。无论薪水高低，工作中尽心尽力、积极

进取，能使自己得到内心的平安。工作过分轻松随意，无论从事什么领域的工作都不可能获得真正的成功。将工作仅仅当作赚钱谋生的工具，这种想法本身就会让人蔑视。

事业成功人士的经验向我们揭示了这样一个真理：只有经历艰难困苦，才能获得世界上最大的幸福，才能取得最大的成就；只有经历过奋斗，才能取得成功



将工作装潢成你的“梦工厂”——为梦想而工作

“我不过是在为老板打工。”这种想法具有很强的代表性，在许多人看来，工作只是一种简单的雇佣关系，做多做少、做好做坏对自己意义并不大。

汉斯和诺恩同在一个车间里工作，每当下班的铃声响起，诺恩总是第一个换上衣服，冲出厂房，而汉斯则总是最后一个离开。他会十分仔细地做完自己的工作，并且在车间里走一圈，看到没有问题后才关上大门。

有一天，诺恩和汉斯在酒吧里喝酒，诺恩对汉斯说：“你让我们感到很难堪。”

“为什么？”汉斯有些疑惑不解。

“你让老板认为我们不够努力。”诺恩停顿了一下又说：“要知道，我们不过是在为别人工作。”

“是的，我们是在为老板工作，但是，也是在为自己而工作。”汉斯的回答十分肯定有力。

尽管如此，大多数人还是没有意识到自己在为他人工作的同时，也是在为自己工作——你不仅为自己赚到养家糊口的薪水，还为自己积累了工作经验。工作会带给你远远超过薪水以外的东西。从某种意义上来说，工作真正是为了自己。

我们常常讲敬业，那么什么是敬业呢？敬业就是敬重自己的工作。从低层次讲是拿人钱财，与人消灾，对雇主有个交代，从更高层次则是将工作当成自己的事，融入一种使命感和道德感。而无论哪个层次，敬业所表现出来的态度就是认真负责、一丝不苟、善始善终的工作态度。

真正聪明的人会善待自己的工作。他会让自己忙起来，在忙碌中体会生命的力量和工作的愉悦。忙碌就是快活。这些人总是感到工作是快乐的，他们忙于寻找这种快乐，以至于没有空闲的工夫诉说自己是怎样的辛苦，我们也就不会听见他们有什么抱怨。喜欢发牢骚的人总是那些没有做什么工作，而又喜欢干着急的人。他们痛苦不是因为工作，而是因为他们已被敬业的人远远地丢在后面了。

美国西北大学的校长沃尔特·史考特说：“过度工作并不像一般人所想象的那样危险，也不像很多人认为的那样过多。如果一个人一天做完事下来很有成就感，那么不管这一天的工作有多么辛苦，他的内心都是舒适和满足的。反之，如果一天下来无所事事，没有成就感，即使这一天过得再清闲，他的内心都是焦灼而失望的。要是一个人对工作怀着浓厚的兴趣，觉得战胜工作的困难就是一种快乐，那么，他比那些把工作看成一种负担的人，不仅不会觉得疲倦，反而要觉得轻松。”

敬业是一种习惯，尽管一开始并不能为你带来可观的收益，但是可以肯定的是，那些缺乏敬业精神的人，是无法取得真正成就的。一旦散漫、马虎、不负责任的做事态度深入其潜意识时，做任何事都会随意而为之，其结果自然可想而知。

一位朋友曾经给我讲过这样一个故事：

贝恩做了一辈子的木匠工作，并且以其敬业和勤奋而深得老板的信任。当年老力衰时，贝恩对老板说，自己想退休回家与妻子儿女享受天伦之乐。老板十分舍不得他，再三挽留，但是他去意已决，不为所动。于是老板只好答应他的请辞，但希望能再帮助自己盖一座房子。贝恩自然无法推辞。

贝恩已归心似箭，心思全不在工作上了，用料也不那么严格，做出的活也全无往日的水准。老板看在眼里，但却什么也没说。等到房子盖好

后，老板将钥匙交给了贝恩。

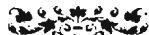
“这是你的房子，”老板说，“我送给你的礼物。”

老木匠愣住了，悔恨和羞愧溢于言表。一生盖了如此之多的华亭豪宅，最后却为自己建了这样一座粗制滥造的房子。

这也许不过是一个寓言故事，但是却生动地说明了你所做的努力并不完全是为了老板，归根到底是为了自己。

贝恩没有保持晚节，而许多年轻人却是一踏入社会就缺乏责任心，以善于投机取巧为荣：老板一转身就懈怠下来，没有监督就没有工作；工作推诿塞责，画地自封；不思进取，反而以种种借口来遮掩自己所缺乏的责任心。懒散、消极、怀疑、抱怨……种种职业病如同瘟疫一样在企业、政府机关、学校中流行，尽管付出多么大的努力都挥之不去。

但真正的成功是属于那些不论老板是否在办公室都会努力工作的人，属于那些尽心尽力完成自己工作的人。这种人永远不会被解雇，他在任何地方都会受到欢迎，这个时代更需要这种人才。



开掘“情绪深井”，培养你的自驱力

如果一个人轻视自己的工作，将它当成低贱的事情，那么他也绝不会尊敬自己。一个人如果看不起自己的工作，就会倍感工作艰辛、烦闷，工作自然也不会做好。当今社会，有许多人不尊重自己的工作，不把工作看成创造一番事业的必由之路和发展人格的工具，而视为衣食住行的供给者，认为工作是生活的代价，是无可奈何、不可避免的劳碌。这是多么错误的观念啊！

那些看不起自己工作的人，往往是一些被动适应生活的人，他们不愿意奋力崛起去努力改善自己的生存环境。对于他们来说，公务员更体面，更有权威性；他们不喜欢商业和服务业，不喜欢体力劳动，自认为应该活

得更加轻松，应该有一个更好的职位，工作时间更自由。他们总是固执地认为自己在某些方面更有优势，会有更广泛的前途，但事实上却并非如此。

那些看不起自己工作的人，实际上是生活的懦夫。与轻松体面的公务员工作相比，商业和服务业需要付出更艰辛的劳动，需要更实际的能力。当人们害怕接受挑战时，就会找出许多借口，久而久之就变得看不起自己的工作。这些人在学生时代可能就非常懒散，一旦通过了考试，便将书本抛到一边，以为所有的人生坦途都向他展开了，他们对于什么是理想的工作有许多错误的认识。

虽然说天生我材必有用，但懒懒散散只会给我们带来巨大的不幸。有些年轻人用自己的天赋来创造美好的事物，为社会做出了贡献而另外有些人没有生活目标，缩手缩脚，浪费了天生的资质，到了晚年只能苟延残喘。本来可以创造辉煌的人生，结果却与成功失之交臂，不能不说是一个巨大的遗憾。一个农夫，既有可能成为华盛顿之类的人物，也有可能终日面对黄土背朝天，一直到老。



在工作蓝图上拓展你的未来愿景

无论你是权贵还是平民，无论你是男还是女，都不要看不起自己的工作。如果你认为自己的劳动是卑贱的，那你就犯了一个巨大的错误。

罗马一位演说家说：“所有手工劳动都是卑贱的职业。”从此，罗马的辉煌历史就成了过眼云烟。亚里士多德也曾说过一句让古希腊人蒙羞的话：“一个城市要想管理得好，就不该让工匠成为自由人。那些人是不可能拥有美德的，他们天生就是奴隶。”

今天，同样有许多人认为自己所从事的工作是低人一等的。他们身在其中，却无法认识到其价值，只是迫于生活的压力而劳动。他们轻视自己

所从事的工作，自然无法投入全部身心。他们在工作中敷衍塞责、得过且过，而将大部分心思用在如何摆脱现在的工作环境上了。这样的人在任何地方都不会有所成就。

所有正当合法的工作都是值得尊敬的。只要你诚实地劳动和创造，没有人能够贬低你的价值，关键在于你如何看待自己的工作。那些只知道要求高薪，却不知道自己应承担责任的人，无论对自己，还是对老板，都是没有价值的。

也许某些行业中的某些工作看起来并不高雅，工作环境也很差，无法得到社会的承认，但是，请不要无视这样一个事实：有用才是伟大的真正尺度。在许多年轻人看来，公务员、银行职员或者大公司白领才称得上是对社会有用的人才。有一些人甚至愿意等待漫长的时间，目的就是去谋求一个公务员的职位。但是，用同样的时间他完全可以通过自身的努力，在现实的工作中找到自己的位置，发现自己的价值。

改变你的工作需要一定的外界条件和因素，但改变你的工作态度，则完全取决于你自己。

在今天的社会里，每个人都可以追求自己的理想。为了争取早日实现理想，许多人起初会努力拼搏，不断调换工作，希望找到自己理想的职业，但由于对自己不是透彻的了解，不知道自己能做什么，寻求“理想职业”的结果往往令人失望，于是开始责怪制度，埋怨社会，对工作也失去了热情。因此，对于我们现代人来说，与其频频地改换自己的工作，不如改变一下自己的工作态度。

前面我们提到热情是做一切事情的关键所在，那我们如何改变自己去很好地工作呢？

首先，我们必须深入地了解工作中的每一个问题。很难想象一个人会对自己不了解的事情产生很大的热情。对许多问题和事情没有产生热心往往是因为我们对它们缺乏深入的了解。每一件事都有它的趣味所在，你只有不断地学习，进一步了解事物的真相，你才能挖掘出自己的兴趣。你越是了解就越会对它产生兴趣，而当你对所做的事情产生了兴趣，你就会很热情地对待你的工作。

其次，如果你是一个领导者，只有当你对工作变得热心时，你的热心才会带动你周围的人，使他们也变得热心。你更应具备工作的热情，这样才会赢得和你一样热心的追随者。如果你和你周围的人都能热爱自己的工作，并全心全意地投入到工作中去，那么原本令我们厌烦的工作也许会突然变得轻松愉悦。一个终日死气沉沉、无精打采的人是不可能带动身边的人变得热情活跃的。

最后，在工作中，多说一些积极的话语，时常告诉同事们一些好消息，多多鼓励他们，千万不要散播一些影响同事工作情绪的负面消息，尤其是一些道听途说连自己都不敢肯定的消息。只有这样，才能营造一个积极向上的工作氛围，进而更好地工作。

从某种意义上讲，对工作的认真负责，其实就是对生命的热爱，至少它是你善待生命的一种实质性的表现



打破内心抵触的结痂，吸收自由阳光

如果你认为自己的工作乏味的，是一种苦役，那么就会产生抵触的心理，最终会导致失败。要看一个人做事的好坏，只要看他工作时的精神状态就可以了。如果他对自己的工作是被动的而非主动的，像奴隶在主人的监督之下一样；如果他对工作感觉到厌恶；如果他对工作毫无热诚和爱好之心，无法使工作成为一种享受，只觉得是一种苦役，那他在这个世界上绝不会取得什么成就。

有这样一个故事：

一天，主人把货物装在两辆马车上，让两匹马各拉一辆车。

在路上，一匹马渐渐落在了后面，并且走走停停，主人便把后面一辆车上的货物全放到前面的车上去。当后面那匹马看到自己车上的东西都搬完了，便开始轻快地前进，并且对前面那匹马说：“你辛苦吧，流汗吧，

你越是努力干，主人越要折磨你。”

到达目的地后，有人对主人说：“你既然只用一匹马拉车，那么你养两匹马干嘛？不如好好地喂一匹，把另一匹宰掉，总还能拿到一张皮吧！”于是，主人便真的这样做了。

如果你对工作依然存在着抱怨并斤斤计较，把工作看成是苦役，那么，你对工作的热情、忠诚和创造力就无法被最大限度地激发出来，也很难说你的工作是卓有成效的。你只不过是在“过日子”或者“混日子”罢了！

那些每天早出晚归的人不一定是认真工作的人，对他们来说，每天的工作可能是一种负担、一种逃避、一种苦役。他们是在工作中远离了“工作”，不愿意为此多付出一点，更没有将工作看成是获得成功的机会。

因此，在任何时候，你都不能对工作产生厌恶感，或者把工作看成是苦役。

即使你在选择工作时出现了偏差，所做的不是自己感兴趣的工作，也应当努力设法从乏味的工作中找出乐趣。要知道，凡是应当做而又必须做的工作，总不可能是完全无意义的，问题全在你对待工作的认知，如果对工作表现出积极的态度，就可以使任何工作都变得有意义。

其实，只要你在心中将自己的工作看成是一种享受、看成是一个获得成功的机会，那么，工作上的厌恶和痛苦的感觉就会消失。不懂得这个道理，就无法获取成功与幸福。

一个人不管如何冥顽不灵，但只要是踏踏实实、埋头苦干，这个人便不致无可救药，只有把工作当成苦役才会永无希望。

许多老板，他们多年来一直在费尽心机地去找寻能够胜任工作的人，他们所从事的业务并不需要出众的技巧，而只是需要谨慎、朝气蓬勃与尽职尽责的工作态度。他们雇请的一个又一个员工，却因为粗心、懒惰、能力不足、没有做好分内之事而频繁遭到解雇。与此同时，社会上众多失业者却在抱怨现行的法律、社会福利和命运对自己的不公。

许多人无法培养一丝不苟的工作作风，原因在于贪图享受，好逸恶劳，把工作看成是苦役，背弃了将本职工作做得完美无缺的原则。

有一位努力上进终获高薪要职的女性，她才上任短短几天，便开始高谈想去“愉快地旅行”。月底，她便因玩忽职守而遭解雇。所以，每个人都应该在心中立下这样的信念和决心：从事工作，必须不顾一切，尽自己最大的努力。如果你对工作不忠实，不尽力，把它当成是一个苦役，那将贬损自己，糟蹋自己，更不会从工作中得到应有的乐趣。



将抱怨清零，将幸福的未来寄存

在开始工作的那天，你就应调整自己对工作的态度，对自己说：工作是美好的，生活是美丽的，生命更是可贵的。

在社会生活中，许多涉世不深的年轻人常有这样的想法：自己辛苦地工作，而钱却进了老板的口袋。这种不平衡的心理导致了他们开始讨厌手头的工作，认为眼下的工作没有一点创造性，因此也就失去了兴趣。

有相当一部分人开始频频地抱怨上司的不重视或老板的尖酸刻薄。但仔细想一下，上司、老板并没有什么错，当初选择这份工作的人是你自己。无论你是通过自己的努力而应聘获得这份工作，还是通过种种的人际关系网好不容易被接纳在这里，都证明是你自己愿意的，没有人强迫或命令你必须这样做。

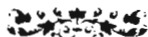
既然你选择了在某个老板手下做事，你就应该知道自己的职责和公司的制度。如果你不满意公司的规章制度，那唯一可行的方法就是你自己当老板，然后制定自己认为合理的制度，但这种可能性往往很小。另外，如果你实在无法忍受这种不平等、被忽视的待遇，你可以选择炒老板的鱿鱼，另谋高就。但你迟迟不能决定，目前仍然在从事眼下的工作，那就说明你很难找到合适的工作，或者你的上司、老板并不见得像你认为的那样苛刻。

除此之外，我们应站在老板的角度考虑，老板之所以用你，目的就是

让你工作。如果你不乐意干，每天都有很多人在找事做，他完全可以聘用他人。那么，既然你没拒绝，你拿人家的薪酬，你就必须好好地做事情，这是一个人最基本的做人原则，也是品质和道德的问题。换一个角度想，如果你是老板，你是否会把薪水发给那些整天抱怨、又不踏实工作的员工呢？我想没有人会这样做。

因此，无论你目前的工作性质是什么，无论你是老板或是打工仔，这都是你自己的选择。你如果真的想做个成功者，就把目前的工作当作一项事业，不要眼高手低认为自己不应该把精力浪费在那些琐碎的小事情上。一个连小事都无法做好的人，又怎能去做轰轰烈烈的大事呢？

改变自己的态度，用一些时间仔细想想如何调节自己的心态，然后使自己变得愉快。当你心情舒畅时，工作自然会全力以赴。



超越平庸才能创造完美人生

很久很久以前，一位有钱人要出门远行，临行前他把仆人们叫到一起并把财产委托他们保管。依据他们每个人的能力，他给了第一个仆人十两银子，第二个仆人五两银子，第三个仆人二两银子。拿到十两银子的仆人把它用于经商并且赚到了十两银子。同样，拿到五两银子的仆人也赚到了五两银子。但是，拿到二两银子的仆人却把它埋在了土里。

过去了很长一段时间，他们的主人回来与他们结算。拿到十两银子的仆人带着另外十两银子来了，主人说：“做得好！你是一个对很多事情充满自信的人，我会让你掌管更多的事情。现在就去享受你的奖赏吧！”

同样，拿到五两银子的仆人带着他另外的五两银子来了。主人说：“做得好！你是一个对一些事情充满自信的人，我会让你掌管很多事情。现在就去享受你的奖赏吧！”最后拿着二两银子的仆人来了，他说：“主人，我知道你想成为一个强人，收获没有播种的土地，收割没有撒种的土

地。但我很害怕，于是把钱埋在了地下。”主人回答道：“又懒又无能的人，你既然知道我想收获没有播种的土地，收割没有撒种的土地，那么你就应该把钱存到银行家那里，以便我回来时能拿到我的那份利息，然后再把它给有十两银子的人。我要给那些已经拥有很多的人，使他们变得更富有；而对于那些一无所有的人，甚至他们有的也会被剥夺。”这个仆人原以为自己会得到主人的赞赏，因为他没丢失主人给的那二两银子。在他看来，虽然没有使金钱增值，但也没丢失，就算是完成主人交代的任务了，然而他的主人却不这么认为。他不想让自己的仆人顺其自然，而是希望他们能主动些，变得更杰出些。

不要满足于尚可的工作表现，要做最好的，你才能成为不可或缺的人物。人类永远不能做到完美无缺，但是在我们不断增强自己的力量、不断提升自己的时候，我们对自己要求的标准会越来越高。这是人类精神的永恒本性。

对于我们来说，顺其自然是平庸无奇的。平庸是你我的最后一条路，为什么有可以选择的路时我们总是选择了平庸呢？如果你不可以在一年之外多弄出一天，那为什么不利用这 365 天呢？

为什么我们只能做别人正在做的事情？为什么我们不可以超越平庸？

不要总说别人对你的期望值比你对自己的期望值高。如果哪个人在你所做的工作中找到失误，那么你就不是完美的，你也不需要去找借口。承认这些并不是你的最佳程度，而千万不要挺身而出捍卫自己。当我们可以选择完美时，却为何偏偏选择平庸呢？

超越平庸，选择完美，这是一句值得我们每个人一生追求的格言。有无数人因为养成了轻视工作、马马虎虎的习惯，以及对手头工作敷衍了事的态度，终致一生处于社会底层，不能出人头地。

在某大型机构一座雄伟的建筑物上，有句很让人感动的格言，那句格言是：“在此，一切都追求尽善尽美。”“追求尽善尽美”值得做我们每个人一生的格言，如果每个人都能用这格言，实践这一格言，决心无论做任何事情，都要竭尽全力，以求得尽善尽美的结果，那么人类的福利不知要增进多少。

人类的历史，充满着由于疏忽、畏难、敷衍、偷懒、轻率而造成的可怕惨剧。在宾夕法尼亚的奥斯汀镇，因为筑堤工程没有照着设计去筑石基，结果堤岸溃决，全镇都被淹没，无数人死于非命。像这种因工作疏忽而引起悲剧的事实，在我们这片辽阔的土地上，随时都有可能发生。无论什么地方，都有人犯疏忽、敷衍、偷懒的错误。如果每个人都能凭着良心做事，并且不怕困难、不半途而废，那么非但可以减少不必要的惨祸，而且可使每个人都具有高尚的人格。

养成了敷衍了事的恶习后，做起事来往往往就会不诚实。这样，人们最终必定会轻视他的工作。粗劣的工作，就会造成粗劣的生活。工作是人们生活的一部分，做着粗劣的工作，不但使工作的效能降低，而且还会使人丧失做事的才能。所以，粗劣的工作，实在是摧毁理想、堕落生活、阻碍前进的仇敌。

要实现成功的唯一方法，就是在做事的时候，抱着非做成不可的决心，抱着追求尽善尽美的态度。世界上为人类创立新理想、新标准，扛着进步的大旗，为人类创造幸福的人，就是具有这样素质的人。无论做什么事，如果只是以做到“尚佳”为满意，或是做到半途便停止，那他绝不会成功。

有人曾经说过：“轻率和疏忽所造成的祸患不相上下。”许多年轻人之所以失败，就是败在做事轻率这一点上。这些人对于自己所做的工作从来不会做到尽善尽美。

大部分青年，好像不知道职位的晋升是建立在忠实履行日常工作职责的基础上的，不知道只有尽职尽责地做好目前所做的工作，才能使他们渐渐地获得价值的提升。

相反，许多人在寻找自我发展机会时，常常这样问自己：“做这种平凡乏味的工作，有什么希望呢？”可是，就是在极其平凡的职业中、极其低微的位置上，往往蕴藏着巨大的机会。只要把自己的工作做得比别人更完美、更迅速、更正确、更专注，调动自己全部的智力，从旧事中找到新方法来，才能令人刮目相看，使自己有发挥本领的机会，满足心中的愿望。

做完一件工作以后，你应该这样说：“我愿意做那份工作，我已竭尽全力、尽我所能来做那份工作，我更愿意听取人家对我的批评。”成功者和失败者的分水岭在于：成功者无论做什么，都力求达到最佳境地，丝毫不会放松；失败者无论做什么职业，都会轻率疏忽。

工作的质量往往会决定生活的质量。在工作中，你应该严格要求自己，能做到最好，就不能允许自己只做到次好；能完成百分之百，就不能只完成百分之九十九。不论你的工资是高还是低，你都应该保持这种良好的工作作风。每个人都应该把自己看成是一名杰出的艺术家，而不是一个平庸的工匠，永远带着热情和信心去工作。



Chapter 8

健康心态

——心态健康身体才能健康





破译健康与心态的密码

健康是生命的基石，是一个人可以拥有的最大财富。有了健康，其他一切的拥有才有意义。有这样一个形象的比喻：健康是1，事业、财富、家庭、爱情……是0，有了健康，后面加0，就能成百上千，失去健康，一切归零。因此，健康是别人夺不走的资本，拥有这笔资本，你就能取得更多的财富，使你终生受用不尽。

世界卫生组织早在《组织法》中就提出健康的定义是：“健康不仅是没有疾病和衰弱，而是保持身体、心理和社会适应上的完好状态。”可见，对健康，我们不能只把它理解为没有疾病，在精神上，我们也应该让自己的心保持积极放松。一个人要有一个好身体，首先就必须拥有一个好心态。

积极的心态，对你的健康，乃至对你的生活和工作都起着重要的作用。积极的心态会促进你的心理健康和生理健康，延长你的寿命，而消极的心态会逐渐破坏你的心理健康和生理健康，缩短你的寿命。有些身患疾病的人由于具备了积极乐观的心态，从而战胜了病魔，赢得了健康。

20世纪科学领域发生了一次重要革命，被称为“量子物理学”，它处理的是微观世界。科学家们通过相关实验得出的结论是：意识可以改变能量波。后来，有科学家再一次证明了意识有可能瓦解能量波的结论。这就是人的心态确实实在影响着人的健康和幸福，甚至在决定着人的一切。

科罗拉多医科大学的富兰克林·耶伯博士认为，在一般医院的疾病案件中，有三分之一在性质及发作症状方面是因器官上的障碍，三分之一为感情上和器官上的疾病所造成的结果，剩下的三分之一属于感情因素。

身体上的病症很多是由于感情的激发而产生的，怨恨、憎恶、恶意、嫉妒及复仇这些心理状态就是引起身体不健康的原因。

所以，我们一定要以积极健康的意念来激发出积极健康的心态，因为只有心态健康了，我们的身体才能健康。

许多人认为，在运用积极心态时，多使用积极的表述，也有利于身体健康。如果你经常运用消极的话语来描述你的健康，便可能激发对你身体不好的消极力量。你习惯性使用的一些字眼会反映出你内在的某些消极性思想。而你的思想是积极还是消极，会影响你内在的各种器官。

为了获得健康与活力，必须选择那些积极的态度（创造性、热情、爱、信念、希望），同时抛弃那些消极的态度（憎恨、恐惧、不安、愤怒、忧虑），保持自己健康的身体。为了做出这样的选择，就需要具备明确的思考和坚毅的信念。信念一虚弱就会被怀疑取代。怀疑到最后会残害所有人。只要一有松懈，消极的态度就会乘虚而入，缠住你不放，一旦被缠住了，以后就会不断地产生消极的结果，也就会使活力、创造力或意愿减退，最后夺走宝贵的健康。

查尔斯·梅约博士说：“我没有听说过有谁因为工作过多而死亡，但因疑念而死亡的人可就太多了。”

积极的心态，对你的健康起着积极的促进作用。“我每天过得愈来愈好。”就某种意义来说，说这句话的人正在运用积极的心态，正在把生活中美好的东西吸引到他的身边。

现实生活中到处都有人因为他们内在的挫折、仇恨、恐惧或罪恶感，而给自己的健康造成损害。显然，要保持健康身体的秘诀是，摆脱所有不健康的思想。我们必须洁净自己的心灵。要想拥有健康的身体，先得去除心中的消极念头。

情绪上的积怨和不满，多年以后会在生理上造成病痛。不过，也有人因为日常生活的不愉快引起头痛、背痛、关节痛。

事实上拥有积极心态，仅是重要的第一步；第二步是将这种积极心态付诸行动。当你在做的时候，你心里必须想着，这些都是存在的事实。行动有活力而积极，将会使你很惊讶地发现自己可以享有新的充满活力的生命能量。

其实我们的身体并不觉得疲惫、生病或老化。你应该改变你对自己的

看法。先看清楚其实你是健康的，再遵守并实行各种健康的法则，你就能变得充满活力、精神十足。

因此，如果你的健康情况不甚良好，那么从现在开始慎重地做一下自我分析吧！你必须率直地反省是否有恶意、怨恨及愤怒等情绪，如果有，一定要把这些情绪迅速加以根除，不要让这些坏情绪影响了你的身体健康。

治病先治心

良好的身体，不仅包含强健的体格，还包含健康的精神。只有精神健康的人，才会不断地战胜自己，创造机遇，把自己推向未来。一个精神健康的人，应是光明磊落、自尊自立、充满活力、热爱生活、风趣幽默、勤恳上进的人。

我们可以使我们的“心、脑”成为“美”的艺术馆，也可使之成为“恐怖”的营垒。我们可以按自己的心思将我们的“心、脑”布置成任何格式。

人的生活总为其精神作用所支配：精神的意象产生真实的生活；精神的意象复写在每人的生命，铸印在每人的品格上；人的生活就是不断地将种种精神上的意象，清晰地显现在我们生命中的品格上的一个过程。

我们生命中成就的大小，大半看我们能否维持我们生活的和谐，能否拒绝一切足以损害能力、减低效率的精神敌人于心、脑之外。

各种不同的思想或暗示能生出各种不同的影响来。我们知道，一个乐观、积极、愉快的思想，是可以给予我们一种快乐、幸福、向上、更新的感觉的。它仿佛是一股欢乐的电流，传遍我们整个身体，它能带给我们新的希望、勇气与生活的动力。

每个人的环境、世界都是由自己设定的，他可以将忧郁、困苦、恐惧、失望等等东西塞满他的世界，使他自己的生命变得悲愁、痛苦；也可

以驱除一切悲愁、恶意、恐惧等思想，而使自己的环境、空气变得一片清明。

凡是一个能够统御自己思想的人，一定能够以希望替代失望，以积极替代消极，以决心替代怀疑，以乐观替代悲观。能够在心中充满各种良好的思想，乐观积极、愉快的思想，就能肃清一切精神上的敌人。他们比一个成为情感的俘虏，被忧郁、颓丧、恐惧等思想所奴役的人要优越得多。前者生命中的成就，一定可以超过后者，虽然后者的天赋、能力有时常常优于前者。

因此，在任何情形之下，你都不应当容许那些悲愁、病态、混乱的思想侵入你的心脑。

假使我们自小就能知道，在心中常常怀着种种可以使我们愉快、积极、乐观的思想，而将一切有破坏性、腐蚀性的思想拒于心灵之外，那我们一生中生命不必要的损害与耗费真不知要减少多少。我们知道，有人因有了几小时的悲愁、忧郁的思想，所导致的生命力的损失，竟超过几星期的辛苦工作的损失。

驱赶种种精神上的敌人，是需要不断地、有系统地、坚毅地努力的。没有决心和毅力，绝不能成就大事业。我们一定要肃清心中不良的思想，拒它们于我们的意识圈之外，使它们不来重叩我们的心扉。

思想观念像别的东西一样，是同性相吸、异性相斥的。心胸为某种思想所占领后，则这种思想一定会将与之相反的思想驱逐，乐观会赶走悲观，愉快会赶走悲愁，希望会赶走失望。心中充满了爱的阳光，憎恨与嫉妒的念头自然会逃之夭夭。在“爱”的阳光下，这些黑影将不复存在。

人人为我，我为人人，这些善意至爱的思想，都足以唤起我们生命中最高尚的情操。它们能给予我们健康、和谐、力量。它们是生机之给予者。

我们表现出的生命应该充溢着爱、美、真；你的生命应该表现出这些而不是与之相反的东西。积极而主动地保持良好的心理，会促进你生活和工作的成功，会促进你的身体健康。对客观事物产生消极反应，对自己的情绪失去应有的控制，我们称之为一种思想上的僵化。这种僵化对你的身

心健康极为不利。

有一个病人，4年来，每天早上头总要痛。一到早上6点，他就等着头痛的到来，然后服用止痛片。他让所有的朋友和同事都知道他是多么难受。实际上，这个病人是把头痛当作引人注意的招牌或接受同情与怜悯的借口。医生告诉他不要消极地等待头痛，而是当头痛时试着想别的事以分散注意力。他采纳了医生的建议，终于治愈了头痛病。

许多实例表明，肿瘤、感冒、关节炎、心脏病以及其他疾病，包括癌症，这些疾病总是突如其来地发生在人们身上。在治疗被认为患有“不治之症”的病人时，一些研究人员逐渐地认识到，协助病人排除疾病的意念，可能是一种消除疾病的办法。许多医生都见过病人生病的起因是非生理性的，当他们遭受某种困难或危险时，便会突然生病。有一个36岁的男子，因为夫妻关系不和，决定在某年3月1日和妻子离婚。这个决定是2月25日做出的，然而到了2月28日，这位男子突然发起高烧，呕吐不止。在以后的几天里，病情不断反复，拖了很久才治愈。离婚所导致的羞耻、忧虑等情绪是他遭此大病的根本原因。

现在，很多人已经相信心理可以导致病痛，也能消除疾病。当人们的肿瘤发生某种变化的时候，大脑都是在高度兴奋之中，此时的血压、心率、代谢等都会相应发生变化。有人甚至认为大多数的病症是可以自我控制的，只要你保持乐观轻松的情绪，积极配合医生的治疗。多数病症的治愈也并不是全仰仗医生的高明，病人自己就是一个不容忽视的重要因素。人们都知道，相当多的患者，一旦明白自己的患病情况，病情就会急剧恶化。

因此，不论遇到什么事都要始终保持心情的愉快、乐观。要知道只有自己不放弃自己，才有战胜困难、战胜疾病的机会。



将“积极心态”的巨款，存入你的健康银行

健康是别人夺不走的资本，拥有这笔资本，你就能取得更多的财富，使你终生受用不尽。健康对你的生活和工作都起着重要的作用。

“我的生活过得越来越好。”有些人每天在醒来和就寝前都要把这句话朗诵好几次。对他们来说，这句话并不是华而不实的语言表达，而是说明健康来自积极的心态。对于健康，很多人的体验是，积极的心态会给人体健康带来好处，消极的心态则可能引发疾病。现实生活中，到处都有人因为他们内心的挫折、仇恨、恐惧或罪恶感，而给自己的健康造成伤害。因此，保持身体健康的秘诀是，首先要摆脱所有不健康的思想。我们必须洁净自己的心灵，为了身体的健康，先除去心中的消极念头。

常有人提起，愤恨不满的情绪常常会引发疾病，如果一个人在他的工作上屡屡失意，那么他的心理就会向身体发出“生病”的心理暗示，借此来逃避现实。

在运用积极心态方面，多使用积极的表述，也有利于身体健康。语言文字是有影响力的。如果你经常运用积极的话语来描述你的健康状况，便可能激发对你身体不好的消极力量。你习惯性使用的一些字眼，能反映出你内在的某些消极思想。而你的思想是积极还是消极，会影响你内在的各种器官的健康情况。

你的身体和思想是合一的，实际上是一个“身心”，你的“身心”和自然是合一的。你的身体和思想的健康是不可分的，任何影响到你健全思想的因素，同样会影响你的身体；反之亦然。

同时，你的身心健康也会受到自然法则的规范，自然法则对于你身心的规范和对于树木、山脉、鸟及动物的规范并没有什么不同。因此，想要了解保持身心健康的方法必须先了解自然界的法则，你必须和自然力和谐

相处而不是要和它对抗。人的心智是伴随着身体才能存在的，由于你的身体受到大脑的控制，所以，想要得到健康的身体就必须具备积极的心态、健全的意识。务必在工作、娱乐、休息、饮食和研究方面，都能培养出良好而且平衡的健康习惯。

为了保持健康的意识，应从良好的生理健康，而不应从病态或不健全的角度进行思考。无论你的思想集中在哪个方面，它都能使这方面的事情成真——包括经济上的成就和身体的健康。为了使自己能以积极的态度培养及保持健全的意识，使你的内心远离消极思想和消极影响因素，必须创造和保持平衡的生活。

工作之后娱乐，思想活动之后从事体力活动，严肃之后保持幽默。如果能持之以恒，必能保持良好的健康状况和快乐的心情。如果你能以积极心态生活，将能得到健全的思想健康的身体，有了健康的体魄之后，我们才可以享受健康长寿的生活。



释放“劳累”，给身心放个假

你的健康可能受到许多内部力量的影响，这些力量中有一些可能是想象的心理虚构。

积极心态的两大报酬就是心理健康和生理健康。要努力实践才能获得和保持积极的心态。但是，确定的目标、正确而清晰的思考、创造性的想象力、勇敢的行动、长期地坚持和真正的洞察力，这些如果被你满怀热情和信心地应用起来，你就能有把握地取得和保持积极的心态。

一个女强人因过度劳累，晕倒在办公桌前。最后她不得不停下工作，回家静养。等她再次复出时，眼中的光芒温柔多了，神情也显得极为轻松。当媒体问她下一步的打算时，她说，一切以照顾好身体为先。

的确，生活在机器轰鸣、高楼林立的都市中的人们，应该学会一点儿

超脱，让紧张的神经松弛下来，让劳累的灵魂轻快起来。在背负多重压力的同时，别忘了时常去休闲，去“释放”劳累，给心情放个假。

第二次世界大战期间，丘吉尔已经 60 多岁了，却能够每天工作 16 个小时，这实在是件很了不起的事情。那么，他精力如此充沛的秘诀在哪里？

原来，每天早晨他在床上工作到 11 点，看报告、口述命令、打电话，甚至在床上举行很重要的会议。吃过午饭以后，他还要上床睡 2 个小时的觉。正因为他经常休息，所以可以很有精神地一直工作到半夜。

当我们感到疲倦时，我们就应该去休息。休息并不是件奢侈的事情，休息就是养精蓄锐。即使你只打 5 分钟的瞌睡，也有助于消除疲劳。

为事业奔波，为生活所累，这种忙碌应该是一种有张有弛、有目的、有成效的补充，是来自工作的一种准备，是维护身心健康的保证。

工作并不总是必要的，很多时候，你应该享受一种东西，它会令你耳目一新，那就是休闲。

你坐在藤椅上，品着清香的茶，目送蝴蝶翩翩飞过花园，透过头顶茂密的树冠仰望着蓝蓝的天空。这一切都很平常，却是如此美丽、如此熟悉，而又如此不同。

你也可以陪家人或约朋友一起去享受那份惬意，欣赏万物，畅谈梦想。那一天，你们什么都不要去做，只是活着并爱着。

兑换青春的“心灵药方”： 让你的心与青春亲密接触

对自己怀有希望，就能有健康的外在表现，进而获得身体和心灵上的健康。

(1) 以继续成长的方式保持青春。你不会“长”老，而是因为不再成长才老的。

(2) 以紧攀梦想的方式保持青春。有一位哲学家写道：“一个人的最后梦想也死掉了之后，除了埋掉他再没有其他挽救的途径了。”

(3) 以维持愉快态度的方式保持青春。请记住这一句箴言：“忧伤的心灵使骨枯干，喜乐却是良药。”

(4) 以迫使心灵不落旧辙的方式保持青春。请记住旧路是失败者走的。

(5) 以那些精神上青春永在，毕生在创造上持续先天情感的方式保持青春：歌德在 80 岁才写完浮士德；毕加索在 90 岁还在画他的杰作；托斯卡尼尼 85 岁仍做指挥；爱迪生 89 岁还在实验室忙碌；富兰克林 80 岁研拟美国宪法。

(6) 以维持心灵年轻的方式保持青春。“此事如果可为，”诗人桑德堡写道，“则一个活了许多年的人怀着孩童之心逝去并非坏事。”

很多人都惧怕死亡，到了一定年龄，便惶惶不可终日。事实上，死亡与其说是毁灭生命，不如说是给生命带来了意义。假如生命是无限的，人就会把一切事情都往后推延，我们也就不需要去活动、去工作、去创造。生命必然完结这一事实，具有重大的意义。因此，死亡也就是生命的一部分。

有人说，青春的岁月是用金子铸成的。其实，人生的每一寸光阴都是用金子铸成的。青春自有青春的价值，而立之年，不惑之年、“自由”之年，更有各自的价值。要实现价值，一个根本的出发点，就是要立足于现在。无论你是怎样的年龄，你只要珍惜今天，就会拥有未来；只要在今天做出努力，就会拥有明天的幸福。

英国前首相撒切尔夫人，在离开唐宁街 10 号的英国首相官邸时，意味深长地说：“我的生命从 65 岁开始。”这就是说，她在 65 岁不担任首相时，并不间断自己的事业。一切从现在开始。她的这种态度，无疑是积极的。一个人，只有牢牢地意识到现在，抓住今天，并在今天的有限时间里去创造，去开拓，才不会出现日后的悔悟。

世上没有什么会长盛不衰，要想让它永葆活力的办法就是从自身入手，让心情常常轻松愉快。

消除心理疲劳的良方

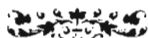
高血压、冠心病及肿瘤等已成为严重威胁人类健康的疾病。这些疾病的病因、病理较为复杂，但一般与精神心理、社会环境及生活方式等因素有密切关系。不久前，世界卫生组织在一份报告中称：工作紧张是威胁许多在职人员健康的因素。这一结论明确指出了过度劳累对人体的危害。随着经济的高速发展，生活节奏的不断加快，太累，太疲劳已是人们日常生活中的“流行词”了。心理疲劳正在成为现代社会、现代人的“隐形杀手”。

医学心理学研究表明，心理疲劳是由长期的精神紧张、反复的心理刺激及复杂的恶劣情绪逐渐影响形成。如果得不到及时疏导化解，长年累月，在心理上会造成心理障碍、心理失控甚至心理危机；在精神上会造成精神萎靡、精神恍惚甚至精神失常，引发多种心身疾患，如紧张不安、动作失调、失眠多梦、记忆力减退、注意力不集中、工作效率下降等，以及引起诸如偏头痛、荨麻疹、高血压、缺血性心脏病、消化性溃疡、支气管哮喘、月经失调、性欲减退等疾病。

心理疲劳是不知不觉潜伏在人们身边的，它不会一朝一夕就致人于死地，而是到了一定的时间，达到一定的“疲劳量”，才会引发疾病，所以往往容易被人们忽视。那么，怎样才能有效地消除心理疲劳呢？下列 8 种方法值得一试：

- (1) 健康的开怀大笑是消除疲劳的最好方法，也是一种愉快的发泄方法。
- (2) 高谈阔论会使血压升高，而沉默则有助于降压，在没必要说话时最好保持沉默，听别人说话同样是一件惬意的事情。
- (3) 放慢生活节奏，把无所事事的时间也安排在日程表中。

- (4) 沉着冷静地处理各种复杂问题，有助于舒缓紧张压力。
- (5) 做错了事，要想到谁都有可能犯错误，从此不再耿耿于怀，继续正常地工作。
- (6) 不要害怕承认自己的能力有限，学会在适当的时候说“不”。
- (7) 夜深人静时，悄悄地讲一些只给自己听的话，然后酣然入梦。
- (8) 既然昨天及以前的日子都过得去，那么今天及往后的日子也一定会安然度过，牢记“车到山前必有路”。



“喜悦治疗”：阳光融化疾病的“冰山”

我们不会刻意去追求人生的成功，但却会追求人生的快乐，快乐是心路的历程，是自我心领神会的感觉。愉快可以使你对生命的每一次跳动、对生活的每一个印象易于感受，不管躯体上或精神上的愉快都是如此，可以促进身体发育，使身体强健。

美国作家詹姆斯·艾伦在一本书里这样写道：“一个人会发现，当他改变对事物和其他人的看法时，事物和其他人对他说来就会发生改变——要是一个人把他的思想朝向光明，他就会很吃惊地发现，他的生活受到很大的影响。人不能吸引他们所要的，却可以吸引他们所有的……能变化气质的东西就存在于我们自己心里，也就是我们自己……一个人所能得到的，正是他们自己思想的直接结果……有了奋发向上的思想之后，一个人才能奋起、有征服力，并能有所成就。如果他不能奋起他的思想，他就永远只能衰弱而愁苦。”

如果能经常想到健康、保持健康的习惯，肯定自己是健康的，你就能保持健康。

一位医学博士说过：“大多数的疾病，都不是一般所想象的那样有如晴天霹雳地突然发生，而是由错误的饮食、酗酒、疲劳过度以及逐渐侵蚀

精神的苦恼长期培养出来的，是肉体、心灵、道德等方面错误的生活方式造成的结果。”

幸好我们拥有天赐的解毒剂，那就是用喜悦治疗。

人不是没有快乐，但真正的快乐最不容易得到，得到了真正的快乐也就得到了真正的欣喜。让我们用一个每天能产生快乐而富建设性思想的计划，来为我们的健康而奋斗吧！下面是卡耐基为我们提供的“快乐计划”，名字叫做“只为今天”。如果我们能够照着做，就会大量地增加“生活上的快乐”。

第一，只为今天，我要快乐。正如林肯所说的“大部分人只要下定决心都能很快乐”这句话是对的，那么快乐是来自内心，而不是来自于外在。

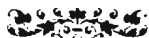
第二，只为今天，让自己适应一切，而不去试着调整一切来适应自己的欲望。要以这种态度接受自己的家庭、事业和运气。

第三，只为今天，要爱护自己的身体。要多运动，照顾、珍惜自己的身体；不损伤它、不忽视它；使它能成为你争取成功的好基础。

第四，只为今天，要加强你的思想。要学一些有用的东西，不要做一个胡思乱想的人。要看一些需要思考、更需要集中精神才能看的书。

第五，只为今天，要用三件事来锻炼你的灵魂：要为别人做一件好事，但不要让人家知道；还要做两件你并不想做的事，这没有其他目的，只是为了锻炼身体。

第六，只为今天，要做个讨人喜欢的人，外表要尽量修饰，衣着要尽量得体，说话低声，举止优雅，丝毫不在乎别人的毁誉。对任何事都不挑毛病，也不干涉或教训别人。



有益于健康的七种心态

人生总有许多让人心烦的琐事。如果你不善于调节心态，日积月累就会使你的身体处于亚健康状态，并引起各种各样的心理疾病。那么什么样的心态才有益于健康呢？

1. 保持乐观情绪

俗话说，“笑一笑，十年少”。乐观的情绪不仅能使你保持青春活力，还将有助于增强机体免疫力，使你免受疾病的侵袭。

2. 面对现实

在快节奏的都市生活中，人们会面临种种压力，勇敢地面对现实，把压力当作一种挑战将更有利于人的身心健康。

3. 能抛弃怨恨，学会原谅

怀有怨恨心理的人情绪波动较大，不是整天抱怨，就是后悔；不是对人怀有敌意，就是自暴自弃。这样容易患心理障碍。所以，平时应学会能抛弃怨恨，要原谅别人，更要原谅自己。

4. 要热爱生活

当一个人患病时，热爱生活的人会多方听取医生的意见，积极配合治疗，并能消除紧张情绪。

5. 富有幽默感

有人称幽默是“特效紧张消除法”，是健康人格的重要标志。许多健康的事业成功者，都具有幽默感。

6. 善于宣泄感情

不善于用语言来表达自己的忧伤或难过等感情的人容易患病，而压抑愤怒对身体也同样有害，更不能用酗酒、纵欲等不健康的生活方式来逃避现实。伤心的人痛哭一场，或与知心朋友谈谈心，或参加剧烈的体育运动

后，常会感到心情舒畅，这就是宣泄感情的意义。

7. 拥有爱心

拥有爱心不仅会使世界变得更美好，而且会更有助于自己的身心健康。乐于助人还可使你广交朋友，这不仅是人生的一大乐事，还会使人更长寿。



“情绪活力”：操作健康心态的“跑步机”

积极的心态，对你的健康，乃至对你的生活和工作都起着重要的作用。

精神治疗协会前任会长卡特博士在谈到一个人持肯定的态度对健康的影响时，甚至反对像“我今天不会生病”这样的说法，他认为那只是半积极的态度。应该改说：“我今天觉得比昨天好。”这是非常积极的陈述，因而是一种更健康的想法。卡特博士说：“肯定的态度是以科学的事实为基础的，这些事实来自生物学、化学、医学等。正确地运用肯定的态度将有助于改善你的健康，延长你的寿命，使你精力充沛，倍感幸福，从而在各方面取得成功，并且还能帮你保持一件最主要的东西——心灵平静。”

这是一些采取肯定态度对待健康的法则，你不妨也试试。记住要每天坚持，训练自己的思想按积极思想考虑问题。

这些法则就是：

- (1) 肯定自己是健康的人，告诉自己：“我觉得今天很好。上帝创造了我的身体、心情和灵魂，所以，今天我的感觉，如同上帝要我感觉的一样，充满活力及健康。”
- (2) 经常在心中保持你是一个健康者的形象。
- (3) 每天都为你心情愉快、精力充沛而充满感激。
- (4) 努力消除任何不健康的思想。所有的消极思想和仇恨、后悔、卑

鄙、狡辩、失望等都应该根除。然后代之以健康、仁慈、积极的思想。

(5) 不要做任何会衰弱和退化心志的事。

(6) 维持体重。问问医生你正常的体重应该是多少，尽量维持正常体重。解决体重问题，特别需要精神力量的控制。吃饭饮食时，要特别注意控制口腹之欲。口腹之欲与人的性格有关，而性格完全是受精神影响的。

(7) 每天运动，有益于身体健康。

(8) 定期找医生检查。身体有任何不适，及时发现，立刻治疗，就会很快恢复健康。

(9) 最重要的保健之道是敞开心胸，让生命的力量源源进入。

积极的心态被应用于维护健康时，要考虑到发生事故的可能性。事实上，安全第一是积极心态的象征。由此，你该听取这个建议：要机敏，要有强烈的安全意识和生存愿望。



懂得自爱是健康的前提

凡是想在生命中大有成就的人，他必须懂得“努力自爱”。这就是说，他要尽一切努力，培育其身心健康，使力量达到顶点。他必须明白，成功大半依赖于自己的“成功机器”——身体。所以，对自己的身体必须要时刻在意。

健康是无价的。有一位英国著名医生说过，人要长寿，就要做到除了睡眠时间以外使脑部不断活动。每个人必须于职业、工作之外找一种正当的嗜好。职业给他以生活的资本，嗜好给以生活的乐趣，可以使他在愉快、高兴的心情下，活动其精神。“行动”的意义等于“生命”，而“静止”则等于“死亡”。

许多人都是不知“自爱”的人。他们对自己身体的残酷，远甚于对待牛马。他们总是饮食不足，或饮食过量；他们总要剥夺自己应有的休息与

睡眠时间；他们简直要破坏一切生理的、精神的规律；虽然年纪很轻，却已是“白发苍苍”未老先衰了。他们不明白，为什么自己的体力竟不能与自己的意愿相称？为什么自己的能力竟不能执行自己的意愿？于是他们只好勉强着自己“强弩之末”的身心去从事工作。

天下没有哪一件东西比我们的体力与精神更可宝贵。所以我们必须不惜任何代价，以获得和拥有他们。假如有一人，有着一水池的宝贵生命力，但他却在蓄水池上到处凿孔，让池中的生命力流走。对于这种人，你会作何感想，你一定认为他是个傻瓜。其实，生活中有好多人都这么做的。他们有着一大池的生命力，但由于他们不谨慎、不留心，使得大部分的生命力都从漏孔中流走。有的人时刻在浪费自己的精力、摧残自己的生命，因而减少了许多成功的可能性，他们却还要诧异为什么自己总不能成功。

缺乏睡眠、缺乏户外运动、缺乏朋友间交流的欢娱，缺乏有营养的食物，工作过度——这些都可以使我们的精力流走、生命力漏掉。有许多宝贵的精力是在烦闷、愤怒、恐惧、忧愁及各种不良心境中耗费的。请你每天检阅一次，你的精力是怎样用去的；检阅一下，有多少精力是浪费在无谓与不正当的地方。恐怕你因动一动感情、发一次脾气而损失了比整天工作还要多的脑力与精力吧？

“壮志未酬身先死，常使英雄泪满襟”，这是纪念古代的一位伟大人物诸葛亮的一句话。

凡是足以减低你的活力、减少你的成功机会的事，你都不应该做。我们到处可以看见，某些有作为、有智慧、有才能的青年男女，为不健康的身体所羁绊，壮志未酬。天下最大的失望，莫过于有志而不能酬，感觉到自己有着大量的精神能力，而同时没有充分的体力作为拼搏的后盾；感觉到自己有凌云壮志，却没有充分的力量足以实现它，这是人世间最悲哀的一件事情。许多人之所以饱尝“壮志未酬”的痛苦，因为他们不懂得去维持自己身体的健康。如果你想做一个有志于成功的人，你必须摒除一切足以摧残你的活力、阻碍你的前程、浪费你的精力、折损你的生命资本的东西。



“身体”抗议：都是情绪欠的债！

如果你的生理上有了严重的疾病，你无论如何都得去看医生。但是，许多小毛病，其引起的原因是自己可以控制的。头痛、胃痛、肌肉酸痛、昏睡等信号，都需引起注意。

仔细想一想，你是不是在担心什么，所以导致紧张。你是否以运动来保持身体的健康和活力？不管发生哪些状况，重要的是，你能立即行动，找出问题的原因，并努力纠正它。一旦你这么做了，你就会发现，你有更多的热情与活力去追求你设立的目标。

要保持身体的健康，就要注意预防和保健。事实上，我们有很多严重的健康问题，都可以自我减少，像癌症以及与心脏相关的疾病。抽烟和不良的饮食习惯减缩了百万人的寿命。很不幸的是，这些由长时间的影响所造成的伤害，当人们发觉不对劲时，为时已晚。

医生已经注意到，要维持健康，态度是相当重要的。如果你把维持健康所该做的事做好，不去担心什么事做错了可能影响健康，那么，比起那些一时担心健康问题的人，你会健康得多！你会成为你心中所想的。思想是个神奇的工具，可以在身体上造成极大的影响。先让你的思想强健，那么，你的身体也会自然强壮起来。

想治疗头痛最好从其病因下手：身体有病时绝对要去看医生。不过记住一件事，许多成药能治的病其实是可以自己控制的：头痛、恼人的胃痛、肌肉酸痛、倦怠无力等征兆，都是在抗议你忽略了身体的需要和心理问题。

仔细想想你是否曾搁置什么烦恼的事未加以解决，因而造成心神的紧张。问问自己是否有足够的运动量，让身体保持精力充沛的状态。有些时候，我们会觉得身体紧绷，四处疼痛；头痛得快像要裂开了，胃里胀满了

食物，背痛更是要命。其实这些原因可能只是单纯的紧张。解决之道也只需好好地放松。每天给自己一些放松的时间，去思考你所喜欢的事。每周有几个小时，享受无忧无虑的时刻，逃离问题，使你找回失去的活力与观念。



信念的驱动力，重组健康的基因

思想乃是身体智慧的一部分。如果长久地持有并不断地重复一种思想，就会使之转变成一种信念，信念又会转变为生物机能。信念是一种能量巨大的驱动力，它为个体的生命和健康创造出生理基础。

假如我们不能克服我们的情感创伤，那么也将会引发生理上的疾患，因为压抑的情绪会对我们的免疫系统和内分泌系统发生作用，并产生一种生物化学反应。

破坏性的观念会损害我们的健康。这些观念不仅仅来自于理智——一般认为理智是可以控制的；它们还来自于身体的其他部分——这些部分存在于细胞组织之中，但过去一直不为人知。

随着对医疗知识的不断增加，人们渐渐地形成了一种健商观念。健商观念指的是一个人的健康商数，健康智力，还有更多含义。这是对健康的一种新的认识，它犹如一盏明亮的导航灯，引领我们抵达健康的崭新未来。

我们需要对自己的健康有更多的了解，包括基因组成和生存环境，来确定如何调整自己的生活习惯和方式，以获得身心健康。

健商文化中包含一个最重要的部分就是自我保健，它能确定你的健康方案，并通过重视饮食、注意营养、锻炼身体、控制压力，以及养成良好的生活习惯来实践完成。它需要你认识人生命各个阶段的各种健康问题。

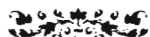
健商文化意味着以崭新的观念、全新的生活和健康方式指导你做每件

事、做每一个决定。当你懂得解除疾病，消除身体不适，注意照顾自己，调动机体的抵抗力，并学会用结合和整体的方法来掌管健康的时候，这种健康文化便表现出来了。

观念和记忆是身体中实实在在的生物结构。不妨把你的大脑想象为一座冰山。意识部分是浮出水面的一部分，但这一部分的体积只占整座冰山的25%。所谓的无意识部分则占绝大部分——这75%的部分没于水中。我们的个人历史被存贮在我们的身体、肌肉、器官及其他组织之中。这些信息与冰山的水下部分一样，一般是不会为冰山的水上部分，即以意识为特征的理智所认识的。细胞是我们存贮记忆的银行——尽管常忽略它们、否定它们。

比如，一个从小就常吃让他讨厌的东西的人，长大之后，只要他再次看见类似的东西，就会有一种厌恶感，甚至会发生和小时一模一样的症状。这就是记忆在作怪。

拥有精力充沛、神采奕奕的健康生活，就能维护并保持身心健康，与自己的生存环境和谐相容，使人生充满意义和乐趣。



打破金钱的“囚笼”，救赎另一种人生

首先你应当认识到积极的心态会吸引财富，然后才能去积累财富，但是，在使用积极心态时不要忽略了你的健康。

正如托尔斯泰所言：“财富就像粪尿一样，堆积时会发出臭味，散布时可使土地变得肥沃。”

美国石油大王洛克菲勒出身贫寒，在他创业初期，人们都夸他是个好青年。当黄金像贝斯比亚斯火山流出岩浆似的流进他的口袋里时，他变得贪婪、冷酷。深受其害的宾夕法尼亚州油田地方的居民对他深恶痛绝，无数充满憎恶和诅咒的威胁信涌进他的办公室。连他的兄弟也十分讨厌他，

而特意将儿子的遗骨从洛克菲勒家族的墓地迁到其他地方，他说：“在洛克菲勒支配下的土地内，我的儿子变得像个木乃伊。”

由于洛克菲勒为金钱操劳过度，身体变得极度糟糕。医师们终于向他宣告一个可怕的事实，以他身体的现状，他只能活到 50 多岁，并建议他必须改变拼命赚钱的生活状态，他必须在金钱、烦恼、生命三者中选择其一。这时，离死不远的他才开始醒悟到是贪婪的魔鬼控制了他的身心，他听从了医师的劝告，退休回家，开始学打高尔夫球，上剧院去看喜剧，还常常跟邻居闲聊，经过一段时间的反省，他开始考虑如何将庞大的财富捐给别人。

于是，在 1901 年，洛克菲勒设立了“洛克菲勒医药研究所”；1903 年，成立了“教育普及会”；1913 年，设立了“洛克菲勒基金会”；1918，成立了“洛克菲勒夫人纪念基金会”。

他后半生不再做钱财的奴隶，他喜爱滑冰、骑自行车与打高尔夫球。到了 90 岁，依旧身心健康，耳聪目明，日子过得很愉快。

他逝世于 1937 年，享年 98 岁。他死时，只剩下一张标准石油公司的股票，因为那是第一号，其他的产业都在生前捐掉或分赠给继承者了。

因此，人不要被金钱束缚，单是这个基本的想法，就值得跨越任何时代而铭记在心。我们虽然难以达到洛克菲勒的境界和卡内基所说的标准，但作为普通人的我们，却也可以在金钱的植被里活出自己的精彩。

“金钱不是万能的，但没有金钱是万万不能的。”我们常听到这句话，很多人奉它为真理，以至于当遇到“什么可以让你的生活更美妙？”很多人会回答：金钱！这些人过分夸大了金钱的威力，忘记了“金钱不是万能的”，渐渐被“金钱至上论”冲昏了头脑，做出很多过火的事情，生活的幸福从何谈起呢？

大多数都会认为，有钱就是幸福。如果没有钱，幸福无从谈起。

金钱真的可以让你的生活变得更加美妙吗？

举个例子，在过去的几十年中，美国的人均 GDP 翻了几番，但是许多研究发现，人们的幸福程度并没有太大的变化，压力反而增加了。这就产生了一个非常有趣的问题：我们耗费了那么多的精力和资源，增加了整个

社会的财富，但是人们的幸福程度却没有什麼变化。这究竟是因为什么呢？

在现代社会生活中，金钱俨然成了财富的同义词。如果以简单的逻辑来进行推论，那么拥有金钱就是拥有财富；相应地，人们对金钱的追求，也就是对财富的追求；人们对待金钱的态度，也就是对待财富的态度了。其实财富仅仅是能够带来幸福的很小的因素之一，人们是否幸福，很大程度上取决于很多和绝对财富无关的因素。

概括地讲，财富就是现实生活中人们所追求的、个人认为有价值的一切东西的总和。正是由于金钱与真实财富之间的这种关系，你不应将金钱与财富等同起来，更不应简单地将追求金钱和拥有金钱与体现人生价值、追求幸福等同起来。关于金钱，你需要一种生活的智慧。

而这种智慧，就是“天使”，这个“天使”不仅让你因拥有金钱而更幸福，也会让你因没有金钱而感觉生活更美妙！

有人追求物质产品的丰裕；有人追求精神境界的满足；有人追求过程的宁静；有人追求信仰实践的磨砺。如此众多的财富目标追求选择，让这个世界充满了生气和色彩。

金钱在相当大的程度上单调化了人们对于财富多样化目标的追求选择。人们对它的追求和拥有，似乎就是对一切财富追求和拥有的代名词。

当人生的目的除了追求和拥有金钱，不再有别的任何有价值的东西存在的时候，“天使”就一天天远离了你。

毫无疑问，你一直以来觉得拥有了金钱就拥有了快乐的想法，其实是一种假象。但这种假象迷惑的却是绝大多数人，特别是当金钱可以用来免除劳役和人身处罚、购买婚姻、抵偿生命时，金钱便与人生价值直接关联，“金钱万能”这种假象的程度就越发加大了。

台湾学者高希均曾经一针见血地指出：现代社会中的一个病态是，大家在追求利润和财富的过程中，忘却了生命的意义，也糟蹋了自己的一生。

在大千世界中，有些人很势利，他们过于计较价格，却过于忽视价值。你称这些人庸俗，因为他们被金钱所奴役，他们用毁坏良心的手段去赚钱，又用毁坏健康的办法去花钱。

高先生是某 IT 企业的软件工程师，月薪过万。这样的收入在别人的眼里是完全可以过上美好生活的了，可是他从来就没觉得自己的钱够花过，买车买房的按揭、朋友间的人情往来、为女朋友买的各种礼物……

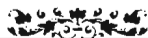
高先生从来就没有想到过，有些人连买车买房付按揭的钱都没有，也没有想过有些人根本就送不起女朋友礼物……

虽然每年都有各种奖金和外快，可高先生还是觉得压力重重，不堪重负。每天都在计划着如何获取更多的金钱，以至于他经常思考是不是应该跳槽。

女朋友看了很心疼，对他说：“我不要你那么累，只要我们活得开心就好。”

高先生却非常生气：没有足够的钱，我们能开心吗？他陷入了深深的苦恼：这样的日子，到底什么时候才是个头呢？

现代人就应有现代人的头脑，你要在这两个极端中取得平衡，不轻视价格，更重视价值。你不把赚钱作为目的，但它必须是你的手段。如果你对不该计较的价格计较，这正暴露出你的短视；如果对不该轻视的价值轻视，只能说你还不够成熟。



将“金钱奴役思想”

请出灵魂的窗口，让智慧接管你的幸福

在第三届亚洲女性论坛上，公布了一份《中国人生活质量与主观幸福感调查报告》。报告显示，月薪在 2000 元—8000 元之间的答题者与月收入 8000 元以上的高收入群体相比，幸福差异并不明显。可见，有钱不一定幸福，在满足温饱以后，金钱并不是个人幸福的最高追求。这一结论显然颠覆了很多入长期以来的概念。

很多人认为，幸福的定义是享受奢侈的生活。假如自己有钱，很多愿望就可实现，比如买车买房，周游世界。他们认为那样会很幸福。其实，

生活中大多数东西是钱买不到的，比如婴儿的笑，逝去的青春，美好的爱情，真挚的友谊……钱只能让人们完成物物交换，但并不能完全创造幸福。因为钱买不来快乐，而只有快乐才可以创造幸福。在市场经济高度发达的今天，金钱几乎成了财富的代名词，我们这里只要研究金钱对幸福的影响就够了。

在物欲横流的今天，钱几乎什么事情都可以办到。金钱可以改善人的生活状况，给人带来种种物质享受和精神享受，金钱可以支配别人为你服务，钱可以买通“官路”，钱可以使杀人犯变得无罪……。 “钱通神路”，金钱在当今社会几乎成了无所不能得东西。

那么钱能给人带来幸福吗？因为钱能够改善人们的生活状况，给人提供种种享受，在一定程度上能给人带来精神愉悦和幸福。但钱给人带来的这种幸福具有相对性。一个人在吃不饱、穿不暖的情况下，钱可以改善其生活条件，给其带来快乐和高兴。但是人对金钱的要求是永无止境的，满足只是暂时的。我们没有见到哪个老板、大款停止过对财富的追求。没有人会问微软总裁盖茨还挣钱干什么，问李嘉诚什么时候停止挣钱。西方哲学家叔本华说过，聚集财富就像喝海水一样，越喝越渴，永不满足。

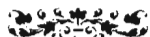
我们很难划分出钱给人带来幸福的度，但我觉得，当一个人的财富超过了满足自身和供养后代需要，多了可能不是好事了，钱多可以招灾惹祸，可使人走向坠落，钱多了可能使下一代不思进取。记得有这么一个观点：作为个人财富无论多大，它的最终结局：一是反哺于社会；二是丧失于天灾人祸；三是供一代“败家”。富不过三代，这似乎是一个规律。难怪现在一些开明的有钱人总要搞点社会慈善和捐助事业。所以，钱给人带来幸福是有条件的、暂时的、因而是靠不住的。

生活在一个讲求效益的时代里，昨天的“有”很可能到今天就成了“无”。惟有现在最重要，只有抓住现在，才能为自己创造真正的幸福。

不要抱怨生活给予你的太少，生活向来是公平的。它为你关上一扇门的同时也会为你打开一扇窗，关键是从窗口飞入的鸟儿，能不能成为你快乐的理由？

其实真正的幸福很容易，那就是享受快乐，源于心灵的快乐是幸福的

源泉。任何人都有属于自己的那份幸福，这不是金钱可以换来的。要得到幸福只有靠自己，相信自己，总有一天你会感受到什么是幸福的。



不要让金钱，成为“心灵温床”的贵宾

钱不是万能的，但没有钱是万万不能的，在这个纷繁复杂的现代社会，金钱越来越攀居重要地位，没有它我们便无法吃饭、穿衣、出行……总之，没有它，日子便没法往下过。因此，聪明的现代人不顾一切地去赚钱。许多人认为只有赚够了足够的钱，便可以快乐地享受人生了，更有甚者，将钱直接等同于了幸福。

虽然生活中离不开金钱，但钱多了就快乐吗？事实并非如此。如今许多人钱赚得越多，反而负担越重，就是因为钱赚得越多，就花费越多，花费越多，就必须去赚更多的钱来支付更多的开销，也必须花更多时间去管理金钱和投资。金钱的诱惑是个巨大的无底洞，你永远也填不满，如果陷入其中，便只能活在追逐金钱的强大压力及追而不得的懊恼中，深深陷入而不能自拔。

在实际生活中，没有钱是不行的。假如遭遇困厄，生活拮据，身患重病……我们总是那样渴望金钱，渴望它带给我们健康，渴望它让我们摆脱困境，渴望它给我们带来舒适生活。这一切，的确无可厚非。可是，一旦对它有过多的贪欲，把它当做生活惟一的目标，一旦心灵完全被金钱占据，那我们便永无安宁之日了，因为它会让我们丧失人格、尊严、友情等，甚至为钱葬送了自己的一生。当一个人被金钱所异化时，他会什么事情都干得出来的。某些人民的公仆，由于贪欲膨胀，会把国家的机密出卖，会把大笔的巨款据为己有，甚至会侵吞国家拨的救灾款……妙龄的女子，由于铜臭腐蚀了灵魂，会把名誉、贞操、廉耻统统扔掉，用肉体换取金钱，以至葬送了自己的青春。金钱被看做神圣的、万能的、第一位的东

西时，人便丧失了生命中一切宝贵的东西，人生便毫无幸福可言，人便不能再称之为“人”。一个最后“穷”的只剩下钱的人，一定活得很累。很乏味，很空虚。



金钱“超标”：给幸福制造一副“金枷锁”

一位知名的思想家说过，金钱虽然可以给我们带来幸福，但如果处置不当，它只会带给人无尽的烦恼！

里奥·罗斯顿是最胖的好莱坞影星，1936年在英国演出时，因心肌梗被送进汤普森急救中心。抢救人员用了最好的药，动用了最先进的设备，仍没能挽回他的生命。临终前，罗斯顿曾绝望地喃喃自语：“你的身躯很庞大，但你的生命需要的仅仅是一颗心脏！”

罗斯顿的这句话，深深地触动了在场的哈默院长，作为胸外科专家，他流下了眼泪。为了表达对罗斯顿的敬意，同时也为了提醒体重超常的人，他让人把罗斯顿的遗言刻在了医院的大楼上。

1983年，一位叫费迪的美国人也因心肌梗住进了汤普森医院。他是位石油大亨，两伊战争使他在美洲的十家公司陷入危机。为了摆脱困境，他不停地往来于欧亚美之间，最后旧病复发，不得不住进医院。

他在汤普森医院包了一层楼，增设了5部电话和2部传真机。当时的《泰晤士报》是这样渲染的：汤普森——美洲的石油中心。

费迪的心脏手术很成功，他在这儿住了一个月就出院了。不过他没回美国。苏格兰乡下有一栋别墅，是他10年前买下的，他在那儿住了下来。1998年，汤普森医院百年庆典，邀请他参加。记者问他为什么卖掉自己的公司，他指了指医院大楼上的那一行金字。后来有人在费迪的一本传记中发现这么一句话：“富裕和肥胖没什么两样，也不过是获得超过自己需要的东西罢了。”

费迪和罗斯顿的例子告诉我们，单纯追逐金钱的生活是不明智的。生活中能够带给我们欢乐和幸福的，除了金钱之外，还有爱心、健康、智慧等重要的东西。如果我们一心只想着追逐金钱，就会像大文豪巴尔扎克笔下的老葛朗台一样，为自己的生命套上一只重重的枷锁，终日辛劳，却丝毫体会不到生活的乐趣。

买买提是一位快乐的新疆小姑娘。她的父亲失业后，全家靠吃羊市上卖剩的羊杂碎过活。一天，她在一个商场的柜台里看到了一只带红色塑料花的小发卡，顿时她便发疯般地迷上了它。她赶紧跑回家去央求妈妈给一元钱。母亲叹了口气（一元钱能买半1斤羊杂碎呢），但父亲说：“给她钱吧，要知道这么便宜的价格就能为孩子买到快乐，今后是不会再碰上了。”那时，买买提就明白，这一元钱所能买到的是比金子还贵重的快乐。

金钱不是生活中最重要的。如果你要做一个快乐的人，一定要记住不要让自己变成金钱的仆人，因为当金钱变成你的生活目标时，你就很难体会到生活带给你的简单的乐趣了。



学会选择，懂得放弃

人生的选择最关键的是先挑出生命中的“大石块”，否则你会终生错过，留下无尽的后悔。

一天，时间管理专家为一商学院的学生们讲课。“我们来做个小试验。”专家拿出一个一加仑的广口瓶放在桌上。随后，他取出一堆拳头大小的石块，把它们一块块地放进瓶子里，直到石块高出瓶口再也放不下了。他问学生们：“瓶子满了吗？”所有的学生应道：“满了。”

“真的？”专家说道。说着他又取出一桶砾石，倒了一些进去，并敲击玻璃壁使砾石填满石块间的间隙。“现在瓶子满了吗？”这一次学生有些明白了，“可能还没有。”一位学生应道。“很好！”接着专家又拿出一桶沙

子，把它慢慢倒进玻璃瓶。沙子填满了石块的所有间隙。

他又一次问学生：“瓶子满了吗？”“没满！”学生们大声说。然后专家拿过一壶水倒进玻璃瓶直到水面与瓶口齐平。

这个例子告诉我们一个道理：如果你不先把大石块放进瓶子里，那么你就再也无法把它们放进去了。那么，什么是你生命中的“大石块”呢？你的信仰、志向、学识……切切记得我们应先处理这些“大石块”，否则会终生错过。

寻找生命中的“大石块”的过程其实便是一个自我规划的过程。在我们逐渐成长的过程中，我们生命中的“大石块”会越来越多，亲情、爱情、友情、事业、金钱、名利、虚荣……我们肩头的担子逐渐地加重了。乍一想，似乎这些都是我们生命中的大石块，我们不舍得割舍其中的任意一个，于是我们只好背着所有的“石块”上路，以至让自己负重不堪，劳累不堪。

为什么我们不能挑选合适的“石块”上路呢？是因为我们的欲望，我们总是需要太多的东西。让我们试着在下面这个故事中把那些对我们来说不算重要的“石块”丢掉吧。

有五个人上了天堂，在争辩什么是人生最重要的东西。

第一个人指着头说：“理性才是最重要的。”

第二个人指着胸说：“爱才是最重要的。”

第三个人指着胃说：“食物才是最重要的。”

第四个人则说：“性才是最重要的。”

第五个人说：“你们说的都不对，因为宇宙间的一切都是相对的。”

上帝笑着说：“你们说一个活着的人如果得知自己下一秒就要死去，那么对于他来说什么最重要？”

其实，答案真的很简单，我们的生命最重要，既然如此，那生命外的东西还有什么是不能放弃的呢？我们忙来忙去忙到最后，不就是为了生命散发光彩，不就是为了享受生命吗？一个人在自己的一生中，最应该学会的就是选择和放弃，这样才能让生命的步伐走得更稳健，也更自在。



放慢生活的脚步，等等你当下的灵魂

一个 20 出头的年轻小伙子急匆匆地走在路上，对路边的景色与过往行人全然不顾。一个人拦住了他，问：“小伙子，你为何行色匆匆啊？”小伙子头也不回，飞快地向前跑着，只泛泛地甩了一句：“别拦我，我在寻求幸福。”

转眼 20 年过去了，小伙子已变成了中年人，他依然在路上疾驰。

又一个人拦住他：“喂，伙计，你在忙什么呀？”

“别拦我，我在寻求幸福。”

又是 20 年过去了，这个中年人已成为一个面色憔悴、老眼昏花的老头，还在路上挣扎着向前挪。

一个人拦住他：“老头子，还在寻找你的幸福吗？”

“是啊。”

当老头回答完别人的问话，猛地一惊醒，一行眼泪掉了下来。原来刚才问他问题的那个人，就是幸福之神啊，他寻找了一辈子，可幸福之神实际上就在他旁边。

日常生活当中，没见过一个超高速运转的车会停得住；没见过一个绷得过紧的琴弦不易断；没见过一个发条永远上得十足的表会走得久；也没见过一个心情日夜紧张的人不易生病。

最近看了一个小故事：一位华人在美国奋斗了很多年，经过艰苦的打拼，终于用自己的血汗钱买了一幢豪宅，可他没有时间打理，就雇了一名佣人，而他仍旧每天早出晚归拼命工作赚钱，佣人住在他的豪宅里，每天享受着美食，在花园里散步，在他的健身房里锻炼，在他的游泳池里游泳，他在拼命赚钱，佣人替他享受劳动成果。这个小故事给人很大启迪和思考，尤其是人到中年，就像爬山到了半山腰，该回过头来回望一下我们

走过的路了，生活的目的究竟是什么？我们该怎样去生活？

每个人都希望拥有成功、快乐的人生，秘密就在于你有没有给自己时间。我们常说生活是一门艺术，而艺术是讲究创造与欣赏的，它需要你花时间和心思在其中。生活应该是精致而美丽的，它充满乐趣和美好的体验。

讲求速度的现代人被时间的巨轮追赶得喘不过气来，但同时又认定忙碌才能带来充实的人生。因此不敢怠慢每一分每一秒钟，忙工作忙赚钱，连度假也是争分夺秒，生命的乐趣就在一连串的赶、追、跑中被自己无情地剥夺了。

不要成为生活的奴隶，填饱肚子之余，别忘了心灵也需要营养。人不能只靠面包生活，你的心灵需要比面包更有营养的东西，你有多久没有唱歌？没有到大自然中走一走？没有读书了？

不妨问问自己：你可曾凝视花朵的坠落？你可曾注意过在秋千上嬉戏的小孩？你可曾聆听细雨落地飞溅的声音？你可曾追逐过飞来飞去的蝴蝶？你可曾凝视着“落日渐黄昏”？你是否每天忙忙碌碌，慌慌张张，当你的朋问声“你好吗”，他们是否听到了回答？当忙碌了一天后，你是否躺在床上还想着明天的种种琐事呢？你是否曾因无暇联系而使一段珍贵的友谊无奈凋零？

当你匆匆往某处赶时，你就错过了在路上的乐趣；你最好慢下来步子不要这么快，因为时光短暂，生命之乐不会持久。

当你生活中满是焦虑和急促时，日子便像未开封的礼物，就这样被你丢掉……生活不是速度的竞赛，让我们放慢生活的舞步，在曲终人散前，仔细聆听——这生命之乐。

给自己一点品味生命的时间，在音乐、艺术、文学和大自然的世界里松懈紧张的情绪，保持一颗鲜活的心，别拿忙碌当借口。多听多看多关怀生命，即使是阴霾的雨天，也会出现欢乐的歌声。



让苛刻的时间暴君下台，拥抱“当下”的自由女神

先看这样一组数据：在美国，有一半成年人的死因与压力有关，企业每年因压力遭受的损失达 1500 亿美元——员工缺勤及工作心不在焉而导致的效率低下。在挪威，每年用于职业病治疗的费用达国民生产总值的 10%。在英国，每年由于压力造成 1.8 亿个劳动日的损失，企业中 6% 的缺勤是由压力相关的不适引起的……

压力让很多人身心俱疲，生活也失去了色彩。人潮中的你是否如此呢？

时间”是个苛刻的暴君，而“现在”是一位魅力十足的女神。于是，生活节奏不断加快，“时间”似乎对每个人都不再留情面，它的鞭子越抽越紧，我们现实中的每个人也拼命地挪动着脚步，不知道哪天可以停下。

但是人们忽略了，因为压力和劳累，患职业病、情绪不稳、心理失衡者甚至猝死者，与日俱增。这是生活给我们的警示。因此，我们每个人都试着放一放压力，缓解一下疲劳的状态。

讲师拿起一杯水，然后问大家：“各位认为这杯水有多重？”

有人说 200 克，也有人说 300 克。

“是的，它只有 200 克——那么，你们可以将这杯水端在手中多久？”

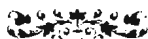
讲师又问。

很多人都笑了，200 克而已，拿多久又能怎么样！

讲师没有笑，他接着说：“拿一分钟，各位一定觉得没问题；拿一个小时，可能觉得手酸；拿一天呢？一个星期呢？那可能得叫救护车了。”大家又笑了，不过这回是赞同的笑。

讲师继续说道：“其实这杯水的重量是一样的，但是你拿得越久，就觉得越沉重。这就像我们承担着压力一样，如果我们一直把压力放在身

上，不管压力是否很重，时间长了就会觉得越来越沉重而无法承担。我们必须做的是放下这杯水，休息一下后再拿起，如此我们才能拿得更久。所以，我们所承担的压力应该在适当的时候放下，好好地休息一下，然后再重新拿起来，如此才可承担更久。”



让心放松，平衡生活

曾经有位医生在替一位卓越的实业家进行诊疗时，劝他多多休息。这位病人愤怒地抗议说：“我每天承担着巨大的工作量，没有一个人可以分担一丁点的业务。大夫，你知道吗？我每天都得提一个沉重的手提包回家，里面装的是满满的文件呀！”病人无奈地说道。

“为什么晚上要批那么多文件呢？”医生惊讶地问道。

“那些都是必须处理的急件。”病人不耐烦地回答。

“难道没有人可以帮你忙吗？助手呢？”医生问。

“不行呀！只有我才能正确地批示呀！而且我还必须尽快处理完，要不然公司怎么办呢？”

“这样吧！现在我开一个处方给你，你能否照着做呢？”医生有所决定地说道。

这病人听完医生的话，读一读处方的规定——每天散步两小时，每星期空出半天时间到墓地一趟。

病人怪异地问道：“为什么要在墓地待上半天呢？”

“因为……”医生不慌不忙地回答：“我是希望你四处走一走，瞧一瞧那些与世长辞的人的墓碑。你仔细思考一下，他们生前也与你一样，认为全世界的事都得扛在双肩，如今他们全都长眠于黄土之中，也许将来有一天你也会加入他们的行列，然而整个地球的活动还是永恒不断地进行着，而其他世人则仍是如你一样继续工作。我建议你站在墓碑前好好地想一想

这些摆在眼前的事实。”

医生这番苦口婆心的劝谏，终于敲醒了病人的心灵，他依照医生的指示，放缓生活的步调，并且转移了一部分职责。他已懂得，生命的真义不在于急躁或焦虑，现在的他的心已经平和，也可以说他比以前活得更好了，当然事业也没有落下。

人的精力是有限的，如果一味地工作，不懂得自我调节，无疑会招来疾患。这样，无形中心理及工作压力就加重了。

美国卡内基学会的调查显示，心理健康是所有精力充沛、事业有成者的标志。人生活在社会上，难免有这样或那样的痛苦和疲劳，要想应付各种挑战，重要的是通过心理调节维持心理平衡。

工作，生活，任何一件事，都是要找一个平衡点，然后我们尽量去向这个平衡点靠拢，脚步才会走得越来越轻松。就像一个天平一样，如果任意一方过头，那么迟早会倾斜失衡。

有个人工作三年以后，突然没来由地觉得郁郁寡欢。可能是工作太累了，也可能是生活节奏确实需要变一变，生活方式需要变一变。可是变化是需要代价的，眼下的工作已经很上手了，变换一个环境，会随时面临着不可预测的未知变数。平常生活被打乱，是需要强大的心理支撑能力的。

这个困扰一直让他处于两难的境地，终于有一天，他发现自己再上班的时候已经毫无生气，于是他问自己：离开这份工作你会死吗？答：不会。于是他又告诉自己：那好，辞职吧。你需要变化，否则生命就像一潭死水，没有活力。

就是这样，任何一个人，无论是工作忙碌，还是工作厌倦，还是其他，都需要调整，找一个平衡点，让自己平和，也让混乱的生活变得简单明朗。很多时候，生活需要一份平衡，一份条理，一份你还可以持有的热情和快乐。



给灵魂一张床榻：放下疲劳的“心理虚构”

你的健康可能受到许多内部力量的影响，这些力量中有一些可能是想象的“心理虚构”。

积极心态的两大报酬就是心理健康和生理健康。要努力实践才能获得和保持积极的心态。但是，确定的目标、正确而清晰的思考、创造性的想象力、勇敢的行动、长期地坚持和真正的洞察力，这些如果你满怀热情和信心地应用起来，你就能有把握地取得和保持积极的心态。

一个女强人因过度劳累，晕倒在办公桌前。最后她不得不停下工作，回家静养。等她再次复出时，眼中的光芒温柔多了，神情也显得极为轻松。当媒体问她下一步的打算时，她说，一切以照顾好身体为先。

的确，生活在机器轰鸣、高楼林立的都市中的人们，应该学会一点儿超脱，让紧张的神经松弛下来，让劳累的灵魂轻快起来。在背负多重压力的同时，别忘了时常去休闲，去“释放”劳累，给心情放个假。

第二次世界大战期间，丘吉尔已经 60 多岁了，却能够每天工作 16 个小时，这实在是件很了不起的事情。那么，他精力如此充沛的秘诀在哪里？

原来，每天早晨他在床上工作到 11 点，看报告、口述命令、打电话，甚至在床上举行很重要的会议。吃过午饭以后，他还要上床睡 2 个小时的觉。正因为他经常休息，所以可以很有精神地一直工作到半夜。

当我们感到疲倦时，我们就应该去休息。休息并不是件奢侈的事情，休息就是养精蓄锐。即使你只打 5 分钟的瞌睡，也有助于消除疲劳。

为事业奔波，为生活所累，这种忙碌应该是一种有张有弛、有目的、有成效的补充，是来自工作的一种准备，是维护身心健康的保证。

工作并不总是必要的，很多时候，你应该享受一种东西，它会令你耳

目一新，那就是休闲。

你坐在藤椅上，品着清香的茶，目送蝴蝶翩翩飞过花园，透过头顶茂密的树冠仰望着蓝蓝的天空。这一切都很平常，却是如此美丽、如此熟悉，而又如此不同。

你也可以陪家人或约朋友一起去享受那份惬意，欣赏万物，畅谈梦想。那一天，你们什么都不要去做，只是活着并爱着。



用积极的心态审视生命的意义

积极的心态会促进你的心理健康和生理健康，延长你的寿命，而消极的心态会逐渐破坏你的心理健康和生理健康，缩短你的寿命。有些人由于适当地运用了积极的心态，从而拯救了许多人的生命；这些人之所以得救，就是因为接近他们的人具有强烈的积极心态。下面的一件小事就可以证明这一点。

医生说：“这个孩子不能活了。”他们所说的孩子是个刚生下来两天的婴儿。

“这个孩子会活下去！”父亲回答道。这位父亲具有积极的心态——他有信心——他相信祈祷，更相信行动。他开始行动起来了！他委托一位小儿科医生照料这个孩子，这位医生也有积极的心态，作为一位医生，他根据经验知道，自然给每种生理的缺点都提供了一个补偿的因素。这孩子最后确实活了！

“我不能活下去了！”——这是美国《芝加哥每日新闻报》上的一篇文章的标题。这篇文章讲述：一位 62 岁的建筑工程师回到家里，上床就寝时，感觉胸痛，呼吸急促。他的妻子比他年轻 10 岁，大为惊慌，她怀着希望为丈夫按摩，试图增强他的血液循环。但是，他死了。

“我再也不能活下去了！”这位寡妇对她的母亲说。

于是，这位寡妇由于经受不住心理上的打击也死了。她和她丈夫死在同一天！那活了的婴孩和那死了的寡妇证明了积极的和消极的心态同样具有强大的力量。

现在正是你发展积极心态的时候。要为任何可能发生的紧急情况做好准备，要有一个人生目标。记住，当你有了人生目标时，下意识心理就能把强大的激励因素加到你的有意识心理上，使得你在紧急情况下能够生存下去。

刘婷刚满20岁，却因失恋几次而割腕自杀，多亏被及时发现，才挽回了生命。她问朋友有什么理由再活下去时，朋友只是给她讲了这样一个故事：曾经有一个女囚犯，因为参与贩毒，一审判为死刑，她怀着对生命的渴望进行上诉；二审时改判为死刑缓期执行。当记者问她，从死刑到死缓，有什么感受时，她轻轻地吐出两个字：希——望！

一个女囚犯面对死亡时仍能看到生命的希望，仍能为了生存而努力争取机会，我们又有什么理由不珍惜生命，有什么理由放弃一切呢？死是逃避生活的一种怯懦行为，是推卸社会责任与义务的可恶举动，是自己把自己抛弃了。

经过一番开导后，刘婷终于走出了自杀的阴影。

近年来，全世界每年因自杀而死亡的人约有几百万人；在我国城乡居民死亡原因中，以自杀为主要成分的“意外事故”已占了相当一部分。

我们在对此感到触目惊心的同时，有没有去深刻地反思呢？

其实，人的一生充满了许多坎坷，许多遗憾，许多迷惘，许多无奈。你失去的已经定格在记忆深处，故而不必怨天尤人、唉声叹气。

当你高考落榜时，不要悲观、沮丧，要知道爱迪生和飞机之父莱特兄弟都没有上过大学，靠自学也能成才。何况，这一次名落孙山了，还有下一次，只要你不放弃，成功就在前方。

当你失恋时，不要有生不如死的感觉，要知道居里夫人就是因为把失恋的痛苦转化为动力，才成了一名伟大的科学家的。也许，爱你的人和你所爱的人还没有真正来到你身边。

当你仕途失意时，不要自暴自弃。金钱、名誉难道比生命还要珍

贵吗？

当你怎么也解不开心中的疙瘩时，你要想想，还有那么多人爱你、关心你，你又怎能舍他们而去呢？难道父母把你带到世间来，却注定要忍受失去你的痛苦吗？如果你承受不了这么多的苦闷，不妨向你所信任的人敞开心扉，或利用情感热线咨询电话宣泄一番。

总之，人生苦短，不必计较太多，成败得失，一任自然。无论在何种境况下，你都要珍爱自己。因为，生命没有轮回。

生是死的序曲，死是生的终结。生死是生命过程的始终，没有生就无所谓死。

人最宝贵的是生命，生命对每个人只有一次。出生是生命的第一站，给人带来欣慰和喜悦；死亡是生命的最后一站，给人带来的却是痛苦和悲伤。自古以来，人们诅咒死亡，恐惧死亡，逃避死亡，然而最终都无一幸免地投入死亡的怀抱。因此，死亡是一种客观的必然的不可避免的现实。

有花开就有花谢，有树荣就有树枯。既然走向死亡是不可抗拒的自然规律，我们就应正视死亡，把它与自己的生命融合起来，走完人生的最后一个里程，这样才能理解生命的全部意义。

生命是极其脆弱的，因此，我们要好好呵护它，哪怕是在死亡面前，我们都不应轻易放弃生命。那么多人经历了世间的沧桑，因曾经历或正在经历的生命深处的困惑而变得坚强和果断，因曾拥有那段铭心刻骨的痛苦而自豪。

我们在面对生命的磨难时学会了自省，在与逆境搏斗中学会了自励，这就是我们能够真正面对现实的缘故。



信念是一支神奇的魔棒

一个人一旦拥有了信念，其心态的力量往往令人震惊。

一个朋友的父亲，患肺血栓住进了医院，几次生命垂危。医生们都认为他的生命已无法挽回，儿女们也都开始准备起后事来，然而，他却奇迹般地活了过来。当他身体恢复之后，朋友曾问父亲当时的感受。他说：“我从来就没想到我会死。我心中有一个强烈的信念：我一定能活下来！”

古人说：“哀莫大于心死。”意思是说，一个人最大的悲哀就在于失去了希望和信念，而一个人只要心不死，只要他还有一种积极的心态，那么，任何人间奇迹都有可能创造出来。

生活中许多“抗癌明星”们战胜癌症的经历生动地说明，一个人患癌后的心态与治疗效果十分密切。有积极心态的人，他们敢于同癌魔抗争，手术后身体状况普遍良好，存活期也长。有一位企业女强人，被人们誉为“铁人”，她曾动过14次大手术，切除过6种恶性肿瘤，切掉乳房、子宫和部分肋骨以及部分胃、肺、脾、胰等。20余年过去了，她仍然顽强地、健康地、潇洒地活着。她创造了一个生命的奇迹。她曾介绍过抗癌“五心”术，第一条就是信心。她说：“我每次动手术时都坚信我不会死，我身体很好，能渡过这一关。”有了这种心态，有了这种自信，何愁不会产生强大的精神力量！

英国皇家学院的专家们，曾对57名因患乳腺癌而切除了乳房的病人进行观察，发现其中注意心态调节，相信自己能战胜疾病的人，10年后的生存率达70%；而那些病后即精神颓废甚至绝望的人，80%在手术后不久便死去了。英国皇家马斯登医院精神科格里尔医师的调查结果是，凡对癌症抱积极心态、充满斗争决心的病人，75%存活5年以上；而抱消极心态、失去信心的患者，仅35%存活5年以上。

这一个个催人奋进的故事告诉我们：信念和心态的力量是无穷无尽的。从这些典型事例和观察结果，我们不难看出，癌症病人如果有坚强的抗癌信念，就有利于征服癌症。科学的实验表明，精神因素与人体内在的免疫功能的潜力密切相关。积极的心态能增强大脑皮层的功能和整个神经系统的张力，进而通过植物神经系统、内分泌系统，提高机体的自我修整能力，增强体内的免疫能力，促进单核吞噬细胞、T 淋巴细胞、B 淋巴细胞的功能，增强机体的抵抗力和康活力，从而达到“正气存内，邪不可干”的健康状态；相反，在病中精神颓废、一蹶不振的人，可使血液中的淋巴细胞减少，且抑制 B 淋巴细胞和巨噬细胞的作用，从而导致免疫功能下降，使病情急剧恶化，最后医治无效而死。

不幸身患疾病的朋友，请不要流泪，不要悲观失望，要振作起来，调整心态，调动体内潜力，与疾病作斗争。这样才可能绝处逢生，创造生命的奇迹。

西方心理学家反复证实了一个观点：心灵会接受不管多么荒谬的暗示，一旦接受了它，心灵就会对之做出反应。这就是说，人的理智接受事实，人的心灵则接收暗示。人如果给心灵以积极的暗示，心灵就会呈现出积极的状态；人如果给心灵以消极的暗示，那么，心灵就会呈现出消极的状态。

西方一位心理学家给我们讲述了一个故事——他的一位亲戚向一位印度水晶球占卜者卜问吉凶，后者告诉他，他有严重的心脏病，并预言他将在下一个新月之夜死去。

这一消极的暗示进入了他的心灵，他完全相信了这次占卜的结果，他果然如预言所说的那样死了，而他根本不知道他自己的心态才是导致他死亡的真正原因。这是一个十分愚蠢、可笑的迷信故事。

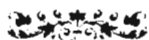
让我们看看他真正的死因吧：这位心理学家的亲戚在去看那个算命巫婆的时候本来是很快乐、健康、坚强和精力旺盛的，而巫婆给了他一个非常消极的暗示，他则接受了它。中国有句古语：信则灵，不信则不灵。消极的暗示使他的心态变得消极起来，他非常害怕，在极度恐惧和焦虑中不停地琢磨他将死去的预言。他告诉了每一个人，还为最后的了结做好了准

备。这种必死无疑的心态终于让他结束了自己的生命。

这些故事告诉了我们一个道理：心态的力量是无穷无尽的，如果你有一个好心态，你就可以选择生；如果你有一个坏心态，你就只能选择死。

撰写《幸福依你的心》的畅销书作家拉尔夫·吴尔德·托拉因这样写道：“你是否希望自己青春永驻，步入壮年以后也拥有青年的喜悦与快乐呢？如果是这样，就必须注意你的精神生活。”

所以，我们一定要以积极健康的意念来激发出积极健康的心态，因为只有心态健康了，我们才能有健康的身体。



丢弃“坏情绪”的破棉絮： “心病”还需“心药”医

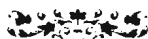
生活中的每一个人，承担着各自的社会责任，都存在不同程度的心理卫生问题。随着社会不断变革，人们的情感、思维方式、知识结构、人际关系在发生变化，引发心理问题的因素也是多种多样的。据专家介绍，由于现代人的生活方式的改变，生活节奏的加快，一些人的盲目行为增多，加之过分追求短期效益，因而失败的几率较高，内心失去平衡，容易产生心理问题。心理专家认为：“一个人的心理状态常常直接影响他的人生观、价值观，直接影响到他的某种具体行为。因而从某种意义上讲，心理卫生比生理卫生显得更为重要。”

从理论上讲，一般的心理问题都可以自我调节，每个人都可以用多种形式自我放松，缓和自身的心理压力和排解心理障碍。面对“心病”，关键是你如何去认识它，并以正确的心态去对待它。虽然我们找心理医生看病还不能像看感冒发烧那样方便，但提高自己的心理素质，学会心理自我调节，学会心理适应，学会自助，每个人都可以在心理疾患发展的某些阶段成为自己的“心理医生”。

首先，掌握一定的心理卫生知识，正确认识心理问题出现的原因。

其次，能够冷静清醒地分析问题的因果关系，特别是主观原因和缺欠，安排好对己对人都负责任的相应措施；另外，恰当地评价自我调节的能力，选择适当的就医方式和时机。

现代社会要求人们心理健康、人格健全，不仅要拥有良好的智商，还要有良好的情商。在出现心理问题时，人们开始引起重视并寻求咨询和医疗，这是社会文明进步和人们文化素质提高的一种表现。据专家介绍，生活条件越好，文化层次越高，人们对心理卫生的需求也就越迫切。随着文化科学知识的普及和心理卫生服务的完善，解决“心病”会有更多更好的渠道和办法。



用生活光明面驱散压力

现代社会的发展速度越来越快，竞争日益激烈，因此，在我们的身体健康受到威胁的同时，心理健康问题也愈加突出。

长期的压力导致人对疾病的免疫力下降，出现便秘、失眠、疲劳、头痛等症状，陷入亚健康状态，进而影响到他们身体的质量。

寻求解除压力的好方法，可以说是现代人聪明的生活方式。面对压力，我们应有意识地预防“亚健康”，在心理上要“取悦自己”，要多些自信，少些自责，懂得不必事事求完美。在不同的生命阶段，我们可做出不同的规划：应视自己的精力来选择何时结婚、何时生育等。

压力既是客观的，又是主观的。面对同一种压力，个体可以有不同的反应。这与一个人的个性特征（内向还是外向、敏感与否等）、个人的经历和经验、可预期性和控制性、如何解释刺激、社会支持系统有无和多少有关。

我们讲缓解压力，前提应该明白，适度的压力有利工作，也有利于人的身体健康。但凡事有个度，超过了个人能够承受的程度，就必须及时

缓解。

心理健康的人才能从容应对工作中的压力与矛盾，从而保证身体健康，为事业发展打下良好的基础。

压抑让人在心理上产生疲劳感，职业女性要学会用轻松消除疲劳。谈起疲劳，人们就会想到因体力或脑力消耗过多而需要休息一下。比如：搬运工连续搬运，“笔杆子”们不分日夜地伏案写作，都会让人有疲劳感。

但是，这并不要紧。对于身体健康的人，如果适当注意休息，脑力和体力都可以迅速恢复，因为这仅仅是一种生理上的疲劳而已。所谓的心理疲劳是指人的思想、感情等全是心理因素所引起的不良情绪，使大脑皮层受抑制的状态。其特征主要为：情绪不好，心烦意乱，记忆力减低，注意力不集中，精力不旺盛。

进行适当打扮，可使你的精神振奋。如果你感受压抑时，就会心情不快、情绪不好，脸上犹如乌云笼罩，气色也不好。此时，你若能进行适当打扮和修饰，则能起到遮掩倦容、让人精神振奋的功能。

如果你能花上5~10分钟敷脸，就可以起到刺激肌肤血液循环，产生镇定、放松之效；你如果化个妆，也必定能制造出健康和精力充沛的样子，让肌肤更加有透明感和弹力，从而使心情舒展、宽松一些；如果你穿上了自己最喜欢的服装，它能一扫你的晦气，增强自信心。

增加生活情趣。例如：根据自己的爱好、特长等，尽量利用自己的业余时间参加一些垂钓、音乐会、跳舞、球赛、春游、参观之类的活动。你能在这些丰富多彩的活动之中，激发出你的热情，结交一些知己，陶冶自己的情操。

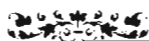
如果你受到了生活的捉弄，你应该想到自己的热诚。这样，你就不会独自怨天、怨地，而是一步一个脚印地走向美好的人生。热诚会让你摆脱那些冷漠，让你去紧紧拥抱美好的生活。

如果你感到压抑，你是否能仰望一下蔚蓝的天空，注视一下那高高的云朵？在不断的痛苦折磨中，你是否有雅兴一个人徘徊徜徉于林间，聆听一下大自然的倾诉和心声？此时，你是否能从大自然中不断汲取生活的勇气。

人们在日常工作、学习当中无时无刻地会感受到各种各样的压力，特别是随着社会的发展，节奏的加快，各行各业竞争越来越激烈，压力也就越来越大，人们感受到的压力无外乎有三种属性：生物属性、精神属性和社会属性。

这三者之间是密切相关的，为什么人会对这三种压力产生反应呢？这是因为从心理学的基本原理来看，在人的本质中包含有这三种基本属性，也就是人作为心理健康的主体也具有生物、精神和社会属性，即三种压力属性和人本质中的三种基本属性正好相吻合，这类似于物理学中的共振共鸣原理。人性本身有这三类“固有频率”，所以会对这三种压力产生反应即“共鸣”，而在压力的性质和强度大致相同的情况下，是否会引起人体心理不平衡，主要取决于个体自身的状况。

每个人都可能会因压力出现心理不平衡，从静态的角度来看，心理健康是一种状态；从发展的角度看，心理健康则是围绕着健康常规，在一定范围内不断上下波动的过程。在通常情况下，人人都会感受到压力和遭受到挫折，不管其是属于内在或外在的都会产生焦虑不安的心情，而为了对抗和摆脱这种心情，人本身就会采取不同的应对方式和防御反应，只要平稳状态的破坏不超过人自身固有的自我平衡能力范围，这时的心理健康状态就可以不被破坏，然而一旦超过了自我平衡能力的范围，人的心态就会出现问题和紊乱。



“焦虑毒药”，让生命的能量流失在起跑线上

今天，困扰我们的往往是一种模糊不清、难以名状的焦虑。我们无法对这些忧虑进行反击，因为我们根本不知道自己在害怕些什么。也许我们害怕的事情太多了，光是反击其中一个也没有用。对我们来说，恐惧并非来自一种具体的可以言明的威胁。如果真是这样，我们便能够采取具体行

动来对抗它。但事实上，它看不见摸不着，像笼罩在我们头上的阴云，它给我们所做的每一件事都投下阴影。

想办法克服忧虑非常重要，因为忧虑是快乐的敌人，它影响你思考的能力，进而影响你的工作效率并对健康有害。

许多人并没有意识到，紧张焦虑可能会引起许多心血管方面的疾病。焦虑不安是普遍的现象，少许不安对人有好处，因为它可以促使你去完成任务、做事情，但若是焦虑过度则非常有害，它可能会引起身体任何器官的疾病。

因此，我们要摒除心中的忧虑和悲观，要用快乐、积极的心态迎接每一天。

乐观态度或悲观态度，是人类典型的也是最基本的两种倾向，它影响着我们的生活方式。美国医生做过这样一个实验：他们让患者服用安慰剂。安慰剂呈粉状，是用水和糖加上某种色素配制的。当患者相信药力，就是说，当他们对安慰剂的效力持乐观态度时，治疗效果就显著。如果医生自己也确信这个处方，疗效就更为显著了。这一点已用实验得到了证实。悲观态度是由精神引起而又会影响到组织器官，有一个意外的事故证明这一点。

一位铁路工人意外地被锁在一个冷冻车厢里，他清楚地意识到他是在冷冻车厢里，如果出不去，就会冻死。几小时后，冷冻车厢被打开时他已死了，医生证实是冻死的。可是，工人们仔细检查了车厢，冷气开关并没有打开。那位工人确实死了，因为他确信，在冷冻的情况下是不能活命的。所以，在极端的情况下，极度悲观会导致死亡。一位乐观主义者却总是假设自己是成功的，就是说，他在行动之前，已经有了 85% 的成功把握。而悲观主义者在行动之前，却已经确认自己是无可挽救了。



烦忧是健康的慢性毒药

生命的过程就如同一次旅行，如果把每一个阶段的“成败得失”全部都扛在肩上，今后的路还怎么走？为你的“旧包袱”举行一场葬礼，将它埋葬，与过去说再见，跟往事干杯吧！这样，你将在今后的人生旅程中轻装上阵，生活得更加轻松和有质量。

用乐观的思想代替悲观，以镇定代替不安，用愉快代替烦恼。

美国著名作家马克·吐温说过：“忧愁是伤人的病菌。它会吞噬你的优势，而留下一个像废品一样的垃圾。”一个把大量精力耗费在无谓的烦恼上的人，他是不能尽量发挥自己固有能力的。世界上能够摧残人的活力、阻碍人的志向、减低人的能力的东西，莫过于烦忧这一毒素。

有一个叫乔治·布朗的人，虽然他已成了大商人，每年都有上百万的收入，但是，他却常常情绪不稳，因为他心理总是提防着周围的人，包括自己的助手和家人，于是心里就产生许多莫名其妙的忧愁，他十分痛苦。有一天，他的一位好朋友真诚地对他说：“乔治，相信人比怀疑一个人更让人心绪安宁。”这句话，深深打动了乔治，他这样做了，从相信这位朋友开始，他发现自己的忧愁每天都在减少。

没有人能估计得清楚忧愁到底造成了多少人类灾祸损失。它使天才变得平庸；它使一个人归于失败；它破灭人的希望。在这方面它比任何因素都要厉害。下面我们来看看它是如何造成人们的心理危机的：

工作不能置人于死地，但烦忧却能杀死人。卖苦力，办难事，都不会使我们有任何伤害，能够真正损害我们的，就是我们在办事和做工时的心理状态——在还未办事、未做工前，便在脑海中顾虑着、畏惧着，同时预感到办那事、做该项工作会具有的种种不快。

烦忧能败坏人的健康，摧残人的精力，损害人的创造力。它使许多本

来可以大有作为的人，最终平凡庸碌而死。这个恶魔随时随地都在损害人们的健康，摧残人们的活力，减少人们工作或劳动的效率，使人们的生活陷入不幸之中。

野蛮的土著人在宗教礼拜中，往往用种种残酷的方法，戕害自己身体，还以此作为虔诚的标志。对于这种土著人，我们难道不觉得可怜又可笑吗？然而，在嘲笑他们的同时，我们发觉自己也并不高明。我们往往用种种精神的刑具来折磨自己，我们常常怀着各种无谓的杞人忧天和不祥的预感，在我们的一生中烦前、烦后、忧左、忧右地自寻烦恼。

烦忧能摧残人的活力，消磨人的精神，所以能够对人的工作产生很严重的影响。一个人在心绪不宁的情形下工作，效率自然不会高。人的各种精神机能，一定要在丝毫不受牵制的时候才能发挥最高的能力。困于烦忧的头脑，尽管仍在思考，但往往不清楚、不敏捷、不合逻辑。在脑细胞受到烦忧的毒害时，脑部的思考力自然不可能像在毫无烦恼忧虑时那样集中。

脑细胞时常为血液所冲洗，它从血液中摄取养分。假如血液中常常载满了恐惧、烦恼、愤恨、嫉妒等思想的毒害，这些脑细胞的“原质”便会受到损害。女性特别易于陷入烦恼的心理危机之中。她们每天花在处理家务上的精力，远不如花在对子女的无谓操心与懊恼，以及其他无谓的精神紧张上来得多。一到傍晚，她们总是感到筋疲力尽，然而她们不曾意识到，这是她们将大部分的精神浪费于无谓的心理所造成的不安的缘故。

人类居然能容许这种无谓的烦恼、忧虑，来诈取人的青春和生命，使人未到中年就现老相，岂不是天下之大怪事吗？看到许多年仅 30 岁的妇女，面部就出现了皱纹，你以为这是她们过度操劳，或遭遇重大不幸所致吗？不是，这多是由于她们多愁善感和容易烦忧所致。

驱除烦忧心理的最好办法，就是常常怀着一种愉快的态度，而不是老去纠缠生活中的不幸与丑恶方面。保持身体健康，也是矫正烦忧这种心理危机的重要因素。良好的胃口，充足的睡眠，清爽的神志，都是可以减少烦忧的妙方。在变态时，烦忧才会滋生。体力强健的人，烦忧偷袭的机会会比较少。而在活力低微、体质衰弱的人的生命中，烦忧最易侵入与

滋长。

在你克服危机的路途中，当你觉察到恐惧、烦忧的思想侵入你的心中时，你必须立刻将你心中充满各种希望、自信、勇健与愉快的思想，不要坐视这些剥夺你幸福的敌人在你心中盘踞起来，立刻把那些魔鬼驱逐出你的心灵。

消除这种烦忧心理危机的办法是用你潜意识的力量，用乐观的思想代替悲观，以镇定代替不安，用愉快代替烦恼。

世上本无事，庸人自扰之。



创造不生气的平和生活

恼怒是一种毫无益处的心态。

上班时堵车堵得厉害，交通指挥灯仍然亮着红灯，而时间很紧，你烦躁地看着手表的秒针。终于亮起了绿灯，可是你前面的车子迟迟不启动，因为开车的人思想不集中，你愤怒地按响了喇叭，那个似乎在打瞌睡的人终于惊醒了，仓促地挂上了一挡。而你却在几秒钟里把自己置于紧张而不愉快的情绪之中。

美国研究应激反应的专家理查德·卡尔森说：“我们的恼怒有 80% 是自己造成的。”这位加利福尼亚人在讨论会上教人们如何不生气。卡尔森把防止激动的方法归结为这样的话：“请冷静下来！要承认生活是不公平的。任何人都不是完美的，任何事情都不会按计划进行。”

现在研究人员知道，应激反应是在头脑中产生的。即使是在轻微的恼怒情绪中，大脑也会命令分泌出更多的应激激素。这时呼吸道扩张，使大脑、心脏和肌肉系统吸入更多的氧气，血管扩大，心脏加快跳动，血糖水平升高。

理查德·卡尔森的一条黄金规则是：“不要让小事情牵着鼻子走。”他

说：“要冷静，要理解别人。”他的建议是：表现出感激之情，别人会感到高兴，你的自我感觉会更好。

学会倾听别人的意见，这样不仅会使你的生活更加有意思，而且别人也会更喜欢你；每天至少对一个人说，你为什么赏识他，不要试图把一切都弄得滴水不漏。只要找，总是能找到缺点的。这样找缺点，不仅会使你，也会使别人生气；不要顽固地坚持自己的权利，这会花费许多没有必要的精力。不要老是纠正别人，常给陌生人一个微笑，不要打断别人的讲话，不要让别人为你的不顺利负责。要接受事情不成功的事实，天不会因此而塌下来；请忘记事事都必须完美的想法，你自己也不是完美的。

这样，生活会突然变得轻松许多。

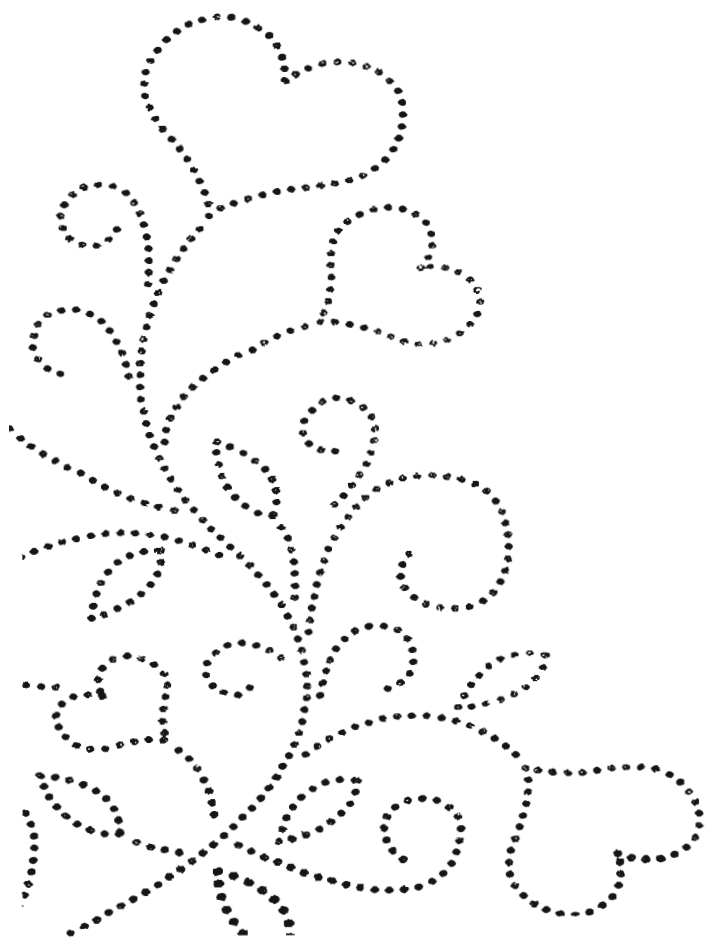
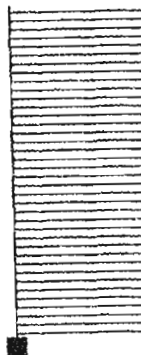
当你抑制不住生气时，你要问自己：一年后生气的理由是否还那么重要？这会使你对许多事情得出正确的看法。



Chapter 9

领导心态

——好心态打造卓越领导力





领导者的心态——企业的导航仪

作为一个领导者，最重要的任务就是让企业的每一个员工都具备一种做企业主人、做企业领导者的心态，在为企业创造业绩的同时也要对自己负责。如果你有为自己工作的心态，你也就具备了做领导者的素质。

如果说展望未来能让我们在前进中不迷失方向、保持激情的话，那么憧憬未来的辉煌能使我们产生创造生活的新动力。企业中的感性领导和理性管理不断交融互补、彼此借势，为企业前行开辟了前所未有的恢弘篇章。

指引前进方向的领导力也许是一个值得一提再提、反复深思的问题：为什么相似的背景、同等的学历、一样的工作热情与效率、完全一致的工作意愿与态度，领导者甲、乙的风格会完全不一样？取得的成果也完全不一样呢？为什么在甲的领导下，企业就能欣欣向荣？而在乙的领导下，企业却是一盘散沙、人心涣散呢？或者说，同样优秀的领导者，为什么有的温和如春雨沐人，有的却严厉如夏日炎炎，呈现出完全不同的领导风貌呢？

在摒除了好坏、是非、对错的线性思考后，领导力的核心艺术究竟是什么？

领导的艺术就是不断创造赢的艺术，这门艺术正如杰克·韦尔奇在《赢》这本书中所指出的：

- (1) 在组织内外建立有利于企业远景实现的关系。
- (2) 通过正向互动的关系来影响、拉动、带领团队和组织成功。

那么提升领导力的核心与关键在哪里？

关系的核心是人，是人的意愿的相互作用与影响，是人的情际互动让事情的结果不同。而领导力的核心就是让企业上下的人与人之间的关系朝

着共同的远景前进，为此添砖加瓦。

在你成为一名领导者之前，情绪、情感只同自己的成长有关；

当你成为一名领导者之后，情绪、情感都同别人的成长有关。

企业是领导者内在核心价值观的活化与具体表现。在这里，企业领导者的个人人生使命和企业使命高度统一、和谐并存。由此观之，企业领导者是谁？企业领导者必须是企业中真正最有影响力的人。在高速变革的环境中，他们在企业内外不断发挥其独特的影响力，督促所有的力量都朝着最有利于实现企业远景的方向前进。

所以，领导力也好，影响力也好，其本质是人与人之间情际互动的能力，是感召人们向着同一个目标前进的感性的力量。

领导者的情感对企业情境有着极大的影响，如王石之于万科、张瑞敏之于海尔、赫布·布莱赫之于美国西南航空、盖茨之于微软、杰克·韦尔奇之于GE（通用电器）。他们在企业中所营造的情境为企业品牌提供了高额的附加值，同时赋予了企业文化独特的人格魅力，从而提升了品牌价值。

万科价值观的第二条是追求公平回报。多年前，万科创始人兼董事长王石就提出了一个很著名的观点：利润超过25%的事万科不做。他认为，利润超过25%是一种不健康的暴利。公平回报的另一个体现是员工的收入根据市场化的原则。万科曾经在上海聘请了一名总经理，他的工资比当时的集团总经理王石还要高很多，因为他原来的工资就有那么高。

更为重要的一点是，为了保证每一名在万科的员工有平等的发展机会。万科规定举贤必须避亲，员工加盟万科时，必须申报在万科的亲属。如果隐瞒不报，就视为提供虚假信息，要被开除。创业早期，万科创始人王石曾经有一年没有主持公司的工作。期间管理层就把他的表妹招入公司，而王石回到公司后，就劝退了表妹。

近几年，万科集团都请第三方对万科员工进行员工满意度的调查，其中一项是问员工为什么愿意加盟并且留在万科工作，结果80%以上的人都说看好万科的发展机会。



领导心态的艺术力量：站在心灵的磁场掌控全局

“王侯将相，宁有种乎？”没有天生的领导者，今天的每一个平凡人，也许都是明天不同范畴内的创造者与领导者。即使只与自己相处，内心世界的声音都值得我们认真地聆听，并通过奋斗来实现它。领导是一种可以被我们自己亲手创造出来的，关于赢的力量与艺术。企业领导者内心世界的情绪、情感决定了其外在的世界。换言之，领导者的格局有多宽，人生的格局就有多大，企业的格局就有多大。领导者的思想能走多远，人生的舞台就有多大，企业的生存时限就有多长。

观察身边的成功领袖，麦克斯维尔先生归纳出他们身上的三个共同点：

首先要有强烈的目的性。知道自己是为为什么而来，目的是什么，需要通过哪些努力才能达到目标。这种“目的性”和“方向感”就像“铁锚”或是“基础”，在很大程度上决定了具体行为的成败。

其次是不断进步，终身学习。麦克斯维尔先生指出，领导者都是永不满足、永不懈怠、终身学习、不断进取的模范。因为如果领导者不去充电学习，怎么可以领导别人呢？领导都是把学习和进步当作乐趣和工作的一部分，不是为学习而学习，而是发自内心的需要，进取和学习的动力永不消亡。

第三是时刻想着为他人“增加附加值”，乐于助人。事实上，一个好的领导者，一定会帮助下属，提升下属，全方位地影响下属。他有这种让下属成长、进步的热情和渴望，更具备这样的能力和魄力。也就是说，别人可以从领导者身上学到东西，别人可以因为“被领导”而实现“被提高”，这才是领导者最大的魅力所在。

衡量一个领导者的贡献，要看他（她）对组织的影响力的大小。麦克

斯维尔先生指出，美国的马丁·路德·金，印度的甘地，修女特里萨嬷嬷，他们都没有所谓的职位或头衔，但他们无一例外都是杰出的领导者，原因就在于他们强大而深远的影响力。如何影响别人？麦克斯维尔先生指出了三大原则：

首先要正确地认识人、走近人、尊重人。如果做不到这一点，那就会低估人、忽略人、漠视人，只可能把人当作机器来操控和支配，那样对于增强领导力是毫无益处的。

其次要倾听人、熟悉人、理解人。好的领导者总是好的倾听者，只有先听，充分理解对象的情况，才能决定领导的方式和内容，才能恰当地运用激励手段。有些所谓的领导者没有倾听的意识，更没有倾听的耐心，他们凭借着想当然的“假设”来领导，这是十分可怕的事情。还有些领导身居高位而内心寂寞，“高处不胜寒”，把自己当成“孤家寡人”，这更是错误的做法。真正的领导应该是贴近人、关怀人和人民群众打成一片的。

第三就是提升自己，增加自己的附加值。否则，将无法适应不断变化发展的形势。

处理好人际关系是成功领导者的第一要务。麦克斯维尔先生说，与人融洽相处，懂得并运用好人际关系的价值是成功领袖的必备要素。美国著名心理学家和人际关系专家戴尔·卡耐基的名言“为他人着想胜过为自己”就说明了这一点。领导者不是高高在上的“领导”，不是职级、头衔、地位的标志，而是一种服务和奉献。在领导职位上的人不一定能做好领导者，而只有真正的领导者才能使得某个特定的职位展现出领导的魅力。从一定意义上说，领导者需要的不是向上爬的楼梯，而是搭建起和他人沟通交流的桥梁和纽带。

要成为一个好领导，就必须对下属进行培训、开导和挖掘，不断提高他们的素质，充实他们的思想，使之形成一个优良的团队，实现单独的个体无法完成的重要目标。



好心态是公司的“绩优股”

李嘉诚有一次在回办公室的路途当中，发现一枚金属硬币从眼前闪过，滚到车子下面。李嘉诚下了车，要去捡那枚硬币。在他弯腰要拣的过程中，一个门卫提前把那枚港币拣了起来，并交给了李嘉诚。李嘉诚拿过硬币，从口袋里拿出 100 元钞票奖励给这个门卫。人们感到很奇怪，别人只是帮他拣 1 元钱，他却给了 100 元，为什么？李嘉诚说，这一块港币，如果不把它捡起来，它可能掉到水沟里面，这个社会财富就会流失掉，所以我们不能把人们已经创造出来的财富和价值，让它流失掉，那个门卫不仅知道珍惜财富，还懂得帮助别人，应该奖励。

思想不同，对于一件事情的决定也是不一样的。决定不一样，又使得人们采取了不同的行动。行动不一样造成了不同的结果。一个人的成就，取决于他做事的心态，下决定的能力跟肌肉一样，肌肉是越练越强，下决定的能力也是越练越强。

企业领导者也应该用正确的心态来培养员工。管理专家认为，人才是评量公司优劣的标准。一个公司有什么样的管理者，什么样的员工，足以决定一家公司的成与败。

其实，在一个企业里，上司和下属最大的分别是什么？薪水、权力或者职衔？都不是，答案是心态。经理或主管有多大权？早上来晚了也不用着急赶路，自己在卡上签个字，表示因公来晚就 OK 了。普通员工可就惨了，为了不迟到，起早、快跑、甚至打的，心急火燎，狼狈不堪，没来晚还好，就怕如此折腾后，仍然迟到，也只能自认倒霉！年底绩效考核和员工满意度评价，自然主要由各位经理来评分划钩，此时的经理们则有生杀予夺的权力，处理一两个平时不怎么顺眼的员工，可谓易如反掌。又比如，在自己力所能及的情况下指使正在工作的员工“给我倒杯水！”“把那

东西给我拿来!”，“你的建议我不能接受，照我的话去做!”又比如，“算了吧，你这个想法太幼稚了，好好跟我学吧。我过的桥比你走的路都多。”这其实不是权力的卖弄，而是一种心态的作祟。

特权一般表现为经理们高高在上的心态。大凡有一定权力的人多少都有这种心态：我是这中间最好的，我的话就如同命令一般不可改变，下属必须无条件服从，我应该有某些特权，我可以严以律人，宽以待己……有了这些想法，平常工作中自然就会有这些做法。

人都是渴望被尊重的，但是绝大多数情况下，人们在生活中没受到应有的尊重，因此也就不太善于尊重别人。更糟的是，自尊心差的人在充满压力的环境中往往易变得武断、急躁和出言不逊，如果经理对员工充满恶意、瞧不起或缺乏尊重，就别指望员工创造出卓尔不凡的业绩。管理素质是现代人必须具备的素质，管理素质的高低直接影响着一个人的工作、学习成效和生活质量。管理素质的重要指标就是心态素质。

下面我们来看一个小故事：

有一天，老板和两名员工一起下班，看见一名小孩坐在人行道上放声大哭，老板若无其事地走过，两名员工却走向小孩想安慰他，最后小孩的母亲走过来将他接回去，并向两名员工道谢。其实老板并非冷漠无情，而是他看穿了小孩耍赖的目的，是要引起路人的注意，令母亲感到尴尬为难最后回来接他。两位员工主动慰问，因为他们认为小孩是需要帮助的弱者，其实他们低估了小孩的智慧，结果中了小孩的诡计，令小孩母亲屈服，被迫走回来接他。小孩最终成了胜利者，而两名员工只是他的棋子。

这个故事，可以反映出上司和下属在心态上的区别。了解问题的症结所在，上司就应尝试着改变员工的心态。大多数员工（尤其是年轻的）都有“净赚薪水”的心态，认为“你给多少钱，我就出多少力”是理所当然、各不拖欠的，这是因为他们涉世未深，未能看到事业前景，所以才以金钱来衡量工作价值。上司可以尝试着下放权力，侧面指导员工负责很重要的工作，让他们从工作中学习，也有机会了解上司的难处，员工得到金钱以外的报酬，那么他们对工作的投入感自然越大。否则，有些工作了十年二十年的员工，依然抱着“净赚薪水”的心态，拒绝接受新事物，职务

原地踏步。

管理者要善于听取各方面意见，谦虚为怀，调节好心态，多信任下属，掌握实事求是的思想路线，用联系的全面的观点看待一切。建议管理者们多和业内同行及员工沟通，每一次的沟通不仅可以及时发现工作中的问题，而且可以增进双方的感情和关系。沟通并非“独角戏”，而是“交际舞”，需要双方密切配合。一方面要求主管能够循循善诱，让员工打开心扉，畅谈工作中和思想上的问题和建议，另一方面，也要求员工能够开诚布公，畅所欲言。不少管理者不善于沟通或者不屑于沟通，其实有效和及时的沟通不仅能解决许多工作中现存的和潜在的问题，更能激发员工的工作热情，形成和谐的团队。山不言自高，水不言自深。管理者只有调整好自己的心态才能管理好企业，才能成为事业有成的人。

作为一个企业的领导者，最重要的任务就是让每一个员工都具备一种做企业主人、做企业老板的心态。老板是为自己而工作，他是要为企业创造业绩，同时也要对自己负责任。如果你有为自己工作的心态，你也具备做老板的素质。如果你的心态是在为别人工作，必须靠别人的监督管辖才肯努力工作，那你注定一辈子是个打工者。



利用“短板智慧”：从自我设限中突围

成大事者要知道“尺有所短，寸有所长”的道理。每个人在事业的发展上都不是孤立的岛屿，你总是要和外界接触，总是要用到方方面面的人来为你的事业铺平道路，如果能取人之长、补己之短，就会在自己身上产生一股“合力”的作用，而这种“合力”更能推动你由弱而强、由小到大，这是成大事者的共同特征。

每个人的能力都是有限的。青年人精力旺盛，认为没有自己做不成的事。其实，精力再充沛，个人的能力还是有限度的。超过这个限度，就是

人所不能及的，这就是你的短处，所以合作就更显得更加重要。再加之你的能力倾向与其他人不同，所以更需要合作来弥补。

人的性格和能力是有差别的，这些差别是长年累月形成的。不能说哪一种类型就一定好，哪一种就一定坏。正是这些不同，所能从事的工作性质就不一样。要想有所作为，首先得明白自己的能力，然后选定一个适合于自己的工作目标。在与他人合作时，也应注意分析别人的特点，尽可能使每个人都能找到适合于自己的工作。也就是他能弥补你的短处，你能补救他的不足。

毫无疑问，即使你的本领再大，也总会存在一个局限。善于注重他人长处的人，必定可以成为处世方面的强者，必定有着众多的各行各业的朋友，那么在日常生活中办起事来自然事半功倍。

诚然，这只是一种说法，也可以说是一种愿望。一位哲人说过：“从长处看人，世无无用之人，从短处看人，人人难逃平庸。”说的正是这个道理。

一本书中记录着这样一件事：一家人有五个儿子，但是五个儿子“各有千秋”，长子质朴，次子聪明，三子目盲，四子驼背，五子跛脚。如果按照常理看，这家人的日子一定过得相当困难。可是出人意料的是，这家人日子却过得挺顺畅。有好奇的人一打听，才知道这家的五个儿子各有安排。让质朴的老大务农，让聪明的老二经商，老三目盲正好可以按摩，背驼的老四可以搓绳，跛脚的老五便成了在家纺线的好手。这一家人各展其长，各尽其长，日子过得能不顺畅么？

试想，如果这家人仅仅考虑几个残疾儿子的命运，生活一定破落难堪。但是换一种心态去考虑，从扬长避短的角度出发，发现了儿子们具有正常人所不具备的生理优势。这么一来，全家就无一废人了。

青年人最好能从事与自己个性相契合的工作，这样才能全心全意地做好这项工作。世界上最大的悲剧，也是最大的浪费就是大多数人从事不适合其个性的工作。过去的社会体制限制个人发展，使得他们没有选择的权利。现在的社会，选择余地越来越大。然而好多人却仍旧选择用金钱观点来衡量最为有利可图的事业或工作，根本没有去考虑自己的个性和能力。

现在社会为我们提供了便利的条件和宽松的发展环境，我们可以自由择业，把握好这样的机会，才不会在年老回首往事时遗憾、叹息。

其实，一个所谓的天才，并不是能把每件事情都做得很好、样样精通的人，而是能在某一方面做得特别出色的人。比如说，对于一个会写文章的人，便认为是一个天才，认为他管理能力也一定不差。但实际上，一个人能否做一个合格的管理人员，与他是否会写文章是毫无关系的。他必须有分配资源、制订计划、安排工作、组织控制等方面的专门技能，但这些技能并不是一个善写文章的人就一定具备的。所以说，善于利用他人之长的人虽然暂时正在努力阶段，虽然不一定事事都那么出色，但肯定是未来的一位成大事者。



退出“自我包围圈”：与他人在同一条火线

领导者应该善于培养合作精神，即发挥“合力”的作用。他们以团结为重，通过团结来加大凝聚力。当然，这需从自我做起，因为团结是群体的事，不由个人来完成。因此，个人能团结他人，群体的团结才能实现，个人的成功才能实现。

勇于合作，需要有一种主动、积极的态度，这就是亲和的心态。不仅仅与我们喜欢的人合作，也包括与我们不喜欢的人合作，因为每个人身上都有我们值得学习的东西。因此，我们不但要有良好的与他人合作的习惯，更要培养与他人开展良好合作的精神。

一位老人坐在一个小镇郊外的马路边，这时，有一位陌生人开车来到老人面前，陌生人下车问老人：“请问先生，住在这个小镇上的人怎么样？我打算搬来住。”老人看了一下陌生人，反问道：“你先说说你要离开的那个地方的人怎么样？”

陌生人回答：“不好，都是些不三不四的人。我住在那里没有快乐可

言，因此我打算到这儿来住。”

老人叹口气说：“先生，恐怕要令你失望了，因为这个镇上的人，也和你那儿的人差不多。”

这位陌生人走了，继续去寻找他理想的居住地。过了一会儿，又有一位陌生人来到老人面前，询问同样的问题，老人也同样反问他。

这位陌生人说：“哦！住在那里的都是非常好的人。我在那里度过一段美好的时光，但我正在寻找一个更有利于我工作发展的小镇。我舍不得离开那个地方，但是我不得不寻找更好的发展前途。”

老人面露笑容，说：“你很幸运，居住在这里的人都跟原来那里的人一样好，你将会喜欢他们，他们也会喜欢你的。”

这个故事告诉我们，你想寻找敌人，你就会找到敌人；你想寻找朋友，你也会找到朋友。不善于与人相处的人，到了哪里，都会认为别人难以相处。善于与人相处的人，与任何人都会相处融洽。

每个人都愿意和自己喜欢的人交往，而不愿意和自己不喜欢的人来往，但现实生活却不可能满足我们每一个愿望。你的邻居可能正是你不喜欢的。你愿意安静，邻居则可能每天把音响开得震耳欲聋；你喜欢清洁，邻居则总是把破破烂烂的东西堆满了过道；你不愿被人打扰，但邻居却经常喜欢到你家里来借根葱要头蒜。在单位，也有你不喜欢的同事，你虽然尽量回避他们，但由于工作关系，你不得不与他们打交道，你总是为此而烦恼。

居家不一定非要没有坏邻居的地方不可，聚会也不一定要避开不好的朋友。这关键是一个心态问题，能够从“恶邻”和“损友”的认识上转变过来。为人处世的一个重要原则，就是“自持”——自我控制欲望和情绪。能自持就不怕“近朱者赤，近墨者黑”。即便生活在污浊的环境里，也能保持自己高贵的人品。如果有一个“恶邻”和品德不好的朋友与同事，正可以锻炼自己的修养和定力。再说，“恶邻”和“损友”毕竟不是敌人，我们可以设法感化他们，他们身上也许有一些东西还值得我们借鉴。

那么，该如何和自己不喜欢的人打交道呢？

一是“忍让”。宁可自己受些委屈或吃点亏，也不要为小事而与对方争个脸红脖子粗，甚至打个头破血流。

二是主动接近对方。你可以先伸出友好之手，你可以主动和对方打招呼，对方原来对你的戒备心或敌意就可能化解，你提出的一些问题，他们就可能会加以注意和改进。

三是把你想象成对方。站在对方的角度考虑问题，你就可能体会他们的想法，从而修正自己的一些不正确的做法。这有助于双方关系的改善。

林肯所依靠的第一位陆军司令是麦克莱伦将军，他颇有才能，但怯于拼刺刀。当时健在的马克思曾讽刺麦克莱伦将军有两大害怕，第一是怕打大败仗，第二是怕打大胜仗。他曾率领此军在攻打南方首都里士满时，突然胆怯止步，给敌人以喘息之机，结果南军乘机大败北军。

但更可恶的是，此人骄傲自满，把林肯看作乡下佬，根本不听林肯指挥。

1861年11月的一个夜晚，林肯、国务卿西华德和林肯的秘书约翰·海菜到麦克莱伦将军的寓所。但他的仆人说，将军参加一个婚礼去了，很快就会回来。

约翰·海菜在日记中写道：“我们进屋等了约一个小时，麦克莱伦回来了。仆人告诉他，总统在客厅等他，但他穿过总统和国务卿呆的那个房间门口径直上楼去了。我们又等了约半个小时，再次派仆人去告诉将军，但得到的却是冷冰冰的回话，说将军已上床睡觉了。

约翰·海菜写道：“回家后，我对总统谈到这件事，但他似乎并不在意。他说，特别是在这时候最好不要去计较繁文缛节和个人尊严。”另一天，总统又说：“只要麦克莱伦能为我们赢得胜利，我情愿为他牵马。”

但麦克莱伦并未给林肯带来胜仗，林肯忍无可忍，于1862年11月5日发表了撤职令：兹命令解除麦克莱伦少将波托马克军团司令的职务，由伯恩赛德少将接任该军团司令。

不久，伯恩赛德也被换掉，换上胡克少将，结果仍然不行，又换上米德少将，这已是1863年。同年7月，南方统帅罗伯特·李将军进军宾夕法尼亚，米德在葛底斯堡抵住南军，打了一场大仗，双方死伤惨重，罗伯特

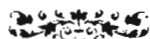
·李不得不宣布撤退。林肯命令米德追击，但米德胆怯，不敢追，最终令罗伯特·李保存实力而退。

次日，林肯的儿子罗伯特看到父亲在办公桌前暗泣。他问道：“爸爸，发生了什么事？”林肯说：“米德将军放走了罗伯特·李将军，我们将为此多死10万人。”

最后，林肯换了一位真正有才能的将军，他就是在西部取得维克斯堡大胜仗的格兰特少将，林肯把他召到华盛顿，并加封他为中将。但有人控告格兰特有酗酒的毛病。一个由纽约教会人士组成的代表团谒见林肯，他们向林肯诉述格兰特是个酒鬼，不应委以重任。

林肯耐心地听完了他们的话，然后问道：“请问你们知道不知道他喝的酒是什么牌子？”他们说：“不知道。”林肯说：“很遗憾，如果你们能告诉我是什么牌子，我将购置这种酒，分发给各战场司令，以便让他们喝了后可以打胜仗。”

林肯的幽默往往充满人性。人们曾把他称为“赦免罪人的人”。因为军队中开小差的人很多，当地司令往往判以死刑，而罪人家属就去向林肯求情，并十之八九都能获得林肯的赦免。因此手下将军对此很不满，但林肯回答说：“如果我错误地赦免一个人，诚然是不好的，但我毕竟可以重新把这个人招来，补上一枪。相反，如果我错误地枪毙一个人，我就没有办法补救。”



灵魂的激情与热忱，是改写命运的程序码

爱默生说：缺乏热忱，难以成大事。没有人能靠冷漠而成就大事，但凡成大事者无一例外都具有热忱的情感。

热忱是一个人对所做事情的感觉和兴趣。没有热忱，肯定不会对自己所做的事情尽心尽责，不会精益求精。有些人正是因为过于冷漠，对工作

缺乏热忱，干到哪儿算哪儿，因此不能赢得别人的尊重，更谈不上让自己的事业蒸蒸日上。成大事者需要的不是冷漠，而是热忱。

一个寒冷的晚上，2500名青年男女涌进了纽约市宾夕尼亚体育馆的大舞厅。六点半，大厅内已座无虚席了，到了八点，大厅被挤得满满当当。

这些人劳累了一天，他们晚上来这儿干什么？

原来他们前来是为了倾听最新、最实用的课程《有效地讲话并在工作影响他人》的第一讲，这是由“戴尔·卡耐基言语技巧和人际关系协会”举办的课程。

与此同时，人们正在争相传阅戴尔·卡耐基的《影响力的本质》一书。

在其后的24年里，纽约市每天都要开设这种课程，听卡耐基演讲和接受该课程培训的人多达15万，甚至连威斯汀豪斯电气公司、麦道公司等一些保守的公司也派出管理人员接受培训。

戴尔·卡耐基是无可怀疑的成大事者。

有人问卡耐基，他是如何取得如此大成就的。他微笑着说：“除了掌握了大量的知识和技巧以外，最重要的是，我热爱我的听众。

卡耐基表现了他的热忱。

热忱是发自内心的激情，如果一个人身上激情洋溢，那么他就是一个有吸引力的人。

卡耐基的成就来自热情的追求，卡耐基的课程也把热忱作为最基本的一课。他用他的热忱感染着他的学生。

卡耐基在课堂上比较喜欢这样一句名言：“我愈老愈能感觉到热忱的感染力，成大事的人和失败的人在能力上差别并不大，但正是由于各方面条件相近，热忱就显得尤为重要了。热忱的人有信心和勇气去克服困难。”

卡耐基在他的备忘录中这样写道：“我说的热忱，是一种内在的精神本质，它深入到人的内心，任何不是发自内心的热情，都是虚伪的表现……只要你充满了对别人的爱，你就会兴奋，你的眼睛，你的大脑，甚至你的灵魂都充满了激情，这种激情可以感染别人，鼓舞别人。”

卡耐基是这样说的，也是这样讲授他的课程的。

维利是一家公司的职员，虽然他是个精力充沛的人，却不能让人喜欢他。

为此，维利非常苦恼，所以他来向卡耐基请教。

“卡耐基先生，我在演讲中也爱来点小幽默，虽然也能引起听众发笑，却不能取得很好的效果，我该怎么办呢？”

“问题就在这里，”卡耐基深沉地说，“你应该表现出你的热忱，这样你就可以得到好的效果了。如果你做不到这一点，你的那些小笑话只能让人感到你很滑稽。不要再讲你的小笑话了，拿出你的真诚和热忱来，你会受欢迎并有所成就的。真情比技巧更加管用，请记住这一点”。维利在以后的演讲中果然有了很大的进步和提高。

卡耐基把这件事当作一个很好的例子运用在了他的讲课当中，最后他总结道：“记得维也纳著名心理学家阿尔弗雷德·艾德勒写了一本书，书名叫做《哪种生活对你最有意义》。其中有一句话给我的影响很深，请记住这几句话：不关心别人的人在生活中遇到的困难最大，给别人造成的伤害也最大，正是这种人导致了人类的种种失败。

你们大概不是很明白其中的道理。举几个例子来看吧。

“西奥多·罗斯福是深受美国人民爱戴的总统，他获得了惊人的声誉。即使在家里，他的仆人都很热爱他，他的贴身男仆安德烈向人们讲述了这样一个故事：有一天，安德烈的妻子问罗斯福总统野鸭是什么样子的，因为她从来都没离开过华盛顿，也没机会到野外去看野禽。罗斯福总统便耐心地向她描述野鸭的模样和习性。安德烈和他的妻子住在一栋小房子里，离罗斯福总统的住处很近。第二天，安德烈房里的电话响了，电话那头传来了老罗斯福的声音，他告诉安德烈的妻子，他们的房子外面的大片草地上就有只野鸭。安德烈的妻子看见了对面房屋窗户里罗斯福微笑的面庞。”

卡耐基向他的听众微微一笑，继续道：“像这样的人，人们又怎能不热爱他呢？”

“还有一次，塔夫脱总统夫妇外出时，老罗斯福拜访了白宫，他没有去客厅，也没有去接待室，而是去了厨房。他友好地向每个人打招呼：‘嗨，桃瑞斯，最近很忙是吗？’‘杰克，胃口还好吗？我想你是离不开酒

瓶的，什么时候我们喝一杯？”

“就这样，他跟每个人都打了招呼，就像多年不见的老朋友一样。后来，在白宫服务了三十年的厨师史密斯含着热泪说：‘罗斯福总统是那样热情，那样关心人，这怎能不让人感动呢？’”



归零的心态：汲取当下的美好

2002年7月，前八佰伴总裁、阿信的儿子和田一夫在中国的CCTV上讲，我将与中国企业家共同体验成败。他说，要有从零开始的勇气。和田一夫又一次让中国人感动，我认为这才是真正的、具有企业家精神的企业家。

20世纪80年代中期，有一部日本电视剧《阿信》红遍中国，阿信和她创办的八佰伴，成为中国人财富梦想的榜样。但是，就是这个财富帝国，在90年代中期就倒闭了。70多岁的老人一夜间从身家亿万沦为一贫如洗。

和田一夫说：“企业失败之初，我闭门思过。这期间我看了很多各国领导人的回忆录，看他们在失败、挫折之后怎么样东山再起。在读过的书中最让我感动的就是《我的父亲邓小平》。邓小平先生一生中遇到了三次大挫折，最后一次东山再起是74岁，经过了14年一直到88岁，作为中国的领导人为国家做出了伟大的贡献。我看了《我的父亲邓小平》的这本书以后，我多么想向邓小平学习。当时我才68岁，我要好好学习到74岁的话，肯定能干出一番事业。我从那本书里受到了很大的鼓舞，所以我下决心东山再起，应该学习新的东西，再重新创业，这是新的起点。”

而“过去”的“归零”状态，却让我们看到了另一种景象。

1993年，郭士纳接手了连比尔·盖茨都预测将在几年内倒闭的IBM。显然，外界对他并没有寄予厚望：他是个来自食品与烟草的职业背景和不

懂 IT 技术的老板，这许多批评家和分析家认为他在 IBM 任职 CEO 太荒谬。结果让那些“大家”大跌眼镜。因为不受固有的环境和思维的束缚，这位“外来和尚”比懂行的精英们更能、更会大胆变革，从而让 IBM 这只大象跳起舞来。

把过去“归零”，我们就不会成为职场上那只背着重壳爬行的蜗牛；把过去“归零”，我们才能像骨骼中空的鸟类那样轻盈地飞翔。因为在成长的道路上，当我们以“归零心态”去面对这个变化越来越快的世界时，我们就会抱着一种学习的态度去适应新环境，接受新挑战，创造新成果。

“把心态归零。”这是被上海电视台称为“从士兵到将军”的 CEO 邱锦云先生在接受记者采访时说的一句话。当记者问及他在第一次尝试推销新产品被客户拒之门外的感受时，他说，“把心态归零”。当谈及他成功后的心情时他还是这句话，“把心态归零”。

“把心态归零”，多么朴实的一句话，却又充满了哲理。它告诉我们，无论是成功还是失败，无论是褒扬还是贬损，无论是顺境还是逆境，无论是面对真、善、美，还是假、丑、恶，都要坦然处之。

从以上这些联想到我们的日常生活，在我们的日常生活中不也常常会遇到不遂人意的事吗？出门时天气好好的，可到了半路却下起雨来，没带雨伞的你被淋得像落汤鸡；刚领了工资，想去为自己、为家人添置些东西，却被小偷偷走了钱包；寻找工作空有浑身的本事却被招聘单位婉言谢绝；能力平平的人平步青云，而自己却与“升迁”无缘；大小荣誉频频光顾善于钻营的人，而与勤勤恳恳、任劳任怨的你擦肩而过。此时，我们也总是愤愤：老天为何要和我作对？我哪点不如别人，竟会被用人单位拒绝，竟与提拔、荣誉无缘？

把心态归零吧，世界上万事万物都充满了辩证法，苏东坡老先生在《前赤壁赋》中就谆谆告诫后人“且夫天地之间，物各有主。苟非吾之所有，虽一毫而莫取。惟江上之清风，与山间之明月，耳得之而为声，目遇之而成色，取之不尽，用之不竭，是造物者之无尽藏也，而吾与子之所共适。”

把心态归零，每天当朝霞映透窗帘时，去听听蜂嗡莺啼、虫鸣雀语，

去看看沾满露水的小草的新绿、含苞欲放的鲜花的温馨，你会精神抖擞地迎接新一天的开始；每当太阳落山时，去听听夕阳与大山的呢喃，去看看落霞满天的绚丽、飞鸟归巢时的壮美，你会捷步如飞地回家和分别了一天的亲人共度良宵……

把心态归零，除掉虚浮，剥去层层虚假炫目的光环，洗尽铅华，让生活充实而平静；拥有幸福美满的家庭，一份健康快乐的心情，在岗时有同事、下属的支持，离岗后同事、下属常常牵挂，出门有朋友的真诚祝福，回家能看到亲人的笑脸，这样的生活还有什么不让你满足的？

徐洪舸，1994年毕业后进入深圳万科。现在已经是深圳万科总经理，他讲了自己成长的感受。

1994年毕业前夕，他有机会到深圳万创（万科的设计部门）实习，当来到深圳后，感觉深圳这个城市太美了，万创的工作环境特别适合自己，但同时又感觉自己不属于这个城市，自己与深圳的差距实在太太大，心里想如果以后有机会到这个城市工作，就是扫地都会把地扫得特别干净。

天遂人愿，由于实习期间的良好表现，毕业后，他终于加盟万创，成为一名设计人员。每天除了完成自己的设计任务之外，还主动干很多不是自己业务范围内的事情：如帮助同事完成工作、搞清洁卫生等，并且总是怀着一种十分开心的心态工作。任劳任怨，勤勤恳恳，个人的工作能力和同事对自己的评价就在这样平实的一天天工作中得到提高。

后来，有机会陪老总出差。在做出差准备时，对出差过程中的每个环节、每个细节都仔细考虑，一遍一遍在自己脑袋里面“放电影”，唯恐出错。不断地在自己的实际工作中提高自己对待细节的敏锐度和控制力。

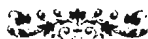
老总的严格要求给自己的成长带来很大的好处：因为担心被老总骂，不断地提高自己的业务技能；因为担心自己出错，不断提高自己对细节的关注能力和处理能力；因为在这种压力之下，自己从刚出学校的一个学生成长成为一个统领深圳万科的一个老总。

自己当了5年多分公司老总，现在自己还保留一个习惯，那就是每次自己发e-mail时，都会对信件内容自己检查2遍，确保无误才发出。一封没有错别字的邮件不仅是对对方的尊重，更是对自己的尊重，是自己职

业素养的体现。

听完徐总的一番话，真的感触良多，放低自己、学习心态、关注细节、职业素养都是自己经常挂在口头的话语，但从自己的行为 and 做出来的事情中却没有发现上述词汇的影子，这也许就是造成现实差距的最根本原因吧！

成长的过程是艰难的，但成长的快乐是令人陶醉的。承认个人在客观事物与规律面前的卑微，首先承认自己的无知，抱着学习的心态，从零开始，从关注细节开始，真心诚意地缩小自己，才能在成长的道路上走得更远。



化干戈为玉帛：巧借对手的“智慧东风”

要想成为众望所归的企业领袖，必须具备一个重要的基础，那就是有一颗和常人不一样的宽容之心。

所谓宽容的心态就是以宽阔的胸怀和包容的心态，去面对人和事。宽容本身包含着谦逊。古人说，满招损，谦受益。一个人如果不能虚怀若谷，就不能有效地吸纳有益于自身发展的精神食粮，只有具备海纳百川、有容乃大的心态，我们才能学习他人的长处，弥补自己的短处，充实、拓展、成就自我。宽容不仅是一种与人和谐相处的素质，一种时代崇尚的品德，更是吸纳他人长处、充实自我价值的良好思维品质，“宰相肚里能撑船”，既然要做一个能位于一人之下、万人之上的人，必须具备这个基础。一个人要想成功，只有处处多为别人着想，将心比心，设身处地，宽容别人，这样才会得到更多的人理解和支持，梦想才会更容易实现。在现代社会中，试想一下，在谈判桌上，每一方都互不相让，无法宽容对方，都想赢得更多的利益和实惠，结果往往会造成僵持、不欢而散的局面。针对一个与你观点不一致，或者你认为是与你唱反调，不配合你的人，哪怕他是一位“作恶多端”的人，只要你对他拥有一颗宽容善待的心，若能加以正确引导和启发，则往往会使他转向为“始是敌人，终是朋友”的立场，说

不定还会成为你成功道路上的知心朋友和伙伴。因为你应该明白：一味敌视别人或不能原谅别人，实际上你是不能原谅自己，在给你自己制造烦恼，伤害了别人，同样也伤害了自己。

曹操为何能得到那么多人才的拥护？关键就在于他对从敌营投奔而来的谋臣勇将不计前嫌，以礼相待，撇开个人恩怨而委以重任，从其对待陈琳的态度就可见这一点。

能否宽谅曾经反对过自己的人，是能否做到成功用人的一个重要方面。对于现代的领导者来说，要想吸引能人，做到成功用人，就必须要有宽大的胸怀，要具备宽谅反对者的素质。爱德华·利伯是一个玻璃制造商，拥有一家规模不大的企业——新英格兰玻璃公司。利伯与其他玻璃制造商一样，渴望公司能发展壮大，成为美国玻璃制造业的巨擘。而迈克尔·欧文斯则是其玻璃公司一名普通的工人，同时还是当地颇有声望的工会领导人之一。

在一次罢工运动中，欧文斯鼓动工人反对利伯，要求增加薪水，缩短工时并改善工作条件。这次罢工迫使利伯把公司迁往另一个城市，但利伯在把公司迁走时，不仅没有开除欧文斯，反而把他和少数工人一起带到新厂所在地，并重用欧文斯。

原来，在罢工期间，欧文斯曾代表工会与利伯进行过谈判。在双方唇枪舌剑的交锋中，利伯发现欧文斯不仅血气方刚、敢想敢说，同时还是一个在玻璃生产和技术改进革新方面不可多得的天才。欧文斯除了要求公司改善职工待遇外，还激烈地批评了利伯在生产管理、技术革新等方面存在的问题。利伯认为，欧文斯谙熟制造工艺，并对某些问题有独到见解，因而，他不仅没有因为欧文斯带领工人与自己作对而怀恨在心，反而起了爱才之心。因此，他在搬迁公司时，特意带上了欧文斯。

到了新的地方后，利伯开始注重发挥欧文斯的才干，他不计前嫌的宽宏大度使欧文斯深受感动，他们开始了真诚的合作。3个月后，欧文斯向利伯提出了一连串的建议，并被利伯全部采纳，根据这些建议制定的措施使公司大受裨益。利伯也因此更赏识欧文斯，委任他担任了部门的监工。两年后，再次提升他担任公司业务部门主管。

就这样，两个曾经在谈判桌上针锋相对的对手，变成了一对亲密无间的合作伙伴。此后，利伯一直不遗余力地在各方面支持欧文斯对玻璃制造工艺的改进。而欧文斯也不负厚望，他一次又一次成功的技术革新，使利伯的公司成为闻名全球的大型企业。

由此可见，一个领导者是否具有不计前嫌的胸襟，直接关系到他能否纳才、聚才和用才，而且也关系着企业的发展前途。因此，一个优秀的领导者对于有才华的反对者就应以宽广的胸怀大度的气量主动去接近、团结并任用他们，让他们感受到你的爱才之心和容才之量，从而使他们改变对你的态度，并愿意为你所用；同时，也让你更富有吸引别的优秀人才加盟的个人魅力。

公共关系专家告诉我们：“面对千差万别的现实世界，宽容是现代管理者必备的素质，对于所谓的‘异己’，在不涉及大是大非的前提下，不是打击、贬抑、排斥，而是应当学会宽容、包容、赞美和与其和谐相处。”



被磁化的“航海罗盘针”：进取心的神秘力量

永不停息地超越自我表明了领导者的进取心。他们和时间赛跑，和自己赛跑。他们攀越一个高峰时，就会同时想着征服下一个高峰。正如龟兔赛跑的寓言，小龟不仅仅想着是否能赢得这场比赛，而是要超越自我，因为那样比赢得冠军会更有意义。

也许生活中最重要的历程是超越了生存意义的活动。当我们参与某项活动，实现了以前想都不敢想的梦想时，一份罕见的、甜美的喜悦就会充满我们的生活。

一个刚造出来的航海罗盘，它在没有经过磁化之前，指针的方向是混乱的。一旦磁化后，它就像被一种神秘的力量支配着，总是指向同一个方向，永远地指着那个方向。

如果用在人的身上，这种神秘的力量就是我们所说的进取心。它使我们不断的努力，从不懈怠，从不满足。每当我们走过一段、跨出一步的时候，它就会在下一个目标向我们挥手。

记得有人曾向美国一个薪水最高的职业经理询问过成功的秘诀，而那位经理说出的话却让当事人很费解，他说：“我还没有成功呢！没有人会真正成功，前面还有更高的目标。”

是的，人都为成功而来，也为成功而活。绝大多数人能不怕艰难险阻走完人生历程，就是因为对成功的渴望始终存在。把这种渴望叫做信念也好，使命也好，责任也好，任务也好，总有期盼和牵挂，总有要完成的欲求，否则就会心有不甘、死不瞑目。

辉煌的成就属于那些锐意进取的人，因为成功有明确的方向和目的，如果自己不求上进，谁拿你也没有办法，自己不动，上帝也帮不了你。

成功并不是一个固定的蛋糕，数量有限，别人切了你就没有了。事实不是这样，成功的蛋糕是切不完的，关键是你是否去切。你能否成功，与别人的成败毫无关系。只有自己想成功，才有成功的可能。

经常在实践中摸爬滚打的成大事者都很清楚，失败是不可避免的。因此他们绝不会耗神费力让偶尔的失败腐蚀自己的坚毅，而是用更多的力量去争取成功，争取胜利。

要不停地激励自己向着更高的目标前进，拥有了这个习惯，就能把身上不好的习惯和品质消灭，消灭它们赖以生存的环境和土壤。在成长的过程中，每个人迟早都会明白，并不是每天都好似圣诞节。我们追求的成功也不会次次胜利，所以我们必须记住：不是每一次努力都会获得成功的。

许多领导者都是很早就意识到了进取心的作用，他们用进取心敲开了自己的心灵之门，在多次的磨炼和严重的打击下更加坚定了决心。即使你有一颗成大事的雄心，如果不能摆脱自身的坏习惯，在多种意外的打击下，你的意志也会削弱，从而你的雄心壮志也就会化为轻烟薄雾，没有实现的可能性。

年轻的时候，我们很少意识到自己懒惰的病状。我们满不情愿地应付着各种意外的情况，认为这才是超然世外的洒脱，随着岁月流逝，我们仍

然懒洋洋地对待一切。可是当我们从懒惰之中如梦方醒的时候，这才发现，晶莹剔透、鲜嫩欲滴的年轻时代已一去不返了，而那份洒脱已经变了味儿。当我们能够想到这点的时候就应该把握住这个机会。

美国著名的企业家查尔斯·齐瓦勃先生的事迹就是一个很好的例证：他一开始生活在宾夕法尼亚的一个山村里，从事着马夫这个卑微的职业，可是谁又能想到他以后会成为一个名声赫赫的人物呢？

从抛弃了马夫职业后，他做的第一份工作是在钢铁大王安德鲁·卡耐基的工厂做工，他并没有把这份工作的薪水看的有多重，而此时他所关心的是新的位置和过去的位置相比哪个更有前途和希望。正是这种想法使查尔斯·齐瓦勃在新的位置上拼命地工作，他希望通过自己努力换来等价的回报。在他快30岁的时候，坐上了卡耐基钢铁公司总经理的位置，也许这和他有高尚的目标有关。当他39岁的时候，他又坐到了全美钢铁公司总经理的位置上。查尔斯·齐瓦勃的一系列成功离不开他要做“同事中最优秀”的决心。

正如著名的心理学家亚伯拉罕·马斯洛博士说过：“每个人都可以选择是向后走求安稳，或是向前走求发展。如果发展是你每次都要做出的选择，那么困难也是要一次又一次的克服和战胜。”

查尔斯·齐瓦勃选择了后者，他不求安稳的生活，他要努力地向前发展，用乐观的心态，愉快的情绪，做伟大的事业。只有把工作做的尽善尽美、精益求精，才能成为公司的重要成员。查尔斯·齐瓦勃就沿着这条路一直走着，最终他成功了。

这个故事讲的是鼓励每个人都必须拥有进取心，不要拘泥于一个平庸职位上的不菲薪水，而丧失了向更好位置上奋进的斗志，那是你不相信自己能力的表现，不相信自己也能做出一番大事业的表现。

如果你现在的位置是一名职员，但你有着进取心，你想要迅速地得到提升，那么你就要勇于做那些别的同事不能做或不愿做的工作，去努力完成它，只要你能攻克这个难题，你就能很容易实现你最初小小的心愿，超越那些资力比你高的职员。

如果你不能把事做的精益求精的话，那后果是可想而知的，不仅仅是

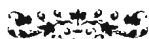
上司的责怪，同时伴随而来的还有同事的挖苦。我们做事都要向好的方向去做，因为你精益求精的表现，你干的工作有了惊喜的突破，你的上司就会很自然地注意到你。

天下没有一个雇主不喜欢有上进心的下属，他们是在随时随地地观察着员工们的表现，所以，由于你表现突出，被提拔的可能性也就高于其他同事。

生活中免不了会有风险。任何一个意想不到的坏消息，都会没有任何征兆的突然降临，让我们措手不及，难以应付。用生命冒险，对我们人类来说太难了，而且也是很难平衡的事。有时我们为了下一轮的争战，下了太多的赌注；有时，我们感到受了欺骗和伤害，于是再也不想赌下去了。

优胜劣汰的进化论已为我们做好了“安排”，使我们在食物链的竞争中，力求生存。适当的压力对我们的健康非常必要，当然，太大的压力，就如太高的声音一样对我们会有害处，可是，没有压力，就如完全的寂静，也会让我们失去奋斗的激情。

我们不能让自己不好的习惯左右我们的生活和工作，无论是在生活中，还是在工作上，我们要忠于职守，全力以赴去达到理想的追求。生活不是装给你的妻子或家人看的，工作上不能装样子给你的上司看，我们在什么时候都要有进取的心态，为自己的发展寻找条件，充分地发挥自己的能力，用你的知识、智慧和创造力去勾画美好的前景，不要为了眼前的一点点利益而被迷惑。



沟通中的凝聚力——语言是心灵的“客栈”

对上司而言，与员工进行沟通是至关重要的。

上司要做出决策，就必须从下属那里得到相关的信息，而只有通过下属之间的交流才能获得信息。

与此同时，决策要得到实施，要与员工进行沟通。再好的想法，再有创见的决议，再完善的计划，离开了与员工的沟通，都是无法实现的。

可见，沟通的目的在于传递信息。如果信息没有被传递到每一位员工，或者员工没有正确地理解管理者的意图，沟通就出现了障碍。

那么，上司如何才能与员工进行有效的沟通呢？

员工误解或者对上司的意图理解得不准确，是沟通的最大障碍。

为了减少这种现象的发生，上司可以让员工对管理者的意图做出反馈。比如，当上司向员工布置了一项任务之后，可以接着询问他们：“你明白我的意思了吗？”同时要求员工把任务复述一遍。

如果复述的内容与上司的意图相一致，说明沟通是有效的。如果员工对管理者意图的领会出现了差错，便应该及时地进行纠正。或者，上司可以通过观察他们的眼睛或体态举动，了解他们是否正在接收其信息。

在同一个机构中，不同的员工往往有不同的年龄、教育和文化背景，这就可能使他们对相同的话产生不同的理解。

另外，由于专业化分工不断深化，不同的员工都有不同的行话和技术用语。而上司往往注意不到这种差别，以为自己说的话都能被其他人恰当地理解，从而也会给沟通造成障碍。

由于语言可能会造成沟通障碍，因此，上司应该选择员工易于理解的词汇，使信息更加清楚明确。

在传达重要信息的时候，为了消除语言障碍带来的负面影响，可以先把信息告诉不熟悉相关内容的人。比如，在正式分配任务之前，让有可能会产生误解的员工先阅读书面讲话稿，对他们不明白的地方做出解答。

沟通是双向的行为，要使沟通有效，双方都应当积极投入交流。当员工发表自己的见解时，上司应当认真地倾听。

当别人说话时，人们很多时候只是被动地在听，而没有主动地对信息进行搜寻和理解。

积极的倾听，这就要求上司把自己置于员工的角度上，以便正确理解他们的意图，而不是自己认为的意思。同时，倾听的时候应当客观地听取员工的发言，最好不做出判断。

当上司听到与自己观点不同时，先不要急于表达自己的意见。因为这样会打断员工的思路，从而使你漏掉余下的信息。积极的倾听应当是先接收他人所言，而把自己的意见推迟到说话人说完之后。

在倾听他人的发言时，上司还应当注意通过肢体语言，来表示对对方的关注。比如，赞许性的点头，恰当的面部表情，积极的目光配合等，不要看表或翻阅文件，或是拿着笔乱画乱写。

如果员工认为你对他的话很关注，他就会乐意向你提供更多的信息；否则，员工即使知道更多的信息，也可能怠于向你汇报。

研究表明，在面对面的沟通当中，一半以上的信息不是通过词汇来传达的，而是通过肢体语言来传达的。要使沟通富有成效，上司必须注意，自己的肢体语言与自己所说的是否一致。

比如，上司告诉下属，他很想知道他们在执行任务中遇到了哪些困难，并愿意提供帮助。但同时，上司又在浏览别的东西，这便是“言行不一”的表现。员工会怀疑你是否真的想帮助他。

在接受信息的时候，接收者的情绪会影响到他们对信息的理解。情绪能打乱人们客观理性的思维活动，取而代之，可能做出情绪化的判断。上司在与员工进行沟通时，应该尽量保持理性和克制。如果情绪出现失控，则应当暂停进一步沟通，直到恢复平静为止。

交谈是人与人之间最常用的沟通方法。交谈的优点是快速传递和快速反馈。在这种方式下，信息可以在最短的时间内被传递，并且得到对方的答复。

但是，当信息需经过多人传送时，口头沟通的缺点就显示出来了。在此过程中卷入的人越多，信息失真的可能性就越大。

因此，上司在与员工进行沟通的时候，应当尽量减少沟通的层级。如果每个人都以自己的方式理解信息，当信息到达终点时，其内容常常与开始的时候大相径庭。所以，越是高层的管理者越要注意与员工直接沟通。



把“责任心”的旗帜，插在成功的碉堡上

成就一番事业，仅养成独立的习惯还是远远不够的。要实现自治自立的成功人生，健康的情感和独立的手段固然重要，但是如果缺乏责任心的确立，成大事的人生目标还是无法实现。

有这样一个故事，是陶冶情操的一个例子，从中我们可以受到启发。

有一段日子里，一位名叫戈登的人感到人生乏味，自己灵感枯竭，意志消沉，并且愈来愈严重，他只好去看医生。医生在对他身体做了全面检查后，并没发现任何异常。于是医生便建议他出去做一次旅行，到他少年时代最喜爱的地方去度一次假。度假期间，不要说话、读书、写作以及听收音机，然后医生给他开了四张处方，吩咐他分别在度假那天的上午9点、12点、下午3点和6点打开。

戈登依照医生的吩咐到了心爱的海滩，上午9点准时打开第一张处方，上面写着“仔细聆听”。他当时就懵了，医生难道疯了？让我连坐三个小时？但他还是试着按医生的吩咐耐心地四下倾听。他听到海浪声、鸟声，不久又听到许多从前从未注意的声音，他一边聆听，一边想起小时候大海教给他的耐心、新生以及万物息息相关等观念，他逐渐听到往日那熟悉的声音，也听出沉寂，心中逐渐平静下来。

12点，他打开第二张处方，上面写着“设法回顾”。于是他开始从记忆里挖掘点点滴滴的快乐往事，想起那些细节，心中渐渐升起一种温暖的感觉。

第三张处方上写着“检讨动机”。这比较难以办到，因为起先，人都要为自己的行为辩护，在追求成功、受人肯定与安全感的驱使下，他不得不采取某些举动。可最后仔细想想，这些动机并不完全恰当，这也许正是他陷入低潮的原因。回顾过去愉快满足的生活，他终于找到了答案。于是

他写下了下面的话：我突然顿悟到，动机不正，诸事便不顺。不论邮差、美发师、保险推销员或家庭主妇，只要自认是为他人服务，都能把工作做好。若是为私利，就不能取得成功。

第四张处方上写着“把忧愁写在沙上。”他俯身用贝壳碎片写了几个字，然后转身离去，甚至连头也不回，因为他知道，潮水马上会涌上来。

只要我们洗涤掉心中的尘埃，培养高尚的情操。只要我们把人生的意义和目标弄清楚，它就会像一座灯塔，指引着我们前进的方向。一个对自己对社会对家庭负责的人，是不会让心灵蒙上尘埃的，一个对未来充满希望的人定是一个对自己负责的人。他们不停地学习，用知识拂去心灵的尘埃，用知识点亮灯塔的明灯。因为他们懂得一个人需要不停地学习培养自己的责任心。下面我们将从以下三个方面来谈论这个问题：

1. 对自己负责

承担责任，是人所必备的素质之一。我们面临的责任是众多的，第一个就是要对自己负责。只有对自己负责，使自己有一颗独立的责任心，才可能承担起其他责任。

培养责任心的第一步是对自己负责，也许有人会对这种说法很不以为然，难道我们还有谁傻到对自己不管不问吗？仔细想一想，这确实不是危言耸听。对自己不负责任的人大有人在，不是有许多人一直无所事事，从不严格要求自己，放任自流以至于一事无成吗？所以从广泛意义上来说，那些具备了自治自立能力而最终仍以失败告终的人基本上都是对自己不负责任的人。进一步讲，一个对自己都没尽到责任的人，又怎么能对家人对社会尽到责任呢？

我们应该认识到这一点，并且做好准备，成为一个能够承担责任敢于面对责任的人。健康的身体、高尚的情操、努力地学习，这些都是准备条件中必不可少的成员。

首先只有有了健康的身体，才能担得起责任的重担。保持一个健康的体魄，不仅在于一日三餐增加营养，多多休息，而且还应该多做运动积极锻炼身体。运动对于维持一个人的健康至关重要，可是这往往被大多数人忽略了。

人都有惰性，在没有外界督促的情况下，人的惰性马上便暴露出来了。在年轻的时候，因为我们的身体还有点资本，所以许多人对参加锻炼不以为然。可是，一旦过了中年，当身体开始像破旧的机器一样开始出故障时，则大局已定，为时已晚。许多人称由于工作忙，根本抽不出空余时间锻炼身体，这显然是一个偷懒的借口，因为运动一不需要特定的场合，二不需要指定的器材，到运动场锻炼固然不错，可在家里照样也能舒展筋骨。我们应该摒弃这种懒惰的想法，保持健康的体魄，为将来的事业打下基础。

其次，高尚的情操可以培养我们锁定人生的坐标，确立人生的价值体系。我们要在生活中注意到这一点，不断陶冶自己的情操，使之高尚、升华。

再次，现实生活中有许多人一旦离开学校，就不再继续学习了。前几年，中央电视台做了一次调查，结果发现许多人家里根本没有买过什么新书，书架上放的几乎全是在校学习期间的课本。这反映了一个事实：上班后人们不再阅读一些严肃的书，不在工作之外求知，往往把时间浪费在闲聊与看电视上。

这并不是说我们不应该有学习以外的其他事情，而是要求我们多学习一些东西，我们应该学一些工作之外的新东西，以增强自己的综合能力。这样才能在这种激烈竞争的社会中立于不败之地。

对自己负责，就应该不断提高自己适应社会的能力。唯有对自己负责的人才有可能对家人对社会负责，才会成为有责任心、有进取心、有成功心的人。所以要成大事，首先就要养成对自己负责的习惯。

2. 对家人负责

人只能对自己负责还不够，因为人是生活在家庭中、社会中的。一个能够对自己负责的人，还应该对生育、养育自己的家庭负责。从照顾未成年的弟弟妹妹，到赡养自己的长辈；从对自己孩子的抚养到忠于自己的妻子或丈夫，都一样重要。可以说，这是一个人做人最起码的道德标准，也是我们要独立面对的一类问题。

没有责任心的人是很容易丧失原则的。一个人是否能独立，是否能承

担责任，是他能否成大事的一个检验标准。

现在的社会，节奏快了，众多的原因造成儿女们回家的次数越来越少了，家的概念越来越淡薄。面对这样的问题，我们在思考什么呢？难道说老人们的标准也在降低吗？从“要求被赡养”到“常回家看看”，这难道不值得我们深思吗？要勇于承担起自己应该承担的责任，成为一个真正独立的人。

3. 对社会负责

我们生活在一个人际互赖的社会里，我们从高度发达的社会里享受物质文明的丰硕成果。同样，社会也要求我们每个人尽自己的努力奉献自己的聪明才智，用当前较为流行的话说，就是要求我们有“敬业精神”。这不仅仅是社会的要求，也是实现自治自立的一个重要标准。一个有责任心的人，他能够全身心投入事业，能够为社会做出自己的贡献。

帝尧巡行诸侯之国，路上遇见两人犯罪，心中不忍，便下车来问其犯罪之由。答：天久不雨，大旱民饥，此二人因行窃充饥获罪。帝尧听罢，令押刑者释放二人，而将自己送刑。随行者惊，问缘由。帝尧道，天干地旱，定是我德行不够，行动多有错处，惹恼上天，降罪于我，才使得民生潦倒，此罪一。我为君，窃者为百姓，百姓不德，归根到底在我教化不当，未能使民向善，此罪二。帝尧当时为此言，一念至诚，感动上天。言罢，大雨即降，方数千里之广，天下重获生机。

故事说到这里，寓意昭彰。这就是要勇于承担责任的意思。做企业，管理是重中之重。管理者一定要善于内省，敢于担当。团队或者项目出了问题，首先应该反省的是自己，而不是一味怪下面的人理解力或者执行力不够。

古人说“吾日三省吾身”，领导者尤其应该常常保持自省的姿态和心态。推而广之，柏拉图说过，内省是做人的职责，人只有透过自我的内省才能实现美德和道德。古代的一些美好风尚，我们是应该保留下来的。

只有那些热爱自己的事业，对自己追求的目标全身心投入的人，才会获得人生的成功。敢于面对人生路上的责任并承担它，这是一种极难得的品质。拥有这种品质的人，首先是个独立的人，其次是个能成大事的人。

用情商魅力塑造领导影响力

GE 的杰克·韦尔奇、美国西南航空的赫布·布莱赫、微软的比尔·盖茨、万科的王石、北京现代城的潘石屹……他们的领导魅力从何而来？他们是如何在企业中成功应用自己的领导力，不仅为自己创造“赢”，为自己所在的企业创造“赢”，更是为社会进步创造“赢”的呢？领导力将自己的成长变成更大范围内和更多的人一起进步。

对于管理者来说，运用自己的情商进行有效的沟通，将有助于工作上的协调和同步，发挥积极的团队效应。

一位女经理经常发火，她也知道自己乱发脾气不好，很想控制自己发怒的情绪，可就是做不到。于是，她决定去咨询心理医生。

医生问，你都跟谁发火了？跟市长你敢发火吗？她说不敢。

跟顶头上司你敢发火吗？她说也不敢。

医生说，那你都跟谁发火？

女经理说，她经常对下属发火。

其实，女经理的自制力相当强，该发火时发火，不该发火时就不发火。跟市长和上级不敢发火，因为她对他们有一种畏惧心理，即使她想要发怒的时候，也只能去竭力控制。

而对于下属，她有一种优越感，这种心理使她唯我独尊。当对下属稍有不满情绪的时候，根本不用顾忌和克制，火气自然会迸发出来。

这种现象并不可取。在与下属相处时，领导者一定要控制好自己的情绪，慎防发怒。如果经常对下属发怒，自然会失去领导的威力。

当然，可以适当对自己比较亲近的下属发怒，因为这可以使其更好地理解自己，并且不至于破坏与下属的感情。发怒时，不要把事情做绝，留有可以挽回的余地，并注意事后一定要有所补救。

用一种亲切感来对待下属，往往可以取得成功。

盛田昭夫曾经总结过索尼公司取得成功的经验，其中最重要的因素就是力求和工人亲近。

在公司里，从公司总裁到普通员工，一律穿蓝色工作服，以示在公司内没有等级观念。公司也会经常举行各种户外活动，以增进相互之间的了解。为了培植“索尼家庭观念”，盛田主张把每个工人都当成正常人来看，不把他们看作出钱买来的劳动力。

人往往因为自己优于别人而骄傲自大，看不起卑微者。人之于人，在人格上都是平等的。作为上司来说，如果藐视比自己地位低的人，他绝对得不到下属的尊重。

实际上，很多成功的上司都会善待下级。这是因为，他们有着很高的情商，善于运用人际沟通的能力，自然也会得到下属的尊重。

16世纪时，神圣的罗马皇帝带领着一批随从走过提香画室，忽然，提香的一支笔脱手落地。皇帝弯腰拾起画笔，递到了提香手里，并笑着说：世界上最伟大的皇帝，给最伟大的画家拾起一支笔。

罗马皇帝无疑是善于利用情商制造影响力的。首先他使下级感到被尊重，同时赞美了他是最伟大的画家，创造了自己平易近人、善待臣民的形象，树立了威望。

麦克斯维尔先生用风趣的语言说，什么是噩梦？噩梦原本是一个伟大的梦想，可惜由一个不懂得领导的人来完成它。面对困难、挑战和压力，领导者的态度也许会决定一切。在某种程度上，“你感觉能战胜困难，你就能战胜它；你想你是怎么样的人，你就是怎么样的人”麦克斯维尔先生用这样的话来说明乐观向上、积极主动态度的重要性。有时候，态度就是一种思维方式，一种坚定的信念。怀有信念的人遇事不畏缩，也不恐惧，就是稍感不安，最后也都能自我超越。他们健壮而充满活力，能解决任何问题，凡事全力以赴，最终成为伟大的胜利者。

如前所述，领导者不光是占据一个职位，一个头衔，而是一种影响力的体现。如果一个领导者仅仅是因为身居某个职位而“自动”成为领导，那么“人走茶凉”的结局是不可避免的。因为人们不是因为你的影响力、

你的领导能力而服从你、接受你，仅仅因为你在那个职位上，“不得不”听你的话，服你的管。麦克斯维尔先生说，要想发现人的领导力，最好让他去领导一群志愿者，看谁能把志愿者领导好了，谁就是好的领导者。因为志愿“没有必要”，也“没有理由”服从你的领导，只有你真正能够影响他们，他们才会把你当成领导者。



让时间害怕的“金字塔模式”： 好心态让你的领导力“无坚不摧”

2005年4月，《教练伍顿谈领导》（Wooden on Leadership）在美国出版，一个美国篮球教练员的著作，被后来主流媒体抬到和杰克·韦尔奇《赢》比肩的地位，半年来，畅销的事实印证了媒体的评论。

神奇教练伍顿成功的奥秘何在？在伍顿41年的教练生涯中，他获得了10次全国冠军，创造了包括七次蝉联冠军、88场比赛连胜、38场季后赛连胜、四个赛季所有比赛保持全胜的神奇纪录，至今无人能敌。他究竟是怎么做到这一切的？答案只有一个：伍顿教练有一个良好的心态，仅此而已。他总是把优秀的习惯传授给团队中的每一位队员，在这个漫长的过程中，他也逐渐成长为一位世界级的领导大师和杰出的团队组织者。

做领导首先是做人，做成功的领导要做成功的人。一座“领导力金字塔”，可以最简洁表述伍顿的领导思想。

4300年前，人类最伟大的工程，金字塔落成，埃及人流传的谚语说：人类害怕时间，但时间害怕金字塔。屹立的金字塔启发伍顿用思想的金字塔自励、励人。

对于“成功”的定义，伍顿教练有着独到的见解，他认为，如果你已经尽了最大的努力，充分展示了最佳水平，你会自我满意，而自我满意产生内心的宁静，成功就是心灵的宁静。

他所建立的成功金字塔模式是为领导者们提供达到个人卓越和团队优

秀的指南。它的最终目标是让组织中的每一个人都能发挥自我水平的极致，而成功这个结果，只是努力的副产品。

在其 15 个成功要素中，勤奋和热情是两块重要基石。这两种品质本身都蕴含着强大的力量，是构成杰出领导力的不可替代的组成部分。“勤奋”是指全身心地投入工作，达到真正忘我的状态。而没有热情的工作就是苦工，只有热情能让一个工作的人变成一个勤奋的人。没有发自内心的对工作的热情，一个人就不可能最大限度地发挥自己的能力。而一个领导者的热情同样会感染他的团队，试想，一个萎靡不振的领导，如何能缔造一个士气高昂的团队？同时，领导者有必要采取相应的措施激励组织成员的热情。

在此基础之上，友谊、忠诚与合作则使领导力的基础进一步得到完善。人与人之间的友谊，忠诚与合作关系是使领导者和团队和谐相处、融为一体的纽带，也是一个成功团队必不可少的因素。“友谊”是指雪中送炭、发自内心的友善帮助，而不是做员工的“哥儿们”。在一个团队中，只有当你的下属深深体会到你对他们真诚的关心远远超过了他们对你的付出时，他们才会心甘情愿地奉献自己的忠诚。在体育和商业领域，领导者必须要忠于自己、忠于团队，以诚相待，这样才会从团队那里收获忠诚。领导者要能够在必要的时候为了组织的利益牺牲自我，对下属一视同仁，不因个人的偏好而对组织成员有不同的待遇。使得各人能在公平的环境下，取长补短。在此过程中，合作的效力要得到充分重视。领导者要能充分挖掘各位成员的潜力，而不是让下属闭嘴。领导专权会使下属错过自我开发的机会，也封闭了沟通渠道，使得管理的触角无法伸到组织基层，了解一线的运营情况。这样既不尊重员工的个人价值，也做不到对员工有效的激励。领导者应该把员工作为丰富的资源去开发，并把员工的利益与组织利益相协调。

高效领导者最重要的是要培养自己的自制力，这是领导力水平和团队绩效的重要保证。“自我控制力”意味着在成败得失前保持常态；在出现突发情况时保持镇定；尽量少在下属面前流露负面情绪。作为组织的灵魂，领导者首先必须保持一个情绪稳定、气定神闲的形象。只有这样，在组织面对困难的时候，所有成员才能有勇气携手并肩。伍顿教练在他 40 年

的执教历程中没有讲过一次粗话；在比分落后或领先时也从没有暴跳如雷或者洋洋得意。在他的影响下，队员始终情绪稳定，在比赛的关键时刻从容发挥。

其次，要随时保持机敏的状态。每一位领导者都要随时保持警觉机敏的头脑和对环境客观清醒的评价；要善于观察外界环境的动态复杂变化，善于观察和发现自己与竞争对手的弱点，迅速发现趋势、变化、机遇和潜在的危险；无论在什么时候都保持“尚未行动，已经领先”的竞技状态，并把这种能力传授给下属。成功后的快感常常是领导者的死穴，这很容易把在自己和组织圈在“自我”的栅栏里，在不知觉的状态下，成为废纸堆里的垃圾，在取得成功后，要保持“随时归零”的心态。机敏可以让运动员在赛场上及时调整战术动作；也可以让一个企业把握先机，随时创新，不是被动地服从于发展趋势，而是主动地顺应变化了的环境。

无论在体育还是商业领域，出现失误是竞争过程中再自然不过的事情。犯错误最多并及时总结的队伍和不再犯同样错误的组织往往是最终的胜利者。伍顿教练注重培养一支敢于主动出击的队伍，这样的团队绝不会浪费时间去抱怨，而是思考如何最大化发挥自我专长。这样的团队永远善于开发市场的空白点，充分挖掘市场潜力。

一个领导者，要想在竞争中取得胜利，就需要不断的学习和自我完善，同时要采取有效措施激励整个组织和团队，不断学习和自我提高，建立“学习型”组织文化，因为在自以为“全知全能”后获得的认知才是更重要的。关于团队精神，伍顿教练认为，一个团队中的明星，正是团队本身，所有的成员都应该齐心协力为了团队的利益而努力。

对一个具有强大竞争力的领导者来说，进程遇到阻力的那一刻，就是体验到竞争乐趣的开始。当一个领导者具备了以上所有的素质和能力，他还要做的就是对努力的过程获得满足，而胜利只是努力的副产品。因为真正最难以达到的成功，是人能够实现他的最大努力，发挥最大潜能，获得心灵的宁静。

弗瑞德·斯劳特（Fred Slaughter）曾是加利福尼亚大学洛杉矶分校大学代表队队员，曾获得过三届全国冠军。在他参加的比赛里，曾经出现过

几次以 2:18 落后于对手，几乎败局已定的局面。每到这个时候，他都会观察坐在一边的伍顿教练，教练脸上的表情平静，没有一丝急躁，就像队员比分领先对手时的表情一样。看到伍顿教练的样子，他就会对自己说：“教练都不担心，你有什么可担心的？就按他告诉你的那样子去做好了。”结果除了唯一的一次，他们都反败为胜。

伍顿教练在队员面前表现出的镇定是最后胜利的重要因素。领导者对自己情绪的良好控制是团队成功的前提。一个情绪波动大的教练，会使队员在比赛的关键时刻手足无措；而一位不能有效控制自己情绪的领导者，不仅会给他的组织成员起到一个错误的示范作用，同时也降低了他在成员心中的可信度。一旦情绪失控，领导者的理智、常识和判断力都相应地失去作用，做出的不明智决策会伤害组织及其成员的利益。高效的领导者明白保持平衡、自我控制的重要性，并会做出表率，将这一素质传授给成员，使得整个团队在危难来临时都能保持平和的心态，共渡难关。

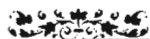
有关研究成果表明，按时计酬的员工仅能发挥能力的 20% ~ 30%，受到充分激励的员工则可以发挥 80% ~ 90% 的能力，这 60% 的差距就是有效激励的效果。一个领导者唯一的任务，就是使他的下属能够持续发挥最大潜能，为团队付出自己最大的努力。而这一任务完成的好坏，取决于一个领导者是否能够运用恰当的方法来激励下属。

同为激励手段的胡萝卜（正强化）和鞭子（负强化），胡萝卜比鞭子的威力更强大，效果也更持久。一根精心挑选的胡萝卜，既能够成为最有力的惩罚工具，也可以是最有效的激励手段。胡萝卜能够起到和大棒相同的效果，但它不会引起害怕和恐惧，反而会激励人的进取心。最恰当的正面激励并非有形的物质，因为物质激励容易使员工产生依赖性。一旦物质激励的措施被撤除，员工的积极性立刻就会受到影响，而且这会导致较高的激励成本。而对员工精神上的激励，则会更大限度地挖掘其潜在的能力，甚至比物质激励更有效。但肯定和赞美一定要发自内心，同时明确精准。如果领导者总是过于频繁、毫无缘由地赞美其组织成员，就会使赞美失去价值和真实感，而仅仅成为了一种形式。伍顿教练一直避免自己用“太棒了！”这样空洞的话来赞美队员，而是用“这样做效果更好，你进步

了!”或者“你现在的做法很好,加油!”等具体的语言来肯定和鼓励队员。一位好的领导者从不把他的下属当成简单的“经济人”看待,而把他看成“复杂人”,从物质和精神两方面满足他的需要,力求所有的成员都能“自我承诺”,发挥自身最大潜能,实现企业最大效益。而这也恰是正面激励的最大优势所在。

伍顿教练说:“当事情变得困难,更大的困难也随之而来。面对困难逆境,乞求、哭泣、托辞、愤怒、情绪失控都无济于事,而应该保持镇定、平静、机敏、自信、勤奋、热情、斗志和渴望。”虽然我们无法左右命运,但我们至少能够控制自己对它的态度和反应。面对命运的安排,我们应该坦然地接受它,不带丝毫的犹豫、抱怨、借口和哀叹。这种平和的心态是一个团队领导者成功与否的关键,因为领导者的态度直接决定和影响着整个团队。智商、情商和逆商同是一个优秀领导者不可或缺的,而在现今的激烈竞争中,领导者逆商的高低直接决定了企业的抗打击能力。在充满竞争的环境中,面对厄运、挫折、困难和坎坷的态度如何,直接决定着谁将是胜利者,谁又将保持平庸。一个没有能力抵抗危难打击的企业是无法在竞争中生存的。

一个领导者要这样教育自己和整个团队:坦然接受命运,而不怨天尤人,逆境只会使你 and 团队变得更强大。全力以赴做好每一件事的人,就能够赢得命运之神的眷顾。



释放你的“赞美”能量,挖掘隐藏的金矿

洛克菲勒曾经说过:“要想充分发挥员工的才能,方法是赞美和鼓励。一个成功的领导者,应当学会如何真诚地去赞许人,诱导他们去工作。事实也证明,企业的任何一项成就,都是在被嘉奖的气氛下取得的。”

真诚地赞美他人,是洛克菲勒取得成功的秘诀之一。

有一次，洛克菲勒的一个合作伙伴在南美的一宗生意中，使公司蒙受了100万元的损失。

洛克菲勒不但没有责备他，反而说，你能保住投资的60%已是很不容易的事。这令合作伙伴大为感动，在下一次的合作中，他获得了很大的利润，并挽回了上次的损失。

许多心理实验表明，赞美对于强化人的行为具有重要的作用。因此，它是激励员工的有效手段之一。

赞美为什么能产生如此大的效用呢？新乔治州大学的心理学教授亨利·格达德曾经做过一个有趣的测试，他设计了一种测量疲劳程度的能量测定仪。

当他给疲倦的孩子一些赞美时，能量测定仪上的指数急速上升；相反，当斥责孩子时，指数便会突然下降。

虽然关于赞美效力的生理机制，还未有明确的研究结果，有人假设可能与激活情绪中枢杏仁核，促使激素分泌，提高整个机体的活动水平有关。虽然有待进一步考证，但赞美效力的存在是毋庸置疑的。

从情商的角度来讲，赞美可使他人处于一种积极愉快的情绪状态。对于人来讲，最基本的情感需要便是被肯定、被尊重，公司、企业的员工也不例外。

尼古拉斯曾对几千名销售人员和管理人员进行过调查，要他们依次回答，对于销售人员什么是最为重要的因素。

结果，销售人员几乎毫无例外地选择了“工作成绩被肯定”这一点，而管理者们认为它顶多只能排在第七位。双方认识上的差异显而易见。

调查结果还表明，能对员工的功劳给予恰当的重视与肯定的管理人员，其管理绩效也是较好的。

有的管理者为何吝惜给予赞美呢？列维森指出，缺乏同感这一情绪能力的人吝于赞美下属。

从过去来看，曾经有很长一段时间，在企业管理阶层有实权的人，必定是擅长操纵控制他人以及深信竞争残酷的人。

如今，企业界发生了巨大的变化，理性至上的管理风格，已不再适合

日益国际化、信息化和科技化的企业，情商已成为市场竞争制胜的新法宝，和谐的人际关系，团结合作的企业精神，高昂饱满的士气已成为未来企业的特征。

许多企业管理人员认为，去了解下属的感受是荒谬而不理智的，这会影响到企业目标的实现，因为要管理员工，一定要在情感上保持距离，树立威信。

其实，一个真正有影响力的管理人员，除了包括管理者自身的智商素质外，还包括影响与左右他人情绪、态度与行为的人际情商。一个会做出更为人性化决策的领导者，才能使决策真正能被执行。

领导者的赞美可以满足下属的荣誉感和成就感，使其在精神上受到鼓励。领导者的赞美可以使下属认识到自己在群体中的位置和价值，在领导心中的形象。领导者的赞美往往具有权威性，是下属确立自己在公司中价值和位置的依据。

下属很认真地完成了一项任务或做出了一些成绩，虽然此时他表面上毫不在意，心里却默默地期待着领导者对他来一番嘉奖，领导者一旦没有关注，不给予公正的赞美，他必定会产生一种挫折感，对领导者也产生看法，“反正领导也看不见，干好干坏一个样”。

这样的领导者怎能调动起大家的积极性呢？

领导赞美下属，还能够清除下属对领导者的疑虑与隔阂，使两者的关系更为密切，有利于上下团结。

领导者的赞美不仅表明了领导者对下属的肯定和赏识，还表明领导者很关注下属的事情，对他的一言一行都很关心。有人受到赞美后常常高兴地对朋友讲：“瞧我们的头儿既关心我又赏识我，我做的那件事儿，连自己都觉得没什么了不起，却被他大大夸奖了一番，跟着他干气儿顺。”

实际上，每个人都渴望得到别人赏识，无论是身居高位的人，还是地位卑微的人；无论是刚入企业上进心正强的小青年，还是升迁无望即将退休的老人。即使是每天都板着脸的人，赞美他时，他的面部肌肉也是放松的。人们普遍地能接受赞美他优点的人。知道了赞美的巨大力量，领导者就不必吝惜赞美，不妨自然大方地赞美员工。只要发现他们工作突出，立

刻不失时机地给予赞美，不见得非是惊天动地的大事。

《福布斯》的领导者们深深懂得赞美的奥妙，因此总是及时运用“赞美”这一武器。布鲁斯·福布斯是个很有魅力的人，他和员工接触很多，大家对他的印象都非常好。在发圣诞节奖金的时候，为了避免给人以施舍的印象，他会走到每个人的桌子前面，连邮递室的员工也不漏掉，然后握住他们的手，真诚地说：“如果没有你的话，杂志就不可能办下去。”这句话让听的每个人都感到心中温暖如春，油然而生一种敬业感和责任感。

马孔·福布斯同样深谙此道，而且运用得更为巧妙。有一次，《IAI 周报》的承包印刷商送给马孔·福布斯一瓶香槟，恭贺这份刊物的订户超过 2.5 万大关。马孔·福布斯当即派人把那瓶香槟送给雷·耶夫纳，并且还在上面附了一张纸条说：“这是你的功劳。”当时，《IAI 周报》在雷·耶夫纳的调整下，重振雄风。收到这份意外礼物，雷·耶夫纳自然会加倍努力了。

一般人总爱听赞美话，聪明的你就不妨大方一点，多赞美别人吧！



自我批评不会有损领导者的形象

有些领导者认为承认自己的错误并进行自我批评似乎脸上无光，会降低自己的威信和领导形象。其实，这是一种误解。

主动承认错误、承担责任所表现出来的大度正直、责任心以及爱护部下的行为，正是一个好的领导者所必备的素质。它在某种意义上会使已失去的威信得到恢复，乃至强化，以后批评员工的错误时也理直气壮。

如果领导者将过失推脱给他人，文过饰非，表面上看他在维护自己的领导尊严，实际上却失去了人心。以后员工犯同样的错误后，领导者批评他时，员工就会想：领导犯了这样的错误都没自我批评，为什么我犯就不行呢？这样的领导还有何威信可言？而且，他的做法会使下属对领导者失去信任，与领导者离心离德，意志消沉，最后只能是使企业受损。

下属主要是看上司的行为示范，若上司身不正、行不直，语言标榜再好也没有人信他那一套；若上司作恶，下属就会跟着为非作歹。上梁不正正是激励的副作用，是激励的消极面，必然无法管理下级，为什么会有这样的结果？公司不像一个家庭，它没有温暖，没有亲情。公司像一个旅馆，领导者来了又去，员工们来了又去，没有交流，只有失望。这样的结果是必然的，人去楼空，公司解体。

这里，我们不得不提出一个管理科学的概念——积极管理。一个追求增长的企业应当有一个明确的发展战略，这个战略是企业得以吸引人才的一个主要因素。领导者要根据员工的个人特色来分配以相应的任务和工作，领导者根据事业发展进程来与员工进行及时的交流，听取他们的意见想法，并对不足之处进行指正。对于表现良好的员工要给以鼓励同时引导大家向他们学习。而员工则是把企业的发展看成了与自己的前途休戚相关的事情，为此，员工在积极工作的同时，就自己在工作中遇到的问题，以及对公司发展的看法和其他想法，与上级实行无间的交流、反馈。

相反，如果人们对于组织机构的期望不能够得到回应，决策制定人与一般员工的距离拉远了，参与感不能够得到维持。人们发现自己积极、创造性地去工作的态度没有得到任何支持和理解，一种烦躁伴着不安和失落感充斥着员工的心灵，这时候即便是高薪水的诱惑也失去了威力。



让你的下属快速成长

迈克尔与汤姆是好朋友，又同时进入一家大公司工作。两年后，两人同时被提升为部门经理。迈克尔极富工作热情，凡事亲自过问，为公司带来很大产值。而汤姆自知能力有限，遇到问题时常跟下属们商量，对手下能人们更是敬重有加，于是他所管部门业绩也很好，只比迈克尔所管部门差一点。

一年后，汤姆外调欧洲，而迈克尔则原地踏步。汤姆去欧洲之前对迈克尔说：“你工作太辛苦了，该多放手让手下人去做。”迈克尔笑而不答，他深知他手下人并不能担当大任。

又过两年，汤姆从欧洲回来，成了迈克尔的上司。谈起外调欧洲之事，汤姆说：“你知道为什么公司没有派你而是派我去欧洲吗？因为你没有放手让下属去多做事情，没有把他们培养起来，公司怕你一走整个部门就垮掉了。”

像迈克尔这样，不敢放手去让下属做事，凡事亲力亲为，结果既累着自己，又影响了下属们的进步，是很不可取的。他也因此失去了一个升职的大好机会。

这种亲力亲为的思想，近似于“手工业主”的思想，是不可取的。现代企业人员流动性大，每个人都有许多机会升职或跳槽，为了保证人才的流动不会对公司产生危害，公司希望每一个员工都能培养起自己的接班人，公司也把这样的员工称之为好员工。

于是，作为一个老职员，他的潜在的工作内容之一，是“带徒弟”，把初进公司的新职员培养起来；而作为一个部门经理，他的潜在的工作内容之一，就是培养好一个接班人。

如果是出自防止下属对自己构成竞争威胁而不让他们成长，那是很愚蠢的行为。因为一个人要面临的竞争对手实在太多了，那是防不胜防的。而培养下属，即使有朝一日他成了自己的竞争对手，那也是一件值得高兴的事，至少，彼此之间曾有过一段“准师徒”的关系，即便竞争起来，也可能不至于太过剧烈，在许多时候，出于报恩的想法，他也会采取一种温和的竞争方式。

迈克尔的失误所在，就是他没有明白他应该怎样去演绎作为部门经理的角色。

部门经理是管理者，而管理者的任务，是把握全局，制定工作目标与工作进程，协调下属们的工作格局，并对下属们的工作进行点拨与评判——下属所做的工作与管理者所做的工作该是相当接近的。如果管理者过于有兴致地展示自己的操作水准，只让下属们为他的“表演”做辅助性

质的工作，那么，这个管理者就没有认清自己的任务所在，他的思想还停留在一个做下属的阶段上，还在追求具体操作的方法上。

管理者的任务就是用人：发掘人才、培养人才、重用人才。因此，评判一个管理者业绩的方法，就是看他用人的本事，看他的下属们创造了多少收益。

作为一个领导，用人要有胆略，如果因为美玉上有一点瑕疵就弃之荒野，实在可惜。现代企业的管理者在用人上也是如此，因为下属一点缺点就疑神疑鬼，就不能给他发挥才能的机会。对于这些有卓越成就欲者，管理者们容易犯一些错误，进入一些管理误区。还有些领导好嫉妒，总感觉这些人会功高盖主，是对自己的一种威胁，当然更不会给他们机会。还有些领导有着强烈的支配欲，想方设法要体现自己的地位，软硬兼施地企图控制他们。显然这些做法都不能使这类人充分发挥才能，结果很可能是他们弃领导而去。其实要驾驭一个人，最有效的办法就是设法让他知道：你了解他，然后能满足他最需要的，同时又毫不留情但又妥当地指出他的不足，这时领导就能处于一种积极主动的位置。这样的领导才懂得管理的艺术，才能取得事业上的成功。



给“嫉妒”一个退场的手势

负面心态使人产生太多复杂、玄虚、混乱、推托的“盲区”，使企业内部的管理滋生了许多“真空地带”，使信息滞塞、工作效率低下等，如果不打破这种惯性思考和行为方式，人就很难得到进步，企业就不会得到长远的发展。

领导者的嫉妒心理主要表现在两个方面：

1. 对同级领导者的嫉妒

包括嫉妒别人在政治上的进步、业务上的提高、学习上取得的成绩、

待遇上的改善、职务上的晋升、群众中的威望，甚至嫉妒别人仪表的出众或家庭生活的美满等。当然并不是说，凡是有嫉妒心的领导者，对同级领导者各方面的进步或优胜都加以嫉妒，但确有少数领导者对同级的竞争对手决不容忍在主要的一些方面超过自己，否则必妒火中烧，大有“我不行也绝不让你行”之势，于是就出现了诬告、诽谤对方的行为，严重者可导致犯下故意伤害罪乃至有意杀人罪等。

2. 对下属的嫉妒

有的领导者为了维护自身的尊严，对才华出众的下属，视为是对自己的一种隐患，其中包括不容下属的部分才能超过自己。否则就认为有损自己的尊严，有损自己的威信，有损自己的提升，于是嫉恨如仇。现在，随着我国用人制度的改革，不少领导者由于权力欲而引起对下属的嫉妒更会有增无减，因为，一则领导班子实行老中青三结合，优秀的青年干部有可能被越级提拔起来；二则有的部门实行招聘、招考领导人，才能出众的下属可能应招成功；三则有的单位实行竞争上岗，在竞争中被领导者可能取胜。由于这三种因素都会动摇领导者的地位，或给领导者构成威胁，所以有的领导者对才能出众的下属，就更会产生恐惧感、危机感，从而也就更会对其嫉妒与憎恨。

嫉妒是一种卑劣的情绪。如果一个领导者的这种情绪反复出现，那么就会转化为领导者的不稳定的性格特征。具有嫉妒性格的领导者，不仅会给他人和自己带来损害，而且还会给集体和国家带来损害，即害人、害己、害集体、害国家。

嫉妒人的人会使被妒人承受着极大的痛苦，特别是受妒者如果是自己的下属，那么领导者便可依着合法行使权力的虚伪面目对其进行打击与压制，这样不仅会使受妒者失去机遇而毁掉前程，而且还会使其人格遭到亵渎，从而承受有苦难诉、有口难辩的极为痛楚的心理体验，乃至引发心理疾病和生理疾病。

嫉妒心对领导者本身的危害也十分严重。一则有害身心健康。因为嫉妒引起的心理冲突可以使自己血压升高，心情郁闷，动作紊乱，睡眠不足，烦躁不安，甚至心力交瘁，猝然死亡。周瑜就是因为嫉妒诸葛亮处处

胜过自己而“金疮迸裂”、身染黄泉的。同时，嫉妒者极易产生难以摆脱的自惭、自责、自罚、自弃等变态心理，从而使其得以自伤。二则恶化人际关系。良好的人际关系是领导者取得成功的重要保证，如果领导者嫉妒他人，则势必导致人际关系紧张。三则有损于自己的威望。因为如果领导者嫉妒他人，既说明自己欠缺美德，又说明自己缺少才能，这样，人们对自己就不会诚服。四则失去内助和外援。古语说：“得贤则昌，失贤则亡。”下属中的能人受妒，领导者就会失去辅佐的力量，等于断了自己的手足，领导绩效就势必降低。同时，如果领导者嫉贤妒能，自己领导的组织就会失去知名度和荣誉度，因而便会失去外援，这样，势必影响领导者的总体形象。五则不利领导者的自身安全。领导者如果放纵妒火中烧，可以引起更可怕的动机、行为和后果，乃至犯罪，最后引来灭顶之灾；或者挑起冲突，反遭报复，导致杀身之祸。

领导者如果有嫉妒心，就会在本组织中造成一种紧张的气氛，不仅会打击受妒者的积极性，而且由于散布流言蜚语，会引起不知情者的议论和猜测，从而打破了集体的安宁，把人们的注意力从为组织目标齐心奋斗转移到评说是非之上，使人心涣散，或观望徘徊，或“窝里斗”，或另奔他乡，使集体遭到破坏——嫉妒成了害群之马。

这不仅由于领导者具有嫉妒性格特征而贻误工作，使国家遭到损失且给党和国家造成不良影响，而且更重要的是领导者嫉贤妒能会给国家和民族带来严重的危害。因为，当今发展和超越已经成为世界各大国角逐的主题，最终的胜负是人才的较量，谁拥有人才，谁就拥有明天。我们的国家正处于腾飞时期，中华民族亟须摆脱贫穷落后。大量各种各样的人才代表了中华民族的希望。如果没有人才，我们的国家在世界上就仍然会处于劣势，弱肉强食的历史在我国就可能重演。而领导者如果嫉贤妒能，特别是嫉妒下属，就会使压制人才的成长变为现实，比一般人嫉贤妒能的危害要大得多，因为，领导者的嫉妒，会给国家和民族造成严重不良的后果。

领导者怎样才能防止和克服嫉贤妒能心理呢？首先，用竞争心取代嫉妒心。这主要适用于同级领导。在社会主义市场经济条件下，作为同级领导在把自己的才能和事业与别人对比时，常会出现两种心理状态：一种是

竞争心，一种是嫉妒心，两种心态必然导致两种结果。前者就是在不如别人时不甘落后，千方百计奋力追赶，并且努力超过，即你能我也一定能，你好我争取比你更好。这种心态促使人向上，催人快马加鞭，奋勇前进，有利于个人加速成才。后者的嫉妒心，就是对才能和业绩超过自己的人，心有嫉恨和不满，务必给予贬低、打击、拆台而后快，这是一种心胸狭窄、目光短浅、自私落后的心理状态。因此领导者要防止和克服嫉妒心理，就必须用竞争心取代嫉妒心，要凭自己的真才实学去进行平等竞争。

其次不断培养待人接物所需的优秀心理品质。领导者要处理好与下属和群众的关系，就应该具备一些优秀的心理品质。首先，要豁达宽容。性格开朗、待人热情是领导者应具备的重要的心理品质。宽容厚道、气量宏大的领导使人感到安全，人们也愿意和这样的领导合作共事，正所谓“宽容得人心，大度集群朋”。其次要有爱才之心、用才之量。一个领导者，当发现下属很有才能时，应该感到这是件好事，要大胆启用，必要时扶上马，还送一程。当然对有才能的下属，领导者要以诚相待。华而不实、表里不一或口蜜腹剑的领导，一经下属察觉必然人心顿失。如果领导者心底无私，并能真诚待人，就不难与有才能的下属以心换心。

再次，要善于复衡。在现实生活中，人随时都容易产生嫉贤妒能的心理，对自己已出现的心理不平衡能自己做自己的思想工作，使之迅速恢复平衡，这才是领导者应有的心理品质。最后，领导者对期望值要适度，而且应该合理“节欲”。这些做法都可以有效地抑制嫉贤妒能心理的产生。



让“自卑”的发霉心态晒晒太阳

据统计，世界上有 92% 的人是因为对自己信心不足，而不能走出生存的困境。这种人就像一棵脆弱的小草一样，毫无信心去经历风雨。这就是说，缺乏自信，而在自卑的陷阱中爬来爬去，是这些人最大的生存危机，

自然就会遭遇挫折。如果不能从自卑中挣脱出来，那么就成不了一个能克服危机的人。

自卑是害人的毒药，甚至是杀人的利器。

有一次，松下电器公司招聘一批基层管理人员，采取笔试与面试相结合的方法。计划招聘10人，报考的却有几百人。经过一周的考试和面试，通过电子计算机计分，选出了10位佼佼者。当松下幸之助将录取者一个个过目时，发现有一位成绩特别出色、面试时给他留下深刻印象的年轻人未在10人之列。这位青年叫神田三郎。于是，松下幸之助当即叫人复查考试情况。结果发现，神田三郎的综合成绩名列第二，只因电子计算机出了故障，把分数和名次排错了，导致神田三郎落选。

神田三郎因没有被录取而一下自卑起来，跳楼自杀了。当录用通知书送到时，他已经死了。

听到这一消息，松下幸之助沉默了好长时间，一位助手在旁也自言自语：“多可惜，这么一位有才干的青年，我们没有录取他。”

“不”，松下幸之助摇摇头说，“幸亏我们公司没有录用他。意志如此不坚强的人是干不成大事的。”

人生不如意事十之八九，因为求职未被录取而拿死亡来解脱自卑的情绪，是非常可悲的。成功根源于坚忍不拔的意志，这正是有些自卑者所缺少的。应当牢记：意志是克服自卑的垫脚石。

“成功者”与“普通者”的性格区别在于，成功者充满自信、洋溢着活力；而“普通者”即使腰缠万贯、富甲一方，内心却往往灰暗而脆弱。

那么，“普通者”的共同点又是什么呢？就是人类与生俱来的自卑感。

自卑是许多人身上明显存在的生存危机，因为这些人在自信者面前都是脆弱的软体动物。自卑是一种消极自我评价或自我意识，即个体认为自己在某些方面不如他人而产生的消极情感，是一种危机心态。自卑感就是个体把自己的能力、品质评价贬低成一种危机或自我意识——具有自卑感的人总认为自己事事不如人，自惭形秽，丧失信心，进而悲观失望，不思进取。一个人若被自卑感所控制，其精神生活将会受到严重的束缚，聪明才智和创造力也会因此受到影响而无法正常发挥作用。所以，自卑是束缚

创造力的一条绳索。著名的奥地利心理分析学家 A·阿德勒在《自卑与超越》一书中提出了富有创见性的观点，他认为人类的所有行为，都是出自“自卑感”以及对于“自卑感”这种生存危机的克服和超越。

阿德勒认为人人都有自卑感这种生存危机，只是程度不同而已。他说，因为我们都发现我们自己所处的地位是我们希望加以改进的，一个人欲求的这种改进是无止境的，因为一个人的需要是无止境的。所以人类不可能超越宇宙的博大与永恒，也无法挣脱自然法则的制约，也许这就是人类自卑的最终根源。当然，从哲学角度对人类整体状况分析，人类产生自卑是无条件的，不过，对于具体的个人，自卑的形成则是有条件的。

阿德勒自己就有过这样的体会：他念书时有好几年数学成绩不好，老师和同学的消极反馈，强化了他数学低能的印象。直到有一天，他出乎意料地发现自己会做一道连老师都难倒的题目，才成功地改变了他对自己数学低能的认识，这是对自己曾经挫败的纠正。可见，环境对人的自卑危机产生有不可忽视的影响。某些低能甚至有生理、心理缺陷的人，在积极鼓励、扶持宽容的气氛中，也能建立起自信，发挥出最大的潜能。

令人惊奇的是，一个人自卑感的危机在很大程度上源于环境和童年。从主体角度来看，自卑危机的形成虽与环境因素有关，但其最终形成还受到个体的生理状况、能力、性格、价值取向、思维方式及生活经历等个人因素的影响，尤其是其童年经历的影响。弗洛伊德认为，人的童年经历虽然会随着时光的流逝而逐渐淡忘，甚至在意识层中消失，但仍将顽固地保存于潜意识中，对人的一生产生持久的影响力。所以，童年经历不幸的人更易产生自卑。

良好的个人因素对自卑的危机克服有重大的影响，同时它也是建立自信的基础。面面俱到的优秀者、强者肯定与自卑无缘，问题是世上没有一个人能在生理、心理、知识、能力乃至生活的各方面都是一个强者、优秀者，即所谓：“金无足赤，人无完人”。因此从理论上说，天下无人不自卑，自卑危机的情形在任何人身上都可能产生，几乎所有的人都存在自卑感，只是表现的方式和程度不同而已。

拿破仑·希尔认为一般情况下，人们的自卑感的表现形式和行为模式

大致有如下几种：

（1）孤僻怯懦型

深感自己处处不如别人，“谨小慎微”成了这类人的座右铭。他们像蜗牛一样潜藏在“贝壳”里，不参与任何竞争，不肯冒半点风险。即便是遭到侵犯也听之任之，逆来顺受，随遇而安，或在绝望中过着离群索居的生活。

（2）咄咄逼人型

当一个人的自卑感在最强烈的时候，采用屈从怯懦的方式不能减轻其自卑之苦，则转为好争好斗方式：脾气暴躁，动辄发怒，即便为一件微不足道的小事也会寻求各种借口挑衅闹事。

（3）滑稽幽默型

扮演滑稽幽默的角色，用笑声来掩饰自己内心的自卑，这也是常见的一种自卑的表现形式。美国著名的喜剧演员费丽丝蒂勒相貌丑陋，她为此而羞怯、孤独、自卑，于是她运用笑声，尤其是开怀大笑，以掩饰内心的自卑。

（4）否认现实型

这种行为模式是自己不想看到，也不愿意思考自卑情绪产生的根源，而采取否认现实的行为来摆脱自卑。如借酒消愁，以求得精神的暂时解脱等方法。

（5）随波逐流型

由于自卑而丧失信心，因此竭尽全力使自己和他人保持一致，唯恐有与众不同之处。害怕表明自己的观点，放弃自己的见解和信念，努力寻求他人的认可，始终表现出一种随大流的状态。

无论是伟人还是平常人，都会在某一些方面表现出优势，在另一些方面表现出劣势，也会或多或少地遭受挫折或得到外部环境的消极反馈。但值得注意的是，并非所有危机和挫折都会给人带来沉重的心理压力，导致自卑。一个自觉克服危机者能克服自卑、超越自卑，其重要原因是他们善于运用调控方法提高心理承受力，使之在心理上切断消极因素的交互作用。



不要让“私情”毒害了公平竞争

平等是维持每个人心理平衡的关键，如果领导者让下属有了不平等的感觉，那么就很难再让下属积极努力地工作了。平等对待每一位下属，这是保持良好工作状态的关键。

上下级之间是一种相互依赖、相互制约的关系。这种关系处于良好的状态中，上下级的需要就得到满足。

一般来说，上级需要下属对本职工作尽职尽责勤奋努力，圆满地、创造性地完成任务。而下属则希望上级对自己在工作上加以重用，在成就上给予认可，在待遇上合理分配，在生活上给予关心。

对下属伤害最大的往往是，当下属工作取得成绩时受表扬的是上级，当上级工作发生失误时，挨批的是下属，造成下属心理失衡。

因此，领导者要善于发现和研究哪些是下属关注的中心，并抓住这些中心问题，最大限度地满足下属最迫切的需要，从而调动下属的积极性。

领导者在与下属关系的处理上，要一视同仁，同等对待，不分彼此，不分亲疏。不能因外界或个人情绪的影响，表现得忽冷忽热。

当然，有的领导者本意并无厚此薄彼之心，但在实际工作中，难免愿意接触与自己爱好相似、脾气相近的下属，无形中冷落了另一部分下属。

因此，领导者要适当地调整情绪，增加与自己性格爱好不同的下属的交往，尤其对那些曾反对过自己且反对错了的下属，更需要经常交流感情，防止有可能造成不必要的误会和隔阂。

对人不要有偏见，也不要另眼相待。这两个问题，其实是连在一起的，凡是对一些人有着偏见的领导者，对另一些人则会另眼相待。

“有偏见当然是不好的，我们对工作努力的同志另眼相待难道也不对？”有的领导者不明白了。

我们的回答是，另眼相待同样有害无益。

某公司有一个推销员，十分能干，由于做成的生意总比别人要多，经理为此对他大为赞赏，另眼相待。什么好事都不忘有他一份，偶尔他有点错，也只当没看见。经理的本意是鼓励大家学他的样，努力工作，想不到事与愿违，其他推销员都越来越消极。而那个能干的推销员也被宠坏了，不把迟到早退当回事，还时常炫耀经理与他的特殊关系。

这位经理错就错在对那位推销员另眼相待的举动上了。

对于干得出色的下属当然是应该表扬的，但是，该表扬时表扬，该评功时评功，平时还是应该与其他员工一视同仁。

这就是说，他靠工作出色赢得了他应该得到的东西，其他方面还是同别人一样。别人若像他一样工作，那也能赢得所应该得到的东西。这里强调的是工作，突出的是公平。

如果领导者把一切特权都给予了他，甚至对他做错的事也睁一只眼闭一只眼，那么，让别人怎么向他学习呢？

另眼相待所造成的特殊化，使和其他人员有了差距和隔膜，别人反而无法也不想向他学习了。人们会因为妒忌而消极怠工，“他既然这么得宠，为什么不把所有的工作都给他去做呢？我们忙个什么劲儿！”

一定要给下属一种公平合理的印象，让他们觉得人人都是平等的，机会也是均等的，他们才会奋发，才会努力。这样做，对做出成绩的人也有好处，有助于他戒骄戒躁，不断上进。

人一旦成为领导者，自尊心就会随之增强，敏感度也会提高，常常会莫名其妙地感到自己被忽视了。别人一说悄悄话，或在暗中商讨事情、组织活动，就会觉得不是滋味。感到自己被“架空”了，或者是在和自己作对，因此对下属产生偏见，以至于影响工作。

某研究所中有一个研究室，领导由一正二副组成。两个副手，一个分管业务，一个专管行政事务，主任全面负责。三驾马车，可以说是搭配得当，四平八稳。但主任却总觉得自己有职无权，甚至疑心两个副手串通好了，故意“架空”自己。

为了显示自己的权力，他就故意采用了这样的方法：凡是副手赞成的

事，他就反对；凡是副手反对的事，他就赞成。这样一来，大大影响了工作，三驾马车颠覆了。

这是滥用权力、以私害公的典型例子。以私害公的另一种典型情况是任用私人。

任用私人 and 任人唯亲的情况不完全一样。谁都知道，任人唯亲是有害工作的。有的领导便想：“我是任人唯贤的，但同样是贤能，我为什么不能任用亲近我的人呢？”

这一念头便错了。任人唯贤，就是说，“贤”是唯一的标准，不能再有其他标准。你在贤能之外还看他与你亲近与否，这就不是“唯贤”，而是二元标准了。尽管这和任人唯亲的一元标准比起来，像是好多了，但却仍是不对的。许多领导者认为，只要不贪污、不受贿，走后门安插私人，就不算以私害公了，其实不然。“私”是一种很微妙的东西。当人作为个体而出现的时候，“私”就融化在他的血液之中。

一般的人，私情私欲只要不膨胀到侵害别人、触犯法律，问题就不大。领导者就不行。我们反复讲过，领导者要对企业负责，领导者的利益应该就是企业的利益。也就是说，你的私情私欲必须为企业利益所替代。这绝不是轻而易举能做到的事。严格地说，几乎七情六欲都是你的敌人。为了不以私害公，你必须抱有高度警惕，做许多努力，当然也牺牲很多东西。每一件事情，当领导的不妨扪心自问：“这件事中，有没有我的私情在内？”或者说：“这么干，别人是否会觉得我有私情在内？”在得到满意的答案之后，你再大胆地工作。



跳出“愤怒”的圈套， 在心态的制高点才能“游刃有余”

一个人愈是在意自己没有办法的事，他就会愈生气，愈觉得事情无法控制。

生气发怒所表示的是：你觉得自己没办法控制情况，不管情况是关于一个人迟到了、某件机器出现故障了还是碰上交通阻塞。

愤怒的起因是由于你将注意力集中在你不能控制的事情。

一位总裁因为下级未能准备好给董事会的报告而暴跳如雷，这种情绪使他无法冷静下来思考补救方法。否则他可以让对方确定究竟报告要迟交多久，他可以向与会的人员解释情况，或许另外再决定个会议时间；他也可以拟出另一个变通的计划，将还在研究的计划作个简要的介绍。

解决愤怒的关键就是让你的思维由控制不了的事物转移到可以控制的方面。当你碰到机器故障或下属迟到的事情时，你犯不着大发脾气，浪费自己的精力；相反地，你可以采取办得到的行动，让自己保持巅峰型的冷静，在这种状态下，你才能发挥控制力，使你付出的精力收到建设性的效果，而不是徒然消耗元气，于事无补。有些在你意料之外的事发生了，这是难免的。设想一下，遇到交通阻塞，所有车辆全都动弹不得。而你正要准备去参加一个很重要的会议，你心里明白，就算这回到得了会场，也绝对迟到了。气得你捶胸顿足，可是一点办法也没有。

后来，等你的头脑清醒一点时，你扪心自问：“我能够把这种交通情况怎么样呢？”

你的反应是：“没办法！这是我没办法控制的。”领悟到这个事实后，你会发现自己竟很不可思议地舒了一口气，整个人放松了，仿佛肩头上突然卸下了千斤重担。

“好吧！”你对自己说，“那么在这场混乱里，我能做什么呢？”

你决定把自己的展示说明预先演练一下，同时花些时间推想可能出席会议的人和他们会提出的讨论事项。等你把这些都想得差不多了，你顺便看看四周的人们。结果，当你抵达会场时，心情愉快，而且比以往准备得更充分。当别人对你的迟到显出不满时，也由于你的好心情，很快就化解平息了。

IBM 对自己的定义是：Internal Business Machine（国际商用机械），所以 IBM 致力于向企业提供商用计算机。而 Microsoft 则将 Micro（微小的）和 soft（软件）进行了组合，它认为 PC 将是致力于向个人提供服务的一种工具。两个截然不同的理念塑造了截然不同面貌的两个企业。领导者情感中

的核心价值观将会定义企业的核心价值观，并在其影响范畴内与之密不可分，互为影响。

所以，领导者的自我情绪、情感的体验、认知将会决定企业、领导者的核心要素：情感。情感定义企业，领导者的个人价值观与企业的核心价值观高度统一，相互依存。

领导者如何在取得优异业绩的情况下不自傲、自满？在业绩不尽如人意的情况下保持激情与信心？领导者如何应对决策过程中与执行过程中的无形压力？如何在各种形势下明察秋毫，与变革共舞的同时坚持目标直至实现？

这一切都基于领导者高度自觉的能力。领导者只有在每时每刻都对自己的情绪、情感有着敏锐的自觉、自省能力，了解自己内心真正的渴望、前进的驱动力，才能对外在所有的变动保持一种常态心理，不患得患失，执著于目标与成果，而不是过程。

培养高度的自觉与自省能力在于领导者对自己情绪和情感的强度、维度的体验与认知。

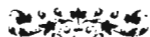
戴上不同颜色的眼镜来看世界，这个世界的颜色就是不一样的：透过红镜片，我们看到的是一个红色的世界；戴上蓝镜片，我们看到的是蓝色的世界……

这些镜片，就是我们每个人内心的世界观、价值观。不同的个体对于相同的现象有着不同的定义和解释，正如相同的疆域，但每个人描绘出来的地图却是不一样的。我们可以认为自己的地图是对的，但别人的地图也可以是对的。这就要求领导者拥有较以往更为宽阔的胸襟。同理心是开放心态的前提。它是对对方的情绪、情感有所认知，中国古语有云“夏虫不可语冰”。企业领导者的自我情绪、情感的体验与认知将会决定他的世界观与价值价，从而外显成为企业领导者的胸襟、气度，对事物认知的深刻程度，对他人的感染力度。企业领导者经历过的情绪、情感，得到的体验与认知将会决定他是否能同理企业中其他人的情绪、情感。

正如前文所提到的镜片中的世界，领导者必须有比别人更多的镜片，当需要的时候，他可以换上别人的镜片的颜色，尝试着从他们的角度来看待这个世界。地球日渐缩小成一个村时，文化与文化的融合已势在必行，

只有摒除了固执己见、以尊敬的心态来面对每一个人，同理才会出现，人与人之间的关系才会成为良性互信互赖的良性关系。这种关系将会在企业乃至社会中催生出和谐并进的氛 围，从而创造、实现共同的远景与梦想。

由此可见，即使碰到意外情况，表面上看，似乎超出你的控制范围，也不要怒不可遏，因为总会有一些你可以办得到的事情帮你保持平静、理智的巅峰型情境。



丢掉“情绪化”的包袱，喜赏怒杀是事业的绊脚石

汉文帝是历史上非常有作为的皇帝之一，有一次他到上林苑游览，廷尉（相当于最高司法官）张释之随同前往。上林苑是专门供皇帝游玩和打猎的地方，里面有许多亭台楼阁、奇花异草，还有各种各样的飞禽走兽。汉文帝玩得很高兴，不知不觉来到养老虎的地方。观赏之中，汉文帝很想知道老虎的数量，于是随口就问在旁边陪同的上林令。但是，上林令支支吾吾，回答不上来，汉文帝很不高兴。接着，他又问整个上林苑登记在册的禽兽有多少，上林令还是答不上来。这时，管理老虎圈的啬夫代替上林令作了回答。他不仅详细地说出了老虎的数量，而且还给汉文帝讲了许多老虎和其他动物的生活习性。汉文帝听后非常高兴，觉得这个小官不错，而上林令连自己辖下的禽兽有多少数量也回答不上来，真是不称职。于是他对身边的张释之说，想任命这个啬夫为上林令。张释之觉得汉文帝如此轻易地任免官吏是不合适的，便巧妙地加以劝阻，最后汉文帝听从了张释之的劝告，收回了自己的想法。还有一次，汉文帝因有人从汉高祖庙中偷走了玉环而十分震怒，欲以灭族之罪处之而后快，但这不符合汉朝的法律，张释之大胆进言说服汉文帝，最后只将偷窃者处死便结束了此案。

皇帝是人，领导也是人，是人就有自己的好恶和情感。“喜无以赏，怒无以杀”是《管子》版法篇中的名言，就是提醒手中握有重权的领导者

们要谨慎地对待个人的好恶和情感，不要因为自己喜欢就加以轻率地奖赏，更不要因为一时的怒气就严厉地处罚自己的下属。现代管理学把情绪控制力即情商，作为决定管理者成功与否的重要因素来加以关注，就体现了这样的希望和要求。“喜赏怒杀”是影响领导者正确行事的重大行为障碍，其直接后果是导致领导者处理问题时容易丧失最起码的原则性，从而在自己身边形成一个投其所好、奉迎钻营的下属队伍，让正直而有能力的下属离其而去，最终影响其事业的成功与发展。

克服“喜赏怒杀”的行为方式，是领导者加强自身修养、提高领导艺术的有效途径。“喜赏怒杀”的实质是领导者过分以自我为中心，把自己的工作和生活体验上升为普遍的公理，并据此为标准用以评判人和事物，作为管理行为实施的依据。这个问题的解决必须依靠领导者自己的调整与修养来解决，外部的任何强制都难以达到预期的目的。克服以自我为中心的调适方法，包括以下两个基本层面：一是要常怀感激之情，用感恩的心去看待周围的人和事，甚至包括看待自己的下属。对上级、对领导、对长辈和许多帮助过自己的晚辈和下属，用这种心态去看待他们、对待他们，应该说对许多领导者来说并不困难。这其中有一个道德问题，人们一般不愿意被指为“忘恩负义之徒”。但是，对工作中的下属，因是正常的工作关系，无所谓相互之间的“恩与”，他们对领导在工作上的配合也被视为法律意义的“应当”，所以很多领导者对这样的下属常常怀有的敬意不够，觉得他们在工作中的配合和支持都是应该的，用不着“感激”。于是，在这种逻辑上的“应当”之下，领导者非常容易忽视自身的修养，再加上缺乏张释之那样的正直之士。在管理实践中，许多领导常常有意无意地去伤害那些勤勤恳恳、任劳任怨的下属就是出于这种逻辑上的“应当”。领导者要常怀感激之情，听起来有点不可思议，做起来就更难了。领导者拥有资源、掌握权力，从来都是示恩于下属，从心理上调整起来是相当困难的。所以，只有达到一定境界的领导者才能顺利转换角色，在心理上达到管理所需要的状态。常怀感激之情，从个人意义上而言，是提高领导者水平的一种方法。

二是要减少工作中的随意性，尽可能用制度来管好自己，充分强调管

理是全员性的，管理的对象也应该包括领导者自己，从而最大限度地减少“人治”的色彩。“喜赏怒杀”在一定意义上讲，是人治的产物，因为没有制度化的“赏”、“罚”程序，领导者的喜欢才能变成赏的依据，领导者的“怒”才能发挥“杀”的威力。在制度和程序不健全的情况下，领导者的个人修养对克服这个问题就起着决定性的作用。如果有了一整套完善的制度和程序，解决问题的焦点就可以不用放在领导者个人身上了。一般来说，领导者都是定制度去要求别人的，而定制度要求自己则成为优秀领导者的显著标志。能给自己定下若干个规矩，并严格执行的领导才是真正的优秀领导。当然，不同的领导定规矩的方式不同，有的是在心中默默坚守着几条“底线”，有的则是白纸黑字明文规定，还有一些则用培养几个“张释之”来解决。所以，许多管理学家都认为：优秀领导者应该是讲原则的，应该以最少的随意性来对待工作中的人和事。没规矩不成方圆，不管制度是写在纸上，还是放在心中，甚至还带有一些“人治”的色彩，但有总比没有强。靠制度解决问题，是现代管理的基本思想和精神。

不“喜赏”，不“怒杀”，对我们今天的领导者来说更多的意义可能还在于不要以自己的喜好来看人用人。毕竟我们的时代已经到了“法治”的时代，以“怒”而“杀”虽不可能，但以“喜”而“赏”却难以完全避免。所以，解决好这个问题会更有助于创造一个公平公正的用人环境。



抛却刚愎自用的心态，和工作一起成长

刚愎自用的含义很清楚：顽固、偏执、一意孤行、拒不接受他人的意见、倔强、自以为是、自以为穷尽了世界上的真理，一点儿听不进他人的意见，主观臆断，喜欢感情用事，更是容不得人……

普通人还够不着刚愎自用，一般它都是用在权力者身上，都用在那些对某一领域或某一方面比较精通的权威人士身上。而且，官越大、越是

有权势的人若是犯了这个毛病，麻烦可不是一点点。譬如，三国中有一个诸葛亮挥泪斩马谡的故事。为什么？就是因为魏起用司马懿为帅，诸葛亮闻此消息后，考虑街亭乃是汉中咽喉要地，即要派将驻守。马谡自请军令，愿担此任。诸葛亮曾叮嘱再三，一定要靠山近水扎营，并派王平辅助。马谡则自以为通晓兵法，再加上刚愎自用，一点都不考虑诸葛亮的意见，又不纳副将王平之谏言，竟违令在山顶扎营，犯了兵家之大忌，结果被魏将张郃打败，造成了街亭失守。

所以，因为这个刚愎自用，本来可以成功的事会搞得一团糟糕。因为这个刚愎自用，原本是很威望的人结果身败名裂。因为这个刚愎自用，甚至会导致祸国殃民的可怕后果。那么，刚愎自用的人有哪些特点呢？

法国足球队在韩日世界杯上的表现可谓令人“大跌眼镜”，作为世界冠军和欧洲杯冠军，法国队竟没有一次进球，最终狼狈出局。对此，除了许多众所周知的原因之外，法国《巴黎人报》驻韩国和日本记者在法国队撤出世界杯战场后，用两周的时间进行实地查访，找出了法国队兵败的秘密原因。

其中很重要的一点就是，教练勒梅尔刚愎自用。

2002年6月7日，法国队与乌拉圭队0:0战平的第二天。在釜山体育场法国队当天进行的是封闭式训练，谢绝记者到场观看。6月8日，法国队的新闻发言人又在全体记者面前重申了此事，最后指出记者不得再出现在法国队周围。

接下来的日子里，勒梅尔试图将队员全部团结起来对付一个内部敌人——媒体，没有人能使他平静下来。事实上，自从2000年欧洲杯赛以来，勒梅尔一直对媒体不满。但他的“偏执狂”症状在本届世界杯上达到极点：他不听取任何人的意见，不与助手或者队员交流。可以说勒梅尔完全是“冥顽不化”。他坚持以米库代替德约卡夫的战术安排。队员们因为他们的教练只知斥责记者却不提及即将到来的与丹麦队的比赛而感到担忧。所有人都为勒梅尔的一意孤行感到遗憾。

凡刚愎自用的人都非常自负、傲气十足、目中无人、一厢情愿、唯我独尊、都是认为自己是穷尽了真理的人。应该说没有一点“资格”、“本

领”是不能拥有刚愎自用这个“称号”的。这类人，有一定的能耐，在自己的工作、事业上还做出过一定的成绩，因而自信到了极点，自大了，自我感觉一直良好，达到了自我陶醉，不可一世，有的刚愎自用的人还是典型的自我崇拜狂，看人是“一览众山小”，自己什么都是对的，别人统统都是错的，这类人个性孤傲，对人冷若冰霜。

凡刚愎自用的人都是顽固、守旧、偏执的。对于某种理念，过于专注，认准了的，就坚持到底，死不回头，一个劲地认为自己是在坚持原则，坚持真理，实际上他们认的却是死理，却是过了时的土教条，或是不符合国情、民情的洋框框，一点灵活性都没有。这类人面对世界的发展进步，觉得是难以置信或是在瞎胡搞；自己的这种想法，明明是与时代潮流相违背，却反过来认为是时代在倒退，是一代不如一代。这类人对新事物、新人物、新现象、新趋势一百个看不惯，视作为洪水猛兽。有时，他们的言行比保守派还保守，比顽固派还顽固。所以在管理上领导者们一定要抛弃刚愎自用的不良心态。



不被“权”的缰绳牵制， 淡泊名利是一种“无为”的智慧

凡领导者都拥有一定的权力。“权力”本身是中性的，并无善恶之分。领导者如果把权力看成是人民赋予的，因而要运用权力为人民做事情、谋利益，那么权力就是促进社会文明的工具；领导者如果利用手中的权力谋取私利，以权生钱，那么，权力就发生了变异，成为贪婪者谋取私利的工具。

英国著名作家狄更斯说过：一种健全的心态，比一百种智慧都更有力量。这句名言告诉人们，心态对于做人实在太重要了，一个人有什么样的心态，就有什么样的人生。尤其是对于掌握一定权力的人，其权力心态更是至关重要。

而掌权者，一方面有七情六欲的凡人心态，另一方面又有与凡人不同

的心态，这种心态与权力的获得、权力的行使、权力的发展、权力的危机密切相关，也与掌权者的情绪、情感、性格、意志相关联。所以，掌权者能否真正把握好自己的心态，将直接影响其对权力的运用和作用的发挥。

一个贪权者，不切实际的欲望，往往会毁灭他们的一切。生活有时像一杯水，清澈透明、无色无味，对任何一个人都一样，至于你想它有甜味、咸味还是色香味俱全，那得靠你自己的努力。当然，一杯水从容量到水质都是有限的，你欲望再高，也只能在一杯水里做文章，如果你过分强求，水就会溢出杯外，或变成一杯无法饮用的水。

有少数领导者，权力心态问题一直没有得到很好解决。没当官前，就有一种渴望当官的心态，因为受“官本位”思想的影响，他们感到，当官能光宗耀祖，当官才有利可图。于是，他们千方百计谋官。一旦目标实现了，再想方设法、迫不及待地往上爬，这时他们觉得当官当小了没意思，要能大权在握才好。一朝大权在手，就利用各种手段去巧取豪夺，挖空心思去敛财，财富足够他们终身享用了，他们还是不知足。正如民间有一首《十不足诗》所描绘的：“终日奔忙为了饥/才得饮食又思衣/冬穿绫罗夏穿衫/堂前缺少美貌妻/娶下三妻并四妾/又怕无官受人欺/四品三品嫌官小/又想面南做皇帝/一朝登了金銮殿/却慕神仙下象棋/洞宾与他把棋下/又问哪有上天梯/若非此人大限到/上到九天还嫌低。”这样的权力心态，什么“信念”、什么“宗旨”都忘得一干二净了，满脑子只有权与钱。等到人民将他伸出的魔爪给抓住了，等到他开始铁窗生涯，完全失去自由了，感悟到“身外物，不奢恋”时，已经后悔不及了。我们解读一些已经落马的贪官的档案时，有哪一个不是如此呢？

一个权力心态健康的领导者，在功利面前，往往是淡泊名利，不会患得患失，不把自己的进退看得太重。对社会的变革，物质的引诱，不惊不惧、不愠不怒、不暴不躁、不贪不奢，而是知足常乐，感觉踏实，心态始终平稳，从而达到心灵的净化。持有这样健康的权力心态的领导人乐观地面对人生，摆正自己的位置，做事业的主人。面对成功，他们归功于整体，把荣誉让给周围支持他的人，而自己只当作其中平凡的一员；面对挫折与失败，他们不是一蹶不振，而是不畏艰险、努力奋进。

我最想要的 好心态修炼 说明书



人与人之间只有很小的差异，但这种很小的差异却往往造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是由此种心态所决定的人生。

心态不同，左右着不同的人生选择；心态修炼，创造出完美的人生结局。拥有积极的心态，能帮你笃定重建人生的信心。

心态是我们真正的主人，它能使我们成功，也能使我们失败。同一件事由具有两种不同心态的人去做，其结果可能截然不同。心境和态度决定你一生的境遇，保持一个健康的心态胜过一切。

萨特说：人生无法改变，人生的所有意义在于你的赋予。所谓赋予人生某种意义，就是以某种心态和情绪去面对它而已。因此，改变心态就等于改变你对周围事物反应的方式，进而影响你人生抉择的各个层面。

上架建议：心理励志

ISBN 978-7-5104-3432-7



9 787510 434327 >

定价：35.00元

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 我最想要的好心态修炼说明书

作者 = 镇楷编著

页数 = 3 1 0

S S 号 = 1 3 1 2 2 0 2 5

D X 号 =

出版日期 = 2 0 1 3 . 0 1

出版社 = 新世界出版社