

【精华本·珍藏】

保持身心健康·做自己的心理医生

请你试着把本书放在枕边，在闲暇或苦闷的时候，打开它，
它可以帮助你更好地认识自己的内心世界，
发掘自身的心灵潜力，永葆身心的健康。



听心理学家讲故事

王琳 / 编著

当代世界出版社

学做自己的心理医生

你就是自己的敌人 / 你就是自己的上帝 / 你必须告别的阴影 / 你需要的七色阳光

走出心理障碍

是什么遮住了阳光

远离自卑 / 凡事皆有度——节制欲望

寻找积极的力量——缓解压力

求人不如求自己——战胜挫折 / 心底无私天地宽——弃绝嫉妒 / 乐观人生靠心路——化解焦虑

做你害怕的事——驱除怯懦 / 突破思维定式——告别“死板”

活在阳光下

心态正确，世界也是正确的——自信 / 从起跑一直到成功——执着

永远不做宿命论者——乐观 / 生活的万能钥匙——爱 / 没有什么是不可能的——勇气

终身奉行的原则——宽容 / 给心灵一封笑忘书——平常心

健康从“心”开始

活得快乐

生命，是用来珍惜的 / 阳光总在风雨后

每一个人生都是灿烂的

ISBN 7-5090-0036-X



9 787509 000366 >

ISBN 7-5090-0036-X/R · 003

定价：29.80 元

R161.1
8

保持身心健康·做自己的心理医生……

【精华本·珍藏】



听 心理学家 讲故事

王琳 / 编著

当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

听心理学家讲故事/王琳编著. —北京:当代世界出版社, 2006.1

ISBN 7-5090-0036-X/R·003

I. 听... II. 王... III. 心理保健—通俗读物
IV. R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 152253 号

出版发行:当代世界出版社

地 址:北京市复兴路4号(100860)

网 址:<http://www.hmok.net>

经 销:全国新华书店

印 刷:北京秋豪印刷有限责任公司

开 本:640×950 毫米 1/16

印 张:25

字 数:350 千字

版 次:2006 年 1 月第 1 版

印 次:2006 年 1 月第 1 次

印 数:10000 册

书 号:ISBN 7-5090-0036-X/R·003

定 价:29.80 元

如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换。

版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换

第一章 学做自己的心理医生

◎ 你就是自己的敌人/3

破茧而出的你/3

编织纸龙的你/5

走进阴影的你/7

扩大恐惧的你/9

掌管明灯的你/11

◎ 你就是自己的上帝/13

天生我材必有用/13

上帝青睐自助者/15

莫对缺点空叹息/17

怨天尤人要不得/19

命运就在你手中/22

◎ 你必须告别的阴影/24

嫉妒是人生的毒药/24

欲望是一个无底洞/26

畏首畏尾难成大事/28

思维定式阻碍前进/30

自卑带来自暴自弃/32

不做压力的制造者/34

挫折与你你不期而遇/36

◎ 你需要的七色阳光/39

红——自信/39

橙——乐观/41

黄——爱/44

绿——执著/47
蓝——宽容/49
靛——平常心/51
紫——勇气/53

第二章 走出心理障碍

◎ 是什么遮住了阳光/59

总有一些东西无法释怀/59
谁是影子的制造者/61
要追求,不能强求/63
接受自己/66
是谁在影响你/68
是否应该寄情于物/70
心中的影子/72

◎ 远离自卑/75

看不见的篱笆墙/75
自卑是一种心理暗示/77
你感到自卑吗/79
这个世界总有你的位置/80
是谁埋下了自卑的种子/83
战胜自卑全方略/85

◎ 凡事皆有度——节制欲望/88

不能被贪念打败/88
人的欲望何时休/90
节制你的欲望/92
欲望的终点/94
知足常乐/97
告别欲望,重拾快乐/99
拥有梦想的欲望不能少/101

- ◎ **寻找积极的力量——缓解压力** / 104
 - 走进压力的负面 / 104
 - 负重而行是必然 / 106
 - 寻找积极的力量 / 108
 - 你的压力有多大 / 110
 - 压力不等于压抑 / 112
 - 给自己解压 / 114
 - 走出阴影, 拥抱自然 / 116
- ◎ **求人不如求自己——战胜挫折** / 119
 - 用高逆商挑战逆境 / 119
 - 最大的失败是在失败面前低头 / 121
 - 你的承受挫折能力有多强 / 122
 - 求人不如求自己 / 124
 - 拥抱磨难, 战胜挫折 / 127
 - 不经历风雨, 怎能见彩虹 / 130
- ◎ **心底无私天地宽——弃绝嫉妒** / 132
 - 自卑的孪生兄弟 / 132
 - 害人为始, 害己为终 / 134
 - 你的嫉妒心强吗? / 136
 - 回报一个微笑 / 139
 - 走出嫉妒的阴影 / 141
 - 胸怀大度, 宽厚待人 / 143
- ◎ **乐观人生靠心路——化解焦虑** / 146
 - 现代人的隐形杀手 / 146
 - 焦虑的杀伤力 / 148
 - 你被焦虑困扰吗? / 150
 - 我们生活在今天 / 153
 - 向焦虑说再见 / 156
 - 适当焦虑是好事 / 158

◎ **做你害怕的事——驱除怯懦** / 161

怯懦使一切变得不可能 / 161

不要自己吓自己 / 162

别把自己困住了 / 164

向自己挑战 / 166

行动,行动,再行动 / 169

“怯懦”也是一种武器 / 171

告别懦弱 / 173

◎ **突破思维定式——告别“死板”** / 175

你还在墨守成规吗? / 175

了解真相的障碍 / 178

敢于超越的人 / 180

突破思维定式 / 183

获得财富的关键 / 185

把信念作为思维定式 / 189

第三章 活在阳光下

◎ **心态正确,世界也是正确的——自信** / 193

19 世纪最伟大的发现 / 193

让内心充满自信的阳光 / 195

每一天都是全新的开始 / 197

你自信吗? / 200

跨越自卑的栅栏 / 201

我自信,我成功 / 204

◎ **从起跑一直到成功——执著** / 206

永不放弃 / 206

美好生活在坚持中获得 / 208

放弃,意味着没有机会 / 210

寻找生活中的金表 / 212

- 执著永恒意义/214
- 放下无谓的执著/216
- ◎ **永远不做宿命论者——乐观**/219
 - 点燃乐观之火/219
 - 驾驭人生不沉的船/221
 - 带着快乐行走/222
 - 快乐的钥匙/224
 - 享受快乐的生活/226
- ◎ **生活的万能钥匙——爱**/229
 - 我们的必需品/229
 - 爱是可以传递的/231
 - 穷人的财富/233
 - 感激爱我们的人/235
 - 施爱者的幸福/237
- ◎ **没有什么是不可能的——勇气**/241
 - 化险为夷靠勇气/241
 - “不可能”可能只存在想象中/245
 - 把握自己的航向/247
 - 勇气的来源/250
- ◎ **终身奉行的原则——宽容**/254
 - 生活是水,宽容是杯/254
 - 黑夜里的一轮明月/256
 - 体味宽容/258
 - 不做被修改的/261
 - 宽容别人,等于善待自己/263
 - 终身奉行的原则/265
 - 王者之心/267
- ◎ **给心灵一封笑忘书——平常心**/269
 - 接纳自己,欣赏自己/269

多个朋友,不如少个敌人/271

生命中最顽强的律动/274

失去,焉知非福/276

抛名利于脑后/277

不随波逐流/279

第四章 健康从“心”开始

◎ 活得快乐/285

做情绪的主人/285

学会微笑/287

与人为善/288

做你真正热爱的工作/289

◎ 生命,是用来珍惜的/291

失去才懂得珍惜/291

对生活负责/293

情愿生活在“陷阱”里/295

不要急于赶路/297

被幸福之神垂青/299

◎ 阳光总在风雨后/302

从打着滚挣钱到在金钱中打滚/302

让失败低头/306

力量的原动力/309

◎ 每一个人生都是灿烂的/311

完美的不一定是最好的/311

幸福是一种心态/313

自己就是宝藏/316

把梦想现实化/317

做最好的自己/320

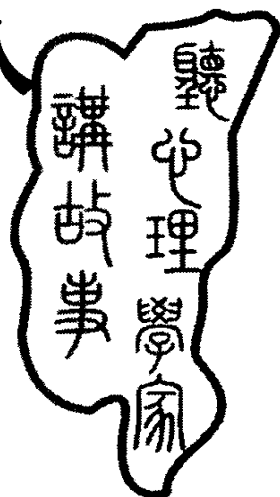
不经历黑暗,咋珍惜光明/322

第一章

学做自己的心理医生



你就是自己的敌人



破茧而出的你

唐宋八大家之一的韩愈曾说过一句名言：“一犬吠影，百犬吠声。”

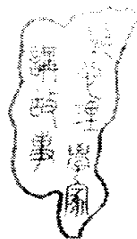
意思是说一只狗会因为见到可疑的影子而大叫，其他的狗听见声音也会跟着叫起来。很多时候，我们所害怕的东西，起初只是个模糊的影子，而最后把你打败的，也正是这个经过众人无限扩大的影子。

除了自己，没有任何人可以使你沮丧消沉。

你是否曾经觉得自己就是自己最大的敌人？许多人都有这样的经验，不论做什么事，结果往往不能如愿。出了问题，也只好责怪自己。

人的一生总会遇到一些恶人，如流氓、无赖、小人，此等衣冠禽兽之徒可恶之极，但看穿了，也无非是一堆“垃圾”。人最大的敌人，还是人自己。一个人能战胜自己，也就攻无不克、战无不胜了。怕的是自己患了病，茫然不知，处事犹豫不决，或过高地估价自己，由此而自大；或过分地崇拜他人，由此而自卑。一旦战胜自己，也就在思想上有了一个飞跃，人生会打开新的一页。

正如你是自己最大的敌人一样，你也可能成为自己最好的朋友。当你具备了某种品德，能接纳自己，心灵变得成熟起来，你



就会欣喜地发现你已经成为自己最好的朋友了。确定一个长远的目标,并着手培养自己的能力,修正自己的错误。当你开始行动时,你就会了解到真正支持你迈向成功之路的人,正是你自己。

有一个潦倒落魄的人,非常想使自己糟糕的处境有所改变,然而在工作上却偷奸耍滑,应付了事。他认为自己的薪金太少,在工作上偷懒是应该的。这样的人并不懂得改变处境的方法,他的懒惰、自欺欺人的想法,不仅无法摆脱贫穷,而且还会使自己深陷于更加困苦之中。

这个故事说明了一个这样的道理:自身是造成所处环境的原因(虽然人们平时并没有意识到)。一些人一方面展望美好的人生目标,另一方面却不断抱怨自身的处境,将所有原因全部归咎于他人,因此失败的例子比比皆是。人只有真正懂得思想的巨大作用,环境就不会成为失败的借口了。

有人说,没有爬不上去的山,只有不敢爬山的人。

那么,我们在爬山之前,需要准备些什么?

记得,中学生物课讲解作物的光合作用重要性之前,老师出了一道脑筋急转弯的题让同学们猜:有一样东西,它随处可见又来去无踪,唾手可得又珍贵异常,人们不可须臾离开它却又时时把它遗忘。结果,有人答风雨,有人答爱情,有人答金钱,还有人答老师,就是没有人答出正确答案——阳光。

戴尔·卡耐基曾说过:“快乐的人生,意味着心中充满阳光。”

当我们身处阴影之中,破茧而出并不困难。只要自己不倒,什么力量也不能把你击倒;最重要的是在内心深处把阳光锁定,时刻保持一颗健康明丽之心,让内心充满阳光。



编织纸龙的你

有这样一个实验：用纸做一条长龙，长龙腹腔的空隙仅仅只能容纳几只蝗虫，投放进去，它们都在里面死了，无一幸免！而把几只同样大小的青虫从龙头放进去，然后关上龙头，观察者就会看到：仅仅几分钟，小青虫们就一一地从龙尾爬了出来。

原因太简单不过，蝗虫性子太急躁，除了挣扎，它们没想过用嘴巴去咬破长龙，也不知道一直向前可以从另一端爬出来。因而，尽管它有铁钳般的嘴壳和锯齿般的大腿，也无济于事。

命运往往也是如此。许多人走不出人生各个不同阶段或大或小的阴影，并非因为他们天生的个人条件比别人要差多远，而是因为他们没有想到要将阴影的纸龙咬破，也没有耐心慢慢地找准一个方向，一步步地向前，直到眼前出现新的洞天。

人生随时会遇到各种各样的纸龙，战胜内心的阴影，就走出了人生的纸龙。

阿明刚到台北来谋生时，在一个小酒吧里学习调酒。

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

某一天深夜，酒吧外面忽然一阵大乱，众人纷纷喊着：“大流氓来了！大流氓来了！快走！”

当时，阿明正在上厕所，等到他紧张地走出来时，酒吧里的客人、员工早就跑得干干净净，连个影子也见不到。



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

他二话不说，气势汹汹地在吧台前坐了下来，对阿明吼着：“给我来一杯威士忌。”

阿明心想，既然已经来不及逃跑了，不如就试着赔笑脸，尽量讨流氓的欢心，以保全性命吧！于是，他用颤抖的双手，战战兢兢地递给那个男人一杯威士忌。

男人看了阿明一眼，一口气把整杯酒饮干，然后重重地把酒杯放下。

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

“我没那时间！”男人对着他吼道，“你难道不知道大流氓就要来了吗？”

相信大家都有过这样的经验，到了阴森森、黑漆漆的地方，我们会感到毛骨悚然，心跳加速，好像什么事就要发生，于是步步惊魂，随时提高警戒，严阵以待，但是到了最后，往往什么事也没发生，从头到尾，都是我们自己在吓自己。

所有紧张、恐惧的心理其实全都来自于自己的想像，当我们觉得心神不宁，感到焦虑不安，结果往往就真的有坏事发生了。

人生就是如此，如果一开始就有好的自我心像，便会有勇气尝试成功，而一旦取得成功，又再一次获得自我认同，提升自我价值感，即巩固了良好的自我心像，为下一次成功打下了基础。

人的内心真的很神秘，有些想法会使人走向成功，也有一些坏的阴影会使我们越来越远离成功。

很多时候，人生的纸龙并不是凭空出现的，而是我们自己一



点一点编织而成的。

走进阴影的你

一对靠捡破烂为生的夫妻,每天一早出门,拖着一部破车到处捡拾破铜烂铁,等到太阳下山时才回家。他们回到家的时候,就在门口的院子里摆上一盆水,搬一张凳子把双脚浸在盆中,然后拉弦唱歌,唱到月正当空,浑身凉爽的时候他们才进房睡觉,日子过得非常逍遥自在。

他们对面住了一位很有钱的员外,他每天都坐在桌前打算盘,算算哪家的租金还没收,哪家还欠账,每天总是很烦。他看对面的夫妻每天快快乐乐地出门,晚上轻轻松松地唱歌,非常羡慕也非常奇怪,于是问他的伙计说:“为什么我这么有钱却不快乐,而对面那对穷夫妻却会如此地快乐呢?”

伙计听了就问员外说:“员外,想要他们忧愁吗?”

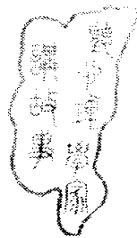
员外回答道:“我看他们不会忧愁的。”

伙计说:“只要你给我一贯钱,我把钱送到他家,保证他们明天不会拉弦唱歌。”

员外说:“给他钱他一定会更快乐,怎么说不会再唱歌了呢?”

伙计说:“你尽管给他钱就是了。”

员外果真把钱交给伙计,当伙计把钱送到穷人家时,这对夫妻拿到钱真的很烦恼,那天晚上竟然睡不着觉了。想要把钱放在家中,门又没法关严;要藏在墙壁里面,墙用手一扒就会开;要把它放在枕头下又怕丢掉;要……他们一整晚都为这贯钱操心,一会儿躺上床,一会儿又爬起来,整夜就这样反复折腾,无法成



眠。

妻子看丈夫坐立不安,也被惹烦了,就说:“现在你已经有钱了,你又在烦恼什么呢?”

丈夫说:“有了这些钱,我们该怎样处理呢?把钱放在家中又怕丢了。现在我满脑子都是烦恼。”

隔天一早他把钱带出门,在整条街上绕来绕去,不知道要做什么好,绕到太阳下山,月亮上来了,他又把钱带回家,垂头丧气地不知如何是好。想做小生意不甘愿,要做大生意钱又不够,他向妻子说:“这些钱说少,却也不少,说多又做不了大生意,真正是伤脑筋啊!”

那天晚上员外站在对面,果然听不到拉弦和唱歌了,因此就到他家去问他怎么了。这对夫妻说:“员外啊!我看我们把钱还给你好了。我们宁可每天一大早出去捡破烂,也比有了这些钱轻松啊!”这时候员外突然恍然大悟,原来,有钱不知布施,也是一种负担。

什么样的人生才是快乐的呢?

每个人对快乐的感觉是不一样的。秋高气爽的日子,登高远眺是一种快乐,海边观潮也是一种快乐;细雨绵绵的日子,撑伞漫行是一种快乐;热闹时,疯狂舞动是一种快乐;冷落时,悄然独处也是一种快乐……快乐,是无处不在的,它对我们每个人都是公平的。但是,在生活中却实在有许多人感受不到快乐的存在。

其实,没有阴影的简单生活,就是一种快乐。把自己置于百姓们平淡如水的衣、食、住、行中,才会在司空见惯的日子里一点点吮吸着人间的真情,在默默付出的同时,获得精神的满足和幸福,我们何乐而不为呢?



扩大恐惧的你

西方有句名言：“一个人的思想决定他的为人。”此语概括了人生的全部内容，道尽人间百态。人内心的想法可以通过其行为不折不扣地反映出来，所有思想都汇集在一起，便形成了其独特而丰富的人格。如同没有种子的发芽就没有禾苗的茁壮成长一样，人们外在的言行举止都是由内心隐藏的思想种子萌芽而来——无论是自然行为，还是人类刻意为之，这一点都毫无例外。如果说行为是思想绽放的花朵，那么快乐与痛苦就可以被看作是思想结下的果实。

因此，收获快乐还是痛苦，全部取决于自己的思想。思想造就出个性，一念之间往往决定一生的命运。如果人心包藏歪念，痛苦就会接踵而至，犹如车轮一样碾过；如果心诚意正，快乐便如影相随，永远陪伴左右。

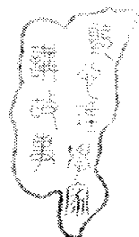
很多时候，当我们身处恐惧时，使我们更加恐惧的并不是生活中的某些事物，而是指导我们行为的思想。

有个国王非常残忍，不只经常草菅人命，甚至在每次处决死刑犯时，他都将之视为一种刺激和娱乐，想要不断尝试更新奇的花样。

一次，有一位犯人被告知自己第二天将要被处以极刑，行刑的方式是在他手臂上割一个5公分大的伤口，让血一滴一滴慢慢流，直到他遍身痛苦，鲜血流尽为止。

犯人听了惊恐不已，要眼睁睁地看着自己的生命流逝，这简直比五马分尸更加残忍。犯人百般哀求，但国王却无动于衷。

隔天一大早，这名犯人被带到一个小房间中，并被五花大



绑,牢牢地锁在一面墙壁上。墙上有个刚好可以伸进一条手臂的小孔,刽子手把他的一只手从孔中穿到墙的另一面,让犯人看不到自己的手。

接着,犯人感到一阵灼热的疼痛,刽子手在他的手臂上割开一个洞,并且在地上放了一个瓦罐来盛血。

“滴嗒……滴嗒……”鲜血一滴滴地滴进瓦罐中,四周安静无声。墙壁这边的犯人听着自己的血滴进瓦罐中的声音,一会儿就感觉像是过了一个世纪那么长。他觉得全身的血液都在朝着那只手臂涌去,像瀑布一样,越来越快地流向地上的瓦罐。

不一会儿,他觉得身体越来越冷,意志也随着鲜血消逝了;他手脚发软,整个人瘫了,挣扎了几下就死了。

而在墙的那一边,他手上的那个小伤口早就不流血了。刽子手在靠近墙壁的桌子上放着一个水瓶,那些“滴嗒滴嗒”的声音其实是水瓶中的水通过漏斗管子滴进瓦罐里的声音。

国王这次玩的花招叫做“心理暗示”。他用一种强烈的心理暗示,让犯人自己杀死自己。

就好像每个人都知道在完成自己的目标之前,多多少少都会遇到困难,但却不是每个人在碰到困难时都会思考:这个困难,到底算不算是“困难”?困难到底是不是困难,必须动手去做才会知道。如果你只会在一旁空想,那么这个世界对你而言,将会是个被重重“困难”包围的可怕环境,而你,永远也无法破除困难,往前再走一步!

最可怕的是,当你一直空想时,你可能会把原本不大的恐惧或困难扩大到不可收拾的地步。



掌管明灯的你

芸儿·维荷曼曾说过：“把室内的灯打开后，我们不禁怀疑，黑暗有什么好怕的。”

是的，当你把一切看得清楚明了时恐惧感就会自然瓦解，但是万一缺少了赶走黑暗的这盏灯，你该如何驱除心中的恐惧感呢？

有两个人结伴穿越沙漠。走到半途，水喝完了，其中一个因中暑而不能继续前行了。同伴把惟一一支枪递给中暑者，再三吩咐：“枪里有5颗子弹，我走后，每隔两小时你就对空中鸣放一枪，枪声会指引我前来与你会合。”说完，同伴满怀信心地找水去了。躺在沙漠中的中暑者却满腹狐疑：同伴能找到水吗？能听到枪声吗？会不会丢下自己这个“包袱”独自离去？

夜幕降临的时候，枪里只剩下一颗子弹，而同伴还没有回来。中暑者确信同伴早已离去，自己只能等待死亡，想像中，沙漠里的秃鹰飞来，狠狠地啄瞎他的眼睛，啄食他的身体……终于，中暑者彻底崩溃了，把最后一颗子弹送进了自己的太阳穴。枪声响过不久，同伴提着满壶清水赶来，找到了中暑者温热的尸体。

很多时候，打败自己的不是别人，而是自己本身，就像那位中暑者，他不是为沙漠恶劣气候所吞没，而是被自己狭隘的心理所击毁。

无独有偶。我们再看一个类似的例子。

日本相扑名将河野小川，在他相扑生涯的鼎盛时期，可以说是所向披靡，战无不胜。可是，在一次区域性的对抗赛中，却输给了体坛小将佐藤慕新而且输得很惨。

原来，二人刚一搭手，实力占着绝对优势，气势汹汹的河野小川就踩住了自己因疏忽而垂落过长的腰带头（一种特制的布条腰带），没等佐藤慕新接招，飞扬跋扈、取胜心切的小川就自个跌倒在慕新的胯下，而且摔伤了膝盖骨和肘骨……名噪一时的



相扑骁将，就这样因为自身的原因提前退出了相扑的舞台。原本，胜败乃兵家常事，但河野小川的失败就败在他自己。

人的生命只有一次，是父母的给予和上苍的恩赐，生命本身就是一种幸福。这仅有的一次生命，我们应该珍惜，不要轻易把自己打败。

美国克莱斯勒汽车公司的首脑人物李·艾柯卡，当初在福特汽车公司当职员时，曾因工作不被信任而遭辞退。也就是这次辞退，大大激发了他的自尊心，从此奋起，终于事业有成。

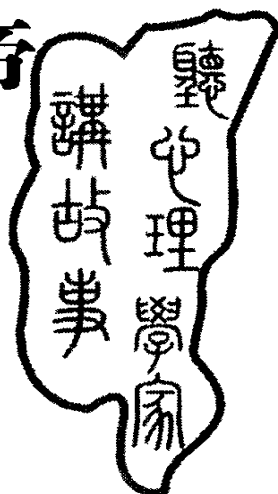
我国著名历史学家蔡尚思在年轻的时候也曾多次失业，一次被解聘后，他无事可干，便一头钻进了南京图书馆，利用一年多时间翻阅完数万卷的历代文集，收集了大量的资料，为他日后的研究打下了扎实的基础。因此，他的朋友称他“这段生活与其说是失业，还不如说是得业”。

安徽省涡阳县的刘玉霞，1983年高考落榜后，回到家乡务农。她发现这里的农民仍沿袭传统的耕种模式，走着低效农业的老路。她决心要改变这种现状。一年后，凭着她的文化知识和钻研精神，她被镇里招聘为科技主任。一年又一年，她坚持不懈地向农民播种科学思想，传授新知识新技术。辛勤地劳动终于结下了丰硕的成果，她培养和扶持出了一批又一批的科技示范户，科学思想和技术终于在家乡古老的土地上扎下了根。1995年9月4日，在北京怀柔举办的'95非政府组织妇女论坛上，她用自己的亲身经历，向来自世界各地的姐妹们介绍了今日中国农家女的成长、困惑和追求。

无数的实例证明，不管是战场、商场，还是情场，人们面对的劲敌往往不是对手，而是自己。只要你不放弃，你的手中就有了能使你走出阴影的明灯。



你就是自己的上帝



天生我材必有用

在美国，大概很少有比罗斯福总统更受赞誉的了。直到今天，一提到他的名字，很多人会充满怀念，很少有哪个总统能像他那样有效地集政客、导师、鼓动者和政治家的品质于一身的了。也没有谁能创下空前绝后的纪录——在美国连任四届总统，执政长达 12 年之久，如若不是身体原因，不知道他还会将这一纪录扩大到多少年。

然而，就是这样——一个在政坛里风光无限的伟人却有着自卑的童年生活，是母亲教会了他勇敢地面对生理上的缺陷，做一个坚强的、有所作为的人。

小富兰克林·罗斯福原本是个瘦弱胆小的男孩，每个人看见他，见到的总是满脸的惊恐表情。

天生容易紧张的小罗斯福，每次被老师叫起来背诵课文时，他总是紧张得全身发抖，说话断断续续且含糊不清。

一般小朋友如果像他这种情形，一定会拒绝参加各种活动，也会越来越离群索居，不交朋友，只知顾影自怜，唉声叹气。

然而，小罗斯福并没有这样，虽然容易紧张，但对于自己的缺陷，他反而更加积极地面对，即使同伴们嘲笑他，他也不以为意，就像他面对紧张时嘴唇颤动的问题一样，他坚定地对自己



说：“只要我用力地咬紧牙床，阻止它们颤动，不久我就能克服紧张的情绪了！”

小小年纪的罗斯福，每一天总是坚定地告诉自己说：“我一定要成为一个坚强的人！”

当他看见其他小朋友活力十足地参与各种体育活动时，便强迫自己也要参加，不管体力是否能够负荷，每个人从他的眼神里，都可以看见他坚定地想要成功的决心。

而当恐惧产生时，他会对自己说：“我一定行！”

慢慢地，他克服了怯懦，也克服了身体上的缺陷，因为拥有不屈不挠的精神，让他勇于面对任何可怕或困难的事。

虽说罗斯福在体育上不能出人头地，可他擅长辩论，是“辩论学会”的成员。他主张给予菲律宾以独立，主张加强海军力量。他16岁那一年，美西战争爆发，罗斯福准备和几个同学一起投笔从戎，参加海军去打西班牙人。可是，他忽然传染上猩红热，被隔离起来，失去了参战机会，然而他的参战愿望从西奥多·罗斯福身上得到了补偿。那就是人们认为他的堂叔老罗斯福在麦金利政府的海军助理部长任内，对发展美国海军发挥了重大作用，而且他本人还亲赴前线参战。于是，老罗斯福成了富兰克林心目中的英雄。虽然如此，他还是反对兼并夏威夷。

为了让自己更强壮，罗斯福利用假期时间加强体能训练，而他也正是凭着这种奋斗精神与自信，最终成为美国的第32任总统。

人无完人，每个人都有或多或少的缺陷，只要你能改变你的想法，你就能改变自己的人生。就像月亮不管圆缺，都发出照亮夜空的美丽月光。生命也是如此，不管我们以什么样的相貌出现，都不必自卑，你惟一需要的，就是相信自己。

不要因为身上的缺陷而自暴自弃，只要我们不放弃自己，勇

敢地走出自卑的阴影，我们都会有所收获，只要你相信你能，你就一定无所不能。

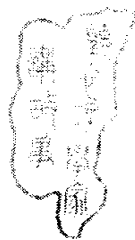
上帝青睐自助者

松下幸之助被誉为“经营之神”，他不是一个社会的幸运儿，不幸的生活却促使他成为一个永远的抗争者。家道中落的松下幸之助9岁起就去大阪做一个小伙计，父亲的过早去世使得15岁的他不得不担负起全家的重担，寄人篱下的生活使他体会到了做人的艰辛。

1910年，他来到大阪电灯公司做一名室内安装电线练习工，一切从头学起。后来，他诚实的品格和上乘的服务赢得了公司的信任。22岁那年，他晋升为公司最年轻的检察员。就在这时，他第一次遇到了人生最大的挑战。

有一天，他发现自己咳的痰中带血，这使他非常害怕，因为这种奇怪的家族病史，已经有9位家人在30岁前离开了人世，这其中包括他的父亲和哥哥。当时的境况使他不可能按照医生的吩咐去休养，他没了退路，反而对可能发生的事情有了充分的精神准备，只能边工作边治疗，这也使他形成了一套与疾病作斗争的办法：不断调整自己的心态，以平常之心面对疾病，调动肌体自身的免疫力、抵抗力与病魔斗争，使自己保持旺盛的精力。这样的过程持续一年，他的身体也变得结实起来，内心也越来越坚强，这种心态也影响了他的一生。

患病一年来的苦苦思索，希望改良插座得到公司采用的愿望受挫，使他下决心辞去公司的工作，开始独立经营做插座生意。



松下电器公司不是一个一夜之间成功的公司,创业之初,正逢第一次世界大战,物价飞涨,而松下幸之助手里的所有资金还不到100元,困难可以想像。公司成立后最初的产品是插座和灯头,然而当千辛万苦才生产出来的产品遇到棘手的销售问题时,工厂竟到了难以为继的地步,同事们相继离去,使松下幸之助的境况变得很糟糕。

但他把这一切都看成是创业的必然经历,他对自己说:“再下点工夫总会成功的!已有更接近成功的把握了。”他相信:坚持下去取得成功,就是对自己最好的报答。工夫不负有心人,生意逐渐有了转机,直到6年后拿出第一个像样的产品也就是自行车前灯时,公司才慢慢走出了困境。

走出困境的松下电器公司所面对的并不是一帆风顺的坦途,而是一系列汹涌波涛的开始。1929年经济危机席卷全球,日本也未能幸免,销量锐减,库存激增。

第二次世界大战的爆发使日本经济走上了畸形,日本的战败使得松下幸之助变得几乎一无所有,剩下的是到1949年时达10亿元的巨额债务。为抗议把公司定为财阀,松下幸之助不下50次地去美军司令部进行交涉,其中辛苦自不必言。

一次又一次的打击并没有击垮松下幸之助,他享年94岁高龄,这也向人们表明,一个人只有从心理上、道德上成长起来时,他才可以长寿。他之所以能够走出遗传病的阴影,安然渡过企业经营中的一个个惊涛骇浪,得益于他永葆一颗年轻的心,并能坦然应对生活中的挫折和磨难。松下幸之助说过:“你只要有一颗谦虚和开放的心,你就可以在任何时候从任何人身上学到很多东西。无论是逆境或顺境,坦然的处世态度,往往会使人更聪明。”

在黑暗中徘徊时,阳光可以指引你前行的路,而在悲叹之中,才能领略人生真义。广阔的世界、漫长的人生,未必都充满称心如意的事情。倘若可以没有任何苦恼和忧虑,平平安安地享受



太平,就是求之不得了。然而,事实往往并非如此,有时候日坐愁城,有时候一筹莫展,陷于进退维谷的绝境。

尽管如此,人往往在悲叹之中,才能领略到人生的深奥;置身绝境,才可以体验到社会的真味。

把“置身绝境”看成是“以身体验”的珍贵的机会。明白这点,则面临艰难,能勇气百倍、精力充沛。惟有如此,才能涌出新的智慧,转祸为福。心中有这种认识,就像一道阳光,照射黑暗的地方,引领人鼓起勇气,勇往直前。

莫对缺点空叹息

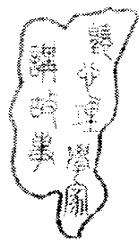
迈克从小就不像别的孩子那么聪明,有人告诉他什么事情,他总是要想好一会儿才能理解别人的意思。他的母亲认识到他的弱点,但还是把他送到学校,希望他像别的孩子一样过正常的学习生活。

然而,在求学的道路上,迈克一直遭遇失败与打击,高中时的校长还曾经对他的母亲说:“迈克恐怕不适合读书,他的理解能力实在太差了。”

迈克的母亲听见校长这么说,非常伤心失望,她带着迈克回家,决定要靠自己的力量,好好地培养他成材。

但是,不管母子俩怎么努力,迈克对于读书实在有心无力,但孝顺的他为了安慰母亲,即使读得再吃力,也一直在坚持读书。

这天,读得心烦的迈克,路过了一家正在装修的超市,发现有个人正在超市门前雕刻一件艺术品。



没想到,迈克这一看居然看得出神,停下脚步好奇而用心地观赏着,且产生了无比的兴趣。

此后,母亲发现迈克只要看到一些木头或石头,便会认真而仔细地按照自己的想法去打磨、塑造,但是对于读书一事,却开始放弃了。他觉得他的优势总有一天会在手中的刻刀上表现出来。

母亲着急地劝他,最后迈克不得不听从母亲的叮咛继续读书,只是已经着迷于雕刻世界的他,却一直无法放下手中的刻刀。

迈克最终还是让母亲彻底失望了,当落榜通知单寄到家中,母亲对他说:“你走自己的路吧!你已经长大了,没有人必须再为你负责。”

迈克知道,自己在母亲眼中是个彻底的失败者,他在难过之余做了最后决定,要远走他乡,寻找自己的未来。落榜对他的打击并不是很大,因为这样的失败使他知道了他究竟应该走哪条路。

许多年后,有座城市为了纪念一位名人,决定在市政府门前广场上放置名人的雕像,当地的雕塑师纷纷献上自己的作品,希望自己的大名也能与这位名人联系在一起。

但是,最后评选的结果,却是一位远道而来的雕塑师胜出。

在落成仪式上,这位雕塑大师发表了讲话:“我想把这件雕塑作品献给我的母亲,因为,我读书时无法实现她的期望,我的失败更令她伤心失望过。但是,现在我想告诉她,虽然大学里没有我的位置,可是,现在我总算找到了一个位置,一个成功的位置。母亲,今天的我绝对不会让您失望了。”

原来是迈克,而站立在人群中的母亲,更是喜极而泣,她现在才明白,儿子原来一点也不笨,但愚笨的她差点把孩子放错了位置。



每一个生命都具有生存的力量，每一个生命也都有自我发展的空间。

我们每个人都有很多缺点，但这并不意味着我们就是生活中的弱者。尺有所短寸有所长，古人说得好：“骏马能历险，犁田不如牛；坚车能载重，渡河不如舟。”就是对这一点的形象概括。

一个人只要把注意力放到自己的优势和特长上，以特长设计一生，做自己喜欢的事，尽情地发挥自己的特长，就一定能抓住机遇大展宏图。

台湾星云法师说，我们不必怨叹自己因缘不足，境遇不佳，只要具备“铜”一般的决心，“铁”一般的意志，再“破烂”的天赋，再恶劣的状况，也能成就“钢”一般的丰功伟业。

怨天尤人要不得

有一天，素有森林之王之称的狮子，来到了天神面前：“我很感谢你赐给我如此雄壮威武的体格、如此强大无比的力气，让我有足够的能力统治这整座森林。”

天神听了，微笑地问：“但是这不是你今天来找我的目的吧！看起来你似乎为了某事而困扰呢！”

狮子轻轻吼了一声，说：“天神真是了解我啊！我今天来的确是有事相求。因为尽管我的能力再好，但是每天鸡鸣的时候，我总是会被鸡鸣声给吓醒。神啊！祈求您，再赐给我一个力量，让我不再被鸡鸣声给吓醒吧！”

天神笑道：“你去找大象吧，它会给你一个满意的答复的。”

狮子兴冲冲地跑到湖边找大象，还没见到大象，就听到大象



跺脚所发出的“砰砰”响声。

狮子加速跑向大象,却看到大象正气呼呼地直跺脚。

狮子问大象:“你干嘛发这么大的脾气?”

大象拼命摇晃着大耳朵,吼着:“有只讨厌的小蚊子,总想钻进我的耳朵里,害我都快痒死了。”

狮子离开了大象,心里暗自想着:“原来体型这么巨大的大象,还会怕那么瘦小的蚊子,那我还有什么好抱怨呢?毕竟鸡鸣也不过一天一次,而蚊子却是无时无刻地骚扰着大象。这样想来,我可比它幸运多了。”

狮子一边走,一边回头看着仍在跺脚的大象,心想:“天神要我来看看大象的情况,应该就是想告诉我,谁都会遇上麻烦事,而它并无法帮助所有人。既然如此,那我只好靠自己了!反正以后只要鸡鸣时,我就当作鸡是在提醒我该起床了,如此一想,鸡鸣声对我还算是有益处呢!”

在人生的路上,无论我们走得多么顺利,但只要稍微遇上一些不顺的事,就会习惯性地抱怨老天亏待我们,进而祈求老天赐给我们更多的力量,帮助我们渡过难关。但实际上,老天是最公平的,就像它对狮子和大象一样,每个困境都有其存在的正面价值。

生活中,有些东西是可以改变的,有的东西根本改变不了!是的,比如我们根本没有可能换自己的父母,没有什么办法改变自己的出身,甚至无法改变身体的某些缺陷。

如果真的无法改变,我们何不坦然面对?

常常有人哀叹自己不得志,实际上,这都是对人生美好机遇不能把握的伤感,特别是人到了一定的年龄,如果还未有所作为,这种感受,就会更加深刻。所以,人生机遇十分重要,不积极抓住,让它从身边溜过去了,就会留下终身的遗憾。

公司要裁员,名单公布下来,有办公室的小灿和小燕,公司



规定她们在一个月之后离岗。那天,大伙儿看她俩都小心翼翼,更不敢和她们多说一句话。因为,她俩的眼圈都红红的。这事摊到谁身上都难以接受。

第二天上班,小灿的情绪仍很激动,谁跟她说话,她都像灌了一肚子火药似的,逮着谁就向谁开火。裁员名单是老总定的,跟其他人没关系,甚至跟办公室主任都没关系。小灿也知道这点,可心里憋气得很,又不敢找老总去发泄,只好找杯子、文件夹、抽屉撒气。“砰砰”、“咚咚”,大伙儿的心被她提上来又摔下去,空气都快凝固了。人之将走,其行也哀,谁忍心去责备她呢?

小灿仍旧不能出气,又去找主任诉冤,找同事哭诉。“凭什么把我裁掉?我干得好好的……”眼珠一转,滚下泪来。

旁边的人心里酸酸的,恨不得一时冲动让自己替下小灿。自然,办公室订盒饭、传送文件、收发信件,原来属于小灿做的,现在她根本就不再过问。

小灿原来很讨人喜欢,这时候,她人未走,大家却有点讨厌她了。

小燕也很讨人喜欢。同事们早已习惯了这样对她:“小燕,把这个打一下,快点儿!”“小燕,快把这个传出去!”

小燕总是连声“答应”,手指像她的舌头一样灵巧。

裁员名单公布后,小燕哭了一晚上,第二天上班也无精打采,可打开电脑,拉开键盘,她就和以往一样地干开了。小燕见大伙儿不好意思再吩咐她做什么,便特地跟大家打招呼,主动揽活。她说:是福跑不了,是祸躲不掉,反正这样了,不如干好最后一个月,以后想干恐怕都没机会了。小燕心里渐渐平静了,仍然勤劳地打字复印,随叫随到,坚守在她的岗位上。

一个月满,小灿如期下岗,而小燕却被从裁员名单中删除,留了下来。主任当众传达了老总的話:“小燕的岗位,谁也无可替代;小燕这样的员工,公司永远不会嫌多。”



困难来临，我们要做的不是去扩大它，而是坦然面对，勇于改变它。当然，前提是你的内心要有足够的阳光来驱除困难。

命运就在你手中

有人拜访宋朝卜术大师邵康节，问起了命运。

拜访者问，这个世界上到底有没有命运。

“当然有！”大师断然地说。

“既然有命中注定，那奋斗还有什么用？”

邵康节笑而不答，抓起来访者的左手，先说了手上有生命线、事业线之类算命的话，然后他让他举起左手并攥成拳头。

拳头攥紧之后，邵康节问：“那些命运线在哪里？”

“在我的手里啊。”

当邵康节再次追问这个问题时，拜访者恍然大悟：命运其实就在自己的手中。

每一个人都是自己的主人——身体，从头到脚都是自己的；头脑，包括情绪思想都是自己的。

我们的眼睛，包括能看到什么都由自己做主；我们的感觉，不管是兴奋快乐，还是失望悲伤都属于自己；我们所说的一字一句，不管是说对说错，中听还是逆耳，都是自己的；我们的声音，不管是轻柔还是低沉都是自己的。

我们的每一次行动，不管是明智还是愚蠢，是成功还是失败，是令人满意还是有待改善，都是我们自己的抉择，我们必须承担抉择后发生的一切后果，无人能代我们承担，哪怕是最好的朋友。

每一个人的人生道路都不尽相同，我们迈出的每一步都是

由我们自己的身体支配的,当你走在坎坷不平的道路上时,你可能渴望奇迹会出现,帮你迈过生活中的坎。其实,只要你能摆脱心中的阴影,你就会成为创造奇迹的人。

一对年轻夫妇驾车出游,在经过一段弯路的时候,车翻进了沟里。

妻子从车里爬出来,发现丈夫的腿不幸被压在了车底下。她跑上公路呼救,可是周围没有一个人。妻子跑回车旁,丈夫在汽车底下的呻吟声越来越弱。

情急之下,妻子俯身抬起车子的一角,并猛地拉出了丈夫。

丈夫得救了,但妻子很多天却一直在想:我哪来那么大的力气把车子抬起来?

这是人在紧急情况下所爆发出来的巨大能量,而当我们运用人生智能的时候,其潜能的发挥虽然不会石破天惊,但对我们的命运所产生的效果,却要比把汽车拉起来的力量大上千百倍。

有这样一位老音乐家,在“文化大革命”中被下放到农村为牲口铡了整整7年的草。等他平反回来,人们惊奇地发现,他并没有像人们预想的那样憔悴衰老,幽默风趣的语言和创作的才思依然源源不断。

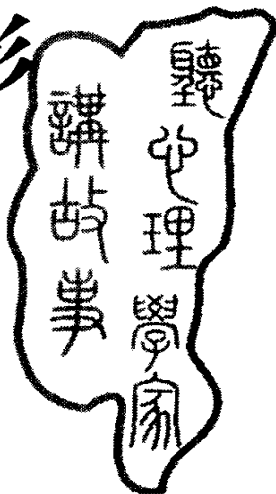
面对人们的惊奇,他笑着解释:我怎么会老呢,我怎么会憔悴呢?每天铡草的时候,我都是按4/4拍按铡刀的啊!

这位音乐家并不著名,但他懂得依靠自己拯救自己,虽然眼前是看不到前途的灰色生活,但音乐却一直在他的心中回响,他最终挽救了自己的艺术生命。

当我们驾驶生命之舟在大海中航行时,不可避免地会碰到风浪和暗礁,但只要我们心中有灯塔,我们每一个人都会成为出色的船长。



你必须告别的阴影



嫉妒是人生的毒药

佛经上有一则故事——在远古时代，摩伽陀国有一位国王饲养了一群象。象群中，有一头象长得很特殊，全身白皙，毛柔细光滑。后来，国王将这头象交给一位驯象师照顾。这位驯象师不只照顾它的生活起居，也很用心教它。这头白象十分聪明、善解人意，过了一段时间之后，他们已建立了良好的默契。

有一年，这个国家举行一次大庆典。国王打算骑白象去观礼，于是驯象师将白象清洗、装扮了一番，在它的背上披上一条白毯子后，才交给国王。

国王就在一些官员的陪同下，骑着白象进城看庆典。由于这头白象实在太漂亮了，民众都围拢过来，一边赞叹，一边高喊着：“象王！象王！”这时，骑在象背上的国王，觉得所有的光彩都被这头白象抢走了，心里十分生气、嫉妒。

他很快地绕了一圈后，就不悦地返回王宫。一入王宫，他问驯象师：“这头白象，有没有什么特殊的技艺？”驯象师问国王：“不知道国王您指的是哪方面？”国王说：“它能不能在悬崖边展现它的技艺呢？”驯象师说：“应该可以。”国王就说：“好。那明天



就讓它在波羅奈國和摩伽陀國相鄰的懸崖上表演。”

隔天，馴象師依約把白象帶到那處懸崖。國王就說：“這頭白象能以三隻腳站立在懸崖邊嗎？”馴象師說：“這簡單。”他騎上象背，對白象說：“來，用三隻腳站立。”果然，白象立刻就縮起一隻腳。

國王又說：“它能兩腳懸空，只用兩腳站立嗎？”“可以。”馴象師就叫它縮起兩腳，白象很听话地照做。國王接着又說：“它能不能三腳懸空，只用一腳站立？”

馴象師一听，明白國王存心要置白象于死地，就對白象說：“你這次要小心一點，縮起三隻腳，用一隻腳站立。”白象也很謹慎地照做。圍觀的民眾看了，熱烈地為白象鼓掌、喝彩！

國王越看心里越不平衡，就對馴象師說：“它能把後腳也縮起，全身懸空嗎？”

這時，馴象師悄悄地對白象說：“國王存心要你的命，我們在這裡会很危險。你就騰空飛到對面的懸崖吧。”不可思議的是這頭白象竟然真的把後腳懸空飛起來，載着馴象師飛越懸崖，進入波羅奈國。

波羅奈國的人民看到白象飛來，全城都歡呼了起來。國王很高興地問馴象師：“你從哪兒來？為何會騎着白象來到我的國家？”馴象師便將經過一一告訴國王。國王聽完之後，嘆道：“人為何要與一頭象計較、嫉妒呢？”

是嫉妒讓國王失去了人見人愛的白象和優秀的馴象師。

每個人或輕或重地都有嫉妒心理，只不過是有些人易表露，有些人善于掩飾而已。有此心理並非坏事，如果把此問題處理好了，則是一種催人積極奮進的原動力——學會取人之長補己之短。如果處理不好，妒火中燒，就會引發不正當競爭，惹出許多是非來。

心理學家的觀察也證明，嫉妒心強烈的人易患心臟病，而且



死亡率也高；而嫉妒心较少的人，则心脏病的发病率和死亡率均明显降低，只有前者的 $1/3 \sim 1/2$ 。此外，如头痛、胃病、高血压等，亦易发生于嫉妒心强的人，并且药物的治疗效果也较差。

嫉妒是人生的毒药，往往在我们心中留下或大或小的“肿瘤”。我们应该尝试去丢弃它，置它于脑后，至少我们可以做到缩小它投射在我们心中的阴影。

欲望是一个无底洞

据说上帝在创造蜈蚣时，并没有为它造脚，但是它仍可以爬得像蛇一样快。有一天，它看到羚羊、梅花鹿和其他有脚的动物都跑得比自己快，心里很不高兴，便嫉妒地说：“哼！脚多，当然跑得快。”于是它向上帝祷告说：“上帝啊，我希望拥有比其他动物更多的脚。”

上帝答应了蜈蚣的请求，他把好多好多的脚放在蜈蚣面前，任凭它自由取用。蜈蚣迫不及待地拿起这些脚，一只一只地往身体上粘，从头一直粘到尾，直到再也没有地方可粘了，它才依依不舍地停止。

它心满意足地看着满身是脚的躯体，心中窃喜：“现在我可以像箭一样地飞出去了！”但是等它开始要跑时，才发觉自己完全无法控制这些脚。这些脚劈哩啪啦地各走各的，它非得全神贯注，才能使一大堆脚顺利地往前走。这样一来它反而比以前走得更慢了。

荀子说：“人，生而有欲。”这欲望包括色欲、贪欲、报复欲、懒欲、自私欲、好利欲、好权欲、征服欲……欲望可以使一个人的力



量发挥到极致,也可逼得一个人献出一切,排除所有障碍,欲望使人全速前进而无后顾之忧。凡是能排除所有障碍的个人或球队,常常屡建奇功或频频得分。我们所做的每一件事情,都应当充分发挥我们的能力。不论是参加考试,做工作报告或参加运动竞赛,都应当如此。当我们尽力施展一切时,生活就很踏实。

欲望是人的本性,是理想的源泉,是人生活的方向,是社会发展的动力。但是千万别忘了,欲望是把双刃剑,一半是天使,一半是恶魔,是划分善恶的起点。

托尔斯泰写过这样一个短篇故事:

有一个农夫,每天日出而作,日落而息,辛苦地耕种一小片贫瘠的土地,每天累死累活,但是收入却只是勉强可以糊口。

一位天使可怜农夫的境遇,想帮他的忙,于是天使对农夫说,只要他能不停地往前跑,他跑过的地方就全部归其所有。

于是,农夫兴奋地朝前跑去。跑累了,想停下来休息一会儿,然而一想到家里的妻子儿女们都需要更多的土地来生活,又拼命地往前跑……

有人告诉他,你到该往回跑的时候了。不然,你就完了。农夫根本听不进去,他只想得到更多的土地,更多的金钱,更多的享受。于是,他不停地跑,竭尽所能……

可是,终因心衰力竭,倒地而亡。生命没有了,土地没有了,一切都没有了,欲望使他失去了一切。

故事发人深省,正如古希腊的《伊索寓言》里告诉我们的“贪婪往往是祸患的根源”。“那些因贪图更大的利益而把手中的东西丢弃的人,是愚蠢的。”

欲望是人前进的动力。可是我们在欲望的驱使下,在前进的同时,也要知道量力而为、适可而止。不然,欲望发展至贪婪成性,就会在欲望中沉沦,迷失方向,走向绝境。

对于我们来说,有些欲望是自然的,另一些欲望则是无益



的；在自然的欲望之中，有些是必需的，而另一些纯属自然而已；在必需的欲望之中，有些是幸福之所需，有些是身体安康之所需，而另一些只在维持生计……

贪婪是一切祸乱的根源，不论做人处世，都必须控制贪欲。欲望是没有止境的，如果你不放弃一些东西，你的身上和心灵一定越来越沉重，快乐就真的离你而去了，因此要学会自我放弃、自我解脱，保持一颗平常心。少一点欲望，就会多一些快乐。

畏首畏尾难成大事

著名的哲学家伊曼努尔·康德说过，恐惧是对危险的自然厌恶，它是人类生活中不可避免的和无法放弃的组成部分。

当你的敌人太过强大而让你心生畏惧时，你该怎么办？

在恐惧的情绪下和对方全力比拼，就算侥幸胜利了，也是两败俱伤。有经验的人会告诉你，不管眼前的敌人多么强悍威猛，只要适时激发信心，你就能轻而易举地战胜他。

当初，宋太祖赵匡胤肆无忌惮、得寸进尺地威胁欺压南唐。镇海节度使林仁肇有勇有谋，听闻宋太祖在荆南制造了几千艘战舰，便向李后主奏禀，宋太祖目的是图谋江南。南唐爱国人士获知此事后，也纷纷向李后主奏请，要求前往荆南秘密焚毁战舰，破坏宋朝南犯的计划。可李后主却胆小怕事，不敢准奏，以致失去防御宋朝南侵的良机。

后来，南唐国灭，李后主沦为阶下囚，其妻小后周常常被召进宋宫，侍奉宋皇，一去就得好多天才能放出来，至于她进宫到底做些什么，作为丈夫的李后主一直不敢过问。只是小后周每次



从宫里回来就把门关得紧紧的，一个人躲在屋里悲悲切切地抽泣。对于这一切，李煜忍气吞声，把哀愁、痛苦、耻辱往肚里咽。实在憋不住时，就写些诗词聊以情怀。

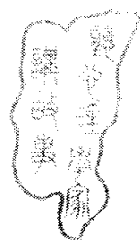
李煜虽然在诗词上极有造诣，然而作为一个国君，一个丈夫，他是一个懦夫，是一个失败者。

其实，没有人能够完全摆脱怯懦和畏惧，最幸运的人有时也不免有懦弱胆小、畏惧不前的心理状态。但如果使它成为一种习惯，它就会成为情绪上的一种疾弊，它使人过于谨慎、小心翼翼、多虑、犹豫不决，在心中还没有确定目标之时，已含有恐惧的意味，在稍有挫折时便退缩不前，因而影响设计目标的完成。

怯懦者害怕面对冲突，害怕别人不高兴，害怕害别人，害怕丢面子。所以在择业时，因怯懦，他们常常退避三舍，缩手缩脚，不敢自荐。在用人单位面前他们唯唯诺诺，不是语无伦次，就是面红耳赤、张口结舌。他们谨小慎微，生怕说错话，害怕回答问题不好而影响自己在用人单位代表心目中的形象。在公平的竞争机遇面前，由于怯懦，他们常常不能充分发挥自己的才能，以至于败下阵来，错失良机，于是产生悲观失望的情绪，导致自我评价和自信心的下降。

美国最伟大的推销员弗兰克说：“如果你是懦夫，那你就是自己最大的敌人；如果你是勇士，那你就是自己最好的朋友。”对于胆怯而又犹豫不决的人来说，一切都是不可能的，正如采珠的人如果被鳄鱼吓住，怎能得到名贵的珍珠？事实上，总是担惊受怕的人，他就不是一个自由的人，他总是会被各种各样的恐惧、忧虑包围着，看不到前面的路，更看不到前方的风景。正如法国著名的文学家蒙田说：“谁害怕受苦，谁就已经因为害怕而在受苦了。”懦夫怕死，但其实，他早已经不再活着了。

世上没有任何绝对的事情，懦夫并不注定永远懦弱，只要他鼓起勇气，大胆向困难和逆境宣战，并付诸行动，便开始成为勇



士。勇者并非凡事都无所畏惧,只是他们对胜利的渴望已经压过了恐惧,只要你试着把“害怕”的念头转换成“一定要成功”的决心,对你的表现会更有帮助。

弱者的害怕,是在害怕中充满疑虑;强者的害怕,是在害怕中仍然充满自信。

思维定式阻碍前进

哈佛大学的一位教授主持了一个有趣的实验,实验对象是三群学生与三群老鼠。

他对第一群学生说:“你们很幸运,你们将和天才小白鼠在一起。这些小白鼠相当聪明,它们会到达迷宫的终点,并且吃许多干酪,所以要多买一些喂它们。”

他告诉第二群学生说:“你们的小白鼠只是普通的小白鼠,不太聪明。它们最后还是会到达迷宫的终点的,并且吃了一些干酪,但是不要对它们期望太大,它们的能力与智能都很普通。”

他告诉第三群学生说:“这些小白鼠是真正的笨蛋。如果它们能找到迷宫的终点,那真是意外。它们的表现或许很差,我想你们甚至不必买干酪,只要在迷宫终点画上干酪就行了。”

以后6个星期,学生们都在精心地从事实验。天才小白鼠就像天才人物一样地行事,它们在短时间内很快就到达了迷宫的终点。你期望从一群“普通小白鼠”那里得到什么结果呢?它们也会到达终点,但是在这个过程中并没有写下任何速度记录。至于那些愚蠢的小白鼠,那更不用说了,它们都有真正的困难,只有一只最后找到迷宫的终点,那可以说是一个明显的意外。



有趣的事情是，根本没有所谓的天才小白鼠和愚蠢小白鼠之分，它们都是同一窝小白鼠中的普通小白鼠。这些小白鼠的成绩之所以不同，是参加的学生态度不同而产生的直接结果。简而言之，学生们因为听说小白鼠不同而采取了不同的态度，而不同的态度导致不同的结果。

学生们并不懂得小白鼠的语言，但是小白鼠懂得态度，因而态度就是语言。

在别人看来不可能的事，如果当事人能从潜意识去认可“可能”，也就是相信可能做到的话，事情就会按照那个信念的强度，而从潜在意识中激发出极大的力量来。这时，即使表面看来不可能的事，也能够做到了。

在我们做每一件事情的时候，都不应该被固有的思维定式锁住。很多事情往往就是这样：就好比一个人丢了东西后，如果他认定是自己的邻居偷的，那么在以后的生活里，他会越来越觉得他的邻居就是偷东西的贼。如果我们认定了某件事情，那么我们的潜意识就会支配我们向我们认定的那个方向去做事。

如果被固有的思维定式锁住，我们每个人都会像下面故事当中的人一样。

一天，死神向一个城市走去。一个人看到他急忙问道：“你要去干什么？”

“我要带走这里的9个人。”死神回答。

“真是太可怕了！你不做这样的坏事不行吗？”这个人说。

“这是我的职责。”死神说。

这个人赶紧跑去提醒所有的人：死神即将来临，它要带走9个人！

数月后，这个人又碰到了死神。“你明明告诉我，只带走9个人，为什么我们这里死了100多人？”

死神想了想说：“我只能说，这世界上有个东西比我更厉



害！”

如果我们已经认定自己就是要被死神带走的人，我们真的有可能随时与死神碰面。

自卑带来自暴自弃

有一个女孩事业遭到重大失败以后，哭着跑回了家。

在父母亲的劝解下，女孩仍然无法释怀，觉得自己一无是处。这时父亲拿出一张白纸和一支笔，交给女儿，让她每想到自己一个不足与缺点，就在白纸上画一个黑点。

女儿拿过笔，不停地在白纸上画黑点，在她画完以后，父亲拿起白纸，问她看到了什么，女儿回答：“缺点啊，全都是该死的缺点。”

父亲笑着问她还看到什么，她回答说：“除了黑点，什么都没有看到。”

在父亲一再追问下，女儿终于回答说，除了黑点外，还看到白纸，于是父亲问女儿：“你是否有优势呢？”女儿想了很久，终于勉强地点了点头，开始思考自己的优势，渐渐地语气缓和了，态度开朗了，终于破啼为笑，鼓足勇气重新开始自己的事业。

绝大多数人看到的都是白纸上的黑点，而忽略了黑点旁边更大的白纸空间。由于只看到自己的缺点而感到自卑，使得自己生活不如意，人际关系紧张。

许多心理学家认为，自卑是由于一种过多地自我否定而产生的自惭形秽的情绪体验。其主要为对自己的能力、学识、品质等自身因素评价过低；心理承受能力脆弱，经不起较强的刺激；



谨小慎微,多愁善感,常产生猜疑心理;行为畏缩、瞻前顾后等。

自卑心理可能产生在任何年龄段和各种各样的人身上,比如说,德才平平,生命仍未闪现出辉煌与亮丽,往往容易产生看破红尘的感叹和流水落花春去也的无奈,以致把悲观失望当成了人生的主调;经过奋力拼搏,工作有了成绩,事业上创造了辉煌,但总担心风光不长,容易产生前途渺茫、四大皆空的哀叹;随着年龄的增长,青春一去不回头,往往容易哀怨岁月的无情和发出红日偏西的无奈……这种自卑心理是压抑自我的沉重精神枷锁,是一种消极、不良的心境。它消磨人的意志,软化人的信念,淡化人的追求,使人锐气钝化,畏惧不前,从自我怀疑、自我否定开始,以自我埋没、自我消沉告终,使人陷入悲观哀怨的深渊不能自拔,真是害莫大焉。

自卑最亲密的朋友就是自暴自弃,而他们两个则是机会最讨厌的一对家伙。人人都有缺陷,此时我们应该做的不是自卑,而是像下面故事中的那个美国人一样。

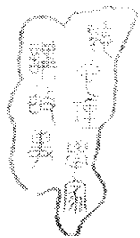
从前在美国有个人,相貌极丑,街上行人都要掉头对他多看一眼。他从不修饰,到死都不在乎衣着。窄窄的黑裤子,伞套似的上衣,加上高顶窄边的大礼帽,仿佛要故意衬托出他那瘦长条的个子,走路姿势难看,双手晃来荡去。

他是小地方出生的人,尽管后来身居高职,但直到临终,举止仍是老样子,仍然不穿外衣就去开门,不戴手套就去歌剧院,总是讲不得体的笑话,往往在公众场合忽然忧郁起来,不言不语。无论在什么地方——在法院、讲坛、国会、农庄,甚至于他自己家里——他处处都显得格格不入。

他不但出身贫贱,而且身世蒙羞,母亲是私生子,他一生都对这些缺点非常遗憾。

没人出身比他更低,但也没有人比他的职位升得更高。

他后来成为闻名全球的人物,担任美国大总统,这个人就是



林肯。

其实,林肯并不是用每一个长处抵每一个短处以求补偿,而是凭伟大的睿智与情操,使自己凌驾于自己的一切短处之上,置身于更高的境界。只在一个方面,就是通过教育,来补偿自己的不足。他用拼命自修的方法来克服早期的障碍。他非常孤陋寡闻,在20岁以前听牧师布道,他们都说地球是扁的。他在烛光、灯光和火光前读书,读得眼球在眼眶里越陷越深,眼看知识无涯而自己所知有限,总是感觉沮丧。他填写国会议员履历,在教育一项下填的竟然是:“有缺点。”

可见,林肯的一生不是沉浸在自卑中,而是对一切他所缺乏方面的全面补偿。他不求名利地位,不求婚姻美满,集中全力以求达到自己心中更高的目标,他渴望把他的独特思想与崇高人格里的一切优点奉献出来,从而造福人类。

我们应该学会主动把目光投向巨大的空白,而不是再对着缺点叹息。

不做压力的制造者

第二次世界大战时期,米诺肩负着沉重的任务,每天花很长的时间在收发室里,努力整理在战争中死伤和失踪者的最新纪录。

源源不绝的情报接踵而来,收发室的人员必须分秒必争地处理,一丁点的小错误都可能会造成难以弥补的后果。米诺的心始终悬在半空中,小心翼翼地避免出任何差错。

在压力和疲劳的袭击之下,米诺患了结肠痉挛症。身体上的病痛使他忧心忡忡,他担心自己从此一蹶不振,又担心是否能撑



到战争结束,活着回去见他的家人。

在身体和心理的双重煎熬下,米诺整个人瘦了 34 磅。他想自己就要垮了,几乎已经不奢望会有痊愈的一天。

身心交相煎熬,米诺终于不支倒地,住进医院。

军医了解他的状况后,语重心长地对他说:“米诺,你身体上的疾病没什么大不了,真正的问题是出在你的心里。我希望你把自己的生命想像成一个沙漏,在沙漏的上半部,有成千上万的沙子,它们在流过中间那条细缝时,都是平均而且缓慢的,除了弄坏它,你跟我都没办法让很多沙粒同时通过那条窄缝。人也是一样,每一个人都像是一个沙漏,每天都是一大堆的工作等着去做,但是我们必须一次一件慢慢来,否则我们的精神绝对承受不了。”

医生的忠告给米诺很大的启发,从那天起,他就一直奉行着这种“沙漏哲学”,即使问题如成千上万的沙子般涌到面前,米诺也能沉着应对,不再杞人忧天。

他反复告诫自己说:“一次只流过一粒沙子,一次只做一件工作。”

没过多久,米诺的身体便恢复正常了,从此,他也学会如何从容不迫地面对自己的工作。

人没有一万只手,不能把所有的事情一次解决,那么又何必一次为那么多事情而烦恼呢?

现代人大都背负着沉重的生活压力,时常担心这个,担心那个,忧虑总是永无止境。

面对这么多的压力,你该试一试所谓的“沙漏哲学”,既然你所忧虑的事不是一时半刻就能改变,你就要用另一种心情去面对。

人有压力不可怕,可怕的是憋在心里,变成心灵的枷锁,这样,人就会失去理智的判断能力,失去激发潜能自由。西方有



句谚语：“最后一棵草会压垮骆驼背。”同样的道理，工作中的烦心琐事，也会给人造成心理和精神上的压力，直接影响人的健康和生命。有个50岁刚刚出头的教师去年体检时，发现肝上有点问题，从此心情沉重，精神不振，不到半年竟形容枯槁。今年过了春节，听说他猝然离世。医生说他的生命不是因为肝病而结束，而是被心理压力夺去的。

不能即时改变的事，你再怎么担心忧虑也只是空想而已，事情并不能马上解决；你应该试着一件一件慢慢来，全心全意把眼前的这件事做好。

人生在世，本来就会面临各种各样的压力，当你学会调整自己，让压力一点一滴而来时，你会发现，压力反而是一种动力，只要你按部就班，它就会不断推动着你努力前进。

挫折与你如期而遇

1989年，日本松下公司公开招聘管理人员，一位名叫福田三郎的青年参加了应试。考试结果公布了，福田名落孙山。得到这一消息后，福田深感绝望，顿起轻生之念，幸亏抢救及时，他自杀未遂。此时公司派人送来通知，原来福田被录取了，他的考试成绩名列第二，因当时计算机出了故障，所以统计时出了差错。然而，当松下公司得知福田因未被录用而自杀时又决定将他解聘。其理由是，连这样小小的打击都经受不起的人，又怎么能在今后艰苦曲折的奋斗之路上建功立业呢？由此可见心理素质对一个人来说是何等重要！

人生路上充满坎坷，一个人不可能永远一帆风顺，难免遇到



挫折。遇到挫折并不可怕,重要的是你如何面对它。有的人会灰心,会气馁,就像上述这位青年;而有的人会调整心理,重整旗鼓,就如威灵顿将军……不愿面对失败的人,永远都是失败的;而敢于面对失败的人,即使他最后失败了,但他仍然是胜利了,因为他懂得如何对待挫折。从一定意义上说,不敢面对挫折的人,不是一个自信的人,因为一个自信的人是不会那么介意自己的失败的,他对自己充满信心,他知道自己最终会胜利。人只要多一份自信,就会坦然地面对挫折。

美国成人教育家卡耐基经过调查研究认为,一个人事业上的成功,只有 15% 是在于其学识和专业技术,而 85% 靠的是心理素质和善于处理人际关系。1976 年奥运会十项全能冠军的获得者詹纳,曾从体育比赛角度作了类似的论述,他说:“奥林匹克水平的比赛,对运动员来说,20% 是身体方面的竞技,80% 是心理上人格上的挑战。”事实上,每个人都有充分发展自己,使自己取得巨大成就的智慧,可惜不少人却忽视了自我开发的巨大潜力。

记得我曾读过这样一则故事:

草地上有一个蛹,被一个小孩发现并带回了家。过了几天,蛹上出现了一道小裂缝,里面的蝴蝶挣扎了好长时间,身子似乎被卡住了,一直出不来。天真的孩子看到蛹中的蝴蝶痛苦挣扎的样子十分不忍。于是,他便拿起剪刀把蛹壳剪开,帮助蝴蝶脱蛹出来。然而,由于这只蝴蝶没有经过破蛹前必须经过的痛苦挣扎,以致出壳后身躯臃肿,翅膀干瘪,根本飞不起来,不久就死了。自然,这只蝴蝶的欢乐也就随着它的死亡而永远地消失了。这个小故事也说明了一个人生的道理,要得到欢乐就必须能够承受痛苦和挫折。这是对人的磨炼,也是一个人成长必经的过程。

小时候,我们都是从跌倒中学会走路的,即使长大成人,这

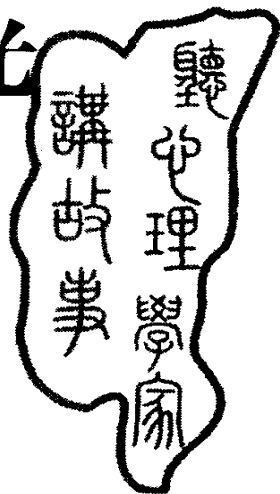


样的生活方式也不会改变,我们仍然得“从跌倒中学会走路”。

每一个困难与挫折,都只是生活中必然的跌跤动作,我们不必太过惊慌或难过,只要心里牢牢记得小时候那种不怕跌倒的勇敢精神,鼓励自己站起来,拍拍屁股,然后继续前进,或许下一步,我们就能踏着沉稳的步伐,朝着人生的新目标前进。



你需要的七色阳光



红——自信

古希腊的大哲学家苏格拉底在临终前有一个不小的遗憾——他多年的得力助手，居然在半年多的时间里没能给他寻找到一个最优秀的闭门弟子。

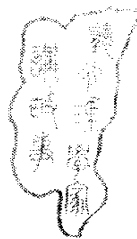
苏格拉底在风烛残年之际，知道自己时日不多了，就想考验和点化一下他的那位平时看来很不错的助手。他把助手叫到床前说：“我的蜡所剩不多了，得找另一根蜡接着点下去，你明白我的意思吗？”

“明白，”那位助手赶忙说，“您的思想光辉是得很好地传承下去……”

“可是，”苏格拉底慢悠悠地说，“我需要一位最优秀的传承者，他不但要有相当的智慧，还必须有充分的信心和非凡的勇气……这样的人选直到目前我还未见到，你帮我寻找和挖掘一位好吗？”

“好的，好的。”助手很尊重地说，“我一定竭尽全力地去寻找，不辜负您的栽培和信任。”

苏格拉底笑了笑，没再说什么。



那位忠诚而勤奋的助手，不辞辛劳地通过各种渠道开始四处寻找了。可他领来一位又一位，都被苏格拉底婉言谢绝了。有一次，当那位助手再次无功而返地回到苏格拉底病床前时，病人膏肓的苏格拉底硬撑着坐起来，抚着那位助手的肩膀说：“真是辛苦你了，不过，你找来的那些人，其实还不如你……”

“我一定加倍努力，”助手言辞恳切地说，“找遍城乡各地，找遍五湖四海，我也要把最优秀的人选挖掘出来，推荐给您。”

苏格拉底笑笑，不再说话。

半年之后，苏格拉底眼看就要告别人世，最优秀的人选还是没有眉目。助手非常惭愧，泪流满面地坐在病床前，语气沉重地说：“我真是对不起您，让您失望了！”

“失望的是我，对不起的却是你自己。”苏格拉底说到这里，很失意地闭上眼睛，停顿了许久，才又不无哀怨地说：“本来，最优秀的就是你自己，只是你不敢相信自己，才把自己给忽略、给耽误、给丢失了……其实，每个人都是最优秀的，差别就在于如何认识自己、如何发掘和重用自己……”话没说完，一代哲人就永远离开了他曾经深切关注着的这个世界。

那位助手非常后悔，甚至自责了整个后半生。

无独有偶。吴教授是企管系的名师，在业界与学术界都相当吃得开，深厚的涵养与谦逊的个性为他赢得了好名声，任何人只要拿着他的推荐函，就像是获得品质认证，不怕找不到好工作。

有一次，一位朋友打电话给吴教授，说他们公司急需人才，请他推荐一位合适的人选。

那时正好是凤凰花开时，吴教授的一位得意门生刚刚毕业，条件也相当不错，吴教授于是就让他去朋友的公司面试。

过了几天，吴教授接到这位朋友的电话，原以为他是要通知这个学生被录取的好消息，谁知道他竟然说：“你那位学生品行不错，能力也还可以，但我觉得他有点内向、忧郁，给人羞怯、沉



闷的感觉,恐怕不是大将之材,所以我决定不用他。”

听了朋友的话,吴教授仔细想了想,发现这个学生平常说话轻声细语,像是在喃喃自语,自己习惯了,没什么感觉,但对于初次见面的人来说,倒真的会觉得不太对劲。

这个学生之所以没被吴教授的朋友录用,是因为他性格内向,缺乏自信。吴教授将其未被录用的真实原因告诉他后,这个学生逐渐改变了自己的性格,扬起了自信的风帆,最后他顺利地进入了一家世界 500 强公司。

卡耐基说:“自信才能成功。”自信,是我们需要的第一缕阳光。

橙——乐观

很久以前,在一个日本的集中营里,一个潮湿阴暗的小屋被有刺的铁丝网围住。四周暗无天日。

他们就在这样的小屋子里生活着。也许这根本就不能称作是“生活”,他们是被关押在里边的。只有当太阳或月亮照到外面破旧的铁丝网没有生锈的部位时,才偶尔可以看到一两点反射进来的小亮光。

这样已经是好几年了!——或许是好几十年也不一定。他们都很憔悴,但没办法再来计算时日了,刚开始时他们还盼望着,后来一切都已经不存在了。

他们的前后左右,都躺着刚刚死去的战友——因为疾病、饥饿,还有最后一丝希望的消失,他们已经不再相信战争会停止,自己会自由了。他们迟钝恍惚地生活着,只有一件东西还使他们



关注：那就是饥饿，就连老鼠和蛇也被他们抓来吃光了。

然而，集中营里只有克林还有一样额外的东西可以吃，那就是蜡烛。当然，他并不是一开始就把它当作食物的，因为一个正常的人是吃不下蜡烛的，但是如果你看到四周全是和你一样的瘦弱的身体时，你就不会低估这根蜡烛的价值了，当他实在没办法忍受饿的痛苦时，他就小心地把压扁的小皮箱从隐藏的地方拿出来，取出蜡烛轻轻地咬一小口，他把它当作最后的粮食，不到每一个人都被饿得发疯的那一天，它绝对不会轻易动它的。

作为他的朋友，他答应留给杰夫一小块。所以杰夫没日没夜地守护着他的小匣子，以防他一个人全部吃掉，这早已经变成了杰夫的生活的全部支柱了。

一个晚上，一个“犯人”在数了数他刻在房梁上的记号后，告诉大家今天是圣诞节了。他用平淡而毫无生气的语调说：“明年的圣诞节我们都在家里了。”只有几个人点了点头，大多数人一点反应都没有，谁还能对这种生活存有信心呢？

这时候，有人用一种奇怪的语调感叹道：“圣诞之夜，蜡烛在闪烁，铃声在叮当响。”他的声音似乎来自一个遥远的不可知的世界，轻微得几乎听不见。没有人为之动情，他所说的事情是不存在的。

夜很深了，他们躺在各自的床板上，想着各自的心事——或者更准确地说，什么也不想。克林变得辗转不安，一会他起身摸出他的小皮箱，把蜡烛拿了出来，杰夫清楚地看到它在黑暗中的白光。“他饿了，他要吃那根蜡烛了，除非他没有忘记我！”他这么想着。

克林把蜡烛放到他的床上，然后走到外面日军燃着的一团火的地方，取回一小块燃烧的木炭，这点点微光在漆黑的小屋子里像鬼火一般地闪耀。他坐回到他的铺位上点燃了蜡烛。

蜡烛站在他的床头，燃烧着。



没有人说话,慢慢地,黑影一个一个地靠过来,沉默中,这些双颊深陷,两眼饥饿,半裸的男人把蜡烛团团围了起来。

更多的人一个又一个地围拢过来,还有牧师和传教士。

“这是圣诞节,”牧师用沙哑的声音说,“烛光在黑暗中燃烧着。”

于是教士说道:“长夜终将被征服。”

你可以在《约翰福音》中找到这一章节。然而那一夜,围绕的那根蜡烛,这一切不再是几个世纪前写在书上的话,它变成了一个活生生的事实,清清楚楚地放在每一个人的面前。

光明在黑暗中闪耀,连魔鬼也不能征服它。这不仅仅因为他们看见了,而且在围绕着一小团火焰的沉默里强烈地感受到了。

那根蜡烛比他们所见到的所有的蜡烛都要洁白美丽,在火光中,他们看到了不属于这个世界的东西,他们原来深陷于泥泞和沼泽之中,而今天他们听到了上千个银铃在风中响成一片,还有天使们为他们快乐地歌唱。

蜡烛越来越亮,火光在不停地闪耀,它冲破了小屋沉郁的屋顶,冲向了漆黑无垠的天空,所有的事物都变得那么光明,苍苍广宇刹那间都变得通明发亮,再没有人可以看到比这更亮的世界了。

他们自由了,他们不再饥饿了,他们的精神振奋了。

如果这时有人说:“明年的圣诞节我们在家里了。”没有人会怀疑它,因为蜡烛的火光默默地向他们这么说,圣诞的火焰用燃烧的信签向他们说着。他们真真切切地看到了。

这篇文章是在一位被日本法西斯囚禁了5年的美国军人所写的回忆录中节选的。我们把这篇文章送给读者,是因为文章中的意义。它告诉我们:乐观是一种境界。乐观就是黑暗中的烛光,连魔鬼也征服不了它。我们要乐观地面对生活中的困难与磨难,



那样,我们才能自由,才能精神振奋。

法国作家阿兰在论述把快乐的智慧用于和烦恼做各种各样斗争时说:烦恼是我们患的一种精神上的近视症,应该向远处看,保持积极乐观的心态,这样我们的脚步就会更加坚定,内心也就更加泰然。

黄——爱

1920年,美国田纳西州的一个小镇上有个小女孩出生了,她是一个私生子,妈妈只给她取了个小名,叫小芳。小芳渐渐长大之后,慢慢懂事了,发现自己与其他孩子不一样:没有爸爸。

很多人都对她投来歧视的目光,小伙伴们都不愿意跟她玩。对于这些,她不知道为什么,她感到很迷茫。她虽然是无辜的,但世俗却是很严酷的。

上学后,她受到的歧视并未因此减少,老师和同学还是以那种冰冷、鄙夷的眼光看她,认为她是一个没有父亲的孩子,一个没有教养的孩子,一个不好的家庭的孽种。在别人的心理暗示下,她变得越来越懦弱,自我封闭,逃避现实,不愿意与人接触,变得越来越孤独……

在小芳幼小的心灵中,最害怕的事情就是跟妈妈一起到镇上的集市去——她总能感到有人在背后指指点点,窃窃私语:“就是她,那个没有父亲、没有教养的孩子!”

13岁那年,镇上来了一个牧师,从此她的一生便改变了……

小芳听母亲说,这个牧师非常好。别的孩子一到礼拜天,便跟着自己的父母,手牵手地走进教堂,她很羡慕,于是就无数次



躲在教堂的远处,看着镇上的人兴高采烈地从教堂里出来,而她只能通过聆听教堂庄严神圣的钟声和偷看人们面部高兴的神情去想像教堂里的神奇……

有一天,她鼓起了勇气,等别人都进入教堂以后,偷偷地溜了进去,躲在后排凝神倾听。

牧师讲:“失败的人不要气馁,成功的人也不要骄傲。成功和失败都不是最终结果,只是人生过程的一个事件,一段经历。在我们这个世界上,不会有永恒成功的人,也没有永远失败的人。”

小芳是一个悟性很强、渴望情感的女孩,她被牧师的话深深地震动了,感到一股暖流在冲击着她冷漠、孤寂的心灵。但是她马上提醒自己:“我必须马上离开,趁别人还没有发现自己的时候,赶快走。”

有了第一次,就有了第二次、第三次、第四次、第五次。在她的心灵深处,这就是自己最喜欢干的事情。

但是每次她都是偷听,几句激动人心的话很难阻止别人的冷眼对她的袭击:因为她懦弱、胆怯、自卑,认为自己没有资格进教堂……

她认为自己跟别人不一样。

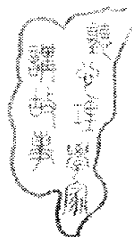
量的积累最终引起了质的变化:有一次,她听入迷了,忘记了时间,忘记了自卑和胆怯,直到教堂的钟声清脆地敲响,她才惊醒过来,可是已经来不及抢先“逃”走了。

先离开的人们堵住了她迅速出逃的去路,她只得低头尾随人群,慢慢朝门外移动……突然,一只手搭在她的肩上,她惊惶地顺着这只手臂望去,此人正是牧师。

牧师温和地问:“你是谁家的孩子?”

这是她 10 多年来最害怕听到的话。这句话就像一支通红的烙铁,直直地戳在小芳的流着血的幼小的心灵上。

牧师的声音虽然不大,却具有很强的穿透力,人们停止了走



动,几百双惊愕的眼睛一齐注视着小芳:教堂里安静得连根针掉在地上都听得见。

小芳被这突如其来的变故完全惊呆了,她不知所措,眼里噙着的泪水快要掉下来。

这个牧师是一个大好人,他的脸上立即浮起慈祥的笑容,说:“噢——我知道了,我已经知道你是谁家的孩子了——你是上帝的孩子。”

他抚摸着小芳的头,发表了一篇简短的演说:

“这里所有的人和你一样,都是上帝的孩子!过去不等于未来——不论你过去多么不幸,这都不重要。重要的是,你对未来必须充满希望。现在就做出决定,做你想做的人。孩子,人生最重要的不是你从哪里来,而是你要到哪里去。只要你对未来充满希望,你现在就会充满力量。”

“不论你过去怎样,那都已经过去了。只要你调整心态、明确目标,积极乐观地去行动,那么成功就是你的。”

牧师话音一落,教堂里顿时爆发出热烈的掌声——这些上帝的孩子们没有说一句话,掌声就是理解,就是歉意,就是承认,就是欢迎!

整整13年了,压抑在小芳心灵上的陈年冰封被“博爱”瞬间融化……她终于抑制不住内心的喜怒哀乐,眼泪夺眶而出。

小芳的心态从此发生了巨大的变化:

40岁那年,她当选美国田纳西州州长;届满卸任之后,弃政从商,成为世界500家最大企业之一的公司总裁,成为全球赫赫有名的成功人物。

67岁时,她出版了自己的回忆录《攀越巅峰》,在书的扉页上写下了这样一句话:过去不等于未来!

爱是这个世界上最有力量的东西,它能穿越一切障碍,打破



世俗的观念,让每一个人走出阴影,走进阳光。

绿——执著

鲁西娅是一个刚刚步入中年的妇女,丈夫不幸去世。尽管她是一个意志比较坚强的人,但在埋葬了丈夫以后,一直萎靡不振,鼓不起继续生活的勇气。

有一天,家人带她去观看有很多人参与的马拉松大赛训练。在父母和儿女的鼓励之下,她穿上了运动衣,换了运动鞋,参加了马拉松大赛的训练。这是她在丈夫死后,做出的第一件有“朝气”的事情。

她的父母和儿女看到她有所振奋,都非常高兴,不断地为她加油、喝彩。但是,他们心中有数,她目前的身体还很虚弱,是根本不可能坚持跑到马拉松终点的。不过,只要她能参加,能跑出起点,就很值得为她祝贺,因为她又焕发了生活的勇气。

在比赛的那一天,从早上跑到下午,该跑到终点的人都跑到了,跑不到终点的人也都在中途停了下来,然后都跟着自己的家人回去了。但是,鲁西娅的家人始终没见到她回来,于是只好到马拉松的终点处等她,可一直等到傍晚,还是不见鲁西娅的影子。

原来,鲁西娅在参赛的人群散去后,仍旧气喘吁吁、一步一步地跑向终点。一些好心的路人眼看夜幕已经降临,她仍在马拉松的赛程上艰难跋涉,也许是出于敬重,也许是出于什么其他的原因,便打电话通知了组委会和电视台的有关人员。

结果,当她狼狈不堪接近终点的时候,她的家人,电视台记者和组委会的人,还有一群好奇的热心人,都在终点为她欢呼雀



跃。鲁西娅无疑是“最后一名”，但是大家对她的尊敬与热情丝毫不比“第一名”逊色。

电视台播放了“最后一名”鲁西娅的新闻之后，引起了轰动效应。鲁西娅在接受记者采访时说：“我一生最大的一个愿望，就是和丈夫白头偕老。没想到丈夫先走了，我感到我也到达了人生的终点，不想再继续跑下去了。但是，在参加马拉松训练的过程中，我逐步领会和接受了丈夫临终前的遗言：‘我的人生终点，并不是你的人生终点。只要没有到达人生的终点，为了爱你的儿女，为了爱你的父母，为了爱你的我，也为了爱你的更多的人，你一定要在人生马拉松道路上继续满怀希望地奔跑，不论那道路有多么孤单、多么黑暗、多么危险。’”

记者在对鲁西娅的报道中写下了这样的感叹：“只有善待生命，在人生马拉松道路上满怀希望奔跑的人，其生命才能闪烁出夺目的光辉，赢得令人尊敬的目光。”

在人生的道路上，任何人都会遇到困难。在困难面前怎么办？

这是每个人都必须面对的一个问题。我们应该有一个很明确的观点：即使是最困难的事，只要自己有适当的准备，有心寻求解决之道，就一定可以找到解决问题的办法。解决困难的方式是多种多样的，其中最重要的就是认清事情的真相，冷静思考引起困难的原因，也就是在出现困难的时候很快觉察到，这是非常重要的。

在很多人的记忆里，“水滴石穿”、“铁杵磨成针”已经是“刻骨铭心”的。在中国的历史上，那种一辈子只做一件事情的故事简直数不胜数。可是到了最近一段时间，不少人产生了种种浮躁的心态，恨不得在一夜之间完成需要很久时间才能完成的事情。也就是说，浮躁心态已经成为一种常见的心病。



医治这种不良心态的最好办法就是修炼自己的“恒心”、“决心”，学会做任何事情都脚踏实地，循序渐进。特别是在自己处于困境的时候，也要安心、安心，再安心。

蓝——宽容

春秋时期，齐国国君齐襄公被杀。齐襄公有两个兄弟，一个叫公子纠，当时在鲁国；一个叫公子小白，当时在莒国。两个人身边都有个师傅，公子纠的师傅叫管仲，公子小白的师傅叫鲍叔牙。两个公子听到齐襄公被杀的消息，都急着要回齐国争夺君位。

在公子小白回齐国的路上，管仲早就派了人马拦截他。管仲拈弓搭箭，对准小白一箭射去。只见小白大叫一声，倒在车里。

管仲以为小白已经死了，就不慌不忙护送公子纠回齐国去。哪知道公子小白是诈死，等到公子纠和管仲进入齐国国境，小白和鲍叔牙早已抄小道抢先回到了国都临淄，小白当上了齐国国君，也就是后来有名的齐桓公。

齐桓公即位以后，即下令要杀公子纠，并把管仲送回齐国治罪。

管仲被关在囚车里送到齐国，这时，鲍叔牙立即向齐桓公推荐管仲。

齐桓公气愤地说：“管仲拿箭射我，要我的命，我还能用他吗？”

鲍叔牙说：“那时候他是公子纠的师傅，他用箭射您，正是他对公子纠的忠心。论本领，他比我强得多。主公如果要干一番大事业，管仲可是个用得着的人。”



齐桓公也是个豁达大度的人，懂得委曲求全，他听了鲍叔牙的话，不但不治管仲的罪，还立刻任命他为相，让他管理国政。

管仲帮着齐桓公整顿内政，开发资源，大开铁矿，制造农具，后来齐国就越来越富强了。

唐太宗李世民有一个很著名的谏臣，叫魏征。魏征讲话从来不考虑唐太宗的感受，常常直言进谏，很多时候都惹得龙颜不悦，唐太宗甚至几次都想杀他，但最终还是忍住了。后来，魏征在唐太宗面前一说完话，唐太宗就要出去散步，时间久了，有大臣觉得很奇怪，就问皇上，何以魏征一发表完自己的意见，皇上就要出去散步呢？

“我怕我杀了他！”唐太宗说。

这就叫委曲求全，以唐太宗的权力，别说杀一个魏征，就是诛他九族都不是问题。但唐太宗知道魏征屡次犯颜进谏都是为了国家社稷，是为自己的江山，所以即使自己贵为天子，也只好忍住心中一时的怒气，所谓忠言逆耳利于行，这个道理，这位皇帝是知道的。所以，唐太宗的大臣中，有许多像魏征这样的贤臣，他们不屈从于权贵，敢于坦率地说出自己的意见。而唐太宗和齐桓公的时代，能成为中国历史上最昌盛的几个时期之一，就是因为身为天子的李世民和齐桓公，能委曲求全，以大局为重。

李世民和齐桓公一样，有宽广的胸襟。所以，成大事者应该掌握一种外圆内方，绵里藏针的管理、处世技巧，不要锱铢必较，太在意自己内心的不愉快。

宽容是一种高贵的品质、崇高的境界，是精神的成熟、心灵的丰盈。有了这种品质、这种境界，就会变得豁达，变得成熟。宽容是一种仁爱的光芒、无上的福分，是对别人的释怀，也即是对自己的善待。有了这种光芒、这种福分，就会远离仇恨，避免危难。宽容是一种生存的智慧、生活的艺术，是看透了社会人生以后所获得的那份从容、自信和超然。有了这种智慧、这种艺术，面



对人生,就会从容不迫。宽容是一种力量、一种自信,是一种无形的感召力和凝聚力。有了这种力量和自信,就会胸有成竹,获得成功。

宽容,首先包括对自己的宽容。只有对自己宽容的人,才可能对别人也宽容。人的烦恼一半源于自己,即所谓画地为牢,作茧自缚。芸芸众生,各由所长,各有所短。争强好胜失去一定限度,受身外之物所累,往往失去做人的乐趣。承认自己在某些方面不行,才能扬长避短,才能心平气和地工作与生活。

最重要的一点,当你宽容的时候,你要知道,你并不是给那些曾经伤害你的人带来好处,而是给你自己的心灵增加自由。

舵——平常心

失败是一种人生经历,既然不能避免,我们不妨把它看成是彩虹的前兆,为了迎接彩虹,我们要以平常心来接受风雨。

有一天,俄罗斯剧作家克雷洛夫在街上行走。

忽然,有个年轻的果农走上前来,拦住了他的去路。只见果农拿着一个果子,向克雷洛夫兜售。

年轻人腼腆地对他说:“先生,请你帮忙买些果子吧!不过,我要老实告诉你,这些果子其实有点酸,因为这是我第一次种果子。”

克雷洛夫见这个果农如此诚实,顿时心生好感与怜惜,便向他买了几个果子,并对他说:“小伙子,别灰心啊!你以后种的果子会越来越甜的,我第一次种的果子也是酸的。”

年轻人一听,以为遇到了“同行”,连忙向他请教:“你以前也



种过果树吗？后来呢？”

克雷洛夫笑着说：“我啊！我收获的第一个果实，是《用咖啡渣占卜的女人》。不过，当时没有一个剧院愿意演出这个剧本。”

不必担心未来的结果，只要仔细检查眼前的步伐有没有错误失算，走一步便修正一步，并学会坦然面对我们迈出的每一步，那么当我们站在终点时，自然能站立得又踏实又稳健。

人的一生难免遇到跌倒与挫折，我们每个人都可以像克雷洛夫一样，善于自我调侃，不要害怕我们跨出的第一步，把难堪的窘境当成人生的必然经历。

只有开始，我们距离梦想的目标才能更近。

因为，有开始就有希望，不管最终的结果如何，我们需要关心脚下迈出的每一步。世事万物都是依循这个简简单单的道理在运行，只要生命有了开始，自然会有果实累累的一天。

让我们再来看看著名作家海明威是如何坦然面对失败的。

20岁时，他立志做第一流的作家，每天辛苦写作，但所写的稿件全部被退回。随后的三年时间里，他一共写出1个长篇、18个短篇和30首诗，不幸的是，妻子把他装有全部手稿的手提箱弄丢了。

24岁，他的第一部著作出版，这部只印了300册的书，没有在社会上产生任何影响。这时，他穷困潦倒，妻子也带着儿子离开了他。

事业无望，家庭破碎，经济窘困，一般人遇到这种情况可能会一蹶不振，但他没有。虽然每一次的尝试带来的都是失败，但他仍然没有放弃新的尝试。因为他相信只要用平常心面对失败，并且不害怕失败，上天对每一个人都是公平的，自己的付出会有应有的回报。

第二年，他尝试用一种新的文学体裁创作了长篇小说《太阳也升起了》，引起各方的好评。这以后，他继续尝试不同风格和

题材的文学作品，佳作不断问世：《永别了，武器》成为 20 世纪 20 年代的经典之作，《乞力马扎罗的雪》是 20 世纪最成功的短篇小说之一，直到《老人与海》——这部世界文学宝库中的珍品问世，他终于实现了 20 岁时的梦想——做世界一流的作家。

1954 年，他凭借在文学上的突出贡献，荣获了诺贝尔文学奖。

海明威的经历告诉我们，只有不怕失败，才能在一次一次的尝试中找到成功的机会。

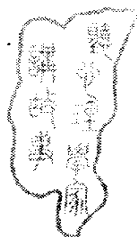
人生没有太多时间让我们犹豫，凡事先行动了再说。惟有从行动的步伐中，我们才能不断发现错误，修正错误，并累积成果，最重要的是，要以一颗平常心面对失败和挫折，如此，我们才能正确无误地抵达梦想的终点。

紫——勇气

勇气和鲁莽是亲兄弟，但勇气常做成功事情，因而受人喜爱，鲁莽常做错事情，因而受人讨厌。鲁莽不服，便去找勇气论理。鲁莽说：“你凭什么比我强？”勇气说：“我并不比你强，只是我做事时事先都深思熟虑过，不像你单凭一时冲动。”鲁莽说：“谁说的？我也动脑筋呀。”勇气说：“你动脑筋是想怎样做，而我还要想会有什么后果。”

老板招聘雇员，有三人应聘。老板对第一个应聘者说，楼道有个玻璃窗，你用拳头把它击碎。应聘者执行了，庆幸那不是一块真玻璃，不然他的手就会严重受伤。

老板又对第二个应聘者说，这里有一桶脏水，你把它泼到清



洁工身上去。她此刻正在楼道拐角处那个小屋里休息。你不要说话,推开门泼到她身上就是了。这位应聘者提着脏水出去,找到那间小屋,推开门,果见一位女清洁工坐在那里。他也不说话,把脏水泼在她头上,回头就走,向老板交差。老板此时告诉他,坐在那里的不过是个蜡像。

老板对第三个应聘者说,大厅里坐个胖子,你去狠狠击他两拳。这位应聘者说,对不起,我没有理由去击他;即便有理由,我也不能用击打的方法。我因此可能不会被您录用,但我也不执行您这样的命令。

此时,老板宣布,第三位应聘者被聘用,理由是他是一个勇敢的人,也是一个理性的人。他有勇气不执行老板的荒唐的命令,当然也更有勇气不执行其他人的荒唐的命令了。

勇敢的定义只有一个,但勇敢的表现却可能多种多样。三个应聘者,前两个坚决执行老板的命令,好像也无可厚非,但后一个拒绝执行老板的荒唐的命令,则更值得赞誉。

人的勇气就藏在一念之间,而人生的成败有时也藏匿于这一念之间,就像两只脚,本来智慧已经给了前脚一个成功的想法,只要能够多拿出一些勇气给后脚,让它果敢地跟着前脚走,就不难迈进成功的门槛了。

求职应聘,许多人认为机遇总是属于那些最聪明、最优秀的人才。因此,他们往往还未应聘心理上就已落聘!

美国 UTstarcom(中国)有限公司总裁、海外归国留学生吴鹰,1986 年曾应聘一位著名教授的助教。这是一个难得的机会,收入丰厚,又不影响学习,还能接触到最先进的科技资讯。但当吴鹰赶到报名处时,那里已挤满了人。

经过筛选,取得报考资格的各国学者就有 30 多人,成功希望实在渺茫。考试前几天,几位中国留学生使尽浑身解数,打探起主考官的情况来。几经周折,他们终于弄清内幕——主持这次



考试的教授曾在朝鲜战场上当过中国人的俘虏！

中国留学生们这下全死心了，“把时间花在不可能的事情上，再愚蠢不过了！”他们纷纷宣告退出。

吴鹰要好的一位朋友也劝道：“算了吧！把精力分出来，多刷几个盘子，好歹挣点儿学费！”但吴鹰并未为之所动，还是如期参加了面试，在教授面前，他很放得开，完全融入到助教这个角色中。

“OK！就是你了！”当教授给吴鹰一个肯定的答复后，又微笑着说：“你知道我为什么录取你吗？”吴鹰诚实地摇摇头。

“其实你在所有的应试者中并不是最好的，但你不像你的那些同胞，他们看起来好像很聪明，其实最愚蠢不过了，你们是为我的工作，只要能给我当好助手就行了，还扯几十年前的事干什么。我很欣赏你的勇气，这就是我录取你的原因！”

走出考场的吴鹰立刻被同胞们围了起来。听说他被录取了，那几位中途退出的留学生不由顿足捶胸：多好的机会被错过了！后来吴鹰又听说，教授当年确实做过中国军队的俘虏，但中国士兵对他很好，根本没有为难过他，他至今还念念不忘呢！

无论是求职还是干一番事业，一个人的天赋并不是决定成功的关键因素。如今，吴鹰公司的股票市值已达 70 亿美元，他被美国著名的商业杂志《亚洲之星》评选为最有影响力的 50 位亚洲人之一。吴鹰承认，当初求职的经历对他的影响是至关重要的。

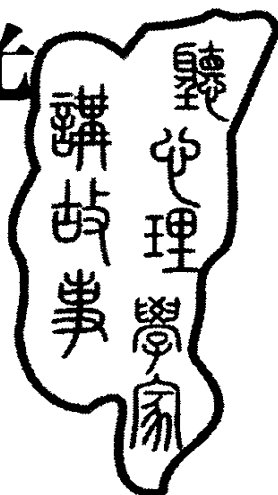


第二章

走出心理障碍



是什么遮住了阳光



总有一些东西无法释怀

有一首歌这样唱道：

人生本是不归途，

失去的不回要有数；

过去的风雨崎岖必有不尽人意处，

留在心中阴影里只会伤感更孤独；

不要让儿女情长把你封闭住，

不要让患得患失挡着你的路；

走出那心中阴影虽难也痛苦，

但你必须走出来才能对人生重新感悟。

乐观人生靠心路，

心胸宽阔路清楚；

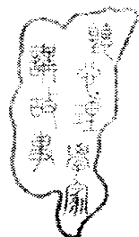
向前的旅途漫长轻装跋涉才洒脱，

拴在不解心结中只能感叹没前途；

不要让过去痛苦留在内心处，

不要让亲朋好友盼得太辛苦；

解铃呀要靠自己系铃这双手，



愿你早日走出来享受那人生快乐幸福。

生活中我们常常会觉得总有一些往事,不堪回首;总有一些念头,挥之不去;总有一些情绪,无法释怀……

因为,我们心中产生了阴影。

所谓阴影,其实就是我们在生活世界中隐约感受到却又不敢认同、不愿接受、不能正视的自我体验和自我意象。事实上,我们在生活实践中遭遇负面经验时,即有可能感受到阴影,或者说,意识到心里面产生了阴影。

人生没有永久的成功与失败,人生就是由成功和失败串联而成的。

很多人在有机会赢之前,便已失去斗志。其实,输赢之间的界限很模糊,“赢”意味着拥有许多美好的事物,“输”意味着负面的一切不如意的事物,换句话说,赢就是成功,输就是失败。

教人如何成功的书很多,但是,要做个全面成功的人又何其的艰难,何不用“游戏”的态度来面对人生,这里所说的“游戏”不是漫不经心,而是用轻松的心情,再度扬帆。许多时候如果你能够重新看世界,你都会有不同的看法。在追求成功的过程中,只有暂时的挫折和失利,没有永久的失败,也没有永久的成功。

失败是一种过程,成功才是目标,有了过程的艰辛,才有成功的喜悦。有的人因为害怕失败,所以一碰到挫折又退回原来的地方,宁愿平庸却不愿接受考验,就和大部分有鸵鸟心态的人是一样的,即使对现况不满意,也不愿意放手一搏,总是有人会自我安慰或者为自己找借口,通常,这种人都是与成功无缘的人。

一个人在逆境的时候,保持乐观绝非易事。你必须在一个又一个向你扑来的困难前不屈地站住,脸上带着笑容,心中充满阳光,然后用自信的步伐走上前去,把困难踏碎!

谁是影子的制造者

开办台湾卡内基训练事业的黑幼龙从空军退伍时，和很多同伴一起找工作。他们看到报上有一则招工广告，条件要求是大专毕业，黑幼龙想去试试看，但同伴都说不适合，因为他分明不是大专生。

黑幼龙坚定地告诉他们，其他条件他都适合，而且他也算大专毕业生，因为空军通信电子学校招收的是高中毕业生，所以广义来说，当时的空军可以算是大专。最后，黑幼龙得到了这个机会。

伟大的心理学家与哲学家威廉·詹姆斯说：“播下一个行动，我们将收获一种习惯；播下一种习惯，我们将收获一种性格；播下一种性格，我们将收获一种命运。”

认识和发挥自己的长处，同时也是一种心理上积极的自我暗示，可以让这种积极的心态和行动成为思维习惯，不用有意控制的心理活动。

当我们开始自感不如人的时候，大声问自己：“我是那只知道对着缺点叹气的人吗？”只有摆脱自卑心理的阴影，不再悲伤、寂寞、烦躁、颓废、痛苦，才能成为一个生活的强者！

心理学家曾经做过这样一个实验，从一所小学的六年级学生中，挑出一组学生作为研究对象，告诉校长和老师们说，这是经过他们测试认定为能力超群的儿童。

经过 15 年的跟踪调查，人们发现，这些能力超群的儿童果然不同凡响，都成为学校的尖子生！毕业后走上社会，也都成为出类拔萃的人物！

心理学家最后一次来到学校，与校长交流的时候，告诉他：当年那些研究对象都是用随机的方式挑出来的，根本没有经过



任何测试。研究的结果表明，一个人如果相信自己能力超群的话，那么他就会变得能力超群。

我们总会受一些心理暗示的影响，在自己的内心投下阴影，然后整个人都躲在阴影之下，不肯去面对阳光。就像下面故事中的金佛，用泥土掩盖了真正的自己。

在泰国，有一座叫做金佛寺的庙宇，里面有一座 10 尺半高，全身由黄金打造的实心佛像，重达两吨半，价值将近两亿美元。

1957 年，由于泰国政府决定在曼谷市内兴建高速公路，位于路段上的某间寺庙因此被迫迁移，寺内的和尚只得将庙中的土造佛像放置到其他地点。

这座佛像体积庞大，重量惊人，所以在搬运的过程中开始现出了裂缝，更糟的是，此时又下起滂沱大雨，寺内的大师为了不让神圣的佛像再受到损害，便决定先将佛像放回原地，然后用大型的帆布覆盖，以免遭受雨水的侵袭。

一天傍晚，大师拿着手电筒，掀开帆布检查，看看佛像有没有被雨水淋湿，灯光照到裂缝处时，他发现那里反射回来一道怪异的光芒，大师趋前仔细检查后，怀疑这层土块藏有别的东西。

他回庙中取来了凿子和斧头，小心翼翼地开始敲打佛像表面。当他敲掉第一片土块时，惊异地发现闪闪的金光。大师用了好几个小时，终于让一座纯金的佛像重见天日。

据说，几百年前，缅甸军队曾出兵攻打当时称为暹罗的泰国，当时的暹罗和尚知道敌军即将来袭后，便在珍贵的黄金佛像表面上覆盖泥土，以免被缅甸军队掠走。

据说这些和尚后来全被入侵者杀害，但这座价值连城的佛像被完整地保存下来，直到 1957 年才被后人再次发掘。

其实我们都像那座佛像，本质上是个纯金的，但在成长过程中被种种东西裹上一层厚厚的壳。从小开始，我们就学会了将内心中那个如黄金般纯真的自我隐藏起来。



其实,人最熟悉的是自己,最陌生的也是自己。老子说:“知人者智,自知者明。”王安石说:“知己者,智之端也。”从这个意义上来说,人生最大的敌人是自己。只有自己把自己说服了才是一种理智的人生;只有自己把自己感动了才是一种升华的人生;只有自己把自己征服了才是一种成熟的人生。事实上,有力量征服自己的人才有能力征服一切挫折、痛苦和不幸。

理性地认识自己吧,不要再做阴影的制造者了。

要追求,不能强求

小丽不是个漂亮的女孩,以前因为有老师的宠爱并不觉得自己特别丑,也不曾为此伤心,但自从进入高中后,她才发现一个不漂亮女孩的悲哀:男同学都不愿意接近她,甚至取笑她。为此,她的心情一落千丈,学习成绩迅速下降。她曾经幻想过上大学、当博士、出国留学……而现在却常常想到自己有朝一日由丑小鸭变成白天鹅,但这只是梦想。现在,她几乎整天都在迷惘中度过,怎么办?

还有一位女大学生也有这种虚荣心理,这位同学伶牙俐齿,反应迅速,智商也较高。按说有了一定的知识后,对美的理解层次应更高一些,可她不,每逢爬山、游园,一个人拎着包孤零零地注视着男同学争先恐后地为那些漂亮女孩拎东西时,她就酸酸的。她也有异性朋友,与他们的友谊长久而稳固,可惜他们只与她一起谈古论今开怀大笑,但她的感情世界是空白的。她盼望有个英俊有为的男朋友,为此常在枕边流泪。

我们不妨反过来想一下,几千年来,美人不知多少,雁过留



名的又有几个?倒是一些并非红颜的才女名垂史册!并非红颜或许正是促使她们成为才女的催化剂;凭借出众的才华博得欣赏,是那些天资聪慧并非红颜女儿的好办法。著名女作家如张爱玲、苏青、三毛都不漂亮,她们的感情也是一波三折,但她们的文章却广为流传!

如果你偏把自己不美的外表看成是不能取得成功的原因,一味消极沉沦,天天看着星星落泪,那你就会变得漂亮了吗?显然是不可能的,你可能忽略了自己的优势,没有外在美,但健康的心态更能使你奋发图强,别人能够做到,你也能做到!

有的人虽然外表很美,但她们在别人的赞扬与欣赏声中,过早地利用这一优势,甚至吃“青春饭”,结果青春不再时,只是一副“空心皮囊”,必然为社会所遗弃。

生活中这样的例子比比皆是。

王亚群不美,但她有美丽的人生。

从小因为不美,就不会分心与男孩来往,毫无干扰地升入了大学,又考上研究生。毕业后,从西安来到深圳。

与男友合开了一个工厂,两人艰辛地干了半年。春节前夕,男友因肾病突然去世。王亚群更感命苦,但她决心将这个寄托男友和自己希望的小厂办下去。

不久,王亚群接待了她的第一个大客户。那是一个台湾人,一见王亚群,就露出一副大失所望的神情。那时王亚群还沉浸在失去男友的悲痛之中,然而为了生意,她还是亲自请这个台湾人吃了饭。台湾人喝了点酒,话明显多起来,他拿着酒杯,半醉半醒地说:“其实你的身材很好,也年轻……”说着,便把脸凑了过去。王亚群轻轻地推开他,然后为自己倒了满满一杯白酒,说:“这里满街都是美女,但我不是,可我有最出色的产品。如果你是冲着我的产品来的,那我就先干为敬!”说着,她一仰头,把满满的一杯酒喝了下去。

那晚,不知是因为酒意发作还是内心悲伤,王亚群在房里哭了很久。她想这笔生意肯定黄了。

然而,那个台湾客户却从心里开始敬重她,从那以后,成了王亚群的重要客户,并给她介绍了几个朋友,使王亚群终于有了一点基础。

王亚群是一个极具男性特征的女孩,她说话大嗓门,很少有顾忌,心里想什么就说什么。客户感觉她很坦诚,很少有生意人的城府,加上能按客户的要求及时交货,很讲信用,双方相处就比较融洽。在厂里也是这样,她和工人在一起干活、吃饭,形同姐妹。

王亚群的坦诚,使人很容易就忘了她是个不美的女孩,而在心里和她拉近了距离。

她不靠美貌而靠自己的才能成功了。

在此,我们奉劝那些“丑女”们不应该自卑和自弃,而应振奋精神,发奋学习。到时候你的成绩,将不会逊色于任何一位漂亮女人。何况流年似水,青春的花季不会很长,岁月会无情地剥去青春的红颜,惟有道德、修养、知识、事业、理想等内在的美才是永恒的。所以,年轻的你应该紧紧抓住每一秒时光,去追求渴望的事业与理想,去创造永恒的美,你的未来就一定不是梦,而是等着你去实现的现实。

上天对每个人都是公平的,当你失去某些东西时,请不要悲伤,因为你在其他方面可能已经得到了;特别是对于不属于我们的东西,不如把盲目追求的时间和精力用在追求可以得到的东西上。



接受自己

晴儿是一名外资公司的白领,收入颇丰。在外人看来她是成功而快乐的,但是她却越来越感到自卑和焦虑,经常感觉压抑、沉闷、抑郁,与同事关系紧张。晴儿经常反省自己的言行是否妥当,如别人有一点不满,即自责不止;工作认真努力,写一份文案需要修改多次却仍然不满意;由于身材稍胖,现每天几乎不吃面食;对自己的长相、衣着要求也很苛刻,每天早晨必须用一个小时的化妆时间才能出门。但越是这样她就会经常与别人进行比较,发现自己的短处,这种感觉使晴儿长期失眠,陷于压抑、痛苦、焦虑的心理状态之中,严重影响了工作和生活。

每个人都有情绪,只是这个情绪来得是不是时候,最重要的是别让负面的情绪来左右你的生活,造成更大的困扰,要掌握自己的第一步就是掌握情绪。

情绪的感染有时像野火般迅速蔓延,不管是快乐或者悲伤的情绪都具有传染的因子。负面的情绪有时来自他人,有时来自本身,为了不让负面情绪影响到你,最重要的是让自己对负面情绪有免疫的能力,别迷失在不愉快的情境中而无法自拔。

其实,这最根本的原因就是我们不能接受所有的自己。过于苛求使我们失去更多,甚至越来越不能面对自己。

在佛经中,有这样的一段比喻:

一位牧牛人,拥有 250 头牛。他每天都会到一个水草丰足的旷野放牛,让牛群悠哉悠哉地吃草、喝水。

有一天,忽然跑出一只老虎,咬死了一头牛,这 250 头牛,因此少了一头。牧牛人万念俱灰,他觉得少了一头牛,对他来说,已经不完美了,为此,他心中很懊恼,一直耿耿于怀!

过了几天,他觉得少了一头牛,已经不是原来的 250 头,那



其余 249 头牛,又有何用呢? 于是就将 249 头牛赶落悬崖,那群牛就这样全被他灭杀了。

这段佛经的比喻是说,人不要因为一次小小的失误,就抹杀了其余的美好。

人的一生难免有走错路的时候,我们不应该为了一点缺陷,就全盘毁弃。人并非绝对的完美,也非圣贤,总会有不甚完美的缺点,但是,不要因为那些小小的缺点,就完全抹煞了自己其他的优点,那是不公平的。

不要因为失去了一头牛,而抹煞了其他 249 头牛的生存权利。人生亦然,不要因为自己一点小小错误,而抹煞了其他的优点,接受自己的全部,才能拥有真实的自己。

在生活中,有各式各样的问题使人沮丧、悲哀、痛心、寂寞、内疚、懊恼、愤怒、恐惧、焦虑甚至绝望。所有这些情绪,都让我们心如乱麻,这种感觉比身体上的痛更令人难以忍受。

一个人坐在公园里抽烟,陷入深深的苦闷里。

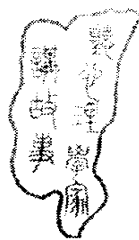
一个牧师来到他的身边:“您一定有什么解决不了的问题吧? 说出来让我帮帮你。”

这个人看了牧师一眼,然后冷冷地说:“我的问题很多,我厌倦了,没有人能够帮我。”

牧师把自己的名片留下,约这个人明天见面。出于好奇,这个人如约而至。牧师把这个人带到教堂后面的墓地里,指着一片墓碑对他说:“你看一看吧,这里所有的人都没有任何问题。”

是啊,只有在地下躺着的人,才不会有任何问题去烦他。

我们要接受所有的自己,不要因为失去了某种能力或才华,而放弃了自己。看重自己的优点,改进自己的缺点,如果,你天生就失去某种能力或肢体上有所障碍,我想,上天一定还会为你打开另一扇窗。



是谁在影响你

有一次,学生们向苏格拉底请教怎样才能相信自己。

苏格拉底让大家坐下来。他用手拿着一个苹果,慢慢地从每个同学的座位旁边走过,一边走一边说:“请同学们集中精力,注意嗅空气中的气味。”

然后,他回到讲台上,把苹果举起来左右晃了晃,问:“有位同学闻到苹果的气味了呢?”

有一位学生举手站起来回答说:“我闻到了,是香味儿!”

苏格拉底又问:“还有哪位同学闻到了?”

学生们你望望我,我看看你,都不作声。

苏格拉底再次走下讲台,举着苹果,慢慢地从每一个学生的座位旁边走过,边走边叮嘱:“请同学们务必集中精力,仔细嗅一嗅空气中的气味。”

回到讲台上后,他又问:“大家闻到苹果的气味了吗?”

这次,绝大多数学生都举起了手。

稍停,苏格拉底第三次走到学生中间,让每位学生都嗅一嗅苹果。回到讲台后,他再次提问:“同学们,大家闻到苹果的味儿了吗?”

他的话音刚落,除一位学生外,其他学生全部举起了手。

那位没举手的学生左右看了看,慌忙也举起了手。

苏格拉底也笑了:“大家闻到了什么味儿?”

学生们异口同声地回答:“香味儿!”

苏格拉底脸上的笑容不见了,他举起苹果缓缓地说:“非常遗憾,这是一只假苹果,什么味儿也没有。”



看到这个故事,所有的人都会笑,因为它太荒谬了。可是在生活中,我们也不同程度地扮演着学生的角色。从本质上来讲,我们受到别人的影响与干涉,是因为对方具有一定的威慑力!在生活中,有很多形象在不时地威慑着我们。

在这样的情况下,我们按照既有的思维定式去看这个世界,殊不知很多时候,世俗的眼光未必是正确的。

打从玛丽嫁到这座农场来的时候,那块石头就已经在这里了。石头的位置刚好位于后院的屋角,而且是一块形状怪异、颜色灰暗的怪石。它的直径大约一公尺,从屋角的草地里突出将近两公分。如果不小心的话,随时都有可能被它绊倒。

有一次,当玛丽使用割草机清除后院的杂草时,不小心碰到了石头,割草机高速旋转的刀片就这样被碰断了。因为常常造成不便,所以玛丽就对丈夫说:“能不能想个办法,把这块石头挖走呢?”

“不可能挖起来的。”丈夫这么回答,玛丽的公公也附和。

“这个石头埋得很深。”公公对玛丽说,“从我小时候,这块石头就在这里了,从来没有人尝试把它挖起来。”

石头就这样继续留在后院里。年复一年,玛丽的孩子们出生,然后成家,接着是玛丽的公公去世,到最后,玛丽的丈夫也去世了。

在丈夫的葬礼过后,玛丽开始打起精神清理房子,这个时候她看见了那块石头,因为它的关系,周围的草坪始终无法生长良好。

于是玛丽拿出了铁铲和手推车,准备花上一整天的时间挖走这块石头。没想到才过了十几分钟,石头就已经开始松动,而且一会儿工夫就被玛丽给挖出来了。

原来,这颗石头只不过几十公分深而已,于是,那块原本每一代都认定没办法移动的石頭,就这样简单地被移走了。



如果玛丽没有亲自动手去做,关于这块石头困难的“神话”,或许也就这么继续流传下去了。

有时太尊重别人的意见,反而使我们失去应有的目标和快乐。所谓实践出真知,任何时候我们应该相信的都应该是事实,而不是别人的意见。

是否应该寄情于物

在浩淼的太平洋上,有一个小岛叫雅普岛,岛上有许多洁白如玉的石头。

第二次世界大战期间,德国人为了奴役当地人,用大把的马克来收买头人,头人却嗤之以鼻。后来一打听,原来在雅普岛居民的心中,只有那些石头才代表金钱,代表财富。

于是,狡猾的德国人派人把雪白的石头都刷上小黑十字,雅普人顿感财富丧失,一贫如洗,德国人后来把小黑十字洗掉,雅普人立刻为财富的失而复得而欢呼雀跃,并出于感激帮助德国人筑路。

把自己快乐与否寄托于外物本来就已经是一种悲哀,由于这种寄托而被别人奴役,则更是一种愚不可及的做法。在生活中追求别人所表现出的快乐,和那些雅普人一样,是和自己过不去。

很多时候,我们习惯于把自己的感情和情绪寄托在某件事物上,于是往往会受到这些事物的影响。

有一位著名的心理学家曾经做过这样一个试验,他把几个志愿者带到一间黑暗的房子里。在他的引导下,志愿者们很快就



穿过了这间伸手不见五指的神秘房间。

接着,心理学家打开房间里的一盏灯,在这昏黄如烛的灯光下,志愿者们才看清楚房间的布置,不禁吓出了一身冷汗。原来,这间房子的地面就是一个很深很大的水池,池子里蠕动着各种毒蛇。就在这蛇池的上方,搭着一座很窄的木桥,他们刚才就是从这座木桥上走过来的。

心理学家看着他们,问:“现在你们还愿意再次走过这座桥吗?”大家你看看我我看看你,一时间冷了场。

过了片刻,有3个志愿者犹犹豫豫地站了出来。其中一个志愿者一上去,就异常小心地挪动着双脚,速度比第一次慢了好多;另一个志愿者战战兢兢地踩在小木桥上,身子不由自主地颤抖着,才走到一半,就挺不住了;第三个志愿者干脆弯下身来,慢慢地趴在小桥上爬了过去。

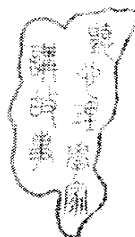
这时,心理学家又打开了房内另外几盏灯,强烈的灯光一下子把整个房间照耀得如同白昼。志愿者们揉揉眼睛再仔细看,才发现在小木桥的下方装着一道安全网,只是因为网线的颜色极暗淡,他们刚才都没有看出来。心理学家大声地问:“你们当中还有谁愿意现在就通过这座小桥?”

志愿者们没有做声,心理学家问道:“你们为什么不愿意呢?”志愿者心有余悸地反问:“这张安全网的质量可靠吗?”

心理学家笑了:“我可以解答你们的疑问了,这座桥本来不难走,可是环境对你们造成了心理威慑,于是,你们就失去了平静的心态,乱了方寸,慌了手脚。”

在生活中,我们不断地与外界的人和物接触,别人不断给我们各种各样的信息,而所有信息,就像上面的实验中的蛇和网一样,对我们的心情以及决策产生不同的影响。

如果我们太容易受到别人语言和信息的干扰,心随境转,而



不愿意自己作主,我们也会成为被人嘲笑的雅普人。

心中的影子

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。

一锤下去,只见那些酒汨汨地流了出来。不一会儿,一缸酒流光了,缸里也没看见半个男人或女人的影子。夫妻二人这才明白他们嫉妒的只不过是自己的影子而已,心中很是羞惭,于是就



互相道歉,重新和好如初了。

我们遇到怀疑的事,不宜过早下结论,要客观、理智地去分析,才能够了解真相。尤其在生气的时候,不能像故事中的这对夫妻见到自己的影子,不能冷静地思考分析,反被嫉妒心冲昏了头脑而伤了和气。

在我们周围,总有一些人有着比我们更漂亮的容颜、更优秀的才华、更丰厚的财产,或者更高的官职权力。对此,我们无法做到无动于衷。我们的反应大约有三种:其一是羡慕。欣赏别人的这种优势,赞美它、夸耀它。其二是奋起直追。别人的优势激发我们的创造力,驱使我们通过自身的努力去获取成功。其三是愤怒与怨恨。面对别人的优势,心理失去平衡,非破坏别人不足以让自己的心灵宁静,这种反应即为嫉妒。

嫉妒实在是一把双刃剑,伤人也害己。一个人若有一点嫉妒心,本属正常,它或许还是自己前进的动力,奋发的源泉。可这种情绪犹如野草,稍一放纵使蔓生滋长,遍布整个心灵,同时也给自己的生活蒙上了一层阴影。

很多时候,我们需要给自己的生命留一点空隙,就像两辆车之间的安全距离——一点缓冲的余地,可以随时调整自己。

如果你手中有一副牌,这牌不论好坏你都要把它打完。人也是这样,但惟一不同的是人生可以改变,而牌不行。还有,如果你打牌时输了,后果可以草草结束;生命不可以,输了一次,就要悔恨终生的,这样也只有等待虚实未卜的来生了。

这一生我们可以一直生活在嫉妒别人的阴影里,我们也可以转身面向阳光。

当我们把花送给别人时,首先闻到花香的是我们自己;当我们抓起泥巴抛向别人时,首先弄脏的是自己的手。因此,我们要时时怀好心,用实力击垮比自己强的人。

我们不能决定生命长度,但我们可以扩展它的宽度;我们不

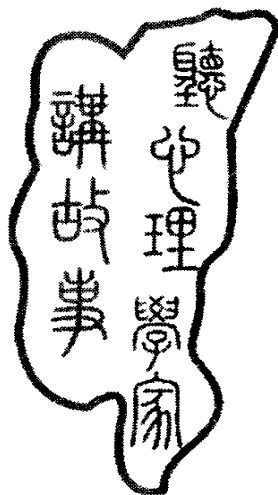


能改变自己的容貌,但我们可以时时展现笑容;我们不能控制他人,但我们能掌握自己;我们不能预知明天,但我们能利用今天。

在生活中我们要让自己豁达一点,因为这样才能俯视一切。



远离自卑



看不见的篱笆墙

有位园丁，一天早晨，当他到花园里去的时候，发现所有的花草树木都凋谢了，园中充满了衰败景气，毫无生气。

他非常诧异，就问花园门口的一棵橡树：你们中间究竟出了什么事？

后来他得知，橡树因为自怨没有松树那样高大挺拔，所以就生出厌世之心，不想活了；松树又恨自己不能像葡萄藤那样结果子而沮丧；葡萄藤也很伤心，因为它终日匍匐在地，不能直立，又不能像桃树那样绽开美丽的花朵；牵牛花也苦恼着，因为它自叹没有紫丁香那样芬芳。其余的树木也都有垂头丧气的理由，都埋怨自己不如别人。

这时，只有一棵小草却长得青葱可爱。于是园丁问它：你为什么没有沮丧？

小草回答：我没有一丝灰心，一毫失望。我在此园中虽然算不上重要，但是我知道你需要一株橡树、一棵松树，或者葡萄藤、桃树，或者牵牛花、紫丁香，你才去栽种它们；我知道你也需要我这棵小小的草，我就心满意足地去吸收阳光、雨露，使自己天天



成长。

这个富有哲理性的故事告诉我们：世界上没有十全十美的事物，也没有完全一样的东西。那么，作为万物之灵的人类，又会不会有十全十美的一个或者完全相同的两个？成绩不够好的人，也许卡拉 OK 唱得很棒；不够聪明的人，也许心地善良；你也许数学不好，可是能写出很好的文章；你貌不出众，可你人缘很好……只要仔细观察身边的人，就会发现，再优秀的人，总有他的缺点和瑕疵；再差的人，也总有他的优点和独特之处。这就是尺有所短、寸有所长的道理。

我们往往就是花园中的橡树、松树、葡萄藤、桃树、牵牛花、紫丁香……由于自卑作怪，我们看不到自己的优点。追求完美，是人向上的天性；可是不完美却是人生的真实和生活的真实。如果总以幻想中的“完美”来要求自己，那就永远走不出自卑的泥沼。而自卑，又像一堵看不见的篱笆墙，把自卑者隔离和封闭起来。因为自卑，他们有了退缩乃至失败的借口。自卑消磨了少男少女的青春热情和朝气，也扼杀了他们的进取精神，使他们成为同龄人中的落伍者。

自卑是一种不良的心理状态，但人们常常不能直接感受它，自卑常常隐藏在不良的情绪和行为后面，如无缘无故地紧张、不安、担心、害怕。自卑不但影响人的情绪，也使人在人际交往中退缩不前，更能影响人能力的发挥。有时我们也能感受到自己的无能，但却没有办法。如果我们常常受不良情绪的困扰，那我们还处于亚健康状态。而自信是自卑的克星，也是我们与生俱有的潜能，培养自信就能克服自卑。

明白这个道理，你就会在思想上豁然开朗，从而悦纳自己，接受现实，避开弱点，最大限度地发挥自己的长处。这样，你也许将来会成为歌唱家、文学家、社会活动家或慈善事业家。你也许

听说过,著名物理学家牛顿、爱因斯坦等,幼年时都曾有过许多愚笨之处和弱点。

自卑是一种心理暗示

湖南有一位大学生,毕业后被分配在一个偏远闭塞的小镇任教。看着昔日的同窗有的分配到大城市,有的分配到大企业,有的投身商海。而他充满梦想的象牙塔坍塌了,繁琐的现实,好似从天堂掉进了地狱。自卑和不平衡油然而生,从此不愿与同学或朋友见面,不参加公开的社交活动,为了改变自己的现实处境,他寄希望于报考研究生,并将此看作惟一的出路。但是,强烈的自卑与自尊交织的心理让他无法平静,在路上或商店偶然遇到一个同学,都会好几天无法安心,他痛苦极了。为了考试,为了将来,他每每端起书本,却又因极度的厌倦而毫无成效。据他自己说:“一看到书就头疼。一个英语单词记不住两分钟;读完一篇文章,头脑仍是一片空白。最后连一些学过的常识也记不住了。我的智力已经不行了,这可恶的环境让我无法安心,我恨我自己,我恨每一个人。”几次失败以后他停止努力,荒废了学业,当年的同学再遇到他,他已因过度酗酒而让人认不出他了。他彻底崩溃了。短短的几年却成了他一生的终结。

自卑是一种心理暗示,给你这种暗示的,正是你自己。你给自己贴了失败者的标签,就注定自己的一生是失败的!

玛丽觉得自己长得不够漂亮,很自卑,走路都是低着头的。有一天,她到饰物店去买了只绿色蝴蝶结,店主不断赞美她戴上蝴蝶结很漂亮,玛丽虽不信,但是挺高兴,不由昂起了头,急于让大家看看,出门与人撞了一下都没在意。



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

那一天,她得到了许多人的赞美。她想一定是蝴蝶结的功劳,可在镜前一照,头上根本就没有蝴蝶结,一定是出饰物店时与人一碰弄丢了。

不过,玛丽知道,以后她再也不需要蝴蝶结了。

这是一个真实的故事,这位叫玛丽的小女孩现在已经是HBO的著名主持人了。其实你我的身边也有很多类似的故事。我们身边有很多自卑的人,只是,他们可能没玛丽这么幸运,还是在受着自卑的折磨。

自卑的人往往碰到一些困难,于是便觉得自己一无是处,其实他们可以在关键的时刻发出光彩,他们能改变自己的一生,也能影响到别人。

自卑,就是自己轻视自己,看不起自己。自卑心理严重的人,并不一定就是他本人具有某种缺陷或短处,而是不能悦纳自己,自惭形秽,常把自己放在一个低人一等,不被自己喜欢,进而演绎成别人看不起的位置,并由此陷入不可自拔的境地。

自卑的人心情低沉,郁郁寡欢,常因害怕别人瞧不起自己而不愿与别人来往,只想与人疏远,缺少朋友,甚至自疚、自责、自罪;他们做事缺乏信心,没有自信,优柔寡断,毫无竞争意识,享受不到成功的喜悦和欢乐,因而感到疲惫,心灰意懒。

当然,如果你是个极端固执的自卑者,你总是认为自己有这样那样的不足,那我告诉你,你的生活会是一个悲剧,与其在悲剧中被折磨,还不如现在就把自己掩埋了。换句话说,我想你在进行下面的训练之前,请坚信你一定能够成功地突破自卑这道难关。

你感到自卑吗

对下列题目做出“是”或“否”的回答。

1. 你觉得像自己这样的年龄应该更高一些吗?
2. 你对自己的容貌满意吗?
3. 你是否不太喜欢镜子中看到的自己?
4. 你觉得自己的身体不够强壮吗?
5. 别人给你拍照时,你对拍出使你满意的照片有信心吗?
6. 你觉得自己比其他人过得好吗?
7. 你相信自己十年后会比其他人过得好吗?
8. 你是否常被人家挖苦?
9. 是否看上去很多同学不太喜欢你?
10. 你常常有“又失败了”的感觉吗?
11. 你的老师对你的学习成绩感到失望吗?
12. 做错事之后,你常常会很快忘却吗?
13. 与同学在一起的时候,你是否常常扮演听众的角色?
14. 你经常在心里默默祈祷吗?
15. 你认为自己使父母感到失望吗?
16. 你是否经常回想并检讨自己过去的不良行为?
17. 当与别人闹矛盾时,你通常总是责怪自己吗?
18. 你是否不喜欢自己的性格?
19. 别人讲话时,你经常打断他们吗?
20. 你是否从不主动向别人挑战?
21. 做某件事时,你常常缺乏成功的信心吗?
22. 即使不同意对方的观点,你也不习惯当面提出反对意见,对吗?



23. 你是否自甘落后？
24. 你对未来充满信心吗？
25. 在班级里，你对自己的成绩进入前几名不抱希望吗？
26. 参加体育运动后，你总是感觉自己不行了吗？
27. 遇到困难时，你常常采取逃避的态度吗？
28. 当你提出的观点被人反对时，你是否马上会怀疑自己的正确性？
29. 如果别人没有征询你的看法，你会主动发表自己的意见吗？
30. 对自己反对做的各种事情，你总是充满自信吗？

评分规则：

第 2、7、12、19、24、29、30 题答“是”记 0 分，答“否”记 1 分。其余各题答“是”记 1 分，答“否”记 0 分。各题得分相加，统计总分。

评价：

你的总分在 0~5 分：你充满了自信，只要注意别自满或自负。

你的总分在 6~10 分：总的来说你并不自卑。但当环境变化时，也会感到有些难以适应，对自己的能力有所怀疑。一般情况下，你最终能够恢复自信。

你的总分在 11~20 分：只要一遇到挫折，你就会感到自己不行。你最好降低一下自己的期望值，调整自己追求的目标，以便从每次小的进步中享受成功的欢乐，逐步建立自信。

这个世界总有你的位置

阿尔弗雷德·阿德勒于 1870 年出生于奥地利维也纳近郊

的一个富裕的粮食商家庭,不过,在阿德勒的记忆中,家境的富裕似乎并没有给他的童年带来多少快乐的感觉。他在弟兄中排行第二,从小驼背,行动不便,这使他在蹦跳活跃的哥哥面前总感到自惭形秽,老觉得自己又小又丑,样样不如别人。

5岁那年,一场大病几乎使他丢掉小命,痊愈以后,他便决心要当一名医生,在后来的回忆中,他曾说自己的生活目标就是要克服儿童时期对死亡的恐惧;进学校读书以后,开始他的成绩很差,以至老师觉得他明显不具备从事其他工作的能力,因而向他的父母建议及早训练他做个鞋匠才是明智之举。

1895年,阿德勒在维也纳大学获得医学学位。在从事了一段眼科、内科工作之后,他成为了一名精神病学医生。1902年,他被弗洛伊德邀请加入了维也纳精神分析协会,成为弗洛伊德最早的同事之一。1907年,阿德勒发表了一篇论述由身体缺陷引起的自卑感及其补偿的论文并获得了很高的声誉。1911年,阿德勒率领他的几个追随者退出了维也纳精神分析协会,另组了“自由精神分析研究会”,鉴于“精神分析”一词已为弗洛伊德用了,不久他又把组织名字改为“个体心理学学会”。

1935年,阿德勒定居美国,在长岛医学院任医科心理学教授。他的观点通过这个学会在纽约、芝加哥、洛杉矶等地广为传播,并办有刊物《美国个体心理学杂志》。

阿德勒的理论有其完备的体系,但其中最著名的概念之一就是他的“自卑情结”。阿德勒从自己的成长经历中总结出这个概念,并且提出了与之相关的理论。他认为,自卑感起因于一个人感觉生活中任何方面都不完善、有缺陷。这会使人心情沮丧,但同时自卑感也能促使人努力克服缺陷。阿德勒把这种努力叫做补偿。举例来说,一个虚弱的孩子经常勤奋地锻炼身体,使自己变成一个肌肉发达的强壮的人。这就是他在补偿自己生理上的缺陷。阿德勒还认为,人们都会为力求自身完美而不断努力,



他把这个称作追求优越,而补偿也是追求优越的别称。

这个从小矮小丑陋有着缺陷的孩子,在自己的不断努力下,战胜了自卑,追求着优越,一点点成长为心理学史上的一位巨人!

其实自卑在我们的现实生活中是广泛存在的,自卑的产生并不一定是坏事,它可能激发我们身上某些隐藏的潜能,关键在于我们如何看待自卑。任何事物都有两面性,只要我们的看法发生改变,自卑对于我们的作用也就会相应改变。

只要相信,这个世界总有你的位置。

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

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

初春的一天,小白羊和小黑羊一起外出吃草,走得很远。不料寒流突然袭来,下起了鹅毛大雪,它们躲在灌木丛中相互依偎着……不一会儿,灌木丛和周围全铺满了雪。它们打算回家,但雪太厚了,无法行走,只好挤做一团,等待农夫来救它们。

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

农夫抱起小黑羊,感慨地说:“多亏小黑羊,不然,羊儿可能要冻死在雪地里了!”

在滚滚红尘中,生命有如沧海一粟,不要让自卑占据你整个



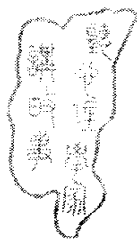
心灵。插花很美丽，但没有花的那部分空间也属于插花的一部分。拒绝自卑吧！并时常提醒自己“天生我材必有用”，生活不会也不可能将你遗忘。

是谁埋下了自卑的种子

曾经，一个幼儿教师问孩子们谁最美，一个小男孩站出来，他认为他最美，幼儿教师骂他臭美，并且把他推到一边去了，打击一个孩子的自尊心就这么简单。幼小的心灵是需要呵护的，一个没有爱心的老师却浑然不知，不经意间，她在这个男孩心中已经蒙上了阴影。

一个叫小琳的女孩在作文中写道：曾经和几个孩子比写字，拿去让一个邻居老太太评，很自信的小琳没想到老奶奶说她的字写得最难看，小琳当时就哭了。从此，她开始怕写字，越怕越写不好，老师也在班上批评她的字，小琳提到写字就害怕，自尊防线彻底崩溃，在自愧不如的惶恐中，她的学习成绩也开始下降。在小琳的弱小的的心灵中，老太太代表了权威，她不知道老太太的眼光并不准确，但无知的她却在过了很久之后才找回了自信。夺去一个孩子的自信心就这么简单，而让一个孩子产生自卑感也是来得这样的容易。

自卑的负面是懦弱，是逃避，是嫉妒，是仇恨，就像马加爵。马加爵从一个全村为之骄傲的大学生最终成为杀人犯，他自卑、他过分敏感，他感觉所有的人都和他过不去，自卑让他无地自容，他疯狂地举起了凶器，并对准了无辜的同学。就像太阳的背后其实也隐藏着阴影。自卑的正面是自强，而自卑的负面则是作茧自缚。



人的心灵都是脆弱的,曾经我们都有过自卑。自卑感是一种普遍的心理现象,没有自卑感的人几乎是不存在的。不同的是,有的人仅在人生的某一阶段产生自卑感,而有的人的自卑感将贯穿一生。

当我们觉着自己不如别人时,我们只要努力,只要奋进,就会以想不到的速度超越别人。

当毛孩于镇环从容面对电视前的观众侃侃而谈时,谁也想不到他是在自卑中长大的。当他面对自己浑身的毛不能出门时,他说他甚至想到了自杀。从小到大他成了稀罕物,在别人指指点点中,他看见自己在他人心中的怪异。自卑差点淹没了他,但强烈的活下去的念头就像悬崖上的一线碧绿,让他生出希望。于镇环说有一天他懂得了换个角度去想,不再以别人的眼光看自己,他认为自己是特别的,自己的那身毛是上苍赐予他的,他更要好好地活着。于是他学会了不在乎,并且找到了自己的长处,当他以自己的歌声终于赢得了世人对他的认可时,于镇环找回了自信。他开始相信上帝对每一个活着的生命都是公平的。

十几年前,白岩松从一个北方的小城市考进了北广。上学的第一天,有女生问他从哪儿来的,而他却因此一个学期不敢和女同学讲话。小城让他感到了自卑,小城市意味着没见过世面,没见过世面的他真的就生出了些许的压抑感。他说:“我一直自卑着,有点自卑才会付出更大的努力。如果采访一个人让你感到忐忑不安,感到自卑,你就一定会去做更多的准备。其实,每个人都或多或少地有着自卑,即使到了一个很高的位置。比如一些大学者、老教授说,啊呀,跟王国维比,我们这些人又能算得了什么呢?这就是说,人总会往前走,他总会有一个他的理想值与他的期望状态。”

当张越以自信和聪慧主持着中央电视台重要节目,并得到

社会承认时，谁会想到这个女人也有因为自己的胖而自卑的经历呢。还有李杨，为了战胜自卑，李杨为自己制定了一系列措施，以此除去心中的障碍。

自卑其实是可以摆脱的，只要我们愿意，我们就能走出自卑的陷阱，我们就能找回信心，明天就一定属于我们自己。

战胜自卑全方略

自卑虽然只是一种情绪，但它却具有极大的破坏力，一旦我们染上它并主动放弃我们的努力，它就会像指挥木偶一样操纵着我们，使我们生活在痛苦中。一切盲目的挣扎与哀鸣都不会将它驱除也不会使它感动，它将一步步蚕食我们的健康。

现代医学证明，70%的病人只要消除不良情绪的影响，疾病就会不治而愈。难怪柏拉图曾经说：“他们所犯的最大错误是，他们想治疗身体，却不想医治思想。可精神与肉体是一致的，不能分开处置。”事实上，我们的健康更多地由我们的精神和思想决定。最近全美工业界医师协会公布了一项调查：大约35%的人因生活过度紧张而引起心脏病、消化系统疾病和高血压等。另据美国著名医学博士卡尔·费斯的研究，几乎所有的神经性消化不良、失眠、头痛及部分胃溃疡、胃麻痹症都与不良情绪有关。

自卑感是一种阻碍成功的无形的敌人，它使人丧失信心、自我意识过强、不安和恐惧。自卑的心理就是促使一个人在人生道路上走下坡路，加速自身衰老的催化剂，因此，我们应该摒弃自卑心理。不妨从以下几个方面入手：



正视自卑。要充分了解自己自卑来源于何处,问问自己,如果这些因素立即消失,自己会不会感到幸福,这样做,有利于消除一些隐藏的模糊的概念。比如有位女孩认为自己脸上有疤痕,工作一直不积极,情绪低落,但当疤痕去除后,她仍然惶惑不安,无法面对接踵而来如谈恋爱、需努力工作的现实。所以,她真正的自卑是躲藏在伤痕后面,是对自己能力的不自信。对付自卑,正如对付敌人,不能知己知彼,也就不能战胜它。

关注他人。容易陷入自卑心理状态中的人,主要是缺乏集体情感。集体或群体的荣辱得失引不起他们的任何情绪变动,只有个人的成功失败才是他们关注的焦点。而现实是不尽如人意的,总有某些方面你是不如别人的,如果总是过分关注自我,期待自己事事都比别人强,那你总会发现自己的不足,从而会感到自卑。但当你将目光多投射到别人身上时,你会变得理智、客观、忘我,为集体的成功而欢笑,为他人的幸福而欣慰,那你的快乐就会成倍增加,你的自信会增强,因为当你具备集体情感时,你会发现集体、他人的成功里也有你的努力。

增强自信。凡事都应有必胜的信心,对自己的充分自信是消除自卑的最好方法,因为自信会使你获得更多的成功。但在自信心的基础上,要有符合自己实际情况的“抱负水平”。过低不利激发斗志,过高易遭受失败。自卑者应打破过去那种“因为我不行——所以我不去做——反正我不行”的消极思维方式,建立起“因为我不行——所以我要努力——最终我一定会行”的积极思维方式。要正确而理性地认识自己,以坚强的勇气和毅力面对困难,以自信来清扫自卑的瓦砾。

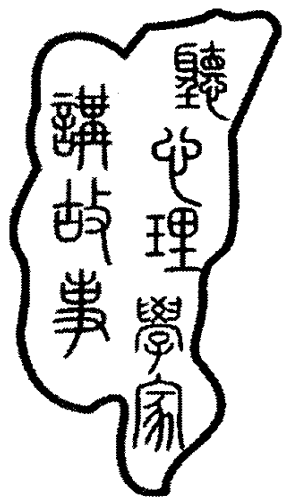
扬长避短。金无足赤、人无完人,“寸有所长,尺有所短”,每个人都有自己的优点和弱势,要全面正确地评价自己,既不对自己的长处沾沾自喜,也不要盯住自己的短处而顾影自怜。要善于发现和挖掘自己的优势,以弥补自己的不足。



少一点自卑，多一点自尊，如果你真想摆脱自卑心理，不妨用以勤补拙、扬长避短，读一些名人传记，停止对自己的贬低等办法，使自己获得真正快乐的生活。



凡事皆有度 ——节制欲望



不能被贪念打败

不知是在哪本书上，我看到过这样一句话：欲望像海水，喝得越多，越是口渴。

这是一个发生在美国俄亥俄州的故事。

1856年，亚历山大商场发生了一起盗窃案，共失窃8只金表，损失16万美金，在当时，这是相当庞大的数目。

就在案子尚未侦破前，有个纽约商人到此地批货，随身携带了4万美元现金。当他到达下榻的酒店后，先办理了贵重物品的保存手续，接着将钱存进了酒店的保险柜中，随即出门去吃早餐。

在咖啡厅里，他听见邻桌的人在谈论前阵子的金表盗窃案，因为是一般社会新闻，这个商人并不当回事。

中午吃饭时，他又听见邻桌的人谈及此事，他们还说有人用1万美元买了两只金表，转手后净赚3万美元，其他人纷纷投以羡慕的眼光说：“如果让我遇上，不知道该有多好！”

然而，商人听到后，却怀疑地想：“哪有这么好的事？”

到了晚餐时间，金表的话题居然再次在他耳边响起，等到他



吃完饭,回到房间后,忽然接到一个神秘的电话:“你对金表有兴趣吗?老实跟你说,我知道你是做大买卖的商人,这些金表在本地并不好脱手,如果你有兴趣,我们可以商量看看,品质方面,你可以到附近的珠宝店鉴定,如何?”

商人听到后,不禁怦然心动,他想这笔生意可获取的利润比一般生意优厚许多,所以他便答应与对方会面详谈,结果以4万美元买下了传说中被盗的8只金表中的3只。

但是第二天,他拿起金表仔细观看后,却觉得有些不对劲,于是他将金表带到熟人那里鉴定,没想到鉴定的结果是,这些金表居然都是假货,全部只值2000美元而已。直到这帮骗子落网后,商人才明白,打从他一进酒店存钱,这帮骗子就盯上了他,而他一整天听到的金表话题,也是他们故意安排设计的。

歹徒的计划是,如果第一天商人没有上当,接下来,他们还会有许多花招准备诱骗他,直到他掏出钱为止。

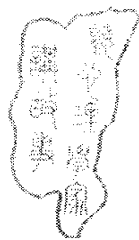
因为贪私,而迷失方向的人比比皆是;因为贪图,而丧失天良的人也随处可见。贪欲不仅可怕,也是导致许多人失败的原因。

贪婪自私的人往往目光短浅,所以他们只瞧见眼前的利益,看不见身边隐藏的危机,也看不见自己生活的方向。

永不知足是一种病态,其病因多是权力、地位、金钱……所引发的。这种病态如果发展下去,就是贪得无厌,其结局是自我毁灭。

托尔斯泰说:“欲望越小,人生就越幸福。”这句话蕴含着深邃的人生哲理。它是针对“欲望越大,人越贪婪,人生越易致祸”而言的。古往今来,被难填的欲壑所葬送的贪婪者,多得不计其数。

就如同故事中明知道金表是“赃货”的商人,因为被自己的贪念打败,最终抗拒不了骗子的诱惑而自食恶果。



其实,我们每一个人所拥有的财物,无论是房子、车子、票子等,不管是有形的,还是无形的,没有一样是属于你的,那些东西不过是暂时寄托于你,有的让你暂时使用,有的让你暂时保管而已,到了最后,物归何主,都未可知。所以,智者把这些财富统统视为身外之物。

人的欲望何时休

有一位禁欲苦行的修道者,准备离开他所住的村庄,到无人居住的山中去隐居修行,他只带了一块布当作衣服,就一个人到山中居住了。后来他想到当他要洗衣服的时候,他需要另外一块布来替换,于是他就下山到村庄中,向村民们乞讨一块布当作衣服,村民们都知道他是虔诚的修道者,于是毫不犹豫地就给了他一块布,当作换洗用的衣服。

当这位修道者回到山中之后,他发觉在他居住的茅屋里面有一只老鼠,常常会在他专心打坐的时候来咬他那件准备换洗的衣服,他早就发誓一生遵守不杀生的戒律,因此他不愿意去伤害那只老鼠,但是他又没有办法赶走那只老鼠,所以他回到村庄中,向村民要一只猫来饲养。

得到了猫之后,他又想到了:“要吃什么呢?我并不想让猫去吃老鼠,但总不能跟我一样只吃一些野菜吧!”于是他又向村民要了一头乳牛,这样那只猫就可以靠牛奶为生。

但是,在山中居住了一段时间以后,他发觉每天都要花很多的时间来照顾那头母牛,于是他又回到村庄中,他找了一个可怜的流浪汉,于是就带着无家可归的流浪汉到山中居住,帮他照顾乳牛。



流浪汉在山中居住了一段时间之后，他向修道者抱怨：“我跟你不一样，我需要一个太太，我要正常的家庭生活。”修道者想一想也有道理，他不能强迫别人一定要跟他一样，过着禁欲苦行的生活。

这个故事就这样演变下去，你可能也猜到了，到了后来，也许是半年以后，整个村庄都搬到山上去了。这其实正是发生在我们每个人身边的故事，欲望就像是一条链，一个牵着一个，永远都不能满足。而真正可悲的是：人是绝对不愁为自己的欲望找不到借口的。

欲望，是一种与生俱来的东西，人有活着的欲望，有要饭吃要衣穿要房住的欲望。最基本的欲望得不到满足，当然是一种痛苦。但是，所有的欲望都得到了满足也未必是一种幸福——何况，人压根儿就不可能有所有的欲望都得到满足的时候，因为，欲望的尽头还是欲望。

不可否认的一个事实就是：一点欲望都不存在的人是找不到的。欲望确实是很难抵挡的，连聪慧异常的夏娃都禁不住种种告诫，而偷吃禁果，何况我们这些在攘攘红尘中穿行的凡人。

世界是美好的，美好的生活是人人都向往的。正是这种向往，激励着人们克服一个又一个艰难险阻，驶向理想的彼岸。向往有大有小，有高有低，有的是为别人，有的是为自己，若控制不当，向往就会迷失方向，泛滥成灾，“欲壑难填”说的就是这个道理。

我们人类在各种年龄段会有各种不同的欲望，这本不是我们的错。我们的错是不能使我们的欲望接受理智的规范与约束，这中间的分别不是有没有欲望，而是有没有管束欲望的能力与克制自己某种欲望的功夫。

蒙克夫·基德，一位登山家，在未带氧气瓶的情况下，多次跨过 6500 米的死亡线，最终登上了世界第二高峰——乔戈里



峰。他的这一壮举 1993 年被载入世界吉尼斯纪录。在颁发吉尼斯纪录证书的记者招待会上,他这样描述无氧登山的奥秘:“无氧登山的最大障碍是欲望,因为在山顶上,任何一个小小的杂念都会使人感觉到需要更多的氧。我之所以取得成功,就是因为我会学会了清除欲望和杂念。”

蒙克夫·基德是明智的。正如塞涅卡所说,能约束自己的人最有威信,最能成功。

我们若能在读书、上学时,克制住玩及谈情说爱的欲望,工作时,克制住享乐的欲望,做一件具体的事时,克制住其他欲望,这样,定能让自己活得更更有成绩,更有意义。

节制你的欲望

对于人们的“欲望”,佛经中的分类更为详尽。《大智度论》二十一卷中列出六类:一、色欲;二、形貌欲;三、威仪姿态欲;四、言语音声欲;五、细滑欲;六、人想欲。

美国俄亥俄大学的学者们近日宣布一项研究结果:人类所有的行为都是由 15 种基本的欲望和价值观所控制的。

参与测试和调查的 2500 名全美各阶层人士代表必须如实回答 300 多个设计好的问题,经过专家学者结合心理学和精神病学的综合分析,得出了 15 种基本欲望:

- (1)好奇心:所有人对学习求知的渴望是不可抗拒的;
- (2)食物:对食物的饱腹感有欲望是人本能的需求;
- (3)荣誉感:以此满足个人心理,并构成一个完整的社会结构;

- (4)被社会排斥的恐惧:这令人们被动且自觉地遵守规则;
- (5)性:弗洛伊德将其置于“清单”之首;
- (6)体育运动:人们对运动和健康的渴望是天生的;
- (7)秩序:人人都希望在日常的生活中占有一席之地;
- (8)独立:对于自作主张的渴望;
- (9)复仇:就像莎士比亚著作里的王子那样不会轻易忘记仇恨;
- (10)社会交往:渴望成为众人中一分子并拥有众多的朋友;
- (11)家庭:与家人共享天伦之乐的欲望;
- (12)社会声望:对名誉和地位的渴望;
- (13)厌恶:对疼痛和焦虑的厌恶;
- (14)公民权:对公共服务和社会公正的渴望;
- (15)力量:希望影响别人。

那么,是什么控制人的这些欲望呢?专家学者研究后发现:一是信仰(道德),占80%;二是制度(法律),占20%。所以人的正确行为主要源自正确的信仰和道德。

欲望是每个人都有的,惟一不同的是欲望是什么。古时候,当一个太监失去了男人所特有的欲望后就会对金钱特别感兴趣,这就是钱的欲望。

当一个人有了想变漂亮的欲望后,他(她)就会变得一无所有而一心的要漂亮,但是一个不漂亮的人会有一种以其他方面来弥补自己不漂亮的欲望。这样就可以看出,上天对每个人的欲望是公平的,是按比例分配的。所以,一个人如果可以合理地分配自己的欲望,他也不一定成功,但是他如果不注意分配的话,他将一定失败。

要记住:凡事皆有度。如果不懂得节制你的欲望,到头来一定是得不偿失。

一个沿街流浪的乞丐每天总在想,假如我手头有两万元钱



就好了。一天，这个乞丐无意中发觉了一只跑丢的很可爱的小狗，乞丐发现四周没人，便把狗抱回了他住的窑洞里，拴了起来。

这只狗的主人是本市有名的大富翁。这位富翁丢狗后十分着急，因为这是一只纯正的进口名犬。于是，就在当地电视台发了一则寻狗启事：如有拾到者请速还，付酬金两万元。

第二天，乞丐沿街行乞时，看到这则启事，便迫不及待地抱着小狗准备去领那两万元酬金，可当他匆匆忙忙抱着狗又路过贴启事处时，发现启事上的酬金已变成了3万元。原来，大富翁寻狗不着，又打电话通知电视台把酬金提高到了3万元。

乞丐似乎不相信自己的眼睛，向前走脚步突然间停了下来，想了想又转身将狗抱回了窑洞，重新拴了起来。

第三天，酬金果然又涨了，第四天又涨了，直到第七天，酬金涨到了让市民都感到惊讶时，乞丐这才跑回窑洞去抱狗。

可想不到的是那只可爱的小狗已被饿死了，乞丐还是乞丐。

其实人生在世，好多美好的东西并不是我们无缘得到，而是我们的期望太高，往往在刚要接近一个目标时，又会突然转向另一个更高的目标。西方一位哲人曾说过这样一句话：“人的欲望是座火山，如不控制就会害人伤己。”

欲望的终点

从医院回来的路上，他整个人几乎垮了，10分钟的路，他走了一个小时，道路两边熙熙攘攘的人流，林立的楼房，都在他的



眼前模糊,甚至摇晃起来,诊断书上清晰的两个字:肺癌,在他的眼前变大,再变大,像法院的判决书。

往事像电影一样,一幕一幕清晰地出现在他的脑海中,生活就像一个万花筒,变换着迷人的色彩,在远处吸引着他的目光,从起点,他一步一步走来,迈上了一个又一个台阶,40岁的他,风华正茂,一切理应刚刚开始,这一切却要结束了。

15年前的他,还是一个血气方刚的小伙子,对一切充满好奇、充满渴望,20世纪80年代的初期,生活水平还不是很高,朋友的一块瑞士手表吸引着他的目光,要是自己拥有一块那是多么风光的事,为此,他加班加点,直到那块金表戴在他的手腕上,他的脸上流露出欣慰的笑容。

之后就像大多数的年轻人一样,他的身边多了一位妖娆可爱的女孩,看着别人骑着摩托车载着女朋友,从身边飞快驶过的身影,心中不由得怦然心动,如果自己有这样一辆摩托车,载着女朋友到郊外去兜风,那该是多么惬意的事啊。有想法就应有行动,把想法变成现实的惟一办法就是付出劳动,之后的日子里,早出晚归,利用业余时间倒腾着小生意,半年后,梦想成真,看着跨下崭新的摩托车,一丝笑意浮上心头。

身边的事情每天都在发生着日新月异的变化,女朋友的要求也在发生着不断的变化,不断的升级,小到昂贵的香水化妆品,大到高档的皮衣首饰,他在辛勤工作着,他在极力满足着,恍惚间,已经到了结婚的年龄,房子的问题,冷酷而又现实地摆在他的面前,10多万元呢,工薪阶层的他,望而却步了。然而,女朋友不屑和轻蔑的目光,让他男子汉的尊严被深深刺痛,生活是闯荡出来的,别人能行,我为什么不行,狠狠心,辞去了工作,开始在商海中奔波。

机遇与挑战并存,运气和勇气同在,两年后,当住进装修得豪华而宽敞的楼房,看着怀中娇媚可人的新娘,他又一次陶醉



了。

人的欲望在潜移默化中膨胀升腾,票子、房子、车子,然而车子在哪里呢,我能得到房子,就必然能得到车子,他又一次投身到商海中,辛辛苦苦,没日没夜地奔波、操劳,三年后,一辆崭新的新款轿车,开进了他的别墅,他又一次感到上帝的垂青。

商海如同战场,天时地利人和,稍有不慎,便满盘皆输,他的生意就像傍晚的天气,渐渐地暗淡了下来,甚至开始下滑,他也感觉累了,疲倦了,看着渐渐发福的太太,由不得感叹道:“太太,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太远。”

太太的话像针般又一次深深地扎进男人的心中,男人的尊严在那一刻激灵了一下,人活着究竟为什么,就为那些花花绿绿的钞票,他头一次迷茫了。

然而未等他再展宏图,他却轰然倒下了,莫名其妙的消瘦,胸部长时间的憋闷,让他不得不去医院检查,检查的结果让他头晕目眩,差点跌坐在椅子上,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,感觉房子突然间变小了,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。

一天下午,太太回来,发现他不见了,只见床头柜上是他的留言:

我走了,想去一个清静的地方,一个不受搅扰的地方,我大半生都在紧张和劳累中度过,我得到了许多,也失去了许多,生命对于我已经不多了,我想在最后的日子里,去看看乡下的朋



友,去看看那里的天空、阳光、空气和水,去儿时的池塘边看看,那才是我一生中最快乐的日子。

欲望,永不满足的欲望,成为人们不懈追求的原动力。有道是,人往高处走,水往低处流;也有说“有了千田想万田,当了皇帝想成仙”;还有说“人心不足蛇吞象”,大体上都是说人心的不足和欲壑的难填。

但其实,通往成功的路上处处有风景,如果我们不能暂时放弃贪欲,当我们欲望还没有达到终点时,生命已经走到了尽头。

知足常乐

虽然谁都会有些需求与欲望,但这要与本人的能力及社会条件相符合。每个人的生活有欢乐,也有失缺,不能搞攀比,俗话说“人比人,气死人”,“尺有所短,寸有所长”,“家家都有本难念的经”。心理调适的最好办法就是做到知足常乐,“知足”便不会有非分之想,“常乐”也就能保持心理平衡了。

人的需求其实是很低的,但人的欲望却是无限膨胀的!人应该学会尽量满足自己的需求,而尽可能地抑制那无限膨胀的欲望。顺从自然的本心,而快乐地生活!“知足常乐”不应该只是说说……

有一户从农村来城里打工的人家,男人做的是城里人都不愿做的清洁工,每天拖着垃圾车往垃圾站转运垃圾,女的刚来时身怀有孕,生了孩子后,就出去给人擦皮鞋。他们租住的房子,是一户人家在围墙边搭盖的简易厨房,房子很小里面只能放下一张双人床,他们的家具都是别人丢弃的,根本就放不进房间里



面,只能放在屋外。就连吃饭的饭桌也没有,有了也没地方放,他们只能在屋外吃饭,有时将菜碗放在板凳上,有时干脆炒菜的锅就当菜碗用,在锅里吃。

他们是属于那种城市贫民,是城市里的边缘人,可是他们看上去没有一点愁苦的感觉。他们住的地方是宿舍大院的大门口,经常人来人往,那男的每天哼着小曲,忙进忙出,跟来来往往的人们打着招呼、聊着天,而且有求必应,特别的热心,也特别的快乐,一脸的满足。他们觉得他们的需求已经得到了满足,所以,他们很知足。

这对夫妻的财富和那些腰缠万贯的人比起来一贫如洗,可他们的快乐却比腰缠万贯依然愁容满面的人多了许多。这是为什么?

其实人的需求是很低的,远远低于人的欲望。你的房子再多再大,你也只能在一间屋子里,一张床上睡觉;把世界上所有的山珍海味都摆在你的桌子上,你也只能吃下你胃那么大小的东西;你的衣柜里挂满了各式各样的高档名牌时装,你也只能穿一套在身上;你的鞋子有无数双,你也只能穿一双在脚上;你的汽车有无数辆,你也只能开着一辆在街上跑……

可是,人们追求物质享受的那种无穷尽的欲望,有时却使人们的财富变成一种累赘。买了大房子还想买更大的房子;屋子装修了一遍又一遍;小汽车换了一辆又一辆;家具换了一套又一套;家用电器更新了一代又一代。不是因为别的,只是因为有钱,只是希望那些东西、那些身外之物看上去更气派、更豪华、更先进。

每个人都有选择自己生活方式的权利,这无可厚非。但如果你那无限膨胀的对财富的欲望,影响了你的健康、你的爱情、你的婚姻、你的家庭、你的快乐,让你整天为此疲于奔命,让你寝食难安,带给你无限的烦恼。更有甚者,如果这种欲望变成了一种

无法满足的贪欲,并促使你走上了犯罪道路,不仅毁掉了自己的一生,甚至还搭上了性命。那么这种生活方式对你来说就太不值得了!

“一念之欲不能制,而祸流于滔天。”这是源于圣经的经典,世界其实很简单,钱本无善恶,钱能买到房子,但买不到家;钱能买到药品,但买不到健康;能买到床,不能买到休息,钱不是万能的!

人生必不可少的东西其实是很少、也很便宜的。认识清楚了这一点,我们就可以活得从容一些。不那么忙碌,不那么心浮气躁。因为不管社会怎么发达、物价如何上涨,你只要具备一颗平常心,只追求一种平常生活,做到一生衣食无忧就是件很简单的事情。我们还可以腾出时间、精力来,有一些别的追求和享受。

告别欲望,重拾快乐

一个富有的旅行者看见一个贫穷的渔夫也悠闲地在这举世闻名的海滩晒太阳,感到很不可思议,忍不住走上前去问他。

你为什么不工作呢?

渔夫答:我今天已工作过了,打上的鱼已够我一天所用。

旅游者很可惜:那你可以打多一点鱼,多赚点钱呀!

渔夫:要那么多钱干什么?

可以买更多的船,打更多的鱼呀!

富翁继续想像:还可以有自己的船队,然后建立远洋航运公司……最后当上百万富翁。

渔夫:当了百万富翁又怎样呢?



富翁：那时你就可以什么都不用做，可以躺在世界上最著名的海滩上晒太阳啊。

渔夫哈哈大笑：我现在不正在这里晒太阳吗？

在现实生活中，有不少的人在“如蛾扑灯”般地放纵自己的欲望，终至于身败名裂，得不偿失。

欲望是人的心中最大的阴影，如果你不能告别欲望，你的心中永远也不能添满阳光。那么，我们要节制哪些欲望呢？

首先，我们应该节制金钱欲。钱这个东西，目前还起着一般等价物的作用，我们的衣食住行都还得靠它。但君子爱财，取之有道。不该你得的，千万不要有非分之想。原河北省外贸厅副厅长兼省机电产品进出口办公室主任李友灿收受索要巨额贿赂高达4700多万元。有人给他算了一笔账，从2001年8月至2003年4月在任该职务期间，李友灿平均每月敛财235万元，日均近8万元。疯狂敛财，一甚于此，真是欲壑难填。然而有道是“人不可能把金钱带入坟墓，但金钱却可以把人带入坟墓”，李也终于“人为财死”，被判处了死刑。这样的案例的确发人深省。

其次，我们应该节制性欲。有人说，钱、色是一对孪生兄弟，所谓饱暖思淫欲。社会中有一些玩弄女性、养情妇、包二奶的，甚至还有嫖娼宿妓的人。但是，我们不妨静下心来看一看，这些人的结局不是走进监狱，就是身败名裂。

再次，我们应该节制权力欲。一个人踏上从政的道路，在政治上追求进步，也是正常的。然而，官有两种做法，一是往上做，一是往下做。显然，愈往上做，位置愈少，资源也就越稀缺。因此往上做，有时是可遇不一定可求，有时又是可求而不一定可得。一个人如果官欲太强，为了达到目的，往往还会不择手段。河北省国税局原局长李真就是一个典型。他当秘书时想着如何当处级干部，当了处级干部就想着怎样到厅级，踏上正厅级行列后马上又谋划要成为省级后备干部，最终还想成为“封疆大吏”或“政

府阁员”。为了实现他所谓的“政治抱负”，造假档案，搞假文凭，编假政绩，什么伎俩都用上了。而他的“问题的发生”，正如他自己说的，“就是从贪权开始”，毁也“毁在了官‘迷’上”。

梁启超曾说：“富贵利达，耳目声色，……皆足以夺志。”因此，我们每一个人都要保持平常之心，力戒贪欲。俗谚说：家有黄金千斗，一日不过三顿；家有千间房，晚上一张床；储水万担，用水一瓢；大厦千间，夜眠八尺。这些都是戒贪欲的金玉良言。的确，人的一生真正需要的其实非常有限。

孟子曰：“养心莫善于寡欲。”如果我们没有那么多的欲望，我们的内心自然是明净的，简单的生活总会让我们感受到快乐。

拥有梦想的欲望不能少

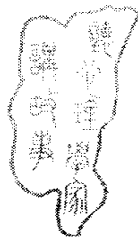
作家林语堂曾勉励我们：“人生有梦，筑梦踏实。”

每个人都有自己的梦想，只是到头来，许多人都只会怪生活磨蚀了梦想，却从不责怪自己为何不踏实筑梦。“美梦成真”这句话，也许听起来很遥远，但永远不会嫌迟，晚来总比不来好，成功是没有时间表的。

海伦 14 岁时就梦想成为作家，但沉重的经济压力使她像一般人一样，过着劳碌奔波的生活，从来没有创作过一部作品。

到了 50 岁时，好不容易卸下生活的重担，她才有机会对自己的人生做出新的规划。

海伦加入一个写作团体，开始尝试写作，并将自己的第一部悬疑小说寄给 3 家出版社。



结果,她收到3份退件。海伦仍不死心,又将书稿寄给33家代理商,只是这33家代理商同样寄了33份退件给她。

他们客套地称赞海伦颇具创意,但是从事写作,光有创意是不够的,言下之意,他们认为海伦除了创意之外,一无可取。

海伦并不为此感到沮丧,她很高兴听到来自四面八方的意见,并虚心地把这一切都看成是学习的机会,让自己知道在哪些方面比较缺乏,在哪些部分需要加强。

凭着对写作的热情,她参加了一个犯罪调查和辩论技巧的研习班,开始收集有关犯罪事件的文章,并经常请教犯罪专家,从中汲取各种经验。

经验使人成长,海伦内心积累的能量越来越多,也受到许多启发,并把各种零星事件串联起来,开始构思故事。

后来,海伦带着完成好的前半部作品参加一个作家会议,与会之前,海伦用心调查每位代理商的背景,并决定把书稿交给其中最具潜力的一家。

这一次,代理商没有支支吾吾,看完海伦的小说,只问了一个问题:“你想要多少稿酬?”

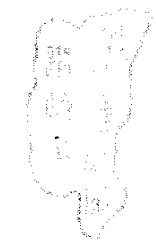
海伦想了片刻,大胆提出足以令她安心写作两年的价钱:“12万美元。”

代理商欣然同意。于是,海伦出版了她的第一部小说《盐的世界》,当时她已经52岁了。

人只要还有梦想,无论到了什么年纪,都还有圆梦的希望。

在美国,有一位穷困潦倒的年轻人,即使在身上全部的钱加起来都不够买一件像样的西服的时候,仍全心全意地坚持着自己心中的梦想,他想做演员,拍电影,当明星。

当时,好莱坞共有500家电影公司,他逐一数过,并且不止一遍。后来,他又根据自己认真划定的路线与排列好的名单顺序,带着自己写好的量身订做的剧本前去拜访。但第一遍下来,



所有的 500 家电影公司没有一家愿意聘用他。

面对百分之百的拒绝,这位年轻人没有灰心,从最后一家被拒绝的电影公司出来之后,他又从第一家开始,继续他的第二轮拜访与自我推荐。

在第二轮的拜访中,500 家电影公司依然拒绝了他。

第三轮的拜访结果仍与第二轮相同。这位年轻人咬牙开始他的第四轮拜访,当拜访完第 349 家后,第 350 家电影公司的老板破天荒地答应愿意让他留下剧本先看一看。

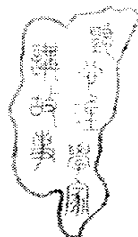
几天后,年轻人获得通知,请他前去详细商谈。

就在这次商谈中,这家公司决定投资开拍这部电影,并请这位年轻人担任自己所写剧本中的男主角。

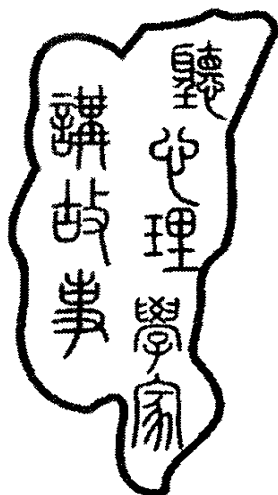
这部电影名叫《洛奇》。

这位年轻人的名字就叫席维斯·史泰龙。现在翻开电影史,这部叫《洛奇》的电影与这个日后红遍全世界的巨星皆榜上有名。

在这个世界上,有阳光,就必定有乌云;有晴天,就必定有风雨。从乌云中解脱出来的阳光比从前更加灿烂,经历过风雨的天空才能绽放出美丽的彩虹。人们都希望自己的生活中能够多一些快乐,少一些痛苦,多一些顺利,少一些挫折。可是命运却似乎总爱捉弄人、折磨人,总是给人以更多的失落、痛苦和挫折。此时,我们要相信,只要拥有梦想,就有成功的机会。



寻找积极的力量 ——缓解压力



走进压力的负面

高压力和快节奏的商业社会，造成的情绪和压力的负面是巨大的。

从国外归来的张女士在一家外企工作，因为有很高的学历和从业的经历，所以进入外企后不久就由一般干部升至经理。按说职位很高，薪水也很丰厚，但是张女士却烦恼不已。原来，做了经理后，她每天要从早上9点工作到夜里11点，并且周六周日也不能休息。渐渐地，张女士开始讨厌上班，但是为了生计，她还得强迫自己去。日子久了，张女士怀念起在国外的时光。那时，她虽然只是普通员工，但是天天能早早下班和家人一起去海边散步，每逢休假还能去旅游……最终，张女士患上了抑郁症。

39岁的何先生近来觉得自己的生活真是不顺心。他在一家私营企企业工作，凭着吃苦耐劳、勤奋敬业，升为部门经理。但是，自从升职后，吴先生明显感到在工作时总是精力不够，时间一长就觉得很累，而且注意力也无法集中，为此，还险些出了差错。不久前，老总找他谈话，明确告诉他如果他再不调整好状态，就由比他年轻的小王接替他的职位。此后，何先生几乎把所有的精力



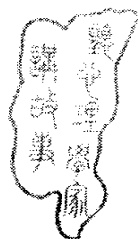
都投入到了工作中,但是,个中的失落感和郁闷感惟有自知。

现在是一个竞争激烈、充满压力的时代。学生有课业升学的压力;工人有下岗再就业的压力;公务员有优胜劣汰的压力;商家有市场竞争的压力;就连退了休的人也有压力,有孤独的压力,有疾病的压力。人们之所以会产生压力,是由于一个人的某些需要、欲求、愿望遇到障碍和干扰,从而引发出心理和精神的不良反应。压力如同“水可载舟,也可覆舟”一样,既有好的一面,也有坏的一面。如果能把压力变成动力,压力就是蜜糖;如果把压力憋在心里,让它无休止地折磨自己,那就是砒霜。

适度的压力,能激发人们的工作热情,收到比一般情况下还要好的功效。美国曾有一位旅行者在乡间旅行时,突遇泥石流,情急之下,他的奔跑速度居然打破了世界纪录,有他的朋友为他摄的录像带为证。一位英国冒险家在旅行途中遭遇地震,被埋在混凝土中,他竟将一块半吨重的混凝土移开。有关专家经过研究认为,在人体内潜藏着一种平常表现不出来的智慧和力量。正常状态下,人的大脑只有 10% 左右的能力在起作用,而另外 90% 左右的能力都被储备起来。人们遇到危难之时,被储存的智慧和力量就会集中释放出来拯救生命,瞬间就可完成平时无法完成的大强度的工作。

压力过大,直接威胁着人的身体健康。人的神经系统和免疫系统紧密相连,神经系统一旦受到严重的冲击,首先会造成免疫系统的破坏,以致会导致疾病产生。

压力如同“水可载舟,也可覆舟”一样,既有好的一面,也有坏的一面。如果能把压力变成动力,压力就是蜜糖;如果把压力憋在心里,让它无休止地折磨自己,那就是砒霜。



负重而行是必然

一个人觉得生活很沉重,便去见哲人,寻求解脱之法。

哲人给他一个篓子背在肩上,指着一条沙砾路说:“你每走一步就捡一块石头扔进去,看看有什么感觉。”

过了一会儿,那人走到了头,哲人问有什么感觉。那人感觉到了生活越来越沉重的道理。当我们来到世界上时,我们每个人都背着一个空篓子,然而我们每走一步都要从这世界上捡一样东西放进去,所以才有了越走越累的感觉。

于是那人问:“有什么办法可以减轻这种负重吗?”

哲人问他:“那么你愿意把工作、爱情、家庭、友谊哪一样拿出来呢?”

那人无语。

哲人曾说过:当感到沉重时,也许你应该庆幸自己不是总统,因为他背的篓子比你的大多了,也沉重多了。

人生路坎坷的时日居多,升学、工作、晋级、成家哪一个环节都不可能一帆风顺,大部分时间人在负重而行,领导同事的误会、工作上的摩擦、生活上的不如意都是令人难过的源泉,这时候,人就得有负重而行的心理承受力,否则不够宽容,不够豁达,不会变通,最终会把自己逼入死角。

负重而行当然是一种痛苦,但没有负重而行就不可能体会无重的轻松惬意,没有负重而行,也就无所谓责任,从而也就无所谓克难而竟的成就,当然也就不会体验到上了坡后那种如释重负的快感了。没有负重的生命是不完整的生命,没有负过重的人生是不圆满的人生。

每个人都不知道未来怎样。但我们不应该想生活怎样,应该



多想想怎样生活。还是维持那颗平常心比较好,平淡的生活同样精彩。在平淡中品味出快乐才是真正的丰富。

人生这么短,何必要让自己在名利之中折腾呢?攀比只会产生烦恼。开奔驰的固然威风潇洒;并肩漫步又另有一番幸福甜蜜。怎么样才是一个完整的家?不是豪华洋房,昂贵花苑;而是两个人共同建筑,共同守护的“城堡”!我们这座城堡,牵着手才能找到,就算没有人看好,幸福是因为互相依靠。“城堡”的大小不在于它的实际面积,而在于两人心里的感觉。感情这个地基打得越牢固,日久你就会感到它的“宏伟”。

压力是不可避免的,因此我们应该学会缓解压力,以下建议仅供参考:

首先,要知道自己的目标。只要目标明确了,在行动上就不要发生动摇。人是需要精神支柱的,这个支柱是自己给自己树立的。有了这个心理上的强大动力,任何压力带来的疲惫和痛苦都是微不足道的。

其次,要会衡量自己的能力。知道自己的能力,知道自己需要什么,能做到什么。无望的追求是空谈,每个人的理想都应该是脚踏实地的,就像吃惯了素菜的人非要去享受牛排,那油汪汪的东西固然很诱人,但真吃到自己肚里,半生不熟的还真消化不了。

第三,要仔细分辨自己的欲望是不是合理。这个世界到底是有道德标准和行为准则的,随意突破规范是要承担后果的。假如你的欲望是不善良的,是会给自己带来痛苦或给别人带来伤害的,就应该果断摒弃,把这种黑色的欲望压力消灭于无形。

第四,解决压力要讲究方式方法,要给自己一个健康、美好的心态。这世界美丽纷繁,充满了阳光和温情。要懂得去欣赏她、接纳她、追求她。



一时的痛苦是过眼云烟，长久的快乐是成熟心态应得到的回报。不要迷失方向、不要为情所困、不要妄自菲薄、不要贪得无厌，好好把握自己手里的幸福，每一分钟都会成为你自己的宝藏。

寻找积极的力量

传说美洲虎是一种濒临灭绝的动物，世界上仅存十几只，其中秘鲁动物园里有一只。秘鲁人为了保护这只美洲虎，专门为它建造了虎园，里面有山有水，还有成群结队的牛羊兔子供它享用。奇怪的是，它只吃管理员送来的肉食，常常躺在虎房里，吃了睡，睡了吃。

有人说：“失去爱情的老虎，怎么能有精神？”为此，动物园又定期从国外租来雌虎陪伴它。可是美洲虎最多陪“女友”出去走走，不久又回到虎房，还是打不起精神。

一位动物学家建议说：“虎是林中之王，园里只放一群吃草的小动物，怎么能引起它的兴趣。”动物园里的管理人员采纳了专家的意见，放进了3只豺狗，从这以后美洲虎不再睡懒觉了。它时而站在山顶引颈长啸；时而冲下山来，雄赳赳地满园巡逻；时而追逐豺狗挑衅。

美洲虎有了攻击的对手，也就有了压力，有了压力使它精神倍增，与以前大不一样了。

人活在世上，虽然无法逃避生活和工作中的种种压力，但是人有办法战胜它。压力既有破坏性力量，也有积极的促进力量。压力能够变动力，这是物理学上的一条定理。

压力，是一种冒险，而适度的冒险可以增强人体新陈代谢的能力，改善大脑营养，增强抵抗力。正像成人喜欢看恐怖影片、儿童爱听鬼故事那样，人有一种“接受冒险”的心理。所以，有压力



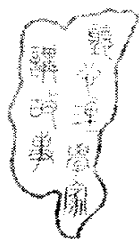
不可怕,可怕的是没有勇气摆脱压力,战胜困难。

压力,还是一种刺激,凡是有生命的物质都离不开刺激。饥饿是一种压力,迫使你用劳动去获取食物;寒冷是一种压力,迫使你动手编织御寒的衣服;事业是一种压力,迫使你努力工作达到彼岸。而得到食物、衣服、业绩,便是一种刺激。如此说来,压力成了推动人们前进的动力。

每个人都会有这样的体会,一个人饭后散步时可以背起手来,闲情漫步,如果让他挑上百斤重担,便会立马小跑起来。这是为什么?是压力产生了动力。法国的维克多·格林尼亚,就是凭借压力,激发出动力,获得了诺贝尔化学奖。

格林尼亚出生于有钱人家,从小生活奢侈,不务正业,人们都说他是个没有出息的花花公子。在一次宴会上,格林尼亚有意靠近一位年轻貌美的姑娘。可是这位姑娘毫不留情地对他说:“请站远点,我最讨厌你这样的花花公子挡住视线。”骄傲的格林尼亚有生以来,第一次遇到这样的羞辱。这令人无地自容的羞辱,像重重的一拳,把昏睡不醒的他击醒。他从宴会上回来,给家人留下一封书信:“请不要探询我的下落,容我去刻苦学习,我相信自己将来会做出一些成绩的。”果不其然,8年后,他成了著名的化学家,时隔不久,又获得了诺贝尔化学奖。后来格林尼亚收到一封信,信中只有一句话:“我永远敬爱那些敢于战胜自己的人。”写信者正是那位美丽的姑娘。

格林尼亚当众受辱有了压力,他为了洗刷掉这些羞辱,促使自己去战胜自我,后来终于用羞辱换得荣誉,实现了由纨绔子弟向伟大科学家的转化。这就是物极必反,压力变动力的结果。我们还从格林尼亚的转化中发现,一个人追求的目标越高,战胜压力的力量就越大。



你的压力有多大

如果你不知道自己目前是否处在压力的威胁下，可以做一下以下的压力测试，该测试是美国西雅图的华盛顿医科大学教授霍尔姆斯博士和他的研究机构发明的，它列举了我们面临的充满压力的事件。得分值较高的事件通常比那些得分值低的事件产生更多的压力反应。如果压力太大，就应该注意你的健康了。

要测试一下自己的压力水平。你可以记下过去一年你所经历各个压力事件的分值，用这个分值乘以你一年中经历该事件的次数，但最多不超过4次（如果同一事件发生在你身上不止4次，就乘以4），最后将它们加起来。

霍尔姆斯博士和他的研究小组发现健康和压力之间的明显关系：得分高的人，特别容易得严重的疾病。得分超过300的人，80%会很快病倒；得分介于200~299之间的人，50%很快会患病；得分介于150~199的人，只有30%会很快得病。

不过得出分数之前，我想提醒你，真正的意义不是你得多少分，而在于你如何对这些压力作出反应。所以，如果你得分较高，把它看作一个警告或减轻压力的促进因素，不要把它看成某种恶运的征兆。

另外有一种简单的测试方法，以下各题，你只需回答“是”或“否”。请以你的第一反应作答。

1. 你是否一向准时赴约？
2. 和配偶或朋友比，你是否更易和同事沟通？
3. 是否觉得周六早晨比周日傍晚容易放松？
4. 无所事事时，是否感觉比忙着工作时自在？



5. 安排业余活动时,是否向来都很谨慎?
6. 当你处在等待状态时,是否常常感觉懊恼?
7. 你多数娱乐活动是否都和同事一同进行?
8. 你的配偶或朋友是否认为你随和、易相处?
9. 有没有某位同事让你感觉很积极进取?
10. 运动时是否常想改进技巧,多赢得胜利?
11. 处于压力之下,你是否仍会仔细弄清每件事的真相,才能做出决定?

12. 旅行之前,你是不是会做好行程表的每一个步骤,而当计划必须改变时,会感觉不自在?

13. 你是否喜欢在一场酒会上与人闲谈?
14. 你是否喜欢用闷头工作来躲避处理人际关系?
15. 你交的朋友是不是多半属于同一行业?
16. 当你生病时,你是否会将工作带到床上?
17. 平时的阅读物是否多半和工作相关?
18. 你是否比同事要花更多的工作上?
19. 你在社交场合是不是三句话不离本行?
20. 你是不是在休息日也会焦躁不安?

4、8、13 题答“否”得 1 分,其他题答“是”得 1 分。请统计总分。

12~20 分: A 型性格 0~9 分: B 型性格 10~11 分: 中间型性格

A 型特征

喜欢过度的竞争,喜欢寻求升迁与成就感;在一般言谈中过多强调关键词汇,往往愈说愈快并且加重最后几个词;喜欢追求各种不明确的目标;全神贯注于截止期限;憎恨延期;缺乏耐心;放松心情时会产生罪恶感。

B 型特征

神情轻松自在而且思绪很密;工作之外拥有广泛兴趣;倾向



于从容漫步;充满耐心而且肯花时间来考虑一个决定。

A 型性格较之 B 型性格

对压力更敏感,也比较容易过激,对压力的心理承受能力也差一些。因此 A 型性格的人要避免陷入焦躁状态,不要被突发事件打乱阵脚,更不要时刻让自己处于紧张状态。

压力不等于压抑

有这样一则印度寓言:两个人面对一杯喝了一半的水,一个人说:“我已经喝掉了半杯水。”另一个人说:“我还有半杯水没喝。”前者的话语中,透露出的是无奈和苦涩,而后者的话语中则充满了希望。

人到中年,恰似那已经喝掉了半杯的水。既然剩下的那半杯水迟早要喝干,是满怀愁绪、恋恋不舍地缅怀已喝掉的那半杯水,还是以快乐的心态去计划该如何享受剩下的半杯水,答案就在每个人自己的手中——可是,有不少中年管理人员在面对自己所处的地位和境遇时,常常是以前者的心态来应对的。

不久前,北京市对 200 多名中年领导干部进行的一项定向精神健康检查结果显示:竟有近一半的人存在精神不健康倾向,其中在外企(私企)工作者比例最高。

此次调查随机选取了包括国家机关处级、外企(私企)部门经理和国企的部门主管以上的干部,他们的年龄都在 35 岁到 45 岁之间。专业医生对他们的精神状况做了全面检查,发现有 45% 的人存在着精神健康问题,或多或少的有抑郁、焦虑、恐惧、偏执、强迫、应激障碍和适应障碍等。在有精神健康问题的干部中间,以外企(私企)工作者最多,比例超过了一半,其次是国企



工作者——相对来说，国家机关干部出现精神健康问题的比较少。在中年领导出现的各类精神健康问题中，抑郁倾向最多，约占1/3，其次就是焦虑倾向。有些人还同时存在几项精神健康障碍，需要心理咨询和治疗。有关专家认为，中年领导，其工作和家庭的压力普遍比较大，因此，要格外注意身心健康，保持良好的生活方式和心态，否则会出“大问题”。

生活中，大概谁都会产生这样或那样的不良情绪。每一个人在一生中都无法避免受到各种不良情绪的刺激和伤害。但是，善于控制和调节情绪的人，能够在不良情绪产生时及时消释它，克服它，从而最大限度地减轻不良情绪的影响。有的时候，发泄一下不失为一个很不错的方法。

一天深夜，一个陌生女人打电话来说：“我恨透了我的丈夫。”

“你打错电话了。”我告诉她。

她好像没有听见，滔滔不绝地说下去：“我一天到晚照顾小孩，他还以为我在享福。有时候我想独自出去散散心，他都不肯；自己天天晚上出去，说是有应酬，谁会相信！”

“对不起。”我打断她的话，“我不认识你。”

“你当然不认识我。”她说，“我也不认识你，现在我说了出来，舒服多了，谢谢你。”她挂断了电话。

不良情绪产生了该怎么办呢？一些人认为最好的办法就是克制自己的感情，不让不良情绪流露出来，做到“喜怒不形于色”。情绪的丰富性是人生的重要内容。我们的生活，如果缺少丰富而生动的情绪，将会变得呆板而没有生气。如果大家都“喜怒不形于色”，没有好恶，没有喜怒哀乐，那么，人就会变成会说话、有动作的机器人了。

人之所以不同于机器，有血有肉、富有感情是一个重要因素。富有感情，人与人之间才能展开交流，才有心灵的沟通。



因此,强行压抑自己的情绪,硬要做到“喜怒不形于色”,把自己弄得表情呆板,情绪漠然,不是感情的成熟,而是情绪的退化;不是正常人所应当有的,而是一种病态的表现。那些表面上看来似乎控制住了自己情绪的人,实际上是将情绪转入了内心。任何不良的情绪一经产生,就一定会寻找发泄的地方。当它受到外部压制,不能自由地宣泄时,便会在体内发泄,危急自己的心理和精神,可能造成的危害会更大,因此,偶尔发泄一下也未尝不可。

给自己解压

把压力呼出去,把动力吸进来,必须改变态度。你如果面对无法摆脱的压力时,就应该反复地对自己说:“这是对我的挑战和考验。”“这是催促我努力学习,积极工作,奋发向上的动力。”只要换个角度去思考,态度一改变,压力很快就能减轻。

有人提出以下解压方法,不妨拿来一试。

激怒疗法:

传说战国时代的齐愾王患了忧郁症,请宋国名医文挚来诊治。文挚详细诊断后对太子说:“齐王的病只有用激怒的方法来理疗才能治好,如果我激怒了齐王,他肯定要把我杀死的。”太子听了恳求道:“只要能治好父王的病,我和母后一定保证你的生命安全。”文挚推辞不过,只得应允。当即与齐王约好看病的时间,结果第一次文挚没有来,又约第二次,第二次没来,又约第三次。第三次同样失约,齐王见文挚恭请不到,连续三次失约,非常恼怒,痛骂不止。过了几天文挚突然来了,连礼也不见,鞋也不脱,就上到齐王的床铺上问疾看病,并且粗话野话激怒齐王,齐

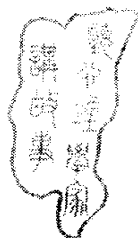
王实在忍耐不住了,便起身大骂文挚,一怒一骂,郁闷一泻,齐王的忧郁症也好了。可惜,太子和他的母后并没有保住他的性命,齐愾王还是把他杀了。但文挚根据中医情志治病的“怒胜思”的原则,采用激怒病人的治疗手段,却治好了齐王的忧郁症,给中国医案史上留下了一个心理疗法的典型范例。

森田疗法:

蔬菜大棚里,一位年轻病人正在指挥着大家热火朝天地运土、浇菜、施肥,健身房里,几个病人大汗淋漓地在跑步机、单杠上做运动。森田疗法是治疗神经症的最佳疗法。治疗要点是为所当为、寻找痛苦,为所怕为、忍受痛苦,有所不为,以顺应自然,超越自我,打破精神交互作用,消除症状。治疗分绝对卧床期、轻体力工作期、重体力工作期、生活训练期 4 个步骤。

艺术治疗法:

音乐室里 10 多名病人伴着悠扬的乐声翩翩起舞;书画室挂满了病人自己创作的五颜六色的作品,病人们有的凝神运笔,有的挥毫泼墨;娱乐室中或三五成群搓着麻将,或悠闲地读书看报。艺术行为治疗是将各种艺术治疗和行为治疗中的代币奖励治疗结合起来,治疗单纯药物治疗效果不佳的慢性精神病人,促进患者社会功能的康复。对神经症、心理障碍、药物依赖等神经疾病有较好疗效。包括应用操作性音乐治疗、书法治疗、阅读治疗等具体方法。病人每两周轮换一室,每天由各室心理治疗医师讲解当天治疗活动的内容和治疗作用,然后由每人实际操作,治疗结束前要进行评分,到月底根据每人得分情况兑换各种生活用品、文具、食品等,以鼓励病人继续治疗,直至达到出院标准。



走出阴影,拥抱自然

有位老和尚,养了一条狗。这条狗的名字很怪,不叫小花、大黄、小黑、小白,更不是旺财、来福,这位大师给它起名叫放下。每日黄昏,他都要亲自去喂它。落日下,只见诵了一天经的老和尚端着饭食,来到院子里,一声声地喊着爱犬的名字:放下,放下。

一次,这个情景被一个小女孩看到,她疑惑地跑去问:“大师,你为什么给它取名叫‘放下’呢?这个名字好怪哦。”

大师笑着说:“小姑娘,你以为我真的在叫它吗?我是在告诉我自己,要‘放下’。”

当压力来临时,我们不妨也学会放下。

美国有一位企业的董事长就发现自己被工作压得喘不过气来,行为都变得异常了,就为自己找了一件事做:钉纽扣。他一感到心烦意乱手足无措的时候,就会停下工作,在一块布上钉一颗纽扣。后来纽扣钉得越来越多,好几块布上都钉满了各种各样的纽扣。再后来他把这一爱好进行了普及,很多时候,员工都会看到他一个人坐在办公室里削铅笔,或者帮其他员工削铅笔,再后来发展到帮员工煮咖啡、倒垃圾……看上去简直就像个小勤杂工一样。但他并没有放下自己那些重要的工作,而是把更多的时间放在放松自己、让自己休息的简单劳动上,而不是那些永远都没完没了的、其实并不重要的工作上面。

一年后,他的精神状态恢复了正常,但他再也没有像以前那样拼命地工作了,而是把工作分成三种:必须自己做的、可以交给别人做的、可以完全放下的。后来,工作对他来说变成一件快乐的事,他也不用靠钉纽扣、削铅笔来解放自己了,如今他可以去打高尔夫球,可以去游泳……他发现了新的工作方式。

最重要的是要保持良好的心态。说到底,压力还是产生于我



们的内心,只要能时时保持乐观的心态,压力的阴影自然也会散去。

这个时候,微笑往往是最有力的武器。

一天,布恩去拜访一位客户,但是很可惜,他们没有达成协议。布恩很苦恼,回来后把事情经过告诉了经理。

经理耐心地听完布恩的讲述,沉思了一会儿说:“你不妨再去一次,但要调整好自己的心态,要时刻记住运用你的微笑,用微笑打动对方,让他看出你的诚意。”

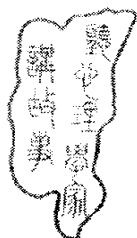
布恩试着去做了,他把自己表现得很快乐,很真诚,微笑一直洋溢在他的脸上。结果对方也被布恩感染了,很愉快地签订了协议。

布恩已经结婚 18 年了,每天早上起来去上班,很少对太太微笑,或对她说几句温存的话,既然微笑能在商业活动中发挥如此巨大的作用,布恩就决定在家中试一试。第二天早上布恩梳头照镜子,把脸上的愁容一扫而空,对着太太微笑。吃早餐时,他向太太问候:“早安,亲爱的!”太太惊愕不已。然而,从此以后,布恩在家得到的幸福比过去两年还多。

于是,布恩要上班时,对大楼门口的电梯管理员微笑着;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。布恩很快就发现,每一个人同时也对他报以微笑。他以一种愉悦的态度,对待那些满腹牢骚的人,一面听他们的牢骚,一面微笑着,于是问题就容易解决了。

由微笑开始,布恩学会了赏识和赞美他人,不再蔑视他人。他停止谈论自己所需要的,试着从别人的观点来看事情。这一切改变了他的生活,使他变成了一个完全不同的人,一个更快乐的人,一个在友谊和幸福方面很富有的人。

微笑就是情商的美丽外衣,你的笑容就是你如意的信差,能照亮所有看到它的人。



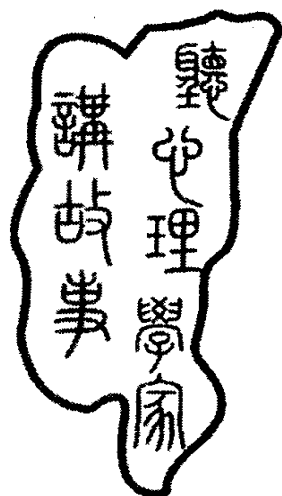
每当你压力过大,焦虑抑郁时,切记以下 5 个关键步骤:

1. 瞄准那些自然消极的想法,并把它们记下来,别让它们占据你的大脑。
2. 努力地找出你是怎样曲解事实的,一定要击中要害。
3. 用更为客观的想法取代扭曲的认知,彻底驳斥那些让你自己瞧不起自己、自寻烦恼的谬论。一旦开始这些步骤,你就会感到精神振奋,自尊心增强,无价值感就会烟消云散。
4. 制订切实可行的日常活动表,每天结束后填写回顾、分析日记,既能使你摆脱不愿活动和不想做事的处境,又能给你带来活动后的满足,逐步消除懈怠与内疚。
5. 学会自我称赞,自我欣赏,坦然对待不良刺激,以保持情绪稳定。

矫正不合逻辑的思维方式,改变认知错误现象,不是轻而易举的事,而一旦你对周围事物能做客观的分析后,对现实生活就有了正确的领悟。那么,你将置身于一个充满积极向上情感的世界中,心情会豁然开朗。



求人不如求自己 ——战胜挫折



用高逆商挑战逆境

可口可乐的总裁古滋·维塔是一个古巴人，40年前随全家人匆匆地逃离古巴，来到美国。身上只带了40美金和100张可口可乐的股票。同样是这个古巴人，40年后竟然能够领导可口可乐公司，让这家公司在他退休时增长了7倍！整个可口可乐股票价值长了30倍！他总结自己时，讲了这样一句话：“一个人即使走了绝境，只要你有坚定的信念，抱着必胜的决心，你仍然还有成功的可能！”

古滋·维塔是高逆商的代表，他的一生经历了无数的坎坷，但都一次又一次地被他超越了。也许有人会说：因为他成功，所以就说他逆商高。的确，人们对成功者的评价往往是“马后炮”，在他们成功以后再总结其成功的要素，而不能有“先见之明”。同样的，以往人们常常凭借直观感觉来看待一个人对困难的态度，认为这个人持之以恒，坚忍不拔，另一个人则意志力薄弱、缺乏耐心等等，这种观察是模糊不清的，对个人的培养锻炼没有任何实际意义。

挫折，在一定意义上说也是一种挑战。有挑战，就应该有应



战,就应该有应战精神。应战得当,就会转败为胜。

山本先生是一位汽车推销员,他机智勤快,为人诚恳。这些都是销售行业所必备的条件。由于他的努力工作,生意十分兴隆。有时候,他以为自己永远能够这样。

然而命运却向他挑战了。山本先生在驾车拜访客户的路上,与一辆急驰而来的汽车相撞了,他失去了右眼,迫不得已只好退出了汽车销售这一行。

然而,山本先生并没有向命运低头,他仍在寻找抗衡困难的机会。有一天,他从杂志中看到当时很多人喜欢将老旧的房屋修复,于是灵机一动,想到了一个主意。他以前在职业学校求学时,家具制造和木工这两科的成绩都很优秀,他认为如果将自己的木工技能应用到修缮房屋上,一定可以赚到他生活所需的钱。

在开展工作之前,他到职业学校开了介绍信,又请以前的顾客为他写了推荐书,证明他为人可靠而且工作认真。由于昔日大家对山本先生都有很好的印象,所以大家都十分愿意为他做这些事。山本还印制了新的商业名片,分送给木材经销商和木匠,并在当地的旧城区宣传,让大家都知道他是专门替人修葺房宅的。

现在,山本先生的公司已经有了一定的声誉了,生意兴隆,他说:“我以前是做汽车销售的,命运改变了我的生活,但是我知道自己一定能战胜命运。”

因此,无论什么样的情况下,逆商都将能决定你是否真正站着并稳稳地站着,决定你面临逆境之时是继续成长还是会一瘸一拐甚至倒下。逆商是营养丰富的土壤和成功的关键的基本要素。它决定你的态度、你的能力、你的表现如何展现,展现到什么程度。就像花园里的土壤成分一样,逆商也可加强、丰富起来。

风筝因逆风而能高飞,在命运的挑战下,高逆商的信念能支

持你。在迈向成功的旅程中,忍受一切艰难险阻,敢于向一切逆境挑战,你或许得与周遭的狂风搏斗,却不会有被吹垮的顾虑。

最大的失败是在失败面前低头

对许多人来讲,挑战是一个令人头疼的问题。在他们看来挑战是一种长期的、影响深远的威胁,并且超出了自己控制的范围。每一个明天都是希望。无论陷入怎样的逆境,都不应该绝望,因为前面还有许多个明天。乐观的人,在绝望中仍然满怀希望;悲观的人,在希望中还是绝望。

为什么你不敢将梦想付诸行动?是因为觉得为时已晚,还是害怕失败?别着急,现在开始为时不晚!从零开始,经营自己的人生,也许将会收获更多。

50年前有一个美国人叫卡纳利,家里经营着一家杂货店,生意一直不好。年轻的卡纳利告诉他的父母,既然经营了这么多年都没有成功,就应该换一个思路,想想别的办法。他的家附近有几所大学,学生经常出来吃快餐。卡纳利想,附近还没有人开一个比萨饼屋,卖比萨饼肯定能行。他就在自家的杂货店对面开了一家比萨饼屋。他把比萨饼屋装修得精巧温馨,十分符合学生追求高雅情调的特点。不到一年时间,卡纳利的比萨饼成为附近的名吃,每天都顾客爆满。他又开了两家分店,生意也很好。

卡纳利的胃口大起来,他马不停蹄地在俄克拉荷马又开了两家分店。但是不久,一个个坏消息传来,他的两个分店严重亏损。起初,他一个店准备500份,结果总有一半的比萨饼卖不出去。后来他又按200份准备,还是剩下很多。最后,他干脆只准备50份,这是一个连房租都不够的数字,仍然不行。最后,一天只



有几个人光顾的情景也出现了。同样是卖比萨饼,两个城市同样有大学,为什么在俄克拉荷马就失败呢?不久他发现了问题,两个城市的学生在饮食和趣味上存在着巨大差异。另外,在装潢和配方上面他也犯了错误。他迅速改正,生意很快兴隆起来。

在纽约,他也吃尽了苦头。他做了很细致的市场调查,但是比萨饼就是打不开市场。后来,他又发现,卖不动的原因是比萨饼的硬度不合纽约人的口味。他立即研究新配方,改变硬度,最后比萨饼成为纽约人早餐的必备食品。

从第一家比萨饼店算起,19年后卡纳利的比萨饼店遍布美国,共计3100家,总值3亿多美元。

卡纳利说,我每到一个城市开一家新店,十分之九是失败的,最后成功是因为失败后我从没有想过退缩,而是积极思考失败原因,努力想新的办法。因为不能确定什么时候成功,所以你必须先学会失败。

要想获得成功,首先必须学会失败。只要持续不断地敲门,成功之门总会被打开。失败往往是成功的前奏,只要我们以平常心面对,总有一天会和成功握手,其实人生最大的失败不是失败本身,而是在失败面前低头。

你的承受挫折能力有多强

请你认真思考以下题目,它能帮助你了解自己承受挫折的能力。

1. 碰到令人担心的事

A. 无法着手工作 B. 照干不误 C. 两者之间



2. 碰到讨厌的对手时

- A. 感情用事,无法应付
- B. 能控制感情,应付自如
- C. 两者之间

3. 失败时

- A. 不想再干了
- B. 努力寻找成功的机会
- C. 两者之间

4. 工作进展不快时

- A. 焦躁万分,无法思考
- B. 可以冷静地想办法
- C. 两者之间

5. 工作中感到疲劳时

- A. 脑子不好使
- B. 耐住疲劳继续工作
- C. 两者之间

6. 工作条件恶劣时

- A. 无法干好工作
- B. 克服困难创造条件
- C. 两者之间

7. 在绝望的情况下

- A. 听任命运摆布
- B. 力挽狂澜
- C. 两者之间

8. 碰到困难时

- A. 失去信心
- B. 开动脑筋
- C. 两者之间

9. 接到很难完成的任务时

- A. 顶回去
- B. 千方百计干好它
- C. 两者之间

10. 困难落到自己的头上时

- A. 厌恶之极
- B. 欣然努力克服
- C. 两者之间

评分标准:

A = 0 分; B = 2 分; C = 1 分

总分在 17 分以上说明承受挫折能力很强; 在 10 ~ 16 分之间, 说明对某些特定的挫折的承受力比较弱; 在 9 分以下的, 说明承受能力比较弱。



求人不如求自己

在我们的生活中,绝大部分恐惧都是没有存在理由的,往往是对自己缺乏信心而造成的。例如,在面对困难时表现出情绪低落、畏惧困难、恐慌等。而成功的大敌就是犹豫不决、怀疑及恐惧,当你被疑虑和忧惧缠身,对自己没有信心时,也就丧失了成功的机遇。

马歇尔·菲尔德的零售店在芝加哥大火中烧毁了,所有的家产几乎付之一炬。面对这个令人沮丧的场景,他却指着燃烧中的灰烬说:“我要在这个地方,开一家全世界最大的零售商店。”他做到了。在芝加哥的史笛特街及鲁道夫大道的交汇处,人们至今依然可以看到马歇尔·菲尔德的公司巍然矗立着。

每一次逆境中都隐藏着成功的契机。就像一颗种子,需要勇气、信心及创造力,才能培育它,使它萌芽、茁壮成长并且开花结果。

西维吉尼亚的理查·戴维斯就是一个身处逆境而不丧失自信的典型事例。他为了煤矿事业奋斗一生,却在经济大恐慌中失去了一切。他不愿意宣告破产,因为他相信自己能够重新崛起。经过自己不断的努力,他终于克服了重重困难和挑战,还清了沉重的债务。

大自然利用困难和失败,让人们懂得谦卑,并且领悟生命的真理与智慧。一位智者曾经说过:“你不可能遇到一个从来没有遭受过失败或打击的人。”他发现,人们成就的高低,和他们对失败和打击的承受能力成正比。他还有另外一项重要的发现:真正伟大的成功者,往往是年逾半百的人。他说:“人们在50~70岁之间,遭遇了人生的种种磨难,智慧达到最高峰,对自己各方面的能力都有很强的判断能力,更重要的是他们能够树立坚定的



信心。”

成功者不一定具有超常的智能，命运之神也不会给予任何特殊的照顾。相反，几乎所有的成功者都经历过坎坷、命运多舛，他们是从不幸的境遇中奋起前行的。在他们看来，压力也就是动力。

著名心理学家贝弗士奇说得好：“人们最出色的工作往往是在处于逆境的情况下做出的。思想上的压力，甚至肉体上的痛苦都可能成为精神上的兴奋剂。很多杰出的伟人都曾遭受过心理上的打击及形形色色的困难。”他还指出：“忍受压力而不气馁，是最终成功的要素。”

有很好的承受压力的能力，不怕挫折，是高逆商者的表现。当压力来临时，应该想到是“摘取成功之果”的机会降临了。

19世纪末，美国康乃尔大学做过一次有名的青蛙实验。他们把一只青蛙冷不防丢进煮沸的油锅里，这只青蛙在生死关头突然用尽全力，一下子跃出了那必将使它葬身的滚烫的油锅，安全逃生！

半小时后，他们使用同样的锅，在锅里放满冷水，然后把那只第一次死里逃生的青蛙放到锅里，接着他们悄悄在锅底下用炭慢慢烧。青蛙悠然地在水中享受“温暖”，等到它感觉到热度已经熬受不住，必须奋力逃命时，为时已晚，它欲跃却乏力，全身瘫痪，终于葬身在热锅里。

这个实验给我们提示了一个残酷无情的事实，当生活的重担压得我们喘不过气，挫折、困难堵住了四面八方的通道时，我们往往能发挥自己意想不到的潜能，杀出重围，开辟出一条活路来。可是在耽于安逸，贪图享乐或是志得意满，维持功名的时候，反倒阴沟里翻船，弄得一败涂地，不可收拾！

人生的一切不正是如此吗？现代生活中，每个人都可能遭遇挫折。面对困难和挫折，许多人常常会痛苦自卑、怨恨，失去希望



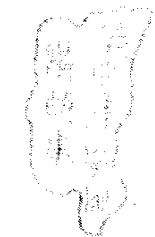
和信心。

受挫后,如果不善于自我调适,而使心理失衡,不仅影响人的工作、生活,还严重影响人的健康。受挫后如何防止消极结果的产生?现提供几种心理对策。

倾诉法。即将自己的心理痛苦向他人倾诉。适度倾诉,可以将失控力随着语言的倾诉逐步转化出去。倾诉作为一种健康防卫,既无副作用,效果也较好,如果倾诉对象具有较高的学识修养和实践经验,将会对失衡者的心理给以适当抚慰,鼓起你奋进的勇气,受挫人会在一番倾谈之后收到意想不到的效果。

优势比较法。即去想那些比自己受挫更大、困难更多、处境更差的人。通过挫折程度比较,将自己的失控情绪逐步转化为平心静气。其次寻找分析自己没有受挫感的方面,即找出自己的优势点,强化优势感,从而扩张挫折承受力。认识事物相互转化的辩证法。挫折同样蕴含力量,挫折刺激能激发潜力,正确运转挫折的刺激,能挖掘自身潜力。

目标法。挫折干扰了自己原有的生活,毁灭了自己原有的目标,重新寻找一个方向,确立一个新的目标,这就是目标法。目标的确立,需要分析思考,这是一个将消极心理转向理智思索的过程。目标一旦确立,犹如心中点亮了一盏明灯,人就会生出调节和支配自己新行动的信念和意志力,从而排除挫折的干扰,去努力进行达到目标的行动。目标的确立是人内部意识向外部动作转化的中介,是主观意识结合客观认识向实践飞跃的起始阶段。目标的确立标志着人已经从心理上走出了挫折,开始了下一步争取新的成功历程。



拥抱磨难,战胜挫折

挫折会使人受到打击,给人带来损失和痛苦,但挫折也可能给人激励,让人警觉、奋起、成熟,把人锻炼得更加坚强。挫折既能折磨人,也能考验人、教育人,使人学到许多终生受益的东西。德国诗人歌德说:“挫折是通往真理的桥梁。”挫折面前没有救世主,只有自己才是命运的主人。只要我们把命运牢牢地掌握在自己手中,就会历经挫折而更加成熟和坚强,从而更有信心获得胜利和成功。

有人把挫折比做一块锋利的磨刀石,我们的生命只有经历了它的打磨,才能闪耀出夺目的光芒。“不经历风雨,怎能见彩虹”?经历了挫折的成长更有意义,挫折其实是一笔财富。多少次艰辛的求索,多少次噙泪的跌倒与爬起,都如同花开花落一般,为我们今后的人生道路作下了铺垫。成长的过程好比在沙滩上行走,一排排歪歪曲曲的脚印,记录着我们成长的足迹,只有经受了挫折,我们的双腿才会更加有力,人生的足迹才能更加坚实。

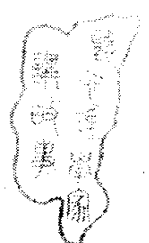
既然挫折一定会不期而至,我们应该以怎样的平常心来面对呢?

博恩·崔西所著的《胜利》一书中,讲述了一个关于丘吉尔的故事。

1941年,英国正处于第二次世界大战中最阴暗的日子里。有人要求温斯顿·丘吉尔向德国求和,但是被他拒绝了。当时,丘吉尔正面临着德国在欧洲的压倒性的军事优势,而美国又明确表示不会再卷入欧洲地面战争。为什么丘吉尔拒绝寻求达成某种和平协议,以结束战争呢?

丘吉尔说:“肯定会出现某种状况,把美国卷入战争,这样就可以使战争急转直下。”

有人问他为什么那么自信地认为肯定会出现那样的状况,



他回答说：“因为我研究过历史，历史告诉我，如果你坚持的时间长，就肯定会出现转机。”

我们今天所面对的绝大多数挫折和丘吉尔在第二次世界大战中所面临的巨大挑战相比根本无足轻重。关键是看你能不能以平常心来看待，并且坚信能够等到转机的出现。

这是一个普遍的现象：即便是成功者和大人物，他们事业的开头也往往是以挫折和失败为开场白的，而且即便日后获得了成功，还会经常碰到挫折，这一点与一般人对功成名就的成功者的理解并不相同。即便像美国总统林肯那样伟大的人，虽然最后赢得了整个战争的胜利，但是在南北战争的第一仗中也面临惨败。而且，当林肯在总统任上发表了著名的、具有划时代意义的《解放宣言》的时候，这个事实上是如此英明和伟大的宣言，却在当时激起了整个美国社会的剧烈反应，攻讦者不但来自他的政敌，甚至还出现在他的支持者中，骚乱不时在各地蔓延。然而，为了让世人看清他是一个怎样的领袖，林肯绝不屈服。面对日复一日巨大的挫折和压力，林肯以他的坚忍不拔，证明了他想要证明的一切。

在挫折面前，我们最先需要的就是平常心。不要浪费时间去为已经无法改变的事情担忧，因为忧愁对事情毫无帮助。分析眼前的情况并寻求解决的办法更加重要。而且任何事情都不是一成不变的，而是随着时间的推移在不断地发生变化，明白这一点，你就会乐观起来。

不妨尝试按照下面叙述的过程，去从容地应付每一次失败，每一个挫折。

首先，要卸掉思想的包袱。一个人无法永远控制情势，但是，可以选择面对困境的态度。不管你做得有多么的糟糕，都要知道挫折是任何人都无法避免的，这个认识有助于你正确地去理解和面对挫折。

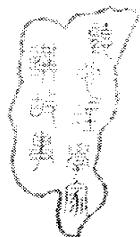


很多人往往自己先把自己的精神给压垮了,想像中的问题,永远比真实存在的问题严重得多。良好的心态,是解决一切问题最重要的前提,有什么样的思想,就会有什么样的行为。而积极的心态和认识正是积极的行为的前提。

其次,要重视挫折,及时总结经验,想出更好的改进办法。知道下一次怎么样可以做得更好一点,然后把这个教训牢牢地记在心中,并且永远不要在同一个地方摔倒两次。教训是挫折所能给人的最大的教益,或者说,经验也正是由之积累而来。如果必要的话,你还要把这个教训用一个专门的本子记下来,并时常温习,因为人是很容易“好了伤疤忘了疼”的。只要你耐心地去总结,不断地去找改进的方法,你就会变得越来越成熟,越来越聪明,越来越有职业和人生的经验,而且越来越少地犯不必要的错误。毛主席曾经说过,他的一辈子就是靠不断地总结经验来吃饭的。

再次,要勇敢地去承担后果,同时,还要原谅自己。新的机会每天都在出现,但是,没有什么比背着沉重的精神包袱,更能伤害一个人的健康和意志了,而一个人如果不能勇敢地面对问题,也就无法原谅自己,他(她)就永远活在了过去,而无法去面对明天和未来。比起昨天的挫折和失败,更加重要的是接下来你的所作所为,因为这才决定明天你会收获什么。

接下来用最快的速度行动起来,全力以赴地去做下一件事。行动,是摆脱沮丧最好的办法。哪怕是最微不足道的行动都是治疗心理创伤最好的办法,情绪无法被理智说服,但却往往被行动改变,这是人类最奇妙的现象之一。即便你只是收拾了一下家务,做了一顿美味的饭菜,出去散散步,在大自然中运动了一会儿,都会使你的状况和心情有所改观,而这份小小的成就感,可以重新帮助你找回自信。



同时要相信时间会帮你的忙。看看是否还有办法去补救或挽回,如果面对的是一时无法改变的局面,如丘吉尔一般地去忍耐和等待,并相信时间一定会帮你的忙。

不经历风雨,怎能见彩虹

鉴真大师刚刚遁入空门时,寺里的住持让他做了谁都不愿做的行脚僧。

有一天,日已三竿了,鉴真依旧大睡不起。住持很奇怪,推开鉴真的房门,见床边堆了一大堆破破烂烂的瓦鞋。住持叫醒鉴真问:“你今天不外出化缘,堆这么一堆破瓦鞋做什么?”鉴真打了个哈欠说:“别人一年一双瓦鞋都穿不破,我刚剃度一年多,就穿烂了这么多的鞋子。”

住持一听就明白了,微微一笑说:“昨天夜里落了一场雨,你随我到寺前的路上走走看看吧。”寺前是一段黄土坡,由于刚下过雨,路面泥泞不堪。

住持拍着鉴真的肩膀说:“你是愿意做一天和尚撞一天钟,还是想做一个能光大佛法的名僧?”鉴真答:“想做名僧。”

住持捻须一笑:“你昨天是否在这条路上走过?”鉴真说:“当然。”

住持问:“你能找到自己的脚印吗?”

鉴真十分不解地说:“昨天这路又干又硬,哪能找到自己的脚印?”

住持又笑笑说:“如果今天我们在这路上走一趟,你能找到你的脚印吗?”鉴真说:“当然能了。”

住持听了,微笑着拍拍鉴真的肩说:“泥泞的路才能留下脚

印,世上芸芸众生莫不如此啊!那些一生碌碌无为的人,不经历风雨,就像一双脚踩在又平又硬的大路上,什么也没有留下。”鉴真恍然大悟。

是啊,只有那些在风雨中走过的人们,才知道痛苦和快乐究竟意味着什么。那泥泞中留下的两行印迹,就证明着他们的价值。

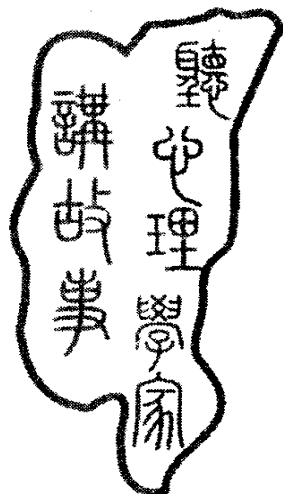
“不经历风雨,怎能见彩虹”,任何一种本领的获得都要经由艰苦的磨炼,“梅花香自苦寒来,宝剑锋从磨砺出”。任何投机取巧或妄图减少奋斗而达到目的的做法都是拔苗助长般愚蠢的行为。任何香甜的果实,都是勇士战胜艰难险阻,用自己的血汗浇灌的。我国第一部纪传体史书《史记》,就是司马迁在遭受宫刑之后,身心受到极度摧残的情况下完成的。而荣获世界五连冠的中国女排更是经历了一次次失败的考验,经过严格训练和顽强拼搏,才赢得了世界的瞩目。

现在有许多青年都在谈论人生。然而,他们对人生旅途的坎坷和曲折却往往估计不足,常常天真地把人生之路看得像机场跑道一样平坦笔直,像公园的小径一样到处盛开着鲜花。所以,当他们在前进的道路上遇到了困难和挫折时,便悲观迷惘彷徨。在人生的旅途上总是欢乐与悲伤并存,顺利与挫折交错,顺心和失意重叠。特别是那些有作为的人,在前进的道路上,常常是先有“山重水复疑无路”的逆境,几经奋斗,才迎来了“柳暗花明又一村”的坦途。

一开始就要认清这一点:要成功并不容易。想要获得成功就得要有战胜困难、挫折的勇气和信心。



心底无私天地宽 ——弃绝嫉妒



自卑的孪生兄弟

清朝雍正年间有个白泰官，是当时的八大武术家之一。

一次，他在回乡之际，恰遇一小孩练武，身手非凡。白泰官看得出了神，猛然想到这小子长大后，武艺定能超越自己。一时妒火中烧，竟在寻衅比武中置小孩于死地。小孩断气前仰起头来，两眼盯着白泰官，咬牙切齿地说了一句：“我父亲白泰官回来一定会给我报仇！”

小孩的话像一声霹雳把白泰官惊呆了，原来小孩竟是自己的亲骨肉。

嫉妒，竟然让一个武术家亲手杀死了自己的儿子。

心理学家认为，嫉妒是一种病态心理；不仅反映一个人的思想情操和道德品质，而且可导致某些功能性或器质性疾病。伯特兰·罗素是20世纪声誉卓著、影响深远的思想家之一，1950年诺贝尔文学奖获得者。他在其《快乐哲学》一书中谈到嫉妒时说：“嫉妒尽管是一种罪恶，它的作用尽管可怕，但并非完全是一个恶魔。它的一部分是一种英雄式的痛苦的表现；人们在黑夜里盲目地摸索，也许走向一个更好的归宿，也许只是走向死亡与毁灭。”

灭。要摆脱这种绝望,寻找康庄大道,文明人必须像他已经扩展了他的大脑一样,扩展他的心胸。他必须学会超越自我,在超越自我的过程中,学得像宇宙万物那样逍遥自在。”

其实,嫉妒是自卑的一种表现,是不健康的心态。嫉妒心理总是与不满、怨恨、烦恼、恐惧等消极情绪联系在一起,构成嫉妒心理的独特情绪。

嫉妒有多种表现,诸如:红眼、醋意、怨怒、沮丧等等,是私有观念一种低下心理的反应。人们一旦沾上了,轻者糊涂,重者还会干出蠢事,甚至违法乱纪,触犯刑律。嫉妒的人常自寻烦恼,既损人又害己。有些嫉妒者的心坎中,觉得别人成功了,会贬低自己,便千方百计贬低他人以求自慰。有些极端嫉妒者的眼底下感到:别人幸福是他的痛苦,别人遭殃令他舒快;别人的才能仿佛喉中鲠物,别人成功了,他便满肚苦水。

嫉妒心理在四个方面表现得尤为突出,这就是名誉、地位、钱财、爱情。有的还表现为一种综合性的笼统内容,即只要是别人所拥有的,都在其嫉妒之内。

古希腊斯葛多派的哲学家认为:“嫉妒是对别人幸运的一种烦恼。”

嫉妒心理的对抗特征具有明显的攻击性,其攻击目的在于颠倒被攻击者的形象。甚至本来关系密切,由于嫉妒使道德天平倾斜。往往不看别人的优点、长处,而总是挑剔别人的毛病,甚至不惜颠倒黑白,弄虚作假。

嫉妒心理的指向性往往产生于同一时代、同一部门的同一水平的人中间,主要是因为嫉妒心理是一种以极端自私为核心的绝对平均主义。因为曾经“平起平坐”过,或是曾经“不如自己”过,如今成了“能干”者,使嫉妒者产生抵触和对抗。

一般说来,除了轻微的嫉妒仅表现为内心的怨恨而不付诸行为外,绝大多数的嫉妒心理都伴随着发泄行为。主要有三种方



式：一种是言语上的冷嘲热讽；一种是行为上的冷淡、疏远被嫉妒者；一种是具体行为，或是攻击性强的行为。

由于社会道德的威力，嫉妒心理被大多数人所不齿，使嫉妒心理一般都不愿直接地表露出来，千方百计地伪装，企图使人不易察觉。如本来是嫉妒某人的某一方面，却不敢直言，故意拐弯抹角地从另一方面进行指责或攻击。

如果我们总是生活在自卑当中，不能正确认识自己，就会有处处不如人的想法，于是就容易产生嫉妒心理。要知道，嫉妒总是伴随着自卑而来的。

害人为始，害己为终

有人说：“嫉妒者无不以害人开始，以害己而告终。”

嫉妒的危害，我国的传统医学早就有过论述，《黄帝内经·素问》明确指出：“嫉火中烧，可令人神不守舍，精力耗损，神气涣失，肾气闭寒，郁滞凝结，外邪入侵，精血不足，肾衰阳失，疾病滋生。”

的确如此。嫉妒孙权的庞涓在马陵之战中计身亡，贻笑天下；《三国演义》中的周瑜，因为嫉妒神机妙算的诸葛亮而被活生生地气死；《水浒传》中的白衣秀才王伦容不得一个比自己高明的人才，也死于林冲的刀下。

有一则报道是这样说的：山东师范大学有一位大学生，他的成绩一向优秀，是学校中的佼佼者，正当他飘飘然的时候，别人已经悄悄地超过他了。这时，他理应奋起直追，可惜他并不觉醒，反而产生了一种越来越强的嫉妒心，容不得别人超过自

己。脑子里萌发了一种邪念,决定去“报复”他人,不让他人有好成绩。开始,他只是偷看别人的书籍。当别人苦苦寻找时,他却在一旁幸灾乐祸。后来,他的脑子越来越胡思乱想,竟破坏别人正常学习,纵火焚烧别人的衣物,最终还是被人发现,被告到法院。

一位名人说过:“嫉妒是心灵上的肿瘤。”心灵上的肿瘤“扩散”到身体,七病八疾的就不请自到了。研究表明,嫉妒能造成人体内分泌紊乱,消化腺活动下降,肠胃功能失调,经常腰酸背痛和胃痛腹胀,夜间失眠,血压升高,脾气暴躁古怪,性格多疑,情绪低沉,久而久之,高血压、冠心病、神经衰弱、抑郁、胃及十二指肠溃疡等身心疾病就和嫉妒者如影相随了。现代身心医学研究还揭示,脑和人体免疫系统有密切联系,嫉妒可使大脑皮层功能紊乱,引起人体免疫系统的胸腺、脾、淋巴腺和骨髓的功能下降,造成人体内免疫细胞和免疫球蛋白生成减少,使机体抗感染的抵抗力下降。由此可见,嫉妒不仅使精神受到折磨,对身体也是一种摧残。

美国一些专家长达 25 年的跟踪调查发现,嫉妒程度低的人,只有 2.3% 的人患心脏病,死亡率仅为 2.2%;嫉妒程度强的人,9% 以上的人得过心脏病,死亡率高达 13.4%。这一结果表明嫉妒的危害不容小觑。目前,德国等国家已把嫉妒列为疾病的一种,确实很有道理。

嫉妒几乎人人都有,它是人们普遍存在的病症。从本质上看,嫉妒心理是一种不健康的心理。无论是何种形式和内容的嫉妒,都有害于保持正常的人际交往及健全的社会生活。在日常生活中,我们不知不觉地受到别人的嫉妒,或自己本身也在不知不觉地对别人产生嫉妒之心。被嫉妒的人常常是自己周围熟识的人。有时,明知道是嫉妒,是不应该的,却无法消除。

嫉妒心的有无和轻重是衡量一个人心理健康水平的标志。一般说来,心理健康水平高的人,心胸开阔,对先进者由羡慕上



升为追赶行为；而心理健康水平低的人，心胸狭窄，对先进者由羡慕而转为嫉妒。

嫉妒直接影响人的情绪和积极奋进精神，容易使人产生偏见。嫉妒程度有多大，偏见也就有多大。偏见不仅仅出自于一种无知，还出自于某种程度的人格缺陷。另外，嫉妒是人际交往中的心理障碍，它会限制人的交往范围，压抑人的交往热情，甚至能使朋友反目。妒火中烧而得不到适宜的发泄时，内分泌系统会功能失调，导致心血管或神经系统功能紊乱而影响身心健康。

在现实社会生活中，在对人才的评价和使用的过程中，时常受到嫉妒心理的干扰，使得有些人才得不到及时的、合理的使用。有位历史学家曾断言，中国社会自唐代以后开始走下坡路，一个重要的原因就是嫉贤妒能的现象日趋严重。

总之，嫉妒是一种负性情绪，是指自己的才能、名誉、地位或境遇被他人超越，或彼此距离缩短时所产生的一种由羞愧愤怒，怨恨等组成的情绪体验。它有明显的敌意甚至会产生攻击诋毁行为，不但危害他人，给人际关系造成极大的障碍，最终还会摧毁自身。

莎士比亚说：“您要留心嫉妒啊，那是一个绿眼的妖魔！谁做了它的牺牲品，就要受它的玩弄。”当嫉妒从心里冒出时，别忘了这句忠告。

你的嫉妒心强吗？

每个人都有嫉妒别人的时候。其实，心生嫉妒并没有什么不好，因为这多少是人的天性。进取心旺盛的人，有时还会用这种



天性来激励自己，心理学家确实发现嫉妒心与人的成功有一定关系。但如果嫉妒心过重，一味贬损别人的成就，甚至想方设法给别人设置障碍，那么其结果除了妨害他人以外，还会损害自己的个人发展与身心健康，可谓损人不利己。

下面的测验可以测查你的嫉妒心水平。其中包括 10 个陈述，各描述不同的情境，请仔细阅读每个陈述，想像自身处在当时的情境中，然后选择一个最能符合你的感觉的数字，每个数字所代表的含义是：1 - 真正为别人感到高兴；2 - 完全不在意；3 - 或许有些懊恼；4 - 稍有不悦；5 - 确实会嫉妒；6 - 愤愤不平；7 - 震怒不已。

1. 你的朋友想租房子，你给他建议，并提醒他找房子并不容易，难找也不要气馁。结果他第一天就找到比你更好的房子，租金也比你便宜。

2. 你的同事娶了一位有钱有地位又如花似玉的娇妻，你发觉你的老板邀请这位同事和他的新婚妻子共餐、欢叙。

3. 你曾经训练出来的一名同事刚刚升职，就要变成你的上司。

4. 你的老板出国度假两个月，行程包括你梦寐以求的旅游胜地日本、欧洲、东南亚。

5. 你奉命为一个能力不算好的同事收拾残局，所花的工夫可能比一开始就让你负责更多。当你大功告成后，你的同事却抢走了所有的功劳。

6. 有一个你颇为熟识的人不断在跳槽，职务比你好得多，因为他(她)看起来能力很好。事实上，你知道他(她)是“金玉其外，败絮其中”的人。

7. 有一天你发现一位能力远不如你的同事会使用一向令你头痛的复印机的复杂功能。

8. 因为公司经费短缺而冻结加薪，使得你灰心辞职。后来



你在一个联欢会中碰到你的继任者，发现对方在一年之内加薪4次，原因是和老板建立了某种“特殊关系”。

9. 你去拜访一位10年未曾谋面、年纪比你大的表亲，结果发现对方看起来比你年轻、身体好像也比你好。

10. 你辛辛苦苦工作了两年，眼看就要升到你一直盼望的职务，没想到一个刚进公司才半年，颇有才华又积极进取的小伙子却捷足先登了。

将各题的答案相加，就是你的最后得分。

解释：

10~22分：如果你的得分落在此组，可能是因为强烈地害怕失败，当你面对目标时望而却步，裹足不前，结果将成功拱手让人；也可能你的态度真的反映了一种慷慨宽大的世界观。不论属于哪一种，得分这么低都不是成功者应有的特质，严格而言，并不健康。

23~34分：有可能你由于年纪较大而安于现状，或者你十分害怕成功，有相当高的商业罪恶感，你感觉得到成功必然伴随有责任，这可能会使你不愿去像别人那样成功。

35~46分：这类人通常有强烈欲望想改变现状，并觉得嫉妒是一种负面的感觉。对成功而言，这是一种平衡而舒适的情况。虽然得分中等的人没有很旺盛的竞争性，却能够稳步前进达到目标，不会因过度的嫉妒为焦虑所苦。

47~58分：这种人容易吃醋，企图心和竞争性都很强，若能小心控制，是相当宝贵的资产。但如果不加以控制，得分高的人往往会为了争取别人的所有，却忘了自己真正所需要的东西。如果好好控制你对别人的嫉妒，你的成功是可以预见的。

59~70分：极端的嫉妒很危险，会使人无法确定、衡量一个人自身的价值。这种人不真正自己的人生目标，根本就是为了他人而活。这组得分的人确实有旺盛的企图心和竞争性，但由

于愤怒和敌意,欠缺了成功所需的成熟和控制力。

回报一个微笑

相传刘伯玉妻断氏有嫉妒心。刘伯玉曾经称赞曹植在《洛神赋》中所写洛神的美丽,断氏听到后,气愤地说:“君何得以水神美而欲轻我?我死,何愁不为水神?”后果真投水自杀。于是后人将她投水的地方称为“妒妇津”,相传凡女子渡此津时均不敢盛妆,否则就会风波大作。这个著名故事反映了人类社会普遍存在着的嫉妒心理。

人生在世,一定要有一颗平静和睦的心,切不可心怀嫉妒。俗话说:“己欲立而立人,己欲达而达人。”别人有所成就,我们不要心存嫉妒,应该平静地看待别人所取得的成功,这是拥有幸福人生的秘诀。

我们每个人都尝过嫉妒的滋味。当嫉妒只是偶尔出现时,它并不危险;可当它经常成为具有刺激作用的行为动机时,就变得非常危险了。

俄罗斯科学院社会学研究所的副博士穆兹德巴耶夫是尝试研究嫉妒心理的人之一。他研究了社会中哪些人群经常被人嫉妒,嫉妒心强的都是什么人,他们是如何看待自己的。7个社会群体的1400人接受了问卷调查,包括工人、国家经济部门和私有经济部门的职员、机关领导、大学生、失业者和退休人员。被问的问题是:你是否对同龄人的成就或邻居中大奖感到嫉妒?

调查结果显示,嫉妒心最强的是大学生。他们刚刚开始寻找自己的人生位置,尚未取得成功,他人的成功令他们懊丧,感到自身价值不足。他人的一帆风顺与成就对失业、退休人员和工人



的刺激稍逊,但仍很明显,他们的嫉妒心来自物质上的困苦和在社会上遭到的冷遇。最成功、最有社会保障、因而很少嫉妒的人是公务员。嫉妒心有三个高峰年龄段。18岁~24岁的年轻人嫉妒已取得成功的人士。这种心理产生的另外两个年龄段分别是30岁~34岁事业辉煌期和55岁~59岁事业尾声期,这两个时期的人容易将自己与竞争对手的成就做比较。嫉妒心基本上不取决于性别。

嫉妒心强的人多半是不成功的人。他们往往不能适应经济改革时期的生活。此外,他们把周围人想得很糟,认为别人都怀有敌意、厚颜无耻、自私自利、报复心强,对他人百般挑剔。他们喜欢造谣中伤,散布流言。在他们看来,逃税、坐公交车不买票、行贿受贿这些行为是完全合理的,交际中的攻击举动(如斗殴、报复),体罚孩子,以及性行为不慎重等都是可以接受的。

学者还调查了嫉妒产生的原因。超过1/3的人认为,这是人的天性使然,18%的人归咎于教育,22%的人认为是沉重的生活负担使然,只有一小部分人认为,这与教育和整体文化水平有关。总之,在多数人的观念中,嫉妒是由一些不以我们的意志为转移的情况引起的。

面对嫉妒者的中伤,常人最容易做出的也是最下策的反应就是反唇相讥。这样,你会因为别人的无聊,自己也变得无聊。甚至有可能陷入一场旷日持久,使心智疲惫又毫无意义的纠葛中。拜伦说过:“爱我的我报以叹息,恨我的我置之一笑。”他的这“一笑”,真是洒脱极了,有味极了。对嫉妒者的中伤,最妙的回答是——让心灵安详地微笑。

嫉妒是一种卑下的情感,嫉妒会使人失去理智,甚至造成不可估量的损失。而对于嫉妒者的中伤,最妙的回击是置之一笑。

走出嫉妒的阴影

英国哲学家培根曾说：“嫉妒这恶魔总是在暗暗地、悄悄地毁掉人间的好东西。”

克服嫉妒心理，首先必须正确认识自己，既看到自己的短处，也看到自己的长处，就不会有处处不如人的想法。当看到自己的不足时，不怨天尤人，自暴自弃，而应加倍努力，奋起直追。尤其要克服乱攀比的心态，要善于学习，勇于超越，久而久之，嫉妒心理就会消失。

当今社会是个竞争日益激烈的社会，人际关系愈来愈复杂、微妙。可以说只要是身心健康的人或轻或重地都有此心理，只不过是有些人易表露，有些人善于掩饰而已。有此心理并非坏事，如果把此问题处理好了，则是一种催人积极奋进的原动力——学会取人之长补己之短。

如果你想成就一番事业，千万要警惕，切莫加入嫉妒者的行列。那么，应该怎样克服嫉妒心理呢？

正视嫉妒。嫉妒心的产生往往是由于误解所引起的，即人家取得了成就，便误以为是对自己的否定，对自己是威胁，损害了自己的“面子”。其实，这只不过是一种主观臆想。一个人的成功不仅要靠自己的努力，更要靠别人的帮助，荣誉既是他的也是大家的，人们给予他赞美、荣誉，并没有损害自己。如果自己的态度是端正的，却依然遭嫉妒，在这种情况下，最要紧的是不怕。嫉妒这东西，也是欺软怕硬，你越怕，越是忧心忡忡的不敢前进，它便越凶。因为怕不但不会感动嫉妒者，反而会给人家提供把柄。当你对嫉妒者置之不理，挺胸阔步走上去时，嫉妒者的气焰反而不熄而灭。鲁迅曾讲：对待嫉妒者，最高的轻蔑是无言，而且连眼珠



也不转过去。

开阔心胸。一个心胸宽广的人,是不会嫉妒别人的。要使自己有一个比较开阔的心胸,必须不断加强自身修养,使自己从经常产生嫉妒的心理中解脱出来。要多向身边那些性情开朗、心胸开阔的人学习,要不断地在心里告诫自己,不能学小心眼。并要在生活实际中不断对自己的心胸做测验。有一个人自知他经常出现嫉妒心理,他便向一个性情开朗的朋友多次求教有什么方法可以克服嫉妒,那个朋友说,办法十分简单,只要你不计较,便立即见效。这个人一想,的确是那么回事,后来,他凡是碰上对别人心生不满的时候,便想朋友的话,便觉得自己不会嫉妒别人了。

见强思齐。当别人幸运的时候,或在地位上超越了自己的时候,可能意识到自己的不幸。从而,为自己达不到而怨恨别人,感到愤愤不平,甚至放野火。在这种情况下,应严格要求自己,勇敢地正视自己的缺点,把别人的成绩作为鞭策自己前进的动力,变见强思嫉为见强思齐。从某种意义上讲,嫉妒是推动竞争的一种原动力。当看到他人在能力、成绩或其他方面处于优势地位的时候,应下定决心赶超,采取奋起直追的态度。

有两个年轻人,大学毕业的时候,都是学校的高材生,但到了工作岗位,其中一个在很短的时间内便做出了比较显著的成绩。另一个便在心里生出一种说不上来的味道,于是在别人赞扬老同学的时候,有意无意地说一些对方这也不行、那也不好的话。有一回,他在说老同学不是的时候,一个长者严肃地对他说:“年轻人,要努力赶上人家才对,怎么能嫉妒人家呢?你和他一样,都是年轻人,他能做到的,你为什么不能超过他呢?”长者的话,如醍醐灌顶。于是,年轻人发奋了,他从心里鼓足了劲,决心要赶上超过他的老同学。经过一段努力,他也在工作中取得了很大的成绩。

正确比较。一般而言,嫉妒心理较多地产生于周围熟悉的年

龄相仿、生活背景大致相同的人群中。因此,只有采取正确的比较方法,将人之长比己之短,而不是以己之长比人之短。比的方法对了,烦恼情绪就会少了。嫉妒的起因就是看不惯别人比自己强。如果能集中精力,不断地学习、探索,使自己的知识、技能、身心素质不断得到提高,那么,也可以减少嫉妒的诱因。而且,丰富多彩的课余生活将自己的闲暇时间填得慢慢的,自然也就减少了“无事生非”的机会,这是克服嫉妒心理最根本的方法之一。

心理学认为,嫉妒是一种不服、不悦、自惭与怨恨交织的复合情绪,它埋在心里折磨自身,表现出来貽害他人。除了注意自身修养外,还应学会自控情绪。可多读一些情操高尚的书籍,多听格调清新的音乐,培养开阔的胸怀。遇事严以律己宽以待人,自重自爱,与人为善。这样,可抵御嫉妒的入侵。

胸怀大度,宽厚待人

19世纪初,肖邦从波兰流亡到巴黎。当时匈牙利钢琴家李斯特已蜚声乐坛,而肖邦还是一个默默无闻的小人物。然而李斯特对肖邦的才华却深为赞赏。怎样才能使肖邦在观众面前赢得声誉呢?李斯特想了妙法:那时候在钢琴演奏时,往往要把剧场的灯熄灭,一片黑暗,以便使观众能够聚精会神地听演奏。李斯特坐在钢琴面前,当灯一灭,就悄悄地让肖邦过来代替自己演奏。观众被美妙的钢琴演奏征服了。演奏完毕,灯亮了。人们既为出现了这位钢琴演奏的新星而高兴,又对李斯特推荐新秀深表钦佩。

第一次登陆月球的太空人,其实共有两位,除了大家所熟知



的阿姆斯特朗外,还有一位是奥德伦。当时阿姆斯特朗所说的一句话“我个人的一小步,是全人类的一大步”早已是全世界家喻户晓的名言。

在庆祝登陆月球成功的记者会中,有一个记者突然问奥德伦一个很特别的问题:“由阿姆斯特朗先下去,成为登陆月球的第一个人,你会不会觉得有点遗憾?”

在全场有些尴尬的气氛下,奥德伦很有风度地回答:“各位,千万别忘了,回到地球时,我可是最先出太空舱的。”他环顾四周笑着说,“所以我是由别的星球来到地球的第一个人。”

大家在笑声中,给予了他最热烈的掌声。

成功不必在我,团队的成功就是我的成功。你会不会欣赏他人的成就呢?你愿意不愿意从心里给别人热烈的掌声?“成人之美”不但是一种修养,更是一项美德。

真正的美德如河流,越深越无声。并不是每一个人都能像奥德伦以这样的平常心来看待这样一个人人羡慕的光环的。

成人之美是一种境界。有的人为了一生的辉煌而背负名利的重石,有的人视名利如草芥。如果能有一颗宽容的心,就能一生坦荡,生命结束的瞬间回首,人生轨迹清晰而平坦。

在日常生活中,当没有缘分的“对手”,出于内心的丑恶,在你背后说坏话做错事,此时你想伺机报复,还是宽容?当你亲密无间的朋友,无意或有意做了令你伤心的事情,此时你想从此分手,还是宽容?冷静地想一想,还是宽容为上。这样于人于己都有好处。

心理学家指出:适度的宽容,对于改善人际关系和身心健康都是有益的,它可以有效防止事态扩大而加剧矛盾,避免产生严重后果。大量事实证明,不会宽容别人,亦会殃及自身。过于苛求别人或苛求自己的人,必定处于紧张的心理状态之中。由于内心的矛盾冲突或情绪危机难于解脱,极易导致机体内分泌功能失

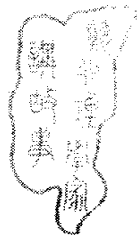
调,诸如使儿茶酚胺类物质——肾上腺素、去甲肾上腺素过量分泌,引起体内一系列劣性生理化学改变,造成血压升高,心跳加快,消化液分泌减少,胃肠功能紊乱等等,并可伴有头昏脑涨、失眠多梦、乏力倦怠、食欲不振、心烦意乱等症候。紧张心理的刺激会影响内分泌功能,而内分泌功能的改变又会反过来增加人的紧张心理,形成恶性循环,贻害身心健康。有的过激者甚至失去理智而酿成祸端,造成严重后果。而一旦宽恕别人之后,心理上便会经过一次巨大的转变和净化过程,使人际关系出现新的转机,诸多忧虑烦闷可得以避免或消除。

三国时,诸葛亮初出茅庐,刘备称之为“如鱼得水”,而关、张兄弟却未然。在曹兵突然来犯时,兄弟俩便“鱼”呀“水”呀地对诸葛亮冷嘲热讽,诸葛亮胸怀全局,毫不在意,仍然重用他们。结果新野一战大获全胜,使关、张兄弟佩服得五体投地。如果诸葛亮当初跟他们一般见识,争论纠缠,势必造成将帅不和,人心分离,哪能有新野一战和以后更多的胜利呢?

唐朝谏议大夫魏征,常常犯颜苦谏,屡逆龙鳞,可唐太宗以宽容为怀,把魏征看作是照见自己得失的“镜子”,终于开创了史称“贞观之治”的太平盛世。

如果一语齟齬,便遭打击;一事唐突,便种下祸根;一个坏印象,便一辈子倒霉,这就说不上宽容,就会被百姓称为“母鸡胸怀”。真正的宽容,应该是能容人之短,又能容人之长。对才能超过者,也不嫉妒,惟求“青出于蓝而胜于蓝”,热心举贤,甘做人梯,这种精神将为世人称道。

宽容的过程也是“互补”的过程。别人有此过失,若能予以正视,并以适当的方法给予批评和帮助,便可避免大错。自己有了过失,亦不必灰心丧气,一蹶不振,同样也应该吸取教训,引以为戒,取人之长,补己之短,重新扬起工作和生活的风帆。



乐观人生靠心路 ——化解焦虑



现代人的隐形杀手

34岁的费清早已把博士学位揣入怀中，在别人眼中她是当之无愧的女强人，但在丈夫和小女儿的眼里，她却是个没有感情的“工作狂”。费清是一家咨询公司的投资顾问，在工作中她遇到许多客户的咨询委托，有些是她不熟悉的领域，但为了扩大客户群，她就先把业务接下来，然后再恶补这方面的知识。几年的时间里，已经是博士的她还拿下了注册会计师、审计师、律师资格，如今又在读MBA，也快毕业了。但她仍觉得自己的知识欠缺，很多东西还不懂，觉得还要再学点什么。

丈夫对她一肚子的埋怨，本来也身为博士的丈夫也想在事业上有一番作为，但是为了爱情他把所有的家务都承担下来，但是现在妻子却把所有的温存都给了学习，让他很失望。最可怜的就是他们的小女儿，整天被放在寄宿幼儿园，周末回家也常常见不到到处奔波上课的妈妈。当丈夫、女儿想和费清一起看看电视时，她也只是看时事新闻、财经新闻，丈夫常说她越来越没有情趣了，他们的婚姻堡垒也不再坚不可摧。近来，费清的身体也不再像从前那样好，经常出现恶心、焦躁等症状。

近年来，许多 22 岁到 35 岁的拥有高学历的正常成年人常会突发一种奇怪的疾病：没有任何病理变化，也没有任何器质性病变，但突发性地出现恶心、呕吐、焦躁、神经疲惫等症状，女性还会并发停经、闭经和痛经等妇科疾病，发病间隔不一定，起病时间也不一定。有关专家认定，这是一种身心障碍，未正式公布的名字是：知识焦虑综合症。

焦虑已经是现代人生活中的一部分了。可是很多人在焦虑情绪产生时，往往不晓得自己正处在焦虑的状态呢！

很多人都在说：“唉，生活充满压力！”甚至连小孩也开口说：“读书上学真有压力！”

总有这样的现象。

孩子说：“明天考试成绩公布，我今晚一定睡不好！”

妈妈说：“看着孩子的功课一天比一天退步，我不知该怎么办才好！”

先生说：“最近业绩不好，回到公司都感到战战兢兢！”

婆婆说：“每当儿子夜归，我就坐立难安！”

“睡不好”、“不知该怎么办好”、“战战兢兢”、“坐立难安”，表示心中有焦虑。

当一个人心中感到焦虑，意味着他有压力了。

因为焦虑是人处在压力底下一种生理及情绪上的不愉快、不舒服的感觉。

换言之，“考试成绩公布”、“孩子功课退步”、“工作表现欠佳”、“儿子夜归”等生活事件，已经变成压力事件了！

焦虑是一种复杂的心理，它始于对某种事物的热烈期盼，形成于担心失去这些期待、希望。焦虑不只停留于内心活动，如烦躁、压抑、愁苦，还常外显为行为方式。表现为不能集中精神于工作、坐立不安、失眠或梦中惊醒等。

短时期的焦虑，对身心、生活、工作无甚妨碍；长时间的焦



虑,能使人面容憔悴,体重下降,甚至诱发疾病,给身心健康带来影响。

如果一个人久陷焦虑情绪而不能自拔,内心便常常会被不安、恐惧、烦恼等体验所累,行为上就会出现退避、消沉、冷漠等情况。而且由于愿望的受阻,常常会懊悔、自我谴责,久而久之,便会导致精神变态,这便是焦虑症。焦虑症是一种普遍的心理障碍,在女性中的发病率比男性要高。流行病学研究表明城市中大约有4.1%到6.6%的人在他们的的一生中会得焦虑症。

人的一生,“不如意之事常八九”,总有失意与困惑的时候。事业的挫折、家庭的矛盾、人际关系的冲突等都是经常会碰到的,如不注意调剂疏泄,会导致内心矛盾冲突,使自己陷入抑郁、焦虑、悲痛等心理困境之中,对身心健康危害极大。

焦虑的杀伤力

卡耐基在他的书中提到一个石油商人的故事:

我是石油公司的老板,有些运货员偷偷地扣下了给客户的油量而卖给了他人,而我却毫不知情。有一天,来自政府的一个稽查员来找我,告诉我他掌握了我的员工贩卖不法石油的证据,要检举我们。但是,如果我们贿赂他,给他一点钱,他就会放我们一马。我非常不高兴他的行为及态度。一方面我觉得这是那些盗卖石油的员工的问题,与我无关。但另一方面,法律又有规定“公司应该为员工行为负责”。另外,万一案子上了法庭,就会有媒体来炒作此新闻,名声传出去会毁了我们的生意。我焦虑极了,开始生病,三天三夜无法入睡,我到底应该怎么做才好呢?给那个

人钱呢,还是不理他,随便他怎么做?

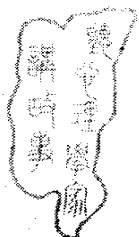
我决定不了,每天担心,于是,我问自己:如果不付钱的话,最坏的后果是什么呢?答案是:我的公司会垮,事业会被毁了,但是我不会被关起来。然后呢?我也许要找个工作,其实也不坏。有些公司可能乐意雇用我,因为我很懂石油。至此,很有意思的是,我的焦虑开始减轻,然后,我可以开始思想了,我也开始想解决的办法:除了上告或给他金钱之外,有没有其他的路?找律师呀,他可能有更好的点子。

第二天,我就去见了律师。当天晚上我睡了个好觉。隔了几天,我的律师叫我去见地方检察官,并将整个情况告诉他。意外的事情发生了,当我讲完后,那个检察官说,我知道这件事,那个自称政府稽查员的人是一个通缉犯。我心中的大石落了下来。这次经验使我永难忘怀。至此,每当我开始焦虑担心的时候,我就用此经验来帮助自己跳出焦虑。

人之所以会焦虑会担心会害怕,是因为在潜意识中我们都渴望过一种自由自在、无忧无虑的生活,我们在面对可能发生的事件(当然指的是消极的)或克服此事件产生的后果时缺乏信心,潜在的不自信使我们的思想、行为、情绪造成一种紊乱,肌肉不由自主地战栗。在这种情况下,我们不仅注意力无法集中,情绪失控,而且记忆会严重丧失,这种情况若不改善,长期下来,会造成我们的消化不良、胃溃疡、头痛、免疫系统的减弱、失眠、呼吸不顺畅、疲劳……

我们每个人都知道什么是焦虑:在你面临一次重要的考试以前,在你第一次和某位姑娘约会之前,在你的老板大发脾气的时候,在你知道孩子得了某种疾病的时候,你都会感到焦虑。焦虑并不是坏事,焦虑往往能够促使你鼓起力量,去应付即将发生的危机。焦虑是有进化意义的。

但是,如果你有太多的焦虑,以至于达到焦虑症,这种有进



化意义的情绪就会起到相反的作用——它会妨碍你去应对、处理面前的危机,甚至妨碍你的日常生活。如果你得了焦虑症,你可能在大多数时候,没有什么明确的原因就会感到焦虑;你会觉得你的焦虑是如此妨碍你的生活,事实上你什么都干不了。

心理上长期处于焦虑状态之中,就有可能导致生理和心理上的疾病。轻者包括疲劳、头痛、背痛、胃灼热、消化不良、下痢、失眠,甚至掉头发。重者可产生忧郁症、高血压、高胆固醇、免疫系统衰弱、癌症、阳痿、胰脏毛病、溃疡等疾病。

因此,我们一定要警惕焦虑的到来。

你被焦虑困扰吗?

日前,复旦大学公共卫生学院流行病学教研室公布了一份调查,结果表明,到综合医院就诊的病人中,近1/4会出现抑郁、焦虑症状,为此,中华医学会发起了“心情行动计划”,呼吁医生、大众媒体和全社会都担负起社会责任,以人为本,积极关注抑郁、焦虑患者的情况,让已经患有身体疾病的病人拨开灰暗情绪,重现开朗心情。

此自测表仅供已患有各种躯体疾病而正在求医的患者测试,可以帮助患者了解自己目前的精神状态,如有异常应及时寻求精神科医生治疗。

1. 我感到紧张(或痛苦)

- a. 几乎所有时候 3
- b. 大多数时候 2
- c. 有时 1
- d. 根本没有 0

2. 我对以往感兴趣的事情还是有兴趣
 - a. 肯定一样 0
 - b. 不像以前那样多 1
 - c. 只有一点 2
 - d. 基本上没有了 3
3. 我感到有点害怕,好像预感到有什么可怕事情要发生
 - a. 非常肯定和十分严重 3
 - b. 是的,但并不太严重 2
 - c. 有一点,但并不使我苦恼 1
 - d. 根本没有 0
4. 我能够哈哈大笑,并看到事物有趣的一面
 - a. 我经常这样 0
 - b. 现在已经不大这样了 1
 - c. 现在肯定是不太多了 2
 - d. 根本没有 3
5. 我的心中充满烦恼
 - a. 大多数时间 3
 - b. 常常如此 2
 - c. 时时,但不经常 1
 - d. 偶然如此 0
6. 我感到愉快
 - a. 根本没有 3
 - b. 并不经常 2
 - c. 有时 1
 - d. 大多数时间 0
7. 我能够安闲而轻松地坐着
 - a. 肯定 0
 - b. 很经常 1



- c. 并不经常 2
- d. 根本没有 3
- 8. 我好像感到人变迟钝了
 - a. 几乎所有的时间 3
 - b. 很经常 2
 - c. 有时 1
 - d. 根本没有 0
- 9. 我感到一种令人发抖的恐惧
 - a. 根本没有 0
 - b. 有时 1
 - c. 很经常 2
 - d. 非常经常 3
- 10. 我对自己的外表(打扮自己)失去兴趣
 - a. 肯定 3
 - b. 经常 2
 - c. 并不经常 1
 - d. 根本没有 0
- 11. 我有点坐立不安,好像感到非要活动不可
 - a. 确实非常多 3
 - b. 是不少 2
 - c. 并不很多 1
 - d. 根本没有 0
- 12. 我怀着愉快的心情憧憬未来
 - a. 差不多是这样做的 0
 - b. 并不完全是这样做的 1
 - c. 很少这样做 2
 - d. 几乎从来不这样做 3
- 13. 我突然有恐慌感



a. 确实很经常 3

b. 时常 2

c. 并非经常 1

d. 根本没有 0

14. 我能欣赏一本好书或一项好的广播或电视节目

a. 常常 0

b. 有时 1

c. 并非经常 2

d. 根本没有 3

评分标准:

单数序号标的项目为抑郁, 诊断抑郁时仅将单号分数相加。0~7分代表正常; 8~10分表示轻度抑郁; 11~14分表示中度抑郁; 15~21分表示严重抑郁。

双数序号的项目为焦虑, 诊断焦虑时仅将双号分数相加; 0~7分代表正常; 8~10分表示轻度焦虑; 11~14分表示中度焦虑; 15~21分表示严重焦虑。

我们生活在今天

撒哈拉大沙漠里有一种沙鼠, 每当旱季到来之时, 这种沙鼠都要囤积大量草根, 远远超过自己食量, 日日夜夜拼命工作运草根。

但是当这种沙鼠被养在笼子里过上“丰衣足食”的生活时, 反而很快就会死去。医生发现, 这是因为没有囤积到足够草根的缘故。这是它们头脑中的一种潜意识决定的, 并没有任何实际的威胁存在。确切地说, 它们是因为极度的焦虑而死亡, 是来自一



种自我心理的威胁。

这就很像是我们现代人的生活。在现实生活里,常让人们深感不安的事情,并不是眼前的事情,而是那些所谓的“明天”和“后天”,那些还没有到来,或永远也不会到来的事情。

我们无论如何不能活得像沙鼠,不能为明天而焦虑,甚至为明天而死去。总结人的一生,有很多担心都是没有必要的、多余的。人世无常,其实谁也说不准明天的事情。我们为什么要为明天而活得如此不快和劳累呢?多看看沙鼠,也许对我们倒是一种意外的提醒。

沙鼠缺乏的正是顺其自然、随遇而安的生活,而我们毕竟不是沙鼠。

在现实生活中,很多人活得过于沉重。他们整天考虑着自己应该怎样表现,怎样才能讨好这个又不得罪那个,算计来算计去,无休止地耗费自己的时间。

我们不应该一有挫折便怨天尤人,跟自己过不去。凡事固然讲求操之在己,但是在没有主控权的事上,我们不妨放慢自己的脚步,一边前进一边欣赏沿途的风景。

一门心思地只想着快速前进,不仅会损伤自己的身体,给自己更多的心理压力,更有可能使自己失去更多。就好像下面故事中的小海马。

小海马有一天做了一个梦,梦见自己拥有了七座金山。

从美梦中醒来,小海马觉得这个梦是一个神秘的启示:它现在全部的财富是七个金币,但总有一天,这七个金币会变成七座金山。

于是它毅然决然地离开了自己的家,带着仅有的七个金币,去寻找梦中的七座金山,虽然它并不知道七座金山到底在哪里。

海马是竖着身子游动的,游得很缓慢。它在大海里艰难地游



动,心里一直在想:也许那七座金山会突然出现在眼前。

然而金山并没有出现。

出现在眼前的是一条鳗鱼。鳗鱼问:“海马兄弟,看你匆匆忙忙的,你干什么去?”

海马骄傲地说:“我去寻找属于我自己的七座金山。只是……我游得太慢了。”

“那你真是太幸运了。对于如何提高你的速度,我恰好有一个完整的解决方案。”鳗鱼说,“只要你给我四个金币,我就给你一个鳍,有了这个鳍,你游起来就会快得多。”

海马戴上了用四个金币换来的鳍,发现自己游动的速度果然提高了一倍。海马欢快地游着,心里想,也许金山马上就出现在眼前了。

然而金山并没有出现,出现在海马眼前的,是一个水母。

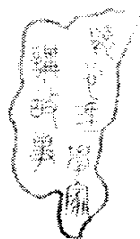
水母问:“小海马,看你急匆匆的样子,你想到哪里去?”

海马骄傲地说:“我去寻找属于我自己的七座金山。只是……我游得太慢了?”

“那你真是太幸运了。对于如何提高你的速度,我有一个完善的解决方案。”水母说,“你看,这是一个喷汽式快速滑艇,你只要给我三个金币,我就把它给你。它可以在大海上飞快地行驶,你想到哪里就能到哪里。”

海马用剩下的三个金币买下这个小艇。它发现,这个神奇的小艇使它的速度一下子提高了五倍。它想,用不了多久,金山就会马上出现在眼前了。

然而金山还是没有出现,出现在海马眼前的,是一条大鲨鱼。大鲨鱼对它说:“你太幸运了。对于如何提高你的速度,我恰好有一套彻底的解决方案。我本身就是一条在大海里飞快行驶的大船,你要搭乘我这艘大船,就会节省大量的时间,大鲨鱼说完,就张开了大嘴。



“那太好了。谢谢你，鲨鱼先生！”小海马一边说一边钻进了鲨鱼的口里，向鲨鱼的肚子深处欢快地游去……

人不能成为工作和金钱的奴隶，而应该学会享用金钱，以及工作所带来的乐趣。如果你被紧张的工作压得喘不过气来，最好立即把工作放一下，放慢一下，轻松休息一下，可能会有意想不到的收获呢。

向焦虑说再见

焦虑是每一个人都会体验的情绪，要防止它成为病态，就要通过各种能舒缓压力的方式。要化解焦虑，必须先认识焦虑。当我们身体突然感到僵硬、呼吸不顺，加上心里烦躁不安时，告诉自己，焦虑的征兆来了！

接下来要问的是，自己正面对哪些压力事件？生活中有哪些事件对自己容易构成压力？面对焦虑，面对真实的自己，是化解焦虑的最佳良药。让我们一起化焦虑为成长的契机，做个自在、心无挂碍的现代人。

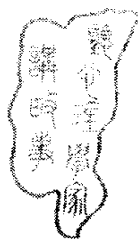
丰富业余爱好，以生活兴趣摆脱心理困扰。心理困扰常常会使你态度消沉，从而使情绪低落，影响不屈竞争的意志。而受心理困扰产生的消极情绪，一般都是由苛刻的和不切实际的思想理念引起的。这时，如果我们能有意识地通过丰富自己的业余爱好活动，暂且忘记生活的烦恼，果断抛开心理困扰，去读一本自己早就想读的好书，或者绘画和书法，甚至可以做诸如雕刻等手工小制作，都可以增强生活的兴趣，甚至可以从中感悟到人生的真谛。这对于摆脱心理困扰，转移消极情绪，无疑是很有好处

的。

加强耗氧运动,以振奋精神摆脱心理困扰。不少心理专家指出,耗氧运动在改变不良情绪,振奋进取精神方面,比服用任何药物的效果都好。我们在摆脱心理困扰中,也可通过加强耗氧运动,振奋自己为了实现经营目标不断竞争的进取精神,如快步小跑,快速骑自行车,疾走,游泳,等等。通过这些耗氧量很大的运动,加速心搏,促进血液循环,改善身体对氧的利用,并在加大氧的利用量中,让不良情绪与体内的滞留浊气一起排泄,从而使自己的精神与精力一起充沛,并进而振作起来,心理困扰由此自然就得到了很大排解。

休闲常听音乐,以改变心境摆脱心理困扰。一个人,不管他的心情多么不好,但只要能听到与自己的心境完全合拍的音乐,就会感到无比的舒畅。心理学家认为,出现这种现象,是与细胞本身的节奏密切相关的。因为人体的活动,包括心理活动,都是以细胞的微振为基础的,即使人在休眠状态,全身也无处不在振动着,而诸如脑波,肠胃的蠕动,心脏的搏动,自律神经的活动以及紧张和弛缓,收缩和伸展等等,这些振动都有一定的节奏。因此,借助音乐来改变自己的不良心情,从而摆脱心理困扰,也是一种有效的方法。不过,听什么音乐却是很有讲究的,以音乐来摆脱心理困扰时,要注意选择能配合当时心情的音乐,然后逐步将音乐转换到有利于将自己的心情调整到希望获得的方面来。如在心情抑郁时,先听些曲调委婉哀伤的音乐,这样的音乐虽然看起来会给自己心理增添一些忧郁,但却是着手改变心情,平抑烦恼的第一步,以后再慢慢地转为欣赏欢快活泼的音乐,自可循序渐进,使自己心理困扰所造成的不快情绪,在不知不觉中得到转化。

选择适宜颜色,以滋养身体,摆脱心理困扰。心气顺是心理走出困扰的重要条件,而心气不顺,则最易加剧心理困扰,并且



难以很快摆脱。美学家通过研究多人的行为发现,犹如维生素能滋养身体一样,颜色能滋养心气,而且效果还较明显。要注意选择适宜的颜色,凡是能使心情愉快的鲜明、活泼的颜色以及具有缓和和镇静作用的清新颜色都可采用,这样,可使你的视觉,在适宜的颜色愉悦下,产生滋养心气的效果,并使心理困扰在不知不觉中消释。

改善居处光线,以怡然身心摆脱心理困扰。曾有一位心理医生对因天气或季节性变化容易产生心理困扰压力变得消沉或萎靡的人做过一个试验:让他在阴天时每天多增加两三小时人为光线,或季节变动后每天多花一点时间到户外活动,结果使他受心理困扰的感觉明显减少。在我们受到心理困扰时,也往往会产生类似阴天或季节变化后所出现的消沉或萎靡的情绪。这时,我们如果能有意识地利用增强光线的办法来进行医治,也同样能取得怡然身心,摆脱心理困扰的效果。事实上,虽然一支标准荧光灯亮度只及晴天树荫下光线的 $1/10$,但在阴雨天感到消沉的人,只要人为地给他每天添加几小时明亮光线,就会使他的心情好转。而患季节性情绪波动的人,多增加一些户外活动时间,也会取得不错的效果。建议那些因天气或季节变化容易产生情绪波动的内向型性格的人,不妨在自己的办公室和居室里装置一种全光谱的荧光灯,以加强四周光照来改善居处光线,或多增加一些户外活动,说不定就能在怡然身心和摆脱心理困扰方面取得意想不到的神效!

适当焦虑是好事

焦虑并不完全是坏事。适当的焦虑,往往能够促使人鼓足力量,去应付即将发生的危机。



大家在看有关介绍心理知识方面的书籍时,经常要遇到“应激”这个名词。

什么叫应激呢?我们打个比方,一出门呛了一口冷空气,马上打了一个喷嚏。这个喷嚏就是应激。这是生理上的应激,我们的呼吸系统对冷空气的应激反应。

应激是人体对付外界刺激的一种反应。在英语中,应激和紧张是同一个词。在汉语里,应激比紧张又延伸了一点儿。通俗地解释,就是我们在面临新情况时的一种突发反应。

应激可不是什么病。我们随时随地都可能遇到各种各样的新情况,这时如果做不出相应的反应,怎么能适应自然和社会的瞬息万变呢?

对新情况的迅速、及时反应,是人类的本能。一般来说,面对周围发生的新情况,每个人都会出现生理的、心理的反应,这是具有良好适应性的表现。

焦虑与应激密不可分,焦虑是一种什么样的感受呢?不妨想一想过去的经历:

小时候,你做了错事,不敢回家,怕回去让爸爸打屁股。后来不得已,还是回到家里时,听到爸爸下班进门时的咳嗽声,你当时的心情就是一种典型的焦虑。

到了青春期,你和女生有了约会,当时惴惴不安的心态,可能至今还记忆犹新。想一想,第一次约会的时刻,怀里像揣了25只兔子百爪挠心,心慌心跳,坐立不宁,说话也结结巴巴,前言不搭后语……这也是焦虑。

你要参加一场运动比赛,或者参加一次重要的考试,毕业要分配工作,或者去参加应聘面试,或者住医院要做手术……这时,正常人都会心跳加快,呼吸加快,肌肉紧张……只有出现这样的表现,才能调动身体各项功能的积极性。

焦虑和抑郁一样,有时候是疾病。但焦虑并不完全是坏事,



适当的焦虑，往往能够促使人鼓足力量，去应付即将发生的危机，或者说，焦虑是一种积极应激的本能，使我们身体的综合能力能够更好地发挥出来。

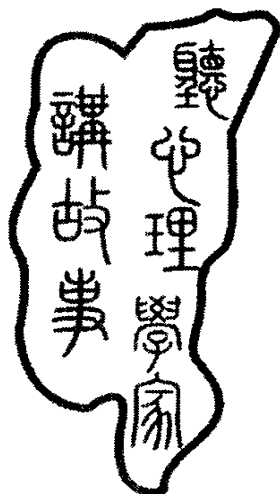
运动员参加百米赛跑，起跑之前，他们就开始紧张，肾上腺素分泌增加，心跳加快，肌肉紧张，全身所有的器官立即进入“临战”状态，这时，只要听到发令枪响，他们就像离弦之箭。

学生参加考试，考前几天比较容易出现焦虑，结果是学习效率高了，平常不容易记住的东西一下子就记住了。这样就能够比较快地做好考试前的各项精神准备，进入考试状态。

实际上，焦虑是人体机体的一种应激本能。一定程度的焦虑，可以调动机体的生理防御功能，使人的心智活动增强，有利于摆脱困境。



做你害怕的事 ——驱除怯懦



怯懦使一切变得不可能

有人将一只饥饿的鳄鱼和一些小鱼放在水族箱的两端，中间用透明玻璃板隔开。刚开始，鳄鱼毫不犹豫地向小鱼扑过去，它失败了，但它毫不气馁，接着又使劲向小鱼扑过去，不但没有咬到小鱼，反而头部受了重伤。食鱼的欲望促使它发动了第三次、第四次进攻……多次的进攻都失败了，它便失去了信心，就不再进攻了。这个时候再将玻璃挡板拿开，可是鳄鱼仍一动不动，它只是无望地看着那些小鱼在它的眼皮底下悠闲地游来游去，放弃了所有的努力，最后活活地饿死了。

鳄鱼受习惯的影响，死于成见。而我们也同样会犯鳄鱼所犯的错误。为什么失败之后我们不敢再向前走，哪怕是一小步？阻碍我们前进的，就是在我们心中的怯懦。

怯懦是一种以胆怯和懦弱为特征的性格缺陷，其基本表现是：胆小怕事，遇事好退缩，容易屈从他人，甚至逆来顺受，无反抗精神；进取心差，意志薄弱，害怕困难，在困难面前张皇失措；感情脆弱，经不住挫折和失败；一个人一旦形成怯懦性格后，往往从怀疑自己的能力到不能表现自己的能力，从怯于与人交往



到孤僻地自我封闭,而由此形成的不良人际关系,反过来又会加深怯懦。

具有怯懦人格表现缺陷的人,由于缺乏交往处事的主动性,因而常被人视作性格内向,只有在其与人交往或处理具体事务时,这种人格表现缺陷才会显露出来。例如在与人交往时,常常会不由自主地约束自己的言行,神态也显得极不自然,以致躲躲闪闪,手足无措;在交谈时无法充分表达自己的思想和感情,从而影响与人建立正常的亲密友谊。

人在自己的一生中,竭尽全力地企图避开那些妨碍自己前进的事物,但殊不知有的时候回避带来的后果就是失去。

通常所说的怯懦的确是一种弱点。面对邪恶可以抗争而不抗争,逆来顺受,忍气吞声,应着人们常说的八个字:“哀其不幸,怒其不争”。怯懦者往往自己把自己放在弱势地位,他们害怕有压力的状态,因而他们也害怕竞争。在对手或困难面前,他们往往不善于坚持,而选择回避或屈服。懦弱者对于自尊并不忽视,但他们常常更愿意用屈辱来换回安宁。

对于胆怯而又犹疑不决的人来说,一切都是不可能的。

怯懦,最终等待他的是悲剧的结局。

不要自己吓自己

法国著名的文学家蒙田说过:“谁害怕受苦,谁就已经因为害怕而在受苦了。”

有位年轻的姑娘,10年前被车撞倒,江湖医生说她瘫痪了。她相信了江湖医生的话,于是感到头脑呆滞,双腿麻木,再也



站不起来了。她整日坐在轮椅上，肌肉渐渐萎缩，变成了瘫痪人。

转机发生在第二次车祸。5年后的某一天，当她连人带车被一辆三轮车撞出人行道时，她突然觉得疼痛难忍。家里人不相信她会疼痛，送她到一家大医院，医院外科专家确诊她根本没有瘫痪。经过一段时间的物理治疗，她很快就能站立起来行走了。当她站起来时，除了深感幸运外，还深感遗憾，别人说自己瘫痪了，自己就信以为真，当初为什么不去试试呢！是的，她如果试一试，就不会被他人的话所左右。可见心理上这种无形障碍，会使人情绪萎靡，自信心丧失，肌体功能失调，久而久之，人会变得这也不敢干，那也不敢做，无形中就把自己归类到那些“注定”不会成功的人里边去了。

怕了一辈子鬼的人，一辈子也没见过鬼，恐惧的原因是自己吓唬自己。世上没有什么事能真正让人恐惧，恐惧只不过是人心中的一种无形障碍罢了。不少人碰到棘手的问题时，习惯设想出许多莫须有的困难，这自然就产生了恐惧感，遇事你只要大着胆子去干，就会发现事情并没有自己想像的那么可怕。

有位推销员因为常被客户拒之门外，慢慢患上了“敲门恐惧症”。他去请教一位大师，大师弄清他的恐惧原因后便说：“你现在假如站在即将拜访的客户门外，然后我向你提几个问题。”

推销员说：“请大师问吧！”

大师问：“请问，你现在位于何处？”

推销员说：“我正站在客户家门外。”

大师问：“那么，你想到哪里去呢？”

推销员答：“我想进入客户的家中。”

大师问：“当你进入客户的家之后，你想想，最坏的情况会是怎样的？”

推销员答：“大概是被客户赶出来。”



大师问：“被赶出来后，你又会站在哪里呢？”

推销员答：“就——还是站在客户家的门外啊！”

大师说：“很好，那不就是你此刻所站的位置吗？最坏的结果，不过是回到原处，又有什么好恐惧的呢？！”

推销员听了大师的话，惊喜地发现，原来敲门根本不像他所想像的那么可怕。从这以后，当他来到客户门口时，再也不害怕了。他对自己说：“让我再试试，说不定还能获得成功，即使不成功，也不要紧，我还能从中获得一次宝贵的经验。最坏最坏的结果就是回到原处，对我没有任何损失。”这位推销员终于战胜了“敲门恐惧症”。由于克服了恐惧，他当年的推销成绩十分突出，被评为全行业的“优秀推销员”。

俄国作家契诃夫说得好：“有大狗，也有小狗。小狗不该因为大狗的存在而心慌意乱。所有的狗都应当叫，就让它们各自用自己的声音叫好了。”

我们也是一样，不应该因为其他人在某方面比自己强就不敢前进，勇敢地走自己的路就是最好的。

别把自己困住了

古代，有个叫陆念先的人，十分胆小。他平时有三怕：怕鬼，怕水，怕狗。

夜里睡觉，一定要有人陪伴，或抱住一个人，或与他人连床，才敢入睡。出门旅行，遇上短途，决不乘船。长途旅行，遇上航程，迫不得已坐船，他只好喝醉酒，蒙头大睡。如果有人将他拉到舱外，他就会吓得半死。走在街道，要是见到狗，他就马上躲在别人

身后,怕狗咬他。只要听见狗叫,他就惊吓得上下乱跳。

一天,他去拜访朋友,那人院里养着仙鹤。赶上看门人不在,没人引路。

陆念先把那些走来走去的鹤看成是狗,在门外站了好久,主人才知道。后来主人问他:“先生畏鹤如狗,就不怕天下笑话?”

生活中,很多怯懦的人就像陆念先一样,害怕的都是心中想像的东西。很多时候,看似凶险的东西,只要我们能够坦然地面对,仔细地分析事情,有条有理地处理问题,其实都可以轻松地解决。有时,困难并不真是无法解决,而是我们将自己困住了,困在了自己的心里。

鲨鱼的攻击性极强,它以捕杀猎物的快捷凶悍而成为水中之王。鲨鱼不管对方多么强大,也毫不退缩,只管勇猛向前,就连鲸这样的庞然大物也常常遭到它的侵袭。人在海里游泳时,只要被鲨鱼发现,极少有能够逃生的。

科学家罗福特对鲨鱼研究了多年,他经常穿着潜水衣游到鲨鱼的身边,奇怪的是鲨鱼并不介意他的存在。罗福特介绍鲨鱼的特性时说,鲨鱼其实并不可怕,可怕的是,你一见到鲨鱼时,自己就害怕了。人在遇到鲨鱼时,心跳就会加速,鲨鱼就是从那快速跳动的的心脏在水中产生的感应波而发现猎物的。如果在鲨鱼面前,你能够心情坦然,毫不惊慌,那么鲨鱼对你就构不成任何威胁。哪怕它不小心触到了你的身体,也不会对你有任何侵犯,马上又从你的身边游走去寻找别的猎物去了。如果你一见到鲨鱼就吓得浑身发抖,尖声惊叫,心跳加速,那么你很快就会成为鲨鱼的一顿美餐。

再凶猛的动物也有它的弱点,再大的困难也有解决的办法。最重要的是我们不能让想像中的困难把自己困住。

勇敢的人,一定比畏缩的人更能解决困难。

唐代的《朝野佥载》这本笔记小说中有这样一则故事:嗣滕



王高祖李渊之子李元婴的后人荒淫无耻，他竟将下属官员的老婆一个个地传唤到他的宫中供他蹂躏，被蹂躏的“夫人”们没有一个敢反抗，没有一个敢声张。不敢反抗是慑于他亲王的权势；不敢声张是怕失了面子。

他的下属崔简的老婆探亲刚到，他就传唤她入宫。崔简忧心忡忡，老婆郑氏说：“清平世界，哪个敢这样胡作非为？”话虽如此说，郑氏心里也没有底。到了王宫中门外小阁，滕王就急不可耐地要对她施暴，郑氏立刻声张起来，宫中走狗们说：“喊什么，他是大王呀！”郑氏一点也不理会，声音更大了：“大王怎么会干这样的事，必定是家奴！”边喊边用一只鞋砸破滕王的脑门，喊叫声惊动了王妃，郑氏得以脱身而归。后来崔简向滕王道歉，滕王羞得不敢应声——丑闻既已张扬，滕王说什么也不便给崔简穿小鞋了。

那些曾被滕王传唤过的夫人们个个无比羞愧：郑氏并不比她们有更多的凭恃，家无权贵之亲，身无斗牛之力，不过智勇略高一筹而已。

向自己挑战

美国职业足球教练文斯·伦巴迪当年曾被人批评为“对足球只懂皮毛，缺乏斗志”的人。

贝多芬学拉小提琴时，技术并不高明，他宁可拉他自己作的曲子，也不肯做技巧上的改善，他的老师说他绝不是个当作曲家的料。

达尔文当年决定放弃行医时，遭到父亲的斥责：“你放着正



经事不干,整天只管打猎、捉狗捉耗子的。”另外,达尔文在自传中透露:“小时候,所有的老师和长辈都认为我资质平庸,与聪明是沾不上边的。”

爱因斯坦 4 岁才会说话, 7 岁才会认字; 老师给他的评语是:“反应迟钝, 不合群, 满脑袋不切实际的幻想。”他曾遭到退学的命运。

罗丹的父亲曾怨叹自己有个白痴儿子, 在众人眼中, 他曾是前途无“亮”的学生; 艺术学院考了 3 次还考不进去。他的叔叔曾绝望地说:“孺子不可教也。”

托尔斯泰读大学时因成绩太差而被劝退学。老师认为他:“既没读书的头脑, 又缺乏学习的兴趣。”

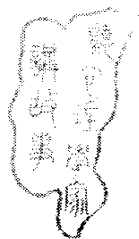
.....

这些, 都是我们熟悉的名人, 他们的共同点是: 当别人瞧不起自己时, 不是以怯懦示人, 而是勇敢地面对, 并且挑战自己。

有人问英国戏剧大师萧伯纳:“为什么你讲话那么有吸引力?”萧伯纳答道:“试出来的, 就像学滑冰一样, 开始时, 笨头笨脑, 像个大傻瓜, 后来试的次数多了, 就熟练了。”萧伯纳年轻时, 胆子很小, 不敢大声讲话, 更不敢在公开场合发言, 每当要敲别人的门时, 至少要在门外徘徊 20 分钟, 才硬着头皮去冒那个险。他说:“很少有人像我那样深受害羞和胆怯之苦。”后来, 他下决心要变弱为强, 从试一试开始, 于是参加了辩论协会, 出席伦敦各种公开讨论会, 逮住机会就发言, 终于跨越了自己的无形障碍, 成为 20 世纪最有自信和最杰出的讲演者之一。

很多时候, 成功就像攀爬铁索, 失败的原因不是智商的低下, 也不是力量的单薄, 而是威慑于自己的无形障碍, 被铁索周围的外在现象吓破了胆。如果我们敢于做自己害怕的事, 害怕就必然消失。

我国著名科学家陈章良先生出生在农村, 父亲是一字不识



的农民,母亲是地道的家庭妇女。由于穷,陈章良尽管有点胆小怕事,但他决定好好念书,摆脱贫困。

1978年他背着行李,坐着拖拉机到县城参加考试,全乡众多考生中,陈章良是惟一的中榜者。

刚进校门,别人都会英语,可他连26个字母都认不全。由于穷,家里不可能给他一分钱,他就靠学校每月发的19元助学金和假期打工赚钱度日,学校饭菜不够吃,他就靠地瓜充饥。

又穷又土的陈章良毕业后第二年,通过艰苦的努力,以优异的成绩考上了美国华盛顿大学。

1987年,陈章良回国,年仅26岁就当上了北京大学的副教授。34岁那年,当上了北京大学的副校长。

陈章良成了20世纪80年代中国去美国的留学生中第一个获得博士学位的人,第一个在权威刊物上发表论文的人,也是惟一的以研究生的身份在国际学术会议上作报告的人。

他在北京大学建立了两个中国最大的生物实验室,一个是国家的,一个是他自己的。如今,他已是中国农业大学的一校之长。

一个人遇上害怕的事,只要勇敢地向自己挑战,就会觉得并没有什么,也没有你原先想像的那么可怕。每当你发现自己总是在回避你害怕做的事时,你还可以问问自己:“如果我真的去试一试这些怕做的事,最坏的结果会是怎样?”最坏的结果,决不会比你想像的更可怕。

真正成功的人生,不在于成就的大小,而在于你是否努力地去实现自我,喊出属于自己的声音,走出属于自己的道路。



行动,行动,再行动

美国的克里蒙·斯通在童年时代是个穷人的孩子,他与母亲相依为命。在小斯通 10 多岁时,为保险公司推销保险成为母子俩的职业。斯通始终清醒地记得他第一次推销保险时的情形——他的母亲指导他去一栋大楼,从头到尾向他交待了一遍。但是他犯怵了。

他站在那栋大楼外的人行道上,一面发抖,一面默默念着自己信奉的座右铭:“如果你做了,没有损失,还可能有大收获,那就下手去做。”“马上就做!”

于是他做了。

他走进大楼,他很害怕会被踢出来。

但他没有被踢出来,每一间办公室,他都去了。他脑海里一直想着那句话:“马上就做!”走出一间办公室,更担心到下一间会碰到钉子。不过,他还是毫不犹豫地强迫自己走进下一间办公室。

这次推销成功,他找到了一个秘诀,那就是:立刻冲进下一间办公室,这样才没有时间感到害怕而犹豫。

那天,只有两个人向他买了保险。以推销数量来说,他是失败的,但在了解自己和推销术方面,他的收获是不小的。

第二天,他卖出了 4 份保险。第三天,6 份。他的事业开始了。

怯懦,是穷人的劲敌,少一份怯懦,就会多一份前程。而消除怯懦的惟一办法就是行动、行动、再行动。

当你遇上害怕做的事情时,你应该怎么办?

有时候,我们不敢学外语、不敢学小提琴、不敢下水学游泳、不敢在课堂上提问、不敢上台讲演,明知这件事不对也不敢说个



“不”字，等等。这种种不敢，其实都是我们自己给自己设下的无形障碍罢了！也正是这种无中生有的无形障碍，使我们裹足不前，错过了许多我们本来应该去做，而且能够做好的事。

我们每个人也许都有过这样的体会，小时候刚学会走路，一次又一次地跌倒，但一次又一次地爬起来，最终学会了走路。可是渐渐长大了，坚持不懈的精神受到外界的影响，常常认为别人对自己的评价比自己对自己的评价更为重要。如果做错点事，父母老师或亲朋好友会劝告说：“做事要谨慎小心。”“不要做没把握的事情。”“你没这个金刚钻，就别揽那个瓷器活！”这些人虽然出于好心，但你如果相信了这些话，这时候你的大脑就会发出一种下意识的命令，阻止你去碰眼前的这些事。

只要我们敢于行动，我们都可以像下面故事中的新兵一样战胜怯懦。

直升机在高空中盘旋，一群士兵背着跳伞的装备，站在机舱门口，准备进行他们的第一次跳伞。

从高空向下看，所有的景物似乎都小得不能再小，树木像一根针一样细小，海中的小岛也只有石头般大而已。

从空中跳下去，命运全部只维系在降落伞上的一根绳索上，稍有不慎，人就会像一颗从高处落下的西瓜一样，脑袋开花。这群新兵想到这一点，不由得闭上眼睛，不敢再往下想。

气氛有点沉重，每个人连一句话都不敢多讲，不久，班长用手向站在最前面的新兵示意跳伞的动作，但是他迟迟没有反应。看着这位新兵脸上紧张的神情，班长贴着他的耳朵，大声喊着：“你怕吗？”

这位新兵迟疑片刻，看着这一双紧盯着他的眼睛，想到这也许是自己这一生所看到的最后一个画面，于是，他老老实实地点了点头，小声地说：“我很害怕。”

“偷偷告诉你，我也很害怕。”班长接着说，“但是，我们一定



能完成这次跳伞任务,不是吗?”

听了这句话,新兵的心情豁然开朗,原来连班长也会感到害怕,每个人都会害怕,自己又何必为此而羞愧呢?

新兵深吸一口气,从高空一跃而下,顺利地完成了首次跳伞的任务。他和队友乘着风,缓缓地降落在地面上,成为了一名不折不扣的伞兵。

许多年以后,新兵变成了老兵,每当率领着新兵跳伞,老兵也不忘在机舱口问一句:“你怕吗?”

然后,他会用坚定的语气告诉新兵:“我也怕,但是,我们一定做得到。”

害怕是人的正常情绪,压抑自己的害怕只会令你更加手足无措;你可以怕,但是不能输给眼前的敌人。

“怯懦”也是一种武器

三国中的曹操可谓乱世枭雄,当世豪杰他没把谁放在眼里,“青梅煮酒论英雄”,更是预见准确,那些所谓“英雄”都被他琢磨透了。

“智者千虑,终有一失。”他也因这一疏忽,被司马氏抢了江山。

据说曹操知道司马懿有大志。又听说他有“狼顾”之相。什么是“狼顾”,狼的头和脖子可以左右转 180 度,司马懿生有异相,身躯、肩膀不动,头可以向后转 180 度。曹操认为司马懿“狼顾”,就是狼心狗肺,心术不正。

但是司马懿每天勤于公务,废寝忘食;从公文到马匹,从内



务到外勤,事必躬亲,吃苦耐劳,工作做得井井有条;对曹操更是必恭必敬,马首是瞻。久而久之,生性多疑的曹操也放下心来,认为他是一个胆小怕事的人。殊不知这些都是司马懿装出来的。

司马懿不仅骗过了曹操,也骗过了曹丕。他无论身居何职,都用各种方式不愠不火地向曹丕表示忠诚。在他的努力下,曹丕一步步登顶,司马懿的权力也越来越大。

密藏不露是自我保护的重要手段,它会减少遭到别人暗算或报复的机会。

曹芳继位后,曹爽掌权,为排挤司马懿,对司马懿明升暗降,剥夺了兵权。自此曹爽放心玩乐,后来听说司马懿有病,派人假意辞行以探虚实。司马懿老态龙钟,听不清说话,双手颤抖,进食困难(当然这又是装的),至此曹爽心中的戒备一丝都没有了。谁想当他在野外游猎正浓时,却被司马懿父子端了老窝,稍后又夺取了兵权,曹爽后来被斩首。

司马懿在自己的上司面前,巧妙地表现了自己的“懦弱”,从来没有功高盖主的举动,将自己的真实力量和野心都掩藏起来,最终赢得了天下。

古人云:“鹰立如睡,虎行似病,正是它们攫鸟噬人的法术。故君子要聪明不露,才华不逞,才有任重道远的力量。”因此,以弱示人,既可以保护自己免受伤害,当条件成熟时,则可叫敌人防不胜防,一举成功。

孙臧和庞涓都是鬼谷子的学生,后来各为其主领兵打仗,昔日同窗今日却成了对手冤家。孙臧计高一筹,斗智不斗力,隐强示弱,逐渐减少兵灶数目,庞涓认为孙臧兵力在逐渐减少,自然大喜,命令手下军士抛下辎重,轻装上阵,紧追不舍。最后两军战于马陵,孙臧集合全部兵马给庞涓以迎头痛击,大杀敌人威风。可怜庞涓羞败,只好自刎而死。孙臧减灶,逼死庞涓,传为千古美谈。

生活中也是如此,适当地表现出自己的“懦弱”并不意味着真的胆小怕事,以弱示人往往会有更大的收获。

告别懦弱

有两位来自农村的女大学生,同班同学常常嘲笑她们,甚至怀疑她们偷了别人的钱,她们想用真诚去感化他们,却没收到效果,只好保持沉默,整天早出晚归,不想见到他们。她们上高中时学习一直很好,而现在却成绩下降了,精神也快崩溃了。

她们的苦恼,简单地说,是由生活环境的骤然改变而引发的。能够考上大学,足以说明她们的学习成绩比较优秀,凭着这一点,过去她们一定得到过别人的羡慕和自尊心的满足。但是来到大城市,进入大学,竞争对手更强了,她们在学业上未必还能保持原来的优势,而其他方面的“劣势”却暴露出来,比如“穷”与“土”。她们都说自己“自尊”、“要强”,其实这种境遇上的变化常常让人生出很强的懦弱来。正是这种懦弱,使她们在遇到不平时,采取了“躲”与“忍”的策略。但“躲”和“忍”并没有增加别人对她们的尊重,而尊重应是人与人之间平等交往的基础。

可以说怯懦的弊端很多。怯懦者总是不敢大胆地去做一些事情,逐渐形成低估自己的能力,夸大自己的弱点的习惯,再没有信心去处理本来能够处理好的事情。即使他们很有潜力可挖。另外,由于怯懦使得遇事顾虑重重,精神压力很大,长此以往,可能引起焦虑、恐惧、神经衰弱等身心疾病。那么如何克服怯懦这一性格缺陷呢?

首先,要学会自我暗示。怯懦性格者的最大弱点是畏惧和害怕,要克服这一弱点,就要借助气势的激励。对性格怯懦的人来说,要学会用自我打气、自我鼓励、自我暗示等方法来培养自己



无所畏惧的气势。要善于发现和肯定自己的长处与成绩,提高对自我的评价和信心。

其次,要有意识地锻炼意志品质。在生活中有许多事情可以锻炼我们的意志品质。比如说制订了学习计划,一定要坚持进行,每天早起朗读不间断,无论刮风下雨都坚持锻炼。工作既然承担了,就不要打“退堂鼓”,即使刚开始时很困难,只要咬紧牙关,慢慢深入下去以后,你会发现,其实事情并不像你想像的那样艰难。只要成功了几次,你一定会增强勇气和自信心的。

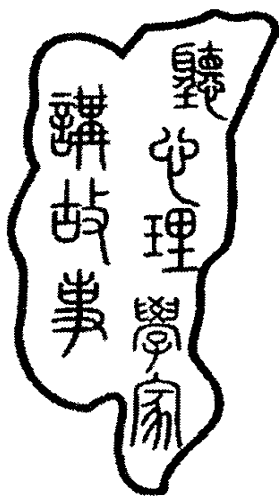
另外,不要害怕失败。许多人之所以怯懦,无非就是怕失败。但越怕就越不敢行动,越不敢行动就又越怕,一旦陷入这种恶性循环之中,怯懦不免就加深了。应该懂得:越是感到怯懦的事越要大胆去做,只要你能大胆去做,你才能战胜你的怯懦。

心理学家要求那些备受怯懦之苦的人讨论最深的恐惧是什么,以此找到怯懦的原因,并预测最坏的结果是什么样的。既然最坏的结果不过如此,你还担忧什么呢?只管去做好了。只是我们在做的过程中,一定尽量把事情做得更好就行了。

人身上的潜能是无穷无尽的,为什么绝大部分却处于休眠状态?主要是受心理上无形障碍的影响和阻碍。如果你想充分发挥你自己身上的潜能,想知道自己能胜任什么事,那就从现在开始,把你身上的无形障碍,也就是你害怕做的事,一项一项排排队,写在日记里,由易到难订个跨越计划。然后从第一件害怕做的事做起,直到不惧怕为止。这样每完成一项,你就跨越一个心理障碍,解去一根捆绑自己心灵的绳索,消除一次“我从未做过”的念头,擦去一个“我不敢做”的想法。

总之,如果你想成为一个成功的人,在困难和压力面前,怯懦是没有用的。只有不畏挫折和失败,不怕别人讥笑,坚持不懈,你才可以不断体验到成功的快乐和奋斗的乐趣。

突破思维定式 ——告别“死板”



你还在墨守成规吗

战国时楚国为攻打宋国，叫著名工匠公输班制造攻城的云梯。主张“兼爱”、反对战争的墨翟听说此事后，走了10天10夜来见楚王，劝他不要出兵。楚王却以公输班已造好云梯，攻城一定会胜利为由，不听墨翟的劝告。于是墨翟设计了简单的模型，让公输班来攻。公输班用各种方法连攻9次都被墨翟防御住了。楚王见此情形，取消了攻打宋国的计划。

由于墨翟善于守城，人们称之为“墨守”，后来演化为“墨守成规”；意义也改变了，用来形容思想保守，只按现成的老规矩办事，不肯改进。

在英国，有些公职采用世袭制，因此常常在一些人事安排工作上出现墨守成规的情况，有的甚至还很荒唐：

在通往英国下议院入口处的一个扶梯旁边，一直有一位服务员站立着。据说，他站在那里至少也有20年以上的历史了。可是，人们却不知道他的具体工作到底是什么？后来，经过一些好事者寻根探源，才发现之所以设立这个职位，是由于当扶梯刚刚油漆一新时，需要有个个人在扶梯旁招呼大家不要从这里走上



去。时间是从目前这个服务员的祖父时代开始的,传到 he 已属第三代了。

生活中这么荒唐可笑的事情并不多,但是很多人都有各种各样的思维定式,他们用条条框框圈住自己的头脑,不肯创新。人一旦形成了习惯的思维定式,就会习惯地顺着定式的思维思考问题,不愿也不会转个方向、换个角度想问题,这是很多人的一种愚顽的“难治之症”。

任何事不是一成不变的,用变的眼光去把握一切,你才会获得新生!

传说公元前 213 年冬天,马其顿亚历山大大帝进兵亚细亚。当他到达亚细亚的弗吉尼亚城,听说城里有个著名的预言:

几百年前,弗吉尼亚的戈迪亚斯王在其牛车上系了一个复杂的绳结,并宣告谁能解开它,谁就会成为亚细亚王。自此以后,每年都有很多人来看戈迪亚斯打的结子。各国的武士和王子都来试解这个结,可总是连绳头都找不到,他们甚至不知从何处着手。

亚历山大对这个预言非常感兴趣,命人带他去看这个神秘之结。幸好,这个结尚完好地保存在朱庇特神庙里。

亚历山大仔细观察着这个结,许久许久,始终连绳头都找不到。

这时,他突然想到:“为什么不用自己的行动规则来打开这个绳结!”于是,他拔出剑来,一剑把绳结劈成两半,这个保留了数百年的难解之结,就这样轻易地被解开了。

立刻行动、一心趋向目标、不墨守成规、遵从自己的行动规则和做事的风格,注定会取得理想成绩。人生不能一味地按着某种教条度过,人生需要变革,变革才是成功的源泉。创新才是生命前进的动力。

何一在没出国之前,是国内一所音乐学院的高材生,可是他



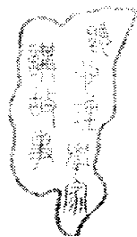
刚到美国时,却必须每天到街头拉小提琴赚取学费。很幸运,何一和一位认识的黑人琴手一起争到了一个最能赚钱的好地盘——华尔街一家繁华商业厅的门前。

何一很能吃苦,过了一段时间后,他挣足了一笔学费,就和那个黑人琴手告别。因为他有一个理想:要进入名牌大学深造,当初出国就是为了能够聆听世界级音乐大师的教诲。于是何一把全部的时间和精力都投入到提高音乐素养和琴艺中。

几年后,何一在音乐领域已有颇深的造诣。有一天他路过那一家繁华商业厅的门口,发现昔日的老友——那位黑人琴手,仍在那最赚钱的地方拉琴。当那个黑人琴手看见何一突然出现时,很高兴地说道:“老兄啊,你现在在哪里拉琴啊?”何一回答了一个很有名的音乐厅的名字,那位黑人琴手继续问道:“那家音乐厅的门前也是一个好地盘,很能赚钱的吗?”他哪里知道,此时的何一,已是蜚声国际乐坛的音乐家,他经常应邀在著名的音乐厅中登台献艺,而不是在门口拉琴卖艺!

在生活的旅途中,我们总是经年累月地按照一种既定的模式运行,从未尝试走别的路,这就容易衍生出消极厌世、疲沓乏味之感。所以,不换思路,生活也就乏味。

可能在你的头脑里,有许许多多的清规戒律,诸如“决不许……”、“千万别……”之类的规矩,这些清规戒律都是社会教给你的,对于维护社会秩序是完全必要的,但是有时候,你不妨冲击它们一下,如果不便于在行动上,至少在内心冲击一下,体验体验“破坏者”的滋味,为以后的创新思维做些铺垫。



了解真相的障碍

让我们来看看一些有影响的人曾经有过的断言：

“没有理由让某个人在家中配备一台计算机。”(1979年)——肯尼斯·奥尔森 (Kenneth Olsen), DEC(数字设备公司)的奠基人和总裁。

“飞机是个有趣的玩具,但没有军事价值。”(1911年)——费迪南·福煦 (Ferdinand Foch), 法国陆军元帅, 军事战略家, 第一次世界大战指挥官。

“无论将来科学如何发达,人类不可能登陆月球。”(1967年2月25日)——李·弗雷斯特博士 (Dr. Lee Forest), 三极管发明人和无线电之父。

“(电视)上市6个月之后,不可能还有市场。每天盯着个三合板盒子,人们很快就会厌烦。”(1946年)——达里尔·扎努克 (Darryl F. Zanuck), 20世纪福斯公司总裁。

“我们不喜欢他们的声音。再说, 吉他乐队也正在退出舞台。”(1962年)——英国德卡唱片公司 (Decca Records) 拒绝了披头士乐队。

“对于大部分人来说, 吸烟是有益的。”(1969年11月18日)——《新闻周刊》援引洛杉矶外科医生 G·麦克唐纳博士 (Dr. Ian G. MacDonald) 的话。

“这个‘电话’缺点太多,无法作为通讯工具。这种玩意儿对我们没什么用。”(1876年)——西方联合公司 (Western Union) 的《内部备忘录》。

“地球是宇宙的中心。”(第二世纪)——托勒密 (Ptolemy), 古埃及天文学家。

“今天没发生什么重要的事。”(1776年7月4日, 美国独立



日)——英皇乔治三世。

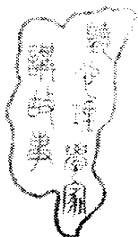
“所有能够发明的,都已经被发明了。”(1899年)——查尔斯·杜埃尔(Charles H. Duell),美国专利局局长。

后来的事实证明,这些断言愚蠢之极。我们不妨来看看,其实这些断言失败的原因就在于说出这些话的人不能突破自己的思维定式。

思维定式的弊端就在于,当我们面临新情况、新问题而需要开拓创新的时候,它就会变成“思维枷锁”,阻碍新观念、新点子的构想,同时也阻碍头脑对新知识的吸收。正如法国生物学家贝纳所说:“妨碍人们学习的最大障碍,并不是未知的东西,而是已知的东西。”

心理学家曾经设计这样一种思维游戏:木桌面上摆着一张10美元的钞票,钞票正中压着一把竖直放着的没开刃的菜刀,菜刀上支撑着一个横过来的木杆,木杆两端系着两个平衡锤一样的东西,稍微晃动就会倒下来。现在要求游戏者在保持木杆平衡的前提下,把10美元的钞票取出来。经过多次尝试,游戏者们发现,不管怎样小心翼翼,要想不碰倒木杆而取出那张钞票几乎是不可能的。其实解决这个问题有一个极为简单的办法,那就是把钞票撕开,从刀刃压着的地方撕开,就能轻而易举地取出钞票。然而绝大部分游戏者都因为想不到这个方法而一筹莫展。由此可见,在现实生活中,人们已经不自觉地对钞票产生了一种尊崇的心理,想不到还可以仅仅把它看做一张纸,还可以去撕破它。这种思维定式在一定条件下就可能显露出来,并构成创新思维的障碍。

有一个很经典的智力测试题是这样的:有一列火车,从一个车站发出。车上有1297人,过了一站上来46人、下去124人,又到一站上来153人下去245人,又过了一站上来97人下去89人,又过了一站上来765人下去354人,又过了一站上来92人



下去 108 人,又过了一站上来 44 人下去 88 人,又过了一站上来 55 人下去 67 人……如此一直到七八站以后。问题是:火车一共走了多少站?这个题目只能口述,不能用笔写。要求被测试的人用心算。你去试试,相信绝大多数人不会回答上来。

为什么这么简单的题目会有那么多人答不上来?主要是因为大多数人把精力都忙于去计算车上的人数了,根本不会注意到究竟车走了多少站。这就是一种思维定式!一开始你告诉他要考核他的心算能力的时候,他就把注意力完全放在数字上,很难去注意数字之外还有要心算的东西。我们在日常生活中就经常会犯这种错误。

就好比看魔术表演,不是魔术师有什么特别高明之处,而是我们大伙儿思维过于因袭习惯之势,想不开,想不通,所以上当了。比如人从扎紧的袋里奇迹般地出来了,我们总习惯于想他怎么能从布袋扎紧的上端出来,而不会去想想布袋下面可以做文章,下面可以装拉链。

有的时候,我们的知识、见识或者过往经验会成为我们了解真相的障碍。而解决这一矛盾现象,就迫切需要我们打破一些固有观念和思维方式,敢于跳出条条框框,多一份感性想像,多一些理性假设,往往会取得意料不到的好结果。

敢于超越的人

一家知名广告公司招聘策划人员,张诚也加入了应聘的队伍。通过笔试和面试后,张诚和另外两位求职者得到复试的机会。



直到复试那天张诚才知道，主考官是公司的艺术总监杰克杨。

杰克杨在自己办公室接待了3位求职者，但是他并没像其他考官一样，出一些奇怪的测试题，也没有立即考核他们的创造力。而是大手一挥，让张诚他们跟着他一起上十楼的董事长办公室。杰克杨的办公室在六楼，张诚和两位求职者只得跟着爬楼。

楼梯很窄，杰克杨在前面慢悠悠地走，3位求职者跟在后面。他们想要保证比较正常的速率前进，但是受到了不小的牵制，没人主动超越杰克杨。走着走着，大家的心情很急躁，但是都刻意地压抑着。

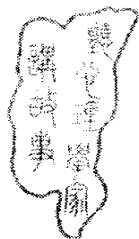
从六楼爬到八楼，两层楼的距离花了平时3倍的时间。杰克杨依旧一声不响地走在前面，全然不顾身后求职者的表情。快到九楼时，性急的张诚终于按捺不住了，一个箭步超过了杰克杨。很快，张诚就捷足先登，爬到了十楼。不过令张诚惊讶的是，整个十楼是用来做仓储的，根本没有什么董事长办公室。

就在张诚感到茫然不解时，其他3人也已经到了十楼。张诚看到另外两位求职者暗里还在不住摇头，对张诚的沉不住气表示惋惜。不过，杰克杨宣布的录用结果却大出他们所料——张诚最后被留了下来，杰克杨的理由是：干广告这一行，需要超越和创新，如果墨守成规、没进取心，那不是公司需要的人才……

同样是参加复试，只因为张诚敢于超越主考官，他获得了那个职位。这样的结局真的是让另外两位求职者懊恼不已，因为他们也一样可以做到。但是他们却不敢做，或者说，他们受到某种观念的影响，压根就没想过要超越主考官。

很多时候，你与成功失之交臂都是因为你冲不破你的思维定式，尽管你也已经那么接近成功。

丽贝卡在爱达荷州麦迪逊中学读高一的时候，有一次班上传阅麦迪逊中学盛装游行的报名表，丽贝卡和许多同学都签了



名。她的邻座琳达却直接将报名表传给别人,没有签名。

“签名呀,琳达。”丽贝卡坚持要她签。

“哦,不,我不行。”

“来吧,很有趣的。”

“真的不行,我不是那块料。”

“不,你当然行,我觉得你很棒!”

在丽贝卡和其他女孩的不断鼓励下,最后她签了名。

丽贝卡没有再多想这件事。然而,7年以后她收到了琳达一封信,描述她那天的内心思想斗争和对丽贝卡的感激,感谢丽贝卡的鼓励改变了她的生活。琳达在中学一直有一种自卑感,那天丽贝卡居然认为她是盛装游行的合格候选人,令她大吃一惊。她最后同意签名,只不过是应付同学罢了。

琳达说,参加盛装游行如此令她不安,她第二天就去找了盛装游行的指挥,要求撤销她的报名。与丽贝卡一样,指挥也坚持琳达应当参加。

无奈之下,琳达同意了。

但是,这起了作用。琳达勇敢地参加了一个要求她展现最佳自我的活动,由此她开始从一个新的角度看自己。琳达在信中衷心感谢丽贝卡。因为是丽贝卡取下她扭曲了的眼镜,打碎它,坚持让她去尝试一副新的眼镜。

琳达说,虽然她从未赢得任何头衔或奖状,但是她克服了更大的障碍:自卑感。由于她的带头,她的两个妹妹后来也参加了盛装游行。盛装游行在她家成了一件大事。

琳达接着说,盛装游行过后的第二年,她成了一个学生组织的骨干分子,并养成了活泼外向的性格。

琳达是幸运的,因为她的身边有那么多的朋友帮助她一起完成了超越。

突破思维定式

中国古代有句话：“江山易改，本性难移。”古人以服从为美德，而今人在崭新的创新当中，仍含有古人脑中之极旧成分。

在自然经济条件下，千百年来的农业呈现一种简单循环的模式，春种、夏管、秋收、冬藏，年复一年，周而复始，基本上是简单的再生产。这种世代代循环反复的生产活动，必然导致生活方式也是简单的重复和循环，人们的思想认识由此也带上了因循守旧、墨守成规的色彩。

古代中国之所以发展缓慢，无疑是“道统”二字仍留在人们脑中，排也排不动，割也割不掉。淳朴的中国人民早已习惯传统的思想观念，不会创新，也不愿创新。

很多人走不出思维定式，所以他们走不出宿命般的可悲结局；而一旦走出了思维定式，也许可以看到许多别样的人生风景，甚至可以创造新的奇迹。

大航海家哥伦布发现美洲后回到英国，女王为他摆宴庆功。酒席上，许多王公大臣、名流绅士都瞧不起这个没有爵位的人，纷纷出言相讽。

“没有什么了不起，我出去航海，一样会发现新大陆。”“驾驶帆船，只要朝一个方向航行，就会有重大的发现！”“太容易了！女王不应给他这样的奖赏。”

这时，哥伦布从桌上拿起一个鸡蛋，笑着问大家：“各位尊贵的先生，哪位能使这个鸡蛋立起来？”于是一些自以为能力超群的人物纷纷开始立那个鸡蛋，但左立右立，站着立坐着立，想了办法，也立不住椭圆形的鸡蛋。



“我们立不起来，你也一定立不起来！”大家把目光盯住哥伦布。

哥伦布拿起鸡蛋，“砰”的一声往桌上磕了一下，大头破了，鸡蛋牢牢地立在桌子上。

众人嚷道：“这谁不会呀！这太简单了！”哥伦布微笑着说：“是的，这很简单，但在这之前，你们为什么想不到呢？”

哥伦布因为敢于突破思维定式而发现了新大陆，那么我们还要继续生活在条条框框里吗？

在现实的生活中，我们存在于社会里，自然而然地形成了种种习惯，物质的和思维的。而思维的习惯，往往束缚着思维的发散，看问题仅限于习惯的角度，理所当然地认为是这样会那样，引自己进入误区，出现了种种“不可能”。

人以习惯生活，但我们千万不能让习惯束缚了我们的思想。

父子俩住在山上，每天都要赶牛车下山卖柴。老父较有经验可眼睛不好，耳朵也有点背，坐镇驾车，山路崎岖，弯道特多，儿子眼神较好，总是在要转弯时大声提醒道：“爹，转弯啦！”

有一次父亲因病没有下山，儿子一人驾车。到了弯道，牛怎么也不肯转弯，儿子用尽各种方法，下车又推又拉，用青草诱之，牛一动不动。

到底是怎么回事？儿子百思不得其解。最后只有一个办法了，他左右看看无人，贴近牛的耳朵大声叫道：“爹，转弯啦！”

牛应声而动。

尝试突破吧。从舞剑可以悟到书法之道，从飞鸟可以造出飞机，从蝙蝠可以联想到电波，从苹果落地可悟出万有引力……因此，常爬山的应该去涉涉水，常跳高的应该去打打球，常划船的应该去驾驾车，常当官的应该去为平民。换个位置，换个角度，换



个思路,也许我们面前是一番新的天地。

获得财富的关键

故事一:

美国南北战争时期,伊莱·惠特曼与北方政府签订了两年内提供1万支来福枪的合同。当时造枪工艺十分落后,每个工人先是手工制作全部零件,再装配成枪支。由于效率极低,第一年仅生产出500支枪。

为此,伊莱·惠特曼急得像热锅上的蚂蚁一样,天天彻夜难眠。有一天,他猛然想到,既然每支枪和每支枪上的零件都是一样的,为何非得一个人造一支枪,而不是制造一个零件,然后再由专人组装成一支枪呢?他立即将自己的想法付诸实施,将他的兵工厂改为流水作业批量生产,即把整个造枪工作简化为若干工序,让每一组成员只负责一道工序。

结果,效率和质量大幅度提高,生产成本急剧下降,伊莱·惠特曼不仅如期完成合同,而且因首创标准化互换原则,促进了美国工业乃至世界工业的迅速发展,被誉为“标准件之父”。

当你遇到难题的时候,请不要陷在定式思维的泥沼中浪费时间和精力,不妨换一个角度,换一个立场来看待问题,也许你会得到意想不到的答案,从而减少你的工作时间,进而提升你的工作效率。

故事二:

有一家牙膏厂,产品优良,包装精美,招人喜爱,营业额连续10年递增,每年的增长率在10%到20%。可到了第11年,企业业绩停滞下来,以后2年也如此。公司经理召开高级会议,商讨



对策。

会议中,公司总裁许诺说:“谁能想出解决问题的办法,让公司的业绩增长,重奖 10 万元。”有位年轻经理站起来,递给总裁一张纸条,总裁看完后,马上签了一张 10 万元的支票给了这位经理。

那张纸条上写的是:将现在牙膏开口扩大 1 毫米。消费者每天早晨挤出同样长度的牙膏,开口扩大了 1 毫米,每个消费者就多用 1 毫米的牙膏,每天的消费量将多出多少呢!公司立即更改包装。第 14 年,公司的营业额增长了 32%。

在思考模式上突破传统思想的框框,不因循守旧,不墨守成规。只有这样,你的思维才会特别活跃,你的才智才会充分发挥,才有可能发现许多赚钱的机会,获得许多致富的途径。

故事三:

伦敦的一条大街上,同时住着三个不错的裁缝。可是,因为离得太近,所以生意上的竞争非常激烈。为了能够压倒别人,吸引更多的顾客。裁缝们纷纷在门口的招牌上做文章。

一天,一个裁缝在门前的招牌上写道:“伦敦城里最好的裁缝。”结果吸引了许多顾客光临。

看到这种情况以后,另一个裁缝也不甘示弱。第二天,他在门口就挂出了“全英国最好的裁缝”的招牌。结果同样招揽了不少顾客。

第三个裁缝非常苦恼,前两个裁缝挂出的招牌吸引走了大部分的顾客。如果不能想出一个更好的办法,很可能就要成为“生意最差的裁缝了”。但是,什么词可以超过“全伦敦和全国”呢?如果挂出“全世界最好的裁缝”的招牌,无疑会让别人感觉到虚假,也会遭到同行的讥讽。到底应该怎么办?正当他愁眉不展的时候,儿子放学回来了。当他知道父亲发愁的原因以后,告诉父亲也许可以在他们的招牌上写上这样几个字。



第三天,另两个裁缝站在街道上等着看他们的另一个同行的笑话。但事情似乎超出了他们的意料。因为,很快,第三个裁缝的门前挂出了一个更加吸引人的招牌,上面写道“本街道最好的裁缝”。

结果可想而知,第三个裁缝的生意最兴隆。

很多时候,获得财富往往需要借助于不合常规的思维方式。在上面的故事中,面对其他人提出的全城和全国的大气,裁缝的儿子却利用街道的“小”来做文章,并最终取得了竞争的胜利。因为在全城市或者全国,他们不一定是最好的,但在街道的这个特定区域里,只有他们是最好的,也是惟一的。

故事四:

多年以前,丰田公司发现,世界上有许多人想购买奔驰车,但由于定价太高而无法实现。于是,丰田公司的工程师放手开发凌志汽车。丰田公司在美国宣传凌志时,将其图片和奔驰并列在一起,用大标题写道:用 36000 美元就可以买到价值 73000 美元的汽车,这在历史上还是第一次。经销商列出了潜在的顾客名单,并送给他们精美的礼盒,内装展现凌志汽车性能的录像带。录像带中有这样一段内容:一位工程师分别将一杯水放在奔驰和凌志的发动机盖上,当汽车发动时,奔驰车上的水晃动起来,而凌志车上的水却没有动,这说明凌志发动机行驶时更平稳。面对这一突如其来的挑战,奔驰公司不得不重新考虑定价策略。

但出人意料的是,奔驰公司并没有采取跟随降价的办法,而是相反,提高了自己的价格。对此,奔驰公司的解释只有一句话:奔驰是富裕家庭的车,和凌志不在同一档次。奔驰公司认为,如果降价,就等于承认自己定价过高,虽然一时可以争取到一定的市场份额,但失去市场忠诚度,消费者会转向定价更低的公司;如果保持价格不变,其销售额也会不断下降。只有提高价格,增加更多的保证和服务,例如免费维修 6 年,才可以巩固奔驰原有



的地位。就这样,奔驰公司不是跟随和盲从,而是以超常思维和手段,化被动为主动,摆脱了来自凌志的挑战。

当我们面对难以打开的局面时,只有突破定式、打破常规,以超常思维来解决新问题,才能使企业不断获得新的突破。

故事五:

第二次世界大战的硝烟刚刚散尽时,以美英法为首的战胜国们几经磋商后决定在美国纽约成立一个协调处理世界事务的联合国。一切准备就绪之后,大家蓦然发现,这个全球至高无上、最权威的世界性组织,竟找不到自己的立足之地。

买一块地皮吧,刚刚成立的联合国机构还身无分文。让世界各国筹资吧,牌子刚刚挂起,就要向世界各国搞经济摊派,负面影响太大。况且刚刚经历了第二次世界大战的浩劫,各国政府都财库空虚,甚至许多国家都是财政赤字居高不下,在寸金寸土的纽约筹资买下一块地皮,并不是一件容易的事情。联合国对此一筹莫展。

听到这一消息后,美国著名的家族财团洛克菲勒家族经商议,便马上果断出资 870 万美元,在纽约买下一块地皮,将这块地皮无条件地赠予了这个刚刚挂牌的国际性组织——联合国。

同时,洛克菲勒家族亦将毗邻这块地皮的大面积地皮全部买下。

对洛克菲勒家族的这一出人意料之举,当时许多美国大财团都吃惊不已,870 万美元,对于战后经济萎靡的美国和全世界,都是一笔不小的数目呀,而洛克菲勒家族却将它拱手赠出了,并且什么条件也没有。

这条消息传出后,美国许多财团主和地产商都纷纷嘲笑说:“这简直是蠢人之举。”并纷纷断言:“这样经营不要 10 年,著名的洛克菲勒家族财团,便会沦落为著名的洛克菲勒家族贫民集团。”

但出人意料的是,联合国大楼刚刚建成完工,毗邻它四周的地价便立刻飙升起来,相当于捐赠款数十倍、近百倍的巨额财富源源不尽地涌进了洛克菲勒家族财团。这种结局,令那些曾经讥讽和嘲笑过洛克菲勒家族之举的财团和商人们目瞪口呆。

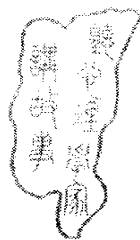
面对瞬息万变的市场环境,只有敢于挑战规则,打破常规,才能有所作为,摆脱危机,使企业立于不败之地,获得商机无限。

把信念作为思维定式

思维定式并不是只有弊端,它的好处在于:我们用它来处理日常事务和一般性问题的时候,能够驾轻就熟、得心应手,使问题得到完满的解决。

法王路易十六被赶下王位,关在牢中;其年轻的王子则被赶国王下台的那帮人带走。他们想,王子是王位继承人;若能在道德上把他摧跨,那他永远也无法实现生活赋予他的伟大使命。

他们把王子带到遥远的社区,让那男孩接触各种卑鄙邪恶的事物。提供让他沦为饕餮之徒的各种美味,让他成天听粗鄙之言、接触淫荡猥亵的妇女,处处是不讲信誉、卑鄙无耻。一天24小时让他处于这种环境之中,要让其灵魂受到诱惑而堕落。接连6个月都如此,但是,这男孩没有一时一刻屈从于压力。在这种种诱惑之后,他们最后问他,为何他能抵抗所有这些诱惑?为何他能不沦落其中?这些事物能提供欢娱,能满足欲望;它们就在那儿,唾手可得。那男孩答道:“我无法这么做,因为我生来就是做国王的。”



王子路易坚持自己的思维定式,任何事物都无法动摇它。同样,如果你在生活中戴着上面写有“我能做到”或“我在乎”的眼镜,这信念将使每件事显得更加美好。

生活中,如果把信念当作思维定式,其结果一定是有助于我们走向成功。只要不是因循守旧、墨守成规的思维定式,我们就应该适当提倡。所谓熟能生巧,思维定式也是提高效率的一种途径。

第三章

活在阳光下



心态正确,世界也是正确的——自信



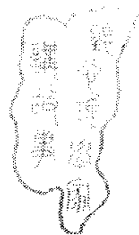
19 世纪最伟大的发现

1832 年,当时他失业了,伤心之下,他决心要当政治家,当州议员,糟糕的是他竞选失败了。这对他来说无疑是苦上加苦。于是他着手自己开办企业,可一年不到,这家企业又倒闭了。在以后的 17 年间,他不得不为偿还企业倒闭时所欠的债务而到处奔波,历尽磨难。他再一次决定参加竞选州议员,这次他成功了。他内心萌发了一丝希望,认为自己的生活有了转机:“我可以成功了!”

第二年,他订婚了,但离结婚还差几个月时,未婚妻不幸去世。这对他精神上的打击实在太大了,他心力交瘁,数月卧床不起,得了神经衰弱症。1838 年,他觉得身体状况好一些了,于是决定竞选州议会议长,结果失败了。1843 年再次参加竞选国会议员,又一次失败。

要是你处在这种情况下会不会放弃努力?但他没有放弃,他也没有说:“要是失败会怎样?”1846 年,他又一次参加竞选国会议员,终于当选了。

两年任期很快过去了,他决定要争取连任。他认为自己表



现是出色的，相信选民会继续选举他。但结果很遗憾，他落选了。而且还赔了很大一笔钱，他只能申请当本州的土地官员，但州政府却把他的申请退了回来，上面指出：“做本州的土地官员要求有卓越的才能和超常的智力，你的申请未能满足这些要求。”

然而，他没有服输。接着又是三次的失败。

这个在九次失败的基础上赢得两次成功的人正是亚伯拉罕·林肯，他一直没有放弃自己的追求。他一直在做自己生活的主宰。1860年，他当选为美国总统。

亚伯拉罕·林肯遇到过的敌人你我都曾遇到。他面对困难没有退却、没有逃跑，他坚持着、奋斗着。他压根就没想过要放弃努力，他不愿放弃，就像你我一样，林肯也有自由选择权。他可以畏缩不前，不过他没有退却。他坚持了下来，一直没有放弃成功的努力，在失败面前不断地去尝试，最后获得了伟大的成功。如果你能像他一样，从今天开始，让今天成为你做自己生活主宰的第一天吧！因为，现在一点也不迟！

也许你觉得林肯是天才，他那屡败屡战的自信不是一般人能比的。

自信，即相信自己的能力，只有充满自信，才能把握住每一次机会。试想，若把机会摆在面前，你却犹犹豫豫，不住地问自己：“我能行吗？”待你做出决定的时候，机会早已弃你而去了。可见弱者等待机会，强者创造机会，一个连自己都不相信的人，又岂能受到幸运之神的信赖，而放心地把宝贵的良机赐于你呢？一个人若没有自信，别说成为强者，就连到达“成为强者”的这一彼岸的路都找不到啊！

自古以来，“输”被人们认为是耻辱，让人抬不起头来。然而，在人生的战场上，又有几个人是常胜将军呢？俗话说：不以成败论英雄。成功了，面对掌声如潮，潇洒地向观众挥挥手；失败了，

掏出手帕,控制住自己,破涕为笑,同样向胜利者握手祝贺,并向下次的胜利奋力拼搏。这便是自信,而这自信预示着你将会成为强者。可见强与弱的区别不在于成败,而在于你如何面对输。输了,不能精神不振,不能甘心示弱,而要把心态重新调整到挑战者的姿态,重新找回挑战者的力量和风采。

19世纪,美国心理学家和哲学家威廉·詹姆斯说过,他那个时代最伟大的发现就是,人类可以简单地借由改变他们的心理状态,来改变他们的命运。这点是千真万确的!不管你希望生命是什么样子,健康、快乐或拥有爱情,或者成为一个亿万富翁,你第一件必须做的事情就是,去检验你的态度和信念。

让内心充满自信的阳光

20世纪最伟大的企业家——克里门·史东认为:“不论脑中所想着的是什么,所相信的是什么,它一定可以被得到!”

你也许见过这种表演:一个催眠师从观众里面选出好几个人来做催眠。这个催眠师要其中一个观众在桌子上躺下,他催眠了这个人,然后告诉他说,现在他的身体坚硬得如同一块钢板,他搬出两张椅子,分别放在这个观众的头和脚部,以支撑他的身体。然后他把桌子移开,这个观众的身体仅由两张椅子支撑头脚,却竟然能保持着平躺在桌上的姿势,他的身体真的如同钢板一样坚硬。这是为什么?因为他相信。之后,在同一个表演里,其他的人也被催眠了,这一次,催眠师告诉他们说,他们无法拿起放在桌上的自来水笔,他告诉他们这个自来水笔比两吨重卡车还要重,无论如何都不可能拿得起来。催眠师说,无论如何试试



看,但是这只笔是动不了的。他们一个一个接着去拿这只笔,我特别记得其中一个人,长得高大魁梧,活像个健美先生。当他试着要去拿起这只笔的时候,他的脸涨得通红,额头冒出一粒粒的汗水,手臂的肌肉紧紧地鼓起来……可是,他还是无法把笔拿起来!原因不在于他没有能力拿起一只笔,即使一个小孩也有力量可以拿起一只笔来,而是,他“不相信”自己有能力拿起笔来。所以,你有什么能力并不重要,重要的是,你相信自己有能力!

自信会使人创造奇迹,它是使你走向成功的第一要素,拿破仑曾经宣称:“在我的人生字典里,没有‘不可能’三个字。”这是何等豪迈的自信!正是因为有了这份自信,才激起了他无比的智慧和巨大的潜力,成为历史上赫赫有名的一代将领。

如果我们对某一个人或某一件事寄予越大的期望并付出努力,我们就越有可能得到我们期待的结果。

在医学上还有这样一个实验,100个得了同样疾病的人,如果给他们同一种包着糖的胶囊,然后告诉他们说这是可以治病的特效药,有40%的病人会痊愈,只因为他们相信这种药可以治愈他们的疾病。类似的情形,一旦病人被宣告得了不治之症,他们的情况通常很快地就恶化下去,因为他们真的相信自己没救了。

我们都会受暗示的影响。如果教师或其他什么人断定说我们不会有出息,我们往往就相信了,而且常常是自此以后就不再去为成功而努力了。由于我们曾经有过一两次失败,我们也常会相信自我给予的消极暗示。

就像那只无法跳出玻璃杯的跳蚤。

有人曾经做过这样一个实验:她往一个玻璃杯放进一只跳蚤,发现跳蚤立即跳了出来。再重复几遍,结果还是一样。根据测试,跳蚤跳的高度一般可达它身体的400倍左右,所以说跳蚤可称得上是动物界的跳高冠军。

接下来实验者再次把这只跳蚤放进杯子里，不过这次是立即同时在杯上加一个玻璃盖，“嘣”的一声，跳蚤重重地撞在玻璃盖上。跳蚤十分困惑，但是它不会停下来，因为跳蚤的生活方式就是“跳”，一次次被撞，跳蚤开始变得聪明起来了，它开始根据盖子的高度来调整自己所跳的高度。再一阵子以后呢，发现跳蚤再也没有撞击到这个盖子，而是在盖子下面自由地跳动。一个小时候后，实验者开始把这个盖子轻轻拿掉，跳蚤不知道盖子已经去掉了，它还是在原来的这个高度继续跳；三个小时后，她发现这只跳蚤还在那里跳。一天以后发现，这只可怜的跳蚤还在这个玻璃杯里不停地跳着——其实它已经可以跳出这个玻璃杯了。

也许现在你几乎一无所有，饱受人生的各种不如意，以致怀疑自己生存的目的和价值，这不要紧，我知道你渴求心灵的满足，但它迟迟也没有来到你的身边，这并不说明它不来了，也不要认为你在与它擦肩而过时失去了它，因为事实上，它只是因风雨耽搁了路程，它又何尝不想早点看到你呢！所以，自信起来吧，在机遇与成功走近你身边时，做好迎接它的准备，张开你的怀抱，带上你的笑容，叩响命运的大门，因为上帝的延迟绝非上帝的拒绝！

每一天都是全新的开始

约翰尼·卡许从小就经常下地劳动，高中毕业后，他参军离开了家乡。有一次，在一家商店里，他买到了自己有生以来的第一把吉他。因为当他在家里从父亲买的收音机里第一次听到音乐时就产生了这样的梦想：他想当个歌手。



他开始自学弹吉他,并练习唱歌,他甚至自己创作了一些歌曲。服役期满后,他开始努力工作以实现当一名歌手的夙愿,虽然他没能马上成功,但他仍对自己坚信不疑。没人请他唱歌,就连电台唱片音乐节目广播员的职位也没能得到。他只得靠挨家挨户推销各种生活用品维持生计,不过他还是坚持练唱。最后,他终于灌制出了一张极为成功的唱片,吸引了两万名以上的歌迷,金钱、荣誉、在全国电视屏幕上露面——所有这一切都属于他了。

然而,经过几年的巡回演出,他被那些狂热的歌迷拖垮了,晚上必须服安眠药才能入睡,而且还要吃“兴奋剂”来维持第二天的精神状态。他开始沾染上了酗酒和吸毒的恶习,以致对自己失去了控制能力。这使他渐渐失去了观众,也不再获奖。他不是出现在舞台上而是更多地出现在监狱里了。

一天早晨,当他从佐治亚州的一所监狱刑满出狱时,一位行政司法长官对他说:“约翰尼·卡许,我今天要把你的钱和麻醉药都还给你,因为你比别人更明白你能充分地选择自己想干的事。看,这就是你的钱和药片,你现在就把这些药片扔掉吧,否则,你就去麻醉自己,毁灭自己,你选择吧!”卡许选择了生活。他又一次对自己的能力作了肯定,深信自己能再次成功。他找到他的私人医生。医生不太相信他,认为他很难改掉吃麻醉药的坏毛病,医生告诉他:“戒毒瘾比找上帝还难。”

卡许开始了他的第二次奋斗,他一心一意要根绝毒瘾,为此他把自己锁在卧室闭门不出,忍受了巨大的痛苦,经常做噩梦。摆在他面前的,一边是麻醉药的引诱,另一边是他奋斗目标的召唤,结果他的信念占了上风。九个星期以后,他又恢复到原来的样子,并重返舞台,再次引吭高歌,终于又一次成为超级歌星。

你也能和约翰尼·卡许一样获得成功!而今天就是全新的开始。不要让昨天发生的事情或者昨天别人对你说的话影响你

今天的行动。因为,你今天的命运和明天的未来,只掌握在你自己手里!

一个人获得成就最重要的因素当然不能只是运气,因为运气不可能永远都很好;也不是背景,比尔·盖茨,杰克·韦尔奇,李嘉诚都没有什么背景;不是机遇,事实上再倒霉的人这辈子也会有那么几次机会;不是能力,否则受过高等教育的无能者就不会那么多了;不是贵人相助,像阿斗这样的人靠扶是扶不起来的;不是命中注定,通常人们出生时的区别只有男和女,但死的时候却是不尽相同。

那究竟是什么呢?两个字:自信!相信自己是最棒的。信念,拆开来看,就是“人言今心”,只有你把自己内心潜在的想法说出来,用它来指导你的行动,坚定你人生的路程,你就一定会成为最棒的那个人!

2000年,4000名少年精英报考了清华大学国际MBA,最终,62人入选,其中就有北京四中才华横溢的王海翔。

法国教育家卢梭曾经说过:“自信心对于事业简直是一种奇迹,有了它,你的才干便可以取之不尽,用之不竭;一个没有自信的人,无论他有多大的才能,也不会抓住一个机会。”

海翔的自信正是来自妈妈对儿子的自信。当儿子“爬坡”时,妈妈从不给儿子任何压力,而是在一旁赞赏儿子已经走过的路程,帮他“数脚印”。妈妈的这种“欲擒故纵”(儿子语)的做法,大大激发了儿子继续向上攀登的愿望:“人家行,我为什么不行?让我试试吧!”

她常对儿子说的一句话是:“只要今天比昨天强就好。”

自信源于成功的暗示,恐惧源于失败的暗示。人积极的暗示一旦形成,就如同风帆会助你成功;相反,人消极的心理暗示一旦形成,又不能及时消除,就会影响一生的成功。



一个丧失了信心的人,连自己的成功也会怀疑,慢慢就会丧失所有的生活意义。而有了积极的心态和控制自我的能力,便有了战胜一切困难取得成功的信心。信心就是因为自己有了信仰从而被这个世界所信任,别人的信任又会促使你對自己更加坚信不疑。有了信心,我们虽然并没有否定世界的可疑,但无疑这使我们的行动更具有可能性,从而减少了事情的难度,一下子就能切中要害,找到目标。

你自信吗

你现在一定很想知道你自信吗?马上做做下面的题目吧!

1. 自己的家庭和生活,需要和周围的人保持相同的水平,你认为这个见解如何?

- A. 完全正确 B. 有点正确 C. 不对

2. 宴会时,你如何寻找适当的异性?

- A. 找出最满意的,与他接近
B. 身边任何一位都可以
C. 跟看上去坦诚亲切的人接近

3. 当你经过陈列窗或镜子前面的时候,你喜欢停留一下,照照自己吗?

- A. 经常 B. 偶尔 C. 很少

4. 由于你的过失而产生了不愉快的场面或难题的时候,你会怎么办?

- A. 为了使自己不受责备,想出一套似是而非的托词
B. 承担起应负的责任,尽全力处理善后问题
C. 尝试修正事态,并寻求对自己有利的解释
5. 对自己不熟悉和不擅长的事,你能大胆愉快地接触它



吗?

A. 很难 B. 偶尔 C. 没问题

计分:ABC(1. 135 2. 513 3. 531 4. 153 5. 135)

21~25分:你乐观自信,对自己的才能和外表风采充满自信和骄傲。如果偶尔有自卑感,也是环境变化的缘故,譬如处于人才济济的场所等。

16~20分:你有过分追求、理想太大的缺点。你不满足现状,想出人头地,导致你去追求不切合实际的幻想。也可以说,你过于追求完美,过于计较,反倒陷入自卑感中不能自拔。

11~15分:你在做事前就过早贸然断定自己不行,自认为不如别人。主要原因是你不了解周围人们的真实状况,不清楚事情的本来面目,搞清楚的话就会恍然大悟,随之则坦然自如。你的缺点在于一旦自认为不行就心灰意冷。

5~10分:你对自己缺乏自信,习惯用消极悲观的眼光看待事物,只看到不利之处,所以总是尚未尝试就想要退缩。其实,更多时候你是被自己的想像打败的。

跨越自卑的栅栏

每个人自从呱呱坠地以来就必须面对人生各种问题。从物质生活到精神生活;从体内到体外;从亲友到仇敌;各种问题都环绕着我们,迫使我们去面对。你可能毫无选择地来到人世间,但如何去面对人生,面对什么样的人,成就怎样的人生,却掌握在你自己的手中。

我们看到《疯狂英语》的创始人李阳总是充满了激情,在成千上万的人前张口就喊他的疯狂英语。作为人生激励老师,他常



常在高等学府面对莘莘学子从容不迫、侃侃而谈，脸上写满了自信，甚至在春节晚会上也带着他的《疯狂英语》自信亮相。

其实，李阳并非生来就是英语天才，而且也不是天生的自信。小时候，李阳害羞、内向、不敢见陌生人、不敢接触电话、不敢去看电影，甚至做理疗时仪器漏电灼伤了脸也不敢出声……他的父母曾断定他没出息，“长大只有去淘大粪”。

因为怕羞，李阳跑到兰州大学的烈士亭大声朗读英语，反正四周没人，读错了也不会被人嘲笑。十几天后，李阳到英语角，别人奇怪地说：“李阳，你的英语听上去好多了。”一言惊醒梦中人！李阳想，这样大声朗读英语也许是学英语的一种好方法。于是李阳天天顶着凛冽的大风，扯着嗓子大声朗读英语句子。从1987年冬一直到1988年春，四个月的时间，李阳重读了十多本英文原版书，背熟了大量四级考题。李阳的舌头不再僵硬，耳不再失灵，反应不再迟钝。在当年的英语四级考试中，李阳只用了50分钟就答完试卷，并且成为全校第二名，这一消息轰动了兰州大学。

初尝成功的李阳，从此开始迈上奋发进取的人生道路。他发现，自己性格的弱点在大喊的过程中被击碎了，精力更加集中，记忆更加深刻，自信逐渐建立起来。

他想把自己的体会传授给其他还在苦苦挣扎学英语的同学，内向的李阳做出了一个惊人的决定：他让同学在校园贴满海报说，有个叫李阳的家伙，在学英语方面有些体会，希望与大家一起分享。

海报贴出后，李阳的“出头”引起学校的轰动，离演讲时间越近他越害怕，甚至有点后悔。但他觉得这又是一次打败自己的害羞和胆怯的机会，于是他又给自己出了个绝招：在自己的两只耳朵上挂上了两只触目惊心的大耳环，让两位同学“押”着他上街。街上的人们都盯着这个“疯狂”的人看，那些目光盯得本来怕

羞的李阳更是不敢抬头,他只觉得耳朵阵阵发烫,想逃跑、想躲藏起来。可是后面押着他的同学把他看管得紧紧的,他只有硬着头皮走下去。渐渐地,他开始闭着眼睛抬起头来,又鼓足勇气睁开眼睛来看周围的人。后来,他居然可以大胆妄为到盯着那些同样盯着他的人,一直看得别人低下头去为止。李阳胜利了!从那以后,为向更多的人推广自己学英语成功的经验,1994年,李阳毅然辞去了电台的工作,组建了“李阳·克立兹国际英语推广工作室”,开始了苦行僧般的“传道”生涯,向成千上万的人们推销他的“疯狂英语”。在那些场合,他总是风度翩翩:深灰色的西装敞开着,露出扣得很工整的白衬衫,领带系得规规矩矩。戴眼镜儿的李阳有种天生的儒雅气质,他的身姿始终是刚劲、挺拔的,他的声音磁性而具有穿透力。不管他是在自嘲、调侃,还是在吹牛,始终有一种强大的自信从他的骨子里透露出来,不由分说地在他的身前身后肆意地铺张着,盈满了周边的空间。

李阳说,自信不是天生的,他的自信就是后天培养起来的。自信需要由内而外地做好准备,除了有内涵、有修养,外表也很重要,比如说,头发要干净,穿着要得体。李阳认为全世界只有一个人可以随心所欲不用刻意打扮——爱因斯坦。只有他可以一只脚穿袜子一只脚不穿,可以一头乱七八糟的头发从不梳理,但他照样是爱因斯坦。而我们中的任何人如果头发乱蓬蓬的,衣衫不整跑到“哈佛”去大喊:“我很自信,我很内秀。”别人保准认为你变态。10年来,李阳带着那份难得的自信,向全国100余城市近2000万人送去疯狂英语快速突破法,这位当时的“出头之鸟”占尽“强者”无限风光,早已不仅仅是疯狂英语的传播人,更是一位受欢迎的人生激励老师。

自信可以释放人的各种力量:胆大、英勇、坦诚、开朗、乐观、豁达、谦虚、热情。自信的人热爱生活、无所畏惧;自信的人敢于



接受自己的缺点,看问题较客观,较易接受现实,对自己较负责,较易控制自己的情绪;自信的人更富同情心,也更具爱的能力,人际关系不会太紧张;自信的人都是美丽健康的人,这种美丽和健康由内而外。自卑是人生最大的跨栏,每个人都必须成功跨越并找到自信,才能到达人生的巅峰。

我自信,我成功

我们都知道镭的发现者——居里夫人,当初穿着沾满灰尘和油污的工作服,从堆积如山的含铀沥青中寻觅镭的踪迹。当时条件非常艰苦,但她却信心百倍,毫不动摇,最后终于成功了。而当人们对她的成功刨根究底时,她却嫣然一笑,说了六个字:“我自信,我成功。”

1952年,世界著名的游泳好手弗洛伦丝·查德威克从卡德林那岛游向加利福尼亚海滩。当她游近加利福尼亚海岸时,嘴唇已冻得发紫,全身一阵阵地寒颤。这时,她已经在海水里泡了16个小时。而远方是雾霭茫茫,她甚至难以辨认伴随着她的小艇。

查德威克感到难以坚持,她向小艇上的朋友请求:“把我拖上来吧。”艇上的人们劝她不要向失败低头,要她再坚持一下。“只有一英里远了。”他们告诉她。但是浓雾使她难以看到海岸,她以为别人在骗她。“把我拖上来。”她再三请求着。于是,冷得发抖、浑身湿淋淋的查德威克被拉上了小艇。

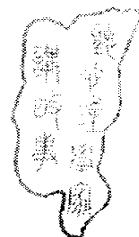
后来,她告诉记者说,如果当时她能看到陆地,她就一定能坚持游到终点。大雾阻止了她去夺取最后的胜利。这件事过后,她认识到,事实上,妨碍她成功的不是大雾而是她内心的疑惑。是她自己让大雾挡住了视线,迷惑了心,先是对自己失去了信

心,然后才被大雾给俘虏了。

于是,两个月后,查德威克又一次尝试着游向加利福尼亚海岸。浓雾还是笼罩在她的周围,海水冰凉刺骨,她同样望不见陆地。但这次她坚持着,不断重复地告诉自己:陆地一定就在不远的前方!她奋力向前游,因为陆地在她的心中。查德威克终于明白了信念的重要性。她不仅确立目标,而且懂得要对目标充满信心,而且这种信心在人疲惫、困惑的时候更需要不停地被强化、重复,才能不被自己的怀疑所吞噬。查德威克终于游到了对岸。

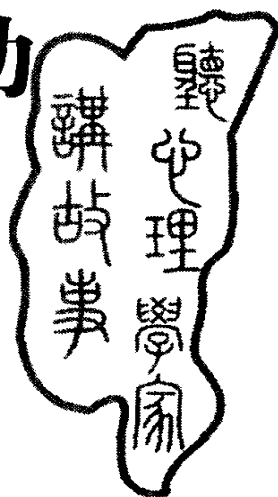
信念就是一支火把,它能最大限度地燃烧一个人的潜能,指引他飞向梦想的天际。我们要树立远大的理想,要具有坚定的信念,要让自己的理想和信念飞翔起来!

一位哲人说得好:“谁拥有了自信,谁就成功了一半。”高尔基也指出:“只有满怀自信的人,才能在任何地方都把自信沉浸在生活中,并实现自己的理想。”古往今来,成功人士虽然从事不同的职业,具有不同的经历,但有一点是共同的:他们对自己都充满自信,由此激励自己自爱、自强、自主、自立。有了自信,就有了成功的希望。



从起跑一直到成功

——执著



永不放弃

一个很穷的聪明人去给一个很愚蠢的富人打工。富人问这个聪明人每个月多少工钱,聪明人说第一天只要1分钱,第二天2分钱,第三天4分钱,第四天8分钱,依此类推,一个月结一次账。

富人一听高兴坏了:这家伙真是一个笨蛋,一个月才要这么一点点钱,于是马上就答应了。

这个故事其实是源于一个外国的古代故事:一个发明了一种玩具的大臣向国王索要奖励,最后国王没有办法给这个大臣如此多的钱。

同样,这位愚蠢的富人也无法给那个聪明人如此多的钱:如果这个月是28天,就是130万元;如果这个月是31天,就是1040万元。

——这无疑是一个天文数字。

我们感兴趣的不是这个近乎无聊的故事,我们感兴趣的是最后三天居然能够产出如此多的钱。也就是说,当一个事物到了成倍增长的时候,越是到最后,其威力越是令人瞠目结舌。换句

话说,什么事情都是这样,最后三天是最令人惊心动魄的:无论是好还是坏都是这样!

时常听见有些人哀叹自己时运不济,无论任何事都不能如愿。事实上,真正失败的原因是他做任何一件事,只要一遇挫折就半途而废;可是接手他那份工作的人,却因自己不断地努力,反而获得圆满的成功。由此我们可以明白地看到,并不是这个人运气差,只是因为他欠缺耐心,欠缺执著。

美国玛丽·凯化妆品公司的董事长叫玛丽·凯,在创业之初,她历经失败,她承受了痛苦,走了不少弯路。然而,她从来不甘心,不泄气,最后终于成为一名大器晚成的化妆品行业的“皇后”。

20世纪60年代初期,玛丽·凯已经退休回家。可是过分寂寞的退休生活使她突然决定冒一冒险。经过一番思考,她把一辈子积蓄下来的5000美元作为全部资本,创办了玛丽·凯化妆品公司。

为了支持母亲实现“狂热”的理想,两个儿子也“跳往助之”,加入到母亲创办的公司中来,宁愿只拿250美元的月薪。玛丽·凯知道,这是背水一战,是在进行一次人生中的大冒险,弄不好,不仅自己一辈子辛辛苦苦的积蓄将血本无归,而且还可能葬送两个儿子的美好前程。

在创建公司后的第一次展销会上,她隆重推出了一系列功效奇特的护肤品,按照原来的想法,这次活动会引起轰动,一举成功。可是“人算不如天算”,整个展销会下来,她的公司只卖出去1.5美元的护肤品。

意想不到的残酷失败,使她控制不住失声痛哭。

她经过认真的分析,终于悟出了一点:在展销会上,她的公司从来没有主动请别人来订货,她没有向外发订单,而是希望女人们自己上门来买东西。



难怪在展销会上落到如此的后果。

商场就是战场,从来不相信眼泪,哭是不会哭出成功来的。

玛丽擦干眼泪,从第一次失败中站了起来,在重视生产管理的同时,加强了销售队伍的建设。

经过 20 年的苦心经营,玛丽·凯化妆品公司由初创时的雇员 9 人发展到现在的 5000 多人;由一个家庭公司发展成一个国际性的公司,拥有一支 20 万人的推销队伍,年销售额超过 3 亿美元。

玛丽·凯终于实现了自己的梦想。

做任何事只要半途而废,那么前面的辛苦就等于白费。惟有经得起风吹雨打及种种考验的人,才是最后的胜利者。因此,不到最后关头,绝不轻言放弃,要一直不断地努力下去,以求取最后的胜利。

美好生活在坚持中获得

四十几年前,华德·迪斯尼连维持自己的三餐都成问题,现在全世界的人几乎都深爱他所创造出来的卡通人物。

这位从前经常身无分文,如今却已成为大资产家、大企业家的华德·迪斯尼,将所赚到的钱又全部投注在事业上。

他表示:“与其每年继续赚上数百万元,不如制作更好的电影回馈给观众。”这种执著的精神委实令人钦佩。

迪斯尼原本是住在堪萨斯州的堪萨斯城,最初的心愿只是想当一名画家。某日,他到堪萨斯城的明星报社想找一份差事,他把自己的作品呈示给主编看,主编瞧了几眼便说:“不行,你一



点也没有绘画的才能嘛！”迪斯尼听毕，只好垂头丧气地离开。

不久，他终于找到一份工作，工作内容是装饰教会的绘画。但是，由于他的薪资过于微薄，根本无法租一个像样的工作室，他只好将父亲的车库改装成自己的工作室。

虽然那时的日子过得非常艰辛，但当迪斯尼日后回忆起那段日子时，更深深地体悟到，正是因为当初在那弥漫着汽油味和机油味的车库中工作，才激发了他的创作潜能，使他创造出风靡全世界的米老鼠。

有关米老鼠产生的过程，有一段极为有趣的故事：某日，一只老鼠在迪斯尼的工作室中跑来跑去，他于是放下手上的工作，一直盯着老鼠看，并拿些面包屑丢给老鼠吃。日子一天天过去，逐渐地，那只老鼠竟与迪斯尼熟悉起来，而且终于爬上画板。后来，迪斯尼到好莱坞去谋求发展，他制作了一连串的卡通电影，例如“奥斯卡幸运兔”等，但却全部失败。由于工作毫无进展，他变得身无分文。但他并没有灰心，没有放弃。

有一天，当他正在寄宿的房间中思索自己的未来时，脑海中突然浮现出一个影像，那就是堪萨斯城车库内的那只老鼠，于是，迪斯尼立刻动手画出那只老鼠可爱的模样——这就是米老鼠诞生的由来。

目前，在好莱坞拥有最多影迷、收到最多信件的明星便是米老鼠。它已成为全世界家喻户晓的明星。

此后华德·迪斯尼每周必会到动物园去，以便研究各种动物的动作及叫声。

某次，他想起儿时母亲曾讲过一个“三只小猪与大野狼”的故事，他觉得很有趣，遂决定制作成彩色电影。然而，工作人员对此构想均持反对意见，虽经迪斯尼一再提出计划，工作伙伴们仍然反对，不得已只好暂停计划。

后来，经过迪斯尼再三的要求，终于与伙伴们达成共识，决



定试试看。尽管如此，他们谁也不敢对这部电影抱有太大的期望。同时，他觉得制作一部米老鼠的影片需要 90 个工作日，如果“三只小猪与大野狼”也得花费同样的时间，未免太浪费，所以大家决定以 60 个工作日来完成这部电影。

结果，这部电影刚一推出就马上赢得全美观众的热烈赞赏，并且创下了重映七次的纪录，这在卡通电影史上可以说是史无前例、绝无仅有的。

“一切成功的秘诀即在于热爱自己的工作”——人生如果仅是为了追求财富，那么便失去其真正意义了。迪斯尼的成功，正是由于他对工作的执著。

无论做什么事情都不能半途而废：在看准了的前提之下，就是龙潭虎穴也要干下去。

坚持坚持再坚持，美好的生活是在坚持中获得的。

放弃，意味着没有机会

不管做什么事，只要放弃了，就没有成功的机会。不放弃就会一直拥有成功的希望。如果你有 99% 想要成功的欲望，却有 1% 想要放弃的念头，那么是没有办法成功的。

青年农民达比卖掉自己的全部家产，来到科罗拉多州追寻黄金梦。他围了一块地，用十字镐和铁锹进行挖掘。经过几十天的辛勤工作，达比终于看到了闪闪发光的金矿石。继续开采必须有机器，他只好悄悄地把金矿掩埋好，暗中回家凑钱买机器。

当他费尽千辛万苦弄来了机器，继续进行挖掘时，不久就遇到了一堆普通的石头，达比认为：金矿枯竭了，原来所做的一切

将一钱不值。他难以维持每天的开支,更承受不住越来越重的精神压力,只好把机器当废铁卖给了收废品的人,“卷着铺盖”回了家。

收废品的人请来一位矿业工程师对现场进行勘察,得出的结论是:目前遇到的是“假胍”。如果再挖三尺,就可能遇到金矿。收废品的人按照工程师的指点,在达比的基础上不断地往下挖。正如工程师所言,他遇到了丰富的金矿胍,获得了数百万美元的利润。

达比从报纸上知道这个消息,气得顿足捶胸,追悔莫及。

也许,你离成功只有一步之遥,只要你再坚持一下,你就可以叩响成功的大门,但如果此时停住前进的脚步,就意味着你与成功失之交臂了。

日本的名人市村清池,在青年时代担任富国人寿熊本分公司的推销员,每天到处奔波拜访,可是连一张合约都没签成,因为保险在当时是很不受欢迎的一种行业。

在68天期间,他没有领到薪水,只有少数的车马费,就算他想节约一点过日子,仍连最基本的生活费都没有。到了最后,已经心灰意冷的市村清池就同太太商量准备连夜赶回东京,不再继续拉保险了。此时他的妻子却含泪对他说:“一个星期,只要再努力一个星期看看,如果真不行的话……”

第二天,他又重新鼓起勇气到某位校长家拜访,这次终于成功了。后来他曾描述当时的情形说:“我在按铃的时候之所以提不起勇气的原因是,已经来过七八次了,对方觉得很不耐烦,这次再打扰人家一定没有好脸色看。哪知道对方这个时候已准备投保了,可以说只差一张契约还没签而已。假如在那一刻我就这样过门不入,我想那张契约也就签不到了。”

在签了那张契约之后,又有不少契约接踵而来,而且投保的人也和以前完全不相同,都是主动表示愿意投保。许多人的自愿



投保给他带来无比的勇气。在一个月內他的业绩就一跃而成为富国人寿的佼佼者。

在历史的长河与现实的生活里，也有很多为理想为事业奋斗的人，他们往往离成功还有一步之遥却停止了脚步，面对失败与困难，他们气馁了、放弃了，功亏一篑，功败垂成，这是多么令人痛心与惋惜呀。山穷水尽疑无路，但是这位可敬的青年，他却仍是坚定执著地往下继续走，终于迎来了柳暗花明又一村。

其实在我们的历史与生活中，像这样的人还真不少，他们都在艰难困苦中坚持自己的理想，不到成功，不言放弃。美国大将军克林顿与法英联军交战，屡战屡败，一次落荒逃到农舍里，恰巧看到了蜘蛛织网屡破屡织的经过，他大受启发，后来终于打败了劲敌。爱迪生发明电灯的时候，曾经实验过上千种灯丝材料，最后才找到了钨丝而成功。试想要经历这成百上千的失败，要有多么坚韧执著的精神意志啊。

成功本身并不难，难的是成功之前面对失败的精神品质。人生是一场搏斗。敢于搏斗的人，才可能是命运的主人。在山穷水尽的绝境里，再搏一下，也许就能看到柳暗花明。在冰天雪地的严寒中，再搏一下，一定会迎来温暖的春风。

寻找生活中的金表

一个农场主在巡视谷仓时不慎将一只名贵的金表遗失在谷仓里。他找遍了整个谷仓都找不到，便在农场门口贴了一张告示，要人们帮忙找，并悬赏 100 美元。

面对重赏诱惑，人们都十分卖力地四处翻找，无奈谷仓内谷

粒成山,还有成捆的稻草,要想在其中寻找一块金表如同大海捞针。

人们忙到太阳下山仍没找到金表,他们不是抱怨金表太小,就是抱怨谷仓太大,稻草太多,他们一个个都放弃了。只有一个穷人家的小孩在众人离开之后仍不死心,努力寻找,他整整一天没吃饭,他希望在天黑之前找到金表,解决一家人的吃饭问题。

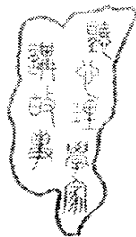
天越来越黑,小孩在谷仓内坚持寻找,一切喧闹静下来后,突然,他听到一个奇特的声音:“滴答、滴答……”小孩循声找到了金表,最终得到了 100 美元。

成功的方法其实很简单,只有两个字——执著。然而成功的人却不像想像的那么多,这是因为大多数人认为这个方法太简单了,所以没有坚持,且不屑去做。成功如同谷仓内的金表,早已存在于我们的周围,只要执著地去寻找,你就会听到那清晰的“滴答”声。

台湾百货大王徐有痒,祖籍江苏海门县,在台湾商界属于“上海帮”三巨头之一,是台湾远东关系企业集团的开山祖,其集团资产净值逾 600 亿元新台币。

徐有痒发展壮大的谋略是:不相信纺织业是“夕阳工业”的理论,认定衣食住行是人类生存之必需,对纺织业的前途始终抱乐观态度。

20 世纪 30 年代,徐有痒进入上海十里洋场,从事纱布、棉业、杂粮生意,20 世纪 40 年代初创办上海远东织造厂,40 年代末 50 年代初,迁厂台湾,组建远东纺织公司,打出“阿里牌”棉纺织品旗号。纺织工业是在“工业革命”时就已产生的老牌工业,面对竞争激烈的市场,日益上涨的工资成本,微薄的销售利润,真是困难重重,人们哀叹纺织工业已走过了它的鼎盛时期,进入了夕阳西下的阶段。徐有痒或许是出自于一种对专业的依恋之情,对上述议论持否定态度。



他认为衣着、布料与人们的生活密切相关,为人类生活所必需,而且“云想衣裳花想容”,生活富裕起来的人们必定对新的衣料和款式有新的追求。

纺织工业只要不断开发新产品,引导人们对衣服的需求,永远是大有可为的。于是徐有痒推出了“两面作战”这种连环计的策略:一面是在棉纺织业的基础上,投资数亿美元,创办化纤纺织业,研制新型布料;另一方面是发展远东百货公司,大力扩展属于自家旗号下的纺织品销售网点,创造市场,引导消费。“两面作战”的实施,使徐有痒一举独占台湾百货业的鳌头,使徐有痒的纺织业仍然欣欣向荣。

黑格尔曾经说过:“我们决不甘于落后!”也就是在告诉我们人生中要经历无数的风风雨雨,但我们一定要在风雨中站起来,永远不服输!这种精神就是执著。

我们每个人都有着每个人的执著,这就是永远不向任何困难低头、压不扁、折不弯、顶得住、吓不倒,执著是一种看不见,摸不到的东西,但它是克服困难,奋勇前进,开启成功大门的钥匙。

执著的永恒意义

两只青蛙在觅食中,不小心掉进了路边一只牛奶罐里。牛奶罐里还有为数不多的牛奶,但是足以让青蛙们体验到什么叫灭顶之灾。

一只青蛙想:完了,完了,全完了。这么高的一只牛奶罐啊,我是永远也出不去了。于是,它很快就沉了下去。另一只青蛙在

看见同伴沉没于牛奶中时，并没有一味放任自己沮丧、放弃，而是不断告诫自己：“上帝给了我坚强的意志和发达的肌肉，我一定能够跳出去。”它每时每刻都在鼓起勇气，用尽力量，一次又一次奋起、跳跃——生命的力量与美展现在它每一次的搏击与奋斗里。

不知过了多久，它突然发现脚下的牛奶变得坚实起来。

原来，它的反复跳动，已经把液态的牛奶变成了一块奶酪。不懈的奋斗和挣扎终于换来了自由的那一刻。它从牛奶罐里轻盈地跳了出来，重新回到绿色的池塘里。而那只沉没的青蛙就那样留在了那块奶酪里，它做梦都没有想到会有机会逃离险境。

还有一个是动物用执著谋生的故事：

从前，一个老人带着他心爱的驴出门远行，不料他的驴滑入了路旁的深沟。老人不想让自己的驴在沟里活受罪，于是找来一把铁铲，想把驴埋掉。

面对从天而降的黄土，驴并没有倒下，而是用尽力气将黄土抖落下来，然后坚定地站住。就这样，落下一锹土，驴就用力抖一下，然后向上站一步；抖一下，向上站一步。最后，它又回到了地面。

我们的世界经历了无数次的变革，每个时代都有很多执著的人。当然，在不同的时代，执著也有着自己不同的含义，但它有一个永恒的意义就是坚持不懈。

晋代书法家王羲之，练得一手好字，他为了练习写这一手好字，把一池的水都染黑了，他经历了多少“寒彻骨”又有谁知道？但是他最后成功了。唐宋散文八大家之一的曾巩曾写到：“羲之之书晚乃善，则其所能，盖亦以精力自致者，非天成也。”这不也证明了执著是开启成功大门的钥匙吗？



如果你不向困难低头，困难终将会向你低头！只要你肯坚持，你终究会摆脱困难。

放下无谓的执著

在亚洲，有一种捉猴子的陷阱，他们把椰子挖空，然后用绳子绑起来，接在树上或固定在地上，椰子上留了一个小洞，洞里放了一些食物，洞口大小恰好只能让猴子空着手伸进去，而无法握着拳头伸出来，于是猴子闻香而来，将它的手伸进去抓食物，理所当然地，紧握的拳头便缩不出洞口，当猎人来时，猴子惊慌失措，更是逃不掉。

没有任何人捉住猴子不放，它是被自己的执著所俘虏，它只需将手放开就能缩回来。

心中的欲念使我们放不下，内心的欲望与执著，使我们一直受缚，我们惟一要做的，只是将我们的双手张开，放下无谓的执著，就能逍遥自在了。

执著二字，对人生来说是十分重要的。所有的人，也都十分重视执著二字。在悠悠的历史长河里，无数的贤人哲士都是这样教导我们的：人生路上不设定目标不行，目标选定后没有勇气不行，光有勇气没有千斤压顶不弯腰的执著精神不行。世间万事惟有执著地追求，才能使目标实现。由于我们长期受此教育，所以，执著二字在人们的心中是根深蒂固的。

浙江有一个姓邹的老爷子，因为历史的原因在他年轻时失去了上大学的机会。然而，邹老爷子为了圆自己的大学梦，一生都没有放弃过考大学的努力，但总是屡战屡败。近年政府取消高考的年龄限制后，他又一年一年地报名参加高考，63岁的他，今



年同样报名参加了高考。成绩当然无法和应届生相比。他立誓不考上大学不结婚,所以至今孤身一人。为了考大学他花去了大量的时间复习,没有时间去挣钱,至今他家里还没有电灯,那微弱的烛光是他惟一的光明。执著地追求大学梦伴随他走过一生,但这显然是一个无法实现的梦了。

我们不能指责邹老爷子的执著,但从现实的角度来看,我并不觉得邹老爷子的执著是值得敬佩的,因为不懂得放弃执著,有时就是悲剧产生的根源。

一个女孩为了自己喜欢的男孩,她跑到上帝面前,恳请上帝能给她机会做一棵树,就在男孩家的门前,这样,她就能天天看到他了。上帝说,即使你能天天见到他,你也不会高兴的。女孩的执著感动了上帝,于是女孩变成了一棵树。女孩能天天看到他所深爱的男孩,一年过去了,两年过去了……

可男孩从来没正眼看女孩一眼,每到秋天,女孩都会哭,她那枯黄的泪随着秋风飘下,女孩是多么希望男孩能拥抱她一下啊。可是女孩却一次次地失望,可她不甘心,她又跑到上帝面前,再次恳请上帝,希望自己变成一块石头能让男孩歇歇脚,于是女孩变成一块在男孩家门口的石头。

同样,男孩还是不看她一眼,风吹雨打,饱经风霜,女孩从无怨言,可她太伤心了,终于她因忧郁而崩溃了,就在这时,珠宝商人看见了她的心,那是一个十分名贵的蓝水晶。后来,这个水晶被加工成一枚名贵的戒指,而戴上它的,却是男孩的女朋友,是男孩送给女孩的结婚戒指,女孩这次真的伤心欲绝,她不知道自己哪儿错了,也不知道为什么世界这样的不公平,自己多年的等待换来的却是一场空。

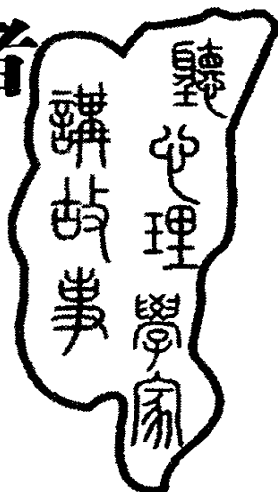
上帝来了,他问女孩,你没有觉得自己很傻吗?女孩哭了,她真的觉得自己很傻,就在这时,上帝告诉女孩,有个男孩,为你守候更长时间了……



放弃执著,不是你对现实的投降,而是你将你的境界调整到一种更高的层次,将自己的心态处于一种少烦恼的状态。让自己不管处于什么样的困境,遇到什么样的烦恼,碰上什么样的悲伤,都能以放弃执著的心态,将这些困境、烦恼、悲伤都不放在心上。因为,放弃了执著,就没有了为我的动机,没有了为我的动机,就不会存在为它的动机,无我无它就是一种超越自我和超越现实的境界。当然这不是一件容易的事。但在无奈和残酷的现实面前,你不懂得放弃也许就意味着毁灭。



永远不做宿命论者 ——乐观



点燃乐观之火

伍迪·艾伦，奥斯卡最佳编剧、最佳制片人、最佳导演、最佳男演员金像奖获得者，在大学里英语竟不及格。

马尔科姆·福布斯，世界最大的商业出版物之一——《福布斯》杂志的主编，却没能当上普林斯顿大学校刊编辑。

利昂·尤利斯，作家、学者、哲学家，却曾三次没有通过中学的英文考试。

利文·尤里曼，两次被提名为奥斯卡金像奖最佳女演员的候选人，当年投考戏剧学院时，却没入选，因为主考人认为她没有表演才能。

理查德·马尼博士，神经放射学专家，在医学院一年级时，神经解剖学不及格。

滑雪教练员彼得·赛伯特首次透露他将开创一个新的项目时，大家都认为这简直是天方夜谭。站在科罗拉多大峡谷的一个山顶，赛伯特表述了那个从12岁就伴随他的梦想，开始向世人认为不可能的事情进行挑战。赛伯特的梦想——高台跳雪——现在已经成为现实。



年轻的伊内蒂·比萨刚从按摩学校毕业后想在加利福尼亚美丽的蒙特雷地区见习接诊。当地的按摩机构告知该地按摩师为数众多,但却没有那么多的病人。于是在4个月中,比萨每天用10个小时挨家挨户地毛遂自荐,上门服务。他总共敲响了12500扇门,和6500个人洽谈并邀请他们到他未来的诊所就医。作为对他的毅力和诚挚的回报,在接诊的第一个月,他就医治了233名病人,并创下了当月收入72000美元的纪录。

大名鼎鼎的可口可乐公司,开张的第一年,仅售出了400瓶可口可乐。

NBA超级球星迈克尔·乔丹曾被所在的中学篮球队除名。

赛拉·霍兹沃斯10岁时双目失明,但她却成为世界上著名的登山运动员。1981年她登上了瑞纳雪峰。

瑞弗·约翰逊,十项全能的冠军,有一只脚先天畸形。

赛乌斯博士的处女作《想想我在桑树街看到的》被27个出版商拒绝。但他没有放弃,终于,第28家出版社——文戈出版社看中了该书的潜在市场价值,很快出版并获得了600万册的销量。

《心灵鸡汤》在海尔斯传播公司受理出版之前也曾遭33家出版社的拒绝。全纽约主要的出版商都说:“书确实好得很,但没有人爱读这么短的小故事。”然而现在《心灵鸡汤》系列在世界范围内售出了1700万册,并被翻译成20种文字。

1935年,《纽约先驱论坛报》发表的一篇书评,把乔治·格斯文的经典之作《鲍盖与贝思》评论为“地道的激情的垃圾”。

1902年,《亚特兰蒂克月刊》诗歌版编辑退还了一位28岁诗人的作品,退稿上写着:“我们的杂志容不下你如此热情洋溢的诗篇”,那个28岁的诗人叫罗伯特·普罗斯特。

当艾利斯·赫利还是一个尚未成名的文学青年时,在4年



中他每周都能收到一封退稿信。后来艾利斯几欲停止写作《根》这部著作,并自暴自弃。如此9年,他感到自己壮志难酬,于是准备跳海,了此一生。当他站在船尾,看着波浪滔滔,正欲跳海,忽然他听到所有的先人都在呼唤:“你要做你该做的,因为现在他们都在天国凝视着你,切勿放弃!你能胜任,我们期盼着你!”在以后的几周里,《根》的最后部分终于完成了。

温斯顿·丘吉尔被牛津大学和剑桥大学以其文科太差而拒之门外。

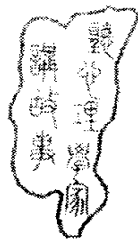
1905年,阿尔伯特·爱因斯坦的博士论文在波恩大学未获通过。原因是论文离题而且充满奇思怪想。爱因斯坦感到沮丧,但这未能使他一蹶不振。

困难重重,幸而,这些人并没被挫折、失败吓倒,也没有听从别人好意但却消极的劝告。只要你的心态是积极乐观的,没有人会阻碍你前进的脚步。

驾驭人生不沉的船

一天,一位律师到英国国家船舶博物馆参观,以调节他失意的心情。当时他刚打输了一场官司,委托人也于不久前自杀了。尽管这不是他的第一次失败辩护,也不是他遇到的第一例自杀事件,然而,每当他遇到这样的事情,总是有一种负罪感。他不知该怎样安慰那些在生意场上遭受了不幸的人,那些人有的被骗,有的被罚,也有的因打输了官司,落得债务缠身。

当他在国家船舶博物馆观看那些旧船时,忽然被一艘经历不凡的船吸引住了。这艘船原属于荷兰福勒船舶公司,于1894



年下水,在大西洋上曾 138 次遭遇冰山,116 次触礁,13 次起火,207 次被风暴扭断桅杆,然而它并没有沉没,英国劳埃德保险公司基于它不可思议的经历,将这艘船体变形、创痕累累的船从荷兰买回来捐给国家。

这位律师看到这条船后,产生了一个想法:为什么不让那些生意场上的失意者来参观参观这条船呢?于是,他就把这艘船的历史抄下来,和这艘船的照片一起挂在他的律师事务所里,每当商界的委托人请他辩护,无论输赢,他都建议他们去看看这艘船,自此,在他的委托人中,再也没有发生过自杀事件。据英国《泰晤士报》说,截止到 1987 年,已有 1230 万人参观过这艘船。

我们的一生,也可以像那艘不沉之船一样,勇往直前。只要我们不放弃希望,乐观地对待人生的每一次挫折。

用乐观的心态去勇敢地面对吧。快乐是一种心态,一种情绪。这种心态和情绪与挫折和失败无关。如果天下的人们,用鲜花铺满自己心灵的春天,用快乐填充自己的平常生活,一个脚印接着一个脚印地走,那么每一个脚印都是一首成功的歌!

带着快乐行走

在接连遭遇了失恋、失业以及友情的背叛等诸多情感与心理打击后,小张对人生忽然失去了信念。他常常感叹自己付出了那么多,为什么却收获了如此多的伤心与失望?为了逃避熟人的眼光与他们无处不在的怜悯,他独自前往陌生的城市寻找一个安身立命的地方。然而,求职比求爱更加困难,想想即将沦落为乞丐一样,心里不由暗暗地打了一个寒颤。好在最后一刻,他找



到了一份给医院打杂的工作，而这份工作也是因为当时“非典”流行，人们对医院这个地方避而远之留下来的空缺。在这样的生活中，小张的心情哪里还有青春的快乐？想想与他同龄的人都已经事业有成或者渐入正途，而他却独自流浪在外，凄凉之感就像冬天的寒风呼啸不止。

一位年轻的护士经常和他一同值班，她看出了他沉闷的心情，就经常开导小张：生活中的不如意不要放在心中，要多想想美好的未来。她经常用她那好听的嗓音给他朗诵普希金的诗：假如生活欺骗了你，不要忧郁也不要愤慨，相信吧，快乐的日子就要到来。看到小张有了笑意，她就像哲人似地对他说：在生活中，你笑对生活，就会得到欢乐的心情；你若惆怅着行走，就只能收获惆怅的心境。有一天，那个年轻的小护士没有来，以后她一直都没有来。小张问医院其他的人，才知道这个小护士已经离开了这个世界。她患有白血病，一直没有找到合适的骨髓配型。直到生命的最后，她都把微笑带给每一位病员。

小张想到自己所经历的痛苦，一下子释然了。和她承受的一切相比是多么微不足道啊！

此后，小张学着忘掉苦难和不幸，给心里装满快乐，即使不能完全丢掉的悲苦，他也会把它们压缩到最低最小的程度，让自己的心情与幸福和快乐接触得多一些。日子果然不断地变得明亮起来，未来也在他不断地寻找中渐渐地明朗、清晰起来。

带着快乐行走，你就会被快乐感染；背负不幸攀登，心中承受的就是苦难。那我们为何不让自己生活在幸福与快乐中呢？

英国作家萨克雷有句格言：“生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它就对你哭。”如果我们心情豁达、乐观，我们就能够看到生活中光明的一面，即使在漆黑的夜晚，我们也知道星星仍在闪烁。一个心境健康的人，就会思想高洁，行为正派，就能自觉而坚决地摒弃肮脏的想法，不与邪恶者为伍。我们既可



能坚持错误、执迷不悟，也可能相反，这都取决于我们自己。这个世界是我们自己创造的，因此，它属于我们每一个人，而真正拥有这个世界的人，是那些热爱生活，拥有快乐的人。也就是说，那些真正拥有快乐的人才会真正拥有这个世界。

每个人的生活都会出现大大小小的挫折，无论是什么样的挫折，我们都应该以快乐的态度对待生活。这样，幸运女神就永远会在我们身边。

快乐的钥匙

著名专栏作家哈理斯（Sydney Harries）和朋友在报摊上买报纸，那朋友礼貌地对报贩说了声谢谢，但报贩却冷口冷脸，没发一言。

“这家伙态度很差，是不是？”他们继续前行时，哈理斯问道。“他每天晚上都是这样的，”朋友说。“那么你为什么还是对他那么客气？”哈理斯问他。

朋友答道：“为什么我要让他决定我的行为？”

一个成熟的人握住自己快乐的钥匙，他不期待别人使他快乐，反而能将快乐与幸福带给别人。

每人心中都有把“快乐的钥匙”，但我们却常在不知不觉中把它交给别人掌管。

一位女士抱怨道：“我活得很不快乐，因为先生常出差不在家。”她把快乐的钥匙放在先生手里。

一位妈妈说：“我的孩子不听话，叫我很生气！”她把钥匙交在孩子手中。



男人可能说：“上司不赏识我，所以我情绪低落。”这把快乐钥匙又被塞在老板手里。

婆婆说：“我的媳妇不孝顺，我真命苦！”

年轻人从文具店走出来说：“那位老板服务态度恶劣，把我气炸了！”

这些人都做了相同的决定，就是让别人来控制他的心情。

当我们容许别人掌控我们的情绪时，我们便觉得自己是受害者，对现况无能为力，抱怨与愤怒成为我们惟一的选择。我们开始怪罪他人，并且传达一个讯息：“我这样痛苦，都是你造成的，你要为我的痛苦负责！”

此时我们就把一重大的责任托给周围的人，即要求他们使我们快乐。我们似乎承认自己无法掌控自己，只能可怜地任人摆布。

这样的人使别人不喜欢接近，甚至望而生畏。

但一个成熟的人握住自己快乐的钥匙，他不期待别人使他快乐，反而能将快乐与幸福带给别人。他的情绪稳定，为自己负责，和他在一起是种享受，而不是压力。

你的钥匙在哪里？在别人手中吗？快去把它拿回来吧！

也许有人会问，你说全世界充满欢乐，难道人生之中就没有痛苦的荆棘和不幸的泥淖吗？有。快乐是一种角度，遇到不幸时，换一个角度看，痛苦的酒糟可能酿制出快乐的甘醴。用欣喜的心情看，世界风和日丽；若用悲凉的眼瞳看待世界，可能只剩下愁云惨雾。悲观的人心情一直潮湿，乐观的人心情永远明媚。“乐观”一词，说出一种很质朴的快乐方式——从“快乐”的角度去看待世界。用乐观的态度去面对一切，苦中也有乐。况且，快乐的种子很多是从痛苦的土壤中孕育出的。

同样给一座荒山，悲观者回答：修一座坟茔；乐观者反驳：种满山绿树。



面对痛苦，一般人会泥足深陷，只有少部分人“强作欢颜”，极少有人能够达到“苦中作乐”乃至“以苦为乐”的人生境界。台湾漫画家蔡志忠的一段话颇有哲理：被针刺到手时，你的快乐是没有刺到眼睛。我认为，如果一个人能忘记手上的痛，想到眼睛没有被刺瞎的庆幸，早该破涕为笑了。

迈向快乐的拦路石还有人的欲望，欲望越多越强烈，若得不到满足，痛苦就越深。可以说，欲望是痛苦的渊藪。笔者不主张绝情灭欲，但不能贪心不足蛇吞象。要以较低的要求来对待生活。古人说：“知足常乐”，不足时也要笑口常开。从山上看树，树很小；从地上看树，树就很高。

享受快乐的生活

生活是极不愉快的玩笑，不过要使它美好却也不很难。为了做到这点，光是中头彩赢了20万卢布、得了“白鹰”勋章、娶个漂亮女人、以好人出名，还是不够的——这些福分都是无常的，而且也很容易习惯。为了不断地感到幸福，甚至在苦恼和愁闷的时候也感到幸福，那就需要：（一）善于满足现状，（二）很高兴地感到：“事情原来可能更糟呢”。这是不难的：

要是火柴在你的衣袋里燃起来了，那你应当高兴，而且感谢上帝：多亏你的衣袋不是火药库。

要是穷亲戚上别墅来找你，那你不要脸色苍白，而要喜气洋洋地叫道：“挺好，幸亏来的不是警察！”

如果你的妻子或者小姨练钢琴，那你不要发脾气，而要感谢这份福气：你是在听音乐，而不是听狼嚎或者猫的音乐会。



你该高兴，因为你不是拉长途马车的马，不是旋毛虫，不是猪，不是驴，不是茨冈人牵的熊，不是臭虫。

你要高兴，因为眼下你没有坐在被告席上，也没有看见债主在你面前。

如果你不是住在边远的地方，那你一想到命运总算没有把你送到边远的地方去，你岂不觉着幸福？

要是你有一颗牙痛起来，那你就该高兴：幸亏不是满口的牙痛起来。

你该高兴，因为你居然可以不必读《公民报》，不必坐在垃圾车上，不必一下子跟三个人结婚。

要是你给送到警察局去了，那就该乐得跳起来，因为多亏没有把你送到地狱的大火里去。

要是你挨了一顿桦木棍子的打，那就该蹦蹦跳跳，叫道：“我多么运气，人家总算没有拿带刺的棒子打我！”

要是你的妻子对你变了心，那就该高兴，多亏她背叛的是你，不是国家。

依此类推。……朋友，照着我的劝告去做吧，你的生活就会欢乐无穷了。

契诃夫这篇短文摘自《外国名家随笔金库》，原本是契诃夫对企图自杀者进一言。我看了以后忍俊不禁，幽默诙谐当中的确蕴含了丰富的哲理，寄寓了他对真诚生活的向往。也经常有人问我为什么那么快乐，我觉得自己就是一个善于满足的人。也许不知不觉当中，总把事情往好处想吧。

如果虚度了今天，那么就暗自庆幸，还有明天，可以重新开始。

如果错过了太阳，不要流泪，不然就要错过群星了。

如果刮台风下雨的时候，我们正在街上，把雨伞打开就够

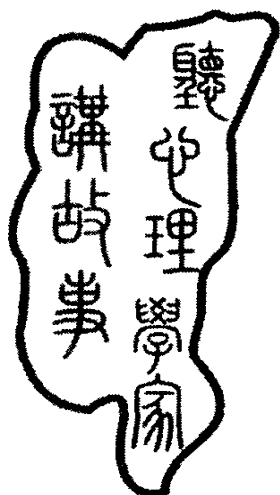


了,犯不着去说:“该死的天,又下雨了!”这样说对于雨滴、对于云和风都不起作用。我们不如说:多好的一场雨啊!这句话对雨滴同样不起作用,但是它对我们自己有好处,同时也可以把快乐传递给别人。



生活的万能钥匙

——爱



我们的必需品

生活中我们需要爱,来自家人的,来自朋友的,还有爱人的,甚至是陌生人的爱,生活中我们需要爱,因为我们是人,一种有着丰富感情的高级动物,爱就像是我们生活中所需要的阳光一样,可以带给我们温暖,带给我们快乐,带给我们幸福,所以我们离不开它。

世界上没有完美无缺的事物,只有爱才是最美好的。爱是心灵的呼唤,感情的投入。它不计功名利禄、不计成功失败、不患得失,只是一种真挚的感情。

爱之所以完美,是因为爱是无私的,爱是纯挚的,它只求更多地给予,而不求或多或少地索取,更不奢望过多的回报和酬谢。

有一篇文章这样写道:

生活,这位智者再次出现在我的考卷上,带着神秘的笑问我需要什么。我的回答并不睿智,但充满感性。是的,我认为生活需要爱。

生活需要友情。试问友情是什么?是钟子期与俞伯牙的高山



流水,断琴祭友?是马克思、恩格斯几十年的风雨同舟?还是……也许它只是 F4 一首温暖的《第一时间》;是朋友见面一声久违的“老友”,是患难中的一只温暖的手;或是同病相怜时一个会心的微笑吧。但,无论友情有多伟大,或是多普通,它一定是重要的!生活需要它!

生活需要亲情。敢问亲情是什么?是母爱的无私,还是父爱的含蓄?是女儿的乖巧还是儿子的顽皮?或者……也许它只是满文军那首深情的《懂你》和那首耳熟能详的《常回家看看》;是旅游在外的思念的电话,是国外一次昂贵的国际长途;是母亲节时一束美丽的康乃馨;是一句关切的叮嘱;或是大雨中一把小伞撑起的一方晴空吧。但,无论亲情是浓是淡,它一定每时每刻都伴随在你身边。把你的生活染得绚丽多彩。生活同样需要它!

生活需要爱情。请问爱情是什么?是杨过小龙女 10 年的不离不弃?是梁山伯祝英台化蝶的悲凉和千古传唱的《梁祝》?是琼瑶笔下的公主王子般的故事?还是……也许它只是情人节的一支玫瑰,一盒巧克力;是患难中的一句深情的安慰;是种平等的互相尊重的感情;是一个柔情的微笑;或是一次真诚的对视吧。但,无论流行歌曲把爱情唱得有多滥,或是多少人污辱了它的圣洁,生活依然需要它!

友情、亲情、爱情,三股爱的风在生活的海洋上吹起浪花,荡起涟漪。没有爱,生活将变得索然无味,了无生趣。让我们去珍惜身边的爱吧!生活需要它们!是的,大声再说一遍,生活需要爱!

“爱”是我们每个人经常挂在嘴边的一个字,可是,有时候,我们也常会忽略周围的爱:如父母对子女无微不至的爱、老师对学生循循善诱、朋友间互相安慰……这些往往都被我们视为理所当然,而没有细细地加以体会。而如果你加以体会,你会感觉到,人生,这是一个多么美好的东西啊!



我们生活在一个多元的社会中，每个人都需要别人的关爱和帮助。我们关心他人、爱护他人、支持他人、理解他人，同样我们自己也会得到别人的关爱和帮助。把爱作为人与人之间交流的纽带，世间就会少一份猜忌，多一份温馨；少一份欺骗，多一份诚实……“如果人人都献出一点爱，世界将变成美好人间”。

爱是可以传递的

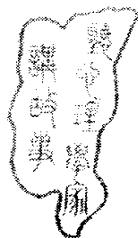
多年前一个感恩节的早上，有对年轻夫妇却极不愿醒来，他们不知道如何度过这一天，因为他们实在是穷得可怜。圣诞节的“大餐”想都别想，能有点简单的食物吃就不错了。

早先若是能跟当地慈善团体联络，或许就能分得一只火鸡及烹烤的佐料，可是他们没有这么做，为什么呢？就跟其他不少家庭一样，要有骨气，是怎么样就怎么过这个节。

贫贱夫妻百事哀，无可避免的，没多久这对夫妇就争吵起来。随着双方越来越烈的火气和咆哮，看在这个家庭最长的孩子眼里，只觉得自己是那么的无奈和无助。然而命运就在此刻改观了……

沉重的敲门声在耳边响起，男孩前去应门，一个高大男人赫然出现眼前，穿着一身皱巴巴的衣服，满脸的笑容，这个男人手提着一个大篮子，里头满是各种能想到的感恩节东西：一只火鸡、塞在里面的配料、馅饼、甜薯及各式罐头等，全是感恩节大餐必不可少的。

这家人一时都愣住了，不知道是怎么一回事，门口的那人随后开口道：“这份东西是一位知道你们有需要的人要我送来的，他希望你们知道有人在关怀和爱着你们。”



起初，这个家庭中做爸爸的还极力推辞，不肯接受这份礼，可是那人却这么说：“得了，我也只不过是跑腿的。”带着微笑，他把篮子搁在小男孩的臂弯里转身离去，身后飘来了这句话：“感恩节快乐！”

就是那一刻，小男孩的生命从此就不一样了。虽然只是那么小小的一个关怀，却让他晓得人生始终存在着希望，随时有人——即使是个“陌生人”——在关怀着他们。在他内心深处，油然而兴起一股感恩之情，他发誓日后也要以同样方式去帮助其他有需要的人。

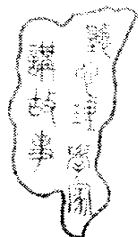
到了18岁时，他终于有能力来兑现当年的许诺。虽然收入还很微薄，在感恩节里他还是买了不少食物，不是为了自己过节，而是去送给两户极为需要的家庭。

他穿着一条老旧的牛仔裤和一件T恤衫，假装是个送货员，开着自己那辆破车亲自送去，当他到达第一户破落的住所时，前来应门的是位拉丁妇女，带着提防的眼神望着他。她有6个孩子，数天前丈夫抛下他们不告而别，他们目前正面临着断炊之苦。

这位年轻人开口说道：“我是来送货的，女士。”随之他便回转身子，从车里拿出装满了食物的袋子及盒子，里头有两只火鸡、配料、馅饼、甜薯及各式的罐头。见此，那个女人当场傻了眼，而孩子们则爆出了高兴的欢呼声。

忽然这位年轻妈妈攫起年轻人的手臂，没命地亲吻着，同时操着生硬的英语激动地喊着：“你一定是上帝派来的！”年轻人有些腼腆地说：“噢，不，我只是个送货的，是一位朋友要我送来这些东西的。”

随之，他便交给妇女一张字条，上头这么写着：“我是你们的一位朋友，愿您一家都能过个快乐的感恩节，也希望你们知道有人在默默爱着你们。今后你们若是有能力，就请同样把这样的礼物转送给其他有需要的人。”



年轻人把一袋袋的食物不停地搬进屋子,使得兴奋、快乐和温馨之情达到最高点。当他离去时,那种人与人之间的亲密之情,让他不觉热泪盈眶。回首瞥见那个家庭的张张笑脸,他对自己能有余力帮助他们,内心充满了幸福的感觉。

他的人生竟是一个圆满的轮回,年少时期的“悲惨时光”原来是上帝的祝福,指引他一生以帮助他人来丰富自己的人生,就从那次的行动开始,他展开了不懈的追求,直到今日。

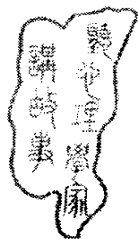
这个故事是美国心理学大师安东尼·罗宾告诉我们的。以行动回报当年他及家人所得到的帮助,提醒那些受苦的人们天无绝人之路,总是有人在关怀他们,不管所面对的是多大困难,即便是自己所知有限、能力不足,但只要肯拿出实际行动,就能从其中学到宝贵的功课,寻着自我成长的机会,以致最终获得长远的幸福。

穷人的财富

在美国有一对恩爱的夫妇,然而他们却很贫穷。

这个家庭的主妇为了节省每个铜子儿,不得不“每次一个、两个向杂货铺、菜贩和肉店老板那儿死乞白赖地硬扣下来”。尽管如此,到圣诞前夕全家只剩下一块八毛七分钱。深爱丈夫的主妇德拉把这钱数了3遍,然后她开始哭泣了。因为这些钱无法为丈夫购得一件称心的“圣诞礼物”。无奈之下,她想到了一个办法——卖掉她那头美丽的长发。

然而丈夫吉姆却非常喜爱妻子这头美丽的褐发。因为那“美丽的头发披散在身上,像一股褐色的小瀑布,奔泻闪亮”。他深知



爱妻为了装扮头发对百老汇路上一家商店橱窗里陈列的玳瑁发梳渴望已久。但是他同样没有在圣诞节来临之前赚到足够的钱。怎么办？为了给爱妻赠送玳瑁发梳作为有价值的“圣诞礼物”，吉姆忍痛卖掉了三代祖传的金表。

德拉的美发和吉姆的金表，是这个贫穷家庭中惟一引以自豪的珍贵财产。为了对爱人表示深挚的爱，他们在圣诞之夜失去了这两件最珍贵的财产，换来了已无金表与之匹配的表链和已无美发借之装扮的发梳。金表和美发，对这个每星期只收入 20 块钱的家庭来说是一笔不可复得的巨大财富。

结果自然不言而喻。他们各自得到的礼物已经派不上用场，他们煞费苦心的设计换来的只是苦涩与悲伤。但是，夫妻二人的感情更加深厚了，他们更能坦然面对严峻、贫困的生活了，他们并没有失去生活信念，他们是自信而幸福的。

想必大家都已知道，这就是欧·亨利最著名的小说《麦琪的礼物》。

在那个惟金钱万能的社会中，他们的礼物不能算作是智慧的“麦琪的礼物”。但是，他们失去了财富，却加深了人世间最可宝贵的真挚的爱情。在爱情与财富的矛盾中他们为了前者牺牲了后者。所以，作家在小说末尾留下了一段意味深长的话：“我们对目前一般聪明人说最后一句话，在所有馈赠礼物的人当中，他们两个是最聪明的……他们就是麦琪。”

我们经常可以听到许多月收入不足千元的餐厅服务员迸发出欢快的大笑，但从许多似乎什么都不缺的人脸上却难得看到温暖的表情；

当一个老农民收获到一个特别大的红薯时，他内心那种纯粹的喜悦大概要远远地超过某位白领因为信用卡里的数字增加了几千而产生的快乐；

那些辛苦工作着的卑微的人群有着令人艳羡的好睡眠，而



深夜酒吧里总是坐着一些工作生活条件优越得多、可是内心孤独寂寞的失眠者。

难道上帝的公平就体现在这里?许多人自己也在发出疑问:到底怎么啦?为什么不快乐?

因为物质化生活是柄双刃剑,这种生活在不断满足各种欲念的同时,也慢慢地侵蚀着人感受最基本幸福的能力。不妨这么说,物质欲念主导下的幸福感是异化的、虚幻的。

心理学大师弗罗姆认为,并不是说拥有很多财富的人才富有,从心理学角度讲,担心损失某样东西而焦虑不安的守财奴——不管他拥有多少财产,都是穷困的、贫乏的。

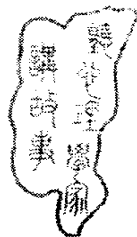
穷人常不足,才有偶尔宽裕的满足;穷人常不顺,才有偶尔顺利的欣喜;穷人常势单,才有互帮互助的亲情;穷人常坦白,才有无话不谈的友情。更别说基于真心的爱情,奋发向上的豪情,都是所谓贫贱的穷人所独有的财富。

安守我们的“财富”,因为我们确确实实握着自己的幸福。

感激爱我们的人

一年一度的少儿钢琴比赛在好男人俱乐部举行,经过三天的角逐,一位11岁的女孩获得了本次比赛的冠军。她是一所贵族学校的学生,她用的钢琴是德国进口的海德曼钢琴,一架就13万元人民币。指导老师是艺术学院的一位知名教授,每周六由女孩的爸爸派车把他接到家里来指导。女孩是这位父亲的独生女儿。他们住在龙潭别墅区的一幢大房子里。

颁奖晚会上,女孩弹了一首贝多芬的《月光奏鸣曲》。听说这



支曲子是贝多芬在月光下散步时创作的,当时,他路过一位少女的钢琴室,这位少女是位盲人,刚刚失去母亲。她正坐在窗下的钢琴旁弹哀惋的曲子。贝多芬听到琴声,悄悄走进来,借着少女哀惋的序曲和洒在钢琴键上的月光,写下了这首飘逸空灵又包含感伤的传世之作。

获奖女孩弹完这支曲子,已经是泪流满面。女主持人见她如此投入和动情。问她:“你能告诉大家,你此刻的心情吗?”女孩回答:“我很幸福和激动,但是假如我妈妈知道的话,我会更快乐些。”

原来,女孩的妈妈曾经很爱女孩。但是,女孩的妈妈是一位伟大的边防警察,在一次执行任务中,女孩的妈妈不幸牺牲了。那时,女孩仅仅5岁,她只享受到5年的母爱。这五年的母爱,对一个刚刚懂事的孩子来说是多么珍贵和难得。所以当孩子渐渐地长大,她越发思念自己的妈妈,同时对那些每天生活在母爱当中的孩子也是非常羡慕的。

母爱是伟大的,试问我们每个人,谁不能接受母爱而活下来呢?还有一个家喻户晓的小故事,故事虽然短小,然而我们相信,只要听过它的人,都会为其中那伟大的母爱感动得流泪。

一位慈爱的母亲很溺爱她的孩子。孩子要什么,慈爱的母亲就会想尽办法为孩子拿到。母亲宁愿自己痛苦,也要把一切幸福留给孩子。孩子一天一天渐渐长大了。最后,孩子离开母亲到外地去工作。

母亲独自在家很想念孩子,因为这么多年她都是与孩子相依为命,没有别的伴侣。终于有一天,孩子从外地回来了,母亲非常高兴,做了孩子最愿意吃的。孩子吃完了去睡觉,母亲就整整一夜坐在孩子身边,她怕孩子醒来后就会离开她。第二天,孩子睡醒了,他对母亲说:自己结婚了,妻子没跟他一起回家,但现在有点麻烦来找母亲解决。母亲很着急,忙问是什么事。孩子说:我



的妻子得了重病,需要你的心做药才能治好。母亲一听,伤心欲绝。对孩子说:我的心或许可以救你的妻子,但我没有了心也会死的。

最后,母亲还是把心交给了孩子。孩子很高兴,捧着母亲的心急切地往妻子身边跑,他想快点救活妻子。由于太急,孩子一不小心摔倒了,他忙爬起身去看看心摔坏没有,这时,母亲的心说话了:“孩子,你摔疼了吗?”

两个故事讲述着同样的母爱,一个孩子珍惜母爱,一个孩子糟蹋母爱,原因是第一个孩子享受的母爱太少,而第二个孩子却拥有太多的母爱。所以第一个孩子感谢爱她的母亲,而第二个孩子却拿着母亲的心去寻找自己的幸福。我们都知道,第一个孩子做的是对的,而第二个孩子是会被人骂的。

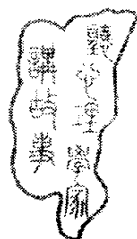
生活中的爱有许多种,母爱只是其中之一。无论我们走到哪里,我们都生活在“爱”之中,如果生活中没有“爱”,我们无论如何也是无法生活的,正因为有了爱我们的人,我们才生活得如此幸福。所以,让我们感激那些爱我们的人吧。

施爱者的幸福

威尔·罗吉士是非常著名的幽默大师,他整天都是快乐的——即使在他失去什么东西的时候。这一方面得益于他乐观豁达的性格,更重要的是他懂得如何用一颗平常心去看待得与失。

1898年冬天,威尔·罗吉士继承了一个牧场。

有一天,他养的一头牛,为了偷吃玉米而冲破附近一户农家的篱笆,最后被农夫杀死。依当地牧场的共同约定,农夫应该通



知罗吉士并说明原因,但是农夫没这样做。

罗吉士知道这件事后,起初非常生气,于是带着佣人一起去找农夫理论。

此时,正值寒流来袭,他们走到一半,人与马车全都挂满了冰霜,两人也几乎要冻僵了。

好不容易抵达木屋,农夫却不在家,农夫的妻子热情地邀请他们进屋等待。罗吉士进屋取暖时,看见妇人十分消瘦憔悴,而且桌椅后还躲着五个瘦得像猴子的孩子。

不久,农夫回来了,妻子告诉他:“他们可是顶着狂风严寒而来的。”

罗吉士本想开口与农夫理论,忽然又打住了,只是伸出了手。

农夫完全不知道罗吉士的来意,便开心地与他握手、拥抱,并热情邀请他们共进晚餐。

这时,农夫满脸歉意地说:“不好意思,委屈你们吃这些豆子,原本有牛肉可以吃的,但是忽然刮起了风,还没准备好。”

孩子们听见有牛肉可吃,高兴得眼睛都发亮了。

吃饭时,佣人一直等着罗吉士开口谈正事,以便处理杀牛的事,但是,罗吉士看起来似乎忘记了,只见他与这家人开心地有说有笑。

饭后,天气仍然相当差,农夫一定要两个人住下,等转天再回去,于是罗吉士与佣人在那里过了一晚。

第二天早上,他们吃了一顿丰富的早餐后,就告辞回去了。

在寒流中走了这么一趟,罗吉士对此行的目的却闭口不提,在回家的路上,佣人忍不住问他:“我以为,你准备去为那头牛讨个公道呢!”

罗吉士微笑着说:“是啊,我本来是抱着这个念头的,但是,后来我又盘算了一下,决定不再追究了。你知道吗?我并没有白



白失去一头牛啊！因为，我得到了一点人情味。毕竟，牛在任何时候都可以获得，然而人情味，却并不是很容易得到的。”

世界不是缺少美，而是缺少美的发现。人改变了视觉，也就重新发现了一个新奇的世界，世界其实仍然是那个世界，太阳不会因为人们的视觉改变而成为月亮。我们拥有一个共同的世界，但我们却拥有不同的世界观。对这个世界也有着不同的认识，不同的理解和看法。每个人都有一双眼睛，用以分辨事物，这是自然的造化。每个人还有一双眼睛，它不是长在脸上，而是长在心中，这就是心智的眼睛。这双眼睛比另一双更重要，它告诉我们如何看待身外的世界，如何看待自己。

故事中的罗吉士，失去了一头牛，却换得农夫一家人的笑容和幸福，这段经历，更让他懂得生命中哪些才是无价的。

有时候，当我们遇到挫折时，常常会怨天尤人，就好像全世界都在跟我们作对一样，甚至抱怨这世上没有人爱自己，有的更悲观，则会自杀，表示他的抗议，这多么可悲呀！

其实，如果我们能够静下心来，细细品味我们周围的一切，一定会发现，在这个世界上，居然有那么多人疼我、爱我、帮助我，我多幸福呀！

当你能够感受那份极为普通的爱的时候，相信你一定不会吝惜付出你的爱心给一些需要帮助的人，是不是？

爱是相互的，爱亦是平等的，它如同山谷的回音，你投入什么，就会得到什么；你播种什么，就会收获什么。想要博取别人的心，首先使别人能得到自己的心；要想别人成为自己的朋友，首先要使自己成为别人的朋友，心要靠心来交换，感情要用感情来博取。

有这么一个故事。在暴风雨后的一个早晨，一个男人来到海边散步。他一边沿着海边走着，一边注意到，在沙滩的浅水洼里，有许多被昨夜的暴风雨卷上岸来的小鱼。它们被困在浅水洼里，



回不了大海了，虽然近在咫尺。用不了多久，浅水洼里的水就会被沙粒吸干，被太阳蒸干，这些小鱼都会被干死的。

男人继续朝前走着。他忽然看见前面有一个小男孩，走得很慢，而且不停地在每一个水洼旁弯下腰去——他捡起水洼里的小鱼，并且用力把它们扔回大海。终于这个男人忍不住走过去：“孩子，这水洼里有几百几千条小鱼，你救不过来的。”

“我知道。”小男孩头也不抬地回答。

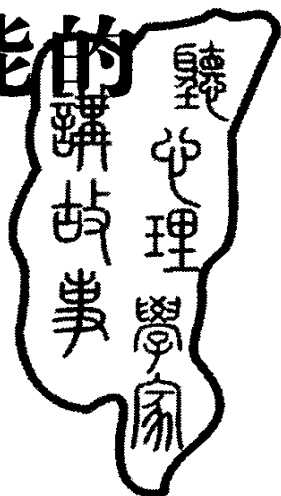
“哦？那你为什么还在扔？谁在乎呢？！”

“这条小鱼在乎！”男孩儿一边回答，一边拾起一条小鱼扔进大海。“这条在乎，这条也在乎！还有这一条、这一条、这一条……”

爱，真的是一件神奇而美好的事物，它最神奇的一面就是让施爱者能够体会到幸福。当你把爱的阳光传递给别人时，你的内心也被阳光照亮了。



没有什么是不可能的——勇气



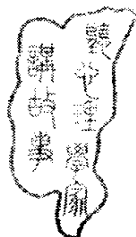
化险为夷靠勇气

公元前 627 年，春秋诸侯国中的郑国国君文公去世了，举国哀丧，穆公刚刚继位。

这一年冬天特别冷，二月里北风刺骨，寒气袭人。郑国商人弦高赶着 12 头肥牛缓缓走在通往洛阳的大路上，一边走一边算计着：快春耕了，牲口一定特别抢手，再说天这样冷，大家也会吃点牛肉御寒，所以这 12 头牛肯定能卖个好价钱。等拿到了钱，我就……

还没等他盘算好，迎面就见一个人慌慌张张地跑过来。等跑近一看，原来是相熟的一个贩布同乡。那同乡一见弦高，一边抹着额上的汗水，一边气喘嘘嘘地说：“弦高，大事不好啦！秦国派兵攻打咱们来啦！我亲眼看见秦国大将孟明视率 300 辆兵车浩浩荡荡向这里急行军，真吓死人啦！我连布都不要了，回去带上老婆儿子到别国躲躲。你也别卖牛了，快回去准备一下吧！”说完，转眼间跑得无影无踪了。

弦高也大吃一惊，心想：“文公刚刚去世，丧事才办完，新国君也才继位，哪有心情准备防御敌人偷袭呢？该死的秦国，太狡



猾了，竟趁人家国难时派兵进攻，不行，我不能让他们的阴谋得逞。”可转念一想，“兵贵神速，秦军为了这次偷袭一定做了相当充分的准备。我现在赶回去送信，恐怕话还没说完敌人就到跟前了，想准备抵抗也来不及了！这可如何是好？”

就在此时忽听“哞”的一声牛叫，弦高扭头一看，不由计上心来，“有了！就这么办……”

再说秦国大将孟明视正指挥着 300 辆战车日夜兼程，企图突然发动攻击，攻下郑国。只见他端坐在高头大马上，威风凛凛地下达命令：“全军听令，飞速前进，不得停顿。攻下郑国，人人论功行赏；贻误战机，杀无赦！”雄雄铁骑卷起滚滚尘烟迅速向前奔腾，转眼就到了郑国边邻滑国的地界，却见到前队先锋派人来报：郑国使者路旁相迎，前来奉旨犒军。

孟明视闻报一愣，心中琢磨：郑国怎么会这么快就知道消息，难道其中有诈？于是他下令全军不得扎营，就在队列中接见郑国使者。

原来郑国使者就是弦高，他急匆匆改道来到这里，赶着牛，买了酒，假称是奉郑国国君命令前来犒劳秦军。一见孟明视，他镇定自若地先施一礼，然后清清嗓音说明奉旨犒军来意，同时假装十分热情地说：“这只是国君的一点小心意，算不得什么！等将军到了敝国，我们国君亲自要为您接风敬酒，还要大宴三军将士。”

孟明视仔细地观察着弦高，见他彬彬有礼，气宇轩昂，没有一丝惊慌之色，不由泄了气，心想：看样子郑国早就有了准备，居然跑这么远来警告我一声；而我军连日急行军，又累又困，以劳待逸，非战败不可。于是他假意说：“哪有此事？我们根本不打算去贵国。”

“那怎么行！”弦高装出一脸急切的样子，“我们郑国大将军率全军正在前面国界上等着欢迎您呢！您可不能不去啊！”一听



这话，孟明视越发相信郑国军队已做好了战斗准备，决定马上收兵撤退。可他又十分好面子，只好装模作样凑近弦高耳边故作机密地说：“不瞒您，我们此行是要攻打滑国的。”弦高离开秦军队伍后，急忙火速赶回郑国，把情况报告给国君，集合军队做好一切战斗准备。而孟明视根本没料到这个郑国使者是冒牌的，只好灭了滑国后垂头丧气地领兵回国了。

郑国百姓躲过了一场可怕的灾难，无不奔走相告，称赞弦高是一个机智爱国、见义勇为的大英雄。

生活中，不经意间，你可能也会遇到灭“国”之灾，这个时候你选择像故事中的“同乡”一样趋利避害还是像弦高一样勇敢面对呢？

如果灾难是不可避免的，倒不如拿出一点智慧和勇气，也许就能够化险为夷。勇敢的人不仅能救国于水火，更能救民于危难。

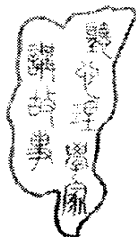
秦朝末年，汉王刘邦和楚霸王项羽互相争夺天下。一天，汉王刘邦派大将彭越等人袭击了楚军的运粮队。并乘机接连攻下了外黄等 17 座城池，还住进了外黄城，给楚军造成了极大的威胁。

项羽听了大怒，立即吩咐一位楚军大将守住成皋，自己领兵去攻打彭越。项羽带兵攻打了好些日子，才把外黄城攻下来。城攻破了，彭越逃走了，可城里的老百姓却面临着一场灾难。

原来项羽对外黄城里的老百姓帮助彭越守城十分恼怒，进城后下了一道命令，要把全城 15 岁以上的壮丁全都抓起来活埋，以发泄自己的愤怒。消息传开后，外黄城的百姓非常惊恐，城内一片哭声，谁都想不出解救亲人的办法。

就在这时，一个 13 岁的少年，挺身而出，走进楚军军营，要求拜见楚霸王。

项羽听说有个少年要见他，觉得很奇怪，就吩咐卫兵领他进



来。项羽见他眉清目秀,举止大方,便很喜爱地摸了摸少年的脸,柔和地问道:“你小小年纪,来见我有什么事情吗?”那少年对项羽说:“外黄城的百姓,受了彭越的欺压,敢怒而不敢言,天天盼望着大王来救他们的性命,他们的心都向着你啊。哪儿知道,大王进城没有几天,城里纷纷传说,大王要把15岁以上的壮丁全都活埋。我以为大王是个非常仁慈宽厚的人,不会做出这样的事。而且,如果活埋了全城的壮丁,对大王你只会有坏名声,不会带来好处。所以请大王撤回这道命令,以安定民心。”

项羽一听,不由得发起火来,说:“彭越压迫外黄城老百姓,那完全是真的。可我领兵攻打外黄城,老百姓为什么还帮助彭越打我?我就不信杀了城内的壮丁,会有什么坏处!”少年又机智沉着地说:“大王,外黄城的老百姓要是真的帮助彭越守城,那么你至少还要过一段时间才能进城。哪能彭越一走,就立即进城呢?可见,老百姓并不是要和大王作对。但大王要是活埋全城的壮丁,老百姓还有什么好讲的,只好等死了。不过,外黄城以外,还有许多城池,那里的老百姓听说大王活埋投降的百姓,都会引起惊恐,今后谁还敢开城门迎接你。即使你本领再大,攻占这些地方,也要花费很大的力气和代价。这难道不是对你没有好处,只有坏处吗?”

这些话真的讲到了项羽的心里,他担心外黄城以外的老百姓要是都把他当敌人,和刘邦一起来反对他,那样,他也就很难取胜了。想到这里,项羽打消了活埋百姓的念头,笑着说:“好孩子,你放心吧。我就算有一肚子的气,见了你这样伶俐的孩子,气也没了。我这就派你去传达我的命令:楚军赦免老百姓,不再伤害他们。”

外黄城的老百姓听了这个消息,奔走相告,都非常感激这个机智的少年。赞扬他不顾个人安危,勇敢地替老百姓讲话,说通了项羽,救了全城的百姓。



生活就像一望无际的大海,大风大浪总是难免的。每当暴风雨来临时,勇敢的水手满怀生存的勇气,不管风浪多么可怕,他总能坚持下去,最终得以平安归来;而怯懦的水手,早在真正可怕的暴风雨到来之前,就失去了生存的勇气,其航海之旅往往以失败告终。

“不可能”可能只存在想像中

1864年,美国南北战争结束了。一位叫马维尔的法国记者去采访林肯,他们有这么一段对话。

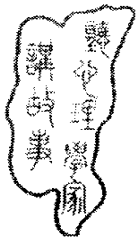
记者:据我所知,皮尔斯和布坎南(注:上两届总统)都曾想过废除黑奴制度,《解放黑奴宣言》也早在他们那个时期就已草就,可是他们都没拿起笔签署它。请问总统先生,他们是不是想把这一伟业留下来,给您去成就英名?

林肯:可能有这个意思吧。不过,如果他们知道拿起笔需要的仅是一点勇气,我想他们一定非常懊丧。

这段对话发生在林肯去帕特森的途中,马维尔还没来得及问下去,林肯的马车就出发了。因此,他一直都没弄明白林肯这句话到底是什么意思。

直到1914年,林肯去世50年后,马维尔才在林肯致朋友的一封信中找到答案,在这封信里林肯谈到幼年时的一段经历。

“我父亲在西雅图有一处农场,上面有许多石头。正因为如此,父亲才得以以较低的价格买下它。有一天,母亲建议把上面的石头搬走。父亲说,如果可以搬走的话,主人就不会卖给我们了,它们是一座座小山头,都与大山连着。



“有一年,父亲去城里买马,母亲带我们在农场里劳动。母亲说,让我们把这些碍事的东西搬走好吗?于是我们开始挖那一块块石头。不长时间,就把它们给弄走了,因为它们并不是父亲想像的山头,而是一块块孤零零的石块,只要往下挖一英尺,就可以把它们晃动。”

林肯在信的末尾说,有些事情一些人之所以不去做,只是因为他们认为不可能。其实,有许多不可能,只存在于人的想像之中。

读到这封信的时候,马维尔已是76岁的老人,就是在这一年,他正式下决心学汉语。据说1917年,他在广州旅行采访,是以流利的汉语与孙中山对话的。

生活中,我们常常需要突破,很多时候,突破仅仅需要一点勇气。

三国时,蜀国丞相诸葛亮错用马谡,失去街亭后,只有2500军士驻守在西城县。忽然,哨兵飞马来报:“司马懿引大军15万,往西城蜂拥而来!”这时,诸葛亮身边无一员大将,只有一班文官。

众官员听到这个消息,个个大惊失色。诸葛亮登上城头,果然尘土冲天,魏军分路往西城县杀来。诸葛亮当即传令道:“将旌旗全部隐藏起来,军士们各守卫在城上巡哨的岗棚,如有随便出入城门及高声讲话的,杀!大开四个城门,每个城门用20个军兵,扮作百姓,打扫街道。魏兵到时,不可乱动,我自有计谋对付。”

传令下去后,诸葛亮披鹤氅,戴纶巾,引两个少年携带一张琴,来到城头上,凭栏而坐,焚香操琴演奏。

魏兵的前哨急忙将这个情况报告司马懿。司马懿立刻命令军队停止前进,自己飞马向前观望。果然见诸葛亮在城楼上,笑容可掬,焚香弹琴,左面一个少年,手捧宝剑,右面也有一个少



年，手执麈尾。城门内外，仅有 20 余名百姓，低头打扫，旁若无人。

司马懿看后怀疑城中有重兵，连忙指挥部队撤退。他的儿子司马昭说：“莫非诸葛亮没有多少兵力，故意这样的？父亲为什么要退兵呢？”司马懿板着脸说：“诸葛亮平时一向十分谨慎，从不冒险。今天大开城门，必定有重兵埋伏。我们若是冲进去，一定中计。你们懂得什么？还不快退！”

诸葛亮见魏军远去，哈哈大笑起来。众官员问他说：“司马懿是魏国的名将，今统率 15 万精兵来到这里，见了丞相，慌忙撤退，这是什么原因呢？诸葛亮说：“他料定我平生谨慎，从不冒险，见我们这样镇定，怀疑有重兵埋伏，所以退去。我并非在冒险，只是因为不得不这样啊！”大家敬佩地说：“丞相的计谋，鬼神也不能预料啊。如果我们来指挥，必定会弃城而走了。”诸葛亮说：“我们只有 2500 人，如果弃城而走，必定走不远，不是很快就会被敌人追上吗？”

这就是大家熟知的“空城计”的故事，不难看出诸葛亮的勇气与智慧。人们常用“大智大勇”来夸奖一个人的非凡才能，到底何谓“勇”？是敢于面对困难，还是敢于面对邪恶势力，或是战胜自己的怯懦？意大利著名女记者法拉齐说，人只要有勇气，就没有办不成功的事。

把握自己的航向

成长的小船在大海里无忧无虑地航行着，看起来快乐极了。蓝天，白云，不觉有一种想征服海的冲动。但是船儿太小了，



那想法也太单纯了，当汹涌的浪花卷起的时候，船儿便时沉时浮，随时面临被无情的浪花吞没的可能。

小船上只载着你一个人，一切的一切只能靠自己。如果在这时你还抱有幻想认为自己会有奇迹出现，那么盼来的只有失望。如果你绝望了，甘愿坠落，那么只有“梦想成真”。试问：为什么要等待？如果相信自己能行，分秒必争，谨慎地把握住自己的小船，那么摆脱困难的可能就有 70%。

《南方周末》上有一篇报道，题目就很震撼人，叫《如果你们能活过 18 岁》。说的是在西安有对 12 岁的双胞胎，金豆和银豆，他们都患有“进行性肌营养不良”症。这种病症的患者肌肉功能会渐次关闭，如同黑雾，由四肢向五脏六腑包围，直至呼吸衰竭而终。此病的发病率为 30 万分之一。通常情况是，四五岁发病，12 岁瘫痪，18 岁死亡。这是现代医学尚不能有效医治的一种病症，医生说他们都很难活过 18 岁。他们的妈妈薛芙蓉是个平常而又不平凡的母亲。她全力以赴为孩子四处奔波，寻医找药，从电线杆广告到国外医疗信息都不肯放过，因为她有这样一个想法“5 至 10 年之内，定会有办法”，为此，“我们必须在体力和精神上做好准备”。

这位母亲的想法无疑是正确的，但要化作行动还必须有坚强的神经、乐观的心态和无比的勇气。她的孩子也一样，只要坚持，就有希望。

生活是需要勇气的，因为生活的未知因素，我们终生奋斗，终生追寻，终生强求，其实人生的结局、富贵早已定好了的，我们走的只是过程罢了。之所以增加了未知的谜，是让我们有一种活着的勇气、力量、希望，虽然这种勇气、力量、希望到头来还是一场空；如果知道谜底了，恐怕我们连活着的勇气也没有了，命运就是这样的残酷，这样的玄妙，这样的捉弄你我。

春秋时候，楚国斯思（今河南淮滨东南）的一个小村庄里，生

活着一个叫孙叔敖的少年。他敦厚质朴、聪明能干,又很乐于帮助他人。

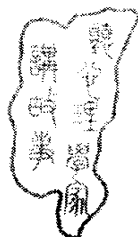
有一年盛夏,天热得叫人透不过气,毒辣辣的太阳烤得人头晕眼花。许多村里人干了一天农活回家后都中暑躺倒了。听着大家痛苦的呻吟声,孙叔敖心里难过极了,怎样才能帮帮大伙儿呢?

对了!他突然记起一本药书上讲到,有一种草药煮了可以解暑,村边山上正好就有这种草药,自己何不去采一点回来试试。想到这儿,孙叔敖马上戴上斗笠,扛起长柄药锄,急匆匆向村外的高山跑去。山势崎岖,孙叔敖顺着山脊的背阳处,踏着高低不平的山路搜寻着。突然,他双眼一亮,前面大石旁正长着一些要找的草药。

孙叔敖心中一喜,急忙往前迈步。突然,“嗖”地一声,身边灌木丛里窜出一条蛇,昂着两只三角脑袋,嘶嘶地吐着舌芯。“啊?两头蛇!”一股凉意一下子浸透了孙叔敖全身,耳边响起村里老人的话:双头蛇是阎王爷的坐骑,见了它的人准活不到第二天。孙叔敖顿时乱了方寸,扭头就往回跑,可是跑着跑着,他慢慢停下了脚步。想“自己反正是要死了,跑有什么用?如果别人再看到这条蛇,不也活不成了吗?不行,一定得打死它!”想到这儿,他定了定神,用力攥了攥手中的锄把,坚定地走了回来。

那蛇还在原处盘着,晃着两只脑袋逞威风。孙叔敖一个箭步冲上前,抡起药锄狠狠地打下去,一连几锄,两头蛇便送了命。他又马上刨了一个深深的土坑,把死蛇埋了,然后飞快地采下一大捧草药,向山下跑去……

喝了草药汤,大伙儿都感觉好多了。可孙叔敖想到自己已活不到明天,不由得闷闷不乐。细心的母亲马上注意到了,经过询问,孙叔敖把白天发生的事一口气讲了出来。孙夫人听完慈爱地笑着说:“傻孩子,你做得对!无论做什么事都应该替别人着想。



你的担心是多余的,谁听说过看一眼什么恶物就会死人的?你细想想就明白了。”听了妈妈的话,孙叔敖这才恍然大悟,摸了摸脑袋,不好意思地笑了。

生活的风帆需要勇气来吹动。张海迪,她虽然残疾了,但她仍然热爱生活,没有放弃对理想的追求,坚强地活了下来,并且取得了世人瞩目的成绩。出生 19 个月就失去视力和听力,不久又变哑的海伦·凯勒,最终能成为一个作家,也是因为她没有丧失对生活的信心。她们身为残疾人,都能坦然面对生活,我们身为健健康康的人,难道不应该扬起生活的风帆吗?

勇气的来源

这是一个真实的故事,故事发生在俄克拉荷马州塞斯考基市的一个家庭中,它显示了勇气来自知识及热忱。

有个冬天,冷透了。故事发生的那个寒冬的早晨,瓦斯暖炉已经打开,给正在穿衣服的全家人带来温暖的热气。小孩子们像往日一样,在客厅里追来追去,打打闹闹的,谁也没想到有个小女孩不经意地靠近那瓦斯暖炉,太靠近了,不一会儿,小女孩那细薄的睡袍着火啦!小女孩惊恐地尖叫,其他的小孩跟着也哭了起来。

妈妈跑了过来,一看到那情形,站在那儿惊吓得不知所措。爸爸跟 13 岁的儿子也飞快地跑上楼前去查看。儿子是一名童子军,以前在童子团的急救训练中常练习如何处理像这样的意外事件,几乎像是本能一样,他飞快地从地板上抓起一条小地毯,然后将那尖叫不已的小女孩裹住,不一会儿,他将小女孩衣服上



的火焰闷熄了,也因而阻止了严重的伤害。

隔天,父亲把家里发生的事告诉儿子的童子军团长。父亲说:“感谢上帝,我的儿子是一名童子军,而且还学会了急救,当我站在那儿茫然不知如何是好的时候,他却知道怎么办。”

1965年,法国发生民变,巴黎的学生、市民走上街头,要求当时任总统的戴高乐下台。戴高乐黔驴技穷,来到德国的巴登。法军驻德司令部设在这里。戴高乐要求驻德法军司令带兵回到巴黎平息民变。但戴高乐的两次要求都遭到那位驻德法军司令的拒绝,还劝说戴高乐放弃这个命令。后来戴高乐非常感谢那位司令,称颂那位司令勇敢地拒绝执行他的命令。他还写信给那位司令的妻子,说这是上帝在他无能为力时让他来到巴登,又是上帝让他碰到那位司令。不然,他就可能是历史的罪人了。

驻德法军的那位司令,敢于拒绝执行当时作为法国总统的戴高乐的有违民意、有违民主原则和精神的命令,非常难能可贵。这在专制制度的国家简直是不可思议的。所以勇敢不勇敢,不只是一种行为的体现,其中也包含着理性,包含着道义。没有理性的、缺乏理性的勇敢,没有道义的、缺乏道义的勇敢,不一定是好勇敢。

理性的勇敢可以提升自己的人格魅力,减少自己的不足,晏子使楚的故事就说明了这个道理。

晏子姓晏名婴,春秋时期齐国人。他博学多才,聪明过人,是齐国著名的政治家,为齐国的富强做了很多好事。他还经常用巧妙的方法劝说齐国的国君——齐景公——宽待百姓,留下了许多动人的故事。由于他能说善辩,所以齐景公经常派他出使各国。

一次,晏子要出使到楚国去,楚灵王知道了,就召集众大臣说:“听说晏子是齐国能言善辩的大臣,名气虽然很大,但他身高却不足五尺(春秋时期尺子小,一尺合现在的7市寸左右),我想



当面羞辱他一番,叫他知道咱们楚国的威风,你们谁有什么好办法?”这时,一个大臣在楚灵王耳边,嘀咕了半天,楚灵王一边笑一边连说:“好,好,这个办法好。”于是,那个大臣马上叫人在城门旁边挖了一个五尺高的小洞,等晏子到来时,他们故意把大门关了,想让晏子从小洞进城。

晏子到楚国那天,走到小洞前边,看了看,说:“这是狗洞,不是城门。出使狗国的人,才从狗洞进。今天,我是出使楚国,不是出使狗国。请问我是来到了狗国呀,还是来到了楚国?”这一问使得楚国的大臣们,谁都说不出话来,只好打开城门,迎接晏子进城。

晏子见到楚王,楚王笑嘻嘻地说:“怎么,齐国没有人了吗?”晏子知道楚王是在讽刺他个子矮,但他却不动声色地回答说:“您这是什么话!单是我们齐国首都临淄,就有七八千户人家。街上的行人挤得肩膀挨着肩膀,脚尖碰着脚跟。大王,您怎么说齐国没有人呢?”楚王说:“既然有这么多人,为什么要派你这样的人出使到我们堂堂的楚国来呢?”晏子不慌不忙地回答:“噢!这您就知道了。我们齐国派遣使臣有个规矩:对方要是个上等国家,就派一个有本事的人去;对方要是个下等国家,就派一个无能的人去;我就是个无能的人,所以才派我到你们楚国来。”几句话说得楚王张口结舌。

不久,晏子又要出使到楚国去,楚王又和左右的大臣们商量:“想再当众耍笑他一下,你们谁有什么好办法?”一个大臣又在楚王跟前如此这般地说了一番,楚王听了连说:“好,好!到时候咱们试他一下。”没几天晏子到了,楚王安排了酒席招待他。大家正喝得高兴的时候,只见两个吏卒绑着一个犯人来到楚王面前。楚王故意问:“这个犯人是哪国人?犯了什么罪?”吏卒回答说:“是齐国人,犯了盗窃罪。”楚王看了看晏子,笑嘻嘻地问晏子:“齐国人都善于偷盗吗?”晏子轻轻地站了起来,不慌不忙地



回答：“我听人家说，桔子生在江南一带的叫做桔，又大又甜；假如把它移到江北一带，就变成枳了，又小又酸。它们的叶子很相似，果实的味道可完全不同。为什么会这样呢？就因为两个地方的水土不同啊！现在这个人，生活在齐国的时候并不偷盗，到了楚国就偷盗，是不是楚国的水土使百姓善于偷盗啊？”

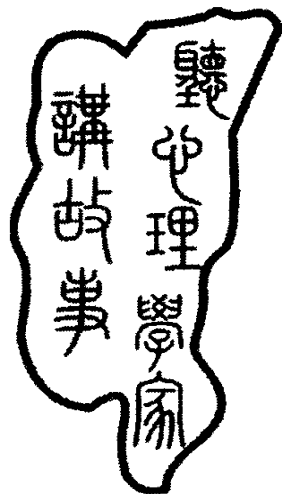
楚王听了，脸羞得通红，心想：“晏子真了不起啊！我想要笑他，没想到，反叫他给耍笑了。”

勇敢是一个褒义词，它所体现的是一种好品德。连人们教育孩子都常说要做勇敢的好孩子。但勇敢确实还有一个是与非的前提。不分是非的、没有理性的绝对执行命令的勇敢是一种可怕的勇敢，也是一种愚蠢的勇敢，更是一种专制者欣赏和欢迎的勇敢。而坚持真理、敢于同谬误、同荒唐、同发疯对抗的勇敢、理性的勇敢才是最值得称道的勇敢。



终身奉行的原则

——宽容



生活是水，宽容是杯

有一天，一个强盗突然闯进禅院，向七里禅师抢劫：“快把钱拿出来，不然就要你的老命！”七里禅师指指木柜说：“钱在抽屉里，你自己拿吧，但请留下一点给我买食物。”强盗得手后正要逃走，七里禅师却把他叫住：“收了别人的东西应该说声谢谢才对啊！”强盗扭头随便说了句“谢谢”便头也不回地跑了……

后来，这个强盗被捕了，衙差把他带到七里禅师面前：“他交待曾抢劫过你的钱，是吗？”七里禅师说：“他没有向我抢，钱是我自愿给他的，再说，他也谢过我了。”

这个人服刑期满之后，立刻来叩见七里禅师，真诚地恳求禅师收他为徒。七里禅师虚怀若谷的“宽容之心”，使强盗那邪恶的心灵在瞬间得到了菩提和净化，最终“放下屠刀，立地成佛”。

什么是宽容？汉语词典上说：宽容就是宽大有气量，不计较或追究。意思是说，对别人的伤害不计较和追究。而从《大英百科全书》见到的“宽容”一词的出处和原本的解释发现，中国人对宽容一词的理解和解释，比西方却不宽容了许多。《大英百科全书》上写道：“宽容：容许别人有行动和判断的自由，对不同于自己或



传统观点的见解的耐心公正的容忍。”

宽容的确是一种美德。温暖的宽容也的确让人难忘。不妨让我们看两个例子。公共汽车上人多，一位女士无意间踩疼了一位男士的脚，便赶紧红着脸道歉说：“对不起，踩着您了。”不料男士笑了笑：“不，不，应该由我来说对不起，我的脚长得也太不苗条了。”哄的一声，车厢里立刻响起了一片笑声，显然，这是对优雅风趣的男士的赞美。而且，身临其境的人们也不会怀疑，这美丽的宽容将会给女士留下一个永远难忘的美好印象。

一位女士不小心摔倒在一家整洁的铺着木地板的商店里，手中的奶油蛋糕弄脏了商店的地板，便歉意地向老板笑笑，不料老板却说：“真对不起，我代表我们的地板向您致歉，它太喜欢吃您的蛋糕了！”于是女士笑了，笑得挺灿烂。而且，既然老板的热心打动了她，她也就立刻下决心“投桃报李”，买了好几样东西后才离开了这里。

是的，这就是宽容——它甜美、它温馨、它亲切、它明亮、它是阳光，谁又能拒绝阳光呢！

丘吉尔在第二次世界大战结束后不久的一次大选中落选了。他是个名扬四海的政治家，对于他来说，落选当然是件极狼狈的事，但他却极坦然。当时，他正在自家的游泳池里游泳，是秘书气喘嘘嘘地跑来告诉他：“不好！丘吉尔先生，您落选了！”不料丘吉尔却爽然一笑说：“好极了！这说明我们胜利了！我们追求的就是民主，民主胜利了，难道不值得庆贺？朋友劳驾，把毛巾递给我，我该上来了！”

真佩服丘吉尔，那么从容，那么理智，只一句话，就成功地再现了一种极豁达大度极宽厚的大政治家的风范！

还有一次，在一次酒会上，一个女政敌高举酒杯走向丘吉尔，并指了指丘吉尔的酒杯，说：“我恨你，如果我是您的夫人，我一定会在您的酒里投毒！”显然，这是一句满怀仇恨的挑衅，但丘



吉尔笑了笑,挺友好地说:“您放心,如果我是您的先生,我一定把它一饮而尽!”妙!果然是从容不迫。不是吗?既然您的那句话是假定,我也就不妨再来个假定。于是就这么一个假定,也就给了对方一个极宽容的印象,并给了人们一个极重要的启示——原来,你死我活的厮杀既可做刀光剑影状,更可以做满面春风状。

我曾看到一位老人的一首诗,他称赞:宽容是蔚蓝的大海,纳百川而清澈明净;宽容是高阔的天空,怀天下而不记仇恨怨愤;宽容是灿烂的阳光,送你甘霖送你和风;宽容是延续生命,生命的辉煌也只有闪烁的一瞬;宽容大度才能超越局限的自身,一语宽容,雨露缤纷,一生宽容,心系乾坤。

黑夜里的一轮明月

台湾的一位不知道姓名的禅师,住在深山简陋的茅屋修行,有一天散步归来,发现自己的茅屋遭到小偷的光顾。当找不到任何财物的小偷失望地离开时,却在门口遇见了禅师。原来禅师怕惊动小偷,一直站在门口等待,而且早就把自己的外衣脱下拿在手中。小偷回头看见禅师,正感到惊愕时,禅师却宽容地说:“你走了老远的山路来探望我,我总不能让你空手而归呀!夜深天寒,你就带上这件衣服走吧!”说完,把衣服披到了小偷的身上。小偷不知所措,惭愧地低着头悄悄溜走了。

禅师看着小偷的背影渐渐消失在茫茫的夜幕中,不禁感慨道:“唉,可怜的人,如此黑暗的夜晚,山路又是那样的崎岖难行,但愿我能送给他一轮明月,在照亮他心灵的同时,也照亮他下山

的路就好了。”

第二天,当禅师从松涛鸟语的喧闹中醒来时,却惊讶地发现他送给小偷的那件外衣,已整整齐齐地叠好放回到茅屋的门口。老禅师的宽容,最终使小偷良心发现,归于正途。

还有一个类似的小故事:有一天盘和尚正神情专注地向弟子弘扬佛法,下面的人群中突然爆发出一阵骚动……

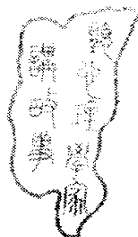
“又抓到你偷钱了!”一名弟子抓住另一名弟子的手大叫,并把他拖到盘和尚的面前。盘和尚问明情况后,宽容地说:“大家就原谅他吧!”“不行!他已经行窃很多次了,这次不能再原谅他。”“如果不把他开除,我们就集体离开这里!”众弟子也附和着大嚷起来。

盘和尚继续以宽容的口吻对众弟子说道:“你们都是他的师兄,都能分清是非曲直,但他却连起码的是非都分不清,如果我们大家都不帮他来明辨是非,那还有谁肯来帮他呢?”盘和尚接着静静地说,“我要把他留在这里,哪怕你们全都离开也是一样。”听了师傅的话,那位偷窃的弟子突然扑通一声跪倒在地,泪流满面,他发誓洗心革面,痛改前非,并从此悟出了是非善恶。

使这位惯于偷窃的弟子最终迷途知返,浪子回头的,正是宽容。

很多时候,由于种种原因,许多人犯错误,大多是心理问题,而不是道德问题,对一些问题有不正确的看法或错误做法是难免的。当他犯错误时,他们迫切想得到的是理解、帮助和信任,而绝不是粗暴地批评和惩罚,在别人看起来最不值得爱的时候,恰恰是他最需要的时候。而大家的理解、宽容带给他的将是心灵的震撼和感悟。

一位老师讲述了这样一个真实的故事:一位初一新生在交学费时,发现放在书包里的钱不见了。我发动全班同学把教室各个角落找遍了还是没找到,钱肯定是哪位同学拿去了。



我一下被激怒了，真想大发雷霆，训斥、责怪他们，但当我抬起头面对学生的时候，那一张张稚嫩的小脸，一双双期待的目光，我的心颤抖了，我人格中所具有的那种爱，那种理解和宽容使我的情绪稳定下来，一整天我一遍遍开导学生，一次次谈心，希望拿钱的学生能够认识到错误，将钱悄悄地放回去。

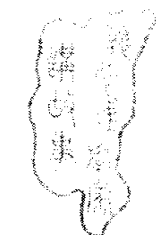
放学的铃声响了，同学们开始收拾书包，这时丢钱的同学大喊道：“钱找到了，我悬着的心终于落下来了。是谁认识到错误把钱放回去的？同学们议论纷纷，都想问个水落石出。我站在讲台上向学生说道：“既然这位同学已经认识到错误，战胜了自我，他是谁已经不重要了，这位同学原以为拿了别人的钱可以买来快乐，没想到这样做给他带来的是不安、内疚，使他无法面对老师和同学。因此经过一整天的思想斗争，他终于战胜了自我，把钱主动地放了回去。他的行为提醒我们每个人，不要做类似不光彩的事。他还没有勇气面对大家，那么我们就应该爱护他，尊重他。”这时，教室里响起了阵阵掌声，我从学生的眼睛里看到了理解和宽容。

这件事平息后，一天一位女同学找到我向我敞开心扉，说出了实话，原来钱是她拿的，她在向我讲述时已泪流满面……

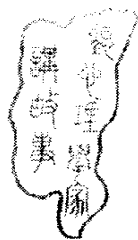
孔子说：“人非圣贤，孰能无过。”如果在我们看到别人犯错误时，能够宽容相待，那无疑等于在黑暗中给予别人一轮能够使他迷途知返、指明前进方向的明月。这样，既帮助了别人，又锤炼了自己，何乐而不为呢？

体味宽容

有一首诗这样描述宽容：



宽容是一种境界
宽容是一种洒脱
宽容是一种胸怀
宽容是一种美德
宽以待人是一种宽容
海纳百川是一种宽容
壁立千仞是一种宽容
以德报怨是一种宽容
宽容是克服困难的润滑剂
宽容是获得成功的铺路石
宽容是拥有幸福的通行证
宽容是走向未来的金招牌
土地宽容了种子拥有了收获
大海宽容了江河拥有了浩瀚
天空宽容了云霞拥有了神采
人生宽容了遗憾拥有了辉煌
宽容能松弛别人
宽容能抚慰自己
宽容能让你随和
宽容能让你豁达
宽容会让你博爱
宽容会让你忘记嫉妒
宽容会让你放弃仇恨
宽容会让你丢掉猜疑
宽容会让你淡薄名利
有了宽容
再大的不快
都不会在记忆之港停泊



有了宽容
再激烈的冲突
都不会在心灵之夜驻足
于是,每个清晨你都会在希望中醒来
一旦学会宽容
将终生收获笑容

是啊,宽容能带给我们无尽的力量和收获。德漠克里特曾经说过这样一句话:“和自己的心进行斗争是很难堪的,但这种胜利则标志着这是深思熟虑的人。”我们应该学会宽恕别人,宽恕别人的同时也是在宽恕你自己;学会善待别人,善待别人的同时也是在善待你自己。

在美国有一家航空公司的飞机刚刚起飞不久,随机的机械师就发现了油压表指数不太正常,经过检查,发现飞机上的一个油封出现了问题,机械师立即告诉了机长。机长接到报告以后马上采取了紧急返航。从而避免了一场灾难性的事故发生。

飞机着陆以后,机长通知负责检修飞机的那名机械师马上到这里。当那名机械师看清楚原因时,脸上立即显出了很紧张的表情,站在那里不知如何是好。这名机械师很清楚:如果机长没有紧急返航这架飞机,那么后果不堪设想,会给许多的乘客带来莫大的伤害。虽然他并不是故意给别人带去伤害。

这时候,机长走到这名机械师的面前,扶着他的肩膀说:“以后这架飞机就交给你了,我相信你会做得更好。”从这以后,这架飞机一直为人们服务到退役,再也没有发生过任何故障。

如果换了另外一位机长,可能会大声地斥责这名机械师。而斥责后的结果,我不在这里做定论,可能会说出一些过激的言语给这名机械师带去些伤害,但是,这名机械师以后的工作态度会怎样?

机长的高明之处就在于:他是用一颗博爱之心,宽恕了他,



他没有批评这名机械师，而是给这名机械师送去了以后对他的信任。“我信任你”，是人与人之间沟通的最好方式。

宽容他人是心胸豁达的表现，是一种非凡的气度，是对人对事的包容与接纳。有了这种气度、这种胸怀，就会海纳百川、包容万物。当你用宽容的眼光去看待一件事时，你会发现它能丰富你的经历。对的，是踏向将来的基石；错的，是未来的镜子。这种经历对人生来说，就是一笔特殊的财富。

不做被修改的

小宋是名牌大学毕业的，人很文静。她在一家事业单位工作，单位里要写很多材料，她毕竟刚来，公文写作还不很熟，于是每次写好后，她都要给同事老王看，待老王修改完，她再拿去请科长审阅。很快，小宋的材料越写越好，老王已经没有什么可以修改的了，可科长仍旧东涂西抹，不留情面。小宋虽有些不悦，但没说什么，依然是很谦和地请科长批改。老王愤愤不平，他认为科长的水平修改不了小宋的文章了，他给小宋讲过这样的故事，赫鲁晓夫参观抽象画展，看不懂，就破口大骂，负责展览的艺术家回敬道，您对艺术根本不懂。赫鲁晓夫说出了他的那句名言，当我是一名矿工时，我不懂，当我是党的低级官员时，我不懂，但是，今天我是部长会议主席、党的领袖，因此，我现在当然懂。老王揶揄道， he 现在是科长，他当然能够修改科员的文 章。小宋只是笑，显得不介意。有时被老王逼紧了，她也只是说，不就是改个材料吗，又不是修改你的人生。

由于小宋的谦虚勤奋，科长把小宋推荐给上级宣传部门，小



宋上调了。

有一次,上级要求科里写一个大材料,材料组织好后,科长让人先送到宣传部门说是请上级把关,两天后,小宋把材料修改好。这个材料得到了上级的好评。科长很满意,说小宋还真行,我没有看错人。老王也服气小宋,别看她年轻。小宋拿出钱来请大家吃饭,老王私下里对小宋说,你应该让科长请你吃饭才对,那文章是你写得好。小宋说,那怎么行,我会写材料是大家教的,我得感谢大家才对。老王又说,这回科长再也不敢改你的文章了吧。小宋说,知道我老爸在我参加工作时,送我四个什么字吗,第一感恩,第二宽容。老王当时没有细想,因为喝多了,回来后,对照那四个字,渐渐感到惭愧。学会了宽容,你就有可能反过来修改领导的文章,学不会宽容,你就永远被领导修改。

大海因为不弃细流,所以成就其大。高山因为不弃泥石,所以成就其高。人只有用博大的胸襟,去克制狭隘,去克制幼稚,去克制冲动,去克制嫉妒,才会走向宽广,走向成熟,走向冷静,走向君子风范,才会成就灿烂辉煌的人生。

宽容是一种高贵的品质、崇高的境界,是一种心智的成熟,有了这种品质、这种境界,遇事你就会释怀,就会宽容地看待他人,莎士比亚名剧《威尼斯商人》中有一段台词:“宽容就像天上的细雨滋润着大地。它赐福于宽容的人,也赐福于被宽容的人,能得到别人宽容的人是幸福的,能宽容别人的人则是高尚的。”

三国时期的蜀国,在诸葛亮去世后任用蒋琬主持朝政。他的属下有个叫杨戏的,性格孤僻,讷于言语。蒋琬与他说话,他也是只应不答。有人看不惯,在蒋琬面前嘀咕说:“杨戏这人对您如此怠慢,太不像话了!”蒋琬坦然一笑,说:“人嘛,都有各自的脾气秉性。让杨戏当面说赞扬我的话,那可不是他的本性;让他当着众人的面说我的不是,他会觉得我下不来台。所以,他只好不做声了。其实,这正是他做人的可贵之处。”后来,有人赞美蒋琬“宰



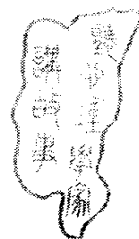
相肚里能撑船”。

蔺相如因为“完璧归赵”有功而被封为上卿，位在廉颇之上。廉颇很不服气，扬言要当面羞辱蔺相如。蔺相如得知后，尽量回避、容让，不与廉颇发生冲突。蔺相如的门客以为他畏惧廉颇，然而蔺相如说：“秦国不敢侵略我们赵国，是因为有我和廉将军。我对廉将军容忍、退让，是把国家的危难放在前面，把个人的私仇放在后面啊！”这话被廉颇听到，就有了廉颇“负荆请罪”的故事。

宽容了别人，其实也宽容了自己。不宽容他人，等于跟自己过不去，心头笼罩着愠怒的烟雨，哪有神清气爽的春风？做到宽容需要襟怀的容量，也就是度量、气量、宽宏大量。是的，这就是宽容！一种大智慧！一种大聪明！有句老话：有容乃大。恰如大海，正因为它极谦逊地接纳了所有的江河，才有了天下最壮观的辽阔与豪迈！像海一般宽容吧！那不是无奈，那是力量！

宽容别人，等于善待自己

这是一个老先生的亲身经历，或许能给我们一些启发：前几天，我一位已穷困潦倒的远房亲戚来找我借钱，说是她丈夫因遭遇车祸，脾破裂住进了医院。我当时真的从感情上无法接受她。见到了她，20多年前的往事又浮现在我的眼前，恨和气，已使我无法接纳她，真不想让她走进我的家门。因为在20多年前，是我借钱给她的丈夫娶了她。当我遇到困难时，而且是急需用钱时，我只想要回我借给他的钱。而娶进来的她，死活不认账，而且当我母亲代我去表达我的想法，想要回我借给他的钱时，他们还动



手打了我年近 70 岁的老母亲。当时我不知道,后来母亲才告诉我。我听了母亲的叙述,心里难过极了。我的钱借给了别人,让老母亲替我去要债,结果让老母亲被人家打了。为了母亲,我决定不要这钱了。多少年过去了,一提起这件事我仍气愤难平!今天,她竟然还有脸来向我借钱!

后来,在她吃饭的时候,我顺手拿起一本杂志坐在客厅的沙发上看,杂志上的一段话给我启发很深:人世间最宝贵的是什么?是宽容。宽容是世界上稀有的珍珠,宽容的人几乎优于伟大的人,善于宽容的人,总是在播种阳光和雨露,医治人们心灵和肉体的创伤。同宽容的人接触,智慧得到启迪,灵魂变得高尚,襟怀更加宽广。

等到她吃过饭走进客厅时,我想:按照她的品行,我不应该去同情她。但过去的事情已经过去了,再提也没有什么意思,何况母亲已经不在。我怎么能和他们一般见识?我应该学会宽容,做一个宽容大度的人,去原谅他们的过错。现在他生命垂危,我不能见死不救……然后,我跑进屋里,拿了 500 元交给了她。我诚恳地说:这钱拿去给你丈夫治病,不要你还了。我知道她无能力还钱,最起码在 20 年内。另外,我又给了她价值 200 元钱的补养品送给她的丈夫,让他手术后好好调养。她当时非常震惊和感动,扑通一声就跪在地上,泪流满面地说:小姑,我对不起,我们欠您的钱,包括以前的钱,我这辈子还不了,我来世还给您,您的大恩大德我一辈子也报答不完,我给您磕头。我看到她那个样子,又悲又喜,眼泪情不自禁地流出来,我的心情是复杂的,说不清是爱还是宽容。

从那件事情以后,我的心情轻松了不少。我想我一生中最让我恨的人,我都原谅了她,我还有什么做不到的呢!它让我学会了宽容,让我的人生无憾!使我懂得宽容别人,虽然我损失了几百元,权当是我交了学会宽容别人的学费,但最起码我学会了宽容

别人。因此我的胸怀变得宽阔了,因为宽容之于爱,正如和风之于春日,阳光之于冬天。它是人类灵魂里最美丽的风景。有了博大的胸怀和宽容一切的心灵,宽容自然会散发出浓郁的醇香。宽容能使我活得轻松,使我的生活更加快乐。

宽容是修养、是品德、是内涵、是心态。在宽容面前,争吵和计较大可不必,即使你拥抱着真理,也不妨学些温柔,因为有朝一日说不定你也会犯不可挽回的错误;在宽容面前,赌气和嫉妒都是不好的习惯,不能善待别人的长处和毛病,你将会养成叫别人难以亲近和忍受的坏脾气;在宽容面前,过激最值得商榷,除非你不打算再交往。否则,还不如学学宽容,因为任何女人和任何男人,不可能没有你看不顺眼的缺点和惹你不高兴的毛病。

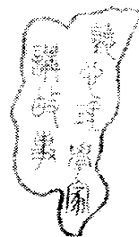
在你宽容别人的时候,心灵上最得以宁静的,正是你自己。

终身奉行的原则

孔子的学生子贡曾问孔子:“老师,有没有一个字,可以作为终身奉行的原则呢?”孔子说:“那大概就是‘恕’吧。”“恕”,用今天的话来讲,就是宽容。

相传春秋时期,楚王请了很多臣子们来喝酒吃饭,席间歌舞曼妙,美酒佳肴,烛光摇曳。酒至兴处,楚王命令两位他最宠爱的美人许姬和麦姬轮流向各位敬酒。

忽然一阵大风刮过,吹灭了所有的蜡烛,厅堂里漆黑一片。席上一位官员乘机揩油,摸了许姬的玉手。许姬一甩手,扯了他的帽带,匆匆回到座位上。并在楚王耳边悄声说:“刚才有人乘机调戏我,我扯断了他的帽带,你赶快叫人点起蜡烛来,看谁没有



帽带,就知道是谁了。”

楚王听了,连忙命令手下先不要点燃蜡烛。接着大声向各位臣子说:“我今天晚上,一定要与各位一醉方休。来,大家都把帽子脱了痛饮几杯。”

众人都没有戴帽子,也就看不出是谁的帽带断了。

后来楚王攻打郑国,有一位勇士独自率领几百人,为三军开路。他过关斩将,直通郑国的首都。此人就是当年揩油许姬的那一位。他因楚王施恩于他,而发誓毕生效忠于楚王。

这个小故事讲的是宽容,楚王表现出了一代霸主的大度。在今天看来,这件事小得不能再小,男女同事之间还可以握握手嘛。但在当时的男女授受不亲的社会风气下,当事人还是国王的宠姬,性质就严重了。楚王非但不治罪,还想办法替他遮羞,这种胸襟,即便是别有用心,也能光耀千古了。

我们有时候可能受到过别人的伤害,而把自己的心情陷在深深的痛苦和烦恼之中不能自拔。其实,痛苦往往是你自己找来的。面对已经发生过的伤害,只要去正确地对待,去认真地分清哪些是有意的伤害,哪些是不经意间带给你的伤害,用一颗平常心去对待它,用一颗包容之心对待,你心中的烦恼就会减轻许多。

宽容了别人,等于善待了自己。它能使自己的生活变得轻松、快乐。经历过风和雨,才能领悟到人生的苦和乐,爱与恨,才知道人生中应该忘记什么,记忆什么,放弃什么,学会什么,那样才是举重若轻。最该忘记的是你曾帮助的人,最应该原谅的是曾经伤害过你的人,最该放弃是功过是非、名利得失,最需要学会的便是宽容别人。



王者之心

亚历山大大帝骑马旅行到俄国西部。一天,他来到一家乡镇小客栈,为进一步了解民情,他决定徒步旅行。当他穿着一身没有任何军衔标志的平纹布衣走到了一个三岔路口时,记不清回客栈的路了。

亚历山大无意中看见有个军人站在一家旅馆门口,于是他走上去问道:“朋友,你能告诉我去客栈的路吗?”

那军人叼着一只大烟斗,头一扭,高傲地把这身着平纹布衣的旅行者上下打量一番,傲慢地答道:“朝右走!”

“谢谢!”大帝又问道,“请问离客栈还有多远?”

“一英里。”那军人生硬地说,并瞥了陌生人一眼。

大帝抽身道别刚走出几步又停住了,回来微笑着说:“请原谅,我可以再问你一个问题吗?如果你允许我问的话,请问你的军衔是什么?”

军人猛吸了一口烟说:“猜嘛。”

大帝风趣地说:“中尉?”

那烟鬼的嘴唇动了一下,意思是不止中尉。

“上尉?”

烟鬼摆出一副很了不起的样子说:“还要高些。”

“那么,你是少校?”

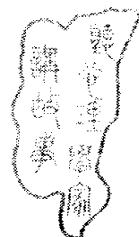
“是的!”他高傲地回答。

于是,大帝敬佩地向他敬了礼。

少校转过身来摆出对下级说话的高贵神气,问道:“假如你不介意,请问你是什么官?”

大帝乐呵呵地回答:“你猜!”

“中尉?”



大帝摇头说：“不是。”

“上尉？”

“也不是！”

少校走近仔细看了看说：“那么你也是少校？”

大帝镇静地说：“继续猜！”

少校取下烟斗，那副高贵的神气一下子消失了。他用十分尊敬的语气低声说：

“那么，您是部长或将军？”

“快猜着了。”大帝说。

“殿……殿下是陆军元帅吗？”少校结结巴巴地说。

大帝说：“我的少校，再猜一次吧！”

“皇帝陛下！”少校的烟斗从手中一下掉到了地上，猛地跪在大帝面前，忙不迭地喊道：“陛下，饶恕我！陛下，饶恕我！”

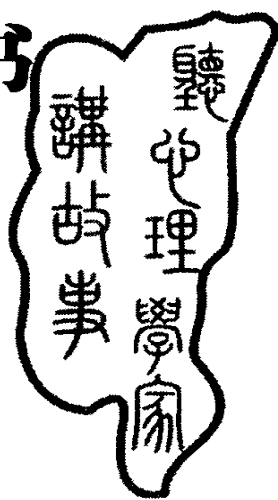
“饶你什么，朋友？”大帝笑着说，“你没伤害我，我向你问路，你告诉了我，我还应该谢谢你呢！”

大果出于大因，非常之行出于非凡之心，伟大的心灵，会创造与其同等伟大的功绩，处理一流之事。每个人都应拥有一颗王者之心，具有超凡的宽容。

穿梭于茫茫人海中，面对一个小小的过失，常常一个淡淡的微笑，一句轻轻的歉语，带来包涵谅解，这是宽容；在人的一生中，常常因一件小事、一句不注意的话，使人不理解或不被信任，但不要苛求任何人，以律人之心律己，以恕己之心恕人，这也是宽容。



给心灵一封笑忘书 ——平常心



接纳自己,欣赏自己

多年前的一个傍晚,一位叫亨利的青年移民,站在河边发呆。

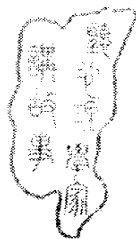
这天是他 30 岁生日,可他不知道自己是否还有活下去的必要。因为亨利从小在福利院里长大,身材矮小,长相也不漂亮,讲话又带着浓重的法国乡下口音,所以他一直很瞧不起自己,认为自己是一个既丑又笨的乡巴佬,连最普通的工作都不敢去应聘,没有工作,也没有家。

就在亨利徘徊于生死之间的时候,与他一起在福利院长大的好朋友约翰兴冲冲地跑过来对他说:“亨利,告诉你一个好消息!”

“好消息从来就不属于我。”亨利一脸悲戚。

“不,我刚刚从收音机里听到一则消息,拿破仑曾经丢失了一个孙子。播音员描述的相貌特征,与你丝毫不差!”

“真的吗,我竟然是拿破仑的孙子?”亨利一下子精神大振。联想到爷爷曾经以矮小的身材指挥着千军万马,用带着泥土芳香的法语发出威严的命令,他顿感自己矮小的身材同样充满力



量,讲话时的法国口音也带着几分高贵和威严。

第二天一大早,亨利便满怀自信地来到一家大公司应聘。

20年后,已成为这家大公司总裁的亨利,查证自己并非拿破仑的孙子,但这早已不重要了。

接纳自己,欣赏自己,将所有的自卑全都抛到九霄云外,这就是成功最重要的前提。一个不愿面对自我、盲目从众的人就像一艘失去了舵的船,随波逐流,不知离自己最近的岛是哪一个,不知自己会漂向何方。只有学会了解自我的人,才懂得驾驭自己,懂得正确设计自己的人生航向。也只有这样的人,才不会将自己有限的精力和时间过多空耗在无谓的幻影中。

有许多人因为生理上的缺陷,使奋发向上的热情和欲望被“自我设限”压制封杀,若没有得到及时的疏导与激励,将会丧失信心和勇气。

这是一个关于电车车长女儿凯丝·达莉的故事。

她从小喜欢唱歌,并且梦想当一名歌唱演员,但她的牙齿长得很不好看。

一次,她在新泽西州的一家夜总会里演出,在整个过程中,她总是试图把上唇拉下来盖住丑陋的牙齿,结果洋相百出。演完之后,她就伤心地哭了。

正当她哭得最伤心的时候,台下的一位老人对她说:“孩子,你很有天分,坦率地讲,我一直在注意你的表演,我知道你想掩饰的是你的牙齿。难道长了这样的牙齿一定就丑陋不堪吗?听着,孩子,观众欣赏的是你的歌声,而不是你的牙齿,他们需要的是真实。张开你的嘴巴,孩子,观众看到连你都不在乎的话,他们就会对你产生好感的。再说了,孩子,说不定那些你想遮掩起来的牙齿还会给你带来好运呢。”

凯丝·达莉接受了老人的忠告,不再去注意牙齿。从那时开始,她只想着她的观众,她张大嘴巴,热情而高兴地唱着,最后她

成了电影界和广播界的一流明星。

所谓“金无足赤，人无完人”，我们在接受自我、把握自我的同时也要勇敢地接受自我的缺陷。我们可以让自己的优点更显著，或让自己的缺点同时也慢慢地收敛和缩小。从而达到扬长避短的目的。凯丝·达莉没有因为丑而完全否定自己，她在看到自己丑的同时也看到了自己动听的歌喉。她要让歌喉更加动听，从而弥补丑陋的缺陷。她充分了解自己，并能十分明智地扬长避短。于是，她成功了。

世界上没有两片完全相同的树叶，每个人都是独一无二的。为了活出真我，我们要学会用平常心接纳自己，懂得扬长避短。

多个朋友，不如少个敌人

佛家曾有慧语：仇恨永远不能化解仇恨，只有爱才能够彻底化解仇恨。

一个人有这样的经历：

他在台上演讲时，那人在台下窃窃私语；他说到兴奋之处，那人却讥讽地哈哈大笑。

他有权利阻止这个对自己充满敌意的人的所为，但是他没有。他总是面带微笑看着他，然后继续自己的演说。

他知道那人喜欢藏书，有次在议会大厦大厅里遇上，他问：“我有许多珍贵的藏书，不知你有没有兴趣？”

那人吃了一惊。

他把家中的许多藏书赠给那人，他们之间有了接触，谈论的



话题从书籍发展到政见。最后,他们成为挚友。

他就是美国著名的政治家富兰克林,而那个对他充满敌意的人当时的身份是州议会议员。

生活中,我们难免遇到敌人,此时此刻,我们可以和他们针锋相对,和对手斗争到底;可以忽略对手,不与对手一般计较;当然也可以化敌为友。

但是,大家不妨想一下,若是争斗起来,可以天昏地暗。若是忽略对方则需要豁达和操守,淡然看待对手的挑衅。化敌为友则需要更宽广的胸怀,更长远的考虑。

与人争斗、忘记对手是容易的,但要笑脸面对敌人,把敌人引为知己,却要遭遇人性上的艰苦考验。如果我们能以一颗平常心豁达地对待对手,就会发现其实化敌为友会带给我们太多意想不到的收获。

苏联著名作家叶夫图申科在《提前撰写的自传》中,讲过这样一则十分感人的故事:

1944年的冬天,饱受战争创伤的莫斯科异常寒冷,两万德国战俘排成纵队,从莫斯科大街上依次穿过。

尽管天空中飘着大团大团的雪花,但所有的马路两边,依然挤满了围观的人群。大批苏军士兵和治安警察,在战俘和围观者之间,画出了一道警戒线,用以防止德军战俘遭到围观群众愤怒的袭击。

这些围观者大部分是来自莫斯科及其周围乡村的妇女。她们之中每一个人的亲人,或是父亲,或是丈夫,或是兄弟,或是儿子,都在德军所发动的侵略战争中丧生。她们都是战争最直接的受害者,都对悍然入侵的德寇怀着满腔的仇恨。

当大批的德军俘虏出现在妇女们的眼前时,她们全都将双手攥成了愤怒的拳头。要不是有苏军士兵和警察在前面竭力阻拦,她们一定会不顾一切地冲上前去,把这些杀害自己亲人的刽



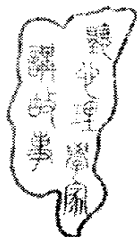
子手撕成碎片。

俘虏们都低垂着头，胆战心惊地从围观群众的面前缓缓走过。突然，一位上了年纪、穿着破旧的妇女走出了围观的人群。她平静地来到一位警察面前，请求警察允许她走进警戒线去好好看看这些俘虏。警察看她满脸慈祥，没有什么恶意，便答应了她的请求。于是，她来到了俘虏身边，颤巍巍地从怀里掏出了一个印花布包。打开，里面是一块黝黑的面包。她不好意思地将这块黝黑的面包，硬塞到了一个疲惫不堪、拄着双拐艰难挪动的年轻俘虏的衣袋里。年轻俘虏怔怔地看着面前这位妇女，刹那间已泪流满面。他毅然扔掉了双拐，“扑通”一声跪倒在地上，给面前这位善良的妇女，重重地磕了几个响头。其他战俘受到感染，也接二连三地跪了下来，拼命地向围观的妇女磕头。于是，整个人群中愤怒的气氛一下子改变了。妇女们都被眼前的一幕所深深感动，纷纷从四面八方涌向俘虏，把面包、香烟等东西塞给了这些曾经是敌人的战俘。

故事以这样一句发人深思的话结尾：“这位善良的妇女，刹那间使用宽容化解了众人心中的仇恨，并把爱与和平播种进了所有人的心田。”

与人交往，退一步绝对能海阔天空，很多时候，在我们最需要帮助时，身边出现的人往往是我们的敌人。

因此，多一个朋友，远不如减少一个敌人好。只要我们主动伸出和解之手，化解彼此心中的疙瘩，我们可能就会减少一个敌人，而增加一个肝胆相照的好朋友。



生命中最顽强的律动

我们先来看两个故事。

春秋时期,鲁国有个宰相,叫季文子。

季文子身居高位,却以俭为荣,从不铺张浪费。他家的住房非常简陋,也不多用仆人。

他叮嘱家人说:“不要搞浮华,讲排场。饮食粗茶淡饭就可以了,衣服不脏不破就很好。”

有一天,他有公务出门,让他的侄儿备车。等了一会儿不见动静,就径直向马厩走去。

刚到马厩门口,他就看到侄儿慌慌张张地将青草盖在马槽上,显出不安的样子。

季文子纳闷,问道:“你在干什么?”

侄儿吱吱唔唔说不出话来。季文子上前一看,原来马槽里有粮食。

季文子十分生气,说:“我已经说过,不许用粮食喂马,有充足的草就可以了。许多穷人衣食都成问题,你竟如此浪费。”

侄儿点点头,说:“你说的道理我懂,我只是怕别人嘲笑我们。”

季文子回答道:“被嘲笑又如何,简朴生活才是美德。”

慕僚仲孙站在一旁,不以为然地说:

“大人做宰相这么多年了,出出入入连一件像样的绸缎衣服都没有。喂的马,不给粮食,只给草吃。你每天乘坐瘦马破车,难道不怕别人笑话,说你太小气了吗?”

季文子听了仲孙的话后,严肃地说:“你之所以这么认为,是因为你没有懂得节俭的意义。一个有修养的人,他可以克制贪念,因为他知道节俭可以使人向上。相反,一个人铺张浪费,必然



贪得无厌。一个国家的大臣如能厉行节俭,艰苦奋斗,上行下效,百姓齐心,这个国家必然会越来越强大。”

季文子句句在理的一番话,说得仲孙哑口无言。他红着脸不好意思地低下头去。

后来,季文子听说,仲孙真的想通了,一改过去铺张浮华的缺点,重新做人了。

季文子作为宰相,自然当属富人之列,难能可贵的是他能以一颗平常心来看待自己的财富,依旧保持着勤俭的美德,并能够以德服人,使他身边的人最终都像他一样节俭。如果我们是富人,就应该做像季文子一样的富人。

另外还有一对下岗的年轻夫妇在早市上摆了个小摊,靠微薄的收入维持全家五口人的生活。这夫妻俩过去爱跳舞,现在没钱进舞厅,就在自家屋子里打开收录机转悠起来。男的喜欢喂鸟,女的喜欢养花。下岗后,鸟笼里依旧传出悦耳动听的鸟鸣声;阳台上的花儿依旧鲜艳夺目。他俩下了岗,收入减少了许多,却仍然生活得很快乐,邻居们都用惊异的目光看着他俩。

这对年轻的下岗夫妇,虽然生活清苦,却可以坦然面对贫穷的生活,并能在艰苦的环境中寻找生活的乐趣,这也是难能可贵的。如果我们是穷人,我们就应该做像他们一样的穷人。

是的,我们虽然无法改变自己的境况,但我们可以改变自己的心态。无论遇到什么样的状况都能够坦然面对,并保持快乐的心情。没了工作不要紧,但不能没有快乐,如果连快乐都失去了,那活着还有什么意义。快乐是人的天性的追求,开心是生命中最顽强、最执著的律动。

不管富贵与贫穷,在物质世界和精神世界中,只要开开心心,生活的趣味就会更浓厚,恐惧和压抑感就会自然从内心深处消失。坦坦荡荡地做人,平平淡淡地生活,美好的日子就会处处



飘满幸福的花香。

失去，焉知非福

犹太人有段寓言很有意思：如果断了一条腿，你就该感谢上帝没有折断你两条腿；如果断了两条腿，你就该感谢上帝没有扭断你的脖子；如果断了脖子，那也就没有什么好担忧的了。

国王喜爱打猎。有一次在追捕猎物时，不幸弄断了一截食指。国王剧痛之余，立刻召来智慧大臣，征询他们对意外断指的看法。智慧大臣仍轻松自在地对国王说，这是一件好事，并请国王往积极方面去想。

国王闻言大怒，以为智慧大臣幸灾乐祸，即命侍卫将他关到监狱。

待断指伤口愈合之后，国王又兴冲冲地忙着四处打猎，却不料祸不单行，被丛林中的野人埋伏活捉。

依照野人的惯例，必须将活捉的这队人马的首领献祭给他们的神。正当祭奠仪式刚刚开始，巫师发现国王断了一截食指，而按他们部族的律例，献祭不完整的祭品给天神，是会受天谴的。野人连忙将国王解下祭坛，驱逐他离开，另外抓了一位大臣献祭。

国王狼狈地回到朝中，庆幸大难不死。忽而想起智慧大臣所说，断指确是一件好事，便立刻将他从牢中释放，并当面向他道歉。

智慧大臣还是保持他的积极态度，笑着原谅国王，并说一切都是好事。

国王不服气地质问：“说我断指是好事，如今我能接受；但若



说因我误会你,而将你关在牢中受苦也是好事,我就不懂了。

智慧大臣微笑着回答:“臣在牢中,当然是好事,陛下不妨想想,如果臣不在牢中,那么,今天陪陛下打猎的大臣会是谁呢?”

我们都知道塞翁失马的故事,说的也是这个道理。生活中,我们总是会拥有很多东西,但同时也会失去一些东西。一个人不可能毫无失去就能完全拥有,那不是真正的生活,也没有了生活的意义和真知真味。有时失去意味着另一种获得,有时失去让我们发现还有其他美好的事物依然存在,也因此,这样的获得和存在会更让人珍惜。

生活有时也会因为一些失去反而变得更完美。失去了,我们还可以争取找回来,如果找不回来,还可以去发现新的更好的。当我们失去爱人,别忘了还有夏天的热烈,可以让我们再次寻找;当我们失去爱心,别忘了还有春天的温馨,而春还能让我们找回那颗爱之心;当我们失去了希望,别忘了去秋天的收获中寻觅;当我们失去意志,别忘了还有冬天的坚韧让我们锤炼……

让我们用一颗平常心去对待生活中的拥有与失去,凡事看得淡泊一点,知足常乐,会让自己的生活轻松愉快,如果太贪心,总想得到很多又无法面对失去,那终究会成为一种生活的负荷与累赘,让你疲惫不堪而逐渐失去人生的乐趣。既然这样,那么,让我们还是选择平淡与淡泊吧,好好珍惜自己拥有的,正确面对已经失去的,给自己一份快乐的好心情好生活。

抛名利于脑后

居里夫人即玛丽·居里(Marie Curie),是一位原籍波兰的



法国科学家。她与她的丈夫皮埃尔·居里(Pierre Curie)都是放射性的早期研究者,他们发现了放射性元素钋(Po)和镭(Ra),并因此与法国物理学家亨利·贝克勒尔(Henry Becquerel)分享了1903年诺贝尔物理学奖。之后,居里夫人继续研究了镭在化学和医学上的应用,并且因分离出纯的金属镭而又获得1911年诺贝尔化学奖。

1895年,玛丽·居里和皮埃尔·居里结婚时,新房里只有两把椅子,正好每人一把。皮埃尔·居里觉得椅子太少,建议多添几把,以免客人来了没地方坐,居里夫人却说:“有椅子是好的,可是,客人坐下来就不走啦。为了多一点时间搞研究,还是算了吧。”

成名以后,居里夫人的年薪已增至4万法郎,但她照样“吝啬”。她每次从国外回来,总要带回一些宴会上的菜单,因为这些菜单都是很厚很好的纸片,在背面写字很方便。难怪有人说居里夫人一直到死都“像一个匆忙的贫穷妇人”。

有一次,一位美国记者寻访居里夫人,他走到村子里一座渔家房舍门前,向赤足坐在门口石板上的一位妇女打听居里夫人的住处,当这位妇女抬起头时,记者大吃一惊:原来她就是居里夫人。

居里夫人天下闻名,但她既不求名也不求利。她一生获得各种奖金10次,各种奖章16枚,各种名誉头衔117个,却全不在意。有一天,她的一位朋友来她家做客,忽然看见她的小女儿正在玩英国皇家学会刚刚颁发给她的金质奖章,于是惊讶地说:“居里夫人,得到一枚英国皇家学会的奖章,是极高的荣誉,你怎么能给孩子玩呢?”居里夫人笑了笑说:“我是想让孩子从小就知道,荣誉就像玩具,只能玩玩而已,绝不能看得太重,否则就将一事无成。”

继居里夫人和她的丈夫获得诺贝尔奖之后,由居里夫人培



养成才的两对后辈也相继获得诺贝尔奖：长女伊伦娜，核物理学家，她与丈夫约里奥因发现人工放射物质而共同获得诺贝尔化学奖。次女艾芙，音乐家、传记作家，其丈夫曾以联合国儿童基金组织总干事的身份荣获 1956 年诺贝尔和平奖。

居里夫人淡泊处世，冷对人生，得而不喜，失而不忧的人生境界，真的值得我们每一个生活在物欲横流的时代的人借鉴。

无独有偶，爱因斯坦也有一样的思想境界。1952 年以色列国鉴于爱因斯坦成就卓越，声望颇高，加上他又是犹太人，当该国第一任总统魏兹曼逝世后，邀请他接受总统职务，他却婉言谢绝了，并坦然承认自己不适合担任这一职务。确实，爱因斯坦是一位伟大的科学家，他终生努力奋斗才实现了这个目标。如果他当上总统，那未必会有多大建树，因为他未显示过这方面的才华，又未曾为此目标作过努力学习和奋斗。

失落身外之物，而不致失去自我的人，肯定会获得更多的机会；然而不曾失落任何东西的人，却会因为找不到自我，而终至失去一切。一时失败并不可怕，失去自我才值得担忧；有时候，不曾有过挣扎的考验，付出的代价更大。

的确如此，如果我们所得到的的是我们从来不曾拥有的，又有什么好喜的呢？淡然视之吧。

不随波逐流

中国有句俗语：不在一棵树上吊死。做任何事都要学会变通，成功因人而异，方法与角度千变万化，任你挑选。

1850 年，美国旧金山来了一大批淘金者。那时，这里已经是



一个很热闹的地方，只见到处是熙熙攘攘、川流不息的人群。这些人大多衣衫褴褛，蓬头垢面，一副疲于奔命的样子。他们尽管种族不同、语言各异，但是满脑子里都在做着同一个共同的美梦：淘金发财。

自从美国西部发现了金矿，便掀起了“淘金热”，世界各地希望“一夜暴富”的人都向这里涌来。在这川流不息的人群中，有一个叫李威·施特劳斯的年轻人，他是犹太人，抛弃了自己厌倦的家族世袭式的文职工作，跟着两位哥哥远渡重洋也赶到了美国来“发财”。

就像今天贵州、四川等地的农民去广州、上海、北京等地打工一样，现实并非李威想像的那样：这里淘金的人多如牛毛，淘金不是一件好做的事情！

他是一个比较实在的人，心里盘算，做生意或许比淘金更容易赚钱。这样他就开了一间卖日用品的小铺。

从德国来到美国，一切都是新的——既新鲜又是那样的生疏。要开好这个小店，他得向当地的美国商人学习做生意的窍门，学习他们的语言。犹太人做生意天赋极高，他们自从被赶出家园之后，在世界各地流浪多年，就是靠他们高超的经商头脑，才在世界各地生存下来。因此，他们的基因早就有做生意的因素，李威也不例外。

没过多久，他就成为一个地道的小商贩了。

一次，有位来小店的淘金工人对李威说：“你的帆布很适合我们用。如果你用帆布做成裤子，更适合我们淘金工人用。我们现在穿的工装裤都是棉布做的，很快就磨破了。用帆布做成裤子一定很结实，又耐磨，又耐穿……”

说者无意，听者有心。一句话就把李威点醒了，他连忙取出一块帆布，领着这位淘金工人来到了裁缝店，让裁缝用帆布为这个工人赶制了一条短裤——这就是世界上第一条帆布工装裤。

就是这种工装裤后来演变成一种世界性的服装——李威牛仔裤。

那位矿工拿着帆布短裤高高兴兴地走了。

李威已经考虑成熟了：立即改做工装裤！

成功人士的过人之处就在于能紧紧抓住很多偶然的東西，做出惊人的成就。

李威就是这样：帆布短裤一生产出来，就受到那些淘金工人的热烈欢迎！

这种裤子的特点是结实、耐磨、穿着舒适——大量的订货单如雪片般飞来。李威一举成名。

1853年，李威成立了“李威帆布工装裤公司”，大批量生产帆布工装裤，专以淘金者和牛仔为销售对象。

顾客的要求就像上帝的旨意，否则，就会在弱肉强食、优胜劣汰的市场中失去优势，甚至一败涂地。

李威对此是心知肚明的。从帆布工装裤上市的第一天起，他就没有停止过对自己产品进行改造的思考，哪怕是产品处于供不应求的状况，他还是不断从生活中发现问题，产生更新的创意。

他亲自到淘金现场，细心观察矿工的生活和工作特点，想方设法使自己的产品更能满足顾客的需求。为了让矿工免受蚊叮虫咬，他将短裤改为长裤；为了便于矿工把样品矿石放进裤袋时不会裂开，他将原来的线缝改为用金属扣钉牢；为了让矿工们更方便装东西，他又在裤子的不同部位多加几个口袋等。

通过这些不断的改进和提高，李威的裤子越来越得到矿工的欢迎，生意更加兴隆了。

后来，李威发现，法国生产的哗叽布与帆布同样耐磨，但是比帆布柔软多了，并且更美观大方，于是决定用这种新式面料替代帆布。不久，他又将这种裤子改缝得较紧身些，使人穿上显得

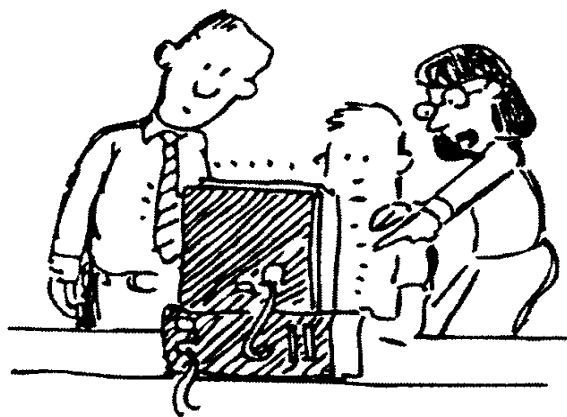


挺拔洒脱。一系列的改进,使矿工们更加欢迎。经过不断的改进,牛仔裤的特有式样形成了,“李威裤”的称呼也渐渐改为“牛仔裤”这个独具魅力的名称。

都说全世界犹太人最聪明、最会做生意。东方不亮西方亮。淘金不成,可以选择“分金”,这样的手段的确高明。

仔细想想,这为数众多的淘金者和我们为了生计而奔波的芸芸众生何其相似。在国内一度出现教师热、学医热、IT热、生物工程热……一时间,人们不能冷静地分析,更别说用一种平常心来面对这样不正常的社会现象,求学者趋之若鹜,结果只能造成某些行业的过度饱和。

此时,我们不妨学学李威,不被金钱冲昏头脑,不随波逐流,用平常心来看待“淘金”,同时要多动脑子,做一个聪明的“分金者”吧!

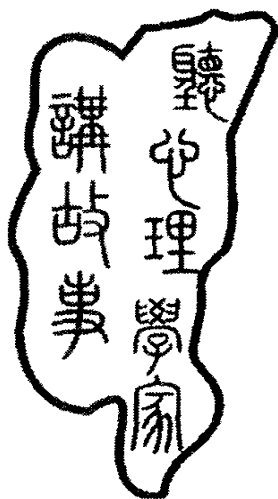


第四章

健康从“心”开始



活得快乐



做情绪的主人

大多数人都有过受累于情绪的经历,似乎烦恼、压抑、失落,甚至痛苦总是接二连三地袭来,于是频频抱怨生活对自己不公平,企盼某一天欢乐从此降临。其实喜怒哀乐是人之常情,想让自己生活中不出现一点烦心之事几乎是不可能的,关键是如何有效地调整控制自己的情绪,做生活的主人,做情绪的主人。

许多人都懂得要做情绪的主人这个道理,但遇到具体问题就总是知难而退:“控制情绪实在是太难了”,言下之意就是“我是无法控制情绪的”。别小看这些自我否定的话,这是一种严重的不良暗示,它真的可以毁灭你的意志,丧失战胜自我的决心。还有的人习惯于抱怨生活,“没有人比我更倒霉了,生活对我太不公平”。抱怨声中他得到了片刻的安慰和解脱:“这个问题怪生活而不怪我。”结果却因小失大,让自己无形中忽略了主宰生活的职责。所以要改变一下对身处逆境的态度,用开放性的语气对自己坚定地说:“我一定能走出情绪的低谷,现在就让我来试一试!”这样你的自主性就会被启动,沿着它走下去就是一番崭新的天地,你会成为自己情绪的主人。



输入自我控制的意识是开始驾驭自己的关键一步。曾经有个初中生,不会控制自己的情绪,常常和同学争吵,老师批评他没有涵养,他还不服气,甚至和老师争执,老师没有动怒而是拿出词典逐字逐句解释给他听,并列举了身边大量的例子,他嘴上没说却早已心悦诚服。从此他有了自我控制的意识,经常提醒自己,主动调整情绪,自觉注意自己的言行。就在这种潜移默化中他拥有了一个健康而成熟的情绪。

其实调整控制情绪并没有你想像的那么难,只要掌握一些正确的方法,就可以很好地驾驭自己。在众多调整情绪的方法中,你可以先学一下“情绪转移法”,即暂时避开不良刺激,把注意力、精力和兴趣投入到另一项活动中去,以减轻不良情绪对自己的冲击。一个高考落榜的朋友,看到同学接到录取通知书时深感失落,但她没有让自己沉浸在这种不良情绪中,而是幽默地告别好友:“我要去避难了”,说着出门旅游去了。风景如画的大自然深深地吸引了她,辽阔的海洋荡去了她心中的郁积,情绪平稳了,心胸开阔了,她又以良好的心态走进生活,面对现实。

可以转移的活动很多,你最好还是根据自己的兴趣爱好以及外界事物对你的吸引力来选择,如各种文体活动、与亲朋好友倾谈、阅读研究、琴棋书画等。总之将情绪转移到这些事情上来,尽量避免不良情绪的强烈撞击,减少心理创伤,也有利于情绪的及时稳定。

情绪的转移关键是要主动及时,不要让自己在消极情绪中沉溺太久,立刻行动起来,你会发现自己完全可以战胜情绪,也惟有你可以担此重任。



学会微笑

中国有句老话：“一笑解千愁。”笑是一种生活的轻松和愉悦，是一种愉快情绪的自然流露。它是心理健康的润滑剂，有利于消除心理疲劳，活跃生活气氛。微笑能放松自己，微笑能让自己开心，微笑将面部肌肉的神经冲动传递到大脑中的情绪控制中心，使得神经中枢的化学物质发生改变，从而使心情趋向平静。来，微笑一下吧，好些了吗？

心病可用“笑疗”医治。“笑疗”是开心一“笑”来疗疾，尤其是治疗“心病”的一种方法。传说，在清朝有位县太爷，因患心病整天愁眉苦脸，郁郁寡欢，食不甘味，睡眠也不安稳。日子长了，只见他日渐憔悴。家人到处求医，疗效甚微。有一天，当地一位医术高明的老郎中得知此事，便上门诊病。在为县太爷把脉之后，一本正经地说：“你乃是得了月经不调之症。”这位县太爷听了立即笑得前仰后合，说：“此言谬也。”便把郎中逐出。后来，这位县太爷逢人便讲此事，每次都笑声不止。谁知没多久，他的病竟好了。这使他恍然大悟，这是郎中的绝妙之处。其实，这就是用“笑疗”治愈了县太爷的抑郁症。

工作中难免会接触或置身陌生的环境，在陌生的环境里，人人都习惯板起一张面孔，保护着原本虚弱的尊严，以免受到来自外界的侵犯和伤害。

如果我们换一副表情，不要那种冷冷的傲慢的所谓尊严，不要紧绷着面孔，圆睁着警惕与怀疑的眼，让我们微笑一下，会不会更好些呢？

“笑疗”虽然可让朋友为你治“心病”，但大多还是自我疗法；此疗法不用去医院，也不用花钱，可谓简便易行，且无副作用。您



若有心病不妨试一试。

与人为善

与人为善有助于健康。美国耶鲁大学病理学家曾对 7000 多人进行跟踪调查，结果表明，凡与人为善的人其死亡率明显降低。作家巴尔扎克曾说：“灵魂要吸收另一颗灵魂的感情来充实自己，然后以更丰富的感情回送给人家。人与人之间要没有这点美妙的关系，心就没有生机，它缺乏空气，它会难受枯萎。”

与人为善要多舍少求。俗话说“知足者常乐”，老是抱怨自己吃亏的人，的确很难愉快起来，更别提与人为善了。多奉献少索取的人，总是心胸坦荡，笑口常开。整天与别人计较工资、奖金、提成、隐性收入的人心理怎么会平衡？只有听之任之，给多少也不在意的人心情才比较稳定。对别人能广施仁慈之心，包括当素不相识的路人遭遇困难时也能慷慨解囊、毫不吝啬的人很少出现烦心事。

人与人之间难免有争吵、有纠葛。只要不是原则性问题，就不妨“糊涂”一点。不要“得理不让人，无理争三分”，更不要因一些鸡毛蒜皮的小事争得脸红脖子粗而伤了和气。

某天午夜时分，罗兵驾车在高速公路上飞驰，心中想着：“我得怎样做才能改变人生？”突然有个意念闪过脑际，罗兵如大梦初醒，兴奋得难以自持，随即把车开下交通道并停在路边，在笔记上写下了这句话：“生活的秘诀就在于给予。”

作为这个社会的一分子，如果我们所说的话或所做的事，不仅能丰富自己的人生，同时还可以帮助别人，那种心情是再令人兴奋不过了。我们常常会被那些为了追求人生最高价值之人的



故事所感动,他们无条件地去关心人们,带给人们极大的幸福。每天我们都应该好好省思,到底能为人们做些什么事,别只想到自己的好处。

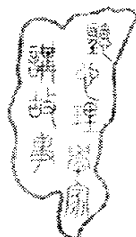
一个能够不断地独善其身并兼善天下的人,必然是因他明白人生的意义,那种精神不是金钱、名誉、夸奖所能比的。拥有服务精神的人生是无价的,如果人人都效法,这个世界定然会比今天更美好。

做你真正热爱的工作

有一份自己喜欢的工作,有一个自己喜欢的人,这大概是世界上最美好的两件事了。因为前者为你提供生存的物质需求,后者为你提供生存的精神需求。

林甜甜本来是教师,她所毕业的学校是师范大学,可是她就是不喜欢当教师,因为她觉得她的表达能力实在是欠缺,每次听到底下的学生在窃笑,她就以为是自己的课程教得不好,这使她的自信心受到极大打击。其实富有艺术才华的她,在中学时代就酷爱美术并且她的画还获过奖。因为美术可以让她用笔去表达,而不是用口。在一位朋友的劝说下,她跳槽了,当然她跳槽之前也做了很多准备工作,比如去学了 CAD 及其他一些她觉得必须要掌握的东西。在另一位朋友的介绍下,她进了一家广告公司,现在她已经升任制作部经理,并且还是公司的股东之一。四年的时间让她有了一种脱胎换骨的感觉。

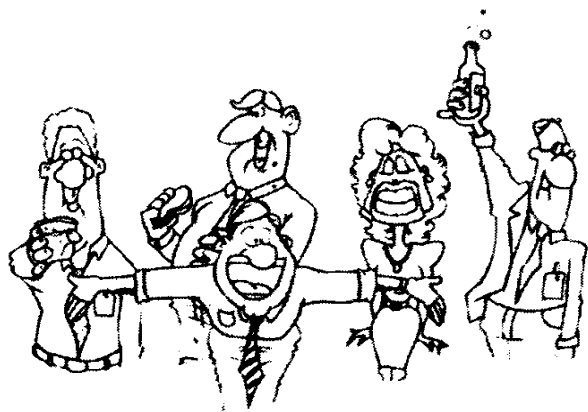
所以为什么不去寻找你所需要的工作呢?有时候一份你热爱的工作会为你带来自信、魅力,当然还有财富(精神上的和物



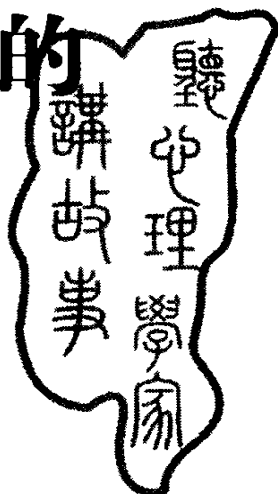
质上的)。

不过仅凭一份热爱之情去开创你所梦想的事业是不够的。有了这种热情,你还需要寻求建议,进行市场调研,制定完整的计划,自我改善,并且学会从错误中吸取教训,因为每个人在开始时都会犯错。一旦梦想成真,你需要更加小心谨慎,一定要根据自己事业的特点谋求更大的发展。

虽然成功的感觉十分美好,而且像林甜甜那样的成功还伴随着金钱上的回报,但是能够做你梦想的事业才是真正的意义所在。



生命,是用来珍惜的



失去才懂得珍惜

有一个人,他生前善良且热心助人,他的行为感动了上帝,所以在他死后,升上天堂,做了天使。上帝希望他当了天使后,仍能时常到凡间帮助人,希望让更多的人感受到幸福的味道。

一日,他遇见一个农夫,农夫的眉头紧锁着,样子非常苦恼,他向天使诉说:“我家的水牛刚死了,没它帮忙犁田,那我怎能下田作业呢?那我的老婆和孩子们每天吃什么呢?”

于是善良的天使略施小计,赐他一头健壮无比的水牛,农夫很高兴,天使在他身上感受到真正幸福的味道。

又一日,他遇见一个男人,男人非常沮丧,样子很狼狈,他向天使诉说:“我用来做生意的钱被骗光了,没有足够的盘缠回乡。”

于是天使给了他足够的银两让他用做路费,男人很高兴,天使在他身上同样感受到幸福的味道。

又一日,天使遇见一个诗人,诗人年青、英俊、有才华且富有,妻子貌美而温柔,但他却过得不快活。

天使问他:“你不快乐吗?我能帮你吗?”



诗人对天使说：“你看到了吗？我有美酒，有娇妻，有庭院，有名誉，在别人眼里我应有尽有，但是我还是欠一样东西，你能够给我吗？”

天使回答说：“可以。在上帝的帮助下，你要什么我都可以给你。”

诗人直直地望着天使，喃喃地说：“我要的是幸福。”

这下子天使感到有点意外了，他给人们带去过金钱，带去过健康，但是……天使想了想，说：“我明白了。”

然后转眼间天使把诗人所拥有的都统统拿走了。

天使拿走诗人的才华，毁去他的容貌，夺去他的财产和他妻子的性命。

天使做完这些事后，便匆匆地离去了，他要去帮助更多的在等待着他帮助的人。

一个月过去了，一年过去了。天使再一次回到了诗人的身边，他那时饿得几乎半死，衣衫褴褛地躺在地上无力地挣扎。

天使摇了摇头，觉得是时候了。于是，天使把诗人曾经所拥有的一切还给了他。然后，又离去了。

又一个月过去了，天使决定再去看看诗人。

这次，诗人搂着妻子，不住地向天使道谢。

因为，他真正得到幸福了。

人生在世，可以找到一千个理由难过，同样，也可以找到一万个理由快乐。懂得知足的人可以找到幸福，懂得珍惜的人可以找到快乐。

世上没有绝对的幸福，只有不肯快乐的心。当生活和生命不期而遇，上帝只会善待那些善待生活的人。美好的生活始于时时拥有一颗轻松自在的心，不管外在的世界如何变化，自己都能有一片清静的天地。

幸福不在热闹繁杂中，不在珠光宝气中，更不在一颗所求太

多的心中,放下挂碍、开阔心胸,心里自然快乐无忧。

生命,对每个人来说都只有一次,我们应当好好珍惜,不要像故事中的诗人一样,失去了,才知道曾经拥有的东西值得珍惜。

对生活负责

6年前,康以优异的成绩考上了一所重点大学,康准备大学毕业后去外国留学;还希望能谈一场轰轰烈烈的恋爱……

去年准备考研究生期间,康明显感到自己体力下降,以前跑步时能一口气跑出5000米;现在才跑了几百米,就气喘吁吁地上气不接下气了……

康在教室突然晕倒。在医院里,康被确诊为“慢性粒细胞性白血病”,而且除非奇迹出现,否则所剩时间不会超过5年。

惟一的希望就是进行骨髓移植。但医生说,兄弟姐妹的匹配率是四分之一,父亲母亲的匹配率是千分之一,至于外人,可能性更小。

骨髓鉴定之后,父母的可能性首先被排除;希望较大的弟弟连夜从上海赶到北京,但同样不符的结果再一次把康推入了绝望的深渊。

康第一次感到死亡离自己是那样近,甚至第一次听到了死亡急匆匆的脚步声。康感到前所未有的阴郁、难受、绝望。如果没有白血病,25岁的康是幸运的。父亲是国家机关的干部,母亲是位教师,加上一个弟弟,全家人的生活过得平静而又温馨。可是,现在康孤单地躺在病房里,一边想着自己的理想和还未来到的



爱情,一边安静地等待着死亡的临近。

以前,康和所有人一样,总认为过日子就是理所当然地朝前走,生命就像一列看不到终点的列车,引吭高歌,向前奔跑着。未来有大把大把的光阴,可以慷慨地让自己享受生活。但是,此时的他却真的不知道何去何从。

死亡,开始让康变得更加热爱思考,更加热爱思考生命的意义。

父母亲也仿佛一夜间老了几十岁。没有什么事情比孩子生命的行将就逝,带给双亲的打击更沉重的了。父亲和母亲都辞掉了工作,专心地守护着病中的康。坚强的父亲经常整夜未眠地陪伴着,让疼痛中的康可以握紧自己苍老而有力的手。

在不断地治疗的过程中,康对自己的病情有了更深入的了解。由于国内的骨髓资源实在太少,许多白血病患者因为没能及时进行骨髓移植,正眼睁睁地等待着死亡的逼近。

康突然想:我为什么不能发动更多的人行动起来,来充实国家的骨髓库,来挽救更多不幸的患者呢?想到这里,康的整个心灵被激情的光辉照耀着,并感觉到活下去的勇气和意义。

康开始为自己的计划而忙碌。他一再拒绝了父母给自己买滋补品,他希望他们能给他带来更多的医学书籍。通过学习,他了解到捐献骨髓不会给捐献者带来较大的伤害,人们的不支持只是来源于对相关医学知识的不了解和不熟悉。康决定用自己有限的生命去召唤更多有爱心的人。康开始给最熟悉的同学打电话。被深深感动的好朋友,都成了计划的支持者。碰到陌生人,康就不失时机地游说他们加入到捐助队伍中来。许多人因此而感动,不到一个月就有 70 多名捐献骨髓的人勇敢地做出了行动……

痛苦犹如长在人身上的毒瘤,再高超的医术也无法修复得完好无缺,总会残留下抹不去的痕迹,不经意地触动神经。一举



手、一抬足牵动全身。面对死亡的逼问,人们才领会到了生命的本质。在死亡面前,生命的平庸和蝇头小利的欲望才会变得黯然失色。

人的生命是有限的,经不起所谓的浪费,只要你能把握生命中的每一秒,那么你的目标也就离你不远了。学会忘却,是一种幸福,这是谁都知道的道理。但这世上,能真正做到的未必有几个,尤其面对痛苦和苦难。

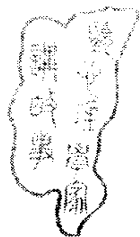
人生最宝贵的是生命,生命对于我们每个人来说都只有一次,珍爱自己,珍惜生命,就是对生活负责,对爱我们的人的最大安慰!

情愿生活在“陷阱”里

希腊伊达克的国王尤里西斯带领着军队,在经历了为期10年的特洛伊战争的殊死搏斗后,筋疲力尽。在回归故里的途中,船只在海上四处漂泊,几乎所有的人又一次陷入了与海风恶浪和变化多端的命运的抗争中。

一天,他们在一个孤寂的小岛上靠了岸。这里属于太阳神的女儿西尔赛管辖的范围,当尤里西斯途经此地时,她使尤里西斯的所有同行者们每人喝了一种甜美的魔酒,酒里掺入了一种致命的毒药。结果,尤里西斯的伙伴们首先失去了常人的理智,不一会儿工夫,他们的脸庞和肢体开始变成了各种动物的模样和神态,有的变成了老虎、大象、狮子和熊,有的硕大威武,有的则娇小玲珑,像只蜜蜂。

只有聪明的尤里西斯一人躲过了这场灾难,因为他熟知西



尔赛的性格,并且机智地躲过了她害人的这一手。尤里西斯聪明且有英武之貌,风度翩翩又不失温文尔雅。他使得西尔赛也如同喝了甜美魔酒一般,无可抗拒地坠入了情网。这位仙女向尤里西斯倾诉了自己炽热的爱慕。尤里西斯借此机会,用自己的魅力与智慧,终于促使她答应让他的同伴——这些希腊人恢复成人样。

“他们真的愿意回到过去吗?他们会接受你的建议吗?”仙女西尔赛半信半疑地说,“你这就去问问他们看。”

尤里西斯满怀信心地跑到变成各种动物的同伴处,对他们真切地说:“你们喝的是杯毒酒,它现在仍然继续毒害着你们,善良的人们,我是特意赶来解救你们的。亲爱的伙伴们,你们一定迫不及待要再恢复成人吧?现在你们可以开口讲话了。”

老虎说话了,他的声音惊天动地:“我的头脑还没有蠢到如此不可救药的地步,我不会放弃刚刚获得的这份优厚的生活待遇!我有尖牙利爪,在森林里谁不听我的命令,我就可以轻而易举地把他撕成碎片。我现在是兽中的国王,只有蠢驴才乐意重新到伊达克国去做一辈子的让人瞧不起的小小的市民!亲爱的国王,也许你还想让我重新回到你的身边当一名忠实的普通的士兵,不过这次你错了,我不想改变目前的状况。”

从老虎处碰了一鼻子灰,尤里西斯仍然信心十足,他又来到了熊那儿:“嗨!我忠实的兄弟,过去的你多么英俊潇洒,可现在我几乎都认不出你了。”“啊!国王陛下,见到你我很高兴。”熊接着说下去,“我现在的模样不对了吗?我就是一只熊本来该有的样子啊。在母熊的眼里我就是它的白马王子,我热爱这里的生活,我不愿意再追随你东征西战了,你走好了,让我留下来。我活得自由自在,无忧无虑,很是知足,现在干脆跟你挑明了吧,我决不想改变我目前的状况。”

尤里西斯又找到了狼,他建议并试图说服他恢复人形。他



说：“伙伴啊，我为你感到羞愧与不安，一个年轻漂亮的牧羊女逢人便说你是多么的凶残与贪婪，勇敢的猎人也许有一天会把你追赶到悬崖的边缘，离开森林吧，你不要做令人憎恶的狼了，重新回到善良的人当中吧！”“那么，尊敬的陛下，你能肯定地告诉我你是个善良的人吗？”狼反问道，“我真是不明白，你把我当成凶残的动物，你如何解释滥杀无辜，大开杀戒呢？你又算得上是真正的正人君子吗？经过深思熟虑后，我要对你讲，既然都是坏东西，我想宁愿当狼也比做人强。我决不会改变现状。”

尤里西斯找到了他所有的伙伴，他苦口婆心地对伙伴们反复作了大意相同的劝说，可大小各类动物的回答竟如出一辙，它们需要的是自由、森林以及为所欲为。

尤里西斯的伙伴们全都拒绝再过真正的人类生活，他们一再强调不愿再做国王的奴隶、战争的奴隶，然而他们没有想到，在他们得到解脱，获得新生的同时，他们恰恰又沦为自己情欲的奴隶。

今天的你和我，终日奔波，深深陷于爱情、友情、工作、薪金……的陷阱里，不能自拔。既然明明知道是陷阱，我们依然还得活着，依然还得时时事事快乐着。

这也是一种幸福！

不要急于赶路

苏格拉底和拉克苏相约到很远很远的地方去游览一座大山。据说，那里风景如画。人们到了那里，会产生一种飘飘欲仙的感觉。



许多年以后,两人终于相遇了。他们都发现,那座山实在太遥远。他们就是走一辈子,也不可能到达那个令人神往的地方。

拉克苏颓丧地说:“我竭尽全力奔跑过来,结果什么都没有看到,真叫人伤心。”苏格拉底掸了掸长袍上的灰尘,说:“这一路有许许多多美妙的风景,难道你都没有注意到?”

拉克苏一脸的尴尬神色:“我只顾朝着遥远的目标奔跑,哪有心思欣赏沿途的风景啊!”“那就太遗憾了。”苏格拉底说,“当我们追求一个遥远的目标时,切莫忘记,旅途处处有美景!”

有时候,美好的风景其实就在离你很近的地方,但是因为你把目光投向遥远的地方,结果对身边的风景视而不见。很多人把自己的人生目标定得非常高,总是实现不了,于是越来越灰心,最终连目标也没有了。有时候,只需要降低一点点,生活就会好很多。

现代人的生活喧嚣而忙碌,越来越多的人渐渐变得只重视事情的最终结果,而往往忽视好好享受与体味人生丰富的过程。这就像烧开水,许多人不想烧前面的99℃,只想烧最后的1℃。人们不想爬山,只想一步到达顶点。于是,他们的人生越来越像是一个被他们在匆忙中咽下的三明治,细细去品味美味浓汤的感觉,已经离他们很远很远了。

有两棵大小相同的树苗,同时被主人种下,也被一视同仁地细心照料着,不过,这两棵树的起跑点虽然相同,后续的成长状况却大不相同。

第一棵树拼命地吸收养分,一点一滴储备下来,仔细地滋润身上的每一根枝干,慢慢地累积能量,默默地盘算如何让自己扎扎实实、健康茁壮地成长。

另一棵树也一样非常努力地吸收营养,不过它追求的目标与第一棵树不同,它将养分全部聚集起来,并使劲地将这些养分推至树端,一心想着如何让开花结果的时间提早来到。

第二年,第一棵树开始吐出了嫩芽,也十分积极地让自己的主干长得又高又壮;而另一棵树也长出了嫩叶,不过它却迫不及待地挤出了花蕾,似乎随时都可以开花结果。

这个景象让农夫非常吃惊,因为第二棵树的成长状况非常惊人。只是,当果实结成时,由于这棵树尚未长成,却提早承担了开花结果的责任,因此一时间吃不消,把自己折腾得累弯了腰,至于所结的果实更是因为无法充分吸收养分,比起一般正常的果实要酸涩。

再加上它的体型矮小,许多孩子们都喜欢攀上树端嬉戏玩乐,并且拿那些还未成熟的果实游戏,时日一久,这棵树在身心受创的情况下,逐渐失去了生长的活力。

第一棵树的情况却完全相反,原本不被看好的它,反而越来越茁壮,在经年累月的耐心等待之后,终于花蕾绽放。

由于养分充足、根基稳固,不久结成的果子也比其他的树更大更甜,而那急于开花结果的第二棵树却日渐枯萎。

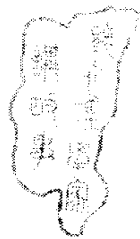
很多人就像第二棵树一般,只学会了皮毛,便急着出头表现,然而,当他的皮毛用尽,也就意味着能力不过如此而已。

智慧的哲人教导我们在追寻遥远的人生目标时,不要忘记欣赏旅途上的风景。

被幸福之神垂青

有一个人为了逃离世俗间的尔虞我诈,独自来到了森林里,举步漫游好不自在。

这时,突然一只饥饿的老虎出现在他的面前,老虎大吼一声



就扑了上来。他立刻用生平最大的力气和最快的速度逃开,但是饿极了的老虎哪里愿意放弃啊,它穷追不舍,紧紧地跟随着。他拼了命一直跑一直跑一直跑,可最后的结果是被老虎逼入了断崖边上。老虎也停住了,似乎有些得意。站在悬崖边上,他想:“与其被老虎捉到,活活被咬、肢解,还不如跳入悬崖,说不定还有一线生机。”他闭了眼纵身跳入悬崖。非常幸运,他卡在了一棵树上,那是长在断崖边的桃树,树上结满了粉红色的桃子。

正在庆幸的时候,他听到断崖深处传来一声巨大的吼声,顺着声音往崖底望去,原来有一只凶猛的母狮子正抬头等着他,狮子的声音使他两股战战,但转念一想:“狮子与老虎是相同的猛兽,被谁吃掉,都是一样的。”当他一放下心,又听见了一阵细小轻微的声音,仔细一看,原来是一黑一白两只老鼠,它们正用力地咬着桃树的树干。他先是一阵惊慌,但立刻又放下心来,他想:“被老鼠咬断树干跌死,总比被狮子吃掉好。”情绪稍稍平复下来一点,他感到肚子有点饿,看到桃子长得正好,就采了一些大吃特吃起来。他觉得一辈子从没吃过这么好吃的桃子,他挪了挪屁股,找到一个三角形的枝桠躺下来休息,他想着:“既然迟早都要死,不如在死前好好睡上一觉吧!”不一会儿工夫,他在树上沉沉地睡去了。睡醒之后,他发现黑、白老鼠不见了,狮子也不见了。他顺着树枝,小心翼翼地攀上悬崖,啊,老虎也不见了,终于脱离险境了。

原来就在他睡着的时候,霸道的老虎看到了蠢蠢欲动的狮子十分恼火,终于大吼一声,扑向了崖下的狮子。跳下悬崖的老虎与崖下的狮子展开激烈的打斗,双双送了性命。黑、白老鼠听到老虎的吼声,一路小跑惊慌逃逸了。

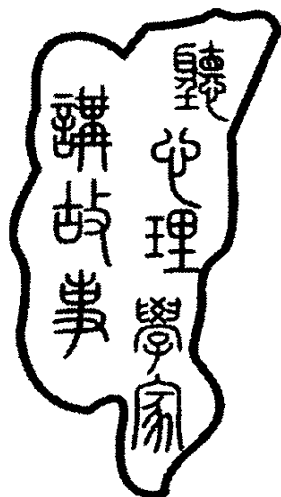
由我们诞生的那一刻开始,苦难,就像饥饿的老虎一直追赶着我们,死亡,就像一头凶猛的狮子,一直在悬崖的尽头等待,白天和黑夜的轮番交替,就像那两只黑、白小老鼠,不停地正用力

咬着我们赖以生存的生活之树，总有一天我们会落入狮子的口中。

既然活着，既然已经知道了生命中最坏的遭遇就是死亡，那么，摆在我们面前的惟一出路，就是安然地享受树上甜美的果子，然后安心地睡上一个好觉，只有时刻保存着这样一颗单纯、安然的心……我们才会受到幸运之神的垂青。



阳光总在风雨后



从打着滚挣钱到在金钱中打滚

汤姆·莫纳根是达美乐餐馆连锁店的老总，他开始经商时却并非一帆风顺，也是失败连连。可汤姆·莫纳根对失败有新的认识，不同的见解。这个“从打着滚挣钱到在金钱中打滚”的企业家是怎么定义失败的呢？

1960年，汤姆·莫纳根向他哥哥杰姆借了900美元，在东密歇根大学附近开了一家比萨饼店，只要学校不放假，生意就很好。莫纳根就住在店里，亲自准备日用调味品和新鲜面团，准备饼上用的蔬菜和肉，连续花数小时把奶酪切成丁，等等。哥哥杰姆在邮局有一份稳定的工作，所以花在生意上的时间比较少。当生意变得越来越糟糕后，他们的合作崩溃了，杰姆将自己的那一半股份卖给了汤姆。“是一个挫折，”汤姆承认，“但我始终保持乐观的态度，我知道生意能否成功就只有靠自己了。我欢迎挑战。”

汤姆以前挺喜欢呆在学校里，但是现在他作为一个单干户，除了整天照顾生意外，没有什么别的选择了。为了扩大生意，他发现了一个经营比萨饼并且第一个提供免费家庭送餐服务的人。汤姆急切地希望与他合作，对方提出支付500美元的投资，



但要取得平等的合伙人资格,汤姆不得已接受了。

那年秋天,汤姆和新合伙人开了两家饼店,后来又增加了一个全方位服务的餐厅。但始终没有看到合伙人的 500 美元,而且由于合作伙伴以前的破产,所有的费用支出仍是以汤姆的名义。汤姆每星期工作 100 个小时,开着一辆破旧的汽车送餐。偶尔从账目上兑现仅 125 美元的周薪,合伙人却纵情挥霍,买车买房,给房子进行豪华的装修。尽管朋友们都警告汤姆这个人只是在利用他,但汤姆认为这个人过去的经验是笔资产,自己需要他。汤姆说:“我相信只要我公平待他,我是不会受到伤害的。”

几年后,合伙人因病住进医院,并要求解除合作关系时,汤姆仍然相信信任是解决问题的最好办法。由于合作关系变得错综复杂,汤姆的律师建议他宣告破产然后重新开始。但汤姆坚决反对破产,并且继续支付给合伙人 2 万美元的分红。汤姆清楚地知道,如果不解除合约,合伙人再次负债的话,那些债务将落在自己名下。可是汤姆希望他康复,能保持健康并偿还债务,并且能回来继续和自己一同开比萨饼店。

汤姆的目标是要开第一流的比萨饼店,并在亚普斯兰迪市享有最好的声誉。为了实现这些,他对用料制定了非常严格的标准,所有的原料必须是最好的。而且每天所用的生面团必须是新鲜的。

他的生意在不断地扩大,渐渐地他还清了合伙人带来的债务。他每天工作 18 个小时,从上午 10 点到次日凌晨 4 点。就这样一个星期 7 天,天天循环往复。几年的辛勤努力使他能够用活期存款付账,并使他有了片刻喘息的机会。他利用工作假期休息了一段时间,和妻子一同参观了所有的比萨饼商店。汤姆的目的是向其他人学习经营的过程,以便日后管理更大的生意。对汤姆来说,这是一次激动人心的旅行,看到的东西真的开始在他心中形成想法,汤姆非常急于把商店扩展到亚普斯兰迪市之外的周



边地区去发展，并将自己的达美乐比萨饼推广到整个密歇根州。

后来他与合伙人解除了合作关系，两年后，汤姆最担心的事发生了。他的前合伙人宣布了破产，在感恩节，汤姆给妻子带来了这个伤心的消息。汤姆现在要承担 7.5 万美元的债务。“我曾经那么努力地工作来建立我的生意，使它发展壮大，”汤姆说，“我简直不敢相信，我失去了所有的东西。”他与债权人制定了偿还计划，并承诺偿还合伙人欠的每一分钱。假如汤姆在这次失败的打击下倒下去的话，那他的人生将在此处坠落，直到消逝。然而，坚强的他毅然决定从头开始，在他心中有着一种希望。

第二年，偿还了所有的债务后，他赚了 5 万美元纯利润。但是，好景不长，一场大火烧毁了他的主要饼店，损失了 15 万美元，保险公司根据投保的财产只支付给他 1.3 万美元。达美乐几乎破产了，但汤姆还是没有放弃，他尽量削减开支，想尽一切办法来弥补火灾造成的损失。就这样，汤姆又一次开始了比萨饼的生产。

1967 年 4 月 1 日，第一家达美乐授权专营店开业了。汤姆的律师提醒他事业扩展要慢一些，要把注意力更多地放在经营现有的生意上。汤姆没有耐心去考虑太多的法律细节，将生意规模不断地扩大起来，他还像以前那样辛勤地工作着。

他的努力没有白费，一年半以后，达美乐又重新崛起了。达美乐已经发展到 12 家分店，还有 12 家正在建设中，人们开始邀请他讲述成功经验。作为一个组织，达美乐正在走向成熟，人们纷纷传言达美乐要通过公开出售股份而成为公众公司。汤姆异常兴奋。在近 10 年中，每星期 7 天，每天 16 到 18 个小时的工作终于使他得到了应有的回报。

他的成功太出色了，简直难以置信。但在随后的 18 个月里，汤姆出现了资金短缺，整个达美乐陷入了财政危机。管理混乱，

现金到处乱放,而且因为达美乐无法支付服务费,账目管理公司也退了出来。没有金融证明,汤姆根本就不知道自己究竟拥有多少财产。他很难相信账本上写的 150 万美元的资产。

他又一次走到了破产的边缘。

“我们过度地扩张,在一些地区,当首批店铺还没有完全建设好之前,我就急于增加新店,”汤姆解释说,“另一个失误就是让没有经验、没有接受过训练的经理经营新店,同时,办公室机构臃肿,人浮于事。”

几个月前还赞扬他的商业机构现在把他看作是最大的傻瓜。为了拯救达美乐,汤姆孤注一掷,开始寻找合作伙伴来帮助自己,但没有找到。一个曾经给达美乐提供大量贷款的银行建议汤姆,吸收一个当地商人参与生意,此人对扭转处境困难的公司局面颇有经验。

1970 年 5 月 1 日,汤姆·莫纳根很不情愿地失去了对公司的控制权,他将自己的部分股份卖给银行,将剩余的利息交给那位合作商人。他签署了一项协议,他可以继续做总裁,但没有任何权力。汤姆的个人财产很少,还是开着老式的破旧汽车,他拥有的家具只是几张床和一套厨房用具,很明显,汤姆从来没有挥霍过钱。

为别人工作是令汤姆感到痛苦的事,但这让他避免留下破产的档案记录。新的管理者关闭了不赢利的店铺,裁减了人员,并且清算了剩余资产。汤姆被任命负责 12 家分店。当他奔波于这 12 家分店时,为了节省钱他就睡在汽车里。10 个月后,那位当地商人想要退出,并判定达美乐没有任何前途。考虑到达美乐即将被清盘,那位商人同意承担汤姆的一个授权店,并将股份归还给汤姆作为回报。汤姆重新接管了达美乐,他请求债权人和银行给他一段时间将生意恢复起来,并保证偿还所有债务。大多数人都表示同意。然而他的专营店授权商们并不同意,他们以反托



拉斯的诉状将达美乐送上了法庭。接到传票后,汤姆坐在桌旁哭了。

在接下来的9年里,汤姆缓慢地恢复着生意,偿还着一笔笔债务。其中的5年时间,汤姆击退了一个侵犯达美乐商标权的糖业生产商。在萌芽中的比萨饼工业竞争中,汤姆努力经营着达美乐,并使之生存了下来。

但汤姆所做的不仅仅使达美乐生存下来。他可以在30分钟内将一个美味而滚烫的比萨饼送至顾客家中,从而使达美乐餐馆享有无可比拟的声誉。这使得达美乐成为世界上最大的送货上门的商业机构,而汤姆本人也以占有公司97%股份的财产成为美国最富有的企业家之一。

“我感觉所有的挫折都是从中吸取教训的工具。我把它当成垫脚石,而不是失败。所谓失败就是你停止了尝试,我从来没有停止过。”

让失败低头

全国著名的推销大师,即将告别他的推销生涯,应行业协会和社会各界的邀请,他将在该城中最大的体育馆,作告别职业生涯的演说。

那天,会场座无虚席,人们在热切地、焦急地等待着那位当代最伟大的推销员作精彩的演讲。当大幕徐徐拉开,舞台的正中央吊着一个巨大的铁球。为了这个铁球,台上搭起了高大的铁架。

一位老者在人们热烈的掌声中走了出来,站在铁架的一

边。他穿着一件红色的运动服,脚下是一双白色胶鞋。

人们惊奇地望着他,不知道他要做出什么举动。

这时两位工作人员,抬着一个大铁锤,放在老者的面前。主持人这时对观众讲:请两位身体强壮的人到台上来。好多年轻人站起来,转眼间已有两名动作快的跑到台上。

老人这时开口和他们讲规则,请他们用这个大铁锤,去敲打那个吊着的铁球,直到把它荡起来。

一个年轻人抢着拿起铁锤,拉开架势,抡起大锤,全力向那吊着的铁球砸去,一声震耳的响声,那吊球动也没动。他就用大铁锤接二连三地砸向吊球,很快他就气喘吁吁。

另一个人也不示弱,接过大铁锤把吊球打得叮当响,可是铁球仍旧一动不动。

台下逐渐没了呐喊声,观众好像认定那是没用的,就等着老人做出什么解释。

会场恢复了平静,老人从上衣口袋里掏出一个小锤,然后认真地面对着那个巨大的铁球。他用小锤对着铁球“咚”敲了一下,然后停顿一下,再一次用小锤“咚”敲了一下。人们奇怪地看着,老人就那样“咚”敲一下,然后停顿一下,就这样持续地做。

10分钟过去了,20分钟过去了,会场早已开始骚动,有的人干脆叫骂起来,人们用各种声音和动作发泄着不满。老人仍然一小锤一小锤不停地工作着,他好像根本没有听见人们在喊叫什么。人们开始愤然离去,会场上出现了大块大块的空缺。留下来的人们好像也喊累了,会场渐渐地安静下来。

大概在老人进行到40分钟的时候,坐在前面的一个妇女突然尖叫一声:“球动了!”刹那间会场鸦雀无声,人们聚精会神地看着那个铁球。那球以很小的摆度动了起来,不仔细看很难察觉。吊球在老人一锤一锤的敲打中越荡越高,它拉动着那个铁架子“哐、哐”作响,它的巨大威力强烈地震撼着在场的每一个人。



终于场上爆发出一阵阵热烈的掌声，在掌声中，老人转过身来，慢慢地把那把小锤揣进兜里。

老人开口讲话了，他只说了一句话：在成功的道路上，你没有耐心去等待成功的到来，那么，你只好用一生的耐心去面对失败。

很多人以为成功很难，成功要付出太多，成功会很痛苦，就不去想和追求。那是不是不成功就很舒服、很自在、很潇洒了？当然不是，事实上，不成功才真的更难。如果你不能成功，你必须学会去面对失败。生活在贫困线上的人面对的是吃饭、挨冻、生存这样的大事，这是涉及到生死存亡的大事，他们的心理压力会小吗？他们可以用健康、犯罪，甚至是生命去拼，只是为了换取生活中最基本的需要。他们付出的代价是巨大的，他们又何以轻松呢？

人生在世，谁都期望有所成就，但追求成就就必然经历挫折与失败。尤其在社会竞争日益激烈的今天，机会增多，风险也随之增多，失败的概率也随之增加了。这就要求我们必须打破害怕失败的枷锁，用一颗平常心和足够的耐心来接受和面对失败！

在失败的时候要懂得看到自己的优点，告诉自己——一切还有希望。比如，你的老板生气地斥责了你，给了你一个非常差的评价。不要灰心失望，把自己的优点列出来写在纸上，反复地看几遍，对自己说：“我还有很多优点，只是他没有看到而已。”从哪里跌倒，就应该从哪里爬起来。不怕犯错，就怕不知道如何改错。

只要你能保持平常心和耐心，失败也会在你面前低头的。

力量的原动力

很多人告诉自己：“我已经尝试过了，不幸的是我失败了。”其实他们并没有搞清楚失败的真正含义。

大部分人在一生中都不会一帆风顺，难免会遭受挫折和不幸。但是成功者和失败者非常重要的一个区别就是，失败者总是把挫折当成失败，从而使每次挫折都能够深深打击他追求胜利的勇气；成功者则从不言败，在一次又一次挫折面前，总是对自己说：“我不是失败了，而是还没有成功。”一个暂时失利的人，如果继续努力，打算赢回来，那么他今天的失利，就不是真正失败。相反的，如果他失去了再次战斗的勇气，那就是真的输了！

美国著名电台广播员莎莉·拉菲尔在她30年职业生涯中，曾经被辞退18次，可是她每次都放眼最高处，确立更远大的目标。最初由于美国大部分的无线电台认为女性不能吸引听众，没有一家电台愿意雇用她。她好不容易在纽约的一家电台谋求到一份差事，不久又遭辞退，说她跟不上时代。莎莉并没有因此而灰心丧气。她总结了失败的教训之后，又向国家广播公司电台推销她的清谈节目构想。电台勉强答应了，但提出要先在政治台主持节目。“我对政治所知不多，恐怕很难成功。”她也一度犹豫，但坚定的信心促使她大胆去尝试。她对广播早已轻车熟路了，于是她利用自己的长处和平易近人的作风，大谈即将到来的7月4日国庆节对她自己有何种意义，还请听众打电话来畅谈他们的感受。听众立刻对这个节目产生兴趣，她也因此而一举成名了。如今，莎莉·拉菲尔已经成为自办电台节目的主持人，曾两度获得重要的主持人奖项。她说：“我被人辞退18次，本来会被这些厄运吓退，做不成我想做的事情。结果相反，我让它们鞭策我勇往直前。”



美国百货大王梅西也是一个很好的例子。他于1882年生于波士顿,年轻时出过海,以后开了一间小杂货铺,卖些针线,铺子很快就倒闭了。一年后他另开了一家小杂货铺,仍以失败告终。

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

回到马萨诸塞州之后,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,而简直是彻底破产,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,而现在位于曼哈顿中心地区的梅西公司已经成为世界上最大的百货商店之一。

如果一个人把眼光拘泥于挫折的痛感之上,他就很难再抽出身来想一想自己下一步如何努力,最后如何成功。一个拳击运动员说:“当你的左眼被打伤时,右眼还得睁得大大的,才能够看清对手,也才能够有机会还手。如果右眼同时闭上,那么不但右眼要挨拳,恐怕连命也难保!”拳击就是这样,即使面对对手无比强劲的攻击,你还得睁大眼睛面对受伤的感觉,如果不是这样的话一定会败得更惨。其实人生又何尝不是这样呢?

中国有句谚语叫“多难兴邦”。挫折、困境确实可以使人精力耗竭、精神崩溃,乃至一蹶不振,但它也可以助人成熟,把人推向成功。同是挫折,对有些人会成为动力,助人走上人生的良性循环,而对有的人却是阻力,使人陷入困境不能自拔。

“力量不在别处,就在我们自己身上。”面临挫折和困境的朋友,愿你从鲍狄埃的话语中,悟出你的力量和勇气。要记住,走出失败的第一步是能够坦然面对它。



每一个人生都是灿烂的



完美的不一定是最好的

《圣经》记载,当亚当夏娃被逐出伊甸园后,人类互相残杀掠夺,世间充满强暴、仇恨和嫉妒。

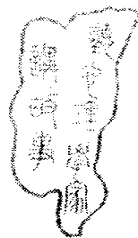
上帝看到人类的种种罪恶,十分愤怒,决定用洪水毁灭这个已经败坏的世界,只留下有限的生灵。上帝告诉诺亚说:“去用歌斐木打造一艘方舟吧,因为人类犯下的错误,我将惩罚毁灭他们。”

诺亚十分伤心,他问:“如果知道他们会因犯下错误而被毁灭,当初您为什么不直接派天使来到人间?”

上帝回答说:“不,天使太完美了,太完美就没有了进步的可能,不完美是做人的代价,也是做人的本质。”

上帝能够创造世界,也许全凭了他不是一个完美主义者。倘求完美,他就该让人类永生,让美丽与和谐永恒,让善良与正义万岁,让丑恶从来不曾出世。他就不该创造花开花落、死死生生。他就该让空间无边无际,让时间无始无终,让生机无穷无尽,让发展无限可能。

但上帝并没有这样做,因为这是破坏他的根本逻辑的。



上帝毕竟是上帝,他知道对于人类来说,完美的不一定是最好的。然而,在生活中,我们却往往为了追求完美而“大动干戈”,到头来有可能没有得到理想中的完美,而且弄得遍体鳞伤。

有一次,约翰要在客厅里钉一幅画,请邻居来帮忙。画已经在墙上扶好,正准备钉钉子,邻居说:“这样不好,最好钉两个木块,把画挂上面。”

约翰遵循他的意见,让他帮着去找木块。

木块很快找来了,正要钉的时候,邻居突然说:“等一等,木块有点大,最好能锯掉点。”于是便四处去找锯子。找来锯子,还没有锯两下,“不行,这锯子太钝了,”他说,“得磨一磨。”

邻居家有一把锉刀,锉刀拿来了,他又发现锉刀没有把柄。为了给锉刀安把柄,他又去学校外面的一个灌木丛里寻找小树。要砍下小树,他又发现那把生满老锈的斧头实在是不能用。他又找来磨刀石,可为了固定住磨刀石,必须得制作几根固定磨刀石的木条。为此他又到校外去找一位木匠,说木匠家有一现成的。然而,这一走,就再也没见他回来。

最后,至于那幅画,约翰还是一边一个钉子把它钉在了墙上。下午再见到邻居的时候,是在街上,他正在帮木匠从五交化商店里往外抬一台笨重的电锯。

任何事情都必须有度,越过这个度就会发生质变,就像水超过 100°C 就会变成汽,到了 0°C 会变成冰一样,对完美的追求超过了一定的度,就可能成为一个不完美的脆弱蛋壳,不论从其外形看上去有多么诱人,都经不起生活中的轻轻一击。

生活中的成功者,往往并非是拥有别人所不及的天赋。他们与普通人的最大区别在于,是否善于把不完美的一切尽可能地利用起来,尽可能地实现圆满。

有一次,世界著名小提琴家欧利·布尔在巴黎举行一次音乐会。在饱含深情的演奏过程中,小提琴上的 A 弦突然崩断了。



一般来说,演奏者在这种情况下会停下来,换一把提琴再演奏。如果不巧找不到另外一把适用的小提琴的话,这支曲子也就只好到此为止了。

但是欧利·布尔在这种情况下表现出了与众不同的天才:他用剩下的另外三根弦演奏完了那支曲子。

这就是生活中最重要的一课,教我们如何直面生命中的不足与缺憾:如果小提琴的A弦断了,就在其他三根弦上把曲子演奏完。

幸福是一种心态

两只老虎,一只终日被关在动物园的铁笼子里,经过驯化成了远近闻名的动物明星,整天过着三餐无忧的生活。偶尔一次献媚的表演不仅会博得全场热烈的掌声,而且还会获得一顿丰盛的晚餐。为了生活,为了生活得更好一些,老虎不得不使出浑身解数,摆出各种各样的造型来取悦游客。

这样的生活,日复一日,年复一年。每当夜深人静的时候,惟一个可以看见星光的天窗,便成了老虎最向往的地方,他总会拖着臃肿而且疲惫的身体,向着家乡的方向近乎绝望地久久凝望。他忘不了森林里雨后的芳香,忘不了年少时伙伴们嬉戏的广场……他多么想回到森林里,过上自由的天堂般的生活。

而另一只老虎,他常年生活在茂密的原始森林里,过着居无定所、食不果腹的生活。一双锐利的眼睛,飘忽不定,闪烁着警惕的光芒。他无时无刻不再提醒着自己,也许再往前迈一步,就会踩到猎人的陷阱里,也许身后的大树旁正有猎人拿枪瞄准了自



己的心脏，也许吃完了脚下的这只黄羊，下一顿饱餐还不知方向，也许在熟睡的梦里，一场瓢泼大雨便会将自己浇一个透心凉……他多么羡慕笼子里的那一只虎明星，不用为觅食拼命奔波，不用为躲过猎人的追捕而终日惴惴不安，甚至不用为争夺地盘而和同伴进行一场场近乎血腥的厮杀。

一次偶然的机会，两只老虎终于如愿以偿了。虎明星成功地逃离了桎梏它多年幸福的铁笼子，它又回到了令他魂牵梦绕的森林里，又一次听到了鸟语，闻到了花香。在树上用力擦了擦爪子之后，他对未来的生活充满了信心。而森林里的那只老虎却荣幸地钻进了笼子，它终于可以睡个安稳觉了，长出一口气后甚至做上了当明星的美梦。

时间在不知不觉中过去了，原来的虎明星在林子里饿得两眼直冒金星，曾经油光发亮的毛皮变得斑斑驳驳，被树皮挂住并在风中瑟瑟发抖的毛发是它每次狼狈逃跑的真实见证。它甚至开始怀念动物园里的日子，怀念曾经不屑一顾的各种美味，那种感觉虽然单调但却也安逸。疲软的四肢告诉他，他已不再属于森林，这里不再是他梦中的天堂。终于，第二天，它因饥饿过度，体力有限，经验不足继而沦为了猎人的战利品。

那只关在笼子里的虎兄，由于在森林里过惯了流浪的生活，骨子里的野蛮不会在驯兽员的皮鞭下轻易屈服，游离狡猾的目光使它的献媚让人感到毛骨悚然。几个回合下来，驯兽员对他失去了信心。做明星的美梦破灭了，望着眼前粗悍的铁栅栏，老虎潸然泪下，他受不了狭小的空间限制，不禁又想起了生它养它的大森林，那里有它的自由，那里有它的追求……这只可怜的老虎终因心事重重郁闷而死。

故事的结尾是悲惨的却又是发人深思的。本来生活得好好的两只老虎，却因为互相羡慕对方的所谓幸福生活而最终一命呜呼。设想一下如果它们从始至终，一直都很珍惜各自所拥有的



一切的话,结果又会如何?

不要只一味地艳羡别人。幸福对于我们来说,无时不在,无时不有。她不会因你是掌权者而频频光顾,也不会因你是平民百姓而与之疏远;她不会因你富有而慷慨,也不会因你贫穷而吝啬;她不会因你年老体弱而驻足不前,也不会因你年轻强健而过分亲昵……

一位挑水夫,有两个水桶,分别吊在扁担的两头,其中一个水桶有裂缝,另一个则完好无缺。在每趟长途的挑运之后,完好无缺的水桶,总是能将满满一桶水从溪边送到主人家中,但是有裂缝的水桶到达主人家时,却只剩下半桶水。

两年来,挑水夫就这样每天挑一桶半的水到主人家。当然好水桶对自己能够送满整桶水很感自豪。破水桶呢?对于自己的缺陷则非常羞愧,它为自己只能负起责任的一半,感到非常难过,它特别羡慕好水桶的完整。

它终于忍不住,在小溪旁对挑水夫说:“我很惭愧,必须向你道歉。”“为什么呢?”挑水夫问道,“你为什么觉得惭愧?”

“过去两年,因为水从我这边一路的漏,我只能送半桶水到你主人家,我的缺陷,使你做了全部的工,却只收到一半的成果。”破水桶说。挑水夫替破水桶感到难过,他蛮有爱心地说:“在我们回主人家的路上,我要你留意路旁盛开的花朵。”

果真,他们走在山坡上,破水桶眼前一亮,看到缤纷的花朵,开满路的一旁,沐浴在温暖的阳光之下,这景象使它开心许多!但是,走到小路的尽头,它又难受了,因为一半的水又在路上漏掉了!破水桶再次向挑水夫道歉,挑水夫说:“你有没有注意到小路两旁,只有你的那一边有花,好水桶的那一边却没有开花呢?我明白你有缺陷,因此我善加利用,在你那边的路旁撒了花种,每回我从溪边回来,你就替我浇了一路花!”

“两年来,这些美丽的花朵装饰了主人的餐桌。如果你不是



这个样子，主人桌上也没有这么好看的花朵了！”

命运赐给我们欢乐和机遇，同时也给了我们缺憾与苦难，我们没有必要怨天尤人，更不必以偏概全、畏缩自卑。用豁达、宽容的态度对待生活，就会减少许多无奈与烦恼，多一些欢乐与阳光。惟有如此，才能做命运的主人。

自己就是宝藏

有位秀才第三次进京赶考，住在一个经常住的店里。考试的前两天，他做了三个梦：

第一个，他梦到自己在高墙上种白菜。

第二个，他梦到自己走在雨中，戴着斗笠还打着雨伞。

第三个，他梦到自己 and 心爱的表妹躺在一起，却是背靠着背。

这三个梦似乎有些深刻的意义。于是秀才赶紧去找算卦先生破梦，算卦先生听完他的讲述后连拍大腿说：“你还是回家吧，别赶考了。”秀才不解。算卦先生说：“你想想，高墙上种白菜不就是白费劲吗？戴斗笠还打雨伞，不就是多此一举吗？跟表妹脱光了躺在一张床上，却是背靠着背，不就代表没戏了吗？”

秀才一听，心灰意冷，回店里收拾包袱准备回家了。店老板见了非常奇怪，问：“明天不是赶考吗？怎么要走了呢？”

秀才把做的梦和找算卦先生破梦的事一五一十地跟店老板一说，店老板乐了：“哎呀，正好我也会破梦，我觉得这梦应该是这样：高墙上种白菜，不就是高种吗？下雨天戴着斗笠还打雨伞，不就说明你有备无患吗？跟你心爱的表妹脱光了躺在一张床上，



不正好说明你翻身的时候到了吗？”

秀才一听，感觉更有道理。于是精神振奋地参加考试，居然考中了探花。

相信命运，相信奇迹，做人就要自信。自信的人是积极的人，积极的人就像太阳一样，永远发光发热；而不自信的人就是不积极的人，不积极的人就像月亮一样，初一一个样，十五一个样。

还有一则禅门的故事：

慧海初参马祖。马祖问他：“从何处而来？”慧海回答说：“从越洲大云寺来。”马祖又问：“来到这里有什么事吗？”慧海答：“来求取佛法。”

“我这里什么也没有，你来求什么佛法？自家的宝藏不要，而来这里求，能求到什么？”

“请问什么是慧海自家宝藏？”

“让你向我询问的意识就是你自家宝藏。一切俱足，更无欠缺，使用自在，何需外求？”

当下，慧海便自识本性。觉悟后，慧海经常对朋友说：“打开你的自家宝藏，自在地运用去吧。”

我们每个人都有个自家宝藏，这就是我们天生具备的“奇迹”。自在地运用我们的“奇迹”，相信自己一定行。

把梦想现实化

从前有个男孩子住在山脚下的一幢大房子里。他喜欢动物、跑车与音乐。他爬树、游泳、踢球，喜欢漂亮女孩子。他过着幸福的生活，只是经常要让人搭车。



有一天,男孩子对上帝说:“我想了很久了,我知道我自己想要什么。”

“你需要什么?”上帝问道。

“我要住在一幢前面有门廊的大房子里,门前有两尊圣伯纳德的雕像,并有一个带后门的花园。我要娶一个高挑而且美丽的女子做我的妻子,她的性情温和,长着一头黑黑的长发,有一双蓝色的眼睛,会弹吉他,有着美丽动听的嗓音。”

“我还要有三个健壮的男孩子,我们可以一起踢球。他们长大后,一个当科学家,一个做参议员,而最小的一个将是橄榄球队的四分卫。”

“我要成为航海、登山的冒险家,并在旅途中救助他人。我要有一辆红色的法拉利跑车,而且永远不需要搭送别人。”

“听起来真是美好的梦想,”上帝说,“希望你的梦想能够实现。”

后来有一天,在踢球时男孩子磕坏了膝盖。从此,他再也不能登山爬树,更不用说去航海了。因此他学了商业经营管理,而后经营医疗设备。

他娶了一位温柔美丽的女孩,长着黑黑、长长的头发,但是她并不高,眼睛也不是蓝色的,而是褐色的。她不会弹吉他,她甚至不会唱歌,却会做一手好菜,会画一手好花鸟画。

因为要照顾生意,他住在市中心的高楼大厦里,从那儿可以看到蓝蓝的大海和闪烁的灯光。他的屋前没有圣伯纳德的雕像,但他却养着一只长毛猫。

他有三个美丽的女儿,坐在轮椅中的小女儿是最可爱的一个,而她却不能做橄榄球队的四分卫。三个女儿都很爱她们的父亲。她们虽然不能陪父亲踢球,但有时她们会一起去公园玩飞盘,而小女儿就坐在旁边的树下弹吉他,唱着动听而久萦于心的歌曲。



他过着富足、舒适的生活，但他却没有红色的法拉利跑车。有时他还要取送货物——甚至有时货物并不是他的。

一天早上醒来，他记起了多年前自己的梦想。“我很难过，”他对周围的人不停地诉说，抱怨他的梦想没能实现。他越说越难过，简直认为现在的这一切都是上帝同他开的一个玩笑。妻子、朋友们的劝说他一句也听不进去。

最后，他终于悲伤得病并住进了医院。一天夜里所有人都回家了，病房中只留下护士。他对上帝说：“还记得我是个小男孩时，对你讲述的梦想吗？”

“那是个可爱的梦想。”上帝说。

“既然可爱，你为什么不让我实现我的梦想呢？”他问上帝。

“你已经实现了，”上帝说，“只不过我想让你惊喜一下，给了一些你没有想到的东西。”

“我想你应该注意到我给你的东西：一位温柔而又美丽的妻子，一份好工作，一处舒适的住所，三个可爱的女儿——这是最美好的家庭组合。”

“是的，”他打断了上帝的话，“但我以为你会把我真正希望的东西给我。”

“我也希望你会把我真正希望的东西给我。”上帝说。

“你需要什么？”他问上帝，他从没想到上帝也会有希望得到的东西。

“我希望你能因为我给你的东西而感到快乐。”上帝说。

他在黑暗中静思了一夜。他决定要有一个新的梦想，他要让自己梦想得到的东西恰恰就是自己所拥有的东西。

后来他康复出院，幸福地住在47层的公寓中，欣赏着孩子们的悦耳的声音、妻子深褐色的眼睛以及精美的花鸟画。晚上他注视着大海，心满意足地看着明明灭灭的万家灯火。

这个故事是美国的洛伊·塞伯尔德讲给我们的。



他告诉我们，梦想与现实之间永远会有距离和差异。找到你所能达到的高度，把你所拥有的一切看作是上帝的恩赐，怀着一颗感恩的心去享受现实带给我们的一切吧。

做最好的自己

一大早，艾尔比开着小型运货汽车来了，车后扬起一股尘土。

他卸下工具后就干起活来。艾尔比会刷油漆，也会修修补补，能干木匠活，也能干电工活，修理管道，整理花园。他会铺路，还会修理电视机。他是个心灵手巧的人。

艾尔比上了年纪，走起路来步子缓慢、沉重，头发理得短短的，裤腿留得很长，他给别人干活。

他的主人有几间草舍，其中有一间，科恩在夏天租用。每年春天艾尔比把自来水打开，到了冬天再关上。他把洗碗机安置好，把床架安置好，还整修了路边的牲口棚。

艾尔比摆弄起东西来就像雕刻家那样有权威，那种用自己的双手工作的人才有的权威。木料就是他的大理石，他的手指在上边摸来摸去，摸索什么，别人不太清楚。一位朋友认为这是他自己的问候方式，接近木头就像骑手接近马一样，安抚它，使它平静下来。而且，他的手指能“看到”眼睛看不到的东西。

有一天，艾尔比在路那头为邻居们盖了一个小垃圾棚。垃圾棚被隔成三间，每间放一个垃圾桶。棚子可以从上边打开，把垃圾袋放进去，也可以从前边打开，把垃圾桶挪出来。小棚子的每个盖子都很好使，门上的合叶也安得严丝合缝。

艾尔比把垃圾棚漆成绿色，晾干。一位邻居走过去看一看，



为这竟是一个人做的而不是在什么地方买的而感到惊异。邻居用手抚摸着光滑的油漆,心想,完工了。不料第二天,艾尔比带着一台机器又回来了。他把油漆磨毛了,不时地用手摸一摸。他说,他要再涂一层油漆。尽管照别人看来这已经够好了,但这不是艾尔比干活的方式。经他的手做出来的东西,看上去不像是自己家做的。

在艾尔比的天地中,没有什么神秘的东西,因为那都是他在某个时候制作的,修理的,或者拆卸过的。保险盒,牲口棚,村舍全是出自艾尔比的手。

艾尔比的主人们从事着复杂的商业性工作。他们发行债券,签订合同。艾尔比不懂如何买卖证券,也不懂怎样办一家公司。但是当做这些事时,他们就去找艾尔比,或找像艾尔比这样的人。他们明白艾尔比所做的是实实在在的、很有价值的工作。

当一天结束的时候,艾尔比收拾工具,放进小卡车,然后把车开走了。他留下的是一股尘土,以及至少还有一个想不通的小伙伴。这个人纳闷,为什么艾尔比做的这样多,可得到的报酬却这样少。

然而,艾尔比又回来干活儿了,默默无语,独自一人,没有会议,也没有备忘录,只有自己的想法。他认为该干什么活就干什么活,自己的活自己干,也许这就是自由的一个很好的定义。

一位诗人说过——不可能每个人都当船长,必须有人来当水手,问题不在于你干什么,重要的是能够做一个最好的你。把身边的工作做好,就是生活中的成功。



不经历黑暗，咋珍惜光明

一个年轻书生，自幼勤奋好学。无奈贫瘠的小村里，没有一个好老师。书生的父母决定变卖一切家产，让孩子外出求学。

这天，天色已晚，书生饥肠辘辘准备翻过山那头找户人家借住一宿。走着走着，树林里忽然窜出一个拦路抢劫的山匪。书生立即拼命往前逃跑，无奈书生体力不支再加上山匪的穷追不舍，眼看着书生就要被追上了，正在走投无路时，书生一急钻进了一个山洞里。山匪见状，哪肯罢手，他也追进山洞里。洞里一片漆黑，在洞的深处，书生终究未能逃过山匪的追逐，他被山匪逮住了。一顿毒打自然不能免掉，身上的所有钱财及衣物，甚至包括一把准备为夜间照明用的火把，都被山匪一掳而去了。山匪给他留下的只有一条薄命。

完事之后，书生和山匪两个人各自分头寻找着洞的出口，这山洞极深极黑，且洞中有洞，纵横交错。

山匪将抢来的火把点燃，他能轻而易举地看清脚下的石块，能看清周围的石壁，因而他不会碰壁，不会被石块绊倒，但是，他走来走去，就是走不出这个洞，最终，恶人有恶报，他力竭而死。

书生失去了火把，没有了照明，他在黑暗中摸索行走得十分艰辛，他不时碰壁，不时被石块绊倒，跌得鼻青脸肿，但是，正因为他置身于一片黑暗之中，所以他的眼睛能够敏锐地感受到洞里透进来的一点点微光，他迎着这缕微光摸索爬行，最终逃离了山洞。

如果没有黑暗，怎么可能发现光明呢？

感谢黑暗！

还有一个小孩，他把六只蜜蜂和六只苍蝇装进了一个玻璃瓶中，然后，他将瓶子平放，让瓶底朝着窗户，安静地等待着即将发生的事情。



他看到,蜜蜂云集在瓶底,不停地碰撞,想在那里找到出口,直到它们力竭倒毙或饿死;而苍蝇的表现则完全不同,它们会在不到两分钟之内,穿过另一端的瓶颈,逃逸一空。

究其原因,正是由于蜜蜂对光亮狂热的喜爱,正是由于它们高超的智力,蜜蜂才灭亡了。

蜜蜂一定以为,囚室的出口必然设置在光线最明亮的地方;它们不停地重复着这种自以为合乎逻辑的行动。在蜜蜂看来,玻璃是一种高科技、超自然的神秘之物,它们在自然界中从没遇到过这种突破不了的障碍;它们的智力越高,就越对这种奇怪的障碍感到不可理解。

苍蝇,向来被人们认为是愚蠢的家伙,它们对事物的逻辑毫不留意,全然不顾亮光的吸引,四下逃窜,由于运气好,结果误打误撞地成功了。

世间事大多如此,人类也大多如此。许多身处黑暗的人,磕磕绊绊,最终走向了成功;而另一些人往往被眼前的光明迷失了前进的方向。沉静——思考——判断——成功。

