



每一天， 都是放手的练习

Everyday,
the practising of letting go

心只有一颗，不要装得太多
人只有一生，不要追逐得太累
放手比拥有更让人踏实，更能做自己

白丹丹

著

民主与建设出版社

版权页

每一天，都是放手的练习 / 闫丹丹著. -- 北京：民主与建设出版社，2015.3

ISBN 978-7-5139-0592-3

I. ①每… II. ①闫… III. ①人生哲学—通俗读物IV.
①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第047465号

出 版 人：许久文

责任编辑：郭长岭

整体设计：主语设计

出版发行：民主与建设出版社有限责任公司

电 话：(010)59419778 59417745

社 址：北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心B座601室

邮 编：100102

印 刷：廊坊市华北石油华星印务有限公司

版 次：2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

开 本：32

印 张：7.25

书 号: ISBN 978-7-5139-0592-3

定 价: 29.80元

出版说明: 版权所有 侵权必究

前言

放下是一种觉悟，更是一种心灵的自由

不是所有的探索都能发现鲜为人知的奥秘，不是所有的跋涉都能抵达胜利的彼岸，不是每一滴汗水都会有收获，不是每一个故事都会有美丽的结局。因此，我们应该学会放弃，明白这点，也许你就会有失败、迷茫、愁闷时，找到平衡点，找回自己的人生坐标。

人生是一种选择，亦是一种放弃。能自由选择的人是幸福的，能适度放弃的人是洒脱的。

非洲土著人会用一种奇怪的狩猎方法捕捉狒狒：在一个固定的小木盒里面，装上狒狒爱吃的坚果，盒子上开一个小口，刚好够狒狒的前爪伸进去，狒狒一旦抓住坚果，爪子就抽不出来了，人们常常用这种方法捉到狒狒。因为狒狒有一种习性，不肯放下已经到手的东西。

人们总会嘲笑狒狒的愚蠢，为什么不松开爪子放下坚果逃命呢？但人们为什么不审视一下自己呢？因为并不是只有狒狒才会犯这样的错误。

人的欲望也是如此。因为舍不得放弃到手的职务，有些人整天东奔西跑，荒废了正当的工作；因为舍不得放下诱人的钱财，有人费尽心思，不惜铤而走险；因为舍不得放弃对权力的占有欲，有些人热衷于溜须拍马、行贿受贿；因为舍不得放弃一段情感，有些人宁愿岁月蹉跎……

人总是这样，总是希望拥有一切，似乎拥有的越多，人越快乐。可是，突然有一天，我们忽然惊觉：我们的忧郁、困惑、无

奈，都是因为我们渴望拥有的东西太多了。不知不觉中，我们已丧失了一切本源的快乐。

一个人，该放弃时就应果断地放弃。生活中有得必有失，“失之东隅，收之桑榆”，静观世间万物，适当地有所放弃，是一种常态，也正是一个人获得内心平衡，获得快乐的好方法。

生命如舟，人的一生载不动太多的物欲和奢求。放弃那些不可能实现或带你走上悲剧性道路的欲念吧！不然，生命之舟就有沉没的危险。而在放弃之后，你会发现自己变得更加轻松而坚强！

放弃那段令你困惑烦恼的情感吧，既然那段岁月已悠然逝去，既然那个背影已渐行渐远，又何必要在一个地点苦苦守望呢？挥一挥挥手，果断地放弃，勇敢地向前走，前方有更美的缘分之花在为你开放！

学会放弃吧！放弃失恋的痛楚，放弃受辱的仇恨，放弃满腹的忧怨，放弃心头难以言说的苦涩，放弃费神的争吵，放弃对权力的角逐，放弃名利的争夺……

生活中，外在的放弃让你接受教训，心理的放弃让你得到解脱，生活中的垃圾既然可以不皱一下眉头就轻易丢掉，情感上的垃圾也无须“抱残守缺”。

学会放弃吧，朋友，在物欲横流的今天，许多事情需要你做出选择，而有选择就有放弃。要想得到山野中花的清香，必须放弃城市的舒适；要想达到梦的彼岸，必须放弃清晨甜美的酣睡；要想重拾往日羊肠小道的温馨，必须放弃开阔平坦的公路……人生苦短，若想获得，必须放弃，放弃，让你可以轻装前进，忘记旅途的疲惫和辛苦；可以让你摆脱烦恼忧愁，整个身心沉浸在悠闲和宁静中。

放弃不仅能改善你的形象，使你显得豁达豪爽，也会使你得到朋友的依赖，使你变得完美坚强，也会带给你万众瞩目，使你的生命绚丽辉煌，还会使你变得聪明、能干，更有力量。

其实，生活原本是有许多快乐的，只是我们常常自生烦恼，“空添许多愁”。许多事业有成的人常常有这样的感慨：事业小有成就，但心里却空空的。好像拥有很多，又好像什么都没有。总是想成功后坐豪华游轮去环游世界，尽情享受一番。但真正成功了，却没有时间没有心情去了却心愿。因为还有许多事情让人放不下……

对此，台湾作家吴淡如说得好：好像要到某种年纪，在拥有某些东西之后，你才能够悟到，你建构的人生像一栋华美的大厦，但只有硬体，里面水管失修，配备不足，墙壁剥落，又很难找出原因来整修，除非你把整栋房子拆掉。

你又舍不得拆掉。那是一生的心血，拆掉了，所有的人会不知道你是谁，你也很可能会不知道自己是谁。

仔细咀嚼这段话，不就是因为“舍不得”吗？

很多时候，我们舍不得放弃一个放弃了之后并不会失去什么的工作，舍不得放弃已经走出很远很远的种种往事，舍不得放弃对权力与金钱的角逐……于是，我们只能用生命作为代价，透支着健康与年华。不是吗？现代人都精于算计投资回报率，但谁能算得出，在得到一些自己认为珍贵的东西时，有多少和生命息息相关的美丽像沙子一样在指掌间溜走？而我们却很少去思考：掌中所握有的生命沙子的数量是有限的，一旦失去，便再也捞不回来。

佛家说：“要眠即眠，要坐即坐。”这是多么自在的快乐之道啊，倘使你总是“吃饭时不肯吃饭，睡眠时不肯睡，千般计较”，

这样放不下，你又怎能快乐呢？

一星陨落，黯淡不了星空灿烂，一花凋零，荒芜不了整个春天。错过花，你将收获雨；错过星星，你将获得太阳。学会放弃吧，凡是次要的、枝节的、多余的，该放弃的都放弃吧！你终将收获自己的美丽，相信总有一处风景等着你！

Chapter1人生就是一个不停放弃的过程(1)

有时，放弃是另一种坚持，你错失了夏花绚烂，必将会走进秋叶静美。任何事，任何人，都会成为过去，不要跟它过不去，无论多难，我们都要学会抽身而退。岁月静好，不紧不慢，不慌不忙。不管黑夜怎么长，白昼总会到来，生命必须有裂缝，阳光才照得进来。

适当地放弃吧，拿走拖累你的行李

适当地放弃，是对捆绑自己的背包的一次清理，丢掉那些不值得你带走的包袱，拿走拖累你的行李，你才可以简洁轻松地走自己的路，才可以登得高行得远，看到更多更美的人生风景。

华裔科学家、诺贝尔奖获得者杨振宁和崔琦的成功，也是因为他们勇于放弃。杨振宁于1943年赴美留学，受“物理学的本质是一门实验科学，没有科学实验，就没有科学理论”观念的影响，他立志搞一篇实验物理论文。于是，由费米教授安排，他跟有“美国氢弹之父”之誉的泰勒博士做理论研究，并成为艾里逊教授的6名研究生之一。在实验室工作的近20个月中，杨振宁成为艾里逊实验室流行的一则笑话的主人公：“凡是有爆炸（出事故）的地方，就一定有杨振宁！”杨振宁不得不正视自己：动手能力比别人差！

在泰勒博士的关怀下，经过激烈的思想交锋，杨振宁放弃了写实验论文的打算，毅然把主攻方向调整到理论物理研究上，从而踏上了物理界一代杰出理论大师之路。假如他一条道走到黑，恐怕“杨振宁”至今还是一个寂寂无名的符号。

而1998年的诺贝尔奖得主崔琦，在有些人眼里简直是“怪人”：远离政治，从不抛头露面，整日浸泡在书本中和实验室内，

甚至在诺贝尔奖桂冠加顶的当天，他还如常地到实验室工作。更令人不敢相信的是，在美国高科技研究的前沿领域，崔琦居然是一个地地道道的“电脑盲”。他研究中的仪器设计、图表制作，全靠他一笔一划完成。而一旦要发电子邮件，也都请秘书代劳。他的理论是：“这世界变化太快了，我没有时间赶上！”放弃了世人眼里炫目的东西，为他赢得了大量宝贵的时间，也为他赢得了至高无上的荣誉。

人的一生很短暂，有限的精力不可能方方面面都顾及，而世界上又有那么多炫目的精彩，这时候，放弃就成了一种大智慧。放弃其实是为了得到，只要能得到你想得到的，放弃一些对你而言并不必需的“精彩”，又有什么不可以呢？

从前有个孩子，伸手到一只装满榛果的瓶里，他尽其所能地抓了一把榛果，当他想把手收回时，手却被瓶口卡住了。他既不愿放弃榛果，又不能把手缩出来，不禁伤心地哭了。这时一个旁人告诉他：“只拿一半，让你的拳头小些，那么你的手就可以很容易地拿出来了。”贪婪是大多数人的毛病，有时候只抓住自己想要的东西不放，就会为自己带来压力、痛苦、焦虑和不安。往往什么都不愿放弃的人，结果却什么也没有得到。

智慧是什么含义呢？一时半会儿，你也许答不上来。然而，我们知道慧能有很多类型，诸如“神机妙算，足智多谋，满腹经纶，幽默诙谐”等词条都是智慧的表现。但你也许想不到“放弃”也是一种智慧。

有人在想：“放弃”就是丢弃，它是懦弱的表现，怎么会是智慧呢？不尽其然。尽管你的精力过人，志向远大，但时间不容许你在一定时间内同时完成许多事情，正所谓：“心有余而力不足。”这就如把眼前的一大堆食物塞进嘴里，塞得太满，不仅肠胃消化

不了，连嘴巴都要撑破了。所以，在众多的目标中，我们必须依据现实，有所放弃，有所选择。这样我们才能选出适合自己的营养食品，然后慢慢咀嚼，细细品味，直到完全吸收，我们不就又有充沛的精力了吗？

适当地放弃，如果在放弃之后，烦乱的思绪梳理得更加分明，模糊的目标变得更加清晰，摇摆的心铸就得更加坚定，那么放弃又有什么不好呢？世上没有绝对的放弃，只有永远的放弃。人生总要面临许多选择，也就要做出一些放弃，要学会选择，首先要学会放弃。

放弃是为了更好地调整自我，准备良好的心态向目标靠近。特别是在现代社会中，竞争日趋激烈，每个人的生存压力也越来越重。于是每个人都不由自主地变得“贪心”，追求得太多，其失望得也愈深。所以一定要保持一个清醒的头脑，不要做那个抓满榛果哭泣的孩子，因为毕竟我们已经不再是小孩了！

放弃，是一种睿智，是一种豁达，它不盲目，不狭隘。放弃，对心境是一种宽松，对心灵是一种滋润，它驱散了乌云，它清扫了心房。有了它，人生才能有坦然的心境；有了它，生活才会阳光灿烂。

放弃生命中可有可无的东西

放弃是一种境界，大弃大得，小弃小得，不弃不得。

有一个聪明的年轻人，很想在一方面都比他身边的人强，他尤其想成为一名大学问家。可是，许多年过去了，他的其他方面都不错，学业却没有长进。他很苦恼，就去向一个大师求教。

大师说：“我们登山吧，到山顶你就知道该如何做了。”

那山上有许多晶莹的小石头，煞是迷人。每见到他喜欢的石头，大师就让他装进袋子里背着，很快，他就吃不消了。“大师，再背，别说到山顶了，恐怕连动也不能动了。”他疑惑地望着大师。“是呀，那该怎么办呢？”大师微微一笑。“该放下，不放下背着的石头咋能登山呢？”大师笑了。

年轻人一愣，忽觉心中一亮，向大师道了谢走了。之后，他一心做学问，进步飞快……其实，人要有所得必要有所失，只有学会放弃，才有可能登上人生的峰顶。

在日常生活中，对于不用之物的处理往往体现出一个人的思维方式。随着人们生活水平的提高，物尽其用的概念已经成为多余。现在家家都有不少已被更新淘汰但并未完全丧失功能的物品，有些人家舍不得丢弃，日积月累，无用之物越积越多，等到堆放不下了，只能惋惜地集中扔掉，并在疲劳的同时慨叹着“早知今日，何必当初”。

有些人随时淘汰那些不再需要的东西，省去了集中处理的精力，平时家中也显得简洁明快。其实人生又何尝不是如此，即便过着平凡的日子，也依然会不断地积累，大到人生感悟，小到一张名片，都是从无到有，积少成多。无论你的名誉、地位、财富、亲情，还是你的烦恼、忧愁都有很多该弃而未弃或该储存而未储存的。人类本身就有喜新厌旧的癖好，都喜欢焕然一新的感觉，不学会放弃无论如何也无法焕然一新的，学会放弃也就成了一种境界，大弃大得，小弃小得，不弃不得。在生活中于是应该学会遗忘不如意的时候，学会放弃生命中可有可无的东西，心胸自会坦然。

比如证券市场，要以平和的心态介入市场，胸襟坦然才能做到旁观者清。股市是一个综合智力的竞技场，股票操作的前提是要发现股市中的规律，找到赚钱的方法，但必须学会放弃。故此不必天

天满仓，至少要像农民那样根据不同的季节调整自己的状态，储存赚钱的方法。股市中存在赚钱的方法，但又没有必赢或必输的方法，赚钱的方法有使用障碍时就必须放弃。

我们很多时候羡慕在天空中自由自在飞翔的鸟儿，人，其实也该像这鸟儿一样的，欢呼于枝头，跳跃于林间，与清风嬉戏，与明月相伴，饮山泉，觅草虫，无拘无束，无羁无绊。这，才是鸟儿应有的生活，才是人类应有的生活。

然而，这世上终还有一些鸟儿，因为忍受不了饥饿、干渴、孤独乃至“爱情”的诱惑，从而成为笼中鸟，永永远远地失去了自由，成为人类的玩物。

与人类相比，鸟儿面对的诱惑要简单得多。而人类，却要面对来自红尘之中的种种诱惑。于是，人们往往在这些诱惑中迷失了自己，从而跌入了欲望的深渊，把自己装入了一个个打造精致的所谓“功名利禄”的金丝笼里。

这是鸟儿的悲哀，也是人类的悲哀。然而更为悲哀的是，鸟儿被囚禁于笼中，被人玩弄于股掌之上，仍欢呼雀跃，放声高歌，甚至于呢喃学语，博人欢心；而人类置身于功名利禄的包围中，仍自鸣得意，唯我独尊。这，应该说是一种更深层次的悲哀。

人生在世，有许多东西是需要不断放弃的。在仕途中，放弃对权力的追逐，随遇而安，得到的是宁静与淡泊；在淘金的过程中，放弃对金钱无止境的掠夺，得到的是安心和快乐；在春风得意，身边美女如云时，放弃对美色的占有，得到的是家庭的温馨和美满。

古人云：无欲则刚。这其实是一种境界，一种修养。没有太多的欲望，就会活得更加简单，更加洒脱，更加自由。

于是，在滚滚红尘中，怀一颗平和心，挡住各种诱惑；做一件平常事，学会放弃许多；当一个平凡人，简简单单生活。

传说有一种小虫，每遇一物便取来负于背上，越积越重，又不愿放下一些，终于被压趴在地上。有人可怜它，帮它取下一些负重，它爬起来继续前行，遇物又取之背负如故。它的目的是越过一堵高墙，却气力不支，坠地而死。

紧闭的窗户前有一只蜜蜂，它不断地振起羽翼向前冲去，撞上玻璃跌落下来，又振翅飞起撞过去……如是反复不断，直至力竭而死。

人亦如此，较之物类更是固执。人总喜欢给自己加上负荷，轻易不肯放下：自谓为“执着”。执着于名与利：执着于一份痛苦的爱，执着于幻美的梦，执着于空想的追求。数年光华逝去，才嗟叹人生的无为与空虚。我们总是固执得要命，由“我想做什么”到“我一定要做到什么”，理想与追求反而成为一种负担。冥冥之中有人举着鞭子驱使着我们去追赶，我们追到了什么？夸父始终也没能追上太阳的东升西落。

放下心中的枷锁，轻快上路

罗根·史密斯说过：“生命中只有两个目标：其一，追求你所要的；其二，享受你所追求到的。”

如果我们敢于追求，那我们就能找到自己可以享受到的东西。如果我们能不拘泥于已有的东西和别人所给予的东西，而是去寻找属于自己的东西，那我们就能放下心中的枷锁，轻快上路。

一个人要想真正地生活，要想有所作为，就必须冲破外界因素的控制，就必须破除左右你的思想。一个人如果不想糊涂地度过自

己的人生，就不能重复别人制定的程序，就不能让别人的想法成为你行动的按钮。如果你过度地认可他人，那无疑是在贬低自己的智商，把自己的生活依附在他人身上。

你可以吸取他人优秀的思想，可以羡慕他人取得的成就，但却不能膜拜他，不能信仰他的理论。否则你就给自己戴上了一个永远无法自己站起来的套子。如果你要用他人的标准来解释自己的思想，来衡量自己的行为，那就会看不到自己的成绩，不能勇于为自己的事情担负责任。

如果你学会放弃一味地继承他人的思想，学会放弃他人对你的专制，那你的每次放弃都将无愧于自我，都能展现出真正的自我。放弃能让你迈向成功的彼岸。

如果放弃别人的想法，我们还可以做到。那么，要让我们放弃已取得的成功，再尝试从零开始，可能需要很大的勇气。由自己一手创建的事业，凝聚着自己的心血，每踏出一步，无不付出艰辛的代价，其中的奋斗过程只有自己明白。如果放弃这些，意味着以前的一切努力都将付诸东流。有可能在新的起点上，我们会输得一败涂地，再也无法翻身。可是，如果你已明确了自己的目标，而已取得的成就已经不能再适应你的发展，不妨试着放弃它，选择另一条发展之路，也许你将发现现在所走的路才是自己应当走的路，才是自己生命的开始，才真正找到自己一生为之奋斗的目标。这就是生命的乐趣，生命是自己的，路只能自己走。不管是荆棘小路，还是光明大道，只有在探索中才能知道，才能体会出苦与甜的滋味。如果生命之路没有风险，那怎能品味人生？学会放弃，或许明天的天空会更宽阔。

如果你认定的唯一一扇大门不再为你敞开，不必再在门前徘徊或撞个头破血流终不醒悟。你要学会放弃，转身寻找一个为你开放

的天窗，或许在那儿你同样能望见满天星斗。

不会放弃的人，永远无法获得；怀旧的人，不知道什么是眺望。放弃不是逃避，不是懦弱，而是一种选择，是一种洒脱。放弃也是波峰之间的波谷，涨潮前的退潮。有波谷才有波峰，有低潮才有高潮。年轻的心容不下太多的等待和悲伤，何不潇洒地让它付诸东流，重新开拓一方天地？只有进退从容，才能迎来光辉的未来。

放弃眼前的私利

在物欲横流、灯红酒绿的今天，摆在每个人面前的诱惑实在是太多了。有时太贪婪，反而会毁了已有的大好前程；有时明明知道是别人布好的陷阱，却因为经不起诱惑而陷入其中。其实，如果我们能保持清醒的头脑，能放弃眼前的私利，一定会认清潜在的危险。如果抓住想要的东西不放，就会给自己带来无尽的痛苦，甚至走向死亡。所以，在现实生活中，需要有一种放弃的清醒。

从前，有一个人得到了一张藏宝图，上面标明了寻宝的路线。看到藏宝图，他马上心动了，立即准备好了一切出行要用的东西，并特意拿了四五个大袋子，打算用它们来装宝物。一切准备就绪后，他就上路了。在路上，他斩断了荆棘，趟过了大河，冲过了沼泽地。最后，终于找到了第一个宝藏，宝藏里堆满了闪闪发光的金子。他急忙掏出一个袋子，把所有的金币装了进去。离开这个宝藏时，他看到了宝藏的门上有一行字：

“知足常乐，适可而止。”

他笑了笑，心想，谁愿意丢下这闪光的金子呢？如果有人丢下了，那这个人肯定是个傻子。于是，他没留下一块金子，而是扛着装有金子的袋子往第二个藏金子的地方走去。又是一堆金子出现在了他的眼前。他高兴极了，甚至有些兴奋，像上次一样，他把所有

的金子又放进了一个袋子。当他出来时，他又看见了门上写着一行字：

“放弃了下一个屋子中的宝物，你会得到更宝贵的东西。”

他没有理会门上的忠告，继续往第三个宝藏走去。第三个宝藏里面堆满了钻石。他发红的眼睛中泛着亮光，贪婪的双手抓起钻石，就往袋子里放。突然他发现，在钻石的下面有一扇小门。他心想，这下面一定有更多更好的东西。于是，他毫不迟疑地打开门，跳了下去。谁知，等着他的不是金银财宝，而是一片流沙。他在流沙中不停地挣扎着，可是越挣扎陷得越深，最终他与所有的金子和钻石一起埋在了流沙下面。

有些人，为了得到某些东西，不惜费尽心机去争取，有时甚至会不择手段。可是在他追逐的过程中，可能会失去许多无法计算的东西，得到的东西远不能弥补他所付出的沉重代价。这一点，也许直到最后才会被他发现。

如果这个寻宝的人能在看了第一个忠告后就停手的话，如果在跳下去之前想一想的话，那他就会平安地返回，成为一个真正的富翁。所以说放弃，从某种意义上讲，是给自己一个生存的空间，是给自己一条成功的路。

真正的强者，应该学会放弃，放弃了才可能重新再来，才有机会获得成功。这样的放弃是要开始新的进取，是要有所获得。如果能拿得起却放不下，那么就无法令自己生活得更好，甚至丧失生命。荒漠中行进的人最明白这一点，如果不扔掉过重的行囊，就不能减轻负担，就无法保存体力，就无法走出困境。所以要求生，就应该做到该扔的就扔，那种连生存都不能保证的坚持是没有意义的。

有两个渔夫在海底找到了两大袋金条，在返航的途中，他们的船遭到了台风的袭击，被海浪打翻了。没有办法，他们只好一人拖着一袋金条往岸上游。其中一个渔夫为了保存自己的体力，他放弃了属于他的那袋金条。没有袋子的累赘，他马上感到轻松多了。被放手的那袋金条，也渐渐地沉入了海底。另一个渔夫看见后，忙潜到水里，费了好大的劲，才把那袋金条拽起来。他拖着两个沉重的袋子吃力地游着。终于，他耗尽了自己的体力，随着他的金条沉到了海底。最后放弃金条的渔夫，安全地游上了岸，回到了家。当他看到妻子和儿子时，他觉得自己的选择是对的。在失去一袋有价的财富的同时，他赚回了一笔无价的财富——亲情。

人的一生，需要我们放弃的东西太多了。俗话说，鱼和熊掌不可兼得。如果不是我们应该拥有的，我们就要学会放弃。有所得就必有所失，只有学会了放弃，才能拥有更多，才活得更充实。

做人有时候要学着放弃。放弃不是退缩，也不意味着失败。其实，放弃是另一种形式的选择，白云放弃蓝天，化作雨水洒落大地是为了哺育生灵；落叶放弃大树，融入泥土是为了滋养万物。放弃是为了获得，放弃城市，是为了获得宁静；放弃黄昏，是为了获得黎明；放弃小利，是为了获得一身正气。

放弃嫉妒，学会欣赏他人

嫉妒是心中的毒瘤。告别嫉妒最有效的方法是学会欣赏他人，为别人喝彩。为别人喝彩是人性中的公正和善良，这种美与善存在于每一个人的心灵深处，我们的责任就是要唤醒潜藏于心灵深处的美与善。

嫉妒是一种最无能的表现。从心理学上讲，嫉妒的动因是一个人心深处的自卑。一个自信的人会因为他人的好而高兴，会分享

他人的快乐；自卑者则相反，他不能容忍他人比自己好，会因为别人比自己好而愤怒，这就是嫉妒。

Chapter1人生就是一个不停放弃的过程(2)

嫉妒是一种最无能的竞争，是成功的最危险的杀手。

嫉妒是一种缺乏自信、深感失落的心理感受，它是邪恶的开端，有着丑陋的本性，犹如用冰棱磨制的冷箭，不敢在阳光下发射；又如用阴谋绑成的棍棒，只能打别人的影子。当嫉妒产生时，它的危害性是很大的，会因妒生愤，因愤生恨，因恨而终。《三国演义》中周瑜的死便是一个例子。

《三国演义》中说，诸葛亮才智过人，周瑜心生嫉妒，于是他想方设法要除掉诸葛亮。

周瑜和诸葛亮约定，如果周瑜夺取南郡失败，刘备再去夺取南郡。周瑜第一次夺取南郡失利受伤，虽然随后又将计就计打败了曹兵；但是诸葛亮却乘机夺取了南郡等地，诸葛亮既没有违约，又夺取了地盘。周瑜很生气。

随后，周瑜又诳骗刘备到东吴，想软禁他。但诸葛亮却让刘备安然地回到了荆州，并且让周瑜中了埋伏，还让士兵讥讽周瑜“周郎妙计安天下，赔了夫人又折兵”。周瑜气得吐血。

最后，周瑜以攻取西川为名借道荆州，想乘机杀了刘备，夺取荆州。谁知又被诸葛亮识破计谋，反落得自己被戏耍了一番。回到东吴后，周瑜便一病不起，临死前叹了口气说：“既生瑜，何生亮！”连叫数声而亡，死时才36岁。

一位美国作家说过：“当朋友取得成功时，我们心中就有一些东西被摧毁了。”你是否也有过这种感觉：当你听到别人成功的消息时，会不会变得很脆弱？当你看到别人春风得意的时候，是不是

感觉自己好像失去了什么？当你的快乐和满足被老同学或老朋友们的好消息冲淡时，你是不是觉得自己很失败？

这就是嫉妒。嫉妒就是比较，我们都被教导要去比较，我们都制约成要去比较，一直比较。某人有较好的房子，某人有优美的身材，某人有更多的钱，某人有更具魅力的人格。跟你周遭的每一个人比较，很大的嫉妒就会产生，嫉妒就是“比较”这个习惯的衍生物。

每一个人都在嫉妒别人，因为嫉妒我们就创造出了地狱，因为嫉妒我们就变得很卑鄙。如果每一个人都在痛苦，你就觉得很好；如果每一个人都失败，你就觉得很好；如果每一个人都很快乐、很成功，那个味道就变得很苦。但是为什么一开始那个嫉妒别人的念头会进入你的头脑？让我再度提醒你：因为你没有让你自己的生命流动，你没有让你自己的喜乐成长，你没有让你自己的本性开花，因此你觉得内在空虚，你会去看每一个人的外在。你知道自己的内在，也知道别人的外在，这种情况就产生嫉妒。别人知道你的外在，也知道自己的内在，这种情况也会产生嫉妒。因为嫉妒，所以你经常在受苦，你对别人变得卑鄙。

嫉妒总包含着一股不平之气。嫉妒越强烈，这股愤愤难平的情绪也就越强烈。毋怪乎总见有嫉妒者拿着“讨公平”的借口来为自己的恶意作辩护。对于嫉妒者自己，“不公平”不是“借口”，而是出乎嫉妒者的真实感受，出自嫉妒的逻辑。很多时候，嫉妒者自己都无法为这种不平感找到一种合理的解释。

嫉妒总是耻于言说。如果要嫉妒者表态，听到的只会是强词夺理。一个突出的特点，就是无视事实地夸大。假如想到嫉妒者总要有意识地说服别人，也说服自己相信他是一个蒙受不公者，这种现象就不难理解了。他夸大与受妒者的差距，以加强自己不平情绪

的正当性。但对命运之不公的夸大，往往不能说服旁观者，却成为嫉妒显见的标识。嫉妒天然带着羞耻。嫉妒让人孤立，让人的心灵走向黑暗。

放弃比较，嫉妒就会消失，卑鄙就会消失，虚伪就会消失。当你开始培养你内在的财富，你才能够放弃比较，不再嫉妒，除此之外没有其他方式。

不要再盲目地跟别人比较了，学会爱你自己、尊敬你自己，那么天堂之门就会立刻为你打开。

学会放弃，心灵的天空不能塞得太满

人的一生要学会很多东西，小时候要学会走路，学会说话，长大了要学会各种知识，学会做人的道理。但是，在我们的人生中，要想过得轻松快乐，要想活得更加精彩，还有一样东西必须学会，那就是学会放弃。

曾经有一个人，每天活得不堪重负，没有丝毫快乐可言，于是他去请教一位圣人。圣人让他背起一只竹篓，请他每走一步就捡一粒石子放进竹篓里，他刚走百步，就觉得背上的东西太重受不了了。这时，圣人又把石子一粒一粒地从竹篓里取出，并且告诉他说：“这粒是功名，这块是利禄，这粒是小肚鸡肠，这粒是斤斤计较……”当大半石子被抛出后，他背起竹篓走起路来感到轻松多了。那个人在圣人的指点下终于找到了自己不快乐的原因。

其实生活本身就是一只竹篓，你把功名利禄统统压在身上，当然会压得自己失去快乐的感觉。如果把这些东西放下，相信快乐定会与你为伴。生活对于每一个人都是公平的，如果你放弃了一样事物，它一定会给你另一种幸福。如果你不舍放弃阳光的明媚，就不会看见晚霞的美丽，不舍放弃春天的鸟语花香，就不会拥有秋天的

硕果累累；不舍放弃夏天的绚烂多姿，就不会拥有冬天的雪花飞舞；不舍放弃童年的无忧无虑，就不会拥有长大成人后的辉煌成就。

什么都不愿放弃的人，是对生命的最大放弃。

在漫漫的人生道路上，如果一个人将一生的所得全部背负在身上，他最终会因负重而死。昨天的成就，不能代表今天，更不能代表未来。只要勇敢地放弃自己的过去，放弃那些阻挡你的东西，你就会快乐潇洒地选择另一种生活，从而培养自己对生活的坚定信念。所以，放弃意味着争取。放弃一些你无意或者是无法得到的，才能够更专注更有力地追求你想要得到的。

放弃不是颓废，不是厌世，而是一门学问。人生在世，忙忙碌碌，疲于奔波，常常被强烈的欲望所驱赶，不敢停步，不敢懈怠。背上包裹越来越多，越来越沉，却什么都不愿放弃，因此，当收获越来越多的时候，身心也就越来越疲惫。学会放弃，是因为心灵的天空不能塞得太满，就像云朵太多就成了乌云密布，几朵白云飘曳天空才显得美丽。

学会了放弃，才能拥有一份成熟。一个人在成长过程中，会慢慢地发现他不得不放弃越来越多的东西，在不断的放弃中，人才会变得更加沉稳豁达。学会放弃，人生将向你展示另一种独特的美丽。

尽管人生有许多东西是需要奋斗的，也有许多东西是不能不放弃的。但是，放弃并不是悲观失望的退却，而是一种扬弃。在众多放弃中，最不能放弃的就是自己的希望，如果连希望也放弃了，那就陷入了一种消极的生活状态。

心理学家曾对两个老鼠做过一个实验。研究人员用手紧紧抓住

第一个老鼠，无论它怎么挣扎反抗，都没有办法逃脱。挣扎了一段时间以后，老鼠终于放弃了存活希望，一动也不动地躺着，这时候再把它放到一个温水槽里，老鼠立即就沉了下去，它没有游泳自救。而第二个老鼠并没有被紧紧地抓过，所以被放到水槽里之后，马上就从水里游了出来。

两个老鼠的实验说明，如果放弃了希望，放弃了改变现实的勇气，那生活对于你就是暗淡的，你也就失去了生存的条件。如果一个人能在不断的打击中，放下心中的阴影，放下脑中的忧虑，把剩下的有限精力投入到新的考验中去，用那种不达目的决不停止的坚忍精神开创新的天地。在许多时候，胜利者和失败者往往只差一点，那就是这种坚持的精神，就是这种敢于放弃打击后的失落心情的决心。他们从来都不轻信别人的流言，从来都以自己的态度为基点，相信只有自己的勇气和辛劳，才能帮助自己解决一切横在面前的难题。

除了不能放弃前进的希望外，还不能放弃自己的尊严，不能放弃做人的原则。也就是说必须放弃懦弱和苟且偷生，正如文天祥一样，放弃了荣华富贵，却达到了“留取丹心照汗青”的崇高境界；正如闻一多放弃了权势利诱，却成为了民族的英雄。正确地选择放弃，才会有一种自豪感。

所以，学会放弃，是放弃那种不切实际的幻想和难以实现的目标，而不是放弃为之奋斗的过程和努力；是放弃那种毫无意义的拼搏和没有价值的取索，而不是丧失奋斗的动力和生命的活力；是放弃那种金钱地位的搏杀和奢侈生活的创造，而不是放弃对美好生活的向往和追求。

放弃，是一种境界，是自我发展的必由之路。昨天的辉煌不能代表今天，更不能代表明天，过去的成就只能让它过去，只能毫不

痛惜地放弃。只有学会放弃，才能卸下身上的负担，轻松上路，才能激发出新的力量，才会有新的收获。如果在奋斗的路上，遇到了烦恼，应该先暂时将烦恼放置一边，去做自己喜欢的事，等到心情平和后再重新面对。这是对痛苦的解脱，也是对愉快生活的接受。

学会放弃吧，朋友！放弃失恋带来的痛楚，放弃屈辱留下的仇恨，放弃心中所有难言的负荷，放弃费精力的争吵，放弃没完没了的解释，放弃对权力的角逐，放弃对金钱的贪欲，放弃对虚名的争夺……凡是消极的、悲观的、不利于个人发展的都应该放弃。

放弃不是失败，是智慧

一天，有位大学教授特地向日本明治时代著名禅师南隐问禅。南隐以礼相待，却不说禅，他将茶水注入这位来客的杯子，杯子已满还在继续注入。

这位教授眼睁睁地望着茶水不停地溢出杯外，终于不能沉默了，大声说道：“已经溢出来了，不能再倒了。”

“你就像杯子，”南隐答道，“里面装满了你自己的看法，你不先把自己的杯子倒空，让我如何对你说禅。”

南隐是有道理的。

有时候，如果我们只抓住自己的东西不放，就很难接受别人的东西。特别是现代社会，人变得越来越贪，有些人什么都不愿放弃，结果却什么也得不到。

对于高人来说，放弃不是失败，是智慧。

两个朋友一同去参观动物园。动物园非常大，他们的时间有限，不可能所有动物都参观到。他们便约定：不走回头路，每到一

处路口，选择其中一个方向前进。第一个路口出现在眼前时，路标上写着一侧通往狮子园，另一侧通往老虎山。他们琢磨了一下，选择了狮子园，因为狮子是“草原之王”。又到一处路口，分别通向熊猫馆和孔雀馆，他们选择了熊猫馆，因为熊猫是“国宝”嘛……

他们一边走，一边选择。每选择一次，就放弃一次，遗憾一次。但他们必须当机立断，若犹豫不决，时间不等人，他们失去的将更多。只有迅速做出选择，才能减少遗憾，得到更多的收获。

有一首老歌，歌词最后几句是这样的：“原来人生必须要学会放弃，答案不可预期；原来结果最后才能看得清，来来回回何必在意。”是啊！人生在世，何惧放弃。

人，正因为不懂得舍弃才会有许多痛苦。当自己有了舍弃和清扫自己的智慧时，就会豁然开朗，生命会马上向你展现出另外一个截然不同的景致。

面对纷繁复杂的世界和物欲横流的社会，懂得放弃的人，是会用乐观、豁达的心态去对待没有得到的东西的，他们每天都有快乐和愉悦的心情伴随左右。而不懂得放弃的人，只会焦头烂额地乱冲，他们不仅最终未能达到目标，而且每天都陷于得失的苦恼之中。

也许放弃在当时是痛苦的，甚至是无奈的选择。但是，若干年后，当我们回首那段往事时，我们会为当时正确的选择感到自豪，感到无愧于社会、无愧于人生。也许正是当年的放弃，才到达今天的光辉极顶和成功彼岸。

电影《卧虎藏龙》里有一句很经典的话：当你紧握双手，里面什么也没有，当你打开双手，世界就在你手中。很多时候我们都应该懂得舍弃，生活中鱼和熊掌都能兼得的时候很少，每一次放弃是

为了下一次得到更多的回报。

人生莫不如此，有所失才会有所得。左右为难的情形会时常出现：比如面对两份同具诱惑力的工作，两个同具诱惑力的追求者。为了得到“一半”，你必须放弃另外“一半”。若过多地权衡，患得患失，到头来将两手空空，一无所得。我们不必为此感到悲伤，能抓住人生“一半”的美好已经是很不容易的事情了。

放弃是一种智慧，是一种豪气，是更深层面的进取。我们有时之所以举步维艰，是因为背负太重；之所以背负太重，是因为还不会放弃。功名利禄常常微笑着置人于死地。诗人泰戈尔说：当鸟翼系上黄金时，就飞不远了。学会放弃，才能卸下人生的种种包袱，轻装上阵，迎接生活的转机，度过风风雨雨；懂得放弃，才拥有一份成熟，才会更加充实、坦然和轻松。

选择最重要的，放弃不必要的

要做大事，须统观全局，不可纠缠在小事之中，摆脱不出。许多很有潜力的人正是被一些次要、渺小的东西阻挡住了前进之路，有些人甚至因为斤斤计较而毁了自己的一生。

处理事情的时候，一味地强调细枝末节，以偏概全，就会抓不住关键问题去做工作。没有重点，头绪杂乱，不知道从哪里下手就做不成任何事情。为什么总把眼光盯在细枝末节上边呢？不去纠缠小节、小问题，选择最重要的，才是做事的方法。

《淮南子》中的“九方皋相马”的故事就是一个很好的例子：

秦穆公对伯乐说：“您的年纪大了，您的家里有能去寻找千里马的人吗？”伯乐回答说：“好马可以从外貌、筋骨上看起来。但千里马很难捉摸，其特点若隐若现，若有若无，我的儿子们都是才

能低下的人，我可以告诉他们什么是好马，但没有办法告诉他们什么是天下的千里马。我有一个朋友，名字叫九方皋。他相马的本领，不比我差，请您召见他吧！”

于是，秦穆公召见了九方皋，派遣他去寻找千里马。3个月之后，九方皋回来了，向秦穆公报告说：“千里马已经找到了，在沙丘那个地方。”秦穆公问他：“是一匹什么样的马呢？”九方皋回答说：“是一匹黄色的母马。”秦穆公派人去看，结果是一匹公马，而且是黑色的。秦穆公非常不高兴，于是将伯乐召来，对他说：“真是糟糕，您推荐的那个寻找千里马的人，连马的颜色和雌雄都分辨不出来，又怎么能知道是不是千里马呢？”伯乐长叹一声说道：“他相马的本领竟然高到了这种程度！这正是他超过我的原因啊！他抓住了千里马的主要特征，而忽略了它的表面现象；注意到了它的本领，而忘记了它的外表。他看到他应该看到的，而没有看到不必要看到的；他观察到了他所要观察的，而放弃了他所不必观察的。像九方皋这样相马的人，才真达到了最高的境界！”那匹马，果然是天下难得的千里马。

很多男人常常会埋怨陪伴女人买东西，既费时间，又很劳累。她们不是对布料不满意，就是对式样百般挑剔，或者觉得虽然式样勉强过得去，可惜质地实在不行，因为各种因素而犹豫不决，结果常常空手而归。其实，这些毛病并非只有女人才有，一般人在工作或读书的时候，也会拘于小节而失去大局。

一个人对于某事犹豫不决时，就会发生如上的迷惑或彷徨。这时候，如能针对自己的目的，抓住核心问题来研究，就可以发现一条排除迷惑的大道。比如，你要选购西装，不妨先明确地限定是何种花纹、式样、布料，如果决定以花纹为主，那么式样和质料就可以作为次要考虑的条件。如果抓住重点来研究，自然能果断地选购，而且以后也不会遭到别人的埋怨，自己也不会后悔。

我们看问题应该把着眼点放在较大的目标上。如果用部队里的术语来说，我们宁愿失去一场战斗而赢得一场战争，也不愿因赢得一场战斗而失去整个战争。

无论是用人还是做事，都应从大局出发，不要因为一点小事而妨碍了事业的发展。我们要用的是一个人的才能，不是他的过失。

更好的选择，在于大胆的舍弃

人生要懂得伺机而行，适当的时候大胆舍弃一些应该舍弃的东西，才能拥有更多。

从前有两个年轻人，一个叫小山，一个叫小水，他们住在同一村庄，成为最要好的朋友。由于居住在偏远的乡村谋生不易，他们就相约到远地去做生意，于是同时把田产变卖，带着所有的财产和驴子到远地去了。

他们首先抵达一个生产麻布的地方，小水对小山说：“在我们的故乡，麻布是很值钱的东西，我们把所有的钱换取麻布，带回故乡一定会有利润的。”小山同意了，两人买了麻布，细心地捆绑在驴子背上。

接着，他们到了一个盛产毛皮的地方，那里也正好缺少麻布，小水就对小山说：“毛皮在我们故乡是更值钱的东西，我们把麻布卖了，换成毛皮，这样我们的本钱不但回收了，返乡后还有很高的利润！”

小山说：“不了，我的麻布已经很安稳地捆在驴背上，要搬上搬下多么麻烦呀！”

小水把麻布全换成毛皮，还多了一笔钱。小山依然有一驴背的

麻布。

他们继续前进到一个生产药材的地方，那里天气苦寒，正缺少毛皮和麻布，小水就对小山说：“药材在我们故乡是更值钱的东西，你把麻布卖了，我把毛皮卖了，换成药材带回故乡一定能赚大钱的。”

小山拍拍驴背上的麻布说：“不了，我的麻布已经很安稳地在驴背上，何况已经走了那么长的路，卸上卸下太麻烦了！”小水把毛皮都换成药材，还赚了一笔钱。小山依然有一驴背的麻布。

后来，他们来到一个盛产黄金的城市，那充满金矿的城市是个不毛之地，非常欠缺药材，当然也缺少麻布。小水对小山说：“在这里药材和麻布的价钱很高，黄金很便宜，我们故乡的黄金却十分昂贵，我们把药材和麻布换成黄金，这一辈子就不愁吃穿了。”

小山再次拒绝了：“不！不！我的麻布在驴背上很稳妥，我不想变来变去呀！”小水卖了药材，换成黄金，又赚了一笔钱。小山依然守着一驴背的麻布。

最后，他们回到了故乡，小山卖了麻布，只得到蝇头小利，和他辛苦的远行不成比例。而小水不但带回一大笔财富，还把黄金卖了，成了当地最大的富豪。

面对机会的来临，人们常有许多不同的选择方式。有的人会单纯地接受；有的人抱持怀疑的态度，站在一旁观望；有的人则顽强得如同骡子一样，固执地不肯接受任何新的改变。而不同的选择，当然导致截然不同的结果。许多成功的契机，起初未必能让每个人都看得到深藏的潜力，而起初抉择的正确与否，往往便决定了成功与失败的分野。

在人生的每一次关键时刻，审慎地运用你的智慧，做最正确的判断，选择属于你的正确方向。同时别忘了随时检查自己选择的角度是否产生偏差，适时地加以调整，千万不能像背棉花的樵夫一般，只凭一套哲学，便欲渡过人生所有的阶段。

时刻留意自己所执着的意念，是否与成功的法则相抵触；追求成功，并非意味着你必须全盘放弃自己的执着，而来迁就成功法则。只需你在意念上做合理的修正，使之切合成功者的经验及建议，即可走上成功的轻松之道。

生命的价值就在于他的一次性。你永远没有后悔的余地（机会），所有的快乐和伤痛，所有的微笑和泪水，只能代表过去。选择了生就放弃了死，选择了希望就放弃了失望，选择了明天就别再留恋今天。

放弃无谓的固执，冷静地用开放的心胸去做正确抉择。每次正确无误的选择将指引你永远走在通往成功的坦途上。

人的情绪是一个定数，腾不出空间来快乐，就会腾出空间来忧伤。只有挣脱了心灵的枷锁，打破了心中的瓶颈，才能追求一份淡泊宁静。心若累了，让它休息，灵魂的修行是人生永不干枯的希望。

Chapter2 放弃凡俗的喧嚣，才能拥有一片宁静

人生的境界是心灵的境界

人的一生就像一趟旅行，沿途中有数不尽的坎坷泥泞，但也有看不完的春花秋月。如果我们的内心总是被灰暗的风尘所覆盖，干涸了心泉、黯淡了目光、失去了生机、丧失了斗志，我们的人生轨迹岂能美好？而如果我们给自己一面心灵的旗帜，保持一种健康向上的心态，即使我们身处逆境，四面楚歌，也一定能看到未来的美景。

有一位虔诚的佛教信徒，每天都从自家的花园里采撷鲜花到寺院供佛。一天，当她正送花到佛殿时，碰巧遇到无德禅师从法堂出来，无德禅师欣喜地说道：“你每天都这么虔诚地来以香花供佛，依经典的记载，常以香花供佛者，来世当得庄严相貌的福报。”

信徒非常欢喜地回答道：“这是应该的，我每天来寺礼佛时，自觉心灵就像洗涤过似的清凉，但回到家中，心就烦乱了。我是一个家庭主妇，如何在喧嚣的城市中保持一颗清净纯洁的心呢？”

无德禅师反问道：“你以鲜花献佛，相信你对花草总有一些常识，我现在问你，你如何保持花朵的新鲜呢？”

信徒答道：“保持花朵新鲜的方法，莫过于每天换水。”

无德禅师道：“保持一颗清净纯洁的心，其道理也是一样，我们的生活环境像瓶里的水，我们就是花，唯有不停地净化我们的身心，变化我们的气质，并且不断地忏悔、检讨、改进陋习、缺点，才能不断吸收到大自然的食粮。”

信徒听后，欢喜作礼感谢道：“谢谢禅师的开示，希望以后有

机会亲近禅师，过一段寺院中禅者的生活，享受晨钟暮鼓，菩提梵唱的宁静。”

无德禅师道：“你的呼吸便是梵唱，脉搏跳动就是钟鼓，身体便是庙宇，两耳就是菩提，无处不是宁静，又何必等机会到寺院中生活呢？”

每个人都想求内心的澄澈，然而，其中的含义有几个人真正知道？是问心无愧，晚上不做噩梦，还是一生一世对别人的欠疚？

国王提出一大笔赏金，看谁画得出最能代表平静祥和的意象。很多画家将自己的作品送到皇宫，有的画了黄昏森林，有的画了宁静的河流，小孩在沙地上玩耍，彩虹高挂天上，沾了几滴露水的玫瑰花瓣。

国王亲自看过每件作品，最后只选出两件。

第一件作品画了一池清幽的湖水，周遭的高山和蓝天倒映在湖面上，天空点缀了几抹白云。仔细看的话，还可以看到湖的左边角落有座小屋，打开一扇窗户，烟囱有炊烟袅袅升起，表示有人在准备晚餐，菜色简单却美味可口。

第二幅画也画了几座山，山形阴暗嶙峋，山峰尖锐孤傲。山上的天空漆黑一片，闪电从乌云中落下，降下了冰雹和暴雨。这幅画和其他作品格格不入，不过如果仔细地看，可以看到险峻的岩石堆中有个小缝，里面有个鸟窝。尽管身旁风狂雨暴，小燕子还是平静地蹲在窝里。

国王将朝臣召唤过来，将首奖颁发给第二幅画，他的解释是：“能让人即使身处逆境也能维持心中一片清澄，才是人生的真谛。”

如果你珍爱生命，请你修养自己的心灵。人总有一天会走到生命的终点，金钱散尽，一切都如过眼云烟，只有精神长存世间，所以人生的追求应该是一种境界。

在纷纷扰扰的世界上，心灵当似高山不动，不能如流水不安。居住在闹市，在嘈杂的环境之中，不必关闭门窗，任它潮起潮落，风来浪涌，我自悠然如局外之人，没有什么能破坏心中的凝重。

心灵是智慧之根，要用知识去浇灌。胸中贮书万卷，不必人前卖弄。“人不知而不愠，不亦君子乎？”让知识真正成为心灵的一部分，成为内在的涵养，成为包藏宇宙、吞吐天地的大气魄。只有这样，你才能运筹帷幄之中，决胜千里之外，才能指挥若定、挥洒自如。

心灵的宁静，是一种超然的境界。修养心灵，要用一生去琢磨。高朋满座，不会昏眩；曲终人散，不会孤独；成功，不会欣喜若狂；失败，不会心灰意冷。坦然迎接生活的鲜花美酒，洒脱面对生活的刀风剑雨，还心灵以本色。

简单也是一种美

简单也是一种美，是一种朴实且散发着灵魂香味的美。为什么不心灵过一种简单的生活呢？

简单不是粗陋，不是做作，而是一种真正的大彻大悟之后的升华。

现代人的生活过得太复杂了，到处都充斥着金钱、功名、利欲的角逐，到处都充斥着新奇和时髦的事物。被这样复杂的生活所牵扯，我们能不疲惫吗？

梭罗有一句名言感人至深：“简单点儿，再简单点儿！奢侈与舒适的生活，实际上妨碍了人类的进步。”他发现，当他生活上的需要简化到最低限度时，生活反而更加充实。因为他已经无须为了满足那些不必要的欲望而使心神分散。

简单地做人，简单地生活，想想也没什么不好。金钱、功名、出人头地、飞黄腾达，当然是一种人生。但能在灯红酒绿、推杯换盏、斤斤计较、欲望和诱惑之外，不依附权势，不贪求金钱，心静如水，无怨无争，拥有一份简单的生活，不也是一种很惬意的人生吗？毕竟，我们用不着挖空心思去追逐名利，用不着留意别人看我们的眼神，没有锁链的心灵，快乐而自由，随心所欲，该哭就哭，想笑就笑，虽不能活得出人头地、风风光光，但这又有什么关系呢？

生活未必都要轰轰烈烈，“云霞青松作我伴，一壶浊酒清谈心”，这种意境不是也很清静自然，像清澈的溪流一样富于诗意吗？生活在简单中自有简单的美好，这是生活在喧嚣中的人所渴求不到的。

晋代的陶渊明似乎早已明了其中的真意，所以有诗云：“结庐在人境，而无车马喧。问君何能尔？心远地自偏。山气日夕佳，飞鸟相与还。采菊东篱下，悠然见南山。此中有真意，欲辩已忘言。”简单的生活其实是很迷人的：窗外云淡风轻，屋内茶香萦绕，一束插在牛奶瓶里的漂亮水仙，穿透洁净的耀眼阳光，美丽地开放着；在阳光灿烂的午后，我们终于又来到年轻时的山坡，放飞着童年时的风筝；落日的余晖之中，静静地享受着夕阳下清心寡欲的快乐……

简单就是美，而且是一种高品位的美。

忘记自己不需要的东西

其实记忆和遗忘是一个对立的统一体，没有遗忘，便没有记忆。记忆和遗忘也是相对的。

遗忘之所以重要，前人已论述了许多。曾经有人说过：“人的脑子本来像一间空空的小阁楼，应该有选择地把一些家具装进去，只有傻瓜才会把他碰到的各种各样的破烂一古脑儿装进去。”俄国作家、政治家赫尔岑也说过，有的人总想保存一切，要蔷薇，也要雪；他们希望在一串串成熟的葡萄旁边开放着五月的鲜花。然而知识老人告诉我们：这是不可能的。

事实也正是这样，根据培根的科学分类思想，18世纪法国启蒙思想家狄德罗·达朗贝尔等百科全书派，制定过一张“人类知识图表”，这张图表把大大小小的知识类型分为80种。在科学发达的今天，知识的类型就更多了。随着人类对科学文化需求量的增加，知识集聚的速度也愈来愈快。如果我们以有限之年去学习无限的知识，试图记住所有知识，事事通晓，不仅累坏了身体，而且也必将一事无成。由此可见，记忆固然重要，而遗忘也断不可少。

凡是成就一番事业的人，无不在专心致志，加强记忆的同时，也学会遗忘，舍弃其他。数学家吴文俊教授为了编写计算机“命令”程序，对工作进展情况了如指掌，却忘记了自己的60寿辰；李四光在办公室里专心致志地写论文，他的小女儿李林站在办公桌对面，李四光视之如外人，弄得“六亲不认”；巴尔扎克为了和时代脉搏一起跳动，每天用十六七小时如痴如醉的拼劲，奋笔疾书，累得手臂疼痛，双泪流，也不肯放弃，把个人娱乐忘得一干二净；牛顿骑马上山，因为耽于思考，马跑了也不知道；发明大王爱迪生记忆超人，但遗忘也令人吃惊。新婚之夜，他和玛丽小姐婚礼刚结束，突然想起了百思不得其解的实验自动电报机的问题，告别了新

娘和嘉宾，一头钻进实验室，直到夜晚十二点，才想起陪玛丽小姐吃饭的事情。更令人吃惊的是：有一天，他去缴税，利用排队等候的时间，在深思一个有待解决的科学问题，直至税务员问起他，他竟忘记了自己的名字。幸好当时有位邻居在场，见他回答不出的窘相，指着他对税务员说：“他叫爱迪生。”方才解了围。

试问：吴文俊、李四光、牛顿、爱迪生等科学家如果只有所收，而无所舍；只有记忆，而无遗忘，在科学上能做出巨大的建树吗？

那么，怎样才能学会遗忘呢？

首先，要明确自己的奋斗目标，围绕奋斗目标提出记忆任务。目标既定，当毕生为之追求，不达目标不罢休。为了实现目标，应加强记忆，凡和自己奋斗目标无关或关系不大的东西，都应当舍弃。

其次，对不需记忆的东西，只看不记，或者只听不思。古代教育家张载说：“不记则思不起”。记忆是“整个心理生活的基本条件”，要发挥各种感官的作用，才能提高记忆效果。反之，倘若对不需记忆的东西，不让眼、耳、口、手都参加活动，那么，就不能加强大脑各皮层部位之间的活动，遗忘也就不成问题了。

再次，运用心理学规律学会遗忘。遗忘的进程是不均衡的，在记忆最初时间里遗忘得很快，以后有所缓慢，过了一段时间，几乎不会遗忘了。

宋代学者苏轼说过：“学富如入海，百货皆有。人之精力，不能兼收尽取，但得其所求者尔。”做学问，学技术，即使学生在求学深造期间，有所失才能有所得，欲升高，必向下，要加强记忆，也要学会遗忘。不管是在校学习的学生还是已工作的为了提高

自身知识水平的学习者，都应该在学习知识的过程中有选择地遗忘自己不需要的东西。

拂拭让你黯淡的“心灵灰尘”

“有两个人从铁窗朝外望去，一个看到的是满地的泥泞，另一个却看到满天的繁星。”现实中，往往会发生这样的现象，在同样的刺激条件下，有的人马上坐卧不宁，有的人会产生稍微的情绪波动，有的人则心如止水。究其原因，就是人的心理因素在发挥作用。

健康的心理对一个人的成长和成功无疑具有积极的作用，而消极悲观的心理，只能让你的“金矿”蒙上一层灰尘，使它不再闪烁出耀眼的光芒。

有这样一个真实的故事：

一天，一个老头去药店购买一种处方药，而药店只能出售非处方药，所以售药人员拒绝了老头。谁知这位老头就是赖着不走，说什么也没有用。药店老板实在没有办法，于是只好给了他几粒没有药效的糖衣片，说这就是他所需要的特效药。

老头高高兴兴地拿着药片离开了，药店老板也没有将这件事放在心上。谁知过了几天，这位老头又来到药店，一再声称要找老板。这一下可把药店老板吓了一跳，他还以为自己当初给老头的药片惹出了大祸，所以战战兢兢地走出柜台。然而，令他大吃一惊的是，老头竟然拿出一面锦旗，感谢老板的“特效药”治好了他的顽症。

其实，并不是糖衣片真能治好老头的顽症，而只是老头的心理因素起了作用——由于对“特效药”的药效丝毫没有产生怀疑，所

以老头也就相信“药到病除”，这样一来，糖衣片自然也就变成灵丹妙药了。

故事虽然有些巧合，可是，它所带来的启示却是符合真理的：一个人只要铲除掉蒙在自己心灵上的“灰尘”，他自身就会生发出巨大的力量，这种力量足以改变他的一生。如果我们对自已的“心灵灰尘”视而不见，那么，“灰尘”只能越积越多，最终蒙住我们的心志和智慧，让原本是一座“金矿”的我们变得一文不值。

不可否认，即使是那些卓越的成功人士，他们的内心也不可能没有阴暗的地方，他们的心灵不可能没有一丝“灰尘”，关键是有志于挖掘自己“金矿”的人，他们总是能够及时拂拭自己的心灵，不让“灰尘”越积越多；而失败者则一任“灰尘”蒙蔽他们的心灵，最终陷入恶性循环中难以自拔。

美国成功学大师拿破仑·希尔，在他年轻的时候，忧虑常常压在他的心头，因为他觉得自己没有任何强项可言，而他和所有的人一样梦想成功。

拿破仑·希尔的童年是在密苏里州的农场里度过的。有一次，他在帮母亲摘果子的时候，突然哭了起来。母亲不知道怎么回事，他哽咽着告诉她：“我担心自己被果子埋在里面。”像这样的忧虑在拿破仑·希尔的生活中无所不在，每当暴风雨来临时，他担心被闪电击倒；农场里收成不好时，他担心会被饿死；甚至于他还担心自己死后会进地狱；怕一个比他大的邻家男孩会将威胁割下他两只大耳朵的话付诸行动；怕女孩们在他脱帽向她们鞠躬的时候取笑他；怕将来没有一个女孩肯嫁给他；怕结婚之后不知道怎样向太太说第一句话……忧虑和恐惧充斥着小拿破仑的心灵。

然而，随着一天天地长大，拿破仑·希尔渐渐发现，其实在他所

担心的事情中，有百分之九十九根本就不会发生。他后来曾说：“那个怕被活埋的忧虑真的荒谬之极，即使是在发明木乃伊以前的那些古老时代，在一千万个人里也可能只有一个人被活埋，可是我那时候竟然因为害怕此事而哭过。每八个人里就有一个人可能死于癌症，如果他一定要发愁的话，他就应该去为得癌症的事发愁，而不应该去担心被闪电击死，或者遭到活埋。”

其实，在我们的周围，像拿破仑·希尔一样曾经有过荒谬忧虑的人不在少数。可是，如果根据平均法则考虑一下人们的忧虑究竟值不值得，并真正做到较长时间内不再忧虑，人们的忧虑中有百分之九十可以消除。

当初镜虚禅师带着他出家不久的弟子满空外出化缘，满空由于背着行囊，一路上就嘟嘟囔囔地发怨气，嫌行囊太重，不时请求禅师找个地方歇歇脚儿。可是镜虚禅师健步向前，一语不发，满空不敢擅自停歇，累得气喘吁吁，满头大汗。

这一天，师徒俩路过一座村庄，满空又大喊“实在走不动了”。恰好一名村姑从他们身边经过，镜虚禅师灵机一动，迅速走过去握住村姑的双手。村姑吓得尖叫起来，大喊“和尚下流”。村子里的人闻声出来一看，都以为镜虚要非礼村姑，于是齐声喊打，冲着镜虚师徒扑来。镜虚赶紧松开手，也不顾满空，撒腿就跑。满空见状，也不顾一切地背着行囊尾随其后。镜虚在前边飞奔，速度惊人。满空也毫不示弱，他毕竟年轻，一会儿就跑到师父前边去了。

师徒甩开后面的人，在一条静寂的山路边停了下来。镜虚上气不接下气地说：“好啊！你口口声声说行囊太重，没想到跑起来比我还快！”满空莫名其妙地回答：“真奇怪，刚才奔跑的时候，竟然一点都不觉得行囊重了！”

就像佛家有一句偈语所说：“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃。”其实，感觉行囊重时，是因为心中的“包袱”太重；如果卸下了心灵上的“包袱”，背上的行囊就会轻起来。所以，放下一切“包袱”，保持以空灵的心去走路，我们的脚步就会无比轻松。

痛苦或快乐取决于你的内心

林肯说：“人只要心里决定快乐，多数都能如愿以偿。”快乐纯粹是内发的，它的产生不是由于事物，而是由于不受环境拘束的个人举动所产生的观念、思想与态度。除了圣人之外，没有人能随时感到快乐。

肖伯纳讥讽：“如果我们感到可怜，很可能会一直感到可怜”。对于日常生活中使我们不快乐的那些众多琐事与环境，我们可以由思考做个简单的决定使我们感到快乐，这就是：用大部分时间想着愉悦的思想。对于烦恼、小挫折，我们很可能习惯性地反应出来暴躁、不满、懊悔与不安。这样的反应我们已经“练习”了很久，所以成了一种习惯。学习快乐的习惯，你可以成为情绪的主人而不成为奴隶，快乐的习惯可使一个人不受外在情况的支配。

遇到悲哀的情景与逆境，只要我们不在不幸事件之上再加入自怜、懊悔与不顺的情绪，我们即使不会感到完全快乐，通常也多少能感觉到一些心灵的舒畅。

人是寻求目标的动物，所以只要他朝着某个积极目标，奋力走向那个需要的目标，他就会正常地发挥功能。爱迪生价值百万的实习室被无情的火灾烧毁了，有人问他：“你怎么办呢？”爱迪生说：“明天早上我再重建一所。”因为他拥有进取的态度，不幸的事也改变不了他已定的目标。

困难是快乐的陪衬，快乐需要困难的陪衬。我们所谓的不幸大部分是出自人们对已发生的事所采取的态度。只要我们改变内在态度，由恐惧变为积极面对，这种不幸就会转变成为激励我们前进的动力。无法避免灾难时，如果我们以愉悦的心情来面对它，它的刺就会脱落，从而变成一株美丽的树。不要承认它们有多恶劣，不要管它们有多强大，不要顾虑它们的出现，将你的注意力转到别处，这样做了以后，它们恶劣的特性就不复存在了。既然它们的益处或坏处是由你的思想所决定，所以这个思想就是你最重要的思想。

帕尔马住在美国新泽西州的帕德森。“我从军中退役后不久，就开始做生意，”他说道，“我日夜辛勤工作，买卖做得很顺利。不久，麻烦来了，我找不到某些材料和零件，眼看生意就要做不下去了，因为这些事我常常忧虑过度，睡不好觉，脾气也变得更暴躁，而且——虽然那时并没有觉察到——几乎毁了原本快快乐乐的家庭。一天，有个为我工作的年轻残废军人告诉我：‘约翰，你实在该感到惭愧，你这种模样好像是世界上唯一遭到麻烦的人。纵使你关门一阵子，又怎么样呢？等事情恢复正常后再重新开始不就得了？你拥有许多值得感恩的东西，却只是咆哮不已。老天，我还希望能有你的好状况呢！看看我，我只有一只手，半边脸几乎被炮弹打掉，我却没抱怨什么。如果你再不停止吼叫和发牢骚，不仅会丢掉生意，还有健康、家庭和所有的朋友！’这些话对我真是当头一棒。我终于体会到自己是何等富有，于是我改变了态度，恢复到原来积极的态度中。”

罗根·史密斯说过：“生命中只有两个目标：其一，追求你所要的，享受你所追求到的。只有最聪明的人可以达到第二个目标，才能在得失的心理上找到真正的平衡点，才能没有挫败感。”我们生活中有90%的事情是让我们感到快乐的，只有10%的事会让我们感到烦恼。如果你想过得快乐，就应该把精力放在这90%的好事上；如

果你想担忧、操劳、忧郁，就把精力放在那10%的不开心的事情上。

练习养成勇往直前，面对难关的习惯，养成把握目标，不顾发生什么事情都向前看的习惯。在每天碰到实际情况时，你要在心里想着为解决困难、达到目标而采取的积极行动；想着你要对难关采取对策，不是逃避而是面对它们，用进取明智的态度与它们奋斗。

快乐或随时保持思想愉悦的习惯，能够在不用心的情况下培养出来，快乐并不是偶然来到的东西，而是你自己决定制造的东西。如果你要等快乐主动降临，或是让别人为你带来快乐，这是不现实的也是不可取的。除了你自己，别人无法决定你的思想。

每一天都是好坏的交集，没有一天或是一种情况是完全的“好”。如何看待世界上的事物与个人生活的遭遇，完全是个人的决定。

艾尔默·盖次教授是闻名的发明家。他每天做“唤醒愉悦记忆”的练习，他认为这样对他的工作有很大的帮助。假如有人希望改善自己，他会说：“让他唤起诸如快乐之类的情感，而且像练习哑铃一般有规则地练习，然后让他逐渐增加练习的时间，一个月之后，他会发现自己改变得出乎意料之外，他的行动和思维也发生了明显的变化。”

你的生活由你自己选择

一个能够控制自己思想的人，一定能够以希望替代失望，以积极代替消极，以决心代替怀疑，以乐观代替悲观，也能够心中充满各种积极的思想，能肃清一切精神上的敌人。他们比一个为忧郁、颓废、恐惧等思想所奴役的人要优越得多。前者生命中的成就，一定可以超过后者，虽然后者的天赋、能力有时可能优于前

者。在任何情况下，你都不能容许那些悲观、病态、混乱的思想侵入你的内心！

思想观念具有排异性，乐观会赶走悲观，愉快会带走忧愁，希望会赶走失望。积极的人生具有良善忠厚的思想、爱人助人的思想、真实和谐的思想，这样的思想足以唤起我们生命中最高尚的情操，使我们的生命变得更加健康、美丽、和谐、更加生气勃勃。

维克多·弗兰克身为犹太裔心理学家，二战期间被关进纳粹集中营，遭遇非常悲惨。他的父母、妻子、兄弟均死于纳粹的魔掌，唯一的亲人只剩下一个妹妹。他本人更是受到严刑拷打。

有一天，他赤身独处于囚室，忽然醒悟，产生了一种全新的感受——日后命名为“人类终极的自由”。当时他只知道这种自由是纳粹德寇无法剥夺的。从客观环境上来看他完全受制于人，但自我意识却是独立的，超脱于肉体束缚之外。他可以自行决定外界的刺激对本身的影响程度，他在脑海里设想各式各样的情况。

譬如，获释后将如何站在讲台上，把在这一段痛苦的经历中学到的教训，传授给自己的学生。凭着想象和记忆，他不断锻炼自己的意志，直到心灵的自由终于超越了纳粹的禁锢，他的这种超越也感染了其他的囚犯，甚至狱卒。他协助狱友在苦难中找到了生存的意义，寻回了自尊。

处在最恶劣的环境中，弗兰克运用难得的自我意识天赋，发掘了人性中最可贵的一面，那就是人有“选择的自由”。这种自由来自于人类特有的四种天赋。除了自我意识，我们还有“想象力”，能超出现实之外；还有“良知”，能明辨是非和善恶；更有“独立意志”，能够不受外力影响，自行其是。

处于恶劣的环境时，如何使自己改变现实而不致于限于绝望

呢？弗兰克在狱中发现的人生准则，正是我们营造自治自立人生的首要准则——自由择志。自由择志的含义不仅在于采取行动，还代表必须为自己的行为负责。个人行动取决于人本身，而不是外在的环境。理智可以战胜情感，人有能力、也有责任创造有利的外部环境。当我们对外部环境无能为力时，也不要放弃，要培养自我的心灵自由，将自我引向积极和美好的一面。始终在内心积聚力量等待时机，最终为自己赢来好的外在环境。

生活总是这个样子，想美好的事情，你就会找到快乐，走向成功；想失意的事情，你就会走向绝望的深渊。一定要记住，你有选择的力量。选择健康、快乐和幸福，你的潜意识就会接受，并使你成为这样的人；选择做一个健康、快乐、友善的人，整个世界就会改变。

与弗兰克相比，今天的我们可能不会遇到比他还惨的情况，只是我们常常被工作、学习中隐藏的压力所累，被生活的琐事所烦扰，对于我们而言除了要学会培养自由的心灵，还要学会一些实际的放松方法，这样的方法有很多种：

采取一个短暂的休息或周期性的休息。

变换你的工作，长期采用一个姿势工作或做同一件工作会降低一个人的工作能力和效率，并产生压力。

每天做运动，有助于松弛紧张。规律性运动可能是解除压力的最实际方法。做四十分钟的运动，可以减少压力长达三个小时，若是相同时间的休息却只能让你轻松二十分钟。同时，愈是紧张，运动之后就愈能感到愉悦。

每天练习把脑袋弄空后再上床。提醒自己已经做完了一天的工

作，而且明天有新的工作计划。

尝试减少工作

简·莫尼克是康涅狄克州一家公司的市场部顾问。她对待压力的观点是：由生活、工作所产生的心理压力是不可避免的现代病之一。对待的方法不应是回避而是正确处理。她常说：“主动、正确地去处理各种问题、困难，你得到的回报是快乐和自信；相反，被动应付的做法则使你疲惫不堪。”

她的有力武器有两件：第一件是周密的工作计划，无论你选用计算机或铅笔和纸来做都无关紧要，重要的是用制定计划的方法来保持清醒的头脑，明确先做什么后做什么，哪些是最重要的和哪些是次重要的……

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

当我们面对繁重的工作压力时，想一想，这真的是非做不可的吗？其实，我们何不像善待他人一样关爱自己呢？这里是一些建议，在新旧更替的时刻，让我们学会像善待他人一样关爱自己。

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

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

租一些可以称作“精神食粮”的光盘来欣赏。

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

给需要帮助的人送一件礼物或做一件事情，我们的快乐将比接受帮助的人还多。

在帮助了别人或做了开心的事情之后，给自己一个小小的奖励。比如，一块巧克力或一枚硬币。

忙碌之余，在出去购物前换上舒适的衣服和鞋子。

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

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

化解生活的压力

我们的生活中压力可以说是无处不在，有的人因为被压力击垮而一蹶不振，而有的人却能坦然面对，活得潇洒充实。原因之一就是，对压力的处理方式会直接影响你的生活。在面对困难和挑战时，能够自我调节，有效地化解压力的人往往不会被困难所打倒。相反，如果你的心里满是嫉妒、仇恨或者是埋怨，你的心情当然会受到坏影响，做事无精打采了。生活节奏的加快使我们明白，我们需要不断地调节自己的身心，从而使自己能更好地适应这种紧张的生活。否则，我们会常常有一种喘不过气来的感觉。只有适时地化

解掉生活的压力才能感受到生活的精彩之处。

西晋大贤士周处，年轻时很不争气，人们见了他都像躲瘟疫一样地跑开了。他很奇怪，就问一个老人，老人不客气地告诉他：“三害之一来了，你说大家能不躲着点吗？”周处第一次听说“三害”，便问三害是哪三害。老人便告诉他：“南山上的白额虎，长桥下的鳄鱼，加上你，不是三害吗？”

做人落得如此下场，这不是人生的失败吗？周处听了老人的话，大吃了一惊，原来自己在乡亲眼中是一害。周处想了想，决定把三害除掉。他先是带着弓箭上山，射死了白额虎，除了一害，再下河，杀死了鳄鱼，除了第二害。除了二害的第四天他才回家。这时他得知乡亲们以为他被鳄鱼咬死了，正兴高采烈地祝贺。周处很受打击，他没想到大家竟然这么恨他，他很伤心，但并没有气馁，决心从头做起。周处下定决心，找名师学习。他找到了当时的大学问家陆机，对这位名师说：“我很后悔自己觉悟得太晚了，浪费了好时光，现在再想成功的话恐怕也来不及了！”

陆机激励他道：“君子朝闻道夕死可矣，况尔年纪轻轻，前程远大，何事不成？人惟患无志，何患不能名满天下？”听了名师的话，周处并没有在大家的痛恨中放弃自己，而是发愤改过，一心向善，后来升任吴国东观右丞，任职晋朝之后，迁御史中丞，直至率兵西征，以身殉国。

美国生理学家谢灵顿，也曾是一个街头的恶少。人称他为“孬种”。他开始并不以此为意，无悔改之心。可是有一次，他向一个深爱的女孩求婚，谁知这个女孩却说道：“我宁愿投河，也不嫁给你这种人。”

谢灵顿无地自容，羞愧万分，从此觉醒。他发誓：将以辉煌的

成就出现在人们面前。于是他发奋图强，刻苦钻研。后在中枢神经系统生理学研究方面取得突出的成绩，先后任伦敦、利物浦、牛津三所名牌学府的教授，1932年与人共获诺贝尔生理学、医学奖。

不管是周处还是谢灵顿，他们都没有因为别人的瞧不起而自甘堕落，而是敢于面对现实，走出困境。把压力变为激发自己前进的动力。我们是不是也应该像他们一样呢？

我们可以按照下面的方法做到：

培养自己的忍耐力和控制力。感受不到快乐时试着专心做一件事。对于那些失意的朋友来说应该去做些可让自己快乐的事。也许你会说，能令我快乐的事不少，但实际上就是没有合适我做的。这也会，那也行，却往往完全不知自己究竟该做什么。你是否因为找不到自己的专长，而陷入“做什么也得不到乐趣”的窘况？没关系，就是因为得不到乐趣，所以才会一直不断地在找寻能让自己快乐的事物，其实最重要的就是，要下定决心专注于一件事，不管现在社会上所流行的是什麼，你都要专心做一件事。

不让自己永远封闭在已熟悉的环境中，适当变换环境。一个人在一个缺乏竞争的环境里容易滋生惰性，沉迷其中不求进步。过于安逸的环境反而更易引起心理的不快，试着接受新变化和新的环境，接受具有挑战性的工作、生活，可以激发你的潜能与活力，变换环境进而变换心境，能使自己始终保持健康向上的心态，避免心理不平衡的产生。

做好真正的自己。“真正的自己”是什么呢？不同的人会有不同的看法，我们应该多去想想这个问题，但别忘了，到目前为止，你所做过的事，以及今后想做的事当中，就已经包含了你的“自我”在内。有人认为现实生活中“伤害别人的自己”不是“真实的

自己”。这种说法是不可能被接受的。因为无论是你认为是真实的自己，还是不真实的自己，归根到底都是自己的一部分。所以从别人那里反映出的你，就代表现实生活中你的所作所为。换句话说，当你和别人恶言相向时，你就会被认定是“伤害他人的人”，这和你心中所想的并没有多大的关系。基本上，这是根据实际表现出来的部分来做的判断，如果你希望别人认为你是个温柔和善的人，你就必须在实际中做到。记住，你所做过的事，内心所想的事、今后想做的事，这都与“真正的你”相关。

让别人看到“真正的你”是一个善良、诚实、热心的人是很容易的，你会从中得到许多快乐和支持。

与自己共度时光。我们的大部分时间都是在与别人相处中度过的，某些事，某些人总是占据了你的时间，刺激你，激励你。很少有这样的时机让你在平静中独处。为了证实这个，你只需要回想一下你最后一次独处和自我沉醉的时间。独处，我们是指只有你一个人，不看电视，也不看电影，不读书，也不玩电子游戏、不发电子邮件、不听磁带或者做其他任何形式的活动。我们是指独处——你清醒着，探索和享受着宁静。可能你发现，想起最后一次经历此种情境的时间有点困难，甚至你可能从来没有独处过。那么我们怎样才能从充满着日常的行为、喧哗、嘈杂的生活进入一种完成的状态，一种平和、满意、安逸的状态？我们怎样从分神之物以及对生活的外部关注，转移到更平和的地方，达到满意和满足？

首先，从下一周开始，每天拿出15分钟与自己共度，拔掉电话，或者降低听筒音量，关上门，关掉电视机和音响，让家人和朋友都别理你，合上书，与自己一起度过这连续的15分钟。闭上眼睛，观察和聆听，用你内心之眼，内心之耳。在这种状态中，用这段平静的时间开始放任你的思绪，让它如野马脱缰，任意驰骋。每天在这段平静的时间，你也可以选择一个目标，把它放在你的面

前，把注意力集中在它上面，仔细观察它，亲密了解它。然后，闭上眼睛，努力在你的内心看见它。很显然，你选择想象的目标物越生动越有趣，你的这段时间也越愉快。如果你的思绪总是转移，不要紧，只要重新把它引回目标物就可以了。

接下来，你的下一步是关于沉思的实践。然而与某些沉思形式不同，我们所建议的沉思不是一个被动的过程，不是努力想让你的思维沉寂下来，让你失去勇气。而且，事实上完全沉寂也是不可能的。我们建议的这种沉思形式是一种学会集中注意力的体验，它是一种让你获得更大意识领导权和控制权的积极有用的过程。

记住要选择那些可能提升你的事物。选择代表重要的期望状态的词语，如“爱”、“愉悦”、“服从”、“和平”等等这样的词。你会发现你的时间得到了充分利用。

印度哲人奥修在《生命的真意》一书中写道：“每一样东西都依赖其他东西。当你看着一朵玫瑰花的时候，你感到快乐——你的快乐是玫瑰花创造的。现在科学家已经证明，当你快乐的时候，玫瑰花也感到快乐……如果你爱玫瑰花，它就会长得更快，它就会开出更大的花来，因为有人在关心它，在爱它，在看它；如果没有人爱它，它就不会快乐，也就不会开出这么大的花朵来。”世界上的万物都是互相依赖的，生命的整体都是相互依存的。你使它快乐，它就会使你快乐。在我们的社会中人与人之间也是相互依赖的、依存的。你给别人带来快乐，别人也能给你带来快乐。做一个快乐的人吧，你的生活会因此而充满阳光。

不妨来点悠闲

在一个美丽的海滩上，有一位不知从哪里来的老翁，每天坐在一块固定的礁石上垂钓。无论运气怎么样，钓多钓少，两小时的时

间一到，便收起钓具，扬长而去。

老人的古怪行动引起了商人的好奇。

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

“钓更多的鱼用来干什么？”老者平淡地反问。

“可以卖钱呀！”商人觉得老者傻得可爱。

“得了钱用来干什么？”老者仍平淡地问。

“你可以买一张网，捕更多的鱼，卖更多的钱。”商人迫不及待地说。

“卖更多的钱来干什么？”老者还是那副无所谓的神态。

“买一条渔船，出海去，捕更多的鱼，再赚更多的钱。”商人认为有必要给老者订一个规划。

“赚了钱再干什么？”老者仍显出那副无所谓的样子。

“组织一支船队，赚更多的钱。”商人心里直笑老者的愚钝不化。

“赚了更多的钱再干什么？”老者已准备收竿了。

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

“赚了更多的钱还干什么？”老者的口吻已经明显地带着嘲弄的意味。

商人被这位老者激怒了，没想到自己反倒成了被问者。“你不赚钱又干什么？”

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

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

其实，悠闲是生命本身的一种自然状态。悠闲无法刻意去创造，而要靠心去感受。工作之余，偕三五知己一起去公园散步，有的人可以忘情无极，优哉游哉，不知身躯和灵魂之所在，不知不觉地坠入了悠闲的境界；而有些人虽然一心想悠闲起来，但几点几分还有什么事情要处理的念头会不时冒出来，挥之不去，他是无论如何也悠闲不起来的，所以，悠闲是一种心灵境界。

悠闲也是一种人文品位，醉中舞剑，隔窗听雨，无不是情趣欣然。但悠闲更是一种生态品位。茶余饭后，老农躺在院坪的竹椅上，“吧吧”地吸着烟，什么也不想，什么也不做，任微笑照亮满脸铜釉般的慈祥；信步由足，樵夫和着扁担的节奏，自由散漫地唱着古老的情歌，你能说这不是悠闲？人文品位通向生态品位，悠闲的状态进入更高的境界。悠闲是全人类的财富，但不是人人能够拥有的财富。

因此，悠闲无法做作。游手好闲与悠闲无关，无所事事也不是悠闲。如果把无所事事比喻为空旷萧瑟的原野，悠闲则是风光旖旎的自然旅行区。容易学到游手好闲，可以装作无所事事，但却装不

了悠闲。

写张清单，舍弃不必要的东西

人的心态不一样，对待生活的态度就不一样。在乐观豁达的人看来，生命其实很简单，只要追求自己真正喜欢的有价值的东西，不被金钱、权利、地位所奴役，就可以活得很轻松、很快乐。而被外物蒙蔽了双眼的人，则会苦恼于生活的复杂、混乱和忙碌。有那么多的东西要去追求，有那么多人要去应酬，大部分时候都周旋于各种利益纠葛之中，渐渐迷失了自我。我们都知道，人的精力和时间都是有限的，所以才应该把它们花在更有意义的事情上，可偏偏有的人要用这有限的精力和生命去填补无限的欲望黑洞。不管是他的时间，还是心灵的空间都被占得满满的，哪里还会有地方留给生命中真正重要且美好的人与情呢？

人类总是想拥有很多，这也许是我们人类天生带着“自私与贪婪”的劣根性，于是我们总企图用所拥有的东西来证明自己的价值，不停地给自己设定很多目标，加了一副又一副担子在自己肩上，也许只有这样才能证明我们活着。但偶尔安静下来想一想，谁都不是铁人，谁都会有累的时刻，并且不是每一个目标都值得我们这么费尽心力去实现。为什么不尝试用减法去生活？拿张纸出来，好好想想哪些东西是你生命里真正需要的，然后把那些不需要的或者可有可无的从你的生命清单里剔除掉，列出一份关于舍弃而不是争取的清单，让自己获得一个足够宽敞的空间来好好享受生活。

在这样一张清单里，除了日常生活的废品，其实应该被清理的还有你的过去、你的回忆。“日子久了，回忆也堆积得要发霉了。找个阳光充足的晴天拿出来翻晒翻晒，那些需要忘记的事情，就让它像浮尘一样飘散。于是，蓦然发现，心是空灵的，梦是明朗的，生活是澄澈的……”你何不也找这样一个晴朗的好天气，悠闲地坐

下来，梳理一下自己的记忆。忘记脑海里那些令人不愉快的人和事。何必还要让它们挤占着你寸土寸金的心灵空间？如果你已经因为过去的某个人某件事伤了一次，现在却还死死地记住他们，岂不是在自己伤害自己第二次、第三次？清除记忆中的那些不愉快，才可以轻装上阵，大步地迈向充满阳光的未来。

至于未来，你也一定做了很多规划，觉得有好多梦想要去实现。可是你有没有想过，有些所谓的梦想是不值得你付出那么多去苦苦追求的。名利、富贵、权势真的只是过眼云烟，你要做的应该是真正有助于自我内心修养的事情，同时为家人、朋友甚至那些陌生人带来幸福。在这份做减法的清单上，列举出你不应该做的事情，比如不能违背自己做人的原则而过分迎合上司，不要为了升职而过度加班以致给健康造成严重伤害，不要对别人的不幸视而不见，等等。把这些对身体对内心没有好处的事情从生活中舍弃掉，你会发现成为自己喜欢的样子原来是这么轻松自在，为他人带去快乐原来是如此令你幸福。减轻生命的负担，你就能够插上幸福的翅膀飞起来。

学会给心灵做加减法，减少内心的负担，增加生活的快乐，这样的人生才能变得丰盈豁达。

生活中我们往往不愿意放弃的，一是我们已经付出的努力，二是即将得到的未来。然而，人生苦短，世事无常，我们没有多少时间可以挥霍，也经不起漫长的等待，不要因为过于执着而在一件事情上耗费过多的精力。只有不绝望，也不奢望，我们才能淡定从容。

Chapter3人之所以会累，就是徘徊在坚持和放弃之间

洒脱的人生，心无挂碍

在我们的一生中，有许多值得记忆的事。比如，第一次得到老师表扬时的喜悦心情，第一次参加演讲比赛时紧张的感觉，第一次约会时的那份期盼，那份等待，那份焦急，初次见面时的尴尬和羞涩，你一定不曾忘记吧！你一定也还记得工作后第一次领到薪水时的喜悦吧！也许从我们的手中流转过许多钱，但是这一次是真正意义上你自己的钱，是你自己通过努力赚来的钱，那份感觉一定是很特别吧！你感受到了人生的不易，对自我价值的肯定，还有对未来社会的憧憬吧！

如果你是一位学生，你一定希望可以拥有超强的记忆力，可以记住那些枯燥的英文单词和乏味的数学公式，记下那一条条的政治概念。在大街上随意地走走，你可以看到许多有关如何提高记忆的广告，如各种记忆方法的培训班，以及有助提高记忆力的药物的广告大战，你一时眼花缭乱，不知道应该何去何从了。

可是谁又曾注意到记忆的另一面呢？

大家对于鲁迅先生并不陌生吧，一定还记得他笔下的祥林嫂，我们都曾因她的经历而同情她，但是她年复一年地生活在过去的阴影中，不能将过去遗忘，直到她老去的时候，她还对人说：“我们阿毛……”设想如果她可以遗忘那些伤心的往事，那么小说的结尾一定不会是那么悲惨。

也许你会说这只不过是小说吧，现实生活中哪会有这样的事呢？

如果你是一个喜欢看新闻的人，你应该对所罗门·谢列谢夫斯基不陌生吧，他是全球有名的记忆能手，曾在无数人面前表演过他非凡的记忆力，他甚至只看黑板一眼，就可以将上面写满的数字准确无误地说出来。这种记忆可以持续数月，甚至数年。在过去的三十年里，他是俄罗斯科学家追踪研究的对象。可是他却为他超凡的记忆力付出了沉重的代价，他将事物以图像的方式贮存的记忆天赋阻碍了他智力的发展，因此直到成年，他的智力水平一直停滞在少年时的水平。

当然你也许会说，我们想遗忘的都是那些伤心的往事，可是我们也要遗忘那些无用的曾经辉煌过去。如果我们背着荣誉的包袱，又怎么可以轻装上阵呢？在体育比赛中，我们常常会发现这样的实例，世界冠军常常被无名小卒打败，就是因为冠军们一直记得他们是冠军，心里放不下，于是比赛就会受影响，发挥不出正常的水平。现在的社会中有许多下岗职工，原来可能是经理，是厂长，在求职应聘中还是不能忘记自己过去的身分，高不成，低不就，因此失去了许多工作的机会。

在气功修行中，讲究的是忘掉自己，达到无我，从而全面地放松你的身体，我们也都曾读过庄周梦蝶的故事，在梦中，他忘记了自己是蝴蝶，还是蝴蝶是自己了，达到了一种浑然一体的状态。我们也许偶尔也会有这样的感触吧！在青山绿水之间，在蓝天白云之中，静静在聆听源自大自然的天籁之音，忘掉自己，溶入了大自然中去，你就会感受到那种“万物与我齐一”的境界。

上帝赐给每个人宝贵的礼物，便是学会遗忘。人有选择记住什么，忘记什么的权利，这点自由是没有人能够剥夺的。可是乐观的人选择记住自己的理想，别人的赞美，以及一切美好的人与事物；悲观的人却老是记起自己的不幸，委屈以及所有受过的苦难。

有一个叫约翰的人，虽然靠自己的努力成为大商人，却常常情绪不稳，因为他心里老是提防着周围的任何人，包括自己的助手和家人，于是心里就产生了许多莫名其妙的忧愁，很痛苦。有一天，他的一个好朋友真诚地说：“约翰，相信一个人，比怀疑一个人更能让人心绪宁静。”这句话打动了约翰，他照朋友的话做了，从相信这位朋友开始，他发现自己的忧愁每天都在减少，心情也愉快了许多。

人生不如意事常八九，要让自己快乐，就必须给自己减压，减压的最好方法就是学会忘记，人生需要能拿得起，有时候放得下更重要。

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。在生活中，我们快乐着、痛苦着、烦恼着、幻想着。虽然有许多事值得我们记忆并珍藏，可是在很多时候，我们更应该学会遗忘，忘却那些不用记忆的困惑，不再沉溺于忧伤的往事，不再被昨日流逝的荣誉所束缚。记住某些事某些人，忘记某些事某些人，记住该记住的，忘记该忘记的，洒脱人生，心无挂碍，你便会觉得生活是如此美好。

太多的舍不得让人痛苦

台湾作家吴淡如说过：“好像要到某种年纪，在拥有某些东西之后，你才能够悟到，你建构的人生像一栋华美的大厦，但只有硬体，里面水管失修，配备不足，墙壁剥落，又很难找出原因来整修，除非你把整栋房子拆掉。但你又舍不得拆掉，那是一生的心血，拆掉了，所有的人会不知道你是谁，你也很可能会不知道自己是谁。”

仔细咀嚼这段话，就会发现，我们不就是因为“舍不得”吗？

很多时候，我们舍不得放弃一个放弃了之后并不会失去什么的工作，舍不得放下已经很远很远的种种往事，舍不得放弃对权力与金钱的追求……于是，我们只能用生命作为代价，透支着健康与年华。不是吗？现代人都精于算计投资回报率，但谁能算得出，在得到一些自己认为珍贵的东西时，有多少和生命休戚相关的美丽像沙子一样在指掌间溜走？而我们却很少去思忖：掌中所握的生命的沙子的数量是有限的，一旦失去，便再也捞不回来。

佛家说“要眠即眠，要坐即坐”，是多么自在的快乐之道啊，倘使你总是“吃饭时不肯吃饭，百种需索，睡眠时不肯睡眠，百般计较”，这样放不下，又怎能快乐呢？

舍，就是得；不舍，哪有得。放下，便得自在。放下功名利禄，放下恩怨情仇，放下一切要放下的东西。

曾经看过一幅漫画，一只瘦狐狸从篱笆上的小洞钻进了葡萄园。它大吃了三天，吃光了葡萄园里的葡萄，身体也变得臃肿不堪，已经无法从来时的小洞钻出去。聪明的狐狸饿了三天，才从小洞突围而出。

列夫·托尔斯泰在小说《一个人需要多少土地》中，讲述了这样一个故事：对土地贪得无厌的帕霍姆，最终在用脚丈量土地的贪婪中吐血而死。他的仆人发现，“帕霍姆最后需要的土地只有从头到脚六英尺那么一小块。”

攀登雪山的运动员都遵循这样的原则：在攀登过程中，需要不断地扔掉自己在登山前认真准备的装备，直到扔无可扔，于险要处，教练还会告诉运动员，连呼吸都要控制，稍微粗重的呼吸都可能引发一场雪崩。世上的许多事物，不论费多大的心机，花多大的力气，即使能够拥有，也只是暂时的。

懂得生命和世事的无常，便会舍得；能够舍得，才不会被物欲所驱使，才能够看得清生命的本质，抛得开功名利禄，找到生命快乐的源泉。

放下，是美好生活的必须。放下心中的仇恨，放下人与人之间的摩擦，放下对功名利禄的刻意追求，才能给生命留一片绿荫，给心灵种一棵忘忧草。

冤冤相报何时了。当一个人的心被仇恨充盈，那么，快乐已离他远去。且不说，仇恨会像气球一样，越吹越大，挡住了人生的成功之路；即便是大仇得报，也必定是两败俱伤，身心疲惫。送人玫瑰，手有余香。当我们抓起泥巴扔向对方时，首先弄脏的却是自己的手。

只有放下琐事的烦扰，才能常常保持心灵的快乐。不必把人与人之间的琐事当成是非，更不必把别人无心伤到自己的话，堆积成心里的毒瘤。

人生的所谓得与失，在很多时候并没有什么实际的意义。而失意的坏心情，却可以使人丧失对整个生活的美好感受。这种因心情引起的得与失，比起物质上的得与失，更加致命。

人生在世，我们常常付不起的，正是生活中某类事件对我们心态所形成的那种漫长主宰、改变甚至毁灭。豁达、乐观的心态，才是最昂贵、最重要的。

一个人的快乐，不在于他得到的多，而在于他计较得少。多是负担，是另一种失去；少非不足，是另一种有余。舍弃不一定是失去，而是另一种更宽广的拥有。

遗忘是一种艺术，人人都要学会

遗忘也是一种艺术，一种必要。该遗忘的我们就让它沉入脑海的底层，不该遗忘的我们就应该把它牢牢记住。这些话说起来很容易，可做起来却又是那样地艰难，因此，我们常会见到一些喜欢停留在回忆而又难以解脱的人。有位作家说过这样的一句话：“我们面对那永不再来的过去，无论是美好的还是不再美好的，我们都应该学会遗忘，这是人生的必需也是生活给我们的启迪。”不要让心在岁月的轮回中变老，不要把自己推向尘世的矛盾与无奈中。无论世事如何转变，如果学会放弃，学会遗忘，就不会因名利迷失自己，就会天天拥有美丽的心情。

遗忘，是一种解脱，是一种宽慰，对自我是一种升华。在人生的旅途中，如果把什么成败得失、功名利禄、恩恩怨怨、是是非非等都牢记心中，让那些伤心事、烦恼事、无聊事永远萦绕于脑际，在心中烙下永不褪色的印记，那就等于背上了沉重的包袱，无形的枷锁，就会活得很苦很累，甚至精神萎靡，心力憔悴，生命之舟就会无所依存，就会在茫茫的大海中迷航，甚至有倾覆的危险。

如果我们善于遗忘，把不该记忆的东西统统忘掉，那就会给我们带来心境的愉快和精神的轻松。正像陶铸同志所说：“往事如烟俱忘却，心底无私天地宽。”

那么我们究竟应该学会忘记什么呢？

对于年长者来说，要试着忘掉自己的年龄，保持旺盛活力。人的生理年龄是客观的，但心理年龄则不同，它反映了人的精神状态。有人刚过花甲之年，就不断暗示自己老了。这种消极心理是健康长寿的大敌。人们常说“人不思老，老将不至”是很有道理的。

学会忘掉仇恨，宽容地对待周围的人和事。如果一个人在心中

种下怨恨的种子，就会把所有的注意力放在报复上，甚至千方百计琢磨报复的方法，它会使你一生不得安宁。只有忘掉怨恨，恢复自己平和的心态，你的生活才会变得轻松快乐。

学着忘掉悲痛，从伤心中解脱出来。生活并不总是一帆风顺的，总会遇到一些变故，如亲人的逝去，朋友的离开等等。这些事常使我们沉浸在悲痛之中不能自拔，长时间沉浸在痛苦中会极大地损害我们的身心健康，遇到此类事，就要想开一些。

试着忘掉忧愁。多愁善感极易引起疾病，现代医学认为忧愁是抑郁症的主要根源。正如《红楼梦》中的林黛玉一样一生多愁善感，导致疾病缠身，最终让病魔夺去生命。

忘掉悔恨，过去的已过去。凡是使人后悔的事都随着岁月流逝而成历史，应该提得起放得下，总去想已经不可能改变的事情是没有意义的，天长日久，只能劳心伤神。

对于病人来说，要学会忘掉疾病，减轻精神压力。人得了病多数被疾病困扰，心里总会有负担，老想着身上的病，甚至担心自己日子不多，这样毫无益处。因为精神专注于病，会使免疫力下降，反而使疾病加重。得了病，泰然处之，从精神上战胜疾病是关键。

对于大多数人来说要学会忘掉名利，活得潇洒。名利通常是人们一生都追逐的，必须正确对待。尤其是老人，只有忘掉名利，知足常乐，做个乐天派，才能健康长寿。

遗忘是一种能力，一种品质，不是想做就能做到的。要学会遗忘，就要加强个人思想修养和心理素质的培养。

下面的一些方法可以帮助你遗忘，丢掉关于过去的包袱：

在接下来的几天中或几周中，注意一下，你和你周围的人花在谈论和考虑过去的时间，注意一下有多少宝贵时间用在讨论过去你做了什么、和谁做、发生过什么这些事上。通过比较，观察一下，有多少时间花在处理那些真正发生或即将在你生活中发生的事上。然后在一张白纸或日志上，就你的观察发现以及它带给你的感受做一个记录。

花点时间，一个上午、一个下午或者下周的几个小时，把那些总把我们引向过去的卡片、信件、纪念册、年鉴以及其他纪念物统统收起来。你可以把它们放进新纸盒或旧皮箱里，它们可以安全、妥善地保存着，以便在你想沿着记忆的小路做一次旅行的时候，可以随时找到它们。但是，现在，一定要清理干净，以便你能轻松无碍地迎接未来的每个时刻。

关于过去你会有很多故事，它们或者并不真实，或者经过了你的夸张、删减。列一个关于这样故事的单子，在每个故事的旁边写一两个句子，描述一下你在讲这个故事的时候，你自己想说的话。比如，其中的一个故事是关于一个老朋友的，你讲它的原因是你和这个朋友的关系曾有特殊的性质，它对你很重要。或者，在你的生命中有这样一件事，它标志着一个成功的重要时刻，你讲它的原因是它让你充满希望和骄傲。用一些时间，把那些你每次见到新朋友就一遍又一遍讲的过去的故事列个单子。

在一张白纸上列这么一些项目：你真正想要别人了解你什么，你最喜欢的自己的品质是什么，你需要的东西、你关注的人和事是什么，对于“现在”，什么最牵动你的情绪。在单子的每一项旁边写一写记录，写上你所相信的价值，它会把这些事情向你和你周围的人们揭示出来。

与自己达成协议，每当你发现自己又在讲那些老故事的时候，

就停下来，问自己你到底想通过那个故事和那个人说什么，然后就把你想说的直接了当地告诉他。讲那些与他们有关的，与你现在生活有关的事情。

要胸怀天下，心想大事，破除私心杂念，淡泊名利，宁静致远。要经常进行自我心理调节，遇事要想大一点，想远一点，想开一点，从名利得失、个人恩怨中解脱出来，对已经过去的无关紧要的事物，要糊涂一点，淡化一点，宽容一点，朦胧一点，及时将这些东西从大脑这个仓库中“清除”出去，不让它们在记忆中占有一席之地。

忘记无缘的朋友，忘记投入却不能收获的感情，忘记花开花落的烦恼，忘记夕阳易逝的叹息，忘记一切不愿记忆的东西。生命要升华出安静超然的精神，懂得放弃，学会忘记，也就收获了幸福。

一个学会了遗忘的人，就是一个健康的人，成熟的人，就能放下过去沉重的包袱，轻装上阵，精力充沛地面对现实，信心百倍地去迎接未来，面临新挑战，创造生命亮丽的风景线。

纠缠不放，是在折磨自己

令人后悔的事情，在生活中经常出现。许多事情做了后悔，不做也后悔；许多人遇到了要后悔，错过了更后悔；许多话说出来后悔，说不出来也后悔……人的遗憾与后悔情绪仿佛是与生俱来的，正像苦难伴随生命的始终一样，遗憾与悔恨也与生命同在。

从昨天的风雨里走过来，身上难免沾染一些尘土和霉气，心中多少留下一些酸楚的记忆，这是不能完全被抹掉的。

人生一世，花开一季，谁都想让此生了无遗憾，谁都想让自己所做的每一件事都永远正确，从而达到自己预期的目的。

可这只能是一种美好的幻想。

人不可能不做事，不可能不走弯路。做了错事、走了弯路之后，有后悔情绪是很正常的，这是一种自我反省，自我解剖的前奏曲，正因为有了这种“积极的后悔”，我们才会在以后的人生之路上走得更好、更稳。

但是，如果你纠缠住后悔不放，或羞愧万分、一蹶不振，或自惭形秽、自暴自弃，那么我们的这种做法就真正是蠢人之举了。

美国一位教师曾用一个很形象的事例来教育学生摆脱徒然无益的悔恨，在课堂上她将一只装满牛奶的瓶子朝地上猛摔下去，瓶子破碎了，牛奶流了满地。她告诉学生：“你们可能对这瓶牛奶感到惋惜，可是这种惋惜已经无法使这瓶牛奶恢复原样了。因此，在你们今后的生活中发生了无可挽回的事时，请记住这摔破了的牛奶瓶。”这位教师道出了一个生活哲理：如果明知错误已经形成，而且无可挽回，却偏要去挽回，这样做是徒劳无益的。

古希腊诗人荷马曾说过：“过去的事已经过去，过去的事无法挽回。”

何必为痛苦的悔恨而失去现在的心情，何必为莫名的忧虑而惶惶不可终日。过去的已经一去不复返了，再怎么悔恨也是无济于事。未来的还是可望而不可及，再怎么忧虑也是会空悲伤的。的确，昨日的阳光再美，也移不到今日的画册。我们需要总结昨天的失误，但我们不能对过去了的失误和不愉快耿耿于怀，因为伤感也罢，悔恨也罢，都不能改变过去，都不能使你更聪明、更完美。

如果总是背着沉重的怀旧包袱，为逝去的流年伤感不已，那只会白白耗费眼前的大好时光，那也就等于放弃了现在和未来。那

么，我们又为什么不好好把握现在，珍惜此时此刻的拥有呢？为什么要把大好的时光浪费在对过去的悔恨之中呢？

追悔过去，只能失掉现在；失掉现在，哪有未来。

舍得放下自己的身分

有一则这样的故事：

一千金小姐随着婢女在饥荒中逃难，干粮吃尽后，婢女要小姐一起去乞讨，千金小姐说：“我是小姐。”小姐不愿意去。

结果呢？当然是小姐饿死了。

如果你在追求成功，你就要放下你的身分，不要在乎你的地位，也不要在乎你以前的辉煌，应该努力使自己心态平静，做从零开始的准备，那样的话，你的路才会越走越宽。

有一位大学生，在校时成绩很好，大家对他的期望也很高，认为他必将有一番了不起的成就。

他是有成就，但不是在政府机关或在大公司里有成就，而是卖蚵仔面线卖出了成就。

原来他是在毕业后不久，得知家乡附近的夜市有一个摊子要转让，他那时还没找到工作，就向家人“借钱”，把它买了下来。因为他对烹饪很有兴趣，便自己当老板，卖起蚵仔面线来。他的大学生身分曾招来很多不以为然的眼光，但却也为他招来不少生意。他自己倒从未对自己学非所用及高学低用产生过怀疑。

现在呢，他还在卖蚵仔面线，但也搞投资，钱赚得比一般人不知多多少倍。

“要放下身分，不要被面子所左右。”这是那位同学的口头禅和座右铭。“放下身分，路会越走越宽。”

那位同学如果不去卖蚵仔面线或许也会很有成就，但无论如何，他能放下大学生的身分，还是很令人佩服的。你不必学他非得去做类似的事情不可，但在必要的时候，实在也要有他的勇气。

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

其实这种“身分”只会让人的路越走越窄，我并不是说有“身分”的人就不能有得意的人生，但我们相信，在非常时刻，如果还放不下身分，那么会让自己无路可走。像博士如果找不到工作，又不愿意当业务员，那只有挨饿了。身分并不是与生俱来的，而是别人赋予的。也就是说，当你实力越来越强时，无论你走到哪里，都能赢得别人的尊重，脚下的路也会更长、更宽，你离成功也就越来越近了。

你如果想在社会上走出一条路来，那么就要放下身分，也就是：放下你的学历，放下你的家庭背景，放下你的面子，让自己回归到“普通人”。同时，也不要在乎别人的眼光和批评，做你认为值得做的事，走你认为值得走的路。

“放下身分”比放不下身分的人在竞争上多了几个优势：

能放下身分的人，他的思考富有高度的弹性，不会有刻板的观念，而能吸收各种资讯，形成一个庞大而多样的资讯库，这将是他的本钱。

能放下身分的人能比别人早一步抓到好机会，也能比别人抓到更多的机会，因为他没有身分的顾虑。

身分并不是自己本身就有，而是别人给的。尊重并不是自己尊重自己，就能够赢得别人的尊重，只有放下身分，通过尊重别人，才能赢得别人的尊重。

看淡人生的得与失

乡村有一对清贫的老夫妇，有一天他们想把家中惟一值钱的一匹马拉到市场上去换点更有用的东西。老头子牵着马去赶集了，他先与人换得一头母牛，又用母牛去换了一只羊，再用羊换来一只肥鹅，又把鹅换了母鸡，最后用母鸡换了别人的一口袋烂苹果。在每次交换中，他都想给老伴一个惊喜。

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

老太婆见老头子回来了，非常高兴，她兴奋地听着老头子讲赶集的经过。每听老头子讲到用一种东西换了另一种东西时，她都充满了对老头子的钦佩。她嘴里不时地说着：“哦，我们有牛奶了！”“羊奶也同样好喝。”“哦，鹅毛多漂亮！”“哦，我们有鸡蛋吃了！”

最后听到老头子背回一袋已经开始腐烂的苹果时，她同样不愠

不恼，大声说：“我们今晚就可以吃到苹果馅饼了！”

结果，英国人输掉了一袋金币。

从这个故事中我们可以领悟到：不要为失去的一匹马而惋惜或埋怨生活，既然有一袋烂苹果，就做一些苹果馅饼好了，这样生活才能妙趣横生，这样你才可能获得意外的收获。

我们的心灵有着太多的负重，有得到，就会有失去。然而，倘若你紧紧抓住失去不放，得到就永远也不会到来。放下失败，抓住成功，就可以让生命重放光彩。而这一切，需要你有一颗淡泊名利得失、笑看输赢成败之心。个性乐观的人对得失看得很淡，他们认为“得”是劳作的结果，无论劳心劳力，“得”都是心愿的实施，了得了心愿，却难免会失去追求。得到功名利禄的时候，满心喜悦，但同时也失落了沉思与警醒；得到婚姻的时候，爱情的光芒免不了黯淡；得到虚荣的时候，灵魂却在贬值；失去最爱的时候，便得到永恒的寄托；失去依赖的时候，便得到人生必备的磨砺；失去憧憬的时候，便得到现实的选择。

人生就是一场游戏，有时你会赢，有时则会输。你应该训练自己掌握游戏的规则，这样你就会尽可能多地在游戏中获胜。两个工程师合作承担了一个研究项目，在项目即将完成时，做了一次试验，结果出乎意料地失败了，他们从中发现了一些以前未曾预见的问题。面对困难与挫折，一位工程师陷入了深深的自责之中，甚至怀疑自己是否还有完成研究项目的能力，而另一位工程师却为此感到欣慰：幸好现在及时发现了问题，这样可以在这个项目投入实际运作时避免许多错误。

毫无疑问，只有抱着积极的心态，才能使你有勇气迎战突如其来的挫折，不被挫折所击垮。也只有这样，你才能从挫折中获取有

益的经验和教训，继续走上成功的道路。

对得与失的认知，看似平淡，却折射出一种对人生使命的思考，对物质和精神关系的透彻理解。人的一生，就是得与失互相交织的一生。得中有失，失中有得，有所失才能有所得。一个人为了实现人生目标，体现人生价值，暂时放弃一些物质上的享受，为了让更多的人过上舒适幸福的生活而努力奋斗，这种精神不仅让人尊敬，而且那种目标达成后的精神愉悦是一般人所体验不到的，是超越物质的更高层次的精神满足和享受。

心灵载不动许多愁

有一个人，他的性情并不是很开朗奔放，但他也几乎从没有焦躁紧张的时候。这并不是他好运亨通，而是他对待事情有一些与众不同的反应方式：比如，他被小偷扒走了钱包，发现后叹息一声，转身便会问起刚才丢失的身分证、工作证、月票的补办手续。一次，他去参加电视台的知识大赛，闯过预赛、初赛，进入复赛，正洋洋得意之时，却收到了复赛被淘汰的通知。他发了几句牢骚，随即又兴致勃勃地拜师学起桥牌来。

第二次世界大战期间，丘吉尔到北非蒙哥马利将军行辕去闲谈时，蒙哥马利将军说：“我不喝酒，不抽烟，到晚上10点钟准时睡觉，所以我现在还是百分之百的健康。”丘吉尔却说：“我刚巧跟你相反，既抽烟，又喝酒，而且从不准时睡觉，但我现在却是百分之二百的健康。”很多人都认为是怪事，丘吉尔这样一位身负第二次世界大战重要指挥官的重任，工作繁忙紧张的政治家，生活这样没有规律，何以寿登耄耋，而且还百分之二百的健康呢？

只要稍加留意就可知道，他健康的关键全在有恒的锻炼、轻松的心情。毫无疑问，丘吉尔既抽烟又喝酒且不准时睡觉，这些并不

足为训。但是我们是否知道，丘吉尔即使在战事最紧张的周末还去游泳，在战争白热化的时候还去垂钓，而且他刚一下台就去画画，估计很多人都没见过他那微皱起的嘴边斜插着一支雪茄的轻松之态吧！

我们不妨学着丘吉尔那样给自己的心情放个假吧！因为心灵是载不动许多愁的。每天晨起就给自己一个期望，当睁开眼睛之后，就想着我今天可以去做什么并把它完成。活得有目标，做起事来就会更有劲，对自己许下的心愿，任谁都会很乐意，并且很勤快地完成它。在工作的过程中，可以发觉乐趣、激发脑力，甚至有更佳的创意产生，这都是我们能力的展现及潜能的发挥，也是自我理想的实现。生命的意义，并不一定要建立在丰功伟业上，任何一点小小的成果，也同样可以显示出生命的价值。

人生的戏剧，我们自己是编剧、是导演、是演员。这出戏，我们想如何演，一切都掌握在自己的内心中。外在世界的舞台是否完美宽大，布景是否华丽美观，都不会影响我们的演出。因为，只要我们能打开心窗，天地、时空就是我们最佳的舞台；同时也是我们最华丽的布景，在这样的情境中，我们应该尽心尽力地舞出生命的活力，歌咏出生命雄伟的乐章。

在现实生活中，要想使自己心情轻松，就必须遵循以下要诀：

1. 知止

《大学》说：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”这句话的意思是知道应该达到的境界才能够使自己志向坚定，志向坚定才能够镇静不躁，镇静不躁才能够心安理得，心安理得才能够思虑周详，思虑周详才能够有所收获。

2. 谋定而后动

做任何事情，要先有周密的安排，安排既定，然后按部就班地去做，能应付自如，就不会忙乱了。在瞬息万变的社会里，当然免不了也会出现偶发事件，此时更要沉住气，详细而镇定地安排。事事要谋定而后动，就能像东晋时期的谢安那样在淝水之战最紧张的时刻还能有下棋的闲情逸致。

3. 不做不胜任的事情

要有自知之明，不做不能胜任的事情。假如我们身兼数职，却顾此失彼，又有何快乐可言呢？或者用非所长，心有余而力不足，心情又怎么会轻松呢？

4. 拿得起，放得下

对任何事情都不可一天24小时地念念不忘，寝于斯，食于斯。否则，不仅于身有害，而且于事无补。

两个和尚一起到山下化斋，途经一条小河，和尚正要过河，忽然看见一个妇人站在河边发愣，原来妇人不知河的深浅，不敢轻易过河。一个年纪比较大的和尚立刻上前去，把那个妇人背过了河。两个和尚继续赶路，路上，那个年纪较大的和尚一直被另一个和尚抱怨，说作为一个出家人，怎可背个妇人过河。年纪较大的和尚一直沉默着，最后他对另一个和尚说：“你之所以到现在还喋喋不休，是因为你一直都没有在心中放下这件事，而我在放下妇人之后，同时也把这件事也放下了。”

放下是一种觉悟，更是一种心灵的自由。

只要你不把事情常挂在心头，快乐自然愿意接近你！

5. 放松自己的心情

现代的人们，无疑承受了越来越大的压力。尽管如此，但心情仍须轻松。在你肩负重担的时候，千万记住要哼几句轻松的歌曲。在你写文章写累了的时候，不妨高歌一曲。要知道心情越紧张，工作就越做不好。

一个口吃的人，在悠闲自在地唱歌时也不会口吃；一个上台演讲就脸红的人，在与爱人谈心时会娓娓动听。要想身体好，工作好，就一定要保持轻松的心情。

6. 多留出一些时间

我们之所以会心情紧张，大多情况是因为时间短促，怕耽误事。若每一件事都多留出些时间来，就会不慌不忙，从容不迫了。最好的办法就是把自用表拨快一定的时间。时时刻刻用表面上的时间警惕自己，如此则既不误事，又可轻松。

一个心情经常轻松的人沾枕头就能睡着，一个心情经常紧张的人容易失眠，一个永远从容不迫的人准能长寿，一个紧锁眉头经常紧张的人定不快乐。给心情放个假，你便会时时感到快乐，无忧无虑。

不要被自己的心灵监狱所禁

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

一天，一位年轻英俊的王子从塔下经过，被雷凡莎的美貌惊呆了。从这以后，他天天都要到这里来一饱眼福。雷凡莎从王子的眼睛里认清了自己的美丽，同时也从王子的眼睛里发现了自己的自由

和未来。有一天，她终于放下头上长长的金发，让王子攀着长发爬上塔顶，把她从塔里解救出来。

囚禁雷凡莎的不是别人，正是她自己，她以为自己长得很丑，不愿见人，就任凭自己囚禁在塔里。

人在很多时候就像这个长发公主，很容易被种种烦恼和物欲所捆绑，自己被自己所束缚。仔细想想，在人生的海洋中，我们犹如一只游动的鱼，本来可以自在地游动，寻找食物，欣赏海底世界的景色，享受生命的丰富情趣。但突然有一天，我们遇到了珊瑚礁，然后就不愿再前进了，并且呐喊着说自己陷入了绝境。这样自己给自己营造了心灵的监狱，然后钻进去坐以待毙。想想这不可笑吗？

人生的确充满许多坎坷，许多愧疚，许多迷惘，许多无奈，稍不留神，我们就会被自己营造的心灵监狱所监禁。而心狱是残害我们心灵的杀手，它在使心灵灰暗的同时又严重地威胁着我们的健康。

巴特先生面临了工作上的瓶颈，他很想突破，但却觉得似乎总是有心无力。于是，他决定找生涯辅导专家咨询。他来到了生涯发展中心，辅导老师为他分析了现状及瓶颈产生的原因，也和他共同拟订未来的行动方案。

然而，经过了几次的会谈，巴特先生仍然在原地踏步，不论是分析现况或规划未来。在咨商的过程中，巴特先生最常说的一句话就是：“我知道……但是……”比如：

“我知道我应该要努力走出一条属于自己的路，但是我担心自己的能力不够！”

“我知道自己最想做的是和艺术有关的工作，但是家人期望我当工程师。”

“我知道应该多运动，但是工作实在太忙了，没有时间。”

“我知道我要改一改自己的脾气，但是个性本来就不容易改变。”

虽然是一句看起来稀松平常，也常被挂在嘴边的话，然而，当我们也成为“巴特族”的一员，经常讲出这样的话时，就代表我们的思考模式已经习惯地朝向限制性的想法。

在日常生活中，我们经常不自觉地被一些习惯性的想法所限制，比如：

“从来没有人这样做过，还是不要冒险吧！”

“以目前的状况，绝对不可能完成。”

“这样做别人会怎么想？”

“这怎么可能做得到呢？”

“我看不出有什么可能性，不可能成功的。”

“我的学历（财力、人力……）不足，还是别妄想了。”

心灵的力量是很大的，尤其是限制性或负面思考，形成了我们的内心对话，阻碍了我们迈向成长与成功。

因为自己心中的枷锁，我们凡事都要考虑别人怎么想，别人的想法深深套在心头，从而束缚了手脚，使自己停滞不前。因为自己心中的枷锁，我们独特的创意被自己抹杀，认为自己无法成功；然

后，开始向环境低头，甚至认命、怨天尤人。

远离贪欲，淡然看待金钱权势

贪是人的本性之一，每个人都有贪的欲望。但是，人与人是不同的，有的人可以克制住自己的贪欲，知足常乐；而有的人却贪得无厌，从不知足！

人生中，知足常乐，可以生活得更加幸福，而贪得无厌必定会自食恶果。

在A城，有一个腰缠万贯的亿万富翁，仅仅因为他的股票下跌了一个百分点，便孤注一掷，把全部财产用来买股票，结果输得一贫如洗。当他一无所有时，只好投河自尽结束了自己的生命。他曾经仅用了1万元，买了一份股票，转眼间就变成了亿万富翁，可他还不足，继续买股票。终于有一天，他输了，股票下跌了一个百分点，他本可以收手不干，但他却因不甘心，最终反赔上了自己的生命。可以说，正是贪欲害了他，他也为自己的贪欲付出了生命的代价。

同样在A城，有一对卖烧饼的夫妇，因为刚卖完烧饼，数了数钱，发现比平常多卖了2元人民币，就高兴得合不拢嘴。他们用这2元钱，多买了一些烧饼的原料。就这样，过了几年，他们成了A城的烧饼大王，成了百万富翁。可是，他们把一些钱捐给慈善组织，仍然继续卖着他们的烧饼，尽管他们已经拥有了全国几百家连锁店，可是他们还是喜欢自己在街上卖烧饼，价格仍然是5角钱一个，丝毫不多卖一分钱，他们想为他人更好地服务。他们对着夕阳微微笑，觉得活着就已经十分有意义了。

切记，不要贪得无厌，小心自己的贪欲，不要一直不满足，知足是上天给予你的财富，一定要好好珍惜！

洛克菲勒在创业初期勤劳苦干，人们都夸他是一个好青年，可是当他富甲一方后，却变得贪婪冷酷，宾西法尼亚油田的居民身受其害，对他恨之入骨，甚至他的兄弟也不齿他的为人，而把儿子的坟墓从洛克菲勒墓地迁出，说：“在洛克菲勒的土地上，我儿子将无法得到安息。”53岁那年，他疾病缠身。医生向他宣布：他必须在“金钱、生命、烦恼”中选择一个，这时，他领悟到是贪婪的恶魔控制了他的身心，于是他开始了另一种生活。

密歇根湖畔一家学校因资不抵债即将倒闭，洛克菲勒马上捐了数百万元，促成了芝加哥大学的诞生。北京著名的协和医院也是洛克菲勒基金会赞助的。最终洛克菲勒以98岁的高龄得享天年。

我们没有必要像洛克菲勒一样，走那么多的弯路去寻找生命的真谛，我们只要远离贪婪，不做金钱的奴隶，那就可以了。

有一句智者的话是这样说的：“人不能把钱带进坟墓，但钱却可以把人送进坟墓。”这句话是多么发人深思呀！

魔鬼的两板斧是这样使用的：左板斧用贪婪来欺骗我们，让我们进入虚空的圈套，使人绝望、痛苦地煎熬，然后自杀送命；右板斧用贪婪来诱惑，让知足来煎熬我们，好让人拼命耗损精力，缩短寿命，使人在不知不觉中慢性自杀。

魔鬼的最终目的是让人尽快地结束生命，更快地到地狱里去报到。贪婪贪心的本质，就是让我们轻看原本最重要的东西——生命，转移了我们注重的目标，注重本来并不重要的物质。

有这样一个财主的故事：

有一个财主田产丰盛，自己心想：“我的财产没有地方收藏，

怎么办呢？”又说，“我要这么办，把我的仓房拆了，另盖更大的，在那里好收藏我一切的粮食和财物，然后要对我的灵魂说：灵魂哪，你有许多财物积存，可作多年的费用，只管安安逸逸地吃喝快乐吧！”神却对他说：“无知的人哪，今夜必要你的灵魂，你所预备的要归谁呢？”

这就是一个典型的重视物质而忽视生命的例子。

这个故事还有个姊妹篇：

有个守财奴毕生勤奋努力，积蓄了三十万块银元。终于有一天，他决定要享受一年豪华快乐的生活，然后再决定下半生怎样过。但是也就在他开始不去奔波挣钱的那一天，死神已经慢慢向他靠近，要取回他的生命。守财奴费尽唇舌用尽了一切本领，劝请死神改变主意。最后他说：“多赐给我三天吧，我会给你所有财富的三分之一。”死神无动于衷，继续动手收回他的生命，他再说：“如果你让我在这世上多活两天，我立即给你二十万块银元。”死神仍然没有理会，甚至后来他用三十万块银元交换一天的生命也不成。守财奴没有办法，只好说：“那么请你开恩，给我一点点时间，写下一句话留给后人吧。”死神应允了他的请求。守财奴使用自己的鲜血写道：“人啊，记住——你所有的财富都买不到一小时的生命。”

生命好比是1，财富是0，如果只有财富0，那么，不管有多少财富，都只是虚空，只有有了生命1，你的财富才会有意义，有价值。“人如果赚得全世界，而赔上自己的生命，那又有什么益处呢？人还能拿什么换生命呢？”我们不要到最后才这样清醒，要把生命看得比某些东西更为重要。

圣经上说：“贪婪就与崇拜偶像一样。”贪婪，就是我们把物

质金钱放在最重要的地位，而把生命放到次要的地位。他所崇拜的就是物质金钱，这就同崇拜偶像一样。

从前，有个牧师问一个农人：“你死后愿意上天堂，还是愿意下地狱？”农人回答说：“唉，再看吧！哪边的玉米面便宜，就到哪边去吧！”

这就形象地反映出贪婪的本质，我们许多人就是以这种惟利是图的心态去生活，使有些人贪婪到一个地步，不再考虑生命的问题。“什么生命不生命的，死了再算，现在最重要的是赚钱！”这是世人共同的语言。

人的贪欲是一种客观存在，只是隐显强弱不同罢了。我们如果能适度地控制它，转移欲望的目标，才是上策。不为物役，远离贪欲，自己才能更好地主宰自己。

人世间的一切都是这么奇妙，你又何须苦苦追寻一个目标？放得下，才能走得远！有所放弃，才能有所追求。当你紧握双手，里面什么也没有；当你打开双手，世界就在你手中。

Chapter4随遇而安，懂得珍惜，舍得放手

不要为打翻了的牛奶而哭泣

自信的一个突出表现，是相信明天会更好。事实上，对于大多数人来说，他们常常活在昨天的时间里，不是说过去阔多了，就是说昨天我真是不应该。这种心态是一种不健康的心态，它只能将人引入无穷无尽的深渊中。

劳拉的老师詹姆斯博士，教给他最有价值的一课。“当时我只有十几岁，”劳拉在讲这个故事的时候说，“可是那时候我的日子过得一点都不快乐。我当时最大的苦恼，莫过于常常为自己犯过的错误而自怨自艾了。我总是在交完考试卷的当天夜里难以入眠，生怕我没办法考及格；我老是在想我做过的那些事，希望当初没有那样做；我老是在想我说过的那些话，希望我当时把那些话说得更好。然而有一天早上，当我们全班同学到了科学实验室里时，我们的老师詹姆斯博士让我彻底改变了这种自怨自艾的生活。他把一瓶牛奶放在桌子边上。我们都坐了下来，望着那瓶牛奶，不知道那跟他所教的生理课有什么关系。然后，詹姆斯博士突然站了起来，一掌把那瓶牛奶打碎在水槽里，同时大声叫道：‘不要为打翻了的牛奶而哭泣。’”

“我们当时都愣住了，还没有明白他的意思，”劳拉讲道，“可是，他接着就把我们所有的人都叫到水槽边去，让我们好好地看看那瓶被打翻了的牛奶。‘好好地看看，’他告诉我们，‘因为我要你们这一辈子都记住这一课，这瓶牛奶已经没有了——你们可以看到它都漏光了，无论你们怎么着急，怎么抱怨，都没有办法再救回一滴。或许，在它没有被打翻以前，每个人都完全有办法预防它不被打翻。可是现在已经太迟了——我们现在所能做

到的，只是把它忘掉，丢开这件事情，只注意下一件事。’ ”

“这次小小的表演，”劳拉说，“在我忘了我所学到的几何和拉丁文以后很久，都还让我记得。事实上，这件事在实际生活方面所教我的，比我在高中读了那么多年所学到的任何东西都好。它教我只要可能的话，就不要打翻牛奶，但是万一牛奶已经被打翻、全都漏光的时候，就要彻底把这件事情给忘掉。”

“不要为打翻了的牛奶而哭泣”，因为，这对你完成今天的工作任务一点帮助都没有，反而会因为你没有有效地利用时间而影响你的工作效率。

要知道，一个人的一生是有限的，所以我们必须将这有限的时间尽量用在今天，用在我们现在所进行的生活和所做的工作中，而不是将它们浪费在无味的回忆中。在时间的长河里，昨天已经过去了，明天还没有到来，只有今天属于自己，属于已经兑现了的“现在”。同样，在我们从事任何一项工作的时候，我们都不应该为做错了某一个环节而“哭泣”，否则也是浪费资源。

卡耐基曾深有感触地给一位朋友写道：

“就在我写这句话的时候，我可以望望窗外，看见我院子里一些恐龙的遗迹——那些留在大石板和石头上的恐龙的足迹。这些恐龙的遗迹，是我从耶鲁大学的皮氏博物馆买来的。我还有一封由皮氏博物馆馆长写来的信，说这些足迹是1亿9千万年前留下来的。可以肯定，就连白痴也不会想着追溯到1亿9千万年前去改变这些足迹。可是，我们又不得不承认，在我们大多数人的身上，还是存在着这种思想——一个人的忧虑就和有这种想法一样愚蠢，因为就算是180秒钟以前所发生的事情，我们也不可能再回头去纠正它。我们不可能去改变当时所发生的事情。惟一可以使过去的错误有价值

的方法，是很平静地分析我们过去的错误，而从错误中得到教训，然后再把错误忘掉。”

卡耐基在谈到这些的时候，提到了自己的一次亲身体会，他说：“让我先告诉你几年前我有过的一次奇妙经验。那一次，我让三十几块钱从大拇指缝里溜过，而没有得到一分钱的利润。”

原来，在当时卡耐基开办了一个成人教育补习班，并在很多城市里都开设了分部。为了保证补习班的正常运营，卡耐基花费了一大笔钱，用于管理和做广告。接着，他就开始整日忙于教课。这样一来，他就没有时间和精力去管理财务问题了，而且，他当时甚至不知道自己应该有一个很好的业务经理，来支配各项支出。

直到补习班开办了差不多有一年时间的时候，卡耐基才发现出了问题：虽然他们的收入非常可观，却没有得到一点利润。

在发现了这点之后，卡耐基本应该马上做两件事情：要么继续教书，把这笔损失从他的脑子里抹去，以后再也不提起；要么分析自己的错误，然后从这里学到一课。可是，卡耐基当时并没有这样做，相反，他开始发愁起来，甚至一连好几个月都恍恍惚惚的，睡不好，体重减轻了很多，不但没有从这次错误里学到一课，反而继续犯错。

当然，卡耐基在谈到这件事的时候，已经不再是为之悔恨，而是十分坦然了，他只是想借此告诉他的那位朋友，不要活在过去的阴影中，因为那是不能解决任何问题的。

一个善于运用动态思维思考问题的员工，他之所以“不会为打翻了的牛奶而哭泣”，还有一个重要的原因，那就是在他的思维中，机会天天有，“般到桥头自然直”。当然，这不是说他只是听天由命，而只是说，事物都是处于不断的变化之中，只要有变化，

就会有会，而一个卓越的人，当然是不会屡屡放过到手的机会的。

乐观的人，从挫折中看到成功的契机

乐观的人，从挫折中看到成功的契机；悲观的人，从挫折中看到失败的来临。生活中不要只把目光盯在失去上，而要看自己还拥有什。

“当我一个人没钱坐车，孤零零地走两三个小时的路去游泳时，人家以为我是‘白痴’，但是我相信，我流多少汗、走多少路，老天爷都在算，他绝不会辜负我的！”

他叫蔡耀星，台湾花莲泰雅族人，因家境贫穷，国小毕业即当学徒。16岁时，他在工作时因误触高压电，伤势非常严重，好几家医院都拒收，医师也都摇头说“没救了”。后来辗转进入了空军医院，才从死神手中抢回一条命，但是他双手全被截肢，这注定他往后一辈子都是“无臂残障者”。

由四肢健全，一下子变成“无臂人”，真是晴天霹雳啊！后来，父亲车祸过世，母亲改嫁，妹妹也远嫁，他一人独居多年，但“生命还是要活下去啊”！

没有手，怎么吃饭？蔡耀星看狗儿如何吃，就学狗儿一样“直接用嘴吃饭”！

没有手，怎么穿衣服？他学会用嘴巴、用脚趾头，慢慢将衣服套上！

穿裤子呢？他利用树木分叉出的枝杈，可勾住裤子，以方便他顺势起身，将裤子套上……

所以，在他家中，姐姐、姐夫为他钉上好多钉子及其他“暗器”，来协助他完成每一件事情。

俗话说“双手万能”，可是，他却是“双脚万能”，举凡洗头、洗脸、刷牙、写字、拿书、拿电话、梳头、擦屁股……全都靠双脚来完成！连洗米、煮饭、切菜、切肉，甚至用脚夹着铲子炒菜，一“脚”的好功夫，真是已经“神乎其技”了。

而这些成果，却是十年来，他辛酸走来的血与泪啊！

“我相信‘意念的力量’，我要坚定目标！虽然以前我靠养鸡鸭、捡蜗牛为生，但是我还是天天训练体力，在水中游，在路上走，在沙滩上跑，我不管别人是怎么看我，但我要为自己而活！希望有一天，能参加残障奥运会，这是我最大的梦想！”蔡耀星看着来访的记者，眼里也闪耀着盼望与美梦！

而说这“大话”的他，并不是随便说说而已，因为无师自通的他，早已在前些年参加台湾区运会，成为蛙式50米、100米，仰式50米的金牌得主；近几年又获得蛙式、仰式等多项金牌，也早就有“无臂蛙王”的称号。

后来，在花莲县教育局陈素婴老师的协助下，蔡耀星进入花岗国中就读夜校。他风雨无阻地上学，用脚打计算机、用脚捧书、用脚写考卷，也用脚挺住自己多舛的人生。而在多场的学校演讲中，蔡耀星告诉年轻学子们：“人生充满希望，去做就对了！”“每天愁眉苦脸也是一天，还不如快快乐乐地过每一天！”

虽然，蔡耀星后来只是念夜校，但他却将生命中一副极差的牌，打得令人刮目相看！这样，“用脚改写人生，游出生命金牌”的无臂蛙王，岂不教人又敬又佩？“不要看失去什么，只看还拥有有什么？”蔡耀星的这句话，值得我们每一个肢体健全的人去深

思。

的确，有时我们可能会失去手脚、眼睛、父母、爱人……但是，我们不能一直想着“我失去什么”，因为有些事，失而无法复得；我们必须转念，想想“我还拥有什么”，而加以珍惜。知道吗？“乐观的人，从挫折中看到成功的契机；悲观的人，从挫折中看到失败的来临！”

“最坏，也只不过如此，天无绝人之路！”

是的，就像蔡耀星，双手失去，但换个念头：“最坏，也不会比现在更坏！”毕竟，“生活中的每个问题、挫折，都丰富着我们的人生啊！”只要我们“发愤图强、愈挫愈勇”，一样可以走出昔日的阴霾，而看见令人雀跃的彩虹啊！

其实，挫折往往是我们进入另一种美丽的契机。不完美是生活的一部分，拥有遗憾、缺陷是人生另一种意义上的丰富和充实。

正视挫折，它或许会将我们带入另一片风景！

羡慕别人不如珍惜自己

不必羡慕别人的美丽花园，因为你也有自己的乐土，也许你的花不如别人的漂亮名贵，但是你的花可能给人类提供更多观赏以外的价值，这便是别人的花没有的优势。

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

桶对自己能够送整桶水很感自豪。破水桶呢？对于自己的缺陷则感到非常羞愧，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。

它终于忍不住了，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地漏，我只能送半桶水到你主人家，我的缺陷，使你做了全部的工作，却只收到一半的成果。”破水桶说。挑水夫替破水桶感到难过，他说：“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，主人桌上也就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。唯有如此，才能做命运的主人。

每个人都有自己存在的价值，你羡慕别人的生活比你快乐吗？你认为他的日子过得比你好吗？然而，你看过他们生活中的另一面

吗？

在河的两岸，分别住着一个和尚与一个农夫。

和尚每天看着农夫日出而作，日落而息，生活看起来非常充实，令他相当羡慕。而农夫也在对岸，看见和尚每天都是无忧无虑地诵经、敲钟，生活十分轻松，令他非常向往。因此，在他们的心中产生了一个共同念头：“真想到对岸去！换个新生活！”

有一天，他们碰巧见面了，两人商谈一番，并达成交换身分的协议，农夫变成和尚，而和尚则变成农夫。

当农夫来到和尚的生活环境后，这才发现，和尚的日子一点也不好过，那种敲钟、诵经的工作，看起来很悠闲，事实上却非常烦琐，每个步骤都不能遗漏。更重要的是，僧侣刻板单调的生活非常枯燥乏味，虽然悠闲，却让他觉得无所适从。

于是，成为和尚的农夫，每天敲钟、诵经之余都坐在岸边，羡慕地看着在彼岸快乐工作的其他农夫。

至于做了农夫的和尚，重返尘世后，痛苦比那位农夫还要多。每天都要面对俗世的烦忧、辛劳与困惑，让他非常怀念当和尚的日子。

因而他也和农夫一样，每天坐在岸边，羡慕地看着对岸步履缓慢的其他和尚，并静静地聆听彼岸传来的诵经声。

这时，在他们的心中，同时响起了另一个声音：“回去吧！那里才是真正适合我们的生活！”

不必羡慕别人的笑容，那也许只是苦中作乐或是强颜欢笑。我们总是习惯于羡慕别人，但很少有人想到羡慕自己。也许，只有懂

得羡慕自己的人，才是真正值得羡慕的人。

一个人来到这个世界上总有许多值得别人羡慕的地方，即使处在人生的低潮亦然如此。比如我们现在的学习非常累，但我们为了理想而奋斗，生活很充实；一个人事业受挫了，但他还有成功的机会；一个人下岗了，但他还有健康的体魄，一切可以从头开始。和那些更不幸的人相比，这一切太值得羡慕了，也太应该珍惜了。

人生不需要太圆满，有个缺口让福气流向别人也是件很美的事。懂得每个人的生命都有欠缺，就不会与他人做无谓的比较，反而更珍惜自己所拥有的一切。好好数数上苍给你的东西，你会发现自己所拥有的其实很多，而缺少的那一部分，虽不可爱，却也是你生命的一部分，接受它并善待它，你的人生会快乐很多。

放慢生活的脚步，欣赏路边的风景

作为繁忙的都市人，你有多久没有躺卧在草地上凝望苍穹，望天空云卷云舒，看夜空繁星闪烁了？你有多久没有亲近大地观草木荣衰了？你有多久没有陪家人朋友共享一顿丰盛的烛光晚餐了？很久了吧，对不对？

现代人太忙了，忙碌烦躁，是多数人生活的写照。每天总是忙、忙、忙，越忙碌就越觉得生活茫然。不知为何要这么忙，却又是忙、忙、忙。于是，盲目，忙碌，茫然，成天游来荡去；累了，烦了，却还是摆脱不了。忙碌仿佛成了一种惯性，而一旦脱离了这种惯性，整个人又似没有了魂的幽灵，整天晃来荡去不知所措。偶尔工作的余暇有片刻的松懈，又仿佛是偷来的快乐，不敢受用。

商界一个名人在接受访时说道：“我每天工作超过18个小时，常常是连吃饭的时间都在工作。”而此人得到的结果竟是吃几场官司，坐了一次牢狱，并最终于47岁早逝。虽然累积了几亿财富，但

在世时他得到的似乎仅仅是忙碌和烦躁而已。

英国时间专家格斯勒说：“我们正处在一个把健康卖给时间和压力的时代。而且这种变卖是不需要任何契约的，以一种自愿的方式把我们的健康甚至幸福抵押出去。”美国著名心理学家约翰·列夫说：“当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已经远离我们而去。”无休止的快节奏生活给予我们物质回报的同时，也带给我们心灵的焦灼、精神的疲惫和健康的每况愈下。

忙碌已非一种状况，而成了一种习惯。没有人喜欢忙碌，但不忙碌又害怕自己会落伍，会被社会所淘汰。对于大多数人来说，淘汰的危机与发展的危机并存，因此许多人都处在不穷也不富的尴尬阶段，放弃工作便一穷二白，停下脚步便身心皆空。于是，只能马不停蹄地向前奔，只能用透支的身体作为生命中唯一的本钱，为“希望中的未来”而辛苦奔波。

没见过一个发条永远上得十足的表会走得长久，没见过一个马力经常加到极限的车会用得长久，没见过一个绷得过紧的琴弦不易断，也没见过一个心情日夜紧张的人不易得病。人们在尘世的喧嚣中日复一日地进行着各自的奔波劳碌，像蜜蜂般振动着生活的羽翼，难免会有种种不安。所以，我们何不放慢脚步，静下心来想想，每分每秒的忙碌，除了累坏了身体、增加了脸上的皱纹外，我们又得到了什么？细细品味其中的甘苦，只要我们平静地对待忙碌，适时放慢生活的脚步，轻松地放飞自己的心灵，用透明的情绪观察周围的一切，就会发现：其实，生活中除了工作之外，还有很多美好的东西在向我们招手。

花开花谢总要有个生命的周期，花开时尽情美丽，不开花时默默孕育。奔波劳苦中记着放慢脚步，低头欣赏一下路边的花草，抬头看一下远处的风景，细心体会一下生活的乐趣，会让你走得更

好、更远。

放慢脚步，其实是一个养精蓄锐的过程。但这并不是说因为时间多得无聊而看更多的电视剧或是逛街来得以实现。你可能首先就要学会如何面对无聊。

如果你是一个加速狂而因此想试着慢下来，你可能会冲动地突然整个都慢下来，希望看到立竿见影的效果。改变需要时间并且永远都不是一件容易的事情，这其中必然会有一个不适应的阶段。因此，我们放慢的脚步应该不要太快，免得自己一下适应不了。

其实，适当地放慢生活的脚步并不意味着不积极进取，一个不会调适自己也绝对不可能是成功的人。就像一根弹簧，如果绷得太紧，到最后只会断掉，人也是一样。

完美不是一个绝对的概念

一个硬币有正反两面，一个人也有优缺点，没有谁能够成为完美的人，因此我们不要用人生短暂的光阴去盲目追求完美。

事实上，我们是不完美的，可以形容为是上帝咬过一口的苹果，然后丢弃在了人间。我们要想实现完美，就好像大海捞针，最后只会徒劳无功。

勇敢的人往往缺少智慧，聪明的人往往缺少勇气，豪爽的人往往心思过疏，谨慎的人往往怀疑过头……阳光的另一面必然是阴影，我们又怎么能达到完美呢？

我们不要求达到生活的完美。生活本身应该有些风浪，风浪正是我们出航的助力。如果我们生活在一帆风顺中，我们不会增长自己的才干，同时也很难体验生活的乐趣。

有一个人从来没有出过海，他的朋友约他一起前往。他有点犹豫，害怕翻船。朋友好说歹说地规劝他：“如果你总是这么杞人忧天，还不如从一出生就躺在床上，这样什么危险也没有了。”这个人终于经不住朋友的劝告，于是两人一同前往。

刚开始时，大海风平浪静，两人觉得心旷神怡。没过多久，风浪就来了。船有些摇摇晃晃，这人有些紧张，朋友告诉他说没什么可担心的，这是常有的事情。这个人的情绪才有些舒缓。果然，没过多长时间，风浪就平息下来了。等他们回到家的时候，他对朋友说：“虽然有点惊险，但是还真有趣。”朋友呵呵一笑。

我们的生活何尝不是这样？当我们年轻的时候，我们畏惧这个风险，担心那个风险。当时就有过来人告诉我们说，一切顺其自然。我们回过头去看那段生活的时候，发现经历了这样的日子，生活才变得丰富起来，连痛苦的经历都成了美好的回忆。

生活就是这样，不可能完美，不可能一帆风顺。我们要追求的是适应和驾驭生活的能力，就像我们在大海上，要做的是适应和驾驭那条摇摇晃晃的船，以及面对风浪所具备的应对能力。我们没有办法祈求上天给我们一个完美的生活，我们应该依靠的是自己。

我们不要求达到事业的完美。追求事业的完美容易陷入空谈，因为事业成功的关键因素在于你的资源和你的事业是否匹配。没有资源，一切都是枉然，只能陷入空谈。因此我们发展自己的事业，不要想着一开始就做大事。事实上，事业的起步往往是从小事情做起的。如果一个人觉得小事情琐碎，不屑于去做，那么他也不太可能会做大事情。任何庞大的机器都是由一个个小部件组成的，这些部件的运转如何直接决定了机器的运转。大事情也是由一堆小事情有机组合而成的，因此做好小事情，就成为成功运转大事情的基础。

一位才思敏捷的牧师对公众做了一场精彩的演讲，最后他以肯定自我价值作为结尾，强调每个人都是上帝眷顾的宝贝，每个人都是从天而降的天使。活在这个世上，每个人都要用好上帝给予的独特恩赐，去发挥自己最大的能力。

听众当中有个人不服牧师的说法，站起身来，指着令自己不满意的扁塌鼻子，说道：“如果像你所说，人是从而降的天使，请问有哪个完美的天使长着塌鼻子呢？”

另一个嫌自己腿短的女子也起身表示同样的意见，认为自己的短腿不是上帝完美的创造。

牧师轻松而自信地回答：“上帝的创造是完美的，而你们俩人也确实是从而降的天使，只不过……”

他指了指那名塌鼻子的男子，说：“你降到地上时，让鼻子先着地罢了。”

牧师又指着那嫌自己腿短的女子，说：“而你，虽是脚先着地，却在从而降的过程中，忘了打开降落伞。”

俗话说，“金无赤足，人无完人”。故事正是说明这个道理。人生确实有许多不完美之处，每个人都会有这样那样的缺憾，真正完美的人生活中是不存在的，即使是中国古代的四大美女，也有各自的不足之处。据历史记载，西施的脚大，王昭君双肩仄削，貂蝉的耳垂太小，杨贵妃还患有狐臭。道理虽然浅显，可当我们真正面对自己的缺陷、生活中不尽如人意之处时，却又总感到懊恼、烦躁。

其实，完美的标准是相对而言的，因人的审美观不同而不同，今天以肥为美，明天就可能以瘦为美。古人以脚小为美，如果今天

有“三寸金莲”走在大街上，路人肯定会笑掉大牙。

追求完美没有错，可怕的是求而不得后的自卑与堕落。即使缺陷再大的人也有其闪光点，正如再完美的人也有缺陷一样。能够充分发挥自己的长处，照样可以赢得精彩人生。正如清朝诗人顾嗣协所说：“骏马能历险，犁田不如牛；坚车能载重，渡河不如舟。舍长以就短，智者难为谋；生材贵适用，慎勿多苛求。”

勤能补拙，先天的不足同样可以用后天的努力来弥补。王羲之从小口吃，为了弥补这个缺陷，乃发愤读书，终于书法冠绝古今，成为书圣。

缺陷并不可怕，完美也没有十分。面对不足，采取泰然处之、宽容的态度，生活中便会少一分烦恼，多一片笑声。

但丁曾说，尽心就意味着完美。在做任何一件事情时，只要我们抱着“没有最好，但有更好”的态度，用心去做事就可以了。对于那些缺憾，我们只要把它们当作教训，引以为戒，并以此来激发下一步的行动，完全不必把它们过于放在心上。

你担心的事，99%都不会发生

小的时候，你是否曾经被这样的无聊想法日日夜夜地折磨着，心里总是充满了忧虑？暴风雨来的时候，担心被闪电打死；日子不好过的时候，担心东西不够吃；另外，还怕死了之后会进地狱；怕任何一个比你大的男孩会威胁你，或无缘无故地揍你一顿；怕女孩子在你向她们问好的时候取笑你；怕将来没一个女孩子肯嫁给你；还为结婚之后该对自己的妻子或丈夫说的第一句话是什么而操心……常常花几个小时想这些惊天动地的，却又不得不承认是杞人忧天的问题。

日子一年年过去了，你渐渐发现，你所担心的事情中有99%的根本就不会发生。比如，你以前很怕闪电。可是现在你肯定知道，你有幸被闪电击中的概率大约只有35万分之一。

事实上，我们在嘲笑这些在童年和少年时所忧虑的事时，是否想过很多成年人的忧虑，也几乎一样地荒谬。如果根据平均法则考虑一下人们的忧虑究竟值不值得，并真正做到好长时间内不再忧虑，人们忧虑中有90%可以消除。

罗温娜太太是一位平静、沉着的女人，她好像从来没有忧虑过。有一天夜晚，她和友人坐在熊熊的炉火前，当友人问她是不是曾经因忧虑而烦恼过时，她就给友人讲述了下面这样一个故事：

以前，我觉得我的生活差点被忧虑毁掉了。在我学会征服忧虑之前，我在自作自受的苦难中生活了11个年头。那时候我脾气很坏，很急躁，总是生活在非常紧张的情绪之下。每个礼拜，我要从在圣马特奥的家乘公共汽车到旧金山去买东西。可是就算在买东西的时候，我也愁得要命——也许我又把电熨斗放在熨衣板上了；也许房子烧起来了；也许我的女佣人跑了，丢下了孩子们；也许孩子们骑着自行车出去，被汽车撞了。我买东西的时候，常常会因担忧而弄得冷汗直冒，然后冲出店去，搭上公共汽车回家，看看是不是一切都很好。我的丈夫是一个很平静、事事能够加以分析的人，从来没有为任何事情忧虑过。每次我神情紧张或焦虑的时候，他就会对我说：“不要慌，让我们好好地想一想……”

你是否也像这位罗温娜太太那样整日做无谓的担忧呢？你真正担心的到底是什么？其实，当你回顾过去时会发现，大部分的忧虑都是毫无意义，甚至荒谬得可笑。

这让我们不禁想起了那句成语“杞人忧天”。一个成天担心天

会塌下来，并为此寝食难安的人，他的生活会快乐吗？身心能够得到轻松吗？当我们都在对杞人忧天嗤之以鼻的时候，我们是否该反思一下自己，是不是也常常在不自觉地成为一个“杞人”。

不必为一些无意义的事情而担忧，与其费尽心思地想根本不可能发生的事情，不如认真地思考当前需要解决的实际问题。不在无谓的事情上耗费精力，不想没用的事，就会少一些烦恼。

谁都不能预知未来，再多的担心都是多余。最重要的是，很多时候，你担心的事情99%都不会发生，这些担心只会加重心理负担，在心烦意乱中饱受精神折磨，与其这样不如静下心来好好工作。我们的心灵是一片美丽的田野，想要赶走负面信息，最好的办法就是多多了解我们身边的正面信息，与负面信息做斗争，慢慢地正面信息就会充满你的大脑。你的心灵就是一片美丽的阳光。

要看得开，但不要凡事都看破

现实生活中有许多人往往因一些人生道路上的重大挫折而不敢面对和承受，如升学失败、就业无着、恋爱危机，要么出家，伴着暮鼓晨钟、青灯佛影来度此一生；要么自杀，走上轻生之路。他们自以为看开了一切，人生不值得眷恋，还是一了百了为好。其实这不是看开，而是看破了，事实上还是没有看开。

自杀者往往执着于一个意念——想不开、看不开，视人间一切都成为灰色，无一人值得留恋，也无一人留恋自己。他们以为，人活着与死掉其实并无差别，又何必承受痛苦呢？许多自杀者以为自己是严肃的，但是真正严肃地面对生命的人又怎能走上结束生命的道路？这还是没想开，没看开。

想不开、看不开的意念，就像眼前有一片小小的树叶，遮住了所有的阳光。这样的黑暗是自己造成的。人应该知道的是为何而

生，为何而死；人应该决定的是如何生存下去。如果到了必须决定如何而死时，则不能不作重于泰山与轻于鸿毛的考虑。所以不要萌发出家或轻生的念头，因为这意味着投降，意味着彻底的失败，完全没有翻本的机会。移开眼睛前面的屏障，看阳光普照大地。给自己一点时间，因为时间是最好的药剂，能够治愈任何创伤。

轻生是看破红尘的表现，贪生怕死同样是看不开的表现。有许多人太眷恋人生，认为自己功未成名未就，人世间的荣华富贵没有享尽，一死了之，太可惜了。这样的人仍然是没有看开。

真正看开的人，生死祸福等闲视之。有道是万物皆有生有死，这是生命的自然规律。一个人的生是遵循着自然界运动法则而产生的，而一个人的死亡也是生命历程的自然终极，它是世界万物转化的结果。生好像是浮游在天地之间一样，死则恰似休息于宇宙怀抱之中，这一切实际上是不应该有什么大惊小怪的，生也罢，死也罢，都是非常正常的。生有何欢，死又何惧。

庄子生命垂危时，他的弟子们商量准备如何为他进行厚葬。庄子知道了以后，幽默地对他的弟子们说：“我死了以后，就把蓝天当作自己的棺槨，把光辉的太阳和皎洁的月亮当作自己的殉葬品，把天上的星星当作珍贵的珍珠。把天下万物当作自己的殉葬品，这些还不够吗？何必还要搞什么厚葬呢？”他的弟子们哭笑不得，解释说：“老师呀，即使是那样的话，我们还是担心乌鸦把您给吃了呀！”庄子说：“扔在野地里你们怕乌鸦老鹰吃了我，那埋在地下就不怕蚂蚁吃了我吗？你们把我从乌鸦老鹰嘴里抢走送给蚂蚁，为什么那么偏心眼呢？”

如果能这般把生看得开，把死悟得透，也就不会为生命的即将终竭而哭泣，相反还会活出生命的本真。“生死有命，富贵在天。”生命诚然是宝贵的，然而它又是短暂的，死而不能复生，因此活

着就应当顺应自然，面对现实，笑对生活。笑对生活是乐生重生，遵循生命的规律，追求高目标，却又看得透、想得开，活得既有意思、有价值，又比较轻松愉快。

真正看开的人都不太执着于权势的追逐、金钱的获得、名利的获取，而是返璞归真顺应自然，保持人原有的那种质朴、纯真的自然之性。是那种看庭前花开花落，望天边云卷云舒，宠辱不惊，物我两忘的恬适、超然的心态。

人虽在客观世界面前不能随心所欲，但也不是无所作为的。古人常说顺境十之一二，逆境则十之八九。逆境对任何人都是难免的，关键是如何对待的态度。提倡看开而不看破，就是不要斤斤计较于一时一事的成败和得失，更不要刻意去追求名和利，而是要反思过去，立足现实，规划未来，以便自己站在更高的起点上，拥有一个更开阔的视野。与看开不同，看破是一种消极的处世态度，对自己丧失信心，对人生无求无望，清欲寡欢，看破红尘，遁入空门。这样的人在自己的人生轨迹上是不会留下什么痕迹的。因此，唯有看开人生中的坎坷与顺逆，方能窥见人生中的哲理与玄奥。

不要和自己过不去

在生活水平不断提高的今天，我们的感觉不是快乐与日俱增，而是凭空增加了许多烦恼，笑声越来越少。这是为什么？

心是烦恼的关键。现代人一心追逐名利，心中充满欲望，整天患得患失，自然会有烦恼。一个为追求名利而苦恼的人，是因为他的心不肯停止追求，才会苦恼；一个为失恋而痛苦的人，只是因为他不肯放弃失去的爱，痛苦就成了必然的结果。正如高尔基所说：“对一个人来说，最大的痛苦莫过于心灵的沉默。”整日劳苦奔波，身不得闲，而心灵欲念膨胀，被杂念纠缠，故亦不得闲，烦

恼便由此而生。

一个年轻人四处寻找解脱烦恼的秘诀。他见山脚下绿草丛中一个牧童在那里悠闲地吹着笛子，十分逍遥自在。年轻人便上前询问：“你那么快活，难道没有烦恼吗？”

牧童说：“骑在牛背上，笛子一吹，什么烦恼也没有了。”

年轻人试了试，烦恼仍在。于是他只好继续寻找。

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

老翁笑着说：“静下心来钓鱼，什么烦恼都忘记了。”

年轻人试了试，却总是放不下心中的烦恼，静不下心来。于是他又往前走。他在山洞中遇见一位面带笑容的长者，便又向他讨教解脱烦恼的秘诀。

老年人笑着问道：“有谁捆住你没有？”

年轻人答道：“没有啊！”

老年人说：“既然没人捆住你，又何谈解脱呢？”

年轻人想了想，恍然大悟，原来自己的烦恼正是被自己设置的心理牢笼束缚的东西。

太多的人悲叹生命的有限和生活的艰辛，却只有少数人能在有限的生命中活出自己的快乐。一个人快乐与否，主要取决于什么呢？主要取决于一种心态，特别是如何善待自己的一种心态。

生活中苦恼总是有的，有时人生的苦恼，不在于自己获得多少，拥有多少，而是因为自己想得到更多。一些人有时想得到的太多，而自己的能力很难达到，所以便感到失望与不满。然后，就自己折磨自己，说自己“太笨”“不争气”等等，就这样经常自己和自己过不去，与自己较劲。

其实，静下心来仔细想想，生活中的许多事情，并不是你的能力不强，恰恰是因为你的愿望不切实际。要相信自己的天赋具有做种种事情的才能，当然相信自己的能力并不是强求自己去做一些能力做不到的事情。事实上，世间任何事情都有一个限度，超过了这个限度，好多事情都可能是极其荒谬的。我们应时常肯定自己，尽力发展我们能够发展的东西。只要尽心尽力，只要积极地朝着更高的目标迈进，心中就会保存一份悠然自得，从而也不会再跟自己过不去，责备、怨恨自己了，因为你尽力了。即便在生命结束的时候，我们也能问心无愧地说：“我已经尽了最大的努力。”那么，你真正的此生无憾了！

所以，凡事不跟自己过不去，要知道，每个人都有或这或那的缺陷，世界没有完美的人。这样想来，不是为自己开脱，而是使心灵不会被挤压得支离破碎，永远保持对生活的美好认识和执着追求。

不跟自己过不去，是一种精神的解脱，它会促使我们从容走自己选择的路，做自己喜欢的事。假如我们不痛快，要学会原谅自己，这样心里就会少一点阴影。这既是对自己的爱护，又是对生命的珍惜。

对于外界产生的烦恼，如果只凭调整心态仍挥之不去，那就不妨把烦恼和痛苦说出来。宣泄一下，找人倾诉，都会使心灵得到宽慰。

比如，当心情不好时，可以打开日记本，把所有的忧郁、烦恼和不快都融入笔端，写入日记，这样一方面可以宣泄心中的不快，另一方面可以理清心绪，平静心情，有时还能“顿悟”和释然。你可以在日记中倾诉生活的烦恼，可以“痛骂”给你带来不快的领导，可以“诉说”失恋给你带来的伤痛。总之，一切的不快乐都可以在日记中宣泄，而宣泄过后，肯定会有如释重负的感觉。

如果说写日记是向自己倾诉，那么写信或谈话便是向知音、朋友、师长等信任的人倾诉。你可以从他们那里得到同情、理解和帮助。只要勇于打开心扉，朋友便会尽力帮你减轻心理负担，为你分担坏心情。

此外，在忧郁、烦闷时，你也可以痛哭一场，可以大吼几声，可以放声高唱或打球、跑步、洗澡，借此来忘掉忧愁。但任何宣泄方法都不可过分，更不能伤害别人或自残，应当适时、适度地宣泄。

烦恼和痛苦不要憋在心里，这样只会让人更压抑，长期下来容易引发其他心理疾病。因此，有了烦恼不妨对人说说，或者向他人寻求解脱烦恼的良方，这不失为安慰身心的一个良策。

其实，有的烦恼是自找的。对于这种莫名的烦恼，大可不必放在心上。世间本无事，庸人自扰之。想开了，放下了，烦恼便会自动消除，痛苦感也将化为乌有。

失去的不必耿耿于怀

我们不惜一切求取成功，可是，失败是不可避免的。如果我们做得优雅，保持平衡，就可以得到平安，从经验中成长。就像松开一个握紧的拳头，我们会感到自在而有活力。

不要让自己失去更多：

一个人坐在轮船的甲板上 看报纸。突然一阵大风把他新买的帽子刮落大海中，只见他用手摸了一下头，看看正在飘落的帽子，又继续看起报纸来。另一个人大惑不解：“先生，你的帽子被刮入大海了！”“知道了，谢谢！”他仍继续读报。“可那帽子值几十美元呢！”“是的，我正在考虑怎样省钱再买一顶呢！帽子丢了，我很心疼，可它还能回来吗？”说完他又继续看起报纸来。

有一位70多岁的日本老先生，拿了一幅祖传古画上电视节目，要求宝物鉴定团的专家做鉴定。据老先生去世的父亲生前说，这幅画是名家所作，价值数百万。老先生自己不懂，因而想请专家加以鉴定。结果揭晓，专家认为它是赝品，连一万日元都不值，全场唏嘘……主持人问老先生：“您一定很难过吧？”来自乡下的老先生脸上的线条变得无比的柔和，微笑着说：“啊，这样也好，不会有人来偷，我可以安心把它挂在客厅里了。”是啊，失去有时反而让我们得到了轻松！

的确，失去的已经失去，何必为之大惊小怪或耿耿于怀呢？

小李的钱包被盗了，不光是钱不见了，里面还有他的身分证，这让他愁眉不展。要知道他的户口在邢台，而他在北京打工，办身分证还要来回跑，挺麻烦的，以致这几天他心情都不好。

不过，这样的心情没有持续很久，一位朋友的话让他顿悟，心情也随之好转。朋友对他说：“钱包已经不见了，你再怎么想，也不可能重新出现在你的面前。钱丢了事小，如果好心情没了，影响你的情绪，让你忧伤，让你不安，这会影响你的食欲，影响你的健康，就太不值得了。身分证办起来是很麻烦，却让你多回家几次，增加了与家人的沟通，这也是一件挺好的事情呀！”朋友的话让他

反思了很久，如果换一个角度来思考问题，生活中又有什么能让你感到烦恼的事情呢？

世事难以预料，倒霉和不幸的事谁也不想发生，但如果发生了，你应怎样去面对呢？生活的挫折和磨难来临时，我们应以一颗乐观、豁达、健康的平常心面对，这样生活会美好得多。

许多人都有过丢失某种重要或心爱之物的经历：比如不小心丢失了刚发的工资，最喜爱的自行车被盗了，相处了好几年的恋人拂袖而去了，等等，这些大都会在我们的心理上投下阴影，甚至让我们备受折磨。究其原因，就是我们没有调整心态去面对失去，没有从心理上承认失去，只沉湎于已不存在的东西，而没有想到去创造新的东西。

人们安慰丢东西的人时常会说：“旧的不去新的不来。”事实正是如此，与其为失去的自行车懊悔，不如考虑怎样才能再买一辆新的；与其对恋人向你“拜拜”而痛不欲生，不如振作起来，重新开始，去赢得新的爱情。

人世间就是有许多许多自己制造的烦恼。烦恼是很不讨人喜欢的词，因为它令我们感到无助、劳累。

人生总是在不断地失去和拥有。拥有快乐，失去烦恼；捡到幸福，丢掉悲伤。

生活中，我们难免失去，如果失去什么之后，我们再失去快乐的心情，岂不是失去更多了？

这个世界上没有什么事是放不下的，痛了，你自然就会放下。明白的人懂得放弃，真情的人懂得牺牲，幸福的人懂得超脱。对不爱自己的人，最需要的是理解，放弃和祝福。爱与被爱，都是让人

幸福的事情。不要让这些变成痛苦。

Chapter5相信会有更好的人来到你身边

让痛苦成为过去，握住快乐的手

当痛苦降临时，我们无从逃避，但当痛苦远走时，千万别抓住不放，让痛苦成为过去，才有机会握住快乐的手。

莫兰是我从前的邻居，我们从小一起长大，彼此关系非常好，并曾一度被认为是青梅竹马的一对，但由于上苍的安排，她中学毕业便不得不放弃上学的机会，去了她父亲的工厂，当了一名纺织女工。后来家也搬走了，我们从那以后便断了音讯。有一次我到邮局去寄东西，无意中遇见了她，那时她已是一个幸福的少妇了。

为了叙叙旧情，我们在邮局附近的一家冷饮厅里坐下，并每人要了杯咖啡。我原本想听听她的幸福生活，也给自己的心灵寻找些许安慰，可她却向我诉说了她一段黑色的不幸。

“搬走后不久，通过别人介绍，我认识了程杰，一个很帅气的设计师。只是岁数稍大了些，但人品还算不错，我们相处不到一年就结了婚。”

她一面搅动着杯里的咖啡，一边娓娓地说道。

“结婚刚过一年，我儿子程亮就出世了，孩子原来很健康，可谁知在他三岁的时候，一次生病去医院治疗，竟被检查出是艾滋病毒携带者，这下我与丈夫的关系一下降到了冰点以下，我们谁都不能接受这个现实，继而互相攻击、埋怨。虽然后来经察实是在孩子出生时，在手术室感染的，我们还是不能原谅对方。后来，在孩子四岁的时候又患上了白喉，丢了生命。没有了孩子的维系，我们很快就离婚了。”

莫兰轻轻地呷了口咖啡，继续说。

“这使我觉得羞辱，觉得日子再也没有什么指望。

“我想到了死。我乘火车跑到一个靠海的城市，在这城市的一个邮局里，坐下来给父母写诀别信。这城市是如此的陌生，这邮局是如此的嘈杂，衬着棕色桌面上浆糊的嘎巴和红蓝墨水的斑点把信写得无比尽情——一种绝望的尽情。这时有一位拿着邮包的老人走过来对我说：‘姑娘，你的眼神好，请帮我纫上这针。’我抬起头来，跟前的老人白发苍苍，他那苍老的手上，颤颤巍巍地捏着一枚小针。

“那一刻，我再也忍不住突然在那老人面前哭了。我突然不再去想死和写诀别的信。就因为那老人称我姑娘，生活还需要我，而眼前最具体的需要便是帮助这老人纫上针。我甚至觉出方才我那‘尽情的绝望’里有一种做作的矫情。

“我纫了针，并且替老人缝好邮包。我离开邮局离开那靠海的城市回到了自己的家，我开始了新的生活，后来不久便找到了新的爱情。”

讲到这里，她的眼睛湿润了，接着她说她终生感激邮局里遇到的那位老人，不是她帮助了他，而是老人帮助了她，帮助她把即将断掉的生命续接了起来，如同针与线的连接才完整了绽裂的邮包。她还说，后来的日子里有了什么不愉快，她总是想起老人那句话：“姑娘，你的眼好，你帮我纫上这针。”她常常在上班下班的路上想着这话，有时候这话如同梦一样地不真实，却又真实得不像梦。

生命有痛苦是正常的，有快乐也是正常的，如果你紧紧抓住痛苦不放，快乐就永远也不会到来，放弃痛苦，抓住快乐，让生命重

放光彩。而这一切，需要你给自己找一个远离痛苦的理由来安顿你的心灵。这个理由可以是无意中听到的一句话，也可以是发生在周遭的一件小事，还可以是你对生命的蓦然感悟。

一位丧子的母亲说：

“刚开始，我完全没办法平静，对于死去的儿子，不论我做什么，想什么，那种深痛的感觉仍然在，渐渐的，我让自己忙碌起来，那时，我便没有多余心思去思考儿子的死亡，但只要一静下来，甚至只是走路停下来一会儿，那种哀痛就完全袭上来，令我无法招架。

“现在，虽然想到仍会难过，但情况已不一样，我不再没事找事去做，故意逃避。当丧子之痛又来，我让它涌上心头，我看着悲痛将我灭顶，然后渐渐地消退，平静也就跟着来了。

“最痛苦的那一刻已经过去，我已经可以不必再抗拒那种情绪。如今，我可以再次体会人生的快乐，那些痛苦已不是现在的事了，它只是我人生的一部分，而我人生其他的道路，还可以继续。”

面对痛苦的经历时，我们会先震惊，难以接受，接着便是不知所措和难以忍受，而且无法想象以后要怎么办，这时，我们便会想要逃避。

夏日游泳是一大享受，但在穿好泳装，要跳下水时，通常需要很大的勇气，水的温差会令我们产生抗拒。一旦跳下水后，适应了温差，我们反而会爱上水中的温度，并且不想离开泳池。

这种抗拒和对痛苦的抗拒一样，刚开始是痛苦的，后来，面对它之后，痛苦过去了，快乐便会出现。

不断的抗拒只会延长痛苦的时间，而该面对的仍要去面对。如果一味逃避，只会令自己深陷在痛苦中。

通常痛苦不只是不幸发生时的事情，还在于日后的我们总会一再、再而三地记起那件事，而在每次忆起时，那种情绪便又上来，周而复始，然后，我们推拒痛苦的情绪，而痛苦却总是如影随形，怎么也摆脱不掉。

当我们一味沉溺于这种情绪时，就无法在生活中体验美好。过去难以忘怀，但持续下去，只会令自己沉迷于昔日的生活，而不断背负过去的痛苦。

不要逃避痛苦的感觉，也不要逃避现在的生活，当痛苦来临时，去感受它；当痛苦漂流时，不要再紧抓住它，让它成为真正的过去，这样才能好好地生活。

给爱一点空间，放爱一条生路

爱在时，它就是你脖子上美丽绝伦的项链，爱远走时，它就变成了两个人的枷锁。这时，就是你放手的时候，放手了才能找到真正属于自己的幸福。

一个卷入不伦之恋多年的女子，迟迟不能走出这个其实对她来说已经是苦远多于甜的关系。她说：“我忘不了那些他曾经给过我的浪漫、深刻的爱的感觉。”

另一个男朋友感情出轨多次，尽管痛苦却始终不愿分手的女子则说：“和他在一起这么多年了，要分手，我不甘心！”

当爱远走，无论它是发生在自己或者对方身上，放弃和放手都是唯一的出路。因为无法放弃曾经有过的美好感觉，无法放下曾经

拥有的执着，就会让更多不美好的感觉压在自己的肩上、心上；让自己和对方一起痛苦纠结，是否惩罚了对方也许还是未知数，但是自己绝对是被惩罚最深的一个。因为，你剥夺了自己就从现在开始享受快乐和幸福的可能。

放手让爱的人走，并不是一件容易的事。但是，这却是唯一的方法。否则，我们会处在无边的痛苦、气愤和沮丧之中。

所谓放弃和放手的艺术，并不单只在爱情消逝的时候。事实上，当爱情还在的时候，就有放手的智慧，往往是更积极的治本的方法。

从小到大，在每一段关系里，我们都是在寻找着一方面与人连结，一方面与自己连结的双向路线。也就是说尽管再亲密，我们也需要拥有自己的空间。无论是亲子关系、家人关系、朋友关系都是如此，爱情关系当然也不例外。如果失去了这样的空间，我们很快就会觉得被束缚，觉得窒息，觉得痛苦。

因此，当爱还在的时候，懂得放手，给爱一个空间，就是一件很重要的事情。其实，如果仔细而深入地思考一下，当对爱的要求仅仅是双方粘在一起，往往是因为害怕，因为缺乏安全感，因为嫉妒，因为要把自己生命的意义和重量交在对方身上，而不是因为爱。

放手，给爱以空间，就像纪伯伦在《先知》中所说的：“在你们的密切结合之中保留些空间吧，好让天堂的风在你们之间舞蹈。彼此相爱，却不要使爱成为枷锁，让它就像在你们俩灵魂之间自由流动的海水。”

委曲求全还是淡定离开

如果碰到曾经背叛过你的人，你一定要对对方说一声“感谢”，因为对方的背叛，让你有了重新选择的机会。在再次的选择中，你懂得了如何去爱，学会了呵护自己。

这样的话也许是很多曾经受过伤、被人背叛过的男人或女人所深有的感触，而那个曾经背叛过他（她）的人，肯定也是自己曾经深爱过的人。如果不爱对方，也就不会因为对方的背叛而伤心。

有人说，人生来就是愚蠢的，无论是男人还是女人。女人很傻，因为从古至今，没有哪一个男人能对一个女人从一而终，但女人把自己交给那个男人之后，就死心踏地地守护着他了。男人很傻，因为他们只看到风情万种的女人们在自己面前展示美的诱惑，却抓不住她们内心捉摸不定的心。他们看到女人们对自己展示媚笑就以为俘获了她们的芳心，却没有想到很快女人们的身旁又站了另外一个男人。男人是花心的，女人是善变的，也许“背叛”就是这一被人们不知什么时候约定俗成的结论衍生出来的吧。

情感背叛的伤害是深重的，但是在背叛者面前，一些人还是做出了妥协。男（女）人为了维持和挽救两个人苦心经营的爱情，宁愿认输，他（她）们会说，既然已经下定决心一生跟随着她（他），陪伴着她（他），为什么不能假装接受她（他）的所有，包括她（他）的背叛？何不睁一只眼闭一只眼，装装糊涂呢？那样是不是就能过得轻松自在一点？

可是，无论你是遭遇背叛的男人还是女人，都应该明白，自己付出全部的爱，就是渴望对方也能同样地爱自己，心疼自己，将自己当作他（她）的唯一，当做他（她）的全部。如果对方背叛了自己，理由也只有一个，那就是对方已经不爱自己了。

有的人会给自己的背叛找到很多认为合理的理由，可是，在对

方看来，那些理由仿佛都很幼稚，他（她）们只会强调：“如果你爱我，心里有我，你还能做出那种背叛我的事吗？”

当一个人得知自己深爱的人背叛自己的时候，除了伤心难过外，更多的还有恨，恨对方为什么能这么轻率地放纵自己，恨他（她）为什么这么经不住外界的诱惑，恨他（她）为什么明明做错了事情还要找借口，还要恳求自己的原谅？这样的人是靠不住的，这时候最明智的选择就是离开这个背叛自己的人。

被背叛所伤的人在今后的道路上会变得更加成熟和理智，因为他（她）再也不会因为对方而受到伤害，他（她）学会了如何去爱人，也学会了保护自己。即使面临背叛的痛苦，也会从容淡定地做出选择，重新开始属于自己的幸福之路。

曾经在某个人身上受过伤的男人或女人，在经过一段或很长一段时间的调整以后，会活得比过去还开心，因为是曾经背叛自己的那个人让他（她）知道，什么样的人是值得自己去爱的，什么样的感情是值得自己付出的，什么样的生活是自己所向往的。

原谅爱人的背叛是在经营爱

面对爱人背叛婚姻的行为，生气？发怒？离婚？其实，这些都不是解决问题的好办法。如果能够理智面对现实，认为两人之间还有爱情，那么还是要学会原谅对方。

婚后两年的一天，雪雪从北京匆匆回家已经是晚上11点多了，门从里面扣住了。用力敲，没声音，再大声叫，好久丈夫才伸出了脑袋，一副刚睡醒的样子。

雪雪一声不吭地在三个房间转了一圈，突然，她猛地拉开了大衣柜，只见一个穿着睡衣的姑娘，惊慌失措地龟缩在那里。

“穿好衣服，到客厅来。”雪雪很平静地说。

丈夫跟着雪雪来到客厅，刚想开口，雪雪就截住他：“你不用解释，有你说话的时候，请你先回避一下。”雪雪用犀利的目光看着站在面前的姑娘：“你把纽扣系错了。”

姑娘低头看看自己的衣服，果然把第三个纽扣扣到第四个位置上了。她的脸更红了。雪雪接着问：“你叫什么名字？今年多大？”她好像在聊天。

姑娘遇到一股逼迫力，乖得像面对老师提问一样做了回答。

“你知道你这样的行为是错的吗？当然了，这不能全怪你。但在你这样的年纪，要经得起诱惑啊。你要学会找到属于自己的爱，一个全心全意爱你的男人……”

半个小时的谈话都是在细声细气中进行的，这是一场心灵与心灵的交战，它没有白热化的场面，然而却有令人为之感动的力量。

“大姐，我错了，我以后一定听你的。”此时姑娘已热泪盈眶了。

雪雪把姑娘送出了门，还为她理了理凌乱的头发。

事后，雪雪原谅了丈夫。她不是妥协，而是经过一番理智的衡量后的决定。雪雪认为，自己还爱丈夫，丈夫也还爱她，他们的婚姻还没有到非分手不可的地步。

在这次交战中，她既保持了自己的人格和尊严，又维持了婚姻的完整。

都说原谅敌人容易，原谅朋友难。生活中遭遇的背叛者，往往

不是我们的朋友，就是我们的爱人。这些人的背叛常常让我们耿耿于怀，一生都无法释怀，以致某一天当看到背叛者遭遇不幸时，内心便会有一种活该如此的痛快感，并振振有词“多行不义必自毙”！即便对方最终回到你面前忏悔，你也无法给予原谅。

其实，不原谅那个背叛者，也相当于不原谅你自己，你还在跟自己较劲，还在生自己的闷气，还想让那份仇恨一直在自己心里捣乱。坦白来说，正是因为对方的背叛，你有了一种新的生活，并过得幸福快乐，正是他当初变相的“成全”，使你有了过另一种生活的机会。那么，就试着让自己学会原谅和感恩吧！

世界上没有两片相同的叶子，自然也就没有两个相同的人，即便是双胞胎，也不知道彼此在想什么。自然，我们也不可能全面地了解我们的朋友、爱人、同事。每个人因年龄、性别、思想、个性、喜好等不同，便有了不同的品行、涵养和处世态度。你不可能要求所有人都跟你一样，能对朋友始终如一，对爱人不离不弃，对承诺坚定不移。你也没有办法要求别人不背叛你，就像别人也不可能要求你接受他的背叛一样。既然每个人之间都存在着不同，背叛也只不过是他人按照自己的行为方式办事而已，我们有什么权利苛责呢？所以，让自己好过的最好方式就是学会原谅。

原谅是一种心境，是人的快乐之本。每每你对一个人恨得咬牙切齿时，你内心的情绪永远是黑暗的，但是原谅就不一样，当你试着原谅别人后，那压在自己心头的沉重，像是突然化成了一股青烟，随着你的呼吸抛进了大气，你整个人会顿时变得轻松自如，心境也会明亮很多。所以，原谅就像一剂郁结的催化剂，更像是吹走心头乌云的大风，当你抱定了原谅的态度后，整个心境便晴空万里。

原谅还体现着个人心境的豁达和开阔，体现着一种博大的精

神，一种包容一切的度量，就像耶稣，面对死亡，也能原谅出卖自己的弟子。博大的人会坦然地面对失去的一切，也能包容生活中的一切喜怒哀乐，悲欢离合。当一个人用自己的博大胸怀原谅为自己带来痛苦和不幸的人时，他身上的光辉将更加闪耀，他的博大衬托着背叛者更加渺小和可悲，这份豁达自然也能为其赢得更多朋友。

古人云：“天称其高者，以无不覆；地称其广者，以无不载；日月称其明者，以无不照；江河称其大者，以无不容。”当一个人的胸怀能容纳万恶后，他才能成就更为庞大的事业，才能生活得更快乐幸福，声誉更好，被人记住的时间更长。

所有的人都希望拥有真正纯洁的爱情，谁也不想失足，谁也不想婚姻遭到背叛，而一旦背叛产生了，计较只会让家破人离，为何不能拿出一颗包容的心，拉近彼此开始懈怠的感情。

怀有一颗感恩的心

那些带给你快乐和幸福的人需要感谢，那些带给你痛苦和不幸的人同样需要感谢，尤其要感谢那个背叛了你的人。因为是他的背叛让你有了重新选择的机会。

陆林在一家公司干了5年，5年时间里兢兢业业，倾其所有的智慧和时间为公司创造了一笔又一笔的财富。决定离开公司时，陆林想5年的光阴，自己也算是对得起为自己开工资的人了。所以，最终他是带着众人的不舍，老板的欢送，自己的无怨无悔离开的。

然而，就在陆林想着与原公司的所有成员都能成为朋友时，一位关系要好的同事却告诉他，老板在办公室将他说得一文不值，就连陆林的大学同学，跟他一起进入公司的铁哥们李磊也参与其中，两人一起痛批陆林的种种不是。

听到这些，无疑是晴天霹雳，陆林以为大家好聚好散，怎会想到背后会出现这样的事情？他当时想好了冲到那家公司，向表里不一的两人问个明白，到底他哪里做得不对，以致于背后说他坏话。

但是，最终陆林打消了冲动的念头，只是将这件事当成一个心结，一直耿耿于怀。终于有机会见到那位大学校友兼旧同事，此时的陆林已经不再激动，他只是平静地询问对方为什么会说那些话，对方突然语结，并且面红耳赤。支吾半天后，他最终否认了自己说过的一切，只是告诉陆林，是老板对他结尾的工作不满意。

最终，陆林意识到，自己在一直拿别人的错误惩罚自己，对方有言论自由，有发表自己看法的权利，而自己也不是完美的人，总会存在瑕疵。别人批判自己，说自己的不是，是对方看得起自己。5年时光，等他离去后，谁也不再提及他，那才叫失败呢！

有了这样的想法，陆林的内心豁然开朗了很多，内心的郁结也不再作祟。此后，成为自由职业者的陆林，专攻自己的特长，从事海报设计，因为他做的活精细，不断有订单主动找来，当他越来越忙碌时，总不断想起曾与他共度5年时光的那位老板，他想当初如果不是对方给自己一个机会，他也就不会进入广告设计这个行业，而这5年时间，那位老板也教会了他很多东西，使得今天的他无论接到怎样的单子，都能游刃有余地完成。无论那位老板说过他什么，有一点无可厚非，那就是他是陆林的导师，是启蒙者，更是引路人。所以，他更应该感谢对方。

有了感恩的念头后，陆林突然觉得自己神清气爽，精力也变得格外旺盛，灵感如泉水般源源不断，所有的疲劳和压力似乎也消失不见了。

这就是感恩的力量。当你心存感激时，别人带给你的伤害就显

得微不足道，感恩让你显得容光焕发，神采奕奕，你整个人也变得更加感性和柔软，心境更平和。你的良知被激发，使你懂得滴水之恩，应当涌泉相报。这样的行为，使得你看上去大气且气度非凡，有着博大的胸怀，是个正人君子。

不过，大多数人从不尝试着去感恩，而总是将仇恨记在心里，一旦想起那个背叛自己的人就怒从中来。可悲的是，你在这里气极难耐，对方却过得好好的，没有因为你的恨缺斤少两，更不会悔恨难过。而当你怀着感恩的心，宽恕别人的罪过后，解脱的不光是你的情绪，还有你的智慧和才华。因为坏情绪会禁锢人的思路，而好心情却能激发我们的灵感和智慧。

那么，就心存感恩吧，因为学会了感恩也就相当于学会了一种良好的生活态度。

相信会有更好的人来到你身边

爱情，自古就是一个永恒的话题，也是人类文明的一个重要领域。无数伟大的艺术作品都来自于对伟大爱情的憧憬。与爱情直接相关的便是婚姻、家庭和谐，婚姻幸福也是一个成功人生的重要体现。和谐的家庭生活为事业成功提供了有力的支持，看那些成功人士的探索路程，他们的背后大多有一个默默无闻的伴侣的支持，才走到今天的辉煌的。所以，选择一个合适的伴侣对于人生可谓是意义重大。

对于爱情的选择，表面上看是与一个人有关的，但是实际上却是双方共同协调才能顺利走下去的。爱你但与你无关的论调也不过是存在于网络语言中，在现实生活中一击即碎。爱情需要双方的共同认可，否则只能以失败告终。

失恋，一个很常见的人生经历，却同时又不得忽视。它是指陷

入爱情中的两个人，由于某些原因，其中一人不再愿意与对方持续下去而将其抛弃的现象。不得不承认，失恋对于双方而言都是痛苦的，即使是对于提出分手的那个人而言，也是不好受的。任何一段感情的初衷都不是为了将来的决裂，所以最终走不到一起或许有很多客观因素在主导着。而很多悲观的人总因为一段恋情的失败而对自己的整个人都画上了叉号，甚至有了殉情或者犯罪的倾向，这些都是极端且愚蠢的做法。

一个人的存在价值或者意义，不应该完全通过另一个人的感情肯定而被肯定。爱情确实是人类生活中一个很重要的部分，但是绝对不是最重要的部分。你可以没有爱情而简单地生活一辈子，但是你不能因为没有吃穿住行而生活一辈子。生活的本质无非是吃穿住行，爱情不过是这些基本物质上的精神享受，有了它或许你的生活更加多彩，但是爱情不可强求，实在没有爱情这种作料，生活依然可以过得有滋有味。

不可否认，失恋确实带给人很大的痛苦和烦恼，那种挫败感也许如同强力炸弹般让你在短时间内承受不住。但对待失恋，乐观者和悲观者处理的方式却截然不同。对于那些乐观的人而言，他们也曾痛苦，也曾悲伤，不过他们不会让这种情绪影响到他生活的其他领域。虽然他（她）已离去，可生活依然在继续，如果因为丢失爱情，把工作也丢掉，人生也丢掉，自我也丢掉，那岂不是很愚蠢的做法吗？

作为一个坚强的人，即使被抛弃，即使眼中还有泪水，依然要对生活微笑。要相信自己，他（她）离开了你，只是因为你们不合适而已，并不代表你不优秀。他（她）的离开，是你的身边少了一个不爱你的人，而他（她）的身边少了一个爱他（她）的人，这绝对是他（她）的损失。

然而，总有部分思想极端的人，面对失恋的状况，无法把握自己的人生，或者性情大变，暴躁无比，不但影响了工作，也影响了和家人的相处；又或者暴饮暴食，自暴自弃，觉得活着没有意义，有了轻生的想法；更甚者以死相逼，或者产生报复心理，最终导致两败俱伤。想想看，因为一个不爱自己的人而葬送了自己的人生，这是一种多么愚蠢的做法。

为失恋而痛苦不堪的人必须学会自我调整，自我拯救。虽然爱情不在，可是还有亲情和友情的常伴；虽然这段爱情失败，但是离开一棵树，你获得的则是整片森林；虽然他（她）选择了离开你，可是你的意义、价值依然可以从工作、生活等很多方面去体现，你可以活得更好，不是为了做给那个离开你的人看，而是因为这是“你”的人生。

做一个坚强的、认真对待生活的人。这种潇洒并不代表你寡情，也不代表着你没有付出感情，而是一种成熟的人生态度。流水本无意，何必强留着。既然已经失去，为何不做一个潇洒的人，相信总有那么一方清水愿意为你停留。

落花有意，流水无情。短期的痛苦和悲伤是可以理解的，但是如果一直沉湎于这种痛苦而无法自拔，那么就是非常不明智的了。天涯何处无芳草，既然感情不能勉强，何不想开一点，给自己多一点空间，也给自己另外一个幸福的机会。

有所舍弃，才能重新拥有

有这样一位哲学家说过：舍得，舍得，有舍才有得。在失去甲的时候，你肯定也会得到乙，然而你经常自己觉察不到。

有一位靠捕鱼为生的老翁，一天清早，他和往常一样来到溪边，见到溪上游的碎石因为昨天的雷雨而冲到下游来了，小溪里面

全部都是碎石，他不能够捕鱼，所以嚎啕大哭起来。小溪旁山坡上有一座小庙，庙里的师父听到了他大哭的声音，便下山来点化：“老人家！你为什么哭啊？”“小溪里面全部都是碎石，我没有办法捕鱼了。”“不可以下网捕，可以用手去抓啊！你没看鱼儿全在碎石上、石缝间跳跃吗？”老翁揉揉眼睛看去，果然鱼儿全在碎石上、石缝间跳跃，随手可得，怎么刚才没发现呢？

用“有舍必有得”的正面意义和积极心态来看待某件事情，不是让你陷落虚拟情境，而是让你看清现实。比如，一对夫妻离婚了，在失去婚姻的同时，会得到追求良缘的机会；亲密的爱人移情别恋，在失去恋情的同时，也庆幸婚前就发现对象不可靠；失意于钱赚得少，却得意于不用为了储蓄投资而烦心。

得与失，肯定会有平衡点。你不能够只看到失落而痛苦万分，你应该学着看到获得而欢乐。它们在你所在的空间是平均的，任你感受体会。如果你经常感到失落，那是你心眼太狭小了；假如你经常体验到获得，那是你的心态正确。这里并无意掩盖你失落的事实，而是提醒你获得的事实。得与失是两个方面，它们都真实地存在着，你不要只看一个方面。

有这样一个有趣的故事：

飞快行驶的列车上，有一位老人不小心把刚买的新鞋从窗口弄下去一只，旁边的旅客都为此而感到惋惜，不料老人毅然把剩下的那只也扔了下去。众人都沉浸在迷惑不解当中，老人却坦然一笑：“鞋不管是多么的珍贵，可是剩下的那只对于我来说已无用处了。把它扔下去，说不定拣到的人能得到一双。”老人看似反常的举动，表现了这样一个思想：与其抱残守缺，不如果断放弃。

人生有些错误是没有办法挽回的，有的时候需要你付出一些代

价，这个代价就是放弃。外在的放弃只会让你接受教训，心里上的放弃才会让你得到解脱。生活中的垃圾既然可以不皱一下眉头就轻易丢掉，情感上的垃圾也无须抱残守缺。

不要只想着挽回，在必要的时候人生也是需要放弃的。

在物欲横流的今天，需要你做出选择，更多的则是放弃。与其说是选择得当，不如说是放弃得好。人生苦短，要想获得的多，就得放弃的多。那些什么都不放弃的人，是不可能有很多收获的，其结果必然是对自身生命的最大放弃，使自己的一生永远都处在碌碌无为之中。

放弃也是要量力而行的，明知是永远得不到的东西，何必要去苦苦相求，明知道是做不到的事情，何必硬撑着去做呢？

放弃也是一种明智的选择。该得到的时候你便得之，该失去的时候你要大胆地放手。有时你以为得到了某些东西时，可能失去了很多；有时你以为失去了不少，却有可能获得更多。不以得喜，不以失悲。尽自己最大的力量去做，不用管它花开花落，云卷云舒。

我们来看这样一则小故事：

有个年轻漂亮的女孩，在赶庙会时看到了一个令她心动的男孩，一见钟情，可惜无缘相认。女孩每天都来向佛祖祈祷，渴望再见到那个男孩。她的诚心打动了佛祖，佛祖说必须修炼五百年道行，才能够见得到他。女孩就答应了，变成了一块大石头，躺在荒郊野外，四百多年的风吹日晒，苦不堪言，女孩都快崩溃了。后来有人在城里建了一座桥，于是女孩就变成了石桥的护栏，看到她等了五百年的男孩，但他很快就离去了。

佛祖再次出现了，女孩说想要触摸让她心动的男孩，佛祖说必

须要再修炼五百年。于是女孩就变成了一棵高大的树，竖立在一条人来人往的道路上，无数次满怀希望地看见一个人走来，希望又无数次地破灭。又是一个五百年啊！但她的心已不再激动。终于他又来了！还是穿着他最喜爱的白色长衫，女孩呆呆地望着他。他走到了大树的脚下，靠着树根睡着了。他就靠在她的身边！可是，她还是没有办法告诉他，这千年的相思。可男孩只是睡了一刻就离去了！

佛祖又出现了，说：“你是不是还想要做他的妻子？那你还要修炼。”女孩打断了佛祖的话：“我是很想，可是不必了。他现在的妻子也像我这样受过苦吗？”佛祖微微地点点头。女孩微微一笑：“我能够做到的，可是不需要了。”

于是佛祖就轻轻地松了一口气，女孩很诧异：佛祖也有心事？佛祖的脸上绽开了笑容：“有个男孩可以少等一千年了，他为了可以看你一眼，已经修炼了两千年了。”

生命总是平衡的，以一种我们了解或是不了解的方式。感情是这样的，健康也是这样的，事业也是这样的……世人总是对功名利禄孜孜以求，却在庸庸碌碌中失去了最宝贵的东西。谁知蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。仔细想来，人生有许多痛苦，实则就是难以割舍造成的。在难以舍弃而又不得不舍弃的地方，在执着却又难以实现功利目的的地方，都隐含着人生的许多痛楚和悔恨，有很多人都是在这种难舍的自我挣扎之下，产生了无尽的烦恼、浮躁、恐惧和迷茫。一种放弃，必定将意味着另外一种拥有，舍得，舍得——有舍才有得。

在夜市有一个捞金鱼的小游戏，小朋友们只要到那儿就留连忘返。捞金鱼的铁丝网贴了薄薄的一层纸。这种纸浸水以后很容易就破了，经常捞了一两次，就不能再用了。

有一位在夜市里面摆摊很多年的老板，偷偷地透露了捞金鱼的方法：“先把捞金鱼的网子，用牙签打出一个洞，下水的时候就不会很容易破了。”小朋友总是舍不得先动手把那层纸给弄破一点，鱼网反而破得更快。

生活中到处都有能舍而后得的奇迹。先有所舍才能有所得，舍出如同种籽散播出去，转了一个来回，又带了一大群子子孙孙回来。“舍”永远都是在“得”的前面的，这是必然而且非常重要的顺序，更是幸福的秘诀，可是有很多人却忽视了这个最奇妙的步骤。

小时候在农村压水，假如不先灌一点水下去，井水是压不出来的，只要一小桶水的水就能够引来整座井的泉源。

放下了才能够得到，能舍才能领受，因为付出本身就是一种乐趣。我们不是以功利的心态，为了得而舍，而是以一种积极的心态，愿意学习舍的课程，毕竟在人生旅途之中，心灵的喜悦就是最大的幸福。

善于接受失去，学会怎样松手

人生这枚硬币，一面要求我们执着地对待生活，紧紧地把握生活，另一面要求我们必须接受“失去”，学会怎样松开手。

对善于享受简单和快乐的人来说，人生的艺术，只在于进退适时，取舍得当。因为生活本身即是一种悖论：一方面，它让我们依恋生活的馈赠；另一方面，又注定了我们对这些礼物最终的弃绝。正如先师们所说：人生一世，紧握拳而来，平摊两手而去。

人生是如此地神奇，这神灵的土地，分分寸寸都润于美之中，我们当然要紧紧地抓住它。然而这一点，又常常只是在回顾往昔的

时候才为人觉察，而一旦觉察，那样美好的时光已是一去不复返了。凋谢了的美，逝去了的爱，铭记在我们的心中。生活的馈赠是珍贵的，只是我们对此留心甚少。人生的要旨之一是告诫我们不要只是忙忙碌碌，以致错失掉生活的可叹、可敬之处。虔诚地恭候每一个黎明吧！拥抱每一个小时，抓住宝贵的每一分钟！

执着地对待生活，紧紧地把握生活，但又不能抓得过死，松不开手。人生这枚硬币，其反面正是那悖论的另一要旨：我们必须接受“失去”，学会怎样松开手。

这种教诲确是不易领受的，尤其当我们正年轻的时候，原以为这个世界将会听从我们的使唤，原以为我们用全身心地投入所追求的事业都一定会成功。而生活的现实仍是按部就班地走到我们的面前，于是，这第二条真理虽是缓慢的，但也是确凿无疑地显现出来。

我们在经受“失去”中逐渐成长，经过人生的每一个阶段，我们是在失去娘胎的保护才来到这个世界上，开始独立的生活；而后又要进入一系列的学校学习，离开父母和充满童年回忆的家庭；结了婚，有了孩子，等孩子长大了，又只能看着他们远走高飞。我们要面临双亲的谢世和配偶的亡故；面对自己精力逐渐的衰退；最后，我们必须面对不可避免的自身死亡，我们过去的一切，生活中的一切梦想都将化为乌有！

但是，我们为何要臣服于生活的这种自相矛盾的要求呢？明明知道不能将美永久保持，可我们为何还要去造就美好的事物？我们知道自己所爱的人早已不可及，可为何还要使自己的心充满爱恋？

要解开这个悖论，必须寻求一种更为宽广的视野，透过通往永

恒的窗口来审度我们的人生。一旦如此，我们即可醒悟：尽管生命有限，而我们在世界上的“作为”却为之织就了永恒的图景。

人生绝不仅仅是一种作为生物的存活，它是一些莫测的变幻，也是一股不息的奔流。我们的父母通过我们而生存下来，我们也通过自己的孩子而生存下去。我们建造的东西将会留存久远，我们自身也将通过它们得以久远地生存。我们所造就的美，并不会随我们的湮没而泯灭。我们的双手会枯萎，我们的肉体会消亡，然而我们所创造的真、善、美则将与时俱在，永存而不朽。

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

原谅伤害你的人和事，学会和过去所有的回忆握手言和。在生活中，每个人都或多或少地遇到过他人的某种伤害，这是在所难免的。只有学会原谅那些曾经伤害过自己的人，才可以化干戈为玉帛，使自己的人生更加快乐幸福。

Chapter6 一辈子不长，请原谅所有的人和事

用宽恕对待伤害过你的人

我们在受到伤害的时候，不同的人会产生两种不同的反应：一种是仇恨，一种是宽恕。仇恨的情绪，使人一再浸泡在痛苦的深渊里。如果仇恨的情绪持续地留在心里，可能会使生活逐渐失去秩序，行为越来越极端，最后一发不可收拾。

而宽恕就不同了。宽恕必须随被伤害的事实，经过从“怨怒伤痛”到“我认了”这样的情绪转折，最后认识到不宽恕的坏处，从而积极地去思考如何原谅对方。

做人要与人交往，与人交往就难免有利害冲突。当你受挫折或不愉快时，不妨进行一下心理换位，将自己置身于对方境遇中，想想自己会怎么办。通过这样的换位，你也许能理解对方的许多苦衷，正确看待他人给自己带来的挫折或不愉快。

斯宾诺莎说：“心不是靠武力征服，而是靠爱和宽容大度征服。”如果一个人能原谅别人的冒犯，就证明他的心灵乃是超越了一切伤害的。做人要心胸开阔，做事要思想开明。何必拿一些小事当真呢？宽恕人家所不能宽恕的，是一种高贵的行为。

一位妇女来向著名作家林清玄哭诉，她的丈夫是多么不懂得怜香惜玉，多么横暴无情，哭到后来竟说出这样的话：“真希望他早点死，希望他今天就死。”

林清玄听出妇人对丈夫仍有爱意，就对她说：“通常我们非常恨、希望他早点死的人，都会活得很长寿，这叫作怨长久；往往我们很爱、希望长相厮守的人，就会早死，这叫作爱别离。”

妇人听了感到愕然。

“因此，你希望丈夫早死，最有效的方法就是拼命去爱他，爱到天妒良缘的地步，他也就活不了了。”林清玄说。

“可是，到那时候我又会舍不得他死了。”妇人疑惑着。

“愈舍不得，他就愈死得快呀！”

妇人笑起来了，好像找到什么武林秘籍，欢喜地离开了。

林清玄为此感叹说：“人世间最好的报复是更广大的爱，使仇恨黯然失色的则是无限的宽容。”

复仇从来不能造成“平衡”和“公平”，报复常常使仇恨者和被恨者双方都陷入仇恨越结越深的痛苦深渊中。甘地说得好：“要是人人都把‘以牙还牙、以眼还眼’当作人生法则，那么整个世界早就乱作一团了。”

一只脚踩扁了紫罗兰，它却把香味留在那脚跟上。宽恕，是通向自由和快乐的捷径。以下几点建议能帮你消除仇恨、宽恕伤害你的人：

先要确定仇恨情绪的来源。

开诚布公地承认你心中的仇恨。从某种意义上来讲，如果你有勇气向他人承认自己心中的仇恨，那就意味着你走出了宽恕的第一步。

仇恨对事不对人。你可以对别人所做的对不起你的“事”生气，但你不必对得罪你的人“恨之入骨”。

把心胸放开阔些。不必对日常生活中鸡毛蒜皮的小事耿耿于怀。

仇恨的根由发现了之后，要紧而且是最有效的事便是——忘记它。

忘掉仇恨要有耐心，慢慢来，自然“水到渠成”。

穿梭于茫茫人海中，面对一个小小的过失，用一个淡淡的微笑，一句轻轻的歉语，来显示对他人的包涵与谅解，这是宽恕；在人生的一生中，常常因一件小事、一句不注意的话而被人误解或失去信任，但“人不知而不愠”，以律人之心律己，以恕己之心恕人，这也是宽恕。

宽恕意味着勇敢而不是怯懦。要向自己的仇人做出高姿态是需要不少勇气的，同时，它还需要一颗善良的心。

每个人都该学会用动机和效果统一的观点去衡量人的行为，这样可以减少许多不满情绪的产生，为报复心的萌生断了后路。当他人给你带来伤害时，你应该试着回想自己是否在某时某刻也给别人带来过同样的伤害。如此将心比心，报复的欲念就会慢慢散去，而学会了宽恕对方。

原谅那些无心的人

古时候有个宰相，一天，这位宰相请来一位理发师给他理发。理发师给他理好发后，就给他修面。面修了一半，理发师忽然停下手中的剃刀，两只眼睛看着宰相的肚皮。宰相心想：肚皮有什么好看呢？就问道：“你不修面，却在看我的肚皮，这是为什么？”理发师听了宰相的问话，说：“人家说‘宰相肚里好撑船’。我看大人的肚皮并不大，如何可以撑船呢？”宰相听了哈哈大笑，

说：“所谓‘宰相肚里好撑船’，是说宰相气量大，对各种小事都能容忍，从来不计较。”理发师听了，慌忙跪在地上，口中连连说：“小人该死，小人该死。”宰相忙问：“什么事？”理发师说：“小人该死。在修面的时候，小人不小心，将大人左面的眉毛剃掉了，千万请大人恕罪。”宰相一听，十分气愤。他想，剃去了一道眉毛，如何去见皇上，又如何会客呢？正想发怒，但又一想，自己刚才讲过，宰相的气量最大，对那些小事从来不计较，现在为了一道眉毛，又怎么能治他的罪呢？想到这里，宰相只好说道：“去拿一支笔来，将剃去的眉毛给我画上。”理发师就按宰相的吩咐，给宰相画上了一道眉毛。

心胸狭小的人多烦恼，别人不能公正地对待他，会使其烦恼；自己的机遇不如人，也会使其烦恼。在生活中遇到些许不顺的事情，便会叫苦连天，仿若安徒生童话中那个豌豆上的公主。

在人的一生中，面对一个小小的过失，常常是一个淡淡的微笑、一句轻轻的歉语，就可以使内疚、紧张和不愉快化为无形；我们也常常因一件小事、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。所谓“己所不欲，勿施于人”也寓理于此。

夏原吉，江西德兴人，是明宣宗时的宰相。他为人宽厚，有古君子之风。

有一次夏原吉巡视苏州，婉谢了地方官的招待，只在客店里进食。厨师做菜太咸，使他无法入口，他仅吃些白饭充饥，并不说出原因，以免厨师受责。随后巡视淮阴，在野外休息的时候，不料马突然跑了，随从追去了好久，都不见回来。夏原吉不免有点担心，适逢有人路过，便向前问道：“请问你看见前面有人在追马吗？”话刚说完，没想到那人却怒目对他答道：“谁管你追马追

牛？走开！我还要赶路。我看你真像一头笨牛！”这时随从正好追马回来，一听这话，立刻抓住那人，厉声喝斥，要他跪着向宰相赔礼。可是夏原吉阻止道：“算了吧！他也许是赶路辛苦了，所以才急不择言。”便笑着把他放走了。

有一天，一个老仆人弄脏了皇帝赐给夏原吉的官衣，吓得准备逃跑。夏原吉知道了，便对他说：“衣服弄脏了，可以清洗，怕什么？”又有一次，奴婢不小心打破了他心爱的砚台，躲着不敢见他，他便派人安慰她说：“任何东西都有损坏的时候，我并不在意这件事呀！”因此他家中不论上下，都很和睦地相处在一起。

当他告老还乡的时候，寄居途中旅馆，一只袜子湿了，命伙计去烘干。伙计不慎，袜子被火烧坏，伙计却不敢报告；过了好久，才托人请罪。他笑着说：“怎么不早告诉我呢？”就把剩下的一只袜子也丢进垃圾桶里。他回到家乡以后，每天和农人、樵夫一起谈天说笑，显得非常亲切，不知道的人，谁也看不出他是曾经做过朝廷宰相的人。

成大事业者有大胸怀。这样的人不会成日计较于鸡毛蒜皮，整天着眼于蝇头小利，枉费了许多时间和精力。一个人有了宽广的胸怀，他在生活中便多了理解，多了宽容，多了温和，多了宠辱不惊的气度。他也更能体会到宁静和幸福。

豁达是人生至高的境界

豁达是一种至高的人生境界，是一种高尚的道德修养，是一种优秀的传统美德。豁达是原谅可容之言、包涵可容之人、饶恕可容之事，时时宽容，事事忍让。只有这样才能让自己达到宠辱不惊的境界，创造安宁的心境。

豁达是一种情操，更是一种修养。只有豁达的人才真正懂得善

待自己，善待他人，生活才充满快乐。

豁达也有程度的区别，有些人对容忍范围之内的事会很豁达，一旦超出某种限度，他就会突然改变，表现出完全相异的反应。最豁达的人，则具有一种游戏精神，将容忍限度扩大。

有这样一个故事：一个身经百战、出生入死、从未有畏惧之心的老将军，解甲归田后，以收藏古董为乐。一天，他在把玩最心爱的一件古瓶时，差点儿脱手，吓出一身冷汗，他突然若有所悟：“当年我出生入死，从无畏惧，现在怎么会吓出一身冷汗？”片刻后，他悟通了——因为我迷恋它，才会有忧患得失之心，破除这种迷恋，就没有东西能伤害我了，遂将古瓶掷碎于地。

豁达者的游戏精神，即是如此。既然他把一切视为一种游戏，尽管他同样会满怀热情，尽心尽力地去投入，但他真正欣赏的只是做这件事的过程，而不是目的——游戏的乐趣在于过程之中。那么，他也就解除了得失之心的困扰。

据说一位店主的年轻帮工总是迟到，并且每次都以手表出了毛病作为理由。于是那位店主对他说：“恐怕你得换一个手表了，否则我将换一位帮工。”这话软中带硬，既保住了对方的面子，又严厉地指出了对方的过失，这样比较易于让对方接受。

豁达才会赢得拥戴，一个领导者必须有宽大的心胸，才能容下形形色色的下属、各种人的脾性和工作中的各种压力，取得事业的成功。

一位德高望重的长者，在寺院的高墙边发现一把坐椅，他知道有人借此越墙到寺外。长老搬走了椅子，凭感觉在这儿等候，午夜，外出的小和尚爬上墙，再跳到“椅子”上，他觉得“椅子”不似先前硬，软软的，甚至有点儿弹性。落地后小和尚定眼一看，才

知道椅子已经变成了长老，原来他跳在长老的身上，是长老用脊梁来承接他的。小和尚仓皇离去，这以后一段日子他诚惶诚恐等候着长老的发落。但长老并没有这样做，压根儿没提及这“天知地知你知我知”的事。小和尚从长老的宽容中获得启示，他收住了心，再没有去翻墙，而是通过刻苦的修炼成了寺院里的佼佼者。若干年后，他成为这座寺院的长老。

无独有偶，有位老师发现一位学生上课时，时常低着头画些什么。有一天，他走过去拿起学生的画，发现画中的人物正是龇牙咧嘴的自己。老师没有发火，只是憨憨地笑了笑，要学生课后再加工一下，画得更神似一些。自此那位学生上课时再没有画画，各门课都学得不错，后来他成为颇有造诣的漫画家。

通过上面的例子，我们可以归结出一点：主人公以后的有所作为，与当初长老、老师的宽容不无关系，宽容是一种无声的教育，可以说是宽容唤起的潜意识纠正了他们的人生之舵。

如果长老搬去椅子对小和尚施以惩罚，“杀一儆百”也是合情合理的，小和尚也许会从此收敛，但可能不会真正地反省。同样，如果老师对学生的恶作剧大发雷霆并且狠狠地加以批评，可能学生以后也不敢在课堂上干别的事情了。但是，在学生的心中会留下伤痕，可能谈不上后来的成就了。

在日常生活中，当有人在背后传播你的谣言，或是说你的坏话时，你是想找机会报复他，还是不与他争执，宽容他呢？当你的亲戚或挚友有意无意地做了对不起你的事，你是与他从此绝交，还是默默承受来宽容他呢？如果你是一个处事冷静的人，那么你应该选择宽容，这样的选择对自己、对他人都有好处。因为宽容不仅可以使自己从仇恨与烦恼中解放出来，天天都有好心情，还可以让自己的身体因放松而健康，更能让我们在和谐中交际，拥有一个好人缘。

儿。

原谅他人的过错

大地宽容了种子，于是收获了生机；大海宽容了江河，于是收获了浩瀚；天空宽容了云雾，于是收获了绚丽；人生宽容了过错，于是我们便可以收获未来。

宽容有时候只是极其微小的一个举动，或者是一种可以让仇恨在心底淡化的忍让。但是，往往是很简单而且是很随意的一次宽容，可以让你收获意想不到的回报。

曹操经过官渡之战，彻底打败了袁绍。在打扫战场的时候，有手下向他报告说，在袁绍的档案中发现了许多自己人写给袁绍的书信，有人建议说，查出来，然后将他们砍头。曹操说算了，将这些书信烧了吧。部下非常不解，按理说，这些人都是曹军的叛徒，最轻也是个里通外敌，不杀头就很不错了，怎么还能一点儿不追究呢？曹操告诉他们说，过去袁绍那么强大，统治着河北那么大的地方，不要说咱们的一些人，就连我心里都没数，那些人都想给自己留个后路，也情有可原嘛。

曹操是非常厉害的人，不仅是军事家、政治家、文学家、诗人，还是“唯才是举”的创始人。他的宽容是真的宽容，正是他的宽容才使他统一北方，为以后三国归晋打下了基础。

由此，我们也可以总结出这样一点：宽广的胸怀是宽容的前提。曹操曾经写过这样的诗句：“日月之行，若出其中；星汉灿烂，若出其里。”试问能有几个心胸狭窄的人，能描绘出如此雄奇壮丽的场景。当我们无法宽容别人的时候，何不想一想曹操的胸襟，想一想世界的广阔、宇宙的浩渺？那样可能你就会忘记自己那点儿芝麻小事了。

包布是一位著名的试飞员，而且常常在航空展览中做飞行表演。一天，他在圣地亚哥航空展览中心表演完毕后飞回洛杉矶。在高空300米时，两个引擎突然熄火。由于技术熟练，他操纵了飞机安全着陆，但是飞机严重损坏，所幸没有人员伤亡。

在迫降之后，包布的第一个行动就是检查飞机的燃料。正如他所疑虑的，他所驾驶的螺旋桨飞机使用的竟然是喷气式飞机的燃料而不是汽油。

回到机场后，他要求见见为他保养飞机的机械师。这位年轻的机械师为所犯的错误非常难过。当包布走向他时，他正泪流满面。他造成了一架非常昂贵的飞机的损失，差一点儿还使3个人失去了生命。

你可以想象包布必然大为震怒，这位极有荣誉感、事事要求精确的飞行员必然会痛斥机械师的疏忽。但是包布没有批评他。相反的，他用手臂抱住那个机械师的肩膀，对他说：“为了表示我相信你不会再犯错误，我要你明天再为我保养飞机。”

这虽然只是一个故事，但也足以给我们启迪。拉瓦特曾经说过：“没有宽容过敌人的人，从未享受过人生最大的一种乐趣。”这句话说起来容易，但做起来难。想想，平时我们大概会习惯责骂他人的错误，尤其是当他们的错误对我们的生活产生了不利的影响时，我们可能会失控。当愤怒之情占据我们的心灵，辱骂、打架便随之而来。但这样做，对我们又有什么益处呢？还不如原谅他人吧！

有一日，楚庄王兴致大发，要大宴群臣。自中午一直喝到日落西山。楚庄王又命点上蜡烛继续喝，群臣越喝兴致越浓。忽然间，起了一阵大风，将屋内蜡烛全部吹灭。此时，一位喝得半醉的武将

乘灯灭之际，搂抱了楚庄王的妃子。妃子慌忙反抗之际，折断了那位武将的帽缨，然后大声喊道：“大王，有人借灭灯之机，调戏侮辱我，我已将那人的帽缨折断，快快将蜡烛点上，看谁的帽缨折断了，便知是谁。”

正当众人忙于准备点灯时，楚庄王高声喊道：“今日欢聚，不断折帽缨就不算尽兴。现在大家都把帽缨折断，谁不断折就是对我，然后我们大家痛饮一番。”

等大家都把帽缨折断以后，才重新将蜡烛点上，大家尽兴痛饮，愉快而散。此后，那位失礼的武将对楚庄王感恩不尽，他暗下决心，自己的人头就是楚庄王的，为楚庄王而活着，对楚庄王忠心耿耿、万死不辞。这就是历史上有名的“绝缨宴”。

七年后，楚庄王伐郑，一名战将主动率领部下先行开路。这名战将拼命死战，所到之处敌军闻风丧胆，直杀到郑国国都。战后楚庄王论功行赏，这才知道这名战将叫唐狡。唐狡不想要任何赏赐，承认七年前宴会上的无礼之人就是自己，今日此举全为报答七年前楚庄王的不究之恩。楚庄王大为惊叹，并把这名妃子赏赐给了唐狡。

楚庄王可以在手下冒犯了自己爱妃的时候，宽宏大量，原谅下级的过失，自然会有人死心塌地地追随他。人人都有犯错误的时候，如果能以一颗宽容的心去面对，那么很多矛盾和过节都会迎刃而解。若凡事都要计较，不肯吃一点儿小亏，表面上维护了自己的利益，实际上却失去了很多。

生活中，多一些宽容，多一些忍让，不管是朋友无意中的伤害，还是敌人的恶意欺辱，何不相视一笑泯恩仇、化干戈为玉帛呢？所以，请我们从现在做起，从身边的每一件小事做起，多多原

谅别人，因为“人非圣贤，孰能无过”，而且很多时候，我们都需要宽容。宽容不仅是给别人机会，更是为自己创造机会。

原谅生活，是为了更好地生活

别跟自己过不去，也别跟生活过不去，没理由不滋润，不快活，关键是我们选择什么样的角度看生活与看自己。我们有我们的悲哀，生活有生活的难处，应当学会原谅生活。

“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，此事古难全。”古人有古人的悲哀，可古人很看得开，他把人世间的悲欢离合比作月的阴晴圆缺，一切全出于自然，其中有永恒不变的真理，它像一只无形的手在那里翻云覆雨，演绎着多色多味的世界，今人也有今人的苦恼，因为“此事古难全”。

苦恼和悲哀常常引起人们对生活的报怨，哀自己命运，怨生活的不公。其实生活仍然是生活，关键看你选取什么角度。

每个人都会有沮丧失落的时候，有时我们对一切都感到乏味，生活的天空阴云密布，看什么都不顺眼，像T恤衫上印着的“别理我，烦着呢！”面对高考落榜，面对失恋，面对解释不清的误会，我们的确不易很快地超脱。但是如果换一个角度想想烦些什么？其实你的敌人就是你自己，战胜不了自己，没法不失败；想不开，钻死胡同，全是自己所为。

沮丧的时候，退到一个安静的角落，去充电、打气。选一盒录音带，京剧、越剧、歌曲、乐曲什么都成，边听边练毛笔字，书写龚自珍的乙亥杂诗“霜豪掷罢倚天寒”，多带劲！“不是逢人苦誉君，亦狂亦侠亦温文”，多亲切！你若是想发泄一下，那就大声唱出来：“我站在冽冽风中，恨不能荡尽绵绵心痛；看苍天，四方云动，剑在手，问谁是天下英雄……”（取自歌曲《霸王别姬》）渐

渐地排遣了沮丧，焕发出了新的激情，环视四周，发现一切正常，你的消沉、你的低落、你的怨愤没有任何意义，既然如此，何不让自己回归正常？凭什么总跟自己过不去呢？试试看，每天吃一颗糖，然后告诉自

己——今天的日子，果然是甜的！

有时候，我们要对自己残忍一点，不必过分纵容自己。“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，走出去或登到山顶，你会看到另一番景象。

我们看清了自己，再来看生活，也许多了几分宽容在里面。生活本身，并不是可以实现所有幻想的万花筒，生活和我们相互选择的，不该过分计较生活的失言，生活本来就没有承诺过什么。它所给予的，并不总是你应当得到的，而你所能取得的，是凭你不懈的真诚和执着所能得到的。

德国作家兼心理医生，维克多·费兰克，回忆自己住纳粹集中营的生活时说：“人所拥有的任何东西，都可以被剥夺，唯独人性最后的自由不能被剥夺，正是这种不可剥夺的精神自由，使得生命充满意义且有目的……那一刻我所身受的一切苦难，从遥远的科学立场看来，全都变得客观起来。我就用这种办法把自己超越。在困厄的处境，我把所有的痛苦与煎熬当成前尘往事，并加以观察，这样一来，我自己以及我所受的苦难全变成我手上一项有趣的心理学研究题目了。”这种方式值得借鉴。当我们凭窗而坐，静观一本关于战争的书时，我们有什么理由不快活，不滋润？

原谅生活是一种积极有效的方式，原谅生活，不是可以淡漠所有的不公，不是为了超脱凡世的恩怨，而是要正视生活的全面，以缓解和慰藉深深的不幸。相信生活，才能原谅生活，如果你的桅杆

折断，不论是你自己的错，还是生活的错，都不该再悲哀地守着荡舟的孤独。

请重新支起新的桅杆！

相信生活，才能原谅生活；原谅生活，是为了更好地生活。

量力而为和量“需”而为

有篇文章讲述了作者对蚂蚁的观察：

一只蚂蚁拖着好不容易找来的食物在充满障碍的路上艰难地移动着，我蹲了下来，仔细地看这小小的生命，它用尽全身力气，想将那块对它来说很硕大的食品带回它的家——那是半粒大米。

我突发奇想，如果给它一个更好的，它会怎么办呢？

我将手中没有吃完的半块饼干轻轻地掰了一小点，放在它的去路上，那块饼干足有那半个米粒的10倍大小。

那只小蚂蚁转了个方向，并没有走我给它预定那条路，而是更加卖力地拖着那半个米粒，似乎急于回家，想把它的这个辉煌的成绩向众人炫耀。我挪动了一下那块饼干，挡在它的路上。

它终于发现了那个“更好”的东西，放下了正拖动的米粒，围着那块饼干转悠起来，两只触角在上面敲来敲去，然后试着想拖动它。

那对它来说实在是太重了，它根本就拖不动！试了好几次都没有成功，它又围着饼干转悠了两圈，然后在那里发呆，似乎在考虑怎么做才能移动它。我饶有兴趣地看着它，想知道它会怎样决定。

它放弃了，找到了刚才那半个米粒，继续着它的工作。我拾了

个小树枝拨了它一下，它顿时惊慌失措起来，放下了米粒，快速地跑开，不过一会儿又回来找到那粒米继续拖动。我又拨动了它一下，它又跑开，再回来，如此往复好几次。

我被它那坚持不懈的精神打动，看着它把那半个米粒一步步拖回家。

过了一会儿，蚂蚁洞里开出了大队人马，浩浩荡荡地来到饼干跟前，你拖我抬，很快就把那块饼干弄回洞里。

如果把蚂蚁的一生比作人的一生，做人也该如此，认识自己，量力而为，看准目标就去努力争取。如果有的事情是你力所不能的，那么去求助你的朋友吧。

我们也应该像蚂蚁一样，在制订自我目标的时候，不妨低开高走，先打算做到60分。虽然追求完美是每一个人的渴望，但最重要的还是量力而为，否则会使你背负上更多无形的压力。

量力而为，因人而异。如果是称心的岗位，请珍惜工作；如果需要调节自己，请珍惜淡泊的心态。找一个最适合自己的生存方式才是最重要的。

量力而为不是一件难事，只要我们能对自己的能力有一个正确的估计，都能做到。对于我们来说，更难做到的是量“需”而为。经济学上说，对于人的无穷的欲望来说，资源永远是稀缺的。但是，我们不妨想一下，我们真正需要的东西是什么，即使把一座金山给你，你能享用的不过是九牛一毛而已。只要想开了，凡事我们都不需要过分地追求，只要得到自己真正需要的就可以了，多余的部分对于我们来说，得到和失去的差别并不大。

不要让无穷的欲念攫取己心，“够用就好”也是不错的生活态

度。当人们在自助餐厅，毫无忌憚地吞食，那可真是一个可怕的景象。取自己够用的，不必贪求，这也是一个重要的修炼。

人生中，得与失，常常发生在一瞬间。到底要得到什么？到底会失去什么？见仁见智。随着年龄的增长，阅历的充实，人应该随时调整自己，该得的，不要错过；该失的，要洒脱地放弃。

人的天性是习惯于得到，但是从人生的历程来看，失去反比得到更为本质。我们迟早有一天会失去人生最宝贵的赠礼——生命，随之也就失去了人生过程中得到的一切。佛教把布施列为“六度”之首，教人以一颗平常心对待失去。

过去的就让它过去吧，失去的就不要再懊悔，我们只做我们能做到的，也只去追求我们真正需要的。这样，心境也就平和释然了！

不为迎合别人而活

环顾我们周围，不难发现，要想使每个人都对自己满意，是不大可能。我们不可能顾及到每一个人，如果有50%的人对你感到满意，这就算一件令人高兴的事情了。只要看看西方的大选就够了：即使获胜者的选票占多数，但也还有40%之多的人投了反对票。因此，对一般的常人来讲，不管你什么时候提出什么意见，都会有50%的人可能提出反对意见，这是一件十分正常的事情。

当你认识到这一点之后，你就应该从另一个角度来看待他人的反对意见了。当别人对你的话提出异议时，你也不会再因此而感到不安，或者为了赢得他人的赞许而改变自己的观点。你应该意识到他只是与你意见不一致的50%人中的一个人。只要认识到你的每一个决定总会遇到反对意见，那么你就可以摆脱情绪低落的困扰。当我们做事之前已经料想到某种后果，一旦出现这种后果时，你就不

会出现很大的情绪波动，或者措手不及。因此，如果知道会有人反对自己的意见，你就不会自寻烦恼，同时也就不会再将别人对你的某种观点或某种情感的否定视为对你整个人的否定。当然，如果你坚信自己是正确的，就更不应该因为别人的看法而改变自己的决定，你就是你自己，没有必要为了迎合别人而活着。

美国著名女演员索尼娅·斯米茨的童年是在加拿大渥太华郊外的一个奶牛场里度过的。

当时她在农场附近的一所小学里读书。有一天，她回家后很委屈地哭了，父亲就问原因。她断断续续地说：“班里一个女生说我长得很丑，还说我跑步的姿势难看。”父亲听后，只是微笑。忽然他说：“我能摸得着咱家天花板。”正在哭泣的索尼娅听后觉得很惊奇，不知父亲想说什么，就反问：“你说什么？”

父亲又重复了一遍：“我能摸得着咱家的天花板。”

索尼娅忘记了哭泣，仰头看看天花板。将近4米高的天花板，父亲能摸得到？她怎么也不相信。父亲笑笑，得意地说：“不信吧？那你也别信那女孩的话，因为有些人说的并不是事实。”

索尼娅就这样明白了，不能太在意别人说什么，要自己拿主意。她在二十四五岁的时候，已是个颇有名气的演员了。有一次，她要去参加一个集会，但经纪人告诉她，因为天气不好，只有很少人参加这次集会，会场的气氛有些冷淡。经纪人的意思是，索尼娅刚出名，应该把时间花在一些大型的活动上，以增加自身的名气。索尼娅坚持要参加这个集会，因为她在报刊上承诺过要去参加，“我一定要兑现诺言”。结果，那次在雨中的集会，因为有了索尼娅的参加，广场上的人越来越多，她的名气和人气因此骤升。后来，她又自己做主，离开加拿大去美国演戏，从而闻名全球。

自己拿主意，当然并不是一意孤行，而是忠于自己，相信自己。坎坷人生，很多时候我们都要自己拿主意。

美国历史上著名的总统林肯，在他上任后不久，有一次将六个幕僚召集在一起开会。林肯提出了一个重要法案，而幕僚们的看法并不统一，于是七个人便热烈地争论起来。林肯在仔细听取其他六个人的意见后，仍感到自己是正确的。在最后决策的时候，六个幕僚一致反对林肯的意见，但林肯仍固执己见，他说：“虽然只有我一个人赞成，但我仍要宣布，这个法案通过了。”

表面上看，林肯这种忽视多数人意见的做法似乎过于独断专行。其实，林肯已经仔细地了解了其他六个人的看法并经过深思熟虑，认定自己的方案最为合理。而其他六个人持反对意见，只是一种条件反射，有的人甚至是人云亦云，根本就没有认真考虑过这个方案。既然如此，就应该力排众议，坚持己见。因为，所谓讨论，无非就是从各种不同的意见中选择一个最合理的。既然自己是对的，那还有什么犹豫的呢？

人之所以为人，并不是因为学会了直立行走，也不单单是会制造和使用工具，而是由于我们具有良知。

一个不爱自己的人，爱谁都是假的；一个不对自己负责的人，肩膀上也扛不起任何责任。最终，你的人生过得好不好，不是看别人的评价，而是夜深人静你跟自己对话时，而是弥留之际你回顾一生时，看能不能做到无怨无悔，此心光明。

就像叔本华所说：“‘人是什么’要比‘人有什么’重要得多，也比‘他人的评价’重要得多。”

遗忘多一点，快乐多一点

人们总是希望自己活得快乐一点，洒脱一点，可是身处尘世，放眼四周，却常常会有人说自己并不快乐，被一种不可名状的困惑和无奈缠绕着。我们为什么不快乐呢，一个重要的原因就是我们没有学会遗忘。

一个十六岁的花季少女患了白血病，这是一个犹如晴天霹雳般的消息，一个花一样的生命即将逝去，许多人都为她感到惋惜，但她自己却每天笑嘻嘻的，充满青春的活力，好像自己仍然是一个健康人。

在女孩弥留之际，她的父母哭成了泪人，他们不舍得女儿离去，也不忍心眼睁睁地看着曾经充满朝气的女儿在他们眼前合上眼睛。这时，女孩指了指手中的本子让母亲看，母亲快速地读着，读到最后一页的时候，母亲合上了本子，走到女儿的面前，笑了一下，女儿也朝母亲笑了一下，那是很欣慰的笑，接着闭上了眼睛。

母亲笑着送女儿离去，这是多么不可思议！其实是女儿给了母亲活下去的勇气，在本子的最后一页写到：“母亲，请不要为我的离去而感到伤心。我来自天上，我向往着太阳，现在我将要回去了。请忘记我的离去，就等于我永远活在你的心中，没有离去。”这是多么感人的话语，女儿这么做是对的，她明白，不能给人带来快乐的东西就应该遗忘，这样生命中才能充满快乐。

在我们的日常生活中，在我们的人生路途上，我们所欣赏到、所见到的不全是让我们愉悦而开心的风景，我们还会遇到种种的挫折和不幸，有些甚至是致命的打击。因此我们有必要学会遗忘，对于我们来说，遗忘是一种明智的解脱。一次不该有的邂逅，一场无益身心的游戏，一次不成功的使人失魂落魄的恋爱，一场让人丢失进取心的空虚幻想，这些都是我们应该从记忆的底片上所必须抹去的镜头。因为我们还在人生路途上行走，我们所追求的事业、目标

在前方不远处，我们遗忘是为了使自己更好地赶路，使我们走得更轻松。

人们常常为了名利将自己弄得疲惫不堪，为此将他人对待自己的种种误解铭记于心，对别人的轻视耿耿于怀。于是，本打算给自己营造一个轻松愉悦的天地，却不料到头来是给自己套上一个又一个精神枷锁，心里的那片蓝天在不知不觉中抹上了灰色，伴随着成长的足迹深植于心，在不经意中折磨摧残着自己。这时我们真的需要一点遗忘的精神。忧心忡忡的你不妨到大自然中去体会事物本来的神韵，净化你的心灵，化解你的悲苦，遗忘你应该遗忘的那些东西。

遗忘在某种程度上也是一种宽容的体现。作为一个普通人，也许你并没有获得人生中所谓的辉煌，也许你遭受了不应有的嘲讽和轻视，但你不必为此而苦恼，你完全可以潇洒地把它们忘掉。因为，你如果为这些烦事所扰，就永远休想获得人生的辉煌。每个人都需要有一个心灵的空间去反思自己，在这个空间里，学会遗忘可以让你感受到自己的空间清澈了许多，让琐事像漂浮物一样远离我们而去，沉淀下来的是我们对生活智慧的领悟。

美国白涅德夫人曾经写过一本《小公主》，里面的主人公莎拉曾经是一个富家女，但她的爸爸突然死去，还破了产，只留下她这个10岁的小女孩。她的生活从天堂掉到地狱，每天都要干脏活、累活，还要忍受别人的讥讽和嘲笑。但她依然很快乐，她接受了这个事实，并且幻想有一天幸福会降临，从而忘记了痛苦和屈辱。当我们在面对这样的环境的时候，我们是不是也应该这样呢？

学会遗忘，这并不是一件容易的事，有许多你想忘也忘不掉的悲伤、痛苦、耻辱，它们是那么地刻骨铭心。我们要以一颗平常心去对待问题，既然已经发生了，就应该去接受它再忘掉它，不要为

你的生活添上许多不必要的烦恼。学会遗忘吧，遗忘该遗忘的，留给自己一个清新宁静的生存空间，便会感受到“欲上青天揽明月”的宽阔心怀。

漫漫人生路，你会有许多的烦恼与忧愁，如果你想天天快乐，那就不妨换一种心情去对待生活，学会遗忘，以真实的快乐去对待生活。

放低姿态是人生智慧

被称为美国之父的富兰克林，年轻时曾去拜访一位前辈。年轻气盛的他，挺胸昂首迈着大步，进门撞在门框上，迎接他的前辈见此情景，笑笑说：“很疼吗？可这将是你今天来访的最大收获。一个人活在世上，就必须时刻记住低头。”

有人问过苏格拉底：“你是天下最有学问的人，那么你说天与地之间的高度是多少？”苏格拉底毫不迟疑地说：“三尺！”那人以为不然：“我们每个人都五尺高，天与地之间只有三尺，那不是要戳破苍穹？”苏格拉底笑着说：“所以，凡是高度超过三尺的人，要长立于天地之间，就要懂得低头。”

大师们提到的“记住低头”和“懂得低头”之说，就是要记住不论你的资历、能力如何，在浩瀚的社会里，你只是一个小分子，无疑是渺小的。当我们把奋斗目标看得更高时，更要在人生舞台上唱低调，在生活中保持低姿态，把自己看轻些，把别人看重些。富兰克林就从中领悟到了深刻的道理，并把它列入一生的生活准则之中。

其实，我们的生活又何尝不是如此。自认怀才不遇的人，往往看不到别人的优秀；愤世嫉俗的人，往往看不到世界的美好；只有敢于低头并不断否定自己的人，才能够不断吸取教训，才会为别人

的成功而欣喜，为自己的善解人意而自豪，才会在挫折面前心安理得。

当你从困惑中走出来时，你会发现，一次善意的低头，其实是一种难得的境界：低头亦是一种能力，它并不是自卑，也不是怯弱，它是清醒中的一种嬗变经营。

如果把我们的人生比作爬山，有的人在山脚刚刚起步，有的正向山腰跋涉，有的已信步顶峰，但此时，不管你处在什么位置，请记住：要把自己放在山的最低处，即使“会当凌绝顶”，也要会低头，因为，在你所经历的漫长人生旅途中，总难免有碰头的时候。

低头亦是一种能力。有时，稍微低一下头，或许我们的人生路会走得更精彩。

自考本科毕业的小丽应聘到一家外贸公司，她职位的意向是经理秘书。但是，公司安排给她的工作是杂工，具体的任务就是负责影印文件。工作难找，小丽犹豫了片刻后，还是积极地投入到工作中去了。

同事们有了需要影印的资料，便会拿来让小丽影印。有时资料比较多，同事们将资料撂下，然后一五一十地告诉小丽，哪份材料需要影印多少份，哪份材料需要如何影印。

小丽记忆力好，不必记录就能准确而及时地完成工作。来取资料的同事也只是浅浅地点个头，然后就扬长而去了。小丽是个很有耐心的人，给大家影印资料时，都会甜甜地一笑，然后麻利地完成任务。

有一次，经理拿一份合同给小丽影印，十万火急的样子。细心的小丽习惯性地快速浏览了一遍，当经理有些不耐烦地催促她时，

她指着一处刚发现的错误给经理看。经理看完以后，惊出了一身冷汗，小丽的更正为公司避免了500万元的损失。

小丽立了奇功，经理自然对她委以重任，辞掉了现任的秘书。小丽坐在了自己梦寐以求的那张办公桌旁。在后来公司的例会上，经理说：“简单事，重复做，要有超凡的耐心，更要有过人的敏锐，那样才会抓住属于自己的机遇。”

聪明的人知道自己愚蠢，而愚蠢的人总以为自己聪明。放低姿态做人是一种大智慧，人生路上，我们会碰到各种各样的人，每个人都有自己独特之处，你并不知道什么人会对你有所帮助，什么人能影响你的命运，所以我们只有选择一视同仁，这样我们才不会错过任何机会，才能走向成功。