

练习心平静

心平静是一种能力！

别让精彩的生活，败给浮躁和不安
收拾好心灵包袱，你将事事顺心

Keeping
your heart peaceful

闫丹丹 著

民主与建设出版社

版权页

练习心平静 / 闫丹丹著. -- 北京 : 民主与建设出版社, 2015. 4

ISBN 978-7-5139-0636-4

I. ①练… 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075667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

版 次：2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

开 本：32

印 张：7

书 号：ISBN 978-7-5139-0636-4

定 价：29.80元

出版说明：版权所有 侵权必究

前言

有人说，生活就像是一团乱麻，纠纠缠缠全是一些解不开的疙瘩；也有人说，生活是一张白纸，可以任由我们涂染自己喜欢的颜色。其实生活就像道理一样，越是简单才会越容易把握，简单的生活最终还是来源于我们自己的内心。如果你对生活有着很高的要求，最后必定会被生活所累；而若是你怀着一颗简单的心对待生活，那么你就会收获轻松的心情，享受闲适的人生。

每个人的人生都不可能四季如春，如果生活中没有苦难，就难以感受甜蜜；如果生活中没有挫折，那么成功时便少了一份喜悦；如果生活中没有沧桑，那么人们就会缺乏一份同情心。因此，我们经历了春天的温暖，就必须等待夏日的烈火考验，收获了秋天的果实，就必须忍耐冬日的严寒。春秋的日子固然甜蜜，冬夏的光阴也不可拒绝，酷热与严寒如同生活中的不幸与苦难，只要你以平静、淡然的心态去面对，细细品尝其中的滋味，那么你的生活虽苦犹甜。

其实，我们的生活需要的是一个简单而轻松的旅程，而不是被复杂的生活理念驱赶着不情不愿地向前走，那样的话我们都会为生活所累。我们只要用一颗简单的心去看待生活，把握住自己生命的航向，让自己的心灵在生命的旅途中保持宁静和淡然的心态，自然就可以拥有一种透过复杂的现象看到生活本质的睿智和豁达，生活才会对我们显露它最简单的面目。简单的生活才是快乐的生活，它是一种宁静的心灵世界，是一种简约的生活品质，需要我们慢慢体会与分享。

Chapter 1 心态平和是人生最大的幸福(1)

浮躁的都市需要我们有一颗平静的心和一个良好的心态，这样我们才能在物欲横行、世态炎凉的世界获得内心的快乐和幸福，享受内心的和谐与宁静。

净化你的心灵，给心灵减减负

一条船装的东西太多，遇到阻力时，就得把无用的东西抛弃。人和船一样，虽然拥有很强的力量，但若装满了毫无用处的“心理货物”，就难以前进，只有把它丢弃掉，才能轻装迈向自己的目标。所谓用“心”解决，就是要弄清压力的产生根源。

从前，一个小男孩特别淘气，谁劝都没有用。有一天，他父亲给了他一把锤子和一袋钉子，让他一生气就往木板上钉钉子。

时间一天一天过去，钉在木板上的钉子越来越多，终于有一天，小男孩发现控制自己的情绪比钉钉子更容易一些。于是，小男孩不再钉钉子了。这时，父亲告诉他：“你把木板上的钉子都拔起来吧。”小孩子照做了，每拔下一颗钉子，木板上就留下了一个小孔。父亲指着小孔对他说：“生一回气就会在心灵上留下一道伤痕，久而久之，心灵就布满了疤痕。”听了父亲的话，小男孩就更注意控制自己的情绪了，不再因为鸡毛蒜皮的小事生气了。

每个人都有情绪不好的时候，这是我们的心灵产生了不愉快的感情，或许是因为生活给心灵带来了太大的压力，让我们的心灵感觉到疲惫，这个时候我们就一定要让我们的心灵松口气了。

也许你有过这样的经历：人际关系或工作上的一次失误、旁人顺口说出的一句话，都会造成心理上的负担。周围人的吹毛求疵、

说三道四，加上身边缺少可以倾诉的对象，更容易使人陷入一种无谓的困扰中，难以自拔，十分需要寻求一种解脱之法。

著名画家张大千是个大胡子，浓密的胡须铺垂及腹部。据说有一个人见到了觉得很好奇，就问：“张先生，您睡觉时，胡子是放在被子上面还是搁在里头呢？”张大千先生一愣：“这……我也不清楚。是呀，我怎么没在意这个呢？这样吧，明天再告诉你。”晚上就寝时，大千先生先将胡子撂在被子外头，好像不太对头；收进被子里面，又觉得不自然。折腾了半宿，都觉得不妥。

这一下他自己也犯愁了，以前这不是什么问题呀，现在怎么成了件让人头痛的事呢？

张大千的烦恼就是源于生活中的小事引起了他的关注。生活中，心累通常是人为地在自己的思想上加压造成的！我们凡事太在意了，太在意别人无意的评头论足，太在意与别人的小摩擦，太在意领导偶尔的责罚，太在意爱人一时的赌气，太在意成功与失败，太在意……人生总会有许多的烦恼，如果事事在意，脆弱的心灵怎堪重负？！生命又怎存趣味？透视琐事、忘却不幸、藐视挫折，给心灵减一下压吧，使自己的人生得以升华！

在日本大阪，家庭主妇阳子每周一次到所属小区的救助中心去做志愿者，为生活困难的人提供义务帮助。每逢这一天，邻居见到她时都会说：“你的情操很高啊！”阳子听也不是，不听也不是，常常为此而郁闷不快。为了去海外旅游，阳子想请人来替换她休假期间的工作。如果被直言回绝倒也罢了，偏偏被人多说了几句，她听了以后感觉芒刺在背，非常郁闷。如果你是阳子，你会怎么办呢？

从社会环境来讲，长年的经济不景气，上司对部下的工作失误

越来越不予以宽容，尤其是公司里的人事考核与学校的分数制度格外被看重，这些都给人带来了许多无形的压力。在这种环境里，人们的情感、行为相互作用，思路往往朝着一个方向，很容易造成情绪波动。

东京心理动态研究所所长柳平彬总结出了一套自我调试的方法，也有人称其为“心理卸妆法”。就像女性每晚睡前卸妆一样，把当天的心绪整理一遍。对于负面的记忆，要在入睡前予以全部清洗掉。具体方法是：在临睡前，可以先想象有一条淙淙流淌的小溪。如果想象不出来，也可以面对一张小溪的图片，回忆当天那些不愉快的经历，让它们全部顺流而去。接下来低吟三句话：

①“我愿意……”（自己最期望的心境）；②“我会做……”（能够胜任的心境）；③“我有志于做……”（对待使命的精神准备）。

以前面提到的志愿者阳子为例，她的第一段话可以是“我愿意帮助老人”；第二段话为“我有照顾老人的能力”；第三段话为“照顾老人能使我快乐”。如此与自己的信心对话，最后再叮嘱自己：“明早一醒来，头脑一定非常清晰并心情畅快。”说完，尽快入睡。

运用心理卸妆法最关键的一条是树立远大的志向。人生如果有远大的目标，即使面对挫折也会很快摆脱低沉情绪，引出正面效果。

平常心是一种最了不起的心态

生活不总是一帆风顺的，也正因为如此，我们的生活才有滋有味，才多姿多彩。顺境时，我们懂得享受生活，知道这是生活赋予我们的财富；逆境时，我们往往惊慌失措，像一叶迷航的孤舟，靠

不了岸。其实，一时处在顺境之中，不意味着永远一帆风顺；一时处在逆境之中也不意味着永远没有出头之日。关键看你怎样面对。

两个不如意的年轻人一起去拜望师傅：“师傅，我们在办公室被欺负，太痛苦了，我们都不想干了。”师傅闭着眼睛，隔了半天，吐出三个字：“平常心。”就挥挥手，示意年轻人回去。

回到公司，一个年轻人就递上辞呈，回家种田；另一个静下心来，埋头工作。转眼间十年过去了，回家种田的以现代方法经营，成了农业专家；另一个留在公司的也不差，他忍着怨气，努力学习，渐渐受到器重，成了经理。

有一天，两个人向师傅汇报自己的成就，师傅仍然闭着眼睛，隔半天，吐出三个字：“平常心。”饥来则食，困来即眠；高兴就笑，伤心就悲；了无心机，随缘而往；不矫揉造作，不怨天尤人。

常听人说一夜无眠，其实，只因想的太多，不肯入睡罢了。

人都是从吃母乳开始接触人生，生老病死是谁也不能避免的自然现象，遇着了，干着急并不能使病情有所好转，越是想好得快一些，越是显得糟糕，“病来如山倒，病去如抽丝”。除了尽力配合好医生的治疗外，最重要的就是静心颐养，这时就需要保持一颗平常心。

面对失败和挫折，平常心是一种乐观、自信，能重振旗鼓，这是一种勇气；面对误解和仇恨，平常心是一种坦然、宽容，然后保持本色，这是一种达观；面对赞扬和激励，平常心是一种谦虚、清醒，然后不断进取，这是一种力量；面对烦恼和忧愁，平常心是一种平和、释然，然后努力化解，这是一种境界。面对这种种经

历，只要你勇于微笑，达观待之，不耽于梦想，不被它左右，只要你拥有一份平常的心态去面对，生活将是一帆风顺！

不要因为今天的痛苦就否定明天的幸福，不要因为微小的成功而迷失了方向，不要因为眼前的风雨而否定明天的阳光。也不要因为错过了星星而哭泣，否则我们会接着错过美丽的月亮！

对那些视金钱如粪土的专心于社会建设的人来讲，平常心更能使他们排除杂念，做好自己的事业；对那些有着强烈的实现自己远大抱负的人来讲，平常心使他们拥有更多的时间来潜心研究自己的学问，臻至良善；对那些已经回首往事不再后悔的过来人，平常心可以使他们问心无愧地享受晚年。

从前，在迪河河畔住着一个磨坊主，他是英格兰最快活的人。他从早到晚总是忙忙碌碌，同时像云雀一样快活地歌唱。他是那样的乐观，以致使其他人都乐观起来。这一带的人都喜欢谈论他愉快的生活方式。终于，国王听说了他。

“我要去找这个奇怪的磨坊主谈谈。”他说，“也许他会告诉我怎样才能快乐。”他一迈进磨坊，就听到磨坊主在唱：“我不羡慕任何人，不，不羡慕，因为我要多快活就有多快活。”“我的朋友，”国王说，“我羡慕你，只要我能像你那样无忧无虑，我愿意和你换个位置。”磨坊主笑了，给国王鞠了一躬。

“我肯定不和您调换位置，国王陛下。”他说。

“那么，告诉我。”国王说，“什么使你在这个满是灰尘的磨坊里如此高兴、快活呢？而我，身为国王，每天都忧心忡忡，烦闷苦恼。”磨坊主又笑了，说道：“我不知道你为什么忧郁，但是我能简单地告诉你，我为什么高兴。我自食其力，我爱我的妻子和孩子，我爱我的朋友们。他们也爱我。我不欠任何人的钱。我为什

么不应当快活呢？这里有这条迪河，每天它使我的磨坊运转，磨坊把谷物磨成面，养育我的妻子、孩子和我。”“不要再说了。”国王说，“我羡慕你，你这顶落满灰尘的帽子比我这顶金冠更值钱。你的磨坊给你带来的，要比我的王国给我带来的还多。如果有更多的人像你这样，这个世界该是多么美好啊！”人需要的是一颗平常心。一个人无论聪明愚笨，都会有得失成败，谁都不可能只享受成功的喜悦，而不遭受失败的痛苦。只有在得失成败之间保持一颗平常心，才会摆脱得意时的狂妄自大和失意时的萎靡不振。

既然一切都必须面对，我们为什么不用平常心来面对呢？用平常心面对，做事情才会坦然、轻松，生活才能宁静祥和。既不清心寡欲，也不声色犬马；既不自命清高，也不妄自菲薄；既不吹毛求疵，也不委曲求全。可以说，一个人能够保持平常心，便达到了修身养性的最高境界。

平常心是一种最了不起的心态。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享受着人间的真情；在默默付出的同时，获得精神的满足和幸福。

缓解焦虑不安的心情

很多人一直是一帆风顺的，没有受过什么重大的挫折。可是，天有不测风云，人有旦夕祸福。一个一直充满自信、精力充沛、富有理想的人，当他的事业出现危机时，所有这些全变了。

他觉得疲惫不堪，情绪低落，对工作失去了兴趣，一切事情都令人不快。烦恼无法从脑海里驱走，即便回到家里也是心烦意乱以致不想见任何人。夜里失眠不能入睡，白天萎靡不振。就连自己也无法理解自己怎么会变成这个样子，不知如何是好。

其实如果你不太在意这些小小的不如意，也就不会这么烦恼了。当你的注意力一直集中在危机的负面影响时，就会产生焦虑。焦虑进一步侵害你，各种问题便会越来越多。造成恶性循环。久而久之，不得大病才怪。

那么，过分焦虑究竟会带给人哪些不利影响呢？

1. 心理方面若危机压力的心理反应持续存在，可导致思维过度集中于忧虑的事情，以致人们总是认为事情糟糕极了，担心事情不可救药了，并且自信心也下降，自卑感增强。从而常常采用消极的思维方式。心理暗示是十分重要的，消极的处理事情只会让事情更糟糕。由于长期地忍受着担忧和焦虑，会对情绪产生负面影响。易激怒、持续的害怕和悲观沮丧等。当我们处于这种情绪状态时，会认为对所面临的困难感到无能为力，并且当我们感到应付乏力时，焦虑就会轻而易举地压垮我们。

2. 身体方面消极的思维方式又会给身体的变化带来恶性循环，处于长时间的危机压力状态之下，身体会出现各种不适反应，会演变成全身性的肌肉不适。这可能导致头痛，肩部、背部及胸部的疼痛，吞咽困难，胃部痉挛，四肢发抖和无力。继续发展下去，可能会出现心慌、血压升高、头晕、视力模糊、耳鸣等。呼吸加快时会引起眩晕、恶心和呼吸困难。长期的压力还可引起消化系统障碍，出现诸如恶心、呕吐、腹泻及胃痛等症状。汗液的过度分泌，一般来说是无害的，但可能使人紧张不安。而自身又会常常产生这种想法，“胸部感到疼痛肯定是得了心脏病！”“这种感觉无法忍受，我什么事都做不了了！”这些想法延长了身体的不适感。也许本来根本没病，硬是被自己想出病来。

3. 行为方面当一个人长期处于烦躁不安和紧张状态时，就会不断地消耗精力，变得疲惫不堪，从而无法处理危机情境。你无法摆

脱这种困扰，只能麻痹自己，逃避现实。有时，你可能借助于吃东西、抽烟或喝酒来安慰自己。这虽能在某种程度上使自我感觉好一些，但在身体健康上必然要付出代价。此外，通过逃避获得的解脱常常是暂时的，逃避会使人丧失信心，以致更难面对困难和压力。而且还会损害自我的主观幸福感，最终造成身体和心理上的严重问题。

大家知道，危机反应本身也会使人感到痛苦和烦恼。究其原因也许是所出现的身体变化令人惊慌，或是担忧的心理和情绪上的变化损害了处理问题的能力，或是自信心的不足不敢面对和消除害怕。但不管是何种原因，当压力的刺激反应造成较多痛苦时，不可避免地出现一种“危机——痛苦”的恶性循环。我们可以看出，当危机反应被激发后，进入这一恶性循环可使危机反应持续存在，并不断加重。而这循环过程中就产生了易怒、忧虑等不良心理情绪，使人解决问题能力不断下降，问题越来越糟。

很多时候，事情并不可怕，是我们自己吓自己。一些想法会加重我们的危机感，引我们步入走投无路的境地，妨碍我们做事和成功。

4. 夸大其词这是指过分夸大消极或可怕的体验的一种观念。夸大化思维常常与过分概括化、任意的推断同时存在。大家都知道“杞人忧天”吧，那就是这类思维方式的结果。夸大化思维容易过分关注和夸大自己的小小失误和过失。一个小小的失误就会引发一连串的想法：

“我绝对不能完成不了这个任务。经理必将认为我是一个无能的人。我将失业，大难临头！”毫无疑问，这些想法将会提高自身的压力，增加思维紊乱出现的可能性。应激反应的提高还妨碍了自身的工作能力，激起更强烈的忧虑和害怕心理。

5. 死到临头死到临头是预期到非常可怕、灾难性的后果而产生的一种想法。当一个人总是臆断事情的发生将会是糟糕之极时，才会导致个体陷入痛苦的情绪体验之中。持有这种信念的人，会出现各种各样想当然的想法，如接到一个打错的电话，就认为是恶意骚扰。不屑的眼神必定是对自己的一种憎恨或不满，有一点不舒服就认为活不长了，头疼是中风的先兆，胸痛意味着心脏病发作，皮肤刺痛或麻木被视为患上了多发性硬化症，皮肤下的一个小肿块认为必定是癌症，喉咙痛被认为一定是患上了流行性感冒，等等。尽管死到临头的思维是一种夸张和极端化的表现，但这一思维过程会立即引发严重的焦虑。

6. 两极分化这是一种以“全或无”的方式看待世界的一种观念，把任何事都看成非此即彼的单色世界。要么全对，要么全错，没有中间状态。当心情不好时，就会说“我的心情总是很糟糕”，而不是“此时我的心情不好，但在他人的帮助下会好起来”；当被别人指出缺点时，就会说“人们总是批评我、为难我”，而不是“他对我的批评，有时是不公正的”等等。这种想法另一种常见的形式是要求自己十全十美：“要是不完美，那是无法接受的。”“没有全对，就意味着失败！”人无完人，金无足赤。事事要求完美的人，极易感到不满，非常容易受到失败和挫折的打击。

7. 只看缺点这种思维方式表现为，看问题时，只看到不足，忽视了积极、有意义的因素，看不到成绩和希望，看不到自己的能力。

比如一位学生偶尔被老师批评了一次，就感到抬不起头来，而没有注意到自己在班级里属于优秀学生；一位少女只因为不满意自己的发型，而把许多同学都说她是美女这一事忘记了。老虎只因为自己不能爬树，就忘了自己是林中之王。任何一个人，要是看不

到自己的优点和长处，将会缺乏信心，最终影响处理危机的能力。

类似这种乱七八糟的想法还有很多，它只会使你的情绪越来越糟。如何战胜这些不合理想法呢？首先你要清楚地认识到自己习惯性的不合理思维，有克服它们的明确意识，进行自我提醒，然后积极主动地寻找合理的、建设性的思维代替它们。合理的思维将使你减轻焦虑，心平气和地应付所面临的困难。

来看看下面这个心理测试：

- ①我所持的忧虑性思维是正确的吗？
- ②放弃忧虑性思维是正确的吗？
- ③可能发生的最糟糕的事情是什么？
- ④出现最糟糕的后果时，如何应付？
- ⑤看待这个情境最合理的方式是什么？

如果你能较为正确地回答其中的三个问题，那么你就能克服那些不健康的心理。

这些问题可以帮助你理解为什么会产生焦虑并减少心理障碍的产生。你可以寻找证据反驳忧虑性思维。请朋友或同事帮忙，有助于找出不合理之处。现在大胆地考虑某一情形的最坏后果。现在制定一个计划，以应付最糟糕的情形。如果你能应付，就会有信心处理自身的焦虑。请思考一下，自己所拥有的资本和应付技巧，以及过去成功应付的经验。考虑自己会如何改变这个困难的情境，或改变对这个困难情境的看法。还要考虑，你可从他人那里得到什么样的帮助；可从家庭、朋友或专家那里获得什么建议和什么支持。同样，你可能会发现得到他人的建立和支持是非常有用的。回顾你

的思维，试图建立一种新的、合理的思维方式来看待原先的焦虑。这一技巧需要你付出一定的努力，而且在你第一次练习时还会发现它需要花费一定时间，需要你做记录。

有意识地让自己轻松起来，你会发现生活其实很精彩。

留些时间，倾听自己内心的声音

太多的人悲叹生命的有限和生活的艰辛，却只有极少数的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。人有时想得到的太多，而自己的能力很难达到，所以我们便感到失望与不满。然后，我们就折磨自己，说自己“太笨”“不争气”等等，就这样经常和自己过不去，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。我们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，剩下的，就安心交给老天。只要尽心尽力，只要积极地朝着更高的目标迈进，我们的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，我们尽力了！即使在生命结束的时候，我们也能问心无愧地说：“我已经尽了最大的努力。”那么，你真正地此生无憾了！

所以，凡事别跟自己过不去，要知道，每个人都有或这或那的缺点，世上没有完美无缺的人。这样想，并不是为自己开脱，而是使自己的心灵不会被挤压得支离破碎，永远保持对生活的美好认知和执着追求。

别跟自己过不去，是一种精神的解脱，它会促使我们从容地走自己选择的路，做自己喜欢的事。当我们心里不痛快，要学会原谅自己，这样心里就会少一点阴影。

同自己谈话，就是发现自己，发现另一个更加真实的自己。

法国大文豪雨果曾经说过：“人生是由一连串无聊的符号组成的。”的确，我们生活中大多数的时光都是在很普通的日子度过的，有时，看似很正常的生活，可感受上却似走进了生活的误区。有点儿浑噩、有点儿疲惫、有点儿茫然、有点儿怨恨、有点儿期盼、有点儿幻想，总之，就是被一些莫名其妙的情绪、感受占据了内心的思想、生活，而懒得去理清。

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

其实，我们自己不就是自己最好的知音吗，世界上还有谁能比自己更了解自己的呢，还有谁能比自己更能替自己保守秘密呢？

朋友，当你烦躁、无聊的时候，不妨和自己对对话，让心灵退入自己的灵魂中，使自己与自己亲密接触，静下心来聆听自己心灵的声音，问问自己：我为何烦恼，为何不快，我满意这样的生活吗？我待人处世错在哪里，我是不是还要追求工作上的成就，我想要的是自己现在这个样子吗？生命如果这样走完，我会有不会有遗

憾，我让生活压垮或埋没了没有？人生至此，我得到了什么、失落了什么，我还想追求什么？

这样，在自己的天地里，你可以慢慢修复自己受伤的尊严，可以毫无顾忌地“得意”，可以一丝不挂地剖析自己。你还可以说服自己、感动自己、征服自己。有位作家说的一段话很有道理：“自己把自己说服了，是一种理智的胜利；自己被自己感动了，是一种心灵的升华；自己把自己征服了，是一种人生的成熟。”把自己说服了、感动了、征服了，人生还有什么样的挫折、痛苦、不幸是我们不能征服的呢？

开阔而清静的心灵空间是美好生活的一部分。相信我们每个人的内心深处都有一个这样的心灵避风港。当我们在人生的旅途中走得累了、烦了的时候，不妨走进自己营造的心灵小屋，安静下来，把琐碎的事情、生活的烦恼暂时抛到九霄云外，轻轻地、静静地，倾听自己心灵的声音！

想要享受生活，首先敞开心扉

面对困难时，人一般有两种反应：一种是很在乎，一种是不在乎。心理素质好的人不会把倒霉当做什么事儿，可心理素质稍微差一些的人就不同了。他们认为上天不公，于是怨天尤人，甚至心怀怨恨，于是以前一个热情的人也会变得冷漠，以前一个善良慈爱的人也会开始生恨。

于是在陌生人问路时，他不会动动嘴，而是不理不睬或者故意指错方向；马路上有人丢了东西，他看在眼里，绝不会喊他一下；散步时踩到一块石子，不是踢到路边去，而是踢到路中间；单位来了新同事，没有给他一个微笑，而是冷眼欺生；有人遇到倒霉事，他更加不会安慰几句，而是站在一旁幸灾乐祸；有人做了好

事，他也不满，全是一股嫉妒之心等等。

倒霉之后，是保持正常的心态，还是带着恶意去生活，其实是一个态度的选择，而且是一种很重要的选择，每个人都绕不过去的。选择善意的人心情是明朗的、愉快的、坦荡的、温馨的；选择恶意的人，心境常常是阴暗的、烦躁的、猥琐的。这种善说不上大善，这种恶说不上大恶。但日积月累着善意和恶意，却会使人发生质的分化。向善会使人升华为高尚，向恶会使人堕落为卑劣。向善的人会生活平静，一步步走向成功；向恶的人会事事觉得不顺，一步步走向失意。比如生活中，人最讨厌也最常见的“长舌妇”或者“长舌男”，几乎每个单位都会有。仔细观察一下，我们会惊讶地发现，这些人几乎无一例外都是些生活中的失意者。一个家庭幸福、工作顺利的人，一般不会做这种事。这类人不作正经事或者做不了正经事，就无事生非，平日连看人的眼神都不对，鬼鬼祟祟、伸头探脑，打探别人的隐私，散布一些流言，今天捣鼓张三，明天捣鼓李四，人见人怕，还自鸣得意。但如果把精力放在这上头，就说明他或她的日子已经不妙了。一个在生活中被人害怕的人，肯定是一个被孤立的人，在别人心里又是最没有分量的人，当然会被人轻视。被人轻视又会造成他或她更大的失落和不如意。如此恶性循环，终至变态扭曲，狂躁不安，把自己弄得灰头土脸。这种人既不会有家庭幸福，也不可能享受到同事朋友间的友谊，事业也难有所成。

向善，多一点生活的善意，是一种生活的选择，也是一种人生的境界。我们日积月累的是阳光，生活自然会充满灿烂。

人生如浩瀚神秘的大海，时而风平浪静，一碧万顷；时而狂飙怒号，浊浪裂岸。

人生如变幻莫测的天空，瞬息阳光挥洒，白云悠扬，彩虹飞

架；瞬息乌云密布，电闪雷鸣，风狂雨暴。

人生如优美动听的乐曲，一段高昂激荡，震天动地，促人警醒；一段浑厚低沉，婉转回肠，催人泪下。

人生如四季，春天鸟语花香，生机勃勃；夏天水清叶绿，骄阳似火；秋天金黄灿烂，馨香浓郁；冬天银装素裹，深沉睿智。

人生有喜有悲、有聚有散、有乐有苦、有得有失、有沉有浮、有爱有恨、有生有死。

为人夫者有丈夫的甜蜜和苦衷，为人妻者有妻子的幸福和辛酸，做父母的有父母的欣慰和艰辛，做儿女的有儿女的骄傲和委屈。从政者有官场上的得意和危机，经商者有商海的好运和风险，农耕者有田园的安逸和艰难，治学者有纸墨的雅趣和清贫。

人生得意时，不可欣喜若狂，目空一切；人生失意时，切忌长吁短叹，自暴自弃。人生得意时，要珍惜生活，清醒头脑，不管别人阿谀奉承还是献媚恭维；人生失意时，要热爱生活，振作精神，不管别人指手画脚还是冷嘲热讽。

也许一个梦难圆，一个理想未能实现。但来一次开怀畅饮，对月长歌又何妨？

笑对人生，相信生活不会亏待每一位热爱它的人。

生命的航船难免遇到险滩恶浪，如何驾驶生命的小舟，让它迎风破浪，驶向成功的彼岸？这就需要我们的勇气，不管风吹浪打，胜似闲庭信步，以百折不挠的意志去面对困难，以一种平常心去面对挫折，自信天生我才必有用，相信我们会从“山重水复疑无路”，峰回路转至“柳暗花明又一村”的境地，迎接我们的必将是

山巅的无限风光。人生难免有起伏，没有经历过失败的人生不是完整的人生。没有河床的冲刷，便没有钻石的璀璨；没有地壳的底蕴，便没有金子的辉煌；没有挫折的考验，也便没有不屈的人格。正因为有挫折，才有勇士与懦夫之分，愿我们都能做不屈的斗士。记住“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能”。这便是磨难、逆境塑造人！人的一生，需要奋斗，唯有奋斗，才有成功！幸运的花环，只属于那些做好了准备的人。在奋斗中寻找乐趣，与天地斗，其乐无穷。当我们播撒的汗水结出丰硕的果实，我们必会体会到成功的欣喜，从而树立自信，更加坚定地奋斗不息。

勉励自己，关爱社会，有太多事情需要我们出手帮忙。很多人对人不尊重，对事不负责，对己不要求，对物不珍惜，对神不感恩，遇到挫折情绪就翻腾——这是拿情绪惩罚自己，拿错误惩罚别人。告诉自己，挫折只是一件事，不能占据我们的心，否则就是把快乐拒于门外；相对的，满心的快乐，挫折就进不来。

一张笑脸，一个真挚的眼神，一句知心的话，都会给处于困境中的人以莫大慰藉，以融化他们心中的坚冰，鼓起生活的希望，增强生活的信心，让漂泊在黑暗之中的心灵小舟找到停泊点。敞开我们的心扉，微笑面对生活，用一颗心去拥抱生活。

Chapter 1 心态平和是人生最大的幸福(2)

让浮躁不安的心沉淀下来

在我们的灵魂深处，总有一种力量使我们茫然不安，让我们无法宁静，这种力量叫浮躁。浮躁就是心浮气躁，是成功、幸福和快乐最大的敌人。从某种意义上讲，浮躁不仅是人生最大的敌人，还是各种心理疾病的根源，它的表现形式呈现多样性，已渗透到我们的日常生活和工作中。可以这样说，我们的一生是同浮躁斗争的一生。

在浮躁的心态下，做什么事情总是浅尝辄止，看书一掠而过，做事这山望着那山高，总是希望鱼与熊掌兼得。但是事实上，这种浮躁的心情对你的成功没有任何帮助，反会成了你的绊脚石。因为浮躁，你把应该冷静思考问题的时间放在自寻烦恼、患得患失上，怎么去完成自己的目标？

三伏天，禅院的草地枯黄了一大片。“快撒些草籽吧，好难看啊。”徒弟说。“等天凉了，”师傅挥挥手，“随时。”中秋，师傅买了一大包草籽，叫徒弟去播种。秋风突起，草籽飘舞，“不好，许多草籽被吹飞了。”小和尚喊。“没关系，吹去者多半中空，落下来也不会发芽，”师傅说，“随性。”撒完草籽，几只小鸟即来啄食，小和尚又急。“没关系，草籽本来就多准备了，吃不完，”师傅继续翻着经书，“随遇。”半夜一场大雨，弟子冲进禅房：“这下完了，草籽被冲走了。”“冲到哪儿，就在哪儿发芽，”师傅正在打坐，眼皮抬都没抬，“随缘。”半个多月过去了，光秃秃的禅院长出了青苗，一些未播种之院角也泛出绿意，弟子高兴得直拍手。师傅站在禅房前，点点头：“随喜。”在这个故事中，徒弟的心态是浮躁的，常常为事物的表象所左

右，而师傅的平常心看似随意，其实却是洞察了世间玄机后的豁然开朗。

浮躁是人生最大的敌人，无论你是要获取幸福快乐，还是要获取成功，你都必须要把拭去心灵深处的浮躁。

要想获得成功，就要克服心浮气躁的弱点，克服心浮气躁还是要注意方法。

首先，要把握比较的度。人都喜欢比较，不愿意自己比别人差，当然比较也是有好处的，正所谓“有比较才有鉴别”，比较是人获得自我认识的重要方式，然而，比较要注意把握度。例如，相比的两人能力、知识、技能、投入是否一样，否则就无法去比，从而得出的结论就会是虚假的。如果一个音乐天赋一般的人跟一个钢琴神童去比较，只能是让自己对自己失去信心，产生焦躁不安的心理，从而变得越来越浮躁。所以，有比较的对象是好事，但是不能过火，过度的比较容易让人产生浮躁的心理。

其次，还要培养自己的务实精神。务实就是“实事求是，不自以为是”的精神。与浮躁相对的就是务实，心浮气躁的人缺乏的就是脚踏实地做事情的精神，他们往往是眼高手低，如果能够培养自己的务实精神，可以帮助克服心浮气躁的缺点。

再次，就是要善于思考。思考问题要从实际出发，不要异想天开，朝三暮四，要根据自己的实际情况去制定自己的目标。

毛泽东教导我们说：“世界上怕就怕认真二字。”说的就是如果我们能安下心来认真做一件事情，就没有做不好的。我们总是在想着事情的最后成果，急于看到我们所做的工作的成果，而这些却不是一天两天能看得出来的，我们急于求成的心理让我们变得心浮气躁。

如果我们能够真正地静下心来，认真地去学习、工作，我们做得会比现在好很多。只有拭去心灵深处的浮躁，才能找到幸福和快乐，那么，幸福和快乐在哪里？幸福和快乐其实就在我们每个人的心里。只要你愿意，你随时都可以支取。

在很多时候，我们都急需在心中添把火，以燃起希望。在很多时候，我们都急需在心中洒点水，以浇灭欲望。只要平静下来，你就能体会到人生的乐趣，而没有必要在浮躁的世界中去追求那些不切实际的东西。

好心态才会有好人生

心情好情绪自然就好，情绪好的人会懂得笑对一切。

用微笑面对你所遇到的困境，用豁达的心态面对你所遭遇到的一切打击，那么，所有的困境和打击都会在你的微笑面前低头。

有个穷苦的妇人，带着一个约4岁的男孩在转圈子。走到一家照相馆附近，孩子拉着妈妈的手说：“妈妈，让我照一张相吧。”妈妈弯下腰，把孩子额前的头发拢在一旁，很慈祥地说：

“不要照了，你的衣服太旧了。”孩子沉默了片刻，抬起头来，高兴地说：“可是，妈妈，我仍会面带微笑的。”试问一下，如果你像那个小男孩一样贫穷、衣衫褴褛，甚至一无所有，你会像他一样从容、坦然、开怀地微笑吗？没有任何一样东西能比一个灿烂开怀的微笑更能打动人们的心。

无论你身处何方，无论你身兼何职，也无论你此刻陷入了多么严重的困境或遭到了多么大的挫折和打击，你都要用微笑去面对一切。那么，一切的不幸和困惑都会屈服在你的微笑之下。微笑是

人类最简单、最易懂的语言，它能消除人与人之间的隔阂，可以化解人与人之间的坚冰。你的一个微笑也可以抚慰自己的心灵，让你的生活充满阳光雨露。

既然我们知道挫折、困境，甚至不幸的遭遇是人生道路上不可避免的，那我们为什么不能坦然乐观地去面对这一切，让我们的灵魂始终微笑呢？自强不息是我们生命中蕴含着的力量。这种力量会使我们人生中所有的苦难如轻烟一般随风飘散，然后彻底地消失。

记住：尽量消除或减少消极和悲观情绪。每天，都努力在你生活的周围去寻找让你开心和快乐的事情。

只有在绝境中仍然抓住快乐的人，才能真正领悟到快乐的真谛。

生活中的种种困境和不幸对你造成的挫败感是否像乌云挡住太阳一样遮住了你的视线，让你看不到光明？你不妨试着换个角度去看待这个世界，就会惊奇地发现，世界一片光明，大自然充满了生机和活力，生活是多姿多彩的。活着就要享受生活中的一切快乐和痛苦，不要钻牛角尖和自己过不去。

人活在这个世界上会遇到各种各样的事情，或喜或忧，或成功或失败，我们无从选择。我们可以做的只有调整好自己的情绪，遇到任何事情都往好的方面考虑。托尔斯泰在他的散文名篇《我的忏悔》中讲了这样一个故事：

一个男人被一只老虎追赶而掉下悬崖，庆幸的是在跌落过程中他抓住了一棵生长在悬崖边的小灌木。此时，他发现，头顶上那只老虎正虎视眈眈，低头一看，悬崖底下还有一只老虎，更糟的是，两只老鼠正忙着啃咬悬着他生命的小灌木的根须。绝望中，他突然

发现附近生长着一簇野草莓，伸手可及。于是，他拽下野草莓，塞进嘴里，自语道：“多甜啊！”生命的旅途中，病痛、绝望、灾难、不幸都会不约而同地向我们逼近，让我们陷入无奈的困境。不知你是否会像上面这个故事所讲的那样，在危急时刻，还能享受一下野草莓甜甜的滋味？

如果我们在逆境中可以保持理智和清醒，我们就可以因此而更加全面地认识自己的优点和不足。

日常生活中我们常面临工作不得志，情场失意，家人朋友之间的误会等等。其实，生活中与人相处的种种情况，就如同冬去春来，冷暖交替的变化。等到一切都烟消云散时，我们才发现，当时的行为举动实在是幼稚、荒唐。但等到下一次类似的事情发生时，我们又一次重复地抱怨、不满，从未想过汲取以前的经验和教训。就这样我们在困惑和清醒之间游移徘徊，从原点开始，然后又回到原点，自身得不到半点的突破和成长。

生活中的逆境就如同大街上的红绿灯一样，偶尔限制你的前进，让你停下来做个短暂的休息，顺便看看自己是否走错了方向，这不是一种障碍，而是为了让你更好地完成你的旅途。

所以，当我们身处逆境时，我们应该不断自我反省，重新认识自己。因为太多的时候，我们并不能真正地认清自己，我们总是有意或无意地否定自己内心存在着的种种困惑、孤寂和空虚。

同时，由恐惧引起的各种负面情绪还使我们错失了反省的机会。

人在顺境时的得意是自然的事情，但更好的是能在逆境中保持愉悦的心境，放平心绪，去全面地认识那个平常被你疏忽的自己，从而帮助自己在生活中更好地成长。

人们都希望自己的生活中能够多一些快乐，少一些痛苦，多些顺利少些挫折，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。

人生在世，都会遇到厄运，适度的厄运具有一定的积极意义，它可以帮助人们驱走惰性，促使人奋进。因此厄运又是一种挑战和考验。我们的生活因厄运变得丰富而多彩，我们的性格因坎坷而锤炼得成熟。厄运来临——与厄运挑战——在战斗中升华自己，这就是逆境与厄运的意义所在。

人生重要的不是拥有什么，而是经历了什么，任何坎坷的经历都是一个宝贵的人生财富。

英国哲学家培根说过：“超越自然的奇迹多是在对逆境的征服中出现的。”关键的问题是应该如何面对厄运与不幸。

最高的境界是在逆境中学会微笑。

要在逆境中学会微笑却相当不易——挫折，成功，失败，有几个人能看透？又有几个人能够做到从容？

逆境中的微笑可以让人心平气和，不急不怒，能让人仔细分析所处困境，理清思路，找出解决办法，顺利渡过难关。不利局面下能保持微笑会给竞争对手以极大的心理压力，此时的微笑会让对手心惊胆战，不寒而栗。顺境中的微笑也可以让人保持心态平静，戒骄戒躁，可以让人看清鲜花丛中的荆棘，看到阳光大道上的陷阱，使人头脑清醒，继续勇往直前。

学会心平气和地对待自己 and 他人

人的烦恼有一半源于自己，即所谓画地为牢，作茧自缚。芸芸众生，各有所长，各有所短。争强好胜失去一定限度，往往受身外之物所累，失去做人的乐趣。只有承认自己某些方面不行，才能扬长避短，才能不让嫉妒之火吞灭心中的灵光。

让自己放轻松，就是心平气和地工作、生活。这种心境是充实自己的良好状态。充实自己很重要，只有有准备的人，才能在机遇到来之时不留下失之交臂的遗憾。

俗语有“宰相肚里能撑船”之说。古人与人为善、修身立德的谆谆教诲警示世人，一个人胆量大、性格豁达方能纵横驰骋，若纠缠于无谓鸡虫之争，非但有失儒雅，而且终日郁郁寡欢，神魂不定。唯有对世事时时心平气和、宽容大度，才能处处契机应缘、和谐圆满。

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，就会被人称为“母鸡胸怀”。真正的宽容，应该是能容人之短，又能容人之长。对才能超过自身者，也不嫉妒，唯求“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。

有个人讲述了这样一个故事：小时候，有一天他和几个朋友在一间荒废的老木屋的阁楼上玩。在从阁楼往下跳的时候，他的左手食指上的戒指勾住了一根钉子，把整根手指拉掉了。当时他疼死了，也吓坏了。等手好了以后，他没有烦恼，接受了这个不可避免的事实。现在，他几乎根本就不会去想自己的左手只有四个手指头。

荷兰首都阿姆斯特丹一间15世纪教堂废墟上刻着这样一行字：“事情是这样，就不会是别的样子。”在漫长的岁月中，你

我一定会碰到一些令人不快的情况，它们既是这样，就不可能是别样。我们也可以有所选择，我们可以把它们当作一种不可避免的情况加以接受，并适应它，或者，我们让忧虑毁掉我们的生活。

下面是哲学家威廉·詹姆斯所给的忠告：“要乐于承认事情就是如此。能够接受发生的事实，就是能克服随之而来的任何不幸的第一步。”俄勒冈州的伊莉莎白·康黎经过许多困难，终于学到了这一点。

“在庆祝美军在北非获胜的那天，我被告知我的侄子在战场上失踪了。后来，我又被告知，他已经死了……我悲伤得无以复加。在此之前，我一直觉得生活很美好。我热爱自己的工作，又费劲带大了这个侄子。在我看来，他代表了年轻人美好的一切。我觉得我以前的努力正在丰收……现在，我整个世界都粉碎了，觉得再也没有什么值得我活下去了。我无法接受这个事实，悲伤过度，决定放弃工作，离开家乡，把我自己藏在眼泪和悔恨之中。”“就在我清理桌子，准备辞职的时候，突然看到一封我已经忘了的信——几年前我母亲去世后这个侄子寄来的信。那信上说：‘当然，我们都会怀念她，尤其是你。不过我知道你会支撑过去的。我永远也不会忘记那些你教我的美丽的真理，永远都会记得你教我要微笑。要像一个男子汉，承受一切发生的事情。’”“我把那封信读了一遍又一遍，觉得他似乎就在我身边，仿佛对我说：‘你为什么不用你教给我的办法去做呢？支撑下去，不论发生什么事情，把你个人的悲伤藏在微笑下，继续过下去。’”“于是，我一再对自己说：‘事情到了这个地步。我没有能力去改变它，不过我能够像他所希望的那样继续活下去。’我把所有的思想和精力都用于工作，我写信给前方的士兵——别人的儿子们；晚上，我参加成人教育班——找出新的兴趣，结交新的朋友。我不再为已经永远过去的那些事而悲伤。现在的生活比过去更充实、更完整。”已故的乔治

五世，在他白金汉宫的房里挂着下面这几句话，“教我不要为月亮哭泣，也不要因事后悔。”叔本华也说：“能够顺从，就是你在踏上人生旅途中最重要的一件事。”显然，环境本身并不能使我们快乐或不快乐，而我们对周围环境的反应才能决定我们的感觉。

必要时，我们都能忍受灾难和悲剧，甚至战胜它们。我们内在的力量坚强得惊人，只要我们肯加以利用，它就能帮助我们克服一切。

已故的美国小说家布斯·塔金顿总是说：“人生的任何事情，我都能忍受，只除了一样，就是瞎眼。那是我永远也无法忍受的。”然而，在他六十多岁的时候，他的视力减退，一只眼几乎全瞎了，另一只眼也快瞎了。他最害怕的事终于发生了。

塔金顿对此有什么反应呢？他自己也没想到他还能觉得非常开心，甚至还能运用他的幽默感。当那些最大的黑斑从他眼前晃过时，他却说：“嘿，又是老黑斑爷爷来了，不知道今天这么好的天气，它要到哪里去？”塔金顿完全失明后，他说：“我发现我能承受我视力的丧失，就像一个人能承受别的事情一样。要是我五个感官全丧失了，我也知道我还能继续生活在我的思想里。”为了恢复视力，塔金顿在一年之内做了12次手术。他知道他无法逃避，所以唯一能减轻他受苦的办法，就是爽爽快快地去接受它。他拒绝住在单人病房，而是住进大病房，和其他病人在一起。他努力让大家开心。动手术时他尽力让自己去想他是多么幸运。“多好呀，现代科技的发展，已经能够为像人眼这么精细的东西做手术了。”一般人如果要忍受12次以上的手术和不见天日的生活，恐怕都会变成精神病了。可是这件事教会塔金顿如何忍受，这件事使他了解，生命所能带给他的，没有一样是他能力所不及而不能忍受的。

我们不可能改变那些不可避免的事实，可是我们可以改变自己。要在忧虑毁了你之前，先改掉忧虑的习惯，告诉自己：“适应不可避免的情况。”

掸净尘埃，就会心明眼亮

英国诗人威廉·费德说过：“舒畅的心情是自己给予的，不要天真地去奢望别人的赏赐。舒畅的心情是自己创造的，不要可怜地乞求别人的施舍。”唐代僧人也曾作一偈：“身是菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，勿使惹尘埃。”心如明镜，纤毫毕现，洞若观火，那身无疑就是“菩提”了。但前提是“时时勤拂拭”，否则，尘埃厚厚，似茧封裹，心定不会澄碧，眼定不会明亮了。

一个人，在尘世间走得太久了，心灵不可避免地会沾染上尘埃，使原来洁净的心灵受到污染和蒙蔽。心理学家曾说过：“人是最会制造污染自己的垃圾的动物之一。”的确，清洁工每天早上都要清理人们制造的成堆的垃圾，这些有形的垃圾容易清理，而人们内心中诸如烦恼、欲望、忧愁、痛苦等无形的垃圾却不那么容易处理了。因为，这些真正的垃圾常被人们忽视，或者，出于种种的担心与阻碍不愿去扫。譬如，太忙、太累；或者担心扫完之后，必须面对一个未知的开始，而你又不能确定哪些是你想要的。万一现在丢掉的，将来想要时却又捡不回来，怎么办？

的确，清扫心灵不像日常生活中扫地那样简单，它充满着心灵的挣扎与奋斗。不过，你可以告诉自己：每天扫一点，每一次的清扫，并不表示这就是最后一次。而且，没有人规定你一次必须扫完。但你至少要经常清扫，及时丢弃或扫掉拖累你心灵的东西。

每个人都有“扫心地”的任务，对于这一点，古代的圣者先贤看得很清楚。圣者认为，“无欲之谓圣，寡欲之谓贤，多欲之谓

凡，得欲之谓狂”。圣人之所以为圣人，就在于他心灵的纯净和一尘不染；凡人之所以是凡人，就在于他心中的杂念太多，而他自己还蒙昧不知。所以，圣人了悟生死，看透名利，继而清除心中的杂质，让自己纯净的心灵重新显现。

我们都有清理打扫房间的经历吧，每当整理完好自己最爱的书籍、资料、照片、唱片、影碟、画册、衣物后，你会发现：房间原来这么大，这么清亮明朗！自己的家更可爱了！

其实，心灵的房间也是如此，如果不把污染心灵的废物一块一块清除，势必会造成心灵垃圾成堆，而原来纯净无污染的内心世界，亦将变成满池污水，让你变得贪婪、腐朽、不可救药。

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。如果我们的一颗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？

如果我们能“时时勤拂拭”，勤于清扫自己的“心地”，勤于掸净自己的灵魂，我们也一定会有“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的那一天。

放飞心灵，追寻简单之乐

在人来人往的世界里，你可曾拥有快乐自在？在你争我夺的环境中，你是否依旧怡然自得？在尘世喧嚣中，你的心灵是否压抑得太久了？

不要苦了自己的心，让它放飞吧，让它同风筝一样在自由的国度里想怎样飞就怎样飞吧！

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分散心神。

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？

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。采菊东篱下，悠然见南山。山气日夕佳，飞鸟相与还。此中有真意，欲辨已忘言。”简单地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，

美丽地绽放着；在阳光灿烂的午后，你终于又来到了年轻时的山坡，放飞着童年时的风筝；落日的余晖之中，你静静地享受着夕阳下淡泊宁静的快乐……

用不着挖空心思去追逐名利，用不着留意别人看你的眼神，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？

在彷徨失意中修养你的心灵

有个叫阿巴格的人生活在内蒙古草原上。

有一次，年少的阿巴格和他父亲在草原上迷了路。阿巴格又累又怕，到最后快走不动了。父亲就从兜里掏出5枚硬币，把其中一枚硬币埋在草地里，把其余4枚放在阿巴格的手上，说：“人生有5枚金币，童年、少年、青年、中年、老年各有一枚，你现在才用了一枚，就是埋在草地的那一枚，你不能把5枚都扔在草原里，你要一点点地用，每一次都用出不同来，这样才不枉人生一世。今天我们一定要走出草原，你将来也一定要走出草原。世界很大，人活着，就要多走些地方，多看看，不要让你的金币没有用就扔掉。”在父亲的鼓励下，阿巴格走出了草原。长大后，阿巴格离开了家乡，成为一名优秀的船长。

这个故事告诉我们，只有我们珍惜生命，才能走出挫折的沼泽地。

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。在历史的长河中，人的生命是短暂的，总有一天会走到终点，千金散尽，一切都如过眼云烟，只有精神长存世间。

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

车公司时，曾因工作不被信任而遭辞退。但他没有气馁，经过一番努力终于事业有成。

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了数万卷历代文集，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”。又如青年学生高考失利后，不少人心灰意冷，消极抑郁，甚至积郁成疾，精神异常；但也有不少人虽榜上无名，却脚下有路，自学成才。

如果你珍爱生命，请你修养你的心灵。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，我自悠然坚守信念。面对世俗，如砥柱不随波逐流；面对权贵，如雪峰坚守自己的高洁。这是勇敢，也是骨气。身在红尘中，而心早已出世，如佛之能容天下难容之事，笑世间可笑之人。这是洒脱，也是一种境界。

心灵是智慧之根，要用知识去浇灌。读万卷书，行万里路。

哲学使你聪明，历史使你明智。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、吞吐万物的大气魄。

人生要有所追求，追求事业，追求爱情，追求美好的生活。

只有追求，生活才会更精彩，世界才会更美好。人还要有一颗平常心，要知道，我们中大多数都是普通人，个人的力量永远是渺小的，客观条件永远是第一位的，主观愿望永远是第二位的。不刻意，顺自然，常知足，平平淡淡也是福。

人生不如意十之八九。面对挫折、苦难，能否保持一份豁达的情怀，能否保持一种积极向上的人生态度，这需要博大的胸襟，非凡的气度。要在逆境中磨炼出你的意志，不必计较一时的成败得失。感受孤独，安享寂寞，在彷徨失意中修养自己的心灵，这就是最大的收获。

Chapter 2 单纯的生活是随遇而安

凡事不必苛求，来了就来了；凡事不必计较，过了就过了；遇事不要皱眉，笑了就笑了；结果不要强求，做了就对了；生活就是一种简单，心静了就平和了。

找到真正适合自己的生活

钱钟书先生说：“婚姻是一座围城，城外的人想冲进去，城里的人想逃出来。”生活不也正是如此：身居繁华都市的人，往往追求悠闲平静的田园生活；而身在密林竹海的乡下人，却又向往灯红酒绿的都市生活。

实际上，每个人都有自己存在的价值，你羡慕别人的生活比自己快乐，你认为别人的日子过得比自己好，这只不过是因为你只看到了他们光鲜的一面，他们生活中另一面的艰辛和苦楚不曾为你所感知罢了。

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，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，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，达成交换身份的协议，农夫变成和尚，而和尚则变成农夫。

农夫来到和尚的生活环境后才发现，和尚的日子一点也不好过，那些敲钟、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，痛苦比农夫还要多，面对俗世的烦忧、辛劳与困惑，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！”我们总是在执着地追求，向往自己得不到的东西，然而，我们所追求的东西往往像天上的彩虹，光华夺目，但这只是一种幻觉，我们捉不到它反而带来空虚和烦恼。因此，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，你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，它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！”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、宽容的心态对待生活，就会少一些无奈与烦恼，多一些欢乐与阳光。唯有如此，我们才能做命运的主人。

虽然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；虽然事业受挫了，但还有成功的机会；虽然失业了，但还有健康的体魄，一切还可以从头开始。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。

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如此。所以，面对人生，我们不要苛求自己。

对自己、对别人，不怨愤，不躁进，不过度，不强求，不悲观，不刻板，不慌乱，不忘形，生活就会简单而轻松。

先认识自己，再去讨论生活

当我们在生活中迷惘的时候，我们首先做的不应当是讨论生活本身的公平与否，讨论自己的机遇好坏与否，我们这个时候最应当做的是研究自己，认识自己，从而真正了解自己的内心世界，了解自己的信念并且坚定自己的信念。

毫无疑问，研究自己的目的就是更清楚地认识自己，找到与自己的素质相对应的目标，凭着自己素质上的信号找到这一目标后，才能攻其一点，攻出成果，由此及彼，不断扩大。认识自己，找到最适合我们的位置，开发属于我们的领域，这才是走向成功的一条捷径。

专家研究显示，人的智商、天赋都是均衡的，或许我们在某一方面有优势，但不一定在别的方面能够赢过别人。有优势的同时就会存在劣势。

有的人在未发现自己的才能时，往往不能把握自己的长处，学无成就，做无成果。这可能是因环境条件或形势所迫而不能显示自己的才能，如同黑夜行路，坎坎坷坷。

客观地认识自己，知道自己的长处，找到自己的发展方向，走一条适合自己的路，这对于我们的成功，有着事半功倍的效果。相反，如果我们在一个不擅长的方面辛苦拼搏，成效可能不会很大，甚至无功而返。

达尔文在自传中提到，正因为他对自己的深刻认识，才使他把握住自己的素质特点，扬长避短，做出了突破性的成就。他十分谦逊又自信地谈到自己：“热爱科学，对任何问题都不倦思索、锲而不舍，勤于观察和收集事实材料，还有那么点儿健全的思想。”但又认为自己的才能很平凡：“我的记忆范围很广，但是比较模

糊。”“我在想象上并不出众，也谈不上机智。因此，我是蹩脚的评论家。”他还对自己不能自如地用语言表达思想深感不满：“我很难明晰而又简洁地表达自己的思想……我的智力有一个不可救药的弱点，使我对自己的见解和假说的原始表述不是错误，就是不通畅。”伟大的马克思有许多天赋，但他在写给燕妮许多诗后，发现自己并不具备杰出的诗才，并作了深刻的自我解剖：“模糊而不成形的感情，不自然，纯粹是从脑子里虚构出来的。现实和理想之间的完全对立，修辞上的斟酌代替了诗的意境。”作家朱自清也曾分析过自己缺乏小说才能的短处，在散文集《背影》自序中说：“我写过诗，写过小说，写过散文。

25岁以前，喜欢写诗，近几年诗情枯竭，搁笔已久……我觉得小说非常地难写，不用说长篇，就是短篇，那种经济的、严密的结构，我一辈子也写不出来。我不知道怎样处置我的材料，使它们各得其所。至于戏剧，我更始终不敢染指。我所写的大抵还是散文多。”其实，每个人都具有自己的某种优势，都有适合自己的工作、事业。同时，人无完人，不可能在每个领域都十分突出，有时候甚至缺陷十分明显。不同的人，生理素质、心理特点、智能结构等等必然千差万别。有的多条理，善于分析；有的多灵气，富有幻想；有的擅巧计，能于谋略；有的富形象，善于表演。只要比较准确或大致对应地找到自己的成功目标或方向，我们的机遇就或早或晚、或近或远存在于这个方向的轨迹上。

朋友们，让我们先来好好地认识自己。也许我们对数字不敏感，或记不住那么多的外文单词，但我们在处理事务方面却有着自己的专长，能知人善任、排忧解难，有高超的组织能力；也许我们连一张椅子都画不好，但我们却有一副动人的好嗓子；也许……所以做人，要先认识自己，认识自己的长处，如果能扬长避短，认准目标，抓紧时间把一件工作或一门学问认真地做下去，自然会结

出丰硕的果实。

做一个积极乐观的人

消极的人逛商店时，看到的总是无序和混乱。开朗的人逛商店时，看到的却是热烈和繁荣；消极的人看到柜台里的面包圈时，注意的是面包圈里的那个黑洞。开朗的人看面包圈时，看到的就是黄灿灿的面包；消极的人看到柜架上的洗发水，很容易想到中毒，满头脱发，心里会很不舒畅。开朗的人看到洗发水时，会想到一头美发，心情会相当爽朗。

从前，有位秀才第三次进京赶考，住在一个经常住的店里。

考试前两天他做了三个梦，第一个梦是梦到自己在墙上种白菜，第二个梦是下雨天，他戴了斗笠还打伞，第三个梦是梦到跟心爱的表妹脱光了衣服躺在一起，但却是背靠着背。这三个梦似乎有些深意，秀才第二天就赶紧去找算命的解梦。算命的一听，连拍大腿说：“你还是回家吧。你想想，高墙上种菜不是白费劲吗？”

戴斗笠打雨伞不是多此一举吗？跟表妹都脱光了躺在一张床上了，却背靠背，不是没戏吗？”秀才一听，心灰意冷，回店收拾包袱准备回家。店老板非常奇怪，问：“不是明天要考试吗，今天你怎么就回乡了？”秀才如此这般说了一番，店老板乐了：“哟，我也会解梦的。我倒觉得，你这次一定要留下来。你想想，墙上种菜不是高中吗？戴斗笠打伞不是说明你这次有备无患吗？跟你表妹脱光了背靠背躺在床上，不是说明你翻身的时候就要到了吗？”秀才一听，更有道理，于是精神振奋地参加考试，居然中了个探花。

“思维心理学”学者史力民博士曾指出：开朗的心态是成功的一大要诀。他说，失败者通常有一个悲观的“解释事物的方式”，

即悲观者遇到挫折时，总会在心里对自己说：“生命就这么无奈；努力也是徒然。”由于常常运用这种悲观的方式解释事物，无意识中就丧失了斗志，不思进取了。

消极的人看天空时，常常容易看成灰色，或一片浑浊。开朗的人看天空时，总会尽力感受它的高远，并想到一片海蓝，看得雄赳赳气昂昂；消极的人在生活中，总会感到负担很重，并会得出人生就是磨难的总结。开朗的人在生活中，更多的是感到某种乐趣，时时会发现人生的美丽；消极的人，会把许多小事记在心上，步履沉重。开朗的人即便遇上一堆难事，也会认为这只是一个过程。

消极的人做事，考虑失败的因素大于成功的因素，因此随时都会感到生活的无望。开朗的人很容易看到希望，做起事来着眼于光明，心中总有灿烂；消极的人对于投资最为恐慌，在他们看来，那简直就是败家子，是在糟蹋日子！开朗的人则认为投资是事业中的一种必然，有失必有得。

消极的人，在与人打交道时，心里总有许多防范，习惯把自己真实的一面藏起来，再与别人交往。因为自己的消极，也容易看到别人的缺陷，无形中与外部形成了障碍。开朗的人，与人打交道时，愿意把自己的一切撇开，在与别人的交往中，很容易获得真情；消极的人，总会鸡毛蒜皮，因为过分细腻，什么事都会成为担心的理由，许多小事，在心里积劳成疾，不断给自己制造麻烦。开朗的人，看的是大局，一路前行，就连旁人也看着舒坦。

消极的人，内心总有一种卑微感，视自己为小人物，生活中缺少安全感。因为自卑，做事总希望找到某个靠山或是依赖。开朗的人因为总是向前看，骨子里会有一种创业精神，更不怕单打独斗地去闯天下；消极的人，对很多事都缺乏热情，常常处在被动的地位，按部就班是他们一贯的做事传统，因此，消极的人身上很难发

生奇迹。开朗的人总是充满热情，敢于投入，一鸣惊人的事，常常发生在他们身上。

消极的人，由于缺乏自信，从不敢去想美事和好事。凡是天上掉馅饼的事，他们都认为与自己无关，因此，更愿意守住平淡的生活从生到死。开朗的人，本身困难就少，在他们看来，没有什么是不可能的，一旦有了机遇，他们更会紧紧抓住不放，因为乐于驾驭自己，而使生活常有快乐。

消极的人，接触的圈子同样是消极的人，彼此说着同样消极的话，过着同样消极的日子。彼此的保守及悲观情绪相互感染，还以为生活就是这样。物价别再上涨，生活也别再大变，这就是他们的理想。开朗的人，社交圈子通常都是越来越大，就是去玩，去吃饭，也能生出意义。许多大事，都会在饭桌上孕育而生，甚至还能吃出投资的项目。因此，他们的人生随时都是在转变中。小老板变成大财东，穷人变为富人的事，对他们来说都是极有可能的。

消极的人，常常注意的都是生活的阴暗面，不知道为什么心里老会感到冷。开朗的人不管穷富，活得都较为充实和干脆，对旁人也是一种感染；消极的人，即便是一个富人，保守的谈吐，满面的愁容，也像是一个穷人。开朗的人，心里总像有个太阳，暖暖热热豪情四溢，就是穷人，也光彩照人。

世界的模样，在于你看它的角度

有些人始终对自己的生活不满意，总认为自己运气太差。那么，这些人不妨读读这篇文章：

生活是极不愉快的玩笑，不过要使它美好却也不是很难。为了做到这点，光是中头彩赢了几十万元、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。为了不断的感到幸福，甚至在苦恼和愁闷的时候也感到幸福，那就需要善于满足现状：能够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，而且感谢上苍：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，而要喜气洋洋地说：“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，不是寇克的“小点”，不是旋毛虫，不是猪，不是驴，不是茨冈人牵的熊，不是臭虫。

如果你不是住在边远的地方，那你就想想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：

“我多么好运，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。

这是俄国文学家契诃夫的一篇散文，原本是契诃夫对企图自杀者的进言，一般人看了以后都会忍俊不禁。幽默诙谐当中蕴含了丰富的哲理，寄寓了他对真诚生活的向往。

小雨是一个只有师范中专学历的女孩子，但她从不因为这一点而气馁。她参加了一个职业训练班。在训练班里，她表现得热情而专注，开朗而主动，细心而认真。不论是谈自己的观点，干训练中的诸如清洁之类的事情，还是后来的社会实践活动，她都表现得乐观而积极。

她中专毕业后应聘在当地的一家公司，这是她踏入社会的第一站，她非常地珍惜，所以投入了她全部的干劲与热忱。尽管这家公司最终因经营不善而倒闭了，她却一直在公司坚持到最后一刻。

踏入社会的第一份工作成了无言的结局，但是她却认为这也是一份收获，她在其中学到了许多在学校没有学过的东西。在公司最艰难的时刻，许多与她一起到公司的同学都相继走了，她却选择了留下，与公司一起坚持到最后一刻。她相信仅凭这一点，她再找一份工作并不难。不出所料，她去了深圳，一个星期后，她便被一家船务公司录用。她在那里做得很开心，和领导与同事们的关系相处得很融洽。

其实，伸展开来，我们可以想：

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。

如果在刮台风下雨的时候，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。

深圳的一次“城市精英”培训班上，有一个公司的总经理在公众面前谈他的成功经验时说：“我其实没有什么成功经验。到今天为止，40多年来，我每天做的都是很平常的事情。每天我都按计划做我该做的事情，一件事情做完了，接着再做下一件事情。走到今天，应该说我对自已还是满意的，因为，我计划中的目标都实现了。我在深圳有自己的房子、车子、公司，最近又将父母接到了身边，我感到生活让我平实地走了过来，我对生活也充满着挚爱，我在生活中学会了平常的付出，而生活却给了我超常的回报。”生活是一面镜子，我们对它笑，它就对我们笑；我们冲它哭，它就冲我们哭。是哭是笑，取决于我们怎么样面对它。

勇于放松自己，减少压力束缚

有人因为压力大而跳楼，而有人即便历经磨难仍坦然地生活着。

这么说吧，你能担负50公斤重物，你背上20斤，你能感受到的是什么？不是很大的负载，好的。那么继续20斤呢，然后超过100斤呢，你是否还能承受呢？估计你承受不了！

但是反过来，你背上20斤，然后放下，再背上20斤呢，如此重复的，即使再多几次，对你的影响也不会很大的。

所以从我的观点来看，如果一个人面对的压力很大，那么就需要更多地放松，正负相抵，人就能保持平衡了，或者从太极的角度来看也是如此吧，那就是阴阳要平衡。这时候我们需要学会放松。如果压力是生活的必需品，那放松就是生活的医疗包。

学会放松，要先学会认识自己，只有知道自己的能力，正确的评估自己，才有可能制订出合理的计划（这里的合理是指既不会难度太高达不到，也不会太低没意义）。制订目标看似很容易，其实很难，因为认清自己很难。而当有了合理的目标，就已经成功了一半！当做到这步时，一个人就不会做一些能力之外的事情，压力就会减少很多，起码会减少来源于自身的压力。

学会放松先从思维入手，有了正确的思维，接下来还需要一些方法，以下十招，助你一臂之力。

打盹：学会在家中、办公室，甚至汽车上，一切场合都可借机打盹，只需10分钟，就会使你精神振奋。

想象：借由想象你所喜爱的地方，如大海、高山等，放松大脑；把思绪集中在想象物的“看、闻、听”上，并渐渐入境，由此达到精神放松的目的。

按摩：紧闭双眼，用手指尖用力按摩前额和后脖颈处，有规则地向同一方向旋转；不要漫无目的地揉搓。

呼吸：快速进行浅呼吸，为了更加放松，慢慢吸气、屏住气，然后呼气，每一个阶段各持续八拍。

腹部呼吸：平躺在地板上，面朝上，身体自然放松，紧闭双目。呼气，把肺部的气全部呼出，腹部鼓出，然后紧缩腹部，吸气，最后放松，使腹部恢复原状。正常呼吸数分钟后，再重复此一

过程。

摆脱常规：经常试用不同的方法，做一些平日不常做的事，如双脚蹦着上下楼梯。

洗浴时唱歌：每天洗澡时，放开歌喉，尽量拉长音调。因为，大声唱歌需要不停地深呼吸，这样可以得到放松，心情愉快。

发展兴趣：培养对各种活动的兴趣，并尽情去享受。

伸展运动：伸展运动可以使全身肌肉得到放松，对消除紧张十分有益。

放松反应：舒适地坐在一个安静的地方，紧闭双目，放松肌肉，默默地进行呼吸，以深呼吸为主。

记住，放松包含很多的东西，从身体到心理的放松。只有学会让自己放松，才能让自己从超负荷的压力中暂缓出来。压力时时存在，但有时，我们必须忽视它，暂时忘记它的存在，让自己放松一下。暂时的放松是对身体、精神和心理的充电，是为了更好地工作。就像在高原上，吸一下氧气，再向更高的高度出发一样。

人生如此艰难，不如坦然面对

人生几十年，总会遇到这样那样的挫折、逆境。从一生下来就一帆风顺几十年的人就如天外来客般稀罕。遇到些挫折、逆境是正常的，也不需要怨天尤人，只要懂得面对就行了。面对那些成功的人，尤其是声名显赫的人，一股崇敬羡慕之意就会油然而起，特别是其年岁、背景、相貌和自己相仿时，就会有点儿妒忌了，他（她）怎么就那么好运呢？可是，人家背后也有许多辛酸，人家也并非一帆风顺，人家也在逆境中挣扎过。他们的成功并非运气好，

而是因为他们勇于面对逆境，懂得面对逆境。

你可能会说，运气也很重要，所谓“谋事在人，成事在天”嘛。谋事者芸芸众生，成事者寥若星辰。但你有否想过，若你不谋的话，是压根儿没有“成”的。首先，你要鼓起勇气去面对，不论遇到什么挫折，身处怎样的逆境，你都不能放弃。你来到这世上，长大成人，原本就很不容易。母亲怀胎十月，经历了撕心裂肺的临盆；父亲呕心沥血，对你无微不至地教养；再就是周围的一大帮亲友，无不对你施予殷切的关怀，他们都在期待你的成就。其实，你完全不必用事业有成来报答，你只要有自立于社会的骄傲，他们就感到莫大的欣慰了。因为这一点，你便完全没有权利去放弃。

或者，退一万步说，你从一生下来就很不顺利了，并没有前面说的那些“施予”，可那又怎样呢？只不过将处于逆境的时间提前了而已，只不过将你的起点更放低些而已。到了今天，你已经能够独立思考，不正说明你已具备自立的能力了吗？尽管历经坎坷，历经曲折，但也正好说明你已经成长了，你的起点提高了。因此，不管未来怎样，你还有什么不能面对的呢？

面对，有时是需要很大的勇气的。尤其是当你遇到的是一般人不会遇到的逆境，并被别人难以想象的困难包围着的时候。有些人便在这样的境况中挺不住，寻了短见，或者消沉了，颓废了，令人惋惜。其实，消沉是一种懦弱，是失去了面对的勇气，放弃了继续抗争的权利，放弃了多彩的人生，放弃了一切。一切都放弃了，你就再也不会去获得，哪怕是一丁点儿获得的权利也没有，自然也就无从谈论成功了。所以，当你遭遇挫折，面临困境时，你最需要的是面对困难的勇气。只要你敢于面对，你就有了机会，捕捉随之而来的成功机遇，追求多姿多彩的人生，品尝可以令你荣耀的新生活。

如果乐天一点，你不妨把遇到的厄运看做是一个机遇，这样的机遇在平常的日子，在顺境的时候是碰不到的。这么一来，你不但有了勇气，可以轻松去面对厄运，而且平添了一份使命感，俨如“替天行道”了。因为有了常人不会有的经历，你大可以自信自己有一个常人不会有的美好将来。

人生本就多姿多彩，磨难不过是这其中的一些调色剂而已。如果你这么看了，你就会感谢上帝待你不薄。同样是过一辈子几十年，但你却比人家多了许多经历，尤其是当这些经历使你体会得更多，让你获得常人不会有的感受，甚至获得一种满足的时候。

勇于面对，然后是懂得面对，这并非容易之事。实际上，身处逆境需要懂得面对，而顺风顺水的时候，也要为争取领先或者保持领先而学会面对。总之，学会面对是极为重要的，因为重要，你可以将你的一生都看成是不停的各式各样的面对。事实上，你要穷尽你的智慧和胆识去面对。学会面对，不懈地面对最终可把你带向你期望的成功。

生活中出现挫折，也就意味着出现棘手问题需要处理。

如何面对问题？如果不能坦然面对它、接受它，就不能谈到放下它、处理它。而事实上，事情出现后，首先要求我们的不是发牢骚，而是要能够改善它。需要的是行动，而不是抱怨。若不能改善，我们也要面对它、接受它，绝不能逃避。逃避责任，损失依然在那里，是不合算的，改善与处理糟糕的局面才是最聪明的。

经过计划的事物也不一定完全可靠，也会发生意料之外的情况，这时候就更应该接受它，然后想办法处理它。

所以，如果已经计划好的事在实施的过程中发生了问题，不必伤心也不必失望，应该继续努力，争取将损失减到最小，不要轻易

放弃希望；如果经过详细的考虑，预先判断的结果不可能促成，那也只好放下它，这和未经努力就放弃是截然不同的。

这一切，都需要我们的冷静。我们要告诉自己：任何事物、现象的发生，都是有原因的。我们不需追究原因，也无暇追究原因，唯有面对它、改进它，才是最直接、最要紧的。遇到任何困难、艰辛、不平的情况，都不能逃避，因为逃避不能解决问题，只有用智慧把责任担负起来，才能真正从困扰的问题中获得解脱。

对感情的问题，宜用理智来处理；对家族的问题，宜用伦理来处理；即使发生了不得了的大事，也应用时间来化解、淡化；如果真是无法避免的倒霉事，那只有面对它、接受它；能够面对它、接受它，就等于是处理它，既然已经处理了，也就不必再为它担心，应该放下它了，不要老是想：“我怎么办？”而是该睡觉时照样睡觉，该吃饭时照样吃饭，该怎么生活就怎样生活。

如果你能做到这些，那就接近禅理了。平常生活中，禅如何教人安心呢？禅的态度就是：知道事实，面对事实，处理事实，然后就把它放下。无论遭遇任何状况，都不会认为它是一件不得了的事，如果已经知道可能会发生什么不如意的事，能让它不发生是最好的；如果它一定要发生，担心又有什么用？担心、忧虑不仅帮不了忙，可能还会令情况变得更严重，唯有面对它才是最好的办法。

要学会在平淡中体会幸福滋味

常听身边的人抱怨命运的不公，生活的平淡；幸福对我们来说，似乎是一种太奢侈的东西，如同海市蜃楼一般，可望不可及。

一个意欲离婚的女子厌烦了现有的琐碎生活，但她一直对其外祖母的幸福和谐生活充满好奇。有一天，她终于忍不住打开了外祖

母的日记，原来里面记录着外公为她洗了多少衣服，吻过她多少次，洗过多少次脚……原来生活中的琐碎小事便是幸福的源泉。

生活原本就时时刻刻充满了幸福，这幸福来自于生活的细微末节，只要用心去品味，幸福同样有色香味，同样可观可闻可吃可品。

幸福不是金钱的多少，更多的是一种感觉，一种你认为幸福你就幸福的感觉。早晨睁眼看到美丽的朝阳，鼻子嗅到清新的空气，那么你是幸福的；在公司里出色完成任务，受到老板表扬，赢得同事们的尊重，那么你是幸福的；下班回家，看到桌子上香甜可口的饭菜和孩子优秀的成绩单，那么你是幸福的；晚饭后陪同爱人和可爱的孩子在公园中散步，享受天伦之乐，那么你是幸福的。生活中令你幸福的事很多，只要你细心观察，用心体味，就会发现有许多乐趣。

著名作家毕淑敏的《提醒幸福》中有这样一段话可以很好地诠释幸福，“幸福绝大多数是朴素的，它不会像信号弹似的，在很高的天空闪烁红色的光芒。它披着本色的外衣，亲切温暖地包裹起我们。”如果你是一个喜欢抱怨的人，那么幸福对你而言就太陌生了。早晨家人叫你起来享受美好舒心的空气，分享幸福。你会觉得“早晨”天天有，何必这样珍惜。可当你重病在身，想享受早晨的美好时，早已力不从心，你会发现你放走了一个幸福。工作时出色完成任务，受到大家的赞赏，而你却不以为然，认为自己还能完成更出色的任务。可你太高估自己、一味追求更高，导致以后无所作为，你才会想起自己以前愚蠢的想法，会发现你又放走了一个幸福。

也许你现在不会觉察到，但再过三十年、四十年、五十年，再回头看看自己曾经走过的路：脚印是那样漂浮、曲折，并无情碾碎

了一朵又一朵的幸福之花。

幸福如一杯温热的茶，置于你面前的桌上，或者平淡，或者浓烈，也或者居于二者之间。关键是品尝者的心境。一饮而尽者，肯定尝不出个中滋味。如果坐下来细品，其中的苦与甜便从我们的感觉中充分流露出来。

幸福是一种态度，它出现在某一时刻，不是在“有一天……”我们如果爱上现在所有的日子，我们会幸福得多，而且会得到更多的幸福和快乐。

不同的人有着不同的幸福，与其羡慕别人的幸福，不如守候和经营自己的幸福。对于那些容易满足的人来说，得到幸福的时刻便多些。对于那些总是奢望过多的人来说，总觉得自己不够幸福，或者幸福根本就没有降临到他（她）的身上。其实，幸福是个很简单东西，准确地把握瞬间来到你身边的暖流，这就是幸福。

敢于对生活微笑

人生有两种境况：顺境和困境。每一个人或许都能微笑地面对顺境，但是能够做到微笑面对困境的却少之又少。你或许会说：什么，我对困难微笑？这可能吗？困难如蛇蝎毒虫般恐怖，我哭恐怕都来不及呢。然而，越是有大成就、大作为的人，反而越是会坦然地面对困境。他们的经历告诉我们，磨难和困境才是帮助他们成功的动力。

巴尔扎克曾经这样说道：困境是珍贵的赐予，它是天才的晋身之阶，信徒的洗礼之水，能人的无价之宝，同时也是弱者的无底之渊。困境以其可怕的面貌出现，可是当你一直前进，勇于探索，揭开它的真面目以后，你会发现美好的风景原来藏在其中。

生活是一面镜子，你冲它微笑，它也冲你微笑；你冲它发怒，把它击碎，那么你也只会看到那个支离破碎的自己。而困境恰恰又是生活的一种形式，所以你面对困境也要微笑，这个微笑不是没有意义的傻笑，而是对自己的一种鼓励，一种自信。只有敢于面对生活，敢于面对困境，才能成为命运的掌控者。

中国万向集团总裁鲁冠球，曾是世界著名财经杂志《福布斯》统计的中国内地富豪榜中排名第四的人。他是一个白手起家的企业家，更是一个不怕困难、艰苦创业的强者。从白手起家到如今的成就，这其间的困难或许不是你我所能想象到的。鲁冠球因为这些困难怕了吗？止步了吗？没有。让我们共同来看看这个人生的掌控者是如何微笑地走过困境的。

鲁冠球15岁时便已辍学，当了一个打铁的小学徒，经过3年的学徒生活，鲁冠球对机械农具非常熟悉，也使他对机械设备产生了一种特殊的情感。1969年他大胆接管了宁围公社农机厂。事实上，当时的这个农机修配厂只是一个只有84平方米破厂房的烂摊子，经济效益不好，眼看着就要支撑不下去了。宁围公社农机修配厂以前生产的万向节产品仍然大量积压在库房中。由于没有销路，厂子已经有半年不能按时给职工发工资了。面对着刚接过手的难题，鲁冠球没有退缩，也没有愁眉苦脸。他积极地行动起来，仔细分析厂子的情况，对症下药。另外，他总是面带笑容，不但给了自己鼓励，也把整个厂子的气氛带动起来，人人都觉得这笑容就是代表这厂子真的是有救了。鲁冠球组织30多名业务骨干，兵分几路，天南海北，到处探听汽车万向节的生产销售情况，周旋于各地汽车零部件公司之间，为产品找到了销路。后来，他又把一个铁匠铺向汽车零部件生产的方向转变，一步一步地在困难中走向光明。鲁冠球曾说：“面对挫折和失望，我曾经独自徘徊在钱塘江畔。当时，看到那滚滚波涛，压在胸口的苦闷和失望一下子烟消云散，我

对人生又充满了激情和希望。我不相信命运总是对我如此无情。而我承受苦闷和失望的心态，就是在记不清多少次的苦闷和失望中炼成的！”当所有的人为了他今天的显赫成绩而羡慕不已时，又有几个人会想到，其实他也是从困境中一步一步走出来的。在30多年的成长历程中，他带领着企业历经了无数次的磨难，在这些困境的摸索中，他才找到了正确的方向，创造了跨国集团公司。

困境是上天赐予的礼物，你只有微笑地去接受它，打开它，弄明白它，你或许才能真正享受到上天的恩赐。不要像有些人那样，在遇到困难的时候，只会垂头丧气，以至于使自己深陷其中不能自拔。

困境是筛选人才的漏斗，勇敢地接受它，克服它，你才能避免被筛去的危险。看那些成功的人，哪一个不是拥有着强大的灵魂，敢于对生活微笑的人？

优雅的人生是拥有一颗平和心

在生活中，我们总是说有什么样的环境就有什么样的人生，这实在是再荒谬不过了。影响我们人生的绝不是环境，而是我们对这一切持什么样的态度。积极的人，像太阳，照到哪里哪里亮；消极的人，像月亮，初一十五不一样。面对人生逆境或困境时所持的态度，远比任何事都来得重要，态度决定我们的生活。

想要有好的生活，就请先拥有好的生活态度。

一位心理学家想知道人的心态对行为到底会产生什么样的影响，于是他做了一个实验。

首先，他让10个人穿过一间黑暗的房子，在他的引导下，这10个人都成功地穿了过去。

然后，心理学家打开房内的一盏灯。在昏暗的灯光下，这些人看清了房子内的一切，都惊出一身冷汗。这间房子的地面是一个大水池，水池里有十几条大鳄鱼，水池上方搭着一座窄窄的小木桥，刚才，他们就是从这座小木桥上走过去的。

心理学家问：“现在，你们当中还有谁愿意再次穿过这间房子呢？”没有人回答。过了很久，有3个胆大的人站了出来。

其中一个小心翼翼地走了过去，速度比第一次慢了许多；另一个颤颤巍巍地踏上小木桥，走到一半时，竟只能趴在小桥上爬了过去；第三个刚走几步就一下子趴下了，再也不敢向前移动半步。

心理学家又打开房内的另外9盏灯，灯光把房里照得如同白昼。这时，人们看见小木桥下方装有一张安全网，只是由于网线颜色极浅，他们刚才根本没有看见。

“现在，谁愿意通过这座小木桥呢？”心理学家问道。这次又有5个人站了出来。

“你们为什么不愿意呢？”心理学家问剩下的两个人。

“这张安全网牢固吗？”两个人异口同声地反问。

很多时候，人生就像通过这座小木桥一样，暂时的失败恐怕不是因为力量薄弱、智力低下，而是周围环境的威慑——面对险境，很多人早就失去了平静的心态，慌了手脚，乱了方寸。

有个商人因为经营不善而欠下一大笔债务，由于无力偿还，在债权人频频催讨下，精神几乎崩溃了，他因此萌生了结束生命的念头。

苦闷至极的他，有一天独自来到亲戚的农庄拜访，心里打算在仅有的时间里，享受最后的恬静生活。

当时，正值八月瓜熟时节，田里飘出的阵阵瓜香吸引了他。守着瓜田的老人看见他到来，便热情地摘了几个瓜果，请他品尝。不过，情绪仍然低落的他，一点享用的心情也没有，但是又无法拒绝老人家的好意，便礼貌地吃了半个，并随口赞美了几句。

然而，老人家听到赞扬，却非常喜悦，他开始滔滔不绝地诉说着自己种植瓜果所付出的心血：“四月播种，五月锄草，六月除虫，七月守护……”原来，他大半生都与瓜秧相伴，流了不少汗水，也流过许多泪水。在瓜苗出土时，遭遇旱灾，但是为了让瓜苗得以成长，老人家即使每天来回挑水也不觉得辛苦。

又有一年，就在收获前，一场冰雹来袭，打碎了他的丰收梦；还有一年，金黄花朵开得相当茂盛时，一场洪水让这一切都泡汤了……

老人说：“人和老天爷打交道，少不了要吃些苦头或受些气，但是，只要你能低下头，咬紧牙，挺一挺也就过去了。因为，最后瓜果收获时，仍然全部都是我们的。”老人指着缠绕树身的藤蔓，对着心事重重的商人说：“你看，这藤蔓虽然活得轻松，但是它却是一辈子都无法抬头！只要风一吹，它就弯了，因为它不愿靠自己的力量活下去。”这番话让商人醒悟了过来，他吃完手中剩下的半个瓜果，在瓜棚下的椅子上放了100元，以示感激，翌日便踏着坚毅的步履离开了农庄。

五年后，他在城市里重新崛起，并且成为了一个现代化企业的老板。

当挫折站在我们的面前时，我们开始了选择。正如世上没有完

全相同的树叶一样，人与人的选择也是不尽相同的。我们可以选择放弃挫折，绕道而行，不必为了遇到挫折而难过，也不用去付出什么努力；我们也可以选择正面地迎接挫折，毫无畏惧，虽然我们为此付出了辛勤的劳动，可是我们却可以收获战胜困难的喜悦与兴奋，也有了今后战胜困难的勇气。

当挫折来临时，我们首先要培养自己的一颗平和心。所谓平和心，并非自甘平庸缺乏进取，而是以一种平静的心态耕耘在自己人生的土地上，不浮于世，不随波逐流，踏踏实实地履行自己的职责。

我们不仅要有一颗平和心去面对挫折，面对困难，面对失意，也要以平和心面对成功，面对顺境，面对得意。不管自己的人生处于怎样的状态，都要始终有一颗平和心走好自己的人生路。成功不值得骄傲，那不过是人生的一个小站；失败不值得悔恨，那不过是一段路不小心走错，纠正方向从头再来；失意不要沮丧，一年四季里，肯定有风雨交加的时候，要明白，只有狂风大雨才能一洗空气中的尘埃，当空气中的尘埃被洗涤殆尽时，是空气最清新、阳光最明媚的时候。这便是平和心，这便是人生路，当你以一颗平和心走过人生的风风雨雨，你才能看到那金色的果实。

简单，是一种高层次的活法

在这个纷繁复杂的社会中，我们感到实在活得太累了。一道道人生难题，摆在我们的面前，需要我们去破译，去解答，去求证。一个人的智慧和力量毕竟是有限的，面对一张张生活的大网和一团团乱麻般的人生，我们往往显得力不从心，甚至有一种绝望的感觉。

其实，人生本来有很多种选择，也有多种活法，但我们往往

过于追求完美，把原本很简单的事情搞得复杂化，因而常常被弄得很苦很累很浮躁。譬如说，同是生命的个体，本是相互平等，却非要仰人鼻息，察人脸色，揣人心事，日子过得诚惶诚恐、如履薄冰。本来是很容易处理的一件事，却总是谨慎有余，小心翼翼，生怕触动了什么。一次又一次，面临人生途中的一些选择，我们本不需要动太多脑筋，却非得瞻前顾后，左顾右盼一番不可，结果丧失了最佳时机，到头来后悔不迭……

活得简单些，是人生的最深内涵。

对待得失，我们不妨简单一些。生活对每个人都是公平的，有得就有失，有失就有得，塞翁失马，焉知非福？得与失是可以相互转化的。只要拥有一颗平常心，去善待生活中的不平事，与世无争，知足常乐，少一份嫉妒，多留一些时间和精力做自己喜欢的事，命运的光环自然会降临在你的头上。即使命不由人，也不必斤斤计较，你走你的阳光道，我过我的独木桥，你有你的活法，我有我的活法，眼睛里何必揉进一颗难受的沙子。抛去名利，放下权欲，用简单的心走过自己轻松而快乐的人生。若干年后，当我们回味无穷起来，就不会感到寂寞，不会牢骚满腹，怨天尤人。

在是非面前，我们也不妨简单一些。社会是一盘杂菜，什么都有，人上一百，形形色色，个中是非众人自有公论。对此，我们不必去理会谁在背后说别人，谁在人前被人说，也不必理会谁投来的一抹轻蔑。对那些微妙的人际关系，不妨视而不见，充耳不闻，排除一切有形或者无形的干扰，不必计较自己是吃了亏还是占了便宜。只要拥有一颗正直的心，我们心中的阴霾就会一扫而空，心境也会因此变得日益明朗起来。

在待人处世方面，我们也不妨简单一些。我们总是生活在一定的社会环境中，每天都要和各种各样的人打交道。对家人、对同

事、对邻居、对朋友，交往的态度还是平淡、真诚一点好。君子之交淡如水，何必纠缠于那些不胜其烦的繁文缛节之上。只要脱去一切伪装，善于真诚待人，相互宽容，相互帮助，心灵不设防，不要两重人格，有快乐共同分享，有困难共同分担，人与人之间就会架起一座理解与信任的桥梁，人间的真情就会开出绚丽的花朵。

生活是丰富多彩的，如晴空、如白云、如彩虹、如霞光。只要我们以简单之心去面对复杂的世界，生活的琼浆便汨汨而出，酿造出最甜最美的生活之汁。

人的社会性，决定了每个个体生命都要经历一定的人和事，这就要求我们必须有正常的心态和驾驭生活的能力。其实，这个世界并不复杂，复杂的是人本身，只要我们心想得简单一些，生活的天空便一片明媚。

Chapter 3不公平是生活中不可缺少的一部分

这个世界有时是不公平的，你抱怨不抱怨都一样，关键是你怎么对待这些不公平。学会如何面对不公平，远比学会如何评价不公平更重要。不公平是我们生命中的契机，是生命提供给我们，让我们自己和世界变得更加美好的机会。

去适应生活的不公平

人生如海，潮起潮落，既有马踏飞燕、高潮迭起的快乐，又有万念俱灰、惆怅莫名的凄苦。如果把人生的旅途描绘成图，那一定是高低起伏的曲线，它可比呆板的直线丰富多了。

常见许多人处于生命低谷时一味地抱怨、苦恼，大声地哭诉着生活对自己是如此的不公，长期沉溺其中不能自拔，终日被泪水和无奈的情绪包围着。其实，仔细想来，抱怨、折磨自己又有何用？只能徒增自己的痛苦，让自己坠落得更深、更惨罢了！

面对生活，有很多事情不能如己所愿，别人得到了幸运你却与机会擦肩而过，别人获得了成功你却陷入困境，别人一帆风顺你却遭遇不幸……于是，你感叹生活是如此的刻薄，命运是如此的不公。其实，当你有这样的感叹的时候，你已经把自己的命运的掌控权交了出去。

威尔逊先生是一位成功的商人，他从一个普普通通的事务所小职员做起，经过多年的奋斗，终于拥有了自己的公司、办公楼，并且受到了人们的尊敬。

有一天，威尔逊先生从他的办公楼走出来，刚走到街上，就听见身后传来“嗒嗒嗒”的声音，那是盲人用竹竿敲打地面发出的声

响。威尔逊先生愣了一下，缓缓地转过身。

那盲人感觉到前面有人，连忙打起精神，上前说道：“尊敬的先生，您一定发现我是一个可怜的盲人，能不能占用您一点点时间呢？”威尔逊先生说：“我要去会见一个重要的客户，你要干什么就快说吧。”盲人在一个包里摸索了半天，掏出一个打火机，放到威尔逊先生的手里，说：“先生，这个打火机只卖一美元，这可是最好的打火机啊。”威尔逊先生听了，叹口气，把手伸进西服口袋，掏出一张钞票递给盲人：“我不抽烟，但我愿意帮助你。这个打火机，也许我可以送给开电梯的小伙子。”盲人用手摸了一下那张钞票，竟然是一百美元！他用颤抖的手反复抚摸这钱，嘴里连连感激着：“您是我遇见过的最慷慨的先生！仁慈的富人啊，我为您祈祷！上帝保佑您！”威尔逊先生笑了笑，正准备走，盲人拉住他，又喋喋不休地说：“您不知道，我并不是一生下来就瞎的。都是23年前布尔顿的那次事故！太可怕了！”威尔逊先生一震，问道：“你是在那次化工厂爆炸中失明的吗？”盲人仿佛遇见了知音，兴奋得连连点头：“是啊是啊，您也知道？这也难怪，那次光炸死的人就有93个，伤的人有好几百，可是头条新闻哪！”盲人想用自己的遭遇打动对方，争取多得到一些钱，他可怜巴巴地说了下来：“我真可怜啊！到处流浪、孤苦伶仃，吃了上顿没下顿，死了都没人知道！”他越说越激动，“您不知道当时的情况，火一下子冒了出来！仿佛是从地狱中冒出来的！逃命的人群都挤在一起，我好不容易冲到门口，可一个大个子在我身后大喊：‘让我先出去！我还年轻，我不想死！’他把我推倒了，踩着我的身体跑了出去！我失去了知觉，等我醒来，就成了瞎子，命运真不公平啊！”威尔逊先生冷冷地道：“事实恐怕不是这样吧？你说反了。”盲人一惊，用空洞的眼睛呆呆地对着威尔逊先生。

威尔逊先生一字一顿地说：“我当时也在布尔顿化工厂当工

人，是你从我的身上踏过去的！你长得比我高大，你说的那句话，我永远都忘不了！”盲人站了好长时间，突然一把抓住威尔逊先生，爆发出一阵大笑：“这就是命运啊！不公平的命运！你在里面，现在出人头地了，我跑了出去，却成了一个没有用的瞎子！”威尔逊先生用力推开盲人的手，举起了手中一根精致的棕榈手杖，平静地说：“你知道吗？我也是一个瞎子。你相信命运，可是不信。”同是不幸的遭遇或失败，有人只能以乞讨混日子为生，有人却能出人头地，这绝非命运的安排，而在于个人奋斗与否。

面对自己的不幸，屈服于命运，自卑于命运，并企图以此博取别人的同情，这样的人只能永远躺在自己的不幸中哀鸣，不会有站起来的一天。可失败并不意味着失去一切，靠自己的奋斗一样可以消除自卑的阴影，赢得尊重。

确实，生活不总是公平的，没有必要去抱怨，我们的世界有时就是不公平的。这个事实让人难以接受，但我们不能自欺欺人：几千年来，人类确实从未实现可以平均分配财富、不产生穷人的经济制度。社会中的各种制度，只有靠我们不断地完善而绝不可能到达完美；社会中的种种福利，只能要求当事人做到绝对的公正而不可能达到绝对的公平。

所以，你大可不必为自己的点点得失而大喊不公，应该正视现实，承认生活确实是不公平的。

所以，我们应该承认生活有时并不公平这一事实，让生活激励我们去尽己所能，而不再自我伤感。我们知道让每件事情完美并不是“生活的使命”，而是我们自己对生活的挑战。承认这一事实也会让我们不再为自己的生活感到遗憾，因为每个人在成长、面对现实、做种种决定的过程中都有各自不同的能力和难题，每个人都

有感到成了牺牲品或遭到不公正对待的时候。

承认生活有时并不公平这一事实并不意味着我们不必尽己所能去改善生活，去改变整个世界；恰恰相反，它正表明我们应该这样做。当我们没有意识到或不承认生活有时并不公平时，我们往往怜悯他人也怜悯自己，而怜悯自然是一种于事无补的失败主义的情绪，它只能令人感觉比现在更糟。

生活的真谛是淡然

生活中常有不公平的事情出现，你努力了，付出了反而没有得到回报的事情也不是只出现在你的身上。由于地球是圆的，总有一些人站在圆的切线点上比你早几分钟看到太阳。人生的事情，很难做到公平，有些人生下来或许就含着“金钥匙”，而有些人或许生下来身体就不完整，这些都是我们先天无法掌握的，只能接受。面对着这些所谓的不公平，平庸之辈只会埋怨，而不以实际行动去改善，结果差距越来越大；智者则会坦然地接受它们，积极地用后天的努力去改变这种不公平，赢得自己的人生，也赢得了更多的敬佩。

斯蒂芬·威廉·霍金，著名的天体物理学家，对于他而言，命运是很不公平的，他天生就是一位中枢神经残废者。由于肌肉严重衰退，他失去了行动能力，手不能写字，话也讲不清楚，终生要靠轮椅生活。但是他并没有因为身体的残疾而怨天尤人、斤斤计较，也没有因为身体的局限而停止人生的探索。相反，斯蒂芬·威廉·霍金曾先后毕业于牛津大学和剑桥大学三一学院，并获得了剑桥大学哲学博士学位。

由于身体行动的不便，他只能用一个小书架和一块小黑板完成他的研究。在他的研究过程中，他克服了无数次常人无法想象的困

难，最终在天文学的尖端领域——黑洞爆炸理论的研究中，通过对“黑洞”临界线特异性的分析，获得了震动天文界的重大成就，为此荣获了1980年度的爱因斯坦奖金。

然而，这位失去了行动能力的科学家在1985年病情恶化，连语言能力也被剥夺了。这时候的他依然没有把时间放在埋怨命运上，他利用一台电脑声音合成器来间接表达他的思想，争分夺秒地在他有限的生命中创造奇迹。他用仅能活动的几个手指操纵一个特制的鼠标器在电脑屏幕上选择字母、单词来造句，然后通过电脑播放声音。有时候，为了合成一个小时的录音演讲要准备10天。身体的如此不便丝毫没有减慢他研究的速度，他在统一20世纪物理学的两大基础理论——爱因斯坦的相对论和普朗克的量子论方面走出了重要一步。如今他已经被称为在世的最伟大的科学家，当今世界的爱因斯坦，我想这种殊荣，斯蒂芬·威廉·霍金当之无愧。

宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒。

从这副对联中，我们可以深刻地体会到一位智者的人生态度。

生命和生活有时候并不如我们想象中美好，它们对于我们每一个人的待遇都有所偏心，有的人确实生于荣华，处于丰顺；有的人或许就没有那么多天生的优势。不过相信上帝在为你关上一扇门的同时，肯定为你打开了一扇窗。看淡这些不公平，才能潜心去做正经的事情。我们的心和胸怀就那么大，如果装满了埋怨和愤愤不平，又怎么能有心思去探索自己的梦想呢？

生活的真谛是淡然。面对人生的不公，不可强求，安心做好自己的事情就够了。生活就是如此，它给了你什么你是无法改变的，不如坦然地接受，利用它赋予你的东西去实现自己的人生价值。看淡生活的不平，便是懂得如何生活。懂得生活的人，不仅仅是成

功的人，也是智慧的人。没有什么可以完全按着你的意愿去发展变化的，有时候付出了、努力了反而没有回报的事情并不代表它们白白付出，相信它们肯定会以其他形式在其他方面补偿你的。付出和回报有时候展现出的不平衡，只是暂时现象，需要从长远的角度来看。然而有的人偏偏不懂这一点，他们不把精力放在奋斗上，放在探索人生上，反而苦苦追寻着平衡，换来的也不过是劳累罢了。真正的愚蠢便是这样不懂生活，只会怨天尤人。

苦难是人生必经的磨炼

苦难是一所大学，凡成大事者都是从这所学校合格毕业的学生，经历了苦难的磨炼，你才能够更加强壮。很多人看到成功人士的光环时，便开始埋怨人生不公，这些人只看到了美好的一面，却没有看到他们也是从风雨中走过来的。没有经历风雨又怎么能看到美丽的彩虹？停止抱怨吧，敢于接受苦难的磨炼才是成功者该有的气魄。

天有不测风云，人有旦夕祸福。苦难和机遇对于每一个人都是公平的，而他们往往也是同时出现的，很多人因为害怕苦难而把机遇也关在门外。苦难并不可怕，可怕的是逃避。看那些碌碌无为之辈，因为苦难而哭泣，因为不顺而惊慌，应该奋起反抗的时候却一蹶不振，丝毫没有斗争的激情，最终被打击得一败涂地。再看那些成功的人，他们微笑着面对苦难，勇敢地接受苦难的锻炼。他们深谙人生的哲理和智慧：苦难既然是成功必需的磨炼，那么就让暴风雨来得更猛烈些吧。

杨怀保，一个在苦难中跋涉的年轻人，2006年湖南省学联授予其大学生品学奖，让我们从他的经历中感悟一下人生。

杨怀保是一个普通家庭出来的孩子。他父母重病缠身，弟弟年

幼，繁重的生活琐事都压在了他的身上。他从12岁起就成了家庭的顶梁柱，一路走到如今，由于那些生活的磨难，他显得比同龄人更加坚强和懂事。

杨怀保上初中时，他的母亲因病丧失了劳动能力，这无疑使这个贫困的家庭雪上加霜。对于年幼的杨怀保来说，生活的磨难才刚刚开始。读高中一年级时，他的弟弟也开始上学。多病的父亲来到县郊的一个建筑工地上干活，才干了几夭，膝盖便被钢筋砸伤。由于没有到正规医院接受手术治疗，父亲的脚落下了后遗症，丧失了干重活的能力，一家人的生活陷入绝境。学校在获悉杨怀保的家境后，决定免除他3年的学费。

在父亲养病的日子，杨怀保上高二了，家里想办法给他借来了200元钱。杨怀保把账一算，每天伙食费等一系列开支不能超过2元钱，才能把这个学期读完。于是，杨怀保每天早上买好一天的6个馒头，早上吃一个馒头，喝一碗稀饭，中午就去学校餐厅盛一碗免费的汤，吃3个馒头，剩下的2个馒头晚上吃。那时候，正值长身体的年纪，杨怀保常常因为饥饿而体力不支。

然而，在恶劣的条件下，杨怀保还是坚持下来了。高三那年，当别人都在抓紧每一分每一秒冲刺的时候，他利用课下的时间和父亲去县城附近帮人收割油菜和小麦。那段时间里，杨怀保下午放学便骑自行车带父亲到地里，一直干到凌晨1点多。拿工钱的时候，杨怀保惊喜地发现，一个晚上自己跟父亲居然可以赚60多元钱。

即便干活耽误了他很多宝贵的学习时间，他依然考上了湖南省的湘潭大学，成为村里第一个大学本科生。高考结束后的第4天，杨怀保独自一人来到西安找工作。在班主任老师的催促下，杨怀保揣着打工挣来的1200元，走入了湘潭大学。

在大学的每一天，当别人都在享受初来大学的闲暇和娱乐时，杨怀保却一下课就穿梭在校园里，寻找着可以赚到生活费的工作。2004年春节，回到告别半年的家中，杨怀保发现父母的身体状况越来越差，正在长个子的弟弟也十分瘦小，他们都需要人照顾。杨怀保作出了一个令所有人大吃一惊的艰难决定：带着家人上大学。租房、给弟弟找学校、帮父亲找份力所能及的活，杨怀保终于把一切都打点好，将父亲、母亲和弟弟都接到了湘潭。

为了挣钱养家，学习之余，杨怀保四处寻找打工的机会。

2004年暑假，杨怀保在长沙一口气找了3份工作：白天骑自行车，沿街推销口香糖，同时利用空隙兼做某大学的招生工作，晚上则到学生家中做家教。每天杨怀保清早出门，一直要忙到晚上10点多。一个暑假下来，他赚了5200多元钱。

2006年，杨怀保到TCL公司应聘成功。然而，因为父母需要人照顾，他最终忍痛把远方的工作辞掉了，作出了考研究生的决定。

短短二十几年，杨怀保经受了其他年轻人从来没有遇到过的苦难，然而他丝毫没有向生活的磨难低头。走到现在，他已经跨越了最困难的时期，相信以后的路会越来越好。苦难成就人生。罗曼·罗兰笔下的约翰·克利斯朵夫也是一个苦难的宠儿，从出生到死亡，这个坚强的行者从未因磨难或是诱惑而改变自己心中坚定的信仰。

苦难是必经的磨炼，这不仅仅是一条人生哲理，更是一条人生信仰。有了这样的信仰，无论受到多大的磨难，你都能坚强地走过去。这就像歌中唱的那样：阳光总在风雨后。走过迷雾，阳光就会普照大地。

生命很珍贵，存在就有价值

生活中很多人都不能正确地认识自己，经受一些挫折、一点打击，就悲观失望、垂头丧气、怨天尤人、惊惶失措。甚至因为不能正确地认识自己，而在极度悲观中绝望轻生，这样的例子，古今中外，不胜枚举。

让我们看一看梵·高吧！

文森特·梵·高是荷兰梵·高家族的一分子，他的家族是几乎垄断了荷兰美术市场的画商，他的父亲是一个受人敬重的小镇牧师，而他最初的愿望就是能够做一个很好的布道者，能够为人们传播福音。

他在叔叔的一个画店里工作，这样他可以挣钱养活自己，他甚至很可能成为他叔叔的继承人，这将是一大笔财产，而他却放弃了这里，选择了离开。

1869年，梵·高跟随欧洲一个有名的艺术品商人哥比尔开始经商，而那时的梵·高由于年龄小，脾气暴躁，在推销艺术品时，经常和顾客争吵，于是被哥比尔解雇了。

梵·高来到英国，在伦敦一家规模很小的寄宿学校教法文。

由于他没有及时收缴贫穷学生的学费，受到牧师的责骂，离开了寄宿学校。

1881年，28岁的梵·高成了一个世界上最孤独的人。也就是这时，他开始了画画，他画了一张又一张比利时矿工的素描。他基本上不懂绘画的技法，当然也没有人来买他画的画。

1886年2月，梵·高前往巴黎与弟弟提奥同住。提奥在当时已是

小有名气的画商了，他十分推崇印象派和新印象派、后印象派画家。在弟弟的介绍下，梵·高结识了高更、贝尔纳、劳特累克、毕沙罗、修拉等画家。这一时期的梵·高深受印象派绘画的影响，画面变得明亮清新，并运用了如点彩法等一些印象派技法。同时，他也开始了著名的自画像的创作。

1888年初，35岁的梵·高厌倦了巴黎的城市生活，来到法国南部小城阿尔寻找他向往的灿烂的阳光和无垠的农田，他租下了“黄房子”，准备建立“画家之家”。他的创作也进入了巅峰。《向日葵》《夜间咖啡座——室外》《夜间咖啡座——室内》都是这一时期的代表作。但他依然只能靠弟弟提奥的资助生活。

在绘画这一职业追求中，如果得不到别人的赞许和认同是很难支撑下去的，但是他得到的更多是打击，在梵·高最艰苦的岁月里，他每个月最后几天都躺在床上，以此来化解饥饿的威胁，我们可以想象这种生命的历程是多么让人心酸。

当时，上流社会的绅士们需要的是一些精致的小肖像画，或者是完美的风景画。他们喜欢忧伤的油画。

一次，一位上流社会的少妇看到梵·高的油画，很轻蔑地说：“我很高兴把这种东西称作艺术。”面对莫名其妙的嘲讽，梵·高没有消沉，他不会放弃自己的艺术追求。

37岁时，梵·高画出了圣莱米痛苦的疯子。

然而，梵·高的画在当时却无法得到上流社会和收藏家的青睐，他的画作在那些人眼中就像废纸一样一文不值。经历了一次一次的失败和打击，梵·高渐渐变得孤独起来。他觉得自己是一个真正的失败者，他开始颓废、失望甚至绝望了。

他疲惫了、厌倦了，再也没有勇气面对生活给他的所有折磨和苦难，他决定离开这个嘲弄他的可悲的世界。于是，梵·高用手枪结束了自己的生命。

一次又一次的失败和打击，使梵·高无法正确地认识自己，他在失败面前退缩了，以致没有了生活下去的信心和勇气。

梵·高自杀后，人们在他身上发现了一封信，信中写到：

“说到我的事业，我为它豁出了我的生命，因为它，我的理智已近乎崩溃。”今天，梵·高已成为举世闻名的艺术大师。可惜他自己已经无法得知了。

其实，生命的逝去并不足以让人变得崇高，只能给活着的人以痛苦或者惋惜。无论生活是幸运还是不幸，我们都应该乐于看到它，这是生活的真实体现，是生的证明，是自己存在的一种体验。生命是不堪追问的，我们也无法预言下一刻会得到什么，因为我们要知道，我们只不过在探索生命的意义，释放我们自己的能量。

梵·高经历了那么多磨砺，他的作品就是他的肉体 and 灵魂，为了它，他甘愿冒着失去生命和理智的危险。然而他还是没有真正认识到自己的存在价值，对自己缺乏信心，认为自己始终就是一个失败者，经历了太久的跋涉，无法继续承受失败的打击，决然离去。如果他能对自己有个正确的认识和判断，能够肯定自己存在的意义，再坚韧一些，那么他自己的世界就会更精彩，也会给整个世界带来更多的惊喜。

只要我们能够真正认识自己，并且有改变自己的勇气，就像一艘即将抵达彼岸的船舶，挫折是船舶的压舱之物，在狂风暴雨中加大前进的马力，厄运也会助成功一臂之力的，那样就会乘风破浪，最终抵达成功的彼岸。

生活压力是不可避免的

人生路坎坷的时日居多，升学、工作、晋职、成家，哪一个环节都不可能一帆风顺，大部分时间人都在负重而行。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。

从前，有个人觉得生活的压力太大了，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。那人明白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沉重吗？”哲人问他：“那么你愿意把工作、爱情、家庭、友谊哪一样扔掉呢？”那人无言地摇摇头。

哲人语重心长说道：当你感到沉重时，也许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。

负重而行当然是一种痛苦，但没有负重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，从而也就不可能取得成就，当然也就体验不到上了坡后那种如释重负的快乐了。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幸福。

压力是不可避免的，因此我们应该学会缓解压力，以下几条建议可有效地帮助你减轻压力：

第一，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。

第二，要会衡量自己的能力。知道自己的斤两，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，要分辨自己的欲望。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，把这种黑色的欲望消灭于无形。

第四，缓解压力要注意方式方法。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，好好把握自己手中的幸福，每一分钟都会成为你自己的宝藏。

刘墉先生对人生的解释是：“面对人生的起起落落，人生的恩恩怨怨，却能冷冷静静一一化解，有一天终于顿悟，这就是人生。

”

人的一生，不会永远一帆风顺

在人的航行过程中，顺风、逆风不过是两种不同的航行状态而已，我们不能奢望一路顺风，也不可能总处于逆风状态，这两种状态总是交替着出现，才让我们的人生呈现出不同的姿态。

而我们面对这样的人生，就要做到得意时淡然，失意时坦然。成熟地面对它，才能活得优雅。

人生里失败是不能避免的，就像在大海中航行的船，是不可能不带伤口的。但我们不能因为一时的失败而把自己的整个人生都变成灰色。

失败就像前行的路上，突然出现的一道悬崖，阻断了你继续前行的道路，也告示了你前一阶段的赶路是无功的。你或许只能折回最初的出发点，重新选择方向，重新起程。这种失败自然是很折磨人的，或许我们数日、甚至数年的努力都付诸东流，但是我们没有选择，我们只能接受这样的人生安排，振奋起来，重新选择前进的路。

失意的时候要进行自我情绪调理。或者找人倾诉，或者找到一个途径和方法排解掉郁闷的情绪，才能重装上阵，从头来过。

很多时候，你觉得人生不顺，逆境难行，或许这不过是你的主观感觉而已，或许情况并没有你想象地那般恶劣，不过是因为你的心情不好，然后产生了悲观的折射。这时候就需要自我调节，无论是通过倾诉还是通过心理辅导，这些作用都是次要的，关键是要自己疏导自己。适当的休息，深刻的思考或许会帮助你拨开云雾见晴天。

对于不同的人而言，感到失意的导火线是不同的，所以当你深感失意的时候，就不要再盲目地前行了，片刻的休息，调整方向反而是磨刀不误砍柴工。自己才是最了解自己的人。有时候，面对心理医生你或许有的问题难以启齿，反而误导了辅导方向。

所以要依靠自己的力量找出问题的根源。找到了问题的原因才能有的放矢地去解决。在失意的时候，如果条件允许，那么尽量不要一直一个人待着，这时候朋友就显得非常重要。片刻思考过后，把问题想明白也罢，想不明白也罢，都不要再执著地思考下去，或许你的思路已经陷入了一个死胡同了。所以这时候你需要放松，需要和一大帮朋友在一起做一些开心的事情，或许你大笑一场过后，再去想那些当初想不通的问题时，你会发现原来是它导致了你的失意。

失意的人大多数的时候都处于一种自我厌倦的情绪中，这时候想凭借个人之力改变自我情绪是困难的，所以要积极地加入周围朋友的欢乐中，让他们的愉快带动你的情绪，或许在不经意间，你的那些小小的失意就会自动烟消云散。

失意就像沼泽地一般，你越是深陷其中，越是难以自拔。所以这时候，要学会驻步，及时调整你的心态，及时重新规划你的航程方向，才有可能变逆境为顺境。得意和失意不过是两种心境罢了，得意时要矜持淡然，失意时亦要保持坦然，不管是顺风还是逆风，我相信它们是无法真正阻止你向前方航行的，唯一能阻碍你前进的只有你自己。

所以说，面对人生困境最关键的是保持信心，不能因为环境的变化，使我们对自己的定位和能力也产生怀疑。每一个成功的人都有过坎坷的经历，像诗仙李白、诗圣杜甫等等，哪一个不是因为人生失意的境况，才写出那些旷世绝句的？

人生不如意十有八九，所以正确地看到失败的出现，不要埋怨命运对你不公。命运对于每一个人都是公平的，而你能否从失败的阴影中走出来，继续赶路才是你能否取得成功的关键。相信所有的努力都不会白白流走的，它们或许正以别的形式在支持着你的成功罢了。

所以说在失意的时候千万不要垂头丧气，对自己失去信心。

去阅读那些名人轶事，你会发现他们也有和你一样不顺利的时候，可是他们却顽强地走过来了，走过那些被乌云遮盖的、没有阳光的日子，然后迎接他们的才是万里晴空。

人生百味，顺境逆境，得意失意，不过是一种心境。当你遭遇到人生失意的时候，你会选择什么样的处理态度呢？你可以选择痛哭一场，但是要记住时间不要过长，否则会错过更多的美好，要及时整理好情绪，再次起航。

人不可能永远高高在上

由俭入奢易，由奢入俭难。同样道理，由低势到高位，面对鲜花，面对掌声，面对显赫，你自然感觉不到因为环境巨变而带来的不适应感，然而要是突然失势了，由高势落入了低势，奉承没了，笑容没了，优势没了，往日那些所谓的朋友突然也都不再是朋友了，这时候的你会突然认识到人间冷暖，突然感到无所适从，这些突然的变化或许会让你招架不住，倒塌下去。

失势大多表现为一种社会位置的降低，但是这种社会位置的降低往往会带动心理高度的降低，一旦心理高度降低了，很可能会带来不良情绪，例如失去自信、郁郁寡欢等，这些不良情绪将很大程度上影响一个人今后的发展。失势带来了消极，消极带来了进一步

的失势，又导致了更深程度的消极，这样的恶性循环可能最终导致人的彻底崩溃。

首先，我们要正确看待人生变化的曲线，正确看待这种失势现象。人生不可能是一条一成不变的直线，相反它是一条带有上下波动的曲线，时而高，时而低，才尽显人生百态，尽显酸甜苦辣。所以，高势和低势都是人生的一种状态，我们虽然一直在追求高势，也钟情于高势给我们带来的快感，但是幻想人生一直处于高势不过是我们每一个人的美好愿望罢了，任何一个人也不可能永远的高高在上。能够坦然地接受这种人生曲线变化，坦然地面对失势或得势才是一个心智成熟的人的表现。

失势并不可怕，可怕的是失势后的认命。有的人失势以后，终日郁郁寡欢，完全丧失了斗志，或者成了一个“盲人”，看不到现实中的落寞，仅仅是幻想着昨日的繁荣重新回来，却不付出一丝一毫的努力。再来看那些智者的所作所为，失势后的他们能够微笑着正视现状，能够坚强地接受冷漠，但是他们同时也努力地改变着这种局面，争取在最短的时间内扭转自己的弱势，重新回到往日的辉煌中去。越王勾践就是历史上有名的一位智者。

春秋时期，吴越两国相邻，战事不断。有次吴王领兵攻打越国，被越王勾践的大将灵姑浮砍中了右脚，最后伤重而亡。

吴王死后其子夫差继位。三年以后，夫差为报杀父之仇，带兵前去攻打越国。公元前497年，两国在夫椒交战，结果这次吴国大获全胜，越王勾践被迫转移到会稽。吴王趁机追击，把勾践围困在会稽山上，越王勾践形势非常不妙。为了讨好吴王，勾践听从了大夫文种的计策，准备金银财宝和美女偷偷地送给吴国太宰，试图通过太宰向吴王求情。

吴王最后答应了越王勾践的求和，于是越王勾践表示投降，并和其妻一起前往吴国。为了表示忠诚和歉意，他们夫妻俩住在老吴王的墓旁的石屋里，做看守坟墓和养马的事情。夫差每次出游，勾践总是拿着马鞭，恭恭敬敬地跟在后面。后来吴王夫差有病，勾践为了表明他对夫差的忠心，竟亲自去尝夫差大便的味道，来判断夫差病愈的日期。夫差病好的日期恰好与勾践预测的相合，夫差也认为勾践对他敬爱忠诚，于是就把勾践夫妇放回了越国。

越王勾践几年来的忍辱终于获得了回报，虽然处于劣势，可是他并没有被打倒，相反他充满了斗志，立志要报仇，把昔日的王位和荣耀再次夺回来。为了不忘掉昔日的耻辱，越王勾践睡觉就卧在柴薪之上，坐卧的地方还挂着苦胆，时常含于口中，思忆一下曾经所经历的苦难。经过十年的准备，越国终于东山再起，恢复了强国的面貌，打败了吴国。

事实上，失势并不可怕，可怕的是失势以后的甘于现状、郁郁寡欢、不思进取。有时候，失势反而让你更加深刻地看到事情的本质，看到人性的善恶，体会到人间冷暖。失势让你重新认识到哪些人才是真正的朋友，哪些事值得你重新去做，哪些弱点你应该克服，哪些优点你应该加以利用。如此说来，失势反而让你更加清楚地理解了人生，看清了自己。虽然说高势美好，可是当失势真的到来的时候，我们既然没有能力阻止，只能坦然地接受，或许它真实的面目却是上帝赐予你的一个礼物。

拾起超强信心，摆脱压力桎梏

你一定听说过这样的事情：女大学生迫于就业压力整容，男大学生求职应聘忙于包装。针对这种现象，有关专家指出说：

“这是巨大的就业压力造成的，其实也是大学生自信心不足的

一种表现。用人单位考虑的是学生的能力，而不只是相貌。长得好看却不懂业务，也是没用！”事实上，生活中的很多人存在着信心不足从而导致压力过大的现象。在奋斗的过程中，难免碰到一时的挫折、困难、失败，如：工作进展受挫，没有找到解决问题的方法，感情上的挫折等等。如果人们有足够的信心，就会善待这些情况，心情上会坦然处之，及时把自己的心情调整过来，不让失败、困难、挫折等转化成消极的心理因素，而把这些作为对自己的鞭策，激发自己更加努力，开阔思路，寻求更佳方法、途径。

有一个年轻人，好不容易获得一份销售工作，勤勤恳恳干了大半年，非但毫无起色，反而在几个大项目上接连失败。而他的同事，个个都干出了成绩。他实在忍受不了这种痛苦，在总经理办公室，他惭愧地说，可能自己不适合这份工作。

老总沉默了一会儿，平静地说：“就这样走，以失败者的形象离开，你真的甘心？”年轻人沉默不语。“安心工作吧，我会给你足够的时间，直到你成功为止。到那时，你再要走我决不留你。”老总的宽容让年轻人很感动。

过了一年，年轻人又走进了老总的办公室。不过，这一次他是轻松的，他已经连续七个月在公司销售排行榜中高居榜首，成了当之无愧的业务骨干。他想知道，当初，老总为什么会将一个败军之将继续留用呢？“因为，我比你更不甘心。”老总的回答完全出乎年轻人的预料。

年轻人大惑不解，老总解释道：“记得当初招聘时，公司收下100多份应聘材料，我面试了20多人，最后却只录用了你一人。

如果接受你的辞职，我无疑是非常失败的。我深信，既然你能在应聘时得到我的认可，也一定有能力在工作中得到客户的认可

，你缺少的只是机会和时间。与其说我对你仍有信心，倒不如说我自己仍有信心——我相信我没有用错人。”从老总那里，年轻人懂得了只要给别人以宽容，给自己以信心，将来很可能是一个全新的局面。

总有许多的人，把失败、困难和挫折转化成消极的心理因素，这些消极的心理因素大大损害了个人的成功，往往断送了个人的事业。切记，人可以因为失败而损失财产，甚至成为一个穷光蛋。但绝不能在财产损失以后，再损失人的信心，否则，那才是雪上加霜。失败可以夺走我的财产、名誉、地位和爱情，但绝对不能夺走我的信心。信心就是生命，只要我的信心还在，我的生命之树在明年还会结出更丰硕的财产、名誉、地位和爱情之果。

一个家境十分贫寒的小木匠，在富翁家里做苦工，不小心损坏一个价值连城的花瓶，小木匠赔不起，无奈之下只好跑到一个据说十分灵验的观音庙去求观音。庙里的观音劝小木匠去学一门能对接花瓶的技术，并告诉小木匠要有信心，否则上天也会对他失去信心，于是小木匠登门求艺，历经三年苦练，小木匠返回家乡将三年前打碎的花瓶接得同原来的一模一样。经过不懈的努力，小木匠成了远近闻名的名师，每天找他拜师学艺者络绎不绝。小木匠没有忘记庙里的观音，他决定到庙里去感谢观音，当说明来意时，观音开口说道：“你不用感谢我，还是感谢你自己吧。”这时，由远而近传来脚步声，原来是庙里的老尼姑在小木匠第一次来时，听了小木匠的哭诉以后便冒充观音的声音，以鼓励小木匠并告诉小木匠“信心是人生最好的观音”。

没有什么比相信自己更能改变我们的处境，当我们处于厄运的时候，当我们败下阵来的时候，当我们面临一场巨大灾难的时候。记住：信心是人生最好的观音，一个人只要活着就有无限的可能。

Chapter 4 爱情之花需要平静之水浇灌

爱情也需要心平气和。人的经历不尽相同，爱人之间的磨合是必不可少的过程，我们只有对爱人宽容平和，才能够保持爱的完整性。不要因为一个人的过去而影响你们现在的感情，当爱人离去时，就再也无力挽回了。

爱需要理解与体谅

一位署名为约翰·卫斯理的人写了这样一个故事：

一对夫妇在婚后11年生了一个男孩，夫妻恩爱，男孩自然是二人的宝贝。男孩两岁的某一天，丈夫在出门上班之际，看到桌上有一药瓶打开了，不过因为赶时间，他只嘱咐妻子把药瓶收好，然后就关上门上班去了。妻子在厨房忙得团团转，就忘了丈夫的叮嘱。

男孩拿起药瓶，觉得好奇、又被药水的颜色所吸引，于是一饮而尽。药水成分厉害，即使成人也只能服用少量。男孩服药过量，被送到医院后，回天乏术。妻子被这一不幸的事件吓呆了，不知如何面对丈夫。紧张的父亲赶到医院，得知噩耗非常伤心，他看过儿子的尸体，望了妻子一眼，然后说了四个字。

作者叫读者猜，这丈夫说了四个什么字？

答案是：

“Iloveyou, darling.” 作者说，这种反应叫做proactive。即反过来控制局面，而不被局面所控制。作者亦盛赞这丈夫是人类关系方面的天才，因为儿子的死已成事实，再吵再骂也不会改变事

实，只能惹来更多的伤心，而且不只是自己失去了儿子，妻子也失去了儿子。

夫妻关系有的时候就像是一扇门，只有把门打开了，夫妻才能幸福融洽地白头到老。想要打开这扇门其实并不难，爱和理解就是开启夫妻关系的金钥匙。

小张特别喜欢打麻将，一有机会就会约上几个朋友玩，免不了就有输有赢。当然啦，赢了时兴高采烈，输了就有点不舒服。

妻子小杨通晓事理，是个冰雪聪明的姑娘，她不大赞成小张这样，但她并没有硬来。

一天，小张打了几圈牌回来，输了点钱，有些闷闷不乐。小杨关切地让他休息，劝慰地说：“你不要把打麻将看成赌博嘛，几个老朋友在一起玩，你把它看成一项娱乐活动好不好？娱乐总要消费，打保龄、去歌厅哪有不花钱的？输了钱，你就当雇了几个人陪你玩好了，反正你爱玩这个。”小张见妻子不但不埋怨他，还有这样一番见解，不由乐了。

小杨又说：“咱们现在没小孩，没什么家务事，周末你去放松玩一会儿没什么，但要健康娱乐，不要时间过长，七八圈就行了吧。以后工作忙了，家务事多了，你想玩都玩不成了。你其实挺有自制力的，注意点就行了，输赢无所谓，开心就好，你又不是以赌为生的。”小杨一番话，说得小张挺高兴。后来他玩麻将的次数越来越少，瘾渐渐也不那么大了。一旦玩的时候，想起妻子的话，非常放松，战绩也越来越好。而当工作忙起来，家里有了小孩之后，他一年也玩不了几回，小俩口的日子过得甜甜蜜蜜的。

任何娱乐活动都要有个节制，小杨并没有跟丈夫直接说，而是以宽容的独到的见解让事情往好的方向发展。

有时候人很容易莫名其妙地情绪化，看什么都不顺眼。比如太太问先生晚饭想吃什么，先生竟不客气地说：“跟你结婚这么久了，我爱吃什么你还不知道吗？”或者先生下班回来看到太太抱着孩子沮丧地坐在客厅里，便过去关心地问：“心情不好吗？”没想到太太却生气地说：“你怎么到现在才回来？”在这些情况中，若当事人都认为对方是在针对你发脾气，一定也会生气，不是回骂一句难听的话，就是用冷漠与回避来拒绝对方。因为感到自身也受伤了，需要自我防卫。

但如果能看到他对我凶，是因为他心情不好，事情就能够比较正确地解决。

应该怎样去面对一个心灵受伤的人呢？他需要被了解，被接纳。

太太可以对发脾气的先生说：“你心情不好，除了我之外，还有谁惹你生气啊？”而另外那位先生可以对沮丧的太太说：“一整天在家带孩子真辛苦，你希望我现在为你做些什么吗？”如此对方的情绪一定会很快地稳定下来，在感受到被了解与接纳后，他甚至可能会因刚才的失礼表现而觉得内疚。

不用完美要求自己的爱人

林语堂曾说：婚姻叫两个不同的人去过同一种生活。他是在劝诫人们对婚姻不要抱不切实际的幻想，而是要考虑到它的种种不如意之处，免得日后心理落差太大。

两个人由相识、相知，到相恋、相爱，最终携手走向爱情的归宿——婚姻的殿堂，心中无不怀着甜蜜的憧憬、美好的期待。

他们在想像之中勾画着未来的生活，哪怕最隐秘的细节、最不易窥测的角落，都被描绘得婀娜多姿、美妙绝伦，连最平凡琐细的生活，也被完全彻底地美化了。他们陶醉在两个人的世界里，仿佛彼此是对方的上帝。而爱情，成了他们面对生活、主宰命运的唯一钥匙。在过来人眼中，他们是两个甜蜜的傻瓜，因为此时他们还不完全理解婚姻是什么、生活意味着什么。

然而时间的巨手可以钝化感觉、磨平记忆、改变一切。原本使人心神摇荡的，如今却叫人无动于衷；原本让人铭心刻骨的，现在却使人麻木不仁。连那最让人难以忘怀的一个个美妙瞬间，都变得模糊、淡漠了。是的，时间改变了世界，时间也改变了我们的感觉。

不是因为才华横溢才嫁给他么，怎么越看越觉得这个人除了才华一无所有？不是因为风度翩翩才倾心于他么，怎么越看越感到这人浑身上下都是虚头巴脑？不是因为气质超群、身材出众才非她不娶么？怎么婚后不到一年便觉得这个人形容猥琐、俗不可耐？

不是因为心地善良、不慕钱财才对她感念不已，以为今生终于找到了理想中的爱人么，怎么孩子刚一出生这个人就变得斤斤计较、锱铢必较？

原本心仪的东西，如今似乎都走向了反面：性情稳重成了老气横秋，性格活泼成了疯疯癫癫；风流倜傥成了拈花惹草，热爱艺术成了老不正经；连身体健壮也成了笨手笨脚，身材苗条也成了不够性感；大眼睛是大而无光，小眼睛是鬼鬼祟祟；有业余爱好说你不务正业，没有业余爱好说你缺乏情趣；下班早回家说你不像个男人，下班不回家说你不顾老婆孩子；挣不到钱说你是笨蛋，挣太多钱说你肯定不是好东西；管孩子说你婆婆妈妈，不管孩子说你没有家庭责任感；提拔了说你是马屁精，没提拔说你没本事白混了十

几年；朋友多了说你狐朋狗友整天不着家，朋友少了说你孤家寡人像个丧门星；对长辈孝敬了说你永远像个孙子，对长辈不孝顺又说你没良心；看见女人不回头说你假正经，见着女人总回头说你不正经……

生活就是这样，每天都在发生有形无形的战争。说起来鸡零狗碎、鸡毛蒜皮，说多了还叫人笑话。然而每个人都在生活的世俗和琐屑之间经受考验。新潮男女难以忍受此中的磨难，叹息一声“怎么会是这样”便互道“拜拜”，从此天各一方，独自潇洒去了。趁着年轻还有资本，他们拼命地消费自己，待到人老珠黄，也就心平气和，认可“生活的平庸”了。比之前辈，他们不乏洒脱快乐，但在频繁的探索与转换之间，他们很难深入体会生活的艰辛与美好。与他们一同笑过的人，他们很快忘记；与他们一同哭过的人，他们也很难长久地记得。只是到了人生的暮年蓦然回首，他们才似有所悟，但很难说一句无悔今生、笑对所爱。

爱一个“完美”的人并不难，但是爱一个“有缺欠”的人却很难，长久地爱一个这样的人尤其难。而唯其如此，人的感情才显得深沉厚重、感天动地。说到底，我们谁敢大言不惭地说自己是“完美”的人呢？既然自己并不完美，凭什么以完美要求自己的爱人呢？

爱一个人，便意味着全身心地、无条件地接受他的一切。

要想让生活有滋有味，就要去接受生活中的不完美。

要知道美满婚姻的秘诀

一位教授对班上的学生说：“美满婚姻的秘诀在于：婚姻不是夫妻各出五分力，如果是五五之分，双方都不会付出什么。美满婚姻的秘诀是六四之分。丈夫自己出六分力，而只需妻子出四分。妻

子也是自己出六分力，而只期望丈夫出四分。

六四之分就能避免各出五分力时中间地带的冲突：‘该轮到你了’。反过来说，你们各出六分力，中间的部分是重叠的，因为大家都有付出。”婚姻像一把剪刀，结合得亲密无间，当它有相反动向时，那个介入中间的人就要受严厉惩罚了。

夫妻之间如何达到心心相印，亲密无间，就需要了解双方各自的心理需求，从而达到和谐、美满。美国著名生理学家默里对人类的心理需要进行了归纳，从而得出夫妻和谐必须满足双方的五种心理需要。

1. 尊重的需要人的自尊心从小就有，一旦受到损害，便会痛苦不已。如果受到尊重，人则会感到欣慰和满足。夫妻间的相互尊重、信赖，是深化爱情和事业成功的基本保证。任何训斥或轻视贬低爱人的做法，都会损害对方的自尊心。

2. 自主和表现的需要人人都希望按自己的思想和意志办事，这就是自主的需要。

每个人都希望在别人面前表现自己，尽可能发挥自己的才能，运用自己的智慧，创造出可观的劳动成果，使自己的表现心理得到满足，这是表现的需要。夫妻间则常想通过语言或行为来使对方欢悦、惊奇、着迷，进而赞赏自己。

3. 交往或社交的需要社会是人的生活乐趣的源泉，那种不准爱人与他人交往的做法，不但不能保证爱情的专一，相反，会导致对方心理平衡的破坏，对家庭生活感到厌倦，对爱人产生反感，其结果只能使婚姻破裂。

4. 爱好和感情的需要各人有各人的爱好，应尽可能满足对方的

心理需求并为对方提供方便。感情的需要以爱为中心，持久的爱会使对方得到最大的满足。否则，失落感便会油然而生，不满、烦恼、怨恨便接踵而至。

5. 宣泄的需要爱人心里不痛快时，总想找人诉说一番，一吐为快。这种宣泄的对象当然是自己的爱人，夫妻均以对方为宣泄的最佳对象。

因此，任何一方都不应责备对方心胸狭窄，或嫌对方唠叨，而应主动地接受对方的宣泄，并进一步劝慰、疏导，排解其内心的痛苦，使对方从内心矛盾中解脱出来，建立新的心理平衡。这样内心的痛苦才会烟消云散，夫妻感情也会进一步加深。

多赞美男人给他自信

赞美是保持爱情持久性的技巧之一。多年来，大批的婚姻家庭学著作中都谈到了丈夫对妻子的赞美，却往往忽视了妻子对丈夫的赞美。其实，在一个家庭里生活绝不能说谁对谁的赞美高于谁对谁的赞美，这种赞美应该是平起平坐的。妻子没有丈夫的赞美会失去信心，丈夫得不到妻子的赞美也会一蹶不振。因此，作为妻子同样也应该做好对丈夫的赞美。

美国大文豪霍桑未成名之前是个海关的小职员，有一天他垂头丧气地回到家对太太说：“我被炒鱿鱼了。”他的太太苏菲亚听了之后不但没有愤怒地责骂他，反而兴奋地叫了起来：“这样你就可以专心写书了。”“是呀，”霍桑一脸苦笑着回答，“我光写书不干活，我们靠什么吃饭啊？”这时苏菲亚打开抽屉，拿出一叠为数不少的钞票。

“这些钱从哪里来的？”霍桑张大嘴，吃惊地问。

“我一直相信你有写作的才华。”苏菲亚解释道。

“我相信总有一天你会写出一部名著，所以每个星期我都把家用省下来一点，现在这些钱够我们用一年了。”有了太太在精神与经济上的支持，霍桑果真完成了美国文学史上不朽的巨著——《红字》。

男人都是喜欢听到自己妻子的赞美，特别是在他失意的时候。如果你想让你的丈夫成功，那么不要吝惜你的赞美，从现在这一秒钟开始，赞美他们吧！

妻子称赞丈夫时，要把自己放在次于丈夫的位置上。对他表示出崇敬、仰慕、依赖，这样来表达出自己对他的爱与赞美。丈夫由此感受到被尊敬的感觉，就会更加奋进，给妻子更多的幸福。

也许会有些妻子感到不满，觉得凭什么要把我们女性放在次要的位置上，好像整个家庭就男人最重要似的。其实，并不是这样。家庭生活中谁付出的多少是不能用天平来衡量的。若你真的在乎那么多，也就不是真正地爱着这个家庭。事事都是不能平均的。而且，在外的丈夫所受的压力真的很可能超出妻子几倍，作为妻子表现出对丈夫的依赖也是理所当然的。事实上也确实是如此。所以，做个好妻子就要适当地满足些丈夫的这种“大男子主义”吧。这对你并没什么害处。

妻子称赞丈夫，还要从小事做起。家庭生活中，夫妻恩爱的点点滴滴都体现在一些琐碎的小事上。因此，不要只看到丈夫比较明显的优点，以此来赞，而要在平日里的生活细节中发觉出丈夫的优点，大大地夸赞一番。

丈夫听了这些赞美之后，定会觉得你是个细心的女人，认为你能事事都察觉出他的优点，你对他是真心的。也就会自然而然地多

注意起你平日里的优点，这样两人的感情就会越来越深厚。

看见丈夫修理好家用电器，你可以赞他一句“真能干”；看见丈夫下厨做饭，你可以赞他一句“真体贴”；丈夫为你买了件衣服，也可以赞一句“真好”。总之，多去发现丈夫的好处，多去赞美，肯定对你有益。

妻子要向丈夫适时地表达谢意。他送了你一朵玫瑰，要谢谢他对你的爱意；他下班时顺路买了菜回家，要谢谢他为你分担家庭责任；他陪你去看电影，要谢谢他在繁忙之余还能陪伴自己；吃完饭他主动收拾碗筷，要谢谢他很疼惜你。还有很多很多，你都可以向他表示谢意。人人都爱听别人的谢意，丈夫亦是如此。

他每为你做了一件事，你都向他表示一下谢意，丈夫一高兴就不怕没有第二次了。那么，这种谢谢的话不是多多益善吗？

妻子还要给丈夫广阔的空间，不能处处束缚着他。男人在外不免会遇到很多的麻烦，承受的心理压力十分大，所以偶尔也会外出找找朋友，回家比较晚。可就因为如此，有些妻子就大呼小叫，认为丈夫背叛了自己，甚至有时丈夫真的是因为要加班而归家晚了，也要兴师问罪。

当然，妻子都希望丈夫能多陪伴自己，但并不是说一个男人娶了你之后就完完全全属于你了。他还有自己的独立体。总是牢牢地抓住丈夫，管住丈夫，增加丈夫的心理压力的女人，时间一久定会受到丈夫的排斥，从而逐渐失去丈夫的爱。

据心理学家测定，世界上最孤独的人，就是那些仅有肉体接触而没有感情交流的夫妇。可见，感情沟通的阻隔对婚姻关系的破坏有多么大。

细心的妻子们稍稍留心一下便会发现，恩爱夫妻无不善于运用各自不同的方式，来向对方表达爱意，这种感情的沟通便是婚后夫妻感情不断深化的根本保证。

许多当代夫妻对此颇有招数。如有一对夫妻为了让感情向纵深发展，创造了一种写“夫妻日记”的形式。在日记中，夫妻双方敞开心怀，无所不谈，包括对增进感情的建议，对家庭生活的爱恋，对经济安排的磋商……他们通过日记这种媒体，相互之间更深切地感受到了温暖、甜蜜、协调和融洽。还有一对夫妻选择的是开“祝贺宴会”，只要遇上有纪念意义的日子，或是夫妻中谁获得了什么成绩和荣誉，就为对方举行小小的“宴会”，以示祝贺。其实这种“宴会”也不必花大钱或大力气，只不过是冠以一个“宴会”的名义，在桌上摆上些被祝贺者最喜欢吃的菜肴罢了。但是，这种宴会却能为夫妻双方沟通情感创造一种良好的环境和气氛。

结婚以后，大多数做妻子的只用行动来表达对丈夫的体贴、关怀和爱慕，而很少说一句“我爱你”。固然，行为沟通在已形成高度默契的夫妇中可以传递比语言更丰富的信息，但这样的夫妻毕竟是很难得了。特别是对于尚处于调适阶段的年轻夫妻，由于行为所包含的信息过于丰富，对方不一定都能感受得到，因此，用语言表露情感是十分必要的。

妻子要多在外人面前赞美丈夫。男人都有种自负心理，妻子在外人面前多称赞一下丈夫，会使其自负心理得到充分的满足。

丈夫觉得自己的妻子知书达理，有眼光，而且以嫁给自己为荣，就会感到十分的荣幸。因为由此向外人证明了自己的能力，他就会觉得不应辜负妻子对自己的期望，也不能辜负妻子在众人面前对自己的赞扬，也就会更加爱护自己的妻子，把自己在事业或是在其他方面的目标都定于“为了妻子”的前提之上。

此外，对言语沟通如果过分压抑，可能会导致情感交流的彻底阻隔。当双方只习惯于程式化的日常生活时，便会觉得对方没有感情需要了，于是便更加压抑自己的情感，如此恶性循环，最终便真的冷漠了。

与丈夫保持情感交流渠道的畅通，是聪明妻子“对付”丈夫很关键的一招。在丈夫生日或其他有纪念意义的日子向丈夫献一束鲜花或其他小礼物，在与丈夫单独相处时向丈夫说一声“我爱你”，对想牢牢吸引住丈夫的妻子来讲，永远是不多余的。

夫妻之间争吵有度

有人问一位著名男高音歌唱家为什么能和太太维持50年的幸福婚姻，他说：“我太太和我在很久以前就订下了协议，不论我们对对方如何地愤怒不满，我们都是一直遵守着这个协议。

这项协议是：当一个大吼的时候，另一个就应该静听——因为当两个人都大吼的时候，就没有沟通可言了，有的只是噪音和震动。”俗话说：“谁家的烟囱都冒烟。”即使是最恩爱的夫妻，相互间也难免发生争吵。一般口角，吵过之后也就完了。但是，如果争吵起来不加控制就可能激化矛盾，引出意想不到的坏结果。

所以，夫妻争吵有必要控制好“度”，即使在最冲动的情况下也不要超越这个界限。

这里的“度”包括下面几点：

1. 不揭短一般说来，夫妻双方十分清楚对方的毛病和短处。比如，对方存在生理缺陷，个子小，不生育，或有过失足等。在平时，彼此顾及对方的面子而不轻易指出。可是一旦发生争吵，当

自己理屈词穷或处于不利态势时，就有可能把矛头对准对方的短处，挖苦揭短，以期制服对方。

有道是“打人不打脸，骂人不揭短”，人们最讨厌别人恶意揭短，这样做只会激怒对方、扩大矛盾、伤及夫妻感情。因此即使再生气也不要揭对方的短处。

2. 不翻旧账有的夫妻争吵时，喜欢把过去的事情扯出来，翻旧账，拿陈芝麻烂谷子做证据，历数对方的“不是”和“罪过”，指责对方，或证明自己正确。这种方式也是很愚蠢的。夫妻之间的旧账很难说得清。如果大家都翻对自己有利的那一页，眼睛向后看，但不利于解决眼下的矛盾，还容易把问题复杂化，新账旧账纠缠在一起，加深怨恨。夫妻争吵最好“打破盆说盆，打破罐说罐”，就事论事，不前挂后连，这样处理问题，才容易化解眼前的矛盾。

3. 不带脏字争吵时，夫妻双方可能高声大噪，说一些过激过重的话，但是绝不能骂人，带脏字。有些人平时说话带脏字和不雅的口头禅，争吵时也可能顺口说出来。然而，这时对方不再把它当成口头禅，而视为骂人，因此同样会发生“爆炸”。

4. 不贬低对方夫妻争吵时难免各执一词，都感到真理在自己这边，对方是胡搅蛮缠，往往使用评价性语言贬低对方。比如：“和你说话简直是对牛弹琴！”“你这个人四六不懂，简直不可理喻！”“你是一个泼妇！”“你是一个无赖！”这些贬低对方的话，同样容易刺伤对方的自尊，对方为了维护自己的尊严，会一直争吵到底的。

5. 不涉及亲属有的夫妻争吵时，不但彼此指责，而且可能冲出家门，把对方的老人、亲属也裹进来。比如说：“你和你爸一样

不讲理！”“你和你妈一样混帐！”等。如此把争吵的矛头指向长辈是错误的，也是对方最不能容忍的。

总之，夫妻争吵只要把握好了度，就不会伤及感情，“雨过天晴”，两人又会和好如初。

当夫妻因事发生矛盾出现冷战局面时，到一定程度就要有一方首先打破沉默，这时另一方就会响应，夫妻握手言和，重归于好。

打破沉默、消除冷战的方式有以下几种：

1. 直言和解如果双方的矛盾并不大，只是偶然出现摩擦，就可以直截了当地和对方打招呼，打破沉默。比如说：“好了，过去的事就叫它过去吧，不要再憋气了。”对方会有所回应，言归于好。也可以装作把所有的不愉快都忘掉了，像什么事也没有发生似的，主动与对方说话，打破沉默。如上班前，丈夫突然对还在生气的妻子问：“我的公文包呢？”见丈夫没有记仇，妻子也不好意思不理睬，应声道：“不是在衣柜上吗？”这样就打破了僵局。

2. 认错求和如果一方意识到发生矛盾的主要责任在自己，就应主动向对方认错，请求谅解。如：“好了，这事是我不好，以后一定要注意。这件事是我考虑不周，责任在我，我赔不是，你就不要生气了，气出病来，可不划算！”对方听了，一腔怒火也许就烟消云散了。

退一步说，即使错误不在自己一方，也可以主动承担责任。

3. 幽默和解开个玩笑是打破僵局的最佳方式。如：“我说，你看世界上的冷战都结束了，我们家的冷战是不是也可以松动一下？”“瞧你的脸拉那么长干什么！天有阴晴，月有圆缺，半个

月过去了，月儿也该圆了吧！女人不是月亮吗？”对方听了多会“多云转晴”。

总之，只要一方能针对矛盾的具体情况，采取相应的沟通方式，巧用言语，就可以尽快打破僵局，家庭生活会恢复往日的欢乐与和谐。

宽容是爱长久的精髓

宽容就是原谅，就是大度，就是福，也是一种爱。安徒生有这样一则童话叫《老头子总是不会错》。

乡村有一对清贫的老夫妇，有一天他们想把家中唯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，他先与人换得一条母牛，又用母牛去换了一头羊，再用羊换来一只肥鹅，又由鹅换了母鸡，最后用母鸡换了别人的一大袋烂苹果。在每一次交换中，他倒真还是想给老伴一个惊喜。当他扛着烂苹果到一家小酒店歇气时，遇上两个英国人，闲聊中他谈了自己赶集的经过，两个英国人听得哈哈大笑，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，如果他回家竟未受老伴任何责罚，金币就算输给他了，三人于是一起回到老头子家中。

老太婆见老头子回来了，非常高兴，又是给他拧毛巾擦脸又是端水解渴，听老头子讲赶集的经过。他毫不隐瞒，全过程一一道来。每听老头子讲到用一种东西换了另一种东西，她都十分激动地予以肯定。“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！”诸如此类。最后听到老头子背回一袋已开始腐烂的苹果时，她同样不愠不恼，大声说：“我们今晚就可吃到苹果馅饼了！”不由搂起老头子

，深情地吻他的额头……

其结果不用说，英国人就此输掉了一袋金币。

夫妻的恩爱、宽容是善待婚姻的最好的方式。充分理解对方的行事做法，不苛求不责怨。如此，必然给对方以爱的源泉，婚姻一定如童话般妙趣横生、和美幸福。

家庭生活夫妻之间最重要的基础是宽容、尊重、信任和真诚。即使对方做错了什么，只要心是真诚的，就应该重过程重动机而轻结果，这样才能有家庭的和睦。

一位参加美国公共关系卡耐基训练班的学员，把宽容的原理运用到自己的家庭，使得家庭关系十分融洽。

一天，妻子请他讲出自己的6个缺点，以便成为更好的妻子。

这位学员想了想说：“让我想一想，明天早晨再告诉你。”第二天一大早，学员来到鲜花店，请花店给妻子送6朵玫瑰，并附上一个纸条：“我实在想不出你需要改变的6个缺点，我就爱你现在这个样子。”当这位学员晚上回到家时，妻子站在门口迎接他，她感动地几乎要流泪。从此，他认识到宽容和赞赏的力量。

当你宽恕别人的时候，你就不会感到自己和别人站在敌对的位置。你宽恕别人，别人才有可能会原谅你。这是亘古不变的道理。

爱是一门艺术，宽容是爱的精髓。

失恋不可怕，可怕的是被自己打倒

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

相关的便是婚姻幸福、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。由于爱情的涉及到双方，我们这一小节要讲的话题便由此产生——失恋，一个很常见的人生经历，却同时又不得忽视。

失恋大多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都是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，甚至出现殉情或者犯罪的倾向，这些都是极端愚蠢的做法。一个人的存在价值或意义，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，实在没有爱情这种佐料，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短时间内承受不住。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。死抓住一根救命草不放，或许反而因此丢了性命。

失恋是很多人都有过的经历，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，不是吗？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，依然要笑对生活。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已，而他（她）的身边却是少了一个爱他（她）的人，因此这绝对是他（她）的损失。

然而，总有一部分思想极端的人，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，觉得自己没有意义，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，你获得的却是整片森林；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。

不要做“爱的囚徒”

有的女人，非常爱猜疑，特别是面对自己最亲爱的人的时候。丈夫一回到家，就会问：“你今天都做什么了？有谁给你打过电话啊？是男的还是女的……”人刚进屋，各种问题接踵而来，这多少有点让人厌倦。很多妻子都有这样的习惯，总想知道对方在工作中、生活中的各种情况，而且事无巨细，什么都要打听。生怕对方有什么事情隐瞒自己。这种问题问多了，对方肯定会产生对抗心理，而且有的问题甚至会伤了家中的和气。如果丈夫稍有犹豫，则乱加联想，胡乱猜疑，这样矛盾也就产生了，其实有些问题你根本就可以忽略不问的。

有这样一个故事：

几个年轻同事因开玩笑过头而发生争吵，并动起了手。赵大江和其他几个老员工跑过去，费了好大的劲才把混战着的年轻人拉开。拉完架后，赵大江发现手表丢了，到处找也未找到。大家觉得，赵大江是在做好事，不能让他个人受损失。打架的几个年轻人也为赵大江因为替他们拉架丢了表而深感内疚和不安。为此，大家决定凑点钱，买块表赔给赵大江。表买好后，因赵大江调休，便委托与赵大江住同一个小区的贺英转交给赵大江。

下班的路上，贺英在小区里巧遇赵大江和他的妻子牛萍。贺英笑着对赵大江说：“你丢了表，大伙凑钱买了一块赔你，让我转交给你。”站在一旁的牛萍听后脸色变得十分难看。回到家后，她立即对赵大江进行“逼供”。尽管赵大江如实诉说，牛萍仍一口咬定

丈夫与贺英有不正当的关系。接着，牛萍又到赵大江的公司里去大吵大闹。公司里的同事耐心地向她说明事情的经过，希望她不要无端猜疑。她却说：“那姓贺的已扰乱我的生活了，你们怎么不管！”周围的同事再劝，她又和劝说的人争吵，越发不管不顾。

此后，为了“惩罚”赵大江，牛萍到处散布赵大江与贺英有作风问题，认为这样可以“压”住丈夫。牛萍的多疑和偏执，伤了赵大江的心。一对结婚十几年的夫妻最终因猜忌分开了。一个原本美好的家庭被“猜疑”搅散了。

夫妻之间不仅女人好猜忌，有的男人猜忌心也很重。丈夫的猜疑像一条无形的锁链，会紧紧捆住妻子的手脚，使夫妻双方均陷入痛苦之中，甚至导致家庭破裂，酿成悲剧。

王某的妻子江某小他3岁，漂亮贤惠，有工作能力，工资也比他高，王某内心总害怕妻子跟别人跑了。

江某去单位办点事。过了30分钟，电话铃响了起来，王某抓起电话，一位男士的声音传了出来，问江某出门了吗？王某说江某出门了。

放下电话，王某开始胡思乱想起来。很快就没有心思看电视了，满脑子都是妻子与男人拥抱、接吻与上床的画面。忙给妻子打手机，妻子没有接听。从此王某的心事加重了，开始“关心”妻子了。

以前从来不爱陪妻子上街，现在不用妻子邀请，王某主动提出陪同。妻子下班回家后，只要妻子把外衣脱下来，就偷偷地检查衣服，闻衣服上有没有香烟与酒味。他还多次跑到电信收费部门，向工作人员提出查看江某的手机通话清单，由于没有正当理由，被工作人员拒绝了。由于休息不好，脑子里胡思乱想，情绪也不稳定，

王某动不动就发火，经常与妻子争吵，质问妻子的去向，气得江某几次跑回娘家。

无论何种原因产生的猜疑，都会对夫妻关系造成危害。猜疑者整天疑神疑鬼，精神处于紧张状态，被猜疑的一方感觉自己时时受审甚至被监视，尊严受到侵犯，自由遭到干扰，夫妻之间自然难以心平气和，难免爆发战争。这种看似因为爱而战的猜疑，实则是将爱人视为“爱的囚徒”，结果只能导致爱人的厌烦、痛恨。

无端地猜疑配偶的不忠，毫无理由地限制配偶和异性交往，是极不明智的有害行为，它只能导致夫妻感情的隔膜越来越厚。

理智的做法是加强夫妻之间的交流，了解和把握对方的情感脉搏，达到相互的信任。

猜疑，是魔鬼投向夫妻、家庭间的阴影，它使人郁闷、压抑，甚至陷入烦恼的泥沼中不能自拔。有了猜疑，夫妻间就犹如筑起了一道屏障，爱情、幸福被拒于屏障之外。

Chapter 5 人生苦短，何须自寻烦恼(1)

世上本无事，庸人自扰之。生活中，很多人往往会自寻烦恼，自己给自己套上枷锁，从而搞得自己疲惫不堪。我们应该学会解除这些束缚，用超脱豁达的心态给自己减压，从而让自己活得轻松，活得快乐。

不要再苛求十全十美

谢尔·希尔弗斯坦在《丢失的那块儿》里讲过这样一个故事：一个圆环被切掉了一块，圆环想使自己重新完整起来，于是就到处去寻找丢失的那块儿。可是由于它不完整，因此滚得很慢，它欣赏路边的花儿，它与虫儿聊天，它享受阳光。它发现了许多不同的小块儿，可没有一块适合它。于是它继续寻找着。

终于有一天，圆环找到了非常适合的小块，它高兴极了，将那小块装上，然后就滚了起来，它终于成为完美的圆环了。它能够滚得很快，以致无暇欣赏花儿或和虫儿聊天。当它发现飞快地滚动使得它的世界再也不像以前那样时，它停住了，把那一小块又放回到路边，缓慢地向前滚去。

人生确有许多不完美之处，每个人都会有或这或那的缺陷。

其实，没有缺憾我们便无法衡量完美。仔细想想，缺憾其实不也是一种完美吗？

人生就是充满缺陷的旅程。从哲学的意义上讲，人类永远不满足自己的思维、自己的生存环境、自己的生活水准。这就决定了人类不断创造、追求。从简单的发明到航天飞机，从简单的词汇到庞大的思想体系。没有缺陷，产品便不会一代代更新。没有缺陷就意

味着圆满，绝对的圆满便意味着没有希望，没有追求，便意味着停滞。人生圆满，人生便停止了追求的脚步。

生活也不可能完美无缺，也正因为有了残缺，我们才有梦想，有希望。当我们为梦想和希望付出我们的努力时，我们就已经拥有了一个完整的自我。生活不是一场必须拿满分的考试，生活更像一个足球赛季，最好的队也可能会输掉其中的几场比赛，而最差的队也有自己闪亮的时刻。我们所有的努力就是为了赢得更多的比赛。当我们能继续在比赛中前进并珍惜每场比赛时，我们就赢得了自己的完整。

童年时，我们都玩过积木。在不同的孩子手中，可以拼出不同的造型，可以说是千姿百态，千变万化。但不管怎样去拼积木，总是有缺陷，设计好一种造型后，觉得不完善，于是又重新去拼，结果，还是有不满意之处，于是有可能继续下去……做人就像拼积木一样，到达一个目标，实现一个想法之后，总觉得还有这样或那样的缺憾，于是又去找想象中的那种圆满。一生总是不停地在寻找，但总是未能如愿，最后，许多人都是带着一丝遗憾离开了世界。

其实，十全十美在现实生活中是很难找到的，这种完美之事只存在于人的想象当中。而且人的美好并不完全取决于完美无缺，而恰恰是因为有缺憾之处才会有追求和拼搏，才会使自己的生命分外多彩起来。

大多数人都知道断臂的维纳斯塑像，她的断臂当然不是雕塑家的初衷，而是从地下挖掘出来时无意中给碰掉的，可是人们却惊讶地发现她是如此之美。也许这种美恰恰就在于她的残缺——失去双臂，这就是残缺美。失去也是得到，有缺憾的地方正好给人们留下了广阔的想象空间。没有最好，只有更好，有志者总是在这样的信念下追求着。要做到这一点，就要打开两扇心灵窗户，只开一扇窗

户，就会视野狭隘，使自己变得孤陋寡闻，只能看到比自己逊色的人；多打开一扇窗，眼前就会变得豁然开朗，不仅会欣赏到自然美景，而且还会接触到比自己智慧和才能更优秀的人。

有些人面对自己的不如意，或是面对不是自己设想的事情，就失去了控制力，放弃了一切。有时是因为他们太过于追求完美。

其实，“完美”只是一个目标，唯有透过每一次的“完成”才能使工作更趋于“完美”，不要让“完美主义”阻碍了事情的“完成”。如果一个人为了追求完美，而不敢去完成第一个作品，他便永远品尝不到完美的果实。

如果你是“完美主义”者，建议你也变成“完成主义”者，我们不必在乎成果如何，也不要管别人的批评，只要开始行动，完成三分成果，必定能够为下一个行动做好准备，完成五分的成果。

其实，世间的一切从某种意义上说，是呈现在不完美不完整与不精确里的，而人们的头脑却要求一切是完美的完整的精确的，显然，头脑是在对抗这既存的事实，不是吗？一切的一切都是不完美不完整不精确的，可我们不是也依然如此活着？很多人变得内心不安，很多的烦恼，就是因为放不开完美完整与精确的心理需求，这也会使人变得没有弹性，失去人际关系，变得不随和，变得不快乐！

走出自怜自艾的漩涡

生活有时就是不公平的，当一个人遭遇了不公平对待时，他会不停地抱怨命运，认为生活亏欠了他，认为没有人的命会比他的苦，认为自己是世界上最不幸的人。他会自怜自艾，仿佛这个世界只对他自己不公。其实，这又有什么意义呢？

法国大文豪维克多·雨果曾被当权者驱逐出境，流落到英吉利海峡的泽西岛上，同时又身患重病。每天当太阳快下山的时候，他都会坐在海港的一张长椅上，面朝大海，陷入冥思苦想之中。许久之后，他总是缓慢而却坚定地站起来，在地上捡起一堆石头，一块块地掷向大海。掷完了，就面带着微笑，一副变得豁然开朗的神情离去。他每天的这一举动终于引起了人们的注意。一天，一个大胆的孩子走上前来问他：“为什么你要到这里来，还向海里扔这么多的石头？”经过短暂的沉默，雨果严肃地说：“孩子，我扔到海里的不是石头，我扔掉的是‘自怜’。”雨果最终战胜了自怜，没有让那无益的自怜夺去自己的斗志。他因而也战胜了逆境，创造了自己的辉煌，成就了自己的事业。

亲爱的朋友，把我们现在的情形与雨果做个对比，你还认为你是受伤害最深的人吗？你还会埋怨生活对你一个人的不公平吗？如果你总觉得周围一片黑暗，也许那是因为你背向太阳，遮去了太阳的光辉。请你转过身来，面向光明，然后，像雨果扔石头那样，扔掉那自怜的“抹泪布”！不要给自己太多的借口，这样，你就能睁开泪眼去发现生活中的美，给自己力量，去适应逆境；你就能腾出手来紧握自信的刀剑，披荆斩棘，开拓前行的道路。

自怜是自尊和自爱、自励、自信的对立面，是不健康的。自怜会抹杀你的锐气；自怜会侵蚀你的精神灵魂；自怜会消磨你宝贵的时间。自怜会成为羁绊你冲出逆境的最大敌人，甚至可以说，自怜发展下去，将使人一无所有。时间的轮盘从不会因弱者的呼唤而停留。如果你还想成就一番事业的话，那么你就必须摆脱自怜的束缚。

让我们看一下，一个消极思维的人是如何一步一步滑向败局的。当朋友或恋人没打电话来时，这个人的思维过程如下：

已知他没有打电话，推出他有更好或更有趣的事情要做。如果他在乎我，则他会打电话过来了。由上可得他并不真的在乎我。结论我似乎永远无法找到在乎我的人。反思或许我非常没有吸引力，令人厌烦，或许是我并没有得到他的心。我永远不可能与人建立一种天长地久的亲密关系。我将永远被抛弃。生命完全是空虚无意义的。

飞速进展的思维使这个人得出这样的结论：我是个令人讨厌的人，没有人会真正的在乎我，平时我只是赢得一丝同情，现在人家忙起来了，没有时间来怜悯我了，我将遭到所有人的抛弃。

我存在这个世界上还有什么意思呢？

思维的恶性发展，是不自信的体现，而且它往往会导致恶性循环。

例如，身陷绝望时，你会想到放弃，不想做任何努力，因为在你看来努力的结果还是一样是失败，不会取得任何的进展。而一旦你的这种思维致使你没有一点突破的时候，就会认为自己无用，而这种自身无价值感会使你更加绝望，认为自己的存在已经没有任何意义，生活只会捉弄你。还不如……

一旦思维陷入这种恶性循环，我们就濒临可怕的绝境，所以一定要设法摆脱。在该循环中你有许多可以突破的环节，你应一再告诫自己：尽管现在我没有突破，但这并不等于我是个没有用的人，只是我的付出还不够，因此我需要更积极地努力。应该用你的积极表现鼓励自己，欣赏自己的努力，欣赏因为自己的努力而取得的一点成果，取得的进展。

积极的自我暗示，自励自信，积极主动的行事方式有助于摆脱恶性思维循环。让消极停止前进，让乐观积极充满你的心灵。

用淡定心态控制自己的情绪

你或许对大街上的形形色色的人们的愤怒之情已经见怪不怪了。司机也许正因交通堵塞而满脸怒色；公共汽车上也许两人正在为抢占座位而大打出手……此种情形，举不胜举。那么你呢？

是否动辄勃然大怒？是否让发怒成为你生活中的一部分，而且你是否知道这种情绪根本无济于事，也许你会为自己的暴躁脾气大加辩护：“人嘛，总都有生气发火的时候。”“我要不把肚子里的火发出来，非得憋死不可。”在这种借口之下，你不时地自我生气，也冲着他人人生气，你似乎成了一个愤怒之人。

你不得不承认，人人都会不时地表露出自己的愤怒情绪，愤怒这一习惯行为可能连你自己也不喜欢，更不用问他人感觉如何了。因此，你大可不必对它留恋不舍，它不能帮助你解决任何问题。任何一个精神愉快、有所作为的人都不会让它跟随自己。愤怒情绪是一个误区，是一种心理病毒；它同其它病毒一样，可以使你重病缠身，一蹶不振。

那么，让我们来看看心理学家们是如何看待“愤怒”的。这里所提的愤怒是指当某人在事与愿违时做出的一种惰性反应。它的形式有勃然大怒、敌意情绪、乱摔东西甚至怒目而视、沉默不语。它不仅仅是厌烦或生气，它的核心是惰性。愤怒使人陷入惰性，其起因往往是不切实际地期望大千世界要与自己的意愿相吻合，当事与愿违时，便会怒不可遏。同其他所有情感一样，愤怒是大脑思维产生的一种结果。它不会无缘无故地产生。当你遇到不合意愿的事情时，就告诉自己：事情不应该这样或那样。于是你感到沮丧、灰心；然后，你便会作出自己所熟悉的愤怒的反应，因为你认为这样会解决问题。只要你认为愤怒是人的本性之一部分，就总有理由接

受愤怒情绪而不去改正。愤怒既是你做出的选择，又是一种习惯。它是你经历挫折的一种后天性反应。你以自己所不欣赏的方式消极地对待与你的愿望不相一致的现实。

事实上，极端愤怒是一种精神错乱——每当你不能控制自己的行为时，你便有些精神错乱。因此，每当你气得失去自制时，你便暂时处于精神错乱状态。

惹人生气的人有时会后怕，但他同时也知道他可随意叫对方动怒，从而在感情上控制对方。可悲的是，发怒的人往往认为可以通过愤怒来控制对方。也许你认为自己属于其中一类人，即对某人某事有许多愤愤不平之处，但从不敢有所表示。

你积怨在胸，敢怒不敢言，成天忧心忡忡，最后积怨成疾。但是，这并不是那些咆哮大怒的人的反面。在你心里，同样有这样一句话：“要是你和我一样就好了。”你以为，别人要是和你一样，你就不会动怒了。这是一个错误的推理，只有消除这一推理，你才能消除心中的怨恨。每当你以愤怒来对他人的行为作出反馈时，你会在心里说，“你为什么不跟我一样呢？这样我就不会动怒，反而会喜欢你。”然而，别人不会永远像你希望的那样说话、办事；实际上，他们在大多数情况下都不会按照你的意愿行事。世界就是如此，你不可能期望别人永远按照自己的意愿行事，这一现实永远不会改变。所以，每当你因为自己不喜欢的人或事动怒时，其实是不敢正视现实，让自己经受感情的折磨，从而使自己陷入一种惰性。为根本不可能改变的事物自寻烦恼真是太愚蠢了。

其实，你大可不必动怒。只要你想想，别人有权以不同于你所希望的方式说话、行事，你就会对世事采取更为宽容的态度。

对于别人的言行，你或许不喜欢，但决不应动怒。动怒只会使

别人继续气你，并会导致上述种种生理与心理病症。虽然有怒便发比积怨在胸好得多，但你会慢慢懂得，以新的思维方式看待世事，以致根本不动怒，这才是最为可取的。真的，你完全可以做出选择——要么动怒，要么以新的态度对待世事，从而最终消除愤怒这一误区。你可以这样安慰自己：“他要是想捣乱，就随他去。我可不会为此自寻烦恼。反正对他这种愚蠢行为负责的，是他不是我。”你也可以这样想：“我尽管真不喜欢这件事，却不会因此陷入歇斯底里的状态。”这样，才是最聪明的方法。

许多人对于自己思想上的种种苦闷和烦恼，没有方法来消除，因为他不知道心灵上的化学原理。任何人都会面临心灵上的苦闷，不过到了一个时期，人应该以理性的力量来指导自己，用适当的消毒药来解除心灵上的各种苦闷。真正伟大的人往往能主宰自己的性情，统治自己的心灵。富有化学性心灵的人——也就是善于管理自己情绪的人，能消灭忧虑，解除烦闷，正如同化学家以碱性来中和酸性一样。

不懂化学的人就不知道中和的道理，错溶在别的酸性液体里，非但不能获得中和，反使药性更剧。化学家们都知道各种酸性的作用，以及与其他化合物溶解后的效用。因此，一个具有化学性心灵的人，他知道用快乐的解毒药来消除沮丧的神志、忧郁的思想。他知道用乐观的思想消灭悲观的思想。用和谐的思想解除偏激的思想。用友爱的思想淘汰仇恨的思想。由于他懂得种种管理自己情绪的方法，他便不会受种种心灵上的痛苦。人应该像能调节水温一样调整自己的思想，在水太热的时候就要把冷水管的龙头打开。心中充满了悲观、偏激、仇恨的思想时，只要立刻转到相反的思想，便会产生乐观、和谐、友爱的思想，这就好像把冷水管的龙头一开，沸水便会立刻降低温度一样。如果在怒气填膺的时候，要立刻转到友爱和平的思想，这样怒气自然就消除了。有了友爱的思

想，仇恨便不会存在。有了爱人如己的思想，便会消除妒忌和报复的恶念。

人的身体由许多细胞组成，而一个人的健康，全赖于各种细胞的健全。身体上的无数细胞，都有着密切的联系，有害于一个细胞的，就有害于全身的细胞，有益于一个细胞的，也就有益于全身的细胞。每个细胞健康还是不健康，有生命还是遭死亡，都与人的思想有非常密切的关系。许多人以为思想只是影响着脑神经，其实不全是这样。生理学家发现在盲人的手指头上，有着熟练的神经质。不少盲人有一种惊人的技艺，如能辨别织品精细，甚至颜色的浓淡深浅，这可证明思想并不全限于脑神经。生理学家的实验表明，一切邪恶的思想皆有损于人身的细胞。由于激怒而使神经系统受的损伤，有时要费上数星期才能恢复原状。无数的实验证明，一切健全、愉悦、和谐、友爱的思想，都有益于全身的细胞，都有益于增进细胞的活力。至于那相反的思想，如偏激、绝望、悲伤等，都有损于细胞的活力。派司教授说：“不良的情感，对于人体的肌肉，有着相当的化学作用。良好的情感对人生有着全面的有益影响。脑神经中的每一个思想，都因细胞的组织而更改，而这更改是属于永久的。”他做了一个实验，证明愤怒和忧郁的情感有损于身体的和谐；而快乐的情感具有滋养细胞和再生细胞的力量。

人们无法驱逐屋里的黑暗，然而，只要让光亮进来，黑暗便自然消失了。正如大部分人不知道以善美的思想来替代恶念，他们认为只要把恶念驱逐了就可以了，他们不知道，用善美的思想来驱逐恶念将更有效。对于水来说，没有一种污染不能经由化学的方法来提净。同样，没有一种污浊、鄙陋的思想不能由健康的思想、正确的思想来肃清。偏激、悲观、不和谐都是思想的病症，而只有真实、美满、乐观的思想，才会提高人生的价值。一旦一个人有了健康的思想，那不健康的思想，便没有了存在的余地，因为健康的

思想和不健康的思想是势不两立、水火不容的。

控制情绪虽说是一门高深的学问，可是，我们有什么理由控制不了自己呢？只是一种自我调节，就可以让自己调整到最佳状态，就是如此的简单。

以积极的心态面对人生

佛家认为，“物随心转，境由心生。”一个人有什么样的精神状态，必然会有什么样的生活现实。心念决定思想，思想决定行为，行为决定习惯，习惯决定品格，品格决定命运。

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。

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，他曾是个前途无“亮”的学生；艺术学院考了三次还考不进去。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。

面对挫折，我们也应如此。

人的一生，是一次远足的旅程。在漫长的旅途中，也许你拥有过阳光，拥有过鲜花和掌声，使你在别人眼中发出绮丽的色彩；也

许你曾受到过无情的打击，曾经因挫折而暗淡过，或因某一次的失败而伤感过。甚至你会因自己的暗淡而自卑，因无名的伤感而失掉对工作或生活的信心。或者你已经被挫折打垮了，只要再遇见一次，你可能就会让自己的思想瘫痪。你觉得你的旅程荆棘丛生，你的天空阴霾蔽天。

人一生是由幸福和悲伤、成功和失败、欢乐和痛苦交织而成的，只有当你经受得住成功和失败的考验，才能展示你的真正价值。

一个商人在翻越一座山时，遭遇了一个拦路抢劫的山匪。商人立即逃跑，但山匪穷追不舍。走投无路时，商人钻进了一个山洞里，山匪也追进了山洞里。

在洞的深处，商人未能逃过山匪的追逐——黑暗中，他被山匪逮住了，遭到一顿毒打，身上所有钱财，包括一把准备为着夜间照明用的火把，都被山匪掳去了。

幸好山匪并没有要他的命，之后，两个人各自寻找着洞的出口。这山洞极深极黑，且洞中有洞，纵横交错。两个人置身洞里，像置身于一个地下迷宫。

山匪庆幸自己从商人那里抢来了火把，于是他将火把点着，借着火把的亮光在洞中行走。火把给他的行走带来了方便，他能探清脚下的石块，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，他力竭而死。

商人失去了火把，没有照明，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，正因为他将置身于一片黑暗之中，所以他的眼睛能够敏锐地感受到洞口透进

来的微光，他迎着这缕微光摸索爬行，最终逃离了山洞。

身处黑暗的人，磕磕绊绊，却最终走向了成功。眼前光明一片，却让人迷失了前进的方向，终生与成功无缘。

关键不在是否拥有火把，在于前进的人的态度、信念与思维方式。

美国著名成功学家威廉·詹姆斯说过：“我们这一代人的最大发现是人能改变心态，从而改变自己的一生。”卓越的人的一大优点是，在不利与艰难的遭遇里百折不挠。

挫折是磨炼意志、增强能力的好机会。人要学会走路，也要学会摔跤，而且只有经过摔跤，才能学会走路。

人生中，让你疲惫的不是一座山，而是鞋中的一粒沙，拥有积极心态，我们就能轻松地到达自己的高峰。超越挫折，真的没有你想象的那么难。让挫折成为我们前进路上的加油站，我们的前途一定光明无限。

莫要自寻烦恼，何必庸人自扰

现代人总爱自寻烦恼，这是何故？美国心理学家曾提出四点假设：

1. 自寻烦恼是人的本性。人并不完全是理性的动物，人常为情绪所困扰，而困扰的原因多半是来自于自己，很少是由于外界因素。

2. 人有思考能力，但在考虑自身问题时，则多表现出心态上不平衡的倾向。对与自己息息相关的事，往往做过多的无谓思考，这是困扰自己的根源。

3. 没有事实根据，单凭想象就可形成自以为是的信念，这是人有别于其他动物的特征之一。这种无中生有的想象力过于丰富，就会使人陷入无尽的烦恼中。

4. 人有自毁倾向，同时也有自救能力，合理的情绪疗法可以通过转化前者来帮助发展后者。

每个人都有理性的一面，同时也有非理性的一面。人生来都具备以理性信念对抗非理性信念的能力，但又常常被非理性信念所干扰。也就是说，每个人都有不同程度的不合理信念，只不过有心理障碍的人所持有的不合理信念更多、更复杂而已，然而，就是这种不合理的思维造成了心态上的不平衡。我们所能感觉到的世界只是整个世界的一小部分，由这一小部分所得出的观念往往是不正确的，但人们又总是把这些不正确的观念当作生活真理，结果使自己陷入了不必要的苦恼之中。

有一个和尚，每次坐禅都感觉有一只大蜘蛛在干扰他，他想赶走它，但总是束手无策，这使他很烦恼。师父知道后，让他在坐禅前先预备一支笔，等蜘蛛来时就在它身上画个记号，以便知道它来自哪里。和尚照办了，等他坐禅完毕，一看原来记号画在了自己的肚皮上。这个故事告诉我们，烦恼就源于我们自己。

我们在生活中几乎都有这样的体会：同样的事情作用于不同的人身上往往会引出截然不同的行为反应。为什么呢？原因就在于在刺激与反应之间存在着一个重要的因素，那就是认知。由认知对刺激做出解释和评价，使刺激具有了意义，人再由这种认知意义做出相应的行为反应。

为了便于理解这个道理，下面我们以离婚为例进行分析。

离婚是个事件（刺激源）。对这一刺激源的认知不同，将导致不同的行为反应。

如果认为离婚说明自己所选择的人生道路是走不通的，离婚使自己的幸福梦想破灭，“一失足成千古恨”，想从头再来已经不可能了。结果只会悲观失望，陷入痛苦的深渊难以自拔，严重者会引发抑郁症。

假如认为对方坚持要与自己分手，只是因为自己没有什么优点和长处可以吸引人，于是从此就很自卑，在今后与异性的交往中也变得被动、悲观，甚至怨天尤人，就会给整个生活蒙上一层阴影。

假如认为离婚是一件很丢人的事，结果就很容易使自己进入一种惶惶不安的状态，总以为别人对自己另眼相看是褒义词，不应用于此处，瞧不起自己，总觉得背后有人对自己指手画脚，总想躲避众人的视线。

假如认为离婚说明了人是不可信的，男人都是忘恩负义的东西，或者女人都具有喜新厌旧的本性，结果就会以一种无所谓的态度游戏人生。

假如认为离婚是现代社会流行的事，很多名人都有离婚的经历，有的已经离过几次婚，人这一辈子什么事情都应该尝试一下，没离过婚同样也是人生的一大遗憾。结果就会对离婚的反应很平淡，并有可能在平淡之中还带有一丝兴奋。

假如认为对方没有良心，自己把什么都给了他（她），没想到对方竟然忘恩负义、喜新厌旧，玩弄和欺骗了自己的感情，结果就会怀恨对方，甚至流露出报复的思想。

假如认为离婚终于使自己从痛苦的婚姻中解脱出来，从此又自

由了，又有选择的机会了，凭着这次失败的婚姻给自己留下的经验，相信再处理婚姻问题时一定会更加成熟，结果离婚带来的就会是解脱与成长。

通过上述分析，我们可以看出，事件本身并不是行为反应的根源，对事件的认知才是行为反应的直接原因。人的苦恼通常来自于人的不合理认知，正应了“天下本无事，庸人自扰之”。

Chapter 5人生苦短，何须自寻烦恼(2)

从兴趣爱好出发，人生就是天堂

歌德说：如果工作成为一种兴趣，人生就是天堂。

一般来说，兴趣才是人生的航标灯，如果一个人一直从事着自己不感兴趣的事情，但又没办法改变现状，他就会对生活失去热情，心理压力逐渐加大。

许多研究证明，较强的能力并不是事业成功的保证。一个人的兴趣、爱好、动机、价值观等情感因素对事业成功有着巨大的推动作用。在这些因素中，又以兴趣爱好所起的作用最大。你在选择事业时，不仅需要知道自己的能力有多大，也需要知道自己对哪类工作感兴趣，符合自己的爱好。只有将能力和兴趣爱好结合起来考虑，才更有可能取得事业上的成功。

获得诺贝尔物理奖的美籍华人丁肇中说过：“兴趣比天才更重要。”一个人如果根据自己的兴趣爱好去选择事业，他的主动性和能动性就会得到充分地发挥，巨大的潜力就会被充分挖掘出来。一个人所从事的事业如果正好与自己的兴趣爱好一致，那么他工作起来就会废寝忘食，如醉如痴，即使困难重重，也会兴致勃勃，不知疲倦地工作下去，绝不会灰心丧气，半途而废。

爱迪生几乎每天要在实验室里工作十几个小时，在那里吃饭、睡觉，但丝毫不以为苦，他说：“我一生中从未间断过一天工作。”“我每天工作其乐无穷。”难怪他有那么多的发明。英国著名女科学家古道尔从小就很喜欢生物，并逐渐对黑猩猩产生了强烈兴趣，于是她不畏艰险，只身进入热带森林与黑猩猩一起生活了10多年，掌握了极其宝贵的第一手资料，为揭开黑猩猩的秘密做出了巨

大贡献；爱因斯坦对物理学的浓厚兴趣致使他著成了影响我们一个多世纪的《相对论》；化学家诺贝尔对炸药有着极强的兴趣，所以他才敢冒着生命危险研制炸药，终于取得了最后的成功……

美国曾对两千多位著名的科学家进行调查，发现很少有人是出于谋生的目的而工作，他们大多是出于个人对某一领域问题的强烈兴趣而孜孜以求，不计名利报酬，忘我地工作，他们的成功是与他们的兴趣爱好紧紧相联的。兴趣是成功的一个重要推动力，它能将你的潜能最大限度地调动起来，使你长期专注于某一方向，做出艰苦的努力，取得令人瞩目的成绩。

如果你具有从事某项事业的能力但缺乏兴趣，那么你在这项事业上成功的比率很小很小。你只有对某一种事业感兴趣，并具有该事业所要求的能力素质才能完成这项事业。具体来说，兴趣对你事业的影响主要来自三个方面。

一是兴趣是你事业选择的重要依据。正像你在日常生活中喜欢从事自己感兴趣的活动的样子，在外界环境限制较小时，比如说，你不存在吃饭问题，不需要为了谋生而必须干某项工作，你就会倾向于选择自己感兴趣的事业。因而，对你的兴趣类型有了正确的评估后，就可以预测或帮助你进行事业选择。

二是兴趣可以增强你对事业的适应性。因为兴趣可以通过工作动机促进你能力的发挥，兴趣和能力的有机结合会大大提高工作效率。曾有人研究过：如果一个人从事自己感兴趣的工作，则能发挥全部才能的80%~90%，而且长时间保持高效率而不感到疲劳；如果对所从事工作没有兴趣，只能发挥全部才能的20%~30%。

三是由兴趣的性质所决定，兴趣影响一个人工作的满意度和稳定性，在某些情况下甚至具有决定性作用。一般来说，从事自己

不感兴趣的事业很难让你感到满意，并由此导致工作的不稳定。

以前，社会整体都是以努力工作为惟一的风气，兴趣并不怎么受人青睐，在那个时代对“我的兴趣是工作”，可能会回答：

“是嘛，真令人钦佩。”但现在，不少人都变得追求兴趣了，一心只有工作的人不再受欢迎。

根据某一项调查，创业者消除精神压力主要靠兴趣和娱乐。

的确，兴趣爱好有助于消除精神压力，但是我推举兴趣并不仅出于此。兴趣与读书一样可以丰富人的心灵，换言之，可以开阔人的胸襟，培养出富有魅力的人格，进而扩大并加深人际交往。

在企业当中，职员与企业主拥有相同的兴趣，会有助于填平彼此的鸿沟。双方关系非常要好的例子不少。参加钓鱼爱好者的聚会，一起去滑雪、冲浪，下围棋、象棋——这样的公司充满活力，毫无疑问会得到发展。

兴趣对于公司以外的人际关系也发挥着威力。如果兴趣多，那么和什么人谈话都会投机，人缘就会不断扩大。与工作不同，有关兴趣的交谈会使彼此变得单纯，还可能会成为真心交往的契机。兴趣使人变得坦诚。

你想获得成功吗？那么请你在选择人生目标时，最好让它与你的兴趣一致，与你的爱好接轨。如果你的工作与自己的兴趣爱好不一致，而又无力改变这种局面，那就想方设法爱上它，让它成为你所追求的事业。

不要把时间浪费在无谓的争辩上

往往争论的时候时间过得飞快，可是当你没有多少时间值得浪

费的时候，那么这就变成了损失。其实，争论的结果会让双方觉得比以前更相信自己是绝对正确的，谁都赢不了争论。要是输了，当然你就输了；但是如果你赢了，还是输了。为什么呢？如果你的胜利，使对方的观点被攻击得千疮百孔，那又能怎样呢？

你会觉得洋洋得意，可是他会自惭形秽，自尊心深受打击，他会怨恨你的胜利。而且一个人即使口服，但心里并不服。

因此，卡耐基说：“在争辩中获胜的唯一秘诀就是不要争辩。”但是争辩并不是一个人的事情，如果我们不打算和对方争辩，又如何避免对方不跟我们争辩呢？有下面几种方法供参考。

1. 不要正面反对别人的意见在生活中免不了出现意见分歧，由于需要我们不得不更正别人错误的观点，那么不妨这么说：“我倒是有个想法，但也许不对，我们来一起讨论一下吧。”绝对不要直接指出对方的错误，否则一场争辩不可避免。

富兰克林年轻的时候曾经是一个喜好争辩的人，有一天，一位长官对他的做法实在看不下去了，就把他叫到一旁，教育了一顿：“你真是无药可救，你已经打击了每一个和你意见不同的人。你的朋友发觉，如果你不在场，他们会自在得多。你知道得太多了，没有人能再教你什么，也没有人打算告诉你些什么，因为那样会吃力不讨好，又弄得很不愉快。因此你不可能再吸收新知识了，但你的旧知识又很有限。”富兰克林接受了这个教训，从此立下了一条规矩：决不正面反对别人的意见。从此以后他不再说“我以为”，“我觉得”，“当然了”或者“目前我看来如此”之类的话。当别人陈述一件事情的时候绝对不立刻反驳，而是说：“在目前这件事上，我们的观点看来好像稍有不同。”当别人表示有兴趣听他的“稍有不同”的意见时，他才坦率陈言，否则宁可守口如瓶。

富兰克林将这个好习惯坚持了十几年，结果，他成为美国历史上最能干、最亲和、最圆滑的外交家。

2. 争辩只是多让一步少让一步的问题争辩不是一个谁胜谁败的问题，而是一个谁多让一步，谁少让一步的问题，只有这样，才能营造出双赢的结果，而不是闹得两败俱伤。

林肯曾说过：“任何决心想有所作为的人，决不肯在私人争执上耗费时间。在跟别人正误参半的问题上，你要多让一步；如果你确实是对的，就少让一步。总之，不能失去自制。与其跟狗争道，被他咬一口，不如让他先走。就算宰了他，也治不好你的咬伤。”关键是怎样让步，让步到哪样的程度才不至于难堪，让你觉得双方都可以接受。比方说，你要求上司给你加工资，而要求做比原来少的事，肯定是不现实的。如果你要求加薪并愿意承担更多的责任，上司就比较容易接受了。

3. 根据对方的原则进行判断不是所有的人都保持同样的世界观和人生观，价值观的差异正是诱发争吵的主要原因。

因此我们要在别人的价值观上考虑问题，这个世界才会安静祥和。

在美国内战时期，有一次，总统问一名将军对另外一名将军印象如何，这位将军用极为赞赏的语气做了评价。在场的一位官员大为惊讶：“你知道那位军官可是你的死敌啊！他一有机会就会恶毒地攻击你。”“是的，但是总统问的是我对他的看法，而不是问他对我的看法。”我们不能因为别人和我们的价值观不一样就说他是错的，有了这样的认识，就不会时时刻刻想要理论出一个是非曲直，这样我们生活的环境才会和谐。

放弃一些，会得到更多

什么都想要，却又不能什么都要，这样活岂不很累，人们常常抱怨不断。

一个灵魂对老天爷说：“您给我一个最好的形象，我将永远崇拜您。”老天爷仁慈地回答：“好，你准备做人吧，这是世界上最好的形象。”灵魂问：“做人有风险吗？”“有，勾心斗角，残杀，诽谤，夭折，瘟疫……”“另换一个吧！”“那就做马吧。”“做马有风险吗？”“有，受鞭笞，被宰杀……”“唉，请再换一个吧。”“老虎。”“老虎，”灵魂乐了，“老虎是兽中之王，它一定没风险。”“不，老虎也有风险，有时被猎人杀，有一种小兽也是它的克星。”“啊，老天爷，我不想当动物了，植物总可以吧。”“植物也有风险，树要遭砍伐，有药性的草被制成药物，无药性的草人兽食之。”“啊，恕我斗胆，看来只有您老天爷没有风险了，我留下，在您身边吧。”老天爷哼了一声：“我也有风险，人世间难免有冤情，我也难免被人责问，时时不安。”说着，老天爷顺手扯过一张鼠皮，包裹了这个灵魂，推下界来：“去吧，你做它正合适。”生活中应该学会满足，若不知足有时就连最起码的东西都得不到。

人往往是很贪的，这也想要，那也想要，舍不得放弃任何东西，这也是视角狭隘的表现。生活中，我们必须懂得有所选择，有所取舍。尤其是在困境中时，牺牲小的代价，就能换来更大的利益。

1960年代是日本经济迅速发展的时代。那时，世界能源的主要支柱是石油，因此作为石油的运输工具——油船就显得很重要。一股油船热很快席卷了整个日本。

然而这时候，已经经营造船业多年的日本巨商坪内寿夫，却反其道而行之，不跟别人凑热闹，不顾董事会其他成员的反反对，毅然决定放弃红红火火的造船业，改而投资汽车专用轮胎。坪内寿夫认为，既然是这么热门的行业，汹涌而来的人肯定很多，不久后必然会出现供大于求的局面，等到那时受重创，不如现在就赶快转行。

果然，几年后，在日本，因为造船业生产的产品供大于求，很多造船厂损失惨重。坪内寿夫独特的眼光让同业者敬佩不已。

事实也证明了坪内寿夫的决策是正确的。1970年代初，日本汽车受到世界各地人们的青睐，坪内寿夫的生意扶摇直上。

想把生意做大，就应该把眼光放远。不要因为眼前有利润而紧抓不放，有得必有失，懂得放弃，才有更多的收获。

传统的人参补药店，销售目标都是一些中上层人士。但香港却有一家花旗参店一改传统的做法，面向普通经济层。这家花旗参店推出了“一元超值销售”模式，吸引了广大顾客，使市场占有率激增。

他们把原定价每包100元左右的参类商品，分拆开来，装成小包，向忠实顾客出售。每包只卖一元钱，每位顾客每次只能买一包。

这样，再穷的顾客，也买得起高档的商品。而富有的顾客也愿意这样少量多次地购买。很快，不同阶层的人都成了这家店的忠实顾客。

后来，这家店又推出了一元一斤的蜜枣，一元一只的当归等等。渐渐的，到这里光顾的客户经常要排十几分钟才能轮到自己交

款。事实上，精明的顾客都会知道，“一元商品”都是物超所值。店家卖的这些商品，都是亏本销售。

而这家店的总销售情况是，虽然那些“一元商品”亏本了，但带动了其他商品的销售。因为，绝大多数顾客不会只买“一元商品”。

做生意，不能过分精明，不要什么商品的钱都非赚不可，有时，在某些地方吃点亏，会带来更多的利润。钓鱼都要付出饵料，何况做生意！

做人更是如此，被欲望笼罩，什么都想要，这样活着岂不很累？不如干脆放弃一些东西，你会得到更多。

生命中吃点亏算什么

在中国传统思想中，有“吃亏是福”一说。这是中国哲人总结出来的一种人生观。它包括了愚笨者的智慧、柔弱者的力量，领略了生命含义的旷达和由吃亏退隐带来的安稳宁静。

唐代的两位智者寒山与拾得（他们二人实际上是一种开启人心灵的解脱智慧的象征）的对话从某种意义上来说对我们很有启发：

一日，寒山谓拾得：“今有人侮我、笑我、藐视我、毁我、伤我、嫌恶恨我、诡谲欺我，则奈何？”拾得曰：“子但忍受之，依他、让他、敬他、避他、苦苦耐他、不要理他。且过几年，你再看他。”那个高傲不可一世的人结局就可想而知了，而我们也一定可以想像得出拾得的胜利的微笑——尽管这可能是一种超脱圆滑者的微笑。不过，它的确会给我们的生活带来一些好处。

所以，如果我们知道福祸常常是并行不悖的，而且福尽则祸亦

至，而祸退则福亦来的道理，那么，我们就真的应该采取“愚”、“让”、“怯”、“谦”这样的态度来避祸趋福。所以“吃亏是福”不失为人生一种特殊的处世哲学。“吃亏是福”也是一种生活的艺术。

“吃亏”大多是指物质上的损失，倘使一个人能用外在的吃亏换来心灵的平和与宁静，那无疑获得了人生的幸福。记不清哪位哲人曾写下下面这段令人拍案叫绝的文字，的确是对“吃亏是福”的最好的诠释。在此引用，与大家共赏：

人，其实是一个很有趣的平衡系统。当你的付出超过你的回报时，你一定取得了某种心理优势；反之，当你的获得超过了你付出的劳动，甚至不劳而获时，便会陷入某种心理劣势。

很多人拾金不昧，决不是因为跟钱有仇，而是因为不愿意被一时的贪欲搞坏了长久的心情。一言以蔽之：人没有无缘无故的得到，也没有无缘无故的失去。有时，你是用物质上的不合算换取精神上的超额快乐。也有时，看似占了金钱便宜，却同时在不知不觉中透支了精神的快乐。所以先哲强调：吃亏是福。

就是这样一个道理。

现实生活中，很多人以低调的姿态做着各种各样的好事，在不同的程度上，他们当然就是我们常说的“圣人”。

吃亏是福，生命中吃点亏算什么？吃亏了能换来非常难得的和平与安全，能换来身心的健康与快乐，吃亏又有什么不值得的呢？况且，在吃亏后和平与安全的时期之内，我们可以重新调整我们的生命，并使它再度放射出绚丽的光芒。

“吃亏是福”的信奉者，同时也一定是一个“和平主义”的信

仰者。林语堂在《生活的艺术》中对所谓“和平主义者”这样写道：“中国和平主义的根源，就是能忍耐暂时的失败，静待时机，相信在万物的体系中，在大自然动力和反动力的规律运行之上，没有一个人能永远占着便宜，也没有一个人永远做‘傻子’。”大智者，常常是若愚的。而且，唯有其“若愚”，才显其“大智”本色。其中的“若”这个字在这里很重要，是“像”的意思，而不是“是”的意义。

因此，人最难做到的，即“吃亏是福”的前提，一个是“知足”，另一个就是“安分”。“知足”则会对一切都感到满意，对所得的一切，内心充满感激之情；“安分”则使人从来不奢望那些根本就是不可能得到的或根本就不存在的东西。没有妄想，也就不会有邪念。所以，表面上看来“吃亏是福”以及“知足”、“安分”会予人以不思进取之嫌，但是，这些思想也是在教导人们要成为一个对自己有清醒认识的人，做一个清醒正常的人。因为一个非常明白的事实——即不需要任何理论就可以证明的是，一切的祸患，不都是在于人的“不知足”与“不安分”，或者说的不肯吃亏上吗？

别在不愉快的事情上纠缠不休

人们在生活中有时会遇到恶意的指控、陷害，更经常会遇到种种不如意。有的人会因此大动肝火，结果把事情搞得越来越糟，就像下面这位议员一样。

在20世纪60年代的美国，有一位很有才华、曾经做过大学校长的人，准备竞选美国中西部某州的议会议员。此人资历很高，又精明能干、博学多识，看起来很有希望赢得选举的胜利。但是，在选举的中期，有一个小谣言散布开来：三四年前，在该州首府举行的一次教育大会中，他跟一位年轻女教师“有那么一点暧昧的行

为”。

这实在是一个弥天大谎，这位候选人对此感到非常愤怒，并尽力想要为自己辩解。由于按捺不住对这一恶毒谣言的怒火，在以后的每一次集会中，他都要站起来极力澄清事实，证明自己的清白。其实，大部分的选民根本没有听到过这件事，但是，现在人们却愈来愈相信有那么一回事，真是愈抹愈黑。公众振振有词地反问：“如果他真是无辜的，他为什么要百般为自己狡辩呢？”如此火上加油，这位候选人的情绪变得更坏，也更加气急败坏声嘶力竭地在各种场合下为自己洗刷，谴责谣言的传播。然而，这却更使人们对谣言信以为真。最悲哀的是，连他的太太也开始转而相信谣言，夫妻之间的亲密关系被破坏殆尽。

最后他竞选失败，从此一蹶不振。其实这都是竞争对手设计出来的，他何苦对此如此在意呢？

我们都会因不愉快的事而情绪不佳，这时你不妨试试转移自己的情绪注意力，不要在不愉快的事情上纠缠不休。如果你越要弄个清楚，会越陷入失败的泥沼不能自拔。你可以学学下面转移情绪的几个好方法。

一、积极参加社交活动，培养社交兴趣人是社会的一员，必须生活在社会群体之中，一个人要学会理解和关心别人，一旦主动爱别人的能力提高了，就会感到生活在充满爱的世界里。如果一个人有许多知心朋友，就可以取得更多的社会支持。更重要的是可以感受到充足的社会安全感、信任感和激励感，从而增强生活、学习和工作的信心和力量，最大限度地减少心理应激和心理危机感。

一个离群索居、孤芳自赏、生活在社会群体之外的人，是不可能获得心理健康的。随着核心家庭的增多，来自家庭的社会支持减

少，因此走出家庭，扩大社交显得更有实际意义。

多取得身边资源。经理可以多找部属聊天，同事之间也可互相讨论，激发出一个可执行的方案，执行时大家都有参与感。执行方案因为已纳入所有工作者的智慧，个人会有值得存在的价值感，减少不必要的失落。

二、多找朋友倾诉，以疏泄郁闷情绪生活和工作中难免会遇到令人不愉快和烦闷的事情，如果有好友听你诉说苦闷，那么压抑的心境就能得到缓解或减轻，失去平衡的心理可以恢复正常，并且得到来自朋友的情感支持和理解，获得新的思考，增强战胜困难的信心。

还可向自然环境转移，郊游、爬山、游泳或在无人处高声叫喊、痛骂等。也可积极参加各种活动，尤其是将自己的情感以艺术的手段表达出来。

三、重视家庭生活，营造一个温馨和谐的家家庭可以说是整个生活的基础，温暖和谐的家是家庭成员快乐的源泉，事业成功的保证。在和谐的环境下，也利于孩子人格的发展。如果夫妻不和、吵架，将会极大破坏家庭气氛，影响夫妻的感情及其心理健康，而且也会极大地影响孩子的心灵。可以说不和谐的家庭经常制造心灵的不安与污染，对孩子的教育很不利。

理想的健康家庭模式，应该是所有成员都能轻松表达意见，相互讨论和协商，共同处理问题，相互提供情感上的支持，团结一致应付困难。每个人都应注重建立维持一个健全的家庭。社会可以说是个大家庭，一个人如果能很好地适应家庭中的人际关系，也可以很好地在社会中生存。

当你为一件烦恼的事情痛苦得难以自拔时，你不妨对自己大喝

一声：这样痛苦下去就能解决问题吗？生命太短促了，金钱、名利是身外之物，一切都是过眼烟云，还有多少事情正等着我去做……

心无贪欲杂念，何处惹尘埃

现实社会，纷乱复杂，人生最好的境界是宁静，一颗宁静的心，可以摆脱外界虚名浮利的诱惑。当然，宁静不是只静不动的一潭死水，而是身体在世界上奔波、心情在红尘中起伏的同时，你的心灵能够保持平和与宁静。

（1）杂念如尘埃，贪欲惹苦痛中国有句古话：“人往高处走，水往低处流。”每个人都希望自己可以步步高升，日子越过越红火，钱挣得越来越多。然而，人的欲望是无穷无尽的，如果我们不能克制，就会给自己带来无穷无尽的痛苦，只有心无杂念，知足常乐，心态平和，才能拥有幸福的人生。

从前，有一个名叫帕霍姆的犹太大富商，他是一个贪得无厌的人，虽然已经家财万贯，但还想要得到更多的财富。

有一天，他千里迢迢地来到一个物产富饶的地方，想买下这儿的许多土地，当地的酋长告诉他：“你想要买我们的土地，就要遵循我们这里的规矩：在一天之中，你能够圈多大一块地，那么这块地就属于你了。不过如果在日落之前你不能回到起点，那么你将失去所有的土地。”第二天清晨，帕霍姆带着几个仆人到来了一个小山岗上，开始寻找自己满意的土地，他大步流星地往前走，不放过自己看到的每一块土地。快到中午的时候，天气热极了，但他还是继续往前赶路，一边吃着干粮一边贪婪地圈地。到了下午，太阳就快要落山了，他还是不愿意停下来，仆人们饿得口干舌燥，累得腰酸背疼，建议停下来歇一歇，他语重心长地告诉大家：“我们现在不能回去，必须得把前面的那些地都圈起来。

”他们终于圈完了最后一块地，可是已经很晚了，他迫使自己加快步伐，为的是能够在太阳落山之前赶回去。可是，他劳累了一天，走起路来非常吃力，就在太阳即将落山的那一瞬间，他距离起点只有一步之遥，于是他使出浑身的力气向前冲去，扑倒在起点上，仆人们都为他欢呼，终于可以买走所有的土地了，不幸的是，他扑倒后再也起不来了。

故事中的帕霍姆，无法克制自己的贪欲杂念，结果白白葬送了生命，拥有良田万顷又如何？到头来自己的葬身之地只是一抔黄土而已。要知道，生命是一团欲望，很多时候，当你得不到满足时会痛苦，但如果找到一个正确的解脱方法，心无杂念、降低欲望，保持一颗平常心，你便不会感到痛苦。

（2）利益虽好，贪多必害现实中，人人都想得到利益，而且是越多越好，这是人类共同的心理特征。但如果欲望太多、贪婪无度，就会沦为欲望的附庸和利益的奴隶。当一个人贪婪不止时，往往只能看到贪的好处，而对害处却视而不见，结果往往得不偿失，祸从中来。

中国有一个著名的成语——人为财死，鸟为食亡，这个成语的来历是一则发人深省的寓言故事：

从前，有两个兄弟生活在一个偏僻的小山村里，他们的父母早亡，兄弟俩相依为命。几年之后，哥哥娶了媳妇，成家立业，日子没有以前那么苦了。不过此时，哥嫂两人却觉得弟弟是一个累赘，想方设法地算计兄弟。最终，哥嫂独占了父母留下的一点薄产，把弟弟赶出了家门。可想而知，弟弟的生活过得十分艰难，只能四处流浪，靠打柴勉强度日。

有一天，弟弟上山打柴的时候遇到了一只大鸟。大鸟对他

说：“在东海深处有个小岛，岛上遍地都是金子和黄豆，我将你带过去，你捡黄金我吃黄豆。不过在天亮之前，我们必须离开，否则我们两个都会被太阳升起时的炽热光芒给烤死的。”弟弟答应了大鸟。第二天，大鸟果然如约而至，弟弟从岛上捡回了很多金子。

弟弟有了钱之后，生活开始好转起来，很快就盖起了新房子，又买了很多地，还雇了一些人来帮他种地，不久便成了当地的大富翁。哥哥看到弟弟发了财，心里很纳闷，天天都去问弟弟到底是如何发财的。弟弟禁不起哥哥的一再追问，就把自己发财的秘密告诉了哥哥。

哥哥得知这一切后，当然不会放过这个发财的好机会。于是天还没黑就去等着那只大鸟，大鸟出现后，哥哥顾不上和它说话，抓住大鸟的双脚向东海飞去。贪心的哥哥只顾捡黄金，早就忘了弟弟的嘱咐，而大鸟也沉迷于黄豆的美味当中。当他们觉醒的时候，天色已经大亮，太阳很快就出来了，霎时间小岛上的温度骤升，贪心的哥哥和大鸟都被太阳烤焦了。

故事中的哥哥和大鸟都过于贪恋金子和美食，结果枉送了性命。现实生活中，如果人们总是为了名和利挖空心思，为了钱和权日夜烦恼，让种种不断攀升的欲望，驱使着我们努力去工作，去赚钱，结果只能使生活节奏越来越快，钱也越来越多，但是我们也陷入了一个越来越深的痛苦深渊，到最后不但期望的快乐不会如期到来，反而会沦为不幸之人。所以，只有心无杂念贪欲的人，才会常常拥有快乐的感觉。

（3）心无旁骛，你才可以获得成功在人类历史上，有无数的重大发明创造与科学发现，当事者其时无一不是心无杂念。如果一个人不能专心致志地做一件事，却想取得成功，那只是纸上谈兵。所以说，如果成功真的有什么秘诀的话，那就是要心无杂念、专心

致志。

相传，在春秋时期，有个围棋专业棋手，他的名字叫弈秋，他的棋技非常高，有两个人向他拜师学艺，其中一个学生在学习的过程中心无杂念，专心致志地听讲。而另一学生却在学习的时候心不在焉，总是分散注意力，还探头探脑地朝窗外看，想着天空中会不会有一只天鹅飞来。结果不言而喻，前一个学生从弈秋那里学到精湛的棋艺，而后一个学生却只学到了一点皮毛而已。

在同一个老师的教导下，为什么这两个学生的学艺成就会有这么大差别呢？原因不言而喻：两个学生对待学习的态度不一样，一个心无杂念，另一个心不在焉，他们的学业自然大相径庭，这是情理之中的结局。一个人的能力，唯有在心无旁骛、专心致志的情况下，才会有奇迹发生。古训有言：欲多则心散，心散则志衰，志衰则思不达。请从凡尘杂念中跳出来吧，心无旁骛、专心致志地说话、办事、做人，才是人生成功的王道。