

世界上 所有的烦恼， 都是自找的

摆脱负面情绪的8个思考习惯

李默然

著

ALL

THE TROUBLES IN
THE WORLD ARE ASKED FOR IT

民主与建设出版社

版权信息

书名：世界上所有的烦恼，都是自找的 作者：李默然著

书号：978-7-5139-0663-0

出版社：民主与建设出版社

开本：16开

出版日期：2015-05-01

定价：32.00元

出版说明：版权所有 侵权必究

第1个习惯倾听内心的声音，坦然接受真实的自己

放心，你永远不会让全世界都满意，

也没有必要让全世界都满意你。

你一定要相信，

你是最好的自己。

只要你是最好的，

世界上美好的事物就会自动向你靠拢。

懂得爱，才能真正容纳自我

真正做自己，说起来容易做起来难。因为，人们总是不自觉地羡慕别人，从而失去了自我，迷失了方向。

“你为什么整天都趴在窝里不出来呢？”快乐的小松鼠站在刺猬的洞口呼唤它矜持的邻居。

“因为我害怕看到别人！”里面传来小刺猬细微的声音。

“那有什么好怕的，它们都很友好，而且都希望和你成为朋友！”松鼠劝慰说。

“我知道，但是我长得很难看……而且长满了刺……你们会不喜欢我的！”刺猬不好意思地犹豫着说。

“那不正好吗？你的刺可以保护我们，再说朋友之间还是需要有点距离的，这是你的优点啊！”小松鼠兴奋地叫道。

“可我没有你那么能说会道，我能和别人聊点什么呢？”刺猬探出头，羞得满面通红。

“你的口才也很好啊，看你为自己找起借口来多能说！”松鼠开玩笑地说，“随便说什么都行，我们俱乐部的朋友都是随便聊的，在那里你还可以享受蜂蜜，说不定大家还会推选你去保卫部任职呢！”

最后，小刺猬快乐地跟大家成了好朋友。

喜欢自己，热爱自己，相信自己。在造物主眼中，每一个人都是一个奇迹，但是要想让这个奇迹得到别人的认可，就必须勇于尝试，敢于挑战自己。

这是一场与生命相遇的演讲。她站在台上，不时地挥舞着她的双手；仰着头，脖子伸得很长，她的嘴张着，眼睛眯成一条线，诡谲地看着台下的学生；偶然她口中也会唧唧唔唔的，不知在说些什么。基本上她是一个不会说话的人，但是，她的听力很好，只要对方猜中并说出她的想法，她就会乐得大叫一声，伸出右手，用两个指头指着你，或者拍着手，歪歪斜斜地向你走来，送给你一张用她的画制作的明信片。

她就是黄美廉，一位自小就患脑性麻痹症的病人。脑性麻痹症夺去了她肢体的平衡感，也夺走了她发声说话的能力。她的成长之路充满了血与泪。然而，这些外在的痛苦并没击垮她内在奋斗的精神，她昂然面对，迎向一切的不可能，终于获得了美国加州大学艺术博士学位。她用她的画笔，用色彩告诉人“寰宇之力与美”，并且灿烂地“活出生命的色彩”。

“黄博士，”一个学生小声地问，“你从小就长成这个样子，

请问你怎么看你自己？你没有怨恨吗？”

“我怎么看自己？”黄美廉用粉笔在黑板上重重地写下这几个字。写完这个问题，她停下笔来，歪着头，回头看着发问的同学，嫣然一笑，转身在黑板上龙飞凤舞地写了起来：

一、我好可爱！

二、我的腿很长很美！

三、爸爸妈妈这么爱我！

四、上帝这么爱我！

五、我会画画！我会写稿！

六、我有只可爱的猫！

七、还有……

忽然，教室内鸦雀无声。她回过头来定定地看着大家，再回过头去，在黑板上写下了她的结论：“我只看我所有的，不看我所没有的。”

故事中的黄美廉，出生在宝岛台湾，在她出生的时候，由于医生的疏失，造成她脑部神经受到严重的损害，以致颜面和四肢的肌肉都失常了。当时她的父母抱着身体软软的她，四处求医，结果得到的都是无情的答案。她不能说话，嘴向一边扭曲，还止不住地流口水。

六岁时，她还无法走路，她的妈妈听说脑性麻痹患者到二三十岁仍只能在地上爬，妈妈无法想象她的未来，曾绝望地想把她掐死后再自杀。然而奇迹发生了，在爸爸妈妈悉心地照顾和不断祷告

下，她的四肢渐渐有力了，会自己吃饭、站立，虽然一拐一拐的，但总算可以跨出人生的第一步了。

后来的黄美廉，又陆续迈出了坚定而辉煌的步伐。现在的她已经取得博士学位，并成为了一名画家。

只有真正懂得爱，才能真正容纳自我。

人生没有所谓“完美”

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，我们都是不完美的，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，就好像大海里捞针，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，而我们又怎么能达到完美呢？

我们不应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，害怕海浪。朋友规劝他：“如果你总是这么忧虑，还不如从一出生就躺在床上，这样什么危险也没有了。”这个人听了朋友的劝告，于是决定一同前往。

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，那个人有些紧张，朋友告诉他说没什么可担心的，这是常有的事情。果然，没过多久，风浪就平息了下来。等他们回到家的时候，那个人对朋友说：“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，一切应顺其自然。事实证明，我们担忧的事情90%都没有发生。我们回过头去看那段生活的时候，才发现正是因为经历了这样的日子，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。我们也没有必要追求完美，追求一帆风顺。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。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。

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达了同样的观点，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，却在从天而降的过程中，忘了打开降落伞。”

俗话说：“金无足赤，人无完人。”人生确实有许多不完美之处，每个人都会有或这样或那样的缺憾，真正完美的人是不存在的。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，但今天如果有“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，可怕的是追而不得后的自卑与堕落。即使缺陷再多的人也有其闪光点，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；生才贵适用，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，他发愤读书，终于书法冠绝古今，成为书圣。

缺陷并不可怕，完美也没有必要。面对不足，采取泰然、宽容的态度，生活中便会少一份烦恼，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，我们只要把它当作教训，引以为戒，并以此来激励下一步的行动，就完全不必把它过于放在心上。

要相信，你是最好的自己

从前有个女孩，她出身平凡（是公车调派员的女儿），天生拥有非常动听的声音，确实有当歌星的潜质，可惜嘴巴长得很不好看：她的嘴很大，又有龅牙，这看来确实是当歌星的致命伤。

当她第一次在美国新泽西的一家夜总会演唱时，为了让自己看起来比较优雅，一直企图用上唇遮住龅牙。当然，这么做使她无法淋漓尽致地发挥自己的歌艺，也使别人很快地看出，她正做作地遮掩自己的缺陷。

还好当晚有个说话很直的人，给了她一个忠告：“我知道你觉得龅牙很难看，所以故意要掩饰你的牙齿。其实，你越掩饰，大家就越会注意到它，如果你不在意，大大张开嘴来唱，听众并不会在意你的牙齿不好看，只会听到你美妙的声音！”

这个女孩虽然感到有些难堪，但还是接受了那人的建议，勇敢地张开嘴，唱出自己最完美的声音。后来，这个女孩成了美国家喻户晓的歌手，她的龅牙也成为她醒目的个性标志！

而事实上，一个还没有学会做自己的人，往往也无法长期讨好到别人。有一位负责某大公司人事招考的经理就曾说过：“求职的人常犯的最大错误，就是失去自我，不能以自己的话来回答问题，只拼命地给你他认为你喜欢听的答案。”

其实，我们每个人都有自己的特质，然而，很多人一辈子都没有发现属于自己的美丽。

著名心理学家荣格曾经如此分析道：“我的病人之中有三分之一以上的患者在医学上找不到任何病因，他们只是找不到自己生命的意义，拼命自怜而已。”

我们可以自爱，但不要自怜；我们可以对别人好，但不要一味地讨好别人。

哈利教授年少时就认识一个非常在乎别人看法的人。他眉清目秀，待人也非常和善，那时候的每个星期日他都会去教堂，因为教堂的音乐总是令人心情舒畅。但他总是每隔几个礼拜，就要发给同龄人一份问卷。他总是问：你会给我打几分？你认为我的优点是什么？有哪些缺点需要改进？

这人勇于自我检讨的精神也许值得嘉奖，但当他看完问卷的反馈信息后，却变得更加不快乐。试想一下，当别人在白纸黑字上写下你的缺点时，你会真的开心吗？

看到他那么不开心，过了几个礼拜后，当他再发问卷给哈利时，哈利干脆给了他一百分，缺点栏下填：无！

没想到他并没有因此而高兴，他把哈利拉到一旁，指责哈利不是个诚实的朋友：“我从你的眼神中可以看得出，你并不认为我十全十美，既然这样，你为什么口是心非地给我一百分？”

“因为你实在很烦！”年轻气盛的哈利冲口而出。

这时，牧师走了过来，倾听了他们的争执之后，微笑着对那个人说：“下一次，不要再麻烦你的朋友为你打分数，请上帝为你打分数吧！”

是的，就让我们心中的上帝为我们的表现打分数吧，何必斤斤计较别人给你的分数呢？

放心，你永远不会让全世界都满意，也没有必要让全世界都满意你。你一定要相信，你是最好的自己。只要你是最好的，世界上

美好的事物就会自动向你靠拢。

以自己的方式生活

你要以你自己的方式来生活。就像弗兰克·西纳特拉在歌中唱的那样：“我以自己的方式来行事。”他是这样唱的，也是这样生活的。因此，美国总统在他的葬礼上也说：“他以自己的方式来行事。”

我们的目标就像一块磁铁，吸引着我们逐渐将它变成现实。

的确，这并不是一件容易的事，可每一位成功人士都有过这样的经验。

但是，仅仅是心血来潮是不够的，我们必须将自己的目标纳入自己的思想中。我们必须不断地想着自己的目标，相信它能够实现。这里有一个简单的窍门：我们想象着自己已经达到了目标，也就是说，我们不光在思想上实现了它，更是从感情上去享用它。

吉尔贝特·卡普兰在25岁的时候成立了自己的杂志社。他是一个完全醉心于工作的人，他用15年的时间将自己的杂志办成了发行量巨大的知名杂志。可是在他40岁的时候，他突然出售了自己的企业，这是为什么呢？

原因是有一天，他听了马勒的第二交响曲，乐曲唤醒了他内心深处沉睡已久的情感。更重要的他总觉得缺了点什么，听到的演奏似乎不符合马勒的原意，他认为应该重新演绎马勒的第二交响曲。

于是，他决定要成为一个指挥家，并卖掉了自己的杂志社。

当时所有的人都认为他的做法是一次希望渺茫的冒险。因为卡

普兰在此之前从来没有做过指挥，也根本不会演奏任何乐器。可是，这些意见动摇不了卡普兰的决心，他甚至将目标定得更高了：他要以一种全新的方式来演绎马勒的作品。

然后他就开始学习，并向最优秀的指挥家求教，不断地为自己的梦想而奋斗，他只用了两年的时间，就实现了自己的梦想。

1996年，吉尔贝特·卡普兰作为一名受人仰慕的指挥家出席了萨尔茨堡音乐节的开幕式。

诺曼·文森特·皮尔一针见血地说：“大多数人不愿意相信他们本身具备着所有可以让梦想成真的素质，因此，他们试着满足于那些与他们不相配的东西。”本杰明·迪斯雷里也说过：“对于那些为了实现自己的誓言甚至不惜拿生命去冒险的人来说，没有任何东西可以摧毁他们的意志。”

为什么有的人能让别人为自己工作，而另一些人却甘愿为别人卖力呢？区别就在于我们追求自己梦想的程度。当两个人相遇的时候，通常那个做出了真正的决策，并竭尽全力要实现自己目标的人总是能最终影响另一个人，而且或多或少地让他跟随自己的脚步前进。将梦想抓得越紧，我们就会越坚强，连上天都似乎在以一种神秘的方式帮助那些目标明确的人。

生命中没有比实现自己的梦想更让人满足的事情了。从另一方面说，世界上也没有比背叛并最终放弃自己的梦想更令人沮丧的事情了。

聪明的人总是每隔一段时间就停下来问自己：“我是在体验我的梦想，还是在畏惧不前？”

他们知道，自己作为自己生活的设计师，可以创造出自己梦想

中的未来。他们为自己规划与自己匹配的生活蓝图，他们懂得，过去以及现在都不等同于未来。即使手中握有的始终是同样的画笔，他们也能时刻描绘出一幅全新的画卷。

每个人都无权轻视自己

自信是一种感觉，有了这种感觉，人们才能怀着坚定的信心 and 希望，开始伟大而又光荣的事业。如果你充满自信，就不能等待别人来发现、来了解，而是应该积极地表现自我。

只有充分自信的人，才敢挑战各种人生险境，而获得自信的秘诀在于“仔细观察你的潜能所在，然后慢慢地在那个领域里求索”。

爱因斯坦小时候十分贪玩，他结交了一群顽皮的朋友，他的母亲常常为此忧心忡忡。直到爱因斯坦16岁那年，有一天上午，爱因斯坦的父亲将正要去河边钓鱼的爱因斯坦拦住，然后给他讲了一个故事，正是这个故事改变了爱因斯坦的一生。

“昨天，”爱因斯坦的父亲说，“我和咱们的邻居杰克大叔去清扫南边工厂的一个大烟囱。那烟囱只有踩着里边的钢筋踏梯才能上去。你杰克大叔在前面，我在后面。我们抓着扶手，一阶一阶地爬了上去。下来时，你杰克大叔依旧走在前面，我还是跟在他的后面。我们钻出烟囱后发现了一个奇怪的事情：你杰克大叔的后背、脸上全都被烟囱里的烟灰蹭黑了，而我身上竟连一点烟灰也没有。”

爱因斯坦的父亲继续微笑着说：“我看见你杰克大叔的模样，心想我肯定和他一样，脸脏得像个小丑，于是我就到附近的小河里去洗了洗。而你杰克大叔呢，他看见我钻出烟囱时干干净净的，就以为他也和我一样干净呢，于是只草草地洗了洗手就大模大样上街

了。结果，街上的人都笑了起来，还以为你杰克大叔是个疯子呢。”

爱因斯坦听罢，忍不住和父亲一起大笑起来。父亲笑完了，郑重地对他说：“其实，谁也不能拿别人作镜子，只有自己才是自己的镜子。拿别人作镜子，天才或许会把自己照成白痴的。”

爱因斯坦听了，顿时满脸愧色。从那以后，爱因斯坦逐渐离开了那群顽皮的孩子。他时时用自己作镜子来审视和映照自己，终于映照出了他独特的光辉。

遗传学告诉我们，每个人都是自然界伟大的奇迹，以前既没有像我们一样的人，以后也不会有。因此，我们要保持自己的本色，这是激发潜能的重要通道，也是最大化自信的源泉，更是实现人生价值的必经之路。

人要改变自己，就需要时时处处充满自信。既要在自己内心里相信自己，也要在公众面前表现出这种自信心。

每个人都无权去轻视自己，自信是天赋的使命。当你陷入自卑和悲观之中时，你一定要鼓励自己坚信自我的价值，活出自己最佳的状态。

保持一种健康向上的心态

人的一生就像一场旅行，沿途有数不尽的坎坷泥泞，也有看不完的春花秋月。如果我们的总是被灰暗的风尘所覆盖，那我们的人生又怎会美好？而如果我们给自己一面心情的旗帜，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。

有两个重症病人同住在一间病房里。房子很小，只有一扇窗户。其中一个病人的床靠着窗户，他每天下午可以在床上坐一个小时；另外一个人则终日都躺在床上。

靠窗的病人每次坐起来的时候，都会将窗外的景致说给另一个人听。从窗口可以看到公园的湖，湖内有鸭子和天鹅，孩子们在那儿撒面包片，放模型船；年轻的恋人在树下携手散步，在鲜花盛开，绿草如茵的地方嬉戏，仰起头便可以看见美丽的天空。

另一个人聚精会神地听着。他听见一个孩子差点跌到湖里，一个美丽的女孩穿着漂亮的夏装……同伴的诉说几乎使他感觉到自己亲眼目睹了外面发生的一切。

在一个天气晴朗的午后，他心想：为什么睡在窗边的人可以独享外面的风景呢？为什么我没有这样的机会？心里感到很不是滋味，他越是这么想，就越想换位子。一定得换才行！这天夜里，他盯着天花板想着自己的心事，忽然，另一个人拼命地咳嗽起来，并一直挣扎着试图按铃想叫护士进来。但这个人只是旁观而没有帮忙。第二天早晨，护士来时那人已经死了。

过了一段时间，这人问护士，自己能否换到靠窗户的那张床上。护士们同意了，并将他抬到了那张床上。人们走后，他用肘撑起自己，吃力地往窗外望……窗外只有一堵空白的墙。

如果这个人不起恶念，在晚上按铃帮助另一个人，他还可以听到美妙的窗外故事。可是现在一切都晚了，他看到的是什么呢？

不仅是自己心灵的丑恶，还有窗外的白墙。几天之后，他在自责和忧郁中死去了。

一个人只有心存美的意象，才能看到窗外的美景。命运对每一

个人都是公平的，窗外有土也有星，就看你能不能磨砺出一颗坚强的心和一双智慧的眼，透过岁月的风尘寻觅到灿烂的星辰。

只有摆正了自己的心态，我们才会拥有一个愉悦轻松的环境，我们才会感觉到每一天都阳光灿烂，从而可以完全地放松身心，享受人生。

为自己做一个心理按摩

生活中，人们常被一些不愉快的事情所困扰，而心理按摩，是驱走不快，除却困扰的良好方法。通过心理按摩，可以增进身心健康。

国内外心理学家认为：心理按摩的方法很多。简单易行的有以下几种。

1. 幽默：幽默能驱走烦恼，使痛苦变成欢乐，使尴尬变为融洽。家庭中有了幽默，便有了欢乐和幸福；夫妻间有了幽默，便能相知相契。幽默是生活的调味品，心理健康不可缺少幽默。

2. 逗笑：一笑解千愁。笑是心理健康的润滑剂，是生活的一种艺术，它有利于消除心理疲劳，有利于活跃生活气氛。生活中有了笑声，就有了美的呼吸。在亲友们心情不快之时，你不妨逗他一笑；自身产生苦恼时，你不妨想一件亲历的趣事引发一笑。

3. 听歌：古今中外都有音乐能疗疾之说。音乐可以陶冶情操，人可从音乐中获得力量。听歌不仅是一种美的享受，它还能调节人的情绪。每当心情沮丧之时，不妨听一曲你所喜爱的歌，让它把你带入另一天地。

4. 赏花：花草是美的象征，以眼赏花是用心灵的窗户进行心理

按摩的好方法。置身花木之中，以花为伴，与花交友，顿使人心舒气爽，忘却心中不快，仿佛你的心中也会开出五彩鲜花来。

为了赏花之便，你不妨在阳台或室内育几株花，视为伙伴。

5. 自娱：尽管现代娱乐生活五花八门。但它们无法代替自娱。家庭中，时不时地开展一些娱乐活动，不仅能活跃家庭气氛，还可以丰富家庭生活。这样，亲人之间就多了互敬互爱，少了口角纠纷。

心理按摩，简易可行，它的功效远远超过体育运动和健康食品的摄入。美国加州“心术研究所”执行主任德博拉·罗斯爱博士说：“一个人每天可以慢跑8公里和摄取各种健康食品，但同亲属或同事发生一次争吵就能毁掉他几天生活的质量。”

心理健康重于生理健康。我们应学会心理按摩，以提高生活质量。

第2个习惯给自己一个希望，让生活少点烦恼

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。
沉淀下来的，
是我们对生活智慧的领悟。

烦恼都是自找的

周华健有一首名为《最近比较烦》的歌，深得人们喜爱，因为这首歌表现了现代人的真实感受，唱出了多数人的心声。

随着经济的发展，生活水平不断提高，我们感觉的不是快乐与日俱增，而是凭空增添了许多烦恼，笑声也越来越少。这是为什么呢？

佛教禅宗第二代传人慧可大师曾向达摩祖师诉说他内心的不安，希望达摩祖师能帮他把心静下来。达摩祖师让他拿心来，才肯替他安心。慧可找了半天回答说没找到，达摩祖师说：“给你安心

竟然没有找到心。”

是的，心在哪里呢？心都不可得，哪里还有可得的烦恼？世上本无事，庸人自扰之。其实很多时候，烦恼都是自找的，要想从烦恼的牢笼中解脱，首先要“心无一物”，放下心中的一切杂念。

由此想到了萧伯纳的那句话：“痛苦的秘诀在于有闲工夫担心自己是否幸福。”

快乐是真实的，是发自内心的；除非获得你的允许，没有人能够令你苦恼。

有一次，一位绅士去照相馆照相，他对摄影师说：“我的脸不好看，你尽量照得漂亮些，可是不要抹除我脸上的皱纹，这是我活了这么多年才获得的！”

这位摄影师却说，外貌如何，我们自己做不了主，可是表情却是我们可以自己做主的。我们的脸在别人眼里看来是快乐，是忧伤，都得由我们自己负责。如果一个人的脸上一整天都忧伤、慌乱表情，那么这一天他便可能虚度过去，毫无成就。相反地，如果表情坚毅、温和，就能给这一天带来祝福。

生活本身就是一系列问题，如果你想要快乐，你就快乐吧，不要“有条件”的快乐，而要把快乐当成自己的一种心理性格。

在都市的大街上，我们可以看到千万张脸，在每一张脸的背后，都有一段故事，它也许是可喜的，也许是可悲的。我们说的话有许多不同的语调，什么样的心情就会用什么样的语调说话。

同样地，我们也有好几副面孔，在团体中是一副什么样的面孔，在街上走又是一副什么样的面孔，做生意又是另外一副面孔。

不同的情形下，就会有不同的面孔。

诗人普希金在《如果生活欺骗了你》中写过这样一段话：“一切都是暂时的，一切都会消逝；让失去的变成可爱。”只要能放下心中的不快，失去的就会变成一种美丽，失去就不会带来那么多烦恼。

试着给自己一个希望

每天给自己一个希望，就不会有时间去抱怨，去悲伤，生命就不会浪费在一些无聊的琐事上。

有位医生素以医术高明享誉医学界，事业蒸蒸日上。但不幸的是，就在某一天，他被诊断患有癌症。这对他不啻当头一棒，他一度情绪低落，但最终还是接受了这个事实，并且他变得更宽容，更谦和，更懂得珍惜所拥有的一切。在与病魔抗争的同时，他也没有放弃自己的工作。就这样，他已平安地度过了好几个年头。

有人惊讶于他的事迹，就问他是什么神奇的力量在支撑着他。

这位医生笑盈盈地答道：是希望。几乎每天早晨，他都给自己一个希望，希望能多救治一个病人，希望自己的笑容能温暖每个人。

这位医生不但医术高明，做人的境界也很高。

在这个世界上，有许多事情是我们难以预料的。我们不能控制机遇，却可以掌握自己；我们无法预知未来，却可以把握现在；我们不知道自己的生命到底有多长，却可以安排我们现在的生活。

我们左右不了变化无常的天气，却可以调整自己的心情。只要活着，就有希望。

当我们的心中充满坚毅、勇气和信心时，那些束缚限制我们提升自我的因素将不复存在。

我们的生存状态并不能决定这一生的命运，真正决定我们命运的是我们是否对自己充满了信心，是否对未来的生活充满了希望。当我们以乐观积极的态度面对自己的生存状态时，我们便开启了生命的原始动力。

我们每个人来到这个世界都是被动的，我们无从选择自己的肤色，就如同我们无法选择遗传基因中的聪明与愚笨一样，但我们可以选择对人生的态度。

在美国的纽约，有一个黑人小孩，望着小贩卖的气球，心中纳闷，于是走过去问小贩：

“叔叔，为什么黑色气球跟其他颜色的气球一样也会升空呢？”

小贩不懂他的意思，就反问说：“嘿，小朋友，你为什么要问这个问题？”

黑人小孩回答说：“因为在我的印象里，黑人象征着穷、脏、乱和无知。我看到白种人、黄种人甚至印第安人都飞黄腾达，成功致富，过着令人羡慕的生活，可是我从来没有看到一位黑人出人头地。所以当我看到红色气球、黄色气球、白色气球升空，我相信，可是我从来不相信黑色气球也会升空。我刚才真的看到了，它也能升空，所以我想来问问你。”

小贩理解了他的意思，告诉他：“啊，小朋友，气球能不能升空，问题并不在于它的颜色，而是里面是不是充满了氢气，只要充

满了氢气的话，不管什么颜色的气球都能升空。同样，人也是一样，一个人能不能成功，跟他的肤色、性别、种族都没有关系，要看他是不是有勇气和智慧。”

正如这位小贩所说，有一天当我们心里充满了自爱、坚强、勇气、毅力这些乐观因素时，那些束缚我们上升的限制将不复存在。当我们心里充满了悲哀、自卑、自贬、愤世不平悲观因素时，那些束缚就会成为真的束缚，使我们不但升不起来，还会不断沉沦。

孟子曾这样说：“故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……”

日本邮政大臣野田圣子初涉世时，在东京某个大酒店里刷厕所。上司对她的工作要求是“光洁如新”！

最初，她也苦恼、困惑，想退缩。但后来，在上司的帮助下她战胜了自己，痛下决心：就算一生刷厕所，也要做一名最出色的厕所清洁工！

从那里，她漂亮地迈出了人生的第一步。

永远不要忘了这句话：爱自己，爱自己脚下的土地，哪怕老天放弃了你，你都不要放弃自己，那么，幸福、快乐、成功就是属于你的。

凡事往好的方面想

我们生活中所遇到的每一个问题都会在某一个时间，由某个人，用某种方法给予解答。

在这个科技不断发展、竞争日趋白热化的时代，我们每个人随时都将面临被淘汰的命运。经济危机、就业危机使我们中的一部分

人陷入了无限的焦虑和恐惧中，这种情绪给我们增加了心理负担，进而导致了我们的悲观绝望的心态。我们应当努力克服它，学会在黑暗中寻找光明。

在美国的一个小镇上，有一位在市场上卖香蕉的小贩，由于他人缘特别好，再加上他所卖的香蕉品质上乘，所以生意一直非常好。有一天，在市场的一个角落突然冒出了火苗，并四处燃烧起来，还好，消防车来得快，很快地把火扑灭了，所以火苗并没有烧到这位小贩的摊位。但是由于温度过高，隔了没多久那些香蕉的表皮上全都长满了一些黑色的小斑点，虽然肉质并没有变坏，但是看起来总是不雅，谁还会买来吃呢？

小贩眼看着就要亏本，心中十分懊恼，问题既然发生了，总是要解决的，他相信一定会有办法，所以他就趁市场重新整修之际，换了个地方继续卖香蕉，他想了一个法子来促销，结果那批有黑点的香蕉，竟然销售一空了。

原来当他一筹莫展地望着香蕉的时候，突然灵感闪现，他想香蕉上长满了黑色小斑点，远远看去就好像芝麻撒在香蕉上一样，既然如此，为什么不给它取个“芝麻蕉”的新名称呢。这果然引起了大家的好奇，大家相信这种香蕉一定是更香更甜，味更美，所以争相购买，成了畅销品。

通过这个故事，不知你是否悟出这样一个道理：如果我们能够在困境中能保持乐观的想法，那么，我们终究会获得解决困境的方法。如果我们只盯着当时不好的局面，让困惑笼罩住，我们的问题不但不会得到解决，反而会更加恶化。当我们为没有鞋穿而苦恼时，有人已失去了脚；当我们为没有脚而痛苦时，也许有人连生命都失去了。

切记：凡事往好处想。

我们常常在寺院中见到一尊佛像，但这尊佛像与其他的佛像大异其趣。他光着大肚皮坐卧于地，咧嘴露牙地捧腹大笑，看起来特别具有亲和力及喜悦感。他便是“大肚能容，了却人间多少事；满腔欢喜，笑看天下古今愁”的弥勒佛。

弥勒佛之所以令人敬服，就在于他的“豁达大度”。一件事有许多角度，如有好的一面，亦有坏的一面；有乐观的一面，亦有悲观的一面。就好比一个碗缺了个角，乍看之下，好似不能再用；若肯转个角度来看，你将发现，那个碗的其他地方都是好的，还是可以用的。若凡事皆能往好的、乐观的方向看，必将会希望无穷；反之，一味地往坏的、悲观的方向看，定觉兴致索然。

一个孩子只有3岁，晚餐时，每每执着汤匙要“自己来”，但次次皆被母亲夺走，而母亲通常的回答是：“你还不会。”后来，孩子竟改口道：“你帮我。”由此可见，孩子的热情被一而再、再而三地浇灭后，便容易产生依赖性。久而久之，他将变成一个缺乏自信的人。

凡事往好的方面想，自然会心胸宽大，也较能容纳别人的意见。宽大的心胸，不但可以使人由别的角度去看事情，更能使自己过着其乐自得的日子。有一位高僧的大弟子被一位香客侮辱，但他对于香客的辱骂只是充耳不闻，未予理会。因为他知道，一个会以辱骂别人来凸显自己的人，在个人的修养和品行上都是有问题的。香客见到他无端被自己辱骂，不但没有生气，而且还微笑地解答自己的问题，终于自知理亏，忿忿地离开了。这便是豁达，即佛家所谓的圆融。

我们应该效法弥勒佛笑口常开的个性，并学习他用积极开朗的

态度去解决一切问题。在这充满争斗的繁华世界之中，唯有以最自然无争的态度，并处处流露服务他人的意念，才能散发出人性至真、至善、至美的光明面。

西谚有云：“当你笑时，全世界都跟着你笑；当你哭泣时，只有你一人哭泣。”日谚有云：“笑门福来。”如果你想要福气的话，在每天出门时就多练习笑容吧！

忘记痛苦，学会遗忘

美国白涅德夫人曾经写过一本书——《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，只留下她这个十岁的小女孩。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，并且幻想幸福有一天会降临，从而忘记了痛苦和屈辱。

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。

在日常生活中，在人生路途上，我们见到的不全是让我们愉悦而开心的风景，还会遇到种种的挫折和不幸，有些甚至是致命的打击。因此我们要学会遗忘，因为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，使我们走得更加轻松。

人们常常为了名利将自己弄得疲惫不堪，将别人对自己的误解铭记于心，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被抹上了灰色，伴随着成长的足迹深植于心，在不经意间折磨摧残着自己。

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忧，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。

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，它们是那么的刻骨铭心。我们要以一颗平常心去对待痛苦，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日月的宽阔心怀。

我们只有学会遗忘，生活才会更加美好，如果一个人的脑子里整天胡思乱想，把没有价值的东西也记存在头脑中，那他或她总会

感到前途渺茫，人生有很多的不如意，更无快乐可言。

只有清空大脑，善于遗忘，才能更好地保留人生最美好的回忆。

用宽容和爱化解仇恨

哲人有言：仇恨永远不能化解仇恨，只有爱才能够彻底化解仇恨。

有这样一个人的经历：

他在台上演讲时，那人在台下窃窃私语；他说到兴奋之处，那人却哈哈大笑。

他原本有权力阻止这个人的种种不礼貌行为，但是他没有。

他总是面带微笑地看着他，然后继续自己的演说。

他知道那人喜欢藏书，有次在议会大厦的大厅里遇上对方，他问：“我有许多珍贵的藏书，不知你有没有兴趣？”

那人吃了一惊。

他把家中的许多藏书赠给那人，他们之间有了接触，谈论的话题从书籍发展到政见。最后，他们成为挚友。

他就是美国著名的政治家富兰克林，而那个对他充满敌意的人，当时的身份是州议会议员。

生活中，我们难免遇到敌人，有时候，我们可以和他们针锋相对，斗争到底；有时候可以忽略对方，不与对方一般计较；当然也有时候，可以化敌为友。

与人争斗、忘记敌人是容易的，但要笑脸面对敌人，将敌人化为知己，却要遭遇人性上的艰苦考验。然而，如果我们能以一颗平常心豁达地与对方交流，就会发现其实化敌为友会带给我们太多意想不到的收获。

苏联著名作家叶夫图申科在《提前撰写的自传》中，讲到过这样一则十分感人的故事：

1944年的冬天，饱受战争创伤的莫斯科异常寒冷，两万德国战俘排成纵队，从莫斯科大街上依次穿过。

尽管天空中飘飞着大团大团的雪花，马路的两边依然挤满了围观的群众。大批苏军士兵和治安警察在战俘和围观者之间画出一道警戒线，用以防止德军战俘遭到愤怒的围观群众袭击。

围观者大部分是来自莫斯科及其周边乡村的妇女。她们都是战争最直接的受害者，她们中很多人的亲人都丧生在战场上，因此都对悍然入侵的德国军人怀着满腔的仇恨。

当大队的德军俘虏出现在妇女们的眼前时，她们全都将双手攥成了愤怒的拳头。要不是有苏军士兵和警察在前面竭力阻拦，肯定会有人不顾一切地冲上前去，把这些杀害自己亲人的刽子手撕成碎片。

俘虏们都低垂着头，胆战心惊地从围观群众的面前缓缓走过。

突然，一位上了年纪、衣着破旧的妇女走上前。她平静地来到一位警察面前，请求警察允许她走进警戒线去好好看看这些俘虏。

警察看她满脸慈祥，没有什么恶意，便答应了她的请求。

于是，她来到了一位年轻的俘虏身边，颤巍巍地从怀里掏出了一个印花布包。打开，里面是一块黝黑的面包。她将这块黝黑的面包，硬塞到了这个疲惫不堪、拄着双拐的年轻俘虏的衣袋里。

年轻俘虏怔怔地看着面前的妇女，刹那间泪流满面。他扔掉了双拐，“扑通”一声跪倒在地上，给面前这位善良的妇女重重地磕了几个响头。其他战俘受到感染，也接二连三地跪了下来，拼命地向围观的妇女磕头。于是，整个人群中愤怒的气氛一下子改变了。妇女们都被眼前的一幕感动了，纷纷从四面八方涌向俘虏，把面包、香烟等东西塞给这些曾经是敌人的战俘。

故事以这样一句发人深思的话结尾：“这位善良的妇女，刹那之间便用宽容化解了众人心中的仇恨，并把爱与和平播种进了所有人的心田。”

与人交往，退一步绝对能海阔天空，很多时候，在我们最需要帮助时，身边出现的人往往是我们的敌人。

因此，多一个朋友，远不如减少一个敌人好。只要我们主动伸出和解之手，化解彼此心中的疙瘩，我们可能就会减少一个敌人，而增加一个肝胆相照的好朋友。

为自己种一棵烦恼树

一个农场主，雇了一个水管工来安装农舍的水管。水管工的运气很糟，头一天，先是因为车子的轮胎爆裂，耽误了一个小时。

再下来就是电钻坏了。他收工后，雇主开车把他送回家去。到家前，水管工邀请雇主进去坐坐。

在门口，满脸晦气的水管工没有立刻进去，而是沉默了一阵

子，伸手抚摸门旁一棵小树的枝丫。待到门打开，水管工笑逐颜开，和两个孩子紧紧拥抱，再给迎上来的妻子一个响亮的吻。

在家里，水管工喜气洋洋地招待这位新朋友。雇主离开时，水管工陪他向车子走去。雇主按捺不住好奇心，问：“刚才你在门口的动作，有什么用意吗？”

水管工爽快地回答：“有，这是我的‘烦恼树’。我到外头工作，磕磕碰碰总是有的。可是烦恼不能带进门，这里头有太太和孩子嘛。我就把它们挂在树上，让老天爷管着，明天出门再拿走。

奇怪的是，第二天我到树前去，‘烦恼’大半就会不见了。”

烦恼如果得不到及时排解，淤积心中，不仅会影响健康，而且会传染给身边的家人和朋友。给自己养成一种排解烦恼的习惯，把烦恼挂在“心”外的某个自己够不着的地方，让它像离开了生长的土壤一样消失灭亡吧。

栽上一棵“烦恼树”吧，朋友！当你苦恼的时候，可以向它倾诉；当你愤怒的时候，可以向它发泄。“烦恼树”是一双倾听的耳朵，可以听到你的苦诉；“烦恼树”是亲昵的拥抱，可以抚慰受伤的心灵……

栽上一棵“烦恼树”吧，朋友！它不一定在家门前，可以是无形的，栽在心田一角；可以是有形的，像水管工的“烦恼树”一样；也可以是向朋友倾诉，或是写进日记本里。美国前总统林肯也有一棵“烦恼树”。

美国前总统林肯“永不寄出的信件”，被公认为是消除烦恼的良方。一次，林肯的一位朋友愤愤不平地向林肯诉说了另一位朋友的无理。

林肯听后不平地说：“你马上写信去痛骂他，往后不要再与他来往。”然而，信写后，却被林肯拿过来撕了，林肯笑着说：“我写过不少这样的信，但从来没有也永远不会寄出去，我们可以尽情地倾诉心中的不快，但没有理由去伤害他人。”这位朋友通过写信，烦恼与怒气已消除了大半，听了林肯的话感叹不已。

烦恼人人都有，伟人也不例外，林肯通过写信的方式将烦恼发泄出来，既获得了心理平衡，又不会伤害别人，真是一举两得。

烦恼是心灵的垃圾，是成功的绊脚石，是快乐生活的病毒。

为了美好明天，为了还心灵一片晴朗的天空，栽上一棵“烦恼树”

吧，朋友！

放松练习

放松疗法又称松弛疗法、放松训练，它是一种通过训练有意识地控制自身的心理和生理活动、降低唤醒水平、改变机体紊乱功能的心理治疗方法。心理和生理的放松，均有利于身心健康。

人们很久以前就在使用放松的方式来养生颐寿。像我国的气功、印度的瑜珈术、日本的坐禅，都是以放松达到心平气和、通体舒畅的目的。

放松疗法认为一个人的心情反应包含“情绪”与“躯体”

两部分。假如能改变“躯体”的反应，“情绪”也会随之改变。

至于躯体的反应，除了受自主神经系统控制的“内脏内分泌”

系统的反应不易随意操纵和控制外，受随意神经系统控制的“随意肌肉”反应，则可由人们的意念来操纵。也就是说，经由人的意识可以把“随意肌肉”控制下来，再间接地把“情绪”松弛下来，建立轻松的心情状态。在日常生活中，当人们心情紧张时，不仅“情绪”上“张皇失措”，连身体各部分的肌肉也变得紧张僵硬，如心惊肉跳、呆若木鸡；而当紧张的情绪松弛后，僵硬肌肉还不能松弛下来，可通过按摩、沐浴、睡眠等方式让其松弛。

基于这一原理，“放松疗法”就是训练一个人，使其能随意地把自己的全身肌肉放松，以便随时保持心情轻松的状态。

下面介绍一些具体的方法：

深呼吸。呼吸并不只有维持生命的作用，吐纳之法还可以清新头脑，熨平纷乱的思绪。所以当你因压力太大而心跳加快时，不妨试着放松身心，做几个深呼吸。这能增加血液中的氧，有助于很快放松心情。简单用胸部快速浅呼吸只能导致心跳加快，肌肉紧张，会增加压力感。正确的呼吸方法是放松腰带，双手抚摸下腹，均匀深呼吸。

想像。听起来很新鲜，研究证明它能有效减轻压力，例如，想象自己正在洗热水澡，想象自己在草地漫步，想象自己正踩着鹅卵石在没膝深的溪水中探行，想象自己正躺在海滩上让潮水一遍一遍地冲刷……要注意想象一些声音、景象、气味等细节。

自我按摩。按摩是中国的气功之一，全身保健按摩是活动全身的皮肉，穴位按摩是手指点按几个穴位，其中有印堂、风池、太阳、内关、外关、足三里和涌泉，以及肩与颈之间的大块区域。

按摩时可以配合深呼吸和意念循环。

气功。气功是古老而神秘的学问，包括意念、动作、呼吸相结合的功夫。我们可以曲膝马步蹲裆，上体笔直，吸气时双手慢慢抬起，平肩，呼气时双手慢慢放下，多做几次。

第3个习惯克服不满的情绪，停止抱怨

生命中，
有许多东西是不可以强求的。
那些，
刻意强求的某些东西，
或许我们终生都得不到。
不曾期待的灿烂，
往往会在我们的淡泊从容中，
不期而至。

摆脱心中无名的绳结

我们偶尔会抱怨心里莫名的烦恼，这主要是因为我们的心中都打了或多或少的绳结，它们的存在使我们不能痛快地享受生活的乐趣，无法看到人生的美景。

其实，聪明人都应该培养自己摆脱绳结的能力，这样才能使我们以一颗平常心来看待烦恼，进而摆脱烦恼。

古希腊的佛里几亚国王葛第士，以非常奇妙的方法在战车的轭上打了一串结。他预言：谁能打开这串结，谁就可以征服亚洲。一直到公元前334年，仍然没有一个人能成功地将结打开。

这时，亚历山大率领军队入侵小亚细亚，他来到葛第士绳结的

车前，毫不犹豫地拔剑砍断了绳结。后来，他果然占领了比希腊大50倍的波斯帝国。

还有一个类似的故事：有一个小孩上山砍柴的时候被毒蛇咬伤了脚趾。他疼痛难忍，而医院却在很远的小镇里。孩子果断地用砍柴的镰刀砍断了自己的脚趾，然后忍着巨痛艰难地走到了医院。尽管他少了一个脚趾，却用短暂的疼痛换来了自己的性命。

困扰我们的绳结不仅仅存在于我们身边，也可能在我们的心中。

有一个年轻人在路上看到了一件有趣的事，正好经过一家寺院，便想考考老禅师。他说：“什么是团团转？”

“皆因绳未断。”老禅师随口答道。

年轻人听了大吃一惊。

老禅师问道：“什么事让你这样惊讶？”

“不，老师父，我惊讶的是，你是怎么知道的呢？”年轻人说，“我今天在来的路上，看到了一头牛被绳子穿了鼻子，拴在树上，这头牛想离开这棵树，到草场上去吃草，谁知它转来转去，就是脱不开身。我以为师父没看见，肯定答不出来，没想到你一口就说中了。”

老禅师微笑道：“你问的是事，我答的是理；你问的是牛被绳缚而不得脱，我答的是心被俗务纠缠而不得解脱，一理通百事啊。”

生活中，很多事无法强求

三伏天，禅院的草地枯黄了一大片。

“快撒点草籽吧！好难看哪！”小和尚说。

“等天凉了，”师父挥挥手，“随时！”

中秋，师父买了一包草籽，叫小和尚去播种。

秋风起，草籽边撒、边飘。

“不好了！好多种子都被风吹飞了。”小和尚喊。

“没关系，吹走的多半是空的，撒下去也发不了芽，”师父说，“随性！”

撒完种子，跟着就飞来几只小鸟啄食。

“要命了！种子都被鸟吃了！”小和尚急得跳脚。

“没关系！种子多，吃不完，”师父说，“随遇！”

半夜一阵骤雨，小和尚冲进禅房：“师父！这下真完了！好多草籽被雨冲走了！”

“冲到哪儿，就在哪儿发芽，”师父说，“随缘！”

一个星期过去了。

原本光秃秃的地面，居然长出许多青翠的草苗。一些原来没播种的角落，也泛出了绿意。

小和尚高兴得直拍手。

师父点头：“随喜！”

太过执著，犹如握得僵紧顽固的拳头，失去了松懈的自在和超脱。

生命是一种缘，是一种必然与偶然互为表里的机缘。有时候命运偏偏喜欢与人作对，你越是挖空心思去追逐一种东西，它越是想方设法不让你如愿以偿。这时候，痴愚的人往往不能自拔，好像脑子里缠了一团毛线，越想越乱，陷在了自己挖的陷阱里。

而明智的人明白知足常乐的道理，他们会顺其自然，不去强求不属于自己的东西。

顺其自然，绝非被动人生，不是在生活的海边临渊羡鱼，不是在命运的森林里守株待兔，而是洞悉人生、承受一切命运际遇的大智慧；顺其自然，是对生命的善待与珍爱，是对人生的喝彩和礼赞。

迪斯尼乐园初建成时，总经理迈克尔先生为园中道路的布局大伤脑筋，所有征集来的设计方案都不尽如人意。迈克尔先生无计可施，一气之下，他命人把空地都植上草坪，然后就开始营业了。

几个星期后，当迈克尔先生出国考察回来时，看到园中几条蜿蜒曲折的小径和所有游乐景点有机地结合在一起时，不觉大喜过望。

他忙喊来负责此项工作的戈尼，询问这个设计方案是出自哪位建筑大师的手笔。戈尼听后哈哈笑道：“哪来的大师呀，这些小径都是被游人踩出来的！”

生命中的许多东西是不可以强求的，那些刻意强求的某些东西或许我们终生都得不到，而不曾期待的灿烂往往会在我们的淡泊从

容中不期而至。

我们常想悟出真理，却反而因为这种执著而迷惑、困扰。只有恢复直率之心，彻底地顺从自然，真理就随手可得了。

做自己情绪的调节师

一名初闯歌坛的歌手，他满怀信心地把自制的录音带寄给某位知名制作人。然后，他就日夜守候在电话机旁等候回音。

第一天，他因为满怀期望，情绪极好，逢人就大谈抱负。第十七天，他因为情况不明，情绪起伏，胡乱骂人。第三十七天，他因为前程未卜，情绪低落，闷不吭声。第五十七天，他因为期望落空，情绪坏透，拿起电话就骂人。没想到电话正是那位知名制作人打来的。他为此而自断了前程。

我们在为这名歌手深深惋惜的同时，也更深刻地明白了不良情绪的危害。美国德克萨斯州立大学的史密斯教授，曾经针对受测者情绪的变化及其个人生理心理状态做了一个实验。

他在实验报告中指出：一般人处于焦虑、愤怒、恐惧时会有一种来自脑下腺的肾上腺皮质激素，分泌出来刺激肾上腺，因而影响受测者的生理状态。在这种情况下，受测者极易产生心跳加速、口干、胃部胀痛等生理现象。这种情形如果持续进行，就容易引起心脏病、高血压或胃溃疡等后遗症。

天有不测风云，人有旦夕祸福。日常生活中我们难免会遇到一些挫折、困苦，而一味地生气、焦虑、怨恨，不但不会使事情好转，反而会严重伤害身心健康。

人不会永远都有好情绪，任何人遇到灾难，情绪都会受到一定

影响。这时，你一定要操纵好情绪的转换器。面对无法改变的不幸或无能为力的事，就抬起头来，对天大喊：“这没有什么了不起，它不可能打败我。”或者耸耸肩，默默地告诉自己：“忘掉它吧，这一切都会过去！”

被称为世界剧坛女王的拉莎·贝纳尔，一次突遇风暴，不幸在甲板上滚落，足部受了重伤。当她被推进手术室，面临锯腿的厄运时，突然念起自己演过的一段台词。记者们以为她是为了缓和一下自己的紧张情绪，可她说：“不是的，是为了给医生和护士们打气。你瞧，他们不是太正儿八经了吗？”

拉莎·贝纳尔在面对无法抗拒的灾难时，没有恨天怨地，没有抱怨命运不公。相反，她勇敢地跳出悲伤、焦虑的圈子，重新燃起生活的激情。

一句“他们不是太正儿八经了吗”，说这话时，她心中的情绪转换器调整到了最佳状态！拉莎手术圆满成功后，她虽然不能再演戏了，但她还能演讲。她那充满生命热情的演讲使她的戏迷再次为她鼓掌。

情绪是可以调适的，只要操纵好情绪的转换器，随时提醒自己，鼓励自己，就能常常有好情绪。

那么，当坏情绪突然来临时，如何调适操纵情绪的转换器呢？

下面的方法可供参考：

散散步，把不满的情绪发泄在散步上，尽量使心境平和，在平和的心境下，情绪就会慢慢缓和而轻松。

最好的办法是用繁忙的工作，也可以通过参加有兴趣的活动去

补充，去转换。如果这时有新的思想，新的意识突发出来，那就是最佳的补充和转换。

坏情绪会来，也会去。没什么了不得，没什么好恐慌。轻松地面对它，接纳它。它会感谢你的盛情，不再打扰你。

学会顺其自然

如果我们学会了顺其自然，也许我们会意想不到的收获，就像下面故事里的樵夫一样。

有位樵夫生性愚钝，有一天上山砍柴，看见一只从未见过的动物。在好奇心的驱使下，他走上前去问道：“你是谁呀？”

那动物说：“我叫‘领悟’。”

樵夫心想：我现在不是正好缺少“领悟”吗？干脆把它捉回去得了！

这时，“领悟”对樵夫说道：“你现在想捉我吗？”

樵夫吓了一跳：我心里想的事它怎么知道？这样吧，我不妨装作一副不在意的样子，然后趁它不注意时捉住它！

“领悟”又对他说：“你现在又想假装成不在意的模样来骗我，等我不注意时把我捉住。”

樵夫的心事都被“领悟”看穿，所以就很生气：真是可恶！

为什么它都能知道我在想什么呢？

谁知，这种想法马上又被“领悟”发现。它又开口：“你因为没有捉到我而生气吧！”

于是，樵夫从内心检讨：我心中所想的事，好像反映在镜子里一般，完全被“领悟”看清。我应该把它忘记，专心砍柴。我本来就是为了砍柴才来到山上的，实在不应该有太多的欲望。想到这里，樵夫挥起斧头，用心地砍柴。一不小心，斧头掉下来，意外地压在“领悟”上面，“领悟”立刻被樵夫捉住了。

当问题发生时，你看到的只是表面的结果；问题为什么会发生，这才是你真正应该探究的原因。而对于一些让你想不开的问题，只要用好的心态去对待，自然会找出根源，也就等于找出了答案。

业务员小周有一个令他十分头疼的客户，这个客户专爱拖账，而且往往一拖就是好几个月。

为了这个客户，小周不知道让经理数落了多少次。并不是他不积极地去催账，而是这位客户老谋深算，只要秘书一听见电话那头传来小周的声音，便会马上接着说：“我们老板不在。”然后，“喀嚓”一声挂断了电话，小周向谁开口要钱呢？

若是直接跑到客户的公司门口，前台小姐一看到小周，也会中气十足地扯着嗓子喊道：“真是不巧，我们老板今天不在！”

生意做得这么痛苦，小周想过干脆不要和这家公司打交道，只是市道冷清，如果放掉这只大鱼，可能会连鱼干都吃不到！为了长期的利润着想，小周只好硬着头皮，一次又一次地上门去碰钉子。

终于有一天，小周想出了一个对症下药的办法。他匆匆忙忙地来到客户的公司。照例，在门口吃了前台小姐的闭门羹，她大声地喊道：“我们老板不在，请你先回去，等老板回来我再请他打电话给你。”

小周只好点了点头，转身走向门口。临出门前，像是忽然记起了一件事情，他走回柜台，从公文包里掏出一封信交给前台小姐，说：“要是老板回来了，麻烦把这封信转交给他。”

说完，小周就急忙离去。

过了一会儿，又看到小周气喘如牛地走回来，他上气不接下气地对前台小姐说：“很对不起，刚才的信给错了，请还给我。

这封信才是给老板的。”

前台小姐走到办公室里拿了那封信出来交还给小周。

小周瞄了信封一眼，发现信封已经有被拆开过的痕迹，兴奋地说：“太好了！老板已经回来了，请带我去见他。”

就这样，小周顺利地见着了老板，拿到了货款。在把货款放进公文包的同时，他看了看皮包里那封被拆开的信，信封上写着：

“内有现金，请亲启。”

小周脸上浮现出得意的笑容。

小周的问题是什么？他有一个贪心的客户，因为贪心，所以拖欠，如果想要成功地收回账款，小周必须先从人性的贪婪面着手。

任何问题的答案，都隐藏在问题之中。没有人可以处理一个自己不知道是什么问题的问题，解决问题的第一步，是深入了解它。

当你了解了问题的症结在哪里，便可以得知该从哪里下手。

世界上没有解决不了的问题，有的只是你不了解的问题。

工作中不要总抱怨

从前，有个寺院的住持立下了一个特别的规矩：每到年底，寺院里的和尚都要面对住持说两个字。

第一年年底，住持问一位新来的和尚心里最想说什么。新来的和尚说：“床硬。”

第二年年底，住持又问他心里最想说什么。他回答说：

“食劣。”

第三年年底，他没等住持问便说：“告辞。”

住持望着新和尚的背影自言自语地说：“心中有魔，难成正果，可惜！可惜！”

新来的和尚一味地抱怨，他的抱怨和不满，也让他失去了修成正果的机会。

看看我们周围那些只知抱怨而不努力工作却在努力找工作的人吧，他们从不懂得珍惜自己眼前的工作机会，总是抱着近乎愚蠢的奢望，以为下一个工作会更好。他们不懂得，丰厚的物质报酬是建立在努力工作的基础上的；更不懂得，即使薪水微薄，也可以充分利用工作的机会提高自己的技能。

他们在日复一日的抱怨中，失去了一次又一次工作机会，任自己的大好年华白白流逝，使自己在飞速发展的现代社会变得一钱不值。他们始终没有清醒地认识到一个严酷的现实：在竞争日趋激烈的今天，工作机会来之不易。不珍惜工作机会，不在自己现有的工作中努力，不管学历有多高，能力有多强，最终都会被庞大的失业

队伍淹没。

小王大学毕业后便找到了一份不错的工作，同学、朋友都祝贺他，他开玩笑道：“瞧瞧你们那点追求，这工作就算好了，这只是开头，好的还在后面呢。”小王工作后，在公司附近租了一套房子，这时他的女友也找到了一份不错的工作，于是俩人决定合租。两个人两份工资，交完房租外，剩下的足够贴补生活之需，日子过得相当惬意。

可是好景不长，没过几个月小王就突然烦躁起来，从公司一回家就对女友诉说对公司的不满，抱怨公司领导层的无能，没几天就辞职另找了一份自己认为不错的工作，并将家也搬了过去。

如此几年后，他因不停更换工作，将家从南城搬东城，再从东城搬到北城，一年光搬家就有好幾次。他的女友开始还以为他是真的没找到好工作，还经常安慰他，让他不要着急。后来越发觉得不对，她也慢慢对小王的抱怨产生了烦感的情绪，终于在他又一次准备辞掉工作时，向他发出了最后通牒：“咱们俩在一起这么多年，光工作你就换了七八个，每一个你都不行，难道这些公司真的都像你说的那样不行吗？我看你干事就是虎头蛇尾，而且不愿意吃苦，别人住在东城都可以去北城上班，你为什么不行？”

小王不想听女友的训斥，摆摆手急忙说：“我得走了，这家公司约我两点半面试，我不能迟到。”

故事中的小王，他的情况具有一定的普遍性。生活中像他这样因不努力工作而去努力找工作的人比比皆是，他们在一次又一次的失业中降低了自己。

人们说，赌博就像用两只碗来回倒一碗水，倒来倒去，只有一个结果：碗里的水越来越少。其实，因为自己不努力而频繁更换工

作也一样，是用无数个碗来倒一碗水，最后能剩下什么可想而知。

公司真正需要的都是那些受过良好的职业训练、具有非凡才干的人和那些能够努力工作、积极进取的员工，而不是投机取巧，马虎轻率、嘲弄抱怨、朝秦暮楚的平庸劳动力。

好工作不是找出来的，是干出来的。从平凡的工作中脱颖而出，一方面由个人的才能决定，另一方面则取决于个人的进取心态。这个世界为那些努力工作的人大开绿灯，直至他生命终结。

平凡的是工作岗位，平庸的是工作态度。无论你从事的工作多么琐碎，都不要看不起它。只要你诚实地劳动，没有人能够贬低你的价值，你在工作中所能收获到的一切，完全取决于你对工作的态度。

有些人常常抱怨自己的工作过于琐碎无聊：“我的工作真是无聊透顶。”“每天面对重复的工作，我简直要疯了！”“工作做完就行了，哪还管得了那么多？”……

也许你每天所做的可能就是接听电话、处理文件、参加会议之类的小事。但是这些小事不正是你工作的一部分吗？

当我们的工作感到厌倦而抱怨时，当我们的制度产生质疑时，与其抱怨，不如直面现实，正视自己的工作。我们在工作时，眼睛不妨向高处望，但手却要从低处做起。不要把时间浪费在发牢骚、抱怨等没有意义的事情上，要做，就全心全意地去做；要是不想做，就早日另谋高就。如果我们只是个小技术员，我们可以花上几年的时间，把我们手中的工作做到尽善尽美，这样不比一天到晚混时间、发牢骚好得多吗？

在有些时候，抱怨的确能赢得一些善良人的宽慰之词，使我们

的内心压力暂时得到缓解。同时，口头的抱怨就其本身而言，不会给公司和个人带来直接经济损失。但是，持续的抱怨会使人的思想摇摆不定，进而在工作上敷衍了事。抱怨使人思想肤浅，心胸狭窄。一个将自己的头脑装满了抱怨的人是无法想象未来的。

抱怨只会使我们与公司的理念格格不入，更使自己的发展道路越走越窄，最后一事无成。

今天工作不努力，明天努力找工作。一个不轻视自己工作的人，工作中任何一件不起眼的小事都会成为他成长和锻炼自己的机会；一个尊重自己所从事工作的人，根本无需为他的未来担心。

改变自己，领悟快乐

不论是先天的，还是后天的，只要能够意识到自我，你就能改变自己。

在这个世界上，每个人的性格千差万别，胆大或胆小，内向或外向，乐观或悲观，自信或自卑，它们并不单单取决于所谓的遗传基因，更多的在于后天的陶冶和磨炼。

根据心理学家的调查表明，至少75%以上的成年人都认为自己的一系列情绪，如愤怒、兴奋、快乐、埋怨、恐惧都是自然形成的，是无法选择和控制的。于是，他们任由情绪控制自己的行为。这正好说明大部分人的情绪和性格是由外界的环境等因素所掌控的。

事实上，只要我们用远大的目光去认识和看待我们生存的这个世界，用顽强的毅力去改造我们周围的环境，用豁达的心情去认知和感悟我们的一切遭遇，我们就一定能够清除自己心理上的障碍和阴影。

其实，有些看起来复杂的事情其实并不复杂，只是我们对生活的理解不够豁达宽容，而使某个问题成了一条捆绑生命活力的锁链。

精神可以击垮厄运，情绪可以支配人生，只要我们选择和酿造豁达乐观、积极向上的情绪，我们就会在人生的旅途中走向快乐，走向成功。

有一个伟人曾说：“当鞋合脚时，脚便被忘却了。”太多的时候，我们的生命处于被遗忘的状态。太刻意于外在的东西，内在的东西便淡化了。事实上，在上天赐予我们生命的时候，也赋予了我们快乐的能力。人之所以痛苦的根源在于，人在心灵上的难以满足，对生命有太多的不满和抱怨，惟独少了一份感谢，快乐也因此与他们无缘。

杰米·杜兰特是上一代的伟大艺人之一。他曾被邀参加一场慰问第二次世界大战退伍军人的演讲，但他告诉邀请单位自己行程很紧，连几分钟也抽不出来，不过假如让他作一段独白，然后马上离开赶赴另一场演讲的话，他愿意参加，安排演讲的负责人欣然同意。

当杰米走到台上，有趣的事发生了。他作完了独白，并没有立刻离开，掌声愈来愈响，他没有离去。他连续演讲了15分钟、20分钟、30分钟，最后，终于鞠躬下台，后台的人拦住他问道：“我以为你只讲几分钟哩！怎么回事？”杰米回答：“我本打算离开，但我可以让你明白我为何留下，你自己看看第一排的观众便会明白。”

第一排坐着两个士兵，两人均在战争中失去了一只手。一个人失去了左手，另一个则失去了右手。他们正在一起鼓掌，而且拍得

又开心，又响亮。

不知朋友你读完这则故事时是否有一种心灵上的震撼。如果我们还活着，如果我们还不是特别地穷困潦倒，如果我们还有健全的四肢，那我们有什么理由不对生命充满感激呢？

人生是短暂的，如烟花般的短暂炫目，转瞬即逝。快快乐乐是一辈子，愁眉苦脸的生活也要你慢慢走过，那我们为什么不让自己活得轻松而又快乐呢？

当我们选择了轻松快乐，就会觉得整个世界，乃至整个宇宙都笼罩在幸福快乐之中。

用音乐舒缓情绪

音乐疗法是治疗心理疾病的一种有效方法。音乐可以陶冶情操，人可以从音乐中获得力量。听音乐不仅是一种美的享受，它还能调节人的情绪。当心情沮丧、闷闷不乐时，打开音响，听听音乐，不仅可享受到一种美的艺术，而且可激发热情，兴奋大脑，使你从中获得生活的力量和勇气。

音乐能够被作为一种深具潜力的治疗工具，是由它所潜在的特性决定的：

1. 音乐能直接影响一个人的内在感情；
2. 音乐能使一个人获得对“美”的满足感；
3. 音乐能诱发一个人的活动力；
4. 音乐是一种非语言的沟通工具；

5. 音乐有一定的构造性与组织性；
6. 音乐活动能使一个人感到自我满足；
7. 音乐活动能促进一个人统合运动机能；
8. 音乐活动能帮助一个人宣泄内在的情绪；
9. 团体音乐活动能促进人际关系。

虽然经过许多学者数十年的努力，音乐治疗的效果至今仍没有定论。不过已有一些经验性概念被提出来，其中有部分概念更可被引以为证，证明音乐治疗是一种独特的治疗模式，摘要如下：

1. 音乐可引发生理反应，但很难预料这些反应的方向；
2. 音乐可引发心理（情绪或情感）反应；
3. 音乐或许能引发想象及联想；
4. 音乐可引发认知反应；
5. 音乐有引发生理及心理“共鸣”的潜力；
6. 每个人对音乐之生理的、心理的与认知的反应均是独一无二的；
7. 音乐可同时引发心理的、认知的及生理的反应；
8. 每个人对音乐既有的了解程度及喜好度，与其所引发的心理及生理反应有很大的关系；另外，其他的一些个人差异性也会影响对音乐的反应；
9. 音乐的成分与音乐整体一样，均会对心理及生理产生影响；

10. 音乐对其他治疗方法可能有增强或减弱的影响；
11. 对音乐的心理及生理反应可能是不一致的或相反的；
12. 除了聆听之外，某些音乐经验可能有助于压力处理；
13. 音乐的震动特性可能成为压力处理的有力因素；
14. 对音乐的生理的、心理的或认知的反应可能因音乐训练而异；
15. 由于音乐主要应用右大脑半球的功能，或许可用来阻断左大脑活动或促进右大脑的运作；
16. 音乐可作为增强物来强化想要的行为，聆听或参与音乐历程是一种愉快的经验；
17. 音乐可作为一种暗示，成为提供个体生理放松的线索，亦可当做注意集中点，因而可从分心状态或诱发焦虑之思考中再集中注意力；
18. 音乐可作为放松情绪的一种诱发刺激物；
19. 音乐或许可作为自律神经系统活动的一种制约刺激物。

第4个习惯充实自己，让空虚、郁闷一扫而光

无论，

你对生活多么不满，

一定要有人生目标，

和自己的爱好，

充实自己的精神粮仓。

因为，

它能使你看清人生的使命，

并且帮你找到心灵家园。

充实自己，不断进取

在很久以前，一位学子为了获得真才实学，不远千里四处访师求学，可是让他感到苦恼的是，他学到的知识越多，却越觉得自己无知和浅薄。有一次他遇到一位高僧，便倾诉了自己的苦恼，请求高僧想一个办法让自己从苦恼中解脱出来。

高僧听完了他所诉说的苦恼后，静静地想了一会儿，然后慢慢地问道：“你求学是为了求知识还是求智慧？”

那位学子听后大为惊诧，不解地问道：“求知识和求智慧有什么不同吗？”

那位高僧笑道：“这两者当然有所不同了。求知识是求之于

外，当你对外在世界了解得越广，了解得越深，你所遇到的问题也就越多越难，这样你自然会感到学到的越多就越无知和浅薄；而求智慧则不然，求智慧是求之于内，当你对自己的内在世界了解得越多和越深时，你的心智就越圆融无缺，你就会感到一种来自于内在的智性，也就不会有这么多的烦恼了。”

学子听后还是不明白，继续问道：“大师的话我还是不明白，请您讲得更简单一点好吗？”高僧就打了一个比喻：“有两个人要上山去砍柴，一个早早地就出发了，来到山上后却发现自己忘记磨砍柴刀，只好用钝刀劈柴。另一个人则没有急于上山，而是先在家磨快刀后才上山，你说这两个人谁砍的柴更多呢？”

学子听后恍然大悟，对高僧说：“大师的意思是，我就是那个只顾砍柴忘记磨刀的人吧！”

高僧笑而不答。

在现实生活中，许多人都会认为学习知识和学习智慧是同一回事，其实这是一个错误的观念，因为知识和智慧之间是不能划等号的，一个有广博知识的人不一定有很高的智慧，同样一个有很高智慧的人也不一定有很广博的知识。

现代人即使是一个中学生从知识拥有量上来说也远远超过了孔子、牛顿，但是你能就此说他们的智慧比孔子、牛顿还高吗？

显然不能。很显然，一个人的学习能力、思维能力比获取知识本身要重要得多。

所谓“工欲善其事，必先利其器”，我们要想在这个高智能的时代生存，就必须首先提高我们的脑力。那么需要我们改变传统的学习观念，不仅要学习知识，更要培养学习的能力，才能使自己更

有智慧。

一名徒弟跟着一位名师学习技艺，几年之后，徒弟觉得自己的技术已经达到炉火纯青的地步，足以自立门户，就收拾好行囊，准备和大师辞别。

大师得知了他的情况后问道：“你确定你已经学成了，不需要更进一层了吗？”

徒弟指了指自己的脑袋说：“我这里已经装满了，再也装不下了。”

“喔，是吗？”大师随即拿出一只大碗放在桌上，命徒弟把这只碗装满石头，直到石头在碗中堆出一座小山后，大师问徒弟：

“你觉得这只碗装满了吗？”

“满了。”徒弟很快地回答。

大师于是从屋外抓起一把沙子，倒入石头的缝隙里，然后再问一次：“那么现在呢，满了吗？”

徒弟考虑了一会儿，恭恭敬敬地回答道：“满了。”

大师再取了案头上的香灰，倒入那看似再也装不下的碗中，看了看徒弟，然后轻声问：“你觉得它真的满了吗？”

“真的满了。”徒弟回答道。

大师没有再多说什么，只拿起了桌上的茶壶，慢慢地把茶水倒入碗中，而水竟然一滴也没有溢出来。

徒弟看到这里，总算明白了师父的良苦用心，赶紧跪地认错，

诚心诚意地请求大师再次收自己为徒。

“学无止境”，生有涯而知无涯，学习是没有尽头的，除非是你自己局限了自己。

意大利艺术大师达·芬奇说：“微少的知识使人骄傲，丰富的知识则使人谦虚，所以空心的禾穗总是高傲地举头向天，而充实的禾穗则低头向着它们的大地母亲。”

到了越高境界，越会感到自己的不足，因此，把握你生命的每分每秒，好好来弥补这些不足，趁着年轻多多学习。

人外有人，天外有天，巅峰之上，还可以再创巅峰。

小爱好，成就幸福人生

一位拉丁作家这样描述过“机会女神”的样子：机会女神的前额上长着头发，但她的后脑没有头发。如果你能够抓住她前额上的头发，你就能够抓住她。然而，如果被她挣脱逃走的话，即使万神之王宙斯也无法将她捉住。所以，要想抓住“机会女神”，必须注意生活中的每一个细节，要从身边的小事做起，特别是自己喜欢的事情，这很可能就是“机会女神”的藏身所在。

列宁曾经说过：“要成就一件大事业，必须从小事做起。”

小事情往往具有大价值，往往能让人成就一番事业，如果对小事情不屑一顾，没有一点儿自己的小爱好，那碰到大事情又怎能应付得了呢？正所谓：“一屋不扫，何以扫天下？”

美国前总统富兰克林·罗斯福即使在战争最艰苦的年代里，仍然坚持每天抽出一点时间来从事自己的小爱好——集邮。做自己喜欢做的事，可以让他忘记周围的一切烦心事，让心情彻底放松，让大

脑重新清醒起来。

小爱好不但可以愉悦身心，放松心情，而且还有延年益寿之功。有人做过这样的研究，他们试图找到长寿老人的共同特点。

他们研究了食物、运动、观念等多方面因素对健康的影响，结果令人惊讶，长寿老人们在饮食和运动方面几乎没有共同的特点，但有一点却是共同的，即他们都有自己的小爱好，并且把这作为自己的人生目标而为之奋斗，这是他们的精神寄托。

所以，无论你对生活多么不满，一定要有的人生目标，要有点爱好，有点精神食粮，因为它能使你看清人生的使命，能让你找到心灵家园。

在美国长岛，有一位名叫莱伯曼的百岁老人，他头发花白，但精神矍铄，模样看上去最多不超过80岁。据老人讲，他根本没想到自己能活这么大年纪，因为在他80岁的时候，曾对生命失去了信念，那时的他健康状况很差，他以为自己就要离开这个世界了，然而，一次偶然的机会，他与绘画结缘，从此，他迎来了自己人生的第二次青春。

莱伯曼是在一家老年人俱乐部里和绘画结下缘分的。那时，老人已歇业多年，他常到城里的俱乐部去下棋，以此消磨时间。

一天，女办事员告诉他，往常那位棋友因身体不适，不能前来作陪。

看到老人失望的神情，这位热情的办事员就建议他到画室去转一转，还可以试画几下。

“您说什么，让我作画？”老人好奇地问道，“我从来没摸过

画笔。”

“那不要紧，试试看嘛！说不定你会觉得很有意思呢！”

在女办事员的坚持下，莱伯曼到了画室，平生第一次摆弄起画笔和颜料，但他很快就入迷了，周围的人也都认为他简直就是一个天生的画家。

81岁那年，老人开始去听绘画课，开始学习绘画知识。从此，老人重新找到了生活的乐趣，精神一天天好了起来。

多年以后，洛杉矶一家颇有名望的艺术陈列馆专门为莱伯曼举办了一次画展。此时，已年过百岁的莱伯曼笔直地站在入口处，笑容满面，迎接参加开幕式的来宾，许多有名的收藏家、评论家和新闻记者全都慕名而来。作品中表现出来的活力，赢得了许多观众的赞赏。

老人在展后接受采访时意兴盎然地说：“我不说我有101岁的年纪，而是说有101年的成熟。我要借此机会向那些自认为上了年纪的人表明，这不是暮年，不要总去想还能活到哪年，而要想还能做什么，着手做点自己喜欢的事，这才是生活。”

学习让人生更美好

晋平公是春秋末期晋国的君主。他晚年的时候想学一些知识，可是总觉得自己已经老了。

有一天，他向乐师师旷求教，说：“我现在已经70多岁了，很想学些知识，恐怕太晚了吧？”

师旷回答：“晚了，为什么不点蜡烛呢？”

晋平公没有听懂他的话，生气地说：“哪有为臣的这样戏弄君王的！”

师旷说：“我怎么敢跟您开玩笑！我记得古人说过：少年时爱好好学习，就像日出的光芒；壮年时爱好学习，就像太阳升到天空时那样明亮；到老年还能爱好学习，就像点燃蜡烛发出的亮光。

蜡烛的亮光虽然微弱，但同没有烛光在昏暗中愚昧地行动相比较，哪一个更好一些呢？”

晋平公点了点头说：“你说得真好！我已经明白了。”

如果你真的喜欢一件事情，那就凭借自身力量，跟随你的愿望去实现你的理想。你应该有不可阻挡的热情。什么也不能阻止你前进的步伐，只要想做，什么时间也算不得晚。

其实，只有认真学习，才能激发我们的创意。关于学习，古希腊大哲学家苏格拉底有他的看法。

开学第一天，苏格拉底对学生们说：“今天咱们只学一件最简单也是最容易做的事。每人把胳膊尽量往前甩，然后再尽量往后甩。”

说着，苏格拉底示范一遍，然后，要求大家从今以后，每天做300下。他问：“大家能做到吗？”

学生们都笑了，大家心想，这么简单的事，有什么做不到的？

于是，一个个和老师做了约定。

过了一个月，苏格拉底再问学生：“每天甩手300下，这么简单的事，哪些同学坚持了？”

每一位学生都骄傲地举起了手。

又过了一个月，苏格拉底又问有哪些同学坚持了，但这回，坚持下来的学生只剩下八成。

一年过后，苏格拉底再一次问大家：“请告诉我，最简单的甩手运动，还有哪几位同学坚持了？”

这时，整个教室里，只有一人举起了手。这个学生就是后来成为古希腊另一位大哲学家的柏拉图。

的确，乍看之下没有意义与远景的事物，往往很难让人坚持不懈，但是，我们永远不会知道哪些知识是我们需要的，哪些又是我们不需要的。如齐克果所说，“必须回首才会了解”，我们总是事到临头了才懊悔，“书到用时方恨少”，但是为时已晚了。

在学校里，所谓的通识课程，往往会被学生视为营养学分，既不需要花脑力学习，老师也不会过多要求，仿佛大家只要把自己所打算专攻的科目学好就成了。

这些通识课程或许与我们未来的专业没有直接关系，但是这些课程却会影响到我们如何成为社会人。例如，一个学数理的学生，如果对于史地文学完全没概念，那么终究是会成为一个人无趣的人。同样的，一个热爱艺术的学生，只有满脑子虚幻梦想，却完全不肯了解现实生活，最后也很难在社会中生存。

换个角度来想，不同的科目领域也代表着不同的思维方式，多方涉猎，将有助于我们不至于走入某一个想法的死胡同中，同时还可以激发出无穷的创意。

阅读，丰富人生

人是需要读一些书的，尤其是在现在富了物质穷了精神的时代，许多人在生活中迷失了方向，通过读书可以把自己从物欲名利中超拔出来，塑造美好的生活观念。

古今中外名人对读书都有极精彩的话语，唐朝皮日休赞美读书的好处：“惟文有色，艳于西子；惟文有华，秀于百卉。”英国莎士比亚谈道：“书籍是全世界的营养品。生活里没有书籍，就好像没有阳光；智慧里没有书籍，就好像鸟儿没有翅膀。”

当代作家贾平凹说得更为精彩：“能识天地之大，能晓人生之难，有自知之明，有预料之先，不为苦而悲，不受宠而欢，寂寞时不寂寞，孤单时不孤单，所以绝权欲，弃浮华，潇洒达观，于嚣烦尘世而自尊自强自立不畏不俗不谄。”

当然，读书最快乐的境界莫过于进入美感境地，我们没有功利目的，只读自己喜欢的书。读书使我们足不出户便可以心游万仞，目极八荒，愿人们在书海中遨游，捡拾美丽的贝壳，构筑自己的精神大厦。

读书而且读对人有积极影响的好书是一生中的幸事，有可能从此你的世界观会有很大的不同。书是作者智慧的结晶，是对人生经过沉思后精心筛滤过的自我陈述，所以经常读书是一种完成思想成熟的捷径。

阅读时，你会抛开一切的烦恼，悄然地被作者带入到一个全新的文化境界里自由漫步。在无数个夜晚里，你与一位长者展开了平静深远的交谈，驰骋古今、横跨时空与地域。

长者充满智慧且言语坦诚，他的思想会慢慢溶入到你的心灵深处，字字叩击着你的灵魂。潜移默化中你对世界万物的着眼角度也

会开始发生变化，你会用心去体会人生的真正含义，能够快乐积极地对待生活，学会欣赏美并去创造美，你将踏着智者们的思想阶梯逐步达到一定的领悟境界，认知到宇宙自然的博大和自身的渺小。

有人把一生不爱读书的人比做囚徒，他们囚禁在自我和无知的牢笼里，他们会经常抱怨：“生活淡而无味，工作周而复始。”

他们一定无法感到快乐，因为他们把自己套在一成不变的生活程序里，更多地关注于利益和得失，不仅对于外界的精彩无知无觉，而且忽视了生活中的点滴快乐，这种损失是非常可怕的。

古人曾说：三日不读书，面目可憎，语言无味。想必这就是真实的写照吧。

生活中我们离不开阳光空气，同样，离开书本的日子也会是最乏味的，与书相伴的人生才最有意义。

懂得生活的人就会懂得书中的美妙，愿我们都珍惜读书时间，随手拿起一本心爱的书阅读吧，开始彼此的阅读人生。

书，是人类文化遗产的结晶，是人类智慧的仓库。培根说过：

“读书足以怡情，足以博彩，足以长才。怡情也，最见独处幽居之时；其博彩也，最见于高谈阔论之中；其长才也，最见于处世判事之际。”于是，世人甚爱读书。

读书的妙用：

1. 增加知识

培根曾经说过：“读史使人明智，读诗使人灵秀，数学使人严密，物理学使人深刻，伦理学使人庄重，逻辑学、修辞学使人善

辩；凡有学者，皆成性格。”读书，便能读懂历史，明了世界，于是古人语：“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书。”“秀才不出门，却知天下事。”

2. 陶冶情操

古人曰：“腹有诗书气自华。”知识真正成为心灵的一部分，可以显现出内在的涵养。

3. 调整心情

不同的时间看不同的书，会有不同的心情。吃饭的时候，适合看杂志；白天能挤出时间的时候，适合看小说；晚上独自一个人的时候，适合看散文、诗和词。喜欢读书，就等于把生活中寂寞的时光换成了巨大的享受。

在忙碌而焦躁的生活里，在寂寞的风雨的夜里，书籍可以给我们的心灵以温暖和充实。

当你遇到烦恼、忧愁和不快的事时，应首先学会自我解脱，去读一读或翻一翻你喜欢的书籍或杂志，分散心思，改变心态，冷静情绪，减少精神痛苦。

4. 寻找高尚的朋友和指引

书可以成为你忠实的朋友、良好的导师、可爱的伴侣和幽婉的安慰者。

雨果曾经说过：“各种蠢事，在每天阅读好书的情况下，仿佛烤在火上一样，渐渐熔化。”心灵是智慧之根，要用知识去浇灌。

只有这样，才能运筹帷幄之中，决胜千里之外，才能有指挥若

定的挥挥洒洒。如范仲淹“胸中自有十万甲兵”，如诸葛孔明悠然抚琴退强兵。

当人们的心理状态趋于不平衡时，常常会出现烦躁、紧张、苦闷、愤怒、猜疑、忧郁等情绪。用阅读好书来调节自身情绪是一种行之有效的方法。

用艺术充实自己

致力于养成一种高贵的性情，虽然你贫穷，但总有一天你会得到报偿。

在各种美好的艺术中，生活的艺术占有一席之地。像文学一样，它也属于人文科学。它是一种能使生活方式变得最有价值的艺术——充分利用每一件东西。它是一种从生活中获取最高的快乐并由此达到人生最高境界的一门艺术。

要想生活幸福，不运用某种程度的艺术是不可能的。像诗歌和绘画一样，生活的艺术主要源于天赋；但所有的人都能培养和开发它。它可以由父母和老师来培育，通过自我修养而得到完善。

没有才智，它就无法存在。

在现实生活中，体现生活艺术的例子比比皆是。我们不妨来举个例子。

两个各方面条件相同的人，其中一个懂得生活的艺术，而另一个人则不懂。

前者具有好奇的眼光和充满才智的心灵。在他面前，大自然永远是崭新的，充满了美好的事物。他生活在现在，回忆着过去，幻想着美好的未来。

对他来说，生活具有一种深刻的意义，它要求诚实地履行自己的职责以告慰自己的心灵，这样，生活也就快乐了。

他不断地完善自己，按照自己的年龄角色而行动，帮助那些绝望的人摆脱困境，积极从事各种美好的工作。他的双手永不会疲劳，他的心灵永远不会倦怠。他愉快地度过自己的人生，帮助别人成了他生活的快乐之源。不断增长的才智使他每天都有新的领悟。

他为自己的人生留下了无数的荣誉和祝福，他的最大纪念碑就是他曾经做出的美好行为以及他在自己的同胞面前树立的有益的榜样。

而另一位不懂生活艺术的人，他的生活是单调的。在他的生命走向结束以前，他也没有达到真正的人的状态。

金钱为他贡献了一切，然而他却觉得生活空虚无聊、枯燥乏味。旅游不会给他带来任何好处，因为对他而言，自己的经历是毫无意义的东西。他活着只是为了向小旅馆老板和服务员支付佣金；即使在大山深处旅游多日，他也会觉得索然乏味；在乡间行走，面对辛勤的农夫和大批的羊群，他不会去搭讪和欣赏，而是把自己龟缩在车中。

美术画廊在他看来是令人厌恶的东西，他之所以进去看它们，那是因为看到别人也在这样做。这些“乐趣”很快就使他厌倦了，他对生活彻底地感到乏味了。

当他年老的时候，他成了一群赶时髦的闲荡者中的一员，生活中已没有任何能让他提得起兴趣的地方，生活成了一场化装舞会，在舞会里他只认识流氓、恶棍、无赖、伪君子 and 吹牛拍马的阿谀奉承之徒。

尽管他已不再热爱生活，然而他还是害怕失去生活。然后，他的人生舞台终于落幕。尽管他拥有丰厚的财产，但他的生活却很失败，因为他根本不懂得生活的艺术，没有它，生活就不会有乐趣。

财富并不能给生活带来真正的热情，只有思考、欣赏、品位、修养才能带来生活的热情。

你可以在乡村的小屋看到这种情况，贫穷的生活因为充满了情趣而变得甘甜可口。他们选择心地善良、心胸开阔的邻居作为自己的朋友，在那里，空气是纯净的，街道是干净整洁的。乍一看，门前台阶是泥沙铺就，然而窗格玻璃却是一尘不染——也许正在盛开的玫瑰或天竺葵透过玻璃而在屋内散发着清香呢，屋里的人，但无论他有多贫穷，他都懂得如何充分利用自己的资源来制造生活的情趣。

在别的地方你会看到与此不同的情景：臭味难闻的乡村小屋，脏兮兮的小孩在街沟里玩耍，邋遢的女人懒洋洋地靠在门框上，弥漫在整个房屋周围的是沉闷的贫困氛围！从每周的收入上讲，那个富有情调的乡村生活的主人也许没什么巨额收入，甚至比后者的收入要少。

所以，一个人也应当学会幸福生活的艺术。即使是最穷苦的人也可以通过这种艺术获取巨大的快乐和幸福。

无论在何种情形下，我们的心智都是我们自己所拥有的东西，我们应当愉快地珍惜那里生长出来的思想。我们可以在很大程度上调节和驾驭我们的性情和气质；我们可以教育自己并开发出我们天赋中最美好的东西——这些东西在大部分人身上都处于沉睡状态。

静下来，扫清情绪的垃圾

作为家庭主人的你，每天都在尽最大的努力去避免自己的家人面临各种污染，如空气污染、噪声污染、光源污染等。这时的你是否忽视了另一种新的污染，你的坏情绪，就是一种情绪污染。

情绪是客观事物作用于人的感官而引起的一种心理体验。无论喜、怒、思、悲、惊，都有其原因和对象。幽静的环境，清新的空气，高尚的品德，丰富的物质，繁荣的文化，都能引起人们愉快、轻松的良好情绪，而环境脏乱、虚伪庸俗、文化枯萎等，则可能导致人们厌烦、压抑、忧伤、愤怒等消极情绪。

情绪具有两重性：一是两极性，如快乐和悲哀，热爱和憎恨，轻松和紧张，激动和平静等；二是感染性的不同，往往由人们地位和作用的不同而不同。

现代心理学告诉人们，人的情绪有两个关键时间，一是早晨就餐前，二是晚上就寝前。在这两个关键时间里，每一个家庭成员都要尽量保持良好的心境，稳定自身情绪，尽量不要破坏家庭的祥和气氛，避免引起情绪污染。

假如在一天的开始，家庭某一个成员情绪很好，或者情绪很坏，其他成员就会受到感染，产生相应的情绪反应，于是就形成了愉快、轻松或者沉闷、压抑的家庭氛围。

任何人都会有情绪低落的时候，每当这时，一是要有点忍耐和克制精神，二是要学会情绪转移。把不良情绪带回家，将心中怨气发泄在家人身上，为一些小事耿耿于怀……诸如此类，都会影响他人情绪，造成家庭情绪污染。

其实，我们的心灵也同样需要一片宁静的天空，那么就让我们的情绪在宁静的天空下，得到平复与安宁。

西方有位哲人在总结自己一生时说过这样的话：“在我整整75年的人生中，我没有过四个星期真正的安宁。我这一生只是一块必须时常推上去却又不断滚下来的崖石。”所以，追求宁静对许多人来说成了一个梦想。由此看来，宁静并不是每个人都能享受的。

可是，现实生活中也不乏许多人害怕宁静，时时借热闹来躲避宁静，麻痹自己。滚滚红尘中，已经很少有人能够固守一方，独享一份宁静了，更多的人脚步匆匆，奔向人声鼎沸的地方。殊不知，热闹之后却更加寂寞。我辈之人，如能在热闹中独饮那杯寂寞的清茶，也不失为人生的另类选择与生存。

对未来进行抗争的人，才有面对宁静的勇气；在昔日拥有辉煌的人，才有不甘宁静的感受；为了收获而不惜辛勤耕耘流血流汗的人，才有资格和能力享受宁静。

当你真实乍窥了人生的丰富与美好，生命的宏伟和阔大，让身心平直地立在生活的急流中，不因贪图而倾斜，不因喜乐而忘形，不因危难而逃避。你就读懂了宁静，理解了宁静。

这是宁静的净化，它让人感动，让人真实又美丽。

宁静如水，让它拂拭我们蒙尘的心灵，让它涤荡掉我们身上的浮躁、空泛和沮丧，才能叩问自己的灵魂，看清梦里的花朵以最美的形式在生活中绽放，听到远方的鸟语在天籁中落下嘤嘤的雨水……

第5个习惯保持一颗平和心，奇迹总会出现的

我们，

不仅要以一颗平和心，

去面对挫折和失意，

也要以平和心面对成功，

面对顺境和得意。

不管自己的人生，

处于怎样的状态，

都要始终以一种平和心，

走好自己的人生路。

别把责任推给命运

一个自以为很有才华的人，一直得不到重用，为此，他愁肠百结，异常苦闷。有一天，他去质问上帝：“命运为什么对我如此不公？”

上帝听了沉默不语，只是捡起了一颗不起眼的小石子，并把它扔到乱石堆中。上帝说：“你去找回我刚才扔掉的那个石子。”

结果，这个人翻遍了乱石堆，却无功而返。这时候，上帝又取下了自己手上的那枚戒指，然后以同样的方式扔到了乱石堆中。

结果，这一次，那人很快便找到了那枚戒指——那枚金光闪闪

的金戒指。

上帝虽然没有再说什么，那人却一下子便醒悟了：当自己还只不过是一颗石子，而不是一块金光闪闪的金子时，就永远不要抱怨命运对自己不公平，只要自己努力把自己变成金子就可以了。

当一个人凡事都怪运气不好的时候，他就很难跳出那个框框了。总之，最重要的是不要随随便便地就把一切的责任往命运身上推。宿命论者，大多非常灰暗、悲观。他们越是这样，幸运女神就越不会去眷顾他们，他们就越相信是自己运气不好，从而成为一种恶性循环。

能够开朗工作的人，大多不会是宿命论者。凡事请我们都要往好的方面想。如此一来才有可能不断地给我们带来好运，我们也就快乐起来了。

法拉第是一个穷孩子，住在伦敦的一个破旧不堪的马棚里，他每天都要背着一大捆报纸到街上去卖，每份报纸一便士，他就靠这点钱来维持自己的生活。他还在装订商和图书出版商那里当过七年的学徒。

有一次，他在装订《大不列颠百科全书》的时候，无意间看到了一篇介绍电的文章，这篇文章就像磁铁一样吸引了他，他一口气读完了这篇文章。他完全被电吸引住了，于是，他找来一个玻璃瓶、一个旧的平底锅，再加上几件很简单的工具，就开始做有关电的实验了。

有一位顾客被这个小男孩的好奇心感动了，他把法拉第带去听著名化学家弗莱·戴维的讲座。法拉第听了戴维的讲座后，给他写了一封信，并且把自己听讲座的笔记送给戴维审阅。

就在此后的一个晚上，正当法拉第准备上床睡觉的时候，戴维的马车停在了他那很简陋的住所门口，一个仆人走下马车，递给法拉第一封戴维的亲笔信，信中邀请法拉第到他那里去。他读着这封神圣的信，简直就无法相信自己的眼睛。

第二天早晨，他去拜访戴维先生。这位科学家请法拉第给他做一些清洗实验仪器和搬运设备的工作。这对他来说是求之不得的。在做一些有危险性的试验时，戴维总是戴着一副玻璃做的安全面具，而法拉第一点也不怕这些东西，总是全神贯注地看着戴维的一举一动，戴维看到那双充满求知欲的眼睛，心里也感到很激动。

经过一段时间的观察和学习，法拉第开始做起实验来了。很快，凭着他的勤奋和悟性，他的研究成果不断地涌现出来，许多一流的科学家都纷纷邀请这位当初没有任何“机会”的穷孩子给他们作报告。这个自强不息的孩子，因为对知识的渴望，终于站在巨人的肩膀上，攀登上了科学的高峰。

由于他的卓越成就，法拉第被任命为伍尔韦奇皇家学院的教授。

所谓命运者，是其辛苦付出和积极拼搏的结果。抱怨命运不公或者感叹自己命不好的人，肯定是一个懒惰、懦弱、不肯努力付出的人。时间改变不了一切，付出却能改变命运。

绝境中也要抱有希望

机会对于每一个人都是平等的。有很多人总是在埋怨上苍不给他机会成功，事实上，上帝也把苹果砸到了他的头上，可是他一边骂着，一边把苹果吃了。这就是为什么牛顿成了科学家，而同一时代的其他人却丝毫没有在那个世纪留下印记。

机会，是世界上最宝贵的财富。尤其对于年轻人而言，机会是人生转折的岔路口，也是成功的导火索，一定要当机立断，把它抓住，否则失去便不会再来。

16岁那年，他的家庭陷入窘困。于是身为长子的他，必须担当起这个家庭的重任。他渴望着走出小城，去做一番事，见识一下外面的天地。这时候，征兵的日子到了，于是他和很多年轻人一样，报名参加。

到了入伍体验的那天，他开始忐忑不安，他害怕自己会因为身体问题被部队刷掉，但是机会难得，他告诉自己，不能放弃，不能白白把这个机会放掉。

在体检之前，他吃了几个野果子，又喝了几大杯凉水。结果，在体重测量那关，他刚刚过线，虽然是最低的体重，但是他通过了征兵体重要求的最低限。

于是他进入了部队，成为了一名光荣的军人。还有一部分青年，机会没有了，依然留在出生的山沟中，重复着老一辈的生命轨迹。

他抓住了那次机会，便改变了一生的命运。如果他因为一个体重的不足，而让机会从眼前溜走，那么他肯定会后悔一生的。

人的生命是短暂的，在这短暂的时间中，机会能够出现的次数更是少之又少，抓住了你的生命就会出现新的景象，错过了只能是无尽的悔恨。如何才能抓住机会，不让自己的生命留下悔恨呢？这需要你有一双雪亮的眼睛、一颗敏锐的心，还有勤劳、敢于探索的品质。

多年前的一个圣诞节，还是孩童时期的道尔顿去商店买了一双

深蓝色袜子，作为礼物送给母亲。母亲接过礼物时，却非常生气地斥责他：“不懂事的孩子！你难道不知道清教徒禁忌这种颜色吗？”

“禁忌深蓝色？”他问母亲。

“你买的是红色袜子啊。”母子俩竟然说出的颜色不一样。

于是他们找别人来辨认，只有他的哥哥认为是蓝色的，而其他人都都说是红色的。

自从这件事发生以后，道尔顿深刻地感觉到这其中肯定有什么奥妙。于是他查阅了大量的资料，通过数年的深入研究和分析，终于写出了震惊世界的《论色盲》。谁会因为一只袜子的颜色而耿耿于怀呢？道尔顿就是这样一个人，他及时抓住了在眼前闪过的机会，根据视差原理，第一个提出了色盲问题。

机会不是没有，或许只是你没有抓住罢了。想想看，道尔顿肯定不是第一位患有色盲症的人，他们或许早已意识到了自己的眼睛有问题，但是他们却从没有想过要去深入地研究它的根源，所以成功的机会就这样错过了。

然而，错过一次机会并不可怕，可怕的是这种令人抱憾终生的错过，一次又一次在你身上上演，那么你的人生恐怕就没有转折了。所以，当你意识到上一个机会错过时，后悔和遗憾是必然的，但是这并不是长久的。

短暂的遗憾感会让你深刻体会到这次教训，以后不要再次重复相同的错误；但是倘若一直沉浸在这种悔恨的氛围中，更是一种没有意义的选择。既然知道世界上没有卖后悔药的，那么即使你再后悔，机会也回不来，不如吸取教训，把悔恨感转换成探索的动力，

转换成明亮的洞察力，这样你才有可能在下一次机会到来的时候能够迅速地抓住。

要记住，失去一次太阳的时候，后悔一个小时就足够了，剩下的时间是对自己微笑一下，然后继续赶路，争取在下一个太阳出现前，到达山顶，在那里静静地等待它露出地面。

保持一颗平和的心

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的观点了。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，灯光把房间照得如同白昼。这时，人们看见小木桥下方装有一张安全网，由于网线颜色极浅，所以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，打算在自杀前享受人生中最后的恬静生活。

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，心情仍然低落的他，一点享用的心情也没有，但是又无法拒绝老人家的好意，便地吃了半个，并出于礼貌赞美了几句。

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元钱，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，那不过是一不小心走错的一段路，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。

奇迹总会出现的

克罗地亚的塞拉克可说是最倒霉的人了，这方面他的事迹可谓层出不穷。

他一生中经历过7次大难、4次失败婚姻，可谓“最不幸的人”。

塞拉克所经历的人生第一次灾难是1962年。当时他正坐火车从萨拉热窝到杜布罗夫尼克去，火车行驶在半路上时发生意外，快速

行进中的火车出了轨，陷入一条冰冻的河流。17名乘客溺水而死，塞拉克的一只胳膊断了，身体部分擦伤，体温降到很低水平，但他仍艰难地爬到了河岸上。

一年以后，塞拉克乘坐一架DC-8型飞机从萨格勒布到里耶卡去，这次又遇上了意外事故。飞机的舱门被强风吹开，机上大部分乘客被强大的气流吸了出去，塞拉克也未能幸免。19人被摔死，但塞拉克最后却“降落”在一座干草堆上，再次躲过了一劫。

1966年，塞拉克在斯普利特乘坐的一辆巴士汽车因意外坠入一条河中，致使4人丧生。塞拉克爬到车外，游到安全的地方。

除了身上部分地方有擦伤、划伤之外，他的健康没有什么大碍。

第4次大灾发生于1970年。当时他正开车沿着一条高速公路行驶，不知怎么回事，他的车子突然起火了。于是，他迅速打开车门，离开了出事的汽车，几秒钟后，汽车的油箱爆炸了。

经历过以上4次大难不死后，朋友们开始称呼他为“幸运先生”，他表示：“对这个问题可以有两种不同的看法，我要么是世界上最倒霉的人，要么是世界上最幸运的人，我喜欢相信后一种观点。”

三年后，塞拉克在一次事故中失去了自己头上的大部分头发。

那时候，他开的是一辆“沃特伯格”汽车。一天，汽车的燃油泵出了点毛病，他正低头检查时，燃油泵喷出的汽油浇在了烧得正热的发动机上，火苗通过发动机的气孔立即蹿了起来，他躲闪不及，头发被烧掉了大部分。

1995年，第6次变故来临了。他在萨格勒布被一辆巴士汽车撞倒在地上，不过还好，他只是受了点轻伤。第二年，他开车上山，车到一处山脚转弯时，一辆联合国工作人员乘坐的汽车迎面开了过来。情急之下，他将自己开的斯柯达汽车往山崖边上的交通护栏上开去，车子越过护栏开始向下坠去，塞拉克在最后一刻跳出了司机座位，落在悬崖上的一棵树上，他的车在他身下300英尺深的山谷里爆炸了。

据塞拉克自己讲，他先后结过4次婚，但每次都以失败而告终。

塞拉克表示，“我想，我的婚姻和我经历的大灾大难一样，对我来说也都是灾难。”

可2003年发生的一件事情让他成了“世界上最幸运的人”。

从未买过幸运彩票的塞拉克买了自己人生中的第一张乐透彩票，结果他竟中了头奖！这使得他一下子得到60万英镑的奖金。

塞拉克从“最不幸的人”变为“最幸运的人”时，已经74岁了，在确认自己赢得大奖的消息后，塞拉克高兴地说：“现在我准备好好地享受生活了，我感到自己好像获得了新生。我知道这么多年来上帝一直在关注着我。”塞拉克准备拿这笔钱买一座房子、一辆汽车，再买一艘快速游艇，然后再和比自己小20岁的女友结婚。

如果他没有得到最后的幸运，他是不是就该感到绝望呢？一个74岁高龄的老人，在生命即将燃尽的时候，还能对人生有什么期待呢？然而奇迹却发生了。人生其实是对信念的一种考验，灾难不会永存。

在逆境中选择微笑

人们都希望自己的生活中能够多一些快乐，少一些痛苦，多一些顺利，少一些挫折，可是命运却似乎总爱捉弄人、折磨人，总是给人以更多的失落、痛苦和挫折。

有这样一则故事：草地上有一个蛹，被一个小孩发现并带回了家。过了几天，蛹上出现了一道小裂缝，里面的蝴蝶挣扎了很长时间，身子似乎被卡住了，一直出不来。天真的孩子看到蛹中的蝴蝶痛苦挣扎的样子十分不忍。于是，他便拿起剪刀把蛹壳剪开，帮助蝴蝶脱蛹出来。然而，由于这只蝴蝶没有经过破蛹前必须经历的痛苦挣扎，以致出壳后身躯臃肿，翅膀干瘪，飞不起来，没多久就死了。这只蝴蝶的欢乐也就随着它的死亡而永远地消失了。这个小故事也说明了一个道理：要得到欢乐就必须能够承受痛苦和挫折。这是对人的磨练，也是一个人成长必经的过程。

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种宝贵的人生财富。

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，能让人仔细分析自己所处的困境，理清思路，找出解决办法，顺利渡过难关。

弗洛伊德认为人的性格在幼年时期就已经定型，而且会影响人的一生，日后改变的可能性微乎其微。林克却否定了他的这种说法。

林克身为犹太裔心理学家，“二战”期间被关进纳粹集中营，遭遇极其悲惨。他的父母、妻子和兄弟均死于纳粹的魔掌，惟一的亲人只剩下一个妹妹。他本人更是受到严刑拷打，朝不保夕。

有一天，他赤身独处于囚室，忽然之间顿悟，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国永远也无法剥夺的。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。在刺激与反应之间，他发现自己还有选择如何反应的自由与能力。

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，把在这一段痛苦折磨中学得的宝贵教训，传授给自己的学生。凭着想像与记忆，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意义，寻回自尊。处在最恶劣的环境中，林克运用难得的自我意识，发掘了人性中最可贵的一面，那就是人有“选择的自由”。

这种自由来自人类特有的四种天赋。除了“自我意识”，我们有“良知”，能明辨是非和善恶；还有“想像力”，能超出现实之外；更有“独立意志”，能够不受外力影响，自行其是。

林克在狱中发现的人性准则，正是我们营造人生的首要准则——自由意志。自由意志的含义不仅在于采取行动，还代表人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。

当我们对外部自由无能为力时，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，就会走向失望的深渊，无力面对生活，无力面对失败！

人有选择的力量。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，整个世界就会跟着反应。

在最短的时间内扭转败局

在挫折来临的时候，不必慌乱，要全力以赴，从能做的做起。

同时，以强烈的求新求变意识，摸索创造对策，在最短的时间内，扭转败局，反败为胜。

美国的波音公司和欧洲的空中客车公司曾为争夺日本“全日空”的一笔大生意而打得不可开交，双方都想尽各种办法，力求争取到这笔生意。由于两家公司的飞机在技术指标上不相上下，报价也差不多，“全日空”一时拿不定主意。

可就在这关键时刻，短短两个月内，世界上就发生了3起波音客

机的空难事件。一时间，来自四面八方的各种指责都向波音公司汇集而来。这使得波音公司蒙受了奇耻大辱，产品质量的可靠性也受到了人们的普遍怀疑。这对正与空中客车争夺的那笔买卖来说，无疑是一个丧钟般的讯号。许多人都认为，这次波音公司是输定了。但波音公司的董事长威尔逊却并没有被这一系列的事件所击倒。他马上向公司全体员工发出了动员令，号召公司全体上下一起行动起来，采取紧急的应变措施，力闯难关。

他先是扩大了自己的优惠条件，答应为全日空航空公司提供财务和配件供应方面的便利，同时低价提供飞机的保养和机组人员培训；接着，又针对空中客车飞机的问题采取对策，在原先准备与日本人合作制造A-3型飞机的基础上，提出了愿和他们合作制造较A-3型飞机更先进的767型机的新建议。空难前，波音原定与日本三菱、川崎和富士三家著名公司合作制造767客机的机身。空难后，波音不但加大了给对方的优惠，而且还主动提供了价值5亿美元的订单。通过打外围战，波音公司博取到了日本企业界的普遍好感。在这一系列努力的基础上，波音公司终于战胜了对手，与“全日空”签订了高达10亿美元的成交合同。

这样，波音公司不仅渡过了难关，还为自己开拓了日本市场，打了一场反败为胜的漂亮仗。

及时应变，就能在被完全击垮之前扭转局面，掌握主动权。

在应变时，应注意以下几点：

立足于自我优势，如人员优势、地形优势、技术优势等，充分利用，充分发挥，以此展开对策。

充分了解对方的需要，做好有针对性的准备。

多付出一点点，以小利博大利。

诚信待人，博得他人的信任，赢得他人的合作。

学会应变，遇到挫折时，不要消极躲避，更不要以硬碰硬。

全力以赴，靠你敏捷的思维化险为夷。

1991年9月，名声显赫的台湾海霸王食品公司发生了一起中毒案，致使该公司的信誉一落千丈，营业额下降到只有原来的10%。然而，在与之类似的情况下，美国乔克尔恩逊药品公司却能平安地渡过难关。事情发生之后，该公司迅速采取了周密的应变策略，全力推行挫折管理，制定了“终止死亡，找出原因，解决问题、通告公众”的重要决策。在获悉第一个死亡消息1小时内，公司人员立即对这批药品进行化验，结果表明阴性。但他们还是花费大量经费通知45万个包括医院、医生、批发商在内的用户，请他们停止出售并立即收回该公司的药品。同时撤销所有的电视广告，把事实真相以及公司所采取的对策迅速向公众告知。公司最终消除了公众的误解，仅仅3个月就恢复了生机。

英国航空公司曾遇到这样一件事：一架由伦敦经纽约、华盛顿飞往迈阿密的英国航班，因机械故障被迫降落后在纽约禁飞。

乘客对此极为不满，对英国航空公司怨声载道。该公司立即调度班机，将63名旅客送往目的地。当旅客下机时，英航职员向他们呈递了言辞诚恳的致歉信，并为他们办理退款手续。63名乘客免费搭乘了此班飞机。尽管英航损失了一大笔钱，但起了力挽狂澜之功效，大大弱化了乘客的不满情绪。英航的这一举措被人们广为流传，不仅未使英航声誉受损，反而大大提高声誉，乘客源源不断。

面对挫折，不要麻木，要学会应变，根据不同的情况做出相应

的变通。这样你才有可能克服困难，有可能通向成功。

学会宽容，海阔天空

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，差一点脱手，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，他悟通了一——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。

美国总统林肯在组织内阁时，所选任的阁员都有不同的个性：有勇于任事、屡建勋绩的军人史坦顿，有严厉的西华德，有冷静善思的蔡斯，有坚定不移的卡梅隆，但林肯却能使每一位性格不同的阁员互相合作。

林肯有宽宏的度量，能舍己为人，与人为善。尤其是史坦顿，那种倔强的态度，常人几乎不能容忍。但林肯过人的心胸，使得他很好地调节各位阁员之间的关系，使每一位阁员都能为国效忠。

成功的上司总是豁达大度，决不会因下属的礼貌不周或偶有冒犯而滥用权威。上司应该有宽恕下属的大度，这样才更能赢得下属的拥戴。有一次，军官俱乐部举行盛宴招待一位有名的将军，一名年轻士兵被派为将军斟酒。

由于过于紧张，士兵竟将酒淋到将军那光秃秃的头上去了。

周围的人顿时都怔住了，那闯祸的士兵则僵直地立正，准备接受将军的责罚。但是，将军没有拍案大怒，他用餐巾抹了抹头，不仅宽恕了士兵，还幽默地说：“老弟，你以为这种疗法有效吗？”

全场人的紧张情绪都被一扫而光。

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，才能容下各种脾性的下属以及工作中的各种压力，从而攀上自己事业的高峰。

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，后者是用脊梁来承接他的。小和尚仓皇离去，最初，他诚惶诚恐等候着长老的发落。但长老并没有这样做，而是压根儿没提及这“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禅师。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，后来他成为一位颇有造诣的漫画家。

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，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批评，可能学生以后再也不敢在课堂上干别的事情，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，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。

因为宽容不仅可以将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。

宽容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。宽容是原谅可容之言、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，才能创造一个安宁的心境。

如何进行挫折中的情绪管理

人的行为总是从一定的动机出发，经过努力达到一定的目标。

如果在实现目标的过程中，碰到了困难，遇到了障碍，就产生了挫折，挫折会产生各种各样的行为，就会在心理上、生理上出现各种反应。遭受严重挫折后，个人会在情绪上表现出抑郁、消极、愤懑。在生理上，会表现为血压升高、心跳加快，易诱发心血管疾病；胃酸分泌减少，会导致溃疡、胃穿孔等。

人在实现目标过程中，遇上了挫折，可以出现以下几种情况：

1. 改变方法，绕过障碍物、另择一条路径，实现目标。
2. 如果困难难以逾越，修改目标，改变行为的方向。
3. 在障碍面前，无路可走，不能实现目标。人们会产生严重挫折感。

但是，挫折对于人，同样具有两重性：

第一，遇到挫折无疑是一个重大打击。在打击下不想办法去战胜困难，搬走障碍，而是成为障碍或困难的俘虏，向挫折缴械投降，这种挫折心理不论是对组织还是对个人来说，没有任何积极的意义，应该摒弃。

第二，遇到挫折，首先要镇定、冷静分析产生挫折的原因。

不怨天尤人，而是积极寻找克服困难、战胜障碍、摆脱挫折的途径。

对组织和个人来说，这都是具有重要意义的。

而当前，社会上有成千上万的人失业，面对这样的挫折，该怎么办？如果把失业这一挫折，作为实现人生目标中的一个转折点，来磨炼自己的意志，自己想方设法绕过障碍，战胜困难，另辟蹊

径，找一条新的就业谋生之路，就能正确面对现实，调整好心理状态，寻找机遇，百折不挠，愈挫愈勇。许多下岗工人所做出的成就已充分证明了这一点。

关键是我们如何来正视挫折，调整心理状态把坏事变为好事、把障碍变为坦途。

第6个习惯放下是一种觉悟，更是一种心灵的自由

学会了放下，
才能够拥有一份成熟。
一个人在成长过程中，
会慢慢地发现，
自己必须放弃越来越多的东西。
在不断的放下中，
人才会变得更加沉稳豁达。

留住你身边的幸福

爱是人世间最伟大的情感，请一心一意地爱我们所爱的人，珍惜我们拥有的幸福，享受我们正在感受的爱与温情，你将是世界上最幸福的人。

有一个活泼漂亮的女孩，她非常喜欢唱歌，小小年纪便成了远近闻名的文艺活跃分子。那一年她终于嫁了一个心爱的小伙子。

一次两人去参加镇上的文艺会，一起上台演唱。回家后却遭到封建保守的公婆好一顿呵斥，他们禁止她抛头露面，禁止她上台唱歌，否则会赶她出家门。

她害怕了，她不愿意离开刚刚搭建的安乐窝。从此，就是平时在家里也不敢再唱歌了，但是她那么喜欢唱歌，那些歌仿佛要冲破她的喉咙似的。

有一天，她实在按捺不住，临睡之前在房里轻哼。她一哼，自己反而被吓了一跳，赶紧捂住嘴，但还是被细心的丈夫听见了，他要她继续唱下去，她摇头，她不敢。于是，他想出了一个办法：

他将她拉进被窝里，用棉被蒙住她，他也钻进去了。

她幸福地轻轻唱着，虽然不能尽情地放声歌唱，可是她也感到非常满足了。只有一个歌者，也只有一个听众，有时他也陪着她唱，有时合唱，有时对唱。

渐渐地，这成为了他们生活中最大的乐趣，他们每天都盼着这个时刻到来。一到傍晚，就把家里的活儿迅速做完，然后两个人把房门关紧，躲到被窝里唱歌。

冬天，棉被里很温暖，但一到夏天，他们经常唱得满头大汗，他们把汗一擦，又继续唱下去。这样的歌声一直陪伴着丈夫离去。

丈夫去世后的很长一段时间，她都无法适应一个人的生活。

她也曾蒙住棉被试着唱歌，但已经没有人听了，也没有人对唱了。

有时她幻觉他就在身边，他在仔细地听着，她就多唱几支；但有时，她又觉得他已经离开很久了；有时她唱得很认真，很欢快；但有时候，轻轻地哭泣代替了歌唱。

日子一天天过去了，他的影子也越来越模糊了，她唱歌的声音也越来越低，有一天，终于连她自己都听不到了。慢慢地，她把年轻时学的歌词忘了，把曲子也忘了。等安葬了公婆后，她也熬成婆婆了，环境变了，在已经没有人干涉女人唱歌的时候，她发现她已经没有会唱的歌了。

丈夫忌日到了，她谢绝了儿女们的热情挽留，执意要回老家。

她说，这里我总觉得他不在身边，我唱得再精彩，他都不会听得到。

所以我要回去，我要躺在那旧日的木板床上，蒙着以前和他一起盖过的棉被，唱歌给他听……

幸福的时刻，就是没有痛苦的时刻。幸福常常是朦胧的，很有节制地向我们喷洒甘露。然而，它出现的频率并不像我们想象的那样少。它经常披着白色外衣，亲切而温暖地包裹起我们。大多数人们喜爱回味幸福的标本，却忽略幸福散发清香的时刻。

人们常常在幸福的金马车已经驶远后，才捡起落在地上的金鬃毛说，原来我见过它。世上有预报地震的，有预报台风的，有预报蝗虫的，有预报瘟疫的却没有人预报幸福。你不要总希冀轰轰烈烈的幸福，它多半只是悄悄地扑面而来。

幸福绝大多数是朴素的。它不会像流星一样，在很高的天际闪烁着耀眼的光芒。幸福不喜欢喧嚣浮华，常常在暗淡中降临。

比如，贫困中相濡以沫的一碗面条，患难中心心相印的一个眼神，父母一次粗糙不经意的抚摸，朋友送来的一个温馨的微笑……

快乐就是活在当下

从前，有一座圆音寺，香火很旺。在圆音寺庙前的横梁上有个蜘蛛结了张网，由于每天都受到香火和虔诚的祭拜的熏染，蛛蛛便有了佛性。

忽然有一天，佛主光临了圆音寺，看见这里香火甚旺，十分高

兴。离开寺庙的时候，看见了横梁上的蜘蛛。佛主停下来，问这只蜘蛛：“你我相见总算是有缘，看你修炼了这一千多年，我来问你个问题，怎么样？”

蜘蛛遇见佛主很是高兴，连忙答应了。佛主问道：“世间什么才是最珍贵的？”

蜘蛛想了想，回答道：“世间最珍贵的是‘得不到’和‘已失去’。”佛主点了点头，离开了。

又过了一千年的光景，蜘蛛依旧在圆音寺的横梁上修炼，它的佛性已然大增。一日，佛主又来到寺前，对蜘蛛说道：“一千年前的那个问题，你可有什么更深的认识吗？”

蜘蛛说：“我觉得世间最珍贵的是‘得不到’和‘已失去’。”

佛主说：“你再好好想想，我会再来找你的。”

又过了一千年，有一天，刮起了大风，风将一滴甘露吹到了蜘蛛网上。蜘蛛望着甘露，见它晶莹透亮，很漂亮，顿生喜爱之意。

蜘蛛每天看着甘露很开心，它觉得这是她三千年来最开心的几天。

突然，又刮起了一阵大风，将甘露吹走了。

蜘蛛一下子觉得失去了什么，感到很寂寞和难过。这时佛主又来了，问蜘蛛：“这一千年，你可好好想过这个问题：世间什么才是最珍贵的？”

蜘蛛想到了甘露，对佛主说：“世间最珍贵的是‘得不

到’和‘已失去’。”

佛主说：“好，既然你有这样的认识，我让你到人间走一遭吧。”

就这样，蜘蛛投胎到了一个官宦家庭，成了一个富家小姐，父母为她取了个名字叫蛛儿。一晃，蛛儿到了16岁了，已经成了个婀娜多姿的少女，长得十分漂亮，楚楚动人。

这一日，新科状元郎甘鹿中试，皇帝决定在后花园为他举行庆功宴席。席间来了许多妙龄少女，包括蛛儿，还有皇帝的小公主长风公主。状元郎在席间表演诗词歌赋，大献才艺，在场的少女无一不被他倾倒。但蛛儿一点也不紧张和吃醋，因为她知道，这是佛主赐予她的姻缘。

过了些日子，说来很巧，蛛儿陪同母亲上香拜佛的时候，正好甘鹿也陪同母亲而来。上完香拜过佛，两位长者在一边说上了话，蛛儿和甘鹿便来到走廊上聊天。蛛儿很开心，终于可以和喜欢的人在一起了，但是甘鹿并没有表现出对她的喜爱。

蛛儿对甘鹿说：“你难道不曾记得16年前，圆音寺的蜘蛛网上的事了吗？”

甘鹿很诧异，说：“蛛儿姑娘，你漂亮，也很讨人喜欢，但你的想象力也未免太丰富了吧。”说罢，和母亲离开了。

蛛儿回到家，心想，佛主既然安排了这场姻缘，为何不让他记得那件事，甘鹿为何对我没有一点的感觉？几天后，皇帝下召，命新科状元甘鹿和长风公主完婚，蛛儿和太子芝草完婚。这对蛛儿来说，如同晴空霹雳，她怎么也想不到，佛主竟然这样对她。

几日来，她不吃不喝，穷究急思，灵魂就将出壳，生命危在旦夕。太子芝草知道了，急忙赶来，扑倒在床边，对奄奄一息的蛛儿说道：“那日，在后花园众姑娘中，我对你一见钟情，我苦求父皇，他才答应。如果你死了，那么我也就不活了。”说着就拿起了宝剑准备自刎。

就在这时，佛主来了，他对快要出壳的蛛儿灵魂说：“蜘蛛，你可曾想过，甘露（甘鹿）是由谁带到你这里来的呢？是风（长风公主）带来的，最后也是风将它带走的。甘鹿是属于长风公主的，他对你不过是生命中的一段插曲。而太子芝草是当年圆音寺门前的一棵小草，他看了你三千年，爱慕了你三千年，但你却从没有低下头看过它。蜘蛛，我再来问你，世间什么才是最珍贵的？”

蜘蛛听了这些真相之后，好像一下子大彻大悟了，她对佛主说：“世间最珍贵的不是‘得不到’和‘已失去’，而是现在能把握的快乐。”刚说完，佛主就离开了，蛛儿的灵魂也回位了，睁开眼睛，看到正要自刎的太子芝草，她马上打落宝剑，和太子紧紧地抱在一起……

故事结束了，你能领会蛛儿最后一刻所说的话吗？“世间最珍贵的不是‘得不到’和‘已失去’，而是现在能把握的快乐。”

快乐是什么？快乐就在于把握现在，珍惜所有，坚信我们所拥有的就是最好的。

其实我们都很快乐，只是我们的眼光过高，看不到人生最简单的快乐，每个人都有他们自己的快乐，只是我们未曾体会过。

快乐原来很简单，复杂的心把它过于复杂化，单纯的心自会拥有一份最美最真的快乐。

去除禁闭心灵的枷锁

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，被雷凡莎的美貌迷住了。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，那个老巫婆是使她迷失自我的魔鬼，她听信了魔鬼的话，以为自己长得很丑，不愿见人，就把自己囚禁在塔里。

人在很多时候不就像这个长发公主吗？人心很容易被种种烦恼和物欲所捆绑。就像长发公主对老巫婆的话信以为真，把自己囚禁起来。

就是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，从而束缚了自己的手脚，使自己停滞不前。正是因为自己心中的枷锁，我们独特的创意被自己抹煞，认为自己无法成功；告诉自己，难以成为配偶心目中理想的另一半，无法成为孩子心目中理想的父母、父母心目中理想的孩子。

然后，开始向环境低头，甚至于认命、怨天尤人。

仔细想想，很多时候，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

不愿再动弹了，并且呐喊着说自己陷入了绝境。想想不可笑吗？

自己给自己营造了心灵的监狱，然后钻进去，坐以待毙。

人生的确充满了许多坎坷，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，它在使心灵凋零的同时又严重地威胁着我们的健康。

巴特先生近来面临了工作上的瓶颈，他很想突破，却总觉得有心无力。于是，他决定去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，经过了几次的协谈，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……”例如：

“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，也常被人挂在嘴边的话，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被自己的想法限制。

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，例如：

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？别傻了。

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。

心灵的力量是很强大的，尤其是限制性或负面思考的习惯形成了我们的内心对话，阻碍了我们迈向成长与成功的可能性。

丢掉贪婪的包袱

有座山，山里有一个神奇的洞，里面的宝藏足以使人一生享用不尽。但是这个山洞一百年才开一次。

有一个人路过那座山时，正好看到百年一次的洞门开启，他兴奋地进入洞内，发现里面有大堆的金银珠宝，他急忙往袋子里装。由于洞门随时都有可能关上，他必须动作很快，并且要尽快离开。

当他得意洋洋地装了满满一袋珠宝后，神色愉快地走出了洞口，出来后却发现帽子忘在里面了，于是他又冲入洞中，可惜时刻已到，他和山洞一起消失得无影无踪。

故事很简单，却耐人寻味。

贪婪的人，被欲望牵引，欲望无边，贪婪无边。

贪婪的人，是欲望的奴隶，他们在欲望的驱使下忙忙碌碌，不知所终。

贪婪的人，常怀有私心，一心算计，斤斤计较，却最终一无所获。

古语说：“人为财死，鸟为食亡。”人不能没有欲望，不然就会失去前进的动力，但人却不能有贪婪，因为贪欲是个无底洞，你永远也填不满。前苏联教育家马卡连柯曾经说过：“人类欲望本身并没有贪欲，如果一个人从烟雾迷漫的城市来到一个松树林里，因呼吸到清新的空气而感到愉悦，谁也不会说他消耗氧气是过于贪婪。贪婪是从一个人的需要和另一个人的需要发生冲突开始的，是由于必须用武力、狡诈、盗窃等手段，从邻人手中把快乐和满足夺过来而产生的。”

一个穷人会缺很多东西，但是，一个贪婪者却是什么都会缺！

贫穷的人只要一点东西，就可以感到满足，富有的人需要很多东西才能获得满足，但是贪婪的人却需要一切东西才能满足。

所以贪婪的人总是不知足，他们天天生活在不满足的痛苦中，贪婪者想得到一切，但最终两手空空。

有一则寓言：

上帝在创造蜈蚣时，并没有为它造脚，但是它们可以爬得和蛇一样快速。有一天，它看到羚羊、梅花鹿和其他有脚的动物都跑得比它还快，心里很不高兴，便嫉妒地说：“哼！脚越多，当然跑得

越快！”

于是，它向上帝祷告说：“上帝啊！我希望拥有比其他动物更多的脚。”

上帝答应了它的请求。他把许多只脚放在蜈蚣面前，任凭它自由取用。

蜈蚣迫不及待地拿起这些脚，一只一只地往身上贴去，从头一直贴到尾，直到再也没有地方可贴了，它才依依不舍地停止。

它心满意足地看看满身是脚的自己，心中窃喜：“现在，我可以像箭一样地飞出去了！”但是，等它准备跑步时，才发觉自己无法完全控制这些脚。这些脚劈哩啪啦地各走各的，它必须得全神贯注，才能使自己所有的脚顺利地往前走。这样一来，它走得比以前更慢了。

任何事物都不是多多益善，蜈蚣因为贪婪，想拥有更多的脚，结果却适得其反，脚成了束缚它行动的绳索，代价可谓惨重。

《圣经》中有一句话：“如果你得到的是整个世界，而丧失了自我的生命，那么，你也得不偿失。”因贪婪得来的东西，永远是人生的累赘。贪婪轻则让人丧失生活的乐趣，重则误了身家性命。生活的压力越来越大，脸上的笑容越来越少，这或许便是贪婪的代价。

放下也是一种选择

曾经有一个人，感到生活不堪重负，没有丝毫的幸福和快乐，于是他去请教一位德高望重的圣人。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

西太重而无法承受。

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，这粒是利禄，这粒是小肚鸡肠，这粒是斤斤计较……”当大半石子被抛出后，他顿时感到轻松多了。那个人在圣人的指点下终于找到了令自己不幸福的原因。

其实生活本身就是一只竹篓，你把功名利禄统统背在身上，当然会压得自己失去幸福的感觉。如果把这些东西放下，相信幸福定会与你为伴。

生活对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。如果你不放弃阳光的明媚，就不会看见晚霞的美丽，不放弃春天的鸟语花香，就不会拥有秋天的硕果累累；不放弃夏天的绚烂多姿，就不会拥有冬天的雪花飞舞；不放弃童年的无忧无虑，就不会拥有长大成人后的辉煌成就。

什么都不愿放下的人，是对生命的最大放下。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。你只有勇敢地放下自己的过去，放下那些阻挡你的东西，才能获得另一种全新的生活，从而培养自己对生活的坚定信念。所以，放下意味着争取。放下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。学会放下，人生才显得更加积极主动。

生活中，我们无论如何也不能放弃希望，放下自己的尊严，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。

正确地选择放下，才会有有一种自豪感。所以，学会放下，是放下那种不切实际的幻想和难以实现的目标，而不是放下为之奋斗的过程和努力；是放下那种毫无意义的争夺和没有价值的取索，而不是丧失奋斗的动力和生命的活力；是放下那种对金钱地位的搏杀和奢侈生活的创造，而不是失去对美好生活的向往和追求。

放下不是颓废，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。

背上包袱越来越多，越来越沉，却什么都不愿放下，因此，当收获越来越多的时候，身心也就越来越疲惫。学会放下，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，几朵白云飘曳才能点缀天空的美丽。

放下，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，只能毫不痛惜地放下。只有学会放下，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。

学会了放下，才拥有一份成熟。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，在不断的放下中，人才会变得更加沉稳豁达。学会放下，人生将向你展示另一种独特的美丽。

学会见好就收

29岁的辛欣是合资酒店公关销售部经理。辛欣中专毕业后便开始在一家老牌的宾馆做服务员。尽管每天下班回到家腰酸腿疼、话也不愿多说，好强的她还是坚持学习，几年后考取了大专文凭。

渐渐地欣欣从做一些初级管理工作到全面负责后勤人事、行政、对外协作，等等，后来她跳槽到了现在的酒店。

经历了工作初期的艰辛和动荡，她的工作慢慢步入了正轨。

虽然由于多年的经验积累，目前的工作对于欣欣来讲难度并不大，但是，一方面，她对这种没有新意的工作有些厌倦，另一方面，她也强烈地感觉到，跟那些大学毕业、受过良好教育的部下相比，自己的后劲并不是很足。

欣欣一直为事业而努力奔波，无暇考虑个人问题，现在看到以前的同学们一个个结婚生子，心里也难免有些波动。加上周围的一些朋友也老是劝她：得了吧，你事业也算小有成绩了，女人嘛，别耽误了终身大事才是真的，你也该见好就收了。欣欣自己也很矛盾，辛苦了这么多年，我是不是也该停下匆匆的脚步，考虑一下个人问题了？

几乎所有的职业女性所面临的生活和事业上的冲突都是一样的，这时最忌讳坠入“非此即彼”“非黑即白”的两极思考陷阱中，要清楚其实很多时候各种因素间存在着平衡状态。

一个玻璃器皿，已经装了2/3的小碎石，外面放着几块大鹅卵石，不少人拿鹅卵石拼命往下压小碎石，可怎么也装不下，后来有个人把小碎石全倒出来，先放鹅卵石，再倒进碎石头，这样恰好装满了。

“鹅卵石”好比你人生中重要的目标，必须确保做好，然后在时间的缝隙中，可以考虑次要一点的事情。每个人的鹅卵石是不同的，因此决定“是否应该见好就收”也不是一个很简单的事情。

能做一份自己喜欢的工作，又能够投入进去，其中的乐趣是其他任何事情无法取代的。人活一生不就是为了实现自我吗？还是看看自己能做多少？能跑多远？至于感情、家庭，它们和事业不同，是不必刻意追求的，顺其自然最好。它不会因为你停下了事业的脚步就一定会来到你面前，所以，最好不要把感情和工作问题混为一谈。

当然，如果你想尽快进入二人世界，也应该为自己多创造一些机会，不要整天都陷在工作里面，多参加一些聚会，业余时间多结交一些朋友，说不定在你工作的圈子里，会遇见你未来的另一半呢。

另外，既然你已经感觉到自己的后劲不足了，就更应该努力赶上，只有在你有实力的时候，你才不会在职场上被淘汰。

一个人是否成熟的标志之一是看他会不会退而求其次。退而求其次并不是懦弱畏难。当人生进程的某一方面遇到难以逾越的阻碍时，善于权变通达，心情愉快地选择一个更适合自己的目标去追求，也是一种进取，是一种更踏实可行地以退为进。

古人说：“力能则进，否则退，量力而行。”当你感到力不从心的时候，退一步反而海阔天空。

适可而止，见好便收，是历代智者的忠告，更是一门处世的艺术。

放下就是快乐

两个和尚一道到山下化斋，途经一条小河，两个和尚正要过河，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，可是在路上，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，怎么背个妇人过河，甚至又说了一些不好听的言语。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，同时也把这件事放下了，所以才不会像你一样烦恼。”

放下是一种觉悟，更是一种心灵的自由。

只要你不把闲事常挂在心头，你的世界将会是一片风光霁月，快乐自然愿意接近你！

其实，生活原本是有许多快乐的，只是我辈常常自生烦恼，“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邮轮去环游世界，尽情享受一番。但真正成功了，却没有时间和心情去实现梦想。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，其中的味道，我辈不就是因为“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，我们只能以生命为代价，透支着我们的健康与年华。

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：生命的沙子是有限的，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，百般计较”，这样放不下，你又怎能快乐呢？

庄子云：“人生如白驹过隙。”哲人的结论难道不能使人有些启迪吗？我辈何不提得起，放得下，想得开，做个快乐的自由人呢？

适可而止是一种人生经验

当前，全国不少地方相继举办了内容不一的彩票活动，有的奖项高达几十万元，甚至上百万元，吸引了不少人前去“一买为快”。有的人甚至沉湎于其中不能自拔。

老王对购买彩票甚是痴迷，三天两头地去购买，每次都买二三十元的，结果工资花去了大半，那大奖仍与他无缘，使得家中的日子顿显尴尬。其实，购买社会福利彩票，只是向社会公益事业献爱心的一点表示，若家中财力允许可多购买些，若家中财力一般或根本无财力购买就要“点到为止”，购买几张表示一下爱心即可。

大家不妨算一下，奖金设得越高，人们获奖的机会就会越少，

一个百万元大奖，能中的概率实际是几十万分之一。倾其所有购买彩票，一旦中不上大奖，造成家庭经济困难不说，还会引发家庭矛盾，给和谐的家庭生活平添不少烦恼。值得吗？

谈及购买彩票，老王深有感触地说：“购彩票要适可而止，不可不顾及家中财力而盲目购买。”所幸他及早醒悟，否则，家中的日子会更加窘迫不已。

凡事讲究适可而止，是一种人生经验。

有这样一则美国人喝咖啡的趣事：艾森豪威尔总统有一次访问麦斯威尔咖啡工厂，厂主请他品尝咖啡，他一口气就喝完了，赞赏地说：“喝到最后一滴都是香的。”说完还举起杯子倒给在场的人看，果然一滴不剩。总统的这一举动启示了厂主的广告创意，此后打出了“喝到最后一滴都是香的”的广告词，而且在包装上也绘有一只倒空最后一滴的咖啡杯。

试想，假如觉得好喝，接连来它几杯，那就未必有那么香醇的感觉了。要是怀着不喝白不喝的心态，过多地饮用，那只会腹胀难受，绝不是一种享受。

事实上，在我们每个人的心里都有这么一个杯子。我们是恰到好处，怀着感激的心，品味生活的美好呢，还是无休止地贪婪地往里面装满种种想要的东西呢？现实生活告诉我们，“适可而止”四字十分关键，许多事情，只有适度了才是最美好的。

在人际交往中，我们越来越感到动用一些适度技巧可以帮助自己赢得他人的好感，使交往双方事情办理得更加顺畅，也更能促使友谊天长地久。但有些人不是这样，而是过于讲究，甚至到了苛求的地步，造成的负面影响也是可想而知的。有的人因为过度的装腔

作势、矫揉造作而令人作呕，极易造成诸多个人信息的失真、误解，因而“聪明反被聪明误”。

在说话方面也要有度，在人际交往中应有礼有节，即便给对方面子也不要明显地刻意奉承，更不能过于夸张。花钱方面也是如此，在个人消费中不应贪得无厌，不应为了炫耀自己而打肿脸充胖子，在许多场合，要做到面子光彩，更需要有内在气质，真正体现适可而止的尺度。

加强自我修养

自我修养就是实践，就是自我投资，就是敢于同自我作斗争。

如果一个人没有自我修养的品质，即使他具备其他一切成功者的素质条件，也是毫无价值的，根本不可能成为成功者。因为，即使你有自我促进的愿望，即使你自己处于最佳状态，即使你设想登上南极，如果没有百折不挠的修炼，那你将永远不能达到自己所订的目标。

我们每天的成功与失败的经验都在证实和支持着我们目前的自我意象。你继续不断地注意保持和证明今天“你是谁”，这样坚持几年，你便形成了一个稳定的自我意象，逐渐习惯了这一意象并且把其作为自己稳定的内部标准。

我们的习惯开始于无意的观察、细节的暗示与经验，它像带着一点点内容的蜘蛛网，随着实践长大、积累、成熟起来。

想象和情绪融合起来，直到它们成为打不破的铁链。习惯就是由网发展成铁链的，它控制着你每天的生活。自我修养能培养或打破一种习惯。它能使你的自我意象或思想产生持久的变化，帮助你达到目标。

自我修养反复地用语言、图画、观念和情绪告诉你，你正在赢得每一个重要的个人胜利。归根结底，自我修养是一种自我暗示，是一种思想的实践。

自我修养的作用，可用这样一个例子来说明。一个中学的篮球队做了一个实验，把水平相似的队员分为三个小组，告诉第一个小组停止练习自由投篮一个月；第二组在一个月中每天下午在体育馆练习一小时；第三组在一个月中每天在自己的想象中练习一个小时投篮。结果，第一组由于一个月没有练习，投篮平均水平由39%降到37%；第二组由于在体育馆坚持了练习，平均水平由39%上升到41%；第三组在想象中练习的队员，平均水平却由39%提高到42.5%。

这真是很奇怪！在想象中练习投篮怎么能比在体育馆中练习投篮要提高得快呢？很简单，因为在你的想象中，你投出的球都是投中的！成功者就是这样，在办公室、运动场不断地锻炼着自己，他们创造或模拟每一个他们想要获得的经历，他们模拟成功，仿佛他们是第一个。成功者就是这样“表里如一”的人们。

调查资料表明，世界上许多卓越的成功者，几乎每个人都是心理模拟方面的大师。他们懂得让自我修养处于不断的提高中。

他们虽然有时没有工作，但他们在不停顿的练习中使自己对待艰苦的工作更为坚强了。

他们知道想象是最好的工具，想象是成功者的天地。成功者从来不半途而废，成功者从来不投降，成功者们不断鼓励自己，鞭策自己，并反复地去实践，直到成功。为了使你成功，要练习“表里如一”的行动。在睡觉前练，在醒来后练，在广场上练，在汽车中练，让成功成为你的习惯吧！

第7个习惯换个角度看世界，学会转变思路

换个角度看世界，
世界真的会不同。
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。
积极的心态可以促使我们，
在面对矛盾和困难的时候，
学会平和地对待。

善待那些稀奇古怪的想法

美国的莱特兄弟俩本来是靠修理自行车过活的，本可以守摊混饭吃，但他俩并不满足现状，喜欢别出心裁，搞点花样。

一天，兄弟俩在门前马路上试骑刚修好的自行车，由于车闸失灵、路陡坡大，自行车一下子冲了出去，吓得路上的鸡、鸭到处乱飞。

“哎！要把咱们的自行车变得能往天上飞，那该多好！”

“把汽车、火车都安上翅膀，就都能上天了？”

孩子都明白，铁比空气重，想让很重的发动机飞上天，那不成了神话了吗？莱特兄弟的“花样”受到很多人的反对。

但是，莱特兄弟没被困难吓倒。他们一边学习理论知识，一边经常观察雄鹰盘旋、燕子高飞，花了大量的时间在家钻研。经过十多年的努力，他俩终于制成了第一架双翼飞机。兄弟俩高兴地把这架用内燃机做动力、用木料做骨架、用帆布做机篷的飞机叫做“飞行者号”。从此，莱特兄弟给人类开辟了航空科学的新纪元。

富有想象力的孩子都有着旺盛的求知欲和强烈的好奇心；而缺乏想象力的孩子总是坚信自己所学的知识是对的，却很少想到这些知识有什么不对之处。因此，这样的孩子总是用前人所用过的传统方式去看待事物。这样，他们只能见到前人已见到过的东西，只能想到与前人已经发现了的东西有什么联系，却容易忽略有什么新的联系。而有旺盛求知欲和强烈好奇心的孩子却不这样，他们对新鲜事物特别感兴趣，并且发现有意义的问题以后，能够请教老师和父母，因此他们进步很快。

爱因斯坦说：“想象比知识更重要，因为知识是有限的，而想象力概括着世界上的一切，并且是知识进化的源泉。”

老师提问：“雪化了变成什么？”

“变成水！”大家异口同声。

一个小孩子回答：“变成了春天！”这个回答是多么富有想象力，又是多么富有艺术性，可居然被判为零分。因为老师认为，这个问题的标准答案不是这样。

父母问孩子：“树上有五只鸟，被人用枪打死一只之后，树上还剩下几只鸟？”提出这个问题的目的当然是想让孩子回答：

“一只也不剩下，都被枪声吓跑了。”据说这是一道“脑筋急

转弯”

的试题，可以测试你的聪明程度。

孩子回答：“还有三只。”父母愕然：“怎么可能？”孩子解释：

“爸爸被打死了，妈妈吓跑了，剩下三个孩子不会飞。”这是一个充满情感的回答，又是一个极现实的回答。可是，父母却大声呵斥：“什么乱七八糟的？你脑袋里从来就没想过正经事儿？”

孩子记住了“标准答案”，可谁来计算他们失去的东西？

想象力是人类独有的才能，是人类智慧的生命线。在创造发明和探索新知识的过程中，想象力是一切希望和灵感的源泉。

任何一个孩子都是极具想象力的天才。还未经文明熏染和污染的孩子，其思维模式还没有被纳入社会公认的体系中，他们天马行空、稀奇古怪的想法其实正是可贵的想象力的火花。

突破常规，创作联想

美国有一位工程师和一位逻辑学家，是无话不谈的好友。

一次，两人相约赴埃及参观著名的金字塔。到埃及住进宾馆后，逻辑学家仍然习以为常地写起自己的旅行日记，工程师则独自倘佯在街头，忽然他耳边传来一位老妇人的叫卖声：“卖猫啊，卖猫啊！”

工程师一看，在老妇人身旁放着一只黑色的玩具猫，标价500美元。这位妇人解释说，这只玩具猫是祖传宝物，因孙子病重，不得已才出卖以换取住院治疗费。工程师用手一举猫，发现猫身很重，

看起来似乎是用黑铁铸就的。不过，那一对猫眼则是珍珠的。

于是，工程师就对那位老妇人说：“我给你300美元，只买下两只猫眼吧！”

老妇人一算，觉得行，就同意了。工程师高高兴兴地回到了宾馆，对逻辑学家说：“我只花了300美元竟然买下两颗硕大的珍珠！”

逻辑学家一看这两颗大珍珠，少说也值上千美元，忙问朋友是怎么回事。当工程师讲完缘由，逻辑学家忙问：“那位妇人是否还在原处？”

工程师回答说：“她还坐在那里。想卖掉那只没有眼珠的黑铁猫！”

逻辑学家听后，忙跑到街上，给了老妇人200美元，把猫买了回来。工程师见后，嘲笑道：“你呀，花200美元买个没眼珠的铁猫！”

逻辑学家却不声不响地坐下来摆弄这只铁猫，突然他灵机一动，用小刀刮铁猫脚，当黑漆脱落后，露出的是黄灿灿的一道金色的印迹，他高兴地大叫起来：“正如我所想，这猫是纯金的！”

原来，当年铸造这只金猫的主人，怕金身暴露，便将猫身用黑漆漆了一遍，俨然如一只铁猫。对此，工程师十分后悔。

此时，逻辑学家转过来嘲笑他说：“你虽然知识很渊博，可就是缺乏一种思维的艺术，分析和判断事情不够全面深入。你应该好好想一想，猫的眼珠既然是珍珠做成的，那猫的全身会是不值钱的黑铁所铸吗？”

由上可见，缺乏创造性的思维联想，将会带来多么大的损失，将会对个人的发展、事业的进取产生多么严重的影响！

一个城里男孩凯尼移居到了乡下，从一个农民那里花100美元买了一头驴，这个农民同意第二天把驴带来给他。

第二天农民来找凯尼，说：“对不起，小伙子，我有一个坏消息要告诉你，驴死了。”

凯尼回答：“好吧，你把钱还给我就行了。”

农民说：“不行，我不能把钱还给你，我已经把钱给花掉了。”

凯尼说：“OK，那么就把那头死驴给我吧。”

农民很纳闷：“你要那头死驴干嘛？”

凯尼说：“我可以用那头死驴作为幸运抽奖的奖品。”

农民叫了起来：“你不可能把一头死驴作为抽奖奖品，没有人会要它的。”

凯尼回答：“别担心，看我的。我不告诉任何人这头驴是死的就行了。”

一个月以后，农民遇到了凯尼，农民问他：“那头死驴后来怎么样了？”

凯尼说：“我举办了一次幸运抽奖，并把那头驴作为奖品，我卖出了500张票，每张2块钱。”

农民：“哇！那群人没有把你打死！？ ”

凯尼骄傲地回答：“只有一个人会来打我，就是那个中奖的。

所以我把他买票的钱还给他就没事了。就这样我赚了998块钱。

”

许多年后，长大了的凯尼成为了安然公司的总裁。

思维的独创性是创造性思维的根本特征，创新就是要敢于超越传统习惯的束缚，摆脱原有知识范围的羁绊和思维过程的禁锢，善于把头脑中已有信息重新组合，从而发现新事物，提出新见解，解决新问题，产生新成果。这样突破常规的例子数不胜数。

善于发现自己的长处

有一个人非常幸运地获得了一颗硕大而美丽的珍珠，然而他并不感到满足，因为那颗珍珠上面有一个小小的斑点。他想，若是能够将这个小小的斑点剔除，那么它肯定会成为世界上最珍贵的宝物。

于是，他就下狠心削去了珍珠的表层，可是斑点还在；他又削去第二层，原以为这下可以把斑点去掉了，然而它仍旧存在。

他不断地削掉了一层又一层，直到最后，那个斑点没有了，而珍珠也不复存在了。后来，那个人心痛不已，并由此一病不起。

临终前，他无比懊悔地对家人说：“如果当时我不去计较那一个斑点，现在我的手里还会攥着一颗美丽的珍珠啊！”

历史上，许多举世闻名的人物都漠视他们自己身体上的缺点。

他们不以缺陷而自轻，不因缺陷而悲观。如：拜伦爵士长有畸

形足，朱利亚斯·恺撒患有癫痫症，贝多芬后来因病成了聋子，拿破仑则是有名的矮子，莫扎特患有肝病，富兰克林·罗斯福则是小儿麻痹症患者，而海伦·凯勒更是从小就又聋又盲。还有女演员莎拉，她是个私生女，而且长得并不甜美，童年时代饱受折磨，生活似乎完全没有指望，但她克服重重困难，后来终于成为舞台上不朽的人物。

萧伯纳对那些时常抱怨环境不顺的人感到很不耐烦。他说：

“人们时常怨天尤人，抱怨自己的环境不顺利，使自己没有什么成就。我是不相信这种说法的。假如你得不到所要的环境，可以制造出一个来啊！”事实是，假如一个人一整天都认为环境不好，当然就会把自己的过失归诸“缺陷”或其他的原因，因此产生了所谓的“悲观主义者”。

假如别人有两条腿，而你只有一条腿；假如别人富有，而你比较贫穷；假如你长得胖、瘦、美、丑——无论哪一点使你与众不同，都很可能成为你的缺陷——只要你自己这么认为！不成熟的人将自己与众不同的地方看成是缺陷，然后觉得自己什么都不如别人。成熟的人则不然，他先认清自己的不同之处，然后再决定是要接受它们，还是加以改进。

在量具世界里，生活着大大小小的量具，它们大多相处得很好，各司其职。但是也有个别的量具，老是觉得自己了不起，动不动就小看其他的，尺就是其中的一个。

有一天，尺骄傲地对寸说：“你看看我，多么苗条，多么修长，人们就喜欢用我，李白还说过‘飞流直下三千尺，再看看你，矮矮胖胖的，就像个胖冬瓜，人们怎么说你呢，鼠目寸光！”

寸听了以后，羞红了脸，但它不想和尺争辩，于是就默默地走

开了。

后来，主人听说了这件事，决定好好教育一下尺，便拿它去量一丈长的东西，尺不够长，只好拱着身子一段一段地量，好不容易量完了，却差了一大截，它量不准了。接着主人又派寸去量一厘米长的东西，寸很轻易就做到了。

主人就对尺说：“现在你知道了吧！尺，你也有你的短处，有些事情你也同样办不到。寸呢，虽然长得小了点，可它也有它的长处，它同样可以量东西的，你可不能小看它！”尺听了以后，羞愧地低下了头。

生活在这个世界上的每一个人都有自己的长处和优点，也同时都有自己的短处和不足。有的人虽然在有些方面能力差一点，但他可能会做一些别人做不了的事，而有的人虽然看起来很聪明，但也不见得什么事都会做。所以，什么时候都不能小看人，要记住：

尺有所短，寸有所长。

如果我们只看到了“尺”的长处，未发现其内在的短处，那么只能是有百害而无一利的。

《泾野子·内篇》一书中，记载了一位西邻。此人有五子，但五子“各有千秋”：长子质朴，次子聪慧，三子目盲，四子背驼，五子脚跛。按照常理看，这家的当家人日子很难过。可是，西邻治家有方，日子过得还蛮不错哩，细一打听，原来他对自己的儿子各有安排：“老大质朴，正好让他务农；老二聪慧，正好让他经商；老三目盲，正好让他按摩；老四背驼，正好让他搓绳；老五足跛，正好让他纺线。

你看，这一家子人，各展其长，各得其所，“不患于食焉”。

转换一个思维角度，从用长避短的角度出发，发现了他们所具有的正常人所不具备的生理优势。这么一来，全家无一废人。

要适应无法避免的事实

对必然的事轻快地接受，就像杨柳承受风雨、水接受一切容器，我们也要承受一切事实。

有这样一个孩子，小时候，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有一间15世纪建造的教堂上刻着这样一行字：“事情是这样，就不会是别的样子。”

下面是哲学家威廉·詹姆斯给大家的忠告：“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。我爱我的侄子，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，我悲伤过度，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给我的美丽的真理，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 not 照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——给别人的儿子们；晚上，我参加了成人教育班——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。”

已故的英国国王乔治五世，在他的白金汉宫房间里记着下面这几句话：“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过得非常开心，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，为他动手术的就是当地的眼科医生。他知道自己无法逃避，所以唯一能减轻受苦的办法，就是爽爽快快地去接受现实。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，已经能够为人的眼睛做手术了。”

一般人如果要忍受12次以上的手术和不见天日的生活，恐怕都会变成神经病了。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。”

培养你的开创性思维

毫无疑问，一个会动脑筋思考的人总能把握住机会，并妥善地解决问题，成功离不开睿智的创意。

让自己比别人多想一点，让自己的思维与众不同，也许你想出来的就是一个无与伦比的好点子！很显然，如果人的思维开阔，会从多角度去思考问题，就很容易找到解决问题的有效途径。

这是一个关于曲别针的用途的故事。

在一次有许多中外学者参加的旨在开发创造力的研讨会上，日本创造力研究专家村上幸雄应邀出席了这次活动。

在这些创造思维能力很强的学者同仁面前，风度潇洒的村上幸雄先生捧来一把曲别针（回形针）：“请诸位朋友动一动脑筋，打破框框，看谁能说出这些曲别针的用途，看谁创造性思维开发得好，多而奇特！”

来自河南、四川、贵州的一些代表踊跃回答着。“曲别针可以别相片；可以用来夹稿件、讲义。”“钮扣掉了，可以用曲别针临时钩起……”七嘴八舌，大约说了二十几分钟，其中较奇特的是把曲别针磨成鱼钩去钓鱼，大家一阵大笑。

村上幸雄对大家能在很短的时间内讲出好几十种曲别针的用途表示很满意。这时有一个人问道：“村上先生您能讲多少种？”

村上幸雄莞尔一笑，伸出3个指头。

“30种？”

村上幸雄摇头。

“300种？”

村上幸雄点头。

人们惊异不已，全都目不转睛地看着村上不幸雄，期待他的答案。

村上幸雄紧了紧领带，看了一眼台下那一双双期待的眼神，用幻灯片展示出了曲别针的用途……

这时中国的一位以“思维魔王”著称的怪才许国泰先生向台上递了一张纸条，人们对此十分惊奇。

“对于曲别针用途，我能说出3000种，3万种！”

邻座对他侧目：“吹牛不罚款，真狂！”

第二天上午11点，他“揭榜应战”，轻松地走上了讲台，他拿着一支粉笔，在黑板上写了一行字：村上幸雄曲别针用途求解。

原先不以为然的听众被吸引过来了。

“昨天，大家和村上先生讲的用途可用4个字概括，这就是钩、挂、别、联。要启发思路，使思维突破这4种格局，最好的办法是借助于简单的形式思维工具——信息标与信息反应场。”

他把曲别针的总体信息分解成重量、体积、长度、截面、弹性、直线、银白色等十多个要素。再把这些要素用几条标线连接起来，形成无数条信息连线。

然后，再把与曲别针有关的人类实践活动要素进行综合分析，连成信息标，最后形成信息反应场。

这时，借助于现代思维之光，超常思维射入了这枚平常的曲别针，马上变成了孙悟空手中的金箍棒，神奇变幻而富于哲理。

他从容地将信息反应场的坐标，不停地组切交合。

通过两轴推出一系列曲别针在教学中的用途，把曲别针分别做成阿拉伯数字。再做成 $+$ $-$ $\times$ $\div$ 的符号，用来进行四则运算，运算出数量，就有一千万、一万万……

曲别针可做成英、俄、希腊等外文字，用来进行拼写读取。

曲别针可以与盐酸反应生成氢气，可以用曲别针做指南针，串起不导电。

曲别针是铁元素构成，铁与铜化合是青铜，铁与不同比例几十种金属元素分别化合，生成的化合物则是成千上万种……实际上，曲别针的用途，几乎近于无穷！

他在台上讲着，台下一片寂静。与会的人们被思维“魔球”

深深地吸引着。驰名中外的科学家温元凯高兴地说：“高明，简直是点金术。”

此时，再也没有人说曲别针有3000种、3万种用途是吹牛，而是对这种新的思路开发感到了新奇，普遍陷入打破了原有的思维格局的沉思……

这是一个开发创造性思维的小游戏，这个游戏的规则就是以“曲别针”为对象打开想象的闸门，绞尽脑汁地去想象曲别针到底有多少种用途。每人至少要想象出50种以上。做完这个游戏后，你会感到很有趣味，但同时也很疲劳，这就是你创维性思维潜能得

到开发的结果。

这种思维特点，它含有严肃的美学思考内容和经济学内容，特别是对于创造者可提供一种全新的思考方式。升级你的思考，升级你的行动，培养有益的思维习惯，这样你就会走向成功之路。

换个角度看世界

在困境中，人们往往看不清楚方向，正所谓“云深不知处”，这时保持积极向上的心态更为重要。

有人抱怨每一朵玫瑰花上都有刺，有人高兴于每一根刺旁都有花。

换个角度看问题会使你感到满足，会使你拥有快乐，会使你……世界只有一个，换个角度看，你就会发现美好的、与众不同的第二个世界。

杰瑞是美国一家餐厅的经理，他总是有好心情，当别人问他最近过得如何，他总是有好消息可以说。

当他换工作的时候，许多服务生都跟着他从这家餐厅换到另一家，为什么呢？因为杰瑞是个天生的激励者，如果有某位员工今天运气不好，杰瑞总是适时地告诉那位员工往好的方面想。

这样的情境真的让人很好奇，所以有一天有人问杰瑞：“很少有人能够老是那样的积极乐观，你是怎么办到的？”

杰瑞回答：“每天早上我起来告诉自己，我今天有两种选择，我可以选择好心情，也可以选择坏心情，我总是选择好心情。

即使有不好的事发生，我可以选择做个受害者，也可选择从中

学习，我总是选择从中学习。每当有人跑来跟我抱怨，我可以选择接受抱怨也可选择指出生命的光明面，我总是选择指出生命的光明面。”

“但并不是每件事都那么容易啊！”那人抗议道。

“的确如此。”杰瑞说，“生命就是一连串的选择，每一种状况都是一个选择，你选择如何响应，你选择人们如何影响你的心情，你选择处于好心情或是坏心情，你选择如何过你的生活。”

数年后，杰瑞意外地做了一件人们想不到的事：

有一天他忘记关上餐厅的后门，结果早上三个武装歹徒闯入抢劫，他们要挟杰瑞打开保险箱，由于过度紧张，杰瑞弄错了一个号码，造成抢匪的惊慌，开枪射击杰瑞。幸运地，杰瑞很快被邻居发现，紧急送到医院抢救。经过18个小时的外科手术以及精心照顾，杰瑞终于出院了，但还有块弹片留在他身上。

事件发生6个月之后，杰瑞的朋友遇到杰瑞，问他最近怎么样，他回答：“我很幸运了。要看看我的伤痕吗？”

朋友婉拒了，问杰瑞当抢匪闯入的时候，他的心路历程如何。

杰瑞答道：“我第一件想到的事情是我应该锁后门的。当他们击中我之后，我躺在地板上，还记得我有两个选择：我可以选择生，也可以选择死。我选择活下去。”

“你不害怕吗？”朋友问他。

杰瑞继续说：“医护人员真了不起，他们一直告诉我没事，放心。但是在他们将我推入紧急手术间的路上，我看到医生跟护士脸上忧虑的神情，我真的被吓着了，他们的脸上好像写着‘他已经是

个死人了’，我知道我需要采取行动。”

“当时你做了什么？”朋友问。

杰瑞说：“嗯！当时有个高大的护士用吼叫的音量问我一个问题，她问我是否会对什么东西过敏。我回答‘有’。

“这时医生跟护士都停下来等待我的回答。

“我深深地吸了一口气喊着：‘子弹！’“这时医生和护士都笑了，脸上的忧虑神情都渐渐消失了。

等他们笑完之后，我告诉他们：‘我现在选择活下去，请把我当作一个活生生的人来开刀，不是一个活死人。’”

杰瑞能活下去当然要归功于医生的精湛医术，但同时也由于他令人惊异的态度。我们从他身上能够学到，每天你都能选择享受你的生命，或是憎恨它。真正属于你的权利——没有人能够控制或夺去的东西——就是你的态度。如果你能时时注意这个事实，你生命中的其他事情都会变得容易许多。

换个角度看世界，世界真的会不同。积极的心态很重要，它促使我们在面对矛盾和困难的时候，可以平和地对待。

管理好自己的思想

一位教授在上心理咨询课时，有一位女学员这样倾诉自己的愤怒：“每当我看见丈夫挤牙膏从中间挤时，我就会发狂。挤牙膏应该从尾巴向前面开口处挤嘛。我说过他多少遍，他总是当耳旁风。”

为了开解这位女性，教授在全班作了一次调查，看看大家挤牙

膏都是怎么挤的。

调查结果显示，约有三分之一的同学知道应从尾端挤起，约有三分之一的同学竟认为，挤牙膏应从中间开始挤压，另外三分之一的同学认为挤牙膏无所谓从哪里挤。

早上刷牙，挤牙膏的重点并不是你从牙膏的什么地方开始挤，而是你应该将牙膏挤到牙刷上面，至于牙膏是如何附着到牙刷上的，这并不太重要。如果一直对此耿耿于怀，那就是你自己跟自己过不去。

心理学家希尔达称这种一成不变的行为方式为“模式”。

她说：“我们脑子里塞满了一堆惯性的动作和行为模式。”

她继而解释道：“假使我们无法跳脱自己固有的思考及行为模式，在与别人相处时，我们便会被别人不同的思考及行为模式激怒，且会变得跟周遭的人、事、物格格不入。”

当教授跟班上的同学们分享这种思考及行为“模式”的概念时，同学们皆承认了自己一些荒唐好笑的刻板思考模式：一位妇女竟为了卫生纸纸卷的方向“错误”而郁闷了半天，她只在卫生纸卷的方向是由墙边向外转时，才会感到满意；另外一位男士则说，每天早上他都会将车停在火车站的某一“特定”停车位，假使有一天别人无意中停了那个车位，他就会有种想法——“今天一定是个倒霉日”。

希尔达告诉我们说：“真正的解脱之道，就是找出你的模式，然后破除它。比如，某一天选择与平常不同的路线开车上班；给自己换个新发型；将房子里的家具换换位置……做任何可以防止自己停滞不前的新鲜事。”

因此，教授建议那位寻找特定停车位的男士给自己一星期，每天都故意不停那“幸运停车位”，看看会发生什么事。第二个星期那位纠结于车位的男士再次来上课时，脸上充满了闪亮的笑意，说：“我照着你的建议去做了，不但没有倒霉事发生，我甚至还过了好几天的幸运日。现在我明白，过去的自己一直被固有的想法绑住，如今我已解脱，高兴停哪就停哪。”

另一位叫唐娜的学员对于吃麦片粥的碗有个模式，那就是，每天早晨她都会拿起同一个蓝色的碗，吃着同样的早餐——麦片、牛奶和一个香蕉，这成了她每天的例行事项，也成了一种模式。

有一天，唐娜同样走到橱柜前想取出“我的”蓝色碗时，却发现它不见了，这简直太可怕了。“我四处搜寻，结果发现别人正拿着那只碗吃早餐。”唐娜说道，“我有些恼怒并想着：‘他真大胆，竟敢用我的碗来吃早餐。’我成了那只蓝碗的奴隶。假使不是因为我觉得受到侵犯，也许到现在我仍不自知。非常幸运地，我突然想起希尔达的话，念头一转，我告诉自己：‘好吧，这是一个让我从模式中解脱出来的机会……我可以同样轻松地去使用另一个碗。’”

唐娜后来兴奋地说，“我做到了，而且很神奇，我能完全自如地使用别的碗吃早餐了。从此之后，我从碗的桎梏中解放出来了。”

其实，我们拥有自由的心灵，而且不会被任何事物所捆绑住，除非我们自己认为会；我们全都享有自由，不论汽车停在哪一个停车位，不论使用哪一个碗用餐。

所以，我们必须让自己跟周遭的人、事、物融合在一起，我们不能将自己局限于某种不变的形象下，或者认定每件事情只有单一

的解决方案。

到底是生活圈住了我们，还是我们狭隘的思维限制了自己，我们必须分辨清楚。能实现快乐的唯一方式是不被任何事物所约束，而不受约束的唯一方式是管理好自己的思想。

重视生活中的细节

长时间精力充沛地工作和生活并非易事。相反，许多人都有过在一段时间内情绪低落、容易疲劳、不愿运动、失眠、头痛、注意力不集中的经历，有的甚至长期或经常出现这种情况。我们应该重视自己的生活细节，在生活的细节中学会调节自己的心理，让自己能够很好地放松下来。

美国一些著名的医学和健康专家对这种现代人的通病进行了研究，提出了一系列简便可行的办法。

一、定时“充电”

在正常的一日三餐之外，每隔2~3小时即少量进餐，目的是使血糖维持在能保证满足身体能量需求的水平。从生理上讲，血糖代谢是人体能量的主要来源，健康成年人每天需1500卡路里的能量，工作量大者则需要2000卡路里的热量。因此不断补充血糖是保持精力充沛的前提，过度节食者难免精疲力尽。所选择的食物应该富含碳水化合物，同时有适量的纤维素（避免血糖波动）和少量的脂肪（减缓饥饿感）。国外盛行的迷你食品即适应了这种需要，一杯脱脂奶和麦片，几片面包或几块甜点心足矣。

避免使用肉类，脂肪太多也会使人昏昏欲睡。

二、香味提神

实验表明吸入含有薄荷和百花香味的氣體能使计算机操作人员明显减少操作失误。具体选择哪种香味并无特殊限制。只要是你喜欢、能带来愉悦感觉的气味都有助于提高大脑的觉醒程度。

三、沐浴阳光

俗话说“万物生长靠太阳”，人也不例外。阳光照射可以改变大脑中某些信号物质的含量，其中令人入睡的信号物质将减少，而令人清醒的信号物质将增加，使接收日光浴者有心旷神怡之感。

在上午光照半小时效果明显。

四、深呼吸

深呼吸不仅可以摄取更多的氧气，同时能刺激副交感神经系统，有助于放松。深呼吸时可以躺下或端坐，一只手放于体侧，另一只手放于腹部，用鼻子吸气，同时排除杂念，想象胸部充分扩展、肺内正充满氧气，然后感觉二氧化碳从体内排出，同时颈肩放松。每次不少于3~5分钟。

五、健身锻炼

定期锻炼的最大受益者是你的心脏。所以有“完美的体型意味着完美的心脏”之说。另外积极的锻炼能够提高机体产能的效率。当快节奏、高强度的工作需要你付出更大能量时，健康的身体能够游刃有余地释放潜能。

六、不要依赖咖啡和酒精

饮用含咖啡因或酒精的饮料或许能带来一时的兴奋，但不能使你清醒地思考问题、作出适当的反应，而且短暂的兴奋之后是持续的混沌状态，反而得不偿失。

七、郊游

在假期和周末远离喧嚣的都市。现在城市空气污染严重，对人体危害不浅，每隔一段时间到林木茂盛的风景区踏青，可以令人体吐故纳新、调和呼吸、阴阳协调。在绿色植物密集的公园、森林，空气里的负离子浓度较高。负离子有大气中的“长寿素”

的美称。在负离子充沛的地方，人们感到心旷神怡、精神振奋。

空气中的负离子不仅能调节神经系统，而且可以促进胃肠消化、加深肺部的呼吸。

八、补充维生素和矿物质

维生素和矿物质不具有立竿见影的提神醒脑功效，却是机体正常新陈代谢不可或缺的营养物质，其中B族维生素、镁、铁尤其重要。医学调查发现相当部分的妇女缺乏某些种类的维生素和矿物质。可每日服用复合维生素药物，但注意不能超过人体实际需要量。

九、了解自己的生理周期

每个人的精力充沛程度在一天中不断变化，有高峰，也有低谷。大多数人在午后达到精力的高峰，但也不乏个人差异。可连续记录自己一天的心理状态、觉醒程度、反应速度和所进行的活动，找出自己的精力变化曲线，然后合理安排每日的活动。

第8个习惯再忙也要释放自己，别让自己背负太多压力

生活中，
有许多不快乐与抱怨。
感到人生不顺的时候，
应该让自己明智一点，
不要用“高标准”去为难自己。
卸掉自己背负的沉重包袱，
不再折磨自己。

压力是不可避免的

人生路坎坷的时日居多，升学、工作、晋级、成家哪一个环节都不可能一帆风顺，大部分时间都在负重而行，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，这时候就得有负重而行的心理承受力。如果不够宽容，不够豁达，不会变通，最终会把自己逼入死角。

负重而行当然是一种痛苦，但没有负重就不可能体会无重的轻松惬意，没有负重而行，也就无所谓责任，从而也就无所谓取得成就，当然也就体验不到上了坡后那种如释重负的快感了，没有负重的生命是不完整的生命，没有负过重的人生是不圆满的人生。

每个人都不知道未来怎样。但我们不应该想生活怎样，应该多

想想怎样生活。维持那颗平常心，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。

人生这么短，何必要让自己在名利中折腾呢？攀比只会产生烦恼。开奔驰的固然威风潇洒；并肩漫步又另有一番幸福甜蜜。

怎样才是一个完整的家？不是豪华洋房，昂贵花苑；而是两个人共同建筑、共同守护的“城堡”！我们这座城堡，牵着手才能找到。“城堡”的大小不在于它的实际面积，而在于两人心里的感觉。

如果感情这个地基打得越牢固，时间越久你就越能感受到它的“宏伟”。

压力是不可避免的，因此我们应该学会缓解压力，以下建议仅供参考：

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

其次，要会衡量自己的能力。知道自己的斤两，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，虽然牛排看着很诱人，但真吃到自己肚里，半生不熟的还不好消化。

再次，要仔细分辨自己的欲望是不是合理的。这个世界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。如果你的欲望会给自己带来痛苦或给别人带来伤害，就应该果断摒弃，消灭于无形。

最后，缓解压力要讲究方式方法，要给自己一个健康、美好的心态。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。”

抛弃不属于自己的压力

在印度，流传着这样一个故事。

有一个穷理发师，他非常快乐，就像有时候只有神仙才能这么快乐一样，他没有什么可以担心的。他是国王的理发师，经常给国王按摩，帮他修剪头发。

甚至连国王都觉得嫉妒，总是问他：“你总是兴致勃勃的，好像不是在地上走，而是在用翅膀飞。你快乐的秘密是什么？”

穷理发师说：“我不知道。实际上，我以前从来没听说过‘秘密’这个词。您说的是什么意思呢？我只是快乐，我赚我的面包，如此而已……然后我就休息。”

后来国王问他的首相——一个学识非常渊博的人。

国王问：“你肯定知道这个理发师的秘密。我是一个国王，我还没有这么快乐呢，可是这个穷人，一无所有，却这么快乐。”

首相说：“那是因为他并未置身于那种恶性循环之中。”

国王问：“什么恶性循环？”

首相笑了，说：“您在这个循环里面，但是您不了解它。让我们做一件事情来证明这种恶性循环的存在吧。”

晚上，他们把一个装有99块金币的袋子扔进理发师的家。

第二天，理发师好像掉进地狱里了。他忧心忡忡，事实上，他整个晚上都没有睡，一遍又一遍地数着袋子里的钱——99块。

他太兴奋了——当一个人兴奋的时候，怎么能睡得着呢？他兴奋地翻来覆去，并一再地起床，摸摸那些金币，再数一次……

他从来没有数金币的经验，而99块又是一个麻烦——因为当你有99块的时候，1块金币是一个很难弄到的东西。他一天所挣的钱应付生活是足够了。但1块金币却也相当于他近一个月的收入。怎么弄到1块金币呢？他想了很多办法——一个穷人，对钱没有多少了解，他现在陷入困境了。他只能想到一件事情：他要断食一天，然后吃一天。这样，渐渐地，他就可以攒够1块金币。

有100块金币……

他头脑中有一种愚蠢的想法：它必须变成100。

他很忧郁。第二天他来了——他不再快乐，而是充满了忧郁。

国王问：“你怎么了？你看起来很焦虑。”

他什么也不说，因为他不想谈论那个钱袋。他的情形每况愈下，他不能好好地按摩——他没有力气，他在断食。

于是国王说：“你在干什么？你现在好像一点力气也没有。

你看起来这么忧郁、这么苦闷。到底发生什么事了？”

终于有一天，他不得不告诉了国王。因为国王坚持说：“你告诉我，我可以帮助你。你只要告诉我发生什么事了。”

他说：“我陷入了一种恶性循环中，我现在是这种恶性循环的受害者。”

然而，在我们生活中的很多人，又何尝不是这样呢？有很多的压力是我们强加给自己的。人生本就已经背负着太多的东西，何必再为难自己呢？

原本快乐的理发师，在金钱面前，因为缺少了一颗平常心，既拿不起，又放不下；既输不得，又赢不起。心境失去平静，生活失去平和，整个人生长河就像老式座钟上的钟摆，永远不得安宁地在两极情绪间起落挣扎，品尝着绵绵无尽的焦虑与惶恐，最终陷入了恶性循环中。

放慢一下，轻松休息一下

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

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

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

无论如何我们不能像沙鼠一样活着，不能为明天而焦虑，甚至为明天而死去。总结人的一生，有很多担心都是没有多余的。

人世无常，其实谁也说不准明天的事情。我们为什么要为明天的事焦虑不安呢？多看看沙鼠，这对我们来说，或许是一种意外的提醒。

沙鼠缺乏的正是顺其自然、随遇而安的生活，而我们毕竟不是沙鼠。

在现实生活中，很多人活得过于沉重。他们整天都在思考自己应该怎样表现，怎样才能讨好这个又不得罪那个，算计来算计去，不过是无休止地耗费自己的时间罢了。

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

一门心思地只想着快速前进，不仅会损伤自己的身体，给自己更多的心理压力，更有可能使自己失去更多。

小海马有一天做了一个梦，梦见自己拥有了七座金山。

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

于是它离开了自己的家，带着仅有的七个金币，去寻找梦中的

七座金山，虽然它并不知道七座金山到底在哪里。

小海马竖着身子水海里艰难地游动着，它游得很慢。心里一直在想：也许那七座金山会突然出现在眼前。

然而金山并没有出现。

出现在眼前的是一条鳗鱼。鳗鱼问：“海马兄弟，看你匆匆忙忙的，你干什么去？”

小海马骄傲地说：“我去寻找属于我自己的七座金山。只是……我游得太慢了。”

“那你真是太幸运了。对于如何提高你的速度，我恰好有一套完整的解决方案。”鳗鱼说，“只要你给我四个金币，我就给你一个鳍，有了这个鳍，你游起来就会快得多。”

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

然而金山并没有出现，出现在小海马眼前的，是一个水母。

水母问：“小海马，看你急匆匆的样子，想要到哪里去？”

小海马骄傲地说：“我去寻找属于我自己的七座金山。只是……我游得太慢了。”

“那你真是太幸运了。对于如何提高你的速度，我有一套完善的解决方案。”水母说，“你看，这是一个喷气式快速滑艇，你只要给我三个金币，我就把它给你。它可以在大海上飞快地行驶，你想到哪里就能到哪里。”

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

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

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

人不能成为工作和金钱的奴隶，而应该学会享用金钱以及工作所带来的乐趣。如果你被紧张的工作压得喘不过气来，最好立即把工作放一下，放慢一些，轻松休息一下，可能会有意想不到的收获呢。

让自己背负合适的压力

唐僧前往西天取经时所骑的白马本是长安城中一家磨坊里的普通白马。此马本无什么出众之处，只不过一生下来就在磨坊里干活，身强体健，吃苦耐劳，且老老实实，从不捣乱。玄奘大师想：

西天路途遥远，去时要当坐骑，回来时要负重驮经书，况且自己的骑术又不是很好，还是挑选一匹老老实实的马吧。选来选去，就选上了这匹磨坊里的普通白马。

这一去就是17年。待唐僧返回东土大唐时，已是名满天下的传奇英雄。这匹白马也成了取经的功臣，被誉为“大唐第一名马”。

白马衣锦还乡，来到昔日的磨坊看望老朋友。一大群驴子和马围着白马，听白马讲取经途中的见闻以及今日的荣耀，大家羡慕不已。

白马很平静地说：“各位，我也没什么了不起，只不过有幸被玄奘大师选中，一步一步西去东回而已。这17年间，大家也没闲着，只不过你们是在家门口来回打转。其实，我走一步，你也在走一步，咱们走过的路还是一般长，也一样地辛苦。”

众驴子和马都不言语了。是啊，自己也没闲着啊，怎么人家就成了“成功之士”，有荣誉有地位，自己还是老样子呢？

我们不妨从其他角度来看这个故事。

作为白马，它并没有因为跟随玄奘大师功成而返而表现出洋洋自得、高人一等。相反，它觉得自己只不过是和其他的马一样在奔走，并且走的路程一样长。这样的胸怀固然值得我们去学习。

至于其他的驴子和马的心态却没有可取之处了。每一个生灵的存在都有其价值，玄奘大师取经只能带去一匹马，如果它们因为自己不能成为幸运儿而自怨自艾，反倒连自己的本职工作也会受到影响。不妨像白马一样，只要在自己的位置上能够发挥最大的价值就可以了。

盲目的忙碌，最后收获的是茫然。如果我们不能实现太高的生活目标，那我们就应该量体裁衣，制订最适合自己的目标，实现自身的价值。

有的人从头至尾都有一个明确的目标，为成就一番事业而奋斗，而有的人身不由己，随波逐流，每日所忙都只是为了伙食标准提高一些而已。大家一样地辛苦忙碌，谁也没闲着，甚至你比他还忙还累，可收获却大不相同。

当然，如何选定目标也很重要。一则要根据自己的兴趣特长，二则也要考虑到社会的发展趋势，争取能将自己的目标与社会的主流趋势结合起来。置身于哪种行业很关键，总不能人家在主旋律中高歌猛进，你在夕阳产业中垂死挣扎吧？否则同样是忙碌，结果却会大不同。

中国有句成语叫做“碌碌无为”，碌碌，忙得不可开交，但却是“无为”，太可怕了。很多时候我们恐怕都没有把“忙”真正地定义清楚。忙是什么呢？忙应该是在特定的时间段中朝着特定的目标进行连续不断地努力的生存状态。忙碌可以使我们的生活充实，让我们将来回忆时觉得自己对得起时间、对得起自己。

但是如果你只是为了不闲着而去忙，只是为了向人表明自己“重要”而去忙，那无非是自己欺骗自己。

生活中，常常听有人抱怨生活太辛苦，压力太大，其实这往往是因为我们还没有衡量清楚自己的能力、兴趣、经验，便给自己在人生各个路段设下了过高的目标，这个目标不是根据个人实际情况制定的，而是和他人比较而制定的，所以每天为了完成目标，不得不背着责任的包袱去生活，不得不忍受辛苦和疲惫的折磨。

人首先要为自己负责任。有的人不看实际情况，要求自己必须考上名牌大学，必须学热门专业，认为这是自己的责任，只有这样，人生才算完美。许多大学毕业生不愿去基层，不愿去艰苦地区，就是因为他们人生的背篓中有着太多的责任。这种以私利为出发点的个人抱负，已褪变为一个包袱压在身上，让人喘不过气来。

了解自己，就不必勉强自己，不必掩饰自己，也不会因背负太重的责任包袱而扭曲自己。如此，就能少一些精神束缚，多几分心灵的舒展，就少一点自责，多几分快乐。

有的人对自己和社会格格不入的个性感到相当烦恼，可是后来把它想成：这种个性是与生俱来的，是上天所赐予的，并非自己不够努力。这样一想，也就不再责备自己，不再烦恼了。

生活中有许多不快乐与抱怨，感到人生不顺的时候，应该让自己明智一点，不要用“高标准”去为难自己，卸掉自己背负的沉重包袱，不再折磨自己。

歌德曾经说过：“责任就是对自己要求去做的事情有一种爱。”

只有认清了在这个世界上要做的事情，认真去做自己喜爱的事，我们会获得一种内在的平静和充实。知道自己的责任之所在，并背负了适当的适合自己的责任包袱，我们就能体会到人生旅途的快乐。

尝试减少工作

简·莫尼克是美国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，每月与丈夫外出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。

1. 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。

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

3. 租一些可以称做“精神食粮”的DVD来欣赏。

4. 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。

5. 给需要帮助的人送一件礼物或做一件事情，你的快乐将比接受帮助的人还多。

6. 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。

7. 忙碌之余，在出去购物前换上舒适的衣服和鞋子。

8. 购物时别忘了寻找自己想要的东西，告诉售货员你需要什

么，也许会有惊喜的发现。

9. 在出现疲惫、头疼或注意力不集中这些“假期综合征”时，不妨在午后小睡片刻。

让悠闲来缓解压力

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一位商人的好奇。

商人忍不住问：“当你运气好的时候，为什么不多钓一会儿呢？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？”老者仍是那副无所谓的样子。

“组织一支船队，赚更多的钱。”商人心里直笑老者的愚钝。

“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一样，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。

悠闲是一种心灵境界，悠闲也是一种品位。醉中舞剑，隔窗读雨，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。

人，不能一生悠闲，也不能一生没有悠闲。悠闲是对生命状态的一种调整，我们每个人都需要这种调整。

在大自然中“放逐”自己

耶稣说：“人不能只靠面包过活，你的心灵需要比面包更有营养的东西。”你有多久没有唱歌，没有到大自然中走一走，没有读诗？是啊，有着极大工作压力，繁重的生活负担，我们有多久没有关照过我们日益憔悴的心灵了？

每天忙忙碌碌工作的人，并不见得就不能洒脱。关键是要在忙中求闲，苦中见乐，紧张中求轻松。只要你学会享受生活，学会体验生活的快乐，世间一切皆美好。

或许，在某一个夏日的午后，你一觉醒来突然发现，由钢筋水泥簇拥而起的高楼将狭长的影子倾覆在熙熙攘攘的街道上，空中纵横的电线密如蛛网，偶尔栖落的几只可爱的小麻雀，远远望去，如活蹦乱跳的音符，透过喧嚣，竟给人以一种恬淡澈明的美妙。

在这样一个美丽的午后，你何不走出去，带着自己的心灵一起散步，带着自己的心灵一起看看天呢？

是的，抬头看看天吧，朋友，看看苍穹云卷云舒，你会发现，你的心灵从来没有这么惬意过！看看头顶上的那片天，浮云逍遥地飘在广阔的苍穹，似奔马，似群羊，似高山，似游丝。好白的云，好美的云，就在我们的头顶上，悄然无声地上演着一幕幕精彩绝伦的剧目。

你肯定会慨叹：生活中原来有这么美的天空，生活中原来有这么美的云彩！可是，为什么你的步履总是那么匆匆，你的鞋子总是蒙着一层细土，你的眼底无缘阅读洁白美丽的云朵？你的心遗忘在何处了？你的眼睛在追逐着什么？你为什么从来没有发现头顶上这片可供心灵散步的青天？

仔细阅读头顶上的这片天吧，你的答案就在其中，天上的云彩，最能明白你水一般的心境！

在这个喧嚣的世界里，有许多事并不比抬头看天更重要。如果你我有缘相聚在心灵的天空，就请和我站到一起，让我指给你看吧——你我心灵的天空上，开着那么多上帝来不及采摘的花朵。

《菜根谭》中很闲情雅致地写道：“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。”这是一种很不错的境界呀！

传说古代有个大力神，他的力量来自大地，一旦双脚离开了大地，他便会失去力量，轻而易举地被打败。我们也一样，人本身属于大自然，大自然能给人一种灵性，让人感到亲近和放松，一旦长时间“心在樊笼里，不得返自然”，就会让人产生空虚与寂寞的感觉。

长期生活在都市中，缺少与自然亲近的机会。不妨抽时间到外面走走，张开双臂，投入大自然的怀抱。大自然如同一位慈祥的母

亲，她会静静地听你诉说生活的烦恼，安慰你受伤的心灵。

置身大自然中，走在绿树成荫的山间小路上，望着大自然造就的奇石怪状，听着叮咚的泉水声，以及清脆的鸟鸣声，让人感到如同置身世外桃源，心中的种种不快，也随着缭绕的云雾慢慢散去。

漫步海滨，一望无垠的大海，波涛汹涌的海面，让人顿生几分豪气。通过旅游，既可以领略祖国的秀美山川，又可以遍访历史的足迹，缅怀古人，既放松了心情，又让自己的心灵受到洗礼。

大自然的魅力在于它巨大的生命力。越是原始的地方，我们越是感觉到生命力的强大。大自然的神奇，可以让人真切体会到生命的渺小和珍贵；大自然的美丽，可以让人体会到人生的美好。

所以，生活中当你感到烦闷时，不妨背起行囊，一个人独自去游山玩水，到大自然中“放逐”自己。

置身大自然，漫步山水间，任我心自由自在地驰骋，在物我两忘的意境中，将天地万物置于空灵之中。这是何等地快意、何等无拘无束的心境啊！

罗素曾经说过：“我们的生命是大地生命的一部分，就像所有动植物一样，我们也从大地上吸取营养。”

当你走进大自然，投入它那宽广的胸怀时，大自然的一草一木似乎都有灵性，都会抚慰你受伤的心灵。望着山中那历经沧桑的松柏，以及那经历了千百年风吹雨打的岩石，你会重新豪情万丈，平添许多与困难作斗争的勇气。

缓解过度紧张的生活节奏

生活中无休止的忙碌就好似那不停地往下滴水的水袋。只要你

不离开，它就会一刻不停地击打你的心灵，不会放松自己的人，终将被其击垮。所以，我们在工作之余，应该学会放松，学会尽情享受美好人生。

从生理心理学的角度来看，人若长期、反复地处于超生理强度的紧张状态中，就容易急躁、激动、恼怒，严重者会导致大脑神经功能紊乱，有损于身心健康。因此，要克服紧张的心理，设法把自己从紧张的情绪中解脱出来。

缓解生活节奏过度紧张的方法如下。

一、降低对自己的要求

有效消除紧张心理，从根本上来说一是要降低对自己的要求。

一个人如果十分争强好胜，事事都力求完善，事事都要争先，自然就会经常感觉到时间紧迫，匆匆忙忙（心理学家称之为“A型性格”）。而如果能够认清自己能力和精力的限制，放低对自己的要求，凡事从长远和整体考虑，不过分在乎一时一地的得失，情绪练习不过分在乎别人对自己的看法和评价，自然就会使心境松弛一些。

二、注意调整好节奏

工作学习时要思想集中，玩时要痛快。要保证充足的睡眠时间，适当安排一些文娱、体育活动。做到有张有弛，劳逸结合。

三、提出合理的期望水平

俗语说人贵有自知之明。每一个人都应对自我有一个客观的评价，正确地分析自己的优势与不足，据此提出适合自己的合理期

望，不要事事想成，也不要每一件事都要求完美。你的一生可能不很伟大，但却活得有价值。各行各业的能手之所以能成功就是因为他们认识到了自我的优势，并根据优势提出合理期望。其实我们每个人都可以做到这一点。

四、保持幽默感

我们每个人都应活得轻松些，尤其当自己身处逆境时，要学会超脱，所谓“来日方长”，要看到生活好的一面，无忧无虑，自得其乐。

五、对自己说“我行”

做任何事都不要怕失败，因为只有自信才会使你抓住成功的机会。要善于挖掘自身的潜能，改善原有的认识结构和行为模式，以提高自己对周围环境的适应性和调节能力。克服自卑心理，因为生活中一个自我感觉强大的人比一个自我感觉渺小的人精神负担要少得多。因此，认准了的事就去做，大声对自己说“我行！”

那么你一定会获得成功。如果只指望他人把事情办好，或坐等他人把事办好，就可能使你处于被动地位，也可能成为环境的牺牲品。因此，办任何事情，首先要相信自己，依靠自己，不要将希望寄托于别人，否则将坐失良机，产生懊丧心理，加重精神紧张。

六、当机立断

死守着一个毫无希望的目标，不论对你自己，还是对你周围的人，都会增加心理压力和精神紧张。一个聪明人一旦打算完成某项任务时，就应马上做出决断并付诸行动。当他发现已做的决定是错误的，就应立即另谋办法。优柔寡断，会加剧精神负担。

七、养成宽容的习惯

古人说得好：宰相肚里能撑船。只有心胸似海的人，才能有效地控制自己，特别是在挫折面前表现出大度。我们不应一遇挫折就自怨自艾，或在别人身上泄忿。应学会宽容和宽恕，这样你就能忘却那些不愉快的事，消除产生精神紧张的根源。大事不应糊涂，但小事不妨糊涂些，做个“难得糊涂”的人，这样，你会生活得比以前更轻松、愉快。

八、建立支持系统

人生之路并非全是坦途，生活中每个人都会遇到这样那样的麻烦，每个在困境中的人都希望得到别人的帮助，因而这要求我们必须建立相互支持系统。它可为你在挫折时提供良好的情感支持，助你减少孤独或紧张。你的亲友、同学、同事、邻里都可成为你的支持者。在这个人际圈当中，你要得到别人帮助就先要多去关心别人，而且关心别人还会使你有一种美好的感受。我们都是同样的人，别人碰上的事情您有一天也可能会碰上。生活的道路总不会是太平坦的。与周围的人建立友谊，可以增加来自外界的支持和帮助，从而减轻精神紧张。不要害怕扩大你的社会影响，这样有助于你寻找应付紧急事件的新渠道。美国科研人员在2700多人进行为期14年的跟踪研究后得出一个结论：帮助别人有助于免除精神紧张。

九、走出封闭的自我

自我封闭有两种：一是以自己为圆心，多是自卑心重或曾受到过大的挫折，这只要加强自信、正视现实，就会逐步迈出自己编织的小圈子；二是以别人为圆心的自我封闭。我们中国人最能忍辱负重，有些人是为别人而活着，有的为父母，有的为儿女，有的为家

庭，有的为事业，等等。虽然我们不崇尚完全以自我为中心，但也不能空来世上走一遭，只为别人拉磨盘，而把自己封闭起来，这样的活法哪能不累！走出去，做你喜欢的事，你将会发现外面的世界的确很精彩，你的紧张、烦恼也将随风消散。