

图书在版编目(CIP)数据

学会自省/周广宇编著. —北京:中国长安出版社,
2009.1

ISBN 978-7-80175-893-4

I. 学... II. 周... III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 006255 号

上架建议:社科类—励志

学会自省

周广宇 编著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010)65281919 65270433

印刷:北京兆成印刷有限责任公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 17.5

字数: 250 千字

版本: 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80175-893-4

定价: 35.00 元

前言

古希腊哲学家苏格拉底说：“未经自省的生命不值得存在。”生命的意义在于觉悟、自省、进取，苏格拉底将生命中的大部分时间用于自我检查，他也因此而成为了一代伟人。

自省是对自身思想、情绪、动机和行为的检查，是自我道德修养的方法，是让人进一步认识自己而不迷失自我。自省是一面镜子，将我们的错误清楚地照出来，使我们有改正的机会。

曾子说：“吾日三省吾身：为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”他的省身思想影响了一代人。

夏朝时，大禹有个儿子叫伯启。一次，敌人兴兵，夏禹就派他的儿子伯启作为统帅发兵抵抗。结果，伯启战败了。他的部下非常不服气，一致要求负罪再战。

伯启说：“不用再战了吧。我的地盘不比敌人小，兵马也不比他们差，结果我竟然被打败了，这是怎么一回事呢？我想，这错一定在我身上，或许是我的品德不如敌方将领，或许是教导军队的方法有错误，我得找出自身的问题所在，加以改正再出兵不迟呀。”

从此以后，伯启立志奋发，努力工作，爱护百姓，尊重并任用有贤能的人才，从不讲究个人的衣食，他的城池和军队更是一天天强大起来。不过几年，敌人得知这个情况，非但不敢再来侵犯，还甘心地降服归顺了伯启。

自省是自我进步的梯子，是征服他人的利器。每次的自我反省就是一次检阅、一次提升、一次重新认识自己的机会积极的自省，将在

很大程度上影响着一个人的前途和命运。

自省是净化心灵的手段，了解自我的途径，自我修养的最高境界，是高情商都必做的一大功课。

自省是对失败的总结。失败是一座警钟，令人回首自省，在失败中成长，在失败中坚强。失败是很好的教育，如果善加反省思考，就能在失败中获得和成功一样多的珍贵经验。

自省是忏悔，是良知的呼唤，是自我的心灵救赎。我们要用羞愧心对自己进行道德上的评判，知耻而后勇，勇敢地面对真正的自我，改正自己的人生轨迹，让人格在忏悔中升华。

自省是在简静心态下体味生活的从容。我们需要用内在的朴拙构筑一个宁静的境界，让心灵在宁静优雅中得到自省、自在。有了时时静悟的简静心态，才有对生活的敬重，才有人生的超越。

自省是自律，是以敬畏之心自觉地约束自己。有些人没有自省能力，但更多的人能自省但却不能自制。一个人能反省自己，控制自己，治理自己，才能成大事。

自省是人最重要的智能，使得人们重视自我价值，懂得设定目标并自觉完成，并经常进行自我激励。我们平时要注意培养自己的内省智能，促进自我发展。

自省可以帮助我们自我调适，保持心理健康，让自己步出心理上的困惑，从烦恼中抽身而出。良好的心境没有内在功夫是不能形成的，自省就是一种内在反省功夫。

自省不仅需要内省乎己，还要外察乎人。孔子有言：见贤思齐焉，见不贤而内自省也。以他人为镜，可以映射出自己的卓劣。

人们总是在生病后反省自己先前为什么不注意身体；人们总是在错失机遇后反省自己先前为什么不做好准备迎接挑战；最令人痛心的是，人们往往失去了亲人才反省自己先前为什么不留给亲人更多的爱。反省不是教我们如何去面对悔恨的，而是授我们如何“未雨绸缪”、“勿临渴而掘井”。先人经历已经告诉我们：迟到的反省后面就是惨重

的代价。

善于自省的人，能通过检点自己的荣辱得失来激励自己；习惯于自省的人，能在自省中找到解开人生谜团的钥匙，同时锤炼自我的完美品质。

反省是人生的财富，挖掘出它里面的潜力，会让你的精神世界开出美丽的花朵。



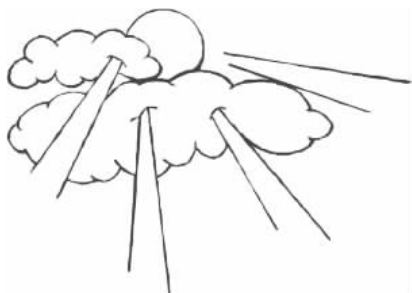
目录 Contents

第一章 认识自己

人最高的智慧就是认识自己。认识你自己的过程，其实就是解剖你自己的过程。

人生最大的难题	002
你真的认识自己吗	005
正确地认识自己	008
找到真正的自我	011
看到完整的自己	014
经营自己的长处	017
懂得欣赏自己	020
善于悦纳自己	023
爱生活爱自己	026
拂去心灵的尘埃	029
放弃自身的固执偏见	032
跳出框架人生，更客观地看自己	035





第二章 反思失败

前进路上，需要在失败中反思。每一种挫折或不利的突变，都是带着同样的或较大有利的种子。

失败源于准备不足	040
找对方向做对事	043
人生应扬长避短	046
不断修正人生方向	048
想当然就会犯错误	051
事业生涯力戒浮躁	054
不要被成功冲昏头脑	057
成功来自于承认错误	060
赌徒心态不可有	063
养成下决心的能力	066
做事专注和坚持	069
从改变自己开始	072

第三章 学会忏悔

忏悔是良知的自省，是灵魂的净化，是对自己人生轨迹的扳正。为什么大多数人中不中途醒悟忏悔，而要事后悔恨呢？

一念天堂一念地狱	076
人生需要不断觉醒	079
人生要懂得忏悔	082
忏悔是一种勇气	084
忏悔让灵魂安宁	086





人格在忏悔中升华	089
扳正自己的人生轨迹	092
我们需要心灵救赎	095
别让忏悔来得太迟	098
让反省成为习惯	101

第四章 简静心态

用内在的朴拙构筑成一个宁静的境界，让心灵在宁静优雅中得到自省、自在，体会一份更深的生活意味。

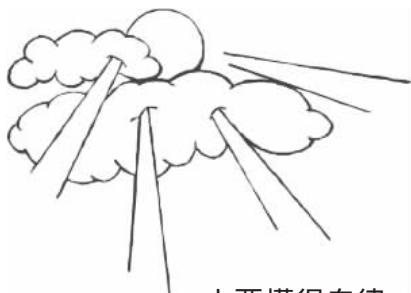
我们在追求什么	106
保持心灵的宁静	108
领略独处的妙境	111
享受生命中的悠闲	114
幸福来自内心安详	117
心躁则暗，心静则明	120
身放闲处，心安静中	123
活在平和简静中	126
享受简单生活	129
生命序位重分配	132
给心灵一个安静的港湾	135

第五章 自胜者强

有些人没有自省能力，但更多的人能自省但却不能自制。一个人能反省自己，控制自己，治理自己，才能成大事。

要经得起诱惑	140
--------------	-----





人要懂得自律	143
常怀敬畏之心	146
学会控制自己	149
驾驭自己的心	152
修炼涵养的功夫	155
反省更需要自制	158
提高自我意志力	161
自制力培养方法	164

第六章 内省智能

内省智能是个人自我了解、分析省思的能力，是建构正确自我知觉的能力。掌握一些培养内省智能的方法非常重要。

重要的内省智能	168
善用你的自尊心	171
提升自我意识	174
培养良好情绪	177
提高感受能力	180
培养逻辑能力	183
培养情感能力	186
培养自知能力	189
规划自我人生	192
了解能力极限	195
学会静坐思考	198





第七章 心理调适

我们可以通过自省的方式自我调适，保持心理健康，让自己步出心理上的困惑，从烦恼中抽身而出。

改变自己的心境	202
适时清扫心灵	205
宽容为心理健身	208
找到生活的重心	211
何不换一种活法	214
凡事都要想开点	217
试着让别人快乐	220
多帮别人做些事	223
忘却就是快乐	225
学会适当的发泄	228
放慢人生脚步	231
生活没有固定的模式	234

第八章 以人为镜

内省乎己，外察乎人。以他人为镜，可以映射出自己的卓劣。每个人都能以他人为镜来认识自己，改正、修养自己。

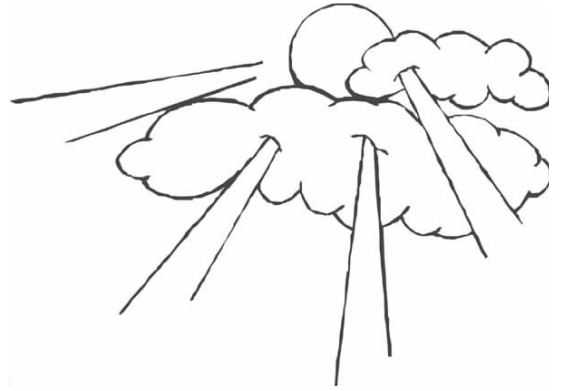
以人为镜明得失	238
善恶皆可为师	241
跟随成功者的脚步	244
不蹈他人之覆辙	247
君子敬而无失	250





己欲达而达人	252
不要处处想赢	255
处事让一步为高	258
做聪明内在的人	261
与人不可太分明	263
感受别人的感受	265





第一章

认识自己

人最高的智慧就是认识自己。认识你自己的过程，其实就是解剖你自己的过程。





人生最大的难题

时刻不要忘记自己的存在，时刻不要忘记审视自己，唯有认识自我才是生存的最大保障。

希腊古城特尔斐的阿波罗神殿，入口处的石柱上刻有一句被认为是点燃希腊文明之火的格言：“人啊，认识你自己。”每当游人来到这里，都要驻足凝思，玩味着这句话的深刻含意。

阿波罗是希腊神话中的太阳神，当他每天从早到晚推着炽焰熊熊的太阳之车从天际子然走过的时候，当他伤感地忆起他自负的儿子执拗地推着他的太阳之车渐行渐远、渐行渐难、渐行渐欲罢不能，直至化为灰烬的时候，他会说：“认识你自己。”一次又一次地告诫人们。

“认识你自己。”受到这条古老格言的启示，古希腊哲学家苏格拉底提出了“认识你自己”、“照顾你的心灵”的观点。他把“认识你自己”作为自己哲学研究的核心命题。“认识你自己”，被历来的哲学家和思想家普遍认为是人类智慧的最高境界。

有人问古希腊哲学家泰勒斯：“你认为人活在这个世界上，什么事情是最困难的？”泰勒斯回答说：“认识你自己。”世界上最重要的事情就是认识自己，这是生命的一大课题。世界上最难认识的也是自己，这是人生的最大难题。

古希腊传说中，有一头怪物名叫斯芬克斯，美女头，狮身双翼，伏于路边悬石上。她向过往的行人询问智慧女神缪斯所授的隐谜，如果过路的人猜不出她的谜底，那么就会被她撕成碎片。

斯芬克斯问道：“什么东西能在早晨用四条腿走路，中午用两条

腿走路，到了晚上又用三条腿走路。”斯芬克斯认为，这是人类永远难以回答的一个谜。

然而，远道而来的俄狄浦斯毫不迟疑地说出了谜底：“人。”人在生命的初期(早晨)力量最弱，他得用两手辅助两腿爬行，因而是四条“腿”；生命正值壮年(中午)时，便用两条腿走路；到了迟暮之年(晚上)，他又需要扶持，就有了拐杖这第三条腿。

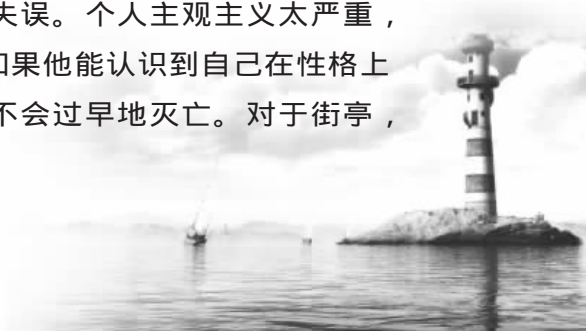
斯芬克斯之谜，不知吞噬了多少人的生命，谜底却是人自身。看起来这是一个神话，但它却蕴涵着深意。它警示人类：认识你自己，否则你就会陷入生存的困境，以致被毁掉。这则寓言提醒人们，时刻不要忘记自己的存在，时刻不要忘记审视自己，唯有认识自我才是生存的最大保障。

“认识你自己”，话很简单，做起来却不易。许许多多的人终其一生也没有了解自己，根本就认不清“我是谁”。不认识自己的人往往会吃亏。

战国时期赵国名将赵奢的儿子赵括酷爱读书，喜欢谈论用兵之道，谈起来滔滔不绝，头头是道，连父亲也难不倒他，他便自以为天下无敌了。终至长平之战，四十万赵军全军覆没。明人刘三吾在一首诗中说：“朝野犹夸纸上兵”。赵括属于典型的自高自大型，读了些兵书，就不知道自己有几斤几两了，结果导致自己的失败，也导致了赵国的失败。

三国时的诸葛亮虽然谋略过人，为蜀汉立下了汗马功劳，但对自己的认识也是过高的。凡事必亲躬，每每于阵前授以“锦囊妙计”，自己则稳坐中军帐，遥控指挥。要知道，在瞬息万变的战场上，稍有疏忽，就会错失战机。幸运的是，诸葛亮指挥的每次战役都以自己的胜利告终。然而蜀汉也是在他的经营下最终走向了灭亡。

还有，诸葛亮在用人上也存在严重失误。个人主观主义太严重，对于魏延所表现出来的反感超乎寻常。如果他能认识到自己在性格上某些缺陷，对魏延委以重任，蜀汉也许不会过早地灭亡。对于街亭，





学会自省

有很多能力出色的大将可以委任，可是，诸葛亮偏偏固执己见，尽管不太放心，还是让马谡去守战略意义十分重要的街亭。街亭失守后，“挥泪斩马谡”，于事何补呢？

可见，诸葛亮在性格上是有很多弱点的，可是他自己并没有认识到这一点，周围的文臣武将们偏偏又唯其马首是瞻，对其崇拜得五体投地，不敢有丝毫的异议。蜀汉的悲剧与诸葛亮有莫大的关系。

人往往高估自己，自以为是，目空一切，高傲的可怜；或者是低估自己，产生自卑心理，畏手畏脚，这也不行，那也不行，时间久了就真的什么都不行了。对自己缺乏全面的认识，做起事来就很难出成效。

1951年，英国人弗兰克林从自己拍得极为清晰的DNA（脱氧核酸）的X射线衍射照片上，发现了DNA的螺旋结构，就此还举行了一次报告会。然而弗兰克林生性自卑多疑，总是怀疑自己论点的可靠性，后来竟然放弃了自己先前的假说。

两年之后，霍森和克里克也从照片上发现了DNA分子结构，提出了DNA的双螺旋结构的假说。他因此获得1962年度的诺贝尔医学奖。

假如弗兰克林坚信自己的假说，并继续进行深入研究，那么这一伟大的发现将永远记载在他的英名之下。人若是能认识自己，便能得到发展和进步。如果人不认识自己，那将是危险的。无论高估或是低估自己都会导致失败。

很多人可以看世间、看万物、看他人，就是看不到自己；能看得到别人的过失，却看不到自己的缺点；能看得到别人的贪欲，看不到自己的吝啬；能看得到别人的邪见，看不到自己的愚痴。人，最亲近的是自己，最疏远的也是自己。其实，我们是最不了解自己的陌生人。

你真的认识自己吗

一个人生活在世上，有什么比认识自己是谁更要紧的事呢？生活中很多人只是在混日子，根本无法认识自己到底是谁，也很少思考自己是谁。

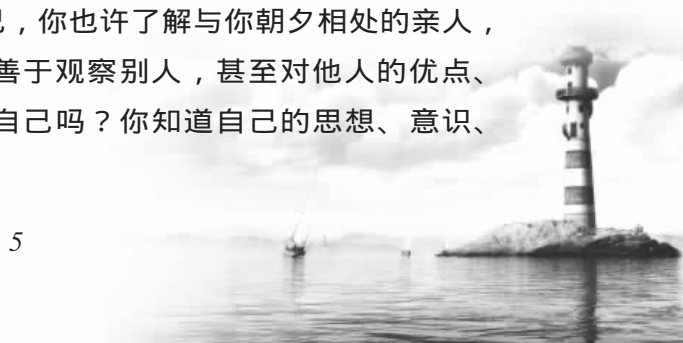
有这样一幅图画：一望无际的雪地上，留下一行脚印，不知从哪里来，也不知往哪里去。画的标题为《人生》。这幅图画震撼了许许多多人的心灵。我是谁？是一行莫名其妙的脚印？

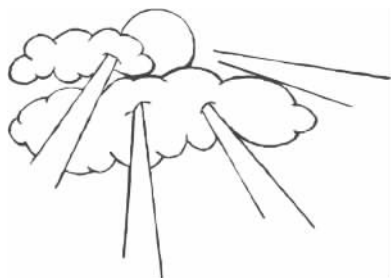
19 世纪著名画家保罗·高更(1848-1903)与塞尚、梵高同为美术史上著名的“后期印象派”代表画家。他曾画过一幅动惊世界的经典作品：“我是谁？我从哪里来？我要到那里去？”表达了对现代人，特别是现代年轻人对自我的迷惑和茫然。

你认识你的父母、同事、朋友，你也许认识明星……但是，你认识你自己吗？曾经和朋友闲聊，不经意聊到这样的话题。你认识自己吗？我认识自己吗？我们相视一笑，无言。有谁是真的知道自己是谁？

你的智商是多少？你的能力有多强？你最适合干什么样的工作？你属于哪种气质？你拿自己的长处跟别人的短处较量过吗？你在屈才、下岗、失业时抱怨过吗？你在受嘲、冤屈、失败中彷徨过吗？你了解别人对你工作、知识、能力、情感、意志、修养、性格、处世的看法吗？你了解自己的差距并能合乎实际制订自己的行动计划吗？……

要完善自己，首先要了解自己，你也许了解与你朝夕相处的亲人，了解无话不谈的朋友，你也许很善于观察别人，甚至对他人的优点、毛病都了如指掌。但是，你了解自己吗？你知道自己的思想、意识、





学会自省

举止、言谈的心理特点吗？

一个人生活在世上，有什么比认识自己是谁为更要紧的事呢？生活中很多人只是在混日子，根本无法认识自己到底是谁，也很少思考自己是谁。因此，他们的生活层次只停留在为吃饭而吃、为搭公车而搭、为工作而工作、为了回家而回家。

《吕氏春秋·自书》中，有一段话很值得细细品味：“存亡安危，勿求于外，务在自知……”要战胜这个变化莫测的世界，先要认识你自己。朋友，你认识自己吗？

看过这样一则故事：

两位武士，一师一徒。

徒求教于师：以我的资质需要多长时间才能成为一流的剑客？

师说：至少十年。

徒说：我夜以继日地苦练呢？

师说：你必死无疑。

徒非常吃惊！

师说：要当一流剑客的先决条件，就是要必须永远保留一只眼睛注意自己，不断反省自己，而你两只眼睛只盯着“剑客”，哪里顾得上自己呢？

徒听后，顿然醒悟，依师所言而行，终成一代名剑客。

剑道如此，人生亦然。

父母给了我们生命，而我们自己塑造了灵魂。所以有了快乐，有了悲伤，有了幸福，有了忧愁。想想这真的与他人无关，但是我们还是困惑，我们根本找不到自己。

社会的变化，让我们把全部的精力都注视在这变化的过程。辛苦的打拼是求生的缩影，谨慎的贪婪是欲望的滋生，物理的变化是客观的现实，情感的变化则是偶然的必然。过程麻痹了探索，让生活中全是阴影，人们仍在其中，不得自拔。

人活一生，醒悟的少，疑惑的多，而且最大的疑惑就是无法认清

自己。人应该多了解自己！了解自己最难，不了解自己最痛苦。所以，人生第一要务就是认识自己。了解自己，才能认识整个世界，也才能接受世间的一切。

日本保险业泰斗原一平在 27 岁时进入日本明治保险公司开始推销生涯。当时，他穷得连中餐都吃不起，并露宿公园。

有一天，他向一位老和尚讲述了自己的不如意，讲起了很多人不愿意投保。老和尚注视原一平良久，等他说完，老和尚平静地说：“人与人之间，像这样相对而坐的时候，一定要具备一种强烈吸引对方的魅力，如果你做不到这一点，将来就没什么前途可言了。”原一平哑口无言，冷汗直流。

老和尚又说：“年轻人，先努力改造自己吧！要改造自己首先必须认识自己，你知不知道自己是一个什么样的人呢？你要赤裸裸地注视自己，毫无保留地彻底反省，然后才能认识自己。”

原一平恍然大悟。从此，原一平开始努力认识自己，改善自己，大彻大悟，终于成为一代推销大师。

我们每个人就像一面镜子，既照得出别人，也照得出自己。一个人能做到“自知者明”是很不容易的，想想，我们与“自己”朝夕相处，也经历无数沟沟坎坎，但能对自己了解的又有几人？更别说能正确地认识自己了。所以，我们一定要明察自己的缺点，同时要善于发挥自己的优势。

我们要盘点人生，在不断地盘点中认识自己，调整自己，完善自己，征服自己，在有限的生命长度里，最大限度地拓展生命的宽度。





学会自省

正确地认识自己

认识自己是认识世界的奠基石，不被自己打倒，也就不会被他人打倒。

2500 年前，老子在《道德经》里说：“知人者智，自知者明。”老子是最早认识自己的圣人，他告诉世人，“人贵有自知之明”。

人要想在生活中进退自如，首先要对自己的能力有一种正确的认识。正确地认识自己也是一种能力，是一种不可或缺的能力。只有正确地认识自己，才能找到自己的不足，及时弥补；只有正确地认识自己才能找准自己的位置，向成功迈进。

一位登山队员，一次在攀登珠穆朗玛峰时，到了 7800 米的高度，他体力支持不住就停了下来。当他讲起这段经历时，听者很替他惋惜：“为什么不再坚持一下呢？再往上攀一点高度，再咬紧一下牙关，爬到顶峰呢？”

登山队员说：“不，我最清楚，7800 米的海拔是我登山生涯的最高点，我一点也不为此感到遗憾。”这位登山队员是明智的，他充分了解自己的能力，没有勉强自己，保存了体力，没有受伤而能够平安归来。这是生活中一种美好的境界。

通常，人们只了解自己的欲望，不了解自己的本性；只了解自己的所缺，不了解自己的所有；只了解自己的容貌，不了解自己的形象。为此，我们需要仔细打量自己。

很多人偶尔也照照镜子，但转身就忘了自己的模样。这样很多英雄和有名望的人就在不自觉地犯了错误。认识自己真难啊，有时要付

出一定的代价。

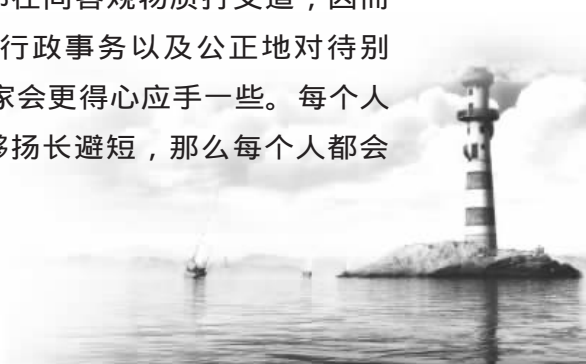
马克·吐温作为职业作家和演说家可谓名扬四海，取得了极大的成功。你也许不知道，马克·吐温在试图成为一名商人时却栽了跟头，吃尽苦头。

马克·吐温投资开发打字机，因受人欺骗，赔了 19 万美元。马克·吐温看见出版商因为发行他的作品赚了大钱，心里很不服气，也想发这笔财，于是他开办了一家出版公司。经商与写作毕竟风马牛不相及，马克·吐温很快陷入困境，赔了近 10 万美元。这次短暂的商业经历以出版公司破产倒闭告终，作家本人也陷入债务危机。

经过两次打击，马克·吐温终于认识到自己毫无商业才能，遂绝了经商的念头，开始在全国巡回演说。这一回，风趣幽默、才思敏捷的马克·吐温完全没有了商场中的狼狈，重新找回了感觉。马克·吐温很快摆脱了失败的痛苦，在文学创作上取得了辉煌的业绩。到 1898 年，马克·吐温还清了所有债务。

一个人惟有真正的了解自己，才能找到真正属于自己的位置，进而成就自己的事业。正确地认识自己，对于心灵的健康是十分有益的。因为只有认识自己，才能够给自己有一个正确的定位，给自己设置正确可行的目标，让自己能够正确地对待挫折和困难。从人格上来说，只有认识自己的人，才知道什么是应该做的，什么是不应该做的，也就是说，具有“自我意识”。

1952 年 11 月 9 日，爱因斯坦的老朋友、以色列首任总统魏茨曼逝世。以色列驻美国大使多次向爱因斯坦转达了以色列总理本·古里安的信，正式提请爱因斯坦为以色列共和国总统候选人。不久，爱因斯坦在报上发表声明，正式谢绝出任以色列总统。在爱因斯坦看来，“当总统可不是一件容易的事。我整个一生都在同客观物质打交道，因而既缺乏天生的才智，也缺乏经验来处理行政事务以及公正地对待别人。”的确，爱因斯坦研究科学比治理国家会更得心应手一些。每个人都有自己擅长和不擅长的东西，如果能够扬长避短，那么每个人都会





学会自省

是天才。

苏格拉底的弟子曾经问德尔斐神庙的女预言家皮提亚，是否有人比苏格拉底更富有智慧，皮提亚的回答是否定的。然而苏格拉底本人却认为自己很“无知”。

有一次，苏格拉底去考察那些自信在某一方面很有智慧的人，不久他就发现他本人至少有一点是超过他们的，即他不为自己的愚昧所蒙蔽。他明白神的意思是，能认识自己的人才是最有智慧的人，所以，苏格拉底曾在大白天打着灯笼在熙熙攘攘的大街上行走，不断地提醒人们“认识你自己”。

认识自己是认识世界的奠基石，不被自己打倒，也就不会被他人打倒。认识自己的人，才拥有理智和通达的人生观。我们之所以总是感到困乏，感到无助，我们常常感到自己不够坚强，总是难以面对人生的苦难。那是因为我们实在太脆弱了，我们还没有真正认识自己。

真正坚强的人，坚强得能认识自己的优点，也认识自己的缺点；勇敢得可以战胜自己的恐惧；失败时，能在挫折中奋起；胜利时，能不得意洋洋；面对考验时，能在风暴中崛起……

认识自己，才能征服自己，才不会盛气凌人，才会怜悯他人，才会保持率直和真诚，才会在拥有智慧时虚怀若谷。认识自己很难，需要时时反省自己，时时检查自己，时刻考虑他人的立场。

人生在世，重要的是认识自己，只有正确地认识自己，才能正确地认识别人，才能正确地评价自己和评价别人。每个人都要正确地认识自己，对自己有一个正确的定位，才不会走错路。

找到真正的自我

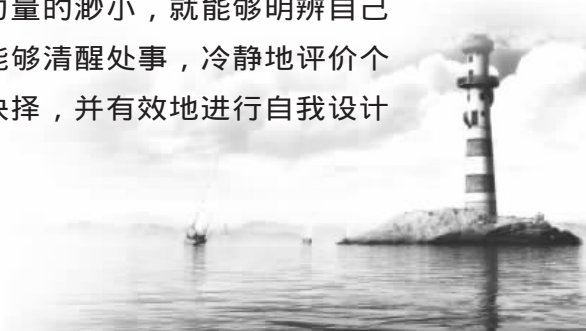
记住，要找到真正的自我。这也许要耗费你半生甚至一生的时间去追寻，但等量的代价必定能换到超值的回报。

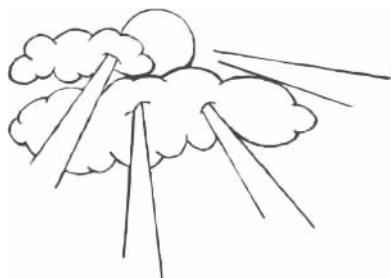
哲学家曾经告诉我们，生而为人，总要追问一下“我是谁”。叔本华常言：“谁能告诉我我是谁，我将对谁感激不尽。”尼采一遍一遍地问着“我是谁”，自己当了哲学家。

人不仅能意识到周围世界客观事物的存在，而且也能意识到自己的心理和行为，把自己的意图和体验、思想和感觉报告给自己，调节自己，控制和完善自己，根据自身的需要和社会的需要自觉地调节自己的行为。人的这种意识和自我意识功能表明，人是能够认识自己的。

人在一生中，都在找寻真正的自我，找到真正的自我并非易事，人的自我意识有一个发展和完善过程。许多人在走向独立生活，自我意识大大增强的时候，却常常表现出某些偏见。我们平时经常听人说：“我对自己最清楚！”其实，讲这些话的人中间某些人对自己并未真正地了解，他们对自己的各种才能、学识等等，没有一个正确的估计，要么估计得过高，要么估计得过低。过高地估计自己，总以为自己了不得，其实眼高手低，最终总摆脱不了失败的命运；过低地贬低自己，必然自卑而缺乏自信，无法发挥自身的潜力，是对生命的浪费，也不益于社会的发展。

找到真正的自己，你就会感到个人力量的渺小，就能够明辨自己在群体中的位置和与他人的角色关系，能够清醒处事，冷静地评价个人的能力，能够更为贴切地把握个人的抉择，并有效地进行自我设计





学会自省

和自我训练。

没有找到真正的自己，我们往往会在还没有衡量清楚自己的能力、兴趣、经验之前，便一头栽在一个过高的目标。这个目标不是了解自己之后设计出来的，往往让人难以企及，所以我们每天都要受尽辛苦和疲惫的折磨。

《圣经·启示录》中有一个故事：“上帝说，对于任何成功的人，我将会给他一块白色的石头，上面写着一个新名字，这个名字除了得到这块石头的人没有人知道。”上帝赋予每个人不同的自我，只有成功者才会找到真正的自我。因此，人生就是追寻自己的白色石头的历程。直到你可以自由自在地完全发挥自我，这时的你就可以得到你的白色石头了。

如果你一直按原来的路走下去，你将迷失于通向未来之路。诗人艾略特曾经说过：“不可停止探索。探索的终点便是起点。就让我们重新认识它吧。”重新认识，才能找到属于你的那块白色石头。

麦克生活和工作在美国华盛顿州东部，原是一个很成功的珠宝店经理。当经济不景气时，他的就业陷入了困境。作为家庭主要收入者来源的他突然间发现自己要失业了，而且找到新的工作的机会很渺茫。他通过政府“下岗人员资助项目”，在社区学院参加了为期三个季度的培训，获取了电脑技术学位证书，但是仍受挫于在当地找到合适的工作。他抱着试一试的态度，参加了《核心竞争力鉴定和拓展》训练。

训练教会了他充满自信地清晰表述自己的核心竞争力，写下关于自己核心竞争力优势模式的报告和如何在掩盖了就业机会的市场中找到合适的工作。新的寻找工作的能力很快就给他带来了好的结果，结束训练不到一个月他就得到了他在电脑领域的第一份工作。正是这份工作将他领上了第二个台阶，成为公司工程部技术支持经理。后来，麦克成为数据库行政管理，工资也翻了一倍。他强烈感觉到，重新认识了自己，了解自己应该干什么，并用自己擅长的东西去做好它。

通常，人会有两个自我：虚假的自我和真实的自我。虚假的自我

并不一定能与真正的自我、真正的价值、能力和弱点协调一致。真正的自我越向虚假的自我妥协，你自己就会越向这个世界妥协，你就会受到越来越多的影响。如果你的两个自我不能相互协调，你真正的自我可能会被虚假的自我所困扰，最终变得萎靡不振。

将内外真实协调一致的一个方法是：花费时间去进行思考。意识到自己的缺陷，接受你的优点和缺点。这意味着收获另一笔财富，并充分利用它们。如果你这样做了，真正的自我就会适应并接受新的现实，你也将会拥有更多的动力，不断地前进。

一时迷失自我没有关系，只要能及时矫正就可以找回真正的自我。最可怕的就是一世的迷失，那你将变成一具行尸走肉，成为没有目标，没有生命的躯壳。

许多人都渴望能够早点儿找到真实的自我，以及自己到底想要什么，以免在将来后悔莫及。记住，要找到真正的自我，这也许要耗费你半生甚至一生的时间去追寻，但等量的代价必定能换到超值的回报。

人生如旅，一个人最大的收获就是找到自我，知道自己在做什么，同时，知道的路怎么走。我们希望每个人都能有丰富的旅程，在旅途中找到真正的自己和属于自己的幸福。





学会自省

看到完整的自己

我们须对自己做全面正确的分析，多看看自己的长处，可别让一些缺点限制了优点的发挥。

有不少人说：“有时候，我觉得自己很能干，很聪明。但有时候我又会觉得自己很笨，连一件小事都做不好。我究竟是聪明的还是笨的呢？”发出这种感慨的人，实际上是不知道如何正确地认识自我。

一个人的自我认识是否全面、正确，对他的生活和发展有着十分重要的意义。如果一个人看不到自己的价值，就会对自己失去信心，产生自卑感，失去了生活的力量，一旦遇到失败和挫折就会一蹶不振。如果一个人只看到自己的长处，看不到自己的缺点和弱点，就会盲目自信，夸大自我，目空一切。因此，只有全面、正确地认识自己，才能保证一个人的个性健全良好地发展。

通常自大的人不多，自卑的人却不少。自卑是一种过多地自我否定而产生的自惭形秽的情绪体验，其主要表现为对自己的能力、学识、品质等自身因素评价过低；心理承受能力脆弱，经不起较强的刺激；谨小慎微，多愁善感，常产生猜疑心理；行为畏缩、瞻前顾后等。

自卑心理可能产生在任何年龄段和各种各样的人身上。比如说，德才平平，生命仍未闪现出辉煌与亮丽，往往容易产生看破红尘的感叹和流水落花春去也的无奈，以至把悲观失望当成了人生的主调；经过奋力拼搏，工作有了成绩，事业上创造了辉煌，但总担心风光不再，容易产生前途渺茫、四大皆空的哀叹；随着年龄的增长，青春一去不回头，往往容易哀怨岁月的无情，生发出红日偏西的无奈……

自卑心理是压抑自我的沉重精神枷锁，是一种消极、不良的心境。它消磨人的意志，软化人的信念，淡化人的追求，使人锐气钝化，畏缩不前，从自我怀疑、自我否定开始，以自我埋没自我消沉告终，使人陷入悲观哀怨的深渊不能自拔。

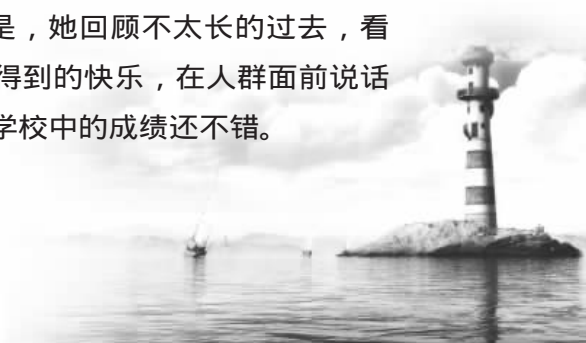
我们要学会欣赏自己，表扬自己，把自己的优点、长处、成绩、满意的事情统统找出来，在心中炫耀一番，反复刺激和暗示自己“我可以”、“我能行”，逐步摆脱“事事不如人，处处难为己”阴影的困扰，就会感到生命有活力，生活有盼头，觉得太阳每天都是新的，从而保持奋发向上的劲头。

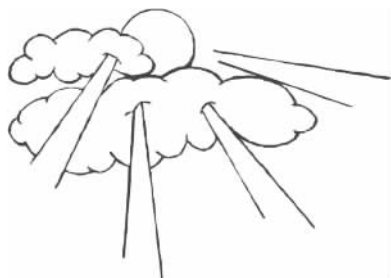
维莱瑞·史璜生是从明尼苏达州一个小镇来到纽约市想开创一番演艺事业的少女。高中时是戏剧社明星的她，三年级时就被校友会选为校花，四年级再度当选。她在当地的大学读了两年，成绩优异，并且在年度戏剧演出中担任主角。由于一直表现良好，她决定到纽约就读美国演艺学院。

在演艺学院里，她要 and 更有天分的青年男女竞争，结果成绩不是十分理想。她参加了卡耐基培训班，她对班上的同学说，过去她算长得还不错，又有一些天分和经验，但是和其他年轻人相比，她并不是能在演艺界获得成功的材料。

她烦恼了好几个星期，晚上睡不好，在学院的表现就更糟糕，最后她退学了。她不敢告诉父母，但是认为自己既然不上学了，就不能接受他们寄来的钱。于是她开始找工作，但是，她能做什么呢？她没有任何一技之长可转行去坐办公室或做任何工作，因为她过去的一切梦想和计划都是以演艺为终身职业。

遭到多次挫折后，一个就业辅导机构的女士注意到她，建议她多看看自己的长处。那位女士说：“几年前有一首流行歌曲，你要记住其中的两句歌词：加强优点，消除缺点。”于是，她回顾不太长的过去，看看自己有什么长处。她记起过去在舞台上得到的快乐，在人群面前说话流利的能力，也有相当的智慧，至少她在学校中的成绩还不错。





学会自省

这么一想，她就不再为没有真正的演艺天分而懊恼伤心了。她开始想怎样加强自己的长处。她决定回学校读书，进而取得教师资格。为了学费和生活费，她重新去学打字，后来得到一份文秘工作。她重视自己所有的长处，希望在未来能发挥这些长处，创造一番令人满意的事业。

人们失意绝望，按照社会心理学的理论，主要是自己常常把失败归于某种原因，而许多人的忧虑习惯正是归因不当所造成的。比如有人一次考试失利，就认为自己能力不行；或者有人一次工作失败，就觉得自己不是干这行的料子。结果呢？不去检讨真正原因，就把失败当成是人生的终点站，提不起精神和勇气，不再给自己站起来的机会。

人们常说，人贵有自知之明，这个“明”，既表现为如实看到自己的短处，也表现为如实分析自己的长处。如果我们能客观地估价自己，在认识缺点和短处的基础上，找出自己的长处和优势，并以己之长比人之短，就能激发自信心。

每个人都有优点和缺点，不必羡慕别人，更不用看低自己，只要好好做自己就行了。我们须对自己做全面正确的分析，多看看自己的长处，可别让一些缺点限制了优点的发挥。

经营自己的长处

人生的诀窍在于经营自己的长处，找到发挥自己优势的最佳位置。

李白说：“天生我才必有用。”每个人都有自己合适的位置，都有擅长与不擅长的东西，看你如何去发挥自己的才能。人生的诀窍在于经营自己的长处，找到发挥自己优势的最佳位置。

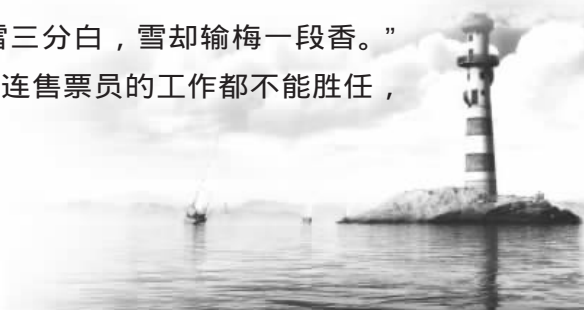
美国微软公司的总裁比尔·盖茨，其最高文凭是中学，在哈佛大学他没读完就经营他的电脑公司去了，他的成功令人刮目相看，赞叹不已。

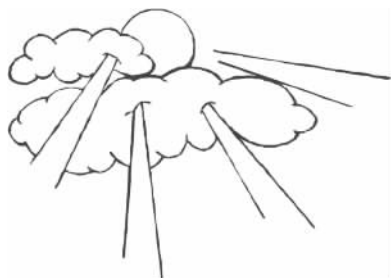
英国近百年来最年轻的首相梅杰，47岁登上首相宝座，为世人所瞩目。然而他年轻时并无超人的聪明之处，16岁时因成绩不好而退学，后又因心算差未被录取为公共汽车售票员。对此有许多人想不通：一个连售票员都不能胜任的人怎么当了首相？针对这种怀疑，梅杰在一次谈话中回答说：“首相不是售票员，用不着会心算。”

一个人事业成功与否，在很大程度上是取决于自己能不能扬长避短，善于经营自己的长处。“尺有所短，寸有所长。”如果你能经营自己的长处，就会给你的生命增值；反之，如果你经营自己的短处，那就会使你的人生贬值。

“条条道路通罗马”，“此门不开开别门”。世界上的工作千万种，对人的素质要求各不相同，干不了这个可以干那个，总可以找到自己的发展天地。

宋代诗人卢梅坡有诗云：“梅须逊雪三分白，雪却输梅一段香。”在有的人看来，盖茨没有大学文凭，梅杰连售票员的工作都不能胜任，





学会自省

还能干什么事，成什么才！然而，由于他们善于经营自己的长处，并且奋力拼搏，终于取得了成功，创造了辉煌。

俗话说：天无绝人之路。只要你善于发掘自己的潜力，发挥自己的优势，经营自己的长处，就能找到发展自己的道路。

美国广告界巨擘乔安娜从小就喜爱文学，并阅读了大量的文学著作，她在很小的时候便立下志向做一名出色的作家。高中毕业以后，她便报考了文学系。

大学毕业后，乔安娜没有像其他同学那样去找寻工作，而是开始埋首文学创作，其努力的程度几乎可以用“头悬梁、锥刺股”来形容。她在一年之中写了两部长篇小说，但均未被采用。对此，乔安娜并未灰心。

乔安娜认为是自己的视野太狭窄所致，于是她便借了一大笔钱，到各地去旅游，增长见闻。在每次的旅游后，她都会写下大量的散文和札记，但被报社采用的几率仍然不高。这时，由于她的长期入不敷出，亲友便开始反对她的追求，劝她将创作当成兴趣就好，然后去好好找份工作做。乔安娜也知道艺术来源于生活这个道理，所以就同意了。

乔安娜有很好的文字基础，很快就在报社找到了一份记者工作。但她对文学创作仍念念不忘，于是对记者工作极不用心，没多久就被解雇了。一年中她数次失业，情绪也因此低落，她的作品质量更是每况愈下。

这时，乔安娜开始静下心来分析当作家所需要的多种因素。终于她认识到，要成为作家除了努力以外，还要有机会、阅历、思想等许多条件，当然最重要的是要有天赋。乔安娜决定放弃当作家的念头，开始从事广告文案创作。由于她的文学底子很强，很快地就在广告界崭露头角，最后成为有名的广告策划人。

成功绝非仅靠拼命努力就能获得，它需要与专长结合起来，这至少让你少走弯路。

很多人往往存有一种观念：认为我们从小就对某方面的事务感兴

趣，长大了从事这方面的职业一定如鱼得水、游刃有余。其实，这种观念是不对的，有很多人要等到中年才最终确定自己究竟要走哪条路。因为人到中年时，他们在职业方面已经积累了丰富的经验，一接手工作就能很顺利地展开。

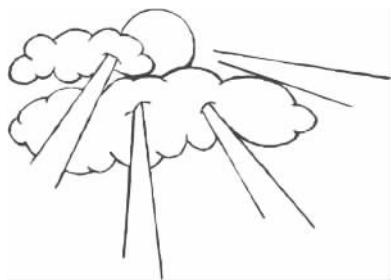
当然，我们应该及早选择一种最适合自己的职业，但也不可过于急躁、过于草率。如果还无法及时确定，不妨慢慢来，再慎重考虑一下。固然，这样的问题对于才智过人的年轻人来说是不难抉择的，但是我们还是能看到，多数的青年人被职业选择的事情弄得心绪紊乱、焦头烂额，自己究竟应该往那边走，还是往这边去？尤其是好的机会降临时，他们更不知道该怎么办。

社会上想获得成功的人何其多，但每个专业领域都有一定的适合人群。当你在确定职业目标时，千万别忘了将自己宝贵的青春与精力用在你所擅长的地方，选择自己最适合做的去发展。

所以，选择事业方向时要非常谨慎，一定要发现自己的优点，发挥自己的实力，将你的长处表现得充分合理。否则，相信你至少也要多花一些冤枉时间去摸索前进。如果发现自己的专业真的不适合你，趁着现在还年轻考虑一下改行也未尝不可。

你要自我评估，诚实面对自己，不要一天到晚在外面猛找答案，其实最好的意见就在你的心里，你要平心静气地自我整理一番。起点正确，终点就不会太离谱。你要宁可花一些时间规划开始，而不要花时间收拾善后。人生有许多时候需要用智慧作出决定，而智慧的累积需要时间，不要在仓促中做出会让自己后悔的决定。人生的转折点上，如果处理得好会使你一生受益无穷。





懂得欣赏自己

假使我们自己将自己比作泥土，那就真要成为别人践踏的东西了。

人一生中必须学会一种生存方式，那就是欣赏自己。欣赏自己，更多的是肯定自己。欣赏自己，坚定自信，尽力走自己的路，人生就无怨无悔。

大千世界，芸芸众生，我们总是欣赏别人，挑剔自己，总是在种种诱惑、种种挫伤之后，把自己修剪成别人喜爱的模样，而从不给自己一点安慰，一点鼓励，没有心思去欣赏自己。

用高估别人的心态看待自己，打击的是我们的自尊；用低估自己的心态对待别人，伤害的是我们的自信。每一个人都是别人无法取代并具有特殊价值。不要自怨自艾，把你的缺陷当做你前进的动力。

一个人前往韩国庆州的石窟寺观佛。他站在佛像前看了许久也没看出什么名堂，既没有感到佛的慈悲之像，也没有庄严肃穆之感。正在他苦想原因之时，寺中的住持走近对他说：“施主，你应当跪在佛像正前方的位置，才能得到他的精神。这不是让你膜拜，因为佛像的雕塑者是站在求神者的位置设想之后才建的。当你跪着看的时候，佛的下垂的眼睑会让你觉得是俯视的慈晖。”那个人照此做了，果然如住持所说。

艺术品的欣赏要站在某个特定的角度或距离才可以获得十足的神韵，那我们对待生活的态度不更应如此吗？欣赏的角度不同，所得到的感受也迥然有异，或晴空万里或乌云密布，全在于你个人的选择！只有站好位置，选取最佳的角度，你才会发现美丽的所在！

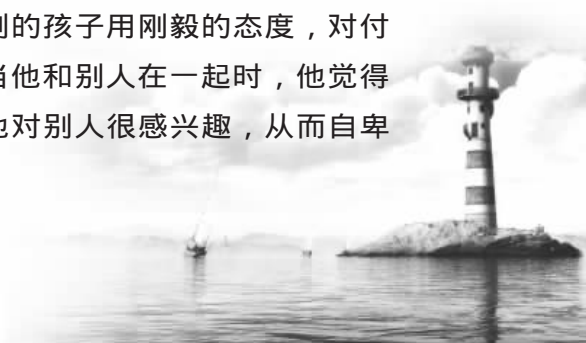
有一个人从小双目失明，懂事后他深深烦恼，认定这是老天在责罚他，感到一辈子完了。亲友、家人都来关怀他、照顾他，但他不愿在怜悯中度过一生。后来一位老师对他说：“世上每个人都是被上帝咬过一口的苹果，都是有缺陷的。有的人缺陷比较大，那是因为上帝特别喜爱他的芬芳。”他听了很受鼓舞，从此把失明看做是上帝的特殊钟爱，开始振作起来。若干年后，当地传诵着一位德艺双馨的盲人推拿师的故事。

当我们还在为先天的生理缺陷自怨自艾、自暴自弃时，想想这个比喻吧，因为上帝太喜欢你了，所以咬得大了些。不能改变的事情就不必自寻烦恼了，坦然地接受上帝的安排，发挥自己的长处，做生活的强者。

8岁的富兰克林·罗斯福是一个脆弱胆小的男孩，脸上总显露着一种惊惧的表情。他呼吸就像喘气一样，如果被老师叫起来背诵，他立即会双腿发抖，嘴唇颤动不已，回答得含糊且不连贯，然后颓废地坐下来；如果他有一张好看的面孔也许就会好一点，但他却长着一副暴牙。像他这样的小孩，自我感觉一定很敏锐，他们会回避任何活动，不喜欢交朋友，成为一个只知自怜的人！但罗斯福却不是这样。他虽然有些缺陷，却保持着积极心态，他积极、奋发、乐观、进取，这种积极心态，就激发了他的奋发精神。

罗斯福的缺陷促使他更努力地奋斗，他并不因为同伴对他的嘲笑便降低了勇气，他喘气的习惯变成一种坚定的嘶声。他用坚强的意志，咬紧自己的牙床使嘴唇不颤动而克服他的恐惧。

他不把自己当做孩子看待，而要使自己成为一个真正的人。他看见别的强壮的孩子玩游戏、游泳、骑马，做各种极难的体育活动时，他也强迫自己去参加打猎、骑马、玩耍或进行其他一些激烈的活动，使自己变为能吃苦耐劳的典范。他看见别的孩子用刚毅的态度，对付困难的情形时，他也觉得自己勇敢了；当他和别人在一起时，他觉得他喜欢他们，并不愿意回避他们。由于他对别人很感兴趣，从而自卑





学会自省

的感觉便无从发生。

在未进大学之前，他已靠着自己不断的努力有了系统的运动和生活，将健康和精力恢复得很好了。他利用假期在亚利桑那追赶牛群，在落基山猎熊，在非洲打狮子，使自己变得强壮有力。凭着这种奋斗精神，凭着这种自信，罗斯福终于成为了美国总统。

莎士比亚曾说：假使我们自己将自己比作泥土，那就真要成为别人践踏的东西了。其实，别人认为你是哪一种人并不重要，重要的是你是否欣赏自己，肯定自己。

世上一切都不会像自己想象的那样完美动人。你可能貌不惊人，但不必垂头丧气；你可能前路坎坷，也不必耿耿于怀。不必刻意去追求什么完美，不必对自己失掉信心。与其在那里怨天尤人哀伤自怜，不如静下心来欣赏自己。每个人都有自身的优势和长处，只在于能不能发现自己的优势，这样就会少一些哀怨多几分洒脱，在豁达的心态中坦然地走自己的路；欣赏自己的长处，就会扬起追求的风帆，驾起希望之舟驶向理想的彼岸。

学会欣赏，是人生的一种享受。学会欣赏自己，就可以欣赏到自信的魅力。欣赏生活，欣赏自己，就会拥有一份自信，拥有足以抵御一切的生命力。欣赏自己，就不会虐待自己平淡而自然的生活，就会珍惜自己那份坦然的情怀和宁静的心境。

一个平凡的人也有着自已美丽的风景！超越自我，只有靠你自己。

善于悦纳自己

生命的可贵之处，就在于看到自己的不足之处之后能够坦然地自我接受。

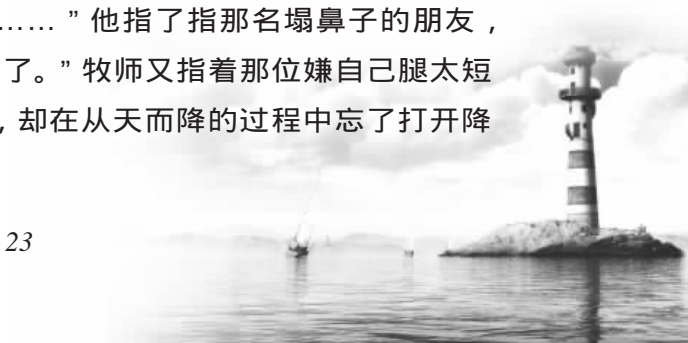
每个平淡无奇的生命中，都蕴含着一座丰富的金矿，而正确认识自己就能使我们找到打开金矿的钥匙。每个人都要在生活中通过努力成为最了解自己的智者，并悦纳自己，把握生命中的时时刻刻，用自己的全力去更新、完善自我、塑造自我。

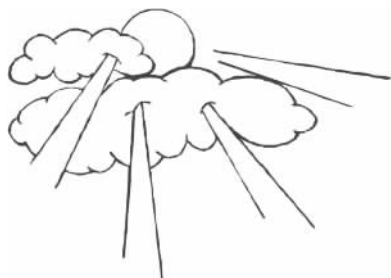
在人的一生中，学会“悦纳自己”很重要。悦纳自己，就是要学会接受自己、认同自己，喜欢自己，认同自己的能力，相信自己的存在价值。

一位才思敏捷的牧师对会众做了一场精彩的讲道，最后他以肯定自己的价值作为结尾，强调每一个人都是上帝眷顾的宝贝，每一个人都是从天而降的天使。活在这个世界上，每一个人都要善用上帝给予的恩赐，发挥自己最大的能力。

会众当中有人不服牧师的讲法，站起身来指着令自己不满意的扁塌鼻子说道：“如果照你所说，人是从而降的天使，请问有塌鼻子的天使吗？”另一位嫌自己腿短的女子也起身表示同样的意见，认为自己的短腿不是上帝完美的创造。

牧师轻松而自信地回答：“上帝的创造是完美的，而你们两人也确实是从而降的天使，只不过……”他指了指那名塌鼻子的朋友，“你降到地上时，让鼻子先着地罢了。”牧师又指着那位嫌自己腿太短的女子，“而你，虽是用脚着地，却在从天而降的过程中忘了打开降





学会自省

落伞。”

人生总有些难尽人意，但这却不是上天的责任。我们不能放弃自己，又不能苛求自己更完美。一个人如果对自己和他人要求过高，总是追求完美，强迫自己做到尽善尽美，会妨碍你取得成功，阻碍你享受成功所带来的一切欢愉。

你能毫不埋怨地接受自己吗？你能始终如一地悦纳自己吗？你能满腔热情地挚爱自己吗？这些便是你需要解决的问题。世界上最美丽、最有活力、最有价值的人，就是你自己。当你体会到你是这世界中对你自身最重要的人时，你既不“卑下”，也不“优越”，你是你。

人的可贵在于，我是我，你是你，在于个性和作为。我们的个性是我们所“显示的自己”，也就是心理学家所说的“真实的自我”，或“自我影像”，这常是不完美的，而且够不上标准的。虽然，“自我影像”常是不完美的，但确实一直在生长中。不要因为不完美而恨自己，如果你感到自卑，拒绝看清自己，那么你就没法发挥你独特的才能了。接受自己，接受“真实的自己”，连自己的成长以及所有瑕疵也一齐接受吧。

没有一个人是至善的。智者不为自己没有的东西悲伤，却为自己拥有的东西欣赏。苦中要活得更好，就得清楚地了解自己，保持自己的特色，使自己成为自己，自觉地找到自身应走的路，积极地活下去。

我们要对自己走的路，以及自己是什么样的人负责。一个人要自我发挥，不需要向别人证明自己的价值，更无须靠别人的评价与认同来确认自己的价值。谁也不能否定你，即使大家都否定你也不要紧，因为你的所作所为自会证实你是什么样一个人。

自己的价值由自己来决定。对于每个人来讲，不完美是客观存在的，无需怨天尤人，在羡慕别人的同时，不妨想想怎样才能走出误区。或用善良美化，或用知识充实，或用自己一技之长发展自己。

生命的可贵之处，就在于看到自己的不足之处之后能够坦然地自我接受。自我接受是指接受我们现在的样子，包括一切过错、缺点、

短处、毛病以及我们的资产与力量。但是，如果我们认清这些否定面是属于我们而不是等于我们，那么，我们对于自身的这些不完美会看开许多。

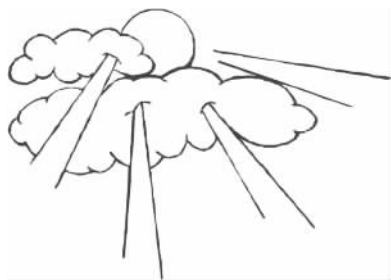
我们要接受目前的自己，重新开始生活。学会忍受你本身的不完美，要用智慧认清你的缺点，但不要忘记，为了缺点而恨透自己只会招致不幸。将你的自我与你的行为区分开来，你才不会因为犯错或走偏了路而生气，认为无价值，就像打字机不会因为出了毛病或小提琴发出噪音而无价值一样。

许多人明明是活在现在，心灵却一直悬在过往的岁月，常为往事嗟叹，不愿接受现在的自己，任凭意念沉湎其中无法自拔。智者说：“忘记背后，努力面前。”毕竟往事已矣，一再地追悔于事无补。能够忘记背后，我们才有心力继续努力前面的路途。

活在过去是啃噬心灵的最佳方法，也是妨碍前进最大的枷锁。我们要接受那些已经发生的事实，承认失败或没有智慧，诚实地面对那些不堪的遭遇，不让自己继续掉入那些内疚当中。许多人被过去所辖制，甚至不知道如何勇敢地活在现在，徒然浪费了宝贵的今天，又成了明天的悔恨。我们要好好地爱自己，珍惜自己所能掌握的今天，把现在活得更灿烂、更生动。

如果你想获得幸福的人生，如果你想找到人生的快乐，那么，请接受我们的建议：过去，你永不复见；现在，才是你真正的财富。接纳自己，你才是真正的大赢家。





学会自省

爱生活爱自己

我们每个人都要好好地活着，珍爱我们的生命。你只有学会爱自己，才能真正爱这个世界。

泰戈尔的《飞鸟集》里有这样一句：“我的存在，乃是所谓生命的一个永久的奇迹，这就是生活。”爱生命，爱自己，爱这个世界，这是我们必须学会的一堂人生课。

夏洛特·勃郎蒂在《简·爱》中写下一段话：“但是生命现在还为我所有啊，还有生活的需要，痛苦和责任。厄运必须负担，需要必须供给，痛苦必须忍受，责任必须尽呵。”也许是因为一次很深的触动，你才突然懂得生命的全部意义。就在这一瞬间，你知道什么是生命的幸福。爱自己，生命才会更美丽。

卡拉拉曾是一个很消极的人，多年前的一个晚上，他散步到长岛的一处草地上，计划在那里自杀。生命对他已无任何意义可言，生活中已无任何希望。他随身带了一瓶毒药，一口喝尽，躺在那儿等死。

第二天，他睁开眼睛，看到月光皎洁的夜空，十分惊异。他想不通自己为什么会没有死，他认为这是上帝的意思，上帝希望他活下来，因为另有任务给他。他突然间重新有了生存的渴望，他感谢上帝的恩赐让他活下去，并且下定决心一定要活下去，要以帮助他人作为职责。卡拉拉成了一位特殊的积极思想者，他把帮助他人当作自己生命的全部使命。

对每一个人来讲，你想克服的弱点是什么？伤感、失望、恐惧、生气、沮丧、酗酒，还是其他什么？无论是什么，我们可以明确告诉

你，它绝对不能永远打败你。记住这一事实，你就可以将最弱的地方转为最强。

一位老音乐家，在“文革”中被下放到农村，为牲口铡了整整七年的草。等他平反回来，人们发现他依然精神饱满，并没有憔悴衰老。他笑着说：“怎么会老呢，那里都是音乐，每天铡草我都是打着拍子来铡的。”这是一个非常爱自己的人。

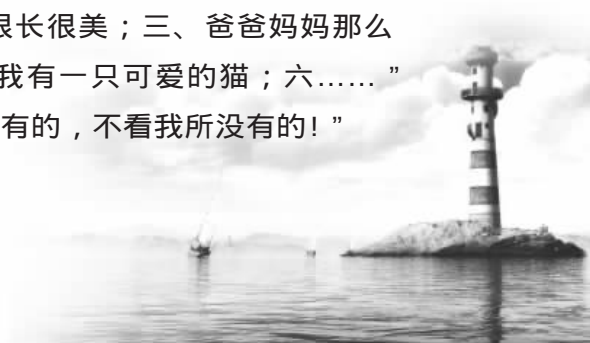
对于生命，我们不能选择生或死，那是自私的行为，就如同我们无法选择生在富贵家还是贫困家一样。我们唯一能做的就是，好好活着，善待自己，善待自己身边的人。

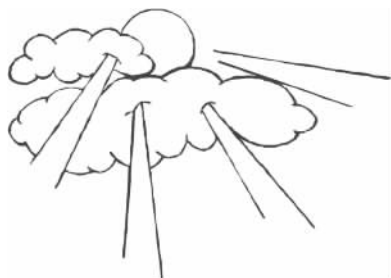
人的一生总有许多时候没有人督促、指导、告诉、叮咛，即使是最亲爱的父母和最真诚的朋友也不会永远伴随我们，我们要学会爱自己。学会爱自己，不是让我们自我姑息，自我放纵，而是要我们学会勤于律己和矫正自己。

惠特曼的《草叶集》，有一首《自己之歌》，记得有两句是“我赞美我自己，歌唱我自己。”人活在世上，确实应当赞美自己，歌颂自己，珍爱自己。

有一个残疾人的故事。有个叫黄美廉的女子，自小就患上脑性麻痺症。此病状十分惊人，因肢体失去平衡感，手足时常乱动，眯着眼，仰着头，张着嘴巴，口里念叨着模糊不清的词语，模样十分怪异。这样的人其实已失去了语言表达能力，等同于哑巴。但她硬是靠顽强的意志和毅力考上了美国著名的加州大学，并获得了艺术博士学位。她靠手中的画笔，还有很好的听力，来抒发自己的情感。

在一次讲演会上，一个不懂世故的学生竟然这样向黄美廉提问：“黄博士，你从小就长成这个样子，请问你怎么看你自己？”在场的人都在责怪这个学生不敬，但黄美廉却十分坦然地在黑板上写下了这么几行字：“一、我好可爱；二、我的腿很长很美；三、爸爸妈妈那么爱我；四、我会画画，我会写稿；五、我有一只可爱的猫；六……”最后，她以一句话作结论：“我只看我所有的，不看我所没有的！”





学会自省

黄美廉以自己的实践，道出了走好人生之路的真谛：爱自己，要肯定自己，多看多想自己好的一面，就能增强信心、充满活力。

我们必须学会爱自己。我们在最痛楚无助最孤立无援的时候，在必须独自穿行黑洞的雨夜、没有星光也没有月光的时候，在我们独立支撑着人生的苦难、没有一个人能为我们分担的时候，我们要学会自己送自己一枝鲜花，自己给自己画一道海岸线，自己给自己一个明媚的笑容，然后怀着美好的情感和吉祥的愿望活下去。也许有人会说这是一种自我欺骗，可是如果这种短暂的欺骗能获得长久的真实的幸福，自我欺骗一下又有什么不好呢？

学会爱自己，这是源于对生命本身的崇尚和珍重，可以让我们的生命更为丰满更为健康，也可以让我们的灵魂更为自由更为强壮。我们每个人都要好好活着，珍爱我们的生命。你只有学会爱自己，才会真正懂得爱这个世界。

认真地爱自己爱生活吧。如果生活不够慷慨，我们也不必回报吝啬，何必要细细地盘算，付出和得到的必须一般多？如果能够大方，何必显得猥琐；如果能够潇洒，何必选择寂寞？哪怕生活给予我们更多的是烦恼和不安，我们也要以大度的姿态和热烈细腻的爱恋回报她。

爱自己，就让我们微笑着拥抱生活吧！我们都在自己的生活轨道上奔跑，跑出属于我们自己的灿烂的生命轨迹。

拂去心灵的尘埃

世界灰尘蒙蒙，只有那些慧心不曾蒙尘的人才能发现生活的缤纷色彩，品尝到成功的喜悦并为之陶醉。

张爱玲曾在一张送给胡兰成的照片背后写道：“见了她，他变得很低很低，低到尘埃里，但她的心是欢喜的，从尘埃里开出花来。”这句话曾经引起了多少恋爱中的人的共鸣。张爱玲是个自卑的女人，她却用骄傲、孤独和干净掩盖了一生。

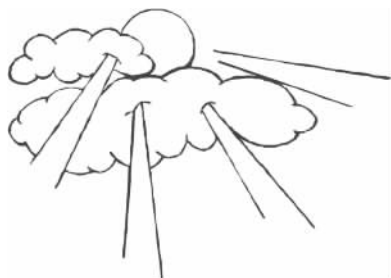
世界上有不少人受到爱与自卑的困扰。因为太爱一个人，所以总觉得自己配不上，所以爱得很自卑，爱得很累。其实，自卑情结又何只在爱情领域呢？可能每个人都曾感受过自卑给自己带来的低落情绪，比如在工作、学业、经济状况、长相、身高，甚至于家庭等方面。

自卑是一种消极的自我意识。一个自卑的人往往过低评价自己的形象、能力和品质，总是拿自己的弱点和别人的长处比，觉得自己事事不如人，在人前自惭形秽，从而丧失自信，悲观失望，不思进取，甚至沉沦。自卑是一种常见的心理现象，严重时构成心理障碍。自卑会导致失败，这是显而易见的。

在天文学家洛韦尔预言在海王星外有一颗尚未发现的行星后，匹克林用望远镜拍照观察了十几年，却一无所获。直到冥王星被发现后，他才恍然记起自己拍的照片上有这个点，只是当时他记得镜头上有粒灰尘，正在如今冥王星的位置上。就是这粒灰尘，让第一张冥王星的照片静静躺了 11 年，也让匹克林错过了发现冥王星的机会。

同是一粒灰尘，却让弗莱明发明了青霉素。在他之前，很多人都





学会自省

注意到了霉菌抑制葡萄球菌现象，可是都没有能继续深入研究下去。他在培育菌种时，飘来一粒灰尘，落到了培养皿中，结果受到污染的霉菌周围清澈透明，葡萄球菌繁殖区域的黄颜色消失了……原来在灰尘中生成了青霉菌。就这样，弗莱明发明了抗菌新药青霉素。

不过，真的是那粒灰尘叫匹克林功败垂成而让弗莱明功成名就吗？镜头上是落上了灰尘，但更主要的原因是匹克林心上也落上了灰尘，他认为冥王星不可能运行在灰尘所在的区域中，否则他怎么会吝惜那点灰尘呢？而当那粒灰尘飘到培养皿里时，弗莱明心上并没因此蒙上灰尘，要不严谨的他怎能不把它倒掉从头再来呢？

很多时候，不是因为灰尘使得我们作出了否定，而是因为心中有了那粒隐形的灰尘让我们自己先否定了自己。它的危害更甚于外界有形的灰尘，它蒙蔽了真相，减弱了我们的洞察力，迟钝了我们的反应。而外界真正的灰尘使得我们坚信作出否定的正确性，却全然不觉近在咫尺、就掩在灰尘下的成功。

世界灰尘蒙蒙，而只有那些慧心不曾蒙尘的人才能发现生活的缤纷色彩，品尝到成功的喜悦，并为之陶醉。恰如弗莱明于纷乱之中，以其不染尘的睿智，从那粒纤小的灰尘上抓住了成功的机会一样。

消极的人总是恶意地猜测事物，为自己的失败找借口，错过很多机会；积极的人，总是善意地理解生活，为自己的成功找理由，最终实现梦想。在所有最重要的人生态度中，积极主动应该排在第一位。事在人为，相信自己，别人能干的事自己一定也要去尝试，否则，怎么知道自己的潜能呢？

1865年，美国南北战争结束后，一位叫马维尔的记者去采访林肯。他问道：“据我所知，上两届总统都曾想过废除黑奴制，《解放黑奴》也早在他们那个时期就已拟好了，可是他们都没有拿起笔签署它。请问总统先生，他们是不是想把这一伟业留下来给您去成就英名？”林肯回答说：“可能有这个意思吧。不过，如果他们知道拿起笔需要的仅是一点勇气，我想他们一定非常懊丧。”

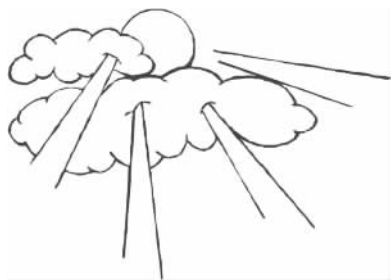
马维尔还没有来得及问下去，林肯的马车就出发了，因此，他一直都没弄明白林肯的这句话到底是什么意思。直到 1914 年，林肯去世五十年后，马维尔才在林肯致朋友的一封信中找到答案。在信里，林肯谈到幼年的一段经历：

“我父亲在西雅图有一处农场，那里有许多石头。正因如此，父亲才得以较低价格买下它。有一天，母亲建议把上面的石头搬走。父亲说，如果可以搬走的话，主人就不会贱卖给我们了，它们看起来像是孤立的石头，实际上都与山体连着，是不可能搬走的。有一年，父亲去城里买马，母亲带我们在农场劳动。母亲说，让我们把这些碍事的东西搬走，好吗？于是我们开始挖那一块块石头。不长时间，就把它弄走了，因为它们并不是父亲想像的山头，而是一块块孤零的石头，只要往下挖一英尺，就可以把它们摇动。”

在生活中，许多事情人们之所以不去做，只是他们认为不可能。而许多不可能，其实只有在于人们的想像之中。决不要让想像的“不可能”灰尘挡住我们前进的道路，也不要让“灰尘”落到心上，因为我们是在用心来观察和触摸这个世界！

人应谦虚但不自卑，就像西藏佛教《萨迦格言》所说的“火把虽然下垂，火舌却一直向上燃烧。”很多人失败，通常是输给自己而不是输给别人。自己不做自己的敌人，世界上就没有敌人。





放弃自身的固执偏见

放弃已经紧攥许久的偏见，包容认知之外的色彩，你会发现世界更美丽的一面。

偏见犹如一堵墙，执有偏见的人只看到墙，而不承认那边有土地、花朵以及河流，却固执地说：“墙上怎么会有花朵和河流。”

在生活中，或许大多数人跟前都有这样一堵墙。因为对一件事的认知程度不同，领域不同，处事的办法也不同，即使科学家也保证不了毫无偏见。19 世纪初，德国的弗朗赫费制造出反射望远镜，创建了光谱学，是一位伟大的科学家，但他被拒绝出席科学会议，仅因为他是光学仪器制造商，不是科学家。

偏见来源于无知和傲慢，甚至来源于对某些事情固执的误解。孟德斯鸠说：“一切事物的不正常状态都源于偏见。”一般的说，不辨真相，偏听偏信，就会导致偏见。一旦形成偏见，就会有意无意地不相信事实真相。偏见比无知离真理更远。

偏见之于正见，如影随形，有时两者还纠缠在一起，不好甄辨，摆脱偏见的法门是包容。包容是火，会用它的热量将像盐料一般聚结的偏见溶化在水里，使得正见自明。一个偏见较少的人，敌人少，错误也少一些。

现代人太过于讲求自身的利益需求了，而这种对利益的过分痴迷和追求，过于强调以自我为中心的现代人，在触及自身利益的时候，会表现出来“排他性”，要克服这种排他性，就需要我们时时自省。

有位学者向南隐问禅，南隐以茶相待。他将茶水倒入杯中，茶满

了，但他还是继续倒。学者说：“师傅，茶已满出来了，不要再倒了。”南隐说：“您就像这茶杯一样，里面装满了您自己的看法和观点。您若是不首先把您自己的杯子倒空，叫我如何对您说禅。”

可见，固执容易，包容很难，只有虚心才能容道。如果心中有自己的成见，认为人们不可能征服烦恼，那么，就听不见别人的箴言了。老子有四句箴言：“不自见，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故长。”

一个心中充满偏见的人是不懂得包容别人的，而这种偏见的产生却往往是因为自身认知的偏差所导致，只看到事物的一面而不去探求更深入的了解，莽撞武断地对人对事妄下结论，这样的人是愚蠢至极的。

有位女士养了一只珍贵的鹦鹉，非常可爱美丽，但是它却有一个怪毛病，常常咳嗽，而且声音浑浊难听，喉咙里好像塞满了令人作呕的痰。于是女主人就对它很是嫌恶，并且说：“看着外表挺漂亮，却发出这样难听的声音，看来我一定是上当受骗了，这鸟不是纯种，而是一个病秧子。”于是她心生嫌恶，在以后的日子里，逢人就说这只鸟怎么让人讨厌。

有一天，她家里来了一位兽医，她又埋怨起来了。不料兽医走近这鸟仔细看了一番说：“这鹦鹉是真正的珍贵品种，而且完全健康，没有毛病。我想问题应该出在您身上，您是不是经常抽烟呢？”

兽医这一说，这位女主人才明白过来。因为她抽烟，所以经常咳嗽，这只鹦鹉只是惟妙惟肖地把主人的声音模仿得以假乱真罢了。

大千世界，错综复杂，有表象有实质；现实生活丰富多彩，有清明有浑浊。我们总有无法把握真理、廓清迷雾、明辨正误的时候，那么我们不妨拥有一颗求同存异的心，学会宽容。凡事多从自己身上找原因，每日三省吾身，看看自己是不是戴着有色眼镜看待他人，看待社会！

佛学有句话：人生最大的敌人是自己，人生最大的失败是自大。自认高明，离犯错误就不远了。见人之过易，见己之过难。人们不能





学会自省

认为什么都是自己对，别人不对，不要老怀疑别人有问题，要善于倾听别人的意见。正是偏听则暗，兼听则明。放弃自我固执的偏见，生活会变得轻松而美好。

跳出框架人生，更客观地看自己

对自己认识的偏差，犹如给人生上了框架，人生会因为这个跳不出的错误而黯然失色。

一个人难得的是客观地看待自己，正确地认识自己。人要自知之明，自知如秤，秤得轻了容易自卑；秤得重了又容易自大；只有秤准了，才能实事求是、恰如其分地感知自我，完善自我，对自己了然于心，知道自己能吃几碗干饭，有几许价值，才能做到自知之明。

可现实中人们常常不是准确地秤自己，太过于自信和自重，总觉得高人一等，办事忽左忽右，不知轻重，从而造成不必要的尴尬和悲剧；或是自轻和自贱，多委靡少进取，总以为自不如人，自惭形秽，从而经常处于无限的悲苦之中。

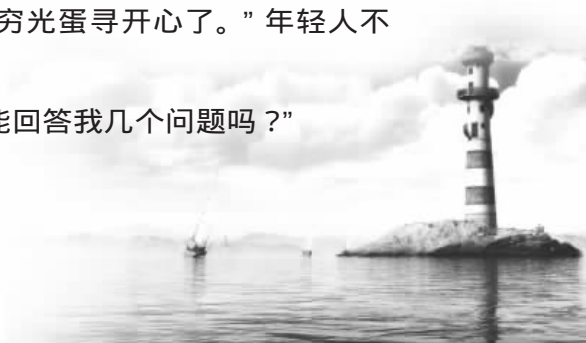
有一位年轻人，总是抱怨自己时运不济，命运多舛，不能像别人一样发财，因此终日愁眉不展。一天，走过来一位须发皆白的老人，问：“孩子，你为何如此闷闷不乐呢？”

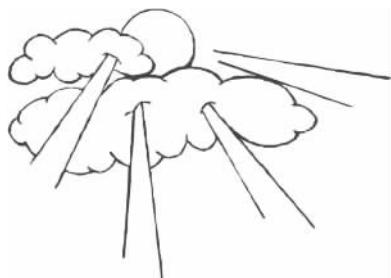
年轻人看了老人一眼，叹了口气：“我是一个名副其实的穷光蛋。我没有房子，没有工作，没有收入，整天饥一顿饱一顿地度日。像我这样一无所有的人，怎么能高兴得起来呢？”

“傻孩子，”老人笑道，“其实，你应该开怀大笑才是，你是一个百万富翁啊！”老人有点诡秘地说。

“开怀大笑？百万富翁？你别拿我这穷光蛋寻开心了。”年轻人不高兴了，转身欲走。

“我怎会拿你寻开心？孩子，你现在能回答我几个问题吗？”





学会自省

“什么问题？”年轻人有点好奇。

“假如现在我出 20 万金币买走你的健康，你愿意吗？”

“不愿意。”年轻人摇摇头。

“假如现在我出 20 万金币买走你的青春，让你从此变成一个小老头，你愿意吗？”

“当然不愿意！”年轻人干脆地回答。

“假如我现在出 20 万金币买走你的容貌，让你从此变成一个丑八怪，你愿意吗？”

“不愿意！当然不愿意！”年轻人头摇得像拨浪鼓。

“假如现在我再出动 20 万金币买走你的智慧，让你从此浑浑噩噩，度此一生，你愿意吗？”

“傻瓜才愿意！”年轻人一扭头，又想走开。

“别慌，请回答完我最后一个问题——假如现在我再出 20 万金币，让你去杀人放火，让你从此失去良心，是否愿意？”

“天哪！干这种缺德事，魔鬼才愿意！”年轻人愤愤地回答道。

“好了，刚才我已经开价 100 万金币了，仍然买不走你身上的任何东西，你说你不是百万富翁又是什么？”老人微笑着问。

年轻人愕然无言，突然间好像什么都明白了。

一个人只有客观地看待自己，明确自己的价值，才能把自己的心态摆正放平，才能知道自己的工作能力和学识水平、社会关系、家庭、社会背景等处在一个什么样的状况下，面对自己的现实情况，来把握自己的人生旅途，才能不怨这怨那。要放松自己，要用理智去分析原因的所在，沉着、冷静地思考人生成败得失，只有心知肚明，才能做到心宽量大，才能使自己走出困境，看到光明，才能使自己的生活会更加丰富多彩和幸福快乐。

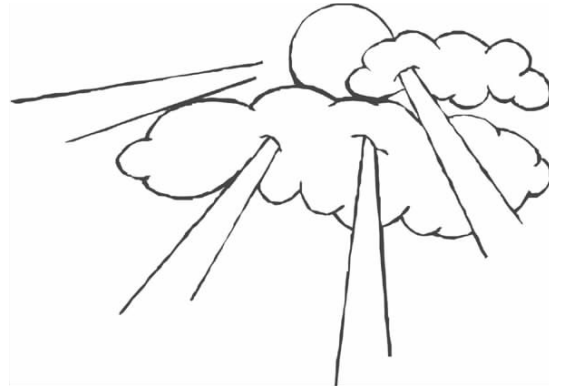
客观地看待自己，就是正确看待自己的优点和缺点，客观分析自己的强势与弱势，能与不能。既不过高地估计自己，好高骛远，妄自尊大，目空一切，不自量力，拿鸡蛋碰石头；又不自卑、自馁，妄自

菲薄，丧失自我。只有切实做到“自知”，才能使自己的人生目标定位于一个合适的位置，才能发掘自我潜力，进而超越自己。

在我们实现自我目标的时候，也许会有人提出质疑，嗤之以鼻；也许会有人认为你没有努力拼搏，要求太低。不要被这些意见所左右。但丁说的好：“走自己的路，让别人去说吧！”这时，只有自己亲自站在一块能真实反映自己形象的镜子前，镜子里才会出现清晰的、原原本本的我。所以自己才是最了解自己的。

然而，要做到客观看待自己却不是件容易的事情。自认为的自知未必是真正的自知，往往和真相有一定差距。所以，我们要常常地分析自己，检查自己。古人云：“吾日三省吾身。”就是说，自知之明来源于自我修养和自我慎独。人具备了自知之明的胸臆和襟怀，在人生道路上就能经常解剖自己，自勉自励，改正缺点，量知而思，量力而行，及时把握机遇，不断创造人生的辉煌。





第二章

反思失败

前进路上 ,需要在失败中反思。每一种挫折或不利的突变 ,都是带着同样的或较大有利的种子。





失败源于准备不足

每一件差错皆因准备不足，每一项成功皆因准备充分。成败不在于谁的实力最强，而在于谁犯的错误最少。

俗话说：不打无准备之仗。言外之意，无准备之仗很难打赢。历史上的很多成功人士之所以是成功，就是因为他们深深地懂得事前准备的重要性。

我们都有考试的经历，一次考试成绩不理想，很大程度上因为自己准备的不够充分。体育比赛失利，事后教练总结的原因大多是赛前准备不足，对对手的情况了解不够，缺乏针对性的战术安排。成功只给有准备的人。做任何事，只有做好事前准备，才能确保成功。一个意识不到准备重要性的人，是很难成功的。

20 世纪初，英国探险家劳伦斯·奥茨(1880 – 1912)决定探险南极，以创造世界纪录。他组成了 6 个人的探险队，出发的基地设在加拿大的一个小镇上。他准备了机动雪橇、大量食物和帐篷。经过一个多月的艰苦努力，他们到达了南极。

1912 年 3 月，他们从南极返回的路上，探险队陷入了困境。在失去了一名伙伴爱德加·埃文斯之后，劳伦斯受到了严重的冻伤，身体开始急剧衰弱。由于他行动不便，其他队友也不愿丢下他不管，因此队伍整体的行进就开始落后于日程了。

机动雪橇早已不能使用。更糟糕的是，他原先准备的是 5 个人的食物，临出发前他的一个朋友要加入，他便答应了。这样 6 个人吃 5 个人的食物，食物很快就吃光了。

终于，劳伦斯认识到了牺牲自我来换取队友生存希望的必要性。他故意离开了营帐，留下了一句：“我出去一下，过一会儿回来。”之后就消失在了暴风雪中。

尽管如此，劳伦斯的牺牲也没能改变最终的结果。剩下的队员经过12天的长途跋涉，遭到了另一场暴风雪，被冻死在了距离食物补给点11英里的地方。劳伦斯的尸体至今仍未被找到，他牺牲的日子是他32岁的生日。

这是人类探险的一个悲剧。后人在他写的日记中看到了他所记录下的一切，劳伦斯在日记里写下了他的反省：“准备不够充分，死亡越来越近，我愿意接受上帝的惩罚……”

几年后，另一个探险家再次组织探险。他采用了狗拉雪橇作为工具，对每天的行程精心测量，并将食物和取暖用品放好，做好标记。他的7人探险队到达南极后胜利返师，没有一人因冻伤或饥饿出问题。

很多失败背后的真正原因就是准备不足。我们在许多城市都能看到一些烂尾楼的工地，这些楼盘占地很大，放在那里几年不动，有些楼的前期施工都已遭到严重损坏。发展商投入的前期资金都打了水漂，这中间还牵涉到施工单位不能全部领到施工费，而干活的工人不能领到工资等等。这一连串的损失都是因为一个个环节没有事先准备好，使得整个施工的款项没有提前落实好。

人生做任何事情都像施工建楼一样，如果没有事先充足的准备，很难达到成功。当我们急于赶火车，或赶飞机，到了车站或机场才发现忘了带车票或机票；当我们急于要发财，看到别人当老板，便急忙地把工作辞掉自己当老板，结果干了一年，把几年的积蓄全部贴光，又欠了房租，欠了供货商的货款，欠了工人的工资，无奈之下关门倒闭。生活中，类似的例子太多了。

戴尔·卡耐基说：“不为明天做准备的人永远不会有未来”。人生的成功不是碰运气碰出来的，而是充分准备加上顽强苦干拼出来的。你要想成功，在做事的方法上就必须牢记这一规则。





学会自省

事前准备的要点是在做任何事之前先掌握好相关的知识，各个方面的信息，别人过去的经验，要把这些事情都写在纸上，写得越详细越好。

花朵的美丽是花蕾的孕育，成功者的成功是充分准备的结果。准备是成功的保证，一个缺乏准备的人一定是一个差错不断的人，纵然具有超强的能力，千载难逢的机会，也不能保证获得成功。每一件差错皆因准备不足，每一项成功皆因准备充分。成败不在于谁的实力最强，而在于谁犯的错误最少。只有真正地重视准备，扎实地把准备工作做到位，才能从根本上保证不犯或少犯错误。

所以，我们要想成功，现在就树立准备的理念，将它变成一种习惯，一种行为准则。在你空闲的时候去准备，机会来了就有充分的可能去把握住它。成功不是在你把握住它的一刹那，而是在此之前你的准备过程中。

一个做好准备的人，就是一个已经预约了成功的人。我们要时时刻刻提醒自己：我准备好了吗？还有什么需要准备的？我所准备的是最适合我的吗？当你得到的肯定答案越多时，行动成功的可能性也就越高。

找对方向做对事

正确的方向会引领我们踏入成功之门，错误的方向则让我们误入歧途，甚至遗恨终生。

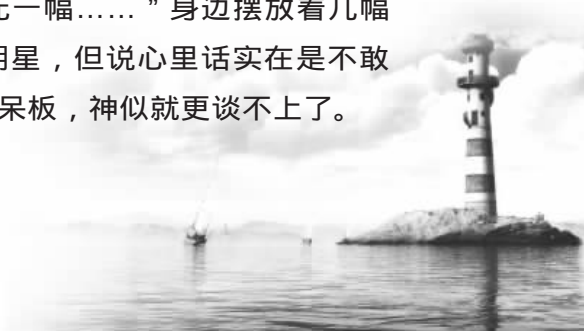
人生重要的不是所站的位置，而是所朝的方向。方向比努力更重要，明确方向才能预约成功。没有方向就没有成功，但是，有了方向就一定会成功吗？

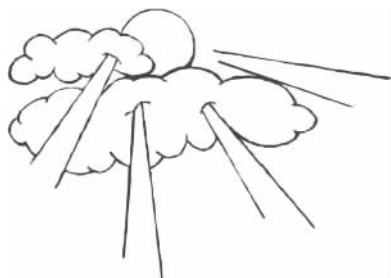
有人问著名物理学家杨振宁：“人生最重要的事情是什么？”杨振宁回答：“方向正确。”的确，人只有掌握正确的方向，才能创造成功的人生。

人生是一场竞技，除了付出辛苦的汗水以外，还要注意拼搏的方向。方向找对了，成功是早晚的事；方向错了，走得再快也是南辕北辙。当一个人把努力用在错误的方向上时，其失败就已经命中注定。

“南辕北辙”的寓言故事告诉我们，做事要先看准方向，才能充分发挥自己的有利条件；方向错了，有利条件只会起到相反的作用。现在我们已经知道地球是圆的，理论上讲那个南辕北辙的人最后也能到达目的地，但是他所花费的时间、金钱是多少呢？做人做事也是一样，方向弄错了成功的几率就会很小，即使成功也会浪费很多的人力、物力、财力。

周末，在小树林的空地上总有一个中年画家在那儿现场画像，每当有人路过，他就招呼：“画像哦，五元一幅……”身边摆放着几幅画作，仔细端详，才能依稀辨出是某位明星，但说心里话实在是不敢恭维，只是五官有那么一点点像，表情也呆板，神似就更谈不上。





学会自省

画家会对驻足观看的人谈起他的从画经历：从小就喜欢画画，并立志考美术学院，却几次落榜，但还是不想放弃自己向往的职业，当一名专业画家，所以就一直在努力着，并不断地给自己增添信心，有志者事竟成，告诫自己总有一天会成功的……

这个画家给人的印象很深刻，常常让我们反思一些问题：我们的人生方向是否正确？将来我的孩子适合在哪个领域发展？子女的教育应该往哪方面引导？

做事需要恒心和毅力，坚持到底是对的，无可厚非，但是，如果坚持的方向是错的并且不愿去修正，最终导致的结果就是失败，一生荒芜。

正确的方向已经蕴含了成功，而错误的方向则意味着失败。正确方向上的失败，是成功分娩前的阵痛，而错误方向上的成功，最终还是回到失败。

我们每一个人就像一粒种子，必须找对人生方向。一粒种子的方向是冲出土壤寻找阳光；一条根的方向是伸向土层汲取更多的水分。人生同样如此，正确的方向会引领我们踏入成功之门，错误的方向则会让我们误入歧途，甚至遗恨终生。

对人生而言，努力很重要，但选择好努力的方向更重要。很多人不能成功，原因在于方向的错误。许多人埋头苦干，却不知所为何来，到头来发现成功的阶梯搭错了方向，却为时已晚。

有人把一只蜜蜂和一只苍蝇同时放进一个瓶子里。蜜蜂不停地咬，希望咬破这个瓶子飞出去。三天后，它死在瓶子里。苍蝇在瓶子里转了几圈后，发现四周都很坚固，就飞到瓶口处，意外地发现那里有一个出口，就飞出去了。

很多人终身劳碌，一无所获，只因找错了方向，把精力用错了地方。生活之途弯路多，找对方向才是发挥自己能力的正确归宿。我们努力做事的时候，一定要弄清楚方向是否正确。

有的人失败了，不是没有能力，而是选择错了方向，定错了目标。

成功者的秘诀是：随时检查自己的选择是否有偏差，合理地调整目标，轻松地走向成功。

牛顿早年就是永动机的追随者，在进行了大量的实验失败之后，他很失望，但他很明智地退出了对永动机的研究，在力学研究中投入了更大的精力。最终，许多永动机的研究者默默而终，而牛顿却因摆脱了无谓的研究，而在其他方面脱颖而出。

在人生的关键时刻，我们要审慎地运用智慧，做正确的判断，选择正确方向。每次正确无误地抉择将指引你走在通往成功的坦途上，你就能达到人生的预期目标，抵达人生的辉煌。

方向的选择往往随时间而改变，因为梦想和目标都需要时间慢慢培养。如果你能让梦想自由发展，给它更多的空间和时间，让它在你心中沉淀，那么，你的选择会更加正确。





人生应扬长避短

每个人都有自己的特点和定位，找准自己的位置做到最好就是成功。

每个人都渴望做好自己的事，从而取得人生的成功。相反，如果做自己不适合做的事，则意味着痛苦。因此，我们有必要问问自己：我到底适合干什么？

人人有才，人无全才；扬长避短，人人成才。成功之道在于最大限度地发挥优势，控制弱点，而不是把重点放在克服弱点上。

有人研究发现，人类有 400 多种优势。这些优势本身的数量并不重要，最重要的是你应该知道自己的优势是什么，将你的生活、工作和事业发展都建立在你的优势之上，这样你就会成功。

成功需要扬长避短。传统上我们强调纠正缺点，弥补不足，并以此来定义“进步”。事实上，当人们把精力和时间用于弥补不足时，就无暇顾及增强和发挥优势了，更何况人的欠缺都比优势多，大部分的欠缺是无法弥补的。

谚语说：“骏马行千里，耕地不如牛；坚车能载重，渡河不如舟。”是兔子就去跑步，是鸭子就去游泳！每个人都有自己的强项，在选择事业的方向上，要遵循扬长避短这个原则。

美国著名职业顾问戴安·萨克尼克说：“每个人都有自己的特点和定位，找准自己的位置做到最好就是成功。”你在规划自己的人生时，一定要选择有利于发挥自己优势的职业。

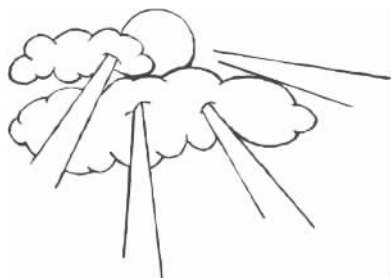
每一个人都是独特的，有着不同的优点。若是我们违背自己的本质，不尊重自己的独特性，那么不论我们怎样努力，我们永远和成功

绝缘。该做老师的人却去创业做老板，该做管理员的人却去做推销员，该做律师的人却去做医生。假如你不清楚自己的特长，那么你很可能做出不适合自己的选择。

我们时时需要对自己的人生方向进行反思，尤其是在自己失意的时候，你是真的怀才不遇，还是你的职业方向不对路？我们在选择自己要做的事情时，一定要认真、慎重地问自己：“我到底能干什么？”想好自己适合干什么，不要盲目行事。

经营自己的长处，就会给生命增值。世界上的事业千万种，总能找到自己的发展天地。一个人能够认识自己，找准人生定位，发挥自己的优势，就能走向成功。





不断修正人生方向

人生是漫漫的旅程，需要不断修正自己的方向才能得以到达最终的终点。

每个人来到世上，如同一枚离弦的箭，不容回头，只能向前，最终走向人生的终点。

有了方向，我们的生命之箭就能飞达目的地吗？不一定，因为会受到风向、风速或者其他不利因素的影响。我们需要对这些不利的影响进行修正，生命之箭才能击中目标。

世界著名成功学大师安东尼·罗宾曾经请了一位调音师到家里给孩子的钢琴调音，这位调音师技能高超，仔细地锁紧了每一根琴弦，使它们都绷得恰到好处，能够发出正确的音符。

调音师完成整个调音工作后，罗宾问他要付多少钱。调音师笑一笑说：“不急，等我下次来的时候再付吧！”罗宾不解地问道：“下次？你这是什么意思？”调音师说：“明天我还会再来，然后一连4个星期每周来一次，再接下来每3个月来一次。”

罗宾听了一头雾水，不由得问道：“钢琴不是已经调好音了吗？难道还有问题？”调音师清了清喉咙说道：“我是调好音了，可是那只是暂时的，要让琴弦能保持在正确的音符上，就必须继续调正，所以我得再来几次，直到这些琴弦能始终维持在适当的绷紧程度。”

听完他的话，罗宾不禁感叹：“原来还有这么大的学问！”

这件事让罗宾陷入了思考：如果我们希望目标能维持长久直至实现，那就得像钢琴的调音工作一样不断地修正。在追求的过程中，要

时时注意不要让自己偏离方向，在任何时候都必须做好发现、改善和修正的准备。

就像从地球发射一个火箭到达月球，火箭飞向月球整个过程中，只有3%的时间是在完全朝向月球的轨道上，没有丝毫偏移，在其余97%的时间里则一直都在修正，才能最终飞抵月球。

人生也是如此。我们从开始订立人生目标，一直朝着这个目标努力，可能因为各种无法预测或无法控制的因素而导致路线的偏差。人生路线的偏离如果不及时修正，我们会离开正确的轨道越走越远。

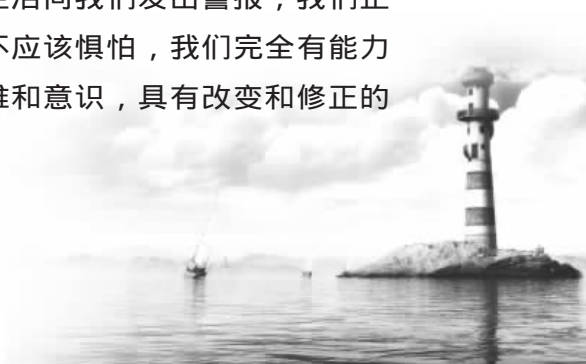
所以，在追求成功的过程中，及时地发现和修正偏差是必不可少的。作家米兰·昆德拉曾说：“每粒种子，都有适合自己生长的土壤。”因此，我们要做的就是不断追求那种最适合自己的土壤。

人生犹如一张设计图，你开始为自己进行的设计不一定是最好的，需要你在前行的道路中不断修正和改变，最终达到完美。人生漫漫旅程中，我们需要不断修正自己的方向才能到达终点。人生需要总结，在不断的总结过程中得到提高。

每一个人都有机会发现人生的问题，但并不是都能及时做出适当的修正。即使你具有高超的洞察力，早早发现了问题，如果没有做出修正就没有任何的意义和价值。因此，在生命成长的过程中，最重要的事情不止是发现问题，还有在发现的那一刻就作出了修正。

发现人生偏差的那一刻，就是你提升自我生命品质的最佳时刻。不论何时，不论你发现到自己的人生出现了多么大的偏差，只要立即进行修正，那么你的人生的可以找到更正确的发展方向和更好的经营方法。

生活总是在不断提醒我们，当我们困惑、迷惘、沮丧、不快乐，当我们遭遇到各种困难和挫折，那就是生活向我们发出警报，我们正在偏离生命的轨道。面对这些警告我们不应该惧怕，我们完全有能力弥补和改善，只要我们具有去发现的思维和意识，具有改变和修正的勇气及行动力。





学会自省

人生的脚本是需要不断修正的，这才是最合适你的人生选择。我们每作出一次正确的选择，人生的道路就会为之改变，生活的品质也就为之提升。这个道理适用于你的家庭、事业，你的人生的任何一个方面。

想当然就会犯错误

决断和行动力是迈向成熟的部分必要条件，我们所采取的行动必须根据良好的分析与判断。

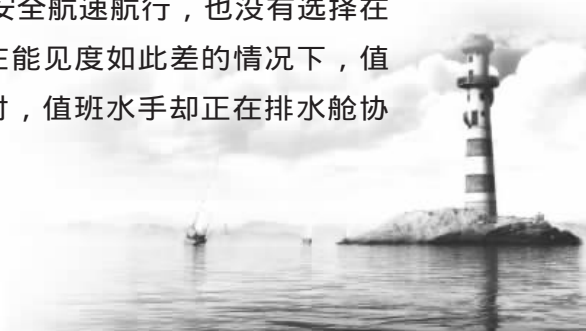
作家米兰·昆德拉说，事情总比你想象的复杂。我们工作和生活中的许多认识上的错误，都是想当然造成的。我们往往想不到，貌似理所当然的事情其发展并不当然。其实，很多事情全然不是表面上看起来的样子。

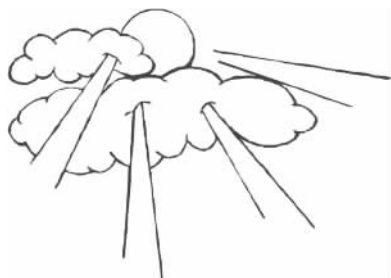
想当然是每个人都可能犯的错误！想当然地朝自己希望的方向去判断，如果事情发展的方向刚好与事实相符，那自然无暇顾及事件中诸多的偶然性，只当是先知先觉。而一旦有了偏差，才会思考问题究竟是出在什么环节上？往往找来找去，源头还是出在最初的一个小小的想当然上。

做事最容易出问题的时候，就是想当然的时候。想当然最容易造成错误及悲剧。

2007年6月15日凌晨，一艘运沙船与佛山九江大桥桥墩发生严重碰撞，造成九江大桥三个桥墩倒塌，致使9人当场坠入江中，8人死亡，1人失踪。

调查发现，船长驾驶“南桂机035”船途经九江大桥附近时，江面出现大雾，能见度变低。船长想当然地认为：“这点雾算不了什么，可以正常航行。”因此，他并未指挥采取安全航速航行，也没有选择在安全地点锚泊，而是凭经验冒险航行。在能见度如此差的情况下，值班水手本应站在船头协助了望，而事发时，值班水手却正在排水舱协





学会自省

助抽水！

因为在偏离主航道后，船长隐约看到前方有两道灯光，他想当然地认为这两道灯光是主航道灯光，而实际上，那是为扩建维修大桥而挂在桥墩上的灯光。就这样，船撞了过去，惨剧发生了！

据了解，当时运沙船上装载有一部雷达、两部对讲机和一部 GPS 定位系统。如此多安全措施，居然还出了这么大的事故。事故的原因不在于设备不先进，而是船长“想当然”的判断。

想当然之所以会屡屡造成错误和悲剧，关键在于所有的行动都建立在自己的“想”而不是对实际情况的了解、具体问题的分析上。大多数人都是不太关心或太懒于求知真情后，再做正确的思考。他们情愿凭着来自猜测或草率判断的见解而采取行动，因为求知真情是需要付出辛劳的。

生活不是想当然。很多人创业失败，大多是因为想当然地去做事，以为不需要很仔细的规划，想想大概估计一下就可以，然后做出来应该不会差。结果天壤之别，损失也很大。

想当然地处理事情，没有经过仔细的分析，没有经过试验数据的证实，盲目地下决定，造成了后果，后悔已晚。这样的例子，在我们周围，自己身上发生的还少吗？

草率行事只能让自己吃够苦头。决断和行动力是迈向成熟的部分必要条件，我们所采取的行动必须根据良好的分析与判断。

行进之前先仔细看，或投资之前先仔细研究，这并不表示我们做事要犹豫没有决断。采取行动千万不可鲁莽、仓促，要认清事实的真相再做出相应的行动。在许多情况之下，立即行动是必要的，但其成大事的比例往往视其对问题诊断的正确度而定。

在我们的生活中，有许多东西是值得深思的，这些东西通常很难得，但不轻易为人所重视。人们只有在失败时，才会想起一些东西，才开始反省自己当初的鲁莽与冒失，轻率与肤浅。我们每个人看到的是同一个世界，但是有些人看得短浅，有些人看得深远，于是就有失

败和成功的差别。

我们常因为未经深思而轻率的行为犯下错误或失败，等到清醒过来反省时，会觉得当时的行为实在幼稚，或是自责自己曾经是那么的莽撞、轻率。

古时候，有一个人丢了一把斧头，因为他和邻居不和，于是就认为是邻居偷的。于是他就每天观察邻居的一举一动，结果发现无论邻居在做什么，都像个贼。有一天他的斧头找到了，他再观看邻居的举动，发现没有一点像贼的样子了。

这个故事说明，人的心理因素对于人们的思维活动的影响很大，故此我们应时刻自省。当我们在思考，在判断，在行动时，不应让心理因素、个人成见、传统经验、思维定式等蒙蔽了自己，迷失了那个公正、客观、智慧的自己。

我们要不断提高自己的深度思维能力，时常对自身反省，警惕自己的知识限度和思维惰性，避免一些轻率和浮躁。这样，人生的错误和失败就会少一些。





事业生涯力戒浮躁

浮躁深植在我们心灵最深处，我们的人生因浮躁而虚浮乃至肤浅、平庸。

在我们的内心深处，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。浮躁是人生的大敌，常常在人不经意的時候入驻人的内心，使人陷入无尽的空虚。

现今年代，有多少人除了报纸外从不看其他任何形式的文字？有多少人偶尔坐下来看看电视，也一定得把遥控器抓在手里，每个台看不上3分钟就开始重新换频道？有多少人在婚姻上谈了吹、吹了谈，结了离、离了结？有多少人的学习或工作计划一再搁置？有多少人的远大理想化为泡影？有多少人的生活杂乱无章？浮躁已经不知不觉而又实实在在地支配着我们的行动，渗透在交友、恋爱、婚姻、工作、事业之中。

浮躁是人性的劣根，是人生的大忌。浮躁的人见异思迁，事业不成；浅尝辄止，技艺不精；急功近利，目光不远；喜新厌旧，心志不专。浮躁的人，成功不过是昙花一现，失败终如秋风落叶。当我们浮躁地渡过每一天时，我们就是在浪费我们的生命，这样的生命是虚空的、浮华的。

有一个小和尚，当初来剃度的时候信誓旦旦地向老和尚表示皈依佛门，但才念了不到一个月的经就受不了寺院的寂寞，还俗去了。两个月后，他又说忍受不了红尘的喧哗浮躁，一把鼻涕一把泪地要求重入佛祖门下。老和尚一时心软，就答应了。三个月后，他又嚷嚷说佛

门冷清留不住人，又一次开溜。这样闹腾下去，上山来“皈依佛门”已经是第六次了，最终他也没有修成正果。

现实社会，有很多人就像这个小和尚一样，学习不踏实，急功近利，没有踏踏实实地把工作做好，糊里糊涂地过着浪费时间的生活，很难有什么大的成就。人的心境越来越浮躁，也越来越迷茫，于是失落、痛苦、抑郁、堕落和疾病就会不请自来。

有一位年轻人，家里不宽裕，可能是受此影响，大学毕业时他的工作方向就是向“钱”看。这位校友毕业后的五六年，几乎是每年换一个工作。

他先是在办公室做行政管理，一年后看到保健品很红火，就应聘到一家生物制药公司去当推销员。没过多久，保健品行业就不行了。这时有位同学拉他去一家营销策划公司，月薪还不错，于是他马上去报到上班了。这回干的时间还算长一些，大约有一年吧，收入是比以前多了些，但是存折里的钱并不是太多。

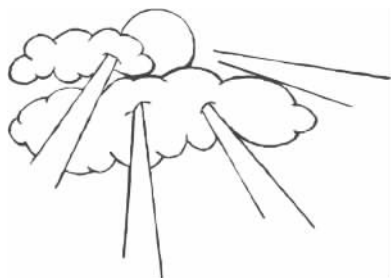
后来他又遇到另一位老同学，这位同学让他很羡慕，因为他开了一家小公司，生意还不错，正需要帮手。他毫不犹豫地加盟了公司。还没到半年，公司生意又转淡了，他只好去一家保险公司。没过多久，满街都是拉保险的业务员。后来他去一家小公司当市场部经理，实际上加上他才不过七八个人。这位老兄这十年来就是这样折腾来折腾去一事无成。

人的奋斗是一个从小至大的长期过程，不同时期有不同的目标，有的事情要干十几年，有的甚至需要付出终身的努力。不论时间长短，关键在于要有一个踏踏实实做事的态度。

无论是做事还是做人，都不可浮躁。如果做事浮躁，就会手忙脚乱，杂而无章，忙而有序，一事无成。如果做人浮躁，就会坐卧不安，生活漂浮，丧失斗志，失去自我。

浮躁深植在我们心灵最深处，我们的人生因浮躁而虚浮乃至肤浅、平庸。从某种意义上说，浮躁不仅是成功、幸福和快乐的最大敌人，





学会自省

而且还是各种心理疾病的根源。人只有静下心来踏踏实实做事，才不会被浮躁所左右。

吴燕生 1986 年从清华大学电机系本科毕业后，放弃出国机会，成为中国运载火箭技术研究院一名研究生，1989 年留院工作至今。18 年间，吴燕生从火箭研究院总体设计部一名普通设计员做起，历任工程组组长、室主任、总体设计部副主任、主任，中国运载火箭技术研究院院长。2002 年成为院长时，他 39 岁，是该院历史上最年轻的院长。

2003 年底，吴燕生受邀回母校清华作载人航天报告时，坦率地说：“人是要有事业心的，没有它将一事无成。有不少人问我，在物欲横流、浮躁之风盛行时，怎么能踏踏实实干下来呢？我对清华大学的校训‘自强不息、厚德载物’有深刻的体会。年轻人有理想，一定要从每件小事干起，一定要耐得住寂寞，认准一个方向，坚定不移地干下去才能成功。”

这就是吴燕生袒露自己成长的“真经”，是他抗拒浮躁和各种诱惑的准则，更是他忠于航天事业、实现理想抱负的信条。朴实的言语渗透着哲理，得到了清华大学同学们的认可和好评。

做人不能太浮躁，浮躁的人最终一事无成。人生的一切浮躁和欲望都是来自不清静、不安稳的心，我们在纷繁复杂的社会环境中要有一颗平常心。禅的最高境界是无字；音乐的最高境界是无词；爱的最高境界是无言；生活的最高境界是理解；朋友的最高境界是此时无声胜有声，人心的最高境界是平静。

人如果都能有心静的自然和谐，有修身养性的积极处事态度，远离悲观厌世的消极逃避，能控于己、制于心，方可万事不乱，世俗人生就会少了许多烦恼。

浮躁是人生的大敌，如果你有一天突然发觉自己太浮躁了，这真是到了反省自己的时候了。

不要被成功冲昏头脑

当胜利走来时，我们是否得意忘形，迷失自我？成功或许是一剂毒药，在它面前要保持头脑清醒。

古希腊悲剧诗人欧里庇得斯在 2500 年之前说过：“如果上帝要毁灭某些人，会先让他们疯狂。”大量的研究表明，人们在获得长期的成功之后做出最佳决策的几率就会降低。

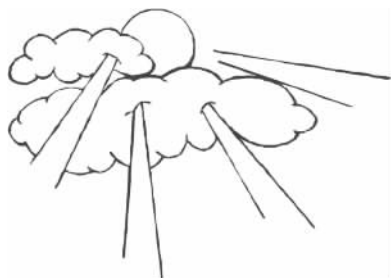
从 2001 年春到现在，思科遭受了意想不到的沉重打击，一年之内股价蒸发了 88%。而在这之前，思科的管理人员没有一个人会想到思科会落魄到这个地步。高管认为，思科已保持了 40 个季度的持续增长，难道未来不也可以继续保持这种增长吗？更为可悲的是，即便有证据显示形势不妙的时候，思科仍然固执地坚持固有的美丽设想。就连华尔街都担心互联网设备市场将崩溃时，CEO 钱伯斯仍然乐观地预测年增长率可达到 50%。

当时的钱伯斯为什么这样想？波士顿学院社会学家黛安·沃恩在《挑战者号发射决定》一书中指出，人的精神支柱不会轻易屈从于现实，“当一些对形势不妙的证据出现时，人们可能会感到困惑，但往往会把它扔到一边，直到一些证据非常重要而不能再忽视、非常清楚而不可能再有误解、非常痛苦而不能再否认时，才会迫使他们放弃自己曾经精心构筑的美妙设想。”

2001 年 4 月，思科销售额的直线下跌，迫使思科处理 25 亿美元的过量库存，并裁减 8500 名员工。

人要有一副清醒的头脑，尤其是当自己志得意满的时候。很多人





学会自省

曾经辉煌过、风光过。可惜在他们事业如日中天、生活一帆风顺的时候，他们的头脑糊涂了。于是走入了人生败局。

大发明家爱迪生，虽然拥有“发明王”的美称，但在晚年却因越来越严重的骄傲情绪，让他的声望大打折扣，也为“英雄迟暮，骄则自误”作了绝好的写照。在晚年，他被无数的成就和人们的奉承所陶醉，竟然无知地、固执地坚持用直流的方式输电，而坚决反对用交流的方式输电，从而成为一生的败笔。

在人生的道路上，我们时时都要谨慎，就像在开车的人，一步都不可踏错，方向也不能有一点偏差，因为“失之毫厘，差之千里”。不要被胜利冲昏头脑，因为悲剧常常产生在冲昏的那一刻。

有些人在事业上有所成就，往往容易被暂时的成功冲昏头脑，以至种下祸根，到头来后悔已经晚了。做人要有谦虚谨慎的心态，可是又有多少成功者能保持清醒的头脑？

历史上许许多多的经验证明，许多伟大人物因为经历了太多的成功，被胜利冲昏了头脑，最终不可避免地陷入失败的深渊。典型的如明末农民起义领袖李自成，因其顺应民心，屡次战胜明军，但其一旦占领京城以后，便不思进取，乐而忘忧，被清军击败，最终酿成身死九宫山的历史惨剧。

在成功的道路上，虽然遍布着荣誉与鲜花，但也充满着荆棘与陷阱。被成功与胜利冲昏头脑的人们，总以为诸事皆一帆风顺，对困难估计不足甚或视而不见，自信心高度膨胀，最终被成功路上的陷阱吞没。

日盈则昃，月满则亏，这是自然界的现象；骄者必败，傲者必亡，这是人之常情。西楚霸王项羽百战百胜，然而最终落得乌江自刎；苻坚投鞭断流，骄态毕露，终于淝水败亡。这些都是最好的例证。

骄傲就像火在炉中，一旦烧掉谦虚的品质，就会使我们全身遭到炙烤，等到那时，后悔就来不及了。为人不可居功自傲，理智、清醒才是人生成功的保障。

衡量一个人成功的标准，重要的是看他能否主宰自己的命运，无

论遇到什么顺境逆境，都能理智地控制自己，不断地实现自身目标。

张瑞敏有句名言：“战战兢兢，如履薄冰。”这是一种如同身临险境的大敬畏意识。有了这种大敬畏、大忧患的意识，我们在成功的时候就能清醒地看到还有很长的路要走，还有很多困难需要克服，成功的今天仅仅代表着今天，明天又必须继续前进。

一个人应该保持这种心态：成功之时不因一时得志而沾沾自喜；失败之时不因懦弱无能而自感羞愧。当胜利走来时，我们是否得意忘形，迷失自我？成功或许是一剂毒药，在它面前要保持头脑清醒。

《老子》中说：“不自见故明；不自是故彰；不自伐故有功；不自矜故长。”这是告诫我们，做人要谦虚。人在取得越来越多的成就时很容易迷失自我，尤其是来自外界的各种赞誉，都可能会淹没成功者的自我判断。因此，越是鲜花簇拥、掌声雷鸣，成功者越需要在热闹中保持冷静，越需要迅速跳出躯壳看自己：瞧，这个人是不是正在得意忘形！





学会自省

成功来自于承认错误

认错的好处，是可以刺激并增进批判力，让你进一步重新检视决定，然后修正错误。

我们每个人都会犯错，当我们犯错并招来失败的时候，我们该如何做？你是否安静下来思考一些问题呢？

一个人如果做不到反省，只会让自己错上加错，愈陷愈深。因此，反省是成功的基石。

反省，使自己的品德更加高尚。古代的廉颇处处与自己的同事蔺相如为难，但蔺相如有不与其计较的宽大胸怀。当廉颇听到蔺相如对敌狠对友宽的肺腑之言后，反省自己，最终悔悟，于是向蔺相如负荆请罪，二人终成好友。这一文一武成为赵国的中流砥柱，“将相和”的故事一直传诵至今。廉颇的反省，让他的品性得到了升华，让他在自我的大海里找到了正确的航向。这种反省使人自然轻松，放弃错误的锁链，从而走向成功。

反省让人与人的关系更加和谐。高尔基说：“学会在适当的时候承认错误，将会成为你与他人关系的调和剂。”有些人害怕承认错误，于是自欺欺人，从不反省自己，坚持自己才是对的，因为他害怕丢面子，使人际关系僵化，甚至至亲的朋友也会弃他而去。

静心思过实属不易，思他人之过简单，思己之过很难。人生际遇，动止纷纭。当你在为人处世中常能静思己过，你就有了一种美德、一种懿行、一种魄力。

人的一生，不可能白璧无瑕，一尘不染，有时出现点过错实属正

常。人非圣贤，孰能无过？有过必改，来者可追。然而，自我反省并非易事，承认错误更需要很大的勇气。一个人若能养成自省的习惯，以“有过”之心求“无过”之境，则必能督促自己去短扬长，不断进步。

2004年7月21日，在都柏林举行的“第17届国际广义相对论和万有引力大会”上，著名英国物理学家史蒂芬·霍金发表最新研究论文，承认他29多年前提出的“黑洞悖论”是错误的。1976年，霍金通过计算得出结论，黑洞一旦形成，就开始向外辐射能量，但这种辐射并不包含黑洞内部物质的“信息”。最终黑洞将因为质量丧失殆尽而消失，而那些黑洞内部的信息也就不知去向，这便是所谓的“黑洞悖论”。

霍金对“黑洞悖论”进行反省，得到了最新研究成果。他认为，黑洞将不会被进入其边界的物体的信息淹没，反而会将这些信息“撕碎”后释放出去。

霍金对黑洞的认识过程，说明人类对自然的认识永无止境。抛弃先入为主的成见，尊重客观实践的检验，霍金自我否定的科学精神值得提倡。一个敢于承认错误的人，才能做到不断的进步。

人都会犯错误，但在对待错误的态度上却大不一样。有的人犯错误却不敢承认，总是千方百计地掩饰错误，拒不改正。这样的结果，不仅自己不能取得更大的进步，反而会引起别人的强烈不满。对待自己错误的正确态度是：犯了错误就该诚实地认错，勇于改正，狡辩、诿过只会害了自己。

一次，LCC索罗斯基金董事会的主席、国际投资大亨索罗斯在接受商业媒体采访时，说了几段极具启发的话语：

“要面对现实，承认错误是其中最重要、最困难的一步。多数人以为，认错是羞耻的来源，但实际上，只要能承认‘不完美的理解’是人类的常态，就不会觉得认错有什么好丢脸的。”

“认错的好处，是可以刺激并增进批判力，让你进一步重新检视决定，然后修正错误。我以承认错误为荣，甚至我骄傲的根源来自于认错。”





学会自省

“我有认错勇气。当我一觉得犯错，马上改正，这对我的事业十分有帮助。我的成功，不是来自于猜测正确，而是来自于承认错误。”

大师毕竟是大师。人之大善，在于知过能改，能够力求改正，错误反而会成功的奠基石。可惜，太多人不愿正视自己的错误，不承认不改正错误就不会发展进步，可惜这么简单的道理很多人不明白。英国谚语说：“承认错误，等于纠正了一半错误。”承认错误，是进步的开始。

人如果不能时时自我省察，认清自己的长短缺失，很容易得意忘形而失败。好比项羽不认错，自刎于乌江，临终前还喊着：“天亡我也！天亡我也！”反观刘邦和曹操，因为听从谏言，改正过失，而成就霸业。人的成败得失关键，与能否认错密切相关，能够认清自己，改变错误，才有美好的未来。

贤能的人不以无过为贵，因为人会从错误中成长。智者改过迁善，愚者文过饰非，能够勇于认错的人，进步得快；若凡事觉得自己有理，死不认错，只能原地踏步，甚至退步了。

赌徒心态不可有

人生，终究有一定的轨迹，不是赌博，没有太多的如果让我们假设。

生活中，有的人只想碰运气发横财，不愿意劳动致富、创业致富；敢于孤注一掷，铤而走险，甚至不惜以生命为代价；为了达到目的，可以不择手段。这是典型的赌徒心态。

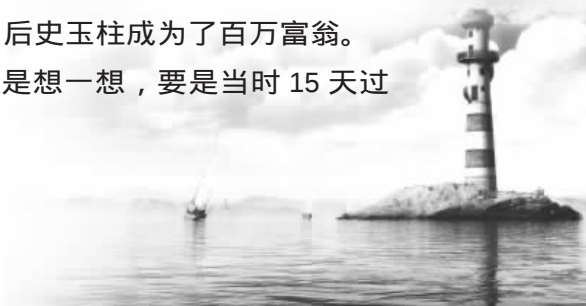
赌博屡禁不止的深层原因，在于不少人身上携带着严重的“赌徒心理”。人的赌博天性，会驱使千百万人趋于失败。这类例证可由 1929 年美国华尔街的破产故事而得知，那年竟有千百万人曾想在股票红利上赌博而发财。

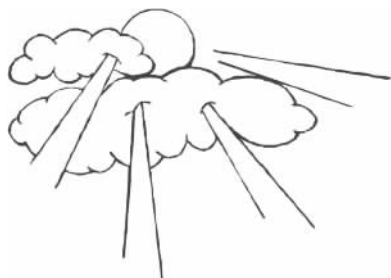
世上凡是赌博的人，没有永远的赢家，往往是输多赢少。无论男女，人性中往往都有一种赌性，赌性又带有一些贪婪，赌性往往是非理性的，陷入赌中的人大都是不理智的。所以，必须加以控制。

有些人常常给自己一个理想化的目标，不管概率多少，就一个劲做下去。结果呢，小成大错。成功不是靠赌出来的，而是有计划地一步步达到的。

史玉柱职业成长生涯的每一步似乎都充满了赌性。当年在深圳开发 M - 6401 桌面排版印刷系统，史玉柱的身上只剩下了 4000 元钱，他却向《计算机世界》定下了一个 8400 元的广告版面，唯一要求就是先刊广告后付钱。他的期限只有 15 天，前 12 天他都分文未进，第 13 天他收到了 3 笔汇款，总共是 15820 元，两个月以后他赚到了 10 万元。史玉柱将 10 万元又全部投入做广告，4 个月后史玉柱成为了百万富翁。

这段故事如今仍为人们津津乐道，但是想一想，要是当时 15 天过





学会自省

去史玉柱收来的钱不够付广告费呢？要是之后《计算机世界》再在报纸上发一个向史玉柱的讨债声明呢？真是这样，我们大概永远也不会看到一个轰轰烈烈的史玉柱和一个赌性十足的史玉柱了。

史玉柱曾经说过：“我是靠赌性起来的，也是靠赌性倒下的。”由于他的大胆使他决定建造 70 层的巨人大厦。这一脱离了实际的计划给他带来了严重的财务危机，资金运转不灵，出现了恶性债务，并以此为导火索，导致整个集团公司流动资金的结构失衡以至最后陷入困境，公司从此一蹶不振。

当时史玉柱没有明确的产品线和对于市场的算计，全凭感觉和运气，在“赌一把”的心态驱使下，做出了错误的决策。从电脑、保健品到药品，史玉柱疯狂地投入了大部分的流动资金。更致命的问题在于，作为企业和政府的一个明星项目，巨人大厦设计方案从 18 层到最后的 72 层，事实上当时地基是按照 88 层打的，按照这样的做法，仅预算就需要 12 亿，这对于房地产投资毫无概念的史玉柱而言，完全是给自己建造了一个恐怖的资金黑洞。

客观而言，巨人大厦的过度“抽血”只是其表面原因，真正原因还在于史玉柱毫无把握却付诸行动的一些疯狂的下注。这种资金有去无回，或者说投资收益周期超出控制，是史玉柱输掉“巨人”的最大原因。

“直到‘死’那天我都没觉得好像大厦盖不起来，那时候还是没有头脑缺乏清醒。”史玉柱承认当时毫无危机意识，“那时候，头脑发热，做过十几个行业，全失败了。比如当时做的脑黄金、巨能钙、治心脏病的药、我们的老本行软件、计算机硬件。”史玉柱的多元化之困恰逢巨人大厦的建设资金出现短缺。媒体曝光后，买楼花的人开始集中上门挤兑，史玉柱从几亿身家变成了欠债两亿多。

1997 年下半年，史玉柱奔波之后并没能堵上巨人大厦的资金黑洞，终于一赌成恨，血本无归。此后两年多的时间，史玉柱都在人们的视野之外。当然，具有强大的心理承受能力的史玉柱并没有随“巨人”

一样倒下，而是开始反思自己的行为，为东山再起做着准备。

人生，终究有一定的轨迹，不是赌博，没有太多的如果让我们假设。做事不能冲动，因为冲动有时候会让你更快地走向失败。





养成下决心的能力

赢家与输家的差距就在于是否拥有快速的决断力，拥有决断力的人比较容易控制局面，从而使自己的事业得到更快的发展。

善下决心是一种能力，很多成功者总是靠着及时决断的能力，一步一步踏上了自己的成功之路，而失败的人则是慢吞吞地做出一项项决定。事实上，大部分人之所以不成功，是因为他时常犹豫不决，缺乏决断力。

赢家与输家的差距就在于是否拥有快速的决断力，拥有决断力的人比较容易控制局面，从而使自己的事业得到更快的发展。对于一个企盼成功的人来说，培养决断力非常的必要。

蔡大明是温州一个知名度相当高的鞋业公司的老板，他有一个弟弟叫蔡大亮，家住在农村。在我国刚刚改革开放之初，兄弟二人凭借南方人特有的市场敏锐力，几乎同时看到了政府的富民政策给国家带来了巨大的变化，人们开始摆脱了过去那种自给自足的生活方式，穿衣戴帽都趋向了商品化。于是，蔡大明和蔡大亮兄弟俩同时决定每人办一个制鞋厂。

蔡大明说干就干，在他做出决定后，就马上行动起来，请来了师傅，招聘了工人，买来了机器，采购了原料，不出半个月，蔡大明就把产品推向了市场。而蔡大亮则犹豫不决，行动迟缓，他想先看看哥哥干的结果如何，然后再决定是否行动。

刚开始的时候，蔡大明的制鞋厂办得并不顺利。一会儿市场打不开，产品销路不畅通；一会儿资金出了问题，周转不灵；一会儿管理人

员跟不上，生产管理混乱；一会儿工资不能按时发放，工人生产的积极性下降，在厂里闹情绪。总而言之，几乎农民企业家创业能遇到的问题蔡大明全遇上了。看到这些，蔡大亮暗自庆幸自己明智，心想：自己多亏没有像哥哥那样立即行动，否则也会像他那样步履维艰。

蔡大明的制鞋厂的确遇到了未曾料到的一些经营困难，这些困难是任何人创业的时候都可能遇到的。更何况蔡大明是改革开放之初第一批创业打天下的人，那时可供借鉴的创业经验也非常少，一切都要“摸着石头过河”。但蔡大明并未被困难击垮，凭着顽强的拼搏精神和灵活的头脑，克服了一个又一个困难，在一年之后，他的制鞋厂终于渡过了难关，发展起来了。

这时，看到哥哥骄人的业绩，蔡大亮则后悔不迭。他经过痛苦的思考，最终还是办起了自己的鞋厂。然而，先机已失，当蔡大亮办鞋厂的时候，全国鞋厂如雨后春笋一样在温州、石狮、青岛、成都等地出现。蔡大明的鞋厂早办了一年，这一年时间为他赢得了众多的客户和市场，而蔡大亮到至今仍客户寥落。到2000年蔡大明已在全国建起了自己的庞大行销网络，拥有资产数亿元，而蔡大亮由于没有订单，没有自己的营销网络，他只能为哥哥的鞋厂进行加工，资产连哥哥的百分之一都不到。这就是立即行动和迟疑不决的巨大差别。

能够抓住机会的人，下决心时十分果决，而且在执行过程中绝不轻易更改决定，不管外界环境如何恶劣都坚守决定。这样的人不仅能够抢占先机，而且还能创造出越来越多的机会。

塞伯特是一个敢作敢为、有决断魄力的女性，做事绝不缩手缩脚、畏首畏尾。塞伯特在担任纽约州银行业管理官一年之后，1977年，香港汇丰银行要收购纽约的海洋密兰银行。应不应该让一家外国银行取得这家银行的控股权呢？塞伯特和凯里州长有不同的看法。塞伯特公开反抗她的上司——纽约州州长休凯里。当时，她虽然受到可能被撤职的威胁，但却毫不畏缩，顽强地坚持在纽约州买卖银行股权地法律规定，于是这宗收购事件陷于难产。





学会自省

1981年，这位女强人在另一件事情上，又一次表现了她办事的才能和魄力。早在一年多之前，塞伯特就十分清楚，纽约州的格林威治储蓄银行如果得不到援助，就会陷入绝境，关门倒闭。原因是，这家银行付给存款客户高利息，而它的收入来源却是低息抵押，结果入不敷出，亏蚀累累，濒临破产边缘。如果这家银行倒闭，它不仅是一宗大银行破产事件，而且可能产生连锁反应，引起其他储蓄银行发生挤兑事件。

为了避免这宗影响巨大的事件发生，塞伯特果断决策，和联邦储蓄保险公司一道，谋求挽救办法。她力求在纽约州找一家实力雄厚的储蓄银行，与格林威治储蓄银行进行合并。她找过许多储蓄银行，但它们都表示不感兴趣。经过74个星期的努力而徒劳无功之后，她终于在1981年12月，说服了纽约的大都会储蓄银行，收购格林威治储蓄银行，她同时使联邦储蓄保险公司同意，发放一亿八千五百万美元给大都会储蓄银行，进行与格林威治储蓄银行合并的安排，终于使后者避免了破产倒闭的命运。塞伯特成为了纽约州银行业管理官员中炙手可热的人物。

塞伯特为人的率直和固执，使她在面临任何困难和问题时，都有坚强的自信心和强烈的责任感，敢于决断，也使她本人成了纽约州银行业的一个重要人物，是华尔街一位权力巨大的女强人。

在生活和工作中，经常会碰到大量的问题，需要及时地做出正确的抉择，否则就会贻误时机。只有及时决断才能成功，要做到这一点，容易犹豫的年轻人尤其要注重培养决断魄力。

做事专注和坚持

专注是生活中所有成功的关键。如果你没有付出足够的时间和精力去做一件事，请你在失败时先从自身找原因。

一个人要成就一番事业，因素是多方面的，而其中很重要的一点就是专注。专注来自于目标的专一，目标专一才会集中精力、体力，才会越钻越深，越来越向目标靠近。

《庄子·达生》里有一个“佝偻者承蜩”的故事：

孔子前往楚国，行走在一座树林中，看见一个驼背人在粘知了，一粘一个准，简直神了。孔子上前问道：“您真行啊！有什么诀窍吗？”

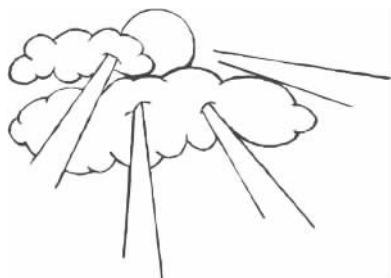
驼背人答道：“我有诀窍啊。粘知了时我的身子站定在那，就像断木桩子；我的手臂就像枯树枝；虽然天地很大，容有万物，此时的我就只知道有蝉翼。我心不旁骛，世上万物我都不换蝉翼，这样还有什么得不到呢！”

孔子对弟子们说：“用志不分，乃凝于神。”意思是说，专心致志地去做一件事，从不分心，才能达到一种神奇的境界。

专注要心有定力，要有一种不达目的不罢休的执著，要有一种排除干扰、战胜自我的毅力。一个人如果心浮气躁，为环境所左右，就不可能集中自己的时间、精力和智慧，干什么事情都只能是虎头蛇尾，难有善终。缺乏专注精神，即使定下凌云壮志，也绝不会有所收获，因为“欲动则心散，心散则志衰，志衰则不达也”。

法国著名作家巴尔扎克年轻的时候，曾经营出版、印刷业，由于经营不善，他的企业破产了，并欠下了巨额债务。债权人经常半夜来





学会自省

敲他的家门，警察局发出通缉令要立即拘禁他。那时的巴尔扎克居无定所，后来实在没有办法，在一个晚上，他偷偷地搬进了巴黎贫民区卜西尼亚街的一间小屋里。

他隐姓埋名，躲进这间不为外人所知的小屋子里。周围的难民根本没有注意到这位有些落魄却踌躇满志的年轻人，他终于从原先浮躁不安的心境中平静下来。

他坐在书桌前，认真地反思着，多年以来，自己一直游移不定，今天想做这，明天又想改行做别的，始终没有集中精力来从事自己最喜欢的文学创作。

想着想着他顿悟，蓦地站起来，从储物柜里找出拿破仑的小雕像，放在书架上，并贴了一张纸条：“彼以剑锋创其始者，我将与笔锋竞其业。”拿破仑想用武力征服全世界，他没做到，而巴尔扎克却要用笔征服全世界。果然，巴尔扎克在文学上取得了巨大的成就。

只有专注，才能把事业做精做透。一个人只有专注于一个目标，才能在这个目标上取得成功。南宋思想家陈亮在《耕斋铭》中讲：“工贵其久，业贵其专。”这“久”、“专”二字，道出了成功的真谛。无论做学业也好，干事业也罢，都需要这种持之以恒的韧劲和执著认真的钻劲，只有这样，才能告别平庸，走向成功。

专注是生活中所有成功的关键。如果你没有付出足够的时间和精力去做一件事，请你在失败时先从自身找找原因。

专注需要坚持。大多数人都可能做到认真开始，却很少有人把已经开始的一切工作妥善地完成。人们总是在遇到第一个挫折时，便全盘撒手放弃。而坚韧，是没有其他任何东西可以替代的。以坚韧为座右铭的人最终会发现，失败的魂灵也会感觉厌倦而一走了之的，因为失败无法与坚韧拼到底。

苏轼在《晁错论》中说：“古代成大事的人，不仅仅有超世之才，还要有坚韧不拔之志。”人生的最高格言是坚韧，因为挫折是成功的前奏。成功人物最明显的标志就是他坚定的意志，不管环境变化到何种

地步，他的初衷与希望仍然不会有丝毫的改变，而终将克服障碍以达到所企望的目的。

做事不可浅尝辄止，成功往往在于再坚持一下的努力之中。这是个浅显简单的道理，但我们在实际生活中，却常常忘了它。成功就距我们一步之遥，我们却在最后的关头放弃了努力，让胜利轻易地与我们擦肩而过。

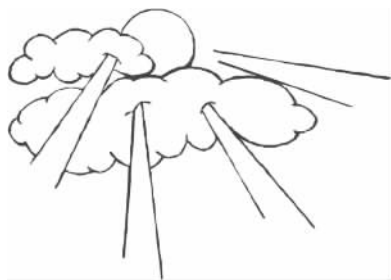
台湾企业家高清愿当初在经营台湾的统一超市时，连续亏损6年。但他并没有因此放弃，而是坚持走自己的路。终于在调整营业方针、市民消费能力提高之后，统一超市开始转亏为盈，如今他的企业稳居台湾商店业龙头地位。

高清愿的故事告诉我们，往往是在最困难的时候，最需要“再坚持一下”，这是对自己勇气和毅力的严峻考验。胆怯的人往往会退缩，而勇敢的人则会经受住考验，真是“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”。

要想成功，就绝不能半途而废。当然，方法、计划可以调整，但绝不要让退却的念头占据了上风。耐心和持久胜过激烈和狂热，忍耐和坚持虽是痛苦的事情，但却能渐渐地为你带来好处。

成大事不在于力量的大小，而在于能坚持多久。伟大的事业不是靠力量，而是靠坚持来完成的。





从改变自己开始

大多数人想要改造这个世界，遗憾的是很少有人想改变自己。

美国著名导演麦克·尼克尔斯说：“我受益终生的一句话是：改变从自己开始。”世界在改变，人也要随之改变。

改变就是去做自己害怕做的事情；改变就是要敢于突破自己现有的舒适空间，重新建立新的生活秩序；改变就是做你过去不习惯做或是不喜欢做的事情，不断打破你过去固有的惯性。

我认识一位朋友，8年前他刚好30岁，却已经拥有5家公司。他说：“人呢，必须三个月就有一个变化。三个月一小变，一年一大变。必须要一年变一个样才行，一定要变！”这句话给人留下了深刻的印象，人必须培养不断寻求变化、突破自我的能力。

要成功就必须改变。你需要改变现在的状态和思考模式，以及现有的做事方式，改变吸收的资讯和人际交往圈子，改变过去的信念和生活习惯……一切都要变！只有变化，才会有所成长，有所进步。

美国拉沙叶大学的一位业务员，前去拜访西部一个小镇上的一位房地产经纪人，想把《推销与商业管理》课程介绍给这位房地产商人。那位房地产商人显然听得津津有味，听完之后却迟迟不表示意见。

这位业务员只好单刀直入了：“你想参加这个课程吧，不是吗？”这位房地产商人以一种无精打采的声音回答说：“哎呀，我自己也不知道是否想参加。”这位业务员对这种优柔寡断的人见得多了，他决定采用一种多少有点刺激的方法，于是他说出了使房地产商人大吃一惊的话。

“我决定向你说一些你不喜欢听的话，但这些话可能对你很有帮助。先看看你工作的办公室，地板脏得怕人，墙壁上全是灰尘。你現在所使用的打字机看来好像是大洪水时代诺亚先生在方舟上所用过的。你的衣服又脏又破，你脸上的胡子也未刮干净，你的眼光告诉你你已经被打败了。在我的想象中，在你家里，你太太和你的孩子穿得也不好，也许吃得也不好。你的太太一直忠实地跟着你，但你的成就并不如她当初所希望的。在你们刚结婚时，她本以为你将来会有很大的成就。”

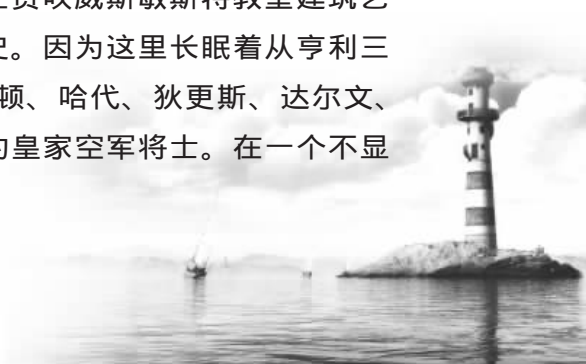
“现在，我告诉你失败的原因，那是因为优柔寡断的你没有做出一项决定的能力。在你的一生中，你一直养成一种习惯：逃避责任，无法做出决定。如果你直接告诉我因为没钱才如此犹豫不决，我还会同情你，但你却承认你并不知道你究竟参加或不参加。你已养成逃避责任的习惯，无法对影响到你生活的所有事情做出明确的决定。”

这位房地产商人呆坐在椅子上，下巴往后缩，他的眼睛因惊讶而膨胀。或许，业务员戳到了他的痛处。突然，房地产商人竟然抱头哭泣起来。最后，他努力地站了起来，和这位业务员握着手，感谢他的好意。他要了一张空白报名表，答应报名参加《推销与商业管理》课程，并且先交了头一期的学费。

三年以后，这位房地产商人开了一家拥有 60 名业务员的大公司，成为当地最成功的房地产商人之一。

过去的方式只能得到过去的结果，要想有不一样的结果，就必须更新现在的观念和行为。不改变就会落伍，人只有改变自己，才能有所突破，才会取得史无前例的成功。

英国最古老的建筑物威斯敏斯特教堂，是英国最出色的哥特式建筑，每天吸引着来自世界的游客，人们在赞叹威斯敏斯特教堂建筑艺术的同时，还从中了解了一点英国的历史。因为这里长眠着从亨利三世到乔治二世等 20 多位国王，憩息着牛顿、哈代、狄更斯、达尔文、吉卜林以及二战中“不列颠之战”牺牲的皇家空军将士。在一个不显





学会自省

眼的角落的一块墓碑上刻者一段非常著名的话：

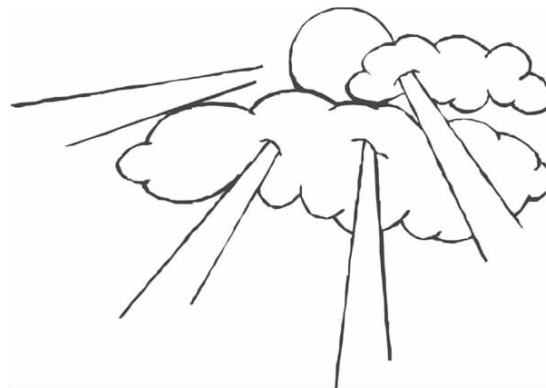
当我年轻的时候，我的想象力没有受过限制，我梦想改变这个世界。

当我成熟以后，我发现我不能改变这个世界，我将目光缩短了，决定只改变我的国家。

当我进入暮年以后，我发现我不能改变我的国家，我的最后愿望仅仅是改变一下我的家庭，但是，这也是不可能。

当我现在躺在床上，行将就木时，我突然意识到：如果一开始我仅仅去改变我自己，然后，作为一个榜样，我可能改变我的家庭；在家人的帮助和鼓励下，我可能为国家做一些事情；然后，谁知道呢？我甚至可能改变这个世界。

这个墓志铭对人有很大的启发。大多数人想要改造这个世界，遗憾的是很少有人想改造自己。在许多情况下，我们不可能改变环境，唯一可行的选择是改变自己。只有改变自己，才能以适应环境，让生命在有限的时空中得以延续。只有主动改造自己，才能享受真正的成功与恒久的快乐。

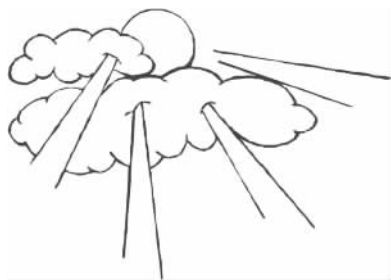


第三章

学会忏悔

忏悔是良知的自省，是灵魂的净化，是对自己人生轨迹的扳正。
为什么大多数人不中途醒悟忏悔，而要事后悔恨呢？





一念天堂一念地狱

人往往一个观念就决定了他的一生的幸福或不幸，我们时时需要端正自己的思想。

升天堂，还是入地狱，这是个值得思考的问题。

天堂与地狱只在一念之间，若念天堂，有爱便是天堂；若念地狱，人间处处即炼狱。

一天，信重武士向白隐禅师请教：“真有地狱和天堂吗？”

“你是做什么的？”白隐禅师问。

“我是一名武士。”信重武士答。

“你是一名武士？”白隐禅师大声说，“哪个愚蠢主人会要你做他的保镖？看你的那张脸简直像一个讨饭的乞丐！”

“你说什么？”信重武士热血上涌，伸手要抽腰间的宝剑，他哪受得了这样的讥嘲！

白隐禅师火上浇油：“哦，你也有一把宝剑吗？你的宝剑太钝了，砍不下我的脑袋。”

信重武士勃然大怒，“哐”的一声抽出了寒光闪闪的利剑，对准了白隐禅师的胸膛。

白隐禅师安然自若地注视着信重武士说：“地狱之门由此打开！”

一瞬间信重武士恢复了理智，觉察到自己的冒失无礼，连忙收起宝剑，向白隐鞠躬道歉。

白隐禅师面带微笑地对信重武士说：“天堂之门由此敞开！”

所有的境界都是由心造成的，做人要把心端正了。一个人总是在

善与恶之间徘徊，选择善还是选择恶，自己可以决定。今生造作的，或善或恶，都是自己的选择。人因选择不同，生命的轨迹也不同。

当你选择善时，善就进入你的生活。当你选择恶时，你就生活在罪恶中。为善或为恶，得救或沉沦，都是你选择的结果。人往往一个观念就决定了他的一生幸福或不幸，我们时时需要端正自己的思想。

日本著名作家大江健三郎在广岛纪念医院生了一个儿子，天生没有头盖骨，要动手术，即使成功儿子也会智能不足。大江健三郎很是伤心，心想这样的儿子不如不要，暗自期待手术失败，一了百了。

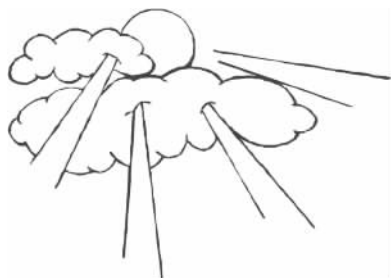
他和医院院长聊到自己的心情，院长以自己的经验劝慰他。大江健三郎于是接受了天生障碍的儿子，而且录下了许多大自然的声音，让儿子聆听、吸收。自幼吸收美妙的天籁之音，他儿子长大后成为有名的作曲家，所作的曲子可以治疗失眠症，助人很快睡着，因此畅销日本。

很多时候，人总是先考虑是否对自己有好处后再去做事，这种心态应该调整。人活在这个世界上，怀着一颗善心，把善良当成一生的信念，要善待自己、善待他人、善待这世界上的一草一木，问心无愧地活着，才是一种活的境界。

抗战期间，有一位年轻战士赶赴沙场的途中，救了一位想要跳河自尽的妇人，妇人被救上岸之后，不但没有感谢青年，还责怪青年害她生不如死。在青年一再的询问之下，妇人才伤心欲绝地道出自尽的原因：原来她的丈夫遭人陷害锒铛入狱，家中留下年迈多病的高堂，以及三个嗷嗷待哺的稚子需要侍奉抚养。奈何家徒四壁，贫无立锥，只好将仅有的衣物典当得一块银元，以治疗母亲的陈年病疾。那知屋漏偏逢连夜雨，奸诈的商人却以假的银元欺骗她，在这种断绝生路之下，只好一死以求了断。

青年听了之后，油然升起恻隐之心，就对妇人说：“您的遭遇太值得同情了，我这里有一块银元，请您拿回去安顿家人，为了免得再危害他人，请您把假的银元给我吧！”





学会自省

青年拿了假银元，不经意地随手往身上口袋一放，就出征去了。在一次激烈的战争中，枪林弹雨之下，一颗子弹朝青年的胸膛射来，正巧打在放着假银元的部位，假银元凹陷了下去，却救了青年的一命，青年于是拍手赞叹说：“太值得了！这一块钱真是千金难换啊！”

青年由于一念之善，以一块银元救了妇人一家人，也为自己挣回后半世的人生。

人们常说：善恶皆有报。不要轻视小恶，以为自己不会受报应。不要轻视小善，以为自己不会修来福祚。小水滴不断地落下，最后能灌满整个瓶子。集小恶则成大恶，集小善则为大善。明道的人逐渐积集小善，而致使他整个人生充满着福德。

凡人的一半是天使，一半是魔鬼，私心杂念就是魔鬼。世间人要及时清理自己的私心杂念，洗涤心灵的污垢，清除魔鬼的一面。否则，当魔鬼的一面统领全局时，人的心灵家园就会迷失在灯红酒绿、纸醉金迷之中，淹没在灵与肉、泪与笑的搏杀之中，再也找不回自己的灵魂了。到那时，自救已经来不及了。

修心，最重要的是心念清净。生活要能事事如意、不受外界干扰，实在很不容易！既然人世间有这么多不如意的环境要面对，不如先自我净化，把内心的世界清净，这也就是修心要下的功夫。在风风雨雨的世界里，人的心灵难免会沾染蒙受各种各样的尘埃，自觉地、及时地为自己的心灵沐浴和洗涤，便显得异常重要。

心田要多播善的种子，多一粒善的种子，就减少一棵杂草。修行的重心就是不断地调适自己，修正错误行为，日臻其善。

做人时时都要修心修德。不作恶事，哪怕是最小的恶；多行事善，虽然是最小的善。这是一种修身修德，自我提升。善心的培养是由内而外的修炼，一旦形成良性循环，会把我们提升到一个更高的境界。

人生需要不断觉醒

生命不觉醒，成长的过程就是迷失的过程。人生的价值在于思考和觉醒，而不只在于生存。

迷茫、困惑、思考、成长，是人生不可避免的过程，有时还要重复。很多人过着琐碎的生活，迷茫在世俗的诱惑及难以填平的欲望之中，迷茫处于自身与社会之间进退两难的境地，迷茫之中自己将何去何从。

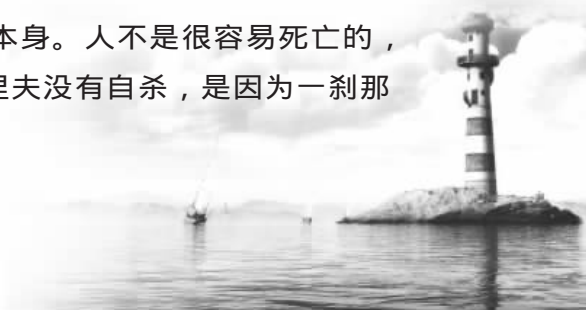
迷茫之于成长，是必不可少的。很多人不知道人生究竟有什么意义，究竟在追求什么东西？大家都在混沌地活着，迷茫着。这就是成长的痛苦，人必须在痛苦中羽化成蝶。

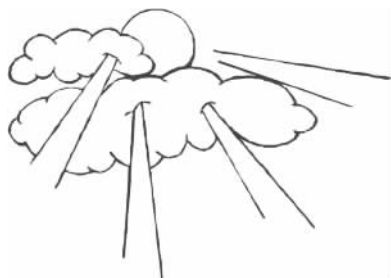
一天傍晚，他心烦意乱地走到了悬崖边。他觉得无聊而平淡，年轻的心已不愿负担人世的孤独和艰辛。他感到周身的血液如禁锢在坛子里的葡萄酒，有一种要把这坛子打破的冲动。于是，他把脚轻轻凌空一提。

忽然，一种独特的声音传来，他不禁侧耳静听。噢，是婴儿的哭声。在这荒山野岭，生命依然高高在上。顿时，一种前所未有的激动袭来。他一把推开诱他自杀的死神，循着啼声和灯光奔去，那是他命运里最耀眼的一次闪电。

数年后，他的伟大作品如春雨般洒落在俄国以及世界。他，就是屠格涅夫。

战胜生命绝望的力量恰恰在于生命本身。人不是很容易死亡的，但有时人们总是自己把自己弄死。屠格涅夫没有自杀，是因为一刹那





学会自省

间他找到了迷失的自己。人都有觉醒的自我意识，觉醒让我们获得生命里最高的智慧。

人生是一个自我觉醒的过程，也是找寻自我、反省自我的过程，人生的全部意义都在于此。生命不觉醒，成长的过程就是迷失的过程。

觉醒是通往自我成长重要的途径，人在回首往事的时候，对于犯下的过错，不管过去多少年，永远应该清算。那些走错的路，不能装作没看见，否则你会继续走错。一个人总是在错误的地方徘徊，直到生命的终结也没有觉醒，他就是世界上最可悲的人。

17 世纪的英国，一个年轻人醉心于权力，千方百计地往官位上爬。虽一度遭国王冷落，但他还是喜欢权力。为了升官，年轻人把所著的书赠给当时的新国王詹姆斯六世。在书信和题词中，他极尽对国王阿谀奉承，甚至用上了诺言和谄媚，以求得一官半职。经过一番努力，他终于得到了英国检察长这一显赫的职位，几年后他又升为英国大法官，并被授予爵位。

但很快，年轻人就成了国王同国会之间政治斗争的牺牲品，并永远丧失了做官的资格。即使到了这种田地，他仍然无比深情地迷恋着官场，不惜四处奔走以求重新进入政界，直到这一切努力都归于失败后，他才深深懊悔，懊悔自己为权力浪费了那么多大好的青春。痛定思痛，年轻人终于一心转向原本就喜欢的哲学，真正开始了他一生中最有价值的生命历程。

这个年轻人，就是后来大名鼎鼎的思想家培根。培根终于“醒”了，他为世人留下许多至理名言。

人生就是一个探索过程，其间，每一个敏感的灵魂总是含着泪、带着笑，感悟着、思考着、追求着，在痛苦与失败中大笑，在成功和喜悦中沉静，同时真正获得了亲身的经历，切身的感受。

亚里士多德说：“人生的价值在于思考和觉醒，而不只在于生存。”我们应该学会思考，思考可以让我们在取舍中采取正确的方式，思考可以让我们在顿悟中升华生命的价值。

人生的觉醒，从反省开始。人在不断思考中一步步走向成熟，同时人的成熟又让人更理性地进行思考。让我们学会思考，多一份思考，就多一份收获。





学会自省

人生要懂得忏悔

忏悔是一个人对是非的判断和觉悟。学会忏悔才会学会自悟，才会记住教训，避免同样的错误。

一个人应该学会忏悔，忏悔是一个人在自己独处的时候，能够为自己所做的事情做一个道德上的评判。一个懂得忏悔的人，才能勇敢地去面对真正的自我，而不再犯同样的过错。

1935 年第二次世界大战期间，英国一个乡村庄园里，十三岁的小女孩儿布莱奥妮，出于对男女感情的误解，做伪证称管家之子罗比强奸了一名未成年少女。原因是她曾见到姐姐西塞丽亚和罗比亲热的场面，认定罗比是个坏蛋。

结果罗比入狱，后来又被迫参军。在战争中受伤的罗比最终因伤口感染死于败血症，永远地留在了法国，他没能回到心爱的人的身边。因躲避战乱，美丽的塞西莉亚也死于意外。

布莱奥妮到了老年，将这场致命的误会写成小说《赎罪》，将真相公诸于世，忏悔自己的过错。《赎罪》后来被拍成电影，2008 年荣获第 80 届奥斯卡最佳配乐奖。

人的一生，会犯很多错，而且多数时候无法弥补，所以，我们应该经常忏悔。忏悔未必会得到上帝的宽恕，但对于自己的心灵来说，却是一次洗礼。

18 世纪法国伟大的启蒙思想家卢梭，晚年悲愤自省，写过一本《忏悔录》，系统地阐述了自己一生的功过是非。当时，18 世纪的欧洲文坛，用充满震惊的目光接纳了卢梭《忏悔录》的问世，并不可逆转地由它

开启了一个文学的新时代。

卢梭通过举世无双的自我忏悔，把他与众不同的人生经历、思想情感和行为举止都淋漓尽致地展现在世人眼前，并引导我们深入那一时代去认识、思考关于人和社会的许多奥秘和深层次问题。卢梭给我们展示了一个“历经沧桑、人世险恶却仍保持纯洁、无辜与天真，以致不仅敢于披露自己的灵魂又能准确洞察世人内心的愤事嫉俗的灵魂”。他惊人的坦率和真诚，使一切虚伪的人无地自容。

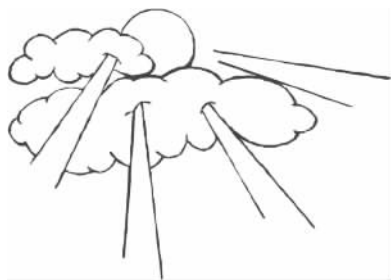
回首往事，人们常常会对自己的失误、过错而愧疚，而忏悔。能够认识错误，是清醒之人；知错能改，便为智者。忏悔一般发自内心，止乎自身，能够将忏悔公之于世，警示公众，这就是贤者了。卢梭作为哲学大师而能深刻忏悔自身，在《忏悔录》中公开承认自己曾耍过流氓，偷过东西，搞过欺骗，还有其他种种过错，并为此忏悔。他的本真、坦诚、勇敢，赢得了更多的信任和赞誉。《忏悔录》一书也成为世界人文经典，每一位读过这本书的人，心灵都会受到震撼。

作为一个普通人，在人生的旅程中也犯过错误，在安静时能够回首往昔的过错，内心愧疚、自责、忏悔，心灵得到升华。

人应该有忏悔之心。如果一个人连忏悔之心都没有的话，那么他是一个没有良知的人。忏悔是一个人对是非的判断和觉悟。学会忏悔才能学会自悟，才会记住教训，避免同样的错误。

世上最大的学问在于做人，而要能够学好这门学问，学会忏悔自己的行为是一条必由之径。希望每个人真心地学会这种独处时的忏悔精神！





忏悔是一种勇气

真实地面对自己，拷问良心。忏悔需要勇气，需要行动。忏悔的人，拥有化解过往的宽容能力。

孟子说：“知耻而后勇。”忏悔是需要勇气的，如果心里还有那点固有的善，良知还没有泯灭，人应该有懂得忏悔。但迈出忏悔这一步很难，不是人人都有这个勇气。

读卢梭的《忏悔录》，凡是深入卢梭灵魂世界的读者，都会不由自主地将自己的灵魂与之比较，立时发现自己现实之中是怎样的虚伪、狡诈、懦弱，并在卢梭的灵魂面前感到无地自容。我们又有几人敢于直视自己内心的罪恶呢？

善于冲锋陷阵、除暴安良的人也是勇敢的，但与此相此就显渺小了。我们的灵魂与之相比就显得卑贱了，再大的勇气、再多的财富都不能给我们能够审视自我内心的自由，因为我们大多被社会上的荣誉与浮华剥夺了这种勇气，习之已久我们竟忘了自己原有的这种自由，人们都因之变得胆怯、虚伪了。

稍有良知的人都躲避不过卢梭思想散发出的光芒，从中体会出理性力量的广延，使自己的灵魂得到升华，这就是卢梭人格的伟大，这是不同凡响的境界。

人，往往有勇气来倾诉自己的“不幸”，却没有勇气来忏悔自己的错误。谈到忏悔，我们想到了巴金，想到了他的忏悔精神。

巴金本来是受害者，但毫不掩饰地暴露自己精神上的缺陷，主动忏悔。从解剖自己开始，首先进行自我审判，这正是一种忏悔理性。

只有当我们意识到罪恶同样存在于我们自身，了解到自己面对罪恶的懦弱，我们才会表现出抵抗罪恶的道德勇气。《随想录》记录了巴金对于“文革”深刻的忏悔与反思，写出了知识分子的良心与良知。

巴金是“20 世纪的良心”，21 世纪依然需要良心。我们该怎么做呢？真实的面对自己，拷问良心。忏悔需要勇气，需要行动。忏悔的人，拥有化解过往的宽容能力。真正的智者，不是游离于现实的高谈阔论，抑或顾左右而言他，而是敢于对人性的反思、对灵魂的拷问、对生命的超越。

忏悔是一种勇气。良心的审判，注定的审判者和被审判者都只能是自己。没有忏悔之心活着，不亚于人性的堕落、廉耻的沦丧。我们每个人都都要能拿起忏悔的利剑，对准自己的心魂，解剖自我，忏悔过往，痛改前非。

忏悔不是怯弱，更不是耻辱，忏悔是生命的又一次新生。我们需要一种理性而严肃、积极而负责的态度直面人生。若有需忏悔的事，拿出那份勇气。人，只要有勇气忏悔，就是一个凭着良心、诚实地生活在这个世俗中的真正的人。





忏悔让灵魂安宁

每一次忏悔，身上所背负的罪孽就会减轻一些，灵魂与高尚的距离就会大大接近一步！

人这一生，经历过很多，光荣过也自卑过；激动过也沉默过；伤害过别人，也被别人伤害过。学会忏悔是必要的，因为忏悔对自己是一种自我安慰，自我解脱。

没有忏悔，其心灵就得不到净化，灵魂就得不到安宁。进行自我忏悔，能减轻自我的心理压力，使心中的压抑得到释放，有益人的身心健康。

一个猎人带着他的狗，到遥远的深山老林打猎。山林中毒蛇出没，猎人多次侥幸避过毒蛇的攻击，但一次麻痹大意，猎人还是被毒蛇咬了。猎人当即昏死过去，全身浮肿，生命危在旦夕。

猎人的狗见状，急得上蹿下跳围着主人直打兜圈，一边不停地嚎叫，向山林深处发出呼救声。突然，它仿佛惊醒般地呼啸着离猎人而去。生命垂危的猎人望着绝处中最后朋友的离去，很是伤心，只得绝望地闭上眼睛。

过了不久，狗呼啸而至，猎人发现狗的嘴里衔着一株蛇药草！狗把草含在嘴里咀嚼着，形成很细软的一小撮，然后小心地用舌头敷在猎人的伤口上。不大一会儿，猎人终于停止了剧痛并能重新站了起来。猎人怀着感激之情一把将狗抱在自己的怀里，抚摸着它被荆棘丛林滑得伤痕累累的身体，并为自己拥有这么一条灵性的狗而暗自庆幸。

被毒蛇咬过后的猎人身体比较虚弱，一连好几天不能捕获到任何

野兽，他只有吃着自己进山时所带的干粮维持生命。当布袋里只剩下最后一口干粮时，猎人再次陷入绝望。他知道，虽然自己没有被毒蛇咬死，但终将也会在这深山野谷中饿死。

强烈的求生欲望使他终于把目标对准了自己身边的狗！尽管他从良心上不愿意这么做，因为这是条与他朝夕相处多年，而且对他又有过救命之恩的狗啊！趁狗不注意的当儿，猎人还是朝它开了一枪。

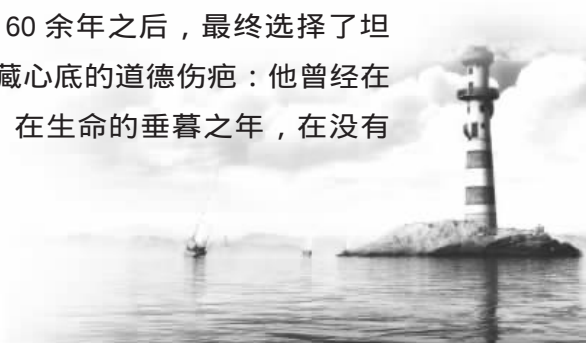
惊醒过来的狗回头望着猎人，望着黑洞洞的枪口，似乎明白了什么。它悲鸣着，眼眶中流下大颗大颗的眼泪，然后挣扎起来，拖着一条被猎人打伤的腿，钻进了深林。猎人没有饿死，两天后，他被另一个猎人救回了村。

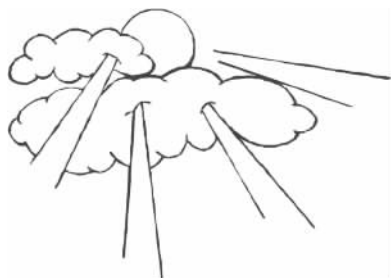
一个多月后的某个狂风暴雨的晚上，躺在床上的猎人突然听到了有什么东西在敲打他的门。猎人打开门一看，原来是离开他已一个多月的老朋友，他的狗！狗在门外被雨淋得湿透了，打着寒战，借着闪电，猎人甚至可以看到那条被他伤害过的现在已经结痂愈合的腿，这时，猎人再也不能控制自己，一把抱过他的狗痛哭不已。人性因自私而迷失，良知却被忠义唤醒。

在活着的过程中，我们的良心常常会走过许多的弯路，会愧对许多生命。每一次忏悔，身上所背负的罪孽就会减轻一些，灵魂与高尚的距离就会大大接近一步！

2007年10月，美国田坛昔日“女飞人”琼斯在经过7年痛苦挣扎之后，勇敢地说出了真相。她主动坦白服用过兴奋剂，并上交了5块奥运奖牌。站在法庭上，琼斯泪流满面地痛心疾首：“我辜负了所有热情的支持者和朋友，我出卖了那些信任我的人，现在我只有退役，离开这令人伤心的地方。我希望我的行动能赢得你们的原谅，我做了一件愚蠢的事情，我会对此负责。”

1944年到2006年，格拉斯在沉默了60余年之后，最终选择了坦诚相告。他在回忆录《剥洋葱》里揭开了埋藏心底的道德伤疤：他曾经在17岁那年参加了德国纳粹的武装党卫军。在生命的垂暮之年，在没有





学会自省

任何外力逼迫的情形之下，格拉斯敞开了自己充满羞耻感的心扉，这段经历引发了轩然大波，使他遭遇了“压倒性的批判”。但我们相信，这不会辱没格拉斯的人格光芒，相反，敢于直面人生真相的人，是充满勇气的有力量的人。

人的本性是趋利避害，人们习惯于美化、戏剧化自己人生中美好的一面，而将丑陋的、阴暗的、不愿为人所知的那些，层层包裹在洋葱的内核之中。格拉斯以剥洋葱的比喻解剖了自己：“在剥洋葱时，会一层皮一层皮地、一句一句地越来越明显，最终剥开历史的真相，辛辣而残酷的内核令我诧异，睁不开眼睛，甚至还掉下眼泪。但人们终究得选择直面。”

敢于面对真相的勇气，前提是个体忏悔意识的苏醒。如同琼斯，如同格拉斯，如果他们继续沉默下去，将事实的真相永远掩埋，又将如何呢？而他们不约而同采取的那种行为，虽损害了自己的赫赫声名，只是求得了一份内心的安宁。

忏悔意识是灵魂寻求自我解脱的最好途径。忏悔并非源于外力强迫的低首悔过，它是一种发自内心的真诚反思。它需要一块块割去心头的腐肉，一点点剔除虚假的成分，直到尘埃散尽水落石出，真相终于袒露。这是一场疾风暴雨，而如果没有这么大的风雨，满是尘垢的灵魂如何得以净化？

我们要放下心灵的伪装，对自己坦白。即使忏悔有伤害，那也是我们必须面对的问题，只有学会坚强面对，才能让自己变得强大，变得受人尊重。

人格在忏悔中升华

忏悔是心灵的净化，是生命的升华，是灵魂深处的柔软被捶击后的痛楚。

在漫漫人生路上，面对复杂多变的人间生活，错误是难免的。故而，学会忏悔，不但能够建立起一个完善的品格，而且也能使良知闪耀、人格升华。

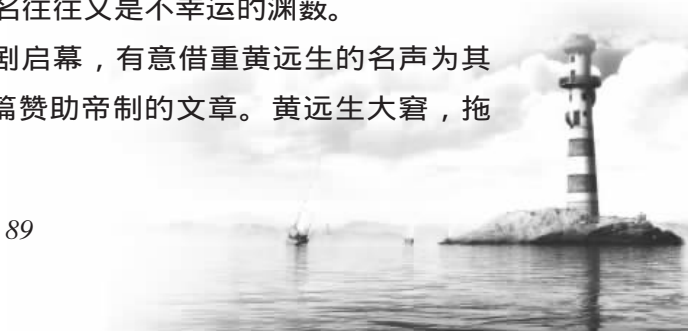
忏悔是纠正缺点和错误的良药。通过忏悔，才能扫除心中蒙满尘埃的“我”，而得到一个清静的“我”。忏悔不仅仅是关涉一人一时的小事，还是关涉人的素质完善的大事。

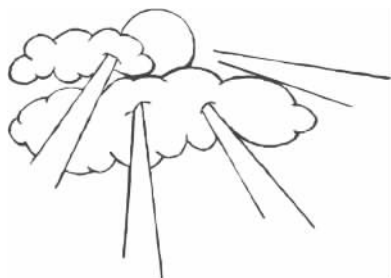
春秋贤人蘧伯玉一句“年五十而知四十九年非”，而垂范千古。他因为勇于忏悔，年年自新，人格不断完美，连那个不珍惜自己名声的美妇人南子都敬仰他是“不以冥冥堕行”的君子。

人只要还保留一点点清澈的精神，就应当时时进行虔诚的忏悔，忏悔自己的心灵，寻找新的和谐与纯净，幻化出新的境界。唯有如此，心灵方能剔出污秽，永远保留一份清新自然的亮色，在物欲的汹涌大潮中，卓然而立。

黄远生 21 岁高中光绪甲辰进士，成为清末最后一批进士中最年轻的一个。然而他却绝意仕进，以新进士的资格东渡日本留学，辛亥革命后投身新闻界，不过短短几年时间便蜚声于世，被人目为“报界之奇才”。不过在旧中国，幸运地出名往往又是不幸运的渊藪。

1915 年秋，袁世凯称帝的闹剧启幕，有意借重黄远生的名声为其复辟大张其势，遂命黄远生作一篇赞助帝制的文章。黄远生大窘，拖





学会自省

了七八天想延宕不作，却又经不起袁府威逼催讨，终于写了一篇“似是而非”、自己以为“并非怎样赞成”帝制的文章加以搪塞。

友人劝他如此应付实在不妥当，总以不作为妙。他面露难色地回答：“我们的情形，难道旁人不知道？横竖总有人体谅的。”他将那篇文章改了又改，比原作分量更轻。袁世凯看了当然不满意，命其重作。于是黄远生“再无可转身了”，在那“人格上争死活的最后一关”，他决然逃离北京，跑到上海隐居起来，声明“此后当一意做人，以求忏悔居京数年堕落之罪”。

尽管黄远生的命运充满着挫折，他的内心浸透着苦痛，但他终究没有沉沦，他将灵魂的忏悔作为自己新生的洗礼，作为人格超升的支点。在沉痛的反省之后，他决意不再为“政治界之一寄生虫”，立志做“纯粹洁白自食其力之一种精神上之工人”，“提倡独立自主，提倡神圣职业，提倡人格主义……吾之忏悔，此物此志而已”。庄严的忏悔使他的心灵得到了洗涤，得到了拯救，从而得以净化和升华。

忏悔并非是自我宽恕、自我解脱的廉价良方，而是自我拯救、自我完善的神圣之道。尽管它本身是痛苦的，但这痛苦却又掺杂着超凡脱俗的莫大愉悦。就是在这种自觉的心理洗涤过程中，忏悔者实现了自我的净化和人格的升华。

人因自觉而成长，因自满而坠落；自我批判的认错心理，是道德人心的第一课，是人格升华的阶梯。犯错误并不可怕，可怕的是不知悔改，甚至失去了最起码的羞耻心。

忏悔不同于后悔，那太浅薄；忏悔不同于懊悔，那太感性。忏悔是心灵的净化，是生命的升华，是灵魂深处的柔软被捶击后的痛楚。

忏悔是一个意识到我之为我的人，是对自我湮没的总结性批判，以及对自我异化的沉重的扬弃，以便实现自我的净化，完成自我的升华。

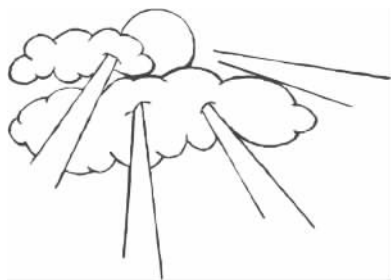
当人做错了事，侵犯了自己心灵的道德底线时，住守在心灵深处的良心就会拿出它的武器，一下一下扎着我们，让我们从心底感到恐慌，而不管你表面如何伪装。懂得忏悔的人把自己的过错交出来，才

可以得到心灵的救赎。忏悔是良知的闪耀和人格的升华，它使人内心获得安宁，能重建人与人之间的信任和尊重。而一个不愿忏悔的人几近不知羞耻。

生活的压力其实不只来源于社会，更多的时候来源于我们的内心。我们每个人都犯过错，小错大错乃至罪恶，从而心灵得不到安宁。一个心灵得不到安宁的人，当然会觉得整天喘不过气来。这时，我们要忏悔，在忏悔中净化心灵，在忏悔中升华灵魂，在忏悔中提升自己，在忏悔中决然前行。

虔诚忏悔的人离人性的天空最近。一花一世界，一草一精神，在虔诚的忏悔中迎来纯洁与恬适，当世界反反复复，人们来来去去，你会因为生活在一种和谐、恬静的心灵世界，而得到最无上的自我。





学会自省

扳正自己的人生轨迹

我们要始终处在不断反思的过程中，通过反思才能不断地修正自己的人生轨迹。

金无足赤，人无完人。凡有血有肉的人，无一不曾与错误打过交道。犯错误只是一种必然，如何面对错误才是关键。有人漠视过错，任其泛滥，最终酿成大错；有人正视错误，敢于自省，扳正了自己的人生轨迹。

改过，不是一个单纯的由非而是的过程，它是一次涅槃，带来了灵魂的净化、精神的洗礼、人格的飞升。回头浪子，其旧貌和新颜之间，有着质的差别。

著名化学家维克多·格林尼亚于 1871 年 5 月 6 日出生在法国瑟儿堡一个有名望的资本家家庭。他的父亲经营一家船舶制造厂，有着万贯家财。

在格林尼亚青少年时代，由于家境的优裕，加上父母的溺爱和娇生惯养，使得他在瑟儿堡整天游荡，盛气凌人。他没有理想和大志，根本不把学业放在心上，倒是整天梦想当上一位王公大人。由于他长相英俊，生活奢侈，瑟儿堡不少年轻美貌的姑娘，都愿意和他谈情说爱。

然而，一次午宴上，他受到了沉重的一击。一位刚从巴黎来到瑟儿堡的美丽女伯爵竟然不客气地对他说：“请站远一点儿，我最讨厌被你这样的花花公子挡住视线！”这句话如同针扎一般刺疼了他的心。他猛然醒悟，开始悔恨自己过去荒唐的行为，产生了羞愧和苦涩之感。他立志发奋学习，要追回过去虚度的光阴。

于是，格林尼亚离开了曾使他堕落的家庭，留下了一封信，写道：“请不要探询我的下落，容我刻苦努力地学习，我相信自己将来会创造出一些成就来的。”格林尼亚来到里昂，拜路易·波韦尔为师。经过两年刻苦学习，终于补上了过去所耽误的全部课程，进入了里昂大学。

在大学学习期间，格林尼亚的苦学态度赢得了有机化学权威菲利普·巴尔的器重。在巴尔的指导下，他把老师所有著名的化学实验重新做了一遍，并准确地纠正了巴尔的一些错误和疏忽之处。终于，在这些大量的平凡的实验中格氏试剂诞生了。

格林尼亚一旦打开了科学的大门，他的科研成果就像泉水般地涌了出来，仅从1901年至1905年，他就发表了200篇左右的论文。鉴于他的重大贡献，瑞典皇家科学院授予他1912年度诺贝尔化学奖。

人非圣贤，孰能无过？事实上非但是常人，即使圣贤也不能无过。只是圣贤比常人更善于改过迁善，所以他显得比别人伟大而英明。

列宁说：“认识到自己的缺点就等于改正了一大半。”莎士比亚说：“知错就改，永远是不嫌迟的。能够忏悔的人，无论天上人间都可以不咎既往。”只有善于解剖自己的人，才能找准自己的人生坐标，明明白白地存活于天地之间。一个人知道了自己的短处，能够改过自新，就是好的。

俄国杰出的作家托尔斯泰出身于俄罗斯贵族家庭，青年时期，他一度很放荡，不好好读书，考试经常不及格，老师把他降了班。不久他醒悟了，对自己表示十二分的不满。他意识到，自己的放荡行为等于慢性自杀，他总结了自己的八点错误，并把它们写在日记本上。

为了更好地杜绝产生错误的根源，他毅然报名从军，用军队严格的纪律约束自己，使自己能自立自强，并且走上了文学创作的道路。有一次，他被炮弹炸伤，但也未间断传记体小说《幼年，少年，青年》的写作。经过努力，他写出了《复活》、《安娜·卡列尼娜》等长篇巨著，成为俄罗斯伟大的现实主义作家。

在我国历史上，有不少有作为的人，从歧途转入正道，颇给人启





学会自省

示。东汉时的王涣，年轻时喜欢与一批轻薄青年玩耍，但后来转变了，史书上称他“晚而改节”，做官名声卓著；东晋时的著名爱国志士祖逖年轻时“性豁荡，不修行检”，到十四五岁还“不知书”，以后发愤学习，博览群书，被人称为“赞世才具”；初唐的陈子昂“十八未知书，以富家子，尚气侠，弋博启如”，以后感悔，成为开盛唐诗风的诗坛巨擘；晋朝的周处年轻的时候，惹是生非，经常与人打架斗殴，危害乡里，当地人们把他同蛟龙猛虎一样视为“三个祸害”，后来周处洗心革面、改过自新，终于成了名扬四方的忠臣孝子。

一个人有了缺点错误并不可怕，只要敢于正视、敢于改正自己的缺点错误，重新确立好的志向，一样可以成为一个有用之才。

忏悔是修正我们人生轨迹的绝好工具。我们要始终处在不断反思的过程中，通过反思才能不断地修正自己的人生轨迹。我们要思考人生轨迹究竟还有哪些地方需要修正，看看自己的人格到底还有哪些方面需要完善。

我们需要心灵救赎

在人类精神的高空，永远都有一轮皎洁的明月，让我们仰望，并记住它颤抖时的模样，那是源自心灵的忏悔。当它垂下头颅，它已经获得了宽容和拯救。

生活就是忏悔和救赎。西方人信仰上帝，对于忏悔寄予很大的期待，认为人通过忏悔不仅可以救赎，而且可以接近上帝。

有人说，中国人缺乏原罪意识，因此缺乏忏悔意识和救赎的渴望。其实，这不是什么信仰缺失的问题，而是中国人缺乏忏悔的传统，在中国文学中几乎看不到表现忏悔意识一类的文学作品。

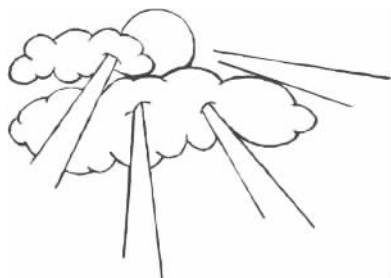
其实，“忏悔”二字最重要的精神是反省。知错是进步的第一步，反省常思己过，实在是很好的自我改进方法。知错的人只会进步，而不会退步。人类正是在自我反省的过程中不断进步的。

忏悔是人之为人的一种精神。有错就必须忏悔，这乃是为入之道的精神，而拒绝认错、不知忏悔者，是不懂得做人的道理的。

忏悔是人之为人的一种高境界。忏悔是自己否定自己以往的人格行为，这是难中之难。人只有认真地反省自身的过错，才能战胜自我，进入高境界。

忏悔是人之为人继续前进的中介。承认自己过去人格行为上有错误，固然不是一件愉快的事情，但总比掩盖错误来得坦荡。谁在世上也不可能事事处处都做得恰到好处，人的生活节奏本身，需要检查过去展望未来。忏悔是人的自我升华，凡不经过此道者，恐怕也很难成为一个完善的人。





学会自省

忏悔是自我救赎的开始。通过灵魂忏悔，以求得救赎之道，这是根本的自我拯救之法。通过忏悔，洗刷自己的道德污点，从而达到净化灵魂、提升道德境界的目的，这应该是现代人必备的文明素养。

阿富汗裔美国作家卡勒德·胡赛尼的小说《追风筝的人》，一经出版在《纽约时报》畅销书榜上长居一年有余，也是2007年全美第三大畅销小说，更是触动了亿万读者的神经。

《追风筝的人》是一本讲述忏悔与救赎的书，一只拴不住的风筝，一段隔不断的血缘，一生道不尽的忏悔。

12岁的阿富汗富家少爷阿米尔与仆人哈桑从小一起长大，情同手足。哈桑对阿米尔非常忠诚，敢用性命来保护他。然而，在一场风筝比赛后，发生了一件悲惨不堪的事。哈桑为了少爷的荣誉挺身而出忍受凌辱和肢体的摧残，这个时候，阿米尔因为胆怯而逃走了。

因为良心不安，又感到无颜面对这位忠诚的朋友，阿米尔诬蔑哈桑盗窃，赶走了哈桑。不久，战火蔓延，阿米尔跟随父亲逃往美国。

儿时的一次背叛让阿米尔背负了二十多年内心的谴责和重压，多年以后，家乡传来消息，童年朋友哈桑遇难，留下的孩子在一个条件很差的收容机构。为了弥补自己当年所犯的错误，已成家立业的阿米尔冒着战乱的危险，重返阿富汗，走上了一条救赎的路，带回并收养了故人的儿子，他自己也因此重获新生。

每个人心中都有一个风筝，我们是追逐者，追逐生命中那份存在，寻找心灵救赎。然而，对于大多数人来说，我们何时能走上自己的救赎之路？

生活中总会有这样一些人，肆意挥霍着生活，不为别人考虑，不会因为欺骗而忏悔，不会因为懦弱而失眠，不会因为背叛而寝食难安，甚至不相信自己有罪过，没有救赎的概念，更不会因为背叛、欺骗而让自己走上救赎的道路。这是可怕的，令人恐惧的。这会让人背上心魔在黑暗中孤行，直到得到原谅而释然。

人不可能不犯错，面对错误，我们如何选择，才能最终决定我们

会成为怎样的人。我们现在所生活的世界，错误并不少见，但人们的反应是类似的：逃避。逃避责任是我们生来的习惯，它比我们犯下错误更像一种本能。然而事实是：我们以为自己逃离了危险的地方，却不知道自己的良心陷在更大的不安之中。

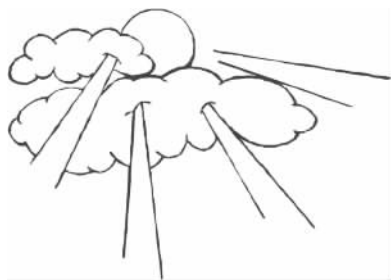
为什么阿米尔过了 25 年仍旧回到了阿富汗？像他自己所说的“许多年过去了，人们说陈年旧事可以被埋葬，而我终于明白这是错的，因为往事会自己爬上来……”12 岁冬天的错误，其实他一直都记得。

阿米尔知道，“我在美国有妻子、房子、事业，还有家庭，我不能去喀布尔”都不过是自欺欺人……他的心可以容忍后半生继续生活在一个谎言之下，摇摇欲坠的幸福美好之中么？他不能够。我们都不能够。

直面错误是困难的，然而遗忘它，也许更加困难。我们并非没有面对错误的能力，我们只需要战胜自己。当我们面对错误不再恐惧，或许我们就已经焕然一新。我们每一个人都需要面对错误的勇气。

在人类精神的高空，永远都有一轮皎洁的明月，让我们仰望，并记住它颤抖时的模样，那是源自心灵的忏悔。当它垂下头颅，它已经获得了宽容和拯救。





学会自省

别让忏悔来得太迟

人生何止千百步，醉生梦死枉虚度。老来回首无限哀，尚且年少早悔悟。

元代关汉卿《救风尘》一折，有一段富含哲理的话：“恁时节，船到江心补漏迟，烦恼怨他谁。事要前思，免劳后悔。”后人把这段话浓缩了一联警句：“临崖勒马收缰晚，船到江心补漏迟。”是啊，人生短暂，要早悔悟。

纽约最著名的牧师内德·兰塞姆，无论在富人区还是在贫民区都享有极高的威望。他一生一万多次到临终者的床前聆听临终者的忏悔，不知感化过多少人。兰塞姆始终默默地工作着，用自己崇高的精神无怨无悔地帮助着别人，得到了许多人的信任。

1962年，兰塞姆已经84岁了，由于年龄的关系已无法走近需要他的人。他躺在教堂的一间阁楼里，打算用生命的最后几年写一本书，把自己对生命、对生活、对死亡的认识告诉世人。他多次动笔，都感觉到没有说出他心中要表达的东西。

有一天，一位老妇人来敲他的门，说自己的丈夫快要不行了，临终前很想见见他。兰塞姆不愿让这位远道而来的妇人失望，在别人的搀扶下去了。

临终者是一位布店老板，已经72岁，年轻时曾和著名音乐指挥家卡拉扬一起学吹小号。他说当时自己非常喜欢音乐，当时他的成绩远在卡拉扬之上，老师非常看好他的前程。可惜他20岁时迷上了赛马，结果把音乐荒废了，要不然他可能是一个相当不错的音乐家。现在生

命快要结束了，一生庸碌，他感到非常遗憾。他告诉兰塞姆，到另一个世界里后，他决不会再做这样的傻事，他请求上帝宽恕他，再给他一次学习音乐的机会。

兰塞姆很理解他的心情，尽力安抚他，答应回去后为他祈祷，并告诉他，这次忏悔使牧师也很受启发。临终者得到兰塞姆的理解和安慰，已感到心满意足了。

兰塞姆回到教堂后，拿出他的六十多本日记，决定把一些人的临终忏悔编成一本书。他认为无论如何论述生死，都不如这些话能给人们以启迪。他给书起个名字叫《最后的话》，书的内容也从日记中圈出。1972年芝加哥麦金利影印公司付印该书时，芝加哥大地震发生了，兰塞姆的63本日记毁于火灾。

《基督教科学箴言报》非常痛惜地报道了这件事，把它称为基督教世界的“芝加哥大地震”。兰塞姆也深感痛心，他知道凭他的余年是不可能再回忆出这些东西，那一年他已是90高龄。

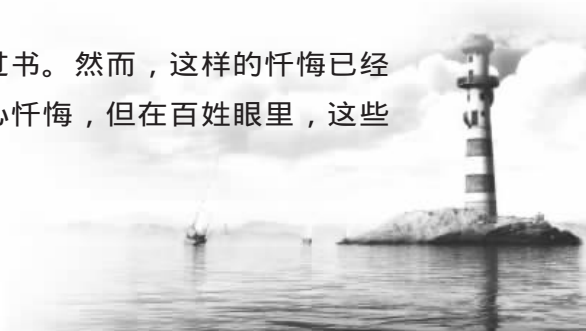
在这个悲痛的时刻，几乎所有得到过兰塞姆帮助的人都前来看望他，并带来了用金钱都无法买到的真心的感激和安慰，这使年迈的牧师很是欣慰。他在临终前对身边的人说，圣基督画像的后面有一只牛皮纸信封，那里有他留给世人的“最后的话”。

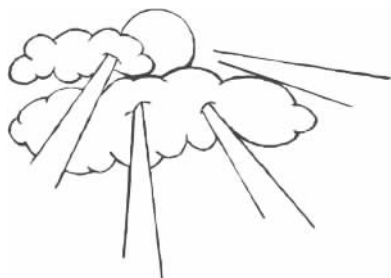
兰塞姆去世后，葬在新圣保罗大教堂，他的墓碑上工工整整地刻着他的手迹：假如时光可以倒流，世上将有一半的人成为伟人……

有道是：“人生何止千百步，醉生梦死枉虚度。老来回首无限哀，尚且年少早悔悟。”人生在世总有过错的时候，重要的是能否及时地改正它、改善它，寻找到真实而正确的路走。

我国有三句古训很有哲理：未雨绸缪，防患于未然。亡羊补牢，未为晚也。临崖勒马收缰晚，船到江心补漏迟。如今，第三句古训常常不幸言中，使人付出高昂代价。

媒体经常报道一些贪官落马后写悔过书。然而，这样的忏悔已经太迟了。或许，他们当中的确有人是真心忏悔，但在百姓眼里，这些





学会自省

忏悔作秀的成分较大，无非是想从轻发落。

观察这些腐败分子的人生轨迹，我们会发现，他们多半走过一个从艰苦的童年，然后经过个人的不懈努力在事业上取得辉煌成就而最后却以堕落告终的过程。从磨难开始，以悲剧收场，其中的警示很值得深思。最值得后人警醒的莫过于“慎初”二字。

所谓慎初，就是把住第一次，守住第一关。“靡不有初，鲜克有终”，“一”是万物之始。一失足成千古恨。世界上任何事物的发展变化，都有一个由小到大、从量变到质变的演变过程。初之不慎，是走下坡路的起点。

明人张瀚《松窗梦语》中记载了一个故事：明代哲学家王廷相一天乘轿进城刚好遇到大雨，轿夫恰好穿一双新鞋，开始轿夫还非常小心，总是“择地而行”，怕弄脏新鞋。进城后，“泥泞渐多”，轿夫一不小心踏进了泥水之中，把鞋弄脏了，这一下，轿夫便“不复顾惜”了，无所顾忌地在泥水中走下去。由此，王廷相感叹道：“居身之道，亦犹是耳，倘一失足，将无所不至矣！”

从谨小慎微到“鞋湿水”、“裤腿沾泥”，再一发而不可收拾，陷入泥潭不能自拔，由量变到质变，偶然成必然。

作为平民百姓，我们也要有一个忏悔的心。人生方向发生位移，逐渐偏离了正确的航道，最后越陷越深，最终“船到江心补漏迟”，一切不可挽回。到这个时候，悔之也就晚矣。

古人说的好：“改过宜勇，迁善宜速。”毕竟时光不可以倒流，所以，我们每走一步都要慎重。

让反省成为习惯

反省是人类必须养成的一个好习惯。当反省成为一种习惯，总结、思过就会是必然的，进步也是必然的。

印度有一句谚语：“播种一种习惯，收获一种性格；播种一种性格，收获一种命运。”一位名人也曾经说过：“成功和失败都源自你所养成的习惯。”人类的行为充分受习惯的影响，好的习惯使人成功，坏的习惯使我们失败。这是真理。

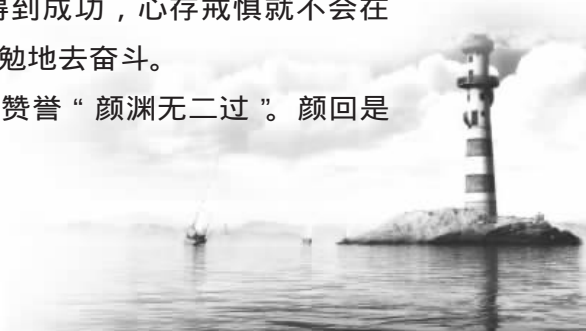
反省是人类必须养成的一个好习惯。当反省成为一种习惯，总结、思过就会是必然的，进步也是必然的。

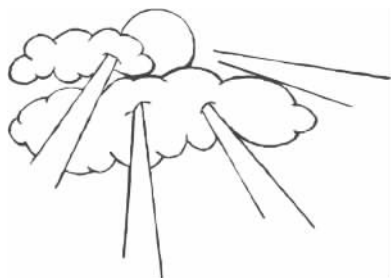
现代人自信的、自卑的人不少，就是缺少自省的。其实，在生活和生命进程中，我们的确需要回顾自己做的事是否正确，是否需要改正。如若坚持自我反省，就可纠正自己的行为，就可把握行动的方向，就可保证不断地进步。

《周易》乾卦里有一句名言：“君子终日乾乾，夕惕若厉，无咎。”意思是：君子终日奋发进取，可是到了晚上却要认真反思这一天的所做所为。这样，即使有危险也不会有灾祸。这句话的深刻之处在于，揭示了自身始终保持着“朝乾夕惕”心态的重要性。这是一种指导人生方向的大智慧。

人的一生应当刚健勤勉、奋发向上于外，而又敬畏忧患于内。刚健勤勉使人进取、追求，进取、追求会得到成功，心存戒惧就不会在诱惑中迷失人性，这样才能有机会刚健勤勉地去奋斗。

孔子的弟子颜回，曾得到孔子这样的赞誉“颜渊无二过”。颜回是





学会自省

怎样做到的呢？鲁国公也想知道答案。

鲁国公问颜回：“我听到你的老师孔子说，同类的错误你绝不犯第二回。这是真的吗？”

颜回说：“这是我一生都在努力做到的。”

鲁国公又问：“这是很难的事情啊。你是怎样做到的呢？”

颜回说：“要想做到这一点并不难。我经常反省自己，看看自己哪些是对的，哪些是错的；做对的要坚持下去，做错的要引以为戒。这样坚持久了，就能够做到无二过。”

鲁国公赞叹地说：“经常反思，从无二过，这可以说是圣人了。”

由此可见，颜回对于错误的态度，必有高过常人之处，才受到孔子如此器重。从来不犯错误的人是没有的，从来不犯过去曾犯过的错误的人也是不多见的。我们暂且不论人是不是犯过曾犯过的错误，颜回这种经常反思的精神是十分可贵的。

一个人应时时反省，检讨自己，惕厉自己，做到这些就会“虽有危而无咎矣”。其实，在每一个人的内心深处，多少都隐藏了一些不易察觉的弱点，这种内在的弱点常常会驱使一个人做出危及自己的行为。

譬如，生活漫无目标，整日无所事事，只会嫉妒别人的成就，自怨自艾为什么好运永远不会落在自己的头上；嗜酒如命、沉湎于药物、贪财成性、饮食不知节制、消费成癖、纵情声色等等，这些都是自身的弱点。如果我们对缺点浑然不觉或者不知反省，结果就会把自己一步一步推向灾祸的境地。

本杰明·富兰克林是美国启蒙运动的开创者、科学家、实业家和独立革命的领导人之一，他与美国第三届总统杰斐逊一起起草了具有伟大历史意义的《独立宣言》。二百多年来，富兰克林一直被誉为“美国精神的开创者”和“人道与理性的化身”，他与华盛顿、杰斐逊一起被称为美国的“开国三杰”。

伟人自有其伟大之处，富兰克林有一个优秀的习惯就是善于自省，他每晚都自我反省。富兰克林说自己犯过十三项严重的错误，其中三

项是：浪费时间、关心琐事及与人争论。睿智的富兰克林知道，不改正这些缺点，是成不了大业的。所以，他一周订一个要改进的缺点做目标，并每天记录赢的是哪一边。下一周，他再努力改进另一个坏习惯，他一直与自己的缺点奋战，整整持续了两年。所以富兰克林会成为受人爱戴、极具影响力的人物。

一个人经常进行心灵盘点，时刻进行自我检查与审视，及时知道自己近期的得失，思考今后改进的策略，才能取得更出色的业绩，事业才能得到更长远的发展。日本“保险行销之神”原一平每天晚上8点进行反省，并将之列入每天的计划，把反省当成每天的工作，最终摘取了日本保险史上“销售之王”的桂冠。

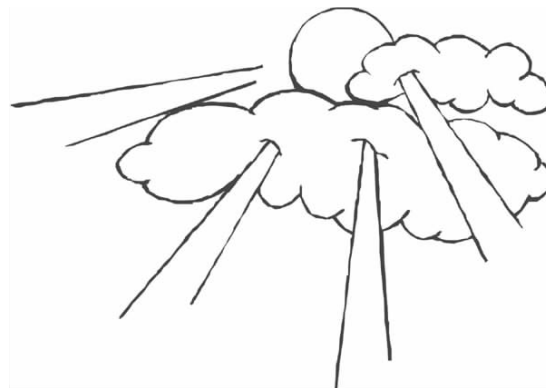
一个人如果失去反省的能力，他就看不见自己的问题，更不能自救。假如一个人自己不常常反省或管理自己，便很容易把责任推给别人，犯自以为是的错误。

反省让我们更清醒地认识自己。在安静的心灵状态下，我们可以看清事情，包括我们自己对问题应负的责任、做事情的新方法，以及挡住我们前进的障碍。反省让我们察觉到自己所设下的限制，以及我们思考中的某些盲点。

身处嘈杂浮躁的世界里，往往会被许多表面现象所迷惑。你必须时刻保持清醒的头脑，静下心来不断反省和总结，从而不断地进步。不仅要在逆境中反省，还要在顺境时反省，只有这样，才能防患于未然，将危机消除于无形。

反省是改正错误的原动力，不反省就不会知道自己的缺点和错误，就无从改进。因此，要把反省自己当成一种习惯，用以鞭策自己积极向上。





第四章

简静心态

用内在的朴拙构筑成一个宁静的境界，让心灵在宁静优雅中得到自省、自在，体会一份更深的生活意味。





我们在追求什么

我们要冷静地问问自己，我们在追求什么？我们活着为了什么？

一次与朋友闲聊，我问：“我们到底在追求什么？”瞬间，朋友有些茫然，用疑问的语气回答：“钱？房？车？”

其实，我们生活在这个物欲横流的时代，想想这些都太正常了！但是静下心来想一想，我们还应该思考如何活得更自在。

我们要冷静问问自己，我们在追求什么？我们活着为了什么？这个问题有很多答案。有许多人会说为了钱，有许多人会说为了能吃好、穿好、玩好，也有人说我们在追求幸福和快乐。什么才是幸福？

物质的追求固然重要，但内心的平静与快乐才是我们生活的根本！有些东西看得太重反而会徒增我们的心理负担。既然改变不了，为什么不转个方向走呢？

美国石油大王洛克菲勒出身贫寒，在他创业初期，人们都夸他是个好青年。当黄金像贝斯比亚斯火山流出的岩浆似的流进他的金库时，他变得贪婪、冷酷。宾夕法尼亚州油田地带的公民深受其害，有的受害者做出他的木偶像亲手将“他”处以绞首之刑，无数充满憎恶和诅咒的威胁信涌进他的办公室。

洛克菲勒 53 岁时，疾病缠身，人变得像个木乃伊，医师们终于向他宣告一个可怕的事实：他必须在金钱、烦恼、生命三者中选择其一。这时，他才开始省悟到是贪婪的魔鬼控制了他的身心。他听从了医师的劝告，退休回家，开始学打高尔夫球，上剧院去看喜剧，还常常跟邻居闲聊。他经过一段时间的反省，开始考虑如何将庞大的财富捐给

别人。

起初，这并不是一件容易的事，他捐给教会，教会不接受，说那是腐朽的金钱。但他不顾这些，继续热衷这一事业。他听说密歇根湖畔一家学校因资不抵债而被迫关闭，他立时捐出数百万美元而促成如今国际知名的芝加哥大学的诞生。

洛克菲勒还创办了不少福利事业，帮助黑人。从这以后，人们渐渐地理解了他，开始用另一种眼光来看他。他造福社会的“天使”行为，不但受到人们的尊敬和爱戴，还给他带来用钱买不到的平静、快乐、健康和高寿，他53岁时濒临死亡，最终竟以98岁高龄辞世。

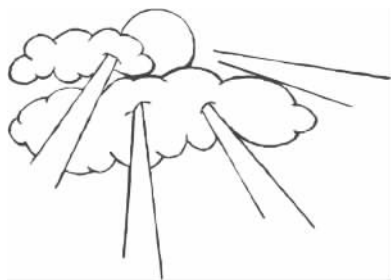
谁救了洛克菲勒？金钱以及金钱背后的善心和社会职责。他因为追逐金钱而临近死亡，又因为及时醒悟善用金钱自救。

世人生活在万丈红尘中，求名、求利、求婚姻，求的事太多了。房子嫌不够大，官嫌太小，车子嫌便宜，存款才十万，烦心事儿多了。很多时候，为事业、为爱情、为家庭，不得不拼了老命去干活，去赚钱，去操劳。这种日子什么时候是个头啊？于是觉得生活像根鞭子，而自己却像只陀螺，一直旋转到形神俱疲。这时候，难免心生感慨。

作为普通人，月赚一千，有一千的活法儿，赚一万，就有一万的活法儿，穷人自有穷人的乐趣，没必要把自己逼得那么的紧。赚钱少，就少花，青菜稀饭依然能保持快乐的心情；赚钱多，就多花，但就算是天天鱼翅龙虾，也不一定能快乐。

你懂得生活，就可以在阴暗中感受到阳光，在雪野上读出暖意，在燥热中体悟清凉。你明白人生，就可以让寂寞绽放成鲜花，把郁闷变成力量，把平凡化作伟大。





保持心灵的宁静

生活是一面镜子，心灵平静，生活也是宁静的；心浮气躁，生活亦是噪杂的。

中国人喜欢把心灵的宁静看做一种很高的追求，不仅佛家和道家都讲究这些东西，历史上的不少文化名人，毕生也都在追求这种境界。

如今的人们，身居闹市，不要说心如止水，即使心灵的深处能够获得片刻的宁静，那也是很难的事。因为在这个花花世界里，纷至沓来的困扰和难以抵御的诱惑，实在是太多了！

传说中世界的最初存在形式就是宁静，后来盘古板斧开天地，喀嚓一声，从此天地诞生，随之各种声音便响了起来，宁静从此就“没有”了。风声、雨声、雷声、虎哮、猿泣、鸟叫、虫鸣、人生鼎沸、机器轰鸣、枪声、炮声……

这是一个充满了嘈杂的时空，声波交叉重叠，在空气中无序地传播。宁静就像沙漠中一潭清澈的泉水，显得越来越珍贵。我们总是被私心杂念、生活琐事、人情世事困扰，享受宁静成了一种奢侈。正因为如此，心灵宁静才是我们一生努力的方向。

一位修道颇深的道人，每逢天降大雨，就要坐在山崖上，栉风沐浴、闭目沉思。越是狂风暴雨，他越是做的端挺，气定神闲，悠然自得。

一个新来的徒弟感到好奇，探性地问他：“师傅，你在风雨中想到了什么，得到了什么？”

“什么也没想，只是得到一分心灵的宁静。”道人淡淡地说。

滚滚红尘，烦杂人世，能够保持一份心灵的宁静，随时回到自己的内心深处，细细品味生命的奥妙，这是一种修养。古罗马皇帝马可·奥勒留在自己的《沉思录》里说了一句话：“一个人退回到任何一个地方，都不如退回自己的心灵更为宁静和更少苦恼。”心灵的宁静正是人类幸福的根基。

在当今浮躁的空气里，我们原本澄澈明净的心也变得浮躁不安起来。宁静到底在哪里？我们如何在大千世界中求得心灵的宁静，做到安之若素，坦荡从容呢？

一位国王提供了一份奖金，希望有画家能画出最平静的画。许多画家都来尝试。国王看完所有画，只有两幅最为他所喜爱，他决定从中作出选择。

一幅画是一个平静的湖，湖面如镜，倒映出周围的群山，上面点缀着如絮的白云。大凡看到此画的人都认为这是描绘平静的最佳图画。

另一幅画也有山，但都为崎岖和光秃的山，上面是愤怒的天空，下着大雨，雷电交加。山边翻腾着一道涌起泡沫的瀑布，看来一点都不平静。

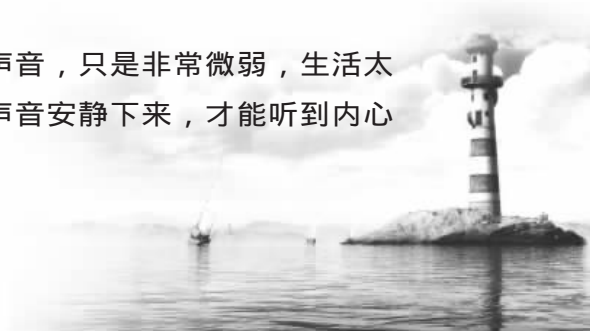
但当国王靠近一看时，他看见瀑布后面有一细小的树丛，其中有一母鸟筑成的巢。在那里，在怒奔的水流中间，母鸟坐在它的巢里，完全的平静。

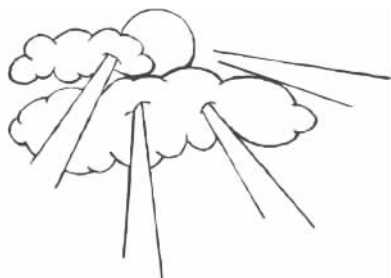
最后，国王选择了后者。你知道为什么吗？

“因为，”国王解释道，“平静并不等于一个完全没有困难和辛苦的地方，而是在那一切的纷乱中间，心中仍然平静，这才是平静的真正意义。”

心灵的宁静是你心中一片优美风景，一种超然的境界。春风得意不会欣喜若狂；命途多舛，不会自暴自弃；高朋满座，不会昏眩失态；曲终人散，不会寂寞孤独……

其实，我们每个人都有个内心的声音，只是非常微弱，生活太忙碌，嘈杂时就听不到了，惟有外界的声音安静下来，才能听到内心





学会自省

的声音。我们的直觉始终存在，只是很少去注意罢了。

一日，路经某建筑工地，见一位乡下进城的青年农民工，约二十岁出头，瘦削而英俊，头戴安全帽，坐在阴凉地方歇晌。看样子很累了，耳际边还有依稀的汗痕，然手中却捧了一份杂志，读得很是专注。他那神情是十分安闲的，周围有匆匆的行人、车辆以及卷扬机的轰鸣声，但这一切喧闹对他来讲仿佛听而不闻，视而不见。

我猜想，那青年所以能那么安闲和宁静，他大概除了应得的工钱以外，便没有更多的奢望。或许他也为自己勾画了蓝图，那便是待工钱到手之后，寄给父母一些，用于养家糊口；或为明年的旧屋翻修添一些砖瓦；还可以挤出一些，给乡下的那个她买一件过夏的布裙。至于城里所经见的花花世界，鸳鸯蝴蝶，都不属于他，他挣了钱还是要回乡下去的。

那画面的情景很久也挥之不去，于是就想，客观世界的一切，原本就是那个样子，自己的心灵的宁静，完全取决于自己的一种态度。若像那青年一样，摒弃不切实际的幻想与杂欲，按照实实在在的目标，心安理得地去做自己的事，要求不高，一步步都能实现，心灵自然也就安静起来了。

其实，宁静一直没有远离我们。慢慢想来，在逝去的岁月里，不是有那么多宁静的时刻吗？比如雪后霁夜、秋月晨辉，深冬的田野和初春的河畔，等等。甚至嘈杂的集市，繁忙的公路，以及轰鸣的工厂，只要你有一个正确的心态，同样会体验到有一种宁静。宁静本是无处不在，关键是要让宁静走进你的心灵。心灵的宁静，才是真正的宁静。

生活是一面镜子，心灵平静，你的生活也是宁静的；心浮气躁，你的生活亦是嘈杂的。我们想要的那份宁静与安宁，就在不远的某个地方张望，而我们首先要涤荡内心蠢蠢的浮躁与落寞的沮丧，让内心充盈触手的幸福。

领略独处的妙境

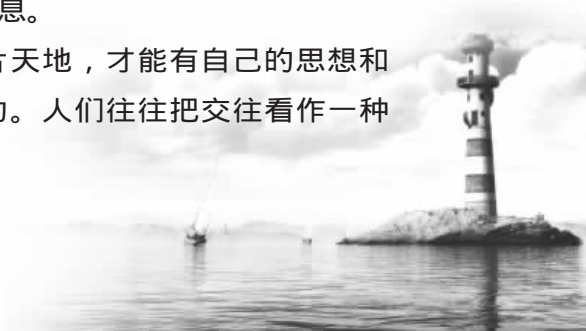
缺乏独处能力的人，缺乏思考的内在需求。不能在独处中静心思考的人，人生是残缺的。

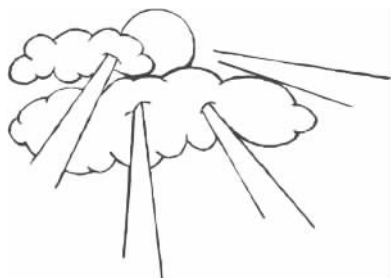
如今，社会的快节奏让人无所适从。处身群体中，心灵被一只无形的手挑拨得集体加速，到最后，心灵疲惫不堪。于是，我想起了独处。

爱默生说：“人在独处的时候是最不孤独的，因为只有在这个时候他才获得一种大自在；只有在这个时候他才使流浪在众人之中的自我回到他真正的家。”当人处于群体中，自我会被稀释，欲望的浓度会被无限拔高，心灵会被“得不到”和“要得到”折磨到奄奄一息，而心灵一旦泯灭，两足的人和四足的兽也就没什么区别。所以，请让心灵在独处中憩息。

梭罗隐居瓦尔登湖畔，看日升月落，任一山风雨，远离尘嚣，只让他的心灵在独处中静静憩息。卢梭历尽人间冷暖，受尽世人白眼，晚年隐居，叹息“我这个最爱世人的人，却被世人驱逐了出来”，愤闷，不平在开始时始终缠绕着他，但当心灵在独处中憩息，疗养的日子够长，他也就接受了一切，“我现在每天都在向我的心灵发问，我的境况再也坏不到哪里去了，我也乐得与我的心灵作伴。”让心灵在独处中憩息，不是遁世，只是暂时离开群体，去细细审视安稳地熟睡的心灵的容颜，和这心灵里你的自我。不独梭罗、卢梭，在心灵受伤后，你我皆可，且须及时地让心灵在独处中憩息。

人，只有独处才能有属于自己的一片天地，才能有自己的思想和自由的心灵。独处，是人的一种生存能力。人们往往把交往看作一种





学会自省

能力，却忽略了独处也是一种能力。不擅交际固然是一种遗憾，不耐孤独也未尝不是一种很严重的缺陷。

缺乏独处能力的人，缺乏思考的内在需求。不能在独处中静心思考的人，人生是残缺的。在这五彩缤纷的世界中，许多人都心浮气躁，害怕孤独，哪里还有静静独处的耐心？

我的一个朋友远离家乡，一个人来到大城市。初来乍到，没有结识几个关系很近的朋友，又没有恋人，独处一室。他说，害怕自己独处，感到很孤独。我对他说，你要学会独处，习惯孤独，孤独是一种心境，置身于热闹之中未必就不孤独，群居也会孤独，独处也可以不孤独。

有时候，人往往是被生活热闹的表面掩盖了肤浅与苍白。往往是朋友越多，生活越热闹的人，独处时的寂寞越难熬；而有的人虽蛰居独处，却怡然自得，并无寂寞之感，也正如鲁迅先生所说的那样，“当我寂寞时，我感到充实。”这是全然不同的思想境界造成的。

独处并不意味着孤独，乐于独处的人把独处看成是难得的享受。独处，有很多妙用。独对自然，心灵会像宇宙一样深邃；独观书籍，思想会像电波一样通达古今；独赏音乐，情绪会像雪莲一样玉洁冰清；独坐静思，自我会像大山一样坚实稳固。

独处的妙境在于静，心不染尘，外无一物，天地浑我一体，时光随心而滞，那种远离人境的静谧，直难再容一人。我们应该拥有一片静谧的空间，真正地享受一下独处的时光，彻底地忘掉一切烦恼和久积心头的忧郁，清心寡欲，逍遥自在，感受自我，静思内省，清除灵魂中的污垢，让灵魂彻底净化。

独处是一种处世态度，独处是一种性情，一种意愿。独处时可以思考，可以回归本真，可以使身心得到应有的调节。没有独处，就没有思考，就没有领悟，就没有思想火花。人人都有思考的潜能，但思考需要宁静的处所和精心的孕育。没有思考的愿望，没有灵魂的渴求，不是真正意义上的人的生活。

爱默生说：“世人最艰巨的使命是什么？思考。”思考是生命的高级形式，乐于独处的人，在独处中观察、分析、思考，有了独到的见解和对生活有独特的领悟。独处对于任何深刻的思考和深邃品质的培养，都是必不可少的。

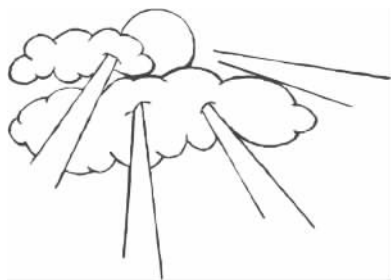
独处静思摒除世俗的干扰，能比平时在忙碌的事务中，把问题想得更深、更透、更根本、也更全面。无数的伟人深深懂得独处的价值。毛泽东每每遇到重大问题时，喜欢灯下独处静思；爱因斯坦喜欢躺在小船里，在湖中静思“相对论”；罗斯福总统早年患小儿麻痹症，长期独居；杜鲁门总统也曾在密苏里州农场单独度过长期的青少年时代；耶稣、释迦牟尼、穆罕默德等人，每年都花费很多时间独处静思。

英国哲学家、数学家、逻辑学家、1950年诺贝尔文学奖获得者罗素说：“一个不具备精神独处能力的人，不可能成为伟人。”人在独处的环境下，阅读、思考，心灵交流产生灵感，沉思默察构筑观念，诸种观念诞生思想，思想形成人的伟大。

对于有自我的人，独处是最美好的体验，独处是灵魂成长的必然空间。虽则有些寂寞，寂寞中又有一种充实。在独处中，我们独自面对自己的灵魂，开始了与自己心灵的对话，一切严格意义上的灵魂生活都是在独处时展开的，这样的人必能获得生活的充实和心灵的宁静。

人的一生，太需要单独和自己待一会儿的时间了。繁华喧闹的城市，忙碌穿梭的脚步，行色匆匆的你我。我们需要拥有一个安静的角落，让心灵有一个栖息之所，安静地独处，寻求内心的丰富，体悟心灵宁静之妙，咀嚼人生的真味。





享受生命中的悠闲

悠闲是一种品位，是一种境界，令生命优雅流畅盎然生机，悠闲的生活是一种有弹性、有质量的生活。

“采菊东篱下，悠然见南山。”这种意境曾经让多少人心动向往。诗句出自陶渊明的《饮酒》，诗人写出了自己悠然自得的心境。陶渊明不愧为“闲适之祖”，读陶诗，繁世浮躁的心顿觉如浴清泉。

有时候在大街上，在公园里，在小河边，见到那些慢慢散步、神闲气定的人，我们会不由自主地心生羡慕：“多么悠闲的人啊。”有时候到朋友的家里，看到朋友在自己的书房里宁静地读书写作，更会生出无限的感慨，这是多么悠闲的人生啊。

其实，我们所看到的，只不过是悠闲的外表和形式。悠闲是一种人生境界。悠闲的生活，是一种与世无争、心态宁静，不争名利，不争恩怨，独自坚守着自己的心灵世界。面对人生沉浮、成败荣辱，早已物我两忘、心静如水。这种境界，几人能有呢？

我们生活的环境中，到处都充满了诱惑，面对一个一个的诱惑，你有能力拒之千里之外吗？这种能力就是一种坚守的能力，一种拒绝的能力，一种看淡世事的能力。有些人无所事事，貌似悠闲，那不是悠闲，而是游手好闲。有些人在大街上闲逛，目光呆滞、神情暗淡，那就更不是悠闲，而是一些心事重重的凡夫俗子。这些人只不过在无谓地消磨时光而已，他们不知道更不会理解什么是悠闲。

其实，悠闲并非只是有足够的时间，没有什么事，即便你忙忙碌碌、日理万机，只要你有一种达观的心态，有一种闲适的心境，你就

拥有了心灵的悠闲，你会在自己的感觉中充分享受着悠闲给你带来的轻松和快乐。

你看大街上，每个人都是行色匆匆，脸上有着或多或少的倦色或无奈。那一刻你想过没有：难道就是现在这样粗糙的日子？我们何时才能享受生命中的悠闲？

哲人说：“人常常为了心中的目标奔忙，却忽略了过程。”其实，在人生匆忙的旅途中，我们是可以用心来认真体味遇到的每一处风景的。每一个悠闲的瞬间，都会给你一个清朗的心境，教你更好地认识自己，认识别人，认识你不可重复的旅程。

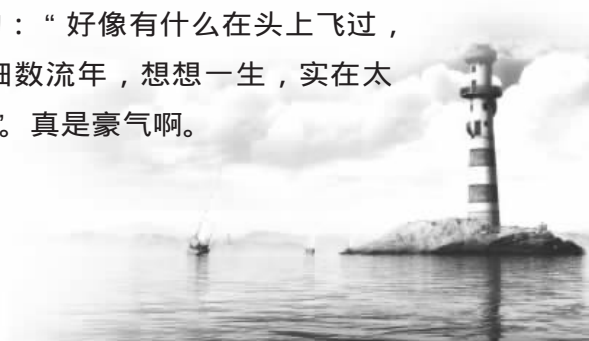
悠闲是生命本体的一种自然状态。在那种状态里，躯体和灵魂似乎一起消融、扩散、虚化、安详、舒适，像山间的小溪舒缓地流淌，像天空的白云悠悠徜徉。

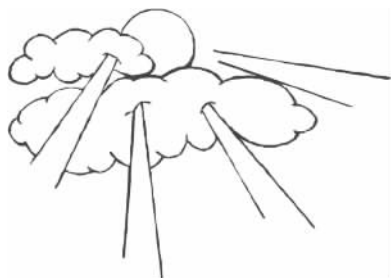
悠闲无法刻意去创造，而要靠心去感受。悠闲是一种品位，是一种境界，令生命优雅流畅盎然生机，悠闲的生活是一种有弹性、有质量的生活。因此，悠闲无法做作。人不能一生悠闲，也不能一生没有悠闲，悠闲是对生命状态的一种调整，我们每个人都需要这种调整。

人能否拥有悠闲的感觉，取决于对生活的某种理解与领悟以及对自我身心的一种修炼，这便是获得悠闲生活的基础。从这些方面看，悠闲也就不再那么简单，那么轻易了。原来它也是一种超物质的心灵感受。

记得有一次看一篇文章，盛赞法国人是悠闲的高手。文中说，法国人喜欢悠闲，从前他们打巷战的时候，也打得非常悠闲：在窗户旁，在墙基上，架上一支枪，一边瞄准等待目标，一边还哼着歌，腾出一只脚来打着节拍，结果就这么哼一阵，打一阵。怪不得那么多人羡慕法国人。

还有这么一首疑似法国人写下的诗句：“好像有什么在头上飞过，好像什么都没有，在一支歌的节拍里，细数流年，想想一生，实在太漫长。”我第一次知道，什么叫“叹命长”。真是豪气啊。





学会自省

悠闲是一种从容不迫的生活态度，修身养性的人生状态，以及自我满足的个人选择的结合。悠闲追求的是人心理的一种彻底的放松，身心极度的和谐，生活非常的舒服闲散。悠闲人生有多种多样的乐趣。出去散散步，无忧无虑，任意而行，人随脚便，脚随心便，一副悠悠自得的神态；或者心不在天高地广，而在于鸟兽虫鱼，养一缸鱼，随意而观，看它们追逐、游戏，不由得心有所动，也是一种境界；再比如品茶、啜酒、哼小曲、下棋、养鸟、看戏、玩字画等等，无不充满着生活的情趣和快乐。悠闲实际上是一种高雅的活法，把人生看作是一种消遣，一种享受，而不是拼搏和竞争。

林语堂说过，悠闲是中国人性灵的一种表现。真正的悠闲人生来自于人心智的一种艺术活动，是一种人生品味。有了美的性灵，有了高雅的品味，你才能在各种生活中找着风韵，体验到雅致、柔和和亲昵，才能享受到悠闲的快乐。

人到中年，如果还不知道悠闲是一种境界，那就真的是虚度人生。一个中年人如果开始设想让自己如何过上悠闲的生活，这个中年人已经找到了人生的真谛了。一个年轻人如果想让自己拥有悠闲的境界，就需要现在加倍努力，为自己的未来买单。

地球养育着无数的人，人们选择自己的生活方式各不相同，有忙碌、轻松、紧张、悠闲等等。你愿意做哪一类人呢？

别将生命之弦绷得太紧，留一份悠闲给自己。从明天起，我们学着做一个悠闲的人，看雾升霞起，花开花落，感受万物，给自己的生生活减一减速，有空望着天际发发呆，想想十万个为什么。

幸福来自内心安详

人有了安详的感受，才是生命的真正享受，也才是真正在享受生命。

人活在世上，都在追求自己的幸福。到底什么才是真正的幸福？幸福是人们向往追求的精神与物质结合的东西，是点点滴滴的心灵感受。

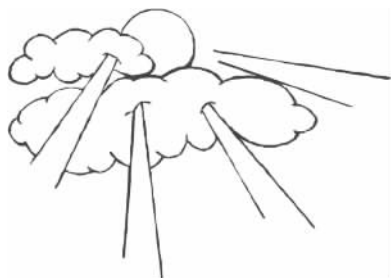
人，不管他物质生活充实或贫乏，只要他心里非常安详，就是在过着幸福的生活。不管他是处在什么样的地位，过着什么样的生活，如果心里紊乱不安，这种生活就无异是对生命的一种煎熬。因此，人生最大的幸福莫过于身心的安详。

以前，著名电视人杨澜以为事业上的成功是自己最大的追求，但现在，她觉得个人内心世界的安详和宁静、轻松与愉悦才是最重要的。人物传记，历史书，探索心灵的著作，都是杨澜喜欢的读物。她喜欢胡茵梦翻译的印度著名哲学家克里希那穆提的著作《爱的觉醒》。在难得的度假期，在热带岛屿上，她就读这本书，坐在太阳底下，看一会儿睡一会儿。智者的言语给了她心灵的安详和快乐。

人有了安详的感受，才是生命的真正享受，也才是真正在享受生命。安详是永不枯竭的幸福源泉。内心安适，仰俯无愧，从一天到一年，从一年到一生，都能够仰俯无愧，心安理得，活得很踏实，秒秒感受安详，活在至真、至善、至美当中，这才是人生的最高幸福。

人若让内心不安，幸福便无从建立。《左传》中有个楚武王荆尸跟他夫人邓曼说：“余心荡。”荆尸说，他最近心乱得很，安定不下来，心里非常烦乱。邓曼说：“王心荡，王禄尽矣。”邓曼说，你既然失去内心的安详，你所拥有的一切也将会丧失了。隔了没有多久，楚武王果





学会自省

然去世了。所以，只有活在安详里才是真正的幸福，人若能生活在安详的心态里，就拥有了永不枯竭的幸福源泉，幸福就会永远追随着你。

安详是一种达观。宋代文学家苏东坡具有“万象皆空幻，达人须达观”的旷达胸怀，以他心直口快的个性，能屡遭坎坷而保持快乐，是与他身体力行“无故加之而不怒，猝然临之而不惊”的生存哲学分不开的，没有“一蓑烟雨任平生”的放达，又怎能有“也无风雨也无情”的境界？

安详是一种淡定。安详的人处处表现出一种从容优雅、宠辱不惊的心态。“扬州八怪”之一的郑燮，人们习惯地叫他郑板桥。乾隆元年(公元1736年)，郑板桥考中了进士，当了知县。他做县令，刚直不阿、豁达开朗、清正廉洁，对人民的苦难生活抱有同情态度，并且不满意那些残害人民的官僚，终因得罪贪赃枉法的大官员和豪绅去职。

郑板桥在官场中出污泥而不染，官职被免回到扬州心扉平静如水，并在心底深深渴望还乡后漫步于一方净土之上，尽情享受充满灵性的大自然，从中感受大自然赋予自己的惬意和安详，体悟生命的真实，生活的乐趣。这种旷达超然、不为物欲所累的人生态度，正是因为他真正悟透了“不患得，斯无失”的人生真谛，所以，他一生生活得无拘无束，清心自在，惬意安乐。

安详是一种淡泊。人对于生死、得失、荣辱、富贵、贫贱等等不要看得过重，要克制、忍耐人性中的缺点，豁达地对待这些问题。懂得笑看得失、淡观荣辱的人，才是智者。

安详是人生最好的境界。安详显示着一种成熟，一种沉着，一种智慧。豁达的人，经历了风雨坎坷之后，为人处世有了万事随缘的感悟，不再如少年那般张狂，也不像青年那么浮躁，更不容易大喜大悲。他们言谈文雅有序，举止从容淡定，活得自在，快乐本色自然。面对生死得失、进退取舍持恒守泰，理性地总结成败荣辱、是非得失，作出明智选择。

我们的力量来自我们的安详，内心深处的安详，这种安详使我们

坚不可摧。《至人用心若镜》里讲述了一个故事：

有一天晚上，大含和尚一个人在方丈室读书。夜深人静时，房门被打开后进来一个拿刀的人。这个强盗见了大含和尚神态自若的样子，心中有些发虚。

大含和尚指着强盗手中刀发问说：“你是要东西还是索命？”强盗打起精神说：“我想要些钱。”和尚把钱口袋放在桌子上说：“你把这些钱拿去吧。”说完后继续读他的书。

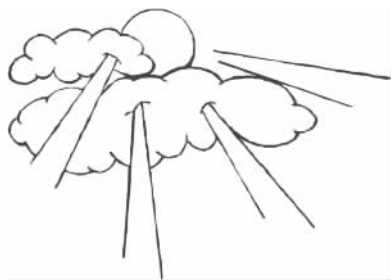
强盗忐忑不安地拿着钱转身向外走，这时和尚发话说：“等一等。”强盗愣住了。只听和尚又接着说：“出去时请把门关好，以防坏人进来。”强盗听说惊出一身冷汗，顺从地关好了门。

大含和尚泰然自若的神态对强盗形成了强大的震慑力，这种无形的定力正是今天我们许多人所缺少的。一个人做到内心安详，往往就不会轻易被征服。面对随时发生的变故，做到处变不惊，泰然处之。

现代人总是注重工作成就、社会地位、生活条件等的改善，却忽视了对于自身安详心境的建设。到头来，非但未能从提高了的社会地位和增加了的荣誉、财富中品尝到幸福的滋味，反倒视生活为不堪忍受的累赘。

人一旦失去了安详，同时便会褪失了生命的华彩。倘使生活中缺少了安详，以挫折、无奈、怀疑、恐惧、忧虑的心态去过人生，那生活对生命来说，毫无疑问就是一种惩罚了。





学会自省

心躁则暗，心静则明

静则生辉，动则生昏。人生的浮躁和欲望都是来自不清静、不安稳的心。

白居易《消暑》诗云：“何以消烦暑，端坐一院中。眼前无长物，窗下有清风。散热由心静，凉生为室空。此时身自保，难更与人同。”读此诗，感觉有一股凉风扑面之爽快。看来，散热由心静，心静则身凉，乃是古今一理的消暑之道。

我们常常感到这不顺心，那不称意，其实，不是境不顺，是内心矛盾。物欲社会的诱惑，使人坐立不安心跳加快，过多欲念牵引的身心是一个烦躁的身心。而百非皆由烦躁生，只有远离诱惑，心才能进入一方静谧的世界。以静制欲，能知足心常乐，人到无求品自高，如此，暑夏里所需的那一份凉意，自然也会从心底升起。

心静，便能进入一种“闭门即是深山，读书随处净土”的妙境。以静心看世界，世界便是一片充满清幽安宁的绿洲，即使那鸟鸣蝉噪，也能令人感受到“林愈静山更幽”的意境来。心之皎皎，性之悠悠，全身心地沉浸到朝霞夕晖或明月清风之中，不知不觉地就忘却“今夕是何宵”了。而在心静中读一些诸如《历代游记选》、《四季风景诗三百首》等妙文奇诗，便能读出一方净土一派凉爽，心更纯，气更静，心纯气静中便有通体爽快之感。

心静是一种惬意的境界。心静而凉生，需有一个心境的营造，这便是在纷繁复杂的社会环境中要有一颗平常心。禅的最高境界是无字；音乐最高境界是无词；爱的最高境界是无言；生活的最高境界是理解；

朋友的最高境界是此时无声胜有声。一个人的心的最高境界是心静。

心静是一种境界，一种智慧，一种思考，也是人生转折的必要过程，更是人生成功的必要成本。心静需要具备一种豁达自信的素质，需要一份恬然和难得的悟性。

由于意外的塌方事故，矿井下的设施几乎完全瘫痪了，几个老矿工被围在井下极深的坑道中。随着时间的流逝，连他们头上戴的矿灯也一个接一个地熄灭了。尽管他们在漆黑的世界里奋力四处寻找出路，但因辨不清方向而找不到出口。精疲力竭的几个老矿工，不得不坐下来歇息。

一个老矿工打破了沉闷，建议说：“现在，上面一定在想方设法地营救我们。与其这样盲目乱找，不如静静地坐在这里，看看是否能感觉到风的流动，因为风一定是从坑口吹来的。”

他们就在原地坐了很久很久，刚开始没有丝毫的感觉，可是过一段时间以后，他们变得敏锐，逐渐感受到有一丝微弱的风轻抚脸上。他们顺着风的来处，终于找到出路了。

心躁使他们在死亡线上徘徊，心静帮助他们走向了新生。遇事要冷静思考，只有心静了，看问题才能看得清楚，思考问题才能脉络清晰，才能够作出正确的判断，从而得出正确的结论。

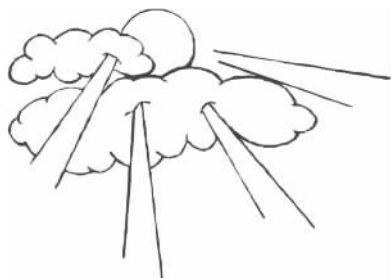
有一个木匠在干活的时候，不小心将一块手表丢失了。他一面大声地抱怨自己倒霉，一面在满是木屑的地上寻找，可找了好久也没有找到。后来，几个伙伴与他一起找，还是没有找到。

等这些人去吃午饭的时候，木匠的孩子独自走进了寂静的厂房。没一会儿工夫，孩子居然找到手表了！

木匠又高兴又惊奇地问孩子：“你是怎么找到的？”小孩回答说：“我只是静静地坐在地上。刚刚换了两个地方，就听到‘滴答！滴答！’的声音，很快就知道手表在哪里了。”

心躁使众人劳而无功，心静使孩子马到成功。在很多情况下，心躁则暗，心静则明。





学会自省

做人需明白动静之理。《菜根谭》告诉我们：“冷眼观人，冷耳听语，冷情当感，冷心思理。”“性躁心粗者一事无成，心和气平者百福自集。”性情急躁粗心大意的人，做什么事都不容易成功；性情温和心绪平静的人，由于做事考虑周到而容易成功，所以各种福分也就自然到来。这一修养看似老生常谈，但能真正做到的却不多。

荀子在《劝学》中说，螃蟹有八只脚和两个坚硬锋利的鳌，竟然连自己栖身的洞穴都不会挖，一辈子都寄人篱下，挤在蛇或鳝鱼的穴中过日子。螃蟹一辈子活得如此窝囊，就是它的那八条腿害了它，腿一方便就喜欢四处乱逛，四处游逛就浮躁好动。蚯蚓喜欢生活在安静的环境中，虽然无爪无牙，也无刚强筋骨，却能生存下去，靠的就是一心一意生活在泥土中的意志！蚯蚓的成功与螃蟹的无能，全在于前者因静而受益，后者因躁而吃亏。

唐朝司马永贞说：“静则生辉，动则生昏。”人生的浮躁和欲望都是来自不清静、不安稳的心。人如果都能有心静的自然和谐，有修身养性的积极处事态度，远离悲观厌世的消极逃避，能控于己、制于心，方可万事不乱，世俗人生就会少了许多烦恼。

清代王永彬的《围炉夜话》里有一句：“心静则明，水止乃能照物；品超斯远，云飞而不百碍空。”内心清静则自然明澈，就像静止的水能倒映事物一样。品格高超便能远离物累，就像浮云飘飞的天空一览无余一样。细细读来，颇有感悟。纷繁的生活，扰乱了人的心境，或忧或喜，或焦或燥，就是找不到安静。

道家说：修行宜绝迹于尘寰，悟道当涉足于世俗。我们终归是凡人，逃不开这繁华的尘世，那就只有改变自己的心，在纷繁的尘世，固守一片宁静的天空，任凭云卷云舒，天高云淡。

身放闲处，心安静中

从静中观物动，向闲中看人忙，才得超尘脱俗的趣味；遇忙处会偷闲，处闹中能取静，便是安身立命的功夫。

夜已静，人难闲。这是现实社会大多数人的生活写照。很多人觉得活得很累，其实很多时候是作茧自缚。那种“人闲桂花落”的恬淡闲适意境成了心中的向往。

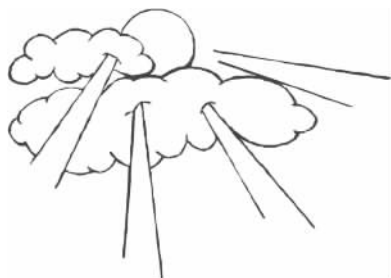
明人洪应明《菜根谭》有言：“此身常放在闲处，荣辱得失谁能差遣我；此心常安在静中，是非利害谁能瞞昧我。”这话字句虽浅可是寓意深远，人若能处于“闲”处，生活的从容，何以能被随意差遣？心若能安宁平静，是非利害自然远离。

老子主张“为无为，则无不治”。世人常把“无为”挂在嘴边，实际上是做不到的。但一个人处在忙碌之时，置身功名富贵之中，的确需要静下心来修省一番，闲下身子安逸一下。这时如果能达到佛所谓“六根静净，四大皆空”的境界，就会把人间的荣辱得失、是非利害视同乌有。这利于帮助自我调节，防止陷入功名富贵的迷潭难以自拔。

《庄子·田子方》中有段肩吾与孙叔敖的对话，就像循循善诱的师训，润人心田。肩吾向孙叔敖问道：“你三次出任令尹却不显出荣耀，三次被罢官也没有露出忧愁的神色，起初我对你确实不敢相信，如今看见你容颜是那么欢畅自适，你的心里究竟是怎样的呢？”

孙叔敖说：“我哪里有什么过人之处啊！我认为官职爵禄的到来不必去推却，它们的离去也不可以去阻止。我认为得与失都不是出自我自身，因而没有忧愁的神色罢了。我哪里有什么过人之处啊！况且





学会自省

我不知道这官爵是落在他人身上呢，还是落在我身上呢？落在他人身上吗？那就与我无关；落在我的身上吗？那就与他人无关。我正心安理得悠闲自在，我正踌躇满志四处张望，哪里有闲暇去顾及人的尊贵与卑贱啊。”

身闲，却闲得心中郁闷，闲得心有计较，闲得心痒难耐，此等闲处是身闲心躁，算不得真悠闲。真正的悠闲，是“身在闲处，心在静中”，是“云淡风轻近午天，傍花随柳过前川”的那种恬然安闲，入此闲处，自能断了荣辱得失的牵挂，自能挡了是非利害的冲击。

佛教里有句话说：“万法本闲人自闹。”世间万事都有法，万法都是清凉自在的，只是有人为了身外之事，在终日奔波，忙乱烦躁。人心本自安闲，偏要追逐身外的名利声色，正是自己扰乱了自己。

人总容易沉迷于名利得失之中，天天都伤心费神，耗精耗气，这样神气就枯竭了，劳心劳力，片刻不得安闲，身体没有了滋养，人怎么能不枯朽呢？

《菜根谭》云：“从静中观物动，向闲中看人忙，才得超尘脱俗的趣味；遇忙处会偷闲，处闹中能取静，便是安身立命的功夫。”在众人熙熙攘攘之中，若能保持一颗安静的心，清醒地观察他人的行为，分析他人的动机，不受其口头言论的左右；在众人忙忙碌碌之时，能思考众人的盲目，理智地把握自己的人生，而不是随大流。

想一想：多少年来，无数个日日夜夜里，你忙忙碌碌，在追求什么？你为什么而欢呼、雀跃，为什么而喜、怒、哀、乐？你有没有认识到，你所有的喜怒哀乐、所有的情感波动，因何而起、因何而灭？究竟是什么东西主宰了你的心灵？你真的值得为那些东西而心动、受那些东西所主宰吗？

看看我们这个社会就知道，人人都忙得不可开交。想一想我们有多少生活和工作的压力啊，我们还可能有一定的社会责任感和使命感，我们背负着来自于家长、老师、领导、同事、朋友等人的期待活在这个世上，他们的期待虽然曾经是我们前进的动力，但有时也可能成为

我们沉重的心理包袱。但是在所有的忙忙碌碌之中，我们想过没有，我们真的是在为自己活着吗？还是仅仅是为了别人的期待而活着？我们有没有想过，如何忙中偷闲、闹中取静，积极创造生活的乐趣、人生的境界？

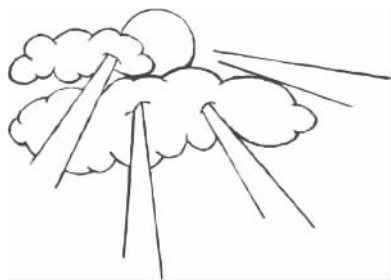
真正懂得生活的人，是能够在最繁忙、最混乱的时候静下心来，并有足够的涵养和功夫来了解和体察事态和人情的。这样的人，也许才能更好地适应这个忙碌不休的世界，在遇到挫折、打击的时候，心理承受能力也会比别人强。

世上追求名利的人很多，追求清平安闲的生活也大有人在。我们要学会安闲的度日，世间所有的纷杂和勾心斗角，名利是非都与我无关。放眼于广阔无垠的天地自然和历史长河之中，从一时一事的是非、得失、荣辱中超脱出来，淡泊名利，随遇而安。

人的快乐是多种多样的，关键在于自己的感受。安详何须山水，减去心头火亦凉。虽然粗衣淡饭但觉一尘不染；而忧患缠身，繁忙，虽锦衣厚味，但觉万状苦愁。

人生就像一场戏，尽管剧中曾经风光、繁华过，一旦落幕，一切归于寂静。我们不需要去逃脱人世，去过隐居山林的世外桃源生活。但是，一定要善于在闹中生活，善于在忙中找到自己心灵的归宿。





活在平和简静中

要有时时静悟的简静心态，反省自己的不足，感受生活赐予的美妙。这样，时时鞭策自己，才会对生活充满了敬重。

平时喜爱书法，临池泼墨，确有健身之功。欣赏大家手笔，从中领略其精神风度，心灵意境，生活情趣，审美追求，真是一种乐趣。

中国书法讲究美，唐朝书法家、书学理论家孙过庭在《书谱》中提出了具体的书法审美标准。他的“和之以闲雅”的观点，反映了士大夫阶层书家人格的规范和审美趣味。“和”有温和宽厚、融和、祥和的意思。中和的书法风格是以平和简静、含蓄蕴藉、法意相谐、推重静气为审美特征的。对中和之风的推重在《书谱》中随处可见。

在众多书法家中，孙过庭认为能够称得上“尽善尽美”的代表书家是王羲之。孙过庭所推重的是王羲之书法的“志气和平、不激不厉”，这种状态就是一种内力充实、精神闲逸、文质相兼、奇变和谐的至佳状态，它与“神怡务闲”的精神状态有不相违、趋于合的一致性。

王羲之《兰亭序》里所抒写的正是一种温馨恬和、灵秀飘逸、平和简静、含蓄蕴藉的情趣，表现了一种至中极和的风格。书法运笔畅达精致，于朴实中时见灵秀之气，展示给人的是一种自然与率真。欣赏其书法，窥其创作心态，自由自在，意趣盎然，一笔一画，皆在不激不厉之中尽显淡然韵致，其中体现着萧散简约、平和静雅的韵致。

简静之美，乃书法之要义，生活的真谛不也如此吗？简静是自然之美，而我们需要的是返归本性，过纯朴天真的生活。

简静是一种智慧，是对自己思想的升华。简静是一种安详，是对

自己心灵的安慰。简静是一种心态，是对自己命运的负责。简静是一种本领，是对自己生存的保证。一个拥有简静心态的人，就能够始终保持自己的独特的风格，做到宠辱不惊，风雨不动，于是在大众浮躁心态流行的时候，自己还能够继续保持一颗简静的心，安心学习、工作和生活。

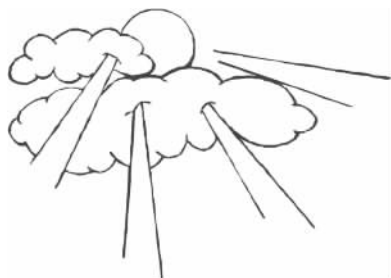
《明心宝鉴》里有一段话：“心安茅屋稳，性定菜根香。世事静方见，人情淡始长。”心不安，永远不会有“稳”的感觉；欲望太强，无法过古人那种咀嚼菜根却能津津有味的生活。只有真正安静下来用心去体会，才会明白人事的奥妙，才能体会平淡自然而其味无穷，才会安心于朴素宁静的生活。

喧嚣的社会，熙攘的人群，浮躁的人生，越发显示出简静的珍贵。简静是一种专注，是对生命的尊敬。简静是一种超脱，是对心灵的洗礼。简静平和的生活态度能净化一个人的心灵，放松疲惫不堪的身心，使人获得精神上的享受。

宁静是生活的朴素，是精神得以活泼和生动的空间。《菜根谭》上说：“身不宜忙，而忙于闲暇之时，亦可儆惕惰气；心不可放，而放于收摄之后，亦可鼓畅天机。”这是讲如何处理一个人的忙与闲，以及心的收与放的关系问题。与其为名利而牺牲身体、劳耗精神，不如静下心来做些自己真正喜欢的事；与其为了自己在他人心目中的形象和地位而殚精竭虑、心力交瘁，不如放弃身外之物，安贫乐道，陶醉于物我两忘的精神幸福中。人生要想求得最大的幸福，就应该追求内心的悠闲自在。即使忙也要带着一份悠闲心情，不可把心沉没于追名逐利之中。

简静的最大好处是超然。用一种心平气和的心境去面对生活，面对人生，超然地摆脱世俗的喧闹与浮躁。简静是一种人生感悟，一种超脱无我的禅心。简静洗涤着每一个浮躁的心灵，保持着心灵的净土和绿洲，让心灵不沾污垢与尘埃，以简静之心应对纷繁复杂的烦躁之遇，一切繁华和纷扰都在静中化作虚无，心灵的境界在宁静中得到升华。





学会自省

居里和居里夫人成功发现了镭，对于是否把镭申请为专利时，夫妻二人面临一个选择。如果申请专利，那么肯定很轻松地获得数亿美元的收入，这无疑会让自己还比较寒酸的生活获得很大改善，而且这一切又是多么合理和应当。

最终他们选择放弃把镭申请为专利。居里夫人说：“如果我们申请专利，那我们会获得亿万资产。那无疑会改变我们现在宁静的生活。难道现在的生活不是我们所要的吗？上帝已经赋予我们很多，我们不需要更多。更多的金钱不仅不会给我们所需要的任何财富，反而会打破我们简单而饱满的生活。”

伟大的科学家阿尔伯特·爱因斯坦评价说：“在我认识的所有著名人物里面，居里夫人是唯一不为盛名所颠倒的人。”当一个人的内心足够高贵时，外在的一切是非常微不足道的。

人生应当在淡定之中找到你事业的最爱，然后以一颗痴迷的心积极投入。物质利益不是和人生的追求成反比的。事实上，如果你安心做事，名利会离你更近一些。

有简静心态的人，往往是最清醒的，对人生的思考也是最深刻的。圣严法师说：“要有时时静悟的简静心态，反省自己的不足，感受生活赐予的美妙。这样，时时鞭策自己，才会对生活充满了敬重。”让我们活在平和简静之中，体味生活的从容，实现人生的超越。

享受简单生活

我们忙着追求更高更好，却往往忽略了生命的最基本的渴求：一个宁静祥和的世界。

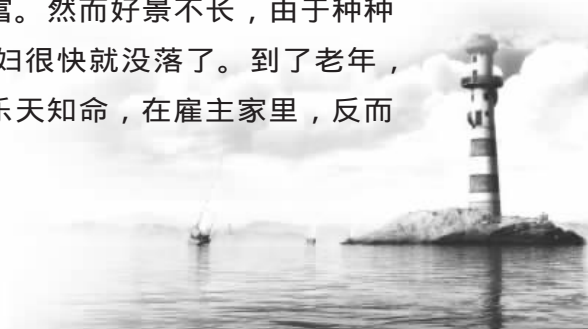
当今社会，几乎没有哪个人觉得生活很轻松。每个人都背着满身的理想与渴望，在生活的忙乱中驮着挥之不去的精神压力，心里却向往那种简单的快乐。

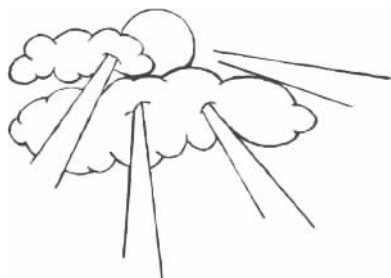
其实生活本身是简单的，我们却总是把它变得很复杂，过单调的生活会抱怨，而过复杂的生活时又怀念简单。我们忙着追求更高更好，却往往忽略了生命的最基本渴求：一个宁静祥和的世界。人活太累太疲惫就走向了幸福的反面，我们要学会简单生活。

简单生活是一种不需要奢华不需要包装的生活，是一种健康、和谐的生活。人必须不断在放弃中前进和生存，无论是喜欢一样东西也好，喜欢一个人也罢，与其让自己负累，还不如轻松地面对，即使有一天放弃或者离开，你也学会了平静。

诸葛亮在《诫子书》中说：“夫君子之行，静以修身，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”在生活上，我们应该永远崇尚简朴，简朴的生活方式能够净化心灵，让我们有更多的空间丰富思想。

在文豪托尔斯泰的《追求幸福的伊利亚斯》故事中，讲述了简朴精神的源泉：伊利亚斯夫妇出身贫寒，他们立志要追求幸福，因此胼手胝足，努力营生，后来拥有了大量的财富。然而好景不长，由于种种原因家道衰落。富甲天下的伊利亚斯夫妇很快就没落了。到了老年，他们一贫如洗只得去帮佣。好在他们能乐天知命，在雇主家里，反而





学会自省

过着安定幸福的生活。他们曾说过：“当我们富有时，有许多事让我们操心，所以没有时间交谈，没有时间想到灵魂，向上苍祷告。我们忙碌又忙心，也常因浮躁而吵架。现在，我们清晨起来，会彼此说几句恩爱的话。生活平静不争吵。我们只需要服侍主人，尽心为主人工作。我们工作回来，有晚餐可吃，有乳酒可喝，天冷有燃料可烧。我们有时间闲谈，有时间思考灵魂，也有时间祷告。五十年来我们追求幸福，直到现在才找到。”

其实，美好的生活只在平淡中突显出，而这物质横流精神匮乏的年代，谁愿意舍弃拥有更多财富的心态，谁愿意甘于平淡？我们要重视生活中单纯简朴的态度，因为这是一种生活态度，一种处世心态，我们应满怀质朴的心对待生活。

人想要的东西越多，自己就越觉得匮乏。当自己拥有更多的时间和空间去让心静下来时，那平静的心，如同清水一样，可以让我们清楚地看清自己，也看清生活，从而更接近自己，聆听自己的心灵，去思考人生的一些根本问题。在这纷扰的尘世中发现自己和生活，找到自己的方向。

我们要学会运用人生减法。人生就像一辆车，车的载重量是有限的，超过载重量就会将车压坏，这是最简单的道理了。很多时候，为事业、为爱情、为家庭，我们不能不拼了老命去干活，去赚钱，去操劳。这种日子什么时候是个头啊？于是觉得生活像根鞭子，而自己却像只陀螺，一直旋转到形神俱疲。这时候，难免心生感慨。

我们没必要把自己逼得那么紧。物质的追求固然重要，但内心的平静与快乐才是我们生活的根本！有些东西看得太重反而会徒增我们的心理负担。

一个人的生活，每增加一份奢侈，就是给自己套上了一个枷锁，自己就失去了一个自由，一个人从简朴走向奢侈的过程，就是自由逐渐失去，也就是自己从自由走向奴隶的过程。人不能当物质的奴隶。

生活俭朴并不是生活单调孤单，真正的享受是生活简单而趣味丰

富。简单而富有，这需要生活的智慧和人生的境界。只有懂得简化生活的人，才是真正享受生活的人。

平淡是人生的主旋律，简单则是生活的真谛。简单不仅是一种实在的生活，而且也是一种雅致的心境。生活简单并不排斥欲望，但是对物欲却不过分苛求。一生为得失忙忙碌碌的人，或整天在灯红酒绿中寻找麻醉的人，根本就不能享受到生活简单的真谛。把自己交给社会，把自己交给他人，一生不能有自我的人，无法体会和享受生活简单的趣味。

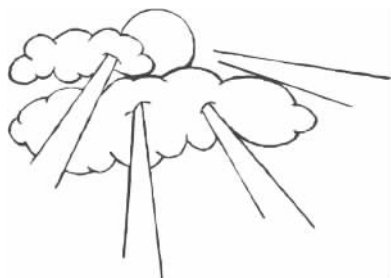
享受简单生活，感受生活乐趣，不失为一种健康的生活方式和状态。心情可以在简单生活中得到休养，体力可以在简单生活中得以恢复。生活简单的人，目的在自我。只有在简单生活中，你才真正地拥有自己的生活和空间。生活简单，意味着生活必须有所舍弃。不能舍弃，也就没有简单可言。

在世俗的社会里，只有你自己的生活简单了，你才会成为自己的主人。简化你的生活，增加自己的个性情趣，你会发现被挡住的风景，原来那里才有最适宜的人生。

简单是一种心境，让人的心灵获得更多的平静；简单是一种态度，让人的思想和行动会变得更加从容；简单是一种生活方式，让人时刻感受到生活的快乐。

让我们用内在的朴拙构筑成一个宁静的境界，让心灵在宁静优雅中得到自省、自在，体会一份更深的生活意味。





生命序位重分配

将生命切成健康、时间、自由与快乐四块，视个人状况分配比重以及排序，平衡工作与生活。

工作是一个橡胶球，你把它丢在地上，它还会弹回来。但是另外四个——家庭、健康、朋友和精神是玻璃球，如果你把其中任何一个丢在地上，他们将不可避免的磨损、打上印痕、甚至支离破碎。他们永远都不会一样。你必须懂得那些，并且致力于你生活中的平衡。

可是，在今天这个疯狂发展的世界，找到工作和生活之间的平衡点，不是一个简单的任务。工作要求我们时刻保持紧张感和压力感，生活会宽容我们，让我们轻松自由享受幸福。一张一弛，看似动静结合，实则东拉西扯。如何平衡？

比尔·盖茨说：“人生有两项主要目标：第一，拥有你所向往的；第二，享受它们。只有聪明的人才能做到第二点。努力工作，同时享受生活，我们每个人都应该这样。”善于自我调节的人，一定能找到最大程度地发挥潜力的平衡点。

台湾心理学家游乾桂花了五年时间思考，终于决定改变状态，减少赶场演讲，留些时间给自己种花，看星星，重新安顿身与心。他体悟到，工作中的快乐与不快乐，可能仅是 5.1 比 4.9 的微差而已，中间有个阶梯，你可能爬到中间的梯子拥有恰好的平衡，也可能只走了一阶。即使如此，你也在进步，平衡尺上的浮标又往前游移一格。

游乾桂有个生命平衡法则：将生命切成健康、时间、自由与快乐四块，视个人状况分配比重以及排序，平衡工作与生活。如果每个元

素都不缺，反应到工作上的态度与情绪，比较不会有太强的拉距，因而获得适当的平衡。

如何平衡工作和生活之间的关系，是我们常常不得不面对的问题。随着社会经济的发展，生活节奏的加快，身在职场的人们越来越感到工作和生活的压力，相当大一部分人感到工作不快乐，身心疲惫。所以，“努力工作，尽情享受”的文化理念也越来越受到企业的认同和倡导。

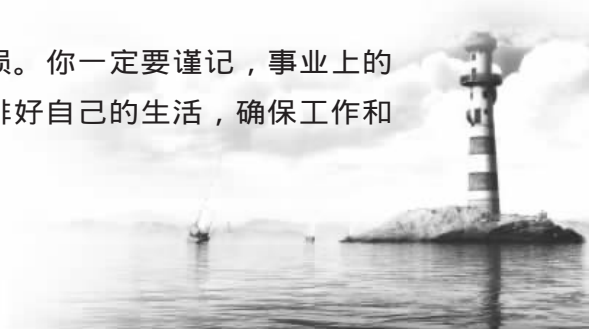
工作是生活的一部分，工作是为了更好的生活。一些人活着是为了工作，结果连死都死在工作上，这是不应该提倡的。努力工作和良好的业绩并不是公司对员工期望的全部，而保持工作与个人生活之间的平衡，精神饱满地工作与积极地生活是人类共同向往的目标。

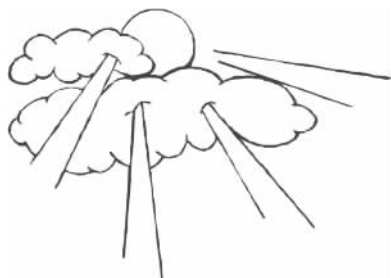
每天，你是不是任由疲倦、沮丧、烦闷包围着你？你对你的生活与工作感到无比的厌烦，简直有快活不下去的感觉？当你觉得疲倦、容易发脾气、动不动就对上司或同事发怒的时候，这就是你要休息的信号。

这时候，你就要去寻找一些工作之外的东西，享受8小时之外的快乐。你可以通过参加一些丰富多彩的健身、娱乐活动，来调解工作压力，拥有更加健康、平衡的生活，促进个人成长和能力发展，从而提高自己的生活品质和工作绩效。这样做更重要的是培养了你积极的人生态度和阳光心态，把工作当作快乐的生活过程。

你可以把你的爱好和业余活动当作本职工作一样认真对待，拿出足够的时间用在它们上面，并同样引以为豪。实际上，如果你只把来自办公室的工作成绩看作是成功的惟一标准，那么惟有事业上春风得意时，你才会感到快乐，而一旦工作遇到麻烦，就会感到烦恼不堪。如果你把快乐维系于你的职业努力之外，那么在工作受挫时，就很容易保持一种积极、轻松的心态。

过度的压力和劳累常常使人身心受损。你一定要谨记，事业上的成功不是一朝一夕的事，一定要合理安排好自己的生活，确保工作和





学会自省

生活张弛有度。工作越是忙碌，越是应该学会见缝插针地“偷懒”，以便有足够的体能和极佳的精神状态从容应付摆在面前的大小事务。

不管你从事的是什么工作，一定要保证每周都拿出一定的时间让自己从繁忙的工作中脱离出来，去享受生活的美好。在这段时间里，你可以去郊游、登山，也可以去参加体育锻炼或者去参加社区活动。

尽管有些人留出了休闲的时间，但他们的休闲时间大部分只是花在看电视上。这种休闲方式并不是很好，看电视是最消耗时间的消遣——看电视是取代社交活动，而不是参加社交活动，是一种消极的活动。除了看电视外，也有一些人以花钱购物、吃零食、到处闲逛等方式来度过他们的休闲时间，实际上，这些也是消极性的休闲。

那么，哪些才是积极性的休闲活动呢？比如写作、阅读、散步、参加社区活动等可以拓展个人思维和才能的活动，才是积极的休闲活动，它们能让人在生活中获得满足感。留下休闲的时间还不够，你还要知道如何去休闲、运动。运用休闲的方法，决定了你快乐的程度。

总之，你除了要执著于工作之外，还必须拥有个人的生活空间——花时间去休闲、运动。如果你能在工作之外也过着充实而满足的生活，你就能把这种好心情带入到工作中去。

给心灵一个安静的港湾

很多人一辈子在忙，却不知道自己在忙些什么，这就是因为生活完全地主宰了我们，而不是我们去生活。这就要我们给自己的心灵一个安静的港湾。

现实给了我们巨大的生存压力，当我们的不满情感超过了我们的承受能力时，我们要给自己找一个心灵的归属地，一个能让自己充分休息、思考、自省的地方，否则，在人生的道路上，你就可能迷失方向。

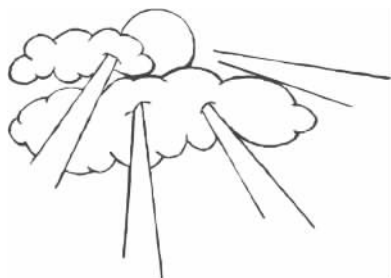
一天，哲学家率领诸弟子走到街市上，整个街市车水马龙，叫卖声不绝于耳，一派繁荣兴隆的景象。

走出一程后，哲学家问弟子：“刚才所看到的商贩中，哪个面带喜悦之色呢？”一个弟子回答道：“我经过的那个鱼铺，买鱼的人很多，主人应接不暇，脸上一直漾着笑容……”弟子的话还没说完，哲学家便摇了摇头，说：“为利欲的心虽喜却不能持久。”

哲学家率众弟子继续往前走，前面是一大片农舍，鸡鸣桑树，犬吠深巷，三三两两的农人穿梭忙碌着。哲学家打发众弟子分头去好好地观察。过了一段时间之后，哲学家集合齐弟子又问：“刚才所见到的农人之中，哪个看起来更充实呢？”

一个弟子上前一步，答道：“村东头有个黑脸的农民，家里养着鸡鸭牛马，坡上有几十亩地，他忙乎完家里的事情，又到坡上侍弄田地，一刻也不闲着，始终汗流浹背，这个农民应该是充实的。”哲学家略微沉吟了一阵子，说：“来源于琐碎的充实，最后终归要迷失在琐碎当中，也不是最充实的。”





学会自省

一行人继续往前走，前面是一面山坡，坡上是云彩般的羊群。一块巨石上坐着一位形容枯槁的老者，怀里抱着一杆鞭子，正在向远方眺望。哲学家随即止住了众弟子的脚步，说：“这位老者游目骋怀，是生活的主人。”众弟子面面相觑，心想，一个放羊的老头，可能孤独无依，食衣无着，怎么能是生活的主人呢？

哲学家看了看迷惑不解的弟子，朗声道：“难道你们看不到他的心灵在快乐地散步吗？”

人活一辈子，很容易受到外界的影响，让自己的心灵沾上世俗的尘埃和名利的污秽。即使他们看起来是光鲜的，但是他们却是活得最累的。

我们经常找不到时间去做我们真正想做的事。拥有了心灵的净土就能让我们为我们的生活留一些空白，利用这些空白去做自己想做的事，这样让我们生活轻松了很多。

只有心灵得到自由和快乐，人生才是圆满的。所以，从现在开始，好好守护我们的心灵，为自己留下一片心灵的净土。

面对沉重的生活压力，唯一的解决之道就是自己给心灵找一个安静的港湾，自己给自己放假，就像我们与别人订下约定一样。除非有意外事故，否则我们要谨守约定。给自己放假的方法很简单，就是在日历上画出几个不让任何人打扰的空白日子，在这段日子里做些自己一直想做没空去做的事。

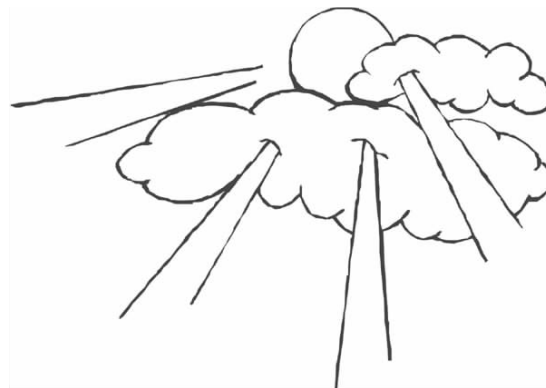
有一个常年为事业奔波的公司负责人，在很短的时间里根据这样的解决之道，制定了一份给自己放假的方式，一个月以后，再见着这位负责人跟换了个人一样，不仅没有以前的那种疲劳状态，甚至人都变得年轻了，他说：“当我在看我的日程表时，我发现这个星期五的一点半到四点半之间是属于我自己的时间。除非是有特殊的意外发生，任何人都不能从我手中抢走这段时间。也就是说，任何人要求我在这段时间做任何事——广播节目的采访，有人要等我的电话，或是客户需要我帮忙等，任何事都不行，因为我已经有计划了，而这个计划是

跟我自己在一起。在这个月接近月底的时候，还有一天是划掉的空白日子，那也是个和自己约会的神圣时光，我敢确定那天绝不会被别的事填满的。”

我们可以从今天开始自己给自己放假，从日程表中挑选一段固定的时间，一周一次或一个月一次都可以，而且时间长短不拘，就算只是几小时也可以，重点在我们为自己留下了一点空白，让自己能有时时间去思考。

给心灵一个安全的港湾，当我们把自己的心放松，感到生命是属于自己的时候，我们自己也能变得轻松很多，生活也充实很多，也更有能量去满足别人的需要。



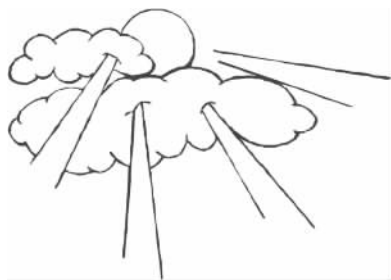


第五章

自胜者强

有些人没有自省能力，但更多的人能自省但却不能自制。一个人能反省自己，控制自己，治理自己，才能成大事。





要经得起诱惑

有的人在诱惑面前管住了自己，而有的人却嗅着诱惑的香味，一步步迈向泥淖。

一位哲人说：“人最大的敌人是自己，管住自己，天下无敌。”英国大文豪萧伯纳说过，自我控制是最强的本能。人，难在管住自己，贵在战胜自己。

管住自己，关键要管住欲望。明代冯梦龙在《醒世恒言·薛录事鱼服证仙》中写道：薛录事(官名)生了一场大病，发了高烧，在昏昏沉沉之中来到一个湖边。他想要凉快一下，于是便跳入水中，变成一条鲤鱼，快乐地游来游去，享受这湖水的清凉。然而美中不足的是，他感到肚子越来越饿了。正在此时，他看到治下的渔夫赵干摇着渔船而来，在他的鱼钩上挂着香喷喷的诱饵，于是他心里产生了一场激烈的斗争。他明知饵在钩上，吞之祸身，但耐不住饵香扑鼻，于是张口咬之，终被钓住。冯梦龙的评点入木三分：“眼里识得破，肚里忍不过。”

一眼识破诱饵的危险，却又不自主地吞钩，这是人性的弱点。人都是有欲望的，诱惑是无处不在的。有的人在诱惑面前管住了自己，而有的人却嗅着诱惑的香味，一步步迈向泥淖。

人要有自制力，不能被欲望所驱使。外界有很多东西诱惑着你，搓麻将、打扑克、下象棋会让你的一天光阴在愉快中倏忽而过；卡拉OK、迪厅狂欢会使你精神亢奋而不觉时光流逝；洗头、洗脚、按摩、桑拿会让你身心放松，飘飘欲仙；茶室品茶、酒吧喝酒会让你享受到清闲和幽雅；上网游戏、影视欣赏会让你沉迷其中而乐此不疲。这一

切的一切，都诱惑你，让你精神颓唐、意志消沉，以至于荒废事业、虚度光阴。外界还有很多物质利益引诱着你，比如，官位、金钱、美女。对外界的诱惑要自制，自制力是一个人内在的强大力量，不论是谁，只要能有效支配自己、控制自己的欲望，就能少犯错误。

《明史》里记载一个故事：万历年间，有个叫曹鼎的人，年轻时任山东泰和典史，负责维持治安，缉捕盗贼。有一次，曹鼎在执行任务时，押解一名超级绝色女贼，也是来不及回城，天晚了，俩人夜宿破庙。当晚绝色女贼使出浑身解数，频频以色相引诱，那曹鼎快要支持不住了，便在一纸片上写了“曹鼎不可”四字贴在墙上警示自己，过了一会，那曹鼎又揭了下来烧毁。那女贼再挑逗，曹鼎坚持不住时，再写，再烧，你来我往数十回较量，终于天亮了，曹鼎战胜了自己。

明代文学家陈继儒在《小窗幽记》里说：“澹泊之守，须从浓艳场中试来；镇定之操，还向纷纭境上勘过。”一个人是否有澹泊宁静的志向，一定要通过富贵奢华的场合才能检验出来；是否有镇定如一的节操，还必须通过纷纷扰扰的环境验证。生活中的诱惑实在是太多了，无法抵制诱惑，就会付出沉重的代价！

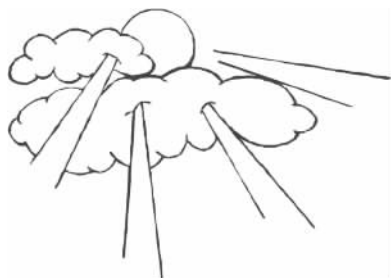
14 世纪时期，统治当今比利时一带的君主雷力德三世以身体肥胖出名。雷力德三世的弟弟名叫爱德华，在俩人产生激烈矛盾后，弟弟成功地发动了一场政变。爱德华将雷力德三世抓了起来，但没有处死他，而是在一个城堡里给他专门建了一个房间。爱德华向雷力德三世保证：只要他从那个房间走出去，他就能重新回到从前的位置。

这是一个什么样的房间？它有门有窗，而且门、窗从不上锁。问题是，雷力德三世体形过于肥胖，而那些门窗均是正常大小。如果雷力德三世要重获自由，登上王位，就必须节食减肥。

这一决定，对于拥护爱德华的人来说，他过于宽大！对于拥护雷力德三世的人来说，爱德华太傻！因为只要雷力德三世顿顿少吃，不出几个月，就会走出那个房间！

然而，爱德华对其兄长的弱点太清楚不过了。他每天都打发人把





学会自省

各种各样的美味端给雷力德三世让他品尝。雷力德三世对各种美食一概是来者不拒。一段时间下来，雷力德三世的体重不但未减，反而增加不少。他变得越来越臃肿了。

发现这一情况后，拥护雷力德三世的人恍然大悟，纷纷指责爱德华对其兄长太过残忍。爱德华笑着回答：“我哥哥不是一名囚犯。只要他愿意，他就可以离开那里，决定权在他手里。”

话没说错，爱德华没有囚禁他哥哥雷力德三世，可贪吃囚禁了雷力德。在那个房间，雷力德三世一呆就是10年，直到弟弟爱德华战死后才被放出来。然而，雷力德三世的身体已经被自己多年的贪吃糟蹋得百病缠身，走出那个房间后不到一年就一命呜呼了。

雷力德三世不知道鱼与熊掌不可兼得吗？知道！雷力德三世不知道王位重于美味吗？知道！可他为什么没有实现思想与实践的统一？原因就是雷力德三世没有战胜眼前欲望——贪吃。当美食端到他面前时，他已经顾不上那漫长的减肥历程和重获比较遥远的自由之路。

这个世界上，因为没有战胜眼前欲望而导致灭顶之灾的人，实在是太多了。对于每一个人来说，眼前欲望确实难以战胜，因为它就在面前，并且诱惑力那样强！可再难，也要战胜！当眼前利益与长远目标不能兼得时，孰重孰轻，不言自明。

人生的命运常常取决于你一念之间所做出的决定和选择。而诱惑总会直接左右你的选择。战胜眼前欲望，是一个既熟悉又陌生、既平静又沉重的呼唤！让我们努力战胜诱惑这个大敌。

人要懂得自律

每个人都不乏有一点自知之明，区别仅仅在于自律的勇气和行动。

自我约束不仅来自外界，更来自我们的自律心态和自身的道德力量，一个人要在无人监督的情况下对自己的言行也能做到不越矩不犯规。

他人制定的规则是强加的，属外力约束，而自己制定的规则有内省成分，易于自律。人要自律，不能放纵自己，否则就会遭到惩罚。

懂得自律能够使人清楚自己的优点、缺点和弱点，养成良好的行为习惯，学会战胜自己，获得行动自由，使人高尚起来。

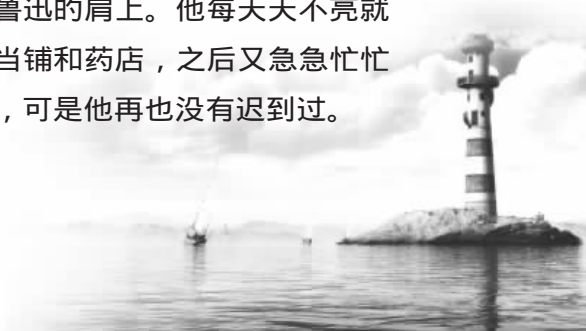
鲁迅十三岁时，他的祖父因科场案被逮捕入狱，父亲长期患病，家里越来越穷，他经常到当铺卖掉家里值钱的东西，然后再在药店给父亲买药。

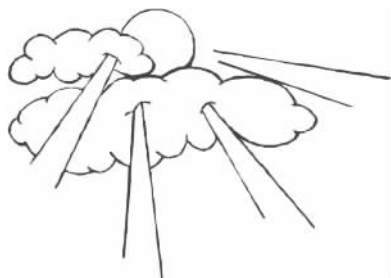
有一次，父亲病重，鲁迅一大早就去当铺和药店，回来时寿镜吾老师已经开始上课了。寿镜吾老师看到他迟到了，生气地说：“十几岁的学生还睡懒觉，上课迟到。下次再迟到就别来了。”

鲁迅听了，点点头，没有为自己作任何辩解，低着头默默回到自己的坐位上。

第二天，他早早来到学校，在书桌右上角用刀刻了一个“早”字，心里暗暗地许下诺言：以后一定要早起，不能再迟到了。

以后的日子里，父亲的病更重了，鲁迅更频繁地到当铺去卖东西，然后到药店去买药，家里很多活都落在了鲁迅的肩上。他每天天不亮就早早起床，料理好家里的事情，然后再到当铺和药店，之后又急急忙忙地跑到私塾去上课。虽然家里的负担很重，可是他再也没有迟到过。





学会自省

在那些艰苦的日子里，每当他气喘吁吁地准时跑进私塾，看到课桌上的“早”字，他都会觉得开心，心想：“我又一次战胜了困难，又一次实现了自己的诺言。我一定加倍努力，做一个信守诺言的人。”

后来父亲去世了，鲁迅继续在三味书屋读书。那个曾经让他留下深刻记忆的三味书屋和那个刻着“早”字的课桌，一直激励着他在人生路上的继续前进。

每个人都不乏有一点自知之明，区别仅仅在于自律的勇气和行动。愿不愿意进行自我约束改造，这是事业能否有所建树的根本。一个人约束不了自己，又何以领导别人，成就一番事业？

人人崇尚自由，然而，自由的代价是自律。黎巴嫩文坛骄子纪伯伦有句名言：“自由是枷锁中最粗的一条。”所有自由都与一定的准则相联系，当有的人在追求某种自由时，常会顾此失彼，受到一定的惩罚。这样，人们不是为不能自由而惋惜，就是为不能自律而悲哀。于是，许多人抛弃了自律，选择了自由，甚至为了自由不惜一切代价，结果陷入了更大的不自由。

任何自由都是与自律紧紧相关的。一只飞舞的风筝，总要被一根连接着地上的线紧紧拉着，这样它就不能随心所欲地控制飞行方向；而一旦线断了，它就得到了选择行程的自由，可是它却摔在了地上，失去了飞翔的自由。你不要为自由被自律紧紧束缚而惋惜，因为如果你养成了自律的习惯，你就会像一个游泳好手喜欢呆在水里，而且十分舒适一样，能够感到自由自在，不会感到是纪律的一种束缚，会自觉自愿地去遵守。你可以从中得到所有人都应允的自由。这种自律中的自由并不起眼，因为你并没有为它付出什么，你却能开开心心地享受它。

一个人最大的胜利是战胜自己。一次放松，似乎是茫茫人生坎坷中的一片浪花，而一时懈怠，似乎只是漫漫机遇上的一颗沙砾，但一次次放松与懈怠的累积，就会演变为顽固不化的恶习，最终，在自己的松懈散漫下，将会惨烈地败给自己。只有严于律己的人，才会攻克

这个最强大的敌人而走向成功。

明朝的徐溥在求学期间，为了不断检点自己的言行，在书桌上放了两个瓶子，当自己做了一件坏事，说了一句坏话，就在一个瓶子里放一粒黑豆，做了好事就在另一个瓶子里放一粒黑豆。开始时，黑豆颇多，黄豆寥寥。他深刻地反省，过了一段时间，黑豆黄豆各占一半，他再接再厉，律己更严，久而久之，瓶中黄豆半满，黑豆屈指可数。就是凭着这种持久的约束，不断修炼自我，徐溥终于成为一代名臣。

自律是沉默中一小步一小步不间断的跨越，它是意志力支撑下的成就下的行动。自律需要时间去培养，养成持久自律的最好方法就是为自己设定常规并坚持下来。

一位冥想者在初级阶段受挫，最后他绝望地向他的冥想大师寻求建议。大师想了想，回答道：“习惯。”

“那是什么？”他仔细听大师讲，以为大师要告诉他冥想的奥秘。

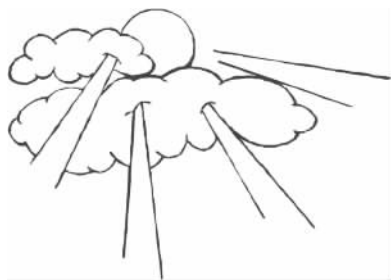
“常归——就是——一早晚，”大师说。

“噢，是。我明白了，习惯。”

习惯并非深奥，但它又的确是冥想的奥秘。其实它是一切事物的奥秘。你如果能够形成帮助你、鼓励你培养自律的习惯，那你正向成功迈进。

制定约束自己的规则，坚持下来，直至你的自律意识足够坚强，令你在不偏离轨道的前提下完成一次又一次突破。





学会自省

常怀敬畏之心

人要有所敬畏，才能有所约束。有了敬畏之心，胸中就有了方向，行为准则就有了规范，就会自觉地约束自己。

德国哲学家康德说：“有两种东西，我对它们的思考越是深沉和持久，它们在我心灵中唤起的惊奇和敬畏就会越来越历久弥新，一个是我们头上浩瀚的星空，另一个是我们心中的道德律令。”智者、圣人，之所以不凡，因为有所畏惧也有所敬仰。

人不可没有敬畏之心。《增广贤文》里说：“人间私语，天闻若雷。暗室亏心，神目如电。”敬畏之心在这里外化为道德力量，促使人修身明性。

人常怀敬畏之心，就不轻易浮躁不容易轻忽，内心自然生养一些正气、庄严与崇高。人很渺小，因为有了信仰与敬畏之心，反而让我们内心清澈而庄严。

人要有所敬畏，才能有所约束。有了敬畏之心，胸中就有了方向，行为准则就有了规范，就会自觉地约束自己，对于越轨之事不敢想、不敢干；有了敬畏之心，就会提高警惕，有所畏惧，严于律己，谨慎从事，不会忘乎所以，为所欲为，从而能够创造美好的人生。

东汉名臣杨震，入仕之前家境窘迫，长期过着自食其力的清贫生活。当时的人都很敬重他，但他从不接受别人的馈赠。他从荆州调到山东任东莱(今山东莱州)太守，路经昌邑县(今山东金乡西北)时，昌邑县令王密特来参见。

王密是杨震在荆州时举荐的秀才，他为了报答杨震的知遇之恩，

当天晚上趁夜深人稀，怀揣十斤黄金呈献杨震。杨震批评他说：“作为老相识，我比较了解你，你怎么会不了解我呢？”

王密以为他假意推辞，便说：“夜里不会有人知道这种事，请大人放心收下吧。”

“天知，神知，我知，你知，怎能说没有人知道呢？快给我收起来！”杨震严肃地训斥了他。王密很惭愧，收起金子拜辞而回。

后来，杨震做官做到了司徒，位列三公之一。

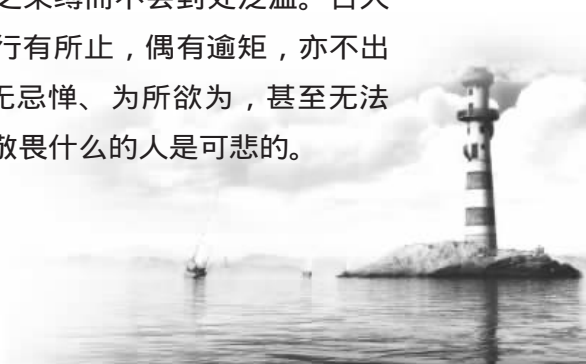
古人教导说：“君子不欺暗室。”意思是在没有人看见的地方，也不做见不得人的事。据《烈女传·仁智传·卫灵夫人》记述，一日，春秋时卫国国君卫灵公正与夫人夜坐闲聊，忽然听到宫外车声辘辘，车行到宫殿门前的宫阙时，声音就戛然而止，过了一会儿，才又有辘辘车声。

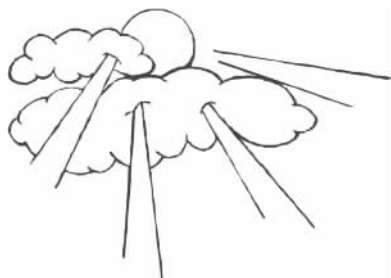
灵公问夫人：“你能猜出门外乘车而过的人是谁吗？”夫人回答：“这一定是蘧伯玉。”夫人又说，按照礼的规定，经过君王之门应该下车，见到国君使用的路马应凭轼行礼，这是为了显示尊敬之心。忠臣和孝子从不因天色明亮就张扬节操，也从不因天色昏暗就败坏品行。蘧伯玉是有名的贤大夫，仁义而聪慧，事奉国君十分谨慎，必不以暗昧废礼。所以这个在黑夜里还严格守礼，在国君门前下车步行而过的人一定是蘧伯玉。

灵公派人出去探个究竟，果然不出夫人所料，这个人正是蘧伯玉。后来，这个故事演化为“不欺暗室”，成为赞誉慎独自律者的成语。

孔子说过，君子慎其独，意思是当一个人独处的时候，也要谨慎。一个人对自然、对生命、对道德、对法律心存敬畏，就会时刻坚持自律，做到慎独慎微，有所为有所不为。

敬畏是一种物我统一的内省。常怀敬畏之心，生活就如同马有了缰绳之约束而不会任意飞奔，洪水有了河堤之束缚而不会到处泛滥。古人说：“凡善怕者，必有所正，言有所规，行有所止，偶有逾矩，亦不出大格。”一旦没有敬畏之心，往往就会肆无忌惮、为所欲为，甚至无法无天。不懂敬畏的人是可怕的，不知道应敬畏什么的人是可悲的。





学会自省

学者周国平先生说：“对于那些毫无敬畏之心的人来说，是不存在人格上的自我反省的。如果说‘知耻近乎勇’，那么，这种人因为不知耻便显出一种卑怯的无赖相和残忍相。只要能够不受惩罚，他们可以在光天化日下干任何恶事，欺负、迫害乃至残杀无辜的弱者。盗匪之中，多这种愚昧兼无所敬畏之徒。一种消极的表现则是对他人生命的极端冷漠，见死不救，这类事既频频发生在众多路人旁观歹徒行凶的现场，也频频发生在某些医德败坏的医院里。”“有的人有很高的文化程度，仍然有毫无敬畏之心。他可以玩弄真心爱他的女人，背叛诚恳待他的朋友，然后装出一副无辜的面孔。他的足迹所到之处，再神圣的东西也敢践踏，再美好的东西也敢毁坏，而且内心没有丝毫不安。不论他的头脑里有多少知识，他的心是蒙昧的，真理之光到不了那里。这样的人有再多的艳遇，也没有能力真正爱一回，交再多的哥们，也体味不了友谊的纯正，获取再多的名声，也不知什么是光荣。”没有敬畏就没有约束，就没有反思，就会走向歧途了。

敬畏是人心灵的一种约束，具有警戒与自省的作用，有助于规范与约束人们的言行举止。只有有所敬，我们才知道自己的人格还有欠缺；只有有所畏，我们才知道秩序是这个社会不可或缺的法则。

人的一生是短暂的，是一条谋生的路，也是一条朝圣的路；前者让人热爱手里粮食，常怀平常心，后者让人看见高度与理想，并常怀敬畏心。只有常存敬畏之心，才能使自己的心灵得到净化，人格得到完善。

学会控制自己

你控制了自己，你就控制住了命运，也就控制了你的人生，这时的你就是一个成功的人。

17 世纪西班牙思想家葛拉西安留下一句名言：“首先控制你自己，然后你才能控制别的人。”人必须控制自己的一切消极品性，才能够成为自己真正的主人。

英国经济学家亚当·斯密说：“自我控制是一种非凡的美德，它更是使其他美德焕发光彩的源泉。”当我们学会了自我控制，我们的人生就变得越来越有高度越来越有亮度。

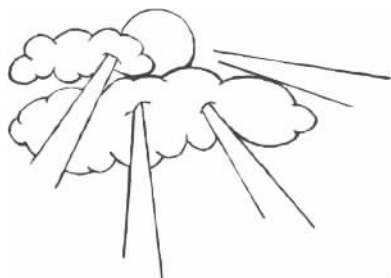
富兰克林·罗斯福是美国第 32 任总统，也是美国历史上惟一一位残疾人总统。他的任期长达 12 年，在他任内树立了一个坚忍、自制、机智、幽默、奋斗不息的硬朗形象。但是，这位政治家并非生来如此。

小时候的罗斯福哮喘病缠身，视力欠佳，身体虚弱得甚至无法吹灭床边的蜡烛，他身体的状况糟糕得让他的父母不敢肯定他是否还可以活下去。不过，罗斯福还是活了下来。而且作出了后人几乎难以超越的成就。

是什么让罗斯福有如此巨大的转变呢？罗斯福说：“关于我一生经历的各种战役，人们谈论很多。其实，最艰难的一场战役只有我一个人知道，那就是战胜自我的战役。”为了战胜自我，他付出了常人难以想象的毅力，采取了各种手段，终于让自己拥有了高度的自制力，从而成就了自己伟大的事业。

现代社会需要稳定的情绪和成熟的心态。很多人自制力不强，只





学会自省

给自己后悔的机会，却管不住自己让“后悔的事”不发生。学会自我控制，是一种自觉行为，需要长久的坚持，需要从以下几个方面努力。

学会控制自己的欲望。人有七情六欲，欲望是人的本性，无论伟人还是平民，穷人还是富人皆有之。人的心理受欲望的控制，你的欲望越多，则你的需要也就越多。欲望如波涛汹涌的河水，如果让其放任自流的话，很可能会泛滥成灾。针对其放荡的个性，要采取一些措施，给其一点约束。

例如，炒股是生活中常见的事情，炒股的最高境界是控制好自己的欲望。很多人管不住自己，频繁操作、满仓、追涨，结果被套、割肉、亏损。减少操作、控制仓位，看似简单的事情，其实是比较难得事情，那是欲望抑制后的体现。控制了欲望就控制了仓位，控制了仓位就控制了风险。欲望，或许我们无法战胜，但是欲望可以适度控制，控制力量越多，你的失望就会越小。

学会控制自己的嘴巴。人生最重要的事情就是管住自己的吃喝和管住自己别乱说话。人们为了吃喝这件大事，从早到晚不停地忙碌。有的人为了吃喝，不惜东奔西波；有的人为了吃喝，不惜违法乱纪；有的人为了吃喝，不惜卖身求荣，有的人因为吃喝，肥胖臃肿，疾病缠身，痛苦不堪，甚至早亡。做人，必须克制住饮食的欲望。俗话说：“言多必失”、“祸自口出。”不会说话的人容易得罪人，惹祸上身，又容易引起别人注意而暴露自己的缺点。三国时期的杨修“才高八斗、学富五车”，但恃才傲物的结局是讲出了曹操心中的秘密而死于非命。

说话要用脑子，凡事慎言，话多无益，嘴只是一件扬声器而已，平时一定要注意监督、控制好调频旋钮和音控开关，否则会给自己带来许多麻烦。讲话不要只顾一时痛快、信口开河，以为人家给你笑脸就是欣赏，把掏心窝子的话都讲出来，结果让人家彻底摸清了家底子还偷着笑你。

学会控制自己的行为。做事绝不能不计后果，想干啥就干啥。该做的做，不该做的绝不能做。更不能因自己的情绪不稳定有过激行为，

否则就会出现严重的后果。人的行为是受大脑支配的，它是表达自己意愿的一种方式。如果说人的思维方式是因的话，那么表达方式就是果。所以，我们要保持理智，冷静思考。

学会控制自己的感情。人的感情错综复杂，它不会有正常的排序，像跳跃的音符此起彼伏。有的人爱上了自己不该爱的人，有的人恨自己不该恨的人。人不能由于自己的好恶，放荡自己的感情，否则就会酿成自编自演的悲剧、自饮自酿的苦酒、自听自弹自唱的悲歌，自己以一个丑角出现在人生的舞台上。

学会控制自己的情绪。人在一生当中都会遇见喜事，人若遇见喜事难免要高高兴兴地庆贺一番，但要适度，当心乐极生悲。人在一生中同样也会遇见伤心事，亲人离去人们都会悲痛欲绝，但决不能终日沉浸在悲伤中不能自拔。

学习控制自己，就像学习数学当中的极限一样，知道什么叫有穷极限，什么叫无穷极限。在人生当中，该做的事就是无穷极限，不该做的事就是有穷极限，这就叫人生极限定律。

所以，我们要学会控制自己。你控制了自己，你就控制住了命运，也就控制了你的人生，这时的你就是一个成功的人。





驾驭自己的心

不修心的人永远在欲望的海洋里挣扎，惟有自制才能更多地获得幸福。从你能控制自己的心那一刻起，你便得到幸福。

成语心猿意马是说，人的心意好像猴子跳、马奔跑一样控制不住。驾驭自己的心比驾驭烈马更难，世界上最难以控制的是自己的心。

外界给予我们的诱惑太多，我们需要培养很大的力量，才能在与外界作战时有胜算。要能在烦恼诱惑边缘中获胜，完全靠自制的力量和智能的约束。

弘一大师本来是个艺术家，后来出家修行，他所过的生活就是艺术的生活，一条毛巾用十年，有些破损，朋友要送他新的，他说还可，鞋子也是如此。吃的东西有时太咸，就说咸自有咸的味道；住的地方又脏又臭，又有跳蚤，他却说：没关系，只有几只而已。外在环境对他可说全无影响，对物质生活可说能做到自我控制的地步。

我们有时对物质能控制，但对感情、利害、荣辱，事到临头就无法控制。所以，我们时时需要修心。不修心的人永远在欲望的海洋里挣扎，惟有自制才能更多地获得幸福。从你能控制自己的心的那一刻起，你便得到幸福。

春秋时期的柳下惠，一次出城回来晚了，城门早已关闭，无奈只有在城外露宿。恰巧此时有一女子也进不了城，女子和柳下惠，孤男寡女只好同宿城外。那天正值天寒地冻，朔风怒吼，柳下惠恐怕那女子冻坏，就让那女子坐在自己怀里，并用自己的衣服为她取暖，就这样一直坐到天明，如此的柳下惠没有一点非分之想，以“坐怀不乱”

而闻名天下，美谈古今。

自制能给我们力量，从道德、修养都可感受到这股力量，它是我们战胜诱惑的主力。自制是修身立志成大事者必须具备的能力和条件。

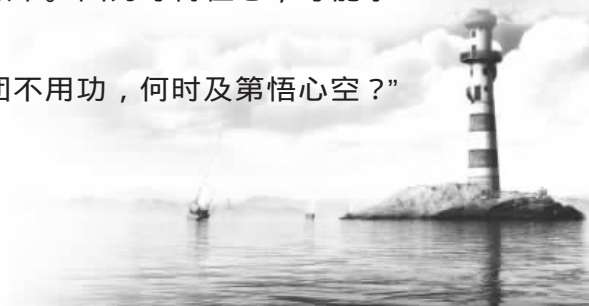
古人云：“心如平原走马，易放难收。”我们的心就像脱缰野马，到处奔窜，如何能安定下来呢？这可以从几个方面修炼：

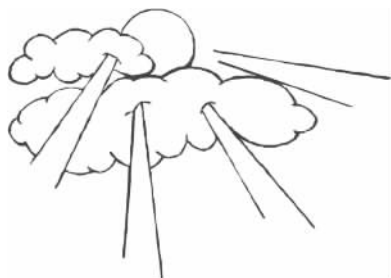
一是闹时练心。古人云：“静中求静未为贵，闹中取静才是真。”心要能在喧嚣吵闹的情境中，保持住本心的平静，这才是真功夫。中国人看惯了热闹，却很难享受安静。无休止的热闹，如果没有精神追求，它将是苍白而空洞的，任凭它多么轰轰烈烈。而安静永远是内在的，是心灵与外物的默契，它体现着精神与价值的栖身之所。少年毛泽东，当年在湖南第一师范读书时，喜欢抱着书本跑到离学校数里之遥的东门闹市，坐在那里读书。毛泽东闹中取静，磨砺自己的意志与定力，以致成就了他一代伟人的无与伦比的风格。这是大静有所大得的最高境界，是一种超然物外的心灵升华。

二是静时养心。我们都有一颗虚妄的心，常在乱念中滋生迷思，造成无法弥补的后果。古人云：“静念投于乱念里，乱心全入静心中。”纷乱的心回归平静时，正是摒除外物妄心拨弄，独坐观照，善护自心的时刻。怀着恬淡自在的心境，使自己的心灵得到自然的滋养，在宁静淡泊中渐渐地走近人性的真正本源。这种静的境界，应该是贯穿人生始终的修行。让自己不断反思自己的内心，在纷纷扰扰的尘世中，不断地认识并超越自己，创造人生道德的至高境界。

三是闲时守心。忙碌的现代人，大多羡慕出尘隐士没有世事的忙碌和人情的困扰，过着闲云野鹤、逍遥自在的生活。其实悠闲时，如果不能守住自己的心，缺乏定力，反而容易心生闷慌。古人云：“山中胜有闲生活，心不闲时居更难。”我们要能适时将尘世俗务放下，人我是非放下，过往恩怨放下，困扰执著放下。因为守得住心，才能享有真正的悠闲自在。

四是坐时验心。佛语说：“坐破蒲团不用功，何时及第悟心空？”





学会自省

一个人光在形式上修行，尽作表面功夫，而不用心修持，即使把蒲团坐破了，依然不能入道。在人生的舞台上，我们不能只做表面的功夫，而忽略了内心世界的自省与修正。

五是言时省心。佛语说：“说话前你是话的主人，说话后你是话的仆人。”话未出口由你控制，话已出口不由你控制。说话时要言行一致，里表如一，不昧良心；不以诋人而自益，不以损人而自誉，见贤思齐，见不贤而内省。毁灭人只要一句话，培植一个人却要千句话，所以口下多留情。人与人之间最大的过失就是传播是非。来说是非者，便是是非人。不说是非，修行就是这样修出来的。我们要对自己说的话有所考虑，不可以任意而为！

六是动时制心。《菜根谭》云：“不可乘喜而轻诺，不可因醉而生瞋，不可乘快而多事，不可因倦而鲜终。”人在情绪起伏的时候，很容易感情用事，判断错误，而事后招致悔悟。人心浮动，就像水面泛起阵阵涟漪，不能如实映照景物，看到别人华厦轿车，便嫌自己屋子简陋、车子破旧，甚至铤而走险，作奸犯科，让自己陷入罪恶的深渊，无法自拔。我们在动荡的情境时，要摄心保持正念，清清楚楚知道自己的心思举止，不能任凭妄心浮动，如此才能做到以静制动的境界。

清人唐彪说：“无事时不教心空，有事时不教心乱。”纯洁灵魂，扫除邪念，这就能够促使身心安泰，增进健康，进而净化心灵、陶冶心灵，达到美好人生。

修炼涵养的功夫

爱发脾气的人没有涵养功夫，一个人应该学会控制自己的情绪。

有一种人动不动就生气，习气很难改。他也知道生气不好，他也不想生气，可是偏偏他就是不能不生气。

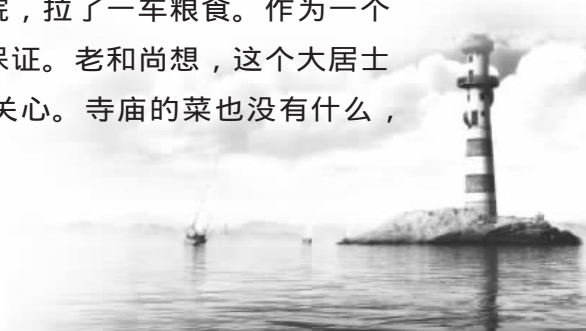
很多人容易发怒，跟自身涵养的功夫不够深有关。与其说是别人让你生气，不如说自己的修养不够。你看别人不顺眼，是自己修养不够；你爱发脾气，是因为修养不够；你因为别人而痛苦，也是自己修养不深。

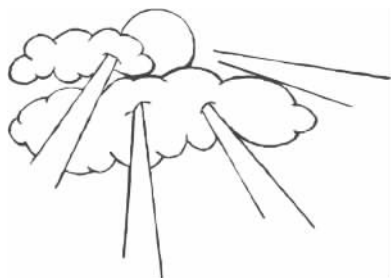
涵养修炼到一定很深的程度，脾气小了，烦恼也少了，人品高了，气度大了。其实，心地透明，了无一物，气又从何而来？

从前，有一个老和尚，常有火气，遇到事情爱发脾气。他也不是老发火，没有大事他也不发火。但他是修行人，不同于世间人。佛法认为，有脾气那就是我在，有了我在就不能了生死。所以老和尚就想办法去掉这个我。

后来他就想了个办法，花钱雇了一个专门在身边伺候他的一个世间人，对他说：“我发脾气的时候你给我一个嘴巴子，打一个嘴巴子给一块大洋。”这个世间人成天在老和尚跟前跟着他吃跟他喝，就等着他发脾气。老和尚就不发火，从来不发。世间人就给他做饭，买菜打零杂。

这年秋天，有一个大居士来供养寺院，拉了一车粮食。作为一个寺院的庙主来讲，这一年的吃喝就有了保证。老和尚想，这个大居士来了，最起码我们应该表示一下欢迎和关心。寺庙的菜也没有什么，





学会自省

平时挺艰苦的，老和尚告诉这个世间人，你上街里去买点菜，好招待招待这个大居士，人家来一趟挺辛苦的。

世间人说好，就去了。老和尚跟着大居士一起卸粮食，卸完粮食就唠一些事情，左等右等，世间人还没回来。快到中午了，世间人还没回来。老和尚真着急了，着急也没办法，当着居士的面不能说什么。

居士一看：怎么也没预备饭呢？我走吧。居士就走了。这时老和尚脸就下不来了，寻思：人家这么辛苦送来粮食，我们就做顿饭买个菜就弄不到，你说太对不起人家了，另外你得罪人了，将来过年谁给你送啊？

老和尚越想火越大，越想越有脾气：这太不应该了！买东西也不是到哪个地方买不来，你买个菜到市面很近，顺手就买，你就不回来。你太耽误事了，平时你什么事都不耽误，一到关键时候你给我耽误事。

老和尚在屋里坐不住了，在山门口等着。虽然看不见人，就在门口瞅着吧，总不能跑市场去找。他那脸已经气得不行了，就等着世间人回来跟他算帐。

又过了一会儿，世间人回来了。世间人要是晚回来一会儿，也可能老和尚就能消消气。正好大居士刚走，世间人就回来了，你说这个事多气人。世间人挎了筐买点菜，哼哼呀呀、慢慢悠悠地走了过来。

老和尚在老远瞅着就生气，走近见面了，老和尚就说：“你怎么才回来呢？”世间人一看他发火了，咣就给一个嘴巴子。老和尚说：“哎，你怎么敢打我？”世间人咣又给他一个嘴巴子。老和尚“哎呀”一下明白过来，就念阿弥陀佛。念着念着，脾气就不起来了，也就没有想法了。这就是无我的过程。

起初，有我的时候，老和尚想：你看看，你把我的事儿耽误了，明年粮食人家不给送了，我吃什么？现在我得了这么些粮食我于心何安呢？都是在“我”这下工夫。你为什么不听我话呀？这些都是我字，不断的计较“我”，脾气就不断地生起。世间人一个嘴巴打过去，“我”就空了。

爱发脾气的人没有涵养功夫，一个人应该学会控制自己的情绪。控制发怒的目的不是压迫愤怒，而是把愤怒的情绪巧妙地转移，导引为一种努力背后的动力以推进自己的事业向前发展。

我们遇到生气的事情时要尽量保持心态平和，可以慢慢由十倒数至一，并作深呼吸，说话的声音及速度要保持平稳。你的思维受到良好训练，就能够完全迅速地驱散心头最浓密的阴云，打开心灵的大门让快乐、希望、通达的阳光照射进来。

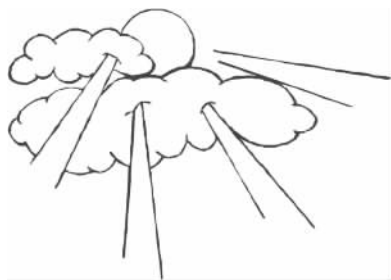
人要有宽广的胸怀，对一些非原则性的东西则不需太计较，尽量不为小事发火动怒伤感情。否则，即使有周公瑾的才能，也难免吐血而亡。常为生活中的小事耿耿于怀的人，最终是自己害了自己。

凡事斤斤计较，为一件小事耿耿于怀，最终会让人疏远自己，可能会毁掉自己的事业，甚至是自己最高贵的生命。一时的发作，毁掉长年累月的全部工程，值得吗？

很多时候，我们生气，是自己没有容人的肚量。一个人如果不从内心原谅人，就永远不会心安理得。一个人的胸怀能容得下多少人，就能够赢得多少人。宏大的器量，宽阔的胸襟，对一个人的事业成败至关重要。

我们需要不断克制自己，净化自己的心灵。如果生气是一种习惯，那么不生气也是一种习惯。让不生气成为你的习惯吧！





反省更需要自制

反省是让自己认识到自己的缺点和错误，加以改正，但自制力差的人往往只会反省，不会改过。

善于反省却不善于改正缺点，这是很多人的缺点。在浮躁的社会，要想有更大的发展，需要能沉下心来的反省和自制力。

生活虽然忙，但如能忙里偷闲，经常反省和检点自己，出错的几率自然会少。应事接物之际，最好能保持内心的沉静，清醒地把握自己，不好的念头自然会平息。在繁忙中要保持内心的平静，在喧嚣中要恪守神奇的清醒。

有些人虽能自省但却不能自制。很多人经常反省，又经常犯错。一个人能反省自己，控制自己，治理自己，才能成大事。

很多人常说：“我就是改不了这个毛病。”知道自己的缺点是什么，反省了很多次，就是改不了，原因就在于自制力差。愚昧的人犯了错误而自己一点不知，这种人实在可怜，他们的错误是可以原谅的。既然知道了自己的错误，知错之人内心里一定有见识，天赋的性情一定有聪明之处。有了过失没能立即改正，这是无心犯的错误，造成了有心的作恶，慢慢就变为沉沦堕落了。

春秋时，晋灵公无道，滥杀无辜，臣下士季对他进谏。灵公当即表示：“我知过了，一定要改。”士季很高兴地对他说：“人谁无过？过而能改，善莫大焉。”遗憾的是，晋灵公言而无信，残暴依旧，最后终被臣下刺杀。

人性的弱点之一就是，有悔过之意，但常常具有无法自制的重犯

性。孔子说：“过而不改，是谓过矣”。有了过错不改正，那就是真正的过错了。《韩诗外传》引用了孔子的另外一句话：“过而改之，是不过也。”其实，人们更看重犯错者改正错误的态度，勇于面对错误并及时改正，这样才能不断进步。

人们常说：死性难改，或恶习难改。多少年养成的习惯要改很难，我们要不断培养和提高自制能力，下决心跟自己的坏习惯作斗争。

反省是让自己认识到自己的缺点和错误，加以改正，但自制力差的人往往只会反省，不会改过。很多人也想改正缺点，可就是控制不住自己。

现实生活中，人们常能看到“勇于检讨，坚决不改”的人。其实，主观上完全不愿意改正自己缺点的人终究是不多的，大多数人属于想改而改不了。平时决心很大，一碰到具体问题，就不能有效地控制自己的行为，一错再错。结果日复一日，年复一年，决心天天下，错误时时犯。长此以往，自我何时能完善呢？

一位女士，喜欢买化妆品。一年下来，化妆品的花销很大。她觉得自己比较败家，买的时候倒是痛快，买之后呢？除了心疼瘪瘪的钱包，还有就是发愁一堆堆的囤货。然而下次买的时候又失去控制，这是典型的诚恳认错，坚决不改。这类人最大的优点就是善于认错，最大的缺点就是知错不改。

古语说得好：“人皆可以为尧舜。”要实现自我完善，其实不难，关键在于要“有志”和“有制”。有所得必有所失，这是定律。因此说，人们要想取得成功，就必须付出自己的努力，自制可以说是努力的同义语。

北宋哲学家杨时说：“赴汤火，蹈白刃，武夫之勇可能也；克己自胜，非君子之大勇，不可能也。”自制、自胜是君子之大勇，需要超强的意志力和自律精神。

所以，每一个有志气、有理想、有事业心的人都必须具备良好的





学会自省

自制力。良好的自制力能使人们无论在什么场合，面临什么问题，接受什么影响，都能始终如一，将自己的情感、行为控制在预定目标所允许的程度或范围内，把握住学习、工作、生活的正确方向。

提高自我意志力

意志力是我们全部的精神生活，正是这种精神生活在引导着我们行为的方方面面。

歌德说：“意志坚强的人能把世界放在手中像泥块一样任意揉捏。”一个人有了坚定的意志，就等于给双脚添了一双翅膀。

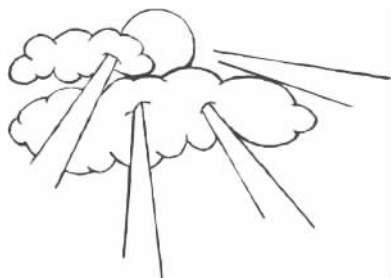
意志力是一个人自觉地确定目的，并根据目的来支配、调节自己的行动，克服各种困难，从而实现目的的品质。从某种意义上说，意志力是我们全部的精神生活，正是这种精神生活在引导着我们行为的方方面面。

爱因斯坦说过：“并不是我很聪明，而只是我和问题相处得比较久一点。”尽管我们用判断力思考问题，但最终解决问题的还是意志，而不是才智。

一个有心修炼和提升自己意志力的人，将获得无比巨大的力量，这种力量不仅能够完全地控制一个人的精神世界，而且能够让人的心志达到前所未有的高度。此时，一个人从未设想能拥有的智能、天赋或能力都变成了现实；所有那些人们长久以来都无法看见的东西其实就存在于人的自身，而这把能够开启人的洞察力和征服力的神奇钥匙就是意志力。

意志力是人格中的重要组成因素，对人的一生有着重大影响。人们要获得成功必须要有意志力作保证。孟子说：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能，”这段话生动地说明了意志力的重要性。要想实





学会自省

现自己的理想，达到自己的目的，需要具有火热的感情、坚强的意志、勇敢顽强的精神，克服前进道路上的一切困难。

意志力是一个人品格和成熟的体现。当一个人能够完全控制自己的意志，他的行为就再也不会受制于人，或者受制于自己的本能。坚强的意志，会引导一个人在伟大目标和高尚动机的激励下，在理念与智慧的指引下，积极行动。

当人们善于运用这一有益的力量时，就会产生决心。而人有决心就说明意志力在起作用。人的心理功能或身体器官对决心的服从，正说明了意志力存在的巨大力量。

一个人不能自我控制，就不能控制环境；不能控制环境，就只能被环境所控。人类的高级在于有控制自己的情绪和言行的意志力，这不但是想什么就获得什么的那种本领，也是迫使自己在必要时放弃什么的那种本领。

所谓的性格、观念、心态、习惯都是靠意志养成的。没有意志，就如同房子没有了地基一样，倒塌是迟早的事情，意志决定人对生活、对工作、对事业、对人生的态度。意志是可以培养出来的，只要持之以恒，把它变成了一种习惯，还怕不能成功吗？

西奥多·罗斯福被公认为美国历史上身体最健康、意志最坚定的领导人，他也常常自诩为“自我塑造的人”。但是，这位政治家并非“生来如此”。

回忆童年，罗斯福总会这样形容自己：“一个体弱多病的男孩”，和“一段悲惨的时光”。小罗斯福视力欠佳，异常瘦削，他身体的状况糟糕得让他的父母不敢肯定他是否还可以活下去。不过，罗斯福还是活了下来。

罗斯福回忆道：“由于既虚弱又笨拙，所以我对自己毫无信心。我需要艰苦地训练自己的身体，更需要强化自己的意志和精神。”罗斯福明白，要想成为自己希望的那种人，则必须通过磨练来塑造自己。

罗斯福说过：“只有通过实践锻炼，人们才能够真正获得自制力。

也只有依靠惯性和反复的自我控制训练，我们的神经才有可能得到完全的控制。从反复努力和反复训练意志的角度上而言，自制力的培养在很大程度上就是一种习惯的形成。”

罗斯福对自制力的训练贯穿了他的一生，也融入了他的日常活动中。即便是在总统任职期间，他也仍然坚持自己的实践训练。罗斯福一开始并不是一位有决心、有毅力，身体健康、意志坚强的人。然而，自制力的锻炼使他最终成为了人们眼中的“罗斯福”。

自制力是一种很重要的意志品质，增强自己的意志力对于培养克己自制的品质至关重要。怎样才能增强自己的意志力呢？

一是强化正确的动机。伟大的目的产生伟大的毅力，从奥斯特洛夫斯基和张海迪身上，我们可以充分地看到，崇高的人生目的怎样有力地激发出坚韧的毅力。

二是从小事做起。高尔基说：“哪怕是对自己的一点小小的克制，也会使人变得强而有力，”小事情很多，从哪些小事情做起，有的人好睡懒觉，那不妨来个睁眼就起；有的人“今日事，靠明天，”那就把“今日事，今日毕”作为座右铭。

三是培养兴趣。诺贝尔奖获得者丁肇中说，我经常不分日夜地把自己关在实验室里，有人以为我很苦，其实这只是我兴趣所在，我感到“其乐无穷”的事情，自然有毅力干下去了。

四是由易入难。有些人很想把某件事情善始善终的干完，但往往因为事情的难度太大而难以为继。从简单的做起，既可增强信心，又能锻炼毅力。





自制力培养方法

一个没有养成自我约束习惯的人，可能反复地屈从于一种诱惑而从事一种不该做的事，这种错误的后果甚至严重到能长期影响一个人的成败。

一个人一旦失去了自制，别人就会轻易将他击败，这是一条铁的定律。控制自己不是一件非常容易的事情，因为每个人心中永远存在着理智与感情的斗争。

在某些情况下，具有自我约束能力和做一个有自我约束能力的人之间是有差别的。人人都能偶尔表现出自我约束能力，但是要取得成功，就要坚持不懈。

不论你现在如何享受目前的生活，深谋远虑总会有益于你考虑未来。一个没有养成自我约束习惯的人，可能反复地屈从于一种诱惑而从事一种不该做的事，这种错误的后果甚至严重到能长期影响一个人的成败。

自我控制、自我约束要求一个人按理智判断行事，克服追求一时感情满足的本能愿望。自我控制是一种克制或节制，自我约束是一种美德，是文明战胜野蛮、理智战胜情感、智慧战胜愚昧的表现。根据心理水平，人的自我控制水平从低级到高级可分为五个层次。

原始冲动型。这是一种与动物区别不大的本能性冲动，属于最低水平。只要能满足自己的个人需要，情绪和行动便会像脱缰的野马一样放任，毫无约束。

顾忌冲动型。遇到外界强大压力时，稍微能约束一下自己，处在

想放任又不敢放任的心态中。

被动控制型。尚未达到自觉约束的程度，较多来自外界的压力，但已具有一定自我克制的能力。

自主控制型。能够完全自我控制，心理发展较成熟，意志力较强。在头脑中有一个衡量自己做得对不对的准绳，能批判地对待自己的欲望，不会为诱惑所动。能做情感的主人，行动的主人。

从心所欲型。这是自我控制的最高层次。一举一动不仅符合理智，而且出于自然，无需对自己的行为加以有意控制的完美人格，是人类觉悟最高的理想境界。

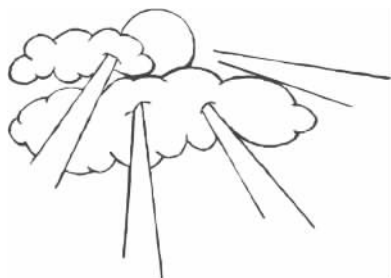
了解了这些，可以衡量自己的自我控制水平属于哪一层次，然后根据实际情况，努力向更高层次发展。人的自我控制能力不是天生的，需要锻炼，加强修养。怎样才能提高自我控制能力呢？

现在许多心理学家致力于自制力的研究，他们提出了多种培养自制力的方法。其中，拿破仑·希尔的“自制的七个C”方法最值得借鉴。

控制时间：无论是学习、娱乐还是休息，都应该有个时间安排。有些人总是感叹自己的自制力太差，沉迷于某种爱好耽误了正事，明明知道这样不好，就是改不过来。人生活在空间和时间中，空间容纳人，时间改变人。很多人事情做不好，就是没利用好时间。你应该把你计划要做的事，结合你的个人情况，做一个统筹的安排。如果把很多事和有限的时间充分地融合在一起，事情做好了，时间也没白白浪费，你就可选择时间来工作、游戏、休息。当我们能控制时间时，就能改变自己的一切。

控制思想：人会如实地实践脑子里的意念，你满脑子什么样的想法，你就是什么样的人。因此，对于大脑进行思考的问题要有所控制。要明白自己想要什么，不想要什么，这是认识问题。然后再弄清楚，怎样拒绝不能做的事，强制自己该做的事，这是方法的问题。最后再掂量一下，自己做了会如何，不做又会如何，这是建立毅力的前提，是由控制思想向控制行为的过渡。





学会自省

控制接触的对象：选择自己喜爱的伙伴，结识对自己有帮助的朋友，对那些不利于成功的交往对象要加以控制。我们生长的环境和结交的朋友，对我们的一生有着莫大的影响，可以说，交上怎样的朋友，就会有怎样的命运。在选择朋友时，注意不能去结交那些对你有害无益的朋友，不要被拖入他的浑水之中。

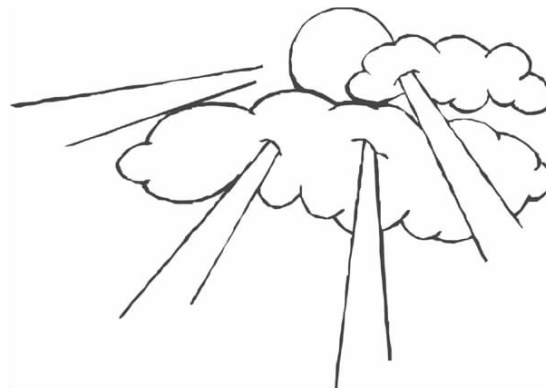
控制沟通的方式：沟通的重要方式是聆听、交谈、观察，当你与他人交谈的时候，要控制自己的语言，使对方从你的话语中得到尊重并有收获。

控制承诺：不能随便承诺，一旦承诺了，事情就要努力做到。承诺是一种心灵的约定，如果不兑现，建构在双方心灵上的天平便会失重。人生不能有太多的承诺，如果太多的承诺无法实现，会让自己内疚也会伤害了别人。培养诚实守信的好习惯，就必须丢掉轻易承诺的坏习惯。

控制目标：目标是思想的核心，更是行动的指南。控制好目标是取得成功的一种重要方法。控制目标，就要制定目标。目标有长期的、中期的，也要有短期的。中长期目标与短期目标并举，做起来就心中有数，忙而不乱了。科学的目标能帮助你保持愉快的情绪。

控制忧虑：无论周围发生了什么事情，都要保持乐观的精神。忧虑是可以人为控制的，一个心态正常的人可在茫茫的夜空中读出星光的灿烂，增强自己对生活的自信，一个心态不正常的人让黑暗埋葬了自己且越葬越深。

美好的人生建立在自我控制的基础上。只有通过实践锻炼，才能够真正获得自制力，也只有依靠惯性和反复的自我控制训练，我们的神经才有可能得到完全的控制。从反复努力和反复训练意志的角度上而言，自制力的培养在很大程度上就是一种习惯的形成。当行为变成一种习惯时，自制力也就自然而然地形成了。



第六章

内省智能

内省智能是个人自我了解、分析省思的能力，是建构正确自我知觉的能力。掌握一些培养内省智能的方法非常重要。





重要的内省智能

内省智能很高的人，知道自己能做得好的事是什么，会找到很好的方法去做得完美，也会知道自己有哪些缺点以及应该怎么去克服。

20 世纪末，美国哈佛大学著名教育学家、心理学教授霍华德·加德纳博士经过长期的研究后提出了多元智能理论。他根据大脑区域的定位功能，已发现人类具有八种智力潜能，而内省智能也被列入其中。

所谓内省智能即自我认识智能，是有关人的内心世界的认知：是自我了解、分析省思的能力。简而言之，它是指一个人知道自己的强项和弱项，知道自己需要的才能。

内省智能是最重要的智能之一。内省智能很高的人，知道自己能做得好的事是什么，会找到很好的方法去做得完美，也会知道自己有哪些缺点以及应该怎么去克服。反之，如果你的内省智能很差，你会一次又一次地犯同样的错误，从而不能很好地发挥你的能力。

任何一个成大器之人，都有一段对于灵魂的自觉认识过程。一个人，只有在这种深刻的内省和反观中，才能成就自己的大象之气。曾国藩同样也是如此。最初，曾国藩对于自己内心的修炼以及所谓的“格物致知”在很大程度上认识是幼稚的，但这样的方式，却使曾国藩经常面对自己，使另一个人格无法从自己的视野里逃脱。慢慢地，曾国藩的所有行为都在这样的规矩中了。一段时间的检点和内省，自然而然地改变了一个人的性格和行为，也成就了一个人的行为准则和习惯。理学逆向深入的自省方式，让曾国藩领悟了很多东西。

除了戒除自己的不良习气之外，曾国藩还开始尝试清除自己头脑

中的不良想法和动机。每到傍晚，曾国藩照例都要静坐一会，就像驱赶魔障一样，每天驱赶存在于自己思想中的黑色或者灰色的雾霭。虽然这样的过程痛苦、乏味、机械、生硬，但他一直努力去做了，也坚持了下来。渐渐地，就如同佛教所阐述的“戒”、“定”、“慧”一样，有一种清明让曾国藩感到澄澈和清爽。

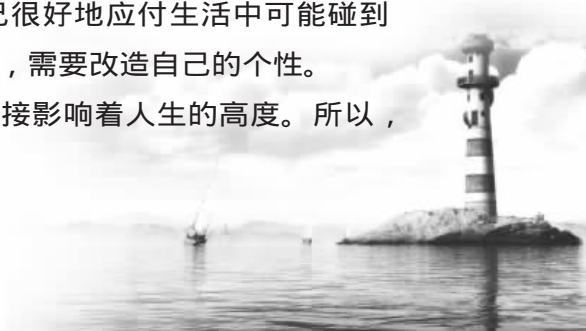
环顾四周，我们可以发现有些人显然缺乏内省智能。例如，有些人在生活中一次又一次犯着同样的错误，他们因为不能与形形色色的老板处好关系而在工作中一无所成；或者个人生活也很失败，不能建立令自己满意的人际关系。这些人总是不能理解，为什么倒霉的事情持续不断地发生在“他们”头上。实际上大部分原因，是他们的行为问题，但他们并不理解这个原因。缺乏反省和理解问题的能力是缺乏内省智能的典型特征。

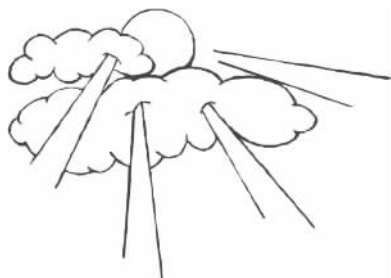
我们知道，人的性格包括两个方面：一是内心世界所具有的处事立身的观念和意识，即人们的内在性格；二是人们在一定行动中表现的性格，即外化性格。因为内在性格支配着人们的外化性格，所以性格修养应当把培养和净化内在性格放在首位。

要在内心深处形成高尚纯洁的人生观念，优化内在性格，并非一件易事。这需要同自己心灵深处种种庸俗卑下的念头进行顽强的斗争。正如罗曼·罗兰在他的《约翰·克利斯朵夫》中写的那样：“人生是一场无休、无歇、无情的战斗，凡是要做个够得上称为人的人，都得时时刻刻同无形的敌人作战，人生本能中那些致人死命的力量，乱人意志的欲望，暧昧的念头，使你堕落使你自行毁灭的念头，都是这一类的顽敌。”应对这些顽敌的有效办法就是在内心审视自己，从心灵中加以驱除。

我们每一个人都有自己不完善的地方，都有某些性格上的缺陷，都有不适当的心理反应，因此，要使自己很好地应付生活中可能碰到的任何情况，就必须学会控制自己的心理，需要改造自己的个性。

内省的程度，决定了思想的深度，直接影响着人生的高度。所以，





学会自省

我们要有针对性的改造自己，要在推心置腹的自我交谈中，用高大的“我”激励自己、敲打自己，自己给自己“加鞭”，要通过心灵上的“内省”和斗争不断的净化心灵，让高尚纯洁的内心战胜委琐庸俗的内心，达到自我内心世界的升华和自我完善，实现成功愉快的人生。

内省是发自内心的，自觉自愿自动的，因此有自觉的内省就必然能自觉地接受别人的批评，认真地进行自我批评，不断地完善自己。自觉地不断内省，才能进行认真的自我批评，促进自己的不断进步。

在人际交往中，自觉地内省有助于个体提高自我控制和调节情绪、行为的能力。经常地自我体察、体验、分析，就能知道自己有些什么毛病，知道自己在什么情况下会出现什么毛病。因此，就可能预测和控制自己的言行，使自己不至于犯大错误。

内省智能帮助我们对事件成败进行总结，还可以将事件的成败和价值观联系起来自审，对人生有重要的影响。我们要及早培养内省智能，如果岁月已经蹉跎，当真正体会到曾子所说的“一日三省吾身”的真正含义时，已经晚了。现在内省，还不晚。

善用你的自尊心

有了自尊的人，才会对自己的内心经常的反省，有了反省，人才会不断进步，进而有尊严地生活。

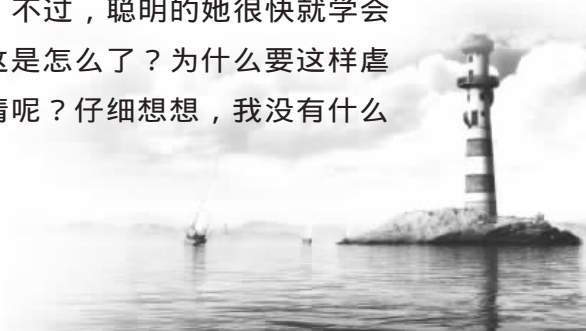
每个人都有自尊心，它是一种要求得到别人尊重的情感，是激发人们积极向上的动力。内省智能最重要的特征是自尊，自爱。自尊心是成才的重要要素之一。

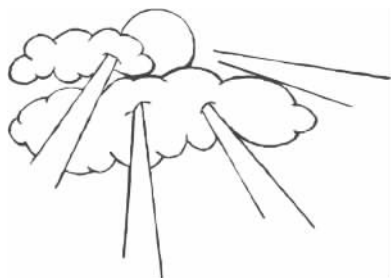
伟大的思想巨匠卢梭，在他的一篇著名演讲词中，曾声色高昂地诠释自尊的力量。他说：“自尊是一件宝贵的工具，是驱动一个人不断向上发展的原动力。它将全然地激励一个人体面地去追求赞美、声誉，创造成就，把他带向他人生的最高点。”作为一个人的更高需求，自尊能调动起一个人的所有能量去塑造自己，能使一个人的影响和魅力得到展现，能使一个人赢得世人的崇拜与尊重。

自尊作为人一生的主导力量，它所扮演的一个重要角色就是充当道德的守护者。自尊能促使人尊重道德，并以道德标准进行思考，决定和规范自己的行为，使其忠于自己的德行。

一个意识到他的自尊心、独立人格的人，必能以“羞耻心”反省和警戒自身。当然，也有人为了维护自己狭隘的自尊，不愿反省自己的行为。这就要求我们，善用自己的自尊心。

一位女士失恋后变成一个泄了气的皮球。她感觉自己是一只折断翅膀的丑小鸭，整个世界都把她抛弃了。不过，聪明的她很快就学会了内省，晚上她躺在床上对自己说：我这是怎么了？为什么要这样虐待自己？为什么自己就不能走出这段伤情呢？仔细想想，我没有什么





学会自省

不对。那我究竟是为了什么呢？

经过几夜的反省，这位女士终于找到了问题的症结：自尊，狭隘的自尊。原来，从小到大，她从未受过别人的冷漠，她的痛苦归根结底不是为了失去的那个男人而是为了自己狭隘的自尊。于是她对自己说：那样的自尊不能要，它不过是虚荣的幻影，一个坚实的自尊来自于真正的自爱。我爱自己，还有什么可以自惭形秽的呢？

就这样，否定了自己的虚荣，这位女士不再痛苦了，她很快走出了失恋的伤情，坦然地接受了成熟的庆典。

自尊是一个人存在于世的最基本的需求，是一个人对自己负责的一种态度。有了自尊的人，才会对自己的内心经常的反省，有了反省，人才会不断进步，进而有尊严地生活。所以，自尊是内省智能最重要的一条标准。

如今，在加拿大科技界，无论是白发苍苍的老专家，还是虎虎有生气的年轻人，只要是毕业于加拿大工学院的，其左手的无名指上都戴着一枚式样相同的钢质戒指。这种戒指被称为“耻辱戒指”。

加拿大工学院不仅誉满全国，在国际上也享有很高的声望，可是在学院的发展史上，却发生过一件几乎使学院声誉扫地的惨痛事件。

20 世纪 60 年代，加拿大政府将一座大型桥梁的设计任务交给了一位该校毕业的工程师去做。谁也没有想到，由于该工程师的设计失误，导致这座桥交付使用不久就坍塌报废了，使国家蒙受了无可挽回的巨大损失，造成极其恶劣的社会影响。

为了永远警示并督促本院毕业生汲取这一教训，加拿大工学院毅然出资买下了建造这座桥梁所用的全部钢材，然后加工成数百万只戒指。从那时起，在每年的毕业典礼上，每一位毕业生在领到毕业文凭的同时，还会领到一枚这样的耻辱戒指。学院旨在提醒毕业生们勿忘“校耻”，发奋努力，精益求精，不断为国为校争光。

长期以来，加拿大工学院的毕业生们果然在“耻辱戒指”的警醒下，为国家做出了非凡业绩，为母校争得了众多荣誉，将“耻辱戒指”

变为“光荣传统”的自豪标志。

真正有自尊心的人，必定是知道羞耻的人。知耻是自尊的重要表现。知耻，并且做到自尊，是一个人前进的强大动力。唯有知耻才会更加珍惜自己的自尊，才能赢得他人的尊重。

人，首先是有羞耻心，然后才有自尊心和进取心。《礼记·中庸》里说：“知耻近乎勇。”知耻的精神自觉会给人带来勇气。胡适先生强调，人要用“知耻近乎勇”的内在力量进行自我反省，以求进步。知耻而自省、自励，有了上进心，今后的人生或许能变得美好起来。

积极地利用自尊心来培养自己的内省智能，是我们一生的功课。还记得柏杨先生吗？一部《丑陋的中国人》鞭辟了中华民族的劣根性，让代代中国人时时反省，戒慎恐惧。他以《我们要活得有尊严》矫正了“丑陋的中国人”。如今，我们如能脑子里带着反省的“问号”，默念着“我今天是否丑陋？”“我们是否活得有尊严？”即是对柏杨最好的纪念。

自尊犹如人生杠杆上的一个重要支点，赋予生命的意义。丧失了自尊心的人，是一个没有出息的人；丧失了自尊心的民族，是一个无望的民族。

伤害一个人，常见的是伤害他的自尊心，时间会让这样的创口渐渐愈合。倒是自尊心的自我放逐，那隐形的伤害和无奈的扭曲，让人长久地直不起腰来。因此，我们要呵护自己的自尊心，有尊严地做人。





学会自省

提升自我意识

提升自我意识能促使人们在自我认识和自我表现的基础上，通过自我修养与自我教育达到自我完善。

内省是通过自我意识来省察自己言行的过程，其目的正如朱熹所说：“日省其身，有则改之，无则加勉。”自我意识可以帮助我们提高内省智能。

自我意识是一个人对自我的认识和评价，包括对自己心理倾向、个性心理特征和心理过程的认识与评价。正是由于人具有自我意识，才能使人对自己的思想和行为进行自我控制和调节，使自己形成完整的个性。

提升自我意识是健康心理和人格形成的核心内容，更是培养内省智能的重要内容。提升自我意识能促使人们在自我认识和自我表现的基础上，通过自我修养与自我教育达到自我完善。

自我意识包括三个层次：对自己及其状态的认识；对自己肢体活动状态的认识；对自己思维、情感、意志等心理活动的认识。自我意识是人的自觉性、自控力的前提，对自我教育有推动作用。人只有意识到自己是谁，应该做什么的时候，才会自觉自律地去行动。自我意识是改造自身主观因素的途径，它使人能不断地自我监督、自我修养、自我完善。

法兰柯是一位犹太裔心理学家，第二次世界大战期间被关进纳粹死亡营，遭遇极其悲惨。父母、妻子与兄弟都死于纳粹魔掌，唯一的亲人只剩下一个妹妹。他本人则受到严刑拷打，朝不保夕。

有一天，他赤身独处于囚室，忽然顿悟，产生一种全新的自由感受，当时他只知晓这种自由是纳粹永远无法剥夺的。在客观环境上，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。他在脑海中设想各式各样的状况。譬如说，获释后将如何站在讲台上，把这一段痛苦折磨学得的宝贵教训，传授给学生。凭着想象与记忆，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。

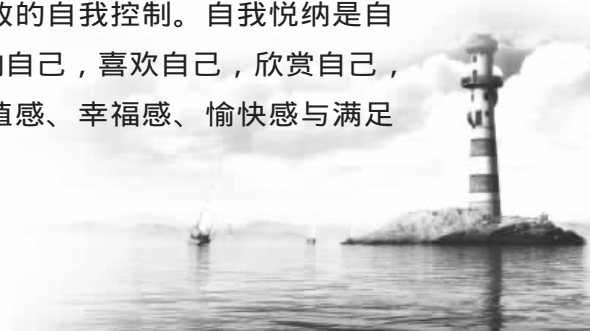
处在最恶劣的环境中，法兰柯运用难得的自我意识，发掘出人性最可贵的一面，那就是人有“选择的自由”。自我意识是超脱于肉体束缚之外的独立，我们正是要让这独立于我们肉体之外的自我意识引领自我走向完美。

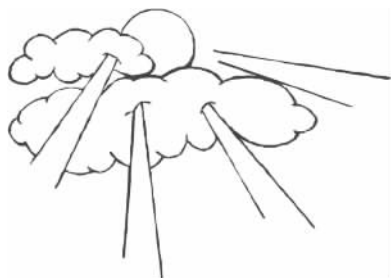
自我意识是人的意识的最高形式，对人的认识活动起着监控作用。人通过控制自己的意识而相应的调节自己的思维和行为，通过对自我进行审视与反省，完成自我发展和自我实现。

自我意识是在人成长过程中逐步形成和发展起来的，一个人自我意识的不断完善，是其人格发展的核心内容。提升自我意识的途径有以下几个方面：

(1)正确的自我认知。人贵有自知之明，全面而正确的自我认知是培养健全的自我意识的基础。自我认知是从多方位建立的，既有自己的认识与评价，也有他人的评价。我们不妨自己认真仔细地想一想，用尽量多的形容词描述自己，要忠实于自己的内心。在此基础上，进行第二步，客观地进行自我的描述，描述父母眼中的我、同学眼中的我、老师眼中的我、恋人眼中的我、兄弟姐妹眼中的我，你再寻找这些描述中共同的品质，将其归类。你描述的类别越多，你越会找到比较正确的自我。

(2)客观的自我评价。一个人必须建立在正确的自我认知基础上，正确的自我悦纳、积极的自我体验、有效的自我控制。自我悦纳是自我意识健康发展的关键所在，首先要接纳自己，喜欢自己，欣赏自己，体会自我的独特性，在此基础上体验价值感、幸福感、愉快感与满足





学会自省

感；其次是理智与客观地对待自己的长处与不足，冷静地看待得与失。在生活中注重自我，关注自己的成功，并将优势积累。每个人身上都有着无数的闪光点，重点在于寻找你自己的闪光点并将其构成亮丽的人生风景线。

(3)积极的自我提升。一条途径是提高自我效能感。自我效能感是个体在一定情境下对自我完成某项工作的期望与预期。当人们期望自己成功时，必然会尽自己最大的努力并且当面临挑战性任务时，会表现出更强的坚持力，从而增加了成功的可能性，自我效能感高的人一般事业期望较高。

(4)关注自我成长。自我的发展需要不断的自我反思、自我监控，但将成长作为一条线索贯穿于人的始终时，整理自己成长的轨迹显得尤为重要。依照过去、现在、未来的顺序进行清理，深刻了解与把握自己。自我体验永远是个体的，当我们在分享他人自我成长的硕果时，也在促进我们自己的成长。

人生是一个不可逆转的过程，要提高自己的社会价值，使人生更有意义，就必须善于认识自己、设计自己、安排自己、控制自己，使个人的发展与社会的进步相协调、相和谐。我们要尽可能地去提升自我意识，培养内省智能，促进生命的成长和人生的发展，这样不仅有利于每一个人，而且有利于整个社会、整个人类。

培养良好情绪

头脑清醒，情绪好转时，你的内省智能开始工作了。你在感觉世界，但是能置身世界之外。

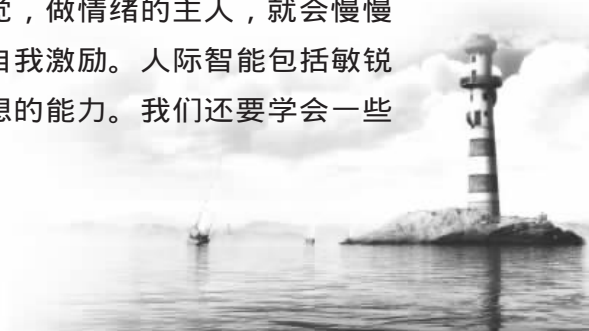
美国心理学家加德纳博士说：“我最初探讨个人智力时，谈的其实是情绪，尤其在论及内省智力时，一个很重要的元素就是情感上与自己取得协调。”每个人的情绪都是可以控制与培养的，培养内省智能可以通过培养良好的情绪来实现。

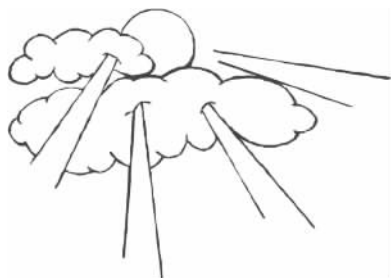
如果我们能够清楚地分辨自己的内在情绪，说明我们的内省智能很强。当我们出现消极情绪时，挑战就在于激活内省，置身事外，平静观察在消极状态下的那个自我。

内省需要多加锻炼培养。沉思的人早就知道，放慢呼吸，静止不动，心无旁骛时，最容易置身自身情绪之外。身体静止下来以后，头脑一般是最清醒的。如果能坐在一间黑暗的房间里，闭上眼，慢慢深呼吸，把注意力集中在一处，尽可能排除杂念，就能放松下来。

几分钟前还可能让你厌烦压抑的事情，现在看来也没什么大不了的。经过长期训练之后，你会很熟悉自己的心境，只要做做深呼吸，就可以唤起内省。

我们平时要注重培养自己的情绪智商，主动管理好情绪。情绪智商包括内省智能和人际智能两部分。内省智能是一种情绪觉察能力，我们与自己的感觉接触，接纳自己的感觉，做情绪的主人，就会慢慢学会控制，排解以及转换情绪，而且能自我激励。人际智能包括敏锐觉察他人的能力，及设身处地为他人着想的能力。我们还要学会一些





学会自省

人际关系的技巧，如自我情感的表达、善于建立彼此满足的互动关系、解决纷争的协商能力等。

人的一生，会遇到各种问题，我们要抱着一颗平常心去接纳遇到的问题，学会自己分析问题，解决问题。

培养良好的情绪，首先从管理自己的情绪开始。好的情绪基于高的情商，高情商的人有自知之明，能充分知道自己的优点和弱点是什么，在人际交往中能换位考虑，充分理解他人，同时，也能意识到自己的坏情绪将会导致什么影响。

《圣经》中有一句话：不可含怒到日落。

美国著名专栏作家哈理斯和朋友在报摊上买报纸，那朋友礼貌地对报贩说了声谢谢，但报贩却冷口冷脸，没发一言。

“这家伙态度很差。”他们继续前行时，哈理斯说。

“他每天晚上都是这样的。”朋友说。

“那么你为什么还是对他那么客气？”哈理斯问。

朋友回答：“为什么我要让他决定我的行为？”

哈理斯的这位朋友十分了解自己的情绪，也能够很好地管理自己的情绪。

有时，我们的不良情绪常常不受自己的控制，就像魔鬼一样，随时随地会跑出来扰乱我们的生活。当我们遭遇挫折的时候，不要成为这些不良情绪的奴隶，轻易怀疑自己的能力而失去理智，要善于用意志力来控制自己的情绪，理性地分析自己，找出让自己忧虑或者愤怒的原因，然后有针对性地去解决。

其实，喜怒哀乐本是人之常情，如果能够正确地处理，是有益的，但是如果不能控制不良情绪，让不良情绪长期欺压在自己的头上，不但会有损我们的身体健康，甚至还会使我们失去生活的信心。

控制情绪，就是让自己保持一颗平常心，做到不以物喜，不以己悲。遇到那些让自己情绪不受控制的事情，能够笑看，然后用积极的心态对待，从中找出哪怕一点点的积极因素，然后用这份积极开创出

更积极的人生，这样，我们的生活就会更自由、更快乐、更有意义。

美国作家马克·吐温说：“我知道生命中有许多麻烦事，但这些事大多数并没有发生。”所以，放开我们的心扉，不要斤斤计较于那些烦恼、忧愁。当每一天的太阳升起的时候，我们都是一个崭新的自我。

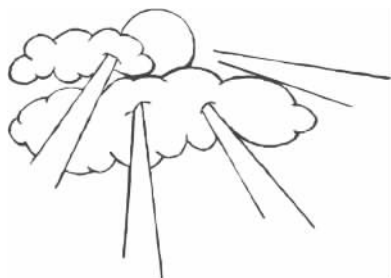
当我们遇到不能控制的情绪的时候，首先要让自己冷静下来，自己的头脑里充斥了理智后，再去处理这些不受控制的情绪。同时，我们的情绪还需要一个合理的度，无论是愤怒焦虑、压抑紧张，还是高兴愉悦，都需要一个度，超过一个度，乐极同样会生悲，而悲伤却不会转化成快乐。

情绪 ABC 理论的创始者爱利斯认为：正是由于我们常有的一些不合理的信念才使我们产生情绪困扰。如果这些不合理的信念天长日久地占据我们的心扉，还会引起情绪障碍。

情绪确实是一个复杂的心理过程，即使是在人与人的交往中，也会有不自觉的情绪表达。我们要理解自己的情绪，在理解的基础上才能驾驭情绪。理解情绪首先就是要培养自己察觉情绪的能力，察觉情绪就是要有对情绪的感觉，无论是对自己的情绪还是对他人的情绪都要有一个感觉。这种察觉可以通过自己的情绪改变来体验，比如愤怒的时候心跳加快，紧张的时候手心出汗，恐惧的时候声音有变化等等。

情绪是一个人内心思想的反映，无论是好情绪还是坏情绪，都是人的内心需求的一种表现。因此，我们要在察觉的基础上理解、分析情绪，这对于了解自己的思维以及自我的存在价值有很重要的作用，也是我们认识自己、自我反省和自我控制的基础。





学会自省

提高感受能力

感受能力是内省智能的一种，感受能力强的人能读懂自己的心声和体验，还能很好地破译他人的心理感受。

一个人刚刚出生的时候，是不懂得思维、思考和分析的，拥有的天然能力就是感受能力，可以感受到冷暖，可以感受到爱恨。饿了的时候就哭，感受到妈妈的爱时就笑。

感受能力是对自然智能各种感觉统合之后在中枢形成的冲动，我们通常所说的敏感、敏锐就是指感受能力，是大脑皮质中枢环路的思维敏感性。

人的感受能力是完全不同的，一个迟钝的人能看见物体，也能观察事件，但他只不过是摄录机，感觉的是光影与声音的变化而不是事物的变化，更不谈趋势。具有敏锐感受力的人，一点点蛛丝马迹的变化都能引起强烈的心灵震动、全方位多层次的内心体验。同样的事，具有敏锐感受力的人会产生许多别人没有的感受，别人发生的事他们会拿到自己身上一遍遍地感受，不断地用情感衡量它，用思维分析它，直到弄清事物变化的内在规律与意义。具有敏锐感受力的人可能在众多领域都有建树，就是因为他们众多领域均有感悟。

通常重大压力事件能让人顿悟，可重大事件肯定会涉及许多人，怎么就个别人成功了呢？这就与一个人的感受能力有关，敏感的人能产生很多顿悟，迟钝的人像没发生什么事一样，而哲人每每从一般事件中、一些从自然现象中获得顿悟。

感受能力强的人对不同领域有不同表现，有人对自然现象敏感，

希望进行自然探索，有人对社会现象敏感，热衷于公众事务，还有人对商业经济信息敏感，报纸上、火车上、酒席上的一句话都会触动他们发财的神经。

有一种比较特殊的感受即直觉能力，是不依赖于逻辑推理就直接得出某种关联的能力。直觉来源于经验的积累，即大量看似无关的背景信息的积累，是对事物内在规律的深刻理解。

感受能力是一个人最重要的能力，一个人的感受能力决定着他是自然界的盲目之子还是主宰自身引导自然的上帝之子，后者是人类的先知先觉者，人类在自然界中迈出的每一步都由他们引领着。

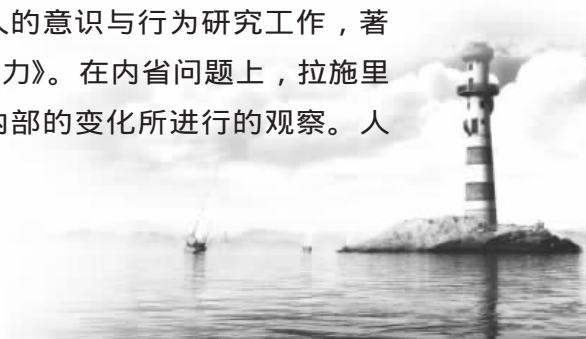
成功人士正是这样的人，自然界的丝微变化，人际关系的丝微变化，社会环境的丝微变化，都逃不脱他们敏锐的感受，他们会像先知一般地或引导、或更正、或阻断、或解决、或利用这些蛛丝马迹，他们被认为有预见性、料事如神。如果世上真有料事如神，那就是感受如神，很多人要等事态明朗了才能有所感受，进而采取行动，其避免失败还可以，攫取成功就有点难了。

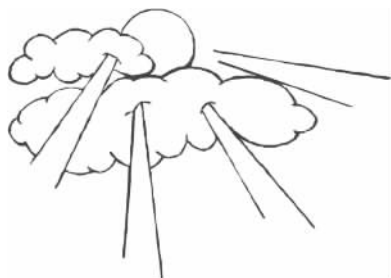
感受能力是内省智能的一种，感受能力强的人能读懂自己的心声和体验，还能很好地破译他人的心理感受。美国心理学家罗杰斯把它理解为，能像体验自身精神世界一样体验到别人的精神世界的能力。

我国古人，无论是哲学家，还是文论家，都非常重视心理直觉的体验、心性感悟的内省、心理情绪的设喻和表述。儒家的内省就是侧重于内心的体验和感悟。可见，提高内省智能就应在切实培养感受能力上下功夫。

长期以来，我们国内的教育，发展的是知识、技能这一方面，不够重视培养人的感受能力。培养出来很多人只会用脑思考，却不懂用心感受。因此，我们需要多锻炼自己的感受能力，感受自己，感受他人。

美国行为主义者拉施里，一生从事人的意识与行为研究工作，著有《意识的行为主义解释》、《脑的机制与智力》。在内省问题上，拉施里把内省理解为通过内部感官对自己身体内部的变化所进行的观察。人





学会自省

凭借感官感知外界的事物，感知的事物信息与心灵相互作用、融合，就会激起情感波澜，形成各种各样的感受。所以，提高感受能力，就要进行官能训练。

官能的训练要重视对各个感官(眼耳鼻舌身)的综合训练，因为每个人在感知事物时往往不是用单一的感觉器官，而是多种感官的共同运用，各种感觉相通互补，这样才能形成对事物总体的感受。各种感官一齐开放，全面综合运用各种感官感觉切身感受，通过自我体验提高感受能力。

一个人感受能力越强就越有自己的思想，就越有智慧。思想的一个特征是基于内省的洞察，需要穿透表层，依赖于人生体验和思考的习惯。思考的过程不需要语言，叫做“悟”，是人的心灵感悟。

我们还需要在广阔的社会生活中体验我们的感受，提升自己的感受能力。不仅感受自己，还要感受他人，让我们内心的花朵开放，让我们生命保持灿烂。这样做，不仅仅是一种内省精神，其实也是一种与世界沟通的心灵能力。

如果我们做事只考虑自己的感受，不顾别人的感受，就会遇到一些烦恼和挫折，内心的花也开不成，也就体验不到快乐了。

培养逻辑能力

逻辑能力是内省智能的核心，而且它还是整个人类智能的核心，是思维的基础运作机制。

自然界无时无刻不在变化之中，这种瞬息万变是什么东西支配的？这些瞬息万变之间又有什么联系？

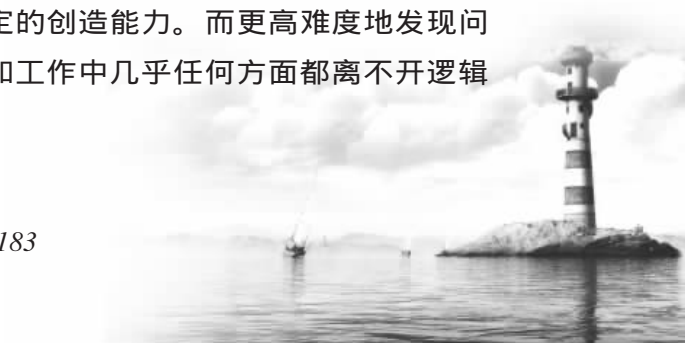
我们通过感受能力感受到了还不行，我们还要把内在规律找出来，否则我们在自然界中仍是盲目的，这种演绎变化趋势、确定因果关系、得出内在规律的能力就是逻辑能力。

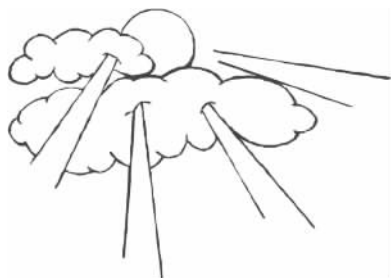
感受能力虽至关重要，但逻辑能力是内省智能的核心，而且它还是整个人类智能的核心，是思维的基础运作机制。就像电脑的运算能力，但电脑没有感受能力，它是不知道自己正在做“ $1 + 1 = ?$ ”这道题的。

逻辑能力是经常被考查和训练的能力，各门学科都运用它。自然界的一切变化都是从量变到质变，都是依照一定的逻辑关系进行的，奇迹只不过是尚未揭开的逻辑，它等待着我们去建立。

逻辑能力是对各种信息的深层次关系的感知、判断与推理。一个人的逻辑思维能力不断增强，就会使其思维更具有预计性和内省性，能在复杂活动或问题解决之前有计划、有策略，并能对事物及自身行为进行内省，以总结经验。

人们处理任何问题，都需要具有逻辑能力。解决问题的高手，往往具有很强的逻辑能力，还有一定的创造能力。而更高难度地发现问题就只能依靠逻辑能力了。生活和工作中几乎任何方面都离不开逻辑能力。





学会自省

任何一个正常的人都具有进行逻辑思维的能力，但水平有很大差异。培养和提高逻辑能力有助于我们获取新知识，正确地表达思想，防止和纠正错误，处理众多信息，提高工作效率。

培养逻辑能力，平时要有意识地养成绩密的思维习惯。可以从以下几个方面入手：

养成从多角度认识事物的习惯，全面地认识事物的内部与外部之间、某事物同他事物之间的多种多样的联系，对逻辑思维能力的提高有着十分重要的意义。首先是学会“同中求异”的思考习惯，将相同事物进行比较，找出其中在某个方面的不同之处，将相同的事物区别开来，同时还必须学会“异中求同”的思考习惯，对不同的事物进行比较，找出其中在某个方面的相同之处，将不同的事物归纳起来。

发挥想象对逻辑能力的提高有很大的促进作用。发挥想象的方法有很多，看书时采用跳读方式，跳过的地方运用想象力想象它的内容；看过电视转播的运动比赛以后，想象第二天报纸的标题以及报导内容；以琐碎的小事和资料为基础，创造出一个故事；和人见面以前事先预想会面对的状况，并且设想问题；对于尚未去过的地方，想象它周围的风光、建筑的样式，以及室内的建设；看推理小说，要推测犯人犯罪的过程；从设计图、地图、照片，想象实际的情况、实际的地方和事物；重视联想，如果开始联想，中途绝不要打断，要一直想到极限。

逻辑能力有着概括程度、逻辑性以及自觉性程度上的差异，同时又有演绎推理、归纳推理等形式上的区别。而且逻辑能力的发展遵循一定的规律。我们应该多了解一些思维发展的理论知识，有意识地用理论指导自己的逻辑推理能力的发展。

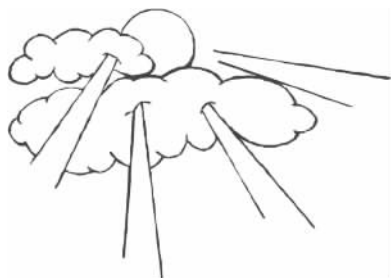
心理学研究揭示，不良的心境会影响逻辑能力的发挥。失控的狂欢、暴怒与痛哭，持续的忧郁、烦恼与恐惧，都会对逻辑能力产生不良影响。所以，我们平时应该学会用意识去调节和控制自己的情绪和心境，使自己保持平静、轻松的情绪和心境，提高自己逻辑推理的水平和质量。

写文章可锻炼逻辑思维能力。写文章，强调思路的连贯与逻辑的严谨，要有层次感，条理清晰、详略得当。特别是说理性文章，多用推理、论证、反驳的形式，锻炼写作者的逻辑能力。写文章的过程是对自己的思维能力的很好的锻炼过程，而通过修改文章，可以进一步提高遣词造句的能力和逻辑推理的功夫。

说话能考验出一个人的逻辑思维能力和语言组织能力。讲话是按照条理进行的，一二三，而不能三二一。一层层地讲，每一层都有它的目的和内容，讲完即止，不能回头，千万不能东一榔头西一棒子，东拉西扯，不分主次。所以，平时发言、与人谈话，想好了再说，或者边想边说，不要信口开河，信马由缰。

学一点数学知识对提高逻辑思维能力也很有帮助。看侦探小说对培养逻辑思维能力也有好处，但不动脑筋则毫无帮助。





学会自省

培养情感能力

情感智力是一种洞察人生价值、明确人生目标的悟性，是一种对自己内心矛盾冲突的内省。

当谈到智能的时候，绝大多数人都把情感抛到了一边，他们似乎认为情感与智能是不同层面上的大脑产物。

1990年，美国心理学家塞洛维和梅耶首次提出了情绪智力这一术语，亦称为情感能力或情商，用以描述诸如对自己情绪的认识、表达和控制，对他人情绪的体会及维系良好的人际关系等能力。从本意上讲，情感能力是人们对自己情绪、情感的更高认识、理解和利用。

情感智力是一种洞察人生价值、明确人生目标的悟性，是一种对自己内心矛盾冲突的内省和感受理解他人情绪及协调人际关系的技巧，是一种现实生活智慧。内省智能属于情感智力范畴。

情感起源于情绪，情绪是不需要大脑皮质参与的低级神经反应，情感则必须有高级思维活动的参与。人做每一件事都需要情感的支持，并不是有认知和行动就能完成某件事。

情感能力包括了解和表达自己情感的能力，真正知道自己确实感受的能力，控制自己感情和延缓满足自己欲望的能力，了解别人的情感以及对别的情感作出适当反应的能力，能否以乐观态度对待挑战的能力，处理人际关系的能力。情感能力高的人能够控制自己的感情冲动，不求一时的痛快和满足；懂得如何激发自己不断努力；与人交往中善于理解别人的暗示，这样的人能了解人生遇到的荣辱成败。

人生成功的重要因素是情感智能，据《21世纪报》报道，美国对733

位拥有数百万美元的富翁所做的调查显示，对他们的成功起作用的前几位因素均为“诚实地对待所有的人”、“严格地遵守纪律”以及“与人友好相处”等被称为情感智能的因素。

香港富商李嘉诚在香港理工大学捐款仪式上讲，在他经商的道路上，有助于他面对现实生活中各种错综复杂的问题，对他的成功起着很大作用的也是情感智能。

情商水平的高低对一个人能否取得成功也有着重大的影响作用，其作用有时要超过智力水平。这是因为，高智商的人用来解决抽象问题的数理能力比较强，但人生中重要的实际生活问题则要用情商去解决。

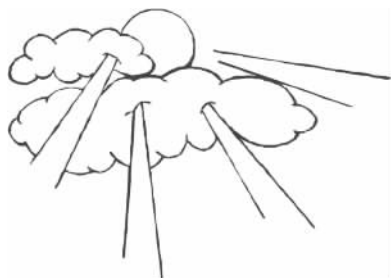
情商的高低不是与生俱来的，而是经由后天的有意培养和训练来完成的，也就是说，高情商是可以培养的。那么，怎样去培养我们的情商呢？

管理好自己的情绪。情绪本身是没有好坏之分的，但情绪需要管理。认识自我的情绪是自我管理的基础，是情绪调控的重要起点，也是情商的核心。如果没有能力认识并管理好自己的情绪，就只能听凭这些情绪的摆布，那么会造成许多成功的努力都将会半途而废的悲剧。

在中国历史上有“气死周瑜，笑死牛皋”悲剧。周瑜这位三国名将，可谓才高八斗，雄姿英发，谈笑间檣櫓灰飞烟灭，赤壁破曹百万，鼎立三国之势，而且娶小乔，统帅三军，足智多谋，风流倜傥……可谓聚美德优点于一身。但是，白璧微瑕，金无足赤，人无完人，周瑜有一致命的弱点：心胸狭隘，难以容人，常感叹“既生瑜，何生亮”，多次想方设法加害诸葛亮，但反被其一次次识破，受其侮辱，结果气得三次吐血而亡。

牛皋性格豪爽，平素是大碗喝酒。在岳飞被害死后，他成了第二代岳家军的长辈。在打败了金兵，直捣黄龙府，完成了岳武穆的遗愿后，高兴之情无以言表，而且更让自己得意的是能活捉金兀术，骑在自己的终身之敌的身上，其情其景可以想象牛皋的狂喜，所以仰天哈哈大笑，一口气接不上，歪头而亡。





学会自省

无论气死的周瑜，还是笑死的牛皋，也许两人不知身体本身就有致命之疾，更不知在大悲狂喜的情绪刺激下会丧命，算是不知且不善于管理自己情绪的典型悲剧。

认识自身的情绪，清楚地知道自己喜怒哀乐的不同情绪表现，管理好自己的情绪，达到理性控制的境界。我们要提高自己的素养，有素养的人虽有喜怒哀乐，但不会因喜怒而失态。

很多年前，在 Windows 还不存在时，比尔·盖茨去请一位软件高手加盟微软，那位高手一直不予理睬，最后禁不住比尔·盖茨的“死缠烂打”同意见上一面，但一见面，就劈头盖脸讥笑说：“我从没见过比微软做得更烂的操作系统。”

比尔·盖茨没有丝毫的恼怒，反而诚恳地说：“正是因为我们做得不好，才请您加盟。”那位高手愣住了。盖茨的谦虚把高手拉进了微软的阵营，这位高手成为了 Windows 的负责人，终于开发出了世界最普遍的操作系统。

培养自我激励能力。生活和工作中存在着诸多挑战，我们要学会自我激励，在挫折面前不低头、不气馁，学会自我排遣和自我调节，做自己情绪的掌控者，才能不断前进，取得成功。培养自我激励能力，重点在培养较高的成就动机和自信。

培养人的交往能力。一个人生活在社会中，不与他人打交道是不可能的。如果没有社交能力，就很难得到其他人的了解和支持，生活、工作也会困难重重。

情感能力的培养是多方面的，也不是一朝一夕能完成的，我们需要坚持不懈地培养和积累。

培养自知能力

自知能力对每一个人都很重要，自知能力越高，越能创造出更高的社会价值，实现更高的自我价值。

内省智能是认识、了解和反省自己的能力，它包含自知能力。一个人到底能对自己了解到什么程度，这不是一般的能力，可以说是人类智能的最高智慧。

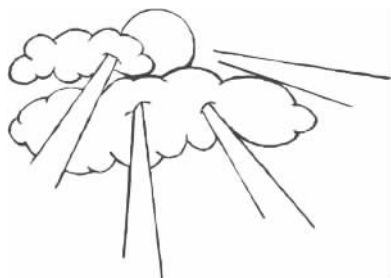
自知能力主要包括三方面：自我认识的能力，自我评价的能力，自我调节的能力。自知能力对每一个人都很重要，自知能力越高，越能创造更高的社会价值，实现更高的自我价值。

人生，关键是正确认识自我。古希腊哲学家苏格拉底提出“认识你自己”。在苏格拉底看来，未经审视的人生是没有价值的人生。人生中很多问题都是源自不能正确地认识自我，或是过高地估价了自己，或自以为遭遇挫折，或是因过低地估价了自己，而裹足不前。

人生，就是一个不断认识自我的过程。社会生活中的每个人都应当对自己的素质、潜能、特长、缺陷、经验等各种基本特征有一个清醒的认识，从而对自己在社会、工作、生活中可能扮演的角色有一个明确的定位，这是一种自知之明的能力，意味着能够正确评估自己的能力与局限，并对自身价值和自身能力有准确的判断。有自知之明的人既能够在他人面前展示自己的特长，也不会刻意掩盖自己的欠缺；在生活中遇到挫折的时候不会全面否定自己，在取得成绩时也不会忘乎所以。概括地说，自知之明意味着自信、客观、理性。

良好的自我认识能力有利于更好地了解自己和正确地评价自己，





学会自省

能恰当地选择与自身能力、兴趣、价值观相一致的生活方式，有助于个人为自己找到合适的生存空间及发展方向，并选择一条既能适合自己又能带来适度挑战的成功之路。

要认识自己，必须要做一个有心人，经常反省自己在日常生活中的点滴表现，总结自己是一个什么样的人，找出自己的优点和缺点，这是我们自己教育自己、自我提高的重要途径。

我们还可以通过他人了解自己。“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”认识自己有时候的确比较难，一般来说，当局者迷，旁观者清，周围的人对我们的态度和评价能帮助我们认识自己、了解自己。我们要尊重他人的态度与评价，冷静地分析。对他人的态度与评价我们既不能盲从，也不能忽视。

自我评价是自我意识的一种表现，是人对自身条件、素质、才能等各方面情况的一种判断，是激发人向上进取的内在的动力。英国作家毛姆说：“任何人身上不是只有一个自我，而是有多个自我。”因而，如果一个人是有自知之明的人，很快就会发现与众不同并且欣然适当地评价自己。因为一个人只有在自我评价中才能真正地把握人生的方向。

自我评价是一种泰然的检视，时刻都能测试出自己的好与劣。自我评价不是一成不变的，而是一个动态的过程，尤其对于年轻人而言更是如此。不断地审视自己的优点和不足、不断的更新自我，这就是自我评价对我们每一个人成长的影响。

要提高我们的自我评价能力，就应学会与别人进行比较，通过比较做出评价。我们还应学会借助别人的评价来评价自己，学会用一分为二的观点评价自己。自我评价是自我认识中的核心成份，直接制约着自我调控，所以，进行自我意识训练，核心应放在自我评价能力的提高上。

自我调节是自我意识的意志成分，主要表现为个人对自己的行为、活动和态度的调控，包括自我检查、自我监督、自我控制等。自我检

查是一个人在头脑中将自己的活动结果与活动目的加以比较、对照的过程。自我监督是一个人以其良心或内在的行为准则对自己的言行实行监督的过程。自我控制是一个人对自身心理与行为的主动的掌握。

自我调节是自我意识的执行方面，自我意识的能动性最终体现在自我调节之上。为了强化自我调节能力，我们首先要激发自我调节的动机，在思想上充分认识到自我调节对自己心理和行为发展产生的巨大必要性和重要性，同时坚信自我调节是可以学会并养成习惯的，从而产生进行自我调节的迫切意愿。

其次，要保证自我调节的经常性。古人说“吾日三省吾身”，提倡频繁地反躬自省，不仅从修身养性的角度说是有益的，而且从心理发展的角度说也是有着积极意义的。经常反省使人随时了解自己，发现问题，认清差距，分析原因，寻找解决办法。经常反省、善于反省是心理发展到一定水平的表现，经常有效的反省，又必将促进自身心理水平的进一步发展。因此倘能进入良性循环，就会出现正面反馈效应，使自己获益匪浅。

第三，加强自身修养。自我调节能力的强弱，是由个人修养和素质的高低所决定的。加强自我修养和提高自身素质，可以提高自我调节能力。





规划自我人生

我们需要从内省的思想层面出发，对未来的理想与人生作某种希求及展望。

一个人如果不想让自己活的一塌糊涂，就要进行自我规划。国家的发展有发展规划，一个人的成长也需要有人生规划。规划自己的人生，是一个需要冷静思考的严肃问题。

西方有句谚语：“如果你不知道要到哪儿去，那通常你哪儿也去不了。”人生需要规划，只有规划了的人生才会更加闪烁出理性的光芒。

内省智能强的人，善于反省和了解自己的情感，规划自己的未来，发挥自己的能力。内省智能差的人很少有自我设计，虽然也很努力，却把人生的成败归因于运气。盲目地“个人努力”，正是中国人当前的通病。其实，人生是可以设计的，成功人生更需要规划。我们需要从内省的思想层面出发，对未来的理想与人生作某种希求及展望。

威廉·乔治是美国利敦微波公司的总裁，这家公司所取得的经济效益令同行们刮目相看。建立像利敦这样的大公司并力争获得辉煌业绩，是乔治学生时代的梦想，而他在 30 岁那年就实现了这一梦想。

乔治在大学时就注重自己的人生设计。乔治的计划是这样的：先在大学攻读技术与管理专业，毕业后进入政府机构锻炼人际交往能力，然后加盟小公司寻找实践机会，最后成为大企业的高级主管。这一设计为乔治今后事业的成功画出了预定轨迹。

当他进入政府机构并晋升为美国海军总司令特别助理时，他毅然辞去这个让人羡慕的职务去一家小公司供职。他这样做，正是为了完

成自己计划的第三步任务。由于乔治本人的努力，他终于实现了自己设计的目标，坐上了利敦微波公司的头把交椅。

人生设计，对每一个人的成长和发展至关重要。众多成功者的经验证明，人生是需要设计的，人生是可以设计的，有无人生设计对于一生事业的发展和生活质量的提高极为重要。没有人生规划的人，一般来说是难以成就大业的。

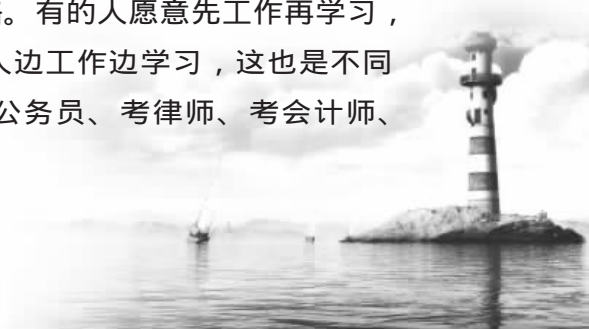
外国人就业面试时碰到的第一个问题往往是“你能描绘一下三年(或五年)以后你的事业上的情景吗？”而中国人却想，世事无常，谁能料到今后三年或是五年的事情呢。其实，“人生设计”的理念要求的是在人生的每一分钟里，都要有坚定的，像水晶一样清晰的奋斗目标。这个目标并不需要一生不变，是可以根据情况不断调整的。我们可以规划人生预知自己的未来，适当调整自己的人生轨道，实现自我价值，获得如意人生。

人生定位是人生发展规划的第一步。人生定位是确认自己人生的理想和目标，即确认你自己应当成为什么样的人，给自己选定一个最适合的社会角色，才能为你的人生做出长远的规划。

人生定位需要深切地认识自我，了解自我，立足现实，放眼未来。关键是能找到自己的差异化优势，选择有自己特色的实现途径。定位不在盲目贪高贪大，贵在适合自己。

人生的真义在于找到了适合自己的位置，发挥了自己最大的能量。只有有了自己的人生定位，有了自己的生命梦想，哪怕是最卑微的梦想，都可以这样说，你已经离成功越来越近了。

人生发展策略规划则是人生发展规划的第二步。人生策略规划是人们通过什么样的方法或途径取得成功。诸葛亮先是长期躬耕垄亩，然后是结交至友，借助师友和自我宣传推广自己，以便声播天下，择良主而侍。这就是诸葛亮的人生发展策略。有的人愿意先工作再学习，有的人愿意学习到一定阶段再工作，有人边工作边学习，这也是不同的职业发展策略。参加考试，考研、考公务员、考律师、考会计师、





学会自省

考托福、出国留学，这些也是人生的发展策略。

分解人生发展阶段、制定各阶段目标措施则是人生发展规划的第三步。在此基础上，我们还必须制定详细的年度奋斗计划。在不同的时期，需要实现的阶段性目标不同，实现目标的措施也不同。目标越清晰越好，对目标的界定越明确越好。

人生如大海航行，人生规划就是人生的基本航线，有了航线，我们就不会偏离目标，更不会迷失方向，才能更加顺利和快速地驶向成功的彼岸。有了规划，还要知行合一，持之以恒地实施人生规划，方能真正创造出如你所愿的美好人生。

人性中有一种渴望高飞、自由体验生命的倾向，我们可以通过人生规划来引导这份力量，充分发挥个人聪明才智，取得成就，实现个人价值。让你的成功从人生设计开始吧！

了解能力极限

善于发挥内省智能的人知道了解自我的能力极限，在自己的能力极限内用自己最大的力量来做最完美的事。

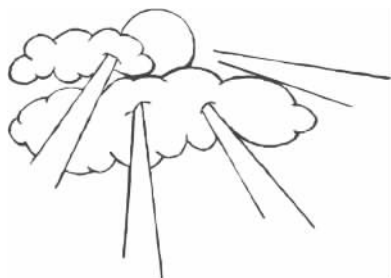
我们很多人都会有不满足于现状的情绪，想要突破一成不变的生活，但却没有勇气走出改变的第一步。

其实，当你开始不满足于现状的时候，只要你有勇气，你就能挑战自己的能力极限。挑战自己的能力极限需要你有足够的信心和意志，如果没有这两样的话也是很困难的。我们知道李小龙，他当年就是依靠自己的信心和意志把自己并不太好的身体练就成为了武林高手。如果我们都能有这样的信心和意志的话，我们都可以挑战自己的能力极限。

一个人在这个世界上生存，要想活的比别人成功，就需要付出比别人多的代价。我们不能拘泥于现状，要清楚地认识自己，勇敢地超越自己，不断地鼓励自己，发奋自强，调动起自己的一切主观能动性去开创新天地，把自己最大的能力发挥出来，找到自我能力的极限。

前苏联著名科学家奥托·施密特院士早在 14 岁时就制订了自己一生的计划，这个计划里详细规定了他要读哪些书，要掌握哪几门科学，要解决哪些问题，他的身体要能得到怎样的发展，为了实现自己这一庞大的计划，他必须活上 900 岁！于是施密特把计划作了压缩，但算下来还是需要 500 年，他只得再次压缩计划，总算把它压缩到了 150 年。于是这位科学家竭尽全力地工作和学习，他把自己的每一分钟时间都作了安排，这样，当他的生命终结时，他几乎完全实现了他的那个原先估计需要 150 年才能实现的人生计划。





学会自省

当我们面临以前自己没有遇到过的情况时，如果你能够毫不退缩，勇往直前地去解决这件事，那么你就能超越自己的能力极限。其实，要超越自己的能力极限并不是很困难的事，当你遇到这样的情况时，你只要想到你没有退路，只能前进，你就会义无反顾地打起精神往前走。当你顺利地解决了这件事的时候，回过头来看看，原来也不过如此。

当你面临的挑战和困难越来越多的时候，你就会慢慢习惯去克服它们，习惯挑战自我的极限，当你已经像吃饭一样面对这些事的时候，你再遇到没有挑战的事，甚至会感觉兴趣索然。

能力的极限不是摆在那里等着你去到达的，而是通过不断的努力和锻炼挑战出来的。我们要想提高自己的能力极限，就要在无法克服一个困难后给自己设立一个更高的目标，让自己重新在困难中煎熬，然后调动起自己全部的积极性全力以赴地完成它。每一次的挑战，都是我们成长的机会，不要逃避它，要正面迎击，然后狠狠地打击它并把它变成自己的财富。

了解自己的能力极限有时候还需要你做到该放手时就放手，很多时候，有些事是我们无论怎样努力也是做不到的，那就需要我们及时的放手，否则，只会搞得自己心身疲惫。

日本“经营之神”松下幸之助先生在其《自传》中曾举过一个例子。有一位与松下公司合作的经销商，这位经销商是一位非常热心的生意人，专卖松下产品。这位经销商先一个人开始干，然后慢慢扩大规模，再加上管理也很到位，公司的业务很快蒸蒸日上。他公司的从业人员也由最初的几个人增加到一百多人。这位经销商自己很高兴，而松下先生也为有这样卖力的经销商而感到自豪。很不幸的是，没过多长时间，这位经销商的销售额却停滞不前了，甚至开始逐月减少。

松下先生去看了看这位经销商的工作，发现他并不是工作不努力，反而比以前更努力。松下先生对这位经销商进行了一番点拨，这位经销商也开始反思自己，他发现，导致这个结果的原因是自己的管理能力有限，过去管理几个人、几十个人，他的能力还可以胜任；当公司

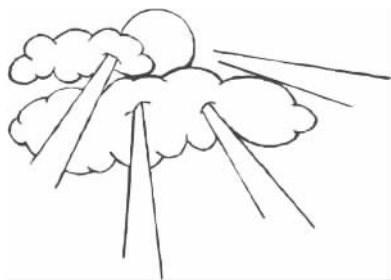
的规模扩大超过一百人时，他的管理能力已经跟不上了，无法控制如此庞大的局面。

清楚了原因后，他当机立断，将自己的公司分拆成两家，自己留下一半人马，让副手带另一半人马注册了一家新公司。结果这两家公司还是一如既往的红火。

现代人的幸福感都非常低，究其原因，很大程度是因为有十分的能力却在做着十二分的事，天长日久，自然会感觉疲累，又怎么会有幸福感呢？了解自己能力的极限，适时地放手反而是一种聪明的做法。因为这会让我们及时地进行自我反省，找到自己不足的地方，及时的补充自己的知识，提高自己的能力，从而在下一次的任务中能够积极出色地完成。

人最可贵的就是知道自己的能力极限，然后以此做自己能做的事。善于发挥内省智能的人知道了解自我的能力极限，在自己的能力极限内用自己最大的力量来做最完美的事。





学会静坐思考

真性如空中皎洁的明月，妄心如同遮掩明月的乌云。我们需要时常静思，熄灭妄念保持真性。

《菜根谭》上说：“夜深人静，独坐观心，始知妄穷而真独露，每于此中得大机趣；既觉真现而妄难逃，又于此中得大惭愧。”这句话翻译过来就是：夜深人静的时候，独自静坐，反省自己的内心，才觉得妄念全消而真心独自显露，每当此时领悟了心境澄明的妙趣；可是觉得一时的真心显现，终究难以驱除心中的妄念，每当此时又觉惭愧不安。

静夜，独坐，禅定。人声、鸟声如浮荡的茶沫悠悠沉向了心的杯底。古人常讲真性与妄心，真性如空中皎洁的明月，妄心如同遮掩明月的乌云。我们需要时常静思，熄灭妄念保持真性。

一个人生活在大千世界，终日忙忙碌碌，来不及对生命的意义进行仔细思考，难免会产生非分的念头，以致丧失了纯真的本性，只有当静心回首时才会真正感悟到人生的真谛，也才会感觉到保持心灵宁静的那种幸福。

静坐，就是要先让自己的身体从烦躁中静谧下来。在空灵的寂静里，即使有一些思绪在脑海里漂浮、幻灭，也能获得一种心如止水的平静。平静，即使是简单的平静，也让人感受到生活的美好，生命的美丽。

静坐，是静心，也是净心，要让灵魂清除一切杂念，游离于世俗的羁绊，进入自由的境界。如果人们常能在平静下来的时候，想到自己在处世或待人等方面尚存有某些疏忽或亏欠，那么，自然就减少了

对别人的抱怨或嫉恨；同时由于清楚了自己的过失而得到了一些警惕，也使以后不再犯同样的过错。

人生最深刻的道理，只有安静下来后才能体会；心神不宁的人一辈子昏昏沉沉、浑浑噩噩，到死都不会明白。人心不能宁静，岂能把握生命的真谛、对人生获得清醒的认识？

静坐是儒、道、释三家的共有初步门径。孔子的学生曾子在《大学》中提到“定、静、安、虑、得”的思想，三国时的诸葛亮则有“非宁静无以致远”的箴言。到了唐宋时期，新儒家学者把佛教中的静坐之法借鉴、吸收并加以改造，并在自己的生活中加以实践，形成了一个日趋成熟的静坐传统。

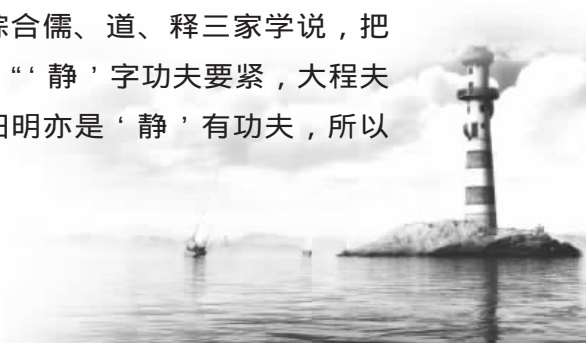
北宋儒学的开山人物周敦颐在其著名的《太极图说》中就提出了“圣人主静”的思想。相传北宋名儒吕大临每日静坐时，将双脚搭在一块石头上，久而久之，石头上竟陷进去了两个凹槽，与他的脚印一模一样。

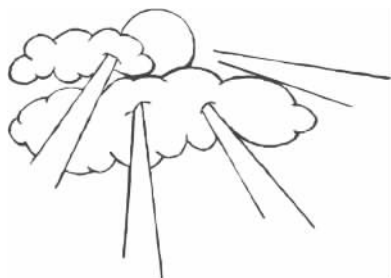
南宋儒学大师朱熹的老师李侗一生倡导主静，动辄教人静坐；后来朱熹跟他学习静坐，并有“半日读书，半日打坐”之说，在中国思想史上影响深远。

王阳明是明代最杰出的儒学大师，他在谈及为学方法时曾提到，对于初学者，往往要先使其静坐，静坐到一定时候，俟其心意稍定，再教他“省察克治”。

道家同样注重静养。老子的《道德经》就有“致虚极、守静笃”，“归根曰静”之说，认为人要延年益寿，就必须戒欲、处静、养神。庄子也极为推崇“虚静”，声称“夫虚静、恬淡、寂寞、无为者，天地之平而道德之至”，他还认为圣人之心正是通过虚静，才达到了像明镜一样洞察秋毫的境地。

曾国藩是我们熟知的清代大儒，他综合儒、道、释三家学说，把静字功夫看得极为重要。他在日记中说：“‘静’字功夫要紧，大程夫子成为圣人，亦是‘静’字功夫足。王阳明亦是‘静’有功夫，所以





学会自省

他能不动心。若不静，省身也不密，见理也不明，都是浮的。”他主张精神静养必须按照静坐、平淡、改过三个步骤去进行。他说：“自修之道，莫难于养心；养心之难，又在慎独。能慎独和静处，则内省不疚，可以对天地质鬼神。”他提倡“每日不拘何时，静坐半时”。

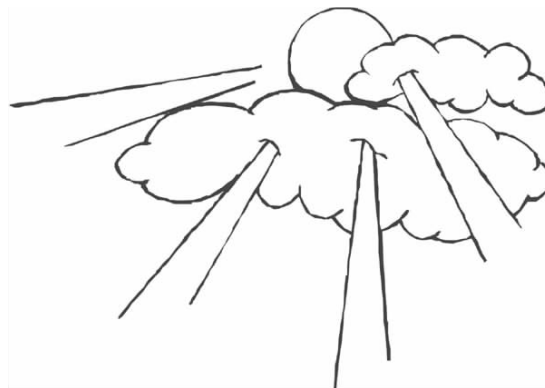
在这物欲横流的社会里，人的欲望是层出不穷且无止境的。外感热浪，内遭心烦，故燥热难耐。人生的远航，有时不是帆在动，而是心在动。生命之舟难以承载太多的功名利禄和浮华虚荣，人生必须学会怎样“松开手”，学会心静，方能轻装上阵，宁静而致远。

一直以来，我们沉浸在生活的喧闹里，内心安宁不下来，所以也没有时间去思考。即使有空闲，也会做一些无聊的事情来打发时间，让自己显得很匆忙，甚至忘了什么才是自己想要的，不去面对现实。有时候也很想去反思自己，改变自己，但是当真正地去想这些事情的时候，又不想去面对，总是在逃避。即便是在一个人静下来的时候，一旦去面对那些本质性的问题的时候，脑袋里就很乱很乱，或者说是一片空白。

很多很多的问题，积累已久，一直没空好好面对。有时隐隐意识到目前的生活方式有问题，心里不踏实，但是并不清楚问题的根源在哪里，也无法再下定决心去改变现状。

现实工作中，一旦遇到一时解决不了的问题，不妨静坐一两个时辰，往往有意想不到的效果。尤其是在每次紧张的挑战来临之前，都要为自己保留一两个小时心灵的空间。养成静坐思考的习惯，生活中的许多事情就会处理得顺利且容易得多。

静坐思考使人更清楚自己的意愿，能让你感到内心愈来愈平静，愈来愈自由和敏锐，生命也变得愈来愈有意义。

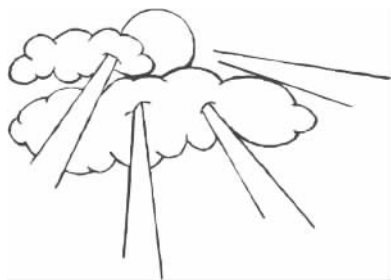


第七章

心理调适

我们可以通过自省的方式自我调适，保持心理健康，让自己步出心理上的困惑，从烦恼中抽身而出。





改变自己的心境

不求改变环境，只求改变心境。你的心境是美好的，你看到的也会是美好的。

人生不会总是一帆风顺的，旅途中总是有这样那样烦恼的事和人在纠缠着我们，我们是用快乐的态度去面对他们，还是用忧愁的心面对他们？

这是一个人生智慧的问题。快乐也是一生，忧愁也是一生，我们为什么不能最大限度地让自己快乐地度过漫长而又短暂的一生呢？

我们都知道快乐的好处，但为什么还是有很多人不能做到呢，还是会沉浸在忧愁的情绪中呢？那是因为我们没有尽快地转变自己的心境。

适时地改变心境，也会让我们自省。当你在内心主动的产生改变心境的想法时，其实你已经内省了，因为内省，你才产生了改变心境的想法，这是互相作用的两个东西。比如，当你在工作的时候，遇到合作伙伴不认真工作，你是不是会抱怨，怎么会和这样的人一起工作呢？真是倒霉透了。其实，如果你改变心境，这样想：这项工作的合作伙伴，是在给我一个展示自己能力的机会，我应该感谢他们。当你真心这样想的时候，你是不是就快乐起来了呢？

所以，当遇到让自己烦恼的事情的时候，适时的改变一下心境，不要去想为什么产生这么烦恼的事情，而要去想我怎样做才会更好，你就会更加快乐。

我刚毕业的时候，进入一家中型企业工作，在起初的一段时间里，我很不适应这份工作，总觉得做什么都不顺手，很快便对自己失去了

信心。我跟我的一位朋友抱怨了这件事，我的本意是想让朋友安慰我一下，希望能够博得他的同情，但谁知，这位朋友非但没有给我安慰，反而却教训了我，他说：你何不试着改变一下自己的心境呢？也许你就会快乐起来的。

朋友的话让我沉思了很久。是啊，我们有时候就是爱把很小的事情复杂到天大成为解决不了的大事，认为自己无论如何也是解决不了的，从而给自己压力。其实，有什么事情是那么的了不起的呢？我们虽然没有太多的财富，没有太多的权势，没有太多的智慧，没有太多的才能，但是我们身体健康，生活富足，家庭和睦，事业顺利，我们还要求什么呢？就这样改变一下心境，没有过不去的坎。

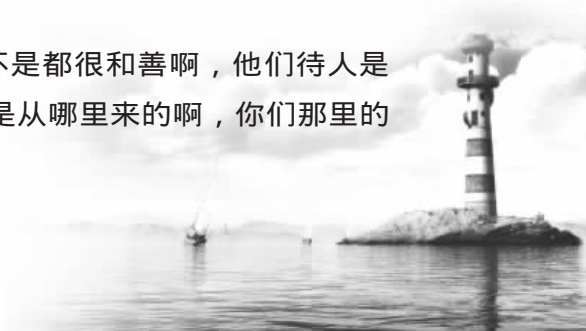
有两个年轻人，他们是大学同学，同时找到了一份工作，在一家公司里做策划。他们同一天进入这家公司。其中一个人在工作没几天后，就觉得公司里人际关系太复杂，人与人产生矛盾，不做事，感到自己很难适应这里的环境，于是他便很快跳槽走了。

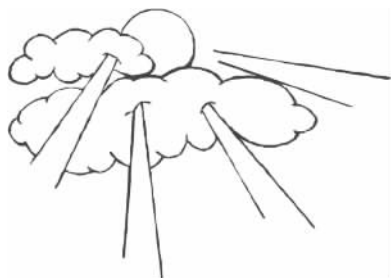
当他找到另一份工作并开始上班的时候，他又发现这家公司也存在这样的问题，他还是不适应，于是又跳槽了。在第三家公司，他又发现这家公司的人都在勾心斗角，只得再次跳槽。就这样，他不断地跳槽，始终没有在一家公司工作很长时间。

这个时候，他虽然无奈，但还是没有对自己的行为进行反省。他没有办法工作了，于是，就去第一家公司找了他的那个仍然在那里工作的那个同学。同学仍然在这家公司工作，现在已经是部门经理了。这个人实在不能理解。那位同学什么也没有跟他说，只是给他讲了一个故事：

相传在一个风景如画的地方住着一位老人，老人有一个孙子，他每天带着孙子到街上迎接从四面八方来的客人。来这里的人看到老人，通常会跟老人打听这里的情况。

有人问：“老人家，这里的人们是不是都很和善啊，他们待人是不是都很热情啊？”老人便反问他：“你是从哪里来的啊，你们那里的





学会自省

人又是什么样子的呢？”

那人回答：“唉，别提了，我们那里的人可难相处了，人人都勾心斗角、见利忘义，我正是因为受不了那里的人，才来到这里旅游散心的。”老人微笑着说：“那你还是回去吧，我们这里的人跟你们那里的人是一样的。”

又有人问老人：“老人家，这里的人们是不是都很和善啊，他们待人是不是都和您一样热情啊？”老人依然会问他：“你是从哪里来的啊，你们那里的人又是什么样子的呢？”

那人答：“我们那里的人可好了，每个人都勤劳而善良，我们的人际关系也都非常好，我很喜欢我住的地方。”老人又微笑着回答：“我们这里的人跟你们那里的人是一样的。”

站在一旁的孙子对于爷爷的回答非常困惑，他问爷爷：“爷爷，怎么无论人家怎么说，您都是回答人家那一句话呀？”老人摸着孙子的头说：“不管你走到哪里，你面对的东西都是一样的，不一样的只是你的心，你的心让你看到可爱的，你看到的就似乎可爱的，你的心让你看到可怕的，你看到的就是可怕的。所以，在什么样的环境里并不重要，重要的是你的心。”

不求改变环境，只求改变心境。你的心境是美好的，你看到的也会是美好的。不同的内心，看到的世界也不同，但其实星星还是那颗星星，世界依然是那个世界。你用欣赏的眼光去看，就会发现很多美丽的风景；你带着满腹怨气去看，你就会觉得世界一无是处。

试着改变一下自己的心境吧，在改变心境的同时，自己的内心获得内省的力量，为自己更美好的未来积蓄力量。

适时清扫心灵

我们心灵的房间需要适时的打扫，把一些烦恼的事情抛弃掉，我们的心灵才能清静。

现在流行一个词叫舍得。有舍才有得，只有放弃一些什么，才能拥有更多。你想拥有更多，就需要适当地放弃一些。

很多人喜欢房子打扫一新的感觉，因为扔掉了很多不需要的垃圾；也有人喜欢理完发后的感觉，因为去除了多余的头发，所以很清新。去除，也是能让人快乐的。

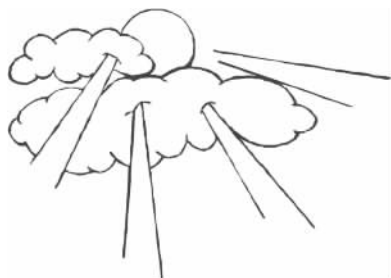
为什么儿童比成人快乐，因为儿童的内心是纯净的，没有一丝杂质，他们单纯的生活，脑中没有一丝烦恼，而成人的脑海中却堆满了忧伤、压力、紧张、恐惧、不满、悲痛……这么多的东西积压在一起，心都会累的。

在内省的心理调适过程中，适时地清空一下心灵至关重要。我们心灵的房间需要适时的打扫，把一些烦恼的事情抛弃掉，我们的心灵才能清静。用澄明的心来对待我们的生活，来反省我们的过往，再重新看待我们的未来。

放弃，其实就是一个重新获得的过程。我们生活的这个世界，美好的东西实在太多，我们希望获得的也太多。如果我们过分地执着于追求欲望的满足，我们的人生就会在虚度中浪费。

现实告诉我们，有很多东西不是我们能够拥有的，你必须学会放弃，学会舍得。鱼与熊掌不能兼得，必须在两者之间做出选择，舍弃一个。





学会自省

当你需要舍弃的时候，你内心的自省就会发生作用，你需要省察自己的内心，看你到底需要舍弃什么，需要得到什么，怎样通过舍弃而获得。自省的心理作用很强大，它会指引你做出正确的选择。

有得必有失，有失必有得。得到了不一定是好事，失去了也不一定就是坏事。当你清空了自己的内心，为美好的未来让出道理的时候，谁又能说你不是一种获得呢。

大道理人人都会说，但真正能做到的人却很少。就是懂得舍弃的人也会抱怨：工作太忙了、事情太多了、应酬太多了、压力太大了……我们忙碌的生活让我们没有时间来清空我们的内心，我们疲于应付生活，生活就成了我们心里的负担。

证严法师在《自我净化心灵》一文中讲了这样的故事：

有一位信佛虔诚的居士，在自家屋后开辟了一片花园，种了四季的花草。他每天都勤于修剪、整理花圃，所以枝叶茂盛、花香袭人。这位居士常将这些清雅的花，送到寺院去供佛。

有一天，这位居士遇见寺院的住持无德禅师，也将花供养禅师。无德禅师很欢喜地说：“你每天都来插花、换水，确实是功德无量！佛经里说：‘以花供佛，能生生世世得庄严。’”

居士说：“我不求什么！只是每天整理花草、剪下花朵，送到寺院供佛，我的内心就会特别宁静、清凉、轻安，这是我每天喜欢来供佛的原因。”

无德禅师说：“是啊！学佛心中应无所求，当下就是清净。”

居士说：“但是回到家就会有烦恼，心不得安宁！我要用什么方法，让我的心清净呢？”

无德禅师说：“花瓶里的花经过一段时间后就会凋谢，你知道能用什么方法让鲜花保持新鲜吗？”

居士说：“要时常换水。因为花的茎浸在水中容易腐烂，无法吸收水分供给花朵，花就容易凋谢。所以必须要每天换水，并且剪掉烂掉的梗及茎，这样就能保持花的新鲜。”

无德禅师说：“花的新鲜与我们身心清净的道理是相同的。在日常生活中，我们要常常自我净化、调整心念，才能适应环境；但无法要求环境来适应我们的心啊！”

这位居士听完后，随即接着说：“我若能常在寺院里，不知该有多好！我很期待有一天能放下一切，在寺院宁静的环境中好好聆听佛法，学习佛经梵音的唱诵。”

无德禅师又说：“其实，呼吸之间就是梵音声。只要把混乱的心念时时消除，这种天地宇宙、周围环境，乃至你内在的身心动作，无一不是清净梵音声。你两边的耳朵就是现成的菩萨道，身体就是清净的道场！又何必等机会到寺院中生活呢？”

清空我们的心灵，并不需要多少形式的东西。最重要的就是让自己的心保持最清静的状态，那么，纷乱复杂的情绪和过分的欲望就会远离我们。

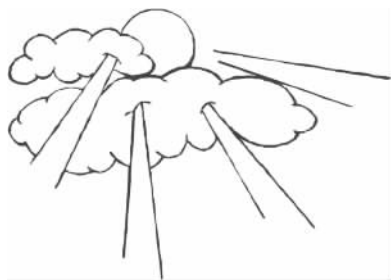
我们的心里装著名利、装着权势、装着财富、装着谄媚、装着忧伤……那么烦恼当然就会在我们的内心安家。这个世界本来就很复杂，需要我们用心去面对，我们还把自己的内心弄的那么沉重，怎么能够得心应手的处理世上的一切纷扰呢？

佛语说：“热闹场中做道场”。只要自己的内心是清静的，无论怎样复杂的欲念都可以穿肠而过。“参禅何须山水地，灭却心头火亦凉。”如果自己的内心充满了欲念，不能清空，那么，你就住在深山古寺，一样无法得到一个清静的心境。

我们在抱怨自己的生活太复杂、太烦忧的同时，却不能排空自己的内心，那么一切都是虚无的，没有意义的。我们要保持清静的心境，就要让自己的内心一片澄明。无论在何种诱惑下，都要保持心境的清明。

这是我们在日常生活中必须要学习的。我们调整好了自己的内心，我们的自省能力才有可能提高，也才有空间反省自己的过往，为未来的美好生活存下设想。





宽容为心理健身

宽容是从人一点一滴的平和心境中来，从日积月累的学识修养中来，从宽大为怀的自慎内省中来。

法国 19 世纪的文学大师维克多·雨果曾说过：“世界上最宽广的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。”雨果的话虽然浪漫，却也不无启示意义。

在日常生活中，当没有缘分的“对手”，出于内心的丑陋，在你背后说坏话时，此时你想伺机报复，还是宽容？当你亲密无间的朋友，无意或有意做了令你伤心的事情，此时你想从此分手，还是宽容？

冷静想一想，还是宽容为上，这样于人于己都有好处。宽容是人生难得的佳境，意味着你不会再为他人的错误而惩罚自己。

在这个世界里，纷纷攘攘，难免有碰撞。所以即使心地最和善的人也难免要伤别人的心，如果冤冤相报，非但抚平不了心中的创伤，而且只能将伤害者捆绑在无休止的争吵战车上。如果没有宽恕之心，生命就会被无休止的仇恨和报复所支配，人将处于无道德之中。

南非首位黑人总统曼德拉，曾经因为领导反对白人种族隔离的政策入狱，白人统治者把他关在荒凉的大西洋小岛罗本岛上长达 27 年。当时曼德拉年事已高，但白人统治者依然像对待年轻犯人一样对他进行残酷的虐待。

罗本岛上布满岩石，到处是海豹、蛇和其他动物。曼德拉被关在总集中营一个“锌皮房”，白天打石头，将采石场的大石块碎成石料。他有时要下到冰冷的海水里捞海带，有时干活采石灰。他每天早晨排

队到采石场，然后被解开脚镣，在一个很大的石灰石场里用尖镐和铁锹挖石灰石。因为曼德拉是要犯，看管他的看守有3人，他们对他并不友好，总是寻找各种理由虐待他。

1991年，曼德拉出狱当选为总统，他在就职典礼上的一个举动震惊了整个世界。总统就职仪式开始后，曼德拉起身致辞欢迎来宾。他依次介绍了来自世界各国的政要，然后他说，能接待这么多尊贵的客人，他深感荣幸，但他最高兴的是，当初在罗本岛监狱看守他的3名狱警也能到场。随即他邀请他们起身，并把他们介绍给大家。

曼德拉的博大胸襟和宽容精神，令那些残酷虐待了他27年的白人汗颜，也让所有到场的人肃然起敬。看着年迈的曼德拉缓缓站起，恭敬地向3名曾关押他的看守致敬，在场的来宾都沉静了下来。

牢狱岁月给了曼德拉时间与激励，也使他学会了如何处理自己遭遇的痛苦。获释当天，他的心情平静：“当我走出囚室、迈过通往自由的监狱大门时，我已经清楚，自己如果不能把悲痛与怨恨留在身后，那么我其实仍在狱中。”

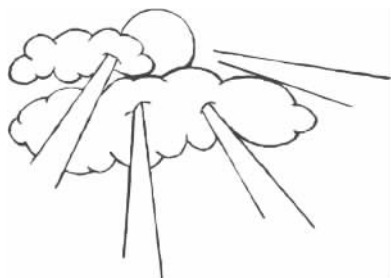
一颗不能受到伤害的心灵是脆弱而难以生存的，一颗不能谅解伤害并宽容异己的心灵是狂暴而可怕的，因为仇恨不仅伤害别人也折磨自己。宽容不仅是一个人、一个社会需要的德性，也是一种非此不可的生存智慧。只有学会宽容，才有足够的心力承担生活的重负。

宽容就是洞察。世界由矛盾组成，任何人或事情都不会尽善尽美。不必羡慕人家，不要苛求自己，常用宽容的眼光看世界，友谊、事业、家庭才能稳固和长久。

宽容就是忍耐。同事的批评、朋友的误解、过多的争辩和反击都不足取，惟有冷静、忍耐、谅解最重要。相信这句名言：“宽容是在荆棘丛中长出来的谷粒。”能退一步，天地自然宽。

宽容就是忘却。忘记昨日的是非恩怨，忘记别人先前对自己的指责和谩骂。时间是良好的止痛剂，放眼明日，来日方长，学会忘却，生活才有阳光，才有欢乐。





学会自省

宽容就是潇洒。宽厚待人，容纳非议，乃事业成功、家庭幸福美满之道。事事斤斤计较、患得患失，活得也累。难得人世走一遭，潇洒最重要。

孔子的学生子贡曾问孔子：“老师，有没有一个字，可以作为终身奉行的原则呢？”孔子说：“那大概就是‘恕’吧。”“恕”，用今天的话来讲，就是宽容。宽恕不是很容易的，只有心胸开阔的人才做得到。

宽容从人一点一滴的平和心境中来，从日积月累的学识修养中来，从宽大为怀的自慎内省中来，从真诚、理解、容纳、沟通中来。宽容别人的过失，等于给自己的心地寻求到了一个能够温暖自己的法宝；内省己过，定能了然于人生应该怎样来真实地面对外物的言行。宽容心有了，吃亏上当的人也能够真正得福。

心中有恨，永远不如心中有爱的人明净快乐。宽恕他人的过失，便是自己的荣耀。宽恕就像是一把无形的梯子，帮你爬升到另一个更高的层次。韩信不因受“胯下之辱”而颓废，心存高远终成大器；周瑜虽多谋善战，却因心量狭小而气死。养心之道在于胸襟开阔，通达事理，多一分宽容，就少一分烦恼。

大自然的寒冬和炎夏容易躲避，人世间的炎凉冷暖却难以消除；假如有人能排遣积存在心中的恩怨，那祥和之气就会充满胸怀，如此自然到处都是春风荡漾。

学会宽容吧，学会了原谅别人时，你也就为自己的心敞开一扇门，还心灵一份纯净。

找到生活的重心

每个人都在寻找属于自己的生活方式，免不了会走弯路，但必须把生活的重心找回来。

曾经一段时间，我的一位朋友常向我诉说：“我时常觉得没有激情，工作、学习，生活都是如此！”

我想，他是没有找到生活的重心。有些人不知道生活的重心应该放在哪里，未来的路该怎么走。未知世界带来的恐惧是无尽的，烦躁、忧虑让原本简单的生活出现从未有过的混乱。

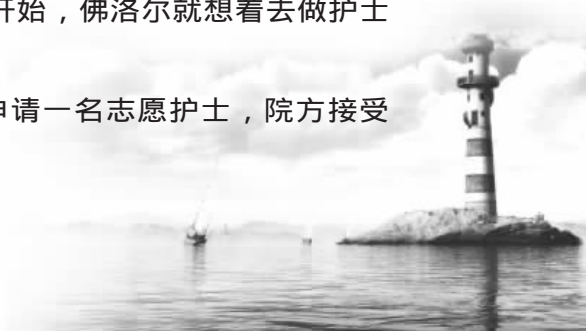
生活重心，就是生活的中心，是人生的支撑点。人人都有生活重心，即使不一定意识得到，但它依旧存在。一个人生活失去了重心，就会由此变得脆弱而孤独。当孤独得无法承受的时候，就要努力找回生活的重心。

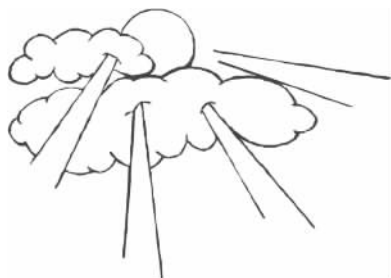
露丝·佛洛尔八年来活得很不快乐，她的子女都长大了，不再需要她了，这让她感到非常空虚。

一个星期天早上，邻居又哭又叫，语无伦次。她跑到邻居家，发现邻居太太昏昏然地到处乱走，显然很不舒服。她把邻居太太弄上床，请来了医师。接着连续两天，她奔走两家之间，照顾邻居太太和自己的家。

到了第四天，邻居太太觉得好一点，佛洛尔给她揉揉背。邻居太太说：“你真像一名护士。”从那个时候开始，佛洛尔就想着去做护士这样的事。

五天以后，佛洛尔到附近一家医院申请一名志愿护士，院方接受





学会自省

她了。她非常喜爱这项工作，年底，她申请参加了他们的护士学校学习护理课。佛洛尔太太开始辛苦起来，她必须在早上七点钟到达医院，下午四点钟回到家，还有家务要做，晚上更要做三四个小时的家庭作业。

有好几次佛洛尔太太想放弃不学了，另一名妇女和她同是班上最年长的，她们必须互相打气才能坚持下去。最后两人都毕业了。毕业那天真是她一生最快乐的日子，家人和朋友都参加她的毕业典礼。

此后，佛洛尔太太继续努力，成为有执照的护士，还获得护理学的准学士学位，并且向学士学位努力。她的家庭问题以及空虚的感觉都一扫而空，最主要的是她找到了一份归属感，忙于自己的新事业而乐在其中。

当一个人感到自己没有用时，或者无所事事时，空虚就会占据心头。所以，一个人无聊时要学会给自己找事做，让自己忙起来。在追求进步的过程中感受到生命的喜悦，让自己找回生活的重心，重新获得归属感的肯定。

生活不能没有重心，有人总是觉得生活空虚，是因为一直没把生活的重心把握住。为了让生活充满快乐，我们就得从现在开始找回自己的生活重心。只有通过做事，不断完善自己、肯定自己，才会活得有意义。

生活的重心是要根据自己的年龄段来的，每一个时期的重心都不一样的，是学生就要好好学习，工作了就要好好工作，在生活中要让自己尽可能的开心快乐！生活的重心还可以是配偶、家庭、金钱、事业、名利、朋友。

其实，每个人都有自己的生活重心。有人会因为其他的人和事而改变了自己的生活重心。人生的旅途中总是有很多意外，然后我们就迷失了。什么是值得我们去为之奋斗的，什么是应该放弃的，我们自己也不清楚了。

一位女孩说：“曾经他是我的唯一，是我生活的中心，现在一切

都过去了，但心里始终有他的影子。是啊，曾经爱过他怎么可能说忘就忘呢？突然失去了我的生活中心，不知道该何去何从了。迷茫的我很不开心，往日的笑容也不见了。”

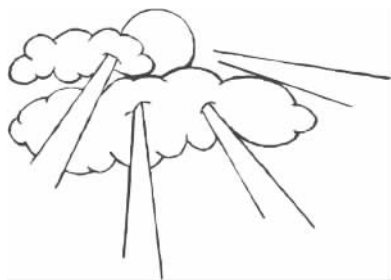
一位男孩说：“原来人失去生活重心会觉得百无聊赖，每天都处于一种极度放松的状态根本不知道要做些什么。以前还好，不管再怎么样也还有学习，最近好想去上班。这段时间在玩《浪漫庄园》，竟然沉溺于游戏之中而无法自拔。”

因为种种际遇，很多人都会在生活中失去重心，落寞空虚颓废。每个人都在寻找属于自己的生活方式，免不了会走弯路，但必须把生活的重心找回来。

如果你生活的步调渐渐麻痹，生活的方向渐渐模糊，生活得快乐渐渐消失，是该找生活重心了。生活还是要继续，重心还是要自己去寻找。

你心中的生活重心是什么？是婚姻？爱情？家庭？孩子？父母？工作？事业？网络？还是那些琐碎的一日三餐？甚至于过去的往事？





何不换一种活法

生活就是个池塘，你就得接连不断的往里投掷石子，要让它起点波澜，让它有点生趣。

人生是个过程，不到百年的风景。快乐是一生，忧郁也是一生。其间，我们要最大限度地快乐走过。人生就要快乐，这是当代人很难做到的。现今世界，愈来愈多的人对生活厌烦不满，离快乐越来越远。

有一位母亲，她身体健康，孩子活泼可爱，家庭舒适，经济宽裕。丈夫是一个电子工程师，前途光明，但不知为何她总觉得不满足。她的丈夫建议她度假休息一阵子，但她觉得自己需要的并不是休息，她连独自坐下来看书都不能做到。孩子午睡时，她就会在房间里走来走去，等着去叫醒他。有时早晨醒来，她会觉得一点盼望也没有。

这位女性的“无名病”其实就是厌烦病。现今世界的文明和优越的物质生活是前所未有的，但是现今一代的人却愈来愈厌倦生活。很多人本想寻求娱乐，却常常觉得索然无味，甚至在剧院上演一幕精彩的戏剧时，演到中途就走了好几批观众。还有一些人，坐在电视机前，看着电视剧、电影，但脑子里却不知道在想些什么。看报章、杂志的时候也是心不在焉，大多数人在说“我累了”的时候，实际上是指他们对自己所做的事情厌倦了，对自己的生活感到索然无味。

每个行业、阶层的人都会患上厌烦病，无论贫富、聪愚、雅俗，都不能保证你不会患上厌烦病。厌烦病不仅是女人特有的病症，男人也同样会有。一个男性商人往医院看病，却说不清自己有什么不好。医生给他做了彻底的检查，却找不到他有任何毛病，于是这个人再往

医生处作进一步检查。经过一段轻松的谈话后，医生对他说：“告诉你一个好消息，你的体格检验完全正常，我不用在你的病历卡上写任何东西。”

这个商人听了并不显得高兴，他说：“医生，我从早晨起床到晚上睡觉，没有一刻不觉得疲倦的。”这时，医生才意识到他的病人患的是“厌烦病”，而不是一般的身体不适。医生指出这个商人所拥有的一切：生意兴隆、家庭舒适、妻子漂亮、孩子可爱，还有其他能用金钱买到的许多东西。这个商人听了以后却说：“我对这些简直厌烦透了，让别人把这些东西都拿去吧。”

在生活的旅途中，我们总是经年累月地按照一种既定的模式运行，从未尝试走别的路，这就容易衍生出消极厌世、疲沓乏味之感。我们如何才能超越寂寞、空虚和内在的贫乏？寻找新的目标就是一种，人的需要是多种多样的，而且一种需要得到满足以后，还会产生新的需要，心情也随需要的变化而变化。

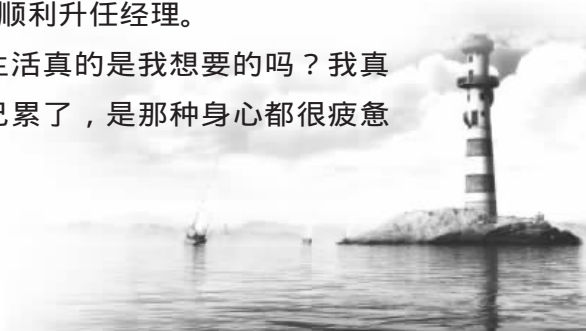
一个人总是过着一种生活方式，那叫活着，却不能叫生活。因为这里面缺少了生机。生活就是个池塘，你就得接连不断的往里投掷石子，要让它起点波澜，让它有点乐趣。

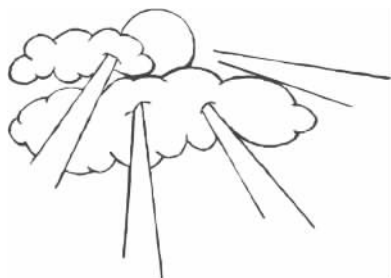
那些幸福的人们，在当下生活已经不再新鲜时，他们会马上向新目标进攻，寻找新的石子，荡起生活的涟漪。然而，大部分的人觉得寻找新的事物很麻烦，所以宁愿保持现状。这正是超越寂寞、空虚的困难所在。

曾子墨最初在美国著名投资银行摩根斯坦利工作，是众人眼中的“超级金领”。工作一段时间后，数不清的开会、谈判、不眠之夜让她的内心充满厌倦和抗拒。

1998年7月，曾子墨离开曾经生活了6年的美国，到香港的摩根斯坦利亚洲分公司任职。第二年夏天，她顺利升任经理。

一天，曾子墨突然问自己：这样的生活真的是我想要的吗？我真的要这样过一辈子吗？“我突然觉得自己累了，是那种身心都很疲惫





学会自省

的累。激情不在了，新鲜感也不在了，我不知道这份工作还能不能带给我什么。日复一日，年复一年，难道我真的要这样重复自己吗？”

一次在飞往新加坡的飞机上，曾子墨一边喝着香槟，一边读了棉棉的《糖》。“那一刹那，我想我是在冥冥之中受到了上天的点拨，突然大彻大悟。她的文字告诉我，原来在这个世界上并不是只有一种活法。一种从未有过的简单、轻松和愉悦笼罩了我。我就这样毅然决然地作出了一个在别人看来多少有些不可思议的决定。”

2000年秋天，曾子墨去旅行，算是“给自己放一段时间的假，作为这几年来职场奔波的一次大休整。”旅程中的一站便是西藏，西藏的自然风景和人文习俗等等让她激动不已，就算是与喇嘛们聊聊天也倍感轻松。

在休假期间的某一天，曾子墨与凤凰传媒的一位高层通电话时聊及自己的人生经历，突然想起自己是否可以加盟凤凰做她一直心仪的媒体工作。

三个月后，子墨已经作为凤凰资讯台的财经主播，她把自己的专业和兴趣完美幸运地结合在一起，她的电视生涯就此开始了。

人生，有时候就是无奈加无奈的叠加，我们需要在无奈中寻找出路。很多人厌倦了一成不变的生活，或主动或被动，在人生的主路旁边又走出了一条新的路。活的快乐不难，只是看你选择什么样的活法。为什么不换一种活法？

凡事都要想开点

生活，总会充满苦难。除了上帝，还有谁能找我们算账呢？越是痛苦的时候，越是要想开点。

如果世界上没有痛苦多好。这不知是多少人的心声。毕竟如果是如果，假设不能成真。几乎所有的人，都是被一个一个地痛苦牵引着走完了一生。

痛苦充满人的一生。生孩子是一种痛苦，失去至亲是一种痛苦，失恋是一种痛苦，相思是一种痛苦，疾病缠身是一种痛苦，名誉扫地是一种痛苦，不得不与讨厌的人打交道是一种痛苦，甚至学习考试工作成家都是一种痛苦。还有多少的痛苦要我们去承受去面对呢？我们真的不可以拥有没有痛苦的世界吗？

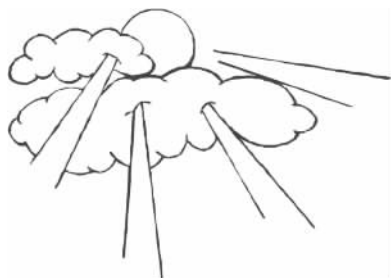
歌德说：“生活，总会充满苦难。除了上帝，还有谁能找我们算账呢？”越是痛苦的时候，越是要想开点。苦恼无济于事，反倒增加自己的痛苦，倒不如把握自己的情绪，让自己的每一天都充满阳光和激情。

话剧演员波尔赫德的戏剧舞台生涯长达 50 多年，风靡全球。当她 71 岁时，突然破产了。更糟糕的是，她在乘船横渡大西洋时，不小心摔了一跤，腿部伤势严重，引起了静脉炎。

医生认为必须把腿部切除，但不敢把这个决定告诉波尔赫德，怕她忍受不了这个打击。可是他错了。波尔赫德注视着这位医生，平静地说：“既然没有别的办法，就这么办吧。”

手术那天，她在轮椅上高声朗诵戏里的一段台词。有人问她是否





学会自省

在安慰自己。她回答：“不，我是在安慰医生和护士。他们太辛苦了。”

后来，波尔赫德就是这样继续在世界各地演出，又重新在舞台上工作了七年。当人们惊讶地问她其中的秘诀时，她便笑着说：“我养成了一种习惯，凡事想开点就行了。”

人生不如意事十之八九，凡事要想开点，不管遇到什么烦恼苦难，都要正确地因势利导，养成这样的习惯对人极有好处。

烦恼就是束缚，使你不自在。佛说：“随缘自在。随遇而安，随缘生活，随心自在，随喜而作，是为生活秘诀。若能一切随他去，便是世间自在人。”我们生在人世间，必须学会接受现实，虽然有时候现实很残酷。但随缘一世，才能活得自在。

唐高宗时，大臣卢承庆专门负责对官员进行政绩考核。被考核人中有一名粮草督运官，一次在运粮途中突遇暴风，粮食几乎全被吹光了。卢承庆便给这个运粮官以“监运损粮考中下”的鉴定。谁知这位运粮官神态怡然，一副无所谓的样子，脚步轻盈地出了官府。卢承庆见此认为这位运粮官有雅量，马上将他召回，随后将评语改为“非力所能及考中中”。可是，这位运粮官仍然不喜不愧，也不感恩致谢。

这位运粮官真正能做到随遇而安。金庸《倚天屠龙记》中张三丰替徒孙张无忌疗伤时念到的“九阳真经”上几句经文：“他强由他强，清风拂山冈；他横任他横，明月照大江”。正所谓“任你风吹雨打，我自岿然不动”，做人要拥有一颗平常心。

许多人都有这种愿望：有生之年，顺顺利利地度过每一天。可现实却是残酷无情的，它常会猝不及防地给我们一击，把我们伤得好深、好痛，让我们一时不知所措。这就要求我们学会自我调节，学会适应环境，学会随遇而安，化解一切不幸和痛苦。

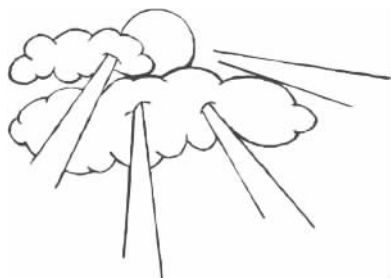
世事难料，人生变幻。也许你苦心经营的事业会被突如其来的一场灾难毁于一旦；也许你正精心安排着你的前程，精心设计着你未来美好蓝图，一场大病却彻底重写你的人生；也许你本来就体质虚弱，

你想实现壮志雄心，却是力不从心；也许你激情满怀，理性不足，盲目投资，你不仅惨败，不经意间还花去你十年青春……让你彻底感觉人生的无奈。这个关键的时刻，你更需要有随遇而安的健康、坚强的心态。

在哲学的范畴里，苦和乐是相互作用的一对矛盾，可以相互影响和转化。在精神的世界里，苦和乐是变幻的，彼此渗透着。我们常说，遇到痛苦的时候想开点，看开些。说的是精神世界里，用你的人生阅历，用你的智慧，用你的修养，用你的处事之道，来化解痛苦，让烦躁的心平静起来。

生活本身就是在许多的辛苦和烦恼中存续的，人活着就必须面对各种各样的痛苦，从痛苦中了解人生的真谛，从困难中取得生存的经验，从愁怨中得到快乐的源泉。只要我们善于超越苦难，超越自我，就会常有欢乐。





试着让别人快乐

经常做些好事，在让别人高兴的时候，我们不再只想到自己，我们会活得开心。

印度著名哲学家克里希那穆提在《爱与寂寞》一书中这样写道：“真情这个词的原意是悲伤。我们都有过某种悲伤的，失去某人的悲伤，自怜的悲伤，为群体和人类的悲伤。”是的，人本是感情动物，悲喜总关情。

一个人一生面对最多的就是孤独。从前是，现在也是。为何会感到孤独？因为思念，因为失去，因为忧伤。思念失去的，因无法忘却，所以忧伤。抑或只是单纯地因为放不下某些人，所以自感孤独。如此，生活在一个极度孤独的世界里，没有人能走进这个世界，也不知道该怎样走出去。

孤独是人生的一种痛苦，尤其是内心的孤寂更为可怕。现代生活中很多人都深受这种痛苦的折磨，于是远离人群，将自己内心紧闭，过着一种自怜自艾的生活；甚至有些人因此而导致性格扭曲，精神异常，这当然更为不值。

孟恩太太正沉溺在悲伤而自怜的情绪中，过了多少年的快乐婚姻生活之后，她失去了丈夫。当圣诞节快来临的时候，她的伤感愈发沉重起来，她这一辈子从来没有单独度过圣诞节，真怕这次圣诞节的来临。

很多朋友邀请她一起过圣诞，可是她一点也不觉得她能够感受到任何快乐。孟恩太太觉得，在宴会上她会变成一个让人讨厌的人，所以她拒绝了他们仁慈的邀请。圣诞夜日益临近，她愈觉得自己可怜。

明天就是圣诞节了，孟恩太太在下午三点钟离开办公室，无聊地走在第五大道上，她仍然是自怜和忧郁。大街上挤满了开心的人们，这些景象使她回忆起那些已经流走的欢乐岁月。一想到要回到孤单又空虚的公寓，孟恩太太就受不了，她感到非常迷惑，不知道该怎么办，于是忍不住流下眼泪。

孟恩太太漫无目的走了大约一个钟头，才发现自己站在公共汽车站前。她记起以前常和丈夫随意搭上一部公共汽车，只是为了好玩。于是，她就走上靠站的一部公共汽车。当车子过了哈德逊河又走了一阵之后，她听到司机说：“终点站了，请下车。”

孟恩太太下了车，发现来到了一个她不知道名字的小镇上。小镇很安静，她走到住宅区的一条街上，走过一座教堂，听见里面传来“平安夜”的美丽曲调。她走了进去，教堂里空空的，只有那个弹风琴的人。她偷偷地坐在一张椅子上。

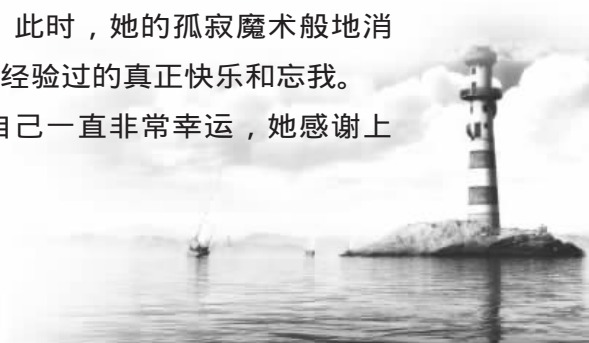
圣诞树上装饰得非常漂亮，树上的灯光使整棵树看起来像很多的星星在月光下舞蹈。她中午没有吃东西，觉得头脑发昏，结果昏然地睡了过去。

醒来的时候，孟恩太太不知道自己身在何处，她紧张极了。她看见面前有两个小孩子，显然是进来看圣诞树的，其中一个是小女孩，正指着她说：“是圣诞老人把她带来的吗？”当她醒过来的时候，那两个小孩子也吓坏了。

孟恩太太告诉他们，自己不会伤害他们。他们的衣服很寒酸，孟恩太太问他们的父母在哪里？孩子们说：“我们没有妈妈，也没有爸爸。”原来他们是两个小孤儿，而且比她以前所见过的境况更差得很多。孩子们使她对自己的忧伤和自怜感到惭愧起来。

孟恩太太带着他们去看那棵圣诞树，然后带他们到小饮食店去吃了一点儿点心，再为他们买了一些礼物。此时，她的孤寂魔术般地消失了。这两个孤儿为她带来几个月都不曾经验过的真正快乐和忘我。

孟恩太太和他们聊天的过程中发现自己一直非常幸运，她感谢上





学会自省

帝，在她童年时的圣诞节都充满欢乐，因为父母对她的爱和照顾，而这两个小孤儿带给自己的远比自己带给他们的要多得多。

一个只想到自己的人，在无法打开自己的心胸时，容易产生忧虑、恐惧与忧郁症。经常做些好事，在试着使别人高兴的时候，会让我们不再只想到自己，这样可以让我们生活过得开心。做一件善事，能给一个人带来很大的影响。

摆脱孤独的方法不止做好事一种。其实，每个人一生中都会遇到不幸和挫折，当你面临这种处境，不如面对现实，积极解决。随着时间消逝，你就会走出困境与不幸。何必将自己那颗跳动的心紧闭，让自己的人生陷入痛苦与不安？

多帮别人做些事

多帮助别人做些事，使自己沉浸在快乐的工作中，不仅能忘却烦恼，还能在生活中体会到自己存在的价值。

人常常有脆弱的时候，会感到最孤独，最无助，最伤感，心里太乱了，想有个人来关心自己。有的人还会有太多的失落，想着想着眼泪止不住地流了下来。

我曾经读过一个故事，故事教我学会了如何应对人生的苦恼。故事是这样的：

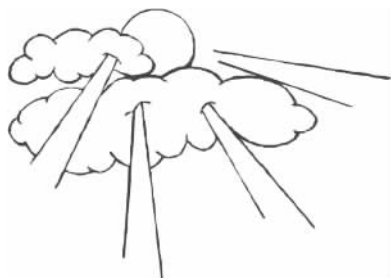
叶芝太太生病躺在床上已经一年多了，她患上心脏病，几乎一天二十四小时躺在床上。她走过的最长的路就是到花园做日光浴，走路时还得让看护搀扶着。

在那段日子里，叶芝太太以为自己这辈子就是一个废人了，感到极度空虚无聊。这时，日本人轰炸珍珠港，把她从这种软弱的状态赶了出来，她又重新站了起来。

日本偷袭珍珠港美军舰队的那天早晨，有一颗炸弹落在叶芝太太家附近，爆炸的威力把她从床上震下来。军方赶来救援，她很快发现自己的先生罗勃·叶芝上校安然无恙，于是她尽量想办法让那些不知道先生生死如何的太太们高兴。

叶芝太太试着去安慰那些寡妇，起先一直躺在床上接听所有的电话，然后坐在床上听电话，最后她忙得很兴奋，完全忘记自己的虚弱，走下床来坐在桌子旁边。在帮助那些情况比她坏得多的人时，叶芝太太完全忘了自己。





学会自省

以后每天除了晚上正常的八小时睡眠外，叶芝太太再也没有回到床上去。事后，她发现如果日本人没有轰炸珍珠港，她也许会终身做个半残废者。

珍珠港事件是美国历史上一次最大的悲剧，可是对叶芝太太来说，却是她所碰到过的最好的一件事。那事件可怕的危机使她产生了力量，而那种力量是她不可能梦想得到的，它使她不再只注意到自己，而是懂得去关注别人。

这次经历给了叶芝太太一些很重大和不可缺少的东西，那些东西成为她生活的目标，使她不再有时间去注意自己，或只为自己担忧。

从这次的经验中叶芝太太发现了一个秘密：只有使别人快乐才能让自己快乐，因为她发现快乐是有传染性的，在施予的时候同时也接受快乐的回报。

人生的苦难是必然要经历的，我们都是“落难的天使”。我们想要不孤独不痛苦，我们就得伸出自己的手，与周围的人发生联结，与人交流与分享，我们的嘴角才会上翘，我们需要的并非热闹，而是温暖。

生活中大多数人忧虑、悲伤与自怜，是因为他们过于关注自己而感到生活空虚。当你因为各种原因感到生活没有意义时，应该去看看别人，别人或许比你更需要帮助。多帮助别人做些事，使自己沉浸在快乐的工作中，不仅能忘却烦恼，还能在生活中体会到自己存在的价值。

人生在于你爱谁和伤害了谁；在于你有意给谁带来了快乐或悲伤。但最重要的，人生在于你是用你的人生去感动他人的心灵，还是同时无法避免地带给他人伤害。如何影响这些心灵在于你的选择，而这些选择就是你人生全部的意义。

忘却就是快乐

对于每个人来说，每天都是生命的新开始。生命之所以可能，之所以快乐，是因为有忘却。

哲人说：“记性不好的人，永远觉得生活清新有趣。”有时，我们苦恼，是因为我们的记性太好。想要快乐，就要学会忘记。

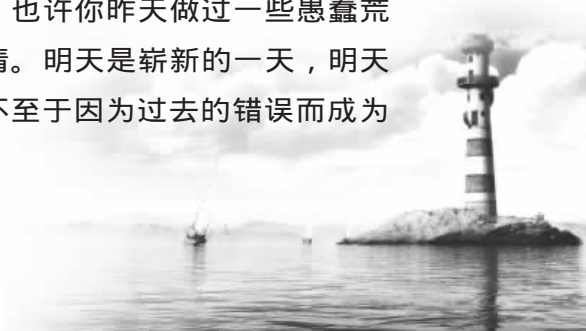
背负着过去的痛苦，夹杂着现实的烦恼，这对于人的心灵而言是无任何益处，反而会造成厌倦和悲观的生活情绪，与其这样，超脱地忘掉不也是一种幸福吗？

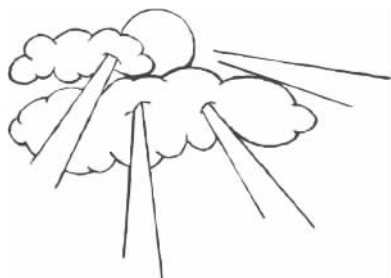
人生在世不可能万事都顺利，因此，每个人都会遇到紧张、挫折乃至失败，这样渐渐地就形成了情绪。如果总是处理不好情绪，必然会给人们的生活带来负面影响。为了提高我们的生活质量、调整和改善精神状态，我们必须学会忘却。

曾任英国首相的劳合·乔治，有一天和一位朋友散步。每走过一道门，乔治都要小心翼翼地把它关好。那位朋友说：“你用不着关这些门呀。”

“唔，应该的，”乔治说，“我这一辈子都在关闭我身后的门户。这是必须的。当你关门的时候，所有过去的事都被关在后面了。然后，你就可以重新开始，向前迈进。”

美国作家爱默生经常以一种美妙的方式结束他一天的生活。他建议说：“你已经做完了你能够做的事情。也许你昨天做过一些愚蠢荒唐的事情，但是你应该尽快忘掉那些事情。明天是崭新的一天，明天要好好地开始，使你的精神昂扬振奋，不至于因为过去的错误而成为





学会自省

未来的累赘。”

爱默生深深知道，一个人不应该以悔恨的心情来结束一天。爱默生好比一个随时关门的人，他过完了一天就关闭一道门，把过去的事情统统忘掉。

心理学家柏格森说：“脑子的作用不仅仅是帮助我们记忆，而且是帮助我们忘却。”其用意就在于提醒人们，要不停地对自己不健康的情绪进行清理和调整。聪明人是不会为自己的情绪所困扰的，他通常能够把恼人的往事放在一边，而让愉快的心情时时陪伴着自己，事实上人们也只有这样，才会有旺盛的精神与体力去学习、生活、工作。

忘却，对痛苦来说是一种解脱，对疲惫来说是一种宽慰，对自我来说是一种升华。忘记了忧愁，也就没有了忧愁，可以舒展紧皱的眉，担忧的脸。平日里所有的不公平，所有的不快乐都随忘记而远去，人就会变得明朗了，好像被乌云掩盖的天，突然湛蓝了起来。

忘记了憎恨，也就远离了憎恨。当心灵不因为憎恨而蒙蔽，当所有的一切都变成过眼云烟，人就会整个轻松起来，宽恕了别人也解救了自己。

忘记了情忘记了爱，也就忘记了一切不愿意记忆的东西。当为爱一个人在苦苦挣扎的时候，当为了一段感情在无奈彷徨的时候，忽然的忘却该是多么大的一种幸福。

学会忘却，我们的生活将会少一份沉重，多一份轻松；少一份抱怨，多一份释然与快乐！对于每个人来说，每天都是生命的新开始。生命之所以可能，之所以快乐，是因为有忘却。

当然，并不是每个人都能做到这么的洒脱，每个人都能真正的忘却！曾经爱过、伤过、痛过的日子永远磨灭不了，时间的推移增加了记忆里的痛苦，使得痛苦更清晰，使得心更憔悴，使得爱变恨，情变怨……但是，你想过没有，假如你不忘却它们，自己的灵魂就会被它们一点一点地腐蚀，因而变得憎恨、怨忿，甚至造成自己精神的崩溃，陷自己于疯狂。而当你一旦忘却了它们，你的人生观、价值观就会减

少偏差，你生命中真正的省略就会显现出来，你就能切身感受到“忘却”犹如一片树荫，使整日忙忙碌碌的人们，在感到燥热疲倦之时，可以有机会休息，并且经过一定的调整，使省略恢复。

人的记忆力应该像面筛子，不断地筛选，筛掉的是糟粕，留下的是精华。我们要善于忘记过去那些不该记住的东西，保留那些有益的美好的回忆。

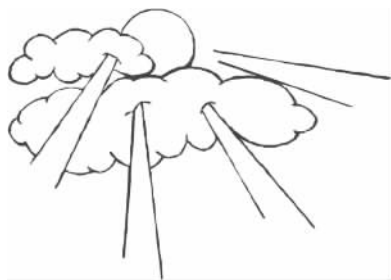
那么，我们该如何忘却呢？方法很简单，就是：“拿得起，放得下。”什么恩怨、是非、地位、功劳等等陈芝麻烂谷子要尽可能地忘掉，生活中要学会糊涂一点、淡化一点、宽容一点、朦胧一点，及时地、经常地将过去的东西从大脑的“回收站”中清除，不让这些不必要的东西占领我们大脑的空间。

如此，我们就可以拨开眼前的云雾，卸去心灵的枷锁，从平平凡凡的生活中，体会一种轻松如风、畅快淋漓的感动，体味一种云开雾散的豁然开朗。

忘却是一种生存智慧。昨天的毕竟是过去了，不会再回来了，明天的还是将来，无法预知，而需要我们珍惜的只能是今天。人生就那么几十年，分分秒秒赛黄金！为什么我们不能宽宏坦荡地对待我们自己，对待我们短暂的人生呢？

人生之路毕竟是向前延伸的，一味地活在不会重新来过的过去里，生活会把我们抛弃。谁都不可能走进历史，只有向前看才是走向幸福的出路。





学会适当的发泄

人是一种理性动物，会选择一种适当的发泄方式减轻烦恼。

生活中有种种的不如意，有人选择抱怨，有人选择把烦恼强压心底，这都不是好的办法。所以要想减轻自身的压力，就要学会用适当的方式发泄。

韩国有个民间故事，叫做《皇帝长了驴耳朵》。长了驴耳朵的皇帝只让理发师知道他的秘密，并命令理发师发誓不要把秘密泄露出去，否则小命难保。

日子久了，理发师觉得把这秘密压在心中好难受，几乎要发狂。然而，他又不敢对外人说出这个秘密。如果说了，既违背自己的诺言，又将招来杀身之祸。

后来，他终于想出一个发泄的两全之计：在地上挖了一个大洞，每天对着大洞狂吼几句：“皇帝长了一对驴耳朵！”于是，他发泄了，心理平衡了。

我们每天都会遇到一些不愉快的事情，给人造成很大的心理压力。心理压力是一个致病因素，压力过剩，就会失去心理平衡。所以，我们要善于及时释放心理压力。

发泄是消除心中烦恼的极为有效的手段，可以减轻精神疲劳，使你变得轻松愉快，有利于精力充沛地投入今后的工作之中去。请不要将心理压力存放在心中，若不将它发泄出局，它会越积越多，到时来个总爆发，那就麻烦了。

有一位朋友，在公司里的人缘很好。他性情很好、待人和善，几

乎没人看他生过气。有一次我经过他家顺道去看看他，却发现他正在顶楼上对着天上飞过来的飞机吼叫。

于是好奇地问他原因。朋友说：“你看，我住在机场附近，每当飞机起落时都会听到巨大的噪音。后来，当我心情不好或是受了委屈、遇到挫折想要发脾气时，我就会跑上顶楼等待飞机飞过，然后对着飞机放声大吼。等飞机飞走了，我的不快、怨气也被飞机一并带走！”

我恍然大悟：怪不得他脾气这么好，原来他懂得如何适时宣泄自己的情绪。

当我们出现一些不开心的事，不妨把它说出来，这样能够缓解压力，调节情绪，安慰自己，从中得到精神上的鼓舞，摆脱心理负担。心理学家研究表明：自言自语就是一种最健康的解决精神压力的方法，是一种行之有效的精神放松方法。

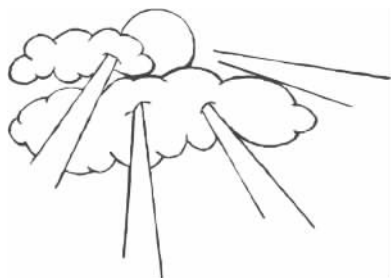
当你感到整天被工作所累，人仿佛一下子老了许多时，不妨仔细看看镜中的自己，自言自语道：“不错嘛！并不太老，还是颇具魅力的，依然年轻！”能够有意识地欣赏自己，学会自我解嘲，自我排遣，这样一来，心情就会好了许多。

当你挨了上司的批评，心中愤愤不平时，可以一个人躲起来独自“控诉”：“哼！有什么了不起！你也有犯错误的时候，就算我有点不对，也不必这样盛气凌人嘛！我根本没兴趣理你！”一番喃喃自语，气也顺了，怒也消了，还是努力工作(学习)吧。

当你有“一肚子气”时，不妨找一个亲近的人，理解你的人，把肚子里的怨气全部倒出来，这样可以得到解脱。但这必须选准对象，因为不理解你的人不可能静听你的“倾诉”，听别人发牢骚毕竟不是一件愉快的事情。如果他一边听你的诉说，一边做别的事情，一副心不在焉的样子，反而会使你更加生气。不理解你的人还会和你唱反调，说一些“嘿，你真不应该那样……”之类的话，简直是火上浇油，更加让你烦恼。

在你受了某人某事的气之后，你可以把它记下来，或者写一封措





学会自省

词激烈的信，将对方骂一通。但请记住，这种信，只可以写，不可以发。美国第十六任总统林肯就常使用本法发泄胸中怒气。他在外面受了别人的气，回家就写一封骂对方的信。第二天，家人要为他发信，他却不让：“写信时，我已经出了气，何必把它发出去惹是非。”

总之，人生中许许多多不愉快的事发生后，都可以用自我抒发的方式对着自己说一通，可以是倾诉，也可以是发牢骚，甚至是宣泄，都可以缓解你压抑、紧张的心情。在头脑中思绪紊乱，工作或学习紧张之时，自己声音的声调有一种使自己镇静的作用。既能起到“一吐为快”的效果，又能专心于发泄而无暇顾及精神刺激从而减少对别人的侵犯行为，使你能很快走出阴影，积极投入到工作和学习中。

很多人生气时是敢怒而不敢言，不知道自己为什么那么痛苦？这是一种闷气，如果不发泄出来，仅仅是在心里头闷烧，久而久之，不但人会闷闷不乐，可能还会闷出病来。光是生气没有用，要减轻心中的烦恼，用适当的方式发泄。

压力是生活中的一部分，是真实存在的。每个人都会承受着诸多压力，内心不得放松，直接影响我们的心情。人是一种理性动物，会选择一种适当的发泄方式减轻烦恼。

如果你的世界苦闷而无望，那是因为你苦闷无望，改变你的世界，必先改变你自己的心态。懂得适时宣泄自己的不良情绪，让精神放松，升华你的精神境界。心中的不快缓解、消释了，心境宁静了，你的生活就会更更好了。

放慢人生脚步

我们为什么不能放慢脚步，用一颗从容的心去欣赏我们身边的风景呢？

我们生活在一个讲求速度的时代，生活节奏越来越快，我们总是在加快脚步，快点，再快点……

我们每天都追求效率，恨不得把每一分钟，每一秒钟都用来工作，用来学习，我们每天都在紧张的边缘挣扎……

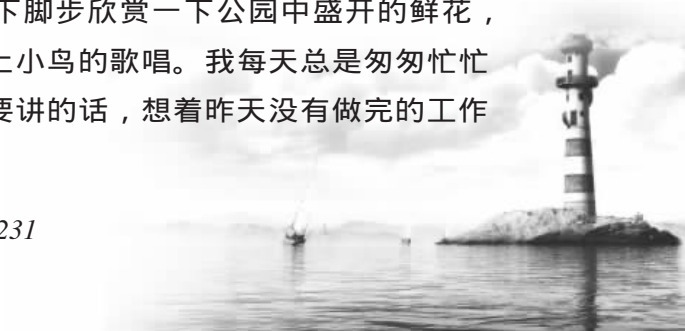
我们已经渐渐忘记了花香是什么味道的，蓝天是什么样子的，收获是什么样的景象……

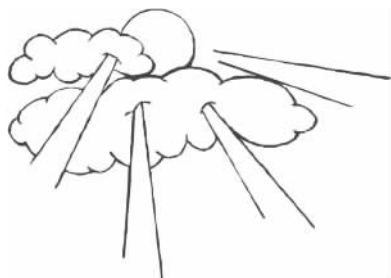
我们的生活已经失控，我们的身心已经疲惫，我们的幸福已经远离……

我们为什么不能放慢脚步，用一颗从容的心去欣赏我们身边的风景呢？

放慢一下脚步吧，用心体会生活。生活并不是靠工作堆积成的，生活中还有很多其他美好的东西，这些东西是需要我们慢慢来欣赏的，而且必须是有一个慢慢的心灵才能欣赏出来的。有时候，就算你的脚步慢下来了，如果你没有一个相应的心灵，你还是欣赏不到美丽的风景。

两年前，我工作的公司恰好在一个街心公园的后面，我每天上班都需要穿过这个街心公园，才能到办公大楼。我在这里工作这么多年，我从来没有在早晨上班的途中停下脚步欣赏一下公园中盛开的鲜花，和湖中畅游的小鱼嬉笑，听听树上小鸟的歌唱。我每天总是匆匆忙忙地走过这里，心里想着待会开会要讲的话，想着昨天没有做完的工作





学会自省

今天一定要完成。有时候看到在公园里晨练的老人，我虽然会羡慕一下，但随即就被即将到来的烦人工作取代了这种情绪。我竟然从来没有慢下脚步！

大多数人，大多数时候，恐怕都是如此。我们要卖力工作，更好地表现自己，以求升职提拔；要将结婚生子等人生大事延后，这样出差时才可不牵挂；要挤压业余时间，争分夺秒进修学习；要适时跳槽转行，才跟得上时代发展步伐；要摆脱打工者的命运，所以选择白手起家，艰苦创业；要想把事业做到更大，就得鞠躬尽瘁，累到吐血；要对员工和股东负责，只能一往无前，永不言退……这样的人生，我们如何能慢的下来？

可是，我们沿途经过的那些美丽的风景啊，多么令人惋惜。财富是永远赚不完的，工作也是永无穷尽的，我们难道要用有限的人生做许多无限的事情吗？所以，放慢一下前进的脚步吧，适当地看一下沿途的风景，欣赏一下落日的壮丽、蓝天的绚丽、长河的瑰丽……人生会更圆满。

放慢脚步是一种生活态度，是一个人成熟的标志，一个能够放慢脚步生活的人才是一个心理健康的人，是一个能够对自己的行为负责的人。这样的人才会有反省自己内心的能力，在放慢的脚步中体会生命的真谛。放慢脚步并不是说懒惰，而是平衡生命的一种方式。

一位女士带着4岁的儿子站在街边准备过马路，就在这时候，一辆失控的汽车朝他们冲过来。两个人已经躲闪不及了，眼看着惨祸就要发生。最后，那辆失控的汽车在离他们只有几步的地方停了下来。

母子两人惊魂未定。儿子还没有意识到发生了什么，他还理解不了一辆失控的汽车会对他造成什么不好的影响。

女士走到汽车跟前，一个老妇人双手紧紧地握着方向盘，尚未从惊吓中苏醒过来。

女士对老妇人说：“你还好吗？”她的意思就是，你差点撞了我们知道吗？

“有个人在我面前突然转弯，让我的车失去了控制……”车里的老妇人开口说道。

这里是十字路口，女士领着儿子准备过马路，老妇人看着马上就要变红的灯想抢先过去，但另一辆车也是抢在变灯之前转弯。于是发生了这样一起事故，幸好没有造成严重的后果。

这件事发生后，女士开始反思自己以往的生活，她在自己的院子里种了很多的花，它们怒放的时候成了附近的一处风景。女士开始给丈夫写信，虽然他们每天都能看见。女士在信中告诉丈夫，她爱他，并感谢他为了家人所做的努力和付出。她决定彻底放松自己，放慢脚步欣赏一下自己身边被自己忽视的东西。欣赏一下即将到来的春天、纯真的孩子、勤劳的丈夫……

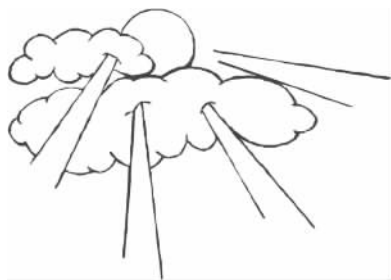
生活不是只有追赶、打拼。放慢脚步，享受生活中触手可及的幸福和快乐吧。如果我们不把心放慢的话，我们只能沦为生活的奴隶，而不是生活的主人。

选择匆忙，当然是无可厚非的追求，而选择慢，却是一种重视自我的生活态度。繁忙到令人困惑的城市里，我们需要反省自我生命的价值，学会慢生活。

慢生活是一种生活态度，是一种健康的心态，是一种积极的奋斗，是对人生的高度自信。

慢生活是人们对现代生活的反思，唯有做生活的慢悠客，才能步行去天堂。从今天起，我们要做懂得生活的人，做珍爱生命的人，这样你才能做一个幸福的人。





生活没有固定的模式

学会思考，学会自省，停止固执地坚持自己的主张，毕竟生活没有固定的模式。

“兵无常势，水无常形”，人的日常生活也是这样。生活是没有固定的模式的，一切要根据实际情况而定。在生活中最忌头脑里只有一个固定概念，一个固定模式。按照这个模式去生活，只会让自己局限在一成不变的生活里面。

曾经有一对刚结婚的小夫妻吵架，女孩就说：“每当我看见他挤牙膏从中间压挤时，我就会抓狂！每个人都知道，应该从尾向前面开口处挤嘛！”似乎大家都明白，牙膏应由尾挤向开口处，然而调查显示，只有一半的人知道应由尾端先挤，而其他一半的人却认为挤牙膏应从中间开始挤压。

生活让我们必须跟周遭的人、事、物融合在一起。我们不能将自己局限于某种不变的框架下，认定每件事情只有单一的解决方案是错误的。就像上面的挤牙膏事件，重点并不是我们从牙膏的什么地方开始挤，而是我们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，事实上并不太重要。假使真的有问题，那应是从我们内心制造出来的。

著名的心理医生希琳称那种一成不变的行为生活方式为“死板的生活模式”。“我们脑子里塞满了一堆惯性的动作和行为模式”。她解释道：“假使我们无法跳脱自己的固有的思考及行为模式，在与别人相处，他人又希望来点不同的处境时，我们便会被激怒，就会变得跟

周遭的人、事、物格格不入。”

希琳还举了一些例子，这些例子就日常生活中人们因为过分强调生活中那个固定的模式而发生的荒唐好笑的生活琐事：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。还有一个男士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将车停在了那个车位，他就会有种想法：“今天一定是个倒霉日”。还有一个人，只要他的慢跑长袜被折叠的方式“错误”，他就会冒出无名火。

希琳告诉我们道：“真正的解脱之道就是找出你的模式，然后破除它。找一天开车上班时，挑些不同的路走走；给自己换个新发型；将房子里的家具换换位置……做任何可防止自己落入停滞不前的新鲜事。”

因此，希琳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。结果就可以发现什么倒霉的事都没有发生。只是因为我们被自己那个固有的死板的模式给套住了。

我们全部拥有自由的心灵，不要再被任何事物所绑住了，我们全都享有自由，我们要脱离生活的套路，选择自己的生活。

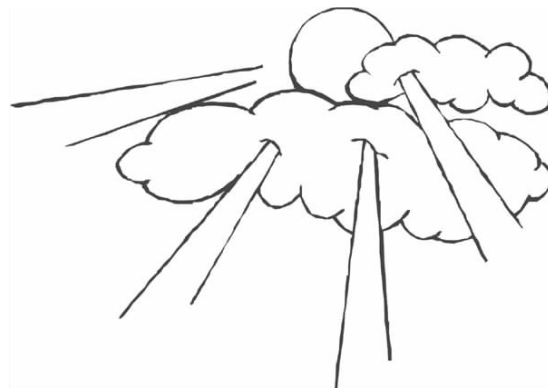
在一出木偶剧中有一段是这样的：

女主角向男主角大叫：“我看不见了！我看不见了！”男主角马上跑到女主角的身旁问道：“怎么了？发生了什么事？”

女主角笑着说：“因为我把眼睛闭起来了！”

我们之所以会看不见事情真相，多半是因为自己将眼睛闭起来的缘故，或者是被生活给圈住了。我们必须分辨清楚，到底是生活圈住了我们，还是我们自身狭隘的思维限制了自己。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就是管理好自己的思想，生活中没有固定的模式。



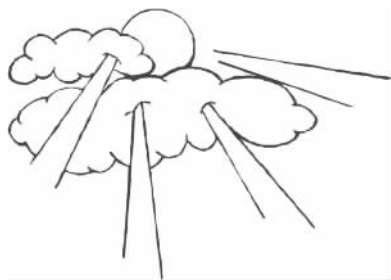


第八章

以人为镜

内省乎己，外察乎人。以他人为镜，可以映射出自己的卓劣。
每个人都能以他人为镜来认识自己，改正、修养自己。





以人为镜明得失

以铜为镜，可以正衣冠；以史为镜，可以见兴替；以人为镜，可以知得失。

《墨子·非攻》里有一句话：“君子不镜于水而镜于人。镜于水，见面之容；镜于人，则知吉与凶。”墨子引用古人的话说：君子不用水做镜子，而以人作为镜子。用水作镜只能看出面容，以人作镜，却可以知道吉凶，也就是自己未来的命运。

“以铜为镜，可以正衣冠；以人为镜，可以明得失；以史为镜，可以知兴替”。唐太宗的这句经典之语，被人传诵了一千多年。以人为镜其实就是以别人的言行来启发自己，以周围的生活环境感染自己。

唐太宗有一位宰相名叫魏征，敢于直言皇帝的过错，常常据理谏争，不留情面。有时意见提得过于尖锐激烈，冒犯了皇帝的尊严，令唐太宗大为恼火，但最终还是会被采纳。

有一次，魏征犯颜直谏，跟唐太宗争得面红耳赤。唐太宗恼羞成怒，却又不便发作。回到内宫，他怒气冲冲地对皇后说：“我早晚要杀了这个乡巴佬！”

皇后问要杀谁，唐太宗说：“魏征。他总是当众羞辱我，弄得我下不了台。”皇后听后，马上向他道贺：“有英明的皇帝才有正直的大臣，魏征这样正直，正是因为你的圣明呀！”

魏征刚直不阿、据理力争的作风和勇气渐渐形成了一种威力，唐太宗对他既敬畏又顾忌，想做什么事时总会不由自主地想到魏征，生怕他提意见。

有一次，唐太宗想进山打猎，行装都已准备妥当，却迟迟未能动身。魏征听说后，就去问原因。唐太宗说：“的确有过这个想法，因为怕你说不是，所以又不去了。”

还有一次，唐太宗得到一只漂亮的鹞子，玩得非常高兴。这时，魏征远远地向他走来。他赶紧把鹞子藏到怀里。魏征故意喋喋不休，时间一长，鹞子被憋死在唐太宗怀里。

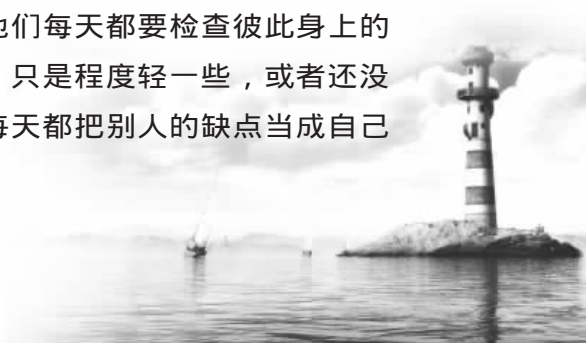
魏征辅佐李世民 17 年，拾遗补缺，知无不言，提出了大量治国安民的意见和建议，有史籍记载的就有 200 多项。魏征去世后，唐太宗不停地思念魏征，对待臣们说：“人们把铜作镜子，可以使衣冠端正，用历史作镜子，可以看清历朝的兴衰隆替，用人作镜子，可以知道自己的成败得失。魏征去世了，我失去了一面镜子啊！”

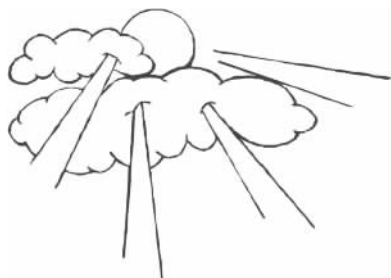
我们欣赏魏征的直言不讳，更欣赏李世民以人为镜，可以明得失的大度和自谦。当我们回顾历史的时候，我们不能不说，盛唐的诞生与唐太宗虚心纳谏的精神有着直接联系。

人需要一面镜子以自察，诤友犹如一面镜子，与你共享欢乐，为你排解烦恼，还能对你的缺点和错误进行坦率的批评与诚恳的劝告。敢交诤友的人需要具备听取逆耳之言的度量和知错必改的勇气。

人只有善于倾听别人的意见，才能让自己知道自己的所作所为是否正确，通过朋友的提醒可以有效地减少自己犯错误的几率。但是，真正做到善于听取他人的批评是件很不容易的事情。要想家庭和睦，邻里和气，朋友和善，生活和谐，世界和平，人生和顺，就需要以人为镜。

美国女医生马洛·摩根的纪实文学作品《旷野的声音》一书第十六章中，作者写到了澳大利亚真人部落的“以人为镜”的故事。每天晚上，当部落里的人都围坐在篝火边时，每个人都特别注意观察坐在自己对面的人，思考对方所有的本事与优点。他们每天都要检查彼此身上的缺点，认为别人的缺点自己一定也会有，只是程度轻一些，或者还没有暴露出来而已。所以，真人部落的人每天都把别人的缺点当成自己





学会自省

的缺点来改，同时以自己的言谈举止为别人做出好的榜样。可以说，在当今世界上，这个部落便是地球人的榜样。

他人是我们最好的镜子。他人不但可以反映出我们的外观形象，更可以反射我们的内在素质。我们可以从他人的穿做打扮是否得体，看到自己的穿着是否得体；可以从他人的喜怒哀乐的形态，看到自己同样表现的形态。朋友对某件事情的处理方法、面对某些伤害事件的情绪和反应、朋友接人待物的态度、朋友的世界观、价值观等，都是我们一面可以反射自己的镜子。

或许我们自己有很多不良行为、过激行为、不雅观的行为等，会在我们不经意间表现出来，我们会觉得很自然。如果朋友不说，自己也不会借助别人言行这面镜子，我们就会一直让之发展下去，成为我们的劣质。这些言行通过我们日常的工作、生活、交往中的自然流露在慢慢地损害着我们的形象。只要我们用心去品味朋友闲谈时的话语，我们就会可以从人镜里发现我们自己那些久有的不被自己发现的不雅言行，便可以借镜视陋，改良自己的言行。

因此，以人为镜，常检自陋，常新自己，提高修养，是一个最简捷的方式。伟人可以为镜，凡人也有值得学习之处，正面人物值得借鉴，反面人物值得自省。

以人为镜，能看见自己的身影；以别人的生活为镜，也能辉映自己的生活。时时从别人的身上看到自己的不足，改进并进步，不也是人生乐事吗？

善恶皆可为师

见贤思齐焉，见不贤而内自省也。

孔子说：“见贤思齐焉，见不贤而内自省也。”这句话是后世儒家修身养德的座右铭。见到有德行的人就向他看齐，见到没有德行的人就反省自身的缺点，这种人的修养境界很高。

见贤思齐是说好的榜样对自己的震撼，驱使自己努力赶上；见不贤而内自省是说坏的榜样对自己的警醒，要学会吸取教训，不会跟别人堕落下去。看他人的优点自我鞭策，看别人的缺点反省自己。

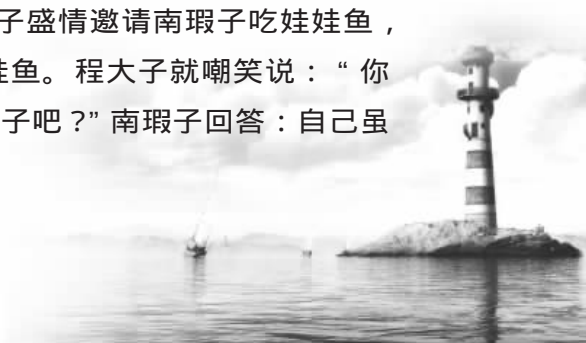
孔子还说过：“三人行，必有我师焉。择其善者而从之，其不善者而改之。”人应随时随地注意向他人学习，取人之长，补己之短。

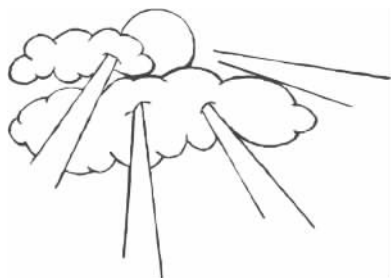
东汉末年，有位叫郭泰的文人，他学问高深，为人谦和。有个叫魏照的人，不仅常来听郭泰讲课，还把行李搬来，整天和郭泰住在一起。

郭泰很奇怪他听完课为什么不回家。魏照说：“能找到一位传授知识的老师很容易，但找一位能教自己做人的老师却很难。我天天和您在一起，是要模仿您待人接物时所表现出的高尚品格。”郭泰很感激，尽心竭力地教他，魏照很快就成为一个学识渊博、志向远大的人。

通过这个故事，我们可以看出，只有见贤思齐，并真诚地付出，才能让自己也成为一位贤人。魏照就是这样的一个人，并且，他也是一个让郭泰老师敬仰的学生。

汉代《说苑·杂篇》有一段故事：程大子盛情邀请南瑕子吃娃娃鱼，而南瑕子拒绝了，理由是君子不能吃娃娃鱼。程大子就嘲笑说：“你以为你是君子么？不吃鱼也不会就成了君子吧？”南瑕子回答：自己虽





学会自省

然不是君子，但是要以君子的标准要求自已。因为，你把目标朝上去比较，就会使自己前进；而总是朝下去比，则只会后退。

南瑕子为什么君子不吃娃娃鱼？那时候不存在环保问题，估计是多半因为娃娃鱼叫声像娃娃，食之有野蛮人嫌疑。南瑕子不吃娃娃鱼的做法咱暂且不论，但他的这段向贤的表白，却不能不让我们敬佩。“君子上比，所以广德”，“高山仰止，景行行止”的道理，我们不能不学啊！

古人云：“善者可以为法，恶者可以为戒。”善恶皆可为师，择善而从，其不善者可以为戒。你看见别人的过失和是非，就要赶快去反省，这就是修行。每逢看见别人的过失，便是自己一个长进的机会。

北宋的蔡京擅长书画，当时很有名气，宋徽宗看到后非常欣赏，蔡京就把自己的书画及所画条屏、扇面等托人送给宋徽宗、宫妃和宦官，蔡京就是靠这样阿谀逢迎当到了宰相。

他耗费大量国家资金扩建皇宫，直到北宋灭亡之前一直都在修筑，贪污的金银比朝廷府库的还多。他陷害忠臣，结党营私，任人唯亲。蔡京把持朝政时期，贿赂公行，民不聊生，是北宋最黑暗的时期。全国人民起来呼吁将蔡京正法以谢天下，朝廷不得不罢免了蔡京。

中书侍郎侯蒙说：“如果蔡京能够心术端正，即使古代贤良的宰相也比不过他啊！可惜没有用在正道上。”

由此可见，无论人才能、智商再高，如果心术不正，不仅不会为国家作贡献，反而会造成巨大危害。

老子《道德经》第二十七章上说：“故善人者，不善人之师；不善人者，善人之资。不贵其师，不爱其资，虽智大迷。是谓要妙。”这几句话的意思是说，善人可以做不善人的老师，不善人可以做善人的借鉴。如果不善人不尊重善人为老师，善人不吸取不善人的教训，这种人虽然自以为聪明，其实是大糊涂。这是一个精要深奥的道理。

老子主张向一切人学习，不仅向好人学习，而且还要向不好的人学习。向不好的人学习，当然不是要学坏，而是要吸取教训，把坏人作为

一面镜子，不使自己犯同样的错误，实际是起一种反面教员的作用。

从别人身上看自己，比从自身看自己看得还要清楚。一个人要能够时时检省自己，在看别人是过失的时候，也别忘了多检讨一下自己。当我们看到在大庭广众下怒骂撒泼的人的形象和不文明的行为时，会觉得十分的丑陋，于是我们会避而不学之。当喜欢搬弄是非的人对我们大谈别人是非的时候，我们会警觉，自己可千万不要学之。这些都一面镜子，反衬出人们的陋习，我们要在直面后以之为戒，调整自己的形象和行为。

宋朝学者杨万里在《庸言》中写道：“见人之过，得己之过；闻人之过，得己之过”。这是一种观照他人的自省与自律。你有没有在看见别人犯错误的时候发现这其中也有你的影子？





跟随成功者的脚步

站在巨人肩膀上，你会看得更远。我们要跟随成功者的脚步，在学习中思考，在借鉴中自省。

成功是每一个人都向往与追求的。但是，怎样才能成功呢？

第一条路是，勤奋、努力、埋头苦干，不断总结经验和教训。大部分人都是用这种方法向成功进军，但是这种方法付出的代价太大了。

第二条路则是，向已经成功的人学习，学习他们成功的经验和方法。这种方法可以让你避免在盲目尝试中走弯路，可以快速地向成功。

俗话说：他山之石可以攻玉。别人的成功经验值得我们学习和借鉴，绝大多数成功者都或多或少受到过他人成功经验的启示。

股神巴菲特曾经说过：“怎样才能快速成功？看看成功人士怎样做，努力向成功人士学习，在思想上、在行动上以成功人士的要求来约束自己，慢慢地，你也就变成成功者了。”

巴菲特最早也是走第一条路，他整天泡在费城交易所看走势图表和找小道消息。但是，当时的巴菲特并没有收获许多财富。后来，他意识到自己应该向成功人士学习更快速致富的成功经验。于是，他先是申请到跟随价值投资大师格雷厄姆学习的机会，1957年，他又向知名投资专家费雪求教。最后，巴菲特成为了一代投资大师和世界首富。

美国《财富》杂志采访当时世界排名第二的亿万富翁巴菲特，问他如何走到这一步，成为比上帝还富有的人？

巴菲特说：“我给你们一个让自己的人生开足马力的建议：选择一个你钦佩的人，把你钦佩他的原因写下来。你不要把自己的名字写

在里面。然后，再写下一个你最讨厌的人的名字，写下那个人身上让你拒其于千里之外的那些品德。我建议你们思考一下你们所钦佩的人的行为，使这种行为成为你们自己的习惯；同时也要留心一下你讨厌的人身上应受到斥责的东西，并下决心不犯同样的毛病。如果做到了，你也能成为富翁。”

可见，要想快速成功，你必须了解成功者所做的事情，学习他们的思维习惯，并有意识地运用到自己的身上。

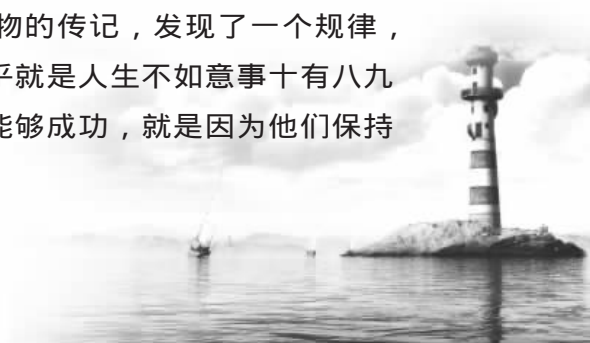
有人问陈安之：“你这么年轻又这么成功，进步的速度好像比别人快很多，你个人是如何做到这一点的？如何让你自己在这么短的时间就这么成功？”

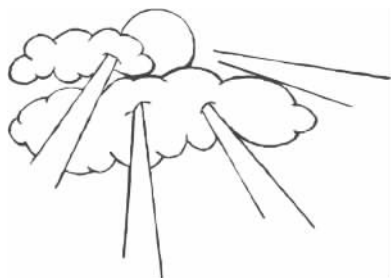
陈安之回答：“是要学习别人的经验，用已经证明有效的方法来帮助自己成功。我发现很多人之所以没有成功，是因为他们没有学习别人的经验，都在用自己的经验，然而，一般人通常没什么成功的经验，有的话也不一定是最好的成功方法和经验。所以最成功的人士，都是在学习其他人士的经验和方法。只要你能够了解成功的人做哪些事情、采取哪些行动，只要跟他们做同样的事情，你就一定可以成功。”

我们要学会借鉴别人的成功经验来提升自己。创造性地复制别人的成功经验，是个人成功的一条捷径。学习别人的成功之处、借鉴别人的成功经验，再结合自身的特点加以创造性地运用。站在巨人肩膀上，你会看得更远。我们要跟随成功者的脚步，在学习中思考，在借鉴中自省。

台湾半导体之父张忠谋，创建的台积电公司是台湾地区现代芯片产业的巨无霸，也是全球最大的接单生产芯片企业。他因为在半导体业的突出贡献，被美国媒体评为半导体业 50 年历史上最有贡献人士和全球最佳经理人之一。

张忠谋说，他从小就看了很多大人物的传记，发现了一个规律，凡是成功者都受苦受难，他们的生命几乎就是人生不如意事十有八九的真实写照。但是他发现这些人之所以能够成功，就是因为他们保持





学会自省

了正面的思考。苦难对他们来说反而成了生命中最好的养料，为他们未来的成功做了良好的铺垫。

很多人对张忠谋的认识是在他成功后，担任美国德州仪器副总裁、工研院院长、创办台积电。但对于他成功前的少年人生，却知之甚少。

十八岁以前的张忠谋，跟着父母，持续搬家，坐在露天大卡车里拉着绑货的绳子一路颠簸，躲避战火。但他日后回忆起，却觉得无论近年的旅游如何舒适与奢侈，最令他怀念的还是从上海到重庆的跋涉。

大时代的动荡让年轻时的他刻苦自律；而十八岁即赴美国求学的他，则在哈佛接收了世界的能量。他在自传里写道：“十八岁去美国前，父母是我的天地，之后我凡事只能倚赖自己。”

因为青年时特殊的生命经历，他知道向成功人士学习的重要性。2007年台湾交通大学新生入学典礼上，张忠谋向上千名学生演讲，他把牛顿的一句话送给学生，“如果我看得更远，是因为站在巨人的肩膀上。”

我们可以通过阅读成功者的传记，或者向自己能够接触到的精英人物交流请教，来了解他们的思想，研究他们的精神特质，结合自身优势，探寻出一条自己的成功之路。当我们善于将他们的成功经验融为己用的时候，成功离自己并不遥远。

不蹈他人之覆辙

别人的教训是我们现有的课本，我们将它完完整整地读一遍，这时我们获得的不仅仅是一些失败的痕迹。

每个人都有一条属于自己的路，这条路就是人生。人生短暂，我们需要用心走自己的路，精心的经营自己的人生。

我们还要做个旁观者，看别人的路是否走的精彩，借鉴别人的经验，吸取别人的教训，让自己的人生少走一些弯路。

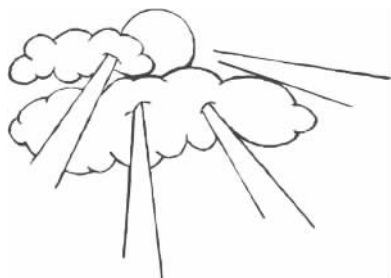
唐代杜牧名篇《阿房宫赋》结语：“秦人不暇自哀，而后人哀之；后人哀之而不鉴之，亦使后人复哀后人也。”杜牧含蓄地告诫后人，如不以历史为鉴，还会重蹈覆辙。

公元前 494 年，吴、越大战于五湖夫椒，越王勾践兵败会稽，濒于亡国。这时，吴国出现了以伍子胥为代表的“灭越派”和以太宰伯嚭为代表的“存越派”。伍子胥深谋远虑，一番兴霸良言，精湛深刻、一针见血，极具预见性。遗憾的是，沽名钓誉、自矜功伐的吴王夫差，一心北进中原，争当盟主，听不进伍子胥不合己意的言论。

伯嚭是一个鼠目寸光、贪色受贿、十足的误国小人。他那“今已服矣，又何求焉”的姑息之论，荒谬迂腐，愚不可及，是“妇人之仁”，又极具迷惑性。昏聩的夫差却亲嚭疏伍，近佞远贤，非但未乘胜灭越，扩大战果，反放勾践返国，放虎归山，使越国有了韬光养晦、休养生骤、东山再起的良机。

吴国的君昏臣佞，为其灭亡埋下了祸根。从公元前 494 年越国战败濒亡，到公元前 473 年吴国由盛而衰，以至灭亡，才短短二十余年。





学会自省

其历史教训，令人深思。

令人慨叹的是，仅隔二百余年(前 473 年—前 206 年)后的“楚、汉相争”，“鸿门宴”上又再现了与“吴越相争”惊人相似的一幕：占尽优势的项羽，不听从范曾的忠言，却听信内奸项伯的蛊惑，不以史为鉴，刚愎自用。他可以残忍地坑杀 20 万秦降军，也可以焚烧壮丽的阿房宫，却“不忍”诛杀一个政敌刘邦。这种“匹夫之勇，妇从之仁”致使项羽重蹈了夫差的覆辙，竟至乌江自刎。历史的教训是多么沉痛啊！

很多人都在研究成功者如何成功，却从来没有思考过失败者为何失败，不可避免地重犯失败者所犯的错误。吸取他人的失败教训，将让我们少走很多的弯路。

据说，有人曾问爱因斯坦：“世界上什么人最愚蠢？”爱因斯坦回答：“发现别人掉在陷阱里，自己也跟着掉下去的人。”这种哀之而不鉴之，最终重蹈哀之的蠢人，在爱因斯坦时代是肯定存在且为数不少的。不然，爱因斯坦何以能做出如此答案？

今天，距爱因斯坦时代虽然早已远矣，此等蠢人是否就完全绝迹了呢？只要我们面对现实，稍加分析，便会清楚地看到，“哀之复哀之”的蠢者不仅后继有人，而且屡见不鲜呢！

如果你想活的明明白白，你就得用心去思考，思考自己的曾经，借鉴别人的教训。从别人的错误中，寻找我们的成功坐标。

一位雕塑家得到一块质地非常好的大理石。他觉得大理石非常适合雕刻一个人像，于是，他拿起凿子。不知是因为紧张还是用力过猛，只那么一凿，他就敲下了一大块碎屑。雕塑家立即停下来，经过三天思索，他决定放弃构思好的雕塑，因为他意识到自己难以驾驭这块宝贵的材料。

后来，这块大理石被赠送给雕塑家米开朗琪罗。米开朗琪罗用这块大理石雕刻出旷世杰作大卫像。细心的观赏者指出大卫背上的一道明显的伤痕，为其不能百分之百的完美而略感惋惜，并慨叹先前的那位雕塑家有些冒失。

米开朗琪罗纠正道：“那位先生已经相当慎重了，如果他冒失草率的话，这块特别的材料早就不复存在了，而我的大卫像也就无从产生了。”

“这么说，你还要感谢那位雕塑家？”有人困惑不解。

“是的，我要感谢他难得的认真，他的雕刻和放弃都是极其认真的。另外，我还要感谢他留下的那块伤痕，它无时无刻不在提醒着我，让我的每一刀、每一凿都千百倍地细心，不能有丝毫的疏忽大意。”

米开朗琪罗充满敬意地道出了他获得成功的一个秘诀——吸取别人的教训，以最大的认真去做好手头上的每一件事。

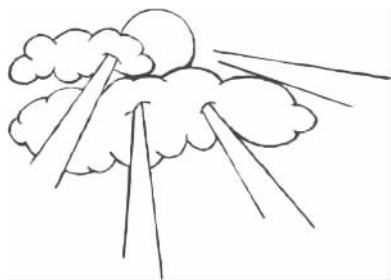
在自己身上吸取教训，可能付出的代价是沉重的，经历的感受是痛苦的，不如早做预防，在别人跌倒的地方吸取教训，从而减少自己的错误。

人是经不起几次大的失败的，不要总是用“失败是成功之母”来安慰自己，太多的失败会带来太多的挫败感！要让别人的失败成为自己的成功，从别人的失败中获取教训，而不是只有自己失败才能带来自己所谓的成功。

反省也是对别人的经验教训的思考和总结。个人的经验教训虽然来得更直接更真切，但其广度和深度毕竟是有限的。要获得更加广博而深刻的经验，还要在反省自身的基础上，善于从别人的经验教训中学习。成本最低的财富是把别人的教训当作自己的教训。

圣人说过：人不能在同一个地方跌倒两次。我们也不要再在别人曾经跌倒的地方再次跌倒。别人的教训是我们现有的课本，我们将它完完整整地读一遍，这时我们获得的就不仅仅是一些失败的痕迹。





学会自省

君子敬而无失

尊重别人而不谄媚；批评别人以精诚相待；受人批评应虚心诚恳，虽有所偏颇也不耿耿于怀。

轻慢他人，骄纵自我，这是人性中深藏难除的劣性，一旦产生这样的心境，那就会产生伤人不利己的心态。如此一来，难得有朋友在你身边，而你伤害了的人却会伺机而动。

若要人尊重你，你先尊重人。即使是你的敌人也要尊重，因为尊重能唤起一切善意。在与人交往中，自己对待别人的态度往往决定着别人对我们的态度。要想获得他人的好感和尊重，首先自己尊重别人。

著名的戏曲演艺家梅兰芳曾向齐白石学画，作为弟子，梅兰芳经常为齐白石磨墨铺纸，而他的画艺也受到齐白石的赏识。后来，梅兰芳入行戏曲，演技高超，名声如日中天，与此同时，曾为其师的齐白石却生活俭朴，衣着平常，经常不被人理睬。但是，梅兰芳并不以自己是戏曲界的名角而轻视齐白石，在公共场合，梅兰芳总是恭敬地同他交谈，常常使得在场的宾客惊讶不已。

为此，齐白石特地画了幅《雪中送炭图》赠予梅兰芳，并题诗：“记得前朝享太平，布衣尊贵动公卿。如今沦落长安市，幸有梅郎说姓名。”梅兰芳与齐白石两位艺术大师的友谊一直维持到终生，为后人所景仰。两人的交往，既没有市侩的势利眼，也没有文人相轻的陋习，堪称平等待人、平等相处的典范。

平等待人是做人的基本准则，也只有交往双方处于平等的地位，才可能有真正成功的交往，由此换得真诚的友谊。你希望别人怎样对

待你，你就应该怎样对待别人。这已经成为大多数待人接物的“黄金准则”。

美国最伟大的总统林肯，年轻时不仅喜欢取笑别人，而且总是不顾一切地批评他人，每每让人下不了台阶。有一次，林肯无情地取笑了一个自负而好斗的人，正当林肯为自己的杰作暗暗高兴的时候，那个被取笑的人恶狠狠地找上门来，要与林肯决斗。林肯这才慌了，为自己的荒唐而后悔，可是已经来不及了。

为了面子，林肯只能与他决斗。论剑术林肯必定是败家，眼看自己没命的时候，幸亏有人出面相救。从此，林肯再也不敢取笑别人。后来他吸取了教训，不断地严格要求自己，终于成为一代伟人。

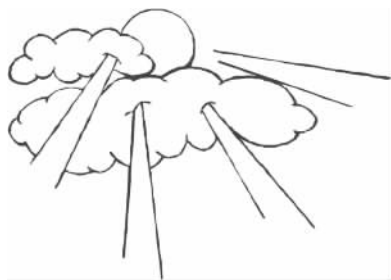
在现实生活中，有些人不尊重别人，或许是自己不经意。无论如何，只要你这样做了，你就会伤害到别人的自尊，就会引起不必要的冲突，或者让人对你怀恨在心，最终也会使你自己受到伤害。伤害别人等于伤害自己，作践别人等于作践自己。

古人说：“强不凌弱。”强是多方面的，无论是在地位、财富、学术都能够彼此尊重。生命都是平等的，富贵也好，贫贱也好，荣耀也好，卑微也好，它都不能改变人的尊严。不要轻易去否定或忽略一个人，因为任何一个生命都有别人不可超越的价值和特质；无论何时都应应以仁慈博爱的心善待身边的每一个人，因为每个生命的存在都具有被尊重的意义。

古语说：“君子敬而无失，与人恭而有礼。”圣人的伟大，在于他的平等心。与人交往，只有相互平等，才会有真正的彼此尊重。尊敬别人能换来别人的尊敬，互相尊敬能互相受益，主动示善最为珍贵。心能平等，我们就能处于一个和谐的世界。

尊重别人而不谄媚；批评别人以精诚相待；受人批评应虚心诚恳，虽有所偏颇也不耿耿于怀。这是处世的真谛。





己欲达而达人

你的利益是由别人身上体现出来的，只有照顾别人的利益，你最终才能完成你自己的利益。

无论做什么事情，都存在竞争。很多人视竞争对手为敌人，大有“不是你死，就是我亡”之势。俗话说：“杀敌一万，自损三千。”你不给别人活路，你也会没有路可走。

做事并不都是你输我赢一种方式，完全可以谋取双赢或多赢，自己谋利也要让别人得到好处。不懂得善意照顾别人利益的人难成大器。

旧中国的猪鬃大王古耕虞经常说的一句话就是：“不让人赚钱的生意人，不是好生意人。”在商业社会，做生意总要有伙伴、有帮手、有朋友。你照顾了别人的利益，实际上也就是照顾了自己的利益。

因此，古耕虞又反复解释：“同人往来，事先一定要好好算计，如何使自己能获得最大的收益。但无论怎样算来算去，一定要算得对方也能赚钱，不能叫他亏本。算得他亏本，下次他就不敢再同你打交道了。所以生意人绝对不能精明过了头。如果说商人的真理是赚钱，那么精明过了头，这个真理同样会变成荒谬。你到处让人家吃亏，就会到处都是你的冤家，到处打碎别人的饭碗，最后必然会把自己的饭碗也打碎。”

中国的火柴大王刘鸿生也曾说过类似的话：“你要发大财，一定要让你的同行、你的跑街和经销人发小财。”“最愚蠢的人，就是想一个人发财，叫别人都倒霉。”可见，两位大商人是心心相印的。

无论做什么事情，我们既要谋求自己的利益，又要懂得照顾别人

的利益。你的利益是由别人身上体现出来的，只有照顾别人的利益，你最终才能完成你自己的利益。一切事情尽量做到两利双赢，得到更佳成果。

香港《文汇报》曾刊登李嘉诚专访，主持人问：“俗话说，商场如战场。经历那么多艰难风雨之后，您为什么对朋友甚至商业上的伙伴抱有十分的坦诚和磊落？”

李嘉诚答道：“简单地讲，人要去求生意就比较难，如果生意跑来找你，就容易做。一个人最要紧的是对人要慷慨，够朋友。这么多年来，差不多到今天为止，任何一个国家的人，任何一个省份的中国人，跟我做伙伴的，合作之后都能成为好朋友，从来没有一件事闹过不开心，这一点我是引以为荣的。”

“要照顾对方的利益，这样人家才愿与你合作，并希望下一次合作。”追随李嘉诚二十多年的洪小莲，谈到李嘉诚的合作风格时说，“凡与李先生合作过的人，哪个不是赚得盘满钵满！”

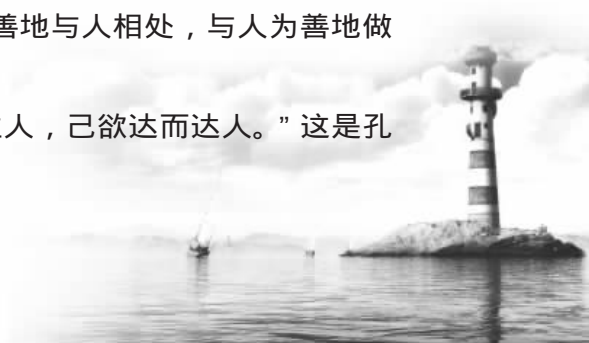
与人为善，照顾别人的利益，这是李嘉诚商业生涯的准则。即使后来在商场上要风得风，要雨得雨，李嘉诚始终恪守这项经商原则。他总会将刀光剑影化为和风春雨，皆大欢喜。

有人说，李嘉诚生意场上的朋友多如繁星，几乎每一个有过一面之交的人，都会成为他的朋友。所以，李嘉诚在生意场上只有对手而没有敌人，不能不说是个奇迹。

一个人做事总是从自己利益出发，不照顾别人利益和感受，到头来不仅丧失利益，也丧失友谊。无论从什么角度来看，那种“你死我活”的争斗在实质利益、长远利益上来看都是不利的，你应该活用“双赢”的策略。

老子说过：“尽力照顾别人，我自己也就更加充实；尽力给予别人，我自己反而更加丰富。”我们与人为善地与人相处，与人为善地做生意和与人为善地生活。

《论语》上说：“夫仁者，己欲立而立人，己欲达而达人。”这是孔





学会自省

子的一个重要思想，也是实行“仁”的重要原则。你自己想要站得住也要使他人站得住，自己欲事事行得通也应使他人事事行得通。与人为善是走向成功的最大智商，只有与人为善才能求得长远的成功。

不要处处想赢

如果你老是想赢对方，即使获胜了，那只是空洞的胜利，因为你永远得不到对方的好感。

人类通常有一种争强好胜的个性。争强好胜的个性如果控制得好，可以帮助一个人在人生进取的路上永葆充足的动力。如果不能对它加以有效地控制，它也很可能会成为影响我们正确发展的一项弱点。

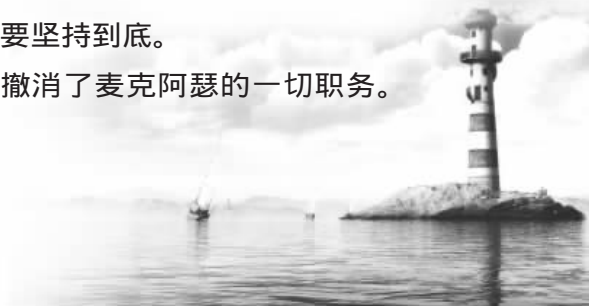
有些人生性好竞争，逞强好斗，绝不轻易屈服他人。其实，战胜别人不一定非要打败他，向人低头也是争取胜利的一个手段。争强好斗的人如果不能自我控制，最终是要吃大亏的。

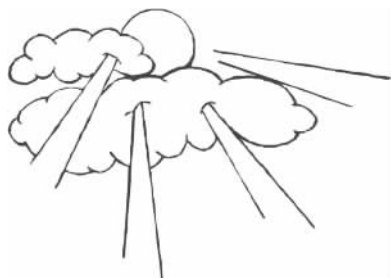
麦克阿瑟和杜鲁门素来不和，彼此憎恶。二战结束后，杜鲁门总统尽管对麦克阿瑟印象不佳，但对他还是委以重任，让他进驻日本，麦克阿瑟实际上就成为日本的绝对统治者。

麦克阿瑟对日本的政治、经济进行了大力度的改革，使日本基本上消除了军国主义和法西斯主义，走上了社会经济迅速发展的道路。但麦克阿瑟的老毛病此时复发，在没有经过政府批准的情况下，擅自将驻日美军削减一半。麦克阿瑟的举动极其目中无人，杜鲁门非常恼火，由此两个人的关系出现了空前的危机。

此外，战争结束后杜鲁门两次邀请麦克阿瑟回国参加庆典，都被麦克阿瑟以“日本形势复杂困难”为由回绝。如果麦克阿瑟接受邀请，回国同杜鲁门缓和一下关系，结局可能会很光明。然而，他不那么做，他是一个极端自负好斗且固执的人，而且要坚持到底。

1951年4月11日，杜鲁门总统下令撤消了麦克阿瑟的一切职务。





学会自省

最让麦克阿瑟尴尬的是，他是在新闻广播中获悉自己被撤职的。这一消息实在太突然了，没有丝毫思想准备的麦克阿瑟听到后面部表情一下子呆滞了。他太自负了，不把一切放在眼里，他万万没有想到，功勋卓著的他会被总统在战场上撤消了一切职务。

麦克阿瑟多年来养成的桀骜不驯、极端好斗的性格，把他推向了凄凉无助的地步。他不止一次地公然违抗上司的命令，并以此为荣。他的弱点是不会把握分寸，他也许忘记了物极必反的结局。杜鲁门对麦克阿瑟的“处理”在美国历史上是绝无仅有的：事先没有任何暗示，没有事先的内部“通气”，直接在新闻媒体上公布。就这样，他在战场上的勇猛顽强，以及用自己出色的战略、战术拯救数以万计的官兵性命，竟然被他那自负和盛气凌人的派头一笔勾销。

麦克阿瑟和艾森豪威尔一起竞选美国总统时，应当说凭麦克阿瑟的经历、战绩和在美国人心中的形象、地位，他应当成为赢家，但最终人们选择了艾森豪威尔。这意味着人们选择了一个稳健的人物，而最终放弃了极端自大好斗且不断引起争议的麦克阿瑟。麦克阿瑟这位指挥千军万马的五星上将，以政治流放者的结局结束了自己的命运。

争强好胜不可能消除误会，只有靠技巧、协调、宽容，才能消除误会。每当一个争执、对立发生时，我们不妨心里盘算：关于这一点我能不能稍做一点让步而无损于大体呢？如果退一步能换来最后的胜利，为什么又要坚守那一步不走呢？或许这对于某些好斗的人会有一些启示。

如果你老是想赢对方，即使获胜了，那只是空洞的胜利，因为你永远得不到对方的好感。步步占先者，必有人以挤之；事事争胜者，必有人以挫之。

有人跟你争，你就让他赢。所谓的赢，他能赢到什么？得到什么？所谓的输，你又输到什么？失去什么？

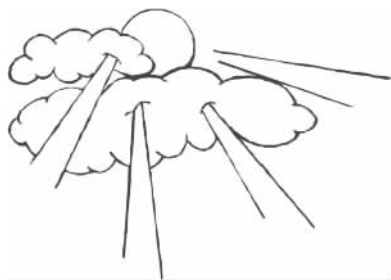
老子说：“上善若水，水利万物而不争。”“夫唯不争，故天下莫能与之争。”柔弱胜刚强，不争不是放弃一切，而是要以不争反立于不

败之地。

一个人要学会不争，不争即争，这是最高境界。不争的人才能看清事实；争了就乱了，乱了就犯了，犯了就败了。要知道，普天之下，并没有一个真正的赢家。

何必争强来斗胜，人生就像一场戏，尽管剧中曾经风光、繁华过，一旦落幕，一切归于寂静。在人生的舞台上实在没有什么值得争强好胜的，做人要有不争的涵养与心量。





处事让一步为高

处事让一步为高，退步即为进步的根本；待人宽一分则福，利人实乃利己的根基。

有人存在的地方就存在利益的冲突，就存在矛盾。当你受到无辜伤害或被人欺负时，你是以牙还牙，还是宽恕他人？

《菜根谭》中讲：“处事让一步为高，退步即为进步的根本；待人宽一分则福，利人实利己的根基。”此为处世箴言。

俗话说：冤家宜解不宜结。面对冲突，我们要用宽容的心去化解。宽容大度是一种胸怀，为一点小事斤斤计较，争吵不休，既伤害了感情，也无益于成就大事，甚至最后伤害的还是自己。如果我们每个人都具有宽容忍让的心态，那么这个社会肯定会变得更加美好，人与人之间的关系也将变得更加和谐。

宋朝尚书杨玠年纪大了便退休居家，无忧无虑地安度晚年。他家住宅宽敞、舒适，家族人丁户旺。

有一天，他在书桌旁正要拿起《庄子》来读，他的几个侄子跑进来，大声说：“不好了，我们家的旧宅被邻居侵占了一大半，不能饶他！”

杨玠听后问：“不要急，慢慢说。他们家侵占了我们家的旧宅地？”

“是的。”侄子们回答。

杨玠又问：“他们家的宅子大？还是我们家的宅子大？”

侄子们不知其意，说：“当然是我们家宅子大。”

杨玠又问：“他们占些旧宅地，于我们有何影响？”

侄子们说：“没有什么大影响，但他们不讲理，就不应该放过他们！”

杨玠笑了，过了一会，他指着窗外落叶，问他们：“那树叶长在树上时，那枝条是属于它的，秋天树叶枯黄了落在地上，这时树叶怎么想？”侄子们不明白其中含义。

杨玠直接说：“我这么大岁数，总有一天要死的，你们也有要死的一天。争那一点点宅地对你们有什么用？”侄子们明白了杨玠讲的道理，说：“我们原本要告他们，状子都写好了。”

侄子呈上状子，杨玠看后，拿起笔在状子上写了四句话：“四邻侵我我从伊，毕竟须思未有时。试上含光殿基望，秋风衰草正离离。”写罢，他再次对侄子们说：“我的意思是在私利上要看透一些，遇事都要退一步，不必斤斤计较。”

处理任何事情都是这样，做人也一样，要讲求给自己留有余地。有时候也要“得饶人处且饶人”，适当的拥抱一下你的对手，会给自己留下一条很好的后路的，以恬静淡然的态度对待，可以化干戈为玉帛。

康熙年间，有两家邻居因一道墙的归属问题发生争执，要打官司。其中一家想求助于在京的大官的亲属张挺玉帮忙。张挺玉当时做到了礼部尚书的职位，算得上是位高权重，但他并没有出面干预这件事，只是给家人写了一封信，力劝家人放弃争执。

张挺玉在信中有这样几句话：“千里求书为道墙，让他三尺又何妨？万里长城今犹在，谁见当年秦始皇。”家人听从他的话放弃争执，邻居也觉得很不好意思，两家终于握手言和，从你死我活的争斗变成了真心实意的谦让。事情就是这样：争一争，行不能；让一让，六尺巷。

古代开明之士尚能谦让相处，今天人们之间处理小是小非更应该棋高一招。亲人的错怪，朋友的误解，误传导致轻信，流言制造是非……很多人遇到这种情况会很生气，但恼怒不会春风化雨，而一时的忍让则能帮助恢复你应有的形象，得到公允的评价和赞美。

谦和的人把利益得失看得很淡，更不消说一点小是小非的争论，





学会自省

根本不值得称雄了。越是有理越表现得谦下，往往越能显示出一个人的胸襟之坦荡、修养之深厚。

生活中少了面红耳赤的争论，只会使人更加理性，更有爱心；只会使人们互相尊重，友谊倍增；只会有利于思想的交流，意见的沟通；只会有助于提高工作效率；只会使人与人之间充满温馨与和谐。

做聪明内在的人

聪明人分两种，一种是聪明在外，一种是聪明在内。真正让人佩服的是聪明在内的人。

《菜根谭》上说：“居卑而后知登高之为危，处晦而后知向明之太露。”身居高位者，不从高位跌落，不会领悟居高的险恶；锋芒太露的人，不吃亏受挫，不会领悟韬光养晦的好处。做人的道理虽浅显，可是知易行难，不经过亲身的历验，未必就真的能弄个明白。

北宋文学家苏东坡，天资聪颖，过目成诵，出口成章，被誉为：“有李太白之风流，胜曹子建之敏捷。”苏东坡官拜翰林学士，在宰相王安石门下做事。王安石很器重他的才能，然而，苏轼自恃聪明，常常出言多有讥诮之意。

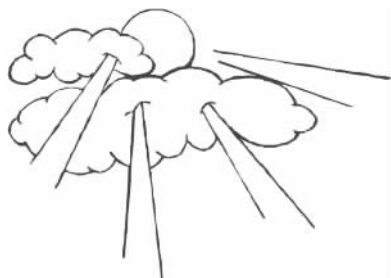
一次，王安石与他作解字游戏，论及坡字，坡字从土从皮，于是王安石认为“坡乃土之皮”。苏东坡笑道：“如相公所言，滑字就是水之骨了。”王安石心中不悦。

又一次，王安石与苏东坡谈及鰼字，鰼字从鱼从儿，合起来便是鱼的儿子的意思。苏东坡又调侃说：“鵩可作九鸟解，毛诗上说：鸣鵩在桑，其子七兮。就是说鵩有七个孩子，加上父母两个，不就是九只鸟吗？”王安石听了不再发话，但心中对苏东坡非常反感。

苏东坡在湖州做了三年官，任满回京。想当年因得罪王安石，落得被贬的结局，这次回来应投门拜见才是。于是，便往宰相府来。此时，王安石正在午睡，书童便将苏轼迎入东书房等候。

苏轼闲坐无事，见砚下有一方素笺，原来是王安石两句未完诗稿，





学会自省

题是咏菊。苏东坡不由笑道：“想当年我在京为官时，他写出数千言，也不假思索。三年后，正是江郎才尽，起了两句头便续不下去了。”把这两句念了一遍，不由叫道：“呀，原来连这两句诗都是不通的。”

诗是这样写的：“西风昨夜过园林，吹落黄花满地金。”在苏东坡看来，西风盛行于秋，而菊花在深秋盛开，最能耐久，随你焦干枯烂，却不会落瓣。

一念及此，苏东坡按捺不住，依韵添了两句：“秋花不比春花落，说与诗人仔细吟。”待写下后，又想如此抢白宰相，只怕又会惹来麻烦，若把诗稿撕了，不成体统。左思右想，都觉不妥，便将诗稿放回原处，告辞回去了。

王安石看到苏东坡续的诗，笑了笑，接着写起奏章，他建议皇上让苏东坡到黄州当团练副使。皇帝批准了。第二天，皇上降诏，贬苏轼为黄州团练副使。

苏东坡在黄州任职将近一年，转眼便已深秋，一日忽然起了大风，风息之后，后园菊花棚下，满地铺金，枝上全无一朵。东坡一时目瞪口呆，半晌无语。此时方知黄州菊花果然落瓣！不由对友人道：“小弟被贬，只以为宰相是公报私仇。谁知是我的错啊。切记啊，不可轻易讥笑人，正所谓经一事，长一智呀。”

苏东坡乃一代文豪，诗词歌赋，都有佳作传世，只因恃才傲物，口出妄言，竟多次被王安石所屈，从此再也不敢轻易讥诮他人。王安石终爱其才，又恢复了他的翰林学士之位。

这个故事记载在冯梦龙的《警世通言》里，冯梦龙说：“海鳖曾欺井内蛙，大鹏张翅绕天涯。强中更有强中手，莫向人前满自夸。这四句诗奉劝世人虚己下人，勿得自满。聪明不可用尽，见不尽者，天下之事；读不尽者，天下之书；参不尽者，天下之理。宁可懵懂而聪明，不可聪明而懵懂。”

聪明人分两种，一种是聪明在外，一种是聪明在内。真正让人佩服的是聪明在内的人。人都该低调点一些，不要处处都显得自己聪明无比，要学会低调的聪明。

与人不可太分明

持身不可太皎洁，一切侮辱垢秽，要茹纳些；与人不可太分明，一切善恶贤愚，要包容得。

唐代诗人寒山和尚，作诗大多富有弹理，令人回味无穷。其中有一首是这样的：“有人辱骂我，分明了了知，虽然不应对，却是得便宜。”这首诗充满了为人处世的机智。

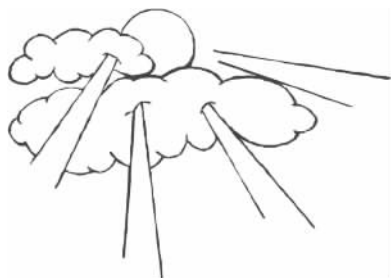
平白无故地被人辱骂，当然很不乐意。但我们应该知道，这种张口就骂的人，一般都没有修养，没有风度，有什么必要与他们一般见识、争论不休呢？不要把别人带来的伤害深深地留在你的记忆中，在那里继续侵蚀你的心；忍辱求和、受辱不怨，既是一种处世方法，也是一种高尚情操。一个人必须具有容纳错误过失的胸怀，才能宽容处世。

《菜根谭》上说：“持身不可太皎洁，一切侮辱垢秽，要茹纳些；与人不可太分明，一切善恶贤愚，要包容得。”立身处世不可自命清高，对于一切羞辱、脏污要适应并能容忍；与人相处不可善恶分得过清，不管好人、坏人都要习惯以至包容。

宋代王安石对苏东坡的态度，应当说也是有那么一点“恶”行的。他当宰相那阵子，因为苏东坡与他政见不同，便借故将苏东坡降职减薪，贬官到了黄州，搞得他好不凄惨。苏东坡胸怀大度，根本不把这事放在心上，更不念旧恶。王安石从宰相位子上垮台后，两人关系反倒好了起来。苏东坡不断写信给隐居金陵的王安石，或共叙友情，互相勉励，或讨论学问，十分投机。

相传，唐朝宰相陆贽，有职有权时曾偏听偏信，认为太常博士李





学会自省

吉甫结伙营私，便把他贬到明州做长史。不久，陆贄被罢相，贬到明州附近的忠州当别驾。后任的宰相明知李陆两人有点私怨，便玩弄权术，特意提拔李吉甫为忠州刺史，让他去当陆贄的顶头上司，意在借刀杀人。不想李吉甫不记旧怨，上任伊始便特意与陆贄饮酒结欢，使那位宰相借刀杀人之阴谋成了泡影。对此，陆贄深受感动，便积极出点子，协助李吉甫把忠州治理得一天比一天好。李吉甫不图报复，宽待了别人也帮助了自己。

与人相处，最难得的是将心比心，谁没有过错呢？当我们有对不起别人的地方时，是多么渴望得到对方的谅解啊。古人古事，脍炙人口；以古为镜，可以净心灵，辨是非，明前途。

古人云：“水至清则无鱼，人至察则无徒”，做人不能太较真，这正是有人活得潇洒，有人活得太累的原因之所在。做人太较真，认死理，就会对什么都看不惯，连一个朋友都容不下，把自己同社会隔绝开。

我们没有必要和原本与你无仇无怨的人瞪着眼睛较劲。假如较起真来，大动肝火，枪对枪、刀对刀地干起来，再酿出个什么严重后果来，就划不来了。

一个人真正做到不较真、能容人，也不是简单的事，首先需要有良好的修养、善解人意的思维方法，并且需要经常从对方的角度设身处地地考虑和处理问题，多一些体谅和理解，就会多一些宽容，多一些和谐，多一些友谊。

感受别人的感受

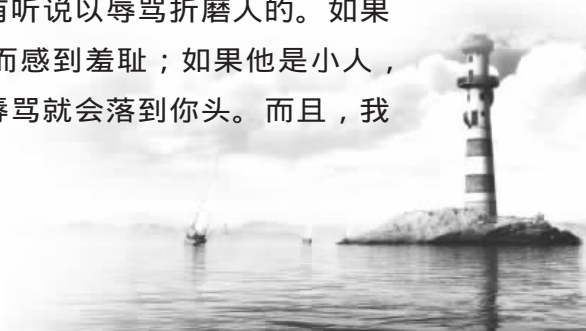
你希望怎样生活，就想到别人也会希望怎样生活；你不愿意别人怎样对待自己，就不要那样对待别人。

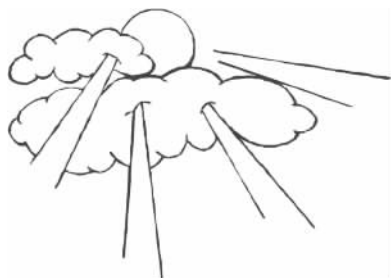
早在 2500 年前，孔子说了一句话：“己所不欲，勿施于人。”这句话是儒家文化精华之处，也道出了做人的真实意义。

所谓“己所不欲，勿施于人”，就是用自己的心推及别人；你希望怎样生活，就想到别人也会希望怎样生活；你不愿意别人怎样对待自己，就不要那样对待别人；你希望在社会上能立足能通达，也就帮助别人立足通达。总之，从自己的内心出发，推及他人，去理解他人，对待他人。

人们遇事常说：“将心比心”。但是，世道人心，每每是反其道而行之。一般人恰好是自己不想做的事就想让别人去做；自己不想要的东西就巴不得卖给别人。相反，自己想做的事，自己钟爱的东西，就不那么愿意与别人分享了。所以，不是“己所不欲，勿施于人”而是“己所不欲，千方百计施于人。”之所以会如此，基本原因在于凡事都很少为他人着想，而是为自己着想，说到底还是一个私字在作怪。

三国时，吕布当初同刘备很要好，后来发生了矛盾。吕布就让名士袁涣写信去骂刘备，袁涣不屑于干这种差事。吕布几次要求他都没有用，恼火起来用刀架在袁涣的脖子上说，再不写就杀了他。袁涣坦然而笑道：“我只听说以德羞人的，没有听说以辱骂折磨人的。如果说刘备是君子，就不会由于将军的辱骂而感到羞耻；如果他是小人，就一定会用同样的办法来回报你，那么辱骂就会落到你头。而且，我





学会自省

说不准哪一天也会为刘备效力，也会像今天给将军效力一样。假若我一离开将军，就来辱骂你，行不行呢？”吕布听了这一通话后，想想就罢休了。

吕布不懂“己所不欲，勿施于人”的道理故而碰壁，而一个小小县令，却是深深领悟这八字真言，熟练运用。

战国时，梁国与楚国交界，两国在边境上各设界亭，亭卒们也都在各自的地界里种了西瓜。梁亭的亭卒勤劳，锄草浇水，瓜秧长势极好，而楚亭的亭卒懒惰，对瓜事很少过问，瓜秧又瘦又弱，与对面瓜田的长势简直不能相比。楚人死要面子，在一个无月之夜，偷跑过去把梁亭的瓜秧全给扯断了。

梁亭的人第二天发现后，气愤难平，报告县令宋就，说我们也过去把他们的瓜秧扯断好了。宋就听了以后，对梁亭的人说：“楚亭的人这样做当然是很卑鄙的，可是，我们明明不愿他们扯断我们的瓜秧，那么为什么再反过去扯断人家的瓜秧？别人不对，我们再跟着学，那就太狭隘了。你们听我的话，从今天起，每天晚上去给他们的瓜秧浇水，让他们的瓜秧长得好，而且，你们这样做，一定不可以让他们知道。”

梁亭的人听了宋就的话后觉得有道理，于是就照办了。楚亭的人发现自己的瓜秧长势一天好似一天，仔细观察，发现每天早上地都被人浇过了，而且是梁亭的人在黑夜里悄悄为他们浇的。楚国的边县县令听到亭卒们的报告后，感到非常惭愧又非常敬佩，于是把这事报告给了楚王。楚王听说后，也感于梁国人修睦边邻的诚心，特备重礼送梁王，既以示自责，也以示酬谢，结果这一对敌国成了友邻。

吕布虽然勇猛善战，号称“三国武将第一人”，但他的个人修养和道德水平，甚至还不如一个小小的县令，所以最后才落得个身首异处的结果。这就是不能做到“己所不欲，勿施于人”的惨痛教训。

现实的情况告诉我们，“己所不欲，勿施于人”是一个基本态度，它讲的是一个普遍的价值观。我们都不喜欢朋友利用我们，那我们也不要利用朋友；我们都讨厌别人说谎，那我们也不要说谎；我们不

喜欢别人批评我们，我们也不要妄自批评人家；我们不喜欢朋友看轻我们，我们也不要看轻朋友……

可是在这样一个普遍价值观之后，还有许许多多的细节才是造成人与人产生摩擦的真正原因。“己所不欲，勿施于人”以仁恕之道推及他人，与人方便，自己方便，可以使人有个宽广的胸怀，容忍别人的过失。同时，也可以不因别人合理的指责自己而迁怒别人，达到人际关系的和谐。

坚持“己所不欲，勿施于人”，才能与人和睦相处，才不致在不对的时间，不对的场合，表错情、会错意，用心地对待每个人，用心去了解每位朋友的想法和喜好，才是避免犯错，赢得真诚友谊的捷径。

