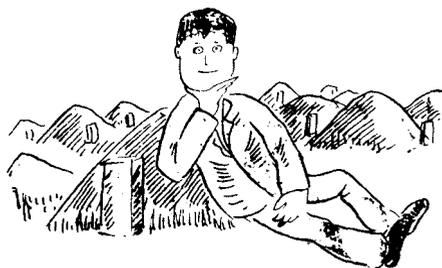


1 到清静之地走走



当你心情不好时，不妨到佛寺或坟地里走走，这并不是要你求神拜佛，而是说佛寺这样的清静场所，是让人们恢复平静心情、解开心结的地方。

我最近听到了这样一个故事，在日本有位叫河原茂雄的先生，他曾是个警察，因为经常和犯人打交道，情绪常常不稳定，为了使自己放松一些，他只要一有空儿就到佛寺去，只是他专挑观光客不大会去的地方，例如，上贺茂的大德寺、光悦寺，以及三尾的西明寺、高山寺、山科的随心院等，他说，一看到广隆寺中弥勒佛像在无言的世界里永远微笑的模样，心里的杂念

就会顿时全消而在内心深处感到安详。

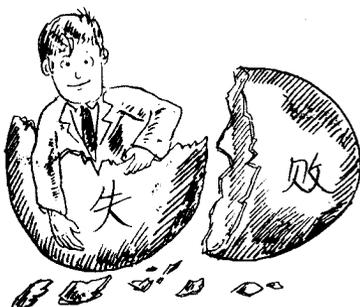
想想一个人如果能在寒风中造访幽僻处的佛寺，的确对人的心态平和大有好处，在那里，我们会乍然发现其中的美，进入佛寺庭院，看到佛寺在蓝天衬托下，展现出的庄严、肃穆，历经这么多年后的今天，依旧闪烁着金黄色光芒，至于听到木鱼声声，更使人妄念全消，佛家所讲的无欲无求正是洗净人类迷惑心性的最佳良方。

另外我还有个与众不同的调节自我心态的方法，那就是参观浏览各处的坟墓，每次去扫墓，我都会和家人在陵园坟场里转一转，读读刻在墓碑上的名字或者他们的生平，你会发现，不管是多么了不起的人，一旦去世之后，都葬在这一抔黄土之下，想到这里，你又何必太执著于人世间某些无谓的事呢！

于是，我心里一感到烦闷，就到各处的陵园去走走，我曾在八宝山、福田公墓里看到不少著名人士的坟墓，当我一个个仔细阅读那些著名人士或无名者的墓碑时，原本郁闷的情绪便一扫而空。

当你心情不好时，不妨到佛寺或坟地里走走，我的意思不是要你求神拜佛，而是说佛寺这样的清静场所，是让人们恢复平静心情、解开心结的地方。

2 为失败留出空间



其实，失败并不是一件特别可怕的事情，真正让人感到悲哀的是自己被自己打败。人们都在说“失败是成功之母”，无论如何，失败绝不应该把你的心情弄糟。

我长这么大，“成功”没有几次来光临我，不过“失败”对于我倒是很熟悉。失败是不以人的意志为转移的生活内容之一。世上的事情往往这样：成果未成，先尝苦果；壮志未酬，先遭失败。可以说，一个人的生活目标越高，越是好强上进，就越容易经常性地感受到失败。

当然，失败有大有小，比如学习上的困难，工作中的不顺，同事间的磨擦，恋爱时的波折等，这些都只能算是不如意的小事，但积累起来却会消磨人的锐气。有些失败，如高考落榜，招工无名，情场失意，事业不成，幻想破灭，家庭变故等，则往往会对一个人的生活发生重大影响，甚至摧毁一个人的某一精神支柱，使之爆发“人生危险”。

其实，失败并不是一件特别可怕的事情，真正让人感到悲哀的是自己被自己打败。人们都在说“失败是成功之母”，无论如何，失败绝不应该把你的心情弄糟。

失败能激发一个人产生强大的创造力，会锻炼一个人的心理承受能力，也能让人们以更坚定的信心来面对未来。英国卓越的科学家威廉·汤姆逊用这样一句话概括了他的一生：“有两个字最能代表我五十年内在科学进步上的奋斗，就是‘失败’二字。”可见，没有失败也就没有那么多的奇迹。

但是光说这些也没用，失败毕竟会给我们的心态造成不好的影响，首先失败会造成心理上的伤痕，多次失败后，自信的人也会慢慢失去自信心，出现焦虑忧郁的心境，情绪常常有压抑感，会对工作对生活失去热心，采取冷漠态度。

其次是造成行为上的偏差，比如有的人自己安慰

自己，就像狐狸吃不到葡萄而说葡萄是酸的一样，给自己找个可以理解的失败的理由，以便心安理得，鲁迅笔下的阿Q就深得此法。如此调节法还算得体，不过有的人却把这种失败带来的不良心态以错误的方式迁怒于外界与他人。

面对失败的这些消极性，有人常慨叹：“生活真难呵！”而那些真正懂得生活的人，他会给自己提出这样的任务：平和地面对失败，把自己锻炼得更加成熟和坚强。

生活要求人们有更强的生活勇气和平和的心态，来面对失败。一位哲人曾说过：“迎头搏击才能前进，勇气减轻了命运的打击。”

生活要求人们对失败有更强的容忍态度。

生活要求人们变通进取，在失败时寻找新的补偿，产生更强大的创造力。成功的生活经验告诉人们，如爱情受到挫折就到事业上补取；身体有缺陷就到创造中补取。试想，生活中可供翱翔的天空是那么广阔，可供回旋的余地是那么广大，可供变通的途径是那么众多，这就像俗话说：东方不亮西方亮，旱路不通水路通。

遇到失败，胸怀广阔一些，给自己留的余地大一点，这叫“游刃有余”。

3 男人并不总是坚强



男人们每天为了事业、成就，为了家里的孩子、妻子、老人忙碌，顾不上休息、顾不得停步、顾不得喘气。男人就是一辆车，在这辆车上承载着太多的期望、责任和妻儿的牵挂。

自古以来，男人的形象一般都是极具阳刚气的，有如直插云霄的险峰，充满粗犷的线条；又如深邃宽厚的大海，有一种冲击心灵的力量。

其实，男人并非我们想像中那么坚强，他们的生活也充满了辛苦与艰辛，从小，男人接受的传统教育是：成就、成就！事业、事业！享受生活、闲云野鹤

几乎是一种建立在事业有成之上的奢望。男人们每天为了事业、成就，为了家里的孩子、妻子、老人忙碌，顾不上休息、顾不得停步、顾不得喘气。男人就是一辆车，在这辆车上承载着太多的期望、责任和妻儿的牵挂。

随着文明的进步，妇女的社会地位全面提高。在一个倡导男女平等的社会，女人享受着与男人平等的权利，女人可以参与任何一项男人从事的活动，于是男人们再也不可能像以前那样处于强势地位。

今日的男人面对着在解放中变得日益强大的女人，反倒背负起前所未有的心理压力。哪个男人也不想背上“吃软饭”的名声，当自己的妻子有所成就时，即便是他们不愿意让自己变形的心态让心爱的女人窥测，但他们仍掩饰不住内心的失落，男人“这辆车”，还要“吱吱呀呀”地转动下去并且要力争超过女人。可是，当男人超载行驶时，对男人造成了不可低估的损害。医学数字最能说明男人这辆车在生活与事业的重压下损害的程度：据专家统计，41岁以上男性患前列腺增生的高达35%；20世纪60年代起，死于前列腺癌的人数上升了17%；男性心脏病的发病率是女性的一倍！

医学界已逐渐重视男性科学这一古老而新兴的领域、男性生命生殖健康也日益成为国际社会关注的焦

点之一。这些都标示着随着社会的进步和医学观念的改变，人们能以科学理性的态度畅谈男性科学的现状和发展。

男人恰如一辆车，适当地检修，才能正常的运转。事实上，现代社会，挑战和压力愈来愈烈，男人应该明白自己的双肩不可能撑起整个地球，关注自己的心态健康，还原本来的自我，以积极放松的态度生活、工作，抹去生活重负的阴影，继续自己的成就，留住自己的魅力，在生命远征的路上走得更远。

4 男人流泪不丢人



如果身心不健康，那么，悲伤时，
男人想哭就大哭一场吧！

女人哭，是因为悲伤；男人不哭，却不是因为不悲伤。

可是，当那首《男人哭吧不是罪》传遍大江南北之时，媒体上也频频出现“男人哭吧”的呼声，结果我还真看到男人们在屏幕上在生活里哭天抹泪。以至让人起疑，当今男人是不是吃错药了，或是环境污染，蜕变成这个样子？

有关男人哭泣，我国自古就有“男儿有泪不轻弹，

只因未到伤心处”之说。男人们哭无非是因为至亲逝世或是“壮志未酬”。

然而，当今男人之爱哭，似乎与这些无关。比如“男人真的哭了……哭得如此洒脱，如此有滋有味”，男人要“慢慢卸下防卫，慢慢后悔，慢慢流泪”等，一浪浪地掀起高潮，完全盖过“男人不哭”的祖训。现代的男人为何如此爱哭呢？无外乎生活压力越来越大，使得男人们心态失衡，于是就通过哭来排解内心的忧闷。

据美国人弗雷的研究发现，男子胃溃疡病的发病率之所以比女子高，是由于男子不哭造成的。悲痛时如能大哭一场，可能会避免得病。不过，男人为健康而哭泣，有时恐怕也缺乏科学依据。比如有人强调说，哭有降血压之功效，大哭5-7分钟后，高血压患者的血压会降低，低血压患者的血压会达到正常水平。这些未免让人以为是为高血压患者开的偏方。

男人哭，并不丢人，但是如果男人老是沉湎在泪水当中也不是什么好事。再说，男人爱哭，女人也爱哭，男男女女哭成一团，岂不成了世界末日？因此，我要说上一句：“如果身心不健康，那么，悲伤时，男人想哭就大哭一场吧！”

5 该低头时就低头



漫漫人生路，有时退一步是为了踏越千重山，或是为了破万里浪；有时低一低头，更是为了他日成长成擎天柱，也是为了发出惊天动地的风雷。

有一道脑筋急转弯的题：装满货物的卡车，前面出现一个桥洞，且洞口低于车高几厘米，问卡车如何巧妙穿过桥洞。

这道并不难的题的答案就是——把车轮胎放掉一部分气即可。我在生活中时常会品味这道叫人常品常新的“难题”。遇事时不是一筹莫展，搞得焦头烂额，

就是硬往前撞，哪管它二七二十一，死了也悲壮。这固然表明一个人的勇气和自信，但往往会适得其反，事情会扯不清理更乱。毫无价值的牺牲，最终受害的只能是自己，随着“吃一堑”的增多，也自然会得到人生的经验，每逢遇到类似的难题时，就会如文中开头的司机，给车胎放一点气——低一低头。

漫漫人生路，有时退一步是为了踏越千重山，或是为了破万里浪；有时低一低头，更是为了他日成长成擎天柱，也是为了发出惊天动地的风雷；如此的低一低头，即便今日犹入渊谷，即便今秋化作飘摇落叶，明天也足以抵达珠穆朗玛峰的高度，明天依然会笑意盎然，傲视群雄。

6 不要等待



“我们老得太快，却聪明得太迟。”不管你是否愿意，生命都一直在前进。人生不可能回头，失去的便永远不再。将希望寄予“等到方便的时候才享受”，我们不知要失去多少可能的幸福。

我们每个人都会突然面临人生的不幸，你我都是一样，但我希望，当我面临那个时刻时不会留下很多遗憾。

很多人做事总要耗到明天或者更远的以后，明天我就开始运动；明天我就会对他好一点；下星期我们就找时间出去走走；退休后，我们就要好好享受一下。

然而，生活总是不可预知，在现实生活中，人们永远无法知道明天会发生什么。

有些人早上醒来时，原本准备过一个普通的日子，可是谁又能想到突来的横祸：交通意外、脑溢血、心脏病发作等等。不经意间整个人生都会改变。

所以，想做什么，就从现在开始做起。一个人永远也无法预料未来，所以不要推迟想过的生活，不要吝于表达心中的话，因为生命十分短暂。

如果你的妻子想要红玫瑰，现在就买来送她，不要等到下次。真诚、坦率地告诉她：“我爱你”“我离不开你！”这样的爱语永不嫌多。如果说不出口，就写张纸条压在餐桌上：“你真好！”或是“我的生命因你而丰富。”不要吝于表达，好好把握。记住，给活人送一朵玫瑰，强过给死人送贵重的花圈。

每个人的生命都有尽头，许多人经常在生命即将结束时，才发现自己还有很多事没有做，有许多话来不及说，这实在是人生最大的遗憾。别让自己徒留“为时已晚”的遗憾。最珍贵、最需要实时掌握的“当下”，有许多事，在你还不懂得珍惜之前已成旧事；有许多人，在你还来不及用心之前已成旧人。遗憾的事时有发生，但过后再追悔“早知道就应该如何如何”是没有用的。

一句瑞典格言说：“我们老得太快，却聪明得太迟。”不管你是否愿意，生命都一直在前进。人生不可能回头，失去的便永远不再。将希望寄予“等到方便的时候才享受”，我们不知要失去多少可能的幸福。

7 睁一眼闭一眼



你要学会对自己和他人睁一只眼闭一只眼，或者用眼睛多看看美好的东西。

世上有一种人叫做“完美主义者”，这些人对自己和他人要求过高，总是追求完美。这些完美主义者的性格固执，刻板，不灵活，给自己或他人设定一个可能是高不可及的标准，而且以为必须要达到这些标准，一旦受到挫折就感到很痛苦，不能接受。

有位软件设计工程师在编程序时要求自己像写古诗一样把字节写的都一样长，结果他日日夜夜地苦思冥想，工作效率和成果可想而知。

所以，人应该把目标订得灵活一些，要有一种“给自己降低难度”的心理准备，这条路不行可以走那条，不要在一棵树上吊死，钻牛角尖。

追求完美的人往往不愿意面对自己或他人的缺点和不足，对人对己非常挑剔。有的人没有什么好朋友，怎么也找不着对象，和谁也相处不好，经常换单位，就是因为他谁也看不上，甚至会因为别人的一点小毛病，而认为整个人都庸俗不堪。有的人不允许自己在公共场合讲话时紧张，更不能容忍自己紧张时不自然的表情；一到发言时就拼命克制自己的紧张，结果越发紧张，形成恶性循环。有的人不允许自己身体有丝毫不舒服，反而经常怀疑自己得了重病，经常去医院检查。其实，每个人都有缺点和不足，都会有紧张、不适的体验，这是正常的表现，必须学会接受它们，顺其自然。

追求完美的人表面上很自负，内心深处却很自卑。因为他很少看到优点，总是关注缺点，总是不知足，很少肯定自己，自己就很少有机会获得信心。不知足就不快乐，痛苦就常常跟随着他，也会把周围的人同样影响得不快乐。

追求完美的人容易只顾细节而忘记了主要目标，让别人觉得他有时是莫名其妙的无理取闹，工作也常常因此而没有效率。

尽管完美主义从某种角度讲是一种心理上的病症，但还是可以有意识地调整的，你要学会对自己和他人睁一只眼闭一只眼，或者用眼睛多看看美好的东西。

§ 敢于放弃



尽管有人说，“不要为一棵树失去整片森林”，但是我们也应该学会为了一棵树而放弃整个森林，因为这也是一种珍惜。

“鱼我所欲也，熊掌亦我所欲也，二者不可得兼，舍鱼而取熊掌也。”

两千多年前的庄子就已经告诉我们面临选择时，最明智的做法，当要求我们做出一个选择的时候，其实就是要我们放弃什么。

在滑铁卢大战中，大雨造成的泥泞道路使炮兵移动不便。拿破仑不甘心放弃最精锐的炮兵，而如果推

迟时间，对方增援部队有可能先于自己的援军赶到，那样后果不堪设想。

然而，在踌躇之间，几个小时过去了，对方援军赶到。结果，战场形势迅速扭转，拿破仑遭到了惨痛的失败。从这件事中得到警示的，绝不该只是拿破仑一个人而已：在人生紧要处，在决定前途和命运的关键时刻，犹豫不决是最错误的选择，必须敢于决断，敢于放弃。卓越的军事家总是在最重要的主战场上集中优势兵力，全力以赴去争取胜利，而甘愿在不重要的战场上做些让步和牺牲，坦然接受次要战场上的损失和耻辱。

同样，在生活之中，我们也要学会放弃，把自己的时间和精力用在自己的主要人生目标上而放弃那些对不必要事情的计较。当你路过某个咖啡厅时，看到别人正尽兴说笑，听到那欢快的笑声时，能不动心吗？但这时，我们必须放弃一项：继续自己的工作，或是找个地方休闲一下，斟酌损益，当放弃后者而取前者，因为我们的前途比短暂的欢乐更为重要。我们应当学会放弃，并且敢于放弃，不要为一点利益斤斤计较。

尽管有人说：“不要为一棵树失去整片森林”但是我们也应该学会为了一棵树而放弃整个森林，因为这也是一种珍惜。

9 逆境中也要微笑



无论境况如何，不要总是想着你的不幸，不要想使你痛苦的事，要以最大的努力制造欢乐。

一个能够在逆境中微笑的人，要比一个面临艰难困苦就很容易崩溃的人伟大得多。一个能够在一切事情与他的愿望相悖时，仍能够保持微笑的人，是生活的成功者，因为这种心态，一般人是不能够做到的。

没有人愿意同忧郁、阴沉、颓废的人待在一起；每个人见了他，都只是看看他，然后就会离开他。

我不喜欢那些忧郁、阴沉的人，而且会本能地愿意接近那些和蔼可亲、趣味盎然的人。我们要使人家喜欢

我们，首先要使我们自己变得和蔼可亲和乐于助人。

人不应该让自己被感情俘虏，更不应把所有的计划、重要的问题，都去同感情商量。无论你遭遇的事情是怎样的不顺利，你都应努力去调节你的情绪，把你自己从不幸中解脱出来。如果你背向黑暗，面对光明，阴影会永远只在你的后面！

快乐生活的学问，就是怎样去清除我们心中的敌人——平安、快乐和成功的敌人。假如你能够拒绝那些夺去你快乐的魔鬼；假如你能紧闭你的心扉，不让它们闯入；假如你能明白，这些魔鬼的存在，正是因为你的心情为它们提供了场所，那么，它们就不会再光顾你了。

一位神经科专家告诉人们，他发明了一个治疗忧郁症的新方法。他劝告他的病人，在任何环境下都要笑。强迫自己，无论心中喜欢不喜欢都要笑。他就是用这种方法治愈他的病人的。

把忧郁在数分钟之内驱逐出心境，这在一个精神良好的人是完全可以做到的。但多数人的缺点就在于不肯打开心扉，让愉快、希望、乐观的阳光照进，相反却紧闭心扉想以内在的能力驱除黑暗。他们不知道外面射入的一缕阳光会立刻消除黑暗！

在你感觉到忧郁、失望时，你应当努力适应环境。

无论遭遇怎样，不要反复想到你的不幸，不要多想目前使你痛苦的事情。要想那些最愉快最欣喜的事情，要以宽厚亲切的心情对待人，要说那些最和蔼最有趣的话，要以最大的努力来制造快乐，要喜欢你周围的人！这样，你很快就会经历一个神奇的精神变化，遮蔽你心田的黑影将会逃走，而快乐的阳光将照耀你的全部生命！

10 学会面对死亡



燃烧生命，让它的火花充满在每一个角落竟是如此的耀眼，即使它只停留短暂的瞬间。

有一篇文章说：“人在学会面对死亡后，才能学会生活。”

人们都知道自己有一天将会死亡，但内心却总希望这一天不要到来；也许正是因为我们常忧心自己不知道哪一天会死亡，从而花费太多时间烦恼、害怕生命旅程的尽头，但是我们却忘了生命正一点一滴的流逝。

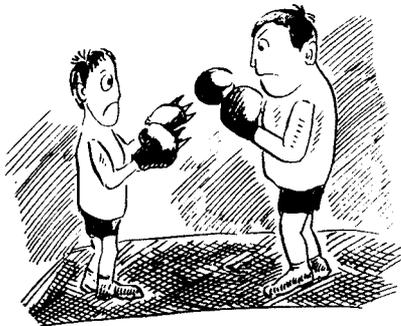
这又是何必呢？既然每个人都随着自然界的规律

出生、成长、衰弱、终至老死，为什么要浪费太多时间去在意它？这些事是古往今来无法改变的规律，根本轮不到你去为这件事烦恼！我们不能去预测、更别提异想天开地想去防止死亡的到来；我们惟一能做的，就是珍惜每一天、每一分、每一秒。回忆过去一天所发生的点滴；留意这一天所遇到的惊奇；期待下一天将来到的感动。

如果每个人都学会如何面对死亡，就会在不知不觉中学会了充分利用生命的每一刻、珍惜身旁的每一个感动。你会渐渐地发觉，你所未曾去注意的事竟是如此的美好；也会领悟到，原来，燃烧生命，让它的火花充满每一个角落，它竟是如此的耀眼，即使它只停留短暂的瞬间。

然而，学会面对死亡并非易事，只要你自认活得快乐、了无憾恨，没有浪费，那，你就算找到了快乐的生活方式了。

11 别得罪小人



自古以来，君子常常斗不过小人，究竟你能不能打赢“小人”，我可不敢打保票。

每个地方都有“小人”，不管是多讲究道德的地方也不例外。

很难给小人下个准确的定义，这个“小”既不指年龄，也不指长得大小，小人和小人物是两回事。尽管说不清什么是“小人”，但有一点很清楚：和“小人”的关系若没有处理好，一般都要吃亏。

“小人”没有特别的样子，脸上也没写上“小人”

二字，有些“小人”甚至长得既帅又漂亮，有口才也有文才，一副“天降大任”的样子，并且还很聪明。

不过，只要留心观察，用心研究，“小人”还是会露出马脚来。

大体言之，“小人”就是做事做人不守正道，以邪恶的手段来达到目的的人，所以他们的言行总是有迹可循：

比如说“小人”喜欢造谣生事。小人的造谣生事都另有目的，并不是以造谣生事为乐，说谎和造谣是小人的生存本能。

另外，为了某种目的，他们可以用离间法挑拨朋友间、同事间的感情，制造他们的不合，他在一边看热闹，好从中取利。

“小人”还喜欢拍马奉承 这种人很容易因为受上司所宠而趾高气扬，在上司面前说别人的坏话，只要一有机会就会抬高自己。

“小人”喜欢追随权力 谁得势就依附谁 谁失势就抛弃谁，这是小人的一大特点。“小人”喜欢踩着别人的鲜血前进，也就是利用你为其开路，而你的牺牲他们是不在乎的。“小人”喜欢落井下石，只要有人跌跤，他们会追上来再补一脚，在小人眼里，看别人跌跤是最快乐的事。

俗话说：不怕没好事，就怕没好人。碰见了“小人”你会如何呢？

最重要的是不得罪他们，一般来说，“小人”比“君子”敏感，心里也较为自卑，因此你不要在言语上刺激他们，也不要再在利益上得罪他们，那只会害了你自己。自古以来，君子常常斗不过小人，究竟你能不能打赢“小人”，我可不敢打保票。

别和小人们过度亲近，保持淡淡的同事关系就可以了，但也不要太过疏远，好像不把他们放在眼里的，否则他们会这样想：“你有什么了不起？”于是你就要倒楣了。

和这些人说话多说些“今天天气很好”的话就可以了，如果谈了别人的隐私，谈了某人的不是，或是发了某些牢骚不平，这些话绝对会变成他们兴风作浪和整你时的资料。

尽量避免和小人有利益上的任何瓜葛，小人常成群结党，霸占利益，形成势力，你千万不要想靠他们来获得利益，因为你一旦得到利益，他们必会要求相当的回报，甚至就如鼻涕那般，贴上你不放，想脱身都不可能！

“小人”有时也会因无心之过而伤害了你，如果是小亏，就算了，因为你找他们不但讨不到公道，反而

会结下更大的仇；所以，原谅他们吧。

这样子就能和“小人”们相安无事了吗？

我不敢保证，但相信可把伤害减到最低。

12 不要太较真



“水至清则无鱼”，人生短暂，要做的事太多，没必要为了一斤枣、二斤蒜浪费大好时光，有人连在大街上被骂，他连头也都不回，他根本不想知道骂他的是谁。

有个聪明人说，如果大街上有人骂他，他连头也不回，他根本不想知道骂他的是谁。因为人生如此短暂和宝贵，要做的事情太多，何必为这种无理取闹的人浪费时间呢？

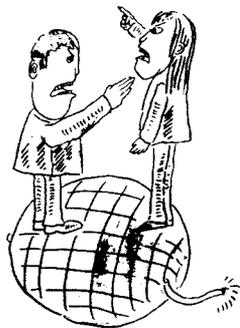
中国人本来就多，我们每天都会遇到各种各样的人，谁知道哪位要找别扭呀？所以，做人不能太较真，

这正是有人活得潇洒，有人活得累的原因。

做人固然不能玩世不恭，游戏人生，但也不能太较真，认死理。太认真了，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。

与人相处就要互相谅解，经常以“难得糊涂”自勉，求大同存小异，有肚量，能容人，你就会有許多朋友，且左右逢源，诸事遂愿；相反，“明察秋毫”，眼里容不得半粒沙子，过份挑剔，什么鸡毛蒜皮的小事都要论个是非曲直；容不得人，人家也会躲你远远的，最后，你只能关起门来“称孤道寡”，成为使人避之惟恐不及的异己之徒。古今中外，凡是能成大事的人都具有一种优秀的品质，就是能容人所不能容，忍人所不能忍，善于求大同存小异，团结大多数人。他们极有胸怀，豁达而不拘小节，大处着眼而不会目光如豆，从不斤斤计较，纠缠于非原则的琐事，所以他们才能成大事、立大业，使自己成为不平凡的伟人。

13 别随便生气



家里是避风的港湾，应该是温馨和谐的，千万别把它演变成充满火药味的战场，狼烟四起，鸡飞狗跳，关键就看你怎么去把握了。

有位同事总抱怨他们家附近超市里的收银员态度不好，像谁欠了她二百块钱似的，后来同事的妻子打听到了女收银员的身世：丈夫有外遇离了婚，老母瘫痪在床，上小学的女儿患哮喘病，每月只能开二三百元工资，一间 12 平米的平房。难怪她一天到晚愁眉不展。这位同事从此再不计较她的态度了，甚至还想帮她一把，为她做些力所能及的事。

所以，在公共场所遇到不顺心的事，实在不值得生气。素不相识的人冒犯你肯定是有原因的，不知哪一种烦心事使他这一天情绪恶劣，行为失控，正巧让你赶上了，只要不是侮辱了你的人格，我们就应宽大为怀，不以为意，或以柔克刚，晓之以理。总之，不能与这位和你原本无仇无怨的人瞪着眼睛较劲。假如较起真来，大动肝火，刀对刀、枪对枪地干起来，酿出个什么后果，那就犯不上了。跟萍水相逢的陌路人较真，实在不是聪明人做的事。假如对方没有文化，一较真就等于把自己降低到对方的水平，很没面子。另外，对方的触犯从某种程度上是发泄和转嫁痛苦，虽说我们没有分摊他痛苦的义务，但客观上确实帮助了他，无形之中做了件善事。这样一想，心里也就会舒服多了。

清官难断家务事，在家里更不要较真，否则你就愚不可及。老婆孩子之间哪有什么原则、立场的大是大非问题，都是一家人，非要用“阶级斗争”的眼光看问题，分出个对和错来，又有什么用呢？人们在单位、在社会上充当着各种各样的规范化角色：恪尽职守的国家公务员、精明体面的商人，还有广大工人、职员，但一回到家里，脱去西装革履，也就是脱掉了你所扮演的这一角色的“行头”，即社会对这一角色的规定和种种要求、束缚，还原了你的本来面目，使你

尽可能地享受天伦之乐。假若你在家还跟在社会上一样认真、一样循规蹈矩，每说一句话、做一件事还要考虑对错、妥否，顾及影响、后果，掂量再三，那不仅可笑，也太累了。头脑一定要清楚，在家里你就是丈夫、就是妻子。所以，处理家庭琐事要采取“绥靖”政策，安抚为主，大事化小，小事化了，和稀泥，当个笑口常开的和事佬。

具体说来，作丈夫的要宽厚，在钱物方面睁一只眼，闭一只眼，越马马虎虎越得人心，妻子给娘家偏点心眼，是人之常情，你根本就别往心里去，那才能显出男子汉宽宏大量的风度。妻子对丈夫的懒惰等种种难以容忍的毛病，也应采取宽容的态度，切忌唠叨起来没完，嫌他这、嫌他那，也不要偶尔丈夫回来晚了或有女士来电话，就给脸色看，鼻子不是鼻子脸不是脸的审个没完。看得越紧，逆反心理越强。索性大撒把，让他潇洒去，看有多大本事，外面的情感世界也自会给他教训，只要你是个自信心强、有性格有魅力的女人，丈夫再花心也不会与你隔断心肠。就怕你对丈夫太“认真”了，让他感到是戴着枷锁过日子，进而对你产生厌倦，那才真正会发生危机。家里是避风的港湾，应该是温馨和谐的，千万别把它演变成充满火药味的战场，狼烟四起，鸡飞狗跳，关键就看你怎么去把握了。

14 别吹毛求疵



如果你有一天会嫌蜗牛走得比你还慢的话，你所需要去做的只是将“吹毛求疵”作为一个坏习惯去除掉。

就像我们寻找房屋的破损、渗漏和不完善处进行修补一样，我们也会做同样的事来修补我们的人际关系，甚至是我们的生活。实际上，“吹毛求疵”的意思是你在仔细观察寻找哪里有需要固定和修理的地方。也就是找到生活的破损和缺陷，然后，或是尽力去修补它们，或是至少向别人指出来。这一癖好不但会使别人疏远你，它也会使你感觉很糟。它鼓励你去考虑

每件事和某个人的不当之处——你不喜欢的地方。所以，“吹毛求疵”不是使我们欣赏我们的人际关系和生活，而是鼓动我们认为生活并不尽如人意。因为在这个世界上没有什么是尽善尽美的。

在我们的人际关系中，“吹毛求疵”的典型表现是这样的：你遇到某人且他一切都好。你被他或她的外表、个性、智慧、幽默感，或这些品质的某种结合所吸引。开始时，你不但赞同此人与你的不同之处，你实际上是欣赏它们。你甚至会被这个人所吸引，部分是因为你们是多么的不同。

然而，过了一段时间，你开始注意到他有些小缺陷，你认为应该能够有所改善。你使他们注意到这一点。你也许会说：“你知道，你确实有迟到的现象。”或是“我已注意到你不大看书。”关键是，你已开始不可避免地转入一种思维方式——寻找和考虑某人身你上你不喜欢的地方，或不十分正确的方面。

当你要去“挑剔”另一个人时，这表明不了别的——它确实只表示你是那个需要被批评的人。老是挑别人毛病的人，他自己也一定有很多毛病。

如果你有一天会嫌蜗牛走得比你还慢的话，你所需要去做的只是将“吹毛求疵”作为一个坏习惯去除掉。当这个习惯偷偷侵入你的思想时，要把握住自己

并封上你的嘴。你越不常去挑剔你的伙伴或朋友，你就越能注意到你的生活确实十分美好。

这并不是说我们应该埋头走路，假装一切总是很美好，让别人“踩在我们身上”，或者去原谅和赞同消极行为。它只是意味着要具有对别人的不可取处给予善意的解释和理解。要知道当邮政人员行动迟缓时，他可能是过了不愉快的一天，或者也许他每天都不快乐。当你的配偶或挚友向你吼叫，应尽力去理解，在这个孤立的行为下面，你爱的人真的想要去爱你，并想感受到你的爱。用超脱眼光看待人们的行为比你想要的容易。现在试一下，你会看到并感受到好的结果。

15 战胜坏脾气



让负面的思绪远离，而用乐观的正面思绪来迎接人生！

拿破仑曾统兵数百万，所到之处战无不胜、攻无不克，但是他说：“我就是胜不过我的脾气！”

是的，人往往“胜不过自己的脾气”。在遇到感情挫折、情绪困扰时，就是想不开、钻牛角尖，以致怒火中烧，逼自己走上极端。可是，人必须懂得“脾气来了，福气就没了！”我们不能让自己处于气愤不已的状态，要懂得转换情绪，绝不能使“情绪的癌细胞扩散”！

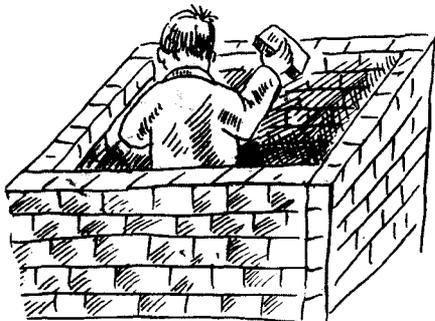
因此，生活中控制心态的高手都会知道，遇到冲突、生气时，一定要“先处理心情、再处理事情”，而且，“不要急着说，不要抢着说，而是要想着说！”

毕竟，人活着，不是要“斗气”，而是要“斗志”。人活着，不是要比“气盛”，而是要比“气长”！人活着，不是要“争一时”，而是要“争千秋”！

想一想，“我”这个字是由“手”和“戈”两个字组成的。老祖先竟然将“手拿着刀剑、干戈和武器”，变成“我”这个字。所以，人常常是很自私、习惯自我防卫的，谁冒犯我、惹我、欺负我，我就拿“武器”和他拼命、干架。

我们不能让自己的情绪只有“幼儿园的程度”，我们必须学习“调整”，让负面的思绪远离，而用乐观的正面思绪来迎接人生！

16° 给别人留条路



“得饶人处且饶人。”无论如何，凡事都应适可而止，给自己留一条后路

一次，我的朋友看上一栋大楼并想在那里开间咖啡厅，后来经过市场调查发现，这里的生意可能不会很好，所以打算放弃。想不到那大楼的所有人，却跑来跟我的朋友说：“因为你，我才想把大楼租给你，你怎么谈到一半就放弃了呢？”

由于那个人在当地颇有势力，所以在没有办法之下我的朋友只好承租了，结果不出所料，咖啡厅因地点欠佳，开业后即亏损累累，于是我的朋友向对方提

出不再续租的要求。

对方略为思考后点头应允，不过要我的朋友把店中的桌椅留下来给他，看来他好像有意接手经营。我的朋友答应他并想结束谈话，但他却进一步要求我的朋友帮他介绍一位经理管理酒店，这时我朋友生气了，决定要给他一点教训，于是他把连锁店当中业绩最差的三位经理送过去，而他们也向那人表示会努力工作。

咖啡厅开张后的第二个月，那个人突然跑来向我的朋友诉苦。原来那三人虽然很尽忠职守，但工作能力却非常差，经营得十分不好。

其实，如果一开始那个人满足于自己所拥有某一程度的要求，我朋友就会心平气和地帮他，结果彼此均能获利。但他只想到自己且一心要把对手连根铲除，最后反使自己掉入泥潭中。

俗语道：“得饶人处且饶人。”无论如何，凡事都应适可而止，给自己留一条后路。

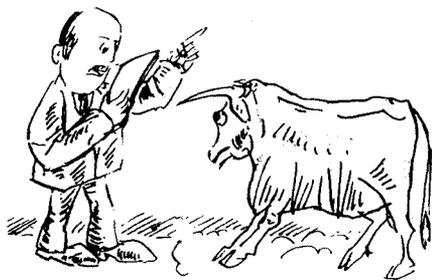
再有，我们在一些谈判或“沟通”的场合中，常常看见一些熟谙法律或人情事故的人，动辄以恐吓、要挟为手段，来逼迫对方就范，这是一种十分不明智的行为。这些人自以为熟悉法律规章或人情事故，在沟通尚未展开或开始不久就提出“诉诸于法”或“要对方好看”的恐吓，自以为对方会因畏惧而答应自己

的要求，但是，这可能吗？就算对方在你的“淫威”下屈服，他们的“归顺”也不长久，恐怕他们的报复行动也会使你面临四面楚歌的境地。

假如你遇到一位有经验的人，那就更惨了。他们对你的威逼恐吓是不会惊慌畏缩的。他们早就洞悉你的阴谋了，而且胸有成竹。到时候，你是要做一只“缩头乌龟”呢？还是在法庭上“兵戎相见”？不论哪一种选择对你来说都是死路一条。诉讼或暴力威胁是要“破财”的，若破了财又无法“消灾”的话，那岂不是“赔了夫人又折兵”吗？更何况，即使胜诉的话也未必比交往中化解彼此的歧见更为理想。因此，一个精明的人在为人处世中是不会把自己或对方逼上绝路的。

当你不给别人留一点活路的时候，任何人都会进行顽强的反抗，这样双方都不会有什么好结果。

17 不要争辩



你不可能用辩论击败无知的人

19世纪时，美国有一位青年军官因为个性好强，总爱与人争辩，所以经常和同僚发生激烈争执，林肯总统因此处分了这位军官，并说了一段深具哲理的话。

“凡能成功之人 必不偏执于个人成见 更无法承受其后果；这包括了个性的缺憾与自制力的缺乏。与其为争路而被狗咬，毋宁让路于狗。因为即使将狗杀死 也不能治好被咬的伤口。”

20世纪初的美国总统威尔逊，他有一名得力助手，就是财政部长威廉·麦克阿杜，他也曾以多年的从政经

验，告诉我们一个重要的道理：“你不可能用辩论击败无知的人。”

的确，你碰到一个无知的人，又怎么能用辩论换来胜利呢？

我们能在辩论中获胜吗？永不可能！因为假如我们辩论输了，那便是无话可说；就算是赢了，一样也是“输”。为什么呢？假如我们赢了对方，把他的说法攻击得体无完肤，那又能怎样呢？我们如果得到一时的胜利，那种快感也维持不了多久。

相反的，如果对方在争辩中输了，必然会认为自尊心受损，日后找到机会，必然又是报复。因为一个人若非自愿地屈服，内心仍然会坚持己见。

当我们与人争执时，总是不自觉的面红耳赤。也许我们是对的，但于对方的思想却毫无作用——如是错误的一样。

每当我们与人争辩前，不妨先考虑一下，我到底要的是什么？一个是毫无意义的“表面胜利”，一个是对方的好感。这两件事就如孟子所说“鱼”与“熊掌”不可兼得。你需要的是什么呢？

所以在美国有家保险公司，训练销售员的第一条准则就是“不要争辩”。因为推销不是辩论，不需为不必要的细节，甚至不相干的事情来争论。

18 给别人留面子



给别人留面子也是给自己留面子，这样就能避免很多不愉快的场面。

小李是我的好朋友，在电气部门的时候，是个一级天才，但后来调到财务部门当主管后，却发现非其所长，不能胜任，但公司又不愿伤他自尊，毕竟他是个不可多得的人才——何况他还十分敏感。于是，公司又给了他一个新头衔：电气咨询主任工程师，工作性质仍与原来一样，而让别人管理财务部门。

小李当然很高兴，因为他既得到了提升，又从事

自己喜欢的工作。

公司领导也很高兴，因为他们终于把这位易怒的明星调遣成功，而没有引起什么风暴——因为他仍保留了面子。

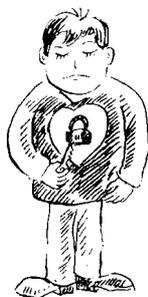
给别人留面子是非常重要的事情，但人们却很少能做好这一点。人们常喜欢摆架子、我行我素、挑剔恫吓、在众人面前指责孩子或雇员，而没有考虑到是否伤了别人的自尊心。其实，只要多考虑几分钟，讲几句关心的话，为他人设身处地想一下，就可以避免许多不愉快的场面。

所以，当你必须指责孩子或处理、解雇、惩戒员工的时候，不要忘了给人留面子这一点。

纵使别人犯错，而我们是对的，我们仍然要注意给对方留面子。如果没有为别人保留面子，就会毁了一个人。

因为，要改变人而不触犯或引起反感，给人留面子是最好的办法。

1.9 友谊的力量是无穷的



内心世界的封闭使人们无法通过情感交流建立真正的友谊，而友谊的缺乏使现代人陷入一种强烈的孤独感中。因此，有些人呼吁，哪怕是成年人，也应该多交朋友，敞开友谊之门，摆脱现代人的悲哀。

友谊是一种相互关心，同甘共苦，彼此相爱的深厚情谊。和别人不能说的话，和朋友可以说；当自己苦闷失落时，能一起排忧解难的，是朋友。有了喜悦，首先想到要与其分享的，还是朋友。没有友谊，没有关心，没有爱的人生是最孤独的、不健全的人生。但是，在现实社会中，人际关系越来越建立在各

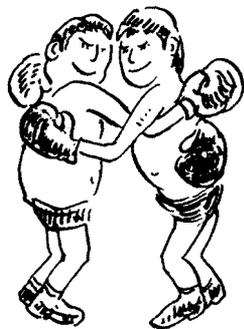
自利益的基础上。而互相勉励，互相帮助，互相分享成功的喜悦与互相分担失败的苦痛的兄弟般的情谊已日渐稀少。这样尴尬的局面使现代人终于受到了孤独的包围，以消极的情绪嘲笑着人生。

显然，人们在交往过程中自始至终受着约束，但人们不愿意让别人知道自己的弱点——挫折、焦灼、失望等等，怕被人视为懦夫，表现得像只会一味怨天尤人的失败者，使他人对自己失去兴趣和尊重。同时，他们也不愿意与人分享成功的喜悦，怕这样一来会惹起别人的竞争，嫉妒，或怕被别人理解为狂妄而受到指责。大多数的成年人都承认过份亲近配偶之外的另一个人会引起对方的警惕和怀疑。只要一个人向另一个人表露出热情，后者必然有所防范，头脑里马上冒出一个可怕的念头：“这家伙到底想从我这儿得到什么？所以成年人大多数都渐渐把寻找伙伴看作是不成熟的表现，或干脆当孩子气处理。然而，偶尔碰到孩提时代的老伙伴时，他们潜在的寻找热望，便会在彼此热烈的反应中暴露无疑。而这种友情的返真，说明人们内心深处还是渴望友谊的。

在我们的社会中，人们只有在为共同目标奋斗时，他们之间的关系才能和谐，亲密，这是一个可悲的讽刺。十来岁的孩子走到一起，就能组成一个球队，同

心协力去击败另一个球队；成年人却只有在战火纷飞的时代才会团结一致，面对共同的敌人。大多数情况下，人们彼此之间总是处于戒备状态，他们的谈话很少涉及各自心中的秘密。内心世界的封闭使人们无法通过情感交流建立真正的友谊，而友谊的缺乏使现代人陷入一种强烈的孤独感中因此，有些人呼吁，哪怕是成年人，也应该多交朋友，敞开友谊之门，摆脱现代人的悲哀。

20 相逢一笑泯恩仇



我们在社会交往中，人与人之间经常会发生一些矛盾，有的是由于认识水平不同，有的是因为一时的误解造成的。如果我们都能大度一些，置区区小私于不顾，一定会使矛盾缓和，消除积怨，重新赢得友谊的。

假如有个朋友告诉你说，你老朋友张三在背后批评你，说你能力差，而且不够朋友，这也不是，那也不是，在他眼里，你几乎一无是处，最让你生气的是，他还不讲道德，到处乱讲你对他说过的隐私。也许你当时是酒后失言，也许是出于对他的信任，可他却不

管到底是怎样的事，他给你弄得满城风雨，尽人皆知，让你觉得在众人面前抬不起头来。

这时你就会想：“张三这个混蛋到底是哪门子朋友？我又没把他怎么样，难道他不觉得话讲得有一点冒失吗？”

你心里头别扭极了，想着张三干过的错事，逢人就开始进行“宣传”，尽管有些事也许张三并没干过，但你仍然添油加醋，久而久之，你反倒以为这些都是真的，愈发觉得张三这人不怎么样，这样，你觉得出了点气，也“报了仇”。

张三听到这些后，开始变本加厉地说你的坏话。至此，朋友的交情就此结束了。

因为几句闲话弄得朋友反目，你觉得值吗？

所以，对方说的话，你若觉得不堪入耳，就不妨充耳不闻；对方的行为，你若觉得不顺眼，就不妨视而不见。何必过分认真，一定要报以尖刻的回应？与你无关的固然无需予以反击，即使与你有关的，也应该接受而不怨。何况对方的话语、行为，如能平心静气地思考一下，也未必对你有害。如果他说的不是事实，何必对谎言生气，如果他说的确有其事，那就是你的良师益友，何必为此而生气呢？

佛界有一幅名联：“大肚能容，容天下难容之事；

开怀大笑 笑世间可笑之人。”古人还常说：“将军额上能跑马，宰相肚里可撑船。”这些话无非是强调为人处事要豁达大度。

我们在社会交往中，人与人之间经常会发生一些矛盾，有的是由于认识水平不同，有的是因为一时的误解造成的。如果我们都能大度一些，置区区小利于不顾，一定会使矛盾缓和，消除积怨，重新赢得友谊的。

如果有人问我，最喜欢金庸武侠作品中哪一个场景。我会告诉你，我最喜欢的便是洪七公与欧阳锋大战三天三夜后，临死之前相逢一笑泯恩仇时的情景。

两个人代表着正邪双方，一生都是水火不容、誓不两立，总是处心积虑地想要将对方置于死地，明枪暗箭，互不相让，针锋相对。

就这样两个不共戴天的仇人在临死之前，回首往事，超脱了尘世间的你争我斗、恩恩怨怨，反而化敌为友。

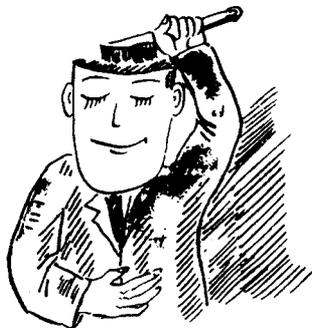
邪者会对自己一生中为功名利禄所做的事情而感到羞耻，而正者也会淡然世间的荣辱与恩怨，与其针锋相对地做敌人，当然不如握手做朋友。有些事情，未必在临死之前才会想明白。

人们总把事情看得过于复杂，而且耗尽了大部分

精力用于防着别人甩过来的明枪暗箭，然后再抽空给别人施放点明枪暗箭。

人为什么要让自己活得这么累呢？还有什么东西会比人与人之间的微笑更美好而且可爱的呢？

21 学会遗忘



过去的宜忘不宜记，让我们一齐来学习“遗忘”——遗忘那些该遗忘的人、事、物。

人有很多好的品质，其中之一即是“遗忘”。我们过度强调“记忆”的好处，却反而忽略“遗忘”的功能与必要性。

比如说你失恋了，总不能一直沉溺在忧郁与消沉的情绪里，必须尽速遗忘；生意失败，损失了不少金钱，当然心情苦闷提不起精神。解决之道无它——只有勉强使自己遗忘。

可见，“遗忘”在生活中对调节心态有多么重要！

然而想要遗忘，却不是想像中那么容易。遗忘是需要时间的。只不过，如果你连“想要遗忘”的意愿都没有，那么，时间再长也无济于事。

一般人往往很容易遗忘欢乐的时光，却常常想起糟糕的经历。换言之，人们有时习惯于淡忘生命中美好的一切；但对于痛苦的记忆，却总是铭记在心。为什么呢？难道我们真的如此愚蠢？

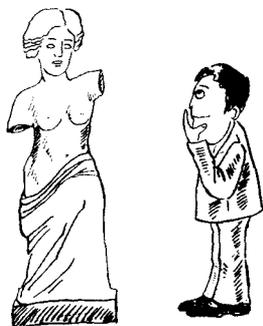
关键在于我们很少静下心来检查自己拥有的东西，却总是“看到”我们手里没有的。这就当然注定了难以遗忘。

的确，好像个个都太精明了。无论是待人或处事，很少检讨自己的缺点，总是记得“对方的不是”以及“自己的欲求”。其实到头来，还是很少如愿——因为，每个人的心态正彼此相克。

反之，如果这个社会中的每个人，都能够试图将对方的不是，及自己的欲求尽量遗忘，多多检讨自己并改善自己，那么，彼此之间将会产生良性的互补作用，这才是我们所乐意见到的。

相信，每一个人都希望重新见到过去那种不那么功利的社会。这必须大家都肯放下自己的欲求，一齐来学习“遗忘”——遗忘那些该遗忘的人、事、物。

22 不要追求完美



无论我的什么缺陷，我都无条件地完全接受，并尽可能喜欢我自己的模样

要拥有更轻松的生活，就必须学会不苛求生活中的
繁琐小事，不求完美，因为我们的确不是完美无缺的。
这是一个令人宽慰的事实，我们越是极早地接受这一事实，
就越能极早地拥有轻松的心态；这是人生的真谛。

但生活中的琐事是永远也躲避不开的，关键是你
如何看待它们。

比如你站在一面穿衣镜前，观察自己的面孔和全身。
你可能喜欢某些部分，而不喜欢某些部分。有些

地方可能不怎么耐看，使你感到不安，如果你看着自己不喜欢的地方，请你不要逃避，不要抵触，不要否认自己的容貌。这个时候你就需要面对你不喜欢的东西，而用自己的标准来看待自己。否则你就无法自我接受、自我肯定。

法国大思想家卢梭说得好：“大自然塑造了我，然后把模子打碎了。”这话听起来似乎有点玄乎，其实说的是实在话，可惜的是，许多人不肯接受这个已经失去了模子的自我，于是就用自以为完美的标准，把自己重新塑造一遍，结果却失去了自我。

生活中的琐事正如同镜子里你不喜欢的地方一样，如果你死盯着这些，那么你就无法拥有轻松而完整的生活。应当怎么办？你要用自己的眼光注视镜子里边的自我形象，并试着对自己说：“无论我的什么缺陷，我都无条件地完全接受，并尽可能喜欢我自己的模样。”你可能想不通：我明明不喜欢我身上的某些东西，我为什么要无条件地完全地接受呢？

接受意味着接受事实，承认镜子里的面孔和身体就是自己的模样。接受自己承认事实，你会觉得轻松一点，感到真实和舒服了。时间不长，你就会体会到自我接受与自信自爱之间相辅相成的关系。生活的道理也大体如是。

29 让烦恼见鬼去吧



当你抑制不住生气时，你要问自己：一年后生气的理由是否还那么重要？这会使得你对许多事情得出正确的看法。

上班时堵车堵得厉害，交通指挥灯仍然亮着红灯，而时间很紧，你烦躁地看着手表的秒针。终于亮起了绿灯，可是你前面的车子却迟迟不启动，因为开车的人思想不集中，你愤怒地按响了喇叭，那个似乎在打瞌睡的人终于惊醒了，仓促地挂上了一档。而你却在几秒钟里把自己置于紧张而不愉快的情绪之中。

美国研究应急反应的专家理查德·卡尔森说：“我们

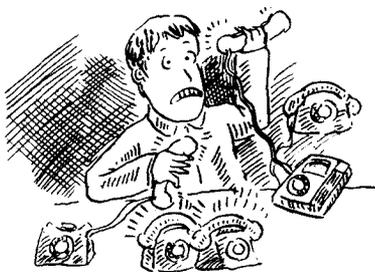
的恼怒有80%是自己造成的。”

因此 学会生活的一条黄金规则是：“不要让小事情牵着鼻子走。” 心理学家的建议是：要冷静，要理解别人，表现出感激之情，别人会感觉到高兴，你的自我感觉会更好。

学会倾听别人的意见，这样不仅会使你的生活更加有意思，而且别人也会更喜欢你；每天至少对一个人说，你为什么赏识他，不要试图把一切都弄得滴水不漏。只要找，总是能找到缺点的。这样找缺点，不仅会使你，也会使别人生气；不要顽固地坚持自己的权利，这会没有必要地花费许多精力。不要老是纠正别人，常给陌生人一个微笑，不要打断别人的讲话，不要让别人为你的不顺利负责。要接受事情不成功的事实，天不会因此而塌下来；请忘记事事都必须完美的想法，你自己也不是完美的。这样生活会突然变得轻松得多。

当你抑制不住生气时，你要问自己：一年后生气的理由是否还那么重要？这会使你对许多事情得出正确的看法。

24 给自己减压



对于那些压力很大的人来讲，我并不主张马上把他们原来的主题负载减少，要减少的是他们的垃圾负载，也就是生活中不必要的琐事。

一位教授在多年的咨询经验中发现，人的压力，可以用一个公式表现：

压力 = 负载 / 自我能力

负载等于是需要你去处理的事情，自我能力就好比处理这些事的能力。如果上面负载的东西并没有增加，可是你现在很难过，这就表示有几个可能，一

是你的自我能力减弱了，一是你在上面加了太多别的东西、太多垃圾。

对于那些压力很大的人来讲，我并不主张马上把他们原来的主题负载减少，要减少的是他们的垃圾负载，也就是生活中不必要的琐事。根据这个压力公式来分析，我可以为这些处在焦虑中的人开三个处方。

第一个处方是运动，因为运动可以刺激脑下垂体分泌脑内啡，使人的心情变好。

第二个处方，是尽量表现出开心的样子。一旦你经常这样做，行为影响情绪，人真得会变得比较快乐。

第三个处方，就是笑。因为笑的时候可以产生内脏按摩。而且笑的时候，通常都会深呼吸，也会刺激身体产生令人舒服、愉快的分泌物。

这样几个星期下来，我保证你有很好的转变，其实，生活当中的很多琐事是无法转变的，那就要看你如何面对它们带给你的压力 如何思考来解决这些压力。

思考的习惯，其实是可以改变的。在第二次世界大战时，有位焦虑过度而病重的士兵向医生求助，医生了解他的情况之后，对他说：“我要你把人生想成一个沙漏，上面虽然堆满了成千上万的沙粒，它们只能一粒、一粒，缓慢平均地通过瓶颈。你我都没有办法让一粒以上的沙粒通过瓶颈。你我每一个人都是沙漏。

每天早晨，我们都有一大堆该办的事，如果我们不是一件一件慢慢处理，像一粒、一粒沙粒通过瓶颈，我们可能对自己的生理或心理系统造成伤害。”

这个沙漏的比喻，点醒了这名焦虑的士兵，不但治好了他的病，战后他也依照这个思考方式缓解生活中的压力。

我想，这个比喻也同样会对现在的我们有很大的帮助。

25 男人也应撒撒娇



男人在成年后，很少能有孩童时期的被大人关爱的感觉，这一点，他却能够在女性主动的爱抚中体会到。

撒娇，似乎是孩子和女人的专利，但一次大规模的家庭调查却显示：其实男人比他们的妻子和孩子更爱撒娇。这一结果是哈佛大学公共卫生学院调查走访了1400多个家庭后得出的。

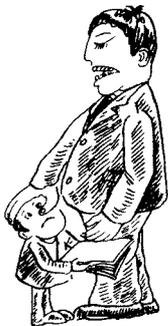
在性别角色的分工中，母亲是无条件呵护、滋养、抚慰我们的人，母亲自然成了人们撒娇的对象。女性本身就有母性的特征，这也是男人私下里更容易在女

人面前撒娇的原因之一。男人从小就接受着这样的教育：你是男子汉，男子汉就应该刚强。

但是，男人并非钢浇铁铸，他们在自然本性上和女人一样，都有脆弱的一面，都有心灵的伤痛需要安慰；然而，男人必须在社会角色中扮演强者，比女人少了许多宣泄机会。受了“委屈”，若是女人和儿童很可能就大哭一场，而大多数男人却只能以沉默来表达。哭在男性的行为意识中是负向行为，男性是以社会地位的高低和占有财富的多少取悦异性的，获取地位和财富的主要方式是暴力或类似暴力的智能行为，而哭是被当作过分激动和懦弱的表现。沉默则不然，沉默是男人保护自己不被对手了解，从而由被动转为主动的一种方式。

所以，男人在受到委屈后，他也只好选择沉默。于是当男人回到家中之后，便把脆弱暴露给自己的“心理母亲”以获得心灵上的“安慰”。这也正是男人为什么更容易在女人面前撒娇的又一个原因。男人喜欢接受女性主动的爱抚，那是在他潜意识中的一种正在撒娇的感觉，就像在母亲怀抱里的那种感觉似的。男人在成年后，很少能有孩童时期的被大人关爱的感觉，这一点，他却能够在女性主动的爱抚中体会到。所以，女人们，当你的男人向你撒娇时，请敞开胸怀接受他。

26 做人不要太偏激



性格和情绪上的偏激是一种心理疾病。它的产生源于知识上的极端贫乏，见识上的孤陋寡闻，社交上的自我封闭意识，思维上的主观唯心主义等等。

性格和情绪上的偏激，是做人处世的一个不可小觑的缺陷。

现实生活中，凡不能正确地对待别人的人，就一定不能正确地对待自己。见到别人做出成绩，出了名，就认为那有什么了不起，甚至千方百计诋毁贬损别人；见到别人不如自己，就冷嘲热讽，借压低别人来抬高

自己。处处要求别人尊重自己，而自己却不去尊重别人。在处理重大问题上，意气用事，我行我素，主观武断。像这样的人，干事业、搞工作，成事不足，败事有余，在社会上恐怕也很难与别人和睦相处。

偏激的人看问题总是带着有色眼镜，以偏概全，固执己见，钻牛角尖，对人家善意的规劝和平等商讨一概不听不理。偏激的人怨天尤人，牢骚太盛，成天抱怨生不逢时，怀才不遇，只问别人给他提供了什么，不问他为别人贡献了什么。

偏激的人缺少朋友，人们交朋友喜欢“同声相应，同气相投”都喜欢结交饱学而又谦和的人，老是以为自己比对方高明，开口就梗着脖子和人家抬杠，明明无理也要揽三分的主儿，谁愿和他打交道？

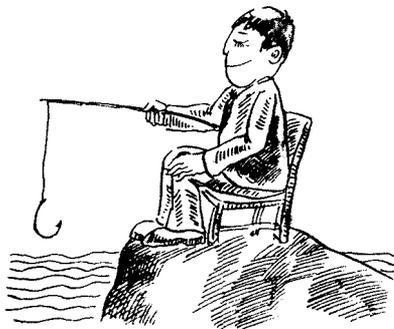
所以偏激的人大多人缘很差。

性格和情绪上的偏激是一种心理疾病。它的产生源于知识上的极端贫乏，见识上的孤陋寡闻，社交上的自我封闭意识，思维上的主观唯心主义等等。对此，只有对症下药，丰富自己的知识，增长自己的阅历，多参加有益的社交活动，同时，还要掌握正确的思想观点和思想方法，才能有效地克服这种“一叶障目，不见泰山”的偏激心理。

一个人有主见，有头脑，不随人附和，不与世沉

浮，这无疑是值得称道的好品质。但是，这还要以不固执己见，不偏激执拗为前提。无论是做人还是处世，头脑里都应当多一点辩证观点。死守一隅，坐井观天，把自己的偏见当成真理至死不悟，这是做人与处世的大忌，如果不认真纠正这种“偏差”，就很有可能会使自己误入人生的“麦城”而转不出身来。

27 豁达地面对生活



如果他真正欣赏的，只是做这件事的过程，而不是目的——游戏的乐趣在于过程之中，那么，他也就解脱了得失之心的困扰。

人们总会在生活当中遇到很多不顺心的琐事，也许它们会困扰你的内心，把你弄得痛苦不堪。你可以采取的最佳方式就是豁达，而豁达也是一种积极的生活态度。

有一个人，他的性情并不很开朗奔放，但他对待事情几乎从不见有焦躁紧张的时候，这并不是他好运亨通。仔细观察体会，会发现他有一些与众不同的反

应方式：比如，他被小偷扒走了钱包，发现后叹息一声，转身便会问起刚才丢失的身份证、工作证、月票的补办手续。一次，他去参加电视台的知识大赛，闯过预赛、初赛，进入复赛，正洋洋得意，不料，却收到了复赛被淘汰的通知书。他发了几句牢骚。中午，却兴致勃勃地又拜师学起桥牌来。这些，反映出他的一种很本能很根本的思维方式，那就是承认事实。事实一旦来临，不管它多么有悖于心愿，但这毕竟是事实。大部分人的心理会在此时产生波动抗拒，但豁达者，他的兴奋点会迅速地绕过这种无益的心理冲突区域，马上转到下边该做什么的思路上去了。事后，也的确会发现，发生的不可再改变，不如做些弥补的事情后立刻转向，而不让这些事在情绪的波纹中扩大它的阴影。这堪称是一种最大的心理力量。

豁达的人，每每是乐观的人。而所谓乐观，按照某位哲人的说法，就是乐观的人与悲观的人相比，仅仅是因为后者选择了悲观。

豁达的人在遇到困境时，除了会本能地承认事实，摆脱自我纠缠之外，他还有一种趋利避害的思维习惯。这种趋利避害，不是为了功利，而是为了保持情绪与心境的明亮与稳定。这也恰似哲人所言：“所谓幸福的人，是只记得自己一生中满足之处的人；而所谓不幸

的人，是只记得与此相反的内容的人。”每个人的满足与不满足，并没有太多的区别差异，幸福与不幸福相差的程度，却会相当巨大。

观察分析一个心胸豁达的人，你往往会发现，他的思维习惯中有一种自嘲的倾向。这种倾向，有时会显于外表，表现为以幽默的方式摆脱困境。自嘲是一种重要的思维方式。每个人都有许多无法避免的缺陷，这是一种必然。不够豁达的人，往往拒绝承认这种必然。为了满足这种心理，他们总是紧张地抵御着任何会使这些缺陷暴露出来的外来冲击。久之，心理便成为脆弱的了。一个拥有自嘲能力的人，却可以免于此患。他能主动察觉自己的弱点，他没有必要去尽力掩饰。从根本上来说，一个尴尬的局面之所以形成，只是因为它使你感到尴尬。要摆脱尴尬，走出困境，正面的回避需要极大的努力，但自嘲却为豁达者提供了一条逃遁出去的轻而易举的途径——那些包围我的，本来就不是我的敌人。于是，尴尬或困境，就在概念上被取消了。

豁达也有程度的区别 有些人对容忍范围之内的事，会很豁达，但一旦超出某种极限，他就会突然改变，表现出完全相异的两种反应方式。最豁达的人，则具有一种游戏精神，将容忍限度扩大。有这样一个故事：一个

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

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

28 不要自寻烦恼



认真分析一下，其实，现代人最大的烦苦并不是来自于一些不可避免的事，而是“庸人自扰”。

“不要自寻烦恼”，这是一句几乎成为现代人口头禅的语言了。

人生在世，谁能没有烦恼？人无远虑，必有近忧嘛。这样看来，烦恼是不可避免和无所不在了。

认真分析一下，其实，现代人最大的烦苦，并不是来自于一些不可避免的事，而是“庸人自扰”。我们时常犯“无病呻吟”的毛病，搞到最后，“自讨苦

吃”，甚至更糟。因此，不要让忧愁、恐惧、哀伤等等自毁的情绪，像白蚁蛀蚀木头一样，盘踞在你的心头地想。如果你将忧愁的事，一遍又一遍地在脑中翻来覆去地想，就会像鞋带每天拉拉扯扯地受到磨损，迟早有一天将被扯断。

有一个人以为自己得了癌症，便跑去看医生。医生问他哪里不舒服，他回答说没有。

医生又问：“你最近体重有没有减轻？”他也说没有。

“那你为什么觉得自己得了癌症？”医生忍不住这么问他，他说：“书上说癌症的初期毫无症状，我正是如此啊！”

没有任何事物，比无中生有的忧愁更愚蠢了。有一句老话说：“你无法不让鸟儿飞过你的头顶，可是你可以不让鸟儿在你的头上筑巢。”

许多人不都是这样？对明日，甚至对下一刻忧虑。马克·吐温晚年时自承道：“我的一生太多在忧虑一些从未发生过的事。”未来的命运虽不可测，但不断预支着未来的不幸，不是破坏了此时的心情吗？未来的不幸不见得真会发生，然而无谓的忧虑却让我们失去现在的平静。

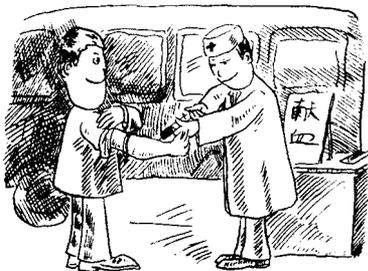
富兰克林以失眠做比喻。他说：“失眠者睡不着，

因为他们担心会失眠，而他们之所以担心，正因为他们不睡觉！

忧愁会变成醉酒后的头痛；可是，酒又是谁决定要喝的呢？所以说，快乐不能强求，烦恼却可以避免。

有另一句话，叫做“人无远虑，必有近忧。”似乎和今天的主题不尽一致。其实，最根本的区别在于：该忧则忧，该乐则乐。其情形全在于自己的心中掌握。

29 在不平衡中找平衡



感谢所拥有的一切，尽力付出自己，奉献爱，才能在不平衡中得到心中真正的平衡。

常有人大大的不平衡于：我的努力与付出并不比别人少，为什么与我得到的一点都不成比例？为什么心不能平？就是这一颗心，常在方寸之间起起伏伏、纷纷攘攘没有止息的一天，没有满足的一时。

生而能有感觉，实在是非常美妙的事，生、老、病、死、酸、甜、苦、辣、悲、欢、离、合、爱、恨、情、仇、贪、嗔、痴、怨、喜、怒、哀、乐……种种感受都是一种成长的代价，成长的轨迹。所以，何必

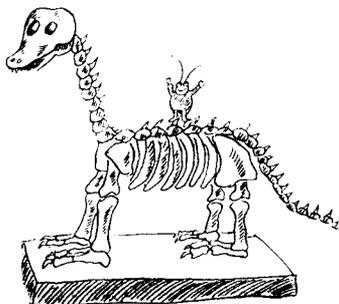
一定过得幸福美满才叫做过呢？既然日子非过不可，没有理由把它过得黯然无光，白白来世上走一遭。

心想欢时，何妨开怀；心想泪时，何妨痛哭。心想木时，又何妨啥也不去想！不为什么，只因为你就是自己的主人，别人无法代替你的任何感受，你也永远无法摆脱心中会升起的种种感觉。

如何处理所有感觉呢？是不是让它漠然而过？还是不去管自己存在时的我思我想？或者让自己在功利与现实中慢慢妥协，最后终于忘了原来也曾有一颗善良的心，多年来的成长，是别人左右了我的心，是自己失去了本真，变得不是原来的自己，你喜欢这样吗？喜欢被不知名的线操纵着情绪，像一个木偶？上演着不是自己要的剧本，扮演着不是自己要的角色？

做自己“心”的主人，你只有学会：感谢所拥有的一切，尽力付出自己，奉献爱，才能在不平衡中得到心中真正的平衡。

30 像蝉螂一样坚强



不如意事十之八九，悠然地面对，能屈能伸，
不要做恐龙横行一时，要学蝉螂生存无数年。

在很多城市，每年都搞一次全市的灭蝉螂运动。没有人喜欢蝉螂，因为它长相奇丑，生命力极强，到处都有，打了一只，呆会又出来一只，有缝就钻，有洞就躲，一般的杀虫剂对它们也不太有效。

最近在阅读了一本有关昆虫的书之后，我对蝉螂的印象有了一些改变。

据研究，蝉螂是和恐龙同时期的昆虫，可是恐龙早已死光了，蝉螂却仍在地球上存活，并且大量繁衍。

那篇文章还说，蝉螂可以在最恶劣的环境中生存，只要有那么一小滴水，它就可以活下来。

蝉螂的这种生存能力是自然演化的结果，但自从读了那本书后，对蝉螂却有了一些“尊敬”。虽然我看到蝉螂还是要追它打它。

我常想，人如果也有蝉螂的韧性，还有什么日子不能过，还有什么样的苦不能吃呢？

在人的一生当中绝对会碰上不如意的时候，这些不如意有很多种，例如：生意失败、失恋、人事斗争落败、被羞辱、工作不顺、家道中落……等等，而依各人承受程度的不同，这些不如意也会对各人形成不同的压力与打击，有人根本不在乎，认为这只是人生中必然会遇到的事；有人则很快就可以摆脱沮丧情绪，重新出发；但有些人只要被轻轻一击就倒地不起。

不管你遇到的不如意程度如何，只要你在主观感受上已到了沮丧、消极、痛苦，几乎要毁灭的地步，那么我要告诉你的就是：像蝉螂一样地活着。

蝉螂是墙缝里可活、壁橱里可活、阴沟里也可活的昆虫，当你遇到不如意事，无论是客观环境造成的，还是人为的，不就有如在墙缝里、壁橱里、阴沟里一样吗？如果你因为过着这样阴暗、充满脏臭与羞辱的日子而灰心丧志，失去活下去的勇气，那么你连一只

蝉螂都不如。恐龙已经绝迹，蝉螂却仍在世上猖狂，只因它活下来了，所以你也要在最黑暗的时刻，最卑贱的时刻，最痛苦的时刻，屈辱地活下来。像一只蝉螂那般活下来。

也就是说，在这种时候，你不要去计较面子、身份、地位，也不要急着出头，这种日子很容易让人沉不住气，但只要沉得住气，只要“存在”就有希望，就有机会。这不是安慰你，而是事实本就如此——你看看，恐龙如今安在？

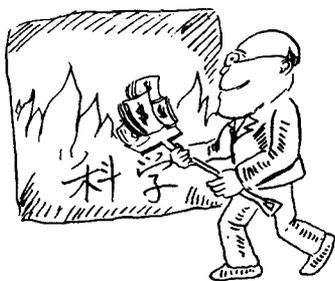
如果人能像蝉螂一样地活下来，必然会有一些收获：

重新出头的那一天，你会得到更多的尊敬，因为人虽然屈服于强者之下，但打不死的勇者却有更强的号召力和感染力。

有过蝉螂般的生活经验，便不怕他日横逆之来；换句话说，对不如意事更能悠然面对，能屈能伸；阴暗的日子能过，风雨的日子能过，人到了这种地步，还有什么事能为难他呢？

所以，不要做恐龙横行一时，要学蝉螂生存无数年。

31 合法地赚钱



只要您的用途是正确的，上天即会逐次将您所需的金钱交付于您。

有位伟大的民族英雄带领人民揭竿而起，推翻了专制的统治而成立民主政府。国会成立之后，第一项议案便是讨论要在首都中央公园内，为这位民族英雄制作一座铜像。这项议案立即获得全数通过。

其中一位国会议员是这位民族英雄的好友，他等不及会议结束便匆匆赶到民族英雄的家中，向他报告这项好消息。

这位民族英雄听后也是大喜过望，忙问道：“真有

这么好的事？他们要为我立铜像？你知不知道他们打算花多少预算去建这座铜像？”

他的朋友：“据我所知，大约是两亿里拉左右，可真是一笔大数目，不是吗？”

民族英雄连忙道：“两亿里拉，太好了，趁他们还没散会，你赶快回去告诉他们。不用建那铜像了，只要盖基座就好，两亿里拉给我，我每天到中央公园去，站在那儿让民众瞻仰就行了。”

如果说连领导革命的民族英雄也喜欢钱，那么，我们这些平凡的人们对金钱的需要，也就不能苛责了。

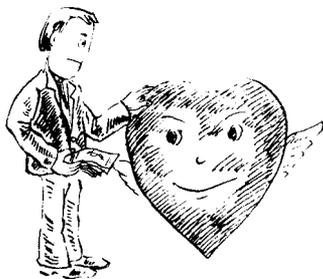
金钱本身并无善恶之别，而是取决于使用金钱的人如何来运用它。金钱可以购买军火、毒品；同样地也能够用来建造医院、办学校。故而赚取庞大数目的金钱，并不是罪恶；使用金钱来危害大众或造福社会，要看握有金钱的人具有何种观念。

在成功法则中，购取足够的金钱，也是大多数人努力的一项目标。当您充分了解如何运作金钱之后，才配得上拥有财富；否则再多的金钱在手上，也只能如南柯一梦，甚至造成个人心灵的腐败。

所以，在我们踏上成功起点，决心全面改变自己，去赚取更多金钱之际，先让我们弄清几项事实：金钱是好的，只要确保它是在好人手中。尚未赚得财富之

前，要先订下存钱的目标，否则即使收入丰裕，但开支超过收入，仍是要面对负债。最后，订下您所想要的金钱目标，不用怕数目太过庞大；只要您的用途是正确的，上天即会逐次将您所需的金钱交付于您。

32 慎待借钱



借钱时应该慎重一点，因为借与还之间有一个信任问题，稍有不慎，信任就变成了轻信。

“有借有还 再借不难。”这是人们互相信信的一种关系。我们每个人恐怕都有向人借钱借物或被借的情况，但借与还似乎总没有成正比。一般碰到的都是有借有还的，也有借口一大堆，好话保证一大串，结果还是没有还的。于是，就这件事情，不少人讨论说：真情，可以说建立在人与人之间相互信任的基础上。然而，信任似乎又是一个琢磨不定，难以把握的东西，稍有不慎，信任就会变成轻信。为了防止轻信，有人

常常用审视的眼光看人行事，于是烦恼也就随之而来。

一位熟人说了他借了500元给十年前一面之交的朋友买机票的一件事，在其单位和家庭引起了反响。

第二天，妻子下班回来，表情严肃地对他说：“我把昨天的事跟单位的人讲了，大家都说，这笔钱肯定回不来了。”“有那么严重吗？”他强作镇定。“你不知道，现在社会上什么人没有？你吃亏就在太轻信别人了。”

这不大不小的事情，使他们这个原本十分平静的家庭平添了一种沉闷气氛。钱多钱少是一回事，关键是果真被人骗的话，那岂不太窝囊了吗？一阵电话铃声，打破了家中的沉闷。拿起电话一听，竟是那位借钱的，他说机票没订到，只好改乘轮船，500块钱用不上了，一会儿便来还。

究竟是幸运呢，还是事情本该如此，到现在他也没弄明白。

借钱给人家，如果数目小一些，还或不还都无所谓。但如果是数目大的，可就要存一点介意，免得当道德靠不住时，反而给心灵，至少是生计上带来太多烦恼。

33 让美女改变你的现状



美女究竟是好是坏，那就要看诸君心里在想些什么了。

在人潮汹涌的城市，大凡触目可及的地方都有美女或美女照充斥你的眼睛。从某种程度上讲，我们的美女和美女照还起到了点缀和改善生态环境的作用，让芸芸众生疲惫的视线受益多多。

不仅如此，最近美国芝加哥大学一个研究小组发现，一个男人只需对一张魅力迷人的美女照片看上 45 秒钟，就足以让这个男人的体内发生强烈的化学变化，虚荣心和好胜心戏剧性地膨胀起来。

这个男人就会想：我的收入还要增加一个百分点；我的事业一定要成功；社会地位必须跃上一个台阶；工作能力再加强；面包会有的；佳人会有的；一切都会有的。

研究小组把年龄在 18 至 36 岁的男人分成两组，其中一组看今年时尚媒体封面上年轻的魅力女性的照片，另一组看的则是 50 岁以上的妇女的照片。45 秒钟之后，志愿者被要求完成一系列的情绪测试、个性及事业调查表。

比较了调查结果之后，两组之间出现了令人惊讶的差异。看了年轻女性照片的男人都夸口说自己“更加雄心勃勃、在公司里处于更高的职位、收入更高而且声望更好”；约有 36% 的男人评价自己是外向型性格，另一组看老年女性照片的则只有 16% 的男人如此评价自己。

调查结果还发现，约 80% 看了年轻女性照片的男人的睾丸激素水平都提高了，并列出了至少一样与之有关的个性特征；另一组则只有 18% 的男人具有以上特征。调查结果最后发现，男人的雄心及优势感都来自于自身高水平的睾丸激素，以前已有研究发现男人的这两样特征对女性有较强的吸引力。

当然，美女多了也不全是好事。

美女越多的地方，交通事故也越多，不论美女是在车里还是在车外。美女越多的地方，工作效率越低，但美女经济越发达。美女越多的地方，空气中化学物质成分的含量就越高。美女越多的地方，礼品包装费用也越多。美女越多的地方，化妆品的需求量越大。美女越多的地方，时装设计师越高兴。美女越多的地方，婚外恋的发生就越频繁。美女越多的地方，愚蠢的男人就越多。美女越多的地方，花卉植物的生长周期就越短。美女越多的地方，花钱吃饭买东西的男人越多。美女越多的地方，长寿的男人越少。美女越多的地方，爱说实话的男人就越少。美女越多的地方，电话占线的频率就越高。美女越多的地方，货币的通货膨胀速度越快。

如此看来，美女究竟是好是坏，不妨先看诸君心里在想些什么了。

34 坚强地面对灾难



夸大和传播事态的严重性也许是人的本能。置身其中感受恐慌带来的刺激，再把那些不知道真假的信息传扬到四方。但只要想到未来，就感到了比传染病更恐怖的结果。

“非典”来了，一时间席卷了整个中国，就在短短的几个月之间，似乎人们的生活已经改变了。

现在，似乎最可怕的并不是病毒，而是人心中的恐慌。

地铁里，人人都在煞费苦心地找通风口，大家小

心地保持着身体距离，男男女女戴着口罩还把衣服领子竖起来挡着口鼻，如果哪个人抽了一下鼻涕从大家中间挤过去，立刻会招来燃烧着怒火的眼神。

到了单位，一个一直干咳的同事，遭到大家的冷遇，虽然他的咳嗽已经持续一两个月了，但这种嫌疑还是不能消除。“非典”成了一个冠词，大家习惯性地把它加在那些有感冒症状的人身上。每天来上班，人们总是在交流各种未经证实的小道消息，而谈论的结果，都是吃一口少一口了，该怎么享受怎么享受，上什么班呢？

过去热闹的酒吧、医院、餐厅、茶室现在门可罗雀。即使身处其中，人们的话题也不离“非典”，有人说起那些流行瘟疫的恐怖电影，对病人用机关枪扫射、活埋、烈火焚烧，或炸掉大桥让火车葬身深涧等等等等。恐怖气氛在人们的言谈中蒸腾。

潘多拉的盒子被打开了，它放出了可怕的瘟疫、自然灾害和战争。人类与自然界的斗争从来也没有停止过。而历史发展到今天，证明流行病并不是不可控制的，其结果都会被战胜。大家需要的只是时间。

一种矫枉过正的恐惧情绪正在席卷这个社会，心理恐慌已经演化成比病毒更大的洪水猛兽，撕扯着人与人之间的关系：

“非典”这种传染病，是否意味着无父无母无儿无女没有友情爱情的时段来临？就像过去大家玩的“杀人游戏”，任何人都不可信任，任何人都不值得同情，我们面对的每个人都可能是杀害自己的凶手。你要在各个场合提高警惕，观察遇到的人是否神情委顿，有发烧的症状；是否干咳，是否呼吸不畅；去卫生间的时候搜查里面有无带血丝的痰迹；戴了三层口罩还觉得不安全……

更可怕的是，“非典”却极大地影响了各种社会关系。杀人游戏还有一个睁着眼睛的裁判呢，而在今天的北京，谁是个最清醒的智者？

夸大和传播事态的严重性也许是人的本能。我也喜欢身在其中感受恐慌带来的刺激，再把那些不知道真假的信息传扬到四方。但只要想到未来，我就感到了比传染病更恐怖的结果。

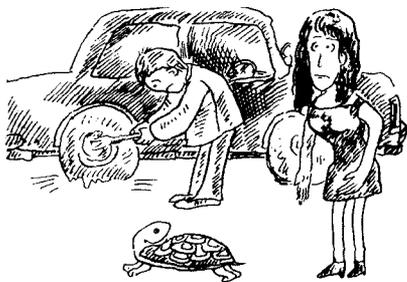
我们在传播的时候，其实就是在失去朋友，失去亲人的信赖与支持。这不一直以来都是我们最宝贵的东西吗？你愿意自己对人报以真诚的微笑时，别人忽然掩面而走吗？你愿意自己好端端的被人怀疑有病吗？反正我不愿意，即使有一天我被感染了“非典”一病不起，我也不愿意在健康的时候丧失朋友间的信任，亲人间的相互支撑，邻里间的温情和陌生人间的快乐

招呼。当然，这也是表现忠诚的好机会，我的一个朋友就因此赢得了我的衷心仰慕。她说，如果她老公得了非典，她会一直照顾他，“即使我死了，也不能让他死！”

在这场突如其来的灾难中，有人恐慌，有人退缩，有人坚强，有人洒脱……

你是哪一种呢？

35 谁都会感觉不好



一直困扰着我们的并不是事情本身，而是我们复杂的心态。

当你观察平静、放松的人们，你会发现在他们感觉好时，他们是很愉快的。他们明白会有一段时间他们感觉将不那么好。但是这些对快乐的人来说，是正常的，事物变化之道就是这样。在他们觉得沮丧、生气或紧张时，他们就接受他们的这些感觉，并且知道它们是会消失的，而不是简单地与他们的感觉和惊恐搏斗。这就使得他们更加的从容，并能走出消极感受的状态，进入更积极的精神状态。我所知的一个最快

乐的人也会是一个不时陷入低沉的人。但是，他可以轻松自在地对付自己低落的心情，好像根本不在乎，因为他明白，很快，他还会再快乐起来的。对他来说，这不是大问题。

下一次当你觉得不好时，试着放松一下，而不是去躲避。看看，你是否将不再惊慌，而是变得优雅和镇定。要知道如果你是心态轻松的，那么这些消极的感受将会消失，这就像太阳在晚上会落山一样确定。

令人不快的事情每个人都会遇到，比如在元旦的前一天，超市里挤满了排队的人们，大家烦躁、满口牢骚。后来工作人员请那个十分烦躁的人到她的位置上来，那个人瞪大了眼睛，但马上就轻松了下来，并且表示了歉意。顿时，整个超市的气氛缓和许多。

烦恼并不能使排队的人数减少一个，所以与其烦恼万分，不如改变心态。

你会发现，原来一直困扰着我们的并不是事情本身，而是我们复杂的心态。

36 谁都有“背”的时候



一般来说，失意的人较少攻击性，郁郁寡欢是他们表现的最为普通的一种形态，但别以为他们只是如此。

有一次，我约了几个朋友来家里吃饭，这些朋友彼此间都很熟识。我把他们聚拢来主要是想借着热闹的气氛让一位目前正陷于低潮的朋友心情好一些。

这位朋友不久前因经营不善结束了一家公司的经营，妻子也因为不堪生活的压力正与他谈离婚的事，内外交逼，他实在痛苦极了。

来吃饭的朋友都知道这位朋友目前的遭遇，大家

都避免去谈与事业有关的事，可是其中一位因为目前发了大财，赚了很多钱，酒一下肚忍不住就开始谈他的赚钱本领和花钱功夫，那种得意的神情连我看了都有些不舒服。我那位失意的朋友低头不语，脸色非常难看，一会儿去上厕所，一会儿去洗脸，后来还是提早离开了。

我送他出去，走在巷口时他愤愤地说：“老吴有本事赚钱也不必在我面前吹嘘嘛！”

我非常了解他的心情，因为在十年前我也有过低潮期，当时正风光的亲戚在我面前炫耀他的薪水如何如何的高，年终奖金如何如何的多，那种感受就如同把针一支支扎在心上一般，说有多难过就有多难过。

因此我要提醒大家，与人相处要切记——不要在失意者面前谈论你的得意。

如果你在某一方面正得意，要你不谈论不太容易，哪一个意气风发的人不是如此？所以这种人也没什么好责怪的。但是谈论你的得意时要看准场合和对象，你可以在演说的公开场合谈，对你的员工谈，享受他们投给你的钦羡目光，也可以和其他得意的人谈，你们共同享受着心情的愉悦、人生的快乐，但是千万不要对失意的人谈，因为失意的人此时最脆弱，也最多疑，你的谈论在他听来都充满了讽刺与嘲弄的味道，

让失意的人感受到你“看不起”他。当然有些人不在乎，你说你的，他听他的，但这么豪放的人并不是很多。因此，你所谈论的得意，对大部分失意的人来说是一种伤害，这种痛苦的滋味也只有尝过的人才知道。

所以，我们说不要在失意者面前谈论你的得意，一方面是道德上的考虑。当然，如果你不知道对方正当失意则另当别论。另一方面是人际关系上的考虑。

一般来说，失意的人较少攻击性，郁郁寡欢是他们表现的最为普通的一种形态，但别以为他们只是如此。听你谈论了你的得意后，他们普遍会产生一种心理——怀恨。这是一种转移到心底深处的对你不满的反击。你说得唾沫横飞，不知不觉已在失意者心中埋下了一颗炸弹，想想看，这有多不值啊。

失意者对你的怀恨多半不会立即显现出来，因为他们此时无力显现，但他会通过各种方式来泄恨，例如说你坏话、扯你后腿、故意与你为敌，其主要目的就是要看一看你得意到什么时候。而最明显的则是疏远你，避免和你碰面，以免再听到你的得意之事，于是你不知不觉就失去了一个朋友。

不管失意者所采取的泄恨手段对你造成多大的损伤，至少这是你人际关系上的危机，对你绝不会有好处的。

像前述我那位失意的朋友后来一谈起那位曾在她面前谈论得意之事的的朋友就闷声不语，后来我才知道，他们再也没有来往过。

所以，当你有了得意之事，不管是升了官，发了财，或是一切顺利，切忌在正失意的人面前谈论，如果不知道某人正在失意也就算了，如果知道，绝对不要开口。

不过有一点你必须注意，就算在座没有正失意的人，但总也有境况不如你的人，你的得意还是有可能让他们反感；人总是有嫉妒心的，这一点你必须承认。

所以，得意时就少说话，而且态度要更加地谦卑。

37 对遗憾不必耿耿于怀



体会到每个生命都有欠缺，就不会再去与人作无谓的比较了，反而更能珍惜自己所拥有的一切。

在一个讲究包装的社会里，我们常禁不住羡慕别人光鲜华丽的外表，而对自己的欠缺耿耿于怀。

其实没有一个人的生命是完整无缺的，每个人都少了一些东西。

有人夫妻恩爱、月收入数十万，却有严重的不孕症；

有人才貌双全、能干多金，情字路上却是坎坷

难行；

有人家财万贯，却是子孙不孝；

有人看似好命，却是一辈子脑袋空空……

每个人的生命，都被上苍划上了一道缺口，你不想要它，它却如影随形。

你要宽心接受，体会到生命中的缺失，仿若我们背上的一根刺，时时提醒我们谦卑，要懂得怜恤。

若没有苦难，我们会骄傲，没有沧桑，我们不会有同情心去安慰不幸的人。

人生不要太圆满，有个缺口让福气流向别人是很美的一件事，你无需拥有全部的东西，若你样样俱全，别人吃什么呢？

体会到每个生命都有欠缺，就不会再去与人作无谓的比较了，反而更能珍惜自己所拥有的一切。

有位著名企业家说：“这辈子所结交的达官显贵不知多少，他们的外表实在都令人羡慕，但深究其里，每个人都有一本很难念的经，甚至苦不堪言。”

所以，不要再去羡慕别人如何如何，好好数算上苍给你的恩典，你会发现你所拥有的绝对比没有的要多出许多，而缺失的那一部分，虽不可爱，却也是你生命的一部分，接受它且善待它，你的人生会快乐豁达许多。

38 不要固执己见



什么叫聪明，什么叫愚笨，别让世俗的标准局限了你无限的天份。

坚持自己的信念固然重要，但改变错误的想法则更为重要。它与坚持信念是不会发生冲突的。所谓信念，就是行为所根据的一种中心思想，它就在无形中时时刻刻支配自己的行为。有些人常自以为想法非常正确，而盲目地遵守自己的原则。事实上，这种自以为是的潜意识已经有所偏差了。

这种固执己见，不愿接受他人意见的人，往往都是缺乏自信而引起的心理作用。他们觉得修正自己的

意见，就好像让对方给打败一样地狼狈。也因此他们永远在心中作矛盾的挣扎与无止境的逃避。

而有自信的人就不同了，他们能坦诚地接受别人的批评与意见，然后加以冷静的分析，从而悟出为人处世的道理，借此修正自己思想上的偏差；也因此的人生旅程中，他们无往不利。我们不妨看看那些在做入方面失败的例子，他们不仅无法坦然地接纳别人的意见，甚至想迫使对方屈从于自己，他们除了使人际关系恶化外，也不知道这种自以为是的思想正是阻碍进步的最大敌人。

莎士比亚曾说：“愚笨的人往往认为自己很聪明，而聪明的人却一直认为自己很笨。”

他又说：“真正的聪明人和真正的愚者 其实都没什么危险性，真正具有危险性的，往往是那些半愚半聪明的人。”

一个真正愚笨的人，即使有什么阴谋企图，也因为本身的智力和能力有限，无法做得到。而一位真正聪明及有智慧的人，本身已有足够的能力判断、分析事情，任何事都能够拿捏得很准，所以也不用为他们担心或怕他们会做出不合情、理、法的事情。

相对于完全都不会去做和会做得很好的以上两种人，就是那种一知半解，半聪明半愚笨的人，说他很

愚笨，他又说得头头是道；说他聪明，但他所做出来的事又叫人不放心。而偏偏世上这种自以为聪明的人还不在少数，真是既悲哀又可怜，难怪科学家爱因斯坦曾说：

“世界上只有两种东西堪称无限，一是宇宙，另一是人类的愚蠢。但是关于宇宙的无限这一点，至今我仍未完全的确信。”

在大师眼中，人类的愚蠢和宇宙的无限宽广比起来，竟然毫不逊色，这大概也是天才物理学家对我们人类的一种感叹吧！

可知蠢笨也分为好几种，其中最糟糕的就是那种一知半解、潦草马虎兼自以为是型的笨蛋。这种人稍微有点知识，这也懂一点，那也懂一点的，但却会凭借这一点小知识做出轻率的举动来，徒然引来耻辱，这毋宁是件最悲哀的事。

所谓脑筋好的人，就好比那脚程比较快的旅人一样。总比别人先到那人迹未到的地方去，然而也可能错过了途中道路两旁一些值得看的东西。

英国神学家汤姆斯曾说过：“聪明的人从他人不屑一顾的垃圾堆中挖出幸运。”在现代成功的企业家中，很多人一开始创业时，从事的就是别人眼中绝不可能赚钱的行业。因为大家都这样认为，如果有人不顾一

切地往火坑跳，自然会被别人视为呆子。但不到最后一刻真的呆子是谁就难说了。

什么叫聪明，什么叫愚笨，别让世俗的标准局限了你无限的天份。

39 要懂得人无完人



谁也不能十全十美，天使都能抽烟，更何况凡人，哪能没有这样那样的缺点？

古语云：“金无足赤，人无完人”。正如世界没有十全十美的东西一样，也不存在精灵神通的完人。但在认识自我，看待别人的具体问题上，许多人仍然习惯于追求完美，求全责备，对自己要求样样都是，对别人也往往是全面衡量。

难道那些英雄、名人果真那么光彩夺目、无可挑剔吗？绝非如此。任何人总有其优点和缺点两个方面。

美国大发明家爱迪生，有过一千多项发明，被誉为发明大王，但他在晚年却固执地反对交流输电，一味主张直流输电。

电影艺术大师卓别林创造了生动而深刻的喜剧形象，但他却极力反对有声电影。

人是可以认识自己，操纵自己的，人的自信不仅是相信自己有能力有价值，同时也相信自己有缺点毛病。我们应当保持这样一种心态和感觉，我知道自己的长处、优点，也知道自己的短处、缺点，我知道自己的潜能和心愿，也知道自己的困难和局限，自己永远具有灵与肉、好与坏、真与伪、友好与孤独、坚定与灵活等等的两重性。

自我容纳的人，能够实事求是地看自己，也能正确理解和看待别人，这样就会抛弃骄傲自大、清高孤僻、鲁莽草率之类导致失败的弱点。我们以这种自我肯定，自我容纳的观念意识付诸行动，就能从自身条件不足和所处的环境不利的局限中解脱出来，去说自己想说的话，去做自己的事，不必藏拙，不怕露怯，即使明知在某些方面不如别人，只要是自己想做的事，也会果敢行动，我行我素。因为任何一个人只有经过东倒西歪、羞怯紧张、让自己像个笨蛋那样的阶段，才能学会走路、讲话、游泳、滑冰、骑车、跳舞等等

一切本领和技术。

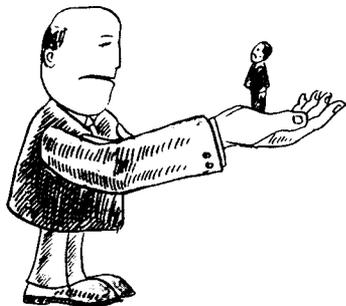
任何人都有缺点和弱点，任何人也不会是全知全能的，只不过表现在不同的事情上而已。因而，人人 在自我表现和与人交际中都会有笨拙的表现。有些人 由于不能实事求是地对待自己的缺点，拿出勇气，去 革新自己，突破自己，所以，他们情愿不做事、不讲 话、不玩乐交际，也不愿意在别人面前暴露自己的弱 点。如在灯火绚丽、乐曲悠扬的宴会厅里，他们很想 站起来跳舞，可是怕别人笑话自己笨拙，宁愿做一晚 上的看客。跳得好的人越多，他们就越鼓不起勇气。

美国著名的管理学家彼得·德鲁克在《高效的管 理》一书中写道：倘要所有的人没有短处，其结果最 多是一个平庸的组织。所谓“样样都是”，必然“一无 是处”。才干越高的人，其缺点往往也越明显，有高峰 必有深谷。

谁也不可能十项全能，与人类现有的博大的知识 经验、能力的汇集总和相比，任何伟大的天才都不及 格。一位经营者如果只能见人之所短而不能见人之所 长，从而刻意于挑其短而不着眼于其所长，这样的经 营者本身就是弱者。有些人，搞不清楚为什么要放弃 完美。尽管追求完美而达不到理想的目标，但总可以 促使自己有所改进和提高吧！我们要有所改进和提高，

必须要通过一个重要的环节，就是学会自我接受，自我肯定。因而，我们只有放弃完美，才能树立起自信自爱的意识，才能真正地认识和确立自己的价值、选择和追求。

40 走自己的路



如果一个人别人希望他怎么样，他就会怎么样，这是多么可怜、毫无价值的形象。

使自己成功的条件，不仅是头脑聪明而已，亦须具有不在乎别人的那种定力，但这种定力并非人人都能做到。

有人以为坚持独立自主，似乎很难得到别人的赞许，很难处好人际关系。这是一种错觉和误解，事实恰好相反。一个真正能够主宰自己的人只是不去为了迎合他人的观点与喜好而放弃自我价值、自我追求；只是在与人交往中不会为了博得他人的赞许而跟随他

人的指挥棒转。如果一个人别人希望他怎么样，他就会怎么样，这是多么可怜、毫无价值的形象；如果一个人不能明确地阐明自己在生活中的思想和感觉，那就没什么人会与你坦诚相见，没什么人会真正地尊重你。因为失去了自我，也就失去了平等自由的人际关系和生活方式。某些官僚、政客之所以不为人们所信任，就因为他们只是留声机、传声筒，而没有自己的灵魂。这种人往往是轴承脑袋弹簧腰、头上插着风向标，只会见风使舵，趋炎附势。这种人的自我价值完全取决于头上的乌纱帽，一旦失去职位，手中无权了，他就一无所有，一文不值了。

这难道不是事实吗？实际上，最受赞许，最受欢迎的人恰恰是那些希望赞许而不是祈求赞许的人，是那些能以积极的心理态度表现美好的自我形象的人，是那些从不放弃独立自主权利的人。

不在乎别人反应与厚脸皮是有所不同的，两者的差异在于，不在意别人反应的人大都具有远见，明白自己的做法会产生何种效果，因此能不顾别人的反对意见。

同样的，在生意方面，尤其是在谈判时，为了要获得胜利，我觉得亦必须不在乎别人的反应，如果具有正确的远见，依照信念去做，便自然会有别人摇撼

不动的定力，而成功也会仿佛被吸引住似地来临。

命运之神有时会试探人们是否具有泰山崩于前仍不改其色那种气魄的人，这种人往往会受到命运之神的特别眷顾。

世俗和传统使人养成一种说话办事总是需要得到别人的认可和赞许的习惯。童年时代习惯于得到父母和老师的赞许，长大成人需要得到领导者的认可。如果自己的某个举动和主张得不到别人的认可和赞许，就会感觉到是出了问题，放心不下。于是你在无形之中就放弃了主宰自己、独立行事的权力，凡事都受别人的控制和摆布。如果，一个人习惯于接受别人的摆布，就会经常被迫去说话，去做事。这样的生活当然很累，也很乏味。

41 要明白大哥不好当



老大的压力有多大，只有老大自己才能体会。
而在老大大伞下的老二则轻松悠闲得多。

几年前看过一篇工商人物的专访报道，受访者是一位金融业的老板，这位老板在提到他的企业与另一家企业孰大孰小的问题时，他说他不想去跟那一家比，也不必去跟它比，他强调他采取的是“老二政策”。他说，当“老大”不容易，因为不论研发、行销、人员、设备，都要比别人强，为了怕被别的公司赶超过去，便不断地扩充、投资；换句话说就是要花很多力气来维持“老大”的地位。他认为这样太辛苦了，而且一

旦出现问题，不但老大当不成，甚至连想当老二都不可能。

这只是他个人的想法，因为并不是当“老大”就一定会很辛苦，有人就当得轻松愉快，因此，当老大、老二或老三完全是观念问题。不过这位老板所说的却也是事实——当“老大”的要费很多力气来维持“老大”的地位。

说了这么多，我并没有教你别当老大的意思，我认为，如果你有当老大的本事，也有当老大的兴趣和机会，那么就去当吧。但如果你自认能力有限，个性懒散，那么就算有机会，也不要当去当老大，因为当得好则好，没当好一下子变成老三老四，不但对自己是个打击，更会造成这样的批评：“某某人不行”、“某某人下台了，听说很惨”……这些批评对你都是不利的。

所以，当“老二”的确也有其实际的地方，这也就是许多人宁当“老二”不当“老大”的原因所在。

其实当“老二”还有其他的好处：静看“老大”如何构筑、巩固、维持他的地位，他的成功与失败，都可作为你的经验和目标。可趁此机会培养自己的实力，以迎接当“老大”的机会（假如你有当“老大”的意愿的话）。因为志不在“老大”，所以就不会太急

切，造成得失心太重，不会勉强自己去做力不从心的事情，反而能保全自己，也会降低失败的机率。

总之，无论从老二、老三或老五做起都没关系，就是先不要当“老大”。有一段童谣是这样说的：“老大屁股大，裤子穿不下”，所以说当“老大”麻烦真的很多。如能好好地当“老二”，当主客观条件具备，自然就会变成“老大”，这个时候的老大才是真正的老大。

42 学会认输



当你及时放手的时候，也是一种充满智慧的正确投资。

人生就像投资。有一个大学时的高材生，经过一段社会历练后，以前的那股锐气和豪情壮志自然是没有了，而是被磨炼、被累的一副不堪重负的样子。他怨自己当初进错了行业，到了一个不具有自己优势的陌生行业。

问他为什么不换换呢？他说，干了这么多年，付出了那么多，放弃这些，再从零做起，觉得亏。所以坚守，一直坚守，十年前如此，五年前如此，如今更

要不甘了。惟有死扛下去，绝不回头，听来多么英雄气长。何况还有疑虑：放弃了，再做别的，就一定能成功吗？所以他还是选择了等待。而他很多熟悉的朋友从零起步，现在已是大有作为。而他的一位同学，五年前辞去一份收入不菲的工作开始创业，现在已做到数千万资产的公司了。

如果知道自己摸到的是一手臭牌，就不要再希望这一盘是赢家；在陷进泥潭时，要知道及时爬起来远远地离开那里；在被狗咬了一口时，不要去下决心也咬狗一口；被蚊子咬了后，不会到蚊子法庭去讨回公道；上错了公共汽车时，要及时地下车，去上另外的一辆。会认输是基本的生活常识，人不仅要知道进取，也要学会认输，知道放弃。

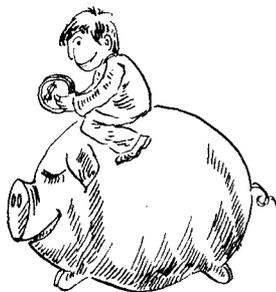
当一项投资的失败成为不争的事实，及时放弃，将损失控制在最小范围，实际上是当时最好的“盈利”——虽然没有绝对值上的盈利，但是，却不会继续加大损失。所以，聪明的炒股人会设定一个止损点，到了这个点，就停止继续追加投资。所以，不仅要果断买入，也要及时地卖出，要学会斩仓。讲股市技术分析的老师在课堂上反复强调这一点。

把钱投出去是投资，停止投资也是一种投资，是更高层次的投资。承认失败，及时收手，可能再展开

新一轮的投资。

所以，当你及时放手的时候，也是一种充满智慧的正确投资。

43 小钱也是钱



小钱赚久了，也可累积成“大钱”。

有人说北方人是小钱不爱赚，大钱赚不来；而南方人是什么钱都能赚，什么苦都能吃。所以，真正靠做生意发家的，南方人要比北方人多得多。“先做小事，先赚小钱”，这句话许多年轻人都不爱听，因为哪个年轻人不是雄心万丈，一踏入社会就想“做大事，赚大钱”呢？

立“做大事，赚大钱”的志向基本上是对的，因为这个志向可以引导一个人不断向前奋进；但说老实话，社会上真能“做大事，赚大钱”的人并不多，

而一踏入社会就能“做大事，赚大钱”的人也需要一些特别的条件：

过人的才智，也就是说，是一块天生“做大事，赚大钱”的料子！

优越的家庭背景，譬如说家有庞大的产业或企业，或是有一个有权有势的父母，因为这样的父母，这样的背景，所以一踏入社会就可“做大事，赚大钱”。

好的机运，有过人才智的人需要机运，有优越家庭背景的人也需要机运，才能真正“做大事，赚大钱”。

谈到这里，请读者好好想想：

你的才智如何，自认是“上等”？“中等”还是“下等”？别人对你的评价又如何呢？

你的家庭背景如何呢？有没有可能助你一臂之力？

对“机运”，你有信心抓住它吗？

不管你的回答如何，现实却是：很多大企业家都是从伙计干起，很多政治家是从小职员当起，很多将军是从小兵成长起来的，而我也没有见过一踏入社会就真正“做大事，赚大钱”的人，就连大企业家的第二代也没有。所以，当你的条件只是“普通”又没有良好的家庭背景时，那么“先做小事，先赚小钱”绝对没错，你绝不能拿“机运”来赌，因为“机运”是

看不到抓不到，难以预测的。

那么“先做小事，先赚小钱”有什么好处呢？

“先做小事，先赚小钱”最大的好处是可以在低风险的情况下积累工作经验，同时也可借此了解自己的能力和能力。做小事既然得心应手，那么就可做大一点的事，赚小钱既然没问题，那么赚大钱就不会太难，何况小钱赚久了，也可累积成“大钱”。

此外，“先做小事，先赚小钱”还可培养自己诚实的做事态度和金钱观念，这对日后“做大事，赚大钱”以及一生都有莫大的助益。

千万别自大地认为自己是个“做大事，赚大钱”的人，而不屑去做“小事”、赚“小钱”，要知道，连小事也做不好，连小钱也不愿意赚或赚不来的人，别人是不会相信你能做大事、赚大钱的。如果你抱着这种只想“做大事，赚大钱”的心态投资做生意，那么失败的可能性很高。

一家海鲜连锁餐厅的老板很可能当初是在水产品市场卖海鲜的，而一家皮鞋连锁店的老板当初可能是个擦鞋的。俗话说，万丈高楼平地起。基础是最重要的，小事做不好的人，大事肯定也做不好；小钱都赚不来的人，没有人相信他将来能成为一个有钱人。

44 锋芒不要太过盛



锋芒对于年轻人，有的是害处，而好处却很大。这种锋芒好比是额头上长出的角，额上生角必然会很容易触伤别人，如果你不去想办法磨平自己的角，时间久了别人也必将去折你的角。

古人讲“人不知，而不愠；不亦君子乎！”可见别人不了解自己，那么心里一定会老大不高兴，这是人之常情，尤其是年轻人，总是希望别人能在最短的时间内就知道自己是个不平凡的、很有成就的人。要让别人知道自己的最有效办法当然是先要引起大家的注意，要引起大家的注意，只是从言语、行动方面努力的话，会很容易在言行或举止方面锋芒毕露。

展露锋芒是刺激大家的最灵验的方法，但是如果仔细看看周围一些有人缘的人你会发现，他们与你完全相反。“和光同尘”，毫无棱角，言语如此，行动也是一样。他们个个深藏不露，表面上看好像他们都是庸才，其实他们的才能，颇有在你之上者；好像个个都很讷言，其实其中颇有善辩者；好像个个都无大志，其实颇有雄才大略而不愿久居人下者。但是他们却不肯在言谈举止上露锋芒，不肯做出众人物，这是什么道理呢？

有句俗话说的好：人怕出名，猪怕壮。因为他们有所顾忌，言语露锋芒，便很容易得罪旁人，得罪旁人便成为自己前进的阻力，成为自己成功的破坏者。行动露锋芒，便要招惹旁人的妒忌，旁人妒忌也将成为你的阻力，成为你的破坏者。如果你的四周都是你的阻力或你的破坏者，在这种形势之下，你的立足点就会被推翻，哪里还能实现你的目标呢？

年轻人往往会狂妄自大，树敌太多，与同事之间不能水乳交融地相处，究其原因就是因为你在语言表达上、行为举止上锋芒太露，以至影响到他人。言语、行为之所以锋芒太露，是急于让别人记住自己，这也是遭人妒忌的最大原因。

我的一个朋友在年轻时代自称“三头”过硬，即笔头写得过人，舌头说得过人，拳头打得过人。在学校读

书时，已是一员猛将，不怕同学，不怕师长，以为所有人都不及他。初入社会还和在校时一样的锋芒毕露，结果得罪了許多人。但是还好总算觉悟得快，一经好友提醒便连忙负荆请罪，倒也消除了不少的嫌怨，但是无心之过仍然难免，结果终究还是遭受了挫折。俗话说，久病亦成医，他在受足了痛苦的教训后，才知道言语露锋芒，行动露锋芒，就是自己为自己前途设下的荆棘，有时为了避免再犯无心之过，就故意效法古人三缄其口，即使不得不开口，也是多方审慎，虽然“矫枉者必过其正”但是要掩盖先天的缺点就不能不如此。

当然，你也许会说，采取这样的办法不是永远没有人知道自己了吗？其实只要一有表现自己才能的机会，你把握住这个机会，并做出过人的成绩来，大家自然就会知道你，赞赏你。这种表现本领的机会不怕没有，只怕把握不住，只怕做出的成绩不能令人特别满意。你如果已经具有真实的本领，就要留意表现的机会，如果还没有真实的本领，就要赶快准备。

锋芒对于年轻人，有的是害处，而好处却很大。这种锋芒好比是额头上长出的角，额上生角必然会很容易触伤别人，如果你不去想办法磨平自己的角，时间久了别人也必将去折你的角，角一旦被折，其伤害也就太多了。

45 不知为不知



我想，英语里最讨人喜欢的几个字也许是‘I don't know’（我不知道），这句话可以作为跳板，使我感到惊奇并使你揭开对每个人来讲都会有的奥妙。

古希腊著名哲学家苏格拉底讲过，“就我来说，我所知道的一切，就是我什么也不知道”，他以最简洁的形式表达了进一步开阔视野的理想姿态。可以说，至今仍有很多人信奉苏氏这句名言。

我曾有一位老师，她是个学问高深、年近八旬的老妇人。她原是大学教授，会讲五种语言，读书很多，语

汇丰富，记忆过人，而且还经常旅行，可以称得上是见多识广。然而，人们从未听到过她卖弄自己的学识或对自己不了解的事情假称通晓。遇到疑难时，她从不回避说：“我不知道”，也不用自己的知识去搪塞，而是建议去查阅有关专著、资料，以作参考。看到老人的这一切，我才真正懂得了怎样才能被别人敬重。

心理学家邦雅曼·埃维特曾指出，平时动不动就说“我知道”的人，头脑迟钝，易受约束，不善同他人交往。迅速和现成的回答，表现的是一种一成不变的老一套思想；而敢于说“我不知道”所显示的则是一种富有想像力和创造性的精神。埃维特还说，如果我们承认对这个或那个问题也需要思索或老实地承认自己的无知，那么我们自己的生活方式就会大大地改善。

这就是他竭力倡导的态度和人们可以从中得到的益处。

其实，在任何国际学术会议的场合中，如果你注意的话，就会了解虽然开会的屋子里坐满了国际知名的科学家，但大家使用最频繁的一句话便是“我不知道”，或者是比较文绉绉的“在本项研究主题中，我们没有足够证据可得出任何可靠的结论。”

从事任何一种职业的聪明人，都有勇气承认，“没有人知道一切事情”这个事实。他们常常说自己不

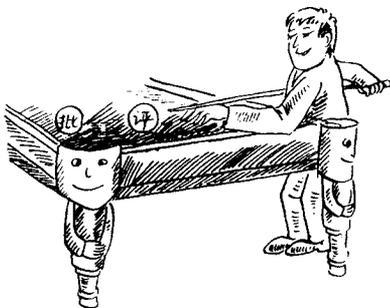
知道，随后就去寻找他们所欠缺的知识。承认自己不知道无损于他们的自尊；对于他们来说，“不知道”是一种动力，促使他们去进一步了解情况，求得更多的知识。

在前往心理医生那里求诊的病人中，其实有许多是知名人士和企业家。他们在自己所做的那一行里是很杰出的，但是在医生同他们接触的过程中，却常常发现他们在生活的其他方面非常幼稚。他们在钻研提高自己的专长方面下很多功夫，所以在与工作无关的其他方面就不够成熟。他们对自己专业范围之外的简单问题，也可能毫无所知。

成功者知道，要掌握所有的知识，是既不可能也没必要的。所以，他们集中精力成为某方面的专家。他们知道，“万事通”的人是失败者，而成功者只精通一门或几门。

坦白承认“不知道”的领导者，才能接受属下的建言，集百家之长于一身，成为最后的成功者。作家斯蒂芬·马洛在其某部作品中，让其中的一个人物说过这样一段话：“我想，英语里最讨人喜欢的几个字也许是‘I don't know’（我不知道），这句话可以作为跳板，使我感到惊奇并使你揭开对每个人来讲都会有的奥妙。”

46 接受批评



每个成员必须都能够接受批评，也必须都能够接受指示，愿意配合他人，团结合作，只有这样才能组成一支坚强的团队。

我的一个朋友在体育大学里当足球教练，为了挑选好的学员，每年招生时都要到全国各地去物色运动员。一次我俩在一起喝酒聊天，我忽然问他：“你选学员的标准是什么？是不是选那些基础好又有天赋的人。”他回答说：“你只说对了一半 更主要的是要找那些愿意接受训练的学生。有些学生虽然基础不错，又有天赋，可他们娇生惯养，不愿接受训练，这样的人

我不选。”

有经验的教练都知道，只有个别出色的队员并不能保证一支队伍一定会获胜。他们明白，队伍中的每一个成员都必须有服从与接受建设性批评的个性，也必须都能够接受指示，愿意配合他人，团结合作，只有这样才能组成一支坚强的队伍。

我们所有人都应该有学习、服从、接受内行人指导的素质，另外，也要虚心听取专家的意见，不管我们觉得自己已经做得有多好，要懂得每一件完美的作品永远都有改善的余地。美国工业工程协会大门上有个牌子，上面写着“这永远有更好的方法”。

你愿意接受训练吗？你是否了解一个公司的成败与否，是和每一个员工的努力分不开的？你是不是正期待加入一支常胜军？如果是，你必须先有接受忠告与训练的虚心。

古今中外的伟人都善于使用这个“接受指导”的成功秘诀。从一个人能接受指导的多少，就可以看出他伟大的程度。“一个聪明并有所作为的大人物，能够自动向他人求教，接受别人的指导，从中撷取有益的加以利用。”反之，那些庸碌无能的人，既不懂得求教于人，即使获取了别人的意见，也不能适当的利用，哪能不失败呢？

47 不需要夸奖



假使你常常为芝麻小事而得意忘形，接受别人的称赞，自己拍自己的肩膀，把它当做一桩了不得的事情，那你无疑是在欺骗自己，就像那些被魔术欺骗了的观众一样。

中国人常说，有本事要让别人去说。一个真正成功的人是不喜欢自吹自擂的，因为别人的眼睛要比你的眼睛亮得多。就像 1999 年举行的那场世纪拳王大赛一样，虽然这场比赛被判为平局，但明眼人一看就知道是刘易斯获胜的，真正的拳王当是刘易斯，霍利菲尔德再怎样吹嘘也是没用的。

假使你常常为芝麻小事而得意忘形，接受别人的称赞，自己拍自己的肩膀，把它当做一桩了不得的事情，那你无疑是在欺骗自己，就像那些被魔术欺骗了的观众一样。从此你将走上失败之路，因为你早已没有自知之明，盲人骑着瞎马乱闯，怎么会有成功的希望呢？

实际上，只要我们仔细思考，就知道我们百分之九十九的成功，其实有不少是机运的成分夹杂在里边的，我们应该看清这些机运所在，准备将来如有同样事情发生，又缺乏这些机运时，知道怎样应付。欧洲有一著名格言说：“愈是喜欢受人夸奖的人，愈是没有本领的人。”反之 我们也可以说：“愈是有本领的人，愈是不需要别人的夸奖。”

48 别让报怨坏了心情



经常报怨，久而久之，成了习惯，让自己长期处于不开朗的状态。其实只要你向着阳光，阴影就在你背后。

回忆一下，在你的生活经验中，同事跟同事相处，最常聊起、也最容易产生共鸣的话题是什么？是不是抱怨共事的同事：哪个上司不公平？哪些制度不合理？别人多么会算计？自己多么任劳任怨，然后结论就是：真想辞职不干了！但是抱怨最多的人往往也最下不了决心，老是一边骂又一边做，于是，就陷入永无止境的工作心病轮回中。

当然，从另一个角度来看，抱怨也是一种发泄和减压的方式，就如同咖啡广告中的女职员，在工作中受了挫折，含着泪水到茶水间冲杯即溶咖啡，啜完香苦的咖啡，深深吸口气，抹去泪水又可以面对工作了。有人喝咖啡，也有人唱歌做运动，凡此种种，都是个人缓解压力的方式，但其中最不好也最达不到效果的，就是抱怨个不停。

抱怨多，成习惯，不仅搞坏了心情，让自己长期处于不开朗的状态，甚至有可能言多必失，平常跟你一起抱怨的好同事如果哪天到上面打了一个小报告或无心之言，都会让你的前途和心情雪上加霜。所以，化抱怨为开朗，随时在工作中保持快乐吧！就算欺骗自己也好。

倘若真的有人这样问：你快乐吗？在你回答之前，可能你会迟疑个三五秒钟，才能认真分辨到底快乐与否？别担心，这是正常的。因为，根本不可能有任何人能够生活得一帆风顺，而且，生活本身就代表责任与压力，这教人如何快乐得起来？但是，生活中的确有快乐存在，只不过要自己寻找。

人难免有情绪，难免会为事情感伤，但将这种负面的情绪加诸在自己与别人身上好吗？当然不好。没有人会想当你的出气筒的，每个人都是自己心情的主

人，你可以控制你的喜、怒、哀、乐，运用自如。但就是因为你可以运用自如，情绪就像飘浮在空气中的一氧化碳或是高含氧的密室，只要放在你心中的那只火柴起了些小火花，“嘭”的一声，就可以炸伤你自己和连累周围的许多人。很危险，不是吗？

另一方面，身为情绪主人的你，是否像不受父母约束的小孩，放任自己到处捣蛋？这可不行，万一闯了什么祸，身为主人的你有 100% 的责任，因为你不懂得去管它们，间接地会影响到人们对你的看法，很重要的！

你会问：事情发生的太快，只是凭着当时的感觉去反应啊，怎么管得住？没错，虽说要管理自己的情绪，但当环境变化过快时，人的潜意识第一个行动就是：保护自己！对！就是为了保护自己，个性就会像只备战状态下的刺猬，无情地对伤害你的人展开攻击。当然，事后你也许会为刚刚所做的事后悔，但也有可能不会。

仔细地去思考、回想刚刚发生的事吧！你对别人生气对吗？为什么要生气呢？生气的原因到底是为了什么？你是否到了最后，生气过头了，竟无法就事论事、偏离事情的本身吗？是否为了一时的气话，做出了很难再更改的决定？这些对你、对他人

想必感觉都不好受吧？也就是为何情绪管理是多么需要去规划的事。

下一次，当你想生气的时候，请先停下脚步，让场面像定格画面一样，将生气的原因反复思考一下下，就一下。或是用笔写下生气的原因及想骂的话，事后，你也许会发觉自己实在反应过度了。

你也可以为你的情绪做一个资料夹，严密地管理它！别让它乱跑。你会觉得，自己愈来愈有修养，大家也愈来愈喜欢你。

49 以自嘲来平衡自己



自嘲能摆脱生活中种种失落和不平衡，从而获得精神上的满足和成功。

自嘲是造物主赏给人类的一种心理平衡法。

《伊索寓言》里的那只狐狸用尽了各种方法 拼命地想得到高墙上的那串葡萄，可是最后还是失败了，于是只好转身一边走一边安慰自己：“那串葡萄一定是酸的。”

这只聪明的狐狸得不到那串葡萄，心里不免有些失望和不满，但它却用“那串葡萄一定是酸的”来自嘲，使失望和不满化解，使失衡的心理得到了平衡。

人的一生，谁都难免会有失误，谁身上都难免会有缺陷，谁都难免会遇上尴尬的处境。有的人喜欢藏藏掩掩，有的人喜欢辩解。其实越是藏藏掩掩，心理越是失衡，越是辩解，却会越辩越丑，越描越黑，最佳的办法是学会嘲笑自己。

有了自卑感的人，心理很容易失衡，但是我们从不少人身上发现，人有了自卑感，同时也会产生出一种不断地弥补自己弱点的本领。往往自卑感越强的人，这种补偿作用也会越强。也许这是造物主赏给人类的一种心理平衡。

自嘲是一种特殊的人生态度，它带有强烈的个性化色彩。自嘲作为生活的一种艺术，它具有改变生活和调整自己的功能。它不但能给人增添快乐，减少烦恼，还能帮助人更清楚地认识真实的自己，战胜自卑的心态，应付周围众说纷纭所带来的压力，摆脱生活中种种失落和不平衡，从而获得精神上的满足和成功。

50 快乐很简单



现代人越来越重视对金钱、权势的追求和对物质的占有，殊不知金钱和权力固然可以换取许多享受的东西，可不一定能获取真正的快乐。

真正的快乐，不是用金钱和权势换来的，有钱有权的富贵们，不一定人人都快乐，个个都会领略生活的乐趣。

现代人越来越重视对金钱、权势的追求和对物质的占有，殊不知金钱和权力固然可以换取许多享受的东西，可不一定能获取真正的快乐。

钱越多的人，内心的恐惧越严重，他们怕偷，怕抢，怕被绑架。权势越大的人，危机感越强烈，他们不知何时会丢了乌纱帽，不知何时会遭人陷害，时时小心，处处提防，惶惶然终日寝食难安。恐惧的压力，造成心理变态失衡。

有些大款虽然守着一堆花花绿绿的票子，守着一幢豪华的洋房，守着一位貌合神离的天仙，未必就能咀嚼到人生的真趣味。

开心不开心同样也不能用手中的“权”来衡量。有了权，未必就能天天开心。我们时常看见有些弄权者，为了保住自己的“乌纱帽”处处阿谀奉承，事无巨细听从，失去了做人的尊严，哪里还有什么真正的开心？

有的人利用手中的权，拿公款大吃大喝，游山玩水，上厅“泡妞”，虽然获得了一时的感官刺激，找到了一时的开心，但却给自己带来了诉不完的懊悔。他们就像歌德笔下的浮士德，拿自己的灵魂去换取一段开心快乐的时光，结果变成了傻瓜，他们最后失去的不仅仅是快乐和开心。

法国杰出作家罗曼·罗兰说的好，“一个人快乐与否，决不依据获得了或是丧失了什么，而只能在于自身感觉怎样。”

有的人大富大贵，别人看他很幸福，可他自己身

在福中不知福，心里老觉得不痛快；有的人，别人看他离幸福很远，他自己却时时与快乐邂逅。

是的，我们虽然无法改变我们的境况，但我们可以改变自己的心态。没了工作不要紧，但不能没有快乐，如果连快乐都失去了，那活着还有什么意义。因为快乐是人的天性的追求，开心是生命中最顽强、最执著的律动。

寻求人生乐趣的法则是：知道你在生活中会遇到困难、悲伤和恶劣的情形，但深信自己可以克服它们。这种快乐是无价的，这便是我们先前提到的人生的快乐。

我不得不想起我的表姐，她定居法国，在那里只能算中产阶级，但她每年都要去世界的各个地方去旅游，她对我说：“别人挣钱为了买房子、买车，可我挣钱是为了旅游，因为只有旅游，才能让我快乐！”

51 留一点时间与心灵对话



留一点时间给自己，让自我的心灵解放出来，远离那些无关紧要的事情，去注意那些必须做的事情，更加看清你的过去、现在与未来，心灵的空间渐渐扩大，而你成功的力量正是来自于这个空间。

一栋房子如果没有窗户，温暖的太阳就无法照进来，新鲜的空气也不能飘进来。

人也是一样，“心窗”没有打开的时候，就会感到气闷；“心窗”打开了，心才能够通达，心灵的视觉才更清晰。

一旦窗户打开了，心灵的空间也就豁然开朗，对于一些事情也能看得更透彻了。

人，总是为了追求名、利、权势而劳碌终生；对于情爱，贪求不厌，对于私情欲爱缠绵不休，万般痛苦不能解脱！

很多在事业上未取得成功的人，都是因为年轻时自我放纵而造成的。他们的生活模式几乎是一样的，作息时间混乱，基本上凭本能，凭感觉懒洋洋地生活，想喝了，就去喝，想吃了，便去吃，过得随心所欲，浑浑噩噩，不断地浪费时间，而不懂得在人的一生中，要留一点属于自己的时间，与自我的心灵对话，看清自己，认识自我，扩大自我的生活空间，重新焕发自己的生命。

18世纪法国最杰出的启蒙思想家卢梭非常珍惜与自我对话的机会，因为他深深地懂得这样做对将来的人生是多么重要，正是由于他深刻而又持久地与自我对话，他才成为了“前无古人，后无来者”的伟大启蒙思想家。世界上许多伟大的宗教领袖经常远离人群，回归自我与心灵对话，一段时间之后再回到人群，与人分享自我心灵对话所得到的各种启示。穆罕默德在每一年的斋月期间，都会避隐到希拉山的洞窟里与自我心灵交流。他们无限扩展了自我生活空间，成为人

类精神的伟大领导者。

留一点时间给自己，让自我的心灵解放出来，远离那些无关紧要的事情，去注意那些必须做的事情，更加看清你的过去、现在与未来，心灵的空间渐渐扩大，而你成功的力量正是来自于这个空间。

52 别和坏心情交朋友



人要懂得改变情绪，才能改变思想和行动。思想改变情绪会跟着改变。

人在心情不好的时候会不自觉地把坏心情抱得更紧；关门不跟人说话，嘟着嘴生闷气，锁着眉头胡思乱想，结果心情更坏、更难过。所以，人要明白，主动赶走坏心情，拒绝让它折磨自己才行。

我们想拥有好心情，就得从原有的坏心情中开脱，从烦恼的死胡同里走出来。请注意，肯放下心情的包袱，好好检视清楚，看看哪些是事实，把它留下来，设法解决。哪些是垃圾，是给自己制造困扰的想法，

要狠下心来，把它抛开，这样就能应付自如，带来好心情和清醒的头脑。

在《星云禅话》中有一则故事，讲得很生动、很具启发性。这故事大略是，有一位旅者，经过险峻的悬崖，一不小心掉落山谷，情急之下攀抓住崖壁下的树枝，上下不得，祈求佛陀慈悲营救，这时佛陀真的出现了，伸出手过来接他，并说：“好！现在你把攀住树枝的手放下。”但是旅者执迷不松手，他说：“把手一放，势必掉到万丈深渊，粉身碎骨。”

旅者这时反而更抓紧树枝，不肯放下。这样一位执迷不悟的人，佛陀也救不了他。坏心情就是紧抓住某个念头，死死抓紧，不肯松手去寻找新的机会，发现新的思考空间，所以陷入愁云惨雾中。

其实，人只要肯换个想法，调整一下心态，或者改变一下习惯，就能让自己有新的心境。只要我们肯稍作改变，就能抛开坏心情，迎接新的挑战。

有个女人习惯每天愁眉苦脸，小小的事情似乎就引起不安、紧张。孩子的成绩不好，会令她忧心一整天，先生几句无心的话会让她黯然神伤。她说：“几乎每一件事情，都会在我的心中盘据很久，造成坏心情，影响生活和工作。”

有一天，她有个重要的会议，但是沮丧的情绪却

挥之不去，看看镜子里自己的脸庞，竟然无精打采。她打了电话问我：“该怎么做？我的心情沮丧，我的模样憔悴，没有精神，怎么参加重要的会议？”

一个朋友告诉她：“把令你沮丧的事放下，洗把脸，把无精打采的愁容洗掉，修饰一下仪容以增强自信，想着自己就是得意快乐的人。注意！装成高兴充满自信的样子，你的心情会好起来。很快地你就会谈笑风生，笑容可掬。”她照着去做，当日晚上在电话中告诉朋友说：“我成功地参加这次会议，争取到新的计划和工作。我没想到强装信心，信心真的会来；装着好心情，坏心情自然消失。”

人要懂得改变情绪，才能改变思想和行动。思想改变情绪会跟着改变。

53 给自己希望



希望是什么？是引爆生命潜能的导火索，
是激发生命激情的催化剂。

每天给自己一个希望，我们就有勇气和力量面对生活中的不幸。

有位医生素以医术高明享誉医学界，事业蒸蒸日上。但不幸的是，就在某一天，他被诊断患有癌症。这对他不啻当头一棒。他一度情绪低落，但最终他接受了这个事实，而且他的心态也为一变，变得更宽容、更谦和、更懂得珍惜所拥有的一切。在勤奋工作之余，他从没有放弃与病魔搏斗。就这样，他已平安

度过了好几个年头。有人惊讶于他的事迹，就问他是什么神奇的力量在支撑着他。这位医生笑盈盈地答道：是希望。几乎每天早晨，我都给自己一个希望，希望我能多救治一个病人，希望我的笑容能温暖每个人。这位医生不但医术高明，做人的境界也很高。

在这个世界上，有许多事情是我们难以预料的。我们不能控制机遇，却可以掌握自己；我们无法预知未来，但可以把握现在；我们不知道自己的生命到底有多长，我们却可以安排当下的生活；我们左右不了变化无常的天气，却可以调整自己的心情。只要活着，就有希望，只要每天给自己一个希望，我们的人生就一定不会失色。

每天给自己一个希望，就是给自己一个目标，给自己一点信心。希望是什么？是引爆生命潜能的导火索，是激发生命激情的催化剂。每天给自己一个希望，我们将活得生机勃勃，激昂澎湃，哪里还有时间去叹息、去悲哀，将生命浪费在一些无聊的小事上？生命是有限的，但希望是无限的，只要我们不忘每天给自己一个希望，我们就一定能够拥有一个丰富多彩的人生。在给自己希望的同时，我们还要保持乐观的心态。

在日常生活中可能会碰到极令人兴奋的事情，也

同样会碰到令人消极的、悲观的坏事，这本来应属正常。如果我们的思维总是围着那些不如意的事情转动的話，也就相当于往下看，那么，终究会摔下去的。

54 相信自己可以创造价值



我们可以创造奇迹、创造价值的人，不论我们是谁，都有这样的能力。也只有如此，我们才能看到这世界的美好、光明的一面，也才能生活得愉快，真正地去爱，去创造生命。

我们很容易看到别人的优点。像某人很漂亮啦，工作能力很强啦，人缘很好啦，但我们很少能看到自己的长处及自己的价值。这也许是一种传统教育下过度谦虚的表现，因为要严以律己，所以对自己的要求与批评就很多，期望也就过高，常常造成否定自己的心态；认为自己很多地方都不够好，久而久之，就产

生了自卑感，失去了自信心，认为自己的存在没什么价值，因而活得非常消沉，甚至厌世。

有鉴于此，美国的赫里丝女士，发起了一个叫做蓝色缎带的行动，希望能在二千年的时候，每一个美国人都能拿到一条她设计的蓝色缎带，上面写着“我可以为这个世界创造一些价值”。

她处处散发这样的缎带，鼓励大家把缎带送给家人和朋友，谢谢这些在我们四周的人。她也四处演讲，强调每个人的价值。结果因为这些缎带的传送，引发了许多感人的故事，也改变了许多人的生命。

其中有一个故事十分发人深省：有一次这位女士给了一个朋友三条缎带，希望他能送给别人。这位朋友送了一条给他不苟言笑、事事挑剔的上司，他觉得由于他的严厉使他多学到许多东西，另外他还多给了一条缎带，希望他的上司能拿去送给另外一个影响他生命的人。

他的上司非常惊讶，因为所有的员工一向对他敬而远之。他知道自己的人缘很差，没想到还有人会感念他严苛的态度，把它当做是正面的影响，而向他致谢，这使他的心顿时柔软起来。

这个上司一个下午都若有所思地坐在办公室里，而后他提早下班回家，把那条缎带给了他正值青春期的儿

子。他们父子关系一向不好，平时他忙着公务，不太顾家，对儿子也只有责备，很少赞赏。那天他怀着一颗歉疚的心，把缎带给了儿子，同时为自己一向的态度道歉，他告诉儿子，其实他的存在带给他这个父亲无限的喜悦与骄傲，尽管他从来没有称赞他，也少有时间与他相处，但是他是十分爱他的，也以他为荣。

当他说完了这些话，儿子竟然号啕大哭。并因此重建了父子关系，就这样，整个家庭因为一条小小的缎带而彻底改观。

蓝色的缎带为什么有这么大的魔力？因为它是一个提醒，提醒我们看到自己的价值。提醒我们要接受自己、关爱自己。我们是可以创造奇迹、创造价值的人，不论我们是谁，都有这样的能力。也只有如此，我们才能看到这世界的美好、光明的一面，也才能生活得愉快，真正地去爱，去创造生命。

55 学会取舍



得到的同时失去，却在失去的同时也
得到别样的永远。

有一个故事说，在一个暴风雨的夜里，你驾车经过一个车站。车站上有三个人在等巴士，其中一个病得快死的老妇人，一个是曾经救过你命的医生，还有一个是你长久以来的梦中情人。如果你只能带上其中一个乘客走，你会选择哪一个？

答案里面说，很多人都只选了其中惟一个选项，而最好的答案是，“把车钥匙给医生，让医生带老人去医院；然后我和我的梦中情人一起等巴士”。

是因为我们从来不想放弃任何好处吗，就像那把车钥匙？

有时候，如果我们可以放弃一些固执、限制甚至是利益，我们反而可以得到更多。这里有很多关于取和舍的深层问题。

什么才是最难舍弃的，是一种道义，还是一段感情？

为什么不能抛开和牺牲一些东西，而去获得另一些永恒？

就好比说，我不选择你，会后悔一辈子。其他的東西都可以抛弃，可我就是那么想和你有场自始至终完美的相守。我这样说，你会作什么样的选择？

无论你的选择是什么，你注定会失去一些东西，也注定会在失去的同时获得一些东西。其实有时会得到什么、失去什么，我们心里都很清楚，只是觉得每样东西都有它的好处所在，势均力敌，那样都舍不得放手。

其实不是那样的，没有在同一情形下势均力敌的东西。它们总会有差别和轻重。你得选择那个对长远来说更重要的东西。有些东西，你以为这次放弃了，就再也不会出现了，可当你真的错过了，会发现它在日后仍然不断出现；而有些东西，你以为暂时放过它，它还会一再地出现，就像当初它来到你身边时那样，

可真的一旦错过，它就是美景不再的回忆，就是日后无法回头的遗憾。

如果要是我们放弃的和想得到的都是好东西，那怎么办？那是因为我们太贪心。真的是这样，我们本质里都是贪心的，贪心常常蒙蔽真心。世界上不会有那么好的事，我们往往只能在某一时刻选择一样东西。

有一句老话“有所得必有所失”，也许这样才符合能量守恒的道理，也能显得老天比较公平。

我们无法看到未来具体将描绘成什么样子。但是应该明白自己的原则和底线。可以根据它们来做人生里的任何一次取舍，对自己既不委屈，也不纵容。而且很多的事与感情是经不起一再地错过与等待的，必须在适当的时候做出一个选择，而不是等到无可奈何花落去的时候，再来体会那种悲凉。

选择留给对方一个不再回头的背影，不代表自己不想折返身去永远缠绵地拥抱；选择退出一个和对方厮守到老的结局，不代表心里不想和对方一起实现这个梦想。

就好像选择对方，是因为爱你。不选择对方，也不一定就是因为不爱你。

得到的同时失去，却在失去的同时也得到别样的永远。

56 尊重生命



他们不是苟且偷生，他们是认真地对待生命，相比之下，我们却是那么的懦弱和贪婪，那么的漠视生命的尊严。

张国荣跳楼自杀了，不管他自己如何选择，我们都会衷心祝福这位曾带给我们无数感动与惊喜的明星。但是，他的死，让人们又一次谈论起我们很长时间没有提及的死亡。一个人出生到人世，就有一件事是命中注定的，那就是死亡。

前些日子，夜半，接到一个朋友的电话，说，累了，真的，真的不想活了，她说，死是一种解脱。是

的，死仅仅对去了的人来说是一种解脱，而留下的人呢？因为你解脱了所带给他们的痛苦大于你生存的痛苦，这是一种极不负责任的行为，属于你的苦你就要承受，无论是生是死，你都不能把它们加到那些爱你关心你的人身上，因为爱毕竟没有错，活着，在你最不堪的时候，你只要做到仅仅是活着就够了，死亡只是一种诱惑，它不是牵引，什么都可以放弃，惟有生命不能。

生命是那么的脆弱，战争，疾病，车祸，事故，伤害，每天都有那么多向往阳光和空气的人在无辜地接受死亡，那里是一种不得已，而我们能够平安地生活在自己的家园里，享受着家人带来的温暖，我们还有什么理由放弃生命呢？

再去看看那么多贫困的地方，那些难民，以及很多山区连温饱都解决不了的人们，他们不屈不挠地和死亡斗争着。还有我们身边很多人，那些在烈日下出卖廉价劳动力的车夫们，拖儿带女，生命都是一样的，没有贵贱之分，他们不是苟且偷生，他们是认真地对待生命，相比之下，我们却是那么的懦弱和贪婪，那么的漠视生命的尊严。

57 幸福也许很简单



大多数人都不知道幸福是什么。他们只知道有钱、有好车、有大房子，就是幸福。不过，这并不比其他人幸福。

我的一位朋友刚从欧洲回来，她对欧洲人的浪漫和文化颇为赞赏。尤其说到在英国听到的一个有关幸福的测试，所以她见到谁都会给谁做幸福的算术题。

起初，我觉得很可笑，幸福这种东西怎么能用生硬的数字来表示呢？不过在朋友的再三要求下，我还是按她所说接受了这个测试。结果我却发现这个幸福公式道出了我们很多的遗憾。

这个幸福公式是由英国心理学家科恩设计的，他认为：“大多数人都不知道幸福是什么。他们只知道有钱、有好车、有大房子，就是幸福。不过，这并不比其他人的幸福。”所以，他设计了这个公式来阐明真正的幸福是什么。

科恩设计的幸福公式已经过 1000 多人的测试，证明他发现了“幸福”的真正含义。英国广播公司 (BBC) 对此也有报道说，英国科学家们已经破解了人类最大的一个谜团——“幸福的秘密”。

不过，参与这项研究的心理学家科恩说，对大多数人来说，理解这个公式并不容易。可能你已经着急了，好了，现在我们就来看看这个幸福公式吧。根据科恩的设计，真正的幸福有一个公式： $\text{幸福} = P + (5 \times E) + (3 \times H)$ 。科恩说，这个公式是基于一系列简单的问题：“P”代表个性，包括人的世界观、适应能力和应变能力；“E”代表生存状况，包括健康状况，财务状况和交友状况；“H”则代表人类更高一层的需要，包括雄心、自尊心、期望值、幽默感。

不过，对于每个人如何精确计算出自己的“幸福”指数，我的朋友仍然是一知半解，她说，具体的也不太清楚，大概就是分越高越好吧。

让我感到高兴的是，她告诉了我很多在英国测试

的结果调查，让我感到十分有趣。

参与研究的科学家们说，他们发现男性与女性对同一因素感受到的幸福程度有所差异。在接受调查的男性中，每 10 个人中就有 4 个人说，做爱让他们感到幸福；每 10 个人中有 3 个人说，自己喜欢的球队赢球让他们感到幸福。在接受调查的女性中，每 10 个人中有 7 个人说，和睦、共享天伦之乐的家庭让她们感到幸福；每 10 个人中有 1 个人说，成功减肥会让她们幸福。此外，调查还发现“浪漫”、“加薪”和“个人爱好”等对男性比对女性更重要；女性则更愿意看到阳光灿烂的天气。

我记得，2002 年上半年，英国曾有一项调查显示，65% 的英国妇女在月经停止而进入更年期后才感到生活更幸福。有 93% 的人认为，更年期后，她们有了更大的独立性，生活和工作都有了更多的选择。此外，由于医学进步，进入更年期的妇女的性生活也有很大改善。很多生活方面的改善使得她们感觉更幸福。

另外，早在 3 年前，英国《新科学家》杂志还报道说，英国有两位数学家调查发现，“俊男美女”会毁掉他人的幸福。许多人在“找对象”时往往想找电影明星那样美丽英俊的伴侣，这种不切实际的期望造成了他们的不幸福。

在这些让人感到幸福的调查中，竟几乎没有一项是有关金钱的，是英国人太保守了？还是我们太不了解自己了？

58 让笑声伴随你



只有在笑声和欢乐中，你才能享受到劳动的果实。

只有人类才会笑。树木受伤时也会流“血”，禽兽也会因痛苦和饥饿而哭嚎哀鸣，然而，只有人才具备笑的天赋，可以随时开怀大笑。

有位作家曾写道：我要用笑声点缀今天，我要用歌声照亮黑夜；我不再苦苦寻觅快乐，我要在繁忙的工作中忘记悲伤；我要享受今天的快乐，它不像粮食可以贮藏，更不似美酒越陈越香。我不是为将来而活，今天播种今天收获。

笑声中，一切都显露本色。你笑自己的失败，它们将化为梦的云彩；你笑自己的成功，它们回复本来面目；你笑邪恶，它们远你而去；你笑善良，它们发扬光大。你要用你的笑容感染别人，虽然你的目的自私，但这确是成功之道，因为皱起眉头会让别人弃你而去。

当我们受到别人的伤害时，当我们遇到不如意的事情时，好多人只会流泪诅咒，却怎么也笑不出来。有一句至理名言，“我要反复练习，直到它们深入我的骨髓，让我永远保持良好的心境。”还有句话，传自远古时代，它们将陪我们渡过难关，使你的生活保持平衡。这句至理名言就是：这一切都会过去。

世上种种到头来都会成为过去。心力衰竭时，你安慰自己，这一切都会过去；当你因成功洋洋得意时，你提醒自己，这一切都会过去；穷困潦倒时，你告诉自己，这一切都会过去；腰缠万贯时，你也告诉自己，这一切都会过去。是的，昔日修筑金字塔的人早已作古，埋在冰冷的石头下面，而金字塔有朝一日，也会埋在沙土下面。如果世上种种终必成空，我又为何对今天的得失斤斤计较？

从今往后，我们只因幸福而落泪，因为悲伤、悔恨、挫折的泪水毫无价值，只有微笑可以换来财富，

善言可以建起一座城堡。

只要你能笑，就永远不会贫穷。这也是天赋，你不能再浪费它。只有在笑声和快乐中，你才能真正体会到成功的滋味。只有在笑声和欢乐中，你才能享受到劳动的果实。如果不是这样的话，你会失败，因为快乐是提味的美酒佳酿。要想享受成功，必须先有快乐，而笑声便是成功的伴娘。

5.9 保持一颗平常心



人心很容易被种种烦恼和物欲所捆绑。但都是自己把自己关进去的，是自投罗网的结果。

人生在世，烦恼不会永远离开我们，但我们也不要忘记，生命中有死亡的悲痛，是因为它同时有生的喜悦；有衰老的无奈，是因为它同时有青春的飞扬。而这些也都不过是现实世界中的曲折。

人们之所以烦恼懊丧，只因为人们的心未安。我们看见窗外一个动人的身影、听到一首迷人的曲调，便急不可待地奔出家门，去追踪飘荡在十字街头上种

种变幻不息的光和影，直到我们的心撕裂成碎片。

人心很容易被种种烦恼和物欲所捆绑。但都是自己把自己关进去的，是自投罗网的结果。

有人信奉生活就是享受，“尽情享受”才叫生活；有人以为，生活就是奔忙，“忙着挣钱”才叫生活；有人迷惘，生活就像一场戏，各种角色粉墨登场，让人眼花缭乱、真假难辨；有人抱怨，生活就像是破旧的“板车”，拉着它爬坡把人累得身心交瘁、倒不过手也透不过气，真好比京剧中的那声叫板：“苦哇……”

学会生活，说起来简单，做好却不容易。

人常说，生活是一门学问。而对这门“学问”的理解，则见仁见智，各有不同。

西方有位作家写了一本书叫《生活的艺术》但也并没有阐明什么叫生活。

对于平凡的无端蔑视和漫不经心也许是我们最经常、最易犯而又最不可宽恕的错误之一。然而，竟有那么多人对平凡是那样地不屑一顾甚至不屑一提，尽管他们几乎一生都是在平平常常中度过。

其实，平凡的生活才是最幸福的生活。

珍惜平凡绝不意味着安于现状。人类的伟大在于生命永不休止的渴望和追求，历史的递嬗在于千百万

创造历史的人们永无休止的劳作。没有把平凡日子过好的人，不会品味到人生的幸福，没有珍惜平凡的人，不会创造出惊天动地的伟业，因为平凡包容着一切，孕育着一切，一切都蕴含在平凡之中。

60 幸福的诠释



去工作而不要以挣钱为目的；
去爱而忘记所有别人对你的不是；
去跳舞而不管是否有他人关注；
去唱歌而不要想着有人在听；
去生活就像这世界便是天堂。

假如将全世界各种族的人口按一个一百人的村庄且按比例来计算的话，那么，这个村庄将有：57名亚洲人，21名欧洲人，14名美洲人（包括拉丁美洲），8名非洲人；52名女人和48名男人；30名白人和70名非白人；30名基督教徒和70名非基督教徒；89名异

性恋者和 11 名同性恋；6 人拥有全村财富的 89%，而这 6 人均来自美国；80 人住房条件不好；70 人为文盲；50 人营养不良；1 人正在死亡——；1 人正在出生；1 人拥有电脑；1 人（对，只有一人）拥有大学文凭。

如果我们以这种方式认识世界，那么忍耐与理解则变得再明显不过了。

也请记住下列信息：

如果今天早上你起床时身体健康，没有疾病，那么你比其他几百万人更幸运，他们甚至看不到明天的太阳了；

如果你从未尝试过战争的危险，牢狱的孤独，酷刑的折磨和饥饿的滋味，那么你的处境比五亿其他人更好；

如果你能随便进出教堂或寺庙而没有任何被恐吓、暴行和杀害的危险，那么你比其他 30 亿人更有运气；

如果你的冰箱里有食物，身上有衣可穿，有房可住及有床可睡，那么你比世上 75% 的人更富有；

如果你在银行里有存款，钱包里有票子，盒里有零钱，那么你属于世上 8% 最幸运之人；

如果你父母双全，没有离异，且同时满足上面的这些条件，那么你的确是那种很稀有的地球之人；

如果你读懂了这封信，那么你刚刚得到了一个双

重的祝福：因为至少有发这封信的人在想着你，而且你不属于那另外 20 亿文盲。

所以：去工作而不要以挣钱为目的；

去爱而忘记所有别人对你的不是；

去跳舞而不管是否有他人关注；

去唱歌而不要想着有人在听；

去生活就像这世界便是天堂。

序 言

小的时候 看到莎士比亚那句著名的台词：“生存还是死亡，这是一个值得考虑的问题。”总觉得有点莫名其妙。这样的问题还需要思考吗？

长大之后，终于明白，生活所赋予我们的，恰恰是在两个选择之间的徘徊以及磨练，从而进入更高层次的生活。

记得在上大学的时候，老师曾经说过，现代人最突出的一个感觉就是：烦。

记得一个摄影爱好者，他想知道人们的表情是什么样的，于是他拿着一个相机，随意在各处抓拍，结果他惊异地发现，大部分人面无表情或者深锁眉头，但是没有一个人是微笑的。

记得大学同学在一起聊天，总是感到生活的艰辛，于是经常自嘲又无奈地说：“这就是生活。”

难道这真的就是我们的生活吗？

其实仔细想想，我们的生活的确充满了艰辛。

生活的节奏越来越快，人们的压力也越来越大，有的来自于工作，有的来自于家庭，有的来自于生活，有的来自于我们的心里……

但是无论生活究竟如何对待我们，我们都应该明白一个道理：人来到这个世界上，就是上天对我们的恩赐，不管我们会遇到多么严重的困境，我们都应该勇敢而且坦然地面对，并且努力让我们的生活更加精彩。

不要认为自己孤独，不要认为没有人可以理解你，我们应该知道，与我们相伴的不光只有自己一颗孤单的心灵，在我们的身边还有朋友、家人、爱人……还有一颗能够让自己虽是快乐起来的心灵。

我特意为大家准备了 60 篇文章，每篇文章都是一个生活的小哲理，读完后相信大家能够从中领悟到快乐生活的真谛。

为什么是 60 个？

你觉得太多了吗？生活当中遇到的麻烦决不是简简单单就能够说清楚的，也不是简简单单就能解决掉的，只有慢慢地改变自己生活的态度，让生活变得轻松而且精彩。

你觉得太少了吗？不要着急，改变生活的一个小小的方面，你也许马上就会见到阳光。