

给心情放个假

如果你累了，不妨给心情放个假

石地 著



生命并不是一条直线，
而应是像棵树一样，我们之中大部分人必须
移植后方能开花
挣脱了心灵的枷锁，打破了心中的瓶颈，
才能追求一份淡泊宁静

在这个纷繁复杂的世界，如果你累了，不妨给心情放个假

输赢得失就如过往云烟，转眼即逝
打开心窗，放飞孤独，把自己融入人流之中



中国出版集团公司
China Publishing Group Corp.



中版集团数字传媒有限公司
China Publishing Group Digital Media Co., Ltd.

给心情放个假

ISBN 978-7-89900-377-0

出版时间：2015年12月

总策划：祁兰柱

责任编辑：阮琳越

封面设计：刘艳红

出版发行：中版集团数字传媒有限公司

地址：北京市东城区朝阳门内甲55号中国出版集团公司大楼一层北侧

邮编：100010

Website: www.dajianet.com

E-mail : kf@mail.wpcsh.com

电话：010-58110486

传真：010-58110456

版次：2015年12月 第1版

字数：63000

定价：2元

第一章 挣脱心灵的枷锁（上）

挣脱了心灵的枷锁，打破了心中的瓶颈，才能追求一份淡泊宁静；解开了心中的疙瘩，就能释放内心的压抑，输赢得失就如过往云烟，转眼即逝，要追求心灵的自由就得打开心窗，放飞孤独，把自己融入人流之中。

生命并不是一条直线，而应是像棵树一样，我们之中大部分人必须移植后方能开花。

一个小孩在看完马戏团精彩的表演后，随着父亲到帐篷外拿干草喂养表演完的动物。

小孩注意到一旁的大象群，问父亲：“爸，大象那么有力气，为什么它们的脚上只系着一条小小的铁链，难道它无法挣开那条铁链逃脱吗？”

父亲笑了笑，耐心为孩子解释：“没错，大象是挣不开那条细细的铁链。在大象还小的时候，驯兽师就是用同样的铁链来系住小象，那时候的小象，力气还不够大，小象起初也想挣开铁链的束缚，可是试过几次之后，知道自己的力气不足以挣开铁链，也就放弃了挣脱的念头，等小象长成大象后，它就甘心受那条铁链的限制，而不再想逃脱了。”

正当父亲解说之际，马戏团里失火了，大火随着草料、帐篷等物，燃烧得十分迅速，蔓延到了动物的休息区。

动物们受火势所逼，十分焦躁不安，而大象更是频频跺脚，仍是挣不开脚上的铁链。

炙热的火势终于逼近大象，只见一只大象已被火烧着，灼痛之

余，猛然一抬脚，竟轻易将脚上铁链挣断，迅速奔逃至安全的地带。其他的大象，有一两只见同伴挣断铁链逃脱，立刻也模仿它的动作，用力挣断铁链。但其他的大象却不肯去尝试，只顾不断地焦急转圈跺脚，竟而遭大火席卷，无一幸存。

在大象成长的过程中，人类聪明地利用一条铁链限制了它，虽然那样的铁链根本系不住有力的大象。

在我们成长的环境中，是否也有许多肉眼看不见的链条在系住我们？而我们也就自然将这些铁条当成习惯，视为理所当然。

就这样，我们独特的创意被自己抹煞，认为自己无法成功致富；告诉自己，难以成为配偶心目中理想的另一半，无法成为孩子心目中理想的父母、父母心目中理想的孩子。然后，开始向环境低头，甚至于开始认命、怨天尤人。

这一切都是我们心中那条系住自我的铁链在作祟罢了。或许，你必须耐心静候生命中来一场大火，逼得你非得选择挣断链条或甘心遭大火席卷。或许，你将幸运地选对了前者，在挣脱困境之后，语重心长地告诫后人，说道人必须经苦难磨练方能得以成长。

除了这些人生习以为常的方式之外，你还有一种不同的选择。你可以当机立断，运用我们内在的能力，当下立即挣开消极习惯的捆绑，改变自己所处的环境，投入另一个崭新的积极领域中，使自己的潜能得以发挥。

你愿意静待生命中的大火，甚至甘心遭它所席卷，而低头认命？抑或立即在心境上挣开环境的束缚，获得追求成功的自由？从这两者之间作出选择并不困难，困难的是我们没有勇气去打破已有的格局。精神上的枷锁有以下几种：

一、“别人会怎样想”的枷锁

面对失败，“别人将会有有什么看法呢？”这的确是一种最普遍而且最具自我毁灭性的心理状态。这种“别人”式的想法是一种强而有力的枷锁。它会伤害你的创造力和人格，把你原有的能力破坏殆尽，使你停滞不前。为摆脱这种“别人”式的枷锁，你不妨想一想，“别人”并不是“先知先觉”，他们往往是“事后诸葛亮”。你应该记住：走自己的路，让别人去说吧！

二、“注定会失败”的枷锁

这是另一种非常普遍的心理。一旦失败，便将自己初始的动’机统统的扼杀。他们不断重复着说：“早知如此，何必当初”！他们因此把自己看得渺小，无法真正透彻地看清自己。要知道，世上绝没有后悔药。为了摆脱“注定会失败”的枷锁，你需要改变思想，换“脑筋”，思想本身会左右事情的发展。你不妨跟自己闲谈，保持积极的态度。切莫在不经意中将自己的创新意识抛弃，它是最珍贵的东西。想着“我将要成功”而不是会失败；“我是一个胜利者”而非“一位失败者”；寻找助你成功的方法。你会发现你能左右自己的心灵，同样能左右自己的行动。

三、“已为时太晚”的枷锁

许多失败者相信自己太晚了，已无法挽回，无法再创业了，因此对未来完全妥协，尽量逆来顺受地熬日子。这种“已为时太晚”的枷锁，包括各式各样的人物：一个30岁的青年做生意亏了本就认为无法东山再起；一个40岁的寡妇就自认为太老无法再婚；一位10年前没有扩大投资的厂长要想重新开始投资就认为时过境迁。为了戒除这种“为时太晚”的枷锁，你可以多观察那群在社会生活中的活跃人物，而不去理会“年龄的限制”，并下定决心，不断奋斗，所谓“春

蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”，成功与年龄无关，重新开始永远为时不晚。

四、“过去错误”的枷锁

许多人都害怕再次尝试，因为他们曾经失败过，而且受创很深，正所谓“一回被蛇咬，十年怕井绳”。但是，对每一位有志之士来说，他都必须对过去所犯的错误的保持正确的哲学观，从而使他得以再求突破，再创佳绩。如果你能将自己的失败看成是很有价值的教育投资的话，那就一点也无损失了。因此，你完全不必把“过去的错误”看得太重。其实那根本不能算作失败，只能算是受教育，它能教会你许多事情，使你更加成熟。

不管是哪一种，当你失败了再站起来，或许精神焕发，或许精神一般，但这些枷锁都会加重你的负担，使你步履艰难甚至压得你喘不过气来，只有把它们卸下来，才能一身轻松地去奋斗，向着你的目标甩开步子、勇往直前。

许多人都害怕追随自己的激情，追求自己最向往的事情，因为那意味着要冒险，甚至要面对失败。但是全身心地追求你自己的激情本身就是成功。从不做任何尝试就是最大失败。所以我们有自己的天地，有自己的激情，有自己的自己。

有时办公室里滴答作响的钟声，就是自己年复一年一直在脑海中无法宁息的恼人呼喊。

无论它是什么，最后全都归结为罗宾·艾伦生活中的有一天所发生的变化，那天她决定按时下了班后，搭上计程车，去做她一生中最想做的事情——跳舞。

“我对自己发誓要不顾一切地坐上那辆车飞驰而去，重新开始舞

蹈课程。坐在车里，我有很深的负罪感，因为我没有像往常那样加班，而是按时下班。但是第二次去跳舞就容易多了，以后就越来越容易了。”

在温哥华，罗宾是一位非常成功经济学家，她在加拿大温哥华的一家主要金融机构担任很高的职位。她有两个孩子和一个温暖的家庭。但她总感觉好像失去了什么，生活并不是很完美。当她16岁时，她第一次上舞蹈课，她就满怀激情地想要成为一名舞蹈家，虽然她不时地学习舞蹈，做一些半专业化的表演，但她始终没有显示出在舞蹈方面要想成功所必备的才能。而在商务方面她却显得轻车熟路。她获得了经济学硕士学位，建立了成功的事业。

“我父母曾教导我说，要做就要做你能做得好的，如果你不能把某件事做得很好，就不要做。虽然我对跳舞有热情，但我没有成为伟大舞蹈家的天赋。我常常在心里进行着无法形容的爱与恨的斗争，无法决定是否要继续跳下去。”

考虑到父母的教导，同时也是顺应了自我感觉是社会对她的需要，罗宾压制住自己的激情，全身心地投入到家庭和工作中去。可是她从没有放弃在一个完整的舞剧中创作和表演的梦想，尽管她总是说服自己是因为没有时间、能力、创造力和资金来使这件事成功。

有次，她无意中从卫生间的镜子里看到了令她吃惊的一幕，自己仅有32岁，但是看上去却像个老妇人，也许再也不能在舞台上跳舞了，心中回想着不能实现自己梦想的一生。就在那时，她下了决心去练习舞蹈，搞一次表演，即使人们笑话她，即使她一个人在只有空荡座椅的剧场上跳舞，她也要将这个梦想变成现实。就在那天，她跳上了一辆计程车，怀着不可动摇的决心返回到舞蹈课程的学习中。

激情和承诺总能使好的事情发生。罗宾下定决心后没几天，一个朋友给她看了一篇有关安德韦·梅伊斯的报道。安德韦·梅伊斯是一个来自洛杉矶的舞蹈动作设计师和表演家，他将在白岩石附近开班教课。罗宾犹豫了一下，但还是鼓起勇气给他打了电话。“简直像魔术一般，我们见了面，而且一拍即合，接下来的事情就是我们共同努力实现我的梦想。”

在他们的业余时间，罗宾和安德韦共同编写了剧本《不要打破玻璃》，一个关于一位妇女在舞台上和生活中步步妥协的音乐喜剧。他们编排了每个舞蹈段落，自担主角，并安排了许多演员和舞蹈家扮演其他的角色，罗宾认为安德韦就是自己最需要的老师和伙伴，“他知道怎样增强我的力量，通过高超的摄影技术，变换光线和拍摄角度使我看起来更好，他知道作为一名舞蹈者我能做什么，我不能做什么。”

罗宾发现她不必为了追求自己的梦想而放弃生活的其他方面。“我一直以为，如果我做一些需要付出很大努力的事情，就很难顾及其他事情了，比如孩子或工作。但事实并非如此。其他工作的参与，反而使我的工作效率更高了，在工作中取得了更大的成绩。我在工作中表现出了更大的信心和自我意识，和孩子们在一起也更有乐趣和更加自然。孩子们和我一起参加到演出中，卖票，调度灯光，他们也非常喜欢做这些事。我们作为一家人所共同度过的时光也更美好，确实更加美妙了。”

罗宾与安德韦会面的七个月后，《不要打破玻璃》在温哥华的首映便取得了成功。人们的反应非常好，罗宾和安德韦决定延长演出，将此剧在白岩石上映。“人们都能和此故事联系起来。许多人的愿望都从未实现。许多人都想有那么一个机会来发现他们自身拥有的巨大财富——这个舞剧使人们思索他们是谁，他们还可以成为怎

样的人。”

在办公室和在舞台上，罗宾继续着自己的两个职业。她现在已经是在英国哥伦比亚保险公司——加拿大最大的机构的总裁和总经理。作为她自己公司的总裁，她是一位深受欢迎的企业顾问和发言人；同时，罗宾仍然找出时间制作、编写、演出了四部舞剧，大量观众观看了演出，并且好评如潮。罗宾·艾伦使她的生活更加完整，因为她善于倾听自己心灵的呼声。

打破心中的瓶颈

打破心中的瓶颈，就可以排除一切障碍。

举重项目之一的挺举，有一种“500磅(约227公斤)瓶颈”的说法，也就是说，以人体的体力极限而言，500磅是很难超越的瓶颈。499磅的纪录保持者巴雷里，比赛时所用的杠铃，由于工作人员的失误，实际上超过了500磅。这个消息发布之后，世界上有六位举重好手在一瞬间就举起了一直未能突破的500磅杠铃。

有一位撑竿跳的选手，一直苦练都无法越过某一个高度。他失望地对教练说：“我实在是跳不过去。”

教练问：“你心里在想什么？”

他说：“我一冲到起跳线时，看到那个高度，就觉得我跳不过去。”

教练告诉他：“你一定可以跳过去。把你的心从竿上摔过去，你的身子也一定会跟着过去。”

他撑起竿又跳了一次，果然跃过。

心，可以超越困难，可以突破阻挠；心，可以粉碎障碍；心，终究会达成你的期望。

所谓瓶颈，其实只是心理作用。你有生活瓶颈吗？

一个人的生活罗盘经常失灵，日复一日，有多少好人在迷宫般的、无法预测也乏人指引的茫茫职场中失去了方向。他们不断触礁，可是别人却技高一筹地继续航行，安然度过每天的挑战，平安抵达成功的彼岸。为了维持正确的航线，为了不被沿路上意想不到的障碍和陷阱困住或吞噬，你需要一个可靠的内部导引系统，一个有用的罗盘，为你在职场困境中指引出一条通往成功的康庄大道。可悲的是，太多人从未抵达终点，因为他们借助失灵的罗盘来航行。这坏掉的罗盘可能是扭曲的是非感，或蒙蔽的价值观，或自私自利的意图，或是未能设定目标，或是无法分辨轻重缓急，简直不胜枚举。聪明人利用罗盘，可以获致恒久的成功；有智能的卓越人士，选择可靠的路线，坚定地向前行进，可以度过周围的危险，安抵终点。

小梅很小的时候就发现自己对科学的热爱，念书时，每到自然课她就如鱼得水。后来她继续升学，直到大学化学系毕业。她的第一份工作也和实验工作有关，这是让她最有归属感，也最能伸展抱负的领域。小梅不仅完成了所有老板交付的工作，还自动加倍做事，她一大早就去上班，留到很晚还不下班，就连周末都跑到实验室加班。

在这个职位做了几年以后，小梅变得不安起来，因为这个职务的挑战性，并未随着她知识的成长而拓展。由于无法找到适合她的挑战，小梅决定回到校园继续深造。在研究所攻读的小梅，学到了一种新的技术，这门新兴的科学令她十分着迷，她写的硕士论文便是以此为题。她发表的论文让她声名大噪，一毕业就接到好几家公

司所提供的十分吸引人的工作机会。她接受了一家公司的邀约，因为他们让她有机会应用所学，继续进行商业性的研究。小梅很满意这个职位，表现优异且绩效卓越，她的工作为雇主带来高经济效益的技术突破。为了奖励她卓越的成就，高层决定将小梅升为实验部门的主管，这是一个收入丰厚、位高权重，但也肩负重责大任的职位。

小梅在新的角色中负责管理其他研究人员的工作，这是她第一次担负管理工作，包括准备工作日志、指导绩效评估、处理监督事宜、企划等。她花在实验室的时间减少了，留在办公室处理公文、打电话、与人互动的机会却增多了，另外还有冗长的会议，小梅最厌恶的就是开会。她开始怀念起过去的日子，觉得那时她是多么的生气勃勃又充满了挑战，金钱和名望已不足以弥补这个遗憾。

每天都有许多困惑不安的人，鱼贯进出心理治疗师的诊疗室，因为他们根本拒绝接受人生的定律，你不可以吃着碗里，还望着盘子，鱼与熊掌是无法兼得的，这是千古不变的至理名言，小梅既想要她所热爱的有趣且富挑战的工作，又想要升官发财，加薪、名望、权势，但她不可能全都兼得。

我们太庸人自扰，因为我们拒绝面对一个简单的事实：世事不能尽如人意。我们日复一日作茧自缚、陷入苦恼，因为追求一个愿望，却造成另一个愿望无法达成，还拒绝调整自己接受这个事实。小梅的罗盘就是这样坏掉的，它同时指向两个背道而驰的方向，因此让她感到困惑。小梅需要一个仅仅指向单一方向的罗盘，一个值得让她继续前进的方向。

清扫心灵的垃圾

《王阳明全书》里记载这样一个故事：有一本书叫做王阳明全

书，里面有一段记载说：有一个名叫杨茂的人，他是个聋哑的人，阳明先生不懂得手语，只好跟他用笔谈，阳明先生首先问：“你的耳朵能听到是非吗？”答：“不能，因为我是个聋子。”问：“你的嘴巴能够讲是非吗？”答：“不能，因为我是个哑巴。”又问：“那你的心知道是非吗？”但见杨茂高兴的不得了，指天划地回答：“能、能、能”。于是阳明先生就对他说：“你的耳朵不能听是非，省了多少闲是非；口不能说是非，又省了多少闲是非；你心知道是非就够了。”倒有许多人，耳能听是非，口能说是非，眼能见是非，心还未必知道是非呢！

我们有很多的是非，都是听来的，人家第一句话，就叫你暴跳如雷，第二句话就叫你泪流成河，那人家岂不成了导演，而我们也当了演员。还有很多的是非，都是说出来的，所谓“病从口入，祸从口出”。那怕两片薄薄的嘴唇，都会把人间搞得乌烟瘴气，鸡犬不宁。可见很多的是非都是听来的，都是说出来的。

你痛苦就是因为你太执著，看不开、也放不下，自然把自己给绑死了，而不得解脱，若能看开了放下了就不至于如此。

如何创造幸福人生呢？所以用创造而不用追求，因为创造主权在我，要，就可以得到；而追求，往外追、往外求、万一追不到，求不得，烦恼还是要来的。

所以用创造，而不想用追求。快乐幸福才是真的，学问大、名位高、财富多，也是为了快乐。假如钱很多很多而不快乐，那个钱宁可不要。假使你拥有了一切，而丧失了自己，那是非常痛苦的，这叫本末倒置，舍本逐末，效果不彰。所以快乐、幸福非常重要。

快乐是要自己快乐，让别人来分享你的快乐，每天早上垃圾车来把垃圾全部带走，有形垃圾容易处理，无形的垃圾最难处理；什

么才是真正的垃圾呢？怨、恨、恼、怒、烦，这才是真正的垃圾，倘若今天你把这些垃圾，请垃圾车全部带走，你今天就没有垃圾了。也就是说，只要你每天清扫心灵的垃圾，你就能得到幸福和快乐。时光飞逝，但我们不能让自己的心境变老。当年惊世骇俗的麦当娜转眼已经40岁，进入了生命的成熟期。请看她的惊人之论。她表示说虽然生理年龄40岁了，但是她却认为自己必需减五岁，实际上是35岁才对！

她的理由有四个：当年与西恩潘的婚姻，可说是有一整年是浪费掉的，因此必须减去一岁。她与女喜剧演员珊德拉·班哈特为争女儿而翻脸，因此两年的友情算是空白，又要减两岁。接下来是她曾经演出过大烂片《赤裸惊情》，所以这一年也不能算。最后是演出《狄克崔西》时与华伦比提的恋爱谣传，那一年等于是浪费她的生命，因此必须要减掉那一年。

如此推算下来，果然她又多了五岁！真的可以理直气壮地再年轻一次了！

想想看，你是否也有些岁月是浪费掉，需要重过的？花了五年时间爱错了一个男人？减掉五岁吧！因为失恋而消沉了一年？减掉一岁！花了两年时间做了一个不喜欢的工作，减掉两岁！这样算下来，你是不是又年轻了几岁？时间对你再也不是压力了！你是不是又可以重新开始尝试崭新的生活？你是不是又有勇气另起炉灶了？其实时间是供我们垂钓的溪流，在这条溪流中，我们想要抓住星星、月亮或鱼群、水草，完全掌握在我们的手中。汨汨的河水流逝了，年轻的心境却永远不会磨损。

法国思想家蒙田说：“我宁愿有一个短促的老年，也不愿在我尚未进入老年期就老了。”

好好掌握自己的生命，运用减岁哲学将使你的心情永远不会衰老，永远有机会重新开始，永远敢另起炉灶！

从自弃中走出来

有一位学者曾经指出，自暴自弃是成功的头号天敌。其实孟子早就说：“自暴者不可与有言也，自弃者不可与有为也。言非礼义，谓之自暴也；吾身不能居仁由义，谓之自弃也。”

下面是几种心态不好的类型，请自查一下，你千万不要学他们。

一、为财务问题而自暴自弃者

财务危机是20世纪、21世纪想成功的人的头号杀手。这个世界的权力和自由，似乎仍属于那些财务管理良好的人。这类型的人的普遍特征为“以债养债”、“生产力永远赶不上借债及欠债能力”、“偏差的金钱观”、“不知道钱怎么花光的”、“逃避债务”、“人际关系紧张、甚至破裂”、“身心灵状况普遍欠佳”。

二、为感情问题而自暴自弃者

多愁善感，钻牛角尖，爱之欲其生，恶之欲其死是这类人的普遍特征。

现代人的感情观普遍受到媒介的影响：文学作品、平面媒体、电影、电视，加上耳濡目染亲朋好友的故事，一般人对感情的评价和衡量，本来就很难找到平衡点。而这类人通常又视感情为生命的惟一或全部，一旦发生严重的感情事件，便一发不可收拾，心情跌至谷底，生活中的一切也跟着到谷底、深渊，无法自拔。

三、为学业、工作及学习能力问题而自暴自弃者

为学业问题(考试、升学)而自暴自弃，几乎是现代社会特有的现象；为工作问题(找不到工作、常常换工作)而自暴自弃，则是资讯爆炸竞争力时代来临的衍生性问题。两者均涉及“学习态度与能力”的问题，这类型的人，长期累积的负面自我评估、自我定罪、自我设限充满自卑，也欠缺关爱鼓励，是其共同特征。

四、为健康问题而自暴自弃者

为身体痼疾而痛不欲生者亦为20世纪的常见现象。探访病患者及其家属，你会发现“生死大事”确实颇折磨人，垂死者经常经历的主要情绪包括孤独、焦虑、恐惧、否认、急怒、挫折、疏离、沮丧等，病人看待死亡的态度，与生理病痛所引发的多种痛苦，求生与求死，也深刻地影响病人家属的情感起伏。毕竟，自暴自弃并非最好的死亡方式；如何死得其所，是生者亦是将逝者的挑战。

五、为家庭问题而自暴自弃者

在现代人的核心价值中，一直将家庭问题看得和财务问题一样重要，也确信21世纪在家庭问题上会有更剧烈的变动。但事实上愈来愈多的家庭(不论是传统的大家庭与现代新组成的小家庭)将在无法适应“相处之道”及“家庭伦理”上付出极大的代价，也会有愈来愈多人不愿去面对复杂的家庭问题，如婚姻暴力、伦理破碎(含乱伦)等而显得自暴自弃、不知所措。

六、为信仰问题而自暴自弃者

宗教信仰中的诸多重大根本问题：如爱、轮回、永生、地狱、天堂、生死的价值等，到了二十一世纪，一定会有更多找不到“出路”的信仰者，在内心中挣扎困顿的同时，会以各种不同的“形式”，表现出他们的气馁之处，这几个世纪以来“集体自杀”的模式，其实

便是为了信仰中终极的核心价值或基本教义找不到出路，而以肉体的自戕来代表灵魂解脱的法门，终究是自暴自弃，不仅于灵魂无益，更让神秘的信仰问题浮上台面接受公评。

七、为人格问题而自暴自弃者

人格，代表一个人性情的品质。许多人基于童年成长挫折或不愉快的经验，及性格中诸多解不开的烦恼，在追寻自我或自我实现的过程中，不断地质疑自己的人格是否出了问题，也不断地对自己“输入”“负面的讯息”，如：我不配、我笨、我做不到、我不能、我记性不好、我就是扫帚星等。强烈自我控告加上自我定罪的结果——自我否定、自暴自弃。

笔者不想在这儿大言不惭地告诉你：你有资格自暴自弃吗？因为我也没资格告诉你，虽然我也曾自暴自弃，也走出来了。笔者只想告诉你，或请你转达那些想自我放弃的亲人、朋友，我真的亲眼目睹许多因家庭、信仰、财务、感情、人格、身体、工作等问题，一度沮丧到想自我放弃的人，如何从自暴自弃中走出来。海伦·凯勒，一个耳朵不能听、眼睛不能看、嘴巴不能说的女子，却成就了非凡的教育事业，在全世界有太多先天或后天失去双手、双脚的人士，却成为激励人心的演说家或成为一代典范的政治家(像美国前总统罗斯福)。

他们是如何培养出克服障碍、脱离自我放弃的能力？

仔细观察就会发现他们第一个共同点是：“终于”接受“失去一些什么”的事实，并且，往前走。他们从前也会“怨天尤人”，但如今，“不再”花一分一秒的时间在责怪别人，埋怨上帝、父母或自我控告上，所以他们第二个共同点就是让自己身上仅存的优点变成优势，并且发挥得淋漓尽致。有些人为了修正缺点、改变坏习惯，不

知花了多少精力、时间、金钱，仍徒劳无功；有些人明知自己有先天的缺陷和后天的缺点，却宁愿在优点上全力以赴，直至优点变成优势，并且帮助最多的人。海伦·凯勒以触觉听音，也聆听别人喉结中的音乐，真令人拍案叫绝，赞叹造物主的奇妙。

第三个共同点，也是最重要的特点，他们在“改变”以后，都极虔诚地热爱生命、了解生命的本质，换言之，是生命的光热和上帝的恩典帮助他们走出自暴自弃的阴影，克服障碍，跨越世俗的成功。

第一章 挣脱心灵的枷锁（中）

给心情放个假

没见过一个发条永远上得十足的表会走得长久；没见过一个马力经常加到极限的车会用得长久；没见过一个绷得过紧的琴弦不易断；也没见过一个心情日夜紧张的人不易病。所以善用表的人永不把发条上得过足；善驾车的人永不把车开得过快；善操琴的人永不把琴弦绷得过紧；善养生的人永不使心情日夜紧张。

第二次大战时，邱吉尔新到北非蒙哥马利行辕去闲谈时，蒙说：“我不喝酒，不抽烟，到晚上十点钟准睡觉，所以我现在还是百分之百的健康。”邱却说：“我刚巧跟你相反，既抽烟，又喝酒，而且从不准时睡觉，但我现在却百分之二百的健康。”很多人都引为怪事，以邱吉尔这样一位身负两次大战重任，工作繁忙紧张的政治家，生活这样没有规律，何以寿登大耄，而且还百分之二百的健康呢？

其实只要稍加留意就可知道，他健康的关键，全在有恒的锻炼，轻松的心情。其既抽烟，又喝酒，且不准时睡觉则不足为训。你没见他在战事最紧张的周末还去游泳吗？没见他在选举战白热化的时候还去垂钓吗？没见他刚一下台就去画画吗？没见他那微皱起的嘴唇上，斜插着一支雪茄的轻松心情吗？

使心情轻松的第一要道是“知止”。“知止”于是而心定，定而后能静，静而后能安，静而且安，心情还有什么不轻松的呢？

使心情轻松的第二要道是“谋定后动”。做任何事情，要先有个周密的安排，安排既定，然后按部就班地去做，能应付自如，不会既忙且乱了。在这瞬息万变的社会里，当然免不了也会出现偶发事

件，此时更要沉住气，详细地安排。事事都要谋定而后动，就一定像谢安那样在淝水之战最紧张时还能闲情逸致地下棋了。

使心情轻松的第三要道是不做不胜任的事。《史记》的《酷吏列传》里有“胜任愉快”一辞，合理至切。假如你身兼八职，顾此失彼；或用非所长、心余力绌，心情又怎能轻松呢？

使心情轻松的第四要道是“拿得起，放得下”。对任何事都不可一天24小时地念念不忘，寝于斯，食于斯。否则，不仅于身有害，且于事无补。

使心情轻松的第五要道是在轻松心情下工作。工作尽可紧张，但心情须轻松。在你肩负重担的时候，千万记住要哼几句轻松的歌曲。在你写文章写累了的时候，不妨高歌一曲。要知道心情越紧张，工作越做不好。

一个口吃的人，在他悠闲自在地唱歌时，绝不会口吃；一个上台演讲就脸红的人，在他与爱人谈心时一定会娓娓动听。要想身体好，工作好，就一定要在轻松的心情下工作。

使心情轻松的第六要道是多留出一些富余的时间。好多使我们心情紧张的事，都因为时间短促，怕耽误事。若每一样事都多打出些时间来，就会不慌不忙，从容不迫了。最好的办法就是永把自用表拨快一个相当的时间。时时刻刻用表面上的时间警惕自己，如此则既不误事，又可轻松。

很多医学家都告诉我们在轻松的心情下吃东西容易消化；在紧张的心情下吃东西容易得胃病。一个心情经常轻松的人沾枕头就睡着。一个心情经常紧张的人容易失眠。一个永远从容不迫的人准能长寿。一个紧锁眉头经常紧张的人定会早亡。给心情放个假，你便会时时感到快乐，无忧无虑。

快乐是如此简单

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，内心的恐惧感越深重，他们怕偷，怕抢，怕被绑票。权势越大的人，危机感越强烈，他们不知何时丢了乌纱帽，不知何时遭人陷害，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。

过去有个大富翁，家有良田万顷，身边妻妾成群，可日子过得并不开心。而挨着他家高墙的外面，住着一户穷铁匠，夫妻俩整天有说有笑，日子过得很开心。

一天，富翁小老婆听见隔壁夫妻俩唱歌，便对富翁说：“我们虽然有万贯家产，还不如穷铁匠开心！”富翁想了想笑着说：“我能叫他们明天唱不出声来！”于是拿了家里所有的金条，从墙头上扔过去。打铁的夫妻俩第二天打扫院子时发现不明不白的金条，心里又高兴又紧张，为了这两根金条，他们连铁匠炉子上的活也丢下不干了。男的说：“咱们用金条置些好田地。”女的说，“不行！金条让人发现，会怀疑我们是偷来的。”男的说：“你先把金条藏在炕洞里。”女的摇头说：“藏在炕洞里会叫贼娃子偷去。”他俩商量来，讨论去，谁也想不出好办法。从此，夫妻俩吃饭不香，觉也睡不安稳，当然再也听不到他俩的欢笑和歌声了。富翁对他小老婆说：“你看，他们不再说笑，不再唱歌了吧”而富翁却因家里再也没有金条，不

用防备盗贼，心里变得轻松起来，他们夫妻倒能每天都有好心情唱歌了。看，开心就是如此简单。

铁匠夫妻俩之所以失去了往日的开心，是因为得了不明不白的两根金条，为了这不义之财，他们既怕被人发现怀疑，又怕被人偷去，有了金条不知如何处置，所以终日寝食难安。

现实生活中也是如此，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”，处处阿谀奉迎，事事言听计从，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，上歌厅舞厅“泡妞”，虽然获得了一时的感观刺激，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。

俄国诗人涅克拉索夫的长诗《在俄罗斯，谁能幸福和快乐》，诗人找遍俄国，最终找到的快乐人物竟是枕锄瞌睡的农夫。是的，这位农夫有强壮的身体，能吃能喝能睡，从他打瞌睡的眉目里和他打呼噜的声音中，无不飞扬和流露出由衷的开心。这位农夫为什么能开心？不外乎两个原因，一是知足常乐，二是劳动能给人带来快乐和开心。

法国杰出作家罗曼·罗兰说得好，“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。

有对下岗的年轻夫妇，在早市上摆个小摊，靠微薄的收入维持全家五口人的生活。这夫妻俩过去爱跳舞，现在没钱进舞厅，就在自家屋子里打开收录机转悠起来。男的喜欢喂鸟，女的喜欢养花。下岗后，鸟笼里依旧传出悦耳动听的鸟鸣声；阳台上的花儿依旧鲜艳夺目。他俩下了岗，收入减少了许多，还乐个不停，邻居们都用惊异的目光看着他俩。

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。

给予是快乐的源泉。所谓“给予”，它包含付出金钱、时间、兴趣或忠言，或者任何由你能给予他人，且对他们有利的东西。你自己付出了，但实际上这些付出能帮助你发现自己。这项原则听起来很奇怪，但却是真的。付出最多的人，获得的也最多。

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。

有时，一个又一个的打击可能会“打掉了你的生机和活力”。这句话很现实，你可能已如行尸走肉，不断的打击使你感到几乎已穷途末路，你已无法再站起来奋斗，只能爬行，而不敢勇敢地站起来，以智慧和力量去解决困难。对于这样的懦夫来说，人生当然没有什么乐趣。失败总是让人不愉快。只有能应付人生中大小难

题的人，才能得到大量的人生乐趣。安妮·谢尔太太便是采用积极心态，通过积极思维摆脱忧伤的一个很好的例证。

谢尔先生是当地一家著名宾馆的经理。几个月后，谢尔先生突然去世，而谢尔太太继续留在那家旅馆，在一位新来的经理手下以女主人的身份工作。不久，人们就发现她已摆脱了悲伤情绪。显然，她内心的平静源于一种深深的力量。

朋友们都说，“你回去工作，使自己有事干是正确的决定。”谢尔太太的回答包含着如何处理悲伤的不寻常的哲学：“事实上，我的心情能够变好，并不是因为我回去工作。工作并非治疗剂，它只是麻醉剂。它只会使我对悲伤麻木，却不能治疗我的心病，是信仰让我完全康复的。”她的看法真是精辟，工作只能使人对悲伤感到麻木，却无法起任何治疗作用，惟有信仰能使人康复。当我们遭受巨大的心灵创伤的折磨时，我们当然不会真正感到快乐。

学会缓解压力

不要总是希望自己去完成比自己所能完成的要多得多的工作，因为一天下来，你就会因完成的工作比计划的要少而感到沮丧不安。你现在应该努力地改善这种情况，依靠自己的能力来完成工作量。因而使自己不会因为完成了比计划中要少的工作而对自己失望。

你在公司的大集体当中，要处理好各方面的关系：你和领导之间的关系；你和同事之间的关系；你和下属之间的关系。关系复杂，处理这些问题非常耗费你的时间和精力，处理不好，还会遭到来自各方面的非议和指责。如果你跟领导的关系走得很近，员工会说你是在溜须拍马，以图顺着高竿往上爬；你如果关心了一位女同事，马上有人会在你背后指手划脚，说你别有企图。总之，指责和

非议会排山倒海般向你压来。

其实，受到了别人指责和非议也不一定就是坏事。因为它能及时地提醒你，同时让你感受到来自周围环境的强大压力，使你工作时，考虑得更为周全、妥贴，甚至是给你一种向前的动力。

假如你是领导，同样有更大的压力等着你——这可是一个全新的角色。诚然，你要处理好与下属的关系，要了解向一个新上司报告的艺术，要对你的部门甚至整个公司作一番评估——这一切，都会给你带来压力。当然，这压力中也有来自指责和非议的一面。这时候，了解一些处理压力的方法对你肯定会有很大的帮助。

缓解压力其实就是一个适应环境的过程。如果环境对一个人的要求高于他所能达到的，那么压力就会增大；如果环境对人没有什么要求，也不具有什么挑战性，更谈不上激动人心的话，那么人们对这一切总会无动于衷，自然谈不上会有什么压力了；如果环境对人要求太多了，那么为了应付一切，人们就会出现诸如失眠、心跳加快、胃疼或头疼之类的症状，不同人在遭遇到压力时会有不同的生理反应。

太大的压力会让你感到应接不暇，于是事情就一件件地积压、无法完成，然后你就会感到不安、焦虑，或者担惊受怕。而压力过小的话，又会让你觉得手头上的时间太多了，因而会觉得枯燥乏味、疲惫或失望，认为生活一点也没有意思。

压力大不一定是坏事，比如说吧，当你在一大群听众面前讲演的时候，你会感到压力，你心跳加快，呼吸急促，还感到胃部痉挛；但同时，你也对这种兴奋感到乐在其中，而且对你讲演这回事还很渴望，因为由此带来的压力给了你动力。在考试的时候，适度的紧张增加了肾上腺的分泌，这也许会使应试者受益匪浅；但是如

果过分紧张，造成了肾上腺素分泌过多，那么产生的效果就会恰好相反——精神无法集中。

有时大量的压力都来源于那些没有达到的期望，包括你自己的和别人的。在工作中一般遇到的情况是，你对领导的要求没有达到，但是有时候，如果你给你自己设立了不切实际的高标准，情况也许还要糟糕。我们也会因为家庭事务而感到处在压力之下，我们因担心生病的孩子而不安，为我们另一半工作焦虑，或者因和朋友吵架而深感自责。

压力也来自于你对那些也许永远也不会出现的问题的担心，比如说，有人会在乘飞机之前紧张之极，害怕飞机会坠毁。对待因担心这些也许永不会出现的事而产生的压力，最要紧的就是分析一下这些问题，看它们会在什么样的情况下出现，你碰上这种事的概率是多少？有避免之法吗？如果你认为的事发生概率几乎等于零的话，那就没有什么好担心的。

缓解压力的一种特别有效的方法是在你面前摆一把椅子，想象对方就坐在椅子上(一张对方的照片可以帮助你完成这种想象)。大声说出长期以来你的想法和感受。在对方不在场的情况下讲出你的愤怒可以释放被压抑的能量，使你思维变得清楚。对别人叫喊或泄愤通常不仅不能澄清问题，反而会恶化你们之间不友好的感情。而此种训练方法却能锻炼你发怒时的口才，例如一个女人可以对未婚夫说：我不知道我们之间发生了什么事，开始时你对我那么好，我以为我对你意义重大。但爱情不等于考验。我是你的朋友，你的情人，也可能会成为你的妻子，但是你的爱附有这么多的锁链，我对此气愤已极。什么？我们不能结婚，就因为我不愿意照看你姐姐的孩子？你怎么气量这么小？你怎么敢仅仅基于这一点来评价我？小吴你无法买到爱情，我也拒绝被强迫去收买你的爱情。你把我想成了什么人？你怎么会这么蠢？别傻了！别再这么办了！说完的时

候，你一定会气喘吁吁。你笑了，因为你会觉得你已经能够在愤怒时张嘴说话了。而你心中的毒素已经得到了排除。

笑看输赢得失

有个可以快乐起来的方法，那就是改变我们思考的重心试着去想美好的东西。不是抱怨你的薪水，而是感激你拥有一份工作；不是期望你能去夏威夷度假，而是想到你家附近亦有乐趣。

一个能够笑看输赢得失的人，他们深信自然和自己的潜能足以实现任何梦想，认为一个成功者周围就必须倒下千万个失败者是不成功的，真正有效的成功者只在自己的成功中追求卓越，而不把成功建立在别人的失败上。

如何培养富足之心，笑看输赢得失呢？

一、赞美孤独

富足之心是宁静的。个性并不害怕孤独，反而赞美它。孤独是个性最美好的一部分，原本就不存在能不能忍受的问题。

笑看输赢的人总是能够给自己留出时间，享受独处的欢乐，整理往事、展望前程，想像出类拔萃的美好生活。内心贫乏的人，生性急躁，喜欢喧嚣和热闹，一刻也离不开从他人眼中找寻自己赖以生存的保障，独处将倍感寂寞，但自身环境却又窄得令人窒息。笑看输赢的人，独自承受个性滋润、修身养性。他享受宁静和孤寂，在反省中看见自身的不足。他把自己准备得很充分，再投入步调紧凑的生活中去。

二、帮助他人而不求回报

笑看输赢的人愿意任意地帮助他人，不求名不求利不求回报。他知道内心里献出东西，依旧会从内心里产生出来。他就像自己的一家能源工厂，生产力很高，永远能提供满足。

三、不自怨自艾

笑看输赢者对损失看得很淡。他相信相对于整体而言，损失的不过是小小的局部。他们不会不能释怀，不会老是对自己怨艾和指责，知道谁都有犯错的时候，他们勇于承认错误，并宽恕自己和他人，他只是采取行动来挽回损失。满心喜悦地做着自己能力范围内的事。

四、放弃“多多益善”的想法

只要你拥有“多多益善”的想法，认为物质生活“越多越好”，你就永远不会满足。

每当我们得到什么，或达到了某一目标，我们大部分人就会立即再继续到下一件事。这压制了我们对生活和我们许多幸福的欣赏。

学会满足并不是说你不能、不会或不该想得到比你的财产更多的东西，只是说你的幸福不要依赖于它。你可通过更着眼于现在，而不是太注重你想得到的东西来学会安享现有的一切。

你可以建起一种新的欣赏你已享有的幸福的思维，以新的眼光看待你的生活，就像是第一次看到它。当你建起这一新的意识，你将会发现，当新的财产或成就进入你的生活，你的欣赏程度将被提高。而生活将会变得更加快乐。

追求淡泊恬静

人生在世，主观上追求什么，就能从根本上决定一生的命运。追求功名利禄的人，整天考虑的是他人对自己如何如何评价，必然活得累。自觉追求淡然恬静的人，自然是荣辱毁誉不上心，按照自己的原则做人，做个古人所说的：“没事汉，清闲人”。

个人在与社会、与群体相处的时候要和谐，尽量把小我融入大我之中，必要时甚至需要达到忘我的境界。但是，在自然之“我”与精神之“我”这对关系中，又应强调后者：物质生活清贫，精神生活却应富有。不管外界有多少有形无形的枷锁，精神意志却是自由的，“泽雉十步一啄，百步一饮，不蕲畜平樊中，神虽王，不善也”。山鸡宁愿走十步或百步去寻到饮食，也不愿被关在笼子里做一只家鸡；帝王虽然神圣，却也没有什么好的。这一点，与西方的“存在主义”代表人物萨特似乎不谋而合。萨特在他的《苍蝇》一剧中，借众神之神朱庇特之口说：“神与国王都有痛苦的秘密，那就是——人类是自由的。”

“没事汉，清闲人”不是无所事事，游手好闲者，而是精神自由的人，自由是宝贵财富。诚如卢梭所说：“在所有的一切财富中最为可贵的不是权威而是自由，真正自由的人，只想他能够得到的东西，只做他喜欢做的事情。放弃自己的自由，就是放弃自己做人的资格，放弃人的权利，甚至于放弃自己的义务。”当然，自由不是随心所欲，任何自由都是有限度的，有规则的，所谓“绝对的自由世界”纯属子虚乌有。

说到底，自由就是顺心尽兴，但能顺心尽兴不是酒色财气，吃喝嫖赌，而是有追求，不贪心，心性不可太盛。要奉献，但不亏心。要顺和，但不违心，不同流合污。所谓有追求，不贪心，心性不可太盛。就是说，人生无论宏大的还是微小的，总要或总在追求什么，完全浑浑然无所求的人几乎没有。人要生存，要生活，就要

有一定的物质保证，以满足起码的生存需求。适当的物质追求也是天经地义，无可厚非的。即使功名利禄，只要是付出所得，似乎也应受之无愧。但若对于这些东西的需求，变成无止境的追求，并以此作为人格追求，价值追求，必然会贪心不足蛇吞象。即使一次评职称，一次调级，一次提干没能满足，甚至其中有明显不公，也不可耿耿于怀，伤心劳神而穷追不放，甚至于放肆撒泼。这样既无面子，又不宜养生。要奉献，但不亏心。就是说，奉献作为一种社会公德，伦理道德精神，它本身是高尚的，也是每个凡人或多或少可以做到的，所以不仅社会应提倡这种精神，作为个人道德修养，乃至养生，都可努力去做。

与人相处得理时，别咬住不放，得饶人处且饶人，尤其那些非原则的小事不要太认真儿，闹得不欢而散。如此日久天长，就成为“有人缘”的好人。但是生活是复杂的，处处有矛盾，事事有原则。经验告诉我们，心愿与现实常常阴差阳错，或歪打正着。你想当演员，各种因素却同时把你定在工人的位置上，成不了“星”还得钻地沟。但只要肯努力，抱定希望，不断充实自己，“是金子早晚会发光”，“天生我才必有用”。“哀莫大于心死”，只要“不死心”，精诚所至，金石为开，最起码也落个精神充实自由，在精神世界里汪洋恣肆、自由腾飞。

还是卢梭说得对：“人的自由并不仅仅是在于做他愿意做的事，而在于永远做他不愿做的事”。这里所说的自由，主要是指人的自我精神的自由而非行为的不自由。正是出于义务和责任需要，精神的自由虽受客观制约，但它相对行为自由拥有更大的天地，更辽阔遥远的时空。

乐观地面对人生

一个人如果心态积极，乐观地面对人生，乐观地接受挑战和应

付麻烦事，那他就成功了一半。

成功卓越者活得充实、自在、潇洒，失败平庸者过得空虚、艰难、猥琐。成功卓越者少，失败平庸者多。

这是为什么？仔细观察、比较一下成功者与失败者的心态，我们将发现“心态”会导致人生惊人的不同。希尔举了一个推销的例子：两个欧洲人到非洲去推销皮鞋。由于炎热，非洲人向来都是打赤脚。第一个推销员看到非洲人都打赤脚，立刻失望起来：“这些人都打赤脚。怎么会要我的鞋呢？”于是放弃努力，失败沮丧而回。另一个推销员看到非洲人都打赤脚，惊喜万分：“这些人没有皮鞋穿，这皮鞋市场大得很呢。”于是想方设法，引导非洲人购买皮鞋，最后发大财而回。

这就是一念之差导致的天壤之别。同样是非洲市场，同样面对打赤脚的非洲人，由于一念之差，一个人灰心失望，不战而败，因为他怀着消极的心态；而另一个人满怀信心，大获全胜，关键在于他拥有了积极的心态，勇于和敢于去开拓。

生活中，失败平庸者多，主要是心态有问题。遇到困难，平庸者总是挑选容易的倒退之路，总是想着“我不行了，我还是退缩吧”。结果陷入失败的深渊。成功者遇到困难，仍然积极的心态，用“我要！我能！”“一定有办法”等积极的意念鼓励自己，于是便能想尽办法，不断前进，直到成功。爱迪生在几千失败的实验面前，也决不退缩，终于成功地发明了照亮世界的电灯。

拿破仑·希尔因此强调说，一个人能否成功，关键在于他的心态。成功人士与失败人士的差别在于成功人士有积极的心态，即PMA(Positive Mental Attitude)。而失败人士则习惯于用消极的心态去面对人生。消极的心态，即NMA(Negative Mental Attitude)。成

功人士善于运用**PMA**黄金定律支配自己的人生，他们始终用积极的思考、乐观的精神和辉煌的经验支配和控制自己的人生；失败人士是受过去的种种失败与疑虑所引导和支配的，他们空虚、猥琐、悲观失望、消极颓废最终走向了失败。

由此我们可以看出：

1. 我们怎样对待生活，生活就怎样对待我们；
2. 我们怎样对待别人就怎样对待我们；
3. 我们在一项任务刚开始时的心态就决定了最后将有多大的成功，这比任何其他因素都重要；
4. 人们在任何重要组织中地位越高，就越能找到最佳的心态。难怪有人说，我们的环境——心理的、感情的、精神的——完全由我们自己的态度来创造。

马尔比·D·马布科克说：“最常见同时也是代价最高昂的一个错误，是人为成功有赖于某种天才、某种魔力、某些我们不具备的东西。可是成功的要素其实掌握在我们自己的手中，成功是运用**PMA**的结果。一个人能飞多高，并非由人的其他因素，而是由他们自己的心态所制约。”

有些人总喜欢说，他们现在的境况是别人造成的，环境决定了他们的人生位置。这些人常说他们的想法无法改变。但是，我们的境况不是周围环境造成的。说到底，如何看待人生，由我们自己决定。纳粹德国某集中营的一位幸存者维克托·弗兰克尔说过：“在任何特定的环境中，人们还有一种最后的自由，就是选择自己的态度。”

第一章 挣脱心灵的枷锁（下）

一笑解千愁

每天早上，在印度孟买的大小公园里，可以看见许多男女老少站成一圈，一遍又一遍地哈哈大笑，这是在进行“欢笑晨练”。印度的马丹·卡塔里亚医生在国内外开设了150家“欢笑诊所”，人们可以在诊所里学到各种各样的笑：“哈哈”开怀大笑；“吃吃”抿嘴偷笑；抱着胳膊会心微笑……来治疗心情压抑等心理疾病。

生理学家巴甫洛夫说过：“……忧愁悲伤能损坏身体，从而为各种疾病打开方便之门，可是愉快能使你肉体上和精神上的每一现象敏感活跃，能使你的体质增强。”又说，“……药物中最好的就是愉快和欢笑。”

加利福尼亚大学的诺曼·卡兹斯教授，40多岁时患上了胶原病，医生说，这种病康复的可能性是五百分之一。他照着医生的话，经常看滑稽有趣的文娱体育节目，有的节目使他捧腹大笑，有的节目使他从心底发出微笑来。他除了看有趣的节目，平时还有意识地和家人开开玩笑。一年后医生对他进行血沉检查，发现血沉降低了5个小数点。两年以后，他身上的胶原病自然消失了。后来，他撰写了一本书，书名叫《五百分之一的奇迹》。书中说：“……如果消极情绪能引起肉体的消极化学反应的话，那么，积极向上的情绪可以引起积极的化学反应……爱、希望、信仰、笑、信赖、对生的渴望等等，也具有医疗价值。”

笔者曾读过一个故事：有个王子，一天吃饭时，喉咙里卡了一根鱼刺，医生们束手无策。这时一位农民走过来，一个劲儿地扮鬼脸，逗得王子止不住地笑，终于吐出了鱼刺。

“笑是百药之长。”笑不仅具有医疗功能，它在人的生活中，还能产生人所意想不到的效果。正像卡耐基所说——

给予别人不会减少，而得到的极为丰富；

不论怎样一个大富豪，没有它无法生存；

不论怎样一个穷光蛋，因为有它而变得富有；

是给家庭带来幸福的友好的信号；

是疲惫者的休养，是失意者的光明；

是悲伤者的太阳，是烦恼者的天然解毒剂；

你买不到，你偷不到，你强取不到；

只有无偿地给予，才产生价值。

哲人说：“快乐的微笑是保持生命健康的惟一药物，它的价值是千百万，但却不要花费一分钱。”所以，每个人都应该学会笑。

打开心窗

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，如此再来了解“空”的道理，就能消化“有”的烦恼。

如果看得到内心空间的好处，就要赶紧腾出空来……

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中，万般痛苦不能解脱！

有位太太的先生是知名的企业家，对她百依百顺，以世俗人眼光看起来，她是很享福，物质生活是富裕的，可以说是幸福中的幸福人。但她仍觉得很苦，看到一个朋友时，却哭得很伤心，朋友问她：“你有什么不满意呢？”

她说：“你不知道啊！他对我感情不专，使我痛苦、不满。”

朋友劝她说：“到底你要追求多少感情才满意呢？不要太强求，感情如同一个球，愈硬碰，它跳得愈高愈远。”

她问：“那要如何解决呢？”

朋友回答道：“放宽尺度，你爱的范围太狭窄了，犹如把感情当成一条绳子，缚(管)得他对你产生敬而远之的心理，才使你那么痛苦。你应该以柔和的感情来宽容他的一切，不要以占有欲、威力来加在感情上面，否则先生表面又顺又爱，但内心却又烦又畏，也就难怪他会对你有欺骗的行为。你若能把爱扩大到去爱他所爱的人，他一定会感谢你，同时也更珍惜这份感情中的恩情，因为你所给予他的爱是那么的自在。人的感情就像是熔炉，只要你多给他宽大的爱，满足他的感情，再冷再硬的心也会被它融化……”

这位为情所苦的太太，后来果真做到去爱他所爱的那些人，夫妻的感情如此，父母子女的感情也是如此。

“问世间情是何物，直教人生死相许”，婚姻是一种“缘”，若能因缘聚而相知相惜，实在是幸福。在通过共同生活交融中，彼此能互

相包容欣赏对方的优点，方能圆融一生。在人生旅途上，彼此互相扶持、互相勉励，勇于承担与付出而不逃避。

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，重建自己的生命力。

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未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。

闻名于世的美国著名成人教育大师戴尔·卡耐基很强调这样一种观点，即一个人事业上的成功，只有15%是由于他的专业技术，另外的85%要靠自我心灵，人际关系，处世技巧。因此，他的基本哲学思想，就是着眼于人的自我心灵培养和人与人之间的沟通、交往、宽容，并汲取了行为科学和心理学的最新成果，使人们事业成功，家庭幸福。

有一些人为一些小事而突发其火，乱说话、乱摔东西，这就是“情绪短路”的一种表现。用电短路会损坏电器，甚至酿成火灾；情绪短路，既伤害别人，也伤害自己。主要原因是自控与转移情绪的能力不强。这种能力与智能水平有关，可说是“情感智商”。

在交往中，常见到一些人的心情有如春、夏的气候，大起大落，变化无常。比如在公园玩得很开心，可回家后又觉生活单调枯燥而心烦，唉声叹气；与朋友团聚时热闹欢快，独自一人时又为孤寂而愁眉苦脸；时欢时苦，飘忽不定，着实叫人不可捉摸，不仅使人感到难于相处，也令自己异常难受。这种不正常的表现，是“心理斜坡”在作怪。

人的感情在受外界刺激的影响下，具有多度性和两极性。每一种情感具有不同的等级，还有着与之相对立的情感状态，如爱与恨、欢乐与忧愁等。感情的等级越高，“心理斜坡”就超大，也就容易向相反的情绪状态转化。“心理斜坡”不但使人情绪不稳、且会间接、直接地影响健康。

要克服“情绪短路”和“心理斜坡”的不良反应，得要重视自己的心理保健。正如古语所说：“心病还须心药医”，首先要自觉地消除思想上的偏差，人生不可能总是高潮，更不可能事事如意，在平凡日子中生活，就少不了要碰到麻烦事。关键是懂得放松自己，以平常心面对生活。只有这样，才能在不顺心时不致陷入烦恼的泥坑而不能自拔。只有善于保持良好的心理状态，才能为自己营造出良好的生理状态，从而赢得“健康人生”。

其次，应该勇对新生活，主动体验生活中的不同乐趣(尤其在今天改革开放的日子里)——既能在激荡人心的活动中体验激情的热烈奔放，又能在平淡如水的日常生活中享受悠然自得的生活情趣。既

能在群体活动中感受快乐，又能在独自生活时创造充实。只有这样，才能在碰到不顺心的事或发生较大转换时，避免产生心理上的反差而诱发情绪短路。

其三，适当地“糊涂”是医治情绪病的良方。对人对事，只要不是原则问题，就大可“糊涂”待之。“糊涂”者，指不必事事计较谁是谁非；不去时时考虑个人得失；不去每每分析谁占了我便宜；不去常常思量自己有没有吃亏。老年人由于有“长者尊严关”、“老年面子关”和不自觉而产生的“老子总是正确的想法”等等，“海纳百川”的气量，就更显得难能可贵了。但是，必须具有大气量，才可能轻松地生活。宽容，该是老年人心理基础最重要的一条。

其四，要加强理智对情绪的调控作用。古语云“物极必反”。这就是提醒我们，“乐极”与“气极”、“怒极”都不好，应该时刻注意保持适度的冷静和清醒，在欢乐、顺心时，主动降温；遇苦闷或情绪转入低谷时，要换个积极的想法；事物都有多重性，受许多因素制约，要从有利及好的一面去想，自能摆脱情绪困境。也可用“以反制反”的办法来调整自己。如静极就外出活动一下；闹极就避开冷一冷；闷极就找人说一说……只要不断学习，坚持用正确的人生观、世界观指导自己的思想感情和行动，就能做到以理智控制情绪保康宁。古人都知道“修德”是贯穿终生的主课，这一点也是我们现代人应该学习的。

古人曾说：“不如人意常八九，如人之意一二分。”一般来说，人的一生中处于逆境的时间是大大多于顺境的时间。即使是历史上的帝王将相，生活中的富豪、名人等，各人都有各自的烦恼和忧伤。现代研究证实，持久的不良情绪，特别是表现为烦恼、忧郁悲伤的消极情绪，还可通过神经、内分泌系统影响机体的免疫功能，使人体对细菌、病毒及肿瘤细胞的抵抗力下降。正如一位英国哲学家说过的：“生命的潮汐因快乐而升，因痛苦而降。”打开你的心

窗，你就能摆脱不良心境的影响，让自己的生活变得快乐幸福。

不要勉强自己

态度积极而无怨无悔乃是保持身心健康的最好方法。如果要长久保持，还需要禁止一切不当的行为，并设法放松，使自己心情开朗。

为取得成功，还必须随时鞭策自己前进，但不可因此让自己的情绪变得紧张而直接影响精神状态。一个工作虽好但精神很差的人，终归还是可能会失败；另外，一个无法到达最终目标而不能享受成功所带来喜悦的人，即使名利双收，亦是毫无意义。

因此，生活中各方面都应保持平衡。“吃得饱不如吃得好。”同样道理，拼命工作固然好，但用长远的观点来看，仍然有必要省下一些时间从事运动或睡眠，应尽量避免过度疲劳。

运动可以使我们的身体充满活力，对缓解疲劳的神经具有极佳的效果。我们可以选择一种或数种自己喜爱的运动，每天锻炼，使之转化为生活的一部分。最重要的是，运动时应放松心情，力所不及者，绝不可勉强。

有些人喜欢打乒乓球，便可将它视为休闲运动。但这些人往往过于偏重技巧及输赢而忘记打球的最初目的。另一方面，由于他们过于重视球技与输赢，所以一点小小的失败都能使他们产生如同工作失败时的挫折感，在此状况下，运动反而成为紧张疲倦的诱因，失去原来休闲的意义，这样岂不是本末倒置。

任何一种游戏、比赛，最终目的皆在于娱乐。当然，我们可以进行富于高度刺激或技巧的运动竞赛，但若过于计较得失即不合乎娱乐的宗旨。注意：比赛，就是一种娱乐活动，若硬是把它当做竞

争来看，则极可能成为情绪紧张与精神疲劳的来源。

运动也应注意均衡，我们不可能以短跑的冲刺跑完1500米；也不可能一天之内打完一个月的网球。我们应该有计划地每天定时运动，就像吃饭一样，不但“定时”，而且还应“定量”，运动到感觉累的时候，便应立刻停止，不必须勉强自己继续做下去。只有这样，才能放松心情，保持身心健康。

走出孤独时光

每个人都有孤独的时候，但并非每个人都能够战胜自己的孤独感。

孤独，并不单纯是独自生活，也不意味着就是独来独往。一个人独处，可能并不感到孤独；而置身于大庭广众之间，未必就没有孤独感产生。

一位心理学家认为，真正的孤独，往往产生于那些虽有肉体接触，却没有情感和思想交流的夫妇。事实上，不管你是已婚抑或是未婚，也不管你是置身于人群，或者是独居一室，只要你对周围的一切缺乏了解，和你身外的世界无法沟通，你就会体会到孤独的滋味。

战胜孤独的秘诀可用以下方法。

首先战胜自卑，因为自觉跟别人不一样，所以就不敢跟别人接触，这是自卑心理造成的一种孤独状态。这就跟作茧自缚一样，要冲出这层包围着你的黑暗，你必须首先咬破自卑心理组成的茧。其实，大可不必为了自己跟别人不一样而忧思重重，人人都是既一样又不一样的。只要你自信一点，钻出自织的“茧”，你就会发现跟别人交往并不是一件难事。要学会与外界交流，独自生活不意味着与

世隔绝。一个长年在山上工作的气象员说，他常常感到有必要把自己的思想告诉人家，可是他的身边却没有人可以倾诉，所以他就用写信来满足了自己的这一要求。

当你感觉到孤独的时候，翻一翻你的通讯录，也许你可以给某位久未谋面的朋友写封信，或者，给哪一个朋友挂一个电话，约他去看一场周末上映的电影；或者是，请几位朋友来吃一顿饭，你亲自下厨，炒上几个香喷喷的菜，这都别有一番情趣。

要随时跟朋友们的联系，不应该只是在你感觉到孤独的时候。要知道，别人也都跟你一样，能够体会到友谊的温暖。或者为别人做点什么，跟人们相处时感到的孤独，有时候会超过一个人独处时的十倍。这是因为你跟周围的人格格不入。就跟你突然来到一个语言不通的国度一样，你无法跟周围的人进行必要的交流，你也无法进入那种热烈的气氛里面，你不由自主地觉得自己很孤单，而他们之中那种热烈的气氛更是衬托出你的被冷落。

要打破这种尴尬的局面，惟有“忘我”。想一想你能够为人家做点什么，这很有好处。记住：温暖别人的火，也会温暖你自己。享受自然，走入社会一些习惯了孤独的人，懂得充分地享受孤独提供给他的闲暇时光。生活中有许许多多活动，都是充满了乐趣的，而孤独使你能够充分领略它们的美妙之处。这种福分，不是那些忙忙碌碌的人可以享受的。

一些有过痛苦经验的人都说，当他们遭到厄运的袭击，而又不能够对人倾诉时，他们会不由自主地走到江边去，被清爽的江风吹着，心情就会渐渐地开朗。有一个感情丰富的女孩子说，她常常跑到最热闹的道路上去，她觉得只要置身于川流不息的人流，就会忘掉自己的寂寞。

确立人生目标，也许因为人类早在原始社会就过惯了群居生活，所以现代社会才有了“孤独”这样一种世纪病。人害怕自己跟他人不一样，害怕被别人排斥，害怕在不幸的时候孤立无援，害怕自己的思想得不到旁人的理解……总之是一种内心的恐慌。似乎人类的心灵越来越脆弱了。

要想从根本上克服内心的脆弱，最好莫过于给自己确立一些目标和培养某种爱好。一个懂得自己活着是为了什么的人，是不会感到寂寞的；同样，一个活着而有所爱、有所追求的人，也是不怕寂寞的。

孤独原本是人类的自然本性。但是极度的孤独或长期的孤独，使自己与别人隔绝，这就是失败型个性的特征了。

这类孤独个性的形成，是由于与生活隔绝、与真实生活远离而造成的。一个人如果远离真实的生活，就会将自己与生活的基本接触完全隔开。那些孤独的人时常生活在恶性循环之中。因为他感到自己的孤立，所以与别人的接触并不能使他获得快乐，甚至会使自己更加孤独。这样一来，他切断了自我发现的途径，使自己完全孤立起来。生活中，大家一起享受，一起做事，可以达到忘我的境界。在兴奋的时候，我们对事情产生了兴趣；在认识别人的时候，我们会觉得不需要掩饰自己。长期这样做，就能够远离虚伪和作假，消除孤立感并且觉得更自然，发现自我，从而感到更加惬意。

孤独虽然是一种自我保护的方法，但与人接触，特别是感情上的交流渠道也因此而隔绝。孤独的人害怕别人与他多接触，但又时常抱怨没有人跟他结伴，在大多数情况下，他这种悲观的态度使他不经意地用孤独的方法来处理事情。他要别人来找他，要别人首先采取行动，要别人知道他有抱负，却不认为自己应该主动对社会有所贡献。

不要顾虑自己的情绪，要强迫自己加入人群。刚刚加入别人的圈子，也许会觉得有些“冷”，但是只要持续下去就会发现，自己的感觉会热起来而且会觉得愉快。培养社交的能力，可以增添很多乐趣，如跳舞、打桥牌、弹钢琴、打网球、聊天等。心理学家告诉我们：经常暴露在惧怕的事物下，可以免于惧怕。孤独的人要是常常强迫自己与别人建立人际关系，并且是主动地建立，他会发现大部分的人都是友善的，而且发现自己也是受人欢迎的。他的害羞、胆怯会慢慢地消失得无影无踪，在公众面前也会泰然自若。

另外，医学中有一种天生的孤独症，它发生在某些具有缺陷的孩子当中，由于不能与外界进行交流，这些孩子将终身陷于自我孤独的灰色世界中，他们的寿命就会大大缩短。孤独是人生命中容易发生坏影响的东西。

不少孩子生下来很正常，而受周围成人的影响，也会产生一种自我孤独的现象，这种自我孤独不是生理因素造成的，而是性格及社会因素造成的。这些自我孤独的人不尊重别人的人格，对生活 and 他人缺乏感情，过分自卑而缺乏自尊心，具有偏激情绪与猜疑性格等等。孤独感往往区分为二种不同的类型。一种是因为客观条件的制约，长期脱离人群的“有形”的孤独；一种是身处人群之中，但内心世界却与生活格格不入而造成的“无形”的孤独。前一种“有形”的孤独，比如远离人们生活中心的边疆哨所中的战士、长期坚持在高山气象观测站工作的科技工作者、长年游弋五洲四海的海员等等，他们远离亲人朋友，在工作之余没有与更多的人相互交往的机会，没有丰富多彩的精神生活，不免有时感到寂寞，感到孤独。但是，他们虽然远离城市和亲人，从事的却是与人民幸福息息相关的崇高的事业，他们的思想感情和人民是紧紧相联的，虽然“孤独”，却意义非凡，因为正是他们的孤独换来了人民生活的安宁、欢乐与幸福。所以，这种“孤独”是值得称道的；而由于内心世界与人们生活有距

离所造成的孤独感，却是十分有害的。人是社会化的高等动物，人区别于其他一切动物，最根本的就是因为人过的是社会化的生活。因此，人的一切，包括思想、学识、才能等等，只有在社会生活这个意义上才存在，才能得以发展。我国曾放映过一部名叫《中锋在黎明前死去》的外国影片。电影说的是某国家有一个著名足球中锋，他在世界足球大赛中表现极为出色，带领自己的球队赢得了一次次的胜利。可后来，他被一位百万富翁看中并高价“买”了去。中锋在富翁家里享受着优裕的生活待遇，但是却失去了驰骋绿茵场、施展身手的机会，只是与另外两名被买来的物理学家和舞蹈家一起，被闲置在富翁的一所豪华别墅里，全部的作用，是作为“展品”以满足这个富翁的虚荣心和占有欲。中锋没有球踢，整天生活在一种难以忍受的孤独之中，终于在忧郁中默默地死去了。这个故事揭露了资本主义社会里不平等的人与人的关系，揭示了资本家惨无人道的贪婪。同时也说明了一个浅显的道理，这就是人是不能脱离“社会”而生存的，离开了社会生活与人际交往，人的本性与人格都不能保持完整。许多报刊杂志曾经一再报道过“狼孩”、“熊孩”和野生的事例，都说明了这一点。

一切研究表明，人的健康而又完整的精神面貌，是通过人际交往产生和成长的；人也是通过人际交往认识自己、评价自己和改变自己的。青年的青春所焕发出的富有生气、朝气的一切特点，也都是在通过社会交往才得以体现、得以发展和完善的。一个长期被孤独感笼罩的人，精神受到长时间的压抑，不仅会导致自己的心理失去平衡，影响自己智力的发育和才能的发挥，也会引起人的心理上、思想上的一系列的变化，产生诸如思想低沉，精神萎靡，失去事业的进取心和生活的信心。《青年研究》曾就湖南汨罗县古培乡一年中竟发生十一名青年投水自杀的事件，发表了专题调查报告。其中周琪辉、周再辉、周根保三位女青年集体投水身亡的例子，更令人深思。这三位女青年都在二十岁上下，家庭经济情况在农村都

属中上水平，生活宽裕，并且三人都有未婚夫，感情均挺好，与其他亲人、邻居相处的关系也不错，甚至连口角都没有发生过。她们为什么要离开这个世界呢？周琪辉在给未婚夫的遗书中写道：“……微薄的希望，又不成其为希望了。与其过着惨淡的人生，不如长眠大地。……一个不安的灵魂，像一个系着不牢实的线一样，在天空中飘忽不定。泪泉干涸了，而一颗快要停止跳动的心却滴着血，宽恕、忘却我吧！我将在九泉之下为你祝福，恳求自己保重。”周琪辉是位有抱负的农村姑娘，她聪敏好学，可高考却屡试不中。她向往丰富的精神生活，可在农村却一时无法得到。她不甘心走母亲走过的那条老路：从村姑到媳妇，尔后做妈妈，再当婆婆，最后老死。在她眼里，这是一条灰色的路，可又是她将来不能不走的路。于是，她深深地感到悲哀，感到精神的孤独。在生产责任制前，农村女青年由于忍受不了繁重的体力劳动，或因各种生活悲剧导致轻生。责任制后，经济条件好了，不少乡里妹子打扮得比城里姑娘还要“洋气”三分。可是她们的精神生活却依然相当贫乏，使她们思想感到空虚，内心与现实格格不入，对前途丧失了信心，以至走上不该走的路。和周琪辉等三位女青年一样，大多患有孤独感的青年，并不是自己情愿离群索居、孤身独守的。他们有的是在坎坷难行的人生路上遇到了伤人心肺的痛苦，因而或嗟叹人生艰难，埋怨命运刻薄，或痛恨世态炎凉，咒骂人心虚伪；有的是感到自己怀才不遇，知音难觅，得不到别人的理解，因而也不愿意去理解别人，不如独处一隅洁身自好；也有的是自己看不起自己，不相信自己，在人群中徒见别人风流潇洒、知识渊博，因而自惭形秽，悲观自己才貌平庸，才智低下，不敢也不愿意与人交往……境遇各有不同，但结果都大致差不多。

请接受这样的告诫吧：不要把自己置身于孤独感的控制之下，陷入无边的伤感之中，只有勇敢地走出孤独的阴影，才能品尝到甘美的人生。

第二章 操纵好情绪的“转换器”（上）

《可兰经》里有句哲语说得很好：“如果你叫山走过来，山不走过来，你就走过去。”

在荷兰阿姆斯特丹，有一座15世纪的寺院，寺院的废墟里有一个石碑，石碑上刻着：“既已成为事实，只能如此。”

天有不测风云，人有旦夕祸福。人活在世谁都难免要遇上几次灾难或许多难以改变的事情。世上有些事是可以抗拒的，有些事是无法抗拒的，如亲人亡故和各种自然灾害，既已成为事实，你只能接受它、适应它。否则忧闷、悲伤、焦虑、失眠会接踵而来，最后的结局是，你不能改变这些无法抗拒的事实，而是让无法抗拒的事实改变了你。

有一位马老太太，她有一只祖传三代的玉镯子，每天擦了又擦，看了又看，真是爱不释手。一天不小心掉在地上摔碎了，老太太心痛万分，从此茶饭不思，人变得越来越憔悴。时隔一年，她离开了人世。最后咽气时，手里还紧紧攥着那只破碎的玉镯子。巴甫洛夫说：“一切顽固沉重的忧悒和焦虑，足以给各种疾病大开方便之门。”许多名医的医疗实验证明癫狂症、胃肠疾病、高血压症、冠心病及乳腺癌等，都与人的情绪有着直接的关系，有的则完全是由于强烈的情绪波动所引起的。马老太太的死与她忧悒的情绪有关。覆水难收，徒悔无益。据说一位很有名气的心理学教师，一天给学生上课时拿出一只十分精美的咖啡杯，当学生们正在赞美这只杯子的独特造型时，教师故意装出失手的样子，咖啡杯掉在水泥地上成了碎片，这时学生中不断发出了惋惜声。教师指着咖啡杯的碎片说：“你们一定对这只杯子感到惋惜，可是这种惋惜也无法使咖啡杯再恢复原形。如果今后在你们生活中发生了无可挽回的事时，请记

住这破碎的咖啡杯。”这是一堂很成功的素质教育课，学生们通过摔碎的咖啡杯懂得了，人在无法改变失败和不幸的厄运时，要学会接受它，适应它。被称为世界剧坛女王的拉莎·贝纳尔，就是这位心理学教师的得意学生。她一次在横渡大西洋途中，突遇风暴，不幸在甲板上滚落，足部受了重伤。当她在被推进手术室，面临锯腿的厄运时，突然念起自己所演过的一段台词。记者们以为她是为了缓和一下自己的紧张情绪，可她说：“不是的！是为了给医生和护士们打气。你瞧，他们不是太正儿八经的了吗？”

威廉·詹姆斯说：“完全接受已经发生的事，这是克服不幸的第一步。”接受无法抗拒的事实，既然是第一步，那么有没有第二步？有。拉莎手术圆满成功，她虽然不能再演戏了，但她还能讲演。她的讲演，使她的戏迷再次为她而鼓掌。

拉莎·贝纳尔在面对无法抗拒的灾难时，能跳出焦虑、悲伤的圈子又跨上一个新的里程，这就是他们的情绪“转换器”在起作用。任何人遇上灾难，情绪都会受到影响，这时一定要操纵好情绪的转换器。面对无法改变的不幸或无能为力的事，就抬起头来，对天大喊：“这没有什么了不起，它不可能打败我。”或者耸耸肩，默默地告诉自己：“忘掉它吧，这一切都会过去！”

紧接着就要往头脑里补充新东西，因为头脑每时每刻都需要东西补充，这种补充就能使情绪“转换器”发生积极作用。最好的办法是用繁忙的工作去补充，去转换，也可以通过参加有兴趣的活动去补充，去转换。如果这时有新的思想，新的意识突发出来，那就是最佳的补充和最佳的转换。物理学家普朗克，在研究量子理论的时候，妻子去世，两个女儿先后死于难产，儿子又不幸死于战争。普朗克不愿在怨悔中度过，便用加倍努力工作来转移自己内心巨大的悲痛。情绪的转换不但使他减少了痛苦，还促使他发现了基本量子，获得诺贝尔物理学奖。所以，控制好自己情绪，才能解救自

己。

建造一间恬静的房子

人们为自己寻找退避之所：乡间、海边、山上的房子，我们也一定非常希望得到这样的房子，殊不知还有一种更佳的退避之法，这就是无论何时你想退避独处时，其力量是在你们自己手里。一个人想退到更安静、更能免于困扰的地方，莫过于退入自己的灵魂之中，特别是沉静在平静无比的思维里。

我们每一个人心理都需要有一间恬静的房子，像是海洋深处不受干扰的安静中心，无视于海面兴起的惊涛骇浪。

内心的恬静房子，是用想像力建造而成的，它的功能就像消除心理压力的一间厢房一样。它能消除我们的忧虑与压力，使我们精神焕发，而能更充分地准备应付未来发生的事情。

相信每一个人的内心都有一个恬静的中心，从不受外界的影响，像轮轴的数学中心点一样，永远保持固定不动，我们所要做的，就是去发掘这个内心安静的中心点，并且定期地退到里面去休息、静养、重整活力。

进入这个宁静中心的最好方法，是用想像力建造一间心理的小房间，用我们最恬静、最清新的一切材料来装潢它：或是美丽的风景，如果我们喜欢绘画；或是一册我们喜爱的小诗，如果我们喜欢诗歌；墙上的颜色是我们所喜欢、愉悦的颜色，但是应该选择宁静色彩的淡蓝色、浅绿、黄色、金色。这间房间的装潢要简洁而不纷乱；要干净且井然有序。简单、安静、美丽是三个主要的方针。这间房间要有安乐椅，从小窗望出去可以看到美丽的海滩，可以看到拍击海滩又退回去的海浪，但是我们听不到声音，因为我们的房间

很静。

活的是心情

健康对我们的生活和工作都起着重要的作用，健康的身体来源于健康的心态，运用积极的心态，能解除心理疲劳。对自我要有一个客观、正确的估价和要求，不能对自己要求过高、过急，凡事要讲究一个适度，根本办不到的事不要硬拼蛮干，那样只会鱼死并且网破。

很多时候，人总是面临两种期待：自己对自己的和别人对自己的。两种期待都在塑造我们的人格，尤其是后一种。当我们在他人特别是互动的另一方的期待下如此这般地创造和扮演自己所选择的角色时，他人的期待就成为我们人格的一部分：有人必须做出忍气吞声的样子以完成下属的角色；有人必须时刻气宇轩昂以维护偶像的气质。

小文在朋友任老总的公司里供职，为了朋友的信任和自身价值的实现，兢兢业业、任劳任怨，在几次大的业务活动中表现出色，深为老总赏识。但是后来公司的规模越来越大，她和老总在很多公司的企划和问题的处理上看法不一，甚至分歧很大。小文不愿因为彼此的意见不合而伤了她们多年来的友情，但也不愿违背自己的意愿做事，她向别人诉说，那段日子她像钻进了一个没有门的围城，很困惑，她不停地问自己该怎么办。

她的另一个朋友给她讲了琴手谭盾的故事：谭盾初到美国时，只能靠在街头卖艺生存，那时有个最赚钱的地盘——一家银行的门口，和谭盾一起拉琴的还有一个黑人琴手，他们配合得很好。后来谭盾用卖艺的钱进人大学进修，十年后，谭盾已是一位在国际上知名的音乐家了。一次他发现那位黑人琴手还在那家银行门前拉

琴，就过去问候，那位黑人琴手开口便说：“嘿！伙计！你现在在哪个最赚钱的地盘拉琴？”

故事告诉人们：人，必须懂得及时抽身，离开那些看似最赚钱却不能再进步的地方；人必须鼓起勇气，不断学习，才能开创出生命的另一高峰。

听完故事，小文似乎有些如释重负。后来听说她提出了辞职，再后来遇见她时，她说：“生活真是公平，我现在有了自己满意的工作，用自己的智慧创造着财富，而我的朋友也用她的机智走向了另一条成功的道路。放弃不但使我们之间的友谊更加坚固，还成就了我们各自的事业。”小文的经历应该给我们以启迪。

很多人不愿意放弃自己所拥有的东西，虽然这些东西给你带来过快乐，但是它就像手中的沙子，你越想把它抓得紧，它就越是从你的指缝中溜走。其实放弃也是一种智慧，它能让你高瞻远瞩，更加快乐。

有位留美的计算机博士，毕业后在美国找工作，结果好多家公司都不录用他。想来想去，他决定收起所有的学位证书，以一种“最低身份”再去求职。

不久，一家公司录用他为程序输入员。这实在是大材小用，但他仍干得一丝不苟。不久，老板发现他能看出程序中的错误，非一般的程序输入人员可比。这时，他亮出学士证，老板给他一个与大学毕业相称的工作。

过了一段时间，老板发现他时常能提出许多独到的有价值的建议，远比一般大学生高明。这时他亮出了硕士证。老板又提升了他。

再过一段时间，老板觉得他的能力还是高人一筹。经了解，才知他是博士。这时，老板对他的水平已有了全面认识，毫不犹豫地重用了他。

在协调两种期待的策略上，那位留美博士的反序安排，给人的启迪意味深长。

人们在尘世的喧嚣中日复一日地进行着各自的奔波劳碌，像蜜蜂般振动着生活的羽翅，难免会有种种不安。

只要平静地对待取舍，放弃应该放弃的，轻松地放飞自己的心灵，用一种透明的情绪观察周围的一切，就会发现，其实，置身于尘世的喧嚣并不可怕，可怕的是过于沉重地审视尘世的喧嚣而使自己的心境躁动着喧嚣。

由钢筋水泥簇拥而起的高楼将狭长的影子倾覆在熙熙攘攘的街道上，空中纵横的电线密如蛛网，偶尔栖落几只可爱的小麻雀，远远望去，如活蹦乱跳的音符，透过喧嚣，竟给人以一种恬淡澈明的美妙。

心灵澄澈才会灵动，因灵动而产生轻松而美妙的韵律，这是一种奇特的透射能量，能穿越光怪陆离的霓虹与灯红酒绿，穿越红尘沉浮与大悲大喜，化解喧嚣于无形之中。放飞心灵的自由，我们才能在轻松的心境下收获更多。

快乐是心的天堂

生活在这个世界上，任何人都有压力。在情绪低落的时候，你采取什么样的态度，就决定了你什么样的心情。

自从潘多拉的魔匣打开以后，烦恼、疾病、痛苦……一古脑儿

地降临人间。我们哪一个人都不是生活在“世外桃源”，于是每个人都会受制于他所处的环境，乐天派也好，忧愁者也罢，哪个能逃脱得了所遇到的幸与不幸呢？

有位妇女，爱跟自己较劲，遇上一点事，就胡思乱想，给自己制造烦恼。每月工资花不到月底，心里烦恼；儿子没有来信，心里烦恼；舞场上男同志没有邀她去跳舞心里烦恼；年终没评上先进心里烦恼；碰上某个领导没有向她打招呼，她也烦恼……她的烦恼一来，好几日精神不安。当她察觉到烦恼给自己带来高血压、心脏病时，后悔不已。她想克制自己，但烦恼一来，又无法克制。后来心理学家建议她每天写20分钟日记，把消极的情绪忠实地写在日记里。心理学家还告诉她，这个日记是写给自己的，既要写出正面，也要写出反面。这样就可以把消极情绪从心里驱走，留在日记里。后来这位妇女坚持记日记，通过日记来克服自己的烦恼，遇上自己爱猜忌的事，便在日记里说服自己。

她曾在一篇日记里写道：“今天我在楼梯上向局长打招呼，可局长阴着脸，皱着眉头，理也没理我一声。我想他态度冷漠不是冲着我来的，八成是家里出了什么事，要不然就是挨了上级的批评。”她在日记里这么一写，心里的疑团一下子烟消云散了。她还在另一篇日记里提醒自己：“我翻阅上月的日记，发觉那时的烦恼，现在完全消失了，这说明时间可以解决许多问题，也包括烦恼在内。如果以后我遇上新的烦恼，就要不断地提醒自己，现在何须为它烦心？我何不采取一个月后的忘却状态来面对眼下的烦恼？”

她坚持写了8年日记，心理抗病功能增强了。后经医生检查证明，血压正常了，心脏病也好了。

英国诗人威廉·布克在他的诗中写道：

我对朋友感到愤怒，

我尽情地发泄着，它消失了，

我对敌人感到愤怒，

我埋在心头，它滋长了。

这段诗形象而生动地说明，一个人有了烦恼或者感到愤慨时，就尽情地发泄出来。发泄出来，疾病会远离你；千万不要埋在心里。埋在心里，就是拿自己来惩罚自己。

上面那位妇女由于找到了排解烦恼的方式方法——“写日记”，所以才得以把自己从烦恼和疾病中解脱出来。

实际，平日总是乐观的人，他们就 very 会利用巧妙的方式方法排解自己的负面情绪，从而给人一种总是乐观的感觉。

另一些人，在情绪低潮时，往往卷起袖子就开始工作，他们把低潮看得很严重，他们很想逼自己尽快走出低潮状态，结果不但解决不了问题，反而使问题更加复杂。

当我们观察平和、轻松的人时，我们会发现他们了解正负情绪的来来去去。总有一些时候，他们过得不怎么快乐，对于他们来说，这是可以的，因为事情本来就是如此，他们接受不可避免的感觉更迭，所以，当他们感到沮丧。生气或紧张时，他们也用同样的开阔心态和智慧对待这些事情。他们不但没有因为感觉不好就对抗这些情绪，他们反而自在地接纳了这些情绪，知道这些也会过去。

他们不但没有跌跌撞撞地对抗这些情绪，反而从容地接纳了他们。这个做法让他们可以温和而优雅地离开负面情绪，进入心灵的正面状态。

其实乐观的人，也时常陷入情绪低潮。差别似乎在于，他们已经习惯低潮情绪，他们似乎真的不在乎这些了，因为他们知道，过些时候，他们就会再度快乐起来。对他们来说，这没什么大不了的。当我们感到难过时，不要抗拒它，试着放松，看看除了恐慌，我们是否能够保持从容与镇定。不要对抗自己的负面情绪，只要我很从容，他们就会像落日一样消失在夜幕中。

应当以适当的角度，来面对自己当前的苦恼，并明白世界总在不断地变好。只有一条路可以通往快乐，那就是停止担心超乎我们意志力之外的事。一般自己所忧虑的事情，99%压根儿就不曾发生过。

人活着，如果整天担心这个，忧虑那个，岂不是活得太痛苦了吗？

这种人无异是身悬一块招牌：“此处专卖忧伤”。这样，身体怎么会健康呢？大好时光，不要让忧愁占据了，当晨曦来临，就应当脱下睡衣，迅速起来，然后告诉自己：“这是快乐的一天，我要好好地干。”接着精神抖擞地出门，出去后，无论遇到长辈还是晚辈，有地位的或是没地位的，很高兴地向他们打招呼，说声“早上好！”要好好工作，只要是该做的事，不论大小，是轻是重，都要全力以赴。即使我们所做的工作不能尽如人意，也无所谓，只要尽了力，也就够了。

处在工作环境中，乐观着的、忧愁着的人们，该知道如何让自己真正的快乐了吧！真正的快乐，才是心的天堂。

从容才能尽快到达彼岸

有一位教练常提醒队员说：“要想赢，就得慢慢地划桨。”也就

是说，划桨的速度太快的话，会破坏船行的节拍；一旦搅乱节拍，要再度恢复正确的速度就相当困难了。欲速则不达，这是千古不变的法则。”

所以不论是工作或者划船，都必须以正确而从容的步伐前进，这样心中及灵魂才能获得和平的力量，以稳定和谐的智慧指导神经及肌肉从事工作，如此一来，胜利也终将属于你。

要实践这个理论，就是每天必须有恒地实行维持健康的步骤，无论是洗澡、刷牙、运动，都要以和平的心态完成。另一方面，不妨拨一些空闲的时间从事洗净心灵的活动，譬如静坐，这是相当好的洁净心智的做法，一有时间就安坐一旁，舒放你的心灵，让你的眼睛自由自在地飞翔四方，想想曾经欣赏过的高山峻岭、夕雾的峡谷、鲤鱼跳跃的河流、月光倒映的水面……咀嚼复咀嚼，你的心就会舒坦地沉醉其中。

每24小时做一次冥想，尤其是在繁忙的时刻，停下手边的工作，和平地神游十分钟，让全身的神经及肌肉松弛下来，你的心就会得到平静人总是有搅乱步伐的时候，当心中充满焦虑紧张、不知所措时，最好的办法就是完全停止一切活动，适时的放松自己吧！我们生活在一个充满紧张的世界里。不安因素环绕在我们身边，城市中各种机器音响造成一片紧张。我们的脸上或言谈中随处都显现出一种紧张。紧张已经完全深入我们的生活中、工作中。有些人很幸运，可以完全不让压力上身，也不让压力击倒他们，他们总是以从容的心态生活。

某种程度的紧张是必要的。正常的紧张可以让你保持奋发，不断刺激你，让你在高效率之下创造性地工作。但如果我们能学会控制紧张，那未尝也不是一件好事。我们要学会控制紧张，就像看电视一样，能开能关。这样才能运用紧张来为我们的目标服务。当紧

张给我们形成高度的压力时，我们可以随时关上它。而当你需要轻松时，如果能从紧张之中释放出来，就可以将所有压力排除。

事实上，把带来压力的紧张关掉，是可以做得到的。首先，集中你的心力。从眉毛开始，将双眉紧锁，再收紧下巴、唇部和咽喉部分的肌肉，一点也不放松。将这些肌肉绷紧，再往下到肩部，用力握紧双拳，收缩腹部肌肉，将膝盖压紧。最后让你的双脚用力踩着地面。如果你照上面所说的做了，你全身每一条肌肉已紧绷，就这样持续一分钟，感受你这样全身紧张需要用多大力量。

有许多人一天24小时都是这么紧张，可能不是同时全身肌肉都紧绷，也许一会儿是喉头，一会儿是肩膀，或者是大部分人都紧张的胃部。如果总是这样紧张，许多体力都浪费了。紧张需要付出精力，除了造成疲劳和烦恼之外，什么好处也没有。

实际上，人在身体方面的压力，多由心理紧张而引起。我们内心被一个问题所困，身体也会被其所困。我们的肌肉会紧张起来，不知不觉会使我们感到压力。所以我们必须控制压力，保持冷静沉着。

人在紧张、繁忙的工作生活环境之外，应该有一个私人的休息场所，可以用来调整精神。因为“能力来源于沉默和信心”。要领悟生命的深层意义，一定不要受时间的束缚，而且保持身体和精神的安静。

成功的积极思考者是如何放松及保持心境稳定的呢？他们都遵循一套固定模式。举例来说，他们“研究过去的成功”。研究过去是如何成功的，然后再看是否可以把成功的技巧运用到一个工作上。这样，你就知道你是可以做到的，再凭着你的冷静及沉着，便可以成功。

成功之后要分析一下成功的原因，看看是不是可以把成功的经验运用到下一项工作中。你会明白，紧张只屈从于平静的人。成功人士还应该学习如何组织，从而消除各种给自己带来紧张的因素。大多数成功的积极思考者都是明智之士。他们知道无法同时处理许多事，明白自己只是“团队”的一部分，团队之中仍有许多人很重要，必须学着训练和鼓励别人，并且相信他们可以处理好所负责的那部分工作。

这样的人就知道勇气和安宁的真正源头。他们有足够的心智可以理解精神的重要。知道精神越重要，自己就越渺小。如果你学会了如何保持平静，那么不论情况如何紧急，你都能泰然处之。著名医师凯瑞尔说：“嫉妒、仇恨、恐惧之情，如果成了习惯，会使我的器官发生变化，产生疾病。”但是，也有的思想可以使我感到健康愉快，譬如爱心、信仰与和平的思想。这些思想须经由系统的引导，慢慢融入思想体系之中。

而生活中遇到的紧张状况，会影响你的心情，甚至会使血压升高，进而影响心脏和脾胃，你可以运用上述的健康思想改变心情，保持心理的正常和谐。坚持一周推行这种思维。每一则都要仔细阅读多遍，力求更深层次地理解，寻求每个字的意义，然后再一一记下。

另外一种消除紧张的方法，是你自己说话的方式。你可以试试看，当你一直说着紧张的事时，你便会开始变得容易紧张。嘴巴说的话正好可以反映出你的思想，这是互相影响的。当你心情紧张，说话就会不由得嗓门变大。如果你不再说话紧张，慢慢的这种讲话习惯也会影响你的思想。所以你该试着让自己降低说话音调及速度，尽量使用平静的语调及字眼，这就可以改善你的紧张心理。

当你感到紧张时，可能的话，去度个假吧！将你的手表暂时摘

下来，在生活中寻找并建立和平的小岛，学着储存一些能够放松自己的能量。如果你实在抛不开紧张的生活，要学会说：“请等一下”这句话，使心灵中充满安宁的思想，保持冷静。避免匆忙地完成目标，学会后退计划，安排足够的时间来完成目标。如果能切实遵行上述要点，你便能轻松去享受一种安宁祥和的生活，外来的压力已无法影响你。

坦然面对不幸

不幸常像幽灵般地降临到人间，它能将你摧残得支离破碎，心神俱疲。往往一场不幸，就能毁掉你的前程和事业。面对不幸的压力该如何释解呢？

格林夫妇带着两个儿子在意大利旅游，不幸遭劫匪袭击。如一场无法醒转过来的噩梦，七岁的长子尼古拉死于劫匪的枪下。就在医生证实尼古拉的大脑确实已经死亡的半小时内，孩子的父亲格林立即作出了决定，同意将儿子的器官捐出。四小时后，尼古拉的心脏移植给了一个患先天性心脏畸形的十四岁孩子；一对肾分别使两个患先天性肾功能不全的孩子有了活下去的希望；一个十九岁的濒危少女，获得了尼古拉的肝；尼古拉的眼角膜使两个意大利人重见光明。就连尼古拉的胰腺，也被提取出来，用于治疗糖尿病……尼古拉的脏器分别移植给了亟需救治的六个意大利人。

“我不恨这个国家，不恨意大利人。我只是希望凶手知道他们做了些什么。”格林，这位来自美洲大陆的旅游者说，嘴角的一丝微笑掩不住内心的悲痛。而他的妻子玛格丽特的庄重、坚定、安详的面容，和他们四岁幼子脸上小大人般的表情，尤令意大利人灵魂震撼！他们失却了自己的亲人，但事件发生后他们所表现出来的自尊与慷慨大度，令全体意大利人深感羞愧。

假如是你遇到了格林夫妇这样的不幸，你该如何呢？是抓住不幸不放，终日的萎靡不振呢？还是也能如格林夫妇这样坦然处之呢？事业受挫也是如此，即便是宽怀大度，也会有一个挣扎的过程，这就要看你具不具备这种良好的心理素质了。

当然，我们不是圣人，不是英雄。但我们没有理由不努力向圣人，向英雄靠近一点。倘不是有意回避或者矫饰，就得承认，我们很多时候的沉沦；是因为我们自甘沉沦；我们很多时候远离着崇高，是因为我们拒绝崇高。……中华大帝国自晚清开始沉落，中华民族异常屈辱的近代历史，使我们时至今日，仍不时地要显出自己“皮袍下的‘小’来。那么，我们要到何时才能摆脱历史投射在身上的阴影？故此我们必须正视我们曾遭受的不幸和凌辱，坚定起自信，以宽容的心去包容以前的遭遇，以更新的面孔，笑傲世界，中华民族才得以崛起和复兴。我们这些炎黄子孙才能真正铸造与自己悠久历史和灿烂文化相称的民族之魂。

“人人皆可为尧舜”，这其实是真理，比如格林夫妇，他们原不过是居住在加利福尼亚伯德加海湾的普通公民，一场横祸，使他们人性中崇高美好的一面，爆出了照耀人寰的光辉，沐浴着这样的光辉，我们有理由对人类的未来充满信心，并且我们也有责任，让自己的生命放出一份光来。哪怕它流萤般微弱，不能照亮别人，也要照亮自己；不能照得远，也要照出自己脚下的路。

如果抓住不幸不放，那么痛苦和消沉就会侵害你的灵魂。所以，我们应敞开胸怀，学会释解不幸的压力。

每个人在他的一生中对不自觉的自动暗示比对自觉的自动暗示更加经常地作出反应。在这样的场合中，他对习惯和内部下意识的敦促能作出反应。当一个具有积极心态的人面对着一个严重的个人问题时，自我激励语句就会从下意识心理闪现到有意识心理去帮助

他。在紧急情况中，特别当死亡的大门即将开启的时候，这一点就显得尤为真实。澳大利亚昆斯兰省图屋姆巴市的拉尔夫·魏卜纳的情况就是这样。

这是午夜1点30分。在医院的一间小屋里，两位女护士正在拉尔夫身旁守夜。在头天下午4点半钟时，一个紧急电话打到他的家里，要他的家人赶到医院来。当他们到了拉尔夫的床边时，他已处于昏迷状态，这是严重心脏病发作的结果。那一家人现在都呆在外面走廊上。每个人都呈现出特殊的样子，有的在担心，有的在祈祷。

在这灯光暗淡的病房里，两位女护士焦急地工作着——每人各抓住拉尔夫的一只手腕，力图摸到脉搏的跳动。因为拉尔夫在这整整六小时期间都未能脱离昏迷状态。医生已经做了他觉得他所能做的一切事情，然后离开了这个病房，给其他病人看病去了。拉尔夫不能动弹、谈话或抚摸任何东西。然而，他能听到护士们的声音。在昏迷时期的某些时间里，他能相当清楚地思考。他听到一位护士激动地说：

“他停止呼吸了！你能摸到脉搏的跳动吗？”

回答是：“没有。”

他一再听到如下的问题和回答：“现在你能摸到脉搏的跳动吗？”“没有。”

“我很好，”他想，“但我必须告诉他们。无论如何我必须告诉他们。”

同时他对护士们这样近于愚蠢的关切又觉得很有趣。他不断地想：“我的身体十分良好，并非即将死亡。但是，我怎么能告诉他们

这一点呢？”

于是他记起了他所学过的自我激励的语句：如果你相信你能够做这件事，你就能完成它。他试图睁开眼睛，但失败了。他的眼睑不肯听他的命令。事实上，他什么也感觉不到。然而他仍努力地睁开双眼，直到最后他听到这句话：“我看见一只眼睛在动——他仍然活着！”

“我并不感觉到害怕，”拉尔夫后来说，“我仍然认为那是多么有趣啊！一位护士不停地向我叫道：‘魏卜纳先生，你在那里吗？……’对这个问题我要以闪动我的眼睑来作答，告诉他们我很好我仍然在世。”

这种情况持续了一段相当长的时间，直到拉尔夫通过不断的努力睁开了一只眼睛，接着又睁开另一只眼睛。恰好这时候，医生回来了。医生和护士们以精湛的技术、坚强的毅力，使他起死回生了。所以，积极的自我暗示能阻止许多悲剧的发生。面对不幸，我们要从容坦然地生活。

乐观地面对失败

在人生的旅途上，我们必须以乐观的态度来面对失败。因为在人生之路上，一帆风顺者少，曲折坎坷者多，成功是由无数次失败构成的，正如美国通用电气公司创始人沃特所说：“通向成功的路就是：把你失败的次数增加一倍。”但失败对人毕竟是一种“负性刺激”，总会使人产生不愉快、沮丧、自卑。那么，如何面对、如何自我解脱，就成为能否战胜自卑、走向自信的关键。

面对挫折和失败，惟有乐观积极的心态，才是正确的选择。其一，做到坚韧不拔，不因挫折而放弃追求；其二，注意调整、降低

原先脱离实际的“目标”，及时改变策略；其三，用“局部成功”来激励自己；其四，采用自我心理调适法，提高心理承受能力。

要使自己不成为“经常的失败者”，就要善于挖掘、利用自身的“资源”。虽然有时个体不能改变“环境”的“安排”，但谁也无法剥夺其作为“自我主人”的权利。应该说当今社会已大大增加了这方面的发展机遇，只要敢于尝试，勇于拼搏，是一定会有所作为的。屈原放逐乃赋《离骚》，司马迁受宫刑乃成《史记》，就是因为他们无论什么时候都不气馁、不自卑，都有坚韧不拔的意志！有了这一点，就会挣脱困境的束缚，走向人生的辉煌。

此外，作为一个现代人，应具有迎接失败的心理准备。世界充满了成功的机遇，也充满了失败的可能。所以要不断提高自我应付挫折与干扰的能力，调整自己，增强社会适应力，坚信失败乃成功之母。若每次失败之后都能有所“领悟”，把每一次失败当作成功的前奏，那么就能化消极为积极，变自卑为自信。

另外，一个人的身体状态是受其心理和精神状态所影响的，大约有一半以上的疾病是由心理和精神方面引起的，因此，掌握心理平衡对人的健康是非常重要的。

在我们的生活中，几乎每个人都会遇到一些让人难堪的局面，遇到窘境，如何冷静应对，调整心情呢？“自嘲”是一剂平衡自我心理的良药。

古代有一个文人叫梁灏，少年时曾立下誓言，不考中状元誓不為人。结果时运不济，屡试不中，受尽别人的讥笑。但梁灏并不在意，他总是自我解嘲地说，考一次就离状元近了一步。他在这种自嘲的心理状态中，从后晋天福三年开始应试，历经后汉、后周，直到宋太宗雍熙二年才考中状元。他写过一首自嘲诗：天福三年来应

试，雍熙二年始成名。待他白发头中满，且喜青云足下生，观榜更元朋侪辈，到家惟有子孙迎。也知少年登科好，怎奈龙头属老成。自嘲使梁灏走过了漫长的坎坷，终于走向成功。自嘲，也使他走向了长寿，活过了古代难以逾越的九旬高龄。

一篇文章上讲到，在一次舞会上，一个个头偏矮的男子，去邀请一位身材高挑的女孩跳舞，那女孩拒绝道：“我从不与比我矮的男人跳舞。”男人听了没有发火，也没有指责对方，而是淡淡一笑，自嘲地说：“我真是武大郎开店，找错了帮手！”那女孩听后脸红耳赤，反而不自然起来。自嘲，使那位男士走出窘境，保持了心境的平衡，而且还把尴尬抛还了那个伤害自己的女孩。

其实，用自嘲来稳定情绪的方法很多。比如：当你在经济上受到不合理的待遇时，你的生理缺陷遭到别人的嘲笑时，无端受到别人攻击时，你不妨采用阿Q的精神胜利法，比如“吃亏是福”，“破财免灾”等等调节一下你失衡的心理；在一些非原则问题上，可以装装糊涂，为心灵增加一层保护膜；在时机适当时还可如前所述，幽他一默。

自嘲，是宣泄积郁、制造心理快乐的良方，当然也是反嘲别人的武器。学会自嘲，你就会拥有一个平稳和健康的心理，一副健康的体魄。

第二章 操纵好情绪的“转换器”（中）

平衡你的心态

在现实生活中，你的内心世界或多或少都有一些不平衡心理。某人赚了钱，某人升了官，某人买了车，某人盖了别墅……你觉得自己本来比他们强，却不如他们风光体面！只要一对比，就会产生不平衡的心理，而这种心理不平衡又驱使着你去追求一种新的平衡。倘若在追求新的平衡中，你能不昧良知、不损害别人，自觉接受道德的约束和限制，通过正当的努力、奋斗去实现人生的自我价值，达到一种新的平衡，倒也是值得称道和庆幸的；倘若在追求新的平衡中，不择手段，毫无廉耻，丧失道义，膨胀自私贪欲之心，让身心处于一种失控的状态中，那么就必然会产生一些意想不到的可怕后果。由此，你的人生必将陷入难以回旋的败局之中。

老王原先曾是个表现不错，工作很能干也很有实力的政府官员，因政绩突出不断受到提拔。但在最近这几年，当他知悉过去的同事、同学通过各种途径生活条件都比他好的现实时，心里总不是滋味，想想自己能力至少不比他们差，职位也比他们高，可钱却比他们少，而且自己作为一地之长，担子比他们重，责任比他们大，工作也比他们辛苦，经济上却不如他们，深感不平衡。由此也就有了一定要超过他们的想法。于是在他任职期间，大肆收受贿赂。这样，他思想上警惕的闸门在不平衡心理的驱动之下终于倾斜了，欲望的洪水顿时倾泻而下，一发不可收，最终成了一名“死缓”的囚犯。小李是一名年轻的教师，原先在教学上精益求精、兢兢业业，对学生无私奉献，赢得学生和家的一致好评。但在一次朋友聚会的晚宴上看见一些人很富有时，心里不舒服起来。此后他总在想，我怎样也能富有？于是，经常利用上班的时间做发财的梦，开始对教书不负责任。学生和家意见很大，他得到了学校的黄牌警告，

但他不悔改，每天还是想着发财，一次在一个朋友的鼓动下去做走私生意而被抓获。其结果是财没发成，还做了阶下囚。

不平衡使得一部分人心理自始至终处于一种极度不安的焦躁、矛盾、激愤之中，使他们牢骚满腹，不思进取，工作中得过且过，和尚撞钟，心思不专，更有甚者会铤而走险，玩火烧身，走上了危险的钢丝绳。因此，我们必须走出不平衡的心理误区。要走出心理不平衡的误区，需要注意以下几点：

1. 要会比较。

不平衡心理缘于比较方式的不当，缘于比较“参照系”的选择的失误。前文所说的地方官员和教师，他们所选择的比较“参照系”自然是那些风流倜傥的有钱人，自认为能力、才华不比他们差，而收获却比他们少，这是多么不公平啊！而其实，只要我们多想一想那些普通劳动者，我们的心理又何尝有这样多的焦灼、急躁与失落，甚至是愤愤不平呢？面对着众多普通人，我们的心灵必然会多一份平静豁达，甚至多一份愧疚。还有什么不平衡可言呢？

2. 心底无私。

心理不平衡导致人生创伤，而心底无私则是治愈心理不平衡的良药。在当今社会种种诱惑特别是金钱美色的诱惑面前，一些人目眩头晕，忘记了做人的起码标准和人之所以为人的基本守则，在追求心理平衡的过程中，向腐败、堕落的目标迈进。在他们身上缺少的是—种圣洁的信念、奋斗的理想，缺少的是—种世界观、人生观的持续刻苦的改造，不能够自重、自省、自警、自励，不能够达到—种高尚人格的修炼。

3. 倾诉。

也叫发泄法，即将自己的心理痛苦向他人倾诉。倾诉法是近年来医学心理比较提倡的一种治疗心理失衡的方法。受挫后如果把失望焦虑的情绪封锁在心里，会凝聚成一种失控力，它可能摧毁肌体的正常机能，导致体内毒素滋生。适度倾诉，可以将失控力随着语言的倾诉逐步转化出去。倾诉作为一种健康防卫，既无副作用，效果也较好，如果倾诉对象具有较高的学识修养和实践经验，将会对失衡者的心理给予适当抚慰，鼓起你奋进的勇气，受挫人会在一番倾谈之后收到良好的效果。

4. 优势比较。

受挫后有时难于找到适当的倾诉对象以诉衷肠，便需要自己设法平衡心理。优势比较法要求去想那些比自己受挫更大、困难更多、处境更差的人。通过挫折程度比较，将自己的失控情绪逐步转化为平心静气。其次，寻找分析自己没有受挫感的方面，即找出自己的优势点，强化优势感，从而扩张挫折承受力，认识事物相互转化的辩证法。挫折同样蕴含力量，挫折刺激能激发潜力，正确运转挫折的刺激，就能挖掘自身潜力。

5. 目标法。

挫折干扰了自己原有的生活，毁灭了自己原有的目标，重新寻找一个方向，确立一个新的目标，这就是目标法。目标的确立，需要分析思考，这是一个将消极心理转向理智思索的过程。目标一旦确立，犹如心中点亮了一盏明灯，人就会生出调节和支配自己新行动的信念和意志力，去努力进行达到目标的行动。目标的确立是人内部意识向外部动作转化的中介，是主观见之于客观认识向实践飞跃的起始阶段。目标的确立标志着人已经开始了下一步争取新的成功的历程。目标法既可以抑制和阻止人们不符合目标的心理和行动，又可以激发和推动我们去从事达到目标所必需的行动，从而鼓

起我们战胜困难的勇气。

因此，要想以健康的心态生活，首先要学会平衡你的心态。

感到满足就好

我们怎样看待金钱、财富、地位呢？一般情况下，人们只跟自己的同事团体来往，这个团体才是他们衡量自身成败的参考指标。例如，年收入在2万美元到3万美元间的阶层，有他们自己的社交圈子。在这个圈子里，一年赚2.6万的就堪称高所得，2万元则是低所得。一年赚2.6万的人如果要采用一年赚10万块钱的人的标准，结果一定是失落感笼罩，而非满足感萦绕。如果人人都和洛克菲勒或唐纳·川普比较，我们的社会一定比现在更动荡不安，许多人也会终生不满，生活在痛苦深渊。

这些不知足者的原因在于心理不平衡。他们通常小时候没有得到足够的爱，又深受贫穷所苦。他们专心一意追求金钱和往上爬，以填补“情绪的缺口”，可是再多的汽车、衣服或现金，却怎么也填补不了心灵的无底洞。另一种造成这种心理不平衡的原因是：价值观扭曲。有些人从小被谆谆教诲：有钱是老大，没钱靠边站；惟有钱是力量。在经典之作《什么让山米跑》一文中，山米是一个典型的美国穷人，他对钱永不知足，因为他一向被灌输的人生目标就是赚大钱。在力争上游的过程中，他感到生命空虚，觉得自己一生就像一部在真实世界里不断上演的通俗剧。

每个社会阶层都有他们本身的期望层次。举例来说，隶属那70%满意型金钱风格的人，住在一间价值8万元的房子，就觉得很快乐。而如果是不满足型的金钱风格，他的期望层次就会不断升高：可以负担得起15万美元的房子时，眼睛已经看到20万；拥有20万的房子时，30万的又已成为“必需品”。任何经济阶层中，期望层

次不断上升都是刺伤不满意者的利刃，而固定和符合身分的期望层次，则是满意型金钱风格者常保快乐的护身符。

有人为了调查而去拜访了居住在洛杉矶有名的“坏区”瓦兹(1992年洛杉矶黑人暴动中心之一)的居民。他们共25位，全是黑人，贫穷，社会地位皆低。谈话中，调查人故意煽火，引他们谈社会阶级问题。他问：“似乎你们对自己的经济状况相当满意。你们对附近比佛利山庄里面那些要什么有什么的有钱人，不觉得气愤吗？”22个瓦兹居民大多表现得没什么怒火。他们满意自身状况，几乎从来没有去想过那些拥有高社会地位的邻市居民，那是另一个世界，而他们只关心自己所属的世界。说到有没有钱的时候，提到的是邻家的“弟兄们和姊妹们”。统计他们的金钱风格，七成满意，分散在知足常乐型、量力而为型和冷静挣钱型。

虽然贫富不扬，但生活在属于自己的圈子里，贫穷人还是愉快地接受了，因为他们不攀比，才有可能让快乐自然涌动。

工作着就是美丽的

曾读过一篇《工作着是美丽的》小说，这篇小说的名字比内容更加深深地打动人。

在社会上有太多的闲人，他们不喜欢工作，他们总觉得工作只应该是别人的事，而他们，则天然地应该坐在工作者的旁边，品着茶，抽着香烟，很宏观地谈论他们无论如何也左右不了的天下大事，然后再偶尔地对着他们近旁那些忙碌的人们评头论足——虽然他们也并没有看清楚那些忙碌的人正在做些什么。

工作的人往往会对他们的议论感到忿忿然，有时甚至会情不自禁地跳出来：“你们光说不做，你们要觉得我做得不好，你来试试

看。”每逢此时，说话的人多半会很有风度并显得很宽容地说：“言者无罪，闻者足戒嘛。”

是呀，这是中国一句名言，人家说的不对，你就只当没有听见不行么？善于工作的人往往不善言辞，在此刻多半只会哑口无言，脸色灰暗得有如自己果真犯了大错。不知就里的人们，见了工作的人这份脸色，在对他产生同情之心时，也认定他果然是犯了错的。工作的人的确是容易出错的，其原因就在于他的事总有它的具体性。而任何事一旦具体了就很容易找出它的纰漏之处。比方办刊物，标题起得不好，文章漏校几个字，版式不太美观之类，全都看得见。又如开汽车，天天在街上出入，不小心被自行车擦掉一块漆以及后车灯叫别人撞扁等等，也都在面上搁着。这些一目了然的毛病，自然给说话的人提供了说长道短的素材。

说话的人却很少有出错的机会。因为他们不做事只说话，而话语总是很虚无的，虚无的东西便抓摸不着。更何况说话的语气还可以调节说话的内容，有时一句话，换一种语气说，便能说得与原意相反，足可以阐释得让听过两种语气的人目瞪口呆。所以，说话的人因为长久以来只说话，已经把说话这种方式操练得具有很高的技巧了。这一来，越发不易让人觉得他也会出错。

在这个世界上，一个完美的不易犯说话错误的人，显然比一个成天工作并于忙碌中有所疏忽、偶有过失的人要受欢迎得多。所以，我们看到喜欢说话的人越来越多，而喜欢做事或者说工作的人越来越少。

用信心支撑行动

信念是人生获得成功的首要保证，要有成功的信念，才能在追求成功的道路上迈开大步。但是，我们不能去空想，不要怨天尤

人，不要对这个世界牢骚满腹，你要去实践，要行动。千万不要将眼光只盯着别人成功的结果，而更要注意别人成功的经过。所有成功学研究者都告诫我们，你应该在这个世界上找到适合你的位置，找到合适的人生坐标，找到让你发挥潜能的工作，找到你能够做得最好的工作，而不是你想做或是你能做的工作。那么，你就有可能获得成功。

曾经有一大学生就读于某有名的高校。在学校时，他的学习成绩和能力是班上最优秀的，毕业时有多家公司愿意聘请他，而且待遇相当丰厚。但他的想法却是要进部委，走从政之路，好光宗耀祖。于是，他想方设法进了国务院一个部门，开始从杂务做起，每天打开水、扫地。过了几天，他心理开始不平衡，我是高才生，怎么天天只做这些小事呢？于是他就做事就不很认真不很投入，心中颇有怨言，与周围的同事关系也不好，经常为一些小事与人争吵，给领导一个很不好的印象。结果这位大学生一直未被重用，始终是一个小秘书。这个时候他又开始后悔，再想去从事原来的计算机专业，但已经荒废了原有的专业，而当年那些成绩和能力比他逊色的同班同学却在一些计算机公司担任了重要职位。所以，一个人的人生价值能否得到充分体现，关键在于他能否找准自己人生的立足点，找准自己在人生舞台上该扮演什么样的适合自己的角色，无论主角抑或配角，这就是你想做的和能做的区别。

法国有一位著名的心理学家，叫做伊尔·索尔芒，调查了全世界的十八个贫困的国家，得出来结论是：人类最大的敌人不是灾祸，不是瘟疫，不是令人憎恨的战争，人类最大的敌人就是自己。自己的懦弱，自己的虚荣，自己的恐惧。自己都不相信自己的时候，你就什么都完了！

所以，“相信自己”很重要。一个人相信自己，相信世界很美好的时候，他所见到的人都会很友善，世界也会美好。一个人不相信

自己，怀疑一切的时候，他周围的人就都很狰狞，世界也一片黑暗。“我优则人优”。所以，这个人虽然很蠢，很笨，但是他很憨厚；这个人慢条斯理，但是他有沧桑的经历；这个人毛手毛脚，他有青春的活泼；这个人很狡猾，但是他很聪明。

要去看他好的方面，不要看坏的方面，掌握他的美好，掌握他的前程，掌握他所有的一切。严格地要求自己，给别人心里美好、动人的东西，给别人自信，给别人好的感觉，这就叫“人格魅力”，自信的魅力。

一个缺乏信心的人，就如同一根受了潮的火柴，是不可能擦亮希望的火光的。罗宾开讲习班的时候，经常会有人来问他：“我如何才能培养出信心来？”罗宾的回答是：信心一次产生一点点。反复是培养信心的办法，因为通过确认而不断地向潜意识发送指令，你就会建立和培养起信心来。反复不断地发送到潜意识里面的任何想法，最终都会在潜意识里表演出来，而且反映在你生活的现实当中。信心一次建立一点点，直到有一天你拥有了信心，拥有的信心越大，它就变得越是强。

信心是一种心理状态，可以通过自我暗示培养起来。如果通过反复不断地确认，觉得你相信自己会得到自己想要的东西，然后传递到潜意识思维里面去，它就会带来这样的成功，因为它的主要任务就是要让你实现自己想得到的人生目标。它看不到任何障碍，也没有任何限制。它只做潜意识思维让它去做的事情。

信心可以移山，可改变历史的进程，可治疗伤痛，也可以创造财富。从直觉上看，我们感觉到自己生活中存在的信心的力量，有很多种表达方法可以说明这一点：“对自己和自己所做的事情要有信心。”我肯定，一定有人告诉过大家说：“坚持信心，要有信心，一切都会好起来的。”这样的人是在鼓励你用自己的一系列行动来坚持

住。信心是宗教的基础，也是对于失败的惟一已知的疗法。

现在就是做决定的时候了。你可以从这里开始你一生中最伟大的旅行之一，根本没有任何限制。知道自己应该做什么而又不去做，这是你对自己犯下的最大过错。有了优势而不去利用这个优势，使之在自己的生活中创造神奇，也是人生的悲哀。你所具备的能量并不是偶然来到你身边的，是与生俱来的神灵祝福，是要你去实现缔造者要你去实现的人生目标的。但是，你还有自由意志，还有许许多多的诱惑分散你的注意力，让你无法全心全意完成作为一个人的自我实现。

这个道理谁都明白，“千里之行，始于足下”。现在到了你开始伟大旅行的时候了，在你的一生中发挥自我实现预言的巨大力量，为你自己和你所关爱的人获取脑力的最好的办法也莫过于从脚下开始。

放弃自我的偏见

每个人都有缺点，如果我们不去计较它，则每个人都是很好的人。

这是在美国发生的一件趣事：加州有位女士养了一只珍贵的鸚鵡，非常可爱美丽，但是它却有一个怪毛病，常常咳嗽，而且声音重浊难听，喉咙里好像塞满了令人作呕的痰。女主人十分焦虑，急忙带它去看兽医，惟恐它患上了呼吸系统的疾病。

不料检查结果，鸚鵡完全健康，没有毛病。问题出在女主人身上，因为她抽烟，所以经常咳嗽，这只鸚鵡只是惟妙惟肖地把主人的声音摹仿得以假乱真罢了。那女主人若有所悟，立即戒了烟。这个故事，能给人以启发。人的通病，总觉得别人不是，自己总是对

的。殊不知大家来自不同的生活层面，所见所想的角度和程度不一样，加上个性、知识的差异，便形成观念的分歧；特别是以“自我为中心”，故此社会上常有不愉快、不和谐的事，乃至极大的争端发生。

谁不希望在此纷乱的尘世，寻求一点祥和与温馨呢？

日本有个著名的法师为了医院的事，前去拜访一位董事，那位董事端出一杯茶招待法师，当时她突然发现杯子稍有缺口，于是很不好意思地说：“师父，很抱歉，这杯子缺了一角……”法师回答：“缺角的地方不去看它，整个杯子就是圆的。每个人都有缺点，若人不去计较缺点，则每个人都是很好的人。”

接受真实的自己

在这个世界上，有些人不喜欢自己，因为他们无法接受自己。不接受自己的人，常常心情郁闷，对生活中的一切都没兴趣；他认为自己思想怪诞，怀疑自己患有某种精神病；他还抱怨周围的亲友、同事、邻居不能理解他等等。实际上，他没想任何精神病，问题在于他不能接受自己，从而影响到他对别人的接受，并进而产生其他方面适应的困难。由于他不曾意识到这点，无病自扰之，表现出自暴自弃的倾向。

可见，对所有人来说，正确评价自己、接受自己至关重要。它关系到建立正确的自我观念，适应环境，促使性格健康发展。接受自己，去除自卑感，是精神健康的重要保证。

怎样才能增进自我接受感呢？

首先，要克服完美主义，体验自己不可能做到十全十美。因为这世界并不完美。家人、友人一样有缺点。十全十美是可遇而不可

求的，所以，应当“知足常乐”。要容忍体谅，不但要与他人相处容易，亦要做到对自己的行为不致苛求。不要做时钟的奴隶，尽可能地在时间限制内完成工作，记住“欲速则不达”。要明白讨好所有的人是不可能的，根本不必去尝试。“受欢迎”的本意是使他人赏识你的本人，而不是你的最好表现。尝试一下“言所欲言”，坦诚和直率能消除许多障碍与心理压力。要对自己有信心，你如任何人一样地有可取之处。勿过分自责，任何人都有彷徨的时刻；不必为“爱”与“恨”过分担心。勿自悲自怜，你的遭遇并不重要，你对遭遇的反应才是顶重要的。

其二，要做到真正了解自己。自知者明，自胜者勇。你可以通过比较法(与同龄、同样条件的别人相比较)、观察法(看别人对自己的态度)、分析法(剖析自己，了解自己的工作成果)等来认识了解自己。

其三，要树立符合自身情况的奋斗目标。这样会使你有机会充分发挥自己的才智，力所能及的胜利能增加你的自信心。

其四，要不断扩大自己的生活经验。每个人都要经历适应环境的过程。在这一过程中你也许发挥了才干，也许暴露了缺陷。这没关系，正反两方面的经验都将促进你对自己的了解。

最重要的，是诚实坦率、平心静气地分析自己。要有勇气承认自己在能力或品质上的缺陷，肯定自己的长处，扬长避短，确定自己的生活方式和事业打击为增进自我接受感到的动力。

塑造一个最好的“我”

每个人身上都蕴藏着无穷的潜力，我们要学会描绘自己的心理蓝图。

在美国西部，有个天然的大洞穴，它的美丽和壮观出乎人们的想像。但是这个大洞穴没有被人发现，没有人知道它的存在，因此它的美丽也等于没有。有一天，一个牧童偶尔来到洞穴的进口处，从此新墨西哥州的绿巴洞穴成为世界闻名的胜地。

我们每个人都有**140**亿个脑细胞，一个人只利用了肉体 and 心智能源的极小部分，若与人的潜力相比，我们只是半醒状态，还有许多未发现的“绿巴洞穴”。正如美国诗人惠特曼诗中所说：

我，我要比我想像的更大、更美

在我的，在我的体内

我竟不知道包含这么多美丽

这么多动人之处……

我们告别了**20**世纪，回思过去人类艰难求索的历程，最值得骄傲的不是“登月”，也不是什么网络，而是人类发现自身蕴藏着无穷的潜力。

人是万物的灵长，是宇宙的精华，我们每个人都具有光扬生命的本能。为“生命本能”效力的就是人体内的创造机能，它能创造人间的奇迹，也能创造一个最好的你。

一个人相信自己是什么，就会是什么。一个人心里怎样想，就会成为怎样的人。我们每个人心里都有一幅“心理蓝图”或一幅自画像，有人称它为“自我心像”。自我心像有如电脑程序，直接影响它的运作结果。如果你的心像想的是做最好的你，那么你就会在你内心的“荧光屏”上看到一个踌躇满志、不断进取的自我。同时，还会经常收听到“我做得很好，我以后还会做得更好”之类的信息，这样

你注定会成为最好的你。美国哲学家爱默生说：“人的一生正如他一天中所设想的那样，你怎样想像，怎样期待，就有怎样的人生。”美国赫赫有名的钢铁大王安德鲁·卡耐基就是一个能充分发挥自己创造机能的楷模。他12岁时由苏格兰移居美国，先在一家纺织厂当工人，当时，他的目标是决心“做全工厂最出色的工人”。因为他经常这样想，也是这样的做，终于成为全工厂最优秀的工人。后来命运又安排他当邮递员，他想的是怎样“做全美最杰出的邮递员”。结果他的这一目标也实现了。他的一生总是根据自己所处的环境和地位塑造最佳的自己，他的座右铭就是“做一个最好的自己”。

做一个最好的自己，不一定非要当什么“家”，也不一定非要出什么“名”，更不要与别人比高低，比大小。就像人的手指，有大有小，有长有短，它们各有各的用场，各有各的美丽，你能说大拇指就比小拇指好？决定最好的你，既不是你物质财富的多少，也不是你身份的贵贱，关键是看你是否拥有实现自己理想的强烈愿望，看你身上的潜力能否充分地发挥。人们熟知的一些英雄模范人物，就是在最平凡的岗位上，充分发挥人的创造机能，做好自己身边的每一件事，创造了最好的自己。只要我们坚信自己拥有“无限的能力”，便可以创造和谐的心理、生理韵律，也才能体现出自己的人格魅力。

第二章 操纵好情绪的“转换器”（下）

用沉默化解难堪

人的一生谁都难免要遇上难堪的误解，遭到他人不公正的批评甚至辱骂，但要记住：不要让对方一句不公正的批评或难听的辱骂，而变得像对方一样失去理智。

某人曾受到一位同事的辱骂，心中非常愤慨。在回家的路上，装着满肚子的火气，想着如何回报这位辱骂者。无意之间他走进路边的玩具店，看见两个小学生指着一个存钱用的瓷人评头论足。遗憾的是他们对瓷人的夸张造型并不理解，可是瓷人坐在货架上对那些无知的指责无动于衷。某人望着这个瓷人，只觉得自己滑稽可笑，受点委屈连一个存钱用的瓷人都不如，还算什么男子汉大丈夫！这么一想，满肚子火气一下子不知跑到哪儿去了。我对这个过去不屑一瞥的瓷人产生了好感，便掏钱买了一个，毕竟瓷人还有存钱的功能。天津人有句老话：“生气不如攒钱。”是的，一个人把宝贵的精力，宝贵的时间放在生闲气上不值得。

对于外界的打击辱骂，也许我们还达不到所谓“爱敌人”的修养程度，但至少也应该爱惜自己，不要让他人来影响你的情绪和健康。

英国伟大的戏剧家莎士比亚说：

不要为了敌人而过度燃烧心中之火

不要烧焦自己的身体。

“生气是拿别人的错误惩罚自己。”(康德语)有关专家认为，长期积怨不但使自己面孔僵硬而多皱，还会引起过度紧张和心脏病。20

世纪三四十年代，一直敏于行、讷于言的巴金先生，也曾受过无聊小报、社会小人的谣言攻击。巴金先生有一句斩钉截铁的话：“我惟一的态度，就是不理！”因为受害者若起而反击，“小人”反倒高兴了，以为他们编造的谣言发生了作用。

精通哲学、文学和历史学的胡适先生在《胡适来往书信选》致杨杏佛的信中写道：“我受了十余年的骂，从来不怨恨骂我的人。有时他们骂的不中肯，我反替他们着急。有时他们骂的太过火，反损骂者自己的人格，我更替他们不安。如果骂我而使骂者有益，便是我间接于他有恩了，我自然很情愿挨骂。”

巴金、胡适面对他人的辱骂所表现出的平静、幽默、宽容，不失为排除心理困扰的妙药良方。

人的一生谁都难免要遇上难堪的误解，遭到他人不公正的批评甚至辱骂。无论是卑鄙的，恶毒的，残酷的，你千万不要让对方一句不公正的批评或难听的辱骂，就变得像对方一样失去理智。获胜的惟一战术，就是保持沉默，不和别人发生正面冲突，就连多余的解释也没有必要。因为在这种情况下，相互争吵辱骂，既不会给任何一方带来快乐，也不会给任何一方带来胜利，只会带来更大的烦恼，更大的怨恨，更大的伤害。退一步讲，在对骂中没有占上风的一方，当众出丑，带来的只是对自己鲁莽行为的悔恨。占了上风的一方，虽然把对方骂得体无完肤，又能怎么样？只能加深对立情绪，加深对方的怨恨，在旁观者的眼里也不过是一只好斗的公鸡罢了。

有人受了委屈，或受到他人的误解，总想当时解释清楚，通过解释去化解矛盾，洗刷自己的清白。其实这时最好不要去解释，最佳的办法还是保持沉默。因为这时的解释是杯水车薪，是不起任何作用的。比如，有人说他丢了钱包，你能解释清楚不是你偷的。有

人背后议论你是“白痴”是“骗子”，你听了能解释清楚你不是“白痴”不是“骗子”？诸如此类的解释，越解释越对自己不利。

记住：聒噪不如沉默，息谤得于无言。

莫为小事动怒

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。

美国研究应激反应的专家理查德·卡尔森说：“我们的恼怒有80%是自己造成的。”这位加利福尼亚人在讨论会上教人们如何不生气。卡尔森把防止激动的方法归结为这样的话：“请冷静下来！要承认生活是不公正的。任何人都不是完美的，任何事情都不会按计划进行。”应激反应这个词从50年代起才被医务人员用来说明身体和精神对极端刺激(噪音、时间压力和冲突)的防卫反应。

现在研究人员知道，应激反应是在头脑中产生的。在即使是非常轻微的恼怒情绪中，大脑也会命令分泌出更多的应激激素。这时呼吸道扩张，使大脑、心脏和肌肉系统吸入更多的氧气，血管扩大，心脏加快跳动，血糖水平升高。

埃森医学心理学研究所所长曼弗雷德·舍德洛夫斯基说：“短时间的应激反应是无害的。”他说：“使人受到压力是长时间的应激反应。”他的研究所的调查结果表明：61%的德国人感到在工作中不能胜任；有30%的人因为觉得不能处理好工作和家庭的关系而有压力；20%的人抱怨同上级关系紧张；16%的人说在路途中精神紧

张。

理查德·卡尔森的一条黄金规则是：“不要让小事情牵着鼻子走。”他说：“要冷静，要理解别人。”他的建议是：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。

爱自己才会爱别人

爱自己，才会爱别人。在此，我们可用以下方法帮助自己爱自己。

1. 写下十个优点，写完之后默念三遍，然后闭上眼睛在心中再默默地默念三遍。

2. 张开眼睛，伸出双手请别人压一压。

3. 写下十个缺点，写完之后默念三遍，然后闭上眼睛在心中再默默地默念三遍。

4. 张开眼睛，伸出双手请别人压一压，体会一下看看是什么感觉。

相信你实验的结果是在默念优点之后，伸出的双手很难被压下来，为什么？因为它变得较有力，这个小小试验就是让你具体地体验一下负面的、消极的及正面的、肯定的思想对一个人整体(生理、心理及精神的整合)的影响。

有一个美国医生皮尔叟就曾做过一个研究：200名参加宴会的宾客品尝了同样的食物之后，其中一半的人食物中毒，但另一半

人却安然无恙，他觉得好奇，想了解其中的奥妙，结果发现那些未中毒的人生活态度较积极，自我价值极高，对事情较看得开，处事

较有弹性，用一句精神心理学的话来说，就是他们的心灵的力量，也就是心能(mental power or psychic power)较大，较强，换句话说心能越大，人越健康，因为免疫系统较强些。其实关于心能的大小强弱对人的各方面都有影响，医生、心理学家等人早已提出各种理论与实验结果，只是我们不知道罢了。

其实，心灵的力量是很容易培养的，因为人的心灵是很单纯的，惟一的要求是要相信自己，肯定你自己，相信你自己是个好人，勤奋、努力、认真、节俭，肯定自己的大方、仁慈、善良……但是，要人相信自己的最大困难，就是人永远与别人比较：我不够好，因为别人比我更好；我不够仁慈，因为张三比我更仁慈；我不够漂亮，因为……人们总是有理由否定自己。人是很有意思的动物，许多人很难爱自己却要求得到别人的爱；看到自己的尽是缺点，但当别人指出它们时却不高兴；看不到自己的优点，但当别人指出它们时却不能相信与接受，你说，人是不是很奇怪？其实，在

我开始学习了解人性之后，我发现人的问题不少，其中有几个是根本，他们就是与别人比较，缺乏自信，爱自我责备，针对这几点，可用以下方法来改善。

第一，跳出“与别人比较”的模式，而成为与“自己比较”的独立的自我。做到这点很不容易，因为我们从小到大所受的教育与社会影响多半是与别人比较，我们已经养成了习惯，但习惯是可以改变的，凡事起头难嘛！最好找一个好朋友一起做，彼此鼓励，彼此切磋与支持。

第二，写下你所有的优点。在许多场合下，我要求参与者写下优点时，他们觉得很困难，但要他们写缺点时，却又快又好，所以请大家花一点时间想想自己的优点，若想不出来，就问朋友或家人，有时候反而是别人知道我们的优点比我们自己知道得多。

第三，每天早上、中午及晚上念自己的优点三遍，刚开始可能觉得不自然甚至有些虚假，有了这种感受而仍然去做，在做了一段时间之后，你会发现优点增加了，就加上吧！越多越好。

第四，每天记下自己所做的事，在好事、好的表现如“努力”、“认真”、“勤劳”等上面打一个记号，在需要改进的事及欠缺的方面如“骄傲”、“懒惰”等上面打一个记号，在晚上做一个总记录，做完记录之后，好好地欣赏与肯定自己所做的好事；对需要改进的事则告诉自己说：今天我有些自私，明天我会改进，做的更好些。要谢谢今天所发生的一切人、事、物，感谢它们使你有学习、改进和成长的机会。

第五，用幽默的态度“嘲笑”自己做得不够好的地方，而不要严肃地责怪自己：你看，你又犯了这毛病，怎样搞的，你怎么这么笨，老是学不会，难怪别人都不喜欢你！——转换成：哈！哈！

哈！你看你，又自我中心了！我是很努力了，但下次要更小心点，更努力点，哈！哈！哈！

第六，学习多欣赏别人的优点，包容别人的缺点。学会热爱自己了吗？如果是，那么接下来你还学习怎样去热爱他人。

正确地看待美貌

在实际生活中，“美貌效应”的现象极为突出：人们见到长相俊俏的孩子，会由衷地喜爱，夸不绝口，亲切热情。孩子的父母更是喜不自胜，恩宠有加。相反，人们对相貌一般的孩子，尤其是长相丑陋的孩子，则缺乏热情，甚至冷淡、歧视、挖苦。人们对待孩子尚且如此，更不用说成人之间了。相貌漂亮的人，尤其是年轻的女子，会在人际交往、婚姻等事情上博得他人的青睐，激起他人的热心，事情往往很好办。相比之下，相貌不佳者就没那么“运气”了，他们甚至会处处碰壁，心灰意冷，苦恼不堪，羞于见人，自卑心理严重。面对既成事实，明智之举不应是叹息、苦恼，而应努力从自己的天赋中寻找“闪光点”。自己很可能拥有一颗智慧的大脑、灵巧的双手、健美的双腿、强壮的体魄……。有人戏谑地说，当代中国艺坛上有四件“宝贝”：潘长江的“个”，梁天的“眼”，陈佩斯的“脑袋”，葛优的“脸”。可以说，这四个人相貌的独特之处，正是他们之所以成为“笑星”的一个极其重要的因素。其实，仔细发掘，每个人都不会是十全十美的，总会有这样或那样的缺陷。但他们却无不又都有自己的闪亮之处，要善于发现和发扬自己的闪光点，以己之长补己之短，变不利为有利。

另外，要一分为二，辩证地看待美貌。常言道：“自古红颜多薄命。”自古以来，一些姿色出众的美女，往往为政治家、军事家、商人所威逼和利诱，成为他们争权夺利、尔虞我诈的工具，最终会因他们的阴谋败露而使自己身首异处；一些如花似玉的美貌女子往往

会成为一些寻花问柳者寻欢作乐、发泄私欲的“玩物”，待她们人老珠黄时，则又会被一脚踢开，在孤独、悲愤中走完自己的一生。相貌漂亮的人，会在人们的赞扬声中长大，她们难免自我陶醉，久而久之，便滋生傲气或娇气，盛气凌人，为人霸道，不讲道理，自私自利，动不动就发脾气，“不知天高地厚”，做事十分任性。她们思考问题总是以“我”为中心，患得患失，从不顾忌他人，即所谓的“有美貌而无美德”。而且，由于生来一帆风顺，娇生惯养，很多人缺乏吃苦精神，不思进取，不学无术，投机取巧，自以为是，即所谓“容貌出众，头脑简单”。

最后，扬长避短，“以才补貌”。有道是：失之东隅，收之桑榆。自己相貌不佳，是一个“弱项”，完全可以“化不利为有利”，力争从才华、事业、财富等方面弥补自己的不足。读过伟人传记的人都有这样的感受：许许多多的伟人相貌并不很好，甚至有严重的生理缺陷。他们也有人曾为自己的相貌或生理缺陷而苦恼，自惭形秽，但是他们并没有因此背上沉重的包袱，沉陷于自卑的泥潭。相貌不佳或生理缺陷反倒激发了他们的奋斗精神，让他们全身心地投入到事业中去，最终创造了辉煌业绩，赢得了自信和自尊。比如像历史上的一些著名人物，亚历山大、拿破仑、纳尔逊、罗慕洛、晏婴(中国春秋时期人)、康德、贝多芬、济慈，他们生来身材矮小，相貌上也“差人一等”，但是他们最终却成为伟大的军事家、外交家、哲学家、音乐家和诗人。他们的形象顶天立地，他们的英明流传千古。

美国杰出的学者戴尔卡耐基说过：“一种缺陷，如果生在一个庸人身上，他会把它看做是一个千载难逢的借口，竭力利用它来偷懒、求恕、懦弱。但如果生在一个有作为的人身上，他不仅会用种种方法来将它克服，还会利用它干出一番不平凡的事业来。”但愿那些深为自己的相貌不佳而苦恼、自卑的人，能从这句话中得到启迪，甩掉包袱，振作起来，重新塑造一个美好的形象。

对健康要有信心

小李是一位年轻的推销员，他有一个美满的家庭和一份薪水挺高的工作，在他面前是一条阳光大道，可他的情绪却很低落。他常认为自己的身体有病，觉得自己快要死了，他甚至为自己购买了一块墓地。实际上小李只是偶尔感到呼吸有些不畅、心跳较快而已。医生让他暂时放下工作，在家休息。

小李在家里休息了一段时间，但是由于恐惧，他的心理仍不安宁。他的呼吸变得更加急促，心跳得更快，喉咙仍然梗塞。这时他的医生叫他到海边去度假。

海边虽然有使人健康的气候，壮丽的高山，但仍阻止不了他的恐惧感。一周后他回到家里，他觉得死神很快就要降临。

小李的妻子看到他的样子，将他送到了一所有名的医院进行全面的检查。医生告诉他：“你的症结是吸进了过多的氧气。”他立即笑起来说：“我怎样对付这种情况呢？”医生说：“当你感觉到呼吸困难，心跳加快时，你可以向一个纸袋呼气，或暂且屏住气。”医生递给他一个纸袋，他就遵医嘱行事。结果他的心跳和呼吸变得正常了，喉咙也不再梗塞了。他离开这个诊所时是一个非常愉快的人。此后，每当他的病症发生时，他就屏住呼吸一会儿，使身体正常发挥功能。几个月以后，他不再恐惧，症状也随之消失。自那以后，他再也没有找医生看过病。

当然，并非所有的治疗都这样容易奏效。有些时候需要用你的机智和忍耐才能找到效果好的疗法。聪明的办法是坚持用积极的心态继续探索治疗。这样的决心和乐观精神通常是要有毅力的。有一位商人，在一家宾馆里登了记，当他要进他的房间时，他不小心跌了一跤，跌坏了腿。宾馆派车把他送到了附近的一家医院，住院后

医生给他接合了他的腿。几天后他可以走动了，医生允许他回家休养。

在家里经家庭医生的护理，他似乎感觉恢复了健康，其实他的腿并没有好。有一天家庭医生告诉他，他的腿正在日趋恶化，有可能要成为一跛子。这个商人听后立刻就站不起来了，感到受伤的腿疼痛无比，他绝望了。

在这位商人最痛苦的时候，他的朋友告诉他，“不要相信家庭医生的话！总会有一种方法能治好你的腿，不要怀疑，立即行动！”大家把他送到了当地一家最好的医院治疗。医生告诉他：“你的身体缺钙，我们可以给你补钙，但你每天要坚持喝一杯牛奶。他做到了。经过一段时间治疗，他那条受伤的腿痊愈了。”所以，我们应当

记住：信心是健康的前提。

第三章 逆境能磨练意志（上）

逆境能锻炼人，只有经历过风雨的人，才能锻造出坚毅的性格。

一位名牌大学毕业的大学生，被分配到一个经济效益不好的企业工作，后来又下岗，他悲观失望，丧失了自信，感到自己没有前途，什么都不行，最后连与人谈话的勇气都丧失殆尽。后来，他与心理医生通了信，心理医生在信中对他的能力作了充分的肯定，并从正面进行诱导鼓励，指出如何重新在社会上找工作，如何勇敢地去表现自己，培养自信心，施展自己的才华。这个青年的自信被唤起，精神状态发生了根本的变化，并决意去报考研究生。

自我怀疑和对自己的能力失去信心是常见的。任何人，无论表现得多么自信，也难免对他面临的挑战缺乏自信心。长期自信心丧失，情绪不免低落，会影响到对自己能力的认识，压力就产生了。现实生活当中，有许多类似于大学生这样的情况发生，你是否也有那位求职不爽，而后又失业的大学生所处的境地呢？你是否也在焦虑和沮丧呢？看来，我们得先想想办法了。

许多心理健康专家认为，焦虑沮丧等神经失常是因为自我形象和别人对你的看法有矛盾而造成的。

因此，如果无法克服焦虑或沮丧，应去找专家帮助，治疗的首要目标就是改变自我认识。一旦找回了自我价值，压力就会减少，症状也就消失了。

其实，我们无论身处何种境地，都不要失去信心，不要妄自菲薄，一蹶不振。

美国青年阿伯特在韦城开了家杂货店，由于经营不善，两年来负债累累，他好像一只斗败了的公鸡，没有信心和斗志。他想到堪萨斯城去找工作，突然间，有个没有双腿的残疾人从街的另一头走来，两只手用木棒撑着向前，微微提起小木棒准备登上路边人行道。就在那几秒钟，他们的视线相遇了，只见他坦然一笑，很有精神地向他打招呼“早安，先生！今天天气真好啊！”阿伯特望着残疾人，体会到自己是何等富有，我有双腿可以行走，为什么自怜？一个缺了双腿的残疾人依然能够如此快乐自信，我这个四肢健全的人还有什么不能！于是他挺了挺胸膛回来了。结果小店不但还清了债，而且还盈利了。

阿伯特，由于受残疾人充满自信的启示，毅然重新回来经营自己的杂货店，终于扭亏为盈，使店铺重现生机。

可见，自信是克服困难的强大动力。在成长的路上，总会遇到挫折、失败。当你身处逆境时，要有坚定的自信才对。

人本主义心理学家马斯洛鼓励人们要有自信心，把奋斗的目标定得很高。他常常问他的研究生们，“准备完成什么样的伟大著作或伟大任务？”要求他的学生们：“假如你打算做个心理学家，那么是作个积极进取的呢？还是作个消极被动的……假如你不渴望写出伟大的新的第一流的作品来，那么谁来写呢？假如你故意偷懒，少花点力气，那么我警告你，你今后的一生都将不幸。”

让我们在社会这所大学里，在人生前进的风浪中不断经受磨练和提高，随时准备着迎接境遇的挑战吧！

失败了，再爬起来，在逆境中锻造我们的坚毅。惟有这样，我们的希望才能变成现实，我们的付出才会有所收获。

另外，激励大师安东尼·罗宾指出，在逆境中首先要激励自己，

如果我们自己没有积极性，是不能调动别人的积极性的；我们自己没有信念，是不能使别人有信念的；我们自己没有冲劲，是不能使别人有冲劲的；我们自己没有前进的决心，是不能带动别人前进的。

激励可以提高工作的效率，激励可以帮助我们行动。下面这些建议可供我们参考：

1. 对比行动与不行动的好处和代价。

如果人们不能知道该如何行动起来，有时就需要由别人提醒他们行动起来的好处，有时又需要弄清楚不行动会出现什么结果。再多的工作，只有做，才能完成，观望不会让我们少做任何一份工作，而高效率地去完成工作总比拖拉着做完更让人舒心。越是观望等待，消极的代价就越大。通过算清楚行动起来酌好处和不行动的害处，人们就能开始行动。

2. 制造紧迫感。

在确信自己应该行动起来之后，下一步就是实实在在地迅速行动起来。要做到这一点，我们心中要产生一种紧迫感。我们不要选择最后的时限开始行动，而应从相反的角度看这个问题，问问我们自己：“我最快什么时候能开始？我所能达到的最高效率又是什么程度呢？”人毕竟不会越活越年轻的，甚至可以把我们的目标公之于众，给自己增加一点鞭策力。

3. 现在就制定进度。

另一个行动起来的方法是制定出进度，按进度规划做事追求高效率。有时候，这些写成白纸黑字的东西是能鞭策自己行动的。另外，把一项大任务或大工程分解成容易完成的小任务，做起来效率

更高，可使整个计划得以顺利实现。

4. 行动，不要等想动时才动。

说到激励自己提高效率，人们常犯的错误是以为可以等到自己想动时才动，不要跌进这个陷阱里。大概当我们干起来之后，我们才会感到想动。认准了这是一件该做的事，我们就应该立即行动起来高效率地完成它。

5. 试着开始干，办法总会有的。

塞缪尔·约翰逊说：“如果要先搬掉所有障碍才行动，那就什么也做不成。”成大事者会立刻抓住大好时机，迅速作出重大决定，然后立刻投入行动。如果我们想成功，就要立即行动起来。

个人的积极性会使一切都动起来。积极性导致行动，也调动起冲劲，而冲劲对于成功是无价之宝。例如，我们是否想过，要防止一个静止的火车头滑动，所需力量是多么小？我们只需在每个驱动轮前面放一块很小的木头，火车头就动不了。有积极性和有冲劲的人也是这样，人一旦行动起来，就能克服难以想像的障碍，冲出逆境。

苦难是把双刃剑

苦难可以磨练我们的意志，每个人都应勇敢地、坚定地走好生命中每一步路。

困难可以将你击垮，也可以使你重新振作。这取决于你如何去看待和处理困难。美国名作家罗威尔曾说：“人世中不幸的事如同一把刀，它可以为我们所用，也可以把我们割伤。那要看你握住的是刀刃还是刀柄。”

遇到困难时，如果握着“刀刃”，就会割到手；但是如果握住“刀柄”，就可以用来切东西。要准确握住刀柄，可能不容易，但还是可以做得到的，但要讲究方法和技巧。

在我们讨论处理困难之前，我必须告诉你，人生中能够遇到这些困难，是值得你高兴的事情。若没有了这些，人生就不成其为人生。虽然困境有其令人难以接受的一面，但人生中成长及方向却又不可缺少困难的磨练。

在处理难题时，首先你必须冷静，尽量沉着应对。如果你的内心无法保持冷静，就无法有效处理它。通常我们遇到难题时总是急躁不安。我们总是想着这些问题必须立刻解决，必须采取某些行动。

当你心慌意乱时，想要找出理性的答案是不太可能的。惟有你平静下来，才能真正地面对难题，这才是理性的思考。

卡莱尔曾说过：“沉默是伟大事物的基本要素。”沉默可以调整你的心灵，使得犀利睿智的见识浮现出来。主要的诀窍是让你自己能完全放松，深入信仰的静谧中，如此便能冷静思考。然后，你便能掌握住大方向，困境自然会迎刃而解。

另外一个处理困境的诀窍是，绝不放弃、绝不后退。只要你能明智地面对难题，最后你会发现，任何困难都会迎刃而解。

当许多事情不顺心而你也疲于应付时，你该怎么做呢？你必须努力不懈，对未来有积极的憧憬，尽你所能。只要你能坚持，便能成功。

这便是历史上伟大人物用来面对困难的方法。阅读有关这些伟人的书籍，了解他们如何在困境中坚定信念，绝不让步，这是个有

利于自己学习如何面对困难的好方法。

获得胜利的另一个因素是信心。“相信你能做到，而且你一定能做到。”信心是解决问题的最有效的利器。当你相信难题可以克服时，你已经离胜利不远了。最重要的原则之一是，人可以达成他们认为可以完成的任何事。

通常人们被困难击败的主要原因之一就是他们自认为可以被打败。而克服困难的一个最大的诀窍，如同我们所说的，也就是要学会相信他们可以击败困难。为了做到这一点，你的心理及精神就要不断地成长。你可以在心灵方面茁壮成长，战胜任何难题。换句话说，你必须比所遇到的困难更高更壮才行。

积极心态伟大的功效之一是，它教导人们停止与自己对抗。事实上，很多人必须练习如何打败自己。因为他们坚信自己无法处理自己的困境，他们已经被自己的心灵击败了。

如果你可以因为成长而克服困难，则困难就是激励你成长的要素。俄罗斯有一句谚语：“铁锤能打破玻璃，更能铸造精钢。”如果你像钢一样，有足够的坚强作为打造的品质，去克服人生中的困难，那么这些困难正好可以磨铸你的意志和力量。

很多杰出的领导人都遵循这条人生哲学，艾森豪威尔总统曾把自己的母亲看做是认识的人中最明智的人，她的明智来源于她的宗教信仰。她在家庭里制造出这种神奇的力量，而她就是这种力量的中心。

艾森豪威尔曾回忆说，有一天一家人晚上玩牌，他很埋怨自己手气不好。母亲突然停下，告诉他玩牌的时候要接受自己抓来的牌，并说明生活也是这样，上帝为每个人发牌，而你只能尽自己最大努力玩好自己的牌。

总统说他从来没有忘记过这条教诲，并且一直遵循它。以上这些故事告诉我们：要学会在困难之前退后一步，冷静下来，沉着思考，并以平静平和的心境来看待全局。同时要学会控制情绪，以持续的工作来迎接最后的胜利。

学会从失去中获取

唐代伟大的文学家柳宗元在《贪婪的蝻蝻传》中说，有一种善于背东西的小虫蝻蝻；行走时遇见东西就拾起来放在自己的背上，高昂着头往前走。它的背发涩，堆放上东西，掉不下来。背上的东西越来越多，越来越重，不停止的贪婪行为，终于使它累倒在地。在现实中，我们有许多人，就如同这小虫一样，因贪婪而失去更多。

一位旅客去三峡旅游，站在船尾观赏两岸景色时，不小心将手提包掉落在江中，包中有不少钞票，他不假思索地跃身投水捞包，虽然包抓到手中，可人再也没有出来。这位旅客如果学会习惯失去，就不至于连生命也赔进去。

人赤条条地来到这个世界，又手握空拳地离去。人的一生不可能永久地拥有什么，一个人获得生命后，先是童年，接着是青年、壮年、老年。然而这一切又都在不断地失去，在你得到什么的同时，你其实也在失去。所以说人生获得的本身就是一种失去。人生在世，有得有失，有盈有亏。有人说得好，你得到了名人的声誉或高贵的权力，同时就失去了做普通人的自由；你得到了巨额财产，同时就失去了淡泊清贫的欢愉；你得到了事业成功的满足，同时就失去了眼前奋斗的目标。我们每个人如果认真地思考一下自己的得与失，就会发现，在得到的过程中也确实不同程度地经历了失去。整个人生就是一个不断地得而复失的过程。一个不懂得什么时候该

失去什么的人，就是愚蠢可悲的人。谁违背这个过程，谁也会像贪婪的蝥蛄，累倒在地，爬不起来。

俄国伟大诗人普希金在一首诗中写道：“一切都是暂时，一切都会消逝；让失去的变为可爱。”居里夫人的一次“幸运失去”就是最好的说明。1883年，天真烂漫的的玛丽亚(居里夫人)中学毕业后，因家境贫寒无钱去巴黎上大学，只好到一个乡绅家里去当家庭教师。她与乡绅的大儿子卡西密尔相爱，在他俩计划结婚时，却遭到卡西密尔父母的反对。这两位老人深知玛丽亚生性聪明，品德端正。但是，贫穷的女教师怎么能与自己家庭的钱财和身份相配称？父亲大发雷霆，母亲几乎晕了过去，卡西密尔屈从了父母的意志。失恋的痛苦折磨着玛丽亚，她曾有过“向尘世告别”的念头。玛丽亚毕竟不是平凡的女人，她除了个人的爱恋，还爱科学和自己的亲人。于是，她放下情缘，刻苦自学，并帮助当地贫苦农民的孩子学习。几年后，她又与卡西密尔进行了最后一次谈话，卡西密尔还是那样优柔寡断，她终于砍断了这根爱恋的绳索，去巴黎求学。这一次“幸运的失恋”，就是一次失去。如果没有这次失去，她的历史将会是另一种写法，世界上就会少了一位伟大的科学家。

学会习惯于失去，往往能从失去中获得。得其精髓者，人生则少有挫折，多有收获。人会从幼稚走向成熟，从贪婪走向博大。因为我们的整个人生，就是一个不断地得而复失的过程。

第三章 逆境能磨练意志（中）

勇敢地面对压力

当一个人脑海中装有太多的焦虑、烦恼时，就等于是一辆超载的卡车，它会停下来，直到你卸下一部分货物，才能重新启动。例如，在办公室跟同事处不好，回家后跟家人处不好，这些压力、这些情绪，全都加到工作上去，就变成垃圾负载。这些冲突、情绪，其实跟你的工作并没有关系，但都全部被加到你的工作里面去。减轻这种压力可以用以下方法。

一、减轻垃圾负载

对于这些人来讲，心理学家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。心理学家为一位处在焦虑中的女主管开了三个处方。

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。他告诉那位女主管每天进办公室前，就深深吸一口气，装一装，假装高兴，感觉自己的胸口松开，把眉毛扬一扬，很高兴，振作起来，再走进办公室，并且要记得跟人打招呼。他解释，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。

几个星期下来，这位女主管真的有很好的转变，由于她保持运

动，心情也变好了，也不再有什么辞职的念头了。

二、开发使人感到充实宁静的想法

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、一粒沙粒通过漏颈，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。

在圣经里，耶稣曾对他的信徒说：“不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑，一天的难处一天担就好了。”《纽约时报》出版人索兹柏格，在第二次世界大战时，也曾受到类似的启发，那时他经常失眠，常半夜起来拿着画布与颜料，对着镜子画自画像，虽然他完全不会画画，仍以此消除忧虑，但是忧愁烦恼依旧，直到有一天，他看到圣经赞美诗的一段，“恳请慈光引我前行，照亮我的步履；不求看清远方，但求一步之明。”他才真正能感到宁静安心。

日本经营之神松下幸之助乐观的思考模式，也成为他面对困难最大的力量。他在《松下静思录》提到，“有人常常对我说：你吃过不少苦头吧？我本身从来没有感觉到真正吃过什么苦头，因为从九岁到大阪当学徒至今，我一直抱持着积极乐观的心态去工作。在大阪码头当学徒时，寒冷的早上，手几近冻僵，仍要用冷水擦洗门窗，或是做错事挨老板打骂，有时简直吃不消。但随即回心转意一

想，吃苦就是为了自己的将来之后，痛苦反而变为喜悦了。从学徒养成的乐观想法，给了我后来很多正面的影响，例如景气不佳时，我仍不会叹气，反而积极认为，不景气正是改善企业体质的好机会。这样的看法和想法，不但有助于克服困难和苦恼，而且能丰富人的内心，使人每日过着积极的生活。”

互助心态的六大作用

在复杂的社会群体中，人们之间总是存在着戒心和猜忌，解决这种戒心和猜忌心理的办法只有一个，那就是强化人们之间的互助心态。

一、满足心理宣泄的需要

宣泄是指让当事人把压抑的情绪情感和观念释放出来，以缓解心中的烦恼。很多时候，青年人遇到人际关系问题后，因为怕被人看不起而产生自卑，从而把遇到的事情压在心里，造成烦恼，影响了学习和生活。事实上，他的人际关系问题并没有他自己想像得那么严重。他需要一个机会，一个能宣泄自己内心压抑的机会，一个不会因为暴露自己的担忧、紧张、害怕、愤怒甚至敌意等情绪而受到嘲笑和贡献的机会，一个被人倾听的机会，一个可以在别人的反应中客观地判断自己内心感受和评价自己问题的机会。通过相互交流所创造出的坦诚、关怀和安全的气氛使他可以倾吐内心的苦闷和困惑，使他获得一种如释重负的轻松感。

二、满足分担的需要

当事人在人际交往中的问题比较严重以后，会出现青春期孤独和无助感，学习、生活、对自己的评价等也都因之受到影响，这是一个极为需要与人分担压力、苦恼、孤独和苦闷的时刻。然而，为

了维护自尊，加上对他人的戒备和猜疑，他们只能独自忍受自己的不适甚至不幸，而这样又会加重他们的孤独与无助感。

相互交流可以有效地满足大家内在的分担需要。在小组活动中，彼此对自己问题的坦率倾诉，对对方问题的真诚关注，彼此间的安慰以及在指导者引导下对问题所做的重新解释等，都不仅使各自的问题显得不像原来那么严重，而且也有效地降低了大家的孤独感。

三、满足分享的需要

人不仅有与人分担烦恼和问题的需要，更有与人分享观点、关怀和支持的需要。通过相互交流，可以帮助个体意识到自己并不孤单，产生解决自身问题的信心和勇气，同时分享大家的观点和建议。这有助于当事人开阔视野和胸襟，从更多的角度看待自己的问题，并考虑更多的解决问题的方法，进而调整自己的心诚。

四、满足安全的需要

在人际关系方面发生障碍的人，往往使自己陷入恶性循环；人际关系出现问题导致不安全感，不安全感造成更大的人际交往问题，更大的人际交往问题导致更强烈的不安全感……

相互交流可以帮助这些人走出怪圈。在集体的关注和理解中所做的宣泄、分担、分享和支持，不仅可以有效地消除大家的不安全感，降低大家的防御心理，而且可以使大家学会向他人敞开自己，学会在与他人的交往中满足自己安全的需要。

五、满足认知的需要

这里的认知需要，指认识自己和他人以及了解与他人相处的知

识等需要。

人都有自我认识和认识他人的需要。这种需要，在青春期面临同一性危机时显得更强烈，而对人际关系方面出现问题的人来说就更为迫切。认识自己和认识他人只有在与他人接触、交往中才能实现，但是为了掩饰自己的问题，有些人又总是尽可能地远离人群。他们也悄悄地观察着别人，看到别人都那么快乐和幸福，惟有自己整天那么忧愁、紧张、害怕，越看别人就越不自信，越看别人越不明白自己。

相互交流可以向这些人提供客观了解他人和自己的对比参照。小组成员之间是一面镜子，他们在活动中看到了真实的、不加掩饰的同龄人，才知道别人也有与自己一样的苦恼，才知道自己的苦恼有时也算不了什么。他们不仅可以更清楚地了解和认识自己，而且可以发现新的自我认同的模式。

六、满足被助和助人的需要

如果说满足被助需要是人们对相互交流所预期的结果，那么满足助人的需要则是团体训练中的一个令人惊喜的意外收获。被助的需要得到满足使人感到温暖，助人的需要得到满足则使人产生自信。当一个寻求帮助的人突然发现他不仅可以得到他所需要的帮助，而且有力量、有智慧、有感情去帮助他人、支持他人和安慰他人时，他会发现自己并不像原来以为的那样脆弱无能，而是也具有帮助别人的力量和智慧。这个发现不仅使他产生自信，也使他体会到助人的快乐。

总之，相互交流给人们一个重新认识自己和发现自己的机会，同时，也给人们一个客观认识和评价同龄人的机会。人们的互助和互谅活动会使人们发现了新的自我：自己能够关心爱护别人，也能

够被关心和被爱护；能够了解，也能够被了解；能够帮助和支持人，也能够被帮助和被支持……这些发现鼓舞着人们，使人们不再只是被动地应付着人际间的交往，而是主动地去结识他人。更重要的是人们降低了对自己的关注，加强了对别人的关注，而这正是搞好人际关系的重要因素。

背向太阳只能看到自己的阴影

有个太太，多年来不断抱怨对面邻居的太太很懒惰，“那个女人的衣服，永远洗不干净，看，她晾在院子里的衣服，总是有斑点，我真的不知道，她怎么把衣服洗成那个样子？”

直到有一天，有个明察秋毫的朋友到她家，才发现不是对面的太太衣服洗不干净。细心的朋友拿了一块抹布，把这个太太家窗户上的污渍抹掉，说：“看，这不就干净了吗？”

原来，是自己家里的窗户脏了。

每一个人都曾经遇到过不少愤世嫉俗的人，或者，你也有过一些看什么都不顺眼，永远觉得命运对自己比较坏的朋友，但在倾听他们的怨言之后，总会发现有句老话说得很妙：可怜之人，必有可恨之处。

他们看到外面的问题，总比看到自己内在的问题容易些；他们把错误归咎给别人，也比检讨自己来得容易(检讨自己和责怪自己，又是两回事了)。于是，愤世嫉俗的人常从年轻愤怒到老，遇上有人过得比他好，都想咬对方一口，斜视久了的眼睛看什么都不顺眼。

最近在网络上看到一则新办公室守则，应该也是一位愤世嫉俗的上班族写的，全文如下：

苦干实干，做给天看；东混西混，一帆风顺
任劳任怨，永难如愿；会捧会现，杰出贡献
负责尽职，必遭指难；推托栽赃，鸿图大展
全力以赴，升迁耽误；会钻会溜，考绩特优
频频建功，打入冷宫；互踢皮球，前途加油
奉公守法，做牛做马；逢迎拍马，升官发达

他的写法可能让不少人觉得“大快人心”。没错，上班难免会受点委屈，看老板脸色也是必然的事情。但除了泄点恨之外，他所写的未必不是实情。在过去的某些公家机关，也许真的有“少做少错，多做多错”的现象，但是在这个连公家机关都必须讲究效率、公营单位也要自负盈亏的时代，能够只靠推托拍马升官的人，毕竟有限。

发泄一下没关系，但如果你一味地认为这个世界上会出头的都是混蛋，只拿愤世嫉俗来替代反省自己的机会，对自己的成长是一种最大的耽误。

新办公室守则，写得这么酸，自己一定也有很不受欢迎的偏激性格。换个角度想想，如果你是老板，你会付薪水给这样的属下吗？一个背向太阳的人，只会看见自己的阴影，连别人看你，也只会看见你脸上阴黑一片。人的眼睛仿佛傻瓜相机，最怕背光照人相了——你的脸庞再美，只要背着光，一定是件失败的作品。

第三章 逆境能磨练意志（下）

福祸不以一时论断

很多人都看过《塞翁失马》的故事。

在很久以前，山上的部落有个年轻小伙子，有一天到外狩猎时，非常意外地捕捉到一匹野马。他兴奋地带着野马回到了部落，好消息传遍了族内，人们无不对野马的骏美夸赞，并为年轻人的奇遇感到嫉妒。大家都说他是一个幸运的男孩。

然而好景不常，年轻人为了驾驭野马，不慎被摔下马背、跌断了腿。于是族人开始传说野马为不祥，才会为年轻人带来如此的灾祸。

不能行走的年轻人只得留在床上休养，家人对这匹野马心生怨恨，纷纷躲避，并为年轻人的遭遇感到难过。

正巧，那时正逢兵荒马乱，族内的年轻男丁皆被抓去充军，躺在病床上的年轻人，因摔断了腿，留在家中，免受征召。族人又开始众说纷纭，赞许“良驹”为年轻人带来幸运，免于劫。

人生路上的得失祸福，岂是一时可以论断的？

生命行进的过程中，或许会遭遇一些起承转合，“少年野马故事”教会我们用平实的心情看待人生一时的喜与忧，也用平实的心情随波成长，在不同的激流中发现一些人生的智能与契机。挫折何尝不是老天交付的功课，挫折又何尝不该值得感激？有人抱怨上帝——因玫瑰有刺；有人却赞美上帝——因刺中有玫瑰。

一位企业家谈及他的生死观。他说，他曾生过大病，住过加护

病房，在生死一线间被拉回人世。从此思索着：“我还有什么事还没做，要及时做？”他说：“现在我的每一天，都过得很感恩的生活。以前怕死，现在不怕了。像前些时候飞机常出事，我却照样搭飞机来去国内外。”

他从死亡边缘回来后，第一个想到的就是回馈社会。他说：“真正的欢喜，是亲身投入。”

兰登曾说过一段深具寓意的话：“在我们一出生时，就应该有人告诉我们：你以朝向死亡前进。那么我们会全心全意地好好生活，善用每一天和每一分钟。”

时间，由无数个“当下”串在一起。每一瞬间、每一个当下，都带有永恒的种子。抓住每一个当下，人生了无缺憾。

许多人一心想活得长寿些，与其活得长，倒不如活得好。重要的不是你活了多久，而是你活得“好”；重视生命的“亮度”而非长度。

套一句伯纳德·杰森的话：活得够长，不一定活得够好；但是活得够好，就是够长了。

伤害心态是成功绊脚石

所谓伤害心态是指由于自己言行不当，损害了自我形象及伤害了他人，给自己带来了无可挽回的损失，比如：

一、伤害自我的遗憾：失去机遇和发展伤害自我形象的言行很多，比如：

1. 不拘小节的遗憾是令人讨厌。

有些人不修边幅，不拘小节，如随地吐痰说脏话，饭桌前打喷

嚏、咳嗽等，这不仅是没礼貌，也是没修养。

2. 言语木讷的遗憾是显得不机灵。给人一种连话也说不清楚的无能的感觉。

3. 借钱不还的遗憾是再借就难。

4. 说假话的遗憾是不可信任。

5. 锋芒毕露的遗憾是令人提防。因为总想出风头，以显示自己比别人“能”，给人一种威胁感，所以令人提防。

6. 夸夸其谈的遗憾是浅薄。一瓶子不满，半瓶子才晃荡。

7. 拿别人的钱物(或称“小偷小摸”)的遗憾是降低自我人格。当人们和他接近时，会倍加小心。

8. 盛气凌人的遗憾是令人憎恨。

9. 阿谀奉承的遗憾是令人轻视和瞧不起。

10. 疏远别人的遗憾是无人亲近。

11. 冷漠别人的遗憾是别人也不对你热情。

12. 对人虚伪的遗憾是别人也不赐你忠诚。

13. 斤斤计较的遗憾是得不到别人的宽容。

14. 爱占小便宜的遗憾是会因小失大。这种人站不高，看不远，发展受限制。

也许您还有更多的遗憾，如果认真反思，将会有助于您优化自

我形象，从而获得更多的机遇和发展。

二、伤害他人的遗憾：“报应”少不了

伤害他人的同时，也就伤害了自己，其报应也就难以避免了，比如：

1. 不尊重他人的遗憾是也得不到他人的尊重。

2. 对人满面春风的遗憾是令人仇恨。

3. 损人利己的遗憾是人品不佳。

4. 以权压人的遗憾是压而不服。

5. 背后评头论足的遗憾是多嘴多舌。

6. 向上级打小报告的遗憾是将得到“小人”之称。

7. 承诺的事情不兑现的遗憾是不可信，因为他给人上当受骗的感觉。在现实生活中，有些人总是答应干这干那，可是迟迟拿不出东西来，不仅给工作带来损失，而且会失去与人合作和交往的机会。

8. 当众侮辱别人的遗憾是显得没有教养。能骂出什么样的话，他也就是什么样的人。

9. “哪壶不开提哪壶”的遗憾是令人反感。

10. 串门时“屁股沉”的遗憾是不受欢迎。

11. 顶撞领导的遗憾是上下级不和。即使“顶撞”得对，开明的领导可能认为你说得有道理而予以采纳，不开明的领导可能会觉得

你太能了，以致威胁到他的位置。所谓顶撞，自然不是“征求意见”，而是有点对抗的意思，聪明的领导会自找台阶下，不聪明的领导可能会和下级争吵起来乃至给下级报复等等。

人际交往是一门复杂、多变的学问，也是一门永无止境的学问，很多人为之困惑，那是因为他尝到了交际的遗憾，但愿本节能为您减少困惑和遗憾。

莫把忧虑藏心中

下面一个故事，会对人们有所启示。

黄昏时刻，有一个人在森林中迷了路。天色渐渐地暗了，眼看黑幕即将笼罩，黑暗的恐惧和危险，一步步移近。这个人心里明白：只要一步走岔，就有掉入深坑或陷入泥沼的可能。不有潜伏在树丛后面饥饿的野兽，正虎视眈眈注意着他的动静，一场狂风暴雨式的恐怖正威胁着他，侵袭着他。万籁无声，对他来说是一片死前的寂静和孤单。

这时，凄黯的夜空中，几颗微弱的星光，一闪，一烁，似乎带来了一线光明，却又不时地消失在黑暗里，留给人迷茫。但是对汪洋中的溺水者来说，一根空心的稻草都是珍贵的，都认为是救命的宝筏，虽然一根稻草是那么的无济于事。

突然间，眼前出现一位流浪汉蹒跚途中，他不禁欢喜雀跃，上前叫住，探询出去的路途。这位陌生的流浪汉很友善地答应帮助他。走呀！走！他发现这位陌生人和他一样的迷途。于是他失望地离开了这位迷途的陌生伙伴，再一次回到自己的路线上来。不久，他又碰上了第二个陌生的人，那人肯定地说他拥有逃出森林精确的地图，他再跟随这个新的导引，终于发现这是一个自欺欺人的人，

他的地图只不过是自我欺骗情绪的结果而已。于是他陷入深沉的绝望之中，他曾经竭力问他们有关走出森林的知识，但他们的眼神后面隐藏着忧虑和不安，他知道：他们和他一样地迷茫。他漫无目的地走着，一路的惊慌和失误，使他由彷徨、失落而恐惧然。无意间，当他把手插入口袋时，找到了一张正确的地图。

他若有所思地笑了：原来它始终就在这里，只要往自己本身去寻找就行了。从前他太忙，忙着询问别人，反而忽略了最重要的事——回到自己身上找。

如同这位流浪者，你天生具有一份内在的地图，指引你离开忧虑和沮丧的黑森林。这个故事告诉人们，情绪性的恐惧是多余的。假如任何人告诉你别的，那他一定没有找到他自己。

解除恐惧的办法是始终存在的，但是我们一定得靠自己的能力去解除自己的恐惧，不能随便听信他人，不要因为他自称知道解决的办法，就放弃自我明智的追寻，甚至委屈了自己。只要我们不断地努力追寻，甚至于“绝望”本身也能够帮助我们。如保罗·泰利斯博士指出：“在每个令人怀疑的深坑里，虽然感到绝望，我们对真理追求的热情，依旧不停地存在。不要放弃自己，而去依赖别人，纵使别人能解除你对真理的焦虑。不要因诱惑而导入一个不属于你自己的真理。”

所以，尽管生活中难免会遇到不如意的事，但只要你善于把握自己并明白以下几点，是可以战胜困难的。

不要把忧虑和恐惧隐藏在心中。许多人有忧虑与不安时，总是深藏在心间，不肯坦白说出来。其实，这种办法是很愚蠢的。内心有忧虑烦恼，应该尽量坦白讲出来，这不但可以给自己从心理上找出一条出路，而且有助于恢复头脑的理智，把不必要的忧虑除去，

同时找出消除忧虑、抵抗恐惧的方法。

不要怕困难。人遇到困难，往往是成功的先兆，只有不怕困难的人，才可以战胜忧虑和恐惧。