

生命如阳光一样灿烂

阅读天下

WANGJI
YOUCHOU DE DIFANG

忘记 忧愁的地方

主编 黄玉华

如果你正经受着磨难，如果你正在人生的山道上爬坡，如果你想的人生旅途中获得更多的快乐……

北京燕山出版社

生命如阳光一样灿烂

WANGJI
YOUCHOU DE DIFANG

忘记 忧愁的地方

主编 黄玉华 编著 徐振乐 王世择

北京燕山出版社

图书在版编目(CIP)数据

忘记忧愁的地方/徐振乐,王世择编著. —北京:
北京燕山出版社,2010.5
(生命如阳光一样灿烂/黄玉华主编)
ISBN 978-7-5402-2235-2

I. ①忘… II. ①徐…②王… III. ①散文—作品集
—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 083024 号

忘记忧愁的地方

责任编辑:马明仁 张 皓

封面设计:北京品创设计

地 址:北京市宣武区陶然亭路 53 号

邮 编:100054

出 版:北京燕山出版社

发 行:全国各地新华书店

印 刷:北京佳明伟业印务有限公司

版 次:2010 年 5 月第 1 版

印 次:2010 年 5 月第 1 次印刷

开 本:710×1000 毫米 16 开

字 数:2665 千字

印 张:140

定 价:268.00 元(全十册)

前 言

当人们感到生活的众多压力的时候，当这些压力不能很好地通过正确的途径排泄掉的时候，忧愁就像影子一般纠缠在身边，越是想摆脱它越是难以如愿。

也许正是人们感到忧愁太多了，所以才急切地追寻快乐。尽管有很多哲人、智者告诉人们，快乐其实很简单，快乐就在人们的身边，但是很多人就是难觅快乐的足迹。

事实上，只要人们找到了让自己忧愁的根源，然后有针对性地作出改变，那快乐就不请自到了。

一些人很忙，忙得晕头转向，却不知道在忙些什么。看似花费很大的精力、很多的时间，但似乎总是没有得到自己想要的。这样的人很大程度上是缺乏明确的目标，缺乏明确的追求。没有追求的指引，他的付出是盲目的，是缺乏方向感的。

人活着必须要有追求，如果没有追求，没有理想，没有目标，将会迷失自己，会活的很空虚，很迷茫，不知道自己为了什么而活着。

我们必须清楚地知道自己要什么东西。

一些人知道自己想要什么，他们想要超大的房子、名牌汽车，想要很多梦寐以求的东西，这不能算是追求，而是一种赤裸裸的欲望。当一个人被欲望控制，被欲望牵着鼻子走的时候，那他的人生也就注定了失败的结局。因为，欲壑难填，人的欲望是无止尽的。

一个人活在世上，总是有些追求和欲望的，这也是生存的必需。也因此，就必须经历很多的事情，这就意味着有些事情能给人带来快乐，而有些事情则让人烦闷不已。要想追求美好的人生，就必须不断前进，不让情绪左右自己。事实上，一个人通过一件事情得到什么样的结果，完全取决于自己面对事情的心态和态度，和事情本身没有任何关系。所以，调整自己的心态，多从好的一面去看待

事情，就能得到更多的快乐。

习惯是一个人在做事情的过程中逐渐形成的，这是个可怕的东西。习惯无论好坏，都会给人带来巨大的影响，习惯能够决定一个人的命运，所以，破除惯性思维的定式和藩篱，学会改变，就能多一条解决问题的方法，也就能够感受到改变的不同结局，有新的体验。

实际上，无论是追求，还是做一件事情，抑或是打破一种习惯，没有强大的坚持，都是实现不了的。当希望初露曙光的时候，如果不能坚持，那就很快会被乌云遮住。很多时候，人们之所以更多地尝到失败，其实未必是能力和时机的欠缺，更多的只是缺少了一种坚持。很多人甚至是在成功已经显露头角的时候放弃努力的，事实上，这时候只要哪怕再坚持一下，成功就实现了。

如果说这些还不够，那么我们可以用最简单的办法营造自己美好的人生，那就是爱，付出爱，在得到爱的同时，也得到快乐。这爱也许只是一句问候、一个微笑、一次搀扶、一声鼓励、一句提醒……它来自人们善良的本性，人们只要付出很小的一点儿爱，就能得到巨大的回报。

有了以上这些让人们得到快乐的方法，忧愁自然也就无处藏身了，会被快乐从人们的心间彻底地赶出去的。

目 录

一 追求是灯，照亮的是未来的路

爱迪生的追求	1
跳过前面那根杆	2
就是看门，也可以把人生放大	4
先敲门，再想怎么说	5
不要同情自己	7
决心的力量	8
感谢两棵树	9
一根树枝改变命运	11
做大自己的心劲	13
尽力而为还不够	14
多努力一次	15
总有适合你的种子	16
侍弄生命	17
完美，也是被冷落的原因	18
你的人生由自己决定	19
决定自己的人生	20
从设定目标开始	21
目标的力量	22
如果你比对手更专注	25
你需要的也许只是一块面包	26
挫折的礼物	27
要有一把备用伞	28
赎回儿时的梦想	29

二 不要被欲望驱使

修剪欲望	31
大象和苍蝇	33
欲望是个金托盘	34
悲从何来	35
空转的石磨	36
四个人和一只箱子	37
缘来缘去皆是福	39
顺其自然	40
钻石就在我们的身边	41
天下没有不劳而获的东西	43
太想赢，就会输	43
真实是一种优势	44
懂得知足	46
放弃的快乐	47
老铁匠与紫茶壶	48
成败5元钱	49
自己的芳香	50
跟随自己，让自己的灵魂做主	51
没吃到香蕉的猴子	52
人生三大陷阱	54
困境即是赐予	55
世间最珍贵的是什么	56
捡了草帽，丢了名表	58
当煤炭遇上了钻石	59
百花丛里过，片叶不沾身	60
成功者头上巨大的光环不是你想戴就戴得了	62
换 票	63

三 调整心态，面对生活

忽略的智慧	65
发现希望	67
每个人都有两扇窗	68
潮水一定会回来	69
沃尔曼试金石	70
莫在心里种草	72
黑色波浪中的歌声	73
上帝的刻刀	74
最差的冠军	75
等待失明的比尔	77
人生低谷时的锅底法则	79
火把的启示	80
生活的压力	81
杯子，还是湖泊	83
危险的森林里	84
忘记过去	85
把嘲讽当作激励	86
看淡得失	87
想象疗法的威力	88
快乐工作才能快乐生活	90
你有两个选择	91
把苦日子过甜	93
心 窗	94
人生贵在磨炼和成长	95
没有过不去的坎儿	96
英雄之“死”	97
你这辈子翻不了身的根本原因：你的心态	98
电单车竞赛	99

铜锣声声	101
苦恼的小和尚	102
断了手指的国王	103

四 学会改变，感受行动的快乐

曾经自卑	106
抢劫自己	107
人生如水	109
枯木里面有龙吟	110
从根部吃起	111
500 封书信的神奇力量	112
改 变	114
胡萝卜、鸡蛋和咖啡	115
果断放弃你人生的 7%	117
改变生命的三个字	118
杀掉这头奶牛	119
成功始于转念之间	121
钻在狼怀里取暖的猴子	122
长街短梦	123
机会只有一次	124
得与失	125
放大你的价值	126
不要成为心灵的囚徒	127
被习惯锁定的行动轨道	129
不能把香蕉皮骂进垃圾桶	130
用小步稳妥地向成功靠近更容易	131
给自己一片悬崖	132
不尝试去做，你永远都没有抬头的机会	133
永远的一课	134
心中的顽石	135

管道的故事	136
量力而行，适可而止	137
把梳子卖给和尚	138

五 有一种快乐需要强大的坚持

罗斯福的故事	139
两个人的天堂	140
面对飓风	142
命运并不能阻止我们前进	144
大师的学生	146
英雄不问出处	147
断 箭	149
把失败写在背面	149
请尊重你的价值	151
人生成功，上帝只掌握了一半	152
成功就是简单的事情重复做、重复做	153
还有一个苹果	155
你不放弃希望，上帝就不会放弃你	156
给自己一双隐形的翅膀	158
不要放弃希望	160
最后的彩虹蝶为生命而舞	161
做事有时需要再忍耐一下	164
你努力了吗	165
能耐，就是能够忍耐	166
时间和爱	168
成功就在下一个十字路口等你	169
挖藏得金	170
一步之遥，十分努力，百倍坚持	172
给忍耐一个目标	172
独木桥的走法	173

六 用爱的阳光驱散阴霾

仁爱待人	175
让别人愿意托举你	176
人情胜似涨工资	177
快乐秘方	179
生死搏斗	180
滴水之恩	182
一只水桶的真诚道歉	183
激励：生命的反射	184
感谢生命中的那次失败	185
一生的恨有多坚强	186
给灵魂一对向上的翅膀	190
宽 大	191
信念·希望·爱	192
给予比接受更快乐	196
瞎眼小猫	197
善有善报	198
温情罚款	199
平生第一次感到快乐	200
大度也是一种美德	202
善待别人就是善待自己	203
爱人之心人皆应有	205
用善去唤醒善	205
不要忽略身边的快乐	206
阿婆的店	207
最好的风景	209
不能折掉翅膀	211

一 追求是灯，照亮的是未来的路

大洋是无边无际的！若船舶没有引航的灯塔，船长也就看不到航行的目标，最终不能到达目的港！

人生需要目标，并且它应该是明确的！如果没有目标，人生就会没有方向。人活着也就不知道为了什么而活！目标有大有小，有长有短，有了目标，生活就有迹可循！有了目标就要付出实实在在的行动。无论目标如何美好，如果你不做出行动。永远是纸上谈兵的空话！

目标就是人生之舟的引航灯塔，它照亮的是起点到彼岸的路。

爱迪生的追求

托马斯·爱迪生，1847年生于美国的俄亥俄州。他只念过三个月的小学。学校老师说他“愚笨”，亲友们也都这样称呼他。而他的母亲并不相信这一点，亲自做他的教师，引导他去读一些书。不到12岁，他就读完了不少难读的书，他的父亲还引导他攻读过牛顿原理。家庭的教育和影响，使他从小就养成了勤奋的精神和惊人的毅力。

爱迪生很喜欢科学。他很小就在自己家的地窖里，储存了几百个各种试验用的瓶子，建起了一个小实验室。他把平时省吃俭用的钱，全部花在购买化学用品和化学仪器上。但光靠这个钱是不能满足试验需要的，于是，他就到火车上当卖报童。他每天清晨登车，晚上九时后回家，搞完试验常常到深夜才能休息。后来，他发现火车上行李车



厢中有一间吸烟室未用，他就把家中地窖里的试验品搬到这儿来，坚持做化学试验。在这里，他还学会使用陈设在这儿的一台印字机，并能用电报号码记录当地新闻，办了一份报纸。这份报纸大受欢迎，销路可观，此时他才12岁。有一天，火车摇晃，行李滑下来，把他试验用的一支磷杆摔到地下，车厢立即着火。火被赶到现场的人扑灭了，可是车长却打聋了他的耳朵，造成终身残废。车长还把他的“四轮实验室”和“旅行印刷房”里的东西统统踢到车下。

困难和挫折没有影响爱迪生搞科学实验的决心，他又在家中建起了试验室。遭电打、烧毁衣服，在试验中是常有的事。有一次，他的脸部都被硝酸烧得不成模样了。即使这样他也从不灰心。爱迪生最早所作的努力，大大有助于他以后的发明创造。但是，和其他伟大的发明家一样，爱迪生所走过的道路也是不平坦的。他当过夜班电报生。在书摊和图书馆消磨很多精力。但由于几次失业，最后不得不到纽约投奔朋友。

爱迪生不辞千辛万苦来到了纽约。这个时候，他口袋里连一个小钱也没有。他饿急了，只好向人讨了点茶水喝，这是他到纽约后的第一顿饭。在这里，他好久才找到朋友，但他的朋友也处在失业之中。饥困交加的爱迪生，容仪拙陋，衣着褴褛，被人看不起。后来，他被允许夜宿在一家电池室里。刚好室内设置一台发布市价的通信机器，在他到来的第三天早上，这部机器出了故障，由于他留心钻研，很快帮助人家修好了这台机器，而被留下来，这才找到了工作。从这以后，他奋发努力，与人合作改革市价通信机而崭露头角。不久，他开设了一个生产这种通信机的小工厂，逐步走上了科学研究的道路。



心灵感悟

在奔向追求的路上，必然会遭遇各种艰难险阻，这也是理想显得珍贵的原因之一。这也是实现理想毕竟的阶段，所以千万不要气馁、放弃，只有挺过了这些难关，才能离理想越来越近。

跳过前面那根杆

巴拉斯出生于一个贫困的家庭，母亲患有精神分裂症，不但无法正常工作，一旦病情发作还常常冲巴拉斯大声地吼叫甚至动手打她。父亲因患小儿麻痹症，

瘸了一条腿，对生活早已失去了希望的他，不但好赌还酗酒。无人管束的巴拉斯整天像个男孩子一样四处疯跑，跟人打架，还染上了偷盗的恶习。

巴拉斯 12 岁那年，邻居的一个名叫威尔逊的跳高运动员，把她带到运动场上教她练习跳高。巴拉斯站在运动场上不敢动弹，胆怯地问：“威尔逊先生，我真的能像你一样成为一名跳高运动员吗？”威尔逊反问她：“为什么不能呢？”巴拉斯说：“您难道不知道，我的母亲是一个患有精神分裂症的人，我的父亲是残疾人，并且还是一个酒鬼，我的家境很糟糕……”

威尔逊再次反问她：“这些对你跳高又有什么关系呢？”巴拉斯回答不上来了。是啊，这和她跳高又有什么关系呢？巴拉斯嗫嚅了半天说：“因为我不是个好孩子，而你却是那么优秀。”威尔逊摇了摇头说：“除非你自己不愿意成为一个好孩子，没有人天生就很优秀。另外，我要告诉你的是，别将不好的家境当成你变成好孩子的阻力，而要让它成为你的动力。”

威尔逊给她加了一个 1 米高的栏杆，结果被巴拉斯跳过了。威尔逊又将那根栏杆撤下来，结果巴拉斯仅能跳过 0.6 米。威尔逊说，现在这根栏杆就是你苦难的家境，而没有这根栏杆，你跳高的时候就没有足够的动力。如果你不相信的话，我现在就将栏杆加到 1.2 米，你一定能够跳过去的。巴拉斯咬了咬牙，真的跳过了 1.2 米。巴拉斯深深地相信了威尔逊的话，决定要出人头地，以自己的实力来改变家里的现状。

之后，经过威尔逊介绍，她加入了体育俱乐部，并认识了罗马尼亚的全国男子跳高冠军约·索特尔。在索特尔的精心培育下，14 岁的巴拉斯跳过了 1.51 米。1956 年夏天，19 岁的巴拉斯终于跳过 1.75 米。第一次打破了世界纪录。

1958 年，她又以 1.78 米的成绩创造了新的世界纪录。她在 1956~1961 年的 5 年中，共 14 次刷新世界纪录。1960 年罗马奥运会上，以 1.85 米的成绩获得她一生中第一枚奥运金牌，比第二名的成绩高出 14 厘米。1961 年她再创世界纪录，越过了被誉为“世界屋脊”的 1.91 米的高度。此纪录一直保持了 10 年之久。她从 1959~1967 年，在 140 次比赛中获胜，是世界上跳高比赛获胜最多的女运动员，被人们誉为喀尔巴阡山的“女飞鹰”。



心灵感悟

每个人的面前都有一根栏杆，那根栏杆的名字叫贫穷、饥饿、失业、灾难，

或者是生活中其他的种种不如意，我们每个人都可以将它当成一根栏杆来跳，只要跳过了那根横亘在自己面前的栏杆，你就成功了。

就是看门，也可以把人生放大

有一天，荷兰代尔夫特市的市政厅来了一个二十多岁的看门人。他的工作很简单，就是每天开门、关门，来客登记，有时兼任打扫卫生的工作，在每天的大部分时光中，只是坐在接待室的椅子上，看着进进出出的人们。

一个偶然的机，他从一位朋友那里得知，在首都阿姆斯特丹有许多眼镜店可以磨制放大镜。朋友告诉他，放大镜是一种很奇妙的新玩意儿，可以将很微小的东西放大，使观察者可以清清楚楚地观看。年轻的看门人也想拥有这种放大镜，可是价格比较贵。他看了眼镜店师傅磨镜片的过程，自己便默记在心，回去后找来玻璃材料，利用自己充裕的时间，耐心地磨起了镜片。

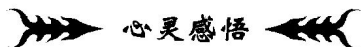
心灵手巧的看门人，天生就是做手工艺的材料。他将镜片磨得十分精巧光滑，一改当时镜片做工粗糙、成像模糊的缺点。而且，他还给自己的放大镜制作了一个架子，并在放大镜的下面放置了一块铜板，在铜板上钻一个小孔，让光线从底下向上透过来，照亮被观察的物体。经过磨制改装的放大镜，可以看到蜜蜂腿上如缝衣针一样竖立着的短毛。随后，看门人将能够想到的小东西，蜜蜂的螫针、蚊子的长嘴和一种甲虫的腿，一个接一个地放在镜下，观看它们的庐山真面目。好奇心得到满足后，看门人又开始制造更大倍数的放大镜，他想看清楚更小的物体。

后来，看门人的朋友拉格夫发现了他身边的这位民间科学家，他知道这位年轻人的发明是了不起的。在拉格夫的鼓励和帮助下，看门人将整理出来的观察记录和最得意的放大镜寄给了英国皇家学会。

“一个粗糙沙粒中有100万个‘狄尔肯’（拉丁文，指细小活泼的物体）；而在一滴水中，‘狄尔肯’不仅能够生长良好，而且能活跃地繁殖——可以寄生大约270多万个‘狄尔肯’”——当皇家学会的会员看到这样的记录后，觉得这太令人难以置信了。经过严格地检验，皇家学会的会员们惊奇地发现，这些看似荒诞不经的“狄尔肯”故事，在微观世界里竟然都是真实的……不久，这篇观察报告就被译成英文发表在皇家学会的刊物上，这位年轻人也被接纳为英国皇家学会的正式会员。

这位把人生放大到令人敬仰的看门人，叫列文虎克。

列文虎克并没有陶醉在巨大的荣誉之中，他还是一如既往地把自己关在屋子里，用显微镜记录微观世界里发生的故事。列文虎克一生中制造了491架放大镜，有的可以将物体放大二三百倍。1723年，91岁的列文虎克在弥留之际，将自己制作的部分放大镜以及精良仪器的制作秘诀，赠送给了英国皇家学会。



心灵感悟

事实上，生活本身就是平凡的，只是很多人面对平凡把自己变得平庸了。而那些取得成功的人，就是在平凡中崛起的人。他们有着一种执著的精神，才没有像大多数人那样，在平凡的岗位上默默无闻地以平庸了此一生。

先敲门，再想怎么说

他在兄弟姐妹中排行第五，生性害羞，绰号“大妹”。因为害羞，其他小朋友玩儿，他只能在旁边看着。更要命的是，他似乎有种学习障碍症，始终无法把自己的精力用到读书上，上课5分钟后就完全失去了注意力，而对教室外面发生的一切都一清二楚。结果他换了两所高中，还是没能考上大学。为了圆大学梦，他从早到晚甚至夜里都死啃书本，终于考上了台湾东海大学。

可是进了大学后，他的学习障碍症再次发作，成绩一塌糊涂。他学的是物理专业，可物理成绩居然是17分，数学0分。于是他又缠着老师要求换到社会学专业，其实他并不是真的对心理或者社会学感兴趣，只是想换个好混一点的专业，可惜他最终未能混到毕业。

没有文凭，他只能选择当业务员。但卖东西这件事情对他来说，仍具有非常大的挑战和压力，因为他太害羞了，甚至不大敢和女生说话，一上讲台，手就会发抖，根本不会社交。好在他知道他的问题在哪里，所以第一次上班的时候，他就强迫自己见了人一定要大声地打招呼，让人觉得很开朗；受训的时候，提问时抢先举手的一定是他，不是因为他知道答案，而是受训前他就决定了，不管问题会不会都要第一个举手，发言时再想答案。他还会说答案有3个，其实他一个都不知道，是想完一个再想第二个。

一个星期后，他感到脸皮厚到了一定程度，就提着包上了路。培训时，他们

的经理说，来我们这个行业，3个月还没有卖出一台机器很正常的，第4个月才会有可能卖出机器。但一个半月后，他卖了4台机器，其他的人一台机器都没有卖出去。

推销员的经历使他发现了自己的经商潜力。1987年年底，他来到美国洛杉矶，创立 Keypoint 科技公司，开始销售台湾生产的电脑组件。1990年，创立优派集团，同时创立了独特的品牌行销策略，在10年间使美国优派集团成为全球最大的显示器跨国集团。1993年，于洛杉矶荣获“杰出企业家”奖；1994年，获海外华人第三届“杰出青年创业楷模”；1996年，被美国《泛太平洋》杂志誉为“十大亚裔青年企业家”之首；1998年至今，Viewsonic 一直是美国计算机显示器的第一品牌；2000年，Viewsonic 列美国前500强大私营企业第228名，昔日的差生成为美国名副其实的亿万富翁，他就是优派集团总裁朱宗良先生。

1910年，28岁的他观看一场飞行表演，引起了他对飞机的强烈兴趣。通过对飞机构造的仔细观察，他确信可以将当时的飞机改造成经济适用的交通工具。当时飞机尚处于启蒙时期，驾乘飞机只是少数人用以娱乐、运动的一种昂贵消费。当时科学界对所谓“发展航空事业”嗤之以鼻。28岁的他也只是一个从耶鲁大学中途辍学的木材商人。

在他开始造飞机的10年之后，他觉得替美国邮政运送邮件将会是一门赚钱的生意。他决定参加“芝加哥—旧金山邮件路线”的投标。他把运输价格压得不能再低，许多专家认为他的公司必倒无疑，就连邮政当局也怀疑他能否撑得下去，要求他缴纳保证金才肯签约。然而人们忽略了一个简单而明显的“漏洞”——飞机本身越轻，它所载的货也就越多。这是获得效益的根本途径。他着力减轻飞机的重量，不出所料，他的邮件运送业务开始获利，很快，他从运送邮件发展到载运乘客。

第一次世界大战后，航空工业空前萎靡。他的公司停产了。他转为制作家具维持生计，仍另筹资金供养飞机公司的几个主要工程师，继续其进行中的研发计划。很多人认为他太过狂热，不切实际，而他深信航空业终究会柳暗花明。他说：“我可以预见未来……”

他就是这样我行我素，自行其道。今天，这个自以为是的人创立的飞机制造公司成为全世界最大的商用飞机制造公司之一。他便是闻名全球的波音飞机制造公司的创始人——威廉·波音。