

我贫穷我快乐

李异鸣 主编

哈尔滨出版社

书 名：我贫穷我快乐
作 者：李异鸣
出 版 社：哈尔滨出版社
书 号：ISBN 7-80699-168-9/B821-49
开 本：32开
出版时间：2004年11月
定 价：16.80元

前 言

有这样一则寓言故事：

一位国王南征北战，征服了许多国家和地区。他拥有辽阔的土地，强大的军队，贤明的大臣，智慧的军师以及无数后宫佳丽和无数随从奴仆。可谓是享不尽的荣华富贵，吃不尽的山珍海味，穿不尽的绫罗绸缎。然而，国王却长期郁郁寡欢，闷闷不乐。于是，他就派自己的大臣们四处寻找快乐的人。

大臣们搜遍了王国的各个角落，寻找了许多年，始终没有发现一个真正快乐的人。终于有一天，他们走过一个穷乡僻壤，路过旷野时，听到一阵阵欢快的歌声。循着歌声，他们找到一个正在田间犁地的农人。

大臣问农人：“你快乐吗？”

“我没有一天不快乐。”农人回答道。

于是，国王的使者喜出望外地将自己此行的使命告诉了农人，农人不禁大笑起来。

“你始终都是如此快乐吗？”大臣问道。

“不！我也曾因没有鞋子而沮丧。但是有一天，我在街上遇见一个丧失了一条腿的人，他的乐观和豁达感染了我，我才知道自己没有理由不快乐。”

这是古希腊一个流传久远的故事，其寓意在于：快乐和富有并没有必然的联系，穷人也可以过得很快乐。也许人们会说，寓言毕竟是寓言，道理总归是道理，我们必须面对现实。现实是残酷的，在财富分配上，存在着“马太效应”的怪圈：富人越来越富，穷人越来越穷。生活在困境中的人往往既自卑又怨天尤人，这种矛盾的心理让他们痛苦，也让他们失去了对生活的热情，从而陷入更加贫困的境地。

贫穷并不可怕，可怕的是贫穷带给人们的种种心理问题。大多数人没有意识到，贫穷其实是一所最好的学校，通过消除贫穷的过程，我们可以学到很多东西。很多的伟大人物正是从贫困中成长起来的。只有弱者才会被贫穷吓倒，而强者总是对贫穷充满感恩之情。

在此我并不想宣传安贫乐道的观点，只想告诉人们，当命运之神让我们处于贫困处境时，我们用怎样的心态去面对。

谨以此书，献给所有生活在困境中的人们，尤其是那些为贫穷所困扰的莘莘学子们。

目 录

前言

第一章 我贫穷，我快乐

焦虑和抑郁像一颗毒瘤
避免强烈的情绪波动
逃出忧郁的陷阱
积极调整自己的心态
培养富足之心
以平常之心接纳生活

第二章 我贫穷，我自信

自卑是最大的障碍
你是自己最大的敌人
我们并非一无所有
贫穷来自你的思想
不要让贫穷接近心灵
贫穷是一生的资本

第三章 我贫穷，我自强

怨天尤人于事无补
自暴自弃最可悲
贫穷是相对的
贫穷是一生的力量
学会勇敢和坚强
态度决定一切
天将降大任于斯人
自强是惟一的出路

第四章 我贫穷，我自立

贫穷并不可怕
贫穷不是悲哀
志当存高远
你有你的优势
给思想注满活力
自助者，天助之
勤俭节约是一种美德

知识改变命运

第五章 我贫穷，我友善

戒备让你孤独

怎样才能摆脱孤独

沟通交流可以缓解压力

积极为自己减压

第六章 我贫穷，我自尊

谨防病态自尊

虚荣攀比导致心态扭曲

贫穷并不可耻

学会在贫穷中保持尊严

第七章 我贫穷，我感恩

贫穷不是罪过

别拒绝他人善意的帮助

体谅家人的难处

满怀感恩之情

附录 宏志班的故事

后记

第一章

我贫穷，我快乐

焦虑和抑郁像一颗毒瘤

焦虑和抑郁是心灵的杀手，影响着我们的身心健康。这种心理状态很容易让人陷入恶性循环的怪圈——越是焦虑抑郁，生活和工作就越糟糕；生活和工作越是糟糕，就越发地焦虑和抑郁。

一名学生在写给一位心理咨询专家的信中说：“我对任何事情都充满忧虑。我担心自己生病，因为没有钱医治；担心自己不断地掉头发；担心自己可能永远无法赚到足够的钱娶老婆；担心自己因为没钱买像样的衣服而给别人留下许多不好的印象；担心同学们老是在背后嘲笑我……我的内心充满了紧张感，就像一个没有安全阀的锅炉，压力终于到了无法承受的程度，突然爆发了——我的精神彻底崩溃了。如果你没有经历过精神崩溃的话，真希望你永远不要有这种经历，因为没有任何一种肉体上的痛苦能够超过精神上的极度折磨。”

另外一名因焦虑而接受治疗的学生也描述了自己的心理：“我的精神崩溃严重到无法和家人交谈的程度。我无法控制自己的思想，内心充满了恐惧感，一点声音都会吓得我跳起来。我逃避所有的人，常常无缘无故暗自哭泣。”

“我终日痛苦不堪，觉得自己被世界抛弃了。有时候，我真想跳河自杀，一了百了。”

这就是焦虑，一种困扰我们思想的毒瘤！它究竟是如何滋生出来的呢？

社会学家调查发现，经济原因是导致人们焦虑心理的主要因素之一。贫困往往让人产生一种不安全感。在调查过程中，一位家里困难的大学生谈到自己的感受时说：“我内心深处总是感觉到莫名其妙的焦虑，无论如何也摆脱不了。”问其原因，他坦言道：“上中学时，大家的经济条件都差不多；进入大学后，差距大了，心理就有些不平衡。”

穷人在人格特质上更多地表现为内向、谨慎、情绪不稳定，参与社会的程度较低等特征，这让他们更为封闭，常常为一些细小的事情而烦恼，总是担心他人瞧不起自己，厌恶自己，久而久之甚至成为一种心理疾病。

在校园里，那些家庭困难的学生因为衣着陈旧而羞于见人，因为缺钱而勒紧裤带，处于半饥半饱状态；至于购买手机、泡吧之类奢侈消费更是望尘莫及。他们常因同龄人花钱如流水、自己囊中羞涩而抑郁自卑。于是，一时间“郁闷”一词在学生中广为流传。

心理的紧张和焦虑，物质生活的匮乏，如同两种毒素缓慢地损伤年轻一代的身心。

遭遇挫折的人很容易将自己的不幸归咎于命运。其实，生活快乐与否完全取决于自己对人生、世界和万物的看法，甚至可以说，生活是由思想决定的。

几年前，一位成功人士在一家广播电台参加过节目，主持人提出这样一个问题：“你曾经学过的最重要的课程是什么？”

对于这位成功人士来说，问题十分简单，他的答案是：思想的重要性。如果能知道你在思考什么，就可以了解你的为人。个人的特性从某种意义上说都是由思想决定的。人的命运，也完全取决于我们的思想状态。

人们必须面对的最大的问题——从某种意义上说几乎是必须面对的惟一问题——那就是怎样选择正确的思想。倘若能做到这一点，也就可以解决所有问题了。曾统治古罗马帝国

的伟大哲学家阿流士，将它总结成一句话——一句决定命运的话：“生活是由思想决定的。”

的确如此，如果我们整天沉浸在快乐之中，所思所想都是快乐的事情，我们就能找到快乐；如果我们所想的都是悲伤的事情，我们就会悲伤；如果我们想像一些可怕的事情会发生，我们就会满怀恐惧；如果我们所想的念头都是邪恶的，我们就不会心安理得；如果我们害怕失败，结果就会失败；如果我们顾影自怜，人们就会像躲避瘟疫一样躲着我们。

这种说法并不是指心理暗示，也不意味着对于所有的困难，我们都应该用乐观的态度去对待。不是！生命绝对不会如此简单。这句话的意义在于鼓励大家，以正面积极的态度，而不要用反面消极的态度去面对生活。换言之，我们必须关注自身的种种问题，但不能仅仅停留在忧虑上。

关注和忧虑之间的区别在哪里？譬如当我们遭遇到交通堵塞时，一些人会表现得焦躁不安，而另一些人会注意到自己的处境，但并不会因此而忧虑。关注的意思是要了解问题的关键所在，然后冷静地采取行动加以解决；而忧虑却是在一个狭小的圈子里打转，使自己变得疯狂。

有这样一个故事，可以让人们了解对付忧虑的办法。罗威尔·托马斯是个电影导演，他曾经拍摄过一部在第一次世界大战中有关艾伦贝和劳伦斯的著名电影。在他准备拍摄一部在印度和阿富汗生活的记录片时，他破产了，要经常靠朋友的接济才能生活。

然而这些都不是问题的要点，问题的关键在于：当罗威尔·托马斯身处债务危机时，他对此予以重视，但并不因此感到忧虑。因为他深深懂得，如果自己因厄运而垂头丧气的话，自己就变得一文不值了，尤其是对那些债权人来说更是如此。为此，他每天早上出门前，总是要买一朵花，插在衣襟上，然后昂首挺胸地走上牛津街。他的头脑中充满了积极和勇敢的思想，决不让挫折将自己击倒。对他而言，挫折不过是人生的一个组成部分——是攀登高峰必须经历的有益的训练。

这个故事告诉我，人们可以一边面临人生的重大困境，一边在衣襟上插上一朵花，扬扬得意地走在大街上。

避免强烈的情绪波动

焦虑与抑郁会使人走向两个极端，其中一个极端是易怒。动怒者不知为何易怒、易烦恼，但也不能自我控制这种情绪。他们往往拒绝他人的善意帮助，甚至对此大发雷霆。另一个极端是优柔寡断，犹豫不决，缺乏自信，做事拖拉，事倍功半。那些因为贫困而焦虑的人表现得更加敏感，情绪更易于波动。

这些心理问题如果不能得到妥善的解决，很可能导致极端行为的发生——自杀或者杀人，以此来报复社会。

一位敏感的大学生，因为家里穷，总以为同学们看不起自己。有一次因为一件很小的事情与同学发生了冲突，争执过程中偶然提及贫穷的话题，他顿时火冒三丈。后来他回想这件事时说：“我当时恨不得锤死他。”这是一种多么危险的心态啊，如果不能及时纠正，就会酿成悲剧而后悔莫及。

学会控制情绪是成功和快乐的要诀。实际上没有任何东西比我们的情绪——也就是我们心里的感觉——更能影响我们的生活了。内心的平静和生活中的快乐，并不在于我们身在何处，拥有什么，或者我们是什么人，而在于我们的心境如何。

300年前，密尔顿在瞎眼后，也发现了同样的道理：“思想的运用和思想本身，就能把地狱造成天堂，把天堂造成地狱。”

拿破仑和海伦·凯勒是密尔顿这句话最好的例证。拿破仑拥有普通人所追求的一切：荣耀、权力、财富，可是他却对圣海莲娜说：“我一生中从未有过一天快乐的日子。”海伦·凯

勒，一个又瞎、又聋、又哑的女子却表示：“我发现生命是如此美好。”

美国思想家爱默生在那篇著名的《自信》散文里说道：“如果有人问，政治上的胜利、财富的增加、疾病的康复、好友的久别重逢，或者其他纯粹外在的东西，能提高你的兴趣，让你觉得眼前有很多的好机会，不要相信，事情绝对不是如此简单。除了你自己以外，没有别人能给你带来更多的。”

依匹克特修斯，一位伟大的斯多噶派哲学家也曾告诫人们：我们应该想方设法剔除思想中的消极观点，这比割除身体上的肿瘤和脓疮要重要得多。这句 2000 年前的话，也得到了现代医学的证明。坎贝·罗宾博士说：“约翰·霍普金斯医院收容的病人中，有五分之四都是由于情绪紧张和压力所引起的。甚至一些生理器官的病例也是如此。寻根究底，许多问题都可以追溯到心理的不协调。”

伟大的法国哲学家蒙坦曾将以下两句话作为自己生活的座右铭：“人们因意外事件所遭受的伤害，不及因自己对这件事情的看法更深。”而对所发生的一切事情的意见，完全取决于我们自己。

引用以上名人名言不过是想说明，当你困扰于各种烦恼之中，整个人精神高度紧张、情绪反复波动时，你完全可以凭借自己的意志力来改变心境。

美国著名心理学家威廉·詹姆斯曾经表达过这样一种观点：“通常的看法认为，行动是随着感觉而来的，可实际上，行动和感觉是同时发生的。如果我们能使自己意志力控制下的行动规律化，也能够间接地使不在意志力控制下的感觉规律化。”也就是说，我们不可能只凭“下定决心”就改变我们的情感，可是却可以改变我们的行为，而一旦行为发生了变化，感觉也就会自然而然地改变了。

他继续解释说：“如果你感到不快乐，那么惟一能发现快乐的方法就是振奋精神，使行动和言辞好像已经感觉到快乐的样子。”

这种办法十分简单，是不是真的有效果呢？不妨试一试。脸上露出十分开心的笑容，挺起胸膛，深深地呼吸一大口新鲜的空气，唱段小曲——如果你唱不好，就吹吹口哨……这样，你很快就会领会威廉·詹姆斯所说的意思了：当你的行动显出你快乐时，就不可能再忧虑和颓丧下去了。

这是一个能造就生活奇迹的基本自然规则之一。

逃出忧郁的陷阱

痛苦、忧郁就像疾病一样有违于我们的本性。我们随处都能看到一张张忧郁、愁眉紧锁、快乐不起来的面孔，一副副愤愤不平的表情，但我们决不能认为有这些情形就会破坏这个充满欢乐的美丽世界。事实上，这些掠夺我们幸福、阻碍我们前行脚步的敌人原本就不存在，这些敌人仅仅是我们内心的一种不和谐。

对有些人来说，忧郁是一种痼疾。如何逃出忧郁的陷阱呢？

最简单的办法就是：不要根据眼下所面临的困境来猜测自己的未来，而是学会用更开阔的视野来看待人生，那样，你的处境就会大不相同了。

每当我们遇有不快乐之事时，每当我们情绪低落时，每当我们遭遇挫折时，我们总是让这些令人泄气的想法和怀疑、焦虑、沮丧情绪像公牛冲进了瓷器店一样，破坏自己的头脑，使我们那些历尽千辛万苦获得的工作成果毁于一旦。我们不断地从头开始，人们的工作就如同井底之蛙，拼命地向上爬，仅仅为了往下掉。

什么时候我们才能懂得，这些毫无用处却破坏性极强的想法乃是我们人生的大敌呢？烧毁一座历经数年才建成的房子仅仅需要几分钟，要毁掉画家呕心沥血画出来的一幅画只要加上一笔。同样，焦虑、嫉妒、悲伤、忧郁、憎恨这些极具破坏力的情感也能毁掉我们历尽了

千辛万苦精心创作的人生大画卷。

如果你深受自己情绪影响之苦，你干脆顺应潮流，以真正热情积极地、全身心投入到你周围正在发生的事情上去。不要老是忧心忡忡，老是想着自己如何如何。

你应该以极大的热情参加到各种有利于你自己的活动中，或者参加到能使你周围的人愉悦的活动计划中，让你真正快乐起来。

怨天尤人是那些多愁善感、郁郁寡欢之人的一个显著特征。不少人在用乐观的思想、用积极的自我暗示、鼓励自己方面还做得远远不够。

你应该坚信，你是注定要过和谐、安逸的生活的；安逸舒适地生活是你与生俱来的权利；你应该坚信，你的人生道路上一定会充满欢声笑语。

没有什么能够动摇你的这一信念——即你完全能够征服破坏你幸福安宁的思想敌人，也不要让任何人任何事动摇你生来就要过舒适安逸生活的信念。

下面介绍一下美国伟大的成功学家卡耐基总结出来的五种摆脱忧郁的方法：

一、专心致志地做一件事，心理上的兴奋是完全可以战胜身体不适的。

二、可以通过阅读一本引人入胜的好书，将烦恼抛到九霄云外。

三、当心情十分沮丧时，可以强迫自己从事剧烈的运动，让沮丧和忧愁随着汗水统统流光。

四、在情绪过于紧张时，试图学习威伯·克洛斯的生活哲学——面对繁杂的工作时，让自己坐下来松弛一下，抽抽烟，整整一个小时，什么事也不做。

五、耐心和时间对于消除烦恼大有裨益。烦恼会随着时间的流逝而消失殆尽。

积极调整自己的心态

我们常会听到这样一句话：没有钱那有快乐可言。其实，快乐和财富，两者并无必然的联系。甚至在有些场合，快乐和财富恰恰成反比。

有许多人，他们一生中最快乐的时刻，正是他们与贫穷作斗争、逐渐摆脱贫穷的时候。正是这段时间，他们为了别人牺牲自己，为了将来的自立放弃眼前的享乐；也正是这段时间，他们一方面每天为面包而辛苦，一方面又滋养自己的心灵，努力使自己的智能更多、境况更好、生活更幸福、对社会更有贡献。

一位著名的作家谈到他早年辛勤工作时说：“当我回顾那段艰难却令人难忘的岁月时，内心却充满喜悦。当我的口袋里没有一分钱，在一个没有炉火的小屋里专心写作时，我感到无比快乐，比我现在坐在舒适体面的会客厅里感觉到的快乐要大得多。”

有这样一则寓言故事：一次，一位东方的暴君因为生活太富足而感到无聊和空虚，便派一位皇差去寻找世界上最快乐的人，倘若发现，立刻脱下他的衬衣带回皇宫。这位皇差在大街上发现了一个流浪汉，看到他整天唱歌跳舞，异常开心。这位皇差便认为他就是世界上最快乐的人，于是抓住他，试图脱他的衣服，哪知这位流浪汉身上竟然连衬衣也没有。

快乐到底是什么呢？为什么那么多富人抓不住快乐，而一些穷人却能沉浸在快乐甜美的生活中？

一位哲人说得好：“让空虚和谎言都离我而去，贫穷非我所欲，富足亦非我所欲；粗茶淡饭，我足矣。”人快乐的天性是不平等的。这种不平等，较之财富的不平等，更为重要。财富所赐予人的其实是有限的，人天性的快乐和忧伤，并不取决于它。精神的力量远大于财富，它决定了人们天性的快乐或者忧伤。常言说：“知足者常乐。”一个穷人知足天性所带来

的快乐，足可抵过一个富翁穷奢极欲的欢愉。

快乐不是昂贵的宝石，非要用金钱才能买得到；快乐其实就是人生路上的小石子，只要你用心去拣，就能得到它。到处寻找快乐的人们，哪里知道快乐就在自己的脚下。

每个人都应该了解其自身的心理健康状况，了解自己存在哪些不健康心理及其原因，学会如何改变自己的不良情绪，完善应对的方式。

在学校里，通常会安排接受助学金的同学们聚会，大家在一起交流学习和生活上的种种心得。因为大家处境都差不多，一般不会有心理障碍。通过交流，许多人会发现：像我这样处境的学生原来大有人在，而且大家都在健康地活着。

经济状况不好的同学，更应该学会接纳自我。既接纳短处，也接纳长处。要不断给自己积极的心理暗示，说“我能行”。世界上没有完美的东西，只有不完美的才是真实的，不苛求完美，也不要抱怨身世。只有积极面对才会有出路。

诸葛亮有句名言，叫“宁静以致远”。经济状况不好的同学应该将主要精力放在学业上，而不是放在花钱上。提高自身的受挫能力和情绪调控能力，积极进行自我心理调适，寻求支持，减轻心理压力，坚持自己的追求，在追求中找寻到无限的精神快乐。

培养富足之心

心理学家指出：“有个可以富裕的方法，那就是改变我们的思考重心，试着去想你已经拥有的东西。不要抱怨你的薪水，而要感激你拥有一份工作；不是期望你去法国度假，而是想到你家后院的小山上体会乐趣！”

为什么我们觉得自己是穷人呢？又为什么我们是穷人呢？答案只有一个，缺少一颗富足的心。

一个懂得知足的人，就能够笑看得失输赢，笑看拥有多少，而不觉得自己什么也没有。他们深信水到渠成，经过自己的辛勤耕耘来满足自己的需求，做一个心里踏实的人。下面这个故事将有助我们学会如何培养富足心。

一个刚刚大学毕业的年轻人，闷闷不乐地在大街上漫无目的的溜达。对面过来一个白发苍苍的老人，年轻人不小心撞倒了老人，但他仍若无其事地溜达。老人自己爬起来，追上年轻人并向他道歉，年轻人很纳闷但很高兴，顿时他感到自己的存在与伟大。

年轻人忽然间意识到自己撞倒老人是多么无理，他随后向老人解释说：“老大爷，真对不起，您没事吧！我刚才心情特别糟糕！”老人就问他：“什么事让你情绪这么低落？”年轻人就把他的遭遇详细地告诉老人：“我大学刚毕业，在毕业前我女朋友找到了一份薪水不菲的工作离我而去，我找了两个月的工作还是没有结果。刚才我去一个小餐馆应聘杂工，老板说我身体不结实学历又太高，他们那里不需要我这种人。我上大学花了家里的所有积蓄，现在一无所有，我实在不知道自己能干什么，很想一死了之。”

老人说：“年轻人，别这么悲观，谁说你一无所有呢，现在你就是个百万富翁！”

年轻人问道：“我是百万富翁就不会是现在这样，你别拿我开笑了。”

老人说：“我问你，我出 20 万买你一只眼睛，你愿意吗？”

年轻人说：“那不行，我不成了‘独眼龙’了，就不能欣赏美丽的世界了！”

老人又问：“我出 20 万买你的青春，你愿意吗？”

年轻人答：“眼睛都不卖给你，还想买我的青春，那不是天方夜谭吗？！”

老人又问：“我出 20 万，让你和你的父母反目为仇，你愿意吗？”

年轻人气愤地说：“你让我背信弃义，冒天下之大不韪，做不孝之人。我不是那种人！”

老人又问：“我出 20 万买你的自由，你愿意吗？”

年轻人气急败坏地说：“你做梦吧！”说完准备转身离去。

老人又说：“你等等，我还有最后一个问题，我出 20 万让你去杀人抢劫，这是最后一次机会，你愿意吗？”

年轻人头也没回地说：“你做梦吧！”

老人说：“年轻人，你已经是个百万富翁了，五个 20 万不是 100 万吗？”

年轻人又回来向老人道了谢，面带笑容、充满自信地走开了。

其实，我们每个人都是很富有的人，关键在于你是否懂得自己拥有的财富。

做一个懂得知足的人，你将会得到很多意外的收获。你将会摆脱贫穷的枷锁，天天笑口常开，快乐陪伴。

美国的诺曼·麦克伊斯文讲过这样一个故事：有一次，我换班的时候在外面扫地，看见一名老妇来到角落。她身穿旧式印花洋装，褪色的黄毛衣，一双破旧的黑鞋。那一晚奇冷无比，我注意到她没穿袜子。

我问她袜子在哪里，她说她连一双袜子也没有。我低头看着这位瘦弱的老妇，我知道她需要的东西很多，不过那时我能给她的就是一双温暖的袜子。我脱下运动鞋，脱下白色的新袜子，就在停车场上把袜子穿在了她的脚上。我想这只不过是举手之劳，可是她的回答叫我终身难忘。她用充满爱意的眼神抬头看着我，仿佛祖母看着自己的孙子，她说：“谢谢你，十分感谢你。如果有什么是我最爱的，那就是晚上睡觉时有双暖和的脚。这种感觉我已经记不得了。”那晚我开车回家，内心洋溢着喜悦。

隔天晚上我在热汤供应站轮班时，有两名警察走进来，他们想打探一个女人的消息，她的邻居发现她死了。他们拿那个女人的照片给我看，就是我给了她我的袜子的老妇人。

我难过地问：“发生了什么事？”

警察告诉我，她是个老寡妇，没家人，也没什么朋友。她住在一间没有暖气的简陋房子里，就在两条街外。有位邻居偶而会去看她，昨天去看她时发现她死了。警察抬起头来继续说：“你知道吗？验尸官处理尸体的时候，我也在场。很奇怪，我看到她一脸祥和。她面部的表情既满足、安详，又平静。我希望我走的时候也能看起来像那个样子。”

我想起了我把袜子穿在她脚上时她所说的话：“如果有什么是我最爱的，那就是晚上睡觉时有双暖和的脚。”

对于一个贫穷的老妇人来说，有一双温暖的袜子就能够心满意足，甚至死而无憾了，这对那些“人心不足蛇吞象”的人来说，难道不应该有所启迪吗？

贫富只是一种感觉，与你的处境和物质条件没有太大的关系。拥有一颗富足的心是贫穷的人不再感觉到自己贫穷的源泉。物质上的贫穷算不了什么，物质上的富有也算不了什么：如果没有一颗富足的心，无论自己拥用多少财富，也始终感到自己是穷人。

以平常之心接纳生活

人的生活是不可能一帆风顺、一世无忧的。生活中有顺利的时候，也有挫折的时候，有富足奢华的时候，也有一贫如洗的时候，无论处在顺境还是逆境，贫穷还是富有，如果都能以一颗平常的心去坦然面对，生活就不会出现如此多的烦恼与忧愁。

我们往往对自己所拥有的财富视而不见，而去盲目追逐暂时不属于自己的东西。这是为什么？美国成功学大师卡耐基曾追寻过其中的缘由。而使他得到这种结论的是他先前的教务主任哈罗·艾伯特。那时他觉得哈罗先生每天都生活得特别快乐，因此追问其原因，哈罗先生告诉卡耐基一个他永远也忘不了的故事。

“我以前常为很多事情而忧虑，”他说，“可是，1934 年春天的某一天，我正在韦伯镇

西道提街，有一幕景象使我以后永远不再感到忧虑，事情发生的前后只有 10 秒钟，可是就在那 10 秒钟里，我学到的关于如何生活的道理，比我过去 10 年里所学到的还要多。我在韦伯镇开过两年的杂货店，我不仅赔光了所有的积蓄，而且还欠了债，花了 7 年的时间才还清，我的杂货店刚在前一个礼拜才关门，当时我正准备到工矿银行去借点钱，以便到堪萨斯去找一份差事，我像一个一败涂地的人那样在路上走着，完全丧失了斗志和信心。突然，我看见迎面来了一个没有腿的人，他坐在一个小小的木头平台上，下面装着从溜冰轮鞋上拆下来的轮子，他用手抓着一片木头，撑着地让自己滑过街来。我看到他的时候，他已经过了街，正准备把自己抬高几英寸上到人行道上，就在他把那小小的木头车子翘起来的时候，我们两人的眼光遇个正着，他对我咧嘴笑了一笑。‘你早啊先生，早上天气真好，不是吗？’他很高兴地说，当时我站在那里看着他，我才发现自己是多么富有。我有两条腿，我能走路，我对我的自怜感到羞耻。我对自己说，如果他缺了两条腿还能够如此快活，这么高兴，这么充满自信，我怎么不行呢？……我从此在我浴室的镜子上贴着下面这几句话，好让我每天早上刮胡子的时候能够读到：‘人家骑马我骑驴，回头看看推车汉，比上不足，比下有余。’”

哈罗先生继续说：“从此我再也没有感觉到不安与焦虑，我不再因财富的多少影响我的心境，因此我总会感到快乐如常。”

坦然去面对生活中的无常，需要有一颗经得住考验的心。面对生活中的财富，如果有能力，就可以去尽情享受。富足也能使人开阔眼界，陶冶性情。有了足够的财富可以饱览世界风情，过上充实的生活。

如果不能去享受富足的生活，也可以追寻人生的快乐。贫富之间的转化最能体现一个人的品格。快乐是每个人的权利，其中最重要的是看一个人能不能正确对待。当一个人感到生活贫乏时，要学会去探寻如何快乐的艺术，也要学会思考，不要把思维局限在一个框框里。这样就会发现，当一个人在追寻快乐的时候，快乐其实就在自己的周围。

不要总为缺这缺那而去抱怨，抱怨并不能带来任何适合自己的东西。一个人也绝不会因为抱怨而能得到其他人所拥有的东西。一切都得靠自己的动力。

当一个人为贫困而烦恼的时候，就应该像死里逃生的艾迪·里根伯克那样：“当我毫无希望地迷失在太平洋里，和我的同伴在救生筏上漂流了 21 天之久后，我所学到的最重要一课是：如果你有足够的新鲜水喝，有足够的食物可以吃，就决不要再抱怨任何事情了。”

很多生活贫困的人对目前的生活和现状的不满意表现在：朋友很少，经常感受的是孤独和空虚；不认为生活会给予他们机会等。

其实贫困好比一把双刃剑，它可以伤害你，也可以造就你，帮你成才。我们应该以一颗平常心接纳自我、贫穷的家庭和清苦的现实生活。贫困的条件会给个人的发展带来一些限制，比如，教育条件差制约着我们外语能力的提高，制约着我们文体活动和多种兴趣的发展，影响见识等。但应当看到，在受到限制的同时，我们还拥有困难带来的种种优势：我们没有富家子弟的骄气，能够自立。我们朴实、吃苦耐劳，拥有克服困难的毅力。而这些优秀品质则是巨大的精神财富，它不但能够使我们克服眼前的困难，弥补与别人暂时的差距，还能给予我们成就一切的勇气。任何事物都有利有弊，换一种认识角度，你就是赢家。

第二章

我贫穷，我自信

自卑是最大的障碍

自卑的人，常常轻视自己，总认为自己无法赶上别人，并因此而苦恼。其实自己不一定比别人差。

抑郁是贫穷者心理问题较严重的方面。很多人由于自卑而导致自轻、自贱、自我鄙视，对自己持有完全否定的态度和情感体验。他们缺乏生活的积极性和主动性，抑郁孤僻，自我封闭。生活困难对他们的心理造成了重大的挫折，面对挫折，他们往往感到自己无能为力，从而丧失挑战困难的勇气和信心。他们在心理上往往采取逃避、退缩的应对方式；缺乏人生理想和生活目标，消极地对待人生，消极地看待生活中的一切，使整个人生带有浓重的灰色调。

在社交中，具有自卑心理的人表现为孤立、离群、抑制自信心和没有荣誉感，使自己成为不受欢迎的人，甚至受到周围人的轻视、嘲笑或侮辱。心理学中，自卑是一种性格上的缺陷，它表现为对自我的能力评价偏低，因而使人忧郁、悲观、孤僻，总觉得自己不如人，总感到别人瞧不起自己。他们事事回避，处处退缩，不敢抛头露面，害怕当众出丑。这是一种消极的心理状态，能导致一个人颓废落伍，以致心理扭曲。

1951年，英国有一位名叫弗兰克林的人，从自己拍得极好的DNA(脱氧核糖核酸)的X射线衍射照片上发现了DNA的螺旋结构之后，就这一发现作了一次演讲。然而由于生性自卑，又怀疑自己的假说是错误的，后来他放弃了这个假说。1953年，科学家沃森和克里克也从照片上发现了DNA的分子结构，并提出DNA双螺旋结构的假说，从而标志着生物时代的到来，二人因此获得了1962年度诺贝尔医学奖。可想而知，如果弗兰克林不自卑，而是坚信自己的假说，进一步进行深入研究，这个伟大的发现肯定会以他的名字载入史册。

由此可见，一个人若被自卑感所控制，其精神生活将会受到严重的束缚，聪明才智和创造力也会因此受到影响，无法正常发挥作用。可以说，自卑是束缚个人发展的一条绳索。

在大学校园里，因自己的家庭困难而自卑、痛苦的人大量存在。他们对自己没有信心，总觉得自己低人一等，常常自惭形秽，郁郁寡欢。不少人因害怕被别人看不起而自我封闭，不与同学交流，不参加集体活动，顾影自怜。

有些学生总觉得生活困难是没面子的事，与同学相处时敏感而自卑，往往采取逃避、自闭的做法。久而久之，产生诸如极度自卑、不安、孤僻等心理问题，有的发展成自闭症、抑郁症，甚至因此而退学。

在北京某知名高校，一名来自边远山区的学生入学不久，就发生了这样的心理危机，并最终因人际交往中的严重障碍而被迫休学。他休学后在写给学校的一份材料中写道：我在学校中生活和学习的压力很大，城市孩子中很多基本的技能我都没有，我不会打球、不会唱歌。高中的时候，我学习很好，能够赢得大家的尊重，可到了大学，同学们学习都很好，而且大学生活已经不再是单纯的学习，在其他方面我再也找不到自信。对于手机、电脑，我不仅

不会用，而且几乎没有见过。我觉得自己实在是很差，也总觉得周围的同学、老师都在嘲笑我。

他无法忍受的是，室友讨论的电脑、游戏、明星话题，他一句也插不上嘴，从而造成极度自卑、封闭，人际关系也紧张。因为贫困，他无法集中精力学习，因为自卑，他无法和同学们快乐地共处，他甚至想过以结束生命的方式来结束这种痛苦。

还有一位来自农村的大学生在日记中写道：我终于明白我带进大学的，除了压力和一身土气外，还有先天不足。

大学校园里，同学们朝夕相处，大家难免互相比较。在一次次比较中，有的家境困难的学生在同学面前不敢抬头。极端自卑的人十分敏感，总怕被人瞧不起。他们自卑的原因，大多来自经济和学习。由于家庭贫困，自尊心在同学间巨大的贫富差距中受到严重打击；另一方面，原来在高中可能备受老师喜欢的同学进入大学后，因为显得普通而失去往日的荣耀，这些同学都可能走进自卑的阴影。

在自卑阴影的笼罩下，这些同学的心灵备受煎熬，长期的自卑使他们显得郁郁寡欢，意志消沉。一个忧郁的心灵必然是脆弱的，是难以抵制外界的不良诱惑的。

著名的奥地利心理分析学家 A. 阿德勒在《自卑与超越》一书中提出了富有创见性的观点，他认为人类的所有行为，都是出自于“自卑感”以及对于“自卑感”的克服和超越。

阿德勒认为人人都有自卑感，只是程度不同而已。他说，因为我们都发现我们自己所处的地位是我们希望加以改进的，人类欲求的这种改进是无止境的，因为人类的需要是无止境的。所以人类不可能超越宇宙的博大与永恒，也无法挣脱自然法则的制约。也许这就是人类自卑的最终根源。

只有超越自卑，才能坦然面对生活，不断接近自己的梦想。

你是自己最大的敌人

除了自己，没有任何人可以使你沮丧消沉。

你是否曾经觉得自己就是自己最大的敌人？许多人都有这样的经验，不论做什么事，结果往往不能如愿以偿。事情出了问题，也只好责怪自己。但是，正如“你是自己最大的敌人”一样，你也可能成为自己最好的朋友。当你了解到世间惟一能左右你成败的人，就是你自己，那么，你就能“化敌为友”，做自己最好的朋友。

当你具备了某种品德，能接纳自己，心灵变得成熟起来，你就会欣喜地发现你已经成为自己最好的朋友了。确定一个长远的目标，并着手培养自己的能力，修正自己的错误。当你开始行动时，你就会了解到真正支持你迈向成功之路的人，正是你自己。

西方有句名言：“一个人的思想决定他的为人。”此语概括了人生的全部内容，道尽人间百态。人内心的想法可以通过其行为不折不扣地反映出来，所有思想都汇集到一起，便形成了其独特而丰富的人格。

如同没有种子的发芽就没有禾苗的茁壮成长一样，人们外在的言谈举止都是由内心隐藏的思想种子萌芽而来。无论是自然行为，还是人类刻意而为之，这样的过程毫无例外。

如果说行为是思想绽放的花朵，那么快乐与痛苦就可以被看做是思想结下的果实。因此，收获快乐还是痛苦，全部取决于自己的思想。思想造就出个性，一念之间往往决定一生的命运。如果人心包藏歪念，痛苦就会接踵而至，犹如车轮一样碾过；如果心诚意正，快乐便如影相随，永远陪伴左右。

人类是自然造化的产物，并非依靠权谋投机取巧成长。如同万物因果循环一样，种因得

果的道理同样适用于思想。

高尚人格的形成不是凭借着个人的爱好和机遇，而是纯正思想的自然结果，是长期心存正念的报偿。同样的道理，卑鄙蛮横的人格可以说是心怀不轨长久积累的后果。

有一个潦倒落魄的人，非常想使自己糟糕的处境有所改变，然而在工作上却偷奸耍滑，应付了事。他认为自己的薪金太少，在工作上偷懒是应该的。这样的人并不懂得改变处境的方法，他的懒惰、自欺欺人的想法，不仅无法摆脱贫穷，而且还会使他深陷于更加困苦的境地。

这个故事说明这样的道理：自身是造成所处环境的原因（虽然人们平时并没有意识到）。一些人一方面展望美好的人生目标，另一方面却不断抱怨自身的处境，将所有原因全部归咎于他人，失败的例子比比皆是。人只要真正懂得思想的巨大作用，环境就不会成为失败的借口了。

对工作的态度一旦改变，工作的处境也会随之改变。增强信念，丰富自己的知识，让自己置身于更富有挑战性的环境中，就能获得更多的机会。一定要记住，什么事都要努力去做。千万不要以为可以脚踏两条船，将所有的便宜占尽，因为这样做即使取得了成功，也必定是短暂的，很快就会失去。

如同学生必须先掌握一门功课，才能接着学习下一门课程一样，在拥有你梦寐以求的丰硕成果之前，你需要先充分发挥你的能力。《圣经》告诫我们，如果滥用、忽略或低估我们的能力，即使我们天赋的能力再强，也会慢慢减弱，因为我们的所作所为不配拥有这样的能力。

我们并非一无所有

孟德斯鸠曾说过：“一个人一无所有并不是贫穷，只有他不去工作，或者不能工作的时候，那才是真正的贫穷。”一个能够工作，并且愿意工作的人，比之那些拥有万贯家财、无须工作的人，精神更为富有。

有个寓言故事，讲的是一个富人和一个穷人谈论什么是幸福。

穷人说：“幸福就是现在。”富人说：“幸福是财富。”富人拥有百间豪宅，千名奴仆，故而对穷人的破旧茅舍轻蔑无比，可惜一场大火把富人的豪宅烧得片瓦不留，奴仆们也各奔东西。一夜之间，富人变成了乞丐。

炎炎酷暑之日，汗流浹背的乞丐路过穷人的茅舍，想讨口水喝。穷人端来一大碗清凉的水，问他：“你现在认为什么是幸福？”乞丐只好眼巴巴地说：“幸福就是此时你手中的这碗水。”

幸福到底是什么？不同的人有不同的理解。富人可以一掷千金，一餐饭花掉穷人一年的收入，富人可以此为荣，但却不一定感到幸福；穷人能吃上一顿肉夹馍外加一碗牛肉面，就足以使他感到自己是个幸福的人。

每天都生活在美丽的童话王国里，可我们却视而不见、充耳不闻，这是为什么？

叔本华有句名言：“生命是一团欲望，欲望不能满足便痛苦，满足了便无聊，人生就在痛苦和无聊之间摇摆。”看来一个人的幸福与他对生活的欲望大小有密切的关系。

穷人对生活的欲望低且单纯，非常容易得到满足，所以，穷人离幸福很近；富人对生活抱有很多无法满足的奢望，所以，富人虽拥有万贯家财，但他离幸福很远。

在对幸福的把握上，也许穷人拥有的更多。即使在很困难的情况下，我们又怎能说自己

一无所有呢？

美国《时代杂志》曾经刊登过这样一篇报道，谈到一个战士在关达坎诺受了伤，喉部被碎弹片击中，输了七次血。他给医生写了一张纸条，问道：“我能活下去吗？”医生回答说：“是的。”他又写了一张纸条问道：“我还能说话吗？”医生又回答他：“当然可以。”得到这样的答复后，他写道：“那还有什么可担心的？”

你为什么不马上停下来问问自己：“那还有什么可担心的？”

你会发现自己所担心的种种事情，比起其他人实在是微不足道，一点也不重要。

生活中大概有百分之九十的事情都是对的，只有百分之十可能是错的。如果我们要得到快乐，就应该把自己的思想集中在那百分之九十对的事情上，而全然不理睬那百分之十的错事。如果我们想担忧，想难过，想得胃溃疡，那么就集中全部思想去想那百分之十的错事，而无视那百分之九十的好事吧。

英国很多新教教堂都贴着“多思考、多感激”字样，这句话也应该铭刻在每个人心上。

《格列佛游记》的作者史维伏特，可谓是英国文学史上最悲观的一位作家。他曾为自己的出生而悲哀，因此每当生日时一定要穿上黑衣，并绝食一天。但在绝望之际，这位悲观主义者却盛赞开心和快乐给人健康的力量。他宣称：“世上最好的三个医生是节食、安静和快乐。”

你我每天每个小时都在得到“快乐医生”的免费服务，只要我们能将注意力集中在我们所拥有的那么多令人难以置信的财富上——那些财富远超过阿里巴巴的珍宝。你愿意把自己的双眼卖一亿美金吗？你肯将自己的双腿卖多少钱？还有你的两只手，你的听觉，你的家庭？把所有的资产加在一起，你就会发现自己如此富有，即使把洛克菲勒、福特和摩根三个家族所有的黄金都加在一起也不愿意出卖。

可我们能真正理解这些吗？实际上并不能。正如叔本华所说的：“我们很少想到自己拥有的，却时刻想起自己所没有的。”这正是人生最大的悲剧，它给人带来的痛苦可能比历史上所有的战争和疾病还要多。

美国作家罗根·史密斯言简意赅地说过这样一段话：“生活应该有两个目标。第一，得到自己想要的东西；第二，充分享受它。但只有智者才能做到第二步。”

如果你想知道如何将厨房水池边洗碗变成一次难得的人生经历的话，请读一读一本富有启发性的图书，书名为《我希望能看见》，作者是波姬·戴尔，几乎瞎了50年的女人。在书中她写道：“我只有一只眼睛，而且满是疮疤，只能透过眼睛左边的小洞来看。看书时必须把书贴近脸，然后努力地将眼睛尽量往左边斜过去。”

但是，她拒绝接受他人的怜悯，不愿意让别人认为她与常人有别。小时候，她渴望与其他孩子一起玩跳房子的游戏，却看不见地上的线，只好在别的孩子回家之后趴在地上，将眼睛贴在线上瞄来瞄去，将小朋友们玩的地方都牢记在心，不久就成为游戏高手了。读书时间，她将用大字印的书紧紧靠近自己的脸，连眉毛都碰到书上。但是，就是这样一个人，却得到两个学位——明尼苏达州州立大学学士学位和哥伦比亚大学硕士学位。

她在明尼苏达州双谷的一个小村子里开始了自己的教师生涯，后来通过努力成为南德可塔州奥格塔那学院新闻学和文学教授。在那里她教了13年的书，同时在一些妇女俱乐部发表演说，还在电台主持读书节目。“在我的脑海深处，”她写道，“常常怀着一种害怕完全失明的恐惧，为了要克服这种恐惧，我对生活采取了一种快活而近乎游戏的态度。”

然后，1943年，也就是她52岁时，一个奇迹发生了，在一次手术之后，她的视力比以前增加了40倍。

一个全新的、令人兴奋的、可爱的世界展现在她的眼前。她突然发现，即使在厨房水池前洗碟子，也让自己觉得非常开心。“我玩着洗碗盆里的肥皂泡，”她写道，“将手伸进去，抓起一大把肥皂泡，迎着光举起来，在每一个肥皂泡里，我能看到小小彩虹闪出来的明亮色

彩。”

你和我应该为此感到惭愧，我们这么多年来每天生活在一个美丽的童话王国里，可是我却浑浑沌沌，视而不见，充耳不闻，根本没有充分享受生活。

只要你多想想自己所拥有的，而不是一味对自己所渴望的唉声叹气，你就会省却很多烦恼。

贫穷来自你的思想

同样的贫穷，一种是不思进取的懒惰，一种是直面生活的勤勉；一种是人格的湮灭，一种是不屈的抗争。两种境遇确实让人感慨。

我们可以看看下面两则对比性很强的故事，了解一下贫穷者的两种不同心态。

在一个美丽的乡村，一天来了一个乞丐，这个乞丐看上去只有 30 来岁，长得很结实。乞丐每天都端着一个破碗到村民家中讨饭，他的要求不高，无论是稀饭还是馒头，他从不嫌弃。日子长了，便有人看中他的身材和力气，想让他去帮着打打零工，并答应付给他若干工钱。岂料此等好事，该乞丐竟一口回绝。他说：“给人打工挣钱多辛苦，远不如讨饭来得省力省心。”

也是在这个村子，有一个老人每天都到垃圾箱里拾垃圾。老人是个驼背，这使得他本来就矮小的身材越发显得矮小。老人每次从垃圾箱里拾垃圾都仿佛是在进行一场战斗。为了拾到垃圾，他必须将脸紧紧地靠在垃圾箱的口子上，否则他的手就不足以够到里面的“宝贝”。而那个口子正是整个垃圾箱最脏的地方。

老人每次拾完垃圾都像打了一场胜仗，他完全不会顾及别人那种鄙夷的目光。看着那些可以换钱的“战利品”，走在乡村的小路上，他总是显得格外高兴。

同样是贫穷，有的人贫困潦倒，有的人心在梦在。难怪有人断言，物质上的贫穷并不可怕，可怕的是精神上的贫穷。

对于渴望改变自己贫穷命运的人而言，如何认识自己目前的“一无所有”，对其以后的发展至关重要。一般说来，持“反正我也是一贫如洗，再怎么努力奋斗也无济于事”态度的人，必将贫困潦倒终生，一事无成；而抱“虽然我眼下一无所有，但是我将努力去奋斗……”想法的人，则将成为真正的胜者。

近年来有一句流传很广的话，叫“心态决定命运”。下面这个故事很好地说明了这个道理。

一个乞丐站在路旁卖橘子，一名商人路过，向乞丐面前的纸盒里投入几枚硬币后，就匆匆忙忙地赶路了。

过了一会儿后，商人回来取橘子，说：“对不起，我忘了拿橘子，因为你我毕竟都是商人。”

几年后，这位商人参加一次高级酒会，遇见一位衣冠楚楚的先生向他敬酒致谢，并告知说：他就是当年卖橘子的乞丐。而他生活的改变，完全得益于商人的那句话：你我都是商人。

这个故事告诉我们：你定位于乞丐，你就是乞丐；你定位于商人，你就是商人。你给自己定位什么，你就是什么，定位决定人生，定位改变人生。生活困难的学生思想上的弱势在一定程度上加剧、强化了他们在经济上的弱势。人生最可怕的不是贫穷，而是自己对贫穷的妥协。

美国著名的心理学家威廉·詹姆斯曾经说：“我们这一代人最重大的发现是，人能改变