

| 前 言 |

成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不为它们所反制。

——（英）莎士比亚

一位疲惫的诗人去旅行，出发没多久，他就听到路边传来一个男人悠扬的歌声。

他的歌声实在太快乐了，像秋日的晴空一样明朗，如夏日的泉水一样甘甜，任何人听到这样的歌声，都会马上被感染，让快乐把自己紧紧地包裹起来。

诗人驻足聆听。

歌声停了下来，一个男人走了出来，他的微笑甚至比他本人出来得还要早。

诗人从来没有见过一个人笑得这样灿烂，只有一个从来没有经历过任何艰难困苦的人，才能笑得这样灿烂，这样纯洁。

诗人上前问道：“你好，先生，从你的笑容就可以看来，你是一个与生俱来的乐天派，你的生命一尘不染，既没有尝过风霜的侵袭，更没有受过失败的打击，烦恼和忧愁也没有叩过你的家门……”

男人摇摇头：“不，你错了，其实就在今天早晨，我还丢了一匹马呢，那是我唯一的一匹马。”

“最心爱的马都丢了，你还能唱得出来？”

“我当然要唱了，我已经失去了一匹好马，如果再失去一份好心情，我岂不是要蒙受双重的损失吗？”

其实，追求快乐是每个人的天性，但经历苦难也是人生的必然。一个人如果不经历挫折、苦难、挣扎，就不可能脱颖而出。因此我们不要幻想生活总是那么圆圆满满。生命的意义，不在于我们走了多少崎岖的路，而在于我们从中

感悟到了多少哲理。这些亘古常新的人间智慧将帮助我们认清真正的人生和享受快乐的人生。

因此,从现在开始,微笑着面对生活吧!不要抱怨生活中有太多的曲折;不要抱怨生活给了你太多的磨难,更不要抱怨生活中存在的不公。幸福快乐的真谛无非就是乐观的心态、坚韧的心灵、奋进的双脚、勤劳的双手、无私的奉献……只要掌握了这一切,你就是上帝。你就有力量穿越漫长冰冷的人生隧道,你就会轻盈如海燕般翱翔在生命的海洋上。

本书采用了大量经典的、充满智慧的故事和深入浅出的道理,帮你阐释心理的困惑,同时运用最新的理论知识,对人性的各种表现,详尽论述,深刻剖析。因此,本书是你茶余饭后、工作之余必不可少的一本心灵励志读物。

最后,真心祝愿每一位读者从此能够走出阴霾,带着欢笑徜徉在幸福的阳光下。

第一章

再苦也要笑一笑， 把苦难当做人生最珍贵的财富

人只要生活在这个世界上，就会有很多烦恼。但是，痛苦和快乐取决于你的内心。再重的担子，笑着也是挑，哭着也是挑。再不顺的生活，微笑着撑过去了，就是胜利。多笑一笑，你的人生会更美好。

永不绝望

只有永不绝望，我们才能用忍耐去等待机遇，寻找机遇，创造机遇。才能走出山重水复疑无路的迷茫，豁然于柳暗花明又一村的境界。

美国著名的残疾运动员麦吉有着不幸的遭遇。

22岁时，麦吉风华正茂，刚从著名的耶鲁大学戏剧学院毕业。10月的一个晚上，一辆18吨重的车从第五大道第34街驶出来时把他撞晕在地，当他醒来的时候发现自己躺在病房里，左小腿已经切去。

麦吉没有放弃自己，其后8年，麦吉全力以赴，要把自己锻炼成全世界最优秀的独腿人。

失去左腿后不到1年，他开始练习跑步，不久便常去参加10公里赛跑。随后又参加纽约马拉松赛和波士顿马拉松赛，成绩打破了伤残人士的记录，成为全世界跑得最快的独腿长跑运动员。

接着他进军三项全能。那是一项非常艰难的运动，要游3.85公里、骑脚踏车180公里、跑42公里的马拉松。这对只有一条腿的麦吉来说，无疑是一个巨大的挑战。

但不幸又一次降临。1993年6月的一个下午，麦吉在南加州的三项全能运动比赛中，骑着脚踏车以时速56公里疾驰，带领一大群选手穿过米申别荷镇，群众夹道欢呼。突然间，麦吉听到群众尖叫声。他扭过头，只见一辆黑色小货车朝他直冲过来。

当时，比赛场地周围马路已几乎全部封锁，几个并未封锁的一字路口也有警察把守，没人知道是什么缘故，让这辆小货车闯了进来。

麦吉对于这次经历记得一清二楚。他记得群众尖叫，记得自己的身体飞越马路，一头撞在电灯柱上，颈椎“啪”地折断。他还记得自己被抬上救护车，

随后他昏了过去。

麦吉接受紧急脊椎手术后醒来时，发现自己躺在重伤病房，一动也不能动。他清楚记得周围的护士个个都流着眼泪，一再说：“我们很难过。”

麦吉四肢瘫痪了，那时才 30 岁。

麦吉的四肢都因颈椎折断而失去功能，但仍保存少量神经活动，使他能稍微动一动手臂能抬起一点点，坐在轮椅上身子可以前倾，双手能做一些简单动作，双腿有时能抬起两三厘米。

麦吉知道四肢尚有感觉时，有点激动。因为这意味着他有了独立生活的可能，无须 24 小时受人照顾。经过艰苦锻炼，自认为“很幸运”的麦吉渐渐进步到能自己洗澡、穿衣服、吃饭，甚至开经过特别改装的车子。医生对此都大感惊奇。

医院对脊椎重伤病人的治疗，好似施行酷刑。他们先给麦吉装上头环：那是一个钢环，直接用螺钉装在颅骨上，然后把头环的金属撑条连接到夹在麦吉身体两侧的金属板上，以固定麦吉的脊椎。安装头环时只能局部麻醉，医生将螺钉拧进麦吉的前额时，麦吉痛得直惨叫。

护士常来给麦吉抽血，把导管插入膀胱，或者把头环的螺钉拧牢。每次有人碰到他，他都痛得尖叫。他觉得自己没有自我，没有过去，没有将来，也没有希望。

两个月后，头环拆掉，麦吉被转送到科罗拉多州一家复健中心。在他住的那层楼里，住的全是最近才四肢或下身瘫痪的病人。他发觉原来有那么多人和他命运相同。眼前的处境也并不陌生，伤残、疼痛、失去活动能力、复健、耐心锻炼——所有这些他都经历过。

于是，他过去顽强不屈、永不向命运低头的精神又回来了。他对自己说：“你是过来人，知道该怎样做。你要拼命锻炼，不气馁，不怕苦，一定要离开这鬼地方。”

接下来的几个月，麦吉再度变得斗志昂扬，复健速度之快，出乎所有人预料。

脖子折断之后仅仅 6 个月，他便重返社会，重新开始独立生活，又大约 6 个月之后，他在一次三项全能运动员大会上，以《坚忍不拔和人类精神力量》为题，发表了一篇激动人心的演说，事后人人都围着他，称赞他勇敢。“麦吉真

行！”大家异口同声地说。

可是不管怎样努力，有些事实始终无法改变：手臂永远不可能再抬到高过头顶，而且他永远不能再走路了。

麦吉明白了这一点之后，向来不屈不挠的他泄气了。

1996年，麦吉获得380万美元赔偿金，决定迁居夏威夷。当时他对朋友说，去那里是为了写回忆录。其实，完全是为了逃避。麦吉有个不想让任何人知道的秘密：他染上了毒瘾。他脖子折断之后两年左右，认识了一个女人，那女人递给他一些可卡因，同情地说：“试试这个吧。你苦够了，没人会怪你这么。”

麦吉心想：“对啊，没人会怪。”

一天凌晨，麦吉吸毒之后，转着轮椅来到一条寂静公路的中央。那是阿里道，他曾在这条公路上跑过马拉松。

麦吉曾在阿里道赢得辉煌胜利，而这时却在道上思量去哪里再弄些可卡因。他知道该下决定了：要死还是要活？“我才33岁，不想离开这个世界，”他想，“当然我也不想四肢瘫痪，但既然无法改变这事实，只好这样好好活下去。”

他不知道下一步该怎样做，但有一点很清楚：要是继续沉沦，一定完蛋了。于是，他试着从另一角度看自己的问题：“也许我的遭遇并非坏事，而是上天给我的美妙赏赐，令我有机会真正了解自己。”

从此，他彻底改变了。

现在麦吉住在新墨西哥州圣菲市，他在撰写论文，主题是神话史上的伤残男性。他正在加州圣芭芭拉市帕西非卡克研究所攻读神学博士学位。

日本松下集团总裁松下幸之助曾经说过：“人的一生，或多或少，总是难免有沉浮，不会永远痛苦潦倒，也不会永远如旭日东升。反复地一沉一浮，对每一个人来说，正是一次磨练。所以，沉在底下的，用不着悲观；浮在上面的，更不必骄傲。我们必须以率真、谦虚的态度，乐观进取，向前迈进。”

改革开放初期，国内曾经出版了艾柯卡的传记，引起了很大的轰动。

艾柯卡靠自己的奋斗终于当上了福特公司的总经理。1978年7月13日，有点得意忘形的艾柯卡被大老板亨利·福特开除了。

在福特公司工作已经32年了，当了8年经理，一帆风顺的艾柯卡突然间失业了，用现在的话说就是下岗了。艾柯卡痛不欲生，他开始喝酒，仿佛对自

已失去了信心,认为自己要彻底崩溃了。

就在这时,艾柯卡接受了一个新的挑战——应聘到濒临破产的克莱斯勒汽车公司出任总经理。

凭着他的智慧和胆识,艾柯卡大刀阔斧地对克莱斯勒进行了整顿、改革,并向政府求援,舌战国会议员,取得巨额贷款,重振企业雄风。

在艾柯卡的领导下,克莱斯勒公司在最黑暗的日子里推出了 K 型车的计划,此计划的成功令克莱斯勒起死回生,使公司成为仅次于通用汽车公司、福特汽车公司的美国第三大汽车公司。

1983 年 7 月 13 日,艾柯卡把面额高达 8.13 亿美元的支票交到银行代表手里,至此,克莱斯勒还清了所有的债务,而恰恰是 5 年前的这一天,亨利·福特开除了他。

事后艾柯卡深有感触地说:“奋力向前,哪怕时运不济;永不绝望,哪怕天崩地裂。”

罗曼·罗兰曾经说过:“痛苦像一把犁,它一面犁碎了你的心,一面掘开了生命的起点。”要想让自己成为一个有所作为的人,就要有永不绝望的信念,人总是在挫折中学习,在苦难中成长,让我们记住这句话:雄鹰的展翅高飞,是离不开最初的跌跌撞撞的。

每一个人都有自己人生的最高理想。但是,只有少数的人成功地步入自己的理想领域。由此可见,大多数人缺少的便是这种永不绝望的信念。我们必须承认,生活中的挫折有时确实令人胆战心惊。但可以这样说,重大的挫折压倒的,只是人的躯壳,而它万万压不倒人们“永不绝望”的信念。

实际上,即使是创造了丰功伟绩的人,也不敢说自己没有失败过。正因为有过无数次的失败,才会得到更多的经验;只有经过无数次的教训之后,才能够使自己成熟起来。假如你不敢正视失败,你就永远不会进步。假如你在失败面前强调客观原因,抱怨他人,你只会使自己一再地处于失败和不幸的漩涡之中。

那么,你可以尝试着这样做:把先前遇到的所有挫折、失败全当过眼烟云,不必在意,也许下一步你会走得更轻松、更舒坦。当挫折临近时,可自如地展望前方,心中默念:“永不绝望”。如果你将这四个字,作为你的座右铭,成功定会接踵而至。

朋友，请你始终坚信，一切的希望都在向你招手，所有的成功都在向你迈进，我们的人生永不绝望！

每天给自己一个希望

笑是一生，哭也过一生。我们倒不如每天给自己一个希望，每天给自己一份快乐的心情，坦然豁达地面对人生带给我们的一切困难与挫折。

茫茫人海中，人们总想寻觅一份永恒的快乐与幸福。但是，生活并非我们想象的那样一帆风顺，而是常常伴随狂风暴雨、急流险滩，使我们陷入极度的痛苦与失望之中。这时，失望就像一只罪恶的手撕扯着我们，企图把我们拉向无底的深渊。在这濒临“万劫不复”的时候，希望就成了我们心中温暖而灿烂的太阳。

有一位医生，素以医术高明著称，在他事业达到巅峰时，他发现自己得了咽喉癌——那正是他最了解的一种病，也是他多年致力研究的方向。

和任何人一样，这位医生经历了震惊、恐惧、不甘心，以及别人没有的愤怒。

积于丰富之经验，他很快就知道自己的生命期限：六个月到一年。

经过一番深思，冷静地自我探索后，他决定接受这个残酷的事实，但是，他要在有生之年，在有限的时间里，好好地、快乐地、认真地体验生命，放下以往担在肩上的许多压力，以一种全新的眼光，去看这个世界，用爱心去关怀周围的每一个人、每一件事，以期使自己的生命能更充盈、更丰富、更有意义。

抱着这样一种新的认知后，他整个心态都有了转变，他变得谦和、宽容，懂得珍惜，对身边的一花一草，都怀着一份温柔；对身边的朋友、家人，甚至对陌生人，也都笑颜相对；早上外出运动，他亲切地和别人打招呼问好；在医院看病，他比以前更亲切，更关心病人。

在日常生活中，他开始注意家里的盆栽，每天浇水、剪枝，看那些植物欣欣向荣地成长，带给他很大的启示与希望。

他忽然发现，生命原可以这样丰富，而生活竟是以如此小的代价便获得如此多的快乐。

日子一天天过去，他怀着感恩的心，期待着每一个全新的希望。

半年过去了，一年也过去了，如今，他已经平安地度过第六个年头。没有人知道他还能活多久，包括他自己，然而，他已经不害怕、不担忧。

有人问他是什么神奇的动力在支撑他，这位大夫坚定地说：“是希望！我每天给自己一个希望，希望看到一片新叶冒出嫩芽，希望我的病人今天好一点，希望早上运动时见到那些朋友……就是这些希望，促使我每天都觉得自己很重要，必须打起精神来过这一天……”

是的，希望是催促人们向前的最大动力，也是生命存在的最主要激发素；只要活着，就有希望，相对的，只要抱有希望，生命便不会枯竭。希望，不一定是多么伟大的目标，它可以缩小到平淡生活中的一些小期待，小快乐，小满足，小盼望，譬如明天会出去购物，后天要去看一场比赛；下星期约了老朋友喝茶，下个月即将有一小笔奖金……虽然在别人眼里，或许这些都是微不足道的细琐小事，但是，对有的人而言，却能带来一些乐趣，也是值得期待的，这些就都是喜悦的希望。

总之，不论希望大小，只要值得我们去期待、去完成、去实现，都是美好的，而当我们在进行的过程中，必然会体会到其中的快乐，生命便也会变得充实而有意义。

在这个世界上，有许多事情是我们难以预料的。我们不能控制际遇，却可以掌握自己；我们无法预知未来，却可以把握现在；我们左右不了变化无常的天气，却可以调整自己的心情；我们不知道自己的生命到底有多长，但我们却可以安排当下的生活。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黯然失色。

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。

每天给自己一个希望，哪怕这个世界小得不能再小，只要我们有信心有恒心去追求它去实现它，我们就不但会得到收获的快乐，而且会让人生不断的丰盈。

每天给自己一个希望，就是每天给自己一个目标，给自己一份信心，给自己一点激发生命激情的催化剂，给自己人生一个美好的支撑点。这个希望告诉我们：你今天会生活得很愉快，你的工作会做得很出色，你想念的人会与你团聚或者给你一个电话，你的亲人今天会更平安、更快乐、更健康，你的孩子学习成绩会更优秀，你面前的困难只是暂时的……

每天给自己一个希望，试着不为明天而烦恼，不为昨天而叹息，只为今天更美好；试着用希望迎接朝霞，用笑声送走余辉，用快乐涂满每个夜晚。那么，我们的每一天将生活得更充实，我们的每一天也将活得更潇洒。

生命是有限的，希望是无限的。生命是可贵的，生活是美好的。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，也一定能活出一个精彩的自我！

黄莲为哨苦中寻乐

人生常常浸泡在痛与苦中。一次次心痛，一道道伤痕，一遍遍泪水，洗不去人生的尘埃，抹杀不了命运中的艰辛。何必跟自己过不去，放平自己的心，搁浅自己的梦，把希望打折，把生命烘干，学会在艰难的日子里苦中寻乐！

托尔斯泰在他的散文名篇《我的忏悔》中曾经讲了这样一个寓言故事：

一个男人被一只老虎追赶而掉下悬崖，庆幸的是他在跌落的过程中抓住了一棵生长在悬崖边的小灌木。

此时，他才发现，头顶上，那只老虎正虎视眈眈，低头一看，悬崖底下还有

一只老虎,更糟的是,两只老鼠正忙着啃咬悬着他生命的小灌木的根须。

绝望中,他突然发现附近生长着一簇野草莓,伸手可及。于是,他拽下野草莓,塞进嘴里,自语道:“多甜啊!”

生命进程中,当痛苦、绝望、不幸和畏难向你逼近的时候,你是否也能顾及享受一下野草莓的味道?人生一世,能够快快乐乐开开心心过一生,相信这是每个人心中的一个梦。

然而,尼采却说:“人生就是一场苦难。”的确,谁都无法让我们“心想事成,无忧无虑”地过一辈子,唯有“把黄连当哨吹——苦中作乐”,才能战胜忧愁,享受快乐。

戴维是饭店经理,他的心情总是很好。当有人问他近况如何时,他回答:“我快乐无比。”

如果哪位同事心情不好,他就会告诉对方怎么去看事物好的一面。他说:“每天早上,我一醒来就对自己说,戴维,你今天有两种选择,你可以选择心情愉快,也可以选择心情不好,我选择心情愉快。每次有坏事发生,我可以选择成为一个受害者,也可以先去面对各种处境。归根结底,你自己选择如何面对人生。”

有一天,戴维被三个持枪的歹徒拦住了。歹徒朝他开枪。

幸运的是发现较早,戴维被送进急诊室。经过18个小时的抢救和几个星期的精心治疗,戴维出院了,只是仍有小部分弹片留在他体内。

6个月后,戴维的一位朋友见到他。朋友问他近况如何,他说:“我快乐无比。想不想看看我的伤疤?”朋友看了伤疤,然后问他当时想了些什么。戴维答道:“当我躺在地上时,我对自己说有两个选择:一是死,一是活。我选择活。医护人员都很好,他们告诉我,我会死的。但在他们把我推进急诊室后,我从他们眼神中读到了‘他是个死人’。我知道我需要采取一些行动。”

“那么,你采取了什么行动?”朋友问。

戴维说:“有个护士大声问我什么东西过敏。我马上答道:‘有的’。这时所有的医生、护士都停下来等我说下去。我深深吸了一口气,然后大声吼道:‘子弹’!在一片大笑声中,我又说道:‘请把我当活人来医,而不是死人。’”

戴维就这样活下来了。

英国作家萨克雷有句名言:“生活是一面镜子,你对它笑,它就对你笑;你

对它哭，它也对你哭。”如果你把自己看成弱者、失败者，你将郁郁寡欢；如果你将自己看成强者，你将快乐无比。你可以快乐，只要你希望自己快乐。

古人讲“不知生，焉知死？”不知苦痛，怎能体会到快乐？痛苦就像一枚青青的橄榄，品尝后才知其甘甜。品尝橄榄容易，品尝生活中的痛苦，这需要勇气！

没有不带伤的船

在大海上航行没有不带伤的船，我们在生活中同样不可能一帆风顺，难免会有伤痛和挫折。

英国劳埃德保险公司曾从拍卖市场买下一艘船，这艘船 1894 年下水，在大西洋上曾 138 次遭遇冰山，13 次起火，116 次触礁，207 次被风暴扭断桅杆，但是它从没有沉没过。

劳埃德保险公司基于它不可思议的经历和在保费方面带来的可观收益，最后决定把它从荷兰买回来捐给国家。现在这艘船就停泊在英国萨伦港的国家船舶博物馆里。

不过，使这艘船名扬天下的却是一名来此观光的律师。当时，他刚打输了一场官司，委托人于不久前自杀了。尽管这不是他的第一次失败辩护，也不是他遇到的第一例自杀事件。然而，每当遇到这样的事情，他总有一种负罪感。他不知该怎样安慰这些在生意场上遭受不幸的人。

当他在萨伦船舶博物馆看到这艘船时，忽然有了一种想法，为什么不让他们来参观参观这艘船呢？于是，他就把这艘船的历史抄下来和这艘船的照片一起挂在他的律师事务所里，每当商界的委托人请他辩护，无论输赢，他都建议他们去看看这艘船。

因为它使我们知道：在大海上航行的船没有不带伤的。有谁的生命旅程是一帆风顺的？就算屡遭挫折，我们依然要坚强地、百折不挠地挺住。

任何通向成功的道路都布满了荆棘，充满了数不清的辛酸与煎熬，艰难

与困苦。可以这么说,所有成功者在获得成功之前都是失败专家。在奋斗的征程上,有的人只走了几步便回头了,成为一个哀怨忧愤的小人物,湮没在茫茫人海中;有的人走得稍远一点,但是也没有坚持下来,因为多次的失败令他焦头烂额,心力交瘁,于是打了退堂鼓;有的人走得更远一些,他甚至走到了离成功只差很小一步的地方,而此时必定是他人生中最黑暗的时刻。

英国小说家、剧作家柯鲁德·史密斯曾经这样说:“对于我们来说,最大的荣幸就是每个人都失败过,而且每当我们跌倒时都能爬起来!”正是因为不断地经受磨难,人才能变得更加坚强。

在日本有“八起会”。这是那些因不走运而倒闭的经营者们的集会。他们的领导者曾以“失败是开路的手杖”为题,为“八起会”的成员们做了讲演,这给予当时在座者以极大的鼓舞。

人们从失败的教训中学到的东西,比从成功的经验中学到的还要多。无论什么样的失败,只要你跌倒后又爬起来,跌倒的教训就会成为有益的经验,帮助你取得未来的成功。

有这样一个例子:他曾经是日本最大的零售集团八百伴的总裁,他把所有的钱都投入到集团中。当他 72 岁时,他苦心经营的集团倒闭了,他从一个国际知名企业家一下子变成一个一文不名的穷光蛋。有人以为他肯定要自杀或从此愁苦一生。

但是他没有,他很快调整了心态,和几个年轻人办起了一家网络咨询方面的小公司。他说,感谢失败,如果不是失败,他就不可能有机会在 70 多岁的时候体验什么叫东山再起,更没有机会和年轻人一起挑战过去和接触新的领域。这个人叫和田一夫。

痛苦、失败和挫折是人生必须经历的阶段。受挫一次,对生活的理解加深一层;失误一次,对人生的领悟便增添一层;磨难一次,对成功的内涵便透彻一层。从这个意义上说:想获得成功和幸福,想过得快乐和充实,首先就得真正领悟失败、挫折和痛苦。

追求成功的过程一定充满挫折与失败。你不打败它们,它们就会打败你。任何人在到达成功之前,没有不遭遇失败的。每一个成功的故事背后都有无数失败的故事。

玛格丽特·米契尔靠写作为生,最初,没有一家出版社愿意为她出版书

稿，她曾收到过各个出版社的一千多封退稿信，许多日子她不得不为了生计而四处奔波，但是，玛格丽特·米契尔并没有退缩。她说：“尽管那个时期我很苦闷，也曾想过放弃，但是，我经常对自己说：‘为什么他们不出版我的作品呢？一定是我的作品不够好，所以我一定要写出更好的作品。’”经过多年的努力，《乱世佳人》终于问世了，一次次的退稿成了写作经验的积累，那些退稿信成了通往成功之路的坚实的阶梯。

正如大剧作家兼哲学家萧伯纳所说的那样：“成功是经过许多次的大错之后才得到的。”正是一次次的失败，一次次的不气馁，使《乱世佳人》风靡全球。成功之路并非一帆风顺，有暴雨，有彩虹，只要把失败当作进步的台阶，以积极的心态去面对，就不会被困难打倒。其实，失败也是一种美丽。

80多年以前，一场大火烧光了爱迪生实验室里的全部设备和化学药品。而爱迪生站在废墟上说：“我们又可以重新开始了！”这需要何等的气魄！爱迪生就是这样一个人，从不向困难低头！

在从事一系列艰苦的实验期间，爱迪生告诉一位气馁的同事说：“我们并没有失败，现在已经晓得有一千种方法是行不通的，有了这些经验，便容易找到行得通的方法。”爱迪生发明电灯时，共做了14000次以上的实验。他发现许多物质不能使用，但他没有退缩，直到发现了一种可行的方法为止。

一位年轻记者采访时问他：“爱迪生先生，你目前的发明曾失败过一万次，你对此有何感想？”爱迪生回答说：“年轻人，因为你人生的旅程才起步，所以我告诉你一个对你未来很有帮助的启示。我并没有失败过一万次，只是发现了一万种不可行的方法。”

无论是玛格丽特还是爱迪生，在失意的时候，不是轻易放弃，而是继续摸索着前行，他们懂得在这个世界上，只要自己不放弃希望，就会有成功的机会。

在漫长的人生旅途中，我们不断地在失败中看到自己的不足，不断地调整方向，改变策略，直到前面露出希望的曙光。把一次次的失败看成是重新开始的机会，把失败当做一条寻找通向成功的台阶，把沿途的所见所闻当作特别的风景来欣赏，这该是多么美丽的事情啊！

所以，接受失败，正确对待失败，危机就能成为转机，总会有云开雾散的一天。失误其实也是一种特殊的教育、一种宝贵的经验，换个角度去面对它，可能会有意想不到的收获。

失败和挫折其实本来就是人生不可或缺的一部分。失败和痛苦是上帝与人们的一种沟通方式,好让你知道自己为何失败。迈向成功的转折点,通常是由失败或挫折所决定的。人的一生不可能一帆风顺。挫折失败,是人生必然的过程与代价。只有经过挫折的考验,才能展翅高飞,走向成熟。

世上只有不肯快乐的心

世上没有绝对幸福的人,只有不肯快乐的心。你必须掌控好自己的心舵,下达命令,来支配自己的命运。

一群年轻人到处寻找快乐,却遇到许多烦恼,于是他们向苏格拉底请教:“快乐到底在哪里?”

苏格拉底说:“你们还是先帮我造一条船吧!”这群年轻人开始不太理解,既然是来请教,苏格拉底的话又不好不听,或许造好了船就会得到苏格拉底正面的回答。

就这样,他们暂时把寻找快乐的事儿放到一边,找来造船的工具,用了七七四十九天,造出了一条独木船。

船下水的那天,他们把苏格拉底请上船,一边合力摇桨,一边高声唱歌。

这时,苏格拉底问他们:“孩子们,你们快乐吗?”年轻人齐声回答:“快乐极了!”

于是,苏格拉底告诉他们:“快乐是一种体验、一种感受,它就存在于我们的生活和工作之中,不必刻意去寻找;同时,我们的快乐是由自己创造的,别人的赐予是对我们付出的回报。其实,快乐时时刻刻都伴随着我们,只是我们不曾注意罢了。”

人生在世不如意事常八九,这是一条客观规律,不可能以人的意志为转移。倘若把不如意的事情看成是自己构想的一篇小说,或是一场戏剧,自己就是那部作品中的一个主角,心情就会变好许多。一味地沉入不如意的忧愁中,只能

使不如意变得更不如意。“去留无意，闲看庭前花开花落；宠辱不惊，漫随天际云卷云舒。”既然悲观于事无补，那我们何不用乐观的态度来对待人生呢？

用乐观的态度面对人生，可看到“青草池边处处花”，“百鸟枝头唱春山”，用悲观的态度面对人生，举目皆是“黄梅时节家家雨”，低眉即听“风过芭蕉雨滴残”。譬如打开窗户看夜空，有的人看到的是星光璀璨，夜空明媚；有的人看到的是黑暗一片。一个心态正常的人可在茫茫的夜空中读出星光的灿烂，增强自己对生活的信心，一个心态不正常的人让黑暗埋葬了自己且越葬越深。

悲观使人生的路愈走愈窄，乐观使人生的路愈走愈宽，选择乐观的态度对待人生是一种机智。悲观在寻常的日子里随处可以找到，而乐观则需要努力，需要智慧，才能使自己保持一种人生处处充满生机的心境。在诸多无奈的人生里，仰望夜空看到的是闪烁的星斗；俯视大地，大地是绿了又黄，黄了又绿的美景……这种乐观是坚韧不拔的毅力支撑起来的一种风景。

在迪河河畔，住着一个磨坊主，据说他是英格兰最快活的人。这一带的人都喜欢谈论他。终于，烦恼的国王想见他一面。

“我要去找这个奇异的磨坊主谈谈，也许他能告诉我怎样才能快乐。”国王刚到磨坊，磨坊主就对他说：“我不羡慕任何人，因为我要多快乐就有多快乐。”

国王说：“我十分羡慕你，我的朋友，只要我能像你那样无忧无虑，我愿意和你换个位置。”

磨坊主笑了，对国王说：“我肯定不和您调换位置，先生。”

“是什么使你在这个满是灰尘的磨坊里如此快乐呢？而我，身为国王，却每天忧心忡忡，烦闷苦恼？”磨坊主笑着说：“我不知道你为什么忧郁，但是我能简单地告诉你，我为什么快乐。我爱我的妻子和孩子，我爱我的朋友们，他们也爱我。我自食其力，不欠任何人的钱。我为什么不应该快乐呢？而且，这条迪河，使我的水磨运转，水磨每天把谷物磨成面粉，养育我的妻子、孩子和我。”

“不要再说了。”国王说，“我羡慕你，你这顶落满粉尘的帽子比我这顶王冠更有价值。你的磨坊给你带来的快乐要比我的王国给我带来的还多。如果人们都像你这样，这个世界该是多么美好！”

每个人都有这样一种体验：心情舒畅，喝一杯清茶，也觉得神清气爽，非常愉快；有时山珍海味，但一怀愁绪，毫无快乐可言。所以，我们说，快乐绝不是某些人的专利，而是人所共有的一种心态，一种精神的体验。任何人只要

脱离了每天为吃穿犯愁的困境,生活中总是有着无限乐趣和蓬勃生机的。过得快乐与否,就看你是否善于发现人生的美好,是否有一颗快乐的心。

拥有一颗快乐的心,对任何人来说都非常重要。小孩子拥有一颗快乐的心,就能积极进取,天天向上,健康成长,年轻人拥有一颗快乐的心,就能克服困难,勇往直前,事业有成,老年人拥有一颗快乐的心,就能看淡人间烟火,健康长寿,颐养晚年。

一个人,只要拥有一颗快乐的心,在生活中就能克服困难,就能坦然面对逆境,就不会轻言失败,人生就会出现许多快乐。

快乐的人,往往是一些永远快乐且充满希望的人们。他无论遇到什么情况,脸上总是带着微笑,心平气和地接受人生的变故和挫折。这就是乐观的生活态度。乐观对人就像是太阳对植物一样重要,乐观就是人心中的太阳。

一群因地震被埋在废墟下的人们,各人的心态决定了他们是否能在困境中顽强地生存下去。那些将困境视为绝境的人因为意志崩溃而导致身体能量系统不能有效地工作,身体各个机能逐渐丧失。在缺少水和食物的情况下,这将是把他们推向死亡的死神之手。而那些意志坚强,坚信光明终究到来的人,体内会制造出永不枯竭的生命能量,帮助他们渡过难关。

这就是乐观给人们提供的力量,它大到足以支撑整个生命。雨果说:“比海洋更广阔的是天空,比天空更广阔的心灵。”要使你的心灵保持宁静与和谐,不被一些琐事所笼罩,就要用智慧之泉来灌溉。

拥有一颗快乐的心关键是要有一个乐观豁达、积极向上的心态。困难面前,从容不迫,把困难视为机遇,把困难作为挑战,坚信困难是暂时的,并快乐地去积极应战,面对逆境,不灰心丧气,把逆境看做是自己人生中最重要的一段经历,把逆境作为磨练自己意志的重要场所,坚信逆境是暂时的,并快乐地去应对一切,面对失败,不心灰意冷,把失败看做是还没有成功,把失败作为自己人生的考验,坚信失败是暂时的,并快乐地去奋力拼搏。