

海霞序

《美满人生方程式》这本小书给大家见面了，第一作者贤程是书的原作者，因为贤程是香港人，长期居住香港，所以他觉得他的作品“港味儿”太足了，但又渴望着也能奉献给大陆的读者。于是，贤程很长时间就想找一个大陆的伙伴，希望把这本书改编成具有大陆气息的、符合大陆文化的、大陆人看得更明白的一本书。于是，我就在这种情况下进入了他的视野……

当我第一次从头到尾读完贤程写作的原稿的时候，就发觉自己很喜欢，活泼生动的笔调和风格、浓郁的爱的气息，还不时有理性的语言闪烁在字词句篇之中，这些都令我兴奋。于是承蒙贤程邀请，我做了第二作者，对原稿进行了适应大陆文化的修订，并对其中一少部分内容进行了补充。但是对于文中宗教的部分，我非常尊重，未作只字变动。

为什么这本小书引起了我的共鸣和喜爱？其根源自我一直以来对“美满”和“幸福”的追求和思考。幸福在《高级汉语词典》的解释为“一种持续时间较长的对生活的满足和感到生活有巨大乐趣并自然而然地希望持续久远的愉快心情”，美满释义为“感到幸福，愉快”、“美好、圆满”。那么久远的愉快、美好、圆满的人生，有谁不向往、有谁不追求呢？但是放眼自己和周围人的现实，好像这句话是那么苍白。试看：有多少人以追求痛苦为快乐，以折磨所爱的人也折磨自己来表达爱的方式和追求幸福的方式，耗损着自己的生命？有多少人或者抓住所爱的人的过去的错误不放，让自己终其一生在愤恨、幽怨和遗憾中度过？有多少人张着欲望的大嘴，贪求着名利、地位、金钱、美女和俊男，以为得到这一切就得到了幸福，但最终却疑惑：为什么幸福反倒愈来愈远？

谁谈起幸福和快乐来，眼神都闪烁着熠熠的光辉，然后真正回顾自己的生活现实的时候，又会听到很多声叹息。这些都在展示着我们的矛盾：一方面向往、渴望，一方面却又无奈甚至无助。到底是什么出了差错呢？是不是不该向往不该渴望呢？是应该摀死那颗充满了向往和渴望的心吗？还是……？

可是你有没有发现：我们心里是在渴望，但是行为和行为的结果却是向相反的方向滑去？看看我们所走的路、所选择的生活方式、所持有的观念是不是活生生地在证明着我们自己愚蠢的行为？例如我们对自己和他人错误的执著、明知痛苦偏要选择痛苦的执著、向外求的贪婪……我们放不下的东西太多太多，我们执著的东西太多太多，我们希望从外部世界来满足自己的东西太多太多。

幸好，痛苦的唯一目的就是唤醒人对于真正幸福美满人生的追求，越痛则这种来自心底的呼唤就越强烈，它无时无刻不在说“醒醒吧，好好看你自己在做些什么，好好体察你自己，到底在追求什么？”

我似乎正在挣扎着醒来，我亲爱的朋友们，你呢？

于海霞

邹序

——为何要写这本书？

「朋友，你快乐吗？」遇上这样的问题，你会如何响应呢？如果你的答案是肯定的；恭喜你，你是少数自觉快乐的一群。在你未把这本书合上之前，请再认真想想：「你是否真正快乐？」若你今天要离开世界，你是否敢说：「我没带半点遗憾！」

〔911〕事件给我们很大的冲激：在面对死亡的一刻，受难者最渴望做的事情，原来是与你深爱的人说一句：「我爱你」或「对不起」。现在，请你想一想，若果在这一刻你要离开这个世界，你要拨出多少个电话，给多少个人，说：「我爱你」或「对不起」。为什么不在今天说出这些心里话？而是要等待到生死关头时才想起说？

笔者曾经有过这样的经验：在一个阳光明媚的早上，看见报纸上一段交通意外的新闻报导-----似乎是每天都会出现的消息，可憾的是，主角是我一位认识的朋友；我本来有很重要的说话跟他说，可惜，再也没机会说出来。

2003年非典风暴也许我们还记忆犹新，其中多少个如谢婉雯(香港)、王晶(国内)这些好医生、好护士的无私奉献，真正活出「爱人如己」的精神，对整个大陆医护界及整个香港带来震撼性的改变。或者，再想一想：假若今天你真要离开这个世界，你希望留下的是一个怎样的形象或对世界有甚么影响及贡献？假设你能参加自己的丧礼，当别人读出你的讣文：「某某先生，生前是一位好爸爸、好丈夫、工作尽忠职守、为人乐善好施……云云」你的感觉将会如何？您将会感到「总算不枉此生」还是「他说的是谁？」？

如果，把你一生中的所作所为都记录下来拍成电影或电视，这套将会是励志感人的电影、抑或是一部令人懊丧、遗憾、后悔的连续剧？而你感觉又有多少片段因羞于见人而需裁剪？若这套电影记录的不是你的行为而是你的思想，是否有更多片段你觉得需要删剪、令你羞惭的片段？

你是否过着你理想中的生活？你是否已成为你理想中的一个人？你是否感觉你应有更大的成就？

如果你感觉人生总是不快乐：生活逼人、工作压力大、感情困惑、人际关系恶劣、怀才不遇、上天如何不公平……等等。甚至每天活在埋怨、愤怒、忍耐当中。你有没有想过你完全有能力改变你自己，完全可以拥有一个新的人生？

若以上的说话能令你产生回响，这本书便可能对你有所帮助。这本书可帮助你建立你自己的一套美满人生的模式。人毕竟只能活一次，何不让它活得更精彩、更快乐、更有意义呢！

为何要写这本书？笔者多年来的目标，是希望找到一个「美满的人生」，过

去在坊间寻寻觅觅，读了一些很有用的书、上了一些有很有启发性的训练班，听了不少造就人的演说，自觉获益良多；大胆将之整合，加上个人体会，望能供诸同好，使别人也能分享当中益处。

邹贤程

如何使用这本书

----这是你的「生命天职宣言」工作簿

严格来说，这本书不单是一本书，而是一本要求你本人积极参与和响应的工作簿-----「生命天职宣言」工作簿。何以由「美满的人生」变成「生命天职宣言」？其实，很多人未能真正快乐，未能达到「美满的人生」，很大程度与未能找到人生的目标或人生的意义有关。完成了「生命天职宣言」，有助你找到人生的意义，从而建立一个「美满的人生」。

所以，在这本书介绍的每一个思想或段落之间，都有一些空间给你实时作出响应，所得的答案也最真实；请你积极自愿主动响应。不过，在第一次的时候，由于有些原则你还未明白，便写下答案；到明白了另一个原则之后，你可能会想修改之前的答案。你不用太心急更改，这是正常的；代表这些原则正在冲击你的固有思想。所以，我建议你第一次做的时候用铅笔，快一点做也可以，到第二次做的时候，你已经知道整个思想所包含的原理和法则，你便应认真考虑是不是愿意投入作出改变，如果是肯定的话；你便应用深色的油笔写下来。

请你留心几个重要的事项：

1. 要「忠诚」作出响应，这也是当中一个很重要的原则。你不用向任何人交代，也不一定要与人分享；除非你自己愿意。因为不诚实的答案，不会带来任何效果，只会浪费你的时间。
2. 学习「欣赏」，把你的「批评」机器关上，因为你不可能一边在找破绽，一边在吸收新知识。有些地方，可能你已经学过，又或者是老生常谈。但绝对不可因此而轻看任何一个环节。因为它们是互相影响的。
3. 在未完成最后的「生命天职宣言」习作前，不用着急应用；因为你还未完全「了解图画的全部」。因为恐防以偏概全，反而令你走火入魔。
4. 除非你愿意，否则，你不用勉强继续。因为，除非你甘心乐意投入参与，努力追寻一个属于你自己的「美满人生」的生活，否则，只是知道一些道理，对你没有多大意义。（当然，我会建议你速读一遍才决定）

响应问题

如果你明白以上的事项，又愿意继续的话；请你作出一些响应：（例如：我愿意试一试.....）

前言

-----你希望成为一个怎样的人？

如果：「只要你自己喜欢，你便可成为你希望成为的一个人。」

那么，你会希望成为一个怎样的人？

想一想，你希望成为一个怎样的人？你可能会说：「不伤天害理、行为光明正大；比上不足，比下有余；普普通通的生活，和现在差不多也心满意足。」这样的答案，似乎很正常；但也可能因着一些背后的客观因素而回答；因为怕要说出心底话、怕被人取笑：「不切实际」，怕承认自己的失败、又或者要承诺一些改变.....

假设现在科技进步：你本人是一台新买回来的计算机，你可以下载任何你喜欢的程序入内，它便会自动运行，使你成为你希望成为的人。**如果：「只要你自己喜欢，你便可成为你希望成为的一个人。」那么，你会希望成为一个怎样的人？**你会下载些甚么程序？会不会是：「完美的品格」、「高尚的情操」、「崇高的理想」、「受别人欢迎与敬仰」、「事业得心应手」、「健美的体魄」、「充裕的财政」、「开朗的性格」还有.....

当你在怀疑自己会不会太贪心的时候，我正想告诉你：「这是绝对可能变成事实的！祇要你心想，而且是你发自内心真诚向往，又不吝付出行动，你的心愿便会成为事实！让我告诉你，你确实拥有一台这样的计算机！而且功率比世上任何一部计算机都要强大！」只是，你要能够清楚地描述出你的需要和向往。

响应问题

（在没有任何条件限制下，试写出你最希望成为一个怎样的人）

第1章 认识你的硬件

-----你的超级计算机

为什么每一个人的成就又有所不同？有些人可以受万人景仰，生命充满璀璨光辉；但有些人又却成为千夫所指或潦倒一生。

不错！我们与生俱来就拥有一台世上最强劲的计算机，它就是装置在我们头颅骨下，大概一公斤至一点五公斤多的灰色物质-----我们的脑袋！

我们的脑袋功能有多强大？

它是世上独一无二的型号：

它配合视觉系统能分辨出超过十万种色彩。

它配合嗅觉系统能分辨出数千种不同气味。

它驱动心脏，每分钟数十次至百多次跳动，每天二十四小时，终年无休地工作，供应全身所需养份。

它是一个特级容量的资料储存库，它能把彩色的立体影像连同声音、气味、光暗.....一同纪录下来-----要仿真一个三十岁的人脑数据库，要一个大型会堂的空间才可容纳。

纵然它拥有一个超级强大内存，但它的档案储存系统与搜索功能绝不简单-----你可能祇看见一幅廿年前的小学毕业照片，但却能勾起你一串小学时的生活回忆；你可能祇听到一首三十年前的电影主题曲的前奏，却能勾起很多细节在脑海的播放，甚至在那间影院、与谁人同看.....等等。最奇特的是：你从没有刻意把资料纪录下来，却毫不费劲地把资料显现眼前。

它还会自动将过去所记录下来的资料，加上逻辑整合，成为你日后解决问题的模式。

最特别的是：这个超级功能的机器，还会拥有感觉、感情；在激励或特殊的环境下，更能发挥超乎想象的功能-----相信你也曾听过妈妈为拯救自己的孩子的性命，能举起一架汽车的事例。

最令人惊赞的是：它还有丰富的想象力。没有见过的事物，它也可以通过想象创造出来。不信？现在闭上眼睛，想象你面前出现一只粉红色带斑点的大象；不一会，这只大象便会出现在你脑海内。

天下间，所有的知识：无论天文、地理，太空穿梭机、原子弹；都是通过这灰色物体的想象而制造出来的。而且，科学家相信，一般人的使用率更低于百分之十！

既然我们拥有一台超级计算机，为什么每一个人的成就又有所不同？有些人可以受万人景仰，生命充满璀璨光辉；但有些人又却成为千夫所指或潦倒一生。为什么？

1. 没有使用手册

我们拥有的这一台超级计算机，功能强劲，却可惜没有随机附送使用手册教我们如何好好运用。结果，祇好依赖几个随机附送的开机软件运作；当然，大多数人都弄得一团糟，未能物尽其用。有那几个开机软件？先让我介绍一下：

〔1·1〕服从软件：无论我们安装甚么软件程序，它都「照单全收」。在生命的早期，他生活的环境和家庭给他什么，他就吸收什么，不加分别和鉴定，正如语言的获得，假如一个中国婴孩，送到德国生活，长大后，他便能操德语一样。这软件程序的好处是：它给我们极大的发挥空间，使我们通过学习，获得所需要的技能和知识。但可惜的是：由于它拥有「照单全收」的功能，无论好、坏的技能 and 知识，它都同时接收-----结果，一些「消极的具有破坏性的理念、知识和技能」也为人生带来 消极的破坏性的影响。

〔1·2〕安逸软件：我们与生俱来便是享乐主义；我们喜欢温暖、柔软的感觉，喜欢吃可口的食物，追求令自己快乐的感受。同时，我们讨厌痛苦的感觉，不喜欢改变，不喜欢付出体力，尽量远离危险。这软件程序的好处是：使我们得到保护，避开不必要的危险。但坏处是：使我们不喜欢改变，不喜欢进步；容易满足于在个人的安逸空间内生活，埋没了个人的潜能和应有的成就。

〔1·3〕道德软件：有一些基本的做人的原则，放诸于四海皆通；如礼、义、廉、耻、孝道、忠诚.....等等，我们知道为正确。相反，偷窃、欺骗、奸淫、杀人.....等等，我们知道是错误和罪恶。但由于道德软件与我们「追求令自己快乐的感受」的安逸软件不时出现矛盾，不少人选择放弃了道德标准而追求享乐-----罪中之乐。结果，道德标准不断往下降。

〔1·4〕神灵软件：在我们心灵深处，我们知道世上有神存在。心理学研究，孩童约在八岁左右开始「怕黑」-----明白黑暗中的权势。在不同的民族、历史年代都有敬拜上天的记载。在蛮荒世界，土人也懂得敬拜天地鬼神；在科技发达的美国，有百分之九十五的人相信有神及天堂存在。在这个神灵软件推动下，有些人寻求真正的信仰，有些人却拜树根、拜石头。即便不信仰神灵，人也会不断追问自己从哪里来、到底要到哪里去、生命的终极价值和意义是什么等一些具有宗教性质的问题，代表了内心深处对远远超乎自身的力量敬畏和探索。

〔1·5〕求偶软件：所有动物都为繁殖下一代而生存-----人类也不例外！有经济学家说：「所有的经济的原动力都来自人的性欲。」这说法可能有点夸张，但当人类进入成长期后，因性欲而产生的求偶现象，却十分明显，特别在雄性身上。当这个原始的软件没有得到良好的引导和配合----道德软件的控制，便会出现很多与性有关的问题；如：婚外情、宿娼、性变态等，更严重的会发生非礼、强奸等性罪行。

〔1・6〕情感软件：我们天生是极受情绪影响的动物：当被鼓励、赞赏、肯定时，会产生快乐的感觉，我们会有较佳表现；相反，被责骂、批评、否定时，会产生不满的情绪，从而可能出现失当的行为。另一方面，我们在人际关系中天生地追求爱与被爱的感觉，无论是在父母、夫妻关系还是在子女或朋友等关系当中。

2. 病毒入侵

由于我们已经预装了〔服从软件〕，所以无论好坏的软件，我们都一概全数接收。久而久之，坏的软件便成为病毒，使我们不能享受「美满的人生」。

让我举一些例子：

有毒的情感：从小因为家庭不睦、被毒打或被严格管束，很少体验到被爱和被肯定的体验可能会对成年期后的自己甚或一生产生有毒的情感，比如埋怨、仇恨、委屈、愤怒、不幸福感、不快乐感等等。这些毒性的情感不但侵害着当事人的身心健康，更侵害着当事人的人际关系和对幸福生活的追求。

有毒的观念：从小因为服从软件的运作，小孩子会内化家长和周围人的一些片面和偏激的观念，如“千万不要与异性小孩子过分交往，那是很危险的”，“做人做事不能太实在，否则会被别人欺负的”，“你真笨，连简单的事情都做不好”，“你很丑，长大了妈妈都不知道怎么把你嫁出去”，“只有学习好，一切就都好了”等等，这些观念在一定的背景下可能有一定的道理，可是小孩子不懂分析，会全部吸取进来，会产生害怕和不自信的体验。

有毒的情感与有毒的观念的结合，会构成后来一个人吸纳信息、认识世界、为人处事的土壤和基础，从而如病毒复制一样全面进入当事人生活的方方面面中。

看看以下几个例子：

一个小孩子对他的妈妈说出自己的志愿是当医生，他的妈妈回答说：「真好！医生能赚很多钱的！」结果，孩子可能因此真的成为一个「能赚很多钱的医生」，但同时也可能变成一个唯利是图的小人。

另一位爸爸这样回答他将来想当工程师的儿子：「做工程师，你这样的成绩想做工程师，应付你明天的默书吧！」这孩子得不到适当的鼓励，不难想象，他将来的前途将会受到一定的影响。

又有一个小孩子对他的妈妈说出自己的志愿是当消防员，他的妈妈回答说：「不可！消防员太危险了！」结果，这个孩子的勇敢性格被移除了。

3. 没有足够的运作软件

一般的教育系统都祇着重学术上的发展！而将生活中其它的很多重要方面忽略掉了，比如在我们大学毕业以前，都没有接受过理财与认识自己合理需求的训练，加上市场上的消费主义高涨，信用卡的优惠层出不穷……结果有不少年青人消费过度，有的债台高筑，有的铤而走险误入歧途。

除了同伴有一些悄悄话的交流或看些课外书以及文学作品外，很少人教导我们如何处理感情，男女关系等。结果，出现了很多早恋、未婚同居关系、不负责任的一夜情行为、产生了许多未婚妈妈、医院造了大量人流手术；结了婚的人不懂处理婚姻关系：婚外情的例子多不胜数、离婚数字不断上升；有些人甚至因感情问题而做出一些违法犯罪的事情。而多数人则是处在与他人复杂的、矛盾的、剪不断理还乱的情感纠缠中而不能自拔。

还有很多很多我们必须应用的软件，我们都没有装上；例如：人际关系的建立、时间的管理、情绪的控制……很多对我们影响深远的知识，我们都不能系统地学习得到。所以，大部分人的选择是：

1. 从模仿中学习：最容易被我们接触到的模仿对象，便是我们的父母，这种方式，也最广被人乐用。可惜的是，我们的上一代也可能被病毒所感染。有统计显示：在单亲家庭长大的，离婚率特高。有暴力倾向的上一代会带出有暴力倾向的下一代的机会较高。

其次是：为得到朋辈的认同，便模仿身边的同学、朋友的行为。正所谓：近朱者赤，近墨者黑；能否行上正途，机会参半。

再其次是，我们最容易接触得到的模仿对象，便是从传媒中找到。不过，不是所有的青春偶像都带健康形象或思想纯正，对黑社会英雄人物的标榜，粗鄙消极的电影电视对白，对婚外情、一夜情的渲染，真假难辨的信息大量充斥着报纸刊物、电影电视以及互联网，这些或多或少带有病毒的信息围绕着我们，挑战着我们的鉴别力、理性认识能力、情绪控制能力和智慧。曾经在电视里看过一集校园青春片，那个男主角老师居然跟那个女的老师说：我们住在一起好吗？我惊叹世风日下之时，更发现他俩的感情根本很肤浅，连情侣也谈不上，究竟，想表达什么的讯息？

2. 从错误中学习——一些反思能力强的人，能做到知错能改；但不少人却没有这样的自制能力；结果，一错再错，泥足深陷，不能自拔。有些人，遇到的错误超越了他能承担的能力，结果，一失足成千古恨。

响应问题

试想想，在过去的日子，你有没有从模仿中学习或从错误中学习的经历，

[illegible]

第2章 安装你的运作软件

----定下你的思想法则

错误的「思想法则」带来的快乐，却是一个短暂性的假象；祇有正确的「思想法则」才会带出真正「美满的人生」。

不错！你确实可以重新开始，过一个「美满的人生」，只要你愿意，重订你的个人思想法则，持之以恒，不久的将来，你将会成为你希望成为的人。

甚么是「思想法则」？

总括来说，思想法则就是关于甚么是对甚么是错、什么是重要的什么是次要的观念体系，思想法则是人为人处事的根本依据，是产生各种情绪的土壤。比如，作为家长的你认为“只有听话才是好孩子”，那么你就会要求孩子听话（而很少考虑你的话到底是否合理），而如果孩子不听话，你就生气甚至愤怒；再比如你认为“只有学习和工作才是人生中最重要的事情”，那么你就会把大量时间用在工作和学习上，会忽略了家人的存在和情感需求，而一旦自己稍稍休息一会就会产生“内疚甚或罪恶”的情感。很多时候，这个思想法则隐藏在人的心灵深处，支配着人们但却不为人们所知。

思想法则是在儿时因为周围重要人物的灌输和教育而来，很多是内化的父母的或师长朋友的价值观念，并不是天生就有的，因而将他们重新分析、识别和修正是不可能的，是完全可以做到的。这个过程是重新告诉你的头脑，让它成为你思想运作的逻辑，以及你执行一切行为时不可违反的原则。比如，如果你不够自信，在你做事的时候，就有一个声音告诉你“我不行，我不会做好的”，这个声音如果经常出现，那可能是在你的儿时，父亲或母亲经常对你说“你怎么这么笨，总是做什么也做不好”，所以现在的“我不会、我不好”是那时的父母所说“你不好”的声音的内化。而重新修改思想法则就是将这“我不好”修改成“这不是我自己对自己的看法，我还没有做怎么知道自己做不好？我相信自己努力做就一定会做好！”

还记得我们的脑袋是一台超级计算机，当中有一个附送的「服从软件」吗？我们的脑袋，会执行一切你认同的原则，日久便会成为你的思想法则，无论你的思想法则是对于与错！例如过去香烟广告不断将吸烟者与名车、美人、大自然自由奔放、骑士策马扬鞭等联系在一起，把吸烟者塑造成一受欢迎人物、健康形象。很多人接受了，便成为吸烟者。而事实是，吸烟是不受欢迎、绝不健康的。

很多人把「思想法则」错误地订立了，结果做成极大的伤害。举一个例子：一个人把喝酒与解闷联在一起，他误信了“一醉能解千日愁”，却没有找出「闷」的原因去解决，亦不知道喝酒不能解闷反倒“借酒消愁愁更愁”的道理。结果，愈喝愈闷、愈闷愈喝，最终成为酒徒。

所以，从现在开始，你要做一个决定：要放弃过往不正确的「思想法则」，

认识新的、正确的「思想法则」去执行你要过的新生活。开始时，会有一定的困难，因为旧的法则已经成为你的生活的一部份；不过，祇要你真心愿意去改变，必能成就。

请紧记：错误的「思想法则」带来的快乐，却是一个短暂性的假象；只有正确的「思想法则」才会带出真正的「美满人生」。

响应问题

请把一直以来困扰着你的事情写下来，并写出你认识和分析这些事情背后的思想法则是什么？你是怎样看待这件事情的？你是如何判断对错？这件事情涉及到你哪些方面的价值观的？然后看接下来所介绍的十二个「思想法则」是否对你有帮助？

一、「思想」的选择

不是事情如何发生在我们身上影响了我们的成就；而是，事情发生了在我们身上，我们选择如何响应影响了我们的成就。

「思想」影响我们对事情的「态度」，「态度」带领我们作出「行动」，而「行动」使我们得到「成就」，而「成就」又会改变我们的「思想」领域。

所以，若想改变你的将来、你的成就-----建立你的「美满人生」，你必须首先改变你的思想！你必须相信，而且是真心相信：你有能力改变你的将来，再配合「行动」，你的「美满人生」才会出现。

有人这样说：**「没有人的成就比他的思想大！」**是的！如果我们连想也不敢想的事情，一定不会成为现实。若非当年有人相信人类能登陆月球，然后以坚决的态度付诸行动，今天我们仍停留在月下幻想天上有嫦娥的境况。但是，今天我们不但有穿梭机，而且宇宙飞船已远征火星，普通人能作太空旅程已是指日可待的事。

但是要知道「思想」好象撒种子一样；**你撒下甚么种子，就会收甚么果实。**有如特蕾莎修女，她撒下爱的种子，结出爱的果实，造福世人，成为典范。另一个人物，希特勒撒下邪恶的种子，便结出邪恶的果实，造成生灵涂炭，变为一代魔君。所以，我们要控制「思想」，用合适的种子，才会结出理想的果实。（这也是我们要定下「思想法则」的重要原因）

幸而，我们确实能控制我们的「思想」，因为「思想」本身是一个选择。

有一天，你感觉很不舒服，拿着两片药片来到饮水机前面，发觉饮水机「没有水」！你与它纠缠了半天，摇出半杯水来。你当时可以有两个「思想」的选择：**「真倒霉！病了，想喝杯水送药也只得半杯！」**或许你也可这样想：**「真幸运！还有半杯水，上天对我也不错，知道我病了，也留下半杯水给我送药！」**很明显，两个不同的选择，会带出两个不同的态度；而这两种态度引发出来的行动与成就，亦会各走极端。

数年前，有两位香港人在菲律宾旅游时，因被诬告运毒而身陷牢狱三年多，后来经各方奔走而获释。回港后，其中一位——他的女友在他身陷狱中之时病逝说：**「为了补偿身边的人过去的关怀和自己失去的时间，他会加倍努力工作和珍惜与至亲的关系……」**另一位却说：**「要好好享受一下，去弥补过去失去的时间和狱中的痛苦……」**数年后，前者已经重新发展自己的事业，更计划置业安居，好好的照顾他年老的母亲。后者却成为了一个拾荒者！我们当然不会明白当时人的感受，但或多或少可了解到「思想」的选择带来的影响。

所以，不是事情如何发生在我们身上影响了我们的成就；而是，事情发生了在我们身上，我们选择如何响应影响了我们的成就。

要有「美满人生」，首先要培育自己拥有正面、积极的「思想」，把「好」的种子种到我们的脑袋里，让它长出「好」的果实来。

经过细致的观察 ,我们发现如下在日常生活中经常起作用的消极的思想和信念 ,可以对照右边的积极信念进行改观 ,先考虑自己经常有什么消极思想 ? 大声朗读几遍 (至少三遍) 右侧改进后的句子体会你的心情有什么变化 ?

消极思想和信念	积极改进后的语句
1、在.....方面我不行	在.....方面 ,我从来没有进行过新的尝试 ,怎么知道我不行 ?
2、我依赖..... ,他 (她) 如果不照顾我或者离开他我就觉得我无法很好地活下去。	我是一个独立个体 ,我为我自己的生命负责 ! 我要为自己的幸福和快乐负起切实的责任 !
3、我感觉大家不喜欢我。	大家不喜欢我是因为我不够喜欢自己 ,我不够自信 ,我相信我喜欢自己、接纳自己 ,大家就会喜欢我 !
4、我觉得哪方面都比别人差很多。	我是我自己 ,是天地之间的独立个体 ,我不必与他人比较 ,我既然存在就有存在的独特魅力 ,而且我会不断努力 ! 因为 “ 天生我材必有用 ” !
5、世界总有些灰暗的东西让人郁闷。	本来有白天就有黑夜 ,有晴朗就有阴霾 ,这才是真实的世界 ! 所以 ,我努力看到那些光明 ,同时也接纳黑暗 ! 这样我就心境平和 !
6、他人总是不够理解我。	只有我才最理解我自己 ,他人不是我 ,不懂在我的世界里发生了什么 ,因此我不强求他人的理解 !
7、我的父母总是不如别人的父母那样关爱孩子 ,因此我心里有些怨恨。	我的父母给我的最大恩惠就是赋予我生命 ! 无论我做多少 ,都无法报答这份恩情 ! 因此 ,我会好好爱他们 !
8、我总是觉得自己做得不够好。	追求完美本身就是一个误区 ,因为我为此付出了巨大的代价 ,很好好享受生活 ! 没有最好 ,只有更好 ,因此

我已经做得很好！

9、我这个人就是脾气不好。

我不要让情绪的奴隶而要做情绪的主人！发脾气深深有害于我的身心，因此，我决心调整自己，为自己的健康和情绪负责！

10、我这辈子就这样了，不会有什么大的出息了。

我这样说本身就代表我内心对美好生活的渴望！我相信通过我的努力和不断的尝试，生活总会一天比一天更美好，而事实的确是这样！

响应问题

试想想，过去有没有出现一些情况，本来会令你很不高兴，后来因为你改变了「思想」，使你的态度改变了，从而产生「好」的果效来。请你写下来。

二、「平衡」的定律

「平衡」的定律，是指若要拥有「美满的人生」，你必须兼顾这「人生七个重要的价值观」，在当中取得平衡。否则，到最后，可能令你遗憾终身。

要认识「平衡」的定律，首先要认识「人生七个重要的价值观」。它们就是：「事业」、「感情」、「财富」、「健康」、「良好的人际关系」、「崇高的品格」和「信仰」。在第四章，我们会详细了解每一个「价值观」的定义。现在，我们先要明白的是：这「人生七个重要的价值观」影响了我们人生目标、意义，是我们一切行为的原因和原动力。平衡意味着在我们追求其中一种或两种价值观的情况下要兼顾其他价值观的体现，不可过份极端。

有些人为了追求「财富」或「事业」上的成就，很努力地工作，获得很大的成就；但由于忽略了其它价值观，或不懂得处理其它价值观；结果，自己承受极大的伤害。

一名马上就要进行答辩从而获得博士学位的学生在答辩前四天因不堪学业压力或其它难以理解和体察的原因而轻生。

还记得一位「天皇巨星」级歌手(罗文)因肝癌病逝，有些他的朋友回忆说他在发病后仍坚持继续要饮酒。我想他把「健康」的价值太轻看了。

另一位也是「天皇巨星」级歌手(张国荣)却因感情困扰自杀了。(我引这两个例子，并非有任何不敬之意；本人亦是他们的歌迷，祇是惋惜他们的早逝。)

在你身边也不难发现一些虽然事业成功，但人际关系极差的人。

有些人为了达到功利的目的，不惜出卖了自己「崇高的品格」甚至「信仰」或者用通俗的语言来说是出卖了自己的灵魂或良心。实际上贪污受贿、尔虞我诈、欺行霸市等行为在表面上是为自己谋取了一己私利，但是如果这些人在深夜偶尔有机会手抚自己的心胸，就会感受到来自灵魂或良心的审判。不用等待正义或法律的惩罚，仅仅灵魂或良心的审判就足以让一个人心神不安了。

有些人很懂得赚钱，却过度消费或投资，使自己陷入困境。有些人……相信不用列举太多的例子，大家都可以想象，这些人一定生活得不快乐。就算别人看见他们一方面的成功，他们的人生也不能称得上美满。

「人生七个重要的价值观」好象一个有七个轴的马车轮，若七个轴长短不一，行起来便不畅顺。「平衡」的定律，是指若要拥有「美满的人生」，你必须兼顾这「人生七个重要的价值观」，在当中取得平衡。否则，到最后，可能令你遗憾终身。

响应问题

在你现时的处境中，你感觉最令你困扰，或你觉得自己最不懂处理的是那几

个「价值观」？请你写下来。

价值观对人的行为的支配常常是隐含的，是自动实现的，需要一个人静下心来仔细审阅自己行为背后的动力，才好理解支配行为的价值观。现在请你静下来，看看你现在投入精力最多的事情是什么？看看它的背后受到你自己什么价值观的支配？
