



我贫穷 我快乐

从贫穷中获取力量的生活哲学

李异鸣 著

我贫穷，我快乐
我贫穷，我自立

我贫穷，我自信
我贫穷，我友善
我贫穷，我感恩

我贫穷，我自强
我贫穷，我自尊

哈尔滨出版社



我贫穷 我快乐

从贫穷中获取力量的生活哲学



李异鸣 著

哈尔滨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我贫穷我快乐/李异鸣著.—哈尔滨: 哈尔滨出版社,
2004.11

ISBN 7-80699-168-9

I. 我… II. 李… III. 人生哲学 - 通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 091867 号

责任编辑: 邢万军
封面设计: 明天文化

我 贫 穷 我 快 乐

李异鸣 著

哈尔滨出版社

哈尔滨市南岗区贵新街 170 号

邮政编码: 150006 电话: 0451-86225161

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

网址: www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

北京海淀求实印刷厂印刷

开本 880×1230 毫米 1/32 印张 6.25 字数 150 千字

2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-80699-168-9 / B·41

定价: 15.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-86225162

前 言

有这样一则寓言故事：

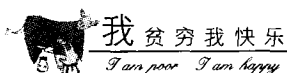
一位国王南征北战，征服了许多国家和地区。他拥有辽阔的土地，强大的军队，贤明的大臣，智慧的军师以及无数后宫佳丽和无数随从奴仆。可谓是享不尽的荣华富贵，吃不尽的山珍海味，穿不尽的绫罗绸缎。然而，国王却长期郁郁寡欢，闷闷不乐。于是，他就派自己的大臣们四处寻找欢乐的人。

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。

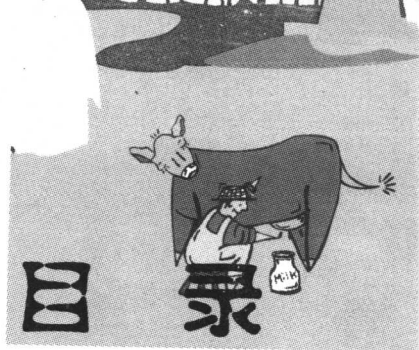
“不！我也曾因没有鞋子而沮丧。但是有一天，我在街上遇见一个丧失了一条腿的人，他的乐观和豁达感染了我，我才知道自己没有理由不快乐。”

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。



前言 /1

第一章 我贫穷,我快乐

焦虑和抑郁像一颗毒瘤 /3

避免强烈的情绪波动 /7

逃出忧郁的陷阱 /10

积极调整自己的心态 /13

培养富足之心 /16

以平常之心接纳生活 /20

第二章 我贫穷,我自信

自卑是最大的障碍 /27

你是自己最大的敌人 /31

我们并非一无所有 /34

贫穷来自你的思想 /39

不要让贫穷接近心灵 /42

贫穷是一生的资本 /46

第三章 我贫穷,我自强

怨天尤人于事无补 /53

自暴自弃最可悲 /59

贫穷是相对的 /63

贫穷是一生的力量 /69

学会勇敢和坚强 /73

态度决定一切 /77

天将降大任于斯人 /80

自强是惟一的出路 /84

第四章 我贫穷,我自立

贫穷并不可怕 /91

贫穷不是悲哀 /95

志当存高远 /98

- 你有你的优势 /101
- 给思想注满活力 /105
- 自助者,天助之 /109
- 勤俭节约是一种美德 /113
- 知识改变命运 /118

第五章 我贫穷,我友善

- 戒备让你孤独 /125
- 怎样才能摆脱孤独 /129
- 沟通交流可以缓解压力 /132
- 积极为自己减压 /136

第六章 我贫穷,我自尊

- 谨防病态自尊 /143
- 虚荣攀比导致心态扭曲 /148
- 贫穷并不可耻 /153

学会在贫穷中保持尊严 /157

第七章 我贫穷,我感恩

贫穷不是罪过 /165

别拒绝他人善意的帮助 /168

体谅家人的难处 /172

满怀感恩之情 /176

附录 宏志班的故事

第一章 我贫穷,我快乐

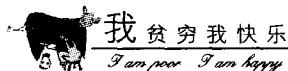


焦虑和抑郁像一颗毒瘤

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。

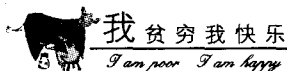
避免强烈的情绪波动

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，说政治上的胜利、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。”