

EARLY POPPERS: SECRETS OF SELF-STARTERS

及早爆破

自我启动者的秘诀

(美) 刘易斯·E. 罗森西
(美) 丹尼斯·麦克莱伦◎著
耿丹◎译

美国“激励博士”刘易斯·E. 罗森西，完成现代心理学的重大突破，帮你完善人生观，增加你实现自我爆破的可能性，使你的人生道路变得精彩绝伦。

这是一段奇妙的旅途，旅途中你要懂得着手实现自我转化——从“过去是”到“正在变”的转化。

因此，你要

- 准备好爆米花
- 然后放进微波炉
- 按下开始按钮
- 准备迎接“动力十足、营养丰富”的爆米花小吃

中国华侨出版社

EARLY
POPPERS:
SECRETS OF
SELF-STARTERS

及早爆破

自我启动者的秘诀

(美) 刘易斯·E. 罗森西

(美) 丹尼斯·麦克莱伦◎著

耿丹◎译

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

及早爆破：自我启动者的秘诀 / (美) 刘易斯·E. 罗森西 (美) 丹尼斯·麦克莱伦著；耿丹译. —北京：中国华侨出版社, 2012.4
ISBN 978-7-5113-2252-4

I. ①及… II. ①罗… ②麦… ③耿… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第045799号

版权登记号：01-2012-1832

Copyright © 2010 by Lewis Losoncy and Dennis McClellan
This edition arranged with Russo Rights, LLC 10522 Meadow Bridge
Lane, Fairfax, VA 22030, USA on behalf of DC Press, Sanford, Florida, USA
Through Andrew Nurnberg Associates International Limited

及早爆破：自我启动者的秘诀

著 者/(美) 刘易斯·E. 罗森西 (美) 丹尼斯·麦克莱伦
译 者/耿 丹
出 版 人/方 鸣
出版监制/张国辰
责任编辑/若 涛
策划编辑/刘 峰 卢娟娟
封面设计/马顾本
经 销/新华书店
开 本/700mm×970mm 1/16 印张/17.75 字数/210千字
印 刷/三河市华业印装厂
版 次/2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷
书 号/ISBN 978-7-5113-2252-4
定 价/30.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦三层 邮编:100028
法律顾问:陈鹰律师事务所
发 行 部:(010) 82605959 传真:(010) 82605930
网 址:www.oveaschin.com
E-mail:oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

谨以此书献给亲爱的盖比，我要向你奉上我的爱。是你的存在点亮了我的世界。

——刘易斯·E. 罗森西

谨以此书献给亲爱的辛迪，没有你的鼓励，我恐怕没有坚持完成本书的勇气。

——丹尼斯·麦克莱伦

鸣 谢

贯穿本书始终的是一个个主人公的亲身经历和故事，如果没有这些活生生的实例，恐怕我们将无法顺畅地向读者传递本书理论核心的实质精神和精髓，因此在此要向 40 年来持续给予我们灵感的南希·塞林格以及本书的灵魂人物鲍勃·霍恩表达最衷心的感谢。此外，本书还得到了编辑卡罗琳·莉的大力帮助，是她的卓越才能使本书更加趋于完美；同时还要感谢出版人乔纳森·彭内尔，在他的努力下本书得以经由 DC 出版社出版；正是这两位伟大的朋友将一张张手稿变成了一本精美的著作。感谢盖布丽埃尔·罗森西对本书所做的校对工作，同时还要感谢我的学生们，他们来自于艾尔福尼亚大学，尤其要感谢马克·扎卡赖亚、乔伊·霍纳、布拉德·拉姆西、莫妮卡·香农以及维克托·巴斯克斯对本书内容所做的第一反馈。最后，作为本书的两位作者，我们还要向各自的妻子表示深深的谢意，谢谢她们在本书创作过程中给予我们坚定不移的支持和鼓励，直到本书完成，她们（黛安和辛迪）都始终在无怨无悔地付出自己的一切。

引言

引爆玉米粒！改变你的生活！

对于人类来说，任何一件小事都有可能成就一次伟大的领悟。女儿盖布丽埃尔这一天央求我同意她自己动手制作爆米花，看着这个个头还不如厨房餐台高的小女孩，我决定不放过这个绝好的机会，我要通过这个生活中的小事让6岁的女儿领悟一个人生的哲理。

“好吧宝贝，先把爆米花放进微波炉。不过你必须在听到第一声‘砰’之后把爆米花拿出来。”

“为什么，爸爸？”

“因为我要从中告诉你一些生活的道理，盖比。”

“哦？！”

大概只哼唱了三句《最后的冒险》（美国儿童歌曲——译者），我们就听到了第一响爆破声，女儿迅速关闭微波炉，拿出爆米花，打开了纸袋。眼前的景象颇为“壮观”，袋子中只有一个金黄的玉米粒顶部开出了白色的毛茸茸的“花”，其余的则是“肚子”鼓鼓的，好像马上就要裂开一样；不管怎样，我和女儿找到了第一个爆破的爆米花，这对于我们来说会是永远难忘的记忆。

“盖比，看看袋子里的这些玉米粒，它们是从同一个微波炉里出来的。”

我静静观察女儿的反应，默不作声，就像暴风雨来临前的平静。其实我只是想在一个恰当的机会用一种恰当的方式让女儿接受一些道理，并能使其终生受益。

于是我指着袋子中唯一已经“开花”的玉米粒问她，“这颗玉米粒一定有着与众不同的地方，那会是什么呢？”

其实我私下里也在想，如果把第一个爆破的爆米花比喻成人类，那么人本主义心理学家恐怕要将其称为“自我实现”的榜样，积极心理学家则会将其看作是找到了自我爆发的力量。希腊哲学家亚里士多德曾将玉米爆破的过程称为从“潜势”到“真实”的转变过程，这些玉米粒已经不再“满足于”维持现在的样子，而是要利用“现在”积蓄转化的力量，转变成自己想要成为的样子，而这些玉米粒也完全有能力实现转化的过程。按照存在主义学者的观点来说，这颗玉米粒俨然是做出了一个选择，选择让自己的生命和生活更加充实和完整。

现在，在我宾夕法尼亚家中的厨房里，我和女儿找到了这颗“及早爆破”的爆米花！并由此发现了爆破后（转化）的爆米花与未爆破（常态）的爆米花之间存在的不同！

及早爆破的爆米花

及早爆破的爆米花是一种完全爆破。以人类为例，及早“爆破”的人拥有更明确的人生目标，更善于抓住一切机会，尽早有所行动；他们更容易投入到自己的事业中，是名副其实的行动派，一旦确立目标，从不拖拖拉拉；对于他们来说，只要学会游泳，只要能够潜水或是能够在生活的海洋中汲取力量，就绝不会满足于在岸边徘徊或只是在水面上漂浮游荡。

不过，及早爆破的玉米粒在微波炉内是如何对高温做出反应的呢？能够达到及早爆破的玉米粒，一定是浓缩的精华，它拥有向外最大化延展的潜力，拥有最大化实现“人生”的能力。因此，能够及早爆破的玉米粒就是那些可以首先抓住爆破机会的玉米粒！

及早爆破的爆米花是一种完全爆破

那么，为了达到最大化实现人生的目的，我们应该从那些精神上最快乐、心灵上最健康的人那里学到什么呢？通常认为，决定人生意义和实现人生目标的关键因素在于个人的世界观和人生观。纵观人类历史各个伟大的启蒙时代，我们普遍认为其中有三大积极人生哲学理论和两大积极心理学体系对于人类的自我实现具有十分重要的意义。这五大关于人生的哲学体系具有更深层的意义、更独到的见解、更深刻的智慧、更积极的态度和更幽默的形式，它们会让你在面对无望而充满挑战的人生时更加从容淡定、游刃有余。

能够及早爆破的人往往更懂得做决定，更懂得自己为何要在这里，懂得为自己的人生负责，懂得实现自我的意义；他们会对自己的期望和目标感到兴奋和渴望，不甘于让自己维持某种现状，而是热衷于完成亚里士多德式的自我转化；他们永远都在行进当中，不停地播种，直到收获参天的橡树，就像玉米粒最终变成了爆米花。

为何还要浪费时间？为何总要活在过去？请下定决心吧！下定决心做出改变！在激烈、沸腾的人生中勇敢向前！

现在让我们重新回到女儿盖比的世界，这回地点是我位于伯克郡的老房子，这一次我鼓励盖比再做一次试验。

“宝贝，你将一袋爆米花放进微波炉，这回时间可以停留得久一点。”

我们听到第一声爆破后又等了一段时间，等到更多的玉米粒充分受热，并且看到了微波炉内的纸袋已经开始像怀孕一样变得鼓鼓的。

“盖比，现在可以把纸袋拿出来了。”

我们打开膨胀的纸袋，看到已经有很多玉米粒“开出了花朵”，可仍有一部分是毫无生命迹象的黄色玉米粒。

“盖比，这些就是正常爆破的爆米花！”

正常爆破的爆米花

“盖比，正常爆破的爆米花最终也爆开了，但它们却算不上是完全爆破。这可能是因为它们没有意识到爆破的重要性，或者是出于恐惧，或只是过于谨小慎微，想先观察及早爆破的爆米花是如何燃烧的。我想，在这些爆米花看来，及早爆破的爆米花无异于是开创先河的先锋，或者是彻底疯了。但不管怎样，最终我们还是可以确定，及早爆破的爆米花一定会得到正常爆破的同伴们的尊敬和羡慕，后者无疑会希望自己也能够及早实现自我突破。”

正常爆破的爆米花会认为及早爆破的爆米花是“先锋”或是“疯子”。

“可是爸爸，正常爆破的爆米花要比及早爆破的爆米花多很多。”

“没错，盖比，这就是人生。我们大多数人都是正常爆破的爆米花，我们总是犹豫不决，等待着某事、某地、某时，或以某种方式来促使我们做出改变，变成我们想要成为的人；我们等待某人可以为我们指点迷津，负责为我们规划未来；甚至有时还会因为这些人没有令我们感到满意而对其横加指责。”

“我饿了，爸爸。”

“好吧，宝贝，先挑几个正常爆破的爆米花尝尝。要知道我们的任务还没有结束，现在我要再放进一袋爆米花。这一次我们要多等一会儿，看看最迟爆破的爆米花是什么样子。”

无疑，这回我们付出了极大的耐心。先是听到零星的几响爆破声，这一定是及早爆破的玉米粒“开花”的声音，盖比指了指微波炉，向我示意她对这些爆米花的赞美和敬意。接下来，我们继续等待，看到纸袋开始跳舞，正常爆破的玉米粒进入了爆破的高峰期。我和女儿一直等到爆破声逐渐减弱，这说明没有“开花”的玉米粒会越来越少；当整个纸袋变得鼓鼓的，似乎所有玉米粒都已经变成了爆米花时，我们从微波炉中取出了袋子，打开后发现几乎所有玉米粒都已经“开了花”。

“盖比，现在我就给你讲讲那些最迟爆破的爆米花。”

最迟爆破的爆米花

最迟爆破的爆米花其实从未真正地完全“开花”。证据很明显，与及早爆破和正常爆破的爆米花相比，它们从未实现“魔术般的”自我转化和自我突破。无论是出于自卫、恐惧或是对过去美好时光的恋恋不舍，总之这些不愿做出改变的玉米粒十分乐于维持现状，它们宁可躺在人生的沙发椅上睡大觉。

最迟爆破的爆米花从未真正地完全爆破。证据是，它们从未像及早和正常爆破的爆米花那样实现“魔术般的”自我转化和自我突破。

这些最迟“爆破”的人往往总是喜欢抱着过去不放，拒绝接受任何新鲜事物，但又迫于社会的压力，或是出于对别人的嫉妒和恐惧，他们最后不得不在外力的作用下实现最后的“爆破”；然而这种“爆破”终究是被动的、消极的，对于这些人而言，这只是一种迫于环境的成长。

你或许还会发现，最迟爆破的爆米花通常会两个同时爆破，正如某些专家指出的，这是一种“自杀式协定”的爆米花现象，即“你死我就死！”

这就是完整的爆米花哲学。我为自己的行为感到骄傲，因为我是一个好爸爸，将这个重要的人生道理告诉了女儿。不过盖比好像并不想就此结束她在厨房里的学习。

“可是爸爸，这些根本没有开花的玉米粒是怎么回事呢？这些棕黄色的？它们又被叫做什么呢？”

我沉吟片刻，看着可爱的女儿和她手上的爆米花纸袋，开口说道：

“它们是零爆破爆米花，它们永远都不会做出改变，永远只是存在着的玉米粒而已！”

你的人生观决定了你能看多远

罗马非一日建成。要想取得惊人的成就，仅靠几天的临阵磨枪是不可能激发出富有创造力的思想和激情四射的雄心壮志的。人类的意志需要日复一日的强化和延展，每一天都有新的内容，每一天都有新的创意，精神世界需要一个成长、超越和转化的过程。如今人类已经是地球的主宰，并已成功登上月球，有能力治愈许多疑难杂症，人类社会也是一个汇聚了可以说一千种不同语言的人类大家庭。毋庸置疑，每个人不断跳动的的心脏中都怀揣许多梦想，并渴望能够找到实现这些梦想的途径和方法；每个人的内心都在不断地为实现梦想而鼓劲，清除一切阻碍实现梦想的障碍，一个富有建设性的决定会帮助你不断向前和向上，而不是后退和下降。有些人将生命中每一天所面临的挑战和每一天的“失去”看作是没有意义的错误和过失，而有些人则会将顽疾和重症仅仅看作是一个麻烦事而已。

一次休假，我在家附近市场的地下停车场通道里看到了一对快乐的孪生连体姐妹，她们一个在努力地推购物车，另一个则费力地坐在购物车里，由于连体，她们的身体必须努力地靠近彼此；看着她们，我觉得生活是那样美好，尽管她们的年龄加起来才40岁，并且从一出生两个人就只能如此“紧密”地生活在一起，但这对孪生姐妹却依然能够如此乐观向上地生活，依然能够对他人露出最真诚甜美的微笑。

然而几分钟后，就在同一个停车场里，我又看见两个男人互相指着彼此大声谩骂，原因是为了争夺一个更好的停车位，他们边走边骂，直到走出停车场后进入市场，叫骂声依然不绝于耳。其实对于他们来说矛盾发生时就是一个极好的自我进步机会，可他们没能抓住这个机会，实现自我突破。

事实上每个人都想知道，到底该如何才能像那对姐妹那样充满韧性和微笑地

生活，而不是像那两位“零爆破”的司机一样混沌地活着！

有些人认为自己的人生十分糟糕，整日闷闷不乐、郁郁寡欢，这些对人生手足无措的人总是感觉世界处处和自己作对，做什么事情都不顺利，情绪上很容易低落。因此对待这些人，首先至关重要的就是帮助他们摆脱消极的人生观，战胜消极的人生态度，让他们重新对人生积极起来。

人一旦选择只看重人生和人性的阴暗面，就注定只能得到“零爆破”的结局，他们也会为自己的拙劣的人生观付出沉重的代价。可悲的是，许多人从来就没有意识到自己的人生其实是在不断行进和转化的。这里我要再次强调，这个行进过程中的主体（人）到底会发生怎样的转化，完全取决于他（她）当下对人生的态度。

诚然，我们的人生可能会有很多不足，与朋友、邻居或那些功成名就、大权在握的人相比，我们没有更多的财富，没有足够好的运气，或者没有更漂亮的容貌，我们不能赢得世界冠军，不能得到一份最好的工作；我们没有接受过最好的教育，不能像美食家那样品尝到最美味的食物。但是，无论每天晚上睡的是 5 万美金一晚的顶级酒店，还是南太平洋岛的奢华别墅，或是普通公寓的简陋床铺，我们所有人都有一个毋庸置疑的共通点，即我们必须自己选择自己的人生态度，必须自己选择到底该如何利用既有的人生观来更好地规划自己的人生、创造一个更加美好的世界。只有这一点才是人类一生最宝贵的财富！

本书的宗旨即是致力于完善你的人生观，增加你实现自我爆破的可能性，使你的人生道路变得精彩绝伦。这是一个奇妙的旅途，旅途中你要懂得着手实现自我转化——从“（过去）是”到“（正在）变”的转化。因此，你要

- ◆ 准备好爆米花。
- ◆ 然后放进微波炉。
- ◆ 按下开始按钮。
- ◆ 准备迎接“动力十足、营养丰富”的爆米花小吃。

及早爆破的爆米花懂得什么

所谓“动力十足”，是指你能够最大化的利用个人的宝贵资源，充满激情和力量地改造和完善自己的人生和世界；而“宝贵资源”正是你对自己和人生的态度。及早爆破的人懂得：人生观和人生哲学往往会对人的思想和精神产生深刻影响，会决定着人对成功的渴望和动力，而这却是外部环境的影响所不能比的。一个人的人生观往往对其个人发展有着举足轻重的影响力，甚至超过了阅历、成功、失败、幸运、命运、功名、金钱、气候、疾病和死亡。你的人生态度可以让你在身无分文时变得富有，也可以让你从百万富翁变得一文不名。总而言之，你的人生哲学往往决定了你是生活在天堂还是地狱。

你的人生哲学往往要比外部环境更容易对你的精神、思想和对成功的渴望产生影响力。

人生观对一个人的重要影响还体现在对幸福的追求上。因为一个人的人生观是不会轻易丢失的，我们无需整日提心吊胆，担心控制的力度不当。它永远都属于我们，由我们自己决定它的发展方向。

如果我们总是期待世界上的任何事都顺遂心愿，那么无疑表明我们的人生观是错位的，事实上，幸福是一种“内心工作”，是发生在我们内心的“战争”，我们对人生的态度往往可以扭转不利的客观环境。

人生在世，最伟大的任务之一就是培养自己树立积极的人生态度和人生哲学，因为其会帮助我们的人生不断地向上和向前——就像及早爆破的爆米花有能力尽早实现自我爆破一样。就让我们从今天做起，而不是日复明日！只有这样我们才能及早出发，比别人提早实现自我爆破，使我们的世界更加精彩。

哲学不存在于外；而在我们的内心最深处

哲学和心理学并不只存在于宇宙、办公室或带着锁的房间。从动机学、心理学和精神学上来讲，人类其实每天都生活在哲学世界中。

是的，我们是时刻在呼吸并具有多种生理机能的人类，但我们也会思考、感觉、行动和反思，正因为如此，我们才与动物存在本质区别，也不同于那些冷冰冰的石头。通过阅读本书，你会惊奇地发现自己的生命一直在进步，并且已经学会和接受使自己“哲学化”和“心理学化”。

或许我们往往还意识不到自己人生中的哲学价值，大多数人都只是活着而已。但隐藏在生命本身之下的深刻意义却是：我们对人生的看法和假设通常决定着我们将看待事物的方式，尤其是可以塑造我们的想法、感觉和行为。举例来说，如果一个人的人生观中认定“人类社会就是一个自相残杀的残酷世界、人与人之间的相处就是互相利用”，那么其待人接物、为人处世的方法就一定与那些认定“世界是美好的、人与人之间是和谐共存的”人完全不同。当我意识到人类会因生存环境和所受文化的不同而有所区别时，我似乎就可以稍微理解不同国家的不同现象；但如果一味地认为地球上所有人类都应该是一样的，那么身处一个陌生的国度，就一定会更加自我、自讨苦吃。如果某人的人生哲学认同“上帝会提供一切”，那么与“上帝只会帮助需要帮助的人”相比，前者的人生道路一定不会特别顺利和精彩。因此，人生观通常会影响人们的思想、感觉和行为，而这些却是可以决定个人成长世界“树立还是崩塌”的关键因素，因为人类的行为通常是建立在潜在的信仰之上的（尽管我们或许对其毫无察觉）。

人生态度可以决定生命质量。对人生有了新的认识，如同给予了我们新的生命。这是绝对的真理！

本书希望能够成为催化剂和推进器，帮助大家更深地认识到哲学与心理学是

一片肥沃的土壤，可以“长出”许多足以影响一生的新观念和新思想。这里的“新”并不是指最新的流行和风尚，而是一种永远“新鲜”的保障：保障你更深入地接受这些新的理念，早日实现自我突破；让改变人生的观念变成你生命和人生中的一部分。

丰富自己的人生哲学通常有两大理由。一、人生哲学是一笔巨大资源。因为观念往往会给予我们处理某些事情的力量，帮助我们更冷静地让事情达到圆满的结果；或许正是由于哲学观的不同，一个人可以有勇气登上月球，而另一个人却胆小得不敢一个人生活。二、人生哲学至关重要、必不可少，因为它会让我们在人生的道路上占尽先机，让我们在看待世界时拥有一个可靠的参考；只有先确立人生观，我们才有能力应对繁杂混乱的外部世界，因此对待人生的看法和观点就是我们个人最宝贵的支持力量。

可以想象一下那些在人生道路上完成“及早爆破”的人们，他们时刻都是在不断向前！不断向上！法国“自我暗示”理论之父埃米尔·库埃曾指出，我们每天早上醒来时都应该对自己说：“每一天！每一天！每一天我都要让自己的各个方面变得更好！”

是的，当一个伟大的思想和观念帮助我们实现自我突破时，我们会发现自己正在越变越好！每一天！各个方面！

及早爆破——富有行动力的思想和观念可以“驱使”人们不断向前向上

“及早爆破”的概念，是浓缩了人类历史两千五百年以来各种伟大理论的精华，集合了历史上各时代出现的伟大哲学智慧和现代心理学理论，其主旨无非是引导人向前向上，实现个人世界里的自我突破。十分感谢各历史时代出现的各派伟大思想，正是它们的远见卓识才造就了现在的我们可以站在巨人的肩膀上看得更远、更广；这些伟大的思想家就是我们的老师，是他们教会我们更加成熟地看

待世界和自己，他们的一句至理名言，或是一次深邃的思考，就足以触动我们的灵魂和内心。此外，当代心理学理论也发展得极为成熟，其观点极富感染力，可以完美地深入人类的内心世界，从而影响了一大批“功勋卓著”的时代风云人物出现，他们来自政界、经济界，甚至包括某些宗教、教育和医学理疗界人士。

现在，我们要将这些伟大思想转变成我们自己的一部分，让它们来帮助我们更好地成长。不过这里还有更重要的一点，即我们要在人生的“工具箱”里额外补充一个最具影响力的“装备”——我们的人生观。

人生最重要的目标是什么？答案是：绝不浪费任何一点时间！我们承认，某些哲学体系不能对人类产生积极影响，也就是说，不能引导人向前和向上；但这并不意味着所有哲学思想都是无效和无益的。对于人类来说，只要头脑中能产生“及早爆破”的念头，就意味着会获得更多的“爆破”机会，会少走许多弯路。对于挖土来说当然是铲子比较重要，可如果目标是爬高，那么此时需要的就是梯子。

本书所涉及的哲学思想绝不是指那些可以为个人错误行为开脱和找寻各种借口的哲学观点和态度，也不会引导人们一味责怪和归咎于那些令个人受挫的外因，我们拒绝接受那些为人生涂抹灰色和失望的哲学理论，拒绝胡乱地将人们所处的环境比喻为逆境。这里所说的“及早爆破”，是一种对各种哲学体系的精挑细选和精华总结，它将几大积极哲学理论汇集在一起，给予我们改变自己、实现突破的力量。因此，这些哲学理论就是可以让我们向上攀登的梯子：

1. 存在主义。最早产生于 19 世纪，成熟发展在 20 世纪，西方哲学主要流派之一，倡导以人为中心，尊重人的个性和自由。我们可以从中学到，鼓励生命体中存在的内在紧迫感，“催促”人们在存在的基础上尽快有所行动，创造一个更加美好的世界。我们是活生生的人，活在当下的人，一旦意识到某件事是重要的，就应该立即付诸行动；因为只有我们自己的“所作所为”才是掌握自己人生和命运的主宰。因此，你是活着的！请立即开始真正地生活！

2. 人本主义心理学。最早产生于 20 世纪后半叶，主要提倡个人态度比个人

经验更重要，不要将自己对人生和未来的态度仅限于狭隘的过去经历。态度决定一切。

3. 实用主义。最早产生于 19 世纪，20 世纪在美国成为一种主流思潮。我们可以从中领悟到人类梦想的力量和价值，我们只有坚定某种信念，毫不动摇、坚持不懈，才会让我们的人生变得更美好，因为梦想会鼓励我们尽快付诸行动，并渴望寻求将梦想变为现实的最佳途径。能够实现梦想的人，必须是首先拥有梦想的人。因此，请相信人生意义！找到解决办法！

4. 斯多葛主义。最早产生于公元前 4 世纪，之后一直绵延发展至公元 2 世纪，是希腊化时代一个有极大影响的思想派别。我们可以从这种哲学体系中懂得，理解并接受现实是刻不容缓的，现实世界的事物如何发生并影响我们，关键取决于我们如何看待它。因此态度决定一切。即使周围的世界充满艰辛，我们仍要学会让自己的心境平和，接受世界带来的挑战，笑看人生，从每一次挫折中挖掘更深层的人生意义。因此请学会接受现实！

5. 积极心理学。这种哲学理论能教会我们如何将重点放在自身、他人以及外部环境的有利因素上，从而将它们转变成开拓自己人生的一部分。