

白云峰 著



# 青春冲浪

改变青年人一生的49个瞬间

北京出版社

# 目 录

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| 前言：超越生命的障碍.....                   | 1   |
| 开心是一件最漂亮的衣裳.....                  | 5   |
| 不做工作的奴隶 .....                     | 13  |
| 跟着天才们一起思想 .....                   | 23  |
| 命运是整个生命的故事，<br>新的一章也许从明天早晨开始..... | 31  |
| 英雄不是最棒的——成功学新视角 .....             | 41  |
| 唤醒你的直觉力 .....                     | 47  |
| 我们没钱，是我们没能像有钱人那样思想 .....          | 55  |
| 女孩子的梦幻跑车：白领丽人 .....               | 65  |
| 七种时代宠儿的课程 .....                   | 79  |
| 最新探险——互联网络时代 .....                | 87  |
| 你脚下的“地震”来临时 .....                 | 95  |
| 听从另一个“我”的指挥——自我暗示过难关.....         | 103 |
| 前进的桥，要边铺边走.....                   | 111 |
| 戴上面具，还是保持本色.....                  | 119 |
| 交五种不同类型的朋友.....                   | 129 |
| 说服人不如去煽动人.....                    | 137 |
| 防范你生活中的小人.....                    | 147 |
| 穿上你最漂亮的衣服，给别人一个好心情.....           | 163 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 时刻提醒自己——“我是最重要的人物” .....     | 171 |
| 起初并不在意的人，往往是你情感的归宿 .....     | 179 |
| 朋友看你的缺点，路人                   |     |
| 看你的美丽，寂寞是一种境界 .....          | 187 |
| 一个人就是他想的那种样子 .....           | 37  |
| 都市流行语：Sell Yourself .....    | 205 |
| 定力：不可思议的力量 .....             | 213 |
| 下世纪最有前途的七种职业 .....           | 221 |
| 赚钱的十个层次 .....                | 229 |
| 把不相关的事连在一起想想 .....           | 235 |
| 明知吃了亏，但最先笑出声的总是你 .....       | 243 |
| 做一个好听众 .....                 | 253 |
| 沉默和与演讲是同一种心情，要善于适度表现自己 ..... | 261 |
| 百万富翁告诉我们：像“高老头”那样才能发财 .....  | 269 |
| 凌晨4点的人生哲学 .....              | 277 |
| 不论大小，按自己的想法先干成一件事 .....      | 285 |
| 朋友是一双神奇的大手 .....             | 293 |
| 选择职业像选择服装，                   |     |
| 时髦的花哨一时，名贵的伴你终生 .....        | 299 |
| 轻浮的乐观不如沉重的清醒 .....           | 307 |
| 懂得选择，才能通向心中的罗马 .....         | 315 |
| 你不想独占某件事物，就没有成功的可能 .....     | 323 |
| 放弃现有的一切，到一个完全陌生的环境工作 .....   | 331 |
| 体验疯狂，看自己能坚持多久 .....          | 339 |
| 好奇心的禁忌 .....                 | 349 |
| 对这份爱只相信感觉 .....              | 357 |
| 勇敢地到男孩子的身边去，看看能为他做些什么 .....  | 365 |
| 约会在最愉快的时候结束 .....            | 373 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 与一个年长你十岁的异性交流感情内隐..... | 379 |
| 征服心中完美异性的十条法则.....     | 387 |
| 男人四味和女人的四种心情.....      | 399 |
| 学会真正的流泪，懂得直面人生痛苦.....  | 411 |
| 多年将收到的信重读一遍.....       | 419 |



## 开心是一件最漂亮的衣裳

在我们周围，是开心快乐的人多，还是忧愁痛苦的人多呢？由于经常听到别人抱怨生活中的苦恼，渐渐自己也学会了，便形成了一种认识上的误区，以为这个世界上痛苦更多些。

美国心理学家大卫·米勒和埃德·戴纳尔在长达 10 年的时间里对 100 多个国家和地区的不同种族、年龄、职业和社会阶层的 1 万多人，进行了包括跟踪调查在内的各种调查，结果发现：认为自己快乐的人的比例远远高出人们的想象。综合各种调查结果显示：约有 30% 的人说自己“非常快乐”；50% 的人说自己“比较快乐”；而认为自己“不快乐”的人仅占 8%。

这个调查结果告诉我们，快乐是人的天性！

根据调查，100 个天真无邪的儿童和 100 个年逾花甲的老人表示感到快乐的比例并没有明显的差别；白种人回答自己快乐的比例并不比黑人和黄种人高；生活压力沉重的日本人和享受高福利待遇的北欧人同样感到快乐；生活在后工业化时代的美国人与太平洋小岛上的土著人在这方面也没有太大差别……

在两位学者进行的众多调查中，最耐人寻味的是有关物质财富多寡与快乐程度之间关系的调查。他们发现，1995 年美国人均收入比 1957 年增加了两倍多，但在按同样条件（人口男女比例，年龄，职业，种族构成等）抽取的样本中，回答自己非常快乐的

人却从 1957 年的 35% 降到了 29%。而被《福布斯》杂志选中的全美 100 名富翁中，回答感到快乐的人的比例并不比纽约地铁站里被随机抽取的 100 名流浪汉高。

一般来说，稳定、宽松的社会生活环境是快乐的重要前提，但是，其作用与个人性格、生活经历以及生活的小环境（如家庭、工作环境）相比，则是相对次要的。两位学者曾在 80 年代后期前往种族隔离政策盛行的南非进行调查，结果发现，普通的南非黑人表示自己感到快乐的比例竟然与白人不相上下。

从个人性格角度讲，自爱、自信对于快乐是最为重要的；其次，快乐的人都有较好的自我控制能力；相反，缺乏自制力、有酗酒吸毒等不良嗜好的人经常感到痛苦、失落；再有，快乐的人多数是外向型性格，易与他人交往。

在生活小环境方面，两位学者特别强调了信仰与婚姻的重要性。他们通过调查发现，虔诚的教徒或有其他明确信仰的人比一般人更快乐。同时，理想美满的婚姻也是快乐的添加剂。据这两位学者及其他研究人员统计，70 年代到 80 年代之间，美国已婚者有 39% 的人表示自己“非常快乐”，而未婚的成年人中作出同样回答的只有 24%。

两位学者的调查研究，给了我们一个很明确的结论：快乐作为一种心理感受是非常主观的。1000 个人心中有 1000 种快乐，你的快乐在别人看来可能是海市蜃楼，别人充其量只能看到你喜笑颜开的表情，你内心深处“仙人自得其乐”的情感又有谁知？

正是由于快乐的这种多义性，人生的任何一种举动都可以赋予快乐的含义。选择是一种快乐，坚守也是一种快乐；花钱是一种快乐，节省又是一种快乐；追求异性是一种快乐，孤芳自赏同样也是一种快乐……

## 开心是一件最漂亮的衣裳

台湾妇女心理学家印黎美女士走遍华人圈，也访问了很多欧美国家，她经常向人们提出这个问题：“如果能再活一辈子，你准备怎样生活？换句话说，你准备在哪些方面做出改变？”

一天，她听到了一个十分出色的答案，那是在风车与足球之国的荷兰：

如果我能从头再活一辈子，我会少说多听；

我会经常请朋友们来家吃饭，哪怕地毯有了污痕，沙发褪了色；

我会非常耐心地听爸爸回忆他年轻时的荒唐经历；

我绝不再夏天关闭汽车的窗子，只为了我的头发刚做好，刚喷过发胶；

我会陪着那支点燃的雕成玫瑰状的红蜡烛，不会让它自己慢慢融化；

我会像孩子们一样躺在草地上不怕草把衣服弄脏；

我会在看电视时少哭少笑些，而在观察人生时多哭多笑些；

我会多分担一些我丈夫的责任，不让他太辛苦；

我会有病就躺在床上，不认为事事非有我的参与不可；

我不会乱买任何东西，只求适用、结实；

怀胎九月，我不再恨不得早点分娩，好早一点恢复体形，相反，我会认为生育是女人创造的奇迹，与胎儿相处得越久，这种对生命的体验就越强烈；

孩子猛吻我的时候，我永远不会说：“慢点，先去洗手好吃饭”；

我会更多地说，“我爱你”，“我很抱歉”；

.....

总之，我会平静、自然地生活，保持快乐。

这位妇女的回答给我们提供了一个寻找快乐的宏观方法，即站到自己人生的终点（无论是真的站在那里还是在想象中）审视自己的人生，人在死亡面前会获得一种净化，会在一瞬间明白苦苦思考了一生的道理，会找到金光灿灿的“人生价值”。那位妇女正是在这种审视中，为后半生的快乐铺垫了一个的坚实基础。

如果面对死亡时，我们都能体验到快乐的含义，那可以让我们快乐的事就太多了。

有一个问题，你可问问自己，也可以去问周围不开心的人，你为什么快乐呢？为什么生气，为什么痛苦？为什么烦恼？

“老板不赏识我；男朋友不再喜欢我了；不做事只会拍马屁的人居然升迁得比我快；街道交通太乱我害怕；孩子让人心烦；我笨，作业太多啦……”

当人们这样诉说的时候，实际上是把自己放到了一个傀儡的位置，身上拴了一条线，线的另一端交到某种事情的手里，由事件牵动你的心。事件完美，你就高兴；事件不合心愿，痛苦就层迭不穷——生活中哪有十分完美的事情？如此你岂不是要痛苦一辈子？

在生活中，不合理的信念与想法带给人的痛苦，往往超过了许多事件的影响力。

一种是人们不单喜欢命令别人也喜欢命令自己，“我应该，我必须，我一定要……”这种没有弹性、强迫要求的命令，在生活中俯拾皆是。

另一种不合理的想法是对事情做莫名其妙的解释：你请同事或朋友到家里吃饭，不巧阴错阳差，几道菜做下来都不顺手，与预期的差一大截子，虽然朋友们并没说什么，但你在他们走后就一直忐忑不安，以为朋友们一定会讥笑你爱吹牛，或者根本没有诚意请客……

第三种不合理的想法是，给自己或他人不恰当的评价，例如：“我真是一个笨蛋，我是个无用的人，什么事都干不好……”照这样的评价，人必须能干，出众，美丽，聪明才有生存的价值。果真如此，那些不聪明，不美丽，不能干的人岂不是都该引咎自杀？

身体的病痛，生活环境的艰辛，当然会影响人的情绪，但是，如果脑子不清醒，不能正确判断事物或理解事物，那对自己造成的伤害才是致命的。这种伤害也许就会毁了幸福生活的信心。

我读过一篇文章，读了就忘不了，现在我想把它推荐给大家。

“为了这绝望的爱情，我已经过了很长时间沮丧、疲倦、行尸走肉的日子。昨晚从煤矿灾难现场采访回来，因痛惜生命的脆弱和无助，躺在床上不能入睡。清晨，当第一道阳光照入，我决心为那已经奄奄一息爱情做最后的努力。我想，第一件该做的事是到花店买一束玫瑰花，要鹅黄色的，因为我的女友最喜欢黄色的玫瑰。

到了花店，一桶桶美艳的，生气昂扬的花正迎着朝阳，开放。

找了半天，才找到放黄玫瑰的桶子，只剩下9朵，每一朵都垂头丧气，“人在倒霉的时候，想买的花都垂头丧气的，”我在心里咒骂。

“老板，”我粗声地问，“还有没有黄玫瑰？”

老先生从屋里走出来，和气地说：“没有了，只剩下你看见的那几朵啦。”

“每一朵的头都垂下来了，我怎么买？”

“喔，这个容易，你去市场里逛逛，半个小时后回来，我包给你一束新鲜的，有精神的黄玫瑰。”老板陪着笑，很有信心的说。

好不容易在市场熬了半个小时，再转回花店时，老板已把一束元气淋漓的黄玫瑰用紫色的丝带包好了，放在玻璃柜上。

我不敢相信自己的眼睛，我说：“这就是刚刚那一些黄玫瑰

吗？”——它们垂头丧气的样子还映在我的眼前。

“是呀，就是刚刚那黄玫瑰，”老板还是笑眯眯地说。

“你是怎么做到的，刚刚明明已经谢了，”我听到自己发出惊奇的声音。

花店老板说：“这非常简单，刚刚这玫瑰不是凋谢，只是缺水，我把它整株泡在水里，才20分钟，它们全又挺起胸膛了。”

“缺水？你不是把它插在水桶里吗？怎么可能缺水呢？”

“少年仔，玫瑰花整株都需要水呀，泡在水桶里的是它的根茎，就好像人吃饭一样，但人不能光吃饭，人要用脑筋、有思想、有智慧，才能活得抬头挺胸。”

我听了非常感动，愣在那里：呀，原来人要活得抬头挺胸，需要更多智慧，应当把干枯的头脑泡在冷静的智慧水里。

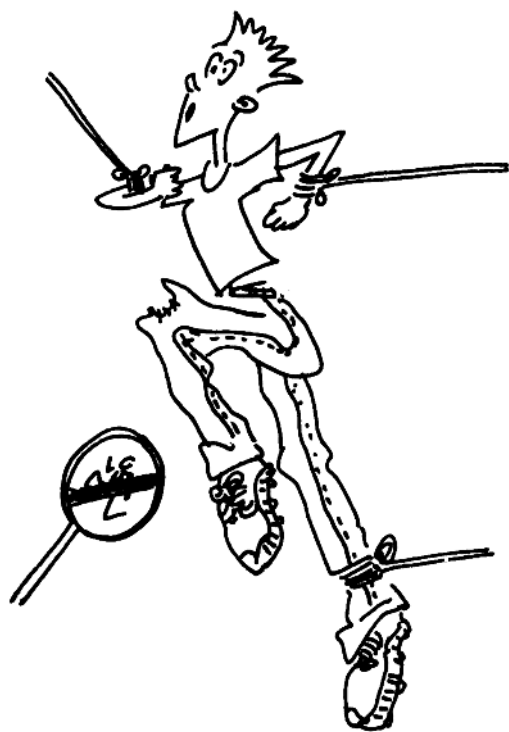
当我告辞的时候，老板拍拍我的肩膀说：“少年仔，要振作呀！”这句话差点使我流泪走回家，原来他早就看清我是一朵即将枯萎的黄玫瑰。

回到家，我放了一缸水，把自己整个人埋在水里，体会着一朵黄玫瑰的心，起来后通身舒泰；决定不把那束玫瑰送给离去的女友。

那一束黄玫瑰每天都会泡一下水，一星期以后才凋落花瓣。

这是在十几年前，对我影响很深的一件事，从那一次以后，我就知道了一些买回来的花朵垂头丧气的秘密。最近找到这一段笔记，感触和当时一样深，更确实地体会到，人只要有细腻的心去体会万象万事，到处都有启发的智慧。

一朵花里，就能看到宇宙庄严，看到美，以及的快乐。





## 不做工作的奴隶

人的一生中，可以没有很大的名望，也可以没有很多的财富，但不可以没有工作的乐趣。

工作是人生中不可或缺的一部分。如果从工作中只得到厌倦、紧张与失望，人的一生将会多么痛苦；令自己厌倦的工作即使带来了名与利，这种光彩也是何等的虚浮！

要从工作中得到乐趣，那么首先不要让自己变成工作的奴隶，而要让自己变成工作的主人。无止境地日夜工作正如无止境地追逐玩乐一样不可取。

工作不仅仅是为了生存，更是为了给个人的生活赋予意义，给自己的生命赋予光彩。

人们曾经认为，压力是工作场所存在的一种无伤大雅而又不可避免的现象；如今，这个问题引起了新的重视；人们发现它是一种代价高昂的危害。

微软公司总裁比尔·盖茨曾经说过：“从思考问题的角度来说，人在宽松的环境中思维比较敏捷；有人认为，人在紧张环境中思维比较敏捷——这种看法是胡说八道。”

就压力对健康的影响进行的新的研究加剧了这种担心。

美国普林斯顿大学和洛克菲勒大学的科学家组成的一个研究

小组报告说，猴子的大脑中负责学习和记忆的区域——制造细胞的能力在压力下有所下降。今年3月发表的又一项研究报告发现，避免压力也许能够防止感冒。由于对压力带来的危险有了更多的了解，雇员们正在采取各种办法避免这种危险。

美国著名黑人演员埃迪·墨菲每当压力过重的时候便在办公桌上玩微型赛车或玩以《星球大战》影片中的人物为原型制作的活动玩具。墨菲说：“你必须找到一种释放压力的办法。那种压抑的感觉越来越强烈，好像不休息两分钟你就会爆炸似的。”

各大公司的老板们在缓解职工压力方面也绞尽脑汁：

设在密苏里州堪萨斯城的古尔德—埃文斯—古德曼同仁公司在公司一个僻静的角落搭起一顶帐篷。这个供职员们休息的舒适帐篷里有干净的床单、枕头和闹钟。公司的办公室里甚至还有一只狗。这种狗是一个职员喂养的，却被视作公司的吉祥物和压力缓解器。

设在新泽西州纽瓦克的电气公共服务公司为雇员开设了瑜伽功和缓解压力的课程。

联信公司开设了太极拳和减轻压力的课程，还为孕妇设置了课程。这家设在新泽西州莫里斯敦的公司还开设了由临床专家接听的免费热线电话。

设在波士顿的一家公共关系公司每季度给每个雇员75美元津贴用于背部按摩、学交谊舞、滑雪或定期到健身房健身等缓解压力的活动。公司还出钱赞助雇员每月两次外出游览。

即使如此，工作给人们造成的压力仍然越来越大。

国际调查研究公司公布的一项全球性调查研究报告表明，时常提心被解雇的人所占的比例从22%猛增到44%。

这家民意调查公司对45万职员进行了民意调查。该公司总裁

约翰·施塔内克说：“我们获得的信息是：职员们面临的压力越来越大。”

北卡罗来纳州查珀尔希尔的社会福利工作者约瑟夫·帕斯托说：“我们再也停不下来了。60年代，我们曾以为有一天能够享受到安逸的生活。如今，技术却使我们成为工作的奴隶。”约瑟夫参与管理因特网上一个关于工作压力问题的网页。

当人们谈及“压力”这个词的时候，总是提到外部的压力，工作的压力、金钱的压力、舆论的压力等等。应该说压力是精神与身体对内在与外在事物的生理与心理反应，它具有下列特性：主观性，同样的事件有人觉得有压力，有人却不觉得怎么样；双重性，同样的压力有人认为对自己有帮助，然而有人却认为对自己有副作用；活动性，压力会因为对每一个人造成的严重性不同，而产生程度不同的压力。

德国医学博士汉内斯·林德曼说：我们的负担本来就够重的了，可有些人还整天一副忧心忡忡的样子。这实在没有一点好处，对人心理上的危害也不小。人们总是试图借助最新药物来抑制这种紧张感，但事实上我们应当摆脱对药物的依赖，不妨为自己树立起这样一些心理定势作为座右铭：“成功不会给人带来任何东西，除了成功。”

美国纽约医疗中心“男人与压力”计划负责人乔吉阿·威特金指出：男人45岁时感觉压力最大，因为此时工作中的回旋余地已经很小了，没有发掘的潜力已经再难发挥出来。前面的老一代人仍“稳坐宝座”，而后面的年轻人已经快赶上来了。过去的自信哪里去了？如果这种状况一直持续下去，到50岁时他们就觉得一生已经虚度过去。男人的慢性衰老期多半就是从这个时期开始的。

如何知道自己有压力？

情绪方面：紧张、敏感、多疑、不稳定、焦躁不安、难以放松、忧虑烦恼等等；生理方面：口干知燥、心跳加速、异常出汗、肌肉紧绷僵硬、胃口差无食欲、便秘、头痛、失眠、血压过高、全身酸痛、疲劳、精神不济、消化不良、新陈代谢失调等；行为方面：抱怨、争执、挑剔、责备、哭泣、暴力、抽烟、药物滥用、生活作息混乱、坐立不安。

当我们一般性地讨论压力时，还应该谈到说压力形成的另一种动因，即人们“成功”的渴望。

有人羡慕明星的风采，但掌声后面有多少辛酸？

有人羡慕首长的地位，但权威后面有多少牺牲？

有人羡慕文学家的才华，但传世之作后面又有多少挣扎？

有人羡慕企业家的财富，但投资后面又有多少风险？

一般人只看到了一举成名的荣耀，而漠视了“万骨枯”的代价。

被社会公认成功的人几乎都有一个共同的特征：他们对工作的目标执著，他们从工作中得到乐趣——如地位、冒险的报酬及理想的实现，同时他们也给自己带来的巨大的压力，即所谓“名人之累”。而对于那些想成功却还未成功的人来说，这种压力大多还要附加一层“焦虑”、“我必须成功”、“我不能失败”。

如何缓解压力？

一般的方法是：

找人谈一谈。当压力越来越大，不妨和家人、好朋友或当事人聊一聊；

放松一下。体个假或是问别人是如何放松自己的，跟着做，会有意想不到的效果；

看开点，实际点。凡事别想太多后果，也别老订些达不到的