

The Optimistic Life



别让生活 消耗了 你的美好

〔美〕奥里森·斯韦特·马登◎著
韩博雅◎译



追随美国“国民精神导师”，完成最关键的内心历练
美国总统、英国王室、英美日官方机构
多次向国民推荐

当爱人背叛爱情、金钱胜过亲情，你能否保持平静内心不受煎熬？
当自己努力多年仍是最底层的小草，你能否不怨天忧人没有烦躁？
生活常有不如意！你没法逃避，只能努力把自己提高——
在心绪极度激荡之后仍能平静淡定，同时对世界报以微笑！

别让生活 消耗了 你的美好

BIE RANG SHENGHUO XIAOHAOLE
NI DE MEIHAO

〔美〕奥里森·斯韦特·马登◎著
韩博雅◎译



 北方妇女儿童出版社

长春

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

别让生活消耗了你的美好 / (美) 马登著 ; 韩博雅
译. — 长春 : 北方妇女儿童出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5385-9318-1

I. ①别… II. ①马… ②韩… III. ①人生哲学—通
俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 127479 号

出 版 人 : 刘 刚
出版统筹 : 师晓晖
策 划 : 慢半拍 · 马百岗
责任编辑 : 张晓峰 苏丽萍
封面设计 : 回归线视觉传达
版式设计 : 颜森设计
开 本 : 700mm×1000mm 1/16
印 张 : 13
字 数 : 187 千字
印 刷 : 北京盛华达印刷有限公司
版 次 : 2015 年 8 月第 1 版
印 次 : 2015 年 8 月第 1 次印刷

出 版 : 北方妇女儿童出版社
发 行 : 北方妇女儿童出版社
地 址 : 长春市人民大街 4646 号
邮编 : 130021
电 话 : 编辑部 : 0431-86037512
发行科 : 0431-85640624

定 价 : 32.80 元



- 01 向好的方向期待生活——美好生活的最高状态就是：一边行走，一边期待 / 001
- 02 让别人闻到你的香气——你没办法改变世界的不美好，但至少可以决定自己是美好的 / 008
- 03 你的习惯性表情是什么？如果只有一种表情的话，那就笑吧 / 017
- 04 守心与护心——心随境转是凡夫，境随心转是圣贤 / 020
- 05 经营自己的朋友——一个人能走多远，看他与谁同行；一个人有多成功，看他有谁相伴 / 025
- 06 坏脾气的代价——头等人，有本事，没脾气；末等人，没本事，脾气大 / 032
- 07 无关紧要的小事——与其故作成熟地斤斤计较，不如假装幼稚地没心没肺 / 036
- 08 把“美”嵌入生活——美美的时光，要浪费在美美的事情上 / 039

- 09 世界上没有绝对让人开心的乐园，只有相对能自己找乐的人 / 042
- 10 这个时代需要的最强大脑——最有意义的学习，是掌握做应做之事的能力 / 049
- 11 得体的说话方式——得体的话语关乎对人对自己的尊重。它并无成本，却可以助你获得一切 / 058
- 12 简洁与直接——简洁是一种放松的状态。你若复杂，只能说明你的内在存在着紧张 / 063
- 13 自信的源泉——自信，没人能给，更别自己摧毁 / 073
- 14 你最重要的财富——最好的年龄是，那一天，你终于知道自己有多好 / 075
- 15 属于你的最好的商标——当你一无所有时，你靠什么赢得别人的认同 / 082
- 16 被监视的男孩——使一个人值得信任的唯一方法就是信任他 / 089
- 17 天才也需要右手——将来的你，一定会感谢现在拼命的自己 / 093



| 目录 |



| CONTENTS |

- 18 把工作干成一首诗——愿你拥有选择的权利，选择有意义、有时间的工作，而不是被迫谋生 / 102
- 19 当“感觉不好”成为一种习惯——没有人能给你无时无刻的安全感，除了你自己 / 107
- 20 精力的源泉——你所能运用的体力和精力的数量将会衡量你最终的成功 / 117
- 21 管理你的精神状态——拿破仑说：能控制好自己情绪的人，比能拿下一座城池的将军更伟大 / 121
- 22 敢于决断——凡事必须要有统一和决断，因此，胜利不站在智慧的一方，而站在自信的一方 / 127
- 23 坚持有坚持的痛，但也有它的魅力——再高的天赋也抵不过傻傻的坚持 / 133
- 24 谁都有遇到困难的时候——很多事情就像旅行，当你决定要出发的时候，最困难的那部分就已经完成了 / 138
- 25 危险关系——必须时刻警惕自己周围的“危险”，防止被它们缠绕，被它们袭击 / 144

- 26 我只是要你不说谎——最大限度的诚实是最好的处事之道 / 151
- 27 你是可以失败的——每一次从失败之处站起都是你被别人羡慕的资本 / 165
- 28 累了，就找个地方依靠——不要忘记给你的心灵洗洗澡，它也需要时常除尘，时常净化 / 173
- 29 闲不下来的人——请记住，闲暇处才是生活 / 177
- 30 刷新你的工作——工作为什么会沉闷？因为你只会用沉闷的方式工作 / 184
- 31 家庭和工作的隔离带——不要把你工作中的烦恼带回家 / 188
- 32 我们慢慢衰老是因为我们对如何保持青春知道得还不够 / 194
- 33 跟我说“随它去吧”——若能一切随它去，便是世间自在人 / 199



| 目录 |

向好的方向期待生活——

美好生活的最高状态就是：一边行走，一边期待

🍃 看得见未来的人才会有未来

养成总是看到生活美好的一面的习惯，会给你带来无尽的乐趣。不要在脸上挂着一副闷闷不乐的表情，要给每个人的世界带去欢乐。要学会对美好充满期待，并以此来慰藉心灵，让自己的心更加宽广。如果你学会了从期待的方向出发，那么你就能准备好迎接那些美好的事。世界上没有人能够在那些自己不喜欢的事情上有所成就，觉得自己无法胜任很多事或对仅仅按照自己的预想发生的事才有掌控力的人是无法做出一番事业的。而那些一直期待成功的人，一直在试着为自己的生活打开一扇更加宽广的门，拓展自己有限的知识，让自己站得更高，走得更远。他周围有着足够的资源激励自己成为更加高尚的人。他一直在寻求提供最好帮助的环境。





类似“造就天才的秘诀”的错误理论是年轻人成长和成功路上最大的绊脚石。就像一颗芥末种子拒绝成长，是因为它永远无法长成大树；又或者像一棵葡萄藤不会努力舒展自己的卷须，是因为它永远无法长成橡树；就像一个男孩浪费了宝贵的年华而犹豫不决，是因为他对自己的才华不确定。橡子的责任就是成为橡树，不是松树，不是玫瑰。世界上所谓的真正的天才要比那些所谓的天才多，而那种天才就是约书亚·雷诺兹宣称的“一种卓越的力量，已经超越了艺术的禁锢，不是决心和努力就能够达到的”。有时，普通年轻人会觉得，那些人头顶天之骄子的光环，有着超凡的天赋，做事毫不费力，因此打破凡事都要坚持勤勉的定律，他们拥有一种能够点石成金、与自然相媲美的能力。其实，一个人越快挣脱心灵的枷锁就越好。

很少有真正成功的人可以给出一个令人满意的解释——为什么他们能够追求到自己想要的。他们仿佛被一种无形的力量驱动着，只要跟随那道最闪耀的光芒就可以了。

没人能够在最开始就看到终点。即使提前越过起跑线，也仅仅是领先几步而已。若是没有一个在远方的启明星指引和召唤，仅仅是跟随着手中的灯笼，照亮的只是眼前的几步路，只够感受下一步的安全而已。在这之外处处都笼罩着迷雾。但是坚持向前走，灯笼就不会熄灭。

当我们确定路线正确，那就没有必要去做关于未来的长长的计划；没有必要给自己再添怀疑、恐惧这种麻烦——同一时间我们只能做一件事。

在生活中关于努力有一句永恒的箴言：没什么事能够一蹴而就，所以每一天都努力做到最好，自己决定眼前的每一天，至少，梦想不会倒下，而是始终能够激起我们的渴望——这就是正确的生活方式，正确的性格培养方式。

没什么能够比持续的努力奋斗更加锻炼身心、开阔思维、提升气质的了。

不管你的工作是什么，或者你将要做什么，请把梦想融入进去。一直往前奔跑，可以激发自己的灵感，或者产生一种安全感——让你知道你一直在接近卓越。

每个人都喜欢有追求的心灵，不管遇到什么困难，向前看，不会失望，不会失落。

人们总能迅速区分出一个壮志凌云的和一個卑躬屈膝的心灵。在那些充满希望的人身上总能感受到那种不言而喻的迷人。他身上总是有一种高贵的品质，不管他正在做什么，也不论他是国会议员还是铁匠。

梭罗问道，“你有没有听说过，哪个人倾尽一生兢兢业业地朝着一个目标努力奋斗，却没有达到目标？如果一个人一直奋斗，他能不能提升吗？有没有哪个人敢于冒险，又努力做到宽宏大量、慎独和虔诚，最后发现这





“一切都没有用，就觉得这是徒劳？”

努力终会让你升值，然后让整个生活都变得有意义。

大多数人因为自己错误的思想、卑劣的理想和不成熟的生活，给自己的周围建立起高墙，让我们脱离了真正美好甜蜜的生活。这面墙是由批判、吹毛求疵和一味悲观组成的，还掺杂着焦虑不安和重重困难。我们给自己建造的这面墙那么高，以至于它把所有的阳光都挡在外面，我们生活在完全的黑暗中。没有人可以穿过这面墙看到外面的世界。

别把梦想硬塞在现实的框框中，要把现实放入梦想的格子里。

灵魂必须接触到理想，是目标修饰了性格，塑造了生活。目标就是这样影响着你的情绪，辅助着你的行为，决定着你的命运，使你的整个生活都在朝着你向往的方向发展。如果你的目标定得很低，生活就会走下坡路；如果目标定得长远，你就会努力奋斗。如果你始终跟随着光的指引，那么你的一切能力也会相应提高；如果一心向暗，那么你的生活也会堕入黑暗。

最高目标会让你改变自己的面貌去适应它，这会在你的言谈举止中透露出来。我们在努力地达到要追求的目标时，认识我们的人都能看得出我们的努力，因为我们身上散发着这样的气质。我们想要在生活中表达的东西其实已经在性格中表达出来了。我们的毛孔中就散发着我们的所有渴望。我们的理想还能在每一次志愿服务中体现出来，这从我们的书写和谈话中

也能透露出来。那些理想在一点点变成现实，通过我们的每一个行为慢慢勾勒出了轮廓。

教育和文化的真正目标就是弱化恶的人性，来塑造真正的人。能否成功，取决于你是否在生活上有崇高的目标。

一个伟大的灵魂绝对不会是从一个粗浅卑劣的目标中培养出来的。不断地寻找更高的目标是那些希望变得有教养并取得真正成功的人的必修课。人性只会在阳光的滋养下成长。一旦成果遭到狭隘、卑劣和自私的侵袭，那么就会杀死变得完美的目标。

教育和文化的最高目标是培养一个人的高贵灵魂，这样他不仅能够变得热情、睿智、有远见，而且能够开阔心灵，维持身心平衡，宽容友好、乐于助人。

真正受到良好教育的年轻人会自然而然地表达自己生活中的原则，他会意识到，其他人并不是仅仅为某个好处而活，他会知道，人们之间最好的进步就是相互影响。如果一种教育没有达到这个效果，没有给生活带来甜蜜、阳光、和谐和力量，那么就相当于没有教育。

在众多人的价值观中，有一种成功是商业上的成功，生活中还有一种完全不同的成功。很多人都会在商场上战败，却拥有一份成功的生活——以自己的最高理想生活。那些能在任何情况下都可以做到最好，能够最大





化运用自己的能力和机会，能够帮助助手去完成他们想要做的事，能够在任何场合都表现出最出色的自己，能够高贵真诚地对待自己的友谊，善良有爱、宽宏大量地对待自己的朋友的人，才是真正成功的人，即使他甚至可能没有足够的钱来支付自己葬礼的费用。

很多以财富来判断自己是否成功的人，却在追逐自己真正的理想时失败了！他们在奋斗的过程中有能力买到他们想要的所有的东西；而那些真正富有的人，把全世界的钱都看成是可笑的诱饵。

人不是动物，吃喝拉撒并不是生活。一个人不可能仅靠面包过活，真正有魅力的人会努力成为一个全面发展的人，这些人在追求真正的美的同时，能够发现，崇高的灵魂比那些对物质生活的需要更加迫切。这是灵魂的天性，就像割草机对于草坪和树木一样，促进他们成长。

当我们看到一个男孩或女孩利用所有业余的时间和假期来进行自我提高，当我们看到他们利用零零散散的时间来丰富自己，而其他人都把这些时间弃如敝屣，我们就相信他们能够变得羽翼丰满。不管在哪儿，看到那些把自己发展到最好的人，即使没有机会也会自己创造机会的人，我们相信，总有一天他们会得到丰厚的回报，他们会拥有伟大的魅力。

世界上还有比看到一个年轻人能够踏踏实实地自我提高更令人欣慰的事吗？他努力让自己的生活更加宽广、更加有趣、更加真实，他每天都在试着超越自己。

没有什么比自我提高的过程更有意义了。如果你把时间用于乐善好施，用于撒播爱心，用于帮助每个你遇到的人，让他们也有所提高，你的生命就会每天都很甜蜜，充满成就感。

这才是真正永垂不朽的财富，这些财富野火烧不尽，洪水冲不走，更不会被恐惧吓退——这是从高贵性格继承而来的财富。这是人格的一部分，像金子一样不怕火炼。这种高贵的品质不可触摸，更不容侵犯和玷污。





02

让别人闻到你的香气——

你没办法改变世界的不美好，但至少可以决定自己是美好的

世界上最磅礴的力量就是寂静的爱

和煦的阳光静静地洒向大地，露珠默默滋润着小草，让嫩枝抽出新芽，迎接生机勃勃的未来。这样温柔的爱比狂风大作、电闪雷鸣更利于万事万物的发展，更利于推动世界前行。

世界上最磅礴的力量就是寂静的爱。

有一种女人总是在苛责，唠唠叨叨个不停，经常吹毛求疵；而有一种女人脾气温和，耐心友善，用爱让整个家庭沐浴在一个和谐美满的氛围中，这两种女人给男人的感觉，甚至对整个家的贡献都有着天壤之别。

一个坏脾气的女孩儿或女人破坏的不仅仅是家的和谐与温馨，还会影响整个邻里关系。如果世界上有苦命的人，那他一定是一个无法控制自己脾气的人。如果一个年轻小伙子娶了一个坏脾气的姑娘，他可能还不知道给自己带来了什么样的麻烦。

一个冷静、沉着、好脾气的女人，有着优秀的自控力，即使她平凡甚至毫无特点，但是绝对比那种虽聪明伶俐、魅力无穷却有着坏脾气的女孩儿更加适合做妻子。

“亲善”，就是在家、在社会中营造一个和谐的环境，让自己健康长寿，充满幸福感。

每一个医生都知道，易怒、无法控制情绪不仅会影响寿命，也会通过身体显现出某些症状来。

没什么比外表艰涩曲线粗陋看起来更加让人感觉不适了，坏脾气不仅扭曲了女人的脸庞，也扭曲了男人寻找的平静安详、轻盈可爱、圣洁纯真的地方。

坏脾气是美丽的毒药，女人会为之付出代价。坏脾气会迅速把妩媚的脸庞变得丑陋不堪、令人厌恶。坏脾气只会扼杀甜蜜和美好。有些著名的医生甚至认为发一段时间脾气会让女性的寿命减少好几年。当然，这也适





用于男性——即使发脾气的伤害对于女性更加严重和显著。女人往往把自己的青春和美丽看得高于一切，却没有意识到，每次她在发脾气、吹毛求疵、嘲笑讽刺别人，以及在巧舌如簧地搬弄是非的时候，都会留给人们永久印象，甚至长过她逝去的容颜，因为即使发完脾气，这些影响也会一直存在。

生理学家和医生都认为，容颜可以敏感到首先感知并记录人体神经系统的任何干扰及外在的影响。神经系统的能量就是运用在了每一次发火的坏脾气上。

浑浊无光的眼睛、松弛不堪的肌肉会向人显示你的坏脾气，更不用说那些显而易见的皱纹，这些都会揭露你所处的身心状态导致的糟糕状况。

如果有一件事最受人们关注，那就是和谐的爱——身心合一的慰藉。一个长久的平静温馨的家是大多数人的愿望，而坏脾气有可能会引爆哪怕最轻微的恼怒，这几乎是整个家庭关系的定时炸弹。

不幸的是，学校似乎并没有重视“亲善”教育，并没有意识到这种美好的性格会让社会和谐，会让人们健康长寿，充满幸福感。

我们都知道，那些出色的人往往都有着惊羨的才能，能够将平常的白开水变成醇香的美酒。有些人把他们的生活变成醋，有些人则变成蜂蜜。而有些人的心中仿佛有一台设备，能够将沉郁的色彩变得华丽鲜艳。