

只请爱进来

高景轩

著



哪里有爱，哪里就有成功和财富相随；
哪里有爱，哪里就有幸福和欢乐聚拢。
如果说人生如花盛开，爱就是那绚丽的芬芳。
无数喜悦的念头都从爱的呼唤中翩翩而来。

每一颗心灵都需要“爱”的滋润！

智由爱出
积极心理学
悦读本

光明日报出版社

只请爱 进来

高景轩
著



光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

只请爱进来 / 高景轩著. —北京: 光明日报出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-5112-8838-7

I. ①只… II. ①高… 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 160943 号

只请爱进来

著 者: 高景轩 著

责任编辑: 朱 宁 李壬杰

责任校对: 邓永飞

封面设计: 刘红刚

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67017249(咨询), 67078870(发行), 67019571(邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn Lirenjie111@126.com

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 北京天正元印务有限公司

装 订: 北京天正元印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 222 千字 印 张: 15.5

版 次: 2015 年 8 月第 1 版 印 次: 2015 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-8838-7

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

前 言

人生于世，都想取得成功，都渴望获得财富，都期待感受幸福和快乐。其实，有一种东西比成功和财富更可贵，与幸福和快乐的关系最密切，那就是爱。有一则现代寓言道出个中奥妙：

一个女主人走出家门，看到3位长髯老人坐在庭院外边，不由得动了怜悯之心：“虽然我不认识你们，但是我想也许你们都很饿了，到我们家里来吃点东西吧。”

3位老人问道：“这所房子的男主人在家吗？”女主人回答说：“不，他不在。”3位老人很有分寸地说：“哦，既然是这样，我们就不能进去了。”

到了晚上，女主人见丈夫回家，就跟他说明情况。丈夫表示赞同说：“告诉他们我已经回来了，请他们都进屋吧。”女主人欣然敞开房门，请老人进屋吃饭。一个老人发话说：“我们3个人不能同时进去。”

女主人问道：“为什么呀？”老人指指同伴说：“这位的名字叫财富，那位的名字叫成功，我的名字叫爱。你回去跟丈夫商量一下，你们想请我们3人中的哪一位进去吃饭？”

女主人回到屋里，将3位老人的身份告诉丈夫，然后征求他的意见。丈夫听说有诸多好事临门，十分开心地说：“太好了！既然如此，那我们就请财富进来吧，让他给我们家带来珠光宝气。”女主人另有见地说：“亲爱的，为什么我们不请成功进来呢？”

女儿一直在倾听父母谈话，这时凑上前来表达见解说：“也许最好还



是请爱进来，那样咱家就会充满了爱。”丈夫望着妻子表示：“那咱们就听女儿的吧！”

女主人走出门询问：“你们之中哪一位是爱呀？希望你成为我们的客人。”爱开颜一笑，站起来往屋里走去，随即财富和成功也都起身尾随其后。

女主人诧异地问道：“我只请了爱进来，为什么你们都一起进来了？”一位老人告之说：“如果你请的是成功或者是财富，那么另外两位一定会呆在外面。但是你现在邀请的是爱，因为爱走到哪里，我们都会跟到哪里，所以我们一定会进去的。”

墨尔本理工大学科恩教授进行一项实验，给两组白兔提供同样的生活环境和食物，唯一不同的是在给一组白兔喂食时与它们说话并拥抱它们，结果这组被爱抚的白兔寿命比另一组长60%，从而有力地证明了爱的神奇作用。

有道是，龙归晚洞云犹湿，麝过春山草木香。世界上有一种美好的感情，人性中有一种宝贵的美德，那就是爱。每个人的心中都有一种渴望，那就是表达爱和感受爱。可以说爱就是机缘和希望，就是神奇的动力。爱能化平淡为精彩，将愁城苦海变为瑞乡福地。

哪里有爱，哪里就有成功和财富相随，哪里就有幸福和欢乐聚拢。人生只要有爱，就不会缺乏幸运，就可以期待奇迹。正因为如此，泰戈尔说“爱就是充实了的生命”，雨果把爱视为“生活中最大的幸福”，但丁则告诫世人“转动太阳和地球的是爱”。

高景轩

2015年4月16日

目 录

第一章 命运从心改变 / 1

人生由心劲塑造 / 1

精彩有迹可循 / 2

出好你手中的牌 / 4

被破嗓子成全 / 6

新生猴子都是“海星” / 8

你能掌好舵 / 9

给人生加个意义 / 11

叩开幸运之门 / 12

从穷极思变开始 / 14

有些决定影响人生 / 15

第二章 美德随地春风 / 18

让给更需要的 / 18

一种务实的智慧 / 19

站到人品的高地上 / 21

我在神心中 / 22

因为有爱感召 / 24

这是他成功的地方 / 26

机遇青睐美德 / 27

从生活中获得灵感 / 29

充满仁爱之心 / 30

财富向善良聚拢 / 32

善花不结恶果 / 33

与友善水乳交融 / 35

第三章 思维鸟吟花开 / 37

告别忧患意识 / 37

把思考导向有利方向 / 38

一切皆有可能 / 40

精神上的代偿机能 / 42

知道金子在哪 / 44

脑筋要多一根弦 / 45

如获无价之宝 / 47

那么一种精神 / 48

最需要有人点拨 / 50

态度奏效了 / 52

飘飘然的时候 / 53

心灵的特性 / 55

第四章 幸福不待外求 / 57

关于幸福的见解 / 57

生活忌讳矫情 / 59

一场非凡的胜利 / 61

将这一切放下了 / 63

最重要的事情 / 65

选择让自己幸福 / 66

就怕心中没有阳光 / 68

这样才不后悔 / 70

就在你一念之间 / 71

杜胥内微笑 / 73



控制欲的一种表现 / 75

第五章 情绪和气泽长 / 78

快乐基本点 / 78

打心眼里笑出声来 / 79

抛出一个金苹果 / 81

关键在于反应 / 83

更实用的止损原则 / 85

享受此时此刻 / 87

我同意你的观点 / 89

冰激凌效应 / 91

高度的感知和敏锐 / 93

但是如此温馨 / 94

奥妙就蕴涵在这里 / 95

开心最近的路径 / 97

欣赏是一种礼物 / 98

发现美好的前景 / 100

第六章 天赋凿石索玉 / 102

最强大的武器 / 102

此生充满变数 / 103

弹好生命的琴弦 / 106

体现狼的特性 / 108

撩开基因的面纱 / 110

一种神奇机能 / 111

时代最伟大的发现 / 113

找到通天大道 / 115

历史可以这样写 / 116

有那么一种能量 / 119

不必跑在人后 / 120
老子说长道短 / 122
被别人冷落的人 / 124

第七章 生存曲径通幽 / 126

何必多此一忧 / 126
给生命一个加法 / 128
都在为生存而搏 / 129
常枞给老子的遗言 / 130
你是上帝的孩子 / 132
生命在于作为 / 134
心态决定感受 / 136
尽管让他们用 / 137
压力就是不适应 / 138
将美融入过程 / 140
视若一种回归 / 141
期待着美好的祝福 / 143

第八章 手段棋高一着 / 145

洒脱一笑祛顽疾 / 145
获得动力就是收获 / 147
幸有锦囊妙计 / 148
把握好分寸感 / 150
对他人怀有兴趣 / 153
以接受为尺度 / 154
亲切比强迫更有力 / 156
创造有益的东西 / 157
寻找着迷之点 / 158
如此转嫁问题 / 160



苗头不对赶紧想辙 / 161

第九章 机会别有洞天 / 163

美国的方式肯定行 / 163

欢迎你的危机 / 165

做好了就是机会 / 166

习得性无助 / 167

最佳时机来了 / 169

上帝喜欢速度 / 170

采取行动的意义 / 171

属于自己的时刻 / 172

一种抢不走的财富 / 174

从看台走到竞技场 / 175

起步才能到达 / 177

第十章 成功尽其在我 / 179

价值以生命换取 / 179

跪下同生活讲话 / 181

只要你比别人专心 / 182

如此看待成功 / 184

世界不是吝啬鬼 / 186

跋涉着闯进电影史 / 187

都是勤奋的结晶 / 189

大师对我也这么说 / 191

容易坏事的地方 / 193

就要成为尖子 / 194

苏格拉底命题 / 196

第十一章 信心如有神助 / 198

做出最好的选择 / 198
生命的重要元素 / 200
你可以做到 / 201
一句定论式的评语 / 203
此言果然不虚 / 205
信心就是能量 / 207
有万变不穷之妙用 / 208
力量增长的泉源 / 209
那样的苹果没滋味 / 211
总会碰到鲶鱼 / 212
囿于两个不够 / 214

第十二章 力量在你心中 / 216

可塑性就是可能性 / 216
给予一点忠告 / 217
现在来了新校长 / 219
最后卖命的努力 / 220
不成其为理由 / 222
有神力来补偿 / 223
发回水积层泥 / 225
多亏了那条锁链 / 226
另外一种说法 / 228
高悬在生命的险峰 / 229
妙在水起波生 / 231
总有扇门为你敞开 / 233

附录 女儿毕业典礼发言 / 236

第一章 命运从心改变

人生由心劲塑造

人们很有可能成为自己期望的样子。如果你总是期望更高更好、更神圣的东西，并为此付出艰苦的努力，就一定会达到自己的目标。如果你的雄心能主宰自己的思想和行动，那么这种雄心很容易变为现实。

——奥里森·马登

日本有一种套圈游戏，站在远处投中目标得高分，站在近处投中目标得低分。参与者赛前预测结果显示，预测得分越高的人比赛热情越高，取得的成绩就越好；预测得分越低的人比赛热情越低，取得的成绩就越差。这项实验告诉人们：你心中的期望越高，迸发出来的热情越大，必能把事情做得更好，从而实现自己的梦想。

斯坦福大学专家进行调研，追踪 1470 位天才少年的一生。主持者德曼退休后，将接力棒交给罗伯特和席尔斯。这项“终生研究的滥觞”证实，具有高人一等的智商并不能保证功成名遂，成就高低的分界点在于“勤勉、筹划、意志、毅力以及欲望。他们由多项才能中选定一项并全力以赴”。

安德生感悟说：“有什么样的自我期望，就会选择什么样的信念；有什么样的信念，就会选择什么样的态度；有什么样的态度，就会有什么样

的行为；有什么样的行为，就会有什么样的结果。人活在世上，总是在不断地奋斗，而幸福就是奋斗的过程，结果往往显得不如过程那么有意义。经历了人生的坎坷磨难和幸福，你会感觉一生过得有意义。”

有道是，偶尝佳果求枝去，移得闲花用意栽。又云，期望是一种永恒的激励，可以激发出人所有的潜力。怀有美好期望的灵魂，往往能够享有更长的生命。人生由心劲塑造，由信念驱动，一点点聪明起来，一天天变得强大。女儿 18 岁成人仪式时，我曾以赠言加以激励：

一个人风华正茂之时，应化幼稚为真诚，将急躁打磨成沉稳。怀着充分的自信，背负高度的责任感，向刻苦索取乐趣，将投入交给过程，必有一个幸运在前边等待着。

既然理想那么灿烂，希望那么壮阔，就得与智慧为伴，和意志同行，拿付出作筹码。只要以效果为坐标，调整好状态的焦距，一定会把未来拍得更精彩。

追求有幸，奋斗无悔。让行动告诉年华，鲜花就盛开在勤劳的沃土上。人生最大的喜悦，最可贵的境界，就在于默默地积蓄能量，不断地释放出自己的价值。

超越的真正动力，蕴涵在远大的抱负之中，那就从志向再出发吧！

精彩有迹可循

改变人生的第一步，就是认识改变的本质。若心存无力感，便会成为没有能力的人，要改变就得消除无力感，从相信自己办得到开始。人群中的佼佼者，就是那些能看见良机的人，他们走进沙漠亦能寻到花园。

——安东尼·罗宾

有一年暑假，我带两个初中生来到北京大学，面对未名湖畔土坡上的古老大钟问道：“你们两个将来谁能考上北大？”外甥毫不迟疑地回答说：“我能！”女儿则矜持地表示：“我不能。”



两个人的回答出乎我的预料，因为女儿学习成绩略胜一筹，理应底气更足一些。尽管如此，我还是给外甥肯定说：“好小子，有志气，做人就要有这么一股子劲儿。”

事情发展带有一点戏剧性，2000年女儿被保送上北大，外甥则考上西安的一所重点大学。女儿本来不必参加高考，却被一种激情驿动着走进考场，默然用高于录取分数线的成绩证明，即使不保送自己也有实力考上北大。

女儿没有停止前进的脚步，先是被择优派到哥本哈根大学留学，随后保送在校念硕士研究生，继而又赢得硕博连读的机会。本科毕业仅5年，她就拿下北大和早稻田大学双博士学位，还成为在毕业典礼上致辞的研究生代表，并以拔尖人才的资质实现当大学老师的夙愿。

能够考上北大实属不易，再接再厉上到博士难度更大。值得一提的是，女儿一路过关闯隘地走来，心情总是那么的舒畅，与人相处也很有亲和力，足以证实走出精彩人生有迹可循。女儿之所以能步步登高望远，每每都离不开我给予她的指点。

我培养孩子的独特之处，就是言传身教使之通情达理，懂得分辨好歹，能理智地进行取舍。就拿一日三餐来说，女儿重视营养胜于味道，总能经得起各种美食的诱惑。将这种素质从生活扩展到学习上，就是一种无穷无尽的精神力量。

成功人士都有一个特点，就是把事当回事，凡事都能好自为之。庸碌之辈都有一种通病，就是不把事当回事，干什么事都漫不经心。我培养孩子的另一个理念，就是引导她养成终身受益的责任心。

女儿从3岁多开始，就欣然到奶站取牛奶。上学之初，妻子接送3天就让她独来独往。别的家长常给孩子零花钱，让他们上学路上买雪糕。我知道吃雪糕弊大益小，从不给女儿零花钱，而是让她回家喝酸奶。

一家人走进商店，孩子见到眼热之物非买不可。遇到这种情况，我不以女儿的意志为转移，总是该买的就买，否则决不迁就。她一次次哭闹不灵，转而展开感化攻势，乖巧地夸想要的东西可爱，结果照样不起作用。女儿身上收放自如的自制力，就是这样在点滴琐事中培养出来的。

很多父母娇惯溺爱孩子，到头来却滋养了他们的独性。我从不娇生惯养，女儿却懂得感恩戴德。如有美味佳肴，她总是想着与亲人分享。这就是做人最要紧的品质。试想一下，一个人有价值取向导航，有责任心和自制力牵引，做什么事情能不成功呢？

我从心改变命运，不仅尝试在激励子女上，也体现在自我升华上。大学毕业后，我因文笔出色被中央调查部录用，自主选择的方向是做学问出成果。每年周而复始地劳作 365 天，我 10 年就圆了职称冲顶之梦，治学也达到了杂树生花的境界。

有道是，常登南岳摘北斗，总卧西窗望东篱。改变命运从渴望改变开始，由相信命运可以改变启动。我越是经受人生的颠簸，越渴望取得更大的成绩以补偿，越发不遗余力地奋力前奔。一个人怀有改变的动机，并相信改变的可能性和可为性，就会不用扬鞭自奋蹄地前奔，能力就会随之水涨船高，处境就会随之越来越好。一朝发现自己有所作为的时候，你已经成为命运的主宰。

出好你手中的牌

精神力量是心灵世界所有力量的总和，包括思考过程中运用的那些力量。它涵盖了意愿的力量、期望的力量、态度的力量以及思想的力量，实际上包括思维活动的一切，乃至有意识与无意识活动的全过程。

——克里斯汀·拉尔森

怀斯曼进行有关幸运的实验，地点设在一家咖啡店，在人行道丢一张 5 美元纸币，随即叫一个“幸运”的参与者去这家咖啡店。那人看见地上的钞票捡起来，进店给自己和邻座的陌生人各点一杯咖啡，随即与对方攀谈并交换了联系方式。

接着一个“不幸运”的参与者去这家咖啡店，径直从 5 美元钞票旁边走过，进店给自己买了杯咖啡，没有跟任何人交流。事后怀斯曼询问这两



个人，那天是否有幸运的事情发生，幸运的人提到捡钱并交到了朋友，而不幸运的人则想不起任何事情。

怀斯曼对 400 个特别“幸运”和特别“不幸运”的人进行调研发现，那些认为自己幸运的参与者显示出相似的态度和行为，而那些不幸运的参与者则倾向于表现出相反的性格特征。

首先，幸运人士特别擅长发现机遇、创造机遇、抓住机遇，并致力于将机遇最大化。其次，幸运人士具有一种态度，能将霉运变成好运，从不让霉运压倒自己。在运用直觉方面，幸运人士也有所训练，并且做得卓有成效。当形势不利的时候，他们能迅速行动控制局面。由于希望自己幸运，他们进入了一个期待积极结果的世界，因而创造了一系列自我实现的预言。

人们常常把行动的结果误认为是运气，其实大谬不然。对此，怀斯曼比喻说：“想象一下在苹果园中生活的情形。每天你都要摘一篮子苹果，起初这没有任何问题，园子里到处都是苹果。渐渐地，在以前去过的地方就很难找到苹果了。如果每次都去一个新地方，发现苹果的机率就会显著增加。这也完全影响到运气。”

命运取决于选择，而非出自于运气，所以你不能等待，而要去努力争取。命运好比与对手打牌，所谓命就是你抓到手中的牌，所谓运就是你怎样出手中的牌。抓到一手好牌，出不好也会成为输家。抓到不好的牌，只要你能巧妙出牌，也有可能成为赢家。

我们要为幸福而生活，为希望而前奔。一个人最幸运的事情，就是有所期待希望，因为有愿景牵引，人才会去奋斗争取，从而给自己带来所要的一切。一个人最倒霉的事情，则是意志消沉，无所追求，因为灰心丧气，所以就那么放弃了，于是一切都化为泡影。

有道是，**万般变化总由心，至诚行道贯古今**。幸运因子中包含着你的人品态度，还有你的期待希望。人生幸与不幸，福分泽长泽短，都关乎你的心态念头。幸运与其说是天赐侥幸，不如说是自我吸引；福分与其说是吉星高照，不如说是吉人天相。一言以蔽之，人生的祸福悲喜由思想牵引，看似人们每天在接受命运的摆布，实则人们每天在支配着自己的命运。

被破嗓子成全

当你期待最好的结局，你的心灵释放磁力，而根据吸引力法则，这很可能会逼出你最好的一面。你会很惊讶地发现，对最好结局的期待所产生的力量，能够造成最好的结果。

——罗曼·皮尔

意大利克雷莫纳被称为音乐之乡，会唱歌和演奏的人备受尊崇。安东尼奥·斯特拉迪瓦利酷爱音乐，每天陪朋友穿街过巷，听他们放声歌唱羡慕不已。他很想成为一名街头艺人，可惜嗓子不争气，那刺耳的歌声被朋友奚落为“尖叫”。他心之所向，神之所往，又试着弹钢琴和拉小提琴，也没有显出什么灵气。其实，他最拿手的本事还是用小刀抠木头玩艺。

1658年的一天，安东尼奥坐在街头听朋友引吭高歌，手里漫不经心地削着木头，看到不时有路人驻足奖励硬币。一位先生停留的时间稍长一些，还要求仁小伙重新演唱一首歌曲，听完取出枚硬币赏给一人就走了。

朋友们定睛观瞧，那人恩赐的竟然是一枚金币，不由得都惊呆了。原来那位慷慨赏金的先生，就是世界顶尖制琴家尼科罗·阿玛蒂。安东尼奥晚上回家想起阿玛蒂，心灵中油然而生一种欲念，也要成为一个制造小提琴的人。

第二天早晨，安东尼奥登门拜访阿玛蒂，请求大师收自己为学徒，并且幸运地得偿所愿。从此，他那擅长削木头的双手派上用场，尝试在每一把琴上做臻于完美的创作，直至成为最伟大的制琴家。在历史上拍卖价格最高的乐器中，他制作的神奇弦乐器占据前5名，最高的已达354万余美元。

在谈到成功之道时，济格拉举例说：“安东尼奥的小提琴现在价值几十万美元。音乐家们至今仍在用他的小提琴演奏乐曲。历史并未记载他是否始终抱怨自己不会唱歌，但我猜想他能够才尽其用会很快乐的，或许他