

徐嫚·著

世间纯朴而简单的真谛  
人生清澈而明净的观察  
安顿身心的最好读物 献给都市人的生活禅

# 爱的修行

你若爱，生活哪里都有爱

Love



丰子恺说：

你若爱，生活哪里都可爱。你若恨，生活哪里都可恨。

席琳·迪翁也说：爱是让死神慈悲的力量！

真所谓人生的“账簿”，**爱与被爱两数相加，就是成就。**  
心中有爱，才能春暖花开；心中有善，才能美丽常在。

中国华侨出版社

清早起床，请用微笑迎接阳光；让世界知道你心中爱的芬芳。人们将更好地对待你。你会发现，是的，你可以，你和想象中一样美丽。

——卡罗尔·金



图书在版编目(CIP)数据

爱的修行:你若爱,生活哪里都有爱 / 徐嫚编著.—北京:  
中国华侨出版社,2013.4

ISBN 978-7-5113-3441-1

I. ①爱… II. ①徐… 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(2013)第061657号

爱的修行:你若爱,生活哪里都有爱

---

编 著 / 徐 嫚

责任编辑 / 严晓慧

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 870×1280 毫米 1/32 开 印张/8 字数/250 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3441-1

定 价 / 28.00 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

# 你若爱，生活哪里都可爱

## 前言

爱是人生之源。如果一个人的心中没有爱的泉水，那么就不会有人生的绿荫，再美丽的世界在他面前都会变得苍凉悲切，再美好的生活在他面前都会变得空虚乏味，恐惧、自卑、懦弱、愤恨的阴影也会随之而来。但是，如果爱在心怀，你就能感受到爱与被爱的力量，即使满眼阴云、遍地荆棘，你都会对这个世界痴迷无比、心向往往。

爱不是单行线，爱是相互的，爱有多少，就有多少付出。你付出了爱，同时收获了快乐，当你心怀博爱去欣赏大千世界，去发掘那隐于平凡之间的无限美好，你就能摒除世俗的偏见、远离物欲的躁动、祛除追逐的劳累、抛却取舍的烦忧，你会发现，你拥有了一种超然物外的境界，生活原本是如此的轻松，如此的美好。

爱是一种责任，一种义务。人不仅要对自己敢于承担，还要对亲人、朋友、伙伴有一种担当和勇气，爱在，责任就在，要播撒阳光，就要心中有阳光，要想别人怎样对你，你就要怎样对别人。爱是一种在患难之中永恒不变的承诺，要像爱自己一样去爱别人。

爱是一种包容，一种体贴。包容是世界上最无私、最纯真的爱，它能容纳世间万物。用一种无私的爱来包容身边的一切事物，包容自己，包容他人，你的心灵就会洒满幸福的阳光。

当岁月沧桑了容颜，永恒不变的是爱。爱不因时间的变化而改变，也不因空间的转移而消逝。当你开始抱怨生活的不如意，抱怨工作的不顺心，抱怨家庭的不和谐时，要扪心自问，对于生活、工作、家庭，你是否付出了足够多的爱？如果答案是否定的，那么，你真的要重新审视自己了。

你若爱，你就会用乐观的心态面对生活，多一份自信，少一份失望；

你若爱，你就会用积极的态度面对生命，多一份感激，少一份抱怨；

你若爱，你就会用饱满的热情面对工作，多一份激情，少一份沉寂；

你若爱，你就会用宽容的胸怀面对婚姻，多一份包容，少一份埋怨

……

你若爱，生活哪里都可爱；你若恨，生活哪里都可恨；你若感恩，世上处处可感恩；你若成长，人生事事可成长。既然无处可躲，不如傻乐；既然无处可逃，不如喜悦；既然五浊恶世，不如静心；既然没有如愿，不如释然。路径窄处，留一步让人走；滋味浓时，减三分请人尝；无病第一利，知足第一乐，平和第一善。

本书上篇以“大爱”为主旨，从责任、信任、包容、尊重、感恩的角度，向读者详细地解读了大爱的精神和价值所在，旨在让读者明白，真正的爱不是推卸，而是承担；不是猜疑，而是相信；不是怨恨，而是包容；不是抱怨，而是感恩；大爱是对世界上每一种生命无言的敬畏与尊重。本书下篇旨在告诉读者如何将“爱”渗透到自己的生活中，用爱去浇灌生命之花，让自己的爱之花永不凋谢。以爱换爱，以情激情。爱在温暖照亮别人的同时，也使自己充满了力量。打开心胸，用爱温暖整个世界。

# 目录

你若爱，生活哪里都可爱.....	1
前言.....	1
目录.....	2
上篇 你若爱，爱在生命每一天.....	5
第一辑 爱是责任：你若承担，责任就在.....	5
责任胜于能力，责任激发潜能，责任体现忠诚。所谓的责任“就是对自己要去做的事情有一种爱”。一个心中有爱的人，首先就是要对自己负责，因为只有对自己负责，才能对他人负责，才能有有能力去爱他人；其次，就要勇于对他人，对社会承担自己的责任，不为自己寻找任何借口，在爱与责任中不断成长，逐渐走向成熟，化责任为永恒的使命。	5
1.对自己负责，才有能力爱他人.....	5
2.责任：对所为之事心怀一种爱.....	7
3.勇于承担，能赐予你一种巨大的力量.....	8
4.在承担责任中不断成长.....	9
5.责任到此为止，不要再推卸.....	10
第二辑 爱是信任：你若相信，信任就在.....	12
信任是理解，是赏识，是期望，是鼓励，是启发；也是一种尊重，一种智慧，一种艺术。当你给他人一个希望，他将还你一个成功；当你给他人一份期待，他将还你一个奇迹；当你给他人一份信任，他将还你一个惊喜。由此看来，信任是多么伟大的一种爱，所以，对待他人，要多一点尊重，多一点理解，多一点信任，少一点埋怨，少一点挖苦。这时，你就会发现，若人心没有猜疑，爱的力量会超越恐惧，创造奇迹。.....	12
1.不要一味猜疑，给他人一份信任.....	12
2.相信自己：你是独一无二的.....	13
3.充满自信，才能得取他人信任.....	15
4.心中有信念，才能掌控命运.....	16
5.用真心换取一份信任.....	18
第三辑 爱是包容：你若博爱，包容就在.....	19
面对生活步伐越来越快，压力越来越大，困扰越来越多的社会，我们需要包容来为自己缓解压力，需要包容来润滑人际关系，也需要包容来度己修身。一个真正能够做到恢宏大度、胸无芥蒂、肚大能容、海纳百川的人，内心便有了一束不灭的阳光，永远晴空万里。而这必须靠爱来完成，因为爱是一种包容，当你拥有了一颗能够包容一切的心，世界万物便都在你海纳百川的博爱中，变得温暖、可爱起来。.....	19
1.包容自己，你的天空将更加明澈.....	19
2.包容别人，亦如春风化雨.....	20
3.用宽容消解仇恨，化阴云为彩霞.....	22
4.少一分怨恨，快乐充满每一天.....	24
5.心胸有多宽，你的世界就有多宽.....	25
6.要接受和包容，不要对抗.....	26
第四辑 爱是尊重：你若欣赏，尊重就在.....	27

爱是一种尊重，一种对生命的敬畏，包含着对自我、他人的尊重以及对每一种生命的敬畏。我们敬畏每一个生命，也尊重每一个敬畏生命的人。因为我们知道，只有尊重别人的人，敬畏生命的人，才有权受人尊敬，也才能受到别人的尊重。所以，我们应该用一颗宽容豁达、尊重理解的心去待人或看待世界。另外，尊重别人，会让你有一颗谦卑的心，因为在怀有一颗尊重的心态之前，你首先是包容的、理解的。 .....	27
1.每个生命都值得敬畏.....	27
2.尊严无价，它是发自内心的光华.....	28
3.尊重他人=尊重自己.....	29
4.自尊，才能赢得他人的尊重.....	31
5.尊重源自理解.....	31
第五辑 爱是感恩：你若感动，感恩就在.....	33
爱是一种感恩，感恩则是一种生命态度，一种看待世界的方式。只有你拥有了一颗感恩之心，你才会用爱的眼睛看世界，而心中有了爱，爱便无处不在，所以，你对了，世界自然就对了。重要的是你用什么样的眼睛去看待世界。一切皆取决于你看待世界的方式。 .....	33
1.感恩是一种心态，更是一种生活态度.....	33
2.不抱怨，用感恩的心看世界.....	34
3.感恩生命，珍惜你所拥有的一切.....	36
4.感谢折磨你的人，正是他们让你成长.....	37
5.感恩惜福，懂得“施”与“爱”.....	38
6.用感恩的微笑去奉献.....	39
7.懂感恩乐付出的人，让世界更加美好.....	41
下篇 你若爱，生活哪里都可爱.....	42
第六辑 心中有爱温暖如春：多一点阳光，多一点爱.....	42
爱是可以传递的，温暖的人间渴望爱心的传递，当我们把爱传递给别人时，我们在精神上便获得了安慰。尤其当别人对我们的爱予以回报时，那更是一种幸福。所以，生活于尘世之中，我们要把自己的爱心传递到世界的每个角落，对身边的朋友要这样，对陌生人亦是如此，因为有爱的世界才会充满美好。 .....	43
1.谁都不是一座孤岛.....	43
2.让爱的阳光洒满世界.....	44
3.用爱付出，就会收获.....	46
4.即使一无所有，也要学会分享.....	47
5.因为懂爱，所以被爱.....	48
6.敞开心门之锁，悦纳他人.....	50
7.交心，才能交到知己朋友.....	51
8.力所能及的帮助身边朋友.....	52
第七辑 心中有爱激情澎湃：带着热情工作，激情永不退减.....	54
热情是音乐家痴迷地演奏出一串串美妙的音符；热情是科学家在实验室里一次次失败后重新来过的执著；热情还是“粉丝”追着自己喜爱的明星的疯狂呐喊；热情还是球迷在赛场上为自己的偶像拼命加油。只有做自己喜欢的事情，从事自己喜欢的工作，爱自己所做的工作，才能保持热情高涨，并让这种热情不断延续，永不冷却，有了这种对工作的热情，不管是在员工管理，还是对待客户上，都能够无往不利。如此这样，还有什么困难不能克服？ .....	54
1.做你所爱的事，再苦都甘之如饴.....	54

2.激情是工作的灵魂.....	56
3.用爱与激情妆点工作.....	57
4.用 100%的热情做 1%的事.....	59
5.做好情感管理, 让企业充满人情味.....	60
6.用爱与信任点燃员工激情.....	62
7.用心微笑, 感动客户.....	64
第八辑 心中有爱便是晴天: 静等一片花开, 伫守一片月明.....	65
真正的爱情, 不只是风花雪月的浪漫, 更是经得起平淡流年的相依相守。再长的爱情, 也长不过生活, 唯有把一份爱真真切切地溶解在生活中, 才能够让爱情的火花永不熄灭。在漫长而平淡的婚姻岁月里, 多给爱人一点空间、一点宽容, 彼此的关系会更融洽、更亲密; 多看看对方的优点, 少一点苛责与埋怨, 婚姻就不会变成一根刺。幸福的婚姻需要爱, 更需要用心经营, 唯有真正地懂得爱、学会爱, 才能够让平淡的每一天变得闪闪发光。.....	
1.幸福, 是平淡中的相依相守.....	66
2.平淡是真, 简单是福.....	67
3.给爱一点空间, 让爱自由呼吸.....	69
4.婚姻如水, 宽容是杯.....	70
5.不抱怨婚姻中的不如意.....	72
6.用理智的爱来构建和谐幸福的家庭.....	73
第九辑 心中有爱幸福满怀: 和美家庭日日度, 谐趣生活天天享.....	74
敢问亲情是什么? 是母爱的无私, 还是父爱的含蓄? 或者.....是一句关切的叮嘱, 是大雨中一把小伞撑起的一方晴空。也许它只是那首耳熟能详的《常回家看看》。但, 无论亲情是浓是淡, 它一定每时每刻都伴随在你身边, 把你的生活染得绚丽多彩。.....	
不要抱怨生活的琐碎, 不要慨叹岁月的无情。从现在开始, 把家放在心上, 把爱付诸行动吧! 多抽出点时间陪陪父母, 多关爱一下兄弟姐妹, 多给孩子一点鼓励。只要你爱, 亲情便不会褪色; 只要你爱, 便能时刻感受幸福。.....	
1.爱是需要表达的.....	75
2.不要忘记修缮助你走过一生的桥.....	76
3.世上唯有孝顺不能等待.....	78
4.珍惜亲缘, 对兄弟姐妹多一份关爱.....	80
5.鼓励赞扬, 帮助孩子远离自卑.....	82
6.用宽容、豁达拓宽孩子狭隘的心胸.....	83

# 上篇 你若爱，爱在生命每一天

## 第一辑 爱是责任：你若承担，责任就在

责任胜于能力，责任激发潜能，责任体现忠诚。所谓的责任“就是对自己要去做的事情有一种爱”。一个心中有爱的人，首先就是要对自己负责，因为只有对自己负责，才能对他人负责，才有能力去爱他人；其次，就要勇于对他人，对社会承担自己的责任，不为自己寻找任何借口，在爱与责任中不断成长，逐渐走向成熟，化责任为永恒的使命。

### 1.对自己负责，才有能力爱他人

只有对自己负责的人，才能享有真正的自尊，也才有资格、有自信、有能力承担起对他人、对社会的责任。

毫无疑问，我是一切的根源，没有我，就没有了一切，如果你爱你的家人，爱你的妻子（丈夫）和孩子，首先就要让自己好好地活着，因为“我”是一切的根源。只有对自己负责才能对他人负责，只有对自己负责才有能力去爱他人。

其实，每个人本身都至少值一千万的资产，当然，这一千万的资产并不仅仅是用钱来衡量的。我们用“1”代表自己，不同的“1”后面的“0”所代表的可能会有所不同。比如，“1”后面第一个“0”代表的是我们的妻子或丈夫，第二个“0”代表的是我们的父亲和母亲，第三个“0”代表的是我们的孩子，第四个“0”代表的是我们的房子，第五个“0”代表的是我们的车子，第六个“0”代表的是我们的金子，第七个“0”代表的是我们的票子，等等。如果把“1”去掉了，后面再多的“0”也没有任何意义了，因为总数还是“0”。

据某报纸报道，温州有一个富翁，拥有30多亿的资产，有一位年轻美丽的妻子和一个可爱的孩子。可惜，这个令人艳羡的男人，40多岁时就得了癌症，主要是他平时工作太忙且饮酒过量所致。登载在报纸上的那张他临终之前的照片显得极其悲凉，看了无不让人感到心酸。那一刻，很多人都有着同样的感慨：活着真好，他一定很舍不得离开这个世界。是啊，他如何舍得呢？从年少到中年，通过自己的努力拼搏，打下一片江山，真正“成家立业”之后，却失去了“我”这个一切的根源，那在“我”之外所拥有的一切还有什么意义呢？

所以，若你真的爱你的家人，爱这个世界，珍惜生命，珍惜目前所拥有的一切，那么请

你首先善待自己，不要去伤害自己，因为你对自己的伤害和忽视就是对你的家人的最大伤痛。

古人讲：“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝至始也。”我们的身体是上天赐给我们的神圣礼物，也是我们与父母之间奇妙关系的一种表现。只有懂得珍惜自己的人，才会懂得去珍惜他人。只有对自己负责，你才能对他人负责，才能有能力和去爱他人，才能有能力和去对他人负责。

当然，并不是说对自己负责就是要好好保护自己，为自己而活，不思进取，坐吃山空，这样想就是没有理解自我负责的真正含义。试想一下，自我负责的目的是什么呢？不就是为了更好地去对他人负责，有能力对他人负责，去爱他人吗？所以，更重要的是要对自己的人生承担起责任，这也是对自己负责的一种的表现。因为每个人都有责任让自己，自己的家人、自己爱的人、自己身边的人过上更好的生活，有责任让自己的国家，甚至是这个世界变得越来越美好。

试想一下，例子中的温州富豪，如果他不是怀抱着对自己，对家人、对社会的责任，不断进取，他最后能取得那么大的成功吗？只是他过犹不及，为此忽视了自身的健康，得不偿失。但这至少比毫无责任感，成天浑浑噩噩地活着要有意得多，因为他证明了自己，取得了成功，赢得了人们爱和尊敬。

可有些人胸无大志，终日无所事事，做一天和尚撞一天钟，这是一种对自己极端不负责任的态度；有的人懒惰成性，好吃懒做，最终踏上了一条不归路，这同样是对自己极端不负责任的态度，而一个对自己不负责任的人，最终只能有一条路可走，那就是万劫不复的路。

相反，一个有魅力的人，应该是一个对自己负责任的人，它最终表现为自尊、自爱、自立、自强、自信、自制。如果一个经常认为自己是个矮子的人，他就真的会变成个矮子；一个经常认为自己是巨人的人，他就将会成为真正的巨人。一个连自己都不尊重的人，岂能得到别人的尊重？一个连自己都不爱的人，岂能得到别人的爱？一个懂得控制自己的人，他也就控制了自己的命运。

所以，如果你真的对自己负责，对自己的人生负责，那么你就要相信，在这个世界上，你有责任积极进取，顽强拼搏，有责任带领你的家人感受幸福和成功。不管在生活和工作上遇到多大困难，你都不可以放弃，因为你的放弃会使更多人失去希望。带给他们希望和幸福，这就是你的责任，你对自己和他人的责任。

自我负责的终极表现就是要促进自我和谐。自我和谐就是要在生活和工作的诸多矛盾中找到平衡点，使自我的身、心、灵达到一种相对平衡的状态。让自己成为一个优秀的人，成为一个有能力承担责任的人，敢于挑战现状，精进成长，追求卓越；同时，还要合理地控制自己的欲望，修炼自己的心智，明心见性。既要努力工作赚钱，买房子和车子，让自己及家人过上更好的日子，同时又要不要迷失自己，成为金钱的奴隶，失去人生的真义。这看起来非常矛盾，但正因为有矛盾，才会有和谐，和谐就是在矛盾中找到平衡。这就是人生，这就是人生之所以美妙的地方。

要促进自我和谐，最重要的是修炼一颗和谐的心。因为心若改变，一切跟着改变。要以积极主动的心态去面对人生，学会选择，选择自己喜欢的，喜欢自己选择的。要相信，对任何事，我们都有选择的自由，同时我们也要对自己的生活负起全部的责任，要“明象位，立德业”，明确愿景和建立价值观，依据内心道德的指引，一切从改变自己开始，为他人创造更多价值。

最后，平静我们的心，自净其意，明心见性，认清自己的内心，珍惜所拥有的一切，生活在感恩的世界里，以达对自己负责，才有能力爱他人的状态。

## 2.责任：对所为之事心怀一种爱

歌德曾经说过：“责任就是对自己要去做的事情有一种爱。”

爱是责任而不是义务，是动力而不是负担。当一个人爱着另一个人或者他的祖国时，为了让他爱的人过上幸福的生活，为了让他的祖国变得更美好，他就会自动自发地去努力拼搏，因为爱本身就意味着责任，它既是责任，又是动力，从而给人带来一种使命感。

只要心中有爱，我们会自动自发地去承担我们的责任，感到“为了他人”是一种责任，而不是义务。一旦你感到那是一种负担，那就不是爱，不是责任了。

记得曾经在《读者》上读到这样一个感人肺腑的故事。

一对相恋三年的年轻人不得不分手了，因为女孩家穷，男孩家更穷，女孩的父母不愿意让女儿的未来更穷，于是就逼迫女孩嫁给另一个富有人家的公子。

然而，就在女孩订婚的那天，女孩病倒了，通过医生的检查，竟然是严重的尿毒症，需要几十万的费用来换肾。富人家就以此为理由将婚事退了。就在女孩痛苦不堪甚至已经绝望的时候，男孩忽然悄悄地来到了她身边，紧紧握着她的手，鼓励她要坚强地活下去，因为他不会抛弃她，无论如何都会去帮助她，让她重新好起来的。有了男孩的承诺，女孩变得坚强起来，和病魔展开了搏斗。

而男孩呢，为了筹措女孩的巨额医疗费，竟然不顾亲友反对，变卖了家里的房子，不但跑去卖血，还在街头行乞求助。

很多人说男孩傻，因为两人已经分手了，男孩没有这个义务去帮她。可男孩依然不管不顾，坚持走到底。

一个偶然的时机，他们的事迹被一个记者所知并被报道了出来。经过报纸的渲染，男孩的真情感动了无数的人们，一时间，捐款如雪片般飞来，女孩的换肾费用很快就筹齐了。

等到女孩康复出院后，为了回报男孩，女孩义无反顾地嫁给了男孩。

后来，在接受采访时，男孩说：“当初很多人说我傻，说我们已经分手，我没有义务去帮她，但我是这样想的，既然爱她，我就有责任承担她的痛苦和困难，我并不觉得自己很傻，我觉得我这样做是值得的。因为，爱一个人不一定是为了拥有她，而是希望她过得幸福。”

一句“值得”，道出了多少难以言喻的爱和因爱而生、因爱而存的责任啊！虽然男孩和女孩分手了，但因为爱，责任并没有因此而消失，依然因为爱而紧紧的和女孩的命运连接在一起。他爱这份责任，这难道不就是对爱和责任最好的诠释吗？

人活在世上，就要承担各种各样的责任，没有人能逃脱出责任的束缚，不管是对家庭，对工作，对社会，甚至于对自己，都要有责任感，都要富有一颗责任心。只有富于责任心的人，时时处处尽责的人，才不愧为真正的人，也才能成就大事。而一个对自己的行为后果没有责任心的人，是社会化的一种失败，因为他很难形成社会的归属感，很难适应社会生活。

四川新希望集团董事长刘永好先生曾说：“我必须承担起对社会的责任，对于中国这样一个农业大国来说，只有农民富了，中国才算真正的富了。”因此他把企业的服务方向，锁定在为农民增产上，为农民开发出了多种能提高产量的饲料，造福于民，造福社会，自然也就得到了社会的认可和回报。

从道德上来讲，一个人的行为，只有出于对社会的责任时，也才具有道德价值，并显现出超凡的人格魅力。美国总统肯尼迪曾说过：“一个具有高尚人格魅力的人，不会问社会能给你什么，而是时常问自己，我能为社会做些什么。”所以，一个有魅力的人，不仅能担负

起自身的责任，还要能为社会承担责任。

人作为万物之灵，既是自然人，也是社会人。作为社会人，无论在什么样的社会形态中，他都不是孤立存在的，是社会关系的组成部分，所以，从这个方面看，也应该是社会责任的承担者。

是的，只要心中有了对人类，对社会，对国家，对世界的爱，爱就会转化成动力的源泉，有了爱的动力，还有什么是不能战胜的呢？

### 3. 勇于承担，能赐予你一种巨大的力量

如水逝去的，是青春；勇于担当的，是责任；默默奉献的，是真情。勇于承担自己一份责任，是做人的基本。如果一个人连自己的责任都不敢承担，那么他也不可能获得成功。未来的社会，将是竞争更加激烈的社会，只有敢于承担责任的人才会被社会所接受。

对于中国来讲，2008年注定是不平凡的一年。

年初，一场突如其来的大雪，阻挡了人们回家与亲人团聚的路。可是，我们用爱传递温暖，大爱融冰，冷暖与共；五月，汶川发生8级大地震，瞬间地动山摇，无数的生命灰飞烟灭，川蜀悲悯，举国阵痛。可是，我们用坚强守望家园，用爱传递温暖，用责任照亮生命的尊严，感受到了人间的温暖和震撼；八月，奥运盛举，寰球瞩目，我们化悲痛为力量，化磨难为财富，用爱与责任造就的完美圆了中华民族百年的梦想。

这一切，如果用一个词来形容的话，那就是——责任！中国人的价值观和心智模式，在这个特殊的年份，在人们共同的努力下，被彻底改变了。我们突然明白，勇于承担责任，对一个民族、一个企业、一个人的价值和意义！一个民族缺乏勇于负责的精神，这个民族就没有希望；一个企业不負責任，就会作茧自缚，失去客户，最终倒闭；一个人不負責任，就会被人轻视，失去信任，一生碌碌无为。

曾经担任英国首相的丘吉尔说过：“成功便是承担着更大的责任，去面对更加棘手的问题。”承担属于自己的一份责任，是做人的根本。如果一个人连承担责任都做不到，那么他也不可能获得成功。一个主动承担责任的人，勇于负责的人，就会感到身上有一股无形的压力，而有压力就自然有动力，就会把自己的责任和义务承担到底。这样的人是正直的、是高尚的，更是有人格魅力的。既然是一种人格的力量，因此它就是一种无比强大的力量。

美国有一部非常感人的电影叫《勇敢的心》，讲述的是苏格兰人追求独立自由的故事。其中男主角对苏格兰王位继承者说的一句话让人至今难忘。

“人们总是追随勇敢的人，如果你为他们争得自由，他们就会追随你，我也会。”主人公将民族的责任用简单的语言表述得清清楚楚，不难看出，一个人最有魅力的时刻莫过于他承担起责任的那一瞬间。

在金融界，巴菲特有“股神”之誉，他倡导的价值投资理论风靡世界；在慈善界，他于2006年7月捐出的375亿美元，攀上了美国历史上慈善捐款数额的顶峰。为人谦逊低调的巴菲特用自己的实际行动，承担着作为最富有的人应承担的社会责任。

在巴菲特看来，一个男人一定要敢于承担社会责任。如果连属于自己的责任都不敢承担，这样的男人是不配女人嫁给他的。他告诫两个儿子要敢于承担责任，尽职尽责。

在巴菲特担任所罗门董事长的时候，前后九个月他遇到了各种各样的问题：被起诉的财

务问题、国库券丑闻、债券市场的崩盘等。这些事情，每一件都足以让所罗门关门。但是作为人家聘用的董事长，巴菲特必须让它支持下去不能倒闭，进而，他还必须想办法让所罗门获得收益。这是一个董事长应尽的责任。如果身在其位不谋其政，就不是巴菲特了。

就是因为心中有一份责任支撑着，巴菲特最后尽一切力量让所罗门股票在他卸任的时候升到 33.63 美元/股，比他上任之前高出了 25%。在巴菲特离开所罗门的时候，他告诉比尔·麦金托他与所罗门同在。为什么要这样说呢？巴菲特认为他为它付出过，尽职过。

尽管巴菲特不曾担任任何行政职务，但他杰出的赚钱能力和高度的社会责任感赋予了他超越众人的权力。无怪乎《财富》杂志 2003 年 8 月 11 日发布的第一份“美国最有权势商人排行榜”把巴菲特列为榜首，并作出如此评价——“巴菲特比世界上其他任何活着的商人更受人尊敬。不仅商人尊敬他，全体公众都热爱他。这就是权力。”

巴菲特将自己个人资产的 85%（约 370 亿美元）捐给慈善基金。他给社会留下的不仅仅是物质财富，更多的是精神财富。他的善举充分体现了他的社会责任感。的确，如果每个人，不管能力大小，只要尽自己所能为社会为他人出点力，为缩小贫富差距奉献一份爱心，我们的世界将会更加美好。

未来的社会，将是竞争更加激烈的社会，只有敢于承担责任，保持勇于负责的积极进取的精神的人才会被社会所接受，才能在社会立于不败之地。所以，如果一个人想实现自己心中的梦想，决定改变自己的生活状况与人生境遇，首先需要改变的就是自己的思想与认识。只有学会从责任的角度着手，对自己所从事的事业保持一个清醒的认识，努力培养自己勇于负责的精神，才会取得成功。

任何一个人都会得到社会的回报，荣誉也好、财富也罢，但前提是你一定要转变自己的思想与认识，努力培养自己勇于负责的工作精神。唯有具备了勇于负责的精神以后，你才会拥有改变一切的力量。

#### 4.在承担责任中不断成长

你可以不成功，但你不能不成长。只有经历了才能成长，而承担责任就是一种经历。

美国著名小说家、文学奖获得者海明威说：“只有自己经历的才是可信的。”

为什么只有自己经历的才是可信的呢？我们借用美国的另一个作家弗格森的一段话对此作出解释：“谁也无法说服他人改变，因为我们每个人都守着一扇只能从内开启的改变之门，不论动之以情晓之以理，我们都不能替别人开门。”

的确，每一个人只有自己经历了才能真正懂得，才能改变他自己。光靠道德说教，是改变不了什么的。所以说，我们需要的是自己的经验，而不是别人的说教。这就决定我们必须去多承担一点，多经历一些，只有这样，我们才能获得更多的经验，更多的自信。

然而，什么“我不会做，我没有经验”已经成为当今部分年轻人的口头禅。有一些年轻人过惯了舒适的生活，就像刚从温室孵化出来的雏鸡一样，当他们一脚跨进社会大门时才明白，原来的避风港没有了，迎接他们的将是惊涛骇浪般的考验。一时间，在社会生存的现实困难面前，有的人迷茫了，有的人退缩了，有的人则想方设法地逃避责任。

由此就引发了这样一个问题：人是不是应该对自己苛刻一点？当面对这样的问题时，每个人的答案都不尽相同。有的人认为对自己不要太苛刻了，一辈子不就是图个安逸享受吗？

何必让自己那么累呢？有的人则认为，只有对自己要求严一点，多经历一些事情，才能够担当更多的重任，才可以经受磨炼，才能够实现人生的价值。

那我们究竟应该怎样对待自己呢？请看下面关于腔棘鱼的故事：

腔棘鱼又称“空棘鱼”，这种生物由于脊柱中空而得名。由于科学家在白垩纪之后的地层中找不到它的踪影，因此曾认为这个物种已经告别了世间，全部灭绝了。1938年在南非，人们发现了一条腔棘鱼，这个史前鱼种居然还活着。在距今四亿年前的时代，腔棘鱼的祖先凭借强壮的鳍，爬上了陆地。经过一段时间的挣扎，其中一支越来越适应陆地生活，成为真正的四足动物；而另一支在陆地上屡受挫折，又重新返回大海，并在海洋中寻找到一个安静的角落，与陆地彻底地告别了。

而这个安静的角落居然是在 11000 米深的海底。众所周知，人类入海比登天还要难。首先是因为巨大的压力：水深每增加 10 米，压力就要增加一个大气压。在 11000 米深的海底，压力将高达 1100 个大气压，别说人的血肉之躯，就是普通的钢铁构件也会被压得粉碎。还有海底的恶劣环境：黑暗、寒冷。太阳光进入海洋中很快被吸收，海洋深处光线稀少，热量自然难留，水下的寒冷、黑暗可想而知。然而，腔棘鱼却能生活在非常深的海底，并把自己隐藏在海底礁石的洞穴里。在恶劣的海底世界里，它们以生存为目标，不断给自己施加压力，在自己创造的历史里痛并快乐地生存着，超乎想象地存活了四亿年。就是在艰难的压力下生存的腔棘鱼，足以成为人类学习的楷模。

再举一个比较容易理解的例子。当你挑担子的时候，如果你能挑得起 50 公斤重量，你感觉不舒服，于是就减掉 10 公斤，这样感觉起来就舒服多了。但是，如果你想继续这样舒服下去，于是一而再再而三地给自己减压，到最后恐怕 10 公斤也挑不起来了。但是，如果你在能够挑起 50 公斤的基础上，再加上 5 公斤。也许你刚开始会觉得很累。但是，你咬咬牙、挺一挺就会扛过去，这样你可以逐渐将肩上担子分量加到 100 公斤，甚至可以比 100 公斤更重。

有人曾经做过这样的比喻，人就像一根弹簧，当外界施加的压力越大时，产生的反弹力就越强，也就越能提高个人面对困难、克服困难的能力。这个比喻很贴切，人必须像弹簧一样，经历过了，才能够承担更多。而为了承担更多，必须首先积极地去经历。

人生的价值绝不是在安逸中的享受，而是在于不断地挑战。说到这里，就让人想起清代的曾国藩。他在初期征剿太平军时屡战屡败，甚至在安庆之役失败之后，一度想投湖自尽。但是，他在给咸丰皇帝奏折中写道：“臣屡战屡败，屡败屡战。”正是这种负责任的精神和永不放弃的韧劲，曾国藩取得了最后的胜利。

所有人都是一样的，没有承担，便没有经历，也不会有经验，就永远不会享受到成功的喜悦。如果我们为企业创造了价值，我们也就为自己创造了价值，并且为自己创造了机会。在现实工作中，做得越多的人，总是成长越快；相反，斤斤计较的人，就会止步不前。只有敢于担当，经受无数的磨砺，坚持不懈地努力，才能一步步接近成功。

## 5. 责任到此为止，不要再推卸

任何借口都是推卸责任，在责任和借口之间，是选择责任还是选择借口，体现了一个人的人生态度。

静下心来时，想想自己有多少理想没有实现，多少计划和目标化成了泡影，想想自

己有多少次在为自己的懒惰、懦弱找借口，获取宽慰？知道吗？这是一种对自己不负责任的表现，因为正是这些借口扼杀了一个成功的你，一个理想的你，一个让自己满意的你！

世界上大概没有比借口更容易办到的事了。你做不好一件事情，完不成一项任务，有成千上万个借口在那儿响应你、声援你、支持你。抱怨、推诿、迁怒、愤世嫉俗成了你最好的解脱。如果你想为自己开脱，你就总能找出理由。把“事情太困难、太费劲、太花时间”等种种理由合理化，要比相信“只要我们更努力、更聪明、信心更强，就能完成任何事情”的念头容易得多。

然而，寻找借口的实质，就是把属于自己的责任掩饰掉、推卸掉，把本来应该自己承担的责任转嫁给社会或他人。一个敢于担当的人不应该浪费宝贵的时间和精力去寻找一个合适的借口，而忘记自己的责任。

由于借口往往听上去好像都是“理智的声音”、“合情合理的解释”，譬如“这项工作的难度太大了”、“那个客户还没给我回信，”等等。所以，很多时候，当这些自我辩解的话从我们嘴里脱口而出时，我们自己都还没有意识到这是借口以至于借口几乎成为了一种抚慰我们伤口的麻醉剂。但不论借口是多么的冠冕堂皇，借口就是借口，倘若不得及时医治，即便它让我们暂时忘却了疼痛，最终伤口也还是会反复发作。

在美国，有一所军校，因在历史上培养了众多赫赫有名的军官而闻名世界，它就是著名的西点军校。

在西点军校，新生报到后的第一课是由一位高年级学员来大声训导。在训导中，被反复强调的是内容，即不管什么时候遇到学长或军官问话，回答只能有四种：“报告长官，是！”“报告长官，不是！”“报告长官，没有任何借口！”“报告长官，我不知道！”除此之外，不能多说一个字。

西点军校为什么会有这样一堂训导课呢？其实很简单，就是想让新的学员明白自己的责任。

“只有责任，没有任何借口”，这是西点军校奉行的最重要行为准则，它让每一个学员懂得：失败是没有任何借口的，工作是没有借口的，人生也是没有借口的。当然，西点军校的军规有些过于严格，但是从这里走出去的每一位军官，在以后的作战中，都能担当起属于他们的责任。

西点军校的莱瑞·杜瑞松上校在第一次赴外地服役的时候，有一天，连长派他到营部去，交给他七件任务：要去见一些人，要请示上级一些事，还有些东西要申请，包括地图和醋酸盐（当时醋酸盐严重缺乏）等。杜瑞松下定决心把七件任务都完成，虽然他并不知道该怎么去做。

果然，事情并不顺利，问题就出在醋酸盐上。为了完成任务，杜瑞松滔滔不绝地向后方补给的中士说明理由，希望他能从仅有的存货中拨出一点。杜瑞松一直缠着他，到最后不知道真是被杜瑞松说服了，还是再没有其他办法来摆脱杜瑞松，中士终于给了他一些醋酸盐。当杜瑞松回去向连长复命的时候，连长虽然没有多说话，但是显然感到有些意外，因为要在短时间内完成七件任务确实非常不容易。或者换句话说，即使杜瑞松不能完成任务，也是可以找到借口的。但是杜瑞松根本就没有想到去找借口，因为他心里根本就没有推脱责任的念头。

杜瑞松上校的精神给我们树立了不找任何借口的典范。无论是对家人还是对社会，我们都应该像杜瑞松上校一样做一个敢于承担责任，不找任何借口的人。

据说美国前总统杜鲁门的桌子上摆着一个牌子，上面写着：**The buck stops here**（责任到此为止，不能再推）。让责任到此为止，就是不找任何借口，勇于承担责任。

每个人都肩负着责任，对工作、对家庭、对亲人、对朋友，我们都有一定的责任，正因为存在这样或那样的责任，才能对自己的行为有所约束。寻找借口就是将应该承担的责任转嫁给社会或他人。一旦我们有了寻找借口的习惯，那么我们的责任之心也将随着借口烟消云散。其实，没有不可能的事情，只要我们不把借口放在我们的面前，就能够做好一切，就能完全地尽职尽责。

“不找任何借口，让责任到此为止”，就是要求自己负责任地生活。没有多少别的东西能像它一样让你心情愉快、信心满怀！只要你真正做到负责任，它给你带来的乐趣、信心就会加倍放大、扩充！

## 第二辑 爱是信任：你若相信，信任就在

信任是理解，是赏识，是期望，是鼓励，是启发；也是一种尊重，一种智慧，一种艺术。当你给他人一个希望，他将还你一个成功；当你给他人一份期待，他将还你一个奇迹；当你给他人一份信任，他将还你一个惊喜。由此看来，信任是多么伟大的一种爱，所以，对待他人，要多一点尊重，多一点理解，多一点信任，少一点埋怨，少一点挖苦。这时，你就会发现，若人心没有猜疑，爱的力量会超越恐惧，创造奇迹。

### 1.不要一味猜疑，给他人一份信任

对待他人，最值得尊敬的做法，就是即便别人真的值得怀疑，且被很多人怀疑过，你也能放下偏见，给他一份信任。有时候，这种信任可以改变一个人的人生。

人总是感叹世界太复杂，活得太辛苦，其实真正让生活变得复杂的是人心。因为人太容易把虚幻的东西当成真实，把简单的东西无限地复杂化，就像故事中的这个农夫一样。

古时候，有个农夫在院子里劈柴，无意中把斧子落在了堆放的柴中。后来，农夫想用斧子，却找不到了。他找遍了院子里的每一个角落，都没看到斧头的影子。他心想：是不是邻居偷了我的斧子呢？于是他开始怀疑是邻居的小儿子偷的，因此，他特别注意观察起邻居小儿子的一举一动，从走路的姿势，到言谈话语、面部表情和神色，怎么看都像是偷了斧子的样子。于是，他就断定，自家的斧子就是被邻居家偷的。可是后来，他在那堆柴中找到了丢失的斧子，再见到邻居的小儿子时，觉得他的一举一动全不像偷斧子的人了。

“丢斧人”的心理就是一种典型的猜疑心理。本来，邻居一家人从始至终并没有任何变化，他们的言行举止也都是正常的，改变的只是农夫的思想，是他毫无根据的猜疑让邻居家的小儿子“看起来像”偷了他斧子的人，当他找到自己斧子的时候，明白邻居家的小儿子并没有偷时，他又看人家不像偷东西的人了，所以佛说，一切皆由心生。

当然，有时候，人难免会对他人产生猜疑，不过，要是杯弓蛇影就未免有些过了。最值

得尊敬的做法还是，即便是别人真的值得怀疑，且被很多人怀疑过，你也要试着放下偏见，给他一份信任。有时候，这种信任可以改变一个人的人生。

马克是一个德行不好的人，好吃懒做不说，还有小偷小摸的坏习惯，而且借了别人的钱也不还，甚至还拿去赌博，所以，认识他的人都很讨厌他，久而久之，周围的人没有人愿意借钱给他了。没有了他人的帮助，马克的日子越过越艰难，几乎都过不下去了。

一天早上，受够了饥饿之苦的马克终于爆发了，他再也忍受不了这样的自己，再也不想这样下去了，他开始考虑着如何为自己找到一个出路，思来想去，他决定去做一个小买卖，先把自己养活再说，可手中连吃饭的钱都没有，于是他又想到了去借。但身边的人已经没有人再相信他，愿意把钱借给他了，无奈之下，马克只好跑到一个远房亲戚家去借钱，那是他第一次向她张口，他还以为她不知道自己的底细呢。

马克很顺利地就拿到了钱，有 1000 美元，攥着手中的那沓钱，他忽然又产生了去赌的冲动，但就在他转身准备离去的一刹那，女主人叫住了他，“曾经有人打电话告诉我说你不会还钱，让我不要把钱借给你，但我相信你不是那样的人，我想你们之间一定有什么误会。”

这句话给了马克很大的震动，还从来没有人对他说过这样的话，其他的人，即便是愿意借钱给他也总是不忘侮辱他一番，所以，一直以来，他都怀着自暴自弃的心理，总是不思进取。此时，面对他人的信任，马克深受感动，他说了一声谢谢，然后关上门离开了。

自此之后，马克决定重新做人，他离开了故乡，拿着那笔钱到外地去发展了。

半年后，他的亲戚收到了他从外地寄来的 1000 美元。

三年后，马克衣锦还乡，把从前欠的钱全部还清了。

对于任何人，对他的信任是他自信成长的动力。所以，要相信自己，相信他人，不要吝惜你的赞美之辞，可能对你来说不重要的一句话、一件事，有可能会改变另一个人的一生。

而对于自己，要努力看自己的长处，相信自己可以与周围的人融洽相处。当你充满信心地工作和生活时，就不用担心自己的行为，也不会随便怀疑别人是否会挑剔和为难自己了。

## 2.相信自己：你是独一无二的

信任不仅是要相信他人，而且还包括对自我的信任。猜疑往往是因不自信而生，想要彻底摆脱猜疑，首先就要相信自己。

不管人们是否承认，每个人都会时常生活在恐惧和害怕中，担忧未来，害怕失败，对自己没有信心，对他人也缺乏信任。猜疑、恐惧让我们几乎失去了判断力、勇气和力量。

人之所以会感到恐惧，是因为低估了自己的能力，对自己缺乏信心，夸大了面临的困难。一旦知晓了这一点，你就可以断然拒绝这些消极的感觉。所以，与其把时间花在恐惧上，不如把时间花在行动上，花在建设信心上，规划出最希望出现的结果，并提醒自己，这是可能出现的结果。在心理上接受和消化这些乐观和信心，使它们固化为积极的心理倾向，你就会丢掉恐惧，产生由信心、自信和勇气合并的必胜信念。

其实，唯一值得恐惧的就是恐惧本身——模糊的、轻率的、毫无道理的恐惧本身！没有什么比恐惧本身更可怕的了，因为我们所感到的“危险”、“恐惧”，往往是预先设置的，被歪曲的。它扭曲事实真相，夸大了问题的危险，只要努力面对恐惧，战胜恐惧，恐惧就会烟

消云散。

在人们的心中，美国的大金融家摩根，向来是一个无所畏惧的勇者，他性格刚烈，意志坚定，当他从街上走过，素不相识的陌生人都会为他的气势所震。他灼热的目光在直视人的时候，总会令人在震慑之余，深信他所说的每一句话都是真理。

然而，这样的一个无所畏惧的智者对于“没有什么比恐惧本身更恐惧”这句话却深有感触，说明恐惧这个幽灵同样没有放过他。

那是在摩根八岁那年的夏天，全家人一起去海边度假。在一个阳光明媚的上午，父亲带着摩根来到海滩上，只见海滩上、海里到处都是玩耍、嬉戏的孩子；不远处，有几个和摩根年龄相仿的孩子像跳水运动员一样，纷纷从一块离地大约有六英尺高的岩石上跳入海中。他们一边跳，一边发出爽朗的欢笑声。

“你敢像他们一样跳下去吗？”父亲指了指那些孩子问。

摩根知道父亲想听到什么样的回答。但他自己确实没有信心和勇气从那么高的地方跳到海里，一想到要从那么高的地方一头栽进水里，他就感到一阵莫名的恐惧，那种恐惧就好像他每次孤身一人处在黑暗中时感受到的一样。摩根不想欺骗父亲，但也不想让父亲失望，于是他为难地摇了摇头，说：“不敢，但我可以试试。”

父亲没想到摩根会回答得这么巧妙，因而感到很欣慰，他欣慰地冲着摩根笑了笑。他的笑从某种程度上增加了摩根的信心和勇气，于是，摩根真的决定要去试一试，他不想让父亲觉得自己的孩子比别人差。

当从未跳过水的摩根走上岩石的时候，因为害怕他的双腿开始瑟瑟发抖，他回头看了看父亲，只见父亲正在他身后微笑着望着他。他知道他别无选择，只能纵身一跳，于是，他闭上眼睛，纵身一跃。事实上，一旦跳下去之后，摩根就不再害怕了。

等到摩根钻出海面，回到海滩上，父亲递给他一块浴巾，让他擦干身子，然后给他买了一杯饮料作为对他的奖励。

“怎么样？感觉是不是很美妙？”父亲欣慰地笑着问道。

“嗯，”摩根喝着饮料无比惊奇地说，眼神里闪烁着神奇的光芒，“太美妙了。一点都不可怕，完全不是我想象的那样。”

“现在懂了吧，让你害怕的是恐惧本身，而不是什么游泳、跳水、失败以及一切让你感到害怕的东西。当你勇敢尝试之后，就会发现，恐惧根本不存在。”父亲教导摩根说。

听完父亲的教导后，摩根心满意足地躺在沙滩上晒着太阳，望着云淡风轻的碧蓝的天空，回味着自己刚才体验到的美妙感觉。他感觉在跳下去的那一瞬间，他飞了起来，然后掉进了美丽的深渊里，仿佛回到了母亲的怀抱里。那美妙的感觉吸引着摩根又一次走上了岩石。

这一经历对摩根后来的人生产生了深远而又深刻的影响。在他取得巨大的成功后，他无不深情地回忆道：“我的一切都要归功于我的父亲，是他教会了我如何克服恐惧，树立自信。可以说，我的一切就是从我拥有自信的那天开始的。”

西方成功学家及心理学家在对魅力领导人研究中发现，把他们与普通人的区分开来的第一个特征就是自信。《华尔街日报》上一份研究企业家品质的文章认为“成功的企业家都有感人至深的自信”。心理学家丹尼斯·华特利在《成功心理》一书中也曾写道：“成功者具有实现自我价值的坚定信念。”麦肯锡公司在对大量的成功企业家进行研究后发现他们“都具有一般人所没有的自信心”，“他们的自信表现不会像其他人一样被失败的心理摧垮”。

这些难道还不足以证明自信的重要性吗？如果你还是感到自卑，如果以上的理由还不足以说服你相信自己的话，那么你不妨试着这样去想：我相信自己，因为在这个世界上，每个人都是独一无二的，每个人的诞生自有他的意义和使命，正所谓“天生我材必有用”。我所做