

幸福密码

胡家模 胡芳◎著



长江出版传媒

长江文艺出版社

新出图证(鄂)字03号

图书在版编目(CIP)数据

幸福密码 / 胡家模 胡芳 著

武汉: 长江文艺出版社, 2012.10

ISBN 978—7—5354—5899—5

I. 幸… II. ①胡… ②胡… III. 幸福—通俗读物 IV. B82—49
中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第206939号

责任编辑: 黄海阔

责任校对: 陈 琪

装帧设计: 周 佳

责任印制: 左 怡 包秀洋

出版:  长江出版传媒  长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街268号 邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

电话: 027—87679360

<http://www.cjlap.com>

印刷: 首壹印务有限公司

开本: 640毫米×960毫米 1/32 印张: 9.125

版次: 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

字数: 257千字

定价: 26.00元

版权所有, 盗版必究(举报电话: 027—87679308 87679310)

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

人生旅途的良师益友代序

何 伟

我偏爱有关人生方面的创新力作，尤其偏爱深刻剖析人生的散文、随笔精品。胡家模先生送来这部打印文稿，我便怀着一颗先睹为快的心，轻轻地翻开书页，一连十来个夜晚，都沉浸在这人生的哲学睿智与人生的理性境界里。读着读着，没想到，竟然越读越兴趣盎然，越读越欲罢不能。

于是，我觉得有话要说。

在市场经济大潮扑面而来的今天，经济的快速发展给人们带来了财富，也给人们带来了思想观念，特别是价值观念的巨大冲击，物质发达与精神匮乏之间的矛盾日渐突出。浮沉于万丈红尘之中的人们，尤其是有志在此世界发达纵横的年轻人，几乎多半都处在一种浮躁和茫然的状态中，为生存忙碌，为物质享受奔波。勿庸讳言，社会物质文明繁荣起来，享受着这种文明成果的现代人却仍然存在着极为复杂的心灵困惑。人为什么活着？人生的意义是什么？价值是什么？幸福是什么？怎样才能让快乐的小鸟常飞临？怎样才能让心里长出一株美丽的幸运草？这些人们有意回避或无暇顾及的问题始终存在。

当我们注意到这些直抒大众胸中块垒的问题时，一个上世纪 90 年代初经国务院批准成为“有突出贡献的专家”而享受政府特殊津贴的著名军旅作家胡家模先生和编导在国内颇有影响的系列报道《走进青藏铁路》等多部电视片作品的湖北电视台主任编辑胡芳女士撰写了最新力作《幸福密码》。

虽然胡家模先生和胡芳女士的新书表述的也是人生方面的问题，但不同的是，新书关注的是当前的热点话题，即每一个老百姓心里最关注的事儿——你觉得安全吗？你过得快乐吗？你生活得幸福吗？怎么样才能过上你心灵所需要的那种幸福的生活呢？

作为关注当下中国热点话题，且具有人生责任感和社会责任感的作家，胡家模、胡芳特别关注目前中国老百姓内心的感受。多年来，他们从提高人生素质的研究中，从许多经历过人生酸甜苦辣者的实践中，逐渐探索到一些颇为难得的、实实在在的人生真谛，在笔耕多年，写下了《快乐哲学》、《健康哲学》后，又苦心孤诣，孜孜以求，笔耕不辍，以雄健的笔触，丰厚的文化学养，深邃的哲学思想，去表述自己对人生的探索与体悟，去揭示人生的大道至理，去寻求人生的幸福秘诀。读读将这些“启迪心智”的思想火花熔于一炉的《幸福密码》不仅对那些为生活忙碌、行色匆匆却尚未富起来的人们如何去寻觅生活中的快乐和幸福，如何去找到内心的平静和安宁颇有裨益，而且对那些已过上物质意义上的幸福生活，却总还有让自己不平衡的事物而越来越不满的人们来说，不啻是注入了一股清新的泉流，使之重新审视自己的精神家园，拭去心灵的尘埃，然后带着一颗洁净的心投入生活，从而在人生道路上可能不被物质生活所累，而保持心境的那份恬淡和快乐。

读胡家模先生和胡芳女士的《幸福密码》丝毫感觉不到高谈阔论，亦丝毫感觉不到直白说教，而只能感觉文字中间既洋溢着飞扬的文采，又绽放着理性的光辉；既可体会深刻的人生至理，也可感受到鲜活的人物故事的魅力。写人生哲学和人生至理，高谈阔论、写出一大堆直白的“劝世篇”不难，难的是把形而上的哲思文学化，把千百年来许多思想家关注、无数普通人思考过的人生意义问题写出新意，而写出新意并非易事。这么做，必须独具慧眼，必须拥有丰厚的学养和高远的识见，必须将大道理融于活生生的人与事中。胡家模先生和胡芳女士正是具备了这些长处，因而称其《幸福密码》为新颖独到之作是当之无愧的。

《幸福密码》是胡家模先生和胡芳女士贴近现实、贴近生活、贴近群众的硕果。为撰写

此书，作者不仅在郑州、武汉，还先后赴北京、广州、深圳、海南等许多城镇，陆续采访了数十位高级干部、教授、学者、博士、硕士、学士、商人和工农。这两位执着而勤奋的造访者，在那儿留下了坚实的脚印，带回了珍贵的回忆。游刃于缤纷生活内外，纵横于人生哲理之中的两位作家，终于完成了这部有血有肉、趣味横生的好书。

我深深感到这本不仅具有强烈现代感和现实意识，而且有深刻哲学内涵与人生至理的书能给生活在当今这个物欲横流、道德缺失的时代的人们提供点精神食粮，更重要的是希望本书引导人人乐于身体力行的艺术成为现代人的启示录，促使芸芸众生远离尘世的喧嚣和浮躁，不被物质生活所累，让我们平静地去对待生活，认真地去领略生活，积极地去创造发展生活中的快乐和幸福，有效地去得到生活中的快乐，也得到人生的幸福。

德国著名诗人歌德说：“读一本好的书，就是和高尚的智者对话”，细读这部佳作，吾深感此言极是也。

二〇一一年四月一日草于河大淡泊居

目录

第一章	幸福絮语	1
第二章	人生之价值	37

第一章 幸福絮语

英国著名哲学家休谟曾言：“一切人类努力的伟大目标在于获得幸福。”

但是究竟什么是幸福？在纷繁复杂的社会环境中，俯仰沉浮于万丈红尘中之人怎样才能获得幸福？何时才会有幸福的清泉流过心田？

第1节 人生就是追求幸福

在漫长的中世纪，直至近现代，乘坐在诺亚方舟(地球)上的人类，几乎都在自己的一生中曾不止一次地、自觉不自觉地思考一个哲学问题：我来到这个世界上，所憧憬、所向往、所追求的是什么？

就这个问题，一千个人不会有一千种答案，而只会有一种共识：幸福！

也许，影响世界历史的《君主论》、《国富论》、《人口论》、《资本论》、《相对论》、《物种起源》、《数学原理》、《孙子兵法》、《一天体运行论》和《汤姆叔叔的小屋》所显示出来的深沉智慧令许多思想家和无数普通人心荡神迷，但是，在改变世界史和人类进程的书籍中，有一本特别引人注目，那就是列夫·托尔斯泰的《人生论》。这是一部世界名著中的名著，堪称最享盛名的论著之一。它首次完整而详尽地解答了何谓人生、人应该如何活下去，因此备受世人瞩目。一百多年来，世界上包括国家元首在内的许多著名人物对它爱不释手，而且读后异口同声地称赞此书“在论述人生的奥妙方面，显示出时至今日无人与之比肩的智慧。”

托尔斯泰在这部奇书里说：“人生就是追求幸福。”“生命是渴求幸福。对幸福的渴求就是生命。所有人的过去、现在和将来都这样来理解生命。因此，人的生命就是对人的幸福的渴求，对人的幸福的渴求就是人的生命。”

托翁烛照古今的真知灼见，令人称绝的奇思妙语，吹拂着“人生的园地”，映照出“人生的色彩”，展示着“人生的价值”。

古往今来，托翁的理念像燃起的熊熊烈火，闪亮了天边；像高高飘扬的旗帜，引领着世人前行的方向。毋庸置疑，生活在我们这个蔚蓝色的星球上的任何人，无论男人和女人，也无论老人和儿童，都毫无例外地憧憬幸福，都锲而不舍地在一生中追求幸福，都满腔热忱地用自己的毕生精力去攫取幸福。

事实是不是这样呢？

现在我想从外国说起。

马丁·路德·金是美国黑人民权运动的领袖，这是大家所熟悉的。他反对种族歧视，要求种族平等，曾获得 1964 年诺贝尔和平奖。在荣获这个不仅代表他的伟大成就和崇高荣誉，更代表着一个国家、一个民族对整个世界和人类的重大贡献的奖项前，他曾以“我有一个梦想”为题在一次演说中大声疾呼：

我梦想有一天，这个国家会站立起来，真正实现其信条的真谛：我们认为这些真理是不言而喻的：人人生而平等。

我梦想有一天，在佐治亚的红山上，昔日奴隶的儿子将能够和昔日奴隶主的儿子坐在一起，共叙兄弟情谊。

我梦想有一天，甚至连密西西比州这个正义匿迹、压迫成风、如同沙漠般的地方，也将变成自由和正义的绿洲。

我梦想有一天，我的四个孩子将在一个不是以他们的肤色，而是以他们的品格优劣来评价他们的国度里生活。

我梦想有一天，亚拉巴马州能够有所转变，尽管该州州长现在仍满口异议，反对联邦法令，但有朝一日，那里的黑人男孩和女孩将能与白人男孩和女孩情同骨肉、携手并进。

我梦想有一天，幽谷上升，高山下降，坎坷曲折之路变成坦途，圣光披露，满照人间。

这就是我们的希望。我怀着这种信念回到南方。有了这个信念，我们将能从绝望之岭辟出一块希望之石。有了这个信念，我们将能把这个国家刺耳的争吵声，改变成为一支洋溢手足之情的优美交响曲。

.....

今天我们再次阅读马丁·路德·金的演说词节选，分明感到他的梦想，实际上是千百万黑人兄弟追求自由和幸福的心声。当这一天到来时，“上帝的所有儿女，黑人和白人，犹太教徒和非犹太教徒，耶稣教徒和天主教徒，都将手携手，合唱一首古老的黑人灵歌：“终于自由啦！终于自由啦！感谢全能的上帝，我们终于自由啦。”耳边响起了这充满欢乐、温暖和甜美的音调时，哪个黑人兄弟能不感到寻找到了生命中的幸运草？哪个黑人兄弟能不感到头上顶着那片快乐、幸福的蓝天？

另外，我还想说说守护中国孤儿的美国“村长”贝天牧的故事：

说起上世纪 1957 年出生在美国威斯康星州的贝天牧，河北廊坊市的出租司机都知道，脱口就一句：“不就是那个创办廊坊儿童村和牧羊地儿童村的贝天牧吗！他是这两处远近闻名的儿童村‘村长’。”

1991 年，在美国读完教育硕士的贝天牧，带着全家跨过太平洋来到中国北京，在北京航空航天大学任教。一天，贝天牧偶然接触到一个中国孤儿，这个残疾女孩出生只有 5 个月。正如许多人所说，幼孩总是可爱。躺在床上的女孩一见到贝天牧，便张开没牙的嘴笑，笑得宛如阳春三月晓风中一朵盛开的桃花，十分惹人喜爱。但是，最使贝天牧永记不忘的，是女孩高高扬起的略嫌瘦弱而又令人感到十分可爱的小手。此后的一年多中，贝天牧夜里躺在床上时，女孩儿高高扬手的表情常常在他的脑海里闪现，女孩儿那只轻轻挥动的小手好像在向他倾诉着什么，那双亮晶晶的眼睛仿佛在黑暗中凝望着他。不久，贝天牧让太太把女孩接回了家。收养孤儿的事触动了贝天牧，他深思：每一片嫩叶，都渴望阳光下的光合作用；每一位孤儿，都梦想被人收养的幸福。然而，不是每个孤儿生下来就有人伸出热情的手，不是每个孤儿都拥有玫瑰般的童年。记得古老的希伯来有一句名言：“拯救一个人，等于拯救全世界。”我何不设法多救助一些孤儿呢？于是贝天牧于 1995 年初毅然辞去了北航的英语教师职务，以友人菲利浦·海德的名义创立了一个基金会。这个非营利慈善机构开始救助中国的残疾孤儿。

为了节省开支，贝天牧决定离开北京，携全家迁往河北廊坊，成为廊坊开发区的第一户外国人。经过多年艰苦奋斗，同时也经过许多好心人的帮助，贝天牧先后筹建了“廊坊儿童村”和“牧羊地儿童村”。此后，这两个儿童村成为目前中国最大的外资孤残扶助机构。多年来，由于贝天牧的努力，500 多个残障孤儿找到了家，2700 多个“兔唇”孤儿得到修复治疗，贝天牧也从救助中国残疾孤儿中找到了幸福。他说“能吃饱穿暖，有一个幸福的家庭，还能帮助孤残孩子，我很满足了。”他还说：“伸出一援手，救助一个残疾孤儿，从终极意义上说，就是对世界人文精神的一次完善，一次奉献。我深深知道，自己能够在这方面做点事，自己的爱心得到社会的承认和尊重，就是我追求的真正的幸福，我为自己和太太寻找到真正的幸福而自豪。”现在，贝天牧夫妇已打算定居中国，“永远和孤儿们在一起，直到走进天堂。”

事实上，像贝天牧和马丁·路德·金这样以不同方式追求幸福的外国人，谁又能用笔墨表述得完、描绘得尽呢？

下面，再说说咱们中国。

我们炎黄子孙，普遍怀有追求幸福生活的心理。大家知道，自商、周以来，在我国民间就有“福禄寿”的说法。“福如东海长流水，寿比南山不老松，禄在其中矣。”这样一种思想传承几千年，足见我国人民对幸福的憧憬早已有之。我记得唐代著名诗人李商隐在《无题·果有悉曲北齐歌》中，有这样两句诗：

东有青龙西白虎，
中含福星包世度。

我们可以作这样的诠释：“福星”，指的是苍天之气。人们常说的“福星高照”，从本意上说，是期盼苍天之气的保佑和呵护，

由此可以想见，中国的平民百姓渴望幸福的历史是多么源远流长啊！

其实，追求幸福生活的诗文，远非唐代始。东晋时，大诗人陶渊明不仅写了许多向往幸福的诗篇，而且写了千古传诵的《桃花源记》，提出了人人参加劳动，人人过幸福生活，“春蚕收长丝，秋熟靡王税”的乌托邦理想，反映了当时广大农民追求幸福的愿望和要求。

《桃花源记》的意义，不在于陶渊明在这篇令人怦然心动的美文中，用心良苦地虚构了一个美好的田园，更重要的是，他让每一个人心目中展现出了一片净土，也让每一个人心里获得了一份希望。

这种渴求幸福的愿望，难道对现代人没有丝毫传承吗？

现代社会，虽然竞争很激烈、很残酷，但人们将生活都围绕在自己所追求的幸福目标上，仕逐势，农赴时，商趋利，工追术，将求胜，各尽所能去殚精竭虑，去呕心沥血，去努力拼搏。尽管每一个人所追求的幸福目标各异，然而他们渴求幸福生活的心愿却是惊人的一致。

近几年来，我奔走东西南北，向被造访对象询问有关幸福的秘密与它的吸引力。

一位享受正部级待遇的中央文化部原常务部长、著名作家、诗人、评论家和摄影家，年过7旬的高占祥看上去一点都没有老，因为在他的心里，还装着许许多多贫困孩子的幸福，也就是他自己的幸福。他从领导岗位退下来后，与志同道合的朋友一起，先后发起了在国内颇有影响的“朝霞工程”和“山花工程”等助学公益活动。为此，他东奔西走，不辞辛劳地为贫困学生募捐学费。一次在某地，为了能够给企业捐赠款项减免税收，高占祥接二连三地坐了当地税务局长、副局长和主管处长的冷板凳，但他不仅不觉得委屈，而且还笑对朋友说：“我是在农村长大的苦孩子，从小在田间劳动，没钱上学。我是靠着自学和苦干，一步步从童工走向领导岗位的。我深知，书籍是生活的阳光，我不能让这些山里孩子感受不到阳光的照耀。为孩子们的幸福，也为了我自己的幸福，我愿意当孙子。”

一天，我拨通了凭独舞《雀之灵》一举成名，后来又凭借大型民族原生态歌舞集《云南映象》获得中国舞蹈“荷花奖”5项大奖的著名舞蹈家杨丽萍的电话，她的话听起来是那么纯真，那么平和：“人人都希望过上幸福快乐的生活，我当然不能例外。我以为幸福快乐只是一种感觉，一种体味，与心境相连。”她这样解释自己对幸福的理解：“我出生在云南大理一个白族村寨中并不富裕的家庭，这个歌舞之乡给了我舞蹈自然的感染，我从小就喜欢跳舞。我记住了小的时候奶奶告诉我的话，跳舞是为了和神对话；许多年之后，我明白了她的话。每当我在心灵的天地里伸开双臂起舞时，我感觉到臂膀无限延伸、延伸，这时神会握住我的手，我能感觉到我的灵魂从我的身体里飘荡开来，这种美妙的感觉真是幸福快乐极了，因为它使我的灵魂得到了最清静的安抚，而幸福快乐正是在这里啊！”

董金贵老师一个人在河南偃师市大口乡翟湾村撑起一所学校。他是校长、教师、总务后勤，他教数学、语文和体育，他教前班，也教六年级。人多时，学校有过50多名学生。现在，在这所深山小学里坚守了37年的董老师虽已年近花甲，却依然在这儿坚守着他那朴素的理想：“别耽误一个孩子！别看这儿山深村小，也培养出了为全国建设小康社会添砖加瓦

的人才。”董老师说：“李伟考上了湖南大学；翟海宾博士生毕业后被分配到南京紫金山天文台；徐世威小时候是个‘马大哈’，现在大学毕业后是一位受人尊敬的医生；当了7年‘未婚爸爸’的翟社会，也是从这所小学毕业的。”董老师还笑呵呵地说道：“幸福是一种感觉，我从每一个学生的音容笑貌上感觉到幸福，从他们无比愉悦地走出山村的欢歌笑语中感觉到幸福，更从他们为自己的事业做出成就的消息中感觉到幸福。归根结底一句话，他们与我共生，他们把我的今天和昨天的幸福岁月同未来镶嵌在一起。”

造访上面三位认为真正的幸福来自人的内心，使心灵为生活欢欣，为幸福愉悦的先生和女士之后，我还与数十位各行各业，年龄各异的人们就有关幸福问题进行了推心置腹的亲切交谈，这里，不妨选择若干实录片断：

一位已为人母的中年女士说：“早晨，三岁女儿一觉醒来，浓密而且黑亮的头发，半覆着桃花似的小脸，那两只柔美的眼睛，更晶亮的可爱，虽然忙着帮她穿衣洗漱，还要准备早餐，送幼儿园，但我觉得好幸福；上班到单位，和同事们一起忙工作，忙着处理各种事务，与朋友共进午餐，聊天，说笑，推心置腹，听到不同的信息，感受到浓浓的真情实感，使我感到心头暖烘烘的，虽然忙点累点，但我觉得好幸福；下班回家，推门就看见孩子天真的笑脸和婆婆做的喷香的一桌饭菜，再多的疲劳，再多的烦心事，也瞬间如同烟消云散，我觉得好幸福。你看，人都希望自己生活得幸福，但实际上幸福主要是一种心理感受，这种心理感受就是幸福啊”！

一个面如桃花的盲人少女坐在我身旁，她说：“我虽然九岁那年因病失去了双眼，看不见四季的人间色彩，更看不见春天果树园里的桃树、杏树、梨树开满了各色各样的花儿，但我听得懂音乐，尤其听得懂琵琶那甜美的音调。一阵轻快的轮指，琵琶弹奏出名曲《四季》的第一乐章《春》，它使我想起了青春的嫩芽，潺潺的溪水，绿绿的碧波。我乐于在琵琶轻鸣的意境里体会春天的色彩和气息，这就是我享受幸福情景美妙的时刻，可这绝不是唯一的时刻呀！我上盲人学校的时候，有人会牵挂和担心我：我需要帮助和关心的时候，有人会及时伸出暖暖的手；我感到孤独寂寞的时候，有人会让我想念和盼望。我以为只要我们有一颗平和的心，就会发现我们其实生活在幸福里，我有什么理由感觉不幸福呢！”

一个退休职工轻松愉悦地笑道：“我已经年过花甲，是一个很一般的老人，没有权，也没有多少钱，不能想什么有什么，可我和我的家人都有健康的身体，可以吃得饱，穿得暖，还有一所可以安居的三居室，闲了可以与友人下棋、打桥牌，亦可以到公园、广场散步、摆龙门阵，常常会获得很多快乐感受。我觉得，当今的中国，国家富了，强了，民族有底气了，老百姓温饱的问题已经完全得到解决，幸福感指数应该有了较大的提升，但你如果非要和比尔·盖茨、巴菲特、李嘉诚等亿万富翁比，那你就会成为非常贫穷的人了，就会平添许多沮丧、郁闷和痛苦了。由此看来，人们常说知足者常乐是多么在理啊”！

君不见，所有的被造访者都在谈论着同样的东西——幸福！朋友，你发现了么？他们在寻找着或正过着自己心灵所需要的那种幸福生活。他们每个人对于幸福的不同表述都宛若给自己画像，他们不是在栩栩如生地描绘着自己鲜明而生动的幸福图景吗？

向往幸福，憧憬幸福，追求幸福，原本是人类的一种天性啊！朋友们，你说呢？

第2节 幸福之路在何方？

“做事不幸福，不做事也不幸福；成家不幸福，不成家也不幸福。这种普遍现象使人在所有动物中最不快活路，也是最惨兮兮的。”著名作家韩少功对人类状态的这番剖析，不仅适宜于许多外国人，而且也适宜于当代中国的许多年轻人、中年人和老年人，正在不断成长的中国中产阶层里的不少精英，更应涵盖于其中。

恕我直言，当衣食无忧的时代到来，当囊中不再羞涩，当爱情宛如快餐般唾手可得的时

候，无数温饱有余或是已经富裕起来的人，总感叹幸福不像四季长开的花朵。人们渴望幸福，却往往不是在不知不觉之间放走了它，就是在“得陇望蜀”之中放走了它。如若不信，不妨看看下面三组真实的镜头。

镜头一：李某有事可做，衣食住行不成问题，可他却总是眼巴巴地盯着那些月薪比他多一两倍的哥们儿，百般羡慕他们的衣着比自己时尚，吃喝比自己丰美，汽车比自己豪华。于是“不以物喜、不以己悲”的古训早就抛到九霄云外了，一颗浮躁不安的心像一台助推器，推着他使足了劲儿去拼搏，追上一个目标，满足了一种需求，眼前还有另一个目标、另一种需求等待他去拼搏。他就这样在自己精心设计的一个又一个目标、一种又一种需求中疲于奔命，在“这山望着那山高”的物欲之网里苦苦挣扎，最终让物质利益把他的整个心儿填满了，他再也体会不到朝迎旭日升、暮送夕阳下、身随彩云飞、来去无牵挂的洒脱生活之美了。这样，他又何尝能够感觉到人生点点滴滴的快乐和幸福呢？

镜头二：刘某任高职，拿高薪，拥有宽敞的洋房，时尚的汽车，享尽美味佳肴。他早已成了家，成天有红粉相依，却常常感叹：“总是重复着相同的日子，生活似不流动的水，老婆如一朵失去水分的花，烦死了。”于是，年轻漂亮的女子对他产生甚大的诱惑。面对一个娇柔青涩、没有脂粉气，让人赏心悦目的淑女型女孩，他不免心动了，初想只要与那女孩握握手就满足了，可握手之后呢，还想搂抱接吻，拥吻接吻之后，又想同床共枕。他得到那女孩，可谓春风得意。但不足一个春秋，一次在歌舞厅里偶遇一位天生丽质、如花似玉，而且温婉可人的少女，他再次心动了，趁录音机开始放送着施特劳斯欢快的圆舞曲之机，他热情主动地邀请这位丽人伴舞。曲音刚落，他给了丽人一张自己的名片。接过名片，丽人不由惊诧地叫出了声：“呵呀，你就是黄经理啊！你可是温州商界令人羡慕的大鳄啊！我在媒体上多次看到过你的名字呢。”不用说，他们很快生活在一起了。就这样，企盼占有一个又一个美女的念头，好像一种不透明的雾气，不时从他心底里袅袅升起，渐渐上腾，以至塞满了他的整个心胸，仿佛着了魔似的。不过，自有花花心以来，他就很少有真正安乐的日子，因为他心里藏着最痛苦又最见不得阳光的三件事：被情人撞见陪老婆买菜；被老婆撞见同情人逛街；被老婆和情人同时堵在巷子里。就这样，爱情这种最令人感觉到幸福的字眼，最令人感觉到快乐的词汇，已经失去了它充满深情厚意的内涵，让人无限伤感、无限沮丧、无限惆怅却又无可奈何。

镜头三：张某在“饿死胆小的，撑死胆大的”年代，也就是在上世纪 80 年代初期，当长城内外、大河上下、长江南北兴起承包热潮的时候，他觉得自己在单位混得不怎么样，便自愿辞掉科长职务去承包一个企业。不足十年功夫，他旧貌换新颜，腰包鼓了，别墅有了，汽车有了，还有数以千万计的巨资存在银行里。在外人看来，他事业有成，家庭稳定，幸福感应应该十分强烈。可是当有人问他幸福感如何时，他的回答简直令人吃惊：“幸福感？有一星半点感觉就不错了！”他解释说：“我虽然在生意上获得成功，美酒佳酿可以随意享受，人参燕窝可以任意下肚，宝马、奔驰可以兼而有之，五星酒店可以每天进出，可还有诸多欲望不能兼得，无形的压力压得我好累、好累，有时真想停下来，可是我不能停下来，因为还有一个又一个欲望没有实现。你说我能幸福得起来吗？”后来，他甚至时常感叹：“活得真没意思，穷得只有钱了！”由于无聊空虚，他染上了赌瘾，常常把自己的全部激情一齐释放到赌场，一输就是几万元、几十万元，毫不心疼。他在自己所在的城市赌腻了，还携巨款赴澳门豪赌。一连数日，毫无睡意地圆睁双眼，紧紧盯住转轮里的圆球落进码盘，就在管台子的报出彩门惊心动魄的那一瞬间，他的手与数十只赌徒的手都不由自主地动了起来，他那潜在的本能也同赌徒们一样，活脱脱地表露无遗。七八天匆匆而去，他转账过去的近千万元输了个精光，还欠下了澳门友人一大笔赌债。然而，他不服输，不怕输，赌得愈来愈眼红，输得惨不忍睹依然不舍放弃赌癖，结果他在澳门赌场里空费了精力，枉费了时光，害苦了自己，不仅什么好处也没有捞到，到头来落得个一贫如洗、身败名裂的可耻下场。

用不着再看更多的镜头，我们不难看到，收入高了，物质生活水平一年比一年上升了，但令人惊讶的是，人们对生活的幸福感却在下降，许多人感受不到幸福就是远离饥寒，幸福就是丰衣足食，幸福就是两情相悦，幸福就是人生某一个目标的实现，幸福就是不经意中朋友给的一个惊喜……是的，人们向往、憧憬、追求幸福，可越来越多的中国人，却觉得幸福其实离自己愈来愈远了。

对于有事做，有报酬，甚至报酬丰厚的境遇，许许多多的人不是珍惜它，而是得陇望蜀，不知满足。记得在英国享有盛名的作家史密斯曾经说过这么一番话：“人生追求的目的有二，一是得到想要的，一是享受拥有的。可惜往往只有最聪明的人才能达到第二个目的。”现实生活中，一些人得到了想要的东西，不是好好珍惜，好好享受，而是还想得到新的东西。比如，得到了小的功名利禄，还想得到大点儿的功名利禄；得到了大点儿的功名利禄，又想得到更大的功名利禄。殊不知，功名利禄宛如用花环编织的罗网，无论谁钻进去了，就别想过清静自在、坐卧随心的日子。如果一个人年年岁岁都为着功名利禄而劳心、劳神、劳力，那么他除了在企盼、奔波的煎熬中度过一生之外，还会有人生乐趣和幸福吗？还会有阳光灿烂的每一天吗？

对于爱情这个神圣而美妙的字眼，不少人已经被财富冲击得变了味儿。中国有两句老话，一句是“贫贱夫妻百事哀”；另一句是“没有钱是万万不行的”。可如今，当财富可以让人充分享受生活，可以让人充分满足心意、甚至可以让人游遍全球、玩到心跳时，也经常令人感到困惑：钱多了，到底爱情变得更甜还是更苦？有时候，经济宽裕、财富增加，不仅不能为婚姻质量“保驾护航”，相反倒成为忧郁、惆怅和沮丧的罪魁祸首。君不见，经济不宽裕的时候，夫妻虽算计着过日子，可能不是过“好生活”，但夫妇双方还是激情如火，甘苦与共，关爱有加。每逢生日，送对方一枝芬芳的玫瑰；一方出差在外，另一方隔三岔五打一个电话；加班迟了，会有人来公司门口等候；雨天雪天，会有人替你撑起一把伞……幸福的真味，其实正渗透在这些点点滴滴的细微之处，存在于诸如一枝玫瑰、一把雨伞这样平平淡淡的生活中。但是现在，不少人在体验财富所创造的种种物质享乐的同时，却很难感受到以往那种润物细无声的示爱方式，爱已经没有了那个温馨甜蜜的过程，没有了一番发自内心的付出，没有了刻骨铭心的回味。于是爱情就变得不再满怀激情，不再觉得弥足珍贵，因而也就不再值得珍惜了，这恐怕就是家庭失去和睦，只见争吵的主因之一吧！

还有，关于金钱和财富，人们也赋予了新解读。时下中国流行着一句口头禅：“金钱不是万能的，可没有钱则是万万不能的”。人要生活，当然离不开金钱。说句真心话，经济宽裕了，日子真是好过，衣食住行，样样都可以最大程度地满足自己的心愿，生活过得方便、舒适，也有品位。谁不想多赚钱给家庭提供更多享受生活的条件，如可以消解那种对生存的担心和忧虑，可以选择更宽敞明亮和环境优美的居所，可以购置新颖、漂亮的高档家具，可以一次又一次携妻带子去大千世界漫游……但对于千千万万的中国人而言，在经历长期的贫困或尚未摆脱贫困的困惑中，在“让一部分人先富起来”的历史机遇到来时，金钱所显示出来的巨大魔力，简直像吸铁石吸引铁屑一样，一下子吸引住了无数的国人。于是一夜之间人们忘却了“君子爱财取之有道”了，许多人拼命弄钱，不择手段搞钱，各种闻所未闻的罪恶滋生了。有人大搞钱权交易，行贿受贿，买官卖官；有人贪污腐化，卖淫嫖娼；有人偷盗抢劫，坑蒙拐骗。形形色色的丑恶现象，简直令人眼花。这种状况，正如我国古代一首名为《醉太平》的曲子所唱的：

鹤鹑嗦里寻豌豆，
鹭鸶腿上劈精肉，
蚊子腹内剝脂油，
夺泥燕口，

刮金佛面细搜求，
无中觅有。

如此这般，把人生的目的建在不择手段地赚钱上，或者捞到大把大把的金钱玩命似地花掉，哪还有什么真正的安乐和幸福可言呢？！

就这样，幸福没有找到，幸福感也一点点地被物欲横流、精神缺失的社会慢慢消弭掉。如同因干旱而渴望雨露、因饥饿而渴望食物、因寒冷而渴望温暖一样，日渐富裕的人们所向往和憧憬的幸福，不是越来越近，而是越来越远。如果感受不到幸福，生命怎么能承受得起生活之重。而生命也好，生活之重也罢，都是凭借幸福来支撑的啊！

于是，所谓寻求幸福及寻找幸福的方式就显得特别重要。哲人卡夫卡说过一句话：“道路虽有，却无路可走，我们称之为路的东西，不过是迷茫而已。”然而，我们真的无路可走吗？

其实不然。严格说来，世间上原是没有路的，路是从有荆棘的地方开辟出来的。那么，幸福之路究竟在何方呢？

下面的两则故事，也许将成为燃亮你人生幸福的第一支蜡烛。

其一：《每天都有好心情》杂志曾刊登过以《最幸福的人》为题的故事。

有一年寒冬，一个财主的公子和一个非常柔美贤淑的女子完婚了，新婚没有几日，这公子就觉得夫妻生活很是乏味，要休妻。老财主不准，公子与妻子就常常打闹。

公子打完妻子，又把室内的家具砸了一地，长啸一声，悲怆地说：“我的命好苦啊。”其妻将身子缩在墙角里伤心地哭泣。此时，他俩成了世界上最不幸的人。

这时，一个饥肠辘辘的乞丐，悄悄摸到财主家的马棚里。乞丐偷吃了喂马的豆饼，肚子不饿了；用马粪把自己的身体裹起来，身上也不冷了。乞丐觉得自己此时是天底下最幸福的人，悠悠然唱起了小曲儿。

由此可见，人的幸福，是人们对它的理解和感觉所赋予的啊。

其二：这个真实故事的主人公名叫佟红梅。2003 年秋美专毕业后，她被招聘到一家广告公司上班。很不幸，一次溜冰致使她左腿骨折，住院治疗后还是没有避免残疾，从此她不得不凭借一只拐杖走路。

这对一个 20 岁刚出头的花季少女来说，不啻是一次非常残酷的打击。一只拐杖，宛如魔杖一般，把她的欢乐与幸福全都驱走了。一种怅然若失的思绪，像一层淡淡的雾，从她心底里缓缓地升起，她不禁黯然神伤，凄然泪下。

但不久的一天，红梅看罢一本张海迪的书，这位感动中国的当代巾帼，似乎点醒了红梅，她热泪盈眶、羞愧无语地在日记中写道：“高位截瘫的张大姐，年年月月天天坐在轮椅上，还乐观向上、笔耕不辍，著有长篇小说《轮椅上的梦》、《生命的追问》等多部作品，并多次荣获国家级奖项，而我的残疾比她轻得多，为何不能每天有个好心情，继续在快乐、幸福的康庄大道上奔跑呢？我从张大姐身上读懂了：原来残疾人也可以自食其力，让自己的生活充满快乐和幸福啊！”

从此以后，红梅不自怜，不自悯，靠自己站起来。她以“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”的斗雪傲霜精神，勤学苦练湘绣技法，三个春秋完全放弃节假日，除了吃饭、睡眠以外、几乎把喝茶的时间都用在了学习上。功夫不负苦心人，红梅用坚持不懈的努力换得了成功。她以娴熟、超人的湘绣技艺，从零开始，实现了一个个美丽的超越——创作了一件又一件构思精美、别具一格的优秀作品。她绣的百鹤扬天，千帆竞发、八仙过海等珍品，不仅畅销国内，还远销东南亚和欧美许多国家。

工作之余，红梅特别喜欢演唱民歌，2009 年凉秋八月，她在老公的陪同下来到蒙古大草原。在这儿，她深深地爱上了那些朴实无华的蒙古民歌。有时周末，在云影天光下，穿上

蒙民的袍子，她就不由自主地“啊嗨”地唱，她的老公和友人听得兴高采烈、眉飞色舞，禁不住异口同声地称她为“玛乃道钦”——蒙古歌手。

这个真实动人的故事告诉我们，一个残疾人，尚且能用自己的智慧去创造、去感受幸福和快乐，我们体魄健康者有什么理由不平静地栅生活、认真地去领略生活、积极地去发展、体会幸福和快乐呢?!

第3节 认识你自己

曙光初现，长夜突然破晓，一朵朵浓艳浓艳的朝霞出现了。立刻，古希腊戴菲尔神庙被罩上了金色的光芒，显得庄严、肃穆而又美丽。一抬眼，神庙人口处五个金光闪闪的大字便映入眼帘：“认识你自己!”“笼着彩霞，这一个个不寻常的字儿，像星星一样光亮，像宝珠一样瑰丽，它的确是美的象征，好吸引人啊!

古希腊哲学家认为：如果说世间万象都已尽善尽美，那么，要成为一个真正道德和智慧上的完人，则是认识你自己。自人类脱离野蛮状态，进入文明以后，认识你自己一直是西方世界认识活动中最显著的标志，这使西方哲学界把对人的认识作为最神圣的使命。无论是《作为意志和表象的世界》的作者德国大哲学家叔本华，还是深受叔本华影响但又试图摆脱叔本华所揭示出的世界，进而完成不朽之作《悲剧的诞生》的哲学界大师尼采，都是那样充满信心地、始终不渝地低下头来思考对人的认识的伟大智者。

我国道家的代表人物庄子也是一位伟大的智者，他一生穷困潦倒，却能勇敢地认识自己，超越贫困，乐在其中。《庄子》里有许多寓言故事告诉人们，不要把主观愿望强加于客观事物，不要被外界所影响，而要真正认识你自己，尤其要真正认知自己的内心，不被所谓的潮流所左右而迷失自己。

没有什么比“认识你自己”更重要。

没有什么比“认识你自己”更能影响你的前程。

没有什么比“认识你自己”更能影响你的一生。

人生道路上，最重要的不是会赚多少金钱，而是勇敢地成为你自己。毫无疑义，所有张扬自己的个性，最大限度发挥个人的潜能去努力奋斗、锐意创新的人，迟早会取得成功，成为最有价值的自我实现者。

因此，我们必须认识自己，了解自己，做最好的自己。法国著名思想家和文学家卢梭有一句名言：“对于整个世界我微不足道，但是我对于自己却是全部。”是的，只有认识真我，了解真我，保持这个真我的自己，实实在在的自己的自己，才能自觉地不做没有个性、没有创见、没有出息的庸人，才能深刻地理解自己生命的意义、人生的价值，以及为什么活着、怎样活得很从容、很潇洒、很快乐。否则，如果忽略了对自我的认识，没有自己的价值观，没有真正属于自己的目标，就难免在人生旅途中感到困惑、迷惘，觉得生活没目的，甚至觉得人生没有意义，生命没有价值。

记得 2005 年凉秋八月，一个明朗的艳阳天，我在郑州大学与一个大四学生交谈，当我询问他是否认真思考过生活的意义时，他毫不迟疑地口吐真言：“在物欲横流、世风日下的今天，当一切都被解构，被货币化，被功利化之后，我也曾经认真地、反复地思考过人生的价值和生活的意义，但想来想去却找不到答案。”我不由一惊，原来如此!这是自我的迷失啊!

当我的心平静下来，细细一思量。其实，这位大学生没有答案的回答并没有什么值得大，惊小怪的，类似这样迷失自我的人在现实生活中不是凤毛麟角，而是多如牛毛啊!尤其是在中青年中，所占的比例是相当大的。他们中的许多人早已丧失了价值判断的能力，没有明确的价值观，没有真正值得去奋斗的目标，只有对金钱，权力的迷恋，只想拼命赚钱，拼命向通往权力的顶峰行进，失败的想东山再起，成功的想继续攀登!人们不知道认识自己，不

知道为什么活着，不知道在真正意义上成为你自己而真正地生活，却千方百计、殚精竭虑地去追求外物，这不是自我的迷失又是什么？这样迷失的结果必然导致对人生意义的怀疑。如果我们失去了自己的个性，失去了自己的创见，失去了创新人生的意志和勇气，那么“我”是谁呢？恐怕说不清、道不明了。诚如意大利剧作家皮兰·得娄在他的一个戏剧中所说：“我是谁？有什么证据证明，我是我自己。”如果你不能勇敢地成为你自己，如果你不能有你个人喜爱的目标，如果你不能有最有价值的自我实现，那么，你是谁呢？说你的人生没有价值，其实只是因为你自己缺乏认识自我的能力。

当生命失去依托，人生失去价值，生活失去意义，一些人便呈现出彷徨、迷惘、厌世和反社会等一系列心理问题，严重影响了自身的心理健康，甚至极端地走上自杀的绝路。当今，这类个案不是个别，而是在一部分城镇，特别是在一部分充盈着知识与希望、充满着抱负与梦想的大学校园和科研机构里时有发生，这里 J 顷便举几个实例。

2005 年凉秋 9 月，《中国青年报》披露，随着一声重物砸地的闷响，孟懿走上了一条自认为“最少痛苦的路”。8 月 20 日，这位 26 岁的中科院上海有机化学研究所博士生，从 7 楼纵身跳下丧生。

他是父母眼中标准的好孩子，上重点学校，拿奥赛奖项，评三好学生、市级、省级优秀学生干部，被老师树为其他孩子的榜样……但“完美”的人生显然没有成为他活下去的理由。他在遗书中写道：“自杀原因：厌世，想偷懒，精神忧郁。”

2002 年 1 月 17 日，《广州日报》报道：由于不适应新的环境，一名刚入校两天的新生在连续失眠三天后就跳楼而亡。因为感情学业不顺，另一名大三男生不顾朋友劝告夜投珠江……

2007 年 12 月 31 日，有报道称：广州市某高校一位研究生坠楼身亡。据了解，由于该高校规定，研究生的每门课要根据成绩排名，排在最后 5%-10% 的学生，将给予“黄牌”，累计三张“黄牌”就换一张“红牌”，而得到红牌的学生毕业难度较大。该学生在被学校“红牌”警告后，压力过大而选择自杀结束了年轻的生命。

2010 年 5 月，上海某高校一位 22 岁大学生在多重压力的困扰中，痛苦不堪而不能自拔，从而导致最终走上自杀的绝路。这位大学生一入学就拼命学外语、计算机，为的就是拿等级证书。到大四，老师催着要毕业论文，但最后一个学期，他经常离校四处找工作，接受用人单位的挑选，哪儿有时间、精力进行相关的科研。因此，他只得在网上、期刊上东拼西凑，移花接木拼凑成一篇 12000 字的论文，企图投机取巧、交账了事，结果论文交上去，立马被指导老师退了回来，理由是：三分之二以上的内容是别人的东西，完全没有新意，没有深度。“抄袭论文可耻”的责备，以及人才招聘会上，他被拥有假英语六级证书的同学“挤”了。在双重压力下，又一个年轻的生命在校园更消失。

近些年来，研究生或大学生自杀的报道屡见不鲜。仅北京七所重点大学和两所普通大学从 1991 年至今，就有 56 例在校大学生自杀死亡。其中有——位死者离开世界前夕在一则贴子里这样写道：

“我曾经反反复复地思考过生命的可贵，也曾经反反复复地思考过生活的意义，‘天地者，万物之逆旅也。光阴者，百代之过客也。而浮生若梦，为欢几何’？古人的这番话，我背得滚瓜烂熟，即使在睡梦中，也能一字不差地背诵出来。我知道光阴似箭，日月如梭，常常一叶落便知秋将至，人生几十年，原本是很短暂、很短暂的。因此，珍惜人生本已是天经地义之事。然而，当今之中国，社会经济日益迅速变化着、发展着，社会竞争越来越激烈，人际关系越来越复杂，理想的自我与现实的自我，完美的自我与缺失的自我，美好的期望与失望的结果，在矛盾中激荡着，在冲突中挣扎着。这种情形，如同英国作家狄更斯在《双城记》中所说：‘我们就要上天堂了，我们也要下地狱了’。在这样复杂的社会中，我一遍又一遍地问自己：我到底为什么而活着？我将用什么来证明人生的意义？……如说为吃喝玩乐，人

生如梦尽欢颜，莫使金樽空对月，也不免让人感到太俗气，太没意思……痛苦挣扎中，我深感自己成了走投无路的羔羊，迷失了我的路，我求索我得不到的，我得到了我不求索的，既然如此，我选择了对生命的浪费，权且作为在得失之间无所适从的一种方式吧。”

看罢这则帖子，令人很自然地想起了2004年2月23日云南大学学生马加爵因为被人误以为打牌作弊而操刀杀害四名同学的惨剧。马加爵是如何从自卑到迷茫，从迷茫到犯罪的呢？

心理学家认为，越是迷失自我的人，心里越充满了矛盾和危机，自豪与自卑、理想与现实、期望与结果等等各种矛盾在或深或浅的冲突中撕裂着，考验着年轻人尚未成熟的心灵。如果愿望和理想落空，绚丽梦想成为泡影，那就很容易产生悲观、绝望情绪，甚至在生死观上陷入迷途。这样，就不可能懂得，对于人生而言，生命就是一个过程。人生的路，或者说人生的意义，全都体现在这个过程中。通过这个过程展现出来的，不是绚丽多姿，便是黯然无光。这里的根本差别就在于能否去注意自己，认识自己的重要，同时也在于能否意识到人生的价值，生命的意义。举世闻名的神学家坎伯在《坎伯生活美学》这本书里说了这样一句话：“生命的可贵之处在于做你自己。”做你自己，并尽其所能地发挥自己的个性和潜能，无论一生中遇到什么困难，世界上总有路可走，只要勇敢地走下去，何愁享受不到努力奋斗的成就，即使是失败，只要继续奋斗，也是最有价值的自我实现。否则，不去张扬自己的个性，不去走自己的独一无二之路，不去努力超越平庸无能者，那就很难解答“为什么活着”这个严肃的命题，亦很难找到什么来证明生命的意义。如果是这样，那就意味着你对于这个社会可有可无，社会上没有了你的地位，你还有什么存在的价值可言呢？

马加爵在日记、书信和采访中显露出自我的迷失，生活意义的迷茫。在临刑前，记者采访他时，他隐约有所悟地说道：“我觉得自己最大的失败是迷失了自我，丧失了理想。这几年没什么追求，没去找属于自己的路，就是很失败，”

认真分析马加爵这番发自心灵深处的话，我们会发现认识自己、找回自己、活出自己想要的生命是多么重要。如果忽略对真我的认识，那么，心灵的迷失导致自我的迷失，彷徨于歧途，怀疑自己曾孜孜以求并希望在这个世界上确立起来的价值和意义，对确信的东西(包括对生命的意义)失去了信心，就是必然的后果。

每一个人都希望自己的人生是幸福的，但为什么我们却觉得离幸福越来越远了呢？为什么有些人曾经有过自杀的意念甚至真的走上绝路了呢？问题究竟出在哪里呢？

生活在当今这个全方位商业化的社会上，当一切都被商品经济冲击之后，被无厘头化、被过分功利化、过分娱乐之后，年轻人觉得虚无、觉得人生无意义就难免了。一位大学女生在日记中写道：“我默默地一遍一遍问自己：‘你到底为什么而活着？你将用什么来证明生命的意义？’……让我知道我细长的手指除了抄作业，开饮料罐，按遥控器，还能描绘出一点点生存的本色和壮丽么！”事实上，若不下大力梳理和重建整个社会的价值体系，那么，在现实社会生活的人，就会很容易迷失自我。试想，当世人都陶醉于追求外物的时候，还有多少人能够去注意自己，去清醒地认知自己，去最大限度发挥个人的潜能意志，去享受最有价值的自我实现呢，就这样，一个震撼人心的命题萌生了：丧失了自我不啻是现代人不幸的根源。

千言万语一句话：认识你自己，而且要真正清醒地认识你自己，做最好、最合格的自己！这句话比什么都重要。虽然认识自己，确实是一件非常难做到的事，但我们必须去做，而且必须做好，因为只有清楚地了解自己究竟是谁，究竟能做什么，究竟想要的生活是什么，才能够在这个世界上找到最基本的出发点，才能够张扬自己的个性从而去创新人生。

想一想比尔·盖茨不正是这样的吗？

想一想李嘉诚不正是这样的吗？

还有杂交水稻之父袁隆平不也是这样的吗？

还有还有更多如《千手观音》领舞者邰丽华这样身有残疾的人不同样是这样的吗？

第4节 幸福与否取决于你的人生态度

古往今来，人生苦短之叹是我们听到最多的感慨。

两千五百年前问世的《论语》中，有一句并不高深莫测的话：“子在川上曰：逝者如斯夫。”这句话看似很含蓄，但其中所包含的沧桑之感是何其多啊！

道家始祖庄子也有类似的感慨：“人生天地之间，若白驹之过隙，忽然而已。”你看，庄子眼中的人生，宛如一匹白马从门缝里跑过去，留也留不住啊！

陆游说：“慷慨心犹壮，蹉跎鬓已秋。”（《闻雨》）这是大家都熟悉的诗句，谓慷慨报国之心依然存在，惟岁月瞬间即逝，转眼便两鬓皆白了。孟浩然说：“白发催人老，青阳逼岁除”（《岁暮归南山》），此乃感慨岁月催人老也。刘希夷说：“白发今如此，人生能几时”（《览镜》），诗人见须发皆白，叹年华易逝也。这种“生年不满百，常怀千岁忧”的长吁短叹，足以带给人们巨大的心灵震撼。

在这百年岁月，转瞬即逝的人生中，我们必须从没路的地方踏出一条路来，有时穿过荆棘，有时遇见沙漠，有时遇见沼泽，有时遇见丛林，要想不经过艰难曲折，不跨过崎岖险阻，总是一帆风顺，容易得到成功，那只是幻想。既然生活中的困惑难以避免，那么用什么样的心态来对待这诸多困惑就非常重要了。如果你保持一个好心态，或者说保持一个积极心态，有了正确的观念和思维方式，并用它竭诚为你喜爱的目标服务，你就能经常品尝欢愉的美味，诚如圣经所说：“你定要做何事，必然给你成就，亮光也必照耀你的路。”

比如：

遇见丛林，可以辟成平地。

遇见沙漠，可以开掘井泉。

遇见旷野，可以栽种树林。

遇见沼泽，可以徒步穿越。

相反，如果保持一个与“好”相悖的心态，或者说保持一种消极心态，而且使之渗透到你的观念和思维方式之中，干扰你的生活目标，你就会经常咀嚼难咽的苦果，你想做的事，必然让你败北，黑暗也必笼罩你的路。

比如：

面对压力，你就会烦恼沮丧。

面对厄运，你就会一蹶不振。

面对困境，你就会失去希望。

面对失败，你就会沮丧伤心。

面对贫穷，你就会怨天尤人。

这样，凉凉的、长长的雨丝将一直流到你心里，心就潮湿，就凄凉，生理和心理的疾病就会一直缠身，从而使你一生都处于灰暗之中。

也许有人会反驳说：“事实果真如此吗？不同的心态果真会产生完全不同的后果吗？这种后果真的是那么惊世骇俗吗？”

如果你像鸵鸟一样，只顾把头埋在沙堆里，全然不肯面对现实的话，那就让我们看看下面的两件真实事儿吧：

大家都知道，有一个令人深受鼓舞的纪录片，叫做《舟舟的世界》。这个名为舟舟的男

孩，出生在武汉市。很不幸，先天智障使这个孩子不能够同正常成长发育的孩子处在同一个起跑线上。他的心理会不堪重负吗？他能找到属于自己的人生道路吗？当走进影院的当口，我不由在心里这样默默地追问道。

但是，看完片子以后，这些所谓追问全被铁的事实回答得一清二楚了。尽管舟舟从幼儿成长为少年，又从少年成长为青年以后，他的智力水平依然停留在五六岁儿童的水准上，但他有一个鲜为人知的天地，那就是他的音乐天地。

实话实说，这个音乐天地很不寻常，那么，究竟不寻常在哪儿呢？

一是因为舟舟的父亲在武汉歌舞剧院工作，他从小生活在这个环境里。毫无疑问，这个环境对他起到潜移默化的作用。你看年年岁岁、岁岁年年，他家里乐声、歌声不绝于耳，这些曲呀歌呀都是他听惯的声音，都变成了音乐细胞注入他的体内，他越听越觉得很有趣。在他看来，好像一群音乐教师在前面弹唱着引路，那美的旋律听来特别美，也特别感兴趣。与其说他天天都受到音乐细胞的浸润，还不如说他是被音乐细胞滋养大的。

二是因为舟舟不因为身体有残障而遗憾，而气馁，而沮丧，恰恰相反，负面情绪在他心中没有丝毫位置，他让自己的心灵欢欣、坦然、轻松、快乐，同时让自己愉悦地、一心一意地扑在音乐天地里奋然前行。你看，每当有大型的交响乐演出的时候，指挥在前台，他独自在后台如痴如醉地指挥着，像着了迷似的，一次又一次，从不间断。于是，他的潜能得到有效的开发，他的音乐翅膀，特别是乐团演奏的指挥翅膀，渐渐地丰满、硬朗起来了，可以展翅飞翔起来了！后来，他的这个才能得到了用武之地，他不止一次地获得了指挥乐团演奏的机会。现在，他已经走出国门，多次在国际舞台上参加演奏比赛。

舟舟的成功，应该说不单单是由于他有一个良好的环境，更由于他有一个良好的心态。他之所以成名，最重要的是他学会了认识自我，弄懂了自己就是一座金矿，只要在属于自己的土地上不断挖掘，何愁挖不出闪闪发光的金子呢？

不久前，我听一个朋友说，2006年隆冬的一天上午，大风夹着碎石，无情地掠过南京长江大桥高高的路灯柱，刺骨的风，冰冷的空气，几乎没有行人，只有一辆辆汽车柏油路上快速驶过。

突然，一名身穿红色羽绒服的女孩，不顾一切地穿过快车横道，径直跑到大桥护栏跟前，猛一跃身往上爬，准备从大桥上往下跳。就在这千钧一发的瞬间，一位背靠栏杆静静地守望多时的中年男子，像猫儿一样敏捷地跑了过去，一伸手抓住那女孩的胳膊。好险啊、好险！女孩挣扎了一番，最后还是被那位长江大桥上的“自杀守望者”紧紧地抓住胳膊，拉到了桥头堡。

一行行又苦又涩的泪水，顺着女孩的脸庞静静地落了下来，让人看了，便感到心头上冷冷的，不知怎么办好。她一边抹泪一边说，她是河南开封人，在南京一家企业打工，因几个月前患了病，一场高烧之后，忽然左眼看不见了，出院后再返回原企业时，不料被老板炒了鱿鱼……约莫过了10多分钟，女孩止住了泪水，脸色也不那么难看了。那位救了她的热心人，苦口婆心地抚慰她，并给了她300元，叮嘱道：“有点残疾，暂时找不到工作，也不必烦恼沮丧，天无绝人之路啊！”

没想到，就在女孩心情平静下来，从桥头堡楼梯的出口走出去不足三个小时，即当天下午两点左右，那女孩又上了桥，并在离救命恩人——大桥上的“自杀守望者”200多米远的地方爬上了桥栏杆，两只手抱着头蜷成一团跳入江中，好心人想救也来不及了。

同为残疾人，二者的人生归宿却有着天差地别，这种不同的归宿源于不同的人生态度。不同的人生态度的人，在经历相同的事情时，会得到完全不同的结果，这是千真万确的啊！

哲人有言：“一个人的人生不受制于所遭遇的环境，乃受制于你自己所持的态度。”谁都不欢迎厄运，但谁都无法避免厄运，翻开中国通史和世界史，许多章节都能看到遭遇苦难的事。文王拘，而演《周易》；仲尼厄，而作《春秋》；屈原放逐，乃赋《离骚》；左丘失明，著