



牡丹花

乐观：人生不能不有的 optimistic 一种情绪

[美]阿·哈伯德 / 等著
罗 林 / 等译

最值得铭记的励志经典篇章



心灵咖啡厅 ④

人生的各个阶段，就是一杯杯心灵的咖啡，时而甜美，
时而苦涩，时而急饮，时而慢品；然而，或甜、或苦、或急、或徐，
不过是你冲泡入饮时的心情，这其中，豁达、自信、轻松、乐观和勇气，
便由心灵融入咖啡，又由咖啡调适着心灵……



牡丹花

乐观：人生不能不有的 optimistic 一种情绪

[美]阿·哈伯德 / 等著
罗 林 / 等译

最值得铭记的励志经典篇章



心灵咖啡厅④

人生的各个阶段，就是一杯杯心灵的咖啡。时而甜美，
时而苦涩，时而急饮，时而慢品；然而，或甜、或苦、或急、或徐，
不过是你冲泡入饮时的心情。这其中，豁达、自信、轻松、乐观和勇气，
便由心灵融入咖啡；又由咖啡调适着心灵……

九州出版社
JIU ZHOU CHU BAN SHE

图书在版编目 (C I P) 数据

乐观: 人生不能不有的一种情绪/〔美〕哈伯德 (Hubbard, E.) 等著; 罗林等译. —北京: 九州出版社, 2004. 3

(心灵咖啡厅; 4)

ISBN 7-80114-996-3

I. 乐… II. ①哈… ②罗… III. 个人—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 013027 号

乐观: 人生不能不有的一种情绪

作 者/〔美〕阿·哈伯德/等著 罗林/等译

出 版/九州出版社

出 版 人/徐尚定

地 址/北京市西城区阜外大街甲 35 号

邮政编码/100037

电 话/(010) 68992192/3/5/6

电子信箱/jiuzhoupress@vip.sina.com

总 经 销/九州出版社发行部

经 销/各地书店

法律顾问/北京法大律师事务所

印 刷/北京毕诚彩印厂

开 本/890×1240 毫米 1/32 开

印 张/4.75

字 数/90 千字

版 次/2004 年 3 月第 1 版

印 次/2004 年 3 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 7-80114-996-3/B·76

定 价/20.00 元

★ 版权所有 翻印必究 ★

上帝似乎希望人能工作，但它更希望人能乐于工作。

如果一个人鄙视、厌恶自己的工作，那么他必遭失败。引导成功者的磁石，是真挚乐观的精神和百折不挠的毅力。

——哈伯德《自动自发》

乐观 OPTIMISTIC
人生不能不有的一种情绪

目 录

一、阿尔伯特·哈伯德	5
1. 乐在工作 / 5	
2. 人生的乐趣 / 9	
3. 快乐在当下 / 12	
4. 真正的快乐与幸福 / 16	
5. 一只画眉的选择 / 19	
6. 快乐的交易 / 21	
7. 第四份工作 / 22	
二、詹姆士·艾伦	24
1. 成就的喜悦 / 24	
2. 努力的回报 / 26	
3. 幸福就在我们自身 / 26	
4. 因果法则 / 28	
三、巴尔塔沙·葛拉西安	29
1. 人生三季的樂趣 / 29	
2. 智者常乐 / 33	



四、奥里森·马尔登 35

1. 乐观的希望 / 35
2. 笑对逆境 / 37
3. 别被烦恼压迫 / 40
4. 别错过今天的快乐 / 43
5. 积极工作的乐趣 / 45
6. 快乐来自你的心像 / 50
7. 每一天都幸福快乐 / 53
8. 快乐是一剂良药 / 54
9. 快乐的错误观念 / 55
10. 快乐不在未来 / 57
11. 快乐是可培养的习惯 / 58
12. 态度创造快乐 / 59
13. 快乐练习 / 61
14. 生活的乐趣 / 62
15. 道德与快乐 / 63
16. 乐观家 / 64
 - ① 笑的疗效 / 65
 - ② 恬静的快乐 / 67
 - ③ 快乐的吸引力 / 67
17. 成功的基础 / 68
 - ① 尝试乐观 / 69
 - ② 散布快乐 / 70

人

生

不

能

不

有

的

乐观

科

情

绪

乐观 OPTIMISTIC

人生不能不有的一种情绪

③ 驱除烦恼 / 71

五、塞缪尔·斯迈尔斯 74

1. 选择一项终生奋斗的事业 / 74
2. 乐观自信的力量 / 76
3. 清醒冷峻的乐观主义 / 78
4. 积极乐观的朋友 / 80
5. 战斗未始，已胜了一半 / 82

六、戴尔·卡耐基 83

1. 为什么我总是不快乐 / 83
 - ① 先“认识自己” / 84
 - ② 避免过分的悲观 / 85
 - ③ 你想解除苦闷吗？ / 87
 - ④ 快乐不是奢侈品 / 88
2. 无腿人的微笑 / 90
3. 有水有食物，就不该抱怨 / 92
4. 你已经拥有 / 93
5. 发自内心的微笑 / 96
6. 只为今天的快乐 / 99
7. 如果有个柠檬，就做一杯柠檬水 / 102
8. 快乐会传染 / 105

七、诺曼·文生·皮尔 108

人

生

个

能

不

乐
有
观

的

神

情

诸



1. 创造快乐 / 108

- ① 小孩的快乐 / 109
- ② 自找不快乐 / 111
- ③ 快乐的习惯 / 113
- ④ 有爱，就有快乐 / 115

2. 今天的一切都是最好的 / 117

3. 生命乐趣多 / 119

八、拿破仑·希尔..... 122

1. 将爱融入工作 / 122

2. 做自己喜欢的事 / 124

- ① 反对者 / 125
- ② 鼓励者 / 127
- ③ 没有积蓄的成功大师 / 130
- ④ 幸运之神 / 132

3. 自然的磨炼 / 134

4. 悲痛中有欢笑种子 / 139

九、奥格·曼狄诺..... 143

1. 今天，我是情绪的主宰 / 143

2. 我要向世界大笑 / 146

一、阿尔伯特·哈伯德

1. 乐在工作

美国精神之父爱默生曾经说过，每个人都是天使。我曾经听过一个牧师也这样讲道：每个人都是从天而降的天使。活在世界上的每个人都要利用上帝给予的独特恩赐，去发挥自己最大的潜能。但他不是爱默生，当即就有人指着自己的塌鼻子反问道，难道天使也有塌鼻子吗？另外一位可爱的女士也附和道，我的短腿也不会是上帝的创造吧？

这位牧师微笑地回答说：“上帝的创造是完美的，你们也确实是从而降的天使，只不过……”他指着塌鼻子的先生说：“你从天而降，但让鼻子先着地了。”他又指了指短腿的女士：“你从天而降时，忘记拉开降落伞了！”

每个人都是天使，我们不要因为在降落过程的失误而忘记了人们旅程的目标是传播爱和快乐。

人

生

不

能

不

乐
观

有

的

种

情

绪



罗文告诉我，当他一穿上军服，就浑身上下充满了力量，仿佛一匹随时奔向草原的烈马：四肢有力，目光清晰，头脑活跃。他热爱这份工作，一旦接受了某项任务，他就会全心全意地去完成它，任何困难都难不倒他。在把信送给加西亚之前，他已经完成了几项看起来不可能的任务，这也就是为什么中情局局长阿瑟·瓦格纳上校如此肯定地说，如果有人能把信送给加西亚，那么他就是罗文。

谚语说，上帝为每一个人关掉一扇门的时候，总是打开了另一扇门。意思就是人人都有天赋，人人都有机遇。天无绝人之路，死有时只不过是一条回归天堂的道路而已。所以请不要埋怨自己的弱势和缺陷，而要把注意力集中在自己的优势上面，即关注自己所拥有的东西。这些自己拥有的优势才是你赖以生存和发展的基础。

天使们个个都不同，有的人掌管爱情，有的人掌管正义。每个人也是一样，都有一项来自上帝的完美才能。这种才能在使用中，能够获得极大的乐趣。

阿格·罗伯特是毕加索同时代的人。他和毕加索自幼就是神童，他出生在一个农场里，儿时也喜爱绘画，可是由于生活的艰苦，他被繁重的农活淹没了。在农闲的季节里，他一天花上好几个小时凝视着周围五彩缤纷的景物。整整 50 个年头，他没有动过一下画笔。直到他退休在家，积聚多年的才能喷涌而出，很

人

生

不

能

不

有

的

种

情

绪

乐观

乐观 OPTIMISTIC

人生不能不有的一种情绪

快就达到了创作的高峰，在全国范围内举办过 20 多场个人画展，成为当时最杰出的画家之一。如果阿格·罗伯特先生能够早一些发现他的优势的话，很可能他就是另一个毕加索了。

人们常常花上几十年的时间从事某项工作，却很少花上几个小时考虑自己在这个工作中拥有哪些优势。优势或者天赋表现在如果你在持续地做某件事时，你能够乐在其中，就是在工作本身中就能够获得。

优势并不一定都是某类工作，他更可能是工作中的某个方面，如做事开拓，谨慎，纪律或者心细，如做人热情，威信，包容或者体谅。也可能是自己热爱的某个价值观念，如思考，成就，信仰，公正等等。有这么一个例子，一个医生从事本行业几年了，她每天照顾病人越来越感到心烦，她越来越不愿意和病人在一起了。她开始怀疑自己是不是入错行了。她反思自己，终于明白了，她喜欢照顾病人，只不过不喜欢照顾重病人，因为她对成就有不懈的追求，她喜欢看见自己照顾的病人日渐康复。于是她有意地选择照顾那些皮肤病者等轻患病人，这样她的工作越来越快乐，她的病人也康复得很快。

优势在工作中的体现就是乐在工作。有的人以为工作和享受是两个完全不同的事情，工作是辛苦的，人们不得不从事工作是为了赚钱，而享受无比的快乐，却是要花钱的。我有一个朋友，他非常喜欢花艺，他

人

生

不

能

不

乐

有

观

的

种

情

绪



人

生

不

能

不

有

的

种

情

绪

乐
观

除了在自己的后院里养上各种品种的花之外，他还为邻居养花，给他们讲解花艺，让邻居们能够享受花带来的清香。这个朋友生活很清贫，因为他常常失业。邻居们聚集在一起商量了一下，决定聘请他来做他们的花艺师，每个星期都上门服务，为此他可以得到一笔养家的钱。这个朋友听说后，难以接受邻居的意思，一下子人际关系变得紧张起来了。他认为，做快乐的事情是不可以赚钱的，工作一定是枯燥的。

有人说：干一行，爱一行。这不错。干工作一定要喜欢，你真是抱着快乐的心情去工作，你就越能够发挥自己的优势，你的为人处事就越会卓有成效。

除此之外，我还要强调：爱一行，干一行。选择自己最喜欢的工作，你就变得快乐，你就更可能成功，甚至更可能赚上一大笔钱。在我的公司里，我希望我的员工能够快乐的工作，这样才对得起上帝赐予他的天赋。如果不这样做的话，严格的说是对上帝的大不敬，但更重要的是对自己的不负责。如果他确实不喜欢现在的工作，那么他就要做一个选择：或者改变态度，快乐地工作，或者更换一个工作。

让我们乐在工作吧。

2. 人生的乐趣

即使你的处境再不尽如人意，也不应该厌恶自己的工作，世界上再也找不出比这更糟糕的事情了。如果环境迫使你不得不做一些令人乏味的工作，你应该想方设法使之充满乐趣。用这种积极的态度投入工作，无论做什么，都很容易取得良好的效果。

人可以通过工作来学习，可以通过工作来获取经验、知识和信心。你对工作投入的热情越多，决心越大，工作效率就越高。当你抱有这样的热情时，上班就不再是一件苦差事，工作就变成一种乐趣，就会有許多人愿意聘请你来做你所喜欢的事。工作是为了自己更快乐！如果你每天工作八小时，你就等于在快乐的游泳，这是一个多么合算的事情啊！

我见过许多在大公司工作的员工，他们拥有渊博的知识，受过专业训练，他们朝九晚五穿行在写字楼里，有一份令人羡慕的工作，拿一份不菲的薪水，但是他们并不快乐。他们是一群孤独的人，不喜欢与人交流，不喜欢星期一；他们视工作如紧箍咒，仅仅是为了生存而不得不出来工作；他们精神紧张、未老先衰，常常患胃溃疡和神经官能症，他们的健康真是令人担忧。

人

生

不

能

不

乐

有

观

的

种

情

绪



人

生

不

能

不

有

的

种

情

绪

乐观

当你在乐趣中工作，如愿以偿的时候，就该爱你所选，不轻言变动。如果你开始觉得压力越来越大，情绪越来越紧张，在工作中感受不到乐趣，没有喜悦的满足感，就说明有些事情不对劲了。如果我们不从心理上调整自己，即使换一万份工作，也不会有所改观。

一个人工作时，如果能以精益求精的态度，火焰般的热忱，充分发挥自己的特长，那么不论做什么样的工作，都不会觉得辛劳。如果我们能以满腔的热忱去做最平凡的工作，也能成为最精巧的艺术家；如果以冷淡的态度去做最不平凡的工作，也绝不可能成为艺术家。各行各业都有发展才能的机会，实在没有哪一项工作是可以藐视的。

如果一个人鄙视、厌恶自己的工作，那么他必遭失败。引导成功者的磁石，不是对工作的鄙视与厌恶，而是真挚、乐观的精神和百折不挠的毅力。

不管你的工作是怎样的卑微，都当付之以艺术家的精神，当有十二分的热忱。这样，你就可以从平庸卑微的境况中解脱出来，不再有劳碌辛苦的感觉，厌恶的感觉也自然会烟消云散。

我常常听到一些刚刚毕业的大学生抱怨自己所学的专业，于是我试着向他们提出这样的问题：如果你所学的专业与个人的志趣南辕北辙，那么，当初为什么会选择它呢？如果已经为你的专业付出了四年的时

乐观 OPTIMISTIC

人生不能不有的一种情绪

光甚至更多的时间，这说明你对自己专业虽然不热爱，但至少可以忍受。

所有的抱怨不过是逃避责任的借口，无论对自己还是社会都是不负责任的。想一下亨利·恺撒——一个真正成功的人，不仅因为冠以其名字的公司拥有 10 亿美元以上的资产，更由于他的慷慨和仁慈，使许多哑巴会说话，使许多跛者过上了正常人的生活，使穷人以低廉的费用得到了医疗保障……所有这一切都是由恺撒的母亲在他的心田里所播下的种子生长出来的。

玛丽·恺撒给了她的儿子亨利无价的礼物——教他如何应用人生最伟大的价值。玛丽在工作一天之后，总要花一段时间做义务保姆工作，帮助不幸的人们。她常常对儿子说：“亨利，不工作就不可能完成任何事情。我没有什么可留给你的，只有一份无价的礼物：工作的欢乐。”

恺撒说：“我的母亲最先教给我对人的热爱和为他人服务的重要性。她常说，热爱人和为人服务是人生中最有价值的事。”

如果你掌握了这一积极的法则，如果你将个人兴趣和自己的工作结合在一起，那么，你的工作将不会显得辛苦和单调。兴趣会使你的整个身体充满活力，使你在睡眠时间不到平时一半、工作量增加两三倍的情况下，不会觉得疲劳。

工作不仅是为了满足生存的需要，同时也是实现

人

生

不

能

不

乐

有

观

的

种

情

绪



人

生

不

能

不

有

的

乐
观

个人人生价值的需要，一个人总不能无所事事地终老一生，应该试着将自己的爱好与所从事的工作结合起来，无论做什么，都要乐在其中，而且要真心热爱自己所做的事。

成功者乐于工作，并且能将这份喜悦传递给他人，使大家不由自主地接近他们，乐于与他们相处或共事。人生最有意义的就是工作，与同事相处是一种缘分，与顾客、生意伙伴见面是一种乐趣。

罗斯·金说：“只有通过工作，才能保证精神的健康；在工作中进行思考，工作才是件快乐的事。两者密不可分。”

3. 快乐在当下

人活世上，有时难免有求于人和违心做事。但是，我相信，一个人只要肯于约束自己的贪欲，就可以知足常乐，并因此而获得好心情和好光阴。否则，被过多的物质欲求羁绊、牵累，到头来，只能是得不偿失。

我读到一则故事，说有个大富翁，家有良田万顷，身边妻妾成群，可日子过得并不开心。挨着他家高墙的外面，住着一户穷铁匠，夫妻俩整天有说有笑，日子过得很开心。一天，富翁老婆听见隔壁夫妻俩唱歌，便对富翁说：“我们虽然有万贯家产，还不如穷铁匠开

乐观 OPTIMISTIC

人生不能不有的一种情绪

心!”富翁想了想，笑着说：“我能叫他们明天唱不出来!”于是拿了两根金条，从墙头上扔过去。

打铁的夫妻俩第2天打扫院子时，发现不明不白的两根金条，心里又高兴，又紧张。为了这两根来历不明的金条，他们连铁匠炉子上的活计，也丢下不干了。男的说：“咱们用金条置些好田地。”女的说：“不行!金条让人发现，会怀疑我们是偷来的。”男的说：“把金条藏在壁炉里。”女的摇摇头说：“藏在壁炉里，会叫孩子偷去。”他俩商量来，讨论去，谁也想不出好办法。

从此，夫妻俩吃饭不香，觉也睡不安稳，当然，再也听不到他俩的欢笑和歌声了。富翁对他老婆说：“你看，他们不再说笑，不再唱歌了吧!办法，就这么简单。”

人的烦恼，多半来自于自私、贪婪，来自于妒忌、攀比，来自于自己对自己的苛求。

有位老太太，请了油漆匠到家里粉刷墙壁。油漆匠一走进门，看到她的丈夫双目失明，顿时流露出怜悯的眼光。可是，男主人开朗而乐观，所以，油漆匠在那里工作的几天，他们谈得很投机。油漆匠也从未提起男主人的缺陷。

工作完毕，油漆匠取出账单，老太太发现，它比原来谈妥的价钱，打了一个很大的折扣。她问油漆匠：“怎么少算了这么多呢?”油漆匠回答说：“我跟你先生

人

生

不

能

不

乐

有

观

的

种

情

绪