

• 一部描述行动方案的最妙经典 •



马登的 人生资本路线

✧ 马登教你15堂心想事成课 ✧

MADENG DE
RENSHENG ZIBEN LUXIAN



马登的 人生资本路线

✿ 马登教你15堂心想事成课 ✿

MADENG DE
RENSHENG ZIBEN LUXIAN

图书在版编目 (CIP) 数据

马登的人生资本路线：马登教你 15 堂心想事成课/李睿
编著. —北京：北京工业大学出版社，2014. 12

ISBN 978-7-5639-4118-6

I. ①马… II. ①李… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 259914 号

马登的人生资本路线——马登教你 15 堂心想事成课

编 著：李 睿

责任编辑：王 喆

封面设计：胡椒设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编：100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京高岭印刷有限公司

开 本：787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张：25

字 数：487 千字

版 次：2015 年 1 月第 1 版

印 次：2015 年 1 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-4118-6

定 价：39.80 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

世界上最稀缺什么？对于信心满满、竭力渴望做成事情的人来说，那就是手中能够掌握的种种资本。就好比说，想要种地而不能缺少锄头、想要盖房而不能没有砖瓦、想要赚钱而不能没有方法。但是，资本从来都不会从天上掉下来砸在你的脑袋上，而是需要你自己去思考、运作，在困难时找到一张适合你的行动路线图。

人们常说一句话：“条条大道通罗马”，意思是：只要找到脚下的路线，就能够到达目的地。其实，每个人多多少少都有不同的资本可以利用，只不过有的人善于眼观六路，有的人总是两眼一片黑，有的人懂得适时巧妙转化，有的人只会原地牢固死守。如果你老是羡慕别人比你强，眼巴巴地瞅着别人拥有很多成功的资本，而自己却没有什么能力，不能做出像模像样的大事情，那么这就是一种把自我看低、看扁的习惯性做法，因为你没有好好地把自己的资本评估一下，找到做事正确的方法，把自己的力量发挥出来。要知道，路是留给有眼力的人的。“与其总是羡慕比你有所作为的人，不如先把自己的家底弄清楚，画出一张可以付之于行动的人生草图”，这是美国著名行动学家奥里森·马登的名言，说明先了解自己需要什么，再去认真思考行动的方案，把自己赢得成功目的的资本路线规划恰当，你就能在不久触摸到“阿拉丁神灯”了。

世上大凡成功的人都有一个共同的目标——让幸福来到身边！在他们的眼里，把自己的资本潜能充分调动起来，当作一件大事来抓，根据自己的长处把“优势的种子”种到地里去，每天精心耕作，让它们开花结果。不难发现，很多人整天忙碌着，到处寻找着，可是很长时间过去了，仍然是老样子，没有换得一

马登的人生资本路线

——马登教你15堂心想事成课



点为之欣喜的资本，原因在于没有把自己定位准确，糊里糊涂地忙活，一句话，自己不懂得经营自己的强项，还以为天不助你，处处都布满沟沟坎坎，这样的话，你永远不会取得成功。

奥里森·马登在“你的资本在哪里”的主题演讲中，生动地讲了一段话：“我见过无数恨自己炼铁不成钢的人，动不动犯着愁苦，唉声叹气，把大把的好时光都扔在了郁闷中，因此你要明白，好果实不会凭空而来，它需要精心选种、培育、照料，这都是需要你付出的资本。有些人把一沓沓金钱、一条条人脉等看作是做大事的重要资本。正如美国加州地区流行的一句谚语：‘好的种植者就是最好的手艺匠！’殊不知，任何外在条件都存在你的自身之外，而想有所作为的资本无疑就是你自己，关键在于你会不会经营自己的强项。选择对了，你拥有的资本就是最好的，就能活在幸福之中！”

马登的话确实很有道理，为此他在几十年的演讲生涯中，总是贯穿一个人生资本路线的理念，他喜欢从大量个案中挖元素、找得失，分析问题的症结所在，细心思考，把自己宝贵的经验贡献给大家，从而赢得了无数的信奉者，被誉为“在任何角落都值得最可信赖的指引大师”。一名美国陆战队的英勇成员道格拉斯·杰斯里说得好：“我本来是一个自大自傲的人，以为自己能够像狮子一样战斗，但是在一次执行任务遭遇致命的挫败后，我才真正明白要想成为狮子就必须具备像奥里森·马登先生所说的那样——‘时刻反问自己有没有做成事情的资本。’”

马登的“人生资本路线”极为关注以下问题：好心态能够铲掉所有烦恼；把自己的潜能变成一座火山；把一个个目标摊在自己面前；像猎豹朝着机会扑过去；把办事拖拉的毛病扔掉；做自己最擅长的事情；在挫折中站起来的人最刚硬；牢记“诚信”二字的大作用；任何时候都要管住自己；结交真正靠谱的良朋益友……这些内容都是闪闪发光的正能量，具有难以估量的引导作用。

经过几个月的时间，我们认真编写的这本《马登的人生资本路线》一书，细致地列出了如何经营自己强项的清单。相信你会用最短的时间捕捉到马登思想的精华，落实在改变自己命运的行动中，经营出满意的人生旅程。

目录

第一课 好心态能够铲掉所有烦恼

第1节 抱着乐观走在人生路上	1
第2节 要看到光明的一面	4
第3节 快乐的人是幸福的	7
第4节 乐观可以使你更有魅力	10
第5节 如何保持乐观的心态	14
第6节 消除烦恼的思想	17
第7节 养成积极办事的心态	19
第8节 积极才能有所收获	23
第9节 做一个传播快乐的使者	25

第二课 把自己的潜能变成一座火山

第1节 愿望的美妙作用	29
第2节 心中要充满梦想	33
第3节 思想就是力量	36
第4节 自我肯定具有激励作用	39
第5节 懂得自我沟通的艺术	42
第6节 大脑机能的暗示作用	45
第7节 掌握自我暗示的方法	48
第8节 调整心态,激发潜能	51
第9节 相信自己,明天会更好	54



第三课 没有自信,什么事都会打水漂

第1节	切莫贬低自己	59
第2节	相信自己会成功	61
第3节	要抱有必胜的信念	64
第4节	自信心是成功的基石	67
第5节	培养勇气和自信心	70
第6节	勇气会滋补你的生命力	74
第7节	树立自信心能够创造奇迹	78
第8节	成功只属于那些自信的人	80

第四课 把一个个目标摊在自己面前

第1节	得过且过的思想要不得	85
第2节	确定目标,全力以赴	88
第3节	人生目标要高远	93
第4节	目标具体化有助于其实现	96
第5节	关键是把目标付诸行动	100
第6节	坚信自己的目标能够实现	103
第7节	要经常对自己的目标进行反思	106
第8节	把目标坚持到底非常重要	109
第9节	做一个永不满足的人	113

第五课 像猎豹朝着机会扑过去

第1节	自立使人成功	117
第2节	独自去创造机会	119
第3节	掌握自己的命运	123
第4节	把握机会,创造奇迹	125
第5节	伟人都能及时抓住机会	128
第6节	要懂得机会将一去不复返	131
第7节	为自己储备成功的力量	134
第8节	利用闲暇时间创造财富	137

第六课 敢于立即做出对的决断

第1节	优柔寡断只能造成悲剧	141
第2节	遇事能够当机立断	143
第3节	要保持清醒的头脑	147
第4节	培养自己准确的判断力	151
第5节	克服成功的劲敌——怀疑心理	153
第6节	不要在悲伤绝望时下决断	158
第7节	把退路留给懦弱者	161
第8节	正确思维引导美好人生	163

第七课 把办事拖拉的毛病扔掉

第1节	时间的价值	167
第2节	要珍惜你的时间	171
第3节	做事情要果断	173
第4节	做一个果敢的人	175
第5节	办事情要直率与迅速	178
第6节	养成立即行动的好习惯	181

第八课 就做自己最擅长的事情

第1节	如何去选择职业	185
第2节	天性与职业的关系	188
第3节	要知道自己能够做什么	191
第4节	选择符合天性的职业	194
第5节	选择自己感兴趣的职业	201
第6节	永远不要只为薪水工作	204
第7节	明智地转变自己的事业	208
第8节	慎重地对待创业问题	210



第九课 像农夫对待田地一样勤劳

- 第 1 节 没有耕耘哪来收获 215
- 第 2 节 天才来自勤奋 219
- 第 3 节 勤奋能够使人充满活力 222
- 第 4 节 勤奋的人懂得珍惜时间 225
- 第 5 节 不要浪费时间和精力 227
- 第 6 节 尽可能早地播下成功的种子 229

第十课 在挫折中站起来的人最刚硬

- 第 1 节 莫被失败捆住了手脚 233
- 第 2 节 挫折可以激励一个人前行 236
- 第 3 节 坚韧的意志力带你走出困境 239
- 第 4 节 锻造改变环境的力量 242
- 第 5 节 养成坚韧不拔的个性 245
- 第 6 节 把自己锻造成才 247
- 第 7 节 困境成就强者 251

第十一课 牢记“诚信”两字的大作用

- 第 1 节 诚实是做人的基础 255
- 第 2 节 诚实具有伟大的力量 258
- 第 3 节 诚实的人值得信任 260
- 第 4 节 值得信任的人能获得成功 263
- 第 5 节 做一个值得信赖的人 267
- 第 6 节 商业中的不诚信 271
- 第 7 节 诚信为经商之道 273

第十二课 任何时候都要管住自己

- 第 1 节 切记不要乱发脾气 277

第2节	控制好自己的情绪	279
第3节	要有一颗平和的心	283
第4节	经受得住诱惑	286
第5节	为成功培养自制力	289
第6节	成为情绪的主人	292
第7节	忧郁的破坏作用	296
第8节	树立坚定信念	300
第9节	不要为打翻了的牛奶哭泣	303
第10节	以主人的姿态控制自我	305

第十三课 有没有好口才真是两回事

第1节	说话要切中要害	309
第2节	成功需要高超的谈话能力	313
第3节	提高自己的谈话水平	316
第4节	拥有一流口才的技巧	319
第5节	良好的表达能力是财富	322
第6节	谈话中机智的妙用	325
第7节	公众演讲的巨大魅力	328
第8节	演讲的训练与勇气	330
第9节	公众演说力量	333

第十四课 结交真正靠谱的良朋益友

第1节	不可或缺的友情	337
第2节	善于学习他人的优点	339
第3节	朋友是成功的资本	342
第4节	真挚友谊的坚实基础	346
第5节	多个朋友多条路	349
第6节	结交真正的良朋益友	354
第7节	友谊要求全身心地付出	358
第8节	吸引更多的朋友在身边	362
第9节	做社交生活中的成功者	365



第十五课 好身体是做成大事的资本

第 1 节	健康的身体是终生的财富	371
第 2 节	大事业需要好身体	374
第 3 节	体力和精力是成功的保障	376
第 4 节	保持旺盛的生命力	379
第 5 节	意志影响健康	382
第 6 节	懂得善待自己	385
第 7 节	适时去休假	388

第一课 好心态能够铲掉所有烦恼

第1节 抱着乐观走在人生路上

【引言】

- ◆ 开心地、有效地和富有创造力地工作，是每一个人取得成功的必备条件。
- ◆ 乐观的人会更容易发现事物的积极因素，这样即使面对困难和挫折，也能够自如应战，最终取得成功。

“爸爸，什么叫乐观主义？”儿子问父亲。父亲是位农夫，听了儿子的话，想了想答道：“约翰，我的孩子。爸爸没有读过什么书，不知道字典上是怎么解释的，我想，每个人的理解会有所不同吧。还记得你的叔叔亨利吗？我觉得，像他那样就是乐观主义。在他的心里，不会对任何事情或者任何人不满意，即使生活的贫困和劳累，在他看来，也是有乐趣可寻的。再繁重的工作交给他，他也不会皱下眉头，他就是那种对生活、工作都充满了信心和希望的人。”

停了一下，父亲继续给儿子讲道：“就拿割稻子这件事来说吧。在我看来，没有什么比在烈日炎炎之下割稻子更难受的事了。可是，你叔叔在田里割稻子时，却没有一点烦闷的情绪。他看到我满头大汗，一肚子不高兴，就劝我说：‘这有什么难的啊，吉姆！加油！你看，割掉两行，再割18行，就胜利一半了！’看到他说话时的样子，没有谁能不被感染，让我觉得眼前的事也没那么烦人了。心情好了，看着田里的稻子都觉得可爱了。

“其实，割稻子在农活当中算不上是最累的，比这更不好干的活有的是，像捡石头，一般人是受不了那苦的。那时，我们的农场里，石头多得像天上

马登的人生资本路线

——马登教你 15 堂心想事成课



的星星，永远都捡不完。要是想在地上种点什么，首先要做的就是清理地面上的石头。可是，明明看着石头已捡完了，等耕地时会发现，地里还有那么多的石头。想种田吗？那就再重新捡一遍吧，手上磨出血泡，是再平常不过的事。

“可是，你想不出亨利会怎么说捡石头这件事。他会兴致极高地告诉你，没有比捡石头更有意思的事了。所有的人都反对他的这个观点，但他仍然乐此不疲。有一回，好容易盼着稻子割完了，还有些时间可以自由玩耍，我打算去钓鱼，忽然你爷爷就叫我们去捡石头。天啊，听到这消息，我急得眼泪在眼眶里直打转，你猜亨利怎么说：‘吉姆，快，我们马上就可以捡到很多金块了！’

“知道他说的金块是什么吗？唉，他还把这件事当成游戏，告诉我要把整片田野看成一个巨大的金矿，然后说我们一起去淘金。你想想，淘金是多么令人兴奋的事啊！于是，我觉得自己已经置身于加利福尼亚，每块石头都是我要淘的金子，因此，那天的石头捡得又多又快。天快黑的时候，我们捡完了地里的石头。亨利风趣地说：‘任务圆满完成，美中不足的是，如果你想发财，那就赶快扔掉这些金块吧，收藏它们是没有经济价值的。’虽然那天真的很累，但在兴头上时，并没有觉得这是件枯燥的事，相反却很有成就感，因为我们捡干净了那块田里的石头。”

父亲好像讲累了，喘了口气说：“还记得我刚才说的话吗？字典上是怎么解释‘乐观主义’的我不清楚，但是，看看你的亨利叔叔，就应该知道什么是乐观主义了，还能有谁比他更乐观呢？记住，凡事都有利弊两个方面，要想乐观，遇事就要多想想好的一面。”

约翰逊博士说：“不要忽视笑的作用，因此，我们应该有意让自己去笑。”如果缺少笑的天性，那么多看看喜剧和杂耍节目吧。这类娱乐节目，会使人们忘却生活中那些烦人的琐事，笑声会放松我们的神经。

朝气蓬勃、积极向上的人，会受到大家的欢迎。繁忙的生活和汹涌的人群中，阳光般灿烂的笑容是最具魅力的。性情柔和、双眼含笑的人，是世界上的无价之宝，受伤的时候，他会给我们带来慰藉，让我们的精神不再消沉。和这样的人在一起时，生活会充满色彩。当我们遇到困难时，也会不自觉地想到他们。他们那充满希望的话语，让我们的心中重新生出勇气与自信，面对逆境，不言后退。

渴望成功，是每一个理智的人都会有的思想冲动。而许多人无法把这种冲动变成现实，一个关键的原因就是他们常常受到贫穷思想的遏制。担心和忧虑减弱

第一课 好心态能够铲掉所有烦恼

了他们的活力，捆住了他们的手脚，使他们不能开开心心地参加工作。而开心地、有效地和富有创造力地工作，是每一个人取得成功的必备条件。

要养成建设性地看待事物的习惯。学会从好的方面看待事物，不仅有助于更全面地了解事物本身，而且还能开阔视野。相信事物终会向着美好的一面发展，相信真理必将战胜谬误，相信正义必将战胜邪恶，这样，困难和挫折就不过是一种暂时性的过客，也只有这样，我们才能始终以一个乐观主义者的态度来面对整个生活。

乐观主义是一种很具建设性的力量。乐观主义对于个人的作用，就好比是阳光之于植物。某种程度上说，乐观主义就是人们心中的阳光，这种思想构成了人们生命中最美丽的图景，它不仅会促进身边一切事物的发展，还能使一个人心灵健康、快乐地成长。正如植物的成长需要阳光的照耀一样，个人的成长也离不开乐观主义的关照。

消极的悲观主义在某种意义上来说，就是破坏活力和束缚个人发展的黑暗地狱。那些只看到事物阴暗面的人，那些总是预测自己会失败的人，那些只看到生命中丑恶肮脏现象的人，是永远也不可能体会到成功的喜悦的。他们不仅会受到命运的残酷惩罚，而且还终将失去自己拥有的一切东西。

有个绅士问黑人塞伯：“你多大了？”塞伯反问道：“你看我像多大？我的生理年龄是25岁，但是，要以人生阅历来论，我所经历过的事情，可以比得上百岁老人了。”说这话时，塞伯的乐观自信之情溢于言表。

查尔斯·达纳先生虽然已经离开了我们，但是他的乐观豁达让人记忆犹新。在他生命的最后里程，身患重病的他仍然坚持每天到办公室去，而且精神饱满。有个同事看到他带病坚持工作，心里不忍，就劝他说：“达纳先生，您的敬业精神令人佩服，但是，您也要考虑到自己的身体啊。您是知道的，我们的工作并不轻松，连身体健康的人做起来都要全神贯注，何况您拖着病体，这怎么能吃得消呢？”

达纳先生却毫不在意地回答：“呵呵，你以为我已经力不从心了吗？要知道，工作对我来说不是负担，相反是我的乐趣。要想让我精神焕发，最好的办法就是工作再工作，没有比这个对我更重要的了。”

有一次，达纳先生遇到一位年过花甲的老者，看到他行动迟缓，无精打采的样子，就忍不住说：“你怎么能让自己变成这个样子？看来，你对曾经的爱好都已经失去了兴趣，现在还会常常看书、参加社交活动吗？是不是连散步都没有了？”老者听了，有气无力地答道：“是的，您说得很对，我现在对什么都不再感兴趣了。”



达纳想通过自己的情绪感染老者，于是说道：“看看我吧，现在还坚持每天散步、看书，常常去和朋友们聚聚，连工作也不肯落在年轻人后面。我觉得这些都是非常有意思的事，每天过得充实而且愉快。”

林肯总统总会把新近发表的幽默故事放在自己的书桌上。当他感到疲劳、厌倦或者情绪低落的时候，这些幽默故事会带给他快乐。随手拿来，读上一两篇，疲惫和困倦就会烟消云散，接下来的就是精神百倍地继续工作了。不容置疑，乐观的人会更容易发现事物的积极因素，这样即使面对困难和挫折，也能够自如应战，最终取得成功。这样的人会受到周围人们的欢迎，因为他们在快乐的同时，让别人也分享了快乐。

第2节 要看到光明的一面

【引言】

- ◆ 让自己快乐起来，同样，你的快乐会像接力棒一样传递下去。
- ◆ 烦恼是个高利贷者，如果你被烦躁的情绪控制，事情将会越来越糟，甚至会毁灭我们原本美好的生活。

有个年轻人，看到自己的朋友愁眉不展，于是劝道：“别让人总是看到你闷闷不乐的样子，记住，事情总有光明的一面。”他的朋友听了，仍然提不起精神，答道：“那你告诉我，光明在哪啊，为什么我看不到？”年轻人继续给朋友打气，说：“这也没关系，你把没有光明的那一面磨成像镜子一样，不就能显出光亮了吗？”

约翰·卢伯克先生是英国金融界的名人也是个银行家。他曾经说过：“要相信，世界总是有光明存在的，只要努力，美好的希望就有实现的可能。如果你能够懂得快乐是人生不可缺少的，就能够开心轻松地向自己的目标迈进。那么，你会觉得，每天的太阳都是新的，生活是如此的美妙多姿。记住，让自己快乐起来，同样，你的快乐会像接力棒一样传递下去。”

斯克鲁奇虽然已经成人，却会时常像个孩子一样地跳着笑着。圣诞节的时候，他高兴地对每个人说：“我真是太高兴了，觉得自己快要飞起来，仿佛变成了天使。我和孩子们一样开心，就像刚吃了蜜一样。我祝愿每个人都幸福快乐！”

第一课 好心态能够铲掉所有烦恼

愿全世界的人快乐！啊！来吧，让我们一起开心！”

大卫·库柏是个鞋匠。可是，他最近的经营状况不佳，坐在自己破旧的鞋铺里，满肚子的牢骚，嘴里不停地嘟囔着：“这是我见过的最讨厌的地方，每天屋子里都阴沉沉的，好像太阳从来都没有照到这里。”忽然，有个声音在鞋匠的耳边响起来，让正在打盹的鞋匠感到一惊。这声音仿佛是从天上传来的，轻轻地对他说：“大卫，你怎么了？我知道怎么能让你的小屋里充满阳光。太阳会把它的光明降落到每一个角落，会让你快乐起来，让勤奋、仁慈、希望和满足占据你的大脑，这样，你就会发现，光明会充满你的小屋，生活会变得丰富多彩，就算你年纪大了，但幸福快乐会陪伴你人生的每一天。”大卫听了，恍然大悟，从此，他像变了一个人似的，很快，店里的每寸地方都焕然一新，那些积年累月的尘土一扫而光，玻璃擦得能映出人的影子，就是犄角旮旯，也变得一尘不染。果然，阳光像被魔术师点化了一般，洒满整个屋子，到处都亮堂了起来。从这一天起，库柏的脸上也总是带着阳光般灿烂的微笑。

比利·布莱是个非常出色的人，个性鲜明。他的人生信条是：让快乐充满自己的生活。有人看到他每天情绪饱满，激情满怀，不禁心生嫉妒，威胁他说：“要是集会的时候，你还不知道收敛自己的言行，小心我们把你装进桶里。”比利·布莱听了，不以为然地答道：“好啊，那我会继续在桶里继续赞美仁慈的主，感谢他赐给我如此美好的生活。”

罗杰斯曾经这样评论霍兰德勋爵：“你看到过他不笑的时候吗？从吃早饭开始，笑容就一直挂在他的脸上，好像每天都有惊喜要降临到他身上。”

奥利弗·温德尔·霍尔姆斯向人们讲述过这样的故事：“好多年前，有一次我从奥博恩坟场经过，看到了一块光洁的大理石墓碑。上面的墓志铭只有四个字，但是，这四个字足以抵得上一篇长长的悼词。‘她真快乐’，够了，再不需要什么言语来解释了，一切都是多余的。我仿佛也感受到了她快乐的生命，这感觉如同欣赏优美的乐章，让人心驰神往。”

有个姑娘，虽然人长得并不漂亮，却有个好听的名字：开心。初次见到她的人，都会觉得她长得真丑。但是，问问她的朋友吧，有谁觉得她不可爱呢？连孩子们都喜欢围在她身边，听她说话，和她一起欢快地做游戏。她在哪里，就把笑声带到哪里。她像天使一样，给周围的人带来快乐，难道还会有人觉得她丑吗？

在她的家里，摆有一张全家福，不用人指点，那个容光焕发、神采奕奕的就是开心姑娘。不是有人觉得她丑吗？但是，慢慢地你会发现，她比任何人都可

马登的人生资本路线

——马登教你15堂心想事成课



爱，在她身上，有着迷人的魔力，那是快乐的根源。

生活里，阳光无处不在，快乐的人才能与光明同行。哪怕是乌云满天，要知道，总有云开日出的时候，只要你心中充满希望，就能拥有灿烂美好的明天。跳动的心不会停止，沮丧悲观只能让人的路越走越窄。不管你从事什么行业，都要让自己学会从工作中体会快乐，就算你穿着粗布衣衫，也不要因此而失去了尊严。快乐，当你拥有它的时候，也会带给别人快乐。

卡莱尔曾经大声疾呼：“让快乐的人来到我们身边吧！他的到来，会让我们的工作充满快乐的歌声！要知道，他有使不完的力气，他会把工作做得更快、更好，疲劳从来不会找到他。工作的时候，他把自己融入其中，整个人仿佛随着音乐的节拍在运动，丝毫没有劳累的感觉。是的，正是他愉悦的精神，产生了无比强大的作用力，让人具有无穷的力量，能够坚持到底不松懈。他会像阳光一样，给周围的人带来光明和快乐，他的情绪会感染每个人！”

斯特恩是英国小说家，他说：“其实，快乐是一种感觉。只要你去寻找，就会发现它无处不在。不管是疾病还是繁忙的工作，都不能影响到我快乐的心情。笑一下吧，自信会重新回到你的身上。这时，你会发现，生活在你的笑容里变得多彩而诱人，一切都变得更有意义。”

知道库兰的人都会佩服他的幽默，在他病危的日子里，他仍然用自己的乐观开朗影响着每个人。这天早晨，医生发现他连咳嗽都变得很困难了，他自己却说：“没想到吧，我昨天晚上可是一夜没睡，才修炼成现在这个样子！”

其实，每个人都希望回忆自己的快乐时光，人们会因此而感受到生活的美好。那些快乐的人浮现在我们脑海里的时候，同样，微笑会洋溢在我们脸上。

诗人胡德说：“就是到了生命的最后一息，我也要面带笑容，因为我相信，阳光会洒到每个人身上。”

米勒讲过这样一个故事：“有一次，我到医院看望病人。忽然发现，病室的窗台上有一束玫瑰花，整间屋子因此而充满生机。我注意到，有一朵玫瑰总是向着太阳。我把自己的发现告诉了病中的朋友。她对我说，小女儿每天都要把花转向室内，使花背对着太阳，但是，这朵花每次都会自动地转过身去，直到面向太阳。朋友说这件事的时候，感触颇深。她说，自己仿佛被这朵玫瑰花所感染，情绪也好了起来，即使是病痛缠身，也能从容面对。听了朋友的话，我也很受启发。是的，我们应该勇敢地面对生活中的苦难，坚强地承受，这样，不管是什么困难，都将被克服。要相信，任何事物都有光明的一面，而这才是我们应该在意的。愁眉苦脸、垂头丧气，能对自己的生活和工作有帮助