

生活学系列



生活的革命

(二) 积极生活

晞荣 著



中国工人出版社

新千年社会科学丛书

——生活学系列

生活的革命

(二) 积极生活

晞 荣 著

中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

积极生活/晁荣著. —北京: 中国工人出版社,

2002.4

(生活的革命)

ISBN 7-5008-2794-6

I. 积... II. 晁... III. 人生观—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 24335 号

前 言

有人说，21 世纪是恐怖流行的时代，也有人说，21 世纪是竞争异常残酷的时代，还有人说，21 世纪地球将进入恐龙时期优胜劣汰的大灾难时代。不管有什么样的说法，人们普遍感到危机、压力、苦闷、焦虑、紧张和忧虑，不安全感似乎越来越向自己逼近，这却是不争的事实。所以，未来学家预测，21 世纪将属于能够承受社会变革、经济波折、自然灾害肆虐、婚姻家庭变故等所带来冲击的积极心态者。

有了积极的心态，就会有积极的生活，积极生活的力量是伟大的，在它的支配下，人们才有勇气征服大自然，才有决心战胜自我，才有可能创造并改造历史。

本书从积极心态者的生活观念、积极心态动机的激励、兴趣的培养、理想生活蓝图的绘制、价值观的导向、自我心态的调控、健康气质和性格的培育、智慧潜能的激发、创造力的引导及消极心态的危害等诸多问题入手，科学地解答人们所关注的积极生活方面所遇到的疑难问题。

本书紧密结合人们日常生活中的积极心态，以作者自己的所感所闻所思，以历史和现实生活中积极生活成功者的事例和经验，与读者共同探讨积极生活方面感兴趣的话题，探讨如何才能提高我们的生活质量，改变我们的生活品质，让我们以积极的生活态度挑战自己的生活。

其实，积极生活很简单，就是始终以健康积极的心态对待生活，拥抱生活。

你可以卷起牛仔衣踏青，你可以扑进大海冲浪，你也可以敲起键盘，将你的相思珍藏。你可以吝啬金钱，可以吝啬爱情，但决不能吝啬休闲的心态。休闲健康的心态始终是积极生活的良师益友。

但是，本书不仅仅是探讨物质层面上的积极生活，更多的是关注精神领域的积极生活。作者从影响制约积极心态的心理如内疚、自卑、自恋、暗示、欲望、信仰、人格、性格及婚姻家庭等诸多方面入手，详细解剖并阐明了可导致积极心态逆向的原因及解决的方法。

总之，若要过更好、更成功的生活，其秘诀就是驱除不健康的消极的想法，而以新的、充满活力的、具有强烈信仰的心态取代它，以富有挑战性的观念、行动和奇思妙想构筑自己的生活。

每个人的一生，都会遇到各种各样的问题，都会

遭受各种挫折和打击，关键是你怎样认识它们，怎样正确认识自己。如果以积极的心态对待万物，你的一生定会充满阳光；如果以积极的生活态度对待生活，鲜花和掌声定会伴随你的一生；如果以消极的人生观对待生活，失败和痛苦将永远陪伴着你。所以，正确认识自我，决定着你对生活的态度。

真心地祝愿读者朋友能够以积极的生活态度去创造生活、挑战生活、享受生活、赢得生活。

晞 荣

2001 年 12 月于北京

目 录

前 言	(1)
-----------	-----

第一章 积极心态的魅力：我就是我	(1)
------------------------	-----

积极心态/是一星火花/是一粒种子/是成功、健康、财富的代名词/你的心志有多高，你的生活就有多美/你学会培育积极心态，你就拥有积极生活/你越主宰自己的生活，你的命运就玩得越酷/送一束康乃馨吧，别忘了请朋友喝香槟酒

第二章 突破心理围城：重塑自我生活	(29)
-------------------------	------

困难可以将你击垮，也可以让你振作/关键在于你如何对待/内疚是一种病态，但你必须学会内疚/品德是福，品德是祸，你必须学会判断/消除自卑这个十字架，让内心充满阳光/信仰的力量是无穷的，但不能盲目崇拜/不幸是一把利剑，请握住它的剑柄而不是剑刃

第三章 生活的暗示：欲望之花 (67)

生活中的暗示给你的是力量/恋爱中的暗示给你的是勇气/欲望，是成功之母，罪恶之父/你只有热爱工作，才会永不疲倦/你的音符必须和自然界的韵律和拍/你的身心犹如蓄电池，需要不断地充电

第四章 生活的竞技：感受成功 (93)

学会储存生活，更要学会选择频道/打开你的笔记本，写下自己的悄悄话/朋友越多希望越大，让爱的磁场充斥周围/砍掉心中的“小九九”，还自己一个朗朗晴空/看世界，最好摘去眼镜；想问题，最好不用眼睛

第五章 时尚与极端：拷问人格 (133)

人格能借助信念的力量创造奇迹/现代生活在于挑战观念/自身心态的改变/是引发生活本身变革的源泉/正义的力量来自洁净的心灵/正义战胜一切

第六章 乐观的魅力：笑傲生活 (157)

财富换不到健康，健康可以获得财富/把沉默和幻想一起带进你的港湾/能使你知足常

乐，也能使你沉溺现状/不满足也是一种心态/
能让你由弱变强

第七章 卷起牛仔衣踏青：休闲在心中 …… (179)

激励别人就是激励自己/你可以吝啬金钱，
可以吝啬爱情/但决不能吝啬休闲的心态/
卷起牛仔衣，你可以踏青冲浪/敲起键盘，你
可将相思珍藏

第八章 恐怖流行的时代：健康的真谛 …… (205)

拿出你的私房钱，别忘了买彩票/金钱是
眼前的财富/健康是终身的财富/赏识和拍马屁
是人性中最具崇拜的字眼/家庭是大海，婚姻
是小舟，你是舵手

第九章 撑起一片蓝天：享受生活 …… (223)

积极的心态能享受财富/消极的心态只能
享受贫穷/播下什么样性格，将获得什么样的
命运/成功与失败一步之遥/一枚螺钉便可改变
历史/检验生活的惟一方法/是看用嘴还是用手
去享受

第十章 主宰生活：爱拼才会赢 …… (251)

如果你恋爱生活，你的生活将永远充满

罗曼蒂克/婚姻是欢乐谷，家庭是幸福岛，关键是游戏的心态/吝啬者的日子都是愁苦的，欢畅者则常享丰筵/金牌永远属于勇于拼搏的人

后 记 (291)

第一章

积极心态的魅力：我就是我

积极心态

是一星火花

是一粒种子

是成功、健康、财富的代名词

你的心志有多高，你的生活就有多美

你学会培育积极心态，你就拥有积极生活

你越主宰自己的生活，你的命运就玩得越酷

送一束康乃馨吧，别忘了请朋友喝香槟酒

在生活中，你是否经常有这样的感觉：清晨，当你蒙眬着双眼，伸着懒腰打开窗户时，清新的空气便扑面而来；当你踏着冉冉升起的第一缕阳光，蓝天白云、花香鸟语的明媚风光对你露出笑脸时，你定会心旷神怡。你的心情也会豁然开朗，你会情不自禁地握紧拳头：今天真好！

是的，新的一天开始了。

这，就是积极心态的关键所在。

每个人的一生，都会遇到各种各样的问题，都会遭受各种挫折和打击，关键是你怎样认识它们，怎样正确认识自己。如果以积极的心态对待万物，你的一生定会充满阳光；如果以积极的生活态度对待生活，鲜花和掌声定会伴随你的一生；如果以消极的人生观对待生活，失败和痛苦将永远陪伴着你。所以，正确认识自我，决定着你对生活的态度。

有了积极心态，你会油然想到：多么愉快的早晨啊！今天一定会是个美好的一天。

有了积极心态，你会找回自己小时候那种吹口哨的感觉，找回那种内心深处完全自然、毫不做作的乐趣，使它成为你此刻的生活态度。

我在南京大学读书的时候，有个同学叫王成富，他年轻潇洒，诗也写得漂亮，是我

们班公认的最有辉煌前程的“帅哥”和“诗圣”。

有一次，他的组诗《拥抱生活》获了大奖，他请大家喝酒，我们都很兴奋，频频举杯，开怀畅饮。突然，高谈阔论的王成富晕倒在地。大家以为他酒喝多了，急忙把他送到医院，没想到他得了癌症，而且已经到了晚期。

回校的路上，大家的心情都很沉重。王成富却神态自如，看不出丝毫的悲痛，他打着口哨，步履轻快，饶有兴致地命令同学们：“抬起头，挺起胸，向着未来——前进”，说着，做出冲锋前进的样子。同学们都忍不住哭出声来。

路过鼓楼大厦，王成富说：“看，多美啊！它直入云霄，真正传达着一种振奋快乐和活力。这正是建筑师传递给我们的人生真谛。”

那天晚上，在南京大学的礼堂里，学校特为王成富举行了颁奖晚会，王成富满怀激情地朗诵了他的组诗《拥抱生活》……

第二天，王成富离开了学校，回到他的家乡养病。记得那天大雨滂沱，校园里挤满

了前来告别的师生。王成富同学流泪了，他哽咽着说：“永别了，老师们，同学们，我真的舍不得离开大家。我渴望生活，渴望金子般闪光的生活，但命运让我选择了死亡，死亡并不可怕，可怕的是以什么样的态度对待。请大家放心，我会正确对待死亡，挑战生活，直到生命的最后一刻。希望大家好好地活着，拥抱生活。”

后来，我们去看望他，他精神很好，显得十分忙碌，床头放着《钢铁是怎样练成的》、《生命气功》等书籍和自己的书稿。直到临终之时，还挣扎着写下了四个字：积极生活。

这就是一个癌症患者对待生活的态度，他不是悲观绝望地消极等待，而是以积极的心态拥抱生活。所以，要获得人生深度的乐趣，首先要正确认识自我。只有认清自己，就是面对死亡，也是坦然的。另外，要好好对待自己的心灵，积极地思考，永远保持心情愉悦。你期望快乐，便会找到快乐。你寻找什么，便会发现什么。这就是积极人生的真谛。

如果一个人不认为自己是快乐的，你就不可能快乐。凡是能往前看的人，期待将会发生伟大事情的

人，你一定是幸福快乐的人。决定一个人是否快乐的是一种心态。你的内心状况决定你是快乐、积极，还是悲观、消极。

后来，我在整理王成富的书稿时发现了这样一段话：

我必须强迫自己养成一个习惯，期待每天都有惊喜的事情发生，而我的期待也几乎没有一天落空。也就是说，我的期待越多，所得到的意外喜悦也越多。如果我的信念很坚定，我便积极地去努力，那天的期望值则愈高。如果随便马虎，或者表现冷淡，那天的等待也会与当天的信念相符。所以，我送自己一句话：天天好心情。

如果你不快乐，你必须先对你的心态来一次彻底的改造，进而才能彻底享受人生的乐趣。如果你的心中充满了愤怒、怨恨、自私或者灰色思想，一切快乐的时光便会弃你而去。你需要改变精神状态，采用另一种积极向上的生活态度，这样，你才能获得真正的人生乐趣。

俗话说：一年之始在于春，一天之始在于晨。的确，早晨的心情对于一天来说是非常重要的。如果你

在这个时刻是积极、愉悦的，则一天之内，你将能享受积极、愉悦的生活。每天早上10点钟以前，保持愉悦的心情，则一天之内其余时间，你也会心情愉快。

我每天早晨的第一件事，是告诉自己这段时间最美的一件事。哪怕是别人对自己违心的赞美。然后，我会对自己说，我能活在世间，是多么幸运啊！如果没有出生在世，就无法听到踩在脚底的大兴安岭的雪发出的吱吱声，也无法闻到蒙古草原到处散发出的奶油香味儿，不可能领略到大西北大漠孤烟、长河落日、金戈铁马的悲壮豪情，更看不见人们眼中爱的光芒。我会每一天都对生命充满感激之情。有了好心情，我就会全身心地投入到新的一天的生活。

下班回家，泡一杯浓茶，听一曲轻松的音乐，黑夜便降临了。这时候，白天愉快的时光就会溜进我的脑海。快乐的经历也许正如花的芳香，或是从窗帘透过的金色阳光；或者仅是一句友好的话、一件小小的善举、一首优美的乐曲。我每天晚上睡觉前总是积极地去寻找这种快乐的感觉。

这就是我对积极生活的体验，不管是新的一天开始或结束，我们都应该积极地面对。不要因为白天的小事影响自己。我总是告诫自己：时光一去不返。每天都应尽力做完该做的事。偶尔的疏忽和荒唐在所难免，尽快忘掉它们。明天将是新的一天，应当重新开始一切，振作精神，不要使过去的错误成为未来的包袱。

正确认识自我，首先要学会接受和尊重别人。其实，给予也是一种快乐，它包含付出金钱、时间或忠言。或者任何由你能给予他人，且对他们有利的东西。你自己付出了，但实际上这些付出能帮助你发现自己。这项原则听起来很奇怪，但却是真实的。付出最多的人，他获得的也最多。

正确认识自己，还要战胜自卑心理，永远充满必胜的信心。只有这样，你才会在生活中遇到困难、悲伤和恶劣的情形时，深信自己可以克服它。并在解决的过程中产生成就感、愉悦感。这种感觉是无价的，将会对你成功的一生产生重大影响。

有时候，逆境也是一剂苦口良药，也许它隐藏着更大的成功。有些人也许会问：“老天生来就待我不公，我生下来就有生理缺陷，那我该怎么办呢？”如果你属于这类“不幸者”之列，那就想想海伦·凯勒的人生经历吧！还有谁能比一个又聋、又哑、又瞎的