

快乐与忧愁

内容提要：

你快乐吗？你有忧愁吗？这两组之间的性情完全不同，却经常发生在我们的身边。看到快乐的人你感到高兴，看到忧伤的人，你就跟着忧虑。

目 录

第一章 远离孤独忧虑的人生

一、别被坏心情所奴隶	1
二、别忘了将视线转移	3
三、时刻保持良好的人际关系	5
四、适应周围的环境	6
五、挣脱竞争意识的牢笼	10
六、恰如其分地发回怒	11
七、不要把自己孤立起来	12

第二章 失业并不可怕

一、对失业微笑	14
二、失业不等于失败	18
三、失业的一些小片断	24
四、让就业一举成功	28

第三章 走出绝望

一、当绝望袭来之时	34
二、正视绝望	42
三、车到山前必有路	52
四、力量发自内心	58

第四章 别让不幸堵住胸口

一、找一个人谈谈,问题就解决了一半	67
二、让别人来证明你有多优秀	68
三、让外界了解你的不幸	69
四、不要被情感所蒙蔽	72
五、走自己的路	74
六、记住时刻疏导自己的情绪	75

第五章 在困境中摸索

一、在失败面前你胆怯吗?	79
二、面对不幸,接受不幸	83
三、困难不等同不幸	88
四、摆脱婚姻的不幸	91

第六章 走出性心理障碍的阴影

一、摆脱阳痿的困扰	93
二、不要因早泄而烦恼	93
三、让性厌恶走出生活	94
四、远离性交疼痛	94

第七章 远离病魔打造健康

一、健康的秘密	96
二、健康就是力量	100
三、健康的活法	103
四、与魔病抗争到底	105

第一章 远离孤独忧虑的人生

一、别被坏心情所奴隶

以轻松的心情去克服孤独切实做一些你经常说“会”做的事情并不是只有自己如此无能。

任何人都会无缘无故地情绪低落起来。碰到那种日子，你就会感到样样事都不合意，你憎恨生命，甚至是自己的发型。为了健康，我们不能老是带着从心情，应该像电话、传真机那样川文到信息后就可以挂线厂。平服自己的心情，是基本的生活技术，任何一个人都会学会。以下就是让你抛弃坏心情的方法。

方法之一：出汗。也许你根本就不相信，无论是轻微的周期性情绪低落，还是严重得要见医生的精神抑郁，运动都可以帮上一把。一个保险经纪人每逢心情低落时，便跑去游泳。“游它几百米后，回家便倒头大睡。第二天早上醒来，好像不开心的事都赶走了。”还有另一个例子：

丽丽是靠跳健康舞度过离婚的难受日子的。她说：“当我进入健康舞室时我的心情还是颇沉重的；可是跳舞进行到一半时除了舞步和音乐外，我便什么也不去想了。”

让自己忙碌做一些事情，不管它是小事，如把影碟分类贴标签，这也可以让你感到有一点成就感；还是从工作清单中删减项目，这样不至于让你感到一事无成。可是，你还要避免做一些让你生厌的工作。假若把影碟分类会让你更烦躁暴戾，那你还是去为你的爱犬修剪头发吧。

方法之二：请人服侍一下。去美容院做一个脸部按摩或脸膜，或者到发屋洗头、焗油，总之，当心情坏的时候，让别人善待一下自己，提醒自己“我是值得纵容的”。

方法之三：歪曲事实。是的，你患上了流感。可是，有什么比这更好的借口可以使你不用上班，赖在床上看小说、吃葡萄？学习从另一个角度看事物，这就是专家们所说的认知重组。你错过了升职机会，但你仍是个好妻子、网球高手和插花专家。把你这些长处一一列在纸上并放在钱包里。如有需要，不妨“小器”一点。你不记得自己在上中学时演讲比赛中赢得全场掌声，还捧走了冠军奖杯？你还可以打电话给妈妈，请她再讲一次在你14岁时，你怎样勇敢地撕碎了那封文理不通的求爱信。

人法之四：暂离自己。换一身衣服，跟着音乐大唱大跳，或者闭上眼睛，边听着恩雅的音乐边“好坐”。暂时“离开”一下自己，闷气亦会随之减少。

方法之五：主动出击。哪个朋友两个星期没来电话了？你不能这么想：“她从来就不

快乐与忧愁

喜欢我。我再没有其他朋友,我很寂寞。”你必须摆脱这种想法。相反,你要告诉自己:“我有很多爱护我的朋友,同样,我也有许多值得关心的朋友。”之后,相约一位你曾经承诺“迟些找你”的朋友共进午餐,即使那已是数月前的事情,你可以藉此来显示自己是受欢迎的。

方法之六:履行梦想。切实做一些你经常说“会”做的事情;更换过期的身份证、收拾行装到“丝绸之路”去、每星期写一封信给他……有什么比履行梦想更让你振奋的,

以轻松的心情去克服孤独。

下面,我们要进一步来探讨工作和孤独间的关系。

有关一个汽车推销员的故事,给予我极大的影响,也使我非常感动。

他从小就结交了不少朋友,但他对读书的兴趣不高,成绩一直不太好。但因为 he 性格很爽朗,又善于开小玩笑,所以很让同学们喜爱。高中毕业以后,他没有再去报考大学。他认为与其在大学再耽误四年,不如早一些到社会上去活动。没想到今日的社会,很注重一个人的学历和经验。仅只是高中毕业的他,很难找到理想的职业。在求职过程中,到处碰壁之后,他只得到一家汽车公司去担任汽车推销员。

刚开始的时候,对于推销汽车的方法和诀窍,他是一点都不知道的。虽然他每天都辛苦的奔走,但车子仍然卖不出去,他的业绩不用说是极差的。像他那样成绩很不理想的推销员,便聚集在一起,相互倾诉心里的苦闷,研究如何才能摆脱因工作不如意所带来的孤独和不安。

在他服务的公司附近,有一家咖啡厅,在公司的早会完毕之后,他便借口出去推销而跑进那家咖啡厅去。在咖啡厅的角落里,已经早有一群其他汽车公司中业绩不好的推销员先他而在。对他们这一群担任推销汽车工作而业绩一直不好的推销员来说,这家咖啡厅才是他们感到最能获得心情安定的所在。他们可以在那里放肆地谈论老板的苛刻脸色和锐利的眼光,以及主顾的吝啬,来舒展他们心头的郁闷。

到底他们有些什么缺点,使他们的推销工作赶不上旁人?他们又为什么在工作不如意中还能安于这种已使他们感到厌腻的工作岗位?因为只有在这间咖啡厅里面,他们才可以避开公司里那班干部严厉的注视眼光,自由自在地耗费时间、浪费金钱(他们当然赚得很少,但因为卖不出车,收入太少,即使是少量的钱,也是一笔大负担)。

他们这一群都有着不安的心情,相同的处境,以及大致类似的痛苦,他们当然能够相互了解对方心里的苦痛,因此,这种很自然的聚合,很能稳定他们情绪的动荡和不安。这里有很多和自己感到同样痛苦的推销员,使他产生“并不是只有自己如此无能”的想法。

他们之间,几乎都有一种类似自我解嘲的心理:

“反正谁都知道,汽车这种货品,并不像饼干糖果一样好推销的。

“把责任推到我们肩膀上未免太不公平了。如果公司不能大幅度的降低售价,就很难把车子推销出去。”

有了这种想法以后,彼此都能安心,而不会想到是自己的工作方法和技巧有不适当的地方。像这种逃避不安心理的状况,不只业绩不好的汽车推销员会有,一般人的心理

快乐与忧愁

中也普遍的存在。心理学家对这种心理作如此的解释：

"在现代社会中,情绪正常的人所表现的处世待人的态度,根据心理分析,是和动物的保护色近似白勺。"

这也说明了这些在工作上遭遇到挫折的人,组成小集团,大家同样的想着内心的不平和不满,而相互紧紧依靠着,心连心的保护着自己,不让自己心理有不安的感觉,老实说,他们也是很值得同情的人。

二、别忘了将视线转移

凡是那些在做出重大的决定之前得先"睡一觉"的人,真是对极了。

一切闲情逸致,除了具有松弛作用外,还有助于人们保持均衡的协调意识,凡是具有伟大灵魂的人,都会敞开其心胸,让宇宙间每一处的风自由吹入。忧伤、疲劳、神经紧张的原因之一,在于对和自己生活没有利害关系的东西不能产生兴趣。结果便是清醒的头脑总是在思考某些问题,它们或许都包含了焦虑、担忧的成分。除了在睡眠中,清醒的头脑永远不能歇下来而只让下意识中的思想慢慢地孕育其智慧,结果是容易兴奋,缺乏洞察力,烦躁易怒,以及丧失平衡感。所有这些既是疲劳的原因,又是疲劳的结果。

当一个人感到越来越疲乏时,他对外界的兴趣便渐渐丧失,而当兴趣渐渐消失时,他便失去了它们原先给予的宽慰,结果他变得愈加疲乏,这一恶性的循环十分容易造成人的精神崩溃。对外界的兴趣之所以不大,是因为它们不需要任何行动。决断事情和实践意愿,都是十分令人疲倦的,特别是在仓促而又缺少帮助的时候。

如果一个人除了工作之外尚有多种兴趣,那么在应该忘记工作的时候忘记它,这并不是一件难事,但没有其他兴趣爱好的人,做起来就不那么容易了。然而重要的是,这些兴趣决不可以再度运用那些已让整天的工作弄得精疲力尽的器官。它们不该包含意志和当机立断的本领,它们也不该像赌博那样涉及任何经济因素,而它们一般也不可使人过度兴奋,造成感情疲倦,使意识和下意识都不得安宁。

许许多多的娱乐活动都具备上述这些条件。看比赛、上戏院、打高尔夫球,如此看来都是无可非议的。对一个嗜书如命的人来说,读些与其职业活动无关的书籍也是一件好事。不管有多大的烦恼事,都不该使你在醒着的全部时间内绞尽脑汁。

一切闲情逸致,除了具有松弛的作用外,还有助于人们保持均衡协调的意识。我们十分容易沉溺于自己的事业,自己的小圈子,自己的一种工作中,以至于我们忘记了在全部人类活动中这仅仅是沧海一粟,世界上有多少事情并不因我们的所作所为受到丝毫的影响。也许你要问:为何一个人要记得这些?回答有这么几条:第一,应有一幅与必要的活动相一致的真实宇宙图。人生在世,俯仰之间;而在这生命的瞬间,一个人需要对这个奇特的星球及其在宇宙中的地位,了解一切他应该知道的事情。丧失求知的机会(不管有多么不完美),就好比是上戏院而不听戏。世界之大,无所不容,悲哀与欢乐交集,英雄和小人同台,千姿百态,令人惊叹。那些对这等景象不能产生兴趣的人,也就放弃了人生所给予的一种特权。

快乐与忧愁

再则,这种均衡协调的意识是极有价值的,而且有时也能予人以某种安慰。在生死之间的一刹那,我们都容易变得过分激动,过分紧张,过分重视。这种对我们自身重要性的激动和过高的评价,毫无可取之处。那的确能使我们工作更勤奋,但却不能使我们工作更出色。以善为结果的少量工作,远胜于以恶为终局的大量工作。凡是异常关切自己工作的人,始终具有堕入狂热和盲信的危险。对于这种狂热盲信的脾气,最好的预防莫过于培养对人的生命及其在宇宙中的地位的宽广认识。

现代高等教育的缺陷之一,是太偏重于某些技能的训练,而没有教会人们用客观的眼光去了解世界,以便较大地扩展人类的思维和灵魂。假如你迷上了政治斗争,你就为了自己党派的胜利而拚命卖力。这当然也不坏。然而在斗争的过程中可能会出现某种机会,它使你觉得运用了某些在世界上增加仇恨、暴力和猜疑的方法。反之,如果你头脑里总陈列着人类的历史,以及人类的全部历史和星球年龄相比之下的短促,等等,——如果这些想法形成了你的日常感觉,那么你将认识到,个体所从事的暂时斗争,决不至于值得我们去冒这样的危险。在你目前的活动之上,你应当具有某些遥远的,慢慢会变得清晰的目标,在这些目标中,你不是孤单的个人,而是引导人类走向文明生活的大队人马中的一员。倘若你具备了这一观点,那么某种远大的幸福便会永远伴随着你,不管你个人的命运如何。生命将变成与各时代伟人共享的圣餐,而个人的死亡仅是件不足挂齿的小事。

凡是具有伟大灵魂的人,都会敞开其心胸,让宇宙间每一处的风自由吹人。在人类的局限之内,他将尽可能真切地认识自己、生命和世界;在意识到人类生命的短暂急促和微不足道的同时,他意识到已知的宇宙所具有的一切价值都凝聚在个人的心中。而且他将看到,凡是心灵反映着世界的人,在某种意义上就和世界一样伟大。在摆脱了任由命运左右的恐惧之后,他将体验某种深沉的快乐,而且经历了外部生活的一切变化和盛衰之后,他在心灵深处依然是个幸福的人。

即使在最幸福的生活里,有时也会节外生枝。除了单身汉,很少有人不曾和其妻子争吵过;很少有父母不曾为其孩子的疾病担忧心焦;很少有商人不曾遇到过经济难关;很少有专家不曾面对过失败。在这种时候,能在忧虑的对象之外对别的事情感到兴趣,会使人受益匪浅。

悲痛是免不了的,这在情理之中,但我们应尽可能地加以限制。如果一个人在生活中向来只关注于极少数的兴趣,而这少数的兴趣现在又充满了悲伤,那么他就很难转移其思想。要增强承受厄运的能力,明智的方法莫过于在快乐的时候培养相当广泛的兴趣,使心灵在悲痛时能找到一处宁静的地方,这地方将唤起别的联想和情绪,而不是那些使现在难以忍受的痛苦的联想和情绪。

一个具有充分活力的热情的人,在每次打击之后都能对人生和世界再度发生兴趣,因此他能战胜一切不幸;对于他,人生与世界决不会变得如此狭小,以至于一次打击就是一场毁灭。被一次或数次的失败打倒,这不能被认为是感觉敏锐而加以赞美,而应被视作活力的缺乏而令人惋惜。我们一切的情爱都听凭死神的主宰,它可以随时夺走我们所爱的人的生命。所以我们的生活决不可以具有狭隘的情感和兴趣,因为它使我们全部的人生意义和目的完全听凭意外事故的支配。

快乐与忧愁

基于上述种种理由,一个明智地追求幸福的人,除开生活赖以建立的主要兴趣之外,还会尽力培养一些闲趣。

三、时刻保持良好的人际关系

不要将自己的所有收藏起来。应该把他们向朋友、同学公开亲切待人是从孤独中挽救自己的起步。

很多急需寻找交往对象的人,都是以自我为中心而又依赖心很强烈的人。

如果你有一些花费了很大的工夫才搜集到的很宝贵的资料,有人很迫切地需要这些资料,偏偏一时之间又没有方法找得到,这时,如果他向你借用参考,你就要毫不吝惜的把这些资料借给他。这是一种表露你"善意"的方式,它的效用非常大。

譬如在学校中撰写论文的时候,你自己有一份很宝贵的参考资料,按照一般的心理,通常是把它视为"秘笈",不肯公诸于众。因为你往往认为如果自己独享这份资料,可以使你写出来的论文,较一般同学更出色些。这完全是由于你的自私心理在作祟的缘故。

其实,事实上并不一定因为你有这份资料,就可以一定使得自己写出来的论文高人一筹。何况别人也许还有比你所拥有的更好的资料,如果他也抱着和你相同的心理,你也将无法看到那份资料。

有的人不只想保留自己的机密,还想去探察他人所拥有的资料。这是一种绝对自私的作法,也是很道德的行为。不过,这种人毕竟只是极少数。只要我们能够善意地把自己所拥有的借给别人,一定会得到同样的善意回报。

不要将自己的所有收藏起来,应该把它们向朋友、同学公开,那就等于开放了自己,使你自已能和周围的人相互接纳而免于陷入封闭与孤独中。这一点,是我们融入社会和逃避孤独的最佳途径。

很多急需寻找交往对象的人,都是以自我为中心而又依赖心很强烈的人。

和其他哺乳动物相比,人的成长过程需要较长的时间。一个人从出生开始,到心智和生理两方面都完全成熟,需要近 20 年。这是在动物界中特有的现象。在漫长的成长过程中,幼儿期和少年期又占了其中的大部分。少年时代,是处在"依赖父母"的阶段。换句话说,也就是"希望获得关爱"的时刻。经过这段时间以后,随着身体的发育、成长,人的心智也渐趋成熟,渐渐地从自我本位的"依赖欲求"中解脱出来;他开始了解如何去关爱别人,帮助别人,这样才能算是具备了"成人"的条件。

如果有一个人超乎常情的一直停留在"依赖阶段",或者他仍然热望得到来自他人的"关爱",那么,这个人可以说是具有了"异质性格",也就是所谓的"自恋"倾向。在一般情况下,一个人如果在幼儿时期或是少年时期失去了充分的"关爱",进入成年后,仍然残存着"自恋"的倾向。这种"自恋倾向"如果超过一定限度,到了"异常的程度",那就表示他的心理上早就有很深的创疤了。

亲切待人是从小孤独中挽救自己的起步!

快乐与忧愁

在喝酒的场合中,我认识了一个半工半读的学生。虽然家里也常常给他寄点钱来,但仍然不够开销,因此,他便在一家餐厅打工,担任会计工作,赚点钱来贴补日用。他在餐厅的工作时间是从下午5点半到晚上11点半钟,白天还要到学校去上课,因而没有时间去结交女朋友。他惟一的乐趣是棒球。只要有棒球赛,一定可以看到他坐在看台上,专心一意的欣赏球赛。直到比赛完毕,他站起身来之后,还会在自言自语着:"今天这场球赛的确很精彩!"

但当他走出球场之后,脑海中所惦念的,就都是明天的课程与工作。

他的生活方式具有值得探讨的地方。当然,他也能算是一个懂得自我享乐的人。他老是单独一个人,看报纸的体育版上有关运动的新闻报道,以此获得很准确的资料。诸如哪一个选手是新进的,哪一个选手的表现最突出,哪一个球队的排名上升或是下降了,几乎成了一位"棒球迷"。不过,像他这种"独乐"的生活方式,正是让自己陷入"孤独"中,生活当然说不上幸福。

在社会上,像他这样喜爱棒球运动的"同好"一定很多,何不干脆邀集若干同好,组织一支棒球队。也许,组织一支棒球队应具备很多条件,依照他目前的状况是"力所不及",但组织一个棒球欣赏会不也很好吗?他不仅可以和很多伙伴共享欣赏球技的乐趣,还可以从这个欣赏会中结交到很多朋友,甚至还可能遇到一位志趣相投的女朋友。

一位在一家鲜鱼店送货的青年,擅于打保龄球。凭他的球技,几乎可以作一个职业选手。有一天他送货到一个老顾客家里去,那位顾客是一个在某大学担任教授的老先生。闲聊中,老教授告诉这个年轻人,自己正因为缺少运动而感到困扰,可惜对任何运动都感到生疏,因此提不起勇气去参加。

这个年轻人便把玩保龄球的好处告诉这位老教授,鼓励他去练习,而且自己愿意做他的义务教练。没过多久,这位老先生不仅对保龄球渐渐产生了兴趣,同时又在这个年轻人的指导下,逐渐领悟了玩保龄球的诀窍。他不再感到缺少运动的烦恼了。他们因此成了"忘年交"。

伙伴就是在这种情形下增加的,你何不也照样去试试看。

四、适应周围的环境

事情是这样,就不会是别的样子。碰到没法处理的事情,我就让他们自己解决对必然的事,姑且轻快的接受对必然的事轻快地接受。就像杨柳承受风雨、容器接受水,我们也要承受一切事实。

我小时候,有一天和几个朋友在一间荒废的老木屋的阁楼上玩。在从阁楼往下跳的时候,我左手食指上的戒指勾住了一根钉子,把我整根手指拉掉了。当时我疼死了,也吓

快乐与忧愁

坏了。等手好了以后,我没有烦恼。接受了这个本可避免的事实。

现在,我几乎根本就不会去想,我的左手只有四个手指头。

我常常想起刻在荷兰首都阿姆斯特丹一间 15 世纪教堂废墟上的一行字:"事情是这样,就不会是别的样子。"

在漫长的岁月中,你我一定会碰到一些令人不快的情况,它们既是这样,就不可能是别样,我们不可能有所选择。我们只可以把它们当作一种不可避免的情况加以接受,并适应它;或者,我们让忧虑毁掉我们的生活。

下面是我喜欢的哲学家威廉·詹姆斯所给的忠告:"要乐于承认事情就是如此。能够接受发生的事实,就是能克服随之而来的任何不幸的第一步。"俄勒冈州的伊莉莎白·康黎经过许多困难,终于学到了这一点:

"在庆祝美军在北非获胜的那天,我被告知我的侄子在战场上失踪了。后来,我又被告知,他已经死了。我悲伤得无以复加。在此之前,我一直觉得生活很美好。我热爱自己的工作,又费劲带大了这个侄子。在我看来,他代表了年轻人美好的一切。我觉得我以前的努力,现在正在丰收……现在,我整个世界都粉碎了,觉得再也没有什么值得我活下去。我无法接受这个事实,悲伤过度,决定放弃工作,离开家乡,把我自己藏在眼泪和悔恨之中。

"就在我清理桌子、准备辞职的时候,突然看到一封我已经忘了的信——几年前我母亲去世后这个侄子寄来的信。那信上说:'当然,我们都会怀念她,尤其是你。不过我知道你会支撑过去的。我永远也不会忘记那些你教我的美丽的真理,永远都会记得你教我微笑。要像一个男子汉,承受一切发生的事情。'

"我把那封信读了一遍又一遍,觉得他似乎就在我身边,仿佛对我说:'你为什么 not 照你教给我的办法去做呢?支撑下去,不论发生什么事情,把你个人的悲伤藏在微笑下,继续过下去。'

"于是,我一再对自己说:事情到了这个地步,我没有能力去改变它,不过我能够像他所希望的那样继续活下去。'我把所有的思想和精力都用于工作,我写信给前方的士兵——给别人的儿子们;晚上,我参加了成人教育班——找出新的兴趣,结交新的朋友。我不再为已经永远过去的那些事悲伤。现在的生活比过去更充实、更完整。"

已故的乔治五世,在他白金汉宫的房里挂着下面这几句话,"教我不要为月亮哭泣,也不要因事后悔。"叔本华也说:"能够顺从,就是你在踏上人生旅途中最重要的一件事。"

显然,环境本身并不能使我们快乐或不快乐,而我们对周围环境的反应才能决定我们的感觉。

必要时,我们都能忍受灾难和悲剧,甚至战胜它们。我们内在的力量坚强得惊人,只要我们肯加以利用,它就能帮助我们克服一切。

已故的布斯·塔金顿总是说:"人生的任何事情,我都能忍受,只除了一样,就是瞎

快乐与忧愁

眼。那是我永远也无法忍受的。”

然而，在他 60 多岁的时候，他的视力减退，一只眼几乎全瞎了，另一只眼也快瞎了。他最害怕的事终于发生了。

塔金顿对此有什么反应呢？他自己也没想到他还能觉得非常开心，甚至还能运用他的幽默感。当那些最大的黑斑从他眼前晃过时，他说：“嘿，又是老黑斑爷爷来了，不知道今天这么好的天气，它要到哪里去？”

塔金顿完全失明后，他说：“我发现我能承受我视力的丧失，就像一个人能承受别的事情一样。要是我五个感官全丧失了，我也知道我还能继续生活在我的思想里。”

为了恢复视力，塔金顿在一年之内做了 12 次手术，为他动手术的就是当地的眼科医生。他知道他无法逃避，所以惟一能减轻他痛苦的办法，就是爽爽快快地去接受它。他拒绝住单人病房，而住进大病房，和其他病人在一起。他努力让大家开心。动手术时他尽力让自己去想他是多么幸运：“多好呀，现代科技的发展，已经能够为像人眼这么纤细的东西做手术了。”

一般人如果要忍受 12 次以上的手术和不见天日的生活，恐怕都会变成神经病了。可是这件事教会塔金顿如何忍受，这件事使他了解，生命所能带给他的，没有一样是他能力所不及而不能忍受的。

我们不可能改变那些不可避免的事实，可是我们可以改变自己。我自己就试过。

一次，我拒绝接受我所碰到的一个不可避免的情况，结果，我好几夜失眠，痛苦不堪。我让自己想起所有不愿意想的事，经过一年这样的自我虐待，我终于接受了我早就知道的不可能改变的事实。

我应该在好几年前，就吟出惠特曼的诗句：

哦，要像树和动物一样，去面对黑暗、暴风雨、饥饿、愚弄、意外和挫折。

我并不是说，碰到任何挫折时，都应该逆来顺受，那样就成为宿命论者了。不论在哪种情况下，只要还有一点挽救的机会，我们就要奋斗。可是当常识告诉我们，事情是不可避免的——也不可能再有任何转机——那么，为了保持理智，我们就不要“左顾右盼，无事自忧”。

已故的哥伦比亚大学郝基斯院长告诉我，他曾经作过一首打油诗当作座右铭：

天下疾病多，数也数不清，
有的可以救，有的治不好。
如果还有救，就该把药找。
要是没法治，干脆就忘掉。

我曾采访过一些美国著名的商人。给我印象最深的是，他们大都有能力接受无力避免的局面，这样就能过无忧无虑的生活。假如他们没有这种能力，他们就会被过大的压力压垮。下面是几个很好的例子。

快乐与忧愁

创办了遍布全美国的连锁商店的潘尼告诉我：“哪怕我所有的钱都赔光了，我也不会忧虑，因为我看不出忧虑可以让我得到什么。我尽可能把工作做好，至于结果，就要看老天爷了。”

克莱斯勒公司总经理凯乐先生说：“如果我碰到很棘手的情况，只要想得出办法解决的，我就去做。要是干不成的，就干脆忘了。我从不为未来担心，因为没人知道未来会发生什么事情。影响未来的因素太多，何必为它们担心呢？如果你说凯乐是个哲学家，他一定会非常困窘，因为他只是个出色的商人。但他这种想法，和古罗马的大哲学家伊匹托塔斯的理论差不多，他告诫罗马人：“快乐之道不是别的，就是不去为力所不及的事情忧虑。”

莎拉·班哈特可算是深谙此道的女子了。50年来，她一直是四大州剧院独一无二的皇后，深受世界观众喜爱。她在71岁那年破产了，而且她的医生波基教授告诉她必须把腿锯断。他以为这个可怕的消息一定会使莎拉暴跳如雷。可是，莎拉看了他一眼，平静地说：“如果非这样不可的话，那只好这样了。”

她被推进手术室时，她的儿子站在一边哭。她却挥挥手，高高兴兴地说：“不要走开，我马上就会回来。”

去手术室的路上，她背她演过的台词给医生、护生听，使他们高兴，“他们受的压力可大得很呢”。

手术完成、健康恢复后，莎拉·班哈特还继续周游世界，使她的观众又为她痴迷了七年。

没有人能有足够的情感和精力，既抗拒不可避免的事实，又创造一个新的生活。你只能选择一种，或者在那些不可避免的暴风雨之下弯下身子，或者，抗拒它而被折断。

日本的柔道大师教育他们的学生“要像杨柳一样的柔顺，不要像橡树一样挺直”。

知道汽车的轮胎为什么能在路上支持那么久。能忍受那么多的颠簸吗？起初，创造轮胎的人想要创造一种轮胎，能够抗拒路面的颠簸。结果，轮胎不久就被切成了碎条。后来，他们制造了一种轮胎，可以吸收路上所碰到的各种压力，可以“接受一切”。如果我们在多难的人生旅途上，也能承受各种压力和所有颠簸的话，我们就能活得更长久，能享受更顺利的旅程。

如果我们不吸收这些，而去反抗生命中所遇到的挫折的话，我们就会产生一连串内在的矛盾，我们就会忧虑、紧张。急躁甚至神经质。

如果再退一步，我们抛弃现实社会的不快，退缩到一个我们自己的梦幻世界里，那么我们会精神错乱了。

有个叫威廉·卡赛柳斯的人讲过下面这个故事：

“我加入海岸防卫队不久，就被派到大西洋这边管炸药。我——一个卖小饼干的店员，居然成了管炸药的人！光是想到站在几千几万吨 TNT 上，就把我连骨髓都吓得冻住了。我只接受了两天的训练，而我所学到的东西使我内心更加恐惧。

“我第一次承担任务时，天又黑又冷，大雾弥漫。我奉命到纽泽西州的卡文角辑码头

快乐与忧愁

负责船上的第五号仓。五个身强力壮而又对炸药一无所知的码头工人，正将重两千到四千磅的炸弹往船上装。每一个炸弹都包含一吨的 TNT，足够把那条旧船炸得粉碎。我怕得不行，浑身发抖，嘴发干，膝盖发软，心跳加速。可我又不能跑开，那就是逃亡，不但我会丢脸，我的父母也会脸上无光，而且我可能因为逃亡而被枪毙，我只能留下来。在担惊受怕紧张了一个。几小时之后，我终于能运用常识考虑问题了。我对自己说：“就算被炸着了，又怎么样？你反正也没有什么感觉了。这种死法总比死于癌症要好得多。这工作不能不做，否则要被枪毙，所以还不如做得开朗些。”

“我这样跟自己讲了几个小时后，开始觉得轻松了些。最后，我克服了自己的忧虑和恐惧，让自己接受了那不可避免的情况。”

除了耶稣基督被钉在十字架以外，历史上最有名的死亡是苏格拉底之死了。即使 100 万年以后，人类恐怕还会欣赏柏拉图对这件事所作的不朽的描写——也是所有的文学作品中最动人的一章。雅典的一些人，对打着赤脚的苏格拉底又嫉妒又羡慕，给他找出一些罪名，把他审问之后处以死刑。当那个善良的狱卒把毒酒交给苏格拉底时，对他说道：“对必然的事，姑且轻快地去接受。”苏格拉底确实做到了这一点。他以非常平静而顺从的态度面对死亡，那种态度几乎已经可以算是圣人了。

“对必然的事，姑且轻快地接受。”这是在公元前 399 年说的。但在这个充满忧虑的世界，今天比以往更需要这句话。

在过去的八年中，我专门阅读了我所能找到的关于怎样消除忧虑的每本书和每篇文章。在读过这么多报纸文章、杂志之后，你知道我所找到的最好的一点忠告是什么吗？就是下面这几句——纽约联合工业神学院实用神学教授雷恩贺·纽伯尔提供的无价祷词——一共只有四十一个字：

请赐我沉静，
去承受我不能改变的事；
请赐我勇气，
去改变我能改变的；
请赐我智慧，
去判断两者的区别。

五、挣脱竞争意识的牢笼

生活，是一种竞争工作，更是一种竞争。如果在竞争中败落下来，你便输掉了所有的一切。

我绝不能失败，因为失败以后，就难实现理想了。

快乐与忧愁

K先生是一家建筑公司的设计课长，也是一位优秀的一流建筑师。他有一位美丽贤淑的太太，也有可爱的孩子。在任何人的眼光中，他应该是一个生活很愉快和满足的人。但这位K先生竟意外地患了神经衰弱症。他几乎每个夜晚都无法成眠。到第二天早上起床后，又是全身酸痛而无法行动，食欲不振。他在空腹的时候又会感到胃部阵阵作痛。“唉，这样下去不行呀！究竟是什么病？我该去照照X光了吧。”

丁光照像的结果，医师诊断他患了胃溃疡。患这种疾病的原因很多，过度疲劳精神忧郁，都是原因之一。医生警告他，必须避免太辛劳，太激动，和太花费精神的工作。K先生是极有敬业精神的一位建筑师，他坚守一个观念：“生活，是一种竞争。工作，更是一种竞争。如果在竞争中败落下来，你便输掉了所有的一切。”他在年轻的时候，曾遭遇过不少的挫折。凭着他的毅力和工作热忱，终于克服所有的困难，冲破重重的难关，才有今天这种成就。通过这个艰苦的阶段之后，他便决定先建造一幢属于他们自己的房子。为了达成这个目标，他和太太共同节约，用节俭下来的积蓄，购置建地。他又自己精心设计了房屋的构图。因这个缘故，他在公司里，工作得比其他的同事更卖力。

“我绝不能失败，因为失败以后，就难实现理想了。”

他把自己局限在艰苦的生活中。同时他又把所有的人都当成自己竞争的对象。不管是什么人，谈到对他有好处的事情，首先进入他脑海中的是：“会不会在事情的背后有什么阴谋？”

在这种过分的警惕之下，就是和他工作完全没有利害关系的老同学来看他，他也不会主动去和这位老同学谈到自己的工作状况和未来理想。对他来说，社会上所有的人，几乎都是他竞争的对象，因此，他的精神和神经永远都是在紧张状况中，使他变得更孤独。

当一个人把所有的人都视为竞争的对手时，他一定会把自己的竞争意识很强烈的指向这些对手，而使得那些被他认为是自己竞争对象的人，也只好把他当作对手。而当他的表现很激烈的时候，对方也会用同样的态度来对付他，那是必然的结果。因此，我们可以说，K先生这种特异的情形，完全是因他的“竞争意识”伤害了他自己。从这一点来看，如果一个人想要从强烈的孤独中逃脱出来，对这种内心中太过强烈的竞争意识，是必须加以抑制的。

六、恰如其分地发回怒

如发怒不能改变现状，则无需发怒。如果损失较大，设法转移自己的注意力，把事情忘掉。

是否能恰当地发怒，取决于你对情境的正确判断和明了自己发怒要达到的目的，然后判断发怒是不是达到目的的最好方法，最后决定采取什么样的应对方式。

下面用四个实例，提供四种不同情境下的处理方法。

快乐与忧愁

情况一：有人故意侵犯和伤害你的、他人的、工作的、社会的利益。例：同事剽窃你的设计方案并交给上司。

发怒的目的：给对方以警告或惩罚，捍卫自己的权利。

恰当的表达：可以用指责的方式。如："你这样做太不道德了。"要求他当面道歉。

不当的表达：谩骂。如："你这个混蛋，下次再敢这样我要了你的命。"

情况二：有人无意侵犯和伤害了你的、他人的、工作的、社会的利益。例：裁缝做的衣服你不满意。

可以表达不满，具体指出问题所在，不应进行道德上的谴责。

发怒的目的：防止以后类似情况发生，争取挽回损失。

恰当的表达："这个地方我确实很不满意，请你修改一下。"

不当的表达："你是干嘛吃的？怎么这么笨？关门算了。"

判断有意或无意，很多时候是不容易的，所以你必须设法了解到对方的真实想法，这既需要你从对方的角度和价值观去思考问题，也需要很高的沟通技巧。

情况三：遇到了"倒霉"的事。例：赴约时遇上塞车。

是否发怒：因发怒不能改变现实，无需发怒。

处理方法：想想是否可以采取挽救措施（可以马上下车打电话），以及此事给自己的教训（以后适当考虑塞车的可能性）。如果损失较大，设法转移自己的注意力，把事情忘掉。

情况四：被别人误解。例：你考试成绩不好，父母说你不努力。

是否发怒：可以表达自己的感受。但父母的意图是好的，不应用过激的语言。

发怒的目的：澄清事实，增加相互了解。

恰当的做法："你们这样说，我很难过，我感到你们不信任我。我真的很努力，最近每天学习时间都很长，但我实在是有些困难。"

不当的做法："你们从来就看不起我，不如把我赶出家门算了。"

七、不要把自己孤立起来

不要有意去孤立自己，每一个人都应该有说出自己缺点的勇气，一个太过内向的人，是会为她周围的同伴所厌弃的，所以要自己看做集体中的一分子，积极融入其中。

某一所著名的女子大学的一位年老教授，在参加学生的联欢会时，一直不停地感叹。

那一天的情形是这样的：酒过三巡之后，有一位教授建议来一点余兴节目。首先由他自己先唱一首歌，然后再由他把麦克风交给其他的女学生，让她们继续表演。在场的女学生都你推我拖，没有一个肯伸手接过麦克风来大方地表演。不仅如此，甚至其中还有一部分女学生在尽量设法躲避那位教授的视线。

这位老教授感慨于这一群女学生在大学毕业以后，进入社会将会变成什么样子。他

快乐与忧愁

是为这些女学生们的未来生活忧虑。

也许在这些女学生中,大多认为害羞。内向,才真正代表女性的矜持和教养。因为有了这种误解,所以她们才沉默,才不肯当众作大方的表演。

每一个人都应该有说出自己缺点的勇气。即使因为这个缘故而被人看不起也不要紧。何况人家在听到你坦白的倾诉以后,只会钦佩你的坦诚和勇气,而不至于轻视你。如果从这个观点出发,你在人际关系中就能享受到愉快。

有一名时常来看我的学生,和朋友一道到酒吧中去,当别人起哄要她表演节目时,她就会先站起来,接过麦克风,不是唱歌出不是作表演,而是说:

"实在很抱歉,我既不会唱歌,又没有表演的才华。"接着,她会讲一些轻松幽默的小故事,这样,她便很轻松地把这个场面给应付过去了。至少,我们可以说她是聪明而又机智的。因为一个太过内向的人,是会为她周围的同伴所厌弃的。

第二章 失业并不可怕

一、对失业微笑

有时候,我们总觉得周围一片黑暗,那是因为我们背向太阳,自己挡住了光线的缘故。为何不转过身来,面向阳光。像扔掉垃圾一样,把悲观的眼泪扔掉。

(一)失业的背后

人最大的财富来自永不退缩的信心,不断前进,在最适当的时间,出现在最适当的位置,愿望才会实现,失业对人生也是一种优待,只要你能在失业中奋起!

几十年前有位男子在农场工作。他一贫如洗,一年中几乎有半年的时间是赤着脚,更甭说有剩余的钱买件外套过冬了。

因此,他很讨厌农场的工作,想做一位售货的商人。于是,他下定决心骑着一匹老弱的病马,沿着镇里的店铺挨家访问,想要谋得店员一职,然而,没人愿意雇佣他。

于是,他以无薪受雇于一个小副食店,因为他没有经验。必须大清早到店升炉火,然后做扫除,洗窗子,送货,而且半年内不能领薪。他回答,他在农场工作了十年,才存得了50美元,这些钱只能维持三个月的生活费用,那么至少从第四个月开始,请付我日薪5角吧!老板答应了,但条件是每天必须工作15小时,也就是每小时薪金3分钱。

他的事业就这样开始了。一年后,他用借来的300美元,开设了一家商品售价全是5分钱的小店。十几年后,他成了全美第一的企业家,建立了当时世界第一的高楼,即伍尔大厦。

兴趣,是一个人力求知识,掌握事物并经常参加该种活动的心理导师。人们对某种职业感兴趣,就会对该职业活动表现出肯定的态度,就会在这种活动中表现出超人的积极性,从而开拓进取、努力工作!

诺贝尔物理奖得主丁肇中在一次讲座中,一位学生问:"是什么促使你学习物理学?"

丁肇中博士微笑着回答:"兴趣!"

失业的优待就是,给你一次重新选择感兴趣的工作的机会。

(二)在跌倒处爬起

失业有时是痛苦的,但它并不代表着你是真正的失败者,也不意味着你比别人差,也许是你没有尽力去做,也许是因为你正在学习之中……