

Chapter 1 / 你是第一位的

为什么把自己放第一位

你是第一位的，说的是人要做有理性和有意识的努力，花尽量多的时间去做让你得到最大快乐的事情，花尽量少的时间去做可能引起痛苦的事情人人都会自动地做出使自己幸福的努力，关键在于自己是否“理性”。

要做有理性的行为，并在此基础上体验快乐和避免痛苦，你就需要清楚自己在做什么，以及为什么要这么做。如果你没有搞清楚这一点，那你就不是在过生活，而只是在混日子了。因为人们总是在做那些会带给自己最大快乐的事情，所以，自私就不可避免地出现。因此，当人们从事看起来属于利他主义的活动时，他们并不自私，而且正希望人们这样看待自己（也许还会想办法让你这么想）。他们所要做的就是在没有意识的情况下行事：要么没有完全意识到自己在做什么，要么是他们不清楚自己为什么要这么做，或者两者兼有。但无论如何，他们在进行自私的活动而不是理性的活动。

如果你有意做出让自己快乐或痛苦的决定，并希望将此决定持续下去的话，那你就必须让自己进入更高一个意识层面。这意味着让自己的大脑机械作用力上升到这样一个高度：你所做的更多来自于选择，来自你自己所选择的事情，而且是大部分时间都在这么做。如果你的行动没有建立在理性选择的基础上，那你就属于失控了，而任何失控的事情都是危险的，对于事情本身和周围的一切都是如此。

如果说，在意识尺度表上有一个高的位置，它是指仅基于你自己的理性选择行为的话，那么，绝对的陷阱则是指你采取的行动是基于别人为你所选择。如果你习惯于后者，那么，你只有一条路好走：向上。

把自己放第一位的回报是什么

为什么出自选择的行动是重要的？对你来说这意味着什么？你已经明白了：更多的快乐和较少的痛苦——对自己来说即是更好的生活。

在日常用语中，这意味着感觉身心愉快，而不是疲倦不堪。这意味着赚取更多的钱，买得起自己在生活中想要得到的东西，而不是“吃不到葡萄就说葡萄酸”。这意味着享受爱情，而不是渴望爱情。这意味着体会温暖的友谊，而不是让自己的思想集中在你会因此而产生消极感受的人的身上。这意味着感觉健康，而不是病恹恹的。这意味着拥有相对清晰的头脑，而不是混乱和糊涂。这意味着有更多的空闲时间，而不是总找不到充足的时间。

把自己放在第一位很重要，因为这将导向一种简易和谐的生活，你会拥有更多时间来做能够给予你最大快乐的事情。也就是要发现秘诀都在什么地方——要意识到生活是美好的，意识到生活有可能是快乐的源泉而不是可怕的噩梦……有了这样的意识，很自然地，你会感觉有自控力、有自尊，反过来这些感觉又会使你的生活保持着持久的快乐。

◇ 感觉良好

什么是欢乐？不用绕很大的弯子找术语，我想，你我

天生就明白它到底是什么意思。当体会到快乐，或者是有痛苦的时候，你知道一个东西：你感觉良好。

如果用一句话概括，我想那就是“每个人在生活当中真正追求的目标是感觉良好”。幸福并不是一个神秘的概念，它不需要咬文嚼字地做花样文章，也不需要心理学家来告诉你，幸福就是一种心态，就是你体会到某种让人愉快的东西时候的心态，就是你感觉良好的心态。

我们有时候会对一些事实视而不见看不到我们主要的目标其实就是要尽量幸福一些，我们其他的一些目标，不管大小都只是达到这个目标的铺垫。当我们实现了一些子目标时，或是当我们发现这些子目标是符合理性的时候，我们会感觉良好。

世上根本不存在简简单单的幸福或不幸福，那只是一个程度上的问题。你今天可以比昨天幸福一些，你昨天可能比个月以前快活好几倍。你希望未来会更幸福，比以前任何一个时候都更幸福。在任何个既定的时间点上，你的幸福程度都将取决于目标的理性程度，还有你获取目标的难度。你越是理性，它们就越是容易获得。

重量与平衡幸福尺度理论

我有一个好消息要告诉大家。在你身上，拥有一种连自己都不知道的令人惊奇的能力。这就如同是存在于我们大家都称之为大脑的那台大型计算机里面的一台小型计算机。我把它称为“重量与平衡幸福尺度”。

你的“重量与平衡幸福尺度”能在任何一个既定时间点上，自动地称量你能够得到的各种已知选择，并且会找到它认为最能够带给你最大幸福的那个选择。这个“重量与平衡尺度”只有一个小小的问题：它有时候会出问题。



重量与平衡幸福尺度表

它并不能够总是确证一些事实，因此它并不能够总是得出正确的结论。这台微型计算机跟任何一台计算机一样，它的功能好坏完全取决于往里面输送信息的操作员。如果你输入非理性的思想，它便会做出非理性的决定。约翰·加尔特在《被人嘲笑的地图》中解释说：“幸福只对有理性的人才有可能实现，只想要理性目标的人，他所寻找的也只有理性的价值，他也只能在符合理性的行为当中找到幸福。”

虽然你拥有了这么一台令人惊叹的设备，但如何让它发挥合适的作用还要取决于你本人。它永远也不会由于得不出一个结论而让你失望（事实上，不做出决定本身也是一个决定，那就是不采取行动的决定，而这样的一个决定总是被它认为最符合你利益的一个决定）。所以，它的平均成功率直接与你的意识水平和推理的水平相关。

行动之前，人人都会进行一定程度的推理活动，但是，我们每个人都会以不同的方式来寻找自己的幸福。有些人去当殉道者以追求自己的幸福（不过我怀疑这是不是一个理性的选择），另外也有人通过阅读很多书，了解很多知识而寻找幸福，还有一些人是靠积累财富而感觉到幸福的。路易·罗佩斯·卢米斯解释亚里士多德的话时曾说：“我们所有人或多或少都在追求幸福。我们的行为差别，就是因为我们对幸福的概念有不同理解而产生的。”

如果要别人告诉你什么是幸福，那就有麻烦了。“如果有人奉献是幸福的关键，”哈里·布朗恩说，“这个人难道不是在说那就是他的幸福吗？”他提醒我们说，“如果你假定这样一个人的意见对你有约束力，那你就是在欺骗自己了。”

如何来知道自己的“重量与平衡幸福尺度”是否在发挥合适的作用？大脑里面的快乐或痛苦总会间隔地给你最直接的感觉。从心态上说，你要么感觉良好，要么感觉不是很好。

如果你感觉良好，不要提任何问题，你的尺度表正在为你提供正确的服务。但是，如果你感觉不好，有问题的话，那你就得越过一些障碍，而清除障碍就是要做一些工作（大部分是思想上的）。

又得面对这样一个古老和无法逃避的宇宙现实：世间万物，各有其用。你希望得到的幸福越多，需要付出的代价就越是高。愿意支付多高的代价全在于你自己，采取行动之前先决定付出多大的代价，这将有利于你。

你真正拥有的其他选择还有哪些？虽然你并没有选择要出生，但现实是，你已经在这世上了。因此，除了付出必要的代价以获取更好的生活以外，你只有另外两种选择。

其一，将自己废掉。这很简单，但是，虽然每年都有

很多人做出这样的决定，但这样的选择不太像是有理性的选择。其二，纹丝不动——逆来顺受，生活在一片混乱、挫折、冲突和其他的消极因素当中，这些东西使人生更像是一个负担而不是美好的过程。

大部分人走了第二条路，也就是一动不动，因为这条路看起来要容易走一些但是我相信，这样的人是在欺骗自己，因为他们只图眼前的安逸他们是用数量相对较少的周期性的剧痛，去换取一辈子枯燥无聊的慢性疼痛。这有助于解释你在自己身边看到的很多怨天尤人的人。持续不变的、可怕的生活，按照形象的说法就是活着的死亡。如果这一生都过不好，那还去操心下一辈子的生活干什么？

在我看来，最聪明的选择，长期的选择，就是付出必要的代价去开发自己的理性思考能力。这可能意味着让自己的生活方式发生剧烈的变化，包括工作甚至自己的住所都要变。但是，只有用仔细的推理说服你，让你觉得它们有保障的时候，才应该做这样的变化使你幸福起来的很多办法也许就在你的鼻子底下

火山灰理论

我想起一部老电影，电影名叫《凡妮》。在这部电影中，凡妮爱上了一位年轻的男子，名叫马里乌斯，马里乌斯也很爱凡妮。凡妮想跟他结婚，但是，按照马里乌斯自己的话说，他却“六神不定，五内俱焚”。

马里乌斯跟凡妮讲了一个故事，这是一位老水手告诉他的，当时他只是一个小孩子。那位水手生动形象地描述道“狂风下面的海岛，岛上有黑色的树木生长”，还说“当你砍下树木的时候，会发现里面却是金黄的——还会

发出樟脑和胡椒粉的气味”。

“事情就这么发生了，”马里乌斯继续说道，他的眼睛因为激动而发出了光芒，“这就是我深沉和痛苦的愿望。它让我头晕，总是引着我往前扑——扑向大海。”所以，马里乌斯尽管很爱凡妮，但他还是到海上去寻找老水手告诉他的那些奇迹去了。

一年多之后，他在一次短期回家时去找凡妮，但凡妮却已经嫁给了别人。在一个动人的场景中，凡妮问马里乌斯是否看到了“狂风下的岛屿”。

马里乌斯答道，他看见了。

“是什么样子的？”凡妮问。

“你见过月亮上火山的照片没有？它们看上去就是那个样子的，就像火山灰。凡妮，可我离开你时是想追求一个崇高的理想啊！”

幸福就在你找到它的地方。极有可能的是，它也许不是今天你所在的地方。但是，幸福也可能就在你面前盯着你。不管幸福是不是就在眼前，不要被一些错觉所迷惑，也不要根据情感而采取戏剧性的步骤。这些幸福的岛屿也许最后被证明只是一些火山灰。

最重要的是，请记住：幸福并不是别人所说的那个样子幸福就是让你感觉良好的东西。

◆ 获胜就能幸福吗

经常有人问我，人要幸福，是否必须要“赢”。答案是：是的。这有两个方面的意思。其一，由于你主要的目标是幸福，你必须“赢”，这一点是关键——你必须实现这个目标。其次，由于幸福就是实现一系列小目标的最终结果，因此，尽量多地实现这些子目标是必要的。

挫折感来自选择错误目标，或者来自选择了太多的目标。选择错误目标的问题，又来自非理性的思考；目标太多的问题，源于社会压力下的获胜意识。当人们说“他是个成功者”的时候，他们一般是指那个人干什么事都成功了。“他有竞争力”，这句话会让人联想到一位紧张忙碌的人，他从不花时间去放松，他总想拿出全部的力量拼斗，不管是谈一笔生意还是周末打高尔夫球。

虽然获胜是实现目标的最终行为——当一个胜利者，但是，这并不意味着“你必须跟猪似的边吃边哼哼”。你不可能把糖果店里所有的糖果都吃光，就算没有别的原因，你也不可能无限多的时间、能量和天赋去抓住所有好东西、因此，不要试图什么事情都做。留下一点东西给其他的人，因为人人都想分得一份，不管你喜欢还是不喜欢。我们也将得到一部分，因为我们在某些领域里有更多的天赋，也许会在某些领域里花上比别人更多的时间和精力。尤其是时间，它是一个固定的商品，它限制了人在一辈子里能够完成的事情。

仅仅为了胜利而胜利，就使它自身成了一个目的，因此也使主要的目标——幸福——发生了转移，进而处在了一个次要的位置。这也是除了工作不知世间其他事物的人所带有的脾性。他把赚钱的事情放到了如此紧要的一个位置，就会忘了拨出一部分时间来欣赏生活。

认定哪些目标对你的幸福最为重要，并相应地确定优先事项是聪明之举。不要把所有的事情都放在同一个重要层面上，如当网球冠军、当知名社会活动家、当金融帝国建立者、当美食家、当名人的情人、当一流象棋冠军等等。我见过比上述这里更有理想的人，假如他们是幸福的，那么，幸福的意思就是指上气不接下气，指紧张难受，指高血压。

并非所有的目标都是围绕得胜的“分数”的。你在星期六下午打网球的目标也许就是放松一下，并享受一下跟别人一起度过是什么滋味。如果一天下来你已经放松了，也玩得很开心，那么，你就赢了。你达到了自己的目标，那么你在网球比赛中是赢还是输也就无所谓了。在这个例子当中，实际的分数与“赢”并没有任何关系。

这并不是说，你就没有努力赢得那场网球比赛的必要。这是一个看问题的视角问题。如果你主要的目标是放松并开心地玩一下，那么，你想打败对手，并因此而感觉到生死一般的紧张，这也不是什么大错。这里存在一个限度，你应该成为明白何时知足的人。只有你自己才能够决定生活中的哪些事情对你最为重要。如何对待那些不重要的事情呢？嗯，如果你在任何一个不那么重要的“游戏”当中获胜，那就请把它们当成奖品。但是，最高分并不一定是你进行所有活动的终极目标。

所谓的竞争心态，按照我们的看法，它应该会导致很多坏的结果。它会让人精疲力竭，而精力又是你完成其他更重要任务所必需的。在某些活动当中进行的疯狂竞争，会让你看上去愚蠢之极，因为那些活动是你不愿意，也不能够投入必要的时间和精力的，或者是你在那方面并没有天赋。那会让你遭受挫折感，同时这也逆向地影响了你的心态，使你不便应对更重要的挑战性活动。它还会使极可能对你很有价值的熟人成为你的敌人，而假如你以轻松和随意的态度对待这些人的话，他们会成为无价之宝。

人人都希望在幸福的游戏当中获胜，但是，不要走过了头，也不要以为自己非得在一切事情上面拼死竞争才能够实现主要的目标。这样的结果是：你也许只会成功地让自己成为一个疯子。

该不该把自己放在第一位

把自己放在第一位“对”吗？我发现很有必要先描述我的老冤家——这类家伙在这个地球行星上已经闲荡了一千多年，数量在不断地上升——绝对道德主义者。他的人生使命是抽打你和我，直到我们成为布条为止。跟撒旦一样，他以各种各样的人形来掩饰自己。他也许在某个时候是一位政客，一会儿又会变成一位牧师，再过一会儿也许就成了你的岳母。

不管他披上什么样的伪装，他都是无情的。他会跟在你身后，直到你进入坟墓为止，而且不让你知道。如果他感觉到你是他的猎物——你的行动不是以理性的自我选择为基础——他就会无情地惩罚你。他会让内疚成为你的伙伴，直到你相信自己的确是一个坏蛋。

绝对道德主义者就是那个老冤家——看上去像是别的任何一个普通人——他一辈子的时间都花在做些“对你是正确的事情上面”。如果他施舍，他会让你感到羞愧，让你“明白”你也必须施舍（一般是他选择的施舍对象）。如果你相信基督，他就肯定他有道德上的责任来帮你也“见到光”。（在最为极端的例子中，他也许会感觉有道义上的责任杀死你，“省得”你产生不信神的举动。）如果他不抽烟也不喝酒，他不费什么力气就“逻辑地”得出结论，认为抽烟和喝酒对你不利。从本质上说，他想要的一切就是毁掉你的生活。只有一件事情可以让他不能左右你，那就是你坚定自己的决心，永远也不允许他把自己的观点强加于你。

要分析把自己放在第一位是否正确，我建议你应该做的第一件事情，就是从你的考虑因素中消除别人主动提供

的所有意见。道德——人格的品质——是一个非常具有个性和私人性质的问题。任何人都没有权力决定什么东西对你道德的（正确或错误的）。我进一步提出建议，你应该立即并彻底地从你的生活当中，清除这些声称具有这样一种权利的人（不管是口头声称，还是通过行动表明，也不管是直接的还是间接的）。你只应该关心自己的权利。根据自己合乎理性和清晰的观点，来决定把自己放在第一位是否道德。

把自己放在第一位就意味着花更多时间做给你带来快乐的事情。但是，它并不意味着你可以为所欲为。这个概念不属于享乐主义，因为，把自己放在第一位并不会以享乐主义的哲学为终点，它并不认为人的基本道德职责在于追求快乐。

把自己放在第一位为一种理性添加了文明的标签：人最主要的道德职责在于追求快乐，假如不强行干扰别人的权利的话。如果你拿起了这本书，指望它会解释如何践踏别人的权利而走在生活的前列，恐怕你就做了一个错误的选择。那样的话你应该去看看《阿道夫·希特勒的生与死》。

强行干涉别人的做法，在把自己放在第一位的哲学当中没有位置，这里面有一个理性的原因。这样做并不符合你的最大利益。长远来说，它会带给你更多的痛苦而不是幸福。这正好是你想要实现的目标的对立面。侵犯别人权利的时候，你也许会体验到短暂的快乐，但是，我敢肯定，你因为这样一些行为而体验到的长期损失（即痛苦）将极大地抵消你短期的欢乐。

为什么呢？因为坏原因、坏效果症状是一种普遍的现实。我在这里并不是指任何形式的神秘主义。反过来，我认为这是自然的众多法则之一，自有一股自我执行的力量

在里头。我无法解释这种现象，也不能够解释空间在哪里结束或时间从哪里开始，但是，我感受到了它的工作机制，非常清晰，从来没有失败过，多少年来都是如此。

如果没有绝对的道德主义和享乐主义，我也许可以用向你提出一个问题来更好地回答这个问题是否正确：在你没有强行干涉别人权利的前提下，却不去努力地使自己的生活多一些快乐和少一点痛苦，这里面有什么理性的道理吗？

你只有一条命可以活。小心看护这一条命，在你的能力范围之内尽一切努力使生活更愉快、更充实，这难道有什么不合理的地方吗？反省你正在做的事情，了解你为什么要这么做，这难道也错了？实现自己的选择而不是实现别人的选择，不盲目行事，这是邪恶的行为吗？

把自己放在第一位会给别人带来幸福，也会使你成为第一，这是使人生美丽的现实情况之一。好的一面，它会让你受益，让一个或多个人受益。不好的一面，它只会让你受益，但不干扰其他任何一个人。哪怕在后一种情形当中，它实际上也是对别人的一个益处，因为地球上又多了一个幸福的人，他使这个地球上的人口又少了一个潜在的负担。

在我看来，这就足以证明其正确性了。如果你按照把自己放在第一位的原则行事，就会发现自己很容易跟别人形成有回报的人际关系，跟朋友和情人也是一样。它会强化你作为一个热情和敏感的人的能力，也能够激励你去欣赏生活给人的一切快乐。

把自己放第一位容易吗

如果你过了 21 岁，那你就会明白，任何有价值的东西都不是能轻易得到的。这包括另一个无所不在的现实，

即数以百万计的人要么拒绝相信，要么不能够明白——这就叫做付出代价。

生活中一切可使人快乐的东西都有价格，这本身就是一个不争的事实。但是，使人生游戏变得困难得多的却是其变迁与兴衰。

环境变化论

生活中的一项绝对可预测的东西就是：环境总会发生变化。你可以坚信这一点。你所不知道的只是这样的变化什么时候发生。

你可以做出详细的计划来过上幸福的生活，但是，如果你死掉了，当最终的环境发生变化时，那些计划就会从窗口飞将出去。一般来说不能够预知的就是这些什么时候会发生。

应该尽一切努力去体会生活的乐趣，但是，计划的时候应该有弹性、灵活一些。让自己的行为全部基于假定一切都按今天的样子延续，这是很危险的。因为环境变化的确快速而且突然，你经常会因此而吓一大跳。

我曾认识一位妇女，生活当中一旦发生一丁点细小的变化，她都会晕过去，这意味着她每天都会感到极度不安。如果她的房子停电，那也会构成一场世纪灾难。如果她上班的班次发生调整，她会偏头痛。如果她最喜欢的餐馆倒闭了，那么，她出门到任何餐馆吃饭都无任何趣味了。她生活在一种紧张状态当中，因为她无法适应环境不间断的变化，而这样的变化是每个人的生活都少不了的。

有一天，你在经济上居于世界首位；第二天，你可能会面临着破产的可能，因为一种新的产品出现在市场上了。今天，你盼望着早些上班，明天，你的上司可能换

了，而这位上司的性格正好与你相冲突。多年以来，你已经习惯于几分钟之内进出加油站，突然间出现了石油业的联合抵制行动，结果去加油就变成了要等一个小时的难受过程。

情人与亲戚会死掉，亲密的朋友也许会离开；建筑有可能会拆毁，并且被新的大楼所替代。不断变化的品味会使一个演员大感吃惊，结果使他成为过时的明星。运动员有可能发现他不再适合体育活动，因为新的教练有了新的计划。没有什么是永恒不变的，不能适应现实的人经常会发现自己处在进退两难的境地，不知道一切到底是怎么回事。我相信，一个不断快速变化的世界是造成人们心情压抑的主要原因之一。无法适应现实变化的人经常会不知所措，因此也无法做好准备去做出理性的决定，这样的决定对于照料自己又是必不可少的。

你也许很熟悉墨菲法则：

没有任何东西像它看上去的那样简单。

一切都比你预期的时间更长。

如果有任何事情会出错——它就一定会出错，

而且是在可能最糟糕的时候出现！

从墨菲的角度看，这是相当聪明的一个观察。他的法则之所以是正确的，一个原因是，没有任何东西看来能够在一些地方待上足够长的时间而固定不变的。努力让一切为你所用，有时候这会使人觉得生活就是一个涂了油的西瓜，永远也不能够抱起它来。可以非常接近西瓜，但是，它总会想办法从你手中溜走，而且往往是在最后一刻。

不过，不管你信不信，的确会有某些事情能起决定作用。你越是能透彻地理解环境变化学说和墨菲法则的现

性、你就越容易成功。

对消极结果的假定始终保持积极态度的学说

有句老话说：“人不可能什么都赢。”这话有误导的成分。更现实的说法应该是，人不可能什么都输。因为人总会输的，而且经常输，这是墨菲法则所说的。不断的变化和其他一些因素会超过你的控制能力，这可以确保你一定会输的。除非你的角度正确，否则，失败不仅仅会成为是一个拖累，而且还会成为粉碎你的自我形象，让你充满挫折感的罪魁祸首。

对我来说，一个转折点是，当我开始把短期的失败看做是一些战斗而不是战争的时候，我就失去了打赢每一场“战斗”的兴趣，我现在只关心赢得“战争”的胜利。我预先知道，大部分事情都不会产生积极作用的（因为我自己无法控制的一些因素），因此，它们只会在我的脑海里成为一些不太成功的战役，这也是我朝赢得战争胜利这个更大目标前进的路上必须要经历的一些事情。如果你抱这样一种现实主义的态度，积极的结果是：事情出差错的时候，你不会因此而感到绝望。这使你保持住“积极”的姿态。如果每一次的挫折都让你大吃一惊，这样的“积极”姿态就有可能失去。

我意识到，成功之前我可能会输掉 10 场，20 场，甚至 50 场战斗，但是，关键在于我每次都希望再次获胜，并为之做好了准备。哪怕最糟糕的事情出现，我所做的也并不仅仅是盼着最好的事情发生，我要为这些事情的发生做好准备。

在生活的起伏跌宕之中，在接连不断的战斗失败当中，在日复一日的伤痛当中，都会出现一些免费赠品。这样的

免费赠品就是指教育的经历。你需要做的所有事情就是汲取其中的教训，利用它为下一次的事件做好更周全的准备。消极的结果本身都成为历史，可以忘掉那段历史。但是，所得到的知识可以证明这比赢得一场胜利有价值得多。

在南非，有很多人挖钻石。成吨的泥土被挖起来，找到的却只有一小块石头，比一个指甲盖还小。矿工寻找的是钻石，而不是泥土他们愿意挖起所有的泥土，以便寻找到那一点点珠宝在日常生活当中，人们忘记了这样的原则，变得悲观起来，因为“泥土总是多过钻石”。当问题出现时，不要被消极的因素吓坏了。应该寻找积极的因素，把它们挖掘出来。它们的价值极大，处理几吨重的泥土来找它也值得。

这听起来是很矛盾的，但是，在现实中，这样的“坚持”理论可让你做好准备，以便获取长期的成功，你可以做好心理准备，以抵御短期的失败这也可以清除你与要找的钻石之间的泥土。

这样的心理准备，也是付出代价的另一种形式。你必须面对不可克服的现实，即生活中的一切都是有代价的：爱、友谊、物质收获、放松的心态、想去哪里就去哪里的自由——所有能够给生存增加任何一份快乐的东西。一切想得到的东西都必须付出代价。如果你自我陶醉，胡思乱想，那你只能打开一扇通往无穷挫折的大门。

从一开始，我就经常试图分析我想要的东西到底要付什么样的代价。不管必需的支付是金钱、时间、能量、不舒服还是别的任何东西，我都不会愚弄自己。一旦下定决心，觉得哪些代价是必须要付的，我都会付出代价，把事情办好，不养成延迟支付的习惯。你越早超脱出来，你越

是能够得到一种清醒的心态和更幸福的生活回报。

说了这么多，最基本的内容还是要要有长期的方案而不是短期的小修小补。要抛弃这样一个自我辩解，例如，认为你能够临时性地解决一个问题，能够绕过生活道路上一个崎岖不平的路段，以为今后能够想出个永久性的解决方案看起来，未来永远也不会按时到来，结果是问题的不断产生和堆积你越是抓紧时间，做好精神上的准备，并鼓起勇气做出长久的解决方案（也就是说，一次性支付），你的生活就会被越多的快乐所包围。

不要以分期付款的方式去购买幸福。如果你拖延支付，那就永远也不会到达以清醒的心态欣赏生活的境界。请记住，把自己放在第一位包含着一个沉重的代价：有意识的和理性的努力。今天就开始付出代价，这样你就能尽快地开始体会到愉快的收益。

如果你做不到，不能够采取合适的行动，我可以肯定地告诉你这一点：任何人都不能替代你来照顾你自己。

几页之后，球就会滚到你那边去了。我希望自己是专门讲好消息的人，希望能够告诉你你有无限多的时间可以盯着那个球看，然后决定到底拿它怎么办。可是，我的朋友，事情却不是这样的。跟所有的游戏一样，这个游戏也有结束的时候。而就在你阅读这个句子的时候，时钟已经在滴答作响了。

多少时间？没有人能够肯定，但是，我想拿 65 岁作为一个比较合适的整数，并把超过一定年纪以后的时间都当成奖品。这意味着，如果你已经 35 岁，从理论上说，你可以有足够长的时间去计划一下，你总共有 10 950 天来进行那场比赛，或者有 262 800 个小时，或者 15 768 000 分钟，或者 946 080 000 秒。你选一个让自己觉得最舒服的时间单位，但是，应该确认这样一个现实：时钟在滴答作响。