

# 播种“快乐”

内容提要：

本书分为五章，分别为：第一章 让生活撒满快乐的阳光、第二章 把自己的心态调理到最好、第三章 走出抑郁的人生、第四章 走向积极乐观的大道、第五章 养成快乐的习惯。

# 目 录

第一章 让生活撒满快乐的阳光 .....	1
1. 放弃无味的批评,也是快乐 .....	1
2. 切莫刻意改变他人,也是快乐 .....	3
3. 放下喋喋不休,让生活快乐起来 .....	4
4. 小事情也能使人快乐 .....	5
5. 真诚地欣赏,也是一种快乐 .....	6
6. 礼貌使人快乐 .....	7
7. 走出单调的生活,通往快乐 .....	9
9. 避开生活的陷阱 .....	10
10. 改善虚荣心让生活更快乐 .....	11
11. 美和丑与快乐有关吗? .....	12
12. 铲除虚伪的快乐 .....	13
13. 避开争辩的快乐 .....	14
14. 恶劣环境可使人快乐 .....	14
15. 健全人格的快乐法 .....	15
16. 避开噜嗦的快乐 .....	17
17. 嗜好的快乐 .....	18
18. 寂寞中有快乐 .....	19
19. 避免精神崩溃的快乐 .....	20
20. 疗养矛盾心里的快乐 .....	21
22. 意志坚强人的快乐 .....	23
23. 避开自暴自弃的快乐 .....	25
24. 不戴假面具更"美丽" .....	26
25. 工作与生活都是快乐 .....	27
26. 细心调理生活的快乐 .....	28
28. 快乐在年轻的心灵中滋润 .....	29
27. 潇洒轻松就是快乐 .....	30
29. 恢复人体压力,走向乐观 .....	31

第二章 把自己的心态调理到最好 .....	32
1. 保持本色使真我更自信 .....	32
2. 控制情感的快乐秘诀 .....	33
3. 把握快乐的心态 .....	33
4. 平心静气的快乐 .....	34
6. 应付特殊情况的自信 .....	35
7. 情同手足的处世情怀 .....	36
10. 宽恕的心胸似海洋 .....	37
11. 淡泊以明志、宁静以致远 .....	38
12. 谦虚的快乐 .....	39
14. 自嘲心态的快乐 .....	40
15. 自我激励的快乐 .....	41
16. 充满坚定信念的快乐 .....	42
17. 笑对困难的乐观 .....	43
18. 捕捉快乐的时光 .....	44
20. 热情是产生快乐的良药 .....	48
21. 寻找快乐精神的宝矿 .....	49
23. 摆脱错误心理的明灯 .....	50
24. 控制情绪的大师快乐 .....	50
26. 点燃快乐的火苗 .....	52
27. 期待在快乐中升华 .....	53
28. 学会控制现代人的情绪通病 .....	54
29. 学会驾驭情绪这匹烈马 .....	56
30. 摆脱你的抑郁情绪 .....	57
32. 控制情绪永气馁 .....	61
第三章 走出抑郁的人生 .....	64
1. 用理性思维拯救快乐 .....	64
2. 走出关怀心理的胜利法 .....	64
3. 使用信号卡使自己走出抑郁的谷底 .....	65
4. 利用讲话调解抑郁情绪 .....	67
5. 走出消极使人生快乐起来 .....	68
7. 认识自己也可快乐 .....	72
6. 找开一扇窗,让阳光照进来 .....	73
8. 清除忧虑的"灵丹妙药"是快乐 .....	75
第四章 走向积极乐观的大道 .....	78
1. 每天笑三次的生活观 .....	78

2. 向着光明的一面行进 .....	79
4. 保持快乐的情绪 .....	81
5. 战胜别人不能战胜的困难 .....	83
6. 冲破犹豫的障碍 .....	85
7. 保持热情工作的状态 .....	86
8. 保持充满旺盛的激情 .....	87
9. 去掉"不舒服"的坏习惯 .....	89
10. 克服自我贬低的坏毛病 .....	91
11. 让迷人的微笑助你成功 .....	92
12. 满怀热忱的积极人生 .....	94
15. 冷静思考,永不放弃 .....	97
16. 向着理想,不停攀登 .....	98
15. 遇事果断不拖泥带水 .....	100
17. 自我肯定的激励作用 .....	102
第五章 养成快乐的习惯 .....	105
1. 追求快乐不是自私的人 .....	105
2. 快乐是可以培养的 .....	106
2. 快乐是大树,心情是天空 .....	106
5. 寻找出你的脾性 .....	107
3. 怎样学习快乐的习惯 .....	107
6. 学会放弃不良的恶习 .....	108
8. 做无聊的事之前,先做自己喜欢的工作 .....	109
9. 让不顺心的事,留给周末 .....	110
13. 变换不同角度,消除疲劳 .....	111
14. 腻烦的时候,做些不同性质的作业 .....	111
12. 两耳不闻窗外事,提高凝聚力的情绪 .....	112
11. 走出烦忧,让快乐曙光亮起来 .....	112
14. 尽快铲除不良习惯 .....	113
15. 消除生活上的呆板与倦怠 .....	114
17. 使用擅长、展开冲刺 .....	115
16. 养成良好的身心两方面都健康自信 .....	115
18. 正确的时间观念帮你脱离全新感觉 .....	116
19. 摆脱单调的生活,让环境更清新 .....	117
20. 所听音乐使心情更轻松 .....	117
22. 不要钟表,心情也许会好 .....	117
23. 渴望带动心跳 .....	118
23. 拿出一点时间,放在自己的天地里 .....	118

# 第一章 让生活撒满快乐的阳光

## 1. 放弃无味的批评,也是快乐

如果你一次批评很多事情,可能让对方大受挫折,而且还会把你的主要目的搞混。当你气冲冲地向老板要求升迁,希望名副其实的时候,不要拖泥带水地做过多的要求。

狄斯瑞利在公众生活中最激烈的对手是格来斯东,这两人几乎在每个辩论的问题中,都要发生冲突,但他们有一件共同的事;即他们私人生活的无上快乐。

格来斯东夫妇共同生活了 59 年,差不多 60 年功夫拥有持久专诚的光荣。我喜欢想到格来斯东,英国最尊贵的首相,握着他妻子的手,绕着炉前的地毯起舞,唱这首歌:

"一个褴褛的丈夫与一个粗鲁的妻子,

在生活的一起一伏中,我们瞎动着并磨擦着。"

格来斯东在公众场所是一个可畏的仇敌,在家中却从未批评过。当他早晨下楼早餐时,看见家中别的人都还在睡着,他有一种温柔的方法,表示他的责备。他提高嗓子使屋中充满了神秘的声音,提醒别人,英国最忙的人,独自在楼下等候他的早餐。他有外交手段,有体恤,竭力避免家庭中的批评。

凯瑟琳也常这样做。凯瑟琳曾统治世界上一个最大的帝国,她对于数百万的国民操有生杀之权。在政治上,她常是一个残忍的暴君,她对她的数十个仇人判死刑,并用射击队杀戮。但如果树役将肉烤焦,她什么也不说,她微笑着吃下去,这种容忍,值得一般美国丈夫的效法。

狄克斯,关于婚姻不快乐的问题的美国第一权威,宣称所有婚姻 50% 以上是失败的;她知道使这么多罗曼史的梦,在离婚的石上撞碎的一个原因就是因为在批评——无用的、令人心碎的批评。

所以,如果你要保持你的家庭生活快乐,记住第三项规则:

不要批评。

如果你有意要批评儿童……你以为我要说"别……"。但我不说。我只要说,在你批评他们以前,读一读美国杂志作品中的一篇名著:《父亲忘了》。这篇文章最初是发表在《大众家庭》杂志中的一篇评论。

自 15 年前最初发表以来,《父亲忘了》曾被翻印,作者拉纳特写道,"在数百种杂志,家庭机关,以及全国各地的报纸中刊登,并译成许多外国文字;我曾许可数千人在学校

里、教会里，及讲台上宣读；无线广播也不知多少次。尤为奇怪的，大学的杂志采用它，中学的杂志也采用。有时一篇短文似乎具有动人的力量，这篇真的是这样。”

我们得到作者的同意，把它引用在这里——按《读者文摘》所节录的引用下来：

### 父亲忘了

拉纳特作

静听，我儿：我在你睡熟的时候这样说，一只小手掌，在你脸下压皱，金髻发贴在你潮湿的额上。我独自偷进你的室内，只几分钟以前，我坐在图书室阅报的时候，一种窒息的懊悔情绪扫荡我全身，我引咎地来到你的床前。

孩儿，这些是我所想的事：我曾对你粗暴，你整装入学的时候，我责骂你，因为你只用毛巾将脸一抹。我因为你没有擦鞋，而让你劳动。当你将东西掷在地板上时，我忿怒地大声喝斥。

早餐时，我也找错。你溢出了东西，你吞下你的食物，你将肘放在桌上，你在面包上抹黄油太厚。当你开始去游戏，我去赶火车的时候，你转过来挥手嚷着：“爸爸，再见？”我又皱起眉头来回答说：“将胸膛挺起来！”

以后在下午将晚的时候，这一切又重新开始了。我从街上走回来，发现你跪在地上玩石子，你的袜子上有洞。我命令你在我前面走回家去，我使你在你朋友面前受耻辱。袜子费钱——如果你买它们，你就会更小心了！试想，孩儿，那种话竟由一个做父亲的口中说出来！

你记得吗？后来，当我在图书室阅读时，你怎样畏缩地进来，眼中含着一种伤感的神色。当我读完报纸抬起头来一看，对于你的搅扰很不耐烦，你在门边犹豫。“你要什么？”我怒喝着。

你没有说什么，但冲动的一跃，跑过来将两臂抱住我的颈、与我接吻。你的两个小臂紧得有一种热情，上帝曾栽在你心中的花，即使置之不理，也不会枯萎。然后你走了。踏击着楼梯，上楼了。

啊，孩儿，在那不久以后，我的报纸由我手中溜下去，一种可怕的痛苦的恐惧涌到我的身上。习惯向来对我做了些什么？找错的习惯，责备的习惯——这是我对你做孩子的奖励。并不是因为我不爱你，而是因为我希望于你——一个未成年孩儿的太多，那是用我自己岁数的尺码，来衡量你的。

在你的品格之中，有许多地方是真善美的。你的小小的心，是同在广大的群山那边的曙光一样的大，这个从你自然地冲动地跑进来与我接吻可以证明。孩儿，今夜没有其他事了，我在黑暗中到你床边，我羞惭地跪在那里！

这是一种微弱的赎罪；我知道如果我在你醒的时候告诉你，你不能了解这些事。但明天我将是一个真实的父亲了！我要与你亲密，你苦我也苦，你笑我也笑。当批评的话来到嘴边，我要咬我的舌头。我要不断地说：他不过是一个孩子——一个小孩子！

我恐怕我已把你想象为一个成人，但当我现在看你的时候，孩儿，倦缩疲倦在你的床上，我看见你还是一个婴孩，昨天你还在你母亲怀中，你的头倚靠在她的肩上。我要求得太多，太多了。

放弃批评，更不要过分地期待让别人听聆听你的批评，这样会得到相反的效果的。

因此，我们千万不要作无用的批评。

## 2. 切莫克意改变他人，也是快乐

任何情况都包含有影响后果的因素，有些是你掌握的，有些则否。集中注意力于后者，会令你感到挫折白费时间与精力，表现出恐慌式或昏沉式的行为，但若以前者为行动的努力目标，你必能得到巅峰型的行为成果。一件事如果受到外来的影响就不是你能掌握的。

"我一生或会犯许多的错误，"狄斯瑞利说，"但我永远在打算为爱情而结婚。"

而且他在 35 岁以前真的没有结婚。然后，他向一位有钱的寡妇求婚，一位比她大 15 岁的寡妇，一位经过 50 寒暑，头发苍白的寡妇。是爱情吗？嘎，不是，她知道他不爱她，她知道他为她的金钱而娶她！所以她只要求一件事：她请他等一年，给她一个机会研究他的品格，到那限期的末尾，她与他结了婚。

狄斯瑞利所选择的有钱寡妇不年轻，也不美貌，也不聪明。差得远了。她的说话充满了使人发笑的文字上的与历史上的错误。例如，她"永不知道希腊人和罗马人哪一个在先。"她对服装的品味是古怪的；她对屋舍装饰的品味是奇异的，但她是一个天才，一个确实的天才，那表现在婚姻中最重要的事情上：处置男人的艺术上。

她没有用她的智力与狄斯瑞利对抗。当他一整个下午与机智的公爵夫人们勾心斗角的谈得精疲力尽以后回家时，恩玛莉的轻松闲谈使他松弛，家庭使他日增愉快，成为他获得心神安宁的温存的地方。那些与他的年长夫人在家所过的时间，是他一生最快乐的时间。她是他的伴侣、他的亲信、他的顾问。每天晚上他由众议院匆促回来，告诉她日间的新闻。而最重要的无论他从事什么，恩玛莉简直不相信他会失败。

30 年的功夫，恩玛莉为狄斯瑞利而生活，而且只为他一个人。甚至她尊重她的财产，只因为那能使他的生活更安逸之故。反过来说她是他的女英雄，在她死后他才成为伯爵；但即使他还是一个平民时，他劝说维多利亚女皇擢升恩玛莉为贵族。所以，在 1868 年，她被升为毕根非尔特女爵。

恩玛莉不是完全的，但 30 年功夫，她从未厌倦谈论她的丈夫，不断地称赞他。结果呢？"我们已经结婚 30 年了，"狄斯瑞利说，"她从来没有使我厌倦过。"

"谢谢他的恩爱，"恩玛莉习以为常地告诉他与她的朋友们，"我的一生简直是一幕很长的喜剧。"

像詹姆士所说的："与人交往，第一件应学的事，就是不干涉他们自己快乐的特殊方法，如果那些方法不激烈的与我们的相冲突的话。"

那太重要值得再说一遍："与人交往，第一件应学的事，就是不干涉他们自己快乐的特殊方法……"

衡量人生发展状态的尺度，就是看人活的快乐程度！人生越快乐，就表明人生的发展状态就越优良！所以，如果你要使你的家庭生活快乐，千万不要改造你的配偶。

### 3. 放下喋喋不休,让生活快乐起来

婚姻是每个人一生中最真切、最神圣的,彼此相互的恩爱,就是快乐的源泉。

75年前,法国的拿破仑第三,拿破仑·波拿巴的侄子,与于金尼·德伯女伯爵,世上最美丽的女人,产生了恋爱——并与她结了婚。他的顾问们指明说,她不过是一位不重要的西班牙伯爵的女儿。但拿破仑答辩说:"那又该如何?"她的优雅,她的青春,她的诱惑,她的美貌,使他充满了幸福。在一次由皇位上所引发的激烈言论中,他蔑视了全国:"我已经喜欢了一位我所敬爱的女人,"他宣布道,"不是一位我所不知道的女人。"

拿破仑和他的新妇拥有健康、财富、势力、名誉、美貌、爱情与崇拜——一切条件。婚姻的圣火从未发过比这更光亮的白热。

但很可惜,圣火不久就熄灭了,白热变冷了——成为灰烬。拿破仑可以使于金尼成为皇后;但倾尽美丽的法国全国的所有,或他爱情的力量,或他皇位时势力,也都不能使她停止喋喋不休。

受嫉妒所搅乱,被疑惧所消磨,她侮谩他的命令,她甚至不讲他有秘密的表示。正当他从事国政的时候,她闯入他的办公室,她阻扰他最重要的讨论。她拒绝使他独处,永远怕他与别的妇人交往。

她常常到她姊姊处,报怨她的丈夫。抱怨、哭泣、喋喋不休,并加以恫吓。强行进入他的书室,她向他发作、谩骂。拿破仑,虽是许多富丽堂皇的宫殿主人、法国的皇帝,却不能找到哪怕一个小榻、可以在那里面定一定心。

于金尼用这些方法所成就的是什么?

这里是答案。我现在由以莱因哈德的精心著作《拿破仑与于金尼:一个帝国的悲喜剧》摘录下来:"以后拿破仑常在夜里,由一边门偷偷地出去,戴一软帽,将眼遮起,由一亲信随从,往在等待他的美女子那里去,或像古时似的遨游于这大城中,经过的街市,都是一位皇帝在神仙故事以外所见不到的,吸些可能吸的空气。"

那就是喋喋不休为于金尼所成就的事实。真的,她坐在法国的皇位上;真的,她是世界上最美丽的妇人;但在喋喋不休的毒气之中,皇位与美貌都不能保持爱情生存。于金尼可像古时的乔波般的高声泣呼:"我所最怕的事来到了我身上。"来到她身上吗?她自己找来的,可怜的妇人,由她的嫉妒及喋喋不休而找来的。

在所有一切的烈火中,地狱中魔鬼所发明的狞恶的毁灭爱情的计划,喋喋不休是最致命的;那永远都会失败,像大毒蛇的啮咬一样,永远毁坏,永远杀害。

托尔斯泰伯爵的夫人,觉悟到这一点是在太迟以后。在她去世以前,她对她的女儿们承认说:"你们父亲的死,是由于我之故。"她的女儿们没有回答,她们都痛哭了起来。她们知道她们的母亲是在说实话,她们知道她用不断的抱怨,永久的批评,不休的喋喋,将他害死。

但托尔斯泰伯爵及其夫人,照理应当由于优越的环境而快乐。他是世界上自古以来的最有名的一位小说家,他的两部杰作《战争与和平》和《安娜·卡列尼娜》将永远闪烁于世界上的文学光芒里。

托尔斯泰非常有名望，他的赞赏者甚至整天早晚跟随他，将他所说的每句话，都用速记记下。甚至是他只说，“我想我要就寝。”那样琐碎的话，每个字也都被记下来。现在，俄国政府将他曾写的每句话，都印出来；他的著述多达 100 卷之众。

除名誉而外，托尔斯参与他的夫人有财产，有地位，有孩子，没有别的婚姻可以开放在比这更温和的天空之下。在最初的时候，他们的快乐好像是完全的，深刻到不能忍受的地步。所以他们一同跪下，祈祷万能的上帝继续他们所有的最大阶快乐。

以后，一件惊人的事发生了，托尔斯泰渐渐地改变了，他成为一个完全不同的人。他对他所著的伟大书籍，觉得羞辱。从那时起，他专心写作小册子，宣传和平，以及废除战争与贫穷。

托尔斯泰的人生是一个悲剧，他悲剧的原因，是他的婚姻。他的妻子喜欢奢侈，但他轻视；她渴求名誉与社会的称赞，但这不足取的事，对他毫无意义；她希望金钱与财产，但他相信财富及财产是一种罪恶。

为此多年的时间里，她喋喋责骂、叫闹，因为他坚持要放弃他的书籍的出版权，不收任何版税；她要获得那些书所能产生的金钱。

当他反对她时，她就发狂，躺在地下打滚，拿一瓶鸦片，放在嘴边，起誓要自杀，并恫吓要跳井。

在他们的人生中，有一件事我以为是历史中最惨的一幕。我已经说过，当他们在最初结婚时，他们非常快乐；但现在，48 年以后，他不能忍受和她见面。有一晚，这位年老伤心的妻子，急于求情，跪在他的膝前，求他朗读 50 年前他在他日记中所写的关于她的艳美的爱情语句。当他读着那些现在已永远失去的美丽快乐的时光时，他俩都痛哭。生活的现实与他们好久以前一度所作的爱情的梦，多么不同，多么尖锐金的不同。

最后，当他 82 岁的时候。托尔斯泰不能再忍受他家庭中悲惨的不快乐了，所以他在 1910 年 10 月，一个雪夜中，从他妻子那里逃了出去——逃入寒冷黑暗中，自己不知道往那里去。

有些人说：人生本身就是痛苦的。这是消极片面的人生态度。人的一生本身就是两性合作交往的结果。与其哭天喊地埋怨人，不如欢天喜地与人为善！

#### 4. 小事情也能使人快乐

要树立快乐的人生观，不只是从大事上做起，小事情也能使人快乐的。

自古以来，鲜花被认作是爱情的语言，它们不费你许多钱，特别是在花开季节的时候，它常在街头出卖。

女人对生日及纪念日很重视。这究竟为什么，恐怕永远是一种女性的神秘。普通男人可以胡混一生，不记得许多日期，但有两个日期是不可少的：他妻子的生日，他自己结婚的年份及日子。如果记不起来，没有前两个还能过得过去，但不能没有最后一个！

勃郎宁于与他夫人的生活，恐怕是有记载中最可歌咏的了，他从未忙得不用小小的恭维及注意，以保持爱情活跃。他待他的病妻，极为体恤，她有一次写信给她姊妹说：“现在我自然而然地开始奇怪，到底我是否可成为一种现实的天使。”

大多数男人轻视这些细小的、天天注意的价值。如麦道克斯在图书评论的一篇文章中说：“美国的家庭真需要些新的坏习惯。例如，在床上吃早餐是一种温和的放荡行为，许多女人要在床上吃早餐。在床上吃早餐之对于一个女人，正像私人俱乐部之对于一个男人。”

终究，婚姻就是一串串琐事。轻视这一基本事实的，将使一对夫妇有难。圣蜜兰在她的一首简明的小诗里说白了：

不是爱情的消失损伤我的日子，  
而是损伤于小小的事上。

那是值得记住的一首好诗。在伦诺，法庭每星期中有 6 天批准离婚，其频率为每 10 分钟一次。你以为那些婚姻有多少是在真正悲剧的礁石上击破的？极少，我可担保。如果你能终日坐在那里听那些不快乐的夫妇们的陈述，你就知道爱情是“取决于小小的事。”

现在，用你的剪刀将下面的引证剪下，贴在你的帽子里或镜子上，以使每天早晨你修面时可以看见：

我从这里只经过一次，所以，我所能做的任何好事，或我能对任何人表示任何仁慈，让我现在就做吧。让我不要迟延，不要忽略，因为我将不会再 从这里经过了。

不同的人有不同的快乐内容，有的人乐山，有的人乐水，有的人安贫乐道，有的人乐善好施，有的人乐垂钓，有的人乐采菊，有的人以学而为乐，有的人愿“独乐乐”，有的人愿“与人乐乐”，有的人以索取为乐，有的人以奉献为乐，有的人“后天下之乐而乐”……因此，美好的家庭生活，同样是一种快乐。

## 5. 真诚地欣赏，也是一种快乐

真理宛如调皮的好孩子，总爱与追求她的人捉迷藏，当你满头雾水的时候，她即在你的面前亮相，且格格地娇笑；因此，真诚地赏析他人，也是快乐的一种方式。

男子对于女子追求美观及装扮适宜的努力，应表示欣赏。所有的男人都忘了，如果他们曾觉察的话，就会知道女子是如何的注意衣着。例如，如果一男子同一女子在街上遇见另一男子同一女子时，这女子很少看那男子；她常留意别的女子穿着怎样。

“多数男子寻求妻子时，”洛杉矶家庭关系研究所主任鲍本诺说，“不是寻求高级职员，而是寻求一个有诱惑并情愿奉承他们的虚荣心，使他们感觉优越的人。”所以，女办事室经理偶尔被邀吃一次午餐。但如果在就餐时，她很能干地托出在大学里所学的“现代哲学主要思潮”的残余作为谈话的资料，并且坚持自付餐费，结果是自此以后她独自午餐。

“反过来说，未进过大学的打字员，当被邀请吃午餐的时候，白热化地注视着她的男伴，仰慕地说，‘再多对我讲些你自己的事。’结果他将告诉别人说，‘她不是十分美丽，但我从未遇见过比她更会说话的人。’”

数年前，我的祖母在 98 岁时死去。在她死前不久，我们给她看一张她自己在 30 余年前所摄的相片。她衰老的眼，看不清相片，她所问的唯一的的问题是：“那时我穿的是什

么衣服？’试想一下，一位在她最后一个 12 月的老太太，卧床不起。年事已高，记忆力衰弱得甚至不能辨认自己的儿子，但她却注意并要知道 30 余年前她穿什么衣服！她问这问题时，我在她床边，那情景在我脑中留下了一个永不磨灭的印象。

读这几行字的男人，大多不能回忆起 5 年前他们穿什么衣服，他们也没有丝毫的意思要去记住它们，但女人——她们不同。我们美国男人是应当认识这一点。法国上等社会的男子受训。对女人的衣帽表示赞赏，在一晚不只一次，而是多次。5000 万的法国人不会都错的！

我在我的剪辑中有一段故事，我知道不是真的，但它证明一种真理，所以我要重述一遍：

按照这个愚蠢的故事，一个农家妇女，在一天的辛苦工作以后，在她的男人们面前放下一大堆草。当他们忿怒地问，是否她发了狂，她回答说：“啊，我怎么会知道你们注意了？我为你们男人做了 20 年的饭，在那么长的时间里，我从未听见一句话使我知道你们吃的不是草！”

莫斯科与圣彼得堡的养尊处优的贵族曾有很好的礼貌；在俄国有皇帝的时候，上等阶级的人有一风俗，当他们吃过一席很丰美的菜肴时，坚持将厨夫召入大堂，接受他们的恭贺。

为什么不对你的妻子有同样多的体恤？下次她烧鸡烧得很嫩，就这样告诉她。使她知道你欣赏这样的事，你不是只在吃草。或像格恩常说的：“好好地捧一捧这位小妇人。”

当你准备这样做时，别怕知道她对你快乐是如何的重要。狄斯瑞利是一位英国最大的政治家；但如我们已经看见的，他不羞于使世界知道他对他的“小妇人沾光”多少。

刚巧有那一天，当我浏览一册杂志时，看见这么一段文字，那是从访问埃第康德得来的。

“我沾光于我夫人的”埃第康德说，“多于世上其他任何人。我在儿童时，她是我最好的朋友；她帮助我勇往直前。在我们结婚以后，她节省每 1 元钱，将它投资再投资，她为我积存了一个家当；我们有 5 个可爱的孩子。她永远为我造就了一个美丽的家庭，如果我有成就应归功于她。”

在好莱坞，婚姻是一件冒险的事，甚至伦敦的劳慈保险公司也不愿打赌。少数快乐婚姻中的一个就是巴克斯德，巴克斯德夫人从前叫做勃莱逊，放弃了自己灿烂的舞台事业去结婚，但她的牺牲从没有使之损坏他们的家庭快乐。“她失掉了舞台成功的鼓掌称赞。”巴克斯德说，“但我已尽力使她完全感觉我的鼓掌称赞。如果一个女子完全要在她丈夫那里求得快乐，她必需在他的欣赏与专诚中得到。如果那欣赏与专诚是实际的，那她的快乐也就得到了答案。”

## 6. 礼貌使人快乐

人类真正懂得并学会用“头脑”和嘴唇与人类交往。这是文明的表现，学会礼貌地待人，礼貌也会待你很好。

丹姆罗希与勃雷的女儿结婚，勃雷是一位美国的大演说家，曾一度是总统候选人。

在多年前，他们在苏格兰卡耐基的家里认识以后，丹姆罗希夫妇就过着一个很明显的快乐生活。

秘诀是什么？

"除小心选择伴侣外，"丹姆罗希夫人说，"我以为结婚后的礼貌，是最重要的。如果年轻的妻子们对她们的丈夫，像对生人一样的有礼貌！无论哪一个男人都要逃避一个泼妇的口舌。"

无礼是侵蚀爱情的祸水。人人都知道这点，但人人又都觉得我们对生人比对自己的亲属还恭敬。

我们绝对不会想到要阻止生人说："哎哟，你又要讲那旧故事了吗！"我们绝对不会想要未得许可而拆朋友的信，或窥探他们私人的秘密。而只有家中的人，对我们最亲近的，我们就敢因为他们的小错而侮辱他们。

再引证狄克斯的话："那是一件惊人的事，但却是真实，差不多唯一对我们说刻薄、侮辱、伤感情的话的人，是我们自己家中的人。"

"礼貌，"吕士纳说，"是看不见破门，而注意门外院中鲜花的那种品质。"

礼貌对婚姻的重要，正如汽油对你的汽车一样。

何尔姆，可爱的"早餐桌上的专制君主，"在他自己的家中绝不专制。事实上，他非常体恤，当他感觉忧郁扫兴时，他掩藏他的沉闷，不使家人看见。他自己不得已而承受，已经够苦，他说，何必使别人也同样的受苦。

何尔姆是这样做的，但平常人怎样呢？在办公室里事情出了毛病，丢了一宗买卖，或受了上司的责骂，或发生了猛烈的头痛，或误了火车时间，他不能及时到家，回到家后将一切的不愉快向家中的人发泄。

詹姆士曾写过一篇文章，名为《人类的某种盲目》。那值得你特地跑到最近的图书馆去找这篇文章来；读。"本文现在所要讨论的人类的盲目，"他写道："是我们人人都患的关于与我们不同的动物及人的感情的盲目。"

"人人都患的盲目。"许多男人都会想到不应对顾客、对他们营业上的同伙说锋利的话，但对他们的妻子狂吠，却可以丝毫不加思索。但从他们私人的快乐着想，婚姻对他们比营业更重要、更有关系。

结婚快乐的普通人，比幽居的天才快乐得多。德琴尼夫，俄国大小小说家，受文明世界各国的敬仰。但他说："如果什么地方有个女人关心我回不回家吃晚饭，我情愿放弃我所有的天才及我所有的书籍。"

结婚快乐的机会，究竟如何？我们已经说过，狄克斯相信一半以上是失败的；但鲍本诺博士想法不同。他说："一个男人在婚姻上成功的机会，比在其他任何事业上都多。所有进入杂货业的男人，70%失败，进入婚姻的男女，70%成功。"

凡男人都知道他可从使他妻子快乐而使她做任何事，并且做了而不需任何报偿。他知道，如果他给她几句简单的恭维，说她管家如何好，她如何帮他的忙，她就会节省每一分钱了。每个男人都知道，如果他告诉他的妻子，她穿着去年的衣服如何美丽、可爱，她就不会再买最时髦的巴黎进口货了。每个男人都知道，他可把他妻子的眼吻得闭起来，直到她盲如蝙蝠；他只要在她唇上热烈地一吻，即可使她哑如蚌壳。

"而且每个妻子都知道她的丈夫知道这些关于她的事,因为她已经供给他一个完全的说明,就看如何对她施行了。她又永不知道是要对他发怒,还是讨厌她,因为他情愿与她争吵而吃馊饭,情愿费他的钱,为她买新衣、汽车、珠宝,而不愿费事去稍微谄媚一点,按她所切求的方法去待她。"把自己的快乐建立在他人的痛苦之上的是一种深埋着隐患的"虚幻的快乐"。所以,要有礼貌地与他人一起共同获取和分享快乐,才是"真正的快乐"。

## 7. 走出单调的生活,通往快乐

在人类历史的早期,当时楠塔基特岛上的路很少,且道路状况很差。在那些布满沙子的平原上,到处贴着告示,警示过客们"不要重复老路"。最近,一个作家解释说:"这句话的意思很明显,就是奉劝过路人不要每一次都去重复地走前人的老路。最好自己开辟一条新路。这样,自己会有一些收获,也为大家做了好事。"

不管一个人的职业是什么,如果他每年都能够彻底地反省一次,找出自己的缺点和阻碍自己进步的地方,那么他将会取得十倍于现在的成就。

我们都知道思想僵化的害处。有一句成语叫"熟视无睹",一个意思就是说,如果一个人总在处在同样的环境中,对环境的熟悉使我们对于它的缺点视而不见。如果思想缺乏交流,那么思想就失去了灵活性和对新事物的敏感性。如果我们不是常常追求进步,保持如年轻人般敏锐的头脑,那么不仅我们自己的工作会受到阻碍,我们整个人都会变得平庸。大脑像肌肉一样,只有在使用中才能得到磨炼。如果一个人在工作中停止了思考,那么日渐一日,他的大脑变得迟钝,他的工作毫无进步,直到最后他失去了进取心,不能公正地评价自己的工作。这个时候,他就不再进步了,而开始大步地倒退了。

保持快乐的惟一方式就是抓住生活中的每一次机会,享受生活。并非只有等到你有了金钱和地位时才可以享受生活。一次轻松的旅行,购买一件艺术品,建一座舒适住宅,或者其他的一些抱负并不是只有你有钱有地位之后才可以实现的。一天天地,一年年地推迟自己的梦想,不仅使自己失去了现在的乐趣,还阻碍了我们追求未来幸福的脚步。

总是把快乐寄托在明天本身就是一个巨大的错误。许多年轻的夫妇,整年像奴隶般的工作,放弃了每一个放松和追求快乐的机会。他们不让自己有任何的奢侈行为,不会去看一场戏剧或听一场音乐会,也不会去做一次郊游,不会去买一本自己渴望已久的书,没有阅读兴趣和文化生活。他们想,等自己有了足够的金钱时,就会有更多的享受了。

最终,当他们觉得他们可以去追求一点快乐的时候,他们可以去国外旅行,可以去听音乐会,可以去购买一件艺术品,可以通过阅读开阔自己的眼界时,已经太晚了。他们习惯了单调的生活。生活失去了色彩,热情消逝了,雄心磨灭了。长年的压抑破坏了自己享受生活的能力,他们牺牲了自己的健康和快乐得来的东西却变得一钱不值了。人类生命的自由发展,即指人的自然生命的自由发展,也指人的精神生命和社会生命的自由发展,以及人的情感生命和机缘生命的自由发展。

## 9. 避开生活的陷阱

在这个世界上，一不小心，我们会落入陷阱，名声扫地，前程尽毁。多少马虎的女孩糊里糊涂地就嫁给了她们一无所知的男人，等她们清醒的时候却发现自己已经掉入了泥潭。许多生活在大城市中的年轻人过着优裕的生活，却因为自己滥交朋友而遭到敲诈勒索。年复一年，多少家庭因此而破裂，多少天真纯洁的儿童突然发现自己一直热爱、尊敬和引以为豪的父亲原来是个伪君子。这使做父亲的面红耳赤，羞愧难当。想一想这些令人感到惭愧的事，想一想那些天真纯洁的孩子和妇女们所受的无数痛苦，一些人就是被那些道貌岸然的人害惨了。

最近，纽约一个的年轻女子偶遇一个小伙子，结果一见钟情。仅仅几天的交往后，她嫁给了这个男人。她没有考察过他的历史，对他的过去知之甚少。但问题马上出现了，在蜜月旅途中，新郎因为偷窃嫌疑被捕了。原来这位新郎以前曾经多次坐过牢。新娘的心都碎了。但是事已至此，无可挽回。走错了一步就使她的命运与一个盗窃犯纠缠在一起了。这个马虎大意的女人就这样毁掉了自己的生活。

有多少富翁愿意拿自己毕生的财富去洗刷自己的错误给家庭所带来的污点，去挽回自己的错误。他错误的行动让自己落入了陷阱，从此失去了幸福平静的生活，失去了自己原本珍惜的一切。

有的年轻人不小心走错了路，永远无法自拔。而他本是一个能力非凡的人，却壮志难酬。世界上还有什么比这更痛苦的事情吗？不再是他自己和环境的主人，他成了自己所犯错误的奴隶，就像永远被债主跟踪着一样。

保持自己的自由，远离那些可能危害你人格的陷阱和各种各样的诱惑。有什么比这些陷阱和诱惑更糟糕的呢？如果你有健全的智力，有独立的思想，而且你没有过去犯错误的负担，那么即使你的资本很少，你也会取得大的成功。但是如果你走错了路，到处受一些过去的狐朋狗友的纠缠，或者欠了别人的债，不能自由行动，那么你将一事无成。你背负了枷锁，就不是一个自由的人。

有成千上万的人到了中年或老年却仍然在普通职位上挣扎。但他们拥有与他们老板同样出色的能力。年轻时，由于一心想着暴富，他轻易落入了那些奸诈小人的圈套。一个具有欺骗性的冒险计划使他们永不得解脱。他们在沉重的压力下挣扎着，几乎被压垮了。如果他们没有这么多的负担，轻装前进，他们很可能会创造出奇迹。但是，似乎每一条成功的路都向他关闭了。他身陷泥潭，无法抓住任何一个机会。愚蠢的投资吞噬了他们的金钱，他们负债累累。现在即使一个小小的目标也需要他做出巨大的努力。他们不能去自己想去的地方，却是去了自己迫不得已而去的地方。他们不是自己主动前进，而是被迫行动，他们失去了选择的权利，成了环境的奴隶。

不劳而获的想法越来越流行。我们常常看见一些妇女偷偷地溜进经纪人办公室，孤注一掷地投资。她们从银行取出自己的储蓄，典当了自己的珠宝，甚至典当结婚戒指也在所不惜，更有甚者还会去借钱。她们希望在丈夫或家人发觉前已经赚了一大把钱，给他们一个惊喜。但是，多数情况下她们往往颗粒无收，血本无归。

年轻人通常不加考虑地就与那些可疑的人混在一起，等他们明白的时候，自己的名声已经被玷污。他们没有审慎选择自己的朋友，而使自己置身于危险境地。等他们明白发生了什么的时候，他们的名声已经遭到了不可洗刷的玷污，或者他们会发现自己处于一个尴尬不幸的境地之中。

年轻人，要注意自己的行为，保持自己的清白。珍惜自由，珍惜清白的名声，为你的前进开创一条畅通无阻的道路。不要从事投机活动。不要让自己掉入泥潭中，保持自己的自由，这样才能轻装前进。维护自己的人格和独立，坦然地面对这个世界。不要因为自己的错误而对任何人卑躬屈膝，唯唯诺诺。

能力虽然平常，但有行动自由和坚强意志的人，胜过负担沉重、步履艰难的天才。只有自由的思想才具有创造力和生产力。虽有超人的才智，却负担沉重，卑躬屈膝，做着一些平庸的工作，又有什么意义呢？所以，要不惜一切代价，维护你的自由。

## 10. 改善虚荣心让生活更快乐

人总是渴望快乐并会千方百计地不断去寻求、创造和享受快乐的。如果在现实中得不到真正的快乐，那么就会到幻想或梦想中去寻求虚荣的快乐。

要想在世界寻找一个毫无虚荣的人，这和要想寻找一个内心毫不隐藏低劣感情的人一样困难。基于这一事实，我们就知道这两者之间，必有一种密切的关系；研究的结果，果然证明我们的推测并没有错，原来虚荣，不过是人们想借它来遮掩他们低劣的心理罢了。哲学家和诗人之所以猛烈攻击虚荣，为的是它不但使个人直接受其损害。而且整个人类的文明莫间接蒙其障碍。

人是天然的懦弱者，他不能离群独居，必须互相帮助，互相亲爱而后可以抵抗一切危险的侵袭，得到生活的安全。

虚荣的方式之多，正和海沙一样无限，为了他们的人种、身体，乃至眼色、鼻头，他们都自夸着。土耳其的女人，她们以肥胖为荣；而美国的女人，却以瘦长为美。不问虚荣所表现的形式如何，都是虚荣罢了！

由于虚荣因而发生竞争的惨剧，那是最不幸最恶劣的事。人们因虚荣的竞争而送掉性命的惨例是举不胜举的，而虚荣的人能够永远维持他的虚荣的例子却是屈指可数！凡虚荣的人，他总有一天，会和他的邻人、同事、老婆、儿女，甚至不知虚荣为何事的自然界起了冲突，而结果他一败涂地；虚荣虽然可以自欺欺人，但它断乎欺不了自然，虚荣是反对自然的一种侮辱，但自然是不容任何侮辱的。

人类的虚荣之心，已经是很深蒂固，发展得十分普遍，难以铲除的了；自古以来，许多哲学家宗教家的警告，还加以道德的攻击，然而都无用，它不但不曾因此稍杀其威，而且日新月异，越来越猖獗了。要根本铲除人类罪恶的根源，可有什么彻底的方法呢？或者是否可以把它利用到好的方面去呢？至少，它的悲惨的结果，是否可以设法避免呢？这些问题，现代的心理学家回答我们说：“可以的！”

解决人类的虚荣问题，根本不在如何破坏它的问题，而是在如何改善它，诱导它走向有用的方面去的问题。过去的说教者，不明白这一层，所以总是失败。因为破坏虚荣，也

许就等于破坏整个的人类呢？人类被破坏到即使只剩最后一个人，他或许也会为了他的独存而虚荣呀！我们只要这样对那为了她的美丽而虚荣的人说：你的虚荣已于人两无所得，岂不无聊之至；可是，你可以把你的美貌做工具，去感化犯罪的青年，那么，便有意思了，虽然虚荣，人们也可宽恕你了。倘有人因为有钱而虚荣，只要告诉他，把他的钱拿出来经营一种事业使人类的生活上，多一种安全的保障，那么，便可以得到人们的原谅了。总而言之，虚荣只要用到对人类社会有利的路上去，它就不但无害，而且有益了。谁骂安迪生、爱因斯坦等伟大的人物是虚荣的呢，然而他们永远是世界上最光荣的人。

人如果不能从正道上得到快乐，那么就会到邪道上去寻求虚荣的快乐。

## 11. 美和丑与快乐有关吗？

美和丑是没有一定的标准的，不但现在是如此将来也决不会有的。

现代的文明社会，都认为美是幸福，丑是祸根，然而我们知道，历史上因为男性争夺美女而发生战争，致使文明请退的事实，是很多很多的。大胆的男人，因为不曾十分尊重一个高贵女人的美色，致使他的头颅从断头台上滚下来的事实，历史上也是常常有的。女人的美丽，虽然一向是文学家艺术家以及戏剧家的主要题材，然而阿多尼斯的美丽，据希腊的神话所说，便是她被杀身的祸根。

美或丑影响我们的生活，至大且广，一个年轻的女人，如果生得不美，无论如何装扮都不能遮掩她的丑陋的话，那么她是很难找到一个较好的位置的。反之，有许多只因长得漂亮美丽，使人一见中选，便可毫不费力的得到好位置。然而对于她们的雇主，却有重大的损失，因为她们浑身的本事，就只在她们的美貌上。

假定有一个美丽的女孩子，为她虚荣的母亲所溺爱，把她带到社会上，让大家赞，于是等到她长大起来，这个女孩便知道她的美丽是她唯一宝贵的资产，只要她的行为稍加做作，便能奴化成年的异性，使他们做她的仆役。这样，她的生活便已种下了致命的悲惨的祸根了；因为她已成为一个卖弄风情的女郎，在学校里，要受测验的时候，她只靠取媚于她的教师。她靠了她的美丽受惯了人们的礼物，她便不明白生活的真实报酬。她为达到更大的欲望起见，于是她继续研究引诱和性欲方面的种种艺术，还会有很多的成功。然而美丽是不能持久的，很容易衰退的，终有一天，她要和生活正面接触，于是发生大战，而结果她终于失败了，于是她的精神宣告崩溃，而变成疯狂。

对于丑陋的儿童，那些愚昧而残酷的父母，以及一些轻率的朋友，也犯着同样的错误心理的罪恶。一个孩子出世，上帝没有赋予体貌美丽的福分，人们，甚至自己的父母便轻贱他。这个孩子，看见别的小孩，只因为容貌较好，得到人家的爱护和奖赏，他就立刻感到自己所处的地位是如何的可怜和不幸，仿佛每个人都在奚落他，讥笑他。他在人们的轻贱和戏谑之中长大起来，他便恨恨地说道：“好罢，你们讨厌我吗，我就做一个讨厌的人，并且要做一个使你们惧怕的讨厌人！”意大利的罪犯学专家龙波洛苏曾经说过：一切犯罪生而就有某种犯罪的标识的。那么丑陋岂不也是生就的犯罪标识吗？因为你所生的社会是爱美的，以你的丑想要在这个爱美的社会找到较好的位置，是没有机会的，那些愚昧而残酷的人，只看见你的体貌，而不注意你的品性和行为的。

自然,所有丑陋的人,并不全会变成犯罪者。本章所着重之点,是在说明体貌的美丑都不能强制你的品性变坏,不问美或丑,你要做一个怎样的人,好人或坏人都可以,全在你自己。至于倘若你是丑陋的,你也有种种的利益。第一,你不致浪费时间,去寻找愚昧者的称赞。我们所需要的是尊重美丽的人虽很容易得人尊重,但也很容易失掉。而你却实在有得到被人久远尊重的可能。所以你必须发展你对于社会有用的能力。抛救命圈到水里去救人,被救者决不注意救他的人是美丽的或丑陋的,他只知道救他者的行为是值得感激的,你就去做那抛救命圈的人罢!

## 12. 铲除虚伪的快乐

真的谦逊是很难得的,因而成了一种宝贵的东西,所以就有许多假的来冒充,使人世间发生了许多的不幸和烦恼。这假冒的东西是什么呢?就是大家所不喜欢的虚伪!

真正谦逊,是人类一种最好的品性,因为他有自知之明,他知道在这广大的世间,复杂的社会里,他的能力和头脑,实在太简单太渺小了,不够去解决人世间一切的问题,他只能尽他的能力诚恳地去干他本分以内的工作,尽他的头脑,勇敢地去研究他所不能解决的问题;偶有所得,偶有成就,他绝不夸张,因为他知道他的所得和成就,和过去别人的所得成就比较起来,真是微乎其微,毫不足道,这样积极的谦逊的人,才是人类中最高尚最可钦佩的人。

现在,我们从心理学上来研究探索这虚伪的发生和效果:

"谁爱一个常为苦痛所困的人呢!"他们实在是最早的无意识的心理学家,他们攻击这些常为苦痛所困的人,希望这些人绝迹于世间,然而他们是失败了,这些人不但没有因为他们的攻击而绝迹,而且这些人的势力至今越加发达了。

虚伪的谦逊,其卑劣较之自夸还要厉害,因为自夸是自私自利的直认,而虚伪的谦逊者的卑劣行为,他还自认是一种德性哩!虚伪的谦逊,可以引到自动的殉难的路上去,然而这种自动的殉难,心理学家和精神病专家告诉我们,是和变态的性欲狂一样;变态的性欲狂者是以被异性所奴役所虐待或伤害为快乐的。这样的人,当没有苦痛加到他身上的时候,他会自己虐待自己,自己责罚自己。

在儿童时代,如果你和别人一同犯了行为上的罪过,因此抑郁不快,感觉惭愧,而当别人长大成人之后,谈过恋爱,结过婚,把儿童时代的事情已经忘记得一干二净的时候,你却还不能,还是念念不忘那罪过,而且因为那罪过的自责,你就不敢走到人群社会里去,以为你是不配和人类交际的;如果有人来访问你,希望你在一桩慈善事业上帮一点忙,你也不肯,双手拒绝,因为你自以为这种高尚的事业是不配你参加的,无论如何恳请,总不能感动你的心,改变你的决定。

世上没有一个人,谦逊到甚至不能帮助他人的程度的,如果有,便是虚伪的谦逊。

虚伪的谦逊,是一种恶习,决不是德性。他藉此可以逃避一切义务和责任,推托一切合作和事业。因为真正的谦逊,是从他的力量和成就中感觉出来的。

倘能铲除你那虚伪的劣根性,你便有救,就会有好的结果。你要从你的假面具的后面出来,脚踏实地,切切实实做一个平常的人;这个如果做不到,那么赶紧去拜访一位精