

不同的情绪 ,不同的人生

内容提要：

本书分为八章,分别为:第一章 内心怯懦者的人、第二章 虚荣心极强的人、第三章 贪婪者的人、第四章 激昂热忱的人、第五章 乐观者的人、第六章 富有同情心者的人、第七章 友善他人者的人、第八章 充满活力者的人。

目 录

第一章 内心怯懦者的人

一、胆颤怯懦者的情绪特征	1
二、“软弱的卡夫卡”	2
三、爱情命运：爱情不会光顾懦弱者	6
四、婚姻命运：懦弱者只能随波逐浪	6
五、事业命运：无畏才能办成事	9
六、诠释：躲闪是因为害怕	10

第二章 虚荣心极强的人

一、虚荣心强的人的情绪特征	19
二、“《项链》中的洛阿赛女士”	22
三、爱情命运：虚荣使人迷失自我	23
四、婚姻命运：面子让她家破人亡	23
五、事业命运：虚荣是人成功的阻力	25
六、诠释：正确认识自我	30

第三章 贪婪者的人

一、贪婪者的情绪特征	36
二、“疯狂、贪婪、残暴的法西斯头子”	42
三、爱情命运：眼泪因贪恋而存在	47
四、婚姻的命运：多行不义必自毙	47
五、事业的命运：生命不能承受之重	49
六、诠释：不被贪婪所拖累	51

第四章 激昂热忱者的人

一、激昂热忱者的情绪特征	53
二、“休斯·查姆斯的百万美元擦鞋的故事”	56
三、爱情命运：爱情需要一颗火热的心	58
四、婚姻命运：激情是生活的添加剂	58
五、事业命运：让热忱贯穿自己的生活	58

六、诠释:对生命饱含热情	59
--------------------	----

第五章 乐观者的人

一、乐观快乐者的情绪特征	62
二、“快乐的盲妇”	64
三、爱情命运:乐观的人都会 拥有美丽的爱情	65
四、婚姻命运:唯有融洽的 气氛中才有婚姻的美满	65
五、事业命运:积极向上的心态 是成功者最基本的要素	65
六、诠释:活在今天的方格中	69

第六章 富有同情心者的人

一、富有同情心的人的情绪特征	73
二、“地狱与天堂”	74
三、爱情命运:有爱才有回报	74
四、婚姻命运:爱是融洽双方关系的调和剂	75
五、事业命运:爱使你更容易成功	75
六、诠释:有爱才有沟通	75

第七章 友善他人者的人

一、友善他人者的情绪特征	78
二、“最不可能的人”	81
三、爱情命运:随时注意自己的言语	82
四、婚姻命运:互相攻击只会劳燕分飞	83
五、事业命运:得道多助,失道寡助	83
六、诠释:尊重他人无疑于尊重自己	88

第八章 充满活力者的人

一、充满活力者的情绪特征	95
二、“喜欢玩乐的乔治”	97
三、爱情命运:爱情需要积极投入	98
四、婚姻命运:家需要些气氛	98

五、事业命运:有活力才能登上顶峰	98
六、诠释:活力源于有节奏的生活	101

第一章 内心怯懦者的人

一、胆颤怯懦者的情绪特征

美国军事家小埃德加·普里尔有一句名言："由一头狮子带领一群羊将战胜一只羊带领的一群狮子。"

色厉内荏，口出狂言，盲目自大，这正是懦弱者惯用的伎俩。

过分的忍耐对人是极为有害的。"心"字头上一把刀，这是人们对"忍"字的形象注解，这把刀是会戳伤人的心灵的。

美国心理学家麦迪逊在他的名著《心理疾病》中说："病态心理中，最隐秘而又最严重的是怯懦心理。"然后他又用科学的语言描述说："怯懦有许多层次，自下至上，越来越严重。它的层次依次是：失惊、恐怖、震撼等活跃情态，到惶恐、不安等沉静情态。"

懦弱的表现形式大致可以分为以下几类：

1. 懦弱者胸无大志，目光短浅，凡事唯唯诺诺，见难就退，见危就避，凡事都过分小心。个性懦弱的人，他们无论说话、做事，还是待人接物都显得谨小慎微，缩头缩脑，卑躬屈膝，总是怕做错什么，生怕树叶掉下来打着自己的头，不敢越雷池半步。由于过分担心害怕，所以做起事来犹犹豫豫，效率特别低。对他们来说最好的选择就是尽量少做事，或者不做事。

再者，他们还意志薄弱，缺乏敢作敢当的勇气，遇到突发事件就会惊慌失措。他们信不过自己，也信不过别人。他们不敢冒风险，不敢去和一切艰难困苦、邪恶势力作斗争。不仅做事缺乏勇气，而且毫无决断力，只会一味承认自己低劣、错误、过失或失败，并忏悔、自责、贬低，甚至摧残自己。

2. 懦弱者对熟悉的事物和环境比较得心应手，但对于不熟悉的、未知的环境，显得过分慎重，不愿出头露面

懦弱的人缺乏创造力和冒险精神，凡是遇到新计划、新挑战，总会搬出各种理由来推迟实行，觉得这样会减少风险，其实无形中就失去了很多成功的机会，因此，事业上往往无所作为，平平庸庸。

实际上人生就是挑战，社会就是一个大运动场。在这里，强者胜，劣者汰；强者拼搏，弱者奋起。人人面临着挑战，同时也体验着挑战。只有不畏强手，勇敢地迎上去，接受新的挑战，才能出奇制胜。

3. 有的懦弱者善于隐藏懦弱

还有一些人，虽然内心懦弱，但他们很会掩饰自己的胆小怕事，他们善于自吹自擂，借虚荣来标榜自己的大胆无畏。他们说起话来，振振有词，似乎什么人和事都不放在眼

不同的情绪,不同的人生

里,并常常炫耀自己的成功和权势,希望以此取得别人的信任。表面看来他们很自信,实际上却是懦弱至极。他们是语言的巨人、行动的矮子。当需要鼓起勇气,勇敢去做时,往往就立刻退避三舍,躲藏起来。不仅害怕做不好事,更害怕招惹麻烦。即便是不得不做的事,在做的过程中也是唯唯诺诺、战战兢兢,随时担心意外情况的出现。

4. 懦弱者被动地屈从于外部势力,接受伤害、责备、批评与惩罚

懦弱的人往往畏惧权势,畏惧邪恶,不敢反抗,不敢得罪权贵。而勇敢与懦弱的分界线,也就表现在这里。勇敢者有一种泰山压顶不弯腰的气势,敢于同权贵作斗争,就像古代李白所说的:"安能摧眉折腰事权贵,使我不得开心颜。"

5. 懦弱者善于忍耐,顺从于命运

中国的传统文化一直提倡忍耐,人们认为人际交往中的矛盾冲突是难免的,只有互相忍耐才能相安无事,能忍耐的人才能宽容别人,忍耐被用来衡量人的意志,能忍耐的人会被认为是强者。但是,忍是有限度的,过分的忍耐对人是极为有害的。"心"字头上一把刀,这是人们对"忍"字的形象注解,这把刀是会戳伤人的心灵的。因为忍耐使人的情绪得不到宣泄,大量消极情绪会郁结于心。人们误以为时间久了这种情绪会渐渐消失,但实际上并不是这样。未宣泄的情绪会埋在心里,历时几十年也未必会自行消失,这些郁结的情绪严重损害着人的身心健康。长期忍耐,会使一些人变得越来越懦弱,于是开始屈服退让,这样会被人欺负,不能捍卫自己应得的权益。长此以往,他们就会失去人本该有的喜怒哀乐,失去了享受生活的能力,会觉得无望,开始变得顺从,崇尚宿命论,凡事皆认为是命中注定,减损自我觉察的能力及创造人生的能力,无力面对自己所面临的一切,最终毫无幸福可言,甚而被人当成弱者来进行欺凌。

二、"软弱的卡夫卡"

【事例】:

卡夫卡软弱的个性是生活的家庭造成的,也可以说是父母后天塑造的。他出生在奥匈帝国所辖布拉格的一个犹太商人家庭。父母给他起名为"卡夫卡"。这个姓氏来源于捷克语,其含义是一种尾巴美丽的鸟——"鹈哥"。

在奥匈帝国统治下,犹太人的地位是低下的,法律和政府对犹太人从事的职业、拥有的财产等有明确的规定,犹太人采用这个词为自己的姓氏也属迫不得已。在奥匈帝国,犹太人被认为是另类,是低人一等的贱货。在奥匈帝国,由于"卡夫卡"一词是强加给犹太人的,所以这个词还带有骂人的贬义。

卡夫卡的父亲出身贫寒,但却是一个能干的犹太人。他从乡下来到城里,开了一家商店,虽然精打细算,也只能勉强糊口度日。由于深受社会地位低下、被压迫之苦,他一心想着出人头地、"翻身"的那一天。

卡夫卡生活的环境没有相对的稳定性和安全感。父亲的商店好像波涛汹涌的大海里的一叶孤舟,随时都有可能被吞没的危险。他的父亲不得不压缩各种开支,以维持这

不同的情绪,不同的人生

个小店的正常运转。然而,对卡夫卡来说,生活上的艰辛与困苦似乎是可以忍受的,但给他幼小心灵留下累累的、终生难以治愈的创伤是父亲对他的粗暴和专横。对此他一生也无法理解。卡夫卡就是在父亲粗暴的辱骂与咆哮般的叫喊声中长大成人的。从记事那天开始,卡夫卡整天像一只惊魂未定的小动物,在父亲的阴影下小心翼翼地活着,父亲早年留给卡夫卡的印象或是拉着长长的脸,为自己的生意发愁;或是对着他无情地、无休止地呼三喊四。像别的孩子依偎在父亲的怀里,听父亲讲故事之类的经历,不用说,卡夫卡没有,他大概甚至连想都没想过。在这种家庭背景下成长的卡夫卡,不可能有自己的个性,在高度的压抑下形成了罕见的软弱性格。

卡夫卡从小没有得到家庭温暖,在他幼小的心灵里,父亲永远是威严的、神圣不可侵犯"神"。如果他能得到母亲的爱,或许他的性格也不至于那么软弱。卡夫卡的母亲属于传统女性,对丈夫言听计从,一切服从自己的丈夫。母亲毕竟是母亲,无论怎样服从、屈从丈夫,都不可能完全放弃自己的孩子。但是,在卡夫卡的性格形成过程中,母亲偶尔的帮助,却形成了一种"帮倒忙"的后果。她有时也觉得应该替儿子说几句话,但最后却总是以退让而告终。她从来不会站在卡夫卡这边,替卡夫卡主持"正义"。

母亲给予卡夫卡的爱或者说保护,对卡夫卡性格的形成有害无益。她总是在暗中对卡夫卡某些补偿。由于在暗地里进行,使卡夫卡产生了偷偷摸摸的感觉。母亲这种保护和爱护是善意的,可是效果却是极差的。从某种意义上讲,她是在帮助卡夫卡的父亲,而不是关心自己儿子的成长。

卡夫卡对父亲的粗暴,他从未想到反抗。人们认为,其中一个非常重要的原因是他出于对父亲的爱戴和尊敬。在卡夫卡的心目中,父亲的形象是高大的、神圣的,而他自己却是渺小的。如果说这种观点能够成立的话,那只能说,卡夫卡的父亲在他心目中的形象是以高压政策树立的,而不是靠对儿子的爱和关怀来树立的。他希望自己的孩子能够出人头地,不再走他所走过的路。他认为,军队教官的方式、方法是可行的,于是在卡夫卡幼年时代,训斥、叫骂成为生活的主要部分,这种简单粗暴的方法,显然收不到好的效果,他的孩子们在种种高压和叫骂中唯唯诺诺地生活,早已没有了任何个性和棱角,又怎么能出人头地成为勇敢的男子汉呢?

其实卡夫卡并不是难以管教的孩子。他的父亲完全可以采取别的教育方式。他也非常希望他的父亲能拉着他的手,平静地和他交谈几句。卡夫卡4岁时,有一天夜里,他嚷着要水喝。父亲狠狠地吓唬了他几句,但没有成效。父亲便把他从床上拖下来,推到阳台上,让穿睡衣的卡夫卡在漆黑寒冷的阳台上站了半天。父亲是家中权威,他的话必须无条件地听从,更不容许别人申辩,当然,他那专横跋扈的脾气也不允许打折扣。幼小的卡夫卡日复一日地这样生活着,生活上的每一个细节,每一件小事对他来说都可能是一个不大不小的灾难,都可能成为父亲发火,乃至大发雷霆的借口。有时,父亲发火时他不知所措,弄得他左右为难,对做什么事都没有把握,彻底丧失了自信心。他的父亲本想通过高压手段达到教育子女成材的目的,但事与愿违,叫骂、恐吓,不但没能使卡夫卡成材,反而使他的性格变得更加软弱。

卡夫卡软弱、没有自信心的性格,不仅由于父亲的叫骂,还与父亲对他种种不尽人情的管教方式有着直接关系。比如,父亲在发怒时,叫嚷着要用皮带抽卡夫卡。但他并没

不同的情绪,不同的人生

有用皮带抽打他,而是把皮带从裤子上解下来,放在一边。这样一来反倒使卡夫卡心中更加忐忑不安。卡夫卡的童年时代,许多情况下是在这种惊恐的环境中度过的。在紧张、压抑、犹豫环境中成长的卡夫卡完全失去了自己的自信心,也逐步丧失了自我,什么事情都显得动摇不定、犹豫不决。这种环境使卡夫卡过早地产生了逃离现实生活的想法。现实生活对他实在太冷漠了,犹太人的社会境地和备受排斥、压迫的现实,也给卡夫卡幼小的心灵上留下了创伤。随着年龄的增长,卡夫卡愈发感觉周围的一切是那么不可抗拒、不可改变,而只有在他的内心深处,在他自己用想象构造的世界里,他才能找到少许宁静和安慰。这种逃遁实际上是对现实生活的一种反抗,只是这种反抗和卡夫卡的性格一样,是非常软弱的。

上小学了,卡夫卡那似乎已经成型的懦弱性格丝毫没有改变。在他心目中,班主任就是他的父亲,和父亲一样神圣不可侵犯。因此,他在班主任和老师面前,总是鼓不起任何勇气。至于偶尔迟到或稍有违犯学校纪律、规定之处,他都会心惊胆颤。卡夫卡懦弱的性格不是生来就有的,而是后天扭曲的。有时,他也会“偶尔露峥嵘”。只是这样的机会太少,因此他的性格不可能得到改变。他在放学后由家中厨娘接送,有一次厨娘来得稍晚一些,他便选择班级里最野蛮的男孩子,到小巷去打仗,以显示自己也是男子汉,但结局却是他被打得鼻青脸肿,哭着回家。从此以后卡夫卡不仅不敢再和别人打仗,就是看到别的孩子打仗也要躲得远远的。他不和任何孩子在一起做游戏,喜欢自己一个人玩。虽然不是离群索居,却也没有要好的知心朋友。

卡夫卡最终选择了文学,在文学的王国里,他是个勇敢者,至少是一个非常成功的作家。这一切的成功来自于他对现实世界的逃离。但在现实生活中,他的确懦弱得让人无法恭维。在学校里,卡夫卡是好学生,但由于他缺乏自信心,学习竟成了他的负担。他学习成绩不错,但他似乎更愿意逃避现实,回到他自己营造的、看不见、摸不着的王国里。在那里,他是自由的,没有别人的训斥,也少了许多烦恼。

小学学习结束后,卡夫卡进入德语文科中学学习。在这里,他获得了前所未有的欢乐,这就是对文学进一步的接触和热爱。虽然此时的卡夫卡还没有产生当作家的想法,但他开始接触大量的文学作品,并表现了极大的兴趣。他的业余生活是博览群书,并且经常读书至深夜。这一时期是卡夫卡性格形成的重要时期,虽然周围的环境比家庭中略有改善,但他的性格并没有发生根本改变。在同学们中间,即使和别人交往,他也会保持一定的距离。他的性格进一步朝着内向、保守、矜持的方向发展,他依然和过去一样,对成功没有信心。他自己认为,他的这种性格的形成与他所受的“有害教育”密切相关。他的父亲仍然和从前一样,不容卡夫卡对他的话产生丝毫异议,他还是那么粗暴,那么不理解他的儿子。卡夫卡到了该有自己主见的年龄了,许多时候,他也有自己的想法,为别人漠视他的个性而感到委屈。可是,懦弱的卡夫卡没有丝毫的勇气和力量进行反抗,他很难勇敢地站出来。他只能自己呆在一个小屋里,以避免自己受到伤害。在此期间,父亲并没有终止对卡夫卡的各种“教育”。他希望儿子像他一样,从小就有他曾经有过的军姿,因此他经常教卡夫卡像军人一样走路,坐卧。但在他那高声的叫喊声中,本来胆小的卡夫卡,恐惧心理进一步增大。面对父亲的绝对权威,卡夫卡只有绝对的服从,与父亲培养他的个性的初衷相差甚远,却进一步使他丧失了自信心。的确,所有的教育方式和成

不同的情绪,不同的人生

长环境都与卡夫卡的性格形成相矛盾,注定使他无法改变自己懦弱的性格。

通常,个性软弱的人是比较敏感的,但也容易受到伤害,卡夫卡软弱的个性让他一步步远离社会,逃离尘世。他孤独、内向、忧郁的性格特征使他无法融入社会。他选择了文学,只有文学,才是卡夫卡的乐园,只有在文学王国,才能找到卡夫卡的影子;只有在文学王国,卡夫卡才能摆脱软弱,才有勇气做他自己要做的事。

卡夫卡考取了布拉格大学,在攻读法律专业的同时,卡夫卡仍然把主要精力放在文学上。大学里的环境毕竟不同于他的家庭,不同于他所学习过的中学,卡夫卡的性格有所改变,似乎不像从前那样懦弱了。从前,他没有勇气跟女性讲话,而此时他与女同学的交往比以前增多了。他大量地阅读文学名著,参加一些文学活动,开阔自己的眼界。

性格懦弱的卡夫卡不是孤僻独往的人。在获得博士学位后,他的社交活动也开始频繁了。但任何人都是很复杂的,卡夫卡当然也不例外,他希望自己有一个安静的环境,在没有他人打扰的情况下,独自一人在文学海洋里畅游。他的性格决定了他注定是孤独的。和许多人一样,他渴望孤独,又害怕孤独。在他的内心深处,孤独和盼望与人增加交往常常展开激烈的矛盾冲突。孤独作为一种他人很难体会的境界,在卡夫卡那里也充分地表现出来。

卡夫卡在这个世界上只活了 41 个春秋,他短暂的一生没有太大的变化。尤其在性格上,即使不是始终如一,也没有发生任何本质性的变化。他性格的软弱,没有影响他在文学艺术上的追求。与此相反,懦弱的性格使他选择了一条逃离现实的道路,这就是文学。他性格上的懦弱、悲观、消极等弱点交织在一起,成就了他的文学之路。

作为一名世界级的文学家,他的个人经历实在是平凡极了。在他身上,根本找不到大文学家那种丰富的人生阅历。他的一生差不多都是在布拉格度过的,生活平平淡淡甚至在第一次世界大战中,他也远离战争,过着一种平静的生活。

这位世界级的大作家生为男儿身,却没有男子汉的气概和气质。在他身上根本找不到那种知难而进、宁折不弯、风风火火、刚烈勇敢的男子汉精神,更谈不上傲骨迎风了。他短暂的一生没有独立性,只有依赖性,一直对父母有比较大的依赖性。因此,卡夫卡身上最为突出的性格特征是软弱,是一种男人身上少见的软弱。

假如从卡夫卡的人生经历和他的性格上来分析,我们似乎有理由推测,他写不出引人入胜、发人深思的作品。这也是文学创作的一般规律,对卡夫卡则另当别论。生来平淡、阅历简单的卡夫卡实际上是一位热爱生活,献身文学的作家。他对自己热爱的文学事业,几乎是以一种殉道的精神刻苦追求的。他的文学创作是以他的人生经历以及自我意识密切联系在一起的。他的作品中的主人公几乎都是他自己,并通过主人公来表达自己的内心世界。现代人始终在寻找自我、逃向自我、渴望孤独和寻求沟通,超越自我,摆脱孤独之间苦苦挣扎。现代人可以通过卡夫卡的作品,窥测人们的内心世界。

如果说卡夫卡软弱的个性使他的精神逃离现实,在文学里寻找一些安宁,就可以肯定,软弱的个性让他选择了文学之路。

【点评】:

性格软弱给人的感觉是胆小怕事,最终难成大事。其实,也不完全是这样,一切事物

不同的情绪，不同的人生

皆有其前因后果。卡夫卡的性格太软弱了，以致影响了他生命的全部，但值得庆幸的是，他没有选择政治、军事，而是选择了文学这一职业，软弱的个性让他无路可走，只有文学这一小小空间才是他的避风港湾。这也是他的最终命运归宿。

三、爱情命运：爱情不会光顾懦弱者

爱情需要大无畏的精神，需要勇敢地去面对和追求，但在现实社会里，由于种种原因，有人放弃了自己认为值得去爱的人，在漫无边际的道路上越走越远，以至最终迷失了自我，迷失了方向。

四、婚姻命运：懦弱者只能随波逐浪

懦弱的人同时是一个没有控制能力、没有决断能力的人，他们往往是先被自己打败，然后才被生活打败的。他们无法掌握自己的快乐、幸福、健康和财富，他们不是自我的主人，始终在别人的支配下生活，永远享受不了生命的自由，享受不了生活的乐趣，享受不了天长地久的爱情生活。懦弱的人，为了摆脱苦恼，便去寻找安慰和刺激；意志坚强的人，为了摆脱孤独，便去追寻充实和超脱，他们的出发点一样，结局却有天壤之别，前者因苦恼而沉沦，后者因痛苦而升华。

懦弱者不敢同命运抗争，有时会自我毁灭。

1996年7月，在湖南长沙西郊一家出租农户家里，一对青年夫妇服毒自杀了。男的叫张顺东，是一家杂志社的美术编辑；女的叫肖英，无职业，两人身亡后留下了一男一女两个小孩。他们之所以自杀，主要就因为他们太懦弱了，不敢勇敢面对生活的挫折。他们先被自己的性格弱点打败，然后又被生活打败。

张顺东出身于湖南宁县，5岁起跟父亲学画画，不少作品参加过县里的画展并获奖。一壶开水、一袋干馒头伴随他度过了一年又一年。沉浸在自我奋斗中的张顺东并没有注意到有一双美丽的大眼睛在追随着他，这个姑娘叫肖英，是小学一年级的语文老师，她在家里是独生女，父母都是县教育局的干部。自从张顺东聘来学校以后，肖英的心就失去了往日的平静。张的那种进取精神深深打动了姑娘的芳心。肖英主动从家里带来好的饭菜给张送去，张万分激动，从此两个年轻人相爱了。

但他们的恋情遭到了肖英父母的反对，他们绝不允许女儿嫁给一个没正式工作也没经济能力的农村人。他们夜以继日苦口婆心地劝解女儿，可是女儿却铁了心要嫁，于是父母下了最后通牒：如果继续和张往来的话就永远离开这个家。肖英是个有些任性的姑娘，她当即离家在几乎一无所有的情况下，与张结婚了。婚后，他们决定先攒钱让张去美术学院接受正规的美术教育，然后一起去大城市开创新的生活。为此妻子学会了缝纫技术，业余时间常常通宵达旦地替别人缝制衣服，很快便攒了三千元钱，送丈夫去湖南美术

不同的情绪,不同的人生

学院学习。肖英在家里省吃俭用不断寄钱给丈夫,而且几乎是每天一封信倾诉自己的牵挂与鼓励。丈夫尽管学业紧张,但也一周两封信表达自己对妻子的感激。这段时间是他们一生中最美好的时光。

在张升入大二时,妻子生了一个大胖小子。令她非常痛苦的是父母仍不肯接纳女婿,也不肯看外孙一眼。一年后妻子又怀孕了,因张的大哥婚后多年无子,张家便要求肖生下这个孩子,于是肖在怀孕六个月的时候跑到长沙躲起来,生了一个女儿后,回到学校。学校因她违反计划生育政策及无故旷工开除了她。两年肖为张牺牲了亲情,两年后又为张家失去了赖以生存的工作。张毕业以后,在其长沙工作的哥哥帮助下,他们告别了县城来到长沙市,准备开创一番新天地。

可是流浪异地他乡,生活的艰难是他们不曾料想到的。在市里租不起房子,他们只好到郊外租了一套农户的房子。张好不容易进了一家杂志社;妻子因为要照顾两个孩子,所以无法出去工作。一个月后,他们发现张的工资要养活这一家四口人很困难,于是他找了份兼职:为一家大酒店的企业作美编,替另一家广告公司做设计。为了早日实现他们有房子的梦想,张拼命挣钱,同时夫妻俩又将生活开销限制到最低水准,张戒了烟、酒,上班不舍得坐公共汽车,骑一辆破自行车,早晨5点半起床,夜里加班到午夜才骑车回家。有一次他把费了很多心血设计好的设计稿交给主编审阅时,被否决了,那些日子碰巧他兼职的那家广告公司有一系列的设计要搞出来,他忙得连喘气的时间都没有,其实他心里清楚是因为自己的兼职引起了杂志社部分人的不满,捅到总编那里去了,不仅仅是因自己的设计本身的问题。他的身心都疲惫到了极点,挫折和失败一次次动摇着他的自信,他觉得没有能力走下去了。

回到家里对妻子也缺少了往日的温情,开始时妻子想到他的不易,尽量克制自己,不太计较,但随着时间的延长,妻子满心委屈,自己一个中文系毕业的师范高材生落到今天这个地步,连一个普通的农妇都不如,是因为谁?他苦自己就不苦吗?此后的日子是苦涩而艰难的。他们常常争吵,关系冷漠了。这时张的生活里闯进了另一个女人丹。她是张兼职的广告公司的出纳,是个离婚的女人,婚姻上受过创伤的她特别欣赏张的进取心和责任感。她很温柔,善解人意,她的垂青使张突生灵感,于是张有什么烦恼和痛苦都愿意讲给她听,受到丹的安慰之后,心里就觉得特别舒服。于是他淡忘了妻子和一双儿女,他陪丹去歌舞厅唱歌跳舞,去郊外踏青,在月光下划船,在她那套两室一厅的居室里恣意地放纵自己。他感到从未有过的解脱,他需要这种感觉,太需要了。本来张并没想过要离婚,但丹并不满足做张的情人,她需要一个名分,于是她对张更加温柔,更加热情似火,她天天给张描绘婚后的美妙生活画面。于是张终于提出离婚,为了逃避妻子的痛楚而绝望的眼神,他越来越多地留在丹的身边,但内心又不忍心抛弃为自己做出太大牺牲的患难与共的妻子。在这场感情纠葛中,丹的态度自始至终十分坚决,自己好不容易得到的男人,决不能轻易放弃,而妻子尽管为了孩子仍想尽量维持这个家,但内心深处已对张深深失望了,肖英终于同意离婚了。

肖英在写给父母的遗书中表示,自己当年不顾父母反对嫁给张,除了爱情,关键是因为自己对生活充满自信,相信通过两个人的努力,会拥有一份美好的生活。可是现实却是残酷的,她不但一贫如洗,而且连曾经拥有的爱情也失去了。即使以后重组家庭,她也

不同的情绪,不同的人生

已没有了那种为人妻的心境了。她觉得无论以后走哪条路,都是一种痛苦的煎熬,她没有勇气再走下去,只有以死来谋求解脱。张给亲人的遗书中表示,自己原以为凭自己的才能和努力,两年的时间 and 肖英至少可以有一个比较安定的家,可是两年过去了,他们依然一无所有,他看不到一点希望,自己很累,累的只有趴下,永远都不要起来。自己冷静的时候也不想离婚,因为丹没有勇气接纳两个孩子,可孩子是张家的命根子,而且抛弃妻子,自己也觉得良心不得安宁。可是要是不离婚,原来的路已经走不下去了,走不动了,所以只有选择死。

肖英的悲剧是将一切全压在了丈夫身上,对生活的艰辛缺乏必要的心理准备,当身处逆境时没有毅力和勇气来正视生活,只有以死来逃避。张对生活的压力认识不足,在残酷的现实面前,他选择了逃避,他躲到了另一个女人的爱情避风港中,而不是与妻子相互鼓励,闯过难关。在重压之下,他束手无策,以死求安宁。他们都死于性格的懦弱。卡缪认为,今生无论多么悲惨,都比来世美好。因为有生就有死,死亡等于零。人死了,就不存在了。但是人若活着,就存在着,并不是一无所有。所以,无论活得多么悲惨,也比死亡好。

早在1903年,美国小说家亨利·詹姆斯就在《大使们》一书中写到:"尽情地生活吧,否则就是一个错误。你具体做什么关系不大,关键是你要生活,假如没有生命,你还有什么呢?……失去的就永远失去了,这是毫无疑问的。"英国的狄福也曾经说:"不管遇到什么,不管怎样的困顿,都决不能自杀,自杀太懦弱,太丑陋,太可悲了,人只有活着,善待生命,才可能拥有尊严和希望,才有可能成为一个对社会负责的人。"

生命不会轮回,每个人都仅是芸芸众生中的一颗流星,很快就会消失于滚滚红尘,但放弃了生命就一定能得到解脱吗?蝼蚁尚且偷生,人更应该吝惜自己的生命。生命是万物中最强大最可钟爱的,我们应该对自己的生命产生惊奇,产生崇拜,继而热爱。我们不应该太在意自己拥有怎样的面庞、怎样的家庭、怎样的生活怎样的婚姻,而首先应该在意的是:拥有生命,真好。尽管我们可能不得不为生活疲于奔命,尽管公司正面临危机,自己下岗的可能,尽管我们居住的房间是那样的狭小,那样的令人难以忍受,尽管生活中还有这样、那样的不如意,但只要活着就有希望。

人不是被操纵者,更不是生活的牺牲品。只有投身到社会生活中去,只有真正去爱过,在生活中摔摔打打,你才会知道你能遇到的机会是无穷无尽的。虽然有的时候挫折真的很严重,但我们不能屈服,因为一旦我们屈服了,我们会输掉整个的婚姻,输掉全盘的人生。有时我们虽然失败了,但我们还有两件很有价值的东西永远不会失去,那就是我们心灵的力量和使用这种力量的自由。一旦我们找到了失败的原因,我们还可以重新来过,不管失去了多少,但我们得到了经验和教训,这是我们以后工作和生活的资本。

把希望寄托在眼前,有时候我们对未来没有了信心或一时失去了勇气,这种情形发生时,就只顾眼前好了,让自己得到一点小小的乐趣,等待勇气恢复,期望下个时刻,下一个时刻会很美。

五、事业命运:无畏才能办成事

古希腊杰出的哲学家伊壁鸠鲁曾经说过:"我认为,幸福生活应当是肉体的健康和心灵的平静,这应该成为我们生活的目的,我们决不能把放荡者的快乐和肉体的享受当做幸福生活。……要过幸福生活,就要正大光明,就要谨慎做事,就要重视友谊,因为正大光明就没有搞阴谋诡计所遇到的苦恼;谨慎做事,就会少出过错,少生担忧,重视友谊,就会得到团结、温暖和宽容,心情就可以愉快。要过幸福生活最主要的是要竭力避免对于死亡和神的恐惧。"死亡没有什么值得可怕的,只要是为了正义的事业,死也是死得其所。《论语》中不是说"朝闻道,夕死可矣"吗。既然古人尚且能够做到:早晨得到真理,晚上就死去也是没什么关系的,那么几千年后的我们,难道在古人的名言面前能让自己汗颜吗?据说古罗马有个皇帝,常派人观察那些第二天就要被送上竞技场与猛兽空手搏斗的死刑犯,看他们在等死的前一夜是怎样表现的。如果发现凄凄惶惶的犯人中,居然有能够呼天大睡而面不改色的人,便偷偷在第二天早上将他释放,训练成带军的猛将。

宋代著名诗人苏轼曾这样写道:"谁道人生无再少?门前流水尚能西。"表达了诗人面对短暂人生勇于挑战的豪情。《省心录》中有这样的话:"大丈夫见善明则重名节如泰山,用心刚则轻死生如鸿毛。"是说,大丈夫追求善美的心明确,于是把名誉和节操看作如泰山一样重,心志坚定,于是把死看得像鸿毛一样轻。

得过诺贝尔文学奖的美国一代文豪海明威在未满 19 岁时就参加了远征军,1918 年 7 月,他在战场上受伤,医生从他身上发现了 227 块弹片,取出 28 块,在这个年轻人身上,生与死长时间搏斗着,最后生命终于战胜了死亡。对于战争,他曾说过:"战争在你内心造成的创伤,愈合起来是非常缓慢的。"可是 20 年之后,他又情不自禁地卷入了第二次世界大战的漩涡。尽管第二次世界大战又给他增添了几处伤疤,但当他离开欧洲战场时,又是那样精力充沛,充满冒险精神。1954 年,海明威作为《展望》杂志的特派记者,为报道当时肯尼亚吉库尤部落同白人斗争的情况前往非洲,遭遇飞机失事。海明威在肯尼亚首都,治愈了外伤,但留下了严重的脑震荡后遗症、视觉重叠症,以及其它内伤,正是这一年他的长篇小说《老人与海》获诺贝尔文学奖。获奖之后,他攀登上了自己事业和荣誉的顶峰。但是此后,他的健康情况每况愈下,加之晚年之后头脑不可避免的迟钝,使他 50 年代后几乎没写出什么优秀作品。丧失了写作能力的海明威,痛不欲生,但曾对朋友说过:"死自有一种美,一种安静,一种使我不恐惧的变形。"这种对死亡的正视,表明了他已从复杂的深刻的内心矛盾中寻到解脱之道,体现了其人生观的明显变化。1961 年春天,他简直失去了工作能力,7 月 2 日,他用自己平生最喜爱的那只镶银双筒猎枪,结束了自己的生命,告别了这个世界。全世界都在为这位文豪致哀。美国总统肯尼迪在他亲自发表的哀悼文告中,把海明威称为"伟大的世界公民"。海明威自己说过:"谁也不能长生不老,但是一个人到了临终,到了必须同上帝进行最后一次战斗时,他总希望世人记得他的为人,一个真正的人。如果你完成了一项伟大的事业,那就会使你永生,你只需要完成

不同的情绪,不同的人生

一次,有些人就记得你,如果你年复一年地不断完成,就会有很多人记得你,而且还会告诉他们的子孙后代。”

无畏,是人生命经历丰富的结晶,生命越千百旋,人生越荡气回肠,人的胆量就越大,人也就越能遇险不惊,遇难不咋。即使困难重重也毫不畏惧;即使生死一线也临危不惧,即使赴汤蹈火也面无惧色。恐惧的释然还在于生命境界的崇高,把生命放在历史运行轨道的上升阶段来认识和把握,给生命以超然的意义。

1927年五月,鲁迅到中山大学任教,黄埔军校政治部主任熊雄听说后,与北伐军后方留守政治部主任孙炳文商量,想请鲁迅来黄埔军校演讲,但当时斗争复杂,鲁迅会不会应邀?应邀,会不会影响他在中大任教和个人的安危,并征询在座的刘弄潮的意见。刘认为,鲁迅是支持革命的,他的文章说明了这点,邀请他讲演是不会遭到拒绝的。25日,刘弄潮见到了鲁迅,表示了黄埔军校熊雄和孙炳文的邀请,鲁迅欣然应允,说:“革命需要我,我就去。权在革命方面,不在个人方面。”4月8日在革命危急关头,鲁迅由共产党人应修人陪同在黄埔军校作了《革命时代的文学》的著名演讲,受到熊雄等人的热情接待,可以说,鲁迅是“受命于危难之际”。这种大无畏的精神是值得赞扬的。他的演讲更对革命青年起到了催化剂的作用,鲁迅以实际行动论证了革命武装的必要。

人们看重生命,并不等于惧怕死亡,死亡作为一种必然,人们惧还是不惧,对死亡来说都无关紧要,因为作为生命的最后归宿,每一个生命都是不可逃避的,因此,人只要重生,而不虑死,看重生命的存在,视死亡而不顾,恐惧是可以在一定程度上得以释放、平缓的。对生命的重视,不是玩弄生命,对死亡的不惧怕,也不是可以随意轻生。忽视死亡,是要求腾出更多的心理空间来承受生命的重责。抛却个人利益,不惧死亡,心中坦荡,还惧怕什么?正如俗话说:“无私才无畏。”当然生命的不惧怕,并不是一件简单的事情,它需要胆量。胆壮气盛,胸中不惧。相反,胆怯气衰,惧怕就会破门而入。

六、诠释:躲闪是因为害怕

在成功的道路上,有时候,怯懦心理也会成为一大障碍。

当你去做一件事情的时候,如果你畏缩不前,战战兢兢,这可怎么好?比如,你去推销一种产品,当顾客来的时候,你却不知道向他介绍这种产品的好处,甚至也不知道让顾客全面地了解这种产品,这样的话,你怎么把产品推销给他?他怎么会来买你的产品?

即便你还在学生时代,这种怯懦的心理,也会使你的成绩不能提高。试想,当学习上遇到难题的时候,你怎么办?是不是自己刻苦摸索问题的答案?但假如问题的答案迟迟不来呢?你无法解答这个问题呢?这个时候,你是不是该去请教老师或别的同学了?但如果这个时候你深怀怯懦,不敢去问别人,那你恐怕一辈子都解决不了那个问题,你的学习成绩当然提高不了。

不同的情绪，不同的人生

从政的人尤其不能怯懦。对于他们来说，上台演讲、在会议上发言，是三天两头会发生的事。但如果是一个怯懦的人，却不敢上台演讲，也不敢在会议上发言，那他怎么从政？他恐怕一辈子都当不了领导，当不了干部。

所以，怯懦心理是阻碍人成功的一块绊脚石。

那么，怯懦心理是怎么回事呢？

美国心理学家麦迪逊在他的名著《心理疾病》中说：“病态心理中，最隐秘而又最严重的是怯懦心理。”然后他又用科学的语言描述说：“怯懦有许多层次，自下至上，越来越严重。它的层次依次是：失惊、恐怖、震惊等活跃情态，到惶恐、不安等沉静情态。”

另一个著名的心理学家奥威尔在说到怯懦的来源时说：“怯懦来源于不自信，深深的不自信。”

在我们生活的周围，常常有怯懦的人，他们庸庸碌碌。忍辱负重地生活着，不敢抱怨，不敢抬头做人。

有一个中年男人，他年已 40 岁，而在他 40 年的生涯中，竟从未大声说过一句话。他见人就脸红，凡事要躲避，可以说是一个彻头彻尾的怯懦的人。他就这样畏畏缩缩地活了 40 年。“幸好这 40 年风平浪静，要是出了什么事，你该怎么办？”他的妻子老这么说他。而他，面对这样的法难，也总是哈哈一笑了事。

其实，人生在世，哪会不碰到什么事呢？

这个中年人，要娶妻，要生子，要做自己的工作。在自己的工作中，也总会有这样那样的事儿。

那么，这个中年人是怎么过来的呢？

先说他的工作，他干的是一个国营公司的出纳。那个国营公司长年亏本，一直是靠国家拨款维持着的，所以，他们也没有什么额外的收入，只是靠国家拨下来的那点工资活着。国家拨下来的工资是不多的，所以，长年以来，他倒既没出什么事，也没遇到什么事，从 20 岁干起，平安地干了 20 年。

再说他的婚姻。在他 24 岁的时候，他看到跟他同龄的同事们纷纷地结婚生子，而他还是孑然一身，也有些着急。但也只是心里着急而已，并没有特别的焦虑。不是他不想娶妻，而是他不敢面对女人。他看见女人就怕，就脸红，往往说不上什么话，何况还要去追求她，让她做自己的妻子？

可是他不焦虑，他的父母却先焦虑起来。因为一晃，他就 30 岁了。他的父母经过努力，托人给他介绍了一个农村来的姑娘。这个农村姑娘在城里打工，是个打工妹，人长得水灵灵的，也活泼可爱。像这样的姑娘，按理说是不会嫁给像这样木讷、怯懦的男人的，可是，她却有一个想留在城里的目标。为了这个目标，她只能嫁给一个城里人。这次，虽然她知道这个城里人是个很无能的人，未必能帮她办到城市户口，可是，他有房子啊。他的父母有个三居室，现在他占据着一间。以后，这些房子还不都是他们的？只要有房子，不怕没有户口。所以，这个漂亮的打工妹就嫁给了她。

不同的情绪,不同的人生

后来,他们的孩子出生了。

孩子出生以后,他的麻烦应该来了吧?

他这个怯懦的人、见人就脸红的人、不会说话的人,会怎么来应付接踵而至的麻烦呢?

先是孩子的入托问题。要入托儿所,也得跟人打交道。你得让孩子入一个好一点的托儿所啊,你得买通阿姨们,让她们好好地照顾你的孩子。这对这个怯懦的男人来说,真是一个天大的麻烦事儿。他平时对人说话都要脸红,要他去和那些他不认识的托儿所的人去打交道,这不是太为难他了吗?他要出马的话,能把事儿办下来吗?

幸好,他的勤劳的妻子提出,她暂时不外出打工了,自己来照顾孩子。这样,收入虽少一点,但照顾孩子的问题却解决了。

后面的麻烦一个接一个地来了。

孩子渐渐长大,很快就要上幼儿园了。上什么幼儿园好呢?当然得上有点名气的幼儿园,这样儿子放在那儿才可以放心。可是,有名气的好幼儿园,是他们这样的家庭出来的孩子能上的吗!退而求其次,一般的幼儿园也可。可是,他们单位没有幼儿园,得上别的单位,这样就要托人。托人,这正是这个怯懦者最害怕的。托人得送礼,他最不会送礼了。那怎么办,难道儿子就不上幼儿园了?不行!他的妻子断然拒绝这个设想。在万般无奈之下,最后,还是由他的妻子出面,拎了两瓶茅台酒,才把儿子送去幼儿园。

幼儿园之后是小学。上什么小学好?仍然是个问题。这个怯懦的男人说,上什么小学都无所谓!这会他的妻子也没什么话,于是,儿子就近上了个小学。可小学里的事情还多着哩!儿子跟别人打了架啦,儿子成绩不好啦,儿子跟老师闹翻啦,等等等等。这些个事情,都需要家长去摆平。而这些事情,在他们家里,却都是那个农村出来的家庭主妇去做的。

久而久之,妻子不免有牢骚,骂他没出息,上不得台面。他呢,在妻子面前也是唯唯喏喏。

他们就是这样过着日子。

由于他实在没用,怯懦得根本不能办成任何事情,结果,他们的儿子只能读普通中学,后来也没有考上大学。

当然,像他这样的人,在我们的社会着实不少。你不能就此说他这样不好。他这样不好吗?他只是个普通人,一个普通的小市民。而这样的小市民,何止千千万。如果能这样生活下去,又有什么不可以呢?

但问题在于,随着社会变革的到来,他这样的人,偏偏难过日子了。因为,国企改革开始了。他端了一辈子的铁饭碗,现在,这只铁饭碗被砸破了。

就在去年,单位通知他,他被裁下岗了。

这下,他才意识到了问题的严重性。

他才意识到,再也不能怯懦下去了。他要找工作,要生活。而要找工作,要生活,就得和社会上的各种各样的人打交道,就得看人家眼色,就得学会能言善辩、见风使舵。

不同的情绪，不同的人生

可是，怯懦已经成为他气质的一个部分了，并不是他想改变就能改变的。

那怎么办呢，背着怯懦这个包袱，他能找到工作吗？难道一家三口一直靠他的妻子打工为生吗？

就是这样，他们一家三口，从此开始了极为艰苦的生活。而他，一直被妻子打打骂骂。

请想想，像这个中年男人那样活着，又有什么意思呢？他有开心的时候吗？他一个人拿什么开心呢？找不到工作，教育不好儿子，安抚不了妻子，他还能开心得起来吗？

他这辈子活得有多累！

我们现在不说他在社会上的成功，不说他能否得到安全的有保障的生活。我们就说一个人的心理。

人是社会的动物，人只有在别人那儿才能得到快乐和幸福，一个人自己是不能对自己创造幸福的。有人爱你，有人尊重你，或者你使别人快乐，你使别人幸福，只有这样，你才会快乐和幸福。可是，对于一个怯懦的人，他不喜欢和人打交道，不喜欢和人来往，长时期地生活在孤独之中，他又哪来的快乐和幸福可言呢？

长时期的孤独，肯定会使一个人的心理变得不正常。

所以，不管从哪个角度，我们都可以说，他活得很不幸。

他也意识到了这一点，并试着去改变。

为此，他请教了好几个心理咨询专家。每个专家都提出了他们自己的方法，他一一地试了，结果并不行，并没有收到什么成效。

后来，有一个著名的心理学家给他指点了几个方法，并声称，照此去做，他必定能够改掉怯懦心理，走向成功的彼岸。

他相信了。以后，他努力地照那个心理学家所说的去做。

这个心理学家给他开出的克服怯懦心理的药方有以下几条：

1. 和别人说话时，声音一定要响亮，不要管别人怎么样看待。而当别人和你一样响亮时，你偏偏又压低声音，低得很难让别人听到。这样，为了听清你的说话，别人就得对你“俯首贴耳”。

这样一来，别人会慢慢地重视你的说话了。

2. 在和别人交流之前，你的神态应该是严峻的、有力的，仿佛他有愧于你，仿佛怯懦的人是他，而不是你。这样，久而久之，他就真的把你当成强有力的人，而尊重你了。

3. 在和别人谈话或以其它方式交流时，不要让眼睛闪来闪去，不要旁顾，而是紧盯着他，和他斗眼，勇敢一些，他斗不过你，他就输了，他就会在你面前低下头去。

4. 在和别人交谈的时候，要适时地沉默。特别要在滔滔不绝地说话的时候，来个突然刹车，也就是突然沉默，这样，别人会被你的沉默所震慑，而以为你的谈话很重要，有深奥内容，于是就不敢小瞧你。

5. 在和别人交流之前，先要知彼知己，先要知道对方是什么来头，是什么性格。知道之后，对症下药。