第一章
培养快乐的心理

需要全本请访问 www.ertongbook.com



态度可以改变你的生活

当你饱受各种烦恼困扰，整个人的精神都紧张不安的时候，我应该大胆地告诉你，你完全可以凭借自己的意志力，来改变你的心境。

我在几年以前参加了一个电台的广播节目，他们希望找出“你所学到的最重要的一课是什么？”

这个问题对我来说很简单，我所学到的最重要的一课，就是“思想的重要性”。只要知道你在心里想些什么，就可以知道你是一个怎样的人，因为每一个人的性格特征都是由他的思想造成的。我们的命运也完全取决于我们的心理状态。爱默生就曾说：“一个人就是他成天所想象的那种样子……他怎么可能成为另一种样子呢？”

我现在可以肯定地说，你和我所必须面对的最大的问题就是如何选择正确的思想——事实上这几乎可以算是我们需要应对的惟一问题——如果我们能够做到这一点，就可以解决一切

问题。马尔卡斯·阿理流士——这位曾经统治罗马帝国的伟大哲学家，把这些总结成一句话——一句可以决定你的命运的话：

“生活是由思想形成的。”

不错，如果我们所想的都是快乐的东西，那我们就可以获得快乐；如果我们所想的都是悲伤之事，那我们就会悲伤；如果我们所想的是一些恐怖的情况，那我们就会恐惧；如果我们所想的是不好的念头，那我们恐怕就不得安宁了；如果我们所想的全都是失败，那我们就会失败；如果我们沉浸在自我哀怜之中，那别人都会有意躲开我们。“你并不是，”诺曼·温森·皮尔说，“你并不是你想象中的那种样子，而你却会是你所想的那种人。”

我这么说，是不是在暗示我们都应该用习惯性的乐观态度去应对一切困难呢？当然不是的。很不幸的是，生命不会像这样简单化，但我却鼓励大家要尽力采取积极正面的态度，而不要采取消极反面的态度。换一句话说，我们必须关注我们所面临的问题，但是不能为此而忧虑忡忡。关注和忧虑之间的区别又何在呢？让我说得更明白一些吧：例如，每当我要通过交通拥挤的纽约市街区时，我对正在做的这件事就会很注意，可是我并不会忧虑。关注指的是要了解问题出在哪里，然后镇定自若地采取各种办法解决它；而忧虑却是盲目而疯狂地转圈子。

一个人可以关注一些很严峻的问题，但他同时可以将花插在衣襟上昂首阔步。我就曾看过罗维尔·汤马斯这样。

有一次，我协助罗维尔·汤马斯主演一部著名电影，这是有关艾伦贝和劳伦斯在第一次世界大战中出征的内容的。他和几个助手在几个战争前线拍摄了战争的镜头，用影片精彩地记

录了劳伦斯和他统率的那支多姿多彩的阿拉伯军队，同时还记录了艾伦贝征服圣地的经过。他那贯穿于整部电影中的著名演讲——“巴勒斯坦的艾伦贝和阿拉伯的劳伦斯”，轰动了整个伦敦和全世界，伦敦的歌剧节也因此而向后推迟了 6 星期，以便让他在卡尔文花园皇家歌剧院继续讲述这些冒险故事，并放映他的影片。他在伦敦获得巨大成功之后，又成功地去了好几个国家旅游。然后，他花了两年的时间，准备拍一部关于在印度和阿富汗生活的记录片。

不幸的是，在经过一连串的令人难以置信的打击之后，不可能的事情发生了——他发现自己已经破产了。当时我恰好和他在一起。我还记得我们那时候不得不去街头的小饭店吃很便宜的东西。要不是一位苏格兰著名的画家——詹姆士·麦克贝借给汤马斯钱的话，我们几乎吃不起那点菲薄的食物了。

下面正是这个故事的焦点：当罗维尔·汤马斯面临庞大的债务，并陷入极度失望的时候，他很关切此事，可是他并不忧虑。他知道，一旦他被霉运击垮的话，他在别人眼里就一钱不值了，尤其他的债权人更会这么看他。所以，他每天早上出门办事之前，都要给自己买一朵鲜花插在衣襟上，然后昂首走上牛津街头。他的内心积极而勇敢，绝不让挫折击垮他。对他来说，挫折只不过是整个事情的一部分——是你要攀上高峰所必须接受的有益锻炼。

我们的精神状态也会对我们的身体和力量产生令人难以相信的影响。英国著名的心理学家哈德菲曾在他那本只有 54 页的小册子《力量心理学》中解释了这种情况。“我请来了三人，”他写道，“以测试心理受生理的影响。我们采用了握力计来测量。”

需要全本请访问 www.ertongbook.com

他要求他们在三种不同的情况下，竭尽全力抓紧握力计。在一般的清醒状态下，他们平均的握力是 101 磅。第二次实验时，则将他们催眠，并告诉他们说他们非常虚弱。结果，他们的握力只有 29 磅——而这还不到他们正常力量的 1/3。

然后，哈德菲再让这些人做第三次实验：在催眠之后，他告诉他们，说他们非常健壮。结果，他们的握力平均达到了 142 磅。当他们在内心里非常肯定地认定自己有这种力量之后，他们的力量几乎增加了 50%。

这就是令人难以置信的心理力量。

为了说明心理思想的魔力，我要告诉你一个最离奇的故事，它发生在美国内战期间。这个故事足够写一大本书的，不过让我们长话短说。

现在的信徒们都知道基督教信仰疗法的创始人玛丽·贝克·艾迪。然而，她当初认为自己的生命中只有疾病、愁苦和不幸。因为她的第一任丈夫在他们婚后不久就死了，她的第二个丈夫又抛弃了她，和一个已婚的女人私奔，后来死在一家贫民收容所。她只有一个儿子，却由于家里穷，加上经常生病，不得不在他 4 岁那年把他送人。她不知道儿子在哪里，在以后的 31 年当中，她都没有再见到他。

因为她自己的身体状况不好，使她对所谓的“信仰治疗法”产生了极大的兴趣。可是她生命中最富戏剧化的转折点，却发生在麻省的理安市。

在一个天气很冷的日子里，她一个人在城里走着，突然滑倒在地，摔倒在结冰的路面上，而且昏死过去。她的脊椎受损，使她不停的抽搐，甚至连医生也都认为她活不了多久了。医生还说，即使出现奇迹而使她活了下来，她也绝不可能再行

走了。

玛丽·贝克·艾迪躺在一张看上去像是送终的床上，打开了一部书。后来她说她读到这本书里的一段话：“有人用担架抬着一个瘫痪的人来到耶稣跟前，耶稣就对瘫痪的人说：‘孩子，放心吧，你的罪被宽赦了。起来吧，拿上你的褥子回家去吧。’那人就站起来，回家去了。”

她说正是耶稣这几句话使她产生了一种力量，一种信仰——一种能够医治她的创伤的力量，使她“立刻下了床，开始行走”。

“这种经验，”艾迪夫人说，“就像激发牛顿灵感的那个苹果一样，使我发现自己逐渐好了起来，并且逐渐地也能使别人做到这一点。我可以很有信心地说，一切的根源就在于你内心的思想，而这一切的影响力都是心理现象。”

也许你会对自己说：“这个家伙大概是在替基督教的信仰治疗法作宣传吧。”不是的，你错了，我可不是这个教派的信徒。但是我活得越长，就越相信思想的力量。我从事成人教育35年，使我知道男人和女人只要改变自己的想法，就能够消除忧虑、恐惧和很多种疾病，就能改变自己的生活。我知道！我知道！我知道！ 所有这一类的变化，我都亲眼目睹过好几百次，因为我看到的是如此之多，以至于我早已经见怪不怪了。

例如，有一件令人难以相信的转变就可以证明思想的力量，而这事正发生在我的一个学生身上。他曾经历了一次精神崩溃，原因是什么呢？是忧虑。

那个学生对我说：“我对什么事情都忧虑。我之所以忧虑，是因为我太瘦弱了，因为我发现我正在掉头发，因为我担心我永远都赚不到足够的钱来娶老婆，因为我担心我永远没有办法

做一个好父亲，因为我担心失去我想要娶的那个女孩子，因为我认为我现在的生活不够好，因为我担心我给别人的印象不好，我还担心我得了胃溃疡，于是我无法再工作，就只好辞去工作。我内心越来越紧张，就像一个没有安全阀的锅炉，内心的压力终于达到了令人难以忍受的地步，而这种情况必然有一个退路——结果真的出事了。如果你从来没有经历过精神崩溃的话，祈祷上帝，让你永远也不要有这种体验吧，因为没有任何一种肉体上的痛苦能够比精神上的那种极度痛苦更厉害的了。

“我精神崩溃的情况甚至严重到不能和我的家人沟通。我无法控制自己的思想，心里充满了恐惧，只要稍有一点点声响，我就会吓得跳起来。我躲开每一个人，常常会无缘无故地哭起来。

“我每天都难以忍受这些痛苦，觉得我被所有的人抛弃了——甚至连最仁慈的上帝也抛弃了我。我真想跳进河里，一死了之。

“但是我后来决定去佛罗里达旅行，希望换个环境，好对我有所帮助。我踏上火车之后，父亲交给我一封信，并告诉我等到达佛罗里达后再拆。我到佛罗里达的时候正值旅游旺季，因为在旅馆订不到房间，我就租了一家汽车旅馆的房子住了下来。我想在迈阿密一艘不定期的货船上找一份差事，但没有找到，于是我把时间都消磨在了海滩上。我在佛罗里达时，比在家的时候更难受。这时，我拆开父亲给我的那封信，看看父亲写了些什么。

“他在信中写道：‘儿子，你现在在离家 1500 里远的地方，但你并没有觉得有何不同对不对？我也知道你不会觉得有何不

同，因为你还带着你所有麻烦的根源——也就是你自己。其实，无论是你的身体还是你的精神，都没有任何问题。因为这一切并不是你所遇到的环境给了你挫折，而是由你的各种想象造成的。总之，一个人的心里想什么，他就会成为什么样子。当你理解到这点之后，我的儿子，回家来吧。因为那时你就能医好你自己了。'

"父亲的信令我非常生气——我要的是同情，而不是这种训斥。当时我气得立刻想打算再也不回家。那天晚上，当我正路过迈阿密一条小街的时候，经过一个教堂，里面正在举行礼拜。因为没有什么地方好去的，我就晃进了教堂，听了一场布道，题目是'能征服精神的人，比攻城占地更强'。我坐在神殿里，听到了和我父亲信中所说的同样的想法——于是，我开始清楚而理智地思考，并发现自己确实是一个大傻瓜。看清楚了自己，这一点实在使我非常震惊，本来我还想改变这个世界以及全世界所有的人呢——但事实上，惟一真正需要改变的，是我大脑中那架思想相机镜头上的焦点。

"第二天一大早，我收拾好行李回了家。一个星期以后，我又回去干我以前的工作。4个月以后，我娶了我一直害怕失去的那个女孩子，现在我们有了一个快乐的家庭，还有5个子女，无论是在物质还是精神方面，上帝都对我很好。在我精神崩溃的时候，我只是一个小部门的晚班工头，下面有18个工人，现在我成了一家纸箱厂的厂长，管理着450多名员工。和以前相比，生活更充实、更美好了。我认为我现在已经了解了生命的真正价值，每当我感到不安的时候，我就会告诉自己，只要把照相机的焦距调好，一切都好办了。

"我应该坦诚地说，我很高兴我曾经历过那次精神崩溃，

因为它使我发现思想对身心两方面所具有的控制力。现在我能够使我的思想为我所用，而不会对我造成损伤。我现在才知道我父亲是对的——使我痛苦的，确实不是外在的因素，而是我对各种事情的看法。一旦我了解到这点之后，一切都改变了，完全好了，而且我不再生病了。”

这就是那位学生的亲身体验。

我深信，我们内心的平静和我们从生活中所得到的快乐，并不取决于我们在哪里，或我们有什么，或我们是什么人，而只取决于我们的心境如何，外在的条件并没有多大的影响。

300年前，密尔顿在双目失明之后，也发现了同样的道理：“思想的运用和思想的本身，就能把地狱改变为天堂，或者把天堂改变为地狱。”

拿破仑和海伦·凯勒，就是密尔顿这句话的最好例证。拿破仑拥有普通人梦寐以求的一切——荣耀、权力以及财富——可是他却这样对圣海莲娜说：“我这一辈子从来没有过一天快乐的日子。”而海伦·凯勒——她既瞎又聋，还是个哑巴——却宣称：“我发现生命是这样的美好。”

如果说半个世纪的生活经历曾使我学到了什么的话，那就是“除了你自己，没有任何东西可以给你带来平静。”

我想再重复一次爱默生在他那篇散文《自信》中所写的那句结束语：“不要认为一次政治上的获胜，收入的提高，病体的康复，或是分手许久的好友的归来，或是任何其他纯粹外在的事物，能提高你的兴致，使你觉得你的眼前有许多美好的日子。不要相信它，事情绝不会是这样简单的。除了你自己，没有任何东西能给你带来平静。”

伟大的斯多噶派哲学家爱匹克泰德，曾警告我们说：我们

应该竭尽全力消除思想中的错误想法，这比割除“身体上的肿瘤和脓疮”更加重要。

爱匹克泰德在 19 个世纪之前就说过这句话，而现代医学也证明了他的这一理论。坎贝·罗宾博士说，在约翰·霍普金斯医院收容的病人中，有 4/5都是由于情绪紧张和压力过大所引起的，甚至一些生理器官上的毛病也是如此。归根结底，他宣布说：“这些都起源于生活中无法协调的各种问题。”

伟大的法国哲学家蒙坦，就以下面的话来作为他的生活座右铭：“一个人因意外事故所受到的伤害，远远不如他对发生事故所拥有的意见深刻。”而我们对所有事物的意见，完全取决于我们自己如何作出判断。

当你饱受各种烦恼困扰，整个人的精神都紧张不安的时候，我是否应该大胆地告诉你，你完全可以凭借自己的意志力，来改变你的心境。不错，我应该这么做，而且我还要告诉你如何做到这一点。这可能要花一点精力，可是秘诀却非常简单。

实用心理学权威威廉·詹姆斯，曾经发表过这样的理论：“行动似乎是随着感觉而来的，可事实上，行动和感觉是同时发生的。如果我们能够将由我们的意志控制的行动规律化，那我们也能够间接地使那些不由意志控制的感觉规律化。”

换一句话说，威廉·詹姆斯告诉我们，我们不应该只凭“下定决心”就改变我们的情感——可是我们可以改变我们的行为，而当我们改变行为的时候，就会自然而然地改变我们的感觉。

“于是，”他解释说，“如果你感到不快乐，那么能找到快乐的惟一的方法，就是振作起来，使你的行动和言词好像已经

需要全本请访问 www.ertongbook.com

感觉快乐的样子。”

这种简单的办法是不是有效呢？你不妨亲自试一试：在你的脸上露出开心的笑容，挺起胸膛，做一个深呼吸，然后唱一首小曲，如果你不会唱，那就吹吹口哨，如果你不会吹口哨，那就哼一首歌。很快你就会发现威廉·詹姆斯所说的是什么意思了——也就是说，当你能够用行动显示出你的快乐时，根本就不会再忧虑和颓丧了。

这就是大自然的基本真理之一，它能在我们生活中创造奇迹。我认识一个住在加利福尼亚州的女人——我在这里不想提她的名字——如果她知道这条秘诀的话，就能在一天之内抛弃所有的哀愁。

她已经很老了，又是一个寡妇——我承认这一点太悲惨了——可是她有没有试过让自己变得快乐些呢？我看没有。如果你问她觉得怎样，她总是会说：“哦，我还不错。”但她脸上的表情和声音中隐含的那种无病呻吟的迹象，就好像在说：“哦，老天爷啊，要是你遇到了我所遇到的烦恼，就能明白一切了。”似乎你很快乐地站在她面前都会使她讨厌你。

不知道有多少女人比她的情况还坏。尽管她的丈夫给她留下了足以维生的保险金，她的子女也都已经成家，而且能够奉养她，但是我很少见她笑。她总是埋怨，说她的 3 个女婿对她很不好——事实上她每次去他们家一住就是好几个月。她还抱怨说她的女儿从来不送给她礼物——但她却不舍得掏出自己的钱，她说是“替未来作打算”。

对她自己和她那些不幸的家人来说，她的确是一个令人讨厌的家伙，但事情确实会这样吗？这才是最可怜的地方——她本来可以使自己从一个既忧愁、又挑剔、而且很不开心的老妇

人，变成她家里受人敬重和喜爱的成员——只要她愿意，就可以做到这一点。而她如果想实现这种转变，那只需她高高兴兴地活着，觉得她还有一点点爱可以给别人，而不是老谈她自己的不快和不幸，那么一切都好办了。

我认识一个住在印第安纳州的人，他名叫英格莱特。他现在之所以还活着，正因为他发现了这个秘密。10 年前，英格莱特先生患了猩红热病，当他康复以后，又得了肾脏病。他去看过许多医生，“甚至去找江湖医生，”他告诉我。但谁也没能治好他。

然后，不久前他又得了另一种并发症，血压变得很高。他去看了一个医生，医生说他的血压已经达到 214 的最高值。医生说他已经没救了，情况太严重，最好是马上准备料理后事。

“我回到家，”他说，“查清楚我已经付清了所有的保险费之后，向上帝忏悔我以前所做过的各种错事，坐下来默默沉思。是我害得所有人都很不开心，我的妻子和家人都非常难受，我自己则更是深深地陷入了悲观的情绪里。然而，在经过一个星期的自我怜悯之后，我对自己说：‘你这副样子，简直像个大傻瓜。你在一年之内可能还不会死，那何不趁你还活着的时候，快快乐乐地生活呢？’

“于是，我挺起胸膛，脸上露出了微笑，尽力让自己表现出似乎一切都正常的样子。我承认刚开始的时候这相当难办，但是我强迫自己很开心、很高兴，这不仅对我的家人有所帮助，也对我自己大有裨益。

“接着，我发现自己开始感觉好多了——几乎好得和我呈现出来的一样好。这种进步持续不断，而到了今天——原以为已经躺在坟墓里几个月后的今天——我不仅很快乐，还很健

康，我活得很好，而且我的血压也下降了。有一件事我可以肯定：如果我一直想到自己会死、会垮掉的话，那么那位医生的预言就会实现了。可是我给了自己一个机会，使我的身体得以自行恢复。别的什么都没有用，除了改变我的心情。”

现在，让我问你一个问题：如果是让自己觉得快乐、充满勇气而且健康的思想拯救了这个人的性命，那你和我为什么还要为那些小小的不快和颓丧而折磨自己呢？如果让自己快乐就能够创造出愉快来，那我们又为什么要让自己和我们身边的人不高兴而遭受痛苦呢？

许多年以前，我曾看过一本小书，它对我的生活产生了长远而良好的影响，这本书名叫《人的思想》，作者是詹姆士·艾伦，下面是这本书里的一段话：

“当一个人改变对事物和其他人的看法时，他会发现，事物和其他人对他来说将会发生改变……要是一个人把他的思想朝着光明的一面，他就会很惊讶地发现，他的生活由此受到了巨大的影响。人们不能吸引他们所要的，却可以吸引他们所有的……能改变气质的神性就存在于我们自己的内心当中，也就是我们自己……一个人所能得到的，正是他自己思想的直接结果……只有具备了奋发向上的思想之后，一个人才能振奋，充满欲望，并能有所成就。如果他不能振作他的思想，他永远只能陷于衰弱和愁苦之中。”

《圣经·创世纪》中说，是上帝让人统治整个世界。这实在是一份相当贵重的礼物，可是我实在对这种特权没有什么兴趣。我所希望得到的，只是控制我自己的能力——它能控制我的思想，能控制我的恐惧，能控制我的内心和精神。我知道在这方面的成绩非常惊人。不论何时，我总是想：只需控制我

自己的行为，就能够控制我的反应。

所以，让我们记住威廉·詹姆斯的话："……通常，只要把受苦者的内心感觉由恐惧转变成奋斗，就可以把我们所谓的大部分邪恶转变为有所裨益的东西。"

让我们为自己的快乐而奋斗吧！

让我们设计一个能给每天带来快乐，并且富有建设性思想的计划，使我们得到快乐吧。下面就是这个计划，名字叫《只为今天》。我认为这种计划非常有用，所以复印了几千份送给别人——这是由 36 年前已故的希贝尔·帕屈吉拟定的。如果我们能够照它去做，我们就能消除大部分的忧虑，从而大大增加"生活上的快乐"。

只为今天

只为今天，我要很快乐。如果林肯所说的"大部分人只要下定决心，都能很快乐"这句话是对的，那么快乐是来自人的内心，而不是来自于外界。

只为今天，我要使自己适应一切，而不是企图调整一切来适应我的欲望。我要以这种态度来接受我的家庭、我的事业和我的运气。

只为今天，我要爱惜我的身体。我要多运动，照顾好自己，珍惜自己，不损伤身体，不忽视身体，使它成为我获取成功的良好基础。

只为今天，我要加强我的思想。我要学一些有用的知识，决不做一个胡思乱想的人。我要看一些需要思考，更需要集中精力才能看的书。

只为今天，我要做三件事来锻炼我的灵魂：我要为别人做

一件好事，但不要让人家知道；我还要做两件我并不想做的事，这就像威廉·詹姆斯所建议的，只是为了锻炼自己。

只为今天，我要做个受人喜欢的人。我的外表要尽量修饰，穿着要尽量得体，说话要低声，行动要优雅，一点都不在乎别人的毁誉。我要对任何事都不挑毛病，也不干涉或教训别人。

只为今天，我要试着只考虑如何过好今天，而不是在一次解决我一生的问题。因为我虽然可以持续 12 小时地做一件事，但我若一辈子这样做下去的话，就会毁了我。

只为今天，我要制订一个计划。我要写下每小时该做些什么，也许我不会完全照着它去做，但还是要订下这个计划，因为这样至少可以减少两种缺点——过于匆忙和犹豫不决。

只为今天，我要为自己留下半小时的安静，让自己轻松下来。在这半小时里，我要想到神使我的生命更充满希望。

只为今天，我要内心毫无惧怕。我尤其不能害怕快乐，我要去欣赏一切美，去爱一切，相信我所爱的那些人也会爱我。

如果我们想培养平安和快乐的心境，下面是规则的第一条：

有了快乐的是想和行为，你就会感受到快乐



报复的代价太高了

“要是自私的人想占你的便宜，就不必理睬他，更不必报复他。当你想跟他扯平的时候，你对自己的伤害，远比对那家伙的伤害更多……”

多年前的一个晚上，我旅行途经黄石公园。一位森林管理员骑着马，告诉了我们这群兴奋的游客许多有关熊的事情。他告诉我们：有一种大灰熊几乎可以击倒西方所有的动物，除了水牛和另一种黑熊之外。但在那天晚上，我却注意到有一只小动物——只有一只——那只大灰熊不但让它从森林里跑了出来，还与它在灯光下共进晚餐。那是一只臭鼬！大灰熊很清楚，只需扬起它的巨掌，就可以一掌打死这只臭鼬，但它并没有那样做。为什么呢？因为它从经验里学到，那样做对它来说很划不来。

我也知道这个道理。当我还是个孩子的时候，曾在密苏里州的农庄抓过这种 4 只脚的臭鼬；当我长大成人后，在纽约的

需要全本请访问 www.ertongbook.com