

# 快乐由自己决定——轻松地过快乐地活

烨子 编著

艺术文化出版社

# 快乐由自己决定

——轻松地过 快乐地活

烨子 编著

出版社：艺术文化出版社

书 号：ISBN 7 - 5030 - 3066 - 1

版权所有：烨子工作室

类 别：人生哲学 - 通俗读物

出版时间：2004 - 09 - 01

字 数：28 万字

内容提要：

乐观的心境和高尚的品质，从根本上改变着我们对万事万物的看法，并且通过我们的行为表现出来，同时也将最终支配我们的生活。其时，这个世界是一个内心的世界，如果我们情绪低落，愁眉苦脸，反映出来的就会是绝望和无助；如果心态平和、乐观地面对生活，那么世界给予我们的将会是最美好的一切。

# 第一章 知足者常乐

乐观的心境和高尚的品质，从根本上改变着我们对万事万物的看法，并且通过我们的行为表现出来，同时也将最终支配我们的生活。其时，这个世界是一个内心的世界，如果我们情绪低落，愁眉苦脸，反映出来的就会是绝望和无助；如果心态平和、乐观地面对生活，那么世界给予我们的将会是最美好的一切。

## 一、幸福是一种意念

林肯曾经说过，“我一直认为：如果一个人决心想获得某种幸福，那么他就能得到这种幸福。”其实，人与人之间原本只有很小的差别，但这种很小的差别却往往造成了巨大的差异！

毫无疑问，一辈子能够做你想做的事是最幸福的。然而究竟谁有能力决定你的未来是幸福还是不幸呢？答案只有一个——你自己。

美国一位相当具有知名度的电视主持人，有一回邀请某位老人在他的节目中接受访问。这位老者在节目中所说的话并没有预先备妥，也未事先排演过，但是，由于他说话的内容十分朴实、自然、得当，因此每次话音未落，总会使人开怀一笑，受到了观众们热烈欢迎。当然，这位主持人也因感染了其中的温馨气氛而愉悦不已。

由于好奇，这位主持人禁不住问这位老人：“你为何会这样幸福呢？你一定有关于创造幸福的不可思议的秘诀吧！”

“不！不！”老人回答，“根本没有什么不可思议的秘诀，这件事就好比每个人的脸上都有一张嘴巴一般，是件非常平常的事。我只是在每天早晨起床时作一个选择。你们认为我会选择哪一样呢？——我只是选择‘幸福’而已。”

这件事乍听起来，也许单纯得令人难以置信，且这位老人的见解听来也似乎过于浅显。但是，却让我们想起一件重要的事，那就是亚伯拉罕·林肯曾说的：“人们如果下定决心要拥有幸福，他就会那么幸福。”换言之，如果你希望变为不幸，那么你就会陷入不幸的深渊中。世界上再也没有比这个道理更简单的了。

想获得幸福的人应采取积极的心态，这样，幸福就会被吸引和聚积到他们的身边。那些态度消极的人不会吸引幸福，只会排斥幸福。

一支流行歌曲开头的一句话意味深长：“我想获得幸福，但是我只有使你幸福了，我才会得到幸福。”

寻找自己幸福的最可靠的方法，就是竭尽全力使别人幸福。幸福是一种难以捉摸的、瞬息万变的東西。如果你去追求它，就会发现它在逃避你。但是如果你努力把幸福送给别人，于是它就会来到你的身边。

作家克莱尔·琼斯是美国中南部俄克拉荷马城大学宗教系一位教授的妻子，她谈到他们结婚初期所经历的一种幸福：

在婚后的头两年中，我们住在一个小城里，我们的邻居是一对年老的夫妇，妻子几乎瞎了，并且瘫在轮椅上。丈夫本人身体也不是很好，他整天呆在房子里，照料着妻子。

在圣诞节的前几天，我和丈夫情不自禁地决定装饰一棵圣诞树送给这两位老人。我们买了一棵小树，将它装饰好，带上一些小礼物，在圣诞前夜把它送过去了。

老人们感激地注视着圣诞树上耀眼的小灯，伤心地哭了。她丈夫一再说：“我们已经有许多年没有欣赏圣诞树了。”以后每当我们拜访他们，他们都要提到那棵圣诞树。这是我们为它们做的一件小事，但是我们从这件小事中得到了幸福。

由于他们的友好，他们得到了一种幸福，这种幸福是一种十分深厚而温暖的感情，这种幸福将一直留在他们的记忆中。

你可能是幸福的、满足的，也可能是不幸福的。因为你有权利选择其中的任何一种。决定的因素是你受积极的还是消极的心态的影响，这个因素也是你能控制的。

积极的心态，对你的健康，进而对你的生活和工作都起着重要的作用。“我日子过得愈来愈好。”有些人每天在醒来时和就寝前都要把这句话朗诵好几次。对他们说来，这句话并不是华而不实的语言。

就某种意义说来，说这句话的人正在运用积极的心态，正在把生活中较好的东西吸引到他的身边。

积极的心态会给人的健康带来很多好处，消极心态则可能引发疾病，对此相信许多人有过深刻的体会。心中有消极的思想是一件危险的事。

现实生活中到处都有人因为他们内在的挫折、仇恨、恐惧或罪恶感，而给自己的健康造成损害。显然，要保持健康身体的秘诀是，摆脱所有不健康的思想。我们必须洁净自己的心灵，为了有健康的身体，先得祛除心中的消极念头。

常有人提起，愤恨不满的情绪常常会引起疾病。一位美国政坛元老曾说过：“有两件事对心脏不好：一是跑步上楼；二是诽谤别人。”这两件事不仅对心脏不好，而且对人的身体也有害。所以，学会宽恕很重要，你会发现体谅别人会起到奇妙的治疗效果。

情绪上的积怨和不满，多年以后会在生理上造成病痛。不过，也有人因为日常生活的不愉快引起头痛、背痛、关节痛。

许多家报纸曾报道过一则新闻：有一名男子在过马路时不幸被车子撞倒而丧命。验尸报告说，这个人有肺病、溃疡、肾脏病和心脏衰弱。可是，他竟然活到了84岁。为他验尸的医生说：“这个人全身是病，一般情况，30年以前早该去世了。”有人问他的遗孀，他怎么能活这么久？她说：“我的丈夫一直确信，明天他一定会过得比今天更好。”

许多人认为，在运用积极心态时，多使用积极的表述，也有利于身体健康。语言文字是有影响性的。如果你经常运用消极的话语来描述你的健康，便可能激发对你身体不好的消极力量。你习惯性使用的一些字眼会反映出你内在的某些消极性思想。而你的思想是积极还是消极，会影响你内在的各种器官。

精神治疗协会前任会长卡特博士在谈到一个人持肯定的态度对健康的影响时，甚至反对像

“我今天不会生病”这样的说法。他认为那只是半积极的态度。应该改说：“我今天觉得比昨天好。”这是非常积极的陈述，因而是一种更健康的想法。卡特博士说：“肯定的态度是以科学的事实为基础的，这些事实得自生物学、化学、医学等。正确地运用肯定的态度将有助于改善你的健康，延长你的寿命，使你精神充沛，备感幸福，从而在各方面取得成功，并且还能替你保持一件最主要的东西——心灵平静。”

这是一些采取肯定态度对待健康的成功例子，你不妨也试试。记住要每天坚持训练自己的思想，按积极态度考虑问题。

事实上拥有积极心态，仅是重要的第一步；第二步是将这种积极心态付诸行动。当你在做的时候，你心里必须想着，这些都是存在的事实。行动有活力而积极，将会使你很惊讶地发现自己可以享有新的能量及活力。

其实我们的身体并不觉得疲惫、生病或老化。你应该改变你对自己的看法。先看清楚其实你是健康的，再遵守并实行各种健康的法则，你就能变得充满活力、精神十足。

## 二、做一个心境开朗的人

田园有真乐，不潇洒终为忙人。诵读有真趣，不玩味终为鄙夫。山水有真赏，不领会终为漫游。吟咏有真得，不解脱终为套语。（明·陆绍珩《醉古堂杂扫》）

也许是生活的压力太大，有些人说：“活着，真累。”也许是遇到不顺的事太多，有些人说：“活着，真烦。”也许是对柴米油盐的平凡生活的厌倦，有些人说：“活着，真没劲。”这里，有一个如何认识生活的问题，也有一个如何调整自己心境的问题。

生活就是生活，它像泥土一样真实而粗糙，如果你对它抱有不切实际的幻想，你就会难免失望。像自然界有风雨阴晴一样，生活也不会总是一帆风顺。如果你对此没有思想准备，你可能就会彷徨悲观。生活也不会总是充满着戏剧性的高潮，更多的时候它是平凡琐碎的，甚至显得沉闷。你怎么可能指望它天天都如狂欢节一般呢？

宋代大词人苏轼说：“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，此事古难全。”但这并不是说生活就是一桩枯燥乏味的苦事。法国雕塑家罗丹说过：“对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。”生活里有着许许多多的美好，许许多多的快乐，关键在于我们能不能发现。而要发现它，关键在自己。

有一个人，日子过得烦闷而无趣，他要去找找那些快乐的人，问问快乐的秘诀。他想，国王尊贵而富足，一定快乐。他见到了国王。国王却说：“我一天要面对那么多要处理的事，我还时时要操心王位是否牢固，我晚上觉都睡不安稳，哪有快乐可言？”他又想，流浪汉一天无忧无虑的，一定快乐。但流浪汉却说：“我连今天晚上到哪儿睡觉都没着落，我哪会快乐？”这个人搞不懂了，世界上真没有快乐的人了吗？我上哪里能找到快乐的秘诀？这时一个老者告诉他，国王也可以快乐，只要他不被权力和金钱迷住了心灵；流浪汉也可以快乐，只要他不被贫困压倒。快乐不快乐，就在你自己。

知足者常乐

最近有一本书，是一个正遭受着癌症折磨的女青年写的。她说：

你改变不了环境，但你可以改变自己；  
你改变不了事实，但你可以改变态度；  
你改变不了过去，但你可以改变现在；  
你不能控制他人，但你可以掌握自己；  
你不能预知明天，但你可以把握今天；  
你不能样样顺利，但你可以事事尽心；  
你不能延伸生命的长度，但你可以决定生命的宽度；  
你不能左右天气，但你可以改变心情；  
你不能选择容貌，但你可以展现笑容。

正是这种对生活的认识，使她能坦然地应对死神的威胁，认真快乐地生活。而生活快乐不快乐，全在自己对生活的态度和理解。这里有一小故事：

一个青年老是埋怨自己时运不济，发不了财，终日愁眉不展。

这一天，走过一位老人，问他：“年青人，干吗不高兴？”青年回答：“我不明白我为什么老是这么穷？”

“穷？我看你很富有嘛！”

“这从何说起？”青年问。

老人没有直接回答，而是说：“假如今天我折断了你的一根手指，给你1000元，你干不干？”

“不干。”

“假如斩断你的一只手，给你1万，你干不干？”

“不干。”

“假如让你马上变成80岁的老翁，给你100万，你干不干？”

“不干。”

“假如让你马上死掉，给你1000万，你干不干？”

“不干！”

“这就对了，你身上的钱已经超过了1000万了，你还不高兴吗？”

老人说完笑吟吟地走了，留下那青年在思索。

平凡的生活处处充满着快乐。这恰好印证了牛顿的一句话：“愉快的生活是由愉快的思想造成的。”

我们还要唉声叹气吗？我们为什么不做个快乐的人呢？生活中有不顺，有烦恼，有压力，但只要你保持愉快的思想，你就会发现更多的快乐。英国19世纪的数学家、物理学家哈密顿说：“欢乐就是健康，反之，忧郁就是病魔。”你选择哪一种呢？

《运动休闲》曾登过一篇文章《健康快乐的秘诀》，你不妨试试这些简单易行的“秘诀”，你会发现它们的确会帮助你摆脱烦恼而愉快起来——

- (1) 做一做那些你想做却没有时间做的事情。
- (2) 给一个疏于联络的老朋友打电话。
- (3) 忘记过去某个时间让你生气的某个人或某件事。用记忆中快乐的片段来代替不愉快。

- (4) 与一个闷闷不乐的人共读一则笑话——笑话是灵丹妙药。
- (5) 不要轻易许诺。
- (6) 鼓励别人，给与他人帮助。
- (7) 尽量与你的家人和朋友在一起。
- (8) 多赞美别人，因为这可能是他最需要的礼物。
- (9) 当你发现做错了事情时立即道歉，道歉不是弱小的表现，而是勇气的象征。不要自夸，如果你做了好事，最终会有人发现。
- (10) 试着去理解一些与你的想法相迥异的观点。
- (11) 放松，当你想发脾气的时候，问问自己这件事情可会影响我一个星期？当有人开玩笑时你要笑得最响亮。
- (12) 交一个朋友，就如在人的面前展现了一个新的世纪。
- (13) 不要对一个孤注一掷做事的人说泄气话。乐观一点，有助于达到目标。
- (14) 对好事表示欣赏，这样既阐明了你的观点，又培养了良好的心境。
- (15) 读一本好书，扔掉那些坏书。
- (16) 需要勇敢的时候，问问自己：“人生能有几回搏？”
- (17) 好好照料自己。对食物有所选择会让你感觉更好，外表也会更美观。
- (18) 不要听任烟雾污染你的空间，及时制止在你周围吸烟的人。
- (19) 还掉你借的书，整理衣柜中的衣物。
- (20) 把抽屉里的照片取出来，装入影集。
- (21) 看到人行道上有果皮，拾起来扔进垃圾箱里，别置之不理。
- (22) 不要说你自己都怀疑是对是错的话，不要做你自己也不知道是错是对的事情。
- (23) 满怀喜悦地看待世界的景观。
- (24) 昂首挺胸地走路，多多微笑，你看起来至少要年轻十岁。
- (25) 不要害怕说：“我爱你。”这是世界上最美丽的语言。生命中有了爱做伴，你就会有所收获。

### 三、不要放弃积极地追求

一个人要想打开自己人生的局面，必须先了解自己，战胜自己。要做到这两点，必须靠积极的心态去生活，不能用消极的情绪度过每一天。清晨，当你睁开眼睛时，你是否经常如此想过：人活着是一件多么美妙之事！又一个多么愉快的清晨！我从未感到如此开心！我想今天一定会是美好的一天。

找回自己小时候那种吹口哨的心情，使之成为你此刻的生活态度；找回那种内心深处完全自然、毫不做作的乐趣。其实，真正的乐趣并不是表面上的，或随时可见的，而是一种发自内心的感觉是一种因你的处境和你所做之事而感到的深深的幸福。如果你暗中注意这种人，就可以发现他们总是在唱歌或吹口哨。

知足者常乐

一个晴朗的星期天下午，一位先生和他的太太露丝还有小女儿丽莎一起去散步。他们在一起很快乐，玩得很开心。他们沿着公园走着，步履轻快，挺胸抬头，兴致高涨。“抬头挺胸走路真

有趣！”他们齐声说。

他们走了约一里多的路，觉得全身舒畅，充满活力。当他们走过第五大街的莱特大厦和古根汉姆博物馆时，丽莎说：“看，多美啊！”以前，这位先生从没想过这些建筑物有多特别，经丽莎一说，他便抬头又看了一次，这时，他才真正了解伟大的建筑师莱特注入在这个建筑中的人生乐趣。它高高的尖顶直入云霄，真正传达着一种振奋、快乐。他第一次觉得开始喜欢上它了，而这可能是他当时的一种发自内心的感觉。

这正是积极心态的关键所在。其实，万物早已存在，当你觉得心情舒畅时，你会情不自禁地表现出快乐的神情，同时会欣赏万物，心中的幸福感会油然而生。心理学家亨利工·林克博士说，当他看到病人沮丧时，他会要病人先沿着街道快步疾走一番。“快快地走，绕街道走十圈。这样走动可以锻炼大脑的活动中心，使你的血液从情绪中心流泻出去。而当你走回来后，你会变得较理性，而且比较能接受积极思想。”

你的身体健康状况与你是否能享受生活有关系。当你精神振奋、心境开阔、容光焕发时，生命也便呈现出新的意义。适量地运动及休息，是心情愉悦的必要因素。

所以，要获得人生深度的乐趣，首先要感觉正确。而要想让自己的感觉正确，必须好好对待自己的身体。

其次是要思想正确。要好好对待自己的心灵，积极地思考。一个积极思考者常会有意识地使自己保持心情愉悦。你期望快乐，便会找到快乐。你寻找什么，便会发现什么。这是人生的基本法则。开始找寻快乐吧，你一定不会失望的。

凡是能往前看的人，期待将会发生伟大事情的人，他们一定是幸福快乐的人。

决定一个人是否快乐的是一种心态。你的内心状况决定你的快乐、积极，还是悲观、消极。安东尼奥斯说过：“如果一个人不认为自己是快乐的，他就不可能快乐。”菲尔普斯也说：“世界上最快乐的人是那些具有有趣想法的人。”

因此，如果你不快乐，你必须先对你的思想来一次彻底的改造，进而才能彻底享受人生的乐趣。如果你的心中充满了愤懑、怨恨、自私或者灰色的思想，当然，一切快乐的光芒便无法穿越。你需要改变精神生活，采用另一种积极向上的态度，然后，才能真正获得人生的乐趣。

有些人也许会问：“老天生来就待我不公，我生下来就有生理缺陷，那我该怎么办呢？”如果你属于这类“不幸者”之列，那就想想海伦·凯勒的人生经历吧！还有谁能比一个又聋、又哑、又瞎的女孩更为不幸的呢？可她成了美国著名的作家。也许你又觉得这是世上仅有的，那就让我们看看下面这则平凡人物的故事吧！

有一个名叫丹普赛的孩子，他生下来就是一位畸形人，四肢不全，只有半边右足和一只右臂的残端。作为一个孩子，他想跟别的孩子一样从事运动。他喜欢踢足球，他的父母就给他做了一只木制的假足，以便使他能穿上特制的足球鞋。丹普赛一小时接着一小时，一天接着一天地用他的木脚练习踢足球，努力在离球门愈来愈远的地方将球踢进去。他变得极负盛名了，以致新奥尔良的圣哲队雇他为球员。

当丹普赛用他的跛腿在最后两秒钟内、在离球门 63 码的地方破网时，球迷的欢呼声响遍了全美国。这是职业足球比赛中踢进的最远的球。这次圣哲队以 19 比 17 的比分战胜了底特律雄狮队。

底特律雄狮队的教练施密特说：“我们是被一个奇迹打败的。”对许多人来说，这是一个奇

迹，这个奇迹就是对祈祷者的回答。

“丹普赛并不曾踢中那个球，那球是上帝踢中的。”底特律雄狮队的后卫沃尔凯说。

丹普赛的故事很有趣。但是它对我们有什么意义呢？

我们的回答总归是：“它的意义很小——除非你能形成一种习惯，用以认识、叙述、吸收和应用普遍的原则，将它作为自己的原则，然后以合乎需要的行动贯彻到底。”

不论你在生理上是否有残疾，不论你是儿童还是成人，从丹普赛的故事中，你都能从中得到以下启示：

- (1) 那些能够产生强烈的愿望以达到崇高目标的人，才能走向伟大。
- (2) 那些拥有积极的心态并不断努力的人，才能取得成功。
- (3) 在人类的任何活动中，要变成一个成熟的成功者，就必须实践、实践、再实践。
- (4) 当你确定了特殊目标时，努力和劳动就会变成乐事。
- (5) 对那些被积极的心态所激励，要成为成功者的人来说，伴随着任何逆境，都会同时产生一粒等量或更大利益的种子。

要学习和应用这些原则，将那不可见的法宝上印有“积极心态”字样的那一面翻上来。亨利写过这样的诗句：“我是命运的主人，我主宰着自己的心灵。”

是的，只有你才是自己命运的主人，只有你才能把握自己的心态，而你的心态塑造着你的未来，这是一条普遍的规律。我们能够把根扎于人的心灵中的思想和态度转化成有形的现实，不管这种思想和态度是什么。我们能很快把贫穷的思想变成现实，也同样能很快地把富裕的思想变成现实。

## 四、心态是你真正的主人

为什么有些人就是比其他的人更成功，赚钱更多，拥有的工作不错，人际关系良好，身体健康，快快乐乐，似乎他们的生活就应该比别人过得好，而许多人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计呢？其实，人与人之间并没有多大的区别。但为什么有许多人能够获得成功，能够克服万难去建功立业，有些人却不行？

不少心理学专家发现，这个秘密就是人的“心态”。一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

大概是40年前，南非某贫穷的乡村里，住着兄弟两人。他们接受不了穷困的环境，便决定离开家乡，到外面去谋发展。大哥看起来幸运些，被奴隶主卖到了富庶的旧金山，弟弟被卖到很穷困的菲律宾。

40年后，兄弟俩又聚在一起。今日的他们，已今非昔比了。做哥哥的乐当了旧金山的侨领，拥有两间餐馆、两间洗衣店和一间杂货铺，而且子孙满堂，有些承继衣钵，又有些成为杰出的电脑工程师等科技专业人才。

弟弟呢？居然成了一位享誉世界的银行家，拥有东南亚相当数量的山林、橡胶园和银行。经过几十年的努力，他们都成功了。但为什么兄弟两人在事业上的成就，却有如此的差别呢？

兄弟相聚，不免谈谈分别以来的遭遇。哥哥说，我们黑人到白人的社会，没有什么特别的才干，惟有用一双手煮饭给白人吃，为他们洗衣服。总之，白人不肯做的工作，我们黑人统统顶上了，生活是没有问题的，但于事业却不敢奢望。例如我的子孙，书虽然读得不少，也不敢妄想进入上层的白人社会，安分守己地去担当一些中层的技术性工作来谋生。

看见弟弟这般成功，做哥哥的，不免羡慕弟弟的幸运。弟弟却说，幸运是没有的。初到菲律宾的时候，担任些低贱的工作，但发现当地的人有些是比较愚蠢和懒惰的，于是便接下他们放弃的事业，慢慢地不断收购和扩张，生意便逐渐做大了。

以上是真实的故事。它告诉我们：影响我们人生的绝不仅仅是环境，心态控制了个人的行动和思想。同时，心态也决定了自己的视野、事业和成就。

有两位年届70岁的老太太，一位认为到了这个年纪可算是人生的尽头，于是便开始料理后事；另一位却认为一个人能做什么事不在于年龄的大小，而在于有什么样的想法。于是，她在70岁高龄之际开始学习登山，其中几座还是世界上有名的山。就在最近还以95岁高龄登上了日本的富士山，打破攀登此山年龄的纪录。她就是著名的胡达·克鲁斯老太太。

70岁开始学习登山，这乃是一大奇迹。但奇迹是人创造出来的。成功人士的首要标志，是他思考问题的方法。一个人如果是个积极思维者，实行积极思维、喜欢接受挑战和应对麻烦事，那他就成功了一半。胡达·克鲁斯老太太的壮举正验证了这一点。

一个人能否成功，就看他的态度。成功人士与失败者之间的差别是：成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反，他们的人生是受过去的种种失败与疑虑所引导和支配的。

有些人总喜欢说，他们现在的境况是别人造成的，他们的想法无法改变的。但事实是，我们的境况不是周围环境造成的。说到底，如何看待人生、把握人生完全由我们自己决定。

## 五、发掘内在的积极因素

你也许听过这样的谚语：“成功吸引更多成功，而失败带来更多失败。”这句话真是一语中的，为成功而努力会使你更有能力迈向成功；如果你什么也不做，坐等失败，只会使你遭受更多的失败而已。

如果你以积极心态发挥你的思想，并且相信成功是你的权利的话，你的信心就会使你成就所有你所制定的明确目标。但是如果你接受了消极心态，并且满脑子想的都是恐惧和挫折的话，那么你所得到的也都只是恐惧和失败而已。

如果你不能在不能得到立即回报的情形下，以一种愿意而且愉快的态度提供更多服务，这就是在培养你积极且愉快的态度。而这正是培养引人注目的个性的基础。

当你培养出吸引人的个性时，几乎所有的人都会愿意依照你的意愿为你工作。所以说培养吸引人的个性，难道不是一件值得去做的事情吗？你希望别人如何对待你，就以相同的态度对待对

方。多多动用“己所欲，施于人”的金科玉律，如果对方没有给你立即的回报，你应该再接再厉。

要不断发掘自己的积极因素，要坚持对自己说：

——别人知道我是可以信赖的。

——我有勇气。

——我是个靠得住的人。

——我很愿意使别人高兴。

成为积极或消极的人全在于你自己的抉择。没有人与生俱来就会表现出好的态度或不好的态度，是你自己决定要以何种态度看待你的环境和人生。即使面临各种困境，你仍然可以选择用积极的态度去面对眼前的挫折。

保持一颗积极、乐观的心，尽量发觉你周围的人、事最好的一面，从中寻求下面的看法，让你能有向前走的力量。即使终究还是失败了，也能汲取教训，运用于未来的人生中。

如果你刚进入工作岗位不久，或仍对那个时期记忆犹新，相信你对工作之初的那段经历会发出会心而苦涩的一笑。的确，绝大多数初出茅庐的年轻人都有过这样一段经历：被置于不受重视的部门，打杂跑腿的工作，无端的批评、指责、代人受过，得不到必要的指导和提携……总之，那是一段很不愉快的日子。

受苦受难不一定是坏事，特别是在一切刚刚开始的时候。能够帮助我们消除很多不切实际的幻想，能够使我们对形形色色的人与事有更深入的了解，这些对一个人的成长是必要的。但是，如果你安于现状，你就可能成为众人眼中的无能者，更糟的是，你自己也会渐渐认同这种角色。

生活中不可能没有失败和挫折，但问题是，有的人一旦遇到失败和挫折，就会丧失意志和勇气，为之击退；而有的人则能从失败中吸取教训，获得经验，并化为一种前行的动力。这也是两种不同心态者的差异。

美国联合保险公司有一位推销员，名叫亚兰。亚兰想成为这个公司的明星推销员。他努力应用他在励志书籍和杂志中所读到的积极心态的原则。

寒冬的一天，亚兰在威斯康星州一个城市的街区中推销保险单，却没有做成一笔生意。当然，他对自己很不满意。但他没有因此而气馁，而是选择了积极的心态将这种不满转变为一种励志的动力。

他记起他所读过的书，决定应用它们所提出的原则。第二天，当从办事处出发时，他向同事们讲述了前天所遭遇的失败，接着他说：“等着瞧吧！今天我将再次拜访那些顾客，我将售出比你们售出的总和还要多的保险单。”结果他确实也做到了，同时也因其后的业绩而被提升为销售经理。

啊！这的确是一个不平常的成就，而这个成功是由厄运造成的。那时亚兰在风雪中穿街过巷，跋涉了八个小时，却没有卖出一张保险单。可是亚兰能够把头一天我们大多数人在失败的情况下所感觉到的消极不满在第二天就转化成励志性的不满，并且取得了成功。

在那些真正的成功者中，许多人具有这样的特点：他们有能力使用“积极心态”的力量，但大多数人总是盼望成功会以某种神秘莫测的方式不期而至，可是我们并不具有这样的条件，即使我们确实具有这些条件，我们也许会看不见它们。很明显的东西往往反会被人视而不见。每一个人的积极心态就是他的优点，这并没有什么神秘莫测的地方。

那段经历对于成长中的年轻人来说，就像蚕茧，是羽化前必须经历的一步，但是如果茧太厚，蚕就可能闷在里面，永远不会化成蛾，而在这段日子里尤为重要是你的心志。

一般公司对新进人员都是一视同仁的，从起薪到工作都没什么差别，无论你是多么优秀的人才，在刚开始的时候还是没有什么特权的。而且在刚进公司时所分配的工作，也是从谁都能做的简单事情做起。

## 六、摆脱错误心理的阴影

如果你学会改正错误，那么就有可能找到强项。一个人不能正确认识自我，只能在错误的道路上越走越远。反之，就能找到自我的强项，在成功之路上创造业绩。

很多人所信仰的观点也是一种深入人的骨髓的最不幸的观点，他们认为，由于他们从那些身体不健康的人那儿继承了数百年以来代代相传的缺陷，因此，他们不相信自己会有很棒的身体或良好的健康状况。如果人染上了这种思想——一种束缚人、弱化人的思想，他的身体器官和功能要是还能正常运转，那才怪呢！要知道，身体是由数以万亿计的细胞紧密连在一起的一个集合体，因此，这些天文数字的细胞能迅速地受到每一种有害的思想、情绪或不幸的信念的感染和影响。

对人们的生命来说，健康才是正常的。而任何一种失调——健康受损、疾病和虚弱——都是不正常的，都是有违我们的本性的。新的思想会使人的身体细胞得到更新，会使人体的细胞充满生机活力、富有青春气息。而陈旧的思想、忧虑的思想、老化的思想和混乱的思想则会使人的身体细胞产生相应的变化。

要想获得健康、幸福和成功，你必须心怀善意。除此之外，没有其他任何一条道路可以通向真正的幸福和成功。

无论你经常想什么，你往往最后就变成了那样的人。如果你潜心于神圣的事物，如果你的思想专注于精神品质，那么，你不仅会在精神上变得高尚，而且，你的品质也就会显现在你的脸上，体现在你的行为举止中。这样，你甚至能从人群中轻而易举地辨认出，哪个人是一个牧师，或哪个人是一个潜心于神圣事物的人。由于总是不断地想像神圣的品质、神圣的事物，由于总是不断地想像完美和谐与品格的完善，人们自己也就具有了他们心中所想像的那些特征，他们本身也就成了完美与和谐的化身。一种在人的头脑中占据支配地位的思想，无论是什么，无论长期以来一直习惯性地思考什么，总会流露在他们的脸上，显现在他们的行为举止中，体现在他们的谈话中。因此，你从一个人的外在表现，能够发现他思想与情绪的痕迹。

你是否曾经意识到，人们可能读懂写在你脸上和刻在你行为举止中的你的思想记录？你是否曾经意识到，你的面孔就是一块公布你多年以来心中所思所想的布告牌？

“一个人往往将他的生活经历写在他的身体上，因而天使可以在他的身体上发现他的过去。”这是瑞典科学家和神学家斯维登堡的一句名言。

## 七、寻找快乐精神的宝库

知足者常乐

热情是一种内在的精神本质，它深入到人的内心，任何不是发自内心的热情都是虚伪的表

现，只有充满了对别人的爱，你才会兴奋你的眼睛、大脑甚至灵魂。

一个人如果知道自己身上蕴藏着这样的力量，那会创造何等的奇迹啊！然而，正如野马只有脱了僵奔跑才能发挥出全部的潜力一样，人也只有在这种情形下才能发挥出自己最大的能量。

克利斯托夫·雷恩活到了九十多岁，晚年身体依然非常健康，其实他年幼之时却是体弱多病的，一直让父母很不放心。这样的身体条件，却能拥有那样不可思议的力量，这正是由于他那无与伦比的热忱。

一旦缺乏热忱，军队无法克敌制胜，艺术品无法流传后世；一旦缺乏热忱，人类不会创造出震撼人心的音乐，不会建造出令人难忘的宫殿，不能驯服自然界各种强悍的力量，不能用诗歌去抨击心灵，不能用无私崇高的奉献去感化这个世界。也正是因为热忱，伽利略才举起了他的望远镜，最终让整个世界都拜倒在他的脚下；哥伦布才克服了艰难险阻，贪图到了巴哈马群岛清新的晨风。凭借着热忱，自由才获得了胜利；凭借着热忱，林中的原始民族举起了手中的利斧，砍开了通往文明的道路；也正是凭借着热忱，弥尔顿、莎士比亚才在纸上写下了他们不朽的诗篇。

热忱，就是一个人保持高度的自觉，就是把全身的每一个细胞都调动起来，完成内心渴望去完成的工作。正是基于这种热忱，维克多·雨果在写作《巴黎圣母院》的时候，才把自己的外衣都锁入柜中，一直到作品完成以后才拿出来。他这么做的目的，就是为了能够全神贯注地投入工作。

著名演员加里克的话正是热忱的绝妙注解。一次，当一位事业不太如意的牧师问他，是借助什么力量才把听众牢牢抓住的时候，加里克回答：“你跟我不一样。你虽然宣讲的是永恒的真理，你自己坚信不疑，但给人的感觉好像是你似乎并不怎么相信自己所说的话。而我呢，虽然我自己知道我说的是一些虚构的、不真实的东西，但我说的时却像我从灵魂深处都相信它们一样。这就是我们之间的区别。”

一切天才的作品，其中都会隐藏着一种和谐、神秘的气息，后世的读者在面对这些作品时，能够把他带入这些作品在最初创作时作者所处的那种情境。而之所以能够如此，正是凭借了创作者的热忱。

## 八、知足才能常乐

快乐不是目的，而是方向。当你用一种新的视野观看生活，对待生活，你会发现许多简单的东西才最美，而许多美的东西也就是那些最简单的事物，“知足常乐”才会产生一种轻松的心情。

有一位老先生经常对人说他是世上最富有的人。这话传到了税务单位那儿，引起了税务人员的注意，就派了一个人去调查他。税务员问道：“请问你都有什么财产？估价多少？”

老人说：“我有健康的身体，它使我不需要依赖别人照看自己，知足常乐，心情欣赏饭菜的美味、花草的清香。”

税务员问：“除了健康之外，你还有什么财产？”

老人回答道：“我还有一个贤惠的妻子，每天把家布置得十分温馨，有烦恼时总能得到她的安慰和帮助。”

税务员疑惑地说：“还有别的什么吗？”

老人兴奋地说：“我还有几个孩子，都十分孝顺、聪明而且健康。”

税务员不满地说：“你说你是最富有的人，那你难道没有什么房地产？银行里有多少存款？”

老人看了看她，微笑着说：“我拥有这些，难道算不上世上最富有的人吗？”

从这个故事里，我们看到了随遇而安、知足常乐的可贵，人类的很多困惑都是来自心理上的不平衡、不满足。你一旦发现了一个比你的处境还悲惨、精神上比你快乐的人，你会发现你的那一点困惑真的很微不足道的。在这种情况下，你会感到快乐，但是，你在更多的时候并没有意识到：知足常乐就是一种幸福。

关于知足常乐的心态，俄国作家契诃夫曾经写过这样的文字：

生活是极不愉快的玩笑，不过要使它美好却也不很难。为了做到这点，光是中头彩赢了20万卢布、得了“白鹰”勋章、娶个漂亮女人、以好人出名，还是不够的——这些福分都是无常的，而且也很容易习惯。为了不断的感到幸福，甚至在苦恼和愁闷的时候也感到幸福，那就需要：（1）善于满足现状；（2）很高兴地感到：“事情原来可能更糟呢。”这是不难的：

要是火柴在你的衣袋里燃起来了，那你应当高兴，而且感谢上苍：多亏你的衣袋不是火药库。

要是穷亲戚上别墅来找你，那你不要脸色发白，而要喜气洋洋地叫道：“挺好，幸亏来的不是警察！”

要是你的手指头扎了一根刺，那你应当高兴：“挺好，多亏这根刺不是扎在眼睛里！”

如果你的妻子或者小姨练钢琴，那你不要发脾气，而要感激这份福气：你是在听音乐，而不是听狼嚎或者猫的音乐会。

你该高兴，因为你不是拉长途马车的马，不是寇克的“小点”（细菌），不是旋毛虫，不是猪，不是驴，不是茨冈人牵的熊，不是臭虫……你要高兴，因为眼下你没有坐在被告席上，也没有看见债主在你面前，更没有和主笔土尔巴谈稿费问题。

如果你不是住在边远的地方，那你一想到命运总算没有把你送到边远的地方去，你岂不觉着幸福？

要是你有一颗牙痛起来，那你就该高兴：幸亏不是满口的牙痛起来。

你该高兴，因为你居然可以不必读《公民报》，不必坐在垃圾车上，不必一下子跟三个人结婚……

要是你给送到警察局去了，那就该乐得跳起来，因为多亏没有把你送到地狱的大火里去。

要是你挨了一顿桦木棍子的打，那就该蹦蹦跳跳，叫道：“我多么运气，人家总算没有拿带刺的棒子打我！”

要是你的妻子对你变了心，那就该高兴，多亏她背叛的是你，不是国家。

契诃夫的这段话，使我们联想起鲁迅先生笔下的“阿Q”，但是，这里所指的“知足常乐”并不是一味陶醉的精神麻醉法。在一个人的生命过程中，阶段性的自我安慰是必要的，有时候，退一步是为了进两步而积蓄力量。

哈罗·阿尔伯特是美国加州大学的教务主任。一次，他走在韦伯镇西道提街，心里充满着工作中的不满与困惑，因为他已经失业了，现在正准备找份新的工作，他像一个一蹶不振的人那样在路上走着，完全丧失了信心和勇气。

就在这时，突然之间来了一个失去腿的人，他坐在一个小小的木头平台上，下面装着从溜冰轮椅上拆下来的轮子，他两手各抓着一片木头，撑着地让自己滑过街来。哈罗看到他时，他刚好已经过了街，正准备把自己抬高几英寸上到人行道来，就在他把那小小的木头车翘起来的时候，哈罗的目光与之相对时，那个残疾人很开心地对哈罗说：“你早啊！先生，早晨的天气真好，是不是？”当时哈罗感到一种莫名的满足感。哈罗想：我有两条腿，他却没有腿，然而他却那样快乐，我还有不高兴的理由吗？于是哈罗变得更为自信了一点，高兴地向堪萨斯城走去，去找一份属于自己的工作。

从别人的悲伤中，可以获得一股力量，突破原来因循的习惯及思考模式，让一个人懂得自身的价值；同时也可以让一个人内心巨大的力量释放出来。人可以从失败中总结经验，获得的经验会变成一股积极向上的力量，进而改变一个人的一生。

知足常乐的人是经常参照别人总结自我的人，能够不断总结自我的人是高尚的。自我总结是一面灵魂的镜子，从这面灵魂的镜子中可以看到真实的自我。通过自我总结，罪恶的人可以改过向善，酗酒的人从此滴酒不沾，虚荣的人学会谦虚。

许多伟大的艺术作品及科学成就，都是创作者、发明者在极度悲伤时，把痛苦升华为创造力的结果。在极度的悲伤中，更能激发出积极的勇气和信心，使人们渡过难关。帮助别人是消除自我怜悯最好的方法。找一个比你更不幸、更有理由悲伤的人，尽力地帮助他解决困难，你的悲伤将在爱与温暖之中融化。

古希腊人非常了解其中的真理，他们以悲剧净化观众的灵魂。坚毅的个性就像精炼的钢一样，必须经过反复的淬炼，才不会因为横逆而断裂；遭遇愈大的困难，就变得愈坚强，在深沉的悲伤中，愈能显现出智慧。有了悲伤的对照才能体会出真正的快乐。

## 第二章 每一天都充满着新的希望

在生活的路上，有灿烂，也有阴云密布。然而心灵是脆弱的，偶尔的风吹雨淋，也会使自己觉得碰上了世界末日。可是，当你在风雨的摇曳中稳稳站定之后，看到的阳光依旧是那样的灿烂，每一天依旧充满着希望。

### 一、“门”总会开着

人生中有各种各样的机缘，例如升学、就业、升职、结婚等等，有的人实现了自己的梦想，有的人梦想破灭，不得已而选择其他的道路。

某些时候，也许美梦成真的人是幸福的，梦想未能实现的人，因此而烦恼、痛苦，有的甚至绝望。但是，事业上蒸蒸日上的人可能会突然遭遇挫折，相反，曾经不得已选择其他道路的人，可能会在新的道路上取得巨大成功。像这样，人生的逆转，不可妄断。

什么是真正意义上的幸福或者不幸？必须纵观这件事在一个人一生中的作用，方可下结论。彼时彼地一个不得已的选择，或者无意中成为你日后成功的转折点。一个人在不得不走向一条与自己意愿不同的道路时，往往变得消沉，或许说出“我算是完了！”之类的丧气话，而否定自己的未来。不过，越是这样的时候，越要把发生的一切事情向积极的发展方向去设想。

必须进行积极的思维：“一扇窗子关闭了，另一扇窗子为我开启”、“过去所有一切的结束，正是一个新目标的出发点”、“这条道路不适合我去，所以上帝指示我向另外一条道路前进。”

宇宙中存在着大自然的威力，人应该顺应这一威力而生存，这十分重要。因此，苦痛辛酸之时，要乐观地以积极式思维来解决问题。

受到挫折而感到“完蛋了”之时，正是你站在一个新起点的时候，正是你迎来一个绝佳的机会的时候。

走向失败的人，每逢挫折时总是武断地认为“我是个百无一能的废物”，而不去积极开启就在眼前的一扇新的窗子，开发自己无限的可能性的机会其实就在眼前，结果却错失良机。因而，走向失败的人，其实是因为丧失了一个又一个的机会，故而人生道路艰难而残酷。

无论怎么做也未能如愿地进入某一理想学校或公司。即使这样也不必失望。这个时候，正需要进行积极式思维。

在竭尽全力拼搏之后却仍旧不能如愿以偿时，应该这样想：“上天告诉我，你转入另外一条发展道路上，一定能取得成功”；因为家庭的原因而不得不改变自己的发展方向时，也是一样，运用积极式思维；“原来是这样，自己一直认为这是很适合于自己的事，不过，一定还有比这个更适合自己的事。”应该认为另外一条新的道路已展现在你的眼前了。不要失望，不要气馁，振作起来！沿着这条新的道路向前走。

—— 知足者常乐

在这一点上，日本麦当劳总裁藤田可称得上是典范。孩提时代，藤田便梦想做一名外交官，为此高中毕业后考入东京大学法学部。但是，有人说他，“你是大阪口音，所以绝对是当不了外

交官的。”于是，他无可奈何地放弃了。

外交官之路被关闭了，一个实业家之路向他敞开了。1971年他创设了日本麦当劳。没过多久，便将其发展成为外国食品产业在日本的第一号。

如果，当年藤田总裁如愿地做了一名外交官，那么，如今的日本麦当劳是什么样子呢？

一条发展道路被封死了，不必绝望。如果能够在新的发展道路上全力以赴，那么，取得像藤田总裁这样巨大的成功，也并非异想天开。

被称为明治时期的美术之父的冈仓天心也经历过许多挫折。大学毕业前费尽心机终于完成毕业论文。然而，就在提交论文的前夕，他那位年轻的妻子瘵病发作，把他苦心完成的论文投入火中，化为灰烬。

一周内完成一篇大论文谈何容易！极度衰弱的天心，只好改弦易辙，重新构思了一篇。这是一篇有关美术方面的论文，令人意外的是，这篇论文获得极高评价。

这一意外事件，把冈仓天心推向了成为一个美术评论家的发展道路，并且一路辉煌，真可谓“因祸得福”。因此，你也不要因为挫折而放弃，因为你无法预知前方等待你的是不幸还是幸福……像天心这样，即使突发无法预料的恶性事件，也不必失望。重要的是把发生的事件向好的发展趋势去考虑，向积极方向考虑，并积极采取对策。

每一个人在一生中，避免不了遭受许多危机。但是，危机也许正是最大的机遇。所以，从今以后一旦陷入危机之中，应该认识到“危机就是机遇。”

西班牙歌手胡利奥，目前是誉满全球的广受欢迎的歌手。你知道吗？他最大的愿望曾经是做一名足球运动员。但是，一场不幸的交通事故，使他不得不放弃自己钟情的足球事业，而转向歌坛方向发展。

女演员奥黛丽·赫本曾立志做一名芭蕾舞演员，但老师认为她不具备这方面的才能，于是她果断地放弃。日后，成为一名深受世界各国人们喜爱的电影演员。

日本获得文化勋章的作家井伏鱒二，从少年时代起便爱好绘画，毕业实习后就迫不及待地叩响了日本画家之门，却被断然拒之门外。后来，他考入早稻田大学，如今是一名成功的作家。

再如，日本作家田中圣子曾经想做一名演员。她参加过许多演出，但毫无出色之处。有一天她向出版社兜售四权相片，这时有人劝她写写书。没想到这竟然成了她成为作家的契机。

这些取得成功的人们，他们原本的志向并不是企业家、美术评论家、歌唱家、演员或者作家，但是，各自都因为不同的情况而不得不放弃最初的梦想。可贵的是，他们在放弃的时候，重新向前望去，打开了另一扇新门，并全力拼搏。从而成为各个领域的佼佼者。如果你因某种原因半道儿梦想破灭，不必悲观失败。因为“放弃梦想”或者“遭受挫折”反而大获成功的事例，在我们生活的世界里不计其数。

卡耐尔·桑达斯是肯德基炸鸡的创始人。6岁时随着父亲的逝世者常耐尔曲折的一生开始了。为了照顾年幼的弟弟，补贴家庭支出，他开始当起农民，进行田间劳动。卡耐尔性子暴烈，是个不实现自己的愿望绝不罢休的人。这种固执的性格，总成为他与别人争吵的原因，他为此不