

让心态演绎生活

(三)

编者董原

目 录

因为健康，所以幸福.....	1
友善他人，幸福自来.....	44
朋友，心灵的依托	82
从读书中寻乐子	98

因为健康，所以幸福

有首歌唱的好，说“有啥也别有病，没啥也别没精神……”健康的体魄和心灵是快乐的原动力，是一切幸福的根源。在人生的路上，就算你成就了辉煌的事业，就算你拥有了万贯家财，没有好的身体，整日与药为伍，你会快乐吗？答案是否定的，那让我们为自己喝彩吧！拥有健康，享受幸福。

法则 7 有了健康才有希望

健康是人生的宝贵财富，是个人实现其人生价值的基础。有人做过一个比喻：“身体好而智力不足的人是次品，只有智力而身体不好的人是废品”。

古希腊哲学家赫拉克里特曾这样指出：如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。阿拉伯有句谚语：有了健康就有了希望，有了希望就有了一切。

1 “当一个人生病，就是他整个人病了”

1948年通过的《世界卫生组织宪章》开宗明义地写道：健康乃是一种在身体上，精神上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和衰弱现象。这里明确地把人类的健康与生理健康、心理健康及社会的因素联系起来。众所周知，人的生理健康，是指身体的各个器官发育良好，各个系统处于良性工作状态，整个生理机能运行正常，人们一般好像没有疾病，体质健壮，身体健康，这种生理健康常常可以用生理指标来表示和衡量。而人的心理健康即精神健康，是一种心理活动，心理健康的人，

对外界的反映适度，对生活充满信心。科学的健康观认为，健康所包含的生理和心理两方面的内容是密切联系不可分割的，生理方面和心理方面相互依存，相互作用、相互转化、共处于一个统一体中。例如，健康的心理可以促使心理上的疾病痊愈，转化为身体健康，相反，不良的心理状态，又会影响生理的健康，人们常常会看到一个身患症病但乐观向上的人比悲观失望，失去生活信心的人，其生理上的疾患要好得快，就是这个道理。

生理，心理与行为适应的不可分离性也就是个体健康的“完整性”。因此，当我们说及健康时，就不再仅仅是指生理学意义上的。在现代医院里，如果你去求医。遇到的是一位开明并精通医术的医生，他就可能会说：“没有一种病纯粹是身体方面的，也没有一种病完全是心理方面的，当一个人生病，就是他整个人病了。”因此，医生会要求你尽可能地在心理和行为适应上对他的医疗进行配合。

2 一个健康的人须具备强健的体魄

健康的体魄主要包括：

(1)健全的身体

人体从外部来讲，分作头部、躯干和四肢三大部分，从内部来分，又分作器官、系统等等。只要这些生理部分不缺损，就是一个健全的身体。

(2)完整的机能

人的每一个器官，每一个系统，都具有一定的功能，比如手，是用来参与社会实践的，需要推、拿、弹、提；脚，是用来走路的；眼，是用来观察和摄取自然现象的；而耳朵，则是用来听的……这些生理机能，如果没有缺乏，那就是具有完整的生理机能。

(3)健全的大脑

大脑，是人所拥有的最重要的物质器官，是人身体的重要组成部分，是人协调自身的各项机能和各项活动的中枢，也是人处理人与人或人与自然之间矛盾的司令部。大脑的健全与否，直接影响人类的社会活动。

什么样的大脑才算健全的大脑呢？

这个问题是很难说清楚的，世界上也没有一个明确的标准，但有几点一定要具备才行：

①记忆能力：很多现象和情景是再现的，类似的情景再现时，就需要准确的记忆和判断，来帮助人改善自然。

②贮存能力：与记忆很相似，许多不同的情景再现后，大脑可以按条理式或按某一规律，把它们一一刻痕在一定的部位进行贮存。

③思维能力：这是大脑健全的一个最主要的标志。在物质和意识的关系中，物质决定意识，而意识对物质又具有能动作用。这个能动作用，就是通过人的大脑对各种现象的比较和归纳、思维，最后总结出某些规律，再把这些规律运用来指导实践。这其中重要的一个环节就是思维。

④分辨能力：分辨能力在有些地方又叫判断能力，也是思维的一个范畴。

大脑只要具有这四种能力，特别是思维能力，人也就具有了一个健全的大脑。

3 健康的心理必不可少

一个心理积极健康者，应该具有如下特征。

(1)诚实

他们说话做事光明磊落，从不模棱两可或用谎言欺

骗人，也从不欺骗自己。他们认为，生活，就应该做生活的强者，要么活得轰轰烈烈，要么活得平平淡淡，无论什么样的生活，都能显示一个真实来。

(2)自尊

具有积极心理的人是非常自尊的，他们不喜欢生活在别人的阴影之下，他们希望靠自己的奋斗，自己的能力，拼搏出一块属于自己的天地来。因此他们不断地学习，补充自己的能量，不断地超越自我，奋斗在事业的第一线。这样的人，有良好的人际关系，但决不依赖，他们具有自己的价值观和世界观，也尊重别人的价值观和世界观。

(3)自立

具有积极心理的人，在生活中从不处于被动地位，他们不会因为别人的鼓励而改变思想，也不会因为别人的憎恨而停止实践，他们会在自己的信念下，用自己的方式，坚定不移地完成自己的事业。

(4)充满活力

心理积极的人，休息时间似乎比别人少得多，但他们精神饱满，富于激情，任何时间都有事可干，大部分时间都在工作中度过。但他们做事，从不疲倦，而且能发挥自己的能量，具有超人的毅力，也从没因工作而累坏身体。在生活中，也总是充满活力，永不厌倦。

(5)热爱生活

心理积极的人，总是以饱满的热情投入到生活中去，认真地完成自己的工作，正确对待现实。用愉快的心情、积极的努力来改变现实，从中获得乐趣，享受生活。

(6)风趣、幽默

心理积极的人，是一个心胸宽广、乐观活泼的人。

在生活中，总是以风趣、幽默来代替呆板、乏味，从而激发人的活力，消除人与人之间的隔阂。他们会创造一种乐观向上的生活局面，激励人们在逆境中奋进，和这样的人生活，你也会被感染上活力，会觉得生活更快乐。

(7)善待失败

一个人的一生，不可能总是由成功铺满，肯定有千千万万的失败做先导。如果不能正确对待失败，人就要走向绝望。

心理积极的人，不怕失败，认为失败是局部的，是成功的前奏，他们善于在失败中寻找教训，获得经验，然后再征服失败。同时他们认为。所谓的失败，只不过是别人对你的评价而已，完全不影响自己的价值。从另一个方面来讲，失败又是人身价值的一种体现。

(8)勤勤恳恳

心理积极的人，能正确地看待个人与他人、个人与社会的关系，能把自己放在一个正确的位置上，踏踏实实，不怕吃苦，勤勤恳恳地奋斗，一步步地接近自己的目标，从不好大喜功、华而不实。

(9)勇于探索

心理积极的人，始终保持着一颗年轻的心，对事情好奇、向往，追求真理。

他们不会在乎前进中会有多少挫折，更不会被困难所吓倒，他们凭着对真理的追求，而披荆斩棘。对什么事情，都要亲自去试一试，直到找到答案。

(10)向往明天

心理积极的人，不会悔恨过去。他们清楚地知道，过去的已经过去，过去的失败，用悔恨是悔恨不出成功的，只有在失败中找出教训，才能有益于成功。

心理积极的人，也不会忧患未来。未来是一个未知数，为未来而忧虑，是毫无意义的。

心理积极的人，把希望的种子播种在今天，用今天的勤劳，来孕育希望的明天。

法则 8 健康源于有节奏的生活

登上世界高峰的人，必定是体格强健的人，经得起失败打击的人，必定是意志坚定的人。强健的体格和坚定的意志相结合，就产生了一个完美、健康的人。虽然拥有健康并不能拥有一切，但失去健康却会失去一切，健康不是别人的施舍，健康是对生命的执着追求，是生活有节奏的体现。

1 享受充足的睡眠

“疲倦劳累的康复，就是香甜的睡眠。”

“不管是天资还是优雅的教养都无法代替一点，那就是甜美的酣睡！”

生活在现代都市，夜生活越来越丰富，每晚的睡眠时间也随之越来越少。

每晚灯红酒绿的生活，将剥夺你的健康。

正如任何一台机器如果连续运转时间过长，一定会出问题一样，灯泡点燃时间过长会烧掉，显示器不适当关闭会老化……人也需要适当的休息，而休息必不可少的就是睡眠。

有时候，也许你会说“我不困”，在该休息时，或连续紧张工作很久后仍不困，并非真的是有精神，而是精神进入了亢奋状态。

长久处于亢奋状态是对睡眠的剥夺，是对健康的透支，是对生命的损坏。

我国伟大数学家陈景润长久让自己处于这样一种亢

奋的状态。

每当深夜，他都伏案工作，这种亢奋状态，他反而认为是“我不困，应该起来工作”。陈景润的精神，自然值得我们钦佩，但他对健康的透支方法，却是不可取的。

众所周知，陈景润先生后来得了霍金森症，不能不说和他长年来缺乏睡眠无关。

凡是想在生命中有大成就的人，必须懂得“珍爱自己”。这就是说，他要尽一切的努力，培育其身心健康，使力量达到顶点。他必须明白，成功大半依赖自己的“成功机器”——身体——所以对自己的身体是必须在意的。

“工欲善其事，必先利其器。”中国人的这句古话是有道理的。聪明的机匠决不肯使用已经损毁的工具；天下没有一个理发匠，用迟钝的剪刀能指望其店务的发达；没有一个木匠，用了迟钝的锯凿、斧头，能指望其工作的精良。

保证充足的睡眠，就是保住了健康的原动力。

与不能充分睡眠相反，有人则久卧成病。这种人以保证充分的睡眠为借口，每天赖在床上不肯起来，这样不仅不会获得健康，反而对健康有巨大的损坏。

如果还是把人比喻成一部机器，那么这台机器必须经常运转，长时间不运转的机器必然生锈，久卧之人必然滋生种种疾病。

2 健康的饮食

“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”，这句俗语充分说明了饮食对人类的重要性。经常饮食不足或饮食不定的人，往往不能拥有健康。

有许多人因为“经济”，中午，他们往往会站在小食堂的柜台旁很匆忙地吞一块夹肉面包，呷一杯牛奶就算

了事，以为这样一来，时间金钱两相宜。殊不知，假如他们走进一家餐馆，从容地进餐营养而可口的午饭，在餐后再休息一会儿，在未继续工作以前，使胃部得以进行其消化食物的程序，这对于他的身体，对于他的各方面，都是大大有益的！

一个人所能实施的最聪明的做法就是储藏起最大量的生命力在身体中，储藏最大量的体力与精神力以获取成功之本。剥削自己能够给予我们体力与精神的应有的食物，无疑于杀掉可以替我们产金蛋的鸟。

与上述那种经济做法相反，现在“肥胖症”已成为一大“社会问题”，这就是过度饮食造成的。

肥胖症者往往患有“三高”：高血压、高血脂、高血糖，这些人显然不再拥有健康。

假使我们能够过一种简单而有节制、有规律的生活，我们就不会有经常服药的必要。但是我们中的许多人，却总是在过一种违背生活规律的生活。

假如我们能够明了自己身体的需要，就像明了园中花木的需要一样，能及时给予充分的食物、饮料，我们是决不致受困于胃病、头痛，或其他种种病痛。

3 呼吸清新空气

新鲜空气将滋润你的生命，你的健康。

如果有时间，邀上一二个好朋友，到郊外，到树林中，到芳草地上，呼吸一下清新的空气，你将感到生命的活力在这里复苏！

4 珍爱生命

只有真正珍爱生命的人，才有毅力去坚持做一切对健康有益的活动。

只有真正珍爱生命的人，才能珍视健康，在疾病或

任何意外打击面前勇敢、坚强，并重新找回健康。

如果你想拥有健康，那么你必须首先拥有一颗珍爱生命的心，这颗珍爱生命的心，将会把所有滋润健康的血液，不断输向你身体的每一个部分。

5 简单地生活

生活简单的人，往往也拥有健康。

简单的生活，往往给人一种平和的心态，而这种平和的心态往往给你身心的健康。

当我们问一些长寿的老人，什么是他们长寿的秘诀时，他们不会告诉你什么惊天动地的事情，不会说：我练了什么功，我服过什么药，有过什么奇遇……

他们只会告诉你，他们每天怎样过着相当有节奏的生活！他们如何在每天固定的时间起床、休息、吃饭、学习、工作！他们也从不轻易让外来的诱惑改变他们的生活节奏。

健康生活，源于每一天，源于简单的生活！

6 加强科学的锻炼

生命在于运动，锻炼对于健康的重要意义，相信无需多说，每一个人都明白。

值得提醒大家的是，一定要进行科学锻炼，不科学的锻炼，不仅无益于健康，还会对健康有所损伤。

法则 9 有体力才能登上顶峰

一个人如果失去了健康，则生趣索然、效率锐减、生命变得黑暗愁惨，对一切失去兴趣和热诚。能够有一副健全的身体、健全的精神，真是一种幸福啊！

我们到处可以看见，某些有作为、有智慧、有天才的青年男女，为不健康的身体所牵绊，而至壮志未酬。天下最大的失望，莫过于有声而不能酬。感觉的自己有

着大量的精神能力，而同时没有充分的体力作为拼搏的后盾。感觉到自己有凌云壮志，却没有充分的力量足以实现它，这是人世间最悲惨的一件事情！

许多人之所以饱尝“壮志未酬”的痛苦，就因为他们不懂得常常去维持自己身心的健康。常常保持着身心的清新、健壮，才能在事业上保持最高效率这一种必要性与重要性。保持身心的清新、壮健是一切艺术中的艺术。

1 健康的人才能获得成功的喜悦

“充沛的体力和精力是成就伟大事业的先决条件，这是一条铁的法则！”虚弱无力，没精打采的人有可能过上高雅的、令人羡慕的生活，但他很难走在人生的前列。

伟大的人物往往有着旺盛的生命力，因而身体中焕发出的生命力量是巨大的。

这种力量就是布瑞汉姆领主连续工作 176 个小时的狂热，就是拿破仑 24 小时不离马鞍的精神，就是富兰克林 70 岁高龄还露营野外的执着。格莱斯顿以 84 岁的高龄还能紧握船舵，每天行走数公里，到了 85 岁时还能砍倒大树，无不依赖于此。

幼儿时罗斯福胆小怯懦，害怕受伤。但拥有健康的体魄之后，却变得勇敢坚强，从未拒绝过冒险的挑战。

他曾在南美荒野中探险，他攀登过阿尔卑斯山连峰的云谷，在古巴战争时担任过指挥官，穿梭于枪林弹雨之中，毫不畏惧。

在长岛的住宅中，罗斯福自己劈柴生火，和长工一起收割干草。

1912 年他在去一个演讲的途中，一名疯狂男子向他发动袭击。罗斯福的胸部遭到枪伤，但他却完全不予理

会，依然上台演讲，终因流血过多倒地才被运往医院进行急救。

站在生命的门槛上，清新、年轻、充满希望，清醒地意识到自己拥有应付一切危机的力量，知道自己是世界的主人，还有什么能比这样的状态更重要的呢？

孙中山先生是我国伟大的革命先行者，历经许多的革命挫折——辛亥革命的胜利果实被剥夺；第一次、第二次护法运动的失败……，但他从不向挫折和困难低头，他终于找到了革命的正确道路：联俄、联共、扶助农工和“新三民主义”。

孙中山先生亲手建立的“黄埔军校”已经为革命培养了一支训练有序的武装力量。可以说当时的革命形势是一片大好！

但就在这时孙中山先生却因病离开了人世。

孙中山先生带着“革命尚未成功，同志仍需努力”的遗憾离开了人世，而留给世人的却是失去健康的惨痛教训。

“壮志未酬身先死，常使英雄泪满襟”，这是纪念古代的一位伟大人物诸葛亮的一句诗。

诸葛亮是我国三国时期一位足智多谋的政治家、军事家。有许多关于他的传说，几乎被“神化”，成为了“智慧”的代名词。

为了统一天下，结束混乱的局面，诸葛亮“四出祁山”，但终因身体不佳而未能完成统一天下的重任，最后只能“攘是乞命”却未能成功。

我们到处可以看见，某些有作为、有智慧、有才能的青年男女，为不健康的身体所羁绊，壮志未酬。天下最大的失望，莫过于有志而不能酬，感觉到自己有着大

量的精神能力，而同时没有充分的体力作为拼搏的后盾；感觉到自己凌云壮志，却没有充分的力量足以实现它，这是人世间最悲哀的一件事情！

许多人之所以饱尝“壮志未酬”的痛苦，就因为他们不懂得去维持自己身体的健康。

2 让体魄强健起来

很少有人能明白健康的力量，很少有人能明白健康与事业的关系是怎样的重要，怎样的密切。

保罗每天都感到有气无力，他的健康情况差极了。每天他都很晚起床，却睡得很早，他也极少锻炼。

有一天，一个朋友说：“你应该试着早起并锻炼！”

他听从了朋友的劝告，每天早起，并进行锻炼，他的身体发生了巨大的变化，他变得精力充沛，他的同事和上司都感到惊奇，接着他的工作变得非常顺利，原来八九个小时的工作，仅用二三个小时就能完成了。

这时候，他深切体会到了，这一切改变都是健康给他的，他懂得了健康的力量。

伟大的政治家毛泽东早在年青时，就向国人号召“野蛮其体魄，文明其精神”。

要想在人生的战斗中得到胜利，第一条件，就是每天都能以一副体强力健的身体、精力饱满的状态去对付一切。

许多人，就失败在这点上——从事工作，进行事业时，不能发挥出其全部的力量——一个活力低微、精神衰弱、心理动摇、步骤不定、情绪波动的人，自然永远不能成就什么了不起的事业。

有一个商人，他是某大公司的经理。他抓紧一切机会出外旅行、休息，以更新他的身心。他认为只有这样

才能在事业上取得最高的效率。他不愿让过度的劳累摧残自己的身心、减弱自己的力量，就像许多人那样。结果，他在事业上得到很大成功。他不在办公室则已，一进办公室，则立刻投入工作，因为他身心健康，所以他办事十分敏捷有力。他的工作进行得如同数学一般的准确，所以他几个小时内工作的成绩，要超过别人八九个小时，甚至夜以继日地工作的成绩。

人们常说“身体是革命的本钱”，的确如此，好的身体是你事业的基础和前提条件。

3 健康无价

有人做过一个十分恰当的比喻，说身体好而智力不足的人是次品，而只有智力而没有好身体的人是废品。

次品还有利用的价值和利用的方法，而废品的利用则要困难得多。

有一种疾病叫做小儿麻痹症，一般是在人出生时就得的，得上这种疾病后事业选择范围非常狭窄，而且视野也大受不能自由活动的限制。

但比起不幸的小儿麻痹症患者，更加可悲的是，自己把自己变成“废品”的人。

这些人酗酒、吸毒，“蓄意”造成了自己的不良健康状况，每天过着颓废的生活，这些人不仅可悲，而且可恨，他们将上天赐与的宝贵财富——健康，任意糟踏。

人们常说：“健康不是一切，但没有了健康，也就没有了一切。”

因而在追求目标的同时，许多人都渴望拥有健康。

健康也是现代人所追求的，追求健康是永远不会退出流行潮流的，我们在街头巷尾，处处可见健身房、减肥中心，就是最有力的证明。

所有喜爱足球的朋友，甚至一些不喜欢足球的朋友一定都知道罗纳尔多这个名字。

罗纳尔多曾两次赢得“世界足球先生”的称号，被球迷称为“外星人”。但他正当事业的顶峰时期，却被伤病所困扰，未能完成亲捧上届世界杯的梦想。而当他一旦恢复了健康，便又在韩日世界杯上，重写了“外星人”的辉煌。

另一位著名球星卡努，也是在他运动的黄金时期，不幸患上心脏病，而被迫离开球场。但幸运的是经过治疗，他又重返球场。

因健康而不得不离开赛场的运动员，还有许多，这当中最令人惋惜的就是“三创名”之一的范巴斯滕。在他短短的运动生涯中，留给人们许多精彩片段。如果不是健康毁了他的运动生涯，他将带给人们更多欢乐。

所以，我们说：“健康无价。”

法则 10 健康可以使你更长寿

当人们问古代一位长寿智者永葆青春的秘密时，他说：“我的秘密就是每天坚持学习一些新东西。”古希腊人也有同样的观点：永远年轻的秘密就是永远学习新的东西。

这句话中包含着真理。健康的活动增强了心灵和体质的力量，让你灵活敏锐。如果你要留住岁月的脚步，你必须乐于接受新思想，开阔心胸，多一些爱心和同情心，在人生的路途上不断探索真理。

欢乐、希望和爱心是延缓衰老的良药。一个富有同情心的人才能够留住岁月的脚步。他必须驱除担忧、嫉妒和仇恨。这些东西令人痛苦，让人衰老。纯洁的心灵、健壮的身体、宽广的心胸和坚强的意志是年轻的源泉。

我们每一个人都有资格过一种年轻的生活。

作为某一公司的总裁，80 几岁的乔治依然精神抖擞地工作着，且看一看他是如何生活的：

人们总喜欢问我：“乔治，你已经 87 岁了，你怎么保养得这么好？你还能摄影、拍电影、开音乐会、搞录音集、抽雪茄、喝马提尼酒、陪朋友们出去玩，你是怎么做到这些的呢？”

这很简单。就拿配制马提尼酒来说吧：先在杯子里装上冰块，然后倒一些杜松子酒进去，再兑上少许干苦艾酒，加上一颗橄榄，你的这杯马提尼酒就做好了。

在今天，你大可不必为年龄老了而感到担忧。你必须提防的是别让你生锈。为此，我总是坚持锻炼，走很长的路。走路甚至比配马提尼酒还要容易。我只要抬起一只脚，把它放在另一只脚前面；再抬起另一只脚，把它落在那只脚前面，就这样，你自己不知不觉地就走起来了，甚至连一颗橄榄也用不着。每天早晨我都要步行一英里半的路程。我的意见是利用你所能得到的一切机会走路，这是免费的。你会感到心情舒畅，看上去也显得更加精神焕发。

对那些觉得走路太乏味的人来说，打高尔夫球可以是个办法。那是一项很有意思的运动，而且你可以沐浴着室外的空气。唯一的麻烦是，在我所属的俱乐部里，那些打高尔夫球的人很少走路，他们大多数都开着车到草场上来。这些人一个个看上去都弱不禁风，而那些替他们背球棒的球童们却显得身体很棒。

如果你想要活到 100 岁或者更长寿的话，你是不能坐享其成的，你必须站起来，去追求它。

没有什么理由愚弄自己。当你上了些年纪，你就会