【开启人生智慧，创造幸福生活】

丁振宇 著

●要得先须舍，有舍才有得

●心宽体则健，容人即容己 ●幸福源于心，达人自快乐

人生三论

——舍得·宽容·幸福

北京工业大学出版社

目　录

上篇　舍　得
第一章　人生有舍才有得
1．舍得的真谛：有舍才有得
2．明确目标，合理取舍
3．人生起伏跌宕，需懂舍得
4．得失随缘，不要过分强求
5．鱼与熊掌不可兼得
6．进退之间充满玄妙
7．人生进取在于不断地舍得
第二章　舍弃错爱，得到精神的解脱
1．相信真爱，宁缺毋滥
2．让放弃给人带来快乐
3．不要因爱迷失方向
4．缘分天定，得之幸

也，失之命也
5．真爱是无私地付出和给予
6．有所失才会有所得
第三章　舍弃名利，得到心灵的宁静
1．需求有限，欲望无限
2．把荣誉让给别人，把困难留给自己
3．知足不辱，知止不殆
4．放下名利，随兴、随心、随缘
5．有时，放下也是一种得到
6．身在凡尘，与世无争
7．欲望无边，一切适可而止
第四章　舍弃成见，得到发展的空间
1．化敌为友是大智慧

2．君子以让人为上策
3．放下成见，着眼未来
4．人不可貌相，海水不可斗量
5．少个对手少堵墙
6．不断创新，打破常规
7．每个人都不是十全十美
第五章　舍弃自卑，得到坚定的信心
1．远离自卑，正确地评价自我
2．深度挖掘自己的矿藏
3．让自卑变成自信
4．走出困境，战胜沮丧
5．相信自己，成就未来
7．舍弃自卑，重建自信
第六章　舍弃愤恨，得到豁达的气度
1．加之不怒，处变不惊

2．爱产生爱，恨产生恨
3．放眼将来，不计前嫌
4．驾驭愤怒情绪，体现真正坚强
5．气量、气度决定人格魅力
6．抱怨少一点，理解多一点
第七章　舍弃虚荣，得到真实的自我
1．虚荣把幸福挡在门外
2．虚荣心失去自我
3．虚荣心只会给人添累
4．拒绝认错是虚荣的表现
5．认清自己，甘做泥土
6．摆脱贪念，正视自我
7．保持平常心，远离烦扰
中篇　宽　容

第一章　有一种智慧叫宽容
1．宽容是一种智慧
2．宽容是一种忍让的智慧
3．善于忘怀也是一种智慧
4．能屈能伸是一种成功的处世之道
5．淡泊明志，宠辱不惊
第二章　有一种境界叫宽容
1．放开心胸，勇敢地去包容
2．欲成大事，必先有大的气量
3．宽容带给人们一生一世的感动
4．成人之美是一种高境界
5．感激和欣赏对手，使自己不断地进步

6．宽容是人生追求的崇高境界
7．享受生活，享受人生
第三章　有一种情怀叫宽容
1．诚信是做人之根、立业之基
2．擦亮蒙尘的心灵，常怀感恩之心
3．退一步海阔天空，让一下风平浪静
4．做人要豁达大度
5．善待他人，成就自己
6．记人之长，忘人之短
第四章　有一种力量叫宽容
1．用宽容之心改变人生
2．宽容的程度决定人生的高度
3．以宽容之心渡过逆境
4．宽容可以赢得别人的尊重

5．宽容化屈辱为动力
6．宽容别人的误会，走自己的路
第五章　有一种爱叫宽容
1．爱到极致是宽容
2．宽容让爱情更长久
3．宽容的母爱最伟大
4．宽容的父爱最坚强
5．宽容的爱决定孩子的命运
下篇　幸　福
第一章　幸福就藏在人们的心里
1．追寻幸福从心开始
2．幸福到底在哪里
3．用心地体会身边的幸福
4．怀感恩之心，容易得到幸福
5．家庭是幸福的港湾
6．幸福的天堂系于一念

之间
第二章　心态平和的人才会幸福
1．最大的幸福是心安
2．给人好心态的灵丹妙药
3．态度决定一切，勇敢面对挑战培养积极的心态
4．知足者常乐，心宽福自来
5．告别消极心态走向幸福
6．不同的心情对应不同的世界
第三章　拥有爱心的人才会幸福
1．勿以善小而不为
2．心中充满仁爱，生活顺风顺水
3．己所不欲，勿施于人
4．爱的相互作用

5．仁爱待人，以和为贵
第四章　乐于助人的人才会幸福
1．送人玫瑰，手有余香
2．“投之桃李，报之琼瑶”
3．乐于助人是幸福的
第五章　呵护亲情的人才会幸福
1．亲人之间更需要用心倾听
2．多体谅是家人幸福之本
3．用心经营幸福
4．爱一定要说出口
5．婚姻不是爱情的坟墓
第六章　身体健康的人才会幸福
1．身体健康是幸福人生的基础
2．苦涩的“壮志未酬”
3．生命不是可再生资源

4．金子般的身体是幸福的重要保证
5．保持自己的健康就是回报社会

生活中从不缺少快乐，只要我们认真地去观察，每朵花里都有一个世界。用心地去寻找快乐，我们就会发现，生活中每一处角落里都充满着快乐，而它就在我们的举手投足之间。

丁振宇　编著

人生三论

——舍得·宽容·幸福

北京工业大学出版社

图书在版编目（CIP）数据

人生三论——舍得·宽容·幸福 / 丁振宇编著．—北京：北京工业大学出版社，2010.12

ISBN 978-7-5639-2555-1

Ⅰ．①人…　Ⅱ．①丁…　Ⅲ．①人生哲学—通俗读物Ⅳ．①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第209472号

人生三论——舍得·宽容·幸福

编　　著：丁振宇
责任编辑：陶国庆
封面设计：天之赋设计室
出版发行：北京工业大学出版社
（北京市朝阳区平乐园100号100124）
010-67391722（传真）
bgdcbs@sina.com
出版人：　郝　勇
经销单位：全国各地新华书店

承印单位：大厂回族自治县正兴印务有限公司
开　　本：700mm×1000mm　1/16
印　　张：16
字　　数：234千字
版　　次：2010年12月第1版
印　　次：2010年12月第1次印刷
标准书号：ISBN 978-7-5639-2555-1
定　　价：26.80元

版权所有　翻印必究
（如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换　010-67391106）

前　言

人生有如一台戏，不同的人被设定为不同的角色，每个人都在戏里不知疲倦地扮演着属于自己的那个角色。快乐的是戏，悲伤的也是戏。人们在漫长的一生中所看到的、所经历的不可能全是快乐的、合理的戏。

古人常说“世间不如意事，十有八九”，如意的自然只有那十之一二了。在生活中，我们虽然会遇到各种各样的烦心事，但是只要我们能够放松心情，常想那十之一二的如意的事情，时常把遇到的人和事往乐观的方面去想，我们就会一直生活在快乐之中。对于那些已经失去和永远也得不到的事物，我们要学会舍弃。因为只有当我们有了舍弃的智慧时，才会豁然开朗，人生会马上向我们展现出另外一个截然不同的景致。有舍有得，人生才会进退自如。舍与得就如水与火、天与地、阴与阳一样，是既对立又统一的矛盾体，相生相克、相辅相成，存于天地、存于人生、存于心间，存于微妙的细节之中，囊括了人生的所有机理。万事万物均在舍得之中达到和谐，达到统一。要得便须舍，有舍才有得。

宽容是最美丽的一种情感，宽容是一种良好的心态，宽容也是一种崇高的境界。能够宽容别人的

人，其心胸像天空一样宽阔、透明，像大海一样浩瀚、深沉。宽容自己的家人、朋友、熟人容易，因为，他们是我们爱的人；然而，宽容曾经深深伤害过自己的人或者自己的敌人，即“以德报怨”，则是最难的。后者的宽容是宽容的最高境界，这才是人性中最美丽的花朵。只有宽容才是快乐之本、幸福之源。

幸福是什么？其实幸福是没有绝对的答案的，关键在于我们的生活态度。只有善于抓住幸福的人才能懂得什么是幸福。有的人一直以为感受幸福是件很困难的事，认为那是一种灯火阑珊处的境界，但是经过岁月的磨砺以后就明白，幸福其实很简单，一个人只要心灵有所满足、有所慰藉就是幸福的。

人生就像一趟旅行，沿途中有数不尽的坎坷和泥泞，但也有看不完的美景。如果我们的心灵干涸了、目光黯淡了，就很难再发现美丽的星光。如果我们用灰暗的心情去看待生活，生活给予我们的就是一连串的失望；如果我们浪漫地对待生活，就会发现生活其实并没有把我们逼得走投无路，而且还在我们的身旁布满了惊喜。所以，不管生活是以怎样的面目出现，我们都应满怀热情地去面对它、感知它，多点自我安慰，少点绝望，因为其中一定会

有美景存在。

如果我们每天都带着快乐的心情起床，带着快乐的心情出门，在上班途中不再关注那拥堵的路况和熙熙攘攘的行人，而是将目光转向那些带着午餐盒蹦蹦跳跳上学的孩子、挽着爱人的手面带微笑的情侣，那我们的心情就会特别好，就会向他人微笑，就会得到他们积极的回应，也会发现快乐其实很简单。

生活中从不缺少快乐。只要我们认真地去观察，就会发现每朵花里都有一个美丽的世界。用心去寻找快乐，我们就会发现生活中的每一角落都充满着快乐，快乐就在我们举手投足之间。

•上篇•
舍得

第一章　人生有舍才有得

每个人都有自己的志向，但不是每个人的大志都能实现的。在奋斗的过程中，不同的人会有不同的遭遇，而且大多数人都要能够忍受失败的痛苦。其中有些人是因为不懂得舍弃才会不断地被痛苦困扰着。当我们有了舍弃的智慧时，心胸就会豁然开朗，人生会马上向我们展现出另外一个截然不同的景致。有舍有得，人生才会进退自如。

1．舍得的真谛：有舍才有得

人的成长不在于有无得失，而在于学会如何有得有失。聪明的人从不担心失去什么，而会思考应该得到什么；愚笨的人则只惶惶于失去一丁点儿东西，却不曾思考自己真正要的是什么。16世纪法国的一位大思想家说过这样一句话：“什么都来一点儿的人，什么都得不到。”

2007年，拍出《一一》等获得多个国际大奖的影片的台湾著名导演杨德昌因病不治身亡。之后，他的两任妻子各自写了一封信。

蔡琴信的标题是《就让他活在我的歌里吧》，信中说：“杨德昌就这么走了……这个时候，说什么也说不清楚我的五味杂陈！回想当初，当我确知彭铠立和他的恋情，到决定当机立断成全他们，再到办完离婚手续，甚至今天他去世……我深深地感谢上帝，让我与他轰轰烈烈地爱过……细数一生，他一共完成了8部电影，在我们生命联集的10年里，我竟见证了一半……作为一个女人，他给我的寂寞多过甜蜜。作为一个观众，我痛失一个锐利的记录者。时间

会给他所有作品一个公道！至于我们所有过往的点滴，我自己品尝，就当做我活着时永远的秘密，随着他的逝去与世长辞。”

彭铠立的手书标题是《杨德昌的最后七年》，写的是：“杨德昌导演已于6月29日下午1时半于洛杉矶比华利山的家中辞世。2000年5月最后一部作品《一一》于戛纳获大奖之后，杨导演即被诊断出零期之大肠癌。7月旋即决定开刀，9月儿子出世。短暂休养之后，在2001年戛纳当评审之际决定下一部电影为剧情动画片之目标……6月25日开始略显昏迷，仍紧握铅笔画簿，呈现的画已出现超现实的影像，如众人抢搭火车之景……6月29日下午1时半于比华利山家中，于妻子相伴之下，安宁辞世。”

蔡琴文如其人，人如其歌，一封告别信写得意犹未尽、感情充沛。而彭铠立则是近乎平淡地描写了和杨德昌导演共度的岁月以及他最后的时光，克制而理性。

无疑，两位女性都是杰出的，一个是歌坛常青树，一个则是名导倾心恋着的贤妻良母。

蔡琴和杨德昌的10年婚姻结束之时，他们10年柏拉图式婚姻曾让无数人惊讶不已，个中原因和感受只有当事人才能确切地知道。但是从蔡琴的只言片语中，我们不难看到，那段婚姻留给蔡琴最深刻的记忆依然是寂寞多于甜蜜，最后是因为她的“舍”才成全了杨德昌和彭铠立的“得”，而她的“舍”中又带着那么多的不舍和不甘。彭铠立则并没有因为“得”而多么喜形于色，她不张扬，从

容而自然。大概是因为最后的岁月是她和杨德昌共同度过的，所以她不遗憾。

从这两封信中可以看出，蔡琴的“舍”并没有真舍，而彭铠立则是真的以“得”的姿态去面对了。

面对纷繁复杂的世界和物欲横流的社会，懂得放弃的人，就会用乐观、豁达的心态去对待没有得到的东西，他们每天都会有快乐和愉悦的心情；而不懂得放弃的人，只会焦头烂额地乱冲乱撞，他们不但最终达不到目的，而且每天都会陷于患得患失的苦恼之中。

也许放弃当时是痛苦的，甚至是无奈的选择，但是若干年后回首那段往事，我们会为当时正确的选择感到自豪，感到无愧于社会、无愧于人生。

新《卧虎藏龙》里有一句经典的台词：“当你紧握双手，里面什么也没有；当你打开双手，世界就在你手中。”我们应该懂得舍弃，生活中鱼和熊掌兼得的时候很少，每一次放弃是为了下一次得到更多的回报。

放弃是一种智慧，是一种豪气，是更深层面的进取。有时候我们之所以举步维艰，是因为负担太重；之所以负担太重，是因为我们还不懂得放弃。功名利禄常常微笑着置人于死地。诗人泰戈尔

说：“当鸟翼系上黄金时就飞不远了。”我们学会放弃，才能卸下人生的种种包袱，才能轻装上阵迎接生活的转机，度过人生的风风雨雨；我们懂得放弃，心里才会更加充实、坦然和轻松。

2．明确目标，合理取舍

有时候，如果我们只抓住自己的东西不放，就很难接受别人的东西。对于懂生活的人来说，放弃不是失败，而是智慧。学会放弃，是放弃那种不切实际的幻想，而不是放弃为之奋斗的理想和目标；是放弃那种毫无意义的争夺，而不是放弃奋斗的动力和生命的活力；是放弃对金钱地位的追求，而不是放弃对美好生活的向往。

古代著名文学家柳宗元曾写过一篇题为《蝜蝂传》的文章，它寓意深刻，读后给人以深刻的启迪。

蝜蝂是一种昆虫，长得十分弱小。它本来应该有自知之明，知足常乐，可是却因为贪心太重而给活活地累死了。

在爬行的时候，蝜蝂贪婪的双眼四处张望，只要看到了自己中意之物，就会毫不犹豫地将其驮在背上。它喜欢的东西实在太多了，结果身体负担不了，最后一命呜呼。

不愿舍弃，到头来为物所累而丢了性命、人财两空，难道不是最大的悲哀吗？

所以，我们做人要时刻保持清醒的头脑、宽阔的胸襟，审时度势，弄清什么才是自己最重要的，然后主动地放弃那些可有可无、无关紧要的东西，求得生命中最有价值、最必需、最纯粹的东西。为了熊掌，我们可以放弃鱼；为了赢得更广阔的生存和发展空间，我们可以放弃稳定、舒适的环境；为了庄严的真理、崇高的理想，我们可以放弃金钱、名利乃至生命。只有卸掉前进路上的累赘，才能获得人生的主动和快乐。

少年孟敏背着一个沙锅赶路，不小心绳子断了，沙锅掉到地上撞碎了，可是孟敏却头也不回地继续向前走。路人喊住孟敏问："你不知道你的沙锅摔碎了吗？"孟敏回答："知道。"路人又问："那为什么不回头看看？"少年说："既然碎了，回头看有什么用！"说完他又继续赶路。

看完这个故事，你有何感想？孟敏是对的，既然沙锅都碎了，回头看又有什么用呢？

世间的事物变化无常，我们不必执著于某一事物而难以割舍。毕竟，我们拥有一种事物的初衷，并不是为了失去它时而伤心。人生中的许多东西既然已经失去，就不妨让它失去。这正如人生中的许多失败一样，既然已经无法挽回，再去惋惜悔恨也

于事无补。与其在痛苦中挣扎浪费时间，还不如重新找到一个目标，再一次奋发努力。

居里夫人是一位原籍为波兰的法国科学家，她和她的丈夫皮埃尔都是放射性元素的早期研究者，他们发现了放射性元素钋和镭，并因此与法国物理学家亨利·贝克勒尔分享了1903年的诺贝尔物理学奖。之后，居里夫人继续研究了镭在化学和医学上的应用，并且因分离出纯的金属镭而又获得1911年的诺贝尔化学奖。

1895年，居里夫人和比埃尔·居里结婚，当时新房里只有两把椅子，正好一人一把。比埃尔·居里觉得椅子太少，建议多添几把，以免客人来了没地方坐，居里夫人却说："有椅子是好的，只是客人坐下来就不走啦。为了多一点儿时间搞研究，还是算了吧！"

从1953年起，居里夫人的年薪已增至4万法郎，但她照样"吝啬"。她每次从国外回来，总要带回一些宴会上的菜单，因为这些菜单都是很厚很好的纸片，在背面写字很方便。有人说居里夫人一直到死都像一个匆忙的贫穷妇人。

有一次，一位美国记者寻访居里夫人，他走到村子里一座渔家房舍门前，向赤足坐在门口石板上的一位妇女打听居里夫人的住处。当这位妇女抬起头时，记者大吃一惊：原来她就是居里夫人！

居里夫人闻名天下，但她既不求名也不求利。她一生获得各种奖金10次、各种奖章16枚、各种名誉头衔117个，但她并不在意这些。有一天，一位朋友来她家做客，看见她的小女儿正在玩英国皇家学会刚刚颁发给她的金质奖章，于是惊讶地说："居里夫人，能够得到一枚英国皇家学会的奖章是多么高的荣誉，你怎么能给孩子玩呢？"居里夫人笑了笑说："我是想让孩子从小就知道，荣誉就像玩具，只能玩玩而已，绝不能看得太重，否则将一事无成。"

继居里夫人和她的丈夫获诺贝尔奖之后，由居里夫人培养成才的两对晚辈也相继获得诺贝尔奖：长女伊伦娜是核物理学家，她与

丈夫约里奥因发现人工放射物质而共同获得诺贝尔化学奖；次女艾芙是音乐家、传记作家，其夫曾以联合国儿童基金组织总干事的身份荣获1956年诺贝尔和平奖。

居里夫人的事迹告诉我们：放下就是快乐。只要你心无挂碍，什么都看得开、放得下，何愁没有快乐的春莺在啼鸣，何愁没有快乐的泉溪在歌唱，何愁没有快乐的白云在飘荡，何愁没有快乐的鲜花在绽放！

3．人生起伏跌宕，需懂舍得

许多事情，人们总是在经历过以后才会懂得。一如感情，痛过了，才会懂得如何保护自己；傻过了，才会懂得适时地坚持与放弃。在得到与失去中，我们慢慢地认识自己。其实，生活并不需要这么无谓地执著，没有什么真的不能割舍。学会放下，生活会更容易。

有一副对联说：舞台小世界，世界大舞台。特别是工作职场，更是不断地上演着一幕幕悲喜剧。上了职场这个“舞台”，你不仅要一举一动中规中矩，把自己的角色演好，同时也要调整心态，分清台上台下与戏里戏外，这样方能从容地走好你的每一步。

有一位职员工作非常努力，人也很有上进心，大家都认为他会“上去”。后来他真的升上去了，他每天办公、开会，忙进忙

出，兴奋中难掩骄傲的神色。可是过了一年，他又“下台”了，被调到别的部门当职员。这一打击使他难以承受。重新当职员后，大概难忍失去舞台的落寞，他日渐消沉，后来变成一个愤世嫉俗的人，再也没有晋升过。

事实上，在人生的舞台上，上台下台本来就很平常。如果你的条件适合当时的需要，当机缘一来（凑巧也罢），你就上台了。如果你演得好、演得妙，你可以在台上久一点；如果唱走了调，老板不叫你下台，观众也会把你轰下台。或是你演的戏已不合潮流，或是老板根本是要让新的人上台，于是你就下台了。这种情形演艺界最为明显，当明星多风光，可谓万千宠爱在一身，可是一旦没有了人气，那种落寞也是一般人难以忍受的。

上台当然自在，可是下台呢？下台难免神伤，这是人之常情，可是还是要“台上台下都自在”。所谓“自在”，说的是心情，能心宽最好，不能宽心也不能把这种心情流露出来，免得让人以为你承受不住打击。你应“平心静气”地做你该做的事，并且想办法练精你的“演技”，随时准备再度上台。不管是原来的舞台还是别的舞台，只要不放弃，就会有机会！

倪萍是一个心态极好的人，她是当年央视的王牌女主持，家喻户晓，红遍大江南北。然而随着时代的发展，新人辈出，她的主持

风格也不再被时代所接受。面对这样的现状，倪萍表现出的不是失落，反倒是清醒的认知，她毅然阔别了那个对于她来说充满光辉的舞台，悄然回到了她曾经的老本行——影视。对于这一转变，她显得无比淡定，她像一个新人一样，重新开始琢磨表演，丝毫没有失掉光环的悲伤。这就是一个成熟的人，一个心宽的人。

另外，还有一种情形也很令人难堪，就是由主角变成配角。如果你看到电影和电视的男女主角受到欢迎与崇拜的盛况，你就可以了解由主角变成配角的那种难过。

就像人一生免不了上台下台一样，由主角变成配角也一样难以避免，下台没人看到也就罢了，偏偏还要在台上演戏给别人看！

真正演戏的人可以拒绝当配角，甚至可以从此退出那个圈子，可是要退出人生的舞台并不容易，因为人们需要生活，这是现实。

所以，由主角变成配角的时候不必悲叹时运不济，也不必怀疑有人暗中捣鬼，你要做的是“平心静气”，好好地扮演你“配角”的角色，向别人证明你主角、配角都能演！这一点很重要，因为如果你连配角都演不好，那怎么能让人相信你还能演主角呢？如果自暴自弃，到最后就算不下台，也必将沦落到跑龙套的角色，人到如此境地就很悲哀了。如果你能扮演好配角，一样会获得掌声，如果你仍

然有主角的架势，自然会有再度独挑大梁的一天。

总而言之，人生的际遇是变化多端、难以预料的，起伏难免，厄运有时逃都逃不过。碰到这种时候，就应有该舍弃的舍弃、等待以后机会的积极心态。这是面对人生能屈能伸的弹性。你的这种弹性，不仅会为你的人生找到驿站，也会为你寻得再放光芒的机会。同时，你的这种弹性也必将赢得别人对你的尊重。没有人会欣赏一个自怨自艾又自暴自弃的人！

4．得失随缘，不要过分强求

爱因斯坦因为在科学上的杰出成就，获得了许多奖状以及名誉博士的证书。一般人会把这些荣誉证书高高挂起，可是爱因斯坦却把这些东西，包括诺贝尔奖奖状一起乱七八糟地放在一个箱子里，看也不看一眼。英费尔德说，他有时觉得爱因斯坦可能连诺贝尔奖是什么意义都不知道。据说爱因斯坦在得奖的那一天，脸上和平日一样平静，没有显出特别高兴或兴奋。

少年时代的爱因斯坦生活在瑞士，过的是穷学生的生活，他对物质生活要求不高，有一碟意大利面条和一点儿酱他就感到很满意。成名后成为教授，以及后来为了躲避纳粹的迫害而移民美国，他都有条件过很好的物质生活，但是他仍过着像穷学生那样简朴的生活。

当爱因斯坦来到普林斯顿的高等科学研究所工作时，当局给了

他相当的高薪——年薪1.6万美元，他却说：“这么多钱！是否可以少给我一点儿？给我3000美元就够了。”

1952年11月9日，爱因斯坦的老朋友、以色列首任总统魏茨曼逝世。在此前一天，以色列驻美国大使向爱因斯坦转达了以色列总理本·古里安的信，正式邀请他为以色列国总统候选人。

当天晚上，一位记者给爱因斯坦打来电话，询问爱因斯坦：“听说他们邀请您出任以色列国总统，您会接受吗？”

“不会。我当不了总统。”

“总统没有多少具体事务，他的位置是象征性的。教授先生，您是最伟大的犹太人。不，不，您是全世界最伟大的人。由您来担任以色列总统，象征犹太民族的伟大，再好不过了。”

“不，我干不了。”

爱因斯坦刚放下电话，电话铃又响了。这次是驻华盛顿的以色列大使打来的。大使说：“教授先生，我是奉以色列国总理本·古里安的指示，想请问一下，如果提名您当总统候选人，您愿意接受吗？”

“大使先生，关于自然，我了解一点儿；关于人，我几乎一点儿也不了解。我这样的人怎么能担任总统呢？请您向报界解释一下，给我解解围。”

大使进一步劝说道：“教授先生，已故总统魏茨曼也是教授。您能胜任的。”

“魏茨曼和我不一样，他能胜任，我不能。”

“教授先生，每一个以色列公民以及全世界所有的犹太人，都在期待您呢！”

爱因斯坦的确被同胞们的好意感动了，但他想得更多的是如何委婉地拒绝大使和以色列政府，既不使他们失望，又不让他们窘迫。

不久，爱因斯坦在报上发表声明，正式谢绝出任以色列总统。在爱因斯坦看来，“当总统可不是一件容易的事”。同时，他还再

次重申他自己的话：“方程对我更重要些，因为政治是为当前，而方程却是一种永恒的东西。”他在谢绝信中说：“我为我们的以色列国向我提出的建议深为感动，但是，这也使我深为惭愧，因为我没有能力接受它。我一生研究的是客观世界，缺乏经世治国的才能和经验。仅这些原因，我就难以胜任这一崇高的职位，更别说我的年龄与精力了。自从我深刻地认识到存在于这个复杂的世界局势中的危险以来，我与犹太人民的关系已经成为我最持久的联系了。因此，上述情况使我寝食难安。如今，我们失去了一位长期与人间残酷的不平等作斗争、领导我们犹太人民迈向独立的领导人，我衷心地希望我们能再找到这样一位继任人，希望他的经验和品格能够使他继续担负起这项艰巨而又复杂的重任。”

作为物理学界的科学巨匠，爱因斯坦从来没有自认为是一个超人。他认识到，自己所走的道路是前人走过的道路的延伸，科学的新时代是在前人工作基础上的合理发展。因此，他总是抱着感激和敬仰的心态赞赏前人的贡献。

在这里我们要说的是，失去身外之物而不致失去自我的人会获得更多的机会；不曾失落任何东西的人，却可能会因为找不到自我而最终导致失去一切。

的确如此，如果我们所得到的是我们从来不曾拥有的，那又有什么好欢喜的呢？还是淡然视之吧！因为一根绳子，风筝失去了天空；因为一根绳子，水牛失去了草地；因为一根绳子，大象失去了自由；因为一根绳子，骏马失去了驰骋。仔细地想

想，我们的人生不也常被某些无形的绳子牵住了吗？我们在某一阶段情绪不太好，是不是自己也存在某种心结？其实，人生中不如意事十之八九，还是得失随缘吧，不要过分地强求什么，不要一味地去苛求些什么。世间万事转头空，名利到头一场梦，想通了，想透了，人也就透明了，心也就豁然开朗了。名利是绳，贪欲是绳，忌妒和褊狭都是绳，一些过分的强求也是绳。一个人只有摆脱这些心的绳结，才能享受到真正的幸福，才能体会到做人的乐趣。

5．鱼与熊掌不可兼得

不要永远背着过去的包袱，放下它。佛家常说：“人生最大的幸福是放得下。”一个人拿得起是一种勇气，放得下是一种度量。对于人生道路上的鲜花与掌声，有处世经验的人大都能等闲视之，屡经风雨的人更有自知之明。但对于坎坷和泥泞，能以平常心视之，就非易事。大的挫折和大的灾难，能不为之所动，能坦然地承受，这就是一种度量。佛家以大肚能容天下之事为乐事，这便是一种极高的境界。既来之，则安之，这是一种超脱，但这种超脱又需要多年磨炼才能养成。拿得起，实为可贵；放得下，才是做人的真谛。

张瑜是一位著名的电影演员，她在最辉煌的时刻毅然中断事

业，选择了出国学习，令许多圈内人士大为惊讶。有一次，一位记者就此事采访了回国不久的张瑜，请她谈谈当初这种选择背后的真实想法。

记者：“您当年为什么不去好莱坞发展？”

张瑜：“在美国的时候我很希望能把书念好，这是我很大的一个愿望，因为拍戏我从初中就离开了学校。”

记者：“所以您当初就选择了出国？很多人说到您当年出国的事情都觉得特别奇怪，因为那是您在最风光的时候放弃了事业。”

张瑜：“其实这没什么好奇怪的，这可能与我生来就比较能拿得起、放得下有关吧。我看到过一篇文章上说：手里拿着一个硬币，把手掌朝下松开，硬币掉了，这是一种放下的方法；另外一种方法是手里同样拿一个硬币，手掌向上放开，硬币还在手掌里，但是人也轻松了。意思就是其实很多时候拿起和放下是同时的事情，就是说在一个很宽松的心态中去生活。这应该是一种比较正确的人生态度。”

记者：“现在回头看看当初的选择，您认为有没有后悔的地方？”

张瑜：“要说后悔呢，可能就是把自己最好的表演时段给放弃了。不过人是不能患得患失的。人的一生永远是在一种不自觉的选择中的，选择了这个，自然就放弃了那个。从这个角度说就没什么好后悔的，我也不可能让我的人生重来一次。”

其实，只要人活着，生活还是生活，每一天都是我们要闯过去的河，如果你怨恨失败，你就会在怨恨中后悔一生。生活中，你自己除了会被自己打败，别人永远击不垮你。人生下来就有一副铮铮铁骨，只是有的人被人生中的困难磨平压垮，有的人则炼就得更加坚韧挺拔。如果我们能调整好心态，

能把自己的人生视为一个奋斗不怠、勇往直前的过程，我们就会对生活充满希望。这就要做到拿得起，放得下。

在通常情况下，“放得下”主要体现在以下几方面：

第一，感情能否放得下。人世间最说不清、道不明的就是一个“情”字。凡是陷入感情纠葛的人，往往会理智失控，剪不断、理还乱。若能在情方面放得下，可称是理智的“放”。

第二，名声能否放得下。据专家分析，高智商、思维型的人，患心理障碍的概率相对较高。其主要原因在于他们一般都喜欢争强好胜，对名看得较重，有的甚至爱“名”如命，为“名”累得死去活来。倘若能对“名”放得下，就称得上是超脱的“放”。

第三，钱财能否放得下。李白在《将进酒》诗中写道：“天生我材必有用，千金散尽还复来。”如能在这方面放得下，那可称得上是非常潇洒的“放”。

第四，忧愁能否放得下。现实生活中令人忧愁的事实在太多了，就像宋朝女词人李清照所说：“才下眉头，却上心头。”忧愁可说是妨害人们身心健康的“常见病、多发病”。狄更斯

说：“苦苦地去做根本就办不到的事情，会带来混乱和苦恼。”泰戈尔说：“世界的事情最好是一笑了之，不必用眼泪去冲洗。”如果能把忧愁放得下，那就可称得上是幸福的“放”，因为没有忧愁的确是一种幸福。

人之一生，需要我们放下的东西很多。孟子说，鱼与熊掌不可兼得。如果不是我们应该拥有的，就抛弃掉。几十年的人生旅途，会有山山水水、风风雨雨，有所得必有所失，只有放下，才能拥有一份成熟，才会活得更加充实、坦然和轻松。

6．进退之间充满玄妙

对于一个人来说，在原地打转的时候不是太多的，而向前一步还是退后一步的两难选择往往是难以避免的。

一天，一位老者的一位朋友打来电话，说他准备到上海的一家公司里去当技术顾问。老者听罢大吃一惊。这位朋友曾经是一个小单位的头头，虽然说现在已经退了下来，但工资和福利待遇却并没有改变，况且，他的妻子也有不错的退休收入，儿子也已经成了家。对处于如此状况的人来说，要离妻别子到远在千里之外的地方去打工，要下这么一个决心还真不是一件容易的事。

过了几天，老者果真接到了朋友从上海打来的电话，说他已经到了上海。老者忍不住问他：“你怎么就下得了这么大一个决心呢？”他的回答挺耐人寻味，他说：“一个人时刻都存在着进与退的选择。像我这样，退一步，其实就是心安理得地回到家中陪陪老婆、抱抱孙子。但我现在只有50多岁，还很年轻呀，所以我选择

了进一步。我本身是一个工作经验丰富的人，而且精力还很充沛，如果今天不出来，那我这一辈子也许就不会再有机会出来了。”

在我们的生活中，即使有90％的好事情，也免不了有10％的坏事情。如果你想过得开心、活得轻松，不妨多把精力放在好事上，尽量不要被坏事情牵着鼻子走。

坏事的降临通常意味着你会失去，比如失去好心情、失去既得利益、失去健康，等等。总而言之，你将会失去一些东西。如果你明白不幸、挫折、失败是人生的必经之路，用平常之心淡然看待，你就能走向成熟，走向快乐。

有一个人没有右手，但是他在众人之中总是侃侃而谈，是众人的焦点——他丝毫没有因为失去右手而感到自卑和失意。

在工作中，他是一个积极进取的人，凡事他都争着去干，是公司最优秀的骨干之一。在众人看来，他虽然缺了右手，但是没有影响他的正常生活和工作。

有人对他的平静态度感到难以置信，便向他发问：“难道你从来没有意识到自己与别人有什么不同吗？你缺少右手，会不会感到痛苦呢？”

他笑了笑，回答：“我是和别人有所不同，因为我少了一只手。但是这有什么关系呢，我只有在某些特定的时候才会注意到这一点。”

虽然少了一只手，但他丝毫不在乎。因为既然

已经失去了，在乎它也没有意义，失去的手不会因为你关注、在意而重新长回来。不在乎是为了让自己不在压力下生活，不把挫折的不良影响人为地扩大。可以说，这就是平常心在挫折和不幸面前的表现——不以得为喜，不以失为忧。

在这个世界上，福也好，祸也罢，总是相伴相生的，因为得与失是一个统一体。人的一生，既有夺目耀眼的时候，也有暗淡萧条的时候。当好事降临你的头上时，不要狂喜不已；当厄运降临你的头上时，不要自暴自弃，你应该看得开一些，因为也许厄运会在不经意间给你带来福气。

总而言之，我们应该明白这个道理——人生总是福祸参半的。所以，我们每个人都应有“得而不喜、失而不忧”的心态。得与失、进与退，都是一个事物的两个方面，进也好，退也罢，我们都应该以平常心去看待。

7．人生进取在于不断地舍得

人生的进取、成功，在于不断地舍得，例如知识和技能的更新。许多人以为，学习只是青少年时代的事情，只有学校才是学习的场所，自己已经是成年人，并且早已走向社会了，因而没有必要再进行学习。剑桥大学的一位专家指出：“这种想法乍一听似乎很有道理，其实是不对的。在学校里自然

要学习，难道走出校门就不用再学了吗？学校里学的那些东西就已经够用了吗？” 其实，在学校里学的东西是十分有限的，工作和生活中所需的绝大部分知识和技能，课本上都没有，老师也没有教给我们，这些东西完全要靠我们在实践中边摸索边学习。而且有些在学校学习的知识和技能可能过时，可能需要更新，才能满足工作和生活的需求。

彼得·唐宁斯曾是美国ABC晚间新闻的当红主播，虽然他连大学都没有毕业，但是却把事业作为他的教育课堂。当了3年主播后，他毅然辞去人人羡慕的职位，到新闻第一线去磨炼，干起了记者的工作。他在美国国内报道了许多不同路线的新闻，并且成为美国电视网第一个常驻中东的特派员，后来他搬到伦敦，成为欧洲地区的特派员。经过这些历练后，他又重新回到ABC主播台的位置。此时，他已由一个初出茅庐的年轻小伙子成长为一名成熟稳健而又受欢迎的记者。

近十年来，人类的知识大约是以每3年增加一倍的速度急剧地膨胀。知识总量在以爆炸式的速度急剧地增长，老的知识很快就会过时，知识就像产品一样频繁地更新换代，这使企业持续运行的期限和生命周期受到最严厉的打击。据初步统计，世界上IT企业的平均寿命大约为5年，尤其是那些业务量快速增加和急功近利的企业，如果只顾及眼前的利益，不注意员工的培训和知识更新，就会导致整个

企业机制和功能的老化，成立两三年就关门大吉了！联想、TCL等企业成功的经验表明：培训和学习是企业强化“内功”和发展的主要原动力。只有通过有目的、有组织、有计划的专业知识培训来提高每一位员工的学习和知识更新能力，不断地调整企业人才的知识结构，才能应付这样的挑战。

在知识经济迅猛发展的今天，你有没有想过，你赖以生存的知识、技能时刻都在折旧。在风云变幻的职场中，脚步迟缓的人瞬间就会被甩到后面。剑桥大学的一项调查表明，半数的劳工技能在1～5年内就会变得一无所用，而以前这些技能的淘汰期是7～14年，特别是在工程界，毕业后所学能派上用场的不足四分之一。

这绝非危言耸听。美国职业专家指出，现在的职业半衰期越来越短，所有高薪者若不学习，不出5年就会变成低薪。就业竞争加剧是知识折旧的重要原因，据统计，25周岁以下的从业人员，职业更新周期是人均16个月。当10个人中只有1个人拥有电脑等级证书时，他的优势是明显的，而当10个人中已有9个人拥有同一种证书时，那么原有的优势便不复存在。未来社会只会有两种人：一种是工作忙得不可开交的人，另一种是找不到工作的人。

对知识和技能进行扬弃、更新、变通，也是舍

得，这是在职场上百战百胜的利器。现在知识、技能的更新越来越快，从业者如果不通过学习、培训进行知识、技能的更新，其适应性就会越来越差，而企业又时刻把目光盯向那些掌握新技能、能为企业带来经济效益的人。新世纪的发展已经表明，未来的社会竞争将是知识与专业技能的竞争，是学习能力的竞争。一个人如果善于学习，他的前途就会一片光明。一个良好的企业团队，必定要求每一个组织成员都是那种迫切要求进步、努力学习新知识、新技能的人。

不根据社会的需要随时调整自己航向的船，只会被风暴卷入失败的深渊。审时度势、懂得扬弃、善于舍得的人，就能及时调整自己前进的方向，不被社会淘汰。

第二章　舍弃错爱，得到精神的解脱

爱情宛如一支圆舞曲，舞者一定要心情愉悦，依照相同的节奏，踩着相同的步伐，才能跳出曼妙的双人舞。如果一方已经不想跳了，另一方却硬要抓着他的手、拖着他的身体，死气沉沉地跳下去，这场舞一定好看不了。难道非得让两个人都跌个四脚朝天、弄得死去活来，才能够曲终人散吗？

1．相信真爱，宁缺毋滥

当爱情不再时，不要再苦苦逼迫对方留下来，也不必追问任何不爱的理由。当对方执意分手，就让爱随风而逝吧！分开，不一定是不幸福，起码，他得到他想要的，而你也得到了自由。放手让爱的人走，并不是一件容易的事，但是，这却是唯一的良药。否则，我们就会处在无休止的痛苦、气愤和沮丧之中。

生活的柔情蜜意有时候只是一个眼神、一句话而已。在现实生活里，很多人的价值观发生了变化，有的人觉得只有找到一个大款把自己嫁掉才能维系生活的浮华，才能满足自己的虚荣心。那么，到底应该选择我爱的人，还是选择爱我的人呢？

在《乱世佳人》中，思嘉丽在少女时代就狂热地爱上了近邻的一位青年艾希礼。每当遇到艾希礼，思嘉丽就恨不得把自己的全部热情都倾注在他身上，然而他却浑然不觉。在思嘉丽向艾希礼表达

她的爱恋之情时，被另一个青年白瑞德发现，从此白瑞德对思嘉丽产生了兴趣。艾希礼没有领会思嘉丽的真情，同他的表妹梅兰结婚了。思嘉丽陷入深深的痛苦之中，然而对艾希礼的爱恋依然没有丝毫减弱。

后来南北战争爆发了，白瑞德干起了运送军民物资的生意，并借此多次接触思嘉丽。他非常欣赏思嘉丽独立、坚强的个性和美丽、高贵的气质，他开始狂热地追求她，引导思嘉丽冲破传统习俗的束缚，激发她灵魂中真实、叛逆的内涵，鼓励她追求真正的幸福。思嘉丽最终抵挡不住他强烈的爱情攻势，与他结婚了。然而思嘉丽却始终放不下对艾希礼的感情，尽管白瑞德十分爱她，她却始终感觉不到幸福，一直不肯对白瑞德付出真爱，导致他们的感情生活出现了深深的裂痕。

后来，他们最爱的小女儿不幸夭折，白瑞德悲痛万分，对思嘉丽的感情也失去了信心，最终离开了她。白瑞德的离去使思嘉丽最终意识到自己的真爱其实就是他，然而一切悔之晚矣。思嘉丽被一个并不爱她的男人蒙蔽了发现真爱的双眼，一生都在追求一种虚无缥缈、并不存在的所谓的爱情；当真正的爱情一直追随自己时，她却屡屡忽略。白瑞德选择了一个不爱自己的女人，也因此付出了青春和大量的感情，最终使自己伤痕累累。他们俩的选择都是错误的，因为他们都选择了去爱一个不爱自己的人，致使自己的感情白白地付出，酿成了悲剧。

真正完美的、能够长久地给人带来幸福的爱情应该是两相情愿、两情相悦的，是爱情双方互相认同和吸引的，是双方共同努力营造的。

爱一个人，你就会傻傻地爱得忘了自己，你会爱着他的爱，痛着他的痛；你会因为他的开心而开心，因为他的悲伤而悲伤；你会挂念着他的衣食住

行；你会爱他的全部，包括他的缺点；你会常常不自信，会担心自己配不上他而不断地改变自己，努力使自己变成他所喜欢的样子……也许这样，不了解爱情的人会觉得累，觉得自己的生活禁不住这样的折腾，但是只有当事人才能体会到内心的甜蜜，才能感受到两个人在一起生活的美好。

几十年前，一个男孩对一个女孩说："如果我只有一碗粥，我会把一半给母亲，另一半给你。"于是女孩子喜欢上了这个男孩。

有一次村里发大水，男孩忙着去救别人，而没有去救女孩。别人问他为什么，男孩说："如果她死了，我也不会独自活在这个世上。"这一年女孩20岁，男孩22岁，女孩嫁给了男孩。

在闹饥荒的年月里，两人只有一碗粥，他们互相谦让，都想让对方吃下去，结果这碗粥3天后发了霉。那时他们分别是40岁和42岁。他在52岁那年，因家庭成分不好被挂上牌子批斗，也已50岁的她心甘情愿地陪伴着他。她告诉他：无论有多大的苦多大的难，你是我生命中唯一的河流，我永远是你爱的源头。

许多年过去了，他们成了70多岁的老人。在一次坐公共汽车时，有一位年轻人给他们让座儿，他们都不肯独自坐下而让对方站着，于是两个人紧紧地靠在一起抓着扶手。这时车上所有的人都被这美丽而朴素的风景感动了，齐刷刷地站了起来，许多双充满无限敬意的眼睛仿佛看到了他们心中的玫瑰花正在盛开，醉人的温馨里浸润着浓浓的恋意……

一个巴掌拍不响，单靠一个人的努力，另外一方无所回应，爱情的嫩苗不可能发展壮大，爱情的花朵也不可能结出丰硕的果实。因此，我们在寻找

爱情时，一定要找一个既爱自己又被自己深深爱着的人，找一个与自己的道德观念、人生理想、信仰追求相一致的人。尽管这样的爱情得来不易，适合自己的伴侣迟迟没有出现，我们也应对真爱抱有坚定而执著的信念，做到宁缺毋滥。

2．让放弃给人带来快乐

我们总希望有所得，以为拥有的东西越多就越会快乐，于是就一直走在追寻的路上。也许在某一天，我们会突然发现自己的忧郁、无聊、困惑、无奈等一切不快乐的东西都与我们的需求有关。我们之所以会不快乐，是因为我们想得到的东西太多了；或者是我们太执著于某样东西了，近乎迷恋地追求它。

当你爱上一个人，而对方却不爱你，你的世界就会微缩在他的身上，他的一举一动都能引起你的关注，主导着你的快乐和悲伤。你明明知道这种爱是一件不可能的事，却还要强求，还要相信“精诚所至，金石为开”。结果呢？你只能不断地受到伤害。在人的一生中，有些东西是要靠缘分的，比如爱情；有的东西是要靠机遇的，比如成功。不要太固执于一些根本不可能的事情，也不要去强求那些得不到的东西，因为那样只会让我们的心更累，一颗疲惫之极的心如何还有快乐可言？在爱情的征途

上，我们不怕燃烧自己，生命的灿烂在于我们涌动不息的生命激情。我们付出、挥洒，我们用自己的努力点亮暗淡的人生，在光和影之间翔舞，境由心造、心境互融，浪漫自生……

同时背负着过去的痛苦夹杂着现实的烦恼，这对于人的心灵而言无任何益处，反而会造成厌倦和悲观的生活情绪，与其这样，超脱地忘掉不也是一种幸福吗？不也是一种明智的选择吗？这不是让人去逃避现实，而是让人在忘却中进步，去努力争取下一段的幸福。学会忘却，是一种境界；学会忘却，我们就能做一个勇敢、快乐、幸福的人。

我们活着就会有取有舍，如果总是渴望着得到而不想放弃，那么到最后，我们将不堪重负。试想一个背着超过其承受能力的包袱旅行的人，能享受到旅行的快乐吗？当我们懂得了放弃，就懂得了“失之东隅，收之桑榆”的真正含义；懂得了放弃，我们自然就能体会像大海一样博大的境界，就会懂得适时地放弃是获得内心平衡获得快乐的最佳途径。

一个老人在行驶的火车上，不小心把刚买的鞋子弄掉了一只，他赶紧把另外一只也扔出了窗外。车上的人对此很不解。老人解释道：“我已经掉了一只鞋了，剩下的这一只无论怎么昂贵，对我来说

已经毫无用处了。还不如丢下去，说不定谁能把两只鞋都捡到，那他还能穿呢！”老人可以算是生活的智者了，与其抱守残缺，不如断然放弃。就像一段爱情，你爱的人明明已经爱上了另一个人，你为什么还死抓着不肯放手，让三个人都受伤？与其三个人都不幸福，不如成全他们两个人的幸福。这也是一种放弃。普希金说过，“一切都是暂时的，一切都会消逝，让失去的变为可爱。”失去不一定就是忧伤的，失去了也不一定是一种损失。当看到因为你的成全，昔日的恋人得到了幸福美满的生活，你是不是也感受到快乐？

放弃失恋的痛苦，放弃屈辱留下的仇恨，放弃争吵，放弃虚荣，放弃对权利的欲望，放弃对名利的争夺……该放弃的都勇敢而果断地放弃吧！这种放弃不是不思进取，而是为了更好地向前进。放弃也不是随波逐流，而是一种寻求主动的人生态度。退一步海阔天空。当你把那些应该放弃的都放弃时，你会发现自己一身轻松，那种因为放弃而感受到的快乐是无法用言语来表达的，你会因为放弃而得到更多。

3．不要因爱迷失方向

在爱情里为自己留一片天空，才能让彼此的心灵自由地呼吸。

爱一个人，就是每时每刻的形影不离吗？

爱一个人，就是完完全全地占有吗？

爱一个人，就是什么都为他做，什么都为他想吗？

爱的执著，关于这个问题，我们最先想到的往往是女人。有人说，热恋中的女孩智商最低，往往看不清自己，很容易造成大错。所以，笔者在此提出一些忠告，希望能使热恋中的女孩保持清醒，希望她们不要把自己丢得太远。爱情其实也是一个舍与得的过程，爱情要求人们舍弃伪、恶、丑的东西，但要保留自我。

女孩不要太娇贵。现在的女孩大多都很娇贵，她们从小受到父母的宠爱，在家中都是有求必应，稍不如意就会吵闹或撒娇。久而久之，她们养成了娇纵、傲气的性格，平时遇到一点儿困难就唉声叹气，最终会使男友厌烦。

女孩不要太柔弱。有些女孩喜欢自怜自叹，爱读徐志摩、席慕蓉等人的诗，读了《红楼梦》就把自己当做林黛玉，经常自怜自惜。一般这样的女孩子因为平时缺乏体育锻炼，所以身体柔弱多病，大部分男人都不希望自己未来的妻子是这样的。

女孩不要太尖刻。女孩子最不可取的性格就是尖刻。这些女孩大都长得很漂亮，走路时，她们绝

不允许男友的目光在别的女子身上游荡，偶然有之，她们会红颜大怒。男友一时会被她们的相貌吸引，时间一久，容颜渐失，她们就没有任何优势，不能把爱留得长久。

女孩不要太浅薄。现在的社会诱惑太多，浅薄型的女孩往往很早就涉足社会，读书不多，没有较深的思想内涵，她们常因为一些常识性的问题而让人取笑。和男友在一起，她们不懂得幽默，不理解男友语言的精华，因此男友会感觉很枯燥，没有乐趣可言。一些女孩子尽管受过一定程度的教育，但是由于个人修养或品质方面的原因，她们的表现依然是浅薄的。

更为重要的是，女孩不要丧失自己的独立个性，即使在热恋中，也要尊重自己。热恋中的女孩很容易丧失自己的独立人格，容易在爱中迷失自我。

爱情，只有相爱的两个人心心相印地沟通才是可取的；爱情，只有相爱的每一方都从生命里体验到自我才是可取的。即使深爱对方，也要尊重自己。

虽然深爱对方，但不要试图改变自己去适应对方。可能当初人们真的不懂得爱情，不懂得尊重，直到某一天才明白尊重对方的个性也是一种爱。用

包容的胸怀宽恕自己的爱人，给他（她）一个自由的空间，也给自己一个自由的空间，在平淡无奇中演绎经典，在无声无息中演绎这份爱。这样，即使是最平凡的爱情也会变得永恒。

真正的爱情并不在人们的想象中，而是在一个实际的过程中，要在琐碎的小事中去体味。两个人相爱，他（她）即是他（她），你即是你；他（她）即是你，你即是他（她）。两个人需要相互融合，但又彼此独立，在互相交流碰撞的融合过程中学会接纳、信任、宽容和关爱。在这个融合过程中，千万不要忽略彼此的个性。两个人彼此依恋、关怀、爱慕，但并不应该过分地依附与妥协。是的，让对方感到快乐是很重要的，但并不是一味地去取悦对方；彼此都感觉快乐才是最重要的，这也是爱情的魔力所在。

在人的潜意识里，付出总是希望得到回报的，如果你放弃自我、一味地付出，那就势必在内心深处想要得到更多。这是一种补偿心理，也是动机的源头，你必须正视。就像饿了要吃饭，渴了要喝水一样，我爱他多一些，当然会希望他更加爱我。难道不是这样吗？然而，相爱的双方就好比藤和树，攀附得太紧，谁也无法存活。

再圣洁、再炽热的爱情也是需要私人空间的。

尽管相爱的两人有一个家，但在同一个屋檐下的两个人也是彼此独立的，谁也不是谁的附属物，应该像两棵彼此独立的树一样，肩并肩地去应对生活中的风风雨雨。相爱的人在全心全意爱对方的同时，也要为自己留一片天空，让心灵能够自由地呼吸，同时也让爱情自由地呼吸。唯有如此，人们才能在深爱对方之时不至于迷失自我，保持爱情的活力和永恒。

4．缘分天定，得之幸也，失之命也

爱情、婚姻是人生重要的内容。在理想的婚姻中，“我爱的人”与“爱我的人”是统一的。在现实生活中，“我爱的人”与“爱我的人”有时却是分离的，是追求“我爱的人”，还是珍惜“爱我的人”，常常成为困扰人们的两难问题。

从前，有一座圆音寺，每天都有许多人上香拜佛，香火很旺。在圆音寺前的横梁上有个蜘蛛结了一张网，由于每天都受到香火和虔诚祭拜的熏陶，蜘蛛便有了佛性。经过了1000多年的修炼，蜘蛛的佛性增加了不少。

忽然有一天，佛祖光临圆音寺，看见这里香火甚旺，十分高兴。离开寺庙的时候，他不经意间看见了横梁上的蜘蛛。佛祖停下来，问这只蜘蛛：“你我相见总算是有缘，我来问你个问题，看看你修炼了这1000多年有什么真知灼见。”

蜘蛛遇见佛祖很高兴，连忙答应了。

佛祖问道：“世间什么才是最珍贵的？”

蜘蛛想了想，回答道：“世间最珍贵的是‘得不到’和‘已失

去’。”

佛祖点了点头，离开了。蜘蛛依旧在圆音寺的横梁上修炼。

有一天，刮起了一阵大风，风将一滴甘露吹到了蜘蛛网上。蜘蛛望着甘露，见它晶莹透亮，顿生喜爱之意。蜘蛛看着甘露，它觉得这是它最开心的时候。突然，又刮起了一阵大风，将甘露吹走了，蜘蛛很难过。

这时，佛祖又来了，他问蜘蛛：“蜘蛛，世间什么才是最珍贵的？”

蜘蛛想到了甘露，对佛祖说：“世间最珍贵的是‘得不到’和‘已失去’。”

佛祖说：“好，既然你有这样的认识，那我就让你到人间走一趟吧！”

蜘蛛投胎到一个官宦人家，成了一个富家小姐，父母为她取字叫蛛儿。很快蛛儿到了16岁，出落成了一位楚楚动人的少女。

这一日，皇帝决定在后花园为新科状元郎甘鹿举行庆功宴席。宴席上来了许多妙龄少女，包括蛛儿，还有皇帝的小公主长风公主。状元郎在席间表演诗词歌赋，大献才艺，在场的少女无不被他折服。蛛儿心里明白，这是佛祖赐予她的姻缘。

过了些日子，蛛儿在陪同母亲上香拜佛的时候，正好碰见甘鹿也陪同母亲而来。上完香，拜过佛，两位长辈在一边说上了话，蛛儿和甘鹿便来到走廊上聊天。蛛儿很开心，因为终于可以和喜欢的人在一起了。但是甘鹿并没有表现出对她的喜爱。

蛛儿对甘鹿说：“你难道不记得16年前圆音寺蜘蛛网上的事情了吗？”

甘鹿很诧异，说：“蛛儿姑娘，你很漂亮，也很讨人喜欢，但你的想象力未免太丰富了一点儿吧！”说罢，便和母亲离开了。

几天后，皇帝下诏，命新科状元甘鹿和长风公主完婚，蛛儿和太子芝草完婚。这一消息对蛛儿来说如同晴天霹雳，她怎么也想不通，佛祖竟然这样对她。她几日不吃不喝，生命危在旦夕。太子芝

草知道了，急忙赶来，扑倒在床边，对奄奄一息的蛛儿说道：“那日，在后花园众姑娘中，我对你一见钟情，我苦求父皇，他才答应让我娶你。如果你死了，那么我也就不活了！”说着就拿起宝剑准备自刎。

这时，佛祖来了，他对快要出壳的蛛儿灵魂说：“蜘蛛，你可曾想过，甘露（甘鹿）是风（长风公主）带来的，最后也是风将它带走的。甘鹿是属于长风公主的，他对你不过是生命中的一段插曲。而太子芝草是当年圆音寺门前的一棵小草，它看了你3000年，爱慕了你3000年，但你却从没有低下头看过它。蜘蛛，我再问你：‘世间什么才是最珍贵的？’”

蜘蛛一下子大彻大悟，她对佛祖说：“世间最珍贵的不是‘得不到’和‘已失去’，而是现在能把握的幸福。”刚说完，佛祖就离开了，蛛儿的灵魂也回位了。她睁开眼睛看到正要自刎的太子芝草，便马上打落宝剑，和太子深情地抱在了一起……

虽说爱情需要用心去等候和追求，然而生命也常常会在这种固执的等待中悄然流逝。人们常常认为世间最珍贵的是“得不到”和“已失去”，并不懂得珍惜身边已经拥有的幸福，他们也不知道自己已经得到的其实就是最大的幸福、最真的爱情！

生活总是这样捉弄人，想要的得不到，不留恋的却偏偏徜徉在身边。当那“爱我的人”对我们恋恋不舍的时候，我们以为这一切幸福都不会消失，我们理所当然地接受他们的爱，而心里却在为“得不到”与“已失去”黯然神伤。日子一天天地滑过，直到有一天那“爱我的人”因失望而选择离开

时，我们才蓦然惊醒：原来他（她）才是上天赐给我的姻缘！缘分天注定，“得之幸也，失之命也”，我们唯一要做的是：珍惜眼前拥有的姻缘。

5．真爱是无私地付出和给予

每一个人都梦想获得真爱，不管其身份、年龄如何，也不管其阶层、地位怎样。无论是平民百姓，还是达官贵人，无论是青春少年，还是家庭主妇，都是如此。的确，真爱是这个世界上最美妙的东西，正是因为它的存在，才使人们的生活充满阳光，使人们的心灵充满温情。

真爱，是成熟的爱，是耶稣所说的“爱别人就像爱自己”那样的爱。

当你真正爱一个人时，你所想到的不是对方能给你什么，而是你可以给他什么，你可以给他所需要的感情吗？你可以给他快乐和幸福吗？你可以快乐着他的快乐、幸福着他的幸福吗？只有这样的爱才是无私的真爱。

真爱是爱人口渴时递上的一杯水，真爱是出门时的一句叮咛，真爱是爱人哭泣时张开的怀抱，真爱是匆忙回家的路上脑中闪过的“如果我不回家，他就会睡不着觉”的念头，真爱是爱人病痛时恨不得替他去痛的一种心情，真爱是“只要他开心，我愿意做一切”的执著，真爱是把他看做是世界上最

脆弱、最需要呵护的人。

拥有这样的一份爱是我们毕生最大的追求和幸福。

我们来玩一个小小的游戏吧：首先伸出你的两手，将中指向下弯曲对在一起，就是中指的背跟背贴在一起，然后将其他的4个手指分别指尖对碰。

请张开你的那对大拇指，大拇指代表我们的父母，大拇指能够张开，因为每个人都会有生老病死，父母也会有一天离我们而去。

请合上大拇指，再张开食指。食指代表兄弟姐妹，他们也都会有自己的家庭，也会离开我们。

请合上食指，再张开小拇指。小拇指代表子女，子女长大后，迟早会有自己的家庭，也会离开我们。

那么，请合上小拇指，再试着张开无名指。这个时候，你会惊奇地发现无名指怎么也张不开，因为无名指代表夫妻，是一辈子不分离的。真正的爱结合在一起后，是永生永世都分不开的。

这也是为什么结婚戒指要戴在无名指上的原因。

真爱是无私地付出和给予，是一种完全发自内心的，愿为对方的快乐和幸福付出的心态，一种不由自主地想把对方置于自己的保护之下、提供情感

和身体保护的强烈冲动，因而尽其所能地宠他，心疼他，不管事实上自己是否比对方更强大。真爱是无条件的、无私的。

有一个这样的故事。两个年轻人结婚不到半年，女孩觉得生活很没意思，对两人相处感觉疲倦了，就跟男孩提出离婚。男孩沉默了很久，说道：“我怎么做才能让你留下来？”“回答我一个问题，如果你的答案和我心里想的一样，我就留下来。”女孩慢慢地说，“我非常喜欢悬崖上的一朵花，而你去摘的结果百分之百是死亡。你会不会摘给我？”男孩沉默了许久，说：“明天早晨我给你答案吧！”

第二天早晨起来，男孩已经不在了，只有一张写满字的纸条压在她的枕边，第一行字就让女孩的心凉透了：“亲爱的，我不会去摘。请允许我陈述不去摘的理由：你喜欢用电脑上网聊天，却总把程序弄得一塌糊涂，然后对着键盘哭，我要留着手给你修理电脑；你出门总是忘记带钥匙，我要留着双脚跑回来给你开门；你酷爱旅游，却总在自己的城市里迷路，我要留着眼睛给你带路；每到冬天，你总是手脚冰凉，我得留着掌心给你温暖手脚；你总是盯着电脑，眼睛给糟蹋得不是太好了，我要好好地活着，等你老了，给你修剪指甲，帮你拔掉懊恼的白发，拉着你的手在海边享受美好的阳光和柔软的沙滩，告诉你每一朵花的颜色。所以，在我不能确定有人比我更爱你以前，我不想去摘那朵花……”

女孩的泪滴在纸上。她抹掉眼泪，继续往下看：“亲爱的，如果你已经看完了，答案还让你满意的话，就请开门吧！我正站在门外，手里提着你最喜欢吃的鲜奶面包！”

女孩狂奔过去打开门。

这个男孩对女孩的爱就是真爱，是平淡中的真

爱，是细小事物中的真爱。只是女孩没有感觉到，她把一切看作理所当然，许多爱的细节都被激情不再的心所忽略，产生了对婚姻的厌倦。其实，真爱一直与我们同行，只是有时我们忽略了它。

爱情是付出和享受，婚姻是磨合和包容。在夫妻的爱屋中，充满激情的生活不过占到1％，而平淡的生活要占99％。平淡才是真实，只有平淡的真实才能长久。

外面的世界越来越多姿多彩，这无疑对夫妻间的情感也是一个考验，如果守不住平凡，抵御不了诱惑，就会轻易地将羽翼折断，婚姻这只爱情鸟就无法再飞翔。然而，真爱之所以伟大，在于其能够经得住岁月的风雨，即使照片已经发黄，心中的笑容依旧灿烂无比。

他爱上她的时候，她才19岁，正在远离现实世界的象牙塔里做着纯真的梦。而他已经工作了好几年，差不多忘记了怎样浪漫，因此，他尽可能小心地呵护着她和她的精神世界。

有一天，他借来梅丽尔·斯特里普演的《索菲的选择》和她一起看。片子看完了，她并没有真正明白片子最深刻的意义，可是有一个镜头从此嵌入她的脑海，令她终生难忘：当人们弄开房门冲进屋子时，发现那两个相爱的人已相拥着告别了这个世界。她流泪了，她问他，这是不是爱的最高境界。他笑了笑，没有回答。

他等了她很多年，然后她成为了他的妻子。渐渐地，不知是有意还是无意，他们养成了相拥而眠的习惯。无论睡梦中变化了怎样的姿势，无论他们为了什么事互不理睬，第二天清晨醒来，她总是

在他怀里。她觉得很幸福。

又过了很多年，他们之间发生了一些事，开始互相怀疑对方的感情。他不再对她说“我爱你”，当然她也不再对他说“我也是”。

一天晚上，他们谈到离婚的事，然后背对背地睡下了。

半夜，天上打雷了。第一声雷响时，他惊醒了，下意识地想用双手去捂她的耳朵，才发现不知何时他又拥着她。

第二声雷紧接着炸开了，她或许是被雷声或许是被他的手弄醒了，睁开眼，耳朵里还有闷闷的雷声，他的手正从她耳朵上拿开。

她的眼顿时湿润了。他们重新闭上眼，假装什么都没发生，可谁都没有睡着。

她想：也许他还爱我，生怕我受一点点惊吓。

他想：也许她还爱我，不然她不会流泪的。

他们明白了，真爱的最高境界也许就是经得起平淡的流年吧！

今天的世界充斥了太多的功名利禄，于是一些男人女人的爱情标准里也加入了许多现实成分，例如房子、车子、工作、学历、事业有成，等等，唯独没有认识到：如果缺乏真爱，婚姻幸福的程度会有多高。

有多少患难夫妻在事业成功后却分道扬镳了，是金钱和地位为他们人性中的劣根性提供了萌芽和生长的沃土，让他们在物质利益的诱惑下改变或暴露出原来的本性。

建议正在寻找真爱的朋友们，不要为金钱与地位所惑，金钱和财富或许正是红杏出墙的资本，而

强烈的责任心和良好的品行才是不变的财富。穷也罢，富也罢，幸福才是爱情生活的根本。

6．有所失才会有所得

“有所失，才会有所得。”这是人生的辩证法，它是一件事物的两个方面，也许还是一件事物的前因后果。

“失去了她，我才遇见你。”这是一份无法企及的美丽。

她是一个美丽、温柔的女孩，却曾为一个男人自杀。

他提出分手，她在电话里跟他吵架，要他回到她身边。

他说：“很多事是不能勉强的。”

于是，女孩愤然用刀割开了自己的动脉。

女孩没有死，他也没有回到她身边。

她说她不后悔，她说那个时候的她的确可以为他死，不过，现在她不会那么做了，不会为任何一个男人去死。

不错，你问问那些为男人轻生的女人，她们的动机是出于爱，还是她们不能忍受被对方抛弃？

一个女人因为一个男人的离开而自寻短见，只有一个原因，那就是除了他以外，她一无所有。那时，她真的一无所有，像抓住一根稻草一样想抓住

他；如今，她是一家大企业的老板，拥有越来越多的职员，所以她舍不得死。一无所有的人才会觉得活着没有意思，寻死，不过是惩罚对方的一种手段。这种对生命的毫不足惜，并不是为情，而是为惩罚别人。

勉强的爱情是不会幸福的，为对方的离去而制造悲剧的人也并非缘于真爱。爱，需要豁达，实在抓不住爱，就轻轻放手吧！生活是多姿多彩的，爱情只不过是人生旅途上的一个里程碑。当你面临失恋的痛苦时，不必悲伤，身边还有更多美好的东西可以医治你失恋的创伤，冲洗掉你的一切烦恼和痛苦。明智的夫妻深知：一纸婚书并不能永远守住对方的心，激情总会冷却，浪漫总会乏味，唯有平平淡淡中相依相守的真爱才是婚姻的生命。努力做一个懂得相爱艺术的人吧！让你的爱与婚姻同行，自始至终，直到生命的尽头。

恩格斯在21岁那年曾失恋过一次。他在自己的日记中写道：“还有什么比失恋更崇高的痛苦——爱情的痛苦更有权利向美丽的大自然倾诉！”他果然去向大自然倾诉，他越过阿尔卑斯山，又到了意大利，很快在大自然的怀抱中医治好心灵的创伤，达到了心理的平衡。

普希金在失恋后远走高加索，加入对土耳其作战的行列，在硝烟弥漫的战场中冲洗掉失恋的惆怅。

试想，一个经过生命与死亡的痛苦挣扎的人还会害怕其他痛苦吗？有什么痛苦能比死亡更痛苦？相比之下，失恋的痛苦只不过是像被蚂蚁咬过一样，只是有点儿微痛而已。

文学巨匠歌德才华出众，他一生经历了十几次恋爱，每次他都全心地投入，把自己的全部热情奉献给对方，但每次都未取回感情“投资”的回报。每次当他意识到爱情已面临破灭的边缘，有可能给对方带来不幸时，他就立即从对方身边离开，不给对方带来痛苦。

23岁那年，他深深地爱上了一个叫夏洛蒂的少女，他不知道她已经有了未婚夫。歌德又一次遭受沉重的打击，只好默默地离去。这已经是他第5次失恋了，为此他痛苦之极，把一把匕首放在枕头底下，几次想到自杀，但终究还是下不了手。后来，他把全部精力投身到文学创作中去，及时以工作热情补偿感情上的失落，以事业的成功补偿失恋的痛苦，及时地挽救了自己。

失恋并不意味着永远失去幸福，失去感情生活。感情满足的方式也不仅仅是爱情，亲情、友情，甚至工作、学习的快乐，也可以补偿因失恋造成的心理失衡。

“有所失，才会有所得”这是人生的哲理。多一分坚强，失恋的人照样可以光鲜亮丽地生活，因为生命比人们预料的要顽强、要博大。

第三章　舍弃名利，得到心灵的宁静

舍弃名利是一种淡泊宁静。淡泊可以将高雅气度、高尚情操、高风亮节交融互补，并相映生辉。淡泊与贪婪凶残、阴险卑鄙、阿谀奉承高度绝缘。淡泊者包容万象，谦谦为怀，遇喜怒哀乐皆泰然处之，尝酸甜苦辣均受之如饴。相反，不懂得淡泊，成天为自己的得、失、名、利计较的人，只会被各种各样、没完没了的焦躁和烦恼困扰，内心岂能宁静安详！

1．需求有限，欲望无限

悟得快乐真谛的人都知道，快乐是人生最重要的价值，也是一种生活的态度。而那些经常抱怨生活，或者生活在痛苦边缘的人，他们羡慕别人的快乐，也希望自己活得快乐，但他们总是跨不进那扇快乐之门。

《永不妥协》的作者南希在博客里记录了关于一度是当红歌手的刀郎的经历。他说一次在买菜回来的路上，出租车司机在听刀郎的《狼爱上羊》那个专辑的歌，心想刀郎过了最火的时候就没信儿了。后来他了解到，刀郎去做制作人了。

当年刀郎走红，《三联生活周刊》的主笔王小峰是幕后推手。王小峰感觉自己也没怎么太费劲，就是在博客上论坛上没完没了地说，有一次他的帖

子题目就是“我非把你们说恶心了不可”。

中国人这么多，走红也不算是件难事；演出市场大，谋生也不难。很多人觉得一个歌手没走红，靠什么活着呢？其实只要歌手不挑肥拣瘦，商演总还是有的，积少成多，挣的也不是小数目，收入比白领可观多了，所以这么多人前赴后继地往演艺这个圈子里挤。

演艺圈里的人，追求梦想也罢，喜欢出风头也好，哪怕是为了钱，基本上都能各得其所。比如刀郎，携当年的余威，写写歌、跑跑商演，有的人觉得好像没怎么见着他了，其实他未必比一些当红的歌手过得差。所以人与人真是没什么可比性，条条大路通罗马，个人有个人的办法，个人有个人的活路。

就好像人们认为在职场上的成功一样，知道自己追求的目标是什么，也实现了这个目标，就算是成功；想要在大公司出人头地，做到高职，为此付出时间和精力，辛苦地工作，最后如愿升职了，就是成功；追求金钱上的满足，无论是做一个成功的职业经理人，还是做劳碌的私营企业高管，拿到期待的酬劳，也是成功；喜欢随心所欲，不为条条框框束缚，可以如愿地做自己喜欢的工作，由此负担自己的生活，同样是成功；心甘情愿与世无争，工

作只是谋生的手段，宁愿用省下来的时间去做自己更喜欢的事，或者照顾家庭，做到了，也是成功；上班只图离家近、工作轻松，找到了这样的工作，就是成功。

所谓成功，每个人的标准不同，只有你自己的那个才是衡量你是否成功的标准。其他人所说的所谓标准，只不过是随口一说，或者出于别人的主观愿望，你把别人的那个当成你的标准那就累了。

虽然谁都会有各自的需求与欲望，但这要与本人的能力及社会条件相符合。每个人的生活都是有欢乐也有缺失，我们不能搞攀比。最好的办法就是做到知足常乐，“知足”便不会有非分之想，“常乐”就能保持心理平衡。

人的需求其实是很低的，但人的欲望却是无限膨胀的。人应该学会尽量满足自己的需求，尽可能地抑制那些无限膨胀的欲望，顺从自然的本心，快乐地去生活。“知足常乐”不应该只是说说而已。

有一户从农村来城里打工的人家。男人做的是城里人都不愿做的清洁工，每天拖着垃圾车往垃圾站转运垃圾；女的刚来时怀有身孕，生了孩子后，就出去给人擦皮鞋。他们租住的房子是一户人家在围墙边搭盖的简易厨房，房子很小，里面只能放下一张双人床。他们的家具都是别人丢弃的，根本就不能放进房间里面，只能放在屋外。他们连吃饭的饭桌都没有，即使有了也没地方放，所以他们只能在屋外吃饭，有时将菜碗放在板凳上，有时干脆将炒菜的锅当

菜碗用。

他们是城市贫民，是城市里的边缘人，可是他们看上去没有一点儿愁苦的感觉。他们住的地方是宿舍大院的大门口，经常人来人往，男的每天哼着小曲儿，忙进忙出，跟来来往往的人们打着招呼、聊着天，而且有求必应，特别热心，也特别快乐，一脸的满足。他们很知足，他们觉得自己的需求已经得到了满足。

这对夫妻和那些腰缠万贯的人比起来简直就是一贫如洗，可他们的快乐却比腰缠万贯、依然愁容满面的人多了许多。这是为什么？

其实人的需求远远低于人的欲望。即使你的房子再多再大，你也只能在一间屋子里的一张床上睡觉；即使把世界上所有的山珍海味都摆在你的饭桌上，你也只能吃下你的胃能容得下的东西；即使你的衣柜里挂满了各式各样的高档名牌时装，你也只能穿一套在身上；即使你有无数双鞋子，你也只能穿一双在脚上；即使你有无数辆汽车，你也只能开着一辆车在街上跑……

人们追求物质享受时的无穷尽欲望，有时却使财富变成人们的一种累赘。有的人买了大房子还想买更大的房子、屋子装修了一遍又一遍、小汽车换了一辆又一辆、家具换了一套又一套，不是因为别的，只是因为有钱，只是希望那些东西看上去更气派、更豪华、更舒适。

2．把荣誉让给别人，把困难留给自己

科学家不是依赖于个人的思想，而是综合了无数人的智慧而取得成就的。有道德的人不会掠人之美，不会把别人的成就窃为己有；品德高尚的人善于成人之美，主动地把荣誉让给别人。

1931年，卢瑟福因为在科学界的地位而被英国政府授予勋爵称号。他本人从来不把这些荣誉当做包袱，他声明说：“我并不看重这个勋爵形式，因为它对我这样的科学家有明显的不利。”

卢瑟福从不掠人之美，他总是怀着无限感激的心情来记述那些曾经帮助过他的朋友和团体。例如，1932年，他在《麦克吉尔新闻报》上发表的一篇文章中强调说：“关于原子转变的第一个确切证明的荣誉是属于麦克吉尔大学的。”他还进一步指出，自1902年至1904年两年间所积累的实验证据是索迪和他本人一起取得的，并且明确指出：“这个近年来激动人心的发现，它的第一步是在蒙特利尔完成的。”他从来都不把一切荣誉和成就都记到自己的功劳簿上。他认为：“科学家不是依赖于个人的思想，而是综合了几千人的智慧，是所有的人都想一个问题，并且每人做其部分工作，并且将其添加到正在建立起来的伟大的知识大厦之中。”卢瑟福就是靠着集体的智慧而在科学研究中取得一个又一个的成就。

卢瑟福在皇家文学学会（该会后来授予他艾伯特奖章）的一次演讲中，详细地论述了玻尔的原子结构学说。他指出，25年来，精确地说，从19世纪末叶算起，总共只有三个基本的发现，那就是：1895年的X射线、1896年的放射性和1897年为汤姆生所证实的电子。按照卢瑟福所说，他的研究工作实际上都是来源于这三大发现，竟然没有一个是属于他本人的。从这表现出他的谦虚、淳朴的思想作风。

每个人都会追求自身的利益，但是品德高尚的

人更会顾全他人的利益，牺牲自己的利益，把困难留给自己。

苏丽来自滨州市惠民县的一个农村家庭，爸爸、妈妈、姐姐和她的四口之家虽不富裕倒也温馨。自从2005年父亲被电击烧伤之后，巨额的医疗费就让这个家庭无法承受。苏丽的姐姐现在南方上大学，姐妹俩高昂的学费让这个贫困的家庭雪上加霜。当得知学校助学金评选后，抱着给父母和家庭减轻一点负担的想法，苏丽也参与了评选。他们班获得助学金的名额是5个，而申请的却有6个同学，经过大家的商议和选举，最后苏丽成为了获选同学之一。当然，这也就意味着有一位同学最终不能获得助学金。这时苏丽作了一个让所有同学都感到震惊的决定，她决定放弃自己获得的助学金的名额，把它让给那位落选的同学。她的勇气和真诚让同学们永远记住了她。后来，在班主任跟她谈话时，她吐露了自己的想法：“当我看到那位落选同学的材料时，我茫然了。她的家庭真的很困难，她同样是来自农村，父母亲身体都不好，还要供她上大学。这种艰辛我都体会过。想到自己父母操劳的身影，我又何尝不想为他们减轻负担和压力呢？但我还是决定放弃。把名额留给那些更需要关心、照顾和帮助的同学，我不后悔。”

作为班级的班长，苏丽时刻明白自己的责任。她工作认真负责，学习勤奋刻苦，生活中乐于帮助同学，在同学中威信很高。家境贫寒的她非常坚强和乐观，她积极参加学校内外的各种社会活动，利用课余时间在校外做兼职，以此赚取自己的生活费用，为父母减轻负担。她的那种积极进取、乐观向上的态度深深地感动了同学和老师。

如果世界上的每个人都拥有爱心和奉献精神，那么我们的生活会更加美丽，社会就会更加和谐！

“一念之欲不能制，而祸流于滔天”，这是《圣经》上的一句箴言。世界其实很简单，钱本无好坏之分，君子爱财，取之有道。钱能买到房子，但买不到家；钱能买到药品，但买不到健康；钱能买到床，但不能买到良好的睡眠。总之一句话：钱不是万能的，拥有智慧的人，要理智地对待名利和金钱。

3．知足不辱，知止不殆

蔡康永与徐熙娣（小S）主持的《康熙来了》，让“文化人”蔡康永和原本只是报娱乐新闻的小S红遍华人地区，不仅声名鹊起、身价倍增，更助他们夺得台湾电视界的最高奖项——金钟奖。虽然节目播出多年，小S已经生了两个孩子，已经有无数节目在模仿《康熙来了》的主持风格，但是小S依然还是男人们心目中的性感女神，其搞笑轻松的主持风格更是让她拥有无数拥趸。然而，她却只是个知足知止、等待收工的人。

小S这样说自己的人生态度：“我的人生真的没有远大的理想。那个时候我真的想继续把琴学好，或是继续学国标，学到一定程度就当老师，不然就开个什么宠物咖啡厅之类的店。我小时候想当老师，当舞蹈老师或电子琴老师。后来，因为这两样东西都没学到可以当老师的程度，并且突然有机会进入演艺圈。我还记得以前我跟大S上小燕姐的节目，小燕姐访问完我们两个之后说：‘我觉得大S真的很有可能成为主持人，你是当主持人的料。’当时她的

话我都记在心里。我想：‘呃……那我接下来到底要干吗？可能就开个什么宠物餐厅之类的店吧！’没想到伟忠哥会来找我们两个做主持，我也没有觉得我就会做主持，也就是莫名其妙地来到这边，然后就这样莫名其妙地做自己的事，然后就被观众喜欢。康永哥曾经说我之所以会受欢迎，是因为我常常很大胆地表现出自己的无知，因为可能有很多非常历练、知识渊博的人上节目，大家会觉得实在不想看他被访问聊天，因为知识渊博跟有趣是两回事。可如果是我访问知识渊博的人，就可以问出一些很无知的问题，于是观众就想：‘天哪，这也是我想要知道的事。’就会擦出一种莫名其妙的火花，因为普通大众跟我差不多程度的人真的还蛮多的。”

在蔡康永的眼中，小S就像真正的宝藏。他说：“在‘康熙’当中，她让我变成跛脚的主持人，因为只要没她在身边，‘康熙’的气氛就出不来……只要没有小S，就不可能是‘康熙’，其他人就会说：‘哎，小S不在，怎么气氛差那么多？’”

爱搞怪的个性让小S拥有居高不下的人气。小S是个极懂生活的人，也是个极了解对于自己来说什么是最重要的人。无论她红成什么样，她都坚持要把家庭打理好。对于现在的她来说，红与不红的区别显然已经不大了。她知足、惜福，所以在豪门幸福榜单上，总是被投票选为最幸福的那一个，甚至连她的姐姐大S也称自己最羡慕的是妹妹小S。不经意间活成了众多人的幸福标杆，小S的知足常乐看来已经到了很好的火候了。

两千多年前的老子清醒地认识到人类贪欲自私的弱点，他告诫世人千万要注意，不要因争名逐利而丧生，要克制自己的欲望，“见素抱朴，少私寡欲”，顺应自然，知足知止。要知道“甚爱必大费，多藏必厚亡”的道理，物极必反，过分地爱惜会导致极大的耗费，过多地敛取必定导致重大的损

失，盛极而衰是已被历史反复证明了的。所以，在名与利、得与失上，我们要时刻保持清醒的头脑和明智的选择，只有“知足不辱，知止不殆”，我们的生命、名誉、利益才可以长久。

4．放下名利，随兴、随心、随缘

快乐的人明白如何安排自己的生活；郁闷的人每天睁开眼睛总是怀疑地问道：“我究竟要干什么？”

太多的人一生热衷于追求财富、权势、名誉，很少听人说“我一生都在追求快乐”。因为人们总是相信，当他们得到财、权、名、利之后，快乐就随之而来了。不过，等到他们耗费毕生力气把这些追到手之后才恍然大悟，快乐非但没有来，反而是招致更多的痛苦。

追求快乐的生活看似很容易，却需要相当高的人生智慧。那么，什么是快乐呢？快乐就是一生做自己喜欢做的事；快乐是全力以赴地追求卓越；快乐就是充满希望；快乐的人就是只管耕耘，不问收获。每天生活紧张的人是不会快乐的。凡事只要顺其自然、不必强求，就能快乐。人一旦只为金钱而做事，那就注定与快乐无缘。快乐不是一种兴奋剂，而是一种心灵的安定剂。快乐的人懂得珍惜，他们从不埋怨自己缺少什么，而会珍惜自己的拥

有。快乐的人勇于尝试、敢于冒险。一个人当以工作为游戏时，生命就充满了快乐；当以工作为义务时，生命就变成了无奈。快乐无所不在！

快乐需要智慧。快乐的人活得都很有味道、很潇洒，也很豁达。他们感悟到生命的无常，懂得不知何时灾难就会突然来临，唯有保持豁达才能从容应付。

有很多人在工作之余就像个泄了气的皮球，瘫坐在电视前面，要不就是酗酒、豪赌，生活得很无奈。这种人一定是把自己摆错了位置，他们可能想赚更多的钱，想爬得更高，或者有更多的欲望，由于不知道割舍，想要的太多，结果反而掉入痛苦的深渊。

所以说，一个人要找快乐，就是要懂得作出选择，究竟是要权力、名誉、财富，还是要快乐？心理学家认为，快乐的来源包括“新的刺激”与“不断地超越”。这就说明那些酷爱登山的人为什么总是喜欢不断地向更高的山峰挑战。

快乐是一种生活的态度。即使一个人一辈子有钱、有权、有名，却没有快乐，那也仍旧只能算是虚度一生。

随兴、随心、随缘就是快乐。哲学家说：“快乐与哀伤就像两条并行的铁轨。”佛家认为：“所

有的快乐都是短暂的，人生其实是痛苦的。”实际上，人的一生，忧苦的时候总比快乐的时候多。话虽如此，但并不是说一个人就得哀哀戚戚地过日子。仔细地想想，我们每天都会听到一些糟糕的消息，这些消息让我们无处逃遁。既然如此，我们为何不去找一些令人振奋的好消息来替自己打气呢？

人生的终极目标就是成功和快乐。一个失败的人生等于枉度一生，一个没有快乐的人生也等于虚度一生。从现在开始，追求你一生的成功与快乐吧！

5．有时，放下也是一种得到

有则小笑话，我们不妨先来读一读。

有一只狐狸看到围墙里有一株葡萄树，枝上结满了诱人的葡萄。狐狸垂涎欲滴，它四处寻找入口，终于发现一个小洞，可是洞太小了，它的身体无法进入。于是，它在围墙外绝食6天，饿瘦了自己，终于穿过了小洞，美美地吃上了美味的葡萄。可是，它又发现吃得饱饱的身体无法钻到围墙外，于是，它又绝食6天，再次饿瘦了身体。结果回到围墙外的狐狸仍旧是原来的那只狐狸。

其实，在生活中，也有不少人像这只狐狸一样，为了“得”而无谓地失去很多东西。

人的一生，需要我们放弃的东西很多。如果不是我们能力所能承受的，就要学会放弃。放弃之后就是幸福人生的开端。

还是一只狐狸的故事。

一次，狮子、狼和狐狸一块儿出去捕食，结果逮到了一头牛、一只山羊和一只野兔。虽然狮子的功劳最大，但狼和狐狸都试图与狮子平分猎物。于是，愚蠢的狼与狮子讨价还价：“要不你拿这个，我拿这个，剩下的给狐狸。”

狮子暴跳如雷，一口把狼咬死了。接下来狮子让狐狸分摊猎物，狐狸说：“把牛给你做早餐，山羊给你做午餐，剩下的野兔给你夜里打牙祭。”

狮子听了笑道：“狐狸，你真聪明，谁教你的？”

“是你，万兽之王。我刚见识了狼的遭遇。”

狐狸懂得放弃的做法是聪明的。

其实，有时放下也是一种得到。

一个人纵有钱财万贯，不过一日三餐；纵有广厦万间，也只用七尺床儿容身。只可惜懂得这个道理的人太少，或是明白得太迟。“身后有余忘缩手，眼前无路想回头。”这句话读了几百年，可是真正能做到缩手的又有几人？

放下的确很难，可能带来一时的损失或心痛，可是真正放手后，就会发觉所有的纠结与烦心反而可以转换成一片海阔天空。放下不等同于全盘放弃，更不是要人们酒、色、财、气四大皆空。放下是一种感悟、一种心境，是人们对外部事物进退取舍、轻重缓急、远近厚薄的适度把握。

人生就像爬一座山，本来是到山顶看风景的，

可是身上背负着各种各样欲望的包袱，就会越爬越累，别说登上山峰，可能就连欣赏沿途景色的快乐心情也会荡然无存。

有一个富翁背着许多金银财宝到远处去寻找快乐。他走过了千山万水也未能寻找到快乐，于是沮丧地坐在山道旁。

一个农夫背着一大捆柴草从山上走下来。

富翁说：“我是个令人羡慕的富翁。请问，为何没有快乐呢？”

农夫放下沉甸甸的柴草，舒心地揩着汗水说：“想得到快乐很简单，放下就是快乐呀！”

富翁顿时醒悟：自己背负那么重的宝贝，老怕别人抢，又怕遭人暗害，整日忧心忡忡，快乐从何而来？于是富翁将珠宝、钱财接济穷人，慈悲为怀，专做善事。这样的善行滋润了他的心灵，他终于尝到了快乐的味道。

学会放弃，我们便可以使负重的人生得到暂时的休息，摆脱烦恼和纠缠，使整个身心沉浸在一种轻松悠闲的宁静之中；学会放弃，我们便可以用充沛的精力去做最想做、最该做、最需要做的事；学会放弃，我们便可以在一种无怨无悔和默默无闻的等待中，使自己的心灵得到一份超越、一份执著和一份自信。

人们每日在尘世穿梭忙碌，经营着自己的世界：有的人可能会为一点儿得失而计较争执，甚至拼得头破血流；有的人沉迷于纸醉金迷的生活，沉

沦于物欲横流的世界而不得自拔；有的人像一只蚕，用厚重的茧将自己捆缚起来……

其实，人们在经历过人生风雨后才发现，很多东西还是放下了好，紧拽在手里也是徒劳。仔细想想，人生几十年，人们赤条条地来到这个世界，最终两手空空地离开，纵然有钱人买上一个上等的骨灰盒和一块上等的墓地，可里面装的东西却是一样：都是一捧灰！尘世间种种，最终势必成空，功名利禄，如花似锦，原来不过是过眼烟云、昙花一现。一个人只要心无挂碍，什么都看得开、放得下，何愁没有快乐的春莺在啼鸣，何愁没有快乐的泉溪在歌唱，何愁没有快乐的鲜花在绽放！

有一位登山运动员，在一次攀登珠穆朗玛峰的活动中，在6400米的高度时，他感到体力不支就停了下来，与队友打个招呼，然后悠然下山去了。事后有人为他惋惜：为什么不再坚持一下，只要再努一把力，就可以跨过6500米的登山死亡线。他回答得很干脆：“不，我最清楚，6400米的海拔是我登山生涯的最高点，我一点儿都不感到遗憾。”

我们不禁对这名能适可而止的登山运动员肃然起敬。现实中的人们往往不怕拔高自己，就怕自己的高度不能超越别人。其实，任何事情都存在临界

点，但不是任何人都能找到并穿越临界点、抵达更高层次的。因此，学会停止，悠然下山去，是至关重要的。生命有极限，超过这个极限就可能遭到报复。学会停止是对生命的尊重，尊重不就是一块令人肃然起敬的碑石吗！

放弃得当，是对自己背负的背包的一次清理，只有丢掉那些不值得你带走的包袱，放下拖累你的行李，你才可以轻松地走自己的路，你的心情才会更加愉快，你方才可以登得高、行得远，看到人生旅途更多更美的风景。

适当地放弃，享受此刻的快乐，这才是值得人们去做的。也许我们并不了解什么才是永恒的幸福，但我们懂得，只要努力地生活着，做到心怀坦荡，并珍惜已拥有的一切，就是幸福的人生。

6．身在凡尘，与世无争

抛弃一些尘世的烦扰，留一份开阔的天空给心灵安个家。其实快乐与金钱、权势、名声、地位都无关，真正能给我们带来快乐的是一份淡泊的心境！我们只要放下该放手的东西，就会拥有每天阳光清新的日子、一份仁厚清静的心境，就会无憾无悔地走到生命尽头。其实这就是一种超然与豁达。

身在凡尘，闲看庭前花开花落；与世无争，漫随天外云卷云舒。

落英在晚春凋零，来年又是灿烂一片；黄叶在秋风中飘落，春天又焕发出勃勃生机。性格豁达的人，即使在生命凋谢之时也能看到希望，他们淡定的眼神会使整个人生都流光溢彩。在这种淡定的眼神中，寒冷会变成温暖，痛苦会变成舒适。豁达是一种明智的处世方式，是一种人生态度，一种人生境界。它会使智慧更加熠熠生辉，使美德更加迷人灿烂，使人性更加完美。

一位住在山中茅屋修行的禅师，有一天趁夜色到林中散步，在皎洁的月光下他突然醒悟。

他喜悦地走回住处，却见到自己的茅屋正被小偷光顾。找不到任何财物的小偷要离开的时候在门口遇见了禅师。原来，禅师怕惊动小偷，一直站在门口等待。他知道小偷一定找不到任何值钱的东西，早就把自己的外衣脱下拿在手里。

小偷遇见禅师感到很惊恐。禅师说："你走老远的山路来探望我，总不能让你空手而回呀！夜凉了，你带着这件衣服走吧！"

禅师说着，就把衣服披在小偷身上。小偷不知所措，低着头溜走了。

禅师看着小偷的背影穿过明亮的月光消失在山林之中，不禁感慨地说："可怜的人呀！但愿我能送一轮明月给他。"

禅师回到茅屋打坐，他看着窗外的明月，进入空境。

第二天，禅师在极深的禅室里睁开眼睛，看到他披在小偷身上的外衣被整齐地叠好，放在门口。禅师非常高兴，喃喃地说："我终于送了他一轮明月！"

面对偷窃的盗贼，禅师既没有责骂，也没有告官，而是以宽容的心胸原谅了他。禅师的宽容和原谅终于换得了小偷的醒悟。

是否豁达决定着一个人的人生幸福。我们要让自己的心胸豁达起来，就得像这位禅师那样参透人生的真谛。

豁达，需要我们控制自己的欲望。我们都是一个生命体，必然存在各自的欲望。合理地觅食求偶无可厚非，但欲望超出了一定的原则和范围就会成为罪恶。恣意纵欲可以污染人群、危害社会。克制我们的欲望，使之合理适度，这是使心归于祥和平静的一个重要法门。

豁达，需要我们无私。每个人都有各自的工作和生活。如果一个人在工作和生活中追求的是贡献于社会、造福于民族和国家，并不是要博取功名利禄，那么，他就不会为随时都可能发生的不公而牢骚满腹、耿耿于怀。相反，他会因对同胞、社会、民族有所奉献而坦然无悔。如果一个人凡事为自己打算斤斤计较，那么他就会滋生被遗忘、被冷落、被否定的感觉，心里的平衡与安宁就会荡然无存。要知道，只索取、不奉献的人其实是背弃自己的社会责任，虽然他图了轻松、得了财富，但他却会为良心恒久的亏欠和懊悔而遭受折磨，甚至遭受别人的白眼、唾骂，既损了自己的人格，又失了自己的尊严。

豁达，需要我们有自知之明。人们能否做到心灵豁达，能否正确地评价自我和确立自我追求是很重要的。一个人正确地评价自我，就是客观地认识自己的长处和短处。如果夸大长处，就会傲气盈胸、自命不凡；如果夸大短处，则会自惭形秽、自暴自弃。如果自我评价失真，人们通常就不知道自己应该做什么和能做些什么，在追求目标的选择上就容易陷入盲目。一个人只有自我评价恰如其分，才能心宁情畅、不骄不躁、不亢不卑，他所制定的生活目标才会合乎实际。一种既能充分激发自己的潜力，经过努力又能达到的目标将使人们内心坚定踏实，才会使人永远充满乐观、自信、自尊与自豪。

豁达，需要我们自省。人非先天就是圣人，心中难免会有这样那样的错误、暗淡、罪恶、虚伪等念头。存在这些念头并不可怕，可怕的是放纵和宽恕自己，从而造成恶性循环，使人永远生活在黑暗中，最后被毁灭。人应该经常反省自己、警惕自己、告诫自己，使存在于脑海中的坏念头不再重复，而且逐渐地把它克服。一个人只有不断地清洗自己的心灵，打破思想上的桎梏，才能具有豁达的心胸。雨果说：“世界上最辽阔的是大海，比大海更辽阔的是天空，比天空更辽阔的是人的胸怀。”

豁达是一种情操、一种修养。善待自己、善待他人、与世无争，让生活充满快乐，这就是豁达的人生。

7．欲望无边，一切适可而止

人的欲望像越滚越大的雪球，蛊惑着人们拼命地向前追求。有的人却是在走一条不归路，他们为了欲望而引火自焚，最终落个身败名裂的下场。

人们或许见过赌徒在赌场中的情景，赢的人开怀大笑，输的人或许顿足捶胸，但是不管是输是赢，总是没有谁愿意轻易地离开。因为赢的人想赢得更多，输的人想翻回本钱，所以最后赢的会输光，输的只会输得更惨。

秦朝宰相李斯可以说是声名赫赫、不可一世，后来他成了阶下囚。临到行刑的时候，他对他的小儿子说：“我跟你还能够牵着咱们那条卷尾巴的黄狗，穿过上蔡县城的东门，到山上去追猎野兔吗？”这是一个“持之盈之”者重新渴望平静恬淡的生活的真实写照，然而为时已晚矣！

“千古一帝”秦始皇，横扫六国，统一江山，天下财富皆归于己。如果按照老子的观点，他应当“功成名遂身退”了。然而，这位始皇帝却偏偏不满足，为了满足自己的奢欲，他在首都附近大兴土木，建造阿房宫、骊山墓，所耗民夫竟达70万人以上。据记载，阿房宫的前殿东西宽约690米，南北深约115米，殿门用磁石砌成，目的是防止来人带兵器行刺秦始皇。除此以外，秦始皇修建大量的宫殿和行宫，仅在咸阳周围就有270多座，在关外有400多座，在关内有300多座。

修建这样庞大的工程耗费大量的人力、物力、财力。据估算，当时服兵役的人数远远超过200万，占当时壮年男子人数的三分之一以上。庞大的工程开支加上庞大的军费开支，造成了秦王朝“男子力耕，不足粮饱，女子纺织，不足衣服，竭天下之资财以奉其政”，民不聊生的悲惨局面，百姓们过着“衣牛马之衣，食犬口之食”的痛苦生活。最终，秦始皇的万世皇帝梦只维持了短短15年。

从古至今，大多数人都爱荣华富贵，可是有谁能够把金银珠宝永久地保存在自己手中呢？无论是权倾天下的王公贵族，还是君临天下的帝王，谁都没有能够做到。即使他们把自己与珠宝埋葬在一起，并设计了各种机关加以保护，以为可以永久地享受，其结果却是珍宝被偷盗一空，甚至连他们的尸骨也被弃之荒野。钱财权势永远是流转的，它不会是某个人的私属品，没有谁能够长久地独占。

通常人的欲望与现实之间总是存在着巨大的差距，这种差距往往无法逾越。人在生命的旅途中，功名利禄只是一种身外之物而已，只要我们真实地面对我们所拥有或将要拥有的一切，就会发现，能满足一个人的可以很多，也可以很少，只取决于人的心境。欲望是无法扑灭的火，是无法堵住的水。欲望的放纵，可能燃起焚身大火；欲望的压抑，却往往造成精神痛苦。看重名誉的人，自己不希望态度骄傲，但骄傲的情绪却会自然而然地产生；追求

财富的人，自己不打算贪得无厌，但是贪婪的欲望却难以克制。追逐名利就如同采蜂蜜，虽然尝到了少许的甜头，但难逃被螫的结果。如果世上的人们总是沉溺于浮名和虚利之中，他们谈话办事看上去虽然循规蹈矩，但他们的真实心态或者是为出名，或者是为谋利，或者是以其作为饵料去钓取他们想获取的东西。但那些为满足人们的正常需求，为社会进步去流血、去奋斗的行为，是人生不断进取的激情和对善良的企盼的善行，是通往幸福生活的阶梯，不但无可非议，而且是应该鼓励和提倡的。

欲望是人性的组成部分。虽然人的客观需要是有限度的，但人的欲望却可以无限地膨胀。当膨胀的欲望超越了生命个体的客观限度，那就违反了客观规律，最终只能落得悲哀的下场。

第四章　舍弃成见，得到发展的空间

人们在内心深处大都不喜欢听到不同的意见，面子和自信使人固执己见，但在外人看来，就是既不愿放下成见，也不善于倾听。这样就会阻碍人际间的交流，就会让人远离某些不断更新的知识，使人跟不上时代的步伐。其实，很多事情在不同意见的碰撞中，往往会闪现真理的光辉，使问题渐渐地清晰起来，使不同观点的人慢慢地减少分歧，互相靠拢，取得共识。

1．化敌为友是大智慧

有一个寓言故事：野狼和狮子同时发现了羚羊，它们商量好一起追捕那只羚羊。它们合作得很好，当野狼把羚羊扑倒，狮子便上前一口把羚羊咬死。但这时狮子起了贪心，不想和野狼平分这份猎物，于是想把野狼也咬死。可是野狼拼命地抵抗。虽然后来野狼被狮子咬死，但狮子也身受重伤，无法享受美味。

试想一下，如果狮子不如此贪心，而是与野狼共同分享那只羚羊，岂不皆大欢喜？这个故事讲的就是“你死我活”或“你活我死”的游戏规则！

人们常说人生如战场，但人生到底还不是战场。战场上敌对的双方，不消灭敌人就会被敌人消灭。而人生仅是一场竞技而已，不一定非得争个鱼

死网破、两败俱伤。

大自然中弱肉强食的现象很普遍，这是出于它们生存的需要。但人类社会不是动物世界，个人和个人之间、团体和个体之间、团体和团体之间都是相互依存的关系，任何“你死我活”或“你活我死”的做法对自己都是不利的。即便不是置对手于死地，只是排斥对手对事情也没有一点帮助，弄得不好还会两败俱伤。相反，如果抱着欣赏对手的心态，则可能赢得人心，可能得到双赢甚至多赢的结果。人与人之间只要肯用真心交流，就会增进了解、消除隔阂，使他人变成自己的朋友，把对手当成动力，不是更有利于自己的成功吗？

不肯欣赏对手的人是很不幸的。在正常条件下，欣赏对手能发挥极大的效果，它会给欣赏者带来幸福、友谊，乃至成功。

在一次盛大的宴会上，有一个平日和安德鲁·卡耐基在生意上竞争的钢铁商人大肆抨击卡耐基，说了卡耐基许多的坏话。

当卡耐基站在人群中听那个人高谈阔论的时候，那个人还未察觉，仍旧滔滔不绝地数落卡耐基。宴会主人非常尴尬，他生怕卡耐基会忍耐不住，当面加以指责，使欢乐的宴会场面变成了舌战的阵地。

可是卡耐基表情平静。那个抨击的人发现卡耐基站在那里，感到非常难堪，满脸通红地闭上了嘴，想从人群中钻出去。卡耐基却真诚地走上前去，亲热地跟他握手，好像完全没有听到他刚才说自

己坏话似的。

那个竞争对手的脸上顿时一阵红、一阵白，进退不得。卡耐基给他递上一杯酒，使他有机会掩饰一时的窘态。

第二天，那个抨击卡耐基的人亲自来到卡耐基的家里，再三地向卡耐基致谢。从此这个人变成了卡耐基的好朋友，在生意上互相支持。这个人还常常称赞卡耐基，认为卡耐基是个了不起的大人物，使得卡耐基的朋友都知道卡耐基是多么的和蔼、多么的慈祥，从而更加亲近卡耐基、尊敬卡耐基。

卡耐基就是卡耐基，受到对手的侮辱也不在乎，相反示以友好，拿出诚意，从而双方获得了交流，赢得了友谊。

卡耐基对待竞争对手的做法是一种“化敌为友”的方法，其中有宽恕、忏悔，有慷慨的义气、豪爽的侠情。

当一个人树立一个敌人的时候，他所得的将不只是一个敌人，他在精神上所受到的威胁将十倍百倍于所树之敌给他的威胁。

当一个人用高尚的人格感动了一个敌人，并使敌人成为自己的朋友的时候，他所得到的也将不只是一个朋友，他在精神上所感受的欢乐和轻松也将十倍百倍于化敌为友实际上所给他的。

2．君子以让人为上策

人们在做事的过程中处处都有竞争。那么，你应该怎样对待竞争的对手呢？对于你的对手，切不

可嘲笑、贬低，更不可诅咒。因为所有的对手不一定就是你的敌人，他们有可能成为你的动力、朋友乃至知音。

1991年11月3日夜，美国大选揭晓。当选总统克林顿在竞选总部楼前，在他的支持者们的聚会上发表即席演说。他首先言辞恳切地感谢前一天还在互相唇枪舌剑、猛烈攻击的主要政敌——现任总统布什，感谢布什在从一名战士到一位总统期间为美国作出的出色服务，并呼吁布什和另一位对手佩罗及其支持者与自己团结合作，在未来4年里重造美国，在全面振兴美国的大变革中继续忠诚地服务于祖国。

而远在异地的布什则打电话祝贺克林顿成功地完成了一场“强有力的竞选”，他还调侃地告诫克林顿“白宫是个累人的地方”，并保证他本人和白宫各级人士将全力以赴地与克林顿的班子合作，顺利完成交接工作。

竞选的成功与失败，对于布什和克林顿这两个对手来说，欢乐与悲哀都是不言而喻的。但在现实面前，两个对手保持了高度的理智，对对方的成绩表现了良好的风度。

为自己叫好容易，为别人叫好困难，为对手叫好则更困难。生活中有许多人只知为自己取得的进步和成功欢呼，对别人尤其是对对手取得的进步和成功则无动于衷，他们很少真诚地为别人和对手叫好。

可是你知道吗？为别人和对手叫好并不代表你

就是弱者，更不表示你是失败者。你为别人和对手叫好是一种美德，因为你付出了赞美，这非但不会损伤你的自尊，相反还会收获友谊与合作；为别人和对手叫好是一种智慧，因为你在欣赏他人的同时，也在不断提升和完善自我；为别人和对手叫好是一种修养，因为对别人和对手赞赏的过程，也是自己矫正自私与妒忌心理，从而培养大家风范的过程。美德、智慧、修养，是我们做人的资本。

两强相争，必有一伤。但是既然是两强，就应该英雄惜英雄，为什么不大度地握手言和呢？

战国时期，赵国的蔺相如几次出使秦国，又随同赵王会见秦王，每次都能够凭借自己的大智大勇挫败骄横的秦王。因此，赵王很器重蔺相如，把他提拔为上卿，官位在老将军廉颇之上。

战功卓著的将军廉颇见蔺相如比自己官位还高，很不服气，他到处扬言说："我为赵国出生入死，有攻城夺地的大功。而蔺相如出身卑微，只是凭着三寸不烂之舌，官位就在我之上，实在是让我难堪。有机会让我遇到蔺相如，一定要当众羞辱他。"

蔺相如听说后并不生气，只是处处躲着廉颇。有一次，蔺相如坐车在大街上走，忽然看见廉颇的马车迎面而来，便马上命人将自己的车拐进一条小巷，待廉颇的车马走了以后，才从小巷出来继续赶路。

蔺相如的随从们见主人对廉颇一让再让、十分惧怕的样子，觉得很不满意，于是议论纷纷，还商量要离开蔺相如。

蔺相如知道后，把他们找来，对他们说："我连秦王都不畏惧，又怎么会怕廉将军呢？秦国之所以不敢侵犯赵国，不就是因为赵国有我和廉将军吗？如果我们俩互相争斗，必将有一个受伤，那

赵国就危险了。再说，这点儿小事也不值得计较，我们要把眼光放开些，应以国家的利益为重呀！”

后来，这些话传到廉颇耳中。廉颇深受感动，深知自己错了，于是就有了后来的“负荆请罪”。

蔺相如不愧为一代名相，他根本不把个人恩怨得失放在心上，只是以宽容的心来化解矛盾，从而赢得他人的尊重。

天玄子说：“利人就是利己，亏人就是亏己，让人就是让己，害人就是害己。”所以说“君子以让人为上策”，“将相和”应是为人处世的典范。

3．放下成见，着眼未来

你必须在银行里储蓄足够的金钱，当你遇到困难的时候，才能从银行里从容地取出存款，以解燃眉之急。人情，同样如此。

钱锺书先生一生日子过得比较平和，但他困居上海孤岛写《围城》的时候，也窘迫过一阵。辞退保姆后，由夫人杨绛操持家务，所谓“卷袖围裙为口忙”。那时他的学术文稿没人买，于是他写小说的动机里就多少掺进了挣钱养家的成分。一天500字精工细作，却又不是商业性的写作速度。

恰巧这时黄佐临导演上演了杨绛的四幕喜剧《称心如意》和五幕喜剧《弄假成真》，并及时支付了酬金，才使钱家渡过了难关。时隔多年，黄佐临导演之女黄蜀芹之所以独得钱锺书亲允，开拍电视连续剧《围城》，实因她怀揣老爸一封亲笔信的缘故。钱锺书是个别人为他做了事他一辈子都记着的人，黄佐临40多年前的义助，钱锺书40多年后还报。这真是“多一个朋友多一条路”，没

有40年前的人情，也就难有40年后的路子。

三国鼎立之前，周瑜并不得意。他曾在军阀袁术部下为官，被袁术任命过一回小小的居巢长——一个小县的县令罢了。

这时候地方上发生了饥荒，兵乱使粮食问题日渐严峻起来。居巢的百姓没有粮食吃，就吃树皮、草根，活活饿死了不少人，军队也饿得失去了战斗力。周瑜作为父母官，看到这悲惨情形急得心慌意乱，不知如何是好。

有人献计，说附近有个乐善好施的财主鲁肃，他家素来富裕，想必囤积了不少粮食，不如去向他借。周瑜带上人马登门拜访鲁肃，刚刚寒暄完，周瑜就直接说："不瞒老兄，小弟此次造访，是想借点儿粮食。"鲁肃一看周瑜神采不凡，显而易见是个才子，日后必成大器，他根本不在乎周瑜当下只是个小小的居巢长，便哈哈大笑说："此乃区区小事，我答应就是。"

鲁肃亲自带周瑜去查看粮仓。这时鲁家存有两仓粮食，各有6万升。鲁肃痛快地说："也别提什么借不借的，我把其中一仓送与你好了。"周瑜及其手下见鲁肃如此慷慨大方，都愣住了。要知道，在饥馑之年，粮食就是生命啊！周瑜被鲁肃的言行深深感动了，两人当下就交上了朋友。

后来周瑜发达了，当上了将军，他牢记鲁肃的恩德，将他推荐给孙权，于是鲁肃得到了干事业的机会。

在这个世界上，若想活得滋润、风光，就必须有一些能使自己成才、成器或成事的路子，包括生存的路子、发财的路子、升官的路子或者成就某一事业的路子。这些路子不是仅靠自己单枪匹马的力量硬闯出来的，而是借助他人指导、引荐、支持或

帮助才找到的。从某种意义上说，这些路子都是别人给的，或者说是别人帮助开拓的。那么，天下之大，人事之繁，别人为什么要给你路子？为什么乐意帮你开拓路子？答案是：人情使然，有了人情也便有了路子，人情大路子宽。

生活的经验是，你必须在银行里储蓄足够的金钱，当你遇到困难的时候，才能从银行里从容地取出存款，以解燃眉之急。反之，没有储蓄而想大笔支取的人是无人理会的。你毫无储蓄，到需要用钱时，也就必然无钱可用，只有欠债了。但欠债总是要还的，到头来还是要储蓄。

人与人之间的关系也是这样。每个人的心中都有一个银行，都设有一本感情账。而能够充实感情账户、使感情储蓄日益丰厚的途径只能是你对他人真诚的关心和帮助。在人际交往中，互助互利是彼此信任的基石，没有较深的感情则没有相互的支持和帮助，也就没有彼此的信任。重视情感因素，不断地增加感情的储蓄，就是提高信任度，保持和加强亲密互惠的关系。你在感情的账户上储蓄，就会赢得对方的感情和信任，那么当你遇到困难需要帮助的时候，就可以得到对方的帮助。

所以，我们希望得到别人的支持和帮助，自己就要乐于助人、关心他人，不断地增加感情账户上

的储蓄。

4．人不可貌相，海水不可斗量

有一次，一位朋友向林肯总统推荐一位才识过人的阁员，但是总统在约见这位阁员之后却不想起用他。林肯告诉朋友说，这个人不修边幅、很邋遢，自己很不喜欢这样的人，因此不会用他。

林肯作为一位伟大、英明的总统，怎么也会犯以貌取人的错误呢？这也许让人感到奇怪。那位朋友对于林肯的偏见感到很气愤，于是愤怒地责怪林肯以貌取人，说任何人都无法为自己的天生脸孔负责。这时，林肯说：“一个人过了40岁，就应该为自己的面孔负责。”那位阁员虽然可能在某一领域做过大量深入的研究、就某些问题有着精辟过人的见解，但是他连约见总统的事都不放在心上，不能做到以自己最好的一面展示给总统，那么，总统又怎么能够在最短的时间内判断出这个人是可用的、是值得信任的呢？

当然，一个人外在的形象虽然在一定程度上表示了他的品位、地位等方面，但是光以外貌取人，难免会犯错误。有时候，身份显赫的人为了保持低调而表现得平易近人，甚至穿戴平平，让人一点儿都看不出来，如果有谁一不小心“狗眼看人低”，那就会得罪人。有时候，有些别有用心的人抓住人

们趋炎附势的心理，装出一副衣冠楚楚的样子，很容易让人上当受骗。有时以貌取人会看错人，因为外貌并不能全面反映一个人的为人处世的能力及其品质。

汉代杨雄曾说：“行轻则招辜，貌轻则招辱。”说的是如果一个人行为举止轻率，就会招致罪过；衣饰相貌不整，就会招致羞辱。这话的确非常有道理。古往今来，大家都知道“人不可貌相，海水不可斗量”的道理。如果我们仅凭外表就判定一个人，恐怕就会错失良机和人才。

《三国演义》中道号水镜先生的司马德操曾说：“伏龙、凤雏，两人得一，可安天下。”“伏龙”即诸葛亮，“凤雏”即庞统。两人都是可安天下之才，但两人的境遇却截然不同：诸葛亮身居草庐，受刘备三顾而出；庞统只身无主，前后两次向孙权、刘备求荐，均遭到冷落。看来上苍实在很不公平。究其原因，其实与诸葛亮、庞统二人的外在形象有关。

孙权、刘备在见庞统之前，都久闻庞统大名，并都非常愿意与之相见。孙权说：“孤亦闻其名久矣。今既在此，可即请来相见。”刘备听说“江南名士庞统特来相投”，也是特别地兴奋，“便教请入相见”，足见二人当时的急切心情。

但是他们两人所见到的庞统是个怎样的形象呢？庞统的相貌是“浓眉掀鼻，黑面短髯，形容古怪”，貌甚丑陋；庞统衣着是“道袍竹冠，皂袍索履”，一副寒酸打扮。见到庞统的这副“尊容”，孙权“心中不喜”，刘备“心中不悦”。看来，他们所喜欢的是庞统的“江南名士”之名，而不是“形容古怪”之人。

另外，庞统的行为也很不检点，不注意必要的礼节，这也使他

的整体形象受到严重影响。他见刘备时“长揖不拜”，这对刘备来说确实有失礼节。

爱才的刘备、孙权都难免会犯以貌取人的错误。不过好在刘备知错就改，挽回了庞统的心；可是孙权醒悟得慢了一步，这就等于将社稷、人才拱手让人。

其实，人们都避免不了以貌取人的习惯，看着一个人的外貌久了，就会不由自主地产生感情，这是由于心理因素在作祟。列夫·托尔斯泰笔下的安娜·卡列尼娜，在她对卡列宁钟情时，觉得对方的一切都是那样美好，甚至连他耳朵上的那颗痣也显得那么协调，不可缺少；但当她对卡列宁生厌时，就觉得对方的一切都那么丑恶，而耳朵上那颗痣则特别刺眼、恶心。这种心理反应，就是心理学所说的晕轮效应在作祟。

我们在人际交往过程中，如果别人给我们留下了特别突出、特别好的第一印象，就会掩盖我们对对象的其他品质和特点的正确了解。孤立地以貌取人、以才取人、以德取人、以某一言行取人、以某一长处或短处取人，都属晕轮效应，都是不正确的。千万不要犯以貌取人的错误，要尽量全面、正确地认识他人。

孙程从一所名牌大学毕业之后，应聘到一家外资企业做电子营销工作。由于他的专业知识扎实，不久便被提拔为业务经理。有一天，他们公司的老总因为去美国考察脱不开身，临时让他负责接待一家来自韩国的客户，那家客户准备与他们公司合作开发一种新的产品。孙程不懂韩语，跟随的翻译对那家客户的成员也没有过多地引荐。其中，有一个身材矮胖、相貌丑陋的中年男子令孙程感到很厌烦，因为他总是提问孙程一些与业务无关的问题。只是出于礼节，孙程才勉强地回答了他所提出的问题当中的几个。

在午宴上，孙程没有主动地向这个丑男敬过一杯酒。结果，他们的那项合作计划被取消了。原因很简单，上次来的那个相貌丑陋的中年男子竟是韩方那家公司的最大股东。孙程虽然没有被公司辞退，但仍被免除了经理的职务。对于孙程来说，这个教训也许会铭记一生。

不仅是对待自己的客户不要以貌取人，对待其他人也是如此。在拓展人际关系时，切不能以貌取人，你要结交那些内心善良、学识丰富之人，而不是那些外表华美、腹内空空的“花瓶”。如果你不能胸襟开阔地接受那些朋友，只是从表面的喜恶来结交，那么说不定你就会品尝到苦涩。

在与人交往、拓展人际关系的过程中，第一印象的重要性是不容否认的，尤其是在初次交往之时。那些衣着豪华、谈吐潇洒的人，的确是很容易给别人带来好感；而其貌不扬者则会令人轻视，甚至产生厌烦。但是，如果你的整个思想都受到这种情绪的控制，那就极容易造成认识和行为的偏差。

5．少个对手少堵墙

古往今来，人们在职场、官场、情场中博弈，会遇到形形色色“敌人”，如商敌、情敌、政敌等。一个人为什么要为自己设下那么多的敌人？为什么要那么怀恨别人？这种朝朝暮暮与人为敌的人，终有一天会变成冷酷无情的人。

有的人一旦对观点、立场、方法相左的人（即使是假想敌）产生恨意，就会千方百计地攻击对方，直到彻底打倒对方为止。还有一些人抱着“以牙还牙，以眼还眼”的心理，如果挨了一拳，就一定要还以三拳才肯罢休。如此一来，矛盾的双方不但永远无法和解，还会增加彼此之间的憎恨，弄得两败俱伤，甚至同归于尽。

为了避免产生这种现象，我们应该尽量欣赏对方的长处和成就，进行换位思考体谅对方，而不是播下仇恨的种子。

美国的议会秘书任期也和议员一样。这年，经营印刷业的富兰克林获得了议会秘书的提名。富兰克林非常想当选，不但因为这项工作很适合他，还能拿到一份报酬，更重要的是，这项工作能使富兰克林同议员们建立良好的关系，取得印刷选票、法律文本、纸币等印刷业务，从而获得更多的客户和利益。

但是，富兰克林的提名遭到一位新任议员的强烈反对，那位议员发表了一个演说，将富兰克林批评得一文不值。他认为富兰克林资历太浅，不是议会秘书的最佳人选。面对这样一位出乎意料的对

手，富兰克林虽然开始头痛了一阵子，不过他还是想出办法来化解两个人之间的矛盾。

富兰克林了解到这位新议员家产殷实，受过高等教育，是个有名的绅士，他的才能和影响会使他在一定时间内对议员们产生作用。后来事实证实的确如此。他又打听到新议员收藏有一本罕见的珍本书，于是，他就写了一张便条，表达了热切想看到这本书的愿望，请求对方能借给他看上几日。新议员慷慨地借给了他。

一周后，富兰克林把书送还，又附上一张便条，诚挚地表示了由衷的谢意。在他们下次见面时，新议员十分客气地对富兰克林说，以后随时都愿为他提供服务。不久，富兰克林如愿以偿地当选议会秘书。同时，他和那位议员成了好朋友，这种友谊一直保持到他去世。

这件事告诉我们什么呢？它说明在现实生活中，对自己的对手、敌人、对立面，与其怨恨报复、对抗、无谓地搅局，倒不如谨慎地、不卑不亢地使对方了解自己，以此博取对方的好感，消弭以往的情绪和芥蒂。做人何必用那种仇视的眼光看待对手呢？对抗只会把自己搞得身心疲惫。与其如此，还不如用一颗友善的心去欣赏对手。

真正欣赏对手，你就会得到意外的收获，不但可以使对手变成朋友，而且还能取得对手的信任和帮助，一举而多得，何乐而不为！

换一个角度看，真正促使自己成功，使自己变得机智勇敢、豁达大度的，往往是那些置自己于死地的打击、挫折和竞争对手。

挪威著名剧作家亨利·易卜生把自己的对手——瑞典剧作家斯特林堡的画像放在桌子上，一边写作，一边看着画像，以此激励自己。易卜生说：“他是我的死对头，但我不去伤害他，而是把他放在桌子上，让他看着我写作。”据说，易卜生在对手斯特林堡的目光关注下，完成了《社会支柱》、《玩偶之家》等世界戏剧文化中的经典之作。

有了欣赏对手的心情，人与人、人与自然、人与社会也会变得更加和谐、更加亲切，人们自身也会因为这种心理而变得愉快和健康。

人生没有永远的敌人，无论竞争多么激烈的对手，在竞争过后都会有联合的可能。因此，在竞争中不要把事情做得太绝，要给别人留条活路，也是给自己留条活路。“少个敌人少堵墙”就是这个道理。

6．不断创新，打破常规

当你被困扰的时候，不要被你的经验、习惯所迷惑，你要勇敢地向左、向右、向上、向下去尝试，总有一个出口在某个角落等待你去察觉。

无论从事何种工作，久而久之，人们都会形成一套具有自己独特风格的经验和习惯，在思维方法上形成自己所擅长的、比较固定的思维套路和模式，即思维定式。这种建立在传统经验和习惯上的思维定式，对于处理和解决日常的例行性事务的确

有一定的好处，往往能让人们少走些弯路。但思维定式并非能够到处套用，在处理和解决新情况、新问题上，思维定式就有很大的局限性，有时甚至会成为创新思维的绊脚石，阻碍人们向更高、更深、更宽广的未知领域开拓，束缚人们的想象的翅膀。所以，要做优秀的人，必须学会突破思维定式。

三只猴子被关在一个大铁笼子里，每天喂食很少，猴子们都饿得吱吱地叫。

几天后，笼子外面突然出现了一串香蕉，一只饿得头昏眼花的猴子一个箭步冲上去，伸出爪子就抓。可是当它还没有拿到香蕉的时候，只听见“哗”的一声，一股热水迎面泼来，这只猴子被热水烫得浑身是伤。后面的两只猴子一次次上去拿香蕉，同样被热水烫伤。于是，笼子里的猴子只能望“蕉”兴叹，不敢前去攀摘。

几天后，一只猴子“解放”了，另外一只猴子进入铁笼内。当新猴子饿得想试着爬上去吃香蕉时，其他两只“老”猴子马上制止它，告诉它：“那里有危险，千万不可尝试。”于是这只新猴子也老老实实地不敢去碰香蕉。

过了几天，又一只猴子出去了，另外一只新的进来。同样，当这只猴子想吃香蕉的时候，不仅剩下的那只受过伤的“老”猴子制止它，连上次换进来的没有被烫伤过的猴子也极力地阻止它。当原来三只猴子都被换走后，铁笼里没有一只猴子被烫伤过，笼子外的热水已被撤走，香蕉唾手可得，可没有一只猴子敢前去尝试取香蕉吃。

由于旧有的思维定式，许多人和故事中的猴子一样，由于不敢迈出新的步子去尝试，最终不能突

破发展的障碍。

只有打破思想的樊篱，才可以化不利为有利。

在伦敦的一条商业街上住着三个裁缝。有一天，一个裁缝在他的裁缝店挂出一块招牌，上面写着：伦敦最好的裁缝。另一个裁缝看到了，不甘示弱，也在同一天挂出了招牌，招牌上用大字母写着：英国最好的裁缝。第三个裁缝看见后思考了很久，但是没有想出什么好的办法。

有一天，这个没有挂招牌的裁缝在街上走，看着街上熙熙攘攘的人群，忽然灵机一动，心生一计。几天后，他也在自己的裁缝店的橱窗里挂出一块招牌，上面写的却是：本街最好的裁缝。这个办法果然很灵，许多经常光顾前面两家裁缝店的顾客纷纷走进了这家店。

这个小故事说明，有变通的头脑，就能找到真正的出路。

综观古今中外，突破思维常规的人都有非凡的表现。年幼的曹冲在大人们束手无策的时候，想出用石头装船称出大象重量的办法，令人称奇；诸葛亮在城楼上焚香抚琴，让军士撤去城头旗帜，打开城门，用空城计吓走了司马懿；伽利略从钟摆的来回摆动中研究出单摆规律；牛顿从苹果落地中发现了震惊世界的万有引力定律……美国国家航空航天局曾经为圆珠笔在太空不能顺畅使用而苦恼，提供巨资请专家研制新式品种。但是两年过去了，该科研项目却进展缓慢。于是，国家航空航天局向社会

悬赏，征求此种“便利笔”。不料很快来了一个青年，他向官员们出示自己的“研究成果”——一支铅笔！人们赞叹不已。

一个真正聪明的人，在经验行不通时，就该多向思维，反其道或侧其道而行。事实告诉人们，往往经验越多的人，越容易被经验耽误，跳不出或者不敢跳出思维的常规。所以，不要被你的经验、习惯所迷惑，要勇敢地向左、向右、向上、向下去尝试，总有一个出口在某个角落等待你去察觉。只要你敢于创新，打破常规，就能突破前进道路的瓶颈！

7．每个人都不是十全十美

富兰克林说：世界上有两种人，虽然他们的健康、财富以及生活上的各种享受大致相同，但是结果却不相同，一种人是幸福的，而另一种人却得不到幸福。因为他们对物、对人和对事的观点不同，那些观点对于他们心灵上的影响也因此不同。其实，人们感觉苦与乐的分界线主要就在于此。

一个人无论处于什么地位，遭遇总是有顺利的和不顺利的；无论在什么交际场合，所接触到的人物和谈吐，总有喜欢的和不喜欢的；无论在什么餐桌上，菜肴的味道总是有可口的和不可口的；无论在什么地方，天气总是有晴有雨；无论什么样的天

才，所写的诗文有美的，也有可以找到瑕疵的；几乎每一个人的脸上，都可找到优点和缺陷；每一个人都有他的长处和短处……

在这些情形之下，上面所说的两种人的注意目标恰好相反。乐观的人所注意的是顺利的际遇、谈话之中有趣的部分、可口的佳肴、晴朗的天气等，同时尽情地享乐。悲观的人所注重的却是坏的一面，因此他们永远感到怏怏不乐，他们的消极言论在社交场所也是大煞风景，甚至得罪别人，以致他们到处和别人格格不入。如果这种性格是天生的，那么这些怏怏不乐的人是应该怜悯的。但是人们一些令人厌恶的脾气，其实是于不知不觉中养成的习惯。假如悲观的人真正懂得他们的陋习对于他们一生有何不良的影响，那么即使陋习已经到了根深蒂固的程度，也还是可以矫正的。陋习虽然实际上只是一种人生态度、一种心理行为，但是它却能造成影响终身的严重后果，带来真正的悲哀与不幸。由于性格消极，有陋习的人容易得罪别人，所以谁都不喜欢他们，避免与他们交往。

有一位研究哲学的老人，饱经世故，时时谨慎、留神。他的两条腿一条长得非常健康，另一条却因意外事故而变成畸形。陌生人和他见面，如果对他的丑腿比对他的好腿更为注意，他就有所猜

忌；如果此人只谈那条丑腿，不注意那条好腿，老人便决定不再和他进一步交往。因此，那些性情消极、抑郁寡欢的人，如果希望受到别人尊敬，那就不要只是去注意别人的丑腿。

在一条繁华的街道上，一位僧人看到一个画家的生意出奇的好。这个画家画摊周围聚集了很多人，而其他画摊边的人却寥寥无几。

僧人挤进人群想探个究竟。

“给我也画一幅！”一个小伙子抢先坐到小木椅上。他衣着邋遢，尖嘴猴腮，看起来很讨厌。僧人暗忖：这模样还当众画像，简直就是出丑！

画家上上下下地打量着小伙子，旁若无人，异常专注，然后又示意小伙子调整身体的位置和眼神的方向，认真地揣摩。准备就绪后，画家便奋笔疾书，几分钟后，一幅画交到小伙子的手上。

大家纷纷凑过来一睹为快。哇！像极了！这的确是人们的第一印象：小伙子有几分像日本影星高仓健，而画中人的面容棱角分明，双目炯炯有神，更把小伙子的特点突出出来。小伙子拿着画端详了老半天，眉开眼笑，十分满意。他没想到自己的丑陋形象在画家笔下竟会有如此神韵。

接下来，一个看样子圆滑势利、大腹便便的商人，在画笔下，变得慈眉善目、笑容可掬；一个凶神恶煞的彪形大汉则变得豪放耿直，像梁山好汉一般令人敬畏……

僧人恍然大悟：这位瘦小画家非常高明，他总能用心捕捉到所画对象最美好的气质，然后发扬放大，所以他的画受到大家的欢迎。

人无完人，现实生活中确实没有十全十美的人。如果我们能用一颗宽容的心去对待身边每个人，那么我们就一定能寻觅到人们身上的闪光点，感受到世界的美好。

第五章　舍弃自卑，得到坚定的信心

自信对每个人都非常重要。无论是面临学习的压力还是工作的挑战，无论是身处顺境还是逆境，自信都可以用它神奇的放大效应为人们的表现加分。因此，一个充满自信的人总会在面对挑战时鼓励自己：“我能行，我一定能行！”

1．远离自卑，正确地评价自我

做人，最要紧的是心不能死。心不死，精神将是旺盛的，不死的心会燃烧今天，照亮明天。活着的人，心不一定都活着。如果心已经死了，肉体还活着，那做人就没有多大的意义。一个人只要心不死，思想就不会死，思想不死，人就永远是活跃的、生动的、前进的。不管我们的人生之路多么曲折、坎坷，我们绝不能容许自己的意志有一丝一毫的动摇。

因此，我们必须要有足够的自信，要远离自卑。如果我们总是自我评价过低，那么当我们和别人打交道时，就别指望对方会尊重自己。因为人们通常不会尊重一个不自信的人。

自我评价过低的人很少能干成一件事情，他的成就不会超过他的期望。如果你期望自己能成功，要求自己干一番事业，对自己的工作有更大的抱负，那么，你就要比自我贬低、对自己要求不高的

人更胜一筹。

如果你认为自己的处境不利，自己不像其他人，认为自己不能获得别人那样的成就，那么，你就根本无法克服前进道路上的重重阻碍。

要知道，一个不断地自我贬低的人、总是把自己看得很小的人、总是认为自己不过是活在尘世间一条可怜虫的人、总是认为自己绝无可能取得任何成就的人，只会给人们留下相应的印象。因为一个人认为自己是怎么样的，在别人看来他也就是那样了。

阿明原本是个健康的孩子，有一次他爬树摔了下来，从此就拄上了单拐。阿明拄着拐杖勉强念到初中就辍学回家了，家徒四壁的他迷恋上了画画，并且到了废寝忘食的地步。

两年后，阿明的画被选进了县文化馆的橱窗里。一种成就感激励着他，他期待有一天自己的命运能有一个转变。可造化弄人，阿明的命运并未就此改观。有一天，他来到县文化馆的门前，里面正举办一个职工书画展。他一幅不落地看完了那些字画。走出大门时，阿明灰心地说：“还画什么劲呢？再怎么画，咱也赶不上人家啊！”

阿明就以这句话为他的梦想和追求画上了句号，他丧失了所有的信心和勇气，回到家后就收起了纸和笔。

阿明的故事向我们展示了一个比贫困还要可怕的东西，那就是自卑。有时候，扼杀一个人的梦想、打垮一个人的精神，不是贫困和环境，而是来

自自己心底的卑微感。

你对自己的能力、地位、重要性和社会角色的评价，都会在你的表情上、你的行为举止、言谈交往中显现出来。如果你感觉自己非常平庸，你就会表现得非常平庸。如果你不尊重你自己，你会将这种感觉写在你的脸上。如果你自我感觉欠佳，对自己总有数落不完的意见，那么，你除了将遵照你不断强调的这种认识去行动外，你还能希望什么、期待什么呢？

有位公司董事长，每次召开董事会时总是蹑手蹑脚地走进会议室，就好像是一个无足轻重的人，就好像他完全不能胜任董事长这个职位。他经常感到奇怪，为什么在董事会中自己说话没有一点儿分量，为什么自己在董事会其他成员眼中威信这么低，为什么自己很少享受起码的尊重。这位董事长没有意识到：是他在自己全身贴满了无能的标签，是他把自己总装扮成一个无足轻重的人的形象，是他让自己在别人眼里缺乏自信和自尊，如此种种，他如何能得到别人的尊重呢？

如果你对自己的前途有更清醒的认识，对自己有更大的信心，那么你就会取得丰硕成果的。为什么你要畏首畏尾地追随别人，哭哭啼啼做人家的跟屁虫呢？为什么你总是亦步亦趋地去模仿别人，而

不敢求助于你本身的灵魂或思想呢？

2．深度挖掘自己的矿藏

德国诗人歌德说过：“生活在理想的世界，就是要把不可能的东西当做仿佛可行的东西来对待。”这话说得很中肯，人的生命对于茫茫宇宙来说，就宛如大海中的一叶扁舟，既渺小又脆弱。可是生命的潜能永远没有极限，所以要想在这个世界上取得成功，我们就必须努力挖掘自己生命的潜能。

有一个富豪在一次晚会上隆重地宣布两件惊心动魄的事情。富豪举起酒杯，拿起话筒说：“各位，今天我要宣布两件事：第一件事就是今晚我要为我漂亮的女儿找一位勇敢的丈夫；第二件事就是谁成了我的女婿，那么我所有的家产全部归他。”话音刚落，全场沸腾了。这时富豪又说：“请大家静一静，我的女儿从小就喜欢勇敢的猛士，所以今天我特意安排了一个非常隆重的选亲仪式，就是谁能第一个从那边的水池（他手指着一个被布蒙着的大水池）中游过去，谁就是我的女婿。”

这时，有许多爱财的、爱色的、爱名的都跑到了水池旁，急切地把那上面的布打开。那些人瞪大了眼睛一看，吓出浑身的冷汗，没有一个人敢冒险，原来水池中有两条凶猛的鳄鱼。

大家正在观望、紧张之中，只听“扑通”一声，同时全场响起了女人的尖叫声，只见一名男子拼命地游着，池中的鳄鱼也好像是寻找到了美味佳肴般地追向这个人。就在那惊心动魄之时，那个男子狼狈地爬上了岸。此时全场响起了雷鸣般的掌声。主持人走过来问那个男子：“你为什么有这么大的勇气？”谁知那男子喘着粗气回头朝对岸吼道：“是哪个混蛋把我推下水的？”全场哄堂大笑。

其实，这个年轻人也不敢下水，只是无意中被人推下了水，求生的欲望使他发挥出了超常的水平，由此可见，人们在身处绝境的时候往往会爆发出一种不同寻常的“强力”，这种“强力”就是人的潜能。人的生理潜能毕竟是有极限的，而人的心理能量、智慧潜能却大到不可想象，甚至用“无限”二字来形容也不为过。

虽然每个人都拥有巨大的潜能，但遗憾的是，潜能又是人们开发得最少的宝藏！无数事实和许多专家的研究成果告诉我们：大多数人在一生中仅仅开发运用了自己潜能的极少一部分，大约只有3%～5%。像爱迪生、爱因斯坦这样伟大的人物，他们终其一生开发出自己的潜能也只有30%左右。所以，世界上亟待开发的即是人的大脑。人的潜能犹如一座金矿，蕴藏无穷、价值无比，而我们每一个人都有一座待开发的潜能金矿。每个人不仅要关心自己有多少能力，而且还要关心自己的能力发挥出来了多少，将自己的“潜能”开发出来，将其激励成为“显能”。

曾经有这样一个故事：自古希腊以来，人们一直试图达到4分钟跑完1.6公里的目标。人们为了达到这个目标，曾让狮子追赶奔跑者，但是也没能4分钟跑完1.6公里。于是，许许多多的医生、教

练和运动员断言：要人在4分钟内跑完1.6公里的路程，那是绝不可能的，因为人的肺活量不够，风的阻力又太大。

而当所有人都相信这已经成为一个铁的规则时，罗杰·班尼斯特用自己的亲身经历击碎了所有医生、教练和运动员的断言，他开创了4分钟跑完1.6公里的纪录。而更令人惊叹的是，在此之后的一年中，又有300名运动员在4分钟内跑完了1.6公里的路程。

人的潜能是虽然无限的，但很多人在遭遇了几次挫折之后就自我否定，就丧失了奋发向上的激情，封杀了自己的信心和勇气，于是挫败的心理就由此产生了。一个成功的人应该是一个大无畏的人。一个大无畏的人，越是为环境所困，反而越是奋勇、意志坚定，敢于对付任何困难，藐视任何厄运，嘲笑任何阻碍。因为忧患、困苦打不倒他，反可以增强他的意志、力量与品格，使他成为成功者——这才是世间最可敬佩、最可羡慕的一种人物。这种人最容易挖掘生命中宝贵的潜能。

只要挖掘出生命中蕴藏着的巨大潜能，生命就永远不会贬值。爱迪生说：“如果我们能做出所有能做的事情，我们会毫无疑问地使自己大吃一惊。”对自己的生命拥有热爱之情，对自己的潜能予以肯定并积极地开发，这样，生命就会爆发出前所未有的能量，创造令人惊奇的成绩。

3．让自卑变成自信

奥地利著名的心理学家A．阿德勒认为：人的许

多行为都是出自“自卑感”以及对于“自卑感”的超越。在对自卑感的超越中，人往往能获得难以预料的力量。

从环境角度来看，一个人对自己的评价往往与外部环境对他的态度和评价紧密相关。这点早已为心理学理论所证实。例如，某人的书法不错，但如果所有他能接触到的书法家和书法鉴赏家都对他的作品给予否定性评价，那就极有可能导致他对自己书法能力的怀疑，从而产生自卑。可见，环境对人的自卑的产生有着不可忽视的影响。某些低能甚至有生理、心理缺陷的人，在积极的鼓励、扶持、宽容的气氛中，也能建立起自信，发挥出自身的最大潜能。因此，一旦发现自卑情绪，必须尽早地克服和纠正，把它转化为一种积极健康的心理状态，帮助自己在工作和生活中发挥潜能。一般有自卑情绪的人会有以下特征。

第一，胆怯怕羞。人们有时略有怕羞纯属正常，但是过度胆怯、怕羞，如不愿抛头露面、不敢接触生人，则可能内心深处隐藏着强烈的自卑情结。

第二，独来独往。一般来说，正常人都喜欢与同龄人交往，并十分看重友谊。但具有自卑心理的人对结交朋友兴趣索然，往往喜欢独来独往。

第三，猜疑心重。自卑者对家人、朋友、伙伴、同事对自己的评论十分敏感，更是难以接受朋友和同事的批评，有时甚至无中生有地怀疑别人讨厌自己，且表现出愤愤不平。

第四，有自虐倾向。占相当比例的自卑者往往会表现为自暴自弃，更有甚者还可能表现出自虐行为，如故意在大街上乱窜、深夜独自外出、生病拒绝求医服药等，似乎刻意让自己处在险境或困境之中。

第五，逃避竞争。虽然有的人十分自卑，渴望在诸如考试、体育比赛或文娱竞赛中出人头地，可又无一例外地对自己的能力缺乏必要的自信心，因此，他们大都尽量地回避参与任何竞赛。

第六，表达困难。据统计，八成以上有自卑心理的人语言表达能力较差，如，口吃、表述不连贯、表达时缺乏情感、词汇贫乏等。专家们认为，这是因为强烈的自卑感阻碍人的大脑中负责语言学习系统正常工作的原因。

第七，承受能力差。自卑者大多不能像正常人那样能承受挫折、疾病等消极因素所带来的压力，即使遇到小小的失败或小小的疾病便“痛不欲生”，有的甚至对诸如搬迁、父母患病等意外都会感到难以适从。

自卑并非一无是处，有时候我们正因为心中的自卑才强烈地渴望进步、追求完美，也才有不断上进的力量；自卑使我们弥补自己的不足，从而使性格受到磨砺。每个人的内心深处都有一种灵性，它维持我们的个性，即人的尊严与人格，并且成为人们建功立业的力量。人们为了维护尊严和人格，就要克服自卑、战胜自我。当我们发现自己所处的地位不尽如人意的时候，如果我们一直保持着勇气，就能通过直接、实际的方法改变身边所处的环境，使我们摆脱不如意的感觉。没有人能长期地忍受自卑感。人们正是通过积极的思维而采取积极的活动，来改变自己的消极状态。

一个人一旦发现自己自卑，并且对自己已产生了不利影响，那就最好冷静下来，好好地分析一下自己的自卑，如果是由于自我认识不足而导致的，或是由于意外挫折而导致的，那么就应该提醒自己，这样的自卑是完全可以消除的。

一个被公认为是全班最胆小、最懦弱的人，大学毕业时，许多人预言在10年后相聚时他将是最失败的人中的一个。

10年后的相聚如期举行。当年许多意气风发、指点江山的同学，如今被生活改变成一个个一言不发的旁观者；许多才华横溢、认为一出校门即可拥有一切的同学，因苦苦挣扎而终无意料之中的成功显得有些垂头丧气；只有他——那个被公认为必将失败的人，还是和当年一样平凡得如一粒尘土，不出众、不显眼，也不高

谈阔论。

聚会到了高潮，每人依次上台讲述自己的现状和理想，还有对目前生活的满意程度。大多数人的现状都不如当年跨出校门时的理想，对目前生活满意者几乎没有。

被别人预言必将失败的他上台说："我目前拥有数家公司，总资产上亿元，远远超过当年走出校门时的理想。如果说还有什么遗憾的话，就是我认为离那些我所欣赏的成功者还很遥远。是的，无论是在学校还是走向社会，我一直很自卑，感觉每一个人都有特长，都比我强。所以我努力地学习每一个人的特长，并且丢掉自己的缺点。但我发现无论我如何努力，也总是无法赶上所有的人，所以我就一直很自卑。因为自卑，我把远大理想藏在心底，努力做好手头的每一件小事；因为自卑，我将所有的伟大目标转化成向别人学习的一点点进步。进步一点儿，战胜一个自卑的理由，同时又会发现另一个自卑的借口。这样，让自己永远处在自卑之中，我就会获得源源不断的前进动力。"

长久的沉默之后，那些自诩优秀、自命不凡的同学才明白自己竟然失败于过于自信！因为过于自信，总认为自己比别人优秀，所以不肯虚心求教，看不到别人的长处；因为过于自信，目光一直看向远方，却忽略了脚下的道路应该一步一个脚印地走。

这种自卑其实是一种自谦，是为了生命中期望已久的成功。从某种角度说，当自卑化成了谦虚，化成了上进的动力的时候，它又何尝不是一种自信呢？

一个人如果能把自卑情绪控制好，他就可以成为一个敢于进取、有创造精神的人，成为一个有积极的人生态度，活得开朗、开心的人，一个勇于承

担责任的人。任何一个在事业上有所作为的人，都是有责任心的人。一个人只有把自卑转变成自信，他才会在积极地思考，才会突破平庸，才会产生奇迹，才会积极地跨越各种障碍，成为一个不怕困难的人。尽管有时自卑情绪仍未在我们的心里消失，我们仍可以获得美好的人生。

4．走出困境，战胜沮丧

人的一生有许多日子会处于低潮，有很多原因都可能引起沮丧和烦恼，如情场失意、经济拮据、孤独寂寞、夫妻不和、邻里矛盾等，这些都可能引起不快。即使是一些无关紧要的小事，如夫妻争吵、失眠、想买的东西商店里没有、上街受了陌生人的闲气、求人不成等，也会使人怏怏不乐。一切日常生活中碰到的失意和不快，都可能给我们的生活蒙上一层阴影。这些大家可能都深有体会。

当不愉快的日子接踵而来的时候，就好像无边无际、没有尽头，心中非常郁闷，事事都不如意：孩子们难道不能多安静一会儿吗？为什么杯子会从手指间滑掉？为什么饭总做得一团糟？为什么自己的工作总是平平庸庸、毫无起色？什么时候才能事遂人愿？

在人世间，没有人能够逃脱不幸与不快。即使你长途跋涉，走遍天涯海角，找到一个看破红尘的

高僧，他同样也逃脱不了现实中的猜疑、精神上的不满和生活中的无聊。世界上不存在极乐的天堂，没人能从世俗的烦恼中解脱出来，人们所能做的只能是端正态度，妥当地去应对所遇到的种种不愉快。

对于人生中的暗淡时光，我们该如何认识呢？有三点必须避免：一是对事情过分地追求完美，吹毛求疵；二是遇事爱抱个人成见，感情用事；三是自卑自怜，处处觉得自己是个受害者。

没有人愿意和整天怨天尤人、愁眉苦脸的人在一起。在生命中，不要让失败、内疚和悲哀的情绪把我们引向绝望的境地，要采取积极的行动摆脱消极情绪的困扰，走出困境。下面的建议或许值得我们借鉴。

第一，把自己请进生活。寻找那些被诗人但丁称为经过“黑森林”的人，这些人到处都有——书本上或生活中——这些永不让步的勇敢的人们，坚信生活是值得过的。

第二，原谅自己，也原谅别人。不管造成麻烦的原因是什么，我们总能在自己身上发现一些事实上和想象出来的错误。有时候人们故意做了一些在自己看来非常错误的事，结果竟把自己陷于不可置信的迷乱之中。

卡耐基为人们指出了一种治疗已犯过错的现成方法——首先，正视它，如果可以弥补，就弥补起来；然后，把自己的过失和错误抛在脑后，用新的计划和新的热情重新注满生活的水池。

同样，不要责备别人对我们做的事。别人对我们的伤害，如果是我们应得的，就从中学一些东西；如果是委屈我们的，就忘掉它。

第三，恢复自尊。首先要从放弃防御面具。我们中的许多人正是戴着防御的面具生活的。要相信自己的价值，努力做到对自己像对别人一样宽宏大量，停止“会失败”的考虑；多想我们拥有的，少想我们缺少的。如果我们在失败的深渊中，这就显得尤为重要，要相信自己能给生活增添一些美的东西。

第四，回到正常的世界。有时候，我们害怕别人的关心会刺痛我们的伤疤，我们确实需要孤独的时光。但我们不能在那孤独的世界里待太长的时间，因为重新生活的道路，最终要通过我们与他人的亲密关系和共同努力才能获得。为了站起来重新前进，我们必须回到正常的世界，必须用爱去包容世界，没有什么东西比爱更能唤醒那跟随灾难而来的痛苦。

第五，伸出手去帮助别人。要花时间去帮助别

人，并借此治疗自己的创伤。

卡耐基曾遇到一个25岁的年轻人。这个年轻人用全部业余时间为一个青少年组织工作。卡耐基问他为什么这样做。

“我17岁时，刚学会开车，”年轻人告诉卡耐基，“撞死了一个横穿马路的男孩。虽然没有人要我赔偿什么，但我悲伤欲绝。直到邻居的一个小孩请我做一个游戏的裁判时，我的痛苦才被止住。帮助这些孩子正是我的需要，它把生活还给了我。”

第六，相信奇迹。许多人曾陷入极度迷惘的困境中，可一旦摆脱了它，却得到了意想不到的欢乐和力量。

杰克曾有过一段悲痛的日子，他失去了唯一的儿子吉姆——一个热情、机灵、充满爱心的年轻人。吉姆死后两年，巨大的悲痛还是紧随着他，以至于他决定去苏格兰——在那里他的儿子曾愉快地就读于爱丁堡大学。他试图沿着儿子的足迹走，分享儿子曾经的幸福时光。

在爱丁堡的一周，杰克哭得死去活来，但最终他还是复苏了。他在揪心的、霉迹斑斑的古老城市里，处处感到吉姆的存在：在儿子住过的用石头围起来的公寓的玫瑰园里；在儿子于各个季节骑自行车领略风和海围绕的小山上。

在那一周里，杰克感到获得了新生，这片古老的土地给了他对新生、奇迹和重新斗争的信念，给了他“我们能够战胜一切不幸”的信心。

欢迎奇迹的来临吧！到最接近我们心灵的地方

——海边、山巅，去倾听它们蕴藏着新生和重回生活的声音。

第七，一次迈一步。如果我们身上没有出现奇迹，那就静下心来做接着到来的事情，因为一次只能迈一步。

一个人在成年后突然瞎了眼，他绝望了，直至有一天他碰到另一个盲人。那个盲人对他说："哦，你知道，你可以从洗自己的袜子开始做起。"

第八，学会感谢。要保护我们的爱心和热情，不管它是多么脆弱，要对照亮我们生命的每一缕阳光作出回报，寻找那些寻常的，但也是令人喜悦的欢乐。回想一下一个孤独的可爱的晚上，屋顶上响着雨声，听着巴赫的小提琴协奏曲，读着过去的情书；回想一下在一个月光皎洁的晚上，在一个河湾滑雪，滑向岸上响着音乐和声的营火；回想一下周围美丽的自然界——无数的树木和鲜花、河流和鸟儿，想想鸟儿展翅的角度，风吹绿树的丰姿……

时时刻刻寻找感谢的理由："谢谢上苍，四季运转无穷无尽；谢谢书本、音乐增强我们的生活之力。"

赞美之后，我们会发现自己出生、生活是多么的好。

同时，要注意随时感谢我们周围的人。我们的感谢会使他们觉得自己很重要，相应的，我们就会发现自己逐渐变得越来越受欢迎。

5．相信自己，成就未来

如果你认为自己是一棵小草，那你就可能是小草；如果你认为自己是一棵大树，那你就真的可能成为一棵大树。

人们常说“人贵有自知之明”，那就是既不高估自己，也不低估自己，对自己有正确而客观的认识。认识到这一点容易，但真正做到这一点却非人人都能做到。

文学家纪伯伦曾在其作品里讲了一只狐狸觅食的故事：

狐狸欣赏着自己在晨曦中的身影说：“今天我要用一只骆驼作午餐呢！”整个上午，它奔波着，寻找骆驼。但当正午的太阳照在它的头顶时，它再次看了一眼自己的身影，于是说：“一只老鼠也就够了。”

狐狸之所以犯了两次截然不同的错误，与它选择“晨曦”中的身影和“正午的阳光”下的身影作为参照物有关。晨曦不负责任地拉长了它的身影，使它错误地认为自己就是力大无穷、无所不能的万兽之王；而正午的阳光又让它对着自己缩小的身影忍不住妄自菲薄。

文学家笔下的这只狐狸，其实是现实生活中的

一些人的真实写照。有的人对自己认识不足，过分地强调某种能力而毫无根据地轻视自己。这种情况下，我们必须正确地评价自己。

一个人所取得的成就大小，在某种程度上取决于他对自己的评价。一个人在心中给自己定位什么，他的目标就是什么，因为定位能决定人生，定位能改变人生。

“定位”概念在我国古代已经提出，《韩非子》说“审名的定位”，曾巩说“循各定位”，刘勰说“思无定位”，等等，说的都是事物的名位、规矩或范围。

我们这里说的定位是一个人对自己的期盼与要求。一个人能否给自己正确定位，将决定其一生成就的大小。志在顶峰的人不会落在平地，甘心做奴隶的人永远也不会成为主人。你可以长时间卖力气地工作，可能会创意十足、聪明睿智、才华横溢、屡有洞见，甚至好运连连；可是，如果你无法在创造过程中给自己正确定位，不知道自己的前进方向在哪里，那么你的一切努力都会徒劳无功。

所以人们常说：你给自己定位什么，你就是什么。

迈克尔在从商以前曾是一家酒店的服务生，替客人搬行李、擦车。有一天，一辆豪华的劳斯莱斯轿车停在酒店门口，车主吩咐

道：“把车洗洗。”迈克尔那时刚刚中学毕业，从未见过这么漂亮的车子，不免有几分好奇。

他边洗边欣赏这辆车，擦完后，他忍不住拉开车门，想上去享受一下。这时，正巧领班走了出来。“你在干什么？”领班训斥道，“你不知道自己的身份吗？你这种人一辈子也不配坐劳斯莱斯！”受辱的迈克尔便在心里发誓：我不但要坐上劳斯莱斯，还要拥有自己的劳斯莱斯！他的誓言成了他人生的奋斗目标。许多年以后，当他事业有成时，果然买了一部劳斯莱斯轿车。

如果迈克尔也像领班一样认定自己的命运，那么，也许今天他还在替人擦车、搬行李，最多做一个领班。由此可见，人生的定位对一个人是多么的重要啊！

尼采曾经说过：“聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去。”正确认识自己才能充满自信，才能使人生的航船不迷失方向。正确定位自己，才能正确地确定人生的奋斗目标。只有有了正确的人生目标，并为之奋斗终生，即使不能成功，自己也会无怨无悔。

7．舍弃自卑，重建自信

在心理学中，自卑属于性格上的一个缺点。自卑，即一个人对自己的能力、品质等作出偏低的评价，总觉得自己不如人，悲观失望，丧失信心。在社交中，具有自卑心理的人常常是自我孤立、离群寡欢，抑制自信心和荣誉感。如果受到他人的轻

视、嘲笑或侮辱，这种自卑心理就会大大加强，甚至以嫉妒、暴怒、自欺欺人等畸形的方式表现出来。自卑是一种消极的心理状态，是阻挠成功的巨大心理障碍。自卑的人往往是失败的俘虏、被轻视的对象，严重的自卑心理能导致一个人颓废失落、心灵扭曲。

战胜自卑、舍弃自卑，不能夸夸其谈、止于幻想，而必须付诸实践，见于行动。建立自信最快、最有效的方法，就是鼓起勇气去做自己害怕的事，挑战自我、挖掘潜能，直到获得成功。具体的方法有以下几种。

第一，挑前面的位子坐。在各种形式的聚会中，在各种类型的课堂上，后面的座位总是先被人坐满，大部分占据后排座位的人，都希望自己不会“太显眼”。而他们怕受人注目的原因之一就是缺乏自信心。

在这种场合，坐在前面就是建立自信心的好方法。因为敢为人先，敢在人前，敢于将自己置于众目睽睽之下，就必须有足够的勇气和胆量。久而久之，这种行为就成了习惯，自卑也就在潜移默化中变为自信。另外，坐在显眼的位置，就会放大自己在他人视野中的比例，增强反复出现的频率，起到强化自己的作用。把这当做一个规则试着去做，从

现在开始就尽量往前坐。坐在前面会比较显眼，而有关成功的一切都是显眼的。

第二，正视别人的眼睛。眼睛是心灵的窗口，一个人的眼神可以折射出性格，透露出信息，传递出微妙的情感。不敢正视别人的眼睛，意味着自卑、胆怯、恐惧；躲避别人的眼神，则折射出阴暗、不坦荡的心态。正视别人的眼睛等于告诉对方："我是诚实的、光明正大的；我非常尊重、喜欢你。"因此，正视别人的眼睛是积极心态的反映，是自信的象征，更是个人魅力的展示。

第三，改变行走的姿势与速度。许多心理学家认为，人们行走的姿势、步伐与其心理状态有一定关系。懒散的姿势、缓慢的步伐是情绪低落的表现，是对自己、对工作以及对别人不愉快感受的反映。我们仔细观察就会发现，身体的动作是心灵活动的结果。那些受打击、被排斥的人，走路大都拖拖拉拉、缺乏自信。反过来，改变行走的姿势与速度，有助于心境的调整。要表现出超凡的信心，走起路来就应比一般人快。将走路的速度加快，就仿佛告诉整个世界："我要到一个重要的地方，去做很重要的事情。"步伐轻快敏捷、身姿昂首挺胸，会给人带来明朗的心境，会使自卑逃遁、自信陡生。

第四，练习当众发言。面对大庭广众讲话，需要巨大的勇气和胆量，这是培养和锻炼自信心的重要途径。在我们周围，有很多思路敏锐、天资颇高的人，却无法发挥他们的长处参与讨论。其实不是他们不想参与，而是缺乏自信心。

在公众场合，沉默寡言的人大都认为："我的意见可能没有价值，如果说出来，别人可能会觉得很愚蠢，我最好什么也别说。而且，其他人可能都比我懂得多，我并不想让他们知道我是这么无知。"这些人常常会对自己许下渺茫的诺言："等下一次再发言。"可是他们很清楚自己是无法实现这个诺言的。每次的沉默寡言，都是"缺乏自信"这一毒素的又一次发作，都会使他们越来越丧失自信。从积极的角度来看，如果尽量发言，就会增加信心。不论是参加什么性质的会议，每次都要主动地发言。有许多原本木讷或者口吃的人，都是通过练习当众讲话而变得自信起来的。

第五，力度合适地握手。恰到好处地用力握手，也能向别人透露自身的秘密。比如，许多人为了掩饰自己的缺点，握手的时候故意过分地用力和显出傲慢的态度，其实是虚张声势。挤压式的握手方法，则是为了补偿其信心的缺乏。这种人的一举一动都表现得过分极端，以致无法让人相信他是一

个真正有信心的人。安稳而不过分用力地把对方的手适度地握紧，则是表示：“我是生气勃勃、稳扎稳打的。”这才是代表自信的握手方式。

第六，放大自己最得意的照片。热爱自己是获得幸福生活的先决条件，而讨厌自己则会感到生活非常痛苦。热爱自己的方式多种多样，充分利用自己的照片就是其中之一。

你的影集里一定收藏了很多照片。你可以从中找到许多不同的自我。把你最中意的照片找出来并认真注视它，然后你就可能会产生一种慰藉感，而且越看越高兴。这时也许你会情不自禁地自言自语道：“你看这小伙子多帅！肯定是个有用之才。”

把你最得意的照片挑选出来，把它放大后装人金边相框里，然后挂在屋中最显眼的地方。每天都去欣赏你最喜欢的照片，你就会得到一些极有益的启示，你的心中就会反射出一个明快、健康的自我，你就会觉得信心百倍、干劲冲天，敢于向一切困难挑战。

第六章　舍弃愤恨，得到豁达的气度

仇恨在一个人身上燃烧多久，就会把他和所恨的人绑在一起多久，那个人的一举一动都成了他心中的障碍和束缚。一个怀恨在心的人总是认为自己恨得很有理，恨得公正，认为自己不可能恨一个好的东西。渐渐地，仇恨就会把他占为己有。别以为宣泄仇恨和不屑就可以撇清自己，其实在他恶语出口的那一刹那，被玷污的首先是他自己。

1．加之不怒，处变不惊

在日常生活中，每个人都有被冤枉、被误解甚至被陷害的可能，当发现有人攻击或是诬陷自己的时候，不要愤怒，要冷静地进行解释，尽快地消除一切误会，以保护自己的利益。

战国时候，张仪和陈轸都投靠到秦惠王门下，并且都受到重用。不久，张仪便产生了嫉妒心，因为他发现陈轸很有才干，甚至比自己还要强，他担心日子一长，秦惠王会冷落自己，喜欢陈轸。

于是，他便找机会在秦惠王面前说陈轸的坏话。一天，张仪对秦惠王说：“大王经常让陈轸往来于秦国和楚国之间，可现在楚国对秦国并不比以前友好，但对陈轸却特别好。可见陈轸的所作所为全是为了他自己，并不是诚心诚意为我们秦国做事。听说陈轸还常常把秦国的机密泄露给楚国。作为您的臣子，怎么能这样做呢？我不愿再同这样的人在一起做事。最近我又听说他打算离开秦国到楚国去。要是这样，大王还不如杀掉他。”

听了张仪的这番话，秦惠王自然很生气，马上传令召见陈轸。一见面，秦惠王就对陈轸说：“听说你想离开我这儿，准备上哪儿

去呢？告诉我吧，我好为你准备车马呀！”陈轸一听，感到莫名其妙，两眼直盯着秦惠王。但他很快明白了，这话里面有话，于是他镇定地回答：“我准备到楚国去。”

“果然如此！”秦惠王心里想，他对张仪的话更加相信了，于是慢条斯理地说：“那张仪的话是真的。”原来是张仪在捣鬼！陈轸心里完全清楚了。他没有马上回答秦惠王的话，而是定了定神，然后不慌不忙地解释说：“这事不单是张仪知道，连过路的人都知道。我如果不忠于大王您，楚王又怎么会要我做他的臣子呢？我一片忠心，却被怀疑，我不去楚国又到哪里去呢？”秦惠王听了，觉得有理，点头称是，但又想起张仪讲的泄密的事，便又问：“既然这样，那你为什么将我秦国的机密泄露给楚国呢？”

陈轸坦然一笑，对秦惠王说：“大王，我这样做，正是为了顺从张仪的计谋，用来证明我不是楚国的同党呀！”

秦惠王一听却糊涂了，望着陈轸发愣。陈轸还是不紧不慢地说：“据说楚国有个人有两个妻。有人勾引那个年纪大一些的妻，却被那个妻大骂了一顿。他又去勾引那个年纪轻一点的妻，那个年轻的妻对他很友好。后来，那个楚人死了。有人就问那个勾引两个妻的人：‘如果你要娶她们做妻子的话，是娶那个年纪大的呢，还是娶那个年纪轻的呢？’他回答说：‘娶那个年纪大些的。’这个人又问他：‘年纪大的骂你，年纪轻的喜欢你，你为什么要娶那个年纪大的呢？’他说：‘处在她那时的地位，我当然希望她答应我。她骂我，说明她对丈夫很忠诚。现在要做我的妻子了，我当然也希望她对我忠贞不贰，而对那些勾引她的人破口大骂。’大王，您想想看，我身为秦国的臣子，如果我常把秦国的机密泄露给楚国，楚国会信任我、重用我吗？楚国会收留我吗？我是不是楚国的同党，大王您该明白了吧？”秦惠王听陈轸这么一说，不仅消除了疑虑，而且更加信任陈轸，给了他更优厚的待遇。陈轸巧妙的一席话，既击破了谗言，又保全了自己。

沉着冷静地应对突如其来的危机，处变不惊，是一种生存的智慧和能力。只有冷静，才能在气势上给对方造成震慑的力量，也为自己赢得解困的机会。有些人一旦碰到不利于自己的事情就惊慌失措，乱了阵脚，这是不明智的。所以，在平时我们应该着力培养笑对风云变幻的心态，以便在风雨突然来临时能泰然处之。

2．爱产生爱，恨产生恨

在一个家庭中，由于每个人个性、想法、目的及心灵成熟度的差异，因此冲突在所难免。而“爱”是解决这些矛盾的最好“武器”。教皇保罗二世在1997年世界和平文告中明确地提出了这一点：最真实、最崇高的宽恕，是一种出自于自愿的爱的行动。然而在一些家庭中，家庭成员却很难做到这一点，他们往往把对方一些无心的过错牢记在心，并且怀着深深的怨恨，时刻想着怎样去发泄。有这样想法的人是危险的，因为他在心里播下了怨恨的种子，当这些种子生根发芽时，他的愤怒就会暴发出来。这样，一个本来祥和、平静的家庭就会陷入无休止的“战争”中，而在这样的战争中不会有真正的胜利者，“交战”的双方最终会两败俱伤。

同时，心中有怨恨的人在身体上也存在不良的

生理症状，例如头痛、消化不良、失眠或严重的疲倦等，这些都是怀恨的人常有的生理症状。某医学院以此作了一次调查，调查结论是：与心情愉快的人相比，心存怨恨的人会经常地进医院。医务人员所做的试验显示，患心脏病的人常常不是工作辛劳的人，而是抱怨工作辛劳的人；引起高血压的原因，莫过于外表好像很安静，内心里却被强烈的怨恨煎熬。

怨恨甚至会造成意外事件。交通问题专家说："发怒的时候永远不要开车。"心里总是埋怨丈夫不懂得体贴的妇女，比起那些心里毫无杂念的妇女，更容易在家里发生意外事件。

杜绝怨恨情绪的第一步，便是要确定怨恨情绪的来源。如果我们能认真地自我反省，我们便会发现其来源十之八九在自己这方面的。忽略自己的缺陷与弱点乃是人之常情，在任何可能的时候，人们总会把自己的短处变成别人的错处，而后产生无以名状的怨恨。例如，在每一个离婚案件中，所谓无辜的一方往往并不如其所描述的那般无辜。

"这是一个普遍的现象。"心理学家说，"我们自己的过错好像比别人的过错要轻微得多。我想这是由于我们完全了解有关犯下错误的一切情形，于是对自己会心存原谅，而对他人的错误则不可能

如此”。

怨恨的根源发现了之后，就应该尽全力去消除它。理智的人不仅以把宿怨清除掉为满足，他们还经常用新的梦想和热诚去弥补心灵上的空白处。

我们对于同一事物不能同时拥有两种不同的强烈的情感，既要爱又要恨，那是不可能的，所以只要我们去爱别人，便不会产生怨恨。

在对他人表示友爱之后，我们会发现在这个世界，善意总是多于恶意的。一所大学的研究结果表明，真正以友好的态度待人，65％甚至高达90％可以引起对方友好的反应。因此，人们常说：“爱产生爱，恨产生恨。”记住这句话，我们就不会再在心里播下怨恨的种子，取而代之的便是快乐。

3．放眼将来，不计前嫌

人们在社会上生活，就得有人际交往，人和人之间难免有碰撞、摩擦、矛盾。对方与我们产生的碰撞、摩擦和矛盾，或许对方根本就是无意的，或许对方有难言之隐。对此情况，退一步天地宽，不妨试着置之一笑，给别人一次机会，也给自己一次机会，也许会有意想不到的收获。原谅别人要有自我牺牲的精神，要有高远宽阔的胸怀。吃亏并不代表软弱可欺，原谅远比报复好得多。我们应该学会原谅，多原谅别人一点儿，多宽容别人一点儿，我

们才会更快乐地生活。

在夏威夷，一位在某企业做人事发展的咨询顾问，在被记者问到工作中遭遇的哪一种问题最多时，他立即回答：“人与人之间的冲突。”

记者问：“什么是解决冲突的最佳方法？”这位顾问斩钉截铁地回答：“原谅”。他向记者直言道，他面临最大的困难，是如何劝服人们放弃他们的怨恨，原谅他人或接受原谅。这位顾问并不是基督徒，却清楚地知道原谅的力量。

几乎每一个人都有过错，几乎每一个人都需要被原谅。在美国田纳西州洛斯威，一位精神疗养院的监督说，50％的病人如果相信他们已被原谅了，他们就都可以出院回家了。

如今，在我们的社会中，在我们的身边，因为利益关系或其他矛盾而充满了过多的怨恨、愤慨、恶毒和破碎的心，它破坏人与人之间的关系，也使人们的生活、工作受到伤害。为此，人们多么需要“彼此原谅”。原谅是人际关系的润滑剂，它能减少摩擦，使人与人能够亲近。一个不能原谅他人的人，是无法与他人发展深厚、持久的亲密关系的。无论你多聪明、多能干，若你不原谅别人，你会成为孤独的人，因为你身旁的人们会抱着怕受伤的态度不敢接近你，是你在自己周围筑起了孤独的

堡垒。

在家庭生活中，一个不原谅配偶的人，很可能会破坏婚姻中使两人更加亲近的潜力。若经常宽恕对方，便能增进彼此间的亲密关系。若有人爱你而不计较你的过错，甚至你做错了他也接纳你时，你就无法不以更深的爱去回报他。

在婚姻生活中，没有从不抱怨的夫妇，然而我们还是可以看到享受爱与和谐的夫妻，他们的秘诀就是原谅。耶稣说："你们饶恕人的过错，你们的天父也必饶恕你们的过错。你们不饶恕人的过错，你们的天父也必不饶恕你们的过错。"

能否饶恕别人的过错，关键看自己是否拥有气量。这主要看三点：一是具有平等的待人态度，不要自认为高人一等，要保持一颗平常心，平视他人、尊重他人；二是具有宽阔的胸襟，要胸怀坦荡、虚怀若谷、闻过则喜、有错就改；三是具有宽容的美德，能够仁厚待人、容人之过。气量实际上反映了一个人的素养和品性。

要有气量，宽容他人，就必须做到互谅、互让、互敬、互爱。互谅就是彼此体谅，不计较个人得失。每个人都是有感情和尊严的，既需要他人的体谅，也有义务体谅他人。互让，就是彼此谦让，不计较得失。

如果一个人记着曾经的怨恨，不原谅别人，那就等于不原谅自己，因为怀有仇恨和报复心理的人永远不会生活得轻松。要学会用一颗宽容的心去原谅别人，在原谅别人的时候，同时也就解放了自己。如果对这个世间的冷漠感到寒心，那就让自己去发出一点点光热，在温暖别人的时候，自己同样也会感到快乐，会感觉海阔天空、心旷神怡！

4．驾驭愤怒情绪，体现真正坚强

已经去世的可口可乐前总裁——古滋·维塔是古巴人，几十年前他们全家人匆匆地逃离古巴，来到美国，身上只带了40美元和100张可口可乐的股票。而40年后，这个人竟然领导可口可乐公司，让可口可乐公司在他退休的时候资产增长7倍，可口可乐股票增值30倍！他讲了这样一句话：“一个人即使走到了绝境，只要你有坚定的信念，抱着必胜的决心，你仍然还有成功的可能。”

成功永远躲在挫折的后面。如果你尚未成功，一碰到挫折就自动放弃，那么你就永远与成功绝缘。

如今复杂的社会环境使得仅仅善于逻辑思维的高智商者难以施展其才能，因为他们虽然个人抽象思维能力很强，但协作能力很弱，社会活动和组织能力很弱，即使一个人仅仅领导两三位助手，也常

常为如何处理他们之间的人际关系问题而苦恼。可见，仅仅拥有高智商并非一定会使事业有成、生活快乐。

知识水平和思维能力的确会在人们成功的过程中产生重大影响。人们把握情绪的能力，不完全等同于智商和情商，它是在智商和情商相结合的基础上，通过不断地实践磨炼而逐步获得的一种能力。对于成功人士来说，良好的情绪管理能力是必不可少的。

亚里士多德说：“任何人都可能发火。但要做到为正当的目的，以适宜的方式，对适当的对象，适时适度地发火，这可不易。”能够自如地驾驭愤怒的情绪，这是一个人真正坚强的表现。

在日常生活中，当别人对不起我们时，或当我们觉得不公平时，该如何面对呢？是针锋相对、以怨报怨、睚眦必报呢？还是宽容豁达，原谅他人呢？

人们常说：“忍一时风平浪静，退一步海阔天空。”面对不公平而喷发出来的愤怒之火，既会伤到无辜的人，也会烧到发怒者本人的头上。

从轻微的心烦意乱到极度的愤怒，要消除这些负面情绪并不难，只需花费一定的时间和努力就能实现。以下是一些典型的驾驭愤怒情绪的策略。

第一，设法拖延自己的愤怒。如果你在某一特定的环境中极为愤怒，那么把愤怒拖延15秒钟，然后再爆发。下次有类似情况，就设法拖延30秒，然后不断地延长间隔期。一旦你开始意识到你能摆脱愤怒，你就已经学会了控制愤怒的情绪。拖延就是控制，经过大量实践，你将最终完全消除愤怒的情绪。

第二，不要用挑剔的眼光对待别人。在愤怒时提醒你自己，每个人都有权选择自己的生活方式，你无权要求任何人都应该千人一面。设法允许别人选择，就像坚持认为你有权这么做一样。

第三，向值得你信任的人寻求帮助。让朋友告诉你，他们所观察到的你发怒的信号，包括你的表情和语言。一旦你察觉自己身上出现这种信号，你就马上想想自己正在干什么，并立即实行推迟发怒的策略。

第四，及时实行自我反思。在你爆发怒火之后，要进行反思，承认你刚才犯了错误，并且以此为鉴，使自己不再经历这样的愤怒。你可以用日记把愤怒记下，记下确切的时间、地点和令你选择发怒的事件，时时翻阅，迫使你记下所有的愤怒之举。不久你就会发现，如果你持之以恒，那么，记下事件这一举动将促使你尽量少选择愤怒。

第五，及时转移方向。当你发怒时，试着以身体接近与你相爱的人。消除你的敌意的另外一条途径就是握手，并一直握到你已经表达了你的感情和消除了你的愤怒时为止。

第六，平静时与被自己愤怒伤害的人沟通。当你不发火时，与那些经常因你的愤怒受到伤害的人好好谈谈。或许一个便条、一个信使、一次使争执双方冷静下来的散步，都能够被双方所同意，为的是你不再用毫无意义的愤怒来继续伤害对方。在经历了数次令人冷静下来的散步之后，你将开始发现自己已经不再忍心冲对方发火了。

5．气量、气度决定人格魅力

气量能包容大千世界，使千差万别、迥然不同的人和谐地融为一个整体；气量能融化隔膜的坚冰、抹去尊卑的界线，使人们变得亲密无间。

气量是一种高尚的人格修养，是一种“宰相胸襟”，是一种成大事的大将风范。有气量的人很少计较一城一地的得失，经常是得之淡然、失之泰然。有气量不仅意味着一种超然，更是一种智慧、一种胸襟。

在男子体操史上，一直流传着这样的一个故事：

男子体操单杠决赛上，28岁的俄罗斯名将涅莫夫第三个出场，他在杠上连续完成了6个精彩绝伦的空翻和腾越，非常完美，

只是在落地时出现了一个小小的失误——向前移动了一步，观众把最热烈的掌声送给了他。但是裁判只给了他9.725分！

紧接着，令人意想不到的情况出现了：全场观众全部站了起来，不停地挥舞手臂，不停地喊着："涅莫夫！""涅莫夫！"用持久而响亮的嘘声表达自己对裁判的愤怒。比赛被迫中断，第四个出场的美国选手保罗·哈姆虽已准备就绪，却只能尴尬地站在原地。

此时，已退场的涅莫夫从座位上站起来，露出了成熟的微笑，他向朝他欢呼的观众挥手致意，并深深地鞠躬，感谢观众对自己的喜爱和支持。涅莫夫的大度反而进一步激发了观众对裁判员的不满，嘘声更响了，很多观众甚至伸出双手，拇指朝下，做出不文雅的鄙视动作。不同国度的观众这个时候结成了同盟，俄罗斯的、意大利的、巴西的……不同的旗帜飞舞着。

在如此巨大的压力下，裁判终于被迫重新打分，这一次涅莫夫得到了9.762分。但裁判的退让根本不能平息观众的不满，观众的嘘声反而显得更为理直气壮。重新准备开始比赛的保罗·哈姆只能僵立在原地。

这时，涅莫夫显示出了非凡的人格魅力和宽广胸襟，他重新回到心爱的单杠边。只见涅莫夫先是举起强壮的右臂表示感谢观众的支持；接着伸出右手食指做出噤声的手势，请求观众给保罗·哈姆一个安静的比赛环境；然后具有大将风范地将双手下压，要求观众们保持冷静。

观众理解了涅莫夫的苦心，他们渐渐地安静了，中断了十几分钟的比赛才得以继续进行。

涅莫夫虽然最终没有拿到金牌，但他仍然是观众心目中的"冠军"；他虽然没有打败对手，但他以自己的气度征服了观众。他是那晚当之无愧的无

冕之王，他劝慰观众的感人一幕如大片中的经典场景，让人久久无法忘记。他的行为捍卫了尊严，他的风度赢得了尊敬。这就是气量的魅力，拿得起，放得下，不计较，善爱人，能宽容。放大自己的气量，一个人也就摆脱了名利、得失之心的困扰。

心底无私天地宽。人们只要做到淡泊名利，摒弃私心杂念，以整体利益为重，把好处让给别人，把困难留给自己，相互之间的矛盾就容易化解。一个人争名于朝，争利于市，一事当前先替自己打算，对个人得失斤斤计较，那是难以与他人和睦相处的。互敬，就是彼此尊重，不计较我高你低。尊重别人是一种美德，“敬人者，人自敬之”，尊重别人，自然会获得别人的好感和尊重。如果无视他人的存在，不尊重他人的人格，就不会有知心朋友。互爱，就是彼此关心，不计较相互间的差异。爱能包容大千世界，使千差万别、迥然不同的人和谐地融为一个整体；爱能融化隔膜的坚冰、抹去尊卑的界线，使人们变得亲密无间；爱能化解矛盾，消除猜疑、嫉妒和憎恨，使人间变得更加美好。

6．抱怨少一点，理解多一点

挖苦、指责别人，并不能抬高自己，反而会显得自己乏味，甚至会伤害到自己。著名企业家牛根生说过，看别人不顺眼，首先是自己修养不够。一

味地指责别人是不明智的行为，有时甚至可能让对方与你为敌，让你为此付出沉重的代价。有的人只相信自己，不相信别人，让人避而远之；有的人总喜欢严厉地责备他人，使对方产生怨恨，不知不觉中使彼此的沟通难以进行，事情也办得一团糟。成功的人说，只有不够聪明的人才批评、指责和抱怨别人。聪明的人则会多一些宽容与理解，少一些指责与埋怨。

我们检讨一下自己，是不是也有喜欢责备别人的毛病？布置下去的工作没有做好，你很可能不是积极地去帮下属寻找原因，研究对策，而是指责下属：“你是怎么搞的？怎么这么笨？”这时，你有没有想过下属会有什么反应？他可能什么也不说，但在内心却会觉得你不近人情，从而怨恨你。这样，很可能你在今后与他相处时，总会感到疙疙瘩瘩，要取得好的效益就可想而知了……

有一个幽默的小故事：

这天丈夫回到家，发现屋里乱七八糟，到处是乱扔的玩具和衣服，厨房里堆满碗碟，桌上都是灰尘……他觉得很奇怪，就问妻子：“发生什么事了？”妻子回答：“平日你一回到家，就皱着眉头对我说：一整天你都干什么了？所以今天我就什么都没做。”

不把事情搞清楚就对别人横加指责，实在不是一种好习惯。在伤害别人的同时也会伤害你自己，

让别人不舒服你也不会舒服。

有一个比较极端的例子，《三国演义》里的张飞闻知关羽被东吴所害，下令军中，限三日内制办白旗、白甲，三军挂孝伐吴。次日，帐下两员大将范疆、张达报告张飞，三日内办妥白旗、白甲有困难，须宽限时日方可。张飞大怒，让兵士将二人绑在树上，各鞭50，打得二人满口出血。鞭打完毕，张飞手指二人：“到时一定要做完，不然就杀你二人示众。”范疆、张达受此刑责，心生仇恨，便于当夜趁张飞大醉在床，以短刀刺入张飞腹中。张飞大叫一声就没命了，时年仅55岁。

张飞不管三七二十一，鞭打范疆、张达，结果却葬送了自己的性命，倘若当初他能对二位将军多一点宽容，结果将会是另外一个样子。

1863年7月，盖茨堡战役展开，敌方陷入了绝境。林肯下令给米地将军，要他立刻出击敌军。但米地将军迟疑不决，用尽各种借口拒绝出击，结果敌军顺利逃跑了。林肯勃然大怒，他坐下来给米地将军写了一封信，表达他对此的极端不满。但出乎常人想象的是，林肯并没有寄出这封信。在他死后，人们在一堆文件中才发现了这封信。

也许林肯设身处地地想了米地将军当时为什么没有执行命令，也许他想到了米地将军见到信后可能产生的反应，米地可能会与林肯辩论，也可能会在气愤之下离开军队。木已成舟，如果把信寄出，除了使自己一时痛快以外，还有什么作用呢？

不要指责他人，并不是说放弃必要的批评。这里的原则是要抱着尊重他人的态度，以对方能够接

受的方式来批评。

有一家工厂的老板，这天巡视厂区，看到有几个工人在禁止吸烟的库房吸烟。他没有马上怒气冲冲地对工人说：“你们难道不识字吗？没有看见禁止吸烟的牌子吗？”而是稍停了一下，掏出自己的烟盒，拿出烟给工人们，并说道：“请尝尝我的烟。不过，如果你们能到屋子外去抽的话，我会非常感谢的。”工人们则不好意思地掐灭了手中的烟。

有的人喜欢责备他人，常常是为了表现自己的高明，有时也有推卸责任的目的。古人讲“但责己，不责人”，就是要人们要求自己严格一些，这对自己只有好处，绝无坏处。

在你想责备别人这不对那不对时，请马上闭紧自己的嘴，对自己说：“看，坏毛病又来了！”这样，你就可以逐渐地改掉喜欢责备人的坏习惯了。

当别人犯错时一味地指责是心胸狭隘的不明智的行为，有时反而让对方与你为敌，甚至会让你为此付出沉重的代价。与其指责，不如把心放宽，多些宽容，这样更能让你赢得更多更广的人脉。

第七章　舍弃虚荣，得到真实的自我

生命的历程就如同一次旅行，背负的东西越少，越能更好地欣赏一路风景，越能更顺利地到达目的地。我们可以列出清单，决定背包里应该装些什么东西，才能帮助我们到达目的地。但是，记住，在每一次停泊时都要清理自己的口袋，什么该丢，什么该留，把更多的位置空出来放自己真正需要的东西。对于虚荣，有什么理由让它占据我们的背包呢？

1．虚荣把幸福挡在门外

许多人有时不知道自己到底要什么。如果把一个人的消费愿望全部展现出来，受广告吸引占三成，如名牌之类；模仿别人占三成，譬如对小资生活方式不自觉地模仿；还有三成是实现童年或青少年时期未完成的心愿，这些都是人的潜意识的作用。人本能的满足只占一成，饮食男女而已。

其实，很多人并不真正感到幸福。因为广告吸引与追随潮流所满足的只是转瞬即逝的虚荣心，以证明自己已经成了某种人，譬如富人，满足的只是一种幻象。而一个人本能的满足，只需一碗饭、一杯水，一位贤惠的女人和一张竹榻而已。但人们却不甘心于简朴，虽然简朴离真理近而离虚荣远。许多人用力证明自己是重要的，于是以十二分的努力

去满足一分的愿望，然而这与幸福无关。

如果有钱并有时间，想提升并扩展自己的幸福，那就需要文化的介入。尼采说：“我发现了一种幸福——歌剧！”但对于与古典音乐无缘的人而言，歌剧则不是幸福，他无法领受《图兰朵》之中带来的视听盛宴。丘吉尔迷恋油画，爱因斯坦迷恋小提琴，这都是一种幸福，也是文化上的幸福。

一些有钱人烦恼，因为他们的消费与性格有关，与文化无关；与面子有关，与愉快无关；与时尚有关，与需要无关。

为什么穷人距离幸福很近？这如同朴素距离美很近一样。穷人的愿望低而单纯，人在风雪路上疾走，偶遇暖屋烤火，是一种幸福。把汗湿的鞋垫抻出来，让手脚感受炉火的温暖，这是何等的惬意！这时倘若有一杯热茶与点心，那就更让人喜出望外。这样的例子太多，如避雨之乐，推重载之车上坡幸无顶风之乐，在街头拣一张旧报纸读到精妙故事之乐，在快餐店吃饭忽闻老板宣布啤酒免费之乐。穷人太容易快乐了，因为他们的愿望低，“望外”之喜太多。有钱人之所以享受不到这些货真价实的幸福，是因为获得此类幸福需要风雪、推车、拣报纸以及走夜路这些条件。

穷人的幸福在温饱不足时翩翩光临，而一旦满

足了温饱，幸福却变得怪吝，因为人们的欲望升高了。

低调的品行不是卑微、怯弱和无能，而是力量的真实展示，是处世精明的智慧表现。坦诚而平淡地看待自己，没有人会因此而将你看低，反倒会从你的低调中看到闪光的品格。

你了解自己吗？你给自己的定位是什么？了解自己，智慧处世，是人生必须学习的一课。

全然了解自己，就会清楚知道自身的条件，就会明白什么是自己真正可以做的，就会朝着自己心中的目标大踏步地前进！如果你不能成为山顶上的巨松，那就当一棵山谷里的小树；如果你不能成为一棵大树，那就当一丛小灌木；如果你不能成为一丛小灌木，那就当一片小草地；如果你不能成为大道，那就当一条小路；如果你不能成为太阳，那就当一颗星星。决定幸福的不是你目标的大小，而在于做一个最好的你！

2．虚荣心失去自我

我们无法改变别人的看法，能改变的仅是我们自己。

有个人虚荣心很强，一心一意想升官发财，可是从年轻熬到年老，却还只是个基层办事员。这个人为此极不快乐，他感觉自己活得很失败，每次想起来就掉泪，有一天竟然号啕大哭起来。

一位新同事刚来办公室工作，觉得很奇怪，便问他到底因为什么难过。他说：“我怎么不难过？年轻的时候，我的上司爱好文学，我便学着写诗，学写文章，刚觉得有点儿成绩了，想不到又换了一位爱好科学的上司。我赶紧又改学数学，研究物理，不料上司嫌我学历太浅，不够老成，还是不重用我。后来换了现在的这位上司，我自认为文武兼备，人也老成了，谁知上司喜欢青年才俊，我……我眼看年龄渐高，就要退休了，却一事无成，怎么能不难过？”

可见，追求虚荣、失去自我的生活是苦不堪言的，追求虚荣、失去自我的人生是索然无味的，追求虚荣、失去自我是悲哀的。要想拥有美好的生活，自己必须自强自立，拥有良好的生存能力。没有生存能力又缺乏自信的人，肯定没有自我。一个人若失去自我，就不会有做人的尊严，就不能获得别人的尊重。

一个人活着应该是为实现自身价值，而不是为了迎合别人。没有自我的人总是考虑别人的看法，这是在为别人活着，所以活得很累。有些人觉得：老实巴交的人会吃亏，被人轻视；表现出色的人又会引来责怪，遭受压制；甘愿瞎混的人实在活得没劲；有所追求的人每走一步都要加倍小心。他们觉得家庭之间、同事之间、上下级之间、男女之间……天晓得会生出怎么样的是是非非。你和新来的女同事有所接近，有人就会怀疑你居心不良；你

到某领导办公室去了一趟，就会引起这样或那样的议论；你说话直言不讳，人家会感觉你骄傲自满、目中无人；如果你工作第一，不管其他，人家就会说你不是死心眼、太傻，就是有权欲野心……凡此种种飞短流长的议论和窃窃私语可以说是无处不有、无孔不入。如果你的听觉视觉尚未失灵，再有意无意地卷入某种旋涡，那你的大脑很快就会塞满乱七八糟的东西，弄得你头昏眼花、心乱如麻，岂能不累呢？

我们无法改变别人的看法，能改变的仅是我们自己。想要讨好别人是愚蠢的，也是没有必要的。与其把精力花在一味地去献媚别人、顺从别人上，倒不如把主要精力放在踏踏实实做人、兢兢业业做事、刻苦学习上。改变别人的看法总是艰难的，改变自己是容易的。

有时自己改变了，也能适当地改变别人的看法。太在乎虚荣，自己不努力自强，失去自我，人生会苦海无边。别人公正的看法，应当作为我们的参考，以利修身养性；别人不公正的看法，不要把它放在心上，以免影响我们的心情。如此一来，我们就不会为别人的看法而耿耿于怀，就能够按照自己的意愿去生活了。

3．虚荣心只会给人添累

人性中有个重要弱点，就是贪慕虚荣，许多男人和女人都有虚荣心。一般说来，男人都渴望名声、炫耀能力，而女人更追求美貌、炫耀服饰。二者表现在精神和物质上有所差别，女人虚荣多是表面上的，而男人的虚荣多是实质性的。

有一个县委书记，是退伍军人出身，在部队里当兵的时候，非常艰苦朴素、勤俭节约。退伍以后，他从小科员做起，兢兢业业，几次受到表彰。后来，由于机会来临，他步步晋升，最后做到县委书记。在刚做县委书记的时候，他做官清廉。可是，后来他就不行了：贪污受贿、生活腐化，无所不为。被捕以后，他一把眼泪、一把鼻涕地忏悔说："本来我是不会这样做的，可我那些部下天天都在耳朵旁边灌输，说我如何如何地英明、智慧，说我如何如何地受人爱戴、受人崇拜，说我应该得到更多，我就给弄糊涂了。"吹捧者的溜须拍马，让这个县委书记的虚荣心得到了满足，让他产生盲目的优越感，让他物欲膨胀、违法乱纪，贪图物质上的满足，最后成为阶下囚。

还有一些人为了虚荣，毫无主见，甘愿被人牵着鼻子走，吃了亏也要"打落牙齿和血吞"。

一个推销员在向一个中年女人推销化妆品的时候，会故意说出一句："这种产品你都不知道？大家都在用呀！"这语气，好像那个女人不懂行似的。这就激起了那个中年女人的虚荣心。她说："谁说我不知道？我只是觉得……"这个时候推销员说："不放心？像你这样有眼光的人，肯定不会看走眼！你挑一个，肯定管用。"

这种夸奖真是来得恰到好处，那个中年女人刚刚差点儿受损的虚荣心立时得到了满足。于是，她毫不犹豫地买下了这个推销员的假冒伪劣产品。而事后，虽然那个女人发觉自己因为虚荣的缘故上当受骗了，但她不愿意让别人知道自己上当受骗，所以，她还说那个产品如何如何好，自己如何如何眼光准确，判断有力。

有的爱慕虚荣者得不到别人的赞美，他们自有“绝招”，那就是自我吹嘘！他们往往跟初次见面的陌生人大吹特吹，因为对方不知道他们的底细。但一旦言过其实的谎言被拆穿，他们的尊严就要被踩在脚下。

人有虚荣心是在所难免的，如果适度的话，它还会成为人们前进的动力。但太过爱慕虚荣就会使心态扭曲，在虚荣心的驱使下，人们往往只追求面子上的好看，不顾现实的条件，最后造成危害，害己害人。在强烈的虚荣心支使下，人们有时会产生可怕的行动，带来非常严重的后果。因此，虚荣心是要不得的，应当把它克服掉。

虚荣是人们内心的一种暗伤，轻者累及一时，重者痛苦一生。太爱虚荣的人不但不能为自己增光，而是为自己添累。

4．拒绝认错是虚荣的表现

每个人都会有错误或缺点，有了错误，只有认真地反省、改正，就有可能不再犯同样的错误。这

个道理极简单，可还是有许多人不愿意这么做。

之所以有很多人拒绝承认错误，就是因为他们爱慕虚荣害怕别人因此看轻自己。但无论从哪个角度说，这种想法都是在自欺欺人。一个人所犯的错误总会被别人看到，而且在别人眼中，问题会显得更加客观和透彻。在这种情况下，坚持不认错只会给人留下不自觉、太清高、太爱面子的糟糕印象，这不但有损自己的声誉，也会伤害那些原本打算善意劝说的师友。为了小小的面子问题而不愿承认错误、不愿改正错误，是一种愚蠢的做法。

人们应该做的是避免错误的发生，而不是在错误发生后竭力遮掩！

许多人可能都有过这样的经历：原本只犯了一个小错误，但就是不愿意承认，以至于不得不用各种手段遮掩和粉饰错误，结果一错再错，小错误演变成大灾难，落得个无法收场的结局。所以，拒绝认错的做法不但不能真正解决问题，反而会使问题更加严重！

20多年前，刘先生在当电视台记者的时候，有一次要去美国采访一个电影节。当时去外国的手续很难办，不但要各种证件，而且得请公司的人事和安全部门出函。于是他托电影公司的一位朋友代办。

刘先生好不容易备妥了各项文件，送去给那位朋友。可是刚回公司，就接到电话，说少了一份东西。

“我刚才放在一个信封里交给您了啊！”刘先生说。

“没有！我没看到！”对方斩钉截铁地回答。

刘先生立刻赶到那位朋友的办公室，当面告诉他自己确实已经细心地点过。

那人举起刘先生的信封，抖了抖，说：“没有！”

“我以人格担保，我装了！”刘先生大声说。

“我也以人格担保，我没收到！”那个人也大声吼起来。

“你找找看，一定掉在了什么地方！”刘先生吼得更大声。

“我早找了，我没那么糊涂，你一定没给我。”那个人也吼得更响。

眼看采访在即，刘先生气呼呼地赶回公司，又去重新求人补办那份文件。就在办的时候，突然接到那个朋友的电话。

“对不起！是我不对，不小心把那份文件夹在别人的文件里了，我真不是人……”那位朋友说。

刘先生怔住了，忘记是怎么挂上那个电话的。

刘先生说，虽然那件事是朋友的错，可是他却十分敬佩朋友敢于承认错误的勇气。

勇于承认自己的错误是一种大智慧和大勇敢。俗话说：“智者千虑，必有一失。”一个人再聪明，再能干，也总有失败犯错误的时候。人犯了错误会表现出两种态度：一种是拒不认错，找借口辩解推脱；另一种是坦然承认错误，勇于改正，并找到解决的途径。

每个人都有犯错误的可能，关键在于对于错误的态度。只要你坦率地承担责任，并尽力地想办法补救，你仍然可以立于不败之地。

有些人认为承认错误有失自尊，面子上过不去，同时害怕承担责任，害怕受到惩罚。与这种想法恰恰相反，一个人勇于承认错误，他给人的印象不但不会受到损失，反而会使人尊敬他，信任他，他在别人心目中的形象反而会高大起来。

5．认清自己，甘做泥土

有一次，一位两届普利策奖的得主去参加一个政府举办的晚宴。那天到场的有很多名人。有一个小女孩跑来对他说：“先生，可以帮我签个名吗？”小女孩显得很激动。他很爽快地答应了：“好的，签在哪里呀？”小女孩把一个漂亮的笔记本递给他：“先生，请你签在这上面。”他拿起笔就在上面签上了名字。那个小女孩接过本子看了一下，惊讶地问道：“你不是Supijhs（一个名作家）？”他很自负地回答：“哦，我不是，我是两届普利策奖的得主。”那个小女孩摇摇头说：“我以为你是Supijhs呢！”她转身向旁边的好朋友说：“把你的橡皮借我一下！”

那个作家很吃惊，顿时，他所有的自负全没了，他突然意识到：不论多么出色，都不能太把自己当回事！

是呀，一个名人有如此遭遇让人费解，也许是小女孩不懂事，但小女孩是单纯的，她敢于表达出大人不敢表达的想法，用橡皮擦掉她不喜欢的明星的签名。

一个普通人当然不会有那位作家的遭遇，但当他在一定的环境中占有优势，或拥有某一方面的长

处时，难免将别人看得渺小，将自己看得伟大，仿佛自己是一颗熠熠生辉的珍珠，有着别人无法比拟的骄傲。

我们应该清楚，每个人都只是宇宙中毫不起眼的沙粒，这个世界不会因为少了你而有什么变化，地球也不会因为你而不再转动。以这样的平常心来对待自己，我们会更加幸福。

《庄子》中有一则螳臂挡车的寓言故事：

一只螳螂在草丛中昂首阔步。一只停下来休息的蜜蜂，看见螳螂走过来立刻惊慌地飞走。不久，有一只蚂蚁经过，看见螳螂也急忙四处躲藏。螳螂得意洋洋地走向路中央。此时，突然响起一阵巨大的声音，一辆马车飞奔而来，见了螳螂却丝毫没有停下来的意思。螳螂见此心头火起，举起双臂横挡在马车前，想挡住车子去路，不料车子仍旧前进，螳螂于是葬身轮下。

螳螂显然敌不过车轮，只不过它在之前遇到的是弱小的蜜蜂和蚂蚁，它在趾高气扬中失去了对自己的清醒认识。

曾经从报上看到一个寓意深刻的故事。

有三个旅行者同时住进了一家旅馆。早上出门时，其中一个带了一把伞，另一个拿了一根拐杖，第三个什么也没拿。晚上归来时，拿伞的旅行者没有摔伤却淋得浑身是水，拿拐杖的旅行者没有淋湿却跌得满身是伤，而第三个旅行者却安然无恙。

这个结局出人意料。原来，拿伞的旅行者自恃有伞，就大胆地

在雨中走，结果就淋湿了；拿拐杖的旅行者自恃有拐杖拄着走，行走无所顾忌，结果摔伤了；第三个旅行者既没带伞也没带拐杖，当大雨来时他避着，当路不好走时他细心地走，因而既没有淋湿也没有摔伤。

显而易见，人们许多时候不是失败在自己的缺陷上，而是失败在自己的优势上。因为缺陷常常能给人们提醒，而优势却常常使人们得意忘形，从而失去理智。优势不是绝对的，优势在某些时候会转化成劣势。对于优势和劣势，我们必须理智地看待，才能防患于未然。

认清自己，低调做人，不是缺乏自信，而是对自己有个客观的评价。

一个满怀失望情绪的年轻人千里迢迢来到法华寺，对住持释园说："我一心一意要学丹青，但至今没有找到一个能令我佩服的老师。"

释园笑笑，问："你走南闯北多年，真的没有遇到一位好老师？"年轻人深深地叹了口气说："许多人都是徒有虚名，我见过他们的画，有的画技还不如我呢！"释园听了，淡淡地一笑，说："老僧虽然不擅长丹青，但也颇爱收集一些名家精品。既然施主的画技不比那些名家逊色，就烦请施主为老僧留下一幅墨宝吧！"说着，便吩咐一个小和尚拿来笔墨纸砚。

释园说："老僧最大的嗜好，就是爱品茗。施主可否为我画一个茶杯和一个茶壶？"年轻人听了，说："这还不容易？"于是调了一砚浓墨，铺开宣纸，寥寥数笔，就画出一个倾斜的水壶和一个造型典雅的茶杯。那水壶的壶嘴正徐徐吐出一脉茶水来，注入那茶

杯中去。年轻人问释园：“这幅画您满意吗？”

释园微微一笑，摇了摇头，说：“你画得确实不错，只是把茶壶和茶杯放错了位置。应该是茶杯在上，茶壶在下呀。”年轻人听了，笑道：“大师为何如此糊涂，哪有茶杯反在茶壶之上的道理？”

释园听了，又微微一笑：“原来你懂得这个道理啊！你渴望自己的杯子里能注入那些丹青高手的茶，但你却总把自己的杯子放得比那些茶壶还要高，茶怎么能注入你的杯子里呢？只有把自己放低，才能吸纳别人的智慧和经验。”

年轻人思忖良久，终于恍然大悟。

整天高昂着头走路的人很容易栽跟头。懂得越多的人，越会知道自己未知的领域还有很多。只有见识短浅的人，才会常以为自己胜人一筹。

诗人鲁藜有首小诗：“把自己当做泥土吧！老把自己当珍珠，就时时有被埋没的痛苦。”简简单单20多个字，阐明了一个深刻的哲理。

6．摆脱贪念，正视自我

人生的境界有高下之分，如何才能达到人生的至高境界呢？

“古之真人，不逆寡，不雄成，不谟士。”这里的“真人”，是指修炼到人生最高境界的人。真人有真智慧。庄子对此提及的三点将人的生命价值说得十分清楚。

“不逆寡”，即顺其自然，一切不贪求，摆脱

常人的贪欲。“不雄成”，就是走出自大的心理阴影，得道的人不觉得自己了不起，看淡成败得失。“不谟士”，就是不打歪主意。许多人都在打主意，如想办法赚钱，想办法找门路，想办法做官，都是在求名求利，但都是在自己欺骗自己。

而真正做到了真人，即摆脱这三个问题。常人会打主意，真人不打主意；常人会觉得自己了不起，真人不觉得自己有多了不起；常人会贪婪，不好的地方不住，钱少了不干，甚至别人看不起他，他也生气，真人则不会这样。

听听下面一个人与智者的对话，我们会有更深的感悟。

一个人问智者：“人生的最高境界是什么？”智者说：“无损于人。”当他第二次问智者同一个问题时，智者说：“无求于人。”当他第三次问智者同一个问题时，智者说：“无愧于人。”

这人疑惑不解：“为什么你三次的回答不一样？”智者回答：“你三次来问我时的情况是不一样的。你第一次来时，身上还有许多魔障，贪多逆寡，一不留神就会做出损害他人的事情，所以你得先保证自己是一个好人，即使不能有益于他人，至少也不要有损于他人。你第二次来的时候，还不能自食其力，凡事经常求助于他人，一心为自己盘算，这不仅会造成他人的负担，而且也会给你造成心理压力，你还得想想自己能不能不当社会的包袱。你第三次来时，已经丰衣足食，而且可以帮助别人了，但自大自得会使你对成败得失耿耿于怀，面对他人的急难如果袖手旁观，你会受到良心的谴责，所以第三次我说最高境界是无愧于人。”

这人有些不满：“你回答的全是人生最低境界，可我问的是人生最高境界。”智者说：“没有最低境界哪有最高境界？为什么关心最高境界的人这样多，关心最低境界的人又是这样少？”智者的反问，让这人哑口无言。

有位老人说，人生其实很简单，就跟吃饭一样，把吃饭的问题搞明白了，也就把人生所有的问题都搞明白了。

聪明者为自己吃饭，愚昧者为别人吃饭；聪明者把吃饭当吃饭，愚昧者把吃饭当表演。聪明者在餐馆点菜时既不点得太多，也不点得太少，知道适可而止，能吃多少就点多少，能估计自己的肚量；愚昧者则贪多求全，拼命地点菜，什么菜贵点什么，什么菜怪点什么，等菜端上来时自己却吃不了，他高估了自己的胃口。

聪明者付账时心安理得，只掏自己的一份；愚昧者结账时心惊肉跳，明明账单上的数字让他心里割肉般疼痛，却还装出面不改色心不跳的英雄气概，俨然自己是别人的衣食父母。聪明者只为吃饭而来，没有别的动机，他既不想讨好谁，也不想得罪谁；愚昧者却思虑重重，既想拼酒量，又想交朋友，还想拉业务，想要获得众人的艳羡，最后却弄巧成拙，不是招致别人的耻笑，就是引来别人的利用。吃饭本是一种享受，但是到了愚昧者这里，却

成了一种酷刑。

吃饭跟人生何其相似！人生在世，人们的生活方式千差万别，谁也无法说出哪些是好的，哪些是不好的，哪些是值得追求的，哪些是不值得追求的，哪种模式算是成功的，哪种模式算是失败的。

唯一能说明白的也许只有三点：第一，自己的事情自己承担，不要麻烦任何人为你代劳，也不要抢着为任何人代劳；第二，要多照顾自己的情绪，少顾忌他人的眼色，太多顾忌别人，把自己弄得像个演员，实在是一件出力不讨好的事情；第三，凡事最好量需而行、量力而行，不要定太高的目标。就像吃饭，你有多大胃口、多少钱，就点多少菜，千万不要贪多求全。

人生的道理，说复杂就复杂，说简单也简单，摆脱贪念，正视自我，不自欺欺人，不斤斤计较，踏实地做事，规矩地做人，先做到人生的最低境界，然后再去追求人生的最高境界。

7．保持平常心，远离烦扰

无论何时何地，我们都应以一颗平常心泰然处世，任世间风云起伏变化，独守一寸心灵的净土，外物的一切皆不能打扰我们内心的宁静。这就是为人处世应达到的境界，唯有如此，方能从入世中的有我之境达到出世时的无我之境。

只要保持一颗平常心，就能不为虚荣所诱，不为权势所惑，不为金钱所动，不为美色所迷，不为一切浮华而沉沦。

有一个人曾经问慧海禅师：“禅师，你可有什么与众不同的地方呀？”

慧海禅师答道：“有！”

“那是什么？”这个人问道。

慧海禅师回答：“我感觉饿的时候就吃饭，感觉疲倦的时候就睡觉。”

“这算什么与众不同的地方，每个人都是这样的呀！难道有什么区别吗？”这个人不屑地说。

慧海禅师答道：“当然是不一样的了！”

“这有什么不一样的？”那人问道。

“别人吃饭的时候总是想着别的事情，不专心吃饭；他们睡觉的时候也总是做梦，睡不安稳。而我吃饭就是吃饭，什么也不想；我睡觉的时候从来不做梦，所以睡得安稳。这就是我与众不同的地方。”慧海禅师说道，“世上很多人很难做到一心一用，他们总是在利害得失中穿梭，囿于浮华的宠辱，产生了‘种种思量’和‘千般妄想’。他们在生命的表层停留不前，这就成为他们最大的障碍，他们因此而迷失了自己，丧失了‘平常心’。要知道，生命的意义并不是这样，只有将心融入世界，用平常心去感受生命，才能找到生命的真谛。”

在这位禅师看来，一个人能明心见性，抛开杂念，将功名利禄看穿，将胜负成败看透，将毁誉得失看破，就能达到时时无碍、处处自在的人生境

界。拥有一颗平常心，就拥有了一种豁达，一种超然。失败了，转过身揩干痛苦的泪水；成功了，向所有支持者和反对者致以满足的微笑。

其实，生活就如同弹琴，弦太紧会断，弦太松弹不出声音；保持平常心才是了悟之本。

现在有的人为了追求所谓幸福的日子，不惜透支健康、支付尊严，甚至出卖人格。到垂暮之时，他们会发觉年轻时孜孜以求的东西是那么虚无缥缈，这时他们会对生命产生新的感悟，明白平常心的真谛。

拥有一颗平常心，才不会浮躁，不会焦灼，不会被欲望填满心灵，更不会让灵魂搁浅在无氧的空间里。拥有一颗平常心，就拥有了一种正确的处世原则，拥有自我解脱、自我肯定的信心与勇气，不会高估自己，也不会自甘堕落。拥有一颗平常心，就不会只追求物质的奢华，不会在物欲横流的社会中迷失、痛苦。因为更多的时候，生活不是让我们追求外在的繁华，而是求得内心的平静与安宁。

•中篇•
宽容

第一章　有一种智慧叫宽容

我们如果不具备宽容大度的胸襟、宽容的处世智慧，就难免给我们的生活带来一些不必要的伤害。这种伤害并不是别人强加到我们身上的，而是因为我们自己的心胸过于狭窄，自己给自己设置了障碍。

1．宽容是一种智慧

以宽容之心对待他人，我们的人生和生活就会和谐愉快。

宽容之心是一种智慧之心，它能辩证地认识问题，用大智慧来解决问题。

宽容之心更看重大的和长远的利益，有宽容之心的人大事不糊涂，小事不计较。

有宽容之心的人能集中力量发展，更快地获得成功，而且会因为心情愉快而健康长寿。

法国文学家雨果曾经这样感叹：“世界上最宽广的是海洋，比海洋更宽广的是天空，而比天空更宽广的是人的胸怀。”

有宽容之心的人是真正有智慧的人，他们能够正确地判断问题，找到真正重要和有价值的方面，从而作出正确的选择，让自己的利益最大化。他们会舍弃眼前的利益，收获长远的利益；会放弃小的利益，收获大的利益。

有宽容之心的人懂得以退为进、以柔克刚。

美国总统林肯素来以宽容之心对待政敌，后来引起一个议员的不满。那个议员说：“你不应该试图和那些人交朋友，而应该消灭他们。”林肯微笑着回答：“当他们变成我的朋友，难道我不正是在消灭我的敌人吗？”

没有宽容之心的人总是处于委屈、怨愤、嫉恨状态之中，总是用别人的过错来不断地折磨自己，这样做对于解决问题来说，则一点儿也没有帮助。

人们的时间和精力都是一样的，当你持续地处于怨恨状态而无法释怀时，就无法投入精力做应该做的事情。比如，大家争先恐后地去收获果实，你却因为和别人磕碰了一下而站在那里思前想后想出气，怒目而视却又无计可施。在此期间，别人已经收获了不少果实。哪个做法合算，哪个做法吃亏，一目了然。但是人们往往还是遇事犯迷糊。

更重要的是，如果你心怀怨恨，无法释怀，那就还会损害你的健康。而身体健康是正常人生最根本的事情。

所以，没有宽容之心，就会在别人伤害你之后，你自己再次伤害自己。

但宽容之心是有底线的，它不是包庇、纵容一切恶行，不是无原则地退让，更不是以损害整体利

益为代价的妥协，而是建立在平等交流、和谐共处基础上的相互尊重、相互谅解、相互信任、相互支持。

宽容的前提是看清问题的大小轻重，忽略小的、轻的，坚持大的、重的。对罪犯宽容，就像农夫与蛇的故事所说的一样，会给人带来更大的伤害。对邪恶宽容，会带来得寸进尺的罪恶。拥有宽容之心不是让人们去当好好先生，做老好人。不能用宽容去助长坏人的气焰，毒化社会的氛围。

宽容是一种处世的智慧。人们彼此都以宽容之心真诚相对，世界就会变得更精彩。宽容不仅有益于人们的身心健康，更能促进社会和谐、家庭幸福。因此，在日常生活中，我们要努力修炼自己，不管是对人还是对事，都需要有一颗包容的心，宽容失败，宽容流言，宽容冷漠……

如果每个人在和家人、朋友、同事相处时，都能有一个博大的胸怀，那么就会让世间少一些摩擦和磕碰，多一些和谐与平静。但愿世人都能有一颗宽容的智慧之心！

2．宽容是一种忍让的智慧

卡耐基是当代一位著名的人际关系管理大师，他告诉人们如何做人，如何生活，要谅解、宽容，欣赏别人、乐观、不抱怨，等等。这位人际关系管

理大师的著作《人性的弱点》，其开篇第一章便是“学会宽容”，可见“宽容”在这位大师心目中的重要地位。宽容即是包容，而包容不仅仅指的是一个人在日常生活中的修养，更是为人处世的美德。

一位母亲在失去丈夫后，与女儿相依为命，并含辛茹苦地把女儿抚养长大。女儿在即将大学毕业的时候，与同班的一个男生恋爱了。他们爱得纯粹而又专注。男孩来自乡村，是个遗腹子，家中有一位含辛茹苦的寡母。母亲在女儿的央求下见了那个男孩，在闲谈中了解了他的家庭背景之后，便坚决地拒绝了女儿要与他来往的请求。女儿伤心至极，从此与母亲感情日渐寡淡，对母亲的成见也是日益加深。终于，女儿在大学毕业后，不顾母亲反对，义无反顾地跟着男孩去了他的家乡——一座小小的县城。两个人匆匆地成了家，并把男孩的母亲从乡下接到了县城的家里一起过日子。

岁月使这座小城的颜色日渐斑驳脱落，当年那光鲜丰腴的爱情也逐渐被生活的琐碎磨掉痕迹，销蚀得瘦骨嶙峋、惨不忍睹。女孩在身心俱疲的情况下，感觉在他们的生活中，幸福始终是遥远的、不切实际的幻觉。当她满身风尘地赶回母亲的家，看到母亲那熟悉的脸的那一刻，她立刻泪雨滂沱。

母亲问她：“是不是他心里有另外一个更为深爱的人？”女儿无言地点点头。“是不是他总站在那个人的立场上，而不顾你的内心感受？”女儿依然沉默地点点头。“是不是他对那个人从来都是言听计从，而不管你是不是受了委屈？”女孩惊诧地答道：“是的。”“你嫉妒，甚至怨恨那个人，却又无可奈何？”女儿更加吃惊：“是的。”“那个人就是他的妈妈，对吗？”

女儿感到十分迷惑，她无从得知母亲究竟是如何未卜先知的，难道母亲去看过她？于是她开口问道：“妈，您怎么会知道？”母

亲叹了口气，对她说道：“你的父亲也是独子，由于我和你奶奶之间的关系不好，导致了我和你父亲之间的感情出现了裂缝，到他去世，我也没有原谅他。一个和自己的亲生母亲也无法沟通的人，我不知道他如何去处理自己、妻子与母亲之间的关系，这也是我当时竭力反对你和他交往的原因。”

“妈，我想和他离婚，好不好？”女儿说。

母亲一言不发，只是从果盘里拣了一个橘子，递到她手里。她看着女儿剥下橘皮扔在一边，缓缓地说道：“我们总是只想着吃掉那金灿灿的橘瓣，可是却忘了橘皮和橘瓣是连在一起的一个整体。不管你是否乐意，橘瓣离了橘皮就不能成为完整的橘子。就像婚姻，你不单单是与自己喜欢的人结婚，还要与他身后的整个家庭、背景结婚。你不仅要爱你爱的人，还要爱与他关联的所有的亲朋好友。因为他不是单单属于你一个人的，他还有父母与朋友。婚姻的良好与否往往不是取决于婚前爱情的浓烈度，而是以你与他的家人相处的情况为标准。”母亲说完，意味深长地拍拍女儿的手，说道：“如果你还爱着他，那就回去，学会好好地与他的家人相处，学会包容与忍耐。”

这位母亲用朴实的话语教导自己的女儿，在生活中要拥有一颗包容、忍让的心。假若人们凡事都能以宽广的心胸来面对，能够以忍让的态度来包容别人的失误，原谅别人的过错，改正自己的错误，生活就会更加轻松、更加完美……

是啊，在生活和工作中，我们在与人相处中退一小步，不但会帮助别人，同时也是给自己开辟了一条道路，甚至会带来一大步的发展。

我们都应该明白一个道理：忍让、退避并不是

懦弱的表现，给别人让路就是给自己让路。假如在遇到争执的时候，双方都坚持己见，没有丝毫的退让，结果就只能僵持下去，最终不仅耽误了双方之间的时间，还会使双方的感情受到伤害，甚至从此分道扬镳。比如在职场上，如果同事之间明争暗斗耍手段的话，最终就一定会落得个两败俱伤的结果；假如两个人同心协力，工作就会完成得极为出色。

有些人可能会觉得，自己对别人好，别人却丝毫不领情。其实对别人的宽容不会徒劳无功的。假如我们能够勇敢地去包容别人，大度地为别人的快乐而高兴，我们就一定能取得别人所不能取得的幸福。

古往今来，凡能成大事者，都要经得起忍、让的考验。忍，不是示弱的表现，而是在失败中吸取教训，在失落中休养生息，在逆境中积蓄力量以图东山再起；让，就是退一步而进两步，以守为攻，不轻易地认输，最终失而复得，发展壮大，达到目的。

在现实生活中，我们完全可以把包容理解成忍让，容忍别人的过失，在与人争执的时候让步。

忍让是一种崇高的人生修养。一个人假如拥有忍让的智慧，就能够在面对荣辱的时候宠辱不惊、

心静如水。忍让是一种豁达的人生气度，它能像一泓清泉那样浇熄哀怨、嫉妒的火焰。忍让具有一种神奇的力量，它能够化干戈为玉帛，化冲突为祥和，假如别人伤害了你，其内心必然会感到不安，能够以忍待人，宽容别人，自然会得到别人的感激。忍让是一种大智大勇的谋略，拥有忍让智慧的人往往不计较一时的高低和眼前的利益，而是放眼全局，胸怀未来。忍让是一种美德，拥有忍让美德的人，拥有宽广的胸怀和无私的心灵，他们懂得容纳人、感化人、团结人。

拥有忍让智慧的人一定是具有深厚涵养的人。忍让让人们达到一种善待别人、善待自己、善待生活的境界，它陶冶人的情操，带给人们心灵宁静、恬淡的享受。拥有忍让的智慧，就拥有一把打开良好人际关系大门的钥匙，就能很好地改善自己的人际关系。我们没有必要总是和别人斤斤计较、争强斗狠，只要给别人一条路，我们自己的路也就会顺畅许多。

3．善于忘怀也是一种智慧

一个人在生活、工作中，积年累月形成了痛苦与创伤、错误与愧疚，如果不知道及时地忘却、摆脱与清除，那就必然会形成沉重的负担而减缓前行的速度。

每个人本来都具有充沛的精力，但因为某些心理压力，如紧张、失败、挫折等，就会渐渐形成负面的情绪，有时暴躁，有时冷淡，有时心灰意懒，最终导致自己的事业半途而废。为了避免消极的人生，培养积极的生活态度，一定要学习忘怀之道。

我们生活在现在，面向着未来，过去的一切已被时间之水冲得一去不复返。我们没有必要念念不忘那些不愉快、怨恨，不妨把心胸放宽一些。

善于忘却不愉快的过去是胸怀豁达大度的一种表现。乐于忘怀是成功人士的一大特征，真正做到既往不咎，才能甩掉沉重的包袱大踏步地前进。

忘怀是忙碌的树荫，它让我们在燥热疲倦时有机会休息，使活力恢复过来。然而，怎样才能忘怀呢？只有一个办法：放下。

康德是一位懂得忘怀之道的人，有一天，他发现自己最信赖的仆人兰佩一直有计划地偷盗自己的财物，便把兰佩辞退了。但康德又十分怀念这个曾经最信赖的人，于是，他在日记上写下悲伤的一行：“记住要忘掉兰佩。”其实，一个人并不那么容易忘掉伤心的往事。不过，当难以忘怀的往事再度浮现出来时，我们必须懂得不要陷于悲不自胜的情绪，必须提防自己再度陷入愤恨、恐惧和无助的情绪里。这时，最好的方法就是专心工作，计划未

来，或者去运动、旅行。

在生活中，我们常常可能遇到一些突如其来的状况，如他人莫名其妙的指责、平白无故的批评、亲朋好友的误会，或是某些别有用心人的阴谋和唆使。在这种情况下，假如我们不能正确地处理的话，就会把一切搞得一团糟，甚至会把“好事变坏事”。而“忘怀”这样一种包容的智慧，则有助于我们解决在现实中遇到的各种问题。我们总要与各种人打交道，只有能够时时保持一种容忍的态度，就能够得到一个很好的交际关系圈。

善于忘怀是一种心理平衡。老是念念不忘别人的坏处，实际上是拿别人的错误来惩罚自己，伤害的是自己的心灵，搞得自己狼狈不堪，这样做不值得。

要把惨痛的往事忘怀是一件不容易办到的事情。比如，某人算计你，使你无法加薪，失去升职的机会，你会恨这个人，你如何能够忘怀呢？托尔斯泰说：“我们能够爱恨我们的人，但是无法爱我们恨的人。”爱是生命的动力，恨则可以成为毁灭的力量。把仇恨忘怀很难，而把仇恨转化成爱则更难。能把仇恨化为爱的人具有伟大的人格和宽广的胸怀。

做人，不但要忘怀不愉快的往事，也要放下沾

沾自喜、自鸣得意的情绪。从心理学角度看，无论你惦记的是快乐的往事或悲愁憎恨，长期生活在过去的记忆里，就会陷于虚妄之中，就会与现实生活脱节，就会严重影响健康和心智的发展。

学习忘怀之道，将许多愤恨的往事放下，日子久了，激动的情绪少了，心灵就会恢复原来的喜悦和自在。

有时候，我们的悲伤和内疚是因为自己做错事而引起的，这时就可以用补偿的办法来帮助忘怀。例如用诚恳的道歉，或者用其他的办法补救，使自己身心保持平和。

一个人如果做到了善于忘怀，不愉快的心情就会自然消失，代之而起的是朝气蓬勃的新生，成功将再度向他发出耀眼的光辉。有首禅诗吟咏道："春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。"忘怀可以使我们真正放下心中的烦恼和哀怨，可以让我们在失意之余有机会喘一口气，恢复正常的生活和工作。做人，一定要豁达大度，学会忘怀。

4．能屈能伸是一种成功的处世之道

三国时期的魏国官吏王昶在家训中告诫子孙："屈以为伸，让以为得，弱以为强。"意思就是说：若能以暂时的委屈作为伸展，以暂时的退让

作为获得，以暂时的懦弱作为强大，那么就没有办不到的事。“屈”是“伸”的准备和积蓄的阶段，就像运动员跳远一样，屈腿是为了积蓄力量，把全身的力量凝聚到发力点上，然后将身跃起，在空中舒展身体以达到最远的目标。

在生活或事业处于困难、低潮或逆境、失败时，若能运用“屈”的智慧，往往会收到意想不到的好效果。反之，该屈时不屈，却一味去伸，必然遭到沉重打击，甚至连性命都保不住，那样，还有什么人生、事业、未来、理想可言呢？

可见能屈能伸是求生存、争发展的大智慧，而绝不是懦弱无能的逃生之法。

人的一生就如一条河流，不可能一直向前，直通大海，必然要根据地势而弯弯曲曲、七拐八扭。一般来说，当人处于低潮或逆境的时候，就应该委曲求全，收起锋芒，等待时机，然后再创辉煌。这便是以屈求伸之道。

俄国十月革命时，苏维埃政权刚刚建立，德国对其侵犯的意图很明显。很多人主张与德国宣战，而列宁却不同意这样做，专门派人去德国进行和谈，签订了对苏维埃不利的条约。

这是一种妥协，这种行动并不表明列宁和布尔什维克革命立场不坚定，而是在强大的敌人面前，

不得不这样做。否则，新生的革命政权会面临巨大的危险。

一个国家是如此，一个人也是如此。在形势不利于自己的时候，必须采取委曲求全的策略，耐心地等待时机，千万不要急躁。

古人说："小不忍，则乱大谋。"每个人都有自己的人生目标和理想，为了达到这些目标和理想，甘受寂寞、甘受白眼，甚至甘愿被社会、被亲人误解，并对此在所不惜。

中国古代文化的经典著作《易经》提出"潜龙勿用"的思想，即在一定条件下，寻找时机，卷土重来。在《易经·系辞下》中，以尺蠖爬行与龙蛇冬眠作比喻，解释什么叫"潜龙勿用"。文章说："尺蠖之屈，以求伸也；龙蛇之蛰，以存身也。"宋朝的朱熹则进一步发挥这一思想，认为"屈伸消长"是"万古不易之理"。他提出，在时机未到之际，要"退自循养，与时皆晦"，要学会"遵养时晦"，即隐居待时。

明代冯梦龙在其著作《智囊》中，认为人与动物一样，当其形势不利时，应当暂时退却，以屈为伸，否则，必将倾覆以致灭亡。他说：智是术的源泉；术是智的转化。如果一个人不智而言术，那他就会像傀儡一样百变无常，只知道嬉笑，却无益于

事，终究不能成就事业。反过来，如果一个人无术而言智，那他就像驾舟的人，自我吹嘘运楫如风，无论什么港湾险道都能通行，但真的遇有险滩骇浪，他便束手无策、呼天喊地，如此行舟，不翻船丧命才怪呢！蠖会缩身体，蛰会伏在地上，也是术的表现。动物都有这样的智慧，以此来保全自身，难道人还不如动物吗？当然不是。人更应该学会保护自己，以期发展自己。

温和但不顺从，叫做委蛇；隐藏而不显露，叫做缪数；心有计谋但不冒失，叫做权奇。对于一个人来说，如果不会温和，做事情就会遇到阻碍，不可能顺当；不会隐蔽，便会将自己暴露无遗，四面受敌，什么事也干不成；不会用计谋，就难免碰上厄运。所以说，术，使人神灵；智，则使人理智和克制。

冯梦龙的屈伸分寸之说，通俗易懂，古今结合、事理结合，具有一定的说服力。纵观历史，有多少像勾践一样的人物，为成就自己的事业，实现自己的理想，在必要的时候使用了屈伸之术，从而保存自己，待时机一到，便东山再起。史实说明，善于使用屈伸之术，该屈则屈，该伸则伸，较好地掌握屈伸的分寸，是许多历史人物成功的重要途径。不要与别人争一日之短长，也是“屈”的技

巧。

深圳街头矗立着许多雕塑，在这些雕塑中有一头低着头的牛，它就是面对喧嚣的尘世、纷扰的人群，没有表现出傲慢、怪异和过分张扬的样子，没有昂首挺胸、牛气冲天。摆正自己的位置，低调一点，谦虚一点，友善和气，甘于让人，才是做人真实的一面。

5．淡泊明志，宠辱不惊

明祸福之道，离是非之地，自古以来就是做人所应懂得的道理。在这方面，战国时期的范蠡可谓是最有心得的人。

灭吴之后，越军横行于江、淮，越王勾践与齐、晋等诸侯会盟于徐州（今山东滕县南）。诸侯毕贺，越王勾践号称霸王，成为春秋战国之交争雄于天下的佼佼者。范蠡也因谋划，官封上将军。

灭吴之后，越国君臣设宴庆功，群臣皆乐，勾践却面无喜色。范蠡察此微末，立识大端。他想：越王勾践为争国土，不惜群臣之死；而今如愿以偿，便不想归功臣下。常言道：大名之下，难以久安。现已与越王深谋20余年，既然功成事遂，不如趁此急流勇退。想到这里，他毅然向勾践告辞，请求隐退。

勾践面对范蠡，不由得浮想联翩，迟迟地说道：“先生若留在我身边，我将与您共分越国；倘若不遵我言，则将身死名裂，妻子为戮！”政治头脑十分清醒的范蠡，对于世态炎凉品味得格外透彻，明知“共分越国”纯系虚语，不敢对此心存奢望。他一语双关地说：“君行其法，我行其意。”

事后，范蠡不辞而别，带领家属与家奴，驾扁舟，泛东海，来

到齐国。范蠡一身跳出了是非之地，又想到风雨同舟的同僚文种曾有知遇之恩，遂投书一封，劝说道：“狡兔死，走狗烹；飞鸟尽，良弓藏。越王为人，长颈鸟喙，可与共患难，不可与共享乐，先生何不速速出走？”

文种见此信，如梦方醒，便假托有病，不复上朝理政。不料，樊笼业已备下，再不容他展翅起飞。不久，便有人诬告文种图谋作乱。勾践不问青红皂白，赐予文种一剑，说道：“先生教我伐吴七术，我仅用其三就灭了吴国，其四深藏先生胸中。先生请去追随先王，试行余法吧！”要他去向埋入荒冢的先王试法，分明就是赐死。越王赐给文种的剑，就是当年吴王命伍子胥自杀的“属镂”剑。文种一腔孤愤难以言表，无可奈何，只得引剑自刎。

《越绝书》卷六评曰：“（文）种善图始，（范）蠡能虑终。”“始有灾变，蠡专其明，可谓贤焉，能屈能伸。”观文种、范蠡的不同结局，可知此言不诬。

范蠡的智慧不仅在从政方面，也表现在对时局大势的判断方面。在他看来，从政和务农、经商虽殊途，其理却有相通之处。范蠡的聪明才智在于他把握其中的奥秘，使其同归于一，从而能左右逢源，立于经久不败之地。

范蠡认为：由于供求上的有余和不足，促使物价有贵、贱变化，因此应随时掌握社会余缺及需求。譬如：旱则备车乘，涝则备舟楫。他认为农、工、商三业均有各自重要的地位，又相互联系，谷贱则挫伤农夫的生产积极性，谷贵则损害工商的切

身利益。损害工商则财源不出，挫伤农夫则田野得不到垦辟；米谷价平，则农工商俱利。这就是治国理财的大道。

远在春秋时期，范蠡就具有如此完备的经济思想和商业理论，无疑是十分难得的。正因如此，他到齐国之后便隐姓埋名，自称鸱夷子皮，改业务农，他想齐家致富。于是，他举家同心协力，躬耕于海畔。不久，家产累计数十万。

齐国人见范蠡贤明，欲委以大任。范蠡却喟然长叹说：“居官至于卿相，治家能致千金，久受尊名，终为不祥。”于是，他把自己的家财分给亲友乡邻，然后怀带重宝，悄然出走。范蠡辗转来到陶（今山东定陶西北），再次变易姓名，自称为朱公。他认为陶居天下中心，四通八达，便于贸易，遂以经商为业，每日买贱卖贵，与时逐利，19年间，三致千金。时人评论天下豪富，无不首推陶朱公。

综观范蠡一生，他真是一位大智慧之人，他虽有超人之才，却从不以此争名夺利。他深知政治斗争的险恶，更知晓侍君左右的危险，于是善于审时度势的他总是将自己隐匿起来，低调行事。他经营于民间，即便财满物丰也从不炫耀，而是散财于民，重新投入市井，平淡地经营，以求平安。如此

不为名利所累，宽心地做人，可谓生存的大智慧。

第二章　有一种境界叫宽容

宽容，意味着一个人的自爱达到了一种境界，一种能够使自己做到开朗、诚实的境界，一种能够在生活中保持乐观进取心态的境界。宽容，意味着我们不仅要对所有影响我们的经历心怀感激之情，还意味着一种善意的理解和理解之后的爱与关怀。

1．放开心胸，勇敢地去包容

一个在生活中能够真正承受各种人生际遇的人，绝对不会是什么平庸之辈，他可能会有忧郁的时候，但灵魂绝对不会被恼人的乌云永远覆盖；他也许会为成功而兴奋，但绝对不会在得意中迷失了自我。这种人通常都很大度，不但原谅朋友的失误，还能包容敌人的过错，能承受住自己得到的任何打击。

一旦我们拥有广阔的胸怀，就一定会发现眼前是一个全新而又闪亮的世界，就能够勇敢地去包容、去承受他人，我们人生路上的步伐就会显得非常沉稳。

只有放开心胸，勇敢地去包容、去承受，人生的境遇才能美丽与苦涩并存，人生的滋味——酸甜苦辣——才能一个都不少。放大自己的胸怀，去包容生活中各种不平和是是非非，才会显得我们拥有良好的道德修养和博大的人格魅力。

社会就像一个大舞台，人们在舞台上扮演着属于各自的不同角色，各种不同的角色同台演出，难免会有些磕磕绊绊。亲友感情不和睦，邻居相处不和谐，同事之间不团结，朋友之间有误会，都有可能使人陷入悲伤、痛苦的感情沼泽，气愤、怨憎的情绪也会随之滋生，在这种时候，最明智的选择就是包容。只有这样，矛盾才能消除，只有这样，人们之间的感情受到的伤害才会越小。

宽容是一剂处世良方。对于大海能纳百川、容千帆的智者情怀，我们要善于学习。如果能够包容、原谅别人的失误，即使自己的尊严或利益有所损失也不愤怒、憎恨，那么，我们就能达到一种仁者的境界。生活中总是充满各种矛盾，忍一忍就会风平浪静，退一步就会皆大欢喜，因此，我们要想坦然自若地生活在这个世界上，就一定要努力地要求自己达到包容他人的境界。

宽容是一把关系健康的钥匙。养生之道最要紧的就在于学会包容，胸襟开阔，不要为那些鸡毛蒜皮的小事而与他人争吵不休，不要为一点点的误会而对他人耿耿于怀。心底无私天地宽，心情自然会更舒畅，身体也就会更健康。生活中固然有是非与黑白，但更多的是原则以外的事。如果我们能够多一分宽容，就会多一分理解；多一分宽容，就会多

一分宁静、恬然。当然，在日常生活中，只有宽容还是不够的，但没有宽容是绝对行不通的。

然而，宽容并不是所谓的道貌岸然的谦谦君子，也不是窝囊、放纵，更不是不辨是非地放弃自己的原则。宽容是建立在清醒和理性的基础上的无上智慧，是对人世间的是非曲直的通透了然。

一般说来，懂得尊重别人、理解别人、善待别人的人，就拥有宽容的美德；从善良的愿望出发，常常为他人着想，为大局着想的人，就拥有宽容的心灵；懂得求同存异，团结不同意见的人一起工作，哪怕是对曾经的敌人也毫不鄙弃、不猜疑的人，一定是做到了宽容的最高境界。

人与人之间，只要有接触的机会，就必然会产生摩擦。一味固执地坚持自己的观点和主张，就极有可能与他人产生分歧，矛盾自然就会如影随形。事实上，很多人在看问题或考虑事情的时候，总是习惯性地站在自己的位置和立场上看问题。比如，夫妻之间，有强势的一方总会按自己的标准和意愿来改造另一方，期望另一方变成自己想要的样子；上下级之间，上级总是习惯性地把自己想当然的念头强加给下属，而不考虑后果；同事朋友之间，虽然身份、地位比肩，但大多数人在潜意识里都希望别人能够按照自己说的去做。很多人都是看到别人

对自己言听计从、唯唯诺诺就会非常高兴，而一旦别人拒绝或者是做得不到位，心里就一定会不高兴。但是假如我们在遇到事情的时候退一步，或者是换个角度考虑一下，其结果必然就会大相径庭。我们不管做什么事一定要适度，遇到大的事情要讲原则，在小事上一定要讲究自己的风格。人不但需要有骨气，有钢铁般的意志，也要学会运筹帷幄、圆滑处世，只要不超出自己的底线，不伤筋动骨，无伤大雅，大可不必凡事都要分出个是非对错。

超然者，举重若轻；聪慧者，拿大放小；博大者，虚怀若谷；宽容者，与人为善。多一分宽容，就会少一分狭隘，多一分坦荡；多一分宽容，就会少一分烦恼，多一分宁静；多一分宽容，就会少一分怨气，多一分人气。宽容不仅仅是一种个人修养，更是一种人生境界。

野花把香气留在了践踏自己的马蹄上，这就是一种宽容到极致的境界。和谐社会需要宽容。拥有宽容，我们就能多一份轻松，多一份快乐。正如贝尔奈所说：“不会宽容的人，是不配受到别人的宽容的。”但愿我们之间都能少一点儿钩心斗角，多一点儿宽容，多一点儿理解。

2．欲成大事，必先有大的气量

人的气量有大有小，智力有高有低，命运也千

差万别。比如，家境富裕的人，气量大就添财进福，气量小就招灾惹祸；地位高贵的人，气量大就受人拥戴，气量小就众叛亲离；聪明的人，气量大就事业有成，气量小就难成大事；愚蠢的人，气量大就身心安泰，气量小就祸不单行……

可以说，有气量就是低调的一种表现。感情用事，常常是不会有好结果的。气量大一点，做一些合理的、适当的、理智的让步，必将有助于矛盾的消除和事情的解决。

东晋时期，前秦苻坚手下的重臣王猛率大军前去与前燕作战。开战前，部将徐成违背了军令，依法当斩。因徐成是邓羌的部下，所以邓羌出来说情，遭到王猛拒绝。邓羌一气之下反目为仇，要兴兵谋反杀掉王猛。王猛问他为什么要谋反。邓羌说："我们一起出来与前燕作战，有人在内部自相残杀，所以我要除掉这个奸贼。" 王猛考虑到大敌当前，以大局为重，便容忍了邓羌这种犯上作乱的行为。他不仅赦免了徐成，而且为了团结邓羌，还故意说了些恭维他的话："我并非真的要杀徐成，只是试试将军。将军对自己的部下如此讲义气，何况对国家呢！这样，我就不怕前燕的军队了。"

其后，战争进行到白热化的阶段，王猛要调动邓羌的军队前去应敌。在这关键时刻，邓羌却向他提出打败燕军后要让他出任司隶校尉的无理要求。王猛很为难，回答说："这不是我可以决定得了的。" 王猛说的是实情。可是邓羌竟然按兵不动，并以此相要挟。王猛再次从全局出发容忍了邓羌，亲自向邓羌赔礼道歉，答应了他的无理要求。邓羌这才带着人马出战，一举歼灭了前燕的军队。

后人评论此事说：“邓羌请部将以挠法，徇私也；勒兵欲攻王猛，无上也；临战豫求司隶，邀君也。有此三者，罪莫大焉！猛能容其所短，收其所长，若驯猛虎、驭悍马，以成大功。”这段评论非常中肯，深刻说明了王猛在关键时刻能够“容其所短”而“收其所长”。假如王猛只是就事论事，一怒之下杀了邓羌，当然从道理上讲也是站得住的，但是如果从全局利弊的角度来考虑，就不如“姑且容忍”更高明。也正因如此，在大敌当前的严峻时刻，王猛维护了自己内部的团结统一，才顺利地完成了彻底消灭前燕、俘虏前燕君主的大业。

“宰相肚里能撑船”，“小不忍则乱大谋”，这些都是告诫人们，非大气量、大胸怀者不能成大事。居上位者特别需要宽容的大气量。律法不外人情，但看你怎么解释：法外开恩常能为自己招来死忠之士。秦穆公的遭遇就是一个最好的例子。

春秋时代中叶，秦国与晋国在中原地区争霸，数十年间，双雄战事不断，互有胜负。有一年，秦穆公和晋惠公各自亲率大军，在韩原地方交战。结果晋国打了败仗，晋惠公仓皇逃命，却不料坐骑陷足于泥泞之中，不能行走。秦穆公及麾下将士见状，飞也似的追赶上去，想要擒掳晋惠公。可是还没追上，晋国的军队就重重地包围了过来，反而把秦穆公给困住了。晋军见机发动猛烈的攻势，并把秦军阻挡在外围，切断救援。眼看秦穆公就快被晋军击杀了，秦军却是一筹莫展。就在生死存亡之际，秦军阵中冲出一小支队伍，

向晋军直撞了过去。只见他们个个奋不顾身，拼死冲锋，终于把晋军的包围圈突破了一个缺口，救出了秦穆公。其他秦军见机不可失，趁此如虹气势，乘胜追击，杀得晋国溃不成军，反而将晋惠公给俘虏了。

原来在开战之前，秦穆公有一匹很好的马逃脱，跑到岐山附近。当地居民不知道这匹马的来历，把它捕获，便将它煮熟吃了。当时一起分享这匹好马的，一共有300多人。负责马匹的官吏追踪这匹好马的下落，发现被岐山的居民吃掉了，于是把吃过马肉的300多人全抓了起来，送到朝廷，交给有关的官员治罪。穆公知道这件事后，便说："作为仁人君子，不可为了牲畜的事情而杀害人的性命。我曾经听说，吃了好马的肉，一定要饮酒，否则有伤身体。"他便命人将他们放回，并各赐一瓶酒，赦免他们偷吃马的罪责。

这300多人原以为会获罪受惩，没想到秦穆公竟不加追究，非但赦免了他们，还多加体恤，赐予美酒。众人无不喜出望外，感怀秦穆公恩德，当听说秦国要去攻打晋国的时候，便一同投身军旅，为国效命。后来在战场上，正遭逢秦穆公危急窘迫、生死一线的危急关头，300多条好汉便死力救驾，以报其赦罪之德。

没想到，正由于这300多人的奋战，秦穆公捡回了一条命，还让秦军生擒了晋君，大获全胜。

我们无法去估算一次宽容能带来多少回报，也无法预测对方会不会回报，但可以肯定的是，宽容所带来的人际方面的正面效应比负面效应大得多，而这也是人类社会维持和谐的一个很重要的方法。一个具备宽容能力的人，也必然具有大胸襟、大气量，这样的人更容易得到别人的帮助，更容易获得

成功。

3．宽容带给人们一生一世的感动

宽容是什么？宽容是三月里的春风，吹绿友善的柳枝；宽容是冬日里的阳光，融化隔阂的冰山；宽容是夏日里的冰块、冬日里的暖茶。宽容有时候仅仅是一个眼神、一个微笑，或许是一句“没关系”。其实人心不是靠武力征服的，而是靠宽容大度征服的。宽容是一种美德，充满着爱的宽容将带给人们一生一世的感动。

大凡历史上功名显赫的英雄豪杰，无一不是心胸开阔、气度恢弘的人中俊杰，也无一不善用“宽容”这一处世法宝。

楚庄王是“春秋五霸”之一，关于他“一鸣惊人”的故事早已脍炙人口，下面一则故事则表现了他宽厚待人的帝王气魄。

一次，楚庄王因为打了大胜仗，十分高兴，便在宫中设下盛大晚宴，招待群臣，宫中一片热火朝天。楚王也兴致高昂，叫出自己最宠爱的妃子许姬，轮流替群臣斟酒助兴。

忽然一阵大风吹进宫中，蜡烛被风吹灭，宫中立刻漆黑一片。黑暗中，有人扯住许姬的衣袖想要亲近她。许姬便顺手拔下那人的帽缨并赶快挣脱离开，然后许姬来到庄王身边告诉庄王说：“有人想趁黑暗调戏我，我已拔下了他的帽缨。请大王快吩咐点灯，看谁没有帽缨，就把他抓起来处置。”

庄王说：“且慢！今天我请大家来喝酒，酒后失礼是常有的

事，不宜怪罪。再说，众位将士为国效力，我怎么能为了显示你的贞洁而辱没我的将士呢？”说完，庄王不动声色地对众人喊道：“各位，今天寡人请大家喝酒，大家一定要尽兴。请大家都把帽缨拔掉，不拔掉帽缨不足以尽欢！”

于是群臣都拔掉了自己的帽缨。庄王这才命人点亮蜡烛，宫中一片欢笑，众人尽欢而散。

三年后，晋国侵犯楚国，楚庄王亲自带兵迎战。交战中，庄王发现自己军中有一员将官，总是奋不顾身、冲杀在前、所向无敌。众将士也在他的影响和带动下奋勇杀敌，斗志高昂。这次交战，晋军大败，楚军大胜回朝。

战后，楚庄王把那位将官找来，问他：“你此次作战奋勇异常。我平日好像并未给过你什么特殊好处，你为什么如此冒死奋战呢？”

那位将官跪在庄王面前，低着头回答说：“三年前，臣在大王宫中酒后失礼，本该处死，可是大王不仅没有追究、问罪，反而还设法保全我的面子，臣深受感动，对大王的恩德牢记在心。从那时起，我就时刻准备用自己的生命来报答大王的恩德。这次上战场，正是我立功报恩的机会，所以我才不惜生命，奋勇杀敌，就是战死疆场也在所不辞。大王，臣就是三年前那个被王妃拔掉帽缨的罪人啊！”

一番话使楚庄王大受感动。楚庄王将那位将官扶起，那位将官已是泣不成声。

楚庄王不计小节，终得良将，这是宽容带来的收获。

处世让人一步为高，待人宽厚一分是福。这就是宽容的境界和风格。它是春风，甜美、温馨；它是阳光，温暖、明亮。谁能拒绝阳光呢？

不具备宽容大度的胸襟，常常给我们的生活带来伤害。这种伤害并非别人强加给我们，而是因我们的心胸狭窄而自设障碍。因此，我们应当学会宽容，宽容忤逆，宽容失败，宽容缺点……

宽容，对人对己都可成为一种无需投资便能获得的“精神补品”。学会宽容不仅有益于身心健康，而且对赢得友谊，保持家庭和睦、婚姻美满，乃至事业的成功都是必要的。因此，在日常生活中，无论对子女、对配偶、对老人、对学生、对领导、对同事、对顾客、对所接触的所有的人，都要有一颗宽容的爱心。宽容，它往往折射出待人处世的经验和艺术，它是良好涵养的无言表达。

对于别人的不当行为，如果时刻牢记在心，自己就会很生气。如果对此紧追不放，再想着怎么去对付别人，那么心里的压力就可想而知，这样做不仅于事无补，而且有碍健康。

宽容能够显示出一种高雅的风度。当人与人之间遇到一些小摩擦时，往往也是考验一个人的修养的关键时刻。有的人可以冷静地面对所发生的一切，当事人往往会顿释前嫌，化险为夷，一切风平浪静；如果不依不饶，得理不让人，往往会火上浇油，小事变成大祸，后果难以设想。

宽容，意味着人们的自爱达到了诚实、开朗，

乐于进取的程度；意味着人们不仅对自己的错误，而且对自己的全部经历心怀感激之情；意味着一种善意的理解和理解之后的爱与关怀。

4．成人之美是一种高境界

比让步更高的境界是成全。做人不能仅停留在让步这个层面上，让步是两相碰撞后的先礼让一下而已，而成全则是把人扶上马再送一程。

孔子说：“君子成人之美，不成人之恶。小人反是。”什么样的人是小人？什么样的人可称得上君子？谁的脸上也没有贴着标签，似乎让你难以判断。实际上，君子与小人行为方式的对比极为鲜明。比如，有的人为利人不惜损己，有的人则是“不肯拔一毛而利天下”；有的人对于“成人之美”的事不亦乐乎，有的人则对“成人之恶”的事趋之若鹜……

君子成人之美，是因为君子有着与人为善的宽阔胸怀，把别人的成功当成自己的成功，把别人的快乐当成自己的快乐。不成人之恶，是因为君子爱人以德，不愿看到别人受难遭殃，不愿看到别人翻船落水的不幸。而小人就不是这样，总是喜欢成人之恶，不愿成人之美。比如，别人落水，他就高兴；见到别人成功、快乐，他就满肚子的嫉妒、怨恨，甚至背后搞小动作，造谣中伤。君子和小人截

然不同，归结到一点，就是心态和思想境界不同。

这里还有两种不同的情况。一种情况是，自己好也成全别人好，自己富也成全别人富，自己能做什么也成全别人能做什么，有钱大家赚，有快乐大家分享。这种成人之美也就是孔子所说的“己欲立而立人，己欲达而达人”。一般人要做到这一点虽然不容易，但也不算太难，只要心胸宽广一点儿的人就能做到。

另一种情况是，自己活得并不好，一贫如洗、两袖清风，还能够成全别人，就像有一首歌唱的那样：“只要你过得比我好。”这就太不容易了，不是一般人所能做得到的。

俗话说：予人玫瑰，手留余香。举手之劳就能成人之美，我们何乐而不为呢？既成全了别人，也成全了自己。

有一位年轻母亲去给孩子输液，接待她的是一位刚上岗不久的新护士。本来儿童的血管比较细，扎针头就难一些，再加上这是个胖孩子，血管找起来就更困难了。结果新护士第一针没扎进血管，孩子大哭起来。新护士急出汗来，有些不知所措。旁边的人都以为孩子妈妈会不高兴地教训护士，但没想到年轻母亲只是一个劲儿地哄孩子：“好宝贝，别动，让阿姨扎针，嗓子就不痛了。”新护士受到鼓励，定定神再次扎进去，没承想又失败了。新护士连声说对不起，准备打退堂鼓。这时，孩子妈妈说话了：“护士，别紧张，孩子哭点儿不要紧的。俺这孩子胖，血管不好找，你慢慢来。”后

来，这个护士对人说，那时她觉得这个孩子妈妈是全世界最理解她的人，自己说什么也要把针扎好。第三针终于顺利地扎进去了。

就是这普普通通的三针，让年轻母亲和新护士之间建立起了一种相互信任的和谐医患关系。

人与人之间的关系并不都体现在大是大非的原则问题上，往往表现在具体的生活小事中。人与人之间相处要有包容心，要成人之美。要做到这点，就要善于站在对方的角度想问题，也是人们常说的换位思考。而这种包容和换位思考又会形成一种人际关系的良性互动。

5．感激和欣赏对手，使自己不断地进步

感激对手？是的，没错。和你站在同一战线、帮助过你的人，和他们相处时，要学会感激；和你竞争的对手，不能因为他们和你的立场不同、利益有纷争，就仇视他们，而是同样要心存感激。因为正是他们给你的压力，逼着你更快地进步。怀着感激的心情和他们相处，不仅可以让自己更开心，还可能赢得他们的友谊。在以后的日子里，你就会多一位朋友，少一个潜在的敌人。

一位动物学家在考察生活于非洲奥兰治河两岸的动物时，注意到河东岸和河西岸的羚羊大不一样，前者繁殖能力比后者强，而且奔跑速度每分钟要快13米。他感到十分奇怪，既然环境和食物都相同，差别何以如此之大？

为了解开谜团，动物学家和当地动物保护协会进行了一项实验：在河两岸分别捉10只羚羊，送到对岸去生活。结果，当送到西岸的羚羊繁殖到了14只时，送到东岸的羚羊只剩下3只，另外7只被狼吃掉了。

谜底终于被揭开：原来东岸的羚羊之所以身体强健，是因为它们附近居住着一个狼群，这使羚羊天天处在一个“竞争”环境之中。为了生存下去，羚羊变得越来越有战斗力。而西岸的羚羊长得相对较弱，恰恰就是因为缺少天敌，没有战斗力。

对于羚羊来说，狼是敌人。对于人来说，竞争对手并不是敌人，不同的人之间有着更多的相似之处而不是差异。比如，麦当劳和肯德基，百事可乐与可口可乐，戴尔与惠普……正是由于相互间的竞争，才使得双方都有了快速发展的动力！

要感谢竞争对手，正是他们让我们成长得更加强大。在当今世界上，就业竞争激烈，如果我们能直面对手，在不断磨砺中锋利自己，我们就会获得很强的就业竞争力。如果动物没有了天敌，就会变得死气沉沉、委靡不振。同样的道理，如果一个人没有竞争对手，他就没有了进步的动力。因此，我们应当对对手心存感激。

在日本北海道，有一种鳗鱼，它被捕上来以后很容易死掉。但有一个渔夫能够使它活得更久，就是在鳗鱼中放进它的对手——狗鱼。鳗鱼因为有了对手狗鱼，其求生意志被最大限度地激活，因而能

活更长时间。

人是有惰性的，也容易自满。所以，我们更要感谢对手，正是因为他们让我们有危机感，我们才会不断地进取，以获取最大的成功。没有他们，我们可能不会意识到原来自己可以做到这么多，做得这么好。没有他们，我们就不会不断地进步，也不会有今天如此大的成就。

要学会感激和欣赏对手，取其长处补己之短，以谋求共同进步、共同发展。欣赏、理解、包容自己的对手，看淡结果的得与失，我们的心也会因为这份平和而充满宁静和宽容，在面对竞争对手的时候，我们可以面带微笑、气定神闲地迎接挑战。胜利了，赢得辉煌；失败了，同样美丽。

竞争对手是老师，他们教会我们成功失败的各种经验，让我们知道自己的工作该如何做。竞争对手迫使我们进步。因为竞争对手每天都在思考如何战胜我们，我们不愿被打败，就必须不断地进步。同时，竞争对手毫不留情地指出我们的缺点，并利用我们的缺点加以进攻，这就帮助我们改正缺点，完善自我。竞争对手会时时刻刻提醒我们，无论取得多大进步，都绝不能自满。

对手给予我们的不仅仅是危机和竞争，同时还能激发我们求生求胜的动力。在职场奋斗中，当我

们学会了感激和欣赏对手的时候，也就是我们的人格走向完美、生存之道臻于成熟的时候。

6．宽容是人生追求的崇高境界

作为社会的人，我们内心的沉重感主要来自责任感、期望值和各种压力。释放这种沉重感，敞开宽容的胸怀，是我们在生活中必须要学会和拥有的。生活给予了我们许多东西，或美好的、或不幸的、或快乐的、或悲惨的……因此，生活在社会中的我们必须宽容，宽容那些需要我们承受的东西，不管是好的，还是不好的。承受是一种清醒地看待生命的理念，是一种对生活的坦然接纳；宽容则是一种关乎前途发展的自我蓄积，是一种为实现自我而收敛的一种藏拙。

女教师琼斯面对飞驰而来的汽车，毅然推开自己的学生，结果自己身受重伤。当她知道肇事司机家庭贫困，还有三个孩子正在读书时，她毅然向法院请求免予追究肇事者的法律责任。

肇事者是一位乡村小学的教师。那天，他刚刚拿到驾照，他驾驶小汽车本打算停车，可迎面突然驶来一辆大卡车，他慌乱中将刹车踩成了油门，才酿成了这样的惨剧。

虽然法院不会因为琼斯的求情而减免对肇事司机的处罚，但琼斯的宽恕之心却引起了人们的广泛关注，记者还特地采访了琼斯。

面对镜头，琼斯平和地说：“我本人是教师，对方也是一名教师。车祸不是他故意造成的。我的学生在车祸中差点儿失去了一位老师，这已经很可悲了，我不想让他的学生也失去老师。何况耶稣是这样教导我们的：爱他们就像爱自己，宽恕他人如同宽恕自己一

样！”

当被车撞伤时，有几位受伤者能做到像琼斯这样从内心深处愿意宽恕他人的过错呢！大多数的人常常想：你差点儿要了我的命，我也要报复你，不让你有好日子过……结果一出出悲剧就陆续地上演了。

彼特是一家知名报社的编辑。有一次他写的一篇评论文章被刊登在报纸上。文章中所提到的那名男子忍受不了文章对他的批评，就跑到编辑部找彼特的麻烦。

那名男子一见到彼特就破口大骂。彼特一言不发，只是坐在椅子上微笑地看着他。在20分钟不堪入耳的谩骂后，那名愤怒的男子终于感到厌烦了，转身要离开。

这时，彼特从椅子上站起来，像老朋友一样拍着那名男子的肩膀，以一种令人愉快的音调说道：“别走，朋友。你的批评与指责很正确，对我的帮助很大。我还想向你请教一些问题，请留下来吧！”

那位男子羞红了脸，当即为自己的无礼之举向彼特道歉。

宽容不仅仅是一种大度、一种风格、一种气量，还是一种崇高的境界。海纳百川，山容万树，是一种博大的宽容；“度尽劫波兄弟在，相逢一笑泯恩仇”，是历尽沧桑后的宽容；“千里捎书只为墙，让人三尺又何妨，万里长城今犹在，谁见当年秦始皇”，是睿智的宽容。战国时期的信陵君广罗

人才，其中虽不乏鸡鸣狗盗之徒，却也成就了一番事业，流传为千古佳话；诸葛亮七擒七纵孟获，把宽容的智慧演绎得淋漓尽致，赢得一方社会的安定。

7．享受生活，享受人生

现在的人们普遍都有一种精神压力，这种压力一方面是来源于工作，另一方面是自己强加于自己的。其实我们的生活没有必要这样的累，适当地选择一种单纯的生活，能让我们忘掉生活和工作中的烦恼，让我们能更真切地触摸到自己的心灵。

人们生活在同一个世界里，却因为各种主观上的原因而有各自不同的体会。为什么有的人笑口常开，而有的人总是眉头紧锁呢？

有个女人叫丽莎，陪同从军的丈夫一起来到拉美的一片沙漠之中。当丈夫外出训练时，她孤零零地住在被沙漠包围着的铁皮房子里，有时很长时间也收不到丈夫的一封来信。

丽莎深感寂寞。虽然当地有土著人、印第安人和墨西哥人，但他们都不懂英语，无法陪她说话，她于是非常痛苦。

恰在此时，远方父母的一封来信给了她极大的鼓舞。信极短，却充满了哲理：“两个人从牢房的铁窗望出去，一个看到了坟墓，一个看到了星星。”她恍然大悟，决定在茫茫沙漠里寻找明亮的星星。

丽莎开始努力地学习当地的语言，努力地与当地人交朋友，努力地收集各类土产，努力地研究当地的一切，包括土拨鼠和仙人掌。经过一段时间的奋斗，她渐渐地感到自己的生活已经变得充实

无比。

第二年，丽莎将她的收获——整理成文，出版了一本叫做《快乐的城堡》的书。她兴奋无比，她果然在漫无边际的寂寞中找到了“星星”，她再也不必长吁短叹了！

人的一生总会遇到挫折，无论错在自己，或者错在别人，都一定要以宽恕之道面对现实，困难总会过去。只要不从怨恨出发，不坠入恶劣情绪的旋涡，就不会产生偏见而误入歧途，出不会因一时冲动而破坏大局，更不会抑郁消沉，振作不起来。

古人说：“眉上几分愁，且去观棋酌酒；心中多少乐，只来种竹浇花。”有什么事情值得忧愁烦恼？与其紧锁愁眉，不如去观看他人下棋。世事如棋局局新，又何苦为那些小事愁上心头？在浅酌慢饮之中，我们可以发现许多事只不过是过眼云烟，又何必自寻烦恼呢？在观棋酌酒之中，内心逐渐趋于平和、舒缓。

一个人如果懂得生活的情趣，就可以从一些微小的事情中获得快乐。例如，种竹浇花的情趣，并不次于与友共游的快乐。种竹有闲情，浇花也有其乐趣，万物之无限生机，只是等我们去细心地体会。懂得快乐的人，天地之间没有不使他快乐的事物。

人到中年的张霞在一家医院当药剂员。有一天，朋友去她家

玩，见其窗前悬着一个造型别致的“风铃”，便用手去碰了一下，“铃儿”相撞却没有声音。原来这个“风铃”是张霞自己用纸板制作的饰物，她戏称“哑风铃”。

“这么漂亮的东西一点儿也不响，真是太可惜了！”朋友说。

“漂亮的，为什么一定要响呢？”张霞说。

张霞的话让朋友若有所悟。

张霞在业余时间研究民间医药，有多篇论文被专业报刊采用。因她用的是笔名，单位很少有人知道，她也从没拿出来炫耀过，也没有将其作为提干和晋级的资本。她说：“我研究的是学问，和荣誉、金钱之类是没有关系的。”

能用这样超然和淡泊的心境来对待学问和人生的人已经不多了。

在现实生活中，哪一个人不在忙忙碌碌，追名逐利？很多人整天喋喋不休、唧唧喳喳地聒噪着，殚精竭虑地表现自己。他们渴望被人瞩目，沉醉于掌声、鲜花，梦寐大红大紫、光芒四射……

许多人没有抵住名利的诱惑，而许多的失败都与把名利看得太重有关。这些注重名利的人大多是徒有其表，而无实际才干。

无花果不开花却结果，谁又能否认它结的不是果子呢？像那用纸折的哑风铃，虽然没有声音，又有谁否认它的漂亮呢？

在日常生活中，我们大多数人烦恼的时候要多于平静的时候，这是因为我们想要的太多。欲望太

盛则心不宁，虚荣太强则心不静。

其实，我们可以学习哑风铃，漂亮而单纯地生活着，不张扬，不做作，没有谁会轻视你。更为重要的是，当我们远离争斗与喧闹时，就能给自己一份宁静、一份美丽。

第三章　有一种情怀叫宽容

宽容的人骨子里一定是善良的。老子云：“上善若水。”意思就是善的极致就像水一样，或是久旱后的甘霖，或是浩荡的江河，荡涤复杂纷繁，滋养世间万物。总是从善良的立场出发待人处事的人，能够在与他人的交往或竞争中立于不败之地；总是用包容、善良的情怀来处理生活和工作中的矛盾的人，很少受到生活中各种事情的困扰。

1．诚信是做人之根、立业之基

不管时代怎样发展，社会怎样变迁，诚信永远是做人做事的根本。

1969年，美国著名的心理学家约翰·安德森在一张表格中列出了500多个描写人的形容词。他邀请近6000名大学生挑选出他们所喜欢的做人品质的形容词。调查结果显示，大学生们对做人品质给予最高评价的形容词是“真诚”。在8个评价最高的候选词语中，其中有6个和真诚有关，它们是：“真诚的”、“诚实的”、“忠实的”、“真实的”、“信得过的”和“可靠的”。大学生们对做人品质给以最低评价的形容词是“虚伪”。在5个评价最低的候选词语中，其中有4个和虚伪有关，它们是：“说谎”、“做作”、“装假”、“不老实”。

约翰·安德森的这个调查研究结果在社会上具有普遍意义。在现实生活中，我们总是喜欢真诚、信得过的人，讨厌说谎、不老实的人。一个诚实的人，即使他有许多缺点，别人在同他接触时也会感到心神清爽。这样的人一定能找到幸福，在事业上有所成就，因为他以诚待人，别人也会以诚相见。

一个人只要真诚地待人处事，就容易获得他人的合作，甚至有的人为他吃亏也不在乎。

大三下学期，甘伟找了一份家教工作，辅导一个公司经理的儿子。

每次上课之前，他都像老师一样，一丝不苟地备好课，认认真真地写教案。上课时间，不管刮风下雨，严寒酷暑，他都准时到达，从不延误。室友见他这么认真负责，都猜想他得到的报酬一定十分丰厚，没想到他说每小时才12元钱。大家一听，个个迷惑不解。有人说："你怎么这么傻？教高三课程，每小时最少得20块钱。"

"这我知道，"甘伟平静地说，"但我觉得拿12元钱比较合理。如果家教效果不好，我也不好意思拿那么多钱。如果效果好，就当做我的一次社会实践。"

"你学生的父亲是大经理，钱有的是，你有必要搞扶贫助教吗？"又有人劝告他。

"话虽这么说，但我是以一个大学生的身份去做家教，我首先就必须对得起大学生这个光荣的称号。如果我敷衍了事，那就损害了大学生的形象。"甘伟仍不改初衷。

在此后三个月里，甘伟为他的学生精心设计复习方案，耐心地讲解辅导。他的学生也很争气，成绩逐步提高。

甘伟毕业后，被那个学生的父亲邀请到其公司工作，因为这位经理说公司需要甘伟那样不计回报、诚实做人的大学生。

本杰明·富兰克林说：“一个人种下什么，就会收获什么。”我们如果真诚地对待别人，别人就会真诚地对待我们。

真诚是最宝贵的财富。在真诚方面进行投资的人，可以获得丰厚的回报。虽然没有谁必须做一个富人或做一个伟人，也没有谁必须做一个智者，但是每个人都必须做诚实的人。

真诚无私能使一个外表看起来毫无魅力的人具备以下几个方面的典型特征：

第一，在对待现实的态度或各种社会关系方面，表现为对他人和对集体的真诚热情、友善、富于同情心、乐于助人，关心和积极参加集体活动；对待自己严格要求，有进取精神，自信而不自大，自谦而不自卑；对待学习、工作和事业，表现得勤奋认真。

第二，在理智方面，表现为感知敏锐，具有丰富的想象能力和高智商；在思维方面有较强的逻辑性，尤其是富有创新意识和创造能力。

第三，在情绪方面，表现为善于控制自己的情绪，保持乐观开朗、振奋豁达的心境，情绪稳定而平静，与人相处时能给人带来欢乐的笑声，令人心

情舒畅。

第四，在意志方面，表现为目标明确、行为自觉、善于自制、勇敢果断、坚忍不拔、积极主动等一系列良好的品质。

2．擦亮蒙尘的心灵，常怀感恩之心

宽容是一种博大的胸襟。“君子坦荡荡，小人常戚戚。”但凡拥有宽容心境的人，其心中必然是晴天和风、清风明月，全无半点儿晦暗的东西。而那些心胸狭窄、总是先替自己打算的人，可能看起来很聪明，刚开始也可能会得逞，他们什么都可以去做，但就是不能够宽容。

现实生活中有很多这样的人，他们这也看不惯，那也不如意，怨气冲天、牢骚满腹，总觉得别人欠他的，社会欠他的，从来感觉不到别人和社会对他所做的一切。这种人心里只会产生抱怨，不会产生感恩。有人说，世界上最大的悲剧和不幸，就是一个人大言不惭地说“没人给我任何东西”。

两个行走在沙漠的旅人，已行走多日，在他们口渴难忍的时候，碰见一个牵骆驼的老人，老人给了他们每人半瓷碗水。

两个人面对同样的半碗水，一个抱怨水太少，不足以消解他的饥渴，抱怨之下竟将半碗水泼掉了；另一个也知道这半碗水不能完全解除身体的饥渴，但他却怀着一种发自心底的感恩之情，喝下了这半碗水。

结果，前者因为拒绝这半碗水渴死在沙漠之中，后者因为喝了

这半碗水，终于走出了沙漠。

这个故事告诉人们，对生活怀有一颗感恩之心的人，即使遇上再大的灾难也能挺过去。

不要笑那些在饭前必定祈祷的人，那不是迷信。当思一粥一饭来之不易，“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”。一个人心中常存感恩，自会知足，也就容易得到快乐。

幸福和快乐的感觉是很微妙的。一个和睦的家庭，一个奋斗的目标，往往使人感到幸福已在身边。

早起听见清脆的鸟鸣声，黄昏时看见玫瑰色的晚霞，春天百花争艳，秋日天高气爽。生活在这个世界上岂不美妙、可爱？

动不动就怨天尤人，是把快乐和幸福摒弃于门外的愚蠢行为。不小心摔了一跤，你不要埋怨地面不平，而应庆幸自己没有跌破头。很久没有晋升，不要怨恨领导对你不公，比起失业的人，你已经很幸运。嫉妒、怨懑、愤恨、抑郁……都是诱使人衰老、生病、堕落和犯罪的毒蛇，千万不要去接近它。

要在心中这样想：今天是个大晴天，真是个好日子。下雨的时候也要感谢上苍，因为雨水可以滋润五谷。你觉得自己的家境不如人吗？那就想想那

些贫病交迫的人吧！你认为自己长得丑吗？可是你四肢完整、身体健康，对不对？就算你不幸有了身体上的缺憾，你还有健全的心智可以从事工作，又有什么好怨天尤人的呢？凡事要退一步想，不要钻牛角尖。天无绝人之路，海阔天空，到处都有柳暗花明。

3．退一步海阔天空，让一下风平浪静

一次，一青年人到河边钓鱼，遇到一捕蟹老人，身背一个大蟹篓，但没有上盖。青年人出于好心，提醒老人说：“大伯，你的蟹篓忘了盖上。”

老人慈样地看了青年人一眼，说：“小伙子，谢谢你的好意。但我告诉你：蟹篓可以不盖，因为要是有蟹爬出来，别的蟹就会把它钳住，结果谁都跑不掉。”

有的人就很像蟹。记得某地发生大地震，有个小煤矿的工人谁也不甘落后，争先恐后往外挤，由于坑道口太小，把出口堵死了，结果谁也无法逃生。而在附近也有一个小煤矿，队长当时很镇定，他大声喊道：“大家不要挤！一个一个来。”他自己并不急于逃生，而是留在后面指挥。结果20多个矿工全都安全地逃了出来，他自己也脱离了险境。

山不转水转，水不转路转。有时一个举手之劳可使一个人渡过难关，有时一时的宽容换来的可能是一世的福分。也往往因为这样，在你渡过难关的

时候，也会收获意外的成果。记得曾看过这样一篇故事。

某君博学多才，是乡里有名的绅士。一日，他赶着去参加一个诗会，急匆匆地出门了。去那个诗会有一条必经之路——独木桥。刚好这天逢集，来赶集的人也要从这条独木桥上经过。

刚到独木桥边，见有一老婆婆正从对面上桥，他一想自己是绅士，不能没风度，于是就礼貌地让老婆婆先过桥。老婆婆过来以后，他还很绅士地向她微微一笑。老婆婆夸他真不愧是大家公认的绅士，他心里美滋滋的。

见老婆婆过了桥，他就准备过桥，恰巧这时他看到有一个孕妇已经在那头上了桥，尽管他心里有些不乐意，但还是很礼貌地让孕妇先过了。孕妇过桥以后也夸赞他有风度，他也对那孕妇报之一笑。他看了看日头，时间已是迫在眉睫了，于是低着头就直往桥上冲。

他走到桥的一半，与迎面而来的樵夫撞了个满怀。他有些生气了，但为了保持绅士风度，还是强忍着怒火，礼貌地对那樵夫说：“请让我先过去吧！”樵夫不乐意地回答：“你没看见我这肩膀上扛着很重的柴火吗？为什么你不让我先过呢？”绅士急了，说道：“你这个没文化的粗人！赶快让我过去！我要赶着去参加诗会！”樵夫并没有要让他过去，说道：“就你的时间要紧啊！你不知道今天赶集吗？要是去迟了，我这担柴火卖给谁，我一家老小吃什么？你以为像你们这些自视清高的文人写诗做文章就有饭吃了吗？”

二人就这样喋喋不休地吵了个没完。绅士一看参加诗会的时间早过了，索性也就赖在桥上了。樵夫心里盘算着，就算此时过桥，那买柴火的人也早走了，你赖在这里，我也不会让你。任凭后面赶着要过桥的人怎么劝说，他们就是不让，就这样僵持着。

这时，桥下漂来一叶小舟，小舟上坐着一位神态悠然的老和

尚，绅士赶紧叫住了那和尚：“老师傅，请慢行，您来给我评评理。”和尚问是怎么回事。樵夫和绅士都理直气壮地把事情的经过说了一遍。老和尚向樵夫问道：“你这担柴火能卖多少钱？”“如果去得早，能顺利地全卖完的话，可卖10文钱。”樵夫回答。老和尚“哦”了一声继续问道：“那现在若是让你先过桥，你这担柴火还能卖完吗？”樵夫听他这么一问，更来气了：“被他这么一挡，市集早散了，我还卖给谁？”这时老和尚不慌不忙地说：“既然如此，你为什么一开始不让这位绅士先过桥呢？这样一来，他可以按时去参加诗会，而你也可以顺利地把柴火卖完了。”樵夫被问住了，无言以对地低下头。

绅士见樵夫被问住了，心中暗喜，以为老和尚是帮着他说话的。可是老和尚又开口问他道：“你的诗会很重要是吗？”“当然，对于我们这些读书人来说，诗会是非常重要的，况且今天的诗会我是主角！”绅士得意地说道。老和尚又是“哦”了一声，继续问道：“既然它对你那么重要，你为什么不让这位樵夫大哥先过去，这样你便可以在诗会上展示自己了，更何况谦让是你们这些读书人必备的品行呢？”绅士没想到老和尚会这样说他，有些急了，说道：“可是在这个樵夫之前我已经让了两个人了，凭什么还要我让他！”老和尚笑了笑，说道：“既然此前你都让了两个人了，那么你就不能再多让一个人吗？”绅士被彻底问住了，顿时脸红了，没有再反驳一句。

老和尚最后给他们留了一句话就飘然而去：“年轻人，给别人让路的同时，也是在给自己让路啊！”

在社会生活中，人们的习惯各异，脾气秉性不同，难免会发生误会和矛盾，只要不是原则性的问题，不妨多一点儿宽容，主动谦让，作出适当的妥协和让步，以化解不必要的矛盾。谦让是中华民族

的传统美德，谦让是一个人有涵养的表现，是对他人的尊重和宽容，并非软弱可欺，更不是妄自菲薄。在社会生活中，给别人让路也是在给自己让路，与人方便，自己方便。退一步海阔天空，让一下风平浪静。在生活中放宽心态，多一分宽容，少一点儿狭隘，谦让一些，既能显出自己的风度，又能减少很多不必要的麻烦。

4．做人要豁达大度

佛界有一副楹联：“大肚能容，容天下难容之事；开口常笑，笑世间可笑之人。”这副名联告诉我们，人生就这么一辈子，做人要豁达大度。

豁达大度说起来容易，做起来其实很难。它要求人们抑制个人的私欲，不为一己之利去争、去斗，也不能为了炫耀自己而贬低他人。

偏见往往会使一方伤害另一方，如果另一方耿耿于怀，那么彼此间的关系就无法融洽。反之，如果受损害的一方有很大的度量，能从大局出发，这样就会使原先持偏见者在感情上受到震动，从而使他转变偏见，正确待人。

历览古今中外，大凡胸怀大志、目光高远的仁人志士，无不大度为怀；反之，鼠肚鸡肠、竞小争微、片言只语也耿耿于怀的人，没有一个成就了大事业，没有一个是有出息的人。郭沫若是一个大度

之人，他虽与鲁迅之间“曾用笔墨相讥”，但在鲁迅逝世后，他没有趁“公已无言”时前来“鞭尸”，而是挺身站出来捍卫鲁迅精神，同时对以前“偶尔闹孩子气和拌嘴”还“深深地自责”。他曾经诚恳地表示：“鲁迅先生生前骂了我一辈子，先生死后，我却要恭维他一辈子。”其情多么可敬，其辞多么感人。

人们往往把宽广的胸怀比作大海，能广纳百川之细流，也不拒暴雨和冰雹。一个人如果想在困厄时得到援助，就应在平时待人以宽。这就是说，相容接纳、团结更多的人，在顺利的时候共奋斗，在困难的时候共患难，进而增加成功的力量，创造更多的成功的机会。反之，相容度低，则会使人疏远，减少合作力量，人为地增加前进的阻力。

人往往能够将别人的缺点看得一清二楚，但这并不意味着可以因此严厉地指责别人。在与人相处时，要懂得随时体谅他人，在温和且不伤害人的前提下，适宜地帮助别人。以严厉的态度对待别人，容易招致他人的怨恨，反而无法达到帮助他人改正缺点的目的。若要避免遭受人际关系紧张的困扰，关键在于宽容他人。这是做人立身处世的道理。自古以来的圣贤都认为，要严于律己，宽以待人。严于律己，可以不断地提高自己的修养水平；宽以待

人，则不但可以赢得他人的尊敬和友谊，还能尽量不得罪人，不为将来埋下隐患。我们凡事多为别人设身处地地想一想，不对犯了错的人求全责备，既能使对方知错而改，又会使对方对我们心怀感激，予以回报。这实在是一种为人处世的大智慧。

当然，不“薄责于人”不仅仅是为了“远怒”。因为每个人都不完美，“尺有所短，寸有所长”，我们与其把精力浪费在关注别人的缺点上，还不如用心提高自己的修养。如果我们能把苛责别人、议论别人的话咽到肚子里，就会发现受益匪浅。做人不应用苛刻的标准去要求别人，而是要尊重人家的自由权利。只有做一个肯理解、容纳他人缺点的人，才会受到他人的欢迎。而对人吹毛求疵地批评，又没完没了地说教的人，不会有亲密的朋友，人们对他只有敬而远之。

因此，人应当有广阔的胸怀、宏大的气度。大河里生活的鱼，不会因遇到一点儿风浪就惊慌失措；而小溪里的鱼就不同了，一感觉到有点异常动静，就立刻四处逃窜。人也是这样的，胸怀狭窄的人没有一点儿气度，常常争先恐后地与他人争夺蝇头小利，结果是“丢了西瓜捡了芝麻”。胸襟坦荡的人不是这样。他们不为犹如芝麻般的小事而忙得团团转，他们把目光投向生活的深度和广度，他们

做事稳重、态度从容不迫。

一个人只要胸怀豁达大度，把一切都看做“没什么”，才能在慌乱时从容自如；在忧愁时增添几许欢乐；在艰难时顽强拼搏；在得意时言行如常；在胜利时不醉不昏，有新的突破。

只有如此放得开的人，才可能是豁达大度的人。

5．善待他人，成就自己

孟子说：“君子莫大乎与人为善。”那些胸怀宽阔、慷慨付出不求回报的人，往往容易获得成功；那些自私吝啬、斤斤计较的人，不仅找不到合作伙伴，甚至有可能成为孤家寡人。可见，善待他人是人们在寻求成功的过程中应该遵守的一条基本准则。在当今这样一个需要合作的社会中，人与人之间更是一种互助互利的关系。只有我们先去善待别人、帮助别人，才能处理好人际关系，从而获得与他人的愉快合作，也更容易成就自己。

下面是关于著名演员葛优的故事。

在一次演出的间隙，葛优和剧组的工作人员一起逛街，很快便吸引来不少影迷。“葛优？葛优！真是葛优！”大家纷纷聚拢上来，把他围在中间，有个调皮的孩子甚至偷偷地摸了摸他标志性的光头。葛优既不生气，也不恼火，始终微笑着和在场的所有人打着招呼。他没有戴眼镜和口罩，只是随意地和大家开着玩笑，唠叨着家长里短。不一会儿的工夫，平易近人的他，身边立即聚集了一大

群人，不仅人越聚越多，而且丝毫没有散去的意思。

人们纷纷向葛优索要签名，争着和他合影。就在这时，一个身体单薄、面容憔悴的年轻人忽然挤了进来。“您，您真是葛优？”年轻人激动地问道。“当然，要不是真的，你可以给‘3·15’打电话啊！”葛优的话引来了大家一阵善意的笑声。听到这里，那个看着生活不宽裕的年轻人连忙在身上摸索着，好不容易才找出一张皱皱巴巴的纸，双手递给葛优。“实在不好意思，只能让您在这里给我签个名。”年轻人羞涩而尴尬地笑着说。

这时，葛优连忙接过纸条，恭恭敬敬地写下了自己的名字，用双手把纸条递给年轻人。在年轻人取回签名的时候，葛优微笑着掏出纸笔，对年轻人说道：“请您也为我签个名。”大家谁也没有想到葛优会做出这样的举动，都愣了。年轻人更是惊讶，他不相信自己的耳朵似的呆住了。短暂的沉默过后，年轻人含着热泪，用颤抖的双手写下了自己的名字，冲着葛优深深地鞠了一躬。葛优连忙还礼，轻轻地拍了拍年轻人的肩膀，目送他离开。

事后，当有人问起这件事情的时候，葛优郑重地说道：“对我来说，可能这是第5万次签名，可对人家来说，很可能是人生的第一次。人活一世，谁又不需要别人帮忙呢？自己有能力，就要善待他人，认真热情地对待每一个人。”正是因为葛优这种善良大度的处世风格，才赢得了大家的喜爱。

给人方便就是给自己方便，那些想在竞争中出人头地的人更应该懂得，关照别人需要的只是一点点的理解与大度，却能赢来意想不到的收获。给人方便是一种最有力量的表现方式，也是一条最好的路。

有一篇名叫《慷慨的农夫》的短文，说美国南

部有个州，每年都举办南瓜品种大赛。一位经常获得头奖的农夫，获奖之后便毫不吝惜地将得奖的种子分送给街坊邻居。有人不解，问他为何如此慷慨，不怕别人的南瓜品种超过他。农夫回答：“我将种子分送给大家，方便大家，其实也就是方便我自己！”原来，邻居们种上了良种南瓜，就可以避免蜜蜂在传播花粉过程中，将邻近的较差的品种传播给农夫的南瓜。这样，获奖的农夫就能专心致力于品种的改良。否则，他就要为防范外来花粉而大费周折、疲于奔命。

在日常生活中，难免会发生这样的事：亲密无间的朋友，无意或有意地做了伤害你的事，你是宽容他，还是从此分手，或伺机报复？有句话叫“以牙还牙”，分手或报复似乎更符合人的本能心理。但这样做，那怨就会越结越深，仇会越积越多，真是冤冤相报何时了。如果你在切肤之痛之后，采取别人难以想象的宽容对方的态度，表现出别人难以达到的博大襟怀，你的形象就会瞬时高大起来，你的宽宏大量、光明磊落使你的精神到达一个新的境界，你的人格折射出高尚的光彩。善待他人的宽容，作为一种美德，受到人们的推崇；作为一种人际交往的心理因素，越来越受到人们的重视和青睐。

没有微风，不成流云；没有深山，不成劲松；没有涓流，不成大海。人也一样，怀着一颗平和的心，善待他人，可以成就自己。对别人的冷暖无动于衷的人是无法得到别人的好感的。如果一个人在别人遭遇不幸时自己却洋洋得意，那就更是只能遭人反感。善待他人要真诚，要细心，要真正做到心中有对方。你真诚地善待别人，别人也会善待你，在你困难时就会助你一臂之力。

6．记人之长，忘人之短

《三国志》中记载着秦宓的一句话：“记人之善，忘人之过。”其中含义并不难理解，“善”就是“善行、优点”，“过”就是“缺点、过失”。

有人认为，记人之善并非只是记住别人的善行和长处就行了，而是要认识到自己的不足，向别人学习，从而将别人身上好的东西变成自己的优点和长处。而忘人之过，也不是无原则地宽容，而是应正确地对待别人的过失和短处，多一些宽容，多一分善意的提醒和教育，特别是当别人不经意中害了你的时候，更应该少一点儿计较。

在日常生活中，朋友偶尔的一句话、一个要求、一个行为、一个想法冒犯了你、惹恼了你，让你怒发冲冠、耿耿于怀，甚至于想断绝关系，从此不相往来，更有甚者想利用各种方法报复对方，以

解心头之恨……朋友们，当我们遇到这种情况的时候，就要好好地想想秦宓说的这句“记人之善，忘人之过”。

有位智者同一位朋友去旅游，经过山谷，智者失足滑落，幸友人相救才得以生还。于是，智者就在附近的石头上刻道：某年某月某日某友救我一命！事毕，二人继续前行，但却因一小事而发生争吵，朋友就打了智者一巴掌。智者就跑到沙滩上写下：某年某月某日某友打了我一巴掌！事后，有人问智者：“为什么要将救你的事情刻在石头上，而打你的事情写在沙滩上呢？”智者回答：“我永远感激我的朋友救我一命，所以要将这件事刻在石头上，让自己牢牢记住；而他打我的事情，随着沙滩上字迹的消失，我会忘得一干二净。”

要赞扬别人的善事，不要在意别人的过失；对别人自感惭愧羞耻之事，不要宣扬；听到别人的隐秘，也不要向其他人讲说。谈论他人的是非，只会蒙蔽自己的心性。人们常说，“说人者，人恒说之”。一个人若是不知道谨言慎行，可以预见，这个人将很难挣脱是非的困扰。

在唐、宋之间五代十国时期，五个朝代都请了一个叫冯道的人出来做官，而冯道对每一个君主都表现得极为忠心。对于冯道这种行为，欧阳修骂他“无耻”，认为他丧失了做人的气节。但是，和欧阳修同时代的王安石、苏轼等人却认为冯道这个人很了不起，是“菩萨位中人”。冯道尽管在朝廷中做官，但他本人的生活却十分严谨，从不贪财好色，他在谨慎和圆滑中始终坚持着自己的人生

原则。这就是他值得后人肯定的优点，所以不能像欧阳修那样对他加以否认。

无独有偶，还有一个历史故事，说的也是这个道理。

《左传》记载：齐桓公和公子纠都是齐襄公的弟弟，而齐襄公为政无道。为了不受牵连，齐桓公在鲍叔牙的帮助下逃到莒国；公子纠则由其老师召忽和管仲护卫，逃到了鲁国。后来，齐襄公被杀，齐桓公在鲍叔牙的帮助下重返齐国，当上了齐国的国君。随后，齐国出兵鲁国。鲁国在齐军的压力之下杀死了公子纠，召忽见公子纠已死，也就自杀了。此时，管仲不但没有自杀，反而在鲍叔牙的举荐下，当上了齐桓公的重臣。

于是，有人说管仲这个人“不仁义”。但孔子却说管仲这个人“很了不起”，因为他后来帮助齐桓公联合诸侯，并没有付诸武力，就使天下得到安宁，而且老百姓也得到了恩惠。孔子说：“如果没有管仲，我们今天很可能都成了野蛮人了。他为天下作出了这么大的贡献，不是一个只知道自己上吊，倒在水沟里默默无闻、白白死去的人所能比的。”

管仲背弃旧主，为齐桓公做事，对旧主来说的确是不忠、不仁、不义。但是，他为天下人作出的贡献，为天下人尽了大忠、大仁、大义。从这个层面上来说，管仲的做法并没有违反做人的原则。所

以，孔子能够辩证地、客观地评价他，充分地肯定他的优点，这就是对人的尊重。

其实，每个人都有所长，也有所短。对于缺乏包容心的人来说，他们总是喜欢盯着他人的隐私和缺点不放，并大做文章，开口就会讲出伤人的话。而包容心强的人则善于发现他人身上的优点，夸奖他人的长处，也能够容忍别人的缺点和不足，并且能够从以下几点严格要求自己。

第一，不涉及对方的错处。谁都不愿把自己的错处或隐私在公众面前曝光，一旦自己的错误或隐私被人曝光，就会感到难堪或者恼怒。因此，在交际中，包容者一般都尽量避免触及对方所避讳的敏感区，避免使对方当众出丑。有这样一个事例：

在广州一家著名的大酒楼里，有位外宾吃完最后一道茶点后，顺手把一双精美的景泰蓝筷子悄悄地放入了自己的西装内衣口袋里。服务小姐不露声色地迎上前去，双手托着一只装有一双景泰蓝筷子的绸面小匣子，说道：“先生，我发现您在用餐时，对我们的景泰蓝筷子爱不释手。非常感谢您对这种精美工艺品的赏识。为了表达我们的感激之情，经餐厅主管批准，我代表酒楼将这双图案最为精美，并且经严格消毒处理过的景泰蓝筷子送给您。”

那位外宾当然明白这些话的弦外之音，在表示了谢意之后，说自己多喝了两杯，头脑有点儿发晕，误将筷子插入内衣袋里，并且聪明地借此下台阶说：“既然这种筷子不消毒不好使用，我就‘以旧换新’吧！”他一边说着，一边取出内衣袋里的筷子，恭敬地放回餐桌之上，接过服务小姐给他的小匣，不失风度地向付账处走

去。

第二，不张扬对方的失误。在社交中，谁都可能出点儿小失误，比如念错了字、讲了外行话、记错了对方的姓名或职务、礼节有些失当等。当包容心强的人发现对方出现这类情况时，只要是无关大局，就不会对此张扬，不会故意搞得人人皆知，使本来的小过失变得显眼；更不会抱着讥讽的态度，以“这回可抓住你的把柄了”来小题大做，不会拿人家的失误在众人面前取乐。因为，这样做不仅会使对方难堪，伤害对方的自尊心，使对方对自己产生反感或报复心理，而且也不利于自己的社交形象。

第三，不让对方败得太惨。在社交中，常会进行一些带有比赛性、竞争性的文化活动，比如棋类比赛、乒乓球赛、羽毛球赛等。尽管这只是一些文娱活动，但是每个人都希望自己能够成为胜利者。有包容心的人，在自己绝对能够取胜的情况下，往往不会使对方失败得很惨且显得狼狈不堪，反倒会有意地让对方小胜几局，既不妨碍自己总体上的获胜，又不使对方太失面子。否则，可能会让对方产生不愉快的情绪。

社会，就是不同社会组织和社会个体的和谐共存体，并且允许人们在遵守共同规则的前提下发展

个性。具体处理人与人之间的关系，那就需要将共性和个性分清，既要看到别人的缺点和不足，又要看到别人身上的优点和长处，而且要学他人之长，补自身之短，这是佛家包容之道的要义。

第四章　有一种力量叫宽容

宽容是一种力量，它使人清醒、使人明智、使人坦然、使人明辨是非，它让人着眼于一生一世，而不是一时一事。宽容使软弱的人觉得整个世界都是自己的支点，使坚强的人觉得这个世界永远有温暖的港湾。宽容就似甘霖，能平息人们心中的怒火；有如洪流，能摧毁人们心中敌意的城堡。宽容是一种无坚不摧的力量。

1．用宽容之心改变人生

当我们的内心紧张、偏执时，周围的环境与他人都似乎在与我们为敌，生活如在刀锋上行走；当我们改变心态，以宽容之心看待人生和体谅他人时，我们才可以获取一个轻松、自在的人生，才能生活在欢乐与友爱之中。改变心态就是改变生活。

宽容是智者的境界。越是睿智的人，越是胸怀宽广、大度包容。因为他洞明世事、练达人情，看得深、想得开、放得下；因为他懂得“处世让一步为高，退步即进步的根本；待人宽一分是福，利人是利己的根基”。

一位哲人说：“宽容和忍让的痛苦，能换来甜蜜的结果。”

一位日本著名编辑在他的自传里谈到他在年轻时幼稚无知，搞了很多恶作剧，给他的父母造成了

很大的麻烦，他对长辈的宽容与谅解感到惊讶。他说：“这就是人类天性的美好所在，我们所受到的待遇远远超过我们应得的。这种待遇‘并非无偿奉送’，需要我们在必要时转给他人。”因此，在他的一生中，他总是要把自己得到的东西再给予他人。从很大程度上讲，他没有辜负这个世界对他的爱。

几乎每个人的童年时代都有类似的经历，大人们的原谅在我们长大后会有所体会。那些原谅我们愚蠢行为的人是真正伟大的人。同样的道理，我们对待他人也应该多一些耐心，少一些苛求。

中国有一句古老的谚语——“宰相肚里能撑船”，说的是一个历史故事。

三国时期，在诸葛亮去世后，蜀国任用蒋琬主持朝政。蒋琬的属下有个叫杨戏的，他性格孤僻，讷于言语。蒋琬与他说话，他也是爱答不理。有人看不惯杨戏，在蒋琬面前嘀咕说：“杨戏这人对您如此怠慢，太不像话了！”蒋琬坦然一笑，说：“人嘛，都有各自的脾气秉性。让杨戏当面说赞扬我的话，那可不是他的本性；让他当着众人的面说我的不是，他会觉得我下不来台。所以，他只好不做声了。其实，这正是他为人的可贵之处。”后来，有人赞蒋琬“宰相肚里能撑船”。

忍让和宽容说起来简单，做起来并不容易。因为任何忍让和宽容都是要付出代价的，甚至是痛苦

的代价。人的一生，谁都有可能碰到个人的利益受到他人有意或无意侵害的情况。为了培养和锻炼良好的心理素质，我们要勇于接受忍让和宽容的考验，即使感情无法控制时，也要紧闭自己的嘴巴，管住自己的大脑，只要忍一忍，就能抵御急躁和鲁莽，控制冲动的行为。如果能像蒋琬那样再寻找出一条平衡自己心理的理由，说服自己，那就能把忍让的痛苦化解，表现出宽容和大度。

穆尼尔·纳素夫说："一个宽宏大量的人，他的爱心往往多于怨恨，他乐观、愉快、豁达、忍让，而不悲伤、消沉、焦躁、恼怒；他对自己伴侣和亲友的不足之处，以爱心劝慰，晓之以理、动之以情，使听者动心、敬佩、遵从，这样，他们之间就不会存在感情上的隔阂、行动上的对立、心理上的怨恨。"

我们要以宽容之心看待人生。当别人不小心犯了错误，在他的内心深处，总是渴望得到我们的宽容。因为对方受到宽容而得到心理安慰，不再为自己的过错而整天坐立不安，心情会一天一天地好起来。

"海纳百川，有容乃大。"宽容是一种高尚的品德，它可以改变我们的人生。

如果我们不能学会宽容，就会给对方造成永远

的伤害。

如果我们能从自己做起，宽容他人，那么我们一定能收到许多意想不到的结果。帮别人开启一扇窗，也会让自己看到更完整的天空……

当别人伤害你的时候，请尽量宽容一些，给自己一个好心情。很多人都曾经有过这样的感受：年轻的时候宽容别人很难，但突然有一天，发觉自己居然会向别人“低头”，才知道自己原来真的已经长大了。一个真正成熟的、有修养的人，一定都是宽容他人的。

其实，世界上没有什么复杂的事情，你怎样去对待别人，也会受到对方同样的对待。无论中间的对与错，其实只要做到宽容，心态平和，世界上就会减少很多不必要的冲突。

我们也要善待别人的宽容。就像我们需要宽容别人一样，很多情况下，我们也需要得到别人的宽容。在宽容别人的同时，我们也要感激别人的宽容。

2．宽容的程度决定人生的高度

在这个世界上，成功卓越者少，失败平庸者多。成功者活得充实、自在、潇洒，失败者过得空虚、艰难。产生这样根本区别的原因很简单，就是对待生活和工作的“态度”。比较一下成功者与失

败者对待生活和工作的态度，我们就会发现“态度”会导致人生何等惊人的不同。

林东现在已经是铁路局的局长了。而他成功的第一步就是以宽容的心态对待极其平凡琐碎的工作，他把一件极小的事情做得非常彻底——在扫车站的月台时，他扫得非常仔细。

该铁路前巡回审计主任说：“第一次见到林东时，我正坐在月台前的一个专车里。当时他穿着深蓝色的工作服，正在打扫月台。他那种扫月台的方法引起了我的注意。他不留一点儿尘垢，也不乱用一点儿气力，就好像工程师设计一项工程一样。当时副监察主任和我同在一辆车上，我便叫他注意那个工人扫月台的方法，我们都觉得这个工人值得培养。不久以后，我们就让他在车站上做另外一项工作，想先试试他。不出所料，他做得相当出色，我们便把他升为站长。”

对于林东个人来说，当初他自己肯定没有料到认真仔细地扫月台会成为他升迁至铁路局局长的第一个台阶。这就是宽容态度的神奇功效。

林东成功的秘密在于他对人生、对工作的宽容态度。只要对工作和生活抱着一种积极认真、宽容平和的态度，人生就会有其高度！

不同的态度导致了不同的人生。积极乐观、宽容平和的工作态度是决定一个人职场生涯的重要因素，而且，对人的一生具有更宽广的意义。在这方面，美国电话电报公司总经理西奥多·韦尔的成功经历会对我们有更大启发。

几十年前，美国有一位年轻的铁路邮递员，他和其他邮递员一样，用陈旧的方法干着单调枯燥的分发信件工作。大部分的信件都是凭这些邮递员用不太准确的记忆来分类发送的。因此，许多信件往往会因为记忆出现差错而无谓地耽误几天甚至几个星期。于是，这位年轻的邮递员开始寻找另外的办法。

他发明了一种把寄往某一地点的信件统一汇集起来的制度。这位邮递员就是西奥多·韦尔。就是这件看起来很简单的事，成了他一生中意义最为深远的事情。他的图表和计划引起了上司们的广泛关注。没多久，他就获得了升迁的机会。5年以后，他成了铁路邮政总局的副局长，不久又被升为局长，之后，被任命为美国电话电报公司总经理。

从西奥多·韦尔的例子中，我们可以看出，即使是再平凡琐碎的工作，只要用心去做，都会有回报，以认真负责、宽容平和的态度走好每一步，就能拥有一个不一样的人生。社会以特有的方式巧妙地维持着它的公平。

如果我们以一种积极认真、宽容平和的态度去对待人生，那么我们就会登上人生更高的山峰。

3．以宽容之心渡过逆境

人生的航船并非总是一帆风顺，有风平浪静，也有大浪滔天。在风平浪静时不喜形于色，遇到风吹浪打不悲观失望，“我自岿然不动”。只有这样，人生的航船才能顺利地驶向成功的彼岸。

月有阴晴圆缺，人生也是如此。情场失意、朋

友失和、亲人反目、工作不得志……类似的事情总会在不经意间纠缠我们，此时我们的情绪可能会跌至低谷。其实，生活中的低谷就像行走在马路上遇到的红灯一样，不妨把它看做是为了维持我们人生秩序的必经历程，不妨利用这段时间来做个短暂的休息，放松绷紧的神经，为绿灯时更好地行走打下基础。如果没有这样的红绿灯，那么在某个时候我们的人生道路就会突然堵车，就会给我们一个措手不及，让我们无所适从。

即使在人生失意时我们也不能停下脚步，应该以宽容平和、积极进取的态度去面对。条条大路通罗马，此路不通，不妨换条路试试。处在人生的低谷，悲观、痛苦、怨天尤人都没有用，只会让自己越陷越深。越是身处逆境，我们越应该对自己宽容，越要全面认识自己的优点和长处。

当我们身处逆境，不妨利用这个机会反省一下，重新认识自己。看到自己的优点，可以抚慰自己那颗受伤的心，让心情归于平静，重新鼓起勇气，走出低谷；认识自己的弱点与缺点，是一种进步、一种智慧、一种超越。

历史上许多伟人和有成就的人，都有过失意的时候，但他们都能做到心态宽容平和，失意不失志，都能做到胜不骄，败不馁。司马迁因李陵一案

而遭腐刑，这不仅没有打垮他，反而成就了他“史家之绝唱，无韵之离骚”的传世之作。蒲松龄一生都想做官，可最终也没能如愿，但他能及时反省，能及时地调转人生的航向。如果他不能及时省悟，便不会有后世留芳的《聊斋志异》，他的大名也不会永载史册。美国总统林肯虽然有两次经商失败、两次竞选议员失利的经历，但他最终还是得到了成功女神的垂青，成为美国历史上与华盛顿齐名的伟人。试想，如果他在经商失意时不能及时省悟，不能及时易辙，那他可能连成功的门都摸不着。

人生的低谷并不可怕，只要我们能够及时省悟，就有可能从此踏上另外一条通往成功的大道。人们在失意时最忌情绪低落，最忌破罐子破摔的思想，而要想着做点什么来帮助自己渡过难关。我们在身处人生低谷时可以先大哭一场，把失败的苦痛彻底地释放出来。痛哭之后心情放轻松，一定要及时反思自己到底错在何处，如果还有挽救的余地，就不可轻言放弃；如果实在是无力回天，那就要痛下决心，改弦更张，重新绘制人生的宏伟蓝图。人生在世虽然只有短短几十年，却要经历各种好事、坏事，尝遍酸甜苦辣。人们总是避苦求乐的，都希望快乐度过每一天，但快乐和痛苦本是同根生。当我们快乐时，不妨留一片空间，以接纳苦难；当我

们痛苦时，不妨想到往昔的快乐。

心往宽处想，才能帮我们冲破黑暗，打开光明的出路，才能获得更多更大的人生乐趣。在困顿、苦难面前一味地哭丧着脸，除了磨掉自己的锐气外，是不会赚到任何同情的眼泪的。只有颤抖于寒冷中的人，最能感受到太阳的温暖；只有从痛苦的逆境中挣脱出来的人，才会深深地感觉到这个世界的美好。

西方哲学家蓝姆·达斯讲过这样一个故事：

一个已病入膏肓的妇人整天思考死亡的恐怖，心情坏到了极点。蓝姆·达斯安慰她说："你是不是可以不要花那么多时间去想死，而把这些时间用来考虑如何快乐地度过剩下的时间呢？"

蓝姆·达斯开始对妇人这么说时，妇人十分恼火，但当她看出蓝姆·达斯眼中的真诚时，便慢慢地领悟到他话中的诚意。"说得对，我一直都在想着怎么死，完全忘了该怎么活了。"她略显高兴地说。

几个星期之后，那妇人还是去世了，她在死前充满感激地对蓝姆·达斯说："这几个星期，我活得比前一阵子幸福多了。"

"苦乐无二境，迷悟非两心。"妇人学会了心往宽处想，所以在离开人世前仍能感到一丝幸福，快乐地合上双眼。

不论何时，不论何事，尤其在身处逆境时，一定要心往宽处想。人生可以没有名利、金钱，但必须拥有美好心情。心往宽处想，会让人在寒冷的冬

天感到春天般的温暖。

4．宽容可以赢得别人的尊重

穆尼尔·纳素夫有一句名言：生活中，谅解可以产生奇迹，可以挽回感情上的损失；谅解犹如一个火把，能照亮由焦躁、怨恨和复仇的心理铺就的道路。谅解就是一种宽容。一个有理性修养的人，往往不是感情用事，而是时刻保持清醒、冷静的头脑，遇事不惊，稳稳当当，做事有理、有力、有节。

北宋有个叫韩琦的人，曾经同范仲淹一道推行新政，长期担任宰相职务。他在战场上从来不妥协退让，抵御西夏时曾有“军中有一韩，敌人听了就胆寒”的威名。但在为人处世上，他却能做到“忍人所不能忍，容人所不能容”。

有一年，他与同僚王拱辰、叶定基等人在开封府主持科举考试，王、叶二人经常为考生卷子的优劣争得面红耳赤。韩琦生性好静，对此并不恼火，只是充耳不闻、视而不见，坐在桌前专心判卷。

没想到人不找事儿却事儿找人。王拱辰生气韩琦不帮自己说话，跑过来对韩琦嚷道：“我说你在这里练习气度哪！”

韩琦听了这带刺的话不但不生气，反而好言好语地赔不是说：“实在抱歉，不知你们在争论什么事啊！”

同处一室，二人大声争吵，韩琦不可能没听到，只是当二人都吵得不可开交时，他知道向着哪一方，说谁的不是谁都不高兴。这不，韩琦还没有张嘴，王拱辰就已经跳来向他吹胡子瞪眼了。出人意料的是，韩琦居然给闹事者赔不是。这样一来，王拱辰就无话可说了。

韩琦在定武统帅部队时，有一天夜间伏案办公，一名侍卫拿着蜡烛为他照明，那个侍卫不小心一走神儿，蜡烛烧了韩琦鬓角的头发。韩琦没有说什么，只是急忙用袖子蹭了蹭，又低头写字。过了一会儿，他一回头，发现拿蜡烛的侍卫换人了。韩琦怕主管侍卫的长官鞭打那个侍卫，就赶快把他们叫来，当着他们的面说：“不要替换他，因为他已经懂得怎样拿蜡烛了。”军中的将士们知道此事后，无不感动佩服。按理说，侍卫拿蜡烛照明走神儿，把统帅的头发烧了，本身就是失职，韩琦责备一句也是应该的，即使不责备，挨烧时“哎呀”一声也难免。可他不但忍着疼没吱声，发现侍卫换了人，还怕侍卫受到责罚，极力替侍卫开脱。他这种宽容比批评和责罚更能让士兵改正错误。

韩琦镇守大名府时，有人献给他两对出土的玉杯，这两对玉杯表里毫无瑕疵，是稀世珍宝。韩琦非常珍爱，给了献宝人许多银子。韩琦每次宴请宾客时，总是专设一桌，铺上锦缎，将那两对玉杯放在上面。有一次，一个官员在劝酒时不小心把玉杯碰到地上摔个粉碎。在座的官员惊呆了，碰坏了玉杯的官员也吓傻了，趴在地上请求治罪。韩琦却毫不动容，笑着对宾客说：“且凡宝物，是成是毁，是都有定数的，该有时它就出来了，该坏时谁也保不住。”说完，转过脸对趴在地上的官吏说：“你偶然失误，并非故意的，有什么罪呢？”这番话说得十分精彩！玉杯已经打碎，无论怎样也不能复原，叱骂、责罚肇事者，只会多一个仇人，众位宾客也会十分尴尬，好端端的一场聚会便会不欢而散，也会大大地损坏自己的形象。而他此言一出，立刻博得了众人的赞叹，而肇事者对他的宽容更是感激涕零。

韩琦一生一直立于不败之地。这是为什么呢？还是用他自己的话来回答吧：“天下之事，没有完全尽如人意的。一定要学会忍。不这样，连一天也过不下去。”“君子和小人在一起时，也要以诚相待。”这就是韩琦处事高人一筹的秘密。

宽容是对理性能力的一种完善，它的妙处在于“一忍可以支百勇，一静可以制百动。”韩琦深明此理，他对人时时忍心让三分，做事处处恰如其分，同时，他的身上又具有良好的道德修养，所以受到人们的尊重。正如《诗经》所说：“高山仰止，景行行止”（品德修养像大山一样崇高的人，就会有人敬仰他；行为光明正大的人，就会有人效仿他）。

所谓“自制或宽容是理性能力的完善”，是说自制、宽容是实现道德理想的必要的心理素质。能做到自制、宽容的人，就是“心理素质好”的人，他们对于贫富贵贱、荣辱毁誉都能自持，能理智地、自觉地把握道德情感，选择自己的道德行为，主宰自己的命运。相反，“心理素质差”的人，往往不能把握自己的道德情感，性情随意，情绪起伏，喜怒哀乐溢于言表，于是得不到别人的尊重，也难得到别人的帮助，其人生也就难以完美。

拥有良好的心理素质，无论发生什么事情，出现什么问题，包括遭受被人当面辱骂、吐唾沫的难堪境地，都能够找到心理平衡的理由，把握住自己的情感，咽下那口窝囊气，控制住一时冲动，宽恕别人的过错，事情就有解决的办法。

5．宽容化屈辱为动力

人生不如意之事十之八九，如果把每一次遭遇的不如意当成种子，埋入内心充满潜能的沃土里，那么成功将指日可待。

美国汽车大王亨利·福特曾提到，他之所以能有如此的成就，是起因于一家餐厅里所发生的一件小事。

当亨利·福特还是一个修车工人的时候，有一次，他刚领了薪水，兴致勃勃地到一家他一直十分向往的高级餐厅吃饭。然而，年轻的亨利·福特在餐厅里坐了差不多15分钟，居然没有一个服务生过来招呼他。

最后，餐厅中的一个服务生看到亨利·福特独自一人坐了那么久，才勉强走到桌边，问他是不是要点菜。

亨利·福特连忙点头说是，只见服务生不耐烦地将菜单粗鲁地丢到了他面前。亨利·福特打开菜单才刚看了几行，就听耳边传来服务生轻蔑的语气："菜单不用看得太详细，你只适合看右边的部分（意指价格），左边的部分（意指菜名）你就不必费神去看了！"

亨利·福特惊愕地抬起头来，目光正好看到服务生脸上满是不屑的表情。当下亨利·福特非常生气，恼怒之余，他不由自主地便想点最贵的大餐。但转念之间，他又想起口袋中那一点点可怜微薄的薪水，不得已，咬了咬牙，亨利·福特只点了一个汉堡。

服务生从鼻孔中"哼"了一声，傲慢地收回亨利·福特手中的菜单，虽然没有再说话，但脸上的表情却很清楚地让亨利·福特明白："我就知道，你这穷小子，也只不过吃得起汉堡罢了！"

在服务生离去之后，亨利·福特并没有因为花钱受气而继续恼恨不休。他反倒冷静下来，仔细地思考：为什么自己总是只能点自己吃得起的食物，而不能点自己真正想吃的大餐？

亨利·福特当下立志，要成为社会中顶尖的人物。从此之后，

他开始朝梦想前进，由一个平凡的修车工人，逐步成为美国叱咤风云的汽车大王。

无独有偶，著名诗人拜伦也是以宽容的心境，化屈辱为动力，走上成功之路的。

英国大诗人拜伦的第一本诗集《懒散的时光》在伦敦出版后，很快销售一空，人们赞叹不已。但不久，苏格兰最大的民权党的机关杂志《爱丁堡评论》，登出了一篇具有人身攻击的恶毒的匿名文章。

这篇文章一开头就断言："这位年轻男爵的诗才，可以说是属于那种既不配说是天使的，也不是俗人的一类……那排好韵脚、算好音节的玩意儿，并不会构成整个诗的艺术。但我们也似乎应该接受下来，因为这本诗集是我们可以看到的最后一本了。"

拜伦读后，当即气昏过去。一个客人刚巧进来，看到他颓丧的样子，问他是不是刚刚进行了一场决斗。

当晚，拜伦一连喝了三瓶红葡萄酒，想把积在心头的火压下去。怎样才能回击这卑鄙的挑衅呢？他的第一个念头，是想写一首措辞尖锐的讽刺诗回敬他的敌人，以解心头之恨。可他后来转念一想，觉得还是应该对这种攻击置之不理，而是再写一本真正优美的诗集，因为这才是最厉害的抗争！

许多人之所以成功，就是因为他们有一颗宽容平和的心，能化屈辱为动力，完善自己的人生。

6．宽容别人的误会，走自己的路

对于别人的误会，要宽容。如果你能确定自己是正确的，就要勇往直前地走下去，而不要犹豫不

决，也不要太在意别人的看法。

1786年，莫扎特的歌剧《费加罗的婚礼》初演。落幕后，拿波里国王费迪南德四世说：“莫扎特，你这个作品太吵了，音符用得太多了。”国王不懂音乐，我们可以不必苛责，但是美国波士顿的音乐评论家菲力普·海尔也于1873年表示：“贝多芬的第七交响乐要是不设法删减，早晚会被淘汰。”

乐评家也会有误解，音乐家自己就懂音乐吗？也不尽然。柴可夫斯基1886年10月9日在他的日记里说：“我演奏了勃拉姆斯的作品，这家伙毫无天分，眼看这样平凡的自大狂被人尊为天才，真教我忍无可忍。”原来音乐家也会对别人的乐曲有误解。1962年，还未成名的披头士合唱团向英国威克唱片公司毛遂自荐，但是被拒绝了。公司负责人的看法是：“我不喜欢这群人的音乐，吉他合奏已经太落伍了。”

艾伦斯特·马哈曾任维也纳大学物理学教授，他说：“我不承认爱因斯坦的相对论，正如我不承认原子的存在。”爱因斯坦对这种批评并不在意，因为早在他10岁在慕尼黑念小学的时候，任课老师就对他说：“你以后不会有出息。”

被人误会，遭人反对、小看，并不是坏事，有时候还可以提醒人们不断进步。可是，人身攻击就令人难以忍受了。法国小说家莫泊桑曾遭受过恶毒的人身攻击：“这个作家的愚蠢在他眼睛里表露无遗。那双眼珠有一半陷入上眼皮，如在看天，又像狗在小便。他注视你时，你会觉得为了那愚蠢与无知打他100记耳光仍然吃亏。”

就算西方文学的大宗师莎士比亚，也曾被人误会。以日记文学闻名的法国作家雷纳尔在自己的日记中说：“第一，我未必了解莎士比亚；第二，我未必喜欢莎士比亚；第三，莎士比亚总是令我厌烦。”“只有讨厌完美的老人才会喜欢莎士比亚。”

英国作家王尔德，也以修辞技巧为把柄批评萧伯纳说：“他没

有敌人，但是他的朋友都深深地恨他。” 思想家卢梭54岁那年，即1766年，被人讽刺为：“卢棱有一点像哲学家，正如猴子有点像人类。”

这些被人误会、批评、讥讽的人士和他们的作品，都被证明是多么的伟大。如果他们当时不能宽容，被批评和嘲笑所打倒，那么这个世界的损失将是无比惨重的。他们宽容别人的误会，坚信自己，并且勇往直前地做下去了，才有了更加辉煌的成就。

爱因斯坦4岁才会说话，7岁才会认字。老师给他的评语是“反应迟钝，不合群，满脑袋不切实际的幻想”。他曾遭受到被迫退学的厄运。

发表《进化论》的达尔文当年被父亲斥责为“放着正经事不干”。另外，达尔文在自传上透露：“小时候，所有的老师和长辈都认为我资质平庸，说我与聪明是沾不上边的。”

贝多芬学拉小提琴时，他的演奏技术并不高明，他宁可拉他自己作的曲子，也不肯做技巧的改善，他的老师说他绝不是当作曲家的料。

写出《战争与和平》等经典名著的俄国大文豪托尔斯泰，他在读大学时因成绩太差而被劝退学。老师认为他“既没读书的头脑，又缺乏学习的兴趣”。

歌剧演员卡罗素美妙的歌声享誉全球，但当初他的老师说他那副嗓子是不能唱歌的。

罗丹的父亲曾感叹自己有个白痴儿子。在众人眼中：罗丹是个前途无“亮”的学生，艺术学院考了3次还考不进去。

每一个人，无论是贩夫走卒还是英雄人物，都有被人误会、遭人批评的时刻。事实上，越成功的人受到的批评就越多。只有那些什么都不做的人，才能免遭别人的批评。真正的勇气就是宽容他人，坚信自己，秉持自己的信念，走自己的路。

每个人生而不同，每个人都有自己独特的长处。我们不可能成为别人，更不可能成为别人的复制品。如果强迫自己去做那些不适合自己的、模仿别人的事情，就无法从内心深处投入足够的兴趣和激情，在这样的状态下，就算尽了最大的努力，也往往会事与愿违。

想取得成功，就要“做最好的自己”。换言之，成功就是按照自己设定的目标，充实地学习、工作和生活，就是宽容别人的误会、批评，甚至攻击始终沿着自己选择的道路走下去，做一个快乐的、永远追逐兴趣并能发掘出自身潜能的人。

其实，财富、名利等外在指标往往是社会整体意识强加给个人的镜子、标尺和参照物。大多数追求名利的人其实都是在竭尽全力模仿他人的成功，忽视了自己的特点、潜能和兴趣。更重要的是，如果一个人迫于家长或社会的压力，将考试成绩、财富、名利当做自己终生奋斗的方向，那么，他所从

事的多半不是自己真正喜欢的事业，他把这件事做好的可能性几乎为零。

宽容，既要宽容他人，也要宽容自己。事实上，那些追逐自己的兴趣、爱好，善于发现并发掘自身潜力的人，更容易得到财富和名利的眷顾，因为他们所从事的是自己真正喜欢的事业，所以他们更加有动力、有激情将事情做到完美的状态——即便他们不能从这件事中获取财富和名利，也会得到终身的快乐和幸福。

第五章　有一种爱叫宽容

宽容是一种坦荡的胸怀，爱则是一种无拘无束、无私无畏的奉献。宽容是一种豁达，爱则是比海洋天空更博大的胸襟。生活中时时刻刻都有人用爱诠释宽容，也有人用宽容去诠释爱。让我们拥有爱的宽容、宽容的爱。

1．爱到极致是宽容

夫妻之间，信任和宽容是不可或缺的，信任让我们理解爱，宽容让我们体会爱。大凡人与人相遇、相知、相伴都是缘，是一面之缘、同窗之缘、朋友之缘、亲人之缘……但没有哪一种缘分比姻缘更能让人心仪的了。

人的一生大概要爱许多人，哪一个是你的最爱呢？也许你在每一次的恋爱中都会对自己说她是“我”的最爱，但一旦分手了，曾经的誓言一定比肥皂泡还容易消逝。很多人说那些甜言蜜语是谎言，但每一个真正爱过的人都会说那个时候我确实是认真的。缺陷的确也是一种美，凄惨而美丽的故事，又让我们觉得它是那么实实在在地存在着，我们可以惋惜，可以伤心，甚至于流泪，但内心却对自己说：“这就是生活。”简简单单地去爱，也许更适合我们吧！我们不要寄望于一见钟情，也不再喜欢轰轰烈烈的激情。等有一天发现了值得用一生

去爱的人时，我们绝不放手。相信上帝在给我们关掉一扇门的时候，一定会开启另一扇奇异的窗户，带领我们走进爱情的圣地。

如果上天给予你向你的爱表白的机会，你一定要鼓起勇气告诉她：“我愿意和你生活在一起，无论你有病无病，我都愿意爱护你、安慰你、尊重你、守护你，不娶其他的女人，一生一世只与你相守，终生不离开。”

两个原本陌生的人，因为那冥冥之中的缘分而走到了一起，从此共同面对风雨人生，手牵着手，一路同行，“最浪漫的事就是陪着你慢慢变老”，这多么让人感慨。从恋爱的时候起，一对恋人互相说过的爱情的誓言是难以计数的。但是结婚以后，要真正实现“长相知”、“永相守”，夫妻间还要经历多少感情的波折也是无法预料的。这就需要夫妻之间相互宽容。

安徒生童话有这样一则故事。

在一个小山村里住着一对恩爱的老夫妻，他们的日子过得很艰难。一天，他们几乎要揭不开锅了，就决定把唯一还值点钱的那头牛给卖了。于是老头子就牵着牛去了集市。

他先碰到一个卖羊的人，那个卖羊人说：“你看我的羊又大又乖巧，买一只吧！”他想：老婆子看到这只可爱的羊，一定会很高兴。他就对卖羊人说：“我没钱，我只有这头牛，我跟你换好吗？”卖羊人心里高兴死了，但嘴上却说：“好吧，就便宜你

了！”

老头子牵着羊又往前走，遇到一个卖鹅人。卖鹅人说：“你看我的鹅又肥又大，买一只吗？”他想：老婆子看到这只大肥鹅，一定会很高兴的。然后他就又与人家交换。

接着他又用鹅换了一只母鸡，最后他又用母鸡换到一袋烂苹果。每次交换时他都想：老婆子看到一定会很惊喜，很高兴的。最后，他来到一个小酒馆休息，他看到两个富人，就把自己的经历讲给了他们。听完他的话，两个富人都哈哈大笑，并告诉他回去一定会挨骂的。老头子坚持说不会的。富人就和他说：“我们打赌，如果你没有被骂，我们就给你100枚金币。”

于是他们就一起回到老头子家。

老婆子看到老头子回来，非常高兴，赶忙端茶倒水。老头子开始给她讲述自己的经历。每听到交换到一样东西，她表现得很激动，并给予肯定。当听到老头子最后交换到了一袋烂苹果，老婆子不仅没有生气，反而兴奋地说：“这样我们今晚就可以吃到苹果馅饼了。”

两个富人最终输了100枚金币。

老婆子对于老头子所做的一切都给予了充分的肯定和赞美，这就是宽容的力量。宽容对方，肯定对方出于好的动机而做的一切，这是夫妻间幸福和睦的必备良药。宽容赐予了爱情许多东西，只有宽容地面对生活中的许多问题，爱情才会甜美，婚姻才会牢固。宽容是爱的精髓、极致。

2．宽容让爱情更长久

有社会调查表明，目前我国城市的夫妻中，关系较好的占40％，关系一般、有些矛盾的占

30%，关系恶化、经常吵架甚至闹离婚的占30%。自然，这几个数字所描绘的绝不是美妙的图画，应该引起新婚夫妇们的警惕。

心理学家曾对80例夫妻间的争吵进行分析，发现3/4以上是由于一方的责怪引起的。这些责怪往往起源于发现了对方的某些过失、疏忽而犯的错误或无意间说的错话。在被责怪者不服而辩解或反过来责怪对方时，夫妻间的别扭就闹大了。这种由责怪引起争吵，由争吵引起感情破裂的事情，真是不胜枚举。

心理学家说，在受到别人的指责或责怪时，大多数人都会产生辩解的心理，除非是做了明显的绝对无可推诿的错事。所谓“辩解”心理，就是想说明自己错得无意，或者因为情况复杂，错误难免等，无非是想找点儿“情有可原”的理由来减轻一下自己受责怪时的心理负担。值得注意的是，这种心理现象几乎是本能的，也可以说是一种“自然防卫”心理，也可以说是人的自尊要求，并不表示受责怪者想推卸责任。实际上，在辩解之后，他（她）的心理渐趋平衡，接着便开始自责，承担责任了。只有一向骄傲或虚荣心太重的人，才会一味地推卸责任。

了解了这一点之后，在你发现爱人的过失而责

备他（她）的时候，不妨听他（她）辩解几句，让他（她）心里好受些。不可一味地责备，不要将他（她）辩解的言辞一句句地反驳，使他（她）没有一个下台的机会。否则，必然使他（她）更激动，声音高起来，强硬的、不理智的话就会冒出来，就会争吵起来。

也许，对方的某一过失并不值得你去加以责怪，因为在那种情形之下，换上你去经历，那过失也是要犯的。因此心理学家主张，为了减少过失进一步给双方带来不快，夫妻间在发现对方有过失的时候，最好不要去责备他（她）。如果你能够安静地听他（她）讲述事情的经过，听他（她）为自己辩白，然后带一种宽慰对方的语气说一声“啊，今后注意一些就是了”，或者说一句“算了，算我们不走运吧”，这是最好的处理方式。此时有过失一方虽然还在自责，然而他（她）的心理压力减轻了，而且会深深地感激你。

事实上，过失是难以避免的，因为我们大多时候都不是谨小慎微的，而且即使是谨小慎微，有时也会有过失。即使发生了更大的过失，那些对生活有着开朗豁达态度的夫妻也不会大惊小怪、互相指责吵架。因此夫妻关系还是心胸宽广、互相体谅为佳，倘若彼此狭隘、斤斤计较、得失观念太重，家

庭生活是难得太平的。在那些对婚姻生活思想准备不足、理想色彩很浓的新婚小夫妻中，因一方的小过失而引起双方的不愉快，也是经常发生的事。

新婚夫妇一方面不要随便指责对方，另一方面还应该少犯或不犯伤害对方自尊心或双方感情的过失。这些过失不同于打碎物件或丢失东西，可以用钱来计算，伤害了感情就会在夫妻间微妙的关系中投下阴影。比如，妻子好几次嫌丈夫出门穿得不够整齐，衬衣扣子不扣，今天见丈夫还是老样子，就有点生气地说："你总是不像个样子，早知道这样就不跟你结婚了！"此话说得过头，很容易伤害丈夫的自尊心。碰上脾气差的丈夫，他会马上还你一句："你后悔了？那我们就离婚吧！"这样就两败俱伤了。在相互评价的问题上，夫妻双方都是很敏感的。

对爱人的过失要有宽容的态度，爱人之间不是为了在一场争吵中分个高低胜负，而是帮助对方认识过失和改正过失，使今后不再发生类似的过失。只有双方采取宽容平和、互谅互让的态度，才能在一方有过失的时候仍保持夫妻关系的和谐，保证爱情更长久。

3．宽容的母爱最伟大

与母爱血脉相通相融的是儿女的幸福。

母爱犹如春天的风，轻轻拂过，大地才会一片绿色。

母爱是天上的云，总让阳光从她的身躯穿过。

母爱是雨后的彩虹，总让清洗过的大地躺在它的怀里，把七彩人生梦谱写在高高的天际。

母亲是最伟大的，母爱是最宽容的，每个人都有拥有它的权利。无论我们怎样对待母亲，而母亲对我们永远只有一种态度，那就是永远敞开怀抱拥抱我们。母爱永远是一个说不完的话题，下面就是一位母亲为自己孩子的成长所展现出来的宽容的爱。

第一次参加家长会，幼儿园的老师对妈妈说："您的儿子有多动症，在板凳上连三分钟都坐不了。您最好带他去医院看一看。"

回家的路上，儿子问妈妈：老师都说了些什么？她鼻子一酸，差点儿流下泪来。因为全班30名小朋友，唯有他表现最差；唯有对他，老师表现出不屑一顾的样子。然而，她还是告诉了她的儿子："老师表扬了你，说宝宝原来在板凳上坐不了一分钟，现在能坐三分钟了。其他的妈妈都非常羡慕妈妈，因为全班只有宝宝进步了。"

那天晚上，她儿子破天荒地吃了两碗米饭，并且没有让她喂。

儿子上小学了。家长会上，老师说："全班50名同学，这次数学考试，你儿子排49名。我们怀疑他的智力有些障碍，您最好能带他去医院查一查。"

回去的路上，她流下了泪。然而，当她回到家里，却对坐在桌前的儿子说："老师对你充满信心。他说了，你并不是个笨孩子，

只要能细心些，会超过你的同桌的，这次你的同桌排在第21名。”说这话时，她发现，儿子暗淡的眼神一下子充满了光彩，沮丧的脸也一下子舒展开来。她甚至发现，儿子温顺得让她吃惊，好像长大了许多。第二天上学时，他起得比平时都要早。

孩子上了初中。又是一次家长会。她坐在儿子的座位上，等着老师点她儿子的名字，因为每次家长会，她儿子的名字在差生的行列总是被点到。然而，这次却出乎她的预料，直到结束，都没有听到点她儿子的名字。她有些不习惯。临别，她去问老师。老师告诉她：“按你儿子现在的成绩，考重点高中有点危险。”

她怀着喜悦的心情走出校门，此时发现儿子正在等她。一路上她扶着儿子肩膀，心里有一种说不出的甜蜜，她告诉儿子：“班主任对你非常满意，他说了，只要你努力，很有希望考上重点高中。”

儿子高中毕业了，一个第一批大学录取通知书下达的日子，学校打电话让她儿子到学校去一趟。她有一种预感，她儿子被录取了，因为在报考时，她跟儿子说过，她相信他能考上大学。

她儿子从学校回来，把一封印有清华大学招生办公室的特快专递交到她的手里，突然转身跑到自己房间里大哭起来，边哭边说：“妈妈，我一直都知道我不是个聪明的孩子，是您……”

这时，她悲喜交加，再也按捺不住十几年来凝聚在心中的泪水，任它滴落在手中的信封上。

听了这个故事，我们想到了什么呢？

我们感谢这位母亲，她告诉了我们一个道理：对孩子，应该多给他们一些理解、尊重、关怀和鼓励。

作为家长的我们，应该怎么做呢？

多给孩子一些鼓励，孩子就会多一分自信；多

给孩子一些鼓励，孩子就多了一点奋发向上的动力；多给孩子一些鼓励，孩子就多了一个收获成功的希望。

4．宽容的父爱最坚强

父亲对孩子总有一种坚强的爱，这种爱常常能抵挡外界对儿女的忽视与伤害，而且只是一味地付出。那是一种深藏着宽容的爱，是人类最珍贵的情感，身为儿女必须好好地珍惜。下面的这个故事令我们深思。

从海利记事开始，每天吃过晚饭，在乐团工作的父亲就拿起那把金色的小提琴，拉一曲悠扬的《爱的女神》。这时，母亲总是用浸了栀子花和薄荷叶的水洗她那一头漂亮的栗色长发，然后抱着海利，轻轻地和着父亲的节奏唱歌……

海利7岁那年，母亲因为肺病永远地离开了他们。父亲好像在一夜之间变成了另一个人，他那双深邃的蓝眼睛充满了忧郁的神色。好几次夜深人静的时候，海利还看见父亲在房间里默默地擦拭着那把金色的小提琴，一遍又一遍。

不久，父亲所在的乐团因为资金周转不灵而解散了，一家人的生活开始变得窘迫不堪。

日子一天天过去，海利也长大了。海利18岁那年，考取了剑桥大学。在一次舞会上，他结识了一个漂亮的女朋友——蒂娜，她的父亲是伦敦一家大公司的董事长。当他告诉她，他母亲的曾外祖母是欧洲王室的公主时，蒂娜的眼睛里立刻闪烁出兴奋的神色，她马上和他谈论在书中读到的王冠、钻石、宴会和爱情，说那是她向往的一切。说不清是虚荣还是自卑，海利闭口不讲自己现在的家庭，那个破旧的小院和父亲那有点儿卑微的职业。

海利把自己有女朋友的事情告诉了父亲，他说恋爱的开销很大，所以他不得不打好几份工。父亲很快来信了，他说他最近已提升为主管，加了薪水，以后可以给海利寄更多的生活费，要海利不要对自己太苛刻。

暑假到了，海利随蒂娜到她在伦敦的家。金碧辉煌的别墅让海利有种眩晕的感觉。当蒂娜高兴地向父母介绍海利是贵族的后代时，蒂娜父亲的眼中露出怀疑的眼神。他说："相信你的家庭也能为我女儿提供幽雅而舒适的生活环境。也许明天晚上我们可以和你父亲一起进餐。"海利的心沉下来，他想起了母亲曾说过的话："你爸爸当初就是爱上了我的一头长发。而我，就是爱上了他拉小提琴的样子。"

失落之中，海利忽然想起那把产自意大利的金色小提琴，那是当年母亲舍弃繁华的上流社会而追随父亲时唯一的嫁妆。它应该是一件价值不菲的古董，如果卖了它，说不定有一大笔钱可以让他成为上流社会的一员。想到这点，海利激动起来。

等父亲上班后，海利从父亲的卧室里找出小提琴，来到古董行请人鉴定。"哦！天哪！"哈里森先生激动地说，"它产自300多年前意大利的克利蒙那！这把小提琴价值连城。"

忐忑不安的海利知道父亲对于自己的请求并不好过。

"爸爸，蒂娜的家族是不会接受平民子弟的。而且，您也好久没有用过它了……"父亲的脸抽动了一下，他沉默了好久，说："你准备什么时候卖掉它？"

"明天下午！哈里森先生会亲自来我们家取走，支票已经开给我了，足够我们买一栋新房子……"

海利忽然很害怕蒂娜家知道自己的父亲只是个普通的职员，他含糊地说："那没什么了。今天晚上他们家要在一家酒店举行宴会，希望……希望我能去。"父亲没有再说什么，他转身走进了房间。望着父亲孤单的身影，海利的心中涌出了一股苦涩的滋味。

蒂娜家真的很阔绰，他们包下了整个酒店，晚会十分隆重。当

西装革履的海利和身穿银色晚礼服的蒂娜走入会场的时候，人们都用羡慕的眼神看着这一对金童玉女，有的夫人窃窃私语：“他们真般配，听说蒂娜的未婚夫也是富家子弟呢！”

灯光暗淡下来，华丽的舞池中央只剩下了海利和蒂娜。在悠扬的小提琴声中，他们翩翩起舞。一曲舞毕，司仪向大家介绍道：“刚才为我们拉这一曲的是敏斯特老先生，他在我们酒店工作了四年，每天晚上都会为我们带来美好的享受。遗憾的是，明天他就要离开了，今晚是他的最后一次演奏。下面他将为我们演奏动人的《爱的女神》。”

灯光渐渐地明亮起来，一位清瘦的老人向四周的人群鞠了一躬，然后拿起一把金色的小提琴开始深情地表演。是父亲！海利的泪水几乎在一瞬间汹涌而出。他忽然明白了一切，父亲为供他上大学，白天拼命地工作，晚上还要来这里演奏，他那双坚韧的臂膀就是这样累垮的啊！

海利拨开拥挤的人群向父亲走去。老人含着眼泪望着儿子，手里还紧紧地握着那把金色的小提琴。在众人诧异的目光中，海利骄傲地挽起了父亲的胳膊，大声说：“这就是我的父亲。这么多年，他安慰我，说他在公司里提升了，其实他一直都在这里用这把小提琴为我提供学费，而我还毫不知情。我不是富家子弟，但我的父亲却让我知道了什么叫富有。这种不带任何功利的情感，也是值得我终身感激的情感！”

说完，他搀着年迈的父亲，背上那把金色的小提琴，昂首走出了酒店的大门。“爸爸，”海利无限感激地对父亲说，“这把金色小提琴，我会永远替您保存！”

这就是最坚强、最无私、最博大、最神圣的父爱！

5．宽容的爱决定孩子的命运

没有一个不想维护自己尊严的人，特别是成长中的孩子，他们的心灵是稚嫩而脆弱的，尚未承受太多风雨的侵袭。而正因为幼稚，他们又是容易出错的，有时甚至在一闪念之间犯下非常严重的错误。怎样对待这种错误，往往决定着孩子一生的命运。有一位老师讲述的故事打动过很多人，它让我们明白，是宽容的爱维护了孩子的尊严，宽容会使人心向善，宽容会为孩子的人生发展留下一个美丽的空间。对于犯错误的孩子，我们必须给他一心向善、走向光明的机会。

多年前的一天，这位教师正在家里睡午觉。突然，电话铃响了，她接过来一听，里面传来一个陌生人粗暴的声音：“你家的小孩偷书，现在被我们抓住了，你快来啊！”从话筒里传来一个小女孩的哭闹声和旁人的呵斥声。

她回头望着正在看电视的唯一的女儿，心中立刻明白过来，肯定是有一位女孩因为偷书被售货员抓住了，而又不肯让家里人知道，所以她胡乱地说了一个电话号码，却碰巧打到这里。

她当然可以放下电话不理，甚至也可以斥责对方，因为这件事和她没任何关系。

但自己是老师，说不定她就是自己的学生呢？通过电话，她隐约感觉到那个一念之差的小女孩一定非常惊慌害怕，正面临着也许是人生中最尴尬的境地。

犹豫了片刻之后，她问清了书店的地址，匆匆忙忙地赶了过去。

正如她预料的那样，在书店里站着一位满脸泪痕的小女孩，而旁边的大人们正恶狠狠地大声斥责着她。

她一下子冲上去，将那个可怜的小女孩搂在怀里，转身对旁边的售货员说：“有什么事就跟我说吧，我是她妈妈，不要吓着孩子。”

在售货员不情愿的嘀咕声中，她交了28元的罚款，才领着这个小女孩走出了书店，并看清楚了那张被泪水和恐惧弄得一塌糊涂的脸。

她笑了起来，将小女孩领到家中，帮她好好清理了一下，什么都没有问，就让小女孩离开了。临走时，她还特意叮嘱道：“如果你要看书，就到阿姨这里来，我家里有好多书呢！”

惊魂未定的小女孩深情地看了她一眼，便飞一般地跑掉了，从此再也没有出现。

时间如流水匆匆而过，不知不觉间，多少年的光阴一晃而过。她早已忘了这件事，依旧住在这里，过着平稳安详的生活。

有一天中午，门外响起了一阵敲门声。她打开房门后，看到了一位年轻漂亮的陌生女孩，满脸的笑容，手里还拎着一大堆礼物。

“你找谁？”她疑惑地问，但女孩却激动地说出一大堆话。

好不容易，她才从那陌生女孩的叙述中恍然明白，原来她就是当年那个偷书的小女孩，已经大学毕业，现在特意来看望自己。

女孩眼睛泛着泪光，轻声说道：“虽然我至今都不明白您为什么愿意充当我妈妈，解救了我，但我这么多年来一直好想喊您一声妈妈。”

老师的眼睛也开始模糊起来，她有些好奇地问道：“如果我不帮你，会发生怎样的结果呢？”女孩轻轻地摇着头说：“我说不清楚，也许就会去做傻事，甚至去死。”

老师的心中猛地一颤。望着女孩脸上幸福的笑容，她也笑了。

是啊！就是老师宽容的爱，拯救了误入歧途的孩子的一生。

·下篇·
幸福

第一章　幸福就藏在人们的心里

用良好心态去体会身边的幸福，幸福就不难出现。没有哪个人是上帝的弃儿，每个人都有属于自己的一份幸福。幸福要用心去读，等到读懂了自己，读懂了人生，也就读懂了幸福的含义。人们也许在经历过人世百态后，才明白幸福的真谛；也许在尝过生命诸般滋味后，才能发现真正的幸福不过是一个简单的心态和心灵上一点儿小小的满足。

1．追寻幸福从心开始

还记得我们小时候玩过的“万花筒”吗？转动它，里面的图案就会跟着变化，漂亮的玻璃、多彩的碎片，通过玻璃镜子的反射，组合成许多美丽的图案。

幸福就像“万花筒”般绚丽缤纷，不同的人组合不同的心境，构成众多变化莫测、多姿多彩的画面。在这些丰富的画面中，每个人心态不一样，感受到的幸福程度就不一样。

罗素在1924年来到中国的四川，当时正值夏天，四川的天气非常闷热。罗素和陪同他的几个人坐着那种两人抬的滑竿上峨眉山。山路非常陡峭险峻，几位轿夫累得大汗淋漓。罗素作为一个思想家，见到此情此景，没有心情观赏峨眉山的景色，而是思考起几位轿夫的心情来。他想：轿夫们一定痛恨他们几个坐轿的人，这样热的天气，还要他们抬着上山；或许轿夫们正在思考，为什么自己是抬轿的人而不是坐轿的人？

罗素随着滑竿一上一下的韵律思考着，转眼到了山腰的一个小平台，陪同的人让轿夫停下来休息。罗素下了竹轿，认真地观察轿夫的表情。他看到轿夫们坐成一排，拿出烟斗，又说又笑，讲着很开心的事情，丝毫没有怪怨天气和坐轿人的意思，也丝毫没有对自己的命运感到悲苦的意思。他们还饶有趣味地给罗素讲自己家乡的笑话，很好奇地问罗素一些外国的事情。他们在交谈中不时发出高兴的笑声。

后来，罗素在他的《中国人的性格》一文中讲到了这个故事。他因此得出了一个著名的人生观点：用自以为是的眼光看待别人的幸福是错误的。

幸福就是如此，坐轿子的人是幸福的，抬轿子的人也未必不幸福。在这个世界上，每个人都有自己的位置，每个人也都有自己的追求。有人喜欢烈火般的刺激，有人喜欢清水般的宁静，选择适合自己的生活，得到自己想要的生活，便是真正的幸福。

了解我们的内心，学会和它对话，看清楚自己的幸福的根源在哪里，让我们循着幸福的轨迹去寻找。这追求的过程谁又说不是一种幸福呢？当我们可以感受到自己越来越平和的心态，越来越柔软的身姿，不再用咄咄逼人来武装自己，只是云淡风轻地、从容地应对一切之时，我们其实就悟到了幸福的真谛。

一位国王总觉得自己不幸福，就派人四处去找一个感觉幸福的

人，然后将他的外套带回来。

寻找幸福的人碰到人就问：“你幸福吗？”回答的人总是说：“不幸福，我没有钱。”“不幸福，我没亲人。”“不幸福，我得不到爱情”……就在他们不再抱任何希望时，从一个阳光照耀着的山冈上传来悠扬的歌声，歌声中充满了快乐。他们随着歌声找到了那个“幸福人”，只见他躺在山坡上，沐浴着金色的阳光。

“你感到幸福吗？”

“是的，我感到很幸福。”

“你的所有愿望都能实现？你从不为明天发愁吗？”

“是的。你看，阳光温暖极了，风儿和煦极了，我肚子又不饿，口又不渴，天是这么蓝，地是这么阔，我躺在这里，除了你们，没有人来打搅我。我有什么不幸福的呢？”

“你真是个幸福的人。请将你的外套送给我们的国王，国王会重赏你的。”

“外套是什么东西？我从来没有见过。”

每个人都在追寻幸福，每个人对幸福的诠释都不同，正如“万花筒”般多姿多彩。这个故事告诉我们幸福真的只是一种自我感觉，关键是如何用一个良好的心态来发现、把握这种感觉。幸福与否，是可以自己选择的！

你看清幸福的“万花筒”了吗？它是如此变化多端地向你展示人生的种种美妙，又是如此容易稍纵即逝。所以，准备好你阳光般的心态，为自己选择一个叫“幸福”的座右铭，简单地对待身边的每一天、每一件事、每一个人，幸福便会如源源不断

的清泉浇灌你的心田。

2．幸福到底在哪里

幸福是人们心灵的一种感觉。在某一刹那，心中的某一根隐秘的弦儿忽然被牵动，泛起层层甜美的满足感，那便是幸福。

古往今来，人们的内心充满了渴求与欲望，对财富与成功的渴求，对爱情的渴求，却从来没有仔细地审视自己所拥有的一切。正是这种心理把感受美好事物的心灵给遮蔽了，让人们忘记了上苍所给予自己的种种恩赐，并总是对未来充满期待而忽略了对今天的感恩。

曾经有个愤世嫉俗、心中无法平静的人，求见作家海伦·凯勒，向她请教如何解除令人不快的念头。海伦回答道：“从今天起，请你每天写下一件令你感激的事。”刚开始，这个人需要思考很久，才能想出当天有什么可以感激的事。但随着时间的推移，他逐渐对大自然的美好产生了感激，进而他发现，有许多人和事值得他感激。到了后来，他看见这世界上一切都是赐予、一切都是光明，他的胸怀无限开阔，从此他的愤恨也消失得无影无踪。

幸福快乐的人所拥有的思想是可以培养出来的。在开始的时候，人们所具备的条件是一样的。

所有情绪、压力或困扰都不是源自外界的人、事、物，而是由自己内心的信念和价值观产生出来的。有能力给自己制造困扰的人，当然也有能力消

除困扰。

相信自己有能力或凡事都能做好，是对自己幸福快乐最有效的保证。其实幸福就是我们内心真正的需要，只要是心甘情愿去做的，并从中感受到快乐，那就是一种幸福。

“福”在古代是指祭神的酒肉，也泛指食物。汉语中的“惜福”一词，就是从爱惜粮食这个意思上来的。

为人处世，“勤”就不缺乏财物，“俭”就知道节余，“劳”就能进益，“节”就能知足，这是古代人惜福的方法。在勤、俭、劳、节中，俭是首要的。

宋史记载：宋代的永宁公主，曾经以一身豪华的高贵打扮来见皇上。皇上说：“从今以后不要这样打扮了。”公主笑着说：“这又能花费多少钱？”皇上说：“作为皇帝的女儿都如此奢华，宫廷里必然效仿起来。宫里人人都穿绫罗绸缎，京城市面上的高档服装的价格就会抬高。京城里高档服装的价格抬高了，百姓们必然追求利益。你生长在富贵的家庭里，应该知道珍惜福分，不能生出不好的念头来。”

人生福禄都有定数。珍惜福分的人，福常有余；暴殄天物的人，福常不足。所以老子以俭为宝贝。人们并不只是生活中应该懂得节俭的道理，而是要在所有的事情上都懂得节俭，那将会收到意想

不到的效果。比如，在吃喝上节俭，可以养护脾胃；在嗜好上节俭，可以集中精力；在语言上节俭，可以调养气息；在应酬上节俭，可以养身安神；在思虑上节俭，可以少生烦恼；在欲望上节俭，可以清心养德。凡事俭省一分，便增益一分。这虽然是持身之道，也不失为处世之道。

俗话说："多在有日思无日，别到无时思有时。"对经历过艰苦的人来说，尽管现在生活富裕，但仍应念念不忘过去的艰苦困难的日子。这样做人才可以知足，才可以安分，才可以不松懈地继续努力，也才可以保住既有的财富。

旧时，许多长辈告诫子女们说："老天爷给每个人安排了一定的福分。如果你小时候把福分享用光了，老的时候就会穷苦。"这句话对今天的人们都适用。人应该珍惜自己的福分，要慢慢地享用，不要挥霍。"宁吃少来苦，不受老来贫。"年轻时候苦一点儿，年纪大的时候就多一点儿享福的可能。俭朴的生活习惯还可以帮助人们更好地去适应各种环境。

俗话说："身在福中要知福。"一个人过着一种不愁衣食的生活，那是一种难得的福分。不要小看这福分，不要浪费这福分，一方面要知足，另一方面仍要尽量地节俭。这样才不会养成奢靡的习

惯，日后才可以有足够的准备去应付各种不同的生活，才能在各种境遇中感受到人生的幸福。

3．用心地体会身边的幸福

王安忆曾经说过这样一句话：“幸福要用心来读。”这句话好似期盼中的一颗钻石，永远散发着纯净、高贵的光芒。我们细细地品读这句话，希望有一天能够真正明白其中的意境。

对于刚踏进社会，从工作到爱情都不是很满意的朋友，你是否认为自己的运气不够好，幸福好像总是离自己很远？或是觉得自己的人生如此不幸，找不到一处令人满意的地方？“幸福要用心来读”，我们用心了，可幸福又在哪里呢？

在现实生活里，我们可能会遇见：一个在别人眼里非常优秀的亲人突然传来死讯，扔下蓬勃发展起来的事业走了；一个拥有巨大财富的邻居一夜之间失去了所有的财富，并沦为阶下囚；一个幸福美满的家庭，孩子突然失踪，一家人随之垮了下去……发生在我们身边的这些事情，会让我们感受真切，震惊之余，也让我们对那句话有了领悟：原来健康不是必然的，死神也会随时向我们招手；幸运之神更不会永远眷顾某一个人；苛求再多也可能在一瞬间失去，平淡的生活不见得就是不幸。放下苛求，用平凡宽容的心来体会身边已有的幸福——

即使认为身边没有幸福可言，但只要用心去读，就会有不同的注解。

有这样一个年轻人，他终日愁眉不展，叹息自己缺少金钱，缺少幸福。

一天，他深锁眉头，低头前行，不小心撞到了一位须发俱白的老人。老人笑呵呵地问他：“年轻人，干吗这么不高兴呀？走路都不看路。”

年轻人有气无力地回答：“有什么可高兴的，我都穷成这样了。”

“穷？我看你就很有富有呀！”老人说。

“这从何说起？”年轻人诧异地问。

老人不正面回答，反问道：“假如今天斩掉你一个手指头，给你1000元，你干不干？”

“不干。”年轻人回答。

“假如斩掉你一只手，给你1万元，你干不干？”

“不干。”

“假如让你马上死掉，给你1000万元，你干不干？”

“不干。”

“这就对了，你已经有了超过1000万元的财富，为什么还哀叹自己贫穷，说自己不幸呢？”老人笑吟吟地问。

年轻人愕然无言。

其实，这个年轻人和我们都犯了同一个错误——不是我们不够幸福，而是没有用宽广的心境解读自己的幸福。我们的身体还很健康，我们都还年轻，我们还有可以创造财富的双手，这不正是天大

的幸福吗？

正如许许多多感叹自己不幸的人一样，并不是幸福之神从未光临过；而是因为我们的心灵挤满了物欲，无法正确地认识自己所有拥有的幸福，无法用心去读懂属于自己的幸福。

所谓幸福，其实是一种心理上的感觉。人之幸福，全在于心之幸福。别人或许可以帮助我们摆脱贫困，可以帮助我们富裕，但无法帮助我们幸福。因为幸福是我们内心的感受，读懂了自己，才能读懂幸福！

有一天，天气很热，一个朋友出门办事，坐上出租车之后，车里的空调开得很足，闷热感很快就消失了。一路上，司机总向朋友抱怨，说自己为了生活，每天必须在车内待十几个小时，空调都要把他吹出病来了。正说着话，刚好遇上红灯，一辆载客的人力三轮车正好停在他们的车旁边。当司机的目光看向那位汗流浃背、全身湿透的人力车夫时，人力车夫也正好望向他，用毛巾擦了擦满头的大汗，眼神里流露出一丝羡慕。当绿灯亮起来，出租车重新开动后，朋友再也没有听到这位司机的怨言，反而跟朋友有说有笑，心情好像很愉快。

用良好心态去体会身边的幸福，幸福就不难出现。没有哪个人是上帝的弃儿，每个人都有属于自己的一份幸福。幸福要用心去读，我们读懂自己，读懂人生，也就读懂了幸福的含义。

4．怀感恩之心，容易得到幸福

那些总是抱怨自己不幸的人，总爱用狭隘的思想束缚自己，总把眼光盯在还不曾拥有的东西上。其实，一个人只要静下心来，放下心灵的负担，仔细地品味已拥有的一切，怀着感恩的心，欣赏自己的每一份拥有，就会不难发现，自己竟会有那么多值得别人羡慕的地方，幸福之神原来一直守候在我们的身旁。

同事小娇一直觉得自己是一个不幸的人：她和老公一直过着两地分居的生活。谈恋爱的时候，他们一个在深圳，一个在东北；而现在，一个在北京，一个却在深圳。他们把家安在了北京，但大多数时候，偌大的房子里就只有小娇一个人。她一个人面对生活的柴米油盐，一个人面对孤独的漆黑夜晚。

小娇经常唉声叹气，十分羡慕那些过着团圆生活的夫妻，羡慕他们朝朝暮暮、卿卿我我，共同经营着每一天的生活。而自己总是形单影只，只能守着寂寞暗自怜惜。

老公一个月才回来一次，在家停留两天。老公回来的时候，就是小娇的节日，两人一起煲浓浓的排骨汤，各自做两个拿手小菜，再来两瓶冰镇的啤酒，对酒当歌，聊到很晚。可相聚的时间总是那么短暂，等待的时间又总是那么漫长，小娇觉得自己的痛苦永远多于快乐。

有一天，小娇的一个女同事小左突然要离职。问其原因，小左说：“好羡慕小娇的生活呀！羡慕她不被家庭琐事牵绊，张弛有度的生活；羡慕她和老公之间相互依赖又相互独立。我厌倦了两个人天天在一起，这样没有新鲜感，没有自由，也没有空间，一点儿也不幸福。”

小娇惊讶不已，原来自己认为的不幸却是别人眼里如此大的幸福！

小左还是离开了，她去了这个城市的最东边，而她的家在城市的最西边。她在新公司的附近租了一套房子。从此，她的大部分时间在城市的那头，老公在城市的这头。周末的时候，两人就短暂而又愉快地相聚。

从小左那里，小娇读懂了自己的幸福。

我们总是很容易感动在别人的幸福里，对自己的幸福却视而不见，总以为别人的生活是幸福的，自己的生活是无奈的。其实更多的时候，是我们缺少一颗感恩的心，没有读懂自己的幸福。有时，我们看不清幸福，是缺少了参照物，只要一个小小的参照物，就会让我们恍然大悟，就会看到守候在我们身边的幸运之神。

5．家庭是幸福的港湾

在我们的心目中，家庭是我们心灵最柔软的一个角落，是幸福的港湾。在这个港湾里，我们放松，我们真实，我们满足，我们安全，我们因一家人相亲相爱而变得幸福、快乐。把家始终放在心灵最重要的位置，会让我们感觉生命是如此安全和踏实。

我们来到世界上，首先面对的就是家庭，就是亲情，它是爱之源，是我们走向世界的出发点。从这里出发，生命不过是一趟或长或短的旅行，途中

经过的风景终会如繁花一般，开了会败，唯一不会凋谢的只有家人温暖的爱。当生命渐渐走向成熟，一切浮华都将退去之时，唯有家的安宁和家人的平安才会让我们觉得这是最实在的幸福。

令人瞩目的职位、报酬丰厚的工作，终究只是生命过程中的一个点缀，远没有家人一个温和的眼神、一句鼓励的话语更令人骄傲、满足。

心中装有家庭的人，取得成功了有人与之分享，有了痛苦也有人与之分担，这其实是心灵需要的一种安全感，这种安全感又带领我们更加勇敢无畏地追求更多幸福！

所以，给家人以爱，陪伴家人成长，把家庭放在心中最重要的位置，是我们毕生重要的、需要做好的一件事。

美国雅芳全球董事会主席兼首席行政执行长官钟彬娴是一位极其珍爱家庭的人。她曾在一天里接到两份邀请函：一份发自白宫，美国总统布什要召见她；一份来自女儿就读的学校，校方要她去陪自己的女儿参加一场钢琴赛。面对两个都很重要但又不能同时参加的邀请，钟女士毅然放弃了前者，选择了后者。按照一般人的理解，无论如何也要放下手头所有的事情，直赴白宫晋见总统，这是多么大的荣耀和不可多得的机会呀！可她选择到学校陪伴女儿参加活动。

这位曾连续6次荣获全美50位最有影响力的商界女士说：“今天不去见总统，日后还有机会；而对女儿来说，什么时候都不能让她失望，不能让女儿为此事抱怨我，否则我会后悔一辈子。对我来

说最重要的是女儿的感受！”钟彬娴女士不仅是位极成功的商界女性，也是位极聪明的母亲，她深深明白，事业的成功只能带给自己成就感，而家庭的快乐才能带来更多的幸福感。因此，她看重自己的事业，更看重自己的家庭。

事业再伟大，钱挣得再多，如果没有家，没有家人的爱，那就谈不上成功。有爱、有家，才有真正的幸福！

一个人即使事业不成功，但有一个温暖的家，那也是幸福的人生。有家才会有亲情，有亲情就会有幸福。我们都愿意在家这方情感的小天地里享受平凡而温馨的幸福生活。

所以，有人把幸福精辟地归结为：白天喜欢上班，晚上喜欢回家。

有这样的一家人，一次，他们邀请一个好友去他们家吃饭。饭桌上，好友随意地问正在吃饭的朋友的小女儿：“妞妞，你快乐吗？”“嗯！”她头也不抬津津有味地吃着碗里的菜，脸上粘了几颗米粒，让人忍俊不禁。“那你幸福吗？”好友继续问她。“一家人。”她用简短的三个字答了一声，估计她还不会很好地用语言来表达。好友说：“你是不是想说和一家人在一起啊？”“是的。”这下她倒是不含糊了。

好友转过头问正在喝啤酒的朋友：“你说说看，什么是幸福？”“不知道。”他停顿3秒钟后说出了这样三个字，这个答案有些让人吃惊。只见朋友的老婆马上嘟起了嘴巴，半开玩笑半揶揄地对老公说：“你这个没良心的东西！我说你没心没肺吧，你怎么不想想女儿乖巧灵敏，我又这么温柔贤惠，我们三个人每天都很愉

快地相处在一起，这不是幸福是什么？还有……”朋友的老婆越说越生气。好友赶紧解释说，因为要写一篇幸福与家庭的文章，想多搜集一些资料，所以才这么问的，不希望引起了他们之间的矛盾。

朋友摆了摆手说：“她真是太不懂幽默，这么一句话就能把她惹生气了。”然后他看着自己的老婆认真地说：“我当然知道幸福是什么呀！连妞妞都能说上来，难道我不能吗？有时看你生气嘟着嘴的模样也是挺幸福的，哈哈！”“那你说，你的幸福到底是什么？”朋友的老婆逼问。

“我的幸福很简单，白天喜欢上班，晚上喜欢回家，就是我的幸福！”没想到朋友能说出这么富有哲理的话来，好友情不自禁地鼓起了掌。朋友的老婆也有些惊讶，满怀爱意地喂了他一大块肉。

这真是幸福的一家子！

是呀，一个人幸福与否，过得好不好，最终都得回归心灵，回归家庭。有愿意去做的工作，有想回的家，这就是幸福美满的人生。

有一位意大利人说得好：“把家庭当做你生命中的太阳。教会可以没有你，足球可以没有你，国家、民族也可以没有你，事业、单位都可以没有你，但是家庭不能没有你！”让我们多重视家庭吧，家庭的幸福才是我们幸福生活的终点。

6．幸福的天堂系于一念之间

两个不同文化背景的商人，在旅途中无意间闲聊起各自对幸福的感受，见仁见智中颇有几分令人玩味。

伦敦商人说：“幸福就是在一次艰苦的商务谈判后，皮包里夹着一份签订好的合同，在一个阴沉沉的夜晚回到家。家里有一套柔

软的睡衣、一双在熊熊火焰的壁炉旁烘热了的拖鞋和一个满脸笑容的妻子在期待着我。”

巴黎商人说：“你这也太不浪漫了。幸福其实是在一次商务旅行中，遇到一个有着强烈热带风情的美女，和她愉快地相处了一个月后，毫无遗憾地分了手。”

什么是幸福的天堂？因为人们的文化背景不同而不同，因为人们的价值观不同而不同，也因为人们的人生经历不同而不同。在很多情况下，幸福的天堂就在人们的一念之间。

有一个人历尽艰险终于找到了天堂。当他欣喜若狂地站在天堂门口欢呼“我来到天堂了”时，看守天堂大门的天神诧然问：“这里就是天堂？”这个人顿时傻了：“你难道不知道这儿就是天堂？”

天神茫然地摇了摇头，问道：“你从哪里来？”

“地狱。”

天神仍是茫然。这个人感慨地嗟叹：“难怪天神不知天堂何在，原来天神没去过地狱！”

悲与喜、苦与乐，原来只是人们内心比较之下不同的感受。例如，在车祸中，若是同车的人都安然无恙或仅受轻伤，而自己却残脚断臂，就觉得自己极其不幸；反之，如果同车的人全部遇难，自己还能出气儿，就觉得自己是“大难不死”的幸运儿。

事实上，人们能够成长到目前的年龄，都必定是经历许多可能的疾病和意外中幸存下来的，更不必提及海啸、火灾、瘟疫、泥石流侵袭的可能性。尽管有上述可能，但是我们仍然健康地活着。

其实，幸福的天堂也是相对而言的。若渴了，水便是天堂；若累了，床便是天堂；若失败了，成功便是天堂；若痛苦了，快乐便是天堂。

天堂是地狱的终极，地狱是天堂的走廊。

世间的每个人都具备使自己幸福快乐的资源，像热情、友善、积极的态度、爱心。这些资源几乎可以在每个人的身上找到，只是太多的人没有将这些“幸福快乐的资源”运用好而已。

每一个人都可以通过改变思想来改变自己的情绪和行为，从而改变自己的命运。每一天所遇到的人和事，都包含着成功快乐的因素，取舍全由人们自己决定。人们所有的事情和经验里面，正面和负面的意义同时存在，把事情和经验转为绊脚石或者是踏脚石，都由自己决定。

人的一生中，幸福何其多？我们活着，有健康的父母陪伴前半生，有孝顺的子女陪伴后半生；一生有家人朋友相伴，拥有称心如意的事业；心灵平静、身体健康，便是幸福！爱与被爱，安全与温暖，也许就是生命最纯粹的状态，也是人生最幸福

的状态。幸福的天堂就像人与人之间一样千差万别，全系于一念之间。

第二章　心态平和的人才会幸福

每个人都是血肉之躯，人与人在肉体上并没有多少区别。但是，有一种神秘的东西更加凸显每个人的特性，那就是每个人的心灵状态。在现实社会中，人们各自的脸上反映不同的处世方式以及不同的生活状态，这种心灵的状态就是心态。用平和的心态面对幸福，忘却那些不快，多和幸福、快乐的人做朋友吧！

1．最大的幸福是心安

有人问过一位快乐的老人：“你为何会这样幸福呢？你一定有关于创造幸福的秘诀吧？”

“不，不！”老人回答，“我只是‘心安’而已。”

林肯曾这样说过：“人们只要心安，就会拥有幸福。”

一位名人传记的作者叙述了这样一件事情。

这是在我小的时候发生在母亲身上的一件小事。一个夏夜，我们正在院中纳凉，一只半大的白兔从门缝钻进我家，赶之不去。母亲说：“天这么晚了，让兔子往哪儿去呢？先留它一夜吧，明早谁吆喝，再还给谁。”我就找出一个笼子把兔子安置下来。

第二天，并没有人吆喝少了兔子。又过了两个礼拜，还是没人找。兔子在我家一天天过下来，母亲却日益感到不安：自己养着吧，究其根源是一份意外之财，让人心里很不踏实。“瓜田不纳履，李下不正冠”的古训，母亲是懂得的，她常常教导我们做人要

严谨，处世莫坏良心。所以一只误闯进我家的兔子成为母亲的心事也不足为怪了。

母亲的不安在一天晚饭后再次流露出来。那晚，她一边给兔子喂青草，一边说：“我怎么老觉得眼皮跳、耳根发热？兔子，你说是养你，还是放了你？”兔子只顾埋头津津有味地吃草。母亲叹了口气，转身从父亲的皮夹里抽出10元钱走了出去。过一会儿，她回来了，如释重负地说：“我把10元钱丢在路口了，随便谁捡了去，就当赎这只兔子了，省得晚上睡觉也不踏实。”

这位母亲的做法的确有些可爱，其实，她求的就是一个心安。只有心灵安宁、坦然，才能生活得从容不迫。

还有一件事发生在一个男孩身上。

这个男孩是个思想挺现代的人，心地善良，喜欢玩电脑，喜欢摇滚。大学毕业那年，有一次因为实在有急事，他非要闯进一个家属大院找人，与当时一位看门的老人吵了起来，争吵的结果是他赢了，他硬闯了进去。但这次赢并没有给他带去快乐。他回到家里觉得吃饭无味、睡觉不安，觉得自己无礼地对待老人很不礼貌，也不知道老人受了气后怎么样了。于是他去看了看老人，给老人道了个歉。“真是奇怪，就说了一声‘对不起’，知道老人没事了，回来后就睡得又安稳、又香甜，一觉直到大天亮。”男孩子笑着说。

两位普通人所做的两件微不足道的小事，在有些人看来或许觉得不可思议，笑他们似乎迂腐的天真，但我们相信善良、仁慈的人一定会理解并赞同他们的做法，因为心安才是最大的幸福。

孔子说：“吾日三省吾身：为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”这是对于良心的拷问。人们做某些事情，也许不为人所知，但躲不过自己良心的审视，尤其当午夜梦回、良心靠灵魂最近的时刻。当我们为某件事寝食不安时，那就是良心在提醒我们“保持自我的清白”。真的，良心是一个温柔的枕头，枕着这个温柔的枕头，我们才得以安然入眠。

关于良心，曾经有这样一个故事：

一个人家里很穷，常在半夜去偷点蔬菜充饥。有天晚上，他要孩子放风，自己准备拔几个萝卜回家。儿子突然叫喊起来：“爸爸，有人在看你！”他惊慌失措，问：“那人在哪里？”孩子指着天上的明月说：“月亮，月亮在看我们。”那人呆住了，放下萝卜，默默地牵着儿子的手回家了。从此以后，他不再小偷小摸，一心勤俭持家。

是呀，行凶作恶也罢，行美扬善也罢，每个人的所作所为、所言所语，都有天理良心在看着听着，亘古不变。

只要我们的良心如明月，便可枕着良心安然入眠！

2．给人好心态的灵丹妙药

云南昆明的西山华亭寺内，现存有一副“包治百病”的药方，

传说这是唐朝一位法号叫无际大师的和尚为普度众生而开的。据说，凡诚心求治者，无不灵验。药方的内容是这样的：

“药有十味：

好肚肠一根、慈悲心一片、温柔半两、道理三分、诚信一斤、正直一块、孝顺十分、老实一个、阴阳全用、方便不拘多少。

用药的方法：

宽心锅内炒，不要焦、不要躁。

用药的忌讳：

言清行浊、利己损人、暗箭中伤、肠中毒、笑里刀、两头蛇、平地起风波。”

很多用过的人都称这是一副治疗消极心态、保持积极心态的“良药”。

那么，有积极心态的人又会是什么样的呢？

著名的美国心理学家韦恩这样描绘心态积极的人：他们几乎热爱生活的每一个内容，并且从不抱怨生活，从不悲叹命运。如果需要改变现实，他们便积极地努力，并从中获得乐趣。他们是精神愉快的人，从不因往事而烦恼悔恨，任何不愉快的事情出现之后，他们都会泰然处之；他们从不为未来忧虑，尤其是不愿意在目前为自己所不能左右的未来而痛苦；在他们的性格词典中，找不到忧虑这个词。

这些人生活在现在，而不是生活在过去或未来。他们不畏惧未来世界，敢于追求不熟悉的新事物。他们是精神健康的人，崇尚独立；但他们并不

总一个人独处，他们喜欢和朋友们一起分享生活的快乐，希望别人与他们一样愉快地生活。他们不寻求赞许，而是喜欢依照内心的准则指导自己的言行，并不在意别人评头论足。他们并非不欣赏别人的赞许或喝彩，他们只是不肯花力气来满足这种无关紧要的需要。

这些人并非叛逆者，但也绝不会为了适应社会环境而循规蹈矩。他们富有幽默感，善于制造气氛；他们从不对自己抱怨，无论自身高矮美丑，一律喜欢；他们喜欢投身到大自然中去，尽情地欣赏大自然的美；他们能够洞察别人的行为，对别人来说非常复杂费解的事情，他们却能明确地理解；他们从不进行毫无意义的争斗，从不炫耀自己，也不追逐某种潮流。

如果我们的脑海中存有压力或失败的思想，那就应尽快地把它驱逐掉，因为沉重的压力和失败的想法势必会导致真正意义上的失败。许多成功人士的事例都可以印证这个道理。如果我们能用慎重的态度去思考、分析、研究这些案例，让自己的想法如同这些人一样积极，那么我们就将克服那些看来势必导致失败的困难。成功人士的成功方法就是调整心态，将压力变为动力，将消极失败的想法变为积极奋进的努力。

根据心理学家的统计，每个人每天大约会产生5万个想法。如果拥有积极的态度，那么就能乐观地、富有创造力地把5万个想法转换成正面的能源和动力；如果态度是消极的，就会显得悲观、软弱、缺乏安全感，同时也会把这5万个想法变成负面的障碍和阻力。

人们在身体方面的压力，实际上多是由心理紧张而引起。如果我们内心被一个问题所困扰，那么身体也会被其所困扰，我们的肌肉就会紧张起来，就会不知不觉地使我们感到压力。所以我们必须控制压力，保持冷静沉着。这就需要我们用良好的心态去感受生活，这样幸福就会如影随形。

3．态度决定一切，勇敢面对挑战培养积极的心态

心理学家早已发现：一个人的成败，不是外界环境所致，而是取决于他对环境如何反应。中国国家男子足球队前主教练米卢·蒂诺维奇所说的“态度决定一切”就是这个意思。埋怨不会改变现实，但是积极的心态和行动却可能改变一切。

虽然有了积极的心态，未必能保证每个人都心想事成，但积极的态度肯定会改变一个人的生活方式，而坚持消极的态度必败无疑。没有谁见过持有消极态度的人能够取得可持续的、真正的成功。

当然，不是每件事情都要由人们自己来选择，也不是每件事情都可以由人们自己来主导。所以，我们在选择积极态度的同时，还要保持平和的心态，用勇气来改变可以改变的事情，用胸怀来接受不可改变的事情，用智慧来分辨两者的不同。

一般来说，培养积极的心态，应该要做好以下几点。

第一，积极地适应环境。当然，不能一概而论地认为适应环境就是积极的自我意识，也不能认为不能适应环境就是消极的自我意识，这还要看当时的社会环境的本质和主流是进步还是落后的。

就目前竞争激烈、生活节奏加快的社会现实而言，一般来说，积极的自我意识就应当积极地适应社会环境。

第二，勇敢地面对现实。我们每个人在选择奋斗目标时，不仅要根据自身条件和特点，还要看看是否与社会的发展相适应。积极的心态、成功的心理，本身就意味着要面对现实，要实际地去干，也就是积极地适应环境。

有些人承认面临困难和压力最好的办法是变压力为动力，但他们又感到自己没有办法和能力，所以只好逃避。其实逃避是一条走不通的路，我们无法逃避现实的存在，逃来逃去逃到最后，我们会看

到那堵墙依然在我们的面前，那个名叫“不如意”的家伙依然如影随形地跟在我们的背后。

第三，表达出自己的意见。很多时候，做人必须知道自己喜欢什么和需要什么，而不能随波逐流。

许多人有很强的“从众”心态，自己有想法不表达，时间久了，甚至都不清楚自己的想法是什么。他们总会习惯性地问别人“你怎么想”，从不问问自己“我怎么看”。

要改掉这个习惯，就需要下决心，在每一件事情上都要表达出自己的意见。例如，自己决定去什么餐馆点什么菜，自己决定自己的衣着打扮，自己决定周末要去哪里玩，等等。要学会对自己的生活作出合理的安排，而不是“别人怎样我就怎样”。当自己感觉“无所谓”、想依从别人的意见时，记得提醒自己，一定要把自己的选择表达出来。甚至在自己不是很在乎或不是很确定时，也要正确地表达出自己的想法，要让“无所谓”这个词从自己的字典里消失。

第四，主动地作决定。每一件发生在身上的事都应该是因为我们的决定而发展、变化的，而不应该是因为我们无所作为才变成现实的。

有人说：“我申请了两个工作，其中，我比较

喜欢的是那份竞争激烈的工作，但同学们也都在争取那份工作。我现在只好等待。如果那家公司不聘请我，我就到另一家公司去。”

其实很简单，既然你很喜欢第一份工作，为什么你这么被动，只知道等待而不去主动地争取呢？

不要忘了，被动就是弃权，不作决定也是一种决定。

第五，不要说“我办不到”。遇到困难时，不要找借口，要多想一想有没有别的解决方案；能不能将问题分解开来，一步一步地加以解决；或者，是否需要先提高自己在某方面的能力，然后再回头来处理这个难题。不要因为逃避而说自己没有选择或没有时间——没有人缺少时间，只不过每个人分配时间的方式有所不同。

只要我们能够主宰自己的命运、控制自己的情绪、战胜自己的敌人，我们就会成为生活的强者、真正的勇士、命运的主人。

在压力和挫折面前，放纵自己的不良情绪，任其发泄，这要比约束自己、控制自己、战胜自己来得容易。因为这无须任何意志上的努力。也许正是由于这样，才有人把“趋乐避苦”看做人的天性。但是如果我们想成为生活的强者，想拥有成功的人生，我们就要学会自我觉察、控制自己的情绪。面

对压力，不畏艰难，坚定意志，向前行进，我们就会找到适合自己的人生坐标。

4．知足者常乐，心宽福自来

人生就像爬山，许多人都希望攀登得越高越好，渴望去享受那种登临巅峰的快乐。但是山总是一座高过一座，人们由于身上背负了太多欲望的包袱，使得这种心存已久的渴望成了一种没有止境的索求。到头来人们不但越爬越累，登不上山顶，还弄得身心俱疲，丢失了很多已有的快乐。

有一个农夫，每天都在田间忙着耕种，虽然很辛苦，但生活还能够正常地维持。为此，他和妻子都感到满足而快乐。

然而，一天晚上，农夫做了一个梦，打破了这种平静的生活。在梦里，农夫看到自己的地里埋藏着18尊金罗汉，闪闪发光，十分宝贵。

虽然农夫为了这个美梦笑醒了过来，但是他和妻子都没把这放在心上。第二天，农夫还是像往常一样去田地里耕种劳作，可没想到的是，就在他翻地的时候，真的从地里挖出了一尊金罗汉。农夫以为自己的梦境成真了，便挥舞着锄头继续翻找。可是，当他将整个地都翻遍之后，却再也没有找到金罗汉。

之后，得知此事的亲戚和朋友都来向农夫表示祝贺，说是老天赐福，农夫夫妇的好日子到来了。可是农夫却怎么也笑不起来，老是一副闷闷不乐的样子。

见此情况，前来道贺的人问：“怎么了？难道你不高兴吗？有了这尊金身罗汉，你就成了有钱人，可以过上美好的生活啊！”

“这个我知道。可是在我的梦里，这样的金罗汉一共有18尊，那么，其他的17尊在哪里呢？”

很多时候，我们都和这个农夫一样，为了生命中那些本不应该属于自己的“金罗汉”所累。俗话说：“知足者常乐，贪婪者常悲。”在这世界上幸福的标准就像一根可以无限拉伸的橡皮筋，人们的欲望越大，它张开的尺度就越长，人们不停地拉扯，它便永远伸长，没有限度。对于知足的人来说，即使一无所有，他们也能从一穷二白的生活中挖掘出来许多乐趣；而对于贪婪者来讲，即便是18尊金罗汉真的都摆在了眼前，他们也会再去寻找其他的宝贝。

叔本华曾说过：“人们很少想到他们拥有些什么，但是却常常想到比别人少了些什么。”这种心理所造成的不幸，很可能要比任何灾难和战争所带来的困苦要多得多。只要我们懂得知足，把心胸放宽一些，敢于放弃不断追求更好的惯性思维，用心去体会生命，善于享受生命中点点滴滴的快乐，那么，幸福就随时随地都在我们的身边。

当已经在太平洋上整整漂流了21天的艾迪雷·肯贝克和他的同伴被救起时，有人问他：“这次惊险的死亡之旅所带给你的最大收获是什么？”他微笑着答道：“最大的收获便是当你有足够的水喝、有充足的食物填饱肚子时，你就不该再有任何抱怨

了。”

幸福并不是不断地去想要拥有更多的东西，而是充分享受你已经拥有的一切。当你对自己的拥有心存感激时，你就是幸福的。

在一座小镇上有一家商店，店主是一位接近60的老人，他已经在这所小镇上居住了将近30年。由于老人经营商店时待人热情，因此，小镇上的人都喜欢到他这里来买东西，小店的生意一直很兴隆。

渐渐地，小店的规模一天天地扩大起来，虽然商品的种类和每天来此买东西的顾客越来越多，但老人还是采用之前那种传统的记账方式。由于商品种类繁杂，有时候账目难免会出错。很多人都劝老人购买一台结账机，但老人一直都不肯。

看着父亲那本厚厚的却很少被翻阅的账本，做会计的儿子终于忍不住开口问：“爸，您为什么不改一改记账的方法，把一切都算得清楚一些呢？难道您就不怕亏本吗？”

老人听后笑着说道：“这个不用算，即便是不记账，我自己心里也有数。”儿子还是不明白：“那您平时是怎么计算利润和成本的呢？”

老人看着满脸疑问的儿子，缓缓地说道：“我从小在农村长大，当我还是个小孩子的时候，家里的生活过得很艰苦。你爷爷去世的时候，只留下了一条蓝布裤和一双黑布鞋给我。打那之后，我就离开了村子，只身一人来到这个小镇上。我拼命地工作，努力为自己赚取生活费，终于攒够钱开起了这家百货商店。后来又遇到了你的母亲，同她结婚之后，又有了你和你的妹妹。这一切，比起小时候的生活来，都让我感到幸福极了。所以，我的成本和利润计算起来很简单，就是用我现在所有的一切减去那条蓝布裤和那双黑布鞋。无论收入多少，我都是最大的受益者。”

生活其实活的就是一个充实饱满的过程。回首一路走来的路途，充斥在我们回忆里的不但有一生的得失输赢，更珍贵的是沿途美好的风景。宽心的人懂得去享受，去珍惜，而有些人却只专注于用一生的时间和精力去换取那些富贵荣华。

拿破仑用一生征服了四分之三的欧洲领土，拥有被大多数人羡慕的权力、荣誉和财富，可他却声称自己一生“从来没有过一天幸福的日子”。而海伦·凯勒虽然是一个失声、失聪、失明的不幸者，却总是能面带笑容地告诉别人：“我的生活是如此的美好。”

所以，幸福的含义并不在于我们拥有多少财富，而是在于我们的心境。我们的一生有太多的幸福，只要具备宽容、知足的态度，不要总是担心自己得到的太少，能够索求有度，让自己丢掉那些不值得带上的包袱轻装上路，人生的旅途就会变得轻松、快乐。

5．告别消极心态走向幸福

无论何时何地，人们对事物的看法，总有积极与消极之分，而且每个人都必定要为自己的心态承担相应的结果。

具有消极心态的人，对事物永远都会找到消极

的解释，并且总能为自己找到抱怨的借口，最终得到的自然是消极的结果。接下来，消极的结果又会逆向强化他们的消极情绪，从而又使他们更加消极，陷入恶性循环的怪圈。

林女士和王女士同在一个市场经营服装生意。她们初入市场的时候，正赶上服装生意最不景气的季节，进来的服装卖不出去，可每天还要交房租和市场管理费，眼看着天天赔钱。这时林女士动摇了，她以认赔5000元的价钱把服装店盘了出去，并发誓从此不再做服装生意。而王女士却不这样，她认真地分析了当时的情况，觉得赔钱是正常的：一是自己刚刚进入市场，没有经营经验，抓不住顾客的心理，当然应该交一点学费；二是当时正赶上服装淡季，每年的这个季节，做服装生意的都不赚钱，只不过有的商家会经营，能够维持收支平衡罢了。王女士对自己很有信心，知道自己适合做服装生意。果然，转过一个季节，王女士的服装店开始赚钱。三年后，她已成为当地有名的服装生意人，每年有丰厚的红利。而林女士在三年内改行几次，都未成功，仍然穷困潦倒、一筹莫展。

王女士为什么能成功？因为她的心态是积极的，将事情向好处看。林女士为什么会失败？因为她的心态是消极的，将事情向坏处看。

成功最大的敌人就是消极的心态。我们要想获得卓越的成就，必须彻底消除消极的思想。

消极心态包括自卑症、借口症、恐惧症和忧虑症等，其具体表现为悲观、压抑、偏见、固执、僵化，自我意识太强，过分追求十全十美，做事总想

一蹴而就，急躁、不讲方法地蛮干，容易冲动，畏难而退，内疚悔恨、沮丧泄气、愤怒嫉恨……

这些消极的想法常常不请自来，光顾人们的头脑。它们像病毒一样侵害人们的心灵，如果不加抵制，它们便会迅速地繁殖扩散，使人们的整个人生走向失败。

长期受消极心理影响的人，处处表现出“我不能”、“我不行”、“我不要”等无能的症状。

人们只有告别消极的心态，振作起来，积极进取，才能走向成功，走向幸福。

6．不同的心情对应不同的世界

古往今来，人们用不同的标准对人群进行划分。有的人把世界上的人分为两种：成功的人和失败的人。这两种人在本质上并没有什么区别，只是他们在日常生活中所拥有的心情不同而已。准确地说，这两种人的实质上的差别就是控制自己心情的能力有所不同。

有两个人在黑夜中的沙漠里行走，水壶中的水早就喝完了，袋中的粮食吃光了，两个人又累又饿，体力渐渐不支了。在休息的时候，其中一个人问另一个人：“现在你能看到什么？”

被问的那个人回答道：“我现在似乎看到了死亡，似乎看到死神在一步一步地靠近。”发问的这个人却微微一笑说：“我现在看到的是满天的星星和我的妻子、儿女等待我回家的脸庞。”

最后，那个说看到死亡的人真的死了——就在快要走出沙漠

的时候，他匆匆地用刀子结束了自己的生命；而另一个说看见星星和自己妻子、儿女脸庞的人，则靠着星星方位的指引成功地走出了沙漠，并成为人们心目中的英雄。

作为成功者，并不是他们在人生道路上是多么的一帆风顺，也不是他们的能力有多么的超群，而是因为他们善于控制自己的心情，能在狂风暴雨中看到美丽的彩虹，甚至能在一败涂地中看到美好的将来，并时刻保持一种良好的心理状态，不为暂时的失败而沮丧。

相反，作为失败者，也并不是真的像他们所说的那样缺少机会、资历浅薄，或者是老天无眼，不保佑自己；而是因为他们不会控制自己的心情，任自己的情绪随着面前所发生的事情而随意放纵。总而言之，成败得失都在于两个字——心情。心情好，则事成；心情坏，则事败。

一个人具有积极的心态，对事物永远都能找到积极的解释，然后寻求积极的解决办法，最终得到积极的结果。接下来，积极的结果又会强化他们积极的情绪，从而又使他更加积极，形成良性循环。

山姆失业了。他是突然被炒鱿鱼的，而且老板未作任何解释，唯一的理由是公司的政策有变化，不再需要他了。更令他难以接受的是，就在几个月以前，另一家公司还想以优厚的条件将他挖走，当时山姆把这事告诉了老板，老板极力地挽留他说：“我们更需要

你！而且，我们会给你一个更好的前景。”

山姆现在却落到了如此境遇，他是多么痛苦。一种不被人需要、被人拒绝以及不安全的情绪一直缠绕着他。他不时地徘徊、挣扎，自尊心深受损害。一个原本能干的山姆变得消沉沮丧、愤世嫉俗。在这种心境下，怎么可能找到新的工作呢？

有一天，山姆无意中翻出《积极思考的力量》这本书。他看过一遍后开始思考，自己目前这种状况是否也存在一些积极的因素。他发现自己有许多消极负面的情绪，认识到这些负面因素是使自己一蹶不振的主要原因。他也意识到，要想奋发进取，自己首先必须做到一点——排除消极的情绪。

于是他开始改变思维方式，摒除消极的情绪，代之以积极进取的思想，使自己心灵复苏。他相信所发生的一切事情都确有其原因，他认为，如果自己身为老板，也许也会不得不如此。他不再对老板愤懑不已，他的整个心态完全变了，便很快又找到了适合自己的工作。

人之所以可贵，贵在有思想。所以，在遇到意外的打击时，要正确地认识，勇敢地面对，积极地行动，顽强地抗争。

一个人在面临困难的时候，逃避不是办法，更不是出路；只有鼓起勇气，积极地调整心态，努力克服困难才是最重要的。人们在强大的压力下，往往能发挥出意想不到的智慧和潜力，并获得好的效果。

一位哲人曾经说过：一个人的心态就是一个人真正的主人，要么你去驾驭命运，要么是命运驾驭

你，而你的心态将决定谁是坐骑，谁是骑师。如果一个人心情悲观、抑郁，整天愁眉苦脸地面对生活，不管做什么事情都不积极，甚至错误百出，那么他的自我价值就会实现得越来越少，自我否定的因素就会增加，这样就会使他的心情更加消极、抑郁，形成一个恶性循环。

人生如一本书，应该多一些精彩的细节，少一些乏味的字眼；人生如一支歌，应该多一些昂扬的旋律，少一些忧伤的音符；人生如一幅画，应该多一些亮丽的色彩，少一些灰暗的色调。心若改变，人们的态度也会跟着改变；态度改变，人们的习惯跟着改变；习惯改变，人们的性格也会跟着改变；性格改变，人们的人生也会跟着改变。因此有人说，积极的心态会创造阳光的人生，而消极的心态则会让人生充满阴霾；积极的心态是成功的源泉，是生命的阳光，而消极的心态是失败的开始，是生命的无形杀手。我们拥有什么样的心情，世界就会向我们呈现什么样的颜色。

第三章　拥有爱心的人才会幸福

爱是人的一种情感，爱心是人的美好的品德。几乎每个人都希望得到爱，但是没有付出怎么能得到？其实付出爱心是每一个人都应该做的事，有时候只要一个微笑、一句话就够了，只要举手之劳就可以帮助别人走出困境，同时让自己的人生也精彩起来。拥有爱心的人会一生生活在爱的包围中，因为爱心是人最美好的一种品德。

1．勿以善小而不为

生活的辩证法时时处处启迪着我们：一个人的价值，不能由自己给予评判。个人不能离开他赖以生存的群体，不能离开由这些群体所构成的社会；个人的生命价值是由他人、社会给予评判的。只有在一定的社会条件下，个人的人生价值才能得以体现。因此，一个人在自己的人生征途中时刻不能脱离集体、社会；个人必须为大众、为社会承担责任，作出贡献。一个人只有超越自己生命的狭小圈子，热心地投入社会之中，积极地为社会奉献，才有可能实现自己的人生价值。

从前有个国王，非常宠爱他的儿子。这位年轻的王子虽然过着衣来伸手、饭来张口的日子，要什么有什么，可是他从来没有开心地笑过一回，常常愁眉紧锁、郁郁寡欢。

有一天，一位魔术师走进王宫对国王说，他能让王子快乐起来。国王兴奋地说：“如果你能办成这件事，宫里的金银财宝你随

便拿。”

魔术师带着王子进了一间密室，他用白色的东西在一张纸上涂了些笔画，然后交给王子，并嘱咐他点亮蜡烛，看纸上会出现什么。说完，魔术师走开了。

在烛光的映照下，年轻的王子看见那些白色的字迹化为美丽的绿色，变成这样几个字：“每天为别人做一件善事。”王子照此去做，不久，他果然成为一个快乐的少年。

这个小故事告诉我们：有的人之所以生活得有意义、很快乐，有满足感，是因为他能行善，为他人奉献，而不是处心积虑地去占有。奉献给人一个实现自我的空间，因为它让人们知道要努力工作，为社会服务，它让人们清楚自己肩负一个帮助和安慰他人的使命。在那完成任务的努力之中，人们发现了更大的实现自我的空间。

曾获诺贝尔和平奖的德兰修女（Mother Teresa，一译特雷莎修女），受到全世界人的敬仰。

德兰个子瘦小，相貌普通，她不知多少次在污秽、肮脏的街道拥抱那些身患皮肤病、传染病，甚至周身流脓的垂死病人，她把他们带回自己的住处，照顾他们，安葬他们，让人们享受她的奉献。

许多人一谈到德兰修女，都说她是个伟大的人，和她相比，自己实在太渺小了。可德兰修女却说：“我们都不是伟大的人，但我们可以用伟大的

爱来做生活中每一件平凡的事。”

德兰修女一生没有做什么惊天动地的大事，她所做的是每一个普普通通的人都有能力做到的事：照顾垂死的病人，为他们洗脚、抹身；当那些人被别人践踏如尘的时候，她还给他们做人的尊严，仅此而已。

古人说：“勿以善小而不为，勿以恶小而为之。”善良是一种巨大的力量，任何力量都不如善良的力量大。善良并不只是体现在乐善好施的行为上，而更在于一个人诚挚的内心。有的人能从钱包里掏钱出来送给别人，但他们的心却冰冷漠然。

或许，我们做人的境界还没有达到德兰修女那样的高度，但是我们如果常存乐善好施、成人之美的好心，那么这个世界一定会减少许多忧伤和怨叹。

2．心中充满仁爱，生活顺风顺水

人作为一个社会关系的总和，必然不能只为自己着想。一个人如果自私自利，那么这不但是道德上的污点，更会让他处处受阻碍，使其生活难以顺风顺水。一个人，尤其是作为领导者，一言一行都应该带有令人亲切的人情味，要多为他人着想。这样做不但能问心无愧，同时也会给自己增加“人气”，让自己得到更多的尊敬和拥戴。

如果为人处世能够设身处地地为别人着想，那么许多事情都可以顺利地解决，这样做的人就会显出一派从容淡定。生活中的很多误解和隔膜，实际上都是由于人与人的生活状态存在差异，造成思维角度和方式的不同。一个人如果能够充满仁爱之心，言行充满人情味，不但能给他人带来温暖，也会令自己的人生顺风顺水。

东汉的袁安就是一个充满仁爱之心的人。有一次，鹅毛般的大雪下了整整一夜。第二天清晨，天放晴了，应该扫雪了。但是他怕因为自己扫雪而打扰了在自己家门口避寒的人，于是就关上门继续在家里躺着。这时，洛阳的地方官下去视察，发现家家户户都出来扫雪，可是走到袁安家门前，看见雪地上连脚印都没有一个。官员们怀疑袁安是不是在家里冻死了，急忙命人将他门前的雪扫开，走进屋子，看见袁安在家里直直地躺着。地方官问他为什么不出去扫雪。袁安说："这样的大雪天气，那些在我门前避寒的人又冷又饿，我不忍心出去打扰他们。"地方官认为他很贤德，就举荐他当了孝廉。

为自己谋取方便似乎是人们的天性，能够将别人放在自己心上来考虑的人，无疑是道德高尚的人。下雪的时候袁安不是先考虑为了自己出行方便去扫雪，而是设身处地地为那些在门前躲避寒风的人着想。袁安因为怕妨碍别人在自己门前躲避寒冷，就不出门扫雪，真可称得上是君子的行为，难怪地方官要把他举荐为孝廉。人在顺境中往往会沉

浸在自己的快乐生活中而忽视他人的苦难和不幸，袁安却超脱于个人的情感之外，将关注的目光投向那些和自己素无瓜葛但却需要帮助的人，体现出他高于常人的思想境界。

北宋名臣张咏，官至吏部尚书。一次，他办完公事回到后厅，见一名守卫正在熟睡。张咏就把他叫醒，和气地问他：“你怎么了，是不是家里出了什么事啊？”果然，那人闷闷不乐地说：“我母亲病了很久，哥哥外出很久了也没有音信。”

张咏派人调查，证实守卫说的是实话。

第二天，张咏派了一个仆人去帮助看厅的人照料他的母亲，帮他把事情安排好，那人感激不尽。

事后张咏说：“怎么有人敢在我的后厅睡觉呢？这人当时睡着了，一定是心里很愁闷，所以我才询问他。”

像张咏这么有人情味的领导，下属能不愿为他尽力做事吗？的确，在生活中，一个充满人情味和爱心的人，往往具有很强的亲和力，无论其地位高低，都会赢得别人发自内心的尊敬。这样的人无论走到哪里，可以说都不会有过不去的路。

3．己所不欲，勿施于人

孔子说：“己所不欲，勿施于人。”这句话所揭晓的是处理人际关系的重要原则。孔子所说的，是指人们应当以对待自身的行为为参照物来对待他人。人应该有宽广的胸怀，待人处事之时切勿心胸

狭窄，而应宽宏大量、宽恕待人。倘若将自己所不欲的硬推给他人，不仅会破坏与他人的关系，也会将事情弄得僵持而不可收拾。人与人之间的交往确实应该坚持“己所不欲，勿施于人”的原则，这是尊重他人、平等待人的体现。人生在世，除了关注自身的存在和发展以外，还得关注他人的存在和发展。人与人之间是平等的，切勿将己所不欲施于人。

“己所不欲，勿施于人”的原则，从浅层次上说，是指自己不喜欢的东西，不要送给别人；从深层次上说，是一种换位思考，推己及人，将心比心，如果你不想别人以你不喜欢的方式对待你，那么你就不要以此方式来对待别人。

自己不喜欢做的事，不要强加在别人身上，这是待人处事的基本修养。其实，对于竞争对手，我们同样要如此，给自己和对手都留下进退的余地，这样就不至于让我们与对手的关系处于完全对立、彼此老死不相往来的地步。

“己所不欲，勿施于人”，是在肯定自己时要肯定别人，肯定别人的同时也就肯定了自己。

人不是孤立存在的，是社会的人，都会与周围的世界产生各种各样的联系。一个人在与别人的交往中，不能只想着自己，也要设身处地考虑别人的

感受，要有关爱他人、为别人着想的心态。

从前有座山，山上有座庙，庙里有个老和尚带着一个小和尚，整日诵经参禅。小和尚年纪小，坐不住，常常偷偷溜出去玩耍。

一天，小和尚跑到小溪边，看到水里的鱼儿自由自在地游来游去，便抓住了一条小鱼，用一根线将鱼身子绑起来，把线的另一头系上一块小石头，然后把鱼放回水里。小鱼吃力地拖着小石头在水里游动，行动得十分缓慢，小和尚笑嘻嘻地看着。接着，他如法炮制，又抓了一只青蛙和一条小蛇，也用小绳绑住，小绳的另一端系上一块石头。看着这些小动物活动得越来越艰难，小和尚玩得很开心。

老和尚到溪边来打水，看到这一幕，十分惊讶。虽然小和尚还不谙世事，不明白自己做了什么，老和尚却深知不能让小和尚学会把自己的快乐建立在别人的痛苦上。但是，小和尚年纪太小，如果一味地训斥，他未必明白其中的意思，也达不到效果。

老和尚没有说什么，带着小和尚回到了寺里。到了夜深人静时，小和尚早已进入了梦乡。老和尚抱来一块大石头，把大石头绑在小和尚身上。

第二天早上，小和尚醒来，想从床上坐起来，因为身子被捆在沉重的大石头上，怎么也坐不起来。

小和尚几番尝试，累得气喘吁吁，依然挣脱不了。他求师父解开绳索，老和尚平静地问他：“你身上绑着一块大石头，滋味如何？”

“太难受了。”小和尚委屈地回答。

老和尚说道：“你身上绑着石头觉得难过，那溪中的小鱼呢？它拖着石头痛苦吗？青蛙被绑了石头痛苦吗？蛇被绑了石头痛苦吗？”

“小鱼、青蛙、蛇，它们应该也很痛苦……”小和尚知道自己做错了，羞愧地低下了头。

老和尚又说：“把自己的快乐建立在别人的痛苦上是多么残忍的事啊！你现在既然已经知道错了，就要悔改，那就背着石头去解开你绑上的绳子吧！解开了它们，你的罪孽才能放下。”

小和尚背着沉重的石头艰难地回到小溪边，看见不堪重负的小鱼已经死去，僵硬地躺在溪边上；挣扎的青蛙已经十分虚弱，解开了绳子，也变得行动迟缓了；小蛇在石块上撞得满身是伤，快要死去了。看到原本鲜活的生命因为自己的恶作剧凋零了，小和尚觉得十分愧疚，伤心地哭了起来。

老和尚将小和尚放到与那些被残害的小动物一样的境地，让小和尚通过亲身体验彻底认识到自己的错误，口服心服，彻底悔悟。

在现实生活中，需要我们从对方的立场和角度来考虑问题，如顾客与服务员、上级与下级、司机与交警、家长与孩子、老师与学生、批评者与被批评人等。古往今来，从孔子的“己所不欲，勿施于人”，到《马太福音》的“你们愿意别人怎样待你们，你们也要怎样待别人”，不同地域、不同种族、不同宗教、不同文化的人们，奉行着相同的做人道理。

为人处世，懂得站在别人的立场上，从别人的角度考虑问题，眼界会变得更加开阔。人们在为别人点亮一盏灯的同时，也照亮了自己的路。

王永庆15岁就到了一家米店做学徒。第二年，他用父亲借来的200元钱做本金，自己开了一家小的米店。为了让自家生意做得更好，和隔壁那家日本米店竞争，王永庆颇费了一番心思。

当时大米加工技术还比较落后，市面上出售的大米里面混杂着米糠、沙粒、小石头等杂质。虽然买卖双方对这样的情况都已经见怪不怪，王永庆却偏要“多此一举”，每次卖米前都先把米中的杂物拣干净，这样贴心的服务深受顾客欢迎。

别人家都是在店中卖米，王永庆却多是送米上门，免除了顾客来回跑腿的辛苦。细心的他在一个本子上详细地记录了顾客家有多少人、一个月吃多少米、何时发薪等。算着顾客的米该吃完了，他就送米到顾客家里；等到顾客发薪的日子，他再上门收取米款。

王永庆给顾客送米，并非送到就算，往往还要帮人家将米倒进米缸里。如果米缸里还有没吃完的米，他就先将旧米倒出来，将米缸刷干净，然后将新米倒进去，把旧米放在上层，这样，下层的米就不至于因陈放过久而变质。他的一系列为顾客着想的服务打动了不少顾客，很多人接受了他的服务以后就铁了心专买他的米。

就这样，王永庆的米店生意越做越好。从这家米店起步，王永庆最终成为台湾工业界的“龙头老大”。后来，他在谈到开米店的经历时，不无感慨地说：“虽然当时谈不上什么管理知识，但是为了服务顾客、做好生意，就认识到有必要掌握顾客需要。没有想到，当时追求实际需要的一点小构想竟能成为起步的基础，逐渐扩充演变成了企业管理的理念。”

克鲁泡特金在《互助论》中说：只有互助性强的生物群才能生存；对人类而言，换位思考是互助的前提。站到别人的角度上进行换位思考，我们看待问题、处理事情、解决矛盾就会多一些理解，多一些智慧，多一些方法。

4．爱的相互作用

一个人价值的实现，不能离开他赖以生存的群

体，不能离开一定的社会条件。一个人必须为大众、为社会承担责任，作出贡献，奉献自我，才有可能实现自己的人生价值。

孟子告诉齐宣王说：“君主把臣子看做是自己的手脚，臣子就会把君主看做是自己的腹心；君主把臣子看做是犬马，臣子就会把君主看做是普通人；君主把臣子看做是草芥，臣子就会把君主看做是仇敌。”

孔子说到君子之道时说：“君子之道有四个方面，我一个方面都没有达到：要求做儿子服侍父母，我没有做到；要求大臣服侍君主，我没有做到；要求弟弟善待兄长，我没有做到；交朋友时，先要好好对待朋友，我也没有做到。”正如老子所说：“要想取得它，必须先给予它，先培养它。”

做人也是这样，只有爱别人的人，别人才爱他；只有敬重别人的人，别人才敬重他；只有施德于别人的人，别人才以德来回报他；只有帮助别人的人，别人才帮助他。一个人付出得越多，得到的回报就越丰厚；施予的越广博，取得的成就就越宏大。因此说，善待别人，就是善待自己。

楚汉相争时，蒯通劝说韩信离开刘邦，与项羽结盟，从而双利俱存，三分天下，鼎足而立，分封诸侯，做天下盟主。韩信不听劝告，他说，他不忍心背叛刘邦。他说，自己当年在项羽手下只是一

个小小的郎中，位不过执戟之士，自己向项羽进献计谋时，项羽从不采纳。而刘邦则不同，刘邦不但授他上将军之职，让他统率大军，而且极力改善他的衣食住行，对他家庭的关照也是无微不至。所以韩信回答蒯通说：“汉王待我十分厚恩，把他的车给我乘，把他的衣给我穿，把他的食物给我吃。我听古人说：乘过人家车子的人，要给人家分担患难；穿人家衣服的人，也该给人家分担忧虑；吃人家饭的人，就得为人家卖命。我怎么可以图谋私利而违背道义呢！”

商汤王三到有莘，终于使伊尹答应做他的相国；周文王因为敬老尊贤，所以吕尚、太颠、闳夭、散宜生、鬻子这些有才能的人都听从他的指挥；刘备三顾茅庐，所以诸葛亮出山相助，三分天下。这就是礼一所以获十、罪一所以去百、获人所以尊己、助人所以成己的明证。

宋朝的法演禅师曾给世人留下四诫说：“势不可使尽，使尽则祸必至；福不可受尽，受尽则缘必孤；话不可说尽，说尽则人必易；规矩不可行尽，行尽则人必繁。”

幸福和快乐是每个人都想享有的，但如果你处处只想到自己的利益，就会众叛亲离；若过于孤立，则成功的缘分就渐渐地离去；不该得的财富你处心积虑地想拥有它，到头来你会失去更多的福报和机会。善待别人，需要的只是一点点的理解与大度，却能赢来意想不到的收获。善待别人，是一种

最有力量的处世方式，也是一条最好的成功之路。这样做的结果，会比仅仅追求财富上的成功或个人的成就感更有意义。

5．仁爱待人，以和为贵

中国古人对“和”十分重视，在他们看来，“和”是处理一切事务所追求的目标。

孔子曾说：“礼之用，以和为贵。”“和”，意味着自然、完美、平衡和秩序。因而，对“和”的追求，既是一种得之于生活的感性经验，也是一种同信仰纠结在一起的对大千世界运动规律的理性升华。

明宪宗朱见深曾经画过一幅画，题目是《一团和气图》。画面上的人物由于开怀大笑，浑身缩成了一个滚圆滚圆的大球。但仔细分辨，则会看出这幅人物画虽只有一副面孔，实际上却是三个人的身体合在一起的。一个封建皇帝画这样一幅画是什么意思呢？原来，它取材于一则著名的典故。

陶渊明、陆修静和惠远法师分别是儒、道、佛三家的门徒，三人私交甚好，经常在一起切磋学问。惠远法师有个不成文的规矩，送客绝不超过山下的虎溪。但有一天，三人边走边谈，不知不觉竟越过了这个界线，于是相顾开怀大笑。这就是著名的“虎溪三笑”。有一天，明宪宗朱见深借这个典故画了《一团和气图》，并召群臣上殿，明确地要求大家“忘彼此之是非，蔼一团之和气”，即大家不要互相钩心斗角，而是要和睦相处、团结友善。

早在2000多年前，西周就设有“调入”一职，

专门“排患释难解纷争”，协调人际关系，后来历代朝廷都延续了这种制度。今天，我国建立了一整套比较完善的人民调解制度。随着经济的不断发展，出门旅游、乘车坐船等习以为常，难免你占了我的座儿，我挡了你的道儿。若遇上修养欠缺、脾气火爆的年轻人，矛盾就会一触即发。这时，如果你能及时好言相劝，甚至主动出让自己的方便，怨恨也就随之烟消云散了。

另外，做人以和为贵之道，可以算得上是一种自我保护的哲学。这种哲学教导人们，知常守恒，不要有非分之想，也不要越出自己的利益范围去多管闲事。比如，汉语中的“福”字与“辐”字相通，相当于车轮的条辐，几十根车条围绕一个轴心，构成一个有秩序的协调整体，这就叫幸福在于“人心之通”。人们都恪守本分、互不干涉，而又互相依赖，这样一种和平宁静的生活就是幸福。即使上下级、同事、邻居之间发生矛盾或分歧，人们也总要尽量地保持和谐一致。处世以和为贵的人，必有广阔的胸怀。俗话说：“量小失众友，度大集群朋。”为人有宽阔的胸襟、恢弘的度量，才能赢得友谊，增进团结。只有胸怀宽广的人，才能解人之难，使人乐于亲近。而胸襟狭窄者则会嫉人之才、妒人之能、讽人之缺、讥人之误，因而在他

的周围便会产生一种无形的排斥力，使人对其避而远之。

当然，与人为善、以和为贵、胸怀大度的锻炼，并非一日之功，还要靠长期的修养。需要说明的是，以和为贵并不意味着不分是非曲直，遇事视若无睹、麻木不仁，不讲原则。我们坚持以和为贵，对民族国家而言，利于和平；对社会而言，利于和谐；对个人、家庭、朋友而言，利于和气。

我们以和为贵，这个世界就会少一些纷争，多一些安宁；我们以和为贵，给别人留个面子，就给别人留个台阶，其实也是给自己留条后路。

做到和气，其实就会赢得好人缘，好人缘是事业成功和生活幸福的基石之一。“人和为宝”、“和气生财”，实质上讲的都是人缘的重要。与身边的每一个人保持和气，就很容易被人认可和称誉，从而捷足先登，踏上更有利于发展自己的康庄大道。

第四章　乐于助人的人才会幸福

当他人需要帮助的时候伸出援手，即使对方是陌生人。爱心能让失意者振奋，让孤独者温暖。我们在帮助他之后得到的回报就是自己的感动，那是一种只属于自己的幸福。尤其是想到受到帮助的人能感受到生活的美好，能感觉到和自己一样的快乐，我们就会不由自主地笑起来，为自己而笑，而且是发自内心的。

1．送人玫瑰，手有余香

一家资金雄厚的鲜花公司想高薪聘请一位售花小姐，招聘海报张贴出去后，前来应聘的人几乎踏破门槛。经过几番面试，老板留下了三个女孩，让她们每人经营花店一周，通过对经营业绩的考核，再从中挑选一人。这三个女孩长得都如花一样美丽，其中的一个曾经在花店插过花、卖过花，另外一人是花艺学校的应届毕业生，而第三人只是一个待业青年。

插过花的女孩一听让她们以一周的实践成绩作为聘任条件，心中窃喜，因为插花、卖花对于她来说是轻车熟路。因此，在她经营花店时，每次一见顾客进来，她就不停地介绍各类花的象征意义以及给什么样的人送什么样的花。因此几乎只要顾客进了花店，她都能说服顾客买去一束花或一篮花，一

周下来，她的成绩不错。

学过花艺的女生经营花店也是得心应手，她充分发挥从书本上学到的知识，从插花的艺术到插花的成本，她都精心核算，甚至把一些断枝的花朵用牙签连接花枝夹在鲜花中，用以降低成本……她的知识和她的聪明为她一周的鲜花经营也带来了不错的成绩。

待业的女孩经营花店，与那两位有着专业知识的女孩相比显得有点放不开手脚，然而她置身于花丛中的微笑简直就是一朵花，她的心情也如花一样美丽。一些残花她总舍不得扔掉，而是修剪修剪，免费送给路边过往的行人，而且每一个从她手中买花的人，都能得到她一句“鲜花送人，手留余香”的甜甜的祝福。虽然女孩努力地珍惜着她一周的经营时间，而且做得十分辛苦，但她的成绩与前两个女孩相比差距还是很大。

出人意料的是，老板竟然留下了那个待业女孩。老板的朋友及公司的员工都十分不解：为何老板放弃能为他挣钱的女孩，而偏偏选中这个外行的待业女孩？

老板解释说：用鲜花挣再多的钱也是有限的，用如鲜花一般美丽的心情去挣钱才是无限的。花艺可以慢慢学，可如鲜花一般美丽的心情是学不来

的，因为这里面包含着一个人的气质、品德以及情趣爱好、艺术修养……

2．“投之桃李，报之琼瑶”

有这样两个小故事。

第一个故事：在一场激烈的战斗中，上尉忽然发现一架敌机向阵地俯冲下来。照常理，发现敌机俯冲时要毫不犹豫地卧倒。可上尉并没有立刻卧倒，他发现离他四五米远处有一个小战士还站在那儿。他顾不上多想，一个鱼跃飞身将那个小战士紧紧地压在了身下。此时一声巨响，飞溅起来的泥土纷纷落在他们的身上。上尉拍拍身上的尘土，回头一看，顿时惊呆了：刚才自己所处的那个位置被炸成了一个大坑。

第二个故事：古时候，有两个兄弟各自带着一只行李箱出远门。一路上，重重的行李箱将兄弟俩累得都喘不过气来。他们只好左手累了换右手，右手累了又换左手。忽然，大哥停了下来，在路边买了一根扁担，将两个行李箱一左一右挂在扁担上。他平衡地挑起两个箱子上路，反倒觉得轻松了许多。

把这两个故事联系在一起或许有些牵强，但上尉和大哥确实也有着惊人的相似之处：他们在为别人付出的同时，自己也得到了收获！

古诗说：“投我以木瓜，报之以琼琚。”在日常生活的许多偶然事件中，我们只是无意地付出一点点，往往会得来一个意想不到的结果。也许正是因为你无私地袒露心灵，用善良、博大的心，真诚地做了一些事情，这种真挚的付出更加令人感动，总有一天你的好运就会来临。

20多年前，美国移民潮风起云涌。一个叫迈克的年轻律师，在一个移民集中的小镇成立了一个律师事务所，专门受理移民的各种事务和案件。创业之初，尽管他很勤奋，但仍然穷得连一台复印机都买不起。他整天开着一辆破车，来往于移民之间，尽自己的所能，真诚地帮助需要帮助的移民。后来，迈克的律师事务所在当地小有名气，财富也接踵而来，他的办公室扩大了，并有了自己的雇员和秘书。

正当他事业如日中天的时候，一念之差他将所有的资产都投资于股票，并且几乎全部亏尽。更不巧的是，由于美国移民法的修改，职业移民额削减，他的律师事务所也门庭冷落，他破产了。正在他不知如何度过下半生、感叹人生无常时，他收到了一位公司总裁寄来的信。信中说总裁愿意把公司30％的股份无偿地赠送给迈克先生，并且他旗下的两家公司，随时都欢迎迈克先生做终身法人代表。

迈克简直不相信自己的眼睛，这是真的吗？是谁会在最危难的时候帮助自己？迈克决定亲自去拜访这位总裁。

这位总裁是一位40多岁的波兰裔中年人。

“还认识我吗？”总裁微笑着问迈克。迈克摇头，怎么也想不起在哪儿见到过他。

总裁从硕大的办公抽屉中拿出一张皱巴的5美元汇票和一张写有迈克名字和地址的名片，说：“20年前，我来到美国时，准备

用身上仅有的5美元去办理工卡，但当时我不知道工卡已经涨到了10美元。当排到我的时候，办事处快下班了。如果我当天没办上工卡，那么我在公司的位置将会被别人顶上，而此时你从身后递过来5美元。当时我让你留下姓名、地址，以便日后把钱奉还……”

迈克渐渐地想起了这事，便问：“后来呢？”

“不久，我在这家公司连续申请了两个专利，事业发达起来。是你这5美元改变了我的人生态度和方向。”

这个故事听起来好像极为偶然，但偶然发生的事件其实也蕴涵着一种必然。一个善良的具有怜悯心的人，总会在不经意时帮人一把，他们没有将此行为看做是一种付出，而是觉得能伸把手帮人一把就帮一把，没有想过得到回报。但善良的付出总会得到回报，这种回报与其说是上帝的赐予，不如说是我们自己种下了善因。处处播种善因，必定收获善果！试想一下，假如当初迈克不去用5美元助人，那么他后来怎么会得到总裁那么大的恩惠。

生活从来都是公平的，虽然它什么也不说，却在用时间诠释这样一个真理：我们越是将自己交给别人，越能使自己得到更多。

商品社会使越来越多的人学会了“势利眼”，他们忙于太多的“锦上添花”而不是“雪中送炭”，有的人为了自己的利益，损害别人的利益，还常常玩个“落井下石”什么的。但这种行为终究经不起时间的检验，终有一日会不攻自破，自找没

趣。我们应该明白，世事无常，谁也不知道将来会需要谁的帮助，与人方便，自己也方便，何乐而不为？

你为别人着想，别人也为你着想，这是一项简单而快乐的“回报效应”——凡真心助人者，最后没有不帮到自己的。

在现实生活中，正因为有了像迈克一样真诚助人的人，才让我们感到了人与人之间的温暖。当我们助人的时候，虽然是无意的，但常常是“无心插柳柳成荫”，也许会为自己带来机遇和成功。

有天下午，下个不停的雨让人情绪很低落。一位老妇人走进匹兹堡的一家百货公司，漫无目的地闲逛着。售货员们都看出了她并不想购买什么，就自顾自地忙着去整理货架上的商品。一名年轻的男店员看到老妇人后，立刻上前礼貌地和老妇人打招呼，询问老妇人是否有需要服务的地方。老妇人坦率地告诉这个年轻店员，自己只是进来避避雨而已，并不打算买任何东西。年轻店员听了，微笑着对老妇人说：“即便如此，你仍然很受欢迎。”年轻店员陪老妇人聊天，回答老妇人的一些问题。老妇人要离开的时候，年轻店员借给老妇人一把雨伞，将她送到门口，并帮老妇人把伞撑开……老妇人向年轻店员要了一张名片。

很多天后的一个下午，年轻的店员突然被公司老板叫到办公室，老板将一封信递给他。信是那天到公司避雨的老妇人写来的，她要求这家百货公司派这名年轻店员前往苏格兰，代表该公司接下一所豪华住宅的装潢工程。当年轻人接下这项交易金额巨大的工程后才知道，这名老妇人是美国钢铁大王卡耐基的母亲。

年轻店员从此在公司得到了重用。

哪怕只是一个简单的微笑，一把微不足道的雨伞，只要能够保留善良的心灵，就拥有了幸福美景的种子。为别人撑开雨伞，撑起的可能就是自己的一片蓝天。

当然，一切都要是出自真心，只有一颗真正善良、仁慈的心，才经得起时间的检验。

3．乐于助人是幸福的

乐于助人是幸福的，而且这种幸福常常是在不经意间来到人们的身边。

圣诞节前夕，16岁的比利一直在圣诞天地忙着，他扮演帮圣诞老人跟小朋友合照的一个小精灵，以便凑足自己的学费。随着圣诞节的临近，圣诞天地的工作更加繁重。经理玛丽总在适当的时候给比利一个足以鼓舞士气的微笑，使他坚持下去，并取得了最好的业绩。为了感谢经理玛丽，比利决定在圣诞夜送一份礼物给她。但下班的时候已经6点了，当他冲出去时，发现周围几乎所有的店都关门了。比利实在想买个小礼物送给玛丽，虽然他没有多少钱。

比利沮丧地走在回家的路上，突然看到史脱姆百货公司还开着门，于是他以最快的速度冲了进去，来到礼品区。但是比利发现自己跟这里格格不入，因为这个店是有钱人光顾的地方，其他顾客都穿得很漂亮，又有钱。比利不敢指望在这个店里会有价钱低于15美元的东西。

这时，一位年轻的女店员向比利走过来，亲切地询问能否帮他。周围的人都转过头来看他。比利尽可能低声地说：“谢谢，不用了，你去帮别人吧！”女店员看着他，笑了笑，坚持道：“我就是想帮你。”比利只好告诉她，他想买东西给谁，以及为什么买给

她，最后羞怯地承认自己只有15美元。女店员似乎很开心，她思考了一会儿，就开始动手帮他选。虽然百货公司的礼物也所剩无几了，但她仔细地挑着，很快就摆成了一个礼物篮，一共花了14美元9美分。当一切完成后，商店就要关门，灯已经熄了。

要走时，比利站在那里迟疑了一会儿，想着回家要怎么包装得更漂亮点。女店员似乎猜到了比利在想什么，问他：“需要包装好吗？”“是。”比利回答。此时，店门已经关了，一个声音在询问，是否还有顾客在店里。女店员没有犹豫，她走进后场，过一会儿她出来了，带着一个用金色缎带包裹得非常精美的篮子。比利简直不敢相信自己的眼睛。当他向女店员道谢时，她笑着说：“我们小精灵在购物中心为人们散播快乐，我只是想给你一点儿小小的快乐而已。”

“圣诞快乐！”当比利把礼物送到玛丽的面前时，她竟高兴得哭了。比利感到很开心！

一个假期，比利的脑海中不断地浮现那个女店员微笑的面容，一想到她的善良以及带给自己和玛丽的快乐，比利总想为她做点什么。能做什么呢？比利唯一能做的就是给百货公司写了一封感谢信。

比利觉得这件事就这么过去了。但一个月后，突然接到芬尼——那个女店员的电话，请他吃顿午餐。当见面时，芬尼给了比利一个拥抱、一份礼物，还讲了一个故事。

原来，因为这封信，芬尼成了史脱姆百货的服务之星。当宣布芬尼得奖时，芬尼很兴奋，也很迷惑，直到她上台领奖，经理朗读比利的信时，她才恍然大悟，在一阵热烈的掌声中接受了这个奖项。

芬尼的照片被放在大厅，而且还得到一个14K金的别针和100美元奖金。然而更棒的是，当她把这个好消息告诉父亲时，父亲高兴地看着她说：“芬尼，我实在为你骄傲！”芬尼激动地握着比利的手，说：“你知道吗？我长这么大，父亲从来没对我说过这句

话！”

这件事情比利一辈子都记得。它让比利明白，哪怕一个微不足道的帮助，也会给他人带来很大的改变。芬尼漂亮的篮子、玛丽的快乐、比利的信、史脱姆百货的奖励、芬尼父亲的骄傲，小小的事情至少改变了三个生命。

快乐着别人的快乐，幸福着别人的幸福，把快乐和幸福给予别人，自己就会得到快乐和幸福。我们越是毫无保留地袒露自己的心扉，去真诚地帮助他人，就越能够获得对每个人来说异常珍贵的东西，比如微笑、爱和财富。

第五章　呵护亲情的人才会幸福

生活如波澜不惊、平平淡淡的水，缓缓地流过男人的额头和女人的眼角，不知不觉间，岁月的纹路就爬上了曾经年轻的脸庞。在日复一日单调烦琐的生活中，爱情很容易变得静如止水，失去韵律和色彩。适时地表达爱情，经常地呵护亲情，不仅能唤回逝去的温情，而且还可以调剂生活，让我们每一天都沉浸在期盼和喜悦之中。

1．亲人之间更需要用心倾听

倾听是一种关爱，倾听是一种修养，倾听是一种美德，倾听是一种力量，倾听是一种维系亲情的纽带。亲人之间更需要用心倾听。

有一个男人带着梦想去登山探险。当到达喜马拉雅山时，他遇到了可怕的灾难——雪崩。当搜救队发现他的时候，他已经被大雪足足困住了七天。所有人都以为这个男人必死无疑，但他却神奇地活了下来，因为他心里一直有这样一个信念——一定要回家再见妻子一面。最后，他终于回到了温暖的家。

当他敲开大门的时候，他的妻子正在熨衣服。这个男人太兴奋了，因为他是从死神那里逃出来的。他几乎尖叫着对妻子说：“亲爱的，你知道我离开这段时间都发生什么了吗？哦！你不知道！我到了喜马拉雅山，遇到了可怕的雪崩。上帝保佑，我居然没死，因为我想着一定要回家来见你。你想象不到，大雪真的是……”突然，这名男子不再说话，而是呆呆地望着妻子。原来，他发现妻子根本没有在听他说话，而是依旧在那里专心致志地熨衣服。过了一会儿，妻子见没了声音，抬起头来对他说：“请不要再和我说这些

无聊的事情，我一直都不赞成你去冒险。”男人沮丧到了极点，低着头回到了自己的房间。就在那天晚上，这个刚刚死里逃生的男人自杀了。他在遗书上写道：“我真的不能容忍这样的事，为什么我妻子就不能听我说话呢？我把我所遇到的一切都告诉她，得不到她的认同和理解，这种感觉简直比死还难受。”因此，他最后选择了死亡。

在这里，不必去探究这个故事的真实性，但它的确印证了这样一个道理：倾听，对于每一个人、每一段婚姻来说都十分重要。

想象一下，每天回到家，你的另一半非常专注地听你讲话，而且还会时不时地提出问题和你探讨，激发你更多讲述的兴趣，这样的场景是多么和谐甜蜜。

在婚姻生活中，善于倾听，是婚姻幸福长久的一个秘方。美国《财富》杂志曾经发表过一篇文章，上面有这样一句话：作为妻子有很多事情要做，比如家务、看孩子等，但在所有事情当中最重要的一件，就是安静地、专心地倾听丈夫诉说在工作上所遇到的而且无处发泄的苦恼。

实际上，情况并不如我们想象的乐观，我们的生活中存在着很多不尽如人意的地方，很多人并没有意识到倾听的价值，而是习惯了以自我为中心。

有一天，张帆很高兴地进了家门，气喘吁吁地说：“老婆，今

天对我来说简直太有意义了。你知道吗？他们把我叫进董事会，让我对那份报告进行解释，而且居然还说要听听我的意见。你不觉得这是一件.....”

张帆的爱人悠闲地看着电视，心不在焉地说：“这的确是我今天听到的最棒的消息。可是你似乎忘了，我昨天就跟你说过洗衣机又在闹罢工，那台破机器太老了。你赶紧吃饭吧，然后你去检查一下！”

张帆接着说：“放心吧，我一会就弄好。你刚听到我的话了吗？我进去后还有点紧张，说错了一些话，不过还好，他们听明白了。我想我的好运就要来了，他们.....”

“是的，我知道了。”张帆的爱人依然慢条斯理地说，“对了，你应该管管小强，今天老师打电话来说，这个孩子的成绩下降了很多。”

张帆失望极了，他还在喘着粗气，显然他是跑着上楼的，他着急把这件好事告诉自己的爱人。但此时他已经明白了，自己在这场抢夺发言权的斗争中完全失败，他没有倾听者，只好垂头丧气地走进了厨房。

善于倾听的女性能够带给丈夫最大的安慰，即使无法全部听懂，也要适时地给他们微笑和点头，否则，丈夫就会渐渐地失去对你述说的欲望，想想，这难道不是婚姻悲剧的开始吗？

不管我们有多么重要的事情要做，都不要敷衍家人。轻柔地说，专心地听，把每一次谈话都当做你最重要的事，倾听时请凝视对方的眼睛，让他感到你的专著。

莎拉从小在孤儿院长大，乖巧内向，没想到却被年轻、富有的约翰看中。约翰喜欢莎拉的安静和善解人意，并愿意娶她为妻。

在结婚宣誓之后，约翰的父亲把新娘带到一旁，交给她一份小礼物，说："这是幸福婚姻的秘诀"。新娘打开一看，是一块镶着钻石的手表，表面上刻着一句智慧的提示，她每次看表都无法避开，这句话就是"用心倾听"。

正是这个美德，帮莎拉找到了自己的幸福。

每个人都想拥有自己幸福的婚姻，其实，幸福婚姻最简单的方法就是：用心地倾听爱人的话。学会正确地倾听别人的话，不仅会让我们与家人相处得很好，也会让我们和更多的人成为朋友。一个会倾听的人无疑是一个走到哪里都会受欢迎的人。

应该怎么做才能成为一个真正的"好听众"呢？至少具备以下三个条件：用眼睛、脸孔、整个身心去聆听，不仅仅是用耳朵。

倾听时精神必须全面集中。如果你在认真听别人谈话时身体稍微向前倾，眼光注视对方，脸部的表情也随着谈话内容有所改变，那就会更加激起对方讲述的欲望，也会让对方认为你是个很有修养的人。

玛乔力·威尔森是这方面的专家。她说："如果听者面无表情，那么很少有人会继续说下去。如果对方的一句话打动了你，你就应该动动身体，有所表示；当对方的一个主意让你茅塞顿开，像是拨动

了心里的一根琴弦，你就应该改变一下坐姿。”

一个会计师说自己的妻子是世界上最完美的女人：“因为我什么都可以跟她说，甚至一些非常专业的知识都可以。尽管我知道有些时候我说得很深奥，但她似乎都能明白。你体会过吗？当你回到家以后，妻子坐在身边听你讲述一些事情，这是多么幸福和美妙啊！”

的确，如果一位女士拥有一双善于倾听的耳朵，那么这双耳朵绝对可以把她的脸庞装饰得比希腊美女海伦还要漂亮。

倾听是一种关怀，是一种默默支持的力量。在倾听中加入一些耐心和关爱，在倾听中去体谅、去理解、去安慰，对方就能从我们真诚的倾听中感受到无限的力量！

2．多体谅是家人幸福之本

要将家庭成员凝聚在一起，最重要的因素是体谅。不要只关注自己的悲哀与痛苦，要多关怀体恤家人的苦楚。当我们如此去做时，就会惊喜地发现我们与家人之间更亲密、更和谐了，从而也就少了几分烦恼。

自从父母去世后，汤姆斯一直与妹妹相依为命。汤姆斯在一家建筑公司上班，而妹妹则在家负责家务活儿。

一天，汤姆斯下班回家，刚一推开家门，妹妹便朝他扔过来一

个时钟，并狠狠地冲他骂道：“你这个坏小子，又到哪里鬼混去了？你自己看看，今天又晚回来一个小时。”

“我哪儿也没去，一路上都在塞车。”汤姆斯解释完后，见厨房里冷冷清清的，便知道妹妹没准备好晚饭。

这时又累又饿的他也忍不住骂道：“你这个懒惰的人，整天待在家里，竟然连饭都没做。你自己瞧瞧吧，现在都几点了？难道你想饿死我呀！”

“我每天在家当洗衣妇、烧饭婆，哪一天不是累得腰酸背痛的。晚饭你自己看着办吧！”妹妹一脸不高兴地回答道。

“你累，难道我就不累吗！我们公司又要裁员了，你不知道我的压力有多大。”汤姆斯说完，把手里的公文包狠狠地朝妹妹砸去。

“呜——呜！”妹妹号啕大哭起来。

“哎，这日子没法过了。”汤姆斯一甩门，到外面的酒馆喝酒去了。

汤姆斯不知道，近段时间妹妹之所以心情不好，是因为她心爱的男朋友和她分手了。妹妹很伤心，无处排忧，只好把烦恼发泄在哥哥身上。而妹妹也不了解哥哥正面临着失业的巨大压力，因此心情很是糟糕。如果汤姆斯常和妹妹沟通，那就能体谅妹妹的苦衷，而妹妹也能体谅哥哥上班的辛苦，这场家庭“战争”就完全可以避免了。

当然，家庭成员发生矛盾的时候，都不应该苛责对方，而是应该选择沟通，不应该憋在心里，更不应该拿对方当出气筒。家庭成员之间应该多一份安慰，多一些沟通，多一分体贴，这样的家庭才会和睦幸福。

这个浅显的道理很多人都懂。然而，很多时候

人们总是更在意自己的苦处，而不太在意家人的真正感受。比如，你在外工作，你的父母待在家中，于是你的焦点会放在你有多辛苦上，而忽略待在家中的人也有一堆苦水要倾吐。如果你待在家中，那么你就会强调家务多么繁重，而不去想上班也同样是一件很辛苦的事。

其实，在一个家庭中，这样的问题不难解决，只要你善于从对方的角度出发去体谅对方，设身处地地为家人着想，试着去想如果你是对方，你感受到的会是什么？你会怎样去做？你就会发现家人的生活并不像表面那样轻松自在。

只要你多体谅家人，多付出你的体贴和关怀，多给家人心灵上的安慰，就能增加家庭的和睦和家人的幸福。

3．用心经营幸福

如果有人问我们：“你们的婚姻幸福吗？你们每天都过得快乐吗？” 可能我们很多人并不一定可以很理直气壮地回答。

在世界各地，每时每刻都有很多对青年男女开始他们的婚姻生活，同时又有很多对夫妻结束他们的婚姻生活。有很多人对自己婚后的生活并不满意，认为进入婚姻以后的生活质量远远没有达到自己预期的目标。

事实上，很多夫妻，特别是那些已经结婚很多年的夫妻，对待婚姻往往是一种“勉强”态度。他们的婚姻没有激情、没有快乐，也没有新鲜感。对他们来说，婚姻的长短不过是代表着时间的推移，并没有任何意义。

导致这一现象产生的根本原因，就是人们对婚姻缺乏一个正确的、透彻的、清醒的认识。人们或是把婚姻看得过于浪漫，或是把婚姻看得过于理性，但是对婚姻的真实内涵缺乏深刻的了解。

“看他俩多幸福！”我们耳边常常会听到这样的赞美声音。幸福的婚姻不是凭空而来的，而是需要认真经营的。通过认真经营，我们知道自己婚姻的优势在哪里，问题在哪里，就会采用积极的方式进一步发展优势，并去解决婚姻中问题。当我们用经营企业的方法来经营婚姻时，就一定能品尝到婚姻的甜蜜。

不要把婚姻中的一切视为理所当然，也不要认为婚姻就应该是“从此王子和公主过上了幸福的日子”，如果这样去想，婚姻就一定会让我们失望。爱和幸福不会从天而降，而是由我们努力的付出，经过精心培育，然后才能获得。

张鹏的奶奶是个非常顽固守旧的老人，她认为男人绝对不能做家务，男人在家里绝对一手遮天，对媳妇绝对要昂首挺胸。

这可难为了张鹏的母亲。她在中学里当班主任，免不了跟学生生气，回家也不舒服。家务活儿又多，无论多晚，一家人第二天要用的柴火母亲要劈好，水要挑好，饭菜要准备好，衣裳要洗好。只有把这一切做好了，她才能不受奶奶干扰，安心地坐在桌前备课。碍于情面，张鹏的父亲也不敢在奶奶面前多说什么。

有一天半夜，张鹏被母亲的哭闹声惊醒，恍惚听见她在跟父亲吵架，并且听到母亲声称要离开这个家。这是父母结婚10年来从来没有过的事，张鹏想母亲一定是忍到了极限。

从那次吵架后，母亲的体质每况愈下，整日闷闷不乐。有一天，母亲在厨房烧晚饭时，突然就昏倒了，“妈，妈！你怎么了？”张鹏急得大哭。父亲几乎懵了，也跟着乱叫：“妈，妈！你醒醒！”他将母亲的头紧紧抱在胸前，双手发抖，好像完全失去了控制。

好在母亲身体并无大恙，医生说她只是身体虚弱、心理疲劳而一时晕厥。

从这件事之后，父亲的性格有了彻底的改变。他不顾奶奶的反对，尽可能地帮助妻子多做家务，还偷偷地给妻子做点好吃的东西，无论奶奶多么看不习惯，也无论外人怎么取笑他，父亲都站在妻子这边，片刻不离地服侍自己的妻子，两个人的感情好得像是在初恋。直至今日，他俩的婚姻已走过30个年头，依旧恩爱如初！

张鹏不知道自己的父亲有没有觉察到他曾错喊自己的母亲为“妈”，但张鹏深深地记得当一个男人在妻子发生意外，害怕失去她时急得快要发疯的紧张神情。张鹏想父亲是深深爱着母亲的，所以，从此都不再让她受到半点委屈。这是母亲在付出那么多之后换回的深不见底的爱。

经营婚姻是两个人一辈子的事业。婚姻经营会受到外界环境冲击，也有挫败的风险。

婚姻也有经营思想，这种经营思想是在岁月的历练中、在情感发展的轨迹中两人总结出来的。

有这样一对夫妻，女人从来不吃葱、姜、辣椒，一吃就反胃。但是，每次炒菜之前，女人总要先切上一碟辣椒，然后用姜丝拌蒜泥，再浇上半勺滚烫的花生油，因为这是男人喜欢吃的。女人很乐意地做这一切，甚至把它当成一种享受。

女人有时也会发发牢骚："你就知道吃！我为你做了半辈子的保姆，什么时候你能做一顿像样的饭菜给我吃呢？" 男人总是呵呵一笑说："你做的饭菜是最香的，别人做的我还不吃呢！"

有一次女人病了，男人急得眼睛都红了，拉着她的手轻声地问："你想吃什么，我给你弄去。" 女人苦笑道："你会弄吗？" "我会，我这就去。" 男人说着就走进了厨房。他本想给女人煮碗热腾腾的鸡蛋面，可是手背上被热的油溅着烫了几个红点不说，面还弄煳了，尝一下，味道苦苦的。男人只好悄悄地下楼，到对面餐馆买了一碗牛肉面，小心翼翼地端到床前，低着头对女人说：

"不是我自己做的，我做不好....."

女人的泪花在眼里打转，她说："我知道，你有这个心就够了。"

女人的身体康复了，他们又恢复了以往的日子。每天饭前，女人还是雷打不动地准备一份姜丝辣椒。

平凡中的一点温情，就能暖透人心。其实，要让婚姻幸福并不如想象中那么难，只要你用一点点心，让对方感受你对他的重视和关爱，那么，婚姻就能幸福和谐地走下去。

幸福是需要呵护的，婚姻的和谐需要两个人共同去经营。两个人在一起，当恋爱时的激情退去之后，以后的漫长岁月就更需要细心的体贴了。

如果你经营的企业遇到挫折，你会就此放弃吗？回答肯定是：“不会！只要有1％的希望，都要努力争取。”任何一个企业经营者都会这么做，会千方百计地渡过难关，尽全力扭转逆境，最终使企业蓬勃发展。那么，当你婚姻遇到挫折的时候，是悲伤？是负气？还是放弃？你是否想过怎样带领自己的婚姻从困境中走出呢？

家，犹如一艘航行在浩瀚大海中的船，当船触礁时，遇险的不会只是某一个人，而是整个家庭的成员，尤其是永远处于弱势地位的孩子，他们是最直接、最危险的遇险者。在这个时候请不要轻言放弃，只要船还未沉没，就还有希望，就应该努力地争取。能力挽狂澜的人才是真正的强者，才是婚姻经营中的胜者。

商家说“没有做不到，只有想不到”，事在人为，只要用心去做就会成功。婚姻也是如此。

其实，男女结合就像成立一家合资的婚姻公司，幸福掌握在合资双方的手里，合伙双方都要用心经营，才能创造出爱情的最佳效益。

4．爱一定要说出口

人的一生是一个相互关心、相互关爱的过程。每个人都有情感的需要，而语言的交流是表达情感的关键。不要让爱人只是用猜想知道你对他（她）的关爱，而是要让对方时时感受到你的心意，这就需要你用嘴巴告诉对方你的爱，还需要用行动来表达你的爱。

爱就是打开心扉，让情感自由地流淌，让对方看得到、听得到、感受得到。不管多累，都要在回家之后给爱人一个拥抱；不管多忙，都不要忘记给爱人打个电话；不管生活中有多少烦恼，都应该给爱人一个甜蜜的微笑……心中有爱，我们就应该大声地说出来，就应该以实际行动表达出来，用语言和行动表达自己心中那份温暖和情谊。

爱不表现则不存在，爱情是需要表达出来、体现出来的。

有一个男孩默默地爱上了一个女孩，那是一种很纯洁的单恋，一个人默默地爱，却没勇气让女孩知道。男孩长得高高大大的，却很害羞，属于未语脸先红的那种。他喜欢听女孩说话。她说话时而莺莺燕燕地轻声细语，时而也会清脆地加大音量，萦绕于耳。每当此时，他便懊恼自己迟钝的思维跟不上女孩敏捷的思路，感觉自己笨得张不开嘴，于是只能蹩脚地甚至手足无措地在女孩面前随声附和。好几次，男孩鼓足勇气想对女孩表白，却总是到了关键的时候缺少坚持下去的勇气。他觉得需要表达的那些话难以说出口，还不如静静地看着她、陪着她，用自己来充满她的视线，让她能够一点

一点地记住他。于是，男孩最终选择了沉默，他以为女孩会从他的关心、呵护中来了解他的心意，他以为他含情的目光会泄露自己内心的秘密，那个女孩总有一天会明白。

然而，日子一天天过去，女孩以从不在他脸上多停留几分钟的眼神告诉他，她依旧当他是好朋友。男孩一个人的暗恋毫无进展，于是左思右想，特意把一张写满女孩名字的信留在女孩的视线范围内，他知道她一定能认出他的笔迹。男孩做完这一切，便背起行囊离开女孩所在的这个城市，他告诉女孩，过一段时间他会回来。

可是，当他再次出现在女孩的面前时，女孩突然既羞涩又兴奋地告诉他，她恋爱了。她被一种真诚而又热烈的情感融化了，她无法拒绝来自一个异性坦白真诚的心声，她喜欢勇敢的男孩。

男孩后悔极了，他偷偷地不为女孩察觉地攥紧拳头，指甲扎痛了手心，心里翻涌着难言的情感。可是自尊心不允许他暴露这一切，暴露他那正被痛苦折磨的内心。他尽量以柔和的声调微笑着，笑声里却有着浓重的鼻音，他知道自己不争气的眼眶灼热潮湿，还知道自己此刻有许多话却又笨得不知从何说起，只觉得“懊悔”像无情的绳锁把他缠绕得结结实实。

其实，不管是男孩不是女孩，爱是要说出来的。爱一旦错过，必将是“悔恨”跟随着记忆。人生短暂，经不起太多遗憾留待日后去感叹。爱还是应该说出来，当然，说出来的结局也许是如愿以偿、心想事成，也有可能失望而归、遭到拒绝。不管结局如何，把自己的爱意表达出来，毕竟争取过、努力过，明明白白地知道彼此的心意，这未尝不是一种生活的历练。而“懊悔”则像身上某一处的疤痕，虽然时间久远会渐渐地平淡，不再疼痛，

但偶尔看到也会令人触目惊心，提醒自己曾经的懦弱与失败，空留一生的遗憾。

爱情不仅是实际生活中的柴米油盐酱醋茶，它还是一件庄重的事情，它需要承诺、证实和鼓励。爱情的表达可以是深夜花园中的吟唱，可以是花前月下的山盟海誓，因为这些都意味着承诺和责任，意味着接受和渴望。从古至今，无论东方还是西方，爱情的表达方式是多种多样的，人们用歌声传递爱情，用诗句赞美爱情，用文字记载爱情，用画笔感悟爱情，用肢体表达爱情，用信物寄托爱情……

爱一个人需要付出勇气，因为爱更多的是一种责任，投入一份深厚的感情，每个人都希望会有回报，真心等待的人能明白这份心意，于是人们会悄悄地等待着彼此说出“爱”字的时候，也许这个时间指日可待，也许一辈子都等不到了，所以爱要说出口。

爱情最直接有效的一种方式就是用语言说出来。不要轻视这一句简单的话，它能将所有爱的信息全部地透彻地传递到对方的心底。

女孩对男孩说：“我爱你。”男孩笑了。女孩又说：“我真的爱你！”男孩还是笑。女孩说：“你根本不爱我。”男孩沉默了，女孩哭着离开了，跑得很远很远。男孩站在原地怔怔地自言自语地

道：“其实我也爱你，只是不知道怎么说出来。”

虽然这只是一个故事，却也是生活的真实写照。为什么我们的眼里有深邃目光？那是因为我们心底深藏着悲伤。为什么我们的距离这样遥远？那是因为彼此怕伤着对方。所以爱要说出口。

如果有一天，我们懂得牵挂一个人的时候，也许爱此时已进驻我们心里了。牵挂一个人的时候，尽管心是难受的，可也是无限甜蜜的。静静地思念一个人，任时光从身边溜走，任思绪飘到九霄云外，我们都不在乎，宁愿永远深陷其中，不要让大脑清醒过来。

如果某一天你对心爱的人说出“我爱你”时，换来的只是冷冷的一笑、无言的对白，那也无所谓，因为毕竟自己把真正的感觉说出来，也就能欣然地接受这一事实。毕竟爱是两个人的事，谁也勉强不了谁，但有勇气说出口，就已经没有后悔可言了。因为为了爱，我们已经努力了，结果已不再重要！

爱情的表达，就是为了给对方看自己的那颗爱恋、温情、惦记和颤动的心。对平平常常的人来讲，这种以心换心的事最好是以朴素的、细微的、绵长的方式进行，这才和我们的朴素的、细微的、绵长的生活更加吻合。

“我爱你”这句话，是人世间最美好的语言。恋人之间一句“我爱你”，常常是情感升温的开始。夫妻之间一句“我爱你”，往往是爱情保鲜的秘方。爱要说，要让对方明白你的爱意；爱也要做，以证明你爱的深度。

5．婚姻不是爱情的坟墓

浪漫一直都被人们定义为鲜艳似火的玫瑰、亲密热情的拥吻、烛光晚餐的情调和花前月下的呢喃。其实，除此之外，世上还有一种最为动人心弦的浪漫的爱，那就是宽容。

有人做过调查，之所以人们会把婚姻当成是爱情的坟墓，就是因为很多男女在走入婚姻后才意识到：原来人们在没结婚之前，都觉得对方会为自己而改变；而结婚之后，却发现这几乎是完全不可能的事情。所以人们才会因为这种失望而叫苦不迭。

王希维和赵宇航在谈恋爱的时候，他们就对对方心存一些不满。王希维嫌弃赵宇航不爱干净，总是把屋子弄得乱糟糟，把东西丢得到处都是，常常不是找不到这个就是找不到那个，害得她要经常去帮他收拾残局。而赵宇航则希望王希维更加温柔一些，不要总像个老妈子一样在他的耳边啰唆个不停。

虽然他们都对对方存在着不满意，但出于3年的感情积累和对彼此婚后生活的期待，他们最终还是选择牵手走到了一起。王希维心想，结婚后有了责任感，或许赵宇航就不会再这样邋里邋遢了。而赵宇航则认为，王希维总有唠叨烦了的那一天，会就此放过自

己。

然而，他们的愿望最终都落空了。虽然王希维一再提醒赵宇航注意自己的生活习惯，还威胁说如果他不思悔改就选择离婚。赵宇航也表示自己实在厌烦了王希维的碎嘴，再这样下去即使王希维不选择离婚，自己也会选择离家出走。然而，这样的威胁并没有使他们的生活发生多少根本性的变化，即使有点儿改变最多只会持续一个星期，便又重新恢复老样子。

在经历了无数次的斗争和无数次的失败之后，他们彼此终于意识到改造对方大概永远都不可能了。

所有男女在选择结婚的那一刻就应该明白，婚姻的结合不仅意味着一张契约一样的结婚证书，意味着无限浪漫的爱情，意味着相携相伴的美好，意味着柴米油盐的琐碎……更主要的是，它还意味着对对方的包容和接纳。

结婚后的生活，是双方不断地适应对方、接纳对方、理解对方、鼓舞对方的过程。所以，任何一个人都不要试图去改变对方，因为他的习惯早已是根深蒂固了，而且每个人都各有各的特色。假使你选择了一个人，就要认定自己是爱他现在的模样，而不是经过你改造后的模样。千万不要试图让对方放弃他的立场和个性来适应你，而是应该排除你的狭隘与固执，以一种豁达的胸怀去包容和接受对方的一切，这样才有利于一个家庭永远朝着幸福的方向发展。

除去接受，妥协也是婚姻生活中的另一种浪漫。在一起的时间久了，再相爱的夫妻也会像勺子和锅一样，不论是搅饭或是盛饭时，两者都不可避免地会发生相撞。若是次次都认真计较，那争吵也就成了家常便饭了。

有一对夫妻，历经了很多周折才步入婚姻的殿堂，然而不久之后，他们却走向了婚姻的边缘。而导致他们离婚的原因却出奇的简单，就是因为他们挤牙膏的方式不同：妻子觉得应该从底部往上挤，这样才不至于浪费；而丈夫却觉得这样做太麻烦，不如随心挤来得痛快。于是，他们为了这样的小问题一次次地争吵，却没有一个人肯低头妥协，在矛盾不断激化的过程中，最后只好选择了分手。

这样的结局让人觉得遗憾的同时，又感慨万千。事实上，惹得人们争吵的琐事还不仅仅只是挤牙膏的问题，还有可能包括睡觉前谁去关灯、早上由谁早起准备早餐、谁去接那个吵醒美梦的电话、谁在孩子的作业本上签名等。如果我们不懂得宽容和妥协，那么任何一件小事都会被拿来当成折磨对方心灵的理由，直到使得最初的爱恋烟消云散为止。

仔细地想想，夫妻之间没有什么是值得真正较真的事情。如果我们在结婚之前因为挤牙膏的不同

而面临分手危机，那我们大概都会主动与对方达成共识。而为何一旦迈进了婚姻的殿堂，这种忍让的精神就荡然无存呢？

诸如挤牙膏之类的问题的确是一件再小不过的事，如果不能接受对方的观点，与其去无休止地争吵，倒不如选择每天早上为对方挤好牙膏不是更好吗？然而，现实中的我们却常常会忽略这样的解决办法，而去无比苛刻地要求对方，往往等到情感出现裂隙带来损失的时候，才会发现爱的包容对于所有的问题都是成本最小的解决之道。

恋爱的时候，毕竟是在挑选相伴一生的人，所以我们坚持一点自己的立场没错。而结婚则是选择了一条既定的路，不论路上有多少风雨、坎坷和不幸，我们都要携手走过，所以请对身边的那个人宽容一点儿。

一个女孩在披上婚纱时问她的母亲："妈妈，你是怎么和爸爸一辈子都过得这么幸福的？快教教我在婚后把握住爱情的秘诀吧！"

"不要去想这个问题，妈妈可以告诉你，爱情是无法去把握的。"母亲认真地说道。

"为什么？"女孩不解地问道。

母亲慢慢地蹲下身子，从地上捧起一捧沙子，拿给女儿看。女孩发现母亲手中的那捧沙子圆圆满满，没有一点撒落。之后，母亲握住拳头，试图用力将沙子攥紧些，却发现沙子居然顺着母亲的指

缝渐渐地滑落了下来；母亲的手握得越紧，沙子就滑落得越多。

女孩顿时明白了母亲的意思。

爱情是美丽的、激扬的，但是如果没有宽容的依托，那就不过是昙花一现，来得快，去得急。婚姻也是如此，通常都是你计较得越多，失去的也就越多。如果选择用一颗广阔而包容的心去对待对方，那爱情就会像捧在手里的沙子一样圆圆满满。所以说，爱的极致是宽容。当我们深爱对方时，我们就必须懂得去以宽广的心去包容对方的一切。

记住，当你走进了婚姻的城堡，就不要再奢望对方能够像恋爱时那样时时把你放在心上，也不要奢望对方像恋爱时那样处处都千依百顺，你也没有必要再去刻意地制造所谓的浪漫以维持爱情的温度。只要你把心放宽一点儿，对对方的要求少一些，那就是世界上最美的最难得的浪漫。

第六章　身体健康的人才会幸福

我们要想有幸福的人生，首先要保持自己身体健康，不仅要看起来健康，更要真正的健康。有了健康的身体，才能有充沛的精力去经营理想的人生。

1．身体健康是幸福人生的基础

人们都知道健康是一切快乐的基础，但若问一个健康的人：“你感觉快乐吗？”他很可能会说：“我没法快乐起来，投在股市里的钱已经亏了一大半，上笔业务出了问题导致我损失了几百万，孩子学习不好。”等等。一个人只有在身体出现状况、生病痛苦时，他才会感到健康其实是最大的幸福，他甚至在心中发誓：等我病好了，一定不再被这些事情扰乱心情，一定要保持健康快乐的人生。大病初愈时，他的确能做到如此，看看外面的天是那么蓝、空气是那么清新，放松身心，觉得一切都是这样美好。但遗憾的是，过不了多长时间，他又会恢复原来的状态，陷入欲望的追求中，又忽略健康的重要性。

其实，世间没有一样东西比我们的身体更为宝贵，我们必须不惜一切代价来保护身体的健康。

有一个人说自己如果有了100万元，就会拥有幸福。于是，他拼命地赚钱。一年365天，他没有和家人共度过一个星期天，他甚

至没有好好地吃过一顿像样的饭。就这样，几年过后，他真的赚够了100万元，但因为长期劳累和饮食不当，他患上了胃癌。这时候，他很想用100万元换回自己的健康，换回和家人的团聚，换回亲情和朋友，但是，一切都晚了。

人生最大的幸福是平安和健康，此语虽人人皆知，但要真正做到，却非易事。试看古今中外之人，或为名所惑，或为利所动，或为官位而奔波，或为爱情而苦恼，把名、利、禄、情视为人生的最高追求，却不知人生最大的财富是自身的健康。

贪欲是人生幸福的最大敌人，健康才是人生最宝贵的财富。如果一个人想通了这一点，那么什么名利之欲、非分之念，都会化为乌有。

很多人以金钱来衡量人生的成与败，认为越有钱的人就越受尊重。实际上，当生活达到一定水平时，钱只是一个数字，没有太多的意义，更何况有许多事情根本就不是钱所能换取的。

一个人在世界上要想大有作为，必须善待自己，善待那部成功的机器——自己的身体。“工欲善其事，必先利其器。”如果理发师用钝的剃刀理发，一定不会有顾客光顾；如果木匠用钝的斧子、锯子工作，一定不会制造出精美的器具。一个人想要有幸福的人生，那就必须有个健康的身体。

人们常说“身体是革命的本钱”，说的就是健

康的身体是所有幸福生活的基础，如同列夫·托尔斯泰所说的那样：“和平是人类社会最高的物质幸福，就像健康是个人的最高物质幸福一样。”

著名画家陈逸飞先生之死，给很多为了生活“透支”身体的人们敲响了警钟。这样一位才华横溢并正逢事业巅峰时期的人才溘然长逝，让多少人为之惋惜；在惋惜之余，也给了我们不少提示。

第一，发现疾病应及时治疗。其实陈逸飞得的并非不治之症，如果及时地得到有效治疗，就不会有什么危险。这让我们想到，在过去的宣传中常常有这样的事例，说某某人有病不去治疗，为了事业抱病坚持工作，结果在工作中以身殉职，因此我们应该向他学习。人们常常是以肯定的口吻说此事。其实，这种观念并不值得大力提倡。即使不是为自己为家人，就是为了事业、为了社会，也应保持良好的身体状态，才能更好地奉献社会，无论如何，人的生命是最重要的。

第二，不要追求完美。陈逸飞先生就犯了这样一个错误，做每一件事情都希望做到无可挑剔、面面俱到，事无巨细，处处优秀。可事实上，所有的人都很难做到事事完美，若是以生命为代价去追求完美更是不值。因此，建议健康的人们应追求有度、珍爱生命。

第三，生活已经很累，不要再为自己增加压力。其实很多时候人们的压力是自找的。

一个人最聪明的做法就是把最大的生命力储藏在身体中，储藏最大量的体力与精力，以其作为获得成功之本。因为，天底下没有哪一件东西比我们的体力与精力更为宝贵。

许多人因为没有善待自己的身体，致使身体机能减弱、能力丧失。还有许多人将精力浪费在愤怒、忧虑、怨恨以及琐碎的事情上，甚至有的人在这些事情上耗费的精力，比用在正式工作上的体力还多，由于力量浪费无度，最终事业得不到成功。

当你感到精神不足或体力不支时，放下手中的工作，让自己休息一会儿，或散散心，或闭一会儿眼睛，这会对你的工作有多少损失呢？

说来奇怪，开车的人都知道要定期换机油、定期维修，还不辞辛劳地为爱车打蜡、美容，但就是不肯用同样的方法来善待自己。难道人的身体不如汽车珍贵？

健康的身体，不仅包含强健的体魄，还包含健康的精神。

我们知道，拥有乐观、积极、愉快的思想，可以给予我们一种快乐、幸福、向上的感觉，这种感觉仿佛是一股电流流遍我们的全身，带给我们希

望、勇气与生活动力。

每个人所处的环境都受自己情绪的影响。人们可以将忧郁、困苦、恐惧、失望塞满整个世界，使生命变得悲愁、痛苦；也可以驱除一切悲愁、恶意、恐惧等思想，而使自己所处的环境变得一片清澈。

假使我们从现在开始，怀着愉快、积极、乐观的思想，将一切有破坏性、腐蚀性的思想拒于心灵之外，那么我们以后的人生将会减少多少不必要的损害与耗费，我们就可以健康长寿！

身体健康是最大的幸福。简简单单几个字，却贯穿了沉甸甸的人生。人的一生只有平安、健康，才能实现人生的梦想；人的一生只有平安、健康，才能对未来充满希望。

2．苦涩的“壮志未酬”

许多健康问题的社会调查显示，国民生活第一关心的是健康。曾经有一家健康报纸调查显示，76％的人认为生活最重要的是健康。人们说：什么都可以没有，但不能没有健康；什么都可以拥有，但不能拥有疾病。这实际上体现了健康是人生第一要务的理念。

儒家有句名言：“修身、齐家、治国、平天下。”这里的“修身”包含在现代大健康观念中提

出的德、智、健、寿、乐、美六字境界中。儒家讲修身虽然主要指正心或修德，但与健康长寿是有内在联系的。这句名言还深藏着一个道理——一个治理不好自己和家庭的人也难治理好国家。儒家认为，实现家庭和社会的和谐，应以从修身为开始，一个人具有健康的品德、健康的心态和健康的身体，懂得并掌握和谐道理，才能齐家、治国、平天下。

老子说："爱以身为天下，若可托天下。"意思是说：为天下（人民）珍惜健康，才能把天下（人民）托付给你。反之，一个不珍爱健康的人，怎么能承担大事呢？所以，从这个角度来看，中国古代的思想家、杰出的政治家大多是修性养生的保健专家。

不良的健康状况对于个人、对于世界所产生的祸害到底有多大，没有人能够计算出来。在现实生活中，有些有作为、有知识、有天赋的人往往被不良的健康状况所羁绊，以至于终身壮志难酬。

许多人之所以饱尝着"壮志未酬"的痛苦，就因为他们不懂得维持身心的健康。经常保持身心健康，是事业成功的保障，是提高工作效率的重要前提。

叔本华说："能够促使心情愉快的不是财富，

而是健康。”我们都知道身体是革命的本钱，有了健康的身体，才能更好地工作，可是一旦工作起来就忘了身体的重要性。

演员傅彪，作家路遥、王小波、梁左等人，他们走到生命终点时也都只有40多岁。当一个人步入中年，身体上存在的问题开始凸显出来。中年人肩负着家庭的重担，可是身体已经开始发出警报，如果不以为然，不能有效地保持自己的身体健康，病魔很快就找上门来。只有树立正确的健康观念，保持身体健康，才能让自己和家人更好地生活。可是当事业有成、生活改善以后，人们的身体健康却不如从前。人们有了钱以后，生活物质丰富，“爱吃什么吃什么”，殊不知，毫无节制的饮食方式大大地损害了人们的身体健康。

当代社会充满了竞争，工作时间不断地延长，工作压力也越来越大，工作压力成为妨碍健康的头号杀手。有的人工作时间长，压力大，身心疲惫，有时甚至连吃饭的时间都没有。有的人在工作、休息与吃饭之间，对吃饭选择凑合，时间一长，吃饭的凑合成为对健康的凑合，而健康是凑合不得的。如果一个人对健康凑合将就，健康也就对他不客气，那些疾病自然就会经常光顾他。心理压力大导致很多人以各种方式排遣，但大部分人却没有找到

适合的调节放松方式，无非是去疯狂泡吧，喝酒吸烟，而这些本身就会对健康造成不利的影响，同时经常熬夜也会对身体造成极大的危害。

拿破仑·希尔在成功学中讲：“一切缘于一个观念。”有了健康的观念，才会珍惜健康，有了健康的观念，但你的行为如果不对，也会远离健康。有了健康的观念，再有维护健康的行动，最后才能有健康的身体。

一个人要养成良好的生活习惯，一要保持生活和工作环境的干净整洁；二要注意个人的形象，衣着头发要保持干净整洁、大方得体；三要注意安排自己的时间，合理的休息和运动可以让人保持良好的生活和工作状态；四要尽量控制和减少自己的不良嗜好，不要抽烟、喝酒，不赌博，不玩物丧志。

“生命在于运动”，这是古希腊伟大的思想家亚里士多德早在公元前300多年就提出的见解，它深刻地揭示出了运动对于身体健康所起的重要作用。美国著名心血管专家肯尼斯·库伯博士指出，只要参加运动，就一定会受益，这一规则对脑力劳动者尤其如此。据统计，1968年美国有24％的成年人开始自觉地参加运动，在此后的15年里，美国心肌梗死的死亡率下降了37％，高血压导致的死亡率下降了60％，人们的平均寿命从70岁增加至75

岁。由此可见，运动是身体健康的有效“添加剂”。

“民以食为天”、“生命在于营养，健康在于运动”，这是人们都懂得的养生之道。人们都知道体育锻炼对健康的重要性，一方面，适度的运动可以促进血液循环和新陈代谢，调节和兴奋大脑的神经中枢，增强和提高免疫力；另一方面，运动还可以增加饮食，提高睡眠质量。

医学之父希波克拉底说过：“阳光、空气、水和运动，是生命和健康的源泉。”可见运动对于生命和健康的重要性。

科学研究发现，长期坚持有氧运动对于维持人体健康是相当有益的。有氧运动并非老年人的专利，中青年人长期进行有氧运动，同样能获得理想的效果。尤其是那些上班族，很少有时间进行锻炼，如果每天抽半个小时至一个小时的时间跑跑步，或练练健身操，基本上就能达到健身的要求了。

有氧运动对于脑力劳动者是非常有益的。加拿大多伦多大学健康教育家莱斯通过对800人的长期观察和300多个有关实验发现，当人们感到大脑疲劳时，到室外跑步，可以使大脑的功能恢复到58%，而不做运动改吃药的话，大脑的功能只能恢

复到40％～50％。慢跑是最佳的有氧运动，对醒脑有奇效。

另外，有氧运动还具备恢复体能的功效。如果一个人在非常疲劳的时候加入到一个令人兴奋的健康群体里进行健身运动，如在健身房中伴着优美的音乐做有节奏的健身运动，那么对未来的情绪及体力的调整最为明显。

健康是生命的基座，失去了健康，生命就会变得黑暗和悲惨，就会使人对一切都失去兴趣与热忱。一个人有个健康的身体，兼有健康的精神，并且能在两者之间保持良好的平衡，这就是人生最大的幸福。

3．生命不是可再生资源

追求健康也许是人类唯一没有时间界限与地域疆界的共同理想，对于无往不胜的人类来说，唯一无法征服和打败的，大概就是健康了。

无论是王侯将相还是布衣百姓，人们对健康长寿的追求从未有片刻的懈怠。健康长寿是古往今来芸芸众生的渴望和梦想，即使到了物质相对丰富、科技高度发展，人类的寿命已经不断地延长的现代社会，人们仍然在追求更长的寿命和更健康的身体。

现代都市生活的一个重要问题就是人们的疲劳

不堪，现代人拼命地应付繁重的工作，拼命地从自己的身体矿藏中索取并透支资源，心理和生理的长期超负荷运行，导致了身体矿藏的可怕衰竭，以至于衰老提前到来。

许多人刚刚步入中年，便出现了疲劳倦怠、腰酸腿痛、精力不济、反应迟钝等症状，有的甚至猝死。导致中年人体质下降、慢性病多发的主要原因，是长期工作劳累过度、营养失衡、缺乏锻炼，疲劳未能及时缓解，于是积劳成疾，甚至有人英年早逝。有的老年人也由于进入了衰老期，各种疾病接踵而至，如高血压、冠心病、糖尿病、失眠、神经系统紊乱、肾衰竭等。

身体并不是一座取之不尽、用之不竭的富矿，关注健康刻不容缓，补充生命原动力、延缓衰老迫在眉睫。世界卫生组织提出了两个口号：给生命以时间；给时间以生命。前者指的是长寿，延缓衰老；而后者则指的是在延缓衰老的同时要追求生命的质量，要活得更有意义。

列宁有句格言：“身体是革命的本钱。”在新的历史条件下，我们应该重提这句格言。目前，中风的发病已经趋于低龄化，“过劳死”病例也有增多的趋势。为什么我们的物质生活水准获得了很大的提升，可是疾病的威胁却加剧了呢？这与我们快

节奏的工作方式和生活方式有着必然的关系。健康不是一切，但失去了健康就没有一切。即使是一个强大的人，当疾病来临时，他的生命也会突然变得很脆弱。

纵观历史，许多豪杰不是被对手打败，而是因丧失健康而自然毁灭。如今，越来越多的人想拥有越来越多的金钱，而越来越多的金钱使越来越多的人过早地接近死亡。健康的身体不可能用物质去换取，也不能用金钱买到。

追求健康将会是未来社会的一大趋势，就像美国的趋势观察家所发现的那样：从前的美国梦是追求享乐富足；今日的美国梦不再只满足于更好的生活，而是更健康、更长久地生活。要想得到幸福的生活，那就先关注自己的身体，保持身体健康。

4．金子般的身体是幸福的重要保证

据世界银行家测算，过去40年，世界经济增长大约8％，10％可归因于健康人群。由于健康问题对社会经济的制约作用，健康越来越成为全球关注的焦点，越来越成为全人类追求的目标，健康的内涵和外延也由此发生了巨大的变化。

没有健康，人生的追求，无论是事业、财富还是爱情，终将化为泡影。著名的石油大王洛克菲勒曾经称霸美国的石油行业，聚敛了无尽的财富，成为当时的首富。然而由于超常的工作量以及巨大

财富带来的紧张与压力，使他在50多岁时便衰弱成一个老翁，头发脱落，免疫系统失调，骨瘦如柴，身体全面崩溃。巨大的财富于他又有何用？只有当他退出了与财富的战争，全身心地专注于自己的健康，清心养性，并投身于宗教信仰与人类的福利事业时，他才又一次赢得了生命，并活到90多岁的高龄。石油大王的经历再一次向世人阐释了健康高于财富的真理。

许多人当风华正茂、体态匀称时，对吃什么、怎么吃不大讲究，全然不把营养均衡、粗细搭配、热量多少放在心上，似乎无论怎么吃，身体都能承受；当性欲正常时，“性”致所至，纵欲无度，裙红酒绿，尽情地欢乐，似乎那标志阳刚之气的雄风，与生俱来，不会枯竭；当精力充沛时，不惜吃老本、拼体力，可以挤掉吃饭时间，可以克扣睡眠，夜以继日地透支体力，对身体的潜力开发甚至是掠夺性的，等等。健康在他们的眼中好像廉价的消费品，被任意挥霍。

健全的体魄、乐观积极的心态、敏锐的反应，是成就人生宏图伟业的基石。只有不断地投身于健康之中，人们的财富才会增加，否则，一切将化为空中楼阁。

早在1953年，有远见的世界卫生组织为了唤起人们对自身健康的关注和珍爱，提出了“健康就是金子”的响亮口号，并作为当年世界卫生组织的主题口号，旨在希望人们要像对待金子一样珍爱生

命。

细想起来，健康其实比金子还要珍贵，因为健康很难再生或不可再生，一旦失去，再先进的高科技都无法使受损的机体恢复原来的状态，只能是“无可奈何花落去”，而金子却可以“千金散尽还复来”。

不少人有一种十分有害的认识误区，他们认为青壮年正是精力充沛、大展宏图的好时期，应当把宝贵的光阴都用在事业上，全然没有珍惜健康的观念，以为能吃能睡就是没病，即使有了症状坚持一下也就顶过去了，结果病入膏肓时才如梦初醒，但是一切都已经晚了。这就不幸应了中岛宏博士的一句预警：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。”

健康的生命会大放异彩，而疾病却会使人生陷入可怕的阴霾。我们常见有作为、有知识、有才华的青年男女被不良的健康状况所牵绊，以致终身不能酬其壮志，不禁让人扼腕叹息。而天下最大的失望也莫过于此：自己虽有凌云壮志，却没有充分的力量去实现；自己虽有不息的斗志，却没有强健的体魄作为后盾，只能在病痛中忍受煎熬。

凡是成就大事业的人，往往不会整日整夜地埋头蛮干，而是懂得劳逸结合。一个生活丰富的人往

往懂得健康之道，把维护健康看做是生命的崇高责任。试想，一个不爱惜自己生命的人，又怎么会得到生命的报酬呢？只有充沛的生命力，才可以抵抗各种疾病，渡过各种难关，迎接一个又一个的挑战。

生命对于每个人都只有一次，每个人都渴望在自己短暂的生命历程中将生命演绎得更辉煌。健康的身心是生命质量的可行保障。人们只有拥有了健康的体魄，才能长久地保留幸福生活；失去了身体健康，所有的一切都不复存在。

5．保持自己的健康就是回报社会

通过大量的调查研究和个案分析，发现人们对待健康有多种态度：相比较而言，老年人重视和关心自己的健康；青年人很不重视自己的健康；中年人顾不上自身的健康；事业心特强的人对自己的健康到了漠不关心的程度，往往依赖于医生、药物和保健品，根本顾不上自我保健。

为什么许多人匆匆而去？从医学和健康学的观点看，主要是不少人不会健康地生活，缺乏自我保健能力，没有把健康和生活掌握在自己手中。健康是个系统工程，受多种因素制约，如社会因素、环境因素、生物因素、心理因素、生活方式因素、医疗保健因素等。因此，我们必须运用多学科手段，

采用全方位、综合治理的方法，来关心自身的健康，度过一个健康、长寿、幸福、愉快、富裕、有价值的人生。

健康是每个人最迫切的需要，是最珍贵的社会财富，是提高社会生产力的基本要素，是当代社会一个重大课题。但是，做到健康，尤其做到身心健康，善待只有一次的生命，把健康的主动权掌握在自己手中，这些不是每个人都能够完全做到的。由于对上述问题的认识不同，态度不同、途径不同，造成的结果也完全不一样。

完美的人生来自三大支柱——健康的身心、幸福的家庭、成功的事业，三者缺一不可，但健康是基础。古今中外许多名人之所以能干一番事业而且长寿，健康是重要的保证。古代医学家、药王、养生学专家孙思邈，70岁时写成《千金要方》，100岁时又写出了《千金翼方》，这些都是祖国医学宝库的珍宝，他活到了101岁。

世界著名科学家居里夫人说过，健康的身体是科学的基础，没有健康将一事无成。健康是金子，健康是无价之宝，健康是人的第一财富。著名医学家吴阶平教授说：“健康不是一切，但没有健康就没有一切。”

健康是每个人事业有成的基础。人们为了对社

会作更多贡献，为了生活得更有质量而维护自身的健康，是其终生的任务。在经济、文化落后的年代，人们对健康的追求仅仅是一种美好的愿望，不可能也没有条件变为有效的行动。社会发展到高度文明的今天，人们对健康的追求越来越迫切，在时间、精力、经费等方面都有了空前的大投入。当我们发现医疗卫生事业蓬勃发展的时候，当我们发现不同年龄的人们在采取各种方式锻炼身体的时候，当我们看到广大人民群众的卫生健康水平日益提高的时候……这些明确地告诉人们，维护健康已经从愿望变成了实际行动，它所揭示出来的是一种自我维护健康的意识和观念。在当今社会中，只有拥有了健康的身体，才具备从事一切事业的基础，才具备幸福生活的本钱，才是对社会的最好回报。

【开启人生智慧，创造幸福生活】

丁振宇 著

●要得先须舍，有舍才有得

●心宽体则健，容人即容己　●幸福源于心，达人自快乐

人生三论

——舍得·宽容·幸福

北京工业大学出版社

责任编辑：陶国庆

封面设计：天之赋设计室

人生三论
——舍得·宽容·幸福
细品人生三昧，揭示幸福真谛

“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。”

——《孟子·离娄下》

“得之，我幸；不得，我命。”

——徐志摩

“只要你有一件合理的事去做，你的生活就会显得特别美好。”

——爱因斯坦

人生有如一台戏，不同的人被设定为不同角色，每个人都在戏里不知疲倦地扮演着属于自己的那个角色。快乐的是戏，悲伤的也是戏。人们在漫

长的一生中，所看到的、所经历的不可能全是快乐的、合理的。让自己的人生充满更多的快乐，是我们每个人的梦想。其实人生的幸福没有绝对的答案，关键在于我们的生活态度。只有善于抓住幸福的人才能懂得什么是幸福；只有懂得取舍，善于放弃，宽容待人，才是快乐之本、幸福之源。本书为广大读者提供心灵的甘泉，涤荡平淡生活中的单调和苦涩，帮助人们营造更加幸福的人生。

上架建议：人生哲理