

心海导航（卷三）

二零一八年二月

励志故事	1
俞敏洪：人的一生总需要有点理想和目标	1
盲人调律师陈燕：看不见并不可怕，可怕的是失去一颗追求光明的心。	3
励志故事：盲人歌手杨光，身残志坚的草根名人	6
励志故事：刘赛，失明女孩在星光大道上大放异彩	8
黄怒波：苦难是一种财富	11
董明珠：30 岁丧夫,36 岁打工,从不认错为格力耗尽一生	12
柳传志 40 岁的“新生”：创办联想	13
任正非 44 岁在深圳住棚屋开始创业，身价却超过 BAT	17
好男儿臧彩楼自强不息 功成名就回报社会	21
生命时报等文摘	24
生命时报：善良也是防病良方	24
生命时报：当父母也变成孩子	26
人民日报：现实生活无法完美，“十全十美”	29
生命时报：话说“就是见不得别人好”	30
生命时报：《宽恕是快乐生活的关键》续	32
生命时报：不抱怨让我们过得更好	33
生命时报：21 天养成不抱怨的习惯	34
生命时报：社会需要更多真善美	35
生命时报：像对孩子一样待父母	36
生命时报：有爱有笑多吃蔬菜 唱歌跳舞心怀感恩	38
生命时报：成功学大师教你如何胜出	42
生命时报：给人留余地换来真心	43
生命时报：幸福婚姻有交流底线	44
生命时报：怎样能多几分从容	45
生命时报：读网络红人“棒棒哥”质朴之语：“缺钱不缺德”	46
读生命时报“一杯水的压力”	47
生命时报：面对批评的 5 个原则	48
生命时报：永远别说不可能（心灵语丝）	49

生命时报：安慰人避开三句话	50
中国日报：读礼让与竞争	51
人民网：别让心理疲劳损害自身健康	52
中国教育报：人生发展--毕业后头 5 年是苦练内功的最佳时期	53
山西青年报：心态决定健康，宽容别人就是宽容自己	61
山西青年报：有理也应让三分	62
山西青年报：宽容自己，宽容他人，心平气和地生活和工作	63
山西青年报：不要笑话别人	64
今晚报：读“老者安之，朋友信之，少者怀之”之解释	65
周维的博客：有好的心态才有好的状态	66
周维的博客：幸福就在你内心	67
周维的博客：心越宽幸福越多	68
心灵感悟	68
能治病的医生未必是上等好医生	68
精神层次越高，活得越简单	70
写给爱妻的一段话以共同勉励：年轻人需要有理想有目标	71
和有正能量的人在一起！	73
勿将工作及工作情绪带回家	74
不要和层次不同的人争辩	76
养成乐观心态的七个好习惯	78
成熟的稻子会弯腰	80
抱怨不能解决任何问题，能管理自己的情绪才是真本事	80
不做讨厌的“垃圾人”	83
冥想帮你排除一切外部杂念	85
孝敬父母是做人的根本	85
心善、心宽、心正、心静、心安、心诚、心怡	87
人之所以痛苦，在于追求错误的东西	88
远离垃圾人	89
家不是讲理的地方，家是讲爱的地方	91

不抱怨的智慧	92
追求幸福,停止抱怨	93
抱怨有因, 与其抱怨不如改变	94
哈佛导师讲幸福: 坚持锻炼与懂得感恩胜过灵丹妙药	95
人最大的幸福, 就是真心地认可自己	99
做好事最大的奖励是灵魂深处的心安、幸福、快乐	100
为何吃饭也要讲究心情	101
饭桌上负面情绪不利健康,吃饭时要有个好心情	102
保持愉快的心情用餐	102
性格决定疾病, 性格决定健康	103
快乐由己, 烦恼也由己	105
大事清楚, 小事糊涂	106
话说“人闲长指甲, 心闲长头发”	106
人生感悟: 放下别人的错, 解脱自己的心	107
人生感悟: 原谅宽容别人, 就是放过自己	109
写给 XH、MM 的一封信	111
好好说话, 不伤人: 人不伤我, 我不伤人	112
内心的安宁, 需要内心的强大。	112
发怒是拿别人的错误惩罚自己	114
对于大多数普通人而言情商比智商更重要	115
别为鸡毛蒜皮的小事烦恼: 胸中无大志, 琐事易烦心。	116
计较, 是麻烦的开始	119
学会真诚和快乐	120
宽容别人就是善待自己	121
善待他人, 善待自己	122
心轻者上天堂	123
读“人要有事做”	124
你为什么总是不高兴?	125
读圣人之德,莫美于“恕”	128

读“仁者无忧”	129
家庭幸福秘诀：家是讲爱的地方，不是讲理的地方	130
少一些求全责备,多一些肯定宽容	131
读思想的力量	132
苦难和挫折是人生的一笔财富，也是人生的必修课	134
苦难是人生的另一种财富	136
做人不要太执着	138
对于事业和感情都不要太执着，只有恰到好处才能成功和幸福	139
做人千万不要太敏感	141
成功，仅仅聪明是不够的	142
平安、健康、快乐就是人生最大的幸福	143
读“老者安之，朋友信之，少者怀之”	144
现实生活中需承认不完美	148
读“爱人者人恒爱之，敬人者人恒敬之”	149
人到中年几大感悟	152
学会与压力共处	153
人生如一盘棋：一个人格局大了未来的路才能宽	155
感悟：人生如同走路，人生更如骑单车	156
论坚持与变通	158
人生之路需要自己走	161
读《大学》修身在正其心，心不正则行不端，心不正则行为乱	161
话说“病来如山倒，病去如抽丝”	164
话说“人过三十无少年，人过三十天过午”	164
读“凡是钱能解决的问题，都不是问题。”	166
父母、夫妻、子女三者，何种关系最贴心	166
胸中无大志，琐事易烦心	168
宽容和做善事是一把健康钥匙，生活幸福的良药，长寿的法宝。	169
过日子，就是一种心情。	170
凡事不要太尽	171

压力大易惹病	172
李开复微博人生感悟语录：人生最大的幸福就是做自己	173
读 32 岁海归博士于娟患晚期乳腺癌后反思	175
放宽心，让自己释怀	176
关爱健康，就是关爱我们自己，关爱我们的家庭，关爱我们的社会	176
“以德报德”李孝香和刘士圣	177
《张小五的春天》观后感	178
幸福就像毛毛雨，只有心里头高兴自己掉下来... ..	180
观《老大的幸福》，一次幸福观的多元反思和碰撞	181
于丹《论语》感悟 学习之道 札记	183
于丹教授人生格言于丹心语摘选	184
人生就像一座天平	188
写在母亲节，献给母亲---妈妈您辛苦了！	189
观念决定命运	190
读观念决定命运	192
没有什么比习惯的力量更强大!.....	193
烦恼来自不适当的期望	195
融洽夫妻感情的“10 字真经”	197
心灵鸡汤：对自己的人生负责	198
心灵鸡汤：生命是一种心境	199
人生即选择,可是选择往往是痛苦的	200
读“感恩是一种生活态度”	201
会听话比会讲话更重要	202

励志故事

俞敏洪：人的一生总需要有点理想和目标

人需要有一种渴望，有一种梦想。没有渴望和梦想的日子使我们的生命失去活力、勇气和自信，也会渐渐多起了烦恼。

我似乎注定了要过一种在路上的生活，我有着不安分的灵魂，总想四处游荡，我的内心深处有一种呼唤，总是把我带向不可知的远方。即使让我坐在房间里，我也希望有一扇能够让我眺望遥远的地平线的窗户。

从出生到 18 岁，我一直在一个小村庄生活，头顶同一片天空，脚踏同一块土地，每天看到的都是相同的风景，遇到的都是熟悉的乡邻。我本来应该过一辈子平平淡淡的农村生活，娶妻生子，在土地上劳作，然后在每天迎来朝阳送走晚霞的日子中慢慢变老。但老天偏偏让我降生在长江边，又偏偏在我家的东边生成一座 50 米高的小山，爬上这座小山，长江便一览无余。那时候还没有污染，可以极目远眺，看得很远很远，一些船从天边过来，又消失在天边；一些云从江边来，又消失在江边，于是就开始好奇，天边外到底有什么？如果我坐上船能够到哪里呢？感谢我的几个亲戚，因为他们在上海，于是在我 8 岁的时候，母亲决定带我到上海走一趟。坐船半天一夜，终于到了上海。这次旅行，长江的壮阔、吴淞口的苍茫、上海的灯光、街道的繁华，给我留下了深刻的记忆。从此，我的心开始渴望旅行，长大后我要走出村庄，走向更远的地方。

我第一次坐火车是到北京去上大学，这也是我第一次看到火车。我考大学考了整整三年，自己也没弄明白是什么让我坚持了三年。现在想来，是心中那点模糊的渴望，走向远方的渴望。这种渴望使我死活不愿意在一个村庄待上一辈子，而唯一走出村庄的办法就是考上大学。当时的农村还没有外出打工这一说，如果放到现在，我可能就是一个背上包四处游荡的打工仔了。有一段时间，我疯狂地爱上了火车，在车厢里听着车轮和铁轨撞击的强烈节奏，听着风声在车窗外呼啸而过；还有对面开来的火车那撕心裂肺的长鸣，常常把你的魂拉得很长很长。火车从一个城市穿过，走向另外一个城市，窗外的风景不断变换，我就把自己的心留在了不同的风景里。

我的大学生活是孤独和自卑的，一个农村孩子走进大城市之后的转变是深刻而痛苦

的。四年大学对我来说最大的安慰就是周末可以走出校园，到北京的周围去爬山。我曾经无数次坐在香山顶上看夕阳西下，群山连绵。在大学三年级时，我得了肺结核，被送进了坐落在北京西郊山区的结核病疗养院。这个疗养院围墙尽管很高，但在楼上的房间里却能够看到周围的山。在医院的一年，我看遍了山的颜色，春的粉红（杏花桃花）、夏的青翠、秋的火红和冬的萧瑟。在医院的门口，有一座小山，山顶上刻着冯玉祥“精神不死”四个大字，我几乎每天都要去爬这座小山，对着这四个字发呆。后来身体好点后，医生允许我走出大门，我就去爬遍了每天从医院的窗户里可以看到的那些山峰。也就是在医院的这一年，我读完了《徐霞客游记》。

人需要有一种渴望，有一种梦想。没有渴望和梦想的日子使我们的生命失去活力和勇气。有很长一段时间，我差点掉进了安于现状的陷阱里。大学毕业后，我留在北大当了老师，收入不高但生活安逸，于是娶妻生子，柴米油盐，日子就这样一天天过去，梦想就这样慢慢消失。

直到有一天，我回到了家乡，又爬上了那座小山，看着长江从天边滚滚而来，那种越过地平线的渴望被猛然惊醒。于是，我下定决心走出北大校园，开始了独立奋斗历程，在出国留学的梦想被无情粉碎之后，新东方终于出现在我生命的地平线上。从此一发不可收拾，带着我飞越地平线，新东方从一个城市走向了另一个城市，从中国走向了世界。我也带着新东方的梦想和我的渴望，从中国城市走向世界城市，从中国山水走向世界山水，从中国人群走向世界人群。

走在路上，也许这就是人生。

我们一辈子走在两条路上——心灵之路和现实之路。这两条路互相补充互相丰富，心灵之路指引现实之路，现实之路充实心灵之路。当我们的的心灵不再渴望越过高山大川时，心灵就失去了活力和营养；当我们的现实之路没有心灵指引时，即使走遍世界也只是行尸走肉。一年又一年我们不断走过，每一个人的生命就这样走得如此不同。（原文刊于 2014 年 8 月 20 日人民政协报 11 版）

后续感悟：

看来，人有了理想，工作就不会觉得辛苦；有了理想，吃亏也不会去计较；有了理想，生活中就会少很多莫须有的烦恼；有了理想，重重困难都能克服；有了理想，生活中就会生起莫大的力量。所以，人要有理想，有理想就有志愿、有理想就有抱负、有理想就有热力、有理想才会渐渐有成就。

人生有了理想，才有奋斗的力量；有了理想，才有生机；有了理想，才会过上有质量的生活。没有理想的人生，好比干涸的泉水，就不会长养生机；没有理想的人生，好比荒凉的沙漠，就无法孕育生命。

人生缺少理想，就会缺乏抱负；因为无愿、无热、无心、无志，故而在工作、生活上便会无力，无所事事；正所谓“胸中无大志琐事易烦心”一语中的，切中要害。简而言之，没有理想没有希望的人生，前途一片灰色，黯淡无光。

总之，人要有理想，生命才有光热；人要有理想，前途才有希望，有希望才能有志追求，有追求我们活着就有了意义，就有了价值；理想使我们的生活充满乐观；有了理想，我们就能拥有一个自信乐观的世界；有了理想，就会提高在实现这个目标过程的快乐程度；人生要有目标，要有理想，要有情怀。如果没有理想、情怀和目标，你一点成为成功人士的可能都没有。

盲人调律师陈燕：看不见并不可怕，可怕的是失去一颗追求光明的心。

昨晚看了央视《挑战不可能》，“声呐人”陈燕震惊全场，上网查了查相关资料，看了她的故事不免很是感慨，她的故事励志、催人奋进。

作为中国首位女盲人钢琴调律师，陈燕已经是一名社会名人，陈燕的人生故事对网友、市民的价值和意义，超过了很多名人明星。

陈燕说，我是一名盲人钢琴调律师，我像要求钢琴的音准一样校对自己的人生。生命的曲谱就在我们每个人的足下。看不见，没什么可自卑的，但如果不努力，听天由命，才是件自卑的事。

有句话说，当上帝对你关上了一扇门，一定会向你打开一扇窗。这句话用在陈燕身上再恰当不过，尽管她失去了看见世界的权利，但是却拥有了常人难以企及的听觉，并且充分发掘和利用自己的这一“特异功能”，最终走出了一条属于自己的道路。现在，她不但在盲人调律师的职业上做得风生水起，而且还会画画、跆拳道、骑独轮车等，业余生活比正常人还要丰富。

作为普通网友和公众，尤其是一些年轻人，真的可以在陈燕身上学习到很多东西。首先来说，一个盲人能够做到的事情，我们作为正常人为什么做不到？为什么不能比她做得

更好?当然不是因为我们笨,而是因为我们没有付出她那么多的努力。陈燕的成功,与其说是天赋秉异,不如说是长期训练的结果,这是我们能够做到的。

其次来说,如果我们现在也身处人生的逆境,那么更应该向陈燕学习,通过自己的付出与努力,实现人生的逆袭。同样有为数众多的残疾人群体,陈燕就是他们的榜样和楷模,我们期待着陈燕的人生故事,能够在很多人内心种下励志的种子。

有关她的故事详情访问: <http://news.hexun.com/2013-08-05/156784802.html>

先天患眼疾丧失父母疼爱,从小苦学假装成为明眼人

出生三个月时被发现患有先天性白内障,注定了陈燕的生命从一场无奈的悲剧开始。抚养她长大的姥姥成为在她一生中留下印记最深的人。独立过马路,自己放下的东西不用摸就能准确拿起,硬币掉在地上能听出是一分、两分还是五分,陈燕这些神奇的本事,都是姥姥有意训练而成。姥姥留给她的还有那句朴素却有力的话:“只要今天努力,明天就有希望。”

我三个月大被检查出患有先天性白内障。不久,妈妈就又怀孕了。姥姥担心我被遗弃,就把我从河北带到了北京,还在同仁医院给我做手术。别的孩子学说话先叫出来的是“爸爸”、“妈妈”,我最先叫出口的却是“姥姥”。

手术后我的视力仍然达不到 0.1,连视力表上最大的字母也看不见,姥姥就挖空心思开发我的听觉和触觉。她把硬币扔在地上,不许我满地摸,要我听准了声音,准确地一次拿起来;而且特别要求我,手到的地方,眼睛也要跟着到位,这样就不会一下被人看出来是盲人。

到五岁多的时候,她就让我一个人去北海公园玩。我们家在六铺炕,得坐公交、过马路。姥姥每次都让我自己先去,到站了等她。她说先去商场买点东西,可每次姥姥和我会合的时候都空着手,说要买的东西商场里没有。直到姥姥去世的前一天,她才告诉我,那时候我去公园,我自己一个人找学校,上学和放学,她都偷偷在后头跟着我。

记者对话

排解痛苦的办法就是做自己喜欢的事

记者:你觉得自己在别人眼中是个什么样的人?在听到赞誉的同时,有没有非议?

陈燕:在一些导盲犬的主人中,我是个爱出风头的人、不受欢迎的人、高处不胜寒的人,认为我靠导盲犬出名。我会毫不客气地警告他们,在领珍妮之前,我已经很有名了。也有人说我学那些技能是作秀。为了作秀,买张火车票就去南京学独轮车了?为了

作秀，趴九个小时画画？俗话说，走自己的路，让别人说去吧。如果听别人的，那我可能就止步不前了。

记者：看你这么乐观，承受的那些痛苦都怎么排解掉？

陈燕：我排解困惑的办法就是去干喜欢的事情伤心或愤怒的时候，关掉所有的通讯设备，让珍妮带我漫无目的地走，不给她下什么命令，想去哪儿就去哪儿，最后我一说回家，她就回来了。我在 40 岁学会了闭口不谈，对任何人，包括我的爱人，也不会过多倾诉我的无奈、痛苦，那样会让他更担心。也许会找个没人的地方，跟珍妮说。

记者：你现在过上了衣食无忧的日子，是很多盲人渴望的生活。现在你又在为导盲犬发声，你追求的到底是什么？

陈燕：确实我现在的的生活没什么可发愁的，我在追求喜欢的事情。我喜欢钢琴调律，就要推广，让更多盲人也能走出家门工作。我喜欢珍妮，就要想尽一切办法把她带在身边。另外还有一部分是出于责任。我是东城区盲人协会的主席，东城区有 3400 多个盲人，不少都在家呆着呢，他们也想出门。盲人出门一次，就像过年一样。我组织他们去摘杏，有人夜里就起床，6 点就出门，怕晚了。摘个杏，对别人来说是举手之劳，对他们来说真的比过年还高兴。他们最渴望的就是出行。

记者：珍妮现在就像你的孩子一样享受着你的爱护，想过自己有个孩子吗？

陈燕：当年我在协和检查基因染色体是变异的，我怀孕 8 个月查出孩子眼睛也有问题，当时也可以生出来，做手术可以比我眼睛好一些，但是我放弃了。别人都看到了我的优秀，但是没有看到在这背后我付出了比别人千倍万倍的努力，我不想让我的孩子也这么难。

但是我抚养了一个盲孩子，现在 11 岁，钢琴考 7 级了。她刚 40 天大就被父母放弃，被奶奶养到了 5 岁。就是因为太像我了，我才把她带回来，她以后学钢琴调律就行。在国外发达国家，盲人干什么的都有，我相信未来中国 1000 多万盲人也会什么都能干。

陈燕小档案

陈燕，北京陈燕新乐钢琴调律有限责任公司总经理，北京钢琴调律网的创办者，北京钢琴公益热线的创办者兼主持人，北京市东城区盲人协会主席。

1973 年 10 月 1 日生于河北容城。因患先天性白内障双目失明遭父母抛弃，被姥姥接到北京抚养成人。

1994 年毕业于北京盲人学校钢琴调律专业。

1996 年 6 月开办中国首条钢琴公益热线，通过电话义务解答钢琴相关知识，已义务接听电话上万小时。

1997 年 7 月正式成为中国音乐家协会钢琴调律学会会员。

2003 年以全国第一名的成绩考入北京特教学院中国首届残疾人成人教育钢琴调律专业。

2004 年 11 月 17 日创办中国第一家以视力残疾人为主、面向全国调琴的企业北京陈燕新乐钢琴调律有限责任公司。

2004 年 9 月，《陈燕，耳边的世界中国第一位女盲人钢琴调律师的自传》出版。2006 年，该书被中国新闻出版署列为向青少年推荐百种优秀图书目录第 28 册，美国芝加哥大学图书馆将该书列入中文图书目录。

2008 年 9 月陈燕在高杰女士等的资助下，创办了北京陈燕钢琴启智教育中心。

2009 年 12 月被中共北京市东城区委宣传部、东城区精神文明建设委员会评为 2009 年感动东城道德模范。

2011 年 4 月去大连领养了中国第 18 条导盲犬珍妮。

2013 年，陈燕带珍妮赴西藏等地，宣传导盲犬畅行。

来源参考：陈燕逆光飞翔的追梦人（北青网-北京青年报）

励志故事：盲人歌手杨光，身残志坚的草根名人

身残志坚的名人故事，盲人歌手杨光的励志故事，没什么能阻挡你成功。杨光被誉为艺界奇才，2007 年他获得了《星光大道》的年度总冠军，2008 年他受邀参加了北京残奥会开幕式演出，同年还参加了春节联欢晚会演出，2010 年他又参加了广州亚残会开幕式演出。

他很不幸，出生刚刚 8 个月，就因一场疾病失去了光明，使自己彻底陷入了黑暗的世界，以至于长大后，在他的脑海里竟没有一丝影像和颜色的记忆。除了无边的黑暗，他什么也看不见，不知道世界是什么样子，不知道花儿有多美丽，甚至连看一眼自己的妈妈都成了平生最大的奢望。

他的童年是苦涩的，没有人能体会他的内心有多么自卑，有多么脆弱，有多么痛苦。

他觉得自己是这个世界上最可怜、最不幸的人，别人一生下来，就有一双明亮的眼睛，就可以看见世上的一切，而自己连爸爸妈妈长什么模样都不知道。因为看不见，他常常被碰得鼻青脸肿，常常被摔得头破血流，常常被别人嘲笑和欺负……他不知道自己将来还要面临多大的痛苦和磨难，未来对他来说实在太可怕了，他的眼里一点儿希望也没有。

每每看到他孤独、绝望、无助的样子，母亲的心就碎了。从内心讲，哪个做父母的，不希望自己的孩子健健康康、快快乐乐呢？可是，既然已经这样了，那就只能接受现实，扬长避短，把孩子培养成一个能够独立生活的人。母亲忍着眼里的泪水，鼓舞他说：“孩子，虽然你看不见阳光，但你可以让自己的心里充满阳光；虽然你不幸失去了光明，但你还有双脚、双手、鼻子、耳朵和嘴巴，更重要的是你还有一颗聪慧的脑袋，你完全可以靠自己的努力养活自己，甚至取得事业的成功。”

妈妈的话让他幡然醒悟，尽管他看不见任何东西，但他的触觉和听觉非常好，记忆力也相当不错，完全可以利用自己的长处，过跟正常人一样的生活。于是，他开始主动配合妈妈，跟着她学穿衣服，学走路，学煮饭，学做家务，学读书，学写字等。虽然他付出了常人数倍的努力，承受了常人不能承受的痛苦，但他最终学会了行走和照顾自己，他非常开心，也渐渐找到了生活的信心和勇气。

在母亲的教育和引导下，他的性格变得乐观而坚强。有一次，他跟着奶奶到外地去玩，一群不懂事的小孩追着他喊：“小瞎子，看不见！小瞎子，没出息！”奶奶听后心里十分难受，想找那些小孩的家长算账，但他微笑着对奶奶说：“奶奶，算了吧，我本来就是瞎子，他们没有说错，就让他们这样叫好了！”

8岁那年，父亲给他买了一台电子琴，他欢喜异常，爱不释手，每天都要弹上好几个小时。他的音乐天份极高，一首曲子练习几遍，就能准确地弹奏出来，并且还能弹出从收音机里听来的歌，音符和节奏都很到位。母亲十分高兴，还专门给他请了一个音乐老师。但是，随着课程的繁复，学习的深入，难度的增加，他开始懈怠了。毕竟练琴是辛苦的，枯燥的，泛味的，更何况他还只是一个几岁大的孩子。

见此，母亲问他：“你喜欢练琴吗？”

他点点头说：“喜欢。”

母亲说：“既然你喜欢，就应该坚持到底，做到有始有终，不要一遇到点困难就想到退缩放弃。如果你不能坚持，怕苦怕累，那你做别的事情也会如此。这样下去，你就会一无所长，那将来能干什么呢？”

他听后，惭愧地拉着母亲的手说：“妈妈，对不起！我知道该怎么做了。”

从那以后，他学会了控制自己的情绪，始终如一地做一件事情。十几年后，他终于闯出了一片属于自己的天地，成了一个举世瞩目的明星。

他就是集作词、作曲、演唱、乐器、模仿、主持等众多才艺于一身，被誉为艺界奇才的盲人歌手杨光，2007 年他获得了《星光大道》的年度总冠军，2008 年他受邀参加了北京残奥会开幕式演出，同年还参加了春节联欢晚会演出，2010 年他又参加了广州亚残会开幕式演出。一路走来，杨光用歌声告诉大家，虽然他看不见阳光，但他的心里充满了阳光，只要自己不抛弃、不放弃，没有什么能阻挡你成功。

励志故事：刘赛，失明女孩在星光大道上大放异彩

2011 年 12 月底，中央电视台“星光大道”年度总决赛揭晓，冠军是 24 岁的土家族姑娘刘赛。刘赛是一位盲女，却以独特的歌声和优美的舞姿征服了观众，更以自强不息的精神赢得热烈的掌声。

童年遭遇病魔的袭击

1987 年 2 月 19 日，刘赛出生在湖南省张家界市桑植县，妈妈是幼儿园教师，爸爸在县武装部工作。父母都希望女儿能赛过男孩，就给她取了这个名字。小时候，刘赛聪明伶俐，人见人爱。

快五岁时的一天，夫妻俩突然发现女儿捡东西时找不着方向。“这孩子的眼睛，是不是有病呀？”当天，夫妻俩赶紧带女儿到医院检查。检查结果出来了，夫妻俩感觉天都快塌了。女儿患有视网膜色素变性、黄斑变性、夜盲症、白内障等多种眼病，治愈的希望非常渺茫。夫妻俩抱头痛哭后，决定砸锅卖铁也要给女儿治病。

在长沙治疗三个月后，没有任何起色，刘赛的爸妈不甘心，出院后，就带着一大包药回到桑植。他们每天上网看报，不放过任何的治疗信息。只要获悉医院能治女儿眼疾的消息，他们就带女儿赶到那里。女儿的眼睛，却一天不如一天……

“女儿没有眼睛怎么过下去？我想将自己的一只眼睛捐给女儿。”爸爸跟妈妈商量。“这问题，我也一直在思考。你是家里的顶梁柱，还是我捐吧。”“别争了，明天我们请教专家，看谁最适合谁就捐。”

第二天，专家检查后说刘赛不适合移植眼睛。“女儿的命咋这么苦？这辈子的路，她该怎么走？”爸爸，这位在军营里摸爬滚打的硬汉，抱住饱受煎熬的妻子，泪流满面……

培养女儿靠“狠心”

上小学一年级时，刘赛的视力已不足 0.1。课本上的字看不清，她不得不一手持放大镜一手持手电筒，将字放大并添光后才能看清。刘赛的爷爷奶奶为儿子领来了“二胎指标”，但是，他决定照顾这个上天送来的残缺孩子。

女儿的视力越来越差，走路深一脚浅一脚的，夫妻俩却要求女儿独自上学和放学回家。

一天放学，天突然下起雨来，同学们被接走或自己奔跑回家。刘赛站在校门口，有些焦急。她知道自己的视力不好，等爸爸妈妈来接，等了好久还是没有等到。最后，她只好独自一人摸索着前行。冰凉的雨水打湿了头发，流进了衣领，她伤心极了。一不小心，脚下一滑摔倒在雨中，双手撑到地上时伤了掌心。她坐在泥泞的地上大哭，哭了一会儿，没人来劝慰，只得爬起来接着走。“爸妈太狠心了，生了我就得照顾我。我眼睛不行，他们怎么不来接呢。他们太无情了。”刘赛任由雨水和泪水在脸上流淌。

其实，妈妈拿着雨伞一直跟在她的身后。看着女儿在雨中的身影，妈妈心如刀绞，但是，她还是抹着泪不上前去。有热心人想上去帮忙，被妈妈阻止了。半个小时后，刘赛摸索着进了家门，妈妈紧跟进来，迅速准备热水，想给女儿洗澡。

可是，刘赛跑到妈妈为她准备的小黑板前，用粉笔狠狠地写下几个大字——“我恨你”。妈妈看女儿发泄完了，才紧紧地搂住她，说：“人的一生很长很长，爸妈不可能时刻陪着你，你要学会处理意外事件，你的能力才会得到提高……”刘赛似懂非懂地点了点头。

从此，她记住了，任何人都依靠不到，一定要学会自立自强。于是，她学会了做饭，洗衣，打扫卫生……

培育特长要做正常人

刘赛从小能歌善舞，爸爸妈妈就鼓励她多参加学校活动，并让她参加了舞蹈班，学习电子琴。妈妈还在家中准备了一块小黑板，将收集来的音乐知识抄在上面，让她持放大镜仔细学习。刘赛看两遍记住后，妈妈将小黑板上的字擦掉，让她重新默写出来。如此几次，刘赛记得滚瓜烂熟。假期，妈妈还让她和别的孩子一起到外地学习。

慢慢地，多才多艺的刘赛开始走出学校，进行表演。不管是表演舞蹈、乐器还是唱歌，妈妈都会事先为她“踩点”。表演节目时，妈妈会告诉女儿，走几步可站到舞台的中央，走几步可到乐器旁，观众在哪个方向……观众将一次又一次的掌声送给刘赛。刘赛落落大方地谢幕，观众却不知道她患有严重的眼疾。

刘赛患有眼疾，除特别熟悉的亲友知道外，大多数人对此都不知情。无论何时何地，爸爸妈妈都不特意强调刘赛的眼疾情况，他们要让大家把女儿当成一个正常人，也让她将自己置于正常人之中……

“失明百灵”如愿上艺校，在父母的精心培养下，刘赛越来越自信。初中毕业时，刘赛告诉妈妈想报考湖南省艺术职业学院。

“妈妈相信你的文化功底，但面试能通过吗？”妈妈担忧地说。

“妈妈，你不是常说不仔细观察，就看不出我有眼疾吗？若蒙混过关最好，实在不行，我就求校长给我机会。”刘赛信心百倍。

面试开始前，妈妈先考察“考场”，然后告诉女儿主考官的位次和姓名。面试时，刘赛按照妈妈预先算好的距离，从考场一边走到主考桌前，挨个儿向考官问好。阳光灿烂的笑容，落落大方的仪态，给考官们留下了美好的印象。眼睛仅有模糊光感的刘赛唱完了自己的考试曲目，考官们被清纯优美的歌声迷住了。就这样，刘赛顺利地进入湖南省艺术职业学院，学习声乐专业。

然而，刘赛在军训时还是露馅了。她看不清前后左右的人，常常撞到同学，自己还频频摔跤。大家这才知道她的眼睛有问题。按照规定，视力不达标是不能报考声乐专业的，学院随即劝她退学。刘赛在妈妈的陪同下找到校长，恳求学校给她一年的试读机会。一年后，若行，则让她继续读下去；若不行，则自动退学。校长被刘赛的执著所感动，同意让她试读一年。

一个星期后，妈妈接到女儿的电话。女儿说，吃饭、上课、上厕所等，她摸索着前行，不是撞了墙就是踢到水桶，还摔了几个跟头……妈妈知道女儿在电话那头流泪，不过，她还是强忍住哽咽，没说出让女儿回来的话。

2011 年星光大道年度总冠军，“谢谢星光大道这个舞台，让我从一个平平凡凡、普普通通的小女孩变成现在的刘赛，其实在每个人的成长中都会遇到很多的磨难和挫折，但是只要坚持下来，就会有很多不可思议的事情在等待着我们，感谢大家，我会更加努力。”刘赛在获奖后发表感言。

黄怒波：苦难是一种财富

2013年1月5日22:30，由中央电视台综合频道播出的大型中国青年电视公开课《开讲啦》节目，迎来一位截止到目前身高最高的嘉宾——黄怒波先生。这位有着商人，诗人，慈善家，登山探险家等多重身份的导师，在现场以儿时的苦难故事开场，为我们描述了一个自小便是孤儿的西北男孩如何一步步走到今天的生命图景。

黄先生讲到，苦难是一种财富，我们青年人，正需要这样一笔财富。看完节目后，想到整理这篇关于苦难是一种财富的文章，希望它对您有帮助。

有人说：“探险是一种苦难，苦难是一种财富，它比幸福更难忘怀。”是的，苦难是一种财富。人，需要经历苦难，需苦难给予的磨练。那么，什么是苦难？探险是一种苦难，失败是一种苦难，挫折是一种苦难！越王勾践卧薪尝胆，方夺胜果；司马迁呕心沥血几十年，才写成《史记》；说得再近点，我们的父母经历的“上山下乡”“文化大”也是一种苦难。温室里的幼苗是经不起风吹雨打的，同样，一帆风顺的人生不会是完整的人生。因为缺少了苦难，少了那笔宝贵的财富。从塔克拉玛干沙漠中走出来的探险队员们，经历过风沙的袭击，挨过饿，受过冻，甚至绝望过，但，他们毕竟成功了，这种成功是他们坚强的同苦难斗争的结果，这种成功带给他们的不仅仅是喜悦，更是顽强的毅力、超人的意志和勇气。不是所有人都能得到这种体验的，所以说这是一笔财富，而活在世纪只初年代里的我们，不正是缺少这样一种苦难的磨练吗？正因为我们没有尝过挨饿的滋味，没有同苦难斗争的经历，所以我们体会不到幸福生活来之不易，体会不到生命是多么宝贵。“饱汉不知饿汉饥”，这是一个很普通的道理，但又的确是很多人没有理解的道理。

苦难并不可怕，苦难培养人的意志品质，给予人毅力和勇气。人要成功靠的就是这样的坚强毅力和超人勇气。而这样的毅力、这样的勇气只有经历过苦难的人才会得到。不经历失败，就不知道跌倒的滋味，更不知道跌倒了如何再爬起。只有在挫折后奋起，勇气和毅力才能在一次次跌倒又爬起的过程中成长，这中勇气和毅力最终能使人获得成功。所以经历过苦难并不是一件坏事，相反它是人生必经的一个阶段，是一种财富，是比幸福更难忘怀的。

黄怒波简介：

黄怒波笔名骆英。生于兰州，长在宁夏银川，现工作生活在北京。他是诗人，是中国诗歌界的骆英；他是商人，是中国新一代儒商代表，他是一个“十个指头能按住十五只跳蚤”的人。2011年6月黄怒波向北京大学捐赠价值9亿元人民币的资产，这笔资产将注入“北京大学中坤教育基金”，以进一步推动北京大学人才培养和教学科研的发展。2011年9月6日，黄怒波宣布购置冰岛300平方公里土地，打造生态旅游帝国。2012年5月，黄怒波与冰岛政府进行沟通以签署冰岛北部一块土地租赁协议；2012年10月将在中国签约。

黄怒波出生在甘肃兰州，两岁时随父亲到了宁夏。他的父亲是团级干部，为人耿直。因对某些事情提出不同意见，被抓起来判了刑，还被打成“现行反革命分子”。军人耿直，想不通，自杀了。这个孤儿寡母的“反革命家庭”沉重而艰难地生存着。十年后，悲剧再次降临。黄怒波的母亲因为值班时煤气中毒而离开了他。13岁的黄怒波成了孤儿，还被视为“反革命的狗崽子”，受到批斗和毒打。有时候，没有吃的，黄怒波只能到街头要饭，“常常一饿就是好几天，饿到极点，连胃中的酸水都吐出来了。”至今想起，他仍欷歔不已。

中学毕业后，黄怒波插队到农村做了知青。几年后，他幸运地考入北京大学，并在北大收获了自己的爱情。“大学毕业后，我领到的第一份工资是40元左右吧，我把一半都给了这个女孩。”后来，这个女孩成了他的妻子。然而，幸福的婚姻没能走远。没几年，正当黄怒波在中宣部如鱼得水的时候，妻子却提出了离婚，他没能挽回。从此，黄怒波既当爹又当妈，独自拉扯孩子。父母早亡，妻子离去；让他痛苦的，还有朋友的背叛。。。

董明珠：30岁丧夫,36岁打工,从不认错为格力耗尽一生

董明珠，一个作风彪悍的女企业家，一个在互联网上长盛不衰的话题女王，一个脆弱、敏感的中国单身母亲。她不介意被黑，但决不允许任何人伤害格力，她像堂吉珂德一样在移动互联网时代为中国制造业摇旗呐喊，她的梦想是让世界爱上中国造，她不允许自己失败。

我从不认错，我永远是对的

董明珠是一个直截了当的人，她不会考虑对方的感受，不管任何场合，任何地点，任何时间，她都会很直率说出来。

她也曾说过，“我从来就没有失误过，我从不认错，我永远是对的。”这份自信与霸气，源自她的每一个决策，都是从公司利益出发，为了公司的发展经过充分论证后做出的决定。六亲不认，是董明珠的一贯作风，也因此，虽然她强硬的作风招人嫉恨。外界都恨她恨的牙疼，但格力的投资者和 8 万 + 员工都很爱戴她。因为大家知道，她的每一个决策，都是从公司利益出发，为了公司的发展经过充分论证后做出的决定。格力就是她的命。

我比较直截了当，不像别人会考虑方式，讲话时对方的感受，我是不会的，我是就事论事，不管任何场合，任何地点，任何时间，我会很直率说出来。你不喜欢？我不在乎你喜不喜欢，我心中只有消费者和产品，我是做企业的，不是搞关系的。

有一次，一个年销售额 1.5 亿的大经销商，以为自己大得上了天，跑来格力找董明珠要特殊待遇，语气十分傲慢，一副“你得靠老子给你卖货”的嘴脸。董明珠这种正义女神最恨这种想搞特权的下三滥，不光没答应，还直接给丫从格力经销网中除名了。

当时董明珠刚升任销售经理，位子还没坐稳，就给自己断送了 1.5 亿的大单。董明珠的回应很简单：只要违反原则，天王老子也给我滚蛋。

柳传志 40 岁的“新生”：创办联想

今日，联想控股董事长、联想集团创始人柳传志作客新华网，畅谈 30 年余创业的心路历程。

“没有什么人能够随随便便地成功”，新华网董事长兼总裁田舒斌在致欢迎辞时表示，创业好比一次不畏艰难的远行，创业者在当下的阶段非常需要向导和灯塔。

在两个多小时的交流中，柳传志向在场的观众们敞开心扉，回忆了创业路上的艰辛与收获，剖析了联想的成功与“弯路”，也帮助现场的创客们解疑答惑。

柳传志 40 岁的“新生”：创办联想 从碌碌无为的生活中跳出

31年前，原本日日清闲如水，自感心里“憋屈”的柳传志抓住改革开放的时机下了海，获得了第一次“新生”——北京计算机新技术发展公司“诞生”在中国科学院一间二十平米的小平房里。

“我确实是不甘心，我也非常想实现自己的人生价值，看看到底我能做什么。”

彼时，柳传志40岁，放在在今天“90后”甚至“95后”创客大队伍中，只能算“老人”一个，但在当时，他却只是“创业小白”一枚。

虽然背靠着中科院计算所这棵大树，柳传志仍然像无头苍蝇一样，连创业的方向都找不到。

今天，面对满屋的听众，柳传志苦笑着用“两眼一抹黑”来形容自己当初的情形，“中国以前是没有企业的，到底什么是企业？企业应该怎么办？应该怎么走？没有任何东西可参考。感觉到周围完全是黑漆漆的一片，完全要靠自己伸手去摸。”

财经作家吴晓波曾在书中再现了柳传志最初创业的模样：“先是在计算所的大门旁边摆摊兜售电子表和旱冰鞋，然后又批发过运动裤衩和电冰箱。甚至还‘栽’入过骗局，20万计算所拨给他的开办费最后被骗到只剩下6万元。”

柳传志摸索过程中不断碰壁，但并没有被打倒。一年后，依靠着中科院交给他们的IBM计算机验收、维修和培训业务，柳传志总算结结实实地收获了他创业史上的“第一桶金”，他还隐约捕捉到了创业的“微光”。

后来，柳传志说服了当时中科院著名的计算机专家倪光南加盟，并凭借着倪光南研发的“联想式汉字系统”找对了创业的方向。更重要的是，他还意外收获了“联想”这个今天享誉全球的名字。

而柳传志自己，也从前几十年的碌碌无为的生活中跳出，走到了一条对他来说无比正确的道路上。

2000年左右，柳传志带领的联想在个人电脑和IT行业里终于占有一席之地。当时联想自主品牌电脑已经从国内外众多品牌中突围，销售额达到200万台左右，市场占有率维持在30%左右。

在当时众人眼中，“200万台”和“30%”这两个数字说明了联想正处在一个好时候，而柳传志也成为了一名为人敬重的企业家。本该是舒服享受成果的时候，他却敏锐地嗅到了危机的味道。

为了应对企业发展的不确定性，必须提前做好布置。柳传志笃信四个字——未雨绸

缪，这是他一直沿用的做事方法。

“我信奉的不是‘船到桥头自然直’，而是‘拐大弯’。吃着碗里的饭的时候想着把饭吃好了，同时要积极考虑锅里的饭的问题。”

从1998年、1999年开始考虑的“多元化”导向终于在2001年初落实了。柳传志大刀阔斧，将联想一分为二——郭为掌控联想神州数码，专营国外产品品牌代理业务和软件业务；杨元庆负责联想电脑业务。而柳传志本人，则从联想集团CEO的位置上退下，并交由杨元庆接任。

当大家都猜测老柳是否从此就“大隐隐于江湖，不问世事”的时候，他出人意料地，以56岁的“高龄”重新捡起了“创客”的身份。

“我下决心走一条自己的路。”柳传志要在他熟悉IT行业外，开拓新的商业版图。

在接下来的时间里，联想控股先后进军金融服务、现代服务、农业与食品、房地产以及化工与能源材料等行业，还做起了财务投资业务，并以天使投资、风险投资和私募股权投资等方式覆盖到了企业成长的所有阶段。

通过弘毅投资、君联资本、联想之星，柳传志和联想控股孵化出一批批创业项目，帮扶了许多刚刚上路的创业者。这其中，许多企业完成美丽的“蜕变”，成长为行业中的“领头羊”。

71岁的心声：依然有生命力 还需继续学习。

今年，柳传志71岁。就在一个多月前，他再次现身港交所，为联想控股整体上市敲钟鸣锣。几天后，在7月7日的上市庆典上，他面带笑容和自豪，说出一句藏在心中长达31年的心声——“今天看来，联想的创业者们是成功的。”

是什么造就了今日的柳传志？答案或在“学习”二字。

复盘——一种围棋学习方法，指的是在下完一盘棋之后，要重新摆一遍，看看哪里下得好，哪里下得不好，对下得好和不好的，都要进行分析和推演。

柳传志将“复盘”作为自己学习和提高的方法论。“大到战略制定和实施，小到具体问题的解决，无论结果是失败或是成功，都要把自己重新摆回到项目开始之时，重新演练一遍，重新审视原来的目标和当时的做法正确与否，原来的边界条件是否有所变化。”

或许正是因为如此，联想在过去31年中快速成长，一路“领跑”。然而，在联想控股上市圆满收官之际，面对扑面而来的赞誉，柳传志却坦诚心中忐忑不安。

“由于战略上的失误，我们也犯了很多错误，有很多地方依然要很小心、很谨慎地

做。”柳传志的自我剖析满是谦逊，“今天的联想谈不上如日中天，但依然有生命力。”

如今，在这个充满变革的时代，面对已有的失误和一系列不确定因素，他对自己和联想都提出了更高的要求：“我们都必须要放空自己，认真去学习，学习国内各位民营企业家的经验。”

“凡是有新东西出现的时候，我们都要认真地去讨论、学习，否定自己某些过去做的事情。”柳传志不时地谈到“学习”二字，这位老创客依然如海绵一样渴望吸收新鲜知识和经验。

回顾创业路：我仍是个行者

“当年 1984 年的时候，周围完全是两眼一摸黑”，柳传志回忆当年刚刚创业的时光时感叹道，作为中科院的技术人员，对于什么是企业、行业的走向、该如何经营公司等问题都感觉“黑漆漆一片”，完全依靠实践中的摸索。

80 年代中期以来，随着改革开放的步伐不断加快，时至今日中国诞生了被称为“84 派”、“92 派”和当下的“15 派”三批创业者，不同时代背景下的他们面对着政治改革、经济改革和互联网革命等巨大变革中的不确定因素。大浪淘沙，前两派中像联想一样至今还如日中天的企业已属凤毛麟角。

柳传志在总结自己数十年来的商界智慧时说了两个字：学习。

他表示，联想的方法论里面有一条是复盘。公司进行任何一个项目，无论是成了、败了都要回过头来重新再演练一遍。对，对在哪？错，错在哪？在经历反复推敲和演练之后，每一个参与其中的人自然会有很大的提高。

柳传志提醒在场的观众，企业的领导人在这个过程中头脑必须清醒，要了解在时代背景下，各种不确定因素发生在什么地方，怎样能让企业最起码能够适应环境。有机会，要做时代的引领者；当不了引领者，最起码也不要被时代的列车甩下来。

“为什么选择‘创业行者’这个题目呢？”柳传志称，联想控股刚刚上市，联想集团还面临着很严峻的挑战。联想内部总体认为，必须放空自己，向企业学习，被媒体逼着我们学习。

学无止境，每个人都是行者。

支招创业者：成败无定义 “烧钱”有尽头

对于一个刚要创业的年轻朋友，创业初期难免招架不住的，失败很有可能，在失败中学习磨砺再来。柳传志举例指出，联想近期计划投资某个公司，该公司的老总已是三

度创业，中间曾重新回归职业经理人，终于实现两三亿的利润。“你说他现在是不是成功？也还不敢说。”

柳传志对一次失败的定义很简单：钱花光了，现金流断了，这就是失败。“我上次在网上看一个很有名的小伙子说拿到阿里巴巴多少多少钱，他特别得意觉得自己已经成功了，实际上两年以后也许这个钱就烧完了”。

目前很多年轻人对创业的商业模式并不熟悉，虽然总是信心满满，但是否真的适应市场？是否做好受挫准备？如果没有一个真正懂企业的人士成功不了的。

要成功，既要敢于大胆地做，又要思考，还有运气也在里面。柳传志以投资人的身份指出，做投资，哪怕是风险投资，对人还是看得比较重的，叫事为先人为重。

他认为，无论是如联想这样以控股方式运作的企业，还是融资初创的企业，企业领导人一定要对得起投资人对你的信任。在战略上要提前谋划，在执行上要苦下功夫。

如果自己无法盈利，主要靠“烧”投资人的钱续命，一旦投资人对你的方式失去了信心，尽头也就到了。

任正非 44 岁在深圳住棚屋开始创业，身价却超过 BAT

一个扛着压力向前、被逼无奈的创业故事

一个 44 岁的男人，在经营中被骗了 200 万，被国企除名，曾求留任遭拒绝，还背负 200 万债务。老婆又离婚，他一个人带着老爹老娘弟弟妹妹在深圳住棚屋，创立华为公司。没有资本、没有人脉、没有资源、没有技术、没有市场经验，看起来谁都比他强的一个人，成功逆袭，用 27 年把华为带到通讯行业世界第一的位置！这样的人生，不知道该怎么形容！你还在为没有成功找理由吗？

任正非 44 岁在深圳住棚屋，立志崛起创立华为通信

1944 年，任正非出生于贵州安顺地区镇宁县一个贫困山区的小村庄，靠近黄果树瀑布。

任正非的父母是乡村中学教师，家中还有兄妹 6 人。任正非中、小学就读于贵州边远山区的少数民族县城。

因为父母对知识的重视和追求，即使在三年自然灾害时期，任正非的父母仍然坚持

让孩子读书。所以，任正非的童年虽然是在贫穷中度过，却是快乐美好的。

1963 年，任正非就读于重庆建筑工程学院（已并入重庆大学）。在校期间，他把电子计算机、数字技术、自动控制等专业自学完，接着还学习了逻辑学、哲学和几门外语。

从军队转业到深圳，事业低谷，婚姻破裂

大学毕业后，任正非当上了建筑兵。那时法国一家公司向东北辽阳市出售了一个化纤成套设备，这是任正非当兵后监守的第一个工程。从这个工程开始，一直到建完生产，任正非才离开。1983 年随国家调整建制，撤销基建工程兵，任正非从部队以团副的身份转业，来到成为改革试验田的深圳，在当时深圳最好的企业之一——南油集团下面的一家电子公司任副总经理。

在这里，任正非遭遇了人生的第一个“陡坡”：任正非在一笔生意中被人坑了，导致公司 200 多万货款收不回来。那时，内地城市月工资平均不到 100 元。在这种情况下，任正非在大国企南油集团的铁饭碗端不住了，安逸的日子似乎已经到头。

这一年，任正非的家庭和事业都出了状况。他的夫人转业后进入南油集团领导层，而他在南油下属企业时由于连续亏损，再加上父母与弟妹和他们同住产生的生活压力，最终导致家庭解体。任正非在这一波又一波的滑坡中，直达人生低谷。

此时的任正非，下有一儿一女要抚养，上有退休的老父老母要赡养，还要兼顾 6 个弟弟妹妹的生活，正值上有老下有小、青春不在、未来尚长的中年之际的任正非，前行之路陷入无际的迷茫与昏暗。

不惑之年开始创业，肩负重压，毅然做出抉择

处于中年危机之中的任正非没有时间去感伤，家庭的责任、事业的急迫，令任正非迫不得已，走向了一条下海干实事的道路。

“我们这种人在社会上，既不懂技术，又不懂商业交易，生存很困难，很边缘化的。”任正非回忆当时的窘境。1987 年，任正非 43 岁，人生轨迹已在神州大地上画了一个大三角形，但毫无建树。迫使他脱离体制内“下海”的，与其说是勇气、胆识或前瞻性，不如说是生活的无奈。25 年后，任正非面对法国记者“当时为什么不出国”的提问，他说已经有了老婆小孩，总不能自己出国留学不管他们，且自己英文不好，既要挣钱又要补习英文很困难。“因此我目光短浅一点，没有出国。”他说。

1987 年，脱离体制的任正非“下海”，以 21000 元资金创立华为。起初公司主要代销香港产品，风险极小，靠差价获利。

创业初始，任正非的所思所想并没有太多的理想主义，仅仅只是为了糊口、为提高家人生活品质。而这是一个扛着压力向前、被逼无奈的创业故事。可以说，任正非的创业初期带着些许悲情色彩。

一个偶然的机会，一个做程控交换机产品的朋友让任正非帮他卖些设备，有过几次经历，任正非萌生自己干的想法。

在卖设备的过程中，他看到了中国电信行业对程控交换机的渴望，同时他也看到整个市场被跨国公司所把持。当时国内使用的几乎所有的通讯设备都依赖进口，民族企业在其中完全没有立足之地，43 岁的任正非，在这个时候突然表现出了他的商业天才，决定自己做研发。

军人出身的任正非似乎天生具有比一般人更加强烈的爱国热情和保卫领土的敏感和决心，而他在那个时候能够认识到 “ 技术是企业的根本 ”，便从此和 “ 代理商 ” 这个身份告别，踏上了企业家的道路。

起初，华为在用户交换机的 HJD 系列产品上取得了小规模成功。然而，这种成功并没有持续下去。由于对趋势的认识错误，华为接下来推出的一款模拟交换机 JK1000 遭到了新产品数字交换机的严重打击。在推出的第一天，这款被寄予厚望的产品就成为了落伍之物。

在困境中找到希望，倚靠深圳，公司发展迅猛

重压之下，任正非依然坚持自主研发，他转向了数字交换机

1991 年 9 月，华为租下了深圳宝安县蚝业村工业大厦三楼，开始研制程控交换机。最初公司员工仅 50 余人。

当时的华为公司既是生产车间、库房，又是厨房和卧室。十几张床挨着墙排开，床不够，用泡沫板上加床垫代替。

所有人吃住都在里面，不管是领导还是员工，做累了就睡一会儿，醒来再接着干。这也是创业公司常见的景象，只不过后来在华为成为了传统，被称为 “ 床垫文化 ”，直到华为漂洋出海与国外公司直接竞争的时候，华为的员工在欧洲也会打起地铺，外国小伙伴无不惊呆称赞。

此时，大部分研究人员都是半路出家，甚至不得不人手一本普及交换机国内规范的小册子才能开展工作。本应在 1993 年春节前完成的交换机迟迟没有研发成功，华为面临着资金链断裂的危险。任正非私下对身边人表示，如果 C&C08 研发失败，他只能跳楼。

1991 年 12 月，首批 3 台 BH-03 交换机包装发货。当时公司已经没有现金，再不出货，直接面临就是破产。幸运的是，这三台交换机很快回款，公司得以正常运营。

1992 年，华为的交换机批量进入市场，当年产值即达到 1.2 亿元，利润则过千万，而当时华为的员工，还只有 100 人而已。这样的成长速度，响应了深圳速度的口号，而这样的盛况只属于那个时代。

1993 年年末，C&C08 交换机终于研发成功。其价格比国外同类产品低三分之二，为华为占领了市场，直至今日。

孤注一掷之后的成功，很容易被解读成胆识造英雄。但任正非却说，他是因为无知，因为傻才在电信行业里走下去。“我以为电信市场那么大，做一点点能养活我就行了。进来才知道电信不是小公司能干的，标准太高了，进步太快了。要活下来只有硬着头皮干到底，不然就干不下去了。”11 月 25 日，任正非在法国接受当地记者群访时说。

创业很少是富家公子的选择。创业太艰苦，太容易中途放弃，更适合没什么退路的人。任正非说，当年是硬着头皮才坚持下来，即使一开始已经知道电信业“最难干”，因为产品太标准，小公司疲于追赶新标准。“不努力往前跑就是破产，我们没有什么退路，只有坚持到现在。我根本跟不上电信发展的速度。”任正非说。

任正非眼中的自己，和别人赋予的标签，似乎有很远的距离。别人说他低调，他说自己其实喜欢夸夸其谈，“否则不可能鼓动十几万华为人。”。别人说在业界他已是一言九鼎，他说“其实我们是个无足轻重的公司”，相比中国每年万亿级别的出口，华为对美国的销售额每年只是 10 亿美元。

“快乐”这个词和任正非很少联系在一起。也许是因为年届 60 才进入媒体的视线，任正非总是一副思考者的神情，眉宇间都是烦忧。但他说：“我认为自己从来都很乐观，无论身处什么样的环境，我都很快乐，因为我不能选择自己的处境。包括小时候很贫穷，我也认为自己很快乐，因为当时我也不知道别人的富裕是什么样的。”

年届古稀，任正非比其他晚辈企业家更有资格回忆自己的商业轨迹。在他眼里，自己并不是英雄，只是个被生活追赶着担心明天就会失败的商人。就像他说的，自己在开放改革的整个历史过程中仅仅是个过客。与其说他过分地谦卑，不如说，任正非怀揣着一颗经历过沧桑的平常心。

好男儿臧彩楼自强不息 功成名就回报社会

近日看了央视一套倪萍主持的《等着我》节目，那天晚上其中有一个主人公给人留下很深的印象，节目中他要寻找 20 年前曾经援助他的恩人，他的人生犹如一部励志电影，让人感动、催人泪下也饱受鼓舞。

臧彩楼 20 年前遭遇了一场常人难以承受的灾难，是社会大援助让他感动，下决心要回报社会把爱心传递；他十年如一日，拖着独腿自强不息的创业，还为社会累计捐款捐物 50 余万元。他最大的愿望是想找到恩人，告诉你，在你们的援助和鼓励下，自强不息拼搏取得了事业的成功，又把你的爱心进行传递。下面的内容是来自内蒙古日报的记者：查娜，《好男儿臧彩楼自强不息，功成名就回报社会》，2012 年 7 月 20 日星期五发表于《内蒙古日报》：

牙克石人臧彩楼的人生犹如一部励志电影——外地来的没有户口和工作的“盲流”、被火车碾碎左腿、大火中烧得遍体鳞伤、妻子被歹徒杀害、为了给幼女治病变卖家产……接踵而至的灾难让一个健壮的年轻人变成了靠吃低保生活的肢体二级残废的残疾人。然而，他没有向命运低头，他坚持自立，发挥能力创造价值，借助政策和政府扶持，走上了一条富有传奇色彩的创业之路。如今，他不仅成为了拥有钟表眼镜店、手机卖场、蓝莓加工厂的大老板，还为家乡提供了 30 多个就业岗位，安排了 8 个残疾人就业。

来首府办 3 件大事

5 月 23 日，牙克石市乌尔其汉镇的臧彩楼坐上火车，去往呼和浩特市。这是他第一次去自治区首府，也是为了完成自己多年的心愿。臧彩楼的 3 件大事是：为自己的蓝莓加工厂办理生产许可证、向联通内蒙古分公司领导汇报自己的工作近况、找大媒体记者讲述自己的故事。

几个月前，臧彩楼开始在家乡办理蓝莓加工厂的生产许可证，可是由于种种原因，一直办理得不顺利。倔强的臧彩楼心一横，决定直接到首府找主管部门办理。第一次到首府，臧彩楼的心里挺忐忑，走进自治区质量技术监督局大楼，他甚至不知道找哪个部门。几经打听，臧彩楼找到了该局食品处。

在家乡办证的经历让臧彩楼觉得，此次怎么也得十天半个月才能办下来，他甚至在兜里揣了一沓子钱，准备打点关系用。令他没有想到的是，食品处相关领导听了他的情况，随即批示要特事特办，不到一天时间就为他办好了生产许可证。这位领导谢绝了他递上的钱，拍着他的肩膀诚恳地说：“回去好好发展你的事业吧，残疾人干点事情不容

易……”简单的一句话，让臧彩楼感动得落泪了。

办完了生产许可证，臧彩楼心里的一块大石头终于落了地。第二站他去了联通内蒙古分公司，用他的话说，就是要向总部领导“汇报工作”。在臧彩楼事业最艰难的时候，联通公司支持他在镇上开了营业厅，并积极扶持他的工作，如今这个营业厅已经开了10年，臧彩楼对这份事业深有感情，知恩图报是他朴素的念头。此次他要向联通内蒙古分公司的领导当面表达谢意，并汇报近年来的工作情况。在联通内蒙古分公司，领导们热情地接待了他，并鼓励他继续发展壮大自己的事业。

最后，臧彩楼来到内蒙古日报社。在报社的院门外，臧彩楼踟蹰了一阵，掏出相机让路人帮自己拍照，臧彩楼想，即使见不到记者，或者自己的故事不能引起记者的关注，至少自己还曾经到过这里。多年来，臧彩楼有个心愿，想找自治区大媒体的记者写写自己的人生经历。幸运的是，他在报社门口遇见了对他的故事感兴趣的记者。

坎坷人生路

在首府乘电梯时，臧彩楼的手机不慎跌地摔坏了屏幕，同乘电梯的一个小伙子见他是残疾人，就主动表示要将自己的手机送给他。这让臧彩楼挺感动，他对小伙子说：“我是个残疾人，但是不穷。”45岁的臧彩楼衣着朴素，拄着拐杖，脖子上还有一片烧伤留下的疤痕，外人很难看出，这个其貌不扬的残疾人是个有着钟表眼镜店、手机卖场、蓝莓加工厂的大老板。

在牙克石市乌尔其汉镇，臧彩楼可是个明星般的人物，他的人生经历和创业故事广为流传。1981年，臧彩楼和母亲、弟弟从老家兴安盟科右前旗搬到牙克石市乌尔其汉镇。由于没有户口、没有工作，他们一家成了当地人眼中的“盲流”。10年后，靠着不懈努力，臧彩楼找到了工作，还与相恋8年的女友结了婚。婚后，小两口干起了加工家具的生意，生活渐渐富裕起来。而此时，不幸却降临到了臧彩楼身上。1991年，在运货时，他不慎被火车撞倒，失去了左腿，一个生龙活虎的小伙子变成了肢体二级残废的残疾人。

少了一条腿，不能再东奔西跑的做买卖了，臧彩楼学起了配钥匙、修打火机的手艺，并在镇上办起了一家小店。当小店刚有起色时，一场大火又吞噬了他所有家当，他自己也被大火烧得遍体鳞伤。这一次，面对灾难臧彩楼异常从容坚强。揣着借来的200元，他蹬车从齐齐哈尔市买来了修表的工具，重新开始打拼。

1995年，年近30岁的他生意初具规模，告别活动板房，买了一间属于自己的小店，此时他经过几年的打拼已拥有几十万元的资产，也算得上当地小有名气的富裕户，而让臧

彩楼最欣慰的是，他有了女儿。生活再次对他展开欢颜，却转而变得更加狰狞。

1996年，更大的灾难又一次降临到他的头上。正月初二当他去岳母家时，家中来了入室抢劫的歹徒，妻子被砍死，15个月大的女儿被砍成重伤，刚进货回来还没来得及出售的200多块手表被洗劫一空。

为了救活生命垂危的女儿，臧彩楼拖着残腿来到哈尔滨。在哈尔滨的医院，手术做了两次，却没挽留住女儿的生命。失去了妻女，臧彩楼觉得天都塌了下来。他沿街乞讨回到了乌尔其汉镇。这里哪儿还有他的家啊！没有了爱人的身影，听不到女儿甜甜的笑声，不堪如此沉重打击的母亲变得疯疯傻傻，唯一的弟弟也撒手人寰留下年幼的小侄儿。面对这一切，这个七尺男儿嚎啕大哭，他想一死了之。他不明白，老天为什么这么不公，让这么多灾祸同时降临在他身上。

从低保户到大老板

在他走投无路的时候，父老乡亲们向他伸出了援助之手。政府号召全镇人为他捐款；街道办事处的同志给他争取来每月104元的低保金；公安机关抓到了杀害他妻子女儿的凶手，罪犯得到了应有的惩处。乡亲们的温情让臧彩楼重新振作精神，他决定退掉政府的低保金，凭借自己的双手，开始新的生活。

不久，臧彩楼把关闭已久的小店打扫干净，挂上牌匾重新营业。人们再也不用怜悯的目光看着他，展现在大家面前的是一个击不倒、打不垮的臧彩楼。几年后，臧彩楼不仅偿还了债务、买回当年为救治女儿而廉价卖掉的店铺，还为自己安装了假肢。装上假肢的那一刻，臧彩楼再也抑制不住眼泪，他感觉自己又可以挺直腰板重新做人了。

这时，他不仅具有修理各种钟表、眼镜、随身听的技术，还购进进口设备验光配眼镜。2002年，他获得自治区质量技术监督局颁发的呼伦贝尔地区唯一一家镇级甲等眼镜店资质。牙克石市联通分公司被他的事迹所感动，经过考察，授予他联通公司业务代理资格；2003年，他投资10万多元开了一家网吧；2004年，他注册了华泰眼镜有限公司；2007年，他在镇里最繁华地段投入60多万元，建立起华泰手机大卖场；2012年，响应政府发展林区经济的号召，臧彩楼又投资300多万元办起了蓝莓加工厂。依靠党的好政策和政府相关部门的积极扶持，臧彩楼的创业之路越走越宽，他也从当年的低保户变成了响当当的大老板。

致富不忘回报社会

生意好了，收入多了，臧彩楼没有忘记回报社会，回报曾经帮助过他的人们。1997

年，他在镇电视台播出广告：凡乌尔其汉镇考上大学的孩子，凭录取通知书都可以到他的眼镜店免费配镜，这个活动一直持续至今。10 多年来他帮助老人、困难户、残疾人不计其数，累计金额达十几万元。而他的钟表眼镜店、手机卖场和蓝莓加工厂也为当地提供了 30 多个就业岗位，并安排了 8 个残疾人就业。

积极创业、热心公益让臧彩楼获得了社会各界的广泛好评。2006 年，臧彩楼被呼伦贝尔市委、市政府评为“残疾人自强模范”；2007 年，他成为牙克石市第十三届政协委员；2007 年，他被牙克石市委、市政府评为首届感动森工之都十佳人物；2008 年 7 月，臧彩楼光荣加入中国共产党；2008 年他被呼伦贝尔市政府评为道德之光模范；2009 年他又被评为牙克石市劳动模范；2012 年他被呼伦贝尔市委授予优秀共产党员荣誉称号……

面对接踵而至的荣誉，臧彩楼十分淡定。曾经的灾难和艰辛，都云淡风轻。如今，年迈的母亲能够安享晚年，一手养大的侄儿也上了高中，他也重新组建了家庭、事业蒸蒸日上。如今，臧彩楼准备进一步扩大产业链，年底他的蓝莓果干、蓝莓果酒就能走上市场，而今年 8 月份他筹办的养老院也即将投入使用。今后，不管面对什么样的困难，臧彩楼都能从容面对，而他也坚信自己的创业之路会越走越宽。文/本报记者 查娜，来源：内蒙古日报

生命时报等文摘

生命时报：善良也是防病良方

“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”、“饭后百步走，能活九十九”、“一天一苹果，疾病远离我”等流传已久的防病良方广为人们所熟知。但其实，心理上也有这种神奇的防病“药方”。最近，美国一项研究显示，心存善良能提升机体的抗病能力，其在减少心脏病发作风险方面的效果堪比阿司匹林。

善良让身心都受益

美国作家马克·吐温把善良称作一种世界通用的语言，它可以使盲人“看得到”、失聪的人“听得到”。美国斯坦福大学慈悲心与利他主义研究教育中心(CCARE)发布的这项

研究结果，更让我们看到了善良对人体健康的诸多益处。该研究显示，心存善良能够减轻疼痛感、加速伤口愈合、降低血压、减少紧张感等；在流感季节，善良还可以将人们患感冒的风险降低 16%。另外，如果医生对病人心存友善，付出关爱，病人会更愿意听医生的话，康复得也就更快，住院时间会大大缩短。

不仅如此，善良对每个人乃至整个社会的影响都很深远。

善良的人更长寿

在《生命时报》推出的“寻访百岁老人”系列报道中，那些长寿明星身上都有一个共同点，那就是“善良”。美国多项追踪调查显示，善恶影响人的寿命，乐意帮助亲友和邻居照顾孩子、搬东西、听他们倾诉的人，比只顾自己或只想“占便宜”的人更长寿，前者的死亡风险比后者低 60%；而心怀恶意、损人利己的人，死亡风险高 1.5~2 倍。这是因为善良的人会把时间用在运动等快乐的事情上，不会因算计他人而费心、伤神、自责。

善良是心理健康的营养素

心存善良，会让你乐于扶贫帮困、与人为善，心中常有欣慰、愉悦之感；还会乐于敞开心扉，整个人备感轻松。无论种一棵树，还是做一次义工，那种被人需要的感觉都会令你开心。从心理学角度来看，善良的人更能获得友情和感恩之情，他们从中获得的心理能量缓解了焦虑等不良情绪。

善良能提高团队效率

斯坦福大学的研究人员指出，善良老板能为员工带来愉悦的工作环境，有利于员工健康，员工也因此更愿意主动帮助同事、为客户提供服务，会积极与他人建立高质量的关系，工作效率大为提升。无论在工作场合还是整个社会环境，善良都能营造一种友善的氛围，且具有传染性，会让氛围进入良性循环。

七成人认为行善会吃亏

善良的力量如此神奇，可惜意识到这一点的人并不多。有媒体曾发起过一项关于“这年月我们还有多少善良和信任”的调查，在“善良度”测试中，58.5%的受访者曾“慷慨地把锤子借给过隔壁老王”，2%的人“每天吃糠咽菜，但捐助了好几个失学儿童”。在“是什么造成了冷漠和不信任的存在”选项中，33.8%的人认为是职业骗子败坏了社会风气，30.1%的人坦言“生活节奏越来越快，只能自己顾自己，没功夫管别人”。

还有一些人存善心、行善举，却得不到应有回报，讨不来一句诚挚的“谢谢”，甚

至因行善陷入困境，导致善良成了社会中的“奢侈品”。中国社科院发布的《中国社会和谐稳定研究报告》显示，七成人认为“善良正直的人常常会吃亏”。报告指出，随着经济社会的深刻变革，社会价值观越来越多样化，“一切向钱看”的价值取向明显，社会风气面临诸多问题，做善事的成本也随之越来越高。

善良也需后天培养

在日本畅销书《临终前会后悔的 25 件事》中，“没有尽力帮助过别人”成为不少人抱憾终身的事情。相比，善良的人很少后悔，因为他们活得坦然，这也是善良给予他们的回报。不妨从现在起，去帮助那些需要帮助的人，在生活中时时存好心、说好话、做好事，这会让你的身心都受益。

制度和法律上的完善不可或缺

英国教育专家指出：“只有先保护无偿施救者的权益，他们才会做出见义勇为的举动。”著名的《好撒玛利亚人法》，也称《无偿施救者保护法》，是美国、加拿大、欧洲的法律条文，是给伤者、病人的自愿救助者免除责任的法律，目的在于使人做好事时没有后顾之忧，不用担心因过失造成伤亡而遭到追究，从而鼓励旁观者对伤、病人士施以帮助。但在我国，相关法律还有所缺失。

善良性格需后天培养

《三字经》说，“人之初，性本善”，但英国的一项研究发现，女性的善良性格约有 50% 来自于基因，而男性的这一比例只有 20%。所以，家长要从小注重培养孩子善良的品质。父母可以通过自己的榜样作用，让孩子学习、模仿如何关心、帮助别人，同时学会向关心自己的人表示感谢。善良并不是有求必应。有些人不懂得拒绝他人不合理的要求，或习惯于牺牲自己来体现自身价值，这就会让善良成为一种心理包袱，从而影响身心健康。只有对自己善良的人，才有足够的心理能量去做更多善事。▲

生命时报：当父母也变成孩子

前段时间，社交网络上广泛流传着一个帖子：“在你很小的时候，父母教你用勺子、用筷子，所以他们吃饭弄脏衣服时，请不要怪罪；如果有一天，他们站也站不稳、走也走不动了，请你抓住他们的手，就像当年他们牵着你一样……”这段话其实在告诉我们

一个事实：总有一天，父母会成为你的孩子。当我们和父母的角色互换时，请像当初他们对待我们那样去关爱他们。

父母开始变得像孩子

37岁的刘先生来北京十多年，每年跟父母见面都很少，父母只能通过电话了解儿子的工作和生活。“近一两年，我感觉特别明显，以前爸妈一周打一两次电话，现在恨不得一天打两三个，说的都是一些琐事，比如电视坏了怎么办，某某保险能不能买等等。”刘先生说，回想小时候，爸爸是他的“十万个为什么”，无论什么问题，他都会得到耐心的解答；现在角色互换了，他却总忍不住用不耐烦的口气回应。网友羽翼的一段话，更是让太多人感同身受：“在家照顾老爸几天，看见他就像看到孩子一样，我悄悄走进他的卧室，老爷子睡得很香，灯没关，电视还在那里闪呀闪……立刻想起了小时候爸妈给我关灯的场景。”

吴先生的父亲80多岁了。他回忆说，有一天他买回一盆水仙，父亲问：“这是啥？”他回答：“这是水仙。”过了一会儿，父亲又问，他不耐烦地说：“都说了是水仙，记不住吗？！”到了下午，上幼儿园的儿子回来问了同样的问题，吴先生告诉他“这是水仙”。不一会儿，儿子又问。就这样，一个问题，他回答了儿子8次。“突然间，我想起上午对待父亲的一幕，又记起很多年前，父母也曾这样一遍遍重复回答我的问题，感到很不是滋味。”

角色互换，我们没做好

可以说，角色互换后，大多数年轻人做得都不好。有人这样总结：“我们处在一个尴尬的年龄，开始关心爸妈，却不愿说出口；想多陪陪爸妈，却更贪恋手机电脑；知道爸妈想和自己说话，却不知道他们的话要怎么接；看到爸妈在变老，却不耐烦他们的过时和唠叨。心里时时刻刻在愧疚，却依然带给他们落寞。”这种矛盾心理的普遍存在，主要由于以下几个原因。

首先是认知方面，随着年龄增长，大脑结构会发生变化，功能出现退化，导致记忆力、辨别力、学习能力等认知功能下降，有的老人还会有智力和行动障碍，再加上高速发展的科技，导致老人与社会脱节，因此比较依赖子女。另一方面，年轻人的心态和价值观因求学和工作阅历增加而改变，面对父母的原地踏步，就容易出现互不理解、沟通困难的情况。

第二，中国父母的教育，主要以孩子为中心，父母时刻惦记孩子的所需所想，甚至

在年老后还为孩子的房贷、车贷乃至生活奔波。这样的教育理念和行为方式，被一代一代传递和延续下去，年老的父母就成了容易被忽略的“免费保姆”。但请别忘了，终究有一天，我们也会老去，想想现在的父母，或许就能看到老去的自己。

第三，生活节奏的加快使“上有老下有小”的一代压力倍增，忙是现实，也是借口。我们总觉得“来日方长”，对父母说忙总是理直气壮，陪伴父母的计划总会一推再推；与此形成鲜明对比的是，我们不论再忙，都会抽时间陪孩子去公园、做游戏。

长期的忽视，难免给老人带来身心伤害。多项研究发现，长期寂寞、缺少关爱的老人免疫功能容易下降，慢性病增多。美国加州大学对 1600 名 60 岁以上老人的追踪调查发现，经常感到孤独的老人，寿命会减少 6 年。如果父母突然变得沉默，或者脾气变差、容易激动，甚至得理不饶人，主动要求别人的关注和关怀，说明老人缺爱了。

给父母更多的爱

当你站在学校门口，看着孩子飞奔进怀抱时，可曾想过，这种熟悉的幸福，父母如今只能独自怀念；当你手把手教孩子认识世界时，可曾想过，这份耐心和宽容，父母已经许久没有感受到了。当父母被不可逾越的时间和高速发展的科技抛弃时，我们应该像对待孩子一样，给他们更多的关爱。对此，李娟研究员给出以下建议：

多几句问候。把每天跟孩子说话的时间分配一些给父母，与父母同住的子女尤其应该做到这一点。“今天去哪儿溜达了、买什么东西了”……从聊天中，子女不但能得知父母近期的身体情况，还能发现一些问题，比如老人是否听信他人，上当受骗等。

多一点耐心。父母学习发短信、用微信，其实是不愿错过你生活的点点滴滴，因此，不要嫌他们学得慢，要像对待孩子一样耐心。如果老人经常听到的是子女不耐烦的口气，再遇到问题就会憋在心里，时间一长，容易变得沉默寡言、抑郁焦虑。

多一些尝试。带父母去看看电影、唱唱歌，学习电脑和摄影，让他们也体验一下年轻人的生活，与时俱进的老人内心少了“老了不中用”的感觉，就会变得更有自信，对身心健康都有益。

多几种技巧。首先是聊天技巧，有人抱怨爸妈每次打电话总是“老三句”——吃了没、工作累不累、身体怎么样，根本说不到一块。其实，跟父母聊天可以先从自己的工作和生活入手，找出一两件事来征求父母的意见，让他们觉得被尊重和认可，然后再谈别的事。其次是相处技巧，要关注、了解父母的需求，并坦诚表达自己的需求，在小事上，子女多做妥协；不要试图改变父母，毕竟他们这么过了半辈子。第三是哄父母开

心的技巧，比如陪妈妈逛街，和他们一起运动，整理儿时照片，听他们讲年轻时的故事等。▲受访专家：中国科学院心理研究所老年心理研究中心主任 李 娟 来源：生命时报 2015-04-03

人民日报：现实生活无法完美，“十全十美”

前几天去华矩市场买木质洗脚盆，商家领着去库房里挑选，可是挑来挑去发现每一个木盆都难免有结疤或疤痕，只是疤痕多少而已。商家后来说，结疤就是长树杈的地方，一般原木的材料都会有疤。回来后仔细想来，这话不无道理，不妨观察一下身边原木木质的桌子、凳子、椅子、木头柱子，哪个没有疤痕，有疤痕才是真实的，有疤痕才是现实的。联想起人生的现实生活也不就如此吗？

人生这一辈子难免有遗憾。力求尽善尽美“十全十美”，可现实往往不能做到尽善尽美，十全九美已经很不错了，这就是自然、这就是人生、这就是生活，本真的生活。

每个人的人生都会有或大或小、或多或少的遗憾，也许上帝不允许太完美的事物存在。所谓追求“完美的人”其实是还不明白人生真正的涵义。对生活、对朋友、对家人、对我们自己，都不要太过苛求，应该学会欣赏已经存在的“缺陷美”，达到“十全九美”就不错了，真正的现实生活无法“十全十美”，“十全十美”只是一种追求。

人生，就难有完美或者说人生完美的事太少，无论我们想的多么周到，做的多么认真多么努力，也会留有遗憾，也有缺陷。生命的历程中，圆满只是理想，只是憧憬，只是我们内心的愿景。一些事，用心了，尽力了，纵然不是圆满，也是一种美好，因为只要尽力了即使有遗憾但也不会给自己留有后悔。

确实，生活中很多事情都是要留点遗憾的。我们经常听到一种说法：XX是“遗憾的艺术”。这个主语，可以替换很多词，比如摄影，比如影视，比如建筑等等，甚至可以说人生，“人生不如意事常十之八九”，事情总是难以十全十美，遗憾总是在所难免。

既然如此，我倒觉得，很多事情，在过程中尽管应当高标准去追求、去努力，但对于最终结果，不妨给一点“不求完美”的宽容。

写过文章的人都知道，一篇文章可以反复修改无数次。但无论怎么改，都没有真正完美的文章。文从句顺，逻辑说得通，观点站得住脚，让人读得下去，就不错了，至于

“篇篇锦绣，字字珠玑”是很难的。做文反复推敲，做事反复思量，只要超过了“度”，都未必是好事，结果反而贻误时机，影响效果。世事瞬息万变，哪里能把什么都想遍了？

还有的人，看到什么都想学，希望自己什么都懂、什么都会，做个“通才”，成为完美的全能者。于是，每天满怀激情，看到什么就学什么，整日忙得不亦乐乎。最后，多半是成了“万金油”。古往今来，从来就没有哪个人什么都懂，能够一个人包打天下。一个人的精力是有限的，不仅不可能什么都懂，也没必要什么都懂。“一招鲜，吃遍天”，与其致力于做个全能者，不如把时间和精力集中起来，在某几个方面甚至一个方面钻研得更深。

完美主义者，其实更容易导致更大的不完美。任何事情都不能绝对化，现实当中，没有百分之百的完美。《淮南子》里有一句话：“夫待骥骅、飞兔而驾之，则世莫乘车；待西施、毛嫱而为配，则终身不家矣。”意思说的是，如果非要等到骥骅、飞兔这样的良马才来驾车，那世上的人就没车可坐了；如果非要等到西施、毛嫱这样的美女才来结婚，那就一辈子别想成家了。事实就是如此，脱离实际，把要求定得太高，最后多半是一事无成，失去了很多。

多一点对“不求完美”的宽容，反而能在同等的时间内多思考几个问题，多干几件实事。所以，追求“百分百”是好的，但也不妨把目标设定得更具体可行。这样的人生，或许会有更高的效率、更大的收获、更理想的结果。来源：人民网

生命时报：话说“就是见不得别人好”

“不患寡而患不均”，两千多年前的思想家老子就认为，人们不怕穷，怕的是有人穷，有人富，贫富不均最终会导致人们内心失衡，进而引发社会矛盾。进入新时代，在这个节奏加快、贫富差距加大的社会中，人们的生活状况千差万别，这种不均导致了“羡慕嫉妒恨”的产生，加重了人们的“仇富”心理，似乎只要过得比自己好的人，都应该受到诅咒。

与此相反，见不得别人好的人反而希望自己比周围人过得都好。这种心态衍生出各种炫耀行为，比如在自己的社交媒体中“晒”幸福、“晾”美食。在网络世界中，似乎高昂的房价与他们无关、劣质的食物距他们太远、污浊的空气更和他们没有一丝联系，

每个人都仿佛生活在天堂中。

从心理学角度看，当别人取得成功时，内心生出一丝落寞感是正常的，这是自尊心和自信心受挫的表现。特别是当身边的朋友比自己成功时，这种挫败感更强。适当的挫败感可以产生激励作用，在面对困难时敦促人前行。但相比而言，亚洲人，特别是受中国文化影响较大的东亚人，这种挫败感比其他民族更强。

首先，中国社会看重“关系”的习惯影响人们对自我价值的判断。作为一个互依型社会，人的地位和对自我的认同，一部分来自和别人的比较，通过比较知道自己的社会角色和分工。因而，当被比较对象的社会地位提升了，而自己的现状没有改变时，这种落差感就会更加强烈。

其次，社会资源匮乏催生嫉妒心泛滥。中国古代是集权制度，只有越靠近皇帝，权力才越大、资源越丰富。在当时，靠近皇权最直接的、最公平的道路就是通过科举做官，但机会也是有限的。如果别人比自己强，自己当官的可能性就会降低。这就导致自科举制度发明以来，国人只有比掉对方，才能飞黄腾达。到了现代，人口暴增导致医疗、教育等资源相对匮乏。在这种大环境下，别人的好意味着自己的资源可能被他人蚕食，因此，见不得别人好的心理就越明显了。

最后，比较教育一直是中国教育的一大“特色”。想必不少孩子在儿时都有一个非常讨厌的“朋友”——“别人家的孩子”。这个“孩子”不仅品学兼优、德智体美全面发展，而且无论怎么努力都无法追赶上他。也就是说，自己的努力在父母眼里永远都比不上“别人家的孩子”。这就促使人们在长大后，遇到比自己过得好的人，嫉恨感就油然而生了。

见不得别人好是人类正常的心理现象，但我们要将其有效地转化为奋斗的动力，而不是嫉恨的“源泉”。对于个人而言，要肯定身边每一个人的努力，学会赞美和欣赏别人的成功，并从他人的成功中汲取经验，让自己快速成长。作为政府和社会，要制定好政策、分配好资源，不要让有限的资源掌握在个别阶层或个人手里，更不能产生因政策制定产生的歧视，导致资源分配不均。最重要的还是要淡化“比较教育”。父母在教育中要多采取鼓励型教育，不要只看孩子的成绩。心理学研究发现，绝大多数孩子的自然天赋都相差无几，但如果让孩子在一个健康的环境中成长，他的内心才能更阳光，成绩也更容易得到提升，还能让“羡慕嫉妒恨”的阴霾从下一代开始消散。▲华南师范大学心理学院人力资源管理与心理测评系主任 迟毓凯

专家小传：迟毓凯，博士，华南师范大学心理学院应用心理学系副教授、人力资源管理系与心理测评系主任，中国心理学会学校心理学分会秘书长，来源：《 生命时报 》（ 2014 年 09 月 19 日 第 10 版）

生命时报：《宽恕是快乐生活的关键》续

现在越来越多老人开始关注养生保健，更希望健康长寿。但很多人以为自己只要在饮食上多加调理，迈开腿多运动，就可以身体健康了。其实，还忽略了一点——心理健康。

我以前也是格外重视饮食保健和运动锻炼，但有时因为一点小事而生气，看什么都不痛快，甚至连续几天都闷闷不乐，饭也吃不香，觉也睡不好，于是身体也有点不爽了。

看了《生命时报》8月12日的头版文章《宽恕是快乐生活的关键》后，心情豁然开朗。文章中指出：“当下日益浮躁的社会生活中，很多人常常因为一点小事争吵不休，对别人的过失也一直耿耿于怀，渐渐遗忘了包容、宽恕能带给我们的力量。”中医理论认为，百病皆生于气。由于生气使你本该平静的生活充满愤怒和焦虑，使血压升高、免疫力下降、气血不通、脉络紊乱，这时你的身体就会出大毛病。

看了这篇文章，使我懂得了遇事要放平心态，冷静客观地分析，不要用别人的过错来惩罚自己，凡事尽量往好的方面想，换个角度看问题，原谅他人就不再那么难了。拥有一颗宽容的心，就能减少焦虑和压力。所以说：“宽恕是一种能力，更是一种权利，善于运用就是人生的大智慧。”宽容是心理养生的安全阀，不仅体现人的态度和胸襟，更是人格坚强、有自信的表现。心理学家研究发现，对人宽容的老人更长寿。

感谢《生命时报》给我们刊登了这么好的文章，我一定要让身边的老人都看看，让大家懂得：健康的理念不光是饮食养生和锻炼身体，还要重视心理健康。▲北京市读者 栾郁荣，来源：《 生命时报 》（ 2014 年 09 月 19 日 第 22 版）

生命时报：不抱怨让我们过得更好

我们身边充满了抱怨：孩子不懂事、家人不体谅、上级不公平、人生不如意……有的抱怨是我们说给别人的，有的是别人说给我们的，但奇怪的是，几乎没人抱怨过自己。美国媒体近日刊登的一篇文章解释了这一现象。该文作者美国普林斯顿大学企业管理讲师蒂莫西·费里斯指出，抱怨是把心中的不满发泄给别人，任何抱怨都有一个前提——我是对的，别人是错的。它就像思维的“慢性毒药”，逐渐侵蚀人们的善良、意志、亲情……同时，他用亲身体验告诉我们，只要坚持 21 天不抱怨，就能改变生活。

抱怨成为“全民情绪”

“抱怨是最消耗能量的无益举动。有时候，我们不仅会针对人，也会针对不同的生活情境表示不满；如果找不到人倾听我们的抱怨，我们还会在脑海里抱怨给自己听。”台湾心灵作家张德芬说。如今，抱怨已不是某个人的发泄渠道，而成为一种“全民情绪”。国内一项调查显示，65.7%的职场人表示自己每天抱怨 1~5 次，4.8%的人每天抱怨多达 20 次以上。抱怨在其他国家也同样流行。美国某无线网络公司调查发现，约 70%的人表示，有的同事总爱发牢骚，其中 67%的人认为这影响了自己的工作效率；英国一项最新调查显示，英国人平均每天要花 14.5 分钟向亲友倾吐郁闷心情，相当于一生中要花 106 天发牢骚；法国调查显示，93%的人认为本国人爱抱怨；澳大利亚心理学会调查显示，越来越多的年轻人抱怨自己“压力大”。

在美国著名心灵导师、全球“不抱怨运动”发起人威尔·鲍温看来，人们喜欢抱怨主要有 5 方面原因。第一，当自己得不到更多关注时，就容易抱怨，这是人的心理诉求。比如，我们向他人抱怨工作繁重，潜意识是希望别人多做一些。第二，人们想逃脱自己的责任，或在工作、家庭中遇到问题。第三，出于炫耀心理，因为人们总会抱怨和自己不一样的人，当他抱怨别人缺点时，其实就在暗示自己没有这种缺点。第四，有的人抱怨是因为自己表现得不够好，这样的人往往很难超越自己。最后，有人是因为想控制别人，当目的达不到时，就容易用抱怨还击。

不抱怨带来神奇变化

无论是哪种抱怨，带给我们的影响都是消极的。美国《时代》周刊曾这样形容，“抱怨像口臭会传染，而习惯抱怨的人，就是在向自己的鞋子里倒水。”中国心理卫生协会常务理事李建明教授表示，这句话形象地说出了抱怨对个人和群体心理的影响。一方面，它让人们变成“受害者”，为挫败、失落、愤怒找到正当理由，导致其心态失衡、言语

失礼，甚至行为失常。另一方面，抱怨传递的负面情绪会动摇团队“军心”，成天被“祥林嫂”倒“苦水”，亲友也不堪负荷，长此以往，会破坏家庭关系和人际圈子。

更重要的是，抱怨伤身。美国斯坦福大学医学院神经内分泌学教授罗伯特·萨波尔斯基研究表明，老抱怨会强化消极思维，进而导致大脑产生一系列不良变化。听别人抱怨产生的后果更严重。研究显示，听人抱怨超过 30 分钟，就会导致压力激素皮质醇水平升高，从而阻断神经元联系、加速细胞死亡。反复被负面情绪袭击，容易导致认知功能减退。

张德芬说：“天下只有三种事：我的事，他的事，老天的事。抱怨自己的人，应该试着学习接纳自己；抱怨他人的人，应该试着把抱怨转成请求；抱怨老天的人，请试着用祈祷的方式来诉求你的愿望。这样一来，你的生活会有想象不到的大转变。”蒂莫西·费里斯则用时 3 个月，做到了连续 21 天不抱怨，并体会到了它给生活带来的神奇改变：

1. 解决事情的能力增强。每当要描述一件事或一个问题，他都会先在脑子里自问自答，并尽量找出解决方案。
2. 学会随时赶跑负面思维和消极情绪，让自己的精神和睡眠都得到质的飞跃。
3. 用陈述事实代替抱怨，让沟通更高效。
4. 提出建设性意见，无形中引导身边人多思考、少批评，许多问题顺利解决。

少了抱怨的职场，你会发现工作更顺利；少了抱怨的生活，你会感到更快乐。有人说，不抱怨是自己与自己建立的心灵契约，是一种阳光、积极、独特的心灵体验。研究也显示，很少抱怨的人生活态度更积极，幸福感强，家庭和朋友关系处理得更好，而且更加自信。李建明说，我们无法改变世界和他人，唯一能做的就是改变自己。“人无所谓好坏，一切思想使然”，心态变了，世界也会变得开阔。

生命时报：21 天养成不抱怨的习惯

心理学家发现，21 天通常是一个行为转变成一个习惯的周期。如果我们能连续 21 天不抱怨，那它就会慢慢成为习惯。如何坚持下去？广东爱家心理咨询研究所理事长马健文给了一些小窍门。

1. 换个思考角度。抱怨有传染性，容易让人陷入和周围人相同的负面思维中，此时要马上换个角度想问题。美国职场培训师特雷弗·布莱克说：“当抱怨的想法在脑海中浮现时，别等它脱口而出，就立刻换个想法。比如想到‘房子真贵，可我没钱买’，不妨换个想法，‘等我有钱了就把它买下来，但这需要我马上开始工作’。”这样能给大脑

积极暗示，更好地调整自己。

2. 转移不良情绪。如果负面情绪根深蒂固，难以通过转换角度来消除，可以试试“物理方法”——拿出耳机听音乐、去外面跑步等。

3. 常做感恩练习。习惯抱怨的人可能短期内很难改变，可以通过感恩小练习来增加对快乐的记忆：每周抽几天，在睡前列举出几天中 5 件值得感恩的事情，最好是细微、不重复、具体的。

有时候，自己坚持很久不抱怨了，但亲友、同事突如其来的抱怨却会让我们的努力化为乌有。马健文说，避免被外来的抱怨影响，可以试试下面几招。首先，找借口远离负面对话。比如在社交场合遇到一群可怕的抱怨者，试图阻止抱怨会被他们攻击，保持沉默又显得不太有礼貌，此时不妨赶紧找理由离开。其次，在脑海里重构他人的消极对话。比如有人说，“我讨厌星期一，因为周末太短，没休息够”，我们不妨反向暗示：“好在我休息得不错。”任何积极想法都可以避免陷入别人的牢骚中。最后，如果实在走不开，不妨要求抱怨者亲自解决他提出的难题。他们只是为了发泄，根本想不到皮球会被踢回来，可能就会气冲冲地走掉。▲来源：生命时报

生命时报：社会需要更多真善美

“你在我眼中是最美，每一个微笑都让我沉醉……”曾经，歌手羽泉一首旋律优美的《最美》，唱出了我们内心深处对真善美的渴望。最近，几个普通人的美丽故事，感动着大家。

5月29日中午，一位平凡得一如他的姓名“吴斌”一样普通的大巴司机，驾驶大客车从无锡返回杭州。突然，一块大铁片从天而降，击碎挡风玻璃，砸向吴斌的腹部和手臂。在危急关头，他强忍剧痛将车辆缓缓停下，拉上手刹、开启双闪灯，完成一系列安全停车措施，打开车门，安全疏散 24 名旅客——而吴斌本人，却因伤势过重不幸离开人世。这 1 分 16 秒的“壮举”，如雷击般震撼着无数人的心灵，吴斌被誉为“最美司机”。人们纷纷表示，“再华丽的语言也无法表达对他的敬佩”、“世界需要更多这样的人”……

事实上，在我们身边，“最美”的身影从未消失过。去年 7 月，“最美妈妈”吴菊萍徒手接住 10 楼掉下的 2 岁女孩；一个月前，“最美老师”张丽莉用自己的双腿保住了学

生免遭车轮碾压；6月3日，“最美路人”“托举哥”周冲爬上防盗网，用双手托住卡在4楼阳台花架上的小女孩；6月8日，“最美孕妇”彭伟平，身怀6个月大的双胞胎仍旧勇敢跳进深水中抢救落水儿童……

在钦佩、赞叹的同时，对“最美”的追捧，一方面，反衬出当今道德楷模的稀缺、精神榜样的缺位；另一方面，这也暴露出人们普遍缺乏信仰和精神寄托。北京大学精神卫生研究所丛中教授指出，这正是在经济高速发展、压力无处不在的现代社会中，以“利益”为先的功利思维模式带来的必然结果。而国家二级心理咨询师孔令雪则表示，这些感人的画面，再次提醒和告诉我们，无论社会如何发展，追求真善美依然是人类最美好的本性。

“信仰”和“榜样”，虽然看不见也摸不着，但它们代表着一种精神支柱和力量，就像沙漠中的绿洲，是人的心灵寄托所在；它们也像一条纽带，为一个人的生活价值提供定向，行为选择提供动力。真情耀人间，我们呼唤这样的榜样，时代需要这样的“最美”。试着用健康、平衡的心态对待生活，享受爱情的亲密、珍惜友情的轻松、体会工作的快乐，你会发现，自己也会乐于做个“好人”。此外，每个人心中都有一个太阳，在温暖别人的同时，也在温暖自己。不用在意别人的看法，只要问心无愧，做自己认为对的事，哪怕别人说你动机不纯，也是值得的。●本报记者 江大红, 来源：生命时报

生命时报：像对孩子一样待父母

不知从哪一年开始，西方人盛行的父亲节、母亲节便走进了中国年轻人的生活。6月17日，今年的父亲节又到了，你或许已经送上礼物了。然而，当这一天过去，你可曾问过自己：为父母，这些年，你究竟付出了多少？

对子女讲“心”，对父母讲“金”

6月10日，香港基督教女青年会公布了这样一项调查结果，在一份千人问卷调查中，超过80%的受访者表示每天都会对子女表达爱意，但却只有17%的人会对父母表露情意。更多时候，他们为父母付出的是金钱。

其实，又岂止香港民众如此呢？我们周围有多少人都是将全身心投注到孩子身上，却把对老人的关心兑换成一件件物品。

“你回来了，快洗手吃饭吧。”看见儿子一脸疲惫地回到家，汪大爷赶紧端出准备好的饭菜。可汪先生随口答应了一声，扭头就抱起正在一旁玩积木的3岁儿子：“宝贝儿子，想死爸爸了！”与对儿子的热情相反的是，当父亲关心起自己的工作时，汪先生却表现得非常不耐烦：“跟你说了也不懂，我心里烦着呢！”

和汪先生一样，很多对孩子一点异样都会紧张的年轻父母，却对辛苦养育过自己的父母时时忽略。

《生命时报》联合搜狐网健康频道、39健康网进行的网络调查也显示，700多名参与者中，64.2%的人从来都不会跟父母拥抱；63.58%的人偶尔会陪父母买东西；约24%的人外出时经常牵着父母的手；62.35%的人会给父母过生日，并准备礼物。

“这是一个孝道寂寞的时代”，苏州荣格心理咨询中心高级督导王国荣直言，父母往往成了子女金钱上的供应者，为他们上学、买房、买车。他们愿意舍弃自己的生活圈子，从老家跑到一个人生地不熟的地方，帮子女带孩子，但他们得到的感恩和回报，却太少太少了。

父母最需要尊重和耐心

如果直接问父母：“你们需要什么？”他们十有八九会回答：“你们过得好就行，我们什么都不需要。”可作为子女，你必须懂得，与金钱相比，对老人的尊重和耐心更加重要。

在北京某网站工作的藏小姐说：“上大学时，有次我正午休，爸爸突然打来电话。我一听是爸爸的声音，劈头盖脸就一阵数落：‘能不能别在中午给我打电话！我要睡觉，要休息！’”那次以后，爸爸再没在中午给她打过电话，电话里的第一句准是：“女儿你现在忙吗？”这让她几度泪流满面。

无心之伤，其实有时更伤人。黄女士给女儿带孩子的经历，就曾让她凉了心。“女儿总是嫌我这弄得不好那弄得不行。用刀切个包心菜，她说必须得用手撕；炒个土豆丝，她说土豆片更好吃；孩子溢奶，嫌我抱的姿势不对。可她不也是我拉扯大的吗？”

在中国科学院心理研究所老年心理研究中心主任李娟和西南大学心理学院心理咨询中心主任汤永隆看来，很多时候，年轻人对父母的态度都不够尊重。老一辈曾经辛辛苦苦将我们拉扯大，小的时候，他们花了很多时间教我们用勺子、筷子吃东西；教我们穿衣服、系扣子、绑鞋带；教我们洗脸、梳头；教我们做人的道理……我们对他们的尊重，就应该是无条件的。然而，在生活中，我们可能对师长、领导，甚至陌生人毕恭毕

敬，对最爱自己的父母却时常恶语相向。

孝心，经不起拖延

2010年12月，本报一篇《算算还能陪爸妈多久》的文章，引起无数人的共鸣。就算爸妈能活到85岁，一个在外地工作的年轻人也只能再陪他们25天；和父母同住的人，真正相处的时间也只有七八个月。

香港城市大学社会心理学副教授岳晓东呼吁，不要把尽孝当成“未来时”，总想着明晚不加班就给父母打电话；等以后有钱了再带父母出去玩。孝心，经不起拖延。从你看到这篇文章的一刻起，是否可以试着做到这些：

勤联系，主动说近况。无论走到哪里，电话那头都是你的家。有空的时候，去看看他们，因为只要你在他们眼前，他们就会觉得温暖。记住特殊的日子。在父母生日、母亲节、父亲节等节日，给他们准备一些惊喜吧。亲手换上新物品。自己动手帮他们把旧东西换了，小到毛巾、内衣，大到电视、冰箱等。忘记过去的愉快。如果在以往的经历中，你和父母间发生过不愉快，那就选择忘记吧。别说伤人的话。“我知道了，真啰嗦”；“说了你也不懂”；“瞎操心什么啊”，就算是口头禅，也要试着把它们改掉。带父母每年体一次检。不管多忙，抽时间带父母去体检，照顾好他们的身体，是关心父母的根本。

父母为子女付出了这个世界上最大的爱心。所以，当他们有天变老时，当他们想不起或接不上话时，当他们啰啰嗦嗦重复一些老掉牙的故事时，请不要嫌弃他们；当他们开始忘记系扣子、绑鞋带，当他们梳头时手开始不停颤抖，当他们开始在吃饭时弄脏衣服时，请不要催促他们。因为你在慢慢长大，他们却在渐渐变老。如果有一天，他们站也站不稳，走也走不动的时候，请紧紧握住他们的手，陪他们慢慢走，就像当年他们牵着你一样。●本报记者 江大红, 来源：生命时报

生命时报：有爱有笑多吃蔬菜 唱歌跳舞心怀感恩

我们追求幸福，却往往对已拥有的幸福视而不见。美国时间管理和个人成长专家席德·萨维拉总结出了“幸福生活的10条根本法则”，帮助人们寻求真正的幸福生活。

首先须明确的是，幸福不是一种抽象的概念，而是一种态度，一种能力，一种积极

的过程或生活方式。心态、能力和生活方式之间存在着一种极为密切的交互关系。最好的心态就是学会去爱，学会感恩，学会从积极的角度看问题，学会与他人发展良好的关系，学会娱乐和锻炼。

爱能产生“吗啡”的效果

苏州荣格心理咨询中心高级督导王国荣表示，长寿老人几乎都无一例外地拥有常人难以拥有的好心态。心态好有三种表现：情绪平静、感觉喜乐和爱。日本医学博士春山茂雄研究发现，当人处于爱的状态时，体内会分泌出一些对身体极为有益的化学物质，如 β -内啡肽、血清素等，这些物质有类似吗啡的效果，却不会产生吗啡的副作用，能让人达到内心的宁静，从而起到预防疾病的作用。爱能减少争吵，能避免情绪激动，能帮你远离愤怒、嫉妒、焦躁不安等多种负面情绪，从而能控制甚至降低血压，减少感冒次数和就诊次数，提升幸福感。西方有这样一句格言：“喜乐的心，是心灵的良药；忧伤的心，能让骨头枯干。”可见心态对我们健康的影响有多大。

经常微笑，多活 7 年

当我们还是母腹里的胎儿时，我们就具有笑的能力了。但是，随着年龄的增加，我们脸上的笑意在减少。即使我们偶尔露出笑容，也常常不够自然和真诚。美国《心理科学》杂志刊登的一项对比研究发现，那些笑容真诚的人，比总是板着脸的人多活了 7 年。笑能增强免疫力、降低血压、预防心脑血管疾病、缓解疼痛……诸多的研究表明，笑几乎是最有效的保健品。别让生活的烦恼，从我们脸上“抢”走世界上最美的表情。

心理学家研究发现，一般人所忧虑的“烦恼”，40%属于过去，50%属于未来，只有10%是属于现在的。事实上，92%的“烦恼”未曾发生过，剩下的8%则多是可以轻易应付的。因此，请千万别“自寻烦恼”。

朋友多，能击退感冒

一项针对 276 位 18—55 岁成年人的研究表明，有 6 个以上好朋友的人比朋友少的人，抗击感冒的能力强 4 倍。社交生活越少，因焦虑引起的不良化学物质就越多，人就越可能生病。王国荣表示，友谊能够防病是毫无疑问的。因为友谊能给人带来美好的情感体验，也能让人分享到诸多的幸福，另外还能让朋友分担你的重担。

友谊还有一个好处，那就是你为自己找到了一个最好的帮手，你从此不再独自承担太重的精神压力。然而，你必须明白，友情永远都是一支娇嫩的小苗，需要持续地精心呵护。有人曾说，如果年轻时不拿出时间交往，年老时就会有同样的时间孤独。交友时，

理解、耐心十分关键，见面时为对方准备贴心的小礼物，是让朋友开怀的秘诀。如果你的手机太长时间没有朋友的来电了，不妨主动打过去。

跳跳舞，缓解疼痛和孤独

印度贝尔法斯特女王大学的研究人员发现，舞蹈有助于改善老人的健康状况，增加他们的幸福感，甚至可以延缓衰老。负责相关研究的首席研究员乔纳森斯金纳博士说，舞蹈能帮助老人减轻孤独感，融入社会，觉得自己并未被社会所遗弃。此外，还能消减因衰老带来的周身疼痛，适当的锻炼也对老年朋友的健康有益。还有研究发现，对于心脏病患者来说，比起骑单车等其他有氧运动，跳舞对健康的益处更为明显。需要提醒的是，跳舞时间不宜过长，最好别超过 1 小时，建议选择节奏相对缓和、动作幅度相对小的舞蹈。

金钱多少与幸福感无关

在我们的现实压力来源中，有多少人认为是因为缺钱导致的？王国荣说，心理学家早已证明了一点：金钱的多少与幸福感是绝对不成比例的，会“穷开心”的人常常是生活的智者。金钱的魔力在于，通过它，人们容易换取各种物质上的需求，如美食、汽车、旅行等，能实现各种愿望甚至是欲望。美国安默斯特学院心理学教授凯瑟琳·桑德森一针见血地指出，我们总以为当自己挣的钱更多时，就会感到更快乐。可当那个目标真的达成时，却并不感到幸福。事实上，再多的金钱都难以填满内心世界的黑洞。希腊哲学家德谟克利特早在 2000 多年前就说过：“幸福与否，乃灵魂之事，幸福不在于众多的家畜与黄金，而在于神明的灵魂上。”

唱歌增强免疫力

如果你爱好唱歌，那么要恭喜你多了一项提升幸福感的方法。德国法兰克福大学的研究人员对唱诗班成员排练前后的血液进行检验发现，与排练前相比，排练之后，这些歌手免疫系统中的免疫球蛋白 A 和一种抗压力激素的浓度，都有了显著提高。唱歌是不少长寿老人的最大爱好，不管是什么歌，记不记得歌词，想到哪儿就唱到哪儿。人在唱歌时，血压会慢慢降低。曾有一篇文章指出，唱歌对健康有 27 种好处，它能帮助我们忘掉烦恼舒缓情绪，如同运动一样燃烧脂肪，还可以增强记忆力与注意力等。

帮助他人，幸福感延长

美国加利福尼亚大学的研究人员表示，给予别人支持是一个愉快的经历，可以增加幸福感，降低压力。他们研究发现，当患者能帮助亲人时，他们的体验与获得巧克力、

性和金钱一样，是正面情绪。

鲍女士对此深有体会，她此前是位全职的家庭主妇，近一两年来，一直为某民间慈善组织当全职志愿者，她的家也成了志愿者的聚集地。她告诉记者，这种付出让她感到自己的存在更有价值和意义，虽然每天无偿工作十多个小时，但她的幸福感反而提升了。娱乐时的快乐是转瞬即逝的，而帮助他人的幸福感则是长久存在的。美国加州大学里弗赛德分校的研究人员建议，每周写下自己为他人所做的3件好事，能让你感到快乐。

多吃蔬菜预防心血管病

健康是人生的第一大财富。而蔬菜则是我们保持健康的“好帮手”。它们富含纤维和多种营养元素，有利于增强免疫力，为人体架起一道抵御疾病的围墙，能降低肥胖、糖尿病等风险。

卫生部首席健康教育专家洪昭光表示，多吃蔬菜是长寿饮食的重要原则，它对保护心血管和防癌都很有好处，老人每天应吃不少于300克的蔬菜，并且蔬菜的种类越多越好。

设点小目标，生活有劲头

日本一项为期13年的研究发现，目标较为明确的人，患上中风和心脏病等疾病后死亡率更低。王国荣说，对人生意义的探寻是每一个追求生命真谛者必然会面对的难题。现代人最常体验到的焦虑，实际上是终极意义缺失的直接结果。终极意义缺失会导致价值观念碎裂，而价值观念碎裂就会使人体验到无意义感、迷惘感、深处的孤独感，甚至会导致自杀。没有目标的人生，就如同找不到方向的航船，每天不知道自己要干什么，生活看似自由，却充满了随意性和混乱性，时常陷入焦虑、迷茫的泥沼，只有暂时的娱乐享受，却难有长久的满足感。即便每天完成3件事情这样的小目标，都会给你带来不同的意义感和满足感。

心怀感恩，更有活力

心理学博士罗伯特·埃蒙斯表示：“心怀感恩的人生活方式更加健康，他们能更好地照顾自己，比如定期锻炼、健康饮食等。”王国荣说，就其心理过程而言，感恩本身是表达爱的一种方式，它是一个人对于善待的感激和感动，是一种非常积极的心理活动。感恩能让人对现实产生更多的满足感，使生活变得更加积极，更有活力。在忙乱的生活里，我们的眼睛总是追逐那些我们没有的，却很少停下来，感知我们已经拥有的。著名作家契诃夫说：“要是你的手指头扎了一根刺，那你应当高兴，因为这根刺没扎在你的

眼睛里。”每天起床的时候，举起你的双手，感谢这无与伦比的新的一天，并将今天当成额外的馈赠吧。●本报记者 江大红，来源：生命时报

生命时报：成功学大师教你如何胜出

新年新气象，很多人都跃跃欲试，希望有所作为。成功学大师拿破仑·希尔曾经走访了 504 位社会各界名流与成功人士，总结了他们的成功经验，值得借鉴。

忘掉过去的失败。把脑海里跟失败有关的记忆果断“删除”，全新地迎接明天。

找出自己最想要的。问问自己“到底想过什么样的生活”，然后立即开始努力。

学会“哄”他人开心。每天做一点使他人感到舒服的事情，比如打个电话、给个微笑等，你的友善终会带来可观的利息。

从挫折中发现价值。打倒你的不是挫折，而是心态。面对不如意，最重要的是赶紧总结经验。

做事精益求精。务必使自己养成精益求精的习惯，并且用热情保持下去。

承认自己犯的错。主动和你曾经冒犯过的人联络，并真诚地道歉。完成这项“困难任务”，能让你的内心更加坚强。

每月改掉一个坏毛病。尝试每个月减少一项坏习惯，并且及时反省自己的成果。

别老想控制别人。与其想要控制或改变其他人，不如把精力用来改善你自己。

保持身体健康。多锻炼、休息好，让你的身体保持活力，才能为成功提供助力。

更有耐心。训练耐性，用开阔的心胸包容不同的人，会让你学到更多本领。

主动关爱他人。“爱”是让内心变强大的特效药，而让自己拥有更多爱的最好方法，是主动付出你的关爱。

用榜样的力量鼓励自己。找一个“偶像”如比尔·盖茨等，借助他们激励自己。

接受批评。对于善意的批评，一定要学会接纳，这些“刺耳”的话，会帮你认清自己，并找出应该改善的地方。

不要中伤他人。不要用闲言碎语等中伤他人，这会使你的思想狭隘、消极。

展现最真实的自己。没有人相信骗子，因此，随时随地都要记得表现出真实的自己。

相信灵感总会到来。相信自己的智慧和能力，灵感火花总有一天会在脑海里迸发。

信任你的同伴。单打独斗很难成大器，找到志趣相投的同伴并充分信任对方，是成功的良好基石。

给帮助你的人更多回报。这种“报酬增加率”，不仅会给你带来成倍的好处，而且会为你赢来口碑。

不要轻易改主意。把全部思想和精力用来做你想做的事，而不要一天一个想法。

盘点你的优缺点。把你的“财产”盘点清楚，如人脉、性格等，真正知己知彼。▲
(林 凡), 来源：生命时报

生命时报：给人留余地换来真心

著名企业家洛克菲勒曾送给大家一句忠告：“往上爬的时候要对别人好一点，因为你走下坡的时候可能会碰到他们。”我们常说不能“伤自尊”，可聪明的人更会保护别人的自尊。因为他们懂得，给他人留余地、就是给自己留退路。表面上是宽容别人，实际上是为自己铺路。

真正的围棋高手，很少把人杀得落花流水、片甲不留，他们往往赢个一子半子就欣然收手。“赢一目是赢，赢一百目也是赢”，何必让对方满盘皆输、挂不住面子呢？可这份谦让，不仅会让对方输得心服口服，还会为自己赢来“德艺双馨”的美名。给别人留足情面、让他从容一些，别人也会回报你同样，甚至更多的尊重和真心。

人生好比走路，任何人都有可能“狭路相逢”。不如停下来，让别人先过去。因为，事事将心比心，以诚意换真心，你让人一步，别人心存感激，日后自然也会让你一步。

当我们和别人面红耳赤地争道理、论是非时，很容易忽略，人与人之间最重要的是“人情”。哪怕是最亲的人，比如爱人、亲子、好友之间，都要记得时时为对方留情面、不可把人逼进死胡同、让他没有台阶可下。如果忽略了人情，哪怕道理不错，对方心理上也会不舒服。“做人要直、做事要曲”，遇事留分情面，人与人之间的关系也会更加融洽、美满。▲ 国家二级心理咨询师 余淑君, 来源：生命时报

生命时报：幸福婚姻有交流底线

每个人都希望自己婚姻幸福，但夫妻相处却并不容易。近日，美国“爱神”网站刊文指出，要想获得幸福的婚姻，夫妻间必须注意 10 大禁忌。

1. 不要胡乱猜疑。不要以为你对爱人的想法和感觉了如指掌，十有八九，你会出错。在婚姻危机中，常常出现这种情景：捕风捉影的怀疑让两个人都变得愤怒、难以沟通，最后关系破裂。

建议：取一张纸，按照直觉直接完成句子“我猜爱人会____认为我（对我）”。然后，跟爱人验证猜测的正确性。结果你会发现很多猜想都是错的。遇到疑问时，最好的办法是直接问他。

2. 不要认为爱人为你做的事理所应当。对爱人表达感激非常重要，要消除三大消极态度：权利感、不切实际的期待和故作健忘。

建议：写下爱人为你所做的大事小事。自问是否对这些事情表达过感谢，表达方式如何。坚持表达感谢 1 周，你会发现其中的变化。

3. 不要相互埋怨。“全是你的错！”“你让我做的，因为你，事情才弄得一塌糊涂！”如此的埋怨很容易说出口。而“我该负什么责任”之类的话则很少出口。埋怨实际表达的是指责和威胁，对方也自然会以牙还牙，导致矛盾升级。

建议：写下你对爱人埋怨的话，然后扪心自问，自查责任，最后双方商量寻求解决办法。

4. 不要胡乱解释。“我现在算是理解你为啥这么挑剔了，你就像你爸爸。”这类貌似理解爱人行为动机的分析只会导致愤怒。

建议：先了解自己生气的原因，学会以开放和爱护的方式去倾听爱人的观点，以目光等非言语方式让爱人明白你在认真倾听，最后提出建设性建议。

5. 不要害怕说“不”。牺牲自我感受而一味满足对方的做法，看似有益，实则是不真诚的表现。而缺乏真诚的婚姻很难有亲密可言。

建议：实话实说更能赢得爱人的信任，加深夫妻感情。不妨按难易程度列出所有害怕告诉爱人的事。之后，从最简单的一件开始，试着告诉爱人真相。

6. 不要把沉默当武器。夫妻关系中，沉默是致命武器。

建议：给爱人写封信，表达生气的原因和自己的困扰，用积极的态度争取夫妻的沟通理解。

7. 不要故意挑衅。选择在情感或身体上放纵自己的行为，更像是一种挑衅。比如抑郁、胡乱花钱、自杀等。

建议：找个双方能心平气和交谈 30 分钟的地方，然后弄清楚自己的什么行为在给爱人添堵，逐条自我反省。

8. 不要藐视爱人。夫妻之间应避免一些降低对方自我价值的话。比如，“你怎么这么懒！”等。

建议：列出所有“你如何如何”的句子，然后把“你”换成“我”，尝试用“我”开头的句子与爱人沟通。

9. 不要威胁爱人。语言或肢体威胁及虐待必然导致婚姻冲突。

建议：当你对爱人很生气时，务必学会制怒。比如，自己单独待在房间里，用双拳或其他东西击打枕头，直到消气为止。边打边大声喊出来效果更好，但务必保证没被别人听到。气消后，给爱人写封信吧，谈谈你生气的原因，注意不要埋怨，写出你受到的伤害就好。

10. 不要找外人支持。夫妻冲突犹如两国开战，双方都想争取同盟以支持和巩固自己的地位。但第三方的出现并不利于夫妻沟通，从根本上解决两人间的矛盾。

建议：双方可以先冷静几天，各自考虑婚姻关系中的得失，并写出自己需要改善的；几天后，再与爱人面对面沟通。▲（陈宗伦），来源：生命时报

生命时报：怎样能多几分从容

专家小传：袁正光，教授、研究员。曾任中国科协研究中心主任、中国科普研究所所长等职，现任北京东方生命文化研究所学术委员会主任。科学、技术与社会学（STS）研究专家，央视百家讲坛《科学精神与人文精神》讲者。

从某种意义上说，真正聪明的人，并不在于他能解决多少问题，而是能保持积极乐观的心态。拥有正确的人生态度，就能多几分从容。

对过去不后悔。事情做错了，可以总结经验教训，发誓不再做傻事，但是没必要后悔。后悔不仅是在责备自己，也同时在责备影响你做这件事的人，影响他人情绪。不后悔，才会有大将风范、担当精神。

对未来不忧虑。未来的事情，少数可以预测，大部分都是不确定的。明天要考试了、领导要找自己谈话了、马上要评奖金了……如果每一件都要操心，哪能顾得过来？因此，可以有所期待，也可以放松地迎接未来，但不要焦虑紧张。

对现实不烦恼。很多事情都是自然规律，因此，不要怪火太烫、冰太冷。烦恼不仅不能解决问题，还会迁怒他人、相互指责，使困难变得更困难。集中精力做好手边的事情，才能从中或受到教益启发、或得到快乐享受。

对他人不怨恨。“对他人的宽容，就是对自己最大的解脱”，怨恨实际上是在勒自己的脖子。面对怨恨，可以试着把它转移到一个虚拟的地方，比如对着蓝天喊一喊。

对自己不厌烦。自己和别人一样，有缺点也有优点。自信，是相信自己的能力，而不是认为自己没有瑕疵。只有热爱自己，才能热爱他人、热爱生活。因此，尊重、喜欢并接纳自己的优缺点，才能自信不自负、自尊不自傲。

对赞扬不苛求。得到赞美，能得到愉悦的感受，让人既高兴、又感激。但是，赞扬不是通过个人的主观愿望就能得到的。有则加倍珍惜，无则坦然面对。希求赞美和表扬，就像幻想得到一件奢侈品，只会给心灵徒添负担。▲（袁正光），来源：生命时报

生命时报：读网络红人“棒棒哥”质朴之语：“缺钱不缺德”

“缺钱不缺德”，不曾想到，这句出自网络红人“棒棒哥”的质朴之语，竟成为 2011 年的第一句流行语。

新年第一天，重庆一位以挑货物为生的“棒棒哥”郑定祥在帮人挑两包羽绒服时，与雇主走丢，寒风中，他苦寻雇主 5 天的事让无数人感动。面对记者的采访，他喊出的“缺钱不缺德”，更是令人不禁动容。

流行语是时代的温度计。这句“缺钱不缺德”蹿红网络，折射出的却是尴尬的现实。

一些不缺钱的会缺德：往奶粉里添加三聚氰胺，宠物主人逼人给狗下跪，开着宝马抢购经适房，住着洋楼申领低保金……以至于人们在毒奶粉事件后发现，某企业家所标榜的“大胜靠德”，原来靠的不过是“缺德”。

一些讲道德的却遭遇困境：扶老太太过马路反被敲诈，见义勇为牺牲还遭“牵尸要价”。留意一下那些被作为道德模范宣传的人，许多往往要么贫病交加，要么非死即伤，

以至于有人直言：这样的道德模范谁敢去学啊！

因此，“缺钱不缺德”的意义，不仅彰显了一位普通劳工的德性光辉，更提醒我们反思当下道德权利与义务的分配机制：我们是否对践行道德的人保护激励不足？是否不讲道德的人安排了更多的获利机会？

确实有许多人像郑定祥那样，他们选择义举并不是为了索取回报，但社会却有义务使他们获得回报。否则，如果一个社会总是英雄流血又流泪，德行成了有德之人的重负，缺德反成为无德之人的通行证，那么德行只会是少数人的奢侈品，公平正义的秩序也不可能建立起来。

从这个角度看，建立一种良性的道德奉献与利益分配机制，是整个国家和社会的事情。这些年来，无论是中组部强调的“不让老实人吃亏、不让投机钻营者得利”，还是各地纷纷设立的“见义勇为”奖励基金，都表明改革开放 30 多年“不差钱”后，中国对道德重建的努力。与此同时，所谓“惩恶才能扬善”，这种努力，还应表现在建立对不道德获利行为的惩戒机制上，比如对“血汗工厂”的打击，对腐败行为的严惩。▲（作者为人民日报社评论员），来源：范正伟《生命时报》（2011 年 01 月 28 日 第 04 版）

读生命时报“一杯水的压力”

正上课时，讲师突然拿起一杯水：“各位认为这杯水有多重？”有人说 200 克，也有人说 300 克。

“是的，它只有 200 克。那么，你们可以将这杯水端在手中多久？”讲师又问。

很多人都笑了：200 克而已，拿多久又会怎么样！

讲师没有笑，他接着说：“拿 1 分钟，各位一定觉得没问题；拿 1 小时，可能觉得手酸；拿 1 天呢？1 个星期呢？那可能得叫救护车了。”大家又笑了，不过这回是赞同的笑。

讲师继续说道：“在准确无误的同样重量下，随着我所拿时间的延长，它的重量也在发生变化。其实这杯水很轻，但你拿得越久，就觉得越沉重。这就像把压力放在身上，不管压力是不是很重，时间长了都会觉得越来越无法承担。我们要做的是放下这杯水，休息一会儿后再拿起，只有这样我们才能拿得更久。所以，我们所承担的压力，也应该

在适当的时候放下，好好地休息一下，然后再重新拿起来，如此才能承担更久。”

说完，教室里一片掌声。

压力谁都会有，我们该如何面对呢？这个问题很难回答，也许最好的办法是别给自己太大的压力，或者，就像拿这杯水一样，适时地放一放，别让它越积越重。来源：朱文娟, 生命时报

生命时报：面对批评的 5 个原则

美国前总统林肯曾说：“世人都喜欢被赞扬。”然而，谁都难免受到各种批评，不论正确与否，批评总带着否定和贬斥，听起来不如赞扬那么舒服。如果不能正确对待批评，我们很容易产生逆反心理，形成不良情绪。面对批评，我们可以试试下面 5 个办法。

1. 认真倾听批评。我们不能因为药苦或暂时没有效果就拒绝吃药，面对批评也一样。要在完全理解别人的意思后再做回应，而不是一味否定所有批评。问自己几个问题：我能从这条批评中学到什么？尽管不爱听，但我能否从中得到进步？

2. 不要立即回复。被批评时，我们很容易愤怒。若不想使情况变得更糟，那你千万别立即反驳。深呼吸几次，当感到平静时再说话。还要相信，批评针对的是你做的事，而不是你个人。

3. 把批评当成学习机会。无论批评是否客观，都是别人给的反馈，因此要把批评当成学习的好机会，力争在每次被批评后都有所进步。不妨抱着积极的态度问对方几个开放式问题，比如你对我做的哪件事不满，我该如何改进等，能有所收获。

4. 对发泄式批评一笑而过。美国科学家本杰明·富兰克林曾说，“任何傻瓜都会批评、谴责和抱怨。”有人在遭遇不顺时会通过批评别人来释放自己的消极情绪。此时要换位思考，试着理解他们，然后让他们提点建议。如果他们没有建议、只有意见，那说明很可能是在发泄。此时不妨一笑而过，让不快顺其自然地过去。

5. 保持心理平衡。始终保持心理平衡能帮你应对随时而来的批评。首先让心情放松，因为过度的压力会使你对消极信息很敏感，还可能出现过激反应。其次要保持好的生活习惯，这会使你的心智更加成熟。最后要保持自信，能防止因为受批评而陷入自我否定的怪圈中。▲广东省社会医学研究会心理咨询委员会主任委员 马健文，来源：《生

生命时报：永远别说不可能（心灵语丝）

生活中总有一些人，对未来并不主动。他们不是在动荡的日子里颠簸得太久，就是在四平八稳的时光里缠绵得太深。不是绝望了，就是变懒了，表现在想法上，不是怯懦，就是不思进取。动荡迷乱了精神，信念就会在迷惘里溃散；而在温柔乡里待得太久，斗志难免会忘了回家的路。

自设的绝境，往往比生活给的绝境更让人难以逾越。这个世界最大的绝境就是：在希望到来之前，绝望已经到来；在“可能”到来之前，“不可能”早已抵达。

其实，许多地方往往不是人到不了，而是心到不了。只能在方寸之地回旋的人生，一定是跟在了别人的后面。一条路，当被前人走绝，自己也只有重复的份儿。实惠的生活哲学，往往都是挑选“能”的事去想、去做。这样看似规避了风险，却同样堵死了通往人生广阔天地的路。

生活是扑朔迷离的，它给你一些，也拿走一些，让你快乐一阵，也让你痛苦一阵。它的奇妙之处就在于，看似不动声色，却让每个人都过得不尽相同。乐观的人，总能在生活的有限中走出无限来，因为他们更善于在绝望之处看到希望，在不可能中捕捉到可能。希望看似渺茫，却伏在了时间深处。它一动不动，等在那里，等着与心性坚韧而明亮的人相逢。你放弃的时候，或许它也在涕泪交加，因为，它与你只是咫尺之遥。人生的好多转机，不是等不到，而是常错过。

有时，消极想法太盛，会绑架我们的意志。先入为主的暗示，会让我们在否定自己时，愈发地理直气壮。如果你习惯站在庭院里吹风，不妨踩着木梯爬上屋顶。不仅是因为屋顶的风更大、更凉爽，重要的是，你会眼界突然一开，看到庭院里看不到的风景。可惜，有的人一辈子都没给过自己登上屋顶的机会。他们被心底的院落囚禁得太久、太深。人生的明媚，他们无缘看到。▲来源：《生命时报》(2013 年 03 月 15 日 第 10 版)

生命时报：安慰人避开三句话

前几天，小李的闺蜜打来电话。刚一接通，那头便哭得一塌糊涂。尽管还不清楚发生了什么，但朋友的哭声让小李很难受，她下意识地说道：“好啦好啦，都过去了，别难过了。”可对方哭得更厉害了。一番劝慰后，小李得知，朋友刚被男友甩了。小李安慰说：“多大点事啊，别哭了。再说，我早跟你说过，你之前那么任性是不行的，可你偏不听……”话音未落，小李就后悔了，朋友也因为她的话而情绪失控了。从小李的经历看出，安慰人是一门学问，尤其是下面3句话最好别说。

1. 别难过了。类似这样的话，许多人会在第一时间内便不假思索地脱口而出，殊不知这样没搞清状况的安慰话很缺乏质量。就像小李一样，朋友难过的正是对那段恋情的不舍，一句轻描淡写的“都过去了”已经让人无比失落，再加上一句“别难过了”，只会让朋友更难过。

2. 多大点事。像“多大点事”、“你要坚强”之类的话，让人听起来干巴巴的，非但不能给人帮助，反而容易让倾诉者误认为你没有真正理解他，让他们觉得被敷衍。

3. 早跟你说了。责备的话似乎不太可能出现在安慰中，可事实上，它却经常不自觉地我们从我们嘴边溜出。或许，这是我们的潜意识希望能够尽快说通朋友，让他们快点从伤心中走出来，然而结果却往往“欲速则不达”。

其实，安慰并不需要多么华丽和睿智的语言，如果一个人愿意将他的痛苦与你分享，那证明对方非常信任你。当心灵受伤时，人们需要的是一个愿意听自己讲故事的人、一个愿意在自己心情低落时相伴左右的人，这是感性的需求，无需理性的分析和评判。此时，借他一个肩膀、给他一个拥抱，让他明白，不管发生什么，你都一直在他身旁就好。

因此，尝试理解倾诉者的痛楚，花点时间陪他，耐心听他讲述自己的伤心事，这才是一个挚友应该做到的。此外，适当的言语沟通也很重要。告诉伤心的朋友：“不论何时，只要你需要我的陪伴，就可以打电话给我。”如果你也曾经历过类似的事情，那么不妨分享自己的感受：“我失恋的那段时间也很难过，不过你得告诉自己，不能被打倒。”这样充满爱和包容的话语，才是安慰人最好的“箴言”。▲广东省社会医学研究会心理咨询委员会主任委员 马健文，来源：《生命时报》（2013年03月08日第10版）

中国日报：读礼让与竞争

从小我们就听过孔融让梨的故事，知道礼让的意义，如今竞争是如此的激烈，可谓处处都充满了竞争，我觉得我们更需要处理好竞争与礼让的关系。

礼让与竞争并不矛盾。礼让能表现人的品质，竞争能彰显人的才能，两者是现代人都应具备的基本素质。无论成人还是孩子都有同感，善于礼让的人一定会受到同伴的欢迎和接纳，因而获得更多的交往机会，也更具竞争力。而那些有才无德的人在竞争中就会不择手段，损人利己，一定会引起人们的反感，以失败告终。

礼让有时候并不是示弱，而是一种境界，是一种风度。礼让，也并不是排除竞争，失之东隅，收之桑榆，礼让也是有回报的。

礼让，不是一味的退却，不是一味的忍让，不是一味的舍己为人；而竞争也不是自私自利，不是争强好胜，不是损人利己。

没有竞争，社会就不会进步。市场竞争，需要抢抓机遇。社会要求劳动者必须具有更高的素质，学习掌握新知识、新技能、获取新信息，理当争先。然而，该让的时候还得让。例如，公路上行车相互礼让、顺序行驶，交通就会安全通畅。从顾全大局的角度去考虑问题，做到该争则争，该让则让，而不是把竞争绝对化。我们既要竞争，又要协作，不能把谦让和礼貌等美德都抛弃掉。

竞争有良性与恶性之分。良性竞争可以共同进步，恶性竞争则两败俱伤。礼让能产生和谐与秩序，但只讲礼让不谈竞争就会造成一团和气、停步不前的局面。该争则争，能让才让。

正确的做法是在礼让中竞争，在竞争中礼让，让二者中和互补。竞争时秉持公平正义，心存怜悯，以能取胜；礼让时重视自己的利益诉求，策略地给自己一个机会。

我们需要公平竞争，我们需要懂得在竞争中给别人展示的机会，我想这就是一种礼，就像竞争中也需要合作的道理一样，有了合作更加有利于我们竞争，而礼让是让我们学会做人，为我们竞争打基础，我们学会了做人就能够更好的面对竞争，更能积极的面对竞争，知道正确看待竞争，即使竞争失败，我们也不会气馁，我们会用另一种角度看待竞争，我们会感谢竞争，感谢竞争对手，是竞争对手让自己不断的进步，我们还可以和竞争对手成为朋友，这样的友谊是深厚的，我们的内心不会有嫉妒，我们有的是进敬佩，自己也会有不断努力的动力，心中的信心和决心会更大，对自己也是一件有益的事情，我们需要竞争，我们更需要学会做人，而做人是一门学问，值得我们用一生的时间去实

践，我们才能在人生的舞台上活出自己的特点，从现在开始，做个懂得礼让的人。来源：中国日报

人民网：别让心理疲劳损害自身健康

心理疲劳不仅降低工作效率，而且对心理健康也有很大的影响。长期的心理疲劳，使人情绪低落、心境抑郁、百无聊赖、精疲力竭，进而引起心因性疾病。这些疾病包括内分泌紊乱、免疫力下降以及各种慢性消耗性疾病，如消化道溃疡、糖尿病、心血管病、癌症等。

如何防止和解除心理疲劳呢？

第一、要注意劳逸结合。

工作要合理安排时间和轻重缓急，生活要有规律，重视积极性休息，适时参加一些体育锻炼，如跑步、游泳、打球和步行等，以提高肌体的活力、精力和人体在应付复杂枯燥工作时的适应能力。从而避免因从事的活动过于单一而产生单调、消极的心境。同时，每天尽可能保证 7~8 小时的睡眠，这对消除心理疲劳有明显的效果。

第二、要培养对所从事的工作的兴趣。

兴趣的产生与大脑皮层上的兴奋点相联系，对从事感兴趣的工作不易疲倦，而对从事没兴趣的工作易于疲劳。在工作中，如果发现自己对本职工作和一些科目不感兴趣，也不必紧张、忧虑而形成思想负担。应想办法努力培养自己的兴趣。

第三、要有一个客观正确的要求。

凡事要讲究一个适度，不能对自己要求过高，根本办不到的事情不要硬拼蛮干，对自己力不能及的，就应放松压力，给自己松松绑，随便一些。

第四、要有明确目的。

无论从事什么活动，一定要确立行动的目标，这样才能不断激励自己，以取得预期的成功。

第五、要创造一个和谐的人际环境。

应与人为善，和亲友、同事等处好关系。经验表明人只有生活在融洽、快乐的气氛中，才能有愉快的心境、开朗的性格、健康的心身，才不易产生疲劳，即使感到心理疲

劳也容易很快消除。

第六，要磨练意志。

意志坚强的人不仅在生理疲劳时能继续顽强地生存下去，而且在心理疲劳时也能克服惰性，胜利地完成自己的任务，达到确立的行动目标。因此，平时要从小事做起，培养胜不骄、败不馁，百折不挠的顽强意志。

上面介绍的是如何防止和解除心理疲劳，在此我们讲了六点预防措施，同志们一定要努力营造快乐的心情，不管遇到怎样的困难，都需要我们乐观向上的积极态度，只有这样工作、学习才会更有效率。来源：人民网

中国教育报：人生发展--毕业后头 5 年是苦练内功的最佳时期

作家柳青说过，人生的道路虽然漫长，但紧要处常常只有几步，特别是当人年轻的时候。中国人事科学研究院人力资源市场研究室副主任、博士谈到：

根据我个人的经历以及多年来对企业人力资源管理案例的研究发现，毕业头 5 年将对一个人的职业生涯甚至整个人生产生重大的影响。那些成功人士无不是在毕业头 5 年里作了正确的规划，培养了正确的思维模式和行为方式，从而比别人更好、更快地走向成功。这 5 年里有三点要注意：

要主动接受磨炼，提升职业化能力。梅花香自苦寒来，没有人能随随便便成功，要成功就得付出。记得我大学时的老师陈躬瑞教授毕业前夕对我们说的话：30 岁前的“磨难”，可以避免 40 岁后的“灾难”。这句话我一直铭记于心并影响着我的人生态度。其实，毕业后 5 年多经历一些“磨难”，一样可以让你在毕业后 10 年、20 年，甚至一辈子少遭遇一些“灾难”。正如中国第一职业经理人唐骏说的一段话：“我觉得两种人不要跟别人争利益和价值回报。第一种人就是刚刚进入企业的人，头 5 年千万不要说你能不能多给我一点工资，最重要的是能在企业当中学到什么，对发展是不是有利……”很多用人单位不愿意招应届毕业生，因为应届毕业生虽然有知识，但是没有职业化水平，而毕业头 5 年正是提升职业化能力的关键 5 年。这 5 年中，你要树立职业化理念、培养职业化精神、定位职业化心态、提高职业化素养、塑造职业化形象、掌握职业化技能。

不要当“闪跳一族”，不要这山望着那山高。很多大学生刚走进社会，不能迅速调

整心态，完成从学生向职员的转变，经不得苦，受不了累，耐不得寂寞，挡不住诱惑，眼高手低，使理想很难照进现实。更有甚者，工作稍有不顺，就用脚思考，一走了之。很多人跳槽已成了习惯，造就所谓的“闪跳一族”。聪明的企业家希望你有工作经验，但不希望你有太多的跳槽经验。因为丰富的跳槽经历只能反映你短视、浮躁，没有足够的忠诚度，这样的人求职更容易被拒。

著名数学家、教育家吴大任先生的儿子吴介之在回忆文章《父亲——师长——教育家》中提到，父亲告诫他，没有兴趣当然干不好工作，但不能过分强调个人兴趣，兴趣是可以变的。父亲讲到，他自己对教育行政没有兴趣，因为需要而不得不干，后来干久了，想到这工作重要，也就有了兴趣。如果我们也能像吴大任先生一样，抱着干一行、爱一行的劲头，或许我们也会喜欢自己的工作，变“要我做”为“我要做”，美丽的事业画卷将因此而展开。

要聆听心灵的召唤，早日找到你的职业锚。在很多场合，我们经常听到抱怨：对单位、对岗位、对所学专业、从事行业的抱怨。有些人从入职的那一天抱怨到退休，郁郁寡欢甚至愤世嫉俗，既害了自己，也影响别人。一位大学问家曾讲述过自己的一位同学——某大学研究历史学的教授，年纪轻轻就去世了。读这位教授的作品感觉很难受，因为他内心不喜欢，不愿意从事这一学科，作品也就不可能用心去写。世上有多少人像这位教授一样在违心地做着自己不愿意做的事，却从来不愿意聆听内心的召唤，尝试做自己喜欢做的事。因为很多人担心找不到合适的工作，消极应付当前工作，业余时间随大溜，不愿意辛苦充电学习，思谋改变现状。（作者系中国人事科学研究院人力资源市场研究室副主任、博士，上面内容是教育报 2010-2-4 日 06 版发表的内容，及其博客上的部分摘录）

正如“打工皇帝”唐骏说：“我觉得有两种人不要跟别人争利益和价值回报。第一种人就是刚刚进入企业的人，头 5 年千万不要说你不能多给我一点儿工资，最重要的是能在企业里学到什么，对发展是不是有利……”

人总是从平坦中获得的教益少，从磨难中获得的教益多；从平坦中获得的教益浅，从磨难中获得的教益深。一个人在年轻时经历磨难，如能正确视之，冲出黑暗，那就是一个值得敬慕的人。最要紧的是先练好内功，毕业后这 5 年就是练内功的最佳时期，练好内功，才有可能在未来攀得更高。

出路在哪里？出路在于思路！

其实，没有钱、没有经验、没有阅历、没有社会关系，这些都不可怕。没有钱，可以通过辛勤劳动去赚；没有经验，可以通过实践操作去总结；没有阅历，可以一步一步去积累；没有社会关系，可以一点一点去编织。但是，没有梦想、没有思路才是最可怕的，才让人感到恐惧，很想逃避！

人必须有一个正确的方向。无论你多么意气风发，无论你是多么足智多谋，无论你花费了多大的心血，如果没有一个明确的方向，就会过得很茫然，渐渐就丧失了斗志，忘却了最初的梦想，就会走上弯路甚至不归路，枉费了自己的聪明才智，误了自己的青春年华。

荷马史诗《奥德赛》中有一句至理名言：“没有比漫无目的地徘徊更令人无法忍受的了。”毕业后这5年里的迷茫，会造成10年后的恐慌，20年后的挣扎，甚至一辈子的平庸。如果不能在毕业这5年尽快冲出困惑、走出迷雾，我们实在是无颜面对10年后、20年后的自己。毕业这5年里，我们既有很多的不确定，也有很多的可能性。

毕业这5年里，我们既有很多的待定，也有很多的决定。

迷茫与困惑谁都会经历，恐惧与逃避谁都曾经有过，但不要把迷茫与困惑当作可以自我放弃、甘于平庸的借口，更不要成为自怨自艾、祭奠失意的苦酒。生命需要自己去承担，命运更需要自己去把握。在毕业这5年里，越早找到方向，越早走出困惑，就越容易在人生道路上取得成就、创造精彩。无头苍蝇找不到方向，才会四处碰壁；一个人找不到出路，才会迷茫、恐惧。

生活中，面对困境，我们常常会有走投无路的感觉。不要气馁，坚持下去，要相信年轻的人生没有绝路，困境在前方，希望在拐角。只要我们有了正确的思路，就一定能少走弯路，找到出路！

成功的人不是赢在起点，而是赢在转折点。

不少刚刚毕业的年轻人，总是奢望马上就能找到自己理想中的工作。然而，很多好工作是无法等来的，你必须选择一份工作作为历练。职业旅程中的第一份工作，无疑是踏入社会这所大学的起点。也许你找了一份差强人意的的工作，那么从这里出发，好好地沉淀自己，从这份工作中汲取到有价值的营养，厚积薄发。千里之行，始于足下，只要出发，就有希望到达终点。

起点可以相同，但是选择了不同的拐点，终点就会大大不同！

毕业这几年，我们的生活、感情、职业等都存在很多不确定的因素，未来也充满了

各种可能。这个时候，必须学会选择，懂得放弃，给自己一个明确的定位，使自己稳定下来。如果你不主动定位，就会被别人和社会“定型”！

可以这么说：一个人在毕业这5年培养起来的行为习惯，将决定他一生的高度。我们能否成功，在某种程度上取决于自己对自己的评价，这就是定位。你给自己定位是什么，你就是什么。定位能决定人生，定位能改变命运。丑小鸭变成白天鹅，只要一双翅膀；灰姑娘变成美公主，只要一双水晶鞋。

人的命，三分天注定，七分靠打拼，有梦就会红，爱拼才会赢。只要不把自己束缚在心灵的牢笼里，谁也束缚不了你去展翅高飞。

现实情况远非他们所想的那样。于是，当优越感逐渐转为失落感甚至挫败感时，当由坚信自己是一块“金子”到怀疑自己是一粒“沙子”时，愤怒、迷茫、自卑就开始与日俱增。

其实，应该仔细掂量一下自己，你是否真是金子？是真金，手中要有绝活，才能上要有过人之处才行。一句话：真金是要靠实力来证明的，只有先把自己的本领修炼好了，才有资格考虑伯乐的事情。

每颗珍珠原本都是一粒沙子，但并不是每一粒沙子都能成为一颗珍珠。

想要卓尔不群，就要有鹤立鸡群的资本。忍受不了打击和挫折，承受不住忽视和平淡，就很难达到辉煌。年轻人要想让自己得到重用，取得成功，就必须把自己从一粒沙子变成一颗价值连城的珍珠。

天有下雨与日出，人生高峰与低谷。

莫为浮云遮望眼，风物长宜放眼量。

只要拂去阴霾，就能亮出朗朗晴空。如果你在工作上有些不如意，要相信自己不会一直处于人生的低谷期，总有一天能冲破重重云层。告诉自己：我并没有失败，只是暂时没有成功！只要在内心点亮一盏希望之灯，一定能驱散黑暗中的阴霾，迎来光明。

的确，论资历，他们是不折不扣的职场菜鸟，业务涉及不深，人脉一穷二白，在工作中经常碰壁。他们的压力并不一定都像千钧大石，而是像大雨来临前的天色，灰色低沉，明明有空间，却被灰色填满每个缝隙，只能等待大雨倾盆之后的晴空。

“起得比鸡早，睡得比狗晚，干得比驴多，吃得比猪差。”这是很多刚刚毕业的人喜欢用来调侃自己生活状态的话。虽然有点儿夸张，但是，他们中的很多人的确一直都被灰色心情所笼罩——心里永远是多云转阴。记得有位哲人曾说：“我们的痛苦不是问题本

身带来的，而是我们对这些问题的看法产生的。”换个角度看人生，是一种突破、一种解脱、一种超越、一种高层次的淡泊与宁静，从而获得自由自在的快乐。

一位哲人说：“人生就是一连串的抉择，每个人的前途与命运，完全把握在自己手中，只要努力，终会有成。”就业也好，择业也罢，创业亦如此，只要奋发努力，都会成功。你是不是准备把生命的承诺全部都交给别人？

毕业后这5年，是改变自己命运的黄金时期。在最能决定自己命运时，如果还不把握，那你还要等到什么时候呢？我的人生我做主，命运由己不由人。

不要活在别人的嘴里，不要活在别人的眼里，而是把命运握在自己手里。

别说你没有背景，自己就是最大的背景。美国作家杰克·凯鲁亚克说过一句话：“我还年轻，我渴望上路。”在人生的旅途中，我们永远都是年轻人，每天都应该满怀渴望。每个人的潜能都是无限的，关键是要发现自己的潜能和正确认识自己的才能，并找到一个能充分发挥潜能的舞台，而不能只为舞台的不合适感到不快。要客观公正地看待自己的能力，结合自己的实际情况和爱好冷静选择，尽可能到最需要自己、最适合自己的地方。

在人力资源管理界，特别流行一个说法，即“骑马，牵牛，赶猪，打狗”理论：人品很好，能力又很强的，是千里马，我们要骑着它；人品很好但能力普通的，是老黄牛，我们要牵着他；人品、能力皆普通的，就是“猪”，我们要赶走它；人品很差能力很强的，那是“狗”，我们要打击它。

我想，刚刚毕业几年的你，一样胸怀大志，一样想成为一匹被人赏识、驰骋沙场的千里马吧？那么，就好好沉淀下来。低就一层不等于低人一等，今日的俯低是为了明天的高就。所谓生命的价值，就是我们的存在对别人有价值。能被人利用是一件好事，无人问津才是真正的悲哀！

能干工作、干好工作职场生存的基本保障。

任何人做工作的前提条件都是他的能力能够胜任这项工作。能干是合格员工最基本的标准，肯干则是一种态度。一个职位有很多人都能胜任，都有干好这份工作的基本能力，然而，能否把工作做得更好一些，就要看是否具有踏实肯干、苦于钻研的工作态度了。

在能干的基础上踏实肯干。

工作中，活干得比别人多，你觉得吃亏；钱拿得比别人少，你觉得吃亏；经常加班

加点，你觉得吃亏……其实，没必要这样计较，吃亏不是灾难，不是失败，吃亏也是一种生活哲学。现在吃点儿小亏，为成功铺就道路，也许在未来的某个时刻，你的大福突然就来了。

能吃亏是做人的一种境界，是处世的一种睿智。

在工作中并不是多做事或多帮别人干点儿活就是吃亏。如果领导让你加加班、赶赶任务，别以为自己吃了大亏，反而应该感到庆幸，因为领导只叫了你，而没叫其他人，说明他信任你、赏识你。吃亏是一种贡献，你贡献得越多，得到的回报也就越多。乐于加班，就是这样的一种吃亏。

舍得舍得，有舍才有得；学会在适当时吃些亏的人绝对不是弱智，而是大智。

给别人留余地就是给自己留余地，予人方便就是予己方便，善待别人就是善待自己。

傻人有傻福，因为傻人没有心计。和这样的人在一起，身心放松，没有太多警惕，就能相互靠近。傻在很多时候意味着执着和忠贞，也意味着宽厚和诚实，让人不知不觉站到他一边。傻人无意中得到的，比聪明人费尽心机得到的还多。毕业这几年，你的天空中只飘着几片雪花，这样你就满足了吗？成功需要坚持与积累，与其专注于搜集雪花，不如省下力气去滚雪球。巴菲特说：“人生就像滚雪球，最重要的是发现很湿的雪和很长的坡。”让自己沉淀下来，学着发现“很湿的雪”，努力寻找“很长的坡”。记住：散落的雪花会很快融化，化为乌有，只有雪球才更实在，才能长久。

在毕业这几年里，你要是能做到比别人多付出一分努力，就意味着比别人多积累一分资本，就比别人多一次成功的机会。

什么是职业化呢？职业化就是工作状态的标准化、规范化、制度化，即在合适的时间、合适的地点用合适的方式说合适的话、做合适的事，使知识、技能、观念、思维、态度、心理等符合职业规范和标准。”在每个行业里，都有很多出色的人才，他们之所以能存在，是因为比别人更努力、更智慧、更成熟。但是，最重要的是，他们比一般人更加职业化！这就是为什么我现在能当你老板的原因。一个人仅仅专业化是不够的，只有职业化的人才能飞在别人前面，让人难以超越！”不要以为我们现在已经生存得很安稳了。对于毕业 5 年的人来讲，一定要认清即将面临的五大挑战：一、赡养父母。二、结婚生子。三、升职加薪。四、工作压力。五、生活质量。

有的人为生存而雀跃，目光总是停在身后，三天打鱼两天晒网，有始无终。

有的人为发展而奋斗，目光总是盯在正前方，每天进步一点点，坚持不懈。

毕业这几年，不能没有追求和探索，不能没有理想和目标。人生如逆水行舟，不进则退。甘于现状的生活就是不再前行的船，再也无法追上时代前进的步伐。一定要抓紧每一秒钟的时间来学习，要明白学习不是学生的专利。小聪明的人最得意的是：自己做过什么？大智慧的人最渴望的是：自己还要做什么？

小聪明是战术，大智慧是战略；小聪明看到的是芝麻，大智慧看到的是西瓜。

在这个世界上，既有大人物，也有小角色，大人物有大人物的活法，小人物有小人物的潇洒，每个人都有自己的生活方式，谁也勉强不了谁。但是，小聪明只能有小成绩和小视野，大智慧才能有大成就和大境界。小企业看老板，中企业看制度，大企业看文化。

小公司与大企业都有生存之道，没有好坏之分，但对一个人不同阶段的影响会不同。

小公司肯定想要发展为大企业，这是一种目标，年轻人也要给自己的职业生涯制定目标。毕业几年的你，是否经常会怯场或者是感到没有底气？居安思危绝对不是危言耸听！此刻打盹，你将做梦；此刻学习，你将圆梦。在竞争激烈的人生战场上，打盹的都是输家！

每个人在年轻的时候似乎都豪情万丈，什么都不怕，可是随着年龄的增长，每天想着房子、工作、养家糊口这些俗事儿，再也没有年轻时那种敢于“上天探星、下海捞月”的勇气了。是我们改变了生活，还是生活改变了我们？我们的思想越来越复杂，因为有了越来越多的舍不得、越来越多的顾虑，我们总是在徘徊、总是在犹豫。毕业开始一两年，生活的重担会压得我们喘不过气来，挫折和障碍堵住四面八方的通口，我们往往在压迫得自己发挥出潜能后，才能杀出重围，找到出路。可是两三年后，身上的重担开始减轻，工作开始一帆风顺，我们就松懈了下来，渐渐忘记了潜在的危险。直到有一天危机突然降临，我们在手足无措中被击败……毕业这几年，仍然处于危险期，一定要有居安思危的意识，好好打拼，这样才能有一个真正的人生！

生于忧患，死于安乐。如果你想跨越自己目前的成就，就不能画地自限，而是要勇于接受挑战。对畏畏缩缩的人来说，真正的危险正在于不敢冒险！

年轻人在社会的重压下，适应能力已变得越来越强，只是他们不自觉地习惯被环境推着走。他们不敢冒险，怕给自己带来终身的遗憾，于是告慰自己：“我对得起自己、对得起家人，因为我已竭尽全力。”其实，人只有不断挑战和突破才能逐渐成长。长期固守于已有的安全感中，就会像温水里的青蛙一样，最终失去跳跃的本能。

经历了这几年社会生活，你应该明白：这个世界上有富也有贫，有阴也有亮，有丑也有美，到底看到什么，取决于自己是积极还是消极。在年轻时学会勤勉地工作，用一种光明的思维对待生活，那么，只要张开手掌，你就会发现，里面有一片灿烂的人生。

把感恩刻在石头上，深深地感谢别人帮助过你，永远铭记，这是人生应有的一种境界；把仇恨写在沙滩上，淡淡忘掉别人伤害过你，学会宽容，让所有的怨恨随着潮水一去不复返，这也是一种人生境界。

学会倒出水，才能装下更多的水。从毕业那天开始，学会把每天都当成一个新的起点，每一次工作都从零开始。如果你懂得把“归零”当成一种生活的常态，当成一种优秀的延续，当成一种时刻要做的事情，那么，经过短短几年，你就可以完成自己职业生涯规划的正确规划与全面超越。

在职业起步的短短道路上，想要得到更好、更快、更有益的成长，就必须以归零思维来面对这个世界。不要以大学里的清高来标榜自己，不要觉得自己特别优秀，而是要把自己的姿态放下，把自己的身架放低，让自己沉淀下来，抱着学习的态度去适应环境、接受挑战。放下“身段”才能提高身价，暂时的俯低终会促成未来的高就。

年轻人从校园或者从一个环境进入一个新环境，就要勇于将原来环境里熟悉、习惯、喜欢的东西放下，然后从零开始。我们想在职场上获得成功，首先就要培养适应力。从自然人转化为单位人是融入职场的基本条件。一个人起点低并不可怕，怕的是境界低。越计较自我，便越没有发展前景；相反，越是主动付出，那么他就越会快速发展。很多今天取得一定成就的人，在职业生涯的初期都是从零开始，把自己沉淀再沉淀、倒空再倒空、归零再归零，正因为这样，他们的人生才一路高歌，一路飞扬。

在毕业这几年里，我们要让过去归零，才不会成为职场上那只背着重壳爬行的蜗牛，才能像天空中的鸟儿那样轻盈地飞翔。请好好品味一下杰克·韦尔奇说过的一句话：“纠正自己的行为，认清自己，从零开始，你将重新走上职场坦途。”吐故才能纳新，心静才能身凉，有舍才能有得，杯空才能水满，放下才能超越。

归零思维五大表现：心中无我，眼中无钱，念中无他，朝中无人，学无止境。

年轻人难免带着几分傲气，认为自己无所不能、所向披靡，其实不然，初入职场的新人还是个“婴儿”，正处在从爬到走的成长阶段。在毕业这几年里，一定要让自己逐步培养起学徒思维、海绵思维、空杯思维，具有这样思维的人心灵总是敞开的，能随时接受启示和一切能激发灵感的东西，他们时刻都能感受到成功女神的召唤。

山西青年报：心态决定健康，宽容别人就是宽容自己

当代医学、心理学证明，在许多心身性疾病背后，从消化系统的许多疾病到心脑血管疾病等等，往往与长期的不良情绪有关，比如愤恨、责备、懊悔、敌意、焦虑、忧郁等。中医理论的奠基著作《黄帝内经》也认为：不良情绪直接导致人体的气机紊乱，并能直接伤及内脏。

消化系统的许多疾病的发病、发展和心理社会因素都密切相关，如上消化道溃疡（胃溃疡和十二指肠溃疡）虽然和幽门螺旋杆菌感染有关，有人因为这项研究成果还获得了诺贝尔奖。但感染幽门螺旋杆菌的人并不一定都发病，而发病或者病情复发的人，在幽门螺旋杆菌感染的前提下，几乎都和精神心理因素相关。

还有如咽部的梅核气、食道失弛缓症、反流性食管炎、慢性胃炎、胃下垂、神经性呕吐、神经性厌食、溃疡性结肠炎、过敏性结肠炎、习惯性便秘，它们的发病和发展，都和心理社会因素有关。还有诸如月经紊乱、黄褐斑、过敏性皮炎、脱发、失眠都和心理社会因素密切相关，因此都可以归属于心身性疾病的范畴。

医学数据说，人 75% 的疾病由情绪引起，经常保持好心情可以增寿 5~7 年。阳光心态有利于获得良好的心境，如：宽容、善良、乐观、淡泊等，今天主要谈谈宽容。

解铃还须系铃人，心病还需心药医，宽容他人，也就等于宽容自己。治愈的方法只有一种，得割去这种心中的“溃烂伤口”，宽容或原谅别人、释怀、放下是恢复身心健康的有效方法。

宽容首先要有宽容的意愿，如果你先真诚地愿意去原谅别人，你就先成功了一半。我敢肯定，你知道宽容别人并不意味着你去喜欢某人或与他有什么关系。别人不能强迫你去喜欢某人，政府也不能通过立法来让人有爱心。但是我们能做到去关爱别人，关爱那些实际上我们并不喜欢的人。

《圣经》中说，你们要彼此关爱。这是每个人只要愿意去做都能做到的事情。爱心就意味着祝愿别人一切美好，但只有一个先决条件，就是要真诚。

当你原谅别人时，并不意味着你有多么宽宏大量，或多么高尚；你实际上是很自私的，因为你祝愿别人什么，也等于祝愿你自己什么。

宽容别人是获得心里平安和身体健康的关键所在。如果你想要健康和幸福，你就必须原谅每一个伤害过你的人。你如果不能首先去原谅别人，你就不能真正原谅你自己。

山西青年报：有理也应让三分

俗话说，有理走遍天下，无理寸步难行。可见人深知没有理就很难得到大家的认同，就会感觉理亏，可是得理了，“理”在你手中了，你又会如何？

在现实生活中，经常可以看到有些领导批评别人，很有点“得理不让人”的味道，气势汹汹的，结果被批评者要么是毫不买账，言行举止反而变本加厉；要么是口服心不服，一肚子不开心，这实在是于事无补。我们每个人都生活在这个世界上，天天都会遇到不同的事，不可能事事顺心，很有可能你是有理的，但有理就一定要不让人吗？

讲理是天经地义的事情，只有以理服人才能让人接受。所以大家都讲理是一种前提，但有理也应该学会让人，在不是很原则的问题上，批评应该委婉，应该能让人容易接受，达到一种双赢的效果。

在现实生活中，有不少冲突都是由于一方或双方纠缠不清或得理不让人，一定要小事大闹，争个胜负，结果矛盾越闹越大，事情越搞越僵。这时应该学学“难得糊涂”的心态，在这些小事上，没有必要那么清楚明白，注意自己的言行，不妨糊涂一下，得理也要让三分，用宽容之心待人。所以说，“得理让人”不失为一种成功的处世方式。

有两个小和尚为了一件小事吵得不可开交，谁也不肯让谁。第一个小和尚怒气冲冲地去找师父评理，师父在静心听完他的话之后，郑重其事地对他说：“你是对的！”于是第一个小和尚得意洋洋地跑回去宣扬。第二个小和尚不服气，也跑来找师父评理，师父在听完他的叙述之后，也郑重其事地对他说：“你是对的！”待第二个小和尚满心欢喜地离开后，一直跟在师父身旁的第三个小和尚终于忍不住了，他不解地向师父问道：“师父，您平时不是教我们要诚实，不可说违背良心的谎话吗？可是您刚才却对两位师兄都说他们是对的，这岂不是违背了您平日的教导吗？”师父听完之后，不但一点也不生气，反而微笑地对他说：“你是对的！”第三位小和尚此时才恍然大悟，立刻拜谢师父的教诲。

其实以每一个人的立场来看，他们都是对的。只不过因为每一个人都坚持自己的想法或意见，无法将心比心、设身处地地去考虑另外的角度，所以没有办法站在别人的立

场去为他人着想，冲突与争执也因此就在所难免了。如果能够有一颗善解人意的心，凡事都以“你是对的”来先为别人考虑，那么很多不必要的冲突与争执就可以避免了。

因此，聪明的人都善于把精明智慧放在心上，须知智慧不是一个戴在脸上的华丽面具，不是老挂在嘴旁的口头禅，精明智慧只应体现在踏踏实实的人生进程中。所以，我们在待人接物时，要善于发现别人的长处，尊重别人，不要动辄就口无遮拦地对别人品头论足、议论别人的美丑贤愚，不要老揪住别人的小过失不放。如果我们不学会尊重各种各样的人，就会影响人与人之间的亲密关系；同理，平日不可因追求一时的口语之快而作意气之争，更不可因意气用事而得理不饶人，做到有理也要让同事三分。

山西青年报：宽容自己，宽容他人，心平气和地生活和工作

原谅那些曾伤害过我们的人，这不是一件容易的事，但是如果我们这样做了，就会从中体验到宽容的快乐。

有人说宽容是软弱的象征，其实不然，有软弱之嫌的宽容根本称不上真正的宽容。

首先是对自己的宽容。只有对自己宽容的人，才有可能对别人也宽容。人的烦恼主要来源于自己，即所谓画地为牢、作茧自缚。每个人都各有所长，各有所短。争强好胜容易失去做人的乐趣。只有承认自己某些方面不行，才能扬长避短，才能不因嫉妒之火吞灭心中的灵光。

宽容别人的人，他的心中必定流淌的是愉悦；被别人宽容的人，他的心中必定绽放的是感激。

宽容地对待自己，就是心平气和地工作、生活。这种心境是充实自己的良好状态。充实自己很重要，只有有准备的人，才能在机遇到来之时不留下失之交臂的遗憾。

宽容是治疗人生不如意的良药。面对一些我们无法改变的现状，和不可补救的事情，与其斤斤计较，尖酸刻薄，痛苦悲伤，怨天尤人，不如一笑了之，来点宽容和幽默。宽容自己的局限，宽容别人的偏见，宽容父母的唠叨、宽容丈夫的懒散、宽容孩子的顽皮、宽容朋友的欺骗，将生活过得轻松惬意，让胸襟自然豁达。

宽容，人对己都可成为一种毋需投资便能获得的“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。宽容，它往往折射出待人处世的经验和艺术。来源：《山西青年报》20140308 期，第 12 版

山西青年报：不要笑话别人

生活里，人们往往在笑话别人的时候特别起劲，幸灾乐祸的无所顾虑；却忽略了自己身上也有可笑之处，忽略了给他人带来的伤害。其实，人生舞台上人人都有可笑之处。

笑人等于笑己，不要笑话别人，尊重别人等于尊重自己。做人首先要真诚，不要只看别人的缺点和缺陷，每个人都有自己的优点，只是你没有发现罢了！

人这一生，谁也不会先知道自己的以后是什么样子，所以不要用卑微的眼神去看别人，人都是平等的，要别人尊重你，首先你要先懂得尊重别人。

不要在背后指指点点笑话别人，你要知道，你在对别人有这些举动的时候，别人也会用这些举动来对待你，别人在怎么平凡、在怎么有缺陷，也没伸手跟你要一点，有一句话说得很对“最穷无非讨饭，不死总会出头”。你也不一定比别人过得好到天壤之别，不要认为自己各方面比别人优越，就可以用低下的态度去笑话别人；首先你笑话人的态度，就足以说明你不是一个大度谦和的人。

生活里，无论多么幸福的人或家庭，都有或多或少的琐碎和无奈，正如人生百味，家家都有难念的经，人人都有难唱的曲，所以，不要笑话别人，不要搬弄是非；在你笑话别人的时候，你要想到你也有无奈和痛苦，没有谁的人生是十全十美的。

人生的路上，谁的生活都不可能一成不变，所以不要笑话别人，说不定有一天被你笑话的人正是能帮到你的人！做人要给自己留条路，那就是后路，谁也不会完美无缺，谁也不敢保证自己一直都是人生得意的。不要把别人的不好当做是你的笑柄！

很多时候，我们自己以为比别人强，就随意地嘲笑他人，殊不知，实际上我们本身也有不如人意的地方。就像一首诗中所说的“我们嘲笑笼中的鸟，却没意识到我们的心又何时飞出世俗的牢笼；我们嘲笑被链子拴住的牲畜，却不知道链子乃拴在我们心上；我们嘲笑井底之蛙，可我们也不曾完整地看过广阔的天空”。俗话说“金无足赤，人无完人”，每个人都有缺点也各有优点，从这一点上来说，谁都没有资格嘲笑谁。

每个人的生活里都有快乐，有悲伤，有喜悦，有难过，谁的人生都不容易，所以，

千万不要笑话别人，一个笑容、一句温馨的语言，可能会温暖别人的一生。来源：《山西青年报》20140910 期 第 16 版

今晚报：读“老者安之，朋友信之，少者怀之”之解释

《论语》上记载说，有一天孔子让弟子颜渊、子路谈谈各自想要做个什么样的人，谈完后，子路便问孔子有何想法，孔子只简单地回答了三条：“老者安之，朋友信之，少者怀之。”

孔子的话似乎答非所问，实际上却提出了一个几乎是完人的要求和标准。试想一个人能让老一辈对你感到欣慰而放心，朋辈对你信任而依赖，年轻一代对你景慕怀念，而不是前辈失望、同辈怀疑、晚辈不齿，这岂不是作为社会人的一个高标准的形象？

孔子这三条标准全都是以“别人眼中和心中的你是何种人”来做评判依据的，这也告诉人们：你是什么样的人，要从别人的眼中和心中来找寻答案。（摘自《感悟》）

原文：颜渊、季路侍。子曰：“盍各言尔志？”子路曰：“愿车马衣轻裘与朋友共，敝之而无憾。”颜渊曰：“愿无伐善，无施劳。”子路曰：“愿闻子之志。”子曰：“老者安之，朋友信之，少者怀之。”这则语录出自《论语·公冶长》第 25 则（有的版本编为第 26 则）。

学者们对孔子最后说的 3 句话，解说大体有两种：一种认为，安、信、怀，表现的都是孔子的行为，是孔子要去安老者，信朋友，怀少者的；另一种认为，安、信、怀，都是想让老者、朋友、少者得到的，而不一定是孔子给的。

从不同角度理解会有不同的参考译文。

译文一：老者使他安逸，朋友使他信任我，年轻人使他怀念我。（杨伯峻《论语译注》56 页）

译文二：我愿对老者，能使他安。对朋友，能使他信。对少年，能使他于我有怀念。”（钱穆《论语新解》136 页）

译文三：对老年人加以安抚，对朋友加以信任，对少年加以爱护。（张燕婴《论语》66 页）

译文四：使年老的人们得到安康舒适，使朋友互相得到信任，使年轻的孩子们得到

周维的博客：有好的心态才有好的状态

生活与工作中，有的人朝气蓬勃积极向上，有的人暮气沉沉遇事消极，状态的不同，源自于心态的不同。

心态是一个人心理状态的反映。一个人的喜怒哀乐，往往会通过其心理状态表露出来，并影响其生活状态和工作状态，进而影响其干事创业的热情和激情。

心理状态好的人，其生活状态、工作状态往往比较好；而心理状态不好的人，其生活状态、工作状态往往不佳。因此，要不断加强思想修养，始终保持良好心态，进而调优生活状态、工作状态，善待自己，快乐人生。

保持好的心态，要正确认识自己。心态不佳，干劲不足的人，一个重要原因就是不能正确认识自己，对自己估计过高，自我感觉太好，看不到自己的不足，总是嗟叹自己“怀才不遇”，而不是脚踏实地干事创业。一个人只有清醒地认识自己，才能正确地把握自己，保持良好的心态。人贵有自知之明，要“吾日三省吾身”，常看自己的不足，不断提升自己的思想境界、综合素质和业务能力，实实在在的做事情，实实在在的干工作。要把个人名利看得轻一些，不以物喜，不以己悲，保持一颗平常心。

保持好的心态，还要正确看待别人。古人云：“三人行，必有我师。”要看到别人的长处，学人之长，补己之短。要开阔胸襟，有“容人、容言、容事、容错”的雅量，做到“海纳百川，有容乃大”，宽待别人的不足，包容别人的不是。满腔热忱地支持别人干事情，绝不能视同事为“对头”，心存芥蒂，只拆台不补台。要为身边同事的每一点进步而由衷高兴，绝不能嫉妒别人的进步和成就。

保持好的心态，关键在于加强自身修养，树立正确的世界观、人生观、价值观、事业观、政绩观。自觉锻炼自己，始终保持良好心态，进而形成和保持干事创业的蓬勃激情与旺盛热情。

周维的博客：幸福就在你内心

关于幸福，这是个常说的话题；其实，幸福不幸福，就你的内心。

有的人没有工作时，心里巴望着能有一份工作该多好啊！于是，在经历一番努力之后，他终于获得了一份工作；这时，他就会感到自己是多么的幸福啊！可是在找到工作的幸福感满足之后，时间一长，他恐怕又感到自己不幸福了。于是，他又渴望升职……

然而，生活中的事情并不是件件都能让自己如愿以偿的，好似登山一样，愈向上走，难度愈大，本领大的人愈多，竞争对手愈强。这能事事如人愿吗？答案自然是否定的。这种不幸福感的不断地产生，真好似普希金笔下的《渔夫和金鱼的故事》里的老太婆一样，欲望在不停地升级，最后终于从天上掉到了地上。

普希金的《渔夫和金鱼的故事》很值得回顾，他通过刻画老太婆的形象写出了人的心态。人的确是一个很复杂的、欲望很强的动物。无论在物质追求上，还是精神追求上，人没有一个满足的时候。因为没有满足的时候，所以对于生命个体而言，也就不会有永远的幸福感的时候。针对人们的这样一种心态，老子讲：“知足常乐。”“乐”其实就是一种幸福感的充分表现。而要“乐”的前提就是要“知足”。可是，道理人人皆知，但还是有人不醒悟不知足，这只能自取其辱了。这样的状态就有点像蒲松龄笔下的《崂山道士》一样，人当不能虚心对待自己的成绩时，命运就会给他开很大的玩笑。人只有虚心，只有低调，只有满足，才会有持续不断的幸福感。

在智者看来，幸福就在你身边，幸福就在你内心。你拥有了什么样的心态，就拥有了什么样的幸福。唐代诗人王梵志有几句诗写到：“他人骑大马，我独跨驴子。回顾担柴汉，心下较些子。”这可以看做是对于知足长乐的形象解读。须晓得知足常乐的思想实在是有一个科学的事实支撑：人和人之间永远都有差异，智愚美丑贤能不肖，犹如十个指头，不一般齐。人人所处的环境都有一个“比上不足，比下有余”的现实；因此只有面对客观现实，自己才能赢得幸福。

不要盲目和别人比较，徒自招致不快。须知，花无百日红，人无千日好。日中则昃，月盈则亏。世间万事万物都有一个此消彼长的发展过程，只要你保持良好心态，拥有诗人鲁藜“老是把自己当成珍珠，就时时有被埋没的痛苦。把自己当成泥土吧，让众人把你踩成一条道路。”有这样的境界，也许你就会拥有永远的幸福。

周维的博客：心越宽幸福越多

每个人，都在争取一个完满的人生。然而，世界上没有绝对完满的东西。太阳一到中午，过后就会偏西；月圆，然后月亏。所以，有缺憾才是恒久，不完满才叫人生。其实，最好的境界就是花未开全，求缺的人，才有满足感；惜福的人，才有幸福感。

真正的修炼不是逃离，不是躲避，而是欣然的面对，坦然的接受。唯有我们真正接受时，才明白一切的好与坏都只是自己的分别。遗忘那些尘世的恩怨，哪里还有烦恼？拥有宽容，我们将一生收获笑容。

认识一个人靠缘分，了解一个人靠耐心，相处一个人靠包容。人，相互帮扶才感到温暖；事，共同努力才知道易难；路，有人同行才不觉漫长；友，相互理解才体味情深。与人为善，不遗余力地成就他人，不知不觉也成就了自己。一己是人，众人是天；谋事在人，成事在天。

人生，要面对自己、他人和自然。自己是最大的对手，他人会影响你的生活，自然是无法忽视的存在。心宽之人，承认自己有弱点，明白他人没有义务向着自己，懂得顺应自然。顺其自然，随缘自在。心如荷塘，越大，眼中污垢越少；越宽，心里幸福越多。

心灵感悟

能治病的医生未必是上等好医生

上周感冒，感冒后紧接着咳嗽，因担心咳嗽持续时间长会反复感染给孩子，我跟爱人商量是自己买些药物还是到诊所针对性的开些药物，后来决定还是麻烦些到诊所吧。

于是预约、到诊所就诊，谁知去了以后，医生给开了一大堆药物，包括五副重剂量中药，还有四天药量的西药和中成药，分别是一盒阿莫西林，一包不知名的中药小药丸，八包未知药名的混合小药片，每包小药片内含 5 种西药，有半粒的，四分之一粒的。

晚上熬药分成两份，一份当晚就服用，剩余的次日早上加热喝掉，谁知服药后当天上午就发现肚子隐隐作痛，平时我没有这毛病，而且一上午在办公室还手脚冰凉，这才意识到可能是服药的副作用，中午吃了一碗热腾腾的面饭才有所缓解。

中午跟家人讨论服药后的现象，咳嗽是立马止住了，但身体感觉很凉很凉，尤其是肚子、腿部及手脚。平时容易便秘，但今天早上，大便一下子就通畅了，分析很可能是药劲太足，寒性太重，不适合自己这种寒性体质服用，看来是医生给开的药物过量了。剩下的中药再也没敢煎熬，放置一边，一把西药也没敢继续吃。

以前听别人说这个医生厉害，尤其给小儿治病，善于贴膏药治病，当时自家孩子感冒就带着试试看的心里去看看，哎，贴上膏药效果还不错，也不用口服药，省事感觉副作用还小。顿觉医生的医术水平高，而且每次去诊所都是人满为患，不论上午还是下午就诊的人很多，特别是带孩子的多。

以前曾经听说也一贯认为：“能治病的医生是好医生”，但是，从这次就医经历来看，使我重新有了新的认识：“能治病的医生未必是上等好医生”。原因有：

1) 药物药剂是否过重？药到病除，好医生用药特别小心，绝不会大剂量用药，中病即止。以前咳嗽找过其他中医，三副中药四五十元就搞定，但是这次医生给开了五副中药，每副药的药量也很大，五副药将近一百五十元。

2) 开了那么多中药，还要配那么多西药，而且西药的药量也很大，种类很多，一个简单的感冒咳嗽，好中医单凭中药就搞定了，但是该医生不然。

3) 以前姑娘咳嗽找过该医生，开药的做法跟我这次也类似，也是既配中药，又配西药，而且西药的药物种类很多。看来不论是大人还是孩子其下药的做法一贯如此，你说小小孩子吃这么多药物要能受的了么？幸好姑娘看见那么多药发愁的没全吃。

4) 医生胆子大，敢下药，只管治病，对药物的副作用考虑欠缺，药剂量这么大，而是种类这么多，就不怕产生化学反应，不怕把人给吃出毛病来。

5) 好中医开中药特别小心，药物的寒热是否适宜患者的体质，往往先用一两副中药来试探虚实，若用药合适了才开多剂，但该医生不问虚实，一下手就直接开了五副大剂量中药。记得前几年在同仁堂也看过一个据说是从北京请过来的“好中医”，那个医生也是首诊就开下二十副中药，幸好那次身上只带几百元，根本不够那么多药费，只开四副中药，一副药也是一百多，那次的中药也是吃的不舒服，服用两副后就再不服用了，啊呀，现在啊，真正找个好中医实在不容易。你不能看来头，不能看宣传，不能听传言，不能乱求医，尤其是这种私人诊所。

通过这次就医，让我深深认识到：“最好的医生是自己”，现代医学之父，2500年前的古希腊名医希波克拉底精辟指出：“病人的本能就是病人的医生，医生是帮助本能的。”

你看我手刺开一个口子，一会儿出血就凝固了，一个礼拜它愈合了。你自己保持好的状态，最好的医生是自己，所以病人的本能就是病人的医生。

记得以前看过郝万山教授一篇文章，他认为，身体的自调节能才是健康的保护神。希波克拉底说：“疾病的痊愈是要通过自身的自愈力，医师只是在旁协助而已”，这个自愈力，就是郝万山教授所说的自调机能的一个方面的功能。他经常提醒病人，真正高明的医生不在医院，而在你的身体之内；最珍贵的灵丹妙药不在药店，而在你的身体之中，就看你会不会利用。保护我们健康的，不是别的，正是我们身体内的自我调节机能。这个机能是大自然赋予人体的，与生俱来的，它把我们的身体状况调节到最佳状态。

精神层次越高，活得越简单

生活的意义其实在于简单，人修炼到一定程度就会淡泊一些事，会简单地生活。简，不仅是一种致美，也是一种能力、一种境界，是拷问灵魂的终极问题。

老子《道德经》中说：“万物之始，大道至简，衍化至繁。”用今天的话来说，就是：越是真理的就越是简单的。

俄国著名作家托尔斯泰写过这样一篇短故事：有一个农夫，每天早出晚归耕种一小片贫瘠的土地，累死累活，收效甚微。一位天使可怜农夫的境遇，就对农夫说，只要他不停地跑，来圈地，只要是他跑过的地方的土地全归他所有。

于是，农夫兴奋地向前跑去。路累了，想停下来休息一会儿，可是一想到天使的话，却又拼命地往前跑。

有人告诉他，你应该往回跑了，不然你就完了。可是农夫根本听不进去，他只想得到更多的土地，更多的金钱，更多的享受。

最终，他因心力衰竭，倒地而亡。生命没有了，土地没有了，一切都没有了。

被物欲左右的人往往只是小聪明，层次较低。

他们没有办法拒绝享乐和奢靡，没有办法抗拒所有肤浅的事物，所以他们不能静下心来去学习，故而他的人生也只能止步于此，无法再升一个层次。

人们常常被物欲左右，殊不知：朴素、简单，是抵制肤浅与浮躁最好的方法。

周恩来有一套睡衣和睡裤，颜色都褪光了，可还是穿破了就补，一直穿到他逝世。

他一条浴巾用了 20 多年，正反补了 14 块补丁，住院时，还把它当枕巾用。

一顶帽子都破了，他还是舍不得扔掉。一双夏天穿的黄颜色的凉皮鞋，一双春、秋、冬常穿的黑皮鞋，穿了 20 多年了，修补过多次，却依然坚持不换。工作人员几次给他换鞋底，都是利用他睡觉的时候修补的。

当一个人能透过纷呈的世相，探知到内在的本源时，那种真正大彻大悟的心境，便是素简。

层次越高，活得越简

非淡泊无以明志，非宁静无以致远。西蜀的丞相诸葛亮，以神机妙算而闻名。他为子孙的打算，也是算得比较久远的。他在给哥哥诸葛瑾的信中曾特意说到儿子诸葛瞻：“瞻今已八岁，聪慧可爱，嫌其早成，恐不为正器耳。”

诸葛亮担心的是：聪明过早外露，容易自满自足，反而成不了大器。所以他给诸葛瞻起名字叫“思远”。

怎样才能有远大志向呢？诸葛亮在给儿子的信中指出了两个条件：一个叫静，一个叫俭。

心无杂念，凝神安适，不限于眼前得失，才会有长远而宽阔的境界。

世上的东西千千万万种，我们并不需要每一种都要拥有。你所需要的，不过是那些剔除了外界的扰乱的，真正你所需要的、所动心的东西。

只有心归平静的人方能见到“斜阳照墟落，穷巷牛羊归”的悠闲，听闻“荷风送秋气，竹露滴清响”的天籁，感受那“空山不见人，但闻人语响”的空旷。

江山明月，本无常主，得闲便是主人；大道至简，活在当下，知足便能常乐。

写给爱妻的一段话以共同勉励：年轻人需要有理想有目标

你曾经不止一次地跟我说，你想哭，感到读博和科研的过程很痛苦。我心里甚是理解其中的滋味，现在骑虎难下，既然选定了方向踏上了这条路，难道我们要放弃不可，显然不能。那么不妨换个角度想想：若把读博和科研的过程看成是攀爬目标的阶梯，那么越爬离目标越近，越爬越有信心；反之，若把它看成是一件痛苦的事，那么心里就会背负着沉重的包袱，在行进的路上越背越重，走起路来越走越累，甚至会使我们无法负

重前行，直至被心中的这个包袱压得倒地趴下。

放下包袱，继续赶路吧，你会发觉自己的脚步轻松了许多，心情也会渐渐愉悦开朗，同一件事，就在你怎么看，换个角度心境大有不同。

亲爱的，我相信我们的长远选择是正确的，知道自己该做什么，下一步怎么去发展，我们需要步调协调，一致发展，集中力量去解决一个问题。

我相信在这个共同奋斗的过程中，齐心合力做一件事不但会为你肩负一些科研任务，而且也会提高自己，况且在生活品质上也会有很大的改变，于己于家都是个不错的选择。我们需要靠着坚持不懈的共同努力，等若干年后，最终会实现共同的目标，而且生活上也会再上一个台阶，努力吧，相信自己，相信这样的选择是不会错的。

柳传志曾说：“人可以分为两种，一种人是过日子的人，一种人是奔日子的人。过日子的人谋求平常生活的幸福；奔日子的人不断修正人生目标，完成了一个阶段的目标后，会追求更高的目标，永不满足，永不停止。什么样的人属于后一种人？我认为，首先要有韧性，能熬。二是有责任心，有担当。三是发现死扣有钻劲儿；四是学习的能力。五是领导力，要有孤胆。”

也许以前的你甚至是现在的你，还有这几年思想落伍的我想做前一种人，可形势不允许这样，那么我们只能奋起直追争做后一种人了，不得已也得做后一种人，等这个目标实现了，也许我们又过了一个十年，人生能有几个十年呀，那时候再做后一种人吧，昨天我们同学聚会，一起感慨，让我深刻领悟到这一点，看来现在的客观情况不允许做前一种人，那只能选择后者了。

奋斗吧，放下包袱，继续赶路，不要再顾虑，不要再忧郁，不要再发愁，发愁没用，忧郁也没用，反而容易伤害自己的身心，不利于实现目标，不利于长远发展、快乐生活。

人需要有一种渴望，有一种梦想。没有渴望和梦想的日子会使我们的生命失去活力和勇气，也会渐渐多起了烦恼。有很长一段时间，我差点掉进了安于现状的陷阱里。

人有了理想，工作就不会觉得辛苦；有了理想，吃点亏也不会去计较；有了理想有了目标，生活中就会少很多莫须有的烦恼。人生缺少理想，就会缺乏抱负；因为无愿、无热、无心、无志，故而在工作、生活上便会无力，无所事事；正所谓“胸中无大志琐事易烦心”一语中的，切中要害。

总之，人要有理想有目标，前途才有希望，有希望才能有志追求，有追求我们的生活就有了意义，就有了价值；理想使我们的生活充满乐观；有了理想，我们就能拥有一

个自信乐观的世界；有了理想，就会提高在实现这个目标过程的快乐程度；有理想才会渐渐有成就。

亲爱的，让我们一起奋斗吧，放下包袱，继续赶路。

和有正能量的人在一起！

不一样的人在一起，就会有不一样的人生。

在现实生活中，你和谁在一起的确很重要，甚至能改变你的成长轨迹，决定你的人生成败。

和什么样的人在一起，就会有什么样的人生。和勤奋的人在一起，你不会懒惰；和积极的人在一起，你不会消沉。与智者同行，你会不同凡响；与高人为伍，你能登上巅峰。

科学家认为：“人是惟一能接受暗示的动物。”

积极的暗示，会对人的情绪和生理状态产生良好影响，激发人的内在潜能，发挥人的超常水平，使人进取，催人奋进。

远离消极的人吧！否则，他们会在不知不觉中偷走你的梦想，使你渐渐颓废，变得平庸。

积极的人像太阳，照到哪里哪里亮；消极的人像月亮，初一十五不一样。态度决定一切。有什么样的态度，就有什么样的未来；性格决定命运，有怎样的性格，就有怎样的人生。

有人说，人生有三大幸运：上学时遇到好老师；工作时遇到一位好师傅，好老板；成家遇到一个好伴侣。有时他们一个甜美的笑容，一句温馨的问候，就能使你的人生与众不同，光彩照人。

生活中最不幸的是：由于你身边缺乏积极进取的人，缺少远见卓识的人，使你的人生变得平平庸庸，黯然失色。

有句话说得好，你是谁并不重要，重要的是和谁在一起。古有“孟母三迁”，足以说明和谁在一起的确很重要。雄鹰在鸡窝里长大，就会失去飞翔的本领，怎能搏击长空，翱翔蓝天；野狼在羊群里成长，也会“爱上羊”而丧失狼性，怎能叱咤风云，驰骋大地。

原本你很优秀，由于周围那些消极的人影响了你，使你缺乏向上的压力，丧失前进的动力，而变得俗不可耐，如此平庸。不是有这样的观念吗？“大多数人带着未演奏的乐曲走进了坟墓。”

如果你想像雄鹰一样翱翔天空，那你就要和群鹰一起飞翔，而不要与燕雀为伍；如果你想像野狼一样驰骋大地，那你就要和狼群一起奔跑，而不能与鹿羊同行。

正所谓“画眉麻雀不同嗓，金鸡乌鸦不同窝。”这也许就是潜移默化的力量和耳濡目染的作用。

如果你想聪明，那你就要和聪明的人在一起，你才会更加睿智；如果你想优秀，那你就要和优秀的人在一起，你才会出类拔萃。

俗话说：物以类聚，人以群分。之所以会出现一个宿舍都考上研究生，同一班级能考上多个名校生，大概就是这方面的原因吧。

读好书、交高人乃人生两大幸事。一个人身价的高低，是由他周围的朋友决定的。朋友越优秀，意味着你的价值越高，对你的事业帮助越大。朋友是你一生不可或缺的宝贵财富。因为朋友的相助和激励，你才会战无不胜，一往无前。

人生的奥妙之处就在与人相处，携手同行。生活的美好之处则在于送人玫瑰，手留余香。

人生就是这样。想和聪明的人在一起，你就得聪明；想和优秀的人在一起，你就得优秀。

和不一样的人在一起，就会有不一样的人生。爱情如此，婚姻也如此；家庭如此，事业也如此。

勿将工作及工作情绪带回家

无论身在哪一个行业、哪一个职位，许多人会不自觉地，把工作上的情绪装在公文包中，一块儿带回家。所以进了门，当家人从你手中接过公文包，也就接收了各式各样的工作情绪。

不幸的是，大多数情况下，这些情绪都是令人不悦的。譬如工作时不小心犯了错，被领导批评；亦或者面对一个难题，老是想不出解决对策。回到家，也是一副心事重重

的样子。

当家人被我们的工作情绪所影响时，就成了被迁怒的无辜受害者。作为最亲近的家人，他们理应得到更好的待遇。很多人会说，这道理我也懂，可是就是做不到，怎么办？

笔者认为，身体下了班，心情也得下班。回家途中，不妨听听轻松愉快的音乐，看看车窗外的风景，把公事抛在脑后，让紧张一天的神经得到放松。学会合理分配时间，既让自己工作踏实，也让自己生活得舒心。

或者，到家时，先别急着进门，四处望望房子周围及社区邻里，看看今天有无新鲜不同的改变。蹲在花园里看看怒放的花朵，听听鸟儿的叽喳声，让心情放松，把工作上的烦恼留在办公室。回到家，只管享受一家人在一起的温馨。

在竞争日益激烈的今天，现在有很多年轻人，很容易心浮气躁，工作上稍不顺心，就容易发火。在公共场合不好发作，就把一肚子的火带回家，最后受牵连的反而是最亲近的家人。把工作情绪带回家，是愚笨的做法，除了影响自己的情绪，对家人也是一种伤害。

我有个朋友，在这方面做得特别好。他和他的姑妈在同一个公司上班，两人约定：每天下班回家，决口不提工作上的事。他们深知，把工作上的情绪带回家，只会让家人跟着不安。

作为职场或者生意场的我们，难免在工作中或者生意场中碰壁、遇到一些不顺利，甚至焦头烂额的事情，虽然会影响到自己的情绪，但是那毕竟是自己工作上的事情，下了班，回到家里还是把工作上的情绪和生意场上的烦心的事情，暂时放在一边吧。

每个人都有烦心事，只要天不塌下来，就不会要命。

家是一个温暖的地方，不是你发泄工作情绪的场合，家是温馨的地方，请永远善待身边的另一半吧，不要因为你工作上的事情，把身边的爱人和孩子以及无辜的人搞得跟你一样不开心。作为一个家庭成员的我们，不是去制造紧张气氛和带去各种各样的不良情绪，当你以这样恶劣的情绪面对你身边的亲人的时候，你身边的亲人也会以同样的方式回应你，或者远离你，一旦这样，就形成了一种恶性循环的不良气氛，对于家庭气氛来说绝对是不利的。

我们有义务、有责任给家庭带去幸福和快乐，而不是带去你自私的不良情绪和宣泄你垃圾语言的回收站。

换个心情下班，该工作时工作，该回归家庭时回归家庭，如此，便能两相得意，收

获高质量的生活。

不要和层次不同的人争辩

「有的话，说给懂的人听才有意义。」

记得大学毕业刚进公司的那一年，有一天我和胡哥到外单位去办事。事情办完以后，我们开车来到停车场的出口处，一个带着红袖章的老人过来跟我们收费。

明明我们的车才停了半小时不到，老人却硬生生要收我们三十块钱。

我不由得嘟囔了一句，你们的收费也实在太不合理了吧。

老人斜了我一眼，二话不说就把停车场的闸门关上了。一个人走进传达室，优哉游哉地喝着茶。

意思是说，在老子地盘，你们都得听我的。今天不把钱交了，你们也休想离开了。

我正想下车找他理论，胡哥却适时制止了我，一声不响地把停车费交了。

顺利离开之后，我向胡哥抱怨道：“明明道理在我们这边，为什么要向他妥协？谁怕谁呢！大不了就跟他耗下去呗。就算要交钱，也要让他出示物价局的相关证明以后再交也不迟啊。”

胡哥笑了：“文翼，你还是太年轻，认准了一个理就不惜死磕到底。明眼人也能看得出来，他这是在乱收费。可是为了这点钱都把时间耗这里了，耽误了接下来的工作安排，其实并不划算。”

多年以后，我依然记得胡哥当时跟我说过的这句话：

永远不要和层次不同的人争辩，那是对自己的一种无益的损耗。

我的一个编辑朋友小毅跟我说过他的一个经历。

今年回家过年，家里有个亲戚问他，一个月能挣多少？

小毅如实相告，谁知道亲戚听过以后，居然语带嘲讽地说：“你好歹是个名牌大学的学生，怎么还不如村口李家的儿子呢，人家也只是区区的中专学历，可是这些年在上海混得相当不错，据说最近就要回村子盖房子了。”

他还一个劲地摇头感慨，读那么多书还真没什么用啊。

小毅跟我说，年初的时候自己一直很喜欢的一个自媒体大号招人，他满怀热情地

投了简历，最后也成功地被录用了。

虽然这份工作的起步工资并不高，也经常需要加班加点，可是每天能够和一群志趣相投的同事一起共事，他感觉自己过得还是挺充实愉快的。

可是听了亲戚的一番话，小毅真的急于想为自己辩解一番，最后想了想，还是作罢。

事例中，小毅的亲戚以“挣钱多少”来作为评判一个人是否成功的标准，而小毅更加看重的是工作能够给自己带来的价值和前途。

两人认知水平的差异，决定了彼此很难聊到一块去。

在那些根本不在同一频道的人面前，凡事都想争个明白，其实不过是在自寻烦恼罢了。

前段时间，昆明发生了一场悲剧。

28 岁的演员刘洁，带未婚夫去医院看望生病的外婆。在住院部楼下遇到一名醉汉，只因不小心碰了一下，醉汉就骂骂咧咧，随即这对情侣和醉汉理论起来。结果醉汉二话不说，抽出刀子冲着女孩连捅两刀，一刀心脏、一刀脾脏……

但醉汉仍不罢休，追着刘洁未婚夫一路砍杀，导致其未婚夫在逃命中腿部被砍三刀。

原本挺幸福美满的两口子，就因为一场无谓的争执而变得家破人亡，不禁令人唏嘘万分。

这让我想起美国第 16 任美国总统、黑人奴隶制的废除者林肯说过一句很形象的话：“与其跟狗争辩，被它咬一口，倒不如让它先走。否则就算宰了它，也治不好你被咬的伤疤。”

同样的，你和什么样层次的人争辩，就注定了你将会沦为什么样子的人。

不是所有人都处于同一层次，当你在生活中遭受到不被理解时，先不要急着去争个输赢。你要清楚，并不是所有人都配得上你的解释。

世界之大，人都有三六九等之分，我们无法改变身边人的品性和素质，但庆幸的是，我们有选择远离他们的权利，不与他们作过多无谓的争辩和纠缠，这就是对于自己最大的保护。

这并不意味着软弱或退让，而是当你耗尽了精力，却难以消除人与人之间的认知差距。你终会明白，最好的发声方式，莫过于少说话，做好自己。

正如村上春树在《世界尽头与冷酷仙境》一书中写道：

我记得一个朋友跟我说起过他曾经任职过的一家民营企业，公司里的大多数员工都

属于关系户，很多人甚至连初中文凭都没有，素质可谓是参差不齐。

我这朋友每天必须耗费大量的时间和精力去和同事们扯皮、打太极、推诿责任。久而久之，他似乎被同化成了那一类人，练就了一副诡辩的本领，但业务水平和薪酬却丝毫没有长进。

他感觉自己在这种氛围下工作起来非常压抑，后来终于忍不住向老板提出请辞，逃离了那家公司。

20 世纪初的美国财政部长威廉·麦克阿杜有着多年的从政经验，他曾经说过：“你不可能用辩论击败无知的人。”

很多时候，我们都希望通过自己的观点去碾压对方，用自己的价值观去纠正他人。可是不同层次的人，导致他们对于同一件事情注定会有不同的认知方式。

对方并不会因为你说了什么，而最终变成你希望他们成为的那类人。所以当彼此遇上问题时，更多的时候也只是各说各话，矛盾和意见不合的情况总是难以避免。

对于层次不同的人，我们不必刻意相融，也不必试图去改变对方，只需待在各自的圈层内，结交一些气味相投、有着相同价值观的人，这样的人生，完全足矣。

毕竟有些话，只该说给懂的人听，才有意义。

养成乐观心态的七个好习惯

“笑一笑十年少，愁一愁白了头”。一个愁眉苦脸的样子，让人看着就觉得不健康；相反，那些微笑乐观的样子，使人觉得充溢着青春健康的气息。其实，人的日常情绪同样影响着自身的健康情况。根据下面的习惯，养成乐观的心态吧，人要学会情绪养生，对内对外都好。

一、保持清醒的头脑

当人处于愤怒与压抑的精神状态时很容易丧失自我意识，也容易做出一些极端的行为，因此首先需要的是保持清醒的头脑，可以暂时的放下手头的东西，放眼看看天空，或者闭上眼睛回忆过去的幸福，也可以用冷水洗洗脸，强迫自己冷静下来，因为一个清晰地头脑是解决问题，排解压力的前提。

二、培养自己的兴趣

做自己喜欢的事情。在空闲时去做一些自己喜欢的运动或者爱好，不要躺在床上想问题。因为心态不好的时候想问题思路过于狭窄，可以去运动一下活跃思维或者唱 K 来赶走负面情绪。

三、阅读书籍，净化心灵

选择适合自己的，或者是自己喜欢的书籍，在闲暇之时细细品读，在书中，同样可以获得让自己前进的力量。根据自己的实际情况选择适合自己的书，适合自己的阅读模式和阅读时间，在轻松的环境和状态下去阅读，仔细感受书本带给自己的愉悦感受吧。

四、听听音乐

音乐其实是一种感情的表达，歌手在演绎音乐的时候包含着自己的感情，当我们细细聆听时，歌曲所包含的感情会触动我们的内心情感，激起我们的共鸣，兴许你也能发现，原来我的遭遇别人也有，兴许我所面对的一切相对于别人来说只是微不足道的一点而已，音乐能树立人的自信心，抚慰受伤的心灵哦！

五、多点出游，亲近大自然

放假了，不妨到郊外走走。大自然拥有十分强大的力量，会带给我们不一样的感受。与大自然亲密接触的过程中，可以体验到放松的感觉，这种感觉会给你持续的能量。用心观察和留意，你还会发现大自然的很多精彩瞬间，当然需要你用心去感受才会拥有。

因此旅游能让人忘却烦恼，而且旅途的见闻也能丰富人的阅历，读万卷书不如行万里路说的就是这个道理，所以有时间时请出去走走吧，不一定要去出名的景点，只要自己喜欢就可以。

六、懂得倾诉

跟好朋友诉说。找一个自己最信任的朋友诉说真心话，就会有很多问题迎刃而解。每个人都需要倾诉，有些时候是当局者迷，需要别人帮助。

七、学会宽容

人活着要有宽容之心，宰相肚里能撑船，有容乃大。大肚佛能容天下难容之事，只要有一颗宽容的心，仁慈的心，这样你也许就能看到问题的本质，也许你面对问题时就会洞悉其根本，所以为人处事保持一颗仁爱之心是必要的，你的大众形象也会因此而高大，你的事业也会因此成功了一大半。

成熟的稻子会弯腰

一株稻子，当它还是幼苗的时候，时时刻刻都展现着活泼向上的姿态，同时也有一种剑指青天的豪迈正气，这时的稻子，时时散发着积极、不羁、孤傲的气场，让人不能轻易靠近。似乎在它的面前写着“生人勿近”的警示。

岁月验证心性，时间沉淀境界。年少轻狂时，凌乱的烟花总会迷离眼眸、蛊惑心路。一路行走，尝尽人情冷暖，体会路途坎坷，于是稻子也在悄然变化着，它的气息愈发的柔和起来，全身上下悄悄散发出一种母性的包容、温润和宽厚，就如同大地和水的属性。

“不为五斗米折腰”是一种悲壮的美，它讴歌了气节，也嘲讽了现实。而弯腰也是一种美德，比如搀扶跌倒老人的善举，维护环境的清洁工。弯腰还是一种睿智，比如孔子，在学问上他不耻下问，周游列国时也谦逊躬身。当然，也有人认为“弯腰”是一种无奈，这人一定是性格孤傲；也有人认为“弯腰”是一种多余，这人一定是懒惰；还有一大群人认为“弯腰”是一种机会，那么，便是如我等屁民了。

一颗稻子的弯腰，是从青涩到成熟发生质的转变。它退去了年青时的傲气逼人、冲动与浮躁的内心；而把岁月积累的内涵大度、宽厚体谅、仁慈坦诚融进了自己的躯体与灵魂，正是这些优秀的品质，让它更懂得敬畏和谦逊，让它时时弯着腰，而这绝对不会有一点乞怜的意思在里面。

电视节目主持人李咏一次在演讲什么是爱情时。他说：“对妻子全身心的惧怕，这才是真正的爱情；对妻子认错是一种美德，“成熟的稻子会弯腰。”

成熟的稻子所以弯腰是因为它孕育了丰收；成熟的果树所以弯腰是因为它挂满了果实；压雪的青松所以弯腰，是因为它懂得了弹性的生存，成熟的人所以弯腰是因为他保持了谦虚，所以陈道明说“弯腰是一种美德。”这是一句朴素而深刻的哲言。遗憾的是，现实生活中大多数人却选择了忽视。弯腰不是妥协，其实他是灵魂极致的蜕变，是灵魂的升华和重生。

抱怨不能解决任何问题，能管理自己的情绪才是真本事

最近，人事部传来风声：公司会提升一批努力的老员工，淘汰掉一批不合格的新手。

听到这个消息，小陈心里是窃喜的。她进公司五年多，工作一直兢兢业业，常常为了一个文案废寝忘食。前几次人事调整她都被漏掉了，同组的成员都觉得，以小陈的资历，当一个团队主管绰绰有余。小陈也心想，这次升职加薪，怎么着也该轮到自己了。

没想到，结果出来之后让人大跌眼镜：小陈居然在裁员名单之列！

勤勤恳恳为公司服务五年，却不由分说地被裁员了，小陈自然是一百个不服气。

她跑去找人事部经理理论，对方语重心长地说：在任何一家公司，怨言太多的职员都不会是一个好职员。

小陈爱抱怨，确实是全公司人都知道的坏毛病。每当遇到棘手的问题，她总是会唉声叹气。

小陈的主管常说：如果需要协助就告诉我。

其实，小陈并不是不能处理问题。起初，她只是想以抱怨的方式吸引上司的注意，然后在上司的观察下把问题解决好，以彰显自己的工作能力。

然而，小陈的小心思并没有收到很好的效果。她的主管一直认为，这个姑娘做事很勉强，态度不积极。

而且，久而久之，小陈的抱怨已经变成了一种习惯。她在工作上的不满越来越多，脾气也越来越暴躁。

跟小陈走得比较近的两姑娘，也渐渐受了小陈的影响，动辄怨天尤人。她们聚在一起，不是控诉别的部门配合不好，就是埋怨公司福利太差，整个小团队几乎都是一片怨声载道的消极气氛。

所以，公司将小陈除名不是没有道理的。爱抱怨的人在职场就犹如一剂慢性毒药，日积月累地侵蚀着周围的人，当他们的消极情绪扩散开来，整个团队都会跟着颓废。

畅销书作家朗达·拜恩曾在她的一本书中提到一个“吸引力法则”的理念：你生命中所发生的一切，都是你吸引来的。

如果你抱怨，吸引力法则将强力带来更多让你抱怨的状况。如果你聆听他人的抱怨，并且把焦点放在上面，同情他们，赞同他们，你就是在吸引更多的抱怨情境给自己。

爱抱怨的人更容易错过机遇，导致运气差。另一方面，运气越差，又会使得他们更爱抱怨。如此反复，就会陷入一个恶性循环。所以我们常常看到，那些爱抱怨的人，境遇都不怎么好，他们的麻烦总是层出不穷。

许多人抱怨的初衷都是为了博取他人的同情或获得他人的认可，但这却是一项消耗

自己同时消耗他人的最无意义的举动。

对于聆听者来说，当时的赞同或认可或许是有的，但若长期作为倾诉者的情绪垃圾桶，不仅会对自己的友情价值产生怀疑，而且会不可避免地受到一些消极观点的影响，从而导致自身也走向消极。

对于倾诉者来说，抱怨让人把精力聚集在问题层面，而不是去想办法解决问题。最终，除了把不满的情绪放大以外，对抱怨者的境遇不会有任何改变。

来自美国的心灵导师威尔·鲍温曾说：消极的思想就像我们通过抱怨播撒在这个世界上的种子，它们会生根发芽，生出更多的消极因素。

这跟我们常说的因果有着异曲同工之处。种什么因，得什么果，若思想是消极的，收获的结果必然不乐观，而且消极思想还会以蔓延之势侵入骨髓，摧毁人的意志。

为什么会产生抱怨？这可能跟我们的能力有关。有句名言说：跳舞不好的人，总是抱怨自己的鞋子。

抱怨往往都产生于我们想对现状做出改变却又力不从心的时候。但与其牢骚抱怨，不如反思自己：在不尽人意的处境里，我可以做些什么呢？

有些处境，是可以通过行动改变的。相信自己的潜能，并把精力放在探索和提高自身能力上面。或许这一次会束手无策，但假以时日，自己更强大一些，再遇上类似的情况，未必就不能力挽狂澜。

有些处境，是个人无法控制的。碰上这样无能为力的时候，与其沉溺在低迷的情绪里，不如转移一下注意力，进行自我调节。看书、听音乐、看电影、旅游，都是不错的方式。只要不让思想聚焦在悲观的事情上，就很容易自愈。

富兰克林有句名言说：“我未曾见过一个早起勤奋诚实的人抱怨命运不好。”

良好的生活习惯和坚强的意志，永远是好情绪和好运气的最佳保障。只有善于管理自己情绪和心态的人，才能无往不利。

请永远记得：抱怨不能解决任何问题，能管理自己的情绪并掌握自己的命运，才是真本事。

不做讨厌的“垃圾人”

国学大师辜鸿铭曾说，中国人拥有难以言表的温良，深沉、博大和淳朴是中华文明的三大特征。如今，拥有这一优秀品质的人越来越少，另一类人却多了起来，他们心中装满沮丧、愤怒、仇恨，言行中充斥着傲慢与偏见、比较与算计、抱怨与报复，似乎看什么都不顺眼，对一切都不满意。这些人被称为“垃圾人”，他们源源不断地输出不良情绪，让整个社会戾气重重。

“垃圾人”让不良情绪蔓延。“垃圾人”的概念来自美国宾夕法尼亚州大学心理学专家大卫·波莱提出的“垃圾车法则”。他认为，许多人就像垃圾车，内心塞满负面情绪，而这些负面情绪就像炸药包，一不留神就会被引爆。当他们身上的负能量不断堆积时，就需要找个地方倾倒，如果不巧被我们碰上，垃圾就会倒在我们身上，周围环境也会被“污染”。

5月31日中午，家住广州海珠区的陈梓曦开车经过猎德大桥，正常变道超过了一辆红色轿车，没想到对方疯狂追上来，冲到小陈车前来了个急刹。小陈顿时火冒三丈，想继续反超对方。此时，坐在副驾驶的老妈赶忙说：“安全第一，跟这种人计较什么！”尽管小陈很气愤，但他还是放慢了车速。事后他说：“万一跟那种人争强斗狠出了事，可就抱憾终身了！”

山东威海的于丽娜则遭遇了截然不同的结果。前不久，她和丈夫在商场收银台排队，一名中年妇女边打电话边插队到他们前面。于丽娜拍了拍对方说：“你怎么插队？总有个先来后到。”没想到插队者瞪了她一眼，说：“我可没看见你在前面。”于丽娜生气极了，坚持让对方排队。不料对方狠狠踩了她一脚，另一个五大三粗的男子也冲过来对她恶语相向。于丽娜的丈夫见状也急了，几个人扭打起来。等民警赶来时，于丽娜的丈夫已经倒地不起，额头上全是血。

生活中，类似场景时有发生：一接到新任务就抱怨、地铁里被挤一下就恶语相向、吃点小亏就怀恨在心……在网络上，这一现象更明显。复旦大学发布的《中国网络社会心态报告（2014）》显示，不公平感和不安全感成为广泛的负面社会情绪，随之而来的嫉妒、愤怒、绝望等情绪弥漫，让国人心绪浮躁。互联网的匿名性更让“垃圾人”肆无忌惮地释放内心的愤懑。《中国青年报》社会调查中心进行的一项调查显示，60.8%的受访者曾遭遇网上人身攻击，76.6%的人感觉网上羞辱、谩骂等人身攻击现象普遍。

暴戾情绪损人不利己

愤怒是一个人遭遇冲突、不公时最直接的反应。此时，你的体内分泌大量肾上腺素，恐惧感降低，理性思维能力下降，很容易发生冲动不理智的行为，把形势推向更危险的边缘。一般人会在此时努力克制自己心中的怒火，而“垃圾人”往往会丧失理智，彻底宣泄心中所有不满。这种行为于人于己都是伤害。

“垃圾人”常常动不动就迁怒于人，很容易伤和气，人际关系也会因此变得紧张。美国临床心理学家斯坦顿·塞姆诺认为，愤怒会使人际关系疏远，因为和脾气暴躁的人在一起，就如同行走在钢丝上，永远不知道他们何时会暴发。长此以往，“垃圾人”朋友越来越少，社会支持系统的减弱又将导致焦虑、抑郁等多种精神问题。还有些人对外人礼数周全，却时常对亲近的人发脾气，这类人被称为“双面垃圾人”。他们认为所有事都理所应当，久而久之，朋友也会敬而远之。

愤怒情绪还会损伤身体健康。大量研究表明，长期乱发脾气会导致血压升高，增加患哮喘、心脏病、脑卒中、消化道疾病的风险，记忆力和判断力也会下降。美国北卡罗来纳州立大学的研究发现，情绪不受控制的人，心脏病的发病风险是心情平和者的3倍。而且，暴脾气会陷入恶性循环。英国一项研究表明，发泄怒火会让人获得短暂的快感，进而产生依赖性，日后甚至会故意挑起事端获得发泄的快感。反之，不易动怒的人更自信，情绪也不会轻易被影响，理性行为能帮助他们获得更多积极的鼓励，一般不会轻易发怒。

学会“拒收”垃圾情绪

你是“垃圾人”吗？不妨反思自己平时有没有以下表现：常因小事火冒三丈，控制不住脾气；喜欢计较小事，纠结无关紧要的细节，进而找茬生事；看什么都不顺眼，容易被激怒；对很多人都感到不满，一言不合就翻脸。如果经常有，说明你该给内心来一场大扫除了。如果每个人都能管理好自己的情绪，不做“垃圾人”，社会也会更和谐。

其实，愤怒本身并没有“原罪”，它还是一种奋发向上的力量，每一次愤怒都是认识自己、反思自己的机会。愤怒是一个信号，表示你遇见了不希望发生的事情，你要做的是解决问题，而不是发泄愤怒。通过下面几个方法，我们可以让自己告别“垃圾人”。

首先要控制自己的身体。当你想冲别人倾倒垃圾情绪时，不妨先深呼吸3次，同时向后卷舌头，把即将脱口而出的“唇枪舌剑”吞下去。其次，多一点耐心和善意，尽量设身处地为他人着想。最后，降低期望和要求。当我们对别人的期望和要求越高，达不到目标时愤怒会变得更加强烈。多给予，多感激，愤怒就会减少。如果经常压不住火气，

并导致人际关系紧张，最好向专业心理咨询师寻求帮助。

迁怒还易引发心理学上的“踢猫效应”：坏情绪会沿着等级和强弱组成的社会关系依次传递，最弱小、最无处发泄的那个人将成为最终受害者。因此，无辜的受害者们也要学会远离“垃圾人”，拒收垃圾情绪。如果有人向我们开启“咆哮模式”，千万不要针锋相对，最好是微微一笑，远离他们，快速离开发生冲突的环境。还可以默默数数，或者转移注意力，帮助内心获得平静。同时，要认识到对方的行为其实是心智发育不成熟的表现，给予对方更多包容。（生命时报）

冥想帮你排除一切外部杂念

冥想是种神奇的力量，它能帮你排除一切外部的杂念，回归最原始的内心世界。有人说，冥想是睡眠与清醒以外的第三种脑状态，冥想就是尽量让你的思想减至最少活动状态，头脑空空，一念不想。这种状态是需要训练的，训练的过程实际上就是让你专注于某一事物（比如一个苹果）而逐渐排除外部环境和内心活动的干扰。

在这样一个训练过程中，思想变得更加听你的话，而不是看似忙碌，实际思绪早已跑到九霄云外。无论是学习、工作还是爱情都需要你完全专注的投入进去，才能达到事半功倍的效果。通过训练，你会逐渐变得不再那么容易被外界刺激所干扰。

孝敬父母是做人的根本

感恩父母，孝敬父母是我们中华民族的传统美德。在人的一生中，对自己恩情最深重的莫过于父母。是父母给予了我们生命，是父母辛勤地养育着我们，我们的成长凝结着父母的心血。每一个人都是在父母的悉心关怀、百般呵护和辛苦抚育下慢慢长大的。父母的亲子之爱、舐犊之情只能用两个词来形容——无私、伟大。他们可以为子女付出一切，也甘心情愿付出一切。所以说，父母之爱位于人世间各种各样的爱之上。

我们中华民族历来崇尚受恩不忘，知恩必报，这也是做人的基本道德，也即一个人的良心。一个人如果对给予了自己生命和辛勤哺育自己长大的、恩重如山的父母都不知

报答，不知孝敬，那他就丧失了人生来就该有的良心，那是没有起码的做人道德可言的。试想一下，一个连生他养他的父母都不爱的人，怎么能指望他去爱别人呢？可见，人世间一切的爱都需要从爱父母开始。

用心做一件事来孝敬父母，是每一个人必须做的一件事，也是很容易做到的一件事。

比如，尊重父母的教导。父母所积累的人生经验是极其宝贵的，往往是我们在课堂上、书本里学不到的，他们对我们这些经验的传授是不计回报、真心实意的，所以我们应该认真听取，虚心接受，否则就会失却接受良好教育的机会，那样会是可叹可息的。

比如，接受父母的监护。父母是子女的监护人，子女要自觉接受父母的监护。例如，离家时要告诉父母，到家时要先见过父母，告诉父母自己已经回家了，使父母放心。平时要定期向父母汇报学习、生活情况，并时时问候父母，以免父母牵挂于心。

比如，不辜负父母的期望。父母对子女的最大期望，先是成人，再是成才，最终成家立业，有所成就。哪个父母不望子成龙、望女成凤？作为有孝心的子女要学会学习，学会工作，学会生活，学会处世，学会做人，努力进取，认真学习或工作，不再抱怨生活，不负父母的愿望，实现父母的期望，这是最重要的孝行。

孝敬父母是做人的根本，不只是在心里想着，口里念着，更重要的是要付诸于行动，不要以工作忙碌为借口，而忽视了父母的存在，而冷落了父母的情感。在闲下来的时候，多多陪伴在父母的身边，拉拉家常，让他们享受到天伦之乐的亲情体验也是难能可贵的。

许多时候，我们总觉得父母有他们自己的生活圈子，自己会照顾自己，我们尽可能地不去打扰他们，给他们点钱就可以了，就算是尽到孝心。其实，父母更需要的是子女们的关爱和理解。一个问候的电话，一次家庭聚会，哪怕是请子女们来吃一餐他们自己亲手做的饭菜，他们都会觉得十分满足的。有一首歌叫《常回家看看》，它之所以流传久远，倍感亲切，不仅仅是因为它的旋律优美，而更重要的是它道出了人间真谛，——常回家看看，哪怕帮妈妈刷刷筷子，洗洗碗，老人不图儿女为家作出多大贡献，一辈子不容易就图个团团圆圆……

有时候，父母就像一个孩子，为他们做一点小事情，就好似对他们的特别宠爱一般，就会像个孩子般的开心满足地笑着，正如老子所言的“复归于婴儿”。从小到老，我们一直是父母眼里的孩子，但年迈的父母，又何尝不是我们心灵上的“孩子”？在他们论分记秒所过的日子里，我们还能为他们做些什么，才能不会留下更多的遗憾呢？

其实，只要想想还有什么是我们能够做到的，坐在父母身边旁，给他们捶捶背，然

后像哄小孩子一样教他们改掉一些多年来形成的、有害健康的不良习惯，叮嘱他们多吃点儿有营养的食品，少操心，多参加一些有意义的老年集体活动之类的交流。

有位哲人曾经说过：“天下最不能等待的事情莫过于孝敬父母。”步入老龄化的父母，在生活上、精神上越来越需要子女孝顺，而且这种孝敬主要应该表现在亲情上，而绝非全都可以用金钱或雇佣个保姆来替代的。随着年龄的增长，子女孝敬父母的机会逐渐减少，商机错过还会再来，而失去父母健在的孝敬机会，那就会时不再来，会遗憾终身。

（文/眼镜先生）

心善、心宽、心正、心静、心安、心诚、心怡

心善

善良是养生的一大营养素。一个人行善事，能经常帮助弱者，使他人摆脱困境，心中必会涌起欣慰之感。一个乐善好施的人，心理会处于最佳状态，人就会健康长寿。

心宽

心宽，意味着对外在世界的相容，也意味着内心世界的开放，表明自己与周边世界相处和谐。宽厚多恕地对人对事是健康品质和高尚素质的表现，也是防治心理性疾病的最佳良方。

心正

不做亏心事，不怕鬼敲门。只要堂堂正正，清清白白做人，你就能吃得香、睡得稳；相反，贪心太大，私欲无边，整天让它牵着鼻子走，使你迷惘、狂妄、丧失理智，就不可能生活得自由自在，就可能患上一些疾病。

心静

内心的平静，是心灵深处的舒适和自在。不思声色、不思胜负、不思得失、不思荣辱、心无烦恼、形无劳倦。在繁忙浮躁和充满诱惑的尘世纷扰下，真正做到恬然不动其心就能保持机体内环境的稳定防治疾病，使人健康长寿。

心安

人生最难得“心安”二字。所谓“心安”，就是心里没有后悔的事、没有亏心的事、没有想不开的事，不为名所累，不为利所役，清清白白做人，干干净净做事。如果患得

患失，心浮气躁，人生就会疲惫不堪、了无生气。唯有保持一颗宁静的心，活得纯粹、活得自然，才能求得一个心安。

当一个人内心安祥的时候，没有忧愁没有烦恼，没有恐惧没有牵挂，这种感觉是非常美好的。一颗平常心，永远让自己处于平和状态，自然也就不会使自己的情绪受到很大的影响，从而免受疾病的侵袭。

心诚

心诚待人才会获得别人的信任，如果疑心太重或缺乏诚意，大家彼此戒备，疑神疑鬼，人与人之间没有了真心的欢笑。你有诚心也就拥有了朋友，就可以诉说心中的不快，排遣不良情绪，缓解生活压力，这对维护健康，防治疾病非常有益。

心怡

人生的旅程，不可能一帆风顺，坎坷、曲折是避免不了的。只有保持快乐的心境，才能够获得战胜困难的勇气，坦然地面对困难的挑战。笑对人生，就会化忧为乐。追寻快乐，从而健康长寿。

人之所以痛苦，在于追求错误的东西

人之所以痛苦，在于追求错误的东西，追求不是你内心真正想要的东西。如果你做你真正喜欢做的事情，那么再累再苦你也不觉得痛苦；如果你做你真正喜欢做的事情，事情再难你也总是想法设法去克服，而不是抱怨一路。

有一天，几位分别了多年的同学相约去拜访大学时的老师。

老师见了大家后很高兴，问他们生活得怎么样。没想到，这一句话就勾出了大家的满腹牢骚。大家纷纷诉说着生活的不如意：工作压力大呀，生活烦恼多呀，做生意的商战失利呀，当官的仕途受阻呀……仿佛都成了时代的弃儿。

老师笑而不语，从厨房里拿出了一大堆杯子，然后摆在茶几上。这些杯子各式各样，形态各异，有瓷器的，有玻璃的，有塑料的，有的杯子看起来豪华而高贵，有的则显得普通而简陋……

老师说：“大家都是我的学生，我就不把你们当客人看待了。你们要是渴了，就自己倒水喝吧。”

众人正好都说得口干舌燥了，便纷纷拿了自己看中的杯子去倒水喝。等大家手里都端了一杯水时，老师说话了。他指着茶几上剩下的杯子说：“你们注意了没有，你们手里的杯子都是最好看最别致的杯子，而像这些塑料杯却没有人去选它。”

当然，大家对此都不觉得奇怪，因为谁不希望自己拿着的是一只好看的杯子呢？

老师继续说：“这就是你们痛苦和烦恼的根源。大家需要的是水，而非杯子，但我们总是会有意无意地去选择漂亮的杯子。这就如同我们的生活——如果生活是水，那么工作、金钱、地位这些东西就是杯子，它们只是我们盛起生活之水的工具。其实，杯子的好坏，并不影响水的质量。如果将心思花在杯子上，我们哪里还有心情去品尝水的苦甜啊。这，不就是自寻烦恼吗？”

财富、地位、名利，这些让很多人欲罢不能的东西，其实只是生活的装饰、生活的虚相而已，并不是生活本身。可惜，很多人把生活的重点放错了，忘记了此生的目的，把心思都放在了追求错误的东西上，痛苦自然难免。

真正追求的是杯子里的水，而不是装水的杯子。

远离垃圾人

老虎看见一条疯狗，赶紧躲开了。小老虎说：“爸爸，你敢和狮子拼斗，与猎豹争雄，却躲避一条疯狗，多丢人啊！”

老虎问：“孩子，打败一条疯狗光荣吗？”小老虎摇摇头。

“让疯狗咬一口倒霉不？”小老虎点点头。

“既然如此，咱们干吗要去招惹一条疯狗呢？”

——不是什么人都配做你的对手，不要与那些没有素质的人争辩，微微一笑远离他，不要让他咬到你。这个必须看明白，因为许多人正在和疯狗斗！

2014 的夏天，麦当劳杀人案，那个受害女子一定没有听过“垃圾人定律”。当正常人遇到垃圾人，是不可以用正常方式去回击和反应的，希望善良的朋友们谨记！

2015 年 5 月初，成都的一个男司机，因开车变道当街暴打一个女司机的事件，更说明了善良的人们应谨记“垃圾人定律”。

事件中的女司机在马路上无视交通法规，随意变道，危及他人行车安全，是一个典型的垃圾女；那个男司机则是一个“路怒族”，当街暴打女人，也是个典型的垃圾男。

当垃圾女遇上垃圾男，悲剧发生了。垃圾女付出了被暴打的代价，还会受到违反交通法规的处罚；垃圾男则因为打人被追究刑责，付出了更大的代价。

一对情侣晚上在餐馆吃饭。漂亮女友被隔壁桌醉汉吹口哨，男友说反正吃完了咱走吧，女友说你怎么这么孬种啊是不是男人？男友说犯不上跟流氓较劲。

女友急了，骂完男友又过去骂那群醉汉，结果醉汉围上来开打，男友被捅三刀，在医院抢救无效死了。

临死问了女友一句话：“我现在算男人了吗？”

一位朋友在车道上行驶，突然间一辆黑色轿车从停车位开出，正好挡在前面。朋友立即踩刹车，车子滑行了一小段路，刚好闪开来车，两车之间的距离就只差个几厘米！

那辆车的司机凶狠地甩头，并且朝着我们大喊大叫！我朋友只是微笑，对那家伙挥挥手。

我的意思是：我朋友表现得很友善。

于是我问他：“你刚才为什么那么做？那家伙差点毁了你的车，还可能伤害我们！”

他解释说：“许多人就像垃圾。他们到处跑来跑去，身上充满了负面垃圾：充满了沮丧、愤怒、忌妒、算计、仇恨，充满了傲慢与偏见、贪心与不满、抱怨与比较，充满了见不得人好、愚昧无知、烦恼和失望。”

“随着心中的垃圾堆积又堆积，他们终需找个地方倾倒。有时候，我们刚好碰上了，垃圾就往我们身上丢。所以，无须介意。我们只要微笑着，挥挥手，远离他们，然后继续走自己的路。千万别将他们的负面垃圾接收再扩散给我们的家人、朋友、同事，或其它路人。”

人生短暂，不要把宝贵的时间和精力，浪费在毫无意义的事情之上。听从内心，走自己应该走的路。

生活中你总会遇到一些垃圾人，最好一笑而过。谁会和垃圾一般见识？

家不是讲理的地方，家是讲爱的地方

上周末跟爱妻因为教育孩子的观念不和，争吵了起来，双方力争说辞，说的说的扯出其它话题，最后提到结婚当初跟我一起度过的艰难苦日子，气得夫人以泪洗面不换而散。事后回想起来，觉得实在不应该也没必要因为此事争争吵吵，讲个对错，也更加深切领悟到一句话：“家不是讲理的地方，家是讲爱的地方”。

或许以后我还会和妻一起想想从前，但绝不会再提及那段因为琐碎的小事而吵吵闹闹的往事，毕竟家不是讲理的地方，这是多少夫妻，用多少岁月，多少辛酸，多少爱恨，多少是非，多少对错，在纠缠不清难解难分的混乱中，梳理出来的一个最后结论。

曾几何时，当我们为了一件小事而吵吵闹闹，甚至大打出手时，当我们为了一个观点而据理力争时，当我们把这些争执都归结于出身不同，思想不同，性格不同时，有谁会想到，家不是讲理的地方，更不是算帐的地方。

当两人都会不自觉地各抱一堆面目全非的歪理，敌视对方，伤害对方，最后只能两败俱伤，难以收拾的时候，谁又会想到换位思考这么浅显的道理。

其实家真的不是讲理的地方，家是讲爱的地方。多一份宽容，多一份理解，多一份信任，多一份真爱，你才会体味到家的温暖。

爱一个人你就应该看到他的优点，包容他的缺点，欣赏他的才华，原谅他的无知，不嫌弃他的贫穷；爱一个人你就应该更爱他的家人，接受他的朋友，接受他的习惯与喜好。

家就象一个储钱罐，你必须往里存东西，才能取回你要的东西，家需要无私的奉献，而不是一味的索取。家需要彼此侍奉，彼此赞赏，日后，那个空罐子才会日渐丰富起来。

分开了才知道思念是一种使我们刻骨铭心的东西，它是两个人有了肯定，有了信任，有了情感，然后进而关怀，进而疼爱的一种情绪。思念是两个人还彼此牵挂却不能在一起牵手的感觉，思念是一觉醒来发现房间里没有了对方的感觉。

家不是讲理的地方，和自己深爱的人更不需要讲理，如果你还爱她，就应该允许她把你当成出气筒，把你当成发泄的对象，等她累的时候再把肩膀借给她用一用，让她把你的衣角当成手绢擦干汗水和泪水。

不抱怨的智慧

在生活中，我们的身边充满了各种各样的抱怨：抱怨孩子不懂事，抱怨家人不体谅自己，抱怨付出多、薪水低，抱怨上级不公平，抱怨公司制度不合理，抱怨人生不如意……有的抱怨是我们说给别人听的，有的抱怨是别人说给我们听的。但是，几乎没有人抱怨过自己：我为什么会有这么多的抱怨呢？

抱怨就像思维的一种慢性毒药。在我们的大脑中毒的同时，我们的人生态度、行动被“抱怨”这种强烈的毒性感染。在抱怨的生活中，我们的意志不断受到消磨，就像可以“溃堤”的蚂蚁一样，精神之堤瞬间被生活的洪水化为乌有。

我们就像陷入了抱怨的泥潭，无法自拔……在庸常生活的抱怨中，找不到灵魂的出路，囿于抱怨的牢房。不知道如何走出抱怨的世界，给自己一个完美的世界。

我们才是拯救自己的上帝。远离抱怨的世界，我们才能在自己生活的原点改变自我，发现一个全新的自己，从而改变自己的命运，收获成功的喜悦和幸福的生活。

远离抱怨的世界，正视自己，为自己准确地定位。你会发现，在生活中演绎好自己的角色才是最美好的事情。

远离抱怨，改变自我，发现全新的自己。你会看到，每天都充满笑容的自己，从而明白抱怨之外的世界更美好。

远离抱怨的世界，接受现实。你会看到曾经忽视的风景，家人、朋友、社会，原来一切都是美好的，只因自己被抱怨的迷雾遮住了双眼。

远离抱怨的世界，学会感恩。你会感受到爱的涌动，温暖的气息遍布周围的世界，从而收获一道世间最美的风景。

远离抱怨的世界，善于放下。你会感到没有了烦恼，一时间，看透了得失，战胜了自己，才懂得原来放下也是一种快乐。

远离抱怨的世界，学会吃亏。你会体会到原来自己不是孤独的，才理解吃亏是福，吃亏是一种“快乐”的投资。

远离抱怨的世界，偶尔糊涂。你会感到“难得糊涂”的真谛，方懂得做人有时少一些计较，会多一份美丽。

远离抱怨的世界，学会包容。你会感到周围充满友善的目光，才会明白包容是金的道理。

远离抱怨的世界，我们才能给自己一个美丽的世界。

追求幸福,停止抱怨

抱怨是最消耗能量的无益举动。有时候，我们的抱怨不仅会针对人、也会针对不同的生活情境，表示我们的不满。是的，生活有不少的烦心事。被糟糕的交通困住，被天气所困扰，等等。不仅仅外部的环境让我们抱怨，我们还不断的抱怨我们自己。比如时间不够啊，钱不够花啊，不够聪明不够冷静啊，反正什么看上去都不够好。

但是，这些抱怨有用吗？抱怨改变了原本的状况吗？

有一则古老的寓言，或许可以给我们一些启示。有一个年轻的农夫，划着小船，给另一个村子的居民运送自家的农产品。那天的天气酷热难耐，农夫汗流浹背，苦不堪言。他心急火燎地划着小船，希望赶紧完成运送任务，以便在天黑之前能返回家中。突然，农夫发现，前面另外一只小船，沿河而下，迎面向自己快速驶来。眼见着两只船就要撞上了，但那只船并没有丝毫避让的意思，似乎是有意要撞翻农夫的小船。

“让开，快点让开！你这个白痴！”农夫大声地向对面的船吼叫道。“再不让开你就要撞上我了！”但农夫的吼叫完全没用，尽管农夫手忙脚乱地企图让开水道，但为时已晚，那只船还是重重地撞上了他。农夫被激怒了，他厉声斥责道：“你会不会驾船，这么宽的河面，你竟然撞到了我的船上？！”当农夫怒目审视对方小船时，他吃惊地发现，小船上空无一人。听他大呼小叫，厉言斥骂的只是一只挣脱了绳索、顺河漂流的空船。（故事摘自《环球时报》）

在多数情况下，当你责难、怒吼的时候，你的听众或许只是一艘空船。那个一再惹怒你的人，决不会因为你的斥责而改变他的航向。

当然，你完全不必转而去讨好这个人，也没必要和他达成一致意见，甚至你继续厌烦他也都无妨。但你一定要清楚，不能让他制造的麻烦转变成你的烦恼。无论你为此多么愤怒，他不会为你而失眠的。如果因为他的过错而使你陷入无尽的烦闷悲伤之中，你就成了唯一的一个受到伤害的人，而且，是你自己在强化这种伤害的深度和长度。

以下是停止抱怨的两个有效步骤：

1. 当意识到你在抱怨或是无谓的批评时（包括对他人的评判），应该马上停止自己的抱怨。

2. 想想你为什么要抱怨。抱怨的这件事是你可以改正的吗？如果可以，那就开始改正。如果无能为力，那为它生气也是白费力气，学会以平常心对待。

抱怨有因，与其抱怨不如改变

如果你想抱怨，生活中一切都会成为你抱怨的对象；如果你不抱怨，生活中的一切都不会让你抱怨。一味地抱怨不但于事无补，有时还会使事情变得更糟。

为什么抱怨的人会说活得这么累，因为他只看到了自己的付出，而没有看到自己的所得；而不抱怨的人即使真的很累，也不会埋怨生活，因为他知道，失与得总是同在的，一想到自己获得了那么多，他就会感到高兴。

没有一种生活是完美的，也没有一种生活会让一个人完全满意。如果抱怨成了习惯，就像搬起石头砸自己的脚，于人无益，于己不利，生活就成了牢笼一般，处处不顺，处处不满；反之，则会明白，自由地生活着，本身就是最大的幸福，哪会有那么多的抱怨呢？

出身贫寒的人：贫困是一所大学

人类有一样东西，是不能选择的，那就是每个人的出身。社会的高度竞争一定会造就贫富不均，这是我们每个人所必须接受的。诚然，每个人的成功起点都是不同的，别人拥有良好的环境你却没有，别人拥有便利的资源而你却无法享用，你是否会因此而感叹命运的不公平呢？

相对优良的环境来说，每个人都不希望自己的起点比其他人低。但是，有的时候贫困带来的也许不仅是坏事，它能激发人的奋进之心，磨炼人的成功意志，这是多么好的环境也求不来的。所以，如何看待出身贫寒，如何战胜出身贫寒，是直面挑战的必修一课。

高尔基曾说：“贫困是一所最好的大学！”是的，生活中并不是每一次不幸都是灾难，早年的逆境通常是一种幸运。与困难作斗争不仅磨砺了我们的人生意志，也为日后更为激烈的竞争准备了丰富的经验。

可以说，每一位成功者的成长道路都不是一帆风顺的。正是他们善于在艰难困苦中向生活学习，磨砺意志，才在最险峻的山崖上扎根成长为最伟岸挺拔的大树，昂首向天。

相反，一帆风顺只会造就你的软弱，使你弱不禁风。

哈佛导师讲幸福：坚持锻炼与懂得感恩胜过灵丹妙药

关于幸福，不同国家、民族和不同文化背景的人都有着不同解读，而随着工作和生活压力的不断加大，我们每个人都会时常感受到迷茫，微信朋友圈里的心灵鸡汤也因此而泛滥成灾，那么，作为全世界最负盛名的幸福课讲师，沙哈尔博士又将给我们端上一碗怎样的幸福鸡汤？而压力下的我们，应该如何让我们自己和所爱的人们更加幸福？

8月22日，在中信书院、北大光华管理学院联合主办的“从幸福到更幸福——《幸福的方法》读书会”暨新浪财经第20期悦读会上，作者沙哈尔将带领我们一起解读幸福。以下是演讲实录：

非常高兴今天下午能够到这里来演讲，人们都把哈佛大学称为北美的北大。对于我来说，在刚刚享受了美食之后，在这个时候向大家做一些演讲，实在是一大挑战。比起站在这儿，如果能美美的睡上一觉，是我更需要的东西。

这让我想起我的一位教授，他来上课的时候发现一个学生在课堂上呼呼大睡。他对他同学旁边的人说，你介意把他叫起来吗？这位同学说，教授，我觉得应该你来做这件事情，是你把他讲睡着了，所以你应该把他叫醒。不过别担心，如果你们睡着了，我是不会过去把你们拍醒的，因为睡觉也是幸福的一个重要的组成部分。

我之所以会开设这门心理学课程，是因为曾经的我感觉自己非常的不幸福。实际上，我最开始在哈佛大学攻读的是计算机课程。当我到大学二年级的时候，虽然念书念得不错，体育方面也很好，社交方面也没有问题，但是我发现我一点儿都不幸福。我觉得这简直是没有道理，因为从我周围的环境以及外部的因素来看，我应该是幸福的，但是我的内心并不这样认为。所以有天早上醒来之后，我见了我的导师，跟他说我要换专业，然后我从计算机专业换到哲学及心理学专业。

我的导师问我为什么？我回答他，因为我要了解两个问题，第一，为什么我感觉不幸福。第二，我如何才能变得更加幸福。为了这一点，我暂时放弃了在哈佛大学的课程，前往剑桥大学学习教育课程，然后回到了哈佛大学攻读博士。

“成功与幸福之间的关系”。

我们今天来了解一下，在过去 20 年中，积极心理学这个领域内的发展以及一些成果。不过我只能做一些简略的介绍，因为如果一直讲下去，可能今天半夜也讲不完。

首先一个问题是成功与幸福之间的关系。之前大家都会认为，成功与幸福之间的关系是你只要能够取得成功就一定会感到幸福。比如我们进了好的大学，找到理想的工作，挣到很高的薪水等等，我们一直都是在这种模式下被教育成长的。不过从我自身的经历以及科学研究表明，这样的关系实际上是完全错误的。这方面有很多的研究，但是我今天想谈一下我在哈佛大学上课时的一些经历。

每年 3 月份的时候，我会向我的学生提问：如果你认为你在 4 月 2 号这一天会感到很幸福或者特别幸福的话就请举手。我为什么会选择 4 月 2 号这一天呢？因为 4 月 2 号是学生接到录取通知的日子，他们会知道自己有没有被新的学校录取。所以想一下，坐在我这个课堂上的学生，在 4 月 2 号有可能会接到哈佛大学的录取通知书。所以呢，我就选择了这一天。当时我班上有将近 1000 名学生，他们全都举起了手。

那么我的下一个问题是，如果你觉得你一生剩下的时光都会感到很幸福的话，你们就别把手放下来。几乎所有人仍然是举着手的，他们认为 4 月 2 号这一天感到幸福，因为接到哈佛大学的录取通知书，所以他们的余生都会感到很幸福。为什么会有这样的结果呢？是因为这些学生他们都是在这样一个模式下被教育长大的，只要你进入了像哈佛这样一流的大学，那么你就会受到同学的敬仰、老师的尊重，会找到很好的工作，因此你这一生都会很幸福。所以所有的人都继续举着他们的手，认为他们一辈子都会幸福下去。我接下来一个问题是，如果你们此时此刻感到幸福，不用感到非常幸福，或者特别幸福，只要是感到幸福就好，你们就继续举着手。几乎所有的人都把手放下了。

每年哈佛大约有 80% 的学生都会受到这种抑郁的困扰。这倒不是很严重的抑郁，只是觉得自己有一些无助的抑郁。对于他们的其中一些来说，以及对于社会上大部分人来说，这都像黑板上的公式。当他们发现这些公式其实不成立之后，这种失望所带来的抑郁。公式到底成立不成立呢？其实是成立的。如果是把这个公式反向来看，这个公式就是完全成立的，幸福可以引导我们走向成功。

“要幸福，首先要接受不幸福”。

如果成功不能让我们感到幸福，到底是什么能使我们感到幸福呢？在我们进行下一步的讨论以及提问之前，我们首先要明确几点非常重要的

几点，能够让我们内心感到幸福。首先我们要重新接受自己作为人类个体的一个事

实，我们要知道人类的个体不仅感受幸福，也会感受痛苦、哀伤、忧愁等等各种不良的情绪。

当我第一次在哈佛大学开设积极心理学课程的时候，第一天有个学生和我共进了午餐。他并不是我班上的学生，但他的一个室友选修了我这门课程。他一坐下来就跟我说，既然你现在开始教这门课程了，所以你要格外当心。我问他为什么？他说如果我发现你有一点点不开心、不幸福的话，我就会跟我的室友告密。所以，我在第二天上课时说，我跟学生说的第一句话就是，我认为这个世界上最不可能的一件事情就是我会一直感到幸福，而你们在学习结束的时候也会一直都是情绪高涨的这样一个状态。

世界上只有两种人不会经历忧伤、哀愁、嫉妒、失望、焦虑等等这种不良情绪，只有两种人：

第一类不会接受这种负面情绪的人是精神病患者。

第二类人就是死人。

所以如果你确实经历了这种痛苦的情绪的话，我是非常为你们感到高兴的，至少第一，说明你们不是精神病人，第二，不是死人。我在现代社会中很多国家，包括中国和美国在内看到一个问题就是，我们普通人不允许自己经历这种本来很本源的情感，或者我们经历这种情感的时候，我们会感到非常的不舒服。所以，当我们允许自己去全新地接受这种痛苦情绪的时候，如果我们能够坦诚的把它写下来，或者向我们的家人、朋友、治疗师把这些情绪说出来，让自己能够全面接受这些情绪的话，这是非常好的一个方式。

痛苦的情绪就像弹簧一样，遇强则强。所以想要获得幸福的这个最基本的一个公式，听上去是自相矛盾的，首先就是要接受不幸福。

我要谈的第二点就是身体上的锻炼。定期的体育运动对于心理上的健康的作用和最强效的心理治疗药物的效力是一样的。每周 3 次，每次 30 分钟定期的锻炼，可以排出我们大脑中的有害的化学物质，作用相当于抗抑郁和抗焦虑的药物。可以是散步、慢跑、游泳、打篮球或者是跳舞，不妨大家一起去跳个广场舞。

定期这种锻炼还可以增强我们的注意力、创造力，可以改善我们的人际关系，以及对自己自信心的提升。哈佛大学等著名大学的心理学家，他们把定期的心理锻炼称为心理治疗上的灵丹妙药。一周 3 次，每次 30 分钟，这样的体育锻炼足够了。

想要幸福的第一点是首先接受自己作为人类的这种负面的情绪。

第二点是身体锻炼。

第三点，很重要的是要有感恩的心。

多项研究证明表明，要写下来你去很感激的一些事情，不管是大事或者小事，把他们写下来，这样会让你更感到幸福，身体也会更加的健康。把每一天、每一周自己感到心存感激的事情都认真的记下来。每天或者每周花一两分钟进行这样的记录，时间不会花很多，但是能产生的改变却是非常大的。

大约在几个月前，我的同事们刚刚发表了一个研究表明，要对未来表示感恩。研究参与者在每天早晨起来的时候写下三件事情，一天当中他们期待着去发生的三件事情。可以是和朋友共进午餐，或者是期待学校中的一堂课程，或者仅仅是下午能够睡个好觉，不管是什么，大事小事都可以，至少写下三件。定期做这件事情的人们，他们的焦虑会减少不少。因此，对我们的生活表示感恩，不管是对已经发生的事情还是我们期待发生的事情表示感恩，都会让我们感到更加的幸福。

不过很不幸的是，我们现在总是认为我们生活中出现的一切事情都是理所当然的。

“要认为我们自己很幸福”。

除了上面所说的三点之外，我还要强调的第四点就是要认为我们自己很幸福。有研究学者对我们外在的身体行为进行了研究，他让研究参与者从两种方式中任选一种，一种是很放松的、充满能量的姿态，一种是紧张的、低能量的姿态，每个姿态保持两分钟。

仅仅是这两分钟不同的姿态，就会对研究参与者产生非常大的影响。采取低能量姿态的人在两分钟之后，他们的皮质醇的水平会上升 25%，而采用这种高能量姿态人在两分钟之后他们的皮质醇水平会下降 15%。

大家都知道，有一种非常强力的药物，它的作用就是降低人体内的皮质醇水平，仅仅是两分钟时间内的这种高能量姿态，就能够达到这样的作用。雄激素水平在低能量姿态人群中会下降 10%，在高能量姿态的人水平中会上升 20%。走路的姿态也会对人体的幸福感产生极大的不同，像刚才这种雄纠纠气昂昂的走路姿态和蔫头耷脑的走路姿态是完全不同的。有时你只要做出这样一个动作，就可以提升你自己这种动机水平，会让自己振奋起来。

还有一个经典的研究，给你一支笔，让你把笔叼在嘴里，让你想想没有胳膊的人应该怎样写字。其中一组是这样，把笔头朝下这样叼在嘴里。另外一组就是把笔横着叼在嘴里。在研究参与者头上放置了一些电机，测试他们的脑电波水平，那些笔头朝下叼着笔的人会感觉不太开心，而横着叼笔的人会感觉到他们更加开心。那是因为横着叼笔的

人的嘴型看上去像微笑一样，即便他们没有真正微笑，也像假装微笑，也会让他们感到很开心。所以有的时候，不是一直，我们也可以假装自己很幸福、很开心。

还有非常重要的一点，就是一定要去珍视和我们所爱的人和爱自己的人一起共同相处的时光。和亲朋好友相处的这种时光一定要去珍视，这与能够挣到多少钱，有多么出名，多么成功丝毫没有关系。

让我们更加幸福的五个方法非常简单，首先接受我们作为人类有痛苦情绪，定期参加体育锻炼，要有感恩的心，对我们获得的和将要获得的持有感恩的心。第四点，假装自己很幸福，偶尔为之。第五，要和你爱的人，和你的亲朋好友多多相处，珍视这样的时光。谢谢大家。

人最大的幸福，就是真心地认可自己

雨后，小男孩在小路上发现一只蜗牛，他蹲下来捡起它，轻轻放进了草丛里。

“别乱跑！”奶奶喊他。

男孩扬起小脸兴高采烈地说：“我在救蜗牛。它在马路中间爬啊爬，多危险呐，我把它送回家了。”

奶奶觉得无趣：“蜗牛知道你救了它吗？”

小男孩想想：“它不一定知道。”奶奶说：“那你这好事不是白做了。谁会知道你救了只蜗牛啊？”

男孩立刻说：“我自己知道就行了呀！我救了一只蜗牛，我很开心！”

童言单纯，却蕴含了深刻的人生哲学：我做好事，不是为了让别人知道，甚至受助者都不必知道，我自己知道就够了。

因为做这件事，使我感受到了自己存在的价值，也使我更确信自己是个善良的好人，这符合我的期望，于是我更加认可自己，并为此感到快乐。

这应该是我们做好事的最大意义，也是最原始的初衷。

遗憾的是，我们大人常常怀有太强烈的功利心，并因此扭曲了自己的行为。我们去帮助一个人，总会隐隐期望对方能够感恩，并给我们力所能及的回报——哪怕只是一句谢谢。或者，我们会希望其他人知道这件事，以赢得肯定和赞美。

若得不到这样的好处，我们就不那么愿意做好事了。

其实，“让别人知道我做了好事”固然有意义，但远远没有“我知道自己做了好事”重要。因为我们活着，归根到底，是活给自己看，而不是给别人看的。他人的赞美和报偿的终极意义，也是让我们从内心里肯定自己。

人最大的幸福，就是真心地认可自己。否则，就算全世界都赞颂你，而你内心却觉得自己做过很多坏事错事，配不上这赞颂，也依然不会快乐安宁。

很多哲学家都认为，世界只是个虚假的表象，我们内心的感受才最真实。其中是有深刻道理的。

做好事最大的奖励是灵魂深处的心安、幸福、快乐

有次我跟一个厨师朋友吃饭，他发现菜里有个黑东西，立刻警觉地挑出来左看右看，虽然最后证明那是一片炒糊了的葱花，但这菜他吃不下去了。他坦言：“我太知道后厨那些猫腻了，要多脏有多脏，所以我一般不在外面吃饭，有心理阴影。”

因为自己做的饭不卫生，所以默认别人亦是如此，于是一片糊了的葱花，就能让他完全没了食欲。其实就算没有那葱花，他也不可能像我们那样吃得酣畅淋漓有滋有味。

其他人想必也是如此。

盖过豆腐渣房子的人，自己住个稍微差点的房子可能心里就会不踏实，就会担心这房子会不会忽然塌掉。

入室盗窃过的人，家里有个风吹纸片的声音，大概都会担心是不是有贼进门。

在牛奶里加过三聚氰胺的人，也许再好的奶也不敢喝，因为总会觉得成分不明。

你的行为，会影响你的世界观。你做了不干不净的事，就算没有人知道，你也不会为此受到惩罚，甚至自己都没有良心不安，但你会对这个世界产生疑虑，你内心的安宁，已经被间接地破坏了。

我们之所以应该选择做好事不做坏事，不仅是因为做好事能得到外界的奖励，做坏事会受到社会的处罚，更重要的是，我们做了什么，会直接作用在自己身上。

做好事最大的奖励，是灵魂的快乐。做坏事最大的惩罚，是内心的不安。

真正的“利己”，应该是尽力去做自己觉得正确的事，不管能不能获得客观上的好

处。

因为你主观上对自己的肯定、悦纳，其实更重要。

你救了一只蜗牛，蜗牛并不感激，别人也都不知道，但你知道自己是个好人，知道自己的存在有价值，这就足够了。

好人未必一生平安，但好人，更能一生心安。

为何吃饭也要讲究心情

我们经常可以听见“今天心情不好，不想吃饭，一点食欲都没有……”有人在餐桌上话不投机，筷子一摔，桌子一掀，搞得大家心情都不好，不欢而散；也有不少人在外受了气，拿到家里来撒，搞得一家人吃饭都没有心情；也有不少家长因为工作忙，只有在饭桌上与孩子见面，筷子还没有拿起就开始训斥孩子，让孩子没有心情吃饭等等。这些不良心情吃饭面面相觑，在不知不觉中影响着身体健康。

古人曰“食后不可便怒，怒后不可便食。”“人知当食，须去烦恼”，就是告诫人们，进食时应保持心情平和、精神愉悦，才有利于脾胃的消化吸收。

从营养学的角度来说，一个健康、合理的膳食，要求人们要有良好的进餐环境，其中也包括良好的心情。愉悦的心情，可以营造轻松的就餐氛围，有利于消化液的分泌、食物的摄取和消化。如果把忧愁、悲哀、愤怒、惊恐等不良情绪带到餐桌上，则会影响食欲、食物的消化和吸收；或勉强进食，则会引起胃部的胀满，甚至疼痛等，对健康不利。因此，要善于调节情绪，使就餐在一种愉快的气氛中进行。避免在餐桌上谈论不愉快的事和发生争吵；避免在进餐时批评、训斥和指责孩子，影响孩子的进食。可以谈论些工作中或生活中或学习中的趣事、开心的事，让大家开开心心地进餐。

另外，音乐对饮食的消化和吸收有很大的裨益。《寿世保元》中说“脾好声音，闻声即动而磨食”。道家著作中也有“脾脏闻乐而磨”之说，说明优美柔和的音乐，乃至舒适清洁的环境都可以作为一种良性刺激，通过中枢神经系统调节人体的消化吸收功能。与此相反，喧闹嘈杂的环境，刚劲激昂的节奏，混乱不堪的环境，则会影响情绪和食欲，对人体健康产生不良影响。可见，营造一个愉悦的进餐环境非常重要。（黄连珍：湖北省营养学会理事长、华中科技大学同济医学院营养与食品卫生学系教授）

饭桌上负面情绪不利健康,吃饭时要有个好心情

人们对于吃饭往往更关注营养与味道，本市心理咨询专业人士杨秀华提醒，其实吃饭时有个好心情也非常重要，要善于调节情绪，使就餐在一种愉快的气氛中进行。

吃饭不带坏情绪不吵架

有的家庭在吃饭时，会因为工作、孩子或其他一些家庭琐事，有一些坏情绪，或是彼此之间发生争吵，扰乱正常的就餐氛围，影响家人的就餐情绪，结果导致大家都不开心，没有心情再继续吃饭。一旦坐在餐桌边，就应该忘掉烦恼和不愉快。如果要说话，可以谈些工作、生活、学习中的高兴事，让家人开开心心吃饭。

不要在餐桌上教训孩子

一些家长在吃饭时，常常会教育、批评孩子，或是问孩子的考试成绩，弄得孩子愁眉苦脸或抽泣嚎哭，这样对孩子的身心健康非常不利。孩子带着很大的压力吃饭，或是边哭边吃，还可能让孩子对吃饭产生厌恶心理。教育孩子应选择适宜的时间、场合，并采取适当的方式方法，才能使孩子真正明白自己错在哪里或应该如何去改进。

不要对饭菜批评贬低

有的人吃饭时，常常会对饭菜进行点评和批判，比如菜太咸、汤太淡、米饭硬。因为家中做饭的都是至亲之人，批评时也可能只是无心之语，但时间长了还是会给每天辛苦做饭的家人带来情感上的伤害。吃饭时应该表扬做饭的家人，并表示感谢。如果饭菜确实出现失误，也不宜当场提出。可以用开玩笑、商量的口气或其他委婉的方式在饭后提出来，让做饭的家人感到尊重和认可。（今晚报记者 刘波）

保持愉快的心情用餐

吃晚饭，人们关注的无外乎营养与安全。可人们却往往忽略了重要的一点：吃饭也要有好心情。

研究显示，吃饭时好的心情非常重要。否则看得见的饭菜吃进去了，看不见食物

消化却大打折扣。因为吃饭时情绪不好，会导致胃肠蠕动减慢、消化液分泌降低、饱胀不适等症状。科学调研证实，现代人胃病发生大大增加，一方面是因为进餐不规律，另一方面是与人们就餐时心情紧张、情绪不佳有关。长期一个人用餐，往往闷闷不乐，甚至造成胃病的发生。而大家一起吃饭时谈论不愉快的话题，也不利于食物消化。

很多人都有这样的体会，跟不喜欢的人一起吃饭，压抑和焦虑的情绪甚至会带进饭菜里，任凭什么佳肴也会让你吃得不爽！也有人中午叫个外卖，在办公室对着电脑匆匆吃下，吃完后却觉得腹胀难受。这些都证明了吃饭时的情绪与身体感官乃至身体健康的密切关联。

所以，无论工作多忙，到了吃饭时间，都该放下手中的工作和烦心事。约几个同事到食堂或餐厅，一边吃一边聊聊开心的琐事。或者自己一个人听听舒缓愉悦的音乐。心情好了，才能让肠胃工作更好，让你吃得更健康。（人力资源和社会保障部健康教育专家宁莉）

性格决定疾病，性格决定健康

什么样的性格就会得什么样的疾病。人类关于性格与疾病的相关研究，可以追溯到上个世纪中期。早有专家提出，共患某种疾病的人，其性格有类似之处。

人们一直认为，一个人如果表现为充满敌意、争强好胜、缺乏耐心的 A 型性格，更容易得心脏病。但是英国研究人员发现，从胃溃疡、支气管哮喘到老年痴呆症，各种疾病都与性格特征存在着千丝万缕的联系。以下是专家们列出的各种性格特征与常见疾病的对应关系。从某个角度来说，性格决定疾病，性格决定健康，培养良好的个性对于防治心身疾病非常重要。

急躁易怒——原发性高血压

排除富贵病的不良生活因素外，高血压病人被发现更容易具有趋向好斗和急躁易怒、要求过高过急、A 型性格等特点。

A 型性格的特点为雄心勃勃，醉心于工作，但是缺乏耐心，容易产生敌意情绪，常有时间紧迫感。同时临床还发现，A 型行为与冠心病、中风、脑血管疾病、消化道溃疡关系密切。

争强好胜——消化道溃疡

这个病与心理、情绪、性格的关系相当密切。病人常常具有以下特点，如争强好胜，即使休息仍不能松弛；个性太过认真严谨，同时认死理太执着，不撞南墙绝不回头。情绪易波动，但惯于克制，喜怒不形于色；虽然人际关系正常，但自我控制强，而并非天生热情、喜好社交等。

心理冲突——糖尿病

排除了遗传、生活方式等原因后，生活与工作中的重大变故、挫折和心理冲突等可以诱发和加重病情。曾经有医生提出“糖尿病人格”，认为他们容易有性格不成熟、被动依赖、优柔寡断、缺乏自信等特点，但后来发现，这些人格也见于其他慢性病人。

情绪不稳——头痛

最常见的有紧张性头痛和偏头痛。长期情绪紊乱、精神紧张容易造成紧张性头痛。而偏头痛与心理、血管、生化三方面有关，在性格和情绪方面，患者容易有情绪不稳定、过分因循、对问题处理欠灵活、极端关心身体，偏于抑郁、悲观，易于不满等性格特点。

幼稚敏感——支气管哮喘

作为儿童较常见的一种心身疾病，与体质有很大的关系。但是在研究中也发现，患儿的性格趋于内向，有悲观倾向，多为过分依赖、幼稚敏感和希望受人照顾。遇事退缩，自信心不足，情绪比较不稳定，甚至较小的事情也能够导致强烈的情绪反应。

精神紧张——神经性皮炎

本病是多种不良刺激的综合结果，其中精神刺激、情绪因素、压力太大无法宣泄、过度劳累是重要的原因。甚至有观点认为，如果幼年时期缺乏母亲通过抚摸和拥抱等方式给予足够的皮肤刺激，就可能会导致本病。

过分压抑——癌症

某些个性特征可以称做是癌症易感性行为模式，即C型性格。

C型性格的特点：性格克制压抑，不表现负面情绪，特别是对愤怒的压抑，好生闷气，尽量回避各种冲突；对别人过分耐心，忍让，屈从于权威；生活和工作中没有主意和目标，不确定性多，有孤独感或无助感。这种所谓的“好性格”是压抑出来的，绝对不是一种健康的模式，恰恰相反，它可能诱发癌症，和皮肤病、哮喘、溃疡病的关系也相当密切。

性格孤僻——老年痴呆症

性格倾向在老年痴呆症中的影响很大，绝大多数老年痴呆症患者属于缄默寡言和抑郁型性格。专家分析称，由于这种性格的人不善与外界交往，感情交流少，经常处于信息低负荷状态，所以容易患上痴呆症。孤僻者、丧偶、独居、情绪抑郁者是老年痴呆的高危人群。（指导专家：江苏省人民医院临床心理科主任 贺丹军）

快乐由己，烦恼也由己

林肯说过：“人只要心里决定快乐，大多数都能如愿以偿。”快乐是内发的，它的产生不是由于事物，而是由于个人所产生的态度和观念。比如在公共场合，因为不值得的小事，你碰了我一下，我踩了你一脚，谁也不是故意的。可一些人在这些小事上就是不糊涂，动辄出口伤人，甚至动刀动枪，结果是两败俱伤，事后给双方都造成了很大的伤害。同样，在很多家庭里，夫妻离婚、父子反目、妻离子散等事情的起因，也并非因为什么大不了的事情。其实，家人之间哪里有那么多的大是大非？

水至清则无鱼，人至清则无友。做人不能一点都不在乎，游戏人生，玩世不恭；但也不能太较真，认死理。太认真了，就会对什么都看不惯，连一个朋友也容不下，就会把自己封闭和孤立起来。古今中外，凡能成就一番大事业者，无不具有海纳百川的雅量，容别人所不能容，忍别人所不能忍，善于求大同存小异，赢得大多数。他们豁达而不拘小节，善于从大处着眼；从长计议而不目光短浅，从不斤斤计较，拘泥于琐碎的小事。

就如吉布林所说：“生命是这样的短促，不能再顾及小事。”其实，在我们的生活中，约有 90%的事情是好的，10%的事情是不好的。如果你想过得快乐，就应该把精力放在这 90%的好事上面；如果你想担忧、操劳，就可以把精力放在那 10%的坏事情上面。的确，如果我们能放手那 10%的小事，那你就能过得舒心！为了使你的事业更加成功，为了使你的生命价值得到最大体现，请你不妨放弃人生道路上琐琐碎碎的小事，去拥有更加广阔的天空。

大事清楚，小事糊涂

清代著名诗人、书画家郑板桥曾写过一个条幅：“难得糊涂”，条幅下面还有一段小字：“聪明难、糊涂难，由聪明转入糊涂更难……”。俗话说：“大智若愚”，人生最难得的莫过于“糊涂”两字，在生活中，“糊涂”常常使人做人有人缘，做事有机缘，糊里糊涂却是笑到最后的一个。在个人得失上糊涂些，吃点亏，其实是为人大度的表现；在家庭琐事上装点糊涂，会促进家庭和睦。有时候糊涂是一种境界，糊涂的人往往能宽以待人且胸怀开阔。

聪明的人在处理纠纷时常常用“不置可否”、“听其自然”的方法，或者称为“冷却法”，因为感情冲动常会因时间的消失而冷静下来，冷静下来之后就能看出这些纠纷是何等的渺小，因而矛盾常于无形之中随之化解。倘若过分热衷于搞清谁是谁非，一味地斤斤计较，或只顾发泄心中的怨恨，无异于“火上浇油”，结果反而会激化矛盾。当然，“小事糊涂”绝非事事糊涂、处处糊涂。若在大是大非面前不分青红皂白，不讲原则性，那就成了糊涂虫了。

郑板桥向世人馈赠的人生哲理“难得糊涂”问世之后，这“难得糊涂”的精妙处全在于“大事精明，小事糊涂”。意即对原则性的问题要精明清醒，要有正确的“游戏规则”，而对非原则的生活琐事则无需计较，以“糊涂”待之。“小事糊涂”既能使非原则的矛盾悄然化解，也可使紧张的人际关系变得宽松，此乃生活与生存之道，亦为修身养性之妙方。“小事糊涂”在于不苛求人世间的完美，这便能以开阔的襟怀接纳他人，不钻牛角，也不至挑起无谓的争端。“小事糊涂”者，比起那些过分精细的人其人际关系必会融洽得多，家庭生活也会幸福得多。其实，宽松随和善待他人，也是在善待自己！真正的智者，是曾经沧海阅尽人间兴衰，从苦辣酸甜的百味中变糊涂，生活有时确实需要糊涂一些，但如果你没有把人世间的一些道理看清楚想明白，你就是想糊涂都难！

话说“人闲长指甲，心闲长头发”

长辈们常用“人闲长指甲，心闲长头发”来形容一个人好吃懒做，头发和指甲都长得很快，而事实上，当我们总是宅在家里吃吃喝喝睡睡的时候，确实感觉头发和指甲都

比平时长得更快一些，那么，这句话是否有科学依据呢？

科学研究证实，这话其实是有道理的，保持宽松的心境和良好的睡眠，对人体健康是大有裨益的。其关键原因就是精神状态对人体健康、尤其是指甲和头发这些表征的影响非常明显。平时养尊处优的人，双手不用干活，那指甲就长得特好特长，心里舒坦无烦心事的人，身体体征会比较好，相由心生，头发也会因滋润而长得更好一些。

所以，一个人的精神状况其实是会影响到头发的，头发的毛囊作为一个组织结构生长在头皮表皮层里，每一个毛囊的周围都密布着大量的毛细血管，同时还有错综复杂的神经系统，这些神经系统能让人感到痛或是痒等若干触觉，让人回避危险。

当压力和情绪造成精神紧张时，这些刺激信号会被毛囊的神经系统接收到，人体立毛肌就会收缩，头发直立，头皮组织肌肉层收缩引起充血，血流量不畅，并使为毛囊输送养分的毛细血管收缩，造成局部血液循环障碍。

在这种情况下皮脂腺也会大量分泌油脂，由此造成头发生态改变和供氧不足。长期处在这种情况下，头发会生长缓慢变软变细，离脱发也就不远了。这就我们所说的精神性脱发。

因此，当我们长期处于一种焦虑、精神紧张、忧郁等状况时，很可能也会伴随着脱发的产生，好在，精神性脱发只是暂时性的，经过改善精神状况，减轻精神压力，一般都可自愈。所以，建议大家好好生活，好好休息，工作之余适当放松，这样，无论对我们的头发，还是个人健康，都是极好的。

人生感悟：放下别人的错，解脱自己的心

二战期间，一支部队在森林中与敌军发生激战，最后两名士兵与部队失去了联系。这两名士兵之所以在激战中还能互相照顾彼此不分，因为他们来自同一个小镇。他们在森林中艰难跋涉，互相鼓励和安慰。十多天过去了，他们仍未与部队联系上。幸运的是，他们打死了一只鹿，依靠鹿肉，又能度过几日了。也许是因为战争的原因，森林中的动物四散奔逃或被杀光，除了那只鹿，他们再也没有看到任何动物，仅剩下的一点鹿肉，背在年龄较小的那位士兵身上。

一天，他们在森林中遇到了敌人，经过一番激战，两人巧妙地避开了敌人。就在他

们自以为安全的时候，只听一声枪响，走在前面的年轻士兵中了一枪，幸运的是仅仅肩膀受了伤。后面的战友惶恐地跑过来，害怕得语无伦次，抱着伙伴痛哭不止。晚上，未受伤的士兵一直念叨着母亲，两眼直直的。他们都以为自己的生命即将结束，身边的鹿肉也没有动。谁也不知道，他们那晚经历了怎样的心路历程。

第二天，部队找到了他们。事隔 30 年，那位受伤的士兵说：“我知道是谁开的那一枪，就是我的战友，他去年去世了。在他抱住我的时候，我碰到他发热的枪管，但是当晚我原谅了他，我知道他是想独自占有鹿肉活下来，我也知道他活下来是为了他的母亲。此后 30 年，我装着根本不知道这件事，也从不提及。战争太残酷了，他母亲还是没有等到他回家。

战争结束后，我和他一起祭奠了老人家。他在他母亲的遗像前跪下来，请求我的原谅。我没有让他说下去，我们又做了二十几年的朋友，我没有理由不原谅他。

一个人，能容忍别人的固执己见、自以为是、傲慢无礼、狂妄无知要靠极大的心量。受不了恶意诽谤，纠结于此，只能对自己造成致命的伤害。以德报怨说着很简单，但与其说是回归仁慈、友善与祥和，不如说是放过了自己。安乐吉祥的生活从何而来？是：忍辱。大多数人际关系中，痛苦往往来自于身边最亲近和信任的人，伤害了自己。但真正的问题是：即使事情已经过去很久，受害者都还记忆犹新、反复回味……

于是，当意识聚焦于痛苦与怨恨时，自然失去了向前看、拨出泥淖的力量。结果楞是让别人的一次过失，惩罚了自己一辈子！是啊，干嘛不放过自己呢？！读到此，相信你会和我有同感：这是个震撼心灵的故事！人生不过这短短的几十年，我们到底该如何度过呢？有些人，遇到一些事，就把自己的心锁在“牢笼”之中，整天愁眉紧锁，甚至苦大仇深，甚至生不如死……人生的一切人事物，只有一个目的，提醒你成为更有智慧、更有爱心、更有创造力量的人……

放下别人的错，解脱自己的心。正如文中年轻的士兵，他居然能够在当晚原谅、当晚放下！看起来是原谅别人，其实是放过自己。是的，真正伤害你的，往往不是事情本身，而是你对事情的看法。与其怀恨在心、终苦一生，不如立即放下！人生原来可以如此美好！最后想起一句话：信任是什么？信任就是你拿枪打了我，我仍然相信那只是枪走了火。

人生感悟：原谅宽容别人，就是放过自己

心理学专家研究证实，心存怨恨有害健康，高血压、心脏病、胃溃疡等疾病就是长期积怨和过度紧张造成的。心存怨恨不仅对身体有害无益，对精神也是一种摧毁。人如果选择了计较，那么他将在黑暗中度过余生；而一个人选择了宽容的话，那么他能将阳光洒向大地。一个人 20 多岁时被人陷害，在牢房里待了 10 年。后来冤案告破，他终于走出了监狱。出狱后，他开始了几年如一日的反复控诉、咒骂：“我真不幸，在最年轻有为的时候遭受冤屈，在监狱度过本应最美好的一段时光。那样的监狱简直不是人居住的地方，狭窄得连转身都困难。唯一的细小窗口里几乎看不到阳光，冬天寒冷难忍，夏天蚊虫叮咬……真不明白，上帝为什么不惩罚那个陷害我的家伙，即使将他千刀万剐，也难以解我心头之恨啊！”他就这样一直在仇恨中生活。

75 岁那年，在贫病交加中，他终于卧床不起。弥留之际，牧师来到他的床边：“可怜的人，去天堂之前，忏悔你在人世间的一切罪恶吧……”牧师的话音刚落，病床上的他声嘶力竭地叫喊起来：“我没有什么需要忏悔，我需要的是诅咒，诅咒那些施予我不幸命运的人……”牧师问：“你因受冤屈在监狱待了多少年？离开监狱后又生活了多少年？”他用怨毒的语气恶狠狠地回答牧师说：“我蒙冤在监狱里待了 10 年，离开监狱后生活了 45 年。”牧师长叹了一口气：“可怜的人，你真是世上最不幸的人，对你的不幸，我真的感到万分同情和悲痛！他人囚禁了你区区 10 年，而当你走出监牢本应获取自由的时候，你却用心底里的仇恨、抱怨、诅咒囚禁了自己整整 45 年！”这个不幸的人被人诬陷以致锒铛入狱，在监狱里度过了糟糕的 10 年。但更不幸的是他用怨恨囚禁了自己以后的 45 年，让自己的灵魂一直活在仇恨的地狱里，倍受煎熬。如果他能用一颗宽容的心对待，将这些看得淡一些，让精神也重获自由，那么以后的 45 年时光同样可以是非常美好的，而他也不会再在贫困交加的煎熬中度过余生。

也许我们曾经遭受过别人的恶意诽谤甚至是沉重的伤害，这些诽谤和伤害在心底留下的创伤始终没有得以抚平，伤口时常隐隐作痛，仇恨时常在胸中翻滚。然而，仇恨和怨气伤害的是我们自己，让我们每天生活在焦虑之中，使我们失去欢笑，损害我们的健康。宽容别人也是在拯救自己。

曼德拉因为领导反对白人种族隔离的政策而被捕入狱，白人统治者把他关在荒凉的大西洋小岛罗本岛上 27 年。当时，白人统治者对他进行了残酷的迫害和虐待。罗本岛上布满岩石，岛上和海里到处是蛇、猛兽、海豹和其他动物，曼德拉被关在总集中营里

的一个“锌皮房”。平时这些暴虐的白人统治者逼迫曼德拉打石头，将采石场的大石块破碎成石料。有时会让曼德拉下到充满危机的冰冷的海水里捞海带，有时也安排曼德拉干采石灰的活儿——每天早晨排队到采石场，然后解开禁锢曼德拉的脚镣，在一个很大的石灰石场里，用尖镐和铁锹挖出石灰石。因为曼德拉是要犯，所以白人统治者对他实施了重点“照顾”，安排3个守卫看管曼德拉。

这3个脾气暴躁的守卫对曼德拉极不友好，总是寻找各种理由虐待他。曼德拉就在这样的人间地狱里生活了27年。1991年，出狱的曼德拉当选总统，他在就职典礼上的一个举动震惊了整个世界，宽大的胸怀表现了曼德拉海一般的气度。总统就职仪式开始后，曼德拉起身致辞，欢迎众位来宾。曼德拉依次介绍了参加这次就职典礼的来自世界各国的政要，然后曼德拉说，能接待这么多尊贵的客人，他深感荣幸。最让他高兴的事情是，当初在罗本岛监狱看守他的3名狱警也参加了这次就职典礼。随即曼德拉邀请他们起身，并高兴地将他们介绍给了在座的诸位，没有丝毫不敬。

曼德拉的博大胸襟和宽容精神，令那些残酷虐待了他27年的白人为之汗颜，也让所有到场的人肃然起敬。看着年迈的曼德拉缓缓站起，恭敬地向3位曾经虐待他的狱警致敬，在场的所有来宾都静下来了。没有人不为这无比高尚的一幕而动容。后来，曼德拉向朋友们解释说，自己年轻的时候性子很急，脾气暴躁，正是27年的狱中生活使他学会了控制情绪，因此才活了下来。牢狱岁月给了曼德拉时间与激励，也使他学会了如何处理自己遭遇的痛苦。他说，感恩与宽容常常源自痛苦与磨难，必须通过极坚忍的毅力来训练，因此他需要感谢那3位帮助我的狱警。曼德拉继而平静地说道：“释放当天，当我迈过通往自由的监狱大门时，我心里已经非常清楚，自己若不能把悲痛与怨恨留在身后，那么我其实仍在狱中。”“若不把悲痛与怨恨留在身后，那么其实仍在狱中”，曼德拉没有被痛苦与怨恨摧毁，是因为曼德拉做到了宽容与感恩，从而也赢得了所有人的尊重。

而不能做到宽容与感恩，一直与痛苦和怨恨纠缠，幸福也将永远被锁在牢狱之中。对别人宽容，就是对自己宽容。宽容是一种大度，一种豁达；宽容能够容纳万物。心胸旷达为福之门，心胸狭小是祸之根。当我们被仇恨和焦虑折磨得筋疲力尽，沉浸在痛苦当中而不能自拔时，不妨学着宽恕，“诚挚地宽恕，再把它忘记”，我们就能告别过去的灰暗，迎接幸福。

写给 XH、MM 的一封信

XH、MM:

那天晚上，因为 WW 生病不喝药责怪、抱怨你们，现向你俩赔礼道歉了。反思几天过来，我觉得不管什么原因，都不应该责怪你俩，更何况 XH 还在哺乳期，望你俩能谅解我当时的坏心情。

吵架那天头天晚上，因为孩子发烧，我一晚上给孩子用毛巾物理降温、翻被子。等煎熬到次日早上 7 点，我就早早到了诊所外排队等候，苦苦等到 8 点半，医生说没号了，当时很失望，心想那就等到最后给孩子看病吧，于是上午快到下班前带孩子去诊所看病，等到中午一点半最后轮到孩子看病，医生却拒绝给孩子看病，还骂了我一顿，说我三番五次不预约挂号来看病，不守规矩，纵目葵葵之下骂的我很是无助、无奈、丢脸、伤心、心底恼火，你们想想当时我那种复杂心情，为了孩子我们做父母的什么都可以忍受。任他说、任他骂我无语，只是尽量给解释“孩子当晚发烧没时间提前一天预约，希望理解”，几次被骂出门又返回去请求医生给看病也无效，当时我的心情像打翻的五味瓶，很不是滋味，气的我都想哭，但在孩子面前我忍住了泪水。

当天中午，气的我连饭也没吃成，下午上班按指纹考勤后就赶快跑回家带着孩子去 JZ 市中医院看病，嗨，谁知因雾霾单双号限行被警察扣走了驾驶证和行车证，心里恼火死了。

下午从医院赶回来，又匆匆跑回单位按指纹考勤，时间很紧张，当晚回家后立即给孩子煎药喝药，开始说的好好的，孩子答应喝药，可药到嘴边愣是不往下咽，后来干脆把药给吐到地下来，这下可把我给气炸了，恰好，当时网络视频未关，你俩还在线，于是把火气和怨气就撒到孩子和你俩身上来。

当时用针扎孩子我仅仅想吓唬吓唬她，让她赶快喝药，现在回想起来觉得也不应该，更何况孩子还在生病期间呢。

事后反思，我觉得不管自己当时有多大的怒火都不应该打骂孩子、责怪你们，我真心希望孩子和你们能原谅我。孩子少生病、快乐、健康成长是我们大人共同的愿望，通过这几天的反思，我觉得这件事对我的人生也是一次再教育，对个人素养也是种提升。我也希望我们全家共同思考孩子生病的时间和过程，一起总结孩子反反复复一回 XZ 过

节就容易生病的教训，孩子为什么会这样？我总结了原因有三点：一、孩子尚小见到美味佳肴无法把持自己，接连着顿顿佳肴自然而然吃的多不易消化；二、回来过节期间饮食习惯与平时家里不同，家里饮食清淡易消化；三、作为父母平时还有饭桌上管教不够，没有保护好孩子。简言之，一切为了孩子，希望今后在孩子吃饭的问题上给予孩子合理的引导、保护。

在此，我也特别感谢今年我们全家给予二宝和 XH 的精心照顾，爸妈你们辛苦了，我会记在心里的，等你们老了走不动了，我和 XH 会好好照料你们的，你们放心吧。

JH, 2017.1.13 晚

好好说话，不伤人：人不伤我，我不伤人

说话是一门艺术，也是衡量一个人水平和能力的尺子，更是一个人的脾气和修养好坏的直接反映。常言道，言以寡为贵。言多必失，不懂装懂，信口雌黄，多说无益。可是有些人就是不懂，出口伤人，不会说话的人，说话难听，让人听了感觉不舒服。

有句话叫，忍无可忍，无须再忍，即使脾气再好、再能容忍的人，也会对其避而远之。一句话能把人说笑，也能把人说恼。既然如此，何不让自己的态度温和些，让自己的脾气顺畅些，让自己的为人低调些，让自己的话语好听些。

路，是自己走的。有些人的路越走越宽，有些人的路越走越窄。改变自己，而不是试图改变别人。我们都需要诉说，也都需要倾听。良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。毛主席曾说过这样一句话：人不犯我，我不犯人；人若犯我，我必犯人！我再加一句：人不伤我，我不伤人；人若伤我，我必伤人。伤人者终将伤己，伤人多少，就伤自己多少！

内心的安宁，需要内心的强大。

内心的安宁，需要内心的强大。内心强大是夯实自我心灵，是强基固本。然而，说了内心强大，就可以强大吗？的确并非说说这么简单。每个人均有顺境和逆境之时，内

心强大并不是一件容易的事情。在你逆境时，内心强大需要你振作起来，以智慧、勇气、决心和毅力勇闯新路，不畏艰险，迎难而上，往往“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”。追求内心强大，一定要具备处变不惊、镇定自若、遭遇艰险急中生智的能力，往往能够迅速处置急难险重，能够化险为夷。不经历风雨，怎么见彩虹？内心强大的人经历过一次次失败，并在一次次失败中站立了起来。内心强大的人，知道失败的挫折给自己带来的凄苦与磨难，内心含着苦涩的泪水继续奔跑在人生的风雨中。今后无惧失败的再次来临，因为一次次的失败经历，已经积累了战胜失败的勇气和经验。内心强大的人，拥有坚定的人生信念和明确的人生目标，会为所爱的人赴汤蹈火也在所不辞，会为了家庭的幸福而默默努力，再苦再累也心甘。

内心强大是心中的安定与平静。强大，不是霸道，不是要将别人的所有占为己有，恰恰相反，内心的强大带给我们的是宽容和谦让。正是因为内心的安定与平静，我们才明白自己真正需要什么，才明白如何才能得到快乐。内心的强大，是不纠缠、不羁绊的状态。所谓“心轻上天堂”，就是说无牵无挂、不计较、不被琐事烦扰的心灵才可以接近天堂。

内心的安宁，需要内心的淡定。内心的淡定是此生最好的修炼，是超凡脱俗的人生境界，因为宁静致远，淡泊明志。杨绛先生曾说道：“我们曾如此渴望命运的波澜，到最后才发现，人生最曼妙的风景，竟是内心的淡定与从容。我们曾如此期盼外界的认可，到最后才知道，世界是自己的，与他人毫无关系。”内心的淡定是一股人生潜在的伟大力量，越深度挖掘，你就越能发现这心灵的宝藏无比深厚、无比强大。有时候，我们常常会为生活的窘迫而烦恼，会为工作的不顺而满腹忧愁，会为麻将桌上的占有和失去而喜怒无常。其实，人生的浮浮沉沉，命运的起伏跌宕，往往就在一瞬之间。若是在乎的东西太多，那么心间的包袱就越来越重，最终会让自己的内心不堪重负。不以物喜，不以己悲，宠辱不惊的境界是内心的淡定。大肚能容天下难容之事，是“海纳百川，有容乃大”的襟胸所致。宁静与淡泊的境界，就是内心的淡定，是人生的真谛。

内心的安宁，需要内心的修行。叔本华说：“没有相当程度的孤独，是不可能拥有内心的平和。”我们应该庆幸，人是具有智慧的高等动物，能够进行内心的修行，达到此生的彼岸。首先，我们需要原谅自己的过往，无论繁华，还是贫寒；无论顺境，还是逆境；无论发达，还是颓势，均需宽容自己的不足与不满，让自己的心灵简单起来，使心空的广度、高度与宽度比原来更加拓展空间。一个可以真正原谅自己的人，才知道自己

的无知、鄙陋与愚昧，才可以谦逊地面对世人。一个尊重自己的人，才知道自己的现实与目标的距离所在，知道如何去对待别人，如何真诚地尊重别人。此生的困难挫折，是锻炼自己的一次次机遇，正确面对并迎难而上，是正视自己、锻炼自己、完善自己的最佳时机。若是错过一次困难挫折的话，那么今后再次遇到，就会有畏难情绪和人生挫败感，既无力面对，不敢应战，更无力改变自己的命运。消极的人生情绪占据心间，会让自己在黑暗的心灵世界匍匐前行，抬不起头来，会令自己颓丧不已，自怨自艾，郁郁寡欢。你面对人生是灿烂的笑脸，那么你此生肯定阳光遍布，洒满人生旅程。人生的阳光与温暖处处皆在，一切皆在你的眼中，一切皆在你的心中，关键在于你用目光去发现阳光，在于你用内心去感受温暖。是的，有爱，此生就有温煦的阳光；有爱，此生就有人生的温暖。

其实，人生就是活出一个心态。内心的安宁，需要内心的强大；内心的安宁，需要内心的淡定；内心的安宁，需要内心的修行。宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。人生就是一场修行，我们晓悟成长的意义所在，故而心向远方。待时日，心若止水，则万物皆空。

发怒是拿别人的错误惩罚自己

在民国的时候有一个王老善人，他观察了人的性格、情绪和人的疾病之间的关系，提出了一句话，说“恨怨恼怒烦”，人生五毒丸，吃了半颗就生病，吃了一颗就要你的命。所以我们人体五脏六腑之间都有问题，都是因为我们有了恨怨恼怒烦这五种不良的情绪有关。我们知道发怒是拿别人的错误来惩罚自己，就要转怒为恕。这个恕上面是一个如，下面是一个心，告诉我们要如其心。如谁的心？如对方的存心。当我们能够站在对方的角度换位思考的时候，我们就能够将心比心，做到己所不欲，勿施于人。所以孔老夫子的弟子来请教他，说老夫子，有没有一个字我可以终生奉行的？孔老夫子说有，这一个字就是恕，就是你自己不想得到的，也不要强加给人。在《弟子规》上也有这样一句话，“将加人，先问己，己不欲，即速已”。诸位朋友，如果您把这一句话落实在我们的生活中，当你每做一件事之前就反过头来想一想，我希望别人以这样的方式来对待我？如果我不希望别人这样对我，那我们就不要以这样的方式去对待别人。我们知道

发怒是拿别人的错误惩罚自己，就要握住自己快乐的钥匙。

有一篇文章写得也非常好，他说“一个成熟的人握住自己快乐的钥匙，他不期待别人使他快乐，反而能将快乐与幸福带给别人。每一个人心中都有一把快乐的钥匙，但我们却常在不知不觉中把它交给别人来掌管。譬如说，有一位女士抱怨说：“我活得很不快乐，因为先生常出差不在家。”她把快乐的钥匙放在了先生的手里。一位妈妈说：“我的孩子不听话，叫我很生气。”她把钥匙交在了孩子的手中。还有一个年轻人从文具店里走出来说：“那位老板服务态度恶劣，把我给气炸了！”他把钥匙交在了老板的手里。这些人都做了一个相同的决定，就是让别人来控制他自己的心情。当我们允许别人掌控我们的情绪时，我们便觉得自己是受害者，对现况无能为力，抱怨、愤怒成为我们唯一的选择，我们开始怪罪他人，并且传递著这样一个信息，我这样痛苦都是你造成的，你要为我的痛苦负责。一个成熟的人握住自己快乐的钥匙，他不期待别人使他快乐，反而能将快乐与幸福带给别人。他的情绪稳定，为自己负责，和这样的人在一起是一种享受，而不是压力。诸位朋友，你们的快乐的钥匙在哪里？在自己的手中就要把它握住了。如果你把它放在了别人的手上，就赶快把它拿回来吧！

对于大多数普通人而言情商比智商更重要

自从情商一词出现以来，人们就开始了对情商与智商哪个更重要的比较。从功能上来讲，智商反映了人的智能水平，情商则反映了人在认识自我、控制情绪、激励自己以及处理人际关系方面的能力。然而，有很多的事例表明，情商比智商更重要，更能决定人生的命运。

一个天资聪颖的孩子是上天对我们的恩赐，但是后天情商的培养却更能够创造奇迹。

在现实生活中，有些人智商高，但情商却不高，他们可能学习和工作能力上顶呱呱，但人际关系却不怎么好，事业也不怎么顺利。而那些智商平平但情商却很高的人，生活积极、人际关系好、有拼搏向上的精神，因此，这类人就特别容易获得成功。曾有人形象地描述“凭智商获得工作，凭情商获得提拔”，是有一定道理的。丹尼尔·戈尔曼在他的《情商智力》一书中指出：情商与人的生活各方面息息相关，是影响人一生快乐、成功与否的关键，情商比智商更重要。有人说，一个智商很高的人可以成为一名出色的

会计师，但只有智商和情商均佳者，才能成为公司的高级主管。

曾国藩是中国古代历史上有一个非常具有影响力的人物。他小时候并不聪明，并不是那种过目不忘、一目十行的神童，跟普通的孩子也差不多，甚至称得上愚笨。有一天晚上，他在家读书，一篇文章他重复朗读很多遍了，可还是没有背下来。这时候，家里来了一个小偷，潜伏在屋檐下，希望等读书人睡觉之后捞点好处。可是等啊等，就是不见他睡觉，还是翻来覆去地读那篇文章。那个小偷在墙根底下等得不耐烦了，生起气来：“这种水平读什么书？”然后将那文章背诵一遍，扬长而去。曾国藩被突然发生的事情惊呆了，等那小偷背完文章跑了，他才反应过来，哂然一笑，心想：这个人好厉害啊，听了几遍就能背熟，看来我还是用功不够啊，还需要继续苦读！曾国藩正是凭着这股韧劲和恒心，造就了自己的成功人生，成为中国近代史上一位重要的历史人物，被称为晚清“第一名臣”。

研究已经证实，情商在人生的成功中起着决定性因素，只有与情感智商联袂登台，智商才能得到淋漓尽致的发挥。在许多领域卓有成就的人当中，有相当一部分人，在学校里被认为智商并不太高，但他们充分地发挥了他们的情商，最后获得成功。

情商较高的人在人生各个领域都占尽优势，无论是谈恋爱、人际关系，还是在主宰个人命运等方面，其成功的机会都比较大。此外，情商高的人生活更有效率，更易获得满足，更能运用自己的智能获取丰硕的成果。反之，情商低的人，不能驾驭自己的情感，内心会经常发生激烈的冲突，削弱了他们本应集中于工作的实际能力和思考能力。也就是说，情商的高低可决定一个人其他能力能否发挥到极致，从而决定他有多大的成就。

别为鸡毛蒜皮的小事烦恼：胸中无大志，琐事易烦心。

人生短暂，如果为了芝麻点小事而生气的話，那简直就是在浪费自己的时间和精力，何苦呢？实际上，静下心来想想，这些都是些小事，为了不值得生气的小事而生气，那就太不值得了！

前段时间在一本杂志上看到这么一个故事，说是有一人夜里做了个梦，在梦里，他看到一位头戴白帽、脚穿白鞋、腰佩黑剑的壮士，大声斥责他，并向他的脸上吐口水，

吓得他立刻从梦中惊醒过来。次日，他闷闷不乐地对朋友说：“我从小到大从未受过别人的侮辱，但昨夜梦里却被人辱骂并吐了口水，我心有不甘，一定要找出这个人来，否则我将一死了之。”于是，他每天一早起来，便站在人潮熙攘的十字路口，寻找梦中的敌人。几个星期过去了，他仍然找不到这个人。结果，他竟自刎而死。

看到这个故事，你也许会嘲笑这个人的愚蠢，做梦乃是一件极其平常不过的小事，做噩梦也是常有的事，怎么能为此而大动干戈呢？可生活中就有许多人为小事而疯狂，甚至和别人闹翻脸而大打出手，这样的例子比比皆是。

娇气的女孩儿因为男朋友多看了漂亮妹妹一眼，而对男朋友大打出手；

因男朋友约会迟到几分钟，女孩儿一整天都苦大仇深的板着脸，好像整个世界都欠她似的；

公车上，因为她的高跟鞋不小心踩了他一脚，他一个大男人就横眉冷对，喋喋不休的没完没了；

学校里同学之间为一些鸡毛蒜皮的小事，如不小心碰落了同学的铅笔盒之类而出言不逊，大动肝火，怒气冲冲；

邻里之间为了一些小纠纷而各不相让，争吵辱骂，没完没了；

今天早上在电梯和上司打了招呼，可上司高昂着头没有回应，为此，猜测……上司是没看到我吗？疑惑……难道上司看不起我还是我的工作没做好？这点小事就能为之一连苦恼好几天；

这个月公司宣布业绩，自己的业绩比平时最要好的同事少了很多，这也太气愤了，第二天再见到那个同事，眼皮抬都不抬……

遇到一点小事就随便生气的人太多了，因为一点点小事就为之动怒、为之生气，中国有句话说：“九层之台，起于垒土；千里之堤，溃于蚁穴。”有的时候，事情虽小，但杀伤力却很强，小则破坏人的好心情，大则可以让人前功尽弃，甚至送命。历史上有多少人从大风大浪里走过来了，却在阴沟里翻船的例子啊！今天不也正在上演一幕幕这样的悲剧吗？

因此别为小事抓狂，对待一些委屈和难堪的遭遇，在内心转变成另一种心情，以健康积极的态度去化解这一切。如果能从中得到更大的益处，不也是另一种收获吗？这不是比到处记恨别人、处处结下冤家强吗？有一则小故事说，有一个人经过一棵椰子树，一只猴子从上面丢了一个椰子下来，正好砸住了他的头，这人摸了摸肿起来的头，然后

把椰子捡起来，喝了椰子汁，吃了椰子肉，最后还用椰壳做了碗。

我们之所以对小事缺乏足够的承受能力，说明我们没有把精力放在更重要的事情上，因此，面对生活中的烦恼，我们首先要问自己：“这是我生活目标中至关重要的事情吗？为此花费时间与精力值得吗？”

小利气冲冲地向心理师抱怨道：“在我考研的头天晚上，姐姐带着小孩来了，我对他们说第二天要考试，你们还是回去吧。但是妈妈说姐姐他们好久都不来了，那天偏不让他们走。姐姐的孩子太顽皮了，我本想静下心来学习，但是怎么也看不进去，气得我跑回屋子就哭，想起以前的种种不快，哭得更伤心了。第二天头痛欲裂，考得当然不理想。”

心理师和蔼地说道：“看来你经常会为一些小事生气，那为什么不去找找有什么可行的方法来解决这些小事呢？比如你可以告诉孩子‘别闹，这样会影响小姨学习的。’这主要归因于你处理事情的方式不对……”

动辄生气，想一想，人的一生会遇到很多小麻烦，如果这些小麻烦没有得到及时的解决，就会产生很坏的影响，长时间就形成一种思维定式：

一遇上问题不是想想如何宽慰自己，如何采取合理的方式去解决，而是发怒、生闷气，甚至只注意消极的一面并将其加以夸大，这样就使得生气成为较为固定的条件反应，乃至最终固化到人格当中去了。

生活中不要因一些鸡毛蒜皮、微不足道的小事而耿耿于怀，为这些小事而浪费你的时间、耗费你的精力是不值得的。以下几点妙招或许对你有所帮助。

集中精力追求自己的梦想。如果一个人只关注梦想和目标，他就不会为眼前的小事所左右，更不会为一些小事生气，这样生活中的烦恼便会大大减少。因为梦想能让一个人的价值得到体现，这样对于身边芝麻点小事就不会上心了。

按捺住自己，让自己平静下来。不让自己大动肝火的最好办法就是让自己平静下来，可以左转三圈，右转三圈，边转边念：我不生气，我不生气，我坚决不生气……实际上，这样做的过程就为自己提供了思考的时间，慢慢的，心中的怒火也就平息下来了。

对待小事的态度要宽容点，因为宽容能让事情化干戈为玉帛。当愿望和要求得不到满足时，牢骚便常常不由自主地冒出来。看不惯了发牢骚，不满意了发牢骚，想不开了就发牢骚。其实，人生在世，错综复杂的客观事物总要反映到人的脑海，有苦也有乐，有忧也有悲。有些事情就得看开，唠唠叨叨根本没用。对待小事最好的态度是“想开一点，

豁达一点，原谅一点，幽默一点”，因为那些小事根本不值得生气，犯不着为之大动肝火。

自己和自己搭话。多多和自己沟通，多问问自己为什么要发脾气？为什么要生气？为什么喜怒无常？这一点非常重要，自问自答式让你自己把真实的想法统统倒出来，再平静地默念一下这些话，你会发现实际上并不是什么大事，为这些鸡毛蒜皮的小事生气简直有伤大雅。

英国著名作家迪斯雷利曾经说达“为小事生气的人，生命是短暂的。”如果你真正理解了这句话的深刻含义，那么你就不会再为一些不值得一提的小事情而生气了。

计较，是麻烦的开始

一位长者讲过这么一个故事：有一个人非常幸运地获得了一颗硕大而美丽的珍珠，然而他并不感到满足，因为在那颗珍珠上面有一个小小的斑点。他想若是能够将这个小小的斑点剔除，那么它肯定会成为世界上最珍贵的宝物。

于是，他就下狠心削去了珍珠的表层，可是斑点还在；他又削去了一层又一层，直到最后，那个斑点没有了，而珍珠也不复在在了。

我们平时斤斤计较于事情的对错、道理的多寡、感情的厚薄，在智者的眼里，这种认真必定是很可笑的。

有一句歌词叫作“计较太多人易老”，可是我却觉得“计较得越多，失去得越多”。

朋友初涉社会，找到一个不错的工作，这份工作她很喜欢，兼具挑战性和稳定性，长远看来也挺有发展的潜力。她十分庆幸自己的好运，和同事混熟后，更觉得工作环境和人际关系都很不错。

一天，她和同事在聊天时，一位比她晚进公司的同事问她月薪多少，两人比较之下，她发现自己比同事的月薪少了一千元。

“那个同事比我晚进公司，工作能力又没我强，月薪竟然比我高！真是太过分了！”她生气地说，从此上班也失去了原有的快乐心情。她有种被打败的感觉，就连原来因为尽全力达成目标时所带来的成就感和踏实感也弃之不顾。那一千元夺走了她的自尊、内心平静和自给自足的快乐。所有的事都没有改变，只因为她觉得自己比别人“少了一些”。

学会真诚和快乐

一个人生活的快乐与否，不在于他是否年轻美貌，也不在于他是否高官富有，而在于他是否拥有一种健康的精神状态，和是否拥有一颗善于真诚的心。

人的一生漫长而遥远，在漫长的人生途中，我们会结识许许多多的人，会经历许许多多的事。其中有无法言语的感动，有发自内心的感激，也有不可避免的艰难困苦和委屈无奈，无论遇见什么，我们一定要学会拥有一颗宽容而真诚的心。

日有阴晴，人有善恶，自然界有很多事物都不是我们人力所能为的。我们不可能改造世界，我们也不可能改造别人，我们能改造的只有我们自己的心态和我们对待世界，对待周边人的一种宽容的处世哲学。

学会真诚，你的内心会豁达而开朗，你对世界上所有的美好会心存感激，你的生活也会快乐许多。

我时常对自己说，做一个谦虚而知足的人吧，把生活中所有的苦难都当做上帝赐予你的礼物。未经历寒冷，怎知道温暖，未体验艰辛，怎知道甘甜。我愿把所有的痛苦和不快乐都藏在心底，当做生活给我的历练，用一颗真诚的心去微笑着面对世界。

我感谢父母给予我生命，感谢磨难给予我坚强，感谢挫折给予我勇气，感谢欺骗给予我智慧，感谢贫困给予我信念，感谢藐视给予我自尊。

我感谢山水给了我灵气，感谢日月给了我温暖，感谢蓝天给了我透明与澄净，感谢黄土地千年的文化给了我一颗朴实而善良的心。

在水中放一块明矾，可以沉淀水中的渣滓，在我们心中培植一种真诚的思想，则可以沉淀许多的浮躁与不安。

学会真诚便是学会了一种良好的生活态度，当你对世界万物，对周边所有的人都心存感激之时，你自己便可以消除内心所有的积怨与不满，你眼里的世界也没有了尘埃，透明而洁净的心便是你快乐之所在。

快乐是生活中最宝贵的财富，是一种生命情绪的自然流露，快乐要靠自己用心去汲取。真诚的心容易感动，真诚的心充满感激，有了感激的心你就会快乐而满足。

一条不经意的短信，一句轻轻的问候，一个善意的微笑，一声遥远的祝福，都可以

表达一颗真诚的心对生活的热爱。学会了真诚，你就学会了洒脱，学会了真诚，你就学会了快乐。

真诚是一种处世哲学，常怀真诚之心，会让你拥有很多朋友。

真诚是一种生活态度，常怀真诚之心，它会让你淡泊名利，知足而愉悦。

真诚是一个人不可磨灭的良知，常怀真诚之心，它会让你懂得滴水之恩，涌泉相报。

学会真诚，生活将赐予你灿烂的阳光；

学会真诚，生活将充满爱与希望。

宽容别人就是善待自己

宽容是智慧，是力量。宽容是爱，是体谅。宽容是福……

宽容中包含着人生的大道至理，没有宽容的生活，如在刀锋上行走。孩子，如果美德可以选择，请先把宽容挑选出来吧！

宽容是一种品性，也是一种能力，宽容需要学习，需要磨砺，需要一点一点培养。

宽容是深藏爱心的体谅，宽容是一种智慧和力量，宽容是对生命的洞见，宽容不仅是一种雅里、文明、胸怀，更是一种人生的境界，宽容了别人就等于宽容了自己，宽容的同时，也创造生命的美丽。

宽容是一种仁爱的光芒、无上的福分，是对别人的释怀，也是对自己的善待，一个人的胸怀能容得下多少人，才能够赢得多少人。宽容不受约束，它像天下的细雨滋润大地，带来双重视福：祝福施予者，也祝福被施予者。它力量巨大，贵比皇冠，它与王权同在，与上帝并存。

顺境逆境是人生的常态，在逆境中要学会坦然处之，欲望是无穷的阶梯，我们都应该更珍惜现在所拥有的，曾经发生的已经死去，不要再对无法挽回的东西耿耿于怀。宽容对于人而言，是一种更广阔的生命空间。当你学会宽容，你便是真的领悟了生命的内涵，便能站到比别人更高的位置，看起问题和处理起事来也会比别人更加透彻，更加有效，当你学会宽容，便因知道人生残缺的本质而豁达，它会令你体谅人性弱点，走出生命固有的盲区，由此你将成为生活的智者。

常用宽容的眼光看世界，事业、家庭和友谊才能稳固和长久。夫妻间除了要有爱情

有信任，还要有宽容，总是为小事斤斤计较，就不可能白头偕老；朋友间没有了宽容就没有了友谊，因为宽容是友谊的题中之义。领导宽容，就可以使近者悦远者来，天下归心。能宽容，就能发展壮大。即使“月亮脸上也长满雀斑”，我们又何必去苛责别人的缺陷；社会是一张彼此联系的人际网络，无人能独自成功，因此我们无论何时都要记得去体谅身边之人；孩子的成长必须有一片宽容的绿荫，而避免因苛责所导致的苦果；二人世界必须有宽容做基础，而能品尝婚姻的幸福。宽容别人就等于宽容自己，宽容的同时，也创造生命的美丽。

善待他人，善待自己

在人生路上，要学会善待他人，也要懂得善待自己。

善待他人，可以让人生走得更远；善待自己，可以让生命活得滋润。无论是善待谁，其实都是温暖在流转，都是爱在延宕，最终，施及别人，惠泽自身。

在顺境的时候，想着去善待他人。己顺，示人以平和；己达，示人以谦恭；己喜，示人以沉静。善待，有时候，就是一个亲切的姿态，就是一种温和的态度。若不能顺人以顺，达人以达，悦人以悦，至少可以做到不张狂，不招摇，不炫耀。一颗心，大到辽阔无际，不是指能装得下几个自己，而是指可以盛得下多少个他人。

善待，本质上就是一种心疼。当然了，一个人，心疼了别人，最后，也会被这个世界心疼。

处于逆境的时候，要懂得善待自己。网络上有一句话：人生就像心电图，当你活得一帆风顺的时候，说明已经挂了。也就是说，谁都会遇到困难，谁都会遭逢坎坷，生命这条长河，有些暗礁和险滩，是绕不过去的。但无论发生什么，都要记住：如果这个世界没人疼惜你，你要疼惜自己，没有人看得上你，你要看得上自己。

是的，若能懂得始终对自己好，生命就永远没有失败。

善待自己，就是要学会宽恕，不在过去的错误中纠缠，就是要学会退一步，不在不能得的欲望中挣扎，从而，把心从痛苦的泥淖中解救出来。你能宽恕多少，能退多少，实际上就是善待了自己多少。善待自己，就是与自己和解。一个人，若能不跟自己较劲，处处放自己一马，就是置心灵于旷野，给心灵以自由。

心灵松绑了，自由了，就是最大的不亏待自己。

说到底，只有心灵自由了，身体才会轻松，精神才会愉悦，才会收获人生的快乐和幸福。

心轻者上天堂

埃及国家博物馆，有一件奇怪的展品。一方用精美白玉雕刻的匣子，大小约和常用的抽屉差不多，匣内被十字形玉栅栏隔成四个小格子，洁净通透。玉匣是在法老的木乃伊旁发现的，当时匣内空无一物。从所放位置看，匣子必是十分重要，可它是盛放什么东西用的？为什么要放在那里？寓意何在？谁都猜不出。这个谜，在很长一段时间内，让考古学家们百思不得其解。后来，在埃及中部卢克索的帝王谷，在卡尔维斯女王的墓室中，发现了一幅壁画，才破解了玉匣的秘密。

壁画上有一位威严的男子，正在操纵一架巨大的天平。天平的一端是砝码，另一端是一颗完整的心。这颗心是从一旁的玉匣子中取出的。埃及古老的文化传说中，有一位至高无上的美丽女性，名叫快乐女神。快乐女神的丈夫，是明察秋毫的法官。每个人死后，心脏都要被快乐女神的丈夫拿去秤量。如果一个人是欢快的，心的分量就很轻。女神的丈夫就判那颗羽毛般轻盈的心，引导着灵魂飞往天堂。如果那颗心很重，被诸多罪恶和烦恼填满褶皱，快乐女神的丈夫就判他下地狱，永远不得见天日。

原来，白玉匣子是用来盛放人的心灵的。原来，心轻者可以上天堂。

自从知道了这个传说，我常常想，自己的心是轻还是重，恐怕等不及快乐女神的丈夫用一架天平来称量，那实在太晚了。呼吸已经停止，一生盖棺定论，任何修改都已没有空白处。我喜欢未雨绸缪，在我还能微笑和努力的时候，就把心上的坠累一一摘掉。我不希图来世的天堂，只期待今生今世此时此刻朝着愉悦和幸福的方向前进。天堂不是目的地，只是一个让我们感到快乐自信的地方。

心灵如果披挂着旧日尘埃，好像浸满了深秋夜雨的蓑衣，湿冷沉暗。如何把水珠抖落，在朗空清风中晾干哀伤的往事？如何修复心理的划痕，让它重新熠熠闪亮一如海豚的皮肤在前进中把阻力减到最小？如何在阳光下让心灵变得通透晶莹，仿佛古时贤臣比干的七巧玲珑心，忠诚正直诚恳聪慧，却不会招致悲剧的命运？

所谓心轻上天堂，就是说无牵无挂、不计较、不被琐事烦扰的心灵才可以接近天堂，内心的强大，是不抱怨、不纠结、不烦扰的状态。拥有积极的心态，是拥有强大内心的前提。（毕淑敏）

读“人要有事做”

有承包商来承包田地，给 500 元钱一亩。有几个老人，家里的田地说什么也不让承包。有人替他们算账，顺算倒算，结果都是自己做很难赚到 500 元钱；田地包出去，不仅经济上划算，还自己不用做，也不用担风险。可老人们的理由是，把田地都包给了人，我们做什么？老人们不算经济账、风险账、力气账，他们要的是有事情做。

乡下的老农民，从小侍弄田地，很少做别的事情。他们春天把土地翻过来，弄细弄碎，种上稻棉；秋天再把土地翻过去，又弄细弄碎，种上菜麦等的。稻棉的行距株距，菜麦的有序的杂乱，是他们手下的画卷；植物吸水拔节的细碎的声音，是他们耳中的乐曲；风中的麦浪、黄的菜花、白的棉花，是他们眼中的美景；种子发芽、禾苗生长，是他们心中的希望……他们苦在其中，累在其中，乐也在其中。这里的苦和累，就是他们心中的愉悦和欢乐。他们行在田地间，心在田地上；思的是播种和管理，盼的是收割和脱粒。有人说，他们歇下不做事就要生病。这话不假。他们生命的根，就深扎在泥土里。他们就是一株棉、一棵稻，离开了土地就要枯死。

人要有事做。人必需做事。不仅为生存，更重要的是精神寄托，身心的本能。

人在劳作时盼休闲，可一旦无事可做，就又感到无聊、空虚、闲得慌。无所事事远比繁忙劳累难受。我对大妈们跳广场舞，老伯们打牌、下棋、垂钓等的，是支持加鼓励的；甚至对有些退休干部仍想找人谈工作、找事管的心情，是持同情态度的；当然，对老人们的练书法、学绘画等的，更是尊敬加尊重的。一生都做事，劳动惯了，陡的歇下来，是会无所适从、身心不适的。那个难受，怕不身在其时，是难有切身体会的。

村上有几个打工挣了些钱的后生，甚至给自己的老人下了“禁做令”：再要种田就不给一分钱，就不履行赡养义务！可几家老人都还在暗里偷着把自家的几亩田地种了，在电话里都谎说一分田都没种。有人在夸儿子孝心的同时，骂那几个老人是“贱骆驼”，

有福不晓得享。可我是一遇见那几个孝心的后生就劝，他们要做就让他们做点，最大的孝，就是让他们做自己喜欢做的事，就是要让他们有牵挂、有寄托、有盼头、有希望，就是要让他们的身心有个恰当的存放处。（作者尼溪）

读后感悟：

当你做事的时候，你的心思全在工作上、事情上，让你的肢体，你的大脑都处于忙碌状态，哪还有空余的精力和时间去想着无聊的事呢？相反，当你没事做的时候，大脑也处于空闲状态，除了胡思乱想，而没有什么有意义的事可言，正所谓闲人想故事，这时你就会觉得无聊。所以，人生短暂，为了让自己的生活充实而有意义，就尽量不要闲着无所事事！当然，也不要每天太忙碌而导致身心疲惫，忙碌中还要适当休息、放松，适当的休息还是需要的。

子曰：“饱食终日，无所用心，难矣哉！不有博弈者乎？为之，犹贤乎已。”孔子的意思是说：“吃饱了饭，整天一点事也不做，很不行啊！不是有掷彩下棋的游戏吗？玩一下也比闲着好。”因为什么事都不干，光靠混日子是很难受的。

这是孔子针对有些人一天到晚没事干，而“饱食终日，无所用心”的人而言的。

有事做也是一种幸福，有条件有机会去忙碌也是一种荣幸。有事做，在忙碌中把每一天的时间都填满。生活因忙碌而丰富，生命因忙碌而饱满充实。

新东方学校创始人俞敏洪认为：“三件让人幸福的事情：有人爱，有事做，有所期待。

正如范三川先生在其作品《有事做的幸福》的高论：人活在这个世界上总不能无所事事、悠闲地度过每一天，浑浑噩噩地在世间走完短短的几十年。活着不是为了做事，但做事却是为了更好地活着。画布要点墨，人生要做事。有的人做事是为了生计，有的人是为了生活，有的则是为了更高的人生追求。不管你最初的动机是什么、最终的目的是什么，仍需要为自己的人生赋予某些意义和价值，才能使生命变得更加厚重，更加丰富多彩。来源：原文选自 2015 年第 10 期《杂文月刊》

你为什么总是不高兴？

我们每个人的快乐、烦恼和痛苦都不是因为事情的本身，而是我们看问题的观念和

态度。就像弥尔顿说的：“意识本身可以把地狱造就成天堂，也能把天堂折腾成地狱。”

现在中国人好像总是不快乐，学生抱怨作业多，白领抱怨工作累，妇女抱怨家务忙，官员抱怨应酬多，老人抱怨子女不回家……

究竟是什么，让中国人一脸愁容？

缺失信仰

为什么我们周围的黑人、墨西哥人靠领救济，甚至街头要钱度日却整天乐乐呵呵？为什么这么多华人有些人事事顺意，却仍然郁郁寡欢？说到底还是华人的思想意识出了问题。现在中国人，抛弃了信仰，又没有建立起新的人生哲学，人生失去了方向，也就失去了驾驭快乐手段，导致很多人在幸福中选择了不快乐。我们每个人的快乐、烦恼和痛苦都不是因为事情的本身，而是我们看问题的观念和态度。就像弥尔顿说的：“意识本身可以把地狱造就成天堂，也能把天堂折腾成地狱。”

没有信仰就容易把价值观建立在一些外在事物上，甚至是相互比较上，仰望别人的成功，感觉自己的卑微；仰望别人的幸福，慨叹自己的不幸；比较别人的得志，愤然自己的失意；比较别人的快乐，放大自己的苦痛。

爱攀比

中国人的一生似乎都用来攀比。孩子从小就被拿来和“别人家孩子”比较，比较成绩、能力、拿的奖状多还是少，以及考上的是不是名校。等毕业出来工作，又被比较工作够不够好、薪水优不优厚、福利多不多……长期置于父母对自己的要求和比较之下，久而久之，自己也就习惯性地养成攀比的习惯：我比不比别人优秀？我的吃穿用度比不比别人好……

攀比成习惯，自然不快乐。别人有了自己没有，于是努力去拥有，拥有了如果能快乐固然好，最怕是拥有了之后发现别人又上了新的层次，从而又增烦恼。更别说有些东西是人穷尽一生都没办法拥有的。当人们追求的不是幸福，而是比别人更幸福时，快乐就要远离我们了。

对美好的事物不感动

“东风无一事，妆出万重花”。我们可能没有创造美的能力，但对于大自然创造的美，对于他人创造的美，我们是否去欣赏了呢？我们似乎总是脚步匆匆，对自然美、艺术美、心灵美、生活美、创造美，我们常常视而不见，浑然不觉。

如果我们能为了欣赏路边的美丽花朵而停一下匆忙的脚步，因为叶子随风摇曳飘落

的美态而心头柔软，看到小孩纯真无邪的笑脸而心生喜悦……那么，我们能感受到快乐的时刻将会多很多。

不懂得施舍

宋代张商英说“乐莫乐于好善”，一个懂得付出而不是单单索要的人才会快乐。施舍不是富人的专利。向灾区捐赠几个亿是施舍，给陌生人一个微笑也是施舍。

“大嘴美女”姚晨担任联合国难民署中国区代言人的第三个年头，过去三年，她先后到过菲律宾、泰国和埃塞俄比亚的难民营。她说：每当我背起背包，到世界各地，去帮助需要帮助的人，也感到正能量回到了我身上，做上这份工作，有梦想成真的感觉。”

姚明则说：“我做公益、做慈善的最终目的是在帮助别人的同时净化自己，使自己升华，到最后，得到帮助的是我自己，让我感觉到我对这个社会有用。”

单调与规律

中国人缺少生活的热情与娱乐，生活通常是按部就班。学生的生活是三点一线，为了小升初、初升高和高考而活，人生单调得似乎只有学习和书本。职场人的生活也是上班、吃饭和睡觉，宝贵的周末时光仅用来休息也不够，而难得出去郊游或娱乐。也许到了老年，才有大把的时间可以游玩，却是身体不争气，经不起四处出游、大吃大喝了。

为什么富士康在短短的时间内会发生多起“跳楼”事件？因为人不是灰色的蚂蚁，人生过分的单调和规律会使人失去快乐。

焦虑无处不在

中国人也无时无刻不出在焦虑之中。焦虑社会不公、焦虑没钱没权、焦虑物价依然飙升、焦虑食品不安全、焦虑子女教育、焦虑环境污染……似乎总有焦虑不完的事。但是，只有无忧无虑的人才会快乐。总在忧虑，哪有时间快乐？

压力太大

中国文化一向强调“修身、齐家、治国、平天下”，这些责任总会或多或少地赋予到中国人的身上，形成他们的压力。中国人面对的压力非常多，工作的压力、成家的压力、抚养子女的压力、人际交往的压力等等，而在这些重压之下，他们忙得几乎没有时间去缓解这些压力，日积月累，这些压力带给中国人的不仅仅是快乐，甚至伤及他们的健康。

不敢坚持做自己

妈妈的期望、爸爸的期望、姐姐的期望……

中国人被很多人期望着，从而不能坚持做自己。一个人要成为父母的好儿子、妻子的好丈夫、儿子的好爸爸、朋友的好伙伴、同事的好搭档，唯独不能成为想要的自己，自己总和自己打架，自然也很难真正的快乐。

心灵的封闭

早在 1979 年，美国有个学者就写过一本书，(《美国人心灵的封闭》)，书中说美国人的心灵都关闭起来了，这是为什么呢？因为当年美国青年人没有了远大的理想，只是热衷于眼前繁华的物质世界，疲于奔命于琐碎的日常生活。

今天的每一个中国人是不是也将自己的心灵关闭了呢？要知道，即使在最穷困、最危险的境地，只要你能打开心灵，也总是可以发现使自己快乐的东西。(本文作者：白岩松，文章版权归作者，仅代表作者本人观点。)

读圣人之德,莫美于“恕”

“恕”是儒家思想的重要组成部分，它不仅是为人处世之道，也是养德修身之则，更是践行“仁”“忠”之方。就“恕”的文化内涵，半月谈记者专访了北京师范大学文学院副教授卜师霞和辽宁大学中文系教授毕宝魁。

记者：“恕”在我国传统文化中居于怎样的地位，它的思想内核体现在哪些方面？

卜师霞：“恕”在儒家思想中居于相对核心的地位，是“仁”的具体表现。“恕”的精神内核在于，尊重自己和他人的主体意识，坚持利己和利他辩证统一。

毕宝魁：“恕”是会意字。“恕”，从如从心，是“如心”，即如同自己之心，用自己之心理去体会他人之心理，这便是“恕”的本义。宽容、饶恕等都是引申出来的意义。“恕”是中国传统道德的重要规范，古人云“圣人之德，莫美于恕”。儒家对于“恕”的具体解读为“己所不欲，勿施于人”，这正说明了“恕”作为道德规范，要求人们以自己的仁爱之心去推度别人的心，正确处理人际关系，实现和谐相处。

记者：如何认识“恕”的行为主体？

卜师霞：“恕”的行为主体是“己”与“人”，“恕”的基本要求是推己及人，推知他人心思，换位思考，将心比心，做到设身处地为他人着想，同时也是自我修身养性的处世之道。己欲立而立人，己欲达而达人，这是儒家的基本主张之一，其实现形式便是

“恕”。这要求人们多以“恕”之道来规范自己的言行，消解矛盾和隔阂，在人与人之间构建起包容的空间，以道德意识的自觉实现对自己的约束。

记者：在当代社会中，应怎样构建“恕”的传承之道？

卜师霞：儒家之学，重在修己治人，修己是要提升自己，治人是要济世。以严正标准修养人格，以个人心力改造社会。继承儒家思想中的“恕”，应该从自我修养和社会责任两个方面进行。自我修养表现在社会关系网络中如何自处，在自律的前提下律人，方可事半功倍；社会责任是以一己之力将有益于人性修为的思想传递出去，达到社会的和谐统一。

提高当今社会对“恕”的理解也应从两个方面进行：一是读书，阅读经典、解读经典、传承经典，从知识层面推动；二是实践，以社会上众多鲜活的案例和众人行为的闪光点作为“教材”，从行为层面引导。此外，在传承“恕”的过程中，还应有与时俱进的精神，在去粗取精、去伪存真的过程中，赋予传统思想新的时代精神，这是实践“恕”的现代价值的最好途径。

毕宝魁：在新的历史时期，传承“恕”的精神，要求人们无论在工作还是生活中，对于他人的误解、过失等多些理解和宽容，遇事冷静分析，多看到积极的一面；同时，也要多换位思考，夫妻之间、父母子女之间、同事之间，乃至路人之间，碰到问题或遇到矛盾时，换位思考一下，很多问题就会迎刃而解。

读“仁者无忧”

子贡问老师：“有一言而可以终身行之者乎？”让老师告诉他一个字，使他可以终身实践，永久受益。老师以商量的口气说：“其恕乎！”那大概就是“恕”字了吧。“己所不欲，勿施于人。”自己不愿做的事情，就不要强迫别人去做。

这就是孔圣人的绝妙之处，他给你点到一个字，其余的自己悟。

何为恕？

从字面来看，是“如心”，也就是“如自己的心”。乃推己心及人心之意，故从心。

恕，仁也。——《说文》解释。

简单说，就是学会原谅、宽容。就好比一把盐，你撒在杯子里，整杯水都很咸；你

撒在脸盆里，会有淡淡的咸味；你撒到湖里，湖水的味道是一点变化都没有的。一把盐，对一杯水来说，是生命的全部；对一盆水来说，是生活的一部分；对一片湖来说，无足轻重。

“恕”的另外一个意思，就是放下。不懂得放下的人终究会因不堪重负而倒下。有一个故事，说小和尚和老和尚下山，见姑娘正发愁没法过河，老和尚就把姑娘背过了河。小和尚十分吃惊，又不敢问。走了二十里路，小和尚问：“师父，我们是出家人，怎么能背那个姑娘过河呢？”老和尚淡淡地说：“你看我把她背过河就放下了，你怎么背了二十里还没放下？”

这就是“恕”，能宽容时且宽容，该放下时且放下。其实生活中的种种不如意事，说大也大，说小也小。若你个人的肚量小，那么在别人看来不是事的事，而在你看来就是大事了；如果你有足够宽广的心胸，再大的事情也就小了。正所谓，宰相肚里能撑船，胸怀宽广的人为仁者，没有什么事能占据他们的心灵，所以说“仁者无忧”。

仁者无忧出自《论语·子罕》：“子曰：‘知者不惑，仁者不忧，勇者不惧。’”这三句话的大致意思是：

有大智大慧的人，遇见有迷惑的事物，不解的地方，他会利用他的聪明才智去求得解决问题的方法；有仁爱之心的人，不会有忧愁，他会推己心及人心，真诚待人如己，以至于不再为个人得失而忧愁，患得患失，也就是说会用宽容来对待给他带来忧愁的人和事；勇敢的人，面对强敌，是不会有所畏惧的，他会义无反顾的去迎接挑战。

家庭幸福秘诀：家是讲爱的地方，不是讲理的地方

夫妻二人有了婚姻，再有一个常居的地方，这个地方就称之为家了。这里成为你劳累一天休息的地方，这里成为你和爱人共同营造的天地。但在这里却有一个常规不能走到这里。那就是理。人不讲道理，是一个缺点，人只知讲理，是一个盲点。通常，愈有知识的人愈相信有理走遍天下。有理也许可以走遍天下，但走到家庭就走不通了。

常有人说：“家不是讲理的地方，夫妻间不是讲理的关系。”这句话乍听起来很没有道理，但千真万确，这句话是真理，是至理。对于女性来说，当初嫁给老公，不是因他擅长讲理。而是指望他能疼自己、爱自己一辈子。如今他忘了疼自己爱自己，动辄要和

自己讲道理。不错，老公很讲理，会讲理，能把白马说成黑马，能把水说成油，这些自己早就知道，心里也明白，但听着就是那么别扭，老公你即便有一百零一个理由又能如何？

对男性来说，当初娶老婆，不是因为她擅长讲理，而是因她可爱，她处处关心自己，下雨记得提醒自己带伞或送伞；自己在外应酬不快，回去可以与她说说而不是压在心里；她能照顾自己、疼自己一辈子的人。如今她忘了照顾自己、疼自己，却事事与自己讲道理。这心里能好受吗？三年之痛，七年之痒都是一些日常琐事引起的，当初一起为新婚买的奢爱软床也成了两人唯一在一起的地方，床暖人不暖，没有只言片语，理讲不通就开始沉默。

其实当夫妇之间开始据理力争时，家里恐怕就开始蒙上阴影。两人都会不自觉地各抱着一堆面目全非的歪理，驳斥对方，伤害对方，最后只能两败俱伤，难以收拾。记住，家不是讲理的地方，家是讲爱的地方。

少一些求全责备,多一些肯定宽容

乐观地对待生活，你就会感到非常地快乐；悲观地对待生活，你就会过得特别地烦恼。如果一个人经常性地抱怨生活，只会让自己过得更加疲惫。抱怨是每个人见得最多、听得最多、也是犯得最多的一种消极生活方式。

“尽管我看不见太阳，但我可以感受到阳光的温暖；虽然我不能看到大海，但是我可以倾听海浪的声音。”当一位盲人对你说出这样的一番话时，他如此豁达的话语，如此乐观的心态，不能不让人折服。没有一丝的抱怨，没有一丝的颓废，有的只是自信和乐观。对生活充满了信心，充满了向往，生活是美好的，不是吗？看不到太阳，不要紧，你可以享受它的温暖；看不到大海，同样不要紧，你可以倾听它的声音。既然如此，我们这些健康的人还有什么好抱怨的呢？

有一位作家说过，“宽容与刻薄相比，我选择宽容。因为宽容失去的只是过去，刻薄失去的却是将来。”

宽容是谅解，也是忘却。因为忘记过去的事情正是我们的一种对人对己的宽容态度，宽容地面对生活，才能从中得到更多快乐。忘却别人对自己的敌视与指责，忘却昨日的

是是非非，恩恩怨怨，自己也就活得轻松。宽容别人，给别人留条后路，别人才会报之以宽容，所以从某种意义上说，宽容别人也是宽容自己。给别人留一些空间，自己将得到一片蓝天！

人非圣贤，孰能无过。所以，对待他人，少一些抱怨，多一些理解；少一些求全责备，多一些肯定宽容；少一些冷漠，多一些温暖。

况且我们本身都不完美，又为何要求别人尽善尽美呢？所以说，对待别人要宽容，要有一颗平常心，要时刻提醒自己，大家都是平常人，这样以来，就会观人之长，容人之短了。

远离抱怨的最好方法就是树立积极快乐的心态。在自然界的生活当中，根本就没有什么是一成不变的。如果你不能很快地适应生活，不能在较短的时间内调整好自己的心态，你将可能永远都逃避不了烦恼。你一定要相信：一切都会变好的，我们的生活是美好的，我们要乐观地对待生活，充满自信地挑战生活，只有这样，幸福的大门才会永远为你敞开。

读思想的力量

至今为止，在人类社会活动中，还没有发现比思想更有力量的东西。很多人都认为，统治这个世界可以用武力，其实不然，真正能长久的统治人类的是思想。思想有着强大无比的力量，没有任何力量可以与之相比，没有任何东西可以将其战胜。

人与动物的最大区别就在于思考。思考是思想的起源，但思考却并不等于思想。思考是形成思想的过程。惟有从永恒的角度，超越自然和历史的局限，把握事物的本质，符合事物发展规律，顺应事物发展趋势，正确思考得出的价值理论体系，才称得上思想。思想从更广义的视角看，就是正确思考的升华。

思考于个人而言，有着非同一般的重要意义，人生若缺乏思考，不仅减少生命的厚度，人生的意义也荡然无存。古希腊先哲苏格拉底曾经说过“未经思考的人生毫无意义”。而思想更高于思考。一个有思想的人，他的生活不会落入俗套，他的人生会放异彩。古往今来，一切伟大的人物无不都是思想家。平凡的人虽成不了思想家，但也不能少了思想的支撑。思想是人类最宝贵的资源，是最重要的精神财富，是人类文明进步的动力。

人类每一次大的变革，都离不开思想力量的指引，人类每一次文明的进步，都是思想力量推动的结果。思想的进步，带来社会的进步，促进历史的前行。

巴尔扎克说“一个能思想的人，才真是一个力量无边的人”。思想对于个人的成长进步有着重要的意义，思想的力量决定和影响人生。

思想的力量来自于她是人的生命“灵魂”。人是靠思想活着的，如果人没有了思想，就会成为行尸走肉。人的高贵也在于思想。帕思卡尔说“人类的全部尊严，就在于思想”。人是这个世界上唯一会思考的动物，思考产生思想，思想转化为智慧，智慧使人脱离了动物界，让人成为了真正的人，赋予了生命以灵魂，成为这个世界的主宰。

思想的力量来自于她是人精神的“血液”。“人总是要一点精神的”。人的一生其实是被某种精神支撑着的。精神是意识层面的东西，属于心理范畴，决定着人的心态。而决定人一生的关键在于心态。一位哲人说过“你的心态就是你的主人”。心小了，小事就大了；心大了，大事都小了。大其心，容天下之物；虚其心，受天下之善；平其心，论天下之事；潜其心，观天下之理论；定其心，应天下之变。精神调整心态，心态决定一切。

思想的力量来自于她是人信仰的“细胞”。信仰，是贯穿于人的世界观之中的一种意识规范。人的行为往往受信仰的支配。信仰赋予短暂人生以永恒意义。人生价值的实现是建立在信仰支柱的基础之上的，而信仰的基础则是思想，没有思想是不可能树立信仰的。人一旦建立了某种信仰，他就会为其信仰，克服千难万险，执着于信仰的实现。思想的力量在人的信仰上表现的尤为突出。人被信仰所鼓舞就会成为一个难以战胜的人。

思想的力量来自于他是人意志的“骨骼”。人的信仰决定人生的方向和目标。目标的实现还要靠意志。人的意志才决定着人的信仰能否实现。坚强的意志，让人不惧挫折，不怕失败。攻而克难，越战越勇。缺乏意志或意志不强的人，一遭挫折就怀疑，一遇困难就动摇。最后的结果是，无志之人常立志，有志之人立长志。

思想的力量来自于她是人毅力的“肌肉”。事情的成与不成，除了目标和方法的正确与否外，剩下的就与人持之以恒有着密切的关系。执着是专一，持恒是坚持，而坚持考验的就是毅力。没有毅力的人，可以说很难成大事。如果曼德拉缺乏毅力，没有对其信念的坚持，没有毅力的作用，他能在狱中熬过 28 年，出狱最后取得反对种族歧视维护人权事业的成功吗？

思想的力量来自于她是人视觉的“双眼”。人的视野决定人的见识，人的见识决定

人的格局。而人的格局决定人的境界和层次。格局是一个人眼光、胸襟、胆识等心理要素的内在布局。大境界才有大胸怀，大格局才有大作为。卓越的人生少不了三样东西，眼界、胸怀、意识。人的眼界是一个人看问题的方式。人的胸怀是一个人包容东西的多少。人的意识是一个人性格的体现。眼界有多宽，水平就有多高，宽度决定高度。胸怀有多大，事业就有多大，格局决定结局。意识有多新，前程就有多远，性格决定命运。这三样人生宝典均源自于思想。

思想的力量来自于她是人行动的“手脚”。正确的思路 and 想法无疑都很重要，但更重要的是行动。世间的事只有行动才能转化为效果。所以才有人说，一次行动胜过一打纲领。更有名人说“伟大的思想只有付诸行动才能成为壮举”。一个人再聪明，再有智慧，若他不通过行动将自己的计划付之实践，便不会有价值产生。行动是创造价值的来源。是实现目标的唯一途径。正确的思想往往产生于实践，而又反过来指导实践。正确思想指导下的行动，会更符合实际，也会更科学。以保证我们目标的实现。

雨果说“哪里有思想，哪里就有威力”这表明了思想的力量。拿破仑说的更直接。“世上只有两种力量：利剑和思想，从长而论，利剑总败在思想手下”。可见，思想的力量多么强大而于我们又是多么重要。

苦难和挫折是人生的一笔财富，也是人生的必修课

自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男。每披阅古今中外名人传记，必抚案叹之，感慨万千，难怪孟子说，天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身。不经受磨难的人非真英雄，更难当大任，由此看来，幼年时贫困何尝不是人生的一笔精神财富。

人生在世，不可能永远一帆风顺，事事如意，难免遇到挫折。那么，面对挫折，你是继续奋斗还是就此放弃？你是迎接挑战还是望而却步？你是满怀信心还是心灰意冷？……如果面对挫折能够大智若愚，保持自然平和的心境，便是彻悟人生。如果我们能把每一次的挫折当做经验积累起来，对我们何尝不是一笔难得的财富呢？

挫折是对成功者的考验，任何成功往往是要经过一波三折方可获得的。镭的发现者玛丽居里在研究的过程中也充满了挫折：兄弟和丈夫在实验中丧身，家庭经济因为实验

而一贫如洗，一次又一次的失败和挫折打击着她，但她没有放弃，没有沉沦，而是在一次又一次的挫折中奋起，最终研制出了镭，造福了人类。正所谓：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行弗乱其所为，增益其所不能。”挫折，就是人生的一笔财富。

“不经历风雨，怎么见彩虹，没有人能随随便便成功……”一句歌词唱出了人生中的哲理。是的，只有经历过暴风雨洗礼的人生才会展现出最美丽的彩虹。生活中没有阻力，人的价值就体现不出来；旅途上没有艰险，人生就没有滋味。品位挫折，并以其为教训，能够净化心灵，提升境界。挫折，的确是人生的一笔价值不菲的财富。

挫折如明镜，让你省吾心。挫折并不是失败的标志，而是成功之始。挫折绝非是消极的起因，而是积聚力量和勇气让你再次赢得人生辉煌的强劲动力。一份挫折蕴含着一份收获，失亦是得，今天的挫折又何尝不预示着明天的成功呢？挫折与成功同在，财富与努力并存。朋友们，请把握好你的挫折，因为挫折是人生一笔宝贵的财富！

回首古今风流人物，哪一个不历经千辛万苦，然而，又有几人能看到辉煌背后隐藏的辛酸与泪水。范仲淹两岁丧父，随母远嫁，幼时读书甚至连一碗粥都难以吃到；司马光亦出生寒门；荷兰画家梵高也曾两袖清风，生活上常常需要邻居热心的救济。而从这些伟人所创造辉煌的背后，却是忍受着巨大的精神压力与身体作战。也正是因为他们承受住上天所赐予他苦难的一切，最终才让苦难变成一笔精神财富。

也许会有人提出质疑，会认为苦难本身来讲就是一场精神上折磨你的另类方式。更有甚者会觉得苦难本身就只能带给人痛苦，它会使一位坚强的人从此变得懦弱，但它同时也会给意志力坚强的人带去梦想。同样一个词语“苦难”却会有这样多的评论，这究竟是为了什么呢，我想伟人之所以能称之为伟人，就因为他承受住生活的考验，也许机遇曾一度降临到你身边，只可惜你由此而变得退缩、懦弱、无奈、甚至选择消极的逃避；这也许就能感受到为什么你总是失败而别人为什么总是成功的缘由了吧。

随着历史风云变幻，在我们物质生活日益丰富的今天，它们能够满足我们物质的欲望，但精神上却开始变得日益空虚起来，当我们慢慢离苦难渐行渐远的时候，也许我们会失去什么？

苦难是人生的另一种财富

台湾作家林清玄写过一个故事：有一年上帝看见农夫种的麦子结实累累，感到很开心。农夫见到上帝却说，50年来我没有一天停止祈祷，祈祷年年不要有风雨、冰雹，不要有干旱、虫灾。可无论我怎样祈祷总不能如愿。农夫突然吻着上帝的脚道：“全能的主呀！您可不可以明年允诺我的请求，只要一年的时间，不要大风雨、不要烈日干旱、不要有虫灾？”上帝说：“好吧，明年一定如你所愿。”第二年，因为没有狂风暴雨、烈日与虫灾，农夫的田里果然结出许多麦穗，比往年的多了一倍，农夫兴奋不已。可等到秋天的时候，农夫发现麦穗竟全是瘪瘪的，没有什么好籽粒。农夫含泪问上帝：这是怎么回事？上帝告诉他：因为你的麦穗避开了所有的考验，才变成这样。

一粒麦子，尚离不开风雨、干旱、烈日、虫灾等挫折的考验，对于一个人，更是诚然。

苦难是财富，它激励着人前进。孟子曾说，“天降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”不错的，人要有所成，必先经历苦难。

巴尔扎克说过：“苦难是人生的一块垫脚石，对于强者是笔财富，对于弱者却是万丈深渊。”的确，人的一生没有谁是平平坦坦的，一帆风顺是我们善良的祝愿，但有谁能平步青云而终老一生。我们每个人都不可避免地要经历改变命运的一个大坎——失学、失业、失恋、失去亲人、失去财富、失去健康……

假如人生没有磨难，其本身就是一种灾难。长期生活在一顺百顺、无忧无虑的环境中，淘汰不了劣者，筛选不出强者，人类就不会进化，社会也不会向前发展。而我们每个人认真审视自己的内心，总会欣然发现，点燃自己灵魂之光的，往往正是一些当时被视为磨难和困苦境遇或事件。一个完美的人生，真的需要历练。所以，从某种意义上不得不说：“苦难”是上帝馈赠给人类最好的礼物！

丘吉尔在自传中这样写道：“苦难是财富还是屈辱？当你战胜了苦难时，它就是你的财富；可当苦难战胜了你时，他就是你的屈辱。”

“人，是从苦难中滋长起来的”，这是拿破仑的名言，是的，苦难是一笔伟大的财富，我们许多人都把“万事如意”，“一帆风顺”看作一种幸福，岂知，人来到世上，上帝让他做的第一件事就是痛苦地啼哭，这是人生的第一个宣言，充满激情的宣言：“人，只有战胜苦难，才能获得新生”。

苦难是财富，它磨砺人的品质。古语云：“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。当人经受过磨难，就会如脱胎换骨一般。霍金经受着轮椅上的苦难，使他意志坚强，智慧超群，从而为人类开辟了一片新的星空；贝多芬经受着耳聋的苦难，他学会了“扼住命运的咽喉”，坚强的面对生活。

冰心老人曾经说过：“成功的花，人们只惊艳它现时的明艳。然而当初它的芽儿，浸透了奋斗的汗水，洒遍了牺牲的血雨。”成功的道路永远不是平坦的。而且，没有经历过困苦磨难的人生，也是不可靠的人生。我们不能只羡慕成功者的欢乐，我们更应该深切体会成功者在为成功做出努力时所付出的汗水。

每个人都需要从失败中总结经验来丰富自己的人生。只有这样才能品尝到一般人无法尝到的甜蜜，领略到一般人无法看到的风景。生活像大海，挫折就似大海中的波澜，它赋予了大海神秘与惊喜。如果我们选择了海洋，就不要渴望一帆风顺，只有勇敢地面对挫折，享受磨难，才能迎来彩虹的出现。

一个困境，是一次挑战，也是一个新的已知条件，只要愿意，任何困境，都会成为一个超越自我的有利契机，也是走向成功之路的宝贵财富。俗话说：“自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男。”雄才们大多经过逆境的种种磨难，面对逆境，不怨天尤人，不自怜自叹；而是以不屈不挠的精神，把战胜逆境当做成功的必然经历，最终成为强者。

在人生的路上，无论我们走得多么顺利，但只要稍微遇上一些困难和挫折，很多人就会习惯性地抱怨生不逢时或命运不公。其实每个困难都有其存在的正面价值。我们需要培养自己为实现目标而不怕困难、坚持不懈的精神。如果遇到困难就畏缩、害怕和逃避，我们为之努力的事情就会半途而废、前功尽弃。应该把困难当做培养坚强意志的磨刀石，迎着困难上，在同困难作斗争的过程中，养成为实现目标坚忍不拔、百折不挠的精神，磨练持之以恒、不懈努力、坚持到底的意志。

当然，不经历坎坷也能成才，但只有经历过艰难险阻，才能使你积累起丰富的人生经验，增强你遇到艰难险阻时克服困难的勇气和毅力。因此，人生多些磨难和困苦不是一件坏事，而是一种财富。

总之，你战胜了苦难并远离了苦难，只有在这时，苦难才是你值得骄傲的一笔人生财富！

做人不要太执着

我们要保持情绪舒畅，要让自己快乐生活，但不要执着于此。因为，当我们执着于什么的时候，就会太在意什么，便被其所控制。也就是说，当我们执着于“一定要快乐，一定要好心情”的时候，我们便被情绪控制了。

你比如说，我们总是想：“别看美女，别看美女！”时，我们心中是什么？全是“美女”！我们越说强调什么，我们内心往往就越缺少什么，我们越缺少什么，我们便越执着于什么。再比如，一个整天说：“我才不在乎钱，钱多有什么了不起的？金钱是魔鬼，没钱我也过得多快乐啊！”的人，往往最缺少钱，而且内心深处也极渴望有钱。

那么，我们希望让自己情绪好，希望生活快乐轻松，却不要自己想着这事，那怎么办呢？其实，你想想看，什么情况之下，我们的身体是健康的，没有问题的？就是我们感觉不到自己身体的“存在”的时候。这怎么讲呢？你想啊，当我们感觉到自己身体的时候，是什么情况？是我们身体的某个地方出了状况，不舒服了，所以我们感觉到身体的存在了。如果我们的身体各种部分都是正常的，舒服的，我们自然不会感觉到，也不太会在意。就比如，健康的眼睛是什么样的？就是你感觉不到你的眼睛，即使你时时在使用它。而当眼睛有问题的时候，比如干涩，比如痒、痛的时候，你是不是时时都感觉到它的存在了呢？

所以，我们要情绪好，就首先要放下“我要情绪好”这个执着，不要有这个念，我们只是去好好生活，让自己的生活充实起来，让自己不断成长，用心做好手头的事，从事自己喜欢的事，或者喜欢正在从事的事；与家人好好生活，做一个好人，做一个爱自己、爱家人、有益于自己、有益于他人、有益于社会的人……多尽自己的能力在让自己及家人生活更好的同时帮助他人……

你不要去想一定要让情绪好，而是去做，去爱、去好好生活就对了。你要去丰富、美好自己的生活，比如欣赏音乐、艺术、阅读、学习、兴趣、手工、与家人共度周末假日、与朋友适时聚聚、去散步、去旅游、去运动、去柴米油盐、去孝敬父母、去成为孩子的好榜样，去做一个好同事，去爱护自己的身心健康，去健康饮食……把你的生活过美好了，也就是你在以美好的方式生活着，你的情绪自然就是好的了。

同样的，你也不要总是执着于“坚持自己的好生活”这个念想，你越执着于某个念，你便是在与自己斗争，与自己为敌，而这是一件空耗精力，两败俱伤，甚至没有结果的事——没有人能把自己打倒，除非一种情况，自己倒下了，然而，自己倒下时候，你已

经是精疲力尽的时候了，你空与自己争斗，却什么也没得到，只获得更多伤害。所以，放下执着，放下问题——问题只是指出你需要改善的地方，指出一个方向，它只是指向月亮的手指。你真正需要做的，是每天好好去生活就对了。对我们来说，真正的目的是好好生活，而不是“坚持自己的好生活”这个问题。

我们以为：当我们获得一种智慧，一个启发，我们就能从此脱离烦恼、痛苦，而，我们之所以一直烦恼，是因为我们的内心的观念不够好，归根到底就是在生活中太执着没有学会放下，使身心背负着沉重的包袱，因而生活也变得越来越累，越来越辛苦。“智者无为，愚人自缚”，人通常喜欢给自己的心灵套上枷锁，精神添加压力。一切的烦恼都来源于自身，来源于内心。人生路上会遭遇到许多不幸，挫折，失败，打击，痛苦，孤独等，当你放下这一切时，心灵就会得到解脱。

我们常常会因为一些事而烦恼，带着烦恼去忙碌，必然会因为分心和消极情绪而影响我们工作的效率和效果，事实上，我们担忧的问题通常并不会像我们担忧的那样发生或带来不利影响。既然如此，又何必让这些困扰着自己呢？其实，真正的问题是，我们想得太多，做得太少。这世上智慧的最高境界，不是其它，就是践行，就是知行合一。把我们懂得的观念做到了，实实在在地用到生活中了，那才是我们真正智慧了。

对于事业和感情都不要太执着，只有恰到好处才能成功和幸福

无论从事任何事业，都需要一种孜孜不倦的精神来支撑，只有通过一段锲而不舍的努力，才有获得成功的可能。

比如木匠的工艺，如果要达到庄子所描绘的匠石那样“运斤成风”，则不知要经过多少次的斧斫练习；又如歌唱家的歌喉要获得秦青、薛谭那样的“声震林木，响遏行云”的造诣，不知要经过多少次声乐训练才能实现；

综上所述，无论任何技艺的获得，都是必须经过一番“寒彻骨”的练习方可以获取。因而，人们对于学业的研攻或者对事业的经营，若没有那种“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”的专一与不懈，显然难以获得成功的。

然而，在我们从事某种研究或创作的时候，由于过度的专注往往也易于造成身体精神的损耗超出人体的承受能力，甚至还可能出现事未成而身先殒的情形。可见，在人们

专注于事业时，也必须掌握好一个“度”，不能指望经过一次努力便万事成就，而是在专注努力到一定程度时要适当地休息一下。自然，这种休息并不等于休止，而是养精蓄锐以利再战，可见这里的锲而不舍乃是指对所指的目标不做修改，而不是要求一口气便做完所有的事情。

许多新发明的获得，往往也是在经过了千百次的苦心寻觅、直至精疲力尽之后，“蓦然回首”，发现“那人却在灯火阑珊处”。惟其如此，古人便有“文武之道，一张一弛”的说法，这里的“弛”显然也是为下一度的“张”作准备的。

由此可见，从事于某一事业必须专注，不可朝三暮四，情随事迁；但在具体的运作之中，又必须掌握好紧张的“度”，只有恰到好处，才能成就事业。

另一方面，如果对于世间的某种事物尤其是感情过于专注的话，未尝又不是人生的一种痛苦。例如鲁迅笔下的祥林嫂，她在失去儿子阿毛之后，老是在别人面前唠叨“我真傻”，那种由过度伤心乃至形成神情的麻木，何尝又不是“哀莫大于心死”的表现。

诚然，对于感情，如果过于随意，便会落入轻浮乃至轻狂之中；如果过于专注，又将陷入不可自拔的痛苦泥淖之中。如何在二者之间开辟一条中道，实在也是人生非常重要的一个命题。

人情之中，诸如亲情、友情、爱情或者是平常的恻隐之情，都是不可或缺的，也是维系这个社会的重要纽带，如果缺少了这些人情，不难想象到这个社会的冷漠与残酷。

然而，人们如果被人情所困，乃至将人生消耗在重重情网之中，致使一生蹉跎岁月，这自然是很不值得的。世间有不少朋友因受情累，造成情绪低靡、意志脆弱，很久不能出离痛苦的渊薮，其情实在可怜，其智委实愚钝。

例如有的子女为丧亲而抑郁不乐，乃至对自身与家庭生活带来各种不利；又如有的男女为了婚姻的未遂或结束闹得不可开交，弄得精神分裂、经济拮据；再如不少人因单位或邻里人际关系紧张，酿成各种不同的焦虑甚至是恐慌。他们所展示的便不是人性中的“爱”，而是人情中的“执着”了，乃至由此而转化成“恨”了。

面对感情（亲情、友情、爱情）的丧失，要真正做到“太上忘情”，实在不易，但总不能长期沉溺在丧情的痛苦之中。

人生如果过于执着，势必生活得非常痛苦；反之，如果过于随缘乃至趋于随便，则其生活自然会散漫，其事业必然会无成。如何做到既不执着，又不趋于随便，乃是我们生活中的一种艺术。

做人千万不要太敏感

做人千万不要太敏感，要豁达一些，不仅仅是对别人，也要对自己。想太多伤到的是自己，说者无心听者有意，随随便便一句话，你都要想东想西琢磨来琢磨去太累了，很多事情都是听的人记住了，说的人早忘了。不要错误的认为别人都自我意识太强，其实是自己的自我意识在作怪。

一个人如果太聪明、太敏感，也未必是一件好事，往往会为自己的聪明和敏感，在肉体和精神上，要付出双重的代价。

在生活中，这样的例子也屡见不鲜。一些人，也正是因为很聪明，很有头脑，把任何问题的实质都能看得清楚透彻，任何人的一举一动，都难逃他们的法眼。按理说，这样的人很容易成功，事实则不然。这样的人，成功的几率非常低。很多拥有高学历的人，却很难成为成功人士、大企业家，已成不争之实。

原因就是，我们拥有的知识越多，头脑越聪明，对身边的人和事看得就越清，就会越觉得可怕；对各种刺激的敏感度越大，对自己的伤害就越深。我们的勇气会在缜密思考中丧失，需要的机会也会在求全责备过程中溜走。

拿着显微镜看世界，世界满是细菌；这是一个不完美的世界，不完美的世界上还存在着不完美的人。我们离不开这个地球，有追求就免不了要和那些俗不可耐的人打交道。所以，我们不能太敏感，要学会忽略学会糊涂，遇到在乎不起的人和事，就当与自己无关。

聪明而不豁达，对我们来说，绝对不是什么好事。把什么人、什么事都看透，我们就会变得更加敏感和脆弱，紧张和焦虑，担心和害怕，对需要作出的选择和接受，感到无助无奈。很多时候，别人习以为常的人和事，我们却出奇愤怒，无法容忍。在大家都安然入睡时，要是只有我们一个人清醒，能感到的只有寂寞和孤独，痛苦的只是我们自己。如果我们不堪忍受而大喊，就会成为打扰别人美梦招来众怒之人。

任何一个人一件事，不能不想也不能多想，想得太多未必是一件好事。很简单的事，想复杂了，就会吓坏我们自己。

活得平和，才能在心里装下满满的幸福。平和的人，放得下，看得开，想得明白，

过得洒脱。能容，能忍，能让，能原谅，平心静气。一个人，若思想通透了，行事就会通达，内心就会通泰，有欲而不执著于欲，有求而不拘泥于求，活得洒脱，活得自在。活得平和的人，心底踏实安详，云过天更蓝，船行水更幽。

成功，仅仅聪明是不够的

1862年，德国哥丁根大学医学院的亨尔教授迎来了他的新学生。在对新生进行面试和笔试后，亨尔教授脸上露出了笑容，但他马上又神色凝重起来。因为他隐约感觉到这届学生中的很大一部分人是他教学生涯中碰到的最聪明的苗子。

开学不久的一天，亨尔教授突然把自己多年积下的论文手稿全部搬到教室里，分给学生，让他们重新仔细工整地誊写一遍。

但是，当学生们翻开亨尔教授的论文手稿时，发现这些手稿已经非常工整了。几乎所有的学生都认为根本没有重抄一遍的必要，做这种没有价值而又繁冗枯燥的工作是在浪费自己的青春和生命。有这些时间，还不如发挥自己的聪明才智去搞研究。他们的结论是，傻子才会坐在那里当抄写员。最后，他们都去实验室里搞研究去了。让人想不到的是，竟然真有一个“傻子”坐在教室里抄写教授的论文手稿，他叫科赫。

一个学期以后，科赫把抄好的手稿送到了亨尔教授的办公室。看着科赫满脸疑问，一向和蔼的教授突然严肃地对他说：“我向你表示崇高的敬意，孩子！因为只有你完成了这项工作。而那些我认为很聪明的学生，竟然都不愿做这种繁重、乏味的抄写工作。”

“我们从事医学研究的人，不光需要聪明的头脑和勤奋的精神，更为重要的是要具备一种一丝不苟的精神。特别是年轻人，往往急于求成，容易忽略细节。要知道，医理上走错一步，就是人命关天的大事啊！而抄那些手稿的工作，既是学习医学知识的机会，也是一种修炼心性的过程。”教授最后说。

这番话深深触动了科赫年轻的心灵。在此后的学习和工作中，科赫一直牢记导师的话，他老老实实做最傻的人，一直保持严谨的学习心态和研究作风。这种做事态度让他在人类历史上首次发现了结核菌、霍乱菌。而第一个发现传染病是由于病原体感染而造成的人，也是这位叫科赫的“最傻的人”。1905年，鉴于在细菌研究方面的卓越成就，瑞典皇家学会将诺贝尔生理学与医学奖授予了科赫。

平安、健康、快乐就是人生最大的幸福

前段时间，看到本地某高校大三女生跳楼事件的消息，这个消息后来在网上激起了层层波澜。再读一年即将完成学业的天之骄子，为什么要结束自己宝贵的生命呢？网传是因为监考老师当场撤卷，还有的说是为情所困，不管什么原因，都不应该草草结束自己的生命。

父母亲把我们带到这个世界上，从十月怀胎呱呱坠地到慢慢成长到大学阶段需花费父母亲多少心血，需自己付出多少努力，草草结束自己的生命是对自己和家长的极端不负责任。古人云：“身有伤贻亲忧，德有伤贻亲羞”，“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。”，这已经不是伤的问题了，是生命的嘎然停止，仅从父母亲的角度考虑，这样会对家人带来多大的痛苦和伤害。所以，对任何一个人，平安、健康、快乐是永恒的主题，是最大的幸福，试想一下，我们每个人所做的一切，最终还不是为了更平安、更健康、更快乐、更幸福吗？除此之外还有什么呢？所以，跟宝贵的生命相比，会不会做题、得不得高分、考不考名校、有没有好的工作、房子、车子都是次要的，怎么能为了了一场考试撤卷轻生呢？即使监考老师撤卷并登记作弊，学校给予最严重处分，那跟结束自己宝贵的生命相比，孰轻孰重？

人生不只是上学，上学不只是写作业，写作业也不只是得高分……如果把会做题、得高分、考名校作为一个人的全部目标，那只能说你内心的格局太小、眼光太短浅。会做题、得高分、考名校，只是一个人短暂的人生阶段性目标。

对于家长来说，想要的就是一个平安、健康、快乐的孩子，不管他会不会写作业，能不能得高分，上不上到好学校，只要他平安健康快乐就好；不管他是聪明还是笨拙，也不管他是沉稳还是莽撞，只要他平安健康快乐就好；不管他是喜欢文艺，还是喜欢运动，不管是在家还是在外，只要他平安健康快乐就好……

前段时间，孩子期末考试结束，领回试卷，数学考了一百领了奖状，语文没有考一百分，因为写错一个字，把种子的“子”字写成“了”，扣了一分没拿上奖状，孩子因此有些不高兴，我在微信里告诉她妈妈，要及时帮孩子引导，跟孩子解释说：“考不了一百也没关系，爸妈也没要求你每门课每次都考一百分，爸妈小时候也不是每次能考一

百的，只要以后平时写作业认真，尤其是考试要尽量避免这种低级错误就行”，孩子听了一席话，内心欣然放开，又高兴了起来。是啊，孩子能平安、健康、快乐的成长，就是天下父母最基本的也是最高的愿望。

可是现在，无论是家长、学校，还是社会，都在关注成绩、追逐名校；然后是好工作、高薪水；然后是买房子、买车子……，孩子的身心是否健康？孩子的生活是否快乐？孩子的人身平安是否给予足够的关注，更重要的是“是否帮孩子建立日常的安全防范意识、学会自己保护自己、防止受到意外的伤害、珍爱宝贵的生命等”

反过来说，也曾经是孩子的家长们，除了平安，除了健康，除了快乐，您觉得还有什么比这些是更重要更永恒呢？

真心希望能给年轻的父母亲包括自己提个醒：孩子的平安、珍爱生命是人生的底线，平安、健康、快乐是人生最大的幸福，也是人生路上最高级的追求。

读“老者安之，朋友信之，少者怀之”

颜渊、季路侍。子曰：“盍各言尔志？”子路曰：“愿车马衣轻裘与朋友共，敝之而无憾。”颜渊曰：“愿无伐善，无施劳。”子路曰：“愿闻子之志。”子曰：“老者安之，朋友信之，少者怀之。”

这则语录出自《论语·公冶长》第25则（有的版本编为第26则）。

解析这则语录前，我想有必要对其中涉及孔子弟子的一些情况做一简要介绍。

颜渊：即颜回，字子渊，鲁国人。颜回13岁入孔子之门，在弟子中年龄最小。性格内向，沉默寡言。这种性格特点，掩盖了他的聪颖。所以，开始连孔子也难以断定颜回的天资层次。经过一段时间的观察了解，孔子才知颜回不愚。孔子说：“我整天和颜回在一起，他从不提什么疑问，好像很笨。等他回去自己研究时，却也能有所发挥，可见颜回一点都不愚。”（《论语·为政》：“子曰：‘吾与回言终日，不违，如愚。退而省其私，亦足以发，回也不愚。’”）

季路：姓仲，名由，字子路，又字季路，鲁国人。是孔子的著名弟子，比孔子小9岁，是弟子中侍奉孔子最久者。孔子教弟子学习时，但有提问，多是子路抢先回答；而且常常主动发问，有时甚至敢于反驳孔子的意见。一次，子路就问孔子：“卫国国君等

着请您去治理国家，您打算先从哪些事情做起呢？”（“卫君待子而为政，子将奚先？”）孔子说：“首先必须正名。”子路说：“有这样做的吗？您有点迂腐了吧！这名怎么正呢？”（“有是哉？子之迂也！奚其正？”）孔子听了有些生气，便训斥子路说：“仲由，你可真粗野啊！……”（“野哉，由也！……”）这一段对话清楚地反映了孔子与子路之间“童言无忌”的特殊关系。子路跟随孔子周游列国，是孔子非常喜欢的弟子。他为人爽直好勇，重朋友，讲信义。孔子曾断言，当他穷途末路逃往海外时，随从他的一定会是子路。（“道不行，乘桴浮于海。从我者，其由与？”）子路可以说是孔子忠心耿耿的贴身侍卫。

下面就谈谈我学习这则语录后所想到的。

第一点：描写生动而且善于通过人物的对话显示人物的修养、性格甚至语言特点，这是《论语》的一大艺术造诣。

1. “盍各言尔志？”是孔子启发弟子谈各自的愿望（盍，读 hé，当何不讲），“愿车马衣轻裘与朋友共，敝之而无憾。”是子路的抢答。子路的回答具体而明晰，一听就懂，表现出他直率而慷慨的个性：我的愿望很简单，就是有了车子、衣服，同朋友共享；用坏了、穿破了，拉到，决不抱怨。

你看，子路多讲义气，胸襟多么广阔：他如果发了财，过上好日子，一定不是只顾自个儿，而是让所有认识他的人都能享受。而表达这种胸襟时，用的是散句：“愿车马衣轻裘，与朋友共，敝之而无憾。”出语潇洒而畅快，完全符合子路的修养、性格甚至语言的特点。

2. “愿无伐善，无施劳。”这是颜渊的回答。他不像子路回答得具体而直率；他的话内容显得抽象，语气显得委婉，表现出他内涵深邃而内心谦虚特点：如果我能做点好事或取得一些成绩，我不会去夸耀和显示。

这说明颜渊追求的是崇高的道德修养。他也希望自己对社会有善行，有贡献，但即使这些善行、贡献再大，他也一定是“桃李不言”的。“伐善”的伐，当夸耀讲，伐善，就是夸耀自己所做的善事；“施劳”的劳，当功劳讲，施劳，就是显示自己所建的功劳。颜渊的人生目标显然是要做一位默默无闻的圣贤。颜渊所说，乃“仁者之言”也。而表达这种品格时，用的却是整句，而且用了对偶的修辞手法：无伐善，无施劳。所言严谨而简练，体现了颜渊的内心与外表的统一。

按理说，两弟子回答后，应该听听老师的评论了。可性急的子路却不按规矩出牌，而是有意无意地将老师一军：“愿闻子之志。”而这种话，颜渊是绝对说不出口的；他大

概正想听老师的高论呢。一个是追问老师的答案，一个是静静地等着老师的教诲。性格各异的两位弟子跃然纸上。

3. “老者安之，朋友信之，少者怀之。”反映的则是孔子的伟大胸怀了。关于这一点，请允许我转入下文中表述。

第二点：由于细读了这则语录，尤其是细读了“老者安之，朋友信之，少者怀之”这3句话，我又进一步感悟到孔子的另一种伟大。

论述这一看法之前，我想先简略谈谈学者们对这则语录的一些解读。比如，不少学者认为“愿车马，衣轻裘，与朋友共”中的“轻”字是后人加的，应去掉。我同意，因为论据可信。不赘。

另外，学者们对孔子最后说的3句话，解说大体有两种：一种认为，安、信、怀，表现的都是孔子的行为，是孔子要去安老者，信朋友，怀少者的；另一种认为，安、信、怀，都是想让老者、朋友、少者得到的，而不一定是孔子给的。

请看下面的译文。

译文一：老者使他安逸，朋友使他信任我，年轻人使他怀念我。（杨伯峻《论语译注》56页）

译文二：我愿对老者，能使他安。对朋友，能使他信。对少年，能使他于我有怀念。”（钱穆《论语新解》136页）

译文三：对老年人加以安抚，对朋友加以信任，对少年加以爱护。（张燕婴《论语》66页）

译文四：使年老的人们得到安康舒适，使朋友互相得到信任，使年轻的孩子们得到关怀养护。（徐志刚《论语通译》65页）

以上几种译文中，有的认为怀，当怀念讲，恐怕不妥；应讲为关怀。另外，杨伯峻先生的译文，不管从内容还是从形式方面看，都显得别扭：对老者，是孔子自己想法让他们安逸的，而为什么对朋友、对少者，却让他们反过来信任孔子、怀念孔子呢？

下面是作者的译文，供读者参考。

让老年人得到安乐，让朋友得到信任，让年轻人得到关怀。

我认为，此三者反映了孔子的大同思想。孔子之言，圣人之言也。如果说，子路所重视的主要是丰衣足食的物质生活，那么，颜渊所向往的则主要是德崇品高的精神生活；而孔子所憧憬的则是物质生活和精神生活都得到满足的理想社会。孔子所说的“老者安

之，朋友信之，少者怀之”这3句话，既想让当时的人们过上美好的日子而又有高尚的情操，更想让将来的人们能够这样。孔子的思想是超越时空的。他这样想、这样做，就表明，他不仅要对得起老一代，也要对得起自己这一代，尤其要对得起未来的一代。

请读者想想，当今世界上先进的人们所展望、所相信、所追求的社会，在《论语》中，孔子是不是早已绘好了蓝图？我们今天常说的“两个文明”、“和谐社会”，以及最近反复强调的“学有所教，劳有所得，病有所医，老有所养，住有所居”等，孔子不是也于2000多年前就想到了吗？

这里，我要特别说明的是：孔子所言“老者安之，朋友信之，少者怀之”，不仅反映了他的伟大理想与广阔胸怀，而且也充分显现了孔子的语言艺术。

首先，这3句话，每句均为4个字，都是主谓宾的结构：“老者”、“朋友”、“少者”是主语；“安”、“信”、“怀”是谓语；“之”是宾语，其所指顺次是老者、朋友、少者。

其次，从修辞上分析，这3句话运用了排比的修辞手法，内容相融，语气连贯。

第三，3句话均是使动用法，所表现的都是孔子的愿望与行为：孔子希望并且努力让老年人得到安乐，让朋友得到信任，让年轻人得到关怀。

第四，“老者安之，朋友信之，少者怀之”，更是互文。其所表达的意思是：老者安之、信之、怀之，朋友信之、安之、怀之，少者怀之、信之、安之。一句话，孔子要说的是，使老者、朋友、少者，都得到安、信、怀。

短短3句话，仅仅12个字，就反映了如此深不可测的思想，其语言艺术之高超，岂不令人叹为观止！

孔子的这3句话所蕴含的思想之深邃和丰厚，其选词造句之规范与精炼，绝非子路和颜渊所能企及的。

孔子的语录可谓纯正的思想与完美的语言艺术的统一体。

认真学习了《论语》的这则语录，我突然觉得孔子比我以前想得更伟大。人们都尊孔子为思想家、政治家、教育家，但很少听说称孔子为文学家和语言学家的。

请读者反复琢磨琢磨这则语录，再仔细体味体味《论语》中的其他语录，想想看，我说孔子也是文学家和语言学家，是不是有一些道理和根据呢？

现实生活中需承认不完美

有这样一个故事：一位老和尚为了选拔理想的衣钵传人而设想了一道十分奇妙的“考题”。一天，老和尚对一胖一瘦两个得意门生说：“出去给我拣一片你们最满意的树叶回来。”两个徒弟遵命而去。时刻不久，胖和尚就回来了，递给师傅一片并不漂亮的树叶，对师傅说：“这片树叶虽然并不完美，但它是我看到的最好的树叶。”瘦和尚在外面转了半天，最终却空手而归，他对师傅说：“我见到了很多很多的树叶，但怎样也挑不出一片最完美的，因此没有一片是我最满意的。”

那么这道考题的结果是怎样的？可想而知，胖和尚成为了衣钵的传人，正因他更懂得佛家万事随缘，世上本无完美之事的道理。

也许，在人生中，咱们都会遇到这样的情景，一心只想尽善尽美，最终常常是两手空空。“拣一片最完美的树叶”，人们的初衷总是完美的，但是如果不切合实际地一味找下去，最终往往只会吃尽苦头，直到有一天你才会明白：为了寻求一片最完美的树叶，而失去许多机会，是多么的得不偿失。每个人都经历过感情，感情也是如此，一开始总想找一个完美的爱人，一路找来，总觉得有些欠缺，最后要么是两手空空，要么是回首只找到还算“完整”的，凑合吧！

况且人生中最完美的树叶又有多少呢？天空不够完美，正因它有时布满阴霾，甚至狂风暴雨。大海不够完美，正因它总是惊涛骇浪，甚至卷人入底。米洛斯的维纳斯不够完美，正因她丢失了双臂。每个人每个事物都是被上帝咬过一口的苹果，都有一丝小小的缺憾，只要你不苛求，就会发现天空是那么蓝，大海是那么壮，维纳斯是那么美。

居里夫人言：“完美催人奋进，但苛求反而成为科学进步的大敌。”

轮椅禁锢了你的躯体，却放飞了你的思想，任其在宇宙中翱翔，霍金的生命多多少少存在难以克服的不完美，但他却不苛求，在思想领域里，创造了一个又一个奇迹。

即使你的性命已不再完美，即使上天把它摔得支离破碎，你也不好灰心，你还有一颗冲满美的心，他会给你带来心中的最美。

人世间许多的悲剧，正是正因一些人热衷于追求虚无飘渺的最完美的树叶，而忽视平淡的生活，其实平淡中往往也蕴含着许多伟大与神奇，关键是你以什么样的态度去应对它。咱们没有很多钱，但咱们有一个愉悦的家，咱们的孩子不够聪明，但他很健康，咱们的事业不是很顺利，但咱们已竭尽全力。

丘吉尔有一句众所周知的名言：“民主不是最好的，但咱们实在没有比它更好的东

西。”实际上生活在世上的人们，除了精神病患者和刚刚从痛苦中挣扎出来的人，现实生活对任何人来说都是不完美的，完美只是一种追求。因其存在不完美，人们才有动力，才能促使人们思变；正因不完美，你才会有改变、创造和进步的冲动，才能体味到改变和创造给你带来的愉悦和愉悦。

现实之因此不完美，是由于人们的欲望没有尽头、永无止境，人与人之间有很大的差距，每个人的需求又千差万别，并且谁也没有权利和潜质要求别人、乃至社会按照自我的预定目标走。人生一味的要求完美，必然造成对自我苛求，对他人不宽容。自古至今，追求完美的人不计其数，但上下几千年没有一个最终成为完美的圣人。

现实生活中咱们承认不完美，实际上是摆正了心态，把自我真正回归到了一个正视现实、承认现实的健康心境，有向往才有动力，有追求人生才有味道，咱们要戴着放大镜看待生活，不好戴着有色眼镜鄙视生活。要始终持续一个乐观向上的心理，在追求完美中寻找愉悦，在不够完美中寻找差距，砥砺前行。

正如古人所说：月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福。世间没有任何事情是十全十美的，完美无缺只是一种追求，真正的完美是相对的也是短暂的，它不可能是长久存在。就像一个企业，创业时大家齐心合力发奋奋斗，使企业一天天发展，真正到了完美的顶峰，任何一个企业家绝不可能使企业始终持续在这个完美的顶峰，到达顶峰就意味着该走下坡路了，这就是事物发展的规律。一个家庭也是一样，不完美时夫妻团结发奋创业，追求完美，一旦基本完美，就会出现挥霍享乐，不思进取，有的家庭就该出现破裂，不是离婚就是家庭出现败家子，最后又回到当初的一穷二白，又从新开始奋斗。这就是人，这就使社会，“穷则思变，富则淫乱”。“贫贱忧戚，庸玉女于成也”，贫贱忧戚的境遇，往往使你成就完美的事业。富裕以后往往会出现贪图享乐荒淫无度。因此咱们能够追求完美，但不必须能到达完美，也不需要绝对的完美，生命当中只要咱们追求了，咱们自我感到值了，也就算完美了。

读“爱人者人恒爱之，敬人者人恒敬之”

今天我和大家交流的内容是孟子的一句话，“爱人者人恒爱之，敬人者人恒敬之”。大海中的鱼儿对水说：“你看不到我的眼泪，因为我在水里。”水对鱼儿说：“我能感觉

到你的眼泪，因为你在我的心里。”多么美好的生活状态，这里营造出让我们欣赏的人与人之间互相关爱，互相敬重的高尚境界。

“爱人者人恒爱之，敬人者人恒敬之” 告诉我们爱别人的人，别人也经常爱他；尊敬别人的人，别人也经常尊敬他。人与人之间的交往，只有心存着关爱、体谅与敬重，就能拥有和谐的心境。

孟子说：“君子与平凡人分歧之处在于他内心所怀的动机分歧。君子内心所怀的动机是仁，是礼。仁爱的人爱别人，礼让的人尊崇别人。假设这里有人，他对我霸道无礼，那君子就会反躬自问：我确实不仁，确实无礼吧，否则的话，他怎样会对我这样呢？如果反躬自问是仁的，是有礼的，而那人仍然霸道无礼，君子就会再次反躬自问：我确定不忠吧？如果反躬自问是忠的，而那人仍然霸道无礼，君子就会说：‘这人不过是个狂人罢了。‘这样的人和禽兽有什么区别呢？而对禽兽又有什么可责难的呢？’因此君子有一生的忧愁，但没有一朝一夕的祸殃。”

我们带着孟子的思想感受着“凡是人，皆须爱，天同覆，地同载”道理。同为地球人，我们拥有共同的肺部，我们是一个不可分割的整体，你呼出的气体，被我呼入，我们构成了一个有机的循环体。无论你的兴趣爱好与我有何不同，我都以欣赏的眼光来接纳，是你的丰富的兴趣爱好，使我看到了多彩的世界，开拓了我的视野。无论你的言谈和我有何不同，我都以真诚的态度来欣赏，在你的为人处世中，我感受到了另一个个体的思想内涵。无论你的选择让我有何不舒服，我都能够尊重你的决定，因为我敬重你的生命，你的做法符合你的内心，让你感受到生活是美好的，我没有任何权利干涉，我衷心地祝福世间的每一个人，都拥有快乐与幸福。无论你的成绩比我高出多少，我都能够用清醒的心智来对待，我觉得你是让我学习和效仿的人，你在促进我的前进，你是一位可以供我成长的人，是你的存在让我实现了自身的进步。其实，任何一个品德高尚的人，都是在爱戴他人，尊敬他人的过程中进步的。

从前有一个盲人，夜晚打着灯笼在路上行走，有人笑他说：“你是瞎子，打着灯笼不是多此一举吗？”那个盲人笑着说：“不，我看不见，可是别人看得见。我打着灯笼，虽然在我身上是多此一举，可为别人照亮了路，同时还避免了别人撞着我，对我也是有好处的。”这虽是一则短小的故事，可却包含了深刻的道理。瞎子打灯笼，也许很可笑，可是他们的灯笼为别人照亮了路，为别人带来了方便，还避免自己受到伤害，这是两全其美之事。自己渺小，但在小事上是能够为社会效力的。给别人一片光明就是为社会带

来温暖。

拥有一颗平等的心，去关爱世间一切需要关爱的心灵，理查德·斯蒂尔曾说过：“一个有优越才能的人，懂得平等待人，是最伟大、最正直的品质”。我们自身的光明要像太阳的光亮一样，对待万物一视同仁，无物不照。无论你关爱的人是丑的还是美的，只要 we 保持一颗平等的心灵，世界就是和谐与美丽的。

让善良之心在内心永存，“道人善，即是善，人知之，愈思勉”当我们看到别人有善的地方，有优点、有好处，我们必定要称赞。他听到你这样赞叹他，他就会更加的努力向上，把他的善处、优点更加发扬下去。所以这是对他一个鼓励。对自己，也是劝勉自己，看到有人善，我们见贤思齐。

常怀感恩之心，让一生顺畅无阻。一代伟人邓小平古稀之年说：“我是中国人民的儿子，我深深的爱着我的祖国和人民！”“落红不是无情物，化作春泥更护花”是落叶对根的感恩，“谁言寸草心，报得三春晖”是儿子对母亲的感恩。

常怀敬重他人之心，敬重大自然给予我们一切资源，敬重国家给予我们和谐的环境，敬重父母给予我们健康的生命，敬重老师给予我们丰富的知识，敬重朋友给予我们友善的关怀，敬重陌生人给予我们善意的微笑。“挟泰山以超北海，此不能也，非不为也；为老人折枝，是不为也，非不能也。”如果我们能够做到“己所不欲，勿施于人”那么我们的敬重他人之心日益稳固。

“爱人者人恒爱之，敬人者人恒敬之”。大禹爱民，为民谋利，深受爱戴。范仲淹爱民，“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，他先人后己的无私精神，照亮了北宋，也闪耀了自己。孔繁森爱人，他视阿里的贫穷为他的耻辱，视脱贫致富为他的天职，全心全意为人民服务。杨善洲爱人，曾经的荒山披上葱绿的新装，挺拔的树木镌刻下他的信念，做一辈子的人民公仆。

“爱人”的美德如一束阳光，温暖着每一个从善的心灵。“敬人”的善念犹如一道溪流，滋润着每一个无私的心怀。因为爱照亮别人，哺育着伟大。

“爱人者人恒爱之，敬人者人恒敬之”从另一个角度看，也属于一种礼仪和教养，也体现个人的人文素质。

人之所以为人者，礼义也。人无礼，而不生；事无礼，而不成；国无礼，而不宁。
——《荀子》

孔子曰：“不学礼，无以立。”（《论语季氏》）“恭俭庄敬，礼教也。”（《礼记经解》）

儒家认为，一个人必须知礼义，懂礼数，礼仪教育的作用在于使人知道如何端正礼仪身态，表情适当，言辞恭顺，只有做到这些，才能使君臣名分确立，父子关系亲密，长幼上下和睦。人没有礼节，无法在社会上生存立足；做事不讲究礼节，就不能把事情办成；国家没有礼法，就会动荡不安。

礼仪是在与人交往过程中，体现对交往对象尊重的具体手段和过程：微笑、鞠躬、握手、拜访、接待、宴请、得体的仪容、融洽的交谈、座次的安排……

再从现实的角度看，我们教导孩子从小就学“见到长辈要问好”、“别人说‘谢谢’要回答‘不用谢’”，其实这就属于礼仪的范畴。礼仪与我们的日常生活息息相关，需要我们用“言传身教”的方式来教导我们的孩子。

人到中年几大感悟

人到中年，一个“悟”字，淡定人生心态，不求不可取，不求不可得，随遇而安，诸事顺其自然，学会感恩，无憾我心的做人，做事……

• 幸福与快乐

幸福不会敲门来找你，快乐也不能从天而降，幸福靠自己努力营造，快乐要千方百计去寻找，幸福和快乐是一种感觉和感受，关键在于心态。

• 痛苦

一个人对痛苦的承受、忍耐、排解和消除，最终还要靠自己。时间是最好的医生，关键还是在这段时间里你选择怎么活法。

• 金钱

金钱不要看得太重，更不必斤斤计较，一旦看开了，那是身外物，生不带来，死不带去；如果有人需要你帮助，慷慨解囊就是一大乐趣，如果花钱能买到健康和快乐，何乐而不为！如果花钱能让你悠闲自在，也值！明白人能挣会花，善待自己。

• 健康是自己的

金钱是子女的，地位是暂时的，荣誉是过去的，健康是自己的。

• 不一样

父母对子女的爱是无限的，子女对父母的爱是有限的；子女有病，父母揪心，父母

有病，子女问问看看就知足了；子女花父母钱，理直气壮，父母花子女的钱，就不那么顺畅；父母家也是子女家，子女家可不是父母家，不一样就是不一样。明白人把对子女的付出视为义务和乐趣，不图回报，如果一心想回报，就自寻烦恼。

- 养病指望谁

指望子女？久病床前无孝子。指望老伴？自顾不暇无能为力，还是指望钱吧，只能花钱养病。

- 珍惜得到

对于已得到的，人们往往忽视它；对于得不到的，往往想得太美！生活的美好和幸福全在于怎样欣赏，明白人十分珍惜和欣赏已得到的，并不断地发现他的意义，使生活不断充实和快乐。

- 拥有快乐的心态

生活充满感激和欣赏，比上不足，比下有余，知足常乐；与人为善，乐于付出，助人为乐；培养多种爱好，乐此不疲，自得其乐。遇事以平静的心态去对待，这样就会永远拥有快乐的心情，有了快乐的心情，就拥有了健康。

- 平平淡淡才是真

高官厚禄，地位显赫，是少数；平民百姓才是多数。少数人未必都是幸福，多数人未必不幸福；多数望着少数，不必自卑。人本无高低贵贱之分，只要对事业尽心尽力，就算作了贡献，心安理得，问心无愧，何况大家都退下来了，大家都一样，最终归宿都要回归自然；其实高官不如高禄，高禄不如高寿，高寿不如高兴，高兴就快乐，快乐就是幸福。

- 顺其自然

如果你尽了最大努力仍改变不了不满和目前的现状，那就顺其自然吧！这也许是一种解脱。凡事强求不得，强扭的瓜不甜。

学会与压力共处

头疼、胃痛、焦躁、失眠、记忆力下降……你以为是身体出了问题，但实际上很有可能是压力过大引起的！你爱或者不爱它，它都侵蚀着你的生活。

那么如何应对压力呢？答案很简单：正念生活，不纠结过去，不惧怕未来。

生活需要压力

有些压力是有益的，实际上，它对健康而有活力的生活非常重要。2011 年，斯坦福大学发布了一项研究结果，该研究对 1548 名 10 岁儿童跟踪观察了 90 年，得出的一个结论就是，缺乏焦虑与早逝有关。显然，我们在生活中需要一些压力：那些“无忧无虑的快活人”去世更早，因为他们低估了生命中的风险，并倾向于作出软弱的决定。

所以，不要想着完全摆脱压力，你要做的，是调节它、控制它、缓和它。生活中压力太少并非好事，当然，过多的压力也会让你英年早逝。最优的压力水平，是你能够做正确的事情，而它们带来的压力还不足以伤害你的身体。

过度紧张不可取

过紧张往往是危险的。当你出现类似头疼或者胃痛的症状时，当你的肠胃功能系统紊乱时，当你无法入睡时，当你的忧伤难以抚平时，当你开始因为焦虑而逃避这个世界时——过度的压力可能就是罪魁祸首。

实际上，太多的压力会损伤你的大脑和身体。皮质醇是已知的一种应激激素，人越是处在高压之下，它分泌得就越多。这种激素会导致血压升高，免疫力下降，肌肉组织松懈，骨质疏松，会杀死海马体细胞——这正是大脑中负责记忆和情感的处理中心，并增加你的腹部脂肪，所以，我们都不希望这些激素大量出现。避免这种应激激素上升到危险水平，是保持健康生活的重要方式。

当今社会，无论男性还是女性，人人都在与高压作斗争。然而，高度紧张对女性的危害更甚于男性，因为女性有更忙碌的大脑，更强烈的情感、直觉、预见力和自控力——这些原本与生俱来的优势，同时也将带来更多的担忧。那么，当你紧张过度的时候，应该怎么办？

本书很好地回答了这个问题，它提供的有关控制压力的方法，摒弃了以往那种张口就是“来，吃这个药”的治病哲学，对于经常性的焦虑患者来说，本书可以帮助你不需要药物和酒精就能很好地控制它们。随着时间的推移，戒掉焦虑，降低高血压，摆脱与压力相关的药物治疗。

这本书能从众多调节压力的同类书中脱颖而出，有一个重要原因：它采取了“完整的人”的方法来应对紧张压力，从各方面优化你——你的身体、意识、情绪和精神。它指出你生活中的任何一个方面都有可能产生焦虑，帮助你明确自己的定位、对你最重要

的事情，以及你在生活中的真正目标。

压力管理专家罗伊·鲍迈斯特博士总是说：“减轻压力的最好方法，就是停止逼迫自己。”这也就是本书的核心——教会你如何掌握生活，怎样做出更好的选择，以提前预防紧张过度。你还能从中学会及时关闭应激系统，再次回归到感觉不错的状态。 丹尼尔·亚蒙

人生如一盘棋：一个人格局大了未来的路才能宽

人生如一盘棋，有的人摆的格局很大很大，当时看不出什么好局，但后期越来越好走。有的人下一步棋能看到几步之外甚至能预见十几步，乃至几十步，未雨绸缪、后发制人。有的人只能看到几步之外，甚至走一步，算一步，弄得后来捉襟见肘。

如果把人生当做一盘棋，那么人生的结局就由这盘棋的格局决定。想要赢得人生这盘棋的胜利，关键在于把握住棋局。

在人与人的对弈中，舍卒保车、飞象跳马……种种棋着就如人生中的每一次博弈，棋局的赢家往往是那些有着先予后取的度量、统筹全局的高度、运筹帷幄而决胜千里的方略与气势的棋手。

有道是“格局决定结局、高度决定远见”。人生要有大格局，就是拥有开放的心胸，可以容纳远大的理想，可以设立长远的目标，以发展的、战略的、全局的眼光看待问题。对一个人来说，站得高看得远，格局有多大，成就就有多大。

于丹说得好：成长问题关键在于自己给自己建立生命格局。为何要有大的格局？局限就是格局太小，为其所限。在今天这个知识不断更新的世界里，我们是在不断刷新自己的知识结构，只有一点最重要，就是尽量酝酿一种大胸怀。一个人格局大了，未来的路才能宽。人一定要有一颗宽阔的胸怀，把心放宽，把路想宽，才能走得更远。

曾有人把人生比作一盘棋，瞬息之万变，盘盘皆不同。是啊，人生何尝不是一盘棋，我们每一个人又何尝不是这棋盘上的一个棋子，虽然很小，甚至微不足道，但却又各有各的位置和作用。

人生如一盘棋，执黑执白都无所谓，能一举成名的是极个别的少数，许多人都在半截了了账。在人生的棋盘上，难免犹豫不决，举棋不定。因为人生的岔口太多，需要驻

足选择。

人生如棋，落子无悔，一招不慎，满盘皆输。相信每一个下棋的人都曾有过这种痛彻深悟的体验：在局势一片大好的情况下，只因一招不慎，错落一子，局势变急转直下，千里之堤，毁于蚁穴。从此处处被动、处处防御。

人生亦是如此，关键时刻如果一步走错，从此步步走错，想回头都不太可能。“一失足成千古恨，再回头已是百年身”这样的例子不胜枚举。要想赢得人生棋局，只有脚踏实地走好每一步，步步为营、稳扎稳打，方能走出无悔的人生之路。

人生如下棋，当你处于优势的时候，不要张狂，不要得意忘形，更不要目空一切。否则，昏头涨脑会影响你敏锐的思维，你会因一个不经意的疏忽，让对手有机可乘，点击你的死穴，断了你的后路，让眼看稳操胜券的赢局，最终一败涂地。当你处于劣势的时候，更应该沉着冷静，克制浮躁和沮丧的情绪，竭尽全力地创造机会，以仅剩的棋子(机会)坚持周旋下去。

不轻易认输，不轻言放弃，不急不躁认真走好每一步棋，努力寻找战机，冷不防给对方以致命的一击，反败为胜。人生在遇到困难和挫折的时候，犹如象棋的残局在敌强我弱的情况下很难取胜，但是不能心灰意冷，要以顽强的意志奋力拼杀，争取“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”。

人生如棋，但人生并非像一局棋那么简单。下棋可以重来，但人生的关键间断不能重来。

感悟：人生如同走路，人生更如骑单车

学期末领导给部门开了个短会，会后推心置腹、语重心长得给大家讲自己的人生感悟和对大家的深切期望，用同事的话说，领导在掏心窝子，简要摘录几句，顺便整理一下其它。

把好饭碗，增长才干，规划目标，迎接变革。

要牢记履行职业生涯的同时，注重个人自身能力的不断提高，具备随时迎接变革的能力。

人生也如走路，天天精力集中在小事情上，一定是思想上缺少大目标，胸中无大志

琐事易烦心。

人生也如走路，当你走路困难费劲儿时，往往是在走上坡路；当你走路不费劲儿时往往在走下坡路。

人生如骑单车，不能老靠人帮扶骑车，最终还要自己掌握骑车的本领技能，人生也如此，尤其是要掌握并不断增长贴在自己身上别人拿不掉的本领，脱离开岗位自身能带着的无形财富。

人生如骑单车，方向掌握在自己手中。

人生如骑单车，走上坡路时要用力才能前进。

人生如骑单车，有时没用力还在前进，其实是在走下坡路。

人生如骑单车，放开双手也可以上路，但需要很强的定(定)力。

人生如骑单车，重心偏了，方向也就变了。

人生如骑单车，平安第一。

人生如骑单车，想要保持平衡你必须往前前行。

人生如骑单车，多半是在走前人走过的路，否则不仅仅是颠簸那么简单。

人生如骑单车，有的人骑的快，有的人骑的慢，有的人蹬着很吃力，有的人蹬着很轻松。

人生如骑单车，一路上会有逆风的时候，也会有顺风的时候。

人生如骑单车，也会在关键时刻掉链子。

人生如骑单车，有的人爱护有加，有的人不愿去打理。有人宝车不老，有人提前报废。

人生如骑单车，有时候你会发现路上晃的很厉害，仔细一看，原来是轮的问题。有的辐条太过紧绷，有的辐条太过放松，上路久了，轮也就歪了。

人生如骑单车，大多数人习惯两个轮(人)；一个轮看着精彩，其实很辛苦。也有人在玩儿三个轮，但那只是小孩子才能玩儿的游戏。

人生如骑单车，快慢都是一种境界，相信那些参加过长途自行车旅行的朋友们都深有体会，最美的风景往往都在骑行的路上。

人生也如走路，沿路上有平坦大道，也有上磕磕绊绊、沟沟坎坎，当你遇到沟沟坎坎时自己努力一把或许能迈过去，自己迈不过去，遇到贵人拉你一把或推一把你也能过去。

初学骑车要掌握几个要领：一是骑在车上身子要正，不能斜着身子，身子歪了是骑不好车的；第二眼睛不能盯着轮子，要看着前方，选择好前边的路；第三要控制住车把，而不是让车把带着你乱跑；第四脚下要用力，车子向前跑得快，才能行得稳。人生的道路亦是如此：“身子要正，眼睛向前，把好方向，脚下用力。”

一路上，大多是平平的路儿，这正如人生是平凡而又平淡的，稳稳当当的走好每一步，过好每一个小日子，这是一种最为平常而又朴实的生活态度，也是大多数人生活状态。

骑车时，遇到要上桥上坡时，这时，你又需要躬起背、撅起屁股、用足腿力使劲地蹬，为的是冲上桥顶。这不又是另一种人生状态吗！这是不怕挫折、不断进取的一种姿势。这让我想起了人的青少年时期！人生中不能没有这种姿势，但也不能一直是这种姿势，是不？

车终于跃上山顶了，冲下去的感觉真好——就象飞一样！当两边的景物从眼角边掠过，人在车上享受着刚付出后的快乐，这是何等美妙啊！这也是不正如人生旅途中，付出后、努力后，即时收获、体验快乐最为经典的范例吗？

路途中，总会有些小坑小洼，时不时地让你在车上疙蹬一下。这又多像人生路上的小磨小难的！时不时地提醒你要注意，你要小心，走好每一步啊！

人生也如走路”。为什么呢？一是人生不是短跑，不是百米赛，而是一场长跑。不是看你短暂跑得多快，而是看你最后跑得多远，谁笑得最后；二是人生有很多目标，不仅仅是目的地那个，也包括路边的风景。三是人生道路上有很多障碍，不是每个障碍凭你现在的力量都能跨越，如果你死命去撑，可能最后“得不偿失”。你也可以先停下来，休息一下，歇歇脚，，喝杯水，吃点东西，休养一下你疲惫的身体，可能你更具活力，更有耐力，下面的路就一路畅通，以后的障碍就全在你脚下。

论坚持与变通

这次孩子生病（感冒、咳嗽、发烧）给我生动的上了一课，连续用药（头孢丙烯+利巴韦林+布洛芬+蒲地蓝口服液）5天不见好转，医生建议化验血液，发现血项很不正常：白细胞计数、中性粒细胞数、血小板计数、嗜酸性粒细胞等均减少于下限。

孩子平时身体很好，也少生病，长这么大很少输液、住院（仅仅两次），可这次把

她妈妈吓坏了也吓晕了，尤其是听了医生的诊断建议后吓得不知所措，医生看了化验单诊断后不仅没开药还建议到省级医院化验诊断治疗（说不排除血液有问题怕患有血液病）。

我正在上课过程中接到电话，让速速回家带孩子到大医院看病。边走边分析孩子怎么可能得血液病呢，孩子平素身体一向很好，也没有任何不良症状，也不乱吃儿童垃圾食品，若是新搬迁到刚装修的家里也有可能，但房子装修好多年了，不应该出现这种可能，我坚信孩子发烧、化验数据不正常还是感冒或近期所吃药物引起，不会是什么血液病，另外，在大医院看病难排队难住院，人多还容易反复感染，建议在家或就近在本地医院以感冒发烧治疗即可。

但孩子她妈妈坐不住了，要决定到省级医院查验治疗，两人因此而争执吵架，最后她妈妈想出一个办法，带孩子回当地医院住院治疗。通过一周住院治疗（抗病毒性感冒治疗），感冒咳嗽发烧病情得到好转并完全治愈。这件事加深了对病毒性感冒、滥用抗生素危害的理解重视、也让我想起坚持与变通这样一对命题来。

我想我不愿意去省级医院查验治疗，是坚持的一种，深信孩子不会患血液病，血项不正常是感冒发烧、吃药引起，因感冒发烧不必去省级大医院；爱人最后想到到本地医院住院，是变通的一种。我的坚持有固执守旧的成分，爱人的变通有灵活变通、点子多的意味，但能最终解决问题。

就此反思，两人生活背景与观感不同，面对同样形势所作判断各异。但最后的坚持与变通并行不悖，相辅相成。真正的坚持必定是变通中的坚持。

中国有句俗话“不要踏进死胡同”，“不要在一棵树上吊死”。这是可以探讨到一些更加深刻本质的东西。我们需要坚守的是最初的目标原则和方向，而变通则是方法和途径。

换句话说，坚持的是理想、是目标、是信念、是原则，变通的该是方法、是手段、是措施。

坚持与变通，其不同处正在对于生活的态度。坚持有一股劲，百折不回；坚持有一种精神，不达目的不罢休！坚持源于信念，多从过去走来。经验在那儿，曾经的经历告诉过我，只有坚持才有可能实现目标；并且，希望总在前头，这次没有，下一次总会有的，坚持是历经沧桑的坦然，也是面临艰巨的安然；坚持从昨天走来，相信明天定会灿烂，相信阴云之后必然是艳阳天。

在今天我们学习过的无数历史，以及我们看到所有取得的成果中，恐怕没有比坚持精神更让我们感动于心的了吧！科学需要坚持，特别需要坚守在不为人知的地方；革命需要坚持，哪怕在黑云压城城欲摧、万马齐喑、白色恐怖下，也不能动摇意志。

当然，坚持不是固步自封，也不是因循守旧，更不是冥顽不化。坚持的应有之意，必然是与时俱进、开拓创新；必然“苟日新，日日新，又日新。”

变通便是“苟日新”。变，或曰变革、革命、开创、改革等，都是随着时间、空间、人物不同而认识不同，方式不同，策略不同，行为不同的做法。变也是从过去而来，变的是过去的经验，看法和习惯。变则通，通则达。变的目的，与坚守坚持的目标是一致的，都是为了更好更快地完成设定的任务，实现最终的目的。

由此看来，坚持与变通并行不悖，相辅相成。真正的坚持必定是变通中的坚持，没有变通，不可能死守着一路坚持下去；“条条道路通罗马”，在通往目标的路途上，我们可以有许多选择，也可以有许多方式，当然，这些选择与方式不能违背必须遵守的法律与我们追求的理想目标，不妨碍他人的正当利益。可见，真正的变通必定是坚持下的变通。

生活并不是非黑即白的纸张，更多时候，坚守与变通之间并没有一道鸿沟。守还是变，也没有一个必然的可以让人看得出好坏的试纸来。一切随时间、空间、形势而变化，一切在人心人身感受之中。塞翁失马焉知非福，是好是坏会随时间的推进而在不断的演变。普通生活里，倒不必把这一切看得有多重大，也不必把生活里的选择看得过于隆重。还是顺其自然这个词创造的好：不关大事大节的事情上，随意些、平缓些、简单些。当然，坚持做人的根本，守住仁、义、礼、智、信、忠、孝的道德底线，守住不能触犯法律的底线是任何时候都必须要坚持的。

关于创业方面的坚持再补充一句：人贵在坚持，在创业过程中难免会碰到形形色色的困难，当认准一个长远的目标和方向后只有持之以恒，才可能最终实现其目标，享受到生活带来的美好；另一方面，在坚持的同时也要学会变通，要实事求是，根据自己的实际情况，紧跟当前形势、时代、社会的发展步伐，量力而行，这样才会在创业道路上越走越远。

另外，关于小儿感冒发烧经验教训：分为病毒性的发烧与细菌性的发烧。病毒性的发烧，一般体温不会太高，持续时间长，不容易退烧，查血项的时候，血项不高。一般小孩子积食后容易发烧，都是在孩子积食后没有及时消食，又受凉、受风寒外邪所致。

人生之路需要自己走

人生之路，需要自己走，总有一些事，需要自己做。无论坎坷，还是平坦，无论顺利，还是棘手，一些路，一些事，总得自己去面对，比如生病、学习，你说这些事别人能代替吗？任何人，不论亲疏都无法代替，也不能代替，艰难，你自己去承受，欢欣，你自己去感受。

人生的起起伏伏，风风雨雨，生活中的一切一切，不管是顺利阶段还是困难阶段，人生之路关键的时候还是要靠你自己扛、靠你自己走。当你遇到坎坷、困难的时候，亲人、朋友、老师有人拉你一把，帮你迈过那个坎那是莫大的幸运和幸福，应当记在心里学会感恩，不帮你也不能心怀怨恨。人生之路犹如日常走路一样，需要自己脚踏实地一步一步走，遇到沟坎别人拉你一把或推一把就过去了，迈过去后仍需要自己去走。亲人朋友能做的事情也就是在关键时候帮你一把或者推你一把，日常的路还需要自己走，不可能总让别人拉着你甚至背着你行走，若总是要人拉要人背，你就变成了别人的一大负担，这样的路走起来实在艰难，不会长远走下去。

生活就是如此。生活，就是一种感受，一种经历，一种体会。无论如何，我们都会走到终点，结束自己的生命。只是生活中，有的人，欢乐多于悲哀，有的人，坎坷多于欢欣。不管这个过程如何复杂，结局都是一样，生活注重的就是过程。重在当下、活在当下，不论未来如何，今后怎样，实实在在地抓好今天，就是装点了今后，美化了未来。

读《大学》修身在正其心，心不正则行不端，心不正则行为乱

最近看了宜昌大米散落麻雀抢食成批死亡报道、7月5日发生在杭州7路公交车的放火案报道，突然联想起近几年发生的与我们生活息息相关的重大食品安全事件，以及大学校园同学故意伤人致死事件，还有今年发生的一连串公交车纵火事故、公共场所持刀砍人事件，为什么故意伤人事件屡屡发生？不禁感慨，众多事件背后肯定各有其深层次原因。本文暂且不谈其他，仅讨论学习关于正心、修身的内容。

原文作者：王岳川，北京大学中文系教授、博导，中南大学讲座教授，澳门大学客座教授。下面是部分摘录：

正心、修身是关于身体的、心理的，《大学》对此有详细的阐明。“所谓修身在正其心者，身有所忿懣，则不得其正；有所恐惧，则不得其正；有所好乐，则不得其正；有所忧患，则不得其正。”“修身在正其心者”，修身首先要修心。修身主要指的是言辞、姿态、仪态等要合乎道德规范。修身就是用一种社会的规范和道德使自己和社会其它角色能够和谐相处。中国强调“三和文明”——对整个世界和人类来说是“和平”、对国家来说是“和谐”、对家庭来说是“和睦”。这三个“和”的境界很难达到，其中最重要的是“修身在正其心者”，即“心”要“正”。

心正是在和心不正的对比中表现出来的。《大学》列出了四种心不正的状态。所谓“不正”就是不能保持一种客观的、中立的、实事求是的态度，而是带有成见偏见，带有过分情绪化的自我情感，当然就不能保证中正之心。

四种不正分别是：“身有所忿懣，则不得其正”。“忿懣”就是愤怒甚至勃然大怒。人在极其愤怒的情况下是不清醒的，容易被冲昏头脑丧失理智，会做出不可理喻、匪夷所思、出人意料的事情，甚至是鲁莽傻事，再严重就会冲破道德底线而触犯法律。这就需要通过内心陶养把这种愤怒加以过滤，变成一种中正之气，用一种深情冷眼的眼光，才能够去更有深度地看待问题，把握事情的发展走向，而不至于被极端愤怒冲昏了头脑。

“有所恐惧，则不得其正”。人有所恐惧的时候，心也偏了。当一个人畏手畏脚、畏前畏后的时候，他要去做光明磊落的事情是很难的。因为，恐惧尤其是巨大的恐惧会使人丧失基本的判断力。

“有所好乐，则不得其正”。如果人有特殊的爱好、偏好，那么在对待事情的时候也不能保持中正之心，也不能够去正确客观有效地去看世界万物。过分地沉醉在某一种喜爱之中，也可能麻痹了自己的神经，掩盖了自己深邃的眼光。

“有所忧患，则不得其正”。从表面看，这话会让人感到奇怪，因为孟子就强调“生于忧患，死于安乐”，而且儒家的文化精神在有些学者看来就是一种“忧患意识”。《大学》居然说，“有所忧患则不得其正”，的确会给人误解。其实，这个地方的“忧患”是患得患失的意思，不敢去大胆地创新而经常瞻前顾后、忧心忡忡，总是放不下放不开。这里的“忧患”就是与孔子所说的“君子坦荡荡”相对的“小人常戚戚”的“戚戚”，就是一种斤斤计较、左顾右盼的心灵不释然的状态。在这样的状态下人当然不能做到心

正。

《大学》认为，“忿懣”、“恐惧”、“好乐”、“忧患”是阻碍心正的四种不良态度。因此，摒弃鲁莽武断和畏手畏脚，不再玩物丧志和患得患失，潜心陶养自己的品格，这样才能正其心修其身。

心正最重要的东西是不贪，不在恐惧、忧患、富贵、快乐中使己心抛离了中正之线。在《大学》看来，恐惧、忧虑等不良情绪，深深地影响着心灵发挥其正常的认识功能。因此，所谓正心就是要去掉偏僻、狭隘的私心杂念，摒弃外界干扰和不良情绪的影响，使心始终保持一种中正平和、不偏不倚的状态。

对个人来说，因为“心不正”，遇事或受某一因素触发，心理突然失衡产生偏差而做出不可理喻、匪夷所思之事，或因为私利、贪心做出不择手段丧失良心的行为，甚至冲破道德底线而触犯法律。就大学校园这个范围，就能常常见到诸多报道，比如复旦大学研究生遭室友投毒、清华大学女生朱令铊中毒、云南大学学生马加爵杀害 4 名同学、中国矿业大学三名大学生遭同学报复铊中毒等等。

对企业来说，品不良还是因为心不正。企业心不正、良心坏危害范围更大，后果更严重。随便 baidu 搜索一下“食品安全事件”，三聚氰胺毒奶粉、镉超标毒大米、神农丹毒生姜、地沟油、甲醇制假酒案、注水肉、假羊肉、瞎果门、苏丹红、瘦肉精、反式脂肪酸、塑化剂、面粉增白剂等事件层出不穷。

所以最紧要的一条是从我做起，不管是个人还是企业，重新找到自己的良心。个人要树立正确的做人准则、职业道德，企业要恪守商业道德、社会道德，不能唯利是图利益当前，违背良心赚黑心钱、昧心钱而大批量伤害无辜百姓及消费者。

“此谓修身在正其心”，修身的根本就在于正其心。只有心正才身正，反过来，也只有身正才心正，它们是互为表里的。“正心”作为大学八目中承上启下的一目，有着非同寻常的意义，心是身体的灵魂和主宰，只有不断净化自己的心灵，不断提高品德修养，才能修身齐家，才能治国平天下。

参考来源：王岳川，文本细读呈现的《大学》精神价值-《大学》《中庸》讲演录(之二)，《西南民族大学学报》(人文社科版) 2007/11 总第 195 期，p74-77

话说“病来如山倒，病去如抽丝”

“病来如山倒，病去如抽丝”，这是我国民间对疾病的一个较为夸张的描述，因为事先不是很注重预防，所以发病是“病来如山倒”，而治疗疾病就要有一个循序渐进的过程，对比患病时自然显得“病去如抽丝”了。

“病来如山倒病去如抽丝”意思就是生病的时候来的很快，一下子就病倒了，治愈确需要一定的时间去调养，就像剥茧抽丝那样，比较慢。这句话是对疾病发生发展和良好转归的一种高度概括与形象总结。机体在过渡劳顿后，容易被微生物侵扰，酿成疾病，就如同高楼突然失去支撑而倒塌。无论多么强壮、多么精神的人，此时都会柔若蚕丝，一蹦就断。而救治过程需要医生、护士、病人及其家属通力配合，才会有可能出现良好地转归，即使转归良好，病人依旧如抽丝般柔弱，容不得精神上的干扰和机体上劳作，静养是此期最为重要的生活方式。

静养，其中最重要的是心静、静心，即平心静气，心平则气和，气和则血行；其次是养病，养病需要顺应机体的病况而定，一般术后近期的病人不宜大补，大补不仅难以达到目的，反而增加胃肠道的负担，所以宜进食清淡为主的食物。

在此，对“病来如山倒”补充一点我的看法，“病来如山倒”意思就是生病的时候来的很快，一下子就病倒了，其实细想也不是那么一回事，冰冻三尺非一日之寒，疾病根本不是一下就生的，是你以前太大意，尚未知觉，或已知觉，但未重视。疾病是一个不断累积、发展的过程，亚健康就是身体给你发出的求救信号。出现亚健康状态后，如果你不去管它使它顺其自然、任意发展下去的话，那么结果就只有一个，就是走向疾病。因而就会出现这种所谓的“病来如山倒”现象，表面上看上去一下就生病了。

人生病时也很好，有时间，可以静静的思考。生病之后，才更加深刻的体会到“人的生命是很脆弱的”，“身体是革命的本钱”没有这个“1”，权利，名誉，金钱，美貌这些“0”，都会显得那么的苍白无力。

话说“人过三十无少年，人过三十天过午”

回头掐指算算，从上大学至今，自己在外单打独斗将近二十年头，难怪已到而立之

年！不免感慨：岁月不饶人，人过三十无少年，人过三十天过午。过去的精力如此之充沛，根本就不知道什么是累，什么是乏，可如今倘若中午或晚上休息不好，下午倦意浓浓，哈气不断，困得不得了，弄不好头疼找上门来。你说，过去不知疲倦的精神和劲头上哪去了？

这些年来自己摸爬滚打，无依无靠白手举债起家，自力更生奋力拼搏，终于有一份稳定而相对体面的工作，娶妻生子，买房买车，虽然在生活上改善了许多，但因过度透支了健康，透支了自己的身体，累得自己一身毛病，基本上大病没有，小毛病不断，不是身体的这个部位向你抗议就是那个部位敲响了警钟。最近几年时常与医院、与医生、与药物打交道，渐渐打磨了自己高远的志向，尤其是两年前因劳累过度 and 用眼过度而眼病的突发，使自己不得不放弃了已到手的上学深造机会（已领到博士入学通知书）和参与大项目（国家科技支撑计划项目）的机会。时至今日，想起来甚是遗憾，但我永远不会后悔，因为虽然暂时失去了将来追求的学位、职称晋升的机会，但我保住了健康，不会再因此而拖垮自己羸弱的身体和深度近视、浑浊的眼睛。

自己陷入了沉思：难道而立之年就应该无所事事？

不错，二十多岁的年轻人是早上八、九点钟的太阳，希望是属于他们的。虽说万物生长靠太阳，阳光是一切生物生长的力量，但二十几岁的年轻人毕竟只是初生的太阳而已，还不到普照大地之时；相对而言，午后一、两点钟的阳光却是对植物生长最有利的，正午的太阳才最是灿烂呢！

如此说来，虽然已不再年轻，但自己身上的担子却并没有减轻。也许我们已经不再年轻气盛、干劲冲天，但我们却迎来了更加漫长的壮年生涯！不用说国家、社会正需要我们这样一批人的官话，做为家庭的重要一员来说，此时也正是上有父母应该安享晚年、下有子女尚需抚其成长之时，我们肩上的担子能轻得下来吗？

尽管人过三十天过午，但我们却需要好好把持好事业、家庭、健康这杆秤，做好各方面的相对平衡，绝对不能完全放任自己，更不能不顾自己的健康和实际情况而继续奔命劳作。要时刻牢记你对社会、家人的重任，也许现在已不能再像过去一样不知疲倦的奋力拼搏，但现在更有责任守护好自己固有的家园！为了年迈的父母、为了尚幼的子女、为了跟自己的爱人终身相伴，仍需我们做好各方面的相对平衡，平稳地渡过我们的“午后生涯”！

虽然经过几年的艰苦创业，多年的历练、打拼，构造了自己相对稳定的生活，虽然

精力不如年轻人充沛，但到了中年仍需努力。要知道生活并不是一帆风顺的，逆水行舟不进则退！

努力吧，但是要记住悠着点努力！适当放慢节奏的努力！

读“凡是钱能解决的问题，都不是问题。”

《蜗居》里面有句台词：“凡是钱能解决的问题，都不是问题。”，最近同事聊天时深有感慨的提到这句话，引起了我的注意，越琢磨越有意思，越琢磨越有道理。若你是个有钱人，这句话很贴切；若你是个没钱人，这句话还是有道理。

钱是个好东西：在女人眼里，它能买来好看的服装，买来高档化妆品，买来各种各样喜欢的礼物等等。在男人眼里，它是身份和地位的标志，它是个人才能的象征，等等。从这个角度看，钱确实是个好东西。

钱又不是个好东西：许多成功的官员、名人，禁不起它的诱惑，成了大贪污犯，锒铛入狱；许多好吃懒做之徒，为了轻松获取它，不惜冒犯法律甚至杀人越货；许多女人拜倒在它脚下……从这个角度看，钱又不是个好东西。

关键是钱本身解决不了人生路中的所有问题，比如：

钱能买来昂贵的药品，但却不一定能买来身体的健康；重要的是钱能买来昂贵的医疗服务，但却不一定能挽留住人生最宝贵的生命；钱能买来高档别墅，但却不一定能买来家庭的幸福；钱能买来高档化妆品，却买不来青春；钱能买来地位，却买不来尊重；钱能买来书籍，但却不一定能买来知识的拥有；钱能买来名贵的手表，但却买不来时间；钱能买来女人，但却不一定能买来爱情；钱能给亲人和朋友买来很多物质的东西，但却不一定能买来亲情和友情；等等，钱能买来有形的东西很多很多，可钱买不来无形的财富也太多太多。

父母、夫妻、子女三者，何种关系最贴心

今天掏心窝子说说，父母、夫妻、子女三者，何种关系最亲密最贴心。另外谈谈关

于父母爱的理解：

一个故事，很有启示，身心切有体会。这个故事是：

美国的一所大学，快下课时，教授对自己的学生们说：做个游戏，谁愿意配合我？一个女生走上台，教授说，请在黑板上写下你难以割舍的 20 个人的名字。女孩照做，有自己亲人、朋友、邻居。

教授说，请你划掉里面你认为最不重要的一个人，女孩划掉一个邻居，教授再说，请你再划掉一个，女生划掉一个同事。

最后黑板上只剩下四个人：父母、丈夫、孩子。

教室里非常安静，同学们静静地看着教授，感觉这视乎不再一个游戏。

教授平静地说，请再划掉一个，女生迟疑了，艰难地做着选择，她举起粉笔，划掉了自己的父母的名字。请再划掉一个，教授的声音再度传来，女生惊呆了，她颤巍巍的举起粉笔，缓慢地划掉了孩子的名字，之后她哭了，样子非常痛苦。

教授待她稍微平静之后说，和你最亲的人应该是父母和孩子，因为父母养育着你，孩子是你亲生的，而丈夫是可以重新找的，为什么他反倒是你最难以割舍的呢？

同学静静的看着那位女同学，等待她的回答。女生缓慢而又坚定地说：随着时间的推移，父母会先我而去，而孩子长大又要独立，而陪伴我一生的只有我的丈夫。

这个测试，我们清楚的知道，父母、夫妻、子女三者之间，夫妻关系最为亲密。然而，也许有人会对此不以为然，他们认为夫妻可以离，离了可以再娶、再嫁，而父母只有一个，所以父母是最亲密的人。是的，你可以再娶、再嫁，如果你再娶、再嫁之后，还是坚持认为“还有另一种关系是超越你们夫妻之间的关系”，那么你们这种关系将是不稳定，不牢固的。

认识不到夫妻关系是高于父母关系、子女关系的一种最亲密的关系，从而不能将自己最深、最真的情感与信任投入其中，是使自己家庭破灭、是使自己无法由此获得幸福和快乐的根源。

在我们还没有结婚的时候，父母是最亲的亲人，因为他们把我们带到这个世界，把我们养育成人；在我们结婚以后，夫妻是我们最亲密、最贴心的（当然要有爱存在），因为此后的人生中，和我们终生相依、不离不弃、有着共同语言、有着共同利益的是夫妻，而不是我们的父母，也不是我们的子女。

简言之，夫妻是陪我们走一生的、最亲密、最贴心；孩子是我们生养的、我们最操

心、最疼爱；父母是生养我们的、最操心我们，最心疼我们。

在此，关于父母的爱谈以下几点：

一、父母的爱是无私的。父母生下我们就给了我们不求索取不求回报的爱，从小到大，每一点小的进步都使父母感到高兴，儿时的欢愉是父母无私的爱在我们身上的体现。父母的爱是一种无私的奉献，他们尽心尽力地为我们操劳，直到我们再也看不到他们的身影。

二、父母的爱是宽容的。父母的爱能包容儿女的一切。从小到大，哪怕是儿女犯个小错误，父母正确引导并包容。

三、父母的爱是无言的、自然本能的、不对称的。父母的爱是默默付出的，无怨无悔地为子女付出，他们全心全意地为我们着想，直到我们再也挽不到他们的臂膀；父母的爱是下行的，是一种本能，大自然的动物也有如此的本能；父母对子女的爱远大于对父母的爱，永远不对称。

胸中无大志，琐事易烦心

当白日以尽，夜幕低垂的时候，有时一天过去了。这一天，有时我们觉得很快乐，有时觉得很空虚，也有时会带着一肚子的闷气。当我们快乐的时候，觉得天下事都易如反掌，自己似乎是最幸运的人。当我们愁苦的时候，又会觉得世界是这样的冷酷黯淡没有一条路可走通。

其实，假如我们够豁达，就可以明白这一切快乐与愁苦都只不过是人生途中所不可避免的波浪。正象白天和黑夜不断的轮替一样，不管你快乐的时候是怎样的快乐，也不管你愁苦的时候是怎样的愁苦，它总归会随着时间成为过去。因此，假如你今天很快乐，你不妨多留恋一下这快乐的心情；假如你今天很烦恼，那最好还是早一点把它抛开。预期拉住那迟早总要过去的烦恼不放，不如把眼光放在明天。

最好的生活状态致意是不要为琐事分心，日本有句格言：“生活要朴素，理想要高远。”生活朴素可以减少我们在物质上和精神上不必要的浪费，理想高远可以使我们从生活的琐碎项目中超脱出来，全心全意朝向远大的目标进行，因而对生活中那些无谓的烦扰纷争，自然就不屑去计较了。

摆脱生活着不必要的牵挂，可以省下精神来，去从事比较有意义的工作。当你不想应酬的时候，当你认为和某些人闲聊是毫无道理的时候，当你认为有些家常琐事是可以把它省掉的时候，你不妨就这样去做。我总觉得我们一生消耗在没有效果，没有用处的活动上的时间太多，如果这些事情能省掉而不影响我们所追求的大目标时，为什么不把它省掉呢？

生活中难免有牵挂攀藤的琐事，难免有使你烦心的小问题。对付这种事情有两种方法：一是拿出魄力来，把它们快刀斩乱麻的解决掉；一是根本把它们扔得远远的，理也不要理它们。这两种方法都能使你心情痛快，都能使你马上可以腾出精神去做你该做的事，为一些不相干的人或不相干的事去忙碌或用心机，那才是浪费生命。

我们一定要使自己能始终全神贯注事情的主干；旁枝末节的小问题，不要去理它。因为它到会自动的消灭，或随着大问题的解决而解决。

在短暂的人生过程中，要做些有价值有意义的事；踌躇，犹豫，因循，观望，和为零星小事去枉费心机，都是缺少魄力和目光短浅的表现。

能以坚决的信心，一贯的意志去做你所做的事，人生必会延长。

我们如能把用在吃喝上的时间，每天省下一小时来做一项有意义的工作，结果定会有所成就。只要我们能分辨哪些事情是必要的，哪些事情是徒劳无功的，再加上恒心和毅力，我们生命的意义就会和别人不同。

宽容和做善事是一把健康钥匙，生活幸福的良药，长寿的法宝。

有位老人，被学子们称为“最熟悉的陌生人”。逸夫楼、逸夫图书馆、逸夫体育馆……这个名字陪伴几代学子，从小学到中学，再到大学，成为他们求学的最好见证。从电影帝国掌门人，到散尽千金的慈善巨子，邵逸夫的一生可谓传奇。

当到达事业顶峰时，邵逸夫又一次超越了世人和自己，投身慈善事业。他说：“宽容和做善事是一把健康的钥匙，是生活幸福的良药。”可以说，财富为他带来地位，但慈善事业却是他最大的成就。根据美国心理学家马斯洛的心理需求学说，慈心善举是人都具备的高层次需求。慈善事业让邵逸夫在为他人带来快乐的同时，自己也获得了付出的快乐。正是这种更高级别的幸福，让他能够保持内心安宁，最终以 107 岁的高龄离

世。

香港影视大亨邵逸夫被喻为香港最高境界的慈善家，全然来自他有颗慈悲心肠以及对人们的真挚关怀，他曾说过不少经典名言，令世人深深缅怀：

邵逸夫关于生活幸福的语录：

- 1、我的财富取之于民众，应用回到民众。
- 2、一个企业家的最高境界就是慈善家。
- 3、创业、聚财是一种满足，散财、捐助是一种乐趣。
- 4、宽容和做善事是一把健康钥匙，是生活幸福的良药。

邵逸夫关于创业和工作的励志语录：

1、我喜欢不停地工作，工作是我的嗜好，我不会过早地就退休。成功之道要努力与苦干，并要对自己的工作有兴趣，运气只是其次。我深深体会到拍电影是很大的挑战，它能带给我无穷的乐趣，这也正是我努力工作的动力。

2、在那样艰苦的生活中，我学到了许多东西，这些东西让我一辈子受益。如果我不经历这一段生活，不会有今天。现在青年人，心很高，学问也很深，但是不能够吃苦，是一大缺陷。

邵逸夫关于教育的名人名言：

- 1、中国要强大，关键在于教育及培养人才，将赚到的钱捐献在教育事业中，做一些实际的事，是我最大的心愿。
- 2、国家振兴靠人才，人才培养靠教育，培养人才是民族根本利益的要求。

过日子，就是一种心情。

生活，没有什么大道理可言，过日子，就是一种心情，用好的心情去生活，累也不说累，苦也不言苦。幸福，或许正是体现在这“不说累”和“不言苦”当中。

实际生活，却是在甩甩打打中过得简单而痛快，并没让哪种琐事牵拌着情绪过日子，也不让太多杂七杂八的事乱了心绪，所以，生活有时候尽管会忙碌些繁琐些，心却并不累。过日子，真的就是个心情。

生活，不是件简单的事，没有太多的一帆风顺，也没有太多的心想事成，有的，只

是些随时可能的“碰壁”，或许，倾心已久的人就在你举目可见的地方，却不一定是在等你，或许，付出努力和艰苦后，你的钞票并不会乖乖地躲进你的腰包里，或许，积年累月地寻找着突破事业的窗口，现实却并不成全你，或许，你的肉体会遭遇些病痛，或许，你的亲人在经历些变故，或许，你的明天依旧遥远，或许，。。。

因这种种或许，难免有人会彷徨，难免有人会失意，会怨天尤人，可是，有点情绪不要紧，当走入一种消极的情绪后，要极时地走出来，努力调整自己，

不要让坏的情绪长久地占据你的心灵，影响你本可以开心和幸福的生活。过日子，调整心态，保持好心情是很重要的。

不管什么样的困难，不管什么样的挫折，总会有雨过天晴的时候，忧伤和埋怨解决不了任何问题，唯有积极面对。正如很多人所说的，笑对人生，这，就是一种积极的生活态度，当我们努力地克服了自身的狭隘自私，当我们努力地学习了感恩和知足，当我们努力地懂得了宽容与微笑，那么，简单而开心的生活便离我们不会遥远。

我想，我会一直这样，保持这种轻松愉悦的心情，去好好地度过每一天，每一年，直至生命结束。感恩，知足，微笑，简单，这样方能赢得开心大世界。心情的颜色是活泼热烈的红色，是生机盎然的绿色，是尊贵华丽的黄色，好好地，用这种种颜色做心情，来书写生活，不要让它变得灰暗。。累也不说累，苦也不言苦，好心情；幸福.....

凡事不要太尽

世间万事唯糊涂最难，有些事，问得太清楚便是无趣。连佛都说：“人不可太尽，事不可太清，凡事太尽，缘分势必早尽。”所以有时候，难得糊涂才是上道。

人生，说到底，活的就是个心情。活得累，是因为能左右心情的东西太多。天气的变化、不同的风景、人情的冷暖，都会影响我们的心情。而这些又都是我们无法左右的，想通了，其实，天，无非阴晴；地，无非高低；人，无非聚散。沧海桑田，我心不惊，安稳自然，随缘自在，不悲不喜，便是安好。▲来源：《生命时报》（2013年12月31日第23版）

压力太易惹病

压力，是人们在一定环境刺激下所引起的一种人体非特异性反应，也指人的精神在遭遇外界影响时所产生的心理紧张，或者痛苦的情绪。在这个讲究高效生产力的现代社会里，激烈、残酷的竞争，使很多人都在自觉或不自觉中背负起了沉重的压力。过大的压力，不仅给自己的心理带来了巨大负担，也给健康带来了潜在的危机。

压力大导致皮肤疾病

人在压力作用下，脂肪分泌腺的活动加强，会产生痤疮；汗腺会过分分泌汗液和某些化学物质，使发根毛囊不断发炎，产生更多的头皮屑。压力也叫以那亘肪有阴反肤征状，包括痤疮、湿疹、牛皮癣、麻疹、皮肤抱疹等。此外，压力还会使人产生黑眼圈和皱纹及身体过敏现象。

压力大导致脱发

大多数的人有十万根头发，正常情况下每天会掉二十至一百根头发。当人在压力情况下头发会停止生长，然后八周之后你会发现头发掉落的数量要比平常多出很多。同时，当人们处于巨大的压力之下时，可能会用尽身体中储藏的维生素 B 族，从而使得头发变灰或变白。

压力大导致消化道疾病

压力可以使人的生理周期脱离正轨或者改变生理周期的长度，吃东西时表现出难以下咽，或吞咽东西的时候感觉嗓子里面有肿块等病，这都是常见的精神压力的标志。

在压力作用下，腹部肌肉会不自觉地持续紧缩不放松会造成腹院痛。同时，压力也会导致腹鸣、腹泻、便秘、胃溃疡等病，甚至加速人体老化的速度。

压力大导致头痛

压力会导致头皮、面部、颈部的肌肉紧缩，使太阳穴两侧有挤压感的不适症状，就好像在脑袋上勒上了一根很紧的粗橡皮筋一样。

当人们长期生活在巨大的压力环境之下，人们会有出冷汗、恶心和头晕目眩、心悸、喘息、耳鸣、无法控制的毁灭感和恐惧感产生。这是人们对极端压力和焦虑的反应，是惶恐症的明显表现。

压力大导致其他疾病

当人们在生活中压力过重，还会引起心血管疾病、中风、高血压、神经衰弱，或导致肾上腺衰竭，免疫系统受到损害。此外，压力还会引发神经方面的问题。来源：39

李开复微博人生感悟语录：人生最大的幸福就是做自己

被誉为“创业导师”的李开复曾先后就职于苹果、微软、Google 等顶尖企业，并一直关注年轻人创业。在离职谷歌后，李开复创立了创新工场，致力于为年轻人创业提供启动的资金和环境。作为拥有 900 多万粉丝的微博达人李开复，在这一平台上延续教导年轻创业者的导师角色。为重温李开复对于人生的思考，凤凰网科技特整理汇总其在微博上关于人生感悟的经典语录以供大家分享。以下为李开复的微博经典人生感悟语录部分整理：

1、幸福的理解有千万种，每人的诠释都不同，但是人生最大的幸福就是可以做自己。相信自己，跟随自己的心灵和直觉，不要盲从信条，不要盲目攀比，你就会是最幸福的。

2、每个人的人生都有意义。如果你不同意，让光阴逝去，最后的你的人生意义可能就是成为别人的警钟。

3、人生就是一串困难的选择，是一个不断选择的过程。当我们走过人生的路途，身后留下的就是我们选择的结果。

4、有些网友提出管孩子不可能没有规矩，我的意思是首先做孩子的朋友，规矩可以有，但是：（1）定好规矩，但是首先把规矩的道理讲清楚，不是盲目地服从；（2）在规矩内孩子有完全的自由；（3）违背了规矩孩子将受讲好的惩罚；（4）规矩越少越好，才能做到启发的作用；（5）孩子越大，规矩越少，放权越多。

5、父母给毕业生最可怕的毕业礼物：1）告诉孩子该怎么走，因为你知道更多，2）要孩子去找份安稳无意义的工作，不要追随自己的心，3）靠关系安排孩子的工作，4）让孩子弥补自己未完成的遗憾，5）给孩子犯罪感和压力，让他们回到你身边工作（虽然并非真正年老需要照顾）。

6、中国人总是把“乖”、“听话”当作一个孩子的优点。但是我希望我的孩子不要只做听话的孩子，我要他们成为讲理的孩子。听话的孩子可能只是盲从，而不见得懂道理，而且以后这样盲从的人如何进入社会。讲理的孩子因为觉得你有理而“听话”，而不是畏惧你而“听话”。那不就是更好吗？

7、母亲节到了,最感谢母亲的四件事:1)给我最深的爱,对我有求必应,2)对我有最高的期望,3)放权让我自己做决定,并支持我的决定,4)结合中美教育,既是严母又是孩子的好朋友。

8、机会永远不会消失,因为你错过的机会都被别人捡去了。

9、有网友问我为什么否定成功学?我的回答:1)有些作者自己除了写书没做过实业,他们写的成功学纸上谈兵,无可借鉴,2)做过实业的人的书,他们如果教你复制他们的成功,那也不可取,因为每个人应该走自己的路,何况成功通常不可复制,3)建议读名人自传,但是别抱着复制心态,学习值得学习并学得会的。

10、我分享的几点夫妻相处之道:1)契约精神:大小事情(例如何时洗澡)婚前协商好,2)夫妻平等:意见相同听丈夫,意见不同听老婆,3)感动记忆:记得对方一件特别让你感动的事,动怒时多想想,4)爱的语言:理解每个人表达爱的语言不同,有些人挂在口上,有些人用照顾、烧菜等方式。

11、一个聪明的人会说话,一个有智慧的人知道何时说话。

12、思想家思想;实干家实干。当思想家开始实干,或实干家开始思想,改变世界的事情就会发生!

13、你可以经常失败,但是唯有在放弃的时候,你才成为失败者。

14、每人都有两个时光机器,回到过去的叫做:“回忆”,能到未来的叫做:“梦想”。

15、年过半百五不:1)不等:对愿望和梦想,别“等退休再说”,那时可能做不动了,快去实现,2)不管:孩子上了大学,就别管了,他们需要自己磨练,3)不给:让孩子独立,给孩子越少,孩子越贤。4)不看:烦心的事睁一只眼闭一只眼,太计较反而自找苦吃,5)不做:做不来的不做,适可而止,量力而为。

16、“在以往的职业生涯里,我一直笃信‘付出总有回报’的信念,所以给自己的负荷一直比较重,甚至坚持每天努力挤出三小时时间工作,还曾天真的和人比赛‘谁的睡眠更少’、‘谁能在凌晨里及时回复邮件’……努力把‘拼命’作为自己的一个标签。现在,冷静下来反思:这种以健康为代价的坚持,不一定是对的。”(以上语录均摘自李开复个人微博)

读 32 岁海归博士于娟患晚期乳腺癌后反思

“健康真的很重要。在生死临界点的时候，你会发现，任何的加班，给自己太多的压力，买房买车的需求，这些都是浮云。如果有时间，好好陪陪你的孩子，把买车的钱给父母亲买双鞋子，不要拼命去换什么大房子，和相爱的人在一起，蜗居也温暖。”——于娟“癌症日记”中被网民转载率最高的段落之一。

于娟出生于 1978 年，上海复旦大学青年教师，2009 年 12 月确诊患乳腺癌后，写下一年多病中日记，在日记中反思生活细节，并发出对生命感悟的感叹，引起网友关注和热议。2011 年 4 月 19 日凌晨三时许，于娟辞世，留下 70 多篇“癌症日记”。

于娟，32 岁海归博士，复旦大学讲师，两岁多可爱孩子的母亲，对于她来说，美好的生活才刚刚开始。然而，在 2009 年，一纸诊断书将她无情地抛入了绝望的深渊：乳腺癌晚期，伴随骨转移。

病榻上，她思考了很多过去健康时想不到的。在博客《活着就是王道》中，她开始反思，为什么自己会得癌？暴饮暴食、无肉不欢、为了所谓的名利通宵达旦透支健康……在她的生命日记中，很多现代人看到了自己的影子。

于娟走了，在留下了 33 年的生命轨迹之后。不过她的博客《生命日记》却也留下了许多对生命的依恋，对命运的抗争，最重要的是对生活的反思。

当与死神进行交易时，学历、学位、高薪、房子都是“浮云”，就如于娟所言“活着就是王道”。可惜的是有些人恰恰就是为了这些“浮云”，与死神做着交易而不自知，甚至自以为得计。为“浮云”而透支生命，是过劳死的主因，但又有多少人明白“拼搏”是“神马”呢？从某种意义上说，人们所抱怨的压力更多来自于自身，来自于受到利欲所熏染的那颗心。

很少有癌症患者像于娟那样反思为什么偏偏是自己得了癌症的，因此于娟的博客所产生的警示作用就尤其强烈。由于她的学历和她的专业知识，这样的反思所得出的结果更显得可信。于娟在博客中总结，癌症的形成有几点成因，一是“积劳成疾”，心思过度；二是不良生活习惯（吃得过偏，睡得过少，没有节制）；三是性格使然，大多数的乳腺癌患者都具有“控制狂”倾向（在笔者周围同样疾病人群中，也显现这一倾向，换句话说，上海人的“妻管严”传统，是上海女性乳腺癌高发的一个可能病因）。四是外界的生活环境因素，装修甲醛等毒素是一个致癌高危因素。

于娟走了，但于娟留下的博客犹如作者本人所期望的那样，给生活在这个世界上的

人们提供了借鉴与思考的范例。就此而言，于娟这 33 年的生命依然价值不菲。来源：
解放牛网

放宽心，让自己释怀

人，活着不容易，要面对的太多，要担负的太多，要承受的太多，所以常常会觉得很累很累，心里便会不由自主的生出许许多多感怀和感慨。

不苛，心则宽；不求，则不烦。我们的心放不开、放不宽，常常是因为我们太苛求自己和别人，总想一切能如自己所愿，却发现很多都事与愿违，心里便生出许许多多的烦躁和郁闷。其实，何必对自己和别人太苛刻，更没必要按自己的意念去要求别人，这样只会无端增添彼此的压力，让彼此生出许许多多本不应该有的厌烦。

只要想开了，心自然就宽了。当一切归于淡然，美好的东西就会长存于心间。所谓的事事舒心顺意只是一句美好的祝愿而已，这世上绝对没有任何一个人能事事都舒心顺意。

放宽心，让自己释怀，静下心来，让一切的烦恼和不愉快慢慢地沉淀，让心的湖泊从新归于原来的清澈和透明。摘自：亦珺的博客

关爱健康，就是关爱我们自己，关爱我们的家庭，关爱我们的社会

“人生如同抛球游戏，每人手里都拿着健康、家庭、朋友、工作与理想五个球，在接一个同时，又要谨小慎微地抛上第二个、第三个、第四个——并且都要接回来，因而过得惊心动魄。但殊不知，只有工作这个球是皮球，其它四个却都是落地就碎的玻璃球。”

在广州举行的全民健康生活方式大会上，中国医学会会长、中国工程院院士钟南山的一席话发人深省：“生活方式病的新病因将成为导致人类死亡的头号杀手！处在竞争压力较大的都市人中，不少人都处于一种亚健康状态，许多疾病的发生都与不健康的生活习惯和行为密切相关。抽烟酗酒、经常熬夜、不合理营养、长期不运动、紧张压抑等不健康的生活方式，已成为威胁都市人健康生命的首要病因，相当一部分人的疾病是

由不健康的生活方式所致。”

他说：“健康是一颗空心玻璃球，一旦掉下去就会粉碎；工作只是一个皮球，掉下之后还能再弹起来。快节奏、高强度的工作，生活不规律、运动量极少等不良习惯是不少都市人的生活方式。医学统计表面：都市人患病率 70%是由不合理的生活方式所致。纠正不良生活方式，提高生命质量，是当前全社会都应重视的大事情。”

飞速发展的现代化社会，给人们提供了一个展示自己的机会，但工作和生活压力也在不断增加，尤其是 35-55 岁之间的白领人群，工作压力更大，患病指数也明显高于其他人群。但一些人却不以为然，他们认为，人到中年，正是精力充沛的黄金时期，应该大干一番事业才对。于是不顾身体，拼命工作，透支健康透支生命。有调查显示，我国高级知识分子的平均寿命只有 58 岁，远远低于我国人口的平均寿命 69 岁，一些政要高官、企业精英、文艺演艺圈人员因沉重的工作压力等原因英年早逝的并不少见。科学家蒋筑英、企业家王均瑶、演员傅彪、作家路遥、王小波、梁左等都很年轻就去世了。不少事例充分说明：不少人是 40 岁以前拼命挣钱，40 岁以后用钱买命。

男人进入中年后，似乎到了“英雄末路”：不能熬夜，爬几节楼梯就胸闷气短，记性差，性功能也减退了。四十岁对男人而言，是一道“大关”。负担最重，压力最大。交际应酬、事业荣誉、官场仕途，妻儿老小，一个都不能少。他们最烦心的是名利，最费心的是工作，但，最省心的是健康。因为“省心”，男人们熬夜工作，胡吃海塞，交际应酬。他们拼命透支着自己的健康，却忽略了健康的储备。

健身不是照本宣科，不能机械地照搬教条，也不必像踢足球那样需要大块的时间。健身是一种实实在在的运动，每一举手，每一投足，甚至用手理理头发，都是一种很好的锻炼。

关爱男人的健康，就是关爱我们自己，关爱我们的家庭，关爱我们的社会。

“以德报德”李孝香和刘士圣

今天中午 12:30 在中央一套今日说法栏目看到这样一件感人的报道：“送不出去的赔偿款”，看完节目以后，觉得这两位普通农妇的言行实在太感染人了，足以让人感动！

农妇刘士圣热心搭载一位老太坐“顺风车”却不幸发生车祸导致老人罹难，愧疚的

农妇和家人数次为老太的子女送去医药费、赔偿费，竟一次次被拒绝。老太的子女始终坚持一个“死理儿”：不能让好人做好事，却没了好报。一个主动做好事，发生不幸后主动担责；一个善良宽容，用最朴实的言行感动着人们。“以德报德”这一最平凡却又最不平凡的人生观在他们的身上闪闪发光。

李孝香，一位普通农妇，其貌不扬、衣着普通、生活并不宽裕的女人，当她没有预演的一脸平静的说出：“这钱我不能要，否则我的良心过不去！难道人家好事做坏了？”足以让人感动！朴实的真挚的言语里投射出一位普通农妇的高贵品德!!!

“人家是做好事，不能让好人没好报！”这是李家珍的家人给出的解释，掷地有声。

从搭载老人到四送赔偿，从发现婆婆出事到拒绝赔偿，两家人到底是怎么想的？刘士胜和李孝香将各自的心声娓娓道来，在这两位普通农家妇女的心里，没有任何小算计，也没有什么大道理，她们朴素的、与人为善的内心只信一个理儿：做事就图个心安。

有上下五千年文明史的中国，在经济文明高度发达的今天，中国人的道德、道义、良心、良知正在接受着前所未有的历史挑战与考验！我们是否该在“钱”与“良心”上做一个平衡？

《张小五的春天》观后感

该剧讲述了主人公张小五在三十岁生日到来的时候，收到了一串无奈的“礼物”：未婚夫另觅新欢舍她而去，公司周转不灵濒临倒闭，房东嫌她拖欠房租将她赶了出去，合作方结束项目欠款远走他乡，家里亲戚为了讨钱也对他穷追不舍……故事的主人公虽然遭受了很多挫折，但是因为心态好性格好，最终还是找到属于自己的幸福，‘性格决定命运’这句话说的真的很对。”

精彩剧情摘录：

张小五，一个其貌不扬的装修包工头，30岁了，爱情事业双失，公司破产，被房东赶了出来，张小五的爱情也丢了，可以说张小五的已经到了山穷水尽的境地，但是张小五并没有失去生活的信心和勇气，为了拿下一个装修工程，她锲而不舍，整天跟着那个老板，好不容易拿下了这个工程，无奈天意弄人，到手的工程又成了泡影，一次又一次的打击，霹雳帕拉的砸在她的头上。但是她只对自己说：我不会垮的。

[1]小五公司员工为了争取小工程与别人发生争执受重伤，小五不得不将钱用来救治员工。[2]为了争取到工程，小五尾随一公司老总被其误会责难，苦闷的小五在散步途中，遇到了一个情绪低落徘徊在河岸边的女孩，强忍住悲伤的小五开导女孩并把其送回家中。[3]小五公司员工发现了在外借酒浇愁的雅彬，小五得知消息匆忙赶去，将醉酒的雅彬送回家中。

[1]由于取得了有力证据，小五的偷盗罪名得以澄清并恢复自由。王家最终还是决定将玉佩出卖，但就在签订合同的一瞬间，小五发现那不是自己家的玉佩，并终止了这桩买卖。[2]温氏高管对小五公司装修工程进行检查，卓玉鸣借机无理取闹，指责小五公司偷工减料，小五据理力争，艾瑞卡最终对工程质量表示认可，卓玉鸣的阴谋再次破产。

小五期待已久的官司终于开庭了。在案件审理工程中，小五认识到被告也是金融危机的受害者，欠款是其非故意的行为，善良的小五对被告的处境十分同情，她没有理会江涛的坚持，最终与被告达成了庭外和解。

简短评语：

张小五，一个平凡的不能再平凡的小人物，却温暖了午夜中前行的心！是你的超然物外的傻笑，让我坚定了人生乐观的姿态！是你不离不弃的襟怀，让我明白什么是人生本色的精彩！是你不怕艰难越挫越勇的韧劲，让我明白什么是人生应有的五彩！

我为这样的小五而骄傲，自豪，心中不免产生敬佩之情。以后要向小五学习，告诉自己生活没有不可战胜的困难，哪怕生活百般刁难，我们也要坚强，不屈不挠的与困难作斗争，每当你想放弃的时候，不妨想想张小五的话吧，告诉自己不会垮的。

小五总说：“没有过不去的山，没有淌不过的河”。这话说起来简单，做起来真的很难，在现实生活中谁没遇到过困难，想要始终做到乐观向上、永不放弃，不是件简单的事！就是小五身上那股劲，鼓励和感化着身边的每一个人，甚至感动了身边的白马王子——温雅彬。

这部剧集体现了乐观积极、永不放弃、凡事努力、心存善念、宽容仁爱、诚信为本的精神！小五身上有一种闯劲，有一种精神，就是愿意从底层做起。从这层意义上来讲，这部剧集更是部小人物的奋斗史，因为这部戏不单单是讲主人翁的爱情故事，更是想通过小五勇敢、乐观面对生活中的困难，敢于追求自己的事业、理想的精神去给予人们启迪，让观众在小五身上多少看到自己的影子，从而达到一定的教育意义。

幸福就像毛毛雨，只有心里头高兴自己掉下来...

在喧嚣的现代世界里，财富多寡通常被认为是衡量幸福的主要标准，虽然也有智者哲人用寓言、教条等方式频频对此提出质疑，但它在许多芸芸大众心中扎根，是谁也改变不了的事实，而且这根扎得如此之深，以致任何学究型、教条型的质疑，都显得那么软弱甚至虚伪。

而《老大的幸福》，却是以一种草根方式，润物细无声地把这个标准颠覆了一下，虽然它仅仅是电视剧，虽然电视剧终归敌不过现实，虽然现实决然难以颠覆，虽然这种颠覆只是暂时的，但它好似久旱的大漠中的一阵微雨，让我们感受真境界、体味真感情、认识真幸福。

“幸福就像毛毛雨，只有心里头高兴自己掉下来”。老大这首《幸福歌》揭示了一个简单却为多数人所忽视的真理：幸福既是人的感受，就当自心中而非他物中求。当幸福大厦建立在物质之上的时候，会随时因为外物的摇曳而震荡，因外物的消弭而坍塌。正如剧中所展现的：小五渴望富贵而富贵难求，老四渴望别墅而险为别墅奴隶，老三为了升官而差点惹官司上身，老二的巨额财富则在一瞬间蒸发的无影无踪，只有老大，无论身在何处，无论境遇顺逆，幸福，如他所说，有生以来从未离开过他。因为真爱会为他消除隔膜，真情会为他融化障碍，真心会为他换来无尽的愉悦。无论儒释道，还是马克思主义哲学，内因之为根本、外因之为从属的地位都是被肯定的。但是而这也正是该剧中所涵示的意义：自身外求幸福，实在是选错了方向，正如禅者曰：缘木求鱼！

在此种意义上，该剧可以被解构为两个部分：乐观豁达，处处彰显人性关怀（对梅好、对乐乐、对兄弟姐妹、对社会）、代表真幸福的老大和渴望房子、权利、财富和富贵生活、追逐假幸福的他的弟弟妹妹；而该剧的精彩之处在于：通过前后两者的较量、以前者超越后者实现了主题的升华。

该剧的结局有些出乎人的意料，在想象中，最后理所应当出现老大跟梅好重归于好、一家人其乐融融的画面，但仔细想想，这样的结局用老大的话说，就是“整的庸俗了”。这样的结局恰恰说明幸福不必是情人终成眷属、亲人事业有成，幸福无需是有恩必报、有怨必解；幸福在哪里？幸福在于人格的完善、内心的和谐。

傅老大的幸福歌 一 二 三

快乐一：老大自创养身步。挺胸、抬头、收腹、脚跟着地走猫步，一、二、三；一、二、三；

快乐二：老大自创幸福歌。“幸福就是毛毛雨，只有心里高兴，自己掉下来！”

快乐三：老大自创开心令。“我年轻，我漂亮，我幸福，我老美啦！本文来源：网易新闻

观《老大的幸福》，一次幸福观的多元反思和碰撞

《老大的幸福》讲述的故事并不复杂：憨厚老实的足疗师傅老大，在东北小城过着简单快乐的生活，几个自以为生活幸福、事业成功的弟弟妹妹要帮大哥换一个活法，合力安排他来到北京寻找“幸福”。然而，生活方式和价值观的不同让老大在陌生的大都市里四处碰壁。在目睹了房地产大亨老二、官迷老三、房奴小四、“股疯”小五的生活后，老大身心俱疲、倍感茫然；但另一方面，老大又能主宰自己的生活 and 命运，他一直照顾着孤苦无依的梅好和她的儿子乐乐，像一座大山一样成为弱者最坚实的依靠。

现在我们生活的城市中，无时无刻都活在追名逐利之中，而忽略了我们的幸福。

傅老二，看似风光富有，实则无时无刻在痛苦在挣扎，拼搏在事业的舞台，内心的空虚无法掩饰，最后企业拱手让人，落魄不堪差点自杀。他的幸福在哪里？

傅老三，也就是我们说的公务员，看上去是衣食无忧朝九晚五，表面上不在乎那一步之遥的官位，内心确是卯足了劲，同事上下级之间没有真正的信任和理解，幸好最后还好找准了自己的位置。

傅老四，本身就是一跑龙套的，还无时无刻在追逐着住别墅的梦想，不过在老大的帮助下还是悬崖勒马，明白了自己的幸福在哪里，为了孩子为了老婆也为了自己好好活而不是为了别墅和虚荣活着。

小五，渴望着找一个梦想中的白马王子，有钻石和别墅……然而她却忽略了爱情的真谛，差点就误入了歧途，幸好还有一个痴心的小朱一直守护在她身边，最终也收获了属于他们的爱情。

在物质生活越来越丰富的今天，为什么人们的幸福感却没有同步提升？李路表示：

《老大的幸福》承接人们关注的问题，传达了很多幸福理念，如知足是福，放手是福，退一步海阔天空。但每个人的幸福观是不一样的。如果幸福观错位，反而会让人们远离幸福。电视剧主要是通过平民视角，通过他们的“无为之事”和“不言之教”，提示大家，什么才是触手可及的幸福生活，怎样感受生活中的幸福。正是这种对幸福的独特感悟，触及到了大多数人的心灵深处，引起了人们的普遍思考。

“看这部电视剧，我不认为自己是旁观者。”青年书法家王卫军是《老大的幸福》的热心观众。他说：剧中的每个人，都能在我们身边找到影子。他们把对幸福的追求异变为对权力、地位和金钱的追求，有时甚至不惜损人利己，做出种种扭曲人性的举动，从而把自己搞得很沉重，很痛苦，结果反而远离了幸福。剧中的老大，知足常乐，善良睿智、幽默仁爱，最令人感动。于社会而言，多一些老大这样的人物，整个社会幸福指数才高。对个人而言，我们应该反思，重新定义幸福。不是房子越大越幸福，也不是钞票越多越幸福。幸福更是一种个人心态，一种像傅老大那样的境界。幸福其实就在我们身边，并不遥远。

“长大了，出生了，妥了；上学了，成家了，妥了；付出了，努力了，妥了；你哭了，我笑了，妥了！”在公司做管理的徐文，看了几集后，就记住了电视剧的主题歌。他说：现实生活确实有很多不如人意处，要想幸福，只能自己调节。我最欣赏傅老大，遇事很乐观，他的口头禅就是“妥了”，简洁的两个字，却张扬了一种超然心态。我们大家也该像老大那样，遇到不顺心事时，自己调节调节。

幸福，自古以来就是人们关注的哲学话题。电视剧《老大的幸福》，在剧情的嬉笑怒骂间，让人们幸福观又来了一次多元的反思和碰撞。

幸福是什么？无论是电视剧本身，还是专家学者，也许都没有标准答案，但正如著名作家毕淑敏在接受采访时所说，幸福密码就在每个人的心中。

人活着不容易，想要活的好则更不易。实际上我们都迷失了自己，最好的不是拥有多少财富，而是你能在自己人生的路途中收获多少快乐和幸福，这才是最主要的。

记住：在困难，失意，挫折的时候，调调，这很重要！

于丹《论语》感悟 学习之道 札记

人只有通过学习，才能知道哪些东西真正有价值。但是，很多时候，我们虽然学习了，但未必有效率，学到的东西也未必都对我们有价值，未必都能深入到自己的生命中去。

我们该问问自己，我们要学些什么？应该怎样去学习？学到的东西又怎样才能跟我们的生命融合起来呢？

在学习的时候，学问须化入内心，不然每天在真正的学问之外打转转，那也是不行的。

孔子的思想体系从何而来？很简单，他是从人身上学到的。可是，他是简单的学吗？他是综合感悟，最后形成自己的体系。可见，这个世界上，其实是法无定法，师也未必有常师。

你需要向不同的人去学习东西。孔子说：“三人行，必有我师焉：择其善者而从之，其不善者而改之。”（《论语·述而》）几个人走在一起，必定有可以做我老师的人。怎么跟他学呢？无非见到好的东西就跟他学，见到不好的东西就在心中警戒自己一下，以免犯同样的错误。

向书本学，不如向人世学。如果有这样一种学的悟性，处处皆可学。子贡问孔子：孔圉这个人为什么得到“文”的谥号？孔子回答说：“敏而好学，不耻下问，是以谓之文也。”（《论语·公冶长》）孔子说，这个人聪敏勤勉而又好学，不以向比他地位卑下的人请教为耻，所以给他的谥号叫“文”。

我们该怎么样去学习？学习这件事，不怕联想，要举一反三。孔子的教育方法就是这样。孔子从来不是一个赶着在学生不耐烦的时候填鸭一样去教育的老师，孔子的原则是：“不愤不启，不悱不发，举一隅不以三隅反，则不复也。”（《论语·述而》）

什么是真正的学习？有一个秘诀，就是首先把自己的主体亮出来，根据自己主体的所需去学习。我们知道，医生不会将同一种维生素开给所有的人，因为有的人缺少这种维生素，有的人缺少那种维生素，每一个人都是针对他自己所缺少的部分去进行有机的补充，才能达到生命体的平衡。同样，一个人的心智思想，都需要有这样的综合平衡。

什么是学以致用呢？真正的学问往往是在最简单的地方。爱迪生的这个故事就是例证。

在今天这个时代，要学以致用，不仅是要考察你的智商，还考察你的情商，看你怎

么样能够去变通。

当下一件什么事情，不太容易做，怎么办？我们经常说到“权宜之计”，就是变通一下，换个方法做，或者换个思路做。一个人坚持容易，变通难。但是一定要先有坚持，如果没有坚持，直接就变通，那是随风倒，没有原则。坚持原则之后还能通权达变，这个层次就很难。这是一个很高的境界。怎么样才能够学到这样一个境界呢？

有时候，思路的转换实在是一种智慧。这是在学问做到极致以后才能获得的智慧，这就是一种权变。在这个世界上，没有什么是绝对的对或错，对于一件事，一定要看时机，一定要看主体，一定要有前提。

真正的学习，学到的知识一定是带着环境来的。有时候在一个环境里面，你该这样做，但在另一个环境里，你该那样做。

所以，很多事情其实就是通过在不同的角度上思考来解决；换一个角度看，结果也许就会大不一样。这对我们的学习是一个启发。

学习永远不是一件僵死的事情。既然没有常师，既然无处不学，既然死记硬背这种呆板的学习方式已经被抛弃了，那么，我们就要对学习进行一番认真的思索，从而开始真正的学习。参考来源：于丹《论语》感悟 学习之道

于丹教授人生格言于丹心语摘选

▲一个人的视力本有两种功能：一个是向外去，无限广泛地拓展世界；另一个是向内来，无限深刻地去发现内心。

▲该放下时且放下，你宽容别人，其实是给自己留下来一片海阔天空。

▲承认现实生活中的不足之处，并通过自己的努力去弥补这种不足。

▲从某种意义上说，一个人心中有什么，他看到的就是什么。

▲迷惑多是因为眼界不够大，井底之蛙怎么能知道什么叫海阔天空呢？

▲怀着乐观和积极的心态，把握好与人交往的分寸，让自己成为一个使他人快乐的人，让自己快乐的心成为阳光般的能源，去辐射他人，温暖他人，让家人朋友乃至更广阔的社会，从自己身上获得一点欣慰的理由。

▲《论语》传递的是一种态度，是一种朴素、温暖的生活态度。

▲“神于天，圣于地”是中国人的人格理想：既有一片理想主义的天空，可以自由翱翔不妥协于现实世界上很多规则与障碍；又有脚踏实地的能力，能够在这个大地上进行他行为的拓展。

▲中国哲学崇尚的是一种庄严、理性和温柔敦厚之美。

▲真正的和谐决不仅仅是一个小区邻里之间的和谐，也不仅仅是人与人之间的和谐，还包括大地上万物和谐而快乐地共同成长；人对自然万物，有一种敬畏，有一种顺应，有一种默契。

▲物质意义上的幸福生活它仅仅是个指标，而真正从内心感到安定和对于政权的认可，则来自于信仰。

▲只有真正的贤者，才能不被物质生活所累，才能始终保持心境的那份恬淡和安宁。

▲越是竞争激烈，越是需要调整心态，并且调整与他人的关系。

▲你宽容一点，其实给自己留下来一片海阔天空。

▲关爱别人就是仁慈；了解别人就是智慧。

▲在这个世界上最重要的人就是眼下你需要帮助的人，最重要的事就是马上去做，最重要的时间就是当下，一点不能拖延。

▲我们每一个人的一生中都难免有缺憾和不如意，也许我们无力改变这个事实，而我们可以改变的是看待这些事情的态度。用平和的态度来对待生活中的缺憾和苦难。

▲如果你因为错过太阳而哭泣，那么你也将错过星星。

▲仁者不忧，智者不惑，勇者不惧，内心的强大可以化解生命中的很多遗憾。

▲要做到内心的强大，一个前提是要看轻身外之物的得与失。

▲内心有一种在理性制约下的自信与镇定，这是因为他有着宽广的胸怀和高远的志向。

▲其实就像我们面前有半瓶子酒，悲观主义者说：这么好的酒，怎么就剩半瓶了？乐观主义者说：这么好的酒还有半瓶呢！

▲如果你的心灵很敞亮，很仁厚，你有一种坦率和勇敢，那么你有可能收获到许多意想不到的东西。

▲你想要做一个别人愿意和你交流也可以和你交流，最关键是的你要有一个敞亮的心怀。

▲以直报怨，以德报德，提倡的是一种人生的效率和人格的尊严。

▲如果你有事没事总是跟在国君（领导）旁边，虽然表示亲近，但离自己招致羞辱就不远了；你有事没事总是跟在朋友旁边，虽然看起来亲密，但离你们俩疏远也就不远了。

▲要本着平等和理性的态度去尊重每一个人，彼此之间留一点分寸，有一点余地。花未全开，月未圆。这是人间最好的境界，花一旦全开，马上就要凋谢了，月一旦全圆，马上就要缺损了。而未全开未全圆，仍使你的心有所期待，有所憧憬。

▲如何谋其政，首先是做事的原则，要讲究道义，其次是做事的方式，要少言多行；慎言，就是说话要小心，不要说自己做不到的事。

▲多思、多想、多听、多看、谨言、慎行这么做的好处就是让自己的少一点后悔。我们在做一件事这前要先想后果，我们做事要先往远处想想，谨慎再谨慎，以求避免对他人的伤害，减少自己之后的悔恨。说话要用脑子，做事要考虑后果，这是为人处事很重要的一点。

▲“修己以敬”好好修炼自己，保持严肃恭敬的态度，“修己以安人”在修炼好自己的前提下，再想法让别人安乐。“修身”是对国家、对社会负责任的第一前提。“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，这是一种信仰，一种情怀，一种社会担当，但是前提是朴素的，是始自脚下的。修身养性、做好自我，就是起点。

▲怀着乐观和积极的心态，把握好与人交往的分寸，让自己成为使他人快乐的人，让自己快乐的心成为阳光般的能源，去辐射他人，温暖他人。

▲一个人内心没有了“忧”、“惑”“惧”，自然就减少对外界的报怨和指责，也就增强了把握幸福的能力，而增强把握幸福的能力，正是学习的终极目的。

▲小人就是没有大眼界，抢占眼前小便宜的人。

▲构建和谐社会，就是要把每一个人不同的声音和谐融入到在的集体的声音当中。真正的和谐就是在坚持不同的声音，不同观点的前提下，对于他人的一种宽容，一种融入。

▲君子的力量永远是行动的力量，而不是语言的力量。

▲我们应结交那些可以完善自己品德，提高自身修养，丰富你的内涵的人。结交那些快乐的，能够享受生命，安贫乐道的朋友。

▲生活中真正的快乐是心灵的快乐，它有时不见得与外在的物质生活有紧密的联系。

真正快乐的力量，来自心灵的富足，来自于一种教养，来自于对理想的憧憬，也来自于与良朋益友的切磋与交流。

▲每一个成年人都有他生命中的光荣与隐痛，真正的好朋友不要轻易去触及他的隐痛。

▲人年轻时都是在用加法生活，但是到一定层次时，要学会用减法生活。你的心灵如果被所得堆满，最后就会累于得。

▲选择一个朋友，就是选择一种生活方式。自己修身养性是交到好朋友的前提，等于给自己打开了最友善的世界。能够让自己的人生具有光彩。

▲一个人志向至关重要，决定他一生的发展方向。

▲在今天看来，一个的发展往往不在于终极理想有多高远，而在于眼前有一个什么样的起点。我们往往不缺乏宏图伟志，而缺少通向那个志愿的一步步积累起来的切实的道路。

▲成功的职业，不一定是你心中的理想。

▲一个人做事的时候要知道什么是礼仪廉耻也就是对自己要有所约束，内心有坚定的不妥协的做人标准，同时要对社会有用，要为社会做事。

▲理想之道就是给我们一点储备心灵快乐的资源。

▲要学会把有限的知识融会贯通，融入自己的生命。要一边学，一边想，一边应用。

▲三十而立，这个“立”字首先是内在的立，然后才是在社会坐标上找到自己的位置。三十而立就是建立心灵的自信。三十而立不是通过一个外在的社会坐标来衡量你是否已成功，而是由内在的心灵标准衡量你的生命是否有了一种清明的内省，并且从容不迫，开始对自己所做的事情有了一种自信和坚定。

▲物质的东西越多人就越容易迷惑。

▲成长是内心在历练中逐渐强大，所谓人生的归位是把外在的东西变成内心的力量

▲知天命就是内心有一种定力去应对外界

▲只有建立自己内心的价值系统才能把压力变成生命的张力

▲“一个人的自信心来自哪里？它来自内心的淡定与坦然”；“患得患失的人，不会有开阔的心胸，不会有坦然的心境，也不会有真正的勇敢”；“一个人内心有所约制，就会在行为上减少过失”；“能够反省自己的错误并且勇于改正，就是儒者所倡导的真正的勇敢”

▲我们的眼睛，看外界太多，看心灵太少。

▲勇敢有时候是理性制约下的一种镇定和自信。有德有仁的人才能真正做到心灵的勇敢。

▲君子之骄，骄傲的是内心的风骨。来源：于丹 《论语》 心得 感悟

人生就像一座天平

人生就像一座天平，生命如同天平的底座，健康如同天平的支架，两个托盘，一边放着工作、事业、学习等，一边放着家庭、生活等，人生的选择如同天平的指针。当然每个人的人生天平其两个托盘上码放的内容可能不同，但终究要尽力寻求一种平衡。

人生的天平，一头搁着事业，一头置着家庭。无论伟人、凡人抑或是俗人，都在以相似的欲念去追求着这天平的和谐与平衡。然而，由于支撑天平支架质地的不同，于是便有了千差万别的倾斜或千姿百态的平衡。

每个人都有自己的想法。在自己的内心世界都有一台天平，它权衡人们的内心世界。你需要什么只有你的天平能给你做出最终的选择。

人生即选择，尽量在选择中寻求平衡。选择也罢，平衡也罢，但终究不能把天平的支架和底座压垮。人的生命只有一次，身体是工作、学习、生活的第一要素。珍惜生命、关爱身体比什么都重要。人的生命只有一次，健康属于自己，所以必须在保证拥有健康的身体基础上再做任何选择，否则一切都是空谈。

“健康是1，事业、财富、婚姻、名利等等都是后面的0，由1和0可以组成10、100等N种不同大小的值，成就人类与社会的和谐旋律。”著名免疫学专家、全国政协委员冯理达在“首届健康健美长寿促进大会”上如此表述。

也有人这么说，“在你人生的存折里，健康是数字1，而且永远排在第一位，而其他的東西，比如说学历、职称、财富、才智、人际关系……都是数字0，只要健康这个1倒了，不管你有几个0，你的存折里还是一分钱都没有！”，对于一个人而言，如果没有健康这个1，其他条件再多也只是0。没有健康就没有一切，所有的0都是健康1的外延和扩展。

人，生来就握有等量的砝码，任你在人生的天平上摆放。《人生如天平》一文讲到

几句话：“人生如天平，当你选择上升的同时必然选择了另一边的下沉，在选择获得的同时一定会有失去。奋斗者找准目标，不懈的努力，蓦然回首成功路上伤痕累累。”

写在母亲节，献给母亲---妈妈您辛苦了！

今天是国际母亲节，再过两周是母亲 70 岁的生日，虽说 70 岁，看上去母亲比城里 75 岁的老太太还苍老。看到年迈的老母亲，头发苍白，满脸皱纹，憔悴的背影，母亲真的老了。

我和母亲是心连心的，我疼的时候她也疼，我喜的时候她也喜，我悲的时候她也悲，我笑的时候她也笑。在这个世界上，没有人比母亲更疼爱我了。母亲对我的付出，是无私的，是伟大的。

为人父母，方才深切体会到母亲的不简单、伟大。让我们把时光岁月倒推 50 年，想想在过去艰苦的岁月年代，母亲一手拉扯大我们兄弟姐妹五个是多么的不容易。母亲生我们不容易，养我们不容易，活的更不容易。

母亲常常跟我谈到：生我们五个孩子，有四个爸爸不在身边，剩下的一个小妹妹还是在老爸外出饮骡子功夫呱呱坠地。

母亲刚满二十岁，母亲的母亲就永远离她远去，失去了感受母爱的机会，失去了母亲陪她的机会，同时也失去了回报母爱的机会。因此，母亲怀我们、生我们都是自己照顾自己。母亲常说，自己产后三天就得下地做饭洗衣，产前几个月还下田种地。

因为父亲常年在外出务工，母亲一手拉扯五个孩子，个个几乎都是母亲带大的，都是大的看小的，大的拉小的，再小的就是一根绳子把孩子拴在窗户上带大。为了养家糊口，母亲除了照管孩子，还得在家种地、挑水。

母亲有一双勤劳的双手、一双闲不住的双手，尤其对土地有深厚的感情，黄土地是她的命根根。尽管现在生活在我们孩子身边，却依旧怀念过去的乡村劳动日子，还想回老家种地，自力更生、自食其力，母亲常常在嘴里唠叨一些“最近是种山药的日子了，该种谷子了，天太旱了等等”。

母亲非常能吃苦耐劳，面朝黄土背朝天，种了一辈子地，挑了一辈子水，却从不叫苦。回想起过去，我每次在老家挑水，都得用上半小时中途缓上三、四次才能把水挑回

去。

母亲日常生活中也非常勤俭节约，从不浪费。比如说，即使使用自来水，照样用水如用油，也许是多年养成的生活习惯吧，因此，给母亲赠送个“环保节能主义者”称号一点儿不为过。

母亲啊，您伟大！

母亲不仅任劳任怨而且明晰事理、善良厚道。从来没见过母亲跟邻居吵闹过，也没见过跟自己的孩子媳妇们吵闹过。哪怕事情再急她也会跟你剖析事理，解释事情的过程，甚至有时候宁可委屈自己偷偷流泪也不愿伤害别人。我的母亲就是这样的！

常言道：老伴儿、老伴儿，夫妻老来做伴儿。然而就在父亲工作退休回家夫妻团聚没几年，身体健壮的老爸突然因病去世，享年 66 岁。父亲的突然离去对母亲的打击甚大，全家人还没有心理准备，老爸就撒手离我们远去。永别了——我的父亲，母亲的老伴儿，任我呐喊，任我哭泣，他都不会答应。痛定思痛，痛何如哉！我们唯一能做的就是化悲痛为力量，好好得奋斗，好好得活着，也让伟大的母亲好好得活着，活的幸福、活的健康、活的自在。

妈妈的无私和伟大，是永远讲不完的。因此，在这个特殊的日子，我把对老妈所有的爱凝结成最真挚的祝福送给她，祝我的老母亲，身体健康！永远快乐、幸福！

我会让她以后的生活永远被欢乐包围！2009 年 5 月 10 日

观念决定命运

记得有位名人这样说过：播下一种观念，收获一种心态；播下一种心态，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。这番寓意深刻、富有哲理的话，辩证地解释了“观念决定命运”这样一个道理。

观念是什么？观念就是你的价值观和信念，它是你走向成功的基础。而价值观就是每个人对于一生中所欲追求的或逃避事物的一种个人信念。是人们判断是非黑白的信念体系。价值观引导我们追求所想要的东西，会主宰我们人生所有的思考及行事方式，影响我们对周围事物的一切反应与决定。只要有积极的信念，那么即使你遭受挫折失败，

也不会轻言放弃。不管做什么事都需要全力以赴、尽职尽责，因为全力以赴是培养敬业精神的土壤。成功者当然具有许多条件和特质，但坚持到底、永不放弃的决心才是驱使他们达成成功的最终因素和特质，而这种特质便是源于他们对于成功的强大信念。

的确，一个人当他改变对事物的看法时，事物和其他人对他来说就会发生改变。观念是真正的主人，由于观念的不同，造成个人的命运有如天壤之别。不同的价值观，产生的人生体验和结果是截然不同的。因为观念可以影响我们如何看待事物，可以影响我们的认知方法。你的观念决定了你是坐骑，还是骑师。可见观念影响我们对人生的态度，改变我们的命运。

观念决定命运，一切从心开始。一个时代的观念决定一个时代的命运；一个国家的观念决定一个国家的命运；一个家庭的观念决定一个家庭的命运；一个人的观念决定一个人的命运。

要改变命运，先改变观念。如果事情无法改变，那就改变自己；如果无法说服他人，那就想法说服自己。如果山过不来，那人就过去！命运不是放弃，而是努力。在这个世界上没有卑微的工作，只有卑微的工作态度，投入工作中的量与质，可以决定整个生命的质量。也许我们尽了力却无法完美，但这并不重要，重要的是你所形成及由此表现出来的职业素养与工作精神。

一个人的观念决定你的心态，有什么样的心态，就会有什么样的工作业绩与生命质量。因为人与人之间并没有多大不同，成功者和失败者之间的关键差别，卓越人士与庸常人等的迥异之处，正在于心态。积极健康的心态是个人和企业成功最重要的资本，也是最核心的竞争力的。一个人的工作态度折射着他的人生态度，工作其实就是生命的投影。假如你对工作感到厌恶，没有热诚之心，仅仅当作一种糊口的手段，那么你的生命决不会得到真正的成功。每个人都想在人生的各个方面得到好的结果，而结果是由你采取的行为而来，行为又受你的心理状态的影响。所以，行为是你心境的反映，你的心态决定你的行为。

人的各种不同的行为在时间久了之后，就会形成一种习惯，习惯的建立在于重复。所以习惯有好坏之分，好的习惯是开启成功之门的一把钥匙，坏习惯是通向失败的一扇门。好的习惯助人成功，坏的习惯使人受挫。成功是一种习惯，失败也是一种习惯。所以有必要建立好习惯，克服坏习惯。而习惯决定了你有什么样的性格，虽然人的习惯有好坏之分，但是相对而言性格本身是不分好坏的，也没有谁对谁错，性格直接影响着一

个人的行为方式和生活习惯等众多方面，人的性格也会随环境和际遇改变。就像一句名言所说的那样，乐观和悲观对这个世界都有贡献，前者发明了飞机，后者发明了降落伞。

综上所述，观念改变心态，心态改变行为，行为改变习惯，习惯改变性格，性格改变命运。人生就是选择，你可以把生活比作一道大餐，充满酸甜苦辣咸，你选择什么就会得到什么，你选择开心就会得到幸福，你选择不幸就会得到痛苦，你选择激情就会得到未来，因为激情创造未来。所以，命运并不可怕，可怕的是你自己，掌握了自己，就掌握了命运，你自己掌握着你的命运。那么，命运就把握在自己的手里，命运是公平的，命运的缰绳伸向每个人，你不能抓住，只能说明你的无能，抱怨命运不佳的人，是最没有出息的，而那些在命运面前永不低头，誓不灰心，勇往直前的人，他们才是命运的宠儿，理应步入成功金子塔，并顺利登上塔顶。来源：心海散步

读观念决定命运

你有什么样的观念，就会有怎样的行为；有什么样的行为，就会有怎样的命运。一旦观念出了问题，不管你多么有知识、多么有能力、多么有品德，都失去了意义。

记得有位名人这样说过：播下一种观念，收获一种心态；播下一种心态，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。这番寓意深刻、富有哲理的话，辩证地解释了“观念决定命运”这样一个道理。

观念，是一切人生财富的心理根源！

观念，是人的一种心灵模式；人总是通过观念来解读一切事物。观念决定着你的思维方式、情感方式、行为方式；观念直接支配着人的实际思想，实际行为。所以观念是决定命运的核心关键。

人的命运在选择，选择的轴心是观念，人的成功在于观念。

改变世界之前，需要改变的是你自己。改变从决定开始，决定在行动之前。是观念，而不是环境在决定你的命运。

自己是自己命运的真正主宰者，自己是自己生命中的惟一思想家。要创造幸福生活，改变自己的命运，必先从改革自己的思维习惯入手。

观念决定命运，财富源于方法。这是每一个人都认可的名言。人与人的差别，根本上说首先是观念上的差别。中国有句俗话叫“一念之差，失之千里”，说的是观念上细小差异会给实际工作带来很大影响。我们从小就会被教导不能这么做，那不能做，久而久之成了一种固定观念，这些观念也就是人们常说的常理——“不要班门弄斧”？“肥水不留外人田”等等。殊不知，这就是所谓的“常理”，经常会成为阻碍人们改变命运的绊脚石。就拿“不要班门弄斧”这条常理来说。也许你不在班门前弄斧就可以避免出丑，避免被耻笑，但你同时也失去了表现自我、提升自我的机会。所以说，我们必须从改变观念开始，才能使自己人生际遇乃至整个命运随之改变。

观念的改这不能任意为之，改得不好很有可能给人生造成毁灭性的打击。观念的改变要讲究方法，讲究思路。思路对，就会柳暗花明；思路错，就会山重水覆。参考：《观念决定命运》 作者：张守富 著

没有什么比习惯的力量更强大！

“Nothing is more powerful than habit.” 没有什么比习惯的力量更强大！

“习惯”在每个人生活和事业中会表现出强大的力量。

人们常讲“性格决定命运”。谁不想拥有能攀上辉煌巅峰的性格呢？怎样才能拥有？《习惯的力量》作者杰克·霍吉(Jack D. Hodge)说：“行为变成了习惯，习惯养成了性格，性格决定命运”。原来命运的基石就是养成习惯的行为。

“习惯”就是一点一滴，循环往复，无数重复的行为动作养成的，好的习惯，坏的习惯莫不如此，只是结果不同。关键的一步是要马上行动起来！改变坏习惯、培养好习惯。

有调查表明，人们日常活动的90%源自习惯和惯性。想想看，我们大多数的日常活动都只是习惯而已！我们几点钟起床，怎么洗澡，刷牙，穿衣，读报，吃早餐，驾车上班等等，一天之内上演着几百种习惯。然而，习惯还并不仅仅是日常惯例那么简单，它的影响十分深远。如果不加控制，习惯将影响我们生活的所有方面。

小到啃指甲、挠头、握笔姿式以及双臂交叉等微不足道的事，大到一些关系到身体健康的事，比如，吃什么，吃多少，何时吃，运动项目是什么，锻炼时间长短，多久锻

炼一次等等。甚至我们与朋友交往，与家人和同事如何相处都是基于我们的习惯。再说得深一点，甚至连我们的性格都是习惯使然。

牧师华理克(Rick Warren)在他的作品《目标驱动生活》(The Purpose Driven Life)中有这样的论述：“性格其实就是习惯的总和，就是你习惯性的表现。”关于习惯成就性格的说法并不是最近才提出来的。古希腊哲学家亚里士多德早在公元前 350 年便宣称：“正是一些长期的好习惯加上临时的行动才构成了美德。”

“If you want to distance yourself from the masses and enjoy a unique lifestyle, understand this——your habits will determine your future.”

如果你希望出类拔萃，也希望生活方式与众不同，那么，你必须明白一点——是你的习惯决定着你的未来。

——杰克 坎菲尔德 (Jack Canfield)，全球畅销书《心灵鸡汤》的作者
好习惯是成功人士的共同之处！

所有成功人士都有一个共性，那就是，基于良好习惯构造的日常行为规律。各个领域中的杰出人士——成功的运动员、律师、政客、医生、企业家、音乐家、销售员，以及所有专业领域中的佼佼者，在他们的身上你都能发现这样一个共性，那就是良好的习惯。正是这些好习惯，帮助他们开发出更多的与生俱来的潜能。当然，他们身上并不一定没有坏习惯，但是，一定不会太多。

让我们来认真思考一下吧。成功人士并不见得比其他人聪明，但是，好习惯让他们变得更有教养、更有知识、更有能力；成功人士也不一定比普通人更有天赋，但是，好习惯却让他们训练有素、技巧纯熟、准备充分；成功人士不一定比那些不成功者更有决心、或更加努力，但是，好习惯却放大了他们的决心和努力，并让他们更有效率、更具条理。

习惯决定命运。习惯有好与坏之分，好习惯造就人，而坏习惯即使不毁损人，至少也会成为绊脚石。成功的事业和人生，其实是好习惯延续的必然结果；失败的事业与人生，则大抵是坏习惯导致的恶果。

《习惯的力量》上说“我们每天高达 90% 的行为出于习惯”，也就说，我们能看清并改掉坏习惯，并且坚持好习惯，那么我们至少在人生路上能得 90 分，关键在于看清自己，自知之明是自我改善的开始。中国有句名言，“吾日三省吾身”，就是这个意思。

智力是天生的，但可以在好习惯的帮助下，提高智力，开发自己与生俱来的潜能。

好习惯是幸福的源泉，坏习惯是痛苦的开始，凡成功者不只是习惯的学生，而能超越习惯并驾驭它。

最后，用一句名言结束文章，那就是“做习惯的主人，不要做它的奴隶！”，这是苏联作家奥斯特洛夫斯基的话。我们每个人都应该以崇高的信仰和坚强的意志，改掉自己不良的习惯，并时刻注意养成各种良好习惯。希望有更多的人都来读读《习惯的力量》！

附：习惯的定义

1. a. 一种重复性的、通常为无意识的日常行为规律，它往往通过对某种行为的不断重复而获得；

b. 思维和性格的某种倾向；

2. 一种习惯性的态度和行为。

——《美国传统词典》

没有什么比习惯的力量更强大。

“Nothing is more powerful than habit.”

——奥维德 (Ovid)，古罗马著名诗人，长篇叙事诗《变形记》的作者

烦恼来自不适当的期望

我们总会有各种各样的烦恼。当有了烦恼的时候，总会指责一些什么。“那个人总和我对着干”、“那个孩子太不听话了”、“我对英语就是没天分”、“我的运气总是好差，买的股票总是跌，而一卖就涨”，等等。

事实上，我们的很多烦恼并非来自于外界，而是来自于自己不适当的期望。因为不愿意或者没有勇气面对这种责任，所以才从外界寻找指责的对象。实际这种指责除了推诿自己的责任以外，于事无补。只有检查自身，找到问题的根源，问题才能真正得到解决。

如果烦恼来自于不适当的期望，那么我们应当学会降低自己的期望，那样生活会有更多惊喜。

我们总是会有各种各样的期望，有的时候你甚至没有意识到这种期望的存在。“我们今晚去某某饭店吃饭吧”，当你说这话的时候，其实你已经想到了那家饭店的环境氛

围，你喜欢吃的菜，以及它的价格。这一切都在你潜意识里如此迅速的发生，以至于你没有仔细地意识到，而如果你到了那家饭店发现与你预期有较大差别。你就会感觉很生气或是失落。

同样，这种事情经常会发生在生活中，在跟人相处的时候，容易产生不适当的期望，很多人都非常期望：别人应该如何。不过，让另外一个人完全去适应你的方式几乎不可能。如果，觉得对方没有按照自己的方式，就气愤，而横加指责的话。我想那可能真是自寻烦恼。

宽容地对待别人，尽量扬长避短。如果他真的有问题，而且无法避免的话，你要考虑他是否适合当前的位置，或者有足够耐心去帮他改正。同样对待自己的孩子，会有更多的期望，也更容易犯拔苗助长的错误。

所以，跟别人相处时，发觉合作上有问题是正常的，需要双方共同努力去解决。如果对方有问题，也尽量回避他的问题，而不要急于纠正对方，要知道那不是一件容易的事。

同样的问题也会发生在我们身上。我们总是很爱自己，所以也会有更强烈的期望。当我们想要什么而没有得到，特别是别人已经得到的时候，就会感到失落甚至痛苦。当我们预期什么可以做到，而自己并没有做到的时候，就会面临挫折和沮丧。这时候，应该反思的是我们的预期真的合理吗？

有人特别期望成功，而他发现身边根本没有让他实现成功的事情。于是感觉不受重视，怀才不遇。事实上，通常人们倾向于给自己较高的期望，而这种期望是本身又让自己倍受压力。这是为什么我们总是会感到压力太大的原因。

我们总觉得太忙，太累，压力太大。可是，如果我们愿意降低我们的预期，那么也许生活会更休闲，更轻松。

而有的时候这种压力又是来自于攀比。虽然适当的压力可以让人进步，但是过大的压力也会让人疲于奔命。所以，要做自己的主人，当感到压力太大时候，不妨降低一下自己的期望。可以让自己可以好好休息一下，享受一下人生的乐趣。来源：退墨博客

融洽夫妻感情的“10字真经”

怎样融洽夫妻感情，是千百年来人们总也探讨不完的话题。

所谓“10字真经”就是：“忍让、互动、欣赏、关爱、默契。”作者以为，在这10个字中，夫妻彼此忍让是融洽的基础，实现互动是夫妻融洽的条件，互相欣赏是夫妻融洽的关键，细微关爱是夫妻融洽的根本，基本默契是夫妻融洽的核心。做到了其中的三条以上，就是合格的夫妻，全部满分就是处理夫妻关系的典范。

这5条10个字，主要是从主观方面说的，也是通过两个人的努力可以实现的。希望生活中的夫妻都能够做到这10个字，这样就能实现家庭的和谐和睦。

忍让

观察很多夫妻的言行，我们不得不承认，男人女人看问题做事情的观念和方法有着很多不同，这就是有人惊呼男人来自火星，女人来自土星的原因。而且，由于家庭背景和个人经历不同，养成了彼此很难相互认同的习惯。不要以为自己是神仙是圣人，不存在对方不能认同的问题。那句话怎么说：爱上一个人，就要包容他的全部优点和缺点。话好说，真正做到并不容易，所以就需要我们通过努力养成善于忍让的习惯。别以为这么做就是吃亏，你包容了对方，才能指望对方包容你。

互动

一个人不断为对方献出爱，对方或者无动于衷，或者全部收入囊中，从来不进行回应。以为这么做应该应分。殊不知，爱这个东西需要互动，只有当对方给了你爱，你及时回应，这样不断循环往复，才能使爱不断得到升华。常听有人说，他变了。我们应该问问这个人，他是怎么变的，他所需要的你给他了吗！如果答案为NO，应该说你也变了。只有实现彼此间的良好互动，才有可能实现夫妻关系的融洽。

欣赏

每个人都有优缺点，怎样看待对方的缺点比如何看待对方的优点更重要。还记得那个旅行的故事吗，把对方对不起自己的写在沙漠上，一阵风就消失了；把对方的好处写在石头上，保留永远。夫妻间不正需要这种精神么。要学会不断放大对方的有点，同时不断忘记对方的缺点，这才是欣赏，有了彼此欣赏，夫妻关系能不融洽吗！

关爱

我们都知道夫妻相互关爱很重要，也都能记得那些自己非常努力去做的情节，而忽视不重要的细枝末节。生活中每天面对的正是这种细枝末节。一些举手之劳养成了习惯，

无疑会让对方对你刮目相看。比如男人空闲主动做家务，女人主动陪老公看球。关爱不一定非要刻意制造，但必须随时注意。鲁迅先生说爱情不能没有帮助，要记住这句话。

默契

默契不仅体现在相惜、相爱、相知的狭义理解上，更在于对待孩子、老人和为人处世上。老百姓说，夫妻在教育孩子方面要一个唱红脸、一个唱白脸，就是很好的阐释。观点一致是一种默契；观点相左，目标一致是一种默契的艺术。两个人的默契不是天生的，而是和修养相伴而生的。

心灵鸡汤：对自己的人生负责

人活在世上，不免要承担各种责任，小至对家庭、亲戚、朋友，大至对国家和社会。这些责任多半是应该承担的。此外，还有一项根本的责任，便是对自己的人生负责。

每个人在世上都只有活一次的机会，没有任何人能够代替他重新活一次。如果这惟一的人生虚度了，也没有任何人能够真正安慰他。认识到这一点，对自己的人生怎么能不产生强烈的责任心呢？在某种意义上，人世间各种其它的责任都是可以分担或转让的，惟有对自己的人生的责任，每个人都只能完全由自己来承担，丝毫依靠不了别人。

不止于此，我还要说，对自己人生的责任心是其余一切责任心的根源。惟有对自己的人生负责，建立了真正属于自己的人生目标和生活信念，他才可能由之出发，自觉地选择和承担起对他人和社会的责任。正如歌德所说：“责任就是对自己要求去做的事情有一种爱。”因为这种爱，所以负责本身就成了生命意义的一种实现，就能从中获得心灵的满足。相反，一个不爱人生的人怎么会爱他人和事业？一个在人生中随波逐流的人怎么会坚定地负起生活中的责任？这样的人往往是把责任看作强加给他的负担，看作个人纯粹的付出而索求回报。

一个不知对自己的人生负有什么责任的人，甚至无法弄清他在世界上的责任是什么。有一位小姐向托尔斯泰请教，为了尽到对人类的责任，她应该做些什么，托尔斯泰听了非常反感。因此想到：人们为之受苦的巨大灾难就在于没有自己的信念，却偏要做出按照某种信念生活的样子。当然，这样的信念只能是空洞的。更常见的情况是，许多人对责任的关系确实是完全被动的，他们之所以把一些做法视为自己的责任，不是出于自觉

的选择，而是由于习惯、时尚、舆论等原因。譬如说，有的人把偶然却又长期从事的某一职业当作了自己的责任，从不尝试去拥有真正适合自己本性的事业。有的人看见别人发财和挥霍，便觉得自己也有责任拼命挣钱花钱。有的人十分看重别人尤其上司对自己的评价，谨小慎微地为这种评价而活着。由于他们不曾认真地想过自己的人生究竟是什么，在责任问题上也就是盲目的了。

所以，人活在世上，必须知道自己究竟想要什么。一个人认清了他在这世界上要做的事情，并且在认真地做着这些事情，他就会获得一种内在的平静和充实。他知道自己的责任所在，因而关于责任的种种虚假观念都不能使他动摇了。我还相信，如果一个人能对自己的人生负责，那么，在包括婚姻和家庭在内的一切社会关系上，他对自己的行为都会有一种负责的态度。如果一个社会是由这样对自己的人生负责的成员组成的，这个社会就必定是高质量的、有效率的社会。作者：周国平，来源：榕树下

心灵鸡汤：生命是一种心境

记得有位哲人说过：如果你不能做天上的太阳，那么你可以做一颗星星，但要是天空中最耀眼的一颗。这句优美的哲言，使我真正领悟到了生命的含义。

是的，我也始终这样认为：在热带雨林中做一棵高耸入云的大树固然美妙，但如果不能，做内蒙古草原上一根嫩绿的酥油草也很浪漫；能做世界之巅珠穆朗玛峰真是再好不过，但如果不能，做博大幽静的唐古拉山也很不错。

但实际上，造物主是吝惜的，他不会给一个人太多。正如一句时尚的话语所说：每个人都是被上帝咬掉一口的苹果。能懂得这一点，你的心就会变的平静，你就会懂得生命其实就是一种心境。

上帝不会给一个人太多。有谁能想到，发出“我要扼住命运的咽喉”的呼声并谱出闻名世界的《第九交响曲》的音乐家贝多芬竟是位双耳失聪者，美国伟大的女作家海伦·凯勒是个聋哑瞎的残疾人，她曾发出“假如给我三天光明吧！”的呼声，英国物理学家史蒂芬·霍金更是常年坐在轮椅上……

我们不能用狭隘的眼光去看世界。那样我们只会看到自己没有梦娜丽莎漂亮，没有简·芳达的魅力，没有小布什那样的身份，也没有比尔·盖茨那么的富有，更没有曼哈顿

区漂亮豪华的房子……想这些会给我们带来些什么呢？只能徒增我们内心的伤感，只能使我们的心情变的更加烦躁。那么，我们为什么要用异样的眼光去看世界，去苛求自己呢？

人的一生不可能背负起他所遇到的一切，也不可能得到他所想要的一切。正如一首歌词所说：一生中能实现一个从小就植跟于心底的理想；一生中能坚持一种崇高而有意义的追求；一生中能拥有一份至死不渝的爱情。真的，人的一生如果能像这首歌词所说那样足已。不要总是想着别人的优秀，不要总是在乎别人的目光，人是活给自己而不是活给别人看的。生命其实就是一种心境。什么是幸福、快乐？就是我们自己觉的幸福觉得快乐。这也许是句大白话，但你是否能做到呢？

生命其实就是一种心境，而肉体只是生命的载体。用一颗平常心去看世界，用一颗平静的心去看世界，你会发现天原来可以那样蓝，树原来可以那样绿，生活原来可以那样安宁和美丽。

是的，你不能选择生命的长度，但你可以选择生命的宽度；你不能选择自己的面容，但你可以选择笑容；你不能选择天气，但你可以选择心情……来源：榕树下

人生即选择,可是选择往往是痛苦的

一位哲人说，人的一生就是一个选择的过程。这句话道出了人生最朴素、最简单，也是最重要的哲理。因为每个人无论是对生活、爱情与婚姻友谊、还是对职业、工作、事业等，都有着自己的想法，当他们为了实现心中所想而采取行动的时候，无论是成功了还是失败了，都有一种选择。

那么，什么是选择呢？简单地说，选择就是给自己定位；选择就是给自己寻找前进的方向；选择就是为自己把握人生命运；选择就是为自己的生命重新注入激情；选择就是实现自己人生的目标。

只有选择，人生才有主题；只有选择，人生的坎坷才会被踏平；只有选择，人生才能冲破世俗的藩篱；只有选择，人生才能演奏出生命的华彩乐章。

有时候，选择使人痛苦，尤其是当被选择的两个对象对你具有同等魅力的时候，你的痛苦便达到了心碎肝裂，不可名状的程度。一定要挖掉你的一只眼睛，挖左眼还是右

眼？你自己选择吧！有时候，严酷的命运要强迫你作这种两者必居其一的选择。

在这个世界上，通向成功的道路何止千万条，但你要记住：所有的道路不是别人给的，而是你自己选择的结果。所以，你有什么样的选择，也就有了什么样的人生。

在这个很精彩且很复杂的世界里，无论是强者还是弱者，无论是成功者还是失败者，无论是大人物还是小人物，他们之间最重要的区别就是对人生之路选择的差别。

伟人之所以伟大，首先是因为他们选择了伟大的事业。如果伟人们选择的不是伟大的事业，那么，每个伟人，在今天的历史书上都不会有他们的名字。是伟大的事业才使那些伟人们变得伟大。

如果当年的鲁迅不选择弃医从文，就不会成为文学巨匠；如果当年的毛泽东不选择为中国人民的解放而斗争，就不会成为共和国领袖；如果霍金不选择天文物理，就不会写出《时间简史》这一伟大著作；如果贝多芬不选择音乐创作，也不会为后人留下那么多不朽的旋律。

比尔·盖茨在谈到他的成功经验之时说：我的成功在于我的选择。如果说有什么秘密的话，那么还是两个字——“选择”。

读“感恩是一种生活态度”

读了文章之后，甚是感慨，是啊，我们要懂得感恩，学会感恩，在日常生活中要用感恩的心态去做事。

常怀感恩之心，是现代人应有的一种健康的心态，它会使人身心更好地适应社会。一个人心存“感恩”，生活便少了一份报怨，多了一份珍惜；当一个社会经常说“感恩”时，世界便少了些歧视，多了一份和谐。

感恩也是东方文化的核心，作者引用《抛弃老嫗》的故事说明古人也常怀有感恩之心。故事这样介绍：

古时，当地有把无生活能力的老人抛弃到深山的陋习。一老人由儿子背着要抛弃至深山时，正值漫天鹅毛大雪，老人不断地折下树枝丢在地上，儿子问她为什么，老人说：“让你回去时不会迷路。”儿子听后流下眼泪，又把老人背了回来，从此一改抛弃老人的陋习，在这里感恩起到了决定性的作用。

在医学界，为一些生前提出死后献出遗体供医学解剖的病人解剖以前，医护人员会向遗体三鞠躬，以感谢他们对医学的贡献，尽管死者已看不到这一幕；体操运动员桑兰在美国做赛前训练时，不慎重度摔伤被当地医生挽救了生命，桑兰的父母以下跪这种中国最尊重的礼节感谢时，美国医生也下跪了。在他们看来，病人是他们的衣食父母，这是职业感恩的生动体现。

感恩是一种生活态度：它是一种知足，一种珍惜，一种前进。用感恩的心态去做事，用爱心去做人，一生都会快乐相随！来源：感恩是一种生活态度《健康时报》(2007-09-17第07版)

会听话比会讲话更重要

我们倘若看一看那些成功者的自传，或与这些成功者关系密切的人所记述的内容，一定会觉察到他们是怎样让别人说话和怎样静听别人说话的对策的。

有许多去拜访大人物的年轻人，常常不懂得他为什么不能使对方得到良好的印象。他们常常被那些大人物认为是很疏忽的人。他们都不注意倾听被拜访人的谈话，而是专心一意地在思索自己下一句将说些什么话，而不竖起耳朵来仔细听对方的话。有些大人物曾经说，他们对于善听者比之于健谈者更为满意。所以，听话的才能比任何才能都重要。

话要听完全。与人交谈时，若有不赞同的地方，也不可正面加以反驳。至少，在反驳之前，应先让对方把话说完。此时，适当克制自己的情绪是有必要的，假若你在一开始时就准备好随时给予反驳，则对方的话就可能一句都听不进去。

避免精神涣散。注意聆听对方说话时，最好能摒除一切外界的干扰。所以，你应设法使谈话空间保持清静，譬如：固定门窗，切断电话等，以便能在不受干扰的情况下全心全意地听对方说话。

当个积极的听众。用心聆听，注意对方的表情，并且有所反应。如果我们把注意力放在此时此刻的对方身上，无形中也增加了自己的记住谈话内容的机会，最能鼓励他们开口说话。表达意见的“积极聆听”行为，有如下8种：

* 眼神接触。

- * 点头。
- * 微笑与大笑。
- * 问一些表示感兴趣的问题。
- * 叙述一些表示感兴趣的内容。
- * 叙述一些类似的情况。
- * 脸上要有表情。
- * 表示开放与接纳的身体语言。

如果能留心当好听众，我们的说话技巧必然大有改善。如此“沟通”就不再是件苦差事，反而能令你乐在其中了。说话的艺术也许逐渐不为人所重视，但只要我们多作准备，多花点心思，一定可以让这门艺术重新获得大家的肯定。