

幸福生活箴言录 365 mottoes of happiness

牧之 / 编著

心理调节 一日一箴言

本书采用一日一箴言的方式为读者提供心理自我调节的指南和帮助。书中的每一个故事都包含着人生的哲理和启示，让读者在阅读之余有所感悟，有所触动，从而打开心灵的窗户，以积极、乐观、豁达的心态投身于工作和生活，珍爱自己、善待他人，超越苦难，把握幸福，健康、快乐、积极地过好每一天。



当代世界出版社

幸福生活箴言录系列



心理调节一日一箴言



1月	心灵的深呼吸	7月	做情绪的主人
2月	清除心灵的垃圾	8月	做自己想做人
3月	放飞心灵的风筝	9月	快乐豁达,善待自己
4月	苦难是人生的必修课	10月	理解他人,善待他人
5月	充分信任自己	11月	珍惜此刻,拥抱幸福
6月	学会放松自己	12月	完善自我,享受生活

责任编辑 / 朱磊

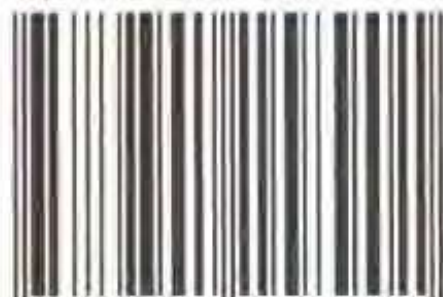
策划推广 / 华牧文化(zh13759@vip.sina.com)

学习网址 / <http://www.hmck.net>

封面设计 / 奇文云海

010-84495201

ISBN 7-80115-890-3



9 787801 158901 >

ISBN 7-80115-890-3/B·73

定价: 89.40 元(全三册) 本册: 29.80 元

幸福生活箴言录

365 mottoes of happiness

心理调节 一日一箴言

牧之 / 编著



当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理调节——日一箴言/牧之编著. —北京:当代世界出版社, 2005. 1

(幸福生活箴言录)

ISBN 7-80115-890-3

I. 心... II. 牧... III. 心理保健—普及读物
IV. B161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 137701 号

出版发行:当代世界出版社

地 址:北京市复兴路 4 号(100860)

网 址:<http://www.hmok.net>

经 销:全国新华书店

印 刷:保利达印务有限公司

开 本:850×1168 毫米 1/24

印 张:16.75

字 数:300 千字

版 次:2005 年 1 月第 1 版

印 次:2005 年 1 月第 1 次

印 数:1~5000 册

书 号:ISBN 7-80115-890-3/B·73

定 价:89.40 元(全三册) 本册:29.80 元

如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换。

版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换

据专家介绍，由于现代人生活方式的改变，生活节奏的加快，一些人的盲目行为增多，加之过分追求短期效益，因而失败的几率较高，内心失去平衡，容易产生心理问题。

心理专家认为：“一个人的心理状态常常直接影响他的人生观、价值观，直接影响到他的某个具体行为。因而从某种意义上讲，心理健康比生理健康显得更为重要。”

从理论上讲，一般的心理问题都可以自我调节，每个人都可以用多种形式自我放松，缓和自身的心理压力和排解心理障碍。面对“心病”，关键是你如何去认识它，并以正确的心态去对待它。虽然我们找心理医生看病还不能像看感冒发烧那样方便，但只要提高自己的心理素质，学会心理自我调节，学会心理适应，学会自助，每个人都可以在心理疾患发展的某些阶段成为自己的



“心理医生”。

既然大部分的心理问题都可以通过自我调节恢复正常，那么如何进行心理自我调节呢？

心理问题专家指出，心理的自我调节首先应掌握一定的心理卫生科学知识。但仅有此还远远不够，日常生活中最关键的是能够冷静清醒地分析问题的因果关系，特别是主观原因和欠缺；能够正确地评价自己和环境；树立正确的人生观和世界观；拥有正常睿智的思维，避免走入心灵的误区等等。而这些恰恰是最难的。

本书采用一日一箴言的方式为读者提供心理自我调节的指南和帮助。书中的每一个故事都饱含着人生的哲理和启示，让读者在阅读之余有所感悟，有所触动，从而打开心灵的窗户，以积极、乐观、豁达的心态投身于工作和生活，珍爱自己、善待他人、超越苦难、把握幸福，健康、快乐、积极地过好每一天。

愿本书像你枕边的闹钟，把你从空虚、忧都的梦魇中惊醒；愿本书像一叶智慧的扁舟，带你走出心灵的误区，驶向快乐的彼岸；愿本书像春日的暖流，把你的心情放飞在远方的晴空……

目 录

CONTENTS

❀❀❀ 1 月 心灵的深呼吸 ❀❀❀

第 1 天	达亦不足贵，穷亦不足悲	/2	第 16 天	生命需要的仅仅是一颗心脏	/17
第 2 天	用微笑面对人生	/3	第 17 天	太多的休息，是一种病态	/18
第 3 天	在生活的摄像机前	/4	第 18 天	奔波忙碌中，不失闲适雅趣	/19
第 4 天	学会自己微笑	/5	第 19 天	坚持不懈能弥补自己的	
第 5 天	放下心灵的包袱	/6		缺陷	/20
第 6 天	别挡住我的阳光	/7	第 20 天	勇敢背负人生的背篓	/21
第 7 天	人生的真谛	/8	第 21 天	凡事讲究一个“随”字	/22
第 8 天	一个星期来听到的最好的消息	/9	第 22 天	受到礼遇的，只是你的头衔	/23
第 9 天	烦恼皆由心生	/10	第 23 天	对别人的歧视充耳不闻	/24
第 10 天	既然没人捆住你，又何谈		第 24 天	没有什么能打败乐观的人	/25
	解脱呢	/11	第 25 天	你要 5 分钟还是 50 年？	/26
第 11 天	一撇一捺的“人”字	/12	第 26 天	富商的遗嘱	/27
第 12 天	便宜的背后肯定是伪装的		第 27 天	这就是怀念	/28
	陷阱	/13	第 28 天	什么样的人最快乐？	/29
第 13 天	给他们同情吧，他们将会		第 29 天	让心窗看到美景	/30
	喜欢你	/14	第 30 天	将工作视为是乐趣，人生	
第 14 天	你就是“天使”	/15		就成为乐园	/31
第 15 天	缺陷不可怕，完美也没有		第 31 天	得意时候得罪了人，不能	
	十分	/16		在失意时候弥补	/32

2月 清除心灵的垃圾

第1天	时时勤拂拭,勿使惹尘埃	/34	第16天	和谐与不和谐	/49
第2天	“正心、诚意、修身”之径	/35	第17天	感谢上帝,我们又可以重 新开始了	/50
第3天	别为小事抓狂	/36	第18天	被自己打败的人	/51
第4天	20美元的价值	/37	第19天	挑战自我	/52
第5天	退一步思维	/38	第20天	挣脱心灵的枷锁	/53
第6天	栽上一棵烦恼树	/39	第21天	知足的意义	/54
第7天	林肯“永不寄出的信”	/40	第22天	遏制痴迷之心	/55
第8天	学会放弃	/41	第23天	冷静是成熟者应有的 气质	/56
第9天	不去计较那一个斑点	/42	第24天	对自己说“OK”	/57
第10天	走出心理失衡误区的 向导(一)	/43	第25天	走出虚荣的死胡同	/58
第11天	走出心理失衡误区的 向导(二)	/44	第26天	幸运所需要的美德是 节制	/59
第12天	嫉妒是心灵的深坑	/45	第27天	贪婪的人,是欲望的奴隶	/60
第13天	把自卑还给上帝	/46	第28天	贪婪得来的东西,永远是 人生的累赘	/61
第14天	自珍自爱,生命就有意义	/47			
第15天	自私,就是自我毁灭	/48			

3月 放飞心灵的风筝

第1天	风筝放飞的是我们的心情	/63	第7天	往者不可谏,来者犹可追	/69
第2天	永远不要泯灭希望	/64	第8天	缺憾其实也是一种完美	/70
第3天	你有哪些希望?	/65	第9天	缺点可能是一种美丽的 优点	/71
第4天	放下就是快乐	/66	第10天	随手关上身后的门	/72
第5天	要眠即眠,要坐即坐	/67	第11天	心地不空,不空所以不灵	/73
第6天	后悔是正常的,过多后悔 则无益	/68	第12天	山羊的故事	/74

第 13 天	太过偏执,就会看不清事情的真面目	/75	第 22 天	栽种快乐的心灵之花	/84
第 14 天	美德是心灵的健康剂	/76	第 23 天	我不是为了生气而种兰花的	/85
第 15 天	努力使自己成为一颗珍珠	/77	第 24 天	别为从未拥有过的东西而忧郁	/86
第 16 天	得与失,其实只有一线之隔	/78	第 25 天	真情流露是最宝贵的	/87
第 17 天	现代都市人的尴尬处境	/79	第 26 天	争执不是沟通的方式	/88
第 18 天	赚的全是快乐	/80	第 27 天	三条忠告	/89
第 19 天	牢骚太盛防肠断	/81	第 28 天	人的欲望是座火山	/90
第 20 天	不妨转换一下心情	/82	第 29 天	坚持原则不偏私	/91
第 21 天	幸福和快乐在后面日夜跟随你	/83	第 30 天	对了,我还有一颗感恩的心	/92
			第 31 天	不要戴着面具生活	/93

4 月 苦难是人生的必修课

第 1 天	苦难是人生的必修课	/95	第 11 天	没有永久的幸运,也没有永久的不幸	/105
第 2 天	失意不失志	/96	第 12 天	要得到欢乐就必须能够承受痛苦和挫折	/106
第 3 天	掸除倒霉的“尘埃”	/97	第 13 天	挫折绝不等于失败	/107
第 4 天	你不过是被命运之船送回到了两年前	/98	第 14 天	水激石则鸣,人激志则宏	/108
第 5 天	世上难解之事,未必都是必然	/99	第 15 天	正确认识顺境和逆境	/109
第 6 天	遇到挫折时,何不学会及时转化	/100	第 16 天	比玉镯更有价值的是乐观和坚毅	/110
第 7 天	厄运是普遍存在的	/101	第 17 天	别让你的眼睛失去了光泽	/111
第 8 天	人间有三苦三乐	/102	第 18 天	态度决定一切	/112
第 9 天	危险的是跌倒了站不起来	/103	第 19 天	不要轻率地将第二个春天弃之门外	/113
第 10 天	勇敢地站起来,做一个大写的人	/104	第 20 天	有竞争才有生机	/114
			第 21 天	你是否足够冷静	/115

第 22 天	看起来难的方法往往是成功的捷径	/116
第 23 天	与其责难机遇,不如责难自己	/117
第 24 天	一锤定音	/118
第 25 天	迎着微光摸索爬行	/119

第 26 天	聪明的人善于把苦难当作成长的机会	/120
第 27 天	怀才不遇不如毛遂自荐	/121
第 28 天	化不满情绪为创新契机	/122
第 29 天	人不是为失败而生的	/123
第 30 天	相信命运不如相信奋斗	/124

5 月 充分信任自己

第 1 天	人只要对自己不失望,精神就不会崩溃	/126
第 2 天	谨慎优势	/127
第 3 天	沉着冷静,相信自己	/128
第 4 天	活出自信来	/129
第 5 天	我要参加这个比赛	/130
第 6 天	你需要战胜自卑	/131
第 7 天	不要死盯住缺点不放	/132
第 8 天	第二眼的意义	/133
第 9 天	学会强化自律	/134
第 10 天	生于忧患,死于安乐	/135
第 11 天	每天进步一点点	/136
第 12 天	点一盏心灯(一)	/137
第 13 天	点一盏心灯(二)	/138
第 14 天	遇事要知变通	/139
第 15 天	变通常能事半功倍	/140
第 16 天	别当盲目的毛毛虫	/141
第 17 天	别忘了随时给自己信心	/142
第 18 天	反复强调自己有实力	

	战胜对手	/143
第 19 天	你可以成为你希望成为的那种人	/144
第 20 天	找回你的自信	/145
第 21 天	热情的人可以为自己带来好运	/146
第 22 天	世上没有一样东西,是你不配享有的	/147
第 23 天	智者的四句话	/148
第 24 天	梦想是一块一块拼造起来的	/149
第 25 天	蜜蜂与苍蝇	/150
第 26 天	养成勇敢地直视太阳的习惯	/151
第 27 天	突破思维定势	/152
第 28 天	别让激情和梦想死了	/153
第 29 天	不要活在别人的阴影里	/154
第 30 天	成功就是简单的事情重复去做	/155
第 31 天	不要对小事不屑一顾	/156

6月 学会放松自己

第1天	清楚哪些事情是必须做的	/158	第16天	成功与失败的分水岭	/173
第2天	对付压力的两件武器	/159	第17天	试着来杯下午茶	/174
第3天	幽默是生活中不可或缺的调味剂	/160	第18天	找一个人和你分享快乐	/175
第4天	生活离不开眼泪	/161	第19天	回归大自然	/176
第5天	乔丹的流泪	/162	第20天	在游山玩水中放逐自己	/177
第6天	品茶看人生	/163	第21天	运动放松心情	/178
第7天	钓翁之意不在鱼	/164	第22天	智者都是能够适应独处之人	/179
第8天	忙中岂能不偷闲	/165	第23天	灵魂和内心需要独处时的宁静	/180
第9天	寄情于水墨丹青	/166	第24天	人要有点爱好	/181
第10天	观画让人宠辱皆忘	/167	第25天	兴趣可以减轻疲惫和压力	/182
第11天	烦恼时听听音乐	/168	第26天	保持一颗童心	/183
第12天	借酒解忧又何妨	/169	第27天	学会讲笑话	/184
第13天	认养一个动物	/170	第28天	首先要给自己减压	/185
第14天	忙里不忘休闲	/171	第29天	自我暗示法	/186
第15天	处理好工作与生活、忙碌与休闲的关系	/172	第30天	最平静的画	/187

7月 做情绪的主人

第1天	操纵好情绪的转换器	/189	第4天	懂得控制自己的情绪	/192
第2天	忘掉它吧,这一切都会过去!	/190	第5天	改变心境,才可能改变人生	/193
第3天	把时间花在解决问题上	/191	第6天	面对中伤,保持冷静	/194
			第7天	放弃负面情绪	/195

第 8 天	小心“认知扭曲”陷阱	/196
第 9 天	她病了吗?	/197
第 10 天	形形色色的焦虑情绪(一)	/198
第 11 天	形形色色的焦虑情绪(二)	/199
第 12 天	改变自己的想法、活法	/200
第 13 天	最疯狂的人	/201
第 14 天	关于生气的寓言	/202
第 15 天	处理不良情绪的方法(一)	/203
第 16 天	处理不良情绪的方法(二)	/204
第 17 天	处理不良情绪的方法(三)	/205
第 18 天	沮丧时你别灰头土脸	/206
第 19 天	思想消极的人为你设下不必要的障碍	/207
第 20 天	把眼光放远一点	/208

第 21 天	怒气消解法(一)	/209
第 22 天	怒气消解法(二)	/210
第 23 天	转移你的情绪注意力(一)	/211
第 24 天	转移你的情绪注意力(二)	/212
第 25 天	转移你的情绪注意力(三)	/213
第 26 天	人生中最有力量的 10 种好情绪(一)	/214
第 27 天	人生中最有力量的 10 种好情绪(二)	/215
第 28 天	人生中最有力量的 10 种好情绪(三)	/216
第 29 天	人生中最有力量的 10 种好情绪(四)	/217
第 30 天	人生中最有力量的 10 种好情绪(五)	/218
第 31 天	心平气和好做事	/219

8 月 做自己想做人

第 1 天	别被“常识”迷惑了	/221
第 2 天	没有判断力的人不会成功	/222
第 3 天	成功不是装饰品	/223
第 4 天	感恩,才能让你的成就更持久	/224
第 5 天	报恩不该成为彼此的负担	/225
第 6 天	成功的大门,需要多敲几下	/226
第 7 天	专心是成功法门	/227

第 8 天	勇敢的鱼	/228
第 9 天	因小失大	/229
第 10 天	关键是如何使自己更强	/230
第 11 天	两块石头的启示	/231
第 12 天	潜意识帮你成功	/232
第 13 天	学会忍耐甚至是忍辱	/233
第 14 天	饶人不足痴汉,痴汉不会饶人	/234
第 15 天	心中藏着一片清凉	/235

第 16 天	把希望高擎在手中	/236
第 17 天	一味听信于人者,便会 丧失自己	/237
第 18 天	要给自己正确定位	/238
第 19 天	简单就是智慧	/239
第 20 天	简单,并不简单	/240
第 21 天	反躬自省,可以照见 心灵上的尘埃	/241
第 22 天	以人为镜	/242
第 23 天	忘“我”不是丢失“我”	/243
第 24 天	忘“我”一片清朗	/244

第 25 天	确立人生目标	/245
第 26 天	不要忘了登月之后仍然 要活下去	/246
第 27 天	合作是生活的润滑剂	/247
第 28 天	干别人不愿干的事	/248
第 29 天	不要牺牲自己的本质	/249
第 30 天	要把钱财当作奴隶来 使用	/250
第 31 天	不要做空想的巨人, 行动的矮子	/251

9 月 快乐豁达,善待自己

第 1 天	快乐就是让自己快乐	/253
第 2 天	快乐创造法(一)	/254
第 3 天	快乐创造法(二)	/255
第 4 天	改变你的习惯用语	/256
第 5 天	不要为你的享乐设定 先决条件	/257
第 6 天	快乐 7 诀	/258
第 7 天	“愚”、“让”、“怯”、“谦”	/259
第 8 天	吃亏是福	/260
第 9 天	难得糊涂	/261
第 10 天	人人都渴望得到别人 的赞美	/262
第 11 天	学会赞美自己	/263
第 12 天	让乐观主宰你自己	/264
第 13 天	欢笑诊所	/265
第 14 天	学会以微笑面对生活	/266
第 15 天	艺术化的生命	/267

第 16 天	快乐是人生的主题	/268
第 17 天	追求你所要的,享受你 所追求到的	/269
第 18 天	凡事要往好处想	/270
第 19 天	笑门福来	/271
第 20 天	上帝的忠告	/272
第 21 天	老医师的发现	/273
第 22 天	学会心平气和	/274
第 23 天	学会宽恕	/275
第 24 天	宽广的胸怀好比 宝石	/276
第 25 天	学会养量	/277
第 26 天	豁达 = 承认事实	/278
第 27 天	豁达 = 趋乐避害	/279
第 28 天	豁达 = 自嘲自解	/280
第 29 天	豁达 = 游戏精神	/281
第 30 天	豁达才会赢得拥戴	/282

❀❀❀ 10月 理解他人，善待他人 ❀❀❀

第1天	关怀，是最强大的力量	/284	第19天	比天空更宽阔的是人	
第2天	去爱他所爱的那些人	/285		的胸怀	/302
第3天	付出才会有收获	/286	第20天	朋友在快乐大道上等你	/303
第4天	诺言	/287	第21天	把爱洒向万物	/304
第5天	信任无价	/288	第22天	温和的回答能带来好运	/305
第6天	生活需要信任	/289	第23天	将自己所有的给别人而	
第7天	每天为别人做一件善事	/290		不让他人知道	/306
第8天	学点争吵的艺术	/291	第24天	感悟人生意义	/307
第9天	拥有一颗感恩的心	/292	第25天	给别人让路也是给	
第10天	自私即地狱	/293		自己让路	/309
第11天	帮助别人就是帮助		第26天	关怀的传递	/310
	自己	/294	第27天	首先，你应对别人感	
第12天	学会欣赏别人的优点	/295		兴趣并尽力帮助别人	/311
第13天	爱、财富和成功	/296	第28天	割爱助人	/312
第14天	爱让生命更充实	/297	第29天	我希望所有的人都能生	
第15天	理解是一座舒心桥	/298		活得好一些	/313
第16天	忍让讲究的是策略，体		第30天	第一个人献出的爱最	
	现的是智慧	/299		宝贵	/314
第17天	忍让是智者的大度	/300	第31天	因为爱，而伤害了爱你	
第18天	不要让仇恨袋膨胀起来	/301		的人，是自私的	/315

❀❀❀ 11月 珍惜此刻，拥抱幸福 ❀❀❀

第1天	把握现在的幸福	/318	第5天	生命只在呼吸间	/323
第2天	“幸福谷”中的人	/320	第6天	幸福就在身边，何必四处	
第3天	令自己幸福的秘诀(一)	/321		寻找	/324
第4天	令自己幸福的秘诀(二)	/322	第7天	虚度的时光	/325

第 8 天	在这样的一生中,人们 享受了幸福	/326		的一刹那	/337
第 9 天	最简单的生活恰恰是最 真实的	/327	第 19 天	机遇一直在你身边	/338
第 10 天	爱情和幸福就藏在 琐碎、简单的事情中	/328	第 20 天	家是生命中永恒的歌谣	/340
第 11 天	一切都会过去	/330	第 21 天	生命的意义更值得追寻	/341
第 12 天	生活在“当下”	/331	第 22 天	公开发泄内心的愤怒	/342
第 13 天	时间给空想者痛苦,给 创业者幸福	/332	第 23 天	如果我们爱什么人,应 该给他自由	/343
第 14 天	品味生活的幸福	/333	第 24 天	我来自天上,我向往着 太阳	/345
第 15 天	点燃生命的热情	/334	第 25 天	这里就是天堂	/346
第 16 天	幸福只在一念间	/335	第 26 天	生命的长河	/347
第 17 天	感受幸福的 9 个步骤	/336	第 27 天	创造是点燃生命的火种	/348
第 18 天	机会是时间之流中最好		第 28 天	算人生这笔账	/349
			第 29 天	双面神像	/350
			第 30 天	邓亚萍的时间表	/351

12 月 完善自我, 感受生活

第 1 天	人也要扎根深、常修剪	/353	第 11 天	有的时候,成功只需要 一点勇气	/363
第 2 天	多一点风度,多一点修养	/354	第 12 天	平易近人难能可贵	/364
第 3 天	想象是成功者的天地	/355	第 13 天	适应新环境也是成长 的一部分	/365
第 4 天	10 分钟就够了	/356	第 14 天	得理何妨让人	/366
第 5 天	先努力改造自己吧	/357	第 15 天	尊重别人其实就是 尊重你自己	/367
第 6 天	捐弃前嫌,主动言和	/358	第 16 天	欣赏者心中有朝霞、露珠 和常年盛开的花朵	/368
第 7 天	以诚待人,别人也会以 诚相见	/359	第 17 天	施舍与施恩	/369
第 8 天	一个人种下什么,就会 收获什么	/360	第 18 天	助人必助己	/370
第 9 天	我想试一下	/361	第 19 天	珍视友谊	/371
第 10 天	他们不能触犯的正是 我的自尊心	/362			

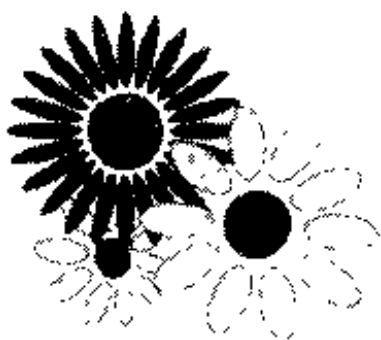
第 20 天	“半个朋友”	/372	第 27 天	意志脆弱的人是干不	
第 21 天	能改变逆境的咖啡豆	/373		成大事的	/381
第 22 天	问问自己“能”有几许，		第 28 天	战胜死亡的人	/382
	“力”有几何	/374	第 29 天	从自己造的牢房里望	
第 23 天	对尊重的奖赏	/375		到了星星	/384
第 24 天	给恋人留一个空间	/377	第 30 天	从哪里开始并不重要	/385
第 25 天	爱只在心里	/378	第 31 天	珍惜生命，让自己更有	
第 26 天	毕业前的最后一课	/379		价值	/386

1月份

心灵的深呼吸



1月1日 星期一
1月2日 星期二
1月3日 星期三
1月4日 星期四
1月5日 星期五
1月6日 星期六
1月7日 星期日
1月8日 星期一
1月9日 星期二
1月10日 星期三
1月11日 星期四
1月12日 星期五
1月13日 星期六
1月14日 星期日
1月15日 星期一
1月16日 星期二
1月17日 星期三
1月18日 星期四
1月19日 星期五
1月20日 星期六
1月21日 星期日
1月22日 星期一
1月23日 星期二
1月24日 星期三
1月25日 星期四
1月26日 星期五
1月27日 星期六
1月28日 星期日
1月29日 星期一
1月30日 星期二
1月31日 星期三



第 1 天

达亦不足贵，穷亦不足悲

这是一个极具诱惑力的社会，这是一个欲望膨胀的年代，人们的心里总是塞满着欲望和奢求，追名逐利的现代人，总是奢求穿要高档名牌，吃要山珍海味，住要乡间别墅，行要宝马香车，一切都被欲望支配着。

伟大的作家托尔斯泰曾讲过这样一个故事：有一个人想得到一块土地，地主就对他说：“清早，你从这里往外跑，跑一段就插个旗杆，只要你在太阳落山前赶回来，插上旗杆的地都归你。”那人就不要命地跑，太阳偏西了还不知足。太阳落山前，他是跑回来了，但人已精疲力竭，摔个跟头就再没起来。于是有人挖了个坑，就地埋了他。牧师在给这个人做祈祷的时候说：“一个人要多少土地呢？就这么大。”

人生的许多沮丧都是因为你得不到想要的东西。其实，我们辛辛苦苦地奔波劳碌，最终的结局不都是只剩下埋葬我们身体的那点土地吗？伊索说的好：“许多人想得到更多的东西，却把现在所拥有的也失去了。”这可以说是对得不偿失最好的诠释了。

古人云：“达亦不足贵，穷亦不足悲。”当年陶渊明荷锄自种，嵇康树下苦修，两位虽为贫寒之士，但他们能于利不趋，于色不近，于失不馁，于得不骄。这样的生活，也不失为人生的一种极高境界！

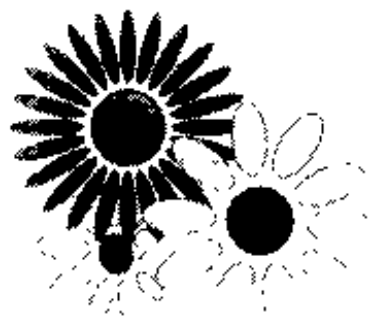


一日一箴言

法国杰出的启蒙哲学家卢梭说：“10岁被点心、20岁被恋人、30岁被快乐、40岁被野心、50岁被贪婪所俘虏。人到什么时候才能只追求睿智呢？”

第 2 天

用微笑面对人生



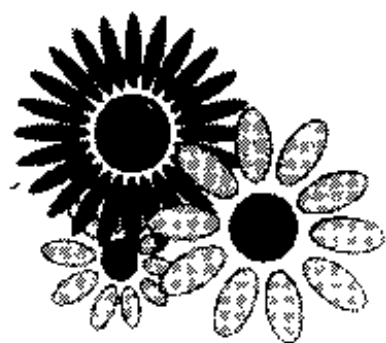
非洲的一座火山爆发后，随之而来的泥石流狂泻而下，迅速流向坐落在山脚下不远处的小村庄。农舍、良田、树木，一切的一切都没有躲过被毁的劫难。滚滚而来的泥石流惊醒了睡梦中的一位 14 岁的小女孩。流进屋内的泥石流已上升到她的颈部。小女孩只露出双臂、颈和头部。及时赶来的营救人员围着她一筹莫展。因为对于遍体鳞伤的她来讲，每一次拉扯无疑是一种更大的肉体伤害。此刻房屋早已倒塌，她的双亲也被泥石流夺去生命，她是村里为数不多的幸存者之一。当记者把摄像机对准她时，她始终没叫一个“疼”字，而是咬着牙微笑着，不停地向营救人员挥手致谢，两手臂做出表示胜利的“V”字形。她坚信政府派来的救援部队一定能救她。可是营救人员最终也没能从固若金汤的泥石流中救出她。而她始终微笑着挥着手，直到一点一点地被泥石流所淹没。

在生命的最后一刻，她脸上没有一点痛苦失望的表情，反而洋溢着微笑，而且手臂一直保持着“V”字形状。那一刻仿佛延伸一个世纪，在场的人含泪目睹了这庄严而又悲惨的一幕，心里都充满了悲伤。世界静极，只见灵魂独舞。



一日一箴言

死神可以夺去人的生命，却永远夺不去在生死关头那个“V”字所蕴含的精神。穿透灵魂的微笑，常常在生命边缘蕴含着震撼世界的力量，让人生所有的苦难如轻烟一般飘散。



第 3 天

在生活的摄像机前

百货店里，有个穷苦的妇人，带着一个约四岁的男孩在转圈子。走到一架快照摄影机旁，孩子拉着妈妈的手说：“妈妈，让我照一张相吧。”

妈妈弯下腰，把孩子额前的头发拢在一旁，很慈祥地说：“不要照了，你的衣服太旧了。”

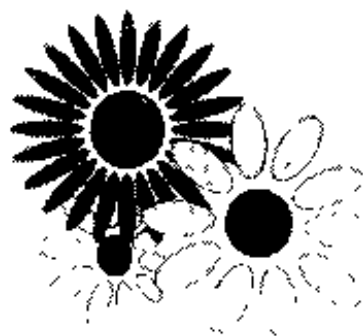
孩子沉默了片刻，抬起头来说：“可是，妈妈，我仍会面带微笑的。”

每想起这则故事，心就会被那个小男孩所感动。



一日一箴言

如果你在生活的摄像机前也像那个贫穷的小男孩一样，穿着破烂的衣服，一无所有，你能坦然而从容地微笑吗？



微笑，永远是我们生活中的阳光雨露。那么，我们如何才能学会微笑呢？

第一，你要相信自己的微笑是世界上最美丽的微笑；

第二，让那些能够给你带来轻松愉快的事情围绕着你；

第三，在办公室的显眼位置上，摆放假日里令你难忘的照片，比如，你家里的小狗，正儿八经地戴着一副眼镜，装模作样地打量着镜头。这些照片，可以使你从日常紧张的工作中得到片刻的休息。

第四，尽量消除或减少一些负面消息对你的影响。了解世界上所发生的一些新闻是重要的，但不必要每天都是如此。

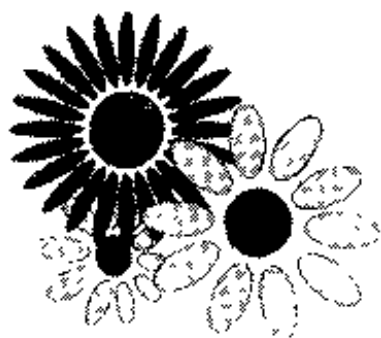
第五，每天，在你的周围，去努力寻找那些幽默和欢乐的事情。即使你遇到了交通堵塞，在你等待的这段时间里，你不妨想像自己正在出演一部电视剧，你是剧中的一个角色，遇到了这么件事。类似的练习可以使欢乐取代压力。

最后，也是最为重要的一点，要学会自己微笑。记住一点，微笑不仅仅是为了别人，更是为了自己。



一日一言

为了别人，更为了自己，微笑吧，朋友！



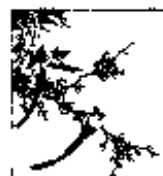
第 5 天

放下心灵的包袱

一位泰国企业家玩腻了股票，他转而炒房地产，他把自己所有的积蓄和从银行提到的大笔资金投了进去，在曼谷市郊盖了 15 栋配有高尔夫球场的豪华别墅。但时运不济，他的别墅刚刚盖好，亚洲金融风暴出现了，他的别墅卖不出去，贷款还不起，这位企业家只能眼睁睁地看着别墅被银行没收，连自己住的房子也被拿去抵押，还欠了相当大一笔债务。

这位企业家的情绪一时低落到了极点，他怎么也没想到对做生意一向轻车熟路的自己会陷入这种困境。让人敬佩的是，他并没有因此而消极，他决定重新白手起家。他的太太是做三明治的能手，她建议丈夫去街上叫卖三明治，企业家经过一番思索答应了。从此曼谷街头就多了一个头戴小白帽、胸前挂着售货箱的小贩。昔日亿万富翁沿街卖三明治的消息不胫而走，买三明治的人骤然增多，有的顾客出于好奇，有的出于同情。许多人吃了这位企业家的三明治后，为这种三明治的独特口味所吸引，经常买企业家的三明治，回头客不断增多。现在这位泰国企业家的三明治生意越做越大，他慢慢地走出了人生的低谷。

他叫施利华，几年来，他以自己不屈的奋斗精神赢得了人们的尊重。在 1998 年泰国《民族报》评选的“泰国十大杰出企业家”中他名列榜首。



一日一箴言

我们放下肩上的包袱很容易，因为放下就会感觉到全身轻松。难就难在我们能否放下心灵的包袱。



别挡住我的阳光

纵使在美女如云的深圳，安迪也算得上一个天生丽质、秀外慧中的女孩。所以，她轻而易举地找到了一份好工作——在一家合资公司任总经理秘书。

而现在，安迪却辞工到一家酒店餐饮部去工作，当了普通的服务小姐。这种落差让人惊诧。“你该知道的，我的上司是一个衣冠楚楚的人，但遗憾的是他也就仅仅衣冠楚楚罢了。”安迪淡淡一笑，“所以我辞工的时候什么都没带走，我只要回了我自己。”

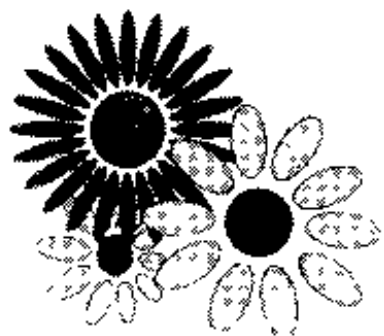
其实，安迪应该说，她只是捍卫了她做人的尊严，或者她守护了她理想中那片璨然的阳光。

安迪说她永远忘不了这个小故事：从前一个国王看见一个躺在马路上的乞丐，这个国王一时恻隐心起，问那乞丐：“你需要得到我的帮助吗？”那衣衫褴褛、蓬头垢面的乞丐望了望国王，说：“需要，请站到一边去，别挡住我的阳光。”



一日一箴言

一个自尊自强的人总会活出自己的风采。因为纵使身处逆境时他还有资格对别人说：别挡住我的阳光！



第 7 天

人生的真谛

一个欧洲观光团来到非洲一个叫亚米亚尼的原始部落。部落里小伙子穿着白袍盘着腿安静地坐在一棵菩提树下做草编。草编非常精致，它吸引了一位法国商人。他想：要是将这些草编运到法国，巴黎的女人戴着这种小圆帽和挎着这种草编的花篮，将是多么时尚多么有风情啊！想到这里，商人激动地问：“这些草编多少钱一件？”

“10 比索。”小伙子微笑着回答道。

天哪！这会让我发大财的。商人欣喜若狂。

“假如我买 10 万顶草帽和 10 万个草篮，那你打算每一件优惠多少钱？”

“那样的话，就得要 20 比索一件。”

“什么？”商人简直不敢相信自己的耳朵！他几乎大喊着问，“为什么？”

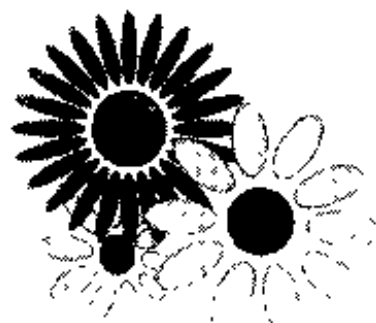
“为什么？”小伙子也生气了，“做 10 万件一模一样的草帽和 10 万个一模一样的草篮，它会让我乏味死的。”

商人还是不能理解，因为在追逐财富的过程中，许多人忘了生命里金钱之外的许多东西。或许，那位荒诞的亚米亚尼小伙子才真正领悟了人生的真谛。



一日一箴言

赚钱是为了活着，但活着绝不是为了赚钱。假如人活着只把追逐金钱作为人生惟一的目标和动力源泉，那人将是一种可怜的动物。



一个星期来听到的最好的消息

一位著名的高尔夫球选手有一次赢得一场锦标赛，领到支票，他微笑着从记者的重围中出来，到停车场准备回俱乐部。这时候一个年轻的女子向他走来表示祝贺，然后又说她可怜的孩子病得很重，也许会死掉，而她却不知如何才能支付起昂贵的医药费和住院费。

高尔夫球选手被她的讲述深深打动了，他二话没说，掏出笔在刚赢得的支票上飞快地签了名，然后塞给那个女子。“这是这次比赛的奖金。祝可怜的孩子走运。”他说道。

一个星期后，高尔夫球选手正在一家乡村俱乐部进午餐。一位职业高尔夫球联合会的官员走过来，问他一周前是不是遇到一位自称孩子病得很重的年轻女子。高尔夫球选手点了点头。

“哦，对你来说这是个坏消息。”官员说道，“那个女人是个骗子，她根本就没有什么病得很重的孩子。她甚至还没有结婚哩！你让人给骗了！我的朋友。”

“你是说根本就没有一个小孩子病得快死了？”

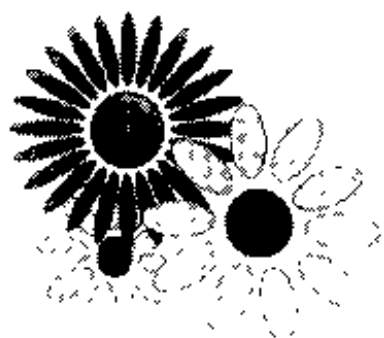
“是这样的，根本就没有。”官员答道。

高尔夫球选手长吁一口气：“这真是我一个星期来听到的最好的消息。”



一日一箴言

每个人都不可能不在意金钱，但金钱有时并不能解决许多根本性的问题。这位善良、高尚的球手并不以钱的损失而生气，而为没有受苦受罪的孩子而释怀。不知你读了这个故事有何感想。



第 9 天

烦恼皆由心生

周华健有一首名为《最近比较烦》的歌，深得人们喜爱，因为这首歌真实表现了现代人的真实感受，唱出了多数人的心声。随着经济的发展，生活水平不断提高，我们的感觉不是快乐与日俱增，却凭空增加了许多烦恼，笑声越来越少。这又是为什么呢？

生活中，为了满足各种欲望，我们整日劳苦奔波，身不得闲，而心灵欲念膨胀，被杂念纠缠，故亦不得闲，烦恼便由此而生。所以说，烦恼皆由心生。

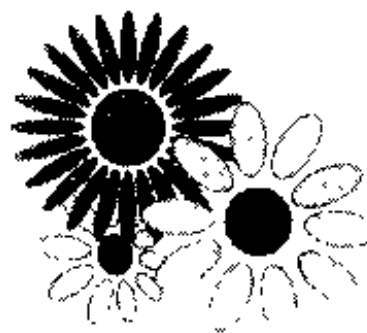
佛教第二代传人慧可曾向达摩祖师诉说他内心不安，希望达摩祖师能帮他把心静下来。达摩祖师让他拿心来，才肯替他安心。慧可找了半天回答说没找到，达摩祖师说：“给你安心竟然没有找到。”

真的，心在哪里呢？心都不可得，哪里还有可得的烦恼？心是烦恼的关键。现代人一心追逐名利，心中充满欲望，整天患得患失，自然会有烦恼。



一日一箴言

一个为追求名利而苦恼的人，是因为他的心不肯停止追求，才会苦恼；一个为失恋而痛苦的人，只是因为他不肯放弃失去的爱，痛苦就成了必然的结果。



既然没人捆住你，又何谈解脱呢

一个年轻人四处寻找解脱烦恼的秘诀。他见山脚下绿草丛中一个牧童在那里悠闲地吹着笛子，十分逍遥自在。年轻人便上前询问：“你那么快活，难道没有烦恼吗？”

牧童说：“骑在牛背上，笛子一吹，什么烦恼也没有了。”

年轻人试了试，烦恼仍在。于是他只好继续寻找。

他来到一个小河边，见一老翁正专注地钓鱼，神情怡然，面带喜色，于是便上前问道：“您能如此投入地钓鱼，难道心中没有什么烦恼吗？”

老翁笑着说：“静下心来钓鱼，什么烦恼都忘记了。”

年轻人试了试，却总是放不下心中的烦恼，静不下心来。于是他又往前走。他在山洞中遇见一位面带笑容的长者，便又向他讨教解脱烦恼的秘诀。

老年人笑着问道：“有谁捆住你没有？”

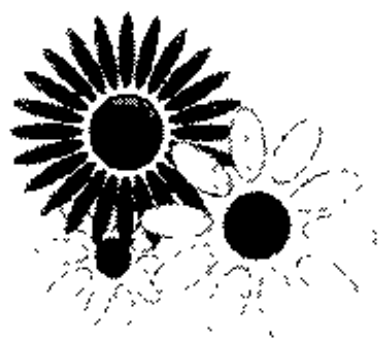
年轻人答道：“没有啊？”

老年人说：“既然没人捆住你，又何谈解脱呢？”年轻人想了想，恍然大悟，原来是被自己设置的心理牢笼束缚停顿。



一日一箴言

世上本无事，庸人自扰之。其实很多时候，烦恼都是自找的，要想从烦恼的牢笼中解脱，首先要“心无一物”，放下心中的一切杂念。由此想到了萧伯纳的那句话：“痛苦的秘诀在于有闲工夫担心自己是否幸福。”



第 11 天

一撇一捺的“人”字

有两个人，他们在沙漠里行走，在一个干粮已尽，一个水已尽的时候，两人相遇了。陌生人在这种环境里相遇，自然相互都有敌意，何况在这种食物和水都是命根子的时候。两个人一路上盘算着，他会不会来抢我的水，他会不会在算计我的干粮。就这样磨着，直到两人都筋疲力尽，奄奄一息。快渴死的时候，年长一点的说：“小伙子，我快渴死了，给我点水吧。”年轻点的一看，是呀，这人真可怜，就给他一点水吧。于是把自己的水分了一部分给他。年老的喝了水，一看，年轻的没干粮了，就把自己的干粮分了一部分给他。就这样，两人都活了下来，后来，他们还一起战胜了几个马贼，也战胜了恐惧，一起到达了目的地。



一日一箴言

人之所以为人，就在于能够相互支撑；人之所以为人，就在于需要相互支撑。相互支撑，才构成一撇一捺的“人”字。



便宜的背后肯定是伪装的陷阱

从前有一个帮人杀牛的屠夫，为人忠厚老实，长相也相当俊俏，没有任何不良嗜好，真是人见人爱。可由于他家徒四壁，又有个常年卧病在床的老母，到了成家的年龄，却没有哪家的姑娘愿意嫁给他。

一天，有人说是要给屠夫提亲，对方是县太爷的千金。屠夫的主人听了惊喜万分，当即把屠夫叫来。

“我身体有残疾，恐怕配不上县大老爷的千金。”屠夫面无高兴之色。

“他根本没啥残疾啊！”主人感到甚是奇怪，可又问不出个所以然来，只好作罢，请来转告县太爷，回绝了这门亲事。邻居听说这件事后，都不能理解，为屠夫感到可惜。

“你们以为这样的好机会，我愿意放弃啊？当然是有原因的呀！”屠夫一脸无奈。

“到底啥原因啊？”有好事者追根问底。

“他的女儿肯定丑得没人敢要。”屠夫答道。

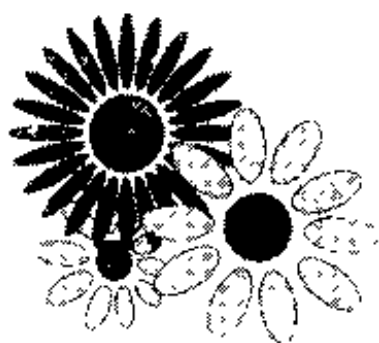
“你又没见过，何以晓得？”有人问。

“依我多年杀牛的经验，每天我一拿到牛肉，就会分出哪些是上等牛肉、哪些是次等牛肉、哪些是下等牛肉，而往往上等牛肉早就有人预定了，最后只剩下那些次等牛肉和下等牛肉没人要，只好贱卖，甚至在每天收摊时要白送给别人，不然只有丢掉。所以我推测县太爷的千金一定是长得奇丑无比，不然的话，这样的好事怎么会有我这样一个屠夫的份呢？”众人感到有理，无不佩服屠夫的眼光。



一日一箴言

真的应该为屠夫的理性叫好，他不贪心而且有自知之明。天下没有免费的午餐，便宜的背后肯定是伪装的陷阱。现实生活的大道上也遍布这样的陷阱，须得十二分的小心。



第 13 天

给他们同情吧,他们将会喜欢你

查理亚宾是最著名的男低音之一,曾风靡一时。然而,他却一直是个问题人物。他的行为像一个被宠坏的小孩,以胡洛克先生的特别用语来说:“他是个各方面都叫人头痛的家伙。”例如,查理亚宾会在他演唱会的那天中午,打电话给经纪人胡洛克说:“先生,我觉得很不舒服。我的喉咙像一块生的碎牛肉饼,今晚我不可能上台演唱了。”

胡洛克先生是否立刻就和他吵了起来?哦,没有。他知道一个经纪人不能以这种方式对付艺术家,于是,他马上赶到查理亚宾的旅馆,表现得十分同情,“可怜呀,”他很忧伤地说,“可怜!我可怜的朋友。当然,你不能演唱,我立刻就把这场演唱会取消。这只不过使你损失一两千元而已,但跟你的名誉比较起来,根本算不了什么。”这时,查理亚宾会叹一口气说:“也许,你最好下午再过来一趟。五点钟的时候来吧,看看我那时候觉得怎么样。”

到了下午五点钟,胡洛克先生又赶到他的旅馆去,仍旧是一副十分同情的姿态。胡洛克会再度坚持取消演唱会,查理亚宾又会再叹口气说:“哦,也许你最好待会儿再来看看我。我那时候可能好一点了。”

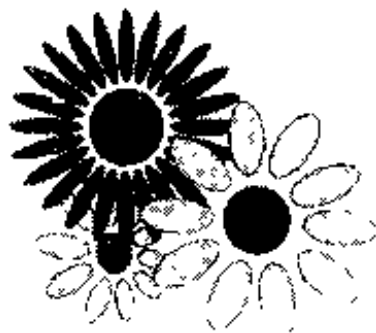
到了七点三十分,这位伟大的男低音答应登台演唱了。



一日一言

在你所遇见的人中,有四分之三都渴望得到同情。给他们同情吧,他们将会喜欢你。

你就是“天使”



一位才思敏捷的牧师对公众做了一场精彩的演讲，最后他以肯定自我价值作为结尾，强调每个人都是上帝眷顾的宝贝，每个人都是从天而降的天使。活在这个世上，每个人都要用好上帝给予的独特恩赐，去发挥自己最大的能力。

听众当中有个人不服牧师的说法，站起身来，指着令自己不满意的扁塌鼻子，说道：“如果像你所说，人是从天而降的天使，请问有哪个完美的天使长着塌鼻子呢？”

另一个嫌自己腿短的女子也起身表示同样的意见，认为自己的短腿不是上帝完美的创造。

牧师轻松而自信地回答：“上帝的创造是完美的，而你们俩人也确实是从天而降的天使，只不过……”

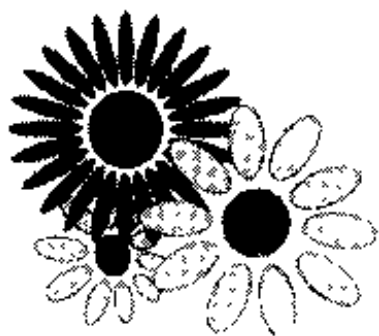
他指了指那名塌鼻子的男子，说：“你降到地上时，让鼻子先着地罢了。”

牧师又指着那嫌自己腿短的女子，说：“而你，虽是脚先着地，却在从天而降的过程中，忘了打开降落伞。”



一日一言

每个人都有自己的价值，不要因为一点点缺陷就认为自己不是“天使”。



第 15 天

缺陷不可怕,完美也没有十分

俗话说：“人无完人，金无赤足。”每个人都会有这样那样的缺憾，真正完美的人生活中是不存在的，即使是中国古代的四大美女，也有各自的不足之处。历史记载，西施的脚大，王昭君双肩仄削，貂蝉的耳垂太小，杨贵妃还患有狐臭。道理虽然浅显，可当我们真正面对自己的缺陷、生活中不尽如人意之处时，却又总感到懊恼、烦躁。

其实，完美的标准是相对而言的，因人的审美观不同而不同，今天以肥为美，明天就可能以瘦为美。古人以脚小为美，如果今天有“三寸金莲”走在大街上，路人肯定会笑掉大牙。

追求完美没有错，可怕的是追而不得后的自卑与堕落。即使缺陷再大的人也有其闪光点，正如再完美的人也有缺陷一样。能够充分发挥自己的长处，照样可以赢得精彩人生。正如清朝诗人顾嗣协所说：“骏马能历险，犁田不如牛；坚车能载重，渡河不如舟。舍长以就短，智者难为谋；生材贵适用，慎勿多苛求。”

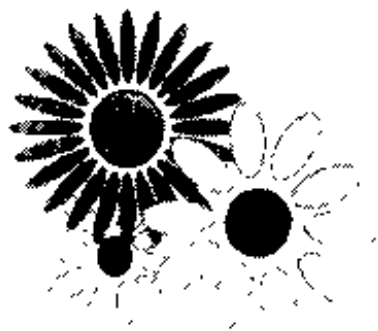
勤能补拙，先天的不足同样可以用后天的努力来弥补。孙臆因被刖足面作《孙子兵法》，司马迁因受宫刑而作《史记》。王羲之从小口吃，为了弥补这个缺陷，乃发愤读书，终于书法冠绝古今，成为书怪。白居易曾经留下很多美丽的诗篇，可他却是生来体弱多病，又干又瘦，四十多岁时便头生白发，掉了许多牙，而且近视得很厉害。



一日一箴言

缺陷并不可怕，完美也没有十分。面对不足，采取泰然处之、宽容的态度，生活中便会少一分烦恼，多一片笑声。





生命需要的仅仅是一颗心脏

美国历史上最胖的好莱坞影星利奥·罗斯顿因演出时突然心力衰竭被送进汤普森急救中心。医务人员用尽一切办法也没能挽回他的生命。罗斯顿临终前喃喃自语：“你的身驱很庞大，但你的生命需要的仅仅是一颗心脏！”

作为一名胸外科专家，哈登院长被罗斯顿的这句话深深打动，他让人把它刻在了医院的大楼上。

后来，美国石油大亨默尔也因心力衰竭住进了这个急救中心。默尔工作繁忙，他在汤普森医院包了一层楼，增设了五部电话和两部传真机。当时的《泰晤士报》称这里为美洲的石油中心。

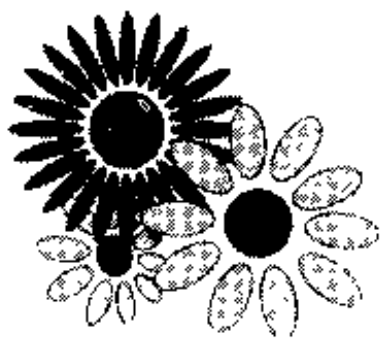
默尔的心脏手术很成功，但他出院后没有回美国，没有继续他的石油生意，而是住在了苏格兰乡下的一栋别墅中，并且卖掉了自己的公司。他被医院楼上刻着的罗斯顿的话深深打动。他在自己的自传中写道：“富裕和肥胖没什么两样，都不过是获得了超过自己需要的东西罢了。”

默尔是伟大的，他能及时醒悟，领悟到人生的真谛。现实生活中，又有多少人执迷不悟，任那欲望无休止地膨胀下去，以致让生命超载啊？人往往都是这样，只有面临生死抉择的时候才大彻大悟，才感到生命比什么都重要。



一日一箴言

“你的身驱很庞大，但你的生命需要的仅仅是一颗心脏！”不要在快要失去生命的时候才感慨生命比什么都重要。



第 17 天

太多的休息,是一种病态

有一个人死后,在去阎罗殿的路上,遇见一座金碧辉煌的宫殿。宫殿的主人请求他留下来居住。

这个人说:“我在人世间辛辛苦苦地忙碌了一辈子,我现在只想吃,只想睡,我讨厌工作。”宫殿的主人答道:“若是这样,那么世界上再也没有比我这里更适合你居住的了。我这里有山珍海味,你想吃什么就吃什么,不会有人来阻止你;我这里有舒服的床铺,你想睡多久就睡多久,不会有人来打扰你;而且,我保证没有任何事情需要你做。”

于是,这个人就住了下来。开始一段日子,这个人吃了睡,睡了吃,感到非常快乐。渐渐地,他觉得有点寂寞和空虚,于是他就去见宫殿的主人,抱怨道:“这种每天吃吃睡睡的日子过久了也没有意思。我现在是脑满肠肥,对这种生活已经提不起一点兴趣了。你能否为我找一份工作?”

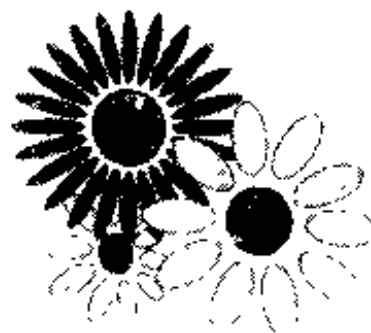
宫殿的主人答道:“对不起,我们这里从来就不曾有过工作。”又过了几个月,这个人实在忍不住了,又去见宫殿的主人:“这种日子我实在受不了。如果你不给我工作,我宁愿去下地狱,也不要再住在这里了。”

宫殿的主人轻蔑地笑了:“你以为这里是天堂吗?这里本来就是地狱啊!”



一日一箴言

安于过清闲的生活原来也是如此可怕,原来也是一种地狱!它虽然没有刀山火海,没有油锅,可它能够腐蚀人的心灵,能够让人陷入悲伤的海洋。



有一个人，他总是在迫不及待地“奔向未来”。

譬如，我们约好了下班去喝一杯，他所谈论的第一件事就是，我们该去哪儿吃晚饭；到了晚饭的时候，他又急急忙忙地吃完最后的甜食，赶奔一家电影院；在电影院，最后一个镜头还没结束，他就已经站起来准备走了；回家的车里，他又在做明天、下一星期、明年的计划。

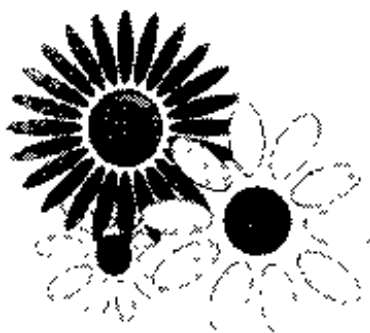
他从来都不是生活在此时，此地。因此，也就不能享受生活。

其实，生活有它自己的时间表。生养一个孩子要九个月，而养育成人要近二十年，要很长时间才能造就出一名小提琴好手或是滑雪健将。取得成功需要时间——而要成为一个成功的人则需要更长的时间。



一日一箴言

学会在此刻生活，你才能真正拥有、享受生活；迫不及待地“奔向未来”，只能是离生活越来越远。



第 19 天

坚持不懈能弥补自己的缺陷

在一间工具房中，有一些工具聚在一起开会，大伙商量要怎样对付一块坚硬的生铁。

斧头首先耀武扬威地说：“让我来，我可以一下子就把它解决了。”于是斧头很用力地对着铁块砍下去，可是，只有一会儿的功夫，斧头便钝了，刃都卷了起来。

“还是我来吧！”锯子信心十足地说着，它用锋利的锯齿在铁块上来回地锯，但是没有多久，锯齿都锯断了。

这时锤子笑道：“你们真没用，退到一边去，让我来显显身手。”于是锤子对铁块一阵猛锤猛打，其声震耳。但锤了好久，锤子的头也掉了，铁块依然如故。

“我可以试试么？”小小的火焰在旁边请求说。大家都瞧不起它，但还是给它一个机会试试。

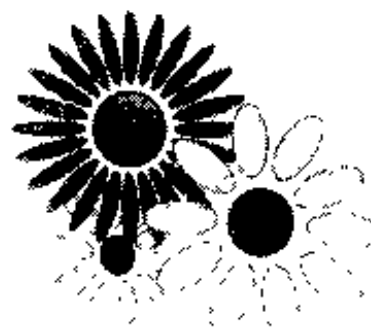
小火焰轻轻地盘着铁块，不停地烧，不停地烧。过了一段时间，在它坚忍的热力之下，整个铁块终于烧红，并且完全熔化了。



一日一箴言

小火焰的恒心提醒你了吗？想一想周围的成功者和失败者，你经常会发现，有的人很聪明，却毫无建树，而有的人虽然生性驽钝，却常常有所成就。其中的奥秘就在于笨人能坚持不懈来弥补自己的缺陷。而聪明人常自以为是，忽视了持之以恒的重要性。





一个人觉得生活很沉重，便去见哲人，寻求解脱之法。

哲人给他一个篓子背在肩上，指着一条沙砾路说：“你每走一步就捡一块石头放进去，看看有什么感觉。”

过了一会儿，那人走到了头，哲人问有什么感觉。那人说：“越来越沉重。”哲人说：“这也就是你为什么感觉生活越来越沉重的道理。当我们来到这个世界上时，我们每个人都背着一个空篓子，然而我们每走一步都要从这世界上捡一样东西放进去，所以才有了越来越累的感觉。”

那人问：“有什么办法可以减轻负担吗？”

哲人问他：“那么你愿意把工作、爱情、家庭、友谊哪一样拿出来呢？”

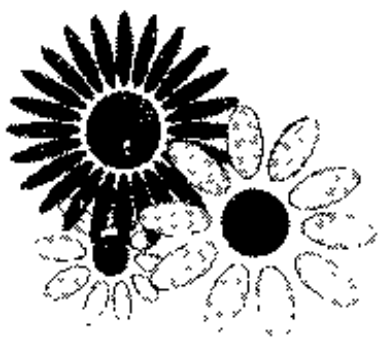
那人无语。

哲人说：“当你感到沉重时，也许你应该庆幸自己不是总统，因为他的篓子比你的大多了，也沉多了。”



一日一箴言

生而为人，乃是一种缘分，既然选择了生活，就应该直面生活道路上的坑坑洼洼，就应该勇敢背负人生的背篓。人生不售返程票，何不让一切随缘，洒脱一生呢？



第 21 天

凡事讲究一个“随”字

三伏天，禅院的草地枯黄了一大片。“快撒点草种子吧！好难看哪！”小和尚说。

师父挥挥手：“随时！”

中秋，师父买了一包草籽，叫小和尚去播种。

秋风起，草籽边撒、边飘。“不好了，好多种子都被吹飞了。”小和尚喊。

“没关系，吹走的多半是空的，撒下去也发不了芽。”师父说，“随性。”

撒完种子，跟着就飞来几只小鸟啄食。“要命了，种子都被鸟吃了！”小和尚急得跳脚。

“没关系，种子多，吃不完！”师父说，“随遇。”

半夜一阵骤雨，小和尚早晨冲进禅房：“师父，这下真完了，好多草籽被大雨冲走了！”

“冲到哪儿，就在哪儿发芽！”师父说，“随缘！”

一个星期过去了，原本光秃的地面，居然长出许多青翠的草苗。一些原来没播种的角落，也泛出了绿意。

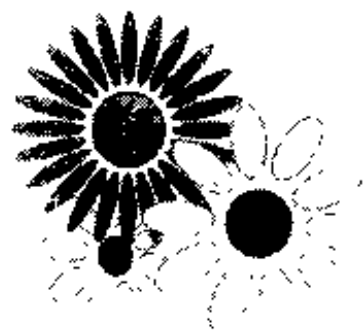
小和尚高兴得直拍手。

师父点头：“随喜！”



一日一箴言

老和尚凡事讲究一个“随”字。但随不是盲从，不是消极，而是顺应事物发展的自然规律，不怨天尤人，不悲观失意。



受到礼遇的,只是你的头衔

古时有位大将军,战功显赫,深受皇帝倚重,权势很大。在他过 80 大寿时,家人特邀许多宾客一起祝贺。寿筵上,有人问:“请问将军,在您这一生中,有没有最值得回忆的事?”所有的宾客都以为,大将军会将某一场功勋卓著的战役视为最值得回忆的事。没想到,大将军思索了一会儿说:“我一生最值得纪念的一件事,应是一年的午后,我穿着便服外出散步,在走到桥头时,遇到了一个小女孩。”

宾客们听到这里,纷纷猜测接下来一定会有出人意料的发展,并认为那个小女孩绝不是普通的人物,不然怎会让威震天下的大将军留下那么深刻的记忆?听了大家的猜测,大将军笑着摇摇头说:“你们都猜错了,她不过是一个普通人家的小女孩而已。”

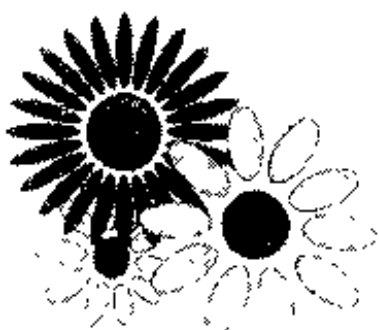
大家听了更好奇了,一个普通人家的小女孩,怎么可能令大将军如此记忆犹新呢?大将军慢慢地说:“这个小女孩只不过是希望我带着她过桥而已。”

看见宾客们一头雾水的样子,大将军解释说:“当我穿着将军的官服时,每个人都对我毕恭毕敬,不论走到哪里,我都受到百般礼遇。可是那一天,我和普通百姓一样,穿着寻常的便服,走到人来人往的桥头,那个小女孩还是选择了我带她过桥。这表示,就算我不是大将军,却仍能够得到别人的信任,这是我终生引以为傲的一件事!”



一日一箴言

不管是多威风、多显赫的头衔,总有一天会因为时间的变化而褪色,因为使头衔发光发亮的是别人,所以使它褪色的也是别人。



第 23 天

对别人的歧视充耳不闻

美国“国宝”杰斯特·哈斯顿是一个地地道道的黑人，但是他却是一个受人欢迎的“国宝”，在美国境内所有的合唱团，都免不了唱上一两首他创作的歌曲，而在黑人灵魂音乐的创作上，他也是世界级的顶尖高手，无人能望其项背。

有一次别人问他说：“杰斯特，你有没有遭受过种族歧视？”

“噢，我这辈子一直都受到歧视。不过，我认为自己不该反应过度，因此，我尝试对别人的歧视充耳不闻。虽然，我无法完全释怀，但我从不记恨。”

有一次，在拉斯维加斯的万人演唱会上，杰斯特·哈斯顿用真情演唱一首《我的梦想在你那儿》。

他在唱完之后，很动情地说：“我和大多数美国人一样，热爱我们这个国家，但是我的肤色却使我和有些人不同，这没关系，你们都是欣赏力极高的听众，肯定了我的歌喉不是虚假的，而是为了你们的快乐唱出了一种梦想。”

说完，雷鸣般的呼喊声此起彼伏，从此杰斯特·哈斯顿名声大噪，成为国宝级歌王。



一日一箴言

无论是什么人，即使自己受到不公正的待遇，也要调整好自己的心态，这样才能心平气和地做事，才能坦坦荡荡地做人。





没有什么能打败乐观的人

英国有一个天生乐观的人，从不拜神，令神不开心，因为神的权位受到挑战。

他死后，为了惩罚他，神便把他关在很热的房间，七天后，神去看望这位乐观的人，看见他非常开心。神便问：“身处如此闷热的房间七天，难道你一点也不辛苦？”乐观的人说：“呆在这间房子里，我便想起在公园里晒太阳，当然十分开心啦！”（英国一年难得有好天气，一旦晴天，人们都喜欢去公园晒太阳。）

神不甘心，便把这位快乐的人关在一间寒冷的房间。七天过去了，神看到这位快乐的人依然很开心，便问他：“这次你为什么开心呢？”这位快乐的人回答说：“呆在这寒冷的房间，便让我联想起圣诞节快到了，又要放假了，还要收很多圣诞礼物，能不开心吗？”

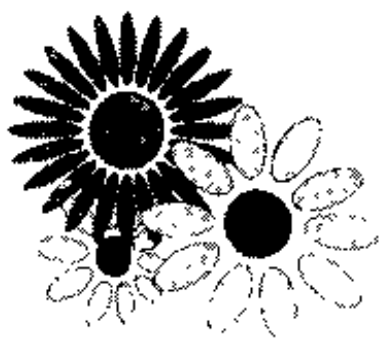
神不甘心，便把他关在一间阴暗又潮湿的房间。七天又过去了，这位快乐的人仍然很高兴，这时神有点困惑不解，便说：“这次你能说出一个让我信服的理由，我便不为难你。”这位快乐的人说：“我是一个足球迷，但我喜欢的足球队很少有机会赢。可有一次赢了，当时就是这样的天气。所以每遇到这样的天气，我都会高兴，因为这会让我联想起我喜欢的足球队赢了。”

神无话可说，让这位快乐的人自由了。



一日一箴言

如果你的生活态度是积极乐观的，即使是神，也无法夺走你的快乐。



第 25 天

你要 5 分钟还是 50 年？

有一对白发苍苍的老夫妇，每天早上总是会手牵着手，一起在住家附近的公园散步，他们这样散步快 50 年了。

这一天，是他们两人结婚 50 周年的日子，老先生还是一样牵着老太太的手，在公园里散步。走着走着，老先生突然放慢脚步，缓缓地对老太太说：“有一件事我藏在心里很久了，一直想告诉你，却不敢说出口。”

“你有什么事想说？”老太太很疑惑地问。老先生深吸了一口气，然后说道：“21 年前，同样在这个地方，我曾经牵过另外一个女人的手，但是，当时我只牵了五分钟而已。虽然只有短短五分钟，事后我还是觉得很后悔，一直到现在，回想起来，我对你还是觉得很抱歉。”

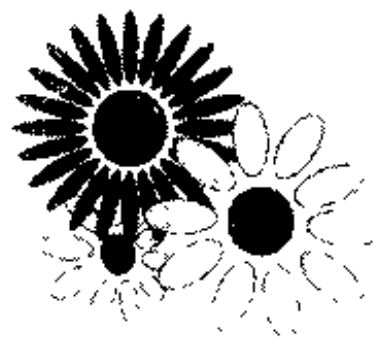
老先生很快把话说完，不知道老太太会有什么反应，觉得很紧张。

没想到，老太太却笑着说：“我还以为是什么大不了的事呢！赶快把那 5 分钟的不愉快忘掉吧！对我来说，跟我们 50 年幸福的婚姻比起来，那五分钟根本不算什么啊！”



一日一箴言

5 分钟和 50 年哪一个时间比较长？老先生由于内疚，只记得 5 分钟的错误和后悔，因此忽略了他和他太太之间漫长而美好的 50 年的岁月。你是不是也跟故事中的老先生一样，只记得 5 分钟，而忘了 50 年？



一位富商临终前，看见窗外的市民广场上有一群孩子在捉蜻蜓，就对他四个未成年的儿子说：“你们到那儿给我捉几只蜻蜓来吧，我许多年没有见过蜻蜓了。”

不一会儿，大儿子就带了一只蜻蜓上来，富商问：“怎么这么快就捉到了一只？”大儿子说：“我用你刚才送给我的那辆遥控赛车换的。”富商点点头。

又过了一会儿，二儿子也带来两只蜻蜓。富商问：“你这么快就捉了两只蜻蜓？”二儿子说：“不，我把你刚才送我的那辆遥控赛车展给了一个小朋友，他给我三分钱，这两只是我用二分钱向一位有蜻蜓的小朋友租来的。”富商微笑着点点头。

不久，老三也上来了，他带来了十只蜻蜓。三儿子说：“我把你刚才送给我的那辆遥控赛车，在广场上举起来问，谁愿玩赛车，愿玩的只需交一只蜻蜓就可以了。爸，要不是怕您急，我至少可以收到十八只蜻蜓。”富商拍了拍三儿子的头。

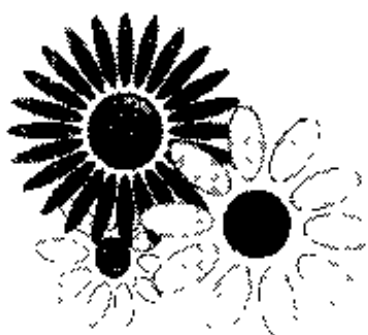
最后到来的是老四。他满头大汗，两手空空，衣服上沾满尘土。富商问：“孩子，你怎么搞的？”四儿子说：“我捉了半天，也没有捉到一只，就在地上玩赛车，要不是见哥哥们都上来了，说不定我和赛车能撞上一只落在地上的蜻蜓。”富商笑了，笑得满眼是泪，他摸着四儿子挂满汗珠的脸蛋，心疼地把他搂在怀里。

第二天，富商死了，他的孩子在床头发现一张小纸条，上面写着：孩子，我并不需要蜻蜓，我需要的是你们捉蜻蜓的乐趣。



一日一箴言

生活的乐趣需要自己去体验，懂得享受生活乐趣的人，才是真正会生活的人。



第 27 天

这就是怀念

每当我们到林中散步时，我的儿子勒克都会格外留意林中死去的小动物。我趁机向他解释世间生死之道。对一个三岁大的孩子讲这种问题，我从心眼里感到有些过分，可是勒克却听得津津有味。“通常人们认为：人的身体死后，还有另一部分仍然活着，那就是灵魂。虽然我们知道这是不可能的，但总有人认为那是真的，这种情况，我们称之为‘怀念’。”

时光飞逝，一年半后，勒克的曾祖母去世了。按照生活习俗，要在家中对其亲人的遗体做殡葬准备。我们还要给老人守灵。一时间，老人的房间里来了许多宾客，他们纷纷前来缅怀老人家生前的快乐、幽默与和善。我牵着勒克的手，走到他曾祖母的棺木旁，他认真地端详了曾祖母一会儿，然后把我拽到一旁，一脸庄重地盯着我，轻声说：“爸爸，那人不是老奶奶。老奶奶根本不在那里面！”

“那她在哪儿呢？”我问。

“正在别的地方与人说话呢！”

“为什么你要这样认为呢？”

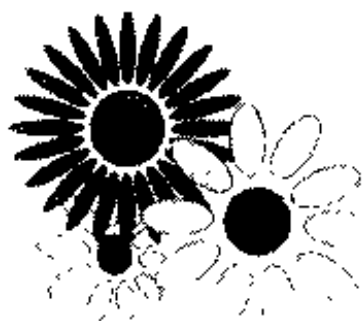
“不是认为，是我知道。”霎时，空气仿佛凝固了，我们互相凝视着，一动不动。终于，他开口了：“这就是怀念吗？”

“是的，勒克，这就是怀念。”我怀着近乎敬畏的心情欣喜地望着儿子，我相信他刚刚弄明白一个人类最为深奥的道理。



一日一言

我们怀念那些死去的人，怀念那些不在眼前的人，只要心存怀念，他们就在身边。



什么样的人最快乐？

英国《太阳报》曾以“什么样的人最快乐”为题，举办了一次有奖征答活动，从应征的八万多封来信中评出四个最佳答案：

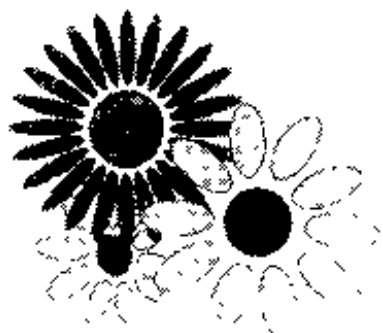
1. 作品刚刚完成，吹着口哨欣赏自己作品的艺术家；
2. 正在用沙子筑城堡的儿童；
3. 为婴儿洗澡的母亲；
4. 千辛万苦开刀后，终于挽救了危重病人的外科医生。

要使自己成为快乐的人，从第一个答案中，我们知道必须工作，有工作，就会使人快乐；第二个答案告诉我们，要学会快乐，必须充满想像，对未来充满希望；第三个答案告诉我们，要学会快乐，一定要心中有爱，那种无私的、不记报酬的爱；第四个答案告诉我们，要学会快乐，一定要有能力，要有助人为乐的技能。只有这样的人，世人才会给他最美妙的报偿，正所谓予人快乐予己快乐。



一日一言

工作、想象、爱和帮助他人，这就是快乐的答案，你记住了吗？



第 29 天

让心窗看到美景

有两个重病人同住在一家大医院的小病房里。房子很小，只有一扇窗子可以看见外面的世界。靠窗的病人每次坐起来的时候，都会描绘窗外的景致给另一人听。从窗口可以看到公园的湖，湖内有鸭子和天鹅，孩子们在那儿撒面包片，放模型船，年轻的恋人在树下携手散步，树顶上则是美丽的天空。

另一个人倾听着，享受着每一分钟。他听见一个孩子差点跌到湖里，一个美丽的女孩穿着漂亮的夏装……朋友的诉说几乎使他感觉到自己亲眼目睹了外面发生的一切。他心想：为什么睡在窗边的人可以独享外头的美景呢？他觉得不是滋味，他越是这么想，就越想换位子。这天夜里，他盯着天花板想着自己的心事，另一个忽然惊醒了，拼命地咳嗽，一直想用手按铃叫护士进来。但这个人只是旁观而没有帮忙……第二天早上，护士来时那人已经死了，他的尸体被静静地抬走了。

过了一段时间，这人开口问，他能否换到靠窗户的那张床上。他们搬动他，将他换到了那张床上，他感觉很满意。人们走后，他用肘撑起自己，吃力地往窗外望……窗外只有一堵空白的墙。

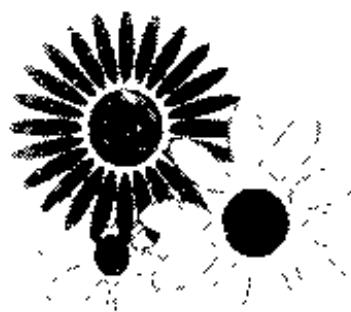
如果这个人不起恶念，在晚上按铃帮助另一个人，他还可以听到美妙的窗外故事。可是现在一切都晚了，他看到的是什么呢？不仅是自己心灵的丑恶，还有窗外的白墙。几天之后，他在自责和忧郁中死去。



一日一箴言

一个人只有心存美的意象，才能看到窗外的美景。

将工作视为是乐趣，人生就成为乐园



一个乞丐来到一个庭院，向女主人乞讨。可是女主人毫不客气地指着门前一堆砖说：“你帮我把这砖搬到屋后去吧。”

乞丐生气地说：“我只有一只手，你还忍心叫我搬砖，不愿给就不给，何必捉弄人呢？”女主人并不生气，她故意用一只手搬了一趟，说：“你看，并不是非要两只手才能干活。我能干，你为什么不能干呢？”乞丐怔住了，终于他俯下身子，用他那惟一的一只手搬起砖来，一次只能搬两块，他整整搬了四个小时，才把砖搬完，累得气喘如牛。妇人又递给乞丐二十元钱，乞丐接过钱，感激地说了声：“谢谢你。”妇人说：“你不用谢我，这是你自己凭力气挣的工钱啊！”乞丐说：“我不会忘记你的。”说完深深地鞠了一躬，就上路了。

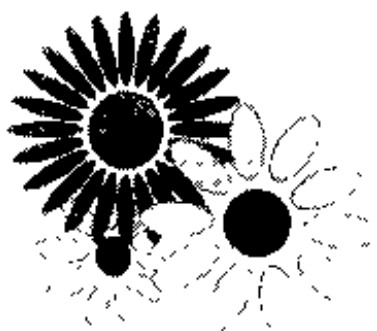
过了很多人，又有一个乞丐来这里乞讨，那妇人又让他把以前搬到屋后的砖搬到屋前去，可乞丐不屑地走开了。妇人的孩子不解地问母亲：“上次你让那乞丐把砖从屋前搬到屋后，为何这次你又让这人搬到屋前呢？”母亲对他说：“砖放在屋前屋后都一样，可搬与不搬对他们却不一样。”

若干年后，一个很体面的人来到这个庭院，这个人是一只手。他俯下身，对坐在院中的已有些老态的女主人说：“如果没有你，我还是个乞丐，可现在我成了公司的董事长。”老妇人只是淡淡地对他说：“这是你自己干出来的。”



一日一箴言

妇人是伟大的，她不仅有一颗善良的心，而且还教会了乞丐做人，让他明白，工作如此幸福，劳动比什么都快乐，是她成就了乞丐。正如哥里基所说：“如果将工作视为是义务，人生就成了地狱，如果将工作视为是乐趣，人生就成为乐园。”



第 31 天

得意时候得罪了人,不能在失意时候弥补

有一位公司的老板,当他的公司财源茂盛时,他的汽车碾死了邻居家的小鸡,他的狼狗对着邻居家的孩子露着可怕的獠牙,他修房子时,把建材堆在邻居家门口。对于这一切,他都不屑一顾,渐渐地,他在邻居中失去了人缘。

后来,他的公司因周转不灵而歇业,他陷入了经济危机,于是他变了,变得与邻居相遇时脸上有了笑容,他的下巴收起来了,他家的狗也拴上了链子,他还经常摸一摸邻居家孩子的头顶。可是,他仍然没有什么人缘。

一天,他偶然跟一位牧师闲谈,谈到人间恩怨,那位牧师随口说:“人在失意的时候得罪了人,可以在得意的时候弥补;在得意的时候得罪了人,却不能在失意的时候弥补。”听了这一席话,他若有所悟。

于是,他不再整天想着去讨好别人,而是专心改善公司的业务。终于,公司又正常运转起来,他又有汽车可坐了,不过,他的汽车从此不再按喇叭叫门,并且在雨天减速慢行,防止车轮把积水溅到邻居身上,他的下巴仍然收起来,仍然有时伸手摸一摸邻家孩子的头顶。

后来,他搬家了,全体邻居依依不舍地送到公路上,用非常真诚的声音对他喊:“再见,记着常来玩。”

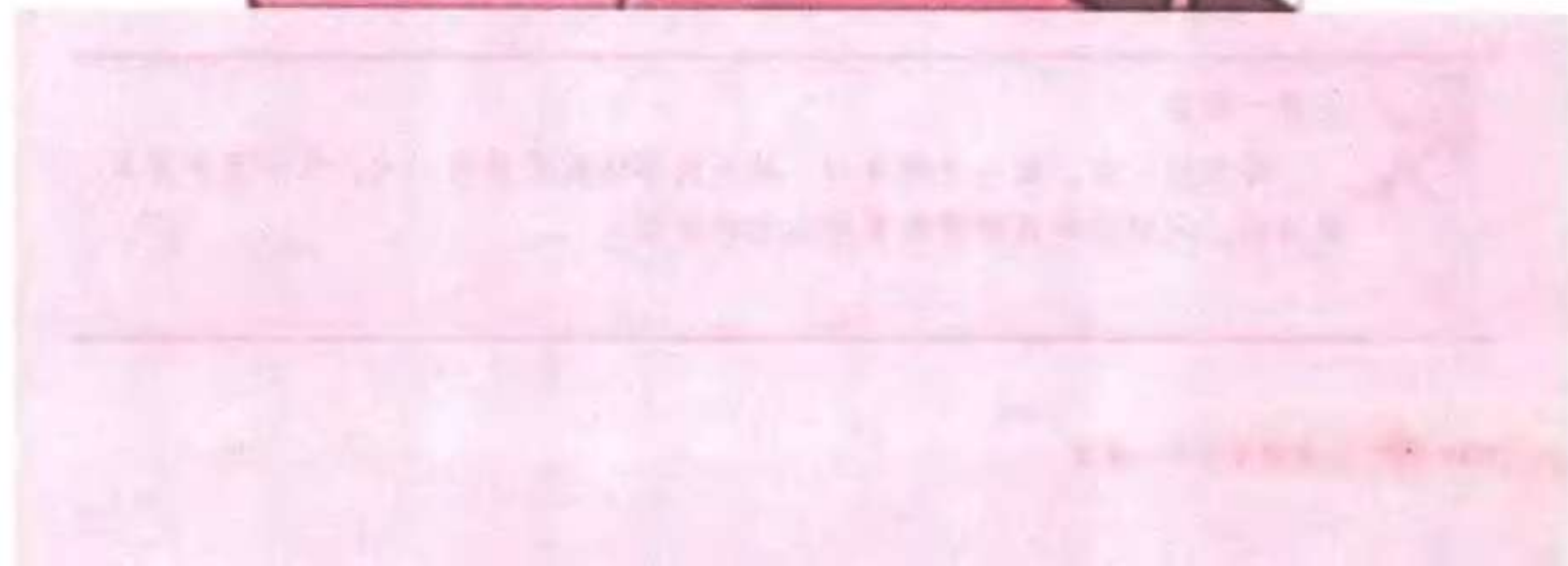


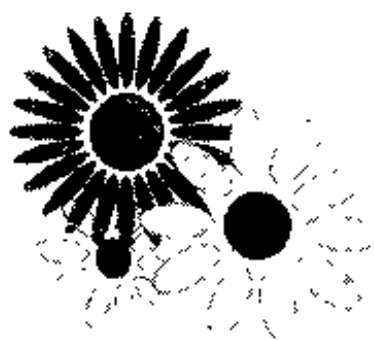
一日一箴言

人在失意的时候得罪了人,可以在得意的时候弥补;在得意的时候得罪了人,却不能在失意的时候弥补。

2月份

清除心灵的垃圾





第 1 天

时时勤拂拭，勿使惹尘埃

南宋僧人曾作一偈：“身是菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，勿使惹尘埃。”心如明镜，纤毫毕现，洞若观火，那身无疑就是“菩提”了。但前提是“时时勤拂拭”，否则，尘埃厚厚，似茧封裹，心定不会澄碧，眼定不会明亮了。

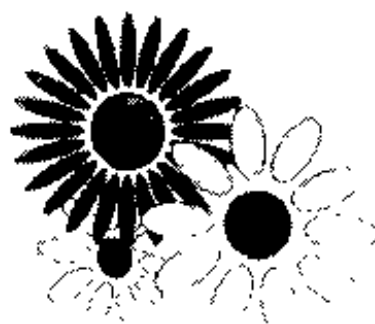
一个人，在尘世间走得太久了，心灵无可避免地会沾染上尘埃，使原来洁净的心灵受到污染和蒙蔽。心理学家曾说过：“人是最会制造垃圾污染自己的动物之一。”的确，清洁工每天早上都要清理人们制造的成堆的垃圾，这些有形的垃圾容易清理，而人们内心中诸如烦恼、欲望、忧愁、痛苦等无形的垃圾却不那么容易处理了。因为，这些真正的垃圾常被人们忽视，或者，出于种种的担心与阻碍不愿去扫。譬如，太忙、太累；或者担心扫完之后，必须面对一个未知的开始，而你又不确定哪些是你想要的。

的确，清扫心灵不像日常生活中扫地那样简单，它充满着心灵的挣扎与奋斗。不过，你可以告诉自己：每天扫一点，每一次的清扫，并不表示这就是最后一次。而且，没有人规定你一次必须扫完。但你至少要经常清扫，及时丢弃或扫掉拖累你心灵的东西。



一日一箴言

每天扫一点，每一次的清扫，并不表示这就是最后一次，但你至少要经常清扫，及时丢弃或扫掉拖累你心灵的东西。



“正心、诚意、修身”之径

每个人都有扫心地的任务，对于这一点，古代的圣者先贤看得很清楚。圣者认为，“无欲之谓圣，寡欲之谓贤，多欲之谓凡，徇欲之谓狂”。圣人之所以为圣人，就在于他心灵的纯净和一尘不染；凡人之所以是凡人，就在于他心中的杂念太多，而他自己还蒙昧不知。所以，圣人了悟生死，看透名利，继而消除心中的杂质，让自己纯净的心灵重新显现。

我们都有清理打扫房间的体会吧，每当整理完好自己最爱的书籍、资料、照片、唱片、影碟、画册、衣物后，你会发现：房间原来这么大，这么清亮明朗！自己的家更可爱了！

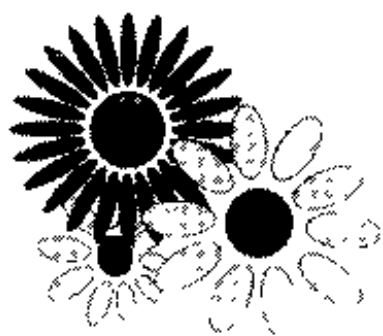
其实，心灵的房间也是如此，如果不把污染心灵的废物一块一块清除，势必会造成心灵垃圾成堆，而原来纯净无污染的内心世界，亦将变成满池污水，让你变得更贪婪、更腐朽、更不可救药。

人的一生，就像一趟旅行，沿途中有数不尽的坎坷泥泞，但也有看不完的春花秋月。如果我们的一颗心总是被灰暗的风尘所覆盖，干涸了心泉、黯淡了目光、失去了生机、丧失了斗志，我们的人生轨迹岂能美好？而如果我们能勤于清扫自己的“心地”，勤于掸净自己的灵魂，我们也一定会有“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的那一天。



一日一箴言

勤扫心地，勤于清除心中的垃圾，此乃“正心、诚意、修身”之径。



第 3 天

别为小事抓狂

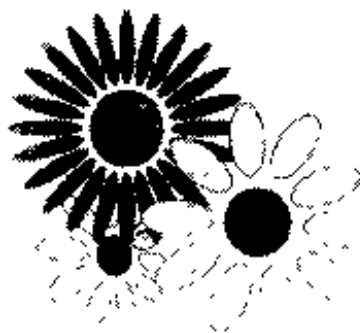
有人夜里做了个梦，在梦中，他看到一位头戴白帽，脚穿白鞋，腰佩黑剑的壮士，向他大声叱责，并向他的脸上吐口水，吓得他立即从梦中惊醒过来。次日，他闷闷不乐地对朋友说：“我从小到大从未受过别人的侮辱，但昨夜梦里却被人辱骂并吐了口水，我心有不甘，一定要找出这个人来，否则我将一死了之。”于是，他每天一早起来，便站在人潮往来熙攘的十字路口，寻找梦中的敌人。几星期过去了，他仍然找不到这个人。结果，他竟自刎而死。

看到这个故事，你也许会嘲笑主人公的愚蠢，做梦乃是一件极其平常的小事，做恶梦也是常有的事，怎么能为此而大动干戈呢？可生活中就有许多人为小事抓狂，为一点小事而和别人闹翻脸，甚至大打出手，这样的例子每天在街上都能看到。



一日一箴言

不要为一些不值一提的小事抓狂，更不能大动干戈。



在一次讨论会上，一位著名的演说家没讲一句开场白，手里却高举着一张 20 美元的钞票。面对会议室里的 200 多人，他问：“谁要这 20 美元？”一只只手举了起来。

演说家接着说：“我打算把这 20 美元送给你们中的一位，但在这之前，请准许我做一件事。”他说着将钞票揉成一团，然后问：“谁还要。”这时，仍有人陆续举起手来。

演说家又说：“那么，假如我这样做又会怎么样呢？”他把钞票扔到地上，又踏上一只脚，并且用脚碾它。随后，他拾起钞票，钞票已变得又脏又皱。

“现在谁还要？”演说家接着问。还是有人举起手来。

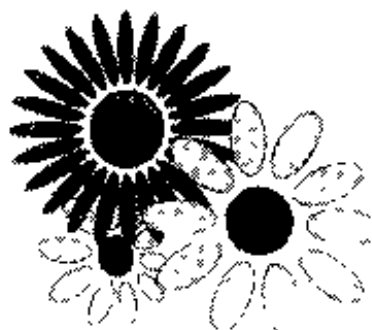
智慧的演讲家给听众上了一堂有意义的人生课。无论我们如何对待那张钞票，我们还是想要它，因为它并没贬值，它依旧值 20 美元。

人生路上，我们会无数次地否定自己，我们觉得自己似乎一文不值。但无论发生了什么，或将要发生什么，我们永远不会丧失价值，我们依然是无价之宝。



一日一箴言

生命的价值不依赖我们的财富和地位，也不仰仗我们结交的人物，而是取决于我们本身！



第 5 天

退一步思维

有个青年人常为自己的贫穷而牢骚满腹。

“你具有如此丰富的财富。为什么还发牢骚？”一位智者问他说。

“它到底在哪里？”青年人急切地问。

“你的一双眼睛，只要能给我你的一双眼睛，我就可以把你想得到的东西都给你。”

“不，我不能失去眼睛！”青年人回答。

“好，那么，让我要你的一双手吧！对此，我用一袋黄金作补偿。”智者又说。

“不，我也不能失去双手。”

“既然有一双眼睛，你就可以学习；既然有一双手，你就可以劳动。现在，你自己看到了吧，你有多么丰富的财富啊！”智者微笑着说道。

这个故事教给我们一个“退一步思维”的方法。生活中如能降低一些标准，退一步想一想，就能知足常乐。

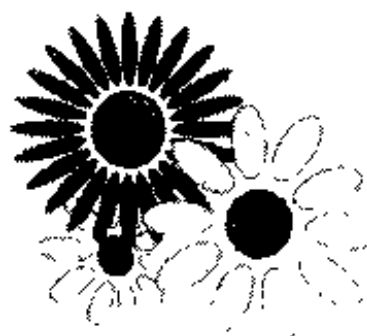


一日一箴言

真正的满足是内心的满足，而非物质的满足，物质是永远无法让人满足的。

第 6 天

栽上一棵烦恼树

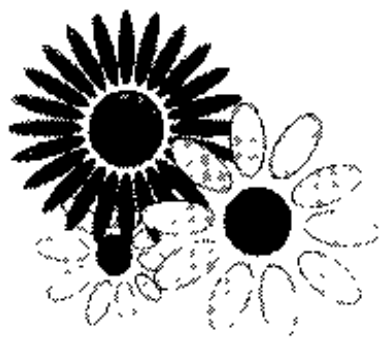


一个农场主，雇了一个水管工来安装农舍的水管。水管工的运气很糟，头一天，先是因为车子的轮胎爆裂，耽误了一个小时。再就是电钻坏了。最后呢，开来的那辆载重一吨的老爷车趴了窝。他收工后，雇主开车把他送回家去。到家前，水管工邀请雇主进去坐坐。在门口，满脸晦气的水管工没有马上进去，沉默了一阵子，再伸出双手，抚摸门旁一棵小树的枝桠。待到门打开，水管工笑逐颜开，和两个孩子紧紧拥抱，再给迎上来的妻子一个响亮的吻。在家里，水管工喜气洋洋地招待这位新朋友。雇主离开时，水管工陪他向车子走去。雇主按捺不住好奇心，问：“刚才你在门口的动作，有什么用意吗？”水管工爽快地回答：“有，这是我的‘烦恼树’。我到外头工作，磕磕碰碰，总是有的。可是烦恼不能带进门，这里头有太太和孩子嘛。我就把它们挂在树上，让老天爷管着，明天出门再拿走。奇怪的是，第二天我到树前去，‘烦恼’大半都不见了。”



一日一箴言

烦恼如果得不到及时排解，淤积于心，往往影响健康，甚至会成为癌症的“催化剂”。最致命的是，烦恼也传染，如果把烦恼带回家，家人的心情也会被搞坏，使家庭气氛一下子紧张起来。



第 7 天

林肯“永不寄出的信”

美国前总统林肯“永不寄出的信”，被公认为是消除怒气和烦恼的良方。

一次，林肯的一位朋友愤愤不平地向林肯诉说了另一位朋友的无理。林肯听后不平地说：“你马上写信去痛骂他，往后不要与他来往。”信写后，却被林肯拿过来撕了，林肯笑着说：“我写过不少这样的信，但从来没有也永远不会寄出去，我们可以尽情地倾诉心中的不快，但没有理由去伤害他人。”这位朋友通过写信，烦恼与怒气已消除了大半，听了林肯的话一晚是感叹不已。

烦恼人人都有，伟人也不例外，林肯把烦恼通过写信而发泄出来，既获得了心理平衡，又不会伤害别人，真是一举两得。最终林肯成为美国历史上最伟大的总统之一。

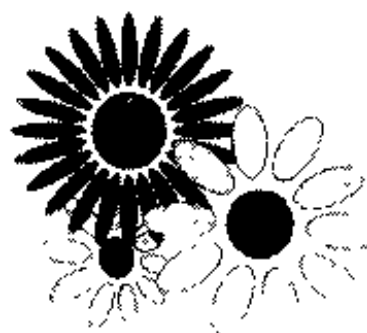


一日一箴言

烦恼是心灵的垃圾，是成功的绊脚石，是快乐生活的病毒。为了美好的明天，为了还心灵一片晴朗的天空，独自把烦恼发泄出去吧，朋友！



第 8 天
学会放弃



非洲土人会用一种奇特的狩猎方法捕捉狒狒：在一个固定的小木盒里面，装上狒狒爱吃的坚果，盒子上开一个小口，刚好够狒狒的前爪伸进去，狒狒一旦抓住坚果，爪子就抽不出来了，人们常常用这种方法捉到狒狒。因为狒狒有一种习性，不肯放下已经到手的东西。

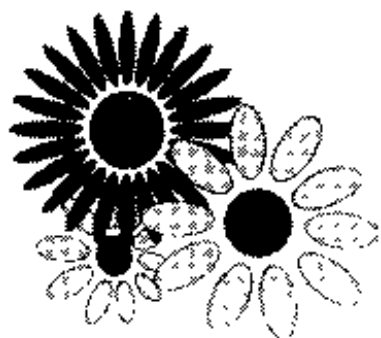
人们总会嘲笑狒狒的愚蠢，为什么不松开爪子放下坚果逃命呢？但人们为什么没有审视一下自己呢？并不是只有狒狒才会犯这样的错误。

其实，人的欲望也是如此。因为舍不得放弃到手的职务，有些人整天东奔西跑，荒废了正当的工作；因为舍不得放下诱人的钱财，有人费尽心思，不惜铤而走险；因为舍不得放弃对权力的占有欲，有些人热衷于溜须拍马和行贿；因为舍不得放弃一段情感，有些人宁愿岁月蹉跎……人总是这样，总是希望拥有一切，似乎拥有的越多，人越快乐。可是，突然有一天，我们忽然惊觉：我们的忧郁、无聊、困惑、无奈，都是因为我们渴望拥有的东西太多了，或者太执著了。不知不觉中，我们已丧失了一切本源的快乐。



一日一箴言

放弃是一种智慧。有选择就有放弃，学会放弃也是一种生命的超脱。



第 9 天

不去计较那一个斑点

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。

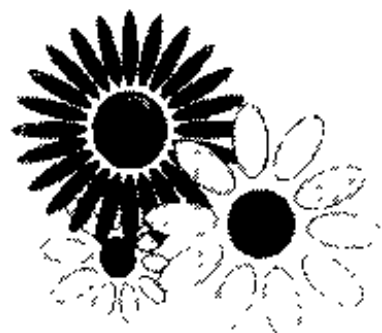
于是，他就下狠心削去了珍珠的表层，可是斑点还在；他又削去第二层，原以为这下可以把斑点去掉了，然而它仍旧存在。他不断地削掉了一层又一层，直到最后，那个斑点没有了，而珍珠也不复存在了。后来，那个人心痛不已，并由此一病不起。临终前，他无比懊悔地对家人说：“如果当时我不去计较那一个斑点，现在我的手里还会攥着一颗美丽的珍珠啊！”

然而，生活中我们那些可爱的整容的人们就是这样啊！如果当时不去搞掉那个痣，不去挖空心思地模仿美丽，她说不定也是别人眼中的美女啊。



一日一箴言

白璧微瑕，正是由于那一点瑕疵才让璧玉如此珍奇。



走出心理失衡误区的向导(一)

生活有许多不如意，大多缘自于比较。一味地、盲目地和别人比，造成了心理不平衡，而不平衡的心理使人处于一种极度不安的焦躁、矛盾、激愤之中，使人牢骚满腹，思想压抑，甚至不思进取。表现在工作上就是得过且过，更有甚者会铤而走险，玩火烧身。因此，我们必须保持心理平衡。以下几点建议，是走出心理失衡误区的向导：

一、学会比较。心理失衡，多是因为选择了错误的比较对象，总与比自己强的人比，总拿自己的弱点与别人的优点比。如果能够我行我素，不去比较，实在要比的话，就把和自己处于同一起跑线上的人当作比较对象，那生活中可能会少一些烦恼，多一片笑声。

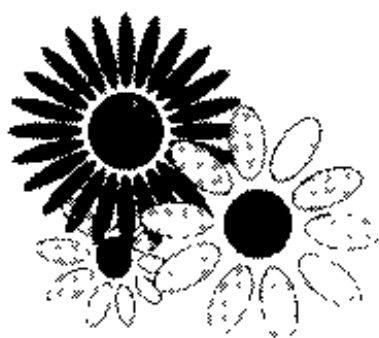
二、寻找自信。自信是心理平衡的基础。假如感到某方面不如别人，应相信自己是有才的，只不过是低估了自己的长处而已。当然，自信的前提是自己确有发光点。所以，平时应当练好基本功。

三、自我发泄。你有权发火，怒而不宣可摧毁肌体的正常机能，导致体内毒素滋生，使人变得抑郁、消沉。适当的发泄可以排除内心怒气，重新鼓起生活的勇气。发泄的方法很多，可以向朋友、家人倾诉，也可以是独处时的怒吼，也可以对着某物打上几下，出出怒气。以前听说过某人在自己办公室里放上一盆沙子，愤怒时使用力去搓沙子，这样既不害人也不伤己，不失为发泄的一个好方式。



一日一箴言

走出心理失衡误区的向导：学会比较、寻找自信、自我发泄。



第 11 天

走出心理失衡误区的向导(二)

四、寻找港湾。生活中需要一个能让自己“充电”、休养的港湾。无聊时去“充电”，烦恼时去放松，就像一只远航归来的帆船一样，在这宁静的港口及时得到休整。这个港湾可以是一间充满花香的“闺房”，可以是一个深造提高的培训班，也可以是一次独来独往的旅行。

五、心底无私。命运的主宰是自己，树立自己的世界观、人生观，经常思考、检查自己的所作所为，自重、自省、自警、自励。心底无私天地宽，只要做好自己就是最大的胜利，就能获得最大的安慰。

六、享受生活。生活是美好的，虽然有时候会和人开个玩笑，让人跌上一跤，但说不定让你跌倒的时候，会放一个金元宝在地上等着你去捡。学会体会生活的美丽，学会享受自然的恩赐，学会欣赏别人，也学会自我欣赏。

七、献出爱心。拾到一个钱包，与其整天提心吊胆，心神不宁，不如做件好事，奉献一片爱心，把钱包还给别人或是上交，为别人献出一点爱，心中会有更多的爱。

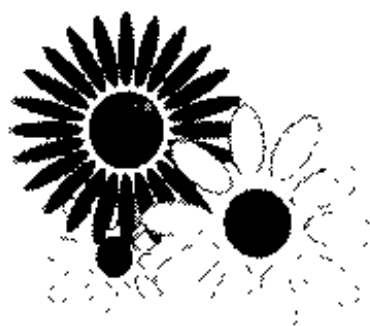
八、复返自然。大自然如同母亲的胸怀一样博大，如同上帝的施舍一样慷慨。烦闷时不妨到外面走走，回归自然。望着蔚蓝色的天空，朵朵的白云，潺潺的流水，听着那婉转的鸟鸣，心灵会慢慢趋于平静，快意不经意间涌上心头。



一日一箴言

走出心理失衡误区的向导：寻找港湾、心底无私、享受生活、献出爱心、复返自然。





培根说：“嫉妒能使人得到短暂的快感，也能使不幸更辛酸。”嫉妒是一种复杂的情绪，它认为别人往前走就是自身的后退，于是敬畏、屈辱、自卑、恼怒之情便纷至沓来，撕咬着人的心。这当然是难以忍受的，怎么办呢？最好的办法是寻出对方的短处来。实在寻不出来时，就想办法造个谣，拼着命把别人拉下来，因而心胸狭窄之人必然是自己长进了，就不允许别人长进；自己不长进，尤其不允许别人长进。

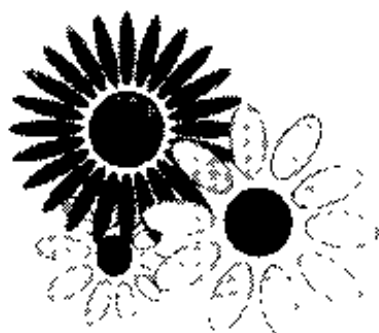
有嫉妒心的人，自己不能成就伟大事业，便尽量低估他人的伟大，使之与他本人相齐，或者用怀疑别人动机、诬蔑别人伪善的办法，来剥夺别人可敬佩的成就。于是，因嫉妒而产生的种种心态便表现出来：或消极沉沦，萎靡不振；或咬牙切齿，恼羞成怒；或铤而走险，害人毁己。嫉妒比坟墓更残酷。

巴鲁克说：“不要嫉妒。最好的办法是假定别人能做的事情，自己也能做，甚至做得更好。”记住，一旦你有了妒忌，也就是承认自己不如别人。你要超越别人，首先你得超越自身。波普曾经说过：“对心胸卑鄙的人来说，他是嫉妒的奴隶；对有学问、有气质的人来说，嫉妒却化为竞争心。”坚信别人的优秀并不妨碍自己的前进，相反，却给自己提供了一个竞争对手，一个榜样，能给你前所未有的动力。事实上，每一个真正埋头沉入自己事业的人，是没有功夫去嫉妒别人的。



一日一箴言

千万不要让嫉妒的蛇钻进你的心里，这条蛇会腐蚀人的头脑，毁坏人的心灵。



第 13 天

把自卑还给上帝

自卑的人总是习惯于拿自己的短处和别人的长处相比，结果越比越觉得不如别人，形成自卑心理。内心的自卑，对一个人的成长与发展是最要命的，因而，如果你发现自己自卑，就要用理性的态度把它铲除掉。

你可以从下面这个寓言中得到启发。

上帝想和人类玩个捉迷藏的游戏。

上帝想把一种叫做“自卑”的东西藏在人身上，于是他和天使们商量：“你们给我出个主意，我该把它放在人的哪个部位最为隐秘。”

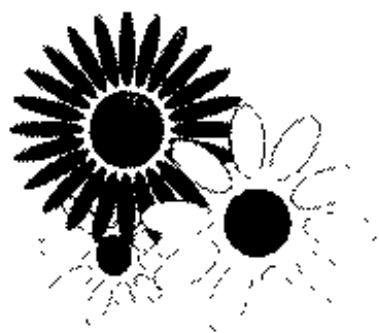
有的天使回答说，藏在人的眼睛里；有的说，藏在人们的牙缝里；有的说藏在人们的腋窝里。

但一个聪明的天使笑着说：“上面这些地方，人们都很容易找到。他们马上会把自卑还给上帝。您最好把它藏在人们的心里，那里是他们最后才能想到的地方。”



一日一箴言

内心的自卑，对一个人的成长与发展是最要命的，因而，如果你发现自己自卑，就要用理性的态度把它铲除掉。



一个生长在孤儿院的男孩常常悲观而又伤感地问院长：“像我这样没人要的孩子，活着究竟有什么意思呢？”

院长交给男孩一块石头，说：“明天早上，你拿这块石头到市场上去卖。记住，无论别人出多少钱，绝对不能卖。”第二天，男孩蹲在市场角落，意外地有许多人向他买那块石头，而且价钱愈出愈高。回到院里，男孩兴奋地向院长报告，院长笑笑，要他明天还要拿到黄金市场去叫卖。在黄金市场，竟有人开出比昨天高十倍的价钱要买那石头。

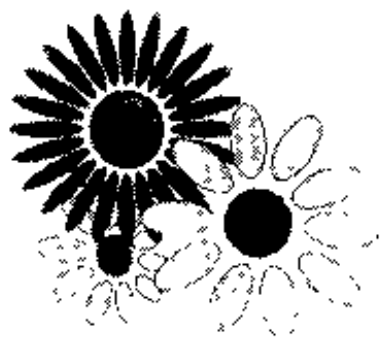
最后，院长叫男孩把石头拿到宝石市场上去展示。结果，石头的身价比昨天又涨了十倍，由于男孩怎么都不卖，这块石头竟被传为“稀世珍宝”。

生命的价值就像这块石头一样，在不同的环境下就会有不同的意义。一块不起眼的石头，由于你的珍惜、惜售而提升了它的价值，被说成稀世珍宝。我们每个人不都像这块石头一样吗？



一日一箴言

只要看重自己，自珍自爱，生命就有意义，有价值。



第 15 天

自私,就是自我毁灭

从前,有两位很虔诚、很要好的教徒,决定一起到遥远的圣山朝圣。圣者看到这两位如此虔诚的教徒千里迢迢去朝圣,十分感动地告诉他们:“我要送给你们每人一件礼物!不过你们当中一个要先许愿,他的愿望会马上实现;而第二个人则可以得到那愿望的两倍。”

其中一个教徒心里想:“太好了,我已经想好我要许什么愿了,但我不能先讲,那样的话太吃亏了,应该让他先讲。”而另一个教徒也怀有这样的想法:“我怎么能先讲,让他获得两倍的礼物。”于是,两个教徒就开始假装客气地推让起来。“你先讲!”“你比我年长,你先许愿吧!”“不,应该你先许愿!”两人彼此推来让去。最后两人都不耐烦起来,气氛一下子变得紧张起来。“你干嘛呀?”“你先讲啊!”“为什么你不先讲而让我先讲?我才不先讲呢!”

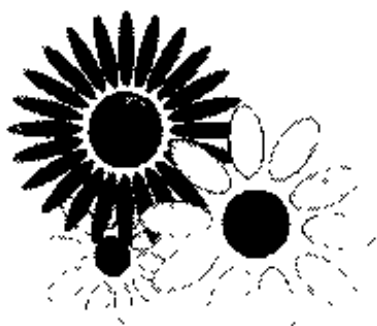
到最后,其中一个气呼呼地大声嚷道:“喂,你再不许愿的话,我就打断你的狗腿,掐死你!”另外一个见他的朋友居然和自己变脸,而且还恐吓自己,干脆把心一横,狠狠地说道:“好,我先许愿!我希望……我的一只眼睛瞎掉!”

很快地,这位教徒的一只眼睛瞎掉了,而与此同时,他的朋友双眼也立即瞎掉了!本是一件皆大欢喜的事,因为两人的自私而成了悲剧。



一日一箴言

自私者妄图拥有整个世界,结果却输掉了一切本应属于他的东西,反而变得更加贫穷了。都是自私惹的祸!



“多么和谐的一对!”我们刚结婚时,人家都这么说。

“他们说倒轻巧。”妻子冲我发牢骚,一边对着小镜子做她的发型,“可我连照照镜子都没地方,这个装在口袋里的小镜子跟我的美貌和青春和谐吗?”

“完全不和谐。”我警觉地想着,放弃了自己小小的一点嗜好,给她买了个大穿衣镜。

“多妙的物件啊!”妻子开心极了,“现在我看得见自己全身了……可也是,马上就能看出来,我的装束里有些小零碎跟这个阔绰的穿衣镜不和谐。”

我于是不得不挣点外快,为她的装束做一些更新——从时髦的皮靴到皮大衣。妻子狂喜了,但是很快她又让我晓得,我们那间小屋子和她的时装不和谐了。我放弃了吸烟,变卖了自己的东西,只留下牙刷和雨伞,总算买下一处相当好的房子。妻子幸福得像上了九重天,别浪费时间,我得去叫出租车。

“你怎么了?打算把那些破烂也弄进新居去呀?”妻子两手一拍,“这东西在那里根本不和谐。家具得马上换!”我连饭也不吃了,到处借债;在做了最后一个非凡的努力之后,现在我在新宅里,坐在新家具中间的软躺椅上。

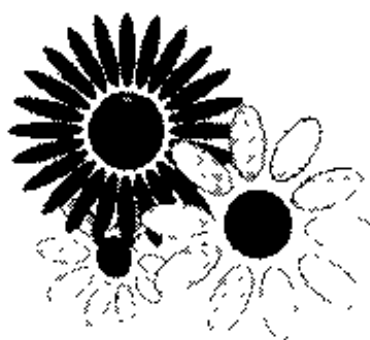
我人已精瘦,双眼下陷像得了热病,穿一身皱皱巴巴的衣服,口袋里插着一把牙刷……然而,我还是高兴的,因为我看得出妻子眼中闪着多么幸福的光彩。

她审视完毕,眼光落到了我身上。“我真遗憾!”她不无同情地说,“可是你跟这一套家具多不和谐呀……”



一日一箴言

在不知足者的眼里,总会发现不和谐的地方。其实,真正的不和谐在于他的心与现实的不和谐。



第 17 天

感谢上帝,我们又可以重新开始了

著名发明家贝尔费尽大半生的财力,建立了一个庞大的实验室。但是不幸的是,一场大火将他的实验室烧成了灰烬,造成了严重的损失,他一生的研究心血几乎都付之一炬。

当他的儿子在火场附近焦急地找到父亲时,他看到已经 67 岁的贝尔居然静静地坐在一个小斜坡上,看着熊熊大火烧尽一切。

贝尔见儿子来找他,扯开喉咙叫儿子快去找妈妈来:“快把她找来,让她看看这场难得一见的大火。”

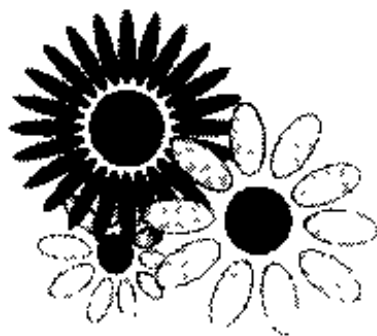
大家都以为大火可能对贝尔造成了重大打击,但是他说:“大火烧去了所有的错误。感谢上帝,我们又可以重新开始了。”

没多久,新的实验室建起来了。时至今日,贝尔实验室已成为科学家的摇篮。



一日一箴言

生活中,经常有类似贝尔所遭受的大火,心态消极的人只有一种命运,那就是被火吞没。对一个心态消极者而言,他自己是最大的敌人。



有两个人同时到医院去看病，并且分别拍了 X 光片，其中一个原本就生了大病，得了癌症，另一个只是做例行的健康检查。

但是由于医生取错了照片，结果给了他们相反的诊断，那一位病况不佳的人，听到身体已恢复，满心欢喜，经过一段时间的调养，居然真的完全康复了。

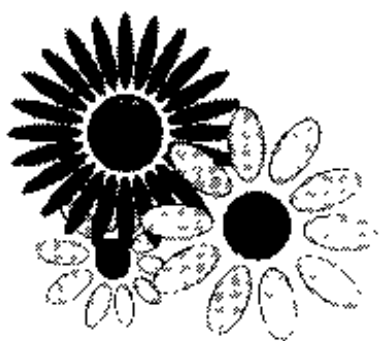
而另一位本来没病的人，经过医生的宣判，内心产生了很大的恐惧，整天焦虑不安，失去了生存的勇气，意志消沉，抵抗力也跟着减弱，结果还真的生了重病。

看到这则故事，真的是哭笑不得，因心理压力而得重病的人是该怨医生呢还是怨自己？以为自己得了癌症，于是便陷入不治之症的恐慌中，脑子里考虑得更多的是“后事”，哪里还有心思寻开心，结果被自己打败。而真的癌症患者却用乐观的力量战胜了疾病，战胜了自己。



一日一箴言

马斯蒂诺夫曾经说过：“自认命中注定逃不出心灵监狱的人，会把布置牢房当作惟一的工作。”



第 19 天

挑战自我

更多的时候，人们不是败给外界，而是败给自己。俗话说“哀莫大于心死”，绝望和悲观是死亡的代名词，只有挑战自我，永不言败者才是人生最大的赢家。

战胜自己就是最大的胜利。与其说是战胜了疾病，不如说是战胜了自己。工作不顺利时，我们常常会找种种借口，认为是领导故意刁难，把不可能完成的工作交给我；认为最近健康状况欠佳，才导致效率不高等等……心想偷懒，却把偷懒理由正当化，总认为期限还有三天，明天、后天拼一下，今天不妨放松一下。

实际上，战胜困难要比打败自己相对容易，所以有人说：“我”是自己最大的敌人。战胜自己靠的是信心，人有了信心就会产生力量。人与人之间，弱者与强者之间，成功与失败之间最大的差异就在于意志力量的差异。人一旦有了意志的力量，就能战胜自身的各种弱点。

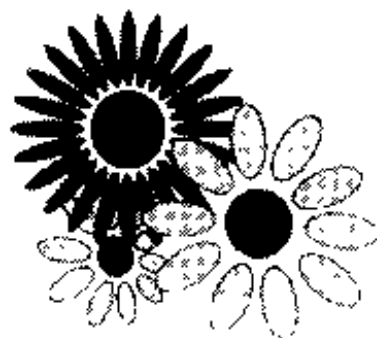
我国游泳教练张健用 50 个小时横渡渤海海峡成功了，成为世界上第一个连续游泳超过 100 公里的人。然而，在这成功的背后，却曾经隐藏着失败的危机，张健在游至中程时曾有过放弃的想法。前几年报道说，世界上著名的游泳健将弗洛伦丝·查德威克，在第一次从卡得林那岛游向加利福尼亚海湾时，见前面大雾茫茫，便放弃了挑战，而此时距岸仅一海里。很显然，他并不是不具备能力，而是心理出了问题。



一日一箴言

人生最大的挑战就是挑战自己，这是因为其他敌人都容易战胜，惟独自己是最难战胜的。

挣脱心灵的枷锁



有个长发公主叫雷凡莎，她头上披着很长很长的金发，长得很美。雷凡莎自幼被囚禁在古堡的塔里，和她住在一起的老巫婆天天念叨雷凡莎长得很丑。

一天，一位年轻英俊的王子从塔下经过，被雷凡莎的美貌惊呆了，从这以后，他天天都要到这里来，一饱眼福。雷凡莎从王子的眼睛里认清了自己的美丽，同时也从王子的眼睛里发现了自己的自由和未来。有一天，她终于放下头上长长的金发，让王子攀着长发爬上塔顶，把她从塔里解救出来。

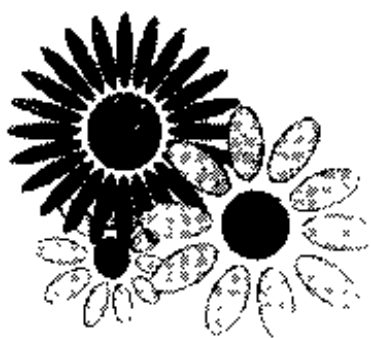
囚禁雷凡莎的不是别人，正是她自己，那个老巫婆是她心里迷失自我的魔鬼，她听信了魔鬼的话，以为自己长得很丑，不愿见人，就把自己囚禁在塔里。

其实，人在很多时候不就像这个长发公主吗？人心很容易被种种烦恼和物欲所捆绑。那都是自己把自己关进去的，就像长发公主，把老巫婆的话信以为真，自己认为自己长得很丑，因此把自己囚禁起来。



一日一箴言

既然心狱是自己营造的，人自己就有冲出心狱的本能，那么，还是让我们自己动手，拆除心灵的监狱，挣脱心灵的枷锁，还自己一个亮丽的心灵吧！



第 21 天

知足的意义

从前，一个想发财的人得到了一张藏宝图，上面标明了在密林深处的一连串宝藏。他立即准备好了一切旅行用具，特别是他还找出了四五个大袋子用来装宝物。一切就绪后，他进入了那片密林。他斩断了挡路的荆棘，蹚过了小溪，冒险冲过了沼泽地，终于找到了第一个宝藏，满屋的金币熠熠夺目。他急忙掏出袋子，把所有的金币装进了口袋。离开这一宝藏时，他看到了门上的一行字：“知足常乐，适可而止。”

他笑了笑，心想，有谁会丢下这闪光的金币呢？于是，他没留下一枚金币，扛着大袋子来到了第二个宝藏，出现在眼前的是成堆的金条。他见状，兴奋得不得了，依旧把所有的金条放进了袋子，当他拿起最后一条时，上面刻着：“放弃了下一个屋子中的宝物，你会得到更宝贵的东西。”

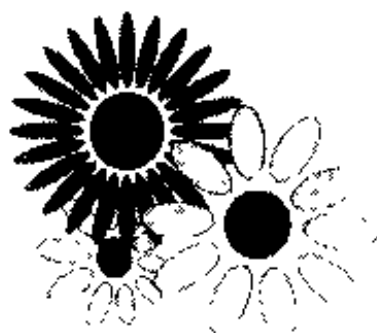
他看了这一行字后，更迫不及待地走进了第三个宝藏，里面有一块磐石般大小的钻石。他发红的眼睛中泛着亮光，贪婪的双手抬起了这块钻石，放入了袋子中。他发现，这块钻石下面有一扇小门，心想，下面一定有更多的东西。于是，他毫不迟疑地打开门，跳了下去，谁知，等着他的不是金银财宝，而是一片流沙。他在流沙中不停地挣扎着，可是越挣扎他陷得越深，最终与金币、金条和钻石一起长埋在了流沙下。



一日一箴言

如果这个人能在看了警示后离开，并能在跳下去之前多想一想，那么他就会平安地返回，成为一个真正的富翁了。





人是很奇怪的，常常为“万一”两字花钱，比如抽奖、摸彩票，明知不一定能中却抱着“万一”中了的想法去参加。同样，即使是我们遭遇灾祸的几率很小，也完全没有理由让太太和小孩承受哪怕只有万分之一的威胁，俗话说：不怕“一万”就怕“万一”。给他们完整的保障，才是积极面对“万一”的态度。

拉尔夫·沃尔多·爱默生曾经写道：“我们只要缩减需求，就会非常富有。”这一告诫可谓洞穿肺腑之言，一语道破运气的真谛。如果我们不能把握自己的需求，需求就会把我们当做手中玩物。每种欲望都像孩子一样，必须在理解的基础上严加约束。

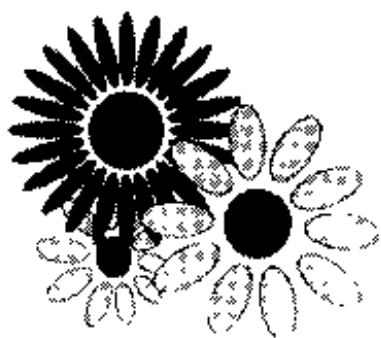
有一句古老的格言：“不能对一次好运预期过高。”但对弱者和愚人来说，好运却可能演变成为陷阱。如果不加以遏制，任何欲望都可能蔓延滋长，无限膨胀，演变成一种痴迷，最终毁掉我们的运气。

有些人像莎士比亚所说的那样“欲壑难填，像澡盆里的水一样四处流溢”。每当我们看到这种人就有足够的理由预言他们必遭厄运，除非他们遏制住痴迷之心。



一日一言

毫无疑问，只有雄心勃勃的人才能有所成就。但是，正常的雄心以实现基本欲望为目标，痴迷之心则是无法实现的野心，从根本上讲只能带来不幸，二者有着天壤之别。



第 23 天

冷静是成熟者应有的气质

这是一个真实的故事：在临近高考还有 23 天的那天早上，在一个时常洋溢着欢乐笑声的班集体里，同学们正在全神贯注地填着志愿表。一切都是那么的平静，谁也不敢相信暴风雨会向他们袭来……

小雨，全年级师生公认的一匹“黑马”，拥有无限的前程。但他做事很冲动，只要情绪一来就根本不知道什么是冷静，什么是君子动口不动手。其实他并不想伤害别人，更不想毁了自己的前途。那是理智与他无缘呢，还是他自己放弃了对理智的索求？

这一次，待他的情绪平静后，他才发现自己不想发生的一切已成了现实。他把一位同学的双眼给打瞎了，年满 18 岁的他将要面临严峻的刑事处罚。他在彷徨中收拾好书包离开了教室。从那以后同学们再也没有见过他……

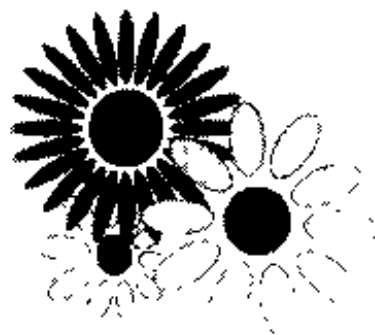


一日一箴言

太不理智、太不成熟呵！很多人如是慨叹。实际上，冷静是成熟的标志。



对自己说“OK”



有一个夸张的故事，但它能给人以启迪。

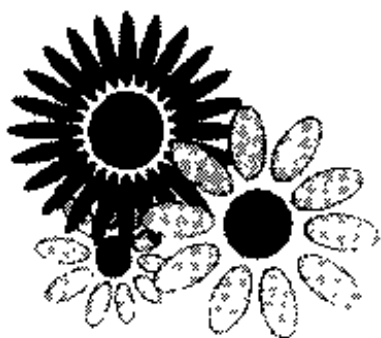
一个外出的商人，驾车行驶在漆黑无人的小路上，突然轮胎没气了，这时他看到远处农舍的灯光。他边向农舍走去边想：“也许没有人来开门，要不然就没有千斤顶。即使有，小伙子也许不会借给我。”他越想越觉得不安，当门打开的时候，他一拳向开门的人打过去，嘴里喊道：“留着你那糟糕的千斤顶吧！”

这个故事只会让人哈哈一笑，因为它揶揄了一种典型的自我击败式的思想。在商人敲门之前，他已向自己一拳拳地打过来，“也许……即使……也许”这些只往坏处想的词语把他自己给击败了。



一日一箴言

对自己说“OK”，是一种积极的心态，是对自我的一种肯定。培养自己这种习惯，保持最好的自我，成为你最想成为的“那个你”。



第 25 天

走出虚荣的死胡同

要想在世上寻找一个毫无虚荣的人，就和寻找一个内心毫不隐藏低劣感情的人一样困难。其实，虚荣不过是被人们借来遮掩他们低劣的心理罢了。

有一个人做生意失败了，但是他仍然极力维持原有的排场，惟恐别人看出他的失意。为了能重新站起来，他经常请人吃饭，拉拢关系。宴会时，他租用私家车去接宾客，并请了两个钟点工扮作女佣，佳肴一道道地端上，他以严厉的眼光制止自己久已不知肉味的孩子抢菜。虽然前一瓶酒尚未喝完，他已砰然打开柜中最后一瓶 XO。当那些心里有数的客人酒足饭饱告辞离去时，每一个人都热烈地致谢，并露出同情的眼光，却没有一个人主动提出帮助。

希望博得他人的认可是人的一种无可厚非的正常心理，然而，人们在获得了一定的认可后总是希望获得更多的认可。所以，人的一生就常常会掉进为寻求他人的认可而活的爱慕虚荣的牢笼里面。

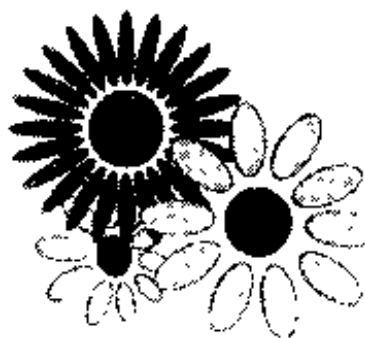
如果你想获得个人的幸福，你必须将这种征得他人认可的虚荣心从你的生命中根除掉。



一日一箴言

如果你想获得个人的幸福，你必须将这种征得他人认可的虚荣心从你的生命中根除掉。这种虚荣心是心理上的死胡同，绝不可能使你从中得到任何好处。

幸运所需要的美德是节制



民间有这样一个有关生活有度而能长寿的传说：

在泰山脚下有一块“三笑石”。传说从前有三位百岁老翁，经常在这块石头前锻炼身体，他们个个神采奕奕，精神矍铄。有人问他们长寿的秘诀。

甲说：“饭前一盅酒。”

乙说：“饭后百步走。”

丙说：“老婆长得丑。”

三人说完哈哈大笑，“三笑石”因此得名。

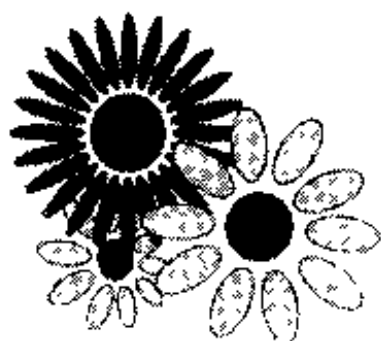
三位寿星的养生秘诀十分简单，却耐人寻味。饭前适量饮酒可以开胃，饭后适当运动有助消化，而老婆丑则可能会像苏格拉底所说：“老婆丑，可能会成为一个哲学家。”

培根说：“幸运所需要的美德是节制。”为了幸福生活，一定要学会节制，因为放纵自己就是自杀。



一日一箴言

节制是一种美德，节制是一种策略，恰到好处的适度节制，是身心健康的前提。



第 27 天

贪婪的人，是欲望的奴隶

有座山，山里有一个神奇的洞，里面的宝藏足以使人毕生享用不尽。但是这个山洞一百年才开一次。

有一个人无意中经过那座山时，正巧碰到百年难得的一次洞门大开的机会，他兴奋地进入洞内，发现里面有大堆的金银珠宝，他急忙快速地往袋子里装。由于洞门随时都有可能关上，他必须动作很快，并且要尽快离开。

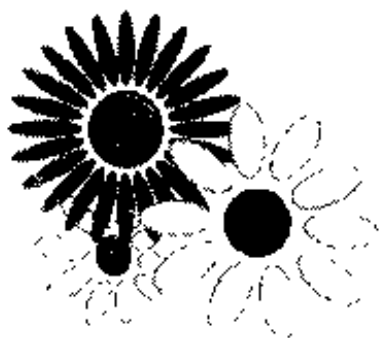
当他得意洋洋地装了满满一袋珠宝后；神色愉快地走出了洞口，出来后却发现帽子忘在里面了，于是他又冲入洞中，可惜时刻已到，他和山洞一起消失得无影无踪。

故事很简单，却耐人寻味。



一日一箴言

贪婪的人，被欲望牵引，欲望无边，贪婪无边；贪婪的人，是欲望的奴隶，他们在欲望的驱使下忙忙碌碌，不知所终；贪婪的人，常怀有私心，一心算计，斤斤计较，却最终一无所获。



贪婪得来的东西，永远是人生的累赘

上帝在创造蜈蚣时，并没有为它造脚，但是它们可以爬得和蛇一样快速。有一天，它看到羚羊、梅花鹿和其他有脚的动物都跑得比它还快，心里很不高兴，便嫉妒地说：“哼！脚愈多，当然跑得愈快！”

于是，它向上帝祷告说：“上帝啊！我希望拥有比其他动物更多的脚。”

上帝答应了它的请求。他把好多好多脚放在蜈蚣面前，任凭它自由取用。

蜈蚣迫不及待地拿起这些脚，一只一只地往身上贴去，从头一直贴到尾，直到再也没有地方可贴了，它才依依不舍地停止。

它心满意足地看着满身是脚的自己，心中窃喜：“现在，我可以像箭一样地飞出去了！”但是，等它开始跑步时，才发觉自己完全无法控制这些脚。这些脚劈哩啪啦地各走各的，它非得全神贯注，才能使一大堆脚不致互相绊跌而顺利地往前走。这样一来，它走得比以前更慢了。

任何事物都不是多多益善，蜈蚣因为贪婪，想拥有更多的脚，结果却适得其反，脚成了束缚它行动的绳索，代价可谓惨重。



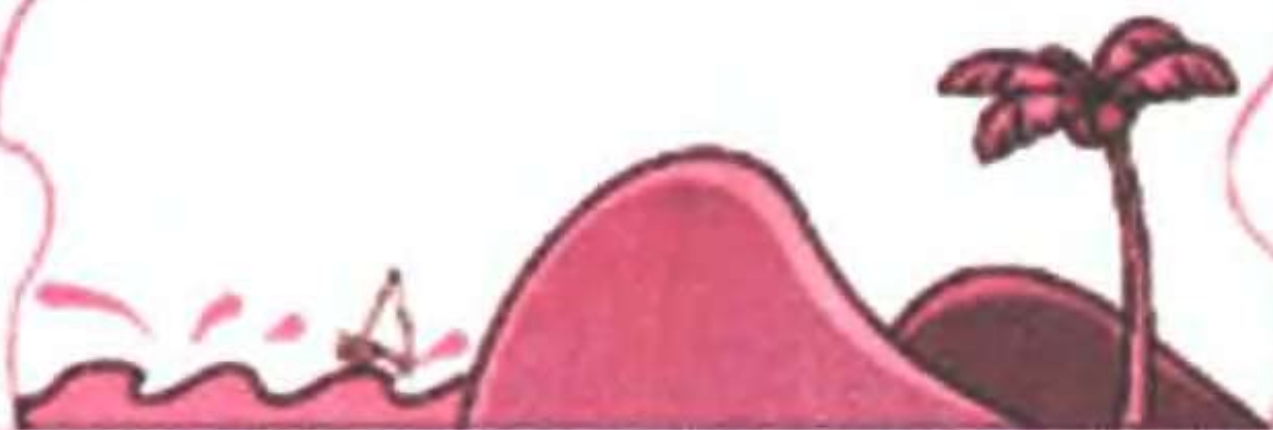
一日一箴言

贪婪得来的东西，永远是人生的累赘。贪婪轻则让人丧失生活的乐趣，重则误了身家性命。生活的压力越来越大，脸上的笑容越来越少，这或许便是贪婪的代价。

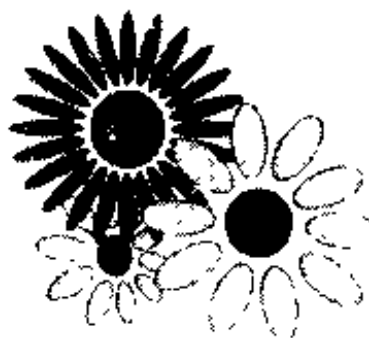


3月份

放飞心灵的风筝



风筝放飞的是我们的心情



这里是一片澄碧的天空，你瞧，天空如此地分明，白与蓝协调地搭配成一片美丽的风景。近处是深蓝色，很清纯；远处是淡蓝色，很淡雅。美丽的云朵很俏皮，一会儿靠近我们的风筝说悄悄话，一会儿又跑得远远的，把风筝抛在后面。

风筝放飞的是我们的心情，久居高楼中压抑的心情终于能在空中自由地劲舞，恣意享受着驰骋的快乐。感受着温暖的风伴着漂亮的风筝扶摇上升，快乐就犹如七彩烟花在空中绽放，透明的心境也随之在蓝色的天空尽情闪烁。朋友，我们好惬意，不是吗？

风筝放飞的是我们的梦想。在钢筋混凝土筑成的空间里，我们被搁置已久的梦想，终于能同心情一块儿上路了。让它飞吧，自由自在地飞吧！脚踏茵茵青草，头顶湛蓝天空，梦想怎能不飞呢？

风筝放飞了我们的情感。在这样风和日丽的日子，且让我们把美丽的情愫系于风筝之线，让它在广阔深情的天空下洗礼得更加圣洁。

放飞一只心灵的风筝，让它在美丽的蓝天下尽情飞翔，让美丽的天空不再空荡；放飞一只心灵的风筝，让它在湛蓝的天空里愉快欢唱，让我们的世界不再孤寂；放飞一只心灵的风筝，让它在心灵的城堡里快乐飞翔，让我们的生活不再烦闷枯燥。

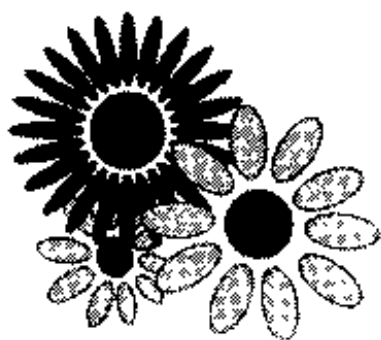
放飞一只心灵的风筝吧，朋友，这只心灵的风筝能穿越光怪陆离的霓虹与灯红酒绿，穿越红尘沉浮的大悲大喜！

是啊，让它飞吧！



一日一箴言

不要苦了自己的心灵，把它放飞吧，让它同风筝一样在自由的国度里想怎样飞就怎样飞吧！



第 2 天

永远不要泯灭希望

在 1976 年我国发生的唐山大地震中，有许多死者并非死于饥渴、垮塌，而是死于绝望。据观察，他们的身上并无任何伤痕——除了满身自己手抓的伤痕以外，他们是在极端绝望中自己结束生命的。

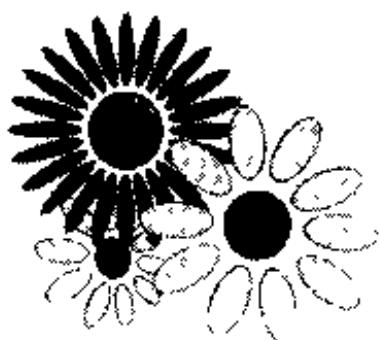
而有一对夫妇被压在地下三天，仍然活了下来。在压在地下的日子里，伤痛和饥渴也几乎使他们丧生。丈夫找了一把菜刀努力想挖出一条生路，但四周都是水泥地板，菜刀除了砍下一点灰尘之外，并无作用。但是菜刀砍在水泥地板上的声音使妻子振奋，她不停地问丈夫：“快了吗？快挖开了吗？”丈夫也满怀希望地说：“快了，快了。”

聪明的丈夫用“希望”拯救了妻子，也拯救了自己。



一日一箴言

心理学家从大量的观察事实中发现：在危险的情境中，经常是那些性格乐观、自信的人存活下来，因为他们总是没有泯灭自己的希望。



你有哪些希望？

对于希望效应，心理学家进行了一次广泛的调查，他们要求许多人回答题为“你有哪些希望？”的问卷。问卷分析的结果表明，抱有希望的种类（不论大小）较多的人，往往充满了自信并注意生活的乐趣，精神焕发，精力旺盛。而那些没有明显的或者较少希望的人则往往表现出漠然、悲观、消沉。

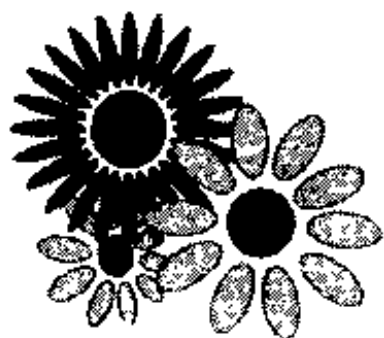
一位富翁在试卷上只填了一句话：“我没有希望，所有的希望都已经满足了——除了长生不老之外，而这能算是希望吗？”经过调查，这位富翁患了严重的忧郁症。心理学家与他进行了接触，劝告他从事一些具体的活动，并列出分阶段的计划表，如对外孙的培养、对某个足球俱乐部的支持等。经过指导，经过不断的、各种各样的希望的“煎熬”，这位富翁在精神上已判若两人。

希望是人类能够生存的基本欲望。一些刚刚步入社会及人生之路的青年，过早地结束了自己的生命，大多数是由于对生活感到失望以至累积成绝望。而一个对生活有希望的人，即使环境再艰难，他都会发挥同环境抗衡的能力，在改造环境中改善自己的生存条件和地位。



一日一箴言

让我们一起去寻找生命中的希望吧，让它牵引我们前行。



第 4 天

放下就是快乐

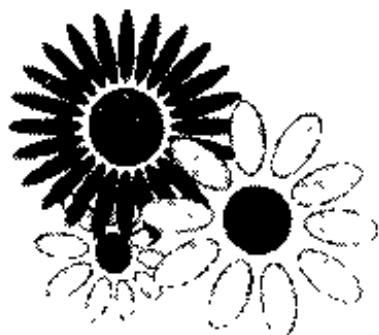
两个和尚一道到山下化斋，途经一条小河，两个和尚正要过河，忽然看见一个妇人站在河边发愣，原来妇人不知河的深浅，不敢轻易过河。一个年纪比较大的和尚立刻上前去，把那个妇人背过了河。两个和尚继续赶路，可是在路上，那个年纪较轻的和尚一直对另一个和尚抱怨，说作为一个出家人，怎么能背个妇人过河，甚至又说了一些不好听的言语。年纪较大的和尚一直沉默着，最后他对另一个和尚说：“你之所以到现在还喋喋不休，是因为你一直都没有在心中放下这件事，而我在放下妇人之后，同时也把这件事放下了，所以才不会像你一样烦恼。”



一日一箴言

放下是一种觉悟，更是一种心灵的自由。

要眠即眠，要坐即坐



台湾作家吴淡如说得好：“好像要到某种年纪，在拥有某些东西之后，你才能够悟到，你建构的人生像一栋华美的大厦，但只有硬体，里面水管失修，配备不足，墙壁剥落，又很难找出原因来整修，除非你把整栋房子拆掉。你又舍不得拆掉。那是一生的心血，拆掉了，所有的人会不知道你是谁，你也很可能会不知道自己是谁。”

仔细咀嚼这段话，你会发现，我们不就是因为“舍不得”吗？

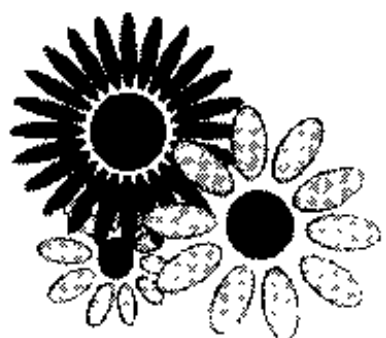
很多时候，我们舍不得放弃一个放弃了之后并不会失去什么的工作，舍不得放弃已经很远很远的种种往事，舍不得放弃对权力与金钱的追求……于是，我们只能用生命作为代价，透支着健康与年华。不是吗？现代人都精于算计投资回报率，但谁能算得出，在得到一些自己认为珍贵的东西时，有多少和生命休戚相关的美丽像沙子一样在指掌间溜走？而我们却很少去思忖：掌中所握的生命的沙子的数量是有限的，一旦失去，便再也捞不回来。

佛家说“要眠即眠，要坐即坐”，是多么自在的快乐之道啊，倘使你总是“吃饭时不肯吃饭，百种需索，睡眠时不肯睡眠，千般计较”，这样放不下，你又怎能快乐呢？



一日一箴言

庄子云：“人生如白驹过隙。”哲人的结论难道不能使人受些启迪么？我辈何不提得起、放得下、想得开，做个快乐的自由人呢？



第 6 天

后悔是正常的,过多后悔则无益

令人后悔的事情,在生活中经常出现。许多事情做了后悔,不做也后悔;许多人遇到了要后悔,错过了更后悔;许多话说出来后悔,说不出来也后悔……人的遗憾与后悔情绪仿佛是与生俱来的,正像苦难伴随生命的始终一样,遗憾与悔恨也与生命同在。

人生一世,花开一季,谁都想让此生了无遗憾,谁都想让自己所做的每一件事都永远正确,从而达到自己预期的目的。可这只能是一种美好的幻想。人不可能不做错事,不可能不走弯路。做了错事,走了弯路之后,有后悔情绪是很正常的,这是一种自我反省,是自我解剖的前奏曲,正因为有了这种“积极的后悔”,我们才会在以后的人生之路上走得更好、更稳。

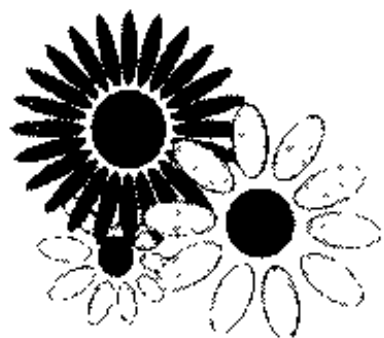
但是,如果你纠缠住后悔不放,或羞愧万分、一蹶不振,或自惭形秽、自暴自弃,那么你的这种做法就真正是蠢人之举了。

古希腊诗人荷马曾说过:“过去的事已经过去,过去的事无法挽回。”的确,昨日的阳光再美,也移不到今日的画册。我们又为什么不好好把握现在,珍惜此时此刻的拥有呢?为什么要把大好的时光浪费在对过去的悔恨之中呢?



一日一箴言

覆水难收,往事难追,后悔无益。



往者不可谏，来者犹可追

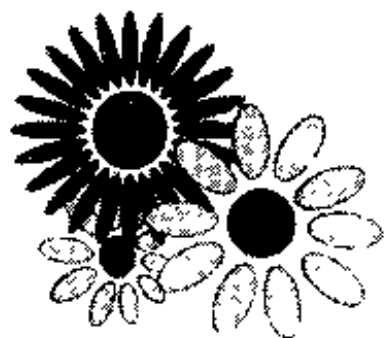
据说一位很有名气的心理学老师，一天给学生上课时拿出一只十分精美的咖啡杯，当学生们正在赞美这只杯子的独特造型时，教师故意装出失手的样子，咖啡杯掉在水泥地上成了碎片，这时学生中不断发出了惋惜声。可是这种惋惜也无法使咖啡杯再恢复原形。今后在你们生活中如果发生了无可挽回的事时，请记住这破碎的咖啡杯。

破碎的咖啡杯，恰恰使我们懂得了：过去的已经过去，不要为打碎的咖啡杯而惋惜，不要为打翻的牛奶而哭泣！生活不可能重复过去的岁月，光阴如箭，来不及后悔。你惟一能做的就是从过去的错误中吸取教训，在以后的生活中不要重蹈覆辙。要知道“往者不可谏，来者犹可追”。



一日一箴言

错过了就别后悔。后悔不能改变现实，只会消弭未来的美好，给未来的生活增添阴影。



第 8 天

缺憾其实也是一种完美

有这样一个故事：

一个圆环被切掉了一块儿，圆环想使自己重新完整起来，于是就到处去寻找丢失的那一块儿。可是由于它不完整，因此滚得很慢，它欣赏路边的花儿，它与虫儿聊天，它享受阳光。它发现了许多不同的小块儿，可没有一块适合它。于是它继续寻找着。

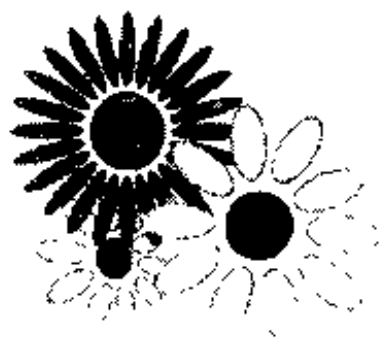
终于有一天，圆环找到了非常适合的小块儿，它高兴极了，将那小块儿装上，然后滚了起来，它终于成为完美的圆环了。它能够滚得很快，以致无暇注意花儿或和虫儿聊天。当它发现飞快地滚动使得它的世界再也不像以前那样时，它停住了，把那一小块儿又放回到路边，缓慢地向前滚去。



一日一箴言

人生的确有许多不完美之处，每个人都会有或这或那的缺憾。其实，没有缺憾我们便无法去衡量完美。仔细想想，缺憾其实不也是一种完美吗？

缺点可能是一种美丽的优点



有一位种苹果的人，他的高原苹果色泽红润，味美可口，供不应求。有一年，一场突如其来的冰雹把即将采摘的苹果砸开了许多伤口，这无疑是一场毁灭性的灾难。眼看着苹果无法销出，不仅如此，如不按期交货还要按合同一一赔款。然而乐观的果农却打出了这样的一则广告：

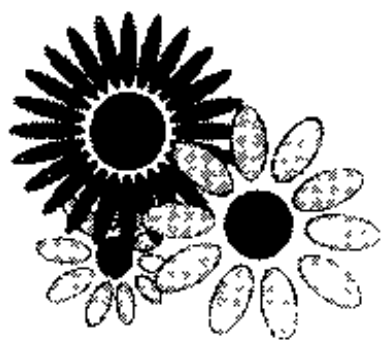
“亲爱的顾客，您们注意到了吗？在我们的脸上有一道道的伤疤，这是上帝馈赠给我们高原苹果的吻痕——高原常有冰雹，高原苹果才有美丽的吻痕。味美香甜是我们独特的风味，那么请记住我们的正宗商标——伤疤！”

让苹果说话，这则妙不可言的广告再一次使果农的苹果供不应求，赢得了另一种成功。



一日一箴言

尘世万物没有绝对的一路顺风，没有绝对的十全十美。有些困境可能恰恰是成功的前提条件，有些缺点可能又恰恰是一种美丽的优点，不经意间铸就了另一种人生。



第 10 天

随手关上身后的门

英国前首相劳合·乔治有一个习惯——随手关上身后的门。

有一天，乔治和朋友在院子里散步，他们每经过一扇门，乔治总是随手把门关上。“你有必要把这些门关上吗？”朋友很是纳闷。

“哦，当然有这个必要。”乔治微笑着对朋友说，“我这一生都在关我身后的门。你知道，这是必须做的事。当你关门时，也将过去的一切留在后面，不管是美好的成就，还是让人懊恼的失误，然后，你才可以重新开始。”

“我这一生都在关我身后的门！”多么经典的一句话！

从昨天的风雨里走过来，身上难免沾染一些尘土和霉气，心中多少留下一些酸楚的记忆，这是不能完全抹掉的。

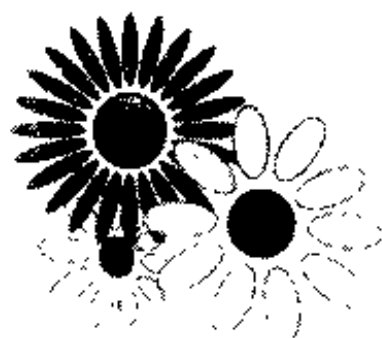
我们需要总结昨天的失误，但我们不能对过去了的失误和不愉快耿耿于怀，因为伤感也罢，悔恨也罢，都不能改变过去，不能使你更聪明、更完美。如果总是背着沉重的怀旧包袱，为逝去的流年伤感不已，那只会白白耗费眼前的大好时光，那也就等于放弃了现在和未来。

追悔过去，只能失掉现在；失掉现在，哪有未来！



一日一箴言

记得随手关上身后的门，学会将过去的错误、失误通通忘记，不要沉湎于懊恼、后悔之中，一直往前看。这时你会发现，我们在每一天里重新诞生，每一天都是我们新生命的开始。



心地不空,不空所以不灵

有一个小和尚,每次坐禅时都幻觉有一只大蜘蛛在他眼前织网,无论怎么赶都不走,他只好求助于师父。师父就让他坐禅时拿一支笔,等蜘蛛来了就在它身上画个记号,看它来自何方。小和尚照师父交待的去做,当蜘蛛来时他就在它身上画了个圆圈,蜘蛛走后,他便安然入定了。

当小和尚做完功一看,却发现那个圆圈在自己的肚子上。原来困扰小和尚的不是蜘蛛,而是他自己,蜘蛛就在他心里,因为他心不静,所以才感到难以入定,正像佛家所说:“心地不空,不空所以不灵。”

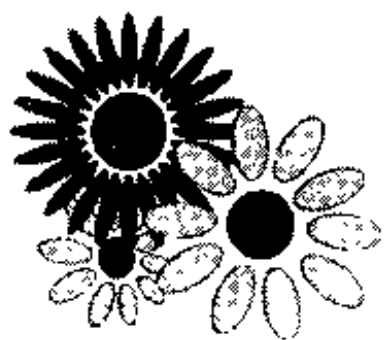
平静是一种心态,是生命盛开的鲜花,是灵魂成熟的果实。平静在心,在于修身养性,平静无处不在,只要有一颗平静之心。追求平静者,便能心胸开阔,不被诱惑,坦荡自然。

平静是一种幸福,它和智慧一样宝贵,其价值胜于黄金。



一日一言

真正的平静是心理的平衡,是心灵的安静,是稳定的情绪。



第 12 天

山羊的故事

早晨，一只山羊在栅栏外徘徊，想吃栅栏里面的白菜，可是它进不去。

这时，太阳东升斜照大地，在不经意中，山羊看见了自己的影子，它的影子拖得很长很长。“我如此高大，一定会吃到树上的果子，吃不吃这白菜又有什么关系呢？”它对自己说。

远处，有一大片果园。园子里的树上结满了五颜六色的果子。于是，它朝着那片园子奔去。

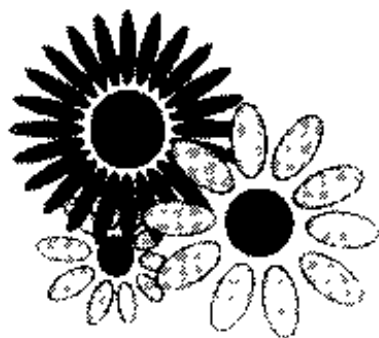
到达果园，已是正午，太阳当顶。这时，山羊的影子变成了很小的一团。“唉，原来我是这么矮小，是吃不到树上的果子的，还是回去吃白菜的好！”于是，它怏然不悦地折身往回跑。跑到栅栏外时，太阳已经偏西，它的影子重又变得很长很长。

“我干吗非要回来呢？”山羊很懊恼，“凭我这么大的个子，吃树上的果子是一点问题也没有的！”



一日一箴言

许多时候，我们都像这只山羊一样对自己认识不清，完全被外界评价所左右。



太过偏执,就会看不清事情的真面目

偏执使人盲目,使人看不清事情的真面目。做任何事情,过与不及都不是好事。执着是成功的必备要素,但若是太过于执着,反而会造成失败。因为,人要是太过执着,就会变成固执,在问题发生的时候,看不清楚问题的症结,也会在应该断然放弃的时候,错过当机立断的时机,最终造成失败。

有一个人是非常虔诚的佛教徒,有一次费尽千辛万苦,找到一位隐居在深山的禅师,问他:“请问大师,到底什么是佛?”禅师笑着回答:“你就是佛。”那个人听了禅师的话,大吃一惊地说:“我只是一个凡夫俗子而已,怎么敢认为自己是佛呢?”

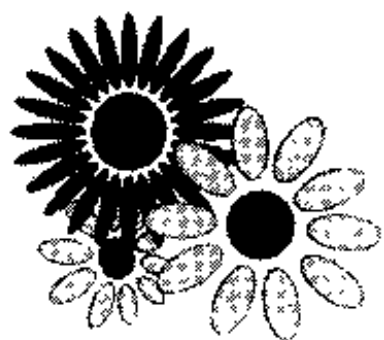
禅师娓娓向他解释说:“你会有这种想法,是因为你有一个‘我’的观念从中作梗。既然有了‘我’的存在,你就不能超越自己,所以你不知道自己就是佛。”那个人听了禅师的解释,又问:“既然如此,那么请问大师,您呢?您是不是佛?”

禅师听了,原本慈祥的笑容转为严肃:“你为什么要那么偏执呢?有了‘我’的观念就已经不是佛了,现在又加上了一个‘你’,那不是离佛更远的吗?”



一日一箴言

偏执使人盲目,使人看不清事情的真面目。做任何事情,过与不及都不是好事。从这个角度而言,孔子所提的中庸之道不但适用于个人的修养,也是现代社会很好的处世哲学。



第 14 天

美德是心灵的健康剂

一位哲学家带着他的一群学生去漫游世界，十年间，他们游历了所有的国家，拜访了有学问的人，现在他们回来了，个个满腹经纶。在进城之前，哲学家在郊外的一片草地上坐下来，对他的学生说：“十年游历，你们都已是饱学之士，现在学业就要结束了，我们上最后一课吧！”

哲学家问：“现在我们坐在什么地方？”弟子们答：“坐在旷野里。”哲学家又问：“旷野里长着什么？”弟子们说：“旷野里长满杂草。”哲学家说：“对，旷野里长满杂草，现在我想知道的是如何除掉这些杂草。”弟子们非常惊愕，他们都没有想到，一直在探讨人生奥妙的哲学家，最后一课问的竟是这么简单的问题。

一个弟子首先开口说：“老师，只要有铲子就够了。”哲学家点点头。另一个弟子接着说：“用火烧也是很好的一种办法。”哲学家微笑了一下，示意下一位。第三个弟子说：“撒上石灰就会除掉所有的杂草。”接着第四个弟子说：“斩草除根，只要把根挖出来就行了。”

等弟子们都讲完了，哲学家站了起来，说：“课就上到这里了，你们回去后，按照各自的方法除去一片杂草，一年后再来相聚。”一年后，他们都来了，不过原来相聚的地方已不再是杂草丛生，它变成了一片长满谷子的庄稼地。

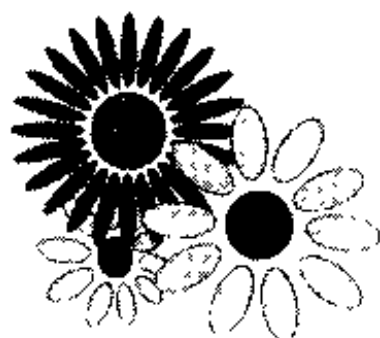
弟子们顿悟：要想让灵魂无纷扰，惟一的方法就是用美德去占据它。



一日一箴言

保持心灵一片净土的最好方法就是用美德去占据它。

努力使自己成为一颗珍珠



有一个自以为是的年轻人毕业以后一直找不到理想的工作。他觉得自己怀才不遇，对社会感到非常失望。痛苦绝望之下，他来到大海边，打算就此结束自己的生命。

这时，正好有一个老人从这里走过。老人问他为什么要走绝路，他说自己不能得到别人和社会的承认，没有人欣赏并且重用他。

老人从脚下的沙滩上捡起一粒沙子，让年轻人看了看，然后就随便地扔在地上，对年轻人说：“请你把我刚才扔在地上的那粒沙子捡起来。”

“这根本不可能！”年轻人说。

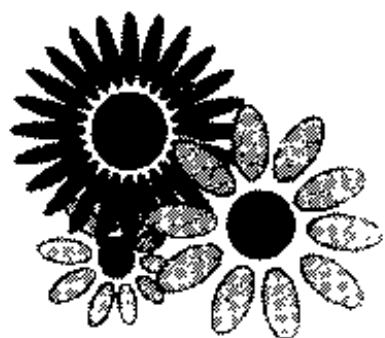
老人没有说话，接着又从自己的口袋里掏出一颗晶莹剔透的珍珠，也是随便扔在了地上，然后对年轻人说：“你能不能把这颗珍珠捡起来呢？”

“这当然可以！”年轻人回答说。



一日一箴言

这个老人真的很有智慧。有的时候，你必须知道自己是一颗普通的沙粒，而不是价值连城的珍珠。若要使自己卓然出众，那你就要努力使自己成为一颗珍珠。



第 16 天

得与失,其实只有一线之隔

有一天,楚国国王出游打猎的时候,不小心遗失了他的弓。下面的人急忙要去寻找,楚王却不以为意地说道:“不必找了,我在楚国境内掉的弓,当然会由我的人民捡到。既然最后一定是被楚国人得到,那又何必那么认真去找呢?”

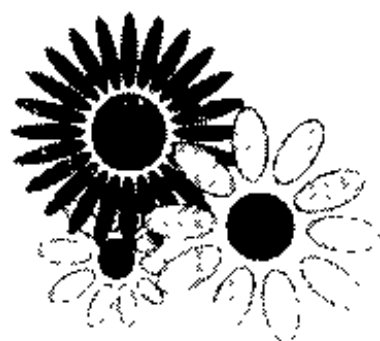
孔子听到这件事,感慨地说:“可惜楚王的心胸还是不够宽大啊!他为什么不说:既然是人掉的弓,自然还是被人捡到,又何必计较是不是楚国人捡到的呢?”

得与失在我们的心中,其实只有一线之隔,我们认为自己得意,那就是得意;认为自己失意,那就是失意。相对的,失去得越多,即使是再失去也不会感到可惜,甚至还会因为稍有所获就非常快乐。所以,得意往往是失意的原因,失意则会成为得意的起点。既然如此,在得与失之间,又何必太计较呢!



一日一箴言

得与失在我们的心中,其实只有一线之隔,我们认为自己得意,那就是得意;认为自己失意,那就是失意。



邻居家住着一对孤寡老人，老头今年 76，老伴 73。他们无儿无女，却全然不用别人照顾，整天靠在道边摆个小摊卖冰点冷饮过活。

两个老人生活并不富裕，甚至还相当艰苦，衣着也不华贵，可他们的日子却有一种让人心生羡慕的温暖。老太太性格开朗，闲着的时候就和五六个人一起在周围空地上做操，老头则整天忙碌着做饭、洗衣服、扫地。

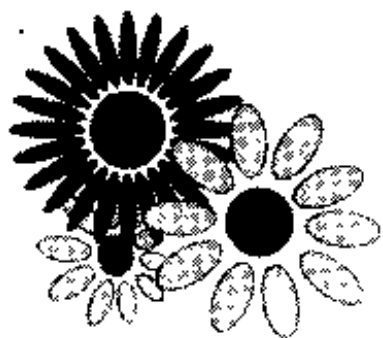
有一次，我和朋友谈起了这两位老人，朋友也羡慕他们那份悠闲自在、开开心心的生活，感到自己似乎还没他们幸福。

我问朋友，如果我们也像他们一样，住在那样的小屋里，收入那样微薄，只能吃菜市场的下脚菜，不能吃麦当劳、肯德基，也无法玩电脑、上网，我们能否受得了呢？还能像他们一样幸福吗？没等我说完，朋友的头摇个不停。



一日一箴言

现代人物质生活富足，而精神生活却很空虚，已经渐渐失去了领悟简单、朴素、平凡生活的能力以及和这种生活紧密相关的感情，诸如相濡以沫、同甘共苦等等，相反，富足的背后却是花钱找乐的可怜生活。



第 18 天

赚的全是快乐

小镇里有一对夫妻。男的外面开了一家公司，生意红火。他没日没夜地忙碌，很少在家。儿子去很远的地方读书，几个月才回家一次。女人一个人在家里，终日无所事事，日子过得不快乐。男人想让她快乐起来，就让女人去亲戚朋友家串串门，跟他们聊聊天，打打麻将。女人于是去亲戚朋友邻居家串门、聊天、打麻将。果然开心了一段时间。但话题聊完了，麻将打腻了，她又变得不开心了。

有一天，女人对男人说自己想开间花店。在女人看来，这里还没有人开，一定能赚钱。男人同意了，花店很快开张了。女人每天去花店做生意，她变得忙碌起来了。来买花的人很多，女人干得很开心。可是过了几个月，男人算了一笔细账，发现女人根本不是经商的料。她经营的花店不但不赚钱，倒赔进去不少。

一个朋友问他：“你老婆的那间花店还开吗？”

他说：“还开。”

“赚了多少？”

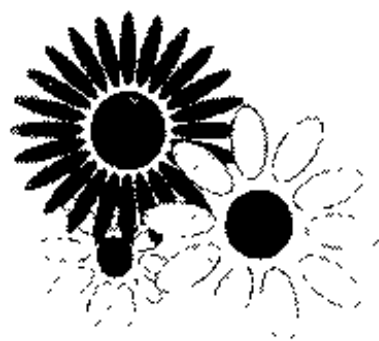
他笑了笑说：“钱是一分没赚到，赚的全是快乐。”

当看到这个故事时，我突然明白了许多原来一直都在疑惑的问题。



一日一箴言

这个世界就是这样，并不是每一个人都有钱，有钱的人也不一定都快乐。然而，有钱和快乐哪一个更重要？问问自己就知道了。



相传，有个寺院的住持，给寺院里立下了一个特别的规矩：每到年底，寺院里的和尚都要面对住持说两个字。

第一年年底，住持问一位新来的和尚心里最想说什么，新来的和尚说：“床硬。”

第二年年底，住持又问他心里最想说什么，他回答说：“食劣。”

第三年年底，他没等住持问便说：“告辞。”

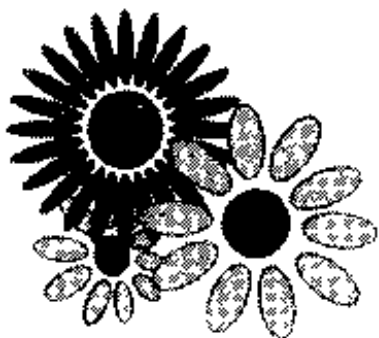
住持望着新和尚的背影自言自语地说：“心中有魔，难成正果，可惜！可惜！”

新来的和尚对待世事都持一种消极的心态，所以才一味报怨。而他的抱怨，也让他失去了修成正果的机会。



一日一箴言

牢骚也好，报怨也罢，都是因为持有的心态不对，看问题的角度不对，如果能够以积极的心态，换个角度，相信人的心情会一下子好起来。正所谓“以我观外物，外物皆着我色”。



第 20 天

不妨转换一下心情

牢骚满腹者，不妨转换一下心情，让乐观主宰自己，心情肯定会一下子好起来。

中国有一位著名的国画家俞仲林擅长画牡丹。

有一次，某人慕名要了一幅他亲手所绘的牡丹，回去以后，此人高兴地挂在客厅里。

此人的一位朋友看到了，大呼不吉利，因为这朵牡丹没有画完全，缺了一部分，而牡丹代表富贵，缺了一角，岂不是“富贵不全”吗？

此人一看也大为吃惊，认为牡丹缺了一边总是不妥，拿回去预备请俞仲林重画一幅。俞仲林听了他的理由，灵机一动，告诉买主，既然牡丹代表富贵，那么缺一边，不就是富贵无边吗？

那人听了他的解释，觉得有理，高高兴兴地捧着画回去了。



一日一箴言

同一幅画，因为心态不同，便产生了不同的看法。所以，凡事都应持一种积极的心态，往好处想，不是看什么都不顺眼，这样就会少些烦恼、苦痛、牢骚，多些欢乐、平安。

幸福和快乐在后面日夜跟随你



有一只小狗，不停地绕着自己的尾巴转圈，精疲力竭地躺在地上喘气。

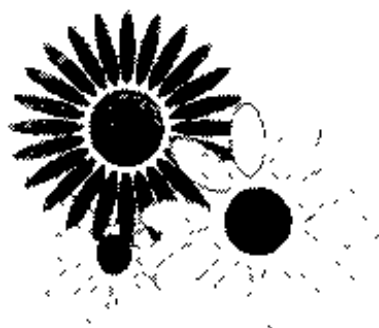
一只大狗走过，询问它发生什么事了，小狗说：“朋友告诉我，假若我可以追到自己的尾巴，我便可以永远得到幸福和快乐，所以我才追逐自己的尾巴精疲力竭。”

大狗叹了一口气说：“在我年轻的时候，也听过别人说同样的话，我也跟你现在一样弄得精疲力竭。当我追逐幸福和快乐的时候，它永远不在我前面，反而当我不刻意追逐，一切顺其自然之时，才发觉幸福和快乐在后面日夜跟随我！”



一日一箴言

幸福和快乐本来就是我们的生活的一部分，看我们是否懂得欣赏。许多人每天追逐名利以及物质享受，但仍然得不到幸福和快乐，其实是否是身在福中不知福呢？幸福与快乐不是刻意追求就可以得到的，一切只有顺其自然才能得到。



第 22 天

栽种快乐的心灵之花

“文革”期间，著名作家沈从文被下放到多雨的湖北咸宁劳动改造，饱受痛楚。可沈从文毫不在意，在咸宁给他的表侄、画家黄永玉写信说：

“这儿荷花真好，你若来……”

就这样一句普普通通的“荷花真好”，竟使那段苦难的日子飘荡着荷花的芬芳，令人以为多雨泥泞的咸宁是王孙可游的人间仙境呢！看似平淡的语句里，暗示了多少生命玄机，又蕴含了多少人生智慧啊！现实生活中，无限制增长的欲望、不满足现状的心态，还有那诸多数不清的烦恼与磨难，常常使人患得患失。因此，很多人抱怨命运，抱怨时运不济，抱怨人生多“苦”。

栽种一株快乐的花朵于心田。无论生活面临怎样的境地，人生遭逢怎样的磨难，请让快乐的花朵开放在心灵的原野上，让灵魂的舞姿如花之绰约，满载着花的芬芳。

是的，无论生命有多少凄苦，人生有多么艰难，栽种一株快乐的心灵之花于心田，让绚丽的花朵昂然地绽放在生命的枝头。从此，你便拥有了兰心蕙性，你的心境也定会盈满幸福！



一日一箴言

造物主让你来到人世中，享受世界的无限欢乐，但同时也要给你困苦和不幸。既然你能够愉快地享受人生，为什么不能快乐地接受生活赐予的苦难呢？



我不是为了生气而种兰花的

唐代著名的慧宗禅师常弘法师因讲经而云游各地。有一回，他临行前吩咐弟子看护好寺院里的数十盆兰花。

弟子们深知禅师酷爱兰花，因此侍弄兰花非常殷勤。但一天深夜，狂风大作，暴雨如注。偏偏当晚弟子们一时疏忽，将兰花遗忘在了户外。第二天清晨，弟子们后悔不迭。眼前是倾倒的花架、破碎的花盆，棵棵兰花憔悴不堪，狼藉遍地。

几天后，慧宗禅师返回寺院。众弟子忐忑不安地上前迎候，准备领受责罚。得知原委后，慧宗禅师泰然自若。他宽慰弟子们说：

“当初，我不是为了生气而种兰花的。”

就是这么一句平淡无奇的话，在场的弟子们听后，肃然起敬，如醍醐灌顶，顿悟大彻大悟……



一日一箴言

“我不是为了生气而种兰花的。”我们是为了快乐而活着的。



第 24 天

别为从未拥有过的东西而忧郁

某机关一个小公务员一直过着安分守己的日子。有一天，他忽然得到通知，一位从未听说过的远房亲戚在国外死去，临终指定他为遗产继承人。

那是一个价值万金的珠宝商店。小公务员欣喜若狂，开始忙碌着为出国做种种准备。待到一切就绪，即将动身，他又得到通知，一场大火烧毁了那个商店，珠宝也丧失殆尽。

小公务员空欢喜一场，重返机关上班。他似乎变了一个人，整日愁眉不展，逢人便诉说自己的不幸。

“那可是一笔很大的财产啊，我一辈子的薪水还不及它的零头呢。”他说。

“你不是和从前一样，什么也没有丢失吗？”他的一个同事问道。

“这么一大笔财产，竟说什么也没有失去！”小公务员心疼得叫起来。

“在一个你从未到过的地方，有一个你从未见过的商店遭了火灾，这与你有什么关系呢？”这个人看得很开。

不久以后，小公务员死于忧郁症。



一日一箴言

这位公务员为了他从未拥有过的遗产而忧郁，竟然连命都送上了。实在可悲可叹！失去了的东西尚且不值得忧郁，更何况是从未拥有过的东西呢？



一个黄昏，静静的渡口来了四个人，一个商人，一个当官的，一个武士，还有一个诗人。他们都要求老船公把他们摆渡过去。老船公捋着胡子：“把你们的特长说出来，我就摆渡你们过去。”

商人掏出白白的银子说：“我有的是钱。”

当官的不甘示弱：“你要摆渡我过河，我可以让你当一个县官。”

武士急了：“我要过河，否则……”说着扬扬握紧的拳头。

“你呢？”老船公问诗人。

“唉，我一无所有，可我如不赶回去，家中的妻子儿女一定会急坏的。”诗人回答说。

“上船吧！”老船公挥了挥手，“你已经显示了你的特长，这是最宝贵的财富。”

诗人疑惑着上了船：“老人家，能告诉我答案吗？”

“你的一声长叹，你脸上的忧虑是你最好的表白，”老人一边摇船一边说，“你的真情流露是四人中最宝贵的。”



一日一箴言

心灵的真诚是人性最宝贵的底色。真诚相对，则会有如沐春风、如晤故人之感。权势、金钱、武力不是万能的，它们也有苍白无力的时候。



第 26 天

争执不是沟通的方式

王太太的婚姻非常幸福美满，朋友们都很想知道她到底有什么秘诀。

面对朋友的询问，王太太笑着说：“其实也没什么，夫妻之间有争吵是在所难免的，只要记住不要口出恶言，也不要太过情绪化就行了。”王太太接着说，她的先生以前常常晚归，这一点让她很不高兴，两人曾经因为这件事而吵了很多次架，她一直误以为，夫妻之间的争吵也是一种沟通的方式。没想到，她先生不但没有因此改变，甚至还变本加厉地晚归；他们夫妻之间的关系，也因为常常吵架的缘故，而闹到要离婚的地步。

后来，她发现吵架其实不等于沟通，因为他们的争吵到最后，竟然演变成情绪的发泄，引发争吵的原因反而模糊了。于是，她决定冷静下来好好思考。冷静下来后，她了解到自己不喜欢先生晚归的理由，是因为担心他的身体，既然如此，常常吵架对他的身体也不好啊。

想到这一点，她就决定改变方式，不再用激烈的方式表达自己的不满，而改用温和的态度陈述自己的意见。她先生看到她的改变，不禁也跟着改变了态度。

王太太说：“现在，就算我们两人有意见不同的地方，也能以理性的方式沟通，不会像以前一样，动不动就争吵。如此一来，夫妻之间的感情就自然会变好。”



一日一箴言

要解决问题，只有将争吵转化成良性的沟通，当彼此心平气和地了解问题的症结所在之后，问题自然就可以圆满解决了。

第 27 天
三条忠告



一次，猎人捕捉到一只只能说 70 种语言的鸟。

鸟说：“放了我，我将告诉你三条忠告。”

猎人同意了。

鸟告诉他：“第一条，做事过后，不要懊悔。第二条，如果有人告诉你一件事，你自己认为是不可能的，就别去相信。第三条，当你爬不上去时，就别费力去爬。”猎人认为鸟很有智慧，便把它放了。

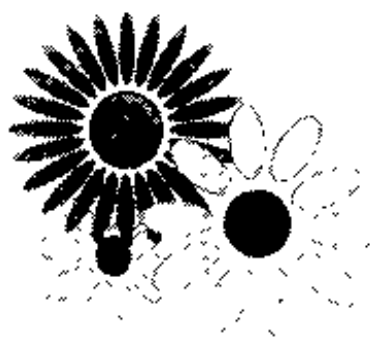
鸟飞到一棵高高的树上，向猎人大声喊道：“你真愚蠢，你放了我，你不知道我嘴里还衔着一颗价值连城、硕大无比的珍珠呢。正是它让我聪明绝顶。”

猎人想重新捕获这只鸟。他奋力地向树上爬去，但当他爬到一半的时候，已经体力不支，可他仍费力去爬，结果摔下来折断了腿。



一日一箴言

我们可以这样说，聪明的人之所以聪明，是因为他们听信忠告；糊涂的人之所以糊涂，原因之一是他们常将忠告当成耳旁风。



第 28 天

人的欲望是座火山

一个沿街流浪的乞丐每天总在想，假如我手头要有两万元钱就好了。一天，这个乞丐无意中发现了一只跑丢的很可爱的小狗，乞丐见四周没人，便把狗抱回了他住的窑洞里，拴了起来。

这只狗的主人是本市有名的大富翁。这位富翁丢狗后十分着急，因为这是一只纯正的进口名犬。于是，就在当地电视台发了一则寻狗启事：如有拾到者请速还，付酬金两万元。

第二天，乞丐沿街行乞时，看到这则启事，便迫不及待地抱着小狗准备去领那两万元酬金，可当他匆匆忙忙抱着狗又路过贴启事处时，发现启事上的酬金已变成了 3 万元。原来，大富翁寻不着狗，又电话通知电视台把酬金提高到了 3 万元。

乞丐似乎不相信自己的眼睛，向前走脚步突然间停了下来，想了想又转身将狗抱回了窑洞，重新拴了起来。第三天，酬金果然又涨了，第四天又涨了，直到第七天，酬金涨到让市民们都感到惊讶时，乞丐这才跑回窑洞去抱狗。可想不到的是那只可爱的小狗已被饿死了。

乞丐还是乞丐。



一日一箴言

成功需要智慧，其中一点就是控制自己的欲望。西方一位哲人曾说过这样一句话：“人的欲望是座火山，如不控制就会害人伤己。”



坚持原则不偏私

二战时的盟军总参谋长马歇尔是一个“国际组织者”，他之所以胜任这个工作，很大原因是他的不偏私。

马歇尔的小儿子艾伦在北非服役，马歇尔特地给当地长官打招呼，不要因为他的关系而给艾伦以任何特殊的照顾。马歇尔的妻子向他抱怨，认为这对他不公平。马歇尔说，这没有办法，他不能让人们怀疑参谋长为自己的儿子谋取好处。

而后，艾伦不幸在一个名叫委莱特里的小村被一名德国狙击手击中身亡。在儿子的追思会上，马歇尔只能握着儿媳妇的手老泪长流。他的长子克里夫顿也在北非服役，他原有脚病，因此想请假回国治病，并趁机调至意大利。马歇尔得讯后大怒，立即给驻阿尔及利亚的斯特耶将军去信说：“我的大儿子在那里还不到一年。我不给别人办的事，也绝不给他办。成千上万的军官已经在海外服役两年以上，其中有些人多次患病，要求回国，给国家造成了很大压力，我绝不能为我自己的亲人开这个后门。”克里夫顿的事就被卡住了。



一日一箴言

做人要有一个原则，这是为人的一个底线。毫无主见，对一切事毫无原则地表示赞同或反对，最终只能发现丢失的是自我。然而，在原则面前有很多诱惑和障碍，如果我们没有一定的修养和意志，便很容易妥协和退让。



第 30 天

对了,我还有一颗感恩的心

想起霍金,眼前就浮现出这位科学大师那永远深邃的目光和宁静的笑容。世人推崇霍金,不仅仅因为他是智能的英雄,更因为他是一位人生的斗士。

有一次,在学术报告结束之际,一位年轻的女记者捷足跃上讲坛,面对这位已在轮椅上生活了三十余年的科学巨匠,深深敬仰之余,又不无悲悯地问:“霍金先生,卢伽雷病已将你永远固定在轮椅上,你不认为命运让你失去太多了吗?”这个问题显然有些突兀和尖锐,报告厅内顿时鸦雀无声,一片静谧。

霍金的脸庞却依然充满恬静的微笑,他用还能活动的手指,艰难地叩击键盘,于是,随着合成器发出的标准伦敦音,宽大的投影屏上缓慢然而醒目地显示出如下一段文字:

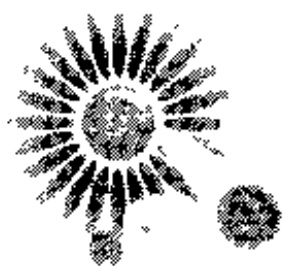
我的手指还能活动,
我的大脑还能思维,
我有终生追求的理想,
有我爱和爱我的亲人和朋友,
对了,我还有一颗感恩的心……

心灵的震颤之后,掌声雷动。人们纷纷拥向台前,簇拥着这位非凡的科学家,向他表示由衷的敬意。



一日一箴言

人们深受感动,并不是因为霍金曾经的苦难,而是他直面苦难时的坚定、乐观和勇气。人生如花开花谢,潮起潮落,有得便有失,有苦也有乐。如果谁总自以为失去的太多,总受到这个意念的折磨,谁才是最不幸的人。



不要戴着面具生活

珍妮是位女教师，她对自己的脸孔感到很不满意，哪儿看起来都不顺眼，因此她决定去整容。医师仔细地望着她，认为她长得并不难看，问题就在于她把自己估计得太低。医师还是动手术稍微改善了她的五官，但只是动了一些小手术，比她所要求的要少很多。

珍妮很不高兴，她一边打量着镜中的自己，一边埋怨道：“你并没有对我的脸孔做太大的改变。”医师说：“你的脸孔本来就只须稍作改变，惟一的问题是你使用脸孔的方式错了，你把它当作是一个面具，用来遮掩你的真实感觉。”

珍妮伤心地低下头说：“我已尽最大的能力了。”

医师理解地看着她，珍妮沉默片刻，然后袒露了心声：每一天她到学校去时，都像戴着面具，表现出最好的一面，把所有的感情全部隐藏起来，只留下她认为“正确”的一部分。3年的教学生活，孩子们总是嘲笑她。

医师说：“孩子们嘲笑你，是因为他们已看出你一直在演戏。身为一名教师，并不一定非要表现得十全十美，偶尔也可以表现得愚蠢一点，学生仍然会尊重你。拿掉你的面具，你会更喜欢你自己。”

离开诊所后，珍妮心情好多了。几个月后，她再也不担心她的脸孔，也不再焦虑。

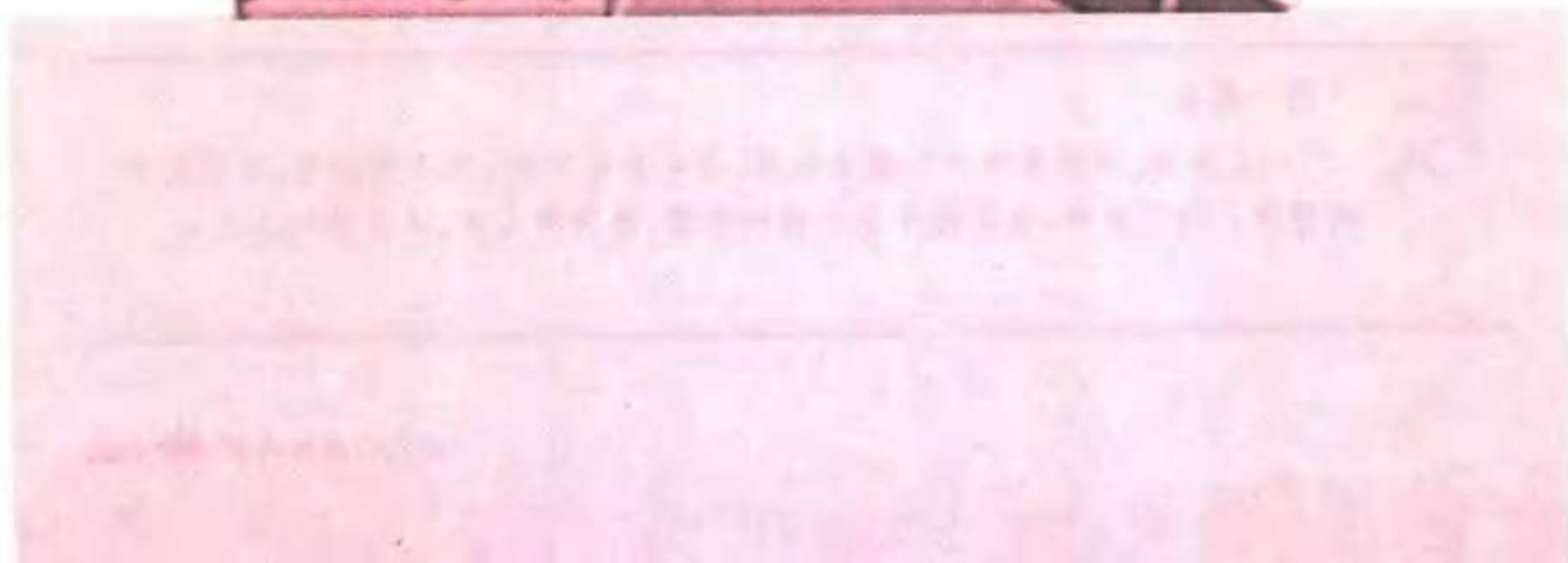


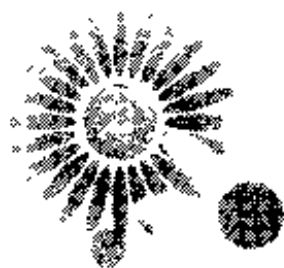
一日一箴言

人生苦短，何苦要给自己戴上面具，力求表现完美。美不是伪装，而是真实的释放。摘下面具，也就抛开了无谓的负担，真实的人生，才是美的人生。

4月份

苦难是人生的必修课





苦难是人生的必修课

“经营之神”松下幸之助从不向命运低头。9岁时，因为家境贫困，他不得不外出赚取生活费。他远赴大阪谋职，母亲为他准备好行囊，并送他到车站。临行前，母亲饮泣着向同行的人诚恳地拜托：“这个孩子要单独去大阪，请各位在旅途中多多关照。”母亲悲凄的背影给了他深刻的印象。

不久，松下幸之助来到大阪，在火盆店当学徒，从此开始了艰苦的谋生。小小年纪，远离亲人，在那个陌生的世界里他感到孤单无助，似乎丧失了生活的信心。

有一次，店主叫住他，递给他一个五钱的白铜货币，说是薪水。他吃惊极了，他从来没有见过五钱的白铜货币，这对穷人家的孩子来说，是一个相当可观的数目。报酬激起了他工作的狂热，也扬起了他奋斗的风帆。

靠着不可思议的欲望的支持，他变得更坚强。他不辞辛苦地打杂、磨火盆，有时，一双手被磨得皮破血流，连提水打扫的活儿都干不了，但他咬牙挺了下来。渐渐地，松下幸之助掌握了自己的命运。

上帝是公平的，他在把苦难撒向人间的时候，往往准备好了等值的回报等着勇上去拿。当苦难不期而至时，我们要视苦难为财富、为机遇，向它宣战。当你成功地征服它之后，就能拿到上帝的回报，捧起金灿灿的奖杯，真切地感受到生活的甘甜、人生的价值。



一日一箴言

苦难是人生的必修课，强者视它为垫脚石，视它为一笔财富，他们的成绩是优秀；弱者视苦难为绊脚石、万丈深渊，被它压垮，他们的成绩是不及格。



第 2 天

失意不失志

古人说“人生得意须尽欢”，而人生失意时也不能停下脚步，也应该积极进取。历史上许多伟人，许多有成就者，都有过失意的时候，但他们都能失意不失志，都能做到胜不骄，败不馁。

司马迁因李陵一案而官场失意，但他没有被打垮，反而成就了他“史家之绝唱，无韵之离骚”的传世之作。

蒲松龄一生梦想为官，可最终也没能如意，但他是幸运的，因为他能及时反省，能及时调转人生的航向。俗话说：“朝闻道，夕死可矣。”如果他不能及时省悟，便不会有留芳后世的《聊斋志异》问世，他的大名也不会永载史册。

美国最伟大的总统林肯曾有两次经商失败、两次竞选议员失利的经历。但他最终还是得到了成功女神的垂青，成为美国历史上与华盛顿齐名的伟人。试想，如果他在经商失意时不能及时省悟，不能及时易辙，那他可能连成功的门都摸不着。



一日一箴言

失意并不可怕，只要及时省悟，你就会从此踏上另外一条通往成功的大道。失意时最忌情绪低落，最忌破罐子破摔的思想。朋友，失意并不可怕，只要不失志。学会善待失意，才能走出人生的低谷，赢得属于自己的一片天空。



掸除倒霉的“尘埃”

住在英国南特郡的凯恩斯，给他的朋友写了一封信，后来这封信在互联网上广为流传。

“很小的时候，考入剑桥就是我的理想，为了这个理想，我倾注了自己全部的心血，我所付出的巨大努力使我坚信在剑桥定有我的一席之地，根本不可能发生意外。然而巨大的失望出现了。得知我没有被剑桥录取的消息，我觉得整个世界都粉碎了，觉得再没有什么值得我活下去。我开始忽视我的朋友，我的前程，我抛弃了一切，既冷淡又怨恨。我决定远离家乡，把自己永远藏在眼泪和悔恨中。

“就在我清理自己物品的时候，我突然看到一封早已被遗忘的信——一封已故的父亲给我的信。信中有这样一段话：‘不论活在哪里，不论境况如何，都要永远笑对生活，要像一个男子汉，承受一切可能的失败和打击。’

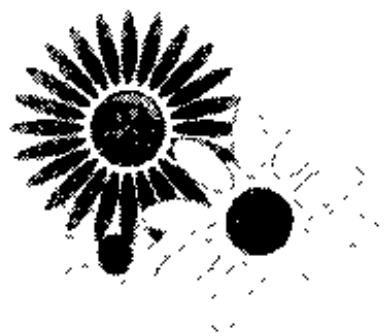
“我将这段话看了一遍又一遍，觉得父亲就在我身边，正在和我说话。他好像在对我说：‘撑下去，不论发生什么事，向它们淡淡地一笑，继续过下去。’

“于是，我决定从头再来。我坦然面对失败，并从中汲取营养。我一再对我自己说：‘事情到了这个地步，我没有能力改变它，不过只要心存希望，我就会有美好的生活。’现在，我每天的生活都充满了快乐，尽管没有进入剑桥，尽管我又重遇了若干次的失败。我已经明白：笑对失败才是对失败最大的报复，而一味的哭泣只能让失败愈加嚣张。今天，这种积极的心态已经给我带来了巨大的成功。”



一日一箴言

这封信给人一种强烈的感受，那就是失败其实就像身上的尘埃，轻轻一掸，就什么都没有了。



第 4 天

你不过是被命运之船送回到了两年前

夏日的傍晚，一个美丽的少妇投河自尽，被正在河中划船的老人救起。

“你年纪轻轻，为何寻短见？”老人问。

“我结婚两年，丈夫遗弃了我，接着孩子又病死，你说，我活着还有什么乐趣？”少妇哭诉着。

“两年前你是怎么过的？”老人又问。少妇的眼睛亮了：“那时我自由自在，无忧无虑。”

“当时你有丈夫和孩子吗？”

“当然没有。”

“那么，你不过是被命运之船送回到了两年前，现在你又自由自在，无忧无虑了。请上岸吧。”

话刚说完，少妇已在岸上，老人则不知去向。仿佛做了一个梦的少妇，揉了揉眼睛，想了想，走了。

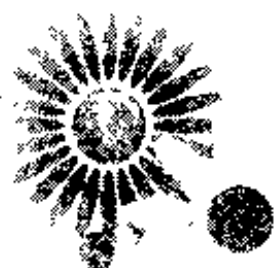
从此，她没有再寻短见。



一日一箴言

万物都有其自然规律，是不以个人的悲喜为转移的。不以物喜，不以己悲。万一碰到了非常痛苦的事，不妨把一切看开，多想些轻松的事。





世上难解之事,未必都是必然

一个农民在洪水中救起了他的妻子,但他的孩子却被淹死了。

事后,人们议论纷纷,有的说他做得对,因为孩子可以再生一个,妻子却不能死而复活;有的说他做错了,因为妻子可以另娶一个,孩子却不能死而复活。

听到人们的议论,有人感到疑惑难解:如果只能救活一个人,究竟应该救妻子呢,还是救孩子?

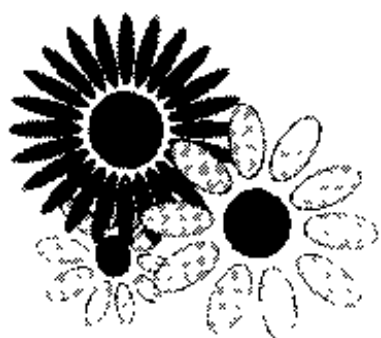
于是,有人去拜访那位农民,问他当时是怎么想的。

农民回答:“我什么也没想,洪水袭来,妻子在我的身边,我抓住她就往附近的山坡游。当我返回时,孩子已经被洪水冲走了。”



一日一箴言

人生的抉择,不要强求。机会来了,往往是抓住离自己最近、最有把握的去实现。世上许多难解之事,未必都是必然,有的纯属偶然。



第 6 天

遇到挫折时,何不学会及时转化

爱尔兰作家巴克莱的文章:

有位小学校长提到了一件他一生都难忘的事。

在学校的足球比赛中,一位男学生跌倒在地,把手臂跌断了,刚好是他的右臂。

在等救护车把他送去医院的时候,他要同学给他笔和纸。

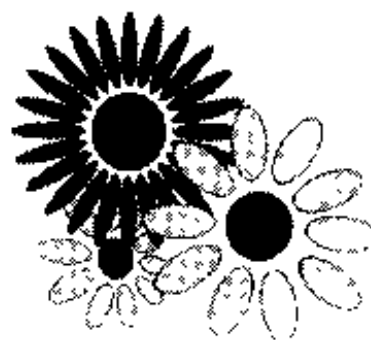
同学问:“这种时候,你还要纸笔干吗?”

他回答:“你们有所不知,我的右臂既然断了,我想,应该训练自己用左手写字。”



一日一箴言

右臂坏了,是一种不幸。但是,能积极用左手来完成右手应该做的事,却是一种积极乐观的生活态度。遇到挫折时,不要陷于沮丧,何不学会及时转化。



1992年，洛杉矶的弗兰克·柏金斯决心打破坐旗竿的世界纪录。由于染上感冒，他在还差8小时就打破400天纪录时下来。随后发现他的赞助人已经破产，女朋友早拂袖而去，而且他的电话和电都被停了。

一名妇女回到家中，看到丈夫在厨房里疯狂乱晃着身体，似乎腰间有根电线直连电热壶。为了救他于“危难”之中，她就近从后门边上抄起一块厚木板朝他劈去，把他的胳膊劈成两段，其实此前他一直快乐地听着随身听。

波恩的两名动物权力保护者正在抗议那种把猪送到屠宰场的残忍行径时，两千头猪突然从破篱笆中受惊跑出，撞倒并踩死了这两名倒霉的保护者。

一名叫凯·拉纳加的恐怖主义分子在寄邮件炸弹时没付足邮资。邮件被盖上“退返寄信人”的印戳退回。而他忘了那是炸弹，于是拆信，被炸成了碎片。

阿拉斯加瓦尔笛兹发生石油泄漏后，救援每只海豹的平均花费高达8万美元。在一个特别仪式上，有两只花巨款拯救回来的海豹在旁观者的欢呼与掌声中被放回大自然。但在一分钟后，人们亲眼目睹它们双双被一头杀人鲸吞入肚中。

.....

可见厄运是普遍存在的，让我们以平常心去对待它。



一日一箴言

偶然的意外是生活的组成部分，每一个人在一生中都会遇到。虽然我们不喜欢它，不喜欢它，但又总是躲避不开它。“天有不测风云，人有旦夕祸福”，倒是最正常的、最真实的存在。



第 8 天

人间有三苦三乐

佛家有语，人间有三苦。

一苦，你得不到，所以你痛苦。

二苦，你付出了得到了，却不是你想要的，所以你痛苦。

三苦，你轻易放弃了，后来却发现原来它很重要，所以你觉得痛苦。

佛家另有语，人间有三乐。

一乐，你得到了，所以你快乐。

二乐，你付出了，得到了，它是值得的，所以你快乐。

三乐，你很快地放弃没有必要的负担，所以你快乐。

三苦三乐，是我们常有的体验。



一日一箴言

一般情况而言，得是乐，失是苦。但有时得并非真乐，失亦非真苦。时机若已改变，得会转变为苦，失会转变为乐。



危险的是跌倒了站不起来

失业不可耻，无志才可悲；
失学不可怜，不学才可哀；
失才不可忧，缺德才可惧；
失败不可怕，绝望才可叹。

这是宗教界有名的星云大师的一首偈语。

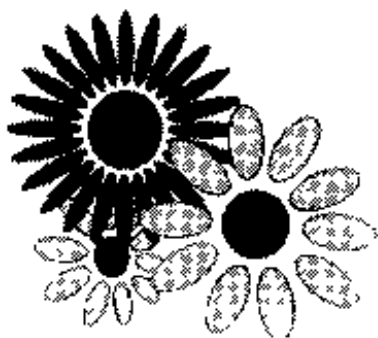
这首偈语令人深思。

一个孩子要学会走路，总要在不断的跌倒中学会如何站起来。跌倒了，只要能面对困难，从失败中获取经验，勇敢地站起来，就能成功。就如学滑雪，老师授课的第一个步骤，就是教你跌倒时如何爬起来；学习冲浪的第一个项目，也是教你在大海中，如果冲浪板翻了，要如何重新站起来。所以，成熟就是要面对困境学会从容，学会跌倒了要如何站起来。



一日一箴言

人的一生，波波折折，难免会跌倒，跌倒了并不危险，危险的是跌倒了站不起来。



第 10 天

勇敢地站起来，做一个大写的人

让克莱斯勒汽车公司从破产边缘起死回生的总裁艾科卡说：“即使遭逢逆境，仍该奋勇向前；即使世界分崩离析，也不要气馁。”人生，就怕遇到一点挫折就站不起来；就怕遇到一点失败，就一蹶不振。世界上不平凡的人物，都是在跌倒挫折中，凭着自己的理想，以及不屈不挠的毅力，勇敢地站起来，而写出一个大写的“人”的。

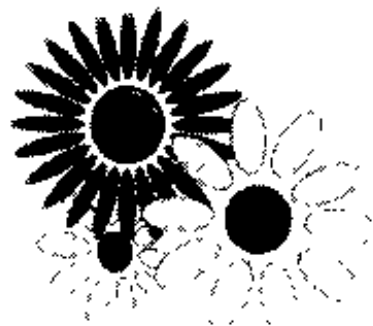
就如美国联合保险公司的董事长斯通先生，他幼年丧父，为了替母亲分担家用，于是出去贩卖报纸，当他进入一家饭馆叫卖报纸时，一次次地被老板赶出来，甚至踢出去。虽然受尽苦头，但最后他以不达目的不死心的毅力，感动了客人买他的报纸，最终成为美国的商业巨子。

英国人瓦特，在母亲去世、父亲生意失败、连资助他的人也因经济不景气而倒闭的情况下，仍然坚持自己的理念，花了 20 年的时间，发明了蒸汽机。



一日一箴言

逆境绝非人生的绝路，元朝范梈云说：“人生万事须自为，跬步江山即寥廓。”当你爬起来向前跨步之时，就是向成功之路迈进了。



没有永久的幸运,也没有永久的不幸

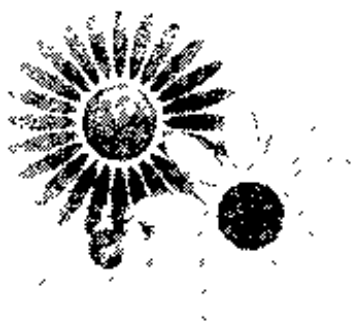
宾夕法尼亚州匹兹堡有一个 34 岁的女人,过着平静、舒适的中产阶层的家庭生活。但是,她突然连遭四重厄运的打击。丈夫在一次事故中丧生,留下两个小孩。没过多久,一个女儿被烤面包的油脂烫伤了脸,医生告诉她孩子脸上的伤疤终生难消,母亲为此伤透了心。她在一家小商店找了份工作,可没过多久,这家商店就关门倒闭了。丈夫给她留下一份小额保险,但是她耽误了最后一次保费的续交期,因此保险公司拒绝支付保费。

女人近于绝望,为了自救,她决定再做一次努力,尽力拿到保险补偿。在此之前,她一直与保险公司的下级员工打交道。当她想面见经理时,一位多管闲事的接待员告诉她经理出去了。她站在办公室门口无所适从,就在这时,接待员离开了办公桌。机遇来了。她毫不犹豫地走进里面的办公室,结果,看见经理独自一人在那里。经理很有礼貌地问候了她。她受到了鼓励,沉着镇静地讲述了索赔时碰到的难题。经理派人取来她的档案,经过再三思索,决定给予赔偿。经理尚未结婚,对这位年轻寡妇一见倾心。他给她打了电话,几星期后,他为寡妇推荐了一位医生,医生为她的女儿治好了病,她女儿脸上的伤疤被清除干净。经理通过在一家大百货公司工作的朋友给寡妇安排了一份工作,这份工作比以前那份工作好多了。不久,经理向她求婚。几个月后,他们结为夫妻,而且婚姻生活相当美满。



一日一箴言

你看,厄运真的不会长久延续下去。有位名人说过:“没有永久的幸运,也没有永久的不幸。”



第 12 天

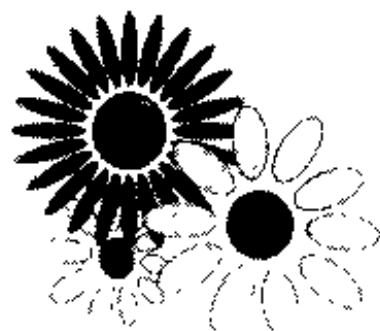
要得到欢乐就必须能够承受痛苦和挫折

草地上有一个蛹，被一个小孩发现并带回了家。过了几天，蛹上出现了一道小裂缝，里面的蝴蝶挣扎了好长时间，身子似乎被卡住了，一直出不来。天真的孩子看到蛹中的蝴蝶痛苦挣扎的样子十分不忍。于是，他便拿起剪刀把蛹壳剪开，帮助蝴蝶脱蛹出来。然而，由于这只蝴蝶没有经过破蛹前必须经过的痛苦挣扎，以致出壳后身躯臃肿，翅膀干瘪，根本飞不起来，不久就死了。自然，这只蝴蝶的欢乐也就随着它的死亡而永远地消失了。



一日一箴言

这个小故事也说明了一个人生的道理，要得到欢乐就必须能够承受痛苦和挫折。这是对人的磨炼，也是一个人成长必经的过程。



纵观古今，许多著名的科学家、文学家和政治家大都是在逆境和坎坷中磨砺过来的。

有人专门研究过国外 293 个著名人物的传记，发现有 127 人在生活中遭遇过重大的挫折。

我国古代科学家张衡发明地动仪时，曾遭到当时朝廷政治上的打击，对他降职使用。别人也嘲笑他搞科学是不务正业。但他不为功名利禄和嘲笑讽刺所动摇。

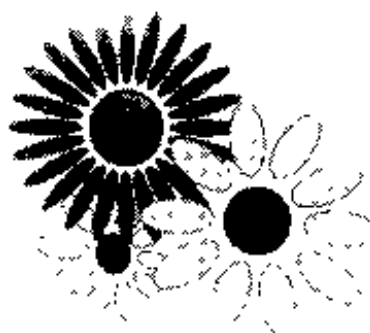
世界著名科学家、大西洋海底第一条电缆的设计者威廉·汤姆逊教授曾说过：“有两个字最能代表我 50 岁前在科学进步上的奋斗，这就是‘失败’。失败当然会令人产生忧虑，可是，对于从事科学事业的人，天赋的才能常会带来一种特别的兴致，借此使他不致十分失望，也许反会使他的日常生活格外快乐。”

爱迪生在经历了一万多次失败后才发明了灯泡，而沙克也是在试用了无数介质之后，才培养出小儿麻痹疫苗。



一日一箴言

“你应把挫折当作是使你发现你思想的特质，以及你的思想和你明确目标之间关系的测试机会。”如果你真能了解这句话，它就能调整你对逆境的反应，并且能使你继续为目标努力。挫折绝对不等于失败，除非你自己这么认为。



第 14 天

水激石则鸣，人激志则宏

厄运会给人以打击，带来损失和痛苦，但也能使人奋起、成熟，从中得到锻炼。我们可以换一个角度看待厄运，那就是——厄运既有消极的一面，也有积极的一面。

大化学家汉弗莱·戴维在分解钾、钠等碱金属的时候，经过几个月紧张危险的实验，在最后一次实验中，发生了意外爆炸，他的脸被炸伤，左眼也失明了，但却获得了最后的成功。后来他说：“感谢上帝没有把我造成一个灵巧的工匠，我的最重要的发现来自失败给我的启发。”戴维是从失败之树上摘取了胜利之果，伴随着不断的失败，他得到了成功。

大文豪巴尔扎克也说：“世界上的事情永远不是绝对的，结果完全因人而异。苦难对于天才是一块垫脚石，……对于能干的人是一笔财富，对弱者是一个万丈深渊。”

富兰克林当年的电学论文曾被科学权威不屑一顾，皇家学会刊物也拒绝刊登；第二篇论文又遭到皇家学会的一阵嘲笑。他的论文被朋友们设法出版后，因论点与皇家学院院长的理论针锋相对，遭到这位院长的人身攻击。但富兰克林没有被挫折所吓倒，没有放弃自己的科学信念，而是更积极地投入实验，以实践来证实自己的立论。他冒着巨大的生命危险进行了风筝攫电的有名实验，他终于获得了成功。于是，他的著作被译成德文、拉丁文、意大利文，得到了全欧洲的公认。



一日一箴言

正像常言所说的“水激石则鸣，人激志则宏”。试想，如果没有那些挫折，没有那些曲折和苦涩，也许你还不会取得成功。

正确认识顺境和逆境



我们应当看到，不幸是生活的组成部分，但它仅仅是生活的一小部分。在我们的整个生活中，还有那么多的欢乐和幸福的事情，我们为什么不去注意它们，而要对自己的一些创痛念念不忘呢？有的人在厄运袭来时，就觉得自己是天底下最倒霉的人。其实，事情并不完全是这样。也许你在某件事上是“倒霉”的，但你在其他方面可能依然很幸运。和那些更不幸者相比，你或许还是一个十分幸运的人。

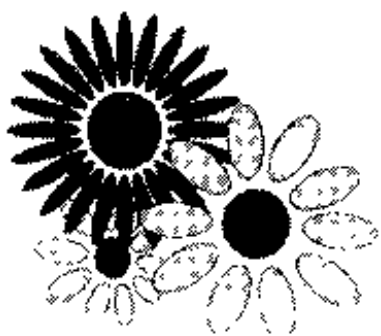
我们还可以这样认识顺境和逆境：人们固然乐于接受顺境，不欢迎逆境，但是，逆境也可以砥砺人生，增长人的才干，使人通过破除障碍和不良情绪而得到新的突破与发展，心理达到更高层次的平衡；而顺境，则也可能使人怀安丧志，一事无成。

中国古代有个故事，说的是公元前 657 年，晋国君主晋献公听信夫人骊姬谗言，逼死太子申生，逼公子重耳出逃在外。后来，重耳在齐国娶了妻子，又接受了齐恒公馈赠的 20 辆马车，很感满足。其妻见状，痛心疾首，劝勉他：“行也！怀与安，实败名！”意思是：您且行动吧，满足现状是会毁掉一个人的前途的！重耳从此振作起来，几年后夺回了王位。



一日一箴言

我们应该正确认识顺境和逆境。顺境和逆境，在一定条件下是可以互相转化的。



第 16 天

比玉镯更有价值的是乐观和坚毅

有这样一个家庭，生活一向很拮据，但他们却很乐观，时常鼓励儿女：“孩子们，迎着困难走下去，我们总有办法的。别忘了，我们还有那只玉镯呢。”那是爷爷奶奶唯一的遗产，孩子们没见过，妈妈说那可是件价值连城的老古董呢，必须在万不得已的情况下才可以用。这给儿女们增添了不少信心：他们毕竟有个依靠。

每到月初，精打细算的母亲便把那叠不多的钱细心地分成一小叠一小叠：这是本月的水费，那是伙食费……最后只剩一两个可怜的硬币。但是有一个月，母亲怎么分也不够用，因为最小的妹妹也要上学了。父母锁紧了眉头，这钱是如何都周转不过来了。一家人沉默不语。姐姐打破沉默，小声说：“妈，卖掉那玉镯吧。”仍是一片沉默。只见做父亲的掏出自己的一份钱说：“我戒烟吧。”母亲眼里透出了一片感激，接着，读大学的哥哥也退还自己的一份：“我明天就去找个兼职。”于是左减右删，他们还是保住了那生活的唯一依靠。

父母总是说：“没到万不得已的时候，决不动用玉镯。”而兄妹们也不再为艰难的生活而恐惧，他们的心里和爸妈一样踏实而有信心：毕竟我们还有个玉镯呢。

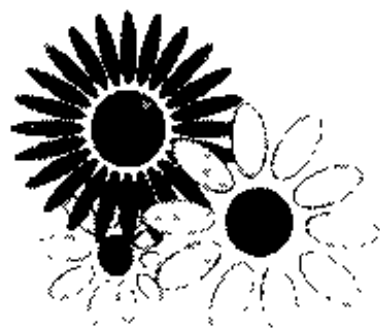
直到哥哥姐姐出来工作后，他们再也不用吞咽生活的苦水。母亲打开了那只“宝盒”，令他们万分惊讶的是，里面空无一物。儿女们霎时明白了爸妈的用心。



一日一箴言

多年来，鼓励他们闯过一个又一个难关的，不是那只价值连城的玉镯，而是父母那比玉镯更有价值的对生活永不屈服的乐观与坚毅。





别让你的眼睛失去了光泽

一夜之间，一场雷电引发的山火烧毁了美丽的“森林庄园”，刚刚从祖父那里继承了这座庄园的保罗陷入了一筹莫展的境地。

他经受不住打击，闭门不出，茶饭不思，眼睛熬出了血丝。

一个多月过去了，年已古稀的外祖母获悉此事，意味深长地对保罗说：“小伙子，庄园成了废墟并不可怕，可怕的是你的眼睛失去了光泽，一天一天地老去。一双老去的眼睛，怎么能见到希望……”

保罗在外祖母的说服下，一个人走出了庄园。

他漫无目的地闲逛，在一条街道的拐弯处，他看到一家店铺的门前人头攒动。原来是一些家庭主妇正在排队购买木炭。那一块块躺在纸箱里的木炭忽然让保罗的眼睛一亮，他看到了一线希望。

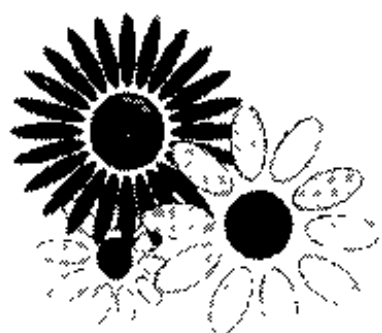
在接下来的两个星期里，保罗雇了几名烧炭工，将庄园里烧焦的树木加工成优质的木炭，送到集市上的木炭经销店。

结果，木炭被抢购一空，他因此得了一笔不菲的收入。然后他用这笔收入购买了一大批新树苗，一个新的庄园初具规模了。几年以后，“森林庄园”再度绿意盎然。



一日一箴言

别让眼睛老去，才不会让心灵荒芜。



第 18 天

态度决定一切

有位太太请了一个油漆匠到家里粉饰墙壁。油漆匠一走进门，看到她的丈夫失去了双腿，顿时心怀怜悯。可是男主人一向开朗乐观，油漆匠在那里工作的那几天，他们谈得很投机。油漆匠也从未提起男主人的缺憾。

工作完毕，油漆匠取出账单，那位太太发现在原先谈妥的价钱上打了一个很大的折扣。她问油漆匠：“怎么少这么多呢？”油漆匠回答说：“我跟你先生在一起觉得很快乐，他对人生的态度，使我觉得自己的境况还不算最坏，所以减去了那一部分，算是我对他表示一点谢意，因为他使我发现原来的生活是这么幸福。”

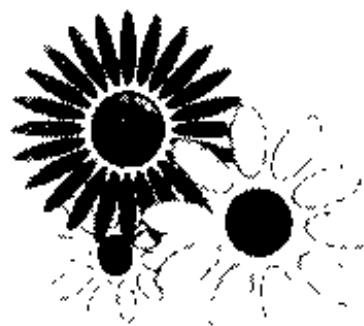
油漆匠的这番话使她淌下眼泪。因为这个油漆匠也只有一只手。



一日一箴言

人生就在于选择，正如伸出一只手，既有阴暗的手背，也有不明亮的手掌，那你为什么不欣赏那满掌的阳光呢？

不要轻率地将第二个春天弃之门外



有两个叫阿呆和阿土的渔民，他们老实巴交却都梦想着成为大富翁。有一天，阿呆做了一个梦，梦见对岸岛上寺里种有 49 棵朱槿，其中开红花的那一株下埋有一坛黄金。阿呆满心欢喜地驾船去了对岸的小岛。岛上寺里果然种有 49 棵朱槿。

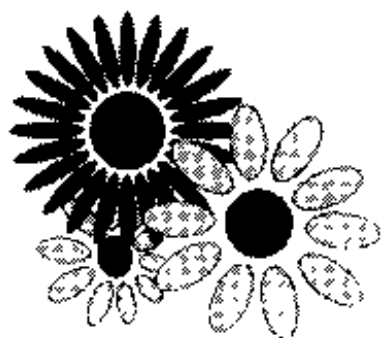
此时已是秋天，阿呆便住了下来，等候春天的花开。肃杀的隆冬一过，朱槿花一一盛开了，但都是清一色的淡黄。阿呆没有找到开红花的那一株。庙里的僧人也告诉他从未见过哪棵朱槿开红花。阿呆便垂头丧气地驾船回到了村庄。

后来，阿土知道了这件事，他就用几文钱向阿呆买下了这个梦。阿土也去了那座寺。又是秋天，阿土也住下来等候花开。第二年春天，朱槿花凌空怒放，寺里一片灿烂，奇迹就在那时出现了：果然有一棵朱槿盛开出美艳绝伦的红花。阿土激动地在树下挖出一坛黄金。后来，阿土成了村庄里最富有的人。



一日一箴言

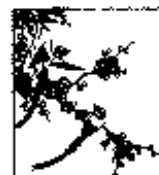
这个故事在日本流传了近千年。阿呆与富翁的梦想只隔了一个冬天。他忘了把梦带入第二个灿烂花开的春天，而那些足可令他一世激动的红花就在第二个春天盛开了！



第 20 天

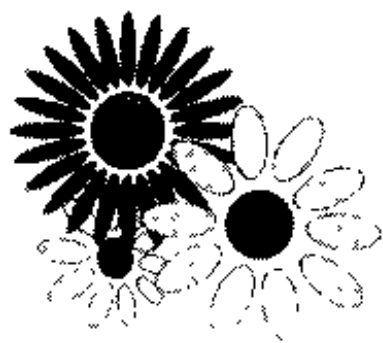
有竞争才有生机

一位动物学家曾对生活在非洲大草原奥兰治河两岸的羚羊群进行过研究。他发现东岸的羚羊繁殖能力比西岸的强，奔跑的速度每分钟要比西岸的快出 13 米。对这些差别，这位动物学家曾百思不得其解。因为这些羚羊的生存环境和属类都是相同的，饲料来源也完全一样。有一年，他在动物保护协会的协助下，在东西两岸各捉了 10 只羚羊，把它们分别送往对岸，结果运到西岸的 10 只羚羊，一年后繁殖到 14 只；而送到东岸的 10 只羚羊却只剩下 3 只，那 7 只全都被狼吃了。这位动物学家终于明白了，东岸的羚羊之所以强健，是因为它们附近生活着一个狼群，西岸的羚羊之所以弱小，正是因为缺少这样一群天敌。由此可见，好的环境却使羚羊变得弱小，而恶劣可怕的环境反倒给羚羊以强健。有了天敌便有了对手，有了对手却反而能激发勃勃生机。



一日一箴言

有了天敌便有了对手，有了对手却反而能激发勃勃的生机。仔细想想，大自然的这一现象在人类社会中也同样存在着。

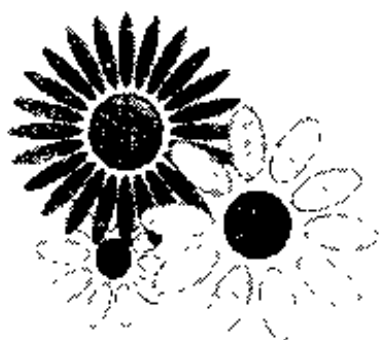


生活中每个人都可能遇到许多不尽人意之处。比如：你在外面做生意失败了；回到家中突然遇到父母不幸去世；太太被老板炒了鱿鱼；孩子踢球把邻居家的玻璃打碎了，人家找上门来等等。假如你面对上述情形，你可能会有“发疯”的感觉吧。其实生活中有许多人和事，就是因在突发情况下的不冷静，从而使事情发生恶变，自己也在其中成了受害者。

曾听说过这样一件事：一位大学毕业生应聘于一家公司搞产品营销，公司提出试用三个月。三个月过去了，这位大学生没有接到正式聘用的通知，于是他一怒之下愤然提出辞职。公司一位副经理请他再考虑一下，他越发火冒三丈，说了很多过激的抱怨的话。对方终于也动了气，明明白白地告诉他，其实公司不但已决定正式聘用他，还准备提拔他为营销部的副主任。这么一闹，人家无论如何也不用他了。这位涉世未深的大学生因他的不冷静而白白地丧失了一个绝好的机会。

一日一箴言

生活中有许多人和事，就是因在突发情况下的不冷静，从而使事情发生恶变，自己也在其中成了受害者。



第 22 天

看起来难的方法往往是成功的捷径

大学毕业时老教授问了学生这样一个问题：

“当狂风暴雨来临，泥石流滚滚而下的时候，你正好站在一座大山脚下，这时你是向风雨猛烈的山顶跑呢，还是迅速向平坦的洼地撤退？”

“当然是向平坦的洼地撤退了。”学生们不加思索地回答。

“错。”老教授平静地说。接下来，老教授讲的话让同学们恍然大悟。

如果向平坦的地方跑，你跑得再快也不可能快过山洪暴发引起的那一泻千里的泥沙石块，这些泥沙石块随时都有可能将你悄无声息地埋没。

如果你继续向山顶攀登，向上跋涉，虽然这样很缓慢，但至少山顶是没有泥石流的，这样你就少了一份危险，你等于是在为自己创造一个安全的环境，是在一步步地向生的希望迈进！



一日一箴言

不论在什么情况下，不管是什么样的困境，你都要迈向风雨。有时看起来比较难做的方法往往是成功的捷径。



与其责难机遇,不如责难自己

沃克林是一个农民的儿子。他从小家境贫寒,但聪明好学,上学时常受老师的赞赏。老师常对沃克林这么说:“努力吧,孩子,总有一天,你会像教区委员一样尊贵的。”

一位乡村药剂师欣赏沃克林强壮的胳膊,答应给他提供一份捣碎药片的工作,但这位药剂师不允许他勤工俭学,热爱学习的沃克林毅然辞去了这份差使,背上书包离开家乡去了巴黎。

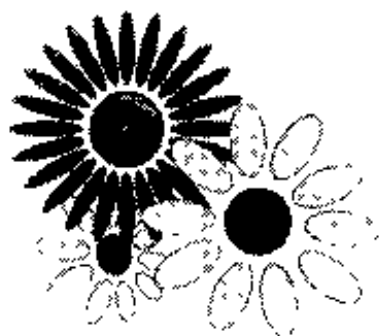
在巴黎,他想找到一份药剂师侍童的工作,结果没有找到,后来疲劳和贫困折磨得他病倒在街头,正当他断定自己必死无疑时,一位过路的好心人把他送到了医院里。他康复后,继续去找工作。皇天不负有心人,他终于找到了一个药剂师的差事。

后来,著名化学家福克罗伊听说了这个年轻人的事迹,他非常喜欢这个勤奋好学的小伙子,就把他带在身边,成为自己的得力助手。多年以后,福克罗伊去世了,沃克林作为化学教授继承了他的事业。



一日一言

莎士比亚说:“与其责难机遇,不如责难自己。”这就是人生的基本课程。我们只要仔细回顾一下身边的大量实例,就会发现人的素质在改变,命运时所起的作用。



第 24 天

一锤定音

有一次去沂蒙山区，在一个小山村的村头见到一个专打铜锣的铺子。

工匠师傅已经近 70 岁了，还每天坚持掌锤。他的两个儿子虽然已干了十几年，但每到了锣心的时候，他们就停止了。这个时候，他们把锤子交给父亲，由父亲完成最后的一锤。

有人不明白，问老者。老者说，这锣心的一锤与周边的锤法都不一样，锣心以外的每一锤都只是准备，最后的一锤才是定音的，或清脆悠扬，或雄浑洪亮，都因这一锤而定。这一锤打好了，就是好锣，要打得不轻不重，恰到好处。否则，这只锣就报废了。

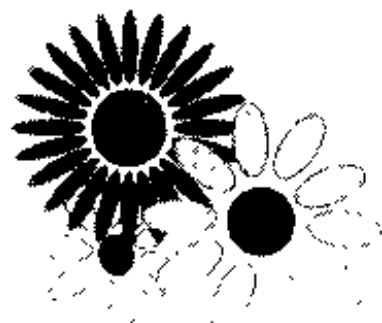
人们恍然大悟，难怪古语有“一锤定音”之说呢，原来出处在这里。

不论多么优质的铜材，不论剪裁的尺度多么合理，也不论一开始打了多少锤，这都不是最重要的，重要的是最后关头的断然一击。



一日一箴言

人生中最重要，就是最后关头的断然一击。



一个商人在翻越一座山时，遭遇了一个拦路抢劫的山匪。商人立即逃跑，但山匪穷追不舍。走投无路时，商人钻进了一个山洞里，山匪也追进了山洞里。

在洞的深处，商人未能逃过山匪的追逐。黑暗中，他被山匪逮住了，遭到一顿毒打，身上所有钱财，包括一把准备夜间照明用的火把，都被山匪掳去了。

幸好山匪并没有要他的命，之后，两个人各自寻找着洞的出口。这山洞极深极黑，且洞中有洞，纵横交错。两个人置身洞里，像置身于一个地下迷宫。

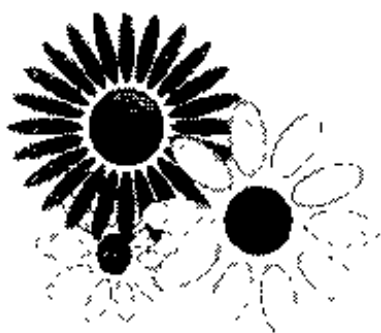
山匪庆幸自己从商人那里抢来了火把，于是他将火把点着，借着火把的亮光在洞中行走。火把给他的行走带来了方便，他能探清脚下的石块，能看清周围的石壁，因而他不会碰壁，不会被石块绊倒。但是，他走来走去，就是走不出这个洞。最终，他力竭而死。

商人失去了火把，没有照明，他在黑暗中摸索，行走得十分艰辛，他不时碰壁，不时被石块绊倒，跌得鼻青脸肿。但是，正因为他置身于一片黑暗之中，所以他的眼睛能够敏锐地感受到洞口透进来的微光，他迎着这缕微光摸索爬行，最终逃离了山洞。



一日一箴言

身处黑暗的人，磕磕绊绊，却最终走向了成功。眼前光明一片，却让人迷失了前进的方向，终生与成功无缘。关键不在是否拥有火把，在于持火把前进中的人的态度、信念与思维方式。



第 26 天

聪明的人善于把苦难当作成长的机会

巴尔扎克说：“挫折和不幸，是天才的进身之阶、信徒的洗礼之水、能人的无价之宝、弱者的无底深渊。”

最大的失败莫过于害怕失败，如果我们能战胜这种心理，那么必将为我们带来梦寐以求的幸福。

我们没人喜欢面对困难和不幸，但聪明的人善于把它当作成长的机会。

著名作家梭罗每天早晨的第一件事，是告诉自己一个好消息。然后，他会对自己说：“我能活在世间，是多么幸运的事。如果没有出生在世，我就无法听到踩在脚底的雪发出的吱吱声，也无法闻到木材燃烧的香味，更不可能看见人们眼中爱的光芒。”于是，他每一天都满怀对生命的感激之情。



一日一箴言

人一生是由幸福和悲伤、成功和失败、欢乐和痛苦交织而成的，只有当你经受得住成功和失败的考验，才能展示你的真正价值。



当代著名导演张艺谋报考北京电影学院时已经 27 岁了，而学校规定招生的最高年龄是 22 岁，制度无情，年龄一项把张艺谋阻拦在门外，他多方奔走，终无结果。

他失望了，但他没有绝望，他要创造自己的命运。当时国内时兴“读者来信”，提倡“伯乐精神”，强调各级领导要重视和认真对待来自基层的各种意见和要求。他从一位朋友那里得到建议，给当时的文化部长黄镇写了一封言辞恳切的信，还附了几张能代表自己摄影水平的作品。

黄镇看到信后认为张艺谋人才难得，遂写信给电影学院，并派秘书前往游说，终于使电影学院破格录取了张艺谋。

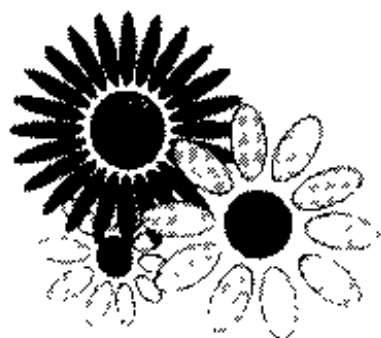
我们身处困境不能解脱，关在屋子里生闷气总不会有任何好处。积极寻求出路，适时地表现自己，毛遂自荐，才不会使仅存的一丝希望破灭。

自我表现就像是戏剧高潮中的精彩表演一样，让人一看便被明星风采迷住了。有的人虽然腹有诗书，胸藏大志，但是由于缺乏表现力，缺乏脱颖而出的勇气，最终才能被埋没，等到年纪老迈时才后悔，可此时已是“廉颇老矣”。像汉代的将军李广一样，虽然很有才干，可是一直没有得到朝廷的赏识和重用，给后人留下“冯唐易老，李广难封”的抱憾之语。



一日一箴言

要想成为一个成功者，只有毛遂自荐，抓住时机，主动表现，才能赢来与众不同的精彩人生。否则，只能在“怀才不遇”的慨叹声中凋谢。



第 28 天

化不满情绪为创新契机

加藤信三是日本狮王牙刷公司的小职员。起床后，他匆匆忙忙地洗脸、刷牙，不料，急忙中出了一些小乱子，牙龈被刷出血来！加藤信三不由火冒三丈。因为刷牙时牙龈出血的情况已不止一次地发生过了。

作为一个牙刷公司的职员，数次刷牙牙龈出了血，加藤的不满情绪越来越大了。他怒气冲冲地朝公司走去，准备向技术部门发一通牢骚。

这时管理科学中有一条名言使他改变了自己的态度。这条名言说：“当你遇有不满情绪时，要认识到正有无穷无尽新的天地等待你去开发。”

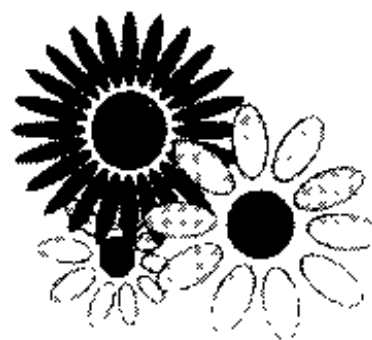
试验中加藤发现了一个为常人所忽略的细节：他在放大镜下看到，牙刷毛的顶端由于机器切割，都呈锐利的直角。“如果通过一道工序，把这些直角都挫成圆角，那么问题就完全解决了！”同事们都一致同意他的见解。经过多次试验后，加藤和他的同事们把成功的结果正式地向公司提出。公司很乐意改进自己的产品，迅速投入资金，把全部牙刷毛的顶端改成了圆角。

改进后的狮王牌牙刷很快受到了广大顾客的欢迎。对公司做出巨大贡献的加藤从普通职员晋升为科长，十几年后成为公司董事长。



一日一箴言

加藤的“幸运”正来自于不满，化不满情绪为创新的契机，给我们意外的提示。



残疾人郑丰喜先生所撰写的《汪洋中的一条船》，可以说是他一生的故事与回顾。作者为了生存，为了克服残缺，并没有去当乞丐，去争取他人的同情和施舍；相反的，他却靠自己的力量生存下来，做苦工、做买卖来赚取学费，纯粹是自力更生。他凭着他的双手、信心、毅力，迎向一切挑战。而这本书也曾经拍成电影和电视剧，且都曾获得广大和热烈的回响。此书自 20 世纪 70 年代出版以来，便广受重视，其影响力至今仍持续不断，在 20 世纪 70 年代和 80 年代甚至被认为是最具影响力的书籍之一。对曾经读过此书的读者而言，至今多仍感念念不忘；而对未曾读过此书的人而言，这无疑是一本立志、且能够发人省思的好书。

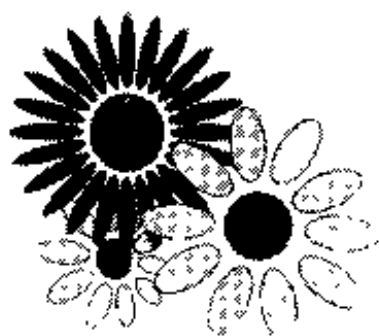
这本书让我们想起海明威的名著——《老人与海》，《老人与海》中的老人，发现他所钓到的鱼，竟然比船还大的时候，他对自己说：“不管鱼是多么大，一定要杀死它……我要和它战斗，我到死都要和它战斗！”在最痛苦和最疲乏的时候，老人说：“人不是为失败而生的！”

人生的可贵不在于一帆风顺，全无障碍；而在于不怕任何失败、挫折和艰险，勇往直前，始终不辍。我们在书中看到了作者郑丰喜先生的残而不废，刻苦自立的生活，也真的看到了，人是为成功、为理想、为胜利而生的。



一日一箴言

人生的可贵不在于一帆风顺，而在于不怕任何失败、挫折和艰险，勇往直前，始终不辍。



第 30 天

相信命运不如相信奋斗

江灿腾，一位坚持苦学的工人博士，1946 年出生在台湾桃园大溪，是当地富裕望族之后。他的父亲在听信算命师的一句话——活不过 35 岁——的宿命下，短短几年内，荒唐地败光家产，以享受人生。不过，老天可没让他如愿，过了 35 岁，江灿腾的父亲仍旧活得好好的！江家自此陷入困境，江灿腾也因此而辍学，开始打零工贴补家计的日子。他做过水泥小工、店员、工友等，他尝尽人生冷暖，可他并不甘于当一名小工人，在当兵及当兵后考入飞利浦公司后，他自学通过国中、高中的同等学历考试，并于 32 岁考上师大历史系夜间部，自此踏上学术研究之路，于 54 岁时拿到台大史学博士。

从工人到博士，江灿腾在家变、失学、童工剥削、失恋、癌症折磨等不顺遂中，找到了生命的价值，在生与死之间坚定了人生的信念。

约翰·梅杰被称为英国的“平民首相”。这位笔峰犀利的政治家是白手起家的典型，他是一位杂技师的儿子，16 岁时就离开了学校。他曾因算术不及格未能当上公共汽车售票员，饱尝了失业之苦；但这并没有压垮年轻的梅杰，这位能力十足、具有坚强信心的小伙子终于靠自己的努力摆脱了困境。经过外交大臣、财政大臣等 8 个政府职务的锻炼，他终于当上了首相，登上了英国的权力之巅。有趣的是，他也是英国唯一领取过失业救济金的首相。



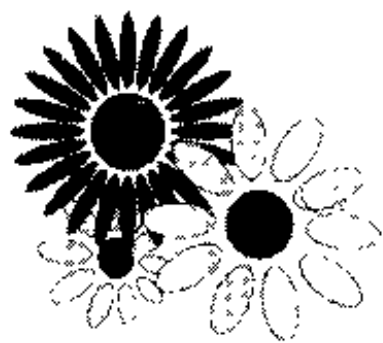
一日一箴言

有的人相信命运，有的人相信奋斗，相信命运不如相信奋斗。

5月份

充分信任自己





第 1 天

人只要对自己不失望,精神就不会崩溃

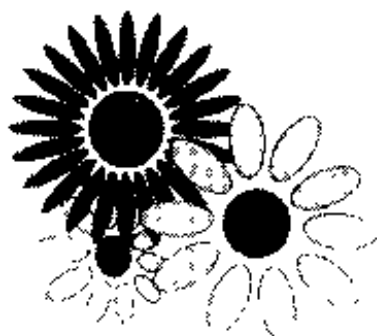
1900年7月,一位叫林德曼的精神病学专家独自一人架着一叶小舟驶进了波涛汹涌的大西洋,他在进行一项历史上从未有过的心理学试验,预备付出的代价是自己的生命。

林德曼博士认为,一个人只要对自己抱有信心,就能保持精神和身体的健康。当时,德国举国上下都在注视着独舟横渡大西洋的悲壮的冒险。已经先后有100多位勇士相继驾舟横渡大西洋,结果均遭失败,无人生还。林德曼博士认为,这些死难者首先不是从肉体上败下阵来的,主要是死于精神上的崩溃,死于恐怖和绝望。为了验证自己的观点,他不顾亲友们的反对,亲自进行了试验。

在航行中,林德曼博士遇到了难以想像的困难,多次濒临死亡,他的眼前甚至出现了幻觉,运动感也处于麻木状态,有时真有绝望之感。但只要这个念头一升起,他马上就大声自责:“懦夫,你想重蹈覆辙,葬身此地吗?不,我一定能够成功!”生的希望支持着林德曼,最后他终于成功了。他在回顾成功的体会时说:“我从内心深处相信一定会成功,这个信念在艰难中与我自身融为一体,它充满了我身体的每一个细胞。”

一日一箴言

林德曼的试验表明,人只要对自己不失望,自己充满信心,精神就不会崩溃,就可能战胜困难而存活下来。



有三个人出去旅游，一个人是跳远冠军，一个人是游泳运动员，第三个则是无任何明显优势的人。

走出一段路后，遇到一座山，他们爬上这座山，在山上他们遇到了一个几米宽的沟。如果要继续前进只有越过这条沟或者绕道一公里外的一条小道。

游泳运动员和第三个人都无可奈何地去一公里外绕道前进了。而跳远冠军却自恃有跳远特长，跳过这沟应该不是问题，所以他就用力起跳。

然而，不幸的事情发生了，他就差了那么几厘米没有跳过去，失脚摔了下去，把腿摔断了。

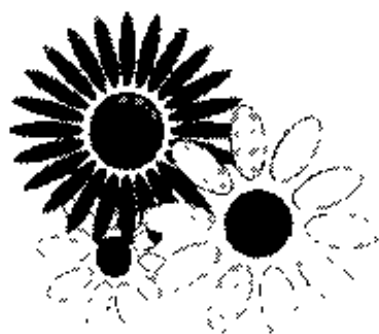
爬过山之后，是一条宽广的河流，他们又热又累，就下河去洗澡了。河水湍急，第三个人在河边洗澡，而游泳运动员却来了兴致，在河水里自由愉快地游来游去。

水性极好的游泳运动员，认为没有什么危险，他不顾朋友的劝阻，向水流汹涌的地方游去，一个水浪打来，使他措手不及，瞬间便被无情的河水吞没了。



一日一箴言

许多时候，我们不是跌倒在自己的缺陷上，而是跌倒在自己的优势上，因为缺陷常能给我们以提醒，而优势却常常使我们忘乎所以。



第 3 天

沉着冷静，相信自己

一位空军飞行员说：“二次大战期间，我独个儿担任 F6 泼妇型战斗机的驾驶。头一次任务是轰炸、扫射东京湾。从航空母舰起飞后，飞机一直保持高空飞行，然后再以俯冲的姿态滑落至目的地 300 英尺上空执行任务。

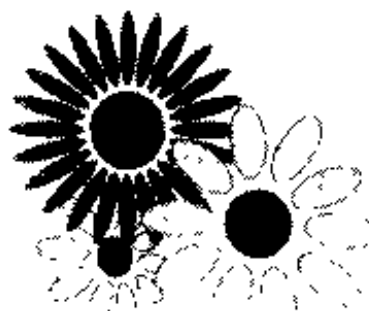
“然而，正当我以雷霆万钧的姿态俯冲时，飞机左翼被敌军击中，飞机顿时翻转过来，并急速下坠。”

“我接受训练期间，教官一再叮咛说，在紧急状况中要沉着应对，切勿轻举妄动。飞机下坠时，我就只记得这么一句话，因此，我什么机器都没有乱动，我只是静静地想，静静地等候把飞机拉起来的最佳时机和位置。最后，我果然幸运地脱险了。假如我当时顺着本能的求生反应，未待最佳时机就胡乱操作了，必定会使飞机更快下坠而葬身大海。”他再强调说，“一直到现在，我还记得教官那句话：‘不要轻举妄动而自乱脚步；要冷静地判断，抓住最佳的反应时机。’”



一日一箴言

在紧急状况中要沉着应对，切勿轻举妄动。



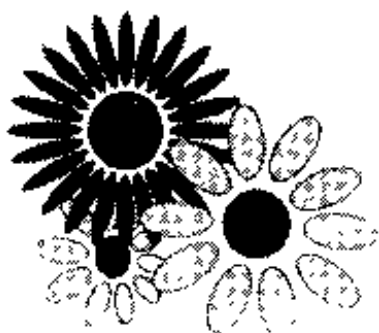
有一位姑娘，在一家旅馆工作，负责旅客的住房登记。不知什么时候，姑娘染上一个毛病，当着众人写字手就发抖，抖得或者把字写得一踏糊涂，或者干脆就写不下去了。然而，姑娘的手写字抖动的程度是分人的，遇到比她文化程度高的人，如大学生、研究生，她心里一有自卑感时，手就抖得格外地厉害；反之，遇到文化程度不如她的（姑娘是高中毕业），她则有了“自信”，此时再写字就轻松自如多了。

为了克服消极、否定的态度，我们应该试着采取积极、肯定的态度。如果自认为不行，身边的事也抛下不管，情况就会渐渐变得如自己所想的一样。缺乏自信时，我们更应该给自己打气。



一日一箴言

缺乏自信时，我们更应该给自己打气，克服消极和否定的情绪。



第 5 天

我要参加这个比赛

某一学生团体，提倡大学生每年选出一位最现代、最美丽的形象大使，并且举办比赛。以下是那里的工作人员的感受。

他(她)们到各大学、到大街上，看到美丽的人，就把小册子拿给他(她)们看，请他(她)们参加这个比赛。他们在各地举办一次又一次各种的比赛。然后，大家变得愈来愈美，简直让人不可思议。

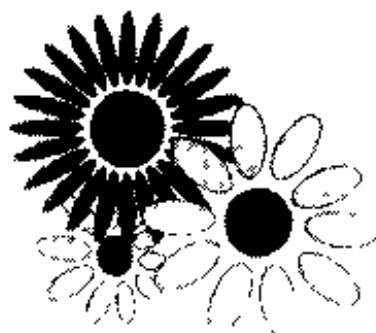
那里的工作人员说：“大概愈来愈有自信了吧！”这话完全正确。

因为“我要参加这个比赛”的这种积极态度，使这些人显得好美。“我要参加这个比赛”，这种肯定生活的态度产生自信，使这些人显得更美。



一日一箴言

自信是长在心灵上的美艳花朵，它将令你浑身散发迷人的芳香。



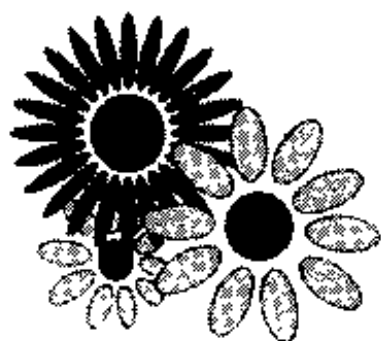
自卑是一种消极的自我评价或自我意识，即个体认为自己在某些方面不如他人而产生的消极情感。自卑感就是个体把自己的能力、品质评价偏低的一种消极的自我意识。具有自卑感的人总认为自己事事不如人，自惭形秽，丧失信心，进而悲观失望，不思进取。一个人若被自卑感所控制，其精神生活将会受到严重的束缚，聪明才智和创造力也会因此受到影响而无法正常发挥作用。所以，自卑是束缚创造力的一条绳索。

1951年，英国有一位名叫弗兰克林的人，从自己拍得极好的DNA（脱氧核糖核酸）的X射线衍射照片上发现了DNA的螺旋结构之后，就这一发现做了一次演讲。然而由于他生性自卑，又怀疑自己的假说是错误的，从而放弃了这个假说。1953年在弗兰克林之后，科学家沃森和克里克，也从照片上发现了DNA的分子结构，提出了DNA双螺旋结构的假说，从而标志着生物时代的到来，二人因此而获得了1962年度诺贝尔医学奖。可想而知，如果弗兰克林不是自卑，而是坚信自己的假说，进一步进行深入研究，这个伟大的发现肯定会以他的名字载入史册。可见，一个人如果做了自卑情绪的俘虏，是很难有所作为的。



一日一箴言

“成功者”与“普通人”的性格区别在于，成功者充满自信、洋溢活力；而普通人即使腰缠万贯、富甲一方，内心却往往灰暗而脆弱。



第 7 天

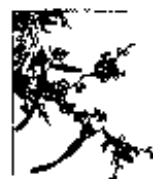
不要死盯住缺点不放

老师在黑板上挂了一张“画”，白纸中画了一个黑色圆点。

“你们看见了什么？”老师问。

全班学生一起回答：“一个黑点。”

老师说：“只说对了极少一部分，画中最大的部分是空白。只见小，不见大，就会束缚我们的思考力。成千上万的人不能突破自己，原因正在这里。”

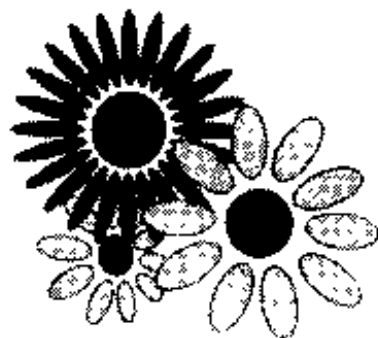


一日一箴言

这个黑点恰似人的缺点。盯住自己的缺点不放，你会成为一个自卑而怯懦的人；盯住别人的缺点不放，你则会失去世界上所有的朋友。



第二眼的意义



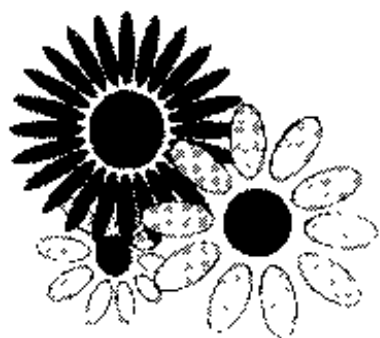
一个人去某地调查该地区贫困的原因。在出发前，有人告诉他，那儿的人特别好吃懒做，无所事事。他来到此地后，下车去田里暗访。他看到一个农夫模样的人在割草，那人坐在深深的草丛里，割一会儿就喘一会儿气。调查者想，连割草都要坐着，这儿的人真是懒得不可救药了。于是他生气地往回走。

就在他转身的一瞬间，眼睛不经意间又瞥了那人一眼，发现那农夫原来根本就没有双腿！调查者惊出了一身汗，想，幸亏我看了第二眼，否则我就要冤枉了一个勤劳的残疾人啊！



一日一言

第二眼的意义就在于不为第一印象迷惑，不急于下结论，凡事都要经过认真思考。



第 9 天

学会强化自律

我们来认识一下 14 种主要的情绪：

七种消极情绪为：

①恐惧；②仇恨；③愤怒；④贪婪；⑤嫉妒；⑥报复；⑦迷信。

七种积极情绪为：

①爱；②信任；③希望；④信心；⑤同情；⑥乐观；⑦忠诚。

所有这些情绪都是一种心理状态，所以也是你能掌控的对象。你可以想像如果不能控制那些消极情绪，会造成多么大的危险。同样的，如果你不能有意地控制那些积极情绪的话，它们也会造成破坏性的结果。

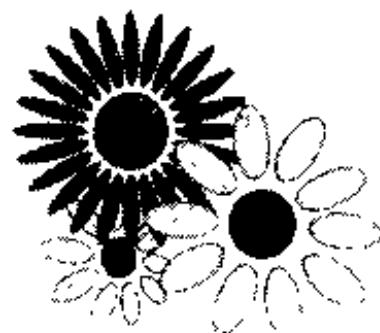


一日一箴言

把你的心智想像成是一座贮存你潜在力量的贮存库，你现在应学习从库中释放适当数量的力量，并将它导引到正确方向，这就是自律的本质。



生于忧患，死于安乐



伊索寓言里有一则这样的故事：有一只野猪对着树干磨它的獠牙，一只狐狸见了，问它为什么不躺下来休息享乐，而且现在没看到猎人！

野猪回答说：等到猎人和猎狗出现时再来磨牙就来不及啦！

这就是野猪的“危机意识”！

那么，个人应如何把“危机意识”落实在日常生活中呢？

这可分成两方面来谈。

首先，应落实在心理上，也就是心理要随时有接受、应付突发状况的准备，这是心理建设。心理有准备，到时便不会慌了手脚。

其次是在生活中、工作上和人际关系方面要有以下的认识和准备：

1. 人有旦夕祸福，如果有意外的变化，我的日子将怎么过？要如何解决困难？
2. 世上没有“永久”的事，万一失业了，怎么办？
3. 人心会变，万一最信赖的人，包括朋友、伙伴变心了，怎么办？
4. 万一健康有了问题，怎么办？

其实你要想的“万一”并不只是我说的这几样，所有事你都要有“万一……怎么办”的危机意识，并未雨绸缪，预作准备；尤其是关乎前程与一家人生活的事业，更应该有危机意识，随时把“万一”摆在心里。人最怕的就是过安逸的日子！

一日一箴言

不知你现在的状况如何，是忧患，还是安乐？忧患不足畏，应警惕的反而是安乐。诚如孟夫子所云：生于忧患，死于安乐。



第 11 天

每天进步一点点

法国一个童话故事中有一道脑筋急转弯的智力题：荷塘里有一片落叶，它每天会增长 1 倍，假使 30 天会长满整个荷塘，问第 28 天，荷塘里有多少荷叶？答案要从后往前推，即有 $1/4$ 荷塘的荷叶，这时，你站在荷塘的对岸，你会发现荷叶是那么的少，似乎只有那么一点点，但是第 29 天就会占满一半，第 30 天就会长满整个池塘。

正像荷叶长满荷塘的整个过程，荷叶每天变化的速度都是一样的，可是前面花了漫长的 28 天，我们能看到的荷叶都是只有那一个小小的角落。在追求成功的过程中，即使我们每天都在进步，然而，前面那漫长的 28 天因无法让人享受到结果，常常令人难以忍受，人们常常只对第 29 天的希望与第 30 天的结果感兴趣，却因不愿忍受漫长的成功过程而在第 28 天时放弃。

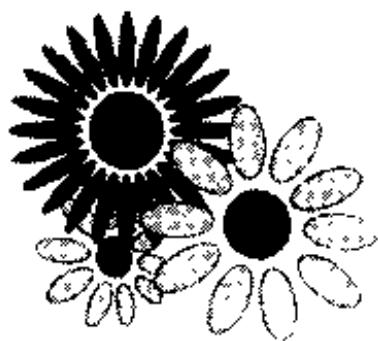
每天进步一点点，它具有无穷的威力，只是需要我们有足够的耐力和信心，坚持到第 28 天以后。



一日一箴言

每天进步一点点是简单的，就是要你始终保持强烈的进取心。一个人，如果每天都能进步一点点，哪怕 1% 的进步，试想有什么能阻挡他最终到达成功呢？





有位年老的盲人琴师，技艺高超，远近闻名。他带着一个盲童，以弹唱为生，四处漂泊。老琴师每弹断一根琴弦，就在琴体上认真地刻下一道。有一天，老琴师终于弹断了第一百根琴弦。他泪流满面地刻下了第一百道。因为老琴师的师傅在临终前曾叮嘱过他，当他弹断第一百根琴弦、刻到第一百道的时候，便可以打开遗嘱，按照遗嘱中的药方到药店去买药，用药后定能双目复明。

他带着盲童迫不及待地找到了药店。出乎意料的是，药店的伙计大惑不解地说：“遗嘱中一个字也没有，只是一张白纸。”老琴师惊呆了，简直不敢相信自己的耳朵。尽管他明白了自己师傅的一片苦心，可是那支撑着生命的精神支柱却彻底崩溃了。不久，老琴师便去世了。

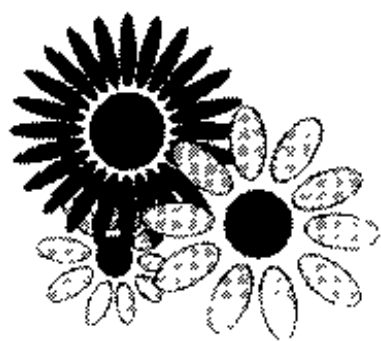
老琴师在去世前，用盲文在那张原来无字的遗嘱上给盲童写下了自己的遗嘱：“我的生命可以告诉你：要战胜客观环境，首先要战胜自己。人的生命不仅需要物质力量的支持，而且需要精神力量的支撑。”

光阴似箭，当年的盲童已是一位技艺更加高超、名声更加显赫的老者。他在珍藏了数十年的遗嘱上又用盲文补充道：“希望、信念和目标引导着光明和生存，绝望和颓废引导着黑暗和死亡。”



一日一箴言

遗嘱上的药方是老琴师的希望，是他生存的寄托，是他心中的一盏明灯，照亮了他前进的方向，而一旦这盏明灯熄灭，生存的希望便化为泡影，生命便不复存在。



第 13 天

点一盏心灯(二)

如果我们的生命中有了精彩纷呈的希望、目标，那就能有精彩纷呈的生活。没有了它们，生活也就没有了意义。希望是我们的心灯，它照亮了我们的前程，指引我们前进的方向。希望可以让我们活得更精彩，可以让我们超越一切。

美国有一位心理学家曾经做了一项实验，在某中学新生开学的第一天，他在其中的一个班宣布：你们是精选出来的最有发展前途的学生。之后他再也没有露过面。但他并没有忘记自己说过的话，密切关注着这些学生。十几年追踪研究得出了惊人的结果，这一个班的人确实如他所说的那样，个个出类拔萃，有的成为科学家，有的成为政治家。

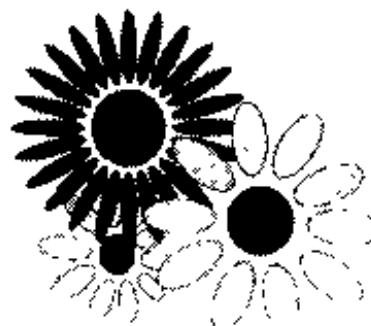
心理学家的一席话让班里的学生看到了希望，获得了自信，于是他们便为心中的这个希望奋斗着，最终他们成功了。他们哪里知道，正是“希望”这盏心灯指引了他们前进的方向，让他们明确了自己奋斗的目标，才在人生中少走了许多弯路，所以才能有所成就。



一日一箴言

人生不是苦旅，点一盏心灯，人便站得更高，看得更远，便能取得意想不到的收获与快乐；点一盏心灯，能让人看清成功之路上的每一个机会，战胜一切艰难险阻，最终走向成功。点一盏心灯吧，朋友！





有一则脑筋急转弯这么说：“一个人要进屋子，但那扇门怎么拉也拉不开，为什么？”回答是：因为那扇门是要推开的。

生活中我们有时会犯一些诸如只知拉门进屋，不知推门的错误。其中的原因很简单，就是我们有时遇事爱钻牛角尖，不会变通。有时候，周围的环境变了，我们却不知变通，还在固执一端，钻牛角尖，认死理，结果却闹出笑话来。

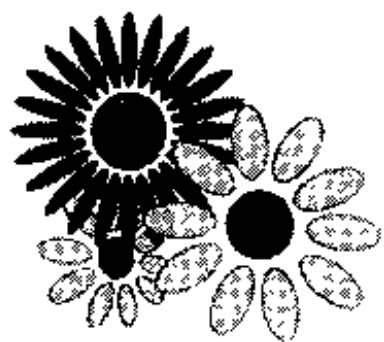
《吕氏春秋》里记载：楚国有一人搭船过江，一不小心，身上的剑掉进了河里。同船的人都劝他下水去捞，但他却不慌不忙，从身上拿出一把小刀，在剑落水的船边刻个记号，有人问：“做什么用啊？”他回答说：“我的剑就是从这个地方掉下去的，我作个记号，等会儿船靠岸时，我就从这个记号的地方下水去把剑找回来。”船靠岸时，他就这样去找剑，结果自然没有找到。

刻舟求剑，是一种刻板的，不知变通的思维方式。有时候我们的思想就像那把剑，环境的大船已经变了，而我们却还在那里原地不动；有时候我们也会刻舟求剑。



一日一箴言

俗话说：“变则通，通则久。”只要我们学会变通，许多事情都能变不可能为可能，都能变坏事为好事。



第 15 天

变通常能事半功倍

关于皮鞋的由来，据说有这样一个典故：

早期没有鞋子穿，人们走在路上，都得忍受碎石硌脚的痛苦。某一个国家，有一个仆人把国王的所有房间全铺上了牛皮，当国王踏在牛皮上时，感觉双脚非常舒服。

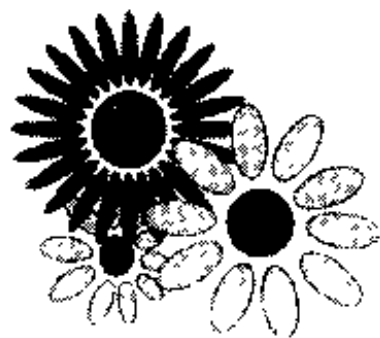
于是，国王下令全国各地的马路上，都必须铺上牛皮，好让国王走到哪里，都会感觉舒服。有一个大臣建议：不需要如此大费周折，只要用牛皮把国王的脚包起来，再拴上一条绳子就可以了。于是无论国王走到哪里，都感到舒服。



一日一箴言

故事中的大臣是聪明的，他的变通，使舒服与节约两全其美。假如，我们在工作学习之余，能学会变通，随时调整自己的方向和步骤，便会有事半功倍的效果。

别当盲目的毛毛虫



法国科学家约翰·法伯曾经做了一个著名的“毛毛虫实验”。

这位科学家所选择的毛毛虫，具有跟随的习性，总是会盲目地跟着前面的毛毛虫走，不会随意脱离队伍。

这个实验是先把几只毛毛虫放在花盆的边缘，让毛毛虫们排列好，在花盆的边缘围成一圈，然后在离花盆不远的地方，撒一些毛毛虫喜欢吃的松子做为诱饵。

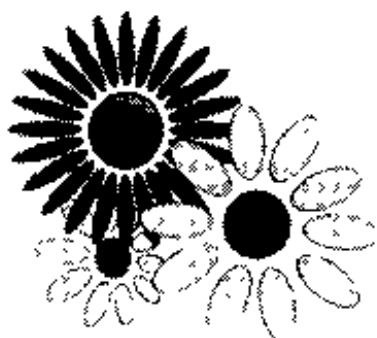
只要领队的毛毛虫开始移动，所有的毛毛虫便一个接着一个地跟着后面爬。爬了一圈又一圈，一个小时过去了，两个小时过去了，接着一天过去了，这些毛毛虫们还是不停地围着花盆打转，没有一只毛毛虫会脱离队伍，往不远处的食物前进。

一连走了好几天，这些毛毛虫们终于因为饥饿和精疲力竭，接二连三地死亡了。其实，只要其中有任何一只毛毛虫肯转换方向，勇于尝试新办法，那么它们很快就能找到食物，而不会盲从无知地死去了。



一日一箴言

其实绝大多数的成功人士，并不见得比一般人更聪明，他们之所以成功，有时只是拥有敢于向未知挑战的勇气而已。



第 17 天

别忘了随时给自己信心

日本战国时代，有一个茶道专家很喜欢装扮成武士。没想到，在街上却碰到了一个真正的武士，专家看到真正的武士走来，心虚得连忙低下头，快速地从武士身旁走过。

武士看到专家惊慌的样子，心想他一定是冒牌武士，于是就对专家说：“别走，我要和你决斗。”

专家心想，如果跟真正的武士比武，那自己一定会死在武士的刀下，但是自己是一个有名的茶道专家，绝不能死得太难看，于是，便对武士说：“我有一件很重要的事要去办，等办完了这件事，我再来跟你决斗。”

武士答应了他的要求。这位茶道专家找了一位剑道师父说：“我是一个茶道专家，根本不会剑术，所以我一定会被杀死的，但是我希望至少能死得像个一流的茶道专家。”

剑道师父听完专家的话，对他说：“我可以教你，可是，你要先泡一壶茶给我喝。”专家想到，这可能是他这辈子最后一次泡茶了，于是用了他毕生所学，泡了一壶茶给剑道师父喝。师父喝了之后非常地感动，直说这是他这一生喝过的最好喝的茶。

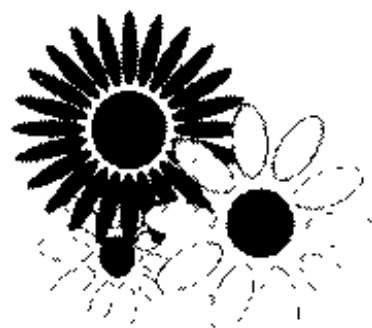
这时，剑道师父告诉专家说：“你去决斗的时候，保持你泡茶的样子就可以了，因为这是你最优美的姿势。”专家听了剑道师父的建议之后，面对武士时便不再心虚了，并且将本身的尊严全部发挥出来。

武士看到茶道专家的气势时大受震慑，于是便要求中止两人的决斗了。



一日一箴言

故事中的茶道专家因为对自己的专业产生了信心，所以才能不战而屈人之兵，以他的自信慑退对手。在工作上也是一样，除了拥有专业能力之外，一定还要加上对自己的信心，才能发挥出所有的实力。



反复强调自己有实力战胜对手

一位著名的击剑运动员在一次比赛中输给了一个与自己水平不分伯仲的对手。

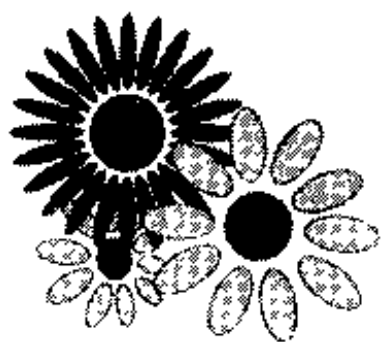
第二次相遇，由于上次失利阴影的影响，这名运动员又输掉了。尽管他并非技不如人。

第三次比赛前，这名运动员做了充分的准备，他特意录制了一盘磁带，反复强调自己有实力战胜对手，每天他都要将这盘录音听上几遍。这样心理障碍消除了，他在第三次比赛中轻松击败了对手。



一日一箴言

我们总能看到在体育比赛中，弱队战胜强队，大爆冷门，或是在商战中，实力弱的公司战胜实力强的公司。为什么呢？因为在诸多因素之中，充满必胜的信心去迎接挑战，是取得成功的基础。



第 19 天

你可以成为你希望成为的那种人

缺乏自信常常是性格软弱和事业不能成功的主要原因。

有一个美国外科医生，他以擅做面部整形手术驰名遐迩。他创造了奇迹，经整形把许多丑陋的人变成漂亮的人。他发现，某些接受手术的人，虽然为他们做的整形手术很成功，但仍找他抱怨，说他们在手术后还是不漂亮，说手术没什么成效，他们自感面貌依旧。

于是，医生悟到这样一个道理：美与丑，并不仅仅在于一个人的本来面貌如何，还在于他是如何看待自己的。

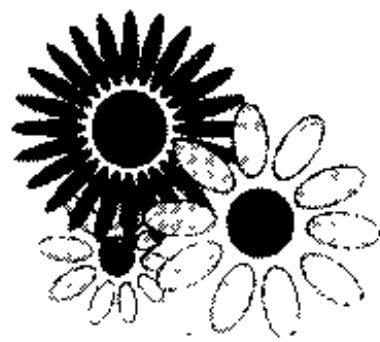
一个人如果自惭形秽，那他就不会成为一个美人，同样，如果他不觉得自己聪明，那他就成不了聪明的人；他不觉得自己心地善良——即使在心底隐隐地有这种感觉，那他也成不了善良的人。



一日一箴言

一个人只要有自信，那么他就能成为他希望成为的那种人。





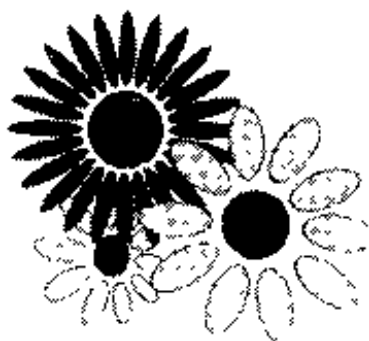
一位心理学家曾做过这样一个实验：他将一只饥饿的狗放在类似迷宫的木板围成的甬道中，狗为了觅食不断地向上窜，向上跳，企图越过木板出去。但每当狗向上窜时，就会得到一次电击的惩罚，开始时受饥饿的驱使，狗仍然向上窜跳，但次数越来越少。经过反复几次惩罚，狗就完全放弃出去的希望，再也不往上窜跳了。

心理学家把这种现象称为“习得性无力感”。一个人自信心的丧失与这个实验过程有相似之处。没有哪一个人天生就缺乏自信心。以学习为例，天生对学习不感兴趣、对学习从一开始就没有信心的学生是不存在的。学习上的“无力感”、“无奈感”是由多次学习失败的挫折积累造成的，若考试成绩一连几次不理想，自信心便一次次被磨蚀，直至内心再也燃不起努力进取的热情，“学习无力感”便形成了。“学习无力感”形成的原因多是在遭受挫折后，不注意总结经验教训，丧失信心，失去了一次次本可以走出逆境的机会，最后对自己只好彻底放弃。



一日一箴言

如果首先想到的是“我做不好”这个消极的结果，大脑活动的积极性、主动性被抑制，连尝试一下的勇气都没有了，自然更谈不上探索和提高。



第 21 天

热情的人可以为自己带来好运

20 世纪 20 年代有一位著名的体育播音员，名叫格兰汉姆·麦克奈米，他的经历足以说明热情的人可以在不知不觉中为自己带来好运。

当时无线广播事业羽翼未丰。麦克奈米很年轻，是一个没有名气的歌手，找不到工作。有一天，他接到一个电话，要他前往纽约市刑事法庭履行陪审员义务。

在休庭时，他看见有人在街对面的建筑物上悬挂标语。标语上只有四个没有意义的字母——仅此而已。他很好奇，就走上前去问悬挂标语的工人那些字母是什么意思。原来四个字母是一家广播电台的代码。他对广播电台一无所知，但认为广播电台很可能需要一位歌手。没过多久，他就来到一间小办公室里，与电台经理交谈起来。经理摇头说他们不需要歌手。麦克奈米虽然遭到善意的回绝，但他趁机问了一些问题，知道了广播事业的运行机制。经理见他对这一行业确实有兴趣，对麦克奈米说：

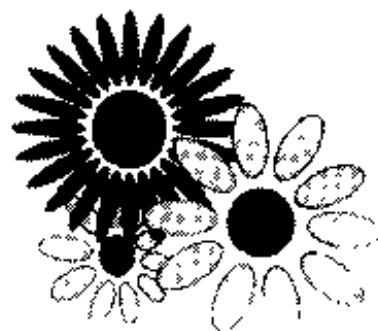
“你愿不愿意看看广播电台是什么样的？”

此时此刻，麦克奈米满怀热情，好运随之而来。他们围着电台转了一圈，经理若有所思地说麦克奈米有一副好嗓子，电台需要一个播音员，麦克奈米不妨试一试音。十分钟后，麦克奈米试完了音。又过了十分钟，麦克奈米被电台聘用了。于是，他步入了广播事业的行列中并取得了令人瞩目的成就。



一日一箴言

连好运也喜欢和热情的人交朋友。



世上没有一样东西,是你不配享有的

一个人的成就决不会超出他自信所能达到的高度。

据说拿破仑亲率军队作战时,同是一支军队的战斗力,便会增强一倍。原来,军队的战斗力在很大程度上基于兵士们对统帅的敬仰和信心。如果拿破仑在率领军队越过阿尔卑斯山的时候,只是坐着说:“这件事太困难了。”毫无疑问,拿破仑的军队永远不会越过那座高山。拿破仑的自信和坚强,使他统帅的每个士兵增加了战斗力。所以,无论做什么事,坚定不移的自信力,都是达到成功所必需的和最重要的因素。

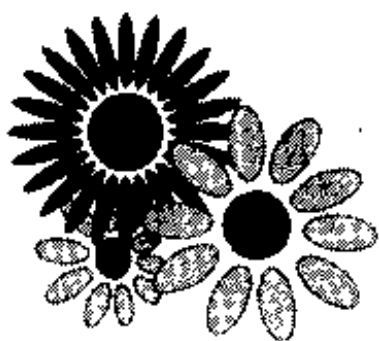
有一次,一个士兵快马加鞭给拿破仑送信,由于马跑得太快,在到达目的地之前猛跌了一跤,那马就此一命呜呼。拿破仑接到了信后,立刻写封回信,交给那个士兵,吩咐士兵骑自己的马,从速把回信送去。

那个士兵看到那匹强壮的骏马,身上装饰无比华丽,便对拿破仑说:“华美强壮的骏马不配给我这样下等的士兵享用。”拿破仑回答道:“世上没有一样东西,是法兰西士兵所不配享有的。”



一日一箴言

是的,世界上到处都有像这个法国士兵一样的人。他们以为自己的地位太低微,别人所拥有的种种幸福,是不属于自己的,以为自己是不配享有的。这种自卑自贱的观念,往往成为不求上进、自甘堕落的主要原因。



第 23 天

智者的四句话

一位 16 岁的少年去拜访年长的智者。

少年问：“我怎样才能变成一个自己愉快、也能带给别人快乐的人呢？”

智者送给孩子四句话。

第一句是，把自己当成别人。在你感到痛苦忧伤的时候，就把自己当成是别人，这样痛苦自然就减轻了；当你欣喜若狂之时，把自己当成别人，那些狂喜也会变得平和一些。

第二句话，把别人当成自己。真正同情别人的不幸，理解别人的需要，而且在别人需要帮助的时候给予恰当的帮助。

第三句话，把别人当成别人。充分尊重每个人的独立性，在任何情形下都不能侵犯他人的核心领地。

第四句话，把自己当成自己。因为你爱别人，所以你要爱自己。

少年说：“这四句话之间有许多自相矛盾之处，我怎样才能把它们统一起来呢？”

智者说：“很简单，用一生的时间和经历。”

少年沉默了很久，然后叩首告别。后来少年变成了中年人，又变成了老人。在他离开这个世界很久以后，人们还时时提到他的名字，人们都说他是一位智者。

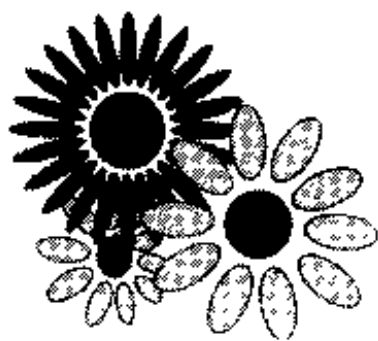


一日一箴言

作为智者，他不仅自己是一个愉快的人，而且他也能给每一个见过他的人带来快乐。



梦想是一块一块拼造起来的



阿吉是一家超级市场聘雇的最基层雇员。如果要裁掉什么人的话，他大概是第一个被考虑的对象了。他只是一个不起眼的包装工，好像也不适合什么其它的工作。那么，他是如何成为老板眼中最有价值的员工的呢？

首先，阿吉告诉载货部门的头儿：“我没事的时候可以来这里帮忙，多了解一下你们部门工作的情形。”当然，他得花些时间在那里，甚至是人家吃工作餐时他也在那儿帮忙。

之后，他跟畜产部门经理说：“我希望有空时向你学习，了解你们包肉和保存的过程。”

一阵子之后，他又分别到烘烤、安全管理、清洁，甚至信用部门帮忙。

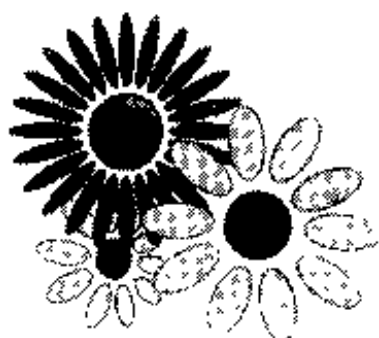
3个月后，阿吉几乎在公司许多部门都实习过了，所以当某部门有人请假时，他们自然想到阿吉。

几个月又过去了。假设经济不景气，店里必须裁掉一些人，会考虑请哪些人走？当然不是阿吉。假设生意复苏扩充，有个经理的职缺，老板又会考虑谁呢？当然可能是阿吉。



一日一言

梦想是一块一块拼造起来的，而非一蹴而就的，永远记住这一点。



第 25 天

蜜蜂与苍蝇

美国康乃尔大学的威克教授做过一个实验：他把几只蜜蜂放进一个平放的瓶中，瓶底向光。

结果，蜜蜂们向着光亮不断碰壁，最后停在光亮的一面，奄奄一息；然后在瓶子里换上几只苍蝇，不到几分钟，所有的苍蝇都飞出去了。原因是它们多方尝试——向上、向下、向光、背光，一方不通立即改变方向，虽然免不了多次碰壁，但最终总会飞向瓶颈，脱口而出。威克教授由此总结说：

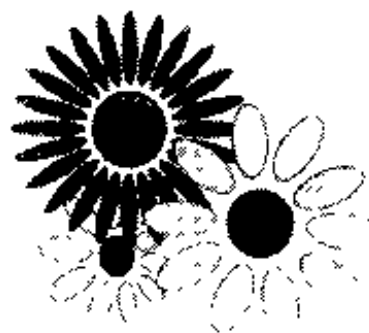
“横冲直撞总比坐以待毙高明得多。”



一日一箴言

成功没有秘诀，就是在行动中尝试、改变、再尝试……直到成功。有的人成功了，只因为他比我们犯的错误、遭受的失败更多。





很多年前，有一只威严的老鹰，孤单地居住在一座非常高的山顶上。有一天，它觉得自己死期已近，就大喊一声，把住在山岭较低处的儿子们召唤前来。当它们来齐后，它一个接一个地看了它们一番，然后说道：

“我已经抚育了你们，将你们拉扯大，使你们能够直视日光。你们兄弟中那些面孔不能忍受日光辐射的，我就让它们饿死了。为了这个原因，你们理应比所有别的鸟都飞得更高。那些还想活命的，是不会袭击你们的鹰巢的。所有的动物都将畏惧你们，你们千万别去伤害那些尊敬你们的动物，你们应该允许它们分享你们吃剩的残羹。

“现在我就要离开你们了。但我不会死在我的巢里，我将飞得非常高，远到我的翅膀能够带我去得到的高空，我将展翅高飞向太阳道别，让猛烈的日光烧掉我老了的羽毛。然后我将向大地直落下来，掉进大海。

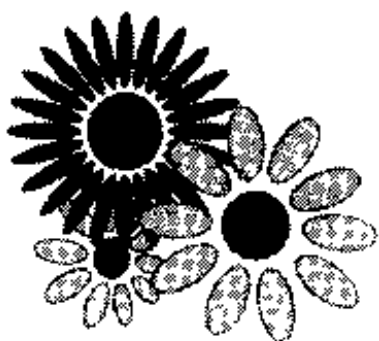
“但是，我将不可思议地从海中再飞起来，得到新生，准备开始新的生命。这就是鹰的命运，我们的命运。”

说着这番话，老鹰飞上天空，它尊严威武地围绕着它的儿子们站立的高山飞翔，跟着，它突然扭转身子，向那太阳冲去。



一日一箴言

面临死亡的鹰的遗言，大气磅礴，威风凛凛，是一份强者的宣言。那种从小“养成勇敢的直视太阳的习惯”的强悍生命力，那种让太阳的烈焰燃烧羽毛的死法，那种死而复生的信念，简直就是巨大的生命之歌。



第 27 天

突破思维定势

小象出生在马戏团中，它的父母也都是马戏团中的老演员。

小象很淘气，总想到处跑动。工作人员在它腿上拴上一条细铁链，另一头系在铁杆上。

小象对这根铁链很不习惯，它用力去挣，挣不脱，无奈的它只好在铁链范围内活动。

过了几天，小象又试着想挣脱铁链，可是还不成功，它只好闷闷不乐地老实下来。

一次又一次，小象总也挣不脱这根铁链。慢慢地，它不再去试了，它习惯了铁链了，再看看父母也是一样嘛，好像本来就应该就是这个样子。

小象一天天长大了，以它此时的力气，挣断那根小铁链简直不费吹灰之力，可是它从来也想不到这样做。它认为那根链子对它来说，牢不可破，这个强烈的心理暗示早已深深地植入它的记忆中了。

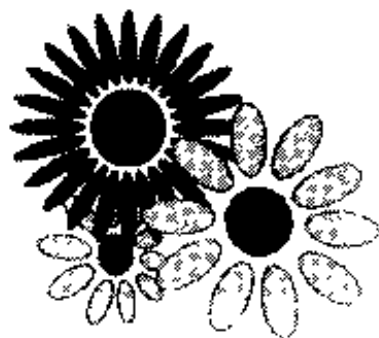
一代又一代，马戏团中的大象们就被一根有形的小铁链和一根无形的大铁链拴着，活动在一个固定的小范围中。



一日一言

有形或无形的链条正在束缚着你，只有从内心深处挣脱他们，才有真正的身与心的自由。

别让激情和梦想死了



心理学家将一条饥饿的鳄鱼和一些小鱼放在水族箱的两端，中间用透明的玻璃板挡开。

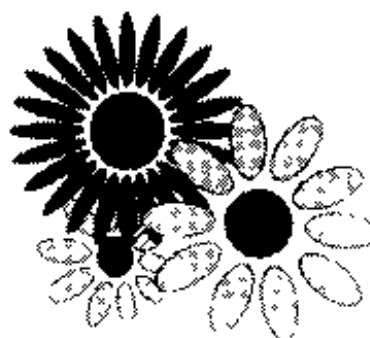
刚开始，鳄鱼毫不犹豫地向小鱼发动攻击，它失败了，但它毫不气馁；接着，它又向小鱼发动更猛烈的攻击，它又失败了，并且受了重伤；它还要攻击，第一次，第四次……多次攻击无望后，它不再攻击了。

这个时候，心理学家将挡板拿开。请问：鳄鱼还会攻击那些小鱼吗？它不再攻击小鱼了。它依然无望地看着那些小鱼在它眼皮底下悠闲地游来游去，放弃了一切的努力。



一日一箴言

像这条鳄鱼一样，我们很多人在多次的挫折、打击和失败之后，就逐渐失去了战斗力。激情死了，梦想死了，剩下的只有黯淡的眼神和悲伤的叹息，他们开始感到无奈、无助、无力。



第 29 天

不要活在别人的阴影里

小女孩珍妮佛·卡碧雅提以 12 岁的小小年纪，多次向世界网球冠军赛叩关。她在尚未踏入青少年期时，就已经跃升为第一级选手，并向许多实力雄厚的成人明星球员挑战，且获胜利。

当有人问她是不是希望当第二个克莉丝·艾芙特——网球史上的一位伟大女球星时，珍妮佛回答说：“不，我要当第一个珍妮佛·卡碧雅提。”

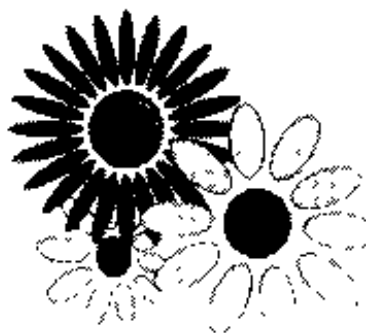
这种当仁不让的自信心，和她在球场上的表现是一致的，因为她知道，成功的唯一途径，就是展现自我，而不是模仿别人——当你在盲目地效仿时，你就会永远活在别人的阴影里。



一日一箴言

如果你活在别人的阴影里，最终将失去的正是你自己。

成功就是简单的事情重复去做



一位世界第一的推销大师，在他结束推销生涯的大会上吸引了保险界的 5000 多位精英参加。当许多人问他推销的秘诀时，他微笑着表示不必多说。

这时，全场灯光暗了下来，从会场一边出现了 4 名彪形大汉。他们合力抬着一副铁架（铁架下垂着一只大铁球），走上台来。当现场的人丈二和尚摸不着头脑时，铁架被抬到讲台上了。

那位推销大师走上台，朝铁球敲了一下，铁球没有动，隔了 5 秒，他又敲了一下，还是没动，于是他每隔 5 秒就敲一下。这样如此持续不断，铁球还是动也没动，台下的人开始骚动，陆续有人离场而去，但推销大师还是静静地敲铁球，人越来越多，留下来的所剩无几。

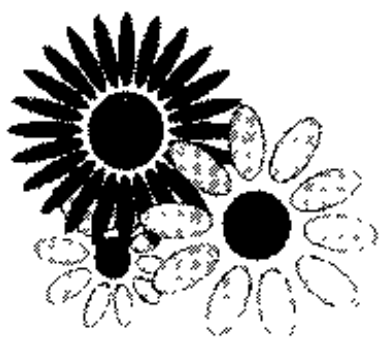
终于，大铁球开始慢慢晃动了，经过 40 分钟后，大力摇晃的铁球，就算任何人的努力也不能使它停下来。

最后这位大师，面对仅剩下来的几百人，分享了他一生的成功经验：成功就是简单的事情重复去做。以这种持续的毅力每天进步一点点，当成功来临的时候，你挡都挡不住。



一日一箴言

成功就是简单的事情重复去做。秘密是如此简单，但不是每个人都做得到。



第 31 天

不要对小事不屑一顾

父子俩一同穿越沙漠。在经历了漫长的跋涉之后，他们都疲惫不堪，干渴难忍，每迈出一步都异常艰难。这时父亲看到黄沙中有一枚马蹄铁在阳光的照耀下闪闪发光——那是沙漠先驱者的遗留品。

父亲对儿子说，捡起它吧，会有用的。儿子抬起失神的眼睛，看了看一望无际的沙漠——有什么用呢？儿子摇摇头。于是，父亲什么也没说，只是弯腰拾起了马蹄铁，继续前行。

终于他们到达了一座城堡，父亲用马蹄铁换了 200 颗酸葡萄。当他们再次跋涉在沙漠中遭遇干渴时，父亲拿出了酸葡萄，边走边吃，同时自己吃一颗还丢一颗在地上——儿子每吃一颗便要弯一次腰去捡。

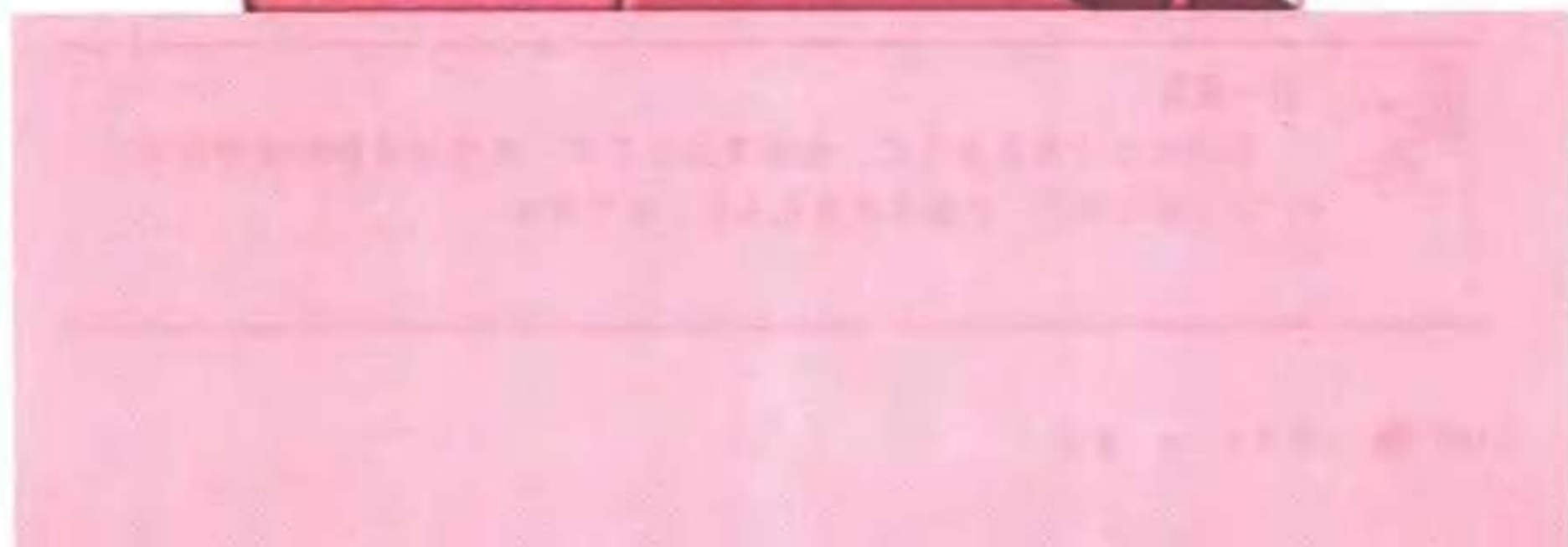


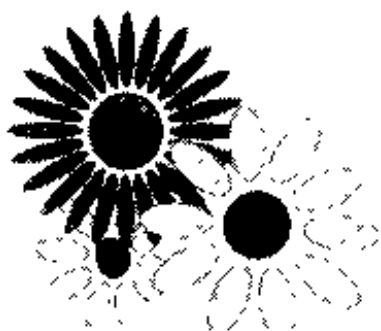
一日一箴言

拾一块马蹄铁只要弯一次腰，而现在儿子却不得不弯上 100 次腰。一个你认为无足轻重的小东西，往往到了关键时刻，便成了你化解困难和窘迫的金钥匙。一件你不屑一做的小事，机缘一错过，你就不得不付出百倍的努力。

6月份

学会放松自己





第 1 天

清楚哪些事情是必须做的

佛罗里达州的朱迪丝·伊文是一位大学教授和两个孩子的母亲，她总结快乐生活的秘诀是清楚哪些事情是必须做的。

她认为最重要的事情只有两件：即当好教师和当好妈妈。确立了这个原则，对于其他事情她采取了能做就做，不能做就放弃的方法。

“关键在于能时刻清楚地知道该放弃什么，”朱迪丝说，“当我必须在打扫房间还是陪孩子玩一会儿中选择时，我会毫不犹豫地选择后者。当然我非常爱干净，并希望有个整洁的居家环境，但我把这事推到后面去做。”

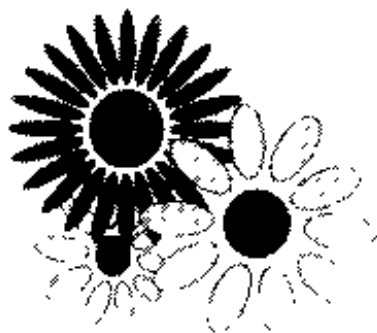
另外，她还有个不变的时间段，即从每天早晨孩子上学以后，到开车外出上班前的半小时，她总会给自己冲杯咖啡，安静地坐在椅子上把今天该做的和不得不放弃的各种事情清理一下。“根据自己的能力和意愿来决定怎样安排工作和生活，你就能把握人生。而能掌握自己命运的人当然是快乐的人。”



一日一箴言

朱迪丝的故事启发我们：你需要给自己定一把衡量事情轻重缓急的尺子，否则眉毛胡子一把抓必然顾此失彼、疲于奔命。





简·莫尼克是康涅狄克州一家公司的市场部顾问。她对待压力的观点是：由生活、工作所产生的心理压力是不可避免的现代病之一。对待的方法不应是回避而是正确处理。她常说：“主动、正确地去处理各种问题、困难，你得到的回报是快乐和自信；相反，被动应付的做法则使你疲惫不堪。”

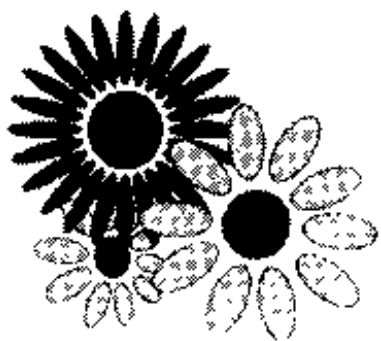
她的有力武器有两件：第一件是周密的工作计划，无论你选用计算机或铅笔和纸来做都无关紧要，重要的是用制定计划的方法来保持清醒的头脑，明确先做什么后做什么、哪些是最重要的和哪些是次重要的……

“那么，每天面对一份如此详尽的工作计划，你不觉得累吗？”当有人这样问她时。“噢，不！一点也不！”伴随着轻松的笑声，简亮出了她的第二件“武器”：那就是灵活性。“我的计划本身就具有相当的灵活性，我不仅计划‘要做什么’，也计划‘可以不做什么。’”简不无幽默地说：“比如陪孩子看场足球赛，每月与丈夫出外共进一顿浪漫的晚餐，这些都没写进我的计划里，却是非做不可的，别的事则可以量力而行。记住，‘非做不可的事情’不能太多。”



一日一箴言

简·莫尼克的经验提醒我们：当我们面对繁重的工作压力时想一想，这真的是非做不可的吗？



第 3 天

幽默是生活中不可或缺的调味剂

英国前首相丘吉尔任国会议员时，有个向来行为嚣张的女议员，居然在议席上指着丘吉尔骂道：“假如我是你老婆，一定要在你的咖啡里下毒！”此话一出，人人屏息。然而丘吉尔则顽皮地说：“假如你是我老婆，我一定会一饮而尽！”结果，全场哄堂大笑。

有一次萧伯纳在街上行走，被一个冒失鬼骑车撞倒在地，幸好没有受伤，只是虚惊一场。骑车人急忙扶起他，连连道歉，可是萧伯纳却作出惋惜的样子说：“你的运气不好，先生，你如果把我撞死了，你就可以名扬四海了！”

美国前总统林肯在一次演讲时，有人递给他一张纸条，上面只写了两个字：“笨蛋。”他举着这张纸条镇静地说：“本总统收到过许多匿名信，全都是只有正文，不见署名，而刚才那位先生正好相反，他只署了自己的名字，而忘了写内容。”林肯以柔克刚，在笑声中不仅替自己解了围，也有力地回击了对方。

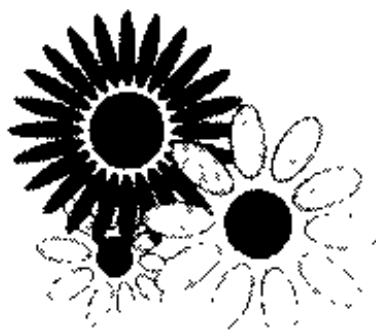
我国春秋战国时期有位国君，因处理朝政操劳过度，精神萎靡，食不甘味，睡不安枕，噩梦连绵，头昏脑涨，胸闷气短，日渐消瘦。大臣们为其到处寻医，可试遍了各种良方，病情却毫无起色。后来请来了扁鹊，诊视完后扁鹊说：“大王得的是月经不调。”国君听罢哈哈大笑：“荒唐，我乃男子，何来月经不调之理。”笑得他前俯后仰，眼泪都出来了。此后，每当与别人谈起此事还大笑不止，可说也怪，过了不长时间，他的病情居然慢慢好转起来，不久就痊愈了。



一日一箴言

生活中不能没有幽默，因为，它是生活中不可或缺的调味剂。





眼泪能促进家庭的和睦，增强人们的责任心。“哇，哇……”孩子一哭，常常使正在吵架的年轻夫妇意识到原来这个家庭还有孩子，怨气很可能即刻烟消云散。为了孩子，他会想到自己的责任和义务，从而不由自主地扬起生活的风帆，向光明的前路航行。

眼泪可以使爱情更加甜美。生活中磕磕碰碰在所难免，恋人间一方伤心落泪，另一方绝无听之任之之理。泪水浇熄心头的怒火，泪水浸软那趋于钢化的灵魂，泪水融汇了他与她的灵与肉，从而他们冰释前嫌，走向和谐幸福。

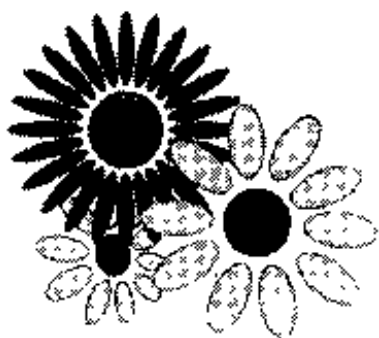
眼泪可以增进亲朋间的感情，可以冰释亲朋间的隔阂。若遇久别重逢，人们常常抱头痛哭，这哭声和泪水在尽情地诉说着彼此之间深重的情谊，用泪水代替了过多的言语。如若亲朋反目，一旦一方在某一时刻幡然悔悟，或意识到自己在无意中伤害了无辜的心灵，他亦会流泪，此时的泪水可使朋友之间、夫妻之间、亲人之间的隔阂壁垒转瞬间土崩瓦解。

眼泪也是自我调节的重要方式。朋友小丁说她每当心情郁闷的时候都会去看悲剧，让自己痛痛快快地大哭一场，哭过之后便会心情舒畅。许多成年人和孩子看完电影《妈妈，再爱我一次》之后会潸然泪下，那是因为感动，他们明白了珍惜现在的幸福的可贵，从而更好地享受生活。



一日一箴言

我们的口号是“该哭当哭，该笑当笑”，哭与笑是一对双胞胎，没有了谁都不叫生活。



第 5 天

乔丹的流泪

多年前的一场 NBA 决赛中，新秀皮彭独得 33 分超过乔丹 3 分，而成为公牛队比赛得分首次超过乔丹的球员。赛后，乔丹与皮彭紧紧拥抱着，两人泪光闪闪。

这里有一个乔丹和皮彭之间鲜为人知的故事。当年乔丹在公牛队时，皮彭是公牛队最有希望超越乔丹的新秀，他时常流露出一种对乔丹不屑一顾的神情，还经常说乔丹某方面不如自己，自己一定会把乔丹推倒一类的话。但乔丹没有把皮彭当做潜在的威胁而排挤，反而对皮彭处处加以鼓励。

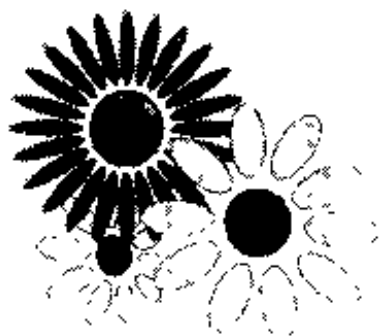
有一次乔丹对皮彭说：“我俩的三分球谁投得好？”皮彭有点心不在焉地回答：“你明知故问什么，当然是你。”因为那时乔丹的三分球成功率是 28.6%，而皮彭是 26.4%。但乔丹微笑着纠正：“不，是你！你投三分球的动作规范、自然，很有天赋，以后一定会投得更好，而我投三分球还有很多弱点。”并且还对他说道：“我扣篮多用右手，习惯地用左手帮一下，而你，左右都行。”这一细节连皮彭自己都不知道，他深深地为乔丹的无私所感动。

从那以后，皮彭和乔丹成了最好的朋友，皮彭也成了公牛队 17 场比赛得分首次超过乔丹的球员。而乔丹这种无私的品质则为公牛队注入了难以击破的凝聚力，从而使公牛队创造了一个又一个的神话。乔丹不仅以球艺，更以他那坦然无私的广阔胸襟赢得了所有人的拥护和尊重，包括他的对手。



一日一箴言

乔丹的流泪让我们在错综复杂的人际关系中有了一种美好的向往和感动。



茶如人生，闻之则香味扑鼻，入口则是苦的，但仔细品味，却又有一股香甜之气从口至舌，至喉，至嗓，久久萦绕。

茶有红茶、绿茶、花茶之分。绿茶消热解暑，适宜夏季饮用；红茶清香浓郁，养气清肺，适宜冬季饮用；花茶爽心，适宜于春秋季节饮用。

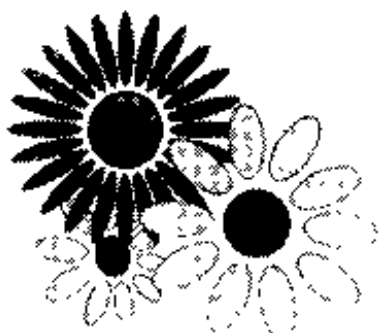
巴利说：“人生像一杯茶，若一饮而尽，会提早见到杯底。”所以喝茶重在品，如能品出茶的种类便高出一般，如能品出茶的出处更是不凡，最是不凡者能从茶的轻淡厚重中品出茶出自何人之手，是年轻的小姑娘，还是年过半百的长者。饮茶重在那份情趣，泡一壶淡茶，静坐看山，或独步寻芳，慢慢揭开悠长的寂静。喝着茶，对着山，对着树，对着雾，春去也，秋去也，冬去也，连太阳的血色也褪尽了，品着苦涩后的香醇，蓦然抬头，似乎从中体味出了人生的真正内涵。

喝茶又不能太过于讲究。日本人喝茶讲究茶道，据说完整的茶会有三段十八步，什么“沐淋瓯杯”，什么“茶海慈航”，什么“杯里观色”等等，不一而足。中国人喝茶不太讲究，紫砂壶也可，瓷壶也行，玻璃杯可以，大粗碗照样，实在没有碗，嘴对嘴也行，中国才是真正懂得茶的国家。喝茶不能为茶所困，太过讲究，这样反而被束缚。



一日一言

茶叶与咖啡，是世界两大饮料。咖啡，初入口时尚甜，一会儿变淡、涩，甚而苦，而且还须有牛奶与糖作伴。茶则相反，无须陪衬，先涩，继而甘、醇。



第 7 天

钓翁之意不在鱼

如果放长假，时间允许，你可以选择去远足，但如果忙里偷闲，那最好选择钓鱼，这既不会让你太过劳累，又能让你消除紧张的精神状态，使你恢复良好的心境。

钓鱼时，手握鱼竿，独坐在钓鱼台前，不需费尽心思，专等“愿者上钩”即可，这种意境，让人心旷神怡，生活中的一切烦恼，早已抛到脑后，心情会一下子豁然开朗。所以说，钓鱼可谓是修身养性、防治疾病和增强体质的最佳运动方式。

佛家修身养性讲究静，钓鱼也讲究一个“静”字。钓鱼时你要能耐得三分静，有耐心地等待鱼儿上钩，要能够冷看鱼漂起伏，静观竿梢颤动。如果你心浮气躁，永远也不会钓到鱼，你必须忘我，你必须全身心放松，你必须任凭风浪起，稳坐钓鱼台，此时，你心如止水，似眠非眠，哪里还有什么名利、是非之争啊？

钓鱼讲究一个火候，讲究恰到好处，讲究一点“中庸之道”，钓鱼时竿提早了，钩子还未被鱼吃进嘴不行；提晚了，吃进鱼嘴的钩子又被吐出来也不行。

钓鱼不仅可以让人忘却烦恼，放松身心，而且可以锻炼心性。脾气急躁者钓不得鱼，因为他们耐不得寂静；心胸狭窄者钓不得鱼，因为身旁的人钓到鱼会让他们嫉妒，让他们心中起波澜；贪婪吝啬者钓不得鱼，因为他们只想钓到更多更大的鱼，却不想下大鱼饵，他们满脑子是鱼，最后却钓不到鱼。真正的钓鱼高手，是不为钓鱼而钓鱼的人，他们图的是个过程，是种体验，正所谓“钓翁之意不在鱼”。



一日一箴言

朋友，整日奔波劳苦的你，不妨离开繁忙的都市，到郊外觅个好去处，呼吸着新鲜的空气，欣赏大自然的景色，于和风暖阳之中，执竿垂钓，真正地放松自己。



泰戈尔在《飞鸟集》中写道：“休息之隶属于工作，正如眼睑之隶属于眼睛。”“不会休息的人就不会工作，只有休息好了，才能更好地工作，才会有更好的生活。”我们崇拜陈景润，但我们不赞成他那种不顾一切，废寝忘食，以致英年早逝的生存哲学。

人生就像登山，不是为了登山而登山，而应着重于攀登中的观赏、感受与互动，如果忽略了沿途风光，也就体会不到其中的乐趣。人们最美的理想、最大的希望便是过上幸福生活，而幸福生活是一个过程，不是忙碌一生后才能到达的一个顶点。

古人云：“一张一弛，乃文武之道。”人生也应该有张有弛，也应该忙中有闲。人生就像条弦，太松了，弹不出优美的乐曲，太紧了，容易断，只有松紧合适，才能奏出舒缓优雅乐章。

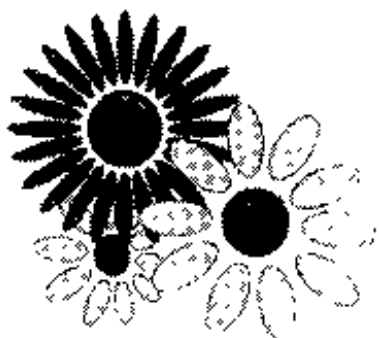
俗话说：“磨刀不误砍柴工。”悠闲与工作并不矛盾。处理好二者的关系，最重要的是能拿得起，放得下。工作时就全身心投入，高效运转。放松时就放松，把工作完全放在一边，不要总是牵肠挂肚。去钓鱼、去登山、去观海，想干啥就干啥。

其次就是工作休闲应该搭配得当，不能忙时累个半死，闲时又闲得让人受不了。可以隔三差五地安排一个小节目，比如雨中散步、周末郊游、鸳鸯共浴等。适时地忙里偷闲，可以让人适时从烦躁、疲惫中及时摆脱，为了更好地工作而积蓄精力。



一日一箴言

为了更好地工作，为了美好的生活，我们一定要学会忙里偷闲，有时休息比工作更有效。



第 9 天

寄情于水墨丹青

世界织布业的巨头之一威尔福莱特·康，尽管事业非常忙碌，在他为事业奋斗了大半辈子时，他总感觉到自己生活中缺了点什么东西似的，于是他选择了画画，每天从百忙中抽出一个小时来安心画画，不仅事业取得了辉煌的成就，而且他在画画上也得到了不菲的回报——多次成功举办个人画展。威尔福莱特·康在谈起自己的成功时说：“过去我很想画画，但从未学过油画，我曾不敢相信自己花了力气会有很大的收获。可我还是决定学油画，无论做多大的牺牲，每天一定要抽一小时来画画。”

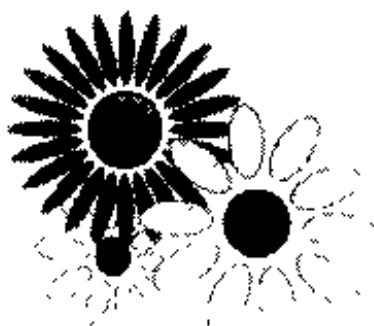
威尔福莱特·康为了保证这一小时不受干扰，唯一的办法就是每天早晨五点前就起床，一直画到吃早饭，威尔福莱特·康后来回忆说：“其实那并不算苦，一旦我决定每天在这一小时里学画，每天清晨这个时候，怎么也不想再睡了。”他把楼顶改为画室，几年来他从未放过早晨的这一小时，而时间给他的报酬也是惊人的。他的油画大量在画展上出现，他还举办了多次个人画展，其中有几百幅画以高价被买走了。他把这一小时作画所得的全部收入变为奖学金，专供给那些搞艺术的优秀学生。他说：

“捐赠这点钱算不了什么，只是我的一半收获。从画画中我所获得的启迪和愉悦才是我最大的收获！”



一日一箴言

“琴书诗画，达士以之养性灵”，寄情于水墨丹青之中，沉浸于那洒满墨香的氛围之中，笔走龙蛇，气韵畅通，你的心胸会顿觉舒畅，感受艺术的同时也是更好地感受生命。



观画让人宠辱皆忘

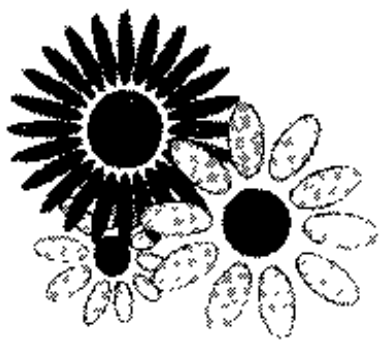
美国有一位画家作过这样一个实验：他特地为一位癌症患者画了一幅《天上飞来的希望》的画。每当患者凝视这幅画时，那只正在波涛汹涌的大海上展翅高飞的海鸥便会使他心中升起信心和希望。医生曾断言说他活不过两年，可自从他试着每天去欣赏这幅画后，他的病竟然慢慢好转，他又活了 35 年，至今还健在。

无独有偶。另一个以画治病的故事更有趣。据传南北朝时鄱阳郡王爷被齐明帝所杀后，其王妃悲痛欲绝，整日茶饭不思，终于一病不起。试过了各种妙方，尝遍了天下良药，仍不见好转，最后，其兄慕名请来一位画师为鄱阳郡王爷作了一幅画像。画师深知王妃之病为相思病，经过一番冥想之后，便作好一幅画密封后转交给王妃，并让人转告她说，有人曾偷画王爷像，要王妃派亲信以高价赎回。亲信取回后，王妃展开一看，当即勃然大怒，从病床上一跃而起，大声骂道：“这个老色鬼，早该千刀万剐！”原来，画上画的是郡王爷生前和一宠妾在镜前调情的丑态。可说也奇怪，王妃的病竟然从此日渐好转，最后竟然奇迹般康复。



一日一箴言

观画可以让人宠辱皆忘，愉悦身心，获得一个美好心境。在现代快节奏的生活中，不妨在家中挂上几幅清丽典雅的字画，在闲暇之余细细品味，可让人赏心悦目，获得一份清静，于身心健康十分有利。



第 11 天

烦恼时听听音乐

在医学上有一个著名的“莫扎特效应”：当你听一曲莫扎特的音乐之后，你的大脑活力将会增强，思维更敏捷，运动更有效，它甚至可缓解癫痫病人等神经障碍的病人的病情。研究者证明，在 IQ 测试中，听莫扎特音乐的受试者得分比其他人更高。

德国科学家马泰松致力于音乐疗法几十年，在对爱好音乐的家庭进行调查后注意到，常常聆听舒缓音乐的家庭成员，大都举止文雅，性情温柔；与低沉古典音乐特别有缘的家庭成员，相互之间能够做到和睦谦让，彬彬有礼；对浪漫音乐特别钟情的家庭成员，性格表现为思想活跃，热情开朗。他由此得出结论说：“旋律具有重要的意义，并且是音乐完美的最高峰。音乐之所以能给人以艺术的享受，并有益于健康，正是因为音乐有动人的旋律。”

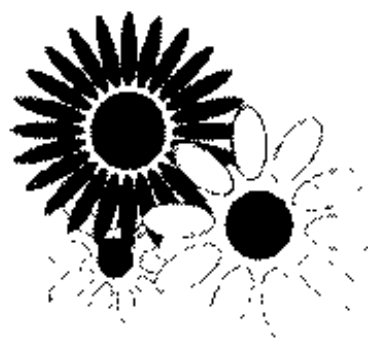
音乐是起源于自然界中的声音，人与自然息息相关，所以音乐对人的精神、脏腑必然会产生相应的影响。音乐主要是通过乐曲本身的节奏、旋律，其次是速度、音量、音调等的不同而产生疗效的差异。在进行音乐治疗时，应根据病情诊断，在辩证配曲的原则下，选择适当的乐曲组成音疗处方。

烦恼时听听音乐，能重新燃起对生活的热情，唤起人们对美好生活的回忆和憧憬，使人心理趋于平静，情绪得到改善，精神受到陶冶。



一日一箴言

既然音乐有这么多用处，不妨在工作之余，茶余饭后，戴上耳机，听一曲柔美舒缓的音乐，让身心在悠美动听节奏中彻底放松。



借酒解忧又何妨

酒，在中国，有很长的历史。酒，始终和人生有不解之缘。曹操最有名的一首诗就跟酒和人生有关：“对酒当歌，人生几何；譬如朝露，去日苦多！”

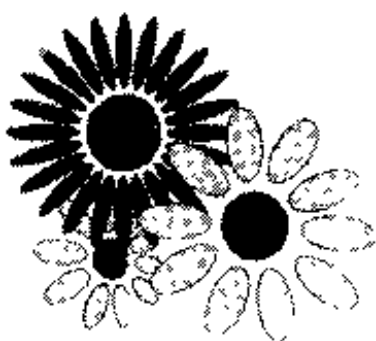
在古代，酒最大的用途就是浇愁。古时战乱不断，人们整日为生存颠沛流离，生活的忙碌，使人们越发感觉到生命的短暂和不可确定；这种感觉在平时是无法宣泄出来的，只有在酒酣之后，才会在高歌中流露。所以说，酒，实际是开启人心灵之门的一把钥匙，这在千古都是一样的。没有酒，便没有李白怒骂权贵的狂傲诗篇，没有酒，便没有杜甫那“慨当以慷，忧思难忘；何以解忧，惟有杜康！”的千古绝唱。其实现代人比古人更是忙碌，只不过现代人更懂得压抑，懂得控制自己的感情，不会像曹操一样挥洒着对人生的感慨罢了。

任何的痛苦都会有一个根源：平凡的人想拥有不平凡的未来，不平凡的人又怀念平凡的过去，这种“围城”式的期待，也许便是人生一切苦恼的症结所在。理想与现实，永远不可能真正地统一。这种苦恼，缠绕着古往今来的每一个人，这也正是从古至今，人们都借酒浇愁的原因。当你为某事而烦恼的时候，不妨热上一壶小酒，或是来上一瓶啤酒，独自一人坐下来慢慢享用，暂时把烦恼放在一边。有人说借酒浇愁愁更愁，其实不然，喝酒以后的愁，是一种释放，是淤积于心的苦闷的宣泄，而宣泄以后则会大彻大悟。



一日一箴言

任何事情都讲究个度，喝酒也不例外，要适可而止，不能贪杯，更不能酒后寻衅滋事，否则便会适得其反，真的是愁上添愁了。



第 13 天

认养一个动物

动物学家认为，养宠物不但可以给人做伴，打破孤独，而且可以治疗许多疾病。美国宾州大学研究证实，宠物能消除压力、稳定情绪、松弛生理紧张、预防疾病。小狗可帮助生理上的深度休息，哈佛大学医学院的哈博特·本生博士把这称为“放松反应”。研究表明，每天进行两次放松反应，每次只需 10~20 分钟，就可以祛除压力或焦虑对健康的损害。真诚的爱心可舒缓身体的不适，所以世界各地的爱犬人士都坚持说，狗的存在能增进人的锐气。

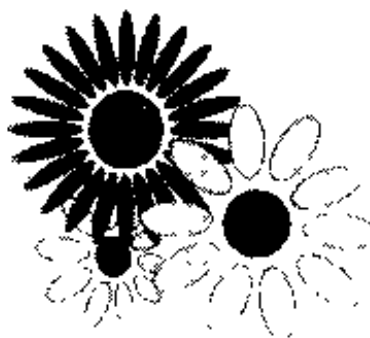
宠物还可以让人保持心脏健康，下班以后，和心爱的宠物呆上一会儿，能解除身心疲劳，让人感到无限放松。澳大利亚墨尔本的研究人员发现，饲养宠物的人与不饲养宠物的人相比，他们的血压、胆固醇和甘油三脂的水平都要低一些，而这些指标与心脏病有着密切关系。此外，养宠物还能改善免疫系统，增强身体的抵抗力。

许多人都发现，养宠物之后身心健康，生活变得充实。当人感受到被关爱、照顾和支持，当人处于融洽的氛围之中，就会生活得更加幸福和健康。如果你觉得缺乏温情和关爱，那么养一只小狗，你就会拥有这一切。



一日一箴言

养个宠物，下班以后感情便有了依托，心灵便能得到一丝安慰。



上帝问三个凡人：“你们来到人间是为什么呢？”第一个回答：“我来这个世界是为了享受生活。”第二个回答：“我来到这个世界是为了承受痛苦。”第三个回答：“我既要承受生活给我的磨难，也要享受生活赐给我的幸福。”上帝给前两个人打 50 分，给第三个人打 100 分。

人生在世，不仅是奔波，也不仅是享受，人生应是既有奋斗也有享受，应该是忙里不忘休闲，工作之余不忘品味人生的快乐与幸福，不忘领取上帝的恩赐。

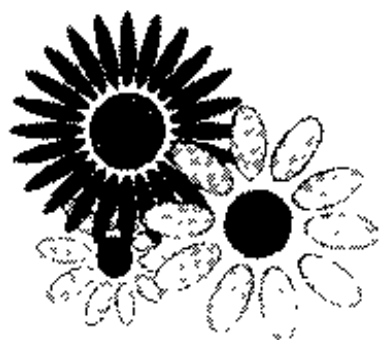
可我们又是信奉怎样的人生哲学呢？据国外心理学家的调查，几乎有 2/3 以工作为中心的人，下班后不懂得放松，许多人以为在饭店饮酒取乐，醉生梦死便是放松。可在酒场上的君子们哪一个不是“有备”而来的呢？要么是为了打通关系，要么是为了饭后的红章或签字。这不仅不能缓解心头的压力，反而把身体也累垮了。

人生不是你死我活的战场，也不必怀着不成功则成仁的决绝，如果你想奔跑，希望你能像电影《阿甘正传》里的阿甘那样——“有一天，我忽然想跑步，于是我就跑了起来。”无论道路多长，都跑得兴高采烈；无论多少人追随，都跑得心无旁骛；有一天不跑了，就转身而去，也不需管身后多少人唧唧喳喳。



一日一箴言

休闲有身闲和心闲之分，如果只是身闲而心不闲，不能让心彻底舒缓，就是周游世界也没用。



第 15 天

处理好工作与生活、忙碌与休闲的关系

据说，西班牙的宗教裁判所和希特勒的集中营中常用的一种用来拷问囚犯和俘虏的刑罚是将囚犯的手脚固定，然后在他们的头部上端吊一个漏斗一样的水袋，水袋会昼夜不停地在囚犯头上嗒、嗒地滴水，久而久之，囚犯便会神经错乱，直至发狂。原来在囚犯们听来，那落在头上的水滴声好似重锤击打在头上发出的声音，听久了，他们的心灵便会彻底崩溃。

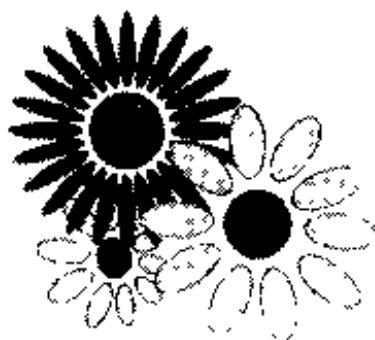
生活中的无休止的忙碌就好似那不停地往下滴水的水袋，只要你不离开，它就会一刻不停地击打你的心灵，不会放松自己的人，终将被其击垮。所以，我们在工作之余，应该学会放松，学会尽情享受美好人生。由于生活节奏的加快，人们忙忙碌碌为工作为生活，似乎每天都没有充裕的时间去放松自己。其实只要合理地分配你的时间，也就是说妥善地处理好工作与生活、忙碌与休闲之间的关系，坚持每天抽出一点时间来放松自己，做自己喜欢做的事即可。



一日一箴言

每天抽出一点时间来让心灵得到放松，你会感受到这竞争之外的惬意。这时的闲不是消磨时光，而是在积蓄力量，为更好地去工作而积蓄力量。所以，你不必内疚，也不必要找借口推托。

成功与失败的分水岭



第二次世界大战时，邱吉尔有一次和蒙哥马利闲谈，蒙哥马利说：“我不喝酒，不抽烟，到晚上十点钟准时睡觉，所以我现在还是百分之百的健康。”邱吉尔却说：“我刚巧与你相反，我既抽烟，又喝酒，而且从来都没准时睡过觉，但我现在却是百分之二百的健康。”蒙哥马利感到很吃惊，像邱吉尔这样工作繁忙紧张的政治家，生活如果这样没有规律，哪里会有百分之二百的健康呢？

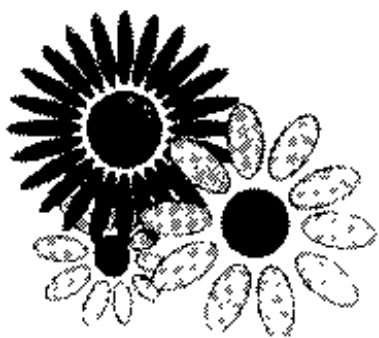
其实，这其中的秘密就在于邱吉尔能坚持经常放松自己，让心情轻松。即使在战事紧张的周末他还是照样去游泳，在选举战白热化的时候他还照样去垂钓，他刚一下台就去画画，工作再忙，他也不忘在那微皱起的嘴边叼一支雪茄放松心情。

富兰克林·费尔德说过这么一句话：“成功与失败的分水岭可以用这么五个字来表达——我没有时间。”当你面对着沉重的工作任务感到精神与心情特别压抑的时候，不妨抽一点时间出去散心、休息，直至感到心情已经比较轻松后，再回到工作面前来，这时你会发现自己的工作效率特别高。



一日一箴言

成功与失败的分水岭可以用这么五个字来表达——我没有时间。



第 17 天

试着来杯下午茶

英国人喝下午茶的传统根深蒂固，以至于体力劳动者，如装修工人等，到时也雷打不动地要停下手中活计去悠闲地喝两口。著名歌后麦当娜就曾为装修工人喝下午茶，耽误了她伦敦豪宅的装修而大为光火，成为英国媒体焦点。

英国人喝下午茶的习惯，可追溯到 19 世纪维多利亚女王时代，那时的英国贝德芙公爵夫人安娜女士，每到下午时刻就百无聊赖，又感觉肚子有点饿，于是就请女仆准备几片烤面包、奶油和茶，既填饱了肚子，又消磨了时光。后来这种做法逐渐在当时贵族社交圈内成为时尚，英国上流社会的绅士名媛开始盛行喝下午茶。他们最初只是在家中用高级、优雅的茶具来享用茶，后来渐渐演变成招待友人欢聚的社交茶会，进而衍生出各种礼节，至今还在一些高档酒店保留着这种下午茶繁复的礼节。

下午茶最重要的功能就是让上流社会的人们联络感情、交换情报，说说张家长李家短之类。在英国，茶馆往往是同行们在下午聚会交流信息的地方，所以有时许多通知都贴到茶馆里，因为那里是相关人士最集中的地方。

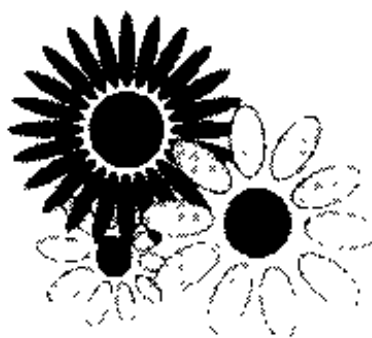
其实，喝下午茶，最大的好处是松弛神经，放松心情。听听笑话，说说心事，聊聊家常，一天工作再累，心情也会好些。



一日一箴言

听听笑话，说说心事，聊聊家常，在下午茶的轻松中诗意地生活。

找一个人和你分享快乐



有位花匠，他家院子里的一株葡萄藤今年结了不少葡萄，花匠很高兴，便摘了一些送给了一个商人，商人一边吃一边说：“好吃，好吃！多少钱一斤？”花匠说不要钱，但商人不愿意，坚持把钱付给了他。

花匠又把葡萄送给了一个当干部的，他接过葡萄后沉吟了良久，问：“你有什么事要我帮忙吗？”花匠再三表示没有什么事，只是想让他尝尝而已。

花匠又把葡萄送给了一位少妇，她有点意外，而她的丈夫则在一旁一脸的警惕。看样子，他极不欢迎花匠的到来。

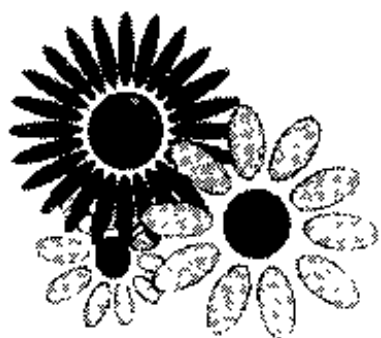
花匠又把葡萄给了一个过路的老人，老人吃了一颗后，摸了摸白胡子，说了声“不错”，就头也不回地走了。

那花匠很高兴，他终于找到了一个真正能和他一起分享快乐心情的人。



一日一言

这个世界上，也许人与人之间的快乐分享在彼此忙碌的身影中渐渐稀疏起来了，但彼此渴望对方关爱和呵护一下的感动依然存在着。只要我们彼此把心灵深处呵护的触角伸长一毫米，也许你的生命里就会多一束阳光，这个世界的生命里也会多一份微笑的。



第 19 天

回归大自然

传说古代有个大力神，他的力量来自大地，一旦他的双脚离开了大地，他便会失去力量，轻而易举地被打败。我们也一样，人本身属于大自然，大自然能给人一种灵性，让人感到亲近和放松，一旦长时间“心在樊笼里，不得返自然”，就会让人产生空虚与寂寞的感觉。

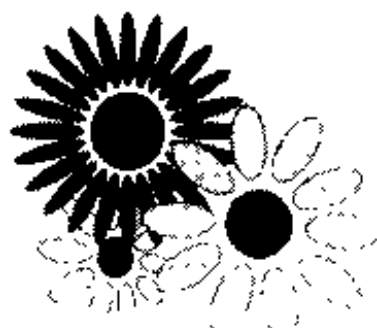
长期生活在都市中，缺少与自然亲近的机会。不妨抽时间到外面走走，张开双臂，投入大自然的怀抱。大自然如同一位慈祥的母亲，她会静静地听你诉说生活的烦恼，安慰你那受伤的心灵。如果你喜欢清静，那就一个人到野外走走，如果你喜欢挑战，那不妨选一个双休日远离这个忙碌之地，寻找心中那个安宁的世界，露营去！

在营地自己动手烹调美味食品，是何等的惬意和快乐啊！大家围着篝火，烧水、做饭，从包里拿出各自的小吃，放在地上和大家一块儿分享，就像小时候过家家一样。吃完饭以后，大家争着去洗炊具。忙完这一切后，大伙坐下来聊聊天，或是借着月色打打扑克，相信你永远不会忘记这个开心时刻。这种齐心协力制造出来的快乐是很难在其他场合体会到的。



一日一箴言

生活中背负太大的压力，会让人感受到生活的艰难，不妨走出自己生活的小圈子，到大自然中放松自己，自然是伟大的，它能帮你把压力卸于无形，让你轻装上阵，以倍增的信心和勇气重新回到生活中去。



在游山玩水中放逐自己

生活中不顺心之事十之八九，此时不妨去登山，或是在河边坐一坐。置身大山中，走在绿树成荫的山间小路上，望着那大自然造就的奇石怪状，听着叮咚的泉水声，以及那清脆的鸟鸣声，让人感到如同置身世外桃源，心中的种种不快，也随着那缭绕的云雾慢慢散去。漫步海滨，一望无垠的大海，波涛汹涌的海面，让人顿生几分豪气。通过旅游，既可以领略祖国的秀美山川，又可以遍访历史的足迹，缅怀古人，从而既放松了心情，又让自己的心灵受到洗礼。

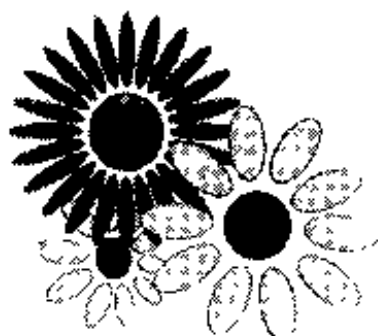
大自然的魅力在于它巨大的生命力。越是原始的地方，我们越是感觉到生命力的强大。大自然的神奇，可以让人真切体会到生命的渺小和珍贵；大自然的美丽，可以让人体会到人生的美好。所以，生活中当你感到烦闷时，不妨背起行囊，一个人独自去游山玩水，到大自然中放逐自己。

置身大自然，漫步山水间，任我心自由自在地驰骋，让人在物我两忘的意境中，将天地万物置于空灵之中。这是何等地快意、何等无拘无束的心境啊！罗素曾经说过：“我们的生命是大地生命的一部分，就像所有动植物一样，我们也从大地上吸取营养。”当你走进大自然，投入它那宽广的胸怀时，大自然的一草一木似乎都有灵性，都会抚慰你受伤的心灵。望着山中那历经沧桑的松柏，以及那经历了千百年风吹雨打的岩石，你会重新豪情万丈，平添了许多与困难作斗争的勇气。



一日一箴言

快乐的生活需要用心去发现，在游山玩水中放逐自己吧，放逐那束缚已久的心灵，让大自然去洗涤心中的不快。换一种环境，大自然奉献给你的将是一片灿烂和希望。



第 21 天

运动放松心情

如果问运动有何好处，可能许多人都能回答许多，诸如运动可以加速血液循环，增加机体免疫力等等。但你是否知道，运动亦可以解忧。

许多人可能对此持怀疑态度，因为在大多数人眼中，只有高兴的时候才去运动，生气烦恼的时候哪有闲心去运动啊？但事实就是如此，由不得你不信。运动确实能让人忘记沮丧，产生快感。看过外国影片《阿甘正传》的朋友都知道，当阿甘心爱的女人离他而去后，他便开始跑步，天天不停地跑，虽然阿甘自己说他跑步没有理由，就是想跑，其实正是跑步让他忘掉了伤痛，而也正是他跑步的执著精神感动了女友，让她重新回到他身边。

所以，高兴的时候可以去运动，因为那是一种休闲，而心情烦闷的时候也可以去运动，因为运动可以放松心情。快乐的解法不下千百种，同样，运动的方式也多种多样。跑步、钓鱼、登山、骑马……只要你喜欢，什么都可以。

此外，运动就是运动，不要带有别的什么目的，最好就像阿甘一样，我想跑就跑，不是为了引起谁的关注，也不是为了什么奖赏。比如说没事时去打篮球，最好把它看成是一项休闲活动，不是为打球而打球，不能过于看重输赢得失，否则便会平添许多烦恼，达不到放松的目的。因为如果过于看重输赢，那一点小小的失败都会让人产生如同工作失败的挫折感，如此以来，运动反而成为紧张疲倦的诱因，失去了原来休闲的意义。



一日一言

高兴的时候可以去运动，因为那是一种休闲，而心情烦闷的时候也可以去运动，因为运动可以放松心情。



智者都是能够适应独处之人

日本的美能达照相机公司专门为员工们设有一间“静坐沉思室”，里面就摆放着一张桌子、一把椅子。此室不受外界电话、信件、人和事等诸多因素的干扰，既可以让员工思考过错，也可以让员工充分发挥想象力，产生灵感，有助于公司的管理与生产。即使有员工在里面睡上一小觉，公司也不会阻碍，因为在他们看来，这样可以让员工恢复体力和精力，有利于更好地工作，同样对公司有利。

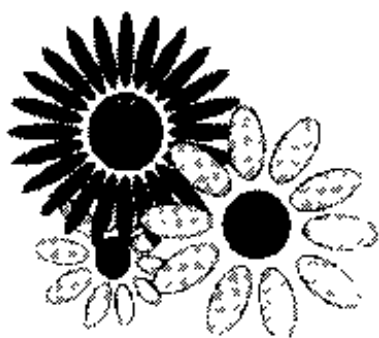
“降魔者先降其心，心伏则群魔退听；驭横者先驭其气，气平则外横不侵。”一切烦恼与不快皆来自于心，只有心静才能降伏一切魔道。宁静可以致远，独处时的宁静，能让人放松身心，提高分析问题的能力。

庄子曾经说过：“其嗜欲深者，其天机浅。”大意是说如果一味沉溺于感官享受，人的智慧则会很浅薄。的确，自古智者都是能够适应独处之人。只有独处才能让人大彻大悟，才能具有大智大慧，更好地领悟人生的真谛。独处时可以让入充分感受宁静祥和，忘却争斗与烦恼，如同走出喧闹的都市进入万籁俱寂的旷野一般，让人心旷神怡。此时独坐一室，于清茶中品味人生，则生命的目的因此明晰；在书中品味生活，则生活更加多彩多姿。



一日一箴言

静下心来一个人呆一会儿，对烦恼来个冷处理，冷静地权衡利弊。因为只有独处的时候，大脑才是最清楚的时候，才最能做出更加正确的选择。



第 23 天

灵魂和内心需要独处时的宁静

清代著名的政治家、文学家曾国藩曾向一个修为极高的出家人请教养生之道。出家人磨墨运笔，龙飞凤舞地写了一张处方递给他。

曾国藩接过处方又问道：“现在正是七月流火之时，天气炎热，弟子往日总感到五内沸腾，如坐蒸笼，为何今日在大师这里有凉风吹面一样，一点也不觉得热呢？”

出家人朗声说道：“乃静耳。世间凡夫俗子，为名，为利，为妻室，为子孙，心如何能静？外感热浪，内遭心烦，故燥热难耐。大人或许还要忧国忧民，畏谗惧讥，或许心有不解之结，肩有未卸之任，故有如坐蒸笼之感。切脉时，我以己之心静感染了你，所以你就不再觉得热了。”

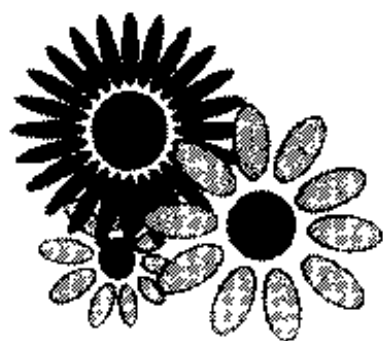
俗话说：“心静自然凉。”如能心如止水，心中无任何烦恼，无任何牵挂，自然会“凉风拂面”，而如果有太多的惦念，心不得闲，肯定会“如坐蒸笼”。

独处之时，你可以把脑海中各种想法全释放出来，冥想白天令人愤怒时的情景，在冥想的宁静之中经过加工的愤怒与烦恼，再次返回大脑的记忆时，已不带有任何感情色彩，不会对我们形成伤害，也不会带来压力。



一日一箴言

在这样一个充满焦虑的时代里，灵魂和内心更需要独处时的宁静。这片宁静可能在高山上，也可能在大海边，更可能藏在一所乡村小屋中，只要敢于独处，用心去体味，就能体会到它的妙用。



美国前总统富兰克林·罗斯福即使在战争最艰苦的年代里，仍然坚持每天抽出一点时间来从事自己的小爱好——集邮。做自己喜欢做的事，可以让他忘记周围的一切烦心事，让心情彻底放松，让大脑重新清醒起来。

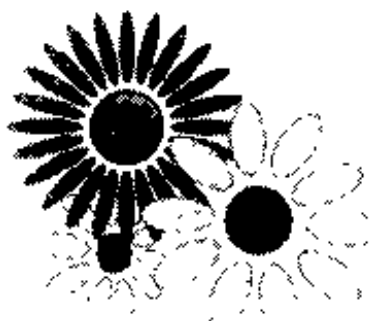
小爱好不但可以愉悦身心，放松心情，而且还有延年益寿之功。有人做过这样的研究，他们试图找到长寿老人的共同特点。他们研究了食物、运动、观念等多方面因素对健康的影响，结果令人惊讶，长寿老人们在饮食和运动方面几乎没有完全共同的特点，但有一点却是共同的，即他们都有自己的小爱好，并且把这作为自己的人生目标而为之奋斗，这是他们的精神寄托。

所以，无论你对生活多么不满，一定要有人生目标，要有点爱好，有点精神食粮，因为它能让你找到心灵家园，从而使人生更有意义。



一日一箴言

生命的质量是以所做的事而不是以人度过的光阴来衡量，生活中每天抽出一点时间来做自己喜欢做的事，能使心灵更美，生活更有情趣，生命也更有意义。



第 25 天

兴趣可以减轻疲惫和压力

兴趣不仅是事业成功的助推剂，也可以让人感到工作的快乐，减轻疲惫感。

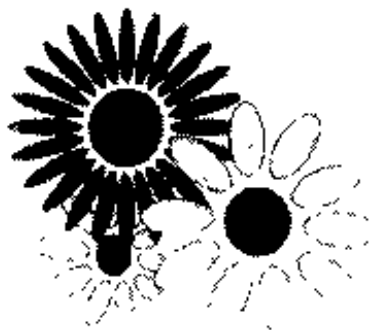
“压力之父”塞叶博士曾经说，尽管他每天从早晨五点工作到深夜，但他认为自己这辈子从未做过一件工作，自己整天都在“游玩”。因为对他而言，从事自己喜欢的研究就是游戏。

美国内华达州的一所中学曾经在入学考试时出过这样一道题目：比尔·盖茨的办公桌上有五只带锁的抽屉，里面分别装着财富、兴趣、幸福、荣誉、成功。比尔·盖茨总是只带一把钥匙，而把其他的四把锁在抽屉里，请问他每次只带哪一把钥匙？其他的四把锁在哪一只或哪几只抽屉里面？有一位聪明的同学在美国麦迪逊中学的网页上面看到了比尔·盖茨给该校的回信，信上写着这样一句话：“在你最感兴趣的事物上，隐藏着你人生的秘密。”无疑，这便是问题的正确答案。



一日一箴言

做自己喜欢做的事，能使人忘却悲哀和劳累，获得平和充实的幸福感；做自己喜欢做的事是迈入成功殿堂的捷径，是疲劳的减压阀。



有一个朋友是个乐天派，不论遇到好事坏事，整天都笑嘻嘻的，好像一个孩子一样，家人说他是个长不大的孩子，整天没个正形。而他自己则说之所以能每天过得很开心，就是因为自己还是个“孩子”，还有一颗“童心”。

有位老师曾问他 7 岁的学生：“你幸福吗？”

“是的，我很幸福。”她回答道。

“经常都是幸福的吗？”老师再问道。

“对，我经常都是幸福的。”

“是什么使你感到如此幸福呢？”老师接着问道。

“是什么我并不知道，但是，我真的很幸福。”

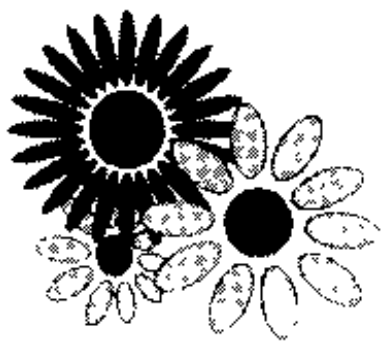
“一定是什么事物带给你幸福的吧！”老师追问道。

“是啊！我告诉你吧，我的伙伴们使我幸福，我喜欢他们。学校使我幸福，我喜欢上学，我喜欢我的老师。还有，我喜欢上教堂，也喜欢学校和其中的老师们。我爱姐姐和弟弟。我也爱爸爸和妈妈，因为爸妈在我生病时关心我。爸妈是爱我的，而且对我很亲切。”在孩子的眼中，一切都是美好的，身边的一切，小朋友、学校、教堂、爸妈等等都给他们幸福感，都让他们快乐。



一日一箴言

虽然我们不能再回到童年的那个年龄，但我们可以经常回忆童年趣事，拜访青少年时期的朋友和同学、老师、母校。如果有机会还要去看一看童年玩耍的旧地，旧事重提，旧友相聚，那样我们才会重拾童真的快乐，重回纯洁无忌的开心时刻。



第 27 天

学会讲笑话

有一个销售经理，在早上召开部门会议的时候，看到他的每一个部下都阴沉着脸，一付压力很重的样子。他明白了，这是因为这个月公司给部门下达的任务比过去大，每个人在工作时都有些吃力。于是，这位经理没有先谈工作，而是先讲了一个故事。

一天，黑龙江某机场有两个飞机修理工工作到很晚才下班，两人想喝一点酒缓解疲劳，可是小店已经关门了买不到酒。这时甲对乙说：“我听说喷气式飞机的燃料可以喝，味道和酒差不多。”乙很高兴，便和甲找来了一瓶喷气式飞机燃料，就着几碟小菜喝了。他们感觉很不错，之后就回家睡觉了。

第二天早晨，乙还在睡觉，接到了甲打来的电话。甲在电话里问：“老弟，昨晚喝酒之后你有什么反应吗？”乙说：“没有什么反应呀！”甲又问：“那你放屁了没有？”乙说：“还没有。”甲说：“那你要注意了，千万不要放屁，我放了个屁，现在在海南岛呢。”

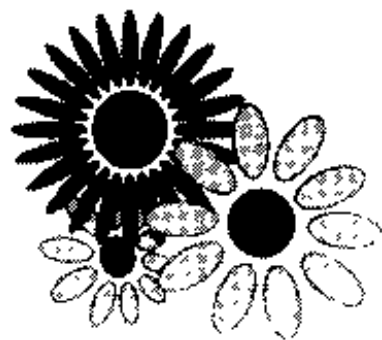
经理讲完之后，所有人都笑得前仰后合，刚才的紧张压抑气氛一扫而空。



一日一箴言

实际上，这正是经理在生活 and 工作中调节自己心态的一个秘诀。俗话说：“笑一笑，十年少。”放声大笑一次，不仅加速了血液循环，而且使崩紧的神经得以放松。

首先要给自己减压



凯莉这一天真是“诸事不顺”：上班路上认错了人，尴尬得要命；在办公室里手竟被复印纸割了个口子；更不可思议的是，在这个城市已生活了十几年，她乘公交车居然会坐错方向，驶过两站才恍然大悟！

她实在是压力太大了，脑子里的那根弦一直紧紧绷着，一会儿是工作，一会儿是家庭，这件那件的事想个不停，难怪心神不定了。

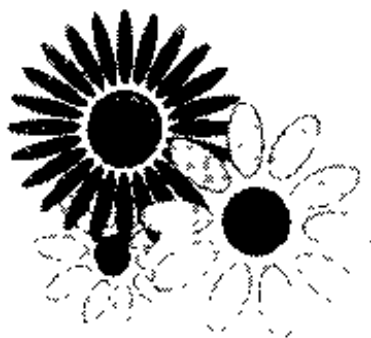
一年才到一半，全年的工作计划离完成还远着呢，的确应该多做些尝试，轻松释放压力！

女人常常爱为很多事情操心：自己的工作、丈夫的事业、夫妻感情、孩子的成长、父母的健康，这些事情时常占据着女人的大脑。爱操心者还会担心得更多：上司要的报告今天要是赶不完怎么办？下午有个不太想见的外地客户要来，晚上还得请他吃饭，明天他要是不走怎么办？过两天要出差，得带些什么东西？不仅担心的事情多，甚至还要为尚未发生的事情担心，这怎能不占用精力、耗费时间呢？其实完全可以全力以赴地对付报告，让其它事情暂时靠边站，更何况，下午的客户还不一定来，即便来了也可能自己另有安排，完全无需提前紧张。



一日一箴言

把心里挥之不去的事情排个顺序，只为最重要的那一件事情担心，重点解决这一件事，至于未发生的事情，更要甩甩头，把它从脑子里赶走。如此，你可能就不会思前想后坐立不安，并且还能把最重要的那一件漂亮地完成！



第 29 天

自我暗示法

具有东方艾柯卡之称的夏目志郎曾提出达到自我暗示的六个条件，分别是：

①经常输入伟人的事迹。把自己推崇的伟人的资料输入自己的大脑，经常用他们奋斗的精神来激励自己。

②相信语言的力量。经常用一些诸如“我能行”，“我一定能渡过难关”之类的话语来激励自己，增加自信。

③了解重复的重要性。连续不断的重复，不但内心深处能相信可能性，也会让自己排除压力，充满自信。

④保持强烈的欲望。若有很强的欲望，则会为了要实现的目标而付诸行动，纵使有障碍物，也绝不改变目标。不改变目标，则会改变超越障碍物的方法。

⑤决定终点线。量化目标，让自己经常品尝成功的喜悦，能有效增强自信。

⑥设定预想的困难。事先把困难考虑到，当真的障碍物横亘面前时，便不会气馁、灰心，即使受到挫折，因为事先心理有准备，也不会轻易放弃。



一日一箴言

如能灵活运用自我暗示的六个条件，便能做出积极的自我暗示，增加自信，战胜挫折和困难。



最 平 静 的 画

国王提供了一份奖金，希望有人能画出最平静的画。许多画家都来尝试。国王看完所有画，只有两幅他最喜欢。

一幅画是一个平静的湖，湖面如镜，倒映出周围的群山，上面点缀着如絮的白云。大凡看到此画的人都同意这是描绘平静的最佳图画。

另一幅画也有山，但都是崎岖和光秃的山，上面是愤怒的天空，下着大雨，雷电交加。山边翻腾着一道涌起泡沫的瀑布，看来一点都不平静。但当国王靠近一看时，他看见瀑布后面有一个小树丛，其中有一母鸟筑成的巢。在那里，在怒奔的水流中间，母鸟坐在它的巢里——完全地平静。

国王选择了后者，奖金给了画这幅画的画家。



一日一箴言

平静并不等于完全没有困难和辛劳，而是在那一切的纷乱中间，心中仍然宁静。所谓平静，即在于此。

7月份

做情绪的主人

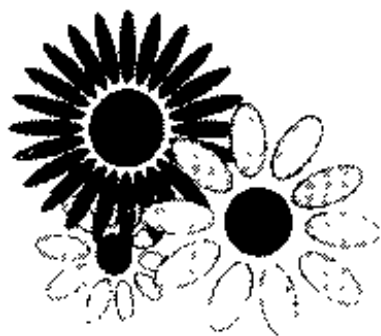


中国·武汉市武昌区——武昌区武昌小学——武昌区武昌小学——武昌区武昌小学

武昌区武昌小学——武昌区武昌小学——武昌区武昌小学——武昌区武昌小学

第 1 天

操纵好情绪的转换器



一名初探歌坛的歌手，他满怀信心地把自制的录音带寄给某位知名制作人。然后，他就日夜守候在电话机旁等候回音。

第 1 天，他因为满怀期望，所以情绪极好，逢人就大谈抱负。第 17 天，他因为情况不明，所以情绪起伏，胡乱骂人。第 37 天，他因为前程未卜，所以情绪低落，闷不吭声。第 57 天，他因为期望落空，所以情绪坏透，拿起电话就骂人。没想到电话正是那位知名制作人打来的。他为此而毁了期望，自断了前程。

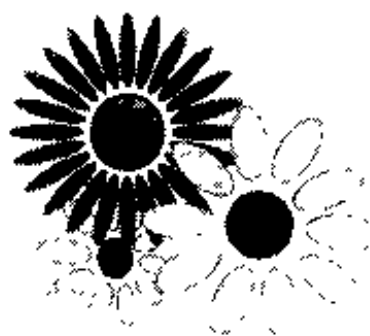
我们在为这名歌手深深惋惜的同时，也更深刻地明白了不良情绪带给人的危害。

美国德克萨斯州立大学的史密斯教授，曾经针对受测者情绪的变化及其个人生理心理状态做了一个实验。他在实验报告中指出：一般人大多在情绪处于焦虑、愤怒、恐惧的情况下，会有一种来自脑下腺的激素——肾上腺皮质激素分泌出来刺激肾上腺，因而影响受测者的生理状态。在这种情况下，受测者极易产生心跳加速、口干、胃部胀痛等生理现象。这种情形如果持续进行，就容易引起心脏病、高血压或胃溃疡等病症。



一日一箴言

日常生活中我们难免会遇到一些挫折、困苦等不愉快的事，而一味地生气、焦虑、怨恨，不但不会使事情好转，反而严重地伤害我们的身心健康。



第 2 天

忘掉它吧，这一切都会过去！

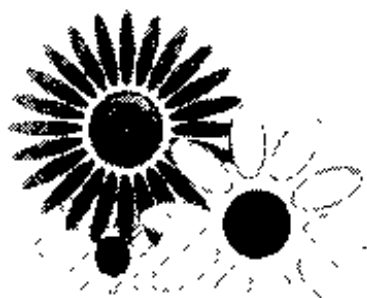
被称为世界剧坛女王的拉莎·贝纳尔，突遇风暴，不幸在甲板上滚落，足部受了重伤。当她被推进手术室，面临锯腿的厄运时，突然念起自己所演过的一段台词。记者们以为她是为了缓和一下自己的紧张情绪，可她说：“不是的，是为了给医生和护士们打气。你瞧，他们不是太正儿八经了吗？”

拉莎·贝纳尔在面对无法抗拒的灾难时，没有恨天怨地，没有抱怨命运不公，相反，她勇敢地跳出悲伤、焦虑的圈子，重新燃起生活的激情。一句“他们不是太正儿八经了吗？”说这话时，她心中的情绪转换器一定调整到了最佳状态！拉莎手术圆满成功后，她虽然不能再演戏了，但她还能讲演，她的充满生命热情的讲演，使她的戏迷再次为她鼓掌。



一日一箴言

面对无法改变的不幸或无能为力的事，就抬起头来，对天大喊：“这没有什么了不起，它不可能打败我。”或者耸耸肩，默默地告诉自己：“忘掉它吧，这一切都会过去！”



有一个小公司，赶了一批货交给一家新开发的客户，交货之后，却迟迟等不到客户将货款汇来。等了两个星期后，老板亲自到客户的公司拜访。老板在该公司等了一段时间之后，得到一张可立即兑现的现金支票。

老板拿着现金支票赶到银行，但是柜台小姐告诉他，这个账户内的存款不足，他的支票根本无法兑现。老板明白是那个客户故意耍诈，想要刁难他，原本他想立刻冲回客户的公司和他大吵一架。但是，这个老板一向秉持着“和气生财”的经营原则，所以他压下自己的怒气，向银行的柜台小姐询问这张支票之所以无法兑现，到底差了多少钱。由于老板的态度很诚恳，所以柜台小姐也很热心地帮他查询。查询的结果是，户头内只剩下九万八千元，跟他的支票金额只差了两千元。

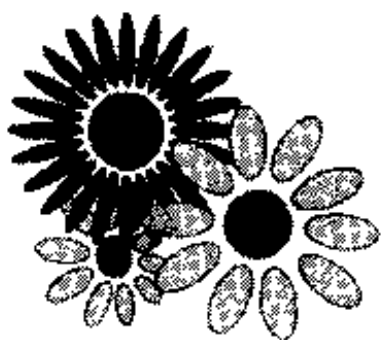
正如老板所料，这个客户是存心和他过不去。老板灵机一动，从身上拿出两千元，请柜台小姐帮他存到客户的账号里，补足支票的面额十万元后，再将支票轧进去。这样，他顺利地领到货款了。

照理来说，这位老板当然可以理直气壮、怒气冲冲地跑到客户的公司去抱怨，但是他却没有这么做。因为他知道，要是他这么做的话，不但浪费自己的时间，而且也会因此永远失去这个客户了。所以，他宁愿把时间花在解决问题上，而不用来制造新的问题。



一日一箴言

当遇到与自己的期待相反的情况时，许多人在当下的第一反应都是生气，而且等到怒气发泄完了之后，才会开始想办法来解决问题。可是，成功者却不是如此。他们在别人还在生气发泄的时候，就开始思考问题的解决方法了。



第 4 天

懂得控制自己的情绪

欧玛尔是英国历史上著名的剑术高手，他有一个实力相当的对手，两个人互相挑战了 30 年，却一直难分胜负。有一次，两个人正在决斗的时候，欧玛尔的对手不小心从马上摔了下来，欧玛尔看见机会来了，立刻拿着剑从马上跳到对手身边，这时只要一剑刺去，欧玛尔就能赢得这场比赛了。欧玛尔的对手眼看着自己就要输了，因此感到非常愤怒，情急之下便朝欧玛尔的脸上吐了一口口水，这不但是为了表达自己的怒气，也是为了要羞辱欧玛尔。没想到欧玛尔在脸上被吐了口水之后，反而停下来对他的对手说：“你起来，我们明天再继续这场决斗。”欧玛尔的对手面对这个突如其来的举动，感到相当诧异，一时间显得有点不知所措。

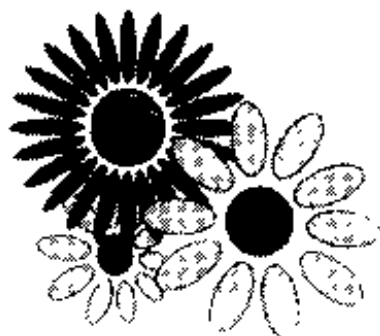
欧玛尔向这位缠斗了 30 年的对手说：“这 30 年来，我一直训练自己，让自己不带一丝一毫的怒气作战，因此，我才能在决斗中保持冷静，并且立于不败之地。刚才，在你吐我口水的那一瞬间，我知道自己生气了，要是在这个时候杀死你，我一点都不会有获得胜利的感觉。所以，我们的决斗明天再开始。”

可是，这场决斗却再也没有开始。因为，欧玛尔的对手从此以后变成了他的学生，他也想学会如何不带着怒气作战。



一日一箴言

人人都会有情绪，但是，若想成为人生战场中的常胜军，你就得学会好好地控制它。故事中的欧玛尔因为懂得控制自己的情绪，所以他不但少了一个敌人，反而因此多了一个朋友。



有一个人脾气很暴躁，常常因此得罪别人而懊恼不已，所以一直想将这暴躁的坏脾气改掉。后来，他决定好好修行，改变自己的脾气，于是花了许多钱，盖了一座庙，并且特地找人在庙门口写上“百忍寺”三个大字。这个人为了显示自己修行的诚心，每天都站在庙门口，一一向前来参拜的香客说明自己改过向善的心意。香客们听了他的说明，都十分钦佩他的用心良苦，也纷纷称赞他改变自己的决心。

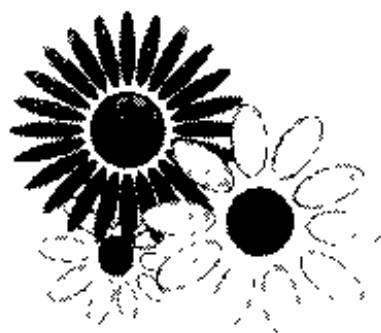
这一天，他一如往常站在庙门口，向香客解释他建造百忍寺的意义时，其中一位年纪大的香客因为不认识字，而向这个修行者询问牌匾上到底是写了些什么。修行者回答香客说：“牌匾上写的三个字是百忍寺。”香客没听清楚，于是再问了一次。这次，修行者的口气开始有些不耐烦：“上面写的是百忍寺。”等到香客问第三次时，修行者已经按捺不住，很生气地回答：“你是聋子啊？跟你说上面写的是百忍寺，你难道听不懂吗？”

香客听了，笑着说：“你才不过说了二遍就忍受不了了，还建什么百忍寺呢？”



一日一箴言

安禅何必须山水，灭却心头火自凉。生活就是心灵的修炼场，想要改变自己，应当从改变心境做起，而不是筑造虚华的水月道场。如果你想要改变自己某些不好的习惯，就必须发自内心地想要改变，这样才会成功，否则，就会沦为自欺欺人的笑话。



第 6 天

面对中伤，保持冷静

在 20 世纪 60 年代的美国，有一位很有才华、曾经做过大学校长的人，出马竞选美国中西部某州的议会议员。此人资历很高，又精明能干、博学多识，看起来很有希望赢得选举的胜利。但是，在选举的中期，有一个很小的谣言散布开来：三四年前，在该州首府举行的一次教育大会中，他跟一位年轻女教师“有那么一点暧昧的行为”。

这实在是一个弥天大谎，这位候选人对此感到非常愤怒，并尽力想要为自己辩解。由于按捺不住对这一恶毒谣言的怒火，在以后的每一次集会中，他都要站起来极力澄清事实，证明自己的清白。其实，大部分的选民根本没有听到过这件事，但是，现在人们却愈来愈相信有那么一回事，真是愈抹愈黑。公众们振振有词地反问：“如果他真是无辜的，他为什么要百般为自己狡辩呢？”如此火上加油，这位候选人的情绪变得更坏，也更加气急败坏声嘶力竭地在各种场合下为自己洗刷，谴责谣言的传播。然而，这却更使人们对谣言信以为真。最悲哀的是，连他的太太也开始转而相信谣言，夫妻之间的亲密关系被破坏殆尽。

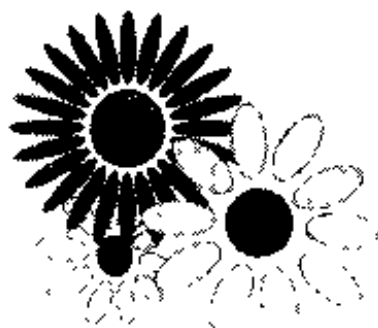
最后他失败了，从此一蹶不振。



一日一箴言

人们在生活中有时会遇到恶意的指控、陷害，更经常会遇到种种不如意。有的人会因此大动肝火，结果把事情搞得越来越糟。





痛苦的感受犹如泥泞的沼泽地，你越是不能很快从中脱身，它就越可能把你陷住，越陷越深，直至不能自拔。南唐后主李煜被俘后赋词曰：

往事只堪哀，对景难排。

秋风庭院藓侵阶。

一任珠帘闲不卷，终日谁来！

金剑已沉埋，壮气蒿莱。

晚凉天净月华开。

想得玉楼瑶殿影，空照秦淮。

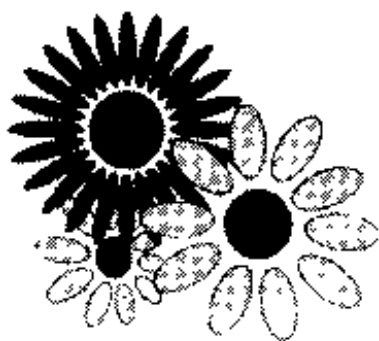
像这样留恋逝去的荣华，死盯住自己的遭遇不放，哪能不被沉重的痛苦情绪所压倒呢？

鲁迅笔下的祥林嫂，心爱的儿子被狼叼走后，痛苦得心如刀割，她逢人就诉说自己儿子的不幸。起初，人们对她还给予同情。但她一而再、再而三地讲，周围的人们就开始厌烦，她自己也更加痛苦，以致麻木了。老是向别人反复讲述自己的痛苦，就会使自己久久地不能忘记这些痛苦，更长久地受到痛苦的折磨。



一日一箴言

放弃负面情绪不是采取逃避的态度。而是说，一方面，情感不要长久地停留在痛苦的事情上；另一方面，我们的理智应当多在挫折和坎坷上寻找突破口，力争克服它，解决它。



第 8 天

小心“认知扭曲”陷阱

在日常生活中，有很多人都曾经碰到下列情形：

例一，你和朋友碰面一向准时，但最近曾迟到两次，当你再度晚了 10 分钟出现时，他不耐烦地说：“你怎么老是迟到啊？”朋友忘记了一向都是你等他的。

例二，你 17 岁的女儿很反常地晚归了，她一进门，你立刻气急败坏地质问：“你和什么狐朋狗友混到这个时候？还知道要回来啊？”你完全不理睬女儿的申辩，她是和同学在学校练习下周的啦啦队比赛。

例三，你在 8 岁儿子的书包中，搜出一款从未见过的卡通手表，当下你如同五雷轰顶地想：“他这么小就会拿人家手表，长大后岂不会去抢银行？”实际上这是孩子参加歌唱比赛的奖品。

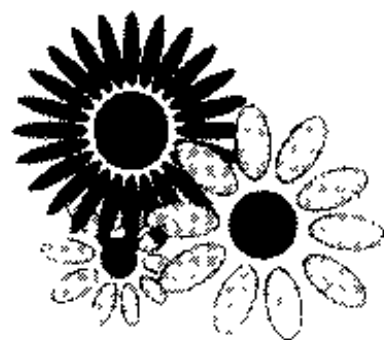
这几个例子中，被误解者有什么错呢？可是批评与打击照样加到他们的头上。

这种思考上的偏差，心理学称之为“认知扭曲”。例一的现象是“以偏概全”，即当事人仅是偶尔出现某些行为，却被概化成“每次都这样”、“总是如此”。例二的情形是犯了一种“遽下结论”的毛病，即在尚未询问事实的可能原因时，就主观地认定并下结论。例三是“灾难式思考”，亦即过分夸大事情的可能后果，高估了结果的严重性，甚至认为即将大难临头。



一日一箴言

突破你的思维定势，纠正思维的偏差，才能跨越“认知扭曲”陷阱。



李玉良退休不久，就陷入饥饿感中。“感到饿就吃，才吃一点马上就不饿了，过一会儿，又感到饿。”李玉良说，近几年来，饥饿感产生的频率加快，强度不断加强。“吃饭不到两个小时，就又饿得心慌，一听到别人说饿，马上就觉得自己腹中空空，就是晚上，也要爬起来吃上三四顿饭。”李玉良痛苦极了。

李玉良四处求医，有医生认为她患了胃溃疡，但检查结果却一切正常。

随着时间的推移，李玉良的饥饿感越来越强烈，已经达到了只要别人一说“饿”字，她就会恐惧得“头发都立起来”的状态。她到心理医生那里看病时，还随身携带了大量的方便面、方便粉丝等食品，只要一饿，马上就吃。这一天她吃了 13 顿饭。

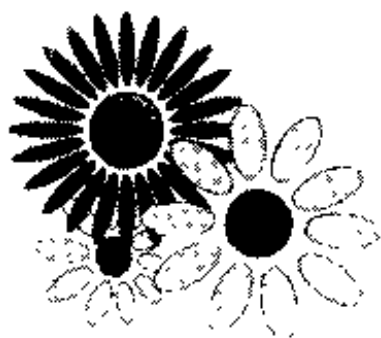
经过心理专家诊断，李玉良患的是非常严重的焦虑障碍，主要是对“饿”很敏感，产生了恐惧心理，这也与她一饿就吃，一吃就饱，每次食量只有一点点有关。

确诊后，心理卫生中心的专家用“特殊”治疗方案对她进行治疗，一周后，李玉良的饥饿感不再那么强烈；两周后，饥饿感得到初步缓解；到了第三周，李玉良和“饥饿”的日子彻底拜拜了。



一日一箴言

很多人身体不适，但最终发现是由于心理问题导致，因此保持心理健康和心理的自我调节的确很重要。



第 10 天

形形色色的焦虑情绪(一)

在如今这个快节奏的社会里，升学就业、职位升降、事业发展、恋爱婚姻、名誉地位，种种事情使人们承受着巨大的心理压力，由此产生焦虑情绪，造成心神不宁，焦躁不安，严重影响人们的工作和生活。发生焦虑的原因有时候匪夷所思，出人意料。

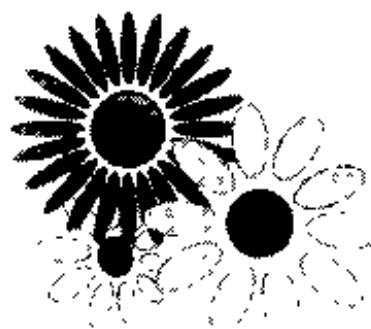
1. 谈判焦虑：一位来自香港的年轻老板黄先生，曾有很好的经商业绩，他到大陆发展事业后，还娶了有经济专业硕士学位的霍小姐为妻。他因感到自己对大陆政策、风俗了解较少，自己普通话也讲不好，因而在商业谈判中总是怕开口，依赖太太做他的代理人。而霍小姐毕竟年轻，经商经验不多，自信心不足，因而对丈夫不满，矛盾由此产生。

2. 同事焦虑：英语专业毕业的路小姐业务能力极强，走到哪里都得到上司的赏识，她工作6年均在合资公司，但竟然换过8家公司，为什么频繁跳槽？其实既不是她不适应业务，也不是老板炒她鱿鱼，都是她自己自动离职。原因只有一个，她困惑地对心理医生说：“我不知道如何与同事相处，为什么总有人造谣诬蔑我？有人排挤我？有人向老板告我的黑状？我也没有做错什么，为什么不能容忍我的存在？我只好逃避……”



一日一箴言

认识焦虑产生的原因是克服焦虑的重要方面，今天所谈的是：谈判焦虑和同事焦虑。



3. 媒体焦虑：某部委干部乔女士由于她的工作近年来得到政府重视，各种媒体频繁地进行采访，“上镜”机会很多。但因她工作中一些难言的苦衷，使她对媒体的采访越来越反感，多次出现与记者的矛盾冲突。经心理测试，发现乔女士患了焦虑性神经症。

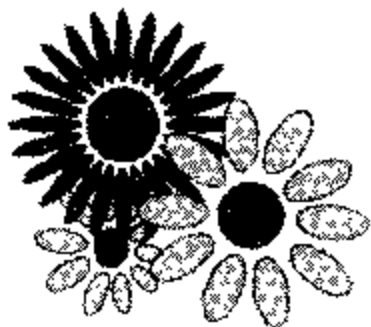
4. 着装焦虑：中青年女性容易产生与化妆或着装有关的焦虑情绪。简女士说：“一看见别人比自己会打扮，就像打了败仗一样，情绪一落千丈！”钟小姐说：“在某些隆重的场合感到自己服装色彩的搭配不和谐，服装的样式也不够时髦，顿时像被人家扒光了衣服一样无地自容！……”

另外，还有如亲友焦虑、校友焦虑、餐桌焦虑等等。形形色色的焦虑情绪不胜枚举，它们像病菌一样侵蚀着人们的精神和机体，妨碍着我们的正常人际交往，还直接影响着我们的身心健康。



一日一箴言

认识焦虑产生的原因是克服焦虑的重要方面，今天所谈的是：媒体焦虑、着装焦虑等。



第 12 天

改变自己的想法、活法

为什么全叫我碰上了呢？为什么别人看起来总比我好呢？让我们对焦虑情绪进行进一步剖析，就会发现焦虑同样是因为没有很好地调适自己的心理。

我们的传统观念，总是引诱人们追求十全十美，言行举止、吃喝穿戴都要“看着权势做，做给权势看”。实际上那是一个温柔美丽的陷阱，俗话说“人比人气死人”。其实，人类是地球上最高级的社会性动物，人群本身就是极其多样性和多元化的，正像大象、小兔、犀牛和长颈鹿不能相互比较一样，每个人有自己的“自我意象”，每个人的个性、能力、社会作用等，都是他人不可替代的。所以，要排除来自社会的压力所造成的焦虑，就必须改变自己的想法、活法。

不要“看着别人活，活给别人看”，要问一问自己：我的生活目标是什么？我是谁？我是不是每天有所进取？学会正确认识自己，愉快地接纳自己，以自我评价为主，正确对待他人的评价。

在社会交往中，让自己坦然、真诚、自信、充满生命的活力，充分展示你的人格魅力，就会赢得成功。

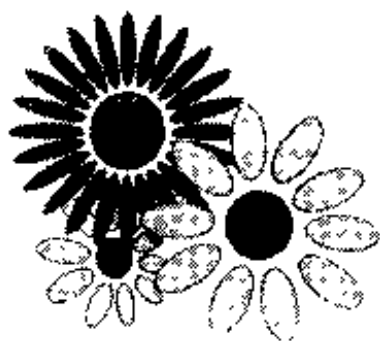
活得积极主动，潇洒自在，为自己寻求快乐，焦虑、烦躁等消极情绪对解决任何问题都无济于事。还要学会心平气和、乐观、勇敢、自信，这是克服焦虑的精神良药。



一日一箴言

要排除来自社会的压力所造成的焦虑，就必须改变自己的想法、活法。





虽然一般人在遭受打击时往往会沮丧和失意，但那些生来就血气方刚的人不同。他们会是另一种表现方式。

有一个商人一次乘火车时，将一大笔小费给一名服务员，请他第二天早晨五点到达鹿园站时务必把他叫醒。商人解释说 he 有一个非常重要的约会，由于他是个嗜睡的人，他担心自己不能准时起床。

“一定照办，先生！”服务员回答，“你放心吧！”

可是第二天早上九点商人醒来时，发现他仍在火车上，而且远离鹿园站至少有二百英里。他气急败坏地找来服务员，劈头盖脸地把他大骂了一顿，甚至用上了一些他退伍后未曾用过的粗话。然后才悻悻地下了火车。

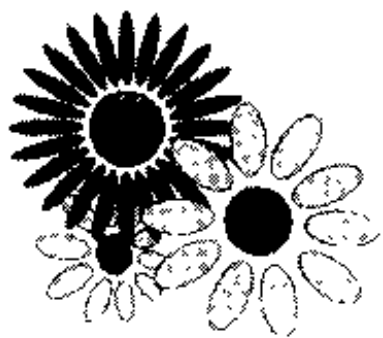
“那简直是我一生中见过的最疯狂的人。”碰巧目睹了这场风波的列车长说道。

“如果你认为他疯狂的话，你该去瞧瞧今早五点被我喊醒的另外一个人怎样疯狂地发怒呀！”服务员说。



一日一箴言

在你想对别人发怒之前先想一想两个问题：这值得吗？这怪别人吗？



第 14 天

关于生气的寓言

古时有一位妇人，特别喜欢为一些琐碎的小事生气。她也知道自己这样不好，便去求一位高僧为自己谈禅说道，开阔心胸。高僧听了她的讲述，一言不发地把她领到一座禅房中，落锁而去。妇人气得跳脚大骂。骂了许久，高僧也不理会。妇人又开始哀求，高僧仍置若罔闻。

妇人终于沉默了。高僧来到门外，问她：“你还生气吗？”妇人说：“我只为我自己生气，我怎么会到这地方来受这份罪。”

“连自己都不原谅的人怎么能心如止水？”高僧拂袖而去。

过了一会儿，高僧又问她：“还生气吗？”

妇人说：“不生气了。”高僧问：“为什么？”夫人说：“气也没有办法呀。”

“你的气并未消逝，还压在心里，爆发后将会更加剧烈。”高僧又离开了。

高僧第三次来到门前时，妇人告诉他：“我不生气了，因为不值得气。”

“还知道值不值得，可见心中还有衡量，还是有气根。”高僧笑道。

当高僧的身影迎着夕阳立在门外时，妇人问高僧：“大师，什么是气？”

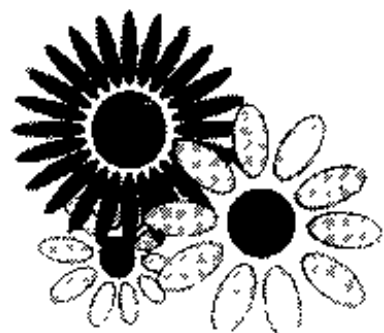
高僧将手中的茶水倾洒于地。妇人视之良久，顿悟。叩谢而去。



一日一箴言

心中无气，如何生气？心中无气，外界的一切烦恼和忧伤皆会无痕滑过。

处理不良情绪的方法(一)



管理自己的情绪，不但有益身心健康，而且能使自己的工作效能提高。心理学大师告诉我们：管理情绪，首先要从处理不当情绪开始，主要包括化解愤怒、缓和性急、消除紧张、革除悲观、排遣厌倦五个方面。

1. 如何化解愤怒？

(1)是什么引发了我们的不良情绪：挫折、太累、被批评，伤到我们自尊，而愤怒令我们失去理智、引发冲突、做错误决定。处理(冲突)愤怒的基本原则就是 stop→think→do。你不妨使用纸笔，写下以下的问题：我现在碰到什么难题？我正在或正想做什么？这样做有益吗？我真正想要做的是什么？我该如何做？

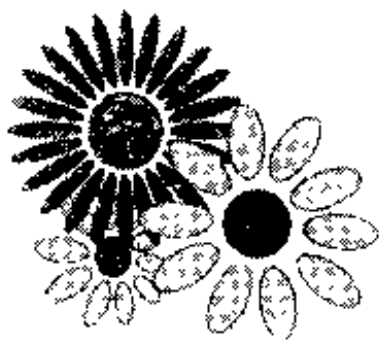
(2)不良情绪导泄法：我们的行为一定要对事不对人；说出自己的感受，而不是批评对方；注意时机的适当性；要把握恰当的语言及肢体语言。另外要注重向适当可靠的人倾诉。

(3)搁置法：告诉自己，改天再谈；暂时放下它；把不良情绪关在门外。



一日一言

管理情绪，首先要从处理不当情绪开始。



第 16 天

处理不良情绪的方法(二)

2. 如何缓和性急?

性急就是压力的表现，也是情绪不稳定的表征。性急的人容易使自己的健康受损，也会失去定力，失去理智。在生活中稍不如意都可以让他们心乱如麻，以致不屑与人交谈，或者对一般的生活觉得难耐，或者对未完成的事局促难安；还有些人争强好胜，却输不起，易被激怒。

消除性急的方法：给自己多一点时间，或割舍行程表中部分项目；给自己低语（别急！）安抚心里头毛躁的孩子；哼一首曲子；稍作休息。这些都有利于你让自己的心平静下来。

3. 如何消除紧张?

我们的紧张来自忙碌、竞争。紧张时身体会出现异常反应：肌肉绷紧，手心发汗，血液化学平衡失调。因此要注意你的整体身心作用：你的行动、思想、感受、身体反应在交互作用影响，使紧张扩及你的身心和情绪表现。

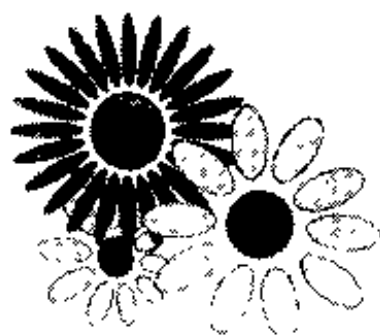
当你紧张时，你可以通过净化法——静坐，运动法——松弛技术来改善自己的不良情绪。



一日一箴言

管理情绪，首先要从处理不当情绪开始。





4. 如何革除悲观?

事实上我们的悲观是由于不当的思考习惯所造成。碰到挫折，能区别思考的人，表现乐观，不能区别思考的人则表现悲观。

面对挫折时：乐观者认为那是暂时的、特定的、是外在的原因；而悲观者则认为那是永久的、一般的、内在的原因。面对顺境时，乐观者与悲观者的思考模式正好相反。乐观者如有隔仓的船，悲观者如没有隔仓的船，容易在受训时不停地进水，而沉没。

要时时在心里提醒自己，要乐观一点看问题，凡事都有它积极的一面。找到事物中对你有益或者有所启发的东西。

5. 如何排遣厌倦?

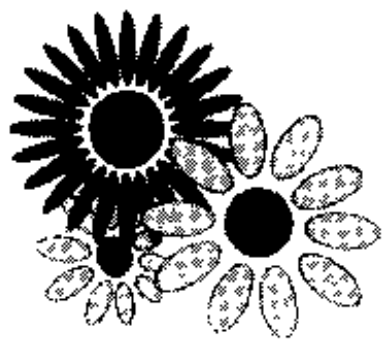
长期承受压力使我们产生厌倦。你可以改变自己的环境，改变自己的观念，保持一个好心情。

空虚也可使我们产生厌倦。那你就应该拟定新目标或新的蓝图，或从事物中看出新的意义，跟积极的朋友交往，保持温暖的人际关系。



一日一箴言

管理情绪，首先要从处理不当情绪开始。



第 18 天

沮丧时你别灰头土脸

不少人有个特点：在事情顺利心情舒畅时，特别愿意精心修饰打扮自己，可在遇到不如意而精神沮丧的时候，就没有心思注意服饰，衣着随便甚至邋遢，致使整个人看上去格外无精打采。

张丽小姐却恰恰相反，她是一名普通机关工作人员，平时工作顺利时，素面朝天，衣饰简单，牛仔服、运动鞋是她一贯的装束，这使她能有更多业余时间读书“充电”，可是一旦遇上挫折，如评职称没评上、分房子没分到、失恋、生病等等，她却反而特别注重修饰打扮。此时她会专门给自己腾出半天空闲时间，换上一套精心挑选的适合自己身材肤色的高档衣服，对镜薄施粉黛，淡扫娥眉，再配上一两件得体的精美首饰，收拾完毕后静静审视几分钟，看着镜中自己比平时漂亮得多的倩影，不由得自信心大增，在心中暗暗提醒自己：“造物主并未亏待你，你很优秀，也还年轻，还有时间有能力与命运抗争……”如此一番由外及内的自我心理疏导，使她情绪由低落逐渐回升甚至高涨。当她漂漂亮亮地跨出家门时，又能像过去那样与人谈笑风生了。

当一个人精神沮丧时，若再不修边幅，灰头土脸的，会使旁人轻视你，同时更加重自己心境的恶劣，易造成“破罐子破摔”的恶性循环，实不足取。而在逆境时，注意把自己修饰得整洁漂亮，会大大增强自信心，消解心中郁闷，使自己早日恢复平常心态，也能给旁人带来好感，使事情向好的方向发展。

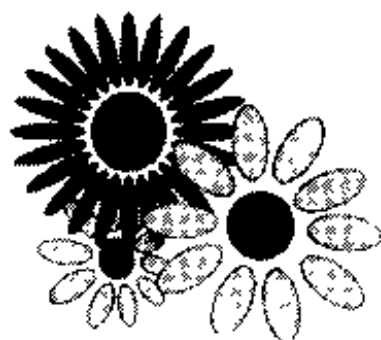


一日一箴言

逆境时的修饰美容比顺境时要重要得多。



思想消极的人为你设下不必要的障碍



台湾罗兰女士说：“人人都有软弱的时候，只看他有没有方法使自己平安渡过这阵心绪上的低潮。假如你有力量，够坚强，就会发现总有峰回路转的时候。”排解心中烦恼，平安渡过心理低潮的办法很多，如痛哭一场、向亲友倾诉，或外出游玩，或加大工作量以求忘却等等。另外你最好让能给你提供积极情绪的人围绕在你身边。

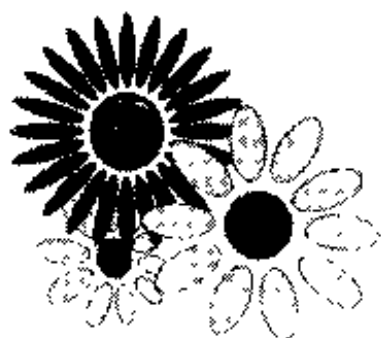
你有没有捡起过一只上面爬满了蚂蚁的罐子？几秒钟之内，蚂蚁就会爬到你身上，你会赶忙将它们扫落。如果你长时间与思想消极的人在一起相处，也会发生类似的事情。你开始走进屋子时心情很轻松，可是过不了多久，你就会感觉到他们消极的思想，甚至还会和你的思想融为一体。反过来说，积极的人也能让你感受到他的积极思想，并能让你变得积极起来。

如果我们把人生看做一条曲折的历程，那么道路上的障碍自然是越少越好。那些思想消极的人却在你面前设下了不必要的障碍让你去克服。只有越过他们的怀疑、异议和非难，你才能取得成功。不要浪费时间和那些向你的信心泼冷水的人交往，他们只会打击你追求目标的热情，使你难以迈上通向成功的人生之路。另一方面，那些增强你的信心，给你鼓励的人，往往能帮助你去实现自己的计划和梦想。



一日一言

最好让能给你提供积极情绪的人围绕在你身边。



第 20 天

把眼光放远一点

当你感到要开始怨怒的时候，立即停止，扪心自问：“真的值得发怒吗？”也许你该问问：“那个人值得我发脾气吗？”今天多数人存在的问题，是他们的情绪太容易激动了——激情有余而理智不足。

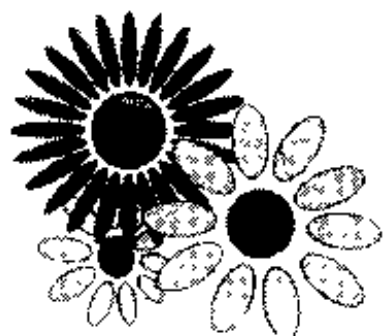
哈勒提醒我们：“任何一只狗都有能力把一只老鼠抽打一顿，不过有时它却不值得一打。”此话有理。你要冒遭解雇的危险去告诉你的老板你对他的看法，这样做值得吗？这对你的妻儿有何益处？

把眼光放远一点吧！当一段时间过去后，你会发觉根本不值得为那些事动怒、沮丧，以致给生活带来混乱。



一日一箴言

任何一只狗都有能力把一只老鼠抽打一顿，不过有时它却不值得一打。



在职场中，人与人之间难免为了工作发生矛盾和争吵，产生怨气和怒气。经常情绪焦虑的人伤人又伤己，不仅影响人际关系，也影响身心健康。下面是一些化解怒气的小办法。

1. 意念控制法。在发火时，心中念念有词：别生气，别跟他一般见识，有什么天大的事要发这么大的火呢？会收到一定的效果。

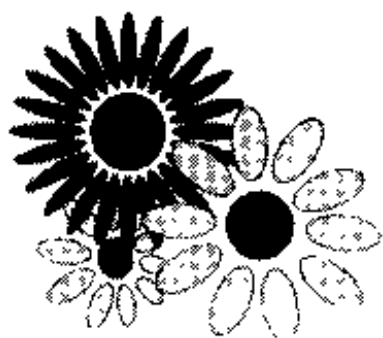
2. 回避矛盾法。如果与同事刚发生了激烈的争吵，大家都在气头上，容易引起进一步的争吵，最好暂时回避他，这样可以做到眼不见，心不烦，怒气自消。

3. 转移思想法。生气时，如果始终想着生气的事情，会越想越生气，越想越难过。相反，如果通过其它途径有意识地转移自己的思想，做一些自己喜欢的事情，比如逗孩子玩，去商场购物，就可以转移大脑的兴奋点，让怒气在不知不觉中消失。



一日一箴言

焦虑、愤怒等不良情绪不仅影响人际关系，也影响身心健康，一定要注意自我调适。



第 22 天

怒气消解法（二）

4. 主动释放法。把心中的不快找你的好朋友或亲人诉说一番，亲朋好友的理解和关心让你如沐春风，化解了心中的不良情绪，而你的不良情绪也不会传染给他人。

5. 文字排遣法。一时找不到可靠的人诉说，可以把发怒的地点、原因和经过详细地写下来，描绘那个惹你生气的人的百般丑态，你会发现他并不如你想象中的那么可恶，甚至还有一些可爱之处，从而消解了怒气。

6. 自我超脱法。自己提出的工作方案，可能会遭到半数以上的人的反对，包括上司和同事。也许是对你期望值太高，也许是认为你工作能力差，这都是正常的现象，不必忧虑和生气。

7. 积极沟通法。当争吵双方都心平气和的时候，利用午休时间聊聊天，谈谈各自的爱好，或许你会发现你们之间并没有什么重大的“阶级”仇恨。另一方面，大家都是为了工作，不要把工作中的矛盾延续到生活之中。

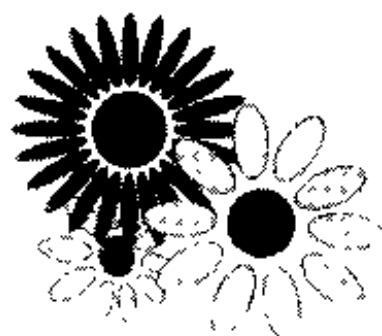
8. 提高修养法。平时多吃一些提高修养的事，种种花草，养养鱼，学学书法，练练画，为人会变得谦和有礼，不容易暴躁和动怒。



一日一箴言

焦虑、愤怒等不良情绪不仅影响人际关系，也影响身心健康，一定要注意自我调适。

转移你的情绪注意力(一)



当你因不愉快的事而情绪不佳时，你不妨试试转移自己的情绪注意力。

转移自己情绪注意力的方法之一：积极参加社会交往活动，培养社交兴趣。

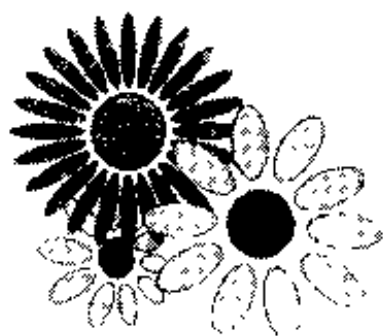
人是社会的一员，必须生活在社会群体之中，一个人要逐渐学会理解和关心别人，一旦主动爱别人的能力提高了，就会感到生活在充满爱的世界里。如果一个人有许多知心朋友，可以取得更多的社会支持，更重要的是可以感受到充足的社会安全感、信任感和激励感，从而增强生活、学习和工作的信心和力量，最大限度地减少心理应激和心理危机感。

一个离群索居、孤芳自赏、生活在社会群体之外的人，是不可能获得心理健康的。



一日一箴言

当你因不愉快的事而情绪不佳时，你不妨试试转移自己的情绪注意力。



第 24 天

转移你的情绪注意力(二)

转移自己情绪注意力的方法之二：多找朋友倾诉，以疏泄郁闷情绪。

生活和工作中难免会遇到令人不愉快和烦闷的事情，如果有好友听你诉说苦闷，那么压抑的心境就可能得到缓解或减轻，失去平衡的心理可以恢复正常，并且得到来自朋友的情感支持和理解，获得新的思考，增强战胜困难的信心。

还可向自然环境转移，郊游、爬山、游泳或在无人处高声叫喊、痛骂等。也可积极参加各种活动，尤其是将自己的情感以艺术的手段表达出来。



一日一箴言

当你因不愉快的事而情绪不佳时，你不妨试试转移自己的情绪注意力。



转移你的情绪注意力(三)

转移自己情绪注意力的方法之三：重视家庭生活，营造一个温馨和谐的家。

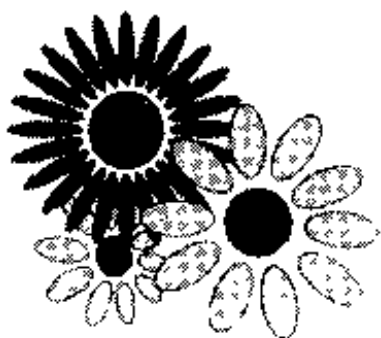
家庭可以说是整个生活的基础，温暖和谐的家是家庭成员快乐的源泉，事业成功的保证。这样的环境也利于孩子人格的发展。如果夫妻不和、吵架，将会极大破坏家庭气氛，影响夫妻的感情及其心理健康，而且也会极大地影响孩子的心灵。可以说不和谐的家庭经常制造心灵的不安与污染，对孩子的教育很不利。

理想的家庭模式，应该是所有成员都能轻松表达意见，相互讨论和协商，共同处理问题，相互给予情感上的支持，团结一致应付困难。每个人都应注重建立和维持一个健全的家庭。社会可以说是个大家庭，一个人如果能很好地适应家庭中的人际关系，就可以很好地在社会中生存。



一日一箴言

当你因不愉快的事而情绪不佳时，你不妨试试转移自己的情绪注意力。



第 26 天

人生中最有力量的 10 种好情绪(一)

励志大师安东尼·罗宾指出人生中最有力量的十种好情绪是我们必需的。

最有力量的十种好情绪之一：爱与温情。

任何负面的情绪在与爱接触后，就如冰雪遇上了阳光，很容易就消融了。如果现在有人跟你发脾气，你只要始终对他施以爱心及温情，最后他便会改变先前的情绪。

福克斯说的好，只要你有足够的爱心，就可以成为全世界最有影响力的人。

最有力量的十种好情绪之二：感恩。

一切情绪之中最有威力的便是爱心，但它以不同的面貌呈现出来。感恩也是一种爱，因而安东尼·罗宾喜欢通过思想或行动，生动表达出自己的感恩之情，同时也好好珍惜上天赐给他的、人们给予他的、人生经历的一切。如果我们常心存感恩，人生就会过得再快乐不过了，因此请好好经营你那值得经营的人生，让它充满了芬芳。

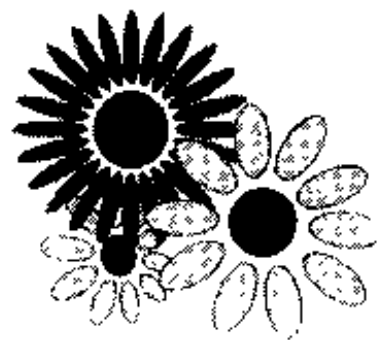
最有力量的十种好情绪之三：好奇心。

如果你真心希望你的人生能不断成长，那么就得有像孩童般的好奇心。孩童最懂得欣赏“神奇”了，因为那些神奇，能占据孩童的心灵。如果你不希望人生过得那么乏味，那就在生活中多带些好奇心；如果你有好奇心，那么便会发现生活中处处都有奥妙之处，你就能更好地发挥潜能；如果你好好发挥你的好奇心，那么人生便是永无止境的学习过程，其中全是发现“神奇”的喜悦。



一日一箴言

励志大师安东尼·罗宾指出人生中最有力量的十种好情绪是我们必需的，它们是：爱与温情、感恩、好奇心、振奋与热情、毅力、弹性、信心、快乐、服务、活力。



人生中最有力量的 10 种好情绪(二)

最有力量的十种好情绪之四：振奋与热情。

如果做任何事情带着振奋与热情，所做的事就会变得多姿多彩，因为振奋与热情能把困难化为机会。热情具有伟大的力量，鼓动我们以更快的节奏迈向人生的目标。我们如何才会有热情呢？就跟如何才会有爱、有温情、有感恩和好奇心一样，只要我们决定想要有热情！

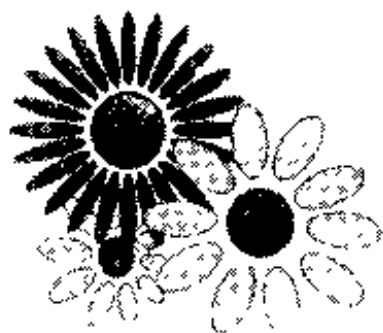
最有力量的十种好情绪之五：毅力。

上面所说的都很有价值，然而你若是想在这个世界上留下值得让人怀念的事迹，那就非得有毅力不可。毅力能够决定我们在面对困难、失败、诱惑时的态度，看看我们是倒下去了还是屹立不动。如果你想减轻体重、如果你想重振事业、如果你想把任何事做到底，单单靠着“一时的热情”是不成的，你一定得具备毅力方能成事，那是你行动的动力源头，能把你推向任何想追求的目标。具备毅力的人，他的行动必然前后一致，不达目标绝不罢休。



一日一言

励志大师安东尼·罗宾指出人生中最有力量的十种好情绪是我们必需的，它们是：爱与温情、感恩、好奇心、振奋与热情、毅力、弹性、信心、快乐、服务、活力。



第 28 天

人生中最有力量的 10 种好情绪(三)

最有力量的十种好情绪之六：弹性。

要保证任何一件事能够成功，保持弹性的做事方法绝不可少。要你选择弹性，其实也就是要你选择快乐。在每个人的人生中，都必然会遇到诸多无法控制的事情，然而只要你的想法与行动能保持弹性，那么人生就能永保成功，更别提生活会过得多快乐了。芦苇就是能弯下身，所以才能在狂风肆虐下生存，而榆树就是想一直挺着腰杆，结果为狂风吹折。

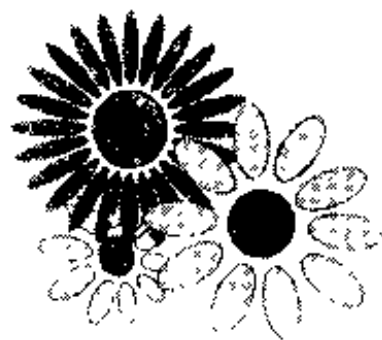
最有力量的十种好情绪之七：信心。

当你有信心，就敢于尝试、敢于去冒险。要想建立信心有个办法，那就是不断练习去使用它。如果有人问你是否有信心能把鞋带系好，相信你会以十足的信心回答说没问题。为什么你敢说得那么肯定？只因为你做这件事情已经成千上万次了。同样的道理，如果你能不断从各方面培养自己的信心，迟早有一天你会发现，不知何时信心已在那里。



一日一箴言

励志大师安东尼·罗宾指出人生中最有力量的十种好情绪是我们必需的，它们是：爱与温情、感恩、好奇心、振奋与热情、毅力、弹性、信心、快乐、服务、活力。



人生中最有力量的 10 种好情绪(四)

最有力量的十种好情绪之八：快乐。

要想脸上表现出快乐的样子，并不是说你要不去理会所面对的困难，而是要知道学会如何保持快乐的心情，那样就有可能改变你生活中的许多事情。只要你能脸上常带笑容，就不会有太多的行动信号引起你痛苦。

最有力量的十种好情绪之九：服务。

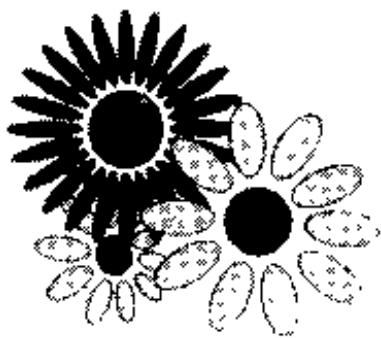
某天午夜时分安东尼·罗宾驾车在高速公路上飞驰，心中想着：“我得怎样做才能改变人生？”突然有个意念闪过脑际，罗宾如大梦初醒，兴奋得难以自持，随即把车开下交通道并停在路边，在笔记本上写下了这句话：“生活的秘诀就在于给予。”

作为这个社会的一分子，如果我们所说的话或所做的事，不仅能丰富自己的人生，同时还可以帮别人，那种心情是再令人兴奋不过的了。常常我们会被那些追求人生最高价值之人的故事所感动，他们无条件地去关心人们，带给人们极大的福气。每天我们都应该好好省思，到底能为人们做些什么事，别只想到自己的好处。

一个能够不断地独善其身并兼善天下的人，必然是因他明白了人生的意义，那种精神不是金钱、名誉、夸奖所能比的。拥有服务精神的人生是无价的，如果人人都效仿，这个世界定然会比今天更美好。

一日一言

励志大师安东尼·罗宾指出人生中最有力量的十种好情绪是我们必需的，它们是：爱与温情、感恩、好奇心、振奋与热情、毅力、弹性、信心、快乐、服务、活力。



第 30 天

人生中最有力量的 10 种好情绪(五)

最有力量的十种好情绪之上：活力。

你要经常注意自己是否活力充沛，因为一切情绪都来自于你的身体，如果你觉得有些情绪溢出常轨，那就赶紧检查一下身体吧。你的呼吸怎样？当我们觉得压力很重时，呼吸就会很不顺畅，这样就慢慢把活力耗竭掉了。如果你希望有个健康的身体，那就得好好学习正确的呼吸方法。

另外一个保持活力的方法，就是要维持身体足够的精力。由于每天的身体活动都会消耗掉我们的精力，因而我们得适度休息，以补充失去的精力。请问你一天睡几个小时呢？如果你一般都得睡上 8 至 10 个小时的话，很可能多了点，根据研究调查，大部分人一天睡 6 到 7 小时就足够了。还有一个跟大家看法相反的发现，就是静坐并不能保存精力，这也就是为什么坐着也会觉得疲倦的原因。要想有精力，我们就必须“动”才行。我们越是运动就越能产生精力，因为这样才能使大量的氧气进入身体，使所有的器官都活动起来。惟有身体健康才能产生活力，有活力才能让我们应付生活中各样的问题。

当你的心中充满具有活力的情绪，那么通过对人们的服务，可以让大家一同来分享富足和快乐。



一日一箴言

励志大师安东尼·罗宾指出人生中最有力量的十种好情绪是我们必需的，它们是：爱与温情、感恩、好奇心、振奋与热情、毅力、弹性、信心、快乐、服务、活力。





清廷派驻台湾的总督刘铭传，是建设台湾的大功臣，台湾的第一条铁路便是他督促修的。刘铭传的被任用，有一则发人深省的小故事：

当李鸿章将刘铭传推荐给曾国藩时，还一起推荐了另外两个书生。曾国藩为了测验他们三人中，谁的品格最好，便故意约他们在某个时间到曾府去面谈。可是到了约定的时刻，曾国藩却故意不出面，让他们在客厅中等候，暗中却仔细观察他们的态度。只见其他两位都显得很不耐烦，不停地抱怨；只有刘铭传一个人安安静静、心平气和地欣赏墙上的字画。后来曾国藩考问他们客厅中的字画，只有刘铭传一人答得出来。

结果刘铭传被推荐为台湾总督。



一日一箴言

没有耐性的人，必定缺乏坚毅持久、克服万难的精神，自然成就不了什么伟大的事业。我们希望将来能有所作为，首先便须磨练自己的耐心和毅力。

8月份

做自己想做的事





在古希腊的神话中，有一则“戈迪阿斯之结”的故事。

宙斯神殿里，供奉着伟大的戈迪阿斯王的牛车，牛车上有戈迪阿斯王将牛轭系在车辕上的绳结，每个人看到这个绳结，都会惊叹戈迪阿斯王无以伦比的技巧。“只有真正的天才才能打出这样的结来。”每个看过的人都这么说道。但是，神殿里的祭司却回答：“解开这个结的人，才更是了不起。”

“为什么？”参拜的人问祭司。祭司回答：“因为能解开这个结的人，就会成为世界之王。”从此以后，每年都有很多人来神庙解这个结，可是因为看不到绳结的源头，所以每个人都不知道要从哪里着手，才能顺利地解开绳子。

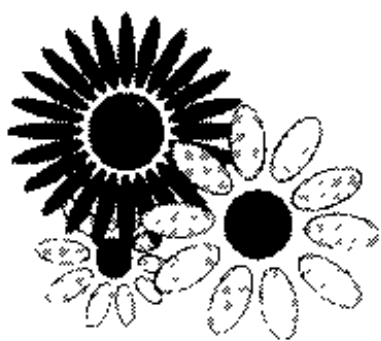
如此经过了几百年，神殿里来了一位叫亚历山大的年轻国王，当时他不但征服了整个希腊，还曾经率兵打败了波斯国王。亚历山大仔细地看了看这个绳结，和所有人一样，他也解不开绳结。于是，他笑了笑，顺手举起佩剑一砍，绳子断了，绳结也因此解开了。亚历山大看着被他斩断的绳子，骄傲地说：“我是世界之王。”

故事中所有想要解开绳子的人，都被习惯性的思考模式限制住了，总是想找寻绳结的源头，最后当然无功而返。只有亚历山大能够跳脱这种惯性思考的束缚，因此当之无愧地成为世界之王。



一日一箴言

遇到问题时，不要被问题的外表迷惑了，只要换一个角度或是换一个方法，也许问题就能迎刃而解了。



第 2 天

没有判断力的人不会成功

有一个小孩拿着一本故事书，跑到妈妈的面前，满脸不解地问道：“妈妈，司马光打破了水缸，救出跌落在缸里的小孩，可是水缸被打破了，不是一件很可惜的事吗？”

妈妈回答小孩：“但是，如果他不立刻打破水缸，又没有大人去帮忙的话，那个小孩子很可能会因此淹死，所以只好把缸打破啊。”

过了不久，小孩又指着《伊索寓言》故事书上的图画说：“妈妈，乌鸦为了喝瓶子里的水而把小石头丢进瓶子里，可是乌鸦难道不怕小石头弄脏水吗？”

妈妈很有耐心地向小孩解释：“可是，当时乌鸦非常口渴，而且又找不到别的水源，当然只好忍耐着脏了。”

没隔几分钟，小孩又拿了一份报纸过来，指着上面的一则新闻说：“妈妈，这个人在山里面割草的时候被毒蛇咬伤了，居然用镰刀把自己被咬的脚趾砍断，真是太可怕了！”

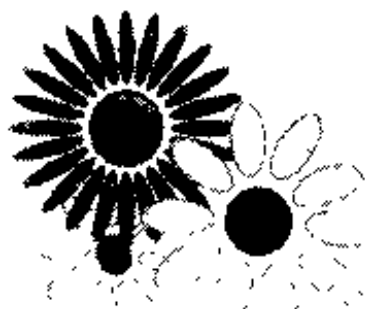
妈妈对小孩说：“这是因为，他知道被毒蛇咬到是会死掉的，而且当时离山下很远，根本来不及找医生，所以只好把脚趾砍掉，不然的话，他就会死在山上了。”

妈妈把小孩抱过来，温和地对他说：“司马光如果珍惜水缸的话，跌入水缸的小孩很可能就会淹死；乌鸦如果怕石头脏，它很可能会因此而渴死；割草的人如果不砍掉自己的脚趾，那么他就会因此丧命。你要记住，权衡轻重的判断力是很重要的。”



一日一箴言

凡事有利必有弊，有弊必有利，因此，权衡利弊的判断力是很重要的。



1945年9月2日，美国五星上将麦克·阿瑟在美军军舰“密苏里号”上，代表盟军签署了日本的投降书。

在签字进行的时候，麦克·阿瑟做出了一个让人吃惊的举动，他让陆军少将强纳森·温斯特和陆军中校亚瑟·帕西瓦尔站在自己身后，一起接受这份最高荣誉。这两位都是久经沙场的老将，1942年日本侵占新加坡时，他们因为寡不敌众，为了避免更多士兵无谓的牺牲，所以放弃抵抗，成为俘虏。在签字的时候，两个人才刚刚从战俘营里被释放，回到部队。

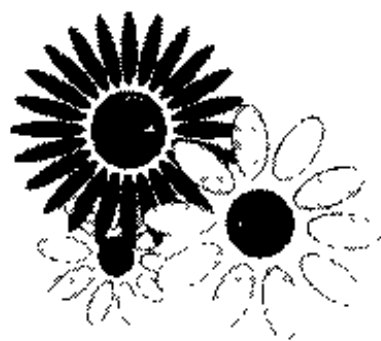
接着，更令人惊讶的是，麦克·阿瑟一共用了五支笔，来签署美日两种文字的投降书：第一支笔在写完一个字之后，就转身送给温斯特；第二支笔则在写完另一个字之后送给了帕西瓦尔；剩下的三支笔，则在完成了接受投降的所有手续之后，分别赠送给美国政府档案馆、他的母校西点军校以及他的妻子。

也就是说，麦克·阿瑟将他的成功，与所有帮助过他以及有所贡献的人一起分享。



一日一箴言

人之所以想要成功，其中一个重要原因是希望别人对自己刮目相看，另外一个原因，则是想让家人和朋友为自己感到骄傲。因此，如果你的成功没有人为你欢呼，你的喜悦没有人与你一同分享，那么，这个成功也就失去了原有的意义，只不过是一个虚有其表的装饰而已。



第4天

感恩,才能让你的成就更持久

在赛马场上,有一位骑士正骑着一匹红色的骏马在场上奔驰,人和马之间的节奏配合得天衣无缝。因为两者间完美的搭配,所以很快地超越了场上其他的骑士,成为这次比赛的第一名。

这个捧回冠军奖杯的骑士,得到冠军后的第一件事,就是回到自己的马厩,将辛苦的红马拴在马厩里,给它最好的草料,并且对它说:“尽情地吃吧,你辛苦了!如果没有你的全力配合,我是不可能在这次比赛中得到冠军的。”

骑士的朋友们知道他得了冠军,纷纷来向骑士道贺。其中一个道贺的人,忽然间被一个东西绊倒了,低头一看,才发现原来是一根竹竿。

这个人非常生气,一脚踢开竹竿说:“这种没用的东西,为什么要放在马厩里面?”

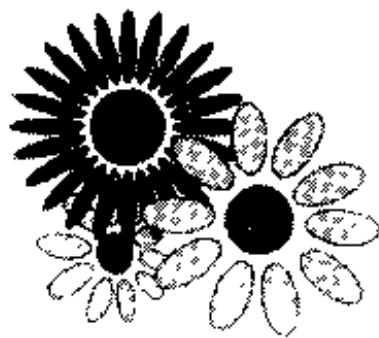
骑士听了之后,默默地捡起竹竿,很珍惜地把它放在墙角,然后对这个被绊倒的人说:“对你而言,它或许只是一根没用的竹竿,但是对我而言,它却是具有启蒙意义的竹马。小时候,因为我骑了这个竹马,所以才开始立志要当赛马骑士的,如果没有这个竹马,就没有今天的我了。”



一日一箴言

接受人家的帮助很容易,但要记住别人给过的点点滴滴,却不是人人都做得到的事。闽南语有一句俗语“吃果子拜树头”,就是告诉我们,如果当初没有他人的帮助,谁也不会有今天这样的成就,只有懂得饮水思源的人,才能让成就更持久。

报恩不该成为彼此的负担



三个正在赶路的人，遇到河里发大水，他们过不了河。往回走得走几天几夜才能见得到有人的村庄，而此时他们的干粮已经吃光了，愁眉不展的三人，只好等待着命运的判决。

雨又下了一天，他们已经两天没吃东西了，全身也都湿透了，又饿又冷，他们都发起高烧来。

就在他们离死亡不远的时候，有一条小船从河的上游被水冲了下来，正好卡在他們附近。三人拼命把小船抓牢，乘着小船渡过河，找到了人家，吃了饭和服了药，慢慢恢复了健康。

这三个人都是大家公认的知恩图报的人，他们找到了那条救他们性命的船，给那条船行三拜九叩的大礼。

礼毕，他们三人商议：我们不能忘恩负义，这条船是我们的再生父母，我们应该带着这条船度过下半生，以报答救命之恩……

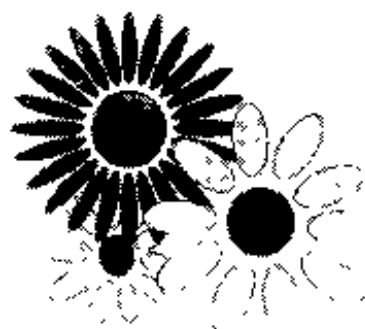
从那时起，这三人抬着这条船，不论走到哪儿，都不再与船分开……

于是，他们成为许多地方一道独特的风景。



一日一箴言

知恩图报，是天经地义的事，但不该成为彼此的负担。把“恩”抬一生，会让自己和施恩的人都痛苦、都劳累。而“恩”被抬着，也并不自在，只是浪费生命。



第 6 天

成功的大门,需要多敲几下

瑞典的化学家塞夫斯特穆,在 1830 年发现了一种新的化学元素——钒。

其实,当初和他一起研究的,还有他的好朋友维勒,可是维勒受不了一再失败的打击,所以在中途退出了研究。塞夫斯特穆仍然继续坚持,最后终于获得成功。

在发表这个重大发现的时候,塞夫斯特穆以轻松风趣的笔调,像童话一般地写道:

“在宇宙的极光里面,住着一位漂亮又可爱的女神。有一天,有人来敲女神的门,因为女神正在忙,所以没有应门。女神正等着那个人再来敲门,可是这个人只敲了一次,就离开了女神的家。女神心想:这个匆匆忙忙的冒失鬼,一定是维勒!其实,如果维勒再敲一下,不就可以见到女神了吗?”

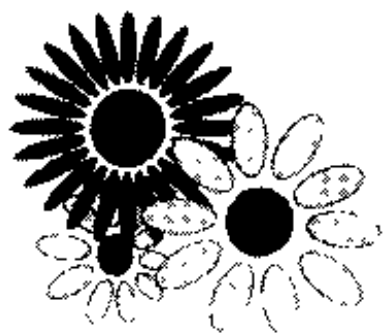
“过了几天,又有人来敲女神的门。这个人很固执,一次敲不开,就一直继续地敲下去,最后女神终于开了门,发现是塞夫斯特穆。塞夫斯特穆见到了女神,钒就因此被发现了。”



一日一箴言

虽然失败不见得会带来成功,可是至少是向成功更迈进了一步。爱迪生在发明电灯泡时,曾遭遇数千次的失败,可是他仍然乐观地说:“至少我知道这几千种方法都是不对的。”





有一位画家，一直想帮爱因斯坦画一幅人像，可是爱因斯坦总是不答应，于是画家便转而请求爱因斯坦的夫人帮忙。

爱因斯坦的夫人对画家说：“你想让爱因斯坦答应你为他画人像，并不是件容易的事，他是最不喜欢出风头的人。之前曾经有记者在报纸上刊登了他的照片，又为他做了专访，这让他不高兴了好几天。”

画家并没有因为爱因斯坦夫人的话而泄气，仍然一直努力地说服爱因斯坦。经过画家反复不断的请求，并且保证绝对不会刊登出来之后，爱因斯坦才同意画家替他画像。

画完之后，爱因斯坦还反复叮嘱画家说：“请你千万不要把我的画像登在报纸上，在报纸上刊登画像或照片，是电影明星才需要做的事，我是不需要的。”

画家带着完成的画像向爱因斯坦告别，临走前，画家向爱因斯坦请教了一个问题：“请问，人生有所谓成功的公式吗？”

爱因斯坦思索了一下，回答：“有，公式是 $A = X + Y + Z$ 。”

画家问：“这个公式代表什么意思？”

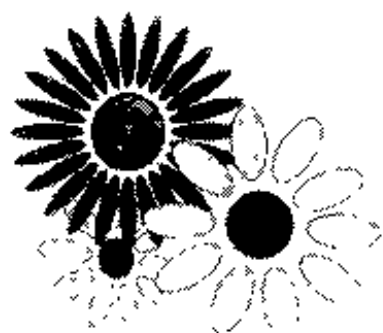
爱因斯坦回答说：“A 代表成功，X 代表工作，Y 代表休息，Z 就是少说废话！”

爱因斯坦说的“少说废话”，指的就是专心，由此可见，想要获得成功，专心于你的目标便是不二法门。



一日一箴言

如果你能在有阻碍或有外力干扰时，仍然专注地朝自己的目标前进，那么恭喜你，你已经走在成功的轨道上了。



第 8 天

勇敢的鱼

一条勇敢的鱼生活在渤海口，它发誓要游到高原去实现生命的价值。

逆流而上的它，顽强地拼搏，游泳技术很好，头脑也很机敏，穿过了渔民们布下的一道道鱼网，也逃过了大鱼吞食的嘴巴，一会儿冲过浅滩，一会儿穿过激流。

它游过了一个又一个危险地带，过了山涧，挤过了石罅，终于游上了高原。群鱼们为它欢呼，大家都把它视为勇于拼搏奋斗的英雄。

可是，这位受鱼尊敬的英雄，刚想朝欢呼的同类摆摆尾巴，却已经不行了，它被冻成了冰。

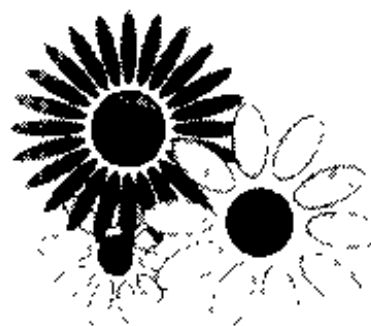
多少年过去了，它一直保持着游动的姿势，凝固在唐古拉山的冰块中。有人说它是一条勇敢的鱼，逆行了那么远、那么长、那么久，应该是一位英雄。

然而却还有人说：它虽然称得上勇敢，但只有伟大的精神，却没有伟大的方向，它没有遵从自然规律和历史的选择，历尽了艰辛，得到的却只能是死亡。



一日一箴言

成功必然需要勇敢，但在勇敢的背后更需要有理智。盲目地追求成功，非但不能成功，反而会付出惨重的代价。



18 世纪后半叶，欧洲探险家来到澳大利亚，发现了这块广袤千里、丰饶富足的“新大陆”。

随后，白人殖民者蜂拥而至，为了抢占土地建立殖民区，彼此展开了激烈的角逐。

1802 年，英国派遣弗林达斯船长率双桅帆船驶向澳大利亚。在此同时，法国拿破仑也命阿梅兰船长驾驶三桅船扬帆前往。

经过一番航海较量，法国先进的三桅快船捷足先登，抵达并抢占了澳大利亚的维多利亚州，将该地命名为“拿破仑领地”。

欣喜之余，好奇的法国人发现了当地特有的一种珍奇蝴蝶，为了捕捉这种色彩斑斓的蝴蝶，他们忘记了肩负的重要使命，全体出动，一直纵深追入到澳大利亚腹地。

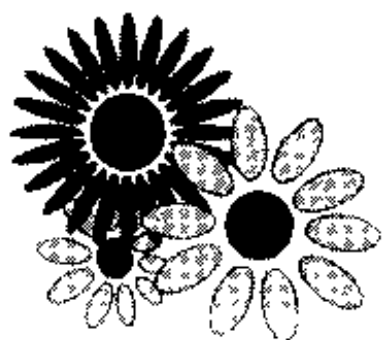
这时，英国人的双桅船也开到了，他们看到了停泊在那里的三桅船。沮丧之际，他们惊喜地发现先期到达的法国人却无影无踪了。

于是，弗林达斯船长立即命令手下安营扎寨，等到法国人兴高采烈地带着蝴蝶回来时，这块面积相当于英国大小的土地，已经牢牢地掌握在英国人的手中了，而留给法国人的只是无穷的懊丧。



一日一箴言

得到蝴蝶却丢了土地，法国人的教训值得大家深思。做大事者，不应被一些小事所迷惑、困扰。



第 10 天

关键是如何使自己更强

一位搏击高手参加比赛，自负地以为一定可以夺得冠军，却不料在最后的竞赛上，遇到一个实力相当对手。双方皆竭尽了全力出招攻击，搏击高手警觉到，自己竟然找不到对方招式中的破绽，而对方的攻击往往能够突破自己防守中的漏洞。

他愤愤不平地回去找他的师父，一招一式地将对方和他对打的过程再次演练给师父看，并央求师父帮他找出对方招式中的破绽。

师父笑而不语，在地上划了一道线，要他在不擦掉这条线的情况下，设法让这条线变短。

搏击高手苦思不解，最后还是放弃继续思考，请教师父。

师父在原先那条线的旁边，又划了一道更长的线，两者相较之下，原先的那条线看起来变得短了许多。

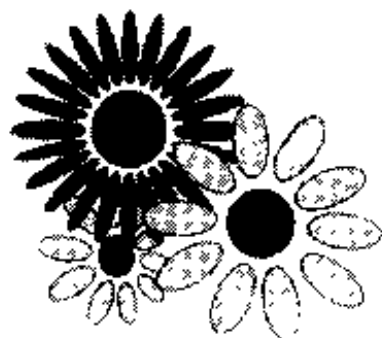
师父开口道：“夺得冠军的重点，不在于如何攻击对方的弱点。正如地上长短线一样，只要你自己变得更强，对方正如原先的那条线一般，也就无形中变得较弱了。如何使自己更强，才是你需要苦练的。”



一日一言

成功的关键不是如何攻击别人的弱点，而是如何使自己更强。

两块石头的启示



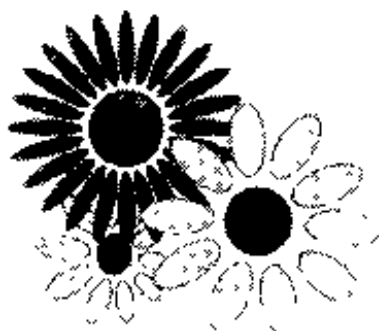
一则寓言故事讲道：过去同一座山上，有两块相同的石头，三年后发生截然不同的变化，一块石头受到很多人的敬仰和膜拜，而另一块石头却受到别人的唾骂。这块石头极不平衡地说道：“老兄呀，三年前，我们同为这座山上的石头，今天产生这么大的差距，我的心里特别痛苦。”另一块石头答道：“老兄，你还记得吗？曾经在三年前，来了一个雕刻家，你害怕割在身上一刀刀的痛，你告诉他只要把你简单雕刻一下就可以了，而我那时想像未来的模样，不在乎割在身上一刀刀的痛，所以产生了今天的不同。”

这使人想起了生活中的我们。过去的几年里，也许同是儿时的伙伴、同在一所学校念书、同在一个部队服役、同在一家单位工作，几年后，发现儿时的伙伴、同学、战友、同事都变了，有的人变成了“雕像”石头，而有的人变成了另外一块石头。



一日一箴言

成功者与平庸者的差别正在于一个是关注想要的，一个是关注惧怕的。



第 12 天

潜意识帮你成功

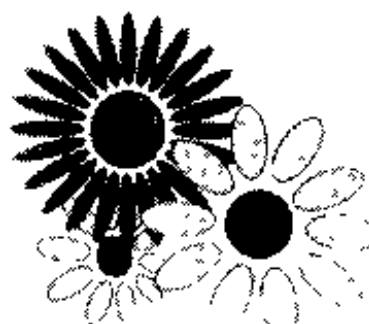
假设今天上帝给你一次机会，让你选择五个你想要的事物，而且都能让你梦想成真，你第一个想要的是什么？假如只要你选择一个，你会做何选择呢？假如生命危在旦夕，你人生最大的遗憾是什么事情没有去做或者尚未完成？假如给你一次重生的机会，你最想做的事情是什么？如果发现了你最想要的，就把它马上明确下来，明确就是力量。它会根植在你的思想意识里，深深烙印在脑海中，让潜意识帮助你达成所想要的一切。在这个世界上没有什么做不到的事情，只有想不到的事情，只要你能想到，下定决心去做，你就一定能得到。

每个人的内心都有一个属于自己的小小宇宙，当我们有了某种决心，并且相信它会变为事实时，我们小宇宙里的所有力量就会动起来，而把自己的决心推向实现的方向。在不经意的某一天，你会发现，真的成为现实了。回头看一看，这些都是当初你自己的选择，重要的是那种认为你行的念头一直在支撑着你自己，从而改变并影响着你自己的行为。但是你还是你，这仍然是你自己的选择，也是你自己的能力，只是你将这种能力表现出来，就像将深深沉睡在地下的矿藏挖掘出来一样，它本是属于你的，关键在于你是否知道自己有，是否相信只有自己才是命运的决定者。



一日一箴言

“人生教育之父”卡耐基说：“我们不要看远方模糊的事情，要着手身边清晰的事物。”



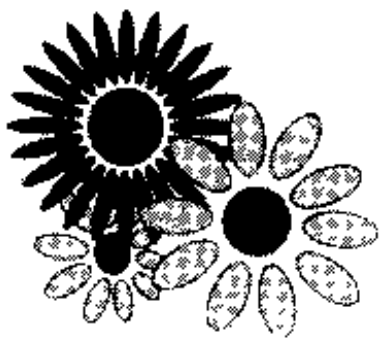
有一位朋友开车去上班，突然，马路上杀出一个醉汉拦住了他的车，非说撞了他并让这位朋友下车道歉。这在以前，他会上去给醉汉两拳，这一次他却没有。想了想就下了车，和颜悦色地对醉汉说：“对不起，请你原谅我。”那位醉汉拍了拍他肩膀说：“哥们儿，冲你这句话，走人。”他回到车上，一点也没觉得受了委屈，反而有一种战胜自我的愉悦感。

其实，人是一条鱼，社会是一缸水，如果我们是一条热带鱼的话，那么我们必须降自己的体温而不是希望水升温。生存是需要适应社会的，现在让你低头你低不了，你就过不去，所以，一个有目标的人在坚持内心准则的情况下还要学会忍耐甚至是忍辱。



一日一言

一位日本的心理学大师说过一句话：心理变，态度亦变；态度变，行为亦变；行为变，习惯亦变；习惯变，人格亦变；人格变，命运亦变。换句话说，一个人要想运势好，他的性格首先要好。



第 14 天

饶人不是痴汉，痴汉不会饶人

据说清代大学士张英与一位姓叶的侍郎两家毗邻而居。因为要起房造屋，为争地皮发生了争执。张老夫人便修书北京，要张英出面干预。张英看罢来信立即做诗劝导老夫人：“千里家书只为墙，再让三尺又何妨？万里长城今犹在，不见当年秦始皇。”

张老夫人见书明理，立即把墙主动退后三尺；叶家见此情景，深感惭愧，也马上把墙让后三尺。这样，张叶两家的院墙之间，就形成了六尺宽的巷道，成了有名的“六尺巷”。

有时候生活中的事情就是这样，争一争，行不通；让一让，六尺巷。古代开明之士尚能如此，如今的年轻人这么做了，我们的同事邻里关系岂不是更融洽？

忍耐不是懦弱可欺，相反，它的内核是自信和坚韧的品格。古人讲“忍”字，至少有如下两层意思：其一是坚韧和顽强。晋朝朱伺说：“两敌相对，惟当忍之；彼不能忍，我能忍，是以胜耳。”这里的忍是顽强的精神体现。其二是抑制。宋代爱国诗人陆游，胸怀“上马击狂胡，下马草战书”的报国壮志，不也写下过“忍志常须”以自勉吗？汉代韩信深知“包羞忍耻是男儿”，大庭广众之下从别人的胯下钻过去。这自然是奇耻大辱，但若不是这么做，会有日后的封侯拜将吗？

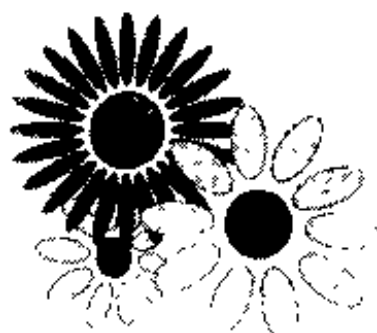


一日一箴言

忍让并不是完全被动地退让，而是主动有意识地忍耐。这种忍耐，是一种生活哲学。

第 15 天

心中藏着一片清凉



据说在沙漠中远行，最可怕的不是眼前的一片荒凉，而是心中没有一壶清凉的希望。

在茫茫无垠的沙漠中，有一支探险队在负重跋涉前进。

沙漠中阳光很强烈。干燥的风沙漫天飞舞，而口渴如焚的队员们没有了水。

当队员们失望地准备把生命交付给这茫茫戈壁时，探险队的队长从腰间拿出一只水壶。说：“这里还有一壶水。但穿越沙漠前，谁也不能喝。”

水壶从队员们手里依次传递开来，沉沉的，一种充满生机的幸福和喜悦在每个队员濒临绝望的脸上弥漫开来。

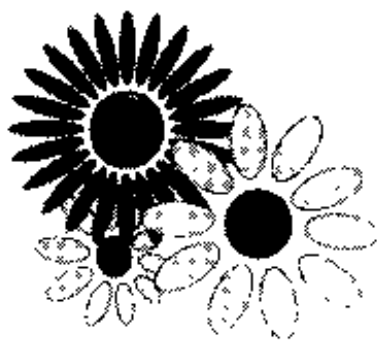
终于，探险队员们一步步挣脱了死神，顽强地穿越了茫茫沙漠。当他们相拥着为成功喜极而泣的时候，突然想到那壶给他们以精神支撑的水。

拧开壶盖，汩汩流出的却是满满一壶沙。



一日一箴言

无论生命处于何种境地，只要心中藏着一片清凉，生命自会有一个诗意的栖息地。



第 16 天

把希望高擎在手中

古希腊之神普罗米修斯为人间盗取了天火之后，众神之王宙斯不仅严惩了普罗米修斯，还决定向人类进行报复。他让美女潘多拉带着一个宝盒来到人间，当这个宝盒被潘多拉打开时，有数不清的祸害从里面飞了出来，布满尘世，而盒盖重新盖起来时，里面就剩下一件东西，那就是“希望”。

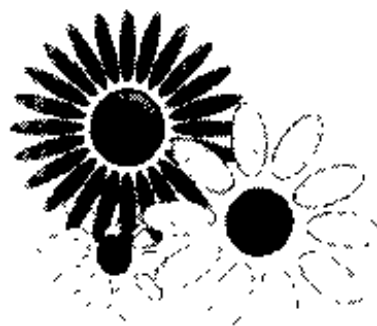
在这个世界上，有许多事情我们无法预料，每天给自己一个希望，我们就有勇气和力量面对生活的种种不幸。

我们不能控制机遇，却可以掌握自己；我们无法预知未来，却可以把握现在；我们不知道自己的生命到底有多长，我们却可以安排当下的生活；我们左右不了变化无常的天气，却可以调整自己的心情。只要活着，就有希望，只要每天给自己一个希望，我们的人生就一定不会失色。



一日一箴言

把希望高擎在手中，让它照亮自己的生命之路。这样，你永远会活得生机勃勃，激昂澎湃，你的人生也会因此而丰盛富足！



一味听信于人者，便会丧失自己

从前，有一位画家想画出一幅人人见了都喜欢的画。画毕，他拿到市场上去展出。画旁放了一支笔，并附上说明：每一位观赏者，如果认为此画有欠佳之笔，均可在画中作记号。

晚上，画家取回了画，发现整个画面都涂满了记号——没有一笔一画不被指责。画家十分不快，对这次尝试深感失望。

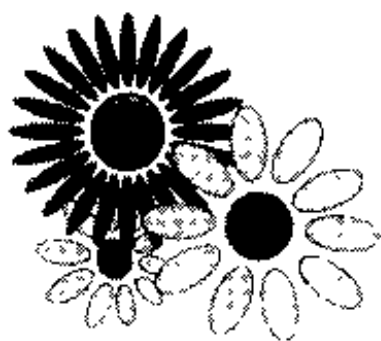
画家决定换一种方法去试试。他又摹了同样的画拿到市场展出。可这一次，他要求每位观赏者将其最为欣赏的妙笔都标上记号。当画家再取回画时，他发现画面又涂遍了记号——一切曾被指责的笔画，如今却都换上了赞美的标记。

“哦！”画家不无感慨地说道，“我现在发现一个奥妙，那就是：我们不管干什么，只要使一部分人满意就够了。因为，在有些人看来是丑恶的东西，在另一些人眼里恰恰是美好的。”



一日一箴言

所谓众口难调，一味听信于人者，便会丧失自己，便会做任何事都患得患失，诚惶诚恐。这种人一辈子也成不了大事。



第 18 天

要给自己正确定位

美国汽车大王福特小时候在农场中干活，他从小就坚信自己能成为一个出色的机械师。他没有听从父亲的安排，在农场当助手，而是把时间花在了自己喜欢的机械训练上。他曾经花了两年时间去研究蒸汽机原理，试图实现自己的梦想。后来他又投入汽油机研究，每天花大量时间来从事这方面的工作，不顾别人的劝阻与嘲讽。他的创意终于得到发明家爱迪生的赏识，邀请他到底特律担任工程师。这正给予了他实现自己人生定位的绝好机会。经过 10 年努力，在他 29 岁时，终于成功地制造出第一部汽车引擎。现在，底特律成为美国最大的工业城市之一，而福特也成为家喻户晓的汽车大王。

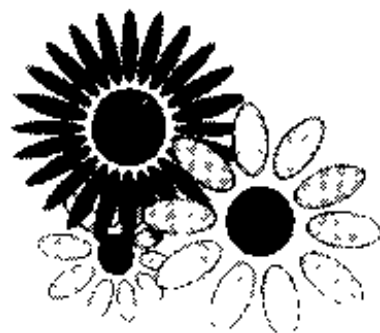
他终于实现了自己的梦想。

福特的成功，不能不归功于他正确的定位和不懈的努力。



一日一箴言

正确认识自己，才能最大限度地发挥自己的才能，才能谱写出更多的辉煌，才能获得更大的成功与快乐。



如果有人问你 $1+1$ 等于几，你能理直气壮地当即回答出等于 2 吗？估计大多数人在被问到这样一个问题时都要思考半天，因为他们知道数学家陈景润曾经花了好几年时间去证明 $1+1$ 等于几的问题。其实， $1+1$ 还是等于 2 的，陈景润证明的是哥德巴赫猜想，并非是去证明 $1+1$ 不等于 2。我们因为知道的太多，反而束缚了自己的手脚。

同样的一个问题，如果去问小学生，他们肯定会立即回答出来，因为他们没有那么复杂，他们的头脑比我们简单，也正是因为简单，才使他们不受常规的约束。

简单是一种智慧，是一种经历复杂之后的更上一层楼的顿悟。

简单是一种美，是一种智者所具有的高品位的境界。

简单决不是简化、原始，而是一种大彻大悟之后的升华。

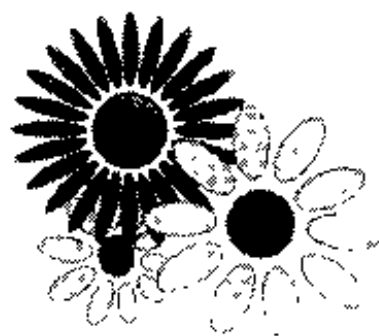
高僧的生活简单，因为他们已经参透人生的真谛，看清了世界的实质，他们的思想达到了更高的境界。

齐白石画虾，仅寥寥几笔，便把虾画得活灵活现，栩栩如生，那是因为他的艺术修为、画技更高。普通人如果不下苦功夫去练画，也来学他那几笔，画出来的东西，可能连他自己都认不出。



一日一言

简单做人，洒脱自在。简单是一种平淡，但不是单调；简单是一种平凡，但不是平庸；简单是一种美，是一种原汁原味的美。



第 20 天

简单，并不简单

记得以前看过这样一个故事：某人请一位画家给他画一幅马，画家答应 10 年以后给他。10 年后那人来取画。画家便把他领到画室，展开画纸，挥动画笔，很快便画好了一幅马。

来人很是不解且不满地质问画家：“既然你能很快便画好，为什么让我等了 10 年呢？”

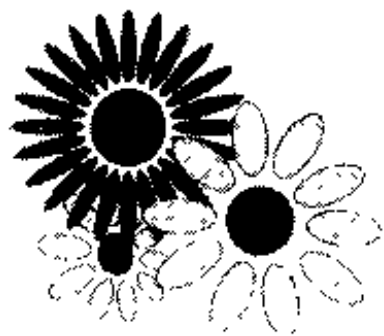
画家没有当即回答他，而是把他带到另一间屋，里面堆满了画家练画时用过的画纸，只见地上堆满了马的图画。画家语重心长地对来说：“我花了 10 年时间才做到这么短时间画好一幅马。”



一日一箴言

简单是一种境界，只有经过一番苦练才能达到。

反躬自省,可以照见心灵上的尘埃



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

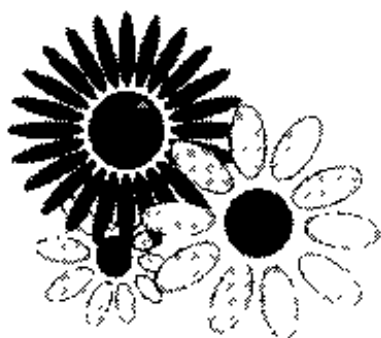
狐狸之所以犯了两次截然不同的错误，与它选择“晨曦”和“正午的阳光”作为镜子有关。晨曦不负责任地拉长了它的身影，使它错误地认为自己就是万兽之王，并且力大无穷、无所不能，而正午的阳光又让它对着自己已缩小了的身影忍不住妄自菲薄。

大师笔下的这只狐狸在现实生活中大有人在。对自己认识不足，过分强调某种能力或者无根无据地承认无能。这种情况下，千万别忘记了上帝为我们准备了另外一块镜子，这块镜子就是“反躬自省”四个字，它可以照见落在心灵上的尘埃，提醒我们“时时勤拂拭”，使我们认识真实的自己。



一日一箴言

心灵的镜子永远忠实于你的内心。



第 22 天

以人为镜

古语云：以铜为镜，可以正衣冠；以古为镜，可以见兴衰；以人为镜，可以明得失。”人作为自己和别人的镜子，既可鉴己又可照人，这也许就是古人热衷于“以人为镜”的最好的理由了。

唐太宗以魏征为镜，看到了自己处理朝政时的得失，使自己颁布的政令更合乎民意，因而他能赢得天下太平，博得盛世美名。司马迁因受宫刑，绝望至极，但他以古代的哲人为镜，看到了自己生存的意义。文王被拘，始有《周易》，屈原放逐，乃赋《离骚》，左丘失明，才写《国语》……

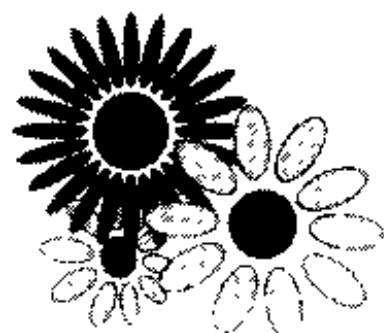
以人为镜，可以知得失，可以让自己在生活的道路上少走弯路。把伟人、成功者当作镜子，可以让我们信心百倍地迎接挑战，鼓励我们前行，也可以让我们接受他们失败的教训，工作上少走弯路。以人为镜，不可一味模仿，一味邯郸学步，要根据自身情况，灵活运用。以人为镜，要多学习别人的长处，避免犯同样的错误。以人为镜好处多，但要选对镜子，选对自身有益之镜，如若拿错了镜子，就不能正确认识自己，要么自卑，要么自大。



一日一箴言

生活中许多东西都可以作为我们的镜子，伟人可以为镜，凡人也有值得学习之处，正面人物值得借鉴，反面人物值得自省。总之，以人为镜，可以让自己在生活的道路上少走弯路，少受挫折，在一生中取得更大的成就。

忘“我”不是丢失“我”



生活中你有没有总是以“我”为中心？和别人争吵的时候，你是不是总认为自己是正确的，是不是不太愿意接受别人的批评？当你遭遇挫折和失败的时候，是不是总抱怨运气差，老天对“我”不公平？

生活中关心自己、看重自己，这都没错，但任何事情都是过犹不及，太看重自己，则会让人刚愎自用，让人失去人生中许多有价值的东西，比如友谊、人格等。忘“我”可以让天空一片晴朗。好事不争不抢，先人后我，这是一种忘“我”；困难面前，不推不让，这也是一种忘“我”。

忘“我”之人，甘于做幕后英雄，甘于做无名英雄。19 世纪中叶美国的实业家菲尔德率领工作人员用海底电缆把欧美两个大陆连接了起来，为此，他成为美国当时最受尊敬的人，被誉为“两个世界的统一者”，可就是这样的人，在举行接通庆典时，却坚持不上贵宾台，只远远地站在人群中观看。

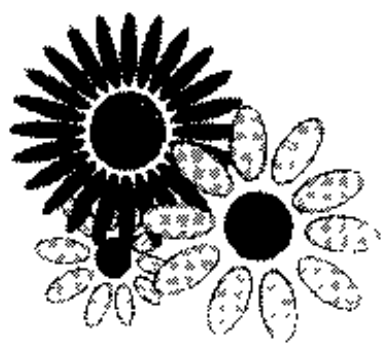
忘“我”之人，工作上不推不让，能赢得领导赞同；利益上不争不抢，能赢得一片宁静；挫折中，不卑不亢，能赢得最终成功；生活中不以“我”为中心，能赢得美好人生。

忘“我”不是丢失“我”，不是没有自我，不是一味地“让”，也不是无原则地后退。忘“我”是一种高风亮节，是一种修养，是一种美德。



一日一箴言

忘“我”方显人格的高贵，才是英雄本色。忘“我”才能得到别人的尊重，社会的认可，才能让心灵的天空一片晴朗。



第 24 天

忘“我”一片清朗

卓别林是世界闻名的喜剧大师。一次他谈到成功的经验时，告诉人们，其实他的表演才能并不比别人高多少，相反，比他更富有才华的演员有的是，但是他有两样东西是其他人难以比拟的。

第一，他能在舞台上把他的个性显现出来。他是表演者，了解人类的天性。他的每一个手势，每一个语气都是精心考虑过的。

第二，他对别人真诚地感兴趣，把别人放在第一位。他说，许多表演者面对观众，总对自己说：“嗯，坐在底下的那些人是一群傻瓜，一群笨蛋，我可以把他们逗得团团转。”但他却对自己说：“我很感激，因为这些人来看我的表演。他们使我能够过着一种很舒适的生活，我要把我最高明的手法，表演给他们看。”

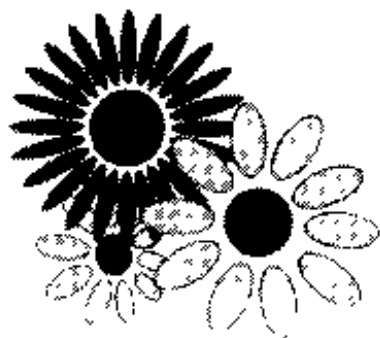
卓别林说，他每次上台后，都会忘却自己，全身心投入，都要一再地对自己说：“我爱观众，我爱观众。”正是因为他能够处处为观众着想，所以才能赢得观众的掌声。



一日一箴言

任何表演，最精彩的时候，也正是演员忘“我”的时候，人生的大戏也一样。





古人云：“有志者，事竟成。”所谓志，就是指一个人为自己确立的“远大志向”，确立的人生目标。人生目标，是生活的灯塔，如果失去了它，就会迷失前进的方向。确立人生目标，是一个能让我们以筹备的繁忙来代替对现实的不满和抱怨的好方法。目标对于人生，正像空气对于生命一样，没有空气，生命就不能够存在，没有目标，等待人生的只有失败与徘徊。

曾有三名瓦工，在炎炎烈日下同样辛苦地建造一堵堵。一个行人问他们：“你们在干什么？”

“我在砌墙。”一人答道。

“我干 1 小时活，挣 5 元工钱。”第二个瓦工答道。

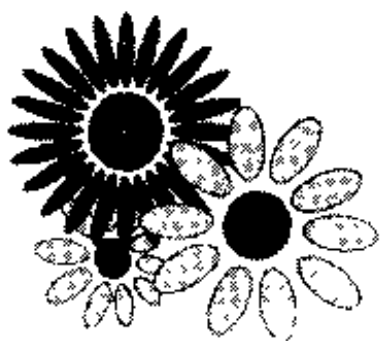
行路人又稍向前走了几步，来到第三个瓦工面前，提出相同的问题，第三个瓦工仰望着天空，以富有幻想的表情凝视着远方，答道：“我正在修建一座大教堂。建造一座对本地区产生巨大精神影响的、能够与世长存的教堂。”

多年以后，起先的两个瓦工庸庸碌碌，无甚作为，还在砌堵，而第三个瓦工则成了一位享誉世界的建筑工程师。



一日一言

对于人生而言，在确立目标之前，你不会向前迈进半步。没有目标的人，只能在路上不断地徘徊，就像拉磨的驴子，结果只能是漫无目的地生活。



第 26 天

不要忘了登月之后仍然要活下去

早期的登月人埃温德·奥尔德林在登月成功后，曾一度精神崩溃。事后他在本书中写道，导致他精神崩溃的原因是他忘了登月之后仍然要活下去。登月，人类多少世纪以来的梦想，在他手里实现了，人生到此还能有什么追求呢？失去生活的目标，正是他无法生活下去的原因。

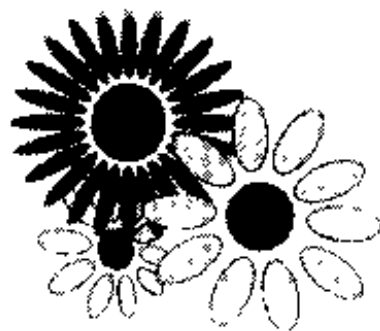
松下幸之助将“铲除贫穷，促使人类过上富裕生活”作为自己事业的目标。为此，他提出“自来水”哲学，即如果大量的工业生产使商品像自来水一样便宜且容易得到，那么自然就可以解除贫困和物资匮乏。根据这一想法，他为生产者订出了 250 年达到的目标，并将 250 年等分为 25 年为一个阶段的 10 个阶段。他又将第一个 10 年作为自己必须克尽责任的时期，并把 25 年划分为三个时代，即建立时代 10 年，活动时代 10 年，贡献时代 5 年。正是松下幸之助订出了层次分明的目标，松下公司到现在也未曾为自己的前进方向混乱过。一个人也一样，重要的问题不在于你原先在哪里，现在在哪里，而在于现在要走向何处。

许多人认为目标制订出来了，就可以安心睡觉了。事实上，制定目标不应只有一次，周围的情况在变，个人的观点也在变，制定出来的目标也应时时加以检查，以发展的眼光来评估。花一些时间来考虑、评估、修正自己的目标是十分必要的。不要让工作累坏了头脑，也不要让自己看不清目标。要记住，努力和调整好目标一样重要。



一日一箴言

如果失去了生活的目标，你的精神宫殿将一夜之间坍塌。



一谈起合作，你第一个想到的可能是商业上的合作，因为这种利益上的互补，给我们的印象极深。但事实上，生活中也需要合作。合作是一种精神，一种态度；合作是一种处世之道，是一种解决问题的方法，而且是最有效的方法。

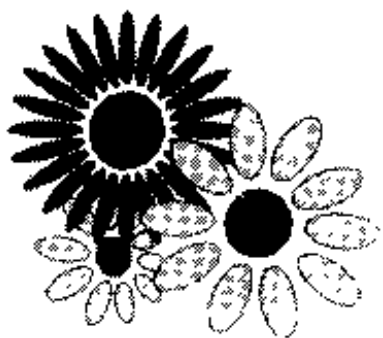
每年我们都可以看见大雁以“V”字形南北来回飞，你知道它们为什么要排成“V”字形吗？就是因为它们懂得合作。每一只大雁在振翅飞行时，都会激荡起周围的空气，而这对于紧跟在它后面的同伴是非常有利的，能够帮同伴节省力量。因此，大雁总是排成一长队，彼此借力，但是，为首的大雁因为前面没有同伴就不能得到力，于是，它们便定期变换领头雁，以此形成互惠互利的合作局面。据科学测算，成群的大雁以“V”字形飞行，比一只大雁单独飞行能多飞 20% 的距离。

跟大雁一样，一群人为了达到某一个特定的目标，也需要合作，这样，社会中的各种组织也就产生了。现在，随着科技的发展，社会化分工越来越细，于是，工作上我们需要与人合作，没有合作，便没有效益。



一日一箴言

俗话说：“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。”一个人不可能样样精通，合作可以弥补你的缺陷。



第 28 天

干别人不愿干的事

小王刚从学校毕业，分到某企业办公室。起初，大家都挺“照顾”他，小王也觉得初来乍到应多干一些事，擦桌子、扫地、跑腿都干。时间一长，他发现就只有自己一个人干这些事，觉得挺亏的，但后来一想，这些事总得有人干吧，如果都不干岂不引发更多的内部战争，吃亏就吃亏吧，反正也用不着费多大的劲儿。

一年以后，小王被调到经理办公室当秘书，小王挺吃惊的，论资排辈也轮不上他呀。经理揭开了谜底，说：“我就喜欢不怕吃亏的人。你和一些人不一样，能够顶住压力做别人不愿意做的事情，说明你有奉献精神，也有胆量，企业的发展需要你这样的人。”

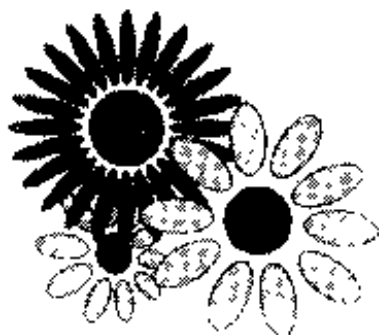
20 世纪 20 年代，美国商界巨子哈默到前苏联考察，他发现这里的人们都不愿意生产日用品，连最基本的铅笔生产厂家都十分有限，于是他办了一家铅笔厂，引进先进设备，结果年利润达上百万美元。20 世纪 50 年代，美国石油业起伏动荡，许多石油公司纷纷破产或将资金转向其他行业。此时，哈默接管了已濒临破产的一家石油公司，并不惜花大量的人、财、物去开采石油。这一次因为干别人不愿意干的行业，他将自己的事业推向了高潮。



一日一箴言

干别人不愿干的事，表面上看很吃亏，实际上却增加了自己成功的机会，至少你的竞争对手会少得多，只要你能抓住机遇，竭尽全力将它做好，一定会取得成功。





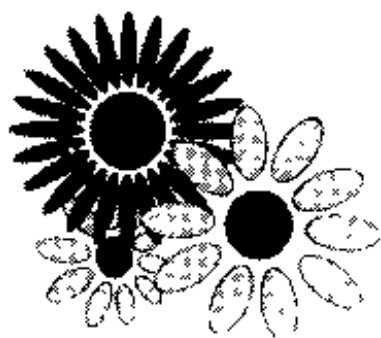
有一个非常干练的推销员，他的年薪有 6 位数字。很少有人知道他原来是历史系毕业的，在干推销员之前还教过书。

这位成功的推销员这样回忆他前半生的道路：“事实上我是个很没趣味的老师。由于我的课很沉闷，学生个个都坐不住，所以，我讲什么他们都听不进去。我之所以是没趣的老师，是因为我已厌烦了教书生涯，对此毫无兴趣可言，这种厌烦感在不知不觉中也影响到学生的情绪。最后，校方终于解聘了我，理由是我与学生无法沟通；其实，我是被校方免职的。当时，我非常气愤，所以痛下决心，走出校园去闯一番事业。这样，我才找到推销员这份自己胜任并且感觉愉快的工作。真是‘塞翁失马，焉知非福’，如果我不被解聘，也就不会振作起来！基本上，我是很懒散的人，整天都得过且过的。校方的解聘正好惊醒我的懒散之梦，因此，到现在为止，我还是很庆幸自己当时被人家解雇了，否则，我也不可能奋发图强起来，而闯出今天这个局面。”



一日一箴言

许多人牺牲了自己的本质，去做那些自己不愿意做的事情，这就是他们不能成功的原因。该做老师的人做了企业家，该做企业家的人却跑去当老师；做律师的该做医生，当医生的却该自己创业做老板……



第 30 天

要把钱财当作奴隶来使用

石油大王约翰·洛克菲勒，是美国 19 世纪的三大富翁之一。

洛克菲勒享有 98 岁高寿，他一生至少赚进了 10 亿美元，捐出的就有 7.5 亿。

但他平时花钱却十分节俭。有一次，他下班想搭公共汽车回家，缺 1 美元，就向他的秘书借，并说：“你一定要提醒我还，免得我忘了。”

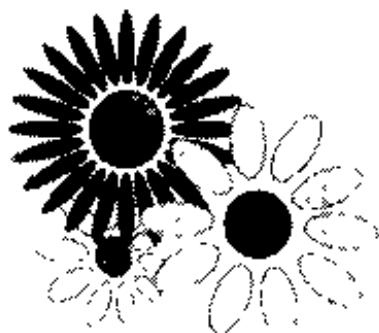
秘书说：“请别介意，1 美元算不了什么。”洛克菲勒听了正色说：“你怎能说算不了什么，把 1 美元存在银行里，要整整 10 年才有 1 美元的利息啊！”

这位亿万富翁对金钱的看法是：我非但不做钱财的奴隶，而且要把钱财当作奴隶来使用。



一日一箴言

在财富的积累方面，讲究的是滴水穿石。人们都知道“积少成多，万涓成水”的道理，可是没有几个人能做到，但约翰·洛克菲勒做到了。



不要做空想的巨人,行动的矮子

有一次世界上最伟大的推销员乔·吉拉德演讲结束后,大家用热烈的掌声请求他再讲最后一个成功方法。吉拉德同意了,他说:“我要说的最后一点就是,如果你能像我一样 20 年不间断地每天拜访 50 名客户,那你就一定能像我一样功成名就!”

台下的听众无不为吉拉德的演讲所鼓舞。其中有两个从同一个地方来的年轻人,他们目送吉拉德乘坐的豪华轿车远去后,一起坐在草坪上憧憬未来。其中一位说:“他的演讲启发了我,我想总有一天我会成功的!”另一位说:“如果我按照他说的去做,我相信我也会成功的。”之后他们一位去了加利福尼亚,一位留在了纽约。

好几年过去了,这两位少年时的朋友相聚了。他们中的一位已经成了千万富翁,而另一位却生活窘迫。窘迫者为朋友的发达感到好奇,问道:“是什么好运气让你发了大财?”千万富翁说:“像我们那晚听到吉拉德所说的那样,我每天拜访 50 名客户,坚持了 6 年后我成了行业里公认的销售冠军,之后,我担任了公司的销售总裁,获得了高薪和公司的股票奖励。”他的朋友听完后面露愧色,因为他也曾经每天拜访 50 名客户,但只坚持了 3 天。

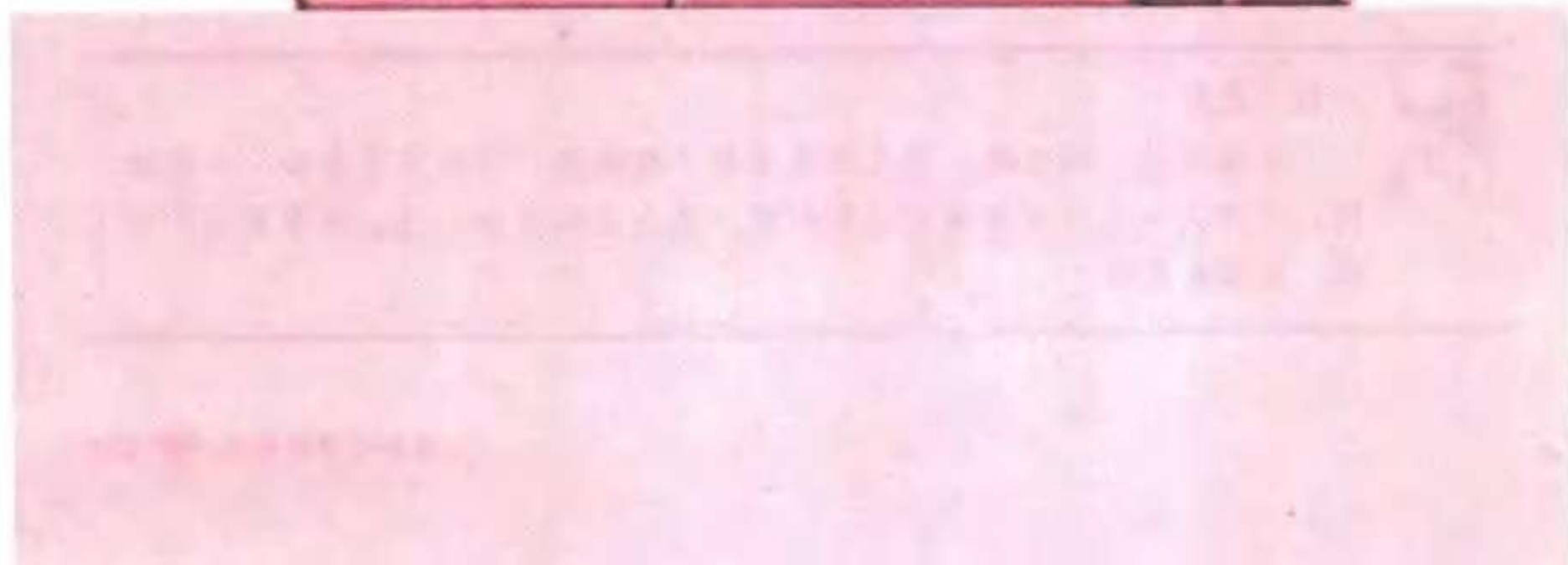
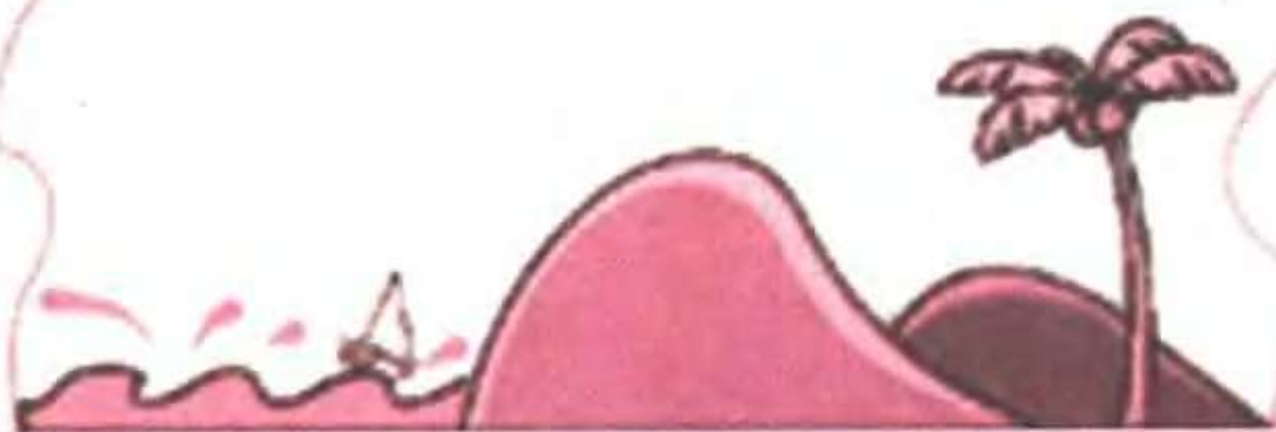


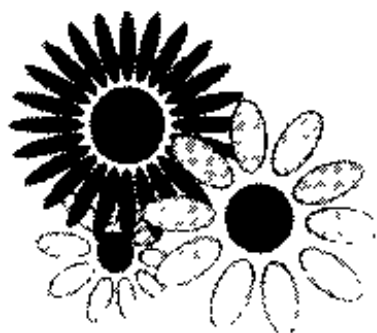
一日一箴言

你想成功、想赚钱、想人际关系好、想健康,可你从不去做……就这样,很多人一天一天抱着成功的幻想,染上失败者的恶习,没有真正的行动,虚度着光阴。

9月份

快乐豁达，善待自己





有一位老师教小学生写作文，题目是：“快乐是什么？”一个小女孩写道：“快乐就是在寒冷的夜晚钻进厚厚的被子里去。快乐就是让自己快乐。”是的，快乐就是让自己快乐。

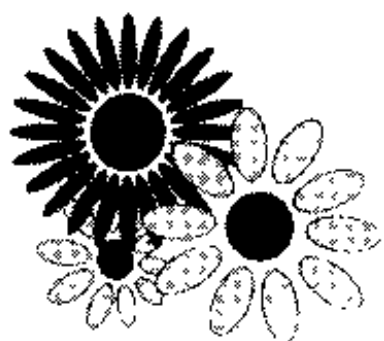
人是需要享受生命的。无论你多忙，你总有时间选择两件事：快乐还是不快乐。早上你起床的时候，也许你自己还不晓得，不过你的确已选择了让自己快乐还是不快乐。

历史学家维尔·杜兰特希望在知识中寻找快乐，却只找到幻灭；他在旅行中寻找快乐，却只找到疲倦；他在财富中寻找快乐，却只找到纷乱忧虑；他在写作中寻找快乐，却只找到身心疲惫。有一天他看见一个女人坐在车里等人，怀中抱着一个熟睡的婴儿。一个男人从火车上走下来，走到那对母子身边，温柔地亲吻女人和她怀中的婴儿，小心翼翼地不敢惊醒他。然后这一家人开车走了，留下杜兰特望着他们离去的方向深思。他猛然惊觉，原来日常生活的一点一滴都蕴藏着快乐。



一日一言

快乐就是让自己快乐，日常生活的一点一滴都蕴藏着快乐。



第 2 天

快乐创造法（一）

快乐有时需要我们去寻找、创造。创造快乐可用以下方法：

快乐创造法之一：精神胜利法。

这是一种有益身心健康心理防卫机制。在你的事业、爱情、婚姻不尽如人意时，在你因经济上得不到合理对待而伤感时，在你无端遭到人身攻击或不公正的评价而气恼时，在你因生理缺陷遭到嘲笑而郁郁寡欢时，你不妨用阿 Q 的精神调适一下你失衡的心理，营造一个祥和、豁达、坦然的心理氛围。

快乐创造法之二：难得糊涂法。

这是心理环境免遭侵蚀的保护膜。在一些非原则性的问题上“糊涂”一下，无疑能提高心理的承受能力，避免不必要的精神痛楚和心理困惑。有这层保护膜，会使你处乱不惊，遇烦不忧，以恬淡平和的心境对待生活中的各种紧张事件。

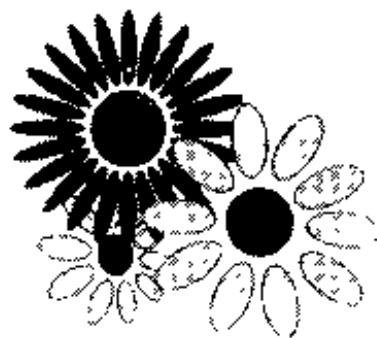
快乐创造法之三：随遇而安法。

这是心理防卫机制中一种心理的合理反应。培养自己适应各种环境的能力，遇事总能满足，烦恼就少，心理压力就小。古人云：“吃亏是福”……生老病死，天灾人祸都会不期而至，用随遇而安的心境去对待生活，你将拥有一片宁静清新的心灵天地。



一日一箴言

快乐有时需要我们去寻找、创造，快乐创造法有：精神胜利法、难得糊涂法、随遇而安法、幽默人生法、宣泄积郁法、音乐冥想法。



快乐创造法之四：幽默人生法。

这是调节心理环境的“空调器”。当你受到挫折或处于尴尬紧张的境况时，可用幽默化解困境，维持心态平衡。幽默是人际关系的润滑剂，它能使沉重的心境变得豁达、开朗。

快乐创造法之五：宣泄积郁法。

心理学家认为，宣泄是人的一种正常的心理和生理需要。你悲伤忧郁时，不妨与异性朋友倾诉；也可以通过热线电话等向主持人和听众倾诉；也可进行一项你所喜欢的运动；或在空旷的原野上大声喊叫，既能呼吸新鲜空气，又能宣泄积郁。

快乐创造法之六：音乐冥想法。

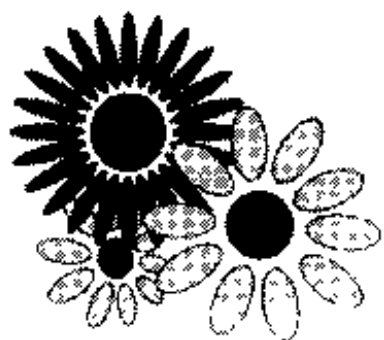
当你出现焦虑、忧郁、紧张等不良心理情绪时，不妨试着做一次“心理按摩”——音乐冥想“维也纳森林”，坐“邮递马车”……

当然，创造快乐不仅仅只有以上方法，重要的是我们在生活中、工作中，要有一种平和、坦然的心理。



一日一言

快乐有时需要我们去寻找、创造，快乐创造法有：精神胜利法、难得糊涂法、随遇而安法、幽默人生法、宣泄积郁法、音乐冥想法。



第 4 天

改变你的习惯用语

不要说“我累坏了”，而要说“忙了一天，现在真轻松”。

不要说“你们怎么不自己想想办法”而要说“我知道我将怎么办”。

不要总是在集体或组织中抱怨不体，而要试着去赞扬每一个人。

不要说“为什么偏偏找上我，上帝啊”，而要说“上帝，考验我吧”。

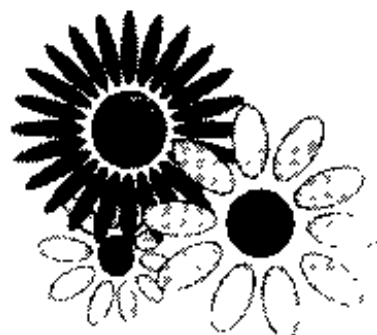
不要说“这个世界简直就是乱七八糟”，而要说“我得先把自己家里收拾好”。



一日一箴言

把你挂在嘴边的消极的习惯用语改成积极的、快乐的习惯用语，你会发现你的每一天都是积极的、快乐的。





不要为你的享乐设定先决条件

向你提一个建议：不要为你的享乐设定先决条件。

不要说：“等我赚到一万美元，我才可以好好享乐。”

不要说：“等我上了那架飞往巴黎、罗马、维也纳的飞机，我就高兴了。”

不要说：“等我到了 60 岁退休时，我就能躺在安乐椅上享受日光浴……”

享乐不应该有“假如”等等限定条件。

每天的一个基本目标是：你有权自娱，不论你是一位百万富翁或是一个不名一文的流浪汉。

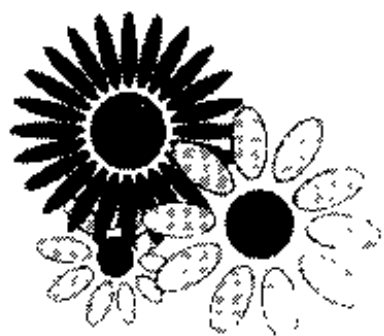
一个自我意象脆弱的百万富翁可能会对自己说：“如果有人把我的所有积蓄夺去，那就没有人会理我了。”

一个自我意象坚强的人可以对自己说：“如果债主非得逼我和他捉迷藏不可，那我就借这机会好好活动活动。”



一日一箴言

不要欺骗你自己。只要你真想去享受生活的乐趣，你就会发现生活的乐趣，只有你能与你的好运相处。



第 6 天

快乐 7 诀

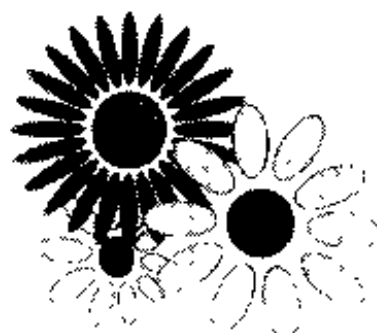
人世间，并非无烦恼就快乐，亦非快乐就没有烦恼。那么人们能否一生都保持愉快的生活呢？请牢记下面 7 条：

1. 承认弱点。人无完人，金无足赤，要承认自己的弱点，乐意接受别人的建议、忠告，并有勇气承认自己需要帮助。
2. 吸取教训。面对失败和挫折应该从中吸取教训，勇往直前。
3. 有正义感。在生活中诚实和富有正义感，朋友们就会乐于帮助你。
4. 能屈能伸。对待人生应该是处之泰然，人的一生会遇到意想不到的打击或其他不幸，要客观对待、随遇而安。
5. 热心助人。帮助别人，与人关系融洽，自然就会受人尊敬。
6. 宽恕之心。自己受到不平等待遇时，必须宽恕和同情他人。
7. 坚守信念。当你做任何事情时，都必须坚守个人的信念。



一日一箴言

只要牢记并实践这 7 条，快乐就会永存心间。



唐代的两位智者寒山与拾得（他们二人实际上是一种开启人的解脱智慧的象征）的对话从某种意义上来说对我们很有启发：

一日，寒山谓拾得：“今有人侮我、笑我、藐视我、毁我、伤我、嫌恶恨我、诡譎欺我，则奈何？”

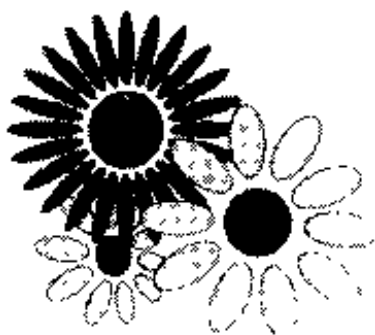
拾得曰：“子但忍受之，依他、让他、敬他、避他、苦苦耐他、不要理他。且过几年，你再看他。”

那个高傲不可一世的人的结局就可想而知了，而我们也一定可以想像得出拾得的胜利的微笑——尽管这可能是一种超脱圆滑者的微笑。不过，它的确会给我们的生活带来一些好处。



一日一箴言

如果我们知道福祸常常是并行不悖的，而且福尽则祸亦至，而祸退则福亦来的道理，那么，我们就真的应该采取“愚”、“让”、“怯”、“谦”这样的态度来避祸趋福。



第 8 天

吃亏是福

记不清哪位哲人曾写下下面这段令人怦然叫绝的文字，的确是对“吃亏是福”的最好诠释。在此引用，以与大家共赏：

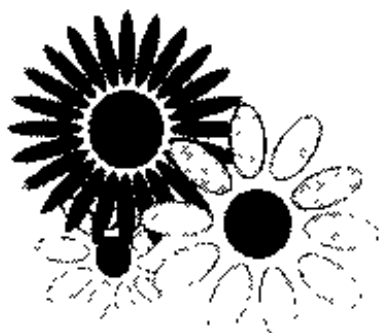
人，其实是一个很有趣的平衡系统。当你的付出超过你的回报时，你一定取得了某种心理优势；反之，当你的获得超过了你付出的劳动，甚至不劳而获时，便会陷入某种心理劣势。很多人拾金不昧，绝不是因为跟钱有仇，而是因为不愿意被一时的贪欲搞坏了长久的心情。一言以蔽之：人没有无缘无故的得到，也没有无缘无故的失去。有时，你是用物质上的不合算换取精神上的超额快乐。也有时，看似占了金钱便宜，却同时在不知不觉中透支了精神的快乐。所以先哲强调：吃亏是福，就是这样一个道理。现实生活中，很多人以低调的姿态做着各种各样的好事，在不同的程度上，他们当然就是我们常说的“圣人”。

吃亏是福，生命中吃点亏算什么？吃亏了能换来非常难得的平和与安全，能换来身心的健康与快乐，吃亏又有什么不值得的呢？况且，在吃亏后平和与安全的时期之内，我们可以重新调整我们的生命，并使它再度放射出绚丽的光芒。



一日一箴言

“吃亏是福”不失为人生一种特殊的处世哲学。“吃亏是福”也是一种生活的艺术。“吃亏”大多是指物质上的损失，倘使一个人能用外在的吃亏换来心灵的平和与宁静，那无疑获得了人生的幸福。



人人都知道郑板桥曾经说过“难得糊涂”四个字，但真正理解其含义的，又有几人呢？

当初郑板桥为官之时，将官场、世事看得太清楚、太明白、太透彻而又无以为释之时，又因其性情刚直，不谄媚、不圆滑，而不平不公之事太多，凭一己之力却又无能为力的时候，只好在“糊涂”之中寻求遁世之术。

如今，每个人都希望自己聪明，越聪明越好，越聪明越显示自己为人处世的高明。可是，任何事情都不是绝对的，聪明过头，并非是件好事。王熙凤不是机关算尽太聪明，反误了卿卿性命吗？看来一个人还是别过于精明，知道的太多，事事计较，反而会让人伤神。

聪明有大聪明与小聪明之分，糊涂亦有真糊涂、假糊涂之别。

北宋人吕端，官至丞相，是三朝元老，他平时不拘小节，不计小过，仿佛很糊涂，但处理起朝政来，他却机敏过人，毫不含糊。宋太宗称他是“小事糊涂，大事不糊涂”。有一种人恰恰相反，只要是便宜就想占，只要是好处就想贪。为了一点小利，不顾前程；为了一点小过，争个你死我活。这种人看似聪明，其实再糊涂不过。

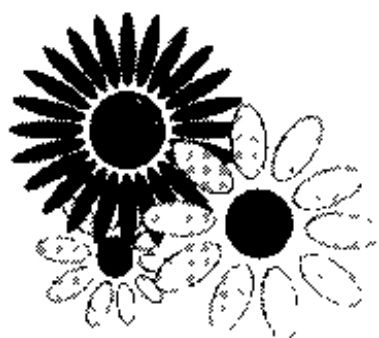
小事糊涂者，轻权势、少功利、无烦恼，则终成正果；大事糊涂者，则朽木不可雕也。

俗话说：真正聪明的人，往往聪明得让人不以为其聪明。这句话的本意不也就是难得糊涂的内涵吗？



一日一箴言

聪明的人表面愚拙、糊涂，实则内心清楚明白，这不是一种更为高明的处事艺术吗？



第 10 天

人人都渴望得到别人的赞美

上班的路上，看见一个年轻的妈妈带着自己年幼的儿子在门口练习走路。当扶着妈妈的手时，小孩便大胆地往前迈步，可当妈妈把手拿开时，他便站在那儿不敢往前迈步。孩子的妈妈没有去扶他，而是蹲在前面不远处一个劲地说表扬他的话：“宝宝真厉害，宝宝一定能走过来……”

我心想那孩子那么小，怎么懂得啥话好听，这一招肯定不管用。谁知过了一会儿，那小孩居然真的在妈妈的鼓励下向前迈出了小腿，晃悠悠地走了几步，然后一下子扑到母亲怀里。

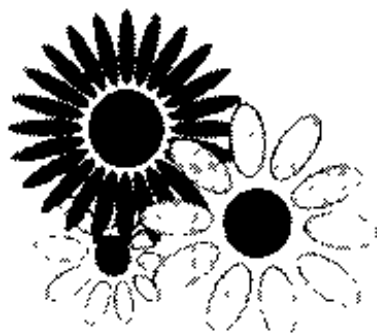
“宝宝真棒。”年轻的母亲又不住地赞美着自己的儿子。孩子“咯咯”地在母亲的怀里笑着。

年轻妈妈的几句赞美的话，竟能鼓起那么小的孩子的勇气，有了妈妈的称赞与鼓励，小孩将走得越来越远。大人又何尝不是如此啊，大人又何尝不需要赞美啊！



一日一箴言

马克·吐温说：“只凭一句赞美的话，我可以多活三个月。”赞美就像照在人们心灵上的阳光，能给人以力量，没有阳光，我们就无法正常发育和成长。赞美能给人以信心，没有信心，人生的大船便无法驶向更远的港湾。



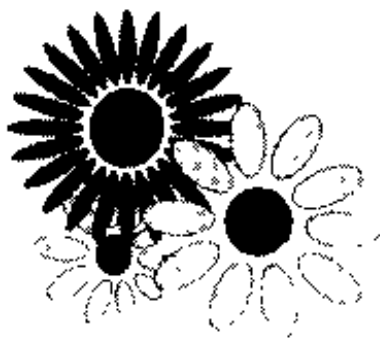
一个喜欢棒球的小男孩，生日时得到一副新的球棒。他激动万分地冲出屋子，大喊道：“我是世界上最好的棒球手！”他把球高高地扔向天空，举棒击球，结果没中。他毫不犹豫地第二次拿起了球，挑战似地喊道：“我是世界上最好的棒球手！”这次他打得更带劲，但又没击中，反而跌了一跤，擦破了皮。男孩第三次站了起来，再次击球。这一次准头更差，连球也丢了。他望了望球棒道：“嘿，你知道吗，我是世界上最伟大的击球手！”

后来，这个男孩果然成了棒球史上罕见的神射手。是自己的赞美给了他力量，是赞美成就了小男孩的梦想。也许有一天，我们能像小男孩一样登上成功的顶峰，那时再回首今天，我们会看见通往凯旋门的大道上，除了脚印、汗水、泪水外，还有一个个驿站，那便是自己的赞美。也许有一天你会赢来无数的鲜花和掌声，但你会发现，只有自己的赞美才是最美最真实的！



一日一箴言

得到别人的赞美毕竟不如自己赞美自己来得容易。既然我们需要赞美，既然赞美可以让我们更上一层楼，催我们奋进，那就让我们学会赞美自己吧！



第 12 天

让乐观主宰你自己

生活如同一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它也以哭脸相示。持有什么样的心态，也就决定拥有什么样的人生结局。

悲观主义者说：“人活着，就有问题，就要受苦；有了问题，就有可能陷入不幸。”即使一点点的挫折，他们也会千种愁绪，万般痛苦，认为自己是天下最苦命的人。如英国哲学家罗素所形容的“不幸的人总自傲着自己是不幸的”。悲观主义者用不幸、痛苦、悲伤做成一间屋子，然后请自己钻进去，并大声对外界喊着：“我是最不幸的人。”因为自感不幸，他们内心便失去了宁静，于是不平、羡慕、嫉妒、虚荣、自卑等悲观消极的情绪应运而生。是他们自己抛弃了快乐与幸福，是他们自己一叶障目，视快乐与幸福而不见。

乐观主义者说：“人活着，就有希望；有了希望就能获得幸福。”他们能于平淡无奇的生活中品尝到甘甜，因而快乐如清泉，时刻滋润着他们的心田。

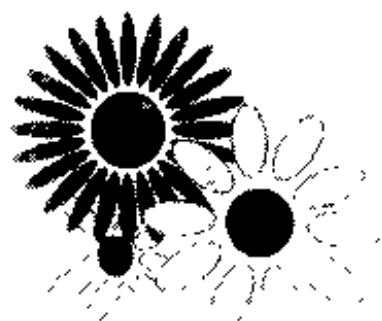
任何事物本身都没有快乐和痛苦之分，快乐和痛苦是我们对它的感受，是我们赋予它的特征。同一件事情，从不同角度去看待，就会有不同的感受。一个人快乐与否，不在于他处于何种境地，而在于他是否持有一颗乐观的心。



一日一箴言

朋友，乐观是一个指南针，让你驶向成功的彼岸，阔步前进；乐观是一剂良药，可以医治苦难的伤痛。为了美好的人生，请让乐观主宰你自己！

第 13 天
欢笑诊所



笑声不仅可以解除忧愁，而且可以治疗各种病痛。微笑能加快肺部呼吸，增加肺活量，能促进血液循环，使血液获得更多的氧，从而更好地抵御各种病菌的入侵。

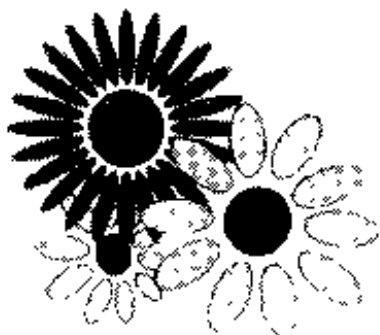
生理学家巴甫洛夫说过：“忧愁悲伤能损坏身体，从而为各种疾病打开方便之门，可是愉快能使你肉体上和精神上的每一部分敏感活跃，能使你的体质增强。药物中最好的就是愉快和欢笑。”

笑声还可以治疗心理疾病。印度有位医生在国内开设了多家“欢笑诊所”，专门用各种各样的笑：“哈哈笑”、“开怀大笑”、“抿嘴偷笑”、“抱着胳膊会心地微笑”等等来治疗心情压抑等各种疾病。在美国的一些公园里都辟有欢笑乐园。每天都有许多男女老少在那里站成一圈，一遍遍地哈哈大笑，进行“欢笑晨练”。



一日一箴言

药物中最好的就是愉快和欢笑。



第 14 天

学会以微笑面对生活

有个王子，一天吃饭时，喉咙里卡了一根鱼刺，医生们束手无策。这时一位农民走过来，一个劲儿地扮鬼脸，逗得王子止不住地笑，终于吐出了鱼刺。

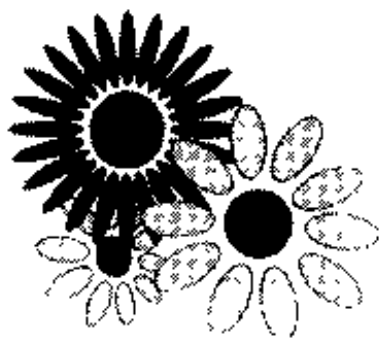
一对夫妻因为一点生活琐事吵了半天，最后丈夫低头喝闷酒，不再搭理妻子。吵过之后，妻子先想通了，便想和丈夫和好，但又感到没有台阶可下，于是她便灵机一动，炒了一盘菜端给丈夫说：“吃吧，吃饱了我们接着吵。”一句话把正在生闷气的丈夫给逗乐了，见丈夫真心地笑了，她自己也乐开了。就这样，一场矛盾在笑声中化解开来。

雪莱说过：“笑实在是仁爱的表现，快乐的源泉，亲近别人的桥梁。”笑是快乐的象征，是快乐的源泉。笑能化解生活中的尴尬，能缓解工作中的紧张气氛，也能淡化忧郁。既然笑有这么多的好处，我们有什么理由不让生活充满笑声呢？不妨给自己一个笑脸，让自己拥有一份坦然；还生活一片笑声，让自己勇敢地面对艰难！这是怎样的一种调解，怎样的一种豁达，怎样的一种鼓励啊！



一日一箴言

不妨给自己一个笑脸，让来自于心底的那份执著，鼓舞自己插上理想的翅膀，飞向最终的成功；让微笑激励自己产生前行的信心和动力，去战胜困难，闯过难关。



人生是一种艺术，是一种有着喜、怒、哀、乐的舞台表演。每个人在自己的人生大舞台上扮演何种角色，是笑脸还是哭脸，完全由自己选择。选择什么样的角色，便会有什么样的生活。

英国女作家奥斯汀曾经说过：“人生在世，还不是有时笑笑人家，有时给人家笑笑！”如果你对生活微笑，那么快乐便会成为你生活的格调，你的生命中便会充满幸福，你会感到生活的美好。生命的艺术在于取悦于人，在于令人赏心悦目，生命的意义和目的在于快乐。人类存在的总目标就是追求快乐和避免痛苦。

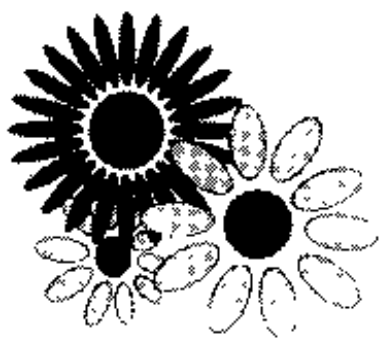
生命的艺术舞台只有喜剧和悲剧两种剧场，如果你选择喜剧，恭喜你，你将赢得人生的大奖；如果你选择悲剧，对不起，你将过早地被逐出艺术的殿堂。

如果你选择喜剧，你就要笑面人生，即使生活中困难再多，压力再大，也要以笑脸相待，而不能稍有不顺便拉长脸，眉头紧皱。当然，生活在这样一种嘈杂、苦恼的时代，人时常会因生存的压力而感到沮丧和低沉，即便是如此，悲观失望又有什么用呢？只能搞坏自己的心情，于事却是无补的。



一日一言

生活本身是一场大戏，做人也是一门艺术，专心做人，不教一日闲过，才能开心生活；快乐度过每一天，人生才会充满灿烂阳光，鸟语花香。



第 16 天

快乐是人生的主题

许多人抱怨生活太清苦，许多人到外界去寻求快乐。而对身边的美景熟视无睹，其实只要用心生活，身边就有感动你的美景。

在春天，特别是早春，从春来发几枝的柳树上，从重新披上绿装的大地上，从水光潋滟的湖面上，从鸟雀叽喳的瓦房屋顶，从万物萌发的郊外，从身边女人和孩子们的 身上，你随处都能感受到风景的存在，让心灵享受美的熏陶。

在夏天，你可以去体会万物在骄阳下傲然挺立的飒爽英姿。如果是晴空万里，你可以去河边体会“水光潋滟晴方好”的诗意；如果是雨天，你则可以去感受“山色空蒙雨亦奇”的意境。

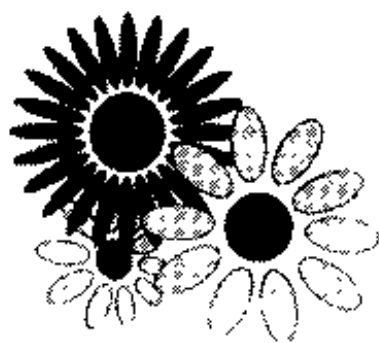
秋天是一个收获的季节，更是好景连连，正如古人所说：“一年好景君需记，最是橙黄桔绿时。”看着院里挂满果实的梨树，你能不开心？闻着空气中弥漫着的果实的芳香，你能不开心？就是看看满街的落叶，也会带给你无穷的遐想，你也没有不开心的理由。

冬天总是给人一种肃杀寂静的感觉，其实，冬天也有冬天的美丽。比如去看雪，去体会那种“大雪压青松，青松挺且直”的诗意，不也是很美，很让人振奋吗？即使去看那光秃秃的树，在凛冽的西风的肃杀中沉着坚持的样子，也让人感受到力量和希望。享受着这一切，你能说冬天不美吗？



一日一箴言

生而为人即是一种快乐，快乐是人生的主题。只要我们用心去体会，以饱满的热情去面对生活，就能快乐度过每一天。



追求你所要的,享受你所追求到的

《时代周刊》上登过一篇文章,谈到第二次世界大战时,有个士官在瓜答卡纳岛战役中被炮弹碎片刮伤喉咙,输了七筒血。他写了张纸条问医师:“我仍可以讲话吗?”医师说:“可以。”他又问:“我会活下去吗?”医生说:“若在以前,就不一定,但现在肯定会。”于是这个士官在纸上写道:“那我还有什么好担心的?”

你为什么也不停止忧虑,对自己说:“我还有什么好担心的?”

艾迪·瑞肯贝克和朋友在太平洋上绝望地漂流了 21 天之后,说道:“我学到了一点——人只要有淡水喝,有东西吃,就没什么好抱怨的了。”



一日一箴言

罗根·帕索·史密斯说过一句极富智慧的话:“生命中只有两个目标:其一,追求你所要的;其二,享受你所追求到的。只有最聪明的人才可以达到第二个目标。”



第 18 天

凡事要往好处想

常在商店中见到一尊佛像，但这尊佛像与其它的佛像大异其趣。他光着大肚皮坐卧于地，咧嘴露牙地捧腹大笑，看起来特别具有亲和力及喜悦感。他便是“大肚能容，了却人间多少事；满腔欢喜，笑开天下古今愁”的弥勒佛。

弥勒佛之所以令人敬服，就在于他的“豁达大度”。一件事有许多角度，如有好的一面，亦有坏的一面，有乐观的一面，有悲观的一面。就好比一个碗缺了个角，乍看之下，好似不能再用；若肯转个角度来看，你将发现，那个碗的其它地方都是好的，还是可以用的。若凡事皆能往好的、乐观的方向看，必将会希望无穷；反之，一味地往坏的、悲观的方向看，定觉兴致索然。

有一回，释尊的一位大弟子被一位婆罗门侮辱，但他对于婆罗门的辱骂只是充耳不闻，未予理会。因为他知道，一个会以辱骂别人来突显自己的人，在个人的修养和品行上都有问题。婆罗门见到他无端被自己辱骂，不但没有生气，且微笑着答辩，真不愧是圣者，终于自知理亏忿忿地离开了。这便是豁达，即佛家所谓的圆融。



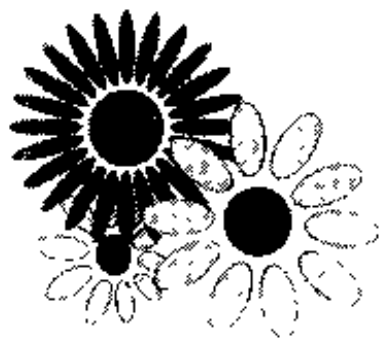
一日一箴言

凡事往好的方面想，自然会心胸宽大，也较能容纳别人的意见。



第 19 天

笑门福来



豁达一些，也要大度一些。就拿鞋子来说吧，我们买鞋子都知道要多预留一点空间，否则穿久了，会因脚和鞋子磨擦得太厉害，而起水泡，甚至磨破皮，以致痛苦难忍。又如赴约，应提早 5 分钟或 10 分钟到场，这一定比剩 1 分钟赶到的心情轻松多了。

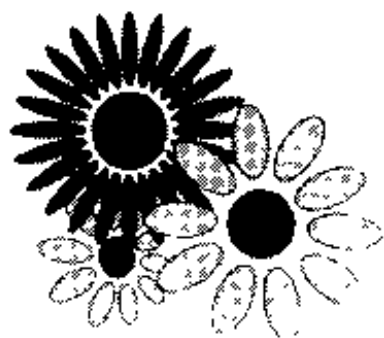
谚云：“宰相肚里能撑船”，愤怒是不好的情绪，但大多数的凡夫俗子往往控制不住它，只有少数有智能、有肚量的人才能适时疏导这种不好的情绪。

日本谚语说：“笑门福来。”如果你想要福气的话，在每天出门时就多练习笑吧！对待生活也多一些豁达，即时疏导愤怒等不良情绪，充分享受快乐的生活。



一日一箴言

日本谚语说：“笑门福来。”如果你想要福气的话，在每天出门时就多练习笑吧！



第 20 天

上帝的忠告

有这么一个故事——采访上帝。

我在梦中见到了上帝。上帝问道：“你想采访我吗？”我说：“我很想采访你，但不知道你是否有时间。”上帝笑道：“我的时间是永恒的。你有什么问题吗？”我问：“你感到人类最奇怪的是什么？”上帝答道：“他们厌倦童年生活，急于长大，而后又渴望返老还童。他们牺牲自己的健康来换取金钱，然后又牺牲金钱来恢复健康。他们对未来充分忧虑，但却忘记现在。于是，他们既不生活于现在之中，又不生活于未来之中。他们活着的时候好像从不会死去，但死去以后又好像从未活过……”

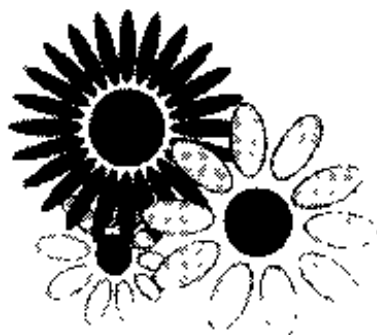
上帝握住我的手，我们沉默了片刻。

我又问道：“作为长辈，你有什么经验想要告诉子女的？”上帝笑道：“他们应该知道不可能取悦于所有人——他们所能做到的只是让自己被人所爱。他们应该知道，一生中最有价值的不是拥有什么东西——而是拥有什么人。他们应该知道，与他人攀比是不好的。他们应该知道，富有的人并不拥有最多，而是需要最少。他们应该知道，要在所爱的人身上造成深度创伤只要几秒钟，但是治疗创伤则要花上几年时间。他们应该学会宽恕别人。他们应该知道，有些人深深地爱着他们——但却不知道如何表达自己的感情。他们应该知道，金钱可以买到任何东西，却买不到幸福。他们应该知道，得到别人的宽恕是不够的，他们也应当宽恕自己。”



一日一箴言

不要指望取悦所有的人，善待自己和爱你的人，宽恕别人和你自己。



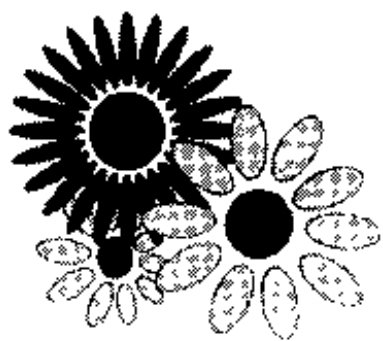
有一个退休的老医师开了一家小诊所，来看病的人络绎不绝。老医师发现了一个有趣的现象：很多病人诉说他们这里痛、那里痛，实际上是因为他们心里有很多不快乐的事情。有些人整天都有紧张感，有些人很早便秃头，有些人患上胃溃疡，有些人无端脚底痛……这些疾病，以老医师的经验来说，只要病人能化解他们的憎恨心，病痛便能消除，连癌症都可以化解。

老医师时常向那些对别人怀有怨恨心的人说：“你现在就应该开始化解你的怨恨，因为现在还不迟，还很容易。千万不要等到快要被医生开刀的时候，甚至在临死以前才开始，那便太迟了。宽恕吧！你可以做得到的。你能够宽恕别人的过失，也能够宽恕自己的过失！”



一日一言

只要你能化解你的憎恨心，病痛便能消除，连癌症都可以化解。



第 22 天

学会心平气和

人的烦恼一半源于自己，即所谓画地为牢，作茧自缚。芸芸众生，各有所长，各有所短。争强好胜超过一定限度，往往受身外之物所累，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。

让自己放轻松，才能心平气和地工作、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。知雄守雌，淡泊人生是耐住寂寞的良方。轰轰烈烈固然是进取的写照，但成大器者，绝非热衷于功名利禄之辈。

古人与人为善、修身立德的谆谆教诲警示世人，一个人惟胆量大、性格豁达方能纵横驰骋，若纠缠于无谓鸡虫之争，非但有失儒雅，反而终日郁郁寡欢，神魂不定。惟有对世事时时心平气和、宽容大度，方能处处契机应缘、和谐圆满。

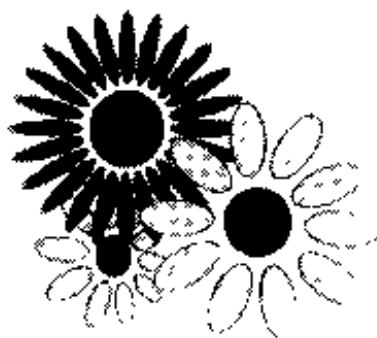
如果一语不合，便遭打击；一事唐突，便种下祸根；一个坏印象，便一辈子倒霉，这就说不上宽容，就会被百姓称为“母鸡胸怀”。真正的宽容，应该是能容人之短，又能容人之长。对才能超过者，也不嫉妒，唯求“青出于蓝而胜于蓝”，热心举贤，甘做人梯，这种精神将为世人称道。



一日一箴言

宽容的过程也是“互补”的过程。别人有了过失，若能予以正视，并以适当的方法给予批评和帮助，便可避免大错。自己有了过失，亦不必灰心丧气，一蹶不振，同样也应该宽容和接纳自己，并努力从中吸取教训，引以为戒，取人之长，补己之短，重新扬起工作和生活的风帆。

第 23 天
学会宽恕



在我们还没有能做到完全宽恕别人的时候，不妨先作一种思维；这种思维，能够帮助我们把报复心清除。

首先，闭上你的双眼，然后想想：那个最令人难以宽恕的人你想把他怎样？要怎样才能使你宽恕他？你是不是要他受苦，才能宽恕他？如果是，你可以想象他正在受苦，受种种的苦；想象完了以后，你不禁会对他产生出怜悯心，会宽宏大量地饶恕他，不再想报复，不再想真使他那样受苦。

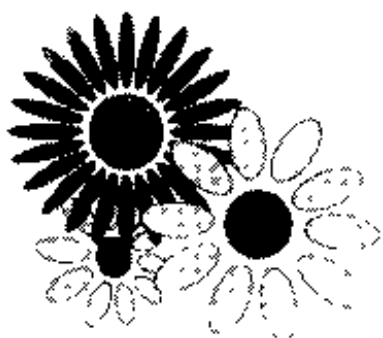
做这种思维，只能偶然一次，不可以每天都做。你做完这种思维以后，就应该从此宽恕这个人，永远消除报复心。

然后你可以在心中反复告诉自己，你是一个宽宏大量的人，你不会为了小人与小事生气。重复这样多念几遍，一直念到你心无挂碍，气定神闲。



一日一箴言

宽恕他人、宽恕自己，都是必须的。人谁无错？连圣人都有错，何况普通人？宽恕就是给人机会、给自己机会，是世上所有的好事之一，非常重要。



第 24 天

宽广的胸怀好比宝石

据报载，红军第三次反围剿的时候，一次部队打仗，彭德怀一路小跑上前线指挥，传令兵在前边挥动小旗让大家让路，可有一个战士偏偏坐在地上不动。彭德怀是个急性子，就叫了起来。谁知这个战士朝着彭德怀就是两拳。彭德怀没有理会，又匆匆赶路。一会儿，传令排长捆着这个战士，追上彭德怀请他发落。彭德怀两眼一眯，笑着说：“谁叫你们捆来的？小事情，快放回去。”

1932年初，阳翰笙请茅盾为自己的长篇小说《地泉》再版作序，茅盾推辞不掉，就在序中不讲情面地批评说，这部小说从总体上来看，是一部很不成功的、甚至是失败的作品。茅盾把文章交给他后，觉得自己的批评如此尖刻，阳翰笙一定不会用。没过多久，再版《地泉》出版了，茅盾打开一看，他那篇批评文章竟然一字不改地印在里面。

1952年，郭沫若应约写了一首讴歌十月革命胜利35周年的诗。诗稿送到杂志社后，编辑却犯了愁，因为那首诗尽管立意很好，但从构思、意境、语言来讲远非佳作。当那位年轻的编辑征得领导同意后，怀着忐忑的心情去找郭老，请他修改或重写时，没想到郭老十分热情地接待了他，并一再声称：那是败笔，你们退稿是对的。

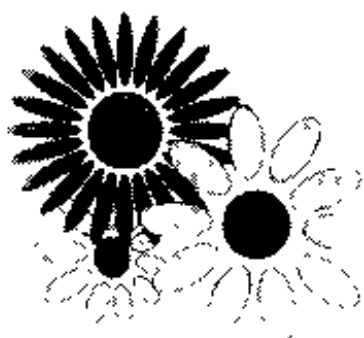
三件轶事尽管各自情节不同，但从中折射出的三个名人的胸怀和气度，都同样令人油然而生敬意。



一日一箴言

宽广的胸怀好比宝石，它在朴素背景的衬托下，反而更加华丽。





自古的学者都讲究养能、养学、养气、养德、养心、养量；按照做人处事，重要的是先要养量。

宋朝宰相富弼，处理事务时，无论大事小事，都要反复思考，因为太过小心谨慎，因此就有人批评他、攻击他。有一天，就在他马上要上朝的时候，让一个丫鬟捧着一碗热腾腾的莲子羹送给他，并故意装作不慎打翻在他的朝服上。富弼对丫鬟说：“有没有烫着你的手？”然后从容换了朝服。

这样的器量，他能不做宰相吗？

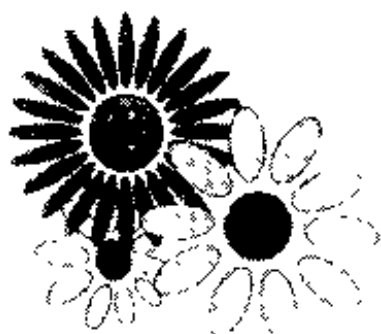
德国的大文学家歌德有一次在魏玛一个公园的小路上散步。那条小路很窄，偏偏遇上了一个对他心存敌意的评论家。他们都停下来看着对方。评论家开口了：“我从来不会给一个傻瓜让路。”

“但我会。”说完，歌德退到一旁。



一日一箴言

人有一分器量，便有一分气质；人有一分气质，便多一分人缘；人多一分人缘，必多一分事业。虽说器量是天生的，但也可以在后天学习、培养。我们阅读历史，多少的名人圣贤，有时不赞其功业，而赞其器量。所以器量对人生的功名事业，至关重要！



第 26 天

豁达 = 承认事实

有一个人，他的性情并不很开朗奔放，但他对待事情几乎从不见有焦躁紧张的时候。这并不是他好运亨通。仔细观察体会，我们发觉他有一些与众不同的反应方式：比如，他被小偷扒走了钱包，发现后叹息一声，转身便会问起刚才丢失的身份证、工作证、月票的补办手续。一次，他去参加电视台的知识大赛，闯过预赛、初赛，进入复赛，正洋洋得意，不料，却收到了复赛被淘汰的通知书。他发了几句牢骚。中午，却兴致勃勃又拜师学起桥牌来。

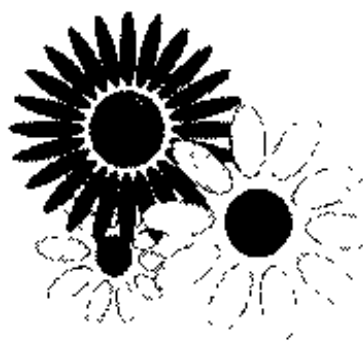
这些，反映出他的一种很本能很根本的思维方式，那就是承认事实。事实一旦来临，不管它多么有悖于心愿，也毕竟是事实。大部分人的心理会在此时产生波动抗拒，但豁达者，他的兴奋点会迅速地绕过这种无益的心理冲突区域，马上转到下边该做什么的思路上去。事后，也的确会发现，发生的不可再改变，不如做些弥补的事情后立刻转向，而不让这些事在情绪的波纹中扩大它的阴影。

这堪称是一种最大的心理力量。



一日一箴言

事实一旦来临，不管它多么有悖于心愿，也毕竟是事实。



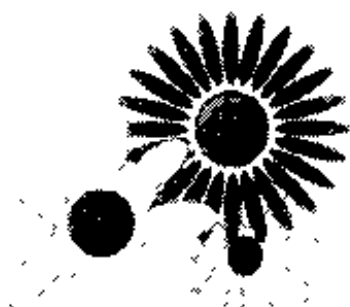
豁达的人，每每是乐观的人。而所谓乐观，按照某位哲人的说法，就是乐观的人与悲观的人相比，仅仅是因为后者选择了悲观。

豁达的人在遇到困境时，除了会本能地承认事实，摆脱自我纠缠之外，他还有一种趋乐避害的思维习惯。这种趋乐避害，不是为了功利，而是为了保持情绪与心境的明亮与稳定。这也恰似哲人所言：“所谓幸福的人，是只记得自己一生中满足之处的人；而所谓不幸的人，是只记得与此相反的内容的人。”每个人的满足与不满足，并没有太多的区别差异，幸福与不幸福相差的程度，却会相当巨大。



一日一箴言

趋乐避害，不是为了功利，而是为了保持情绪与心境的明亮与稳定。



第 28 天

豁达 = 自嘲自解

观察分析一个心胸豁达的人，你往往会发现，他的思维习惯中有一种自嘲的倾向。这种倾向，有时会显于外表，表现为以幽默的方式摆脱困境。自嘲是一种重要的思维方式。每个人都有许多无法避免的缺陷，这是一种必然。不够豁达的人，往往拒绝承认这种必然。为了满足这种心理，他们总是紧张地抵御着任何会使这些缺陷暴露出来的外来冲击。久之，心理便成为脆弱的了。一个拥有自嘲能力的人，却可以免于此患。他能主动察觉自己的弱点，他没有必要去尽力掩饰。从根本上来说，一个尴尬的局面之所以形成，只是因为它使你感到尴尬。要摆脱尴尬，走出困境，正面的回避需要极大的努力，但自嘲却为豁达者提供了一条逃遁出去的轻而易举的途径——那些包围我的，本来就不是我的敌人。于是，尴尬或困境，就在概念上被取消了。

一日一箴言

自嘲为豁达者提供了一条从尴尬或困境中逃遁出去的轻而易举的途径





豁达也有程度的区别，有些人对容忍范围之内的事，会很豁达，但一旦超出某种极限，他就会突然改变，表现出完全相异的两种反应方式。最豁达的人，则具有一种游戏精神，将容忍限度扩大。

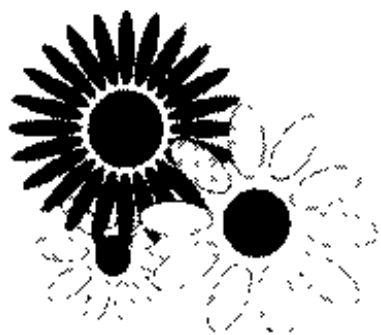
有这样一个故事：一个身经百战、出生入死、从未有畏惧之心的老将军，解甲归田后，以收藏古董为乐。一天，他在把玩最心爱的一件古瓶时，不小心差点脱手，吓出一身冷汗，他突然若有所悟：“当年我出生入死，从无畏惧，现在怎么会吓出一身冷汗？”片刻后，他悟通了——因为我迷恋它，才会有忧患得失之心，破了这种迷恋，就没有东西能伤害我了，遂将古瓶掷碎于地。

豁达者的游戏精神，即是如此。既然他把一切视为一种游戏，尽管他同样会满怀热情，尽心尽力地去投入，但他真正欣赏的，只是做这件事的过程，而不是目的——游戏的乐趣在于过程之中。那么，他也就解脱了得失之心的困扰。

一日一言

最豁达的人，则具有一种游戏精神，将容忍限度扩大。





第 30 天

豁达才会赢得拥戴

美国总统林肯在组织内阁时，所选任的阁员各有不同的个性：有勇于任事、屡建勋绩的军人史坦顿，有严厉的西华德，有冷静善思的蔡斯，有坚定不移的卡梅隆，但林肯却能使各个性格绝对不同的阁员互相合作。正因为林肯有宽宏的度量，能舍己从人，与人为善。尤其是史坦顿，那种倔强的态度，如在常人，几乎不能容忍，唯有林肯过人的心胸，使得他驾驭阁员指挥自如，使每个阁员都能为国效忠。

成功的上司总是豁达大度，决不会因下属的礼貌不周或偶有冒犯而滥用权威。所以作为上司，应该有宽恕下属的大度，这样才更能赢得下属的拥戴。有一次，柏林空军军官俱乐部举行盛宴招待有名的空战英雄乌戴特将军，一名年轻士兵被派替将军斟酒。由于过于紧张，士兵竟将酒淋到将军那光秃秃的头上去了。顿时周围的人都怔住了，那闯祸的士兵则僵直地立正，准备接受将军的责罚。但是，将军没有拍案大怒，他用餐巾抹了抹头，不仅宽恕了士兵，还幽默地说：“老弟，你以为这种疗法有效吗？”这样，全场人的紧张情绪都被一扫而光。

据说一位店主的年轻帮工总是迟到，并且每次都以手表出了毛病作为理由。于是那位店主对他说：“恐怕你得换一个手表了，否则我将换一位帮工。”这话软中带硬，既保住了对方的面子，又严厉地指出了对方的过失，这样比较易于让对方接受。



一日一箴言

作为一个领导者，必须有大度的心胸。在你的下属中，可能有各种各样性格的人，各人的处世方式、工作能力都不相同，这就需要你有宽宏大量的心胸，正如许多寺庙里的对联说的：大肚能容，容天下难容之事。



10月份

理解他人，善待他人



第 1 天

关怀,是最强大的力量

美国一位社会学教授,带着他的学生到一个黑人贫民窟进行调查研究,其中一个研究主题,就是对该区 200 名黑人小孩的前途进行预测。

学生们都以十分认真的态度来研究这个主题,经过不断地调查和精密统计之后,报告终于完成了!但是,结果十分令人沮丧,因为 200 名孩子几乎没有例外,一致被认定为“一无是处”和“无所作为”。

40 年之后,当年提出这个研究的教授早已去世了,他的学生从档案里发现了当年的研究报告,在好奇心驱使下,他来到当年的调查地点,比较调查结果是否跟事实吻合。他很惊讶地发现,当年接受调查的 200 名孩子中,除了 20 名已经离开这里,不知去向之外,其余 180 名孩子大都有相当的成就。他们之中不乏银行家、商人、律师和优秀的运动选手,而对于目前所拥有的一切,那些已长大的孩子们都说,他们最感谢当地的一位小学老师。

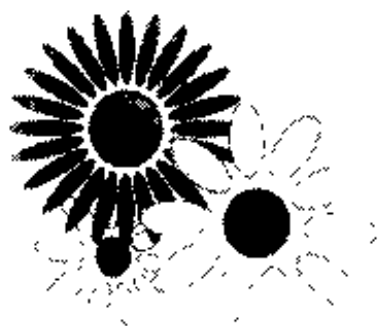
调查者找到了这位小学老师,并且询问她是用什么方法,让这些孩子都能获得成就。这位已经上了年纪的老师只是微微一笑,温柔地说:“因为我爱这些孩子。”

因为心中有爱,所以这个老师才能将任何人都不抱希望的孩子,教导成对社会有贡献的人。



一日一箴言

爱的力量是不容忽视的,只要心中充满了爱,不可能的事情往往都会变成可能。



有位太太的先生是知名的企业家，对她百依百顺，以世俗眼光看起来，她是很幸福的。但她仍觉得很苦，见到一个朋友时，她哭得很伤心，朋友问她：“你有什么不满意呢？”

她说：“你不知道啊！他对我感情不专，使我痛苦、不满。”朋友劝她说：“到底你要追求多少感情才满意呢？不要太强求，感情如同一个球，愈硬碰，它跳得愈高愈远。”

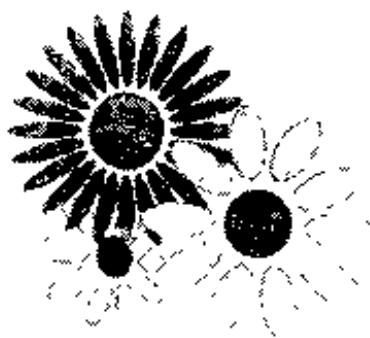
她问：“那要如何解决呢？”

朋友回答道：“放宽尺度，你爱的范围太狭窄了，犹如把感情当成一条绳子，缚（管）得他对你产生敬而远之的心理，才使你那么痛苦。你应该以柔和的感情来宽容他的一切，不要把占有欲、威力加在感情上面，否则先生表面又顺又爱，但内心却又烦又畏，也就难怪他会对你有欺骗的行为。你若能把爱扩大到去爱他所爱的人，他一定会感谢你，同时也更珍惜这份感情中的恩情，因为你所给予他的爱是那么的无私。人的感情就像是熔炉，只要你多给他宽大的爱，满足他的感情，再冷再硬的心也会被它融化……”



一日一箴言

这位为情所困的太太，后来果真做到去爱他所爱的那些人，夫妻的感情如此，父母子女的感情也是如此。



第 3 天

付出才会有收获

有个人在沙漠中迷失了方向，饥渴难忍的他，仍然拖着沉重的脚步，一步一步地向前走。

走了很久，终于找到了一间废弃的房屋。这间屋子久无人住，风吹日晒，摇摇欲坠。

在屋前，他发现了一个吸水井和一个水壶，壶口被木塞塞住，壶上有一个纸条，上面写着：“你要先把这壶水灌到吸水器中，然后才能打水，但是，在你走之前一定要把水壶装满。”

这个人小心翼翼地打开水壶塞，里面果然有一壶水，然而他却面临着艰难的抉择，是该按纸条上所说的去做，还是把这壶水喝下去，保住自己的生命。

突然，一种奇妙的感觉给了他力量，他下决心照纸条上的做，果然吸水井中涌出了泉水，他痛痛快快地喝了个够！

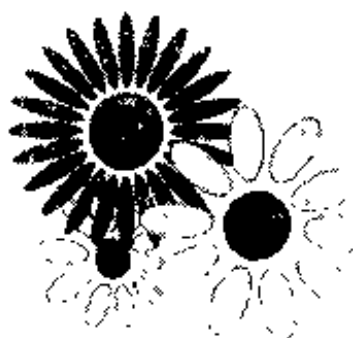
休息一会儿，他把水壶装满水，塞上壶塞，在纸条上加了几句话：“请相信我，纸条上的话是真的，你只有把生命置之度外，才能尝到甘美的泉水。”



一日一箴言

一味地贪图获取，只能满足自己的私欲。如果大度一点，乐于奉献自己的生命，除了赢得人们的尊重外，还会获得幸福的回报。

第4天 诺言



1944年，美国人约翰·汉伦所指挥的空降营兵力约有600人，奉命进驻一个名叫安姆尔的荒凉小村。刚下过6英寸厚的大雪，士兵穿着淡绿色空降制服伏在银白一片的战地上等于是靶子。有人建议使用床单作伪装。可是一时怎能收集到那么多的床单呢？

村长加斯巴看到小村在1914年和1940年两次被德军侵占，此刻主动提出帮助。他取下钟楼的绳索，开始敲钟。半小时内，教堂的走廊上堆积了200条白床单。约翰告诉村民：“用完后很快会归还。”随即把床单分给士兵。几分钟后，约翰觉悟到自己许下的诺言是何等的愚蠢。有的人把床单撕成方块，盖在钢盔上；有的人把床单撕成窄条，扎在机枪枪管上；有的人在床单上开个洞，套在头上做斗篷。翌日凌晨4点钟，敌人就发动了破釜沉舟的攻势，激战了半天，德军伤亡甚众，美军则损失轻微。几天后，约翰奉命调驻一个新防地。一路上床单因散失和破损，终于抛弃了。

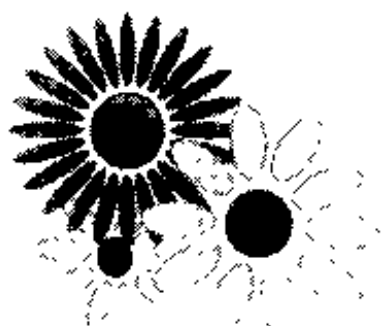
1947年秋，约翰在报纸上读到一位记者访问二次世界大战战地安姆尔的报导。当地居民说，他们复元的情况良好。报导又说有个人吃吃地笑着说：“如果借我们床单的那个美国人能归还床单多好啊！他答应用后就还的。”约翰写信到报馆去，承认他就是记者所报导的那个言而无信的罪人。这封信在报上发表了。

1948年2月，约翰履行了诺言回到安姆尔。正好那一天也是大雪纷飞。加斯巴先生站在他屋前圆石砌的台阶上，村民像1944年那样朝教堂走过来……



一日一箴言

不要轻许诺言，但一旦许下诺言，就需要尽力去实现。或许你对于许下的诺言并不在意，但别人可能铭记在心，不要辜负了别人的期待。



第 5 天

信任无价

有一次我打完公用电话准备付钱时，却发现忘了带钱包。“这可怎么办啊？”向来不欠人钱的我急得有点发慌。看守电话的是个中年男子。没办法，我只好试着向他解释。

“对不起，我忘了带钱，能不能先把身份证押在你这里，明天我给你送钱来？”我支支吾吾地对他说。

“不用，只要你记得以后经过这里时给我就可以了。”他豁达地笑着说。

于是我心怀感激地离开了。第二天，我一早就把钱给他送了去。他一见我就笑了：“先生好讲信用啊！”我说：“是你先信任我的。”

我们互道再见后，我骑车回了家。在路上我感觉心情无比舒畅。我第一次发现人与人之间的信任如此令人快乐。

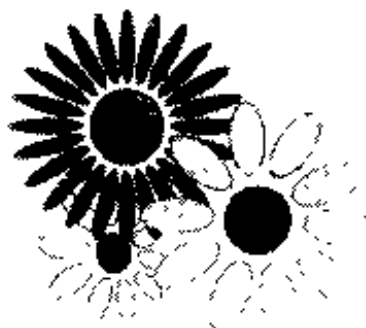
美国人讲：“信用出黄金，因为黄金比信用易得。”为人处事，如果失掉了基本的信用，失掉了人与人之间的相互信任，心灵之间便会出现隔膜，做什么都要抱着提防上当的心，买什么都要验真假，做什么都要先公证，那样的生活该是多累啊！货物可以检验，信用可以担保，唯有心灵无法公证，而受伤的也正是心灵。



一日一箴言

信任是无价之宝，信任是心与心对碰产生的火花，信任能产生巨大的力量。诸葛亮为了汉室江山，为了白帝托孤六出祁山，鞠躬尽瘁，死而后已。完会是出于刘备对他的信任。





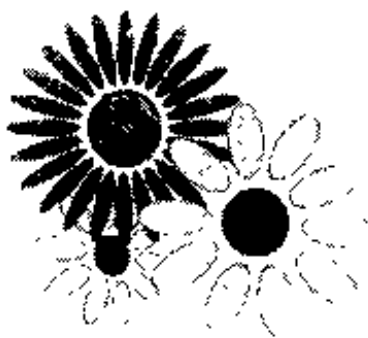
外国有这样一则故事：

从前有一个猎人，养了一条很忠实的狗，一天他外出打猎时，把狗留在家里看护自己年幼的儿子。等他回来后，发现儿子不见了，那条狗却满嘴是血。猎人顿时火起，认为是狗把儿子吃掉了，便一枪把狗打死了。这时，儿子从床底下钻出来告诉父亲，有一条大蟒蛇要吃自己，是狗把蟒蛇赶跑了。猎人因为缺乏信任，失去了一条忠实的狗。猎人后悔不已，为了纪念那条忠实的狗，特意修建了一座塔。据说这座塔至今还矗立在印度的加尔各答。



一日一箴言

缺乏信任让猎人失去忠实的狗，缺乏信任不也让我们失去了且正在失去许多宝贵的东西吗？缺乏信任，便会失去友谊、爱情，失掉生活中许多快乐时光。



第 7 天

每天为别人做一件善事

从前有个国王，非常疼爱他的儿子，总是想方设法满足儿子的一切要求。可即使这样，他的儿子却总是整天眉头紧锁，面带愁容。于是国王便悬赏寻找能给儿子带来快乐之能士。

有一天，一个大魔术师来到王宫，对国王说有办法让王子快乐。国王很高兴地对他说：“如果你能让王子快乐，我可以答应你的一切要求。”

魔术师把王子带入一间密室中，用一种白色的东西在一张纸上写了些什么交给王子，让王子走入一间暗室，然后燃起蜡烛，注视着纸上的一切变化，快乐的处方会在纸上显现出来。

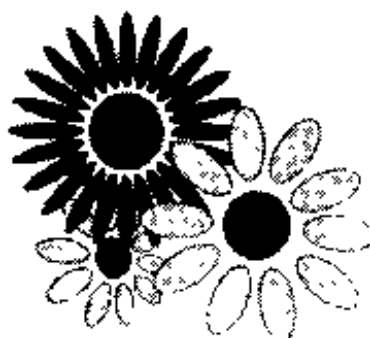
王子遵照魔术师的吩咐而行，当他燃起蜡烛后，在烛光的映照下，他看见纸上那白色的字迹化作美丽的绿色字体：“每天为别人做一件善事！”王子按照这一处方，每天做一件好事，当他看见别人微笑着向他道谢时，他开心极了。很快，他就成了全国最快乐的人。

俄国诗人涅克拉索夫的长诗《在俄罗斯，谁能幸福和快乐》中写道：诗人找遍俄国，最终找到的快乐人物竟然是枕锄鼾睡的农夫。是的，这位农夫有强壮的身体，能吃能喝能睡，从他打鼾睡的眉目里和他打呼噜的声音中，便流露出由衷的开心。这位农夫为什么能开心？不外乎两个原因，一是知足常乐，二是劳动能给人带来快乐和开心。正是因为农夫付出了能让别人快乐的劳动，所以他才能成为最快乐的人。付出最多的人，往往获得的也最多。



一日一箴言

朋友，把你的快乐和幸福与别人分享吧，你分给别人的快乐越多，你获得的快乐就越多。



学点争吵的艺术

争吵如果不能避免，就要吵得有意义，有价值。下面教你一点“争吵的艺术”。

首先，要学会给别人台阶下，不可得理不饶人。得理的一方应当有宰相的肚量，最好能够一方面解释，一方面调和，即使争吵也不要用过激的语言，最好使用不带刺激性的“各打五十大板”或者“你好我好”的语言形式，以避免冲突的扩大。

其次，要学会及时沟通。一个病人在医院排队看病，他将手中的报纸看完了队伍也没挪动一步，于是他怒火万丈，敲着值班室的窗户对值班人员大喊：“你们这是什么医院？这么多人排队你们看不见吗？为什么不想办法解决？我下午还有急事呢！”值班员面对病人的怒火，耐心解释说：“很抱歉，让你久等了，是这样的，医生去抢救一个危重病人，一时脱不了身。我再打电话问问，看看他还要多久才能出来。谢谢你的耐心等候。”患者排半天队得不到及时诊治，责任并不在值班员，但是面对病人的错怪，他却沉住气，一面解释，一面安慰，这就比以怒制怒、火上添油的回答好得多。

第三，要学会转移注意力。在陷人与别人的争吵当中时，不妨突然停止争吵，去做一件可以转移注意力的事。一个小伙子和女友出去玩，他不停地开玩笑，一不小心揭了女友的短。女友火了，和他吵了起来，小伙子怎么劝也没有用。最后，他忽然跑到对面商店买了一瓶饮料，递给她说：“你先喝完了再和我吵，润润嗓子，免得不好受，好吗？”他的举动显得既拙劣又可笑，女友的气一下子就消了。



一日一箴言

俗话说“气大伤身”，和别人出现矛盾时，当然是相互让一步为好！如果争吵成为解决问题的惟一方法，到了不吵不行的地步时，那你不妨学习一点争吵的艺术。



第 9 天

拥有一颗感恩的心

有两个人在沙漠中行走多日，在他们口渴难耐之际碰到一个赶骆驼的老人，骆驼上放着一大皮带水。于是他们便向老人讨碗水喝。老人却仅给了他们每人半碗水。其中一个人在老人走后，一个劲地抱怨老人吝啬，有那么多水，却只给半碗，一怒之下，他竟将半碗水泼掉了。而另一个虽然也知道这半碗水并不能完全解除饥渴，但还是怀着感激之情喝下了这半碗水。结果，他们又往前走了很远也没再碰到水源，而前者因为拒绝喝半碗水死在沙漠中，后者因为喝了这半碗水，终于走出了沙漠。

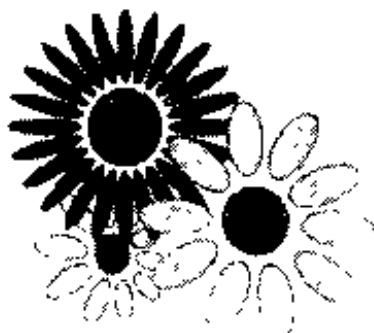
老人施舍的分明是一种爱心，而后者喝下的也是一种感激，正是这种感激，才支撑着他走出沙漠。生活中我们也应该学会感恩，感激父母给了我们生命，感激国家给了我们和平，感激路人给了我们帮助，感激……生活中需要感恩的事实在是很多。生活中怀有一颗感恩之心，才能体味到人生的幸福。

每天睡觉前花一点时间去想一想，今天有什么让自己感激的事，比如：父亲的一句叮咛，母亲的一顿早餐，妻子的一个微笑，邻居的一声问候，这些都是生命中爱的体现，都是值得我们感激的。如果我们能够感受到其中的爱，便会充满感恩之心，我们的生活也就变得可爱、美好而充实。



一日一箴言

拥有感恩之心的人，即使仰望夜空，也会有一种感动，体会到一丝快乐，正如康德所说：“在晴朗之夜，仰望天空，就会获得一种快乐，这种快乐只有高尚的心灵才能体会出来。”



有人曾和上帝谈论天堂与地狱的问题。上帝对这个人说：“来吧，我让你看看什么是地狱。”他们走进一个一群人围着一大锅肉汤的房间。每个人看来都营养不良、绝望又饥饿。每个人都拿着一只可以够到锅的汤匙，但汤匙的柄比他们的手臂长，没法把东西送进嘴里。他们看来非常悲苦。

“来吧！我再让你看看什么是天堂。”上帝说。他们进入另一个房间，它和第一个没什么不同：一锅汤、一群人、一样的长柄汤匙。但每个人都很快乐，吃得很愉快。因为他们互相用自己的汤匙舀肉去喂对方。



一日一箴言

因为自私，人们不肯帮助别人，不肯为别人而牺牲自己的一丁点利益，结果却是害人不利己，自己失去的更多。



第 11 天

帮助别人就是帮助自己

有一只蚂蚁正在外面闲逛，忽然一阵强风把它从地上卷了起来，吹到池塘里面去了，蚂蚁不会游泳，只能在水里奋力挣扎并大喊救命。一只鸽子正好经过，蚂蚁看见了鸽子，便拼命喊道：“我在池塘里，快救命啊！”鸽子看到池塘中快被淹死的蚂蚁，赶忙叼了一片树叶丢到了池塘中。快被淹死的蚂蚁使尽全身力气，好不容易才爬上了树叶，慢慢地漂到池塘边，捡回一条命。蚂蚁心存感激地对鸽子说道：“谢谢你救了我，我一定不会忘记你！”

过了很久，一天蚂蚁正在外面寻找食物，突然看见森林里一个猎人正在用枪瞄准树上的一只鸽子。它仔细一看，正是曾经救过自己的那一只。正在树上休息的鸽子此时并没有觉察到危险。蚂蚁不顾一切，快速爬到猎人脚下，狠狠地咬了一口，猎人疼得大叫，手中正在瞄准鸽子的枪掉在了地上，这一下惊动了鸽子，它立即飞走了。

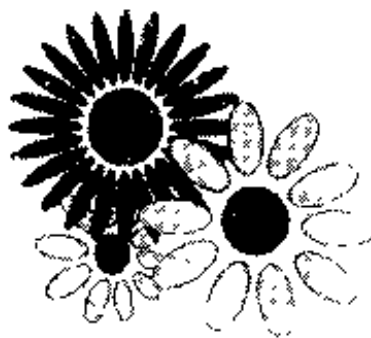
这虽然是一个童话，但道理却值得深思。



一日一箴言

帮助别人就是帮助自己，生活中当你为别人付出的时候，本身就会体验到快乐，因为付出也是一种快乐。为别人付出你的爱心，就种下一片希望，就会有硕果累累的一天，就能品尝到丰收的喜悦。





有一次，卡耐基去纽约一家邮局寄信，发现那位管挂号信的职员对自己的工作很不耐烦，便下决心使他快乐起来。于是，他开始寻找这位职员值得欣赏的地方。轮到卡耐基发信时，他双眼注视着那位职员，很诚恳地对他说：“你的头发太漂亮了。”那位职员抬起头来，惊讶地看着卡耐基，脸上出现一丝快乐的微笑。于是他开始和卡耐基愉快地交谈起来。

走出邮局后，有人问卡耐基为什么那样做。卡耐基说：“什么也不为。如果我们只想从别人那里得到什么，而不愿为别人付出一句赞美，给别人带来一点快乐，那就无法让别人感到我们的真诚。如果一定要说我想得到什么的话，那就是一种无价的东西，一种永远给我带来满足感的东西。”

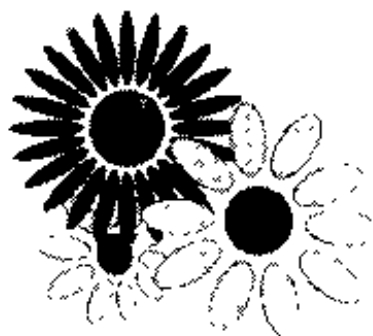
美国总统柯立芝性格沉稳，不爱多说话，更从不轻易赞美别人。但有一次却出现例外。他对身边的女秘书说道：“你今天穿的衣服太漂亮了，你看起来又年轻又美丽。”此话一出，女秘书的脸立即红了起来，但她还是非常高兴地说了声“谢谢”。从此以后，女秘书对工作更是努力和出色。这不正是赞美的力量吗？

金庸先生曾经说过：“世上本没有好人与坏人之分，好人也有人说他坏，坏人也有人说他好。”的确，好人有优点也有缺点，而坏人也有值得赞美的地方，人人都有值得称道的地方，只要你真心地想去赞美别人。



一日一箴言

自私是赞美的天敌，在渴望得到别人赞美的同时，我们应该学会欣赏别人的优点，学会赞美别人。赞美别人是豁达容人的一种表现，既能给他人带来快乐，也能给自己带来快乐。



第 13 天

爱、财富和成功

一个女人看见自家门口坐着三位陌生的老人，便上前同他们打招呼：“你们饿了吧，快进屋吃些东西，暖和一下吧！”

“你家男主人在吗？”老人们问道。

“他出去了，不妨事，你们进来吧！”女人说道。

“他不在，我们就不进去了，等他回来吧！”三位老人说。

晚上，丈夫回家后，女人把这件事告诉了他。丈夫说：“快去告诉他们，我回来了，请他们进来！”于是，女人再次出去请三位老人进屋。可他们还是不肯进来。一位老人说：“我们不能一块儿进屋。”女人奇怪地问道：“为什么呢？”一位老人指着另外两个同伴说：“我们三个分别叫财富、成功和爱，我们只能一个到你们家去，你和家人商量一下，需要哪一个。”无奈，女人只好又回屋请示丈夫，丈夫听后十分高兴，连忙说：“我们肯定要邀请财富老人啊，让他进来吧！”妻子则说：“为什么不邀请成功呢？”在一边一直保持沉默的儿子插话道：“为什么不请爱进来呢，那样我们家将会充满爱。”“那就听儿子的吧。”丈夫对妻子说。就这样，女人出门把爱请了进来，可她回头一看，却发现另外两位老人也跟着进来了，她惊喜地问道：“你们怎么也跟着进来了啊？”老人们答道：“哪里有爱，哪里就有财富和成功！”



一日一箴言

哪里有爱，哪里就有财富和成功！



一个诗人和女友出去散步，看见道边坐着一个乞讨的老妇人，好让人可怜。女友于是便想给她点钱，诗人对女友说：“更需要再给她的心灵送点东西，而不是一丁半点的施舍。”女友感到不解。

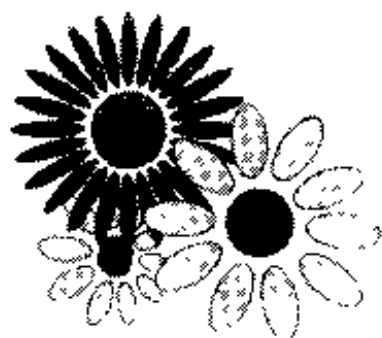
第二天，诗人出去散步时，手上拿了一朵玫瑰花。当他走到老妇人面前时，弯下身子，双手把花送给了老妇人。老妇人站了起来，伸出双手，握住诗人的手，激动得半天说不出话来。接下来的几天，诗人和女友出去散步时，便没再看见老妇人。后来老妇人终于又回来了，和以前一样坐在那里乞讨。

女友问诗人道：“她前几天为什么没来啊，她怎么过日子啊？”诗人语重心长地答道：“玫瑰花。”



一日一箴言

诗人送给老妇人的哪里是玫瑰花啊，分明是一颗热烈的爱心，正是这颗爱心，让老妇人感到了人间的温暖，幸福度过了好几天，诗人的爱让她感到生命更加充实。



第 15 天

理解是一座舒心桥

理解是什么？理解是人与人之间心灵间的沟通，是站在别人的角度看问题。理解使人际关系变得更融洽，使生活变得更美好。理解是一座舒心桥，因为有了它，人们少了许多争吵和误解。

福特汽车公司创始人亨利·福特曾经说过：“如果说成功有任何秘诀的话，那这个秘诀就是存有这样的能力：了解他人的观点，从你自己的角度看问题的同时，也从他人的角度看问题。”

著名京剧表演艺术家梅兰芳先生，他的善解人意，就为他带来了白玉无瑕的美名。

抗战胜利后，在上海一家小报的广告中，出现了一条“艺人梅兰芳卖画”的字样，显然，是有人在冒梅兰芳之名赚钱。对这种恶劣行为，梅兰芳的朋友们都十分气愤，纷纷准备去那家小报兴师问罪，并准备找出那个冒名者，狠狠教训他一通。

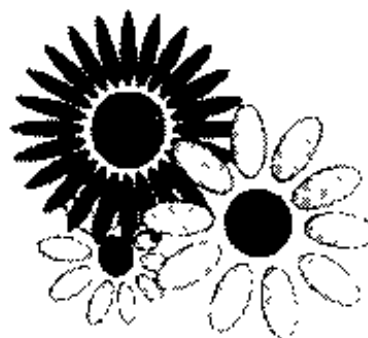
梅兰芳却劝阻了他们，他对朋友们说，这个冒名者想赚钱不假，但通过卖画来赚钱，想必也是有点本事的，估计也是个读书人，只不过命运不济罢了。

朋友们从侧面了解了一下冒名者的来历，果然同梅兰芳所预料的一样。



一日一言

理解是一座舒心桥，因为有了它，人们少了许多争吵和误解。



忍让讲究的是策略,体现的是智慧

中国历史上,凡是显世扬名、彪炳史册的英雄豪杰、仁人志士,无不能忍。人生在世,生与死较,利与害权,福与祸衡,喜与怒称,小之一身,大之天下国家,都离不开忍。现代社会中,许多事业上非常成功的企业家、金融巨头亦将“忍”字奉为修身立本的真经。因而,忍是修养胸怀的要务,是安身立命的法宝,是众生和谐的祥瑞,是成就大业的利器。

忍是一种宽广博大的胸怀,忍是一种包容一切的气概。忍讲究的是策略,体现的是智慧。“弓过盈则弯,刀过刚则断”,能忍者追求的是大智大勇,决不做头脑发热的莽夫。

忍让是人生的一种智慧,是建立良好的人际关系的法宝。忍让之苦能换来甜蜜的结果。

《寓圃杂记》中记述了杨翥的故事。杨翥的邻居丢失了一只鸡,指骂说是被杨家偷去了。家人气愤不过,把此事告诉了杨翥,想请他去找邻居理论。可杨翥却说:

“此处又不是我们一家姓杨,怎知是骂我们,随他骂去吧!”还有一邻居,每当下雨时,便把自己家院子中的积水放到杨翥家去,使杨翥家如同发水一般,遭受水火之苦。家人告诉杨翥,他却劝家人道:“总是下雨的时候少,晴天的时候多。”

久而久之,邻居们都被杨翥的宽容忍让所感动。纷纷到他家请罪。有一年,一伙贼人密谋欲抢杨翥家的财产,邻居得知此事后,主动组织起来帮杨家守夜防贼,使杨家免去了这场灾难。



一日一箴言

在纷繁复杂的大千世界里,如果仇恨满天,得理不饶人,后果只能是两败俱伤,鱼死网破,而如果采取忍让之道,则会“退一步海阔天空,忍一时风平浪静”。



第 17 天

忍让是智者的大度

春秋五霸之一的晋文公，本名重耳，未登基之前，由于遭到其弟夷吾的追杀，只好到处流浪。

有一天，他和随从经过一片土地，因为粮食已用完，他们便向田中的农夫讨些粮食，可那农夫却捧了一捧土给他们。

而对农夫的戏弄，重耳不禁大怒，要打农夫。他的随从狐偃马上阻止了他，对他说：“主君，这泥土代表大地，这正表示你即将要称王了，是一个吉兆啊！”重耳一听，不但立即平息了怒气，还恭敬地将泥土收好。

狐偃身怀忍让之心，用智慧化解了一场难堪，这是胸怀大志的表现。如果重耳当时盛怒之下打了农夫，甚至于杀了人，反而暴露了他们的行踪。狐偃的一句忠言，既宽容了农夫，又化解了屈辱，成就了大事。



一日一箴言

忍让是智者的大度、强者的涵养。忍让并不意味着怯懦，也不意味着无能。忍让是医治痛苦的良方，是一生平安的护身符。



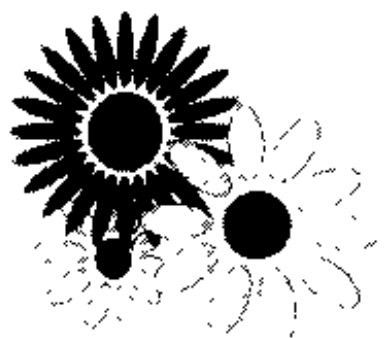
不要让仇恨袋膨胀起来

古希腊神话中有一位大英雄叫海格里斯。一天他走在坎坷不平的山路上，发现脚边有个袋子似的东西很碍脚，海格里斯踩了那东西一脚，谁知那东西不但没有被踩破，反而膨胀起来，加倍地扩大着。海格里斯恼羞成怒，操起一条碗口粗的木棒砸它，那东西竟然长大到把路堵死了。

正在这时，山中走出一位圣人，对海格里斯说：“朋友，快别动它，忘了它，离它远去吧！它叫仇恨袋，你不犯它，它便小如当初，你侵犯它，它就会膨胀起来，挡住你的路，与你敌对到底！”

一日一箴言

我们生活在茫茫人世间，难免与别人产生误会、磨擦。如果不注意， 我们轻动仇恨之时，仇恨袋便会悄悄成长，最终会导致堵塞通往成功之路。



第 19 天

比天空更宽阔的是人的胸怀

拿破仑在长期的军旅生涯中养成了宽容他人的美德。作为全军统帅，批评士兵的事经常发生，但每次他都不是盛气凌人的，他能很好地照顾士兵的情绪。士兵往往对他的批评欣然接受，而且充满了对他的热爱与感激之情，这大大增强了他的军队的战斗力和凝聚力，从而成为欧洲大陆一支劲旅。

在征服意大利的一次战斗中，士兵们都很辛苦。拿破仑夜间巡岗查哨。在巡岗过程中，他发现一名巡岗士兵倚着大树睡着了。他没有喊醒士兵，而是拿起枪替他站起了岗，大约过了半个小时，哨兵从沉睡中醒来，他认出了自己的最高统帅，十分惶恐。

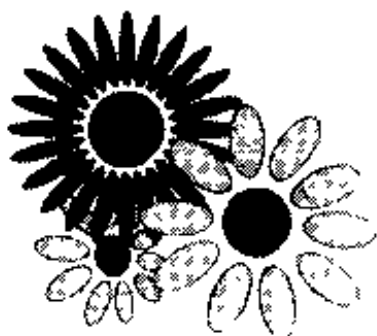
拿破仑却不恼怒，他和蔼地对他说：“朋友，这是你的枪，你们艰苦作战，又走了那么长的路，你打瞌睡是可以谅解和宽容的，但是目前，一时的疏忽就可能断送全军。我正好不困，就替你站了一会儿，下次一定小心。”

拿破仑没有破口大骂，没有大声训斥士兵，没有摆出元帅的架子，而是语重心长、和风细雨地批评士兵的错误。有这样大度的元帅，士兵怎能不英勇作战呢？如果拿破仑不宽容士兵，那后果只能是增加士兵的反抗意识，丧失了他本人在士兵中的威信，削弱了军队的战斗力。



一日一箴言

法国 19 世纪的文学大师雨果曾说过这样的一句话：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。”此话虽然很浪漫，但具有现实意义。



在现代社会，人际关系越来越建立在各自利益的基础上，而那种互相勉励、互相帮助、患难与共的兄弟般的情谊已日渐稀少。这或许正是现代人生活富有却十分孤独的原因所在吧！

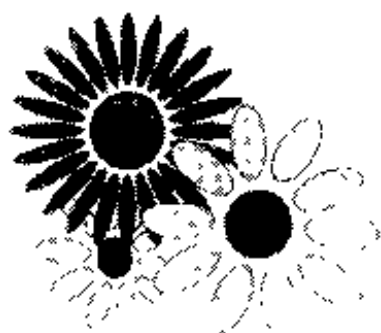
有一位在外企工作的职业经理人谈到友谊时曾说：“我真希望为自己找一个知心朋友，我有不少生意场上的朋友，但无一是可以称得上知己的，我感到十分孤单。偶尔心血来潮，毫无缘由地打电话，结果仅仅是问个好，谈天说地的事从来没有过——根本就没有这样的对象。没有朋友，没有友谊，结果陷在孤单的漩涡中。这真是现代人的悲哀！”

敞开友谊之门吧，很多时候，我们抱怨孤独，抱怨没有真正的朋友。其实，是我们自己先把自我封闭在一个狭窄的世界里了，假如你不先伸出友谊的手，却希望人家来握你的手，何异于想“在沙漠里抓鱼”呢？敞开你的心扉，主动结交一些真正的朋友。当你孤独时，当你烦恼时，不妨打个电话给朋友，不妨邀朋友一块儿散散步，或是共进晚餐，或是亲自去看望一下久违的朋友……做完这一切后，或许你会突然发现：有个朋友真好！和别人不能说的话，和朋友却可以说；有了困难，还是朋友鼎力相助；自己卧病在床，是朋友手捧鲜花前来探望……友谊使我们领略到了生命的意义。



一日一言

假如你不先伸出友谊的手，却希望人家来握你的手，何异于想“在沙漠里抓鱼”呢？



第 21 天

把爱洒向万物

古罗马的大斗兽场几乎尽人皆知，那里面已经发生过千百次人兽相搏，人们早就没有兴趣想像了。至于那里出现过的一次奇迹，也许有的人还不曾听闻。

那次，在斗兽场上，人们把饿了好几天的狮子放了出来。当时，缩在墙角的囚徒罗支莱斯颤抖着拎起长矛，默默地祈祷。他想自己快要完蛋了，但愿狮子能给自己留下一条全尸。

饿极了的狮子一眼就瞅到墙角的人，它仰天长啸一声之后，便迫不及待地猛扑上去。罗支莱斯眼睛一闭，把长矛向前一刺，狮子却灵巧地避开了。就在这千钧一发之际，那只狮子突然停止了进攻，并且围着罗支莱斯打起了转转。然后它又忽然停了下来，缓缓地在罗支莱斯身边卧了下来。温顺地舔着他的手和脚。

全场顿时鸦雀无声。不一会儿猛地爆发出热烈的欢呼声。罗马皇帝也大为惊讶，破例把罗支莱斯叫上看台来询问原由。

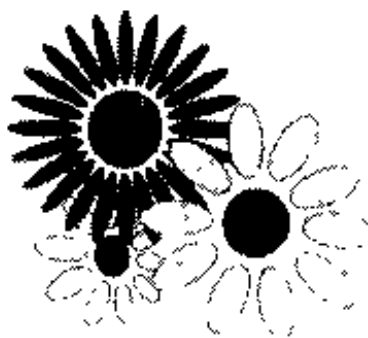
原来在三年以前，罗支莱斯在路边发现了一只受了重伤的狮子，他小心翼翼地给狮子包扎了伤口并照料它直到它伤口愈合，才送它回到森林。今天在斗兽场里遇见的正是这只狮子！

听完了罗支莱斯的讲述，罗马皇帝也大为感动，立即赦免了罗支莱斯。



一日一箴言

人要保持一颗博爱之心，热爱自然，热爱动物，热爱人类。当把爱洒向万物时，也就等于把爱给予了自己。



罗纳先生因为二战爆发逃到瑞典，一文不名，很需要找份工作。由于他能说并能写好几国的语言文字，所以他希望能够在一家进出口公司里找一份秘书工作。可是，绝大多数的公司都回信拒绝了他。但是一家公司在写给罗纳的信上说：“你对我生意的了解完全错误。你既错又笨，我根本不需要任何替我写信的秘书。即使我需要，也不会请你，因为你连瑞典文也写不好，信里全是错字。”

当罗纳看到这封信的时候，简直气得发疯，于是，罗纳也写了一封措词激烈的信回敬该公司。但接着他对自己说：“等一等，瑞典文并不是我家乡的语言，也许我确实犯了很多我并不知道的错误。如果是那样的话，我想要得到一份工作，就必须再努力地学习。此人可能帮了我一个大忙，虽然他本意并非如此。他用这种难听的话来表达他的意见，并不表示我就不亏欠他，所以应该写信感谢他一番。”

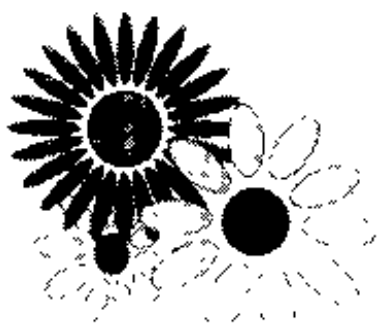
罗纳另外写了一封信说：“你这样不嫌麻烦地写信给我实在是太好了，尤其是你并不需要一个替你写信的秘书。对于我把贵公司的业务弄错的事我觉得非常抱歉，我之所以写信给你，是因为我向别人打听，而别人把你介绍给我，说你是这一行的领导人物。我并不知道我的信上有很多语法上的错误，我觉得很惭愧，也很难过。我现在打算更努力地去学习瑞典文，以改正我的错误，谢谢你帮助我走上改进之路。”

不到几天，罗纳就收到了那个人的信，请罗纳去看他，罗纳因此得到了一份工作，罗纳由此发现“温和的回答能带来好运”。



一日一箴言

有句老话说：“不能生气的人是笨蛋，而不去生气的人才是聪明人。”试着用温和的回答来代替愤怒。



第 23 天

将自己所有的给别人而不让他人知道

道格拉斯有一本名叫《伟大的冲动》的书，书中讲述的是一位青年命运转变的故事。

这位青年本来是一个生活奢侈、终日无所事事的人。有一天，他外出游泳，差点溺水而死，多亏一位医生相助。原来在离他落水不远的地方有一位很有名的脑外科医生，当时医生刚好带有呼吸器，旁人及时向医生借来呼吸器救活了他。但不幸的是，那位医生在这时却失足掉进了水里。因为没有了呼吸器，所以虽然被救上了岸但还是没有活过来。对此，这位青年感到十分地内疚，因为使自己活过来的代价却是失去了一个对社会和国家很有用的医生，虽然他不是促使医生死的直接原因。他决心要使自己成为一个脑外科医生以代替死者为社会服务。后来在这种伟大的使命感的激励下，他终于实现了自己的愿望，他塑造了一种人格。他不但医治疾病，还时常帮助他人。至少有上千人得到过他的帮助，但他却要求受惠者不要提及他的名字。他有一句人生格言：将自己所有的给别人而不让他人知道，这对于自己的品性有好处，做好事会使自己的生命更丰硕。



一日一箴言

将自己所有的给别人而不让他人知道，这对于自己的品性有好处，做好事会使自己的生命更丰硕。



有个名叫乔治的 17 岁少年投海自杀，被警察救起。他是个美国黑人与日本人的混血儿，愤世嫉俗，末路穷途。

一位老太太到警察局要求和少年见面，警察同意她和少年谈谈。

“孩子，”乔治扭过头去。老太太用安详而柔和的语调说下去，“孩子，你可知道，你生来是要为这个世界做些除了你以外没人能办到的事吗？”

她反复说了好几遍，少年突然回过头来，说道：“你说的是像我这样一个黑人？连父母都没有的孩子？”

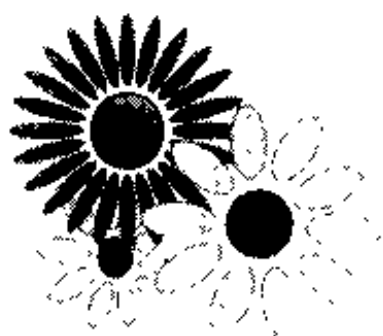
老太太不慌不忙地回答：“对！正因为你肤色是黑的，正因为你没有父母，所以，你能做些了不起的事情。”

少年冷笑道：“哼，当然啦！你想我会相信这一套？”

“跟我来，我让你自己瞧。”她说。老太太把他带回小茶室，叫他在茶园里打杂。虽然生活清苦，但她对少年却爱护备至。

生活在小茶室中，乔治慢慢地也心平气和了。老太太给了他一些生长迅速的萝卜种，10





天后萝卜发芽生叶，乔治得意地吹着口哨。他又用竹子自制了一支横笛，吹奏自娱，老太太听了称赞道：“除了你，没有人为我吹过笛子，乔治，真好听！”

少年似乎渐渐有了生气，老太太便把他送到高中念书。在求学那4年，他继续在茶室园内种菜，也帮老太太做点零活。

高中毕业后，乔治白天在地下铁道工地做工，晚上在大学夜间部深造。毕业后，在盲人学校任教，他对那些失明的学生关怀备至。

“现在，我已相信，真有人不能而只有我才能做的事情了。”乔治对老太太说。

“你瞧，对吧？”老太太说，“你如果不是黑皮肤，如果不是孤儿，也许就不能领悟盲童的苦处。只有真正了解别人痛苦的人，才能尽心为别人做美好的事。你17岁时，最需要的就是有人爱惜你，没有人爱惜，所以那时想死，是吧？你大声呐喊，说你要的根本不可能得到，根本就不存在——可是后来，你自己却有了爱心。”

乔治心悦诚服地点点头。

老太太意犹未尽，继续侃侃而言：“尽量爱护自己的快乐。等到你从他们脸上看到感激的光辉，那时候，甚至像我们这样行将就木的人，也会感到活下去的意义。”

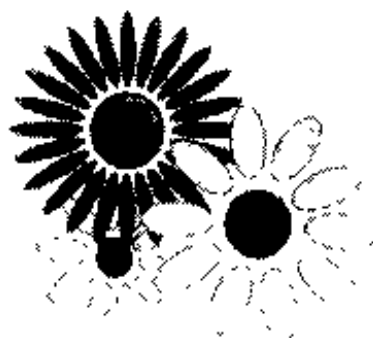


一日一箴言

真正了解别人的痛苦，尽心为别人做好事的人，会得到别人的爱，也会感到人生的意义。找到了生命的意义，每个人都能做些了不起的事。



给别人让路也是给自己让路



绅士过独木桥，刚走几步便遇到一个孕妇。绅士很礼貌地转过身回到桥头让孕妇过了桥。孕妇一过桥，绅士又走上了桥。走到桥中央又遇到了一位挑柴的樵夫，绅士二话没说，回到桥头让樵夫过了桥。第三次绅士再也不贸然上桥，而是等独木桥上的人过尽后，才匆匆上了桥。眼看就到桥头了，迎面赶来一位推独轮车的农夫。绅士这次不甘心回头，摘下帽子，向农夫致敬：“亲爱的农夫先生，你看我就要到桥头了，能不能让我先过去。”农夫不干，把眼一瞪，说：“你没看我推车赶集吗？”话不投机，两人争执起来。这时河面漂来一叶小舟，舟上坐着一个胖和尚。和尚刚到桥下，两人不约而同请和尚为他们评理。

和尚双手合十，看了看农夫，问他：“你真的很急吗？”农夫答道：“我真的很急，晚了便赶不上集了。”和尚说：“你既然急着去赶集，为什么不尽快给绅士让路呢？你只要退那么几步，绅士便过去了，绅士一过，你不就可以早点过桥了吗？”

农夫一言不发，和尚便笑着问绅士：“你为什么要农夫给你让路呢，就是因为你快到桥头了吗？”

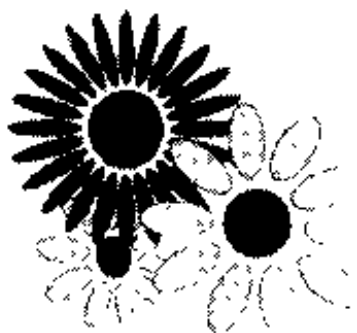
绅士争辩道：“在此之前我已给许多人让了路，如果继续让农夫的话，便过不了桥了。”

“那你现在是不是就过去了呢？”和尚反问道，“你既已经给那么多人让了路，再让农夫一次，即使过不了桥，起码保持了你的风度，何乐而不为呢？”绅士满脸涨得通红。



一日一箴言

人生旅途中，我们是不是有过类似的遭遇呢？其实给别人让路，也在给自己让路啊！



第 26 天

关怀的传递

有一个生意失败的人，在他最穷困落魄的时候，有一个朋友送给他一枚昂贵的金戒指。因为这枚戒指，使他暂时渡过了难关。

经过一段时间的努力和奋斗，他又恢复了原来的财富。

他为了感谢那位朋友当年的资助，特别去买了一枚更大的戒指，想要回报他。

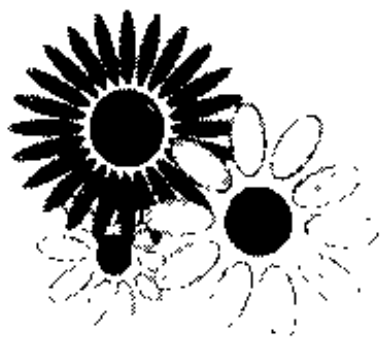
但是那人却婉拒了，并且对他说：“过去我曾落魄过，接受过别人一枚戒指的资助。当我生活改善时，也买了枚戒指要还给他，但对方却说：‘你把它给需要的人吧！’如今，你也把这枚戒指赠给那需要的人吧！”

如今那枚金戒指仍不停地传递下去，继续帮助那些需要的人。



一日一箴言

我们都曾接受过别人的帮助。回报的最好方法，就是继续将这份关怀传递下去，让更多的人得着益处。当许多代表慈善的戒指在人间流传时，这个世界必然会变得更加美好。



首先,你应对别人感兴趣并尽力帮助别人

波顿很小的时候,父母便相继亡故,镇上好心的人们收留了他们兄妹几个。波顿被洛夫廷夫妇收养。洛夫廷先生告诉波顿,只要不说谎、不偷窃、听话,就可以一直跟他们住在一起。波顿绝对恪守这些规则。他开始上学,但第一个礼拜情况糟透了——小朋友们不断取笑他的大鼻子,骂他笨,叫他“小孤儿”。他心里难过极了,真想打他们一顿。但洛夫廷先生跟他说:“永远记住!一位真正的男子汉不会随便跟人打架。”他一直克制自己,直到有一天,一个男孩捡起鸡屎丢到他脸上,他才痛痛快快地打了一架。

洛夫廷太太给波顿买了一顶新帽子,他很喜欢。一天,一个大女孩把帽子从他头上抢去,灌水弄坏了,还说是为了淋湿他的木脑袋,让他清醒一点。波顿常为自己所受的欺负暗暗哭泣。有一天,洛夫廷太太给了他一个化敌为友的建议,她说:“如果你先对他们感兴趣,帮他们的忙,他们就不会再逗你,或叫你小孤儿了。”波顿听了她的话,用功读书,并尽量帮助同学。从此,他和同学的关系越来越好。

波顿还尽力帮助村里几位可怜的寡妇,为她们砍柴、挤牛奶、喂牲畜。人们不再歧视他,反而夸赞他。后来,他去海军服役,村里的人都很怀念他。退役那天,有 200 多位邻人来看他,甚至有人开了 80 英里的车来迎接他。



一日一箴言

世上没有无缘无故的爱,也没有无缘无故的恨,只要你肯接近并帮助他人,人们也同样会接受你。



第 28 天

割爱助人

当年俄国作家普希金为写一部小说，深入到一座小城收集资料。小城的官员和市民们误以为他是从彼得堡前来私访的官员，争相迎逢讨好，弄出不少笑话。他准备根据这些见闻构思一部讽刺小说。

这时，果戈理来信向他求援，说他想写揭露官场丑恶现象的剧本，但材料不足，请普希金帮助提供情节。普希金便放弃了自己写小说的念头，决定成全他，并把掌握的材料全部提供给他。写信后还觉得不够，又专程乘火车去当面向他介绍详细情况。不久，果戈理的名剧《钦差大臣》问世了，并引起了巨大的轰动，普希金为朋友的成功而高兴，两人的关系更密切了。



一日一箴言

割爱是痛苦的，但它是一种高尚的行为，割爱成全了别人，也成全了自己。



我希望所有的人都能生活得好一些

一个性格内向的年轻人，在很短的时间内父母相继病逝，情场又十分失意，事业上也频遭挫折，不日又受到了小人排挤，他万念俱灰。一天，他来到一家商店，想买一把水果刀，准备杀掉所有与自己有隙的敌人之后自绝于世。他要了好几把刀，反复试着刀锋，终于选定了一把。付过钱后，正待离开，售货员小姐忽然叫住了他，把刀要了回来。他冷冷地站在那里，困惑地看着她往刀锋上缠着纸巾，缠了一层又一层，缠好之后，她手握刀锋，将刀柄一方朝着他，把刀递到他的手里。

“你这是干什么？”他问。

“这样就不容易碰伤人了。”小姐笑道。

他说：“其实你不用管那么多，只需要卖刀就行了。”

“这里卖出的刀是去削水果还是去沾鲜血是和我没有一点儿关系。”小姐依然笑道，“可是我希望所有的人都能生活得好一些。”

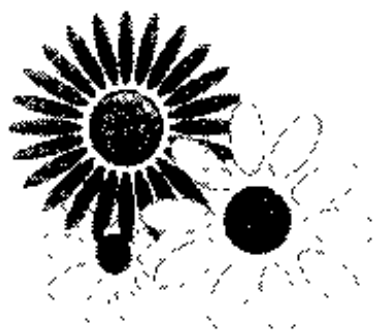
他拿起刀走出了商店，心里忽然十分温暖。原来这世界并不是他想象的那么无情，原来还有人不为任何利益地关心着他。虽然不多，但一点点也就足够珍贵了。

那天下午，他买了许多水果，细细地用那把刀享受着果汁的芬芳与甘甜。他边吃边流泪边想象着那个女孩的容颜。如果不是那个陌生的女孩，他和这把刀恐怕都得在仙魔两界换位置了。自此，这把刀成了他警戒自己的至宝。



一日一箴言

这世界并不是你想象的那么无情，原来还有人不为任何利益地关心着你。虽然不多，但一点点也就足够珍惜了。



第 30 天

第一个人献出的爱最宝贵

小时候听过一个故事，讲的是寒冷的冬天，一个卖馒头的和一个卖棉衣的同到一座破庙中躲避风雪。天晚了，卖馒头的很冷，卖棉衣的很饿，但他们都相信对方会有求于自己，所以谁也不先开口。过了一会儿，卖馒头的说：“吃一个馒头。”卖棉衣的说：“穿上一件棉衣。”

又过了一会儿，卖馒头的又说：“再吃个馒头。”卖棉衣的说：“再穿上件棉衣。”

就这样，卖馒头的一个一个地吃馒头，卖棉衣的人一件一件穿棉衣，谁也不愿向对方求助。到最后，卖馒头的冻死了，卖棉衣的人饿死了。

人若敬我，我便敬人；人若爱我，我便爱人；人若求我，我便求人；人若予我，我便予人。卖馒头的和卖棉衣的所奉行的，就正是这样一种人生哲学。

有首歌唱道：只要人人都奉献一点爱，这世界将变成美好的人间。但其中最关键的是谁先献出一点爱。第一个人献出的爱，才是最重要也是最宝贵的爱。



一日一篇言

给别人一条路，也等于给自己一条路；给别人一个机会，也等于给自己一个机会。



因为爱,而伤害了爱你的人,是自私的



第一次看见这个女孩时,我觉得她的笑容十分灿烂,似乎不曾有任何的事情可以困扰她。我除了羡慕之外,就是钦佩她的心境可以保持如此美好。后来,我知道了她的一些事情。

她和她的男友原是他们班上最美满的一对,男友对她呵护备至,所有的人都看在眼里,也都预期他们将是班上第一对结婚的佳偶。

在毕业的前夕,他们两人一同去图书馆查一些资料,就在他们踏上图书馆前面的马路时,他们被汽车拦腰撞倒,男孩当场死亡,女孩被送去急救。

女孩在医院中昏迷了将近一个月,同学、亲人都担心她不再醒来。

但是他们更担心她醒来之后,知道自己心爱的人已死的事情。

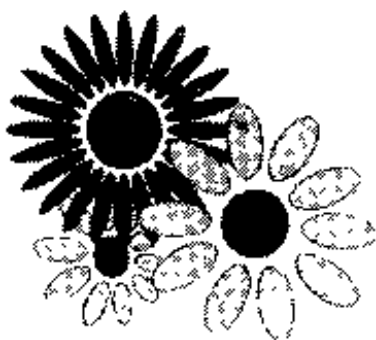
一个月过后,她奇迹般地醒了,更奇怪的是,她似乎不太记得男友惨死的那一段。

不见她忧伤哭泣,通过医生的解说,大家明白有部分的车祸病人,可能会丧失部分的记忆。

大家感谢上帝,让她忘记她最悲伤的一段。

后来她就业、工作都相当顺利,而且她比以往都爱笑了。





后来我们约她喝咖啡，我定定看着她的笑容，跟着她生动的表情流转。

“你知道了对不对？”她突然说。

“知道什么？”

“我的那一场车祸。”

我歉然的不想接话，不想引起这个话题。

“他们以为我不记得了，其实我什么都记得，当我眼睛睁开的那一刻，我看见我最爱的母亲哭得好伤心时，我告诉自己我不再哭了，因为我知道我若悲伤会造成他们更大的悲伤，这是我的男友不愿意见到的。”

看见她眼眶中打转的眼泪，还有那就是不让眼泪落下的笑容，我看到了一个女孩的坚强，以及她对爱情的看法。

因为爱，而伤害了爱你的人，是自私的。



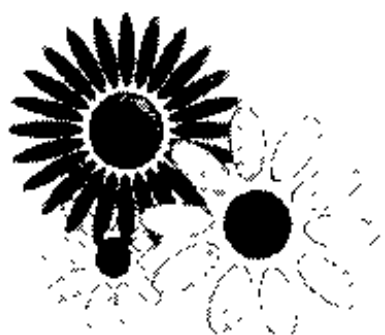
一日一箴言

真正在爱中坚强的人，是了解爱的人。



11月份

珍惜此刻，拥抱幸福



第 1 天

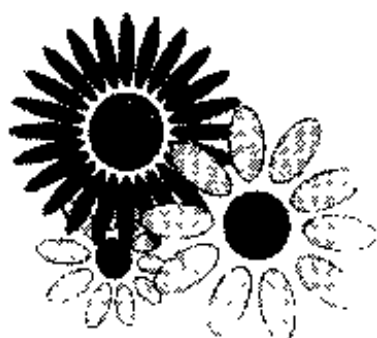
把握现在的幸福

从前，圆音寺的横梁上有个蜘蛛结了张网，经过了 1000 多年的修炼，蜘蛛佛性增加了不少。一天，佛祖光临圆音寺，佛祖问蜘蛛：“你我相见总算是有缘，我来问你个问题，看你修炼了这 1000 多年，有什么真知灼见。”蜘蛛遇见佛祖很是高兴，连忙答应了。佛祖问道：“世间什么才是最珍贵的？”蜘蛛想了想，说：“世间最珍贵的是‘得不到’和‘已失去’。”佛祖点了点头，离开了。

又过了 1000 年，蜘蛛依旧在横梁上修炼。一日，佛祖又来到寺前，对蜘蛛说：“1000 年前的那个问题，你可有什么更深的认识吗？”蜘蛛说：“我觉得世间最珍贵的是‘得不到’和‘已失去’。”佛祖说：“你再好好想想，我会再来找你的。”

又过了 1000 年，一天刮起了大风，风将一滴甘露吹到了蜘蛛网上。蜘蛛望着甘露，见它晶莹透亮，顿生喜爱之意。蜘蛛每天看着甘露很开心，觉得这是 3000 年来最开心的几天。突然，又刮起了一阵大风，将甘露吹走了。蜘蛛一下子觉得失去了什么，感到很寂寞和难过。这时佛祖又来了，问蜘蛛：“这 1000 年，你可好好想过世间什么才是最珍贵的？”蜘蛛想到了甘露，对佛祖说：“世间最珍贵的是‘得不到’和‘已失去’。”佛祖说：“好，既然你有这样的认识，我让你到人间走一遭吧。”

就这样，蜘蛛投胎到了一个官宦家庭，成了一个富家小姐，父母为她取了个名字叫蛛儿。16 年后，蛛儿已经成了个婀娜多姿的少女，十分漂亮。这一日，皇帝决定在后花园为新科状元郎甘鹿举办庆功宴席。来了许多妙龄少女，包括蛛儿，还有皇帝的小公主长风公主。状元郎在席间表演诗词歌赋，大献才艺，在场少女无不为他倾倒。但蛛儿一点也不紧张和吃醋，因为她知道，这是佛祖赐予她的姻缘。过了些日子，说来很巧，蛛儿陪同母亲上香拜佛的时候，正好甘鹿也陪母亲而来。上完香、拜过佛，二位长者在一边说上了话。蛛儿和甘鹿便来到走廊上聊天，蛛儿很开心，终于可以和喜欢的人在一起了，但是甘鹿并没有表现出对她的喜爱。蛛儿对甘鹿说：“你难道不



曾记得16年前，圆音寺的蜘蛛网上的事情了吗？”甘鹿很诧异，说：“蛛儿姑娘，你很漂亮，也很讨人喜欢，但你的想象力未免丰富了一点吧。”说罢，和母亲离开了。蛛儿回到家，心想：佛祖既然安排了这场姻缘，为何不让他记得那件事，甘鹿为何对我没有一点感觉？

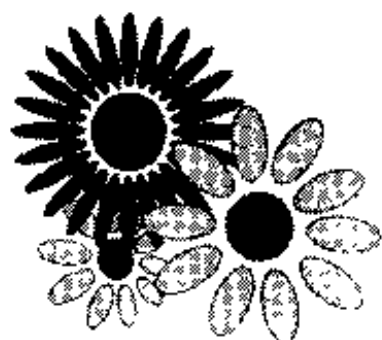
几天后，皇帝下召，命新科状元甘鹿和长风公主完婚；蛛儿和太子芝草完婚。这一消息对蛛儿如同晴空霹雳，她怎么也想不通，佛祖竟然这样对她。几日来，她不吃不喝，穷究急思，灵魂就将出壳，生命危在旦夕。太子芝草知道了，急忙赶来，扑倒在床边，对奄奄一息的蛛儿说道：“那日，在后花园众姑娘中，我对你一见钟情，我苦求父皇，他才答应。如果你死了，那么我也就不活了。”说着就拿起了宝剑准备自刎。

就在这时，佛祖来了，他对快要出壳的蛛儿灵魂说：“蜘蛛，你可曾想过，甘露（甘鹿）是由谁带你到这里来的呢？是风（长风公主）带来的，最后也是风将它带走的。甘鹿是属于长风公主的，他对你不过是生命中的一段插曲。而太子芝草是当年圆音寺门前的一棵小草，他看了你三千年，爱慕了你三千年，但你却从没有低下头看过它。蜘蛛，我再来问你，世间什么才是最珍贵的？”蜘蛛听了这些真相之后，好像一下子大彻大悟了，她对佛祖说：“世间最珍贵的不是‘得不到’和‘已失去’，而是现在能把握的幸福。”刚说完，佛祖就离开了，蛛儿的灵魂也回位了，睁开眼睛，看到正要自刎的太子芝草，她马上打落宝剑，和太子紧紧地抱着……



一日一箴言

你能领会蛛儿最后一刻所说的话吗？“世间最珍贵的不是‘得不到’和‘已失去’，而是现在能把握的幸福。”



第 2 天

“幸福谷”中的人

全世界最富裕的人住在“幸福谷”。他富有历久不衰的人生理想，富有他所不能失去的东西，这些东西能给他提供满足、健康、宁静的心情和内心的谐和。

下面是他的财产清单，它们本身说明了他是怎样获得这些财产的：

“我获得幸福的方法就是帮助别人获得幸福。”

“我获得健康的方法就是生活有节制，我仅仅吃维持我的身体健康所必需的食物。”

“我不仇恨任何人，不嫉妒任何人，而是热爱和尊敬全人类。”

“我从事我所热爱的劳动，我还把游戏同劳动相结合，因此我很少感到疲劳。”

“我不使用辱骂的语言。”

“我不要求任何人的恩赐，只要求我有权把我的幸福分享给那些需要帮助的人。”

“我和我良心的关系良好，因此它总是指导我正确处理一切事情。”

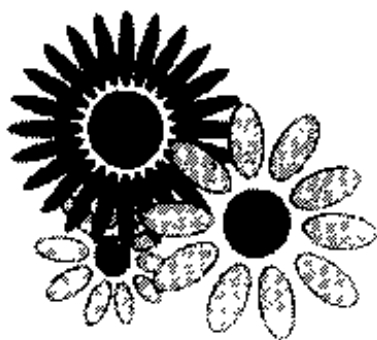
“我所拥有的物质财富多于我的需要。因为我清除了贪婪之心。我只需要在我有生之年能用于建设的那部分财富。我的财富来自分享了我的幸福而受益的那些人。”

“我所拥有的‘幸福谷’的资产当然是不赋税的。它主要以无形财富的形式存在于我的心里，这种财富无法估量价值，也不能被占用，除去那些能接受我的生活方式的人。我用了一生的时间，努力观察自然的规律，形成了遵循自然规律的习惯，从而创造了这种财产。”



一日一箴言

“幸福谷”中的人的成功信条是没有版权的，这些信条也能给你带来智慧、宁静和满足。



研究者指出幸福意味着生活在一种“沉醉”的状态中，通过对生活得轻松而幸福的人的研究总结了在生活中令自己幸福的秘诀。

秘诀之一：不抱怨生活。幸福的人并不比其他人拥有更多的幸福，而是因为他们对待生活和困难的态度不同，他们从不问“为什么”，而是问“为的是是什么”，他们不会在“生活为什么对我如此不公平”的问题上做过长时间的纠缠，而是努力去想解决问题的方法。

秘诀之二：不贪图安逸。幸福的人总是离开让自己感到安逸的生活环境，幸福有时是离开了安逸生活才会积累出的感觉，从来不求改变的人自然缺乏丰富的生活经验，也就很难感受到幸福。

秘诀之三：感受友情。广交朋友并不一定带来幸福感，而一段深厚的友谊才能让你感到幸福，友谊所衍生的归属感和团结精神让人感到被信任和充实，幸福的人几乎都拥有团结人的天赋。

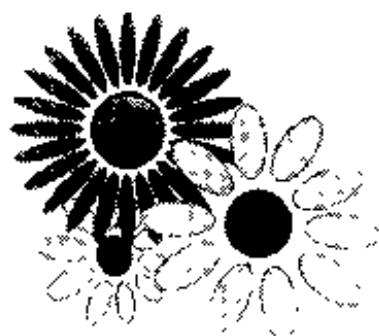
秘诀之四：勤奋工作。专注于某一项活动能够刺激人体内特有的一种荷尔蒙的分泌，它能让人处于一种愉悦的状态。研究者发现，工作能发掘人的潜能，让人感到被需要和责任，这给予人充实感。

秘诀之五：降低负面影响。少接受些有关灾难、谋杀或其他的负面消息，这样，无形中就保持了对世界的一份美好乐观的态度。



一日一言

研究者揭示了令自己幸福的 10 条秘诀：不抱怨生活、不贪图安逸、感受友情、勤奋工作、降低负面影响、生活有理想、给自己动力、规律的生活、珍惜时间、心怀感激。



第 4 天

令自己幸福的秘诀(二)

秘诀之六：生活有理想。幸福的人总是不断地为自己树立一些目标，通常我们会重视短期目标而轻视长期目标，而长期目标的实现更能给我们带来幸福感受，你可以把你的目标写下来，让自己清楚地知道为什么而活。

秘诀之七：给自己动力。通常人们只有通过快乐和有趣的事情才能够拥有轻松的心情，但是幸福的人能从恐惧和愤怒中获得动力，他们不会因困难而感到沮丧。

秘诀之八：规律的生活。幸福的人从不把生活弄得一团糟，至少在思想上是条理清晰的，这有助于保持轻松的生活态度，他们会将一切收拾得有条不紊，整齐而有序的生活让人感到自信，也更容易感到满足和快乐。

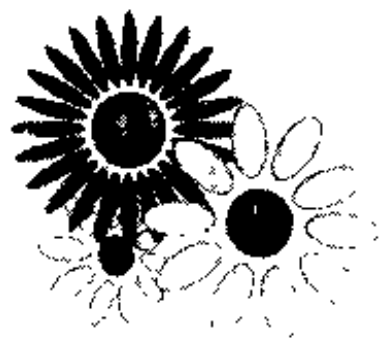
秘诀之九：珍惜时间。幸福的人很少体会到被时间牵着鼻子走的感觉，另外，专注还能使身体提高预防疾病的能力，因为，每 30 分钟大脑会有意识地花 90 秒收集信息，感受外部环境，检查呼吸系统的状况以及身体各器官的活动。

秘诀之十：心怀感激。抱怨的人把精力全集中在对生活的不满，而幸福的人把注意力集中在能令他们开心的事情上，所以，他们更多地感受到生命中美好的一面，因为对生活的这份感激，所以他们才感到幸福。



一日一箴言

研究者揭示了令自己幸福的 10 条秘诀：不抱怨生活、不贪图安逸、感受友情、勤奋工作、降低负面影响、生活有理想、给自己动力、规律的生活、珍惜时间、心怀感激。



有一个人活在彷徨迷惘之中，于是前去找一位知名的禅师，寻求未来生活的指引。他对禅师说：“大师，您是一位得道的高僧。能不能请您告诉我，我的将来会怎么样？”

禅师看了他一眼，淡淡地回答一句：“你将来一定会死。”

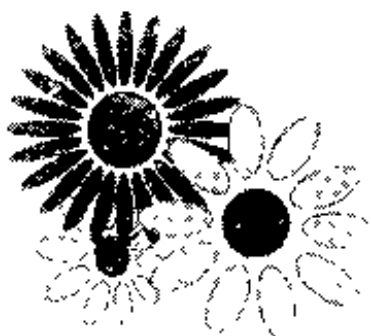
这段对话看起来虽然很可笑，但是，死亡却是人人最后都必须面对的一个事实，全看我们怎么对待它。有许多人终其一生只顾着争名夺利，却忘记了不管自己怎么汲汲营营，将来总有一天会在这世上消失，等到生命走到了尽头，才开始惊觉原来自己还有那么多重要的事没有做，可惜为时已晚。

禅宗说过：“生命只在呼吸间。”因为生命是有限的，所以才能显示出它的珍贵。生命的长度和深度都由自己决定。



一日一箴言

没有人能告诉你该怎么运用你的生命，只能告诉你：既然过去已经无法挽回，未来又是不可预知，只有现在是你可以掌握的，那么你只有珍惜现在，未来才不会后悔。



第 6 天

幸福就在身边,何必四处寻找

一位 20 多岁的年轻小伙子,急匆匆地走在路上,对路边的景色与过往行人全然不顾。有个人挡住了他,问:“小伙子,你为何行色匆匆啊?”

小伙子头也不回,飞快地向前跑着,只泛泛地甩了一句:“别挡我,我在寻求幸福。”

转眼 20 年过去了,小伙子已变成中年人,他依然在路上疾驰。

又有一个人挡住他:“喂,朋友,你在忙什么呀?”

“别挡我,我在寻求幸福。”

又是 20 年过去了,这个中年人已成了一个满脸皱纹,老眼昏花的老头,还在路上挣扎着向前走。

一个人挡住他:“老头子,还在寻求你的幸福吗?”

“是啊。”

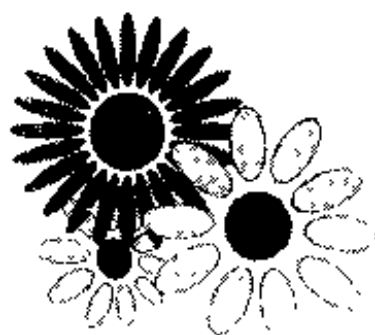
当老头回答完别人的问话,猛地一惊醒,一行眼泪掉了下来。原来刚问他问题的那个人,就是幸福之神啊,他寻找了一辈子,可是幸福之神实际上就在他旁边。



一日一箴言

其实,幸福就在身边,何必四处寻找,只是许多人只能远视,而看不到近处自身所能拥有的东西。把握当下,用心活在现在。





埃斯特·卡西拉买了一幢豪华的别墅。他一天下班回来，看见有个人从他的花园里扛走三只箱子。“箱子里装的是什​​么？”他想。那人打量了他一眼，微微一笑说：“您家还有许多箱子要运走，您不知道？这些箱子都是您虚度的日子。”

“什么日子？”

“您虚度的日子。”

“我虚度的日子？”

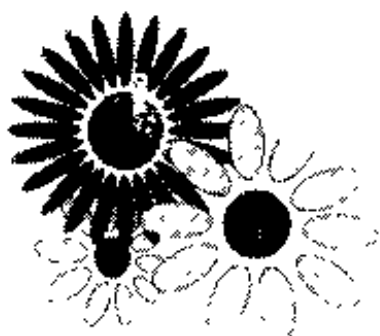
“对。您浪费掉的时光、虚度的年华。您曾盼望美好的时光，但美好时光到来后，您又干了些什么呢？过来瞧瞧，它们个个完美无缺，根本没有用过。不过现在……”

卡西拉走过来，顺手打开了一个箱子。箱子里有一条暮秋时节的道路，他的未婚妻格拉兹正在慢慢走着。他打开第二个箱子，里面是一间病房，他弟弟约西躺在病床上在等他归来。他打开第三个箱子，原来是他那所老房子，他那条忠实的狗杜克卧在栅栏门口等他。它等了他两年了，已经骨瘦如柴。

卡西拉感到心被什么东西夹了一下，绞疼起来。陌生人像审判官一样，一动不动地站在一旁。卡西拉说：“先生，请您让我取回这三个箱子吧，我求求您。起码还给我三天吧。我有钱，您要多少都行。”陌生人做了个根本不可能的手势，意思是说，太迟了，已经无法挽回。说罢，那人和箱子一起消失了。

一日一箴言

时光一去不复返，虚度的光阴也不可追悔，只有趁现在还来得及，把握好现在和未来。



第 8 天

在这样的一生中,人们享受了幸福

上帝制造了驴子,对它说:“你是头驴子,从早到晚要不停地干活,在你的背上还需要驮着重物,你吃的是草而且缺乏智慧。你的生命将有 50 年。”驴子回答说:

“像驴子这样生活 50 年太长了。求求您上帝,不要超过 20 年吧。”上帝答应了。上帝制造了狗,对它说:“你呀,需要随时保持警惕性,守护着你最好的伙伴——人——和他们的住所,你吃的是他们桌上的残食,你的生命为 25 年。”狗回答说:“我的主啊,像狗这样的生活 25 年太长了,请您改变我的生命,不要超过 10 年。”上帝答应了它的要求。上帝制造了猴子,对它说:“猴子,你被悬挂在树上,像个白痴一样令人发笑。你将生活在世上 20 年。”猴子眨眨眼睛回答说:“我的主啊!活 20 年如同小丑般,太长了,请您不要让时间超过 10 年吧!”上帝也答应了猴子的请求。

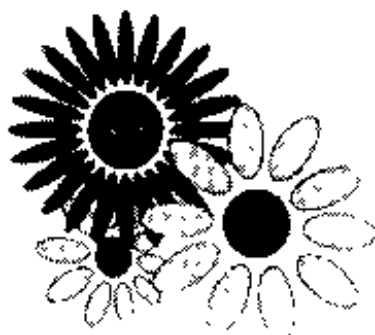
最后,上帝制造了人,告诉他:“人,要有理性地活在这个世上,用你的智慧掌握一切、支配一切,而人的生命为 20 年。”人听完是这样回答的:“主啊!人活着只有 20 年太短了,您将驴子拒绝的 30 年、狗拒绝的 15 年和猴子拒绝的 10 年赐予我好吗?”上帝同样答应了。

正如上帝所安排的那样,人好好地活了开始的 20 年,接着成家立业如同驴子般背着沉重的包袱拼命地工作;然后犹如狗一样认真守护着他的孩子,吃光他们碗里剩下的食物;当人老的时候,他活着又像猴子一样,扮演小丑逗乐他的孙子们。



一日一箴言

或许事情真的就是这样,很多人就是这样走过他们的一生,但在这个过程中,他们享受到了快乐和幸福。



最简单的生活恰恰是最真实的

一位渔夫正躺在船里打盹儿，一位穿着入时的旅游者在拍照时吵醒了他。旅游者说：

“天气这样好，您今天一定打到很多的鱼。”渔夫摇摇头。

“您觉得不舒服？”

“我的身体棒极了。”渔夫舒展着四肢。

游客显出困惑的表情：“那您怎么不去打鱼？”

“我已经打过了。我的筐里有四只龙虾，还捕到了二十几条青花鱼，我甚至连明后天的鱼都打够了。”

游客激动起来：“但是请您想一想，要是您每天出海两次、三次、甚至四次……您就能捕到更多的鱼，那么不出一年您就可以买辆摩托，两年就可再买一条船，三四年说不定就有了渔轮，有朝一日您还可以建一座冷库，盖一座熏鱼厂……您可以坐着直升机飞来飞去找鱼群，用无线电指挥你的渔轮作业。您可以取得捕大马哈鱼的权力，开一家活鱼饭店，无需通过中间商就直接把龙虾运往巴黎，然后……”游客兴奋得说不出话来。

渔夫拍拍他的背，好像是拍着一个呛着的孩子：“然后怎么样？”

“然后您就可以逍遥自在地坐在这里的港口，在太阳下打盹儿，还可以眺望大海。”

“我现在已经这样做了。”渔夫说，“我正悠然自得地坐在港口打盹儿，只是您照相机的喀嚓声把我打扰了。”



一日一箴言

生活的方式有许多，最简单的恰恰是最真实的。忙忙碌碌之后才发觉，自己所追求的竟是最平常的享受。



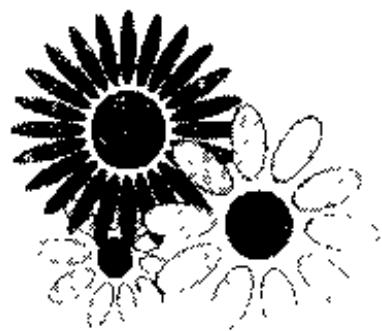
第 10 天

爱情和幸福就藏在琐碎、简单的事情中

我不止一次想像过我们的银婚典礼：在一个用鲜花装饰着的白色帐篷里，有一个6人管弦乐队；几百个客人拥挤在帐篷内外，丈夫和我交换着钻石手镯；乐队奏起乐曲，我俩摇摇摆摆地跳着舞；然后，爬上游船，打开香槟酒，泪水涟涟的儿女们在码头上向我们挥手……

实际情况是：孩子们把两个汉堡包和几个热狗扔在烤架上，扔得乱七八糟的食品等着我们去收拾，桌子上是我们互赠的礼物——一件看起来什么人都能穿的浴衣，一瓶带喷嘴的淋浴剂。





丈夫从烤架上拿起最后一个汉堡包，问我想不想吃。

“你知道，理查德给利丝买了一枚贵重的钻戒，她给他买了一件长毛皮大衣。”我说。

“住在这么热的地方，毛皮大衣有什么用？”他笑着回答。

他开始收拾东西。我看着他。我们一起经历了两次经济危机，3次流产，住过5所房子，养育了3个孩子，用过9辆汽车，有23件家具，度过7次旅行假期，换过12种工作，共有19个银行存折和3张信用卡。

我给他剪头发，掖好过33488次右边的衬衣领子；我每次怀孕时，他都给我洗脚；有18675次在我用完车后，他把车子停到它该停的地方。我们共用牙膏、橱柜，共有账单和亲戚，同时，我们也相互分享友情和信任……难道这就是我们在一起生活了25年的一切？

他走过来，对我说：“我给你准备了一件礼物。”

“什么？”我惊喜地问。

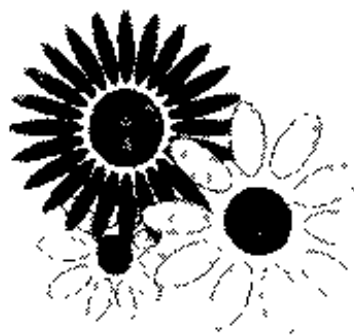
“闭上眼睛。”

当我睁开眼睛时，只见他捧着一棵养在泡菜坛子里的椰菜花。“我一直偷偷地养着它，叫孩子们看见，就该把它毁了。”他乐滋滋地说，“我知道你喜欢椰菜花。”



一日一言

也许，爱情和幸福就藏在这些琐碎、简单的事情之中。学会到琐碎、简单的事情中去发掘你的爱情和幸福，你会找到它们的真谛。



第 11 天

一切都会过去

有一晚，伟大的所罗门王做了一个梦。

一位先圣在梦里告诉他一句话，这句话涵盖了人类的所有智慧，让他在高兴的时候不会忘乎所以，忧伤的时候能够自拔，始终保持勤勉，兢兢业业。

但是，他醒来后却怎么也想不起那句话来。于是他召来了最有智慧的几位老臣，向他们说出了那个梦，要他们把那句话想出来，并拿出一枚大钻戒说：“如果想出那句话来，就把它雕刻在戒面上。我要把这枚戒指天天戴在手上。”

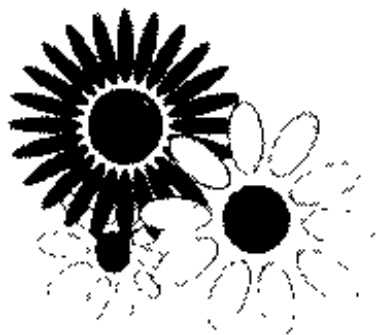
一个星期后，几位老臣来送还钻戒。戒面上已刻上了一句简单的话：“一切都会过去。”



一日一箴言

时间一去不返，不管你高兴还是忧伤。好好把握时光，切莫让它无声无息地溜过，空悲切。





有一些人，因为过去受人欺骗，所以到今天仍旧害怕和人交往，更没有能够宽恕以前欺骗过他们的人。还有一些人，只为了年轻时候曾经受到同学的排斥和奚落，到后来都一直为这种事伤心。更有不幸已经离婚的人，对生命永远感到残缺。也有因为第一次恋爱失败，所以再不肯重人情关的人。

还有一些人，曾经偷了一些东西，到后来，虽然没有重犯，也一直在惩罚自己。

他们不知道，抓住以往所发生的事情不放，只会令他们更伤痛。过去的已经过去，谁也不能再改变它。如果我们执着于“过去”，不肯释怀，那么我们的思想便离开了“当下”，不再能集中精神，改变人生。

佛说：“苦海无边，回头是岸。”这“回头”指的就是不要执着、要改变。相反的，若是不改变，就只有永远沉沦在苦海之中。

是的，我们很可能自己失足坠海，也很可能被人推跌坠海，坠海本来都不是我们的错，但是，我们如果不设法从海中回到岸上，分明有人想救你你也不听，那就是你的不是了。



一日一箴言

一位先哲说过：“一切的回忆都有毒，不论这回忆是痛苦还是甜蜜。”人可以“记忆”，而不必“回忆”。如果我们能放开对过去的回忆，我们就生活在“当下”，可以享受生命，开创美好的未来。



第 13 天

时间给空想者痛苦，给创业者幸福

时间是什么？

时间是人生最初的财富。一个人刚来到世上时，时间是他惟一的财富。

时间是最公平的东西，富人和穷人每天所分配的时间都是 24 小时。只不过有的人会善加利用，有的人任意挥霍。任意挥霍者便会抱怨时间不够用。其实时间就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的。正如歌德所说：“我们有足够的时间，如果恰当地去用它。”

有个学生向老师抱怨说：“我的时间总不够用。”

于是，老师找来一只箱子，里面放了些大石头，此时箱子看来是满的。但是老师又让学生放一些弹珠进去，石头的缝隙中竟可以放许多弹珠。这样一来，似乎箱子又满了。但是老师又要学生倒入一桶细砂，等细砂也塞不下时，居然还可以倒入一盆水。

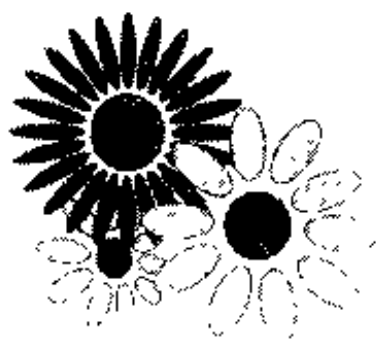
最后老师对学生说：“你看到箱子满了，但却仍然可以再放入东西。你似乎觉得时间已排得满满的，但其中还有一些闲散的时光可以利用。”

时间是世界上一切成就的土壤。时间给空想者痛苦，给创业者幸福，虚掷光阴的人将被时间毁灭。



一日一箴言

马克·吐温说：“我们计算着每一寸逝去的光阴，我们跟它们分离时所感到的痛苦和悲伤，就跟一个守财奴在眼睁睁地瞧着他的积蓄一个子儿、一个子儿地给强盗拿走而没法阻止时所感到的一样。”



爸爸问女儿：“你幸福吗？”女儿答：“幸福。”

爸爸让女儿试着举例，女儿说：“比如现在呀。”当时正值晚饭后，他陪女儿一起登上楼顶，仰观天上的星星。这只是一件平常的小事，我们差不多每个人小时候都有类似的经历，都有这样的无数幸福时刻。

爸爸让女儿再举例，女儿说比如妈妈爱用茶叶水洗枕头，每每睡觉时都有淡淡的茶叶香味。还有妈妈在刚刷完油漆的屋子里放些菠萝，风儿一吹整个屋子就充满了芳香的菠萝味了。

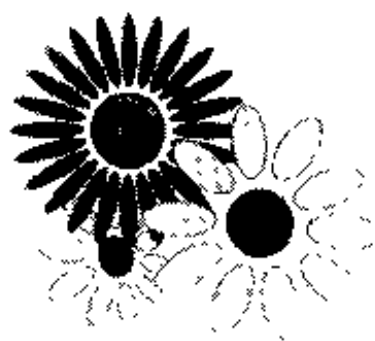
这些本是生活中极其平常的小事，谁也无心去在意这些，可我们却难得有这样的幸福体味，只能到遥远的童年去寻找这样的感动。

还有这样一个故事：一个欲离婚的女子厌烦了现有的琐屑生活，但她一直对其外祖母的幸福和谐生活充满好奇。有一天她终于忍不住打开了外祖母的日记，原来里面记录着外公为她洗了多少衣服，吻过她多少次，洗过多少次脚……相信任何人读到此处都会吃惊，原来生活中的琐屑小事便是幸福的源泉。



一日一箴言

生活是由一件件的琐碎之事连缀而成的，在这根线上的点点滴滴都融汇着幸福的纽扣。细品着细琐的每一点每一滴，你都会觉得生活更加丰富多彩。



第 15 天

点燃生命的热情

每天走在上班下班的人潮中，面对着拥挤的人流，徒生感慨：日复一日重复着同样枯燥的事情，面对索然无味的工作及生活，生命是否平淡得略显苍白了？长此以往，生命的意义何在呢？生命何时才有激情可言呢？现实中的大多数人可能都有过这样的思考。

车尔尼雪夫斯基说过：“生活只在平淡无味的人看来才是空虚而平淡无味的。”贤者说得好，或许我辈正是如此吧！在日复一日的忙碌中，我们忘记了给生命点燃一份热情，以至于把重复的事情看得索然无味，把吃饭、工作看成是一种负担。实际上，生活是船，热情便是帆。你可以没有金钱，但你不能没有精神；你可以没有权势，但你不能没有生活的热情。

无论生命的旅程是一帆风顺，还是充满磨难，都请拿出热情来。在风平浪静时，从容地打点生活；在浊浪排空时，豁达地欣赏自我的生命的力量。

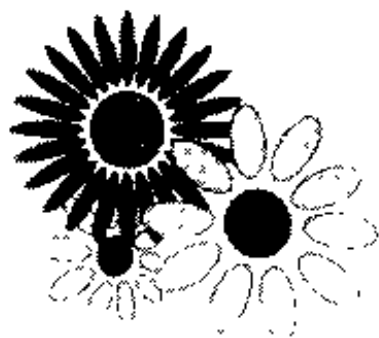
王蒙的《青春万岁》写得很美，让我们一同欣赏一段激动人心的诗句：

所有的日子，所有的日子都来吧
让我编织你们，用青春的金线
和幸福的璎珞，编织你们



一日一箴言

无论生命的旅程是一帆风顺，还是充满磨难，都请拿出热情来。在风平浪静时，从容地打点生活；在浊浪排空时，豁达地欣赏自我的生命力量。



有个老太太生了两个女儿，大女儿嫁给伞店老板，小女儿当了染坊店的主管。于是老太太整天忧心忡忡。逢上晴天，她怕大女儿伞店的雨伞卖不出去；逢上雨天，她又担心小女儿染出的布晾不干。老太太天天为女儿担忧，日子过得很忧郁，久而久之，愁出了一身的毛病。

后来一位聪明人告诉她：“老太太，你真是好福气，下雨天，你大女儿的伞店会顾客盈门；而晴天你小女儿的布店又生意兴隆，不论哪一天你都应该高兴才是啊！”老太太一想，果真是这个道理，从此，老太太便整天笑容满面，再也不忧郁了。

事情本来就是这么简单，同样的天气，心态一转，忧愁就变成了幸福。其实，事情往往就这样，感到不幸，是因为心态不正确，是因为我们排斥幸福，而不是事情本身带有不幸。如果抱着抵触情绪，即使幸福悄然降临身边，也会毫无觉察，与之失之交臂。

林肯说过：“大部分的人，在决心要变得更幸福时，就会有那种幸福的感觉。”幸福是一种感觉，幸福的根源是我们的头脑，而不是口袋里所藏的东西。所以说，幸福只在一念间。



一日一箴言

19 世纪西班牙小说家瓦尔台斯在《第四种权力》中说：“人是为了幸福被创造出来的。”幸福不歧视任何人，大多数人如果下定决心去过幸福生活，就一定能幸福。



第 17 天

感受幸福的 9 个步骤

美国心理学家哈利·克塞克曾经提出感受幸福的九个步骤，值得我们借鉴：

换一种心情看生活。把孩子的微笑当成珠宝，在帮助朋友中得到满足感，与好书里的人物共欢乐。

控制你的时间。一天写 300 页书是件很难的事，然而每天写两页则非常容易办到。这样坚持 150 天，你就可以写成一本书，这个原则可应用于任何工作。

增强积极情绪。积累消极的情绪使人沮丧，而积极的情绪催人奋进。幸福的人做的每一件事都是努力消除消极情绪的过程。

优待身边的人。要学会很好地对待亲近的朋友、配偶。

面带幸福感。实践表明真正面带幸福感的人，他们更感到幸福，经常欢笑更能在大脑中引起幸福的感觉。

不要无所事事。不要把自己困在电视机前，要沉浸于能用你的技能做的事情中。

多参加室外活动是对付压力和焦虑的良药。对感到一定压力的大学生做的调查表明，经常在室外锻炼的学生情况要明显好于不参加者。

好好休息。幸福的人精力充沛，但他们仍留出一定的时间睡眠和享受孤独。

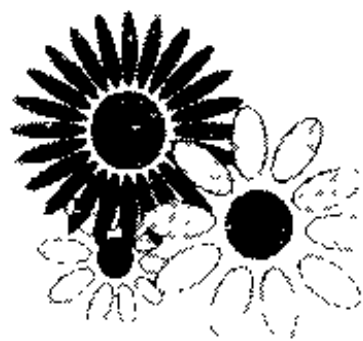
有信仰的人更幸福。有无信仰与幸福感的研究表明，有信仰的人比没有信仰的人更有幸福感。



一日一箴言

100 个想法不如一个行动。如果你渴望感受幸福，那么开始行动吧！

机会是时间之流中最好的一刹那



在一个画室里，一个青年站在众神的雕塑面前。

他指着一尊塑像好奇地问道：“这个叫什么名字？”那尊塑像的脸被头发遮住了，在它的脚上还生有一对翅膀。

雕塑家回答：“机会之神。”

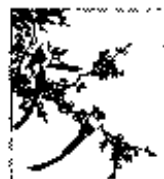
“那为什么它的脸藏了起来呢？”年轻人又问道。

“因为它走近人们时，人们却很少能够看见它。”

“那它为什么脚上还生着翅膀呢？”青年又追问道。

“因为它会很快就飞走，一旦飞走了，人们就再也不会看见它了。”雕塑家答道。

这生动而形象的描绘，阐明了这样一个朴素而深刻的道理：机不可失，时不再来。



一日一箴言

著名作家贺尔威说：“机会是时间之流中，最好的一刹那。”机遇偏爱有准备的大脑，机遇来的时候像闪电一样短促，全靠你不假思索地利用。



第 19 天

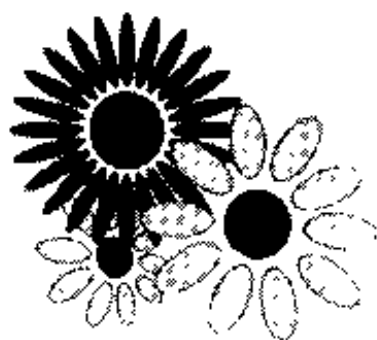
机遇一直在你身边

有个老牧师，40 年来一直生活在一个山谷里，他照管着教区所有的人，施行洗礼，举办葬礼，抚慰病人和孤寡老人，是一个典型的圣人。

有一天，天下起了大雨，倾盆大雨连续不停地下了近一个月，水位高涨，迫使老牧师爬上了教堂的屋顶。正当他在那里浑身颤抖时，突然有人划船过来，对他说道：“神父，快上来，我把你带到高地去。”牧师看了他一眼，回答道：“40 年来，我一直照上帝的旨意做事，我施行洗礼，抚慰病人和孤寡老人。我一年只有一个星期的假期，而在这一个星期的假期中，我去了一个



个孤儿院帮助做饭。我真诚地相信上帝，因为我是上帝的仆人，因此，你可以驾船离开，我将留在这里，上帝会救我的。”



那人只好划着船离开了。不久，又有人划着船过来救老牧师，但还是被他谢绝了。两天过后，水位已经涨得很高，许多人都划着船离去了。不久，又有人划着船过来救老牧师，但他还是拒绝离开。又过了几天，水位涨得更高，再不离开，就将有生命危险，老牧师紧紧地抱着教堂的塔顶，水在他的周围打着转儿。这时一架直升机来了，飞行员对他喊道：“神父，快点，我放下吊架，你把吊带在身上安好，我们将把你带到安全地带。”对此，老牧师回答说：“不，不。”他又一次讲述了他一生的工作和他对上帝的信仰。这样直升机也离去了。几个小时后老牧师被水冲走，淹死了。

牧师死后来到了天堂，见到了上帝。上帝惊讶地看着他说道：“神父，你怎么会来到这里，多令人惊奇啊！”

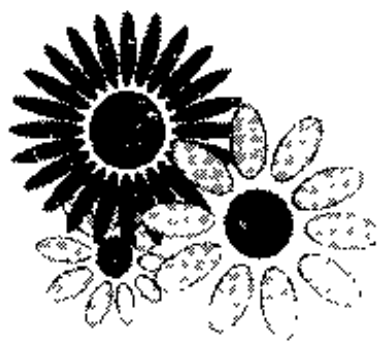
老牧师凝视着上帝说：“惊奇吧，40年来，我一直遵照你的旨意做事，有过之而无不及，而当我最需要你的时候，你却让我被水淹死了。”

上帝望着他，迷惑不解地问：“你是被淹死的？我不相信，我给你派去了两条船和一架直升机。”



一日一言

在我们短暂的一生中，类似于船与直升机的机遇一直存在着，我们需要的只是准确地认识他们。小的机遇往往是伟大的开始，那些我们熟视无睹的事情，看似偶然，可能就蕴藏着真正的机遇。记住，几乎任何一件事情都会创造出一种机遇。



第 20 天

家是生命中永恒的歌谣

有个故事讲得很好，说有个年轻人告别了母亲，来到深山，想要拜活菩萨以修得正果。路上他向一个老和尚问路，寒暄之际，年轻人说明动机，并问老和尚哪里有得道的菩萨。

老和尚打量了一下年轻人，缓缓地说：“与其去找菩萨，还不如去找佛。”

年轻人顿时来了兴趣，忙问：“那么请问哪里有佛呢？”

老和尚说：“你现在回家去，在路上有个人会披着衣服，反穿着鞋子来接你，记住，那个人就是佛。”

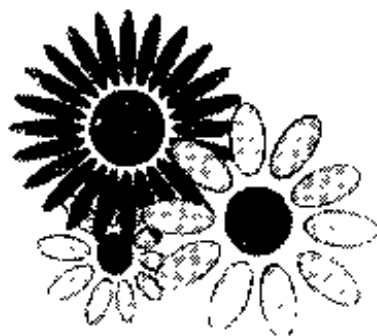
年轻人拜谢了老和尚，开始启程回家，路上不停地留意着老和尚说的那个人，可是快到家了，也没见到。年轻人又气又悔，以为是老和尚欺骗了他，他回到家时已经是很深很深的夜里，他灰心丧气地抬手拍门。他的母亲知道自己的儿子回来了，急忙抓起衣服披在身上，连灯也来不及点着就去开门，慌乱中连鞋子都穿反了。年轻人看到母亲凌乱的样子，不禁热泪盈眶，心里也立即领悟了。

屋檐虽低，门槛依旧，不管你是衣锦还乡，还是失魂落魄、蓬头垢面而归，家的门永远为你敞开着。岁岁年年，年年岁岁，无论春夏还是秋冬，家永远执着地为你抵挡外来的风风雨雨，为你撑起一柄爱的巨伞。家是生命中永恒的歌谣，无论我们是在茫茫黑暗中，还是在冰天雪地里，充满祝福与爱的歌声永远会萦绕在我们的耳畔，给我们带来希望，带来真实的温暖！



一日一箴言

三毛说：“家就是一个人点着一盏灯等你。”



你肯定想不到，一位事业有成的企业家，当他达到事业的巅峰时突然觉得人生无趣，特地来到寺庙向大师请教。

大师告诉毫无兴趣和信心的企业家：“鱼无法在陆地上生存，你也无法在世界的束缚中生活；正如鱼儿必须回到大海，你也必须回归安息。”

企业家无奈地回答：“难道我必须放弃一切的事业，进入山里修炼？”

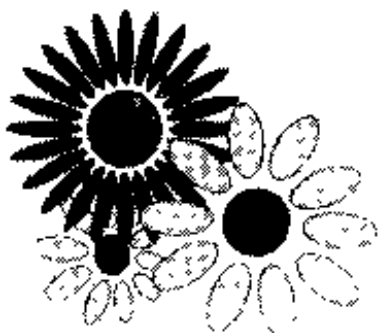
大师说：“不！你可以继续你的事业，但同时也要回到你的心灵深处。”



一日一箴言

当回到内心世界时，你会在那里找到企求已久的平安。除了追求生活的目标外，生命的意义更值得追寻。





第 22 天

公开发泄内心的愤怒

55 岁的伯克，从事传教工作已达 30 余年。他常常把自己的欲求放在最后一位。当你去问他的教区居民，“伯克这个人如何”时，他们会告诉你：伯克性情温和、很少生气、随遇而安、逆来顺受。然而被肠炎折磨了近 20 年的伯克，在一次发病后，心理医生的谈话使他发生了重大变化。

开始他只是说：“我不爱生气，疾病和我的情绪无关。”当他们开始谈到他的疾病时，渐渐地他开始面露愠色，最后完全发泄了他对他教区居民的愤愤之感。因为他们经常深更半夜打电话找他，为的却全是一些鸡毛蒜皮的小事。伯克说，假如真的有人遇到了什么麻烦，他并不会生气。可这些居民在他与家人度假时或者深更半夜给他打电话，几乎没有一件正经的事情。他还谈到了他的教区居民请他去吃饭，可全不顾及他的肠炎应该有的饮食上的禁忌。他们一点也不关心他，这令他一直很恼火。谈话过程中，伯克对他内心隐藏着这么多愤怒感到非常吃惊。他说：“噢！以前我可从来没有觉得这些事有什么恼人的。”又过了一段时间，伯克开始觉察到他对疾病也怀着一股巨大怨气。他说：“该死的病，真不让人安宁。”想起了他一天一番五次地腹泻，就是由于这种病，他说：“真令人生气，为什么不让我得上其他的病呢？”

自此，不再温顺的伯克就给他教区的居民订下了明确而必要的规章制度，同时伯克的病日见好转。



一日一箴言

其实，公开发泄内心的愤怒，表明我们可以面对情绪上的危机。只有在愤怒感公开化之后，心情才能变得轻松愉快。所谓坦然若释嘛！佛都有火，何况身为凡人的大众呢？

如果我们爱什么人,应该给他自由

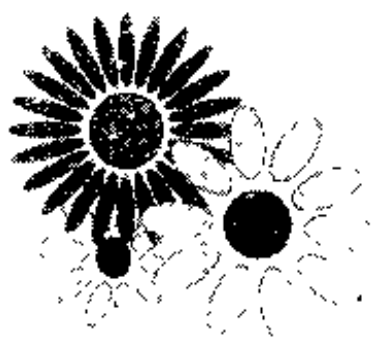


莉莎和男朋友分手了,处在情绪低谷中,从他告诉她应该停止见面的一刻起,莉莎就觉得自己整个被毁了。她吃不下睡不着,工作时注意力集中不起来。人一下消瘦了许多,有些人甚至认不出莉莎来。一个月过后,莉莎还是不能接受和男朋友的关系已经结束这一事实。

一天她坐在教堂前院子的椅子上,漫无边际地胡思乱想着。

不知什么时候,身边来了一位老先生。他从衣袋里拿出一个小纸口袋开始喂鸽





子。成群的鸽子围着他，啄食着他撒出来的面包屑，很快飞来了上百只鸽子。他转身向莉莎打招呼，并问她喜不喜欢鸽子。

莉莎耸耸肩说：“不是特别喜欢。”

他微笑着告诉莉莎：“当我是个小男孩的时候，我们村里有一个饲养鸽子的男人。那个男人为自己拥有鸽子感到骄傲。但我实在不懂，如果他真爱鸽子，为什么把它们关进笼子，使它们不能展翅飞翔，所以我问了他。他说：‘如果不把鸽子关进笼子，它们可能会飞走，离开我。’但是我还是想不通，你怎么可能一边爱鸽子，一边却把它们关在笼子里，阻止它们要飞的愿望呢？”

莉莎有一种强烈的感觉，老先生在试图通过讲故事，给她讲一个道理。虽然他并不知道莉莎当时的状态，但他讲的故事和莉莎的情况太接近了。莉莎曾经强迫男朋友回到自己身边，她总认为只要他回到自己身边，就一切都会好起来的。但那也许不是爱，只是害怕寂寞罢了。

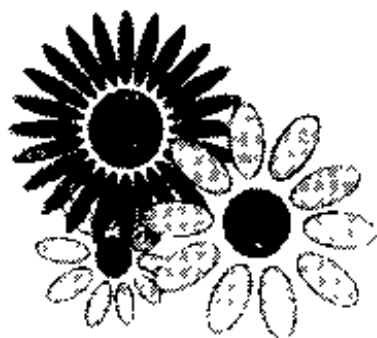
老先生转过身去继续喂鸽子。莉莎默默地想了一会儿，然后伤心地对他说：“有时候要放弃自己心爱的人是很难的。”

他点了点头，“但是，”他说，“如果你不能给你所爱的人自由，你并不是真正地爱他。”



一日一箴言

这是一个发人深省的道理——爱是不能勉强的。我们应该给予自己所爱的人自由，不然我们并不比那个饲养鸽子的人好多少。



一个 16 岁的花季少女患了白血病，这是一个晴天霹雳般的消息，一个花一样的生命即将逝去，许多人都为她感到惋惜，但她自己却每天笑嘻嘻的，充满青春的活力，好像自己仍然是一个健康人。

在女孩弥留之际，她的父母哭成了泪人，他们舍不得女儿离去，也不忍心眼睁睁地看着曾经充满朝气的女儿在他们眼前合上眼睛。这时，女孩指了指手中的本子让母亲看，母亲快速地读着，读到最后一页的时候，母亲合上了本子，走到女儿的面前，笑了一下，女儿也朝母亲笑了一下，那是很欣慰的笑，接着闭上了眼睛。

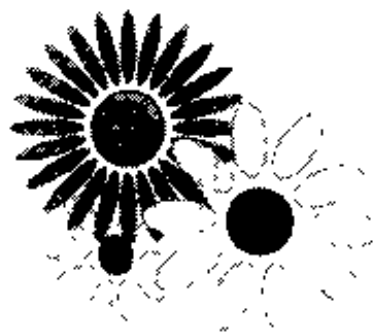
母亲笑着送女儿离去，这是多么不可思议！其实是女儿给了母亲活下去的勇气，女儿在本子的最后一页写道：母亲，请不要为我的离去而感到伤心。我来自天上，我向往着太阳，现在我将要回去了。请忘记我的离去，就等于我永远活在你的心中，没有离去。

这是多么感人的话语，女儿这么做是对的，她明白：不能给人带来快乐的东西就应该遗忘，这样生命中才能充满快乐。



一日一箴言

请忘记我的离去，就等于我永远活在你的心中，没有离去。



第 25 天

这里就是天堂

快乐无时不在，无处不有，你若口渴了，喝上一杯茶就是快乐；你若累了，能有时间休息一下就算快乐；你若失业了，重新找到工作就是快乐；你若面临着死的挑战，能活下来就是最大的快乐。这些快乐都在平凡的生活中，如果你用心去感受，一定能找到它们。只要你对生活持有一份欣赏的情怀，你就能享受快乐，拥有快乐的人生。如果你还没有理解，你可以读完下面的故事。

曾经有一个人历尽艰险去寻找天堂，最后他终于找到了。他欣喜若狂地在天堂门口欢呼：“我来到天堂了，我享受了人间最大的快乐。”

看守天堂大门的人看了看他，很奇怪地问：“这里就是天堂？”

被问者显出更奇怪的表情反问道：“怎么，难道你不知道这儿就是天堂？”

守门人茫然地摇了摇头：“你从哪里来？”

“地狱。”

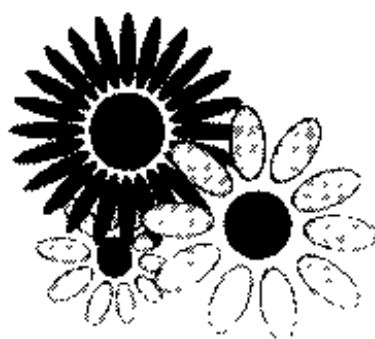
守门人仍是茫然。

那个人悲叹到：“怪不得你不知道天堂何在，原来你没有去过地狱！”



一日一箴言

在现实生活中，有些人常常生在福中不知福，乐在其中不知乐，那是因为他们只看到了生活的一面，而没有看到生活的另一面。



“生命是短暂的，人生短短几十年，流到尽头终归是永恒的黑暗。”一位中年人感叹道。

“确实如此。”红尘少年应答道。

中年人说：“这是生之悲哀啊！”

“但也是人生之大幸！”红尘少年反驳说。

“为什么？”中年人问。

“因为我们在短短几十年里，在生命的河流里漂游，沿岸的风光无限，你会经历生、老、病、死，欢乐与悲伤，幸福与痛苦等等。”红尘少年说。

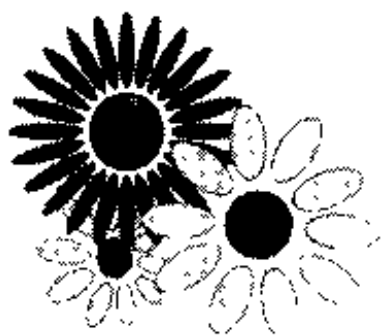
“一个人在生命的河流里只能顺水漂流罢了，还有什么可为呢？”中年人道。

“那才是生之悲哀呢！”红尘少年说，“生命长河的长度我们不能增加，但我们可以靠我们的力量增加长河的宽度，甚至可以逆流而上，让我们的生命宽广而浩大，深沉而又波翻浪涌，从而汇成一首波澜壮阔的生命之歌，这才是人生之大道啊！”



一日一箴言

生命的质量不在于它的长度而在于它的宽度和深度。



第 27 天

创造是点燃生命的火种

一位诗人深深感到人生的乏味和生命的虚无，于是想到了自杀。

他来到一片空旷的野地里，给自己挖了一个坟坑。他觉得这个坑太单调，太缺乏诗意，打算在周围种上树木和花草。种什么好呢？墨竹有诗人的风骨，符合他的气质，他种上了；兰花有少女的清幽，寄托着他的梦想，他也种上了……他发现自己喜爱的花草树木很多，于是不断地在上坑周围栽种。渐渐地，他迷上了园艺，醉心于培育各种珍贵品种。他的花园也驰名于世，吸引了一批又一批游人，他也忘了栽种这些花草的最初目的。

有一天，诗人听到一个小女孩问他：“叔叔，这是什么啊？”

小女孩的手正指着从前诗人自己挖的坟坑。诗人脸红了。他想了想说：“小姑娘，这是叔叔特意为你挖的树坑，你喜欢什么，叔叔就种什么。”

小女孩高兴地笑了。

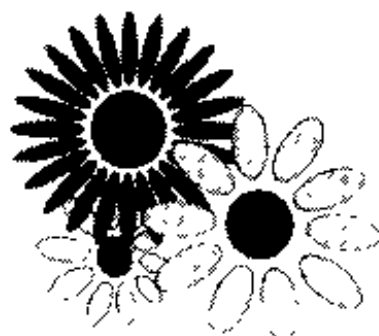
然后，诗人和小女孩一起，在土坑中种上了一棵灿烂的向日葵。



一日一箴言

生活的平淡乏味，是因为缺少新鲜与活力，让创造的欲望来改变生活吧，因为它是点燃生命的火种。





作家谢冰心老人在 80 岁生日时算了一笔账：

$$80 \times 365 = 29200;$$

$$29200 \times 24 = 700800;$$

$$700800 \times 60 = 42048000;$$

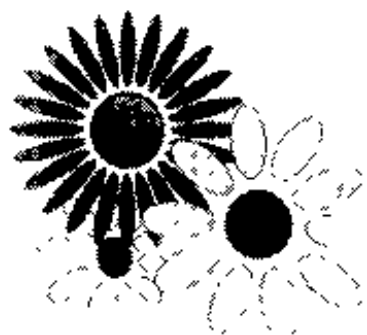
$$42048000 \times 60 = 2522880000。$$

人的一生如活 80 岁，就由这 10 位数的秒组成，而现在你已经提取了许多时间，在你生命库存中也许只剩下九位数、八位数，甚至更少了。你能准确无误地把自己过了几位数说出来吗？我们剩下的时间并不多，而要做的事却多得数也数不清……我们的很多人在买菜的时候、在消费的时候、在经营店铺的时候，把账算得很细，几元几角几分，可人生也是经营，为什么我们不认真地算一算人生这笔账呢？



一日一箴言

把人生用秒来计算，你会时刻感受到生命无情流逝带来的紧迫感，这样你会不知不觉加快前进的步伐。



第 29 天

双面神像

罗马的废墟里发现了一尊双面神像。由于从来没见过这样的神像，哲学家好奇地问他：“你是什么神啊，为什么有两张面孔？”

神像回答：“我的名字叫双面神。我可以一面回视过去，吸取教训，一面展望未来，充满希望。”

哲学家又问：“那么现在呢？最有意义的现在，你注意了吗？”

“现在！”神像一愣，“只顾着过去和将来，哪还有时间管现在？”

哲学家说：“过去的已经逝去，将来的还没有来到，我们唯一能把握的就是现在；如果无视现在，那么即使你对过去未来都了如指掌，那又有什么意义呢？”

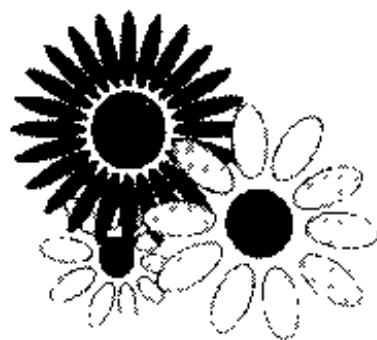
神像听后，恍然大悟，失声痛哭起来：“你说得没错，就因为我抓不住现在，所以古罗马城才成为历史，我自己也被人丢在了废墟里。”



一日一箴言

为什么要为已如烟的过去和同样虚幻的将来徒然耗费现在呢？抓住现在才是把握时间的真谛。

邓亚萍的时间表



邓亚萍的教练在解释她之所以获得成功时，说了这样一句话：“只是因为邓亚萍有能力与每一天的时间赛跑。”确实，当我们了解到邓亚萍怎样度过每一天时，我们就会明白她的一天有多长！

早晨5点钟起床，5点半出门；6点30分做热身运动；6点30分至9点30分进行正常的例行计划训练；10点钟在学校上课，16点下课；16点至19点在体育馆继续训练；19点至23点在家做功课，然后上床睡觉。

正如我们所说的，别的孩子早晨走出家门之前，邓亚萍就已经正式开始了每日的训练；当别的孩子在电视机前消磨掉每一天的大部分课余时间时，邓亚萍还在练球；当别的孩子还未将一天的最后时间从餐桌或游戏房找回来时，邓亚萍已经开始了另一天。

邓亚萍在河南省乒乓球队时，每天早晨，教练率队出操跑步，从住地出发，环绕二七纪念塔，再跑回住地，大约有3000多米。教练手掐秒表计算着时间，邓亚萍个小腿短，即使拼命地追，也往往超过了规定的时间。教练面无表情，手一挥，邓亚萍就再跑一圈。于是，别人要跑一圈，邓亚萍要跑二圈甚至三圈，直跑得眼冒金星、腿肚子抽筋。



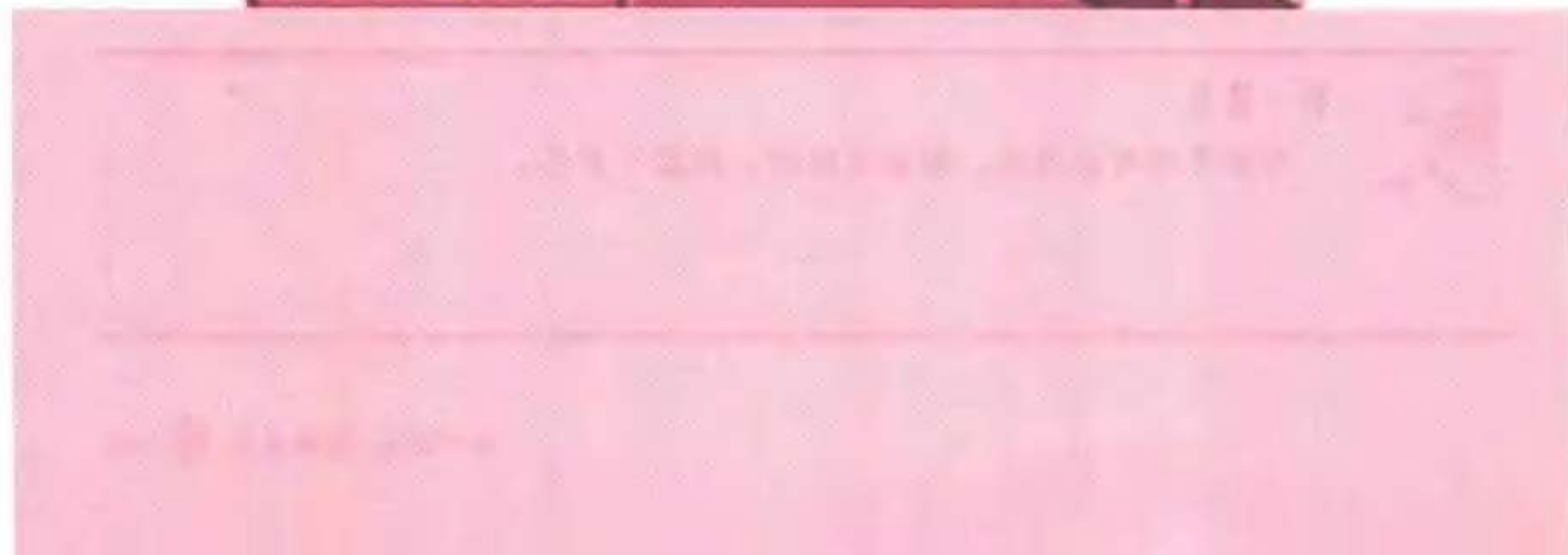
一日一箴言

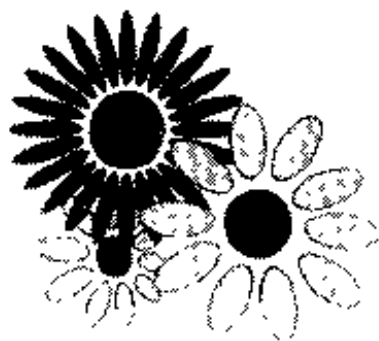
邓亚萍和时间赛跑，跑赢了时间，跑赢了自己。



12月份

完善自我，感受生活





曾到某个酿酒的葡萄园参观。

“1994 年的葡萄最好，”园主说，“因为那一年的夏天干燥，生产的葡萄特别甜。”

“葡萄不怕干死吗？”我问。

“新藤怕，老藤不怕。因为老藤的根扎得深，能吸到泥土深远的水分。”园主说，“还有，经过好好修剪的藤不怕，放任它生长的怕。”

“为什么？”我不懂。

“因为叶子长得愈多、藤蔓攀得愈远，需要的水分愈多。所以一干，就受不了了。”

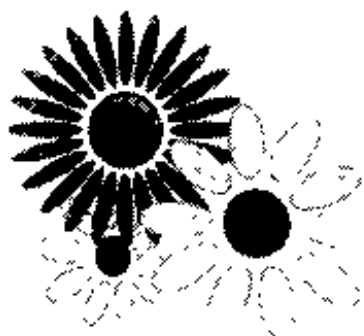
葡萄要扎根深、常修剪，结的果子才甜美。

人也要扎根深、常修剪，做的学问才实在。



一日一箴言

完善自己不难，只需学做一根小小的葡萄藤，在生活中一点一滴纠正自己的习惯，小小的葡萄藤里蕴涵着人生的大智慧。



第 2 天

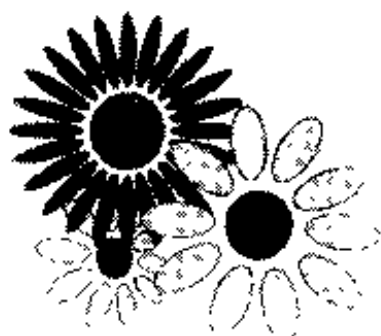
多一点风度,多一点修养

对于心地善良的人来说,谁都希望自己生活中充满愉快,谁也不想发生矛盾,造成隔阂,引起不快。当人际间发生矛盾时,人们会感到十分痛苦,但这毕竟还是短暂的。如果彼此间因此结怨记仇,心里结上了疙瘩,那就成了一块“心病”,会使自己长期笼罩在阴影中,生活必然要添不少苦涩滋味。比如,在家庭中成员间不睦,在单位里同事间不和,这是最叫人痛苦和难受的事情。大家抬头不见低头见,彼此别别扭扭,磕磕碰碰,不但在精神上折磨难忍,而且还会影响到工作,实在是得不偿失。所以,有修养的人会在争吵之后迅速冷静下来,想一想如此对立可能造成的危害和痛苦,想一想“多一个朋友多一条路,多一个仇人多一堵墙”的道理,权衡一下利弊得失,在此基础上,再想一想人际关系和谐融洽的美好情景,这样就会为了追求生活的愉快而淡化矛盾,生出和解的意愿和动机,主动伸出手来,握手言和。



一日一箴言

谁都不希望生活中充满了疙瘩,那就主动一点,多一点风度,多一点修养,这不仅能给你营造一个好的人缘,你自己的内心也会充满着快乐。



前几年媒体曾报道过一个中学的篮球队的故事。他们做了一个实验，把水平相似的队员分为三个小组，告诉第一个小组停止练习自由投篮一个月；第二组在一个月中每天下午在体育馆练习一小时；第三组在一个月中每天在自己的想象中练习一个小时投篮。结果，第一组由于一个月没有练习，投篮平均命中率由 39% 降到 37%，第二组由于在体育馆坚持了练习，平均命中率由 39% 上升到 41%；第三组在想象中练习的队员，平均命中率却由 39% 提高到 42.5%。

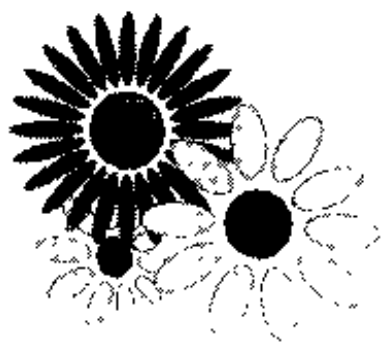
这真是很奇怪！在想象中练习投篮怎么能比在体育馆中练习投篮要提高得快呢？

很简单，因为在你的想象中，你投出的球都是中的！成功者就是这样，在办公室、运动场不断地锻炼着自己，他们创造或模拟每一个他们想要获得的经历，他们模拟成功，仿佛他们是第一。成功者就是这样“表里如一”的人们。



一日一箴言

世界上许多卓越的成功者，几乎都是心理模拟方面的大师。他们懂得让自我修养处于不断的提高中。他们虽然有时没有工作，但他们在不停顿的练习中使自己在艰苦的工作中更为坚强了。他们知道想象是最好的工具，想象是成功者的天地。



第 4 天

10 分钟就够了

爱德华先生去一家知名的杂志社面试，进了这家单位，将意味着他达到同样的成绩将少奋斗 5 年，所以他相当重视他的这次人生的又一抉择。临行前，他特意找到在这家单位工作的一名曾经的同窗好友，问她为这次面试他可以准备些什么。好友的回答让他不知所措：这家单位的面试总共就有 10 分钟，应该没什么准备的。爱德华不解，10 分钟怎么够，还没介绍完自己、证明自己的能力就结束了。作为一家著名的杂志社，怎能这么不负责任呢？

好友笑道：其实 10 分钟就够了，从应聘者走进单位的大门，敲门进入主管的门，有礼貌地问声“你好”，开始做个简短的自我介绍，也就 5 分钟的时间，再回答几个主管的问题，总共也不超过 10 分钟。而这 10 分钟的时间就足以判断你是否符合单位的基本标准。

有 10% 的人去面试衣装不整，表明对他人缺乏应有的尊重；有 5% 的人进门不懂得敲门；8% 的人连句“你好”也没有，便单刀直入地推销自己……像这些人连 10 分钟也不用，也就一两分钟就被淘汰出局。因为他们缺乏最起码的修养。

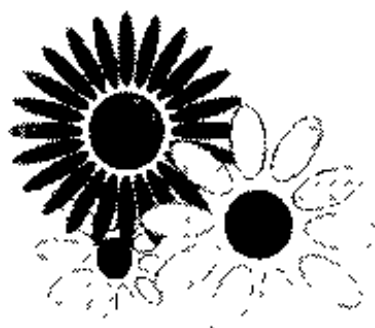
爱德华听了，倒吸了一口气，原来最容易被人忽视的一言一行成了他人衡量人的基本标准之一。



一日一箴言

一滴水折射太阳的光辉，10 分钟衡量一个人的修养。





日本保险业泰斗原一平在 27 岁时进入日本明治保险公司开始推销生涯。当时，他穷得连中餐都吃不起，并露宿公园。有一天，他向一位老和尚推销保险，等他详细地说明之后，老和尚平静地说：“听完你的介绍之后，丝毫引不起我投保的意愿。”老和尚注视原一平良久，接着又说：“人与人之间，像这样相对而坐的时候，一定要具备一种强烈吸引对方的魅力，如果你做不到这一点，将来就没什么前途可言了。”

原一平哑口无言，冷汗直流。

老和尚又说：“年轻人，先努力改造自己吧！”

“改造自己？”

“是的，要改造自己首先必须认识自己，你知不知道自己是一个什么样的人呢？”老和尚又说，“你在替别人考虑保险之前，必须先考虑自己，认识自己。”

“考虑自己？认识自己？”

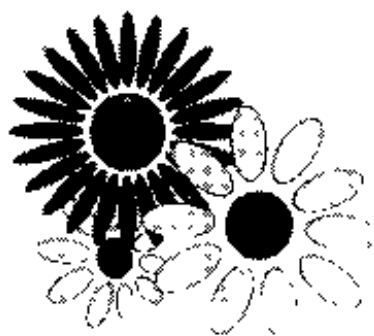
“是的！赤裸裸地注视自己，毫无保留地彻底反省，然后才能认识自己。”

从此，原一平开始努力认识自己，改造自己，大彻大悟，终于成为一代推销大师。



一日一箴言

认识自己，改造自己，然后成就自己。



第 6 天

捐弃前嫌，主动言和

有一对青年男女相爱了，可是女方的父亲嫌男青年文化低，家里穷，就是不同意，而且出言不逊，羞辱他。

然而，这对恋人爱得很深，不顾反对，决意结合。

结婚后，岳父不许他们进门，从此关系决裂，几年间互不来往。

后来，岳父年纪大了，身体也不好，他的思想有些松动，可又不好意思向晚辈低头。

还是女婿想得开，觉得这样僵下去也不好。他想，人都可能犯错，自己不能苛求老人，考虑到老人的面子，他决定捐弃前嫌，主动言和。于是，在岳父 70 大寿时，他托人送去寿糕和生日贺卡。

接到礼物后，岳父一改固执态度，将计就计，约他们回家。不久，老人中风偏瘫，女婿请假赶到医院日夜守护，为老人接屎接尿，把老人感动得落泪。

岳父说：“以前是我老糊涂，对不住你们。”

女婿说：“快别这么说，我们是晚辈，孝敬您老是应该的。”

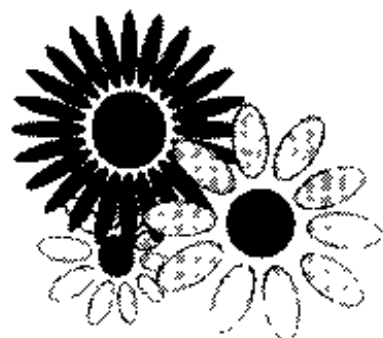
就这样一家人又走到了一起，实现了大团圆，而且赢得了外界的好评，都夸这个青年做得对，姿态高。



一日一箴言

事实证明，如何处理前嫌是对人们人格品性的一种考验，在高尚的人格目标的激励下，人们的言行往往也会高尚起来。

以诚待人,别人也会以诚相见



1969年,美国著名的心理学家约翰·安德森在一张表格中列出了500多个描写人的形容词,它邀请近6000名大学生挑选出他们认为最重要的个人修养。

调查结果显示,大学生对个人修养赋予最高评价的形容词是“真诚”。在八个评价最高的候选词语中,其中六个与真诚有关,它们是:真诚的、诚实的、忠实的、真实的、信得过的和可靠的,大学生对修养赋予最低评价的形容词是“虚伪”。

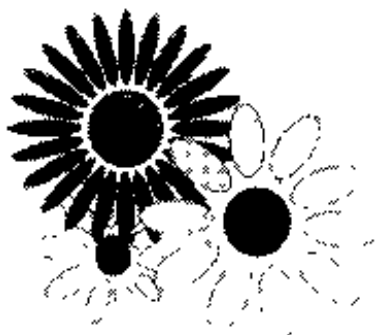
约翰·安德森的这个调查结果在社会上具有普遍意义。

生活中我们总是喜欢真诚、信得过的人,讨厌说谎、不老实的人。一个诚实的人,不论他有多少缺点,同他接触时,心情都会感到清爽。这样的人一定能找到幸福,在事业上有所成就。这是因为以诚待人,别人也会以诚相见。



一日一箴言

人们对“真诚”给予最高评价,对“虚伪”给予最低评价。



第 8 天

一个人种下什么,就会收获什么

佛莱明是苏格兰一个穷苦的农民。有一天,他救起一个掉到深水沟中的小孩。第二天,佛莱明家门口迎来了一辆豪华的马车,从马车上走下来一位气质高雅的绅士。见到佛莱明,绅士说:“我是昨天被您救起的孩子的父亲,我今天特地赶过来向您表示感谢。”佛莱明回答:“我不能因为救起你的孩子就接受报酬。”

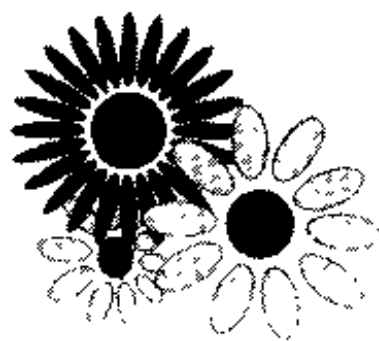
正在二人说话之际,佛莱明的儿子从外面回来了。绅士问道:“他是你的儿子吗?”农民不无自豪地回答:“是。”绅士说:“我们订立一个协议,我带走你的儿子,并让他接受最好的教育,如果这个孩子能像你一样真诚,那他将来一定会成为让你自豪的人。”佛莱明答应签下这个协议。数年后,他的儿子从圣玛利亚医学院毕业,发明了抗菌药物盘尼西林,一举成为天下闻名的佛莱明·亚历山大爵士。

有一年,绅士的儿子,也就是被佛莱明从深水沟中救起的那个孩子染上了肺炎,是谁将他从死亡的边缘拉了回来?是盘尼西林。那个气质高雅的人是谁呢?他是二战前英国上议院议员老丘吉尔。绅士的儿子是谁?他是二战时期英国著名首相丘吉尔。



一日一箴言

本杰明·富兰克林曾说过:“一个人种下什么,就会收获什么。”佛莱明因为真诚才让自己的儿子有了成才的机会。老丘吉尔也因为真诚才挽救了自己儿子的生命,并使之成为 20 世纪影响人类历史进程的政治家。



一个女孩师范毕业后，找到一家郊区的小学校当上了一个普普通通的美术老师，那正是她所学的专业，也算专业对口，便安心在那里待了下来。她的工资不高，一个月也就五六百块钱，对于当地生活水平比较低的大多数人，她也算是富裕阶层了。如果一直就这样，平平凡凡、恋爱、结婚、生子，一辈子也就过去了，也算不错。但她不愿意就这样浑浑噩噩地虚度，她想走出去，见见世面，开创属于自己的前途。

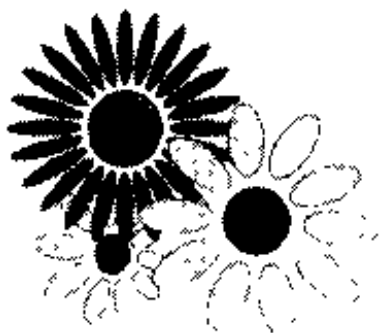
她递了辞职报告，她不想给自己后悔的机会。亲戚朋友们知道了，都劝她，如果放弃了这里，那一切就得重头开始。她笑着说：“我知道，但是，不进取，我要么只能呆在原地，要么就是后退。我想试一下。”

一切从头开始，她开始发愤学习，首先想圆了自己的大学梦。她选择了成人高考，捡起了放下两年的书本。刚开始的日子是枯燥、艰难的，她凭着一种乐观进取的心态度过了。终于她以优异的成绩进了一所重点大学。进了大学，又发现没上过高中的她还差别人许多，尤其是从没学过英语，她不愿选择被动，不甘落后，付出了比别人更多的努力，继续在她所选择的道路上前进着。



一日一箴言

积极进取和消极被动有着天壤之别，尤其是再配上勤奋努力，差距就更远了。想要生命的产能和产出平衡，进而追求圆满的人生，主动精神是不可少的。人生只能靠你自己去奋斗、去磨练。



第 10 天

他们不能触犯的正是我的自尊心

在一个赛季结束时，篮球巨星乔丹的左脚有一点儿微伤，公牛队经理克劳斯对乔丹说：“你是公牛队的财产，我们有权告诉你，你可以做什么和不可以做什么。”这一句话足以冒犯乔丹神圣的个人原则，他有些恼怒，但是，良好的个人修养使得他控制了自己的脾气。在自传中他说：“他们说，如果我去参加任何比赛，他们将处罚我。我回答说：‘你们不能控制我的时间，夏季是我的时间，每年八个月我为公牛队效力，但我不是任何人的财产。’几周后，他们听说我要去拉斯维加斯参加一场球赛。当我到拉斯维加斯后，克劳斯送来了一个小条：我们知道你不会参赛，但如果你参赛，我们将处以最高的罚金。我火了。我到场上一看，见到克劳斯一帮人正在前排座位上，他们是要监视我，但我有‘为爱打球而打球’特殊规定的保护，他们未能得逞。克劳斯一帮人把每一个人都当作可吃的肉一样对待，他们也想这样对待我。”

乔丹继续写道：“我从来不是为金钱而打球的，但对某些人来说，钱永远是个问题。”

“他们不知道的是我的自尊心，他们不能触犯的正是我的自尊心。我有我的自尊心，不管人们说什么或做什么，都不能改变我的自尊心。”

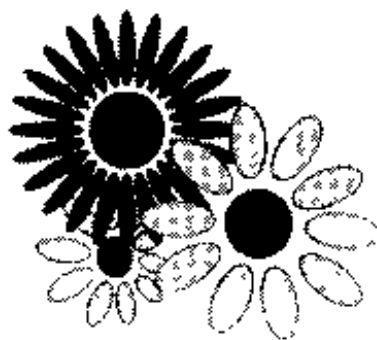
乔丹以他的行动维护了自己的尊严，并取得了成功。



一日一箴言

自尊、自爱，是使得篮球巨星乔丹和其他行为放纵的 NBA 球员区别开来，并赢得世人尊敬的品质。





一位叫马维尔的法国记者去采访林肯,问:“据我所知,上两届总统都想过废除黑奴制度,《解放黑奴宣言》也早在他们那个时期就已草就,可是他们都没拿起笔签署它。请问总统先生,他们是不是想把这一伟业留下来,给您去成就英名?”

林肯回答说:“可能是吧。不过,如果他们知道拿起笔需要的仅是一点勇气,我想他们一定非常懊丧。”马维尔还没来得及问下去,林肯的马车就走了,他一直都没弄明白林肯这句话的含意。林肯去世 50 年后,马维尔才在林肯致朋友的一封信中找到答案。

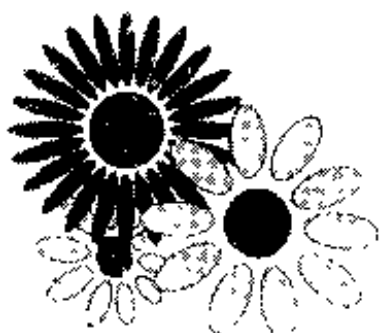
林肯在信中谈到幼年时的一段经历。“我父亲在西雅图有一处农场,上面有许多石头。正因如此,父亲才得以以较低的价格买下。有一天,母亲建议把上面的石头搬走。父亲说,如果可以搬,主人就不会卖给我们了,它们是一座座小山头,都与大山连着。有一年,父亲去城里买马,母亲带我们在农场里劳动。母亲说,让我们把这些碍事的东西搬走好吗?于是我们开始挖那一块块石头。不长时间,就把它给弄走了,因为它们并不是父亲想象的山头,而是一块块孤零零的石块,只要往下挖一英尺,就可以把它们晃动。”林肯在信的末尾说:“有些事情一些人之所以不去做,只是因为他们认为不可能。其实,有许多不可能,只存在于人的想象之中。”

读到这封信的时候,马维尔已是 76 岁的老人,就是在这一年,他正式下决心学汉语。据说 3 年后的 1917 年,他在广州旅行采访,是以流利的汉语与孙中山对话的。



一日一箴言

有的时候,成功只需要一点勇气。那许多的不可能,只是存在于人们的想象中,构成似乎难以逾越的鸿沟。其实,那只是心里的障碍。拿一点勇气去面对,你就会发现原来成功是那样简单。



第 12 天

平易近人难能可贵

我刚进公司，有一次公司派我去接董事长。

那是我第一次见董事长，我既紧张，又兴奋，提前就到了机场。天气很热，我口渴得很，就在机场买了一瓶矿泉水。

刚喝了几口，飞机就到了。我赶忙奔向旅客出口处，这时，手里的矿泉水就显得累赘了，半瓶晃晃当当的水与我笔挺的西装显得格格不入——我怎么能拿着半瓶矿泉水去和我敬仰的董事长握手呢？于是我把手中的矿泉水扔到了垃圾桶里。

这时，我看到董事长笑呵呵地向我点头，他是一位随和的长辈，头发已经白了。我忽然看到他手中拿着一只矿泉水的瓶子，像别人一样，那是一瓶普通的矿泉水。他拿着那只瓶子和我说话，我注意到那瓶底只有一口水了，随着他的手在晃动，但是他没丢弃它。

他拿着那只装有一口水的瓶子坐上了接他的车子。上车后，我问董事长：“你是否口渴？”他摆摆手。然后把瓶里的最后一口水喝完了。

那一刻，我忽然知道了什么是真正的风度，真正的风度，就是做最自然的自己，做最自然的事。他成了我人生中最敬重的人之一，不仅是因为他是一个事业上成功的人，创造了很多财富，更重要的是他浑身散发着让人无法抗拒的魅力——他那迷人的个性。



一日一箴言

人与人交往的过程中，有些人好像天生受人爱戴、惹人喜欢，他们成为人群中的焦点、众人关注的重心，而有些人尽管财大气粗，对朋友、亲戚、同事毫不吝啬，但他们仍然得不到别人真正的敬重。



小海毕业于一所名牌大学，毕业后顺利地进入一家人人都欲跻身的大公司，他对他的新工作、他的理想充满了憧憬，踌躇满志，跃跃欲试，想在这个新的环境下大展拳脚。但没过多久，他发现他的斗志慢慢磨光了：他很不适应他的这个新环境。

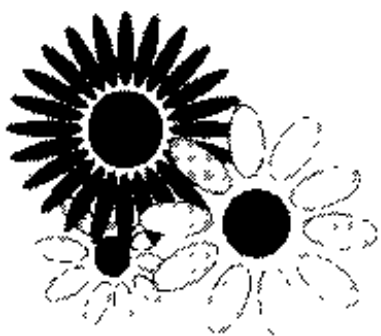
小海非常怀念以前的大学时光，那时的他和一班有着共同理想抱负的同学在一起学习，和几个同样随性不拘小节的哥们生活在一个屋檐下，大家打打闹闹早已习以为常，拍拍肩膀表示友好，打你一拳代表善意，有时还经常开一些善意的小玩笑来捉弄他人，没人会生气。然而现在这个新环境，一切都是那么陌生。同事们正襟危坐，不苟言笑，大家交往严守陈规。小海极不适应，他厌恶这个新环境，甚至厌恶这份工作，厌恶这里的所有人。

陌生的环境、陌生的人、陌生的礼仪最容易让人不知所措，这就是我们为什么要特别注意周围环境的原因。你的不适应的举止可能引起他人的排斥和反感，从而使自己陷入尴尬的局面。然而，你要明白，人和社会之间的关系就是一个从不适应到适应、从矛盾到和谐的过程，在这个过程中，你慢慢成长和进步。

一日一箴言

适应新环境也是成长的一部分，是每个人都要经历的阶段，只有经过这段时间的考验，你才是一个完整的人。





第 14 天

得理何妨让人

下班时间，公共汽车很挤，一个妙龄少女挤上了汽车，感到有人揪她的辫子，回头给了挤在她后边的小伙子一记耳光，小伙子捂着火辣辣的脸，火冒三丈，质问女孩：为什么打人？女孩回头一看，原来辫子挂到车门上了，并不是小伙子揪的。她自知打错了人，面红耳赤，不知如何是好。

车上的人看到小伙子无端被打，都很同情他。对于女孩抬手打人都很气愤。于是有人主张，小伙子也回敬女孩一个嘴巴。这时有不少起哄和看热闹的人，眼看就要有一场好戏上演了，小伙子一字一顿地说：“希望你以后搞清楚情况后再打人。”女孩诺诺连声，小伙子便下了车。

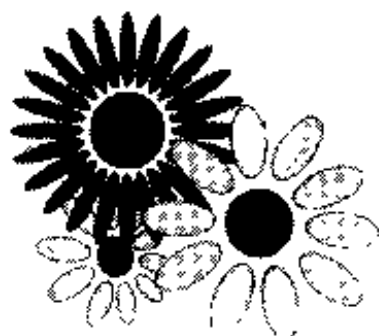
车上的人议论纷纷，有人说小伙子窝囊，白挨了打，有人说小伙子宽宏大量，会处理问题，其实是他得理让人的态度得到了别人真正的佩服。



一日一箴言

无理寸步难行，有理走遍天下。只要真理在手，就可以没完没了，非闹个一清二楚不可，这是一般人的态度。小伙子高人一筹的地方在于，即使真理在手，得让人处也让人。

尊重别人其实就是尊重你自己



有这样一个有趣的故事：

一个小孩不懂得见到大人要主动问好，对同伴要友好团结，也就是缺乏礼貌意识。

聪明的妈妈为了纠正他这个缺点，把他领到一个山谷中，对着周围的群山喊：“你好，你好。”山谷回应：“你好，你好。”妈妈又领着小孩喊：“我爱你，我爱你。”不用说，山谷也喊道：“我爱你，我爱你。”

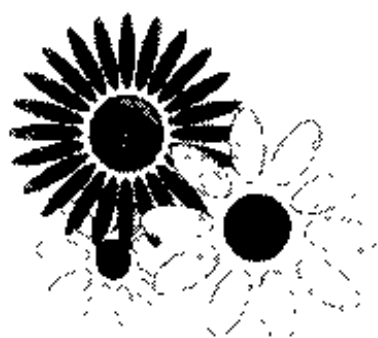
小孩惊奇地问妈妈这是为什么，妈妈告诉他：“朝天空吐唾沫的人，唾沫也会落在他的脸上；尊敬别人的人，别人也会尊敬他。因此，不管是时常见面，还是远隔千里，都要处处尊敬别人。”

小孩朦朦胧胧地明白了这个大道理。



一日一言

你处处尊重别人，得到的回报就是别人处处尊重你，尊重别人其实就是尊重你自己。



第 16 天

欣赏者心中有朝霞、露珠和常年盛开的花朵

1852 年秋天，屠格涅夫在斯帕斯科耶打猎时，无意间在松林中捡到一本皱巴巴的《现代人》杂志。他随手翻了几页，竟被一篇题名为《童年》的小说所吸引，作者是一个初出茅庐的无名小辈，但屠格涅夫却十分欣赏，钟爱有加：他四处打听作者的住处，最后得知作者两岁丧母，七岁失父，是由姑母一手抚养照顾长大的，屠格涅夫更是给予了极大的同情和关注。

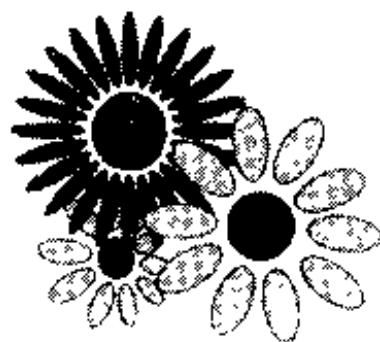
姑母很快就写信告诉自己的侄儿：“你的第一篇小说在瓦列里扬引起了很大的轰动，大名鼎鼎、写《猎人笔记》的作家屠格涅夫逢人就称赞你。他说：‘这位青年人如果能继续写下去，他的前途一定不可限量！’”作者收到姑母的信后，惊喜若狂，他本是因为生活的苦闷而信笔涂鸦打发心中的寂寥，并无当作家的妄念。由于名作家屠格涅夫的欣赏，竟一下子点燃心中的火焰，找回了自信和人生的价值，于是一发而不可收地写了下去，最终成为具有世界声誉的艺术家和思想家。他就是《战争与和平》、《安娜·卡列尼娜》和《复活》的作者列夫·托尔斯泰。



一日一箴言

培根说：“欣赏者心中有朝霞、露珠和常年盛开的花朵，漠视者冰结心城、四海枯竭、丛山荒芜。”让我们在生活中多一些欣赏，欣赏是一种给予，一种馨香，一种沟通与理解，一种信赖与祝福。人世间人人彼此欣赏，世界就充满了温暖与生机！





当年，祖父很穷。在一个大雪天，他去向村里的首富借钱。恰好那天首富兴致很高，便爽快地答应借给祖父两块大洋，末了还大方地说：“拿去开销吧，不用还了！”祖父接过钱，小心翼翼地包好，就匆匆往等着急用的家里赶。首富冲他的背影又喊了一遍：“不用还了！”

第二天大清早，首富打开院门，发现自家院内的积雪已被人扫过，连屋瓦也扫得干干净净。他让人在村里打听后，得知这事是祖父下的。这使首富明白了：给别人一份施舍，只能将别人变成乞丐。于是他前去让祖父写了一份借契，祖父因而流出了感激的泪水。

祖父用扫雪的行动来维护自己的尊严，而首富向他讨债极大地成全了他的尊严。在首富眼里，世上无乞丐；在祖父心中，自己何曾是乞丐？



一日一箴言

把“施舍”变成了“施恩”，一字之差，高低立见，效果大大地不同。



第 18 天

助人必助己

两个钓鱼高手一起到鱼池垂钓。这两人各凭本事，一展身手，要不了多大的功夫，皆大有收获。忽然间，鱼池附近来了十多名游客。看到这两位高手轻轻松松就把鱼钓上来，不免感到几分羡慕，于是都到附近去买了一些钓竿来试试自己的运气如何。没想到，这些不擅此道的游客，怎么钓也是毫无成果。

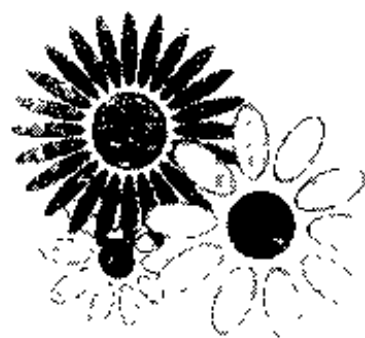
话说那两位钓鱼高手，个性根本不同。其中一人孤僻而不爱搭理别人，单享独钓之乐；而另一位高手，却是个热心、豪放、爱交朋友的人。爱交朋友的这位高手，看到游客钓不到鱼，就说：“这样吧！我来教你们钓鱼，如果你们学会了我传授的诀窍，而钓到一大堆鱼时，每十尾就分给我一尾。不满十尾就不必给我。”双方一拍即合，欣表同意。教完这一群人，他又到另一群人中，同样也传授钓鱼术，依然要求每钓十尾回馈给他一尾。一天下来，这位热心助人的钓鱼高手，把所有时间都用于指导垂钓者，获得的竟是满满一大筐鱼，还认识了大群新朋友，同时，左一声“老师”，右一声“老师”，备受尊崇。同来的另一位钓鱼高手，却没享受到这种服务于人们的乐趣。当大家圈绕着其同伴学钓鱼时，那人更显得孤单落寞。闷钓一整天，检视竹篓里的鱼，收获也远没有同伴的多。



一日一箴言

当你帮助别人获得成功——钓到大鱼之后，自然在助人为乐之余而得到回馈。这么美好的事情，有谁不愿意干呢？

第 19 天
珍视友谊



一只鸚鵡飞落在一座它从未到过的大山。这座山里有着很多飞禽走兽，他们都非常善良。对来自远方的鸚鵡，非常尊重，千方百计照料它。生活在这些飞禽走兽中间，鸚鵡虽然感到很温暖，很幸福，但毕竟不是它的家乡，所以，过了不久，它就告别了山里的飞禽走兽，飞走了。

几个月后，鸚鵡侨居过的那座山上，发生了一场意想不到的火灾，腾腾升起的浓烟，被几十里外的鸚鵡发现了。它毫不犹豫地钻进河里，浸湿了自己的羽毛，然后奋力飞向那熊熊的火焰。

天神皱起眉毛，迷惑不解地问鸚鵡：“你虽然有熄灭大火的志愿，可是凭你那么弱小的身躯，那一丁点儿力气，一回沾上几点河水能扑灭那绵延百里的大火吗？”

鸚鵡回答说：“我虽然知道凭我这几滴水扑灭不了大火，但这曾经是我侨居过的大山。这里的飞禽走兽对我友善，大家亲密得像亲兄弟一样，我不忍心见死不救啊！”

鸚鵡的话感动了天神，于是，天神运用神力，熄灭了大火。

一只小小的鸚鵡，它的力量是微不足道的，即使累死，也扑不灭绵延几百里的大火。但是这只鸚鵡并不就此放弃处于危难之中的朋友，它竭尽全力同烈火搏斗，以至最终感动天神。



一日一箴言

这则寓言高度赞扬了珍视友谊，为友谊宁肯献出自己的生命的无私精神。鸚鵡如此，作为人，我们更应该珍视这人世间最美好的情感之一——友谊。



第 20 天

“半个朋友”

从前有一个仗义的广交天下豪杰的武夫。他临终前对他的儿子说：“别看我自小在江湖闯荡，结交的人如过江之鲫，其实我这一生就交了一个半朋友。”

儿子纳闷不已。他的父亲就贴近他的耳朵交代一番，然后对他说：“你按我说的去见我的这一个半朋友，朋友的要义你自然会懂得。”

儿子先去了父亲认定的“一个朋友”那里。对他说：“我是某某的儿子，现在正被朝廷追杀，情急之下投身你处，希望予以搭救！”这人一听，容不得思索，赶忙叫来自己的儿子，喝令儿子速速将衣服换下，穿在这个并不相识的“朝廷要犯”身上，而让自己的儿子穿上“朝廷要犯”的衣服。

儿子明白了：在你生死攸关的时候，那个能与你肝胆相照，甚至不惜割舍自己的亲生骨肉来搭救你的人，可以称做你的一个朋友。

儿子又去了他父亲说的“半个朋友”那里，抱拳相求把同样的话说了一遍。这“半个朋友”听了，对眼前这个求救的“朝廷要犯”说：“孩子，这等大事我可救不了你，我这里给你足够的盘缠，你远走高飞快快逃命，我保证不会告发你……”

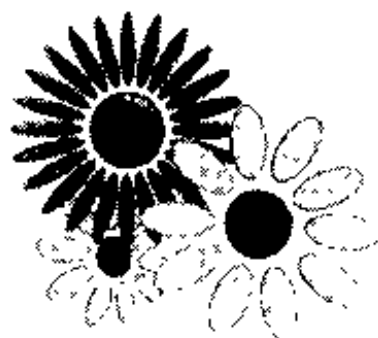
儿子明白了：在你患难时刻，那个能够明哲保身、不落井下石加害你的人，可称做你的半个朋友。



一日一箴言

那个父亲的临终告诫，不仅仅让他儿子，也让我们懂得了一个交友的真理：你可以广交朋友，也不妨对朋友用心善待，但绝不可以苛求朋友给你同样的回报。

能改变逆境的咖啡豆



女儿失业了，几番努力都没有结果，她开始烦躁起来，整天在家摔摔打打，没有一副好脸色。她对父亲抱怨，抱怨事事都那么艰难，她父亲是个厨师，他把她带进厨房。他先往锅里倒一些水，把它们放在旺火上烧。不久锅里的水开了。他往一只锅里放些胡萝卜，第二只锅里放鸡蛋，最后一只锅里放入碾成粉状的咖啡豆。他将它们浸入开水中煮，一句话也不说。女儿咂咂嘴，不耐烦地期待着，纳闷父亲在做什么。大约 20 分钟后，父亲把火闭了，把胡萝卜捞出来放入一个碗内，把鸡蛋捞出来放入另一个碗内，然后又把咖啡豆放入一个杯子里。做完这些事，他才转过头来对女儿说：“亲爱的，你看见什么了？”“胡萝卜、鸡蛋、咖啡。”她回答。

他让她用手摸摸胡萝卜，她摸了摸，注意到它们都变软了。父亲又让女儿拿一个鸡蛋并打破它。将壳揭掉后，她看到的只是煮熟的鸡蛋。最后他让女儿喝口咖啡。品尝到浓郁的咖啡，女儿笑了。她怯生生地问道：“父亲，这意味着什么？”

父亲解释道，这三样东西面临同样的逆境——煮沸的开水，但反应各不相同。胡萝卜入锅之前是强壮的、结实的、毫不示弱的，但进入开水后，它变软了，变弱了。鸡蛋原来是易碎的，它薄薄的外壳保护着它呈液体的内脏，但是经开水一煮，它的内脏变硬了。粉状咖啡豆则是独特的，进入沸水后，它们倒改变了水。“哪个是你呢？”他问女儿，“当逆境找上门来时，你应该如何反应？你是胡萝卜、鸡蛋，还是咖啡豆？”



一日一箴言

我的朋友，在工作陷入逆境的时候，你的角色是什么呢？希望你成为能改变逆境的咖啡豆。



第 22 天

问问自己“能”有几许，“力”有几何

有一个人极不满意自己的工作。一次，他忿忿地对朋友说：“我的上司一点也不把我放在眼里，改日我要对他拍桌子，然后辞职不干！”

“你对那家贸易公司完全弄清楚了吗？对于他们做国际贸易的窍门完全搞通了吗？”朋友反问道。

“没有！”

“古人说‘君子报仇十年不晚’。我建议你还是好好地把他们的一切贸易技巧、商业文书和公司组织完全搞通，甚至连怎样修理影印机的小故障都学会，然后辞职不干。”朋友说。

那人觉得朋友的“建议”有道理——以公司做免费学习之所，什么东西都通了之后，再一走了之，不是既出了气，又有许多收获吗？自此，他默记偷学，甚至下班之后，还留在办公室里研习写商业文书的方法。一晃一年过去了。

一天，那人和朋友又见面了。朋友问：“你现在大概把公司的一切都学会了，可以准备拍桌子不干了吧？”然而，那人却红着脸说：“可是我发现近半年来，老板对我刮目相看，最近更总是委以重任，又升官，又加薪，我已经成为公司的红人了！”



一日一箴言

在工作中，当我们在上司的心目中占不着“分量”时，我们常常只知一味地牢骚满腹，抱怨上司的态度，却不肯平心静气地正视自己，客观地反省自己——问问自己：“能”有几许？“力”有几何？

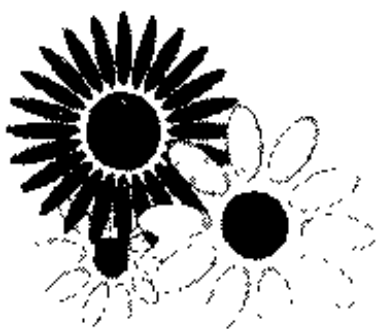


年轻的亚瑟王吃了败仗，成了邻国国王的囚犯。国王提出一个很难回答的问题，如果亚瑟能够回答，就放了他。问题是：女人最想要的是什么？

亚瑟接受了到年末拿出答案的要求。他回到了自己的王国，开始咨询所有有智慧的人，但没人能给他一个满意的答案。后来有人建议他去向一位老女巫讨教，但必须付出特别高的代价，她才肯说出答案。

到了这一年的最后几天，亚瑟只有去问老女巫一条路了。她同意回答亚瑟的问题，但是亚瑟必须让她嫁给高文——亚瑟最亲密的朋友，圆桌骑士中最高尚的一位骑士。年轻的亚瑟惊骇了，那女巫长得很丑陋，是个驼背，仅有一颗牙齿，浑身上下冒着臭水沟一样的





气味，还经常弄出一种让人恶心的噪音——他从未碰到过这么令人讨厌的人。他拒绝去强迫他的朋友和老女巫结婚。高文知道这个求婚对他意味着什么，但仍对亚瑟说，没有什么不幸比得上牺牲亚瑟的生命及其对圆桌骑士的保护。因此他们的婚礼被诏告天下，老女巫回答了亚瑟的问题：女人最想要的是掌握自己的命运。每一个人都立刻明白了女巫的回答完全正确，亚瑟获救了。

高文和那个女巫举行了婚礼，亚瑟在自己获救的安慰和朋友受害的痛苦之间被撕裂了，但高文仍像往常那样举止恰当，儒雅从容。女巫仍旧我行我素，弄得每一个人都都不舒服。太阳落山了，高文鼓起勇气进入卧室，一个什么样的景观等待着他呢？他今生所见过的最漂亮的女人躺在他面前的锦褥之上。高文大吃一惊。那女人说：“既然你对我这么好，我就要让你看到一个女人最美好的一面。我在一半的时间里是一个丑陋可怕的女巫，但另一半是位美丽的女子，你是要我在白天还是在夜晚露出美好的一面呢？”

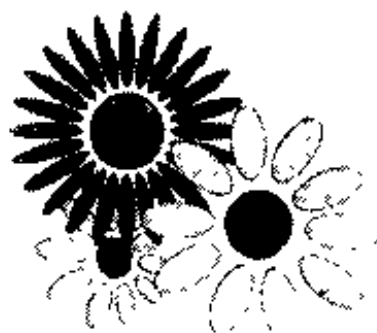
这又是一个残酷的选择。整个白天他和朋友们在一起，如果让妻子露出天仙般美丽的一面，固然是好，但夜里他就得和恶魔一样的女巫死守在一起，彻夜惶恐。反之亦然。

高尚的高文说：“爱妻我想让你自己做出选择，无论白天夜晚你以何面貌出现，我都尊重你。”听到这，他的妻子说：“我将在所有的时间都以美艳的外表出现，因为你尊重我，让我掌握了自己的命运。”



一日一箴言

尊重的力量是神奇的，有尊重的爱情是成熟的、理性的。



一位诗人写过这样的诗，大意是这样：我们两人都是泥塑的，将你打碎，将我打碎，再用水调合，再塑一个你，再塑一个我。你泥中有我泥，我泥中有你泥。

恋爱的双方，当然要你中有我，我中有你，但这并不意味着你就是我，我就是你。爱情，特别是现代爱情，在人格上是独立的，如果用掩饰甚至毁灭自己的个性来迎合对方，实际上是抹去了爱的魅力。

一位姑娘在初恋时爱上一位挺不错的小伙子，俩人情投意合。但是，经过一段忘情的陶醉之后，她发现自己已成了对方的盲目崇拜者。在他面前，自己显得那样无知、幼稚，而他说的一切都是那么有道理，他把一切都安排得周到，自己什么都不用操心。她逐渐发现，这样下去，自己独立的意志，独立的思考，甚至独立的人格，都将在这种爱中溶化消失。她思考再三，终于下决心和对方分手。几年后，她重新找到了一位平等的爱人，建立了幸福的家庭。



一日一言

你中有我，我中有你，你不是我，我不是你，所以，恋人们要学会留一方绿洲，不仅给自己，也要给对方。有了爱，亦应保持独立的人格。爱情，只能产生于两个独立人格的男女之间。



第 25 天

爱 只 在 心 里

一次，老板亲自主持面试。他没有提什么问题，先讲起了故事：很久以前，有一个国王，他把国家治理得井井有条。他有三个儿子，当他老了，他不知该传位给谁，于是他问三个儿子，如何表达出他们对他的爱。大儿子说：“我将让全国最好的画师给父王画肖像，好让天下百姓知道谁给了他们幸福的生活，把您虔诚地供起来。”二儿子说：“我将召集普天下的才子为父王写一部巨著，记述您的功德，让天下的百姓都传扬您的事迹。”三儿子说：“我只希望天下太平，父王能少操一点心。”

故事讲到这里，老板问三个应聘者：“国王会选哪个儿子做王位继承人呢？”甲说选大儿子，乙说选二儿子，丙说选三儿子。老板说：“三儿子是真的把国王当作自己的父亲放在心里的，所以国王选了三儿子。”接着他又问：“你们记得父母的生日吗？”三个人中，只有丙应声说：“记得。”

老板点头笑笑，再问：“你们谁给父母洗过脚？”甲、乙都无奈地摇摇头。老板的目光注视着丙，丙也黯然地摇头。老板有些失望，语重心长地说：“一个人，能够为父母洗脚，说明他真正有一颗爱心，有爱心的人对工作肯定具有高度的责任感。”

丙低声说：“我十几岁的时候，父母就去世了，我还来不及为他们做什么……但是孤寡一人的伯母经常接济我，我便把她当做我的母亲，现在她已老迈，我就经常帮她梳梳头、买菜做饭，或者跟她拉拉家常。”所有的人都沉默了。老板选择了丙。



一日一箴言

爱其实不局限于什么方式、什么人，爱不需要书写，爱不需要描画，爱只在心里，在关心他人的实际行动中。

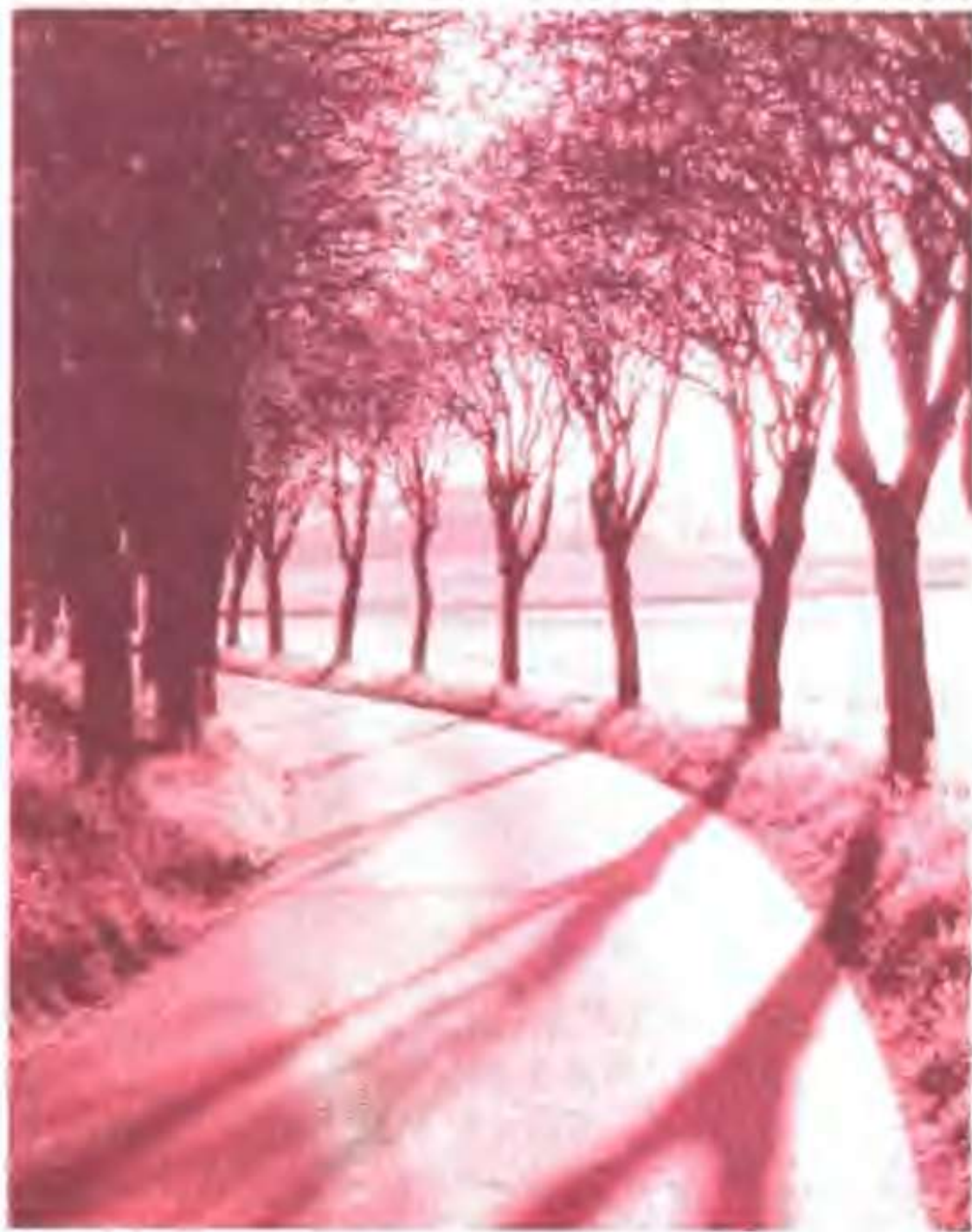


毕业前的最后一课



毕业 20 周年之际，同学组织了这场同学联谊会。

联谊会上，大家把一直还住在乡间的班主任用专车接了来。老人已年过古稀，头



发全白了，手脚都已不便。同学们仿照原来教室的模样布置了聚会的场合，要求各位同学按 20 年前的座次坐好，并给老师布置了讲台，将老师请到讲台上。

轮到同学座谈了。大家在讲话中都先感谢老师的栽培。班主任听了也不说话，直到临近结束，站起来，说：“今天我来收作业了。有谁还记得毕业前的最后一课？”

那天是个晴天，班主任把大家带到操场上，说：“这是最后一课了。我布置一个作业，说易不易，说难不难。请大家绕这 500 米操场跑两圈，并



记下跑的时间、速度，以及感受。”说完便走了。

20年后老师说话了：“我离开操场后，在教室走廊上观看了同学的完成情况。现在，20年后的今天，我对作业讲评一下。跑完两圈的有4人，时间在15分20秒之内。1人扭伤了脚，1人因为太快摔了跤，有15人跑过1圈后觉得无趣，退出后在跑道外聊天儿。其余的嫌事小，没有起步。”

大家惊异于老师记得如此清楚，一下子看到了老师昔日的风采，纷纷鼓掌。掌声落下来，老师继续说：“我就这次作业，并结合本人70余年人生体验，送各位4句话：其一，成功只垂青有准备的人；其二，身边的小蘑菇不捡的人，捡不到大蘑菇；其三，跑得快，还需跑得稳；其四，有了起点并不意味着就有了终点。你们现在都是36岁左右年纪，又处在新世纪之初，尚不是对老师说感谢的时候。请多说说自己人生的作业。”

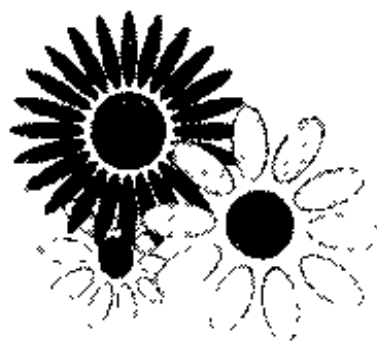
教室里顿时鸦雀无声。

一日一箴言

成功只垂青有准备的人；身边的小蘑菇不捡的人，捡不到大蘑菇。跑得快，还需跑得稳；有了起点并不意味着就有了终点。



意志脆弱的人是干不成大事的



有一次，松下电器公司招聘一批基层管理人员，采取面试和笔试相结合的方法。计划招聘 10 人，报考的却有几百人，经过筛选选出了 10 位佼佼者。当松下公司将一个个报考者过目时，发现了一个成绩非常出色的年轻人未列入 10 人之列。经过调查，发现这名叫神田三郎的年轻人综合成绩排在第二，只是因为电脑故障，把分数和名次排错了，松下公司立刻通知神田三郎，结果却被告知，神田三郎由于没有接到录取通知跳楼自杀了。听到了这一消息，总裁松下沉默了好长时间，一位助手也自言自语：“多可惜，这么一位有才干的青年，我们没有录取他。”

“不，”松下摇摇头说，“幸亏我们公司没有录用他。意志如此脆弱的人是干不成大事的。”



一日一箴言

一个出色的年轻人不仅要不断提高自己的知识素养，也要不断提升自己的意志品质。



第 28 天

战胜死亡的人

巴尼·罗伯格是一个伐木工人。一天早晨，巴尼像平时一样驾着吉普车去森林干活。由于下过一场暴雨，路上到处坑坑洼洼，他好不容易把车开到路的尽头。他走下车，拿了斧子和电锯，朝着林子深处走了大约两英里路。

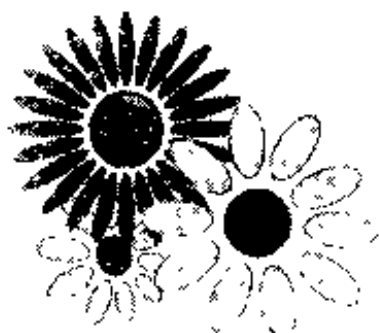
巴尼打量了一下周围的树木，决定把一棵直径超过两英尺的松树锯倒。出人意料的是：松树倒下时，上端猛地撞在附近的一棵大树上，一下子松树弯成了一张弓，旋即又反弹回来，重重地压在巴尼的右腿上。

剧烈的疼痛使巴尼只觉得眼前一片漆黑。但他知道，自己首先要做的事是保持清醒。他试图把腿抽出来，可是办不到。腿给压得死死的，一点也动弹不得。巴尼很清楚，要是等到同伴们下工后发觉

他不见了再来找他的话，他很可能会因流血过多而死去。他只能靠自己了。

巴尼拿起手边的斧子，狠命朝树身砍去。可是，由于用力过猛，砍了三四下后，





斧子柄便断了。巴尼觉得自己真的什么都完了。他喘了口气，朝四周望了望。还好，电锯就在不远处躺着。他用手里的断斧柄，一点一点地拨动着电锯，把它移到自己手够得着的地方，然后拿起电锯开始锯树。刚锯了没几下，巴尼发现，由于倒下的松树呈45度角，巨大的压力随时会把锯条卡住，如果电锯出了故障，那么他只能束手待毙了。左思右想，巴尼终于认定，只有唯一一条路可走了。他狠了狠心，拿起电锯，对准自己的右腿，进行截肢。

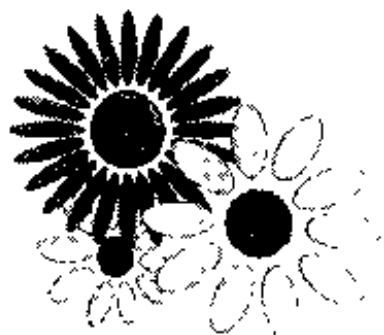
巴尼把断腿简单包扎了一下，他决定爬回去。两英里的路程对于一个身受重伤的人来说，其艰苦程度可想而知。一路上巴尼忍着巨痛，一寸一寸地爬着。他一次次地昏迷过去，又一次次地苏醒过来，心中只有一个念头：一定要活着回去！

大约4个多小时后，巴尼终于筋疲力尽地爬到了吉普车旁，他竭尽全力爬进了吉普车并用左脚发动了汽车。当他历尽艰辛终于行驶完那段不平凡的五英里路程后，才第一次感到自己已经战胜死亡了。



一日一言

无数的事实证明：可以输给别人不能输给自己，只有战胜自己才能战胜别人。



第 29 天

从自己造的牢房里望到了星星

有一位名叫塞尔玛的夫人，她陪伴丈夫驻扎在一个沙漠的陆军基地里。丈夫奉命到沙漠里去演习，她一个人留在陆军的小铁皮房子里，天气热得受不了，即使躲在仙人掌的阴影下也不能消除那种炎热。她没有朋友可以聊天——身边只有墨西哥人和印第安人，而他们不会说英语。因此她非常难过，于是就写信给父母，想回家去。父亲的回信只有两行字，但这两行字却永远留在了她的心中，并且完全改变了她的生活。

“两个人从牢中的铁窗望出去。一个看到泥土，一个却看到了星星。”

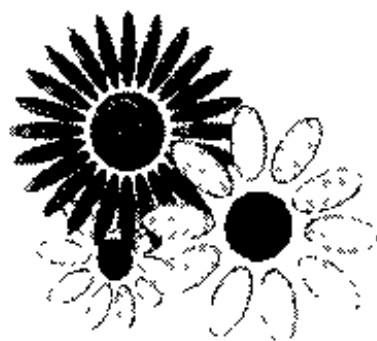
塞尔玛一再读这封信，觉得非常惭愧。她决定要在沙漠中找到星星。她开始和当地的人交朋友，他们的热烈反应使她感到惊喜；同时她对他们的纺织、陶器也产生了兴趣。当地人把自己最喜欢但舍不得卖给观光游人的纺织品和陶器送给了她。另外，塞尔玛还研究那些引人入迷的仙人掌和各种沙漠植物。她观看沙漠日落，寻找海螺壳，这些海螺壳是几万年前，这沙漠还是海洋时留下来的……原来难以忍受的环境变成了令人兴奋、流连忘返的奇景。

是什么使塞尔玛内心发生了这么大的转变呢？沙漠没有改变，印第安人也没有改变，改变的只是她的念头，她的心态。思想的转变使她把原先认为恶劣和枯燥的生活变成了一生中最有意义的冒险。她为发现“新世界”而兴奋不已，并为此写下了一本书——《快乐的城堡》。她从自己造的牢房里望到了星星。



一日一箴言

沙漠里可以找到海螺，牢房里可以看到星星，你可以获得快乐的心态。



铅管匠尤尔加在底特律生活了一段时间以后搬到了新奥尔良。搬来后的第一天，他找了 8 家铅管公司，可是没有人愿意雇佣他。于是，他跳上了一辆返回家的车，一路上去了 4 家快餐店，可是都没有找到工作。最后，总算第 5 家的经理对他有点兴趣。他向那个经理保证，他工作勤奋，而且做人诚实。那个经理告诉他，薪水相当低。但他告诉经理待遇不成问题，他会为顾客提供一流的服务。

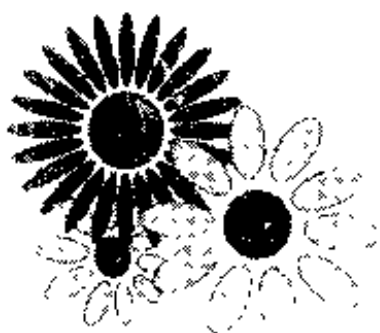
他工作一直都很努力，结果在 6 个星期之内他成了那家快餐店的营业部经理。在那期间，他结识了不少顾客，根据他们的要求，他改善了服务质量，提高了工作效率。9 个月后，这家快餐店的老板把他叫到了办公室。原来这个老板除了经营餐饮业之外，还有别的投资项目，尤其是在房地产方面也搞得不错。这个老板看他的能力很强，也很敬业，就想派他去一座有 90 户的大厦当助理经理。他当时就愣住了，然后告诉老板，他只当过铅管匠，对管理大厦一无所知。但老板笑着对他说：“我查过你在快餐店的记录，利润增加了 83%。管理大厦与管理快餐店的道理是一样的——乐于助人、推动计划。我想你一定能让大厦保持客满，准时收到房租，而且保养良好。”

结果他接受了那个工作——工资是他在快餐店时的三倍，还有一间漂亮的公寓。两年后，他已经升为高级经理了。不久以后，他已有足够的钱来开创他自己的事业——创办一家大规模的铅管企业。



一日一箴言

尤尔加选择了一份很少人愿意去做的工作，但他最终却成就了自己的事业。所以从哪里开始并不重要，重要的是你知道自己要到哪里去。



第 31 天

珍惜生命,让自己更有价值

杰出美籍华裔青年张士柏的事迹已经传遍了全世界。他在 13 岁时参加游泳比赛,由于起跳过猛,头部触击池底,造成颈椎骨断裂,医生最终做出残酷的诊断:他已经高位截瘫,不可能再站起来了……起初,他的家人无论如何也接受不了这个事实,每天沉浸在痛苦中,为了治疗,4 根长长的铁钉穿过张士柏的脑袋,他强忍剧痛,配合医生。他在病床上学完了八年级最后三个月的课程、四年高中课程,又以全校第一的成绩提前一年毕业。布什总统亲自给他颁发了“学业成绩奖”。他的化学老师埃万斯基问他为什么这么拼命和坚强。他说:“我有个秘密,请不要对我的家人说。”这个秘密使埃万斯基非常感动,并且为他写了感人至深的推荐信。这封信使一向庄严矜持的斯坦福大学、哈佛大学、宾夕法尼亚大学和加州伯克利大学等 4 所世界知名的学校负责人流下了眼泪,同时向张士柏发出了入学邀请。张士柏最终选择了斯坦福大学。张士柏在一年里学完了两年的大学课程,越过硕士直接考入斯坦福大学博士班。

那是什么秘密使他的化学老师异常感动呢?张士柏回答:“医生曾悄悄告诉我,一个高位截瘫的人比常人寿命短,干什么都很困难,一定要珍惜生命啊!我没有对家人讲,怕他们难过。而是暗下决心,我坚信我的生命的潜能与价值并没有也不会‘高位截瘫’。我一定要在短暂的生命里,学会我想学到的东西,做成我想做的事,并且回报社会,帮助别人……”



一日一箴言

生命的潜能与价值从不会“高位截瘫”,只要你愿意,你就可以做得更多,做得更好!

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 心理调节一日一箴言

作者 =

页数 = 3 8 6

S S 号 = 0

出版日期 =

封面
书名
版权
前言
目录
正文