

## 缩小自己

在美国加州的岛上,有一种鸟叫美洲鹰。由于市场上有人高价收购,当地人对于美洲鹰进行疯狂的捕杀,导致美洲鹰在岛上绝迹,人们再也看不到它的踪影,认为这个物种已经从世界上消失了。

美洲鹰究竟是一种什么样的鸟呢?一只成年的美洲鹰,是体重达到二十公斤,两翼自然展开达到三公尺的巨鸟。它在海面上飞行时,一个俯冲下来,就能抓起一只小海豹飞上天空。这种鸟绝迹了,人们很后悔当时冲动的行为。

在大家认为世界上不可能再出现美洲鹰的时候,美国一名专门研究美洲鹰的科学家史蒂文,却在南美安第斯山脉的一个岩洞里,发现了绝迹多年的美洲鹰。让人感到不可思议的是,这种体形庞大、习惯在海上飞翔的美洲鹰,竟然能在拥挤狭小的岩洞中生活。史蒂文发现,洞中到处都是奇形怪状的岩石,岩石与岩石之间最大的距离是零点五英尺;最狭窄的地方,两块岩石几乎紧贴在一起。有的岩石薄得像刀片,有的岩石尖得像钉子。在这样的情况下,别说身体庞大的美洲鹰无法生活,连麻雀恐怕都很难栖身。美洲鹰究竟是以什么样的方式生活?所有专家都难以想象。

史蒂文利用高科技的方法,在洞中捕捉到一只美洲鹰,然后用许多树枝把它围在中间,再用铁炭袋做成直径为零点五英尺的小洞,试着让它从洞里往外飞。美洲鹰一下子便从零点五英尺的小洞里飞出去了,速度快得谁也没有看清楚是怎么回事。史蒂文只能透过录像的慢动作观

察。录像的慢动作显示,美洲鹰在穿过小洞的一刹那,翅膀紧紧地贴在肚子上,双脚直伸到尾部,与伸直的脖子头和保持一条直线,巨大的躯体在瞬间变成一条又柔又软的面条,进而轻松做到人们无法想象的事情。

在对美洲鹰研究中,史蒂文还发现,美洲鹰身上布满了大小不一的老茧子,老茧子的坚硬程度可以与岩石相抗衡。可见,当时美洲鹰为了躲避人类的追捕,来到这样的岩洞里,为了适应环境,为了让自己庞大的身躯能穿过岩石之间狭小的缝隙,在一次次地受伤中调整自己,改变自己,终于让自己的身上有了老茧子以抵御岩石的摩擦,让自己庞大的身躯柔软到可以瞬间成为一条直线。美洲鹰无法躲避人类的捕杀,无法改变岩洞的狭小,但是它却改变自己,进而获得新生,让濒临绝迹的物种得以延续。

作为人类,很多原因会把我们逼到连翻身都不能的狭小空间。想要活下去,我们就得像美洲鹰一样,不断地缩小自己,以腾出更大的生存空间。缩小自己是很困难的,可能会流泪,可能要受伤,但是只有勇于并且甘愿缩小自己的人,才可以穿过狭小的缝隙,获得更广阔的天空。我们无法选择自己的出身,父母和家庭,无法选择决定我们前半生命运的平台。无论这个平台如何,对我们的影响有多大,我们都无法改变,所以不必抱怨,只需要承认和接受。但是,我们绝对有办法选择自己后半生的道路,生活环境或是生活方式,也就是说,我们可以设计自己的第二次出生,也同样能赋予自己的第二次生

命。

有人说,自己有想法没办法,但是翻身的办法很简单,朝着正确的方向走,以正确的方法解决遇到的问题。至于什么是正确的办法?就是能使自己翻过身站起来,而不会摔倒的办法。在这个过程中,有两种心态是我们生活在社会最底层的人最应该学会并且运用的,就是忘己忽略。

忽略不是一种懦弱,而是一种生存技能,特别是一个人处于弱势的时候。如果你一无所有,你就应该忽略别人说你是一个穷人;如果你出身卑微,你就应该忽略别人对你鄙视的眼神;如果你没有背景和关系,你就必须忽略别人如鱼得水、一帆风顺;如果一个人与你没有直接的利益关系,你就有必要忽略他的道德观、价值观和人生观。忽略是对别人的一种宽容,是对自己的一种解脱。忽略是对自己的一种减压,也是一种使自己活得更轻松、更简单的方法。它能使自己专心地做自己应该做的,或喜欢做的事。忽略困难,就等于给自己力量。

学会“忽略”,忽略一个本不属于你的强加,就卸下一个本不属于你的重负;忽略一个本属于你的公平,就能争取一个本不属于自己的机会;忽略自己无法专注的事情,对人生就是一种最直接的跨越。然后“忘记”,忘记自己无法承载的东西,对自己就是一种最简单的释放;忘记一个错误的开始,就可能得到一个正确的结束;忘记曾经盲目的选择,就可以争取一个清醒的拥有。

其实在人的一生当中,忽略和忘记是医治心灵创伤、甩掉包袱的最好办法。学会忽略,心态就能平和;学会忘记,精神就能轻松。忽略和忘记,不是一种懦弱,而是一种力量,只要你还走在奔向目标的路上。

摘自《参考消息》

还有很多富人开始羡慕穷人的生活。

很多政府官员和社会学专家都觉得奇怪,仅仅是两组极普通的镜头,怎么就有这么大的威力,使政府耗巨资无法解决的问题得以轻易化解?

罗伯特道出其中的秘密:“以前,许多镜头都习惯于对准富人的资产和穷人的疾苦,矛盾便出现了。我将镜头对准富人和穷人的内心,富人因为欲望太多,所以神情疲惫;穷人因为生活简单,所以满脸自得。富人和穷人不能只比物质,还要比幸福感。”

摘自《莫愁》

挺,但神情憔悴、满面疲惫。另一组的主人公,是一位在写字楼工作的清洁工,他身着蓝色帆布衣服,破旧但不脏乱。只见他一边清扫垃圾,一边

多比幸福感

哼着俄罗斯乡村歌曲,一副怡然自得的样子。

总经理是美国典型的富人代表,而清洁工是美国典型的穷人代表。这两组镜头在电视上播出后,奇迹出现了:许多穷人不再仇恨富人,居

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

## 特别开心

### 种子定律

小时候,抬头看一棵苹果树,上面硕果累累,或许能有500多个呢。切开一只苹果,发现里面有10粒种子,心想,一棵树该有多少粒种子呀!我不禁问自己,如果一棵树有这么多种子,那不是用不了多久整个世界就全都布满了苹果树了吗?

后来,我知道了这个道理:大多数种子在自然环境下是不能成活的。所以,我悟出,如果你想做成什么事情,你应该准备做若干次,甚至是成百上千次。

这就意味着:你要参加20次面试才能谋到一个职位。

你要试用40个雇员才能发现一个人人才。

你要向50个人推销才能卖出一幢房子、一辆车子、一只吸尘器或签订一份合同。

你要认识100个人才能结交一位朋友。

明白了这个“种子定律”,我们就不会经常觉得失望,更不会顾影自怜自怨自艾。

摘自《讽刺与幽默》

人骂的。”弟弟说,这样的人在别人那里吃了苦头,往往又会回来找他合作。

“男子无志钝铁无钢,女子无志破如羹缸。”母亲说,不论男女都得有志。男子应该是铁,带钢的好铁。无志的男子,一如钝铁,锈迹斑斑,只能当废品送回回收站。女子则应如高贵的瓷器一样端庄,有自己的追求,坐得稳当,行得端正。无志的女子,仿佛是劣质的缸缸,最终可能沦落为藏污纳垢的粪缸。

现在回头想一想,母亲这些口头禅,确实让我们受益匪浅。

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。

美国华裔数学家王章程,22岁毕业于美国加州大学。毕业后,他的同学多数去了大财团、大公司,只有王章程——一头扎进了加州私人研究室,一干就是十年。十年中,他的生活收入非常低,30岁了还买不起房子。而他的同学们已经是月收入几十万、上百万元的大老板。王章程从来不善慕别人,只对自己的事业感兴趣。虽然他的生活比别人差了几个等级,但他本人似乎全然不知。十年中,王章程默默地做着自己的研究。35岁的时候,他攻克了两道世界级数学难题,从此成果迭现,美国十几家大学先后聘请他前去任教。现在,他已经成为世界数学界的“数学之王”。

生活中常常打扰我们、让我们感到不安的,往往是别人的生活和别人的模式。在心中总是比来比去,羡慕别人的生活,就会给自己造成混乱和迷茫,甚至使自己不得安宁,失去自我。

摘自《做人与处世》

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

## 不要正儿八经地忧伤

我们常说的一句话是“沉浸在喜悦的气氛里”,或者说,说某人过于沉溺于网络游戏中,等等。其实,生活中,有一些人是愿意“沉浸”或“沉溺”在忧伤情绪中的。

去博客里转转,你会发现,有一些人的博客基本上是“天空布满了忧郁的云”。从他们的文章题目就能看得出来,生活中的大部分时间,都是在或淡或浓的忧伤中度过。

这些人非常愿意盘点,盘点的都是过往岁月里的不顺、委屈、伤痛。只要有一时间,他们就会把这些东西拿出来一一梳理。

而情绪这个东西,假如正襟危坐,打开电脑或摊开日记本,正儿八经地把它写下来,是需要酝酿的。想把自己的情绪很合适地落到笔端,形成文字,需要大脑勤奋地做一些后台加工才可以。有些作家在写一些苦难意识浓重的小说时,自己的情绪与作品中的人物命运紧密联系在一起,与其同哭同笑。有位作家在作品完成的那一刻,就曾口吐鲜血。可见,长时间写这样忧伤的文字,对人的情绪有很强的控制作用。受忧伤文字的影响,一段时间走不出这样的伤感基调,人的情绪

乃至身体都会受到损害。

女人多数有倾诉欲,她们喜欢把自己的事情说给要好的女伴儿听。至于不关自己太隐私的事情,则愿意在更广泛的范围内传播。一些负面情绪,则在她们的这种倾诉中被一次次描摹,继而扩大。

人很容易受心理暗示影响,一种理论说得次数多了,就容易形成公理。一种本来不明显的伤感被描述的次数多了,就会愈加清晰起来。清晰的伤感情绪笼罩着自己的天空,谁的心情会好呢?

多愁善感,可不仅仅是一个人的性格问题。心理学家指出,多愁善感其实是一种心理疾病。早在公元2世纪,希腊医生、解剖学家加连发现一些病人常常会陷入一种极端消沉的状态。他们感叹生命短暂,人世无常、人生孤独,就连窗前飘落的树叶也会让他们泪水涟涟。这类病人往往先于其他病人死去。于是,加连医生把这种现象写进他的著作中,并把它归类于精神疾病。

曾经,多愁善感作为敏感、脆弱、富于幻想人群的重要特质,成为艺术气质的代名词。在欧洲文艺复兴时代,几乎所有的文学家和艺术

## 微尘

哪里来的?我们可以从他给儿子的信中找到答案。

“夫君子之行,静以修身,俭以养德。非淡泊无以明志,非宁静无以致远。夫学须静也,才须学也。

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感