

六月二日下午五時，我正忙做飯，忽然發現眼睛一黑，我記得我的醫生曾經講過這樣的徵兆是中風的預兆，我量了血壓上是 153,下是 110,我忙著自己開車去了當地急診 Urgent Care 看病。當我一到那里，醫生量我的血壓上是 169 下是 130 而且我的心臟跳動不齊。她們給我吃了降壓藥便馬上叫了救護車把我送到了 University Hospital。接著在醫院 24 小時，我不知道來了多少護士，我也不知道抽了多少管血，因為我的左手臂護士找不到血管，針觸了許多次，最後沒有辦法只能從手背上抽血，在醫院做了全身檢查，連壓力測試都做了，最後說一切正常，讓我回家。

當我在醫院躺在病床上想到的，是這次血壓上昇主要原因是和家人孩子生氣，明知生氣是拿別人的過錯來懲罰自己，明知要多講好話，不口出惡言，不批評別人，因為這不討人喜歡，可是人的念頭和嘴巴一樣快，不稱心的事情一來，還沒有想得清楚，嘴巴就開始動了，我不說你也知道吵架後的結果。其實在家庭中應該不斤斤計較得失，不期待他人的感恩，只享受付出的快樂，學會感恩、寬恕，其道理都懂，事實上人並非無知，只是知而不行。

我們每個人每日在尋找快樂生活，快樂是建立在相互瞭解，相互分享，相互原諒和相互激勵的基礎上的，不過我們總是在等待對方，而忽視自己，而忘記一切的不如意就是因為我引起，就是這個自我，我們將離快樂越來越遠了。

**這是好朋友王麗華和我分享的五句話，讓我們一起互相激勵**

**優秀是一種習慣**  
這句話是古希臘哲學家亞里斯多德說的。如果說優秀是一種習慣，那麼懶惰也是一種習慣。

除了脾氣會因為天性而有所不同，其他的東西基本上都是後天家庭影響和教育的結果。我們的一言一行都是日積月累養成的習慣。有的人形成了很好的習慣，有的人形成了很壞的習慣。

從現在起，要把優秀變成一種習慣，使我們的優秀行為習以為常，變成我們的第二天性。從現在起，要把優秀變成一種習慣，使我們的優秀行為習以為常，變成我們的第二天性。讓我們習慣性地去創

人的一生中，有許多無法預料的苦難悲傷，就宛如層層烏雲，鋪天蓋地壓來，它們看起來十分強大，勢不可擋，但事實上這一切並不可怕，可怕的是人自身的信念，決定成敗的關鍵。從古到今，信念與成功就像一對永不分離的好兄弟，

**1.我是一切問題的根源。**  
我們的情緒主要根源于我們的信念，以及我們對生活情境的評價與解釋。叔本華名言:事物的本身並不影響人，人們只受對事物看法的影響。我們可能無法左右事情，但我們至少可以調整心情。無數事實告訴我們一切結果的根源常常不是事物的本身，而是有權對該事物做出不同評價與解釋的我們自己——我是一切，讓我們不再抱怨，因為我是一切根源。

**2.成功是因為態度。**  
決定一個人成為成功者的最關鍵要素中，80%屬於個人自我價值取向“態度”類因素，如各種能力；20%屬於運氣、機遇、環境、時間、天賦、背景等所謂的客觀因素  
能否駕馭客觀的因素，還是因為你的態度，因為它根源于我們對待客觀因素的態度，以及把握客觀因素的技巧成功 100%都是因為態度！讓我們記住這一令人吮指回味的結論，讓我們用這樣的思維方式來思考成功，用這樣的思維方式來分析過去，把握今天，準備未來。

**3.人因夢想而偉大。**  
偉人之所以偉大，是因為他成就了一個偉大的夢想，偉人之所以偉大，是因為他在實踐一個偉大的夢想。美國黑人領袖馬丁路德·金之所以偉大，是因為他夢想黑人與白人平等、自由；孫中山之所以偉大，是因為他畢生都在實踐推翻封建綱中國人民幾千年的封建帝國的夢想；鄧小平之所以偉大，是因為他親手設計的強國夢真的讓十幾億中國人強大起來。人因夢想而偉大！

**4.成功一定有方法。**  
有一個著名的訓練案例：迴形針有多少用途？第一反應你也許只能說出：夾文件。

打開思路，你也許就能有更多的用途：做繩子、釘子、導線、鈕釦、手飾、髮夾、魚鈎、牙籤

易，不就是從山頂滑到山下嗎？於是，他穿上滑雪板，嗤溜一下就滑下去了，結果他從山頂滑到山下，實際上，是滾到山下，摔了很多個跟斗。

他根本就不知道怎麼停止，怎麼保持平衡。經過反覆練習，終於學會了在任何坡上停止、滑行、再停止。這個時候他就發現自己會滑雪了，就敢從山頂高速地往山坡下坡。因為他知道只要你想停，一轉身就能停下來。只要你停下來，你就不會撞上樹、撞上石頭、撞上人，你就不會被撞死。

因此，只有知道如何停止的人，才知道如何高

速前進。

**放棄是一種智慧，缺陷是一種恩惠**  
當你擁有六個蘋果的時候，千萬不要把它們都吃掉，因為你把六個蘋果全都吃掉，你也只吃到了六個蘋果，只吃到了一種味道，那就是蘋果的味道。

如果你把六個蘋果中的五個拿出來給別人吃，儘管表面上你丟了五個蘋果，但實際上你卻得到了其他五個人的友情和好感。

以後你還能得到更多，當別人有了別的水果的時候，也一定會和你分享，你會從這個人手裡得到一個橘子，那個人手裡得到一個梨，最後你可能就得到了六種不同的水果，六種不同的味道，六種不同的顏色，六個人的友誼。

人一定要學會用你擁有的東西去換取對你來說更加重要和豐富的東西。所以說，放棄是一種智慧。

做人最大的樂趣在於通過奮鬥去獲得我們想要的東西，有缺點意味著我們可以進一步完美，有匱乏之處，意味著我們可以進一步努力。



一個幸福的人，必須有一個明確的，可以帶來快樂和意義的目標，然後努力地去追求。  
真正快樂的人，會在自己覺得有意義的生活方式裡，享受它的點點滴滴。  
本－沙哈爾希望他的學生，學會接受自己，不要忽略自己所擁有的獨特性，要擺脫「完美主義」，要「學會失敗」。

9、**只要不服輸，失敗就不會是定局。**

偉大和平庸之間只有一步之遙。他們人生的過程都是一樣的，跌倒了，爬起來，再跌倒，再爬起來，只不過成功者跌倒的次數比爬起來的次數要少一次，而平庸者跌倒的次數只不過比爬起來的次數多了一次而已。最後一次爬起來的人，人們就把他們叫做“成功者”。最後一次爬不起來，或不願爬起來，不敢爬起來的人，人們就把他們定義成“失敗者”。面對失敗時，請永遠記住一個信念：失敗的本質就是這世界根本就沒有失敗，只是暫時沒有成功！

只要不服輸，失敗永遠不會是定局！信念乃人生巨大的能量供應站。有什么樣的信念就會有什么樣的人生。

**10.人人都能成功。**  
許多人都在不知不覺中秉持一個信念：成功是少數人的事情。你也在其中之列，也這麼認為嗎？如果你認為成功是少數人的事情，你的潛意識中，十有八九不由自主地把自己劃歸到“多數人”當中。如果你認為，成功說起來容易做起来難，你可能就會表面上也會去努力爭取一番，但內心深處對“成功”的恐懼會使你不敢全力以赴，不敢奢望，最後可能幹脆就不去做了。如果本書你能瀏覽至此，是否不用我再解釋，你已堅信這一信念：人人都能通

向成功果員如此，表明你正在加入那些“少數的”成功者之列了。

**11、立即行動。**  
人生最昂貴的代價之一就是：凡事等待明天。“明日復明日，明日何其多，我生待明日，萬事成蹉跎。”“明天永遠都不會來，因為來的時候已經是今天。只有今天才是我們生命中最重要的一天；只有今天才是我們生命唯一可以把握的一天；只有今天才是我們可以用來超越對手，超越自己的一天。不要把希望寄托在明天，希望永遠都在今天，希望就在現在。立即行動！只有

# 人生的幸福和成功 掌握在你手中

在哈佛大学教「幸福課」，講這門課的是一位名不見經傳的年輕講師，名叫泰勒·本－沙哈爾。泰勒·本－沙哈爾自稱是一個害羞、內向的人。「在哈佛，我第一次教授積極心理學課時，只有 8 個學生報名，其中還有 2 人中途退課。第二次，我們有近 400 名學生。到了第三次，當學生數目達到 850 人時，因為是他找到大家都有興趣的課程。我們來到這個世上，到底追求什麼才是最重要的？他堅定地認為：幸福感是衡量人生的唯一標準，是所有目標的最終目標。

「人們衡量商業成就時，標準是錢。用錢去評估資產和債務，利潤和虧損，所有與錢無關的都不會被考慮進去，金錢是最高的財富。但是我認為，人生與商業一樣，也有盈利和虧損。」

「具體地說，在看待自己的生命時，可以把負面情緒當作支出，把正面情緒當作收入。當正面情緒多於負面情緒時，我們在幸福這一「至高財富」上就盈利了。」

你朋友上的課，或是別人認為你應該上的課。

**2:多和朋友們在一起。**  
不要被日常工作纏身，親密的人際關係，是你幸福感的信號，最有可能為你帶來幸福。

**3:學會失敗。**  
成功沒有捷徑，歷史上有成就的人，總是敢於行動，也會經常失敗。不要讓對失敗

行動才會讓我們的夢想變成現實。  
**12.我是最棒的，我一定會成功!**  
很多人不敢去追求成功，不是追求不到成功，而是因為他們的心里也默認了一個“高度”，這個高度常常暗示自己的潛意識：成功是不可能的，這個是沒有辦法做到的。“心理高度”是



人無法取得偉大成就的根本原因之一。要不是跳，能不能跳過這個高度？我能不能成功？能有多大的成功？這一切問題的答案，並不需要等到事實結果的出現，而只要看看一開始每個人對這些問題是如何思考的，就已經知道答案了。不要自我設限！每天都大聲地告訴自己：我是最棒的，我一定會成功！

**13.我是我認爲的我。**  
有什么樣的自我期望，自然就會選擇什么樣的信念；有什么樣的信念，你就選擇什么樣的態度；有什么樣的態度，你就會什么樣的行為；有什么樣的行為，就會有什么樣的結果。因此，要想

人生有三理：心理、身理、常理。  
万物唯心造，心若污染，則物是人非事事休。

日理万机，越里越乱，日也烦夜也乱，人生到此，烦、烦、烦、乱、乱、乱，生有何歡！活要活得好，必先理其心，物有大小輕重，事有緩急先後，且且不可心乱，以靜制動。

順其自然，合天里，凡事不可執著，心靜自然涼，若無一事掛心頭，快活似神仙。

欲心不乱，坐而言不如起而行，見色不思色，見財不貪財，見名不求名，見食不多食。

心中一把尺，條理分明，求神拜佛，先拜自己，自心不正，神不救佛不理，是故，求人不如求己，自心自理，自心自治，自心自淨，自心自樂。

則大千紅塵，如意來去，何等自在！天堂何在，就在心中，反之地獄何在，也在心中。

如何理心，知易行難，要去人慾，此事古難全，何不心中，先存一善，善行無大小，

易做易行也，比聖賢有不及，然作一善人，倒也快活自在，是故理心去污染，

聽完 Soog 的故事，Gina 開始講了她在韓國的外婆故事。我外婆生了二個 Jin Sook 開的美容品商店休息一下，那天我的韓國好朋友 Gina 陪我一起去哥倫布送報。因為是同鄉，Gina 和 Soog 兩人講的是家鄉語言，Song 問我們餓了沒有，她自己做了地道的韓國泡菜，我和 Gina 就坐在那里吃她做的稀飯。

有意無意間我們聊到了男人，我們年齡都在五十上下，我們的觀念也十分相似，家庭孩子永遠是第一，事業第二。Soog 說了她的韓國男人是在外幹活，她把所有掙的錢一分不交給太太，然後太太再給吃飯的錢，和其他費用，不過他在傢什麼事情都不碰。自己只要麵身拿一下就行，他必須要他在廚房里忙的太太，放下手裏的書，幫他拿那本雜誌到他手上，太太也不會抱怨他自己動一動拿一下行嗎？不過 Soog 表示現在的年輕人不會幹這事了。

**9:勇敢。**  
勇氣並不是不恐懼，而是心懷恐懼，仍依然向前。  
**10:表達感激。**  
不要把你的家人、朋友、健康、教育等這一切當成理所當然的。它們都是你回味無窮的禮物。記錄他人的點滴恩惠，始終保持感恩之心。每天或至少每週一次，請你把它們記下來。

**18.我要，我就能。**  
成功来源于“我要”。我要，我就能；我一定要，我就能。不是能力在決定你的成功，而是“你一定要成功”決定“你一定會去準備相應的能力”；不是現有的方法在決定你的成功，而是“你一定要成功”決定“你一定能找到成功的方法”。

**19.山不過來，我就過去。**  
在追求成功的過程當中，我們十有八九不會一帆風順，一定會遇到困難，一定有“頭撞南牆”的時候。回教的《古蘭經》上有一個經典故事，有一位大師，幾十年來練就一身“移山大法”，他先當衆表演移山，然後故事的結局足可讓你回味三日不止——世上本没有什么移山之術，

這樣的氛圍，也許就注定他們在競爭的大潮中難有輝煌，並最終被那些不說“不可能”而只專注于找方法的人所淘汰。失敗一定有原因，成功一定有方法，讓我們調整好自己的注意焦點，把“不可能”這個消極的字眼從我們的“私人詞典”或“企業詞典”中永遠刪去，因為即使真的遇到困難，我們至少還可以說：不是不可能，只是暫時還沒有找到方法。  
**16.成功者找方法，失敗者找藉口。**  
要成功，絕對沒有藉口；有藉口，絕不會成功。只有失敗者才會為粉飾自己失敗的行為而四處尋找藉口。成功者，永遠只會專注于找方法。

**17.天助自助者。**  
一生當中，我們都在渴求機遇，然而我們卻常常不知道自己到底要什么機遇，或不知道它長成什么樣子。即使知道，當機遇降臨時，又常常沒有準備好，偶爾真的很有運氣抓住一次機遇，然而又因抓不住下一次運氣而以失敗告終。是因為沒有足夠的能力和耐力將其不斷放大，堅持到底，永不放棄，直到成功。真正的機遇，絕不是機遇的本身，而來源於我們對機遇的定義，對機遇的認識、準備與把握。每個人都會有好運氣，機遇面前人人平等，但是能

否抓住機遇，也許並不是平等的，因為，要想得天助，必須自助。這是一切都在印證中國的一條古訓：天助自助者



何來，強身之秘，端在何時要少何時要多，少慾少食少生氣，多笑多樂多運動，大道不言多，其中之妙，如人飲水冷暖自知。

過於不及，皆不可取也，孔子之道，就落在中庸二字，當法法聖賢，理心理身缺一不可。

而理心理身，不求外道，當按常理而為，是故君子言必必有信，行必有方，凡事就事論事。

合情合理，擾人先擾己心，傷人者必傷己身，因果循環不可不慎乎！心理身理常理，總結無非是個理，理者道也，道可道非常道，說淺也淺說深也深。

正如老子所言，玄之又玄，如何說得清，隨筆所言，才疏學淺，不知所云，無非是想騙騙夫人，讓她誤以為，老公改邪歸正，不再整天紙上談兵，無事生非，

情話綿綿，情詩綽綽，意有所指，卻無所愛，不按牌理出牌，引人非議，罪莫大焉，

老老以人生三理，向夫人表白，心里有愛，常理也明，唯那個身體，是否不負少年頭，

老而彌堅，實不足為外人道也。

外婆這回原來屬於她的家後，發現那男人為她死的女人花了許多看病的錢，外婆一進家門開始每天做同樣的事情，照顧孩子，煮飯整理家，還幫剝洋蔥，顏臉的皮兒，讓她也再也沒有和他的男人有過性生活，連吃飯都不在一個桌子上。外婆把這三個孩子撫養大後，直到他的男人死，她又回到我媽媽家和我們一起住，我的外婆是一個十分善良心寬的人。她從來都沒有生過什麼病，她活到九十多歲才離開人間。

其實我們每個人都有了一個故事，如果 Gina 外婆的故事放到今天也許實在是不可思議。不過當時 Gina 的外婆她並不是那么痛苦，她只是每天在做她自己要做的的事情，認為她可憐，認為她有多么不幸這都是旁人的意思。所以我們說我們只要照顧我們自己就行了，因為你認為的快樂，也許別人認為是痛苦。最重要的是你要的和她要的不同，你的意思代表的是你自己。文 浦瑛

IO29 次都沒賣出去最後，被逼無奈，只好乾脆自己創業。因此，就有了今天的肯德基神話。在山德士上校的腦海里，這個世界上也沒有失敗，只是暫

時沒有成功。有一個共同的特徵，在成功者的字典里，沒有“失敗”二字，只有“暫時還沒有成功”。

**21.堅持到底，永不放棄。**  
二戰的三巨頭之一，英國首相邱吉爾是一個非常著名的演說家。他生命中的最後一次演講是在一所大學的畢業典禮上，也許邱吉爾太過年邁，演講的全過程大約持續了 20 分鐘，但全程他只講了兩句話，而且都是相同的，堅持到底，永不放棄！為這場演講成為演講史上的經典之作。並非邱吉爾故弄玄虛，台下的學生早已被這位世紀偉人的生命之音深深震撼。邱吉爾用他一生的成功經驗告訴人們：成功根本沒有秘訣。如果有，話就只有兩個，第一個就是堅持到底，永放棄，第二個就是當你想放棄的時候，請回頭再照著第一個秘訣去做：堅持到底，永遠放棄！

