

能力 都是逼出来的

〔美〕布兰登·伯查德 / 著 王冬佳 / 译
(Brandon Burchard)

THE MOTIVATION MANIFESTO

9 Declarations to Claim
Your Personal Power

《牧羊少年奇幻之旅》作者保罗·科埃略推荐

当内心长出翅膀，你要懂得如何让它生根

高效能学院创办人布兰登·伯查德的人生精进术

关键时刻对自己狠一点，才能突破个人瓶颈

中国友谊出版公司

能力 都是逼出来的

[美] 布兰登·伯查德 / 著 王冬佳 / 译
(Brendon Burchard)

THE MOTIVATION MANIFESTO

9 Declarations to Claim
Your Personal Power

 中国友谊出版公司

图书在版编目（CIP）数据

能力都是逼出来的/（美）布兰登·伯查德著；王冬佳译. --北京：中国友谊出版公司，2018.3（2018.4重印）

书名原文：THE MOTIVATION MANIFESTO

ISBN 978-7-5057-4271-0

I. ①能… II. ①布…②王… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第319003号

书名 能力都是逼出来的

著者 [美] 布兰登·伯查德 著 王冬佳 译

出版 中国友谊出版公司

发行 中国友谊出版公司

经销 北京时代华语国际传媒股份有限公司 010-83670231

印刷 北京市松源印刷有限公司

规格 690×980 毫米 16开

14印张 150千字

版次 2018年3月第1版

印次 2018年4月第3次印刷

书号 ISBN 978-7-5057-4271-0

定价 39.80元

地址 北京市朝阳区西坝河南里17-1号楼

邮编 100028

电话 （010）64668676

宗教、艺术与科学同源而生。它们的存在是为了让人的生命变得高尚，使得其纯粹的物理性存在得到升华，并引领个体通往自由之地。

——阿尔伯特·爱因斯坦 (Albert Einstein)

从众是禁锢自由的狱卒，是成长的宿敌。

——约翰·肯尼迪 (John Kennedy)

序言

用尽全力拼搏，才是对人生最大的敬意

那些认为命中注定要有一番作为的人，肯定有过这样的经历：站在镜子前自问，为何徒有壮志雄心，却活得那般渺小？

此时，大家必须正视镜中那疲惫的眼神，想清楚自己为何在琐事上浪费那么多精力，为何我们如此害怕向外界展露真实的自我，为何总是怯懦地躲避冲突，为何甘愿委曲求全。大家必须得问自己，为何要在社会那令人窒息的你争我夺中卑躬屈膝，以致自己也流于平庸，到头来只是得到些蝇头小利。相反，客观环境却为那些有胆识、有恒心、有创意且个性独立的人提供了无限的自由、能量和财富。我们必须得弄清楚，是否因为我们求稳、希望被人接受的心态让自己产生了从众思想，变得毫无个性可言。

这可是人生大事。假如我们还能有幸再次获得老天及自然法则所赋予的全部能量，就有必要把这些问题弄清楚，消除那些限制自己的想法和做法。所谓对自己人生最大的敬意，就是要让自己尽全力去拼搏。

大家都知晓这样一个不证自明的事实：尽管由于诸多后天因素所限，比如意志、动机、习惯等，我们并不能过同样水平的生活，但每一个人生来都是平等的。造物主赋予我们一些任何人都不能剥夺的权利，其中就包括生命、自由以及追求幸福。不过，要想拥有这样生机勃勃、自由而幸福的生活，我们每个人都有责任让自己警觉、自律起来。大家要相信，人类最伟大的能力就是独立思考，可以自己选择目标、喜好和行为方式。因为，人的内心对自由与独立有着一种本能的追寻，有着自我指引式的心理趋向，有着生生不息的生物学倾向，有着改进生活的精神追求。不被限制地追求自由、展现自我、实现抱负是人类进步的原动力。

为了实现上述权利，善男信女们切不可被这种恐惧、陈旧的观念所牵绊。大家必须要掌握自己的生命，而当自我掌控能力失效的时候，当我们的想法和行为变得迂腐的时候，为了获得更加自由幸福的生活，大

家有责任去更改、摒弃它们，重塑习惯。你必须倾尽全力，改进思维方式，改进自己与世界交流的方式。

当一连串的自我压抑与社交性因素削减了我们的锐气与个性的时候，你有权利、有责任丢开这种生活，重新来过，并通过某些理想的方式实现对自我的掌控。

在这漫长的痛苦中，我们默默地承受着，希望有一天能够有一个人或有一次好运能带给自己更多机遇。但是，外在的因素是解救不了我们的，当一个人处在这种纠结状态的时候，期盼上天伸出援手的急切心情会油然而生，或者，我们可以选择从更高的人生层面去看待问题，寻找快乐。在这个多变而嘈杂的世界，我们要在内心辟出一片净土，同时在创造生活时要能够自力更生。

这是一种艰难的尝试，因为，这么长时间以来，大家的行为往往都会导致对自我的重复性伤害，导致幸福感的缺失。一切的一切都源自一种盲目的渴望，我们渴望让别人看到自己的价值、接受自己，渴望得到别人的爱，但实际上，这些人根本就不了解我们真实的内心与能力。于是，大家压制住了真实的自我：忘记了给自己设定明确的目标和标准，不能大声地喊出自己的观点和梦想。我们每天的生活闲散而慵懒，周围世界的喧闹与欲望暗自操控着我们对自我的评判，决定着我们的行为，使我们变得像傻瓜一样。如若你能够主动勇敢地承认过去的错误，反思自我，就很有可能发现过去没有被发现的潜能，就很有可能看到一条崭新的星光大道。

所以，请大家一起来开启新的生活吧。让我们对着镜子里的自己坦白。不管看到什么，都要向世界宣告我们的自由与能力。

人们常常毫无察觉地迷失自我，忽视身边的正能量与福祉，看不到某一特殊时刻的重要性。仿佛自己甘愿做其他事情，仿佛生活在遥远的时空，或早或晚地和现在的快乐失之交臂。大家好像忘了，生命的天敌不是遥不可知的死亡，而是与当下状态的分离。我们渴望自由，渴望勃勃生机，因此，必须全心全意地体会当下的感受。大家必须选择去一次次体会：我们是谁，希望成为怎样的人，希望有着怎样的谈吐，等等。对此，必须有着清晰的目标，若是没有清晰的目标，就不能与他人或自己建立起联系，也满足不了对美好时光的渴望。所以，此刻就要向世界宣告：要全心全意地体验当下的生活。

人们往往会失去对日常生活的掌控，因为一连串因素干扰，雄心壮志已然烟消云散。闲暇时间似乎永远都不够用，因为别人对我们有着各种各样的要求，为了满足这些人急切的需求，大家就变得麻木起来。就这样，来自四面八方的力量撕扯着我们，大家往往不知道该如何在自己所在乎的人的需求之间平衡自己的生活。就这样，我们离真正值得拼搏的目标越来越远，忙忙碌碌地度日，却与真正的使命无关。大多数人都感觉不到真实的、鲜活的人生目标。这些人不仅早上起来不会有，而且一整天也不会有任何类似的追求。伟大、快乐、活力四射、完满的人生只等待那些精心对待自己生活的人。所以，此刻就要向世界宣告：要有明确的人生日程表。

人们内心的某些因素会对追求自由的天性造成阻碍。每当人们想挣脱安逸去实现目标的时候，这些因素总会蹿出来；每当人们选择脚踏实地面对现实世界的时候，它们会出来；每当人们愿意付出成本给自己的生活添些色彩的时候，它们会出来；每当人们渴望某种事物，但前提是要付出艰辛努力的时候，它们又出现了。每当人们坚强执着地追求成长与活力的时候，内心潜藏的恶魔总是会用恐惧和忧虑来遏制我们。掌握自身命运的关键就在于你对怀疑与拖延这类内心潜藏的恶魔了解多少，在于你对它们的抵抗力度有多强，在于生命的每一天中你克服了多少次这些恶魔的干扰。没有这种自我掌控的能力，你就是恐惧感的奴隶。拥有了这种能力，你实现了自我超越，就是了不起的。所以，此刻就要向世界宣告：要打败潜藏于内心的恶魔。

很多人都没有尽己所能地让自己成熟起来。我们总是犹犹豫豫，等啊，等啊，等着发现自我，迟疑地喊出自己的梦想，不愿敞开心扉地去爱，去生活。我们总是等待着哪一天内心会突然冒出一股勇气，或者等着社会上某种病态的因素激发出我们自身的潜力。大家似乎已经忘了，勇气其实是一种选择，而畏畏缩缩的平庸之众是得不到勇敢前行的动力的。大多数人都忘了，要想求得改变，就需要一种不顾后果的疯狂。如果说，在达到完美状态之前或是在获得认可之前采取的行动是鲁莽且不合理的，那么，我们这些采取行动的人就必须是鲁莽、不按常理出牌的。一定要记得，支撑人的不是意愿，而是行动。只有行动才能揭示人的真正本质。大胆而有素的行为是救命的良药，它可以让我们站起身来，努力碰触到真正意义上的伟大。如果这种冲动促使你采取某些重要的行动，请不要阻止它。此刻就要向世界宣告：要敢于突破，拼尽全

力。

每当生活变得艰难，人会很容易妥协。这个时候，绝大多数人会毫无反抗地失去个性与坚持，但傲慢的他们认不清这一事实。纵观自己的生活，你会窥到一丝急于退却或放弃的迹象，这时，很多人都坚信自己是强大的，当爱人需要他们或者他们的梦想触手可及时，往往就会产生这样的心理。为了迎合众人的喜好，我们左右逢源，就此放弃了自己真正坚信的东西。不过，这之中也不乏自豪而高尚的人，他们不会在失望或者沮丧面前妥协。大家千万不能一时冲动，成为懦弱无心之人。相反，我们必须要有始终如一的内心，始终勇气在胸，始终坚守爱的承诺，行为习惯始终与自己的最高价值观保持一致。自由与胜利属于那些坚守真理、远离诱惑的人。所以，此刻就要向世界宣告：要有所坚持，不忘初心。

大家没有做到积极地传播爱与接受爱，相反只是一味地排斥，而非去感受。人都迷信这样一种流言，“保护好自己心”。所以，大家开始相信，爱本身就有敌人，爱是需要保护的。每当受伤时，就会感觉爱减少了，或者爱受到了伤害。但是，伤痛与爱根本毫无关系，爱不是痛苦的源头，更不会受其影响。真正受伤的是自我，不是爱。爱是神圣的，它无处不在，从不隐藏，也未曾缺失。它是自由的，一种精神力量，此刻，它就存在于宇宙之间——存在于我们之间，存在于我们的敌人之间，存在于我们的家庭与亿万生灵之间。生活中从不缺少爱，它不会因为我们的的心灵或我们的人际关系而受到牵连，因此，也就无所谓被拥有或者被丢弃。是我们自己让爱的意识消逝，仅此而已。这样做的结果就是，人自作自受。大家一定要成熟起来，一定要有所意识，让守旧的思想得到释放，这个过程是痛苦的，但是再次拥抱爱会让我们获得神奇的能量。内心无任何负担地站在世界面前，不要害怕受伤，不要害怕付出，勇敢地释放真心，这就是人类勇气的终极体现。于是，我们此刻就要向世界宣告：要将爱放大。

我们太累了。看起来是那样疲倦、冷漠、黯然。耳边传来的谈话声越来越小，越来越没有底气，仿佛整个人群都很倦乏，没有气力。整个世界的精神力量正逐渐变弱。为了追求财富，幸福健康被搁置，世俗意义的成功更是胜过一切精神追求。在这个过程中，有些人冷待了生活，冷待了他人。我们原本是精兵强将，为何没有了追求活力、追求向上、追求快乐与幸福的冲劲？为何生活中的笑声与幸福感不见上升？那些魅

力四射、快乐向上、让人着迷的人去了哪里？追求灿烂生活的热情去了哪里？我们必须重新审视自己对生活的态度。我们的终极任务一定是重新展现生命的神奇。于是，我们此刻就要向世界宣告：要学会快乐与感恩。

平日里，我们不用“伟大”这个标准来定位自己与他人。世世代代以来，人们都没能坚守住这一理想的标准线，没能守住人类的优点。平庸之众的追求与致人堕落的自我满足之心取代了曾经被社会推崇的优点和无私。众人没有将足够的才智与精力投入个人自律与社会贡献上，反倒浪费在了窥探隐私、哗众取宠的事情上。人们往往对这种大是大非的问题视而不见，也未曾期望过自己或他人能够做到始终如一，追求完美与大爱。

可以说，这一直都是世界精英的失误，我们让世界变得冷漠，让世间遭受非合理性贫穷，助长贪婪。很多人都不敢有更多的要求，既不敢奢望会出现史册上那样的伟人，又不敢在未知的大环境中大胆地站起来接受挑战。即便不能成为历史上的那些伟人，我们也必须有所进步。让我们心怀目标，成为那个伟大的人吧。于是，我们此刻就要向世界宣告：要追求自我的伟大。

匆忙已然成了多数人生活的常态。我们再也感受不到沉静，感受不到完满的充实，感受不到那令人窒息的美以及那神圣而美满的时刻。大多数人的生活就如同一笔流水账，我们对周边的事物没有了感觉，对当下极具魅力的场面视而不见。我们不该错失这一切、这生活，可惜，我们偏偏就失去了。结果，代价是惨重的。很多美好的时刻被着急、焦虑、惊慌的心境给冲淡了，这让生活没了色彩，让并不幸的生活变得雪上加霜。不少人或许还能模糊地记得自己最后一次笑得肚子疼的情景，最后一次真情流露、付出爱的情景，最后一次大声欢呼到声音嘶哑时的情景，那一刻，泪流满面，那美好的时光现在看来却成了一段传奇。我们必须让生活慢下来。我们追求的不仅仅是在某一时刻的美好，而是要延长这样的美好。生活本该是生机勃勃的，我们本该创造并享受这美好而有意义的日子，享受这样的日子就像是畅游在夏日凉爽的小溪里。于是，我们此刻就要向世界宣告：要放慢脚步，享受生活。

上述生活中的多数问题都源自我们自身。可即便心里清楚这一点，我们所做出的绝大多数改变都是微乎其微的：目标定得小，或者只是偶

尔做出些努力。正因为不舍得用尽全力，我们眼看着自己的意愿弱下去，标准一再降低，豪情壮志被各种干扰因素或是既定文化的冲击挫败。接着，大家满心愤恨地抱怨，其实情况没有那么糟，只是大家忘了，之所以会有那么多抱怨是因为我们没能做好心理准备。

请谨记，人类历史的发展只遵循两个永恒不变的主题：挣扎与进步。大家千万不要指望前者会消失，如若消失，后者也会跟着陪葬。所以说，大家一定要明白，切不可让追求安逸舒适的本能左右了我们未来的命运。

大家切不可因为那些无聊、怀有狭隘思想的人毁掉自己的未来。千万不能让社会压力扼杀了自己的潜力。没错，我们确实一次次地警告他人，告诫他们，我们不在乎他们的想法，不在乎他们对我们的评价。但我们还是会常常抱怨，还是会对他人有所要求，或者想让他们知道我们是在追求进步。我们希望这些人能够表现出更多的宽容，给予我们更多的支持，同时，我们想让他们能够成为我们的精神支柱，帮助我们对抗改变过程中的阻力。然而，这些人对我们的真心呼唤充耳不闻。在最关键的时刻，他们要么不相信我们，要么不支持我们，不给我们鼓励。因此，我们不必再等待那些所谓的帮助与支持了。对待这些人，我们必须视情况而定，例如，如果他们是我们的追梦路上的绊脚石，那我们就像对待战场上的敌人一样；如果他们与我们和平共处，那我们就视他们为帮手，为朋友。

此刻，一定要清醒地意识到，我们每个人都可以更充实，更幸福，拥有更多自由。我们可以体会更多种感受，拥有更多种力量、更多的爱和快乐。只不过能否实现这些，取决于我们怎样做。只有两件事可以改变我们的生活：要么是新鲜的事物进驻我们的生活，要么就是让我们的生活萌生出新事物。不要再幻想机会会从天而降，大家需要鼓起勇气，主动去创造机会。其间，我们一定会遇到阻碍，但千万不能再退缩，不能再自轻自贱。请坚信，我们的梦想是完全值得为之拼搏的，现在已经到了我们释放自我、绽放光彩的时刻。

因此，我们庄严地向世界宣告，生命（理所当然）是自由的、独立的。人们发誓要远离那些打压或伤害自己的因素，远离那些存在于众人之间的恶性联系。我们要成为独立而自由的人，去奋力拼搏，为梦想而生，寻找和平，创造财富，毫不隐藏地爱那些我们爱的人，毫无畏惧、

毫无顾虑地奉献自我，追求自我实现，追求共同利益，行使独立个体做事的权利。

- 01 勿忘自由的初心
 - 冲破枷锁，释放真我
 - 不从众，有态度
 - 不给自己画圈圈
 - 为目标，攒动力
- 02 告别恐惧与无能为力
 - 恐惧感是一块巨大的绊脚石
 - 所谓情商高，就是能管理好情绪
 - 有些人的恐惧，来自周遭人的恐吓
 - 焦虑的根源是对痛苦的预知
 - 所有的恐惧都能被打败
- 03 用动力激活人生
 - 无动力，不前行
 - 设定更高层次的目标，才会有拼尽全力的欲望
 - 很多人刚开始时动力很强劲，然后越来越弱
 - 怎样才能维持动力，并使之成为习惯？
- 04 生活的美好尽在当下
 - 不心急，慢下来享受当下
 - 贴近生活，从释怀过去开始
 - 不能任由思绪在明天游荡
 - 当下就是最好的时机
 - 享受当下的人最爱扮演这六种角色
- 05 做一个手握长矛的战士
 - 感觉无力，表明你没有跟上生活的节奏
 - 你每天所做的事情，真的是你想做的吗？
 - 为生活设定一个令人神往的方向
 - 不懂说“不”，注定会承担压力与不快
- 06 质疑自己，战胜自己
 - 因为不坚定，负面因素如野草疯长
 - 犹疑造成的最大伤害不只是失败
 - 当事情进展缓慢，常会导致拖延
 - 如果孤傲横行，注定会失败
 - 爱永远是治疗内心不良情绪最好的药
- 07 拼尽全力的勇士，一生只死一次
 - 顺应变化，然后利用它去改善生活
 - 评判进步与否的标准只能是行动，而非意愿

- 行动吧，即使没有别人的赞同与支持
- 厌恶成功，这本身就是给自己设限
- 为了爱你的人，开始做一些了不起的事情吧
- 08 始于坚持，忠于自己
 - 对于自己，到底什么才是最重要的？
 - 用一生去践行“六大坚持”
 - 这些因素让人丢掉坚持
- 09 过有爱的高段位人生
 - 爱是提升自我的终极工具
 - 是我们自己放不下痛苦，还给爱一个错误的定义
 - 生活中的所有突破都源自高级别能量的释放
 - 想不是爱，爱必须落实到行动上
- 10 快乐是世间永恒的主题
 - 将感受到的能量转化为积极的心态和深层次的领悟
 - 如果你不快乐，那你一定没有努力去争取快乐
 - 意识到自己可以更快乐的心理可以提升灵魂的能量级别
- 11 在这个焦虑的时代，用高标准来成就伟大
 - 一些人从不想提高自我标准，也不给他人更高标准
 - 从家庭入手，重新给自己的生活进行定位
 - 要使自己脱胎换骨，就要远离迟迟没能成事的人
 - 成就伟大如果有秘诀的话，就是从不降低做事的标准
 - 成大事者要具备的九种美德
- 12 享受生活才是人生的终极定义
 - 不要总抱怨说：我本以为还有时间
 - 深呼吸，让灵魂得到滋养
 - 放慢脚步，抵抗时光流逝

01 勿忘自由的初心

我用人格诠释自由。

——莫罕达斯·甘地 (Mohandas Gandhi)

快乐、充实、有意义地生活，这是全人类的权利。但我们中的绝大多数人没有利用好它。许多人纵然有着雄心壮志，却活得卑微。他们不是在探索自由的生活，而是委曲求全地过着不如意的生活。所有的人都应该用宏远的眼光去审视自己的生活，而且每时每刻都需要有这样宽大的视野。不去不懈地追逐梦想，而是坐在那里自怨自艾，发牢骚，埋怨，偶尔因为那本就微不足道的成就欢呼雀跃。难道人的本色真的如此吗？

当然不是。我们本该是狂野的，独立自由的，我们的心本该充满了对生活的无限热情。当下的时光本该属于我们，每一天都要活出真我，充分享受生命赋予的自由，还要追求自身的目标与意义，积累人生。若人能够从社会枷锁中解脱出来，就可以享受这样的生活，大家就可以在在一定程度上尽情地施展拳脚。我们可以肆意地追寻梦想，而这是那些被困于压力和烦恼中的人们无法想象的。

所以，千万不要忘了自己的追求：人类的使命召唤我们追求和体验人的自由。

这既不是政治口号，也不是什么哲学观念。有一点是大家不可否认的，那就是，全人类都在追求着最大限度的自由——社交自由、情感自由、创作自由、财务自由、时间自由还有精神上的自由。无论一个人有着怎样的宗教信仰，怎样的精神追求，信奉何种人生哲学，他们都想得到自由并行使自由的权利。这正是：无论一个人想从生活中找到怎样的感受，他都想自由地感受；无论一个人想创造什么，奉献什么，他都想自由自在地做这一切；无论一个人在工作时间或是闲暇时间想做什么，他都想自己做主，还要自由地享受。所以说，我们的欲望之源就是对自由的进一步渴望，渴望有更多的选择自由，更多的行为自由。

选定目标并努力实现，这让生活充满了活力与动力。唯一的阻力就是恐惧和压力。

个人自由的定义是这样的：从社会压力的束缚中得以解脱，而恐惧正是那可悲的自我束缚。摆脱掉这些阻碍，我们就可以拥有释放真我的能力，就可以拥有冲破他人与自己所设的束缚，追逐内心所求的能力。

体验个人自由的过程中，你会感受到内心的愉悦与本真，会感受到自由和自立。在与他人交往或奉献世界的时候，你会明显感受到真诚与活力。

实现个人自由是人类的目标。其含义是：

- 自由地塑造与感受生活；
- 摆脱压力、过去的伤痛以及现在的烦恼；
- 自由自在、无忧无虑；
- 有勇气对周边的人说出自己的想法、感受和理想，不用考虑对方是否会接受；
- 按照自己的意愿自由自在地追求快乐、财富、健康、成就，并为之付出努力；
- 支持自己的观点，维护自己的想法、理想和品格；
- 始终如一地坚守职责；
- 努力在孩子心中播撒自由的种子，让其可以按照自己的意愿生活，这样，在面对压力的时候，他们就可以拥有满心的勇气，抓住实现理想的机会。

这是全人类的渴望与追求，对此，谁能说不呢？

数个世纪以来，革命家、人类学家、哲学家以及人类思想的领导者们诠释了人类对个人自由的渴望与追求。想必大家早就从人类固有的权利中悟出了这样的真谛，包括表达自我的观点，追求幸福、和平与繁荣，这些都是脱离他人的思想或是自我拙见而存在的。

这些关于自由的言论是源自大多数现代文化、政治运动、人类研究的各个领域，其内容是这样的：我们每个人，每个独立的个体，都应该有权利让自己的生活朝着幸福和平的方向发展，没有恐惧，没有伤害，没有禁锢。

人在受制于他人的时候，会本能地认为生命丧失了激情，犹如行尸走肉。如果不去争取个人的自由，人活着又有何意义？在我们看来，这群满脑子都是顺从思想、战战兢兢的人，从不敢提及自由与勇气，是他们消磨了我们追求自由的热情。所谓真实的自我，就是不受束缚，可就在此时，虚伪的自我跳了出来，究其根源，就是茫然心理在作怪。“它”开始掌控起我们的生活，很快，我们便不再是“我们”了，只是一具“僵尸”，内里的东西全都被他人的喜好和期望所掌控。我们变成了在荒野四处游荡的魂灵，孤单而悲哀。我们变得疲倦、软弱，失去了本性。接着，你便可以见识到人类最为可悲的行为——一大群人不懂得为自己和周围人说话，只知道听从别人的指挥。

为何自由会如此让人心驰神往？

因为自由与人类追求美好事物的愿望是紧密相连的。掌控自身所处环境并践行目标、发挥潜力、实现最高水平的自我是我们与生俱来的本能。

对于那些有志向的人来讲，只要是能让生命释放价值的事情都值得做，包括幸福、挑战、进步、创意、奉献、难得的智慧与启迪，这些因素催促着我们向着拥有更加完善的人格与更加和谐的人际关系发展。

每个人都渴望更高的生命境界，这是一种自然趋向。要达到更高的境界就要看大家如何将真实的自我动力与这种趋向进行匹配了。谨记，自由的获得唯有靠恒心与意志力。要想提高生命的质量，就得有胆量经受磨炼，就得有勇气经受一番痛苦的挣扎，那些付出了努力的人也同样是生命与历史的荣耀。想想过去那些伟人与领导者，他们为了从社会与自我压制中解脱出来而身经百战，其事迹让人印象深刻。他们挣扎着，终于在释放真我、克服恐惧、创造新世界的那一刻获得了自由。他们觉得没有必要去做一个顺从的人，而是宁愿学做一个独立、个性、真实的人，不管是被这个世界所认可，还是被这个世界所不容，甚至是被判入狱，他们始终如一。在这些追求个人自由的人中不乏世界伟人：甘地与富兰克林，还有马丁·路德·金、曼德拉，即便是在狱中，这些人都是自由的。

追溯历史，自由犹如一幅幅生动的画面，跳到人们眼前：

那是勇敢的革命家，即使要上绞刑台，还是坚守自己的信仰，不愿放弃对独立自由的追求。

那是每一场我们都应为之庆贺的革命，我们看到那么多战士在战场上与比自己更加强大、武器装备更加精良的敌人展开厮杀，他们做好了牺牲的准备。因为只有这样，他们的后代才有可能看到自由到来的那一天。

那是谋划推翻专制制度的现场，在那里，我们看到了会议厅中坐满的勇士，他们刚直不阿，拒绝向统治者低头。

那是新人的崛起，在那里，我们看到了战火硝烟，还有前仆后继追求自由的勇士们用双手建起的家园。

那是奔向新世界的脚步，我们看到一群咆哮着的野马正朝西奔去，马背上更加勇猛的战士，他们正要奔向新世界，去创造新的生活。

那是内战为我们留下的启迪，我们看到邻里反目成仇，互相残杀，争夺地盘，最后，终于有一方站出来，放弃了原来的想法，不再将同胞视为奴隶。

那是挣脱地心引力的时刻，我们看到两兄弟乘着自制的飞行器挣脱了重力的束缚。

那是史上最为伟大的一个梦想，我们看到数以千计的游行队伍走上街头抗议不公平的待遇；我们看到成千上万的群众来到林肯纪念堂，去聆听一个人的梦想，梦想着获得自由，从那以后，评判孩子的标准不再是肤色，而是人格。

那是人类史上的一大进步，我们看到那个太空舱将身穿白色太空服的勇士们送上蓝天，送上太空，挣脱地球引力，降落在月球上，安全返还，从那以后，我们相信，一切都将成为可能。

这些人类历史上的一幕幕画面，都是由追求自由之士的鲜血、泪水、痛苦所染成。我们一次次地看到无数人游行，无数人反击，无数人死亡，无数人重生，一切的一切都因追求自由而起。

渴望更多的自由，为自由而战，拥有更高的生活质量，这是对人类这一生物种群的最高诠释。

摆脱专制与强制，挣脱自身负面因素与思想的束缚，在这种渴望中，我们看到了人类那永恒不变的希望。

那些自强不息寻找希望、追求自由与幸福生活的人靠的不只是运气

或名声，而是良知与勇气。他们知道时代的需求，知道自己的命运与身边的人息息相关，知道自己需要留有动力与勇气去克服主观内在因素与周围社会因素的干扰。他们所走的路是漫长的、艰辛的、有希望的。他们当仁不让地向世人宣告自己的权利与方向。他们只听从内心的声音，表达自己的想法，鼓起勇气做自己，拼尽全力去实现更高的目标。

感谢这些人的存在，我们才获得了这么多值得感恩的社会性自由。世界对于政治自由的渴望与日俱增。金融自由的呼声也正传遍世界每个角落。贸易自由越来越走上正轨。世界各国越来越接受自由文化——各方面的便利、人身安全、接受教育与医疗保险的权利——这种种自由正因为全人类对自由的追求相继而至。

我们应该对追求自由的前人表达感激，未来人们仍旧要继续追求自由。当追求上进的动力不足时，当狭隘思想横行时，或是不劳而获想法的时候，千万要保持警醒。所以，让我们用自己的方式唤起众人的勇气，用我们自己的力量去面对、去经历、去克服那些挑战。

冲破枷锁，释放真我

有些人心里早有质疑，人们是否拥有了过多的自由，是否这已经超出了应有的界限。自由给我们带来了和平与繁荣，使得世界更加美好，但从某种程度上来讲，凡事都要有度，过多的欢愉会导致懒惰、贪婪、自恋，以及对权力的滥用。

不过话说回来，滥用权力的人，即便拥有更多的政治自由，仍旧得不到真正意义上的自由。他们被自己那永不满足的欲望所禁锢。如果一个人为了自己而受困于权力、金钱与欲望，他的生命就是凄惨的。他会被自己无端的欲望连累。就好像戴着社交面具的人，梦想着成功，却永远都不了解自我，不了解自己生命的意义，内心深处的渴求会让他一直都想得到更多，不满足现状，并为此挖空心思，阿谀奉承。追求外表美丽的女人也会为此所累，离自我越来越远，永远都得不到真正的自由。她会永无止境地追求年轻漂亮，永远活在别人的眼光里。那无尽的欲望蒙蔽了她的双眼，使得她看不到成长的希望，与他人渐行渐远，从此便失去了表达真我的机会，失去了自己应该得到的真爱。对于那些集所有宠爱于一身的人，仍旧会被痛苦所折磨。那些崇拜她们的人觉得她们就是可以不劳而获。如果人们一直幼稚地嫉妒比自己拥有更多的人，他们也永远获得不了自由。高高在上的人或许就是那个被困得最紧的人，幻想着全世界都会宠着自己。

这就又把我们带回到个人自由这一话题上，个人并不会因为政治或财务自由的获得就完全拥有了个人自由。我们得时刻从现代世界的浮华中释放自我，不让自己被现代人的懒散、贪婪风气所影响。我们将时刻以实现自我掌控、社交自由为目标，这样才能释放真我，幸福地追求想要的生活。这就是我们的任务。

只有积极地自我释放，积极地实现自我，才能得到自由。

用自己的方式去思考、感受、表达、表现就能做到始终如一，就能建立幸福的基础。为什么过去我们一直忽视这一点呢？

年少时，我们树立了自己的信仰，不再做别人眼中的人，从那一刻起，我们都在追求着个人自由。当孩子离开母亲的怀抱独自迈出第一

步，当他安全地穿过街道，当他用心地挑选自己想吃的东西、想穿的衣服、想戴的东西，他们就开始追求个人自由了。这就是人追求独立的自然趋向，这就是人实现自我的渴望。随着年龄的增长，这种冲动变得更加明显、更加强烈，也更加理智。人会有意识地决定自己的立场，找到自己的方式，追求自己的梦想，冲破自我束缚，不用顾忌，自由地爱着。我们决定离家去学校，决定结束掉一段恋情，决定冒险，决定开创新的职业生涯，决定去参加活动，或者决定去周游世界。我们开始维护自己的主张，想自己做决定。这种本能的冲动从来都没有消失过。

问题是，这种冲动会一次又一次地遭到压制，被周围的人或自己的负面思想所驱逐。

这就是我们当下所面对的现实。

如果我们还想加入自由人的行列，就必须克服这种负面想法的约束。

不从众，有态度

我们所面对的最为艰难的任务就是摆脱社会约束，摆脱精神枷锁和他人施加在我们身上的压力。以下场景常常让人感受到约束：当他人通过压制、残忍、专横或不公正的手段打压我们的时候，当家长管制过多以致让我们失去自我的时候，当爱人用爱威胁我们的时候，当老板撒谎也逼着我们撒谎的时候，当我们想追随自己的精神信仰但周围的文化氛围非要阻止我们的时候，当他人的误解、尖酸的语言、侮辱性的评论、损人不利己的行为或其他不合理的期望与直接、非直接行为让我们心情不悦的时候，当他人让我们感觉受到了轻视、藐视的时候……所有因为社会氛围而引起的人为性障碍因素都属于这种约束，比如背景、阶层、信仰、种族、性别、年龄及相貌等。

有些人还能记得当初因为被人视为异类而遭受的侮辱、嘲弄或压力，还能回想起当初为了避免冲突而委曲求全的情景。在学校或办公室，人的行为开始“从众”起来。大家伪装起自己，强颜欢笑，走着别人安排好的路。我们想竭尽所能地避开这种窘境，避开他们尖酸的语言。毕竟，人都渴望稳定、渴望被接受、渴望归属感。

当他人的行为给我们造成负面影响或者有碍我们追求目标的时候，便产生了社会约束。通常情况下，我们之中那些顺应性较强的人往往意识不到这一点，当然了，这些人有所作为、保持真我的概率也往往是最底的。他们已经适应了既有的环境，丢失了自然的本真属性。他们再也找不到那个真实的自己。任何思想自由的人都不想有此命运，因此，我们必须抵抗这种盲从的意愿。

不过，大家也不能小觑顺从所带来的安全感，这是个人追求自由时所面临的最为强大的敌人之一。个人要顺应着社会结构，迎合社会喜好。可话说回来，头衔、地位、“先生”与“小姐”之类的称呼、公众评论，这些在生活中的意义并不重大。当然了，这些因素很容易就可以让我们在发展的过程中找到自信。如果我们踩着别人的脚印走，就可以有所依据，也容易被人接受。但是，如果有一天，你突然发现，自己一直追求的、信仰的东西其实没有那么重要，那该如何是好？

质问这些问题、打破顺从的牢笼，这给生活平添了风险。一旦逃离了牢笼，动物的本性就是会迷失自我，不知何去何从。离开了自己所熟知的生活与事物，这种从天而降的不确定因素可能是致命性的。如果生活中我们拥有了绝对的自由，接着要怎么做呢，方向在哪里，每天都做些什么，怎样才能过得有意义呢？这些问题着实有些让人担心。

除了这些不确定性因素，我们还得冒着脆弱、孤独的风险。之所以脆弱，是因为我们离开了牢笼，也就没有了安全的屏障，这屏障虽然限制了自由，却可以给我们安全感。那些仍旧被困在牢笼中的人可能永远都体会不到这种感觉。不顾及他人的期望，这样做可能会引起我们的极大恐惧，害怕被孤立、被排斥、被人厌弃。

但是，被他人的喜好左右，这样做也有风险，听从社会需求的指示会逼着大家丧失真我。多少艺术家偏离了艺术的本真，只为迎合别人的需求，用传统的方式赚钱？多少智者隐藏了锋芒，只为迎合更多的需求，人生角色不再多彩？多少人放弃了梦想，只为追求更多的安全感，只为走上那更能被社会接受的道路？如果自己不够警觉，那么父母、老师、配偶或者偶像等别人的目标就成了你的目标。这些人的要求会取代你对新事物的渴望。这些人的共同意愿能够取代我们自己的意愿。没错，让我们不要那么听话吧。否则的话，我们很快会在他人的围攻下迷失自我。我们会失去真正的自我，变成顺从的奴隶。

人生最大的痛苦莫过于不能掌握自己的人生。

因此，我们必须在迎合他人、追求舒适感与个人自由等更高追求之间坚持初衷。

当一个人变得足够成熟明智的时候，就会有所感悟，我们既能获得个人自由又可以不完全脱离周围的环境，不辜负亲人的期盼；既能够做到独立，又不脱离互助关系，可以在保持个性的同时不成为社会的异类。你会发现，人越接近本真，就离世界越近，生命也更加有意义。你会发现，人的个性越自由、真实，生命就更加有活力，就会更加吸引周围的人，更加有魅力。

不给自己画圈圈

不幸的是，造成最大约束的不是别人，而是毫无警戒的自己。

所谓的自我约束就是由自身的某些负面想法与行为造成的一系列限制。这是内因问题，是疑虑、担心、恐惧等干扰因素造成的精神负担。

没有哪个人想自毁人生，可实际恰恰相反。是我们自己那些错误的想法和坏习惯剥夺了生命的活力，毁掉幸福的罪魁祸首就是我们自己。

不管何时，只要你打算限制自己，就是自我约束。人们宅在家里不愿见识外面的世界，是因为畏惧探索。人们迟迟不愿践行重要的使命或尝试新事物，是因为克服不了内心对不确定性因素的忧虑。人们愚蠢地认为，在采取行动之前，必须万事俱备，可事实却是，很多人正是因为受困于死规矩才没能实现目标。人们自欺欺人，打碎了自己的愿望，还没来得及伸手去抓住梦想，就被它溜走了。自己才是最难对付的敌人，难道大家还执迷不悟吗？不过，我们也可以成为自己的救世主，积极地表达真实的自己，努力去掌控自己的思想，向前看。这之后，我们最终会获得自己应该从生活中得到的自由和幸福。

人要追求个人的成长，原因就在于此——摆脱自我约束的痛苦，做出更好的选择，获得更多的自我实现感，在社交场合中表现得更加自信，尽全力释放我们的创造力为世界做贡献，活出自我。获得了个人自由就代表不再有任何对自我的怀疑，不再自轻自贱，允许自己成为那个独一无二、强大而真实的自己。

活在当下，活出真我，在这个释放自我的过程中，我们会找到自信、相信自我，我们会成长，会掌控并实现最高的自我，会在与人交流体验的过程中找到真正的幸福。我们会觉得更有动力，更加释然。

的确，自我真实与自我成长是一个人自由、健康的指示器。

了解了这些之后，我们必须负起责任，鼓起勇气为自己考虑，问自己：这些理想、意愿、喜好与行为是否真的是出于自己的选择？现在的自己是否是真实的自己，所追求的事物是否真的对自己很重要？自己是否真的做出了改变，选择了挑战，激发出了自己所有的潜力？

这些思考能够让人得到启示：个人的责任感直接决定了个人的能力。只不过大多数人都没有认识到这一点。有些人可能觉得“自由”意味着可以随意放弃或者摆脱责任，这样想的结果只能与事实越来越远。有这种想法的人会觉得“如果说我是自由的，那我能摆脱掉所有责任吗？”。所谓的个人自由并不代表可以随意按照自己的喜好释放情绪及想法。并不代表可以为所欲为，随意苛待周围的人。不代表可以在任何时候想怎样做就怎样做。不可以因为一时的高兴而做出不负责任的行为，因为这些行为都属于无意识的冲动，并没有意义。

自由是需要承担责任的，因为你要摆脱无意识冲动、无意义需求及社会压力来选择自己想要成为什么样的人，这样你才能真正让大家明白你的目标，了解你真正想要的生活，展现真实的你。

如果你不能自由定位自己的品行、人格及意愿，那就一定是受到了其他事物的牵制，也就是缺少自由。如果你不能为自己的信仰、行为承担责任，就需要他人来为你承担，你再次成了奴隶。所以，所谓伟大的需求就是这样的：最高程度的自由就是能够明晰自己的信仰与行为，并为此承担责任。

自由并不意味着摆脱责任，同样，自由也并不意味着不用付出努力。说实话，人都渴望摆脱痛苦与约束，但我们对个人自由的渴望更为复杂。没错，人们想摆脱痛苦，但为了实现自我，为了成长，为了取得成就，大家并不介意生活中多些坎坷与波折。我们会为了收获更多而遭受痛苦，这就是为什么大家一直都在督促自己努力变得更加强大、思维更加敏捷的原因；这就是为什么我们会不顾疲惫地早早起来为自己所爱的人辛苦劳作的原因；这就是为什么我们会牺牲自己的时间帮助需要帮助的人的原因；这就是为什么我们会承受一时的逆境，迎接随即而来的美好时光的原因。

所以说，个人自由不仅仅是单纯地摆脱痛苦。它是要让生活变得自由，真正地享受并充实生活。它不是简单地排斥约束我们的不良因素，而是能够让我们自由地体会那些给予我们人生启迪的美好的事物。

很久之前，人类从动物界脱颖而出。当人类寻根究源、有所判断、有所认知的时候，就可以超越生理性冲动去避开痛苦或者去寻找快乐。后来，人们意识到，意义比即刻享乐更加重要。没错，如果我们在最关键的时刻没能为了获得自由、有意义、充满爱、更高追求的生活而停止

即刻享乐并忍受痛苦，那接下来又能从导师、英雄、领导者、圣人身上学到什么呢？

于是，我们渴望从痛苦中获得自由，我们也愿意积极地付出努力并承受痛苦，因为我们知道这些经历会让我们超越目前的生活，向另一种更高水平的生活靠近。大家知道，吃苦是必要的，是需要勇气的；大家也知道，这种艰苦并不可怕，这是通往伟大之门的正确通道。这样看来，个人自由或许是一种明智且具有浪漫色彩的理想，它带着勇士气息与诗意，却又是真实的，这是人类进步的动力。

这种超越与个人自由同时也是人类体验的最高需求与目标，难道这不正是人类发展的主要动力吗？有生之年，人们不惜一切地想要拥有更多选择的自由来展现真实的自我，为我们所爱的人提供更多机会。最终，你所承受的一切以及为此而得到的一切都将因自由的灵魂而得到升华。总结起来，人活着是为了追求自由，如此，死了才可以释然。

为目标，攒动力

为了获得并维护个人自由，我们必须坚守对自我的掌控，必须掌控、节制自己的意愿，以此来维持自我的真实感，走自己的路。

想到这儿，大家可以不再为自己的选择感到困惑了。人类所有的决定都源自对个人自由的渴望，重申这一事实，并将它植入我们的灵魂，这样看来，人的行为便不再没有缘由，不再不明不白。人不愿那样艰难，不愿吃苦、害怕、忧虑、急切；我们想从约束中得到解脱；想做自己；想自由自在地感受惊喜，感受水到渠成，感受自己的内心；我们想自由地选择自己的生命旅程；自由追求梦想；无怨无悔自由自在地爱；为了自己的信仰而努力；自由地体验并感受即将到来的和谐、热烈与繁荣。我们心中最强烈的动力就是：追求自由。

如果大家能够时刻谨记，这就是我们追寻的个人自由，接着，大家就可以设定目标、采取行动、实现自我了。所以，请大家全面地认识个人自由这一原动力，请记得要以这每天的理想与行为动力为荣。请让自由之声再次响于耳畔，这次的声音要更加响亮，更加贴近生活，更加有个性。请坚持释放自我并努力建造自己理想的生活。

自由的获得需要付出超常的努力，这一点毫无疑问。冲破约束并追求自己的梦想会给我们的生活带来不和谐的声音，这一点我们必须承认。为了实现自我，就要经历纠结、牺牲、恐惧与不幸。为实现真我与梦想而付出的努力会给人平添烦恼、愤怒，会损伤自我，会造成人际关系的破裂，会与那些想限制我们或阻止我们进步的人产生冲突。我们可能得面对这些冲突，与这些人断交，离开有害的工作环境，为了实现更高的目标而与他人展开挑战。

没错，这会很难，所以，大家要事先做好心理准备。我们就是要让众人都知道自己要成为怎样的人，想要得到什么。这可能需要大家去探索该如何牺牲小我实现大我，心平气和地接受社会的负面因素，还要了解其中的原因。这需要你重新调整并掌握日常生活节奏。需要你在日常生活中扮演起重要的角色，变得更加强大，更能掌控生活。需要你鼓起勇气与内心阻碍我们发展的不良因素抗争。需要你有着强烈的意愿去打

破舒适的生活，去追求幸福。需要你在面对困难的时候坚持始终如一。需要你释放爱，让灵魂得到慰藉。需要你保持一颗幸福、伟大、感恩的心。需要你去成就伟大，这样好接近目标、引领目标、超越目标。需要你学会感受时间，这样就可以感受每一刻的自由与充实。

幸福是一种艺术，而非偶然。

拼尽全力朝着个人自由行进，过真实而有意义的生活，这将是我们的目标。就让我们围绕这一宏伟的目标而积攒起动力；就让我们树立起新的生活宣言及规则；就让自由之声传遍我们头脑的每一处角落，指导我们的思想与行为，贯穿我们所有的社会联系，贯穿我们漫长的生命旅程；就让我们为成为更高水平的自己，尽最大的努力。

02 告别恐惧与无能为力

勇敢的人是自由的。

——塞内卡（Seneca）

恐惧感能够夺走人的自由，它是阻碍我们功成名就的罪魁祸首。其实，大家都了解这点，而且也知道应该自己应该整理情绪，消除恐惧感。但是，看看周围的人，他们的行为就像是无助的孩子，因为恐惧而放弃了自己想要的生活。那些受社会性因素约束的人会说：“嗯，你不了解。有些人总是拖后腿，我不敢追逐梦想，因为别人会排斥我。”那些受自我约束的人会说：“你不了解。我害怕失败，总是担心自己不够好，所以才不敢追求自己的梦想。”其实，这些人都在拿恐惧作托词。大家都希望过上快乐的生活，为了这个目标，我们不能再软弱下去，必须直面恐惧。要知道，恐惧只是一种负面的思想，阻碍我们实现自我。

对于那些有智慧的人来讲，他们所认为的恐惧是这样的：除非被凶残的野兽或疯子追赶，或是遇到了致命性危险，否则，这种“恐惧”不过是因为情绪管理不当而产生的不适感罢了。

现如今，在心绪与思想管理领域，尽管已有很多专业人士，但很多人依然没能真正地转变生活，这些所谓的专业人士努力地哄我们相信恐惧是生命中的一种积极情绪。他们说，恐惧是一种自然情绪，或者微弱的恐惧感能够激发你前进的动力，或者恐惧能够让大家的个性变得成熟。不过很多时候，这种说法并不适用。恐惧能给人的生命蒙上阴影。当遇到痛苦、危险的时候，大家会本能地产生恐惧感，接着拼命想从危难环境中逃脱，这个时候，大家必须做好心理准备。生活中，深受恐惧感所害的人要比从中受益的人多。那些把恐惧变成积极情绪的人是强大的，但仍旧不算是圣人。他们不是最有觉悟的人。想要让恐惧老实实在地藏起来犹如将狼变成宠物一样难。用不了多久，这个所谓的宠物就可以将我们生吞活剥。

鼓起勇气控制自己的恐惧感，这是迈向自由的第一步。在塑造自我的过程中，都需要我们克服恐惧。既然情况这样岌岌可危，就让我们进一步了解一下到底什么是恐惧吧。

恐惧对目标的实现有着阻碍的作用，也不能帮助我们勾画美好的未来。这种情绪的产生主要是为了摆脱紧张或痛苦。恐惧是人躲避物理伤害及死亡的一种本能。仅此而已。人类就是将恐惧感当作一种自卫工具的物种。其实，人所感受到的绝大多数的恐惧都与物理性威胁无关。人只是利用这种感受去获得安全感并把它变成了一种追求安逸生活的自驱性欲望。我们将这种短时间内形成的本能变成了一种长期的工具，用来躲避困境，进而满足自己的归属感。恐惧已经成了滋生软弱情绪的温床。接着，我们会逐渐变成它的奴隶，除非有一天大家能够再次强大起来。

多数人都 unwilling 讨论恐惧感，因为这将不可避免地揭露这样一个丑陋的事实：多数情况下，人都是在自我逃避，而非遇到了实际意义上的危险。大家之所以会产生这些忧虑，原因就在于我们没能正确利用这种情绪，进而导致了一系列负面思想。可以说，大家如今所经历的大多数恐惧感以及因此而产生的怯懦想法与行为简直就是一出社会闹剧，原因就在于没能控制住冲动的情绪。大家害怕遭人拒绝、被人孤立或者被人排斥，而不是被活活吃掉。经过下意识的练习，这种社会性恐惧是可以克服的。

当有些人说，“我害怕在公众面前讲话”，其实他们并不是害怕观众中会有人上台来对他们进行人身攻击，而是害怕丢脸、失败。他们的问题是挑战而不是真正意义上的人身安全问题，是一种心理舒适感。他们会这样说：“我不愿谈心理感受，而且，我担心自己会失望，担心那些对我抱有期望的人失望。我不愿谈自己的想法。害怕自己做得不够好。害怕失去自己原有的地位或者遭到排斥；我担心自己会失去尊严。”请注意这些话的表达方式。不是“恐惧感让我怎样”，而是“我害怕，我担心”。这里的“我”是关键，其实是自我在掌控一切。

当然了，我们大家都会为了摆脱自我约束而努力，而且我们都希望能够竭尽自己的全力。大家渴望着能够永远做自己。目前，大家所面临的挑战是，在无意识的情况下，恐惧感会比自我掌控或为他人做贡献的欲望更强烈、更直接。恐惧感让那种实现最高自我与成就的动力消失了。与雄鹰的叫声相比，我们对狗的叫声更加敏感。这该如何是好？

恐惧感是一块巨大的绊脚石

为了克服恐惧感，我们首先必须认识到它对生活造成的负面影响。当人被恐惧所左右的时候，会变成什么样子？会失去对心绪的掌控，没有了自己的思想。会因为焦虑而变得迷茫。到那时，我们所有的想法、思绪以及行为都只围绕自我保护这个中心，能力受到限制，委曲求全。从此，摆脱自我约束的本能追求就会停止，失去了实现梦想的行为能力。如果生活中一直有恐惧感存在的话，人的理想与行为就会变得狭隘受限。会变得畏首畏尾、压力重重，就会退缩，会变得懦弱，能力也将受到极大限制。

这不是一场哲学辩论，而是一种客观伤害，其主要破坏力在于对人追求自由的动力的阻碍。有些人成了恐惧感的奴隶，觉得自己无力、焦虑、忧愁。这些人会任由他人欺辱，因为他们不敢站起来为自己说话。这些人活得小心翼翼，从不在人面前展现自己。这些人是懦弱的，他们蒙受委屈却从不敢言。他们目睹了世间的暴虐，却不敢发声抵抗。优秀的人会用行动表明自己的立场，从不做主观评价。有些人失去了自己的事业，因为他们故步自封，不懂得改进。婚姻走向终结是因为夫妻一方或者双方都不敢敞开心扉、不敢交流、不敢坦诚相待。

从人类社会这个大角度来讲，人类那些最为卑劣的行径都源自恐惧。那些被恐惧感所驱使的人变得残暴、奸诈，往往对人充满敌意。这些人内心的恐惧感演变成了极为强烈的自我保护动机，以至于他们尤其渴望获得做人上人的权力。他们的自我受到了严峻的挑战，因为一群与他们不一样的群体发展了起来，所以，他们变成了偏执狂、暴力分子，甚至是杀人不眨眼的屠夫，他们内心那莫名的恐惧感直接导致了无法用言语表达的非人性行为。他们是卡利古拉^[1]、墨索里尼，以及本·拉登……他们痛恨别人，害怕别人会成为他们权力扩张的拦路石。同样的故事一遍又一遍地上演：那些手握权力但恐惧感十足的人，他们不会花力气抬高他人的地位，而是把打压众人当成一种享受，一种行乐。

毫无疑问，无论是在日常生活中还是从更高层次的角度来看，恐惧是压制人发展、约束个人自由的重要因素。实际上，历史的沉沦便源自领路人的恐惧。他们从未转变过观念，让自己去克服恐惧。周围的一切

也从未暗示过他们去纠正错误的思想、去调整思维，让自己有所觉悟，不去贪图生活的安逸。

所谓情商高，就是能管理好情绪

若没有我们的允许，恐惧感是不可能横行霸道的。绝大多数时候，唤醒恐惧的人是我们自己，限制恐惧的人也是我们自己。无论逃避的欲望有多强，最终，逃与不逃仍旧由我们自己掌握。有哪位英雄能够身陷险境去拯救众人？船长又怎能把救生艇让给其他人？处于焦虑状态的人如何做到与他人分享自己的想法？或许，大家不觉得自己能够战胜恐惧感，但最终，我们还是能成功控制冲动情绪的。

人类只有接受了以下事实，才算是实现了伟大的发展与成熟：人能够通过调整自身因素去实现对冲动情绪的控制，而且生活中，人对自己的情绪与反应负有完全责任。

接下来的客观事实着实让人难以接受：一旦恐惧感在生活中蔓延，它就会阻碍我们前行，打压我们的能力与勇气，限制自我的发展。这就像想回归工作的全职妈妈一样，她想回去工作，却没能做到这一点，因为恐惧感约束了自己；这就像想要申请加薪的员工一样，害怕自己遭到拒绝；这就像深受鼓舞献身音乐的年轻人一样，他想实现理想，却担心朋友们不同意自己的想法；这就像是一个胖人，虽然自己知道必须得锻炼了，但仍旧不敢进健身房，担心自己会遭人嘲笑。

大多数成年人都懂得，无论何时，自己都可以去主动控制恐惧感。你可以去问问身边那些敢讲真话的人，在最后的关键时刻，为了争取到自己想要的东西，他们是否克服了恐惧，是否认为自己还有下次机会。如果是诚实的人，他会说：“没错。我知道还有为自己说话的机会，想到这儿会勇气倍增。但我当时还是害怕的。我不想被人指指点点，不想受到伤害，所以我选择了明哲保身。”

再次强调，如果大家没能拥有自由，没有真诚地展现出自己的性格，没能追求我们真正想要的东西，究其原因，就是主观上选择了懦弱而非自我超越。所以，生活中的战场就是选择，要么选择想要的自由，要么选择毒害理想的恐惧。道理很简单，无论何时，人的思维状态要么是恐惧为上，要么是自由为上。说到选择，它的风险极高，人与社会群体能否实现成熟与发展，这要看其背后的动机。可以让恐惧占上风，也

可以让自由获得胜利。在实现理想的过程中，请让我们再次铭记：你可以选择被恐惧左右，也可以选择让自由获胜。

所以，大家应该自问：“生命是要让步，还是前行？”前者是受恐惧感所掌控的一种生命状态，这是一种逃避困难、追求短暂安全、追求自我保护与安逸的生命状态；后者则是受自由所鼓舞的生命状态，它通过人性的真实表达来实现成长、实现真我与进步。一个是懦弱、受限、顺从与挣扎的状态；另一个则是强大、自然、独立与自我实现的状态。前种状态较为低等，通常是一种可悲的本能冲动；后者则需要我们下意识地鼓起勇气去实现自我掌控。

有些人的恐惧，来自周遭人的恐吓

为何有些人更容易被恐惧感所左右？

原因可能在于，他们遭受过周围人带来的恐惧，或许是因为，他们的心智发展并不完善。在这方面，没有所谓的基因劣势，也不会因为性格特点导致一个人比另一个人的恐惧感更多，即便存在导致焦虑情绪的基因，这仍旧能通过思维调节实现对它的控制。我们不能成为过去的奴隶，我们能够通过对思维的下意识调节与习惯的节律性控制获得自由。

大家先来了解一下恐惧感的社会调节机制吧。过去的交流经历让一个人有了恐惧感。他们被现实所迫，变得懦弱，害怕严苛的父母、尖酸刻薄的伙伴或者心胸狭隘的老师与老板。周围的人总是提防或伤害他们，所以这些人习惯了恐惧的感觉。这种情况太过常见，所以便习以为常。因为过去经历过恐惧，所以当下才会被恐惧所掌控。

这么说不是要埋怨过去，也不是在为恐惧找借口。作为成人，当一个人选择了恐惧，也就选择了向其低头或者任由其摆布。对于很多人来讲，克服恐惧感不是件容易的事，因为这已经成了一种默认的状态。这种情绪会影响他们的观念与自我交流方式，进而控制他们的想法，还会对一些喜欢从众的人造成误导。

好在，我们能够改变这种状态。当选择觉醒并正视恐惧的时候，我们能够意识到，对于过去，已经无能为力，但此刻我们可以从一个全新的角度去看待，我们可以摆脱它的束缚。之前，我们控制不了别人对我们的态度，现在，就请让我们研究一下，该如何对待眼前那些给我们带来负面影响的人吧。大家可以在感受、体验日常生活的过程中去克服恐惧，去实现对自由的追求，从这一刻起，你就重新获得了努力前行的生活态度。

要想实现对生命的掌控，就要懂得预知未来可能会有的状态，大家一定要做好心理准备，造成恐惧的性格特点仍旧存在于今天或者明天。了解这些之后，我们就可以做到小心谨慎，不轻易放弃自由了。接下来，我们就看看那些胆小者、懦弱者以及卑劣者都有着什么样的性格特点。

胆小者

现如今，周围那些胆小的人往往是助长我们内心恐惧感的高危人群。这些人最有可能削弱大家的动力，即便他们看上去像是朋友。我们与这些人的关系如此之近，以至于他们小小的焦虑就会影响到我们自身。大家可以学着在这类人群中控制自己的反应。

多数胆小的人都是老好人。这些人意识不到自己会把恐惧感强加到我们的生活中，或者意识不到他们持续不断的质疑声能够压制我们的潜力。这些人并不知道，他们让我们明哲保身，其实会引发我们内心的恐惧感。孩子小时候活泼好动，爱他的妈妈会说：“小心点，亲爱的。”和我们在一起的同事总是拿很多理由警告我们不要这样做，不要那样做，但是关于我们将来能做出什么样的成绩，他们说不上来。害怕结局不完美的爱人担心自己与对方的关系产生裂痕，所以总委曲求全地躲避争吵，不愿冒任何风险。

这些人觉得自己很贴心、能保护人、爱意满满。他们说的那些谨言背后，往往有着善意的出发点。他们想对我们好。这些人觉得有责任保护我们免受伤害，于是便指挥我们按照他们认为好的方向发展。这类人包括父母、爱人、朋友、同事、邻居等。

说到那些限制我们的人，大家不仅要提防那些恶意打压我们的人，还要提防那些关心、在乎我们的人，这一社会性事实着实让人感到尴尬。

具体我们要怎样做呢？针对质疑、担心与牵肠挂肚，我们必须学会倾听，千万不能让这些人的恐惧感影响到我们的决定。如果大家做好了思想准备，就可以很容易地建立起敏锐的感觉，因为多数胆小者所说的话与所运用的理由都很类似，他们总是以“保护”我们为借口。他们的语调与用词听上去如出一辙：

“小心点，你这样可能会受伤。”

“小心点，还不知道会发生什么事呢。”

“小心点，他们可能会炒了你、忘了你、拒绝你、憎恨你、冷落你、轻视你、针对你。”

“你确定要那样做吗？”

“你不会喜欢的。”

“这不是你的本意。”

“你做不了。”

“你真的不适合做。”

想必大家都听过这样的话吧。大家都知道，有些人就是擅长说服人，说服我们不敢讲真话，做事不要太疯狂，不要太过执着，不要涉身未知环境太深。生活中到处都有这种能够说服人的话语，当我们选择冒险或者尝试不同事物、喜欢创意、大胆做事时，这些人总是能摆出我们可能会受到伤害、尴尬或者身心俱疲的缘由。

当然了，这些人不是冷酷无情的，他们觉得自己是在履行责任。这些人就像母亲一样关心我们，努力地保护我们，但请让我们对这样带有善意的劝导保持清醒的态度吧。有多少人因为这种话扼杀了自己的梦想？

如果大家不能有所警醒，那么，持久性的担忧很快就会抑制自我的发展，限制自我能力。那么，针对这些善意的，并非有意限制我们发展的家人、朋友，我们该怎么做呢？

对于这类人的关心，我们应持以宽容的态度，因为他们有可能意识不到自己带给他人的负面影响，这也需要我们在行动之前考虑好即将面对的风险或伤害。对于这些胆小者，大家千万不能产生不良的情绪，要耐心对待并理解这些人，因为，这些人很可能是陷入了“逃避与超越”的选择性恐惧。如果实在没有办法，就只能让恐惧感占据这些人的内心了，总之我们不能被他们说服。

我们所能做的就是真心对待那些值得我们信任的人，还要清醒地认识到客观风险。不过，对于那些不了解我们的人，对于那些固守己见有意阻碍我们前进的人，我们就要与他们保持安全距离。但同时，大家必须谅解这些人的狭隘思想，必须透过这些寻得更为宽阔的视野。大家千万不能怕事情发展不利而临阵脱逃，心里一定要想着，如果我们坚持展现真我、追求真性情，生活中将发生怎样巨大的变化。

大家追求自由的热情不要退却，不要恐惧。

所以，一定要坚守这样的原则：生活中容不得胆小的人。针对那些反复给我们灌输恐惧思想的人，无论这些人的出发点有多么友善，大家仍旧不要理会。因为这会打压我们的士气，使我们堕落。

当梦想变得鲜活，当梦想点燃了我们的激情，就必须冒险前行，无论身边有没有胆小的家人或是朋友，无论这样做可能会带来怎样的烦扰与牺牲。平白让他人的焦虑情绪打消了我们的动力，这便是向压力低了头。

懦弱者

接下来要想到的一类人，他们的个性懦弱而懈怠，这些人对艰辛的生活持消极态度，大家需要提防。

有这样一句警训：“不要听懒人的话，因为他会把恐惧和冷漠灌输到你的灵魂。”它就像一句魔咒，摆脱它谈何容易。要想不被这种懦弱之语所蛊惑，需要发挥真正的个人能力，尤其对于那些没有主见、容易被别人蛊惑的朋友来说，他们的初衷是想表达自己对这些想法的尊重与重视。大家必须提防那些与自己交情甚好的人，一边要认真地倾听，一边还要警惕自己可能会受到影响。

至于闲散的人，大家更应保持警惕：甜言蜜语面前，大家都很容易被蒙蔽，尤其是那些习惯于整日虚度光阴、蛊惑人心的人。这些人的慵懒能够对大家产生影响，我们还误以为这些人胸怀大志呢。不过，与其说这些人懒散，还不如说他们冷漠。一定要戒备这些人，因为他们能够让我们对理想的生活目标心生畏惧。

他们会说：“别紧张，为什么这么卖力呢？你没有那么坚强，这样做没有任何意义。”

这就像是在实现梦想的旅途中，这些人面带微笑地向我们示好，扭头就向旁边的人诋毁我们的努力，说这是完全没有意义的。这些人就像是冷漠的路人，时刻都在警示我们，人生苦短须尽欢，拼死拼活的努力毫无意义。

越是接近这些闲散之人，就越容易听到他们的闲言碎语，听他们贬低我们的努力，否定我们的价值，苛责那些与我们一同奋战的人。一定

要小心这些蓄意而为的蠢人，警惕这些取笑别人、嘲讽身边拼搏的人，意欲给他人灌输恐惧感的人，因为他们就是以此为乐的。

我们身边都有哪些这样的人呢？

他们贪图安逸，很少因为一天的辛勤工作而感到充实。他们是一群没有追求的人，没有目标，没有实现自我的高层次愿望。他们可能永远都觉得很满足。这些人善于逃避，一想到挑战就赶紧退缩。他们会嘲讽那些比自己更勇敢的人，是宿命论者，相信人类的发展曲线是下滑的，而非上升。这些人不敢承担责任，是一群可悲的人，早早就没有了动力，不愿去承担生活的责任。

大家千万不要视这等闲散之辈为同道朋友。他们的存在只能给我们的个性平添懦弱，他们对生活的懒散态度只能让我们更加无所事事。这些人喜欢的安逸生活可不是我们的追求。若生活中没有了挣扎，还有什么乐趣？还能学到什么？还能有什么发展？若没有付出真正的努力、真正的汗水、真正的辛苦，遭受真正的打击，你又能得到什么？

没错，面对这些懒散且胸无大志的人，我们要小心地应对，这些人已经弱得不能再拼搏、努力了。他们早已放弃了自由，已经没有了胆量去追求最高水平的自我或是任何有意义的目标。所以说，大家千万不能以这些人为榜样。

讽刺的是，人往往喜欢跟随那些本质懦弱的人——对人冷嘲热讽的人、尖酸刻薄的人、蛊惑人心的人。不过，大家千万不能让这些懦弱的人钻了空子，耽误了我们的时间。这些懦弱的人愚蠢地认为，自己那微不足道的想法以及苍白无力的辩言与智者的观点不分伯仲。然而，这些智者是真正的勇士，他们的观念是经现实世界打磨过的，他们的传奇是由其行动缔造的。大家一定要记住，多数喜欢嘲弄我们的人觉得我们不自量力或者诋毁我们的能力，无非是想掩藏自己的冷漠之心与失败之感。他们想通过贬低我们来掩盖自己的卑微感。这些人中包括空谈理论或者占据高位的人，把自己的观点强加到我们身上，这样才能让自己舒服些。若是被人问起有过什么业绩，他们要么默不作声，要么虚张声势地大发雷霆，摆出一副纸老虎的空架子。他们的人生是悲哀的，也只能通过指责我们来获得成就感，为了提高自己就必须贬低我们。说到那些尖酸刻薄的言行，也实属无奈之举，因为对于这些思想狭隘的人来讲，最容易做的事无非就是贬低他人的价值。在这些无知的人看来，凡是具

有非世俗想法的人都是可疑的。

但凡是对重要的事情漠不关心的人，大家一定要加以提防，他们会动摇很多人的个性，让人在通往理想的道路上迷失方向。所以，让我们坚守目标，让我们选择坚强地生活，怀着一颗骄傲的心，在挣扎与努力中寻得荣耀。我们不害怕劳累，不害怕苦恼，因为这是实现伟大梦想的前提，所有的努力工作都会让人感到疲惫。大家要怀着一颗积极向上的心，即便这路途充满艰难困苦。让我们无视那些旁观者、茫然之士、无聊的人与无病呻吟的人，这些人除了分散我们的精力、做无用的评论之外别无他用。

我们要实现更高的目标而非贪图安逸，我们要有更高的追求而非乐享闲散。我们要完成任务、解决问题、开创事业、奋力拼搏、欢庆胜利。所以，大家要坚强，要满腔热血。

卑劣者

除了要提防懦弱的人之外，我们还得提防那些存在于美好外表之下的卑劣、势利、虚伪的人。生活中难免会遇到这类人，这类人越多，我们就越要尽快远离他们，越要找好方向，越要展现真我，越要释放潜能，越要有勇气去改变世界。

这并非捕风捉影。事实是，这类卑劣的人是真实存在的，但并不可怕，只是大家要承认这一事实，要有心理准备。商场上的人都知道，竞争对手的目的就是要打垮自己。新上任的女执行官也要做好心理准备，因为自己是个女人，第一次开会肯定会遇到阻力。当陌生人故意要诋毁我们名声的时候，我们应该保持一颗平常心，之所以会遇到这种事情，是因为我们正在努力做着重要的事情。如果能事先对这种粗鲁、高傲、野蛮的人留有戒心，那么，当这些人从黑暗中现身并试图窃取希望之光的时候，我们就能够控制好自己的情绪了。

被安逸与顺从思想所充斥的社会总是排斥那些勇敢追求个人自由的人。所以，当我们展现真我、追求梦想的时候，总会遇到持续不断、深不可测的阻力。比如那些认为人生是零和游戏的人，他们可能会因为嫉妒而对我们放冷箭。或者，这些人会用柔软奸诈的语言牵制我们，不让我们进步。站在我们这边的人可能会用各种质疑来刺痛我们，或者警告

我们世界是邪恶的。身边的唯恐失去自己地位的熟人也可能会语出伤人，阻止我们前行。因为这些人的影响，我们可能会对生活产生畏惧感，对此，大家千万要有所提防。

我们尤其要警惕那些不怀好意、思想狭隘的人，他们以打压别人为人生目标。包括那些彪形大汉，他们利用体形优势吓唬别人。包括工作上那些油嘴滑舌的人，他们就是喜欢找我们麻烦。还有刁蛮的恋人，还有恶意诽谤的邻居。世上也不乏那些两面三刀、言行不一的人。但是，我们千万不能让这些恶人毁了我们的全局，还要理性地接受他们的存在。

对付这些极端人士，大家要拥有强大的自我意识。这些人的特点就是偏执、自以为是、狂暴。他们的共同点就是专门与那些追求自我实现的人过不去。他们想打压自我实现的人。其目标就是压制住我们的意愿，限制住我们的能力，这样好让自己好过些。他们潜意识里认为我们的成长会威胁到他们的地位，或者认为我们强大就意味着他们的弱小。最大限度地打压我们，他们就能够把这种失落感降到最低。

这些人的嘴脸通常能在动乱国家看到，他们用那双战战兢兢的手维护着自己的利益，奴役人民，排斥异己；这些卑劣之人常常出现在商界场合，他们瞧不起下属，时不时甩出些冷言恶语，排斥那些成长中的人；这些人的嘲讽、威胁与恐吓让我们缺乏安全感，缺乏信心，缺乏向上的动力，所以，我们很有可能正中这些人的下怀。

在他们这些害人的手段中，有一种就是诋毁我们的自信。他们会对我们说：“你不配，你太蠢了，资格不够，能力不足。”这些尖刻的语言与行为无非是想把我们框进他们的思维世界中，让我们自我怀疑，害怕自己不够优秀，或者觉得自己不可能胜出，悲剧就这样酿成了，我们很快就没有了自我实现的动力。接着，你会很重视这些人对我们的看法，老老实实地待在他们给自己画好的圈子里。

别人会贬低、排斥我们的想法，这一点是可以预料到的。与此同时，我们也不该让这些人钻了空子，任由其摆布。千万不能让这些罪恶的人蛊惑起我们的恐惧感，因为这会毁了我们的追梦之路。

对于这些卑劣的人，我们不能手下留情。

这些人除了自己的利益之外，眼里一概没有其他东西，但凡与之接

触的人都不会快乐。这些人被自我蒙蔽，生活在自己的世界里。千万不要向这些人低头，也不要试着与这些人和解，不要指望他们会改变。不要和这些人在一起厮混，不要让他们激起我们的愤怒，永远不要堕落到他们的世界。千万不能容忍自己被这些人所拖累，千万不能让这些人掌控我们的潜力，但凡我们露出一丝怯意或软弱，表现出一点顺从、妥协与软弱，他们就会幸灾乐祸。与这些人的战争，每战败一次或者自轻自贱一次，就会给我们多增添一分恐惧与懦弱。

所以，让我们打起精神来避开这类人，永远不要放弃自己的路。同时，我们也不能对这些人有恶毒的想法。他们不值得我们耗费精力，恶人自然不会有善终。我们成功与否并不由这些人决定，而是取决于我们自己前进的动力。

焦虑的根源是对痛苦的预知

生活中，虽然有很多人想激起我们内心的疑虑与恐惧，但大多数人还是愿意支持我们的。大多数人还是愿意帮助我们前进（而非希望我们堕落）的。大家都懂得，成全了别人的梦想，就是在实现自己的梦想。无论生活中遇到多么让人倒胃口的混蛋，大家必须记得，我们周围还有朋友，关键时刻不要忘了去找他们，寻求他们的鼓励与帮助，求助于他们的智慧。

生命中有这样难以面对的事实：恐惧感通常是由社会因素引起，但更多时候，对我们造成直接影响的是自身的思维状态。人们往往不用心智去考虑问题，即使用，也常用错。其实，大家都有能力消除恐惧，只是疏于训练。犹如家里失火，虽然身边有灭火器，却仍旧无法灭火，究其原因找不到灭火点。多少次，人们感受到了忧虑情绪，却没能集中精力消灭它，任由其发展。多少次，人们喜欢听信负面的东西，并任由这些东西发展成为焦虑。对于很多人来讲，这些都在悄无声息地发生着，时间久了，他们就再也意识不到这样的事实：思维定势是造成恐惧的根源。一直以来，这些人只知道害怕，觉得自己无能为力，像是弄爆了气球的孩子，一脸的无助。

现在，大家需要了解的是，如何才能预知到这种给大家带来恐惧感的心绪。大家了解了胆小者、懦弱者与卑劣者的个性特点，了解了他们乘虚而入打消我们积极情绪的种种状况。类似的，我们也可以事先了解清楚自己的心绪是如何阻碍自我进步、阻碍我们获得幸福的。

生活中的大多数恐惧感都源自焦虑，而焦虑的根源则是我们对两类痛苦的预知：害怕失去和害怕受苦。

第一种是害怕失去，在这种思维定势的影响下，人害怕改变后的状态让自己失去珍视的东西。比如，大家不愿意换工作，因为不想没有收入，不想丢掉与同事的友情，不想离开属于我们的办公空间。人生中很多不明智的选择都是因为这种思维定势。人们会这样想：“如果开始减肥计划，恐怕就享受不到美味的食物。如果戒烟，恐怕就会失去20分钟的休息时间。如果离开了这个人，我害怕再也找不到陪自己共度此生的

人。”

打破害怕失去这种思维定势的唯一方法就是对其进行细致而透彻的分析，然后转变观念。在下意识地预知损失的时候，大家必须弄清楚这是否可信。说到造成恐惧的原因，大家研究得越多，就越会发现，其实这是一种因为疲惫、不健全的思想而造成的误解与假想。思想狭隘、自我意识较差的人可能觉得事情发展不会顺利，但对于那些自我意识清醒、警觉的人来讲，他们就能根据真实客观的线索或者思维原则得到合理的结论。那些害怕减肥、戒烟或者不愿去结束一段痛苦恋情的人最终能够意识到，对于自己来讲，只要做出正确的决定，失去的终究没有得到的多。

这种思维定势的重构需要一定的理智情绪作支撑，需要积极的态度。引发焦虑的假想一旦遭到质疑，那么接下来，大家就该去探索一下焦虑的对立面——尽量集中精力去考虑这样一件事情：如果做出改变，自己将会得到什么？或许开始减肥之后能发现自己喜欢的新食品和食谱呢？或许戒烟后能有新的喜好，更能让人感觉轻松呢？或许，会有一段美好的恋情，最终能找到幸福呢？在看到损失的同时，大家也理应想一想可能会有美好的结局。有梦想，积极向上，因为这比漫长可怕的噩梦更加有意义。

让人产生畏惧心理的第二种思维定势就是害怕受苦。人们害怕做某些事，因为他认为那样会很辛苦。人们害怕自己能力不够、不配或者没有准备好做某事，这样一来，恐惧感就阻碍了我们前进。这难道不是心绪能力的错误运用吗？足够的时间、精力与努力，是成功的必备因素，做到了这些很大程度上就可以成功，难道不是这样吗？多数情况下，人都对自己所做的事毫无想法，但很多人经过年复一年的努力最终实现了自己的梦想，难道缺少这样的实例吗？不要忘了，刚开始的时候，大家都不会骑自行车，不会用计算器，但最终都能研究明白。人类起初不知道如何登月，但我们知道这是一项伟大的举动，所以，我们努力了将近十年，终于实现了这一梦想。人就是能将不可能变成可能。无论是个人发展还是全人类的发展，都是如此。

可是，大家审视一下自己那狭隘的思想吧。人总会这样想：“我害怕减肥，不知道能否尽快接受新食谱。”“我害怕戒烟，手里没有烟，我不知道会多难熬。”“一提到结束这段痛苦的恋情我就抓狂，上网再

找一个恋人听起来太不靠谱了。”实际上，这些小心思完全不值一提。有时候，成熟的思维会这样敲打你，令人自问：“你难道不应该摆平这些小心思吗？美好的生活难道不值得去努力争取吗？”

打破这些思维定势的唯一方法就是对其产生怀疑并扭转定势。如果大家肯花些时间去思考，你就会意识到，其实我们过去经历了很多困难，也学会了很多，现在既能学习，也能忍受。要想克服生活中的困难，用心体会便可。或许，大家可以这样想：自己可以去享受困境，不用害怕它。大家还可以这样想：我正要学做新式食品呢；我正想结交新朋友呢；我正想戒烟呢，因为我发现自己上楼梯的时候不气喘了，没有不良嗜好的生命才可以有长度；我迫不及待地想认识更适合我的人呢，我渴望找到真爱，与我的灵魂伴侣一起享受生活。就让我们点亮希望之灯，通往自由的旅途将变得绚烂多彩。大家必须坚信：人可以学习，可以成长，即刻启程，因为命运钟情于有胆量的人。

在有些人看来，这仅仅是一种积极的畅想。但退一步讲，不这样又能怎么样呢？难道还要像过去那样消极？只关注生活中自己失去的东西或者艰难的困境又有什么好处呢？因为人思维的懒惰，所以会无意识地让恐惧感肆意发展。在日常生活中，我们有能力用自己的思想去奋力抵抗恐惧感。人的思想能够释放自己，也能够毁掉自己。永远朝着自由前进，这是我们自己的选择，做到这点才算是真正的成熟。

所有的恐惧都能被打败

所有的恐惧都能被打败，这种说法似乎不太实际，却是事实。有人会问：“若是这样，为何还会有生理冲动的存在，而且如此不受控制？难道我们真能控制它们吗？”

当驯狮人走进狮圈，如何才能不害怕？当演讲者站在数千人面前，如何才能不惧场？当全队成员不敢做决定的时候，决策者要怎么办？练习。

驯狮人曾经害怕过，但他还是走进了狮圈，慢慢地，他便不再害怕。公众演讲者站到台前，慢慢地，他变得应对自如。决策者一次次地拍板决定，慢慢地，这个过程变得更加容易。我们可以从这些例子中学到一些东西，学会选择正视恐惧。我们可以选择一次又一次勇敢地将自己置于恐惧的境地，直到越来越能适应环境，越来越自信。这就是所谓的自我掌控。

几千年来，人类一直都在学着如何克服恐惧，就让我们再次唤醒生命的活力，再次找到动力。一些人改变了对恐惧感的反应方式。他们做了深呼吸，思虑这样的恐惧是否合理，考量前行所带给他们的成长。就这样，他们一次次地前行，直到发现自己的恐惧感其实没有那么强，甚至是不存在的。

让我们从中吸取经验并运用到生活中去。大家要主动去掌握自己的思想，用更强的力量去战胜恐惧。作为成熟而勇敢的成年人，大家能够摆脱那些可能给我们造成焦虑或困惑的负面情绪。大家可以触碰到隐藏在内心深处的冲动，那强大的冲动，能够让人明确而坚定地争取个人自由。我们一次次地强调：“不要让别人将恐惧强加给自己。我选择坚持真我，选择让梦想领航，无论这过程有多艰难。”大家一定要记得：“要么选择让恐惧胜出，要么选择让自由胜出，我要选择自由。”

[1] 罗马帝国早期的暴君。

03 用动力激活人生

如果你想造一艘船，不要召集众人来为你拾木料，也不要给他们分配任务，只要教他们对浩瀚的大海充满渴望。

——《小王子》作者安托万·德·圣埃克苏佩里（Antoine de Saint-Exupéry）

人类的动力要么是自由，要么是恐惧。从心理学上讲，不存在第三种路径。自由与恐惧这两条路径中，其中的一条路需要人们用真我与理想去走，结果必然通往独立、成长、幸福与超越。还有一条路，人们会尽量绕开阻碍、避免遭遇困境，即便这困境是成长的必经之路。这条路的尽头是懦弱，是顺从，往往还会有悔恨。在追求个人自由的道路上，大家揭晓了自己的命运：因为恐惧，大家看到了自我的消亡。

为何要研究这所谓的动力，这就要引出“动”机一词。大家会有前进与停止的动机，有成长与退步的动机，有止步不前与追求进步的动机。生活中，我们之所以有这样那样的举动，无非是源自恐惧或自由的内在理性与冲动。如果我们缺少了动力，或者，如果我们的冲动都是避害、自我保护性质的，那我们只能原地踏步。相反，如果一个人能够有无数个让自己前进的理由，能够无限地接近自由，那么，他就更有可能不断地去努力获得更好的生活。

说到自由，你可能觉得，大多数人都能够理解生活中的动力机制。但实际上，很多人对此完全没有概念，他们每天的生活都可谓漫无目的的。这样看来，他们仅仅是冲动的奴隶，根本算不得是自由的。这就是导致这些人迷茫、冷漠、恐惧的原因。对许多人来讲，动力仍旧是个谜。

不过，伟人的一大优点就是拥有高度、持续而稳定的动力。成功是建立在勤奋和对梦想的追求之上的。我们要不断挖掘潜力，变得更好。从高层次角度来讲，人类的整个价值观系统都源自动力。那些推动人与社会前进的人类价值观，包括善良、友爱、真诚、公正、团结、宽容、尊重、责任等，无一不是通过动力才得以激活的；从个人角度讲，人如果不能掌控自己的动力，就不可能是幸福的；从社会角度讲，如果一个人没能维持住追求美好的动力，他就会丢失一切，社会也会缺乏长久发

展的动力。

若是有了足够的动力，还有什么高度是我们达不到的呢？想象一下，若人们无时无刻不在将动力转化为追求自己目标的现实行动，世界将变成何番景象。是否会有更多的人获得自由与幸福？是否会消除贫困？是否会建立起更多的学校？是否会消除饥饿、消除疾病、消除冤屈？让全球停止变暖，让世界的每个角落都有巨大的进步？

如果这样的动力得以实现，如果所有的迷茫与冷漠都消散，大家都会有意识地释放自我并不断听从心灵的召唤，社会将会有何改变？想象一下世界将发展到何种程度？想象一下自由的世界会是什么样子？

动力是很容易理解的，践行起来也不难，所以成为动力十足的人完全有可能实现。接下来，就让我们从动因与行动内容开始。

无动力，不前行

首先，要弄清楚动机的根源，即动因，意思就是“行动的原因”，就是我们“为何”这样做。为了激发行动的动力，人的大脑会有意识或无意识地过滤掉多种想法、情绪与经验，并从众多原因中选择出做与不做的理由。做选择以及履行意愿时，意识的清晰程度将决定我们的“动力”水平。如果意识清晰、意志坚定，动力水平就较高。如果意识不清楚、意志不坚定，动力水平就相对较低。

从这个看似复杂的过程中，我们可以得出一个简单的道理：孕育动力的是人的选择。我们的思维为行动提供了理由，行动的结果要么忠于最初的选择，要么背弃，所以我们才能感受到动力水平的高低。针对这一事实，我们找到了最高水平的个人能力——管理选择性冲动、控制选择性思维，让其为我们服务。

当然了，还要选择目标，选择此目标的动机，以及对目标的持续关注将引起行动的欲望，这就是我们所感受到的能量，一种内在的动力。

凡是了不起的人物，都有一个共同的特点，那就是能够通过对自我思维的掌控实现对动力水平的控制。

这在思想领域的突破性进展方面也同样适用。当大家意识到幸福是一种选择、悲伤是一种选择、愤恼是一种选择、爱是一种选择的时候，我们就真正受到了思想的启迪。这是一个人从青少年向成年、不成熟向成熟过渡的过程中最为明显的标志之一。

这样说并不意味着所有人都能够或者愿意选择自己的想法与情绪。公众之中，有一小部分人缺少这种“健康思维”；心智不健全或精神紊乱的人不能下意识地持续控制自己的想法与感受。这种情况下就需要借助理疗或者药物治疗，这一点要考虑到。对于那些精神状况确实不好的人以及那些生理有缺陷的人，大家千万不能小觑他们所面临的挑战，因为这已经影响到了他们的生活质量。

多数人都不曾患有这种精神疾病。不过，他们可能同样会像那些精神不健全的人一样缺乏对自我的认识。一些人干脆就没有想过要自我掌

控，或者没想过要朝这方面努力。这些人缺少的不是药物，而是动力与节律。这些人不需要百忧解^[1]，他们需要新的生命追求。即便是长期需要药物治疗的人，在治疗过程中，也还是需要对其思维、行为方式进行引导，以便有更好的治疗效果。就连患有精神疾病或脑部受到创伤的病人，其主要治疗方法也都是帮其掌控情绪。

哲学、心理学、神经科学的漫长发展过程都遵循着共同的主题，那就是：通过激发动机与思维能量来释放人的潜能。世界上最古老的文明早已教导人去塑造自己的思想，那样才能激发出追求自由、追求美好、追求超越的动力。如果我们将困难作为借口，就注定要在复杂的社交之中游荡，失去生活的动力与方向，失去对生活的精心设计。发展动力与塑造独立个性的秘诀就是要设定一个理由。我想，这就相当于我是谁，我要做什么吧。

动力十足的人是与众不同的。伟大的艺术家、领导者与创新人士无一不是利用动因这一强大的因素去实现更高水平的自我，实现人生最高的目标。他们展现真实的自我，追求自己认为有意义的目标。这些人很少否定自己的发展方向与价值观；在每一个重大决定中，凡是能为自己获得较高成就感的事情，他们都极为看重。在生活的众多诱惑中，他们只依照自己的本真与意愿去追求自由，并为之付出。他们能够唤醒自己性格特征中最为优秀的一面，却对顺从不屑一顾。在大众眼中，他们是幸运儿。实际上，这是他们自己选择的结果。

动力十足的人靠的不是运气，而是勤奋。这些人通过有效的方式来掌控自己的思维，进而给生命添注活力。从这方面来讲，这些人理应有更多的成就，收获更多的尊重。那些能够控制自己的思想与情绪的人，有着超凡的能力并且赢得高度赞扬。对比之下，那些没能控制自己思想的人则在未知环境中迷失了自己，在混乱的思想与冲动中迷失了自己。这种人是不成熟的，也是靠不住的，因为思想空虚，他们会陷入恐惧，自然也就避免不了自我质疑或者被社会所排斥。

思维与情绪是可以选择的，了解这一点之后，人会发现自己有这样的反应，“我觉得不幸福”，或者“我觉得难过，而且无能为力”。任何时候，在自我感受方面，我们都有选择余地，更加准确地说，“我没有用心去感受幸福”，或者“刚才我一直都把注意力集中在了不好的事情上，所以才有了这种难过的感觉”。

一个人不会突然受到触动，也不会突然毫无因由地感到幸福。幸福是由思想产生的一种结果，而不是冲动。其实，影响某一时刻或者生命感受的是我们的思想，要看它是否是积极的、向上的、令人向往的。持续的幸福感是一种源自积极记忆与选择的理性快感，而非短暂的物理性快乐。

动力也不会突然产生。思维成熟的人有这样的感受，动力不是一种感觉，而是一种有意选择，是行动的深层动因。动力的产生不是偶然的，而是一种源自思维的能量。一个人之所以动力十足是因为他选择了这样，并非老天让他灵光一现。所以，一个人如果想在生活中有更多动力，他就必须得做出更为明确的决定，执行力度也要更强。

难道就这样简单吗？只需做出更为明确的决定、加大力度去执行就可以了，这样就能动力十足了吗？没错，某种程度上就是这样。不过，一定要对这种努力有较为深刻的理解。有这样一个过程，我们可以在其中加强执行力度并放大动力水平。掌握了这一流程，我们就有理性与感性的力量去激发自己想要的动力，只要大家愿意，动力维持的时间长短是可以任意调节的。

设定更高层次的目标，才会有拼尽全力的欲望

从心理学上讲，动力是由理想与期望的力量激起的。理想就是选择成为怎样的人、想拥有什么、选择做什么事，或者选择怎样的生活经历。只要对自己有更高的要求，动力就可以被激活。想要更好的工作？更好的家庭？更好的婚姻？更好的身体？更好的生活？因为有了这些更高的追求，我们的能力才能被释放出来。

所以，大家必须听听内心的声音，问自己：“我们想成为怎样的自己？什么样的目标是有意义的？我们能学到什么或者能付出什么？我们梦想着有怎样的新旅程？什么样的结果是令人满意的？”这些问题就是能够激起理想与动力的秘诀。

道理很简单：经过深思熟虑得出的更高层次的目标，我们会拼尽全力去实现。

很多人都想让自己变得更好。这些人的理想是鲜活而美好的，可仍旧没有真正的动力。为什么？因为，虽然他们希望得到更多，却不认为自己有那样的好运气，或者不认为自己有能力去实现。这些人缺乏的便是期待。这种期待是要让自己相信理想的可行性，相信自己能够实现目标，相信这样做自己才是真正受益的。想象一下，一个心怀表演梦的人，从未有过试镜的机会。她想成为真正的演员，却不相信自己有这样的实力。再看看这个想成为企业家的人，他想经营一家店铺，却从不想放弃自己手头的工作，因为他不相信自己有那样的能力。有理想但缺乏自信，这是最让人悲哀的。

通常情况下，当一个人缺乏动力，他对实现目标的自信就不那么强烈。如果连自己都不相信，就更不用说去亲身实践了，索性连尝试都不愿意了。从这个角度看，单纯的希望与高水平动力之间的重大区别就是自信的程度。当我们发现自己想做一件事但没有足够动力的时候，就需要在这之中添加一些信心，这样告诉自己：“无论如何我都希望做成那件事，因为我相信自己能够学习，能够成长，一点一点让梦想实现。我肯定能实现梦想，因为我相信自己的学习能力、工作能力，还有不断寻

求帮助的能力。”

有了明确的理想之后，人就开始萌生出信心并行动起来，进而让理想变成现实。大家一定要相信，自己的理想是能够实现的。一定要关注理想变成现实的过程，关注我们不断进步的生活。这不只是愿景，还有一种内化的动力，是将期望编织成现实的过程，这样就能够激活动力。

想象这样的场景，一个人想要参加全能运动项目，他说：“我希望有一天能锻炼出完美的体型再去夺得全能运动的冠军。”他知道这样说不妥当，对此，他清楚了自己产生这种想法的原因，他告诉自己，一定要拼尽全力去追求成功，他想象自己在水中、在自行车上、在太阳下跨过终点线的样子。接着，他鼓起勇气，终于决定开始训练，去实现理想。因为他告诉自己必须去实现梦想，也一定能够实现梦想。

选定一个目标，让自己相信能够将其实现，世间没有什么比这更积极向上的了。当你做这件事的时候，一股强烈的热情将冲击你的心灵。这种情况下，就一定能够激发内在的动力，自由也便进驻我们的心灵。

有人说：“我希望自己的动力能更强。”对于这些人，我们的回应是：“不要幻想动力会从天而降吧，还是应该先选择一个能够激发动力的理想。盯紧自己的理想，相信自己一定能够实现，很快，你的心中就会产生一股强大的热情。”

很多人刚开始时动力很强劲，然后越来越弱

理想与自信仅仅是整个过程的开始，它们是动力的初级阶段。不幸的是，很多人从来不注意放在自己的理想上，也从不为之努力，任凭动力火苗熄灭。之前提到过的那位全能项目运动员不仅坚信自己的梦想终究会实现，他也一定在持续不断地维持着自己的动力。他一定制订好了运动计划，一定请了教练，一定经历了很多，流了很多汗，成长了很多。

动力维持的关键就是用心与努力。很多人刚开始的时候动力很强劲，但接着越来越弱，没有什么比这更惨的了。动力减弱的情况无一例外地发生在意志力弱、理想不坚定的人身上。那些动力十足、维持动力并刻意远离消极人群的人要比迷茫的人心中充满希望。坚持用心去实现理想就能拥有源源不断的动力，能量就能得到释放。比如，自己每天都设定目标，每晚做总结，每天花上些时间弄清楚自己想要什么，计划接下来做什么，就是这么简单。

这正是很多人栽跟头的地方，每天的干扰因素让他们无法集中注意力，这样便失去了动力。对于很多人来讲，导致这种结局的原因不是他们没有动力，而是受到了干扰，因为他们未曾刻意维持动力。有这样一种可能，世界之所以没有给予我们想要的东西是因为我们缺乏自律，以致后来自己都弄不清楚想要什么。

我们千万不能让梦想白白破灭，因为面对外界无关干扰因素或无关紧要的事的时候，我们往往就失去了对梦想的关注。千万不能将目光从目标的身上移开，因为每天都会有很多无关紧要的事，要寻找“恰当的时间”去追求自己想要的东西。一旦让注意力离开自己的梦想，动力也就随之而去了。

所以，一定要用心关注自己的动力，关注自己的意愿，让色彩斑斓的梦想充实着我们的每一天。

有些人可能会有这样的顾虑：这样发展下去恐怕会形成一种对某事

物的偏好，确实如此。人们偏爱明确的目标，将所有的心思与热情都倾注在自己在乎的事情上。

没有这种主观的控制，动力就会大大减弱。感受希望与维持行动动力之间有着一种十分严重的分歧。希望短暂地与心灵打了个照面；动力则强调坚持关注那些有意义的事情，时间长度则不是那么重要。

引用一条警句，也是终极秘诀：在理想与热情方面，你付出的努力越多、时间越长，获得的动力就越多。

我们不能只是单纯地想办法维持动力，还一定要有所努力。大家切记，要把真正的精力放在自己的理想上。但是，连第一步都没有迈出去的人，要如何维持住这份热情呢？那位运动员一定是有理想的，而且还为自己的理想拼尽了全力，比如，他一定参加了训练，一定报了名参加比赛，一定也摔倒过，而且整个过程一定反复经历了很多次。经过这些努力，他的动力便得到了维持与巩固。执行官想扩展自己的企业，所以，他肯定要为此采取行动，追寻新的目标，建立新的目标市场，结交新的伙伴，优化行动方案。

如果动力消殒，不是因为我们的梦想破灭了，而是因为我们从未付出努力。如果不向前进，我们就永远都感觉不到进步。接着，你就会退下阵来，因为能量耗尽了。

为梦想付出努力与汗水让我们成了真正充实的人，没有什么比辛苦工作、付出更能维持住动力。努力是维持动力的外显标志。看一个人对目标的执着程度就可以看出他的动力有多强，努力的执着程度越低，动力缺乏的事实就越发明显。如果一个人付出了更多的努力，那么他就有可能获得更加强劲的动力。

无论经历多少辛苦与艰难，为了理想我们都要不断努力。一个人朝梦想再迈进一步，他往往就能唤醒动力，就会渴望下一步的发展。所以，当人们问：“维持动力不减的终极秘诀是什么？”答案便呼之欲出了。继续朝前，无论境况如何。

命运青睐实干者。我们无法钟情自己不喜欢的事物，但我们可以为自己钟情的事物不懈奋斗，生命的奇迹全靠这种力量了。

一番艰难困苦之后，我们可以获得更多动力，接着，大家就可以把精力放在梦想的实现上了。大家还要相信，在生命最绚烂的时刻，当我

们满腔热血追寻梦想的时候，还有运气与其他外在因素的影响。我们总是想把动力与外在环境因素联系在一起，比如：被逼得无路可走、父亲去世了、妻子需要我们、机会之门猛然敞开、有嗷嗷待哺的婴儿需要喂养。

可实际上，人之所以有十足的动力，只因为大家一直都朝着目标努力。我们一直都在用心，一直都在努力。这些事情每天都在发生，与外界事物并无关联，也是不可磨灭的。归结起来，这些事都始于一种选择——我们选择用心、努力朝着有意义的方向发展。没有其他理由，请大家选择让自己充满能量吧。

大家一定要清楚：伟大的成就永远属于那些不受外界干扰、追求理想并积极践行理想的人。

怎样才能维持动力，并使之成为习惯？

至此，大家已经激起了动力而且维持了动力。接下来就让我们继续努力，让其融入我们的生活中。以下两种选择能够将动力放大：态度与环境。

自由而动力十足的人对自己的目标与生活持有积极、乐观的态度。然而，总有一些人一直都在消极的流沙中沉沦，对自己每天的生活极为不满，这些人的思想就这样跌进了愤恨、厌恶的陷阱，萎靡的乌云总是覆盖在他们头上。但这到底是为什么？难道有什么突如其来的缘由让他们对生活深感失望？绝不是。眼前问题的根源是，他们选择了错误的人生态度。他们中的绝大多数人都未曾考虑过自己的性情，或者有意识地感受并充实生活。正是缺乏对自身想法、行为、意愿的认识，才使得他们自己的梦想与信念一再被摧毁。想想那些成就伟业的人吧。他们忧郁、痛苦吗？消极、抱怨吗？不，有哪位伟人是持着消极态度的？

动力永远不会主动去让一个人的灵魂得到启迪，除非这个人自己先解放思想。那些郁郁寡欢的人不愿朝理想挪动半步。积极、开朗的性格能够吸引众人，能够给我们的经历添加色彩，能够激发出世间强大的能量。

无论什么样的境况，我们都可以选择用这样的态度去面对世界。心绪与行为的好坏是由我们自己掌控的。所以，请大家在面对困难时洒脱些，面带微笑，保持好的心态与幽默感，在面对庸碌众人那闲言碎语时仍旧能够振作精神。请大家凭借自己开朗的性情去感染整个世界吧，因为，你没有理由不去享受美好、享受自由。

一个人如果能一直保持积极的态度，尤其是当外界因素对他造成强烈干扰时，这种成就感几乎是无与伦比的。在控制自身情绪的过程中，大家不仅要维持不灭的动力，还要让其大放光彩。一个人的心态越好，他的动力维持得就越久，他的成就就会越加突出。

所以说，我们必须让自己打起精神，行动起来。除此之外，还得提防那些带有负面影响的人，因为，绝大多数情况下只有积极的社会环境才能维持住长久的动力。我们所接触的人、所居住的地方、所从事的工

作，这些都会对心态产生影响，当然也会对动力产生影响。

不幸的是，总有一些人任由动力被受限型社会氛围所侵蚀。当一个人的周围全是消极分子，当他被愚人的言语所包围，或者这人生活在满是痴人、迷茫之士所造成的压抑与混乱之中，他是很难获得强劲动力的。如果一个人整天宅在家里或者与一群狐朋狗友鬼混，他就不太可能获得成功与幸福。如果一个女人有个不老实的男友，那她也不太可能有什么动力去实现最好的自我。如果一个男人，他的前途没有了指望，老板刁钻刻薄，同事不和睦，那他也不会有什么可能去追寻梦想。

我们应该远离那些心态不好的人，最为重要的原因是，他们的情绪能够感染到我们，甚至瓦解我们的情绪。一个人能力的展现千万不能被周围的不良气氛所影响，更不能被不良的气氛限制了自己对美好事物的追求。为了动力，我们必须充满活力，必须与善良、真诚的人在一起。

为有个良好的心态，大家在塑造环境的时候一定要更加讲究。走进家门应该是心平气和的，家中的环境应该有让自己轻松的作用。我们应该接触足够的光线，所在的地方不应受到干扰，这样就能够全身心地放松、思考、做计划、搞艺术创作。睡觉与思考的地方应该是舒适的，工作的地方应该有催人奋进的作用。我们应该手握一张联系人名单，这样好在自己需要精神慰藉的时候向其中的某个人寻求帮助。如果不是这样，我们就必须再次改变现状，寻找并培养这样的人际关系。如果同仁们不支持我们，就让我们自己支持自己吧。这样，大家便可以摆脱这个狭隘环境的限制，找到更多具有积极心态的人，人与人相互联系之中获得更多的热情与灵感。

对动机有了新的了解之后，我们就可以远离高危群体，找到一条通往自由的路。现在，大家随时都可以激活动力，不仅如此，你还可以告诉他人这样做：

选定一个理想并尽心付出，相信一切皆有可能，相信自己有能力去实现。为了实现梦想努力拼搏，动力可以促人前进。追求伟大理想的时候要有积极的心态，努力去营造一个积极的环境，因为这能让动力得以更好地发展。

经过一些历练之后，大家就可以自己来培养动力，首先要从幸运感开始，接着是意愿的选择。随着时间的积累，这些选择能让大家感受到

自己对生命的掌控，进而自己能够排除干扰因素，从容面对生活的波澜。如果没有这些历练，人们就会变得懒散随性，成为懒惰与恐惧的奴隶。一个人很有可能受到他人或环境的影响，因为他没有想法，没能获得自由。接下来，他很快又成了缺乏动力的人，没有什么比这更能荼毒灵魂了。

在这里，我们要为那些迷茫、缺乏动力的人传达一些信息：

他们说：我正在靠某件事或某个人来激发我的动力。

我们说：动力只能从一个人的内心产生。

他们说：我感觉不到动力，我就不是一个拥有动力的人。

我们说：动力不是人体的冲动，也不是个人性格，而是一种思想意愿。

他们说：当工作带给我更多的收入、更多的权力、更多的责任时，我才能获得更多的动力，更加努力地工作。

我们说：正因为你未曾选择让自己动力十足，所以才没能有更多的收入、更多的权力、更多的责任。努力能够给予你动力，动力能够给予你回报。

他们说：周围的人一直在打消我的动力。

我们说：你这是在挑剔周围的人，但即便是这样，动力的存在与否仍旧看你自己的意愿。它不会永远存在，不会随时获得，不会消失，或者被其他因素所扼杀。因为你想留住它，所以它留下了；因为你没想留住它，所以它就不会留下。每一天动力的产生、存活与消亡都是你自己的选择。

他们说：我没有什么重要的生活经历能够激发出动力，像运气，或者某件（能够让我找到目标的）大事。

我们说：目标不是凭空降到你头上的。动力与目标都是一种选择。激发动力的唯一因素就是理想与期望，坐下来，想想自己想要什么，是否有自信。

他们说：有时候我就是感觉犯懒。

我们说：那就改改吧。懒惰与动力其实需要同等强度的主观意愿。生命是短暂的，但却充满了选择。要么坚持长期自我激励，创造一种自由、有意义的生活，要么选择懒散，到死都是冲动的奴隶，你的生命将充满悔意。

动力的本质其实是一种选择，它是理想、期望、意愿、努力、心态与环境相互作用之后的综合产物。这一事实基于一种最为普遍的观念：动力几乎不是“已有的”或“经遗传获得的”。没错，动力是被选择的，如果我们能够全神贯注，大家就都能培养出动力。

保持清醒，最大限度地利用思想利器，成为自我思想与动力的主人，这些事物给予了我们个人能力。请大家不要忽略这些因素，让我们努力在每天的生活中抓牢动力。其余的一些琐碎之事，没有什么值得大家付出太多精力，因为它们太琐碎平常了。我们要创造我们的命运。要么为追求个人自由而动力十足，要么默默地承受负面冲动的摆布向困难低头。要么恐惧胜出，要么自由胜出。我们可以激励自己，以便让后者帮我们成就人生。

动力一旦被激活，生命就是丰富多彩的。所以，就让我们再次用理想之火点燃灵魂吧。让我们持续密切地关注这股力量，不断努力，保持积极的态度。让我们尽力维持身边的良性社会环境与自然环境。人应该是勤奋的，应该拥有更多活力，我们的生活应该丰富多彩，就像一束灿烂的光芒照耀进来，向世界与命运昭示，我们就在这里，这是属于我们的时代，我们已经做好了准备。

[\[1\]](#)一种治疗精神抑郁的药物。——译者注

04 生活的美好尽在当下

真正的归属即为此地、当下。

——一行禅师(Thích Nhất Hạnh)

有一种苦恼，它将世人手中的快乐夺走，毒害了自由自在的灵性体验。人们鬼使神差地与当下分离开来，便是苦恼的根源所在。

很多人审视着自己与周围的生活环境，感觉与周围的环境气氛不相融合，并不晓得问题就在自己身上。这些人对身边值得感恩的事物毫无敬畏之心，好像不屑于待在此地，思维活跃在另一个时空，要么在当下之前的几个小时，要么在当下之后的几个小时，总之，与现在的快乐没有丝毫关系。因此，他们的生命看上去总是缺少活力，灵魂便不能从这样的生活中获得动力，他们这样是对自己不负责任的。

一些人似乎陷入了无知的深渊，太多空洞而呆滞的目光揭露了他们整个内心世界：思想困在迷茫的、黑暗而麻木的境地。没有沉睡，却也不算清醒、警觉、目标明确。这些人可能喝了很多咖啡，却怎么也想不明白，喝得再多也不能让自己多一分能量。不能脚踏实地，就感觉不到当下鲜活的生命。

生活本不该是这样的漫长、麻木、迷茫。我们不是僵尸，不是奴隶，不是不能讲话的动物，不应该过这种无知、无奈的生活，我们本不想成为那个对爱人、对生活或者对心中的理想不闻不问的人。

我们渴望自由，渴望鲜活的生命，既然如此，大家必须下决心全心全意地感受当下的生活，必须不断地去感受生活。

请记住，人对生活的一切渴望只能从当下获得。大家所追寻的目的地就在这里，就是我们身处的、能够看得见摸得着的此刻。所有真正美好的感受——爱、激动、满意、甜蜜、和谐，都可以通过心态的调整从当下获得，只要我们警醒并做好了控制心态的准备，这些感受就都可以为我们所用。人类所有的理想也都在这里。你可以选择自己想扮演的角色，选择每时每刻支配生命的方式。大家应竭尽全力去学习支配自己的意识与能力，只有这样，所有的不满才能消失，正能量才能复苏。我们

会感受到令世间大众都无法企及的活力。至此，大家要下定决心宣布：
我们要全心全意地体验当下的生活。

不心急，慢下来享受当下

我们错失了日出与日落；没能体会到某一时刻（或一整天）的真实感受；没有看到好心的陌生人帮助老人过马路；没有看到爱人欣赏我们的笑容；没有看到同事脸上沮丧的表情，因为我们从来都不关注对方，从来不关心她这一天过得怎么样；躲在屋子里以及电脑、手机等背后的我们错失了整个季节——冬天过去了，还没打过一场雪仗；春天来了，可是还没来得及欣赏花朵；夏天与秋天很快过去了，你甚至都不记得树木发生的变化，还没享受够户外的时光。每天都有无数美妙的想法，无数人类的善行，无数的美好。然而，总有人太过心急，总是忙于考虑昨天与明天，却忘记了感受当下的奇妙。

大家千万不能再这样沉默（或迷茫）下去，任由美好事物消逝，遭受无趣、无为生活的困扰。生命中的关键时刻，大家千万不能置之不理。我们要追求更加动力十足、更加美好、更加有意义的生活。

对生命有所顿悟之后，你就会意识到，一个人的天敌不是遥远的死亡，而是与当下生命的分离。事实是你的生命只与此地、此时有关，你必须学会面对，学会感受，学会主动创造。

当下即为全部。如果不全心全意地对待这一时刻，你就得向冲动或是涣散妥协，甚至转而被外界环境所掌控，逐渐发展成贪图安逸、心存恐惧的人，这样是实现不了成长与自由的。

是时候加强警觉、全心全意地生活了。待生命得到释放，你就可以主动将更多的精力放在自我感受上，放在对他人的感受上，放在周围被感知的事物上。你可以用自己的热情与关注感染他人；可以按照冥冥之中的安排敞开心扉，解放思想，释放灵魂；可以再次选择关注这样的特殊时刻，释怀、自由，充满活力。

能够导致努力失败的内在因素就是我们自己。为了让当下的意义更加重大，大家需要克服喜欢活在过去或未来的坏习惯。而且，作为一个自由、有意识、动力十足的人，大家需要选择加深对自身角色与责任的认识。

贴近生活，从释怀过去开始

很多人缺乏活力，原因之一就在于没能主动且有章法地管住自己，要么只想着过去，要么只想着未来，以致现在不能全心全意地生活。昨天与明天的生活是现在感觉不到的，所以大家必须学会改掉一味怀旧、妄想的坏习惯，我们要重获当下。

大家首先要从释怀过去开始。昨天与前天的事想也无用，除非回想的是过去的快乐、教训这类有助于感悟当下的时刻，这是彻底释怀过去的好方法。除此之外的其他因素只会给当下的快乐与自由造成负面影响。

这件事做起来并不容易，很多人要么是沉溺于过去，要么是希望回到过去，要么就是表达自己对现在生活的不满。关键在于，这些人暂且没能看到问题的根源，他们的行动只是一种或好或坏的心理反应。自主性是自由人的一个特点，没有哪个怀旧的人能够真正获得此刻的自由。

有人可能会说：“与今天相比，我更喜欢昨天。我宁愿守住美好的昨天，记住那时的我，也不愿面对今天的我。”说这话的人就是缺乏自我控制力的人。他们已经变成了有记忆的行尸走肉，没有从现实中寻找动力。现在看来，他们意志消沉、没有志向，沉溺于回忆的状态阻止了他们在现实生活中的进步。除非这些人能够意识到，逃脱这种困境的唯一途径就摆在他们眼前，就是当下，不然，虚无缥缈的生活将永远持续下去。有一种能够再次让生命焕发活力的新型心理训练，就是将这些人的精力拉回到当下，真诚、积极地对待今天。如果没有这种有意识的训练与勤奋，那就只有一种消极的环境能够解救他们了。当经历了大的灾难或者突然产生急性需求时，这些人才能从过去的影子中走出来，回到现在。但愿这种消极的情况不会发生，但愿他们能够顺利地投身到眼前的生活中，因为这能够让他们再次获得幸福与动力。

如果是为了搜集过去短暂而美好的回忆，就请让我们只专注于那些让我们高兴的事情吧。大家会发现，在过去那个特定的时刻，我们全神贯注地感受着当时的快乐。大家带着敬畏与欣喜的心情品尝着有美好、有惊喜、有快乐、有乐趣、有爱、有和平的过去，或许，这些是我们经

历了很长的时间跨度才感受到的。瞬间，大家有了全新的视角，不再纠结于没有意义的事情，而是重视起有意义的事情来。大家有了真实而鲜活的体验，能够与某一时刻完全融合。大家变得警觉起来，喜欢接触积极的事物，因为只有这样，我们才能较轻松地获得美好的东西。

美好的回忆当然值得庆祝，但请大家不要忘了，即便过去是快乐、积极的，它也还是会在一定程度上阻碍人在当下的行为与自由。即便人的思想是积极的，也请不要以损失此时此地地为代价，任由自己的思绪游荡。能够让我们快乐的是对当下的清醒认识，请大家不要忘了，一辈子都要谨记。让我们带着满腔的热情回归当下吧。

另一些人可能会说：“我讨厌过去。我今天的遭遇都是拜其所赐。”这些人用厌恶的态度看待过去。他们不想留恋过去，但仍旧无法自拔，因为这些人对过去总是有打不开的心结。虽然一切都过去了，周围事物都在变化着，但他们还是对过去的不美好耿耿于怀，仍旧留存着过去的恐惧感，这样的人就是过去的受害者。现在，他们变成了满心愤恨的人，满嘴抱怨的受害者，或者多愁善感的哲人。

正是因为过去对人的影响太大了，所以大家很容易就会变成上述那些人，但是，大家千万不能那样。无论过去有多么丑陋不堪，它都与当下无干，是翻过去的历史，是被扔进垃圾桶里的垃圾，我们没有必要再翻出来品味。纠结于过去的伤痛只能让我们意志消沉，离当下越来越远。

如果昨日的痛苦正在侵蚀我们今天的幸福生活，大家就必须到达另一个境界。对于某些人来讲，可能需要药物治疗去实现。但对于大多数人来讲，只需要勤于整理消极思想，时常这样问自己：“为了感受到当下生活的平和、美好与向上，我该把注意力放在哪里？我现在想要当一个怎样的人，想要有什么样的经历？”凡是有这种心绪的人都是贴近生活的、真实的、积极的人。

不能任由思绪在明天游荡

很多人会对今天进行总结反思，因为他们正想着明天要怎么过。

对于某些人来讲，他们总有一种莫名的恐惧，害怕明天会比今天差。接着，就开始想明天可能遇到的困难，难以入睡。对未来的恐惧使这些人扼杀了当下的美好。

还有一些人则认为明天不会比今天差，只是觉得与今天没什么区别。他们会这样想：“为什么我的生活不能多些精彩？明天只能和今天一样，只不过是同一条路又走了一遍。”可事实却是，除非他们学会用全新的视角去抓住当下的感受，否则事实就真的如他们所想。

虽然其他人会用不同的方式看待未来，但这些人仍旧迷失在自己幻想的世界中。他们经常坐在办公桌旁，任由自己的思绪飘向明天，只有一通电话或敲门声能将他们拽回到现实中来。形象地说，这些人的想法是天马行空的，就好像梦想着自己有一天能到另一个星球去，却不能在地球上享受自己生活中的进展与乐趣。

就像对待过去那样，如果畅想未来能够给你带来幸福或启迪，你也可以短暂地畅想一下。不过，这个过程一定要短，不要一想就是一个小时。当有些事情需要你考虑的时候，你可以做规划，可以有梦想，但不要脱离现实的环境、现实的人去考虑。利用零碎时间想象未来是可以的，但更好的未来只有通过此时才能获得。

无论对昨天与明天有着怎样的回忆与畅想，能够掌控生命的人总是能将自己的注意力拉回到当下。他们认真地活着，从昨天中受益却不留恋，对明天充满希望但不过于妄想。这些人总是能够将自己的精力与热情放在当下的环境与周围的人身上。他们经常这样问自己：“我现在足够警醒吗？我是否注意到并完全感受到了周围的一切，而且认真对待？我是否在感受生活？我把精力放在当下重要的事情上了吗？”

当下就是最好的时机

我们之中有些人不敢问上面这样的问题，而是喜欢逃避生活，贪图安逸就是逃避。他们还会推脱掉摆在自己面前的责任。这些人会从精神上、心理上脱离当下，因为他们认为参与进去就会吃苦，就会经受严峻的考验。比如，男人不愿意听妻子的指挥，因为他懒得离开沙发；有的领导者不愿开会，因为他不愿面对业绩下滑的事实；有的学生宁愿离家出走也不愿完成科研任务，因为难度很高；有的人生病了不愿去医院，因为去医院就意味着自己身体出了毛病，离死亡越来越近。

在那些幼稚的人（或无知的人）看来，逃避生活施加给他们的压力是一种理智的选择。对他们来讲，不去面对那些让自己不舒服的环境是正确的做法。当面前的任务很艰难时，就停下来，把注意力放到那些极容易实现的事情上去。在面对这些情况时，人们很容易会分心，会逃避，会躲藏，但是这样做相当于躲避了生活，受损害的只是我们的当下时光，我们的力量。如果一个人没有勇气（或意志）去完成必要的任务，那么，他的当下就永远都不能被充分利用，不能丰富多彩，他便体会不到生命中的幸福。

逃避可能是暂时躲避痛苦与矛盾的最好方法，却也预示着一种永久性的痛苦。

所有的一切都得面对，而当下就是最好的时机。如果当时没能与妻子讲通，那这一整天就都得纠结这一个话题；如果业绩下滑，请不要去度假或是缺席会议吧，勇敢地去解决面前的问题；如果论文被催交，那现在就开始写；如果身体不舒服，就去看医生。除此之外的其他任何做法都是逃避，哪里有逃避，哪里就会成为最不安定或没有进展的地方。

自由且动力十足的人不会逃避现实。他们会认真地对待艰难的困境，将这看成是考验自己信仰、能力与意志的机会。这些人懂得，生活是充满艰辛的，相信自己，相信自己选择的路，勇于面对生活中直接或间接的困扰。久经历练之后，他们就学会了在生活的困境与痛苦中寻得舒适。大家可以向这些人学习，永远不要把苦恼挂在脸上，也不要选择逃避。否则，你就毁掉了此时此刻的自己，限制了自身的成长，贬低了

为之付出的努力。大家要时刻谨记，人在品味痛苦与恐惧的时候，会变得更加痛苦。面对挑战，不要逃避，这样我们就能获得成功。经历过上天在自己成长道路上铺设的阻碍，你就能够蒙受上天的眷顾。所以，你可以这样问自己：“最终我会在生命中遇到什么？什么样的事实阻碍了我的成长与快乐？我现在要怎么办？如何才能更好地利用当下，更好地应对时间对我的考验？”

享受当下的人最爱扮演这六种角色

全心全意地面对生活不只意味着要正确地认清我们的现实状况，还要下决心主动去选择我们每天应该扮演的角色以及应有的表现。

无论何种情况，人都可以扮演一种或者是六种综合重要的角色。不认真对待这些角色的人，他对生活的态度恐怕也是如此。但是，如果能清楚地意识到这些，人可以最大化释放出自身能量。它会带给我们思想与行动的目标，而目标正是通往当下的最为重要的途径。

旁观者

生活中，我们所扮演的第一个角色就是旁观者，也可以称为有意识的观众。这是由自我认知产生的对角色与责任的认识。作为一个旁观者，我们可以纵观现实状况，看清楚生活中的自己到底是怎样的，每时每刻自己有着怎样的反应。这不是与自我或者当下时刻分离，只是对现实情况的一种细致观察。

善于掌握自身角色的人都能做出恰当的选择，而且大多数情况下能够即刻意识到这一选择的正确与否。他们可以感知自己的行为、感受与心理状态，而且能够判断出其真实性。他们能够意识到自己做了错误决定，意识到自己对他人的言行不当，意识到自己忘记了重要的事情。他们对自我有着全面的认知。他们能够感觉到内心的矛盾正在激化，能够感觉到自己的愤怒，却不会因为愤怒而表现出来。好像他们能够与自己的内心对话一样：“我知道，自己在生气。现在为什么会有这种反应？发火有用吗？若按照最高的自我认知水平考虑，我现在应该有怎样的言行？”

我们可以通过自我检验的练习方式去学习对角色的掌握。每天，我们都可以一再地这样问自己：“如果停下来审视自己的生活，将看到自己怎样的行为，为何会有那样的行为？为何要感受当下？如果按照当时的行为与思想，结果会是怎样的？我现在所能感受到的真实想法是怎样的，物质与精神需求是怎样的？”等大家掌握了这种自我感知的方法之

后，你就会对自己（包括自己的生活）有更加深入的了解。这便是我们的目标。

指挥者

第二种角色就是前瞻性较强的指挥者角色了，这是一种认真打造生活的角色。如果生活是一部电影，那么，我们就可以把自己想象成是指挥每个镜头、每个演员的导演。每个人物的行为、动机以及下一步要做什么都由导演决定，导演就是那个最高级别的决策者，由他来安排所有镜头与情节。电影中的每个片段都由导演来决定，包括每个镜头的聚焦场景。为了塑造振奋人心的情节，导演会甄选最为合适的人物角色。

从这个简单的比喻中我们可以得到很多启示，进而去改善自己的生活。那些不满于当前生活的人，他们就没有导演好生活的场景及角色。他们缺少对生活情节的策划。他们在生活的场景中进进出出，却没有真正用心。他们总是盯着错误的事情，总是将生活中不好的一面放大，错失了美好而有趣的一面。他们让不合适的角色闯进了自己的生活。他们很少退身到远处去观察整个画面。他们没有将高尚与勇敢定义为自己的角色特点，而是把自己定位成了喜欢在生活舞台上大声哭闹的孩童。

要想掌握导演这个指挥者的角色，我们就得认真对待生活中的每一处场景细节。如果你今晚想与另一半出去约会，要怎样开场呢？你想在餐桌上有着怎样的表现？着装是怎样的？谈话内容是怎样的？如何从她那里了解自己今天的表现？为了让情节有张力，你要安排怎样的惊喜？从我们自身角度来讲，要怎样将其设计成一对情侣的浪漫之夜？接下来的情节是怎样的？人物要有怎样的表现？

在生命的电影中充当导演，这使得我们自己去塑造个性特点，去选择生活状态。到底是坚强，还是脆弱；到底是高尚，还是自私；到底是压抑，还是平和；到底是轻浮，还是扎实？你能从每天的生活中找到自我吗？如果可以的话，自我到底是什么样的？要如何去描绘下一个生活场景？这之中有很多重要的问题。如果没能问明白，生活仍旧会浑浑噩噩，人也会变得迷茫。更糟糕的是，你会成为别人故事中的配角，成为庸碌之众无聊行为影响下的受害者。所以，请大家多几分警惕吧。我们的生活应该是什么样的，为了将愿景变成现实，我们要如何指导自己的

思想与行为？

守护者

第三个值得我们注意的角色就是做我们思想、身体与灵魂的守护者。你必须站在人生的大门口，保护自己不受消极的信息、消极的人、消极的习惯等负面因素的影响。

曾几何时，你没能扮演好这一角色。无用的信息、话语，还有愚蠢的想法统统都进驻你的大脑。伪装起来的语言、形象、声音让我们降低了防备，殊不知，这些被默认接受的东西被误导为与生活息息相关，借助新式媒介，它们哄骗大家去相信那些自大的人和极端人士；周围的人说，荧屏上那些“小鲜肉”会逗你开心；有网页会误导你，让你觉得自己是痛苦的。但其实并非如此，这样下去，你不会变得更加明智，而是变得越加愚蠢；不会变得开心，而是变得呆滞；不会变得更加健康，而是变得更加困苦。

人所认知到的一切都会变成自身的组成部分。那些无用的谎言与流言会潜移默化般地影响到我们的心灵，之后还会一再出现。多次看到一些人在电视上哗众取宠，这让我们变得肤浅。作为灵魂的守卫者，我们千万不能让负面、消极的东西轻易闯进来。大家应该对进驻到我们思想之中的东西小心提防。如果你想学些东西，就请定位好学习资源，让自己的头脑吸取积极的东西，接受的信息要能为生活带来动力。如果只想娱乐一下，就选择那些能真给我们带来活力的娱乐方式，加深我们对生活的理解与欣赏。任何情况下，都要让健康、强大的守卫者坚守岗位。我们的所见、所听都会影响到我们性格与命运的塑造。

大家还必须守卫好自己的身体。多种文化情境交织所造成的窘境就是：便利性至上。很多人往往对健康、有营养的食物置之不理，反而选择快餐与甜食。从社会角度讲，我们已经不是什么守卫者了，而是饕餮之徒，只管往自己嘴里填东西、毒害自己的人，一味无知地损害我们的身体。

是时候关注自己的饮食，保护身体健康了。如今，如何选择健康饮食或者健康的生活方式，都已经不是什么难题。吃得少些，让盘中的食物更加绿色吧，少吃些加工食品或者用料不详的食品，不要吃过多的

糖。为了维持健康的体魄，坚持每周做几次锻炼，多活动。多喝些水，多休息。这些都不是什么新鲜知识。我们需要下决心照顾好自己的身体，如果身体垮了，也就毫无动力可言了。

对于生活中接触到的那些人，我们同样要谨慎挑选。你会让残暴的人、奸诈的人、愚蠢的人待在自己周边吗？到底是怎样的劣徒毒害了你的潜力，他们又为何会存在于你的生活里？大家会一直甘心这样受伤害吗？你能够容忍让一群苦大仇深的人在你身边吗？无论如何他们必须离开，或者有所改变。大家不要指望他们会自己离开；只要我们不开口，他们就会一直存在。是时候站起来成为冷面卫士了，为了我们的幸福。这其中可能还需要直接沟通，去告诉那些人离开，要调整自己的态度，说话更加委婉，更加坚定。做这些事一定要果断些，严格些。没有谁愿意做这些事，但是大家一定要在这些人之中保护自己。同样，你一定要让自己的周围都是积极、善良、进取的人。我们可以选择将这些人聚集到我们身边，邀请他们到我们的圈子里来，请他们分享见解，与我们生活在一起。

战士

接下来的角色就是战士。首先要坐在家里想一想，自己理想的生活是怎样的，接着，你就该站起身来，为了更重要的东西去奋力拼搏。大家一定要勇敢、坚强、全力地追寻梦想。大家必须压制恐惧感，加强信心，跨越所有障碍。我们一定要赢，一定要衣锦还乡，战场上只能留下我们用勇气与浴血奋战换来的传奇佳话。

除非我们为漫长而艰巨的征服之旅做足了充分的准备，否则我们将无法创造自己或创造其他任何重要的东西。为了赢得接下来的战争，大家必须要掌握什么技巧呢？接下来就一起细数一下吧。需要什么工具与资源呢？大家一起搜集、准备一下吧。为了攻破下一个山头，你需要与什么样的人为伴呢？接着便去寻找吧。为了实现更高的自我，大家要做出何种牺牲呢？那现在就牺牲吧，趁我们还没在旅途中退缩下来。

要想扮演好战士的角色，需要我们拿出生活中所有的赌注。战士应这样问：“生活中，我应持有怎样的立场？如何为我在乎的人带来荣耀与财富？为了感受生命的活力，我要冒何种风险？我想要的是什么，该

怎样努力去为之拼搏？”

这些艰难困苦就能测试出我们是真正的勇士还是懦夫。或许，是时候从繁忙的工作中抽出身来认真考虑一下我们那更为伟大的梦想与荣耀了。在评价生活的同时，请保持一颗诚实、勇敢的心，问问自己：“为了实现梦想，我需要付出怎样的努力？小障碍阻挡住我前进的步伐了吗？或者，我是否一直在与这些障碍抗争？为了胜利，我是否在思想、身体方面做好了准备？我是否在践行生命的承诺，还是在蒙混过关？因为自己没能做出牺牲，或者没能兑现承诺，我是否对成功心存质疑？”

如果你真的有梦想，那就一定要为之拼搏。为了你的灵魂，为了你的家人，必须有战士那般生生不息、勇往直前的精神。

战士精神的精髓就是随时待命——行动派。他们不会在决策上浪费时间。他们从不犹豫、从不优柔寡断、从不模棱两可。战士的风格就是，在朝胜利进军的过程中，从不等候完美时机出现，哪怕是疲倦或胆怯的时候，他们也从不停下脚步，从不躲避任何必须面对的战斗。他们从不觉得自己的勇猛与强大有什么不好。

当收获战利品时，当看到未来不远处的财富时，他们也是精神抖擞，不断地向前、向前、向前。行进途中，队伍庄严、肃穆、气势强大。无论周围环境多么嘈杂，掩藏着多少未知因素，他们都坚强不屈。他们有着非凡的热情、意愿与铁纪，有时，其他人甚至会害怕他们的雄心，但这般勇气总是值得人尊敬的。生活中那些旁观者可能会这样说：“他们就是这样，是战士，永远不会放弃。”

那么，我们的战斗目标到底是什么呢？对于真正的战士来讲，这绝对是至关重要的问题，必须深思熟虑。对于这个问题的答案，战士们感到由衷的骄傲与自豪。对他们来讲，一诺抵千金，每一次小小的胜利都值得铭记、值得庆祝、值得被载入履历、值得与战友一起分享。他们很清楚，自己是战士，要有战士的气节，自己是传奇，要奋力博取对自己对他人都极为重要的东西。他们可以为值得的事情献出生命。

为了变得更加强大，大家就不能有任何犹疑与借口。大家必须在梦想的舞台上越战越勇。所以，就让我们把一直以来所有要做的事写下来，再想想一直没能实现的理由。大家要想一想，生活中自己哪里是脆弱的，哪里进步得太慢。接着，我们就得再次下定决心，无论明天怎样，都要鼓起勇气跨越障碍，朝着梦想努力。让我们再次奋力拼搏，争

取进步。战士们是倔强、恪守原则的，他们清楚地知道自己拼搏的目标，为了赢得下一场战斗而坚决遵守每一条规则。为了实现我们的梦想，为了家人的安康，请大家守护好这个角色。

爱人

在争取进步的同时，一定不要忘了自己是在为谁拼搏。我们心中有在意的人，这些人也需要我们。如果没有人与你同庆成功，没有人在乎你的胜利，这一切就都将失去意义。所以，我们还要扮演好爱人的角色。

爱人总是能够以一种惊人的力量去关注自己所爱的人，去喜欢自己所爱的人。他们对对方的生活十分感兴趣，所以，他们能够理解对方，关心对方，同时也为对方付出。他们会与对方进行心灵间的交流，并通过尊重与执着让对方获得心灵慰藉。

这个角色扮演起来难度可以算最高，责任程度也最难把握。与生活中其他方面相比，人与人之间关系的维持更需要投入、关注与有意地维持。然而，我们却常常令自己失望、心碎甚至迷失。想一想，生活中有多少段破裂掉的关系，你本可以再多花几分钟时间，多一些关注，多一些喜爱就能够将之挽回的。你一定目睹过父亲不顾女儿感受而对其大发雷霆的场景；你也一定见过只顾坐在桌子旁盯着手机却把丈夫晾在一边的妻子；你一定记得，爱人曾经那么需要自己关心的话语，你却因为自己太忙而没能说出口。若大家能够多关注一些自己身边的爱人，那上述这些情况造成的悲伤等负面情绪就是可以避免的。

现代社会中，人被太多因素干扰，能够获得更多爱的重要举措就是与那些真心相待的人建立起持久性的联系。这样看来，恐怕我们就不能左顾右盼了，最终还是会将注意力再次转回到当初喜欢的人身上。你会问他更多问题。这一天过得怎么样？在纠结什么？怎样才能让他感觉到更多的活力与幸福？要如何与这些人建立起联系，传递更多的关心？有没有什么方法能够更好地表达自己对对方的喜爱与欣赏之情？

每一天，大家都要静下心来，多关注爱人的健康与成长状况，一定要像对待我们自己职业生涯那样用心思。是否有渠道能够拉近我们之间的距离，能够点燃我们之间的热情与激情，让我们的生活一起朝前进

步？

爱是滋养我们每个人的源泉。人的本性就是爱，我们因为爱而心跳，因为它那强大的力量而精神振奋。请将我们自己的心与他人的心重新联系起来吧。让我们赋予这一角色以活力与力量，让自己身边的爱人能够被其感染，去享受它，去感受它的光芒，感受它生命的活力。

领导者

总会有这样的人，他们指望着我们，以我们为榜样。他们等着我们的指引，听候我们调遣。其实，在这些人眼中，我们就是杰出的领导者。

世界需要领导者，因为缺少，所以才会有这么多人深陷迷茫，不得抽身。这个社会缺少那些具备好品质、愿为大家服务的人，以致一些人被贪婪、疯狂、偏激的情绪毒害。如果没有人掌握人性这一方向盘，又如何会有希望、自由与幸福的喜悦，如何摒弃掉过于张狂、没有方向感的挣扎，摒弃掉傲慢的态度，不做那个奔向毁灭的死机器呢？

我们必须重新承担起提升人性品质的伟大责任。我们这个时代需要远见、节律，需要大家齐心协力去做出改观。凡是优秀的领导者都能够很好地激励下属并维持这种状态。因此，大家可以这样问自己：“为了改善这个世界，我要做些什么？如何帮助他人解决问题，实现他们的梦想？为了实现宏伟目标，我应该挑选什么样的人？如何让那些有潜力的人突破自我，变得更好？”

如果能有更多的人提出这类问题，或许我们就可以让世界变得不再混沌。但是，我们之中有些人害怕承担这个角色。难道我们要借口说自己没有足够的能力去担任这一角色吗？绝不。我们千万不能有这种借口，千万要记得自己身上承担着服务他人和超越自己的责任。

纵观历史，任何一个决定性阶段，都需要良好的决策与顺利的发展进程，都要有勇敢而坚定的人们，这些人有着清晰的见解与坚定的立场。就让我们自己成为这一代人中的代表吧。大家从未停止过对领导者的需求。在这关键时刻，我们不要沉默了吧。邻里与团体总会需要我们这样的志愿者与领导者。这样看来，我们还有尚待开发的潜质与能力。

现在，就请大家立即下定决心，尽自己最大努力去搜寻这种需求，去突出自我，尽力去推动众人的团结，不断服务大家。为了生活得更好些，到了主掌大局的时候了。

以上这些角色——旁观者、指挥者、守护者、战士、爱人、领导者——是我们随时都在扮演的。要想下意识地去激活这些角色，你就要用未曾用过的方式去面对当下。如此，生命会重新恢复活力，人类会焕发出新的生机。

生活中，任谁都不可能一次性扮演好所有这些角色，但这并不意味着我们就应该忽视它们。今天，就让我们下定决心钻研这些角色，在生活中更加富有激情地去努力扮演起这些角色。

那些懂得珍惜生命、充实生活的人往往有着更多的感悟。如果你能够坚持自己的选择，无论如何都不放弃，就一定能感觉到希望的暖意。大家千万不能逃避当下现实去渴望更好的事物，必须学会活在当下，享受生活所给予我们的一切，付出我们应付出的努力。你可以选择自己的角色，也可以选择用其他角色去面对世界，所以说，你我的个性与命运是可以进行主观塑造的。在努力的过程中，你会再次发现，每个神圣而鲜活的时刻都是伟大的、自由的。

05 做一个手握长矛的战士

心平气和、目标远大的人永远是日常生活的主角。

——拉尔夫·沃尔多·爱默生 (Ralph Waldo Emerson)

人类的本性驱使我们追求自由、自立。在人的灵魂深处，没有什么能比实现自我与追求梦想的动力更加强烈了。所以，当我们每天自主而真诚地做自己想要做的事情时，生活就会充满无限快乐。当我们每天强迫自己做自己不想做的事情时，生活就会充满无限痛苦。

从这些事实来看，我们可以根据一项切实可行的标准去衡量自由实现与否，这项标准就是我们所度过的每一天。今天的状态是自己的真实状态吗？是否表达了自己的真实想法？是否发挥了自己的真正实力？今天大部分时间里，自己是在做有意义的事情吗？还是迷茫、无所事事？这些简单的问题绝对能反映出一个人的生活质量。

生活总是能以各种各样的方式去蚕食人的意志。你会遭遇强烈干扰，听从他人的意愿，忘记了自己的初衷。你会应允很多事情，结果却没能留出时间来做真正重要的事。这就是一些人的真实状态。

但是，自由与伟大永远属于那些能够掌控自己生活的人。在生活目标与方向管理方面，这些人绝对超出平常人一等。之所以这样认真对待每一天是因为他们知道，每天的点滴积累会让自己离人生目标更近。这些人似乎已经考虑好了，当自己生命走到尽头的时候，他会审视自己的生命，回答以下问题：

我是否充分利用了我的每一天时间，努力地做一个有目标的人？

我是否按照自己的思想行事，是否充分利用了时间？

我是否真诚地对待过自己灵魂中的梦想？

每天一觉醒来，他们好像都要问他们自己这些问题似的。就好像每天早上，他们都会把锃亮的长矛远远地扔到未来目标的田地里，然后拾起它，继续朝前扔去。在每一天的努力中，他们会集中精神，会不屈不

挠，会勤勤勉勉。如果稍微有了迷失感，他们就会理智地停下来思考：“我走的路对吗？这是目的地的方向吗？”如若发现自己陷入绝望的深谷，被周遭事物所困，他们就会下意识地抬起头，从更高的角度去遥望自己前面的路，看看这是不是自己想要前进的方向，然后寻找目的地标杆，重新调整自己的方向，再次找到通往伟大前方的地平线。他们就这样以惊人的毅力坚持着。生活中，这些人有自己的目标，每天早上醒来都不离不弃、充满激情地朝目标前进。无论有多少挣扎与困苦，他们从不放弃，而是一心朝着远方，一心寻找它，一心寻找克服障碍的方法，直到实现自己的梦想，这之前他们一直努力。

这些人唯一不愿做的事就是在别人的理想上耗费时间，更不会被其所困扰。

将这些人的日程安排与周围那些拖拉、抱怨的人（没有方向、激情，害怕工作）对比一下。后者不愿将精力投入到这上面，或者说，即便他们这样做了，也极容易被干扰，而不是按照自己的意愿去做事。他们没能及时弄清楚自己的发展方向，宁愿相信进展顺利的假象与错觉。这些人会被他人的一大堆需求所拖累，或者纠结要不要答应他人的要求，从而没能去追求自己的梦想。他们没能为自己的真实渴望而努力，还会为没能成功登上山顶去找无数个理由，编造无数个故事。他们觉得自己没有必要去激发自己全部的潜力。他们要么活得糊里糊涂，要么保持无声沉默，他们不能面对这样的事实：他们目前的生活日程是无用的，是毫不重要的。因此，这些人的灵魂中永远不会有伟大的概念，因为他们连自我或者自己的事业都没能坚持住，更不能坦诚地面对自己的梦想。

人只有两种选择：要么做一名手握长矛、心有志向的战士，要么当一个满嘴借口的拖拉者。

难道就这样眼看着自己成为生活中毫无方向的人？听由别人掌控我们的方向，任由周围的事物所打扰吗？还是要认真考虑一下，一周周、一月月、一年年，这一辈子是要胜利，还是要失败；是要幸福，还是要悔恨；是要有目标，还是要漫无目的？

从现在起，大家不要再盲从，不要再困惑，要重新夺回生命的目标。大家不仅要树立起生活的目标，还要快速、勤奋地朝着这个方向前进。别忘了，我们简简单单的努力与每天的小胜利汇聚到一起，就能变

成促人向前、向着自由发展的永续动力。

大家可以设计自己的生活目标，这样，我们的注意力就不会聚焦在仇恨上，而是关注美好的事物：幸福的时光、自由与提升的进程。这样一来，我们的生活便不会再有无意义的事情，而且也为自己争取到了更高水平的幸福与目标。如果大家下意识去寻找生活的目标并践行，就可以找回属于自己的命运，让每一天都变得美好而充实。

不过，要想做到这点，大家必须花些精力研究一下如何克服总是顺从他人意愿或者喜欢做无意义事情的这类习惯。这一点我们再三强调，需要大家特别注意。我们不得不加倍努力去守护好自己的时间、自己的灵魂、自己的梦想。对此，我们重申：要有明确的人生日程表。

感觉无力，表明你没有跟上生活的节奏

很少有人了解或承认这样的事实：自己缺少对生活目标的整体掌控。可要怎样做自我判断呢？什么样的迹象能够表明我们脱离了专属于自己的生活轨道呢？其实，生活中确实存在微妙的、具有标志性的细节暗示。

如果生活中缺少了真我的展示，缺少了幸福的体验，缺少了活力与满足感，那么就可以说，你的生活目标已经有所妥协了。谁又愿意在自己的生命中刻上顺从、无聊、疲倦、贪婪的印记呢？

一直因为害怕失败与挫折而让梦想萎缩，每天都生活在困苦中，或者在实现目标的道路上一直没有进展，不用说，你肯定是没有掌控好自己的心态与方向。

你还可以进一步问自己：“我是不是太像别人，没有了自己的样子？我是不是为了赢得伙伴、朋友、爱人的高兴而表现得完全不像自己？我的信念与行为方式是问题产生的根本原因吗，又或者，这都不是我的真实想法？我是不是不被周围的人理解，或者他们根本就不知道我想要什么？之前顺从他人意愿的时候，我是否没能表达清楚自己的想法，所以才做了这份工作，或者才研究了 this 课题，或者才养成了这种习惯，或者才感到生命受到了限制？”

就是这个原因，最终都是因为感觉受限。如果一个人感到自己受困于生活的某个方面，这就表明他一直没能掌控自己的生活节奏，一直遭受着因为从众带来的苦果。这种人一直在迎合别人的需求，追随他人的想法与期望，做着自己并不想做的事。

你可以想一想，自己是否经常有这种生活感受，从中便可获得蛛丝马迹。当你自己觉得，生活中的一切都应该是幸福的，当你自己认为，生活中的绝大多数因素都应该带给我们满足感，但自己却一直在感受“失落”的时候，你就应该意识到有问题发生了。

如果有人问：“最近过得怎么样？”此时，若是你没能从心底感到幸福的话，这说明了什么？说明我们偏离了自己的生命轨道。若是还需

要时间再仔细考虑一下，最终自欺欺人地回答说：“嗯，很好，我想……我……很好。”这就尤其能够说明问题。

“好的”是顺从的代名词。当热血与激情悄然离去的时候，生命中就只剩下了“好的”。一个人闲散无聊时，凡事都说“好的”。当一个人按照别人的指示不情愿地做某件事的时候，一切也都是“好的”。当我们随声附和、迎合别人的时候，所有的事情也都是“好的”。当我们渴望更多冒险、更多热情、更多效仿、更多创造性想法、更多贡献、更多动力、更多独立自主、更多自由、更多生命活力的时候，一切也都是“好的”。如果一个人只知道“好的”，那他就无异于行尸走肉。难道我们不应该成为那个“超棒”“怀有感恩之心”“激情四射”“精彩”“非凡”的人吗？

问题还可以通过另一个微妙的迹象得以体现，那就是，即便遇到了自己十分在意的事情，也仍旧会选择闭口不言。如果你想要一件东西，却不去争取，这就意味着你将很有可能要按照别人的意愿生活，或者是默默地承受一切。

大家必须得问明白：“世界知道我的存在吗？家人和朋友知道我想从生活中得到什么吗？知道那个真实的我吗？同事和领导知道我真正想学什么吗？知道我努力的方向是什么吗？知道我的目标是什么吗？”如果你的答案是“不知道”，那么很明显，你没有做真正的自己，或者没有为自己说话。这种沉默就可以解释成你害怕挫折，抑或是因为一种病态的心理，渴望满足“他人”对自己提出的各种要求。在这种顺从性的沉默中，没有存在感可言，没有生命的迹象，没有动力与个性的张扬表现。在这种沉默中，痛苦的挣扎将进驻你的内心。请大家千万不要忘了为自己说话，告诉世界我们想要什么。其实人渴望的，就是那最基本的生命的自由。

还有最后一种较为明显的迹象就是：当一个人一直都无法集中精力做事情时，这就表明他缺少对生活目标的掌控。正是当今社会上那些糟糕且对人造成持续性干扰的因素让我们的生活没有了目标与进展。这些因素正在成为威胁人类社会的高危因素，身在其中的我们变得越来越情绪化，越来越依赖机器，即便这些机器既没有生命也没有灵魂，但它们控制我们的程度比我们控制它们的程度要深。人类正在以迅猛的脚步发展成为工具的奴隶。时间就这样匆匆地流到我们身边，然后迅速地流

过。我们仿佛在电子信息流中穿梭着，却从未认真地想过要踏入这条河流中。接着，人便开始沉沦。还没等开始一项有意义的工作，我们就被逼着关注其他不相干的事物。人们没有一天不沉浸在浏览器与应用程序的旋涡中，正因如此，我们才失去了生活的动力，变得迷茫、毫无收获。

不过，还是有很多人，他们表面看上去很有效率，忙着很多任务，永无止境地做着无关痛痒的事情。在这个凡事都要经过量化处理的时代，他们能够测量出自己需要多长时间的睡眠，走多少路，燃烧掉多少热量，读多少页书。他们会将自己的每一次举动用照相或录像的方式记录下来。然而，他们却一点都不了解自己。他们把太多时间花在了检测身体状况上，却忽视了自己的灵魂。他们关注生活经历只是为了得到数据，而非深刻地感悟。这些都是我们即刻需要改进的，却不知道如何才能不让自己麻木。生活中，有人会用很多精力去审视自己所处的生活环境，接着就变得八卦起来，窥探别人生活中令人结舌的信息，这样自己才能体会到与周围人的互动，才会有快感。

如果说，一个人想针对某方面因素对自己进行检测、考量的话，那就应该是以往经历、个性与行为了吧。这是一种寻找自我、进行自我评估的方式。大声喊出我们的生活目标，就是要问清楚：“我是否以当前的自己为骄傲，是否以将来的我为骄傲？我喜欢目前的工作吗，是否因为自己对世界的贡献感到欣慰？我今天是否怀着一颗感恩的心，我是否能够有目的地控制自己，好去实现自己的最高价值，向世界展示最好的一面？”就让我们用这些方式来做自我检测吧，这才是唯一重要的检测标准。

要么陷入湍急的数字信息流，在迷茫中挣扎、沉底，要么看透所有的干扰因素，下意识地将注意力放在有意义的事情上，总之，这是决定性的时刻。

你也可以大胆地问一问，如果自己没能克制住对电子信息的沉迷，需要承担什么样的后果。说到沉迷，其实相比那些无法抵挡酒吧吸引力的酒鬼与无法抵挡赌场吸引力的赌徒，我们根本就没好到哪里去。那些每天都挣扎着维持清醒的人们，他们的第一反应总是去回想别人留给自己的任务，害怕自己没能满足他人的需求。这些人不会花时间去追求自己的梦想，而是去回应别人的需求。这些人在待人态度上都是一样，不

管是对自己很重要的人，还是不重要的人，满足别人的需求仿佛就是他们的喜好，没有主次之说。一整天下来，他们都在忙着回应别人。没有远见，只有反应。这是一种害怕被群体丢弃的自我限定性恐惧。这些人的生活目标（我们可以这样说）就是“满足”周围人的要求，“参加”毫无意义的比赛，其实，他们本不该参与进来，因为他们永远都不可能赢。

如果大家能自立起来，勇敢地承担起责任，主宰自己的生活，无论发生什么事都奋不顾身地朝着有意义的目标前行，如此，便可以掌握自己的命运。所以说，大家认真考虑一下，勇敢地表达出自己想要的、值得去争取的东西。

你每天所做的事情，真的是你想做的吗？

凭什么判断自己又重新掌握了生活目标呢？把问题弄清楚，找到方向，努力去实现目标。

大家需要认识到这一点，归结人类的所有体验，可以分为两类：有意义的活动与无意义的活动，说到这，大家应该对自己的生活目标进行明确的判断。生活目标的归类与评价有很大的不同。日常生活中，你每天所做的事情都是有意义的吗？你每天所忙的工作是必须要完成的使命吗？这些问题都属于归类性质。所以，大家还得重新做判断，必须要弄清楚，摆在大家面前的每项任务、每份责任、每次机会是否与自身目标相符，是否能激发出动力，是否能让人获得成就感。对于那些收效欠佳的活动，大家必须学会放弃，还要彻底地抛开这样的观念：这都是我们必须做的。

有些人会为这样的处理方式感到惋惜。他们会说：“我接受不了这样的方式。你不了解，我必须要做这项糟糕的工作。日常工作是不受自己支配的。”有这种想法的人，只有时间与成长能够帮助他看清这样的现实：这些工作就像人的情绪一样，最终的选择权在自己手中。是否让这种力量得逞完全在于我们的抉择。如果你不喜欢自己正在从事的工作，可以有以下三种选择：

继续讨厌自己从事的工作；

转变看法，在目前从事的工作中寻找乐趣及意义；

或者放弃这项让人厌烦的工作，寻找一项能够让自己的灵魂得到慰藉的事业。

大家都希望能够积极负责地选择最后一项。

难道一定要辞掉自己不喜欢的的工作吗？当然不用，你可以坚守住任何一个工作岗位，任何一种经历都能够打造成功与伟大。不过，大家都知道，人只有做自己喜欢的事情，才能更快地促进伟大种子的成长。

有些人一辈子都没能从事自己喜欢的工作，因为他们没有勇气提这

样的问题：“如果拥有足够的自由，如果够强大，能找到自己喜欢做的事，那会是什么样子？如果我没有这样发问，没有寻找其背后的答案，没能冒险一试，那结果会是什么样子？”当一个人鼓起勇气提出这些问题的时候，他就是在释放自我，也因此有了获得希望与力量的可能。

为生活设定一个令人神往的方向

大家要继续前行。不能仅限于审视目前的生活体验，弄清楚自己平日的努力是否真正有所助益，这是不够的，你还要为自己的生命设定一个全新的、更加令人神往的方向。

现在，就请大家来为自己设定一个新的方向吧，这个方向要更能激起自己的热情与活力。即刻起，你将面临怎样的任务？行动计划是怎样的？需要采取怎样的步骤？

这可不是什么哲理性建议。你现在就应该坐下来，拿起笔，从此刻开始，将自己的目标与方向都写下来，反复审视、更新并为之拼搏。生活中，如果你没能下定决心，没能掌握方向，结果就只能从众。你会按照“他们”的意愿做事，会跟着“他们”的脚步前行，不管自己的方向是什么，不管自己的希望与意愿是怎样的。这种生活并不是我们想要的。

所以，趁着当下热情洋溢、激情四射的奇妙时刻，大家坐下来，挥动笔杆。大家要紧盯明日的状况，不要沉迷今晚的梦境。你可以这样问问自己：

生活中，我究竟在追求什么？

我的初衷到底是想创造什么，有怎样的作为？

每天，我都想给周围人留下什么样的印象？

我应该喜欢何种类型的人，和什么样的人一起享受生活？

当自己脆弱、迷茫的时候，什么动力能够催促我继续前行？

我的最终目标是什么？

为了实现这样的目标，我必须采取何种措施？

这周的安排是什么样的？这个月呢？今年呢？

没错，大家一定要将自己的使命写下来，一定要确定好自己的生活方向。

那些不愿认真对待此事的人，请不要再自欺欺人了，不要再相信自己能够掌握生活了。因为，如果你没能为自己找好方向，充其量只能算是顺从的行尸走肉。要想摆脱顺从、迷茫的状态，生活中偶尔一次的沉思与考虑是远远不够的。郑重地看待自己的决心、规范与原则是很有必要的。无论这个社会有多强大，无论它的意愿、文化是怎样，没有这种郑重的声明，一切都会被人类固有的惰性击垮。这就是我们必须将其写下来的原因，这就是我们一次次坚定信心的原因，这就是我们的行为与目标保持一致的原因。

下定决心之后，从第二天早上起床开始，将这一天、这一周要做的事都计划出来，朝着这些目标努力前行。让我们为了这些而努力奋斗吧。让早晨的第一缕阳光提醒我们制定新一天的目标吧，在这一黄金时间做好规划。这一时间是绝对不能忽视的，因为到了白天，你很快就会忘记昨夜的梦想。在这个世界将其自身的需要强加到你身上之前，你必须利用纯净的早晨设定一个清晰的计划。没错，早起，写下更多的目标。

我今天要做一个怎样的人？我要追寻什么样的梦想？我要不计任何代价地创造并实现哪些目标？我会将自己的价值、自己的爱、自己的仰慕献给什么样的人？怎样做才能在这一天结束之前让自己感到充实，让自己感恩？

这就是所谓认真、独立地生活，心中存有目标的人就是这样生活的。这是对高质量自由生活的诠释。除此之外的一切都是空想，都能让人沦为平庸之辈。

不懂说“不”，注定会承担压力与不快

对某些人来讲，回到自己的生活中，这种做法似乎不太实际，并非因为他们质疑自己的潜力，而是因为这些人觉得自己有责任去满足他人的需求。他们会说：“你不会了解，我得去满足别人的需求。我的生活不受自己控制，因为周围那些人需要我的爱，需要我的关心。我必须牺牲自己的梦想，放弃追求那些有意义的东西，只因为爱或者义务。我必须先满足其他人，所以我就做不到进步，不能拥有自己的幸福与自由。”对这些人来讲，他们需要的是时间与成长，需要懂得选择的意义。

其实，没有谁能够阻碍你的进步，阻碍你去追求梦想。若真这样想，只会让你心甘情愿地做一个受害者，做一个生活的奴隶。我们的时间是完全由自己支配的。

这样说来，人到底该怎样做呢？为了过上自己想要的生活，一定要抛开那些需要我们的人吗？或许，更加成熟的做法是，在生活中选择角色的时候，寻找新的方式去保护我们的理想。我们可以做一个合格的母亲，而且每天还可以为了自己的梦想而努力拼搏。我们可以做一个合格的领导者，在帮助他人收获更多的同时，实现自己的目标。

在处理他人需求与保证实现自己生活目标的同时，大家必须认识到“不”的惊人力量。没有任何成文的规定要求我们必须答应所有人的要求，这些要求可能是身边人随口说出的请求或者可怜人的恳求。

我们并非是想故意惹人讨厌，故意不去帮助那些需要帮助的人，更不是要拒绝因为帮助别人而给自己带来的快乐。如果说，爱并照顾某个具体的人就是我们认为有意义的事情的话，那责无旁贷。如果对你来讲，带女孩子去看足球是件有意义的事情的话，这就不算是一种干扰因素。不过，大家千万不能允许周围环境中其他干扰因素、无所事事的人或者随便什么事情不断地对我们的生活造成影响。

对于大多数人来讲，不懂得说“不”，注定会承担沉重的压力与不快。当这些人为了满足周围人的需求而不断地扮演受害者角色的时候，他们的生活就极易被打乱。生活开始变得步履维艰，他们无时无刻不

在想着完成别人交给他们的任务。他们可能会变得疲惫而焦虑，被他人设定的截止日期或计划逼得几乎窒息。这些人往往在等候别人的示意与指挥，因此，他们的时间安排更像是一种行动计划。这些人的生活是盲目的，因为他们未曾让自己的理想去战胜别人的要求。他们唯一能做的就是尽量跟着周围环境的行程走，无论是一周、一年、十年还是一辈子，这些人没有任何目标与追求。他们有的只是受制于旁人的痛苦与纠结。

我们一直在自己的个人理想与周围人的需求之间寻找着平衡，但大家千万不能成为受害者。别人总会占用我们的时间与精力，包括那些我们爱的、在乎的人。就连父母也希望我们能更加听话，朋友与邻居也会请我们去参加舞会之类的活动，还有教堂、政治团体、志愿者组织，这些都会给我们提出这样或那样的要求，还总会有某些上司希望我们能够随叫随到。

但是，要如何应对这些要求呢？如果对所有需求都说“可以”的话，我们的生活将会变得一团糟。大家唯一的选择就是说“不”，而且要习惯这样说，有时甚至要逆着自己与他人的意愿说。除非，你觉得答应这一请求能够给自己带来有意义的收获，或者能给自己想要的生活带来些许好处。

大家一定要学会警觉，因为总会有一些人，他们的需求很多，还能察觉到我们的弱点。他们会像秃鹰一样一次次地展开攻击，一次次地将我们的生活毁掉。例如，办公室那些不断寻求我们帮助的人。例如，那些无病呻吟、总是向你寻求帮助的前女友。例如，那些我们曾经施与过一次援手，如今什么事都不愿意自己做的人。我们会不断地遇到这类人，他们不会在意我们的日程安排或者我们的理想。如果你直接说“不”，他们就会一直干扰我们。大家必须学会怎样巧妙地拒绝那些有着各种各样要求的人，例如，他们会说：“不好意思，我还得麻烦你帮我个小忙。”对于这类人，我们只管回应说：“我现在不能帮你。因为我手头有计划好的、不能耽搁的事，所以你这临时的紧急情况，我爱莫能助。”

除此之外，对于那些阻挠我们前进的人，你不用去表达歉意。必要的时候，还需要掌握一定的技巧：“我也希望能帮上忙，可不巧，我帮不了你，因为我的时间太紧，腾不出空闲时间。”

在这种性格的影响下，大家要怎样应对生命过程中的这些劲敌呢？如果你因为他们的每次请求而牺牲了自己的日程安排，那结果一定是不好的。有些人因为自己准备不充分或是责任感欠缺而导致时间紧迫，在满足这些人的需求的同时，你就会永远错失眼前朝自己理想迈进的机会。正因如此，我们必须坚定地掌握好自己的日程安排。我们必须盯住周围那些喜欢随口求助、需求无限的人，这些人可不是我们应该关爱、关心、帮助的目标。这绝对不是夸大其词。我们必须勇敢地说：“不，我现在帮不了你。”

所以，让我们现在就下定决心，绝不能让别人的迫切希望耽误了自己日常生活中对梦想的追逐。那些反复无常的请求或者由于对方自身原因而无法完成的任务，这些与我们毫无关系。他们的生活不是由我们来负责的。

这种人生真理其实是一种对自由的解释：

我们没有责任去帮别人管理他们生活中那些乱糟糟的事情，也没有必要去拯救生活中的所有人。

坚强而执着地守候着我们自己的事业，最终能收获什么呢？当我们说“不”的时候会发生什么样的事呢？其实，大多数人都能理解，而且慢慢地，绝大多数人都会尊重你的态度，不再来打扰。

但是，大家也必须做好准备：总会有一小部分人闹情绪。他们不喜欢我们追求自己的自由，不喜欢我们的独立。他们会尝试着嘲弄我们，或者让我们感到内疚。这些人可能会这样问：“你以为你是谁呀？”拒绝会让他们觉得遭到了冷落，进而他们想再次震慑住我们，逼迫或者委婉地要求我们受其管制，提醒我们应该拿出和善的态度。很多人都觉得，我们永远都欠他们的债，因为他们为我们付出了爱，为我们做出了牺牲。“你怎么敢拒绝我？怎么能丢下我，不管我？我为你做了这么多，你怎么连这点小忙都不能帮我？”面对这种压力，大家千万不能妥协，否则，我们就有重陷需求魔网的危险。大家会发现，你拒绝的次数越多，他们就会逐渐将注意力转移到别人身上，或者当我们不能为他们持续提供帮助的时候，他们会变得更加自立。

当然了，我们会招来敌意，失去他人的喜爱，在别人眼里的亲和度也会降低，还会让我们失去大家的关注。生活中，随着我们收获更多的自由与意愿，这些事就越容易发生。这样的话，就随它去吧。凡是伟大

的人，都感受过这种内疚，或者因为自立、自律，或者因为个人思想而遭到别人的排挤。

所以，任由那些讨厌鬼去抱怨吧。让他们带着满心的焦虑与气愤而瑟瑟发抖吧。坚守住自己的场地，不要感到内疚与压力，明确地告诉对方，我们要追求自己的梦想，这之后大家会发现，那些总是对你有所求的人以及那些浑浑噩噩的人终究会放过你。接着，摆脱了因他人所需而造成的社交性压力之后，我们就是自由的了，可以大胆地设计并创造自己的生活。对于那些有着无限需求的人，拒绝得越多，生活就会赋予我们越多的热情与幸福，就会让我们有更多的时间陪伴自己爱的人。

但是，如果不断提要求，或者强迫我们的人正是我们要爱护的人，那要怎么办？对于这些人，我们要耐心对待，但一定要尊重实际。凡是阻碍我们实施计划的人，大家都必须要进行巧妙处理，包括自己的家人。很大程度上，这其实是在前行的道路上为自己挣得足够的空间。你可以这样对自己年幼的孩子说：“儿子，接下来的两个小时内，妈妈要研究一项非常重要的项目。不要来打扰妈妈。”只有这样说，才能证明你是一个成熟的家长，一个不让孩子涉足自己办公室的家长，我们一定要坚持自己的立场。你可以给孩子或者队友立下规矩，只要办公室的门是关着的，任何人都不准进入，除非情况十分紧急。你可以委婉地要求爱人每天晚上给自己一个小时的时间阅读、思考或者创作。你可以拒绝参加晚会、聚会以及那些义务性的活动。

这样做可能会引起他人的不满或不悦，但慢慢地，大家能够意识到你是一个有目标的人，他们会给你留出空间，因为他们知道，他们越是尊重你，你才越有可能找时间帮助他们。

我们的目标不是变得冷漠或者拒人于千里之外。不是这样的，我们要保持一个理智而清醒的头脑，我们要的是自由。重申一遍，如果关心自己爱的人是我们的目标，那么大家有能力也应该花时间去这样做。善待周边的人是对的，也是负责任的行为，但千万不要以失去理智或梦想为代价。除此之外，不顾任何缘由、一味盲目地帮助与自己关系近的人，这种做法是不合适的。

有些人会问：“难道不应该妥协吗？在自己的理想与周围人的需求之间，我们不可以有折中的选择吗？”或许有吧。但临时决定在日程之中挤时间帮助别人与整个生活日程都为之妥协，两者之间是有区别的。

当我们的生活热情、生活轨迹与满足他人产生矛盾时，大家千万不能妥协。妥协就意味着为了满足另一个人的需求，你就得放弃自己的一些东西作为交换。况且，大家不应该将自己的全部梦想或自己的生命都维系在某个人身上。当然了，在追求个人自由的路上，我们可以帮助别人，可以关爱别人。但是，我们千万不能拿本来追求梦想的时间去向人妥协。我们可以承担责任，关心需要关心的人，但自己前进的脚步千万不能停下来，否则，就成了周围人的奴隶。如果在帮助他人的过程中，我们丢掉了自己的梦想，结果只会彻底地迷失自我。

大家一定要掌控好大局。因为妥协的思想总是会因为个性软弱而一再出现，所以，我们才丢掉了太多的梦想：“将我的需求与梦想再推迟几年，这样做没什么大碍，因为人们需要我。”难道我们就应该时刻回应他人的需求，直到最后，我们累倒在床上，精疲力竭，却没能离想要的生活更近一步，我们寝食难安，再一次的醒来只是为了满足别人的需求，将自己的梦想置之不顾？不，我们的梦想绝不能被耽搁，也不能以此作为交换。如果我们能看到远方的梦想，就让我们保持清醒，执着地拼尽全力向着这个方向前进。努力程度不足就会导致梦想衰败与灭亡。大家可以暂时帮助自己关心的人，加入其中，伸出援助之手，但前提是不能停止追梦的脚步。我们每天都可以做些事情去改进自己的生活日程。

或许，人不该再将他人看作是阻碍自己实现梦想的障碍，应该将其视为合作者。大家是否与自己关爱的人坐下来谈过心，告诉他们自己真正想要的生活是怎样的，为什么想要这样的生活？大家是否可以让自己的团队充分表达各自的想法，找到一种新的合作方式，好让我们实现理想？大家是否与他人进行了积极的互动，好获得更多的支持，更加积极地追求生活的目标？当一个人与这些人变成实现自我目标的盟友的时候，往往就能获得进步。

每一天，我们都可以有自己的选择，要么按照自己的计划行动，要么遵从别人的意愿。如果大家没能做出自主决定，那就只能随波逐流，前面的路就只有百般的无聊与纠结。所以，每天早上醒来，大家必须有这样的态度：无论如何，今天都是属于我自己的。如果你能按照自己的计划开始新的一天，如果你能有清晰的目标，写下自己的决心并全心全意、严格地照此执行，如果你能坚持下来并为之努力，始终握着主动权，那么，总有一天，我们会找到自我，收获幸福、动力与充实。

06 质疑自己，战胜自己

凡是质疑自己的人，在其所列出的敌人名单之中总会有自己的名字，并努力战胜自己。

——大仲马（Alexandre Dumas）

生活中，我们的表现越来越好，目标也越来越宏伟，接下来，大家将越加关注自身生命力与能力的塑造。你还将对限制自我发展的因素有着越发深刻的认知。大家会发现，相比人所处的环境，我们的一些想法更能对自由与成功造成不良影响。允许恐惧感滋生、逐渐肆虐成焦虑甚至能够毁灭梦想的人正是我们自己，一再拖延不肯进步的原因也在我们自己，危急时刻临阵脱逃的人还是我们自己。将自己与他人分隔开来的是我们自己，因为这样做的话，我们就不用冒险去毁掉一段自己真正在意的关系，或者照比对方，自己能够好受些。

我们这些人，没有谁想过审视一下镜中的自己，没有人愿意承认眼前的自己就是所有问题的根源。其实，有这种反应是正常的，大家坦然面对就好，也应该因为这份勇气感到骄傲。我们想看着自己成为自由掌控人生的人。但是，稍微仔细观察自己疲惫的眼神，你就会发现，其实，阻碍我们前进的人就是自己。我们常常会对着镜子小声说：“又是你？为什么不坚持自我，为自己想要的东西去拼搏？为什么不多一些冒险精神，为什么不为自己说话，为什么没再多些坚持，为什么没能和大家保持更好的沟通？”当你发现身上的这些负面因素正一点点侵蚀着自我的时候，日子会越来越难过。这种生活必须停止，立即停止。

伟大的人永远都是那些能够掌控自己内心世界的人。我们所有人都会被犹疑所累，但那些伟大的人会在这个过程中找到信仰并重新开始。我们都有拖延的毛病，而伟大的人就不会停下脚步。多少次，我们都想改掉缺点或者想要拥有凌驾在别人之上的优势，但那些伟大的人，他们会一直保持开放的思想，一直都留有一颗仁爱的心。这一小部分人的成功并不是因为他们的运气，仅仅是因为他们的能动性更强，更善于战胜潜藏于内心的恶魔。这就是为什么他们比别人更加自信、有活力的原因——那些从自我束缚中得到解脱的人往往更容易收获启迪。

请大家以此为目标吧，彻底地铲除生活中那些拖累我们的东西。摆脱那些阻碍我们取得成就的东西，这是我们理应做的事。至此，让我们下定决心：要打败潜藏于内心的恶魔。

因为不坚定，负面因素如野草疯长

说到未被大家认知的敌人，大家就先来给它取个名字。在自我发展的道路上，它就是拦路虎，所以，我们暂且就叫它阻碍吧。

取名字的目的是要更加生动地描述它的威力以及我们与之战斗的激烈场面，还要将它物化，这样好能够看见它，然后打败它。想象一下，阻碍是一只三头蛇怪，它就潜藏在人的内心深处，只要你想接受挑战，它就会冒出来。这家伙会在我们内心深处引起一阵骚动，会让人信心大减，或者会让人觉得事情的结果不会很好。它的活动会让人觉得自己像是生了什么病，会让人觉得脆弱、无助，只好停下脚步或者不再与人沟通。这是一种内在机制，当人的自我保护意识最弱的时候，这种机制就会启动。

生活中，大家都会与这个怪兽打斗。那些从来不敢自主创业的女人，就是因为内心的恐惧，这个时候，是怪兽牵制了她们。那些一辈子都优柔寡断的男人，从未真正地朝自己的理想迈进过，在与怪兽的战斗中，他们是处于劣势的。还有那些以自我为中心的商人，他们把自己的伙伴当作笨蛋，这个时候，他们是受到了怪兽的蛊惑。

当一些人为自己设定更高目标的时候，这个可恶的怪兽就会在他们的内心深处作怪，打伤信心，造成一定程度的内耗，让这些人畏首畏尾，不敢前进。

那么，这所谓的阻碍从哪里来，又是如何这般猖狂肆虐的呢？

其实，是周围那些顽固的人在我们的的心灵中种下了恐惧的种子，这就是问题的根源：那些优柔寡断的人教我们多疑多思，不愿坚持自己的信仰。那些迷茫的跟随者们会给我们示范如何更加喜欢拖延，懒于行动。这些残忍的人哄骗我们选择了假象并与社会脱轨，不理睬事实，藐视前进的动力。这些人的行为造成的后果就是恐惧感传播开来，我们的心灵中种下了恐惧的种子。他们在你脑中植入的消极观念成了怪兽在内心成长的温床，如今，当你有以下想法的时候，它就变得越发猖狂：“我还不够好；我还是不要做自己热衷的事情了吧，因为我害怕；我不值得大家信任与尊重，其他人也是如此。”周围那些盛气凌人的家

伙或许会让你产生这样的想法。但是今天，任凭内心这些负面因素肆意发展下去就是我们自己的失误了。正因为我们自己的软弱、不坚定，才让这些负面因素有了发展的可能。

大家越是能清楚地认识这种阻碍，就越能将其从内心深处撇出去。当它在你内心蠢蠢欲动的时候，你会感觉到身体内突然涌现出一阵紧张与压力。能够听到它从内心深处发出的吼叫声，接着你会产生如下的想法：“我不确定！时机可能不对！他们不会理解我的，不会让我成功的！”大家能够意识到，内心的这类情绪与头脑中的这类声音并非人的本意，其背后的黑手就是那些阻碍因素，我们不能随其发展。大家可以任其所愿地吼叫，你可以选择无视它，就像无视一条狂吠的狗一样。它可能会激起人内心的忧虑或恨意，但是，大家可以通过控制自己的思绪与行为，让其平静下来。经过锤炼，你可以完全掌握这种方法，让内心的负面情绪彻底沉默。若想成功，大家确实应该让自己强大起来。

犹疑造成的最大伤害不只是失败

阻碍是一类强大的敌人。为了对付它，就请大家了解一下这条三头蛇怪吧，首先，我们要了解并研究一下它每颗头的特性。

我们将这只怪兽的第一颗头想象成是苍白、令人作呕的蛇头。想必大家肯定有过某种无法形容的感觉，直到头脑中产生明确的想法，这种感觉才渐渐消失。人脑中的这类声音就像是一种熟悉的、高声的呜咽，就像一个满腹牢骚的老朋友在我们身边唠叨个不停，只想让我们了解她心中的苦闷与忧虑。虽然，它看上去有些可怜，但大家切不可低估它。它的主要目的就是通过疑虑与忧郁毒害人，直接导致你焦虑，以致离目标与自由越来越远。照此看来，我们给它取个名字，就叫犹疑吧。

当你想尝试新事物或追求更加美好的事物时，犹疑就会苏醒。当你心中产生理想的时候，它就会觉得这是对自己的一种威胁——这就是为什么大家一次次地树立起信心，勇敢地追求自己的目标，却又被这气势狠狠打压的原因。为了削弱我们的力量，犹疑唯一能做的就是通过以下这首悲观的歌曲抒发抱怨的情绪：“我还不确定，我还不确定，我还不确定……”

它这种悲观的调子会搅动大多数人的心，这一点在所难免。这些人排解不了因为犹疑而产生的持续性焦虑，所以，他们很快就会陷入无限循环的消极情绪中。“我还不确定这是辞职的好时机。或许这不是搬去心爱之所的合适时机。如果我约她，她可能会拒绝。凭借自己的热情做事，或者靠自己拼搏，我觉得这个想法不大实际。”

生活中，犹疑是什么时候开始肆虐的，你完全可以推算出确切的时间。当犹疑不定的想法持续萦绕在头脑中的时候，就是犹疑开始肆虐的时刻。于是，人们开始质问，如果……那么接下来，会有一系列消极的想法：

如果……我能应对得来吗？

如果……我还不够好吗？

如果……他们就不会喜欢我了？

如果……我会失去？

如果……我就不能回头了？

如果……他们利用我？

大家之所以会产生这样的疑问是因为受到了犹疑思想的荼毒，这本来不是最高的自我体现。是我们的放任与默许让这些犹疑的问题挡住了人们通往自由、成功生活的道路。

如果大家一直对自己走的路、自己的能力持怀疑态度，就不可能有真正的进步。然而，犹疑给人造成的最大伤害不只是失败，更重要的是，让你没能成为那个理想的自己。个性的发展只能通过努力、学习来获得，可一旦你产生了犹疑，这些统统都做不到。犹疑只会造就卑微的人，这些人害怕自己周边的负面因素，包括那些从不寻求进步、超越自己的焦虑者与胆小鬼。

那么，我们能做些什么呢？

如何能消除犹疑呢？

圣人们早就教给我们，当我们被犹疑所缠的时候，唯有信仰能让自己摆脱它的魔爪。

所谓信仰，它是一种坚定信念的体现，是对自己心中真理的一种信任与坚持。这种信念源自人的选择，你可以选择自己的信仰并牢牢坚持，即便是在面对众多未知因素的时候。当你走进股东大会会议室的时候，要坚信自己能够做得很好；当你遭受痛苦与失落的时候，要坚持住，因为大家坚信一切都会好起来。无论是婚姻、业务合作关系还是团队，都需要有这样的信仰。

当你有能力去相信自己时，就可以战胜犹疑，实现梦想。世界上最坚定的信仰就是：“我坚信自己有能力学习，有能力弄懂一切。只要我有足够的时间与精力，只要经过足够的付出与努力，我就可以学到必须掌握的东西，就可以实现梦想。”我们一定能学到东西，一定能收获成长，一定能发挥自己的潜力，只要不变地坚持这一信仰，犹疑就注定会被消灭。

所以，大家必须即刻做出选择。明天，当你向世界展示自我能力的时候，自己还会心怀疑虑与恐惧，还会让犹疑肆虐吗？或者，你会坚定

信仰，用积极的信念去武装自己，给自己以胜利的希望与信心吗？

今晚，趁着明天还没有到来，在这寂静而神奇的时刻，大家拿起笔，写下相信自己、相信世界的全部理由。在不了解自己实力的情况下，自己都做了些什么？身处困境的时候，自己可曾咬牙坚持过？有什么理由去相信明天会更好，相信世界会敞开胸怀接纳我们？这件事看似简单，大家一定要相信自己能够做好，因为磨炼信念可以让信仰变得坚定。然后，等下次心中再产生犹疑的时候，想想刚才所写的东西，想想我们的信仰。用更加积极有力的想法去取代那些消极阴暗的想法，凡是能够掌控自己思想的人就是这样做的。

生活中，因为一次次地选择了信仰，人才会培养出坚强的品性，去战胜犹疑。仿佛每一次信仰之火的点燃都能够让我们的心灵防御能力变得更强，更能粉碎那些消极的想法。随着不断练习，一旦我们感到有些焦虑的时候，就可以轻松、及时地掌控住它。很快，信仰就会成为我们最为中意的有力武器，我们也会变得勇于面对黑暗。我们会成为光明的卫士，有着不可动摇的使命感与责任感，我们将很少再对命运产生怀疑，好运与美好的事情将伴随我们，因为我们坚信，整个世界都是向自己敞开怀抱的。

当事情进展缓慢，常会导致拖延

生活中，坚持信仰具有一定的风险。如果没能克制住因犹疑而产生的各种悲观想法，你就将面临更大的挑战。接着就要说到蛇怪的第二颗头，它带有反抗性质，它用冷漠与顺从去荼毒人，进而阻止大家的进步，针对它的主要危害性，我们将其命名为：拖延。

我们可以把拖延想象成是橘红色的蛇头，它那狰狞的面目与嘶吼的声音想想就让人瑟瑟发抖。

如果说，它的兄弟犹疑是通过一首以焦虑为主题的歌曲搅乱人心的话，那拖延则直接引发悲剧。当拖延向人发起进攻的时候，就像是把头塞进了人的胸口。它狠劲儿地撞击着，朝人吼叫，那吼声震彻了我们身体的每一个细胞。“等等！”看它正肆无忌惮地活动着。“停！”它在大声吼叫着。“不！求你了，停下来，你会受到伤害的！你还没准备好！听我兄弟犹疑的话吧——道路是曲折的，不要再做无谓的挣扎了！不要再行动了。我敢肯定你会受伤的！你会伤心、会遭遇尴尬，你会被毁掉，坐下来，等待时机，否则你就死定了！现在还不是时候！”就在一个人要采取行动的时候，拖延的声音会越来越响亮。

拖延不用费任何力气就能引诱、俘获大家；它就像是一道强硬的命令，要么停下来，要么选择受伤；要么继续等待，要么冒着被毁灭的风险。在这些选择面前，人的思维哪里还会有什么冲突可言。由于内心害怕受到伤害、拒绝或者被摧残，所以自然而然会产生疑虑，为什么不停下来呢？突然间，朝前进步似乎变成了一种自杀行为，紧接着，人就会为自己的拖延行为捏造各种有力的借口。为了保护自己，我们心中的消极想法变得那样理所当然，我们会对自己与周围的人说：“等等吧，现在还不是着手行动的绝佳时机，千万不能贸然行事。”

所以，当事情的进展没有我们想象中的快时，就会导致拖延。如果你一直在等待绝佳时机的出现，想等到那时再一鸣惊人，再争取心爱的人，再寻找更高的位置，再开始一项新项目，再为自己真正想要得到的东西去努力拼搏，那个时候，你已经落伍了。让人变得优柔寡断的罪魁祸首就是拖延。那些有潜力的人之所以错失良机，归结起来，最大的原

因就是拖延。当我们本应该站起来为自己说话的时候却没能那样做，当我们本该努力的时候却没有努力，当我们本该拼搏的时候却没能拼搏，当我们本该活力十足的时候却没能充满活力，这是人类灵魂的悲哀，是被拖延占据上风的悲哀。

这样看来，较犹疑相比，拖延更加罪恶。因为，当犹疑醒来并对我们的灵魂产生负面影响时，至少我们还可以拼尽全力做出勇敢而迅速的反应，可如果拖延一旦控制了我们的思绪，恐怕连反应的意愿都没有了。

不过，大家还是有希望的，有整治犹疑的方法，自然也就有整治拖延的方法。因为拖延而滋生的恐惧、冷漠与懒惰都可以通过果断的行动来整治。当内心因为恐惧而想停下来等等看的时候，要懂得当机立断，当你想拨通重要电话时，当你绕过桌子与陌生人交流时，当你置身于新的环境时，要勇敢去迈出这一步。这些情景能够激起人内心的一股强大力量，去战胜懦弱。采取果断的行动就是一种远离拖延的方法。

命运偏爱生活中那些实干、有英雄气节、不断向成功迈进的人。如果该行动却迟迟不做出决断，这就是英雄气节的缺失，难道不是吗？一个人是否伟大，就要看他能否战胜内心恐惧，不畏艰难地前行。奥林匹克竞技场上那些跌倒后站起来并迎头赶上的人就是奥林匹克英雄；与之类似的还有那些虽然惧怕湍急的水流却仍旧奋不顾身跳进去救人的英雄；那些明知会引火烧身却仍旧勇敢地举报不当行为、敢讲真话的人。所谓的英雄，就是在自己害怕的时候果断地行动，以大事为重。而所谓的懦夫，就是不论何时都被恐惧所控，即便内心的想法与价值观是鼓励自己勇敢、大胆些的。

人类的希望也就倚仗大家能否战胜恐惧与冷漠，采取果断行动了。所以，一切等待完美时机、为拖延而制造的借口，统统都是为自己开脱。那些一再拖延、不敢做的事情，一定要现在去做。今晚，大家就坐下来，将生活中那些一直拖延没能做的事情写出来，看看还有哪些没有着手。因为拖延，我们停在了那里，为了再次取得进步，必须要从那里开始。弄清楚这类问题能够让自己变得更加强大。心中有计划，按照计划行动，提高生活质量，无论内心有多害怕，都要做到这一点，这能将我们造就成一个伟大的人。

如果孤傲横行，注定会失败

如果犹疑与拖延还不够让人觉得痛苦，那蛇怪的第三颗头就一定会让人遭受孤独之苦。它能让人与人之间产生隔阂，让人变得冷漠，让人变得孤傲。结果，你就会对他人产生一种冷漠、憎恨、远离的感觉。它会让你觉得自己与众不同、比别人特殊、比别人强大，或者认为别人都没有自己出色。这颗丑陋的头颅比前两个兄弟更加凶恶与高傲。让我们将它想象成是一颗没有眼睛、黑漆漆的脑袋吧。它的目的就是让人无视别人身上的好，进而击垮一个人。我们将其取名为孤傲。

孤傲对人的内心具有一定的杀伤力，同时也是导致病态社会的一个原因。无论何时，只要你不能包容他人，不能献出爱心，这就是孤傲在作怪。无论何时，只要你觉得身边的人都是傻瓜、效率低下或者不值得信赖与尊敬，这就是孤傲在作怪。很多人的社会性焦虑与褊狭都源自孤傲。我们之所以会感觉孤独、与人不和、恐惧或者愤怒，都是因为这一毒素侵蚀了我们的思想与性格。

孤傲会让人失去对周围人的同情与爱心，它最大的胜利就是让人永远都看不到别人身上的优点——当你无视、藐视他人价值与权利的时候就是直接体现。它最为丑恶的行为方式就是将一切责任都推到战争、掠夺、野蛮以及人类史上最为黑暗的污点上。

日常生活中，当它激起我们内心的烦躁、自傲与逃避等情绪时，我们便能有所察觉。它的毒性能够让我们觉得自己高高在上、很了不起，似乎自己本就应该过着高人一等的生活，比自己的兄弟、姐妹、朋友、同事更加特殊。无论是对待那些比自己强的，还是比自己差的，我们都会用嘲讽、吹毛求疵、轻视、敌对的态度去对待他们。

面对他人，如果你接受不了他的爱或者不能给予其客观评价，甚至感觉不到这些情绪存在的时候，这便是孤傲了。它就像一位苛刻的母亲，自己的女儿已经很出色了，却还只是看到她的缺点；它就像一个孤傲的老板，总是觉得其他所有人都是愚蠢的、呆滞的；它就像从来没有爱过的人，因为他觉得自己那样做很奇怪，觉得自己应该与别人不同。

孤傲的危害在于，它是一种反社会的因素，能够在人本来的情商、

社交能力（这些都是能引领我们与他人交往、付出爱心的因素）上笼罩一层阴霾。因此，孤傲是破坏社交关系的最为厉害的角色之一，是很多社交弊病的根源，是造成我们冷漠、孤傲对人的罪魁。

生活中，即便大家集聚内在的力量消除或禁止了犹疑、拖延，但是，如果孤傲得以横行，人仍旧注定会失败。没有了社交关注与联系，即便是再坚定的信仰、再果断的行动，都将是无效的、不足的。这就是一个自信的人能够成就伟业，却在婚姻和友情上失败，最终孤独终老的原因。想必大家总会看到这样的女性朋友，她们总是以一种嫉妒、轻蔑的心情去对待周围的同事，而不是将对方视为自己的姐妹。

那么我们应该如何应对呢？

大家必须培养出人类现存的最为强大的抗毒因子，治愈所有的邪恶与痛苦，以最快的速度让这种病态心理得到修复并点燃所有希望。这因子就是“爱”。

爱这股暖流流经人的血管，打开人的心门，消弭人与人之间的分歧，清除了主观臆断、愤怒与仇恨的碎渣。这扇门开得越大，人就能获得越多的能量。敞开爱的心胸的同时，所有因丑恶、不和谐造成的化学反应统统一扫而光，内心那只孤独的怪兽也便不复存在了。

因为孤傲，大家一直在逃避哪些人，一直错待过哪些人？

因为害怕，别人将我们看成是冷漠、无价值、不值得爱的人，对此，大家又关掉了哪些心门？

你必须清清楚楚地回答这些问题，自己也要足够成熟，好寻找答案。好在，爱是人的天性，也是世界上最为丰厚的一种资源，因为爱创造万物，也存在于万物之中。现在，大家必须要做的就是让爱重回我们的心中，并向他人表达这种感情。

与信仰、行动不同，爱既存在于我们内心，同时又不受我们控制。爱无处不在，延伸到整个宇宙，我们能看到，能体会到。一个人，正因为学会了追随爱，懂得从这一平凡的感情中汲取营养，才会意识到自己原来就是传播爱的成员。你会发现，大家都是一样与罪恶抗争、一样为了自由而战，所有这一切都是因为爱。

爱能够治愈伤痕。人即便拥有了信仰，有了行动能力，没有爱，仍

旧没有任何能量。是爱，让信仰生存下来并传播其神奇的力量；是爱，让我们学会鼓起勇气去无私地奉献。当爱从我们心间生根发芽时，那些负面因素就失去了最后生还的可能。

爱永远是治疗内心不良情绪最好的药

现在，我们了解了蛇怪的三颗头颅：

犹疑会质疑我们的价值与行动过程；

拖延会导致我们冷漠；

孤傲会关闭我们的思维与心灵。

大家不要幼稚地认为可以彻底地铲除阻碍因素。即便在人生中最重要时刻，我们做到了这点，它还是会回来。阻碍是一种带毒的种子，因为我们自身的不备与忽视，它会一直种在人心里。它长势迅猛，时而来个回马枪，威胁大家一下。唯一对付它的办法就是将它连根拔起。大家一定要下定决心做这件事，而且要常常做。好在大家知道，有了信仰、行动与爱做后盾，我们是有能力打败阻碍因素的。

你可以将阻碍因素进行形象化处理，不仅如此，你也可以将能够战胜它的武器进行同样处理。我们暂且将战胜内心恐惧的必备武器想象成勇气之剑吧。这是一柄由钢铁炼就的剑，分为三个部分：由信仰打造成的剑柄，由实际行动铸就的一侧利刃，由爱铸成的另一侧利刃。下次，当阻碍因素阻挠大家进步的时候，头脑中就可以勾画出这样的形象，并用其战胜敌人。生活中，鼓起勇气之时便是诠释人个性的最佳时机。

历史上，凡是关键时刻，所有照亮人类前行之路的英雄、领导者与创新人士等伟人们，都能够鼓起勇气克服内心的矛盾。很多时候，他们也和我们一样，会害怕，会拖延，有时会小看自己身边的人。但是，是什么让他们成了了不起的人物？是什么让他们推动了社会的进步？是什么造就了他们传奇的一生？就是他们那克服冲动的意愿，那为了自己与他人过上美好生活的坚定信念、积极的行动与爱。让我们向这些人学习，掌控自己的人生，让我们即刻就在自己人生的巨著中填上勇气这部分内容。

07 拼尽全力的勇士，一生只死一次

懦夫在未死之前就已经死了好多次；勇士一生只死一次。

——尤利乌斯·恺撒（Julius Caesar）

大家克服了恐惧，也战胜了内心的负能量，接下来，大家则要重新调整好状态，向前方迈进。勇敢付诸行动与不断进步才是生命永远的主题。

世间大多数人都没有尽自己的全力向前冲。他们缺乏自控，于是便少了几分调动自身能量的能力。错误的想法与软弱的意志力阻碍了这些人全力追寻梦想的脚步。就像一头生活懒散的豹子，从未激发出潜在的力量去极速奔跑、跳跃。

为了再次获得这些力量，大家必须想办法快些转变观念。大家必须懂得这样的道理，生活中没有什么固定不变的，包括我们的环境以及潜力。相反，大家必须要相信，我们可以将现实变成想要的样子，可以通过系统的学习与行动去打造自己想要的生活。千万不要等待别人的认同或者所谓的完美时机。必须要有勇气，要自立，盯住目标后立马行动。你必须懂得，艰辛是一种积极的经历，是人成长与发展过程中必不可少的元素。大家必须懂得，此时此刻已经万事俱备。在这个世界上，我们有很多东西需要争取，而大家所需要的实现自由与理想生活的条件都已经就位。只要心中有这些信念，你就可以获得他人连做梦都想得到的幸福与成功。

我们所面临的挑战是，大家的状态似乎在朝着相反的方向发展，那些大胆的行为或者急速的进展都是危险的、鲁莽的。但是，为了有所创新，有所进展，为了有新的突破或者做出些有意义的行动，必须有一定程度的“鲁莽”。如果不是稍带一点鲁莽，又能做出什么大事呢？为了实现了不起的梦想，包括横跨大洋、废除奴隶制、将人送往太空、建造摩天大厦、破译基因密码、开创全新的领域，就是要有一些所谓的鲁莽。尝试那些别人从未尝试的东西确实有些鲁莽，有悖常理，尤其是时机不好而且没有做好准备的时候。但是，勇敢的人懂得，要想赢，就得有人做这个第一人。而且他们深谙这样一个道理：要想获得真正的回

报，必须要冒些风险。一头扎进未知环境中的人多少有些鲁莽，但这未知中有真正的宝藏。

可悲的是，当下有关成功的深刻交流中也缺乏这样的建议。有多少人因为听了所谓“现实主义者”与保守派人士的建议而扼杀了自己伟大的梦想，也正是这些人告诉我们要选择安逸，要设定“明智”的目标。然而大多数明智的目标其实都是眼前的小利，都是那些喜欢稳定与安逸，不敢投身到未知环境的大风大浪中去的小人物，能够预知并制订的小计划。伟大的创新与人类的飞跃都是从不可预知的渠道中得来的，是鄙视“即刻实现”或“现实”主义观点的人群所获得的。这种类型的目标极少能够激发人类的想象力，或者是激发人类发展的意愿。

如今，人类所处的文明中充斥着各种任务、电子表格、工作计划，这些丝毫激不起我们内心的欲望、动力以及勇气。如果你想要真正改变，过自己想要的生活，那么，无论何时，都不能允许自己的愿景、愿望被主流观念所掌控，要听从自己内心的想法。真正自由的人不觉得自己那些天马行空的想法不切实际，实现这些想法需要你展现最佳的自我，这么做自己可能会吃些苦头，但终究会摆脱怪圈，到达一个更佳境界。

如何看待勇敢的行为，这将决定一个人的命运。正因为那些鲁莽的选择，我们一次次地从中受益，在追求梦想的道路上变得真实、真诚、勇敢。只要你想有所行动，想有所发展，就不用考虑社会上那些“有可能”或者“鲁莽”之类的评价性话语。由我们来决定什么才是值得冒险一试的事情，由我们来定义生活中什么才是真正有意义的事情，这明显要比类似蜗牛似的缓慢前行有效率得多。请大家下定决心迈出第一步，不管前方的旅途是何风景。如果这就是所谓的疯狂与鲁莽的话，那就接受这样的命运，庆幸自己不是懦夫吧。让我们大声喊出：要敢于突破，拼尽全力。

顺应变化，然后利用它去改善生活

当你下定决心要拼一次的时候，表明这种力量开始发挥效用了。

这种心态得以形成的首要迹象就是：相信事实是可以随着意愿和行动而改变的。那些缺乏这种信念的人永远都不会有这种强大的力量与意志力。

自由而勇敢的人不会逃避现状，而是将这看成是暂时的困难。对于他们来讲，事实不是固定的，而是可变的。他们将事实的存在看成是可塑造的，可摆弄的，可大幅度改善的。今天存在的一切事物，不一定永远都会存在。当下的新观点、新事物都会被代替。他们唯一的目标就是为自己、为自己爱的人创造出一片理想的未来。

成功的人说：我可以通过自己的直接行动塑造并改变现实，我一定要坚定不移地去追求我理想中的生活。对于他们来讲，自己的理想能够战胜现实，他们的梦想远比周围的环境重要，因为他们知道，只要付出足够的努力、汗水与艰辛，环境是可以被改变的。

相反，半途而废的人常常有着不同的观点。他们往往认为事实是固定了的，是不受自己控制的，是不可能发生变化的。对于这些人来讲，摆在眼前的就是一切。他们这样告诉自己：“明天注定要重复今天的路子，今天则注定复制昨天的样子。我又能做什么呢，这就是我所面对的现实。我看待事物的角度就是这样，而且一贯如此。今天就只顾勤劳工作就好。”在他们心目中，真正重要的事情就是顺应生活，而不是去改变它。

正是因为有这样的观念，认为一切都不可能改变，这些人才没有了行动与前进的理由，也就不能为自己的未来深谋远虑。问题到底出在哪里？他们会这样想：“嗯，既然也改变不了什么，那就得过且过吧。”

有着这种思想的人可能会错失走向成长的机会：“你要为自己眼前的事实负责任。下定决心自己想要什么，然后为之努力。没有缓解的余地，不会发生改变；没有目标，没有成长。”

最终，生活中那些认为事实不能被改变的可怜的人们做得太少，还

会被看成是懦弱的、不负责任的人或者是平庸之辈。

如果说大自然与人类的祖先给了我们一些启示，可能就是如下这样的吧：改变是完全有可能发生的、是不可避免的，人应该利用它去改善生活，改进社会，这是我们的使命。

大家心中要牢记这一事实，然后问自己：“我喜欢怎样的事实，不喜欢怎样的事实？生活中，我在哪些领域一直希望能够有所改进，却一直没能实现、一直是落后的？为了更加认真、热情、充实地生活，需要改变些什么——不，是我需要做出怎样的改变？” 这些简单的问题足以让我们将自己与自己的生活、与自己的能力完全联系起来。

评判进步与否的标准只能是行动，而非意愿

很多人都不敢跳进自己梦想的海洋，因为他们觉得，在跳之前自己一定要找到所有问题的答案。他们会这样问：“风向是怎样的？离最后的时刻还有多长时间？跳之前要呼吸几次？进水的正确姿势是怎样的？其他人也在跳吗？多少人有过类似的经验？有多少人被拍在了岸上？”

有这些疑虑情有可原，但有些人即便有了确定的答案，仍旧不愿往下跳。即便有很多证据能够证明跳下去没有危险，即便有很多游泳者都已经跳了下去，胆小的人仍旧不愿行动，他要寻找一个明确的迹象来证明这一跳是不会有好结果的。无论这些人的身边有多少人实现了自己的梦想，他们都会找一个不去努力的理由。

从搜集信息到采取行动，有些人永远不懂得去跨过两者之间的那道线。他们的生命总是在疑虑，总是在等待更多信息与完美时机的出现，但两者永远不可能主动降临。因此，这些人一辈子就注定是一个旁观者，而非操控者。

如果没有真正努力过，没有真正付出过艰辛与汗水，根本就不可能会有什么收获、进展以及传奇般的人生。

成功人士之所以采取行动是因为他们十分重视行动。他们认为，积极采取行动是自我个性的体现，所以，他们自信而骄傲地朝着这个方向努力。他们认为：“生活中，如果没有采取必要的行动去获得进展，我就会觉得不高兴、不充实、没有成功、没有成就感。”从心理学上讲，根据这些人在生活中的行动力以及成长水平来看，他们想要做成事情，愿意冒很大的风险。他们不怕遭遇失败，或者跌入人生谷底，他们有着向前冲、向上成长的需求。

请大家记住，评判一个人进步与否的标准只能是行动，而非意愿。当评判一个人的性格或者衡量其自身幸福程度的时候，注意不要只看他的意愿。人只有通过行动才能展现真实的自我，才能为自己争得主动权，才能实现创造、实现成长、实现与人的交流、提高自我、触碰到伟

大意义的边缘。其他任何东西就只能算作是一种想法，而想法与行动之间是有区别的。这种区别在恋爱过程中体现得最为明显。你可能有爱别人的想法，但是，如果对那个人没有采取行动、不关心、不表达爱意的话，只有这种爱的想法是没有用的。想法不代表爱，行动才是。

从个人角度讲，如果不看一个人的行动，我们是无法衡量这个人的。没有行动，我们甚至不知道自己的真正价值，因为人的价值观不仅仅是他的思想，更是他的行动。价值观是人对理想的一种诠释，这体现在自身与人的交流中。

大家想从生活中获得的一切感受，幸福、快乐、满足、平和、成功以及爱，这些之所以能被感受到，就是因为我们的行动。如果没有采取实际行动，你根本体会不到真正的幸福感。想象一下这样的幸福吧：一个人在那些能够给自己带来幸福感的事情上不断努力着，即便是简简单单地坐下来，闭上眼睛，体验感激。体验感激其实是一种创造幸福的行为。只有当做的事能够给自己带来幸福感时，你才会幸福。只有当做的事能够让自己感到满足时，你才会满足。只有当做的事能够为自己带来成功时，你才是成功的。只有当你期待别人给予自己应有的关爱时，你才会关爱自己。或许，有些人太过严苛，甚至将行动看成是唯一的衡量标准。但是，如果没有行动，人将一事无成，这也正是他们得不到幸福的原因。没错，你可以努力做好自己，但说到底，做自己难道不是一种行动吗？放松身心本身就是一种行动。思考本身也是一种行动。这些东西能够给我们带来自己想要的东西。

要想摸透一个人的真性情，他的行动就是一种可靠的衡量手段。这些人如何对待我们，如何对待他人，你可以从中得到有用的信息去评判他们的价值观、目标、可信度。如果不是通过行动，而是通过其他方式去衡量一个人的品性，就好比是在猜测他们的心思与想法一样，而猜测往往是徒劳的，最终得出的只能是假想和一些不切实际的东西。如果一个人总说自己善良，却从未对人表现出这一品质，大家便没有必要去信任他。如果一个女人说“我爱你”，但行为野蛮，看不出丝毫的爱意，那我们也可以不必去相信她。当一个人在关键时刻没能做出必要的行动时，你就会有所判断，说得好听些，他是个懒人，说得不好听，他就是个懦夫。行为粗鲁的人才能被判定是粗鲁的；行为呆傻的人才能被认为是呆傻的。所以，我们要根据某个人的上进程度去判断这个人的性格。生活中那些不上进的人常被称为是懒散的、无聊的、逊色的人。不管这

种评判是对是错，也不管我们自身是对是错，大家总会用上进心去衡量一个人。

一个人的发展要靠他自身的意志与上进心。我们之所以成为自由人，全都得益于先辈们那些杰出的行动。如今，我们常常用发展的程度去衡量整个城市以及整个国家的健康水平。那些医疗保险、经济、科技、自由领域都不发达的国家通常被看成是落后的、脱轨的国家，传统的东西铸就了僵化的体制，直到一番新的进展将其打垮。

如果大家都把积极的行动当作衡量自己包括他人，甚至整个世界的标准的话，那就请大家在生活中时时铭记它，并将之视为我们的目标吧。大家一定要记住，当你采取行动的时候，总会有一种无形的力量聚集在我们周围，给我们提供很多机会去向前发展，督促我们去追求自由。所以，请大家鼓起勇气来面对自己，问问自己：“为了拥有更好的生活，为了让个人潜力得到充分发挥，我是否要采取些必要的行动？”而当我们在回应日常生活中相关问题的时候，一定要有创造性，例如：“如果没有了恐惧，想发挥出高水平的自我，我该如何向前迈进呢？为了达到在健康方面、职业生涯方面、家庭方面的目标，今天以及这一周我都要做些什么呢？”

行动吧，即使没有别人的赞同与支持

那些没能在生活中获得进步的人通常都是不成熟的。为了自己的感受、自己的幸福与成功，他们总是过于依赖别人，而且他们觉得应该由别人来帮他们做选择或者支持他们的计划与行动。他们甚至还想要让自己的父母给出明确的指示，针对他们的每一步进展，都要给予赞同。他们想要得到老师赞许的笑容与鼓励，想要爱人、朋友、老板、同事以及周围的环境氛围都支持自己的行为，一直做他们的后盾。一旦没能得到积极的支持，他们就会止步不前，就会陷入深深的恐惧，害怕遭到批评或厌弃。纵观这些人的人生，你会发现，他们总是在等待别人的允许与赞同，就像一个青少年等待老师宣布下课一样。这些人有着永恒不变的生活状态：等待他人的应允。

伟大的人永远不会在乎别人是否支持自己。他们已经从整个世界那里得到了允许，因为他们知道，世界上的平庸之人是看不惯那些有悖传统的东西的，或者接受不了勇敢与离奇的做法。他们知道，社会总是排斥那些持有不同思想的人。当然了，直到这些异类将财富、能量以及优势都集合起来的时候才算心服口服。伟大的人清楚地知道这些人的目的，知道这背后的理由，如果别人都批判他们的观点，他们就直面这些反馈，丝毫不会在乎这些人的看法，继续跟着自己的想法走。当这招致周围人不忿的时候，或者当这些人提出“你认为你是谁”这样问题的时候，他们就会给出这样强有力的反击，并做好抵抗的准备，为自己的梦想而战。他们不会因为周围人的态度而限制自己的想法。在这些人的生活中，他们认为没有必要非得去获得他人的认可。即便没有别人的支持，他们仍旧不断地开展着自己的任务、项目与行动。他们不需要获得批准与认可或者是对方满意的微笑，他们只是不断前进着。

请大家记住这样一个悲伤而客观的事实：这个社会唯一接受的就是按照它的方式与规矩做事。不是所有人都能允许你快速进步，因为总有那么一小部分人害怕自己会被落下，害怕自己因为坚持迂腐的东西而显得愚蠢。了解这些之后，大家便可意识到，据我们对进步的理解，你唯一能做的就是与他人交流，这样好从智者那里询得成功的经验。但是，你千万不可对他人的支持翘首以盼。你要做的就是积极搜集信息，赶紧

行动起来。

最为常见的现象就是，我们总是渴望从自己信任的人或在乎的人那里得到支持。如果一个女人想要搬到新城市去追求自己的理想，但丈夫不支持她，这要怎么办？只要是牵扯到人际关系问题，答案就会变得复杂。大家所希望的是，虽然她妥协了一段时间，但最终还是踏上了追梦的路。她必须找到一种恰当的方式去平衡自己对爱、对成长的渴求。

为了掌握并运用好个人能力，为了获得自由与动力，我们必须做好这样的心理准备：如果别人不看好你的行为，这会引起一定程度的不和谐。许多人不喜欢我们的胆大勇敢，会把我们的努力看作是疯狂的行为。如果我们的进步没有经过这些人的允许，就会遇到一定的阻力与困难。对于那些追求梦想、发挥潜力的人来讲，这是必须面对的事实。我们会将别人的想法、喜好看得比我们内心真正的理想与自我成长更重要吗？这个问题的答案将在很大程度上决定你对幸福与满足的感知。

此时此刻，大家应该谨记，对于内心的梦想，我们已经获得了更高层次上的支持。比如整个宇宙，整个大自然。我们的职责就是牢牢把握住自己的选择，不能受其他人摆弄。

时间不够、资源不充足、经济不景气，没有人会再继续努力，没有足够发展的空间，那些眼中看不到世间财富的人总会给自己找借口。

但凡是在生活中取得胜利的人，他都会懂得，拼搏过程中需要的东西以及成功道路上需要的大多数元素都可以通过行动去获得。

就让我们加入这些人的行列，并谨记这样的客观事实：不用花太多的时间，不用有多么强悍的理由才能采取行动，才能更有效地去利用时间；不需要等待更多的资源，大家只需要行动，财富就可以找上门来；不需要等待完美的时机，在进展的过程中一定会有这样的机会；不需要为了有所收获而去四处询问打探，为了收获，你就得付出，因为在付出的同时，我们便会有所收获；大家不能坐等好运砸到你的身上，只有站起身来拼搏才能有收获，因为命运偏爱那些勇敢的人。这些事实足以让你做好心理准备，一个想要改善自己生活的人就得这样做。

世间取得成功的人往往都是白手起家的。虽然，他们的资源有限，但仍旧放手一搏。他们之所以能够闯出一番事业不是因为运气，而是因为他们相信，成功路上所需要的一切都可以通过自己的行动去获得。他

们懂得，自己的前进必将引起关注，必将为自己带来回报，必将引来资金的投入。他们拥有客观的财富观念。

将这与那些被穷困思想所困的人进行一下对比，后者认为一切都是不足的，所以他们从未行动过。那些没能看见自己积累起财富的企业家在追梦的道路上选择了停止前进；那些总是认为甜饼太小的总经理肯定不会去启发别人，因为他害怕别人比他做得更好；那些担心其他国家发展得更好的国家领导人会把自己的家门看得更紧或者缩紧贸易政策。带有这种穷困思想的人们，他们往往先选择自保、拖延、设限、停止脚步，然后再做其他决定。

就让这种穷困的思想彻底地远离我们吧。我们的内心只需要有一种富有的思想，在我们追随梦想的途中，所有好的事情都会发生。我们只需要梦想、意愿、一定的资源、原则，除非我们有意抛弃，否则，这些都不会是稀缺的因素。

厌恶成功，这本身就是给自己设限

成功人士愿意将追求成功的过程看成是积极的、必然的。那些在生活中掉队的人往往错误地认为成功的过程一定是丑陋不堪的。

这一点不宜多言，不过，大家可以对以下问题保持密切关注：虽然那些没能获得成功的人并不了解成功的过程，却在主观上将其想象得十分消极。他们暗自认为，在追求发展的道路上付出的努力必然会将自己引到一个污秽的世界，那里的丑恶比美好要多。在那里，他们不得不付出些代价或者干脆让自己妥协。他们认为成功与权力必将造成自我腐化；认为要提高地位就必须背弃自己的家人与朋友；认为人们更喜爱金钱就不能理解人生的意义；认为人要想成功就必须变得自私；认为走得越高，人就越孤独、越痛苦。他们通过无数种消极而错误的渠道得知，成功必将为自己带来苦涩的结果。

这些想法是从哪里冒出来的？

首先，这是一种对事物的极度渴求与对某些人的嫉妒而导致的心理状态，进而发展成了以上想法。我们周围总会有一些心胸狭隘的人，他们不喜欢、不相信或者憎恨那些在生活中取得成功的人，他们误以为这个世界是零和游戏。这些人认为，某些人取得成功就一定会伴随着另一些人的失败与亏损，这虽然听起来让人心生悲哀，却是事实。还有一些卑鄙小人，他们就是不愿意看到别人成功，因为害怕周围人的进步、更多财富的累积以及日渐强大的影响力会让自己掉队。看到别人成功，超越自己，让他们十分不安，也很气愤。无奈之下，他们看着镜子中的自己，开始认为自己是缺少了些运气、机会或者才智稍不如人。等他们意识到自己动力不强、原则性较差、勇气不足的时候，就会心生罪恶感，接着便开始了埋怨，他们会想出很多理由，心怀愤恨，不能正确面对别人的幸福与成功。

正是这种缺乏自信与安全感的心里导致这些人有了一系列想法：他们认为那些强大的人肯定是邪恶的、腐化的，认为那些比自己更成功的人肯定都是居心叵测、想打压自己的。被这些假象蒙蔽的人不懂得为自己眼前的现实负责，也看不清人人机会均等的事实。

并不是说世间没有强权和不平的现象，但即便是在这种极端情况下，也必须要为自己对抗不公平现象的行为负责，为自己那些超乎现实的理想与行为负责。虽然有种种受限因素，难道我们就不应该坚持自己的方式、努力拼搏，毫不犹豫地追求自己的理想吗？难道大家没有见识过白手起家、超越种种障碍、冲破极限、跨过种种不可能，最终成为主宰自己命运的人吗？限制性因素不应该成为你放弃理想生活的借口。

我们一定要懂得，假设那些获得成功与权力的人都是阴险的、遭人唾骂、不值得信任、遭人憎恨的，如果我们也获得了成功与权力，我们在别人的眼中也会是这样的形象。对世界报以恶念的想法是不可靠、冷漠、危险的，会摧毁人的动力与进取心。

首先，对成功人士持有成见的人有这种情绪是因为自己想泄愤，没有其他原因，其实讨厌一个人还需要什么理由呢。从这个角度来讲，大多数憎恨别人的人通常都会因为内心的恐惧而形成一种无意识的偏见，绝不是因为他与自己憎恨的人之间有什么真正的纠葛。有趣的是，那些对成功人士持有成见的人其实对成功人士的了解并不很深。

成功观与财富观将决定人对生活的追求，大家必须清楚地认识到这一点。如果你认为成功与权力具有腐蚀性，这种观念就会阻碍你朝着这个方向努力，很快，你会发现自己陷入了悲哀与孤寂的窘境。如果我们主观上不愿意去追求成功，又何来行动呢？如果一个人觉得自己正在建造的房子有一天会带来厄运，那么，用不了多久他就会扔掉手中的工具。

厌恶成功，这种心理本身就会给自己设限，而且会把自己变得更加偏执。但是，当大家努力前行的时候，如果遇到真正的独裁者与阴险小人，导致我们无法前行，造成我们痛苦，或者，因为种族、宗教信仰、性别、生活方式、背景而遭到这些人歧视，这该如何是好？对于这类混蛋，大家不用太在意。与这类人相比，为了实现个人自由，行动才是更为重要的。不要理这些人，离他们远一点，应付一下他们，然后忘掉他们。总之，就是不能停下脚步。从另一个角度讲，我们应该庆幸自己能够通过巧妙的方式保护住了自我的成就与影响力。

不要让这一小部分人挡住我们的视线吧。世界上那些成功人士的度量之大甚至会超出你的想象。生活中，我们走得越高，就越能体会到收获的不容易。了解这些之后，大家会发现，大多数成功人士都经历过绝

望、心碎、潦倒的过程，那么你一定会从中有所收获。除了极少人可以毫不费力地坐等成功之外，绝大多数人还是要通过坚持、努力才拥有如今的成就的。他们不去讨厌别人，不断为梦想努力，他们懂得，除了自己没有谁能够真正拖垮自己，他们意识到，智慧、道德与勇气的缺乏远比财富的缺乏更加致命，所以，他们才会通过努力工作与道德培养去巩固自己的信念，完善个性。

在追求自由与更高成就的过程中，那些伟大的人是如何利用手中权力的？整体看来美好的要比邪恶的多。他们关心家人；他们造船、建立学校；他们修公路、铁路；他们提供了就业机会，让员工能够养家糊口、供孩子上学、还贷款；他们培养自己的孩子，有自己的社团组织；他们为他人做着贡献，让世界上的很多人都可以从自己这里受益；他们的所作所为具有表率性，给了我们拼搏的动力，是我们的榜样。这些人是通过树立理想信念与正确的财富观开始的，坚持到最后的他们都收获了成就、进步，实现了个人自由，做到了奉献社会。

或许，到了该克服恐惧、超越自我的时候，到了该摆脱恐惧感与主观臆断的时候，到了向那些有勇气、有个性的人学习的时候。

让我们记住，进步会给我们带来能量，而能量则可以带来享受美好生活、奉献他人的可能性。我们可以选择用成功去改变世界。

坦率地说，当一个人的力量变得越来越强大的时候，他们身上原本存在的缺点就可能越加严重。但是，大家还必须要知道，只有当一个人对他人的影响力越来越强的时候，他身上美好的一面才会放大并传播开去。所以说，大家一起努力工作，无怨无悔、毫无思想负担地去享受劳动果实吧。大家都正确、客观地看待自身的条件，与身边那些追求伟大生活、追求自我实现的人们一起分享自己的资源及影响力。大家在使用这些权利的时候不用觉得不好意思，因为这是我们通过汗水与辛苦得来的。相反，我们应该利用它们去对付那个懦弱的自己，让它们为那些坚信成长与宽容能给生活带来光彩的人们服务。我们可以树立这样的信念，而且应该拥有自己的财富观，找到自我存在的意义。

为了爱你的人，开始做一些了不起的事情吧

为了完全改善我们的生活，毫无疑问，大家必须坚持、努力。千万不要因为吃苦而抱怨，也一定要做好吃苦的准备。

从古至今，努力拼搏被看作是一种美德，乐于奉献是一种珍贵的品质；在崇尚英雄主义的进步文化中，付出是必需的；正是在这一背景中，我们才能证明自我、完善自我、实现自我。只有体验过了艰辛与绝望，我们才能发现内心懦弱的地方，然后尽量去修补，才能去改变生活，才能实现梦想，人格才能得以提升。那些带着自豪感去为了美好结局而拼搏的人不会觉得遗憾，逐渐地，人们也会觉得他们值得敬佩，值得铭记。

大家必须清楚，只有心甘情愿地努力、学习，努力地树立这样的观念才能让我们获得掌控命运的能力。可惜，我们之中有一部分人不愿意为了进步而付出努力。那些喜欢抱怨的人总是担心通往独立自主与财富的道路太艰难、太漫长。如果能有快速获得成功的捷径，那么恐怕永远都不会有所谓的旅途了吧。若是这样，大家便没有必要到学校去学习了，因为这需要花费太长的时间；大家也不用磨炼自己了，因为目标的实现过程太漫长；大家不会再为梦想而拼搏了，因为这需要长时间日夜兼程的忙碌。如今，新时代一些人没有了前辈们的远见与努力程度，他们因为自身的限制而害怕遇到困难，他们总是尝试新的事物，整个时代青睐于新型才俊与技能型人才。但是，这样发展的结果让人很吃惊，社会生活很有可能因此而变得沉重、不正规、不幸福。仿佛那些真实的努力、长时间的学习、日夜的煎熬都是无用的。任何理由都可以作为停止进步的合理借口。

一些人可能会想，要想实现自己的理想，就一定要有耐心、有毅力，这种想法是否已经过了时。大家还是不要有这种想法吧，因为只有全身心地投入提升生活质量上，我们才能发挥潜力，实现自由。

没有人会在第二天起床时说：“我不想要改善生活。”但我们的愿望并不是用明天一天时间的努力来衡量的。所以，明早起来的时候，大

家要理顺上进的思绪，再勇敢一次吧。无论面对何种困境，都要记得，我们已经拥有了所需的一切，记得命运青睐勇敢的人，记得行动本身就带有预示性，能够告诉我们下一步该做什么。让我们用一生的时间去为自己想要得到的东西奋斗，心无杂念、大胆地向前拼搏。为了成长与奉献，大家必须下定决心朝着理想的方向迈进。不要再等待别人的应允、等待恰当的时机，也不要坐享其成的想法。要行动起来，争取获得影响力，为他人服务，传播自己的正能量，为自己爱的人争取自由。

08 始于坚持，忠于自己

首先给自己定位，之后采取必要的行动。

——爱比克泰德（Epictetus）

当一个人在低谷期的时候，意志力就很有可能遭到打击。此时他会质疑自己的追求，质疑自己的信仰，质疑自己原来认为对的、真实而美好的东西。人总会有脆弱、缺失勇气的时候，而且很容易受其影响。人也总会有残暴、欺骗、逃避梦想的冲动，不幸的是，人很容易就会陷入这些负面情绪中。当这些情绪向我们猛烈袭来时，大家可能会忘记了重要的东西，舍弃了我们对更高道德水准的坚守。你对孩子、对团队都做过重要的承诺，却没有去履行。当自己在乎的人最为脆弱的时候，我们往往会在气头上让对方受到更多的伤害。有时候，你明明知道自己在乎的人急切地想知道事实真相，却总是对他们说谎。我们总是在失望，总是急于舍弃自己的梦想，仅仅因为一次挫折，然后让生活变得一团糟。即使有了表现自己的机会，我们还是会隐藏真实的自我，这样做的代价就是失去了真诚，更实现不了成长。当世界需要一个强大的自我时，我们却表现得像个懦夫，我们有过思想与精神瞬间沉沦的时候，有过道德缺失的时候，有过自私与不负责任的时候。

或许，事实不会总这样带有戏剧性。生活不会像电影中描绘的那样，从人生的角度讲，那些妥协的决定不一定十分重要，不一定有什么影响力。大家不一定要去经历那些痛彻骨髓的纠结，不用执拗地追究自己该做些什么，不用因为一直广泛存在着的窘境而感到岌岌可危。公众场合中不会有戏剧性的辩论或冲突，不会有人因为殊死搏斗而晕倒在地。与想象中的不同，多数时候，你那薄弱的意志力只限于一定范围内，有时还不被人察觉。当你太过忙碌而没能给予薄弱的意志力足够关注的时候，它们就会悄然无息地降临，甚至连你自己都没有觉察到当时的残忍粗暴，甚至连你自己都没有意识到，自己已经习惯了做一些非常规的行为，习惯了说小谎，习惯了气愤，习惯了让别人接受我们的想法，习惯了滔滔不绝地讲自己的事情，习惯了传播流言，习惯了拖延，习惯了嘲笑别人，习惯了迟到，习惯了忘记说“谢谢”与“爱你”。我们就此停下了追求自我的脚步，停止了塑造别人眼中的自我形象，所有

这一切只因为那些没有被人察觉的小范围却逐渐演变成我们个性中的一部分的事件，而且，这很有可能就是自我性格的潜在体现。

是时候让自己警醒醒了，当下的想法与行为会逐渐发展成为明天的个性。当你忘了这些，或者不认真对待这些行为的时候，你就是愚蠢的。我们暂且允许自己犯一次错误吧。大家都骗过人，仅此一次吧；大家都说过谎，仅此一次吧；大家都推脱过难办的任务，仅此一次吧；没做的练习就仅限于这周吧。一旦上瘾，你陷得就越深。很快你就会发现，意愿上的一次小疏漏会导致下一次再犯，接下来，恐怕就再难摆脱这些坏习惯了，你一定会为之懊悔。如果没有这种警觉的话，对与错就会难辨，而且这种平衡会被打破。

大家要谨记，人的性格是由一点一滴的行为累积而成的，其发展曲线要么是直线式的，要么就是曲线式的。所以，大家要以实现最高水平的自我为目标，维护好自己的个性，保护好价值观，用如一、大方的性格去应对所有情况。当遇到下一处陷阱的时候，就不会轻易掉进去。与之对应的，人应该有一种强大的意愿，一种坚定的决心去抵抗这种破坏，不允许自己妥协或降低自我标准，要想实现这一切，大家就要去做正确的事情，只要大家坚守住了自己的个性，你的人格修养就上升到了另一个水平。

个人自由以及整个人类的希望都维系在我们对真实自我、对梦想、对话语、对善良、对自身本真的坚守上。拒绝了价值观上的妥协，我们就是坚不可摧、勇气十足、信心百倍的人，我们就是勇敢、有价值、有个性的人。让我们营造出一种能够让自己引以为傲的生活吧。让我们向世界宣告：要有所坚持，不忘初心。

对于自己，到底什么才是最重要的？

当你没能坚守住自我，没能根据自己的信仰做事的时候，你就会有一种“脱轨”、沮丧、懊恼、逐渐累积成的痛苦的感觉。但是，当我们根据自己的价值观考虑事情、做事情的话，我们就会享受幸福生活给自己带来的种种福音。了解了这些之后，大家会忍不住问这样的问题：“我是谁？对于我来讲，到底什么才是重要的？”这可能是生活中最最重要的问题之一，凡是那些拥有强大的个人能力并拥有绝对个人自由的人都弄清了这个问题的答案。

要想弄清这个难题的答案，那就要从个性、人际关系、个人努力三个方面进行考量。

关于个性

很少有人会研究并定义自己的个性，即自己希望拥有的性格。人们只是因为周边的事物而一时兴起，却没能认真想一想自己到底想做或者想成为一个怎样的人。一个人，如果没有明确的行动目标，就很容易受他人期望、自身所处环境及文化的影响。这些人之所以没有真正的个性是因为他们完全听任冲动与顺从等心理活动的驱使。

相比之下，一个女人，如果她对自我有着清晰的认识，如果她的目标明确，下定决心要成为一个善良的人，这样的她就不太可能是一个粗鲁残暴的人。如果她将自己的个性定义为善解人意，那她就会有意培养自己去倾听，去多帮助别人，多爱护别人。她会以心目中那个理想的个性为标准，并尽量让自己的观念与行为向其靠拢。这种意识与原则能够让她充分挖掘自己的潜力。

大家有这种水平的自控能力吗？知道什么样的个性特点能让自己显得有亲和力、有幸福感、有纯粹感吗？如果不知道，那就一定要问：“如果明天我就死了，我希望别人怎样评价自己，希望他们记住我的什么呢？我希望他们用什么样的词句来评价自己？如果我今天用意志力去引导自己的决定与行为，那什么样的词句能够激发我，让我做一个

好人呢？”这些问题的答案将大家的注意力引到了生活上。如果我们希望自己给别人的印象是友善、乐观、风趣、有活力的，那我们就应该以此为标准去规范自己。

可能有些人认为，这个标准是众所周知的，没有什么稀奇。可即便是大家都知道的东西，却不一定会照着做。难道大家每天都按照最高的个性标准来要求自己吗？有多少次，因为没有深思熟虑而品尝苦果，这时候，如果严格按照标准要求自己的话，你就要问自己：“理想的自我会如何看待、应对这种情况呢？”

我们必须尽快给自己一个最为合理的定位，给自己树立一个学习的榜样。此刻，我们要感激上苍，能够让我们自主地去选择、塑造属于自己的生活，就着这份热情，让我们写下几个能够描述理想自我的词吧。将这些词用笔写在一张漂亮的纸上，随身带着它。记得每天用手机定三次闹钟，等铃声响起来的时候就拿出这些词放在眼前。看到这些词后要记住它们，并付诸行动，让它们真正成为描述自己的词。我们越是努力贴近这样的特点，就会越加自由、有活力、完善。生活就会变得更加明快自如，更加令人满意。命运也会向你的意愿低头，我们将会因为目标明确、言行一致的个性特点迎来新的人生。

人际关系

大家还要仔细地弄清楚如何对待他人，如何与这个世界交流互动。生活中那些重要的人，我们想要与之形成怎样的关系，想要与之一起创造怎样的经历？

那些没能考虑清楚这个问题的人总会在人际关系上出状况。想象一下，一个不知道如何与妻子交流的男人，如果妻子不高兴，他也很可能被对方的情绪所感染，自己莫名地不开心。但是，如果他对自己说：“在我妻子眼里，我是一个快乐、沉稳、坚强的丈夫，这就意味着我要随时做好准备，去改善她的情绪。我会认真听她讲话，我会尝试着去理解她，支持她，即便是在我们两人产生矛盾危机的时候也必须这样做。”这样看来，他与妻子沟通的能力在逐渐增强，因为他想了很多种与妻子沟通的场景，比如一起到外面吃饭的时候，比如两个人都在努力工作的时候，比如一起度假的时候，比如两人一起面对经济难题、面对

孩子成长方面问题的时候。对此，他研究得越深，就会变得越发认真、越发有耐心。他的这一特点就会发展成真实的性格特点，而且用不了多久，他就会为自己的行动而感到骄傲，而且会更加热衷于此。

大家必须要弄明白，对于自己来讲，哪些人重要，如何与他们维持长时间的交流。大家应该把这些事都写下来。从明天起，大家每天都要全力以赴地去争取做一个爱人眼中的自己，做那个理想中的自己。只要我们认真、自律，那些在乎我们的人就会告诉我们他们喜欢我们的理由，说出他们对我们的印象。这些评价会进一步鼓励我们，让我们感到满足，让我们爱上这种个性。

个人努力

我们还需要定义一下自己要付出的努力。我们想要创造什么，塑造什么，建立什么，分享什么，给予什么？除了与人交流之外，我们还希望给予他们些什么，或者留给他们些什么？关于生命与创造力，我们想在世间留下怎样的鉴证？

这些问题是很多人都没有想到的，所以他们的工作才会拖拉，自己的个性也正在瓦解。这些人没有努力去做一些真实而有意义的事情，没有努力去做一些能给自己带来幸福与成就感的事情。为了迎合别人，他们应下了很多事情，这种行为的代价就是无法实现自己的追求，无法让灵魂得到慰藉。如果他们弄懂了什么才是有意义的，什么才是重要的事情，就可以不用去体验那些空虚、迷茫了。此时此刻，我们没有理由重蹈这些人的覆辙。大家坐下来，再次将笔握在手中，将那些能够给予我们能量、热情与生命意义的事情写下来。大家之前写过这些东西，但这次书写能够再次提醒我们自己有哪些动力与能力。那么，生活中，我们期待着怎样的努力与收获？期待着如何服务他人？期待着创造怎样的艺术，舍弃怎样的艺术？我们会有哪些变化？从这些问题中，你就可以定义出所谓的重要的东西。如果你没有关注这些事情，便无法洞察到自己内心深处的感受。但凡是不明确的东西，就不可能为之坚持。

当你真正意识到自己想成为怎样的人、想如何与人沟通、想怎样努力的时候，你就成了一个有思想、目标明确、幸福感较强的人。有了明确的目标，剩下的就是不再盲从大众，全心全意地追求幸福完满的生活。

了。

用一生去践行“六大坚持”

所谓“知”，就是在既有条件下知道自己想要成为怎样的人；所谓“行”，就是要践行这种智慧。大家都知道，我们应该做一个体贴、善良、友爱、幸福的人，可惜，并不是所有人都做了这样的选择。知与行之间往往是大家迷失自我的地方。凡是有悖知行的因素都会对自我坚持与幸福造成负面冲击。但是，大家的每一步坚持就像每天用一块块砖垒建完美的个性一样。那么，就让我们有意识地调节一下自己的行为，进入一种比较合理的生活状态吧。所谓坚持，最重要的就是要在做之前先思考。生活中，没有哪个重大决定或行动是不经过深思熟虑的，包括我们的行为，我们的人际关系，我们的社会责任。大家一定要这样问：“接下来要做的决定能给我带来快乐与幸福吗？能给我的家人或团队带来健康与财富吗？如果大家都知道了我的选择与行动，我是否会以此为傲？”有很多人没能弄清楚这个问题，于是便自甘堕落。

第二种坚持就是，不要轻易对某一事物失去热情。大家千万不要一次性做很多事情，很多次失败其实都是因为没能专注地把心思放在一件事情上。大家如今已经是成熟、明白事理的成年人了，假如有一个机会落到你面前，如果你没能用百分之百的精力去抓住它，恐怕结果就不会很好吧，这一点大家都已经有所意识。通常，没能坚持到底就意味着要一次次地与我们不在乎的人做着我们不喜欢的东西。生活的本质不就是与工作和信仰谈一场火热的恋爱吗？不就是与自己喜欢的人、在乎的人、想为其服务的人开展一段恋情吗？那么，就让我们用时间来鉴证这份热情吧。

第三种坚持就是言而有信。如果你答应自己的恋人要在晚上5点钟见面，那就必须准时在5点到达约会地点；当你承诺说要在周三之前完成任务时，你就必须在周三的时候交工；如果你告诉对方为他保守秘密，那就千万不能去传播流言。这种做一个真实、值得信任、高尚的人的坚持，是一种高级别的生活艺术。假如，在总结生活的时候你说：“我是一个大家都很看重的人。我说什么时间到场就什么时间到场，我说怎样努力就会怎样努力，甚至更多，之所以这样做，是因为我认为信守诺言很重要，我认为生命中的这些人很重要。”我们应该庆幸

能够拥有这样的生活，也应该为生活中那些说到做到的人鼓掌。

第四种坚持就是能够一如既往地尊敬他人。许多人回顾人生时往往会因为自己曾经刻薄的待人方式而感到悔恨。人际关系问题的产生大都是因为自己不够尊敬他人。不过，没有几个人懂得尊敬他人的真正含义。尊敬意味着不去伤害，意味着他人有权利表达自我，意味着你必须尊重这样的事实：他人的想法、感受以及行为都是真实的、合情合理的，即便我们觉得这些人并不重要，即便我们觉得这些人是错的。尊重不一定意味着纵容；一个人可以尊重另一个人说话的权利，却不一定同意他说话的内容。所谓的尊重，就是相信对方正在竭尽全力做事，正在竭尽全力做自己，正在竭尽全力处理手头的问题，即便是发现了他们其实没有那么努力。这就意味着要看到他人身上的美好，永远不要因为对他人的主观判断而导致对他人的不尊重。

第五种坚持就是讲真话。有多少麻烦是因为谎言引起的？有多少不愉快、不和谐的人际关系是因为谎话而被放大的？那种喜欢说谎的人注定了要经历多变的人生，只因为缺少独特的个性与思维。今天讲谎话的人注定会在明天遭到困扰。等到谎言被拆穿的那一刻，厄运就会降临，就由不得他自己辩白了。无论外界还是他自己的内心，都注定了要经受痛苦。这样看来，对自己说谎，对他人说谎，都会给自己造成伤害。大家千万不能贪图谎言带来的暂时性的安逸，由此引起的困窘将会是长期的、令人懊悔至极的。大家千万不能因为一次小小的谎言而毁掉了我们全部的坚持。

第六种坚持就是善于付诸行动。如果大家只站在河边，却不下到河里去救溺水儿童，接下来肯定是无尽的悔恨；当你看到一个美丽的女人，想上前与她搭讪却没能接近她的时候，接下来肯定是无尽的悔恨；如果我们梦想着开创一番事业，却从不付诸行动，这终究会留下悔恨。如果你没有采取积极的行动，就是没能有所坚持。如果我们的内心总想通过某些漂亮而有意义的借口去追求自己想要的东西，却没能实际去做，这无异于放弃。坚持是建立在行动之上的，这行动能够真正表达我们的想法、价值观与对生活的热情。行动得越少，说明我们在内心以及思想上就越缺乏坚持。

践行六大坚持，不需要人身上有什么超凡的素质，这些都是人的本能。可就是因为没能每天坚持，才经受了那么多痛苦。大家越是能

够坚持，幸福感就越强。

为什么世界上那么多人都那样敬仰、崇拜林肯、甘地、特蕾莎、曼德拉或者是其他伟大的领袖与传奇人物？就是因为他们内心的坚持。这些人由于某种原因坚持着。他们不会因为身处困境而放弃自己的价值观，都是说到做到的、了不起的人。大家接受他们的指引，就会成为坚强、自豪、受人尊敬的人。而我们要做的，就是用一生的时间去践行这些坚持。

这些因素让人丢掉坚持

大家一定要警觉起来，要看清楚生活中有哪些情况最有可能导致我们失去坚持。由于缺乏对自我的了解，大家会对特定情况下自己的举动感到惊讶。仿佛很多人从来都没注意过别人生气或不开心的时候是什么样子，所以也就从没有学过如何避免自己和其他人生气、不开心。因为一直没吸取教训，所以这些人会时常做出些愚蠢的举动。

或许，大家应该反思一下，想想我们从圣人们那儿、从自身的经历中都学到了什么。至少目前大家应该了解到，当我们经历以下几种情况的时候，很容易失去坚持，包括：急躁、失望、沮丧、冒进、受伤、谎言、权力。下面就请大家好好了解一下它们，以便做好准备，如果某一天我们需要面对它们的时候，好能维持住理想的状态。

首先，从急躁开始。生活中总会有这样的时刻，当自己的耐心经受考验的时候，我们总会不自觉地失去理智。即便我们认为自己是和善、慈爱的父母，可当你连续5次要求孩子安静下来，却毫无效果的时候，你会很容易被气得暴跳如雷。如果新业务没能像你希望的那样进展顺利，你会很容易就放弃对梦想的追求。

就是因为缺乏耐心，才使得很多和善的人变得刻薄，眼看着成功变成了失败，眼看着无数的好想法付之东流。

当一个人能够意识到自己急躁、易怒，说明他是成熟的、有动力的。这些人的情商极高，当自己变得沮丧、急躁的时候，他们会有所警惕。通过坚持与节律，他们能够激活自身的警戒系统：“我慌了，所做的决定很有可能不太合适。我得做个深呼吸，冷静下来。这种情况下，先压制住这种情绪再从长计议，这种做法是十分明智、十分负责的。”

当大家变得急躁时，就可以培养这种技能。我们要这样问自己：“因为缺乏耐心，缺乏坚持，我伤到了自己爱的人，最后一次发生这种情况是在什么时候？为了让自己冷静下来，我当时应该怎样做才好呢？还有其他什么情况是让我一次次失去耐心的？将来如果再遇到这种情况，我该怎样做呢？”

当我们变得急躁时，越是能够清晰地认识到因此导致的后果，就越能保持清醒，想清楚当时应该怎样做，接着，大家就会变得更加理智，更有可能改变个性中的缺陷。当大家畅想未来的时候，一定要记得自己想留给别人怎样的印象。和善的父母想听到孩子这样评价自己：“我的父母对我很有耐心，很关爱我。”优秀的老板想听自己的员工这样评价自己：“很高兴老大能够挺过这次难关，还能够坚持住理想，没有很快就放弃。”

对此，大家不应该感到吃惊。明白人总是这样想：“耐心是一种美德。”为了做到这份坚持，大家就在实际生活中践行这一美德吧。

易生的失望。很多人没能守住坚持就是因为自己产生了失望的情绪。当事情没能如他们所愿的时候，这些人的情绪就开始焚烧、挥发起来，进而没能守住对自己、对他人的承诺。这就如同一个想实施全新减肥计划的女子，当得知没能如自己所愿减掉相当数量的体重之后，她中途就放弃了新习惯，又重新捡起了旧日的陋习；这就如同某个职员承诺，将更加努力工作一样，当发现自己的努力没能引起别人关注的时候，他很快就回到了过去的状态；这就如同努力创业却以失败告终的企业家，到头来，他还是决定做回原来无聊的工作，因为那样可以得到更多的安全感。

如果你想一直坚强，坚守自己的价值观，就必须学会忍受失望。失望往往是平庸人士拿来鼓励自己放弃理想转而享受安逸生活、不让自己经受艰苦努力过程的借口，尽管艰苦努力的过程是实现理想必须有的经历。对于大多数人来讲，失望不是问题，问题在于经历失望之后的做法——放弃。

很多具有较强自觉意识的人会将失望看作是一种因期望过高而引发的必然、无害的事实。如果我们一次次地经受失望，便不会再去尝试新鲜事物。大家一定要认识到，失望是一种必然的情绪，不会对我们造成真正威胁，如果一个人以一种学习的心态去面对它，它自然会消失掉。不要因为一时的失败而感到悲伤或沮丧，你一定要追根究底，问一问自己：“我能从中学到些什么东西，这样做能帮助自己找到新的方式？我得从中学到些什么，下次就可以做更好的自己，就可以为世界奉献出更好的自己？”

这两种状态的对比是很明显的。失败能够导致人失望，进而阻碍人

的前进，让人违背自己的诺言、价值观与梦想。这样一来，失望就成了一种变相的失败。成功的人也会感受到失望，只是，他们会从中学到东西，然后继续前行。他们会利用失望加强自己的实力，并通过这些能力去兑现自己的诺言，实现自己的梦想。他们不会让失望磨平自己的个性或者破坏自己的梦想。你是选择令人失望的失败，还是选择做一个汲取教训、继续前行的勇士？

易生的沮丧。当一些人没能守住坚持的时候，其结果往往是可以预知的，当这些人沮丧而丧失原则的时候，往往处于毁灭的边缘。当一个商人面临破产的时候，他可能会做一些违背道德的事情，想在短时间内赚到钱，甚至是黑心钱；那些渴望爱情的人可能会为了让别人接受自己、喜欢自己而做出妥协；身负众望的学生可能会在考试中作弊；饥饿的人则可能会有偷盗的冲动。

当人有过分的欲望的时候，就可能会做出不恰当的决定。所以，大家一定要保持警戒，先来思考以下几个典型问题：

人的欲望强度在达到何种程度时，才能迫使自己做出不好的行为？

当一个人产生了不健康、不理性想法的时候，他对别人、对世界、对自己有着怎样的看法？

那些本应督促一个人成长、更加值得被坚持的事物为何会导致自身一些行为上的变化？

如果你正在追寻梦想，就请不要幼稚地认为从今往后不会再经受沮丧吧。你会跌倒，会挣扎，还很有可能遭受经济损失、地位下降及相关的负面影响。你会被迫拿出自己内心所有的勇气、所有的期望去继续努力。所以，从现在起，你就得为那样的时刻做好打算。

许多精彩的故事中常常都会有这样一幕场景，主人公变得沮丧、恐惧。接下来，他的行为将决定这个人到底是个懦夫、恶棍，还是个有所坚持、有勇气去扭转局势、昂首阔步迎接曙光的人。当你面临类似困境的时候，当你突然陷入欲望泥潭的时候，一定要以最高价值观为行动导向，让世界见证自我的本真。

冒进的诱惑。当看到别人有冲动行为时，人们往往不能接受，若是与自己相关的事，人们就更加不能接受。如果你觉得爱人的某个主意让你不快，就有些冲动忍不住要管管；如果老板指手画脚地告诉员工该怎

样做事，员工表面上会妥协接受，心里却可能有着千万般的不满。不过，我们的目标可不是自轻自贱、忍气吞声地迎合他人。如果一个人心里充满了痛苦，或者有逆反情绪，那他就不可能成为优秀的人。

当看到别人做事冲动的时候，千万要注意你自己的言行。当别人的行为有些不切实际时，我们就暂且认为这是一种个性的展现吧，不要理睬，不要和这些人一般见识。这时候，大家应该坚持自我，这样问自己：“如果我的目标是消除心中的愤恨与伤痛，又要尽可能地保持个性，那么，我应该有怎样的行为？”甘地、曼德拉、马丁·路德·金正是因为完美地处理了类似的情绪才会被世人关注、敬仰。

我们可以选择坚持自己的价值观，即使面对的是一触即发的冲突，也仍旧要保持平和。随着阅历的增加，你会发现，耐心是能够战胜冒进的，爱是能够战胜恨的。

易受的伤害。当一个人受到伤害或者经历负面情绪的时候，一定要加强警觉。否则，你就很有可能变成一个委屈的怨妇，甚至连自己都还弄不清楚状况；或者，还有可能变成一个暴力的男人，因为这种感觉让你觉得很憋屈；或者，还有可能变成一个毁了整个项目的领导者，因为你遇到了一些窘况。

这种情况下，你需要进一步考察自己。你一定要弄清楚：“当我受伤的时候，有着怎样的真实表现？当我情绪不好的时候，自己是怎样对待周围人的？下一次我有这种受伤感觉的时候，要如何提醒自己保持自我，不断进步？”

所谓的成熟，是能够懂得受伤的感受与幸福的感受是对等的，都只是一种选择。当内心的伤痛感剧增的时候，一定要考虑好是否值得这样。一定要意识到，这是你对事实的主观判断，是你自己单方面对这件事的看法。你可以感受伤害，但千万不能在瞬间就释放出去，更不要针对他人。所谓的坚持就是要学会感受痛苦，不被它的黑暗面吓倒，更不能将这种黑暗面投射到其他人身上。

善意的谎言。人，之所以没能守住坚持，并非全部出于自我保护，也并非因为缺乏个性。人，有时出于好意才没能守住坚持，才做了自己认为对的事。有这样一个奇怪的事实，那就是，周围人中，说谎的人有时可能是人品好、忠诚度高的人，他们说谎是为了保护某个自己在意或尊敬的人。比如，认为自己是好丈夫的男人，为了不让妻子为自己担

心，他会说谎；比如，为了维护公司名誉而不让信息外泄的领导。

可是，当人情世故中的忠诚战胜做事原则的时候，人就一步步走向了腐化。为了保护我们爱的人、共事的人、在意的人，小的谎言变成了大的谎言。如果你因为上述这些而说谎，那么，很快就会形成“我们联合起来对抗敌对势力”的想法，如此一来，你就会误以为自己与周边的世界是对立的，而且意识不到自己的谎言会伤到他人。我们会替这些谎话辩解，似乎看不到它们给别人造成的伤害。

难道永远都不能说谎吗？绝对不能，而且这是我们唯一的目标。其他任何想法都会成为腐化我们灵魂的温床。如果，某一时刻为了保证自身及他人的安全与健康而必须说谎的话，大家也一定要小心谨慎。有时，我们往往会觉得讲真话必将引发大的灾难，当然，往往这种感觉本身就是错误的。所有讲精神领悟方面的警句都以这样或那样的方式教导我们，说真话能够让人获得自由。如果大家所处的环境很不利，一旦讲了真话就会立刻招致伤害，如此说来，大家最好免开尊口，不要再讲错话了。但是，需要讲真话的时候，要把持好怎样的尺度呢？如果你希望有一个纯真的精神世界，就一定要克制一切说谎的行为。这种坚持本不易，但用谎言换来的安逸并不是我们的追求。

权力的渴望。正如我们所了解的，权力本身并非不好，这里的意思是，造成伤害的是那些追逐权力、滥用权力的人。在追逐权力的道路上，缺乏坚持与美德的人满嘴谎言，欺骗、偷盗、踩压别人。但是，那些德行高尚的人却能够利用自己的权力去实现美好的愿景，为那些有需要的人提供便利。

内心有所坚持地追求权力，要想做到这点，其秘诀就是，不要幻想自己得到权力之后一切都将发生翻天覆地的改变。当我们追求经济高收入或者扩大影响力的时候，一定要清楚今天的自己到底是怎样的。一定要清楚，因为当我们获得权力之后，这一事实会被夸大。让我们坚持初衷，坚持自我，坚持自己生命中每天都要坚持的东西。这才是权力在真正意义上的体现。

所以，我们还应该补充一句：“当财富、地位或者运气给我带来更多影响力的时候，如果想继续坚持真我，以自我为傲，我该怎样做？”

大家一定不要忘记，人的个性是从行为中体现出来的，这个性要么正常地成长，要么就是堕落成黑暗的悔恨。世界会一直诱人成为渺小

的等闲之辈。大家很容易会放弃自我，放弃自己的梦想，但这并不是我们要走的路。所以，请大家把现在当成全新的一天，下定决心去为自己的信仰而坚守，变得更加强大。自由与胜利属于那些克服诱惑、坚持真我的人。

09 过有爱的高段位人生

即便有一天，你学会了利用风能，利用潮能，利用重力，你还是得靠上帝的爱活着，正因此，人类才再次蒙受恩泽，学会了用火。

——德日进 (Pierre Teilhard de Chardin)

世间没有什么能够比纯洁无瑕的爱更美丽，更完美，更令人振奋，更具有人性，更让人震撼。当一个人给予别人爱或是生活在爱意中时，状态往往是最佳的；当一个人不愿给予别人爱，拒绝别人的爱或者不相信爱存在的时候，状态往往是最差的。没有什么能像爱那样强大到可以激发出我们最高的潜力，或者将我们击沉到谷底。有了爱的存在，我们能够碰触到最高水平的自我，能够碰触到自我神圣的一面。敞开心扉站在世界面前，不畏惧伤害、不畏惧付出、不畏惧利益得失，将我们的心全部交出去。这才是人类勇气的最高体现，这才是个人自由的终极体验。

爱是一个人的出发点，也是人的终极目标。人的灵魂因为强大的爱才得以生存，当生命消逝的时候，灵魂也还是会回归到爱。

正因为强大的爱，我们才得以重生，重新找到自我。当你敞开心扉感受更多的爱时，生命本身就会变得更加鲜活，更加具有活力，更加神奇，更加有意义。当你做好了迈向终极目标的准备，当你摆脱了孩子般的稚气，不再有自私的需求而是听从内心召唤的时候，人类重要的情感体验便得到了升华，这类体验包括善良、同情、宽容、慷慨、勇气。

虽然在某种程度上，人为因素会削减或排挤爱的存在空间，但大家千万不要认为世间的爱太少，不足以去给予、去获得吧。爱是一种神圣的能量，它一直存在着，随时都可以得到，随时都可以去争取。如果你能够接受这种说法，就可以走得更远。我们可以忘却过去的痛楚，因为痛苦本身与爱并无关联。关键时刻，大家不要再继续幼稚的游戏，不要再吝惜自己的爱吧。否则，你会将自己所能给予的爱设限，因为，你害怕爱消失之后自己会变得胆小懦弱，不再强大。所以，现在你就应该从一个全新的、神圣的角度去体会爱。让我们一起体验它的丰饶，用它去激活自己的生命，这样，你就可以变得强大，就可以有超乎想象的力量

去服务他人。让我们现在就向世界宣告：要将爱放大。

爱是提升自我的终极工具

爱与被爱的欲望是人类最具活力的一种能量。我们所有的欲望，所有有意义的希望与梦想的实现都仰仗爱的存在。在个人成长的过程中，所有的成就都是因为自己能够敞开心扉去爱，去释放激情之火。生命中那些伟大的胜利都是源自爱。然而，人们却常常忽视这种神圣的力量。请大家认真地审视一下过去我们经历的种种失败吧：

受伤而痛苦的灵魂被烦扰所困，这样的人没有勇气再去爱。

一些人会存在思想误区，认为世间没有任何东西可恋，处理人际关系时用不到爱，也得不到爱。

那些夺取他人生命的恶棍之所以有种种暴行，原因之一就是他们缺少给予爱或者争取爱的勇气。

那些浑噩的领导者，正是因为缺少对人的关心与沟通，自己才变成了一种工具，只懂得如何去利用人心，利用人的感情。

悲惨的流浪者将自己的心与他人隔离开来，但最终难逃堕落，仍旧委曲求全地去让人接受，好赢得一丝久违却又畏惧的归属感。

毫无激情的婚姻，多疑的爱人，痛苦与折磨并存，这些人感觉爱已然被剥夺，被永远地从他们身边偷走。

我们不敢释放爱，它仿佛是一种终将被用光的有限资源。

仔细研究一下，从什么时候开始自己失去了这种美好的本性，什么时候开始忽视了爱人从自己这里得到体贴与关心的渴望，其实，我们原本可以给予别人更多的爱。

如何才能不被这种噬人的心痛与麻木所影响呢？

大家需要再次品味一下爱的含义。不管昨天有着怎样的痛苦或者今天有着怎样的烦恼，都必须将爱的感受放大，接下来，就会有更多的人加入，接下来，我们要更加努力，研究得更加深入。

当然了，大家都知道，爱本身是一件美好的事情，向爱敞开心扉仿佛开凿了生命的秘密宝库，爱让人更富同情心，更加善于和他人交流，更加有影响力。爱是一种改善生活的实用性工具。如果我们爱身边的

人，就会营造一种积极的环境，就会赢得一种成就感极强的情感与社交体验。就让我们以此为目标吧。

是我们自己放不下痛苦，还给爱一个错误的定义

为何那么多人的生命里极度缺乏爱呢？为何一个人需要很大的勇气，需要克服恐惧之后，才能敞开心扉去爱呢？

原来，这一切都要归结到伤痛上来。

人生的航船开始是满载着情感与爱的。后来情况才发生了变化，人们开始变得不关心自己当初的本真，而且也没有获得自己想要获得的关注。总会有人对你指指点点，对你妄加评判，冷嘲热讽，否定你。冷酷的言语与自私的行为让人变得很悲哀，变得胆战心惊。你会受伤，会遭遇尴尬，会感到羞愧，或者会因为无法言说的意图而遭受苦难，或者因为自私的爱而饱受折磨。所以，人们踏上了漫长、持久、艰难的路途，慢慢关闭了心门，想保护灵魂深处那一丝丝光线，然后将周围可以给予或获得爱的通道统统堵死。

接着，人们只允许一小部分人，一小部分自己认为不会给自己招致伤害的人透过这堵厚厚的、冰冷的、无法穿越的墙窥视一下。可就连这部分人，大家也只让他们稍微地瞥一眼，或者不得不给予其一些必要的关注，思忖着自己的内心到底可以展露多少；犹豫着是否要用心去照亮这些人，什么时候、什么情况下才能允许自己说出生命中那最为重要的三个字。事情的缘由是这样的：大家都衡量着爱的给予与获得，这让人痛苦难耐。时间久了，这堵防护墙开始变得越发坚固，越发严密，以至于违背了当初建立的初衷，阻碍了爱的进驻。

人类对爱有着伟大的憧憬，可不幸的是，营造爱的过程不断遭到摧毁与阻碍，其间还夹杂着不成熟的假想。稍微成熟一些之后，我们又被大众“保护自己的心”这一说法所困惑。接着，大家开始去相信这种话，误以为爱本身就会树立敌人，自己的心灵会被他人所害，会感觉爱的消逝与缺失。大家会盲目地认为人生之所以有伤痛，完全或者部分是因为爱的存在，因为爱让很多人都陷入了不必要的痛苦。

痛苦与爱并无关系，痛苦不是爱的附属品，爱也不会被痛苦所影

响。人们说：“我的内心充满了爱。”但爱不会固定不变地存在于你的内心或周围，所以，它不可能被影响、被损毁或者被伤害。也就是说，没有哪些爱，无论是痛苦或是伤害，是会“丢失的”。

爱不受人心所控，所以，人心也留不住、放不走爱。大家缺乏的正是这种从一开始就保护爱，接着又开始恐惧，进而限制它的发展的意识。人们相信爱是一种可以拥有也可能失去的有限资源。人们觉得爱是罕见的，是微妙的。但大家都错了，正是这种想法让生命失去了色彩，剥夺了生命的乐趣、联系以及活力。

爱是神圣的，它是一种精神的力量。此刻，它穿梭在时空中，从我们身边经过，从我们的敌人身边经过，从我们的家人身边经过，从我们的同事身边经过，从70亿陌生人身边经过。爱本身没有界限，不能装在瓶子里，也不能被人保护起来。它永恒地、自由地存在于世间的每个角落。

大家一定要将思想转变过来：我们的生活中永远都不会缺少爱，爱不会离开我们，它不会去任何地方。我们可以永久地去体验，去感受，它一直存在于我们周围，只是有时候我们主观地认为爱在减少罢了。

现在唯一的问题就是，如果我们敞开心扉去爱，任其发展，它会给我们的命运带来什么样的改变。假如我们是一艘满载爱的小船，这对他人有何意义？将爱放大的我们，到底有多么强大？如果想利用它的力量去完善自身、提升自己、与他人团结起来，需要怎样的成熟？

如果大家将痛苦的程度与爱联系起来，那我们掌控命运的能力就变得微弱了。童年的时候、年轻的时候、职业生涯过程中、与人交往的过程中，我们可能都受过伤害。有些人是心胸狭隘的，他们会打压我们；有些人是自私的，毫无诚信可言，他们会让我们的心灵受伤。但是，大家必须要提醒自己，不幸与爱没有丝毫关系，如果因为悲伤、痛苦、受伤、羞耻、悔恨、伤心而诋毁了爱的意义，那么大家必须即刻将其分辨清楚。

大家不需要对过去经历过的痛苦耿耿于怀，那是过去的痛。不过，要想拥有美好的生活，你就要懂得，痛苦与爱无关，你已经没有时间再去品尝过去的伤痛，也没有时间去躲避恐惧。你所感受到的痛苦与现在没有任何的联系。如果你能够接受这些观点，那么从主观上来讲，你就可以毫无限制地去理解爱。

因为人本身就有想象、选择与生成意愿的能力，所以，大家必须知道，过去只能是过去，你不用再去守着昨日的酸楚与不快，你自己若不选择停留在过去，过去的痛苦便不会主动出现。

现在，大家必须有这样的观念，作为成年人，过去的任何伤痛都与当时爱的本质无关。爱不会让人感受万箭穿心的痛苦，这种感觉是我们自己选择的。这并不是爱的错，也不是可怜人的错，是我们自己放不下痛苦，还要给予爱一个错误的定义。

生活中的所有突破都源自高级别能量的释放

克服痛苦与伤痛的唯一方式就是爱。要想远离痛苦，往往都是从爱开始。

大家一定要懂得，你没有必要竖起防护墙。这墙不仅没有任何防护作用，反倒让人迷失了自我，因为爱永远都不可能被束缚。即便这堵墙有防护的功能，那它只会一边为我们挡住了坏人，一边也挡住了好人。这样做的结果就是造成了堵塞，遇到这种情况，爱是无法自由、任意地传播的。

再次强调，人主观上认为爱是缺失的，这与事实并不相符。爱是永远神圣的，是永恒存在的，一直都围绕在我们身边，一直都很丰盈，一直都在流经各处，一直都是触手可及。只是在人的主观印象里觉得它有所削减而已。

作为人，没有哪个时候是不能给予别人爱的，也没有哪个时候是不能接受爱的。与此刻相比，没有哪个时刻的爱更具治愈伤痛的潜力。所以不要害怕有一天爱会消失，即便时间在流逝，但爱的力量不会减弱。爱永远都是现在与过去的凝聚点，可以重塑宇宙和整个人类。

为了能够再次向爱敞开心扉，大家必须在接受事实的前提下采取行动。而事实就是，让爱变少的人是我们自己。不要再去理会所谓的“纠正过去的错误”观念。千万不要再去撩起以前的伤痛，那里找不到激情，也没有宝藏。现在，大家也没有什么不能释怀的，包扎好昨日的伤口，让爱去治愈它吧。不要再让错觉误导我们，让人以为爱是可以被削减或是被损伤的。最终，要将爱看成是我们“拥有”的东西，在这个世界上，它是独立的，是丰裕的，无论我们拥有的爱是多么贫瘠，无论别人对爱多么吝啬。

生活中的所有突破都是源自高级别能量的释放，多数情况下，这种所谓的高级别能量就是爱。当我们拆毁那道忧虑与伤痛之墙，爱的一丝暖光就会再次照耀进来，流经我们的身体。要想穿透悲伤与消极心理的

那层铠甲，只需要一缕细微的光线。

从各种限制因素中将自己释放出来，不要再纠结痛苦，我们可以挺胸抬头地去面对，再次自由地感受他人身上的爱的能量，无论他们因为害怕受到伤害而将这种能量隐藏得多深。认识到了这一点之后，生命就可以再次复苏，人心灵的天空会再次光彩耀眼，闪烁着关心、爱护与爱的光芒。你可以正视兄弟姐妹们过去犯的错，继续爱他们；你可以对急躁的伴侣保持一颗耐心；你可以学着去理解与自己有过矛盾的同事。你可以重新爱上人类的所有品行。

有些愤世嫉俗的人可能会对爱的重生与重塑这种说法表示不屑。他们如果一直这样的话，就永远都是软弱、渺小的，不可能收获任何正能量，也不会有能力服务他人。因为他们摒弃了爱，所以丢失了提升自我、加强社交与提升影响力的终极工具。只有那些看不起爱的人才会遭受痛苦，因为，他们会遭人厌弃、排挤、无视，在这种困境中，人性正因为自身的恐惧而被困。

当爱触碰灵魂的时候，你可以用惊人的力量让周围的一切充满活力与生气。这种力量会让你在众人面前变得美丽，就连那些眼中只有自己、几乎无视对错的人也会这么觉得。这种能量让人拥有了人际沟通中所需要的所有能力，包括：关心、耐心、体贴、善良、热情、善解人意。同时，它还让人拥有了领导力，因为它唤醒了人类品性中用来团结众人的美德：内心的勇气。

想不是爱，爱必须落实到行动上

人到底要何时，要如何让自己全心全意去爱他人或者爱自己呢？现在就是绝佳时机，用不着受环境限制。

难道大家必须即刻去相信别人吗？当然不是。但是，作为一个人，在面对他人的时候，即便对方没有察觉到自己有什么特别的表现，甚至还企图掩藏自己的品性，我们还是能够识别出来。所有的生命都为爱而生，生命有爱，而且最终也还会回归到爱，虽然有些人没有意识到这一点，或者是没能认识到自己的行为实属残忍。如果你没能认清这一事实，恐怕就只能感受冷漠与恨意了。

当然了，在人际交往中，信任是必需的。在亲密无间、浪漫的爱情中，对方必须能够赢得我们的信任和承诺。但是，若想从我们这里得到爱的能量，对方就必须做一件事，那就是传递他们的爱。爱不“属于”任何人，也不会只存在于一小部分人之间，爱神这双奇妙的手会将爱传递给所有人。

那么，无论什么情况都得选择爱吗？当然不是，你可以选择拒绝，选择改变，甚至可以因为对方犯错而惩罚他们。但是，即便你这样做，内心仍要对他们充满爱意，因为我们没有必要因为他人卑劣的行为而让自己有失准则，更不要做出妥协。你可以毫无私心或者毫无芥蒂地去教训一个自私而冷漠的孩子。你可以忽视罪犯的罪行，帮助他们重新获得基本的生活，帮他们找到内心深处的爱。说到那些冒犯自己的人，我们可以原谅他们，却没有必要把决定自己爱的权利交给他们。

也就是说，针对遇到的每个人，我们都可以怀着一颗爱的心，无论这些人是否值得这样去对待，无论这些人是否有过这样的要求，无论这些人是否愿意给予我们同等的回报。无论他人的意图或者行为如何，我们都可以付出爱。我们可以通过自己的眼神与动作将这种强大的精神力量传递给所有人，却不求任何回报。我们可以将爱传递给整个世界，不为其他，只因人的本性如此。

与其他美德一样，爱必须是一种有意识的行为，必须是有意愿的，必须是随时随地都可以被调动的一种情绪。其中包括多种善意的情绪，

也包括同情等情绪。所以，要想提升自己成为一个伟大的人，成为有爱心的慷慨人士，大家必须清楚自己的弱点与负面的特质。不过，也千万不要忘了，人虽然有可能陷入黑暗，也还是要记得寻找光芒。只要大家记得，阴郁才是危险的，一定要有意识地让自己变得充满活力，心中充满爱。

大家都不是天使，是人类。但无论如何，都应该试着去提升自己的境界。

即使爱自己确实应该是我们的目标，但要想感受爱并将爱放大，不一定先要爱自己。这种大众流行性的假想，即首先爱自己，其次才是爱别人，往往对谁都没有好处。因为这样一来，大家总想等待一个理想的时机去爱别人，其实，只需感受爱就好，不要企图留住它，也不要传递之前就误认为自己是完美的，爱才是完美的；人不需要做到完美，大家可不要认为，要想欣赏、喜欢别人身上的某些方面就必须先做到自我欣赏，这种想法是自私的，也是愚蠢的。当然，接受自己、爱自己应该是我们的目标，但是，因为个别态度或行为而导致自己失去自由、幸福与良好的人际关系，如果有这种态度与行为，大家应该尽快戒掉。如果你不喜欢自己身上的某些特质，可以试着去改变，不用等到情况紧急的时候才想起“改”自己身上的毛病，也不用等到自己变得完美了、幸福了，才想起用自己身上神圣的光芒普照他人。

向爱敞开心扉、释放爱，这是自我勇气与自由的最高体现。我们之中，很少有人会有这种坚定的意愿，很少有人会一直这样勇敢。但与那些苦大仇深的人、懦弱的人、迷茫的人相比，我们必须拥有与之不同的命运。如果你想成为一个伟大的人，就一定要尽可能多地给予这个世界爱。

请大家选择爱意满满的生活吧。尽量满足周边人的需求，通过自我的想法与行为将这种信息传递下去：

只愿你幸福，心中充满爱。

但是，大家一定要懂得，爱不只是一种传递的意愿。如果你不刻意去表现自己对他人的关心与照顾，那大家就不可能给予爱，也不可能感

受到爱。当然了，即便爱是处处存在的，但爱的给予与接收是要通过行动，而不是意愿。想不是爱，给予才是爱。

生活中，你可以选择成为什么样的人，选择如何与世界交流，你也可以漫不经心地去待人；或者，你也可以不用真心去待人；或者，你也可以用一颗火热的心去待人，让对方再次领会到爱这种能量的存在。在这个世界上，爱是无穷无尽的。对此，你的选择将决定你的生活质量，决定你的人际交往水平，人类大家庭的希望也正维系于此。

10 快乐是世间永恒的主题

感激能使人心生敬畏，能让我们每天都领受神意，那些心生敬畏的时刻能永久性地改变我们面对生活与世界的心态。

——约翰·弥尔顿（John Milton）

一直以来，人都有与生俱来的活力，还有就是意愿、坚强、热情带给我们的正能量。然而，那个受上天眷顾、浑身充满正能量的人怎么会失去了生机勃勃、坚强而有朝气的一面呢？为什么这么长时间以来没能听到更多的笑声，没能感受到更多的活力？那个朝气蓬勃、冲劲十足、热情四射、浑身充满正能量的人去哪儿了？那些伴随高涨激情而跳动的心在哪儿？那些闪光的灵魂在哪里？那些热忱与神秘感在哪里？感激、快乐、火花、电力又在哪里？那些支撑我们存在的神奇生命动力到底去哪儿了？

似乎一股消极、低落的情绪正疯狂地席卷上岸，冲击着人们的梦想。整个世界的精神能量似乎正在消逝。

从太多人的眼神与脸上，还有行为与谈话中，我们看到了生命力的枯竭，他们没有了活力，没有了自由，没有了积极的态度。看看吧，在这样的年纪，他们的表情是那样的阴沉、忧郁、严肃。听听吧，他们的谈话声是那样的微弱、低沉，像是从年久失修的管道中发出的声音。将视野拓宽，你会发现，文化发展的爆破点都在那些热情高涨的、周边围绕的是新生的财富群体的大众或名人精英的强劲生命中。我们的世界呢，总是有一群悲惨的人，他们追求物质享受，被一种遥不可及的自恋观念迷得神魂颠倒，却不懂得关注自己的生活体验。

人不是注定会变成慵懒、疲惫、贪婪、哗众取宠的小丑。可惜的是，你会发现很多人已经变得顺从，他们放弃了自己那些惊人的潜能，你会发现他们宁愿委曲求全也不站起身来为自己呐喊，他们宁愿以身犯险，投入一种发展缓慢、目标水平低下、消极幼稚的文化中，然后变得怨天尤人。

我们眼看着这么多自己在乎的人一个一个地陷入负面情绪的强大漩涡中。而这种情绪是可以察觉到的，当务之急就是去扭转它。

唤起生命的神奇力量，这必须是人类生命的主题。千万不能生活在犹疑的黑暗中，不能生活在悲伤的阴影里，也不能生活在吞噬能量的关卡中。大家一定要记住，生命的目的就是生活，自由地生活、充实地生活、幸福地生活、疯狂地生活、认真地生活、友爱地生活、热情地生活。人的本能驱使我们去追求这种生活，而且，现在已经到了付诸行动的时刻。

我们就是想要成为光芒耀眼、快乐、幸福的人，还要在生命光芒的笼罩下积极向上地追求梦想。要想享受这种生活，首先需要有这样的意愿及心境。请大家再重新检视一次自己的生活态度与方向吧，去培养一种更为积极、更为向上的激情吧。此刻，我们要向世界宣告：要学会快乐与感恩。

将感受到的能量转化为积极的心态和深层次的领悟

说到人类的自由，其最为伟大的地方就在于人类拥有选择的权利，任何时候，人类都有选择自己情绪的能力。而且，独有人类拥有践行这种能量与情绪的能力。只有体验了过程，我们才算是感受了生命。如果我们想感受生活中的快乐与感激，就必须为了实现终极目标而调整自己的观念与行为。而且，大家必须坚持这样做，要尽最大努力将这些情绪变成我们的生活常态。这可不是件容易事，大家一定要努力去做。

或许，对于美好生活来讲，最需要的就是我们能够用一种积极的心态去维持自己的快乐与感激之情，即便遇到困难、遭遇痛苦与不公时也要坚持。这也正是自我掌控与保持幸福所需要的一种心态。所以，当大家感觉无聊或者压抑的时候，一定要有所意识，并强制自己调节好心情去融入外界社会。即便项目发展暂时下滑，我们也要对团队持有一颗欣赏的心态；即便是与爱人产生矛盾，也要心存感激。

如果大家不能随时将自己感受到的能量转换成一种积极的心态与深层次的领悟，就算不上是掌控了自己的生活。“现实主义者”这个自我标签也将告诉我们这是不可能的。那些放弃了希望的人，他们会说，人类世界太压抑、太残忍了，基因与环境注定是决定人类命运的因素。他们会固执地认为，因为人的恐惧与自私，某些潜意识与某些品性败坏的冲动肯定会占据他们的全部生活，怎样挣扎都无济于事。

不过，还是要让主观意愿去决定什么才是真实的，什么才是可能的。要知道，在一张张百无聊赖、生气全无的面孔中间，仍旧有着非同一般的闪光点。在这些面孔中，有些人对生活充满了热情，甚至带着些盲目，当身处黑暗之中时，他能够提醒自己，快乐、希望、魅力仍旧是存在的。这些都是所谓的超能人，都是积极向上的人，他们激励着身边的人，即便这些人的背景、基因与环境因素会让人觉得他们是可怜的、无助的。他们可能来自一个不完整的或者贫困的家庭。但这些人没有选择悲观，他们好像一直都坚信并深深地感激着自己是有福气的，即便这种福气比别人的更加微薄、不足。这一小部分我们之中那些充满正能量

的、乐观的、感恩的人，既不是幸运的，也称不上让人嫉妒，因为他们拥有的财富我们都可以有。这种财富就是对心态的选择。

当一个人处于焦躁、烦乱、气愤的情绪中时，他很难找到快乐，大家深知其中的苦楚。这种负面情绪带有社交传染性，能够很快传播，因为人的情绪本身就带有感染性。人能够感知、反射周边的情绪能量。看到某人脸上的恐惧，就会激起自己内心的恐惧。这种情绪的感染性曾经一度让人受益。有些危急时刻，这种感染性能够给我们带来福音。当朋友们的脸因恐惧而变得扭曲，做好逃离未知险境时，我们也会因为看到这样恐惧的脸本能地选择逃离，虽然自己并不确定危险是否存在。这能够保护大家不被凶猛的动物吃掉或者猎杀，也能躲避危险境地。

不过，这种原始的自我保护性本能如今却成了道德的宿敌。如果没有了这些想吃肉的捕猎者，恐惧感就是一种不被感知的存在，但实际上，生活中充满了百无聊赖，充满了令人恐惧且能够噬人的东西，因此而造成的反射性冲动会对我们的生活造成毁灭性的打击。比如，平庸而麻木的人，当他们想要去某个地方、成为某个人、做某些事时，在经受失眠、高压、沮丧的情况下，往往会产生低落的情绪。一定要这样问自己：“我应该向这种能量低头吗？为何会有这种情绪，结果会是什么样？”

当一群庸碌、困惑之众告诉我们说，世界正在走向灭亡，难道我们就真的刻意去让自己的情绪迎合这样耸人听闻的消息吗？应该抱怨吗？应该任由世间所有负面、贪婪的情绪侵入、腐蚀我们的动力与宁静的心绪吗？

大家千万不能变成任由心绪控制的受害者。必须用自我意识去掌控我们的心绪。你越是纵容自己附和别人，自己的个人力量就变得越加薄弱。你越是被庸碌之众的闲言碎语与负面态度所迷惑，就越发变得像一个受害者。大家千万不要忘了，我们所在的世界也是迷茫人在的世界，他们渴望个人自由，却又总是因为恐惧而畏首畏尾。所以，如果大家不清楚自己的意愿与内心，我们就很有可能陷入与这些人类类似的悲惨遭遇中。如果你不将自己的思想朝着积极的方向调节，生命就会失去活力与魅力。所以，请再次打起精神，谨记：快乐才是生活中的珍宝，好的态度才是生活中的黄金。

如果你不快乐，那你一定没有努力去争取快乐

说到那几个能够照亮世界的人，他们的魔力何在？他们是从哪里找到生活的乐趣，又是如何传播这种积极心态的？

其实，这些人手中有一个简单的准则，那就是下意识地去持续感受、创造这种快乐与感激的情绪而已。他们会更加努力地去尝试，让快乐成为一种坚持，一种习惯，一种持续的性格状态，一种形成于迷茫时期的持久性社交艺术。过上快乐的生活，这已然成了他们的目标。仅此而已。没有负面情绪的反射，他们只是努力维持住了动力：以目标为导向集中注意力，拼命努力。

很多人都不愿承认自己没努力过，这的确不是件容易的事情。但是，如果你的生活中缺少快乐，就必须认清这样一个事实，那就是，你没有付出足够的努力去争取快乐。你可以自欺欺人，可以找借口说别人的快乐获得比我容易，但是大家心里都清楚，那些快乐的人可能并没有我们那么富有，那么健康。

大家一起来研究一下身边那些无忧无虑的孩子们吧，他们本性里就带着快乐。他们充满好奇心，欲望较少，可以从很小的事情中获得满足，可以专心致志地做事，这些品质都可以快速地播撒快乐，大家可以向他们学习。如果将这种追求快乐的天性带到生活中，那将会怎样呢？大家会不会立马对身边的一切都越发地感到好奇？会不会放下欲望，尤其是那些处处追求完美的欲望，而后给自己带来新的快乐？大家能从一些小事上获得快乐吗，会期待好的事情发生吗？去做这些事情一定能够改变我们的生活。

请大家再次将注意力放在这些孩子们身上：好奇，摆脱欲望，从小事中获得快乐，期待美好的事情发生，积极地投入。大家也应该有这样的坚持，学会这样控制自己，将其看成是一种艺术。

那些能够控制自己、懂得每天给自己寻找快乐的人是与众不同的。他们会在某件事情上专心致志，而后，这种心理很快就会变成游戏的心

理。伟大的艺术家、运动员、成就突出的企业家、最为快乐的劳动者，还有最受敬仰的领导者，所有这些人都会用他们的一腔热血忘我地工作。其努力过程就像是在做游戏。他们会像孩子那样尽情地玩耍，不生气，不迷茫，不沮丧，也不焦虑，他们十分放松，毫不费力。即便遇到危机或困难，他们也会用强大的精神力量去面对。他们享受克服困难的过程，并以此为荣，就好像期待困难来临，然后欣然地解决它。即便在生活或是职业生涯中遇到了艰难的困境，他们也会表现得镇定自若，安静平和。在工作劳累的时候，他们会唱歌，会笑着去面对。他们会努力去让自己全身心地投入，让自己保持乐观积极的态度。这些人懂得，终有一天，勤劳会让自己成为主宰者；他们懂得，终有一天自己会取得成功，会实现超越。这些人都是快乐的主宰者。

主宰快乐的人们懂得，努力挣扎并不一定就是一种苦难。大家要向这些人学习，还要记得，人在满足生活需求、有所追求、忍受高压生活、忍受低成就感的同时，总会收获到快乐与精神慰藉。

主宰快乐的人们懂得，生命就是一段旅程，一种冒险的尝试，在这个过程中体会到的热情与自由远比目的地本身更为重要。大家要向这些人学习，要记得，当我们变得迷茫或身处不确定阶段的时候，仍旧可以去感受快乐，感受每一时刻的激情。

主宰快乐的人们懂得，世界上所有的混乱与冲突，所有的忧虑与软弱，这之中都会蕴含某种美好、稳定、积极的因素。像他们一样，我们也可以有这种感觉：自己的思想与灵魂都是新鲜的、纯洁的、干净的，即便是在与庸碌的大众思想抗争的过程中也不例外。

主宰快乐的人们懂得，没有什么事情可以轻而易举地实现，但无论什么事情，大家都可以用一种平和的心态去面对。像这些人一样，我们可以在极度痛苦中保持优雅，可以用一颗真诚、热情的心去面对新一天的漫长工作。

主宰快乐的人们懂得，所有人终将寻得属于自己的道路，所以大家最为需要的就是耐心与爱。像他们一样，我们能够懂得没有必要强迫他人满足我们的需求或是让我们开心。一个人无论当时有多迷茫、消极，他终究还是会找到自己的路去体验自由。

大家一起祈祷吧，祈祷我们能够寻得做这些事情的意愿与能力，能够有所坚持，能够成为快乐的主宰者。

意识到自己可以更快乐的心理可以提升灵魂的能量级别

虽然，忧郁的阴影有时笼罩着人生，但大家千万不能忘了，在阳光的普照下，所有阴影都不算什么。你不应该把注意力放在角落的阴影上，不要愚蠢地认为，只要屋子中有灯光，就一定会有阴影。光是一直存在的，对于这个看似黑暗的世界来讲，这些光的存在着实让人心存感激，所以你必须做的就是将注意力从阴影处拉回来，将其放到光明而神圣的事业中去。

没错，阳光是永恒存在的。对于那些心存感激的人来讲，世间赐予他的福气能够让他感受像是在享受幸运之神的抚慰一样。在搜索那些值得感恩的事情时，你的眼光不用朝远处游离。一个人只需释放自我，只需卸下伪装，不用想着去创造一切，不用把所有事都做得很完美，要接受自我的本性，接受那些给我们带来生气并赋予我们神奇体验的积极能量。

在感激的道路上大家总是能发现活力与快乐。所以，大家应该更加积极向上，更加知道感恩。每天，我们都应该学会感恩：

感恩身边的光芒；

感恩所有给予我启迪的贴心人；

感恩爱人能够包容我的缺点；

感恩那些冒着生命危险保卫我们自由的男人和女人；

感恩湛蓝的天空与人性的美好；

感恩那为生命摇旗呐喊的心灵；

感恩昨夜的沉寂，虽然它很漫长；

感恩追求自由的意愿、意志力与坚持；

感恩那些历练我的良师益友与奸诈小人；

感恩我没有陷入欲望的泥潭，没有变得卑劣；

感恩我的家庭，让我每天都有面包可以吃，有干净的水可以喝；

感恩我能有工作、创造、拼搏的机会；

感恩那些提升自我的机会；
感恩那些让我从中吸取教训的灾难与磨难；
感恩每天早上的放空状态；
感恩我随时都可以呼吸，可以享受纯净的时刻。

当一个人变得充满活力、懂得欣赏的时候，你会发现，原来这就像做一个快乐的主宰者那样，所以你也可以下定决心做一个感恩的主宰者。

人要怎样才能变得快乐，懂得感恩？

想必大家都还记得，人的情绪状态是可以选择的，任何时候你都可以选择自己的反应，选择自己的感受，这就如一个发电厂一样，它本身不带电，却能够发电，我们没有幸福也可以创造幸福，同理，我们没有快乐或是感激，但我们可以通过意愿去创造、体验这些情绪。

大家可以将这种快乐与感激当成一种日常习惯与标准，每天你都可以通过回答以下这个问题，去判断自己是否成功做到了快乐与感恩。

此时此刻，若想给自己的快乐与感恩程度打分的话，按照1—10的计分标准，你会给自己打几分？

其实，这样的问题本身就带有鼓舞性。听上去不只是在问你此刻的快乐与感恩程度，在某种程度上，一个人本就该拥有这样的心绪。大家在衡量着自己肩上的责任到底有多少。

在感受自身真实情感的同时，你对它的了解会越来越深，还会清楚地意识到自身意志力强度的改善。在评价自我的过程中，你可以给自己的思维腾出些空间来，根据自己想要的生活质量来判断这种选择是否合适。如果你的快乐与感恩程度较低，那么，本能自然会带着你去改变关注点，改变心绪。或许，你应该感谢某一时刻的自责心理，因为当你意识到自己可以更加快乐、更能感恩的时候，这种心理能够提升思维与灵魂的能量级别。没错，人要怀有一颗感恩的心，对所有事物都是这样。

11 在这个焦虑的时代，用高标准来成就伟大

我不知道你的命运是怎样的，但我知道一件事：唯有那些愿意服务他人并懂得如何服务他人的人才能够获得真正的快乐。

——阿尔贝特·施韦泽（Albert Schweitzer）

当一个人因为缺乏远见，因为冷漠而开始消沉时，一定要有一股引导性的力量出现才可以。在腐化的道德环境中，一定得产生一股勇于向庸碌大众挑战并改变世界风向的力量诞生才可以。就让我们加入这为数不多的勇士队伍中来吧。

如今，有这么多人选择了安逸的生活，那么，就让我们向困难挑战，从不求上进的人那里接过发展的圣火，用生命的力量再次点燃它吧，请大家见证这个过程。

我们每一个人都是他人活生生的榜样。人的品德与行为要么闪烁着伟大的光芒，将自我影响力延伸到远方，要么潜藏在卑微自私的阴影下，让身边那些不幸的人受到影响。如果你从服务大众的角度出发，那么努力获得更优质生活与氛围的过程就会给他人带去激励的作用，如果从负面的角度出发，那这一过程会降低激励效果，甚至不再有激励的作用。大家应该努力让这一过程起到激励的作用。

大家一定要勇敢地问自己：“在这个迷茫的时代，我是否为身边所有在乎的人树立了典范？我是否在帮助身边的人提升自己？某种程度上，我是否在引领别人认识并激发他们的潜力，进而提升人类发展水平？我的生命是否伟大？”

寻求伟大、努力做到伟大的过程必须回归到自我意识这一问题上。此刻，大家一定要认识清楚，能够提升世界发展水平的人往往是那些身处逆境中的人。大家一定要把自己定位成运筹帷幄的将军，定位成心胸宽阔的领导者。让我们坚定立场，向世界、向自己宣告：要追求自我的伟大。

一些人从不想提高自我标准，也不给他人更高标准

毫无疑问，我们所处的时代其中有嘈杂、冷漠、残酷。很多人都没有把自己的才智与精力放在个人控制力与社交能力的巩固上，而是放在了游戏、妄想、哗众取宠上。他们都鲁莽地丢掉了努力成为一个伟大的人、成为一个伟大的团体等重要的东西。因为大众潮流推崇的是速度，是便利，是盲从，这是全人类都在面临的发展危机。人失去的，是伟大的远见，剩下的，是急功近利的心态。人们追求权力，却忘记了努力。当自恋、自我沉迷逐渐成为时代特点的时候，伟大是很难实现的，人类真善美的底线是很难守住的。这到底是为什么？

原因在于，大多数人都不想提高自我标准，也不想给别人设定更高的标准，前者需要坚守规矩，而后者则容易引发矛盾冲突。所以，人才会为自己逊色的行为找借口，才会对社会诟病忍气吞声。他们不再期望自己或他人能够坚守美德、维持热情、表现出色或者拥有大智慧。老板犯错误的时候，他们当作没有看见；为了不让自己表现得像个控制狂，所以在孩子犯错误的时候，他们也不会纠正孩子的行为；为了不让自己看上去太霸道，所以，他们会无视团队的错误。

正是因为缺少了这些敢于承担的人，我们才会变得异常沉默、茫然，其结局就是，整个社会也变得沉默、茫然。有一种莫名的自满——所有人都知道自己可以做得更好，但在追求目标的路上我们会遇到太多糟糕的事情。大家更容易沉迷于安逸的状态，沉迷于利益，沉迷于老好人式的做事方式。这些习惯都会削弱我们实现伟大自我的可能性，导致世界范围内的领导力失效。当我们看到冷漠的大众、不合理的贫穷、过度的贪婪、被战争与困境蹂躏的世界时，这种情况变得尤为明显。如果大家继续这样下去，历史是不会对我们手下留情的。

我们之中，难道就没有人想尝试着做得更好吗？那些喜欢唱反调的人会告诉我们，不管怎样做都无济于事。他们说，世界正在走向灭亡，这是不可挽回的。在这些人的想象中，人类是可悲的、自私的，根本纠正不了自身的错误。真的是这样吗？

或许，有些人的确应对不了生活中的挑战，他们很难做到激励自己，更不要说激励他人了。但是，的确有这样一些人，他们正在竭尽自己所能地去改变世界。每天醒来，他们都会为了挣得美好的明天而奋力拼搏，为了实现自我成长而积极地学习、接受挑战，与此同时，他们也极为重视孩子与团体在个性方面的塑造。如果世界上的大多数人都不去努力工作，不去关心他人，不努力为自己的灵魂营造真善美的环境，恐怕地球早就陨灭了。掌握了死亡的本质与机制，明白生命是鲜活的，弄懂了这一事实，你就会发现，人终究还是倾向于塑造生命、坚守美德的。

如今，大家正处在一个神奇的世界，这里的数十亿人都急切地盼望世界能够变得更好，你也想有所奉献，有所信仰，有所奋斗。大家都盼望着能够在有意义的或是能够改善我们自己与他人生活的事情上发挥我们的创造力，挥洒汗水，激情四射。如今，人们厌倦了等待。只是，还没有做好当领头人的准备。

从家庭入手，重新给自己的生活进行定位

大家必须从家庭入手。今晚，就和家人坐在一起，仔细地审视一下如今的我们，到底是个什么样子。算是个靠得住的爱人与父母吗？算是个真诚的好孩子吗？算是个能为自己在乎的人两肋插刀的支持者吗？是否把家打理得井井有条？在这个世界，我们怎样才能让自己的家庭变得更好？

老好人往往成为不了伟大的人，因为他们不愿意实事求是地看待个人生活。他们试着引领他人，自己却是迷茫的，说不定什么时候还会招来他人的异议，结果，这些人脱离了初衷。所以，大家要自问：“生命中，最亟须面对、最需要改进的是什么？是追求更为健康的饮食？这样的话，现在就去做。是要更加耐心、和蔼地对待孩子？这样的话，现在就去改进。是不推托家务？这样的话，现在就去完成。”人在给自己生活进行定位的时候，也就能够做好思想准备去做出改变。

当你想集聚更多的影响力，用更多的努力去改变世界的时候，你就会为自己的生活引来更多关注。这将鼓励你扮演好榜样的角色，会鼓励你纠正生活中的不妥之处。如果大家可以因为伙伴而变得坚强，那也可以为了家人而变得坚强。如果你想让别人工作或完成任务的时候充满激情，那就要注意自身的表现，这样好给他们起到鼓励的作用。没有哪个伟大的哲学家或领导者不注重自身的表现，这里想提醒大家的是，你自己本身必须做出改变。

要使自己脱胎换骨，就要远离迟迟没能成事的人

把家里收拾好之后，就该把注意力放在外面了。帮助别人找到对他们自己有意义的项目与做事因由，这必须是你的目标。这与我们现在的时代特点有着鲜明的差异，如今，很多领导者都是将自己的计划强加到下属身上。他们已经忘记了，为他人服务不能是一种自私的行为。

如果大家想成为一个伟大的人，就需要与利己主义者、极端主义者保持一定距离，他们已然渗透到了社会的不少领域。

大家可以看看身边很多所谓的领导者，他们活得那样悲惨。他们担心自己的名誉受损，所以不愿做出艰难的选择，也不会用权宜之计，他们比较喜欢无穷无尽的谈话，不断地妥协。公众需求与政党利益相比，他们会向后者低头。虽然这些人畏首畏尾，我们却应该勇敢起来。

他们看不起比自己地位低、比自己权势低的人，也很少与普通老百姓或是一线工作人员沟通。他们位高权重没有错，但如果换作我们在某一领域位高权重的话，我们就应该保持谦卑的态度。

他们不会参与激烈的争论，也不会让自己的情绪外露，为的只是维持一个严肃、明事理的形象。这些人的个性变得像机器一样，完全失去了本真的热情与沟通的欲望。虽然他们丢弃了这些东西，但我们应该充满激情地活着，让整个世界都充满真情与沟通的欲望。

他们看上去疲惫不堪，未老先衰，失去了这个年纪应该有的责任与担当，冷漠的表情与迷茫的目光出卖了他们疲惫的灵魂。虽然他们缺乏活力，我们却应该活力四射。

他们越来越像保守的愚人，越来越青睐浅薄文化，所以说，他们没有任何信仰，还总是喜欢抱怨文化的浅薄属性。虽然他们缺乏这种深度的思考以及对信仰的坚持，但我们却应该尽量保持这些品质。

他们的责任感越来越低，总是像孩子那样挑剔、抱怨。虽然这些人一直都缺乏责任感，也不愿为自己的行为承担责任，可我们却不应该丢

失这份责任感。

他们追逐名利，贪图利益，所以他们想要更多的钱，更高的权力。虽然他们是贪婪的，可我们却应该保留自己的那份纯真，与这些缺乏觉悟的人斗争到底。

他们喜欢保守派精英们那贪图安逸的性格，忘记了要听听年轻人的想法，也未曾从全新的角度出发去审视这个世界，审视它存在的问题。虽然他们排斥年轻的一代，我们却应该与之成为朋友、成为伙伴。

他们是冷漠的，认为只有慢慢来或者只有顺从，权力才能实现改变。虽然他们未曾见识过改变带来的新气象，但我们应该开拓这一先河。

大家必须按照这些标准要求自己，要勇敢地采纳新的领导方式，与那些迟迟没能成事的人或团体、群体划清界限，去追求更高级别的自我，实现自我的伟大。在工作中、学校里或者在团体之中，无论你拥有怎样的地位，都应该展示出典范的风采，用高标准去要求自己，团结他人。如今的世界，很多人的生活缺少希望，他们渴望着光明，渴望着被引领，这个时候，我们就应该起到旗帜的作用。

如今的世界需要全新的、与现在不同的领导风格，关于这一点，很少有人会提出异议。所以，大家今晚就坐下来，想一想我们要怎样才能实现脱胎换骨。你还要弄清楚：自己要有怎样的信仰与观念？如何通过新的方式去碰触这些难题？怎样才能掀起一场新的改革？要如何才能脱颖而出？

成就伟大如果有秘诀的话，就是从不降低做事的标准

要开拓一番新气象，孤身一人是做不到的。所以，大家一定要尽快学会勇敢地用更高的标准去要求身边的人，当然了，前提是这些人要认同我们的观点。如果我们真的想要去实现改革，实现发展，那与其他人相比，我们身边的亲朋好友则要给予更多鼓励和期待。

这不是什么新思维，有很多努力工作、勤勤恳恳，能够让今天的我们享受自由与快乐的人都是这样成功的。在成就伟大事业、激励他人奋进的道路中，这些人有哪些秘诀吗？如果有的话，可能就是从不降低自己的做事标准吧。

类似的，人类世界中很多有影响力的成功变革都要靠我们对他人做出的高水准要求。所谓的“要求”并不意味着强迫或是强制他人做事，虽然有些时候领导者必须这样做。要求的意思就是设定期望，坦诚地与他人沟通，不断为他人设定高的标准，激励那些勇于面对挑战并将身边庸碌之辈号召起来的人。

很多人都不喜欢在如今这种高压环境下斥责身边的人，大家都喜欢朋友式的交流而不是领导式的，所以，我们有必要澄清这一概念。如果一个社会缺乏敢于和丑恶势力或者做事标准较低的人对抗的善良人，那迎接它的只有黑暗与迂腐。当大家做错事情的时候，需要有人指出他们的错处，否则，所谓的标准便不复存在。做事不分轻重的青少年需要有人去阻止他，大家不用觉得自己刻薄，否则社会培养出的只能是自私、残忍的幼稚儿；应该有人去揭穿那些满嘴谎话的政客，否则我们就会被骗子所主导；如果工作中的同事说话喜欢拐弯抹角，那就需要有人和他们谈一谈，否则，我们的工作环境中就都是拖沓的人。这正是一个正义的世界应该有的元素——一群敢于为自己和他人设定高标准的人。

我们必须学会去直面、改变他人的观念与行为，这样大家才能共同朝着有意义的目标迈进。这就意味着有些时候你要警示他们进步，或者教授给他们进步的更好方式。虽然这会让很多人望而却步，但又有什么变换之法呢？难道眼看着世界变得越发冷漠、卑劣，还要闭口不言吗？

有些人会告诉我们，不要在别人身上寄予过高的期望。他们说那样做是不公平的。那些对人类能力及潜力持怀疑态度的人会说：“不要太苛求别人吧。他们能力不强，激情也不高，给他们定的目标要低一些，否则，他们会承受不住，还会让人大失所望。”这些都是平庸之人的看法。大家千万不能听这些话，自己也不能小看了他人，不能低估了他们的能力与潜力，不管这些人目前的状态是怎样。我们有什么权利去质疑他人成长的潜力，去质疑他人成就伟业的能力，或者贬低他们潜在的能力？我们不仅要关注当前自己面临的挑战，还要用高标准去对待别人，尊敬别人。仅从这个角度出发，我们就能从别人那儿获得领导者应该拥有的威信与众人的认可。

成大事者要具备的九种美德

如此说来，我们应对他人有着怎样的要求呢？其实，这与对自我的要求一样：以理想中的个性为目标，注意自己的缺点与优点，当世界面临危机的时候，依然有为之奉献的意愿。

你可以激励、鼓励他人明智行事，在可能对他人造成影响的环境中坚守道德。如果你能引来这些人的注意，就请通过以下九种美德去播撒伟大的种子吧。

要真诚。人都想拥有率真、有骨气的生活，都想得到信任，而且厌恶谎言，不喜欢被别人当作骗子，不想让人觉得自己是虚伪的。但是，有些人又很容易犯错，容易抱有侥幸的心理。我们要成为一个维护真诚底线的人，只要发觉到真诚度下降的迹象，就一定要及时讲出来。我们一定要鼓励身边人在生活中做一个坦诚的人。如果有谁说谎，就立即当面指出来，说：“我对你的诚信度表示怀疑。”这才是所谓的坦诚，其目的就是想通过更高的标准去要求一个人。在事实面前，大家一定不能妥协，也一定要鼓励其他人这样做。

要有责任感。很多人会本能地对自己的行为负责，但也有很多人，他们会以各种各样的借口推脱责任。他们当然知道自己应该遵守承诺，按时完成报告，但他们更想去玩游戏；他们心里清楚不应该不给孩子生活费，但他们更喜欢自己留下这笔钱交房租；他们知道应该对自己的行为负责，却又在不知不觉中丢掉了责任感，还会把自己那些卑劣的行为怪罪到自己的父母或是周边的文化氛围上。但是，当有人好逸恶劳的时候，会有更多人遭受痛苦。作为引领者，我们的职责就是帮所有我们认识的人激发出他们的勇气，唤起他们本性中的责任感。当你所影响的人没能完成任务或没能承担责任的时候，你一定要帮他们弄清楚这样做给自己及他人带来的负面影响。或许，我们可以这样说：“当你没能承担起责任，没能完成报告的时候，我们整个团队的进程都被耽搁了，而且对会议的影响也不好，这些你知道吗？因为没能给孩子生活费，孩子就可能会到附近的商店里去偷面包，你知道吗？怪罪父母与文化氛围是没有用的，你要对自己在生活中的行为负责，把握好发展方向，无论过去如何，明白吗？”

指出别人的错误与失败确实不是件容易的事，但如果你想起到引领作用的话，就必须这样做。我们可以做到和善，做到善解人意，但在帮助别人开创美好未来的道路上需要直率坦诚，需要热情。如果有些人没能为自己的任务和行为负起责任，而你又不愿指出来的时候，那么这样的你是不适合引领别人的。

要理智。如今的世界有很多无知的人，忽视了对自己真正重要的事情，只了解圈子内的一些浅薄知识。然而，当一个人变得越发无知的时候，他也就越冷漠。他懒得去追究事实到底是怎样的，于是便不愿承认这样的事实：自己太懒惰，太主观臆断，不愿去求证事实。

如果我们想成为一个伟大的人，就必须承担起责任，帮助他们学习、探索、辩证思考，变得有头脑。说到那些我们要影响、要引领的人，大家一定要从他们身上期待更多的思想与智慧。你必须要求孩子学习更多的知识，要求同事们做更多的研究，要求媒体呈现更多客观的新闻。如果有人提无知的问题，那我们就须鼓励他多花些时间做功课；如果同事做出了无知的行为，你就要鼓励他们多思考并为其指定一位榜样人物；如果你想在自己奋斗的领域领略到真正的智慧，那你本身就要是其中的精英人物，拥有耀眼的才华、天赋与创造力。

要出色。对于那些注定有着不凡命运的人来讲，方方面面都要做得很棒，要几近完美才可以。

你必须在你所从事的领域中奋力争取最高的成就与成果。我们所在的领域中，没有人能够通过偶尔的努力或半分热血就可以获得成就。如果我们中间存在志向高远的人，大家就一定要给予这些人较高的期望，还要尽自己所能去帮助他们实现这一目标。不过，如果他们没能做到这一点，我们则应尽快让其退出。在进步的过程中，我们没有时间去扶持那些平庸之才。对于那些没有上进心的人，他们是注定要被丢弃的，因为他们做不出什么有意义的事，也不能被引领。你没有必要犹豫不决，就是要把这些表现逊色的人去掉。他们很快会再次找到属于自己的位置，那里不需要这么高的志向，而且，他们的空位很快会被更多有激情的人所填补。

大家永远不要谦虚到不好意思为自己设定最高标准。若得到广泛的认可，它就会成为一种激励所有人制定高标准的恒定推动力。

要有勇气。世界的命运如何，要看有多少敢于做事的人。在影响他

人的过程中，你必须打败恐惧，并把这股力量传递给自己在乎的人，想为其发展道路做打算的人。你要鼓励他们少讲话多做事，永远不能容许他人只说但不采取实际行动。说到鼓励他人做实事，你可以通过这样的问题去帮助他：“你都做了哪些实事？”还要问：“你有什么感触？”

当你发现他们沉默不语或者放弃自己梦想的时候，应该问清楚原因。如果他们的理由听起来很荒谬、很脆弱，你就应该唤醒他们内在的动力。有时候，勇气是在直面冲突时被激发出来的：逼着他们去面对恐惧与不公，教会他们伸出援手而非逃避，要求他们坦诚相见，不能默不作声，督促他们站起身来迎接挑战而非后退。

要尊重他人。在人际交往中，如果一个人能尊重他人，他也就能拥有其他一些优良的品行，包括善良、热情、公正、同情与爱。对于那些需要鼓励的人，你必须给予足够的尊重，即便你可能位高权重。与此同时，一个人如果做领导的经历越丰富，就越是能够预想到哪里会产生“不尊重”，无论是对待自己，还是对待别人。一个人应该友善对待凶恶的人，但一定要让对方有所歉意，知道忏悔。针对那些不友善或不尊重人的人，我们既要有耐心与爱心，又要明确做出警示。不要容忍任何涣散、残忍或凌驾他人之上的行为。如果你没能做到这点，也就不值得人尊敬了。

要有警觉。所谓的伟大，还包括一种良性的谨慎心理，这种因冷漠而造成的强大阴影可能随时覆盖阳光地带。所有立于不败之地的因素，包括动力、原则、坚持、承诺，都源自一种警觉，使人能够清楚地意识到自己拼搏的目标与可能导致失败的因素，包括我们的道德，我们的进步程度。在要求他人关注重点问题的时候，在实事求是看待进步程度的时候，我们要做到有所警觉。大家一定要坚持对自己说：“一定要注意。一定要知道自己在做什么，一定要知道自己需要做哪些提升，一定要知道哪里有障碍。”伟大的领导者总是能下意识地提醒自己警觉而沉着。

要有为他人服务的精神。很多人都忘记了老祖宗留给我们的使命与责任：掌控自身的能量、知识与才智，实现不平凡。除了改善他人的生活质量这个目标之外，你又在拼搏什么呢？为了我们的家人、团队以及整个世界，你必须有一种为他人服务的精神。这是一种做善事、为别人服务的意愿，一种在他人需要时伸出援手的意愿。我们身边的人是不是

很关心他人？他们愿意帮助别人吗？他们愿意做对的事情吗？愿意为那些奋力拼搏的人喝彩吗？那些心中没有这一优良品性的人，是不能与我们为伴的。必须立即将这些清除出我们的交际圈，因为自私冷漠的人会夺去我们群体头上的光环。

要团结统一。如果团队中有小肚鸡肠的人，团队是不可能变得强大的。你必须唤起他人内心包容、团结、和谐的本性，必须时时提醒众人，“我们是一个整体”。当有新人加入团队的时候，大多数领导者都在这样想：我们是一群做实事的人，我们必须一起工作，一起休息，一起努力，一起成就梦想。

大家千万不能做一个懦弱、心胸狭窄、喜欢窝里斗的领导者。我们的交流必须永远以团结为主题。不要传播流言蜚语，不要离间团队，不要只强调某一个部门或群体的重要性。

当你看到有些人开始变得自私或者兴味索然起来，这时，就该提醒他们对旁人的榜样作用。你可以一边赞赏他们，一边提醒他们要带给团队积极的作用。当我们的人自称“我们”而非“我”的时候，当我们的人能够一起庆祝、一起吃喝、一起哭泣、一起拼搏的时候，成功就不远了。

对于这些美德，大家都有着明显的需求，却又不能要求什么。有些人会质疑：我怎么能丢下那些跟不上脚步的人。但是，切不可有妇人之仁，那些人也不一定非得与我们同路。还有一种可能，他们不愿意加入我们的队伍，所以，得找台阶下，得有一个合理的理由。不是每个人都得参与到我们所有的行动中来，不是每个人都得遵守我们的高标准要求，去实现非凡的梦想。那么，我们就挑那些真心想做事并且有能力做事的人吧，余下的人，尽管去寻找自己感兴趣的东西与追求吧。

如果你能够鼓励自己，鼓励那些一同奋斗的人实现伟大的人生，那么结果会是怎样呢？我们的圈子中就不会再有庸碌之辈的存在。或许，在社会上，总该存在一些低要求的准则，或许，大范围的变革会花很长时间，大家都等不到战争结束、贫困消亡、社会其他阴暗面消逝的那一天。但无论如何，我们都得试一试。至少应该看着社会的负面因素逐渐减少。否则，还能有谁会这样做呢，还要等到什么时候呢？如果我们没有更好的表现，历史又会怎样评价我们呢？

到时候，我们之中的更多人都可以成为具有优良道德与品性的伟大

的人，人类社会何时能迎来这样的曙光呢？如果大家持有怀疑的态度，那我们注定会失败。但如果我们从前一代人中接过这个重任，继续传承下去，将这种责任与荣耀推广出去，我们就可以成为未来一代新人的伟大典范，就可以成为他们敬仰、尊重的目标。接下来，大家就得怀着一颗尊敬的心去对待那些鼓励我们的人，还要等待那些我们不曾意识到的感悟。让我们现在就站起身来，成就伟大的自我吧。

12 享受生活才是人生的终极定义

生命（life）的目的就是生活（live），而生活就是要警醒、要快乐、要糊涂、要认真、要严肃。

——亨利·米勒（Henry Miller）

生命就是要充满活力，就是要去体验，就是要从容地面对那些重大的时刻。对待每天的生活就要像经历一次伟大、倾情投入、轰轰烈烈的爱情一样。大家本就应该有这样的体验，有这样的感觉，本就应该积极坦然地面对眼前的一切，欣然地接受命运为我们安排好的一切。

我们不应错过这一时刻。我们不是命中注定要过这种迷茫的生活，不是命中注定要有模糊不清的感觉或者是体会不到某一时刻的神奇。此刻就是用来享受的，就像炎热的夏天待在凉爽的溪水中一样。即便是在艰难的时候，我们也应该怀着一颗敬畏的心去看待周围的事物，即便是在夜晚的时刻，定睛观察，月光下会发现无数只萤火虫在静静地飞舞着，所以说，生命中总是会有美妙的瞬间、小小的遐想与迷恋。

我们不应错过这一时刻。我们的脑子不是用来发火的，也不是被强迫用来关注所有事物的，更不是被盲从与不切实际的思想所驱使的，它不应该被多种负面信息、多项任务所累。

我们不应错过这一时刻。我们的身体不是用来过懒散生活的，不是为了懒洋洋地坐在椅子后面剥夺运动的快乐的，也不是为了躲避实际工作或是任务的。

我们不应错过这一时刻。我们的灵魂不应该被困在过去，不应该被繁杂的事物所拖累，生出诸多弊端，不应该被愤怒与悔恨所困，也不能因为此刻的思想放空而变得膨胀。

我们不应错过这一时刻。我们的家人不喜欢充满刺激的生活；他们喜欢我们在他们身边，在他们的头脑中，成为他们唯一的记忆。

人不应该错过这样的时刻，这样的生活。但实际上，大家又觉得这些时刻让人感觉太疲惫，让人有压力，进而选择了逃避。结果很多时刻都被焦虑、担忧、恐慌占据，导致了生活的大灾难，代价惨重。

我们还可以从生活中得到更多东西，想要提升对每一天让生命再次变得更加有深度、有意义、有体会的认识并不需要你花多少精力，让我们以此为目标吧。大家一定要把注意力从混乱的地方移开，重新关注世界的大秩序，这能够让我们获得当下的无限自由与平和。大家必须再次获得新的力量。必须融入周围环境让我们的身体再次恢复知觉。大家必须将自己的心灵与生活联系在一起，努力获得希望、热情与爱。这只需要我们付出一小部分精力，一小部分时间，一小部分能量，只需要我们稍微改变一下对生活的看法，稍微调整一下节奏。大家必须慢下脚步，这样才能再次获得体验，再次获得享受，或许让生活焕发新生也不一定。这是享受生命福祉的最后一次机会了。让我们现在就向世界宣告：要放慢脚步，享受生活。

不要总抱怨说：我本以为还有时间

对于一个迷茫、满腹牢骚的人来讲，你会经常听他抱怨说：我本以为还会有时间。

有一天，当孩子离开家时，我们会这样抱怨，就好像之前有过什么计划，等到有一天，等到自己没有多少压力的时候，在他们离家之前好好欣赏欣赏他们，好好夸奖夸奖他们。我本以为还会有时间去享受这样的时刻，看着他们成长。

有一天，当工作发展突然变得不尽如人意，但貌似自己本该有能力做得更好，却没有放手一搏一样，让人感到委屈，就好像我们想等到有一天再好好表现，拿出自己的真本事来一样。我本以为还会有时间去展示我的过人之处，来个出色的表现呢。

有一天，当爱人离我们而去时，我们会这样抱怨，在自己毫无防备的时候对方离开了，就好像之前没有看到任何预兆，没有任何表现，就好像对方的离开并不是我们的错，好像自己肯定能成为一个更好的伴侣一样。我本以为还会有时间向你表达爱意呢。

有一天，当我们奄奄一息，生命即将终结的时候，还会这样抱怨，没能抓住现实就等于放弃了重要的事情，空气从我们的肺部穿过，痛苦程度有所缓解，接着是出奇的迟钝，最终才迎来平和与光芒。如果大家想过这种麻木、悔恨的生活，你可以对自己说这句话，就好像过去的我们已经计划好了如何生活，就好像自己猛然发现原来已经没有什么时间去体验生命，去爱了，就好像我们一直都没能意识到时钟分分秒秒都没有停歇，就好像我们一直都不知道自己会被死神召唤一样。我本以为还会有时间……

难道你自己真的没有意识到吗？怎么能如此愚钝，没能看透其中的玄机：在无限的宇宙中，对于你自己来讲，时间是有限的。即便你没能认识清楚其中的规则与因由，结果仍旧是可以预见的：生命是可以随时被夺走的，或许很唐突，或许很容易，除了环绕在我们周围的爱以外，很可能没有任何可值得骄傲或是值得依靠的东西了。

当这一时刻来临的时候，为什么会有那么多人挣扎着、乞求着再给自己一次机会，就好像生命的主宰者能够耐心地听这位玩世不恭的人讲理由一样。

很多人都是为了昨天或明天而没能享受当下，梦想着能到一个自己想去的方，能拥有想要的时光。结果怎样呢？那些脱离当下活在不同时刻的人变成了行尸走肉。所爱的人自始至终都没能了解自己，或者自己没能完全了解他们；世间的福祉也没能降临到他们头上，没留给他们机会，就这样消沉着，从此刻消失了。

大家不要再继续犯错误，不要再继续脱离今天，脱离当下了。其实，即便短暂地脱离，也没有必要不好意思，但一定不要为那些远去的时刻感到痛苦。你已经错过了很多时刻，又岂止这些。昨日没能与自己爱的人相守，这已然是定局。那些时刻不会重返，无论我们怎样盼望着去抓住它。错过了，就是错过了。不要在当下还带着过去的悲伤。

昨天发生的一切我们无能为力，也不用为昨天的所作所为或是没有做过的而耗费精力，因为对于现在来讲，那些时刻已经成了过去时，已然成了我们记忆中的一个片段。

我们也不应该将这种痛苦转移给别人，因为随着时间的推移，他们也会像我们一样有着脱离的感觉，在责备他们的同时也是在责备自己。有些人没意识到我们是需要他们的，有些人则不在乎这些事。而现在，一切都不重要了。

最重要的就是摆在我们面前的东西，需要我们做出选择，要过怎样的生活，要将生活定义成怎样，要有怎样的感受。

今天，我们可以深深地吸一口气，不用去感受昨日的味道。这时候，只有新奇，只有空白的空间，只有待探索、待感受的广阔天地，没有其他。在探索这片天地的时候，我们要认真，要有技巧，心中要充满爱，要放慢脚步。

深呼吸，让灵魂得到滋养

为了放慢脚步，大家必须提升自己的感知程度。为了感受更多的事情，大家必须涉猎更多，或者更加深入地感受既已存在的东西。

大家是不是对危难或美妙等慢节奏的时刻记忆尤为深刻呢。比如，在街道拐角处目睹到的一场事故；比如，爱人在身边去世的时候；比如，孩子毕业时，我们骄傲地坐在观众席上。这些时刻，人都会下意识地放慢体验的节奏。认识到这种力量之后，我们就可以选择用意愿去控制它，放慢自己体验时间的脚步，放慢体验生命的脚步。

感知周围的环境是人的本能。人是高级的感性动物。在看、闻、摸、尝、听方面的天赋是可以被有意利用的，也可以像一个大型扩音设备那样放大自我的感受。

放慢时间的脚步往往要从学会呼吸开始。气吸得越深、越长，身体就可以得到越多的氧气，我们的能量与表现就越能够得到巩固。不过，绝大多数人都不知道如何呼吸。大部分人都只知道浅呼吸，相当于在身边大而深的氧气池中，我们只呼吸到了表面浅浅的一层。即便有过几次少有的深呼吸，也往往会以令人不快或精疲力竭的愤怒结尾。但是，如果我们不在此刻进行深呼吸，不用尽全力为大脑供氧的话，就永远不能得到深刻的体验。当大家调节呼吸，加大吸入的力度与气体量的时候，会对当下时刻的体验有着即刻、非同一般的影响。在演讲或表演之前，你可以深呼吸。在与爱人或朋友进行深入交流之前，你可以深呼吸。当我们在商店排队结账、努力工作或是坐在办公桌旁的时候，你就应该记得深呼吸，通过每次呼吸去加强体验。

此刻，大家就要试着下意识做深呼吸。要像吹一只大气球那样先将气体吸入肚子里，感觉到气体充入胸膛，然后悠然顺利地呼出去。由于条件的限制，每时每刻都做这种呼吸着实有些困难，我们会在不知不觉中很快就又回到浅呼吸方式上来。但这种下意识的动作可以持续得长一些；如果大家集中精力的话，这种呼吸就可以得到进一步巩固，时间久了，就自然而然用这种呼吸方式了。从现在开始吧，每小时都确保自己以这种方式呼吸几次，尤其是在我们想要感受和铭记什么的时候。

大家可以通过更加细致地观察周围事物这种方式放慢对时间的体验。比如，你应该注意周围的颜色、背景、物体的位置等。凝望窗外的时候，你还可以观察树枝随风摇摆的姿态。你可以观察孩子光滑、完美的皮肤，触摸他柔软的脸颊，模仿他的表情。你也可以观察天空中变幻着的云朵。你还可以观察盘子中食物摆放的艺术形式，还有每道菜中的绿叶蔬菜与水果。这种做法可不是什么比赛。我们的目的并不是走马观花地观察周围的事物，而是体验每个时刻，所以，大家应该停下来，看看眼前的情况到底如何。正是这种好奇而沉着的眼神才会发现生命中的色彩。

大家也可以通过提高对触觉的感知度进而放慢对时间的体验，即对时间的物理性体验。我们应该触摸身边更多的东西，把东西捡起来放到手中，感受它的维度、形状等细节。亲吻爱人，你应该感受对方的嘴唇，就像最后一次接吻一样。走路的时候，也应该感受当下，感受自己的脚跟、脚趾与地面的接触。人的皮肤能够感受到生命所能真正体验到的东西，感受真正的快乐。

此刻，你听到了什么？很多时候，人们调低了生命之声。大家应该学着去爱上耳畔传来的声音：汽车开过的声音，鸟儿在桦木林中鸣叫的声音，还有那些美妙、独特的声音。这种感觉并不是敏感，是专门针对某些事物进行特别的观察而忽略其他所有事物的感觉。

最后还要说明的一点是，在如今这个生活节奏逐渐加快的社会，没有哪种知觉能像味觉那样被残忍地忽视。我们所处的文化氛围就像是饿疯了的豺狼一样，不会让食物白白放在那儿，不会等到它放凉才将其吃掉。很多人不记得自己优雅地享用最后一餐是什么时候了，因为他们很少注意体验吃的过程。大家必须回到那个更加讲究的时代，人们吃东西不是狼吞虎咽，而是慢慢品味，汲取营养，享受快乐。如果吃的东西不能给我们带来快乐与健康，就请将其放到一边吧。

道理很简单：越是将更多的感情投入到某一时刻，你就越发可以慢下脚步去体验时间，就会获得更加鲜活愉快的记忆，生命中就会有更多的感恩，我们的灵魂也会得到更多的滋养。

放慢脚步，抵抗时光流逝

对于那些感受不到或者没能放慢脚步去体验生活的人，我们是要提醒一下的。

还记得你醉心于艺术，完全注意不到周围事物发生的时刻吗？

还记得你放慢时间的脚步，尽情享受与爱人在一起的时光吗？

还记得当你送给他礼物，看着他打开礼物时的表情吗，那一刻停留了多长时间？如今，你回忆起当时的场景，当时他脸上的笑容是怎样的？是不是随着时间的累积，笑容在印象中留得越深，是不是感觉那魅力永远都不会消失？

还记得吗，倾听好朋友诉苦，设身处地地为她着想，仿佛整个世界都凝固了？

还记得吗，当你走进一片麦地或是一片树林或是一片沙滩，欣赏着大自然的美景，仿佛与其融为了一体，而它也成了你的一部分，大自然那浩瀚有力的气魄让你屏住了呼吸？

还记得那盘美食吗，它让你每吃一口都十分珍惜，真希望永远都吃不完，希望那味道永远都不会消失？

还记得你期盼已久的音乐会吗，那天籁之音让你流连，那旋律与自己的心产生了共鸣？

仿佛是我们自己让时间停了下来，这样才能去感受某个超然、美妙而有意义的时刻。这些时刻不一定非得是多么难得的。

每一天我们都可能收获惊喜，这种惊喜不一定是神奇的，还可以人为地将时间延长，去加深对这一时刻的体验。意识是对抗时间的利器。所以，大家要时刻记得自己是有能力成为时间的驯服者的。我们有着超凡的能力去让时间慢下来，融入当时的场景中，感受它带给我们的魔力。除了意愿与动机的力量之外，全身心地加强体验的能力也能帮我们对抗疲惫的身心，帮我们体验到真正自由、充实的生活。

如果我们将自身感受稍微放大，会给我们的生活质量带来什么影响呢？

让我们暂且忘掉自己本应所处的位置以及应该做的事情吧。大家只需将这一刻延迟两个节拍的时间即可。

呼吸得不要很快，再用两个节拍的时间来次吸气。

不要走马观花地观察屋子吧，认真地观察每扇窗户、每处角落，再用两个节拍的时间。

不要只是匆忙看她一眼吧，看着她的眼睛，再用两个节拍的时间。

下一餐请不要狼吞虎咽地吃吧，要细细去品尝，感受食物的消融，慢慢去回味。

不要发无心的信息吧，再读一遍，用两个节拍的时间想想可能给对方带去的痛苦。

出门前的一吻不要漫不经心吧，要正式、明确、坚定、真实，将这温馨的一刻再延长两个节拍吧。

随着时间的推移，生活将会有意外惊喜的节拍，两个节拍会变成四个。最后，我们就能掌握体验生命的技艺，去感受自我，去感受我们在通往伟大目标过程中的定位，去创造真实的时刻，活得像快乐的自我主宰者那样，拥有当下无尽而神圣的自由。