

塑造阳光心态

(讲课人为清华大学教授)

今天很高兴和建行北京市分行的朋友们作一个交流，我今天上午要讲的专题是：塑造阳光心态。

现在大家面临的是一个什么样的环境呢？我们的财富在增加，但是满意感在下降；我们拥有的越来越多，但是快乐越来越少；我们沟通的工具越来越多，但是深入的交流越来越少；我们认识的人越来越多，但是真诚的朋友越来越少。现在的人是拿起筷子吃肉，放下筷子骂娘。还有人说毛主席他老人家哪个时代多好，当时家里穷得叮当响，但是心情特别好；现在家里啥都有，该响的都响，就是心情不好。有一首歌叫《今天是个好日子》，是宋祖英唱的，歌词是这样的：今天是个好日子，赶上盛世咱享太平……。这些歌大家都会唱，但是深入思考歌词的人需要有人提醒才会出现。我是在东北农村长大的，我小时经常玩“扇吧叽”的游戏，地面坑坑洼洼不平，吧叽一扇下去翘一个角，很容易被别人扇过来。我的一个小学同学跟我说，那时我最大的心愿是能找到一块水泥地玩“扇吧叽”，现在发现到处都是能玩“扇吧叽”的地方。他问我，现在是不是到了太平盛世了。他的话提醒了我，我发现现在的人真是生在福中不知福。为什么这么说呢？第一，现在想吃什么就能吃到什么；第二，现在想玩什么就能玩到什么；第三，现在想去哪儿就能去哪儿。在这种情况下，我们如果还不知道幸福，那真是人生的一大遗憾。

大家都看过清明上河图，描绘的是北宋时期汴梁繁荣的景象，现在

这种情况到处都是。如果那种情况是太平盛世，现在更是太平盛世了。生在这样一个幸福的环境中，如果不知道什么是福，你这一生就白过了。我们的父辈当时生活艰难，辛勤工作，希望有今天，到了今天我们却不知道什么是福。

那里出了问题？我思前想后发现是我们的心态出了问题。我要提醒朋友们，好心情才能欣赏好风光，好花要有好心赏。我今天上午的讲座，就是要让朋友们建立起积极的价值观，获得健康的人生，释放出强劲的影响力。你内心如果是一团火，才能释放出光和热，你内心如果是一块冰，就是化了也还是零度。

今天来的朋友们都是建设银行北京市分行的中层领导，要造福一方，首先要造福自己。你自己内心充满热量，才能释放热量。要想让自己充满热量，你的家庭首先要充满温馨，这样你才能把精力放在工作上。良好的心态影响个人、家庭、团队、组织，最后影响社会。好的心态让你成功，坏的心态毁灭你自己。

心态具有多大力量呢？有一个教授找了九个人作实验。教授说，你们九个人听我的指挥，走过这个曲曲弯弯的小桥，千万别掉下去，不过掉下去也没关系，底下就是一片水。九个人听明白了，哗啦哗啦都走过去了。走过去后，教授打开了一盏黄灯，透过黄灯九个人看到，桥底下不仅仅是一片水，而且还有几条在蠕动的鳄鱼。九个人吓了一跳，庆幸刚才没掉下去。教授问，现在你们谁敢走回来？没人敢走了。教授说，你们要用心理暗示，想象自己走在坚固的铁桥上，诱导了半天，终于有三个人站起来，愿意尝试一下。第一个人颤颤巍巍，走的时间多花了一倍；

第二个人哆哆嗦嗦，走了一半再也坚持不住了，吓得趴在桥上；第三个人才走了三步就吓爬下了。教授这时打开了所有的灯，大家这才发现，在桥和鳄鱼之间还有一层网，网是黄色的，刚才在黄灯下看不清楚。大家现在不怕了，说要知道有网我们早就过去了，几个人哗啦哗啦都走过来了。只有一个人不敢走，教授问他，你怎么回事？这个人说，我担心网不结实。这个试验揭示的原理是心态影响能力。又有一个教授做了一个更加残忍的试验，他把一个死囚关在一个屋子里，蒙上死囚的眼睛，对死囚说，我们准备换一种方式让你死，我们将把你的血管割开，让你的血滴尽而死。然后教授打开一个水龙头，让死囚听到滴水声，教授说，这就是你的血在滴。第二天早上打开房门，大家都知道发生了什么事情，死囚死了，脸色惨白，一副血滴尽的模样，其实他的血一滴也没有滴出来，他被吓死了。这个试验揭示的原理是心态影响生理。所以心态好，生理健康，能力增强；心情不好，生理差，能力差。心态就具有这么大的力量，从里到外影响你。

一个女士和先生吵架，一吵架就生气，一生气就气十天半个月。先生说求求你了，别再生气了。她说，不行，我要气死给你看。她就这样经常生气，等到有一天她发觉肚子痛，到医院一检查，该长癌的地方都是癌。她死了，死给谁看啊？没给谁看，只是给对方一个正当的理由，让对方再换一个。很多人就是想不开，气死自己给谁看啊？所以说好心情给自己看。

什么是健康啊？1989年世界卫生组织(WHO)的定义是：健康不仅是没有疾病，而且还包括躯体健康、心理健康、社会适应和道德健康四个方

面。著名心理学家马斯洛曾说过，健康有以下三个标准：足够的自我安全感，生活理想符合实际，保持人际关系良好。如果你总是抱怨周围的人，你就要调整心态。为什么要调整心态？因为情绪对人的健康有巨大破坏作用。一般人都恐惧未来，所以在年轻的时候要多努力一些。人类共有的恐惧有六个：怕贫穷、怕被批评、怕得病、怕失去爱、怕年老和怕死亡。前两个怕贫穷和怕被批评，经过自身努力可以改变；中间两个怕得病和怕失去爱，经过自身努力在一定程度上可以改变；后两个怕年老和怕死亡不可改变。所以力所能及则尽力，力不能及则由他去。我们如果能这样想，情绪就会变好。

人有九类基本情绪：兴趣、愉快、惊奇、悲伤、厌恶、愤怒、恐惧、轻蔑、羞愧。前两个兴趣和愉快是正面的，第三个惊奇是中性的，其余六个都是负面的。在这九类基本情绪中，两类是好的，六类是不好的。由于人的负面情绪占绝对多数，因此人不知不觉就会进入不良情绪状态。我们的目的就是要塑造阳光心态，把兴趣和愉快这两个好情绪调动出来，使大家经常处于积极的情绪当中。比如说，我现在不高兴了，我就想办法让高兴出来，就像从衣服口袋里把它掏出来一样。想让哪个情绪出来，就能自如地把它调动出来，能做到这一点是超人，我们不是超人，但会努力去做。因为心境具有两极性，好的心情使你产生向上的力量，使你喜悦、生气勃勃，沉着、冷静，缔造和谐。胡锦涛总书记提出要构建和谐社会，阳光心态就是构建和谐社会的一个基础。差的心情使你向下，使你忧愁、悲观、失望、萎靡不振，甚至颓废。如果你的心情不好，就会跟别人发脾气，不愿意配合别人的工作，人际关系就会紧张。如果一

个领导心情经常不好，这种不好情绪就会像羊群中的瘟疫一样在组织中传染，导致团体人际关系紧张。

你们想过没有，人来到这个世界上究竟是为了什么？我在清华 MBA 班上问这个问题的时候，有人说，我来这个世界就是玩来了；有人说，我来这个世界就是为了吃喝玩乐。我告诉他们，这种回答没错，我们来到这个世界不就是为了吃好、喝好、玩好和乐好吗？过去我们批判这种观点，现在发现无论做任何事情，都是为了让大家快乐。亚里士多德说，生命的本质在于追求快乐，使得生命快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的时光，增加它；第二，发现使你不快乐的时光，减少它。多么好听啊，但是你们会发现他说了和没说一样，谁不知道要寻找快乐的时光，但问题是快乐在哪儿？谁不知道要躲避不快乐的时光，问题是不快乐的事情就像一条疯狗一样，总是追着我们，我们躲不过去。大牌人物就是有远见，他揭示出生命的本质就是趋利避害。现在社会上经常讲的执行力，就是把事情做成的能力。如何把事情做成？就要调动、整合自己和别人的资源，创造机会，其实就是领导力，领导力就是影响力，所以阳光心态是影响力的来源，是执行力的基础。我们要把一种好思想变成行动，像我这样的一个小人物，就要把大牌人物的思想变成我的行动。

下面我要介绍一些工具和大家共享，看看能否达到趋利避害的效果。

第一个工具：改变态度。

我们改变不了事情就改变对这个事情的态度，一个人因为发生的事情所受到的伤害不如他对这个事情的看法更严重。事情本身不重要，重

要的是人对这个事情的态度。态度变了，事情就变了。文革时造成了一大堆牛鬼蛇神地富反坏分子，文革后一平反，这些人又成了好人。态度变了，坏人就变好人了。事情没有好坏之分，关键是我们对事情的态度。蚂蚁虽小，可以破坏大堤，一个人改变了对事物的看法，事物就会改变。

有一个成语叫“塞翁失马，焉知祸福”，英文版的解释是这样说的：在古老的东方，有一个智者，他的一匹马丢了，邻居说你真倒霉，智者回答，是好是坏还不知道呢；不久丢失的马领着一匹野马回来了，邻居说，你太幸运了，多了一匹马，智者回答，是好是坏还不知道呢；儿子骑野马，从马上摔下来，腿摔断了，邻居说，你真倒霉，就这么一个儿子，腿还断了，智者回答，是好是坏还不知道呢；过一段时间，皇帝征兵，胳膊腿全的年轻人都在战场上被打死了，智者的儿子由于腿断了不能打仗，未被征兵还活着。故事就讲到这里，我们可以继续推理，邻居说，你真幸运，儿子还活着，智者回答，是好是坏还不知道呢；儿子结婚了，邻居说，你真好，断腿的儿子还找到了媳妇，智者回答，是好是坏还不知道呢。所以从大尺度的时间来看，任何事情是好是坏还不知道呢。没好事没坏事，只是有事，这样想，人就会变得洒脱、平淡一些。

浙江大学有两个女同学甲、乙是好朋友，大学毕业后留校当老师，很幸运，每人都生了两个儿子。甲的两个儿子很争气，都考到美国留学了，乙的两个儿子不争气，全都干了“的哥”，你们说甲、乙谁自豪？人们都羡慕甲，说你真好，两个儿子都考到美国留学了。但是遗憾的是，甲并没有感到开心，反而是乙的两个儿子每逢节假日就开车看自己的母亲，接母亲出去玩，大事小情照顾得非常好，乙日子过得非常开心。甲

非常羡慕乙，所以是好是坏还不知道呢。也许你说，不要紧，甲移民到美国就行了，就能享受天伦之乐了。我告诉你，是好是坏不知道呢，你把一棵老树移植到另外一个地方，它根本活不了。甲适应了杭州的社会、生态系统，到美国后水土不服，语言不通，没有朋友，孤单，她总不能每天傻呼呼吸点儿空气，啥也不说吧，那不成了地下老鼠了吗？杭州是世界最佳的人居地方，你移民到美国干吗去？美国哪有西湖啊，有湖没人看，没人看的地方你看它干吗？你总不能每天对着水发傻吧，是好是坏不知道呢！**我们改变不了事情就要改变对事情的态度。**

有一个女士长得很漂亮，经过漫长的选择终于和一个男士结婚了，没想到两年后她被男士抛弃了，更不幸的是孩子也死了。女士万念俱灭，准备自杀。她选择了跳海，就上了一个老头的船，船开到大海中，她准备跳下去。请你们告诉我，这个老头怎么和女士沟通，女士才能不跳海？有人这样回答，老头说，你看我行不行啊？我还没老伴呢。这样说女士一定跳下去。老头可以这样说，姑娘，两年前你是啥样子？女士自豪地说，两年前我是单身贵族，追求我的人很多，我既没有先生的拖累，又没有孩子的烦恼。现在悲惨了，我既没先生，又没孩子。老头说，这两者不是一样的吗？两年前你没有先生，现在你也没有先生；两年前你没有孩子，现在你也没有孩子，你和两年前一样漂亮，有啥想不开的？从头再来。老头的话把女士给逗乐了，女士不想跳海了，从头再来。有一首歌就叫《从头再来》，从头再来，就当啥事也没发生。清华大学 MBA 班上有一个女老总，30 多岁离婚了，长得很漂亮，在听课时不知道脑子里哪根神经抽搐了，对一位 40 多岁的男老师产生了好感。下课后她对那位男老师说，你

们清华大学有没有 40 多岁离了婚的男的，给我的朋友介绍一下。我的朋友跟我长得一模一样，也是 30 多岁离了婚，在私企当老总。男老师一听很动心，说，你看我行不行啊？要是我行，我把婚离了跟她。女士很认真地回答，太麻烦了，我们要个现成的。开个玩笑。

改变了态度就有了激情，有了激情就有了奋发向上的斗志，结果就会变化。有一个经典案例是这样说的，一个小孩和一个水手聊天，小孩问水手，大海那么恐怖，你怎么敢到海上去呢？水手说，大海也有很美丽的时候。小孩问，你爷爷死在哪儿？水手说，我爷爷死在海上。小孩问，你父亲死在哪儿？水手说，我父亲也死在海上。小孩接着说，那你怎么还敢到海上去呢？水手反问小孩，你爷爷在哪儿死的？小孩说，我爷爷是在床上死的。水手问，你父亲在哪儿死的？小孩说，我父亲也是在床上死的。水手问，那你怎么还敢到床上去呢？别人掉到海里你不一定掉到海里，别人出问题你不一定出问题。奋起就会克服困难，结果就会变化。

内心愁苦命运也将愁苦，心态决定命运。讲一个中国的经典案例，古时候有甲、乙两个秀才去赶考，路上遇到了一口棺材。甲说，真倒霉，碰上了棺材，这次考试死定了；乙说，棺材，升官发财，看来我的运气来了，这次一定能考上。当他们答题的时候，两人的努力程度就不一样，结果乙考上了。回家以后他们都跟自己的夫人说，哪口棺材可真灵啊。

心态影响人的能力，能力影响人的命运。生命的质量取决于你每天的心态，如果你能保证眼下心情好，你就能保证今天一天心情好，如果你能保证每天心情好，你就会获得很好的生命质量，体验别人体验不到的靓丽生活。

第二个工具：学会享受过程。

享受过程，精彩每一天。生命是一个过程不是一个结果，如果你不会享受过程，结果到了是什么，大家都知道。生命是一个括号，左边括号是出生，右边括号是死亡，我们要做的事情就是填括号，要用靓丽多彩的事情，好心情把括号填满，结果到了括号就结束了。云南有一个古城，气候宜人，土地富饶，物产丰富，人们生活悠闲，节奏慢悠悠的。有一个英国绅士看到这里的人们生活悠闲，就问一个老太太，夫人，你们这里的人生活节奏为什么是慢悠悠的？老太太说，先生，你说人最终的结果是什么？英国绅士想了想说，是死亡。老太太说，既然是死亡，你忙什么？生命是一个过程而不是一个结果，有人看透，有人看破。有一个年轻人看破红尘了，每天啥也不干，懒洋洋地坐在树底下晒太阳，有一个智者问，年轻人，这么大好的时光，你怎么不去赚钱？年轻人说，没意思，赚了钱还得花没。智者问，你怎么不结婚？年轻人说，没劲，弄不好还得离婚。智者说，你怎么不交朋友？年轻人说：没意思，交了朋友弄不好会反目成仇。智者给年轻人一根绳子说，干脆你上吊吧，反正也得死，还不如现在死了算了。年轻人说，我不想死。智者说，生命是一个过程，不是一个结果。年轻人翻然醒悟，这就叫一句话点醒梦中人。

怎么享受生命这个过程呢？把注意力放在积极的事情上。我们认为**生命如同旅游，记忆如同摄像，注意决定选择，选择决定内容**。旅游的特点是从原点出发再回到原点。有人去厦门旅游，去厦门一定要到鼓浪屿，到了鼓浪屿一定要到日光岩。到了日光岩一看，一块不足 15m²的岩石，上面挤满了人，多得都要把人挤掉下去，待不了 2 分钟就要下来。

花了一个星期的时间，在日光岩上只待了 2 分钟，如果从结果上看，一点也不值，但是过程重于结果。有甲、乙两个人看风景，开始的时候你看我也看，两人都很开心。后来甲耍了一个小聪明，走得快一点比乙早看一眼风景，乙一看你想比我早看一眼，就走得更快一点超过了甲，于是两人越走越快最后跑起来了，原来是来看风景的，现在变成赛跑了，沿途风景两人一眼也没看到，到了终点两人都很后悔。生命的本质是追求快乐不是比赛。

现在的人结婚都比较晚，孩子都比较小，有人就说，你的孩子多大了，怎么这么小啊？啥时才能“出锅”啊？你问，“出锅”后干吗？他说，考大学啊？你又问，上了大学后又干吗？他说，出国啊。你接着问，出国后干吗？他说，结婚、找工作啊。我的清华大学副博士导师，老两口只有一个女儿，考上了北京外交学院，毕业后出国到了美国，结果被一个美国男孩看中，娶了过去定居美国了。一天我在食堂碰到了他们，他们说，我们到现在才想明白，我们两人这一辈子没干什么，就给美国人生了一个媳妇。如果你现在孩子小，你要学会享受这段过程，他在你的怀抱中对着你笑，对着你哭、闹，你会觉得很好玩。长大一点后他学会了下棋，总想赢你，当然就是玩赖，你注意他玩赖的样子，你会挺开心的。北京郊区一个老头，有四个儿子，家里穷得叮当响，老头夏天一根冰棍也舍不得吃，从来没进过城，没看过天安门。老伴过世了，他一个人苦苦拉扯着四个儿子，心想等儿子都长大了，一定要进城看看天安门，好好吃一顿冰棍。后来儿子大了，老头得了严重的糖尿病，不能吃冰棍了，还要按时打胰岛素，天安门不能去了。老头每天躺在床上忧心忡忡，唉声

叹气，见到儿子就说，我这一辈子干吗来了？天安门没看过，冰棍没吃过。儿子说，冰棍谁不让你吃了，现在我们谁还吃那破玩意；天安门谁不让你去了，你去啊。老头一看儿子不领情，气坏了。后来老头总结一条道理，对待儿女要十分能力用七分，留下三分给儿孙。有些父母就怕孩子摔了，碰了，孩子见了人不会说话，那就别说了，妈妈替你说吧；孩子不会办事，那就别办了，爸爸替你办了。孩子长到30多岁，见人话也不会说，事也不会办，父母着急了，见了孩子就骂，你怎么就不象我们呢？孩子这样这都是父母培养的结果，他见人不会说话，你就不让他说，那他就永远也不会说话；他办事办不好，你就不让他办，你就剥夺了他学习的机会。如果领导者太强，把所有的事情都办了，下属的能力就差，这叫大树底下不长草。

学会体会过程，有的人就找最讨厌的地方去体会，这个世界总会有阴暗面，一缕阳光从天上照下来的时候，总有照不到的地方。如果你的眼睛只盯在黑暗处，抱怨世界黑暗，那是你自己的选择。我在清华大学讲两门课，一门是《领导战略》，一门是《领导学》，我今天讲的专题属于领导学范畴。缔造领导力，先要缔造个人影响力，我就提出了塑造阳光心态、情商和影响力。我今天要传授给大家的理论，如果你能听进去，悟到了，你至少增长寿命两年。现代社会由于残酷的竞争压力，人心变成了“狼心”，肉心变成了“铁心”，这套理论能把“狼心”、“铁心”变成“仁心”，能缔造家庭幸福、团队和谐。知道什么是末位淘汰吗？它是森林规则。动物为了保护自己拼命地跑，把跑得最慢的留给狼，狼把它吃掉。森林规则用在了人身上，人心不就变成了“狼心”了吗？大家都在

拼命地扩大市场份额，在蛋糕不变的情况下，就是把别人的饭拿来给自己吃。竞争已经渗透到人的骨子里面，使人烦恼，心态变差。

竞争是残酷的，人还得快乐，我们就在矛盾的夹缝中生存。有人会说，吴老师，你给我们说了一些相互矛盾的观点。是的，是相互矛盾的，正因为观点是矛盾的，所以你才可以用我讲授的矛盾对付另外的矛盾，这门学问叫聪明学。解决矛盾的办法就是不要用自己的矛刺自己的盾，我的盾是对付别人矛的，我的矛是对付别人盾的，如果你买了我的矛刺我的盾，我把盾改一下不就行了吗。

第三个工具：活在当下。

活在当下的英文是 **Live in the present**。活在当下的真正涵义来自禅，禅师知道什么是活在当下。有人问一个禅师，什么是活在当下？禅师回答，吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉，这就叫活在当下。

我现在问大家，对于你们来说，什么事情是最重要的？什么时间是最重要的？什么人是最重要的？有人会说，最重要的事情是升官、发财、买房、购车，最重要的人是父母、爱人、孩子，最重要的时间是高考、婚礼、答辩。我告诉大家，这些都不是，**最重要的事情就是现在你做的事情，最重要的人就是现在和你一起做事情的人，最重要的时间就是现在，这种观点就叫活在当下**，它是直接可以操作的。

一个人被老虎追赶，他拼命地跑，一不小心掉下悬崖，他眼疾手快抓住了一根藤条，身体悬挂在空中。他抬头向上看，老虎在上边盯着他；他往下看，万丈深渊在等着他；他往中间看，突然发现藤条旁有一个熟透了的草莓。现在这个人有上去、下去、悬挂在空中和吃草莓四种选择，

你们说他干吗？（回答：吃草莓），对，他吃草莓，这叫临死前捞一口，临退前捞一把，58岁现象。吃草莓这种心态就是活在当下。你现在能把握的只有那颗草莓，就要把它吃了。有人说，马上就要死了，还吃什么？他不是还没死吗？机会在动态中出现，没准老虎走了，他还可以爬上来。你把这个问题问幼儿园的孩子，孩子一定毫不犹豫回答，吃草莓。孩子比我们大人快乐，因为他们活在当下。

有人得了癌症，已经到晚期了，医生对家属说，别治了，没几个月活了，他想吃什么就吃什么，想干什么就干什么吧。这个病人就去旅游，叫拉着棺材去旅游，走到哪儿算哪儿，玩了半个中国，癌症竟然好了。有一天我突发奇想，等我老了的时候，就给幼儿园当顾问，给他们讲故事，不是让我照顾孩子们，而是让孩子们带领我活在当下。我设想在幼儿园旁边建一个敬老院，中间隔着一个矮墙，人到生命暮年的时候最希望看到生命的初始，老头、老太们每天等在矮墙边盼着孩子们出来，这一定是一道靓丽的风景线。再搞些奖励政策，如果哪个老头、老太表现好，可以进到孩子的院子里和孩子们在一起。有一个营销经理听了我的课，越听越上瘾，原来他当过营销学老师，觉得讲课没意思，后来跳槽干营销了。他对我说，没想到讲课还这么有意思，如果早知道我就不跳槽了，我现在很后悔。我对他说，现在联接着过去和未来，如果你为现在后悔，你既失去了未来，又联不上过去，你能够把握的只有现在。如果为过去的事情后悔，你就会消沉；如果为未来的事情担心，你就会焦躁不安；如果你把握了现在，认真做一个营销经理，把每天的事情都记在日记上，一边做营销，一边回忆过去，一边展望未来，缺理论你可以

看书学习，日积月累，你就可以写书，没准你还可以超过汪中求呢，汪中求写了一本书，叫《细节决定成败》，你可以告诉别人，细节不能决定成败，**战略和战术决定成败**。都南辕北辙了，再注意细节又有什么用？不要让过去的不愉快和将来的忧虑像强盗一样抢走你现在的愉快。把握现在，成就未来。

高考是孩子面临的人生中的第一个压力。清华附中每年都有 40 多人考上清华大学，在清华附中毕业班上，有个孩子每次考试都进前几名，人人都认为他一定能考上清华大学，结果在 2004 年的高考中，他发挥很失常，成绩很不理想，进了二流大学。高考中的孩子，要知道把握过程，结果自然发生，要把高考当成一个过程来体验，学会体会这段过程给你留下的记忆。我们给奥运选手的忠告是，把握现在，成就未来。雅典奥运会上的王浩，全中国的目光都集中在他身上，这是中国争夺的最后一块金牌了，王浩压力太大，紧张得动作都变型了，刘国梁教练把他叫过来说了几句，王浩上去了，最后打输了。记者们都很失落，一个记者怒气冲冲地质问刘国梁，你刚才跟他说啥了？你怎么这么无能，不能调整他的心态？刘国梁说，我告诉他要摆正心态。如何摆正心态？如果刘国梁这样对王浩说，你现在争夺的是中国代表团的最后一块金牌了，你一定要想到祖国的栽培，党和人民的期望，如果你能把这场比赛拿下，你就会得到金钱、名车、豪宅、美酒、鲜花。王浩一定输。刘国梁应该这样说，**你现在只要把握过程，把球打过去就行，别的一切都和你没关系；你别怕他，他还怕你呢，他现在内心比你更紧张；你技术比他强多了，你要藐视他，你一定能打败他！**刘国梁如果这样说，王浩就能赢。

有一个小画家和大画家聊天，小画家说，大师，请你指导我一下，我怎么能把画画好呢？大画家说，你把画的这个地方修整一下。小画家说，谢谢大师，我明天抽时间修整一下。大画家说，不行，要马上动手，万一你今天晚上死了怎么办呢？这就叫活在当下。现在我给你们提一个问题，你们有没有一些遗憾，留下来想等到未来解决。如果有这样的遗憾，你们今天晚上回家后马上把它解决了。如果你要向某人道歉，今晚马上打个电话道歉；如果你喜欢谁，今晚马上打个电话说明你的意思。我大学同寝室一个同学，山东人，是一个很帅的小伙子，比我小六岁，个子比我高，我们每天一起打球、喝酒，周末一起吃饭，关系很好。我在清华大学当老师的时候，他在北京科技大学读博士，我想请他吃顿饭，但是一直忙，没空。后来他考上了航天部的博士后，承担了一个关于大庆油田的大型课题，大庆派了两个司机，星夜兼程驾车把他从北京接到大庆，黎明时到了哈尔滨肇东县，司机稍微一打盹，轿车眼看要和前面卡车追尾，司机猛一打轮，我的同学被摔了出去，死了。我知道这个消息以后，非常痛苦，我就想为什么不早点请他吃顿饭呢？我还欠我的博士导师一顿饭，我博导的女儿在日本，老头每个周末都请我们这些博士生吃饭，当成自己的孩子对待。没想到这些博士生一个个都是白眼狼，我当时想等我毕业了，一定要好好的请他吃顿饭。毕业后一直忙，终于有一天，我接到一个同学的电话，说博导得了胰腺癌，住北京肿瘤医院，我马上去看他，说等你出院后，我请你吃饭。老头说不能出去吃饭，怕感染。没多长时间，老头二次住院，不久死了。后来我就想，你要请谁吃饭一定要快点，老人会得病，年轻人会遇车祸，搞不清楚谁什么时间就

不行了，要把握现在，活在当下。

有人听明白了，活在当下，今天晚上就去抢银行，麻烦了。活在当下是让大家当下快乐，现在快乐，如果现在你不开心，就不是活在当下。如果你抢了银行，你一辈子都提心吊胆，一辈子不快乐。中国银行哈尔滨分行的一个支行行长整了 10 个亿，现在全国通缉他，他每天提心吊胆，不能活在当下。活在当下不等于今朝有酒今朝醉，而是今朝有酒不大醉，不使明朝有忧愁，以未来为导向活在当下。你开着一个吉普车在原野上狂奔，在享受回归自然的野性所带来的快乐的时候，必须知道前面不是万丈深渊。大夫告诉你，你有糖尿病不能吃糖。你说，吴老师说了，要活在当下，我就要吃糖，吃个痛快，这就不是活在当下，要以未来为导向活在过程当中。

有人说，反正人是要死的，我一想到我要死，我就忧伤，你让我怎么活在当下啊？各种宗教都说灵魂不死，如果你有宗教情结，认为人死了还会再生，这样想你不忧伤了。如果你没有宗教情结，死亡是一种自然规律，如何人都不能幸免，你这样想心情就会好些。

活在当下，就要对自己当前的现状满意，要相信每一个时刻发生在你身上的事情都是最好的，要相信自己的生命正以最好的方式展开。有人说，吴老师，我对我的现状不满意，怎么办？你换一种看法解释现状不就行了吗？

有一个女士年轻的时候交了一个男朋友，父母不同意。父母说，凭你这样的条件，一定要找一个比他条件好的。她东找西找没有一个如意的，一晃 50 岁了。她一天对我说，小吴，我都 50 岁了，还没结婚，也

没孩子，你说我来到这个世界干啥来了？我可以这样说，你的路是你自己走的，谁让你当时没主意，你活该。但是具有阳光心态的人，不能增加别人心里的阴暗，在这个世界上，人人都感到向上的力量不足，人人都需要从别人那里得到一点支持，不要做于事无补的事情，要提升别人向上的力量。我这样问她，你没有生小孩，你知道我夫人在生小孩的时候我在想什么吗？她问，你在想什么？我说，当我的孩子从产房里被抱出来的时候，我第一眼想看到的是，我的孩子是不是只有一个脑袋、两个胳膊、两条腿，该有的有，不该有的别有，也别俩粘一块。第二眼想看到的是，他的耳朵眼等各个通道是不是通的，如果都是通的，就能活下去；第三眼想看的是，我的孩子像谁。第四眼想看的是，他漂亮吗？谁也不可能第一眼就看孩子漂亮不漂亮，如果你不积一点德，谁能保证孩子一定是漂亮的，你光看到好的孩子，没有看到不好的孩子。她说，这种情况太多了。我说，既然能发生在别人身上，也就能发生在你身上。如果你身上发生了，你怎么办？他说，那还不如没有孩子呢？我说，你这样想就对了。我又问她，你看到很多夫妻幸福的家庭，看没看到夫妻吵架、关系紧张的家庭？她说，看到很多。我说，有的家庭丈夫下岗、酗酒，老人住院，如果发生在你身上怎么办？她说，那还不如不结婚。我说，你现在多好，一个人吃饱全家不饿，想去哪儿就去哪儿，想怎么花钱就怎么花钱。她说，看来我的人生还可以。我说，你这样想就对了。

航天部一院请我去讲课，派车接我，司机在车上对我说，女儿今年要考大学，担心考不上，现在正四处托人找关系。几年前女儿考上了北京舞蹈学校，他把录取通知书撕了，因为他反对女儿跳舞蹈。他问我，

吴教授，你说我是撕对了还是撕错了？你们说他撕对了还是撕错了？复习一下刚才讲的，是好是坏还不知道呢。我知道，很多人都在抱怨他，他承受了巨大的压力，内心很痛苦。我如果说，你这个当爹的，怎么能把孩子的录取通知书撕了呢？你耽误了她的前途。他一定会说，吴教授，你说得太对了，我后悔死了。以后他就会忧心忡忡，开车一走神，结果可想而知。具有阳光心态的人，不能增加别人心里的阴暗，我这样问他，你女儿有舞蹈家的天赋吗？他说，没有，现在长得胖乎乎的。我说，你撕对了，现在人们看跳舞都喜欢像杨丽萍那样瘦得像刀似的，你女儿长得胖乎乎的，跳舞谁看？让她学门专业，有了专业就能不断超越。这个司机说，吴教授，你说的太好了，我觉得我也撕对了。华北制药集团有一个老工程师，经常抱怨，同学当官的当官，发财的发财，就我混得最惨。由于他经常抱怨，同事关系紧张，家人也不待见他，终于有一天得了精神分裂症，他进了精神病医院。你要给人一个好的预期，这样人才能走下去，否则，他就走不下去了。

你如果抱怨现状不好，因为你不知道还有更坏。如果你不活在当下，就会失去当下。有一个乡下姑娘挤了一罐牛奶，把它顶在头上，然后就开始胡思乱想了，这罐牛奶可以卖几块钱，这几块钱可以买几只小鸡，小鸡长大了可以下很多的鸡蛋，鸡蛋又可以孵出很多小鸡，小鸡长大又可以下很多鸡蛋，这些鸡蛋卖的钱就够我买一个漂亮的裙子了，我穿上到王宫跳舞，我的舞姿吸引了王子，王子邀请我跳舞，我要摆摆矜持……，她一歪脑袋，牛奶罐掉地上摔碎了。这就叫不会活在当下就会失去当下。看着摔碎的牛奶罐，姑娘伤心地哭了，为摔碎牛奶罐哭泣，又失去了好

心情，这就叫祸不单行。学会了活在当下，可以在一定程度上避免祸不单行。有的人为什么灾难不断发生？一个原因是心情不好，失去理智。我现在讲一个案例，前面一半是真实的，后面一半是我杜撰的。一个的哥开车正在路上，接到邻居的电话，说母亲心脏病犯了，他就拼命开车往家赶，结果发生车祸，送医院抢救无效死了。下面是我的杜撰，的哥被人送到医院后，大夫给太太打电话，你先生因车祸逝世了，你来处理后事吧。这个女士是一个下岗女工，孩子在念高中准备高考，她正在做饭，全家人唯一的经济来源就是的哥的收入。女士感到天塌了，发了疯似的往医院跑，忘了关煤气，家里失火了，东西全烧没了，这就是祸不单行。要学会理智一些，灾难既然发生了，就要既来之则安之，把握当下。有人说，吴教授，你是站着说话不腰疼，谁摊上这些事都不会理智的。我承认你说得对，但我们要尽力去做，努力养成习惯。

有一个博士在做毕业论文，工作非常紧张，他就非常羡慕别人周末可以到歌厅唱卡拉 OK。终于等到周末了，他也到歌厅唱卡拉 OK，一进去他就后悔了，心想我正在做博士毕业论文，怎么还能来歌厅唱卡拉 OK 呢？但是进了也不能立刻就走啊，他就一边后悔一边唱卡拉 OK，两头折腾一头也没把握住。这种情况比较普遍。清华大学 MBA 班的一个学员跟我说，他每天的工作就是陪客户吃吃饭，唱唱卡拉 OK，跳跳舞，烦透了，但是不得不干，很无奈。他听了我的课后，明白了要活在当下，反正我忧虑、烦恼也没有用，我干脆也投入进去，陪客户好好吃饭，好好唱歌，好好跳舞，从此他就开心了，客户发现他不是来应酬，对他就满意了，他的业务就增加了。

第四个工具：不要把自己幸福的来源建立在别人的行为上面，我们能把握的只有自己。

如果你把自己幸福的来源建立在别人的行为上面，你将产生恐惧。有一首歌叫《你送我一朵玫瑰花》，第一段歌词是这样写的：你送我一支玫瑰花，我要好好地谢谢你，你就是把自己当成个傻子，我都喜欢你。第二段歌词是这样写的：你要是敢轻视我，我要看看你的本领，我要嫁给一个比你更强的，就把你的心撕碎。第一段歌词还说，你就是一个傻子我都喜欢你，而第二段歌词就要把人整死。它揭示的道理是，如果把自己幸福的来源建立在别人的行为上面，就会产生恐惧。

有人总是为未来担心，忧心忡忡，你不要庸人自扰，如果你担心的事情不能被你左右，就随它去吧，我们只能考虑力所能及的事情，力所能及则尽力，力不能及则由它去。考清华大学经管学院博士生，50个人才录取一个，竞争非常残酷。有人想我要是考不上多丢脸啊，我的未来怎么办啊？我告诉他，48个人都跟你一样考不上，你能把握的就是努力考试，考完后该干吗就干吗，就当作人生一个经历。我名片上的职称是副教授，清华大学有很多没有晋升为教授的副教授，他们心情都不好，就是晋升为教授心情也不好，评职称是一件很糟糕的事情。我就这样想，还有很多讲师连副教授也不是，还有很多人想到清华大学当讲师但来不了，我现在是副教授了，已经不错了，而且我一直在向教授努力。一些人到了顶上了，没有努力的目标了，保持不好就要掉下来了，这就叫日终则昃，月满则亏。我们不能把美好一次享用完毕，留点缺陷、遗憾下次努力。你们都知道中央台实话实说节目的主持人崔永元吧，他现在得

了精神抑郁症了。他曾经十分辉煌，到达了顶峰，他的每一句话大家都当成珠宝来对待，没想到高峰时间持续不久，他主持的节目就没有吸引力了。他非常痛苦，怎么也想不明白，我怎么就会失去辉煌？他现在搞电影去了，但是能搞过真正干电影的人吗？他很难受，心情压抑。崔永元说话很刺人，一次朱军说，你对观众说一句话吧，崔永元说，我都知道你这招了，我都不想说了，那我还是说一句吧，恭喜发财！这话很刺人。我一看他能说出这种话，知道他心态不好。

第五个工具：学会感恩，感恩获得好心情。

西方有一个感恩节，大家在那天都会感谢别人对自己的帮助和贡献。现在我们不能提感恩，一提感恩别人就说你在讲基督教。好东西我们怎么能不提呢？现在别说感朋友恩了，就是父母恩都不感了。河南一个民营企业的老总告诉我，他招聘员工首先看他们孝不孝敬父母，如果他们连父母都不孝敬，他们也不会忠诚我的企业。我问他们，寒暑假你们都干吗去？他们说，玩、旅游、休息。我问，经常回家乡吗？他们说，经常回啊。我问，都干吗啊？他们说，找同学吃饭、聊天、一块玩。我问，在家里都干吗？他们说，睡觉、看电视。应聘者对问题的回答十分浮浅，老总不高兴了。你怎么就不提孝敬父母啊，你可以帮父母干点活，讲一些大学的见闻啊。他向我抱怨，你们这些大学老师是怎么当的？培养的毕业生怎么这么浮浅、急躁，缺少深刻、责任，连父母都不孝敬。

西方的感恩节在 11 月 1 日，在感恩节那天，你给所有曾经帮助、支持、爱护过你的人发一条短信：感谢你在什么什么事情上对我的关照。你发一条短信，别人就会发仨，连锁反应，今年的感恩节大家过得相当

愉快，人际关系就变得和谐。你要是不感恩，别人就不再为你做事了，不再帮你了，感恩获得好心情。西方有一条格言是，怀着爱心吃菜，胜过怀着恨吃牛肉。北京有这么多的好风景，都是给谁造的？我告诉你，你只要看到了，就是给你造的。这个报告厅给谁造的，就是给你我造的。你说，不对，这是给分行行长造的，行长在这里待不了几分钟，倒是我们在这里一坐就一天，就是给我们造的。你们说这盆花是给谁的？有人说是给我的，我根本就没往它上边看，你们看到了就是给你们的。去年教师节，清华经管学院学生给我们送了一个大花篮，缎带上写着：祝全体老师节日快乐！我一看是全体老师，也有我一份，很高兴。我告诉别的老师，这花是给你送的，他说不是给我送的，他认为花篮送到他办公室才是送给他的。

第六个工具：如果遇到倒霉的事情就想还有人比你更倒霉。

如果遇到倒霉的事情怎么办？你要想还有人比你更倒霉，实在不行你可以想想下面故事中讲的一个印度建筑工人的遭遇。在印度，一些建筑工人在盖房子，房子有两层楼高，房顶上剩了很多砖，老板对一个工人说，你上去把那些砖弄下来。这个工人很聪明，他做了一个定滑轮固定在房檐上，用一根结实的绳子绕过滑轮，一头系着一个大筐，另一头系在地上，然后他就往筐里装砖，装了满满一筐砖。他下到地面后解开了系在地上的绳子，灾难就发生了，这筐砖比他的体重要重，人一下子被筐拉起来了，在中间他遇到了急速下降的筐，筐正向他头上砸来，他一偏脑袋，筐砸断了他的左锁骨。筐继续下降，这个工人继续上升，升到最高处的时候，他的手指卡在滑轮槽里，卡断了两根手指，这时筐摔

到了地上，砖头落了一大堆。筐变轻了，筐往上升，人往下降，在中间他又被筐撞上了，撞断了两跟肋骨。他再往下降，坐在乱砖堆上，把屁股又给扎烂了，这个工人手一松，筐掉下来正好砸在他的头上，把他砸死了。如果你遇到倒霉事，就跟这个印度建筑工人比一比，你比他好多了！当你抱怨买不到合适的鞋的时候，有人还没有脚呢！

去年春节时候，网上广泛传播这样一条帖子：一个猴子在爬树，往上看全是猴子屁股，往下看全是猴子笑脸，往左右看全是猴子耳目，忠告是，祝你的人生少看猴子屁股，多看猴子笑脸。这个故事鼓励人们往上爬，爬得越高看到的猴子笑脸越多。往上爬很累啊，要不停地爬。我告诉你们，你爬得不高的时候，看到的只是猴子屁股，你继续往上爬，看到的就不是猴子屁股了，还有狮子屁股、老虎屁股，你爬得越高，那屁股就变了。有人说，我爬到树顶后，就看不到屁股了，但你会看到别的什么东西。有人说，如果你不知道什么是烦恼，就当一回温家宝，大年三十晚上，我们都在家里包饺子，看电视，你知道温总理在干吗？在辽宁阜新煤矿的井下和矿工在一起。SARS 的时候，我们不敢出门，在家里待着，还担心被 SARS 找到呢，你知道温总理在干吗？他在学生食堂、在菜市场。全国每天各种情况不断发生，温总理真是日理万机啊！

有人调查了 122 名患过一次心脏病的人，8 年后发现最悲观的 25 人中死了 21 个，最乐观的 25 人中死了 6 个，结论是乐观者长寿。有人这样保持乐观情绪，别人做了对不起他的事情，他不抱怨别人，而是抱怨自己。因为当你批评自己的时候，你就不再愤怒了。人类是由母亲抚育的，母亲在造就人类，母亲性格直接影响孩子的性格。如果母亲性格是

支配的，孩子就服从、消极、依赖；母亲性格是冷漠的，孩子也冷漠；母亲性格是专制的，孩子不是依赖就是逆反、孤僻；母亲性格是民主的，孩子就亲切、直爽、友爱。家庭是造人的细胞，如果一个人性格有缺陷，家庭一定有责任。马加爵因和寝室同学打牌发生争执，结果就杀了寝室的同学生，马加爵当然要伏法。从阳光心态理论看，马加爵的家庭一定充满了暴力，否则他不会轻易就杀人，因为他没有这个习惯。有了挫折怎么办？我告诉大家，打不死的磨难是一笔宝贵的财富；有了问题怎么办？把问题当成锻炼、成长的机会，学会享受解决问题的过程。

关于阳光心态，清华大学的学生造了一些好记的话，他们说，积极的心态像太阳，照到哪里哪里亮；消极的心态像月亮，初一十五不一样。月光心态就是忽冷忽热，出尔反尔。

第七个工具：天堂、地狱由心造。

一个人幸福不幸福，在本质上和财富、地位、权力没关系。幸福由思想、心态决定，心可以造天堂，也可以造地狱。一个日本武士问一个老禅师，师父，请问什么是天堂？什么是地狱？老禅师轻蔑地看了他一眼，说你这种粗糙、卑鄙的人，根本不配和我谈天堂。武士被激怒了，嗖的拔出刀，把刀架在老禅师的脖子上，说糟老头，我要杀了你！老禅师平静地说，这就是地狱。武士明白了，愤怒的情绪是地狱，把刀收回鞘中。老禅师又平静地说，这就是天堂。武士听明白了，心情好就是天堂，马上跪下说谢谢师父。上汽集团董事长胡茂元最能讲故事，我有一次听他讲天堂、地狱的故事，他说，上帝领着一个人到地狱，这个人发现地狱里的人都瘦骨嶙峋，他们都用一个特质的勺子喝粥，勺子的把特别长，

勺子的头很小，舀出的粥都洒在了地上，一点也喝不上，最后桶里就没粥了，大家就互相埋怨，互相憎恨。上帝又把这个人领到了天堂，他发现天堂里的人一个个都长得胖乎乎，笑逐颜开，他们用的是同样的勺子，吃的是同样的粥，但是他们是把粥舀出来喂别人，你喂我，我喂你，结果大家都吃到粥了。

学会为小事高兴，就会有更大的高兴的事情出现。别人为你做了一点好事情，赶紧欣赏他，就会有更多好事情出现。我的太太和别的太太逛街，碰到了便宜衬衫，两人都给先生买了一件。我一穿挺合身，很好；那位先生一看便宜衬衫，说这是啥破玩艺，我这么高层次的人怎么能穿这么便宜的衬衫？把衬衫扔一边了。两位太太的心情就不一样，那位太太再也不会给先生买东西了。美国一个教授来清华大学讲学，领着太太来。送行的时候我给他太太买了一个纱巾，美国人有一个习惯，当面打开礼物，美国太太把纱巾往身上一套，这个美国太太的块头也太大了，纱巾连肩膀都没遮住。美国太太隆重地感谢，Thank you，Thank you，Very Very Much，弄得我十分尴尬，这纱巾怎么这么不争气呢？当时下了一个决心，以后一定要给她买一个大纱巾。还是清华大学的女士明白，说没关系，她可以系在脖子上，我听了以后稍感安慰。

学会优待身边的人。有人说，我有很多铁哥们，但都在新疆，远水不解近渴啊。有人把办公室的同事当成对手，错了！关键时刻真正能帮助你的，还是你的同事、朋友。如果你把别人看成是魔鬼，你就生活在地狱里；如果你把别人看成是天使，你就生活在天堂里。如果你把别人变成魔鬼，你就在造地狱；如果你能把别人变成天使，你就在造天堂。怎

么才能把别人变成天使呢?要学会感恩、欣赏、给予、宽容。有一次我和一个听过我的课的学生通电话,我问他最近在干吗?他回答说,在造天堂呢。

第八个工具:压力太大的时候要学会弯曲。

有这样一个案例,加拿大有一对小两口老吵架,想离婚,但一想就我们这么深的感情,还老吵架,要是离婚找了别人还不更吵。两人就出去旅游,挽救婚姻一次。两人来到魁北克的一条南北向的山谷,他们惊奇地发现山谷的东坡长满了松树、女贞,桦树,西坡只有雪松,为什么东、西坡差别这么大呢?他们发现雪松枝条柔软,积雪多了枝条就压弯了,雪掉下去后就会复原了。别的树硬挺,最后树枝被雪压断了,树死了。两人明白了,压力太大的时候要学会弯曲。丈夫赶快向妻子检讨,都是我不好,我做得不对;妻子一听丈夫检讨了,马上说,我做得也不够,双方什么事也没了,和好如初。

如果当年马寅初会弯曲,我们中国人的心情会比现在好多了;彭德怀如果会弯曲,结果也会好多了;周恩来会弯曲,所以周恩来是伟大的。刀再锋利,只要一碰就断,也没有什么用。我们要向中国传统文化中的太极学,阴阳平衡,以柔克刚;要向古币学,取向于前,外圆内方。当然这样很难,但是我们要努力。

我把今天上午讲的内容综合一下:

阳光心态的主要内涵是什么?第一,不能改变环境就适应环境。有一个印度人练习搬山术,苦练了若干年,发功准备搬山,发了半天功发现山没动。他向师父抱怨,搬不动山。师父对他说,山搬不过来你过到

山哪边去不就行了吗。第二，不能改变别人就改变自己。有人甚至想改变 80 岁老人的习惯，80 岁的老人已经养成了绝对的习惯，不可能被改变。家里如果有老人，你只有适应他，而不能改变他。哈尔滨轴承厂营销总经理是由姥姥带大的，他把姥姥接到家里，媳妇决心尽孝道，不让老太太干一点活。老太太买菜回来，她嫌菜不好，把菜扔了；老太太扫地，她嫌扫得不干净，自己要重扫一遍。老太太干了一辈子家务了，一定要干，媳妇就是不让干，两人矛盾激化，天天吵架。总经理听了我的课后，非常高兴，说这节课好像就是为我家设计的，马上打电话让太太改变。家庭和谐很重要。有人这样判断，一个成年人有 60% 的精力在孩子身上，30% 的精力在处理家庭关系上，只有 10% 的精力用在工作上。

第三，不能改变事情就改变对事情的态度。**我们不能被别人的语言伤害，如果我们被别人的语言伤害了，那是你自己的思考伤害了你。**如果有人对你说，你这人真不是一个东西！你不能跟他置气，你可以这样说，你说得太对了，你揭示了人类的本质，人类绝对不是一个东西！你我都一样。第四，不能向上比较就向下比较。有人说，吴教授，你这是在教我们阿 Q。我是教你们阿 Q，但我把成功学和阿 Q 混在一起，使你能够获得一个好心情。成功学告诉大家，不想当元帅的士兵不是一个好士兵，不想当船长的水手不是一个好水手。但是很遗憾，只有一个人能当船长，你要想当只有把别人都扔到海里去。大家都这样想，结局是船上只剩下一个人，可能还不是你。成功学是对的，但如果不善于妥协，不善于对当前状况满意，那你就会永远生活在痛苦中。

为了让你们看得更明白，下面我讲一下什么是开悟。佛学上讲的觉

悟，我们普通人称为开悟。开悟是把生命看透但不看破。开悟有四个步骤：

第一步：养成一种习惯，发现生活的美好方面。

今天下雨了，道路拥挤，司机都着急，有的人急得直骂。感恩吧，北京缺水，下雨空气湿润有益健康；今天刮沙尘暴了，烦透了，感恩吧，正因为有沙尘暴，才知道美好天气的可贵。

要接受自己、接受别人、接受现实。很多人抱怨自己的孩子不聪明。这孩子怎么这么笨呢？除了有一个好体格，啥都不会。孩子有一个好体格不错了，有的孩子还是残疾人呢。如果你身上有一个小毛病，你要想别人有一个大毛病；如果你有一个大毛病，你要想别人的毛病终身治不好；如果你的毛病终身治不好，你也不要痛苦，有人带着跟你一样的毛病，但他已经死了。如果你实在想不开，就参加一次别人的葬礼。有人说，在葬礼上我绝对想开了，但过两天就忘了。我对这些人的忠告是，再参加一次别人的葬礼。人都希望两个时刻隆重，婚礼和葬礼。有人说，我结婚的时候，自己没什么本事，家里也没什么地位，没有多少人参加我的婚礼；现在有本事了，参加我葬礼的人一定多。我告诉你，不一定，参加葬礼的人数往往取决于当天的天气。

要学会欣赏每个瞬间，要热爱生命，相信未来一定会更美好。有人压力一大就去算卦，聪明人不算卦。算卦的目的是要算一个好的未来，万一算了一个差的未来怎么办？你就惨了，不是你的未来差而是你自己努力把它变差。要相信通过努力，自己的未来没有问题。

第二步：宽容过去

要学会忘记、谅解、宽容。不原谅等于给了别人持续伤害你的机会。有两个和尚下山化斋，回来的路上遇到了一条河，河边有一个靓丽女子，女子不敢过河。老和尚有心想去帮她，又怕别人说闲话，小和尚毫不犹豫把女子背过河去。快到庙的时候，老和尚说，出家人不近女色，你为什么要背那个女子？小和尚说，我已经把她放在了河边，你怎么还背着她啊？有一个人养一条狗，名字叫放下，另外一个人也养了一条狗，名字叫开心。时刻提醒自己要塑造阳光心态。

帮了别人的忙要立刻忘掉，不要把自己对别人的恩惠成为别人的包袱，要打开鸟笼，让鸟飞走，把自由还给鸟笼。

第三步：学会利用现有资源把事情做成而不是消极等待。

如果有柠檬，就做柠檬水。这里面有两层涵义，第一，柠檬就是挤水的；第二，你别嚷嚷怎么没有苹果、香蕉啊？利用现有的资源把事情做成而不是消极等待。敞开心扉拥抱这个世界吧！为你的选择全力以赴，你不会后悔。心在曹营不投入，你将失去另一个机会，你现在走的每一步都是通向未来的进步的阶梯。

我眼睛长得比较大，上大学的时候，学校里一有什么演出节目，老师就让我参加，所以在我的档案里写着，此人会表演。到了清华大学还是把我抓出去演节目，因为档案里写着呢。老师一让我演节目，我就生气，心想别人在学习，让我演节目，我要花时间排练，演得好是应该的，演得不好都是我的错。等到了在清华大学当老师的时候，我突然醒悟了，原来老师就是一个演员，老师讲课就是在演节目。我讲课为什么受人欢迎？主要得益于学生时代无意识锻炼的舞台表达能力。如果当时有人点拨

我一下，我当时不会那么痛苦，那么无奈。我当时如果很快乐，现在肯定更优秀。

第四步：服务他人。

金钱的价值在于使用，人的生命价值在于被需要。成功的企业家最终走向慈善家。当年李嘉诚到清华大学参观，陪同他的是当时的校长王大中。王大中给李嘉诚介绍，这个楼是谁捐的，那个楼是谁捐的，那边那个楼又是谁捐的。李嘉诚先生受到了强烈地刺激，他对王大中说，我要捐一个最大的。

有人说，前半生赚钱，后半生捐钱，确实是这样的。有人把生命比作一团火，我向生命之火取暖，当火熄灭的时候，我就该走了。当你不再为这个世界付出的时候，就是你关闭生命之火的时候，这就是开悟。

有时要定一些格言来激励自己。爱人者人恒爱之，敬人者人恒敬之；懂得关怀获得朋友，懂得放心获得轻松，懂得遗忘获得自由；你不能做成你想做的一切，你只能做成你想做的一点。

活在当下，未来导向，向下比较，就能使你每天获得阳光心态。

谢谢大家。

(根据录音整理，未经本人审阅)