

积极的力量

作者：哈里·埃德尔森

序

我与哈里·埃德尔森是故交，一直以来他都是一位幸福快乐、精力充沛、头脑敏锐的人。他曾经就各种各样的话题给我的很多客户做过即兴演讲，他风趣幽默、语言流畅，演讲过程中连一次“嗯”“啊”之类的间断都没有。

但即便如此，刚开始读《积极的力量》时，我还是充满疑虑。以“如何变得更幸福”为主题的这一类书一般都会给人一种充满希望的假象，没什么实际用途。

第一眼看上去，有些章节似乎没什么关联性：为什么我们要在一本书里一口气学习投资策略、强化记忆、阅读技巧、积极思考等这么多东西？我认为哈里·埃德尔森的解释很到位——更健康、更聪明、更富有的人事实上就是更幸福的人。所以，本书每一部分对于技能培养的建议都有着非凡的意义。

读完《积极的力量》之后，我的脑海中涌现了一些新想法，想要在生活中做出一些改变。在这里，向我的朋友——本书的作者哈里·埃德尔森致以崇高的敬意。

我非常欣赏哈里在字里行间流露出的幽默感和他讲述的那些逸闻趣事。我喜欢他同大家分享自己的个人生活和“戒律”。我喜欢他不顾事情的本源去挑战潜在的假设条件。

评价所读所听之物的最佳方法之一就是扪心自问：这些体验能否让我感到充实。即使只收获一个新概念也能让我倍感充实。读罢此书，我至少学会了20个新概念，这让我感觉越发充实了。

作者的心愿是让我们成为更好的自己。相信每一位读者都会有所收获。

——帕梅拉·J·纽曼（Pamela J. Newman）博士，怡安公司（Aon plc）纽曼团队（Newman Team）总裁兼首席执行官

前言

我在全世界各类会议上做过很多主题演讲，这些激情澎湃的演说词鼓舞了很多人，他们在会议结束后找到我，敦促我写一本有关生活态度、各类活动、正能量以及生活乐趣的书。他们当中有年轻人，也有上了年纪的人，有商业人士，也有教育工作者。我问他们：为何要我写这样一本书？他们回答说，因为想跟我一样幸福、健康、成功。我听从了他们的建议，遂将思绪整理成书。

在本书中，我将与大家分享永远幸福、身体健康的秘诀，探讨最佳学习方法，还有最重要的——如何存钱、投资，让自己经济独立或者更有安全感。我的方法简单而又容易操作，它们能让你阅读得更快、理解得更多，书中还会介绍一些心算技巧。

我曾先后为125个董事会工作，投资过150多家公司，在10家大型公司的财务技术部门任职，也曾供职于数十家新兴公司，这些丰富的工作经历都要归功于阅读和讲座为我带来的收获。

因此，请大家尽情从我的个人经验当中学习收获吧，也许从此以后你的生活会更加美好。我学到的东西，你也能学到，就是这么简单。本书的4个部分相辅相成、融会贯通，它们就是你收获成功和幸福的秘诀。如果每一章都能让你收获灵感和知识，那么你就完成了本书4个部分分别设定的目标：更幸福、更健康、更聪明、更富有。

试想：如果你并不在意自己的健康、没有通过阅读和学习而变得更聪明，没有获得最好的工作因而没有更好地表现自己、没有挣到钱也没有合理地存钱，这样的生活怎么可能幸福呢？本书娓娓道来，为你逐一讲述寻找幸福的方法，当然读者也可以按照自己喜欢的顺序来阅读。

你们可以像我一样，想过得多幸福就多幸福。如果你感到幸福，那么你也一定很健康，每个医生都这么说。现在的我既幸福又健康。本书讨论的话题之一是安慰剂效应和反安慰剂效应，它们有力地证明了思维能够影响身体健康。我坚信医生、家人或朋友的正面影响一定可以让你变得更幸福、更健康。

几年前，我参加了一次伊夫琳·伍德阅读动态公司（Evelyn Wood Reading Dynamics）的课程，发现自己居然可以在一分钟内阅读4000字并完全理解读过的内容。这件事对我的幸福和成功产生了极大影响。在这个技术飞速发展的年代，运用简单的方法提高阅读速度可以让你更好地应对生活中的新变化。

我可以为大家示范如何以任意顺序牢记一张列有100件物品的清单，还能在20分钟之内以任意顺序完整无误地将所有物品重复出来。这样就再也不用列购物清单了！甚至还有专门的系统教你如何按照任意顺序牢记一万件物品，我可以专门介绍这种系统，但又有谁真的需要准确地记住一万件物品呢？

通过使用我传授的技巧，不带任何笔记仅需一些提示你就可以为广大听众做一场30分钟的演讲。与此同时，你还可以克服在大众面前演讲的恐惧，学会随时都能做一场精彩演讲。

还有一些可以在短时间内学会的数学技巧。不要害怕数学，其实它很有趣，稍后我会详细解释。比如说，你可以用平方法迅速算出个位是5的两位数的乘积，也可以在几秒钟内算出任意两个两位数（比如 88×95 ）的乘积。

存钱和挣钱一样重要，就像本杰明·富兰克林经常说的一句老话：“省一分钱就是赚一分钱。”做预算时要精打细算，买东西时应避免冲动，确保理智购物。

对于投资而言，有明智的做法，也有愚蠢的做法。我会教大家利用复利、平均成本法和指数基金等方式进行明智的投资。经济独立可以让你提升自信，远离压力的烦恼。

通过书中提供的建议，大家可以学习到上述所有内容（甚至更多）。打开思维，尽可能地去拥抱从未奢望过的幸福和成功吧！无论你贫穷、年迈、聪明绝顶还是太过安逸，都可以一起来学习新技巧。

引言

我在布鲁克林最贫困的居住区长大，这个区是整个纽约最贫困的地方，我则是所有穷人中那一个。对当时的我而言，人类最伟大的技术就是刚刚发明问世的收音机。大街上随处可以看见马匹，而汽车就在马匹中穿梭。因为我考试成绩还不错，而且上学时跳了一级，所以布朗斯维尔109初级中学的老师让我报名上了布鲁克林技术高中。当时，我只认识锤子和螺丝刀这两样工具，而且也只是略知一二。我们的出租房内不允许钉钉子，房东可能会因损坏墙壁而起诉我。

来到布鲁克林技术高中后，我才认识了真正可以制作东西的木板条和铸造车间。同学们谈论的东西都是我闻所未闻或从没注意过的——比如厘米或微米，这些概念远远超出了我的理解能力，我困惑极了。我每天要花30分钟坐地铁上学，而那时我的朋友们正在街上愉快地踢球或是在托马斯·杰斐逊高中念书，我觉得自己是个不折不扣的蠢货。谁能想到，后来我竟成为世界上最著名的技术专家。

我写作这本书的动力是什么？首先，飞速发展的技术对我们的生活产生了不可逆转的影响。其次，作为先驱式的电信工程师、计算机工程师、证券分析师以及风险投资家，我有幸经历了技术进化，也见证了DARPANET（美国国防部高级研究计划局网络）的诞生和发展，技术发展在很多方面为我们的生活带来了有利或不利影响。

由于从事金融和技术类的工作，我得以在全世界参加各类会议，而我的参会身份一直是主讲人。参会期间总有参会者找到我，向我讨教终生幸福和成功的秘诀。很多人对我说：“哈里，你应该写一本书。告诉我们你的生活哲学，与我们分享让你变得幸福、健康、精力充沛、收入颇丰的秘诀。”50年前，管理大师威廉·埃克斯顿（William Exton）对我说：“永远不要说你将要写一本书——要写就现在写。”所以，我不再拖延，写出了这本书！

大概60-75年前，进行励志类书籍写作的伟大作家包括戴尔·卡耐基（Dale Carnegie），诺曼·文森特·皮尔（Norman Vincent Peale）以及拿破仑·希尔（Napoleon Hill）。他们传递的信息是一定要与他人和睦相处、保持积极的心态，这样才能获得成功。我年轻时拜读过他们的大作，书中的知识让我学会专注于成功和满足。本书为大家提供了更现代化的观点，能够激励读者变得更幸福、更健康、更聪明、更富有。市面上有很多主打幸福主题的书，但在在我看来，现代社会除了幸福之外，大家还需要更健康、更聪明、更富有。如果你专注于自身健康、提高学历、找到更好的工作、合理理财，那么幸福指数也会大幅提升。

如今我们生活的社会的变化速度远大于以往任何时期，因此我们迫切需要获得成功和幸福的新方法。Facebook（社交网络）、Instagram（照片分享应用）、谷歌、YouTube（视频分享网站）、推特、领英等所有社交媒体都对我们的生活产生了巨大影响。早期的电视、计算机、移动电话、飞机也对那个时代的人产生了同样巨大的影响。变化会带来压力，所以我们必须学会适应，学着让变化成为生活中的正能量。

我认为自己非常幸运。虽然出身贫寒，但依然过得非常幸福。在我未满一岁之时，父亲便撒手人寰。我的母亲是一位目不识丁的俄罗斯移民，连自己的名字都不会写。我的三位兄长索尔（Sol）、比尔（Bill）和鲍勃（Bob）在十几岁时便外出谋生，找工作时不得不瞒报年龄。“二战”伊始，他们又分别报名加入海军、商船队和海军陆战队。我也在朝鲜战争期间参军入伍。

由于拒绝接受救济，我的母亲靠替人做卫生来谋生。20世纪三四十年代，我们的三楼无电梯公寓的租金由每月12美元涨到18美元。除了住在贫困的东纽约区——现又称作布朗斯维尔，因是“纽约的谋杀首府”而臭名昭著——我对自己的生活还是满意的。我每天都在街上玩塑料球，这种橘色的塑料球一个卖两美分。没错，两美分的球就能让我高兴好一阵。

我从未举办过生日派对，也从未收到过生日礼物。20世纪30年代大萧条时期出生的一代人似乎都过着同样的生活。为什么那时的我和现在的我都这么幸福呢？回首往昔，大概是因为我一直抱有积极的生活态度，一心只想着幸福，从不理会那些负面情绪，总是积极寻找问题的解决之道，而不是苦苦沉溺于问题

本身。全心全意帮助他人解决问题，这样就没有时间担心自己的问题了。

我从不与人攀比，所幸，我太太也秉持同样的态度，我们已共度55年，在同一屋檐下朝夕相处了40多年。去年，我用那辆开了7年的车做抵押租了一辆新车。让我们感到幸福的并非物质，而是健康的心态。

虽然我的母亲从未接受过教育，但她却坚持让我每天去学校学习。和大多数母亲一样，她想让我成为一名工程师或者医生。从6岁那年起，无论倾盆大雨、天寒地冻还是酷暑难耐，我都会走路去布鲁克林的PS 174学校。这让我养成了敬业的工作态度，到现在依然如此。无论上学、工作还是体育运动，我从不缺席。幸运的是，除了一次偶尔的感冒之外，我从未生过病。我从未患过头痛、流感、水痘，甚至连发烧也没有过。我从没服用过维生素，也没吃过药或接受其他治疗。这种做法一定有利于身体健康。

伟大的美国漫画家查尔斯·M·舒尔茨（Charles M. Schulz）（1922-2000）笔下的一位卡通人物曾说过：“我的生活没有目的、没有方向、没有目标，也没有意义，但我依然很幸福。我也不知道为什么，这样对吗？”与这位卡通人物不同的是，我知道自己正在做什么，也知道如何才能让他人幸福。

我因工作原因曾无数次飞往中国，却从未受过时差困扰。一般我会飞到北京、上海、香港，然后再去更远一些的城市。在飞机上我很少睡觉，一下飞机就立刻参加欢迎宴会，然后在一两天之内再飞回家。好好休息一晚之后，我还会参加两场当地垒球联盟举办的联赛。

在去年的冠军赛当中，我是联盟里年纪最大的球员，最后荣获胜利投手，而对方球员的年龄还不到我的一半。我在生意和运动上的成功应归功于努力工作、不断学习和良好的基因。良好的生活态度造就了幸福的生活，这对我来说是最重要的。这也是我将自己的想法与大家分享的原因。

如何才能让自己更富有？想回答这个问题绝非易事。我每周工作超过50个小时。在布鲁克林大学获得物理学学士学位后，我又以优异的成绩获得MBA（工商管理硕士）学位，最后从纽约大学获得金融学博士学位。随后，我参加了康奈尔大学电气工程学院组织的有关电信的培训项目，该项目为期6个月，每天学习8小时。学校给我的时间非常短，而这一切都是在这极其短的时间内完成的，其中还包括每学期获得最多学分，在暑期参加双倍课程。

孔子有一句名言：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”对此我非常赞同。我热爱工作，对所有员工和同事都心怀感激。当然，良好的教育——无论是高中、大学还是职业院校——总能让你过得更好。

不过，很多没怎么受过教育或者没有高学历的人也能获得成功。就算没有就业机会，那些没有接受过正统教育的人也一样会勇敢地开创一番属于自己的事业。美国有很多这样的案例：外国人背井离乡来到这里，梦想着可以为自己和家人打造更好的生活，通过努力工作，他们成功建立了拥有几百万雇员的大公司。这就是美国的伟大之处——这里依然是全世界的“机遇之邦”。

如何才能变得更聪明？如果智商很高固然很好，但即便是智商很高的人也不一定具有“街头智慧”，在贫民区长大的人要想生存下来就得学会街头智慧。机遇面前人人平等，但只有那些具有街头智慧的人才善于发现它。对大多数人而言，家人是最大的动力，但如果没有亲密无间、能够支持你的家人，你还可以为自己找一位导师，比如当地的宗教领袖、社区服务人员、教练或者朋友。在通往成功和幸福的路上，每个人都需要一个榜样。

第一部分 更幸福

通向幸福的道路只有一条，那就是不要再担忧我们无能为力的事情。

——爱比克泰德

幸福是生活的意义和目的，是人类生存的全部目标和终点。

——亚里士多德

对于大多数人来说，他们认定自己有多幸福，就有多幸福。

——亚伯拉罕·林肯

顿悟

每当看到朋友、家人甚至陌生人为琐事抱怨，似乎总是愁容满面时，我便会问自己为什么，为什么他们总是不幸福？可能因为他们没有意识到，把幸福传递给他人的同时也可以为自己带来幸福。

为何不去做一位喜剧演员或者魔术师？给大家讲笑话、变魔术，为每个人带来欢乐。这是我年轻时的顿悟。幸福总比发牢骚要好，去娱乐他人、参与活动总比做旁观者要好。如果每个人都活得幸福，世界将变得更加美好，那就从你自己开始做起吧。

怎样才能幸福

中国曾有古语说：“世上本无事，庸人自扰之。”但如果古代人知道21世纪的生活将会变得这么复杂，恐怕就不会这么说了。高新技术的发展以及社会的交互作用以几何级数增长，变化速度之快远远超过了25年前人们的想象，更别提以古代视角看待如今的生活了。

当今世界，农业经济转变为工业经济，区域经济转化为国家经济，然后再转化为国际经济。全世界每天都在变化。50年前，农民拥有自己的土地，即便世事艰难也至少还能养活自己的家人。现在，投资、衍生品和未来都已成型，从前农民依靠土地而活，而现在农民可能失去赖以生存的土地。机械和机器人代替了人类劳动力，它们创造的企业巨头将产品输送到世界各地，由此创造了巨额财富。还有很多公司输给了竞争对手，因为对手运用了新型机械、改良版的经销方式和现代化的营销手段。

由于世界越发复杂，获得幸福的能力因此让步于额外的压力和对未来的焦虑。随着人们的价值观向民主转型，机遇也转向社会各阶层，人们开始梦想拥有更好的工作，希望生活的各个方面都越来越好。这一方面让人们更有希望，另一方面也带来了不确定性和绝望。自从优步和Airbnb（民宿预定网站）之类的公司上市之后，一夜之间到处都是百万富翁甚至亿万富翁。我们正处在忘却市场周期性崩溃的危险之中，市场崩溃会在短短几小时之内造成巨额财产损失。2015年1月1日，《财富》杂志的封面故事是这样的：“至少有80家科技创业公司的市值在10亿美元以上。这样的繁荣是真的吗？”

在当今这个极其复杂的世界里，媒体会迅速报道每一件刚刚发生的坏事，在这种形势下，维持幸福感比以往任何时候都更具挑战性。但是，无论形势多么严峻，每个人都可以保持满足感和幸福感，即便是那些被认为不幸的人也是如此，因为快乐源自我们的内心。正如约翰·冯·歌德所说：“即便是最卑贱的人，只要他是完整的，就可以幸福，并且以他自己的方式完美。”

美国南北战争之后的工业革命和2000年之后的媒体革命有一个共同特征：人们都没能成功预见一场革命蓄势待发。技术的萌芽就像一颗种子，会长成一棵挺拔的橡树，而正是因为技术的进步，生活才越来越复杂了。

在曾经简单的岁月里，人们更容易获得长久的满足感。技术的进步是一把双刃剑，技术给人们带来满足感的同时也带来了不幸。虽然人们可以从技术进步当中受益，但也为此付出了代价。举例来说，汽车和飞机会引起交通事故造成人员伤亡，旅行意味着要在机场接受美国运输安全管理局的检查，社交媒体也给一些人带来了痛苦。

虽然很多人对技术发展持怀疑态度，但发明家们依然在自己的车库或小型家庭实验室里勤勤恳恳地工作，他们的工作以前所未有的方式改变了世界。就连最渊博的领导人也无法准确预言人类在将来可以取得什么样的进步。

1895年，伦敦皇家学会主席开尔文勋爵（Lord Kelvin）曾说：“如果机器质量大于空气，那它就不可能起飞。”但是，从人类步行到骑马、自行车、铁路、汽车，再到飞机，交通设施从未停止进步的步伐。

1876年，西部联合电报公司（Western Union）的一份内部备忘录声称：“电话的缺陷太多，实在无法把它当成一种通信方式，这种装置没有任何价值。”但是，从烟雾信号到电报、电话、网络、卫星和移动电话，电信技术不断发生着变化。

曾经，一位大卫·沙诺夫公司（David Sarnoff Associates）的总经理曾这样评价收音机：“这种无线电音乐盒没有任何商业价值，谁愿意给不知发送给何人的消息付费呢？”但是，从收音机到电视、有线电视、卫星，再到一切便携式手持装置，广播技术一直在进步。

1943年，IBM（国际商用机器公司）主席托马斯·沃森（Thomas Watson）曾说：“全世界大概只需要5台计算机。”但是，从算盘到个人计算器、大型计算机、微型计算机、个人计算机，再到iPhone（苹果手机）和iPad（苹果平板电脑），计算机工业一直在飞速发展。笨拙的大型装置变成轻便的便携式装置，就像钟表进化成手表一样。

世界人口数量不断膨胀，现已逾越70亿，这给政府在计划生育、监管系统、税收制度以及生活方式的变革上带来了前所未有的压力。18世纪的欧洲工业革命跨出了现代技术发展的第一步。

最终，制造业让位于外包服务及服务业。仅有一间教室的学校消失不见，取而代之的是大型公立学校和大教堂式的综合性大学。武器装备从棍棒、长矛、弹弓发展到刀具、枪炮和飞机制造，再发展到核武器和网络战争。

从千禧年起，人们就开始一边走路一边发短信聊天，甚至开车的时候也是如此。在学校里、餐桌旁、餐厅里，孩子们越来越依赖于便携式设备，这让家长和老师苦恼不已。

人们通常会对技术进步感到震惊。美国运输安全管理局在机场使用X光并进行搜身检查，对幼童和老人也毫不例外。人们发现国家安全局可以从每个人的手机、电子邮箱当中下载信息，这让很多守法公民十分忧虑。显然，政府更喜欢大海捞针，而不是有针对性地去办一件事。

对大多数人来说，使用Facebook这样的社交媒体能够让他们感到幸福，目前Facebook已有10亿注册用户。但在浏览Facebook网站的时候，很多人葬送了自己的工作和声誉。诸如谷歌、易贝和推特这样的互联网服务不仅会对使用者个人造成影响，也会给他人带来影响。

媒体技术改变了我们的生活习惯。电视上对体育赛事的报道以及即时回放技术的出现，使得亲自到现场观看比赛的人越来越少。再加上广告植入和回放次数的增加，电视上播放的比赛时间越来越长。此外，如果去现场看比赛，交通拥堵也是个大问题，而且家里的沙发要比体育馆里的座位舒服多了，尤其是在冬天的时候。

现在人们面临的挑战是，怎样才能克服技术带来的种种障碍奋不顾身地寻找幸福？社交媒体通过计算机和个人设备传递的信息已经从根本上改变了全世界儿童和成年人的日常活动。谁能想到人类天生就喜欢分享自己做的每件事情。人们喜欢上传自己在工作、游戏、参加派对时拍的照片（自拍）。人们不断地和世界各地的朋友即时聊天，通过快拍照片描述自己的日常活动。微信和WhatsApp（即时通信软件）这两款软件是使用这一功能最多的应用程序。

不久之前，还是有很多人喜欢独来独往，过着一种看似孤独但依然幸福的生活。现在，《商业内参》杂志上的标题都是这样的：“17人因使用Facebook被开除”或者“13人因使用推特被开除”。有很多孩子使用应用程序欺凌自己的同学，甚至有些人因此自杀，还有很多人因使用社交媒体而被羞辱。所以对于生活在21世纪的人，我的建议是，应利用社交媒体的优点，但使用时需万分谨慎。如果因为缺少顾虑而在社交媒体上传了一张照片，你的声誉、工作甚至生命都有可能被摧毁。

一些愚蠢的小偷在YouTube上晒出自己的罪行和战利品，最终被心细如发的警察抓获归案。如果你想炫耀自己的一切，最终也只能自己承担后果，这可能给你的心理或生理带来创伤。众所周知，美国政府已经开始偷偷入侵普通人的电话和电子邮件。可你知道普通人也会雇用黑客潜入对手、朋友或者情人的电子邮件吗？总之，在那些爱窥探的人眼里，互联网上的一切都是不安全的。

为了大家的安全和幸福着想，下面我简单介绍7家知名的社交媒体公司，并附上每个社交媒体当中的潜在危险。目前大约有100多家社交媒体平台，它们拥有100多万活跃用户。最受欢迎的7个社交媒体如下：

Facebook——拥有超过14亿用户

好像世界上的每个人都有自己的Facebook主页，人们可以通过它与家人朋友保持联系。Facebook的弊端是很多人在浏览网站时丢了自己的工作，或者丢了预期中的工作，还有一些人损害了自己的声誉。有的人在Facebook上晒出全家人外出度假的照片，因此招来劫匪把家里洗劫一空。

YouTube——拥有超过10亿用户

这是一个可以上传视频的网站，同时可以播放业余爱好者、专家或者广告商上传的视频。每天YouTube

上都有数十亿条视频被观看。视频的种类五花八门，从如何折叠衣服到各种冒险行为等。其中不乏一些经过篡改的虚假视频。如果视频点击量突破1000，那么用户即可获得1-5美元的奖励。在此提醒大家，你上传至YouTube的窘迫视频也许有一天会让你付出代价。

领英——拥有超过300万用户

该网站非常适合公司和总经理公开招聘信息，求职者也可以在此发布求职信息和简历。这个网站倒是没什么危险，但你真的愿意让所有人围观自己的简历吗？甚至包括你现在的老板？2012年，一个用户数量不断增长的幻灯片分享网站SlideShare被领英收购。但要注意，公司安全是个潜在的问题。

推特——拥有超过3亿用户

推特用户可以编辑140字以内的推文来评论某一话题或特征，还可以将可见范围缩小到指定用户。现在，全世界想要举办活动都可以使用推特的即时投票功能。推特无疑是一款很有用处的应用程序，但用户不得不忍耐他人对自己推文的批判，然后被迫删除推文。

Instagram——拥有超过3亿用户

这是一款以分享照片为主要功能的应用程序，其中女性用户的数量是男性用户的两倍。该程序禁止用户上传含有暴力、裸露、性等内容的图片，13岁以下的儿童不得使用该程序。很多名人都会在Instagram上晒图。但要当心，也许以后你会为自己曾经晒过的图片感到后悔。Facebook于2012年收购该网站。

Pinterest（图片社交平台）——拥有超过1亿用户

大部分用户是年轻女性。该网站主要用来做广告，还有一些人会在网站上晒出自己的兴趣爱好。在网站上贴出有关活动或兴趣的贴图是一种较为流行的做法。图片可以链接到Facebook。可以设置图片仅对自己可见，也可设置为对所有人可见。使用Pinterest倒没有什么危险，只要确保你晒的图片引人入胜即可。

Snapchat（阅后即焚）——拥有超过1亿用户

该网站运营的理念是在15秒钟之内删除上传的照片。十几岁的青少年和二十岁出头的年轻人是它的主要用户。正如大家预料的那样，已经有人找到了永久保留图片的方法——在15秒之内截图保存。恃强凌弱的人利用它恐吓其他人，他们以为发布在Snapchat上的恐吓信息会在15秒之内永远消失。但不幸的是，人们已经学会给欺凌消息拍照并将它公之于众。Snapchat也给一些公司提供了机会，让它们可以将广告视频和图片的显示时间延长至一分钟。使用Snapchat没什么危险，不过有时照片在15秒之后可能还会保留在页面上。

幸福源自内心，所以我们必须学会阻止外力为我们带来不幸。正如亚伯拉罕·林肯所说：“对于大多数人来说，他们认定自己有多幸福，就有多幸福。”幸福是一种心态，但心态又是什么呢？我们无法直接从身体上找出“心态”这个部位。几千年来，佛祖、柏拉图、笛卡儿以及后来的精神分析学派之父弗洛伊德，还有当代的许多伟大的思想家一直想要弄清楚“心态”这个虚无的概念，在宗教信条中，它的概念与灵魂差不多。心态源自大脑，但没有人知道大脑怎样产生了心态。

大脑大约由860亿个神经元构成，这些神经元通过一种叫作轴突的原生质纤维与突触神秘地连接在一起。人体内的很多器官都由大脑操控。不知怎的，大脑中大量的电路形成了我们称之为“心态”的东西。是心态而非大脑创造了思想、感觉、情感和记忆。

人们的智商各不相同，这是不争的事实，但高智商的人也许心态不好，这样他就可能变得邪恶或郁郁寡欢，而一个低智商的人也许拥有独一无二的良好心态。幸福和满足感源自心态而非大脑，幸运的是，人类有能力掌控自己的心态。但我们需要面对的挑战是，如何构建一个永远健康、良好的心态。

如果有史以来最杰出的思想家已经为我们提供了有关心态的不同定义，我又有何资格在这里指手画脚

呢？正相反，我提供的是一个简单的类比。心态与大脑的关系就像花香与花朵的关系。和大脑的构成类似，花朵是由雄蕊、雌蕊、轮生体、茎干组成的复杂有机体。花朵可以生产花粉、花籽，以及繁殖所需的卵细胞。花朵也可以散发甜美的香气，虽然肉眼看不见，但蜜蜂、蚂蚁、蝴蝶和人类依然可以享受这芬芳的体验。

赠人玫瑰，手有余香。同理，有着良好心态的人也仿佛带着光环一般，可以为身边的人带来幸福。无论是普通常见的蒲公英还是具有异国情调的兰花，总有一种香气能够感染你。

接下来，再想一想那些心里只有自己人，还有那些心里牵挂着家人、朋友甚至陌生人的人。同样是由于心态的作用，有的人辛勤工作，有的人消极怠工。良好的心态会让人变得更有创造力、更风雅、更有活力。幸福与否完全取决于心态，所以，控制好情绪，致力于做一个幸福的人，调整心态，让自己和身边的人都感到幸福。这完全是每个人都力所能及的。积极的力量是获得幸福的重要元素。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《积极的力量》哈里·埃德尔森 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/102.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

