

· 花开

你也能创造奇迹

几年前，纽约城北住着位姑娘叫艾米丽，她自怨自艾，认定自己的理想永远实现不了。她的理想是什么呢？是每一位妙龄姑娘的理想：跟意中人——一位英俊的王子结婚，白头偕老。

在一个雨天的下午，不幸的艾米丽去找一位很出名的心理学家，心理学家对她说：“艾米丽，我会有办法的。但你得按我讲的做：明天一早，你就去买身新衣服，不过你不要自己挑，你只问店员，按她的主意买，因为你很需要听听别人的意见。接着你去理个发，你也不要自己选发型，只问理发师，按他的主意办。然后，星期二晚上，我家有个晚会，请你来参加……”

艾米丽摇了摇头，心理学家理解地点点头，说：“你是说参加

晚会也不会愉快吧？不过我是请你来帮忙的。参加晚会的人不少，互相认识的却不多。你来了，得处处留心帮助别人。要看见有哪位年轻人，孤孤单单，你就上前问好……”

“年轻人？问好？”

“对，上前向他问好，就说你代表我欢迎他。你的任务就是帮助我照顾客人——明白了？”

艾米丽一脸不安，心理学家继续说：“人都到齐后，你自己看看还能做些什么。比如，要是太闷热了，就去开窗；谁还没咖啡，就端一杯。艾米丽，瞧，你要帮我大忙呢！”

星期二这天，艾米丽发式得体，衣衫合身，按着心理学家的吩咐尽职，忘了自己，只想帮助别人。她活泼大方，笑容可掬，成



了晚会上大家都喜欢的人。散会时，有三个青年说要送她回家。

一星期又一星期，一个月又一个月，这三个青年热烈地追求艾米丽。艾米丽选中了其中一位，让他给自己戴上了订婚戒指。

在婚礼上，有人对这位心理学家说：“你创造了奇迹。”“算不上奇迹。”心理学家说，“这很简单：人不该老想着自己，怜悯自己，也应该想着别人，体恤别人。是谁使她变美的？是她自己。”

（摘自《青年文摘》

作者：F·奥斯勒）

· 拾贝

幸福的四大公式

如何寻找幸福？自己对幸福的理解就是如下这四大幸福公式——加、减、乘、除。

简单的加减乘除四则运算公式，却能概括出对幸福的另类感受。在我们抱怨人生不公、工作不顺、感情不畅的时候，试着用这个公式来一番加减乘除，也许你会更容易快乐和幸福，并能分享自己的幸福，传递自己的幸福……

幸福=当下的快乐+未来的快乐

人生多变，你既不能只顾自己及时快乐，而忘了未来的未雨绸缪，也不能为了实现未来的目标，而从现在就开始做苦行僧，应该让两者适当相加，使自己更容易幸福。

幸福=正面情绪-负面情绪

我们需要不断培养自己正面的情绪，尽量减少负面的情绪，虽然人生不可能尽是如意之事，但仍需努力平衡，使自己更积极地对待生活。

幸福=个人快乐×分享人群

人生的乘法就是要学会将自己的快乐与亲人和朋友分享，使幸福感扩散，带给更多的人快乐和积极的态度。

幸福=个人能力÷参考预期

运用除法运算则是我们需将自己的能力作出评估，对未来的预期目标进行平衡，莫要强求自己，适当地降低标准，才会使自己更加快乐。

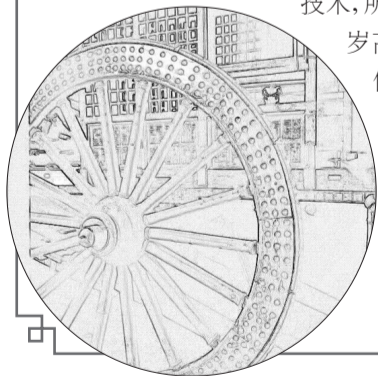
（摘自《意林》 作者：杨澜）

· 温故

齐桓公与木匠

春秋五霸之一的齐桓公在堂上读书，木匠轮扁在堂下削制车轮，他问桓公：“您读的是什么书？”桓公说是圣人之言。轮扁又问：“圣人还活着吗？”桓公说死了。轮扁说：“那您读的是糟粕。”桓公大怒，一个匠人怎敢妄加评论寡人的事，定要他说出个道理。轮扁说：“我是根据我的工作来观察的。制作车轮，榫眼做得宽了就松滑而不牢固，做得紧了就滞涩安不进去，怎么掌握这个分寸，只能凭心里的经验，嘴上说不出。我无法使儿子明白其中的奥妙，儿子也无法掌握我的

技术，所以我虽然已经70岁高龄了却还得制作车轮。”桓公听了，无语。世上的很多道理，都在轮扁的榫里卯里。



· 书签



· 名家

总统的忠告

美国第三任总统杰斐逊曾给其孙子提出过这样的忠告：今天能做的事情绝对不要推到明天；自己能做的事情绝对不要麻烦别人；绝不要花还没有到手的钱；绝不能贪图便宜购买你不需要的东西；绝对不要骄傲，那比饥饿和寒冷更有害；不要

贪食，吃得过少不会使人懊悔；不要做勉强做的事情，只有心甘情愿才能把事情做好；对于不可能发生的事情不要庸人自扰；凡事要讲究方式方法；当你气恼时，先数到10再说，如果还是气恼，那就数到100。

（摘自《感悟》，作者：黄小平）

