

我們並非無知，只是知而未行

1925年，芝加哥白水灘飯店(White WATER Beach Hotel)舉行了一場重要的會議，與會者都是各行各業的頂尖人物，包括全美最大鋼鐵公司總經理、最大電力公司總經理、最大瓦斯公司總經理、紐約證券交易所總經理、聯邦政府部長、華爾街響叮噹的投資高手、最大交通運輸公司總經理、國際商銀總經理。

這些人都很會賺錢，這次聚會的目的，也正是討論如何創造更多財富。這些人後來過得如何呢？或許你跟我一樣好奇。

25年後，果真有人興致勃勃地作調查，結果驚訝地發現：

鋼鐵公司總經理去世前五年是借債度日的；
電力公司總經理一文不名地死在外國的小島上；
瓦斯公司總經理成了精神病患者；
紐約證券交易所總經理剛從辛辛監獄關出來；
聯邦政府部長剛得到美國總統特赦，總算能死在家裡；
華爾街投資高手和交通運輸公司總經理、國際商業銀行總經理都自殺了！
十個頂尖人物，竟沒有一個人能得善終。

他們為什麼把自己的人生搞得一團糟？我並不確知詳情，卻很感慨，會賺錢的人，不一定會生活；工作能力強的，不一定懂得克服情緒壓力；絕頂聰明的優等生，不一定能夠自我調適。

在台灣有多少這樣的人？努力賺錢、衝刺事業、用功讀書，卻因為不懂得如何克服緊張、壓力、焦慮、憂愁，所有的付出，到最後是一場空，只換來失去健康、失去平靜、失去快樂。

活得這麼辛苦，究竟是為什麼？

只要願意，其實每個人都能把自己從不幸、痛苦的深淵解救出來，快樂絕對可以操之在我，端視你如何面對、處理發生在自己身上的事。

記得三年前，我和十幾個美國卡內基講師一起到蒙大拿滑雪。很巧地，有兩位講師的妻子都是才剛過世不久，其中一人，沿途都鬱鬱寡歡，另一人卻是活潑開朗，玩得比誰都盡興，而大家都知道，他與妻子向來十分恩愛。

我感觸很深，類似的境遇發生在不同人身上，反應也截然不同。

這讓我想起一段印象非常深刻的電影情節。冰天雪地中，女主角在凍結的湖上快

樂盡情的溜冰，坐在湖畔重病已久的丈夫，凝視著心愛的妻子，安然闔上雙眼。接下來的日子一片忙亂，親友們前來幫忙喪偶的女主角，照顧小嬰兒、安排生活、處理瑣事。女主角的姊姊心疼妹妹的遭遇，悲傷流淚，但女主角反而微笑安慰姊姊說：「我曾經擁有一段美麗的時光，這已足夠！」

看到這一幕，我不由自主流下淚來。當時我就想，萬一有一天，我遭遇重大的災難痛苦，也要告訴自己：「我曾經快樂充實地生活過，這就夠了。」我深深確信，人真的可以改變想法，來克服憂慮、恐懼、甚至各種病痛，進而改變人生。

生活需要平衡發展，建立良好的人際互動，特別是相互激勵，相互瞭解，相互分享，相互原諒。學會感恩、寬恕，活在每一個當下，以正向積極的人生態度，微笑迎接命運給我們的每一個挑戰。

事實上，你我都不需要再學什麼新觀念，我們所認知的已足夠引導我們享受快樂的人生。我們並非無知，只是知而未行。

這本書絕非來自象牙塔的教條，也不是學院派的研究報告，而是一本實際的書，幫助、提醒我們，知而能行。

相信我，你一定可以做到。當你遭遇困境，不知所措時，與其焦慮，不如試試魔術方程式的三個步驟，和解決煩惱問題的三個原則，你將發現事情沒那麼糟，總有改善最壞狀況的方法。

如果情勢真的無法挽回，那麼就接受它！已經盡力就夠了，其他的交給上蒼吧！

相信我，你真的可以做到。當你不小心又跌入憂煩時，與其惱怨命運的不公平，不如盤算你所得到的恩惠，你將發現自己原來是很有福氣的。

俗話說：「人人頭上一片天，歹歹馬，也會一步踢。」再貧弱的人，也有自己的強項，振作起來，去忙一些建設性的事，茁壯自我，你就會愈來愈幸運，愈來愈有福氣。

相信我，你一定可以做到。不心存報復，不斤斤計較得失，不期待他。