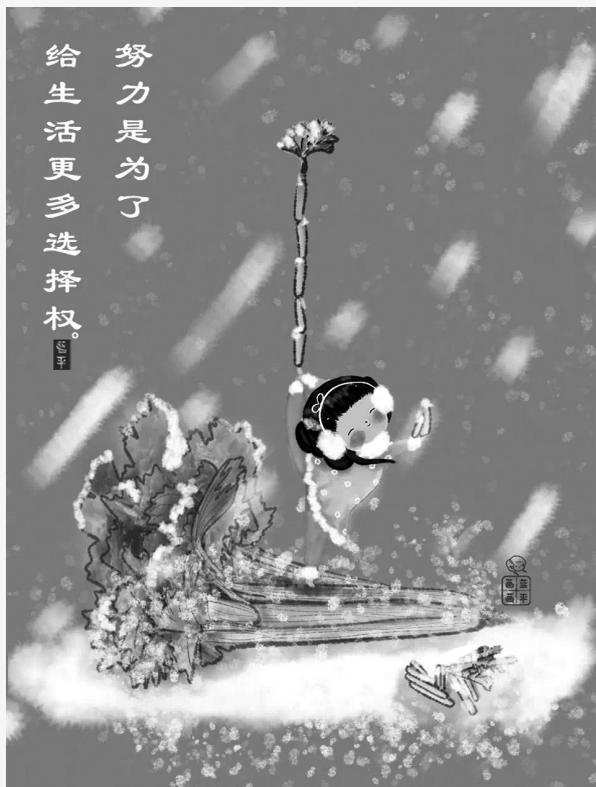




不断前行才更有价值

蓝平画画



在过去几次演讲中，我曾提到过两个人：一个是好人，一个是坏人。我之所以将他们放在一起讲述，是因为他们的人生故事有极大的反差。

首先，让我来谈谈这位好人。她叫艾莉莎(化名)，是我最好的朋友。她才华横溢，既是一位杰出的音乐家，又是技艺超群的体操运动员，还是一位广受赞誉的作家。她充满爱心，关心身边的每一个人。无论谁遇到困难，她总是毫不犹豫地伸出援手。她给予很多人鼓励和支持，让他们感到温暖和安慰，她的善良和无私让她成为了身边人的榜样。

然而，这样一位好人却遭遇了不幸。一天早晨，她突然感到胸部疼痛，经过医生诊断，她被确诊患有罕见的升级型霍奇金淋巴瘤。在接下来的3年里，她与病魔进行了艰苦的斗争，但最终在35岁生日那天离世。

接下来是这个坏人。他叫伊桑(化名)，曾是我父亲的朋友。虽然他在才华方面无法与艾莉莎相提并论，但在赚钱和经商方面却极具天赋。遗憾的是，他极度贪婪，为了财富不择手段。我父亲在了解他的真实面目后，果断地与他断绝了来往。

伊桑以诈骗为生，专门

针对老年人。“他们特别好骗，”他对我父亲说，“我也不觉得有什么好愧疚的，反正他们快要死了。”如今，这位73岁的千万富翁尽管劣迹斑斑，却从未陷入任何法律纠纷。他每次诈骗都策划得十分周密，善于抓住别人的弱点。他过着奢侈的生活，与妻儿住在洛杉矶的豪宅中，而且据说没有任何严重的健康问题。

每次提及这两个人，我都会问听众对他们的故事有何感想。答案各不相同，但最令人心痛的是，有些人竟然从中学到了拒绝善良的理由。“为什么要做好人呢？”他们说，“好人艾莉莎受尽痛苦，早早离世，而坏人伊桑却健康长寿，现在可能正在五星级度假酒店品尝名酒呢。”

幸运的是，也有一部分人通过这两个故事坚定了自己积极向善的决心。他们意识到正因为世界上有坏人，人们才更应该珍惜生命、多做好事、帮助他人，让世界变得更美好；而好人的英年早逝，使他们更加懂得珍惜时光，让生命中的每一天都变得更有意义、更有价值。

现在，请告诉我：你从这两个人的故事中看到了什么呢？

编译 一邓笛

你看到了什么

火花

反思几个问题 创造幸福生活

(美国)艾米莉·佩列尔 西 风编译

新的一年开始了，很多人都有制定新年计划的习惯。若想让你的计划更有助于创造幸福生活，我建议你首先思考以下几个问题：

什么对你有意义

意义是随着时间而变化的。有些过去有意义的事情，现在可能已失去意义。例如，我今年热衷的某些话题，明年可能不再愿意谈及；今年积极参加的活动，明年可能不再乐意参加；今年喜欢的人，明年可能觉得无话可说，甚至难以相处。当然，告别曾经喜欢的事物并不愉快，但辞旧是为了迎新，拥有新视野。现在，认真思考什么对你有意义，并付诸行动。

什么是你最关键的需求

明确最关键的需求后，纳入计划并付诸行动。遇到困难时，仔细思考影响满足需求的阻碍是什么，并寻求解决方法。

你喜欢什么样的感觉

每个人都希望有好的感觉，但好的感觉因人而异。问自己何时有过好感觉、如何获得这种好感觉，并尝试复制。

你的优先事项是什么

在同等条件下，做事的规律是数量越少，质量越高。因此，要明确自己的优先事项，并集中注意力。比如尝试问自己：“如果只能做3件事，会选择哪3件？”或者：“如果明天就要死了，你会有什么遗憾？”这些问题有助于明确优先事项。

你的前三个目标是什么

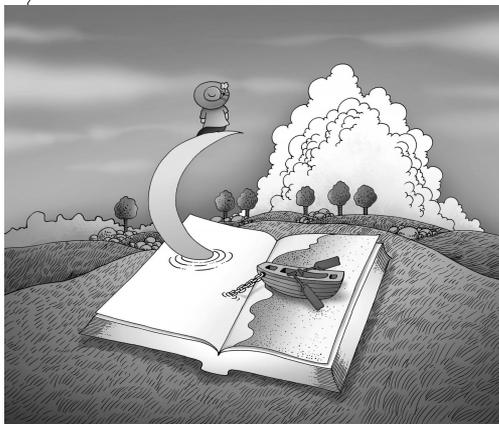
目标是前进的方向，明确的目标能够帮助我们保持专注，避免分心。思考人生大目标，并确定3个最重要的小目标。

为实现每一个小目标，你将采取哪3项行动？

有些人考虑周到，但难以落实想法。将行动分解，从最简单的环节入手，让自己先动起来。

你打算尝试哪些新事物

再好的生活模式，时间久了也会乏味，每隔一段时间尝试新事物会使生活变得生动。不要拒绝陌生的人或事，将其纳入计划中，看看会带来怎样的惊喜。



插图/郭德鑫