同是生活在这个世界上，谁的生活中都难免有些艰难，谁心里都难免有些苦恼和困惑。甚至可以这样说，艰难和困惑就是生命本身，这是与生俱来的，甚至终生不能消灭的，否则人生岂不就太简单了?

设想一下，要是有一天生活中的困难都被消灭干净了，人生实在也就没什么意思了;就像下棋，什么困阻都没有你还下的什么劲儿?内心世界比外部世界要复杂得多，认识内心世界比认识外部世界要困难得多。心理的问题浩瀚无边，别指望一蹴而就即可解决所有我们心里的迷惑。那么指望什么呢?我想，人们能够坐在一起敞开心扉，坦诚地说一说我们的困惑，大胆地看一看平时不敢触动的某些心灵的角落，这就是最好的办法。心里的困惑存在一天，这办法就不会过时。就是说，一切具体的心理治疗方法，都要由这样的开端来引出。自我封闭是心理治疗的最大障碍。

困境不可能没有，艰难不可能彻底消灭，但是人与人之间的交流、沟通、宣泄与倾听，却可能使人获得一种新的生活态度，或说达到一种新境界。什么新境界?我先讲个童话，《小号手的故事》。战争结束了，有个年轻号手最后离开战场回家。他日夜思念着的未婚妻已同别人结婚，因为家乡早已流传着他战死沙场的消息。年轻号手痛苦之极，便离开家乡，四处漂泊。孤独的路上，陪伴他的只有那把小号，他便吹响小号，号声凄婉悲凉。有一天，他走到一个国家，国王听见了他的号声，叫人把他唤来，问，你的号声为什么这样哀伤?号手便把自己的故事讲给国王听。国王听了非常同情·.....看到这儿我就要放下了，心说又是个老掉牙的故事，接下来无非是国王很喜欢这个年轻号手，而且看他才智不俗，就把女儿嫁给了他，最后呢，肯定是他与公主白头偕老，过着幸福的生活。

可是我猜错了，这个故事不同凡响的地方就在于它的结尾。这个国王不落俗套，他下了一道命令，请全国的人都来听这号手讲他自己的身世，让所有的人都来听那号手的哀伤。日复一日，年轻人不断地讲，人们不断地听只要那号声一响，人们便围拢他，默默地听。这样，不知从什么时候开始他的号声已经不再那么低沉、凄凉了。又不知从什么时候起，那号声变得欢快、嘹亮，变得生气勃勃了。

所谓新境界，我想至少有两方面。一是认识了爱的重要;二是困境不可能没有，最终能够抵挡它的是人间的爱意。什么爱意呢?是那个国王把自己的女儿嫁给小号手呢，还是告诉他，困境是永恒的，只有镇静地面对它?应该说都是，但前一种是暂时的输血，后一种是帮你恢复起自己的造血能力。后者是根本的救助，它不求一时的快慰和满足，也不相信因为好运降临从此困境就不会再找到你，它是说:困境来了，大家跟你在一起，但谁也不能让困境消灭，每个人必须自己鼓起勇气，镇静地面对它。

有一回，有个记者问我:你对你的病是什么态度?我想了半天也找不出一个恰当的词，好像说什么也不对，说什么也没用:最后我说:是敬重。这决不是说我多么喜欢它，但是你说什么呢?讨厌它吗?恨它吗?求求它快滚蛋?一点用也没有，除了自讨没趣，就是自寻烦恼。但你要是敬重它，把它看做是一个强大的对手，是命运对你的锤炼，就像是个九段 高手点名要跟你下一盘棋，这虽然有点无可奈何的味道，但你却能从中获益，从中增添智慧，比如说逼着你把生命的意义看得明白。一边是自寻烦恼，一边是增添智慧，选择什么不是明摆着的吗?

所以，对困境先要对它说“是”，接纳它，然后试试跟它周旋，输了也是赢。再比如说死亡，你一听见它就着急、生气、发慌，它肯定就会以更加狰狞的面目来找你了;你要是镇静地看它呢，它其实也平常。死，什么样儿?就像你没出生时那样儿呗。死，不过是在你活着的时候吓唬吓唬你，谁想它想得发抖了，谁就输了;谁想它想得坦然镇定了，谁就赢了。当然不能骗自己，其实这件事你想骗也骗不了。但要是你先就对它说“不”，固执地对它说“不”，它就不能伤害你了。其实所有的困境，包括死，都是借助你自己的这种恐慌来伤害你的。

千万别把自己封闭起来，你要强行使自己走出去，不光是身体走出屋子去，思想和心情也要走出去，走出一种牛角尖去，然后你肯定会发现别有洞天。我写过，地狱和天堂都在人间，地狱和天堂是人对生命，以及对他人的不同态度罢了。友谊、爱，以及敞开自己的心灵，是最好的医药。

但是，爱，或者友谊，不是一种熟食，买回来切切就能下酒了;爱和友谊，要你去建立，要你亲身投入进去，在你付出的同时你得到，而且你必定已经改换了一种心情，有了一种新的生活态度。

其实，人这一生能得到什么呢?只有过程，只有注满在这个过程中的心情。所以，一定要注满好心情。你要是逃避困境一但困境可并不躲开你，你要是封闭自己，你要总是整天看什么都不顺眼，你要是不在爱和友谊之中，而是在愁恨交加之中，你想你能有什么好心情呢?其实，爱、友谊、快乐，都是一种智慧。