# 处世三不



## 不生气 不抱怨 不折腾

ChuShiSanBu
Bu shengqi Bu baoyuan Bu zheteng

燕君◎编著

- 生气不如争气
- 抱怨不如改变
- 折腾不如努力

经典实用 全本珍藏

这个世界很公平，没有人一辈子都辉煌，也没有人一辈子都落魄。辉煌与落魄只是一时的，关键看我们用怎样的心态去面对。智慧的人始终秉持不生气、不抱怨、不折腾的处世态度，积极进取，努力奋斗，为开创自己的美好未来而不断前行。

华中科技大学出版社




## 热读推荐




免费下载




免费下载




免费下载




免费下载

资讯最新动态 http://1874243008.qzone.qq.com

新浪微博: http://weibo.com/718967828

网盘赚钱注册: http://www.ctdisk.com/linker/1375933

关注资源共享请加QQ群: 240967602




免费下载




免费下载




免费下载




免费下载




免费下载




免费下载



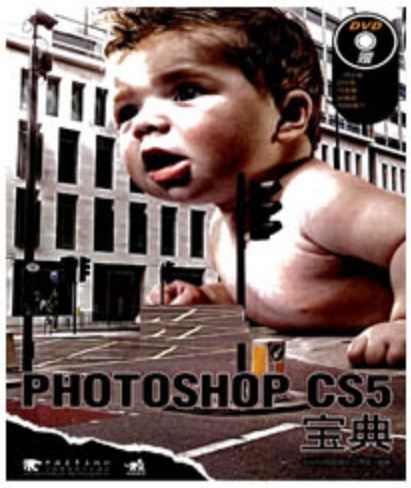

免费下载



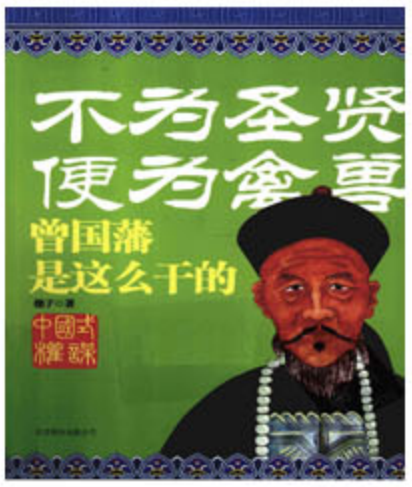

免费下载




## 热读推荐




免费下载




免费下载




免费下载




免费下载

资讯最新动态 http://1874243008.qzone.qq.com
新浪微博: http://weibo.com/718967828
网盘赚钱注册: http://www.ctdisk.com/linker/1375933
关注资源共享请加QQ群: 240967602




免费下载




免费下载




免费下载




免费下载




免费下载




免费下载




免费下载




免费下载

# 处世三不

ChuShiSanBu

Bu shengqi Bu baoyuan Bu zheteng

# 不生气 不抱怨 不折腾

燕君◎编著

经典实用 全本珍藏

华中科技大学出版社
中国·武汉

**图书在版编目(CIP)数据**

处世三不:不生气 不抱怨 不折腾/燕君 编著.—武汉:华中科技大学出版社,2010年2月

ISBN 978-7-5609-5899-6

Ⅰ.处… Ⅱ.燕… Ⅲ.人生哲学-通俗读物 Ⅳ.B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第227255号

**处世三不:不生气 不抱怨 不折腾** 燕君 编著

责任编辑:杜月朋

封面设计:李尘工作室

责任监印:熊庆玉

责任校对:姜 茜

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

地 址:武昌喻家山

邮政编码:430074

电 话:027-87556096 010-84533149-8005,8006

网 址:http://www.hustp.com

印 刷:河北固安保利达印务有限公司

开 本:720mm×1000mm 1/16

印 张:17.5

字 数:300千字

版 次:2010年2月第1版

印 次:2010年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5609-5899-6/B·75

定 价:29.80元

(本书若有印装质量问题,请向出版社发行部调换)

# PREFACE

## 前言

人的一生究竟要怎样度过？这恐怕永远也无法正确解答。许多人一生都在感叹：我这一辈子，没有一刻让自己安宁过。直到死时，才悟出一点道理：原来是自己“杀”死了自己。

一些人之所以感到处世艰难并不是因为外在的原因，而是自己的思维观念和处世方法出现了问题，愤世嫉俗、圆滑世故、投机取巧、烦闷、暴躁、怨忿、折腾等等，好像整个世界都在跟自己过不去。

这个世界是很公平的，没有人一辈子都辉煌，也没有人一辈子都落魄，辉煌与落魄只是一时的，关键是看我们用怎样的心态面对。

智慧的人处世时始终秉持不生气、不抱怨、不折腾的态度，积极进取，努力奋斗，为开创自己的美好未来而不断前行。

**不生气**

在我们成长的过程中，肯定会遇到很多烦恼和不愉快。但是，在遇到烦恼和不愉快的时候，我们是一直被这个烦恼和不愉快所困扰而生气，整日沉浸在痛苦中；还是忘掉它，把烦恼和不愉快抛到脑后？相信大多数人会选择后者，不生气是处世的一大智慧。

**不抱怨**

抱怨是最消耗能量的无益举动，我们的抱怨不仅会针对人、也会针对不同的生活情境，表达我们的不满。而且如果找不到人倾听我们的抱怨，我们会在脑海里抱怨给自己听。因此我们应该试着学习接纳自己：抱怨他人的人，应该试着把抱怨转成请求；抱怨老天的人，应试着用祈祷的方式来诉求我们的愿望。这样一来，我们的生活会有想象不到的大转变，我们的人生也会更加美好、圆满。

**不折腾**

不折腾就是不要没事找事，无事生非；不要朝令夕改，忽左忽右；不要翻来倒去，改来改去；总之就是不要重复做一些无意义、无关联、不必要的事情。折腾的本质是人为制造矛盾，无休止地运动，闹内讧，翻烧饼，把问题复杂化，加重负担。而不折腾，就是忠于事业；不折腾，就是有所作为；不折腾，就是努力工作；不折腾，就是专注目标！可以说，不折腾的人生就是幸福的人生。

世上所有的人都有一个美好的心愿，那就是一辈子能平平安安、快快乐乐、健健康康、安安稳稳、轻轻松松地一路走过去。要实现这个美好的愿望，就让我们从不生气、不抱怨、不折腾开始吧！

# CONTENTS

# 目录

## 不生气


**第一章　生气的样子很可怕——怒火种种**

生气让你面目可憎　> 004

生闷气伤身体　> 006

生气时容易毁坏物品　> 010

生气绝食要不得　> 012

生气自残未免过激　> 015

**第二章　怒火中烧为哪般——怒火之源**

丢了面子——死要面子活受罪　> 020

受到挑衅——气量狭窄易动怒　> 024

嫉妒——嫉妒是最无能的竞争　> 027

误会——自以为是的怒火之源　> 030

冲动——失去理智的魔鬼　> 033

**第三章　生气像练七伤拳——后果严重**

气大伤身，盛怒伤肝　> 038
迁怒别人，惩罚的是自己　> 041
愤怒是人际关系中的癌症　> 044
极端的愤怒就是绝望　> 047

**第四章　安上怒火制动闸——息怒之道**

不作盲目比较，保持心理平衡　> 052
小不忍则乱大谋　> 056
及时宣泄，化解怒火　> 059
躲避“雷区”，转移注意力　> 062
不生气的最高境界——遗忘　> 064

**第五章　生气不如争气——妙用怒气**

学会偶尔生气，保持身体健康　> 071
妙用怒气，提升自己　> 074
化愤怒为动力　> 077
平息怒气，学会宽容　> 080

## 不抱怨

**第一章　你为什么抱怨——揪出元凶**

为什么朋友越来越少　> 088
为什么工作那么琐碎无聊　> 091
为什么人生路上处处有坎坷　> 094
为什么没有得到机会的青睐　> 098
为什么会遭遇不公平　> 101



**第二章　抱怨是种传染病——害己害人**

抱怨起不到任何作用　> 106
抱怨让你一无所有　> 109
抱怨让你失去机会　> 113
抱怨破坏你的人际关系　> 117
抱怨会让你活得很累　> 120

**第三章　优秀的人绝不抱怨**

在失败面前屡败屡战　> 125
逆境让人变得更坚强　> 128
不放弃就不算输　> 130
优秀的人都不抱怨　> 134

**第四章　积极乐观不抱怨——改变命运**

态度决定命运　> 139
与其抱怨不如改变　> 142
心态归零，坚持改善　> 145
比别人更努力　> 148

## 不折腾

**第一章　“不折腾”蕴含的人生智慧——理解不折腾**

世上本无事，庸人自扰之　> 156
不折腾是人生大智慧　> 159
“不折腾”蕴含“三不”真谛　> 165



QQ空间书籍更新动态http://1874243008.qzone.qq.com

**第二章　做个潇洒的人——不瞎折腾自己**

莫以减压为名瞎折腾 > 171
清闲自然，不为假时尚所累 > 173
不做无事生非、自寻烦恼的人 > 177
量力而行，不逞匹夫之勇 > 181
凡事保持平常心 > 184

**第三章　做个亲和的人——不瞎折腾家人**

别让功利、虚荣毁了亲情 > 189
相互信任是夫妻和睦的基础 > 193
洁身自好，忠于爱人 > 197
尊重差异，不挑不弃 > 200

**第四章　做个聪明的人——不瞎折腾朋友**

对朋友的过错勿耿耿于怀 > 205
朋友不是我们的人生拐杖 > 208
对朋友不要太计较 > 211
照顾朋友的面子 > 215
要想失去朋友，就利用他 > 218

**第五章　做一名优秀的员工——努力工作不瞎折腾**

狂妄自大是职场拦路虎 > 223
不要替上级做决定 > 226
职业方向不明，只能是“瞎折腾” > 229
不该说的千万别说 > 233
频繁跳槽，越跳越糟 > 236



QQ空间书籍更新动态http://1874243008.qzone.qq.com



**第六章　做个谨慎的生意人——商场不瞎折腾**

风云变幻生意场，胜负不惊平常心 > 241

错了就别硬较劲，该回头时须回头 > 244

相互拆台瞎折腾，团结协作共发展 > 247

脚踏实地，不折腾最容易成功 > 250

**第七章　做个称职的领导者——精于管理不瞎折腾**

没事找事，不配做领导 > 256

信任而不是猜疑 > 258

好领导无须事必躬亲 > 261

不能做到完全公平，也要保持公正 > 264

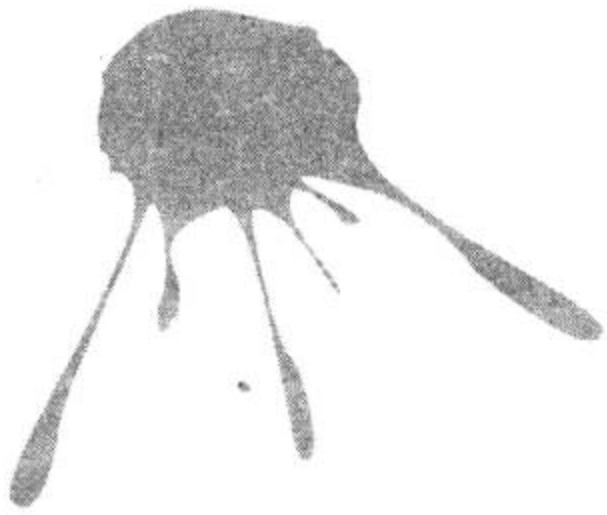
# 不生气

在我们成长的过程中，肯定会遇到很多的烦恼和不愉快。但是，在遇到烦恼和不愉快以后，我们应该以什么样的态度去对待它呢？是一直被这个烦恼和不愉快所困扰而生气，整日沉浸在痛苦中；还是忘掉它，把烦恼和不愉快抛到脑后？



# 第一章

## 生气的样子很可怕——怒火种种



生气是人们事与愿违时做出的一种消极反应，或者是人们经历挫折时的一种后天性反应，是以自己所不欣赏的消极行为对待与自己愿望相悖的现实的精神状态。生气往往表现为嘲弄、[illegible]、咒骂、沉默不语、生闷气、发脾气、勃然大怒、敌意而怒目相视、乱摔乱砸东西甚至故意伤人等。

# 生气让你面目可憎

动辄发怒是放纵和缺乏教养的表现。

——普鲁塔克

每个人都有七情六欲。在人的七情六欲中，有一种就是怒。梁实秋说："一个人发怒的时候，最难看。"这是说，当一个人发起怒来的时候，脸红脖子粗，有损形象。

刘小姐是一家电视台的主持人，长相甜美，气质高雅，性格温柔，看她的时候都让人觉得很舒心。有一次，她邀请了一位小嘉宾上节目，因为堵车，她赶到电视台时离节目开播只有5分钟时间了。

当刘小姐急匆匆地带嘉宾往直播室走的时候，警卫却伸手挡住了她们："请出示嘉宾证。"这时台长已经下班回家，现在去开证明也来不及了。刘小姐只好给警卫解释，解释了半天，警卫只有面无表情的一句话："不行！"

刘小姐很失望，觉得警卫成心跟自己过不去，又不是不认识自己，干嘛这样认真呢！

5分钟后，节目开播。刘小姐又急又气，脸色大变，先是用双手狠狠抓挠自己的头发，然后又挥拳又跺脚，还把旁边一张桌子上的东西"唏哩哗啦"地掀了一地。把那个小嘉宾吓得哇的一声哭了起来。

一个星期之后，刘小姐接到那个小嘉宾写的一封信，她说："刘姐姐，在我心目中，你应该是一个温和、文静的姐姐，是不会生气的人，可是那天你居然生气了，你生气的样子很可怕哦……"

看到这里，刘小姐的脸红到耳根。

是的，刘小姐很生气，但这只能告诉别人她修养不好，除了这个，对解决问题没有任何好处。那次生气，不仅给小嘉宾留下了一个不好的印象，而且她还摔坏了工作筐和好几盘磁带，两天吃饭都不香——这都是一次生气带来的，实在不值得。

人在发怒的时候的确是最难看的。纵然他面似莲花，一旦怒而变青变白，也会面色如土，再加上满脸的筋肉扭曲，龇裂发指，那副面目实在不仅是可憎而已。俗语说，“怒从心上起，恶向胆边生”，怒是心理的也是生理的一种变化。人遇到不如意的事情时，很少不勃然变色的。

一位70多岁的老人，半身瘫痪，但每天早晨戴上老花镜，必阅报纸。打开报纸，不久就会把桌子拍得山响，吹胡瞪眼，破口大骂。

因为，报上的记载，他总是看不顺眼，可是自己心里又还想看，但看了就怄气。每当这时他的家人总是躲得远远的，谁也不愿意靠近他。但过不了多久，他就会一阵雨过天晴，怒气也就消了。

诗云：“君子如怒，乱庶遄沮；君子如祉，乱庶遄已。”这是说有地位的人，赫然震怒，就可以收拨乱反正之效。一般人还是以少发脾气少惹麻烦为上。盛怒之下，不但自己的样子很难看，而且，体内血球不知道要伤损多少，血压不知道要升高几许，总之是不值得。另外，血气沸腾之际，理智不大清醒，言行容易逾分，于人于己都不相宜。

### 处世感悟

一些人很容易生气，他们会为一些鸡毛蒜皮的事对别人发脾气，跟人吵架，但是无论怎样表示愤怒，结果往往都是以后悔告终。一个人在生气的时候，面红耳赤，大吵大闹，嘴巴张得大大的同时，却关上了智慧的大门。最后不仅失去了理智和尊严，还给周围的人传递这样一条信息：他修养不好，涵养不够……如果我们常常告诫自己不生气，这一切就不会发生。

希腊哲学家皮克蒂特斯说：计算一下你有多少天不曾生气。在从前，我每天生气；有时每隔一天生气一次；后来每隔三四天生气一次：如果你一连三十天没有生气，就应该向上帝献祭，表示感谢。由此可见，减少生气的

次数便是修养的结果。

另一位同属于斯多亚派的哲学家罗马的玛可斯·奥瑞利阿斯这样说：你因为一个人的无耻而愤怒的时候，要这样的问你自己：那个无耻的人能不在这世界存在么？那是不能的。不可能的事不必要求。坏人不是不需要制裁，只是我们不必愤怒。如果非愤怒不可，也要控制那愤怒，使发而中节。佛家把“瞋”列为三毒之一，“瞋心甚于猛火”，克服瞋恚是修持的基本功夫之一。

### 不生气的智慧

燕丹子说：“血勇之人，怒而面赤；脉勇之人，怒而面青；骨勇之人，怒而面白；神勇之人，怒而色不变。”生而喜怒不形于色，那天赋实在太厚了。

## 生闷气伤身体

不轻易发怒，胜于勇士。

——所罗门

王女士在某外企公司工作，一直担任重要职务。两年前部门来了一位年轻的女同事，她有活力、有干劲，很快得到了公司上下的认可。王女士渐渐地不受重视，因此，心里很烦闷。工作上不顺心，她想把心里话说给老公听，可是老公太忙，没有时间听她说话。这样一来，她就常常把自己关在屋子里生闷气。不久，她总感到左侧乳房胀痛，用手一摸还有肿块。到医院检查后得知，是乳腺小叶增生。医生询问了王女士的情况后，给她开了一张心理处方：要想不乳痛，不要生闷气。

现实中像王女士这样的人很多，他们生气时不是想法发泄，而是闷声不响，生闷气。爱生闷气是个很不好的习惯。生闷气，就是自己和自己过不去。会生活的人，都懂得自我解脱、自我调节，遇到烦恼的事能够不想它或驱走它；而爱生闷气的人则不然，常把盲目的、无用的怨恨和遗憾留在自己的思绪里，不能摆脱心中的烦闷。这不是在自我折磨吗？

从心理上讲，生闷气是一种不愉快的情感，是一种消极的甚至是有破坏性的心境。我国古代医书上就写着“百病之生于气也”，“怒伤肝，忧伤肺”，不愉快的情绪可以使内脏活动紊乱、内分泌系统失常，胃口不佳、消化不良。长期烦闷、苦恼，还会导致血压升高和冠心病。

情绪不好，记忆力要减弱，思维能力也受影响，必然会影响工作和学习。爱生闷气，也影响人们之间的正常交往。成天闷闷不乐，更难于交到朋友。

另外，爱生闷气很影响夫妻感情。夫妻间偶尔闹点别扭，生生气，这对于绝大多数恩爱夫妻来说无多大妨碍，也很快会“烟消云散”“和好如初”。不过生活中也有这样的夫妻，一生气就没完没了，谁也不和对方说话，绷着脸，阴沉沉地总不见“晴天”。

自从举家由黑龙江迁到大连后，盖某原以为日子会越过越红火，但没想到因为孩子的教育问题经常跟妻子吵架，夫妻关系日益恶化。盖某性格较内向，话语较少，吵架拌嘴的时候当然说不过妻子，因此他常常一个人生闷气。

一天，盖某像往常一样心急如焚地等着儿子小峰回家，并不由自主地埋怨妻子太溺爱孩子，因此二人又吵了起来。儿子小峰从网吧回到家，一见父母吵作一团，便知趣地躲进屋内。

吵了一会儿后，妻子不再理盖某，躺到床上睡觉。盖某的气没处撒，索性把自己关到厕所里闷头抽烟。

大约过了两个小时后，盖某突然从厕所冲出来，气愤地大吼道：“这日子没法过了，还不如一把火烧了干净。”说完摔门而出。他到加油站买了小半桶汽油，回到家中二话没说就将汽油泼向屋里，吓得妻儿夺门而逃。跑出不远，母子俩回头一望，家中已是浓烟滚滚，盖某站在屋门口放

声痛哭。

恶劣的情绪是致病的凶手。恶劣情绪对健康危害的大小取决于两个因素——强度和持续的时间。所谓强度是指生气的程度是轻微地不满还是恼怒，或者是有度的愤怒；持续时间指生气是短暂的几分钟至几十分钟，还是几天甚至更长。夫妻之间生闷气，开始时可能大多是不满或恼怒的“小气”，但郁结在心中太长矛盾不解决，相互之间会越发看不顺眼，结果使矛盾更加严重，“小气”变成“大气”。夫妻间生闷气是一种慢性的精神折磨，会使人体内各系统、各重要器官的正常功能受到抑制，进而使机体平衡遭到破坏，免疫水平降低，容易引起多种疾病。

夫妻长期生闷气并不能解决问题，反而会招致严重的后果——夫妻感情出现裂痕乃至感情完全破裂。

其实夫妻间不用生闷气的方法去处理矛盾，而是有话讲到明处，把心里的不痛快和怨气及时的宣泄出来，只要方式得当，并不会伤害夫妻间的感情。因为正常的交换意见属于夫妻间的感情疏导，它是维系双方感情的主要纽带之一，又是保持夫妻双方身心健康的重要手段。当然，这要要求夫妻双方都能以深沉和真挚去理解和体谅对方，当丈夫或妻子向自己宣泄忧愤时，应尽量帮助对方分解苦恼，而不是过分指责与挑剔。夫妻双方不仅是爱情的共享者，还应是生活上的知音，当一方宣泄感情时如能及时得到对方的体谅与理解，那就是精神上最大的关怀，也是爱意的最好证明。

### 处世感悟

生闷气，并不都是因为生活中遇到不幸事件、不如意事情，更多时候是人的主观内在素质的弱点造成的。尤其是性格内向的人最爱生闷气，遇到不顾心的事常常郁积于心，不肯向人吐露，陷于焦虑、苦闷之中而不能自拔。过于注意自我，为个人利益患得患失，也会导致爱生闷气。想得到的利益而没得到时，有“患失之忧”，得到了又产生“患得之忧”。总之，得也忧，失也忧；进也忧，退也优；一天到晚忧心忡仲。

科学试验告诉我们，人的感情无论怎样压抑，最终都要经过各种途径宣

泄出去。因此，生气的时候，我们要想办法解决。

首先应找出使自己生闷气的原因：是什么事使我们这样？为什么它会使我们这样？可以用写日记的方式把事情的经过和自己的想法整理一下。

尽量用客观的态度来分析这件事，它是客观存在的，它影响了我们的情绪。而我们的情绪不一定是这件事本身引起的，有可能是自己的思路，也即思考问题的方式、对事件的看法引起的。如果我们的看法是不合理的，比如说可能会想到周围人都针对自己，和自己过不去，但是这种想法显然不合实际。就算有人针对我们，和我们过不去，但绝对不会是所有人都和我们过不去。整个世界都变得灰暗，是我们自己想成那样的，和事实并不相符。所以我们要尽量把自己对事物的看法变得客观些，冷静地分析，我们就会慢慢发现，有些事情并不值得或者说不应该去为它生闷气。

如果实在气愤难平，影响到身心健康，建议去找自己最信任的朋友聊聊或是找心理咨询师谈谈，倾诉内心的苦闷，也许会让我们的心情得到放松。

另外，做一些放松运动，如瑜伽、太极，或者去参加一些自己喜爱的运动，到户外去呼吸呼吸新鲜空气，把心里的事扔到一边，也对心情的放松有帮助。

### 不生气的智慧

生活是美丽的，珍爱生命，享受生活，不要因为一点小事就生闷气，伤了自己的身体。学会给自己找乐，想得开就活得不累，做你自己想做的事吧，只要开心快乐就好，请朋友们爱惜自己吧，活着真好！

# 生气时容易毁坏物品

行善比作恶明智；温和比暴戾安全；理智比疯狂适宜。

——勃朗宁

任何人都有生气的时候，只不过发泄的方式不一样。其中最“惊心动魄”的则要数摔东西。

一天黄某的老婆做错了事，被黄某奚落了一顿后，心里特别不高兴。饭吃一半就不吃了，撅着嘴走到电脑前玩游戏。黄某一看就知道自己错了，于是开始哄她吃饭。他说：“快吃饭吧，你看撅着嘴多难看。”并且把手里的镜子放在她面前。谁知她拿过镜子，一下子摔得粉碎。

这时，黄某心里特别不好受，他最烦别人生气时摔东西了。更何况还是镜子，有道是“破镜难重圆”。以前她也摔过两次东西，他都忍了，这次真是太过分了。

黄某越想越气：摔东西谁不会啊，你不是摔镜子吗？看看我都摔什么。他扫了一眼桌子上的东西，抓起了不锈钢饭盒狠狠地摔在了地上，“当”的一声，连自己都吓了一跳。但是黄某的老婆并没多大的反应。

黄某又把饭盒的盖子摔在了地上。然后又气呼呼地说：“你会生气，我也会，大家一起摔好了。”老婆还是没有反应，只是在那儿默默地玩游戏。

“真是够失败的！”黄某气红了眼，搬起电脑“咣当”一下摔到地上……

生活中有很多小事情，如果我们像黄某夫妻一样为了一些小事而生气，不仅什么事情也办不了，还会破坏自己的好心情。



没有人愿意生气，可我们还是会经常为小事而生气。生气不仅是对挫折、被侵犯以及对被不合理对待的反应，而且也会成为一种习惯。在盛气中，我们会容易做出没有经过审慎判断的事。因此，生气时不少人把毁坏物品作为发泄的出口。

不过，在此我们要奉劝各位朋友，生气时毁坏物品，虽然气消了，但是自己毕竟有损失，一般人生过气后都会很后悔。

如果生气时毁坏的不是属于自己的东西，那么，我们的麻烦就更大了。

肖某在深圳一家公司工作多年，自认为没有功劳也有苦劳，几次要求加薪都被公司拒绝，不免心生怨恨，也就产生了辞职的想法。

有一天，他在公司加班，因生产出来的模具部分配件不合格，所以他将7块不合格的模具钢板放入炼火炉里回炉。随后去找公司老板商量辞职一事，不料被老板骂了一顿，肖某很生气，顿时萌发了报复公司的念头。

肖某回到模具部后，将公司配给他使用的电脑内存条、主板、显卡等砸坏，并带走电脑硬盘。肖某离开公司时，想起炼火炉里还有七块模具钢板正在回炉，本想将它们拿出来以免烧坏，但又想到老板刚才对他的态度，结果肖某在明知道炼火炉里的模具钢板会被烧坏的情况下却置之不理，致使价值7万余元的7套模具钢板被烧坏。

肖某带着硬盘回到租住的地方，辗转到惠州一家公司上班。一个多月后，肖某在惠州被警方以xx罪名逮捕。

我们生活在各种人际关系中，如朋友关系、亲子关系、夫妻关系、职场中的人际关系等等。其中最令人感到头痛的事，莫过于那些“无法控制自己的人”。在当今社会中，无法控制自己的感情、欲求的人，正在急速的增加之中。我们经常可以在报纸上看到像肖某这种类型的人所引发的各种事件。

生气时毁坏物品的行为很愚蠢，如果物品是自己的，等气消的时候还要花钱再买；如果毁坏的物品不是自己的，结果就不仅仅只是花点钱的问题。

处世感悟

在生活琐事面前，一定要保持冷静，学会稳定自己的情绪，并且客观地作出分析和判断。在愤怒的情况下，特别容易让人做出失去理智的举动，而且通常这样的伤害都是没有办法弥补的。其实只要自己忍耐一下，所有的事情都会轻而易举地解决。

在遇到不顺心的事情时，不能简单地作出判断，一定要学会处理矛盾的方法。一般采用下面的几个步骤：首先明确冲突的主要原因是什么，双方分歧的关键在哪里；然后再冷静地进行分析，最后找出解决问题的方法。只有这样，才能保持和睦的家庭关系和邻里关系。另外，要培养多方面的兴趣和爱好，如绘画、书法、养花、集邮、下棋、跳舞、听音乐、打太极拳等。这样既可以修身养性，又可以陶冶情操。

不生气的智慧

人有了气要生出来，但不能来真格的，要做到有气就生，生过就忘；有火就发，发完就止。

# 生气绝食要不得

“愤怒”一旦与“愚蠢”携手并进，“后悔”就会接踵而来。

——富兰克林

一个人生气时最常说的一句话就是“气得我连饭也吃不下了”。的确，生气的时候，我们根本就没有食欲。“吃不下饭”会使我们的健康受到危害，也会让关心我们的人心疼。正因为如此，一些人常常以“绝食”来表达自己

的愤怒。

王子文毕业于一所名牌大学，毕业后受聘于北京一家大型国企。刚刚工作一年，就因上网成瘾而严重影响工作，被单位辞退。回到家里后，王子文一直待在屋里不肯出去找工作，整天泡在网游里，不跟身边的任何人交流。父母也曾托人跟他找过几份工作，但都干不到几天就回家了。

近年来，王子文每天白天睡觉，晚上玩游戏。现在已发展到不洗脸、不刷牙、不洗澡、不换衣服、身上异味很重。父母好言劝阻，他就大吼大叫，叫他们不要管自己的事。

父母觉得儿子这样下去会毁了自己，于是就狠下心来，把网线剪断，希望儿子戒除网瘾。开始时王子文苦苦哀求，见父母不为所动，转以绝食抗争。几天后，父母拗不过，只好又让他上网玩游戏了。

长期熬夜已经让王子文的健康受到了伤害，再加上又绝食几天，王子文这个曾经英俊帅气的小伙，已变成一个颓废无神，骨瘦如柴的“木头人”。

专家认为，人一生气就绝食，是非常愚蠢的做法，会给我们的身体造成严重的危害。

众所周知，热能是维持人体生存和活动的必要条件，正常情况下，健康成人每天需要从食物中获取 7530 千焦（1800 千卡）的热量。食物中的营养成分可以分为蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐和维生素这五类，其中蛋白质、脂肪和维生素可以提供热能。每一克食物中的蛋白质和碳水化合物在人体内消化分解可以分别供给 1.67 千焦热能，而每一克食物脂肪在人体内分解可供给 3.76 千焦热能。无机盐和维生素虽不能供能，但它们对人体正常的新陈代谢有很重要的功能，也必不可少。

人在生气“绝食”的时候，那些人类赖以生存的营养物质就会失去来源，它们各自在人体内的功能就会受到影响。比如脂肪，它是机体组织重要的有机成分，尤其对神经系统的发育起着重要作用。同时体内各组织器官均由脂肪层作庇护，以缓冲外界对血管的伤害。另外，脂肪对某些维生素的溶解、吸收也是必不可少的，如维生素 A、D、E、K，只有溶解在脂

肪里才能被人体吸收。如果不摄取脂肪，就会影响这些维生素的吸收，时间长了导致相应的维生素缺乏症，如常见的皮肤干燥、头发枯黄、夜盲等等。

还有蛋白质，长期缺乏会造成血浆胶体渗透压的降低，出现营养不良性水肿，对传染病的抵抗力降低，极易引起感染及合并肺结核等各种慢性消耗性疾病。

“绝食”不仅切断了营养物质的供应，而且极大地影响了体内各器官功能的发挥和内环境的稳定。比如在饥饿状态下会产生包括酮体在内的各种有机酸，酮酸量超过细胞的需要，就会导致血浆中的酮酸水平升高，为了维持平衡，血浆中碱性的重碳酸盐对这些酸性的有机酸进行中和而大量减少，同时产生大量的二氧化碳，需要经肺排出。

长此以往，我们就会发生饮食性营养不良症，出现严重消瘦或伴发各种营养素缺乏症。开始表现为兴奋急躁、思想不集中、记忆力减退，并感到疲倦乏力、肢端麻木，随即出现手足冰冷、畏寒等末梢循环不良的症状，免疫力极度下降。即使不死于各种继发疾病，也可能因机体极度衰弱（表现为脉搏缓慢、血压下降、心脏缩小而经常发生低血压晕厥），最终导致心力衰竭或心脏停搏。

可见，以“绝食”来表达自己“很生气”是不行的。

### 处世感悟

一个人喜、怒、哀、乐等情绪的变化常常影响身体其他部位的功能。胃是最容易受情绪波动影响的器官。科学工作者发现，当人有明显情绪波动的时候，胃的血液供应就不正常，不能产生足够的消化液；胃的肌肉不会适当的收缩、蠕动，胃的出入口也不能有规律地开关。比如你与人吵架、生气，就会出现以上情况，影响食欲，吃不下饭。

同时，与人吵架以后，注意力也转移到使自己生气的事情上去，自然会没有胃口，即使吃进一些，腹部也会饱胀不适。

偶尔有以上情况，不会有什么严重后果。但是值得提醒的是，常在进食

前后和进食时生气、考虑棘手的问题，就会逐渐酿成对健康的危害，人的胃病就是因为具有不开朗的性格或长期心情不愉快而患上的。

因此，越是在我们生气的时候，越是应该想办法吃一些东西，而不是以“绝食”来抗议。

**不生气的智慧**

人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌。人一旦不吃饭，就不能补充能量，免疫力就会受到伤害，可以两三天搞垮身体，却需要一个星期甚至更长的时间来恢复。

# 生气自残未免过激

愤怒对别人有害，但愤怒时受害最深者乃是本人。

——列夫·托尔斯泰

《孝经》中说：“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝至始也。立身行道，扬名於后世，以显父母，孝之终也。”意思是说，我们要爱惜自己的身体，不要轻易毁坏，否则就很不孝。

然而，有些人根本就不懂得爱惜自己，尤其是在生气的时候，常常对自己的身体施暴——自残。

张少兵是一个初三年级的学生，放学后在家做数学题。同在一个学校读书的妹妹发现自己的零花钱少了几元，就跑过来说是哥哥偷拿了。张少兵见妹妹打断自己做作业，已经非常不高兴了，又听妹妹诬陷自己拿钱，就更加生气。于是，兄妹俩就为这件事争吵起来。

不久后，张少兵父母下班回家，听到两个孩子在吵架。当父亲问清情况以后，拉过女儿对张少兵说："你没拿就算了，跟妹妹吵什么，有什么话可以跟妹妹好好说嘛，不要跟妹妹吵架。"当场还骂了张少兵几句。

张少兵觉得自己根本没有拿妹妹的钱，还被父亲感到非常委屈。趁父亲不注意，就悄悄地跑进厨房里，拿起案板上的菜刀就朝自己手掌砍下去。听到儿子一声惨叫后，张少兵父母赶快跑了过来。面对眼前的情景，父母真是心痛不已——张少兵倒在地上直打滚，案板上、菜刀上、地上，到处都是鲜血，儿子的手掌已经完全耷拉下来，半截手掌都快掉下来了。

张少兵的父母赶快把儿子送到附近医院进行紧急抢救。张少兵的病友以为他是因意外事故才使手掌受伤的。"当时流了很多的血，样子非常吓人，他妈妈都快哭晕过去了。"当他们听说这个孩子是用菜刀把自己给剁伤了的时候。他们感到非常奇怪————这么小的孩子怎么这么犟，居然做出这样的举动。

医生赶紧为张少兵施行了手术，手术之后张少兵虽然恢复得较快，但再也不能恢复成原样了。对于自己的一时冲动，张少兵感到非常后悔。他发现自己的手掌伤成这个样子，特别是看到父母因为这件事为他流了很多眼泪时，心里非常难过。事情发生后，张少兵所在学校的老师和同学都来看望了他。据其学校老师介绍，张少兵在学校成绩一直很好，性格也较为开朗，还比较喜欢帮助其他同学，同学和老师都非常喜欢他。他们也没有想到会发生这样的事情。人不要因为一点小事去生气，更不要走极端，否则后果不堪设想。

准确来说，生气时拌拌嘴、摔摔东西还算是一种发泄的方式，而一生气就摧残自己的身体就不是简单的发泄了，这种行为说明此人的性格已经有了缺陷。

自残行为并不少见。每个人都可能产生过自残的念头，只是大多数人没有采取实际行动而已。据业内人士统计，我国每年因为心理问题自残甚至自杀的人数高达 20 万人，而且还在逐年上升。这说明自残已经不再是一般的问题，而是一个会对个人生命乃至对社会都造成很大的危害。社会问题造成的

原因主要有以下几个方面。

（1）过于冲动。冲动时的极端想法也能导致自残。比如赌气、发誓、酒后无法控制自己等。

（2）焦虑转嫁。焦虑、紧张、不安、痛苦等得不到化解。自残是一种压力转移的方式，同时是一种不良的发泄方式。一些人会习惯于增加自身肉体的痛苦来减轻精神的痛苦。

（3）外界压力。许多外界压力会促成自残。这时，自残是被迫的，自残者并不愿意自残。伤害与否取决于外部意志。比如以肢体伤害为标的的赌博的履约等；再如被恶势力强迫自残等。校园暴力中自残现象也不少见。

（4）断绝期望。很多人都存在期望过高的现象。他们往往会比其他人更容易感受到挫折。对于一些他们已经失去信心的事情，由于他们存在较好基础，不可避免还是有一些欲求或期望出现，自残往往也就成了斩断这些来源的方法。

（5）无知。一些孩子并不知道自残的危害，还有一些则是在不良的风气中受到误导。比如纹身，看起来是在追求“酷”，但往往是在轻率决定后才出现后悔。

无论是哪种形式的自残，都会被人认为是心理不成熟或不健全的表现，因此难以被社会接受。在自残者走入社会的时候，社会可能会因为担心自残者的脆弱或另类而在很多方面厌恶、限制或拒绝自残者。

因此，一生气就自残的人可要注意了，这种行为表明，你的人格已经有了缺陷，要尽快查明原因，以防自己做出更出格的事情来。

### 处世感悟

专家称，有自虐心理的人其实很痛苦，都想尽早摆脱这种自虐心理。但仅仅用砸东西、大喊大叫等方式来排解显然不够，能够彻底摆脱这种感受的方法是提高自己的自信心，凡事都不要苛求自己，要学会客观、全面地分析和看待问题。还有更重要的一点就是要学会与人沟通，把自己心中的困惑、不满都向他人说出来，宣泄出来，就能够避免自虐心理和自虐倾向的发生。

有自虐倾向和自虐心理的人并不可怕，也不要封闭自己，当个人无法摆脱这种心理时，一定要及时就医，在医生的帮助下完全可以摆脱这种不良的心理状态，不要讳疾忌医。

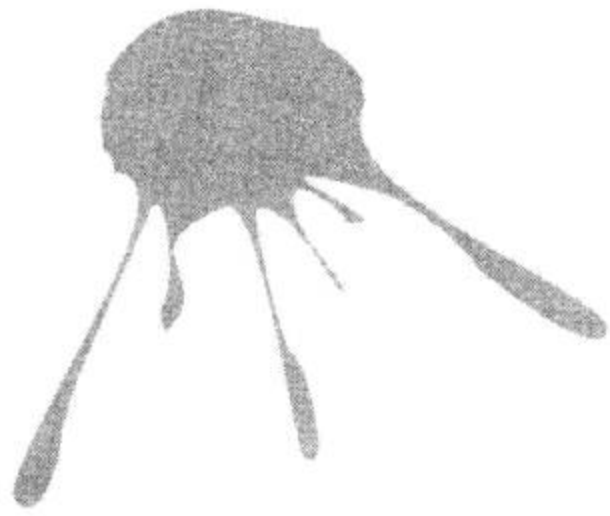
## 不生气的智慧

自残行为没有他人帮助是很难停止的。如果你正在伤害自己，请告诉你的父母、教师、咨询师或教练，请他们中的一个人来支持。如果和人面对面讨论你的问题依然很困难，请试着把它写成信发送给你所信赖的成人。



# 第二章

## 怒火中烧为哪般——怒火之源



我们平时有多少生气的时候？为什么而生气？为塞车、为天气、为[illegible]别人的态度、为自己的遭遇……有些人还常常生两次气。第一次是因为某人或某事生气，第二次是生气刚才自己为什么生气。仿佛我们的人生总有生不完的气。

# 丢了面子——死要面子活受罪

我们都以为自己出类拔萃，因此，当我们发现自己被认为毫不出众时，总是懊恼不已。

——迪亚娜夫人

人争一口气，佛争一炷香。“面子”这个东西，人人都爱。因为，它总是与一个人的人格、自尊、荣誉、威信、影响、体面等联系在一起。

因此，当一个人的面子受到损害时，他就会下不来台，就会生气。

王芳曾是一家大型企业的高级职员，她的能力是有目共睹的，无论是工作能力，还是文字水平，都处在单位的一流水平，上司对她的能力也是充分肯定的。王芳的热情大方、率真自然，是比较受人欢迎的。但是，成也萧何，败也萧何。王芳率直和不加掩饰，过于情绪化，不论对谁，只要她看见不对的地方，就不加保留地指责出来，一点也不给人面子。

后来，单位提拔了一个无论是资历，还是能力和业绩都不如她的女同事。王芳很生气，她义愤填膺地跑到上司的办公室去“质问”，并义正词严地与上司“理论”起来。虽然上司那儿早已准备了一堆冠冕堂皇的理由，还是被王芳搞的非常狼狈。从那以后，上司对她的态度就有了转变，时常给她穿“小鞋”。王芳的情绪受到影响，还因此备受冷落，同事也不敢轻易同她说话了。王芳很难受，又气又急又窝火，自己怎么也想不通为什么工作干了一大堆，上司安排的工作也能高标准地完成，可总是费力不讨好。

积极处世就要懂得保留他人的面子！这是很重要的问题。很多人却很少会考虑这个问题。他们常常我行我素，甚至喜欢摆架子，在众人面前指责同

事，对上司也不客气，而没有考虑到是否伤了他们的自尊心。

人人都有自尊和虚荣感，甚至连乞丐都不受嗟来之食，更何况是地位比自己高的上司？纵使上司犯错，而王芳是对的，但如果不注意表达方式就会伤了领导的面子，自己吃力不讨好也就是必然了。

一个人一旦被辱及了“面子”，那真比“杀了他”还让他难受。有时，一个人一旦丢了面子，什么事都会做得出来。

沈某因为与上司合不来准备换工作，心情不太好，晚上就和几个朋友在外面喝酒，一直喝到凌晨，喝了两瓶白酒和10多瓶啤酒，醉得迷迷糊糊。随后，朋友代某和曹某驾驶摩托车送沈某回宿舍楼。送到后准备回去休息。

公司宿舍区有规定，外人进出必须登记。当夜，保安钟某正好在值夜班，见凌晨时分还有人驾车出入，就拦住代某和曹某的车，要求登记一下。代某和曹某说，他们已经送走了朋友，正要回去了，嫌麻烦不愿意登记。这样，一来二去双方僵持不下便吵了起来。

这时，刚上了宿舍楼的沈某听到争吵的声音，便下来询问情况。了解之后，便要求钟某放行，但遭到拒绝。沈某顿时脸色大变，怒火上升，觉得钟某故意不给他面子，便对钟某动起手来见此情况，沈某的朋友代某和曹某也上前助阵。

面对3名醉汉，钟某招架不住，拿起电话向其他保安求援。沈某等人更加恼火，冲上去打落了钟某手中的电话，紧接着对他大打出手。钟某逃到门卫里屋躲了起来，沈某仍追了进去，顺手拿起屋内的一根铁棍，朝钟某头部狠砸了几下。见钟某倒在血泊里，沈某等人这才知道闯了大祸，慌忙逃离现场。

“不该喝那么多酒！”自首后，沈某后悔不已，称对不起钟某和他的家人。

其实，这起凶杀案原本完全可以避免，沈某不该为了所谓的“面子”跟钟某发生冲突。

与人相处，一定要给对方“面子”。因为，如果伤了对方面子，自己将会遭受最猛烈的回击。一位外国学者说：“为了保持体面，在中国人中产生出

外国人无论如何也体会不出来的‘面子’经。‘好面子’是一种抬高体面；‘失面子’是一种失去体面，失去体在就等于精神上的死亡；不要面子就是不去构筑体面。不论什么样温顺、善良、病弱的中国人，为了‘面子’都可以同任何强者搏斗”。

“面子”也是不能被撕破的。撕破“面子”，就意味着抛弃了一切做人的尊严。我们常常听到这样的话：“这个家伙，真是撕破了脸皮，什么事都干得出来。”意思是说，一些人已经连做人的起码要求都不要了，做什么事情都是不会感到惭愧的。所以，骂人最解恨的要数骂“不要脸”，被骂的也最怕被别人骂“不要脸”。

可见，人不能不要“面子”，否则在社会当中他就难以生存，然而，人也不能将“面子”作为一个“包袱”来背着，这样的生活过于沉重、压抑、甚至痛苦。“死要面子活受罪”，说的就是一些人为了“爱面子”可以忍受任何痛苦，即使受罪也无所顾忌。

在电视连续剧《难舍真情》中的出租车司机鞠长乐，就是这样一个死要面子活受罪的人。

鞠长乐深深地爱着厉平，而厉平已经研究生毕业，在大学任教，几乎没有结合的可能；可是厉平有过失败的婚姻，在难耐的寂寞中，鞠长乐走进了她的视野，并为他的热烈追求所感动，他们结了婚。然而鞠长乐觉得自己在妻子面前总是个受教育的角色，很没面子，于是就买通小报记者在报纸上宣传他学雷锋的先进事迹，并发动小学生给他写有偿服务的表扬信，来满足他与妻子平起平坐的虚荣心。

其实鞠长乐的这种行为，在我们的生活中并非是个别现象。譬如，有的人原本很穷，却“死要面子”，“勒紧裤腰带”与人比阔。有的人，为“死要面子”，四处吹嘘自己如何如何“有能耐”、“能办事”，无限夸大自己的所谓“后台”是怎样怎样的“硬”。有的人明明意外成功，自己明明是“喜出望外”，激动异常，却“死要面子”，故作“深沉”，一副若无其事的样子。有的人为了“面子”，犯了错误“死不认账”，即使被揭穿也要死撑到底，甚至要



倒打一耙，推卸责任……

既然“面子”对一个人如此重要，那么，给对手最猛烈的回击就是想方设法在各个方面使对手的“面子”丢得干干净净。很多人为回击对手，使对手“丢面子”，往往采取“一报还一报”，恶意攻击、侮辱，或直接或间接，或公众场合或私下攻击对手。但这样做往往容易反过来损害自己的“面子”，这是一种下下策。聪明的人是决不会这样做。聪明的人往往给对手很足的“面子”。他要一顶高帽，我就送他一顶甚至十顶，让他飘飘然不知自己是谁，自高自大起来的时候自有人收拾他，这叫“借刀杀人”。

总之，现代社会的竞争法则不是教人不要面子，而是市场经济越发展，就越要求人人都要讲究“面子”，有“诚信”；否则，谁都不会是赢家。然而，也不能太在乎“面子”，否则，吃亏、受罪的总是你自己。佛说“我不入地狱谁入地狱”。我们不是佛，我们是人，都是凡夫俗子，没有必要“死要面子”受那份“地狱”之罪。

处世感悟

因为爱面子，也怕没面子，所以有些人总是千方百计地维护自己的面子，而正是在这一过程当中，他们失去了许多更为有价值的东西。“死要面子活受罪”说的就是这种事情。更不可思议的是自己的正当利益受到损害或面临威胁时，有些人却害怕丢面子，不敢站出来据理力争，结果只能看着本应属于自己的那份利益被他人拿走，真是哑巴吃黄连——有苦说不出。

把这有些人爱面子的现象总结在一块儿，我们就会发现它们具有一个共同的特征，那就是：在面子与利益的权衡上，采取一种务虚而不务实的态度，把面子放在绝对不可动摇的位置，自动承受由此带来的利益上的巨大损失。很显然，这些人也是平凡人，也是饮食男女，有着种种现实的需要和理想的设计，利益的获取肯定有助于他们改善和提高自己的生活，但是，心理认识上的偏差迫使他们舍利益而保面子，忍受许多常人不会忍受的损失。

《圣经·马太福音》有句话：“你希望别人怎么样对待你，你就应该怎么样对待别人。”这句话被大多数西方人视为待人接物的“黄金准则”。真正有

远见的人不仅在与别人的日常交往中为自己积累最大限度的“人缘儿”，同时也会给对方留有相当大的回旋余地。给别人留面子，其实也就是给自己挣面子。言谈交往中少用一些“绝对肯定”或感情色彩太强烈的语言，而适当多用一些“可能”、“也许”、“我试试看”和某些感情色彩不强烈、褒贬意义不太明确的中性词，以便自己能“伸缩自如”，是相当可取的。

### 不生气的智慧

因为爱面子，也怕没面子，所以有些人总是千方百计地维护自己的面子，而正是在这一过程当中，他们失去了许多更有价值的东西。

## 受到挑衅——气量狭窄易动怒

宽不可激而怒；清不可事以财。

——《尉缭子·兵谈》

《三国演义》第七十回说到，张郃领兵三万驻守瓦口隘，孔明派张飞去攻打。“两军摆开，张飞出马，单搦张郃。张郃挺枪纵马而出。战到二十余合，张郃后军忽然喊起：原来望见山背后有蜀兵旗幡，故此扰乱。张郃不敢恋战，拨马回走。张飞从后掩杀。前面雷铜又引兵杀出。两下夹攻，张郃兵大败……多置檑木炮石，坚守不战。”

“飞使军人百般秽骂，郃在山上亦骂。张飞寻思，无计可施。相拒五十余日，飞就在山前紮住大寨，每日饮酒；饮至大醉，坐于山前辱骂。”

玄德差人犒军，见张飞终日饮酒，使者回报玄德。玄德大惊，忙来问孔

明。孔明笑曰："原来如此！军前恐无好酒；成都佳酿极多，可将五十瓮作三车装，送到军前与张将军饮。"

张飞让士兵把酒摆列帐下，令军士大张旗鼓而饮。有细作报上山来，张郃自来山顶观望，见张飞坐于帐下饮酒，令二小卒于面前相扑为戏。郃曰："张飞欺我太甚！"传令今夜下山劫飞寨。

当夜张郃乘着月色微明，引军从山侧而下，径到寨前。遥望张飞大明灯烛，正在帐中饮酒。张郃当先大喊一声，山头擂鼓为助，直杀入中军。但见张飞端坐不动。张郃骤马到面前，一枪刺倒，却是一个草人。急勒马回时，帐后连珠炮起。一将当先，拦住去路，睁圆环眼，声如巨雷：乃张飞也。挺矛跃马，直取张郃。两将在火光中，战到三五十合。张郃力战不下，只得弃关逃走。

这一节很有意思，猛张飞居然也用上了计策，面对坚守不出的张郃，他不断地用各种方法进行挑衅。最终，张郃气愤不已，出关迎战，被张飞杀得大败，弃关而逃。

可见，一个人在受到挑衅的时候，是很容易生气的，而一旦生了气，就会做出缺乏理智的事情。

一位心理学大师说过：心理变，态度亦变；态度变，行为亦变；行为变，习惯亦变；习惯变，人格亦变；人格变，命运亦变。换句话说，一个人要想运势好，他的性格首先要好。你不能总是让别人跟你在一起不舒服，这样做人就缺少亲和力，所以人在有自知之明之后能够像古人说的那样每日"三省吾身"很重要，不能总是自我感觉太好。自我感觉好的这种人其实很容易吃亏。

面对挑衅，首先最大度的做法是宽容和忍耐。

有一位朋友开车去上班，突然，马路上杀出一个醉汉拦住了他的车，非说撞了他，并让这位朋友下车道歉。这在以前，他会上去给醉汉两拳，这一次他却没有。他想了想就下了车，和颜悦色地对醉汉说："对不起，请你原谅我。"那位醉汉拍了拍他肩膀说："哥们儿，冲你这句话，走人。"他回到

车上，一点也没觉得受了委屈，反而有一种战胜自我的愉悦感。

其次，可以进行合理的回击，但是，方法一定要巧妙。

在美国生活的一位贫穷的修鞋匠老人，来自西西里岛。每周六他喜欢从收音机里收听歌剧，听歌剧的时候他喜欢打开门窗，让音乐洒满周围的街巷。

可是从一个周六，开始一帮恶棍打破了他的幻想。他们对着老人挑衅着叫嚷各种难听的绰号，还有更多的难听话。他们的叫嚷声很大，以致老人都无法安静地收听他的歌剧。一连几周他们都会准时骚扰老人。

终于，老人开始奋起反击，但对方继续冷酷地嘲笑和辱骂老人。等他们离去的时候，老人却再也没有心情收听自己喜欢的歌剧了。

后来，老人想到了一个好办法。当他们又准时地到来并继续他们的叫嚣和咒骂的时候，老人走向前对他们说：孩子们！你们的声音实在好听极了。请继续尽可能响亮地喊叫与尖叫，如果你们这样做，我会给你们每人25美分。他们叫嚷了一通，收获了25美分，于是惊喜万状地走了。

接下来的周六他们又回来了。老人对他们说，他是多么喜欢听他们的叫喊声，但是，因为自己只是贫寒的修鞋匠，所以没有足够的能力来支付这么难得的声音，所以，今天每人只能给10美分。

“把我们当成什么了，老东西！傻瓜！”“我们才不会为了区区10美分给你做什么表演！”“你那点钱，省省吧。”他们边说边气哼哼地走开了。

以后，那帮小流氓就拒绝回来冲着老修鞋匠辱骂和咆哮了，因为他们觉得老头太吝啬了。现在，老修鞋匠终于可以在每个星期六专心致志地倾听他的歌剧，声音放得很大，清清楚楚，而且再也不用担心那帮没礼貌，抱有偏见的孩子来打搅他了。

### 处世感悟

对面别人的挑衅，有的人会予以反击，而大部分的人则会手足无措，这时，我们可以用一种最无奈，但也是最有效的方法，那就是：忍耐！

其实，人是一条鱼，社会是一缸水，如果我们是一条热带鱼的话，那么我们必须要降自己的体温而不是希望水升温。一个有目标的人在坚持内心准则的情况下还要学会忍耐甚至是忍辱。在以退为进的策略中，我们需要告诫

自己的是，要学会忍耐，坚持到底，把握最后的胜利。

一位名人曾说："真正能够成功的人，不管怎么计划，都会了解：人都有一段除了忍耐以外再也没有任何方法可通过的阶段和时期。但是最危险的是，在这期间，我们都很容易灰心。"

所以，所谓忍耐，并不是消极地等待，等着从天上掉下馅饼，而是忍受等待的痛苦，并继续努力。这就又回到了我们的主题——以退为进。

忍耐，可以成为处世的一种策略，甚至成为一种艺术。

忍耐，实际上是让时间、让事实来证明自己，这样做可以摆脱相互之间无原则的纠缠或者不必要的争吵。忍耐因此成为坚持的一个代名词。坚持和忍耐，两者也许就是分不开的。如果两者都具备，我们的生活也许因此就多了一笔财富。

### 不生气的智慧

在你心中的庭院，培植一棵忍耐的树，虽然它的根很苦，可是果实一定是甜的。在忍耐时期，你要努力把根扎得很深很深，汲取养料，你的树干在不知不觉中成长，最终你将得到甘甜的果实。

## 嫉妒——嫉妒是最无能的竞争

一个人妒火中烧的时候，事实上就是个疯子，不能把他的一举一动当真。

——萨克雷：《名利场》

莎士比亚说："您要留心嫉妒啊，那是一个绿眼的妖魔！"《心理学大辞

典》中说："嫉妒是与他人比较，发现自己在才能、名誉、地位或境遇等方面不如别人而产生的一种由羞愧、愤怒、怨恨等情绪组成的复杂的情绪状态。"

心胸狭隘的人常常因为自己的嫉妒心理心生怒火。

《三国演义》中，诸葛亮才智过人，周瑜心生嫉妒，于是他想方设法除掉诸葛亮。

周瑜和诸葛亮约定，如果周瑜夺取南郡失败，刘备再去夺取南郡。周瑜第一次夺取南郡失利受伤。虽然随后又将计就计，打败了曹兵；但是诸葛亮却乘机夺取了南郡等地诸葛亮既没有违约，又夺取了地盘。周瑜却很生气。

随后，周瑜又诳骗刘备到东吴，想软禁他。但诸葛亮却让刘备安然地回到了荆州，并且让周瑜中了埋伏，还让士兵讥讽周瑜"周郎妙计安天下，赔了夫人又折兵"。周瑜气得吐血。

最后，周瑜以攻取西川为名借道荆州，想乘机杀了刘备，夺取荆州。谁知又被诸葛亮识破计谋，自己被戏耍了一番。回到东吴后，周瑜就一病不起，临时死前叹了口气说："既生瑜，何生亮!"连叫数声而亡，死时才三十六岁。

因妒生愤，因愤生恨，因恨而终，周瑜这样一个风流人物死得实在可惜。

一位美国作家说过："当朋友取得成功时，我们心中就有一些东西被摧毁了。"你是否也有过这种感觉了当听到别人成功的消息，会不会变得很脆弱？当看到别人春风得意的时候，是不是感觉自己好像失去了什么？当自己的快乐和满足被老同学或老朋友们的好消息冲淡时，是不是觉得自己很失败？

嫉妒是人性的弱点之一，嫉妒是一种比较复杂的心理。它包括"焦虑、恐惧、悲哀、猜疑、羞耻、自咎、消沉、憎恶、敌意、怨恨、报复等不愉快的情绪"。别人天生的身材、容貌和逐日显出来的聪明才智，可以成为嫉妒的对象；其他如荣誉、地位、成就、财产、威望等有关的社会评价，也容易成为一些人嫉妒的对象。

每一个人都在嫉妒别人。因为嫉妒，我们就创造出了地狱，因为嫉妒，我们就变得很卑鄙。如果每一个人都在痛苦，他就觉得很好；如果每一个人都失败，他就觉得很好；如果每一个人都很快乐、很成功，那个味道就变得很苦。

人生在世，一定要有一颗平静和睦的心，切不可心怀嫉妒。俗话说：



“己欲立而立人，己欲达而达人。”别人有所成就，我们不要心存嫉妒，应该要平静地看待别人所取得的成功，这是拥有幸福人生的秘诀。

有这样一个寓言故事。

有一对夫妻心胸都很狭窄，总爱为一点小事争吵不休。有一天，妻子做了几样好菜，想到如果再来点酒助兴就更好了。于是她就拿瓢到酒缸里去取酒。

妻子探头朝缸里一看，瞧见了酒中酒面倒映着的自己的影子。她以为是丈夫对自己不忠，把别的女人带回家来藏在缸里，就大声喊起来：“喂，你这个死鬼，竟然敢瞒着我把别的女人偷偷藏在酒缸里面。如今看你还有什么话说?”

她的丈夫听了糊里糊涂的，赶紧跑过来往酒缸里瞧，他一见是个男人，也不由分说地骂起来：“你这个坏婆娘，明明是你领了别的男人回家，暗地里把他藏在酒缸里面，反而诬陷我!”

妻子不甘示弱，越骂越气，举起手中的水瓢就向丈夫扔过去。丈夫侧身一闪躲开了，见妻子不仅无理取闹还打自己，也不甘示弱，于是打了妻子一个耳光。这下可不得了，两人打成一团，又扯又咬，闹得不可开交。

最后闹到了官府，官老爷听完夫妻二人的话，心里顿时大怒，眼见自己的同僚一个个地都升官发财了，只有自己在这个穷乡僻壤受罪，老爷我正心情不好，你们却不知好歹，来人啊，每人打二十大板，若再无理取闹一定重责!

看吧，因为嫉妒，一个家庭不得安生，因为嫉妒，官老爷迁怒他人。嫉妒的人是可恨的。他们不能容忍别人的快乐与优秀，会用各种手段去破坏别人的幸福。有的挖空心思采用流言飞语进行中伤；有的采取卑劣手段施于行动。嫉妒的人又是可怜的。他们自卑、阴暗，享受不到阳光的美好，体会不了人生的乐趣，生活在他们的黑暗世界里。嫉妒的人是那么的可悲！嫉妒就像“心灵的疾病”会扩散到身体各处，引起躯体上的不良反应，七病八疾不请自到，它是摧毁人性和健康的毒药。

### 处世感悟

嫉妒是一种缺乏自信、深感失落的心理感受，它是邪恶的开端，有着丑陋的本性，犹如用冰棱磨制的冷箭，不敢在阳光下发射；又如用阴谋绑成的棍

棒，只能打别人的影子。嫉妒是一种最无能的竞争，是成功的最危险的杀手。

嫉妒总包含着一股不平之气。嫉妒越强烈，这股愤愤难平的情绪也就越强烈。毋怪乎总见有嫉妒者拿着“讨公平”的借口来为自己的恶意作辩护。可把“公平”视为嫉妒的外在借口，却出自于旁观者的逻辑。对于嫉妒者自己，“不公平”简直不是个“借口"，而就是嫉妒者的真实感受，出自嫉妒的逻辑。逻辑之所以为逻辑，会表现为一种强迫：很多时候，嫉妒者自己都无法为这种不平感找到一种合理的解释，但他却仍然很难放弃这种看法，很难除去这种感觉。

嫉妒天然带着羞耻。嫉妒让人孤立，让人走到不见光的地方。嫉妒的人生活在地狱里。放弃比较，嫉妒就会消失，卑鄙就会消失，虚伪就会消失，但是唯有当我们开始培养内在的财富，我们才能够放弃它，没有其他的方式。成长，变成一个越来越真实的人，依照神造出我们的样子来爱自己、尊敬自己，那么天堂之门就会立刻为我们打开。

**不生气的智慧**

嫉妒是一种卑下的情感，嫉妒会使人失去理智，甚至造成不可估量的损失。而对于嫉妒者的中伤，最妙的回击是置之一笑。

# 误会——自以为是的怒火之源

兼听则明，偏信则暗。

——魏征

一位农场主驾驶着自家的拖拉机外出办事，办完事后，他急匆匆地往回

走。在快要到家的时候，拖拉机的刹车闸线断了。这时农场主看到妻子正蹲在门口干活，便朝着妻子大声呼喊，挥手摇臂，他想让妻子把家中放在橱柜里的钳子送过来，但由于距离太远，妻子根本听不清他在喊叫些什么。

农场主喊得口干舌燥，却毫无效果，决定给妻子打手势，他认为妻子一定能看明白。

于是，农场主将一只手举过头顶，一握一握的，做出拿钳子的手势；然后又做出推开橱柜门的姿势；接着又比画着碗的样子。

妻子笑着点点头，转过身子，用手拍了拍自己的屁股，还使劲地摇了摇头。

“这个蠢女人，笨女人。”农场主暗自骂道，“我比画得这么清楚都看不出来。”农场主非常生气地又重新比画了一遍。

让农场主更生气的是，妻子仍然笑着，还在那里拍拍摇摇。

这一下，农场主怒不可遏，气冲冲地返回家中，对着妻子训斥道：“你这个笨婆娘，我的手势打得多清楚啊，你竟然看不懂，在那里瞎比画什么呀？”

“你才笨呢，”妻子生气地反驳道，“我早就看懂了，不就是要钳子吗？还告诉我钳子放在橱柜里。我比画得还不够清楚吗？我拍拍屁股是为了告诉你，你屁股下面的工具箱里就有把钳子。”

生活中，像农场主这样的人并不少见。他们总以为自己很聪明，却不知道自己对别人产生了误会。他们总是习惯站在自己的立场上，用自己的方式去思考和做事，以为别人一定明白自己所做的一切，要求别人去理解他，一旦别人没有马上回应就大动肝火，认为对方很蠢很笨，殊不知，最蠢最笨的是他们自己。

与人相处时，发生一些小误会，我们会生气，会不愉快，但只要双方把问题说清楚，通常就不会产生严重的后果。所以，在发生误会的时候，一定要冷静，千万不能感情用事。

有一对年轻人结婚了，婚后太太因难产而死，留下一个孩子。父亲要忙生活，又忙看家照顾不好孩子。于是就训练了一只狗来照顾孩子。那狗聪明听话，很快就能照顾小孩了。

有一天，父亲要出门去了，留下那只狗照顾孩子。

这位父亲到了别的村子，因遇大雪，当日不能回去，第二天才赶回家。他把房门打开一看，发现到处是血，孩子不见了，而狗在身边，满口是血。发现这种情形，这位父亲以为是狗野性发作，把孩子吃掉了，大怒之下，拿起刀来向着狗头一劈，把狗杀死了。

不一会儿，这位父亲忽然听到孩子的声音，又见孩子从床下爬了出来，于是他抱起孩子。发现孩子虽然身上有血，却并未受伤。这位父亲很奇怪，不知究竟是怎么一回事，再看看躺在血泊中的狗，狗腿上的肉少了一块，旁边还躺着一只狼，狼口里还咬着狗的肉。狗救了小主人，却被大主人误杀了，这真是天下最令人悲伤的误会。

您看，误会，往往是在人们不了解、无理智、无耐心、缺少思考、不能多方体谅对方、反省自己，感情极为冲动的情况下发生。误会一开始，便会只想到对方的千错万错，而使误会越陷越深，最后弄到不可收拾的地步。人对无知小狗发生误会，尚且会产生如此可怕的后果，人与人之间产生的误会，其后果更是难以想象。

再看另一个故事。

《三国演义》第五十七回，庞统投奔刘备，刘备见庞统外貌丑陋，心里不喜欢，就派他去耒阳当县令。庞统很不高兴，到了耒阳县后，不理政事，整天饮酒为乐；一应钱粮词讼，并不理会。

有人报知刘备，说耒阳县事尽废。刘备大怒："竖儒焉敢乱吾法度！"马上吩咐张飞说："如有不公不法者，就便究问！"

张飞到了耒阳县后，军民官吏，皆出郭迎接，独不见县令。有人告诉张飞说："庞县令自到任及今，将百余日，县中之事，并不理问，每日饮酒，自旦及夜，只在醉乡。今日宿酒未醒，犹卧不起。"

张飞气得暴跳如雷，打算把庞统拿住问罪。这时，喝得醉醺醺的庞出来了，张飞质问他为何不做事，庞统说："量百里小县，些小公事，何难决断！"

于是庞统三下五除二，不到半日，将百余日之事，尽皆断毕。张飞大惊，连忙赔礼道歉："先生大才，小子失敬。吾当于兄长处极力举荐。"

庞统不屑于治理县城的小事，而令刘备对他产生误会。并生气地让张飞

去查办庞统。张飞到了耒阳，了解了事情的真相，这样误会就解开了。试想，如果张飞也头脑发热，直接将庞统治了罪，恐怕刘备就会失去大名鼎鼎的凤雏先生了。

### 处世感悟

每个人的思考方式都不一样，思考的角度也大不相同误会别人，因此，人的一生中，误会别人或被别人误会是难免的。误会别人的人通常都很会生气，很容易做出不理智的行为；而被误会的人又会感到委屈、悲伤。有的人情绪消沉，认为“跳进黄河也洗不清了”；也有的人情绪过激，认为别人太不理解自己了，打算采取以牙还牙的报复手段，此来消除遭人误会所带来的怨恨。

其实，这些都不是解决问题的办法，相反，还会使事情变得更加复杂，造成更大损失。正确的做法是，对误会要“解”不要“误”。所谓“解”，就是缓解、化解矛盾，让解误成为“雪消春水来”的转机。

### 不生气的智慧

有时候一个小小的误会就会让一对亲密的情侣分手，让一份珍贵的友情从此成为回忆，因为误会而造成的遗憾比比皆是。冷静一些，误会就会少一些。

# 冲动——失去理智的魔鬼

火气甚大，容易引起愤怒和烦扰，是一种恶习，而使心灵向着那不正当的事情。

——彼得·阿柏拉德

俗话说：“天有不测风云”。生活中每个人都可能遇到许多不尽如人意之

处。比如：在外面做生意失败了；回到家中突然遇到父母不幸去世；太太被老板炒了鱿鱼；孩子踢球把邻居家的玻璃打碎了，邻居找上门来等等。假使你遇到上述情况，你会有“发疯”的感觉吧。其实生活中有许多人和事，就是因为当事在突发情况下不理性，而使事情发生恶变，把自己变成了其中的受害者。

曾听说过这样一件事，一位大学生毕业后应聘于一家公司搞产品营销，公司提出试用三个月。三个月过去了，这位大学生没有接到正式聘用的通知，于是，他一怒之下愤然提出辞职。公司的一位副经理请他再考虑一下，他越发火冒三丈，说了很多抱怨的话。于是对方也动了气，明明白白地告诉他，其实公司不但已经决定正式聘用他，还准备提拔他为营销部的副主任。这么一闹，公司无论如何也不能再用他了。这位涉世未深的大学生因自己的不理性而白白地丧失了一个绝好的工作机会。

当一个人冲动时，其全部的注意力都集中在导致他冲动的这一件事情上，对于其他的诸如后果之类的问题根本就没有时间和空间去考虑。因此有人说，“冲动是魔鬼”。无数个令人扼腕叹息的悲剧一再向众人诠释了这句话。包括我们，在自己的经历中也多少有些体会。

心理学家认为，人在受到伤害时，愤怒是正常的反应。而第一个念头便是想攻击伤害自己的人，但在行动前最好先问问自己：这样做能否达到目的？对解决事情有无帮助？

这是一个真实的故事：在临近高考还有 23 天的那天早上，在一个时常洋溢着欢乐笑声的班集体里，同学们正在全神贯注地填着志愿表。一切都是那么的平静，谁也不敢相信一场流血事件即将发生……

小全，全级师生公认的一名高材生，拥有无限的前程。但他做事很冲动，只要情绪一来就根本不知道什么是冷静，什么是君子动口不动手。其实他并不想伤害别人，更不想毁了自己的前途。那是理智与他无缘呢，还是他自己放弃了对理智的索求？

事情的起因很简单，一位同学从小全身边走过时，不小心碰了他一下，



小全不高兴地说："走路看着点！"那位同学不以为意地说："怕碰就别在这里坐着。"小全的火"腾"的一下窜了上来，对着那个同学的面门就是一拳……

待他冷静下来后，他才发现不应该发生的一切已成了现实。他把那位同学的双眼给打瞎了，年满18岁的他将要面临严峻的刑事处罚。

冲动，让一个前程似锦的少年走向了囹圄，知道此事的人无不欷歔。

因为冲动而使自己受伤害的例子举不胜举。譬如：自己向来尊敬的人，如果作出令我们伤心的事情，我们很可能立即讽刺回去；受了陌生人的气，恨不得用原子弹炸他等等。其中，办公室是最容易滋生怒火的场所，当我们看到能力平平的同事晋升，而自己却备受冷落时，便会怒火中烧；天天为公司卖命，偶尔早点下班，主管就语带讥讽地说："今天才上半天班就自动下班了呀！"便一怒之下跑到老板面前拍桌子，把辞呈往老板面前重重一摔，然后自以为很帅地说："我不干了！"等等。这些做法，在当时可能是出了一口气，但很最后吃亏的还是我们自己。




现实生活中，人总是很容易产生冲动的。在一种氛围中、在一种情景下，冲动的情绪会急速冲破理性的防线，使人的情绪、思维和行为出现非常规的反应。

专家证实，人在冲动时候，大脑就容易短路。人在短路大脑的控制下，要对棘手问题做出及时、正确的反应几乎是不可能的。生活中我们时常听到这样的信息、某人跳楼自杀后，其朋友都说他平时是很平静、很容易沟通的，没听说过他和谁有积怨，甚至都不知道他会有什么想不开的地方；或者某人动刀砍人犯罪之后，说自己之前从未想过要砍人，和被砍的人也只是因为小事而起冲突的。那为什么这样的信息我们会经常听到呢？简单地说就是因为人在冲动的时候容易做出一些平时连想都不会去想的事情，从而造成对自己或是对他人的伤害。

在生活当中，理性地面对社会百态，才能使我们的生活提高品位。理性

处事，是为人的高素质的体现，也是情感睿智的反映。就像韩信肯受胯下之辱，非但不是因为怯懦，恰恰体现了他过人的理性。而刘邦与项羽决战在即，要韩信出兵相助之时，韩信提出要刘邦封他为“假齐王”，刘邦勃然大怒，大骂韩信不该在这个时候要求封为假齐王。然而经张良提醒，刘邦马上恢复冷静，转而向韩信骂道，“大丈夫要当王须当个真王，怎么可以要求封为假齐王?”随后，立即封韩信为齐王，从而使韩信能出奇兵，最终打败了强敌项羽，夺得了天下。如果当时刘邦不能理性地分析局势，那天下最终归谁所有，便不是个定数了。

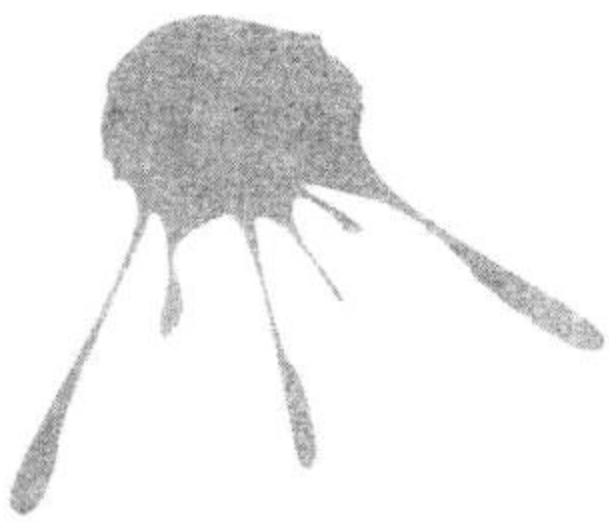
## 不生气的智慧

冲动是一种行为缺陷，它是指由外界刺激引起，突然爆发，缺乏理智而带有盲目性，对后果缺乏清醒认识的行为。而控制自己的情绪和行为，是一个人有教养和成熟的表现。



# 第三章

## 生气像练七伤拳——后果严重



生气的人是世界上最傻的人，人只要生气了，其所说的话必是傻话，所做的事必是傻事。人只要生气了，对自己好的话偏不说，对自己不好的话却偏要说，人只要生气了对自己好的事偏不做，对自己坏的事却偏要做。

# 气大伤身，盛怒伤肝

做自己情绪的奴隶比作暴君的奴隶更为不幸。

——毕达哥拉斯

生气和抑郁都是人们日常生活中常见的一种情绪，通常人们说的生“闷气”、发“闷躁”就是此类情绪的表现。抑郁和胡乱发脾气都是一种不良情绪，这种不良的情绪对人的心理及身体都会造成很大的危害。

《红楼梦》里的林黛玉不但有才华，而且纯洁又真诚。但却自幼羸弱多病，多愁善感。在“风霜刀剑严相逼”的贾府，她又不会像薛宝钗那样曲意逢迎、八面玲珑，而是经常郁郁寡欢，茶饭不思，夜不能寝，泪水涟涟。当她听说心上人贾宝玉与薛宝钗结婚时，便一气而厥，悲愤而逝。从情绪心理角度看，正是因为她内心的抑郁情绪而造就了自己的悲剧。

人的一生当中，如果遇到不好的处境，如家庭不和、疾病伤害、亲友死别、天灾人祸、意外损伤等，不仅会使人产生对抗性情绪也会使人趋于心理封闭，不愿在他人面前表现出心理的真实状态，把什么事情都憋在心里。从而导致身体疾病。

研究表明：一个人如果在精神上遭受重大的创伤或打击，即使心理调整得好，平均也要缩短寿命一年，如果恼怒超过半年不解，大约要缩短寿命2~3年。因此，为了身体健康，有关专家提出这样一个口号：生气不该超过3分钟。

不论是中医还是西医都已经证实，生气是有损健康的。从我国中医学的角度来讲，人的精神心理活动与肝脏的功能有关。当人受到精神刺激造成心情不畅、精神抑郁时，会影响肝脏功能的正常发挥。此外肝脏还与精神活动

有关，肝气不舒则急躁易怒，情绪激动。有时就会做出一些不理智的事情。肝脏通过调节气息辅助脾胃消化，肝气郁结则气息不利，不思饮食。

西医是用实验说明的。美国生理学家爱尔马曾做过一个实验：把一支玻璃管插在正好是0℃的冰水混合容器里，然后收集人们在不同情绪状态下的“气水”，描绘出了人生气的“心理地图”。实验发现，当人们心平气和时，冰水混含物里杂质很少；生气时则有紫色沉淀。爱尔马把人在生气时呼出的“生气水”注射到大白鼠身上，几分钟后大白鼠就死了。由此分析，人生气时的生理反应十分强烈，分泌物比任何时候都复杂，且更具毒性。因此，爱生气的人很难健康，更难长寿。

三国时期，曹魏与蜀汉对垒，曹真领大军来到长安，在渭河西边下寨。曹真与王朗、郭淮一起讨论怎么打败诸葛亮率领的蜀军。王朗说：“明天可以把军队排整齐，挥舞旗帜。你们看我只要几句话，肯定让诸葛亮拱手而降，蜀兵不战自退。”

第二天，两军在祁山前对阵。王朗来到孔明面前对他说：“早就听说诸葛亮的大名，今天能遇见实在是我的福气。您通晓知识，明白时务，为什么无故打我们国家?”

诸葛亮说：“我听从皇帝的命令来讨伐逆贼，什么叫‘无故’?”王朗首先说出一大套理论，甚至劝诸葛亮“倒戈卸甲，以礼来降，不失封侯之位。”

诸葛亮听后在战车上大笑，说道：“我原以为你身为汉朝老臣，来到阵前，面对两军将士，必有高论，没想到竟说出如此粗鄙之语！我有一言，请诸位静听。昔日桓帝、灵帝之时，汉统衰落，宦官酿祸，国乱岁凶，四方扰攘。黄巾之后，董卓，李榷，郭汜等接踵而起。劫持汉帝，残暴生灵，因之，庙堂之上，朽木为官；殿陛之间，禽兽食禄。以至狼心狗肺之辈汹汹当朝，奴颜婢膝之徒纷纷秉政，以致社稷变为丘墟，苍生饱受涂炭之苦！值此国难之际，王司徒又有何作为？王司徒之生平，我素有所知，你世居东海之滨，初举孝廉入仕，理当匡君辅国，安汉兴刘，何期反助逆贼，同谋篡位！罪恶深重，天地不容！无耻老贼，岂不知天下之人，皆愿生啖你肉，安敢在此饶

舌！今幸天意不绝炎汉，昭烈皇帝于西川，继承大统，我今奉嗣君之旨，兴师讨贼，你既为谄谀之臣，只可潜身缩首，苟图衣食，怎敢在我军面前妄称天数！皓首匹夫，苍髯老贼，你即将命归九泉之下，届时有何面目去见汉朝二十四代先帝?！……”

诸葛亮的话还没有说完，而王朗则身子一晃，从马上栽了下去，一命呜呼了！

王朗本来是想游说诸葛亮，幻想不费一兵一卒，使诸葛亮拱手而降，使蜀兵不战而退。但王朗哪里是诸葛亮的对手？诸葛亮对王朗的历史和现状了如指掌，他义正词严，句句都击在要害上，使王朗怒气上升，激愤难当，最后猝死。

人在愤怒时会血压升高。另外，据调查吵架7天后，想起吵架的事血压仍会升高。一种解释是，压力激素使血管收缩，血压升高，心跳加速。以前科学家认为，这些影响会随着怒火的消失而迅速消失。但现在看来，情况并非如此。如果心血管反应对心血管系统造成了损害，那么，造成压力的因素在消失后，在一段比较长的时间内，身体仍会受到伤害。

### 处世感悟

心理学研究表明，脾气暴躁，经常发火，不仅是增强心脏病的致病因素之一，而且也会增加患其他病的可能性。有效地抑制生气和不友好的情绪，使自己更融于他人，最有效的方法在于提高自己的修养及得到亲人和朋友的帮助与劝慰。少发火的人，其死亡率和心脏病复发率会大大下降。为了控制或减少发火的次数和强度，下面介绍几种简单易行的方法：

首先要宽容大度。对别人不斤斤计较，不要打击报复，当你学会宽容时，爱发脾气的毛病也就随着那些不愉快的情绪自行消失了。

其次要学会意识控制。当愤愤不已的情绪即将爆发时，要用意识控制自己，提醒自己应当保持理性，还可进行自我暗示：“别发火，发火会伤身体。”

再次，反应要得体。当受到不公正待遇时，任何人心中都会怒火万丈，

但是无论遇到什么事，都应该心平气和，冷静地、不抱成见地让对方明白他的错误之处，而不应该迅速地做出不合理的回击，从而剥夺了对方承认错误的机会。

最后，学会推己及人。凡事要将心比心，就事论事，如果任何事情，你都能站在对方的角度来看问题，那么有很多时候，你会觉得没有原因迁怒于他人，自己的气自然也就消了。

**不生气的智慧**

你已经气很久了吗？小心，下垂的嘴角与愤恨的心情，会让你成为心脏病、关节痛与气喘的受害者。如果你动不动就爱生气，那你可得小心，怒气会杀人，而且受害人就是你自己。

# 迁怒别人，惩罚的是自己

不迁怒，不二过。

——孔子

我们在生活中是否常遇到这样的情况：孩子放学回来重重地把书包一摔，问他发生了什么事，他却不礼貌地说："你好烦喔！"

太太问先生晚饭吃什么，先生竟不客气地说："跟你结婚这么久了，我爱吃什么你还不知道吗？"

先生下班回来看到太太抱着孩子沮丧地坐在客厅里，便过去关心地问："心情不好吗？"没想到太太却生气地说："你怎么到现在才回来？"

这些人都是自己不顺心，却把气撒到了无辜人的身上，这就是迁怒。

当一个人心情不佳时，通常情况下会影响到他对待外界的态度，比如恐惧、暴躁、动怒、怀疑、冷漠，这些情绪都可能伤害到周围的人。

把自身承受的压力与疼痛的刺激转移给身边的人，在某种程度上可以周围的人。宣泄一定的情绪以达到自身的心理平衡，这样做有利于自身的身体健康，同时，却可能促成自己自私的思维习惯，所以是不可被理解的。要知道，身边的人都是要用爱与关怀去对待的家人、朋友和伙伴，通过迁怒的方式让他们来分担自己的坏情绪，对于所有人来讲，是不公平的，也是不可理解的。

说到底，迁怒别人，受害最大是自己。

有这样一个故事：张女士的老板因工作上的事心情不好，刚好张女士进去老板办公室递交文件，老板正在火头上，三下两下地看了资料之后就对张女士发了一通火，说她根本就没有用心搜集资料。

张女士就觉得委屈了，这些文件可是她昨天通宵赶出来的啊，老板不认真看也就算了，还莫名其妙的对她发火？刚好，张女士的手机响，原来是她男朋友打电话过来，心情不好的她拿起电话就开骂："你是不是没事干啊，不知道我在上班吗？难道要我养你一辈子啊？"

张女士的男朋友莫名其妙地也被骂了一顿，他本来是一名业务人员，前两天出差时帮着抓小偷扭伤了脚，请假在家休息，早上女朋友出门的时候叫他买菜说中午回家做饭吃，但是要买什么菜得先打电话跟她商量。于是，就有了刚刚那通电话。

张女士的男朋友很生气地走在大街上，他打算去餐厅好好地吃一顿，不管女朋友了。走着走着碰巧走到张女士单位门口，看到路上有一只流浪狗，就狠狠地踢了它一脚。正在寻找食物的流浪狗被踢出了老远，痛得"嗷嗷"直叫。

这时张女士的老板正从公司里走出来，流浪狗跳起来，狠狠地咬了他一口……

这个故事说明了一个道理"迁怒的结果最终还是伤害了自己"。老板迁怒

张女士，张女士迁怒男友，男友迁怒流浪狗，流浪狗迁怒于毫不相干的路人，正巧那路人就是那可恨的老板。一环紧扣一环，就像绕圆跑，从起点又回到了起点。

于是我们想起了一句话，“生气是拿别人的错误惩罚自己”。

人有时是无法不生气的。生气了能做到不迁怒于别人就很了不起了。其实骂人的老板是最无能的，如果，一切问题都能用骂来解决，那么泼妇就是最厉害的人。被骂者一般都是不服气的，内心充满逆反。当这种逆反积聚到一定程度时，自然会寻求出口，于是就觉得很烦，于是就迁怒。有些事情，事后常常会觉得完全没有理由发火的，所以就有退一步冲海阔天空的说法。但忍字头上一把刀，能忍就说明难得。忍让不是无能，不是屈辱，是一种休养，是一种品德。

有位父亲下班回家，一进门就看到十多岁的女儿正在用他的工具修理东西，工具散落一地，客厅凌乱不堪，他禁不信便破口大骂。聪明的女儿在收拾干净后跑来拥抱他，然后问：“爸爸，你今天在办公室里一定遇到不愉快的事了，是吗?”

这位懂事的女孩了解老爸的怒气不完全是针对自己，很可能是老爸因为别的事受伤了，因此并没有情绪反应，反而安慰爸爸，这是极大的智慧。

### 处世感悟

无论一个社会多么公平，个体之间总有尊卑、智愚、贫富、强弱等诸多的差别，而且几乎没有一个幸运儿会在所有的方面都比他人优越。由于普遍的社会矛盾和人性的弱点，每个人都会受到他人有意无意地愚弄、非礼、侮辱甚至强暴。冒犯者又往往比被冒犯者强大，因此被冒犯者出于自我保护的现实不得不把怨愤之气暂时隐忍下来，转而把本该还施其人的怒气发泄到比自己更弱小的个体身上。但更弱小的个体同样会把怒气转嫁他人，最后的受害者常常是最弱小者自己的妻子或儿女，他们会无缘无故地遭到丈夫或父亲的打骂。

但整个“迁怒之链”并未至此终止。在孩子的世界里，迁怒也遵循与成

人相似的轨迹在蔓延和传递，进而当这些孩子长大之后，又会把其他老人甚至父母当作迁怒的目标。于是这股乖戾的迁怒之气终于在相摩相荡、薄积厚发中，进入了恶性循环。迁怒加剧了社会的每一时代、每一个个人的不幸，迁怒使人间失去了很多的欢乐，使很多的家庭失去了原本的温馨，几乎所有的烦恼和不幸，都由迁怒而起，或由迁怒加剧以至不堪收拾。

一个人在多大程度上能做到据理力争、恩怨分明、保持尊严、维护人格，他就可能在多大程度上跳出“迁怒之链”，这样他既有力地遏制了强梁者的作恶，也有效地增进了人间的祥和，家庭的温馨。加强自身的道德修养，使自己拥有了一个平和的心。

对于我们来说，已经受了委屈，或者情况已经很糟糕了，最好的办法是去化解自己内心的不平衡。别把坏情绪传染给别人，那只会造成更坏的结果。总之，我们做人做事，要尽量注意不迁怒。

### 不生气的智慧

当有人迁怒于我们时，或者我们想迁怒别人时，要学会换位思考，自己的内心不好受，而被迁怒的人心里会更不好受。所以别拿别人的错误惩罚自己，一笑而过最好，自我解嘲也可以，但千万不要迁怒于人。

## 愤怒是人际关系中的癌症

怒气潜藏在人心底，如毒蛇潜伏在穴中。

——巴尔扎克

当一个人不顺心时，很容易产生愤怒的情绪，并有一种想将其发泄出来

的强烈的冲动。比如一位男同学平时很能容人，常和同学们互相开玩笑，很少往心里去。可这天，女朋友刚刚与他分手，心里十分生气。恰巧一个不知底细的同学还像过去那样和他开玩笑，结果引起一场纷争，搞得不欢而散。

人在愤怒时，意识范围变小，考虑问题偏激，主观化严重，自控能力也随之下降。结果平时许多不起眼的小事都被无限夸大，成为爆发冲突的导火索。在这种情况下发生的人际冲突往往无益于问题的解决，反而导致许多有害的后果。有人比喻这种发泄愤怒的方式好像是仙人掌碰人，在刺伤别人的同时，也伤及自己。

在一次明星评奖时，罗素·克洛被认为极有可能再次捧走奥斯卡小金人。然而，到了领奖的前几日，却不少人发表看法说“罗素·克洛是不会得奖的，并不是因为竞争的激烈，而是因为他有着暴躁的性格和乱发脾气的习惯”。

一旦离开了摄像机，罗素·克洛简直就成了一只暴躁的狮子。他是个爱发脾气的人，虽然观众喜欢有性格的演员，可是，像罗素这样大的脾气根本没有几人能招架得住。他爱生气，生气以后就乱发脾气。

罗素·克洛是好莱坞炙手可热的明星之一，他已经是第三次角逐奥斯卡最佳男主角了。但最终的结果正如一些人所说的，他根本不会得奖。

事情是这样：不久前罗素·克洛获得了英国电影学会奖的最佳男主角奖，一时兴奋，在领奖时他更赋诗一首，没想到在播出时被 BBC 给删掉了。这下可把罗素激怒了，他对着 BBC 大放阙词，狠狠地发了一顿脾气，虽然后来他为自己的鲁莽行为道了歉，但却没有得到大家的原谅。他们认为罗素纵然把角色演得出神入化，可是他本人却是个脾气大得让大家都接受不了的人，所以最后取消了罗素·克洛的获奖资格。

人在不愉快的时候，往往会生气，产生愤怒的情绪，从轻微的烦躁不安，到严重的咆哮大吼，乱摔东西，甚至丧失理智，干出愚蠢的事。久而久之，成为一种习惯，变成一种侵袭人际关系的“癌症”。

生气是一种不良情绪，是消极的心境，它会使人闷闷不乐，低沉阴郁，

进而破坏相互间的友爱关系，阻碍情感交流，导致内疚与沮丧。医学又告诉我们，愤怒会导致高血压、溃疡、失眠等。据统计：情绪低落，容易生气的人患癌症和神经衰弱的可能性要比正常人大。同生理病毒一样，愤怒是人体中的一种心理病毒，会使人重病缠身，一蹶不振。可见愤怒对人的身心有百害而无一利，是生活中的一个误区，必须尽早告别。

### 处世感悟

愤怒是解决不了任何问题的，它只会让事情变得更复杂。而且容易动怒的人给别人的印象是非常不好的。

愤怒情绪是思维的结果，是受大脑支配的。人作为大脑的主人，应当行使权力，控制大脑，使之既能敞开思想的大门，让好的东西进来，又有理性思考选择，把那些不速之客拒之门外。生活中的一些事，往往不能细想，更不能占牛角尖。与其越想越气，不如把它拒之门外，抛在脑后，以保持心境的平静。确立了这种自我意识，就能逐步地实现控制愤怒，最后达到消除它的目的。有了这种自我调节和自我平衡的力量，遇到令人愤怒的事，就会意识到自己应该怎样做。既然生活中有着比发火更好的解决问题的办法———根本不动怒，为什么不采用呢？即便一时无法克制自己，认为愤怒是人的本性之一，不发泄就难浇灭心中怒火，也可以通过不造成重大损害的方式来发泄。但事过之后，应该冷静地想一想，是否可以用更为健康的情感来取代使你产生愤怒的情绪，用新的思维方式支配自己，以消除那种有害于精神健康的情感，因为“怒气是昨天理智之灯的一阵风”，它会给你带来难以估量的后果。

如果我们真的认清了愤怒的危害，确想摆脱它的困扰，就应该学会控制自己，从一点一滴做起。比如：当要动怒时，花几秒钟冷静地描述一下自己的感觉和对方感觉，以此来消气。最初的 10 秒钟是至关重要的，一旦熬过了这 10 秒钟，愤怒便会逐渐消失。

还可以试试推迟动怒的时间。如果我们碰到某一具体情况总是动怒，那么第一次先推迟 15 秒钟，然后照常发火，下一次推迟 30 秒钟，以后不断延长间隔时间。一旦意识到可以推迟动怒，我们便学会了自我控制，推迟也就

意味着控制。经多次练习，我们最终会完全消除愤怒。

再者可强制自己写“动怒日记”，真实地记下我们发怒的时间、地点和事件。只要持之以恒，我们就会发现，记录这一行为本身犹如警钟长鸣，它将促使我们逐渐少动怒，最后不动怒。总之，控制自己就是锻炼自己的心理平衡的能力，就是培养自己的忍耐力和毅力。当我们认识到动怒不是自然的，不是人的本性时，我们便会不理会别人的言行，大胆地选择精神愉快，而不是愤怒。

**不生气的智慧**

无节制地发怒或是压制愤怒都是不适应的情绪反应，不利于建立良好稳定的人际关系。对待愤怒，健康而有效的方法是尽力化解和有分寸的表达。

# 极端的愤怒就是绝望

失望虽然常常发生，但总没有绝望那么可怕。

——拜伦

当一个人遭遇尴尬、侮辱、被拒绝、不公正的时候，便会产生极大的愤怒，如果反抗未果，则会变成失望，最后变成绝望。

这方面最典型的例子就要数屈原了。

心怀政治理想的屈原，在内政上提倡变法，主张限制贵族特权，选贤举能，发展经济；在外交上，坚持联齐抗秦的合纵政策。屈原的政治主张符合楚国的长远利益，却触动了某些贵族阶层的既得利益。在楚国内部，以上官

大夫、公子兰为代表的贵族阶层，或出于妒贤嫉能，或出于维护自身政治或经济利益的目的，相继成为屈原的政敌。

公元前313年，秦国重臣张仪贿赂了楚国的一批权贵宠臣，并欺骗楚怀王说："楚国如果能和齐国绝交，秦国愿意献出商、于一带六百多里土地给楚国。"楚怀王不顾屈原的强烈反对，与齐国断绝了关系，从而瓦解了合纵抗秦的联盟，并罢了屈原的官。

屈原很愤怒，愤怒楚怀王的昏庸。

当楚怀王知道张仪只是戏弄自己时，很生气，先后两次兴师伐秦，却因失去合作伙伴齐国的接应，被秦国打败了。此时的楚怀王稍有醒悟，"悔不用屈原之策"。于是，屈原复出。

而此时，还是那个张仪，贿赂了楚国王后郑袖等贵族，他们在楚怀王面前一番花言巧语之后，楚怀王竟与秦王结下婚姻关系。待出使齐国的屈原回来后，木已成舟。这次，屈原遭到了流放。屈原愈加愤怒。

公元前299年，秦国又攻打楚，夺取了楚国的八座城市。趁此形势，秦昭王"邀请"楚怀王在武关相会。屈原此时已从汉北的流放地返回，他力劝楚怀王不要赴会，楚怀王不听。结果，楚怀王一进入武关，就被秦军扣留，并劫往咸阳。不久，楚襄王即位。

屈原斥责公子兰不该劝楚怀王进入秦国，以致楚怀王死在秦国，又斥责公子兰不该怂恿楚襄王向秦国屈膝投降。不甘处于政治下风的公子兰向楚襄王进谗言，楚襄王听信公子兰的话，屈原便第二次被流放到南方的荒僻地区。至此，屈原愤怒到了极点。

合纵抗秦，进而统一六国，是屈原胸中的政治理想。然而，残酷的现实将这一理想撞得粉碎。如果说屈原第一次被流放心中虽有愤怒，但对楚怀王还心存一丝幻想，那么到了第二次被流放时，这种愤怒已经演化为绝望。屈原觉得别无选择，于是投汨罗江而死。

现实中这样的例子也有很多。例如：当一个"成功人士"突然间发现自



己拥有的一切都不再真实，所有在乎的人和事，随时都会化为灰烬，只要一个毫不相关的人漫不经心的一个念头。无论这个念头有多荒诞，自己生命中永远不可替代、无法复制的那一部分，就会从此消失。留给自己的，只有无尽的悲伤、悔恨——为什么当时自己没有做出另一种选择：不要让儿子去参加一次比赛、不要去那个加油站、不要打开自己的远光灯……随后，就是在彻底的绝望中，诅咒这个世界、诅咒信仰的神明、诅咒自己等等。

翻翻报纸的社会新闻版我们会看到类似的故事：被解雇的职员闯进办公室，持刀刺伤炒掉自己的上司；看上去唯唯诺诺的丈夫，杀害自己的妻子之后自杀身亡；品学兼优的留学生，持枪袭击同胞，震惊校园……他们的亲朋好友总会在事后感叹："他看起来是个很不错的人，真不敢相信会做出这样的事来。"他们没有看到，那些积压在心里的愤怒，是如何在长期压抑中逐渐膨胀，最终变得不可收拾的。

内心压抑的愤怒始于否认、沉默和回避，积压久了会让人从心里面垮掉。我们经常可以在冲突之后听到这样的说法：我没有生气，只是挺失望的。心理学家告诉我们，说这话的人，确确实实是生气了，只是他自己不愿意承认而已。但是否认并不能让怒气消失。他们更愿意躲开惹自己生气的那个人和那种场景，刻意保持距离。

这是被压抑的愤怒。郁积的愤怒通常会以一种被称为"消极攻击"的行为表现出来，比如，对别人的要求不理不睬——你让他干什么，他就不；你指东，他偏要打西。

愤怒是为了让人们能积极地去面对那个伤害了自己的人或事，如果人们没有这么做，愤怒就会累积。

心理学家称："如果多年来我们一再遭遇委屈，我们情感的承受力就会耗尽。"这时就会出现两种情况：其一，我们会把多年来积压在心里的愤怒发泄在身边的人身上；其二就是变得抑郁，感情会渐渐枯萎，失去了对生命的热情，变得对什么都不感兴趣。

第一种情况会产生破坏性的行为，第二种情况就是绝望了。

## 处世感悟

生活中，愤怒无处不在：夫妻间吵架拌嘴，员工对老板的抱怨指责，孩子顶撞父母或者父母责骂孩子，甚至，下班路上的拥堵也能让我们坐在车里一边狂按喇叭一边破口大骂……

从小到大我们被一再告知发怒是不好的，那些直接或者间接的生活经验也让我们知道，发怒的“破坏力”有多大——失去朋友、得罪亲人或者丢掉饭碗。可问题是，当我们“怒从心头起”的时候，如果没有适当的渠道发泄的话，我们就会走向另一个极端：绝望。

因此，有了怒气的时候，不要憋在心里，而应当想办法进行疏导。

一些情况下我们能做出的最好反应，就是承认自己受了委屈，并承认再与那个伤害自己的人争论也无济于事，于是决定接受这个事实，拒绝让已经发生的事情侵蚀自己的幸福感，这就是处理愤怒的最佳方法。

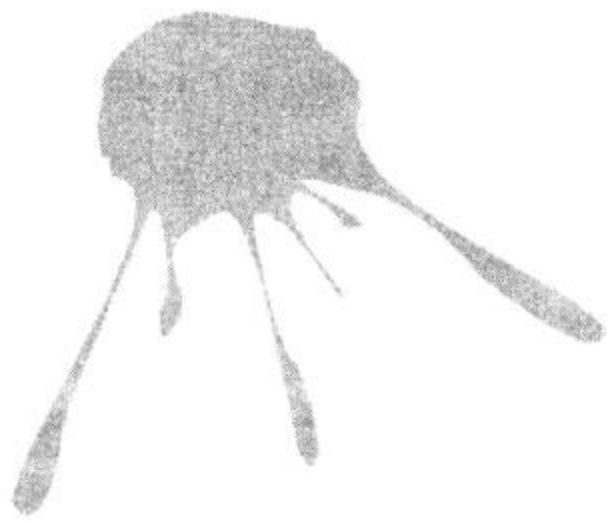
## 不生气的智慧

虽然我们无法控制自己的生理反应，但是我们能控制自己的思想和行为。



# 第四章

## 安上怒火制动闸——息怒之道



人在愤怒的情况下，对周围事物的理解能力以及控制自己行为的能力显著下降。在这时，往往作出平时所不能作出的大胆的或鲁莽的行为。人们在碰到令自己气愤的事情时，如果头脑不发热，便能急而不躁，怒而不发，在冷静中寻找处理的办法，想出对策，这样会取得较好的结果的。

# 不作盲目比较，保持心理平衡

功不可以虚成，名不可以伪为。

——班固

我们怎么能不生气呢？为什么父母喜欢大哥而不喜欢我？为什么老师特别照顾那个同学而对我不理不睬？为什么同事们都那么悠闲而我这么忙碌？为什么他的地位比我高？为什么他挣得比我多？为什么……

人的一生中有许多的不如意，因此我们才会生气。当我们查找原因时才发现，生气大多源于比较。一味地、盲目地和别人比，造成了心理不平衡。

孙膑和庞涓是同学，都拜鬼谷子先生为师；一起学习兵法。同学期间，两人情谊深厚，并结拜为兄弟，孙膑稍年长，为兄，庞涓为弟。

有一年，当听到魏国国君以优厚待遇招求天下贤才到魏国做将相时，庞涓再也耐不住深山学艺的艰苦与寂寞，决定下山，谋求富贵。

在魏国，庞涓的聪明才智得到了发挥，很受魏王的器重。

后来魏王听说孙膑也很有才能，于是就把孙膑也招到了魏国。通过与孙膑的谈话，魏王知道孙膑的才干要在庞涓之上，于是就把他留下做魏国的军师。

庞涓听说了魏王与孙膑的谈话后，心里吃了一惊，自己的才能与孙膑比起来差得太多了，而且，魏王还让孙膑做军师，担心今后自己将没有出头之日了。为此，庞涓很是恼恨孙膑，于是想方设法除掉孙膑。

孙膑想尽一切办法逃避庞涓的迫害，却还是被挖去了膝盖骨。最后孙膑通过装疯才逃回他的祖国齐国，被齐国将军田忌任命为军师。

后来，庞涓在与孙膑的争斗中被射死在桂陵。

庞涓的才能已经足够大了，但当他与孙膑作比较时发现自己还差得很多，于是，他的心理不平衡了，开始恼恨嫉妒孙膑，并多次谋害孙膑都未成功，最终丢了自己的性命。

人的一生，就像一趟旅行，沿途中有数不尽的坎坷泥泞，也有看不完的春花秋月。如果我们的一颗心总是被灰暗的风尘所覆盖，干涸了心泉、黯淡了目光、失去了生机、丧失了斗志，那么，我们的人生轨迹岂能美好？而如果我们能够打开心灵的窗户，保持一种健康向上的心态，即使我们身处逆境，四面楚歌，也一定能看到窗外的美景。

有两个重病病人同住在一家大医院的小病房里。房子很小，只有一扇窗户可以看见外面的世界。其中一个病人的病床靠着窗，每天下午他可以在床上坐一个小时。另外一个病人则终日都得躺在病床上。

靠窗的病人每次坐起来的时候，都会描绘窗外的景致给另一个病人听。从窗口可以看到公园的湖，湖内有鸭子和天鹅，孩子们在那儿撒面包片，放模型船，年轻的恋人在树下携手散步，在鲜花盛开，绿草如茵的地方人们玩球嬉戏，后面一排树，树顶上则是美丽的天空。

另一个病人倾听着，享受着每一分钟。他听见一个孩子差点跌到湖里，一个美丽的女孩穿着漂亮的夏装……病友的诉说使他感觉到自己似乎亲眼目睹了外面发生的一切。

然而，时间一长，他的心理不平衡了，甚至愤怒了。他心想：为什么睡在窗边的人可以有独享外头风采的权利呢？为什么我没有这样的机会？他觉得不是滋味，他越是这么想，就越想换床位。他一定得换才行！某天夜里，终日躺在床上的病人盯着天花板想着自己的心事，靠窗边的病人忽然惊醒了，拼命地咳嗽，一直想用手按铃叫护士进来但是却办不到。终日躺在床上的病人只是旁观而没有帮忙——他感到同伴的呼吸渐渐停止了。第二天早上，护士来时那人已经死了，他的尸体被静静地抬走了。

过了一段时间，这人开口问，他是否能换到靠窗户的那张床上。护士们搬动他，将他换到了那张床上，他感觉很满意。人们走后，他用肘撑起自己

的身体，吃力地往窗外望……

然而他看到的是，窗外只有一堵空白的墙。

几天之后，他在自责和忧郁中死去。

因为幻想别人在独享美丽，自己嫉忌而生气。一心沉寂在想要换床的自我意识里，在病友生命垂危时没有给予应有的帮助。而一旦自己达到目的时，结果又是什么呢？如果这个病人不起恶念，在晚上按铃帮助另一个病人，那么他还可以听到美妙的窗外故事。可是现在一切都晚了，他看到的是什么呢？不仅是自己心灵的丑恶，还有窗外的一堵白墙。

一个人只有心存美的意象，才能看到窗外白墙上的美丽风景。命运对每一个人都是公平的，窗外有土也有星，就看你能不能磨砺一颗坚强的心，一双智慧的眼，透过岁月的风尘寻觅到辉煌灿烂的星星。

### 处世感悟

一味盲目地和别人比，容易造成人心理的不平衡，而不平衡的心理使人处于一种极度不安的焦躁、矛盾、激愤的情绪之中。使人牢骚满腹，甚至不思进取。表现在工作上就是得过且过，更有甚者会铤而走险，引火烧身。因此，我们必须保持心理平衡。以下几点建议，是走出心理失衡误区的钥匙：

◎学会比较。心理失衡，大多是因为选择了错误的比较对象，总拿比自己强的人比，总拿自己的弱点与别人的优点比。如果能够我行我素，不去比较，或者实在要比的话，就和自己处于同一起跑线上的人比较，那生活中会少一些烦恼，多一些笑声。

◎寻找自信。自信是心理平衡的基础。假如感到自己某方面不如别人，首先，应相信自己是有才的，只不过是暂时没有发现或是低估了自己的长处而已。当然，自信的前提是自己确有发光点。所以，平时应当练好基本功。

◎自我发泄。你有权发火，怒而不宣会摧毁肌体的正常机能，导致体内毒素滋生，使人变的抑郁、消沉。适当的发泄可以排除人内心的怒气，可以使人重新鼓起生活的勇气。发泄的方法很多，可是向朋友、家人倾诉，也可

是以独处时的怒吼，也可以对着某物打上几下等等。就像以前听说过的某人在自己办公室里放了一盆沙子，愤怒时便用力去搓沙子，这样既不害别人也不伤害自己，不失为发泄的一个好方法。

◎寻找港湾。生活中每个人都需要一个能让自己“充电”、休养的港湾。无聊时去“充电”，烦恼时去放松，就像一只远航归来的帆船一样，在这宁静的港湾及时得到休整。这个港湾可以是一间充满花香的“闺房”，可以是一个深造提高的培训班，也可以是一次独来独往的旅行。

◎心底无私。命运的主宰是自己，树立自己科学的世界观、人生观、经常思考、反省自己的所作所为，自重、自省、自警、自励。心底无私天地宽，只要做好自己就是最大的胜利，就能获得最大的安慰。

◎享受生活。生活是美好的。命运虽然有时候会和人开个玩笑，让人跌上一跤，但说不定在让你跌倒的时候，同时也会放一个金元宝在地上等着你去捡。学会体会生活的美丽，学会享受自然的恩赐，学会欣赏别人的优点，也学会欣赏自己的长处。

◎献出爱心。拾到一个钱包，与其想要占有这个钱包而整天提心吊胆，心神不宁，不如做件好事，奉献一片爱心，把钱包还给失主或是交给警察。为别人献出一点爱，心中会有更多的爱。

◎回归自然。大自然如同母亲的胸怀一样博大，如同上帝的施舍一样慷慨。当您烦闷的时候不妨到外面走走，回归自然。看看蔚蓝色的天空，洁白折云朵，听听潺潺的流水、婉转的鸟鸣，心灵会慢慢趋于平静，快乐会不经意间涌上心头。

### 不生气的智慧

摆正了自己的心态，我们便会在一个愉悦轻松的环境中生活、工作，我们便会感觉到每天都灿烂的阳光，从而能完全地放松身心，享受人生。

# 小不忍则乱大谋

事业常成于坚忍，毁于急躁。

——萨迪

《孙子兵法》指出："主不可以怒以兴师，将不可以愠而致战，合于利而动，不合于利而止。"孙武认为国君不可以因一时的愤怒而兴兵打仗，将帅不可凭一时的怨愤而与敌交战，因为一个人愤怒过后可以转变为高兴，怨愤过后可以转变为喜悦，但国家灭亡了就再也难以恢复了，人死了就再也无法复活了。一切都要以是否有利为转移，合于利则动，不利则止，这才是理智的行为。

三国时期，蜀国名将关羽败走麦城，被东吴擒杀。张飞闻讯，悲痛欲绝，严令三军赶制孝衣，为关羽戴孝，逼得手下将官无奈，最后铤而走险，将其刺杀。刘备为报东吴杀害关羽之仇，举兵伐吴。诸葛亮、赵云等人苦苦相谏，都无济于事。这时的刘备已完全失去了理智。结果被吴将陆逊一把火烧得溃不成军，数万军士丧生，刘备本人带着残兵败将退归白帝城，羞愧交加，一命呜呼。蜀军从此一蹶不振了。

而与刘备张飞相反的是，一个人因为能忍常人所不能忍，最后获得了成功，他就是司马懿。

司马懿多谋善变，遇事极为冷静，从不为自己的情绪所左右。公元231年，诸葛亮兵出祁山伐魏。司马懿知道蜀军远来缺粮，求战心切，加之诸葛亮足智多谋，难以对付，于是据险扼守。诸葛亮求战不能，果然引兵退回。魏将张郃请求截击蜀军后路，司马懿不允，只是尾随观察。到达祁山后，诸将纷纷请战，司马懿登山修寨，依然不允。众将当面指责他畏蜀如虎，他不

加理会。5月，众将向司马懿施压，伺机进攻蜀军，结果战败，只得退守营寨。6月，诸葛亮退军，张郃追击，结果中伏身亡。面对诸葛亮咄咄逼人的进攻，司马懿从来不与争锋，甚至在诸葛亮赠送他妇人首饰羞辱他时，他也欣然接受，忍辱负重，仍旧按兵不动。无奈的诸葛亮终于在壮志未酬的忧伤中死去。失去诸葛亮的蜀国，再也无法对魏国构成严重威胁。

由此可见，是否能理智地处理事情，有时就是事情成败的关键。大事是这样，小事也是这样。

不光如此，司马懿在权力上的争斗也善于使用“忍”字。

魏明帝死后，太子曹芳即了位，就是魏少帝。曹爽当了大将军，司马懿当了太尉。两人各领兵三千人，轮流在皇宫值班。

曹爽手下有一批心腹提醒曹爽说：“大权不能分给外人啊！”他们替曹爽出了一个主意，用魏少帝的名义提升司马懿为太傅，实际上是夺去他的兵权。接着，曹爽又把自己的心腹、兄弟都安排了重要的职位。

对此，司马师和司马昭气得哇哇叫，准备带领人马去攻打曹爽。而司马懿看在眼里，却装聋作哑，一点也不干涉曹爽的做法，并且向魏少帝上表说自己年纪老了，又浑身是病。从此不再上朝了。

曹爽听说司马懿生病，正合他的心意。但是毕竟有点不放心，还想打听一下司马懿是真生病还是假生病。他派心腹李胜到司马懿家去探探情况。

李胜到了司马懿的卧室，只见司马懿躺在床上，旁边两个使唤丫头伺候他吃粥。他没用手接碗，只把嘴凑到碗边喝。没喝上几口，粥就沿着嘴角流了下来，流得胸前衣襟都是。李胜跟他说话的时候，他也说得颠三倒四，时不时还拼命地咳嗽。

曹爽听了李胜的报告后，甭提有多高兴了。从此后，他就对司马懿放松了警惕。

后来，魏少帝曹芳到城外去祭扫祖先的陵墓，曹爽和他的兄弟、亲信大臣全跟了去。司马懿既然病得厉害，当然也没有人请他去。

哪儿知道等曹爽一帮子人一出皇城。太傅司马懿的病就全好了。他披戴

起盔甲，抖擞精神，带着他两个儿子司马师、司马昭，率领兵马占领了城门和兵库，并且假传皇太后的诏令，把曹爽的大将军职务撤了。以后，司马懿成了魏国的实际掌权者。

在现实生活中，人们因一时的矛盾，头脑发热，失去理智，酿成惨祸的事实，屡见不鲜。总而言之，恰当的理智，适宜的克制，合适的行动，是人们做事时智慧的表现。

### 处世感悟

在一些人办公桌的玻璃板下或床头上常常可以看到“制怒”二字，意在提醒自己不要发火。在这个问题上，严格要求自己，加强思想修养是非常必要的。清朝的林则徐官至两广总督。有一次，他在处理公务时，盛怒之下，把一只茶杯摔得粉碎。但他猛抬头，看到墙上挂着的牌匾上自己的座右铭“制怒”二字，意识到自己的老毛病又犯了，立即谢绝了仆人的代劳，自己动手打扫摔碎的茶杯，表示悔过。林则徐虽然有时控制不住自己的情绪，但随时注意克服，知错就改，这一点也非常难得。

有人认为和颜悦色、忍让无争、宽恕容忍与从不恶言厉色，就是十足的懦夫行径，殊不知这样的人才是真正具有大智、大仁、大勇的人物。有人更认为凡事忍耐、含垢受辱、承认过错及接受责罚便是懦夫，事实上，在衡量自身条件尚无绝对必胜把握时，暂时的忍辱负重是必要的。而死不认错，往往是怕负责任，这才是真正的懦夫。

压制住自己的怒火，忍辱负重，可能是解决问题的最好方法。对于做大事者来说，忍辱负重是成就事业必须具备的基本素质。孟子说：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，困乏其身。”忍受屈辱是一种能力，而能在忍受屈辱中负重拼搏更是一种本领。小不忍则乱大谋，凡成就大业者莫非如此。

宋人苏轼在《留侯论》中说：“古之所谓豪杰之士者，必有过人之节，人情有所不能忍者。匹夫见辱，拔剑而起，挺身而斗，此不足为勇也。天下有大勇者，卒然临之而不惊，无故加之而不怒，此其有所挟持者甚大，而其

志甚远也。”

不生气的智慧

“一忍，可以当百勇；一静，可以制百动。”一个人胸怀坦荡磊落，能无所不包、无所不容，那就无事不能成、无功不可就了。

# 及时宣泄，化解怒火

容易发怒，是品格上最为显著的弱点。

——但丁

我们都不喜欢产生愤怒情绪，但我们也都不能免俗地会让周围的人、事来干扰自己的心情。我们还只是俗人一个。所以关键是如何在这种情绪产生时好好地控制它，不让它泛滥，并影响我们的心智。

当人们心中的怒火升起的时候，简单地压制不是办法，最好的办法是去疏导它们。就像大禹治水一样。让怒火通过一种途径释放出来才是最好的控制。说破来，怒火其实也是一种内在的能量，正确的宣泄甚至可以成为一种动力和力量。

小文是个乖巧、文静的女孩，她知书答礼、善解人意，因此在家中是父母宠爱的宝贝，在学校是公认的“有人缘”，参加工作后与领导、同事相处得也比较融洽。可是近几个月来，她总是莫名其妙地头疼，到医院作过各种检查均无异常。在医生建议下，她跨进了心理咨询诊室。经过心理医生的帮助，她终于意识到自己为何头疼。原来，半年前，办公室新调来一个

女孩，人很聪明、能干，就是爱拔尖，嘴巴不饶人，说话比较刻薄。一次，两人因为工作上的事发生了一些小摩擦，责任原本各占一半，但是对方嘴巴厉害、嗓门又高，让不知情的人以为小文应负主要责任。小文感到很委屈、没面子，甚至感到很愤怒。但她所受的教育及一贯的处世方式不允许自己当众与对方争吵，也吵不出来。于是，小文含着眼泪强把怒气压了下去。过了不久，就出现了头疼。

从心理学角度来说，人们适度宣泄长期积压的怒气，可以减轻或消除心理疲劳。把怒气发泄出来比让它积郁在心里要好，这样可以使人变得轻松愉快。

适度地发泄自己的情绪会像夏天的暴风雨一样，能净化周围的空气，能倾吐出胸中的抑郁和苦衷，能缓解紧张的情绪。发泄怒气的方法很多，可以通过各种对话、民主生活会等发表意见，当然也可以找自己的知己谈谈心，如果有必要的话还可以找心理医生咨询或通过写文章、写信来表达情感。如不能奏效，干脆痛哭一场。哭是一种宣泄情绪的好方法。孩子遇到了伤心的事，常常一哭了事。成年人，特别是男子，多以“男儿有泪不轻弹”自居，强忍悲痛而不流出眼泪。其实这样也会危害健康，因为眼泪能帮助排泄一部分有害健康的化学物质。

如何宣泄，也是一门学问。所以，在宣泄的时候，不但要讲究方法，还要把握好分寸。

美国第16任总统林肯如果在外边和别人产生冲突生了气，回到家里就要写一封痛骂对方的信。但第二天当他的家人要为他寄发这封信时，他都会全力阻止说：写信时，我已经出了气，何必还要把它寄出去惹是生非！

当怒气已经产生并已存在于我们心中时，设法释放与宣泄怒气是比一味压制怒气更为有效的解决方式。

平时与人相处不可能不产生意见、隔阂，当因此而心存怒气时，不妨把脑中的不平、不满、愤怒或意见向认为适合的人坦率地全盘托出，把话说清楚，既可泄怒，又可通过批评与自我批评增强彼此间的团结。另外，当自己不生气时，试着去和经常受你气的人谈谈，彼此听听对方最容易发怒的事，想一个沟通感情的方式，不要生气。或许约定写张纸条，或做个缓和情绪的散步，这样我们便不必继续用毫无意义的怒气来虐待彼此。



## 处世感悟

宣泄怒火可以可以采用以下方法。

第一种，往外的宣泄。往外的宣泄主要是往外投射。往外投射是指把自己的不良情绪投射到别人或外界的事物上的一种方式，因为投射出去的往往就是被自己压抑下去的东西。如把自己压在内心的怒火通过呐喊宣泄出来等等。

第二种，同化的宣泄。同化是一种深层次的模仿，当人们失去了一些重要的情感时，可以用在内心和别人同化的方法，来缓解内心的怒火达到心理的平衡。如某些人在失恋时，会很恼恨曾经的恋人，而不自觉地模仿其恋人的某些动作，语气、语调、步态等，让身边的其他人觉他有些反常。可能连他自己都不知道，这能缓解他内心的愤怒，所以才无意识地表达出来。

第三种，想象的宣泄。想象是万能的，不管我们在日常生活遇到什么样的事情，只要我们一闭上眼睛，最难的事也能解决，最难的愿望也能实现，如我们想要痛打对方一番，闭上眼睛一想，眼前就会浮现出对方被我们痛打的场面。真正能够做到“心想事成”的只有想象。虽然想象是一种“精神胜利法”，是一种“阿Q”精神，但它确实能使我们暂时地轻松、愉快一下，这就能起到宣泄的作用。

第四种，退化的宣泄。随着一个人的长大，不断地学会了宣泄的技巧，学会了很多应付的手段。但当遇到很棘手的事，我们所学会的应付和宣泄的手段都使不上时，就会不知不觉地退化到小时候的宣泄和应付的方法。例如哭泣，当我们哭出来的时候，就会把内心的愤怒一块儿给哭出来，所以当我们哭完时，就会有一种轻松感。只有情不自禁地流出来的眼泪才能达到宣泄的目的。

## 不生气的智慧

古罗马人手里总是拿着特别的樽（古代饮器），遇到气愤时能随时把它打碎。聪明的日本人在事务所里放个上司的泥塑，供下属下班后敲打发泄，如果没有多余的餐具，也没有泥塑，可以通过其他途径（如击打沙袋）出气。使用此法务必注意不可伤及他人。

# 躲避“雷区”，转移注意力

在你发怒的时候，要紧闭你的嘴，免得增加你的怒气。

—— 苏格拉底

当我们愤怒的时候，会做出很多让人难以理解的事情来。直到我们平静下来的时候才发现，自己当时是多么的愚蠢。

一场世界台球冠军争夺赛正在举行，名将路易斯一路领先，突然，他看见一只苍蝇停在主球上，便挥手将苍蝇赶走。可当他俯身击球时，那只苍蝇又飞回到主球上，他只好再一次起身撵走苍蝇。就在路易斯第三次击球时，苍蝇又停到了主球上，观众不由哄堂大笑。路易斯的情绪糟到了极点，顿时失去理智，愤怒地用球杆去击打苍蝇。球杆碰到了主球，裁判判路易斯击球，他因此失去了一轮机会，这使他方寸大乱，连连失利，而他的对手则愈战愈勇，最终路易斯输掉了比赛。

每个思维正常的人在遇到不痛快的事时，难免要发点脾气。喜怒哀乐，人之常情，无可非议。然而，不知道适当地控制自己的情绪，盛怒之下，容易做出傻事、蠢事。过后连自己都后悔。

因此，我们有必要学会一些制怒之法。

《世说新语》记载过王述的故事。蓝田侯王述性格十分暴烈。一次吃鸡蛋时，由于用筷子去叉，一下子没叉住，他的火气就上来了，竟然把鸡蛋掷在地上，用脚去踩，其脾气之躁可想而知。但他与人相处时，却很注意克制自己的情绪。有一次，另一个名叫谢天奕的性格暴躁的人气势汹汹地骂上门来，大吵大闹，当着王述的手下人说了很多难听的话，下面人都惊呆了。而王述始终耐住性子面壁而立，一声不吭。谢无奕离去很久，他才转过头来问手下

人："他走了吗?"手下人回答："走了好大一会儿了。"王述长吁一口气转过身来，继续办自己的事情。

王述的制怒之道很值得我们学习，这种方法就是躲避和转移。

平心而论，一个心智健全的人是绝不会无缘无故地发怒的。每个人发怒都有原因和针对性。这个原因在易怒者眼中是不可忍受的导火索，但另一些人却认为不必或不屑为之动气。所以学会制怒必须从提高自己对外界刺激的忍受力和对外界刺激的客观评价入手。

对付外界的刺激常用的有以下几招，它们都十分管用。前提是我们一定要用对地方。

首先，我们要学会躲避刺激。在日常生活中有很多事可以使人产生愤怒情绪，如果遇到这种情况，要尽量躲开，或暂时回避一下，以免使矛盾激化，这是一种消极的制怒之法。

其次，我们要学会转移刺激。人在愤怒时，往往在大脑皮层中会出现强烈的兴奋点，并且会向四周蔓延，为此，我们要在怒气尚未发出之际，善于运用理智有意识地去转移兴奋中心，比如，有意躲开一触即发的"地雷"，即争吵的对象，或发怒的现场，到其他的地方做点与此毫不相干的事，我们的怒火就会慢慢消失。

例如，赶快转换一下思路，听听音乐，唱唱歌，看看报纸，逗逗小猫小狗，等等；或者想象一些轻松愉快的情景，如风和日丽的天气，山清水秀的风景，鸟语花香的感受；或干脆闭上眼睛，什么也不想，从矛盾中逐渐解脱，使我们激动的情绪渐渐平静下来，怒气自然就会烟消云散。

这是因为，当我们转移目标的时候，在大脑的皮层建立了另一个兴奋中心，这样就会减弱甚至抵消原来的兴奋中心，这种办法相对来说要积极一些。

### 处世感悟

躲避和转移是一种非常有效的制怒之道，需要注意的是，有意躲开"地雷"，有意识地撤火，也要讲究方法。其实这种方法并不是想象的那样难，只要掌握一些基本的技巧，我们就可以很好地驾驭自己。例如，在众多调整

情绪的方法中，我们可以先学一下“情绪转移法”，暂时避开不良刺激。如把注意力投入到旅游中去，以减轻不良刺激对自己的冲击。一个高考落榜的男孩，看到同学们接到录取通知书时深感失落，但他没有让自己沉浸在这种不良情绪中，而是幽默地告别好友：“我要放松自己”，接着出门旅游去了。风景如画的大自然深深地吸引了他，辽阔的海洋荡去了他心中的郁积，情绪平稳了，心胸开阔了，他又以良好的心态走进生活，更加自信地面对现实。

有人可能不明白，能够转移我们注意力的活动那么多，哪一个才是最有效的呢？我们可以还是根据自己的兴趣以及外界事物对我们的吸引力来选择，如参加各种文艺活动，与亲朋好友倾谈，阅读研究各种学习作品，学习、练习琴棋书画等。总之将情绪转移到这些事情上来，尽量避免强烈情绪的冲击，减少心理创伤，也有利于情绪的稳定。

在我们运用躲避和转移的方法时，关键是要主动及时，不要让自己在消极情绪中沉溺太久，立刻行动起来，我们会发现我们完全可以战胜消极情绪，也唯有我们自己才能担此重任。

不生气的智慧

很多时候，我们所能做的，就是控制住自己。不发怒就能让自己不犯错，这既是保护好自己也是避免伤害他人的优秀品格。

# 不生气的最高境界——遗忘

宽恕他人的过失，对于弱者来说，尽管要作很大的努力，但至少可以从憎恨他人的苦恼中解脱出来。如果不能宽恕，那么至少忘记其过失吧！

——缪塞

你是否曾打电话对朋友说：“我必须要发泄出来。”往好的方面说，发泄

就是把积聚于心的愤怒表现出来。而在从坏的方面来讲，发泄就像是火山内部物质的突然迸发那样剧烈。暴怒就是这种情况。

但是，把这些熔岩，浓烟和火山炭向着对方发泄出来，就一定能解决问题吗？恐怕这种方式并不能带来人们所期望的那种愤怒情绪的彻底解脱的结果。它只能暂时缓解你的愤怒情绪。有时甚至会有相反的作用，会让愤怒的人更愤怒，让有攻击性的人更有攻击性，下面这一故事，就是最好的说明。

春秋时期，郑灵公在位期间，由公子宋和公子归生辅政。有一天，有人从汉江带回一个大鼋，献给灵公。灵公命屠夫炖肉汤招待朝中官员。这时，公子宋对灵公说：我每次食指跳动，总要尝到好吃的东西。今天食指跳动了几下，果然又有好东西品尝了，你看灵验不灵验？

灵公听了，半开玩笑半认真地说：你的食指跳动灵验不灵验，这一次还得由我决定！于是，他暗中吩咐屠夫，如此这般，屠夫心领神会，含笑而下。到了品尝鼋肉的时刻，郑灵公命令诸臣按官职大小，依次坐定。公子宋位居第一，洋洋自得，等着品尝。郑灵公却突然宣布，今天赏赐从最下席开始，公子宋变成了最后一个，他明知道这是灵公拿自己开心，又找不到反对的理由，只好压住火气，耐心等待。

大臣们一个个得到了赏赐的鼋羹，纷纷称赞，眼看只剩下公子宋一人了，公子宋眼睁睁地等着屠夫呈上来鼋羹。谁知，这时屠夫向郑灵公报告说，鼋羹没有了。在众臣面前受到如此冷落和戏弄，公子宋真是怒火中烧。目睹公子宋的窘态，郑灵公开心极了，哈哈大笑，指着他说：我本来是命令遍赐君臣的，谁料想却偏偏到你这儿即没有了。看来，这是你命里注定不该吃鼋肉啊。你看你的食指跳动要吃好东西的说法哪一点灵验呢？

听了此话，公子宋恍然大悟，原来这一切都是郑灵公捣的鬼啊！他这时已经完全失去了理智为了挽回面子，遂不顾君臣之礼，突然起身走到郑灵公面前，将手探入郑灵公面前的鼎中，捏了一块鼋肉，放进口中，对郑灵公反唇相讥道：我现在已经尝到了鼋肉，食指跳动哪一点又不灵验呢？说罢，

不辞而别。公子宋的言行，深深地激怒了郑灵公，他当着众臣的面，愤愤地说：公子宋也太无礼了，他眼中还有我这个君主吗？难道郑国就没有刀斧能砍掉他的脑袋不成？众臣吓得纷纷跪倒在地，连连规劝，郑灵公仍愤愤不已。

一场盛会就这样不欢而散。从此，郑灵公与公子宋结下了仇恨。公子宋因惧怕郑灵公找借口除掉自己，干脆一不做，二不休，先发制人，在这一年的秋天派人刺杀了郑灵公。两年之后，郑灵公之弟追查公子宋指染君鼎之罪，将公子宋杀掉，暴尸于朝，尽诛其族。

**君臣二人因一件小事而发泄自己的怒火，导致反目成仇，最后双方都死于非命，实在令人叹息。**

有一个人动不动就生气的，觉得生活很沉重，便去见哲人，寻求解脱之法。哲人给他一个篓子背在肩上，指着一条沙砾路说："你每走一步就捡一块石头放进去，看看有什么感觉。"那人照哲人说的去做了。哲人到路的尽头等他。过了一会儿，那人走到了头。

哲人问他："有什么感觉？"那人说："越来越觉得沉重。"哲人说："这也就是你为什么感觉生活越来越沉重的道理。当我们来到这个世界上时，每人都背着一个空篓子，有的人每走一步都要从这世界上捡一样东西放进去，所以才有了越走越累的感觉。如果你想过得轻松些，你就要学会舍弃一些不必要的负担。而你的愤怒就是你最大的负担，要想快乐，你必须学会忘记愤怒。"

**在生活中学会忘记愤怒，我们便能生活得更加幸福。世界由矛盾组成，任何人或任何事情都不会尽善尽美。一个人的一生中，不可能没有挫折和坎坷，甚至还会发生一些不幸的事情。学会遗忘，并且能够换一个角度看问题，失望就会变成乐趣，抑郁就会升华为一种欢悦。**

北宋名臣范仲淹，人们都知道他以"先天下之忧而忧，后天下之乐而乐"的胸襟而光耀史册，但人们也许不知道，他还是个善于忘记愤怒的人呢！

公元1036年，范仲淹任吏部员外郎。当时，宰相吕夷简执政，朝中的官员多出自他的门下。范仲淹上奏了一个《百官图》，按着次序指明哪些人是正常提拔的，哪些人是破格提拔的；哪些人提拔是因公，哪些人提拔是因私。

并建议：任免近臣，凡超越常规的，都不应该完全交给宰相去处理。吕夷简大怒，认为范仲淹过于狂妄放肆，就把范仲淹贬为饶州（今江西上饶）知州。范仲淹也很气愤，简单收拾一下行李就赴任去了。

事情过去了几年后，即公元1040年，西夏王李元昊率兵入侵，范仲淹被任命为陕西经略安抚副使，负责防御西夏军务。

宋仁宗以为范仲淹还会生吕夷简的气，想让二人和好，就下谕让范仲淹不要再纠缠和吕夷简过去的不愉快的事。范仲淹说："我过去议论的都是关于国家的大事，对吕夷简本人并没有什么恼恨。以前的事我早就忘了。"

吕夷简听说后，深感愧疚，连连说："范公胸襟，胜我百倍！"

我们在成长的过程中，肯定会遇到很多的烦恼和不愉快，这是不可避免的，但是，在遇到烦恼和不愉快以后，我们究竟应该以什么样的态度对待它呢？是一直被这个烦恼所困扰，整日沉浸在痛苦中，还是忘掉它，把烦恼和不愉快抛到脑后？我想，大多数人可能会选择后者。

未来总是美好的，为以前的错事而终日恼怒，对现在不会有任何好处。同样，保存着以前的烦恼，也无济于事，所以，对所有的不愉快和烦恼都要在心中划定一个界限，过去后就忘掉它们，让它们统统作废。

### 处世感悟

随着生活节奏的加快和生活方式的不断更新，各种不顺心的事儿更多了，人们是愤怒地喊叫还是把它们丢到一旁？为了使疲惫的机体能够张弛有度，我们学会遗忘是必不可少的。其实，生活中有很多的事情不需要大家牢记，就像是同事间的无端摩擦、邻里之间的细微纠纷、恋人间的情感波折、夫妻间的小小口角等等，大可不必放在心上。当如烟的往事搅得我们心烦意乱，给我们带来种种困扰的时候，我们就会感觉到遗忘确实是一剂良药。

一生中，能让我们珍惜的东西也许并不多；一生中，有些往事也许是我们无法遗忘的。可是，生活的航船永远向前行驶，痛苦、欢乐、奋斗的人生永无尽头。我们不能总活在过去，前面还有很多事情等着我们去完成。

时间不会倒流，更不会停留。生活就是一个过程，就像大自然有春夏秋

冬一样从容，一样简单，一样自然。有句歌词讲：“昨天毕竟短暂，明天才是永远。”是啊，昨天已成为历史，回首过去或许可以激励人们奋发向上，但这只是其中的一个很小的因素。假如说，明天是一幢高楼大厦，今天就是决定那大厦寿命的基石。让我们珍惜今天的一分一秒，把这大厦的基石打得无比坚实。世间最宝贵的是今天，最易丧失的也是今天。愿你在未来的每一天，都珍惜每一个今天。

学会遗忘，可以使一个原本不快乐的人变成快乐的人；可以使一个原本对人生失去信心的人重新找回自信；可以使一个原本存有轻生念头的人重新扬起生活的风帆，敢于同厄运抗争；学会遗忘可以使快乐在脑海里常驻，欢乐在记忆里永藏，我们要把忧郁的过去驱逐出去，使生活变得丰富多彩，多一些欢声笑语，少一些唉声叹气！

当我们遇到不愉快的事情时，如果你不去过分计较，它会很快在你的生活中消失。

遗忘过去并不意味着遗忘我们的全部记忆，而是要遗忘过去对自己没有意义的事情。一味沉浸在过去的影子里的人，未来必定不会属于他们。

无论是阳光灿烂还是阴雨连绵，无论是瑞雪纷飞还是狂风呼啸，都要永远抓住今天！

该遗忘什么，该留下什么，一定要清楚，我们活着不能与草木同腐，不能醉生梦死，虚度人生，一定要有所作为。只有这样，等待我们的才会是光辉灿烂的明天！

每个人都希望自己快乐一点，洒脱一点。可是放眼四周，却常常发现有人说自己并不快乐。

为了某些名和利，我们常常将自己弄得疲惫不堪；也常常将他人对待自己的种种误解沉潜于心，将别人的轻视耿耿于怀。于是，本打算给自己营造一个浪漫温馨的天地，却不料最终给自己套上一个又一个精神枷锁，心空上的那片蓝天在不知不觉中抹上灰色，并伴随着成长的足迹深植于心，总是在不经意中折磨摧残着自己。

这时我们需要一点遗忘的精神。我们不妨到大自然中去体味事物本身的神韵，从而净化我们的心灵，释放我们的所有悲苦，遗忘我们应该遗忘的东西。

遗忘在某种程度上也是一种宽容的体现。也许我们没有获得人生中所谓的辉煌，也许我们遭受了不应有的嘲讽和轻视，这时我们不必为此而苦恼，我们应该潇洒地将它们忘个干净。因为我们若是被这些闲言碎语所羁绊，就永远不能获得的成功人生。每个人的心灵都需要一个角落去反思自我，在这个空间里，把握好遗忘可让你感受到原有的空间会恢弘了许多。烦琐、琐碎将像飘浮物一样远离我们而去，沉淀下来的是我们对生活智慧的领悟。

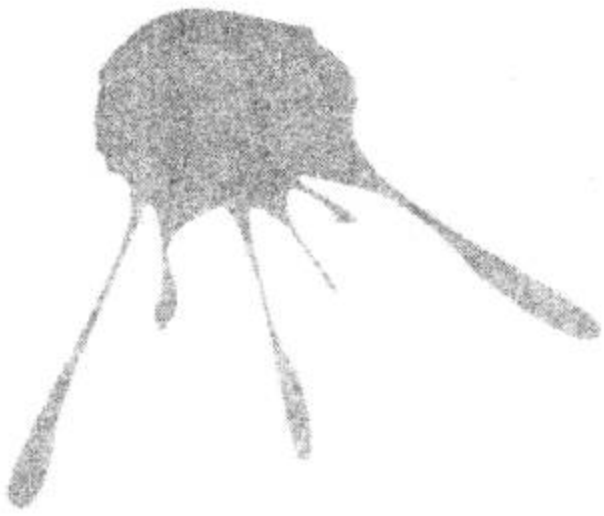
### 不生气的智慧

不再沉溺于忧伤的往事，不再被昨日流逝的荣誉所束缚。让我们试着“猝然临之而不惊，无故加之而不怒”，以一颗平常心快乐并从容地活着。



# 第五章

## 生气不如争气——妙用怒气



我们总会遭遇到挫折和失败，情绪的平衡因此也会受到破坏，假如把什么都闷在心里，久而久之难免会得忧郁症。其实，合理宣泄能够疏导我们心中的怨气，化愤怒为动力，能让我们尽快地走出阴影，轻松愉快地过好每一天。

# 学会偶尔生气，保持身体健康

凡事只要看得淡些，就没有什么可忧虑的了；只要不因愤怒而夸大事态，就没有什么事情值得生气的了。

——屠格涅夫

发怒是人对某种需求、欲望、期待等没有得到满足而表达出来的不满。发怒经常被人误解，将它与敌视和暴力混为一谈。其实它是一种有益的和必要的情感流露。发怒提示我们：我们所期待或者保有的满意感遇到了障碍，它会发动整个机体的力量去战胜这种障碍。发怒还会让我们意识到问题的严重性，及时采取自我保护措施，并让周围的人明白你忍耐的底线，这样可以保护好自己的利益和价值。

法国《健康》杂志最新一期的文章称："发怒并不是一件坏事情。"若处理得当，它不但不会对我们的身体造成危害，还会帮助我们应付各种问题。

发怒的自我表达往往与从小受到的家庭和学校教育有关。随着年龄的增长，孩子渐渐学会控制自己的感情。家长应该给孩子一个相对宽松的环境，让他们也有释放怒气的机会。还要教他们学会控制发怒，但这并不意味着对不满意不做任何反应，而是找到取代发怒而又能解决问题的合适途径。控制发怒并不会对身心造成伤害，因为它会让怒气慢慢地消失。

在福州仓山阳光新村，有一位92岁的高龄老人名叫陈志明。老人家至今满面红光、精神矍铄，身体健康的原因是除了婚姻美满、老伴体贴外，他自己也善于养生。陈老的女儿介绍："父亲很少与人红脸，但是偶尔也会发发火。"对于"生气"，陈老有自己的看法。他说，每个人对事情总有自己的观

点，有时对家长里短产生一些不满也是正常的。所以“偶尔生气一次也是好事”，这样就可以把心里的不满发泄出来，释放一下心中的郁闷，让身心轻松不少。当然，经常生气则会伤肝损肺，对身体有害。就是说，任何事情过度了都是不好的。

一般来说，不管是年轻人还是老年人，在生活中这也看不惯，那也不满意，动不动就生气、发脾气、闹情绪，都是很不好的。它不仅消耗精力，影响身心健康，同时还说明我们能力的不够，少谋寡断，不善于处理问题。然而，我们对任何事情的认识和态度，都不能一成不变绝对化，“生气”也是这个道理。就是说，在多数的平常的情况下，不应生气动怒，应保持好心情。但在特殊的时候和特殊问题面前，“偶尔生气一次也是好事”。

美国加利福尼亚大学的心理学家最新研究结果证实，适当生气可以让人的思维更清晰。若处理得当，不但不会扭曲人们的思维，还会在你陷入两难无法抉择时，给予适当帮助。

心理学家设计了三个不同的试验来观察生气后人的判断力都会受到怎样的影响。在第一个试验里，研究人员将试验者随机分为两组，然后激怒其中一组试验者，而另一组不做任何处理。随后，要求两组受试者就一份相同的论证材料进行分析，对论点做出判断。结果发现，生气的受试者对待问题更具识别力，更倾向于强有力的论点。相反，那些不生气的受试者对此却缺乏很好的分析判断能力。

接下来，研究人员对两组受试者又进行了第二轮试验，要求他们对刚才所给材料的论证机构进行判断。结果表明，生气的受试者在此问题上亦具有更好的分析能力。

经过以上两轮的试验，研究人员挑选出那些不太善于做出理性抉择的受试者，采用不同的论证材料进行了第三次试验。结果再一次证实，生气可以使一个典型的缺乏逻辑判断力的人更具有理性。

因此，研究人员得出了结论，适当生气更易使人注重事实真相，而忽略那些可能会干扰人们分析的不相关因素，同时也会调动整个机体的力量，激

发人们采取正确行动的潜力，从而有效地提高分析判断能力。

在现实中，“偶尔生气有利于聪明才智的发挥”的例子也的确存在。“愤怒出诗人”，气出来的《陋室铭》就是一个例证。唐代大诗人刘禹锡写的《陋室铭》全文81个字，字字珠玑。但许多人可能不知道，这篇名作是刘禹锡一气之下挥笔写成的。

贞元九年（公元793年），刘禹锡中进士后，官至太子宾客，加检校礼部尚书，可谓官运亨通。后来因他参加王叔文的永贞革新运动，得罪了当朝权贵宠臣，被顺宗皇帝贬至安徽省和州当通判。按当时地方官府的规定，他本应住在衙门三间三厦的官邸。可是，和州的知县是个势利之徒，他见刘禹锡贬官而来，便多方刁难，先是安排他住在县城南门，不久，又要他搬至北门，由原先的三间屋缩小到一间半，不久又要他搬居城中。半年之间，连搬三次家，住房一次比一次小，一次比一次简陋，全家老小根本无法安身，刘禹锡觉得这县官欺人太甚，气不打一处来，于是愤然提笔写下了《陋室铭》一文，并请大书法家柳公权书碑勒石，立于门前，以示“纪念”，一时轰动了朝野。

以前我们常被告知，生气时容易失去理性，从而减弱对事物的判断力,因此千万别在此时做出决定。但研究结果表明，生气会使人们更加注重实际情况，排除不必要的干扰，因而可以帮助人们，尤其是平素缺乏理性思维的人做出更好的抉择。

### 处世感悟

我们从小受的教育都是不能生气的。想想看是不是这样的？小时候，每当我们撅起嘴巴表达自己的不满时，大人们就会哄我们，别生气哦，生气就变成丑八怪了！长大后，每当我们眉头紧蹙流露出自己的不满时，周围人又会劝解我们，别生气，生气伤身哪。

于是，很多时候，我们尽管气蕴丹田，怒行六脉，咬碎了牙齿我们也忍着，不敢发作。但可怕的是，有气不发对身体更是不利。

不生气是不可能的，而总是生气也是不好的，因此我们要学会“偶尔生气”。偶尔生气就是要少生气，不能多生气，更不能常生气。但怒不可遏的时

候，该生气就生气。生气要从效果出发，如果有利于发泄不良情绪，或者有利于把事情办好，并能带来身体的健康，那就发发火，在“度”的范围内生生气。

### 不生气的智慧

生气是自然的，不生气是绝对不可能的，但有两件事是我们可以做到的，即把握生气的底线，打开愤怒的出口。也就是说，要懂得化解。《黄帝内经》告诫我们“郁则发之，结则散之。”

## 妙用怒气，提升自己

心胸开阔：不要为令人不快的区区琐事而心烦意乱，悲观失望。

——富兰克林

生活中的不如意事十有八九，与其大动肝火不如冷静地想一想，为什么我们的生活会不如意，为什么我们会生气？

有一个在一家国际贸易公司工作的人很不满意自己的工作，他愤愤地对朋友说：“我的上司一点也不把我放在眼里，真让人气愤，我时常想哪一天我会跟他大吵一回，然后辞职不干。”

朋友问他：“你对那家贸易公司的情况完全弄清楚了吗？对于他们所做的国际贸易的窍门完全搞通了吗？”“没有！”他回答说。

朋友继续说道：“君子报仇十年不晚，我建议你好好地把他们的一切贸易技巧、商业文书和公司组织完全搞通，甚至连怎么修理复印机的小故障都学会，然后再辞职不干。”他的朋友建议，“你用他们的公司，做免费学习的

地方，等什么东西都通了之后，再与你的上司吵架，然后一走了之，不是既出了气，又有许多的收获吗？”

那人听从了朋友的建议，从此便默记偷学，甚至下班之后，还留在办公室研究商业文书的写作方法。

一年之后，那位朋友偶然遇到他问道：“你现在对公司的业务大概多半都学会了，可以准备拍桌子不干了吧！”

“可是我发现近半年来，老板对我刮目相看，最近更是委以重任，又升官、又加薪，我已经成为公司的红人了！”

“这是我早就料到的！”他的朋友笑着说：那个人对朋友说道“当初你的老板不重视你，是因为你的能力不足，却又不努力学习；而后你痛下苦功，担当日巨，当然会令他对你刮目相看。只知道生上司的气，却不反省自己的能力，这是人们常犯的毛病啊！”

这个朋友说得没错，我们生活得不如意，我们生气，多是因为我们本身存在很多的缺点，在我们改正了自己的缺点，弥补了不足之后，一切都会好起来的。

很多时候，我们的怒火并不是因为别人做错了什么，而是因为我们自己有问题，因为别人忍无可忍才向我们发火。

张飞在阆中镇守，闻知关公被害，旦夕号泣，血泪衣襟。诸位将领以酒劝解，张飞酒醉后，怒气更大。帐上帐下，只要士兵有过失就鞭打他们，以至于多有被鞭打至死的。刘备知道后，就劝他，你鞭打士兵，还让这些士兵随你左右，早晚都要被祸的。对待士兵，平常应该宽容。有一天，张飞下令军中，限三日内制办白旗白甲，三军挂孝伐吴。

第二天，帐下两员将军范疆、张达，入帐告诉张飞：“白旗白甲，一时无可措置，须宽限才可以。”张飞大怒，喝道：“我急着想报仇，恨不得明日便到逆贼之境，你们怎么敢违抗我作为将帅的命令！”就让武士把二人绑在树上，每人在背上鞭打五十下。打完之后，用手指着二人说：“明天一定要全部完备！如果违了期限，就杀你们两个人示众！”打得二人满口出血。

二人回到营中商议。范疆说："今日受了刑责，让我们怎么能够筹办？这个人性暴如火，如果明天置办不齐，你我都会被杀啊！"张达说："如他要杀我，不如我杀他！"范疆说："只是没有办法走近他。"张达说："我两个如果不应当死，那么他就醉在床上，如果应当死，那么他就不醉好了。"二人商议停当。张飞这天夜里又喝得大醉，卧在帐中。范、张二人探知消息，初更时分，各怀利刀密入帐中，就把张飞给杀了。当夜，拿着张飞的首级，逃到东吴去了。

张飞是一员猛将，然而死于小人之手，我们在为他感到叹惜的时候，有没有想到他为什么会被小人所害？是因为他自己的缺点，关羽死后，张飞有理由愤怒，但是，惹他愤怒的是东吴的人而不是自己的部下，他应该把这股怒气转化为一种力量，抓紧时间操练自己的人马，团结一切可以团结的力量，积极备战为关羽报仇，而不是天天喝酒打骂部下。

可见，光知道愤怒而不及时发现自己的缺点，最终受到惩罚的会是自己。

别人向我们发火，或是我们自己生气都是有原因的，如果是自己的原因，我们就要及时改正，努力提高自己，这才是正确的化解怒火之道。

处世感悟

在别人发火的时候，我们不应当针锋相对，而应找找自己的原因，如果确实是自己的问题，就要努力改正。之后，我们就会理解别人当初为什么那样对待我们。有了这种思想以后，我们就会善意地对待别人对我们的态度。

当我们以善意对待身边人、身边事时，我们的周围也会反射出这种善良之光。举例来说，我们现在的工作不是自己所情愿，怎么办呢？有项调查报告指出，最不快乐的人，是那种学非所用的人，艺术家教心理学，工艺师教化学。这时，我们不妨走另一条道路，即尝试一下将自己的缺点与我们的工作联系起来看是否有共同之处。也许它会让我们有意外的收获呢。

检讨的方法是：先把那些会令别人或我们自己不悦的情况列下来，再想一下我们的反应对自己、周围环境以及周围的人到底会有什么影响呢？到底有哪些事是会令你愤怒或害怕，或是你会想要掩饰不愿让人发现的，统统都把它们记在纸上。

在列出了所有的项目之后，请仔细研究一番，问问自己，到底我们的反应对自己一旦会不会有什么不良的后果？想想看，如果我们不作任何改变，是否继续这样让自己遇有类似情况就有类似反应，对我们会有好处吗？还是应该把自己这种习惯给彻底改掉？

接下来，我们可以试问自己，到底怎么样的反应是我们比较希望有的？把它们都一一写下来。在心里面大致对每种情况都有个谱，不断地练习，让自己有正面的反应。

**不生气的智慧**

我们不应该为自身所有的缺点而对追求自己的人生成功所气馁，更不可以为得一己之快而固执自身的缺点而屡屡失意于人生有限的路途之上。认识自己的缺点，为的是更快地改正缺点，去更好地生活。

# 化愤怒为动力

几个苍蝇咬几口，决不能羁留一匹英勇的奔马。

——伏尔泰

在现实生活中，我们总会遭遇到挫折和失败，情绪的平衡因此也会受到破坏，假如把什么都闷在心里，久而久之难免会得忧郁症。其实，合理宣泄能够疏导我们心中的怨气，化愤怒为动力，能让我们尽快地走出阴影，轻松愉快地过好每一天。

汽车大王亨利·福特曾提到，自己之所以能有如此成就，是缘于在一家餐厅发生的一件小事。

当亨利·福特还是一个修车工人的时候，有一次刚领了薪水，兴致勃勃地到一家他一直十分向往的高级餐厅吃饭。却不料，年轻的亨利·福特在餐厅里呆坐了差不多15分钟，居然没有一个服务生过来招呼他。

亨利·福特心里很不愉快。

最后，还是餐厅中的一个服务生看到亨利·福特独自一人坐了那么久，才勉强走到桌边，问他是不是要点菜。亨利·福特点头说是，只见服务生不耐烦地将菜单粗鲁地丢到他的桌上。亨利·福特刚打开菜单，看了几行，耳边传来服务生用轻蔑的语气说道："菜单不用看得太详细，你只适合看右边的部分(意指价格)，左边的部分（意指菜色)，你就不必费神去看了!"

亨利·福特很疑惑地抬起头来，目光正好迎接到服务生满是不屑的表情，这一下亨利·福特更加生气。恼怒之余，不由自主地便想点最贵的大餐。但一转念之间，又想起口袋中那一点点可怜微薄的薪水，不得已，咬了咬牙，亨利·福特只点了一个汉堡。

服务生从鼻孔中"哼"了一声，傲慢地收回亨利·福特手中的菜单。口中虽然没有再说话，但脸上的表情却很清楚地让亨利·福特明白："我就知道，你这穷小子，也只不过吃得起汉堡罢了!"

吃完了汉堡之后，亨利·福特的气并没有消，他很恨这个服务员的市侩。

不过，在喝了几口水之后，亨利·福特反倒冷静下来，仔细思考，为什么自己总是只能点自己吃得起的食物，而不能点自己真正想吃的大餐?

亨利·福特当下立志，要成为社会中顶尖的人物。从此之后，他开始朝梦想前进，由一个平凡的修车工人，逐步成为叱咤风云的汽车大王。

在生活中，很多逆境称不上不幸，只有没有能力应付突如其来的厄运才是最大的不幸。面对厄运你怎么愤怒、消沉、自暴自弃都是无济于事的。相反，如果你能化愤怒为力量，那么，你就能成就大事，借厄运之机磨炼意志，扭转不利的局面，成为生活的强者。

我们再来看一个例子。

童第周是我国著名的生物学家。他出生在浙江鄞县一个偏僻的山村里。因

为家里穷，他一面帮家里做农活，一面跟父亲念书。

童第周17岁才进中学。他文化基础差，学习很吃力，第一学期期末考试，平均成绩才45分。校长要他退学，经他再三请求，才同意让他跟班试读一个学期。

第二学期，童第周更加发愤学习。每天天没亮，他就悄悄起床，在校园的路灯下面读外语。夜里同学们都睡了，他又到路灯下面去看书。值班老师发现了，关上路灯，叫他进屋睡觉。他趁老师不注意，又溜到厕所外边的路灯下面去学习。经过半年的努力，他终于赶上来了，各科成绩都不错，数学还考了100分。童第周看着成绩单，心想："一定要争气，我并不比别人笨。别人能办到的事，我经过努力，一定也能办到。"

童第周28岁的时候，得到亲友的资助，到比利时去留学，跟一位在欧洲很有名的生物学教授学习。一起学习的还有其他国家的学生。那时旧中国贫穷落后，在世界上没有地位，中国学生在国外被同学瞧不起，他们经常嘲笑这个穷学生，说他是一个笨蛋。童第周很生气，暗暗下了决心，一定要为中国人争气。

那位教授一直在做一项实验，需要把青蛙的卵的外膜剥掉。这种手术非常难做，要有熟练的技巧，还要耐心和细心。教授自己做了几年，没有成功；同学们谁都不敢尝试。童第周不声不响地刻苦钻研，他不怕失败，做了一遍又一遍，终于成功了。教授兴奋地说："童第周真行！"

这件事震动了欧洲的生物学界。童第周说："中国人并不比外国人笨。外国人认为很难办的事，我们中国人经过努力，一定能办到。"

生活中总有烦恼，每天的繁忙周而复始，没有人能够逃避挫折和生气。说到生气，气生得大一点就叫愤怒。有人甚至愤怒到找对方理论、打电话把对方痛骂一顿、找人警告胁迫对方，或者干脆以拳头暴力解决。有些人还会摔东西、捶墙、踢桌子、大吼大叫、暴跳如雷。由此，情绪的平衡完全遭到破坏。当然，假如把什么都闷在心里，久而久之难免会损害身体，影响工作，耽误前程。

因此，光生气是没有用的，关键是我们要争气，把愤怒转化为我们奋斗

的力量，那么世上就没有什么事能难倒我们了。

处世感悟

当我们的情绪不平衡的时候，应该合理宣泄，疏导心中的怨气，化愤怒为力量，使自己尽快走出阴影，轻松愉快地投入工作。但并不是人人都会合理宣泄情绪，因为并非人人都能做情绪的主人。在日常生活中，那种大吵大骂、大打出手，甚至一蹶不振的人便是明证。

伤心通常会损害我们的健康。当一个人因生气而情绪激动时，整个交感神经系统都开始运作，造成瞳孔扩大、心跳加快、呼吸急促等等不良反应，甚至有人气得咬牙切齿，全身发抖……人们在这种情况下非常容易意气用事，最后害人害己，从而造成无法弥补的遗憾。

相反，假如我们合理地利用愤怒的能量，把它转化为行动，我们就会获得巨大的动力。生气可以是炸弹，也可以是动力，关键是看我们如何对待。只要摆正心态，什么样的难题都不会难倒我们。

不生气的智慧

相对于别人而言，我们的不足还有很多，因此，我们根本没有时间、也没有资格去跟人家生气。我们应当把所有的时间用来努力工作，努力改变自己的生活，这才是最重要的。

# 平息怒气，学会宽容

凡是有良好教养的人有一禁诫：勿发脾气。

——爱默生

不懂得控制自己的情绪，无缘无故地发脾气，其实这些都是不知道宽容

而种下的果子。如果我们懂得宽容。心中自然也就少了一份可能给别人也给自己都带来伤害的怒火。

一个孩子不懂得宽容，常常无缘无故地发脾气。一天他父亲给了他一大包钉子，让他每发一次脾气都用铁锤在他家后院的栅栏上钉一颗钉子。

第一天，小男孩共在栅栏上钉了37颗钉子。

过了几个星期，小男孩渐渐学会了控制自己的愤怒，在栅栏上钉钉子的数目开始逐渐减少了。他发现控制自己的坏脾气比往栅栏上钉钉子要容易得多……最后，小男孩变得不爱发脾气了。

他把自己的转变告诉了父亲。他父亲又建议他说："如果你能坚持一整天不发脾气，就从栅栏上拔下一颗钉子。"经过一段时间，小男孩终于把栅栏上所有的钉子都拔掉了。

父亲拉着他的手来到栅栏边，对小男孩说："儿子，你做得很好。但是，你看一看那些钉子在栅栏上留下的那么多小孔，栅栏再也不会是原来的样子了，当你向别人发过脾气之后，你的言语就像这些钉孔一样，会在人们的心灵中留下疤痕。你这样做好比用刀子刺向了某人的身体，然后再拔出来。其实，你只要懂得宽容，这一切都是以避免的。"

社会是人与人组成的，谁都不可以孤立地生活在这个世界上。我们在生活中肯定会遇到与他人之间发生不愉快的时候。我们要检查一下自己，当我们与他人之间发生不愉快的时候，尤其是当我们感受到自己遭遇到不公平的待遇的时候，我们是否会对他人产生敌意呢？我们是否会因此而在心里对他人怀有怨愤之心呢？

首先可以肯定地说，当我们受到了真正的不公平的待遇时，我们完全有理由怨恨他人，因为我们事实上的确受了委屈。可是，如果冷静地想一想，当我们在怨恨他人的时候，自己从中得到了什么呢？实际上，我们所得到的只能是比对方更深的伤害。

忘记对他人的怨愤之心，这是一个智者的做法。如果你还没有学会遗忘和原谅，那么从现在开始，你就应该要求自己，甚至可以强迫自己，不要怨

恨别人。

一位德高望重的长老，在寺院的高墙边发现一把坐椅，他知道有人借此越墙到寺外。他把椅子搬到了一边，凭感觉在这儿等候。

午夜，外出的小和尚爬上墙，再跳到“椅子”上，他觉得“椅子”不似先前硬，软软的甚至有点弹性。落地后小和尚定睛一看，才知道椅子已经变成了长老，而他跳在了长老的身上，后者是用脊梁来承接他的。

小和尚仓皇离去，这以后一段日子他诚惶诚恐等候着长老的发落。但长老并没有这样做，更没提及这“天知地知你知我知”的事。

小和尚从长老的宽容中获得启示，他收住了心再没有去翻墙，通过刻苦的修炼，成了寺院里的佼佼者，若干年后，成为这儿的长老。

无独有偶，有位老师发现一位学生上课时常低着头画些什么，有一天他走过去拿起学生的画，发现画中的人物正是龇牙咧嘴的自己。老师没有发火，只是憨憨地笑道，要学生课后再加工画得更神似一些。而自此那位学生上课时再没有画画，各门课都学得不错，后来还成为颇有造诣的漫画家。

宽容不仅需要“海量”，更是一种修养促成的智慧，事实上只有那胸襟开阔的人才会自然而然地运用宽容；反之，长老若搬去椅子对小和尚“杀一儆百”也没什么说不过的，小和尚可能从此收敛但绝不会真正反省，也就没以后的故事。同样，老师对学生的恶作剧通常是大发雷霆继而是狠狠批评，但也因为方式太“通常”了，就很难取得“不通常”的效果。

宽容是一种高贵的品质、崇高的境界，是精神的成熟、心灵的丰盈。有了这种品质、这种境界，就会变得豁达，变得成熟。宽容是一种仁爱的光芒、无上的福分，是对别人的释怀，也即是对自己善待。有了这种光芒、这种福分，就会远离仇恨，避免危难。宽容是一种生存的智慧、生活的艺术，是看透了社会人生以后所获得的那份从容、自信和超然。有了这种智慧、这种艺术，面对人生就会从容不迫。宽容是一种力量、一种自信，是一种无形的感召力和凝聚力。有了这种力量和自信，就会胸有成竹，获得成功。



## 处世感悟

学会宽容，意味着我们不会再为他人的错误而惩罚自己。气愤和悲伤是追随心胸狭窄的影子。生气的根源往往是别人做事侵犯、伤害了自己的利益和自尊心等，于是勃然作色，怒从心起。此种生理反应无疑是在惩罚自己，而且是为他人的错误，实在不值!

学会宽容，意味着我们不会再心存芥蒂，从而拥有一份潇洒的风采。人类的历史进程中，党同伐异的事不胜枚举。其实质源于人的自高自大的狭隘心理，总以为自己比别人强，对与自己不同的见解、行为，一概排斥、贬低，甚至明枪暗箭，自己也弄得神经紧张，终日心事重重。要知道，宽容地与人相处，也要宽容地接受各种思想意识。想要将自己的思想强迫推销给别人，去改变别人，只会给自己带来烦恼。要培养自己活得自在、也让他人活得舒畅的涵养。

学会宽容，意味着我们不会再患得患失。宽容，首先包括对自己的宽容。只有对自己宽容的人，才可能对别人也宽容。人的烦恼一半源于自己，即所谓画地为牢，作茧自缚。芸芸众生，各有所长，各有所短。争强好胜超过一定限度，往往受身外之物所累，失去做人的乐趣。承认自己在某些方面不行，才能扬长避短，才能心平气和地工作与生活。

最重要的一点，当我们宽容的时候，我们要知道，我们并不是给那些曾经伤害我们的人带来好处，而是给我们自己的心灵增加自由。

## 不生气的智慧

如果我们内心充满了怨愤，不懂得宽容，那么我们就会陷在痛苦的深渊里难以自拔。而学会宽恕、抛弃怨愤之心，就会使我们卸下内心沉重的负担，从而感受到一种难以置信的自由和轻松。

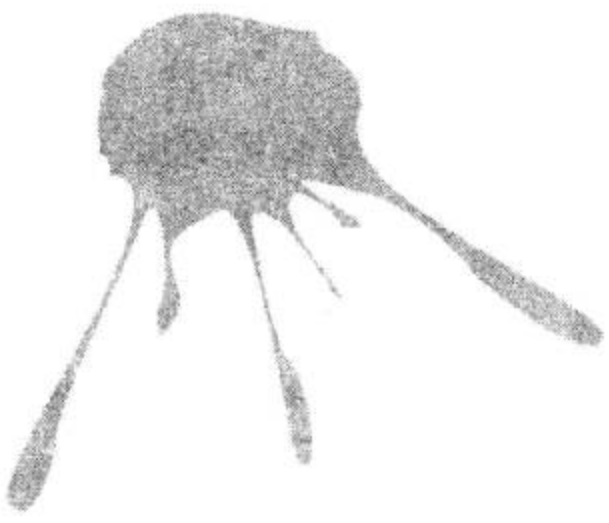
# 不抱怨

抱怨是最消耗能量的无益举动，我们的抱怨不仅会针对人、也会针对不同的生活情境，表示我们的不满。而且如果找不到人倾听我们的抱怨，我们会在脑海里抱怨给自己听。我们应该试着学习接纳自己。抱怨他人的人，应该试着把抱怨转成请求；抱怨老天的人，请试着用祈祷的方式来诉求我们的愿望。这样一来，我们的生活会有想象不到的大转变，我们的人生也会更加的美好、圆满。



# 第一章

## 你为什么抱怨——揪出元凶



人生总有不[illegible]候，或许我们的朋友很少，或许我们的工作无聊，或许我们会面对很多挫折，或许我们感觉这个世界很不公平，但是，抱怨能改变什么呢？

# 为什么朋友越来越少

一个没有交际能力的人，犹如陆地上的船，是永远不会漂泊到人生大海中去的。

——阿拉伯谚语

在生活中，我们会听到很多类似这样的抱怨：同学或者朋友要聚会了，可来的人永远都只是那么几个；周末想约个人一起吃饭，却不知道这电话该打给谁；同老公怄气了，想找个人倾诉一番，迈出家门，茫然不知该走向何方……

小方最近心情不大好。前不久，她原来供职的那家公司倒闭了，她一下子成了无业人员，而新工作又不能马上找到，生活陷入了困顿境地。让小方更为郁闷的是，在自己心情极度糟糕的时候，却不知道该找谁倾诉。

“我自认为平时自己人缘还不错，大家也都说和我相处很舒服，在北京待了5年多了，认识的人也不少，手机里有几百个电话，同事的、同学的、老乡的、客户的……可我每天拿着手机翻来覆去地看电话本，就是不知道该给谁打个电话。”小方想不明白，为什么自己认识的人越来越多，反而找不到一个可以说心里话的朋友？

现实的生活决定了这种状态，步入社会让我们不得不面临这些，生活的压力让每个人失去了自我，让我们不得已每天看重自己的现状。毕业工作后我也有同感，同学不再像原来那样的单纯的亲切，见面了互相关心的是收入有没有提高，车子是不是贷款，房子有没有提前还贷。没结婚的互相关注着对方的男女友（哪个的朋友更能赚钱，哪个的家里有钱）。似乎人只为了钱而

生活，这些尤其让不适应走入社会的人更加难过。

在工作和生活不确定、不稳定的压力下，人与人之间的互防心理日益加重。现在就业压力越来越大，找到一份好工作已经很不容易，再想奔个好职位，那就更难了。正是由于这种僧多粥少的局面，人们在争好工作好职位的过程中，各种正当的、不正当竞争行为就难以避免。这也是很多人同事之间、同行之间交往只适合于“点到为止”的重要原因。同时，现如今“事不关己，高高挂起”，已经成了社会成员的一个为人处事的潜规则。在这样一个只能“交往”不能“交心”、“关心”的环境里，是绝对不会出现朋友的。

然而，我们又不得不承认，我们的朋友决定我们的人生。一个人有什么样的朋友，他就会有什么样的人际关系，也就直接影响着他的人生道路。

几年前，有人挑选了美国100位白手起家的百万富翁进行分析，这些富翁的年龄从21岁至70岁以上，文化程度从小学到博士都有，他们之中有70%的人来自人口少于1 500人的小镇。然而，通过分析发现，他们都具有一个共同的特征，那就是都拥有广泛的社交圈子和良好的人际关系，并且善于掌握、利用这些有利于发财致富的资源，无论在什么情况下都是如此。

有一位大富翁说：“我之所以能有今天的成就，并不是单靠自己的力量办到的，而是得力于我广泛的社交圈子和良好的人际关系。我社交圈子里的朋友三教九流都有，例如文化界、教育界、学术界、商业界……真是应有尽有。”

由此可见，大多数成功的人很少单单依靠个人的能力，通常都得力于社交圈子广泛，拥有良好的人际关系。所以这种社交圈子和人际关系也是一项很重要的资源和财富。

我们每一个人都生活在一个社会群体中间，一个个社会群体就像由无数个小结构结成的一张张无踪无影的网，我们只是网上的一个十分渺小的结点。

生活在这个像网一样的圈子里面，我们这些孤立的点要活动起来，就必须与其他的“点”联合，与他们接触，只有这样，我们才不会成为一个“死点”。

我们接触的“点”越多，活动的范围就越大，社交的圈子就越广泛。而圈子越大，网上的“点”就越多，一旦一个“点”动起来，其他“点”也就

会相应的动起来，由此产生持久的互动效应，使整个圈子的“点”都“活动”起来，这就是为什么社交圈子广泛，朋友多，好办事的根本原因。

不少人一辈子的生活圈子总是那么大，除了老婆孩子和少数几个亲戚，其他的社会关系可谓是“凤毛麟角”，所以他的朋友通常不多，在关键时候能帮上忙的朋友就更少了。

这就是一些人朋友越来越少的原因，他们不善于交际，不懂得如何扩大社交圈子，不善于结交新朋友。他们不会有目的地主动接近一个人，如果这样做，他们会脸红、结巴，被人家一眼看穿，自己也会觉很没用。吃不开的人不习惯于客套，不会应酬，喜欢就是喜欢，不喜欢就是不喜欢，喜怒溢于言表，不招人喜欢。

所以，他们认识的人不多，搭得上话的人不多，办成的事也不多，在紧要关头总是无人相助，因为朋友少，办起事来磕磕绊绊的，处境艰难，不仅吃不开的人自己觉得很窝囊，常有感慨，甚至连旁人也会不无可惜地议论：“唉，没办法，谁让他朋友那么少呢！”

处世感悟

“越来越多的人抱怨没有朋友，但是却一个个都不肯主动和别人联系，这是不是值得我们反省一下自己呢？”心理专家认为，只有你信任别人，别人才会信任你；你关心朋友，朋友自然会关心你。“朋友应该是相互的，而不是只求回报，不愿付出。只要用心经营，都是好朋友。”

“拥有知心朋友就相当于构造了一道安全网，朋友数量的下降可能会带来一些社会问题。”美国社会学家、《美国的社会孤立：二十年来核心讨论圈子的变化》作者之一罗文认为，从某种意义上说：攒朋友比攒钱更重要，因为朋友不仅可以给我们提供有价值的信息、资源和机会，更可以帮我们分忧解难，这们我们就不会产生过激的思想或行为，也很少会产生心理疾病。

生活中并不是所有的人都能成为朋友。每个人都有自己的人生态度、处世方式、情趣爱好和性格特点，选择朋友也有各自的标准和条件。我们交朋友的原则是追求心灵的沟通。人生活在世界上，离不开友情，离不开互助，

离不开关心，离不开支持。在朋友遇到困难、受到挫折时，如果伸出援助之手，帮助对方度过难关，战胜困难，要比赠送名贵礼品有用得多，也牢靠得多。既为朋友，就意味着相互承担着排忧解难、欢乐与共的义务。唯此，友谊才能持久常存。

不生气的智慧

互相的惦念，互相的牵挂，与互相的爱护便是人世间最最难得的情感抚慰，是朋友之间最难割舍的真情。

# 为什么工作那么琐碎无聊

我这一生基本上只是辛苦工作，我可以说，我活了七十五岁，没有哪一个月过的是舒服生活，就好像推一块石头上山，石头不停地滚下来又推上去。

——歌德

如果问一下今天的学生（从高中生直到博士），工作好不好找，相当一部分人会说不好找；如果去问今天的企业经理们，人才是不是很难得，同样也会有相当的一部分人会说找个合适人才真的很难。其中的原因，绝不是“信息不对称”所能解释的。

一些刚走出校门的大学生，心高气傲，心浮气躁，做起事来大事做不了，小事不愿做。许多人常常抱怨自己的工作过于琐碎无聊：“我的工作真是无聊透顶。”“每天面对重复的工作，我简直要疯了！”“工作做完就行了，哪还管得了那么多?!”……

**也许我们每天所做的可能就是接听电话、处理文件、参加会议之类的小事。我们是否对此心生抱怨，是否因此敷衍应付？**

有一位女孩大学毕业后，去应聘秘书的工作，被录取了，由于公司里暂时没有秘书的缺，经理就暂时安排她做泡茶的工作，领秘书的薪水。

刚开始，她很乐意，认为泡茶的工作简单，又可以领秘书的薪水，于是很安心地为公司同事泡了一段时间的茶。三个月过去了，女孩依然做着泡茶的工作，她开始沉不住气了："我好歹也是个大学生，却天天来做泡茶这样乏味的小事。"心里怀有怨气的她这样一想，泡茶就不像从前那样愉快了，泡出来的茶也一天不如一天。

又过了一段时间，有一天，她将泡好的茶端给经理喝，经理喝了一口茶就吐了出来，大吼道："这茶怎么泡的，难喝得要命。亏你还是大学生呢！连茶都泡不好。"女孩听了，肺都要气炸了，几乎要哭着喊出来："谁要在这个鬼地方继续泡茶呢！"她当即决定，下午就不干了，炒老板的鱿鱼。

正在这个时候，公司有位重要客户来访，经理叫她泡茶招待客人。女孩只好收敛起不满与委屈，心里想："这可能是我在公司泡的最后一壶茶了，不如好好地泡，不要让客人觉得大学生连茶也泡不好。"

她专心地将茶泡好，用灿烂的微笑将杯子递给客户，客户喝下一口就说："呀，好久没喝过这么好的茶了。能把茶泡得这么好的人，做任何工作都是可以胜任的。"经理也喝了一口，称赞道："这壶茶真的特别好喝！"

不久，公司做成一笔大买卖，女孩调任秘书的工作。

**我们身边有太多的人，总是不屑于小事，总是太自信于"天生我才必有用，千金散尽还复来"，总是盲目地认为"天将降大任于斯人也"。但是，能把自己所在岗位的每一件事做成功就很不简单了。不要以为美国总统比村民组长好当，有其职就有其责，有其责就有其忧。如果力有所不及，才有所不逮，必然导致混乱，所以，重要的是做好眼前的每一件事，哪怕这件事是让我们泡茶。**

北京中关村一家公司的人事部经理曾感叹道："每次招聘员工，总碰

到这样的情形——大学生与大专生、中专生相比，我们也认为大学生的素质一般比后者高。可是，有的大学生自诩为天之骄子，到了公司就想唱主角，强调待遇。别说挑大梁，真正找件具体工作让他独立完成，却拖泥带水，漏洞百出。本事不大，心却不小，还瞧不起别人。大事做不来，安排他做小事，他又觉得委屈，埋怨你埋没了他这个人才，不肯放下架子干。我们招人是来工作、做事的，不成事，光要那大学生的牌子干吗？所以有时候，大学生、大专生、中专生相比之下，大专生、中专生反而更实际，更有用。”

现在，社会上有的企业急需人才，而有的大学生却被拒之于门外，不受欢迎，不被接纳，对此现象，人事部经理的一番感叹还是有所启迪的。

### 处世感悟

当我们对工作感到厌倦而抱怨时，当我们对公司的制度产生质疑时，与其抱怨，不如直面现实，正视自己的工作。我们在工作时，眼睛不妨向高处望，但手却要从低处做起。不要把时间浪费在发牢骚、抱怨等没有意义的事情上，要做，就全心全意地去做；要是不想做，就早日另谋高就。如果我们只是个小技术员，我们可以花上几年的时间，把我们手中的工作做到尽善尽美，这样胜任愉快的工作，不比一天到晚混时间、发牢骚好得多吗？

在有些时候，抱怨的确能赢得一些善良人的宽慰之词，使我们的内心压力暂时得到缓解。同时，口头的抱怨就其本身而言，不会给公司和个人带来直接经济损失。但是，持续的抱怨会使人的思想摇摆不定，进而在工作上敷衍了事。抱怨使人思想肤浅，心胸狭窄。一个将自己的头脑装满了抱怨的人是无法想象未来的。抱怨只会使我们与公司的理念格格不入，更使自己的发展道路越走越窄，最后一事无成，只好被迫离开。

如果我们正在因为工作琐碎无聊而抱怨不休，建议你：

重视工作中的小事。世事皆无小事，事事都是工作，只要是对工作有利的事，无论多小，或者多么微不足道，都值得重视。

不生气的智慧

工作之中无小事。密切关注自己的工作流程，不要放过任何一个可以改良和补救工作结果的小细节。小事不是小人物的事。差距往往从细节开始，造成不同结果的，通常是那些很容易被忽略的小事。

# 为什么人生路上处处有坎坷

故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身。

行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。

——孟子

现实生活中，每一个人都追求和向往美好，但老天好像就是要与人作对，总是在人生的道路上布满坎坷，总是不让人一帆风顺，各种各样的挫折总是在人不经意间横亘道上。意志薄弱者遇到困难时，便心灰意冷，顾影自怜，整天精神萎靡，怨天尤人。

1987年，《红楼梦》在中央台播放，一时间红遍大江南北。然而，剧中“贾瑞”的扮演者马广儒却很落寞，因为当初剧组是让他演贾宝玉的。

马广儒从小就非常喜爱《红楼梦》，尤其喜爱贾宝玉这个人物。12岁那年他考取了安徽安庆黄梅戏学校。也许是因为先天禀赋的原因，马广儒一入戏校便成为同期学员中的佼佼者。用其指导老师的原话说，“马广儒极易入戏”。15岁时马广儒扮演贾宝玉到林黛玉居室哭灵时，竟演至面部肌肉剧烈

颤动，热泪滚滚，表情悲绝令人目不忍睹，演出后好久仍啜泣不已，令同学和指导老师大为感动。

1983年马广儒21岁，他接到了进京饰演贾宝玉的通知。第一次走出家门来到首都北京，马广儒对眼前的一切都感到新奇不已。在北京的日子里，他整天东游西逛，不亦乐乎，对自己的前程毫不介意。结果世事风云变幻，贾宝玉这一角色最后由“面若桃花”的欧阳奋强担任了。

马广儒非常失望，谁能理解他这个“宝玉”的心呢？这时，饰演“黛玉”的陈晓旭不断鼓励他，劝解他，最终唤起了他的自信。应该说，马广儒饰演的贾瑞是成功的，戏不多，却生动传神。但当盛着香蕉糊的“屎盆子”扣在他的头上时，他的内心却体味着深深的挫折之感。他演的是“贾瑞”，但常常拿“宝玉”自比。

此后祸不单行，未等红楼拍完，马广儒的父亲就身患绝症撒手人寰，这对当时年仅22岁的马广儒来说，无疑又是一次沉重的打击。

从1984年起，在红楼剧组，马广儒开始端起了酒杯，从而拉开了他殇于情而毁于酒的悲剧的序幕。

随后马广儒经历了感情和事业的双重挫折，至此一蹶不振，每日沉浸在酒乡中不能自拔。且满口都是所饰演角色的戏剧对白及唱腔。

关于他喝酒，朋友们没少劝，妻子更是苦口婆心，但背地里，他不但赊账沽酒，还把做菜的料酒喝得一干二净。初来南昌时，他的体重140斤，号称喝一斤白酒，还用啤酒漱口。而到后来，他沾酒即醉、茶饭不思，体重刚够一百斤。过量的酒精已销蚀了他原本健壮的身体……

马广儒弥留之际，高烧不止，神情恍惚，已经认不出前来探望的朋友和同事。可每当医生问起他的职业时，他仍能清晰地说出：“我是演员，演过《红楼梦》……”这一年，马广儒年仅32岁。

世界上没有一个人是一帆风顺地走完一生的，每个人或多或少都要经历挫折，这是不可抱怨的。问题是，在面对挫折的时候，我们是不是就像马广儒那样一蹶不振、自暴自弃了呢？

当然不能！

意志坚强者，始终坚信人生没有过不去的坎，往往是愈挫愈奋，义无反顾，勇往直前，从哪里跌倒再从哪里爬起来。

美国一种家喻户晓的美食叫“琼斯乳猪香肠”，在它的发明背后有一段感人泪下的与命运作斗争的故事。该食品的发明人琼斯原来在威斯康星州农场工作，当时家人生活比较困难，但他身体强壮，工作认真勤勉，也从来没有妄想发财。可天有不测风云，在一次意外事故中，琼斯瘫痪了，躺在床上动弹不得。亲友都认为他这一辈子完了，然而事实却出人意料。

琼斯身残志坚，始终没有放弃与命运作斗争。他身体虽然瘫痪，但意志却丝毫不受影响，依然可以思考和计划。他决定让自己活得充满希望、乐观、开朗，他决定做一个有用的人，他不想成为家人的负担。他思考多日，最终把构想告诉家人：“我的双手虽然不能工作了，但我可以用大脑工作，由你们代替我的双手，我们的农场全部改种玉米，用收获的玉米来养猪，然后趁着乳猪肉质鲜嫩时灌成香肠出售，一定会很畅销！”

苍天不负有心人，事情果然不出琼斯所料，等家人按他的计划做好一切后，“琼斯乳猪香肠”一炮走红，成为人人知晓、大受欢迎的美食。

天无绝人之路，生活丢给我们一个个难题，同时也会给我们解决问题的能力。琼斯能够成功，是因为他坚信人生没有过不去的坎，坚信冬天之后有春天。他在困难面前没有低头，没有被挫折吓倒，而是另辟蹊径，最终迎来了属于自己的成功。

人生的道路充满荆棘与坎坷，但生命是美丽的，生活是美好的，我们应该笑对坎坷。生活中我们不必去乞求总是阳光明媚的艳阳天，狂风暴雨随时都有可能光临。但只要我们有迎接厄运的勇气和胸怀，在打击和挫折面前不低头，跌倒了再重新爬起来，将自己重新整理，以勇敢的姿态去迎接命运的挑战，只要我们坚信人生没有过不去的坎，就能走出人生的辉煌。

直面人生的挫折和压力吧，因为它会让我们变得更加坚强，迎接生活的挑战吧，因为它的背后藏有成功的果实。

就让暴风雨来得更猛烈些吧！

### 处世感悟

人生如同一只在大海中航行的帆船，掌握帆船航向与命运的舵手便是自己。有的帆船能够乘风破浪，逆水行舟，而有的却经不住风浪的考验，过早的离开大海，或是被大海无情地吞噬。

之所以会有如此大的差别，不在别的，而是因为舵手对待生活的态度不同。前者被乐观主宰，即使在浪尖上也不忘微笑；后者是悲观的信徒，即使起一点风也会让他们胆战心惊，让他们祈祷好几天。一个人或是面对生活闲庭信步，抑或是消极被动地忍受人生的凄风苦雨，都取决于对待生活的态度，态度决定命运，态度决定人生。

生活如同一面镜子，你对它笑，它就地你笑；你对它哭，它也以哭脸相示。持有什么样的心态，也就决定拥有什么样的人生结局。

悲观主义者说："人活着，就有问题，就要受苦；有了问题，就有可能陷入不幸。"即使一点点的挫折，他们也会千种愁绪，万般痛苦，认为自己是天下最苦命的人。正如英国哲学家罗素所形容的"不幸的人总自傲着自己是不幸的"。悲观主义者用不幸、痛苦、悲伤做成一间屋子，然后请自己钻了进去，并大声对外界喊着："我是最不幸的人。"因为自感不幸，他们的内心便失去了宁静，于是不平、羡慕、嫉妒、虚荣、自卑等悲观消极的情绪应运而生。是他们自己抛弃了快乐与幸福，是他们自己一叶障目，视快乐与幸福而不见。

乐观主义者说："人活着，就有希望；有了希望就能获得幸福。"他们能于平淡无奇的生活中品尝到甘甜，因而快乐如清泉，时刻滋润着他们的心田。

任何事物本身都没有快乐和痛苦之分，快乐和痛苦是我们对它的感受，是我们赋予它的特征。同一件事情，从不同角度去看待，就会有不同的感受。一个人快乐与否，不在于他处于何种境地，而在于他是否持有一颗乐观的心。

对于同一轮月亮，在泪眼朦胧的刘永那里就是："杨柳岸，晓风残月，此去经年，应是良辰美景虚设。"而到了潇洒飘逸、意气风发的苏轼那里，便又成为："但愿人长久，千里共婵娟。"同是一轮明月，在持不同心态的不同

人眼里，便是不同的，人生也是如此。

上天不会给我们快乐，也不会给我们痛苦，它只会给我们生活的作料，调出什么味道的人生，由我们自己作主。你可以选择一个快乐的角度去看待它，也可以选择一个痛苦的角度，如同做饭一样，你可以做成苦的，也可以做成甜的。所以，你的生活是笑声不断，还是愁容满面；是披荆斩棘，勇往直前，还是缩手缩脚，停滞不前，这全不在他人，都在你自己。

朋友，乐观是一个指南针，让你驶向成功的彼岸，阔步前进；乐观是一剂良药，可以医治苦难的伤痛。为了美好的人生，请让乐观主宰你自己！

不生气的智慧

意志坚强者，始终坚信人生没有过不去的坎，往往是愈挫愈奋，义无反顾。

# 为什么没有得到机会的青睐

一个明智的人总是抓住机遇，把它变成美好的未来。

——托·富勒

经常听到一些人埋怨自己的时运不济，命运不公。评价别人的成功，也总是一味强调人家“运气好”。实际上，机会对每一个人都是平等的。在人生道路上，不错过每一个展现自己的机会，才能使自己得到别人的认可和赏识。

然而，相当一部分人只能靠不断成功的刺激来维持自信心，受不得一点挫折，受了一点挫折就轻言放弃，怨天尤人。爱默生说：“每一种挫折或不利的突变，是带着同样或较大的有利的种子。”老子也曾经说过：“祸兮福所倚，福兮祸所伏”。所以，困难也是一种难得的机会，所谓时势造英雄，敢于

负责的人会在困难中找机会，推卸责任的人是在机会来临时还害怕困难，给自己搜寻种种他们无法利用这机会的理由。

现实中，每一个人都有自己为之奋斗的目标，但人生的第一步是必须学会向别人展现自己的真实实力，为自己争取更多的机会。

林经理是从事营销工作的，有一次他去听某著名管理家的讲演。在讲演过程中，专家忽然提问："在座的有多少人喜欢经济学？"可惜没有一个人响应。去听讲座的大都是从事经济工作的，到这儿来的目的就是"充电"。可由于种种原因，大家都选择了沉默。

专家摇头苦笑一下，说："暂停一下，我给大家讲个故事。"

"我刚到美国读书的时候，大学里经常举办讲座，每次都是请华尔街或跨国公司的高级管理人员来给同学们讲演。每次开讲前，我都发现一个有趣的现象——我周围的同学总是拿一张硬纸，中间对折下，让它可以直立，然后用颜色很鲜艳的笔大大地用粗体写上自己的名字，再放在桌前。于是，每当讲演者需要听讲者回答问题时，他就可以直接看着硬纸上的名字叫人。我开始对此不解，便问旁边的同学。他笑着解释说，讲演的人都是一流的人物，和他们交流就意味着机会。当你的回答令他满意或吃惊时，他就很有可能给你提供比别人多的机会。这是一个非常简单的道理。事实也正如此，我确实看到我周围的几个同学，因为高超的见解，最终得以到一流的公司供职……"

专家讲完故事之后，林经理以及其他人非常难得都主动举手回答演讲专家的提问。

在人才辈出、竞争日趋激烈的情况下，机会一般不会自动找到你。只有我们自己敢于展示自己，让别人认识我们，吸引对方的眼球，才能可能寻找到机会。

一个善于表现自己的人，他的成功机会就会比别人多得多。不懂得恰当展示自我的人最可悲，因为这会使我们与许多成功的机会失之交臂！

那些埋怨机会为何不降临在自己的头上的人，总觉得自己怀才不遇，因而牢骚满腹。其实，成功不是没有机会，而是他们没有很好地识别机会、抓住机会、利用机会而已。

小王在合资公司做白领，觉得自己才华横溢却没有得到上司的赏识，于是总是这样想：如果有一天，能见到老板，有机会展示一下自己就好了。

小王的同事小张，也有类似的想法，他比小王更加积极一些，去打听老板上下班的时间，算好他大约会在何时坐电梯，他便也在这个时候去坐电梯，希望能遇到老板，有机会可能和他打个招呼。

他们同事小刘则更善于制造机会和把握机会，他详细地了解了老板的奋斗经历，弄清老板毕业的学校，人际风格，关心的问题，精心设计几句简洁明快却有分量的开场白，找好时间去乘电梯，跟老板打过几次招呼后，终于有机会跟老板进行了一次深入的谈话，不久就争取到了理想的职位。

所以，愚者错失机会，智者善抓住机会，成功者创造机会这种说法不无道理。机会对每个人而言都是平等的。但机会只肯垂青那些有备的人。要想在职场取得成功，就要抓住每一个展现自己的机会，塑造卓越的自我。

### 处世感悟

光阴似箭，韶华易逝。每当此时，总有人抱怨自己什么能力、素质都没有练成，锻炼的机会太少了。

真的是“机会太少了”吗？其实机会到处都有、随处可见，重要的是我们是否用心去把握。

牛顿因为落在了自己头上的一个苹果而发现了万有引力定律；少年伽利略偶然间看到了比萨大教堂内的吊灯来回摆动，后来得出了著名的钟摆定律。可也有人说：我怎么就没有那么好的运气！真是这样吗？试问牛顿、伽利略之前难道就没有被树上落下的苹果砸着的人吗？难道就没有人注意到摆动的钟摆吗？处处留心皆学问，关键是有没有一个爱思考的脑袋，否则那个苹果、钟摆对我们来说决不是什么运气，也不是什么机会，恐怕只会抱怨苹果砸着了自己而已。

机会往往不是别人给予的，机会是靠自己努力去争取、用心去把握的。有的人眼睁睁地看着大好的机会从眼前溜走，却整日里抱怨命运之神为何不垂青于他；有的人积于平时，慢慢的积蓄力量，待机遇的灵光稍一闪现，便

能紧紧地把握住，获得成功。

只有不思进取的人才会总是抱怨没有时间、没有机会，而善于用心把握机会的人往往都是在孜孜不倦地努力着。对于他们而言，每一天生活的场景，每一次遇到的人和事都是机会，都会给他们的个人能力注入新的能量。

**不生气的智慧**

人的一生充满了机会，重要的不在于机会本身，而在于我们的态度，我们是否真正用心去把握了！

# 为什么会遭遇不公平

正直者，顺道而行，顺理而言，公平无私。

——汉·韩婴

有这样一个故事：一位国王拥有一片葡萄园，雇用了许多工人做工。有一天，国王去葡萄园散步，便选择了一位能力出众、技艺超群的人做向导。然而，当那位陪国王散步的人领取工资时，许多人群起而攻之，认为那个人只陪国王散步，怎么能领取和他们相同的工资呢？国王说："这人在两小时内，却完成了你们一天才能完成的工作，这是极其公平的。"

在这个世界上，许许多多的人都认为公平合理是生活中应有的现象。我们经常听人说："这不公平！"或者"因为我没有那样做，你也没有权利那样做。"我们整天要求公平合理，每当发现公平不存在时，心里便不高兴。应当说，要求公平并不是错误的心理，但是，如果因为不能获得公平，就产生一种消极的情绪，这个问题就要注意了。

实际上这个世界上根本就没有绝对的公平。例如，在自然界中鸟吃虫子，对虫子来说是不公平的；蜘蛛吃苍蝇，对苍蝇来说是不公平的；豹吃狼，狼吃獾、獾吃鼠、鼠又吃……只要想一下我们就可以明白，这个世界并没有绝对的公平。飓风、海啸、地震等等都是不公平的。

人生如海，潮起潮落。既有春风得意、高潮迭起的快乐，又有万念俱灰、惆怅莫名的凄苦。

如果把人生的旅途描绘成一幅图，那一定是高低起伏的曲线，它可比呆板的直线丰富多了。常见许多人处于生命低谷时一味地抱怨、苦恼，大声地哭诉着生活对自己是如此的不公，长期沉溺其中不能自拔，终日被泪水和无奈的情绪包围着。其实，仔细想来，抱怨、折磨自己又有何用？只能徒增自己的痛苦，让自己坠落得更深、更惨罢了！

面对生活，有很多事情不能如己所愿。别人得到了机会我们却与机会擦肩而过，别人获得了成功我们却陷入困境，别人一帆风顺我们却遭遇不幸……于是，有人感叹生活是如此的刻薄，命运是如此的不公。其实，当他有这样的感叹的时候，他已经把自己的命运的掌控权交了出去。

威尔逊先生是一位成功的企业家，他从一个普普通通的事务所小职员做起，经过多年的奋斗，终于拥有了自己的公司、办公楼，并且受到了人们的尊敬。

有一天，威尔逊先生从他的办公楼走出来，刚走到街上，就听见身后传来“嗒嗒嗒”的声音，那是盲人用竹竿敲打地面发出的声响。威尔逊先生愣了一下，缓缓地转过身。

那盲人感觉到前面有人，连忙打起精神，上前说道：“尊敬的先生，您一定发现我是一个可怜的盲人，能不能占用您一点点时间呢？”

威尔逊先生说：“我要去会见一个重要的客户，你要什么就快说吧。”

盲人在一个包里摸索了半天，掏出一个打火机，放到威尔逊先生的手里，说：“先生，这个打火机只卖一美元，这可是最好的打火机啊。”

威尔逊先生听了，叹口气，把手伸进西服口袋，掏出一张钞票递给盲人：

“我不抽烟，但我愿意帮助你。这个打火机，也许我可以送给开电梯的小伙子。”

盲人用手摸了一下那张钞票，竟然是一百美元。他用颤抖的手反复抚摸着钱，嘴里连连感激着：“您是我遇见过的最慷慨的先生！仁慈的富人啊，我为您祈祷！上帝保佑您！”

威尔逊先生笑了笑，正准备走，盲人拉住他，又喋喋不休地说：“您不知道，我并不是一生下来就瞎的。都是23年前布尔顿的那次事故，太可怕了。”

威尔逊先生一震，问道：“你是在那次化工厂爆炸中失明的吗？”

盲人仿佛遇见了知音，兴奋得连连点头：“是啊是啊，您也知道？这也难怪，那次光炸死的人就有93个，受伤的人有好几百，可是头条新闻啊。”

盲人想用自己的遭遇打动对方，争取多得到一些钱，他可怜巴巴地继续说道：“我真可怜啊，到处流浪、孤苦伶仃，吃了上顿没下顿，死了都没人知道。”他越说越激动，“您不知道当时的情况，火一下子冒了出来，仿佛是从地狱中冒出来的，逃命的人群都挤在一起。我好不容易冲到门口，可一个大个子在我身后大喊：‘让我先出去，我还年轻，我不想死！’他把我推倒了，踩着我的身体跑了出去。我失去了知觉，等我醒来，就成了瞎子，命运真不公平啊！”

威尔逊先生冷冷地道：“事实恐怕不是这样吧，你说反了。”

盲人一惊，用空洞的眼睛呆呆地对着威尔逊先生。

威尔逊先生一字一顿地说：“我当时也在布尔顿化工厂当工人，是你从我的身上踏过去的。你长得比我高大，你说的那句话，我永远都忘不了！”

盲人站了好长时间，突然一把抓住威尔逊先生，爆发出一阵大笑：“这就是命运啊，不公平的命运！你在里面，现在出人头地了，我跑了出去，却成了一个没有用的瞎子。”

威尔逊先生用力推开盲人的手，举起了手中一根精致的棕榈手杖，平静地说：“你知道吗？我也是一个瞎子。你相信命运，可是我不信。”

同是不幸的遭遇，有人只能以乞讨混日子为生，有人却能出人头地，这绝非命运的安排，而在于个人的奋斗。

面对自己的不幸，屈服于命运，自卑于命运，并企图以此博取别人的同情，这样的人只能永远躺在自己的不幸中哀鸣，不会有站起来的一天。失败并不意味着失去一切，靠自己的奋斗一样可以消除自卑的阴影，赢得尊重。

### 处世感悟

生活总是不公平的，没有必要去抱怨。我们的世界本就是不公平的。这个事实确实让人难以接受，但我们不能自欺欺人：几千年来，人类确实从没有实现可以平均分配财富、不让穷人产生的经济制度。社会中的各种制度，只有靠我们不断地完善而绝不可能达到完美；社会中的种种福利，只能要求当事人做到绝对的公正而不可能达到绝对的公平。

所以，我们大可不必为自己的点点失败而大喊不公。应该正视现实，承认生活确实是不公平的。

所以，我们应该承认生活并不公平这一事实，让生活激励我们去尽己所能，而不再自我伤感。我们知道让每件事情完美并不是“生活的使命”，而是我们自己对生活的挑战。承认这一事实也会让我们不再为自己的生活感到遗憾，因为每个人在成长、面对现实、做种种决定的过程中都有各自不同的能力和难题，每个人都有感到成了牺牲品或遭到不公正对待的时候。

承认生活并不公平这一事实并不意味着我们不必尽己所能去改善生活，去改变整个世界。恰恰相反，它正表明我们应该这样做。当我们没有意识到或不承认生活不公平时，我们往往怜悯他人也怜悯自己，而怜悯自然是一种于事无补的失败主义的情绪，它只能令人感觉比现在更糟。

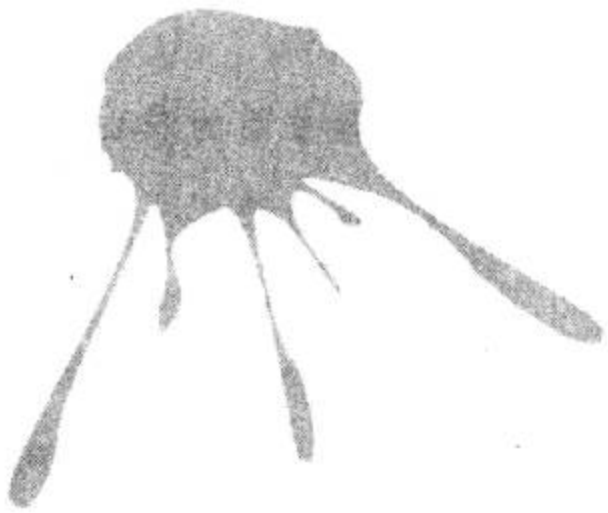
### 不抱怨的智慧

公平是神话中的概念。人们每天都过着不公平的生活，快乐或不快乐，是与公平无关的。



# 第二章

## 抱怨是种传染病——害己害人



我们在抱怨时，可能会被关注或同情，也可以回避让自己紧张的事，但抱怨的行为也是双刃剑，会带来负面的影响。抱怨会让我们自己变得很累，更会让别人厌烦。

# 抱怨起不到任何作用

对生活不抱怨，用积极的态度去面对，自然也会成为快乐的人。

——威尔·鲍温

生活中许多失业者，都有一个共同的特点，那就是充满了抱怨。失业的痛苦困扰他们的身心，使他们觉得自己仿佛被命运挤到墙角（其实是他们自己走到了命运的墙角），因此只有通过抱怨来平衡自己。然而，这种抱怨的行为恰好说明他们所遭遇的处境是咎由自取。

季某是北京一所名牌大学的毕业生，能说会道，各方面的表现都不同凡响。他在一家私营企业工作两年了，虽然业绩很好，也为公司立下了汗马功劳，可就是得不到老板的提升。

季某心里有些不平衡，常常感叹老板没有眼力。一日，和同事喝酒时季某发起了感慨："想我自到公司以来，努力认真，试图在事业上有所成就。我为公司建立了那么多的客户，业绩也很不错。虽然兢兢业业，成就人所共知，但是却没人重视、无人欣赏。"

世上没有不透风的墙，本来老板准备提升季某为业务部经理，得知季某之言，心里不是滋味，后来放弃了提升他。季某之所以得不到老板的提升，就在于他不了解老板的心理，而只是一味地从自己的利益出发抱怨老板没有识人之"能"。

抱怨是无济于事的，只有通过努力才能改善处境。人往往就是在克服困难的过程中，形成了高尚的品格。相反，那些常常抱怨的

人，终其一生，也无法形成高尚的品格，自然也就无法取得任何成就。我们不妨假想一下，你喜欢与那些抱怨不已的人为伍，还是与那些乐于助人、充满善意、值得信赖的人一起共事呢？哪一种同事更受欢迎呢？

有时候，在工作中，碰到一些并非我们职责范围内的工作。只要我们站在公司的立场上，为公司着想，而不是置身事外，采取观望态度，那么，我们所做出的努力将会得到回报。在现实中，我们难免要遭遇挫折与不公正待遇。每当这时，有些人往往会产生不满，而不满通常会引起牢骚，希望以此引起更多人的同情，吸引别人的注意力。从心理角度上讲，这是一种正常的心理自卫行为。但这种自卫行为同时也是许多老板心中的痛，牢骚、抱怨会削弱员工的责任心，降低员工的工作积极性，这几乎是所有老板一致的看法。

许多公司管理者对这种抱怨都十分困扰。一位老板说："许多职员总是在想着自己'要什么'，抱怨公司没有给自己想要的，却没有认真反思自己所做的努力和付出够不够。"

对于管理者来说，牢骚和抱怨最致命的危害是滋生是非，影响公司的凝聚力，造成机构内部彼此猜疑，团队士气涣散，因此他们时刻都对公司中的"抱怨者"有着十二分的警惕。

抱怨的人很少会积极想办法去解决问题，不认为主动独立完成工作是自己的责任，却将诉苦和抱怨视为理所当然。其实这样的抱怨毫无意义，至多不过是暂时的发泄，结果什么也得不到，甚至会失去更多的东西。一个将自己的头脑装满了过去时态的人是无法容纳未来的，聪明的做法是停止计较过去，不要对自己所遭遇的不公正待遇耿耿于怀。

现在一些刚刚从学校毕业的年轻人，由于缺乏工作经验，无法被委以重任，工作自然也不是他们所想象的那样体面。然而，当老板要求他去做应该负责的工作时，他就开始抱怨起来："我被雇来不是要做这种活的。""为什

么让我做而不是别人?”于是对工作丧失了起码的责任心，不愿意投入全部力量，敷衍塞责、得过且过，将工作做得粗陋不堪。长此以往，嘲弄、吹毛求疵、抱怨和批评的恶习，将他们卓越的才华和创造性的智慧悉数吞噬，使之根本无法独立工作，成为没有任何价值的员工。

一个人一旦被抱怨束缚，不尽心尽力，应付工作，那么在任何单位里都将自毁前程。中软国际副总裁林惠春先生说：“抱怨是失败的一个借口，是逃避责任的理由。这样的人没有胸怀，很难担当大任。”

抱怨和嘲弄是慵懒、懦弱无能的最好诠释，它像幽灵一样到处游荡扰人不安。如果你想有所作为，如果你想让自己变得优秀，不妨在遇到不公或是心情郁闷想要发泄时多问一下自己“我抱怨什么？有什么可值得我去抱怨的”，然后平静地将答案告诉自己。

### 处世感悟

一些人遇到困难的时候，总觉得如陷深渊而不能自拔，只有通过抱怨来平衡心态。

然而，抱怨是没有任何意义的，只有艰苦努力才能够改善环境。高贵品格的形成往往就是在人们克服困难的过程中。而那些总是在抱怨的人，终其一生恐怕也无法培养出真正的勇气和坚毅的性格，因此也就无法获得成功。没有人愿意与抱怨不已的人为伍，大多数人更倾向于与那些乐于助人、亲切友善并值得信赖的人在一起。在工作中也是如此，很少有人因为脾气坏以及抱怨等消极情绪而获得提拔和奖励。

现实生活中，确实有些人承受了巨大压力，或者是来自各方面很不公平的对待，但这些都不能成为不停抱怨的理由。从另外一个角度看，如果我们用一种宽广豁达的心态来接受它，把它当成是对成功者的一种考验，我们将收获到更多。抱怨是没有意义的，最多只是一时的发泄，什么也得不到，甚至还会失去更多东西。宽容是一种成熟的标志，作为一个成熟的人，聪明的做法是停止去计较过去的事，不要再对自己遭遇的不公正待遇而耿耿于怀。



不抱怨的智慧

只知道抱怨是没有用的，最多只是一时的发泄，什么也得不到，甚至还会失去更多东西。宽容是一种成熟的标志，作为一个成熟的人，聪明的做法是停止去计较过去的事，不要再对自己遭遇的不公正待遇而耿耿于怀。

# 抱怨让你一无所有

一个善于为失败准备借口的人，无论怎么掩饰，都是一个不折不扣的懦夫！

——比尔·盖茨

在我们的一生之中，大部分的时间与精力都投入到了工作上。每份工作都有它的价值，我们在这个世界上找到什么样的工作，我们便会过着什么样的生活。工作是我们赖以生存的基础，是陪伴我们安然行走在人生大道上的重要保障。因此，对我们来说，一切合法的工作都值得我们去尊重，一切值得我们尊重的工作都有它不容轻视的价值。

现为通泰电子集团首席执行官的约翰·克林斯顿在向外界介绍他的成功秘诀时说："我并不认为自己有多么优秀，我只是经常对自己的员工强调，在公司中无论你是什么身份，干着什么样的工作，不管是CEO，还是普通员工，都必须记住一点，否定自己的劳动是个巨大的错误，只有看重自己所从事的工作才会有发展。"

现在，有很多人认为自己所从事的工作只能勉强生活，在人生事业上无

足轻重。正是这样的态度严重地限制了他们的人生价值，阻碍了他们事业的发展。他们置身于自己所从事的工作之中，虽然也将工作当成一种必须，但却认识不到工作的真正价值，日复一日、年复一年的辛苦劳作不过是为了生计。他们轻视自己的工作，对工作敷衍了事，总把心思放在怎样才能干一件大事来摆脱自己的现状上。这样的人怎么可能有大的发展！

著名的管理咨询专家蒙迪·斯泰尔在为《洛杉矶时报》所撰写的专栏中曾经说道："每个人都被赋予了工作权利，一个人对待工作的态度决定了这个人对待生命的态度，工作是人的天职，是人类共同拥有和崇尚的一种精神。当我们把工作当成一项使命时，就能从中学到更多的知识，积累更多的经验，就能从全身心投入工作的过程中找到快乐、发现机会，进而取得成功。当然，拥有这种工作态度或许不会有立竿见影的效果，但可以肯定的是，当'轻视工作'成为一种习惯时，其结果可想而知。工作上的日渐平庸虽然表面上看起来只是损失了一些金钱和时间，但是对你的人生将留下无法挽回的遗憾。"

奎尔是一家汽车修理厂的修理工，从进厂第一天起，他就开始喋喋不休地抱怨：修理这活太脏了，没本事的人才干这样的活。一天到晚累个半死，浑身上下没一处干净地方，真是丢死人了。

如此，奎尔每天都在这种抱怨和不满的心情中度过。他认为自己的工作是一份很低等的工作，只是日复一日地在为一点可怜的工资出卖苦力。因此，他便慢慢地开始消极怠工，当同他一起进厂的同事将眼光盯着师傅手上的"活"时，他却窥视着师傅的眼神和举动，稍有空隙便偷懒耍滑，应付手中的工作。

几年过去了，当时同他一起进厂的三个工友，各自凭着自己的手艺和工作的劲头，或升职做了他的上司，或另谋高就有了自己的事业，或被公司送进大学进修。只有他，仍旧在抱怨声中，做着他自己蔑视的修理工。

奎尔的行为所造成的结果难道是一种偶然吗？相反，这是一种必然。作为员工，你幼稚地认为你对工作的轻视目光，会瞒得过老板的视线。老板们或许并不了解每个员工的具体表现，熟知每一项工作的细节，但他能作为你

的老板，一定有他超出一般的能力和见识，或者因为经验，或者因为曾经在某方面卓有成效的努力。你轻视他给你的工作，他自然也会根据你对工作的态度，来设定你在公司的未来。这一点，天经地义。

在我们身边，奎尔这样的人并不少见。他们不尊重自己的工作，不将工作看成是创造人生事业的必由之路和发展人格的助力，而把它视作衣食住行的供给工具，认为工作是生活的代价，是无可奈何、不可避免的劳碌。这样的错误观念将他们的人生和事业都定格在一种永远被动的生活方式里，使他们不愿意奋力崛起，努力改善自己的生存环境。对他们来说，只有体面的工作才是真正的工作，只有从事有高薪的工作才能使自己致富。岂不知任何伟大的工程都始于一砖一瓦的堆积，任何耀眼的成功也都是从一点一滴中开始的。这一砖一瓦、一点一滴的累积，都需要他们在工作中以尽职尽责的精神去完成。

好岗位、好工作人人趋之若鹜，普通琐碎的工作人人唯恐避之不及。但好工作和好岗位是从哪里来的呢？什么样的工作才算是普通琐碎的工作呢？

亨利和阿尔伯特是同班同学，两个人大学毕业后，恰逢英国经济动荡，都找不到适合自己的工作，便降低了要求，到一家工厂去应聘。恰好，这家工厂缺少两个打扫卫生的职员，问他们愿不愿意干。亨利略一思索，便下定决心干这份工作，因为他不愿意依靠领取社会救济金生活。

尽管阿尔伯特根本看不起这份工作，但他愿意留下来陪亨利一块儿干一阵子。因此，他上班懒懒散散，每天打扫卫生时敷衍了事。一次，两次，三次，老板认为他刚从学校毕业，缺乏锻炼，再加上恰逢经济动荡，也同情这两个大学生的遭遇，便原谅了他。然而，阿尔伯特内心深处对这份工作抱着很强的抵触情绪，每天都在应付自己的工作。结果，刚干满了三个月，他便彻底断绝了继续干这份工作的念头，辞了职，又回到社会上，重新开始找工作。当时，社会上到处都在裁员，哪里又有适合他的工作呢？他不得不依靠社会救济金生活。

相反，亨利在工作中，抛弃了自己作为大学生———高等学历拥有者的

身份，完全把自己当做一名打扫卫生的清洁工。每天把办公走廊、车间、场地，都打扫得干干净净。半年后，老板便安排他给一些高级技工当学徒。因为工作积极，认真勤快；一年后，他成为了一名技工。尽管如此，他依然抱着一种积极的态度，在工作中不断进取，认真负责。两年后，经济动荡的局面稍稍稳定后，他便成为了老板的助理。而阿尔伯特，此时，才刚刚找到一份工作，是一家工厂的学徒。但是，他认为自己是高等学历拥有者，应该属于白领阶层。结果，在自己的工作岗位上，仍然把活干得一塌糊涂，终于在某一天又回到街头，继续寻找工作。

今天工作不努力，明天努力找工作。一个不轻视自己工作的人，工作中任何一件琐碎和不起眼的小事都会成为他成长和锻炼自己的机会，一个尊重自己所从事工作的人，根本无需为他的未来担心。

平凡的是工作岗位，平庸的是工作态度。无论你从事的工作多么琐碎，都不要看不起它。要知道，所有正当合法的工作都是值得尊敬的。只要你诚实地劳动，没有人能够贬低你的价值，你在工作中所能收获到的一切，完全取决于你对工作的态度。

### 处世感悟

一个人认为自己是怎样的他便会朝着他认为的那个方向发展。一些人认为自己的工作很卑微，没有前景，之所以每天要去工作只是为了糊口。如果我们对工作缺乏热情，甚至消极怠工，工作自然不会使我们成功。同样，如果我们认为自己能力有限，不能承担重任，因此在工作上只是不马虎行事，而从不去积极进取。这些想法就注定我们只能成为公司的二流员工，平平庸庸地过一辈子。

反过来，如果你认为自己很重要，自己的工作亦非常重要，便能在工作中不断总结经验，接收到一种积极的心理信息，从而帮助和促使我们把工作中的每一件事都做得更好。一件做得更好的工作意味着更多的升迁机会、更多的薪金、更多的权益，以及更多的发展空间。因此，一个人尊重自己的工作其实就是尊重自己。

不抱怨的智慧

人生如梦，它不过是一个不断失败而最终胜利的游戏。与其怨天尤人，哭天抢地，何不鼓起勇气，向命运回击？否则，成功将与你无缘，失败也失去了原有的意义。

# 抱怨让你失去机会

对于那些实际上影响我们一生的前途和我们最后归宿的事件，我们甚至也只能知道其中的一部分。还有数不清的大事——假如称之为大事的话——差点儿发生在我们身上，然而却在我们身边掠过，没有产生什么实际效果。甚至也没有反射任何亮光或阴影到我们的心上，使我们察觉到它们的接近。

——霍桑

生活中，我们经常可以看见这样一些人，他们整日在不同公司之间穿梭，看起来很忙，但却不是在为工作而忙，而是在忙着到处寻找工作。他们曾经在许多公司任职，从事过不同的职业，能力不能说没有，但却被自己满腹的抱怨掩盖。其实，他们所抱怨的东西并不是导致失业的最主要原因。恰恰相反，这种抱怨的行为正好说明，他们现在的处境———四处寻找工作，完全由自己一手造成。

他们说："每天累死累活，只能拿到这么点钱，这算是什么工作。"

他们说："老板太抠门，干得再好有什么用？"

他们说："公司领导一个比一个差劲，这根本就是一个烂摊子，在这干得再久也翻不了身。"

……

他们就这样，抱怨公司的老板抠门；抱怨工作时间过长；抱怨公司管理制度严苛；甚至抱怨自己当初怎么会进这家公司……他们的这些抱怨，有时在管理者和被管理者固有的矛盾之间会得到一些实据，因而也许会受到一些善良之人的宽慰，使自己的内心压力暂时得到一定的缓解，并不能给公司造成损失而影响自己的发展。但是，持续的抱怨势必会使人的思想摇摆不定，进而不能专注地工作，甚至敷衍了事。久而久之，问题自然就出现了，到那时即使你不炒老板的鱿鱼，老板也已将你排在了最应辞去的人之列。何况，如果你因此养成抱怨的习惯，想找到下一份工作，或者想在下一份工作中有所作为，将会是一件很难的事。这一点，凡是频繁换过工作的人都应该有深刻的体会。

《致加西亚的信》的作者阿尔伯特·哈伯德曾向一位聘用过数以百计员工的管理者请教，他是如何考察不同的应聘者的。这位管理者说："我招聘员工时，十分看重应征者如何评价自己刚刚离开的那家公司和以前从事的主要工作。如果前来应征的人只是说过去雇主的坏话，甚至恶意中伤，这种人我是无论如何也不会加以考虑的。"

抱怨使人思想肤浅，心胸狭窄，一个将自己头脑装满了抱怨的人无法容纳未来，也不会被未来容纳。

看看我们周围那些只知抱怨而不努力工作却在努力找工作的人吧，他们从不懂得珍惜自己目前的工作机会，总是抱着近乎愚蠢的奢望，以为下一个工作会更好。他们不懂得，丰厚的物质报酬是建立在努力工作的基础上的；更不懂得，即使薪水微薄，也可以充分利用工作的机会提高自己的技能。他们在日复一日的抱怨中，失去一次又一次工作机会，任自己的大好年华白白流逝，使自己未得到良好增长的技能在飞速发展的现代社会变得一钱不值。他们始终没有清醒地认识到一个严酷的现实：在竞争日趋激烈的今天，工作机会来之不易。不珍惜工作机会，不在自己现有的工作中努力，不管学历有多高，能力有多强，最终都会被庞大的失业队伍淹没。

小王大学毕业后便找到了一份不错的工作，同学、朋友都祝贺他，他开

玩笑道："瞧瞧你们那点追求，这工作就算好了，这只是开头，好的还在后面呢。"小王工作后，在公司附近租了一套房子，这时他的女友也找到了一份不错的工作，于是俩人决定合租。两个人两份工资，交完房租外，剩下的足够贴补生活之需，日子过得相当惬意。

可是好景不长，没过几个月小王就突然烦躁起来，从公司一回家就对女友诉说对公司的不满，抱怨公司领导层的无能，没几天就辞职另找了一份自己认为不错的工作，并将家也搬了过去。

如此几年后，他因不停更换工作，将家从南城搬东城，再从东城搬到北城，有时一年中光搬家就有好几次。她的女友开始还以为他真的没碰上好工作，还经常安慰他，让他不要着急。后来越发觉得不对，也慢慢对他各种各样的抱怨产生了反感，终于在他又一次准备辞掉工作时，向他发出了最后通牒。

她说："咱们俩在一起这么多年，光工作你就换了七八个，每个你都说不行，难道这些公司真都像你说的那样不行吗？我看你干事就是虎头蛇尾，而且不愿意吃苦，别人住在东城都可以去北城上班，你为什么不行？"接着说："如果你这次再不坚持下去，我看我们也只能做普通朋友了。"

听了女友的话，小王不知如何是好，没几天就一个人搬了出去。原来，这次不是他不想坚持干下去，而是他没好好干公司要辞他，他不好意思给女友说实话，才说是自己想要辞职的。这样的事在他身上并不是第一次发生，却是第一次的无可挽回。

几个月后，小王在一家超级市场门口偶然碰到他的女友，女友问他最近怎样，他很尴尬地笑了笑说："现在要找一份好工作真是不容易，到处都是找工作的人，竞争很激烈。不过我刚找到一家还算合适的，虽工作性质和以前不同，工资也没有以前的高，但和我找的别的几家比起来已经很不错了。"

女友看到他这种情况显然不知道说什么。他急忙说："我得走了，这家公司约我两点半面试，我不能迟到。"

故事中小王的情况具有一定的普遍性。生活中像他这样因不努力工作而去努力找工作的人比比皆是，他们在一次一次的失业中降低了自己，使自己

得到了应得的藐视。

人们说，赌博就像用两只碗来回倒一碗水，倒来倒去，只有一个结果：碗里的水越来越少。其实，因为自己不努力而频繁更换工作也一样，是用无数个碗来倒一碗水，最后能剩下什么可想而知。

现在社会上找工作的人越来越多，光北京一年大的招聘会就有几十场，每一场都是人满为患。据此，很多人认为，大多数人的失业是因为用人单位，减少了对劳动力的需求，才使得很多很有能力的人无工可做。事实真的是这样吗？当然不是，现在许多公司、机构里，有很多空缺职位没有合适的人填补。在报纸上，到处都有“诚聘职员”的广告，许多老板也正急切地想找到能为自己所用的人才。再者，一年几十场的大型招聘会本身也说明这种说法根本不能成立。

如果非要对此作出解释，那答案或许只有一个，所有的公司需要的都是那些受过良好的职业训练、具有非凡才干的人才和那些能够努力工作、积极进取的员工，而不是投机取巧，马虎轻率、嘲弄抱怨、朝秦暮楚的平庸劳动力。

迈斯曾经做过许多种工作，却一次次地沦落为一位可怜的失业者。他总是唉声叹气地对身边的人说：“工作压力太大，生活负担太重。”他渴望能够获得一个有充分闲暇时间的工作，有时候他甚至将无所事事看成一种人生乐趣。

如此他换了很多种工作，但没一个能达到他要求的标准，于是他到中年时，仍觉得自己的生活苦不堪言，想改变却又无从着手，只好逢人便说：“我怎么这么倒霉，这么多年连个像样的工作都找不到。”

一个人不停地抱怨只会浪费时间和精力，也就是恰在此时，机会已经从他们的身边溜走了。

### 处世感悟

人都有好逸恶劳的习性，按部就班的人不会没事找事，如果不是被环境所迫，多半都只会安于现状，不求上进。而当不幸真的降临时，他们却只会问：“为什么倒霉的事总发生在我身上？”从不在自己身上找原因。

好工作不是找出来的，是干出来的。其实，我们每一个人一直都拥有成为优秀员工的潜能，一直都拥有被委以重任的时机，一直都面对升迁和加薪的大门。但是，为什么一定要等到无路可走的时候，在遭遇人生的“晴天霹雳”之后，才试着改变自己的心态和做事方式呢？不要在平安舒服的日子里让光阴一点点溜走，不要在那里坐等“晴天霹雳”突然将你击倒。努力工作的人懂得，要把命运牢牢地掌握在自己手中，不给“晴天霹雳”击倒自己的机会。

有位哲人说过，只有拒绝成长的人，才会觉得成长痛苦不堪。上天通常都是先用温和的报警来提醒我们，但当我们对他的报警置之不理时，他老人家就会重重地敲下一锤来。

从平凡的工作中脱颖而出，一方面由个人的才能决定，另一方面则取决于个人的进取心态。这个世界为那些努力工作的人大开绿灯，直到他生命的终结。

**不抱怨的智慧**

不抱怨，就要努力工作；不抱怨，就是专注目标。成功的人生，除了努力工作之外，没有别的捷径可走。

# 抱怨破坏你的人际关系

气恼我自己的残障，是在浪费时间。人生必须不断往前走，而我到目前为止表现得还不错。如果你一直在生气或抱怨，别人也不会有空理你。

——史蒂芬·霍金

我们在抱怨时，可能尝到获得注意力或同情的甜头，也可以回避去做让

自己紧张的事；然而抱怨的行为也是双刃剑，将带来负面的影响。

“烦死了，烦死了！”一大早就听见王宁不停地抱怨，一位同事皱皱眉头，不高兴地嘀咕着：“本来心情好好的，被你一吵也烦了。”

王宁现在是公司的行政助理，事务繁杂，是有些烦，可谁叫她是公司的管家呢，事无巨细，不找她找谁？

其实，王宁性格开朗，工作认真负责，虽说牢骚满腹，但该做的事情，一点也不曾拖延。设备维护、购买办公用品、交电话费、买机票、订客房……王宁整天忙得晕头转向，恨不得长出8只手来。再加上她为人热情，中午懒得下楼吃饭的人还请她帮忙叫外卖。

刚交完电话费，财务部的小李来领胶水，王宁不高兴地说：“昨天不是来过了吗？怎么就你事情多，今儿这个，明儿那个的。”抽屉开得噼里啪啦，翻出一个胶棒，往桌子上一扔，说：“以后东西一起领！”小李有些尴尬，又不好说什么，忙赔着笑脸说：“你看你，每次找人家报销都叫亲爱的，一有点事求你，脸马上就长了。”

大家正笑着呢，销售部的王娜风风火火地冲进来，原来复印机卡纸了。王宁脸上立刻晴转多云，不耐烦地挥挥手：“知道了。烦死了！和你说一百遍了，先填保修单。”单子一甩，“填一下，我去看看。”王宁边往外走边嘟囔：“综合部的人都死光了，什么事情都找我！”对桌的小张气坏了：“这叫什么话啊，我招你惹你了？”

态度虽然不好，可整个公司的正常运转还真离不开王宁。虽然有时候被她抢白得下不来台，但也没有人说什么。怎么说呢？她不是应该做的都尽心尽力做好了吗？可是，那些“讨厌”，“烦死了”，“不是说过了吗”……实在让人听了不舒服。特别是同办公室的人，王宁一叫，他们头都大了。“拜托，你不知道什么叫情绪污染吗？”这是大家的一致反应。

年末的时候公司民主选举先进工作者，大家虽然觉得这种活动老套可笑，暗地里却都希望自己能榜上有名。奖金倒是小事，谁不希望自己的工作得到

肯定呢？领导们认为先进非王宁莫属，可一看投票结果，50多份选项票，王宁只得了12张。

有人私下说："王宁是不错，就是嘴巴太厉害了。"

王宁很委屈："我累死累活的，却没有人体谅……"

有时，抱怨的确可以让人的情绪得到舒解，有益健康。但如果抱怨太多，就会使人厌烦。抱怨绝对不是好事，它不会为你带来多少正面的效益。

### 处世感悟

很多人不喜欢每天只知道抱怨的人。因为经常抱怨的人，生活的态度非常的消极，对任何事都处于不满意的状态。其实完全没有那种必要，无论怎么样的生活，都是自己必须要过下去的，何必不停地去抱怨生活呢？

长年抱怨的人，最后可能会被周围的人们放逐，因为每个人都发现自己的能量被这个抱怨者榨干了。他们借由抱怨的天性，把我们原有的怜悯变成了厌烦。相反的，有些面临严苛处境的人，却能保持乐观，不让自己感觉像是受害者。

我们更不喜欢看到一些人为了向其他人炫耀自己的某一方面，然后故意去抱怨一些事情，好像自己很了不起一样。说穿了，无论你怎么抱怨，这都是生活。生活意味着自己必须要过下去，何必为了自己不能得到想要的生活而抱怨的活着呢？坦然面对生活中发生的一切，才是人生。

### 不抱怨的智慧

即使抱怨，也只能对有办法解决问题的人抱怨。向与我们毫无关系的人抱怨，只有一个理由，就是为了发泄情绪，而这只能使我们得到更多人的厌烦。

# 抱怨会让你活得很累

人生是不公平的，习惯去接受它吧。请记住，永远都不要抱怨！

——比尔·盖茨

大部分人都相信这样一个事实：如果你想抱怨，生活中一切都会成为你抱怨的对象；如果你不抱怨，生活中的一切都不会让你抱怨。不胜任的人，经常抱怨世界的不公平，因为机会经常被别人抓住了。胜任的人，也知道世界是不公平的，但他们不去抱怨，而是通过付出超人的努力，让自己把握住稍纵即逝的机会。

当我们羡慕别人坐拥巨富享受高品质生活时；当我们妒忌别人拿着高薪坐着高位时；当我们看到机会总是让别人遇到时，我们也许会抱怨世界真不公平。但是，当我们抱怨不公平时，是否反省过："我够努力了吗？"

张永顺是一家汽车修理厂的修理工，从进厂的第一天起，他就开始喋喋不休地抱怨，什么"修理这活太脏了，瞧瞧我身上弄的"，什么"真累呀，我简直讨厌死这份工作了"，什么"你看小强光收个费多好啊"……每天张永顺都是在抱怨和不满的情绪中度过。他认为自己是在受煎熬，在像奴隶一样卖苦力。因此，他每时每刻都窃视着师傅的眼神与行动，稍有空隙，他便偷懒耍滑，应付手中的工作。

转眼几年过去了，当时与张永顺一同进厂的三个工友，各自凭着精湛的手艺，或另谋高就，或被公司送进大学进修，唯独他仍旧在抱怨声中做他讨厌的修理工。

从这个小例子中不难看出，一个人一旦被抱怨束缚，不尽心尽力，应付

工作，只能让自己过得很累，抱怨越多，就越累得难受。

为什么抱怨的人会说生活这么累，因为他只看到了自己的付出，而没有看到自己的所得，而不抱怨的人即使真的很累，也不会埋怨生活，因为他知道，失与得总是同在、成正比的，一想到自己获得了那么多，真是高兴啊。

没有一种生活是完美的，也没有一种生活会让一个人完全满意，我们做不到从不抱怨，但我们应该让自己少一些抱怨，而多一些积极的心态去努力进取。

在日常工作和生活中，我们可以随处找到时常抱怨的人。抱怨自己的专业不好，抱怨住处很差，抱怨没有一个好爸爸，抱怨工作差、工资少，抱怨空怀一身绝技没人赏识你。其实，现实有太多的不如意，就算生活给你的是垃圾，你同样能把垃圾踩在脚底下，登上世界之巅。

很多人认为只要把自己的本职工作做好，把分内的事做好，就可以万事大吉了。当接到老板或上司安排的额外工作时，就老大不愿意。不是满脸的不情愿，就是愁眉不展，唠唠叨叨地抱怨不停。

在刘力明担任汽车公司经理时，有一天晚上，公司有十分紧急的事，要发通告信给所有的营业处，所以需要抽调一些员工协助，当刘力明安排一个做书记员的下属去帮忙套信封时，那个职员不悦地说："分外的事我不做，再说我到公司来不是做套信封工作的。"

听了这话，刘力明一下子就愤怒了，但他仍平静地说："既然不是你分内的事就不做，那就请你另谋高就吧！"那个员工就这样失去了工作。

抱怨分外的工作，不是有气度和有职业精神的表现。一个勇于负重、任劳任怨、被老板器重的员工，不仅体现在认真做好本职工作上，也体现为愿意接受额外的工作，能够主动为上司分忧解难。因为额外工作对公司来说往往是紧急而重要的，尽心尽力地完成它是敬业精神的良好体现。

如果我们想成功，除了努力做好本职工作以外，还要经常去做一些分外的事。因为只有这样，我们才能时刻保持斗志，才能在工作中不断地锻炼、充实自己，才能引起别人的注意。

王亚林是一家公司的员工，他的升迁是非常迅速的，为什么他会得到一再提拔呢？原因就是他乐意去做他分外的事，从而引起了老板的注意。

王亚林总是在忙完自己的工作后，不断地为他人提供服务和帮助，不管那个人是他的同事还是上司。他将那些分外的工作也当做自己的事来做，任劳任怨，不计报酬。渐渐地，老板有了只找他帮一个小忙或分担一些重要工作的习惯。渐渐地，老板又把更多重要的事交给他去做。不久，王亚林已经当上了部门经理。

接到额外工作时，不要愁眉不展，抱怨不停，多做分外工作对我们的成功大有好处。它不仅会使我们获得良好的声誉，多一次学习和锻炼的机会，而且还是一笔巨大的无形财富。它会使我们尽快地从工作中成长起来。

如果抱怨成了一个人的习惯，就像搬起石头砸自己的脚，于人无益，于己不利，生活就成了牢笼一般，处处不顺，处处不满；反之，你则会明白，自由地生活着，其实本身就是最大的幸福，怎么会有那么多的抱怨。

### 处世感悟

的确，没有一种生活是完美的，也没有一种生活会让一个人完全满意，我们做不到从不抱怨，但我们应该让自己少一些抱怨，而多一些积极的心态。

因此，我们应该以积极进取的态度去面对人生，无论在学习、工作上，还是生活上。我们前进的道路上或许有鲜花和掌声，同时也会有困难和挫折，不可能事事一帆风顺，但有了积极进取的精神，在生活中就会奋发向上，不甘落后，因为人生只是短暂的一瞬，生命的弓弦应该是紧绷不松的。生命不息，奋斗不止，应该是每个人生存的原则。要把握机遇，就要积极进取，时刻准备着。机遇不会随便来到你的身边，即使有幸到来了，如果你没有准备，也只会是一场空。我们要抛弃抱怨的心态，积极进取，做一个让机遇喜欢光顾的人。



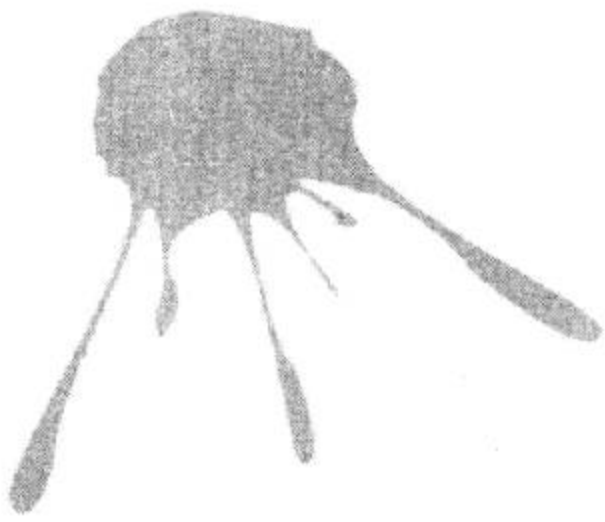
## 不抱怨的智慧

如果遇到困难的时候总是抱怨个不停，我们就不能果断地采取行动，就不能找到自己的人生方向。远离抱怨，冷静地面对现实，接受事实，并积极想办法解决问题。这才是我们遇到问题时应该采取的态度。



# 第三章

## 优秀的人绝不抱怨



狮子如果能追上羚羊，它就生存，如果它跑不过羚羊，只能饿死。羚羊要想活下去，只有平时加强训练，提高奔跑的速度，让自己跑得更快，即使跑不过狮子，也要比其他羚羊跑得快，只有这样才能得以生存。因此，我们要想优秀就应该马上停止抱怨。

# 在失败面前屡败屡战

古之立大事者，不唯有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。

——苏轼

爱默生说："伟大高贵人物最明显的特征，就是他坚定的意志，不管环境变化到何种地步，他的初衷与希望，仍然不会有丝毫的改变，而终至克服障碍，以达到企望的目的。""跌倒了再站起来，在失败中求胜利。"这是历代伟人的成功秘诀。有人问一个孩子，他是怎样学会溜冰的。那孩子回答道："哦，跌倒了爬起来，爬起来再跌倒，就学会了。"使得个人成功，使得军队胜利的，实际上就是这样的一种精神。跌倒不算失败，跌倒了站不起来，才是失败。

因此，要看出一个人的品格，最好是看他遇到逆境以后怎样行动。失败之后，能否激发他的能力，想出更多的计谋？是使他更勇往直前，还是心灰意冷？

"我在这儿已经做了30年，"一位员工抱怨他没有升级，"我比你提拔的许多人多了20年的经验。"

"不对，"老板说，"你只有一年的经验，你从自己的错误中，没学到任何教训，你仍在犯你第一年刚做时的错误。"

不能从失败中学到教训是悲哀的！即使是一些小小的错误，你都应从其中学到些什么。

错误对我们的损失是否非常严重，往往不在错误本身，而在于犯错人的态度。能从失败中获得教训的人，就能把错误的损失降至最低。

也许过去的一切，对一些人来说是一部极痛苦、极失望的伤心史。所以，有的人在回想过去时，会觉得自己处处失败、碌碌无为，他们在衷心希望成功的事情上失败了，或许他们所至亲至爱的亲属朋友，离他而去，也许他们曾经失掉了职位，或是事业失败，或是因为种种原因而不能使自己的家庭得以维系。在这种人看来，自己的前途似乎十分惨淡。然而即便有上述的种种不幸，只要你不甘屈服，则胜利就在前方，在向你招手。

美国著名的电台播音员莎莉·拉斐尔在她的30年职业生涯中，曾遭18次辞退，可是每次她都放眼最高处，确定更远大的目标。

最初由于美国的无线电台认为女性不能吸引听众，没有一家电台肯雇用莎莉。她好不容易在纽约一家电台谋到一份差事，不久又遭辞退，辞退她的理由是说她跟不上时代。

莎莉并没有因此抱怨，她总结了失败的教训，又向国家广播公司电台推销她的节目构想。电台勉强答应了，但提出要她在政治台主持节目。“我对政治所知不多，恐怕很难成功。”她曾一度犹豫，但坚定的信心促使她大胆地去尝试。她对广播早已轻车熟路，于是她利用自己的长处和平易近人的作风，大谈7月4日美国国庆节对她自己有何意义。另外，她还邀请听众打电话来畅谈他们的感受。听众立刻对这个节目产生了兴趣，她也就因此而一夜成名。

如今，莎莉·拉斐尔已成为自办电视节目的主持人，曾两度获奖。在美国、加拿大每天有800万观众收看这个节目。她说：“我遭人辞退18次，本来大有可能被这些遭遇所吓退，甘愿放弃，做不成我想做的事情。结果相反，我让它们鞭策我勇往直前。”

失败是一种挑战，也是一种测试。没有勇气奋斗、自我放弃的人，其目标就会离他越来越远。而那些毫不畏惧、勇往直前、永不放弃目标的人，终会达到自己的目标。

有人抱怨说，已经失败多次，再试也是徒劳无益。这种想法真是太自暴

自弃了！对意志永不屈服的人，就没有所谓失败。无论成功是多么遥远，失败的次数有多少，最后的胜利仍然在他的期待之中。狄更斯在他的小说里讲到一个守财奴斯克鲁奇，最初是个爱财如命、一毛不拔、残酷无情的家伙，他把全部的精神都钻在钱眼里。可是到了晚年，他竟然变成一个慷慨的慈善家、一个宽宏大量的人、一个真诚爱人的人。狄更斯的这部小说并非完全虚构，世界上也真有这样的事实。人的禀性都可以由恶劣变为善良，人的事业又何尝不能由失败变为成功呢？现实生活中这样的例子也不少，许多人失败了再站起来，沮丧而又不怕挫折，抱着不屈不挠的无畏精神，向前奋进，最终获得了成功。

### 处世感悟

世间真正伟大的人，对于世间所谓的种种成败，并不介意，所谓“不以物喜，不以己悲”。这种人无论面对多么大的失望，绝不失去镇静，这样的人终能获得最后的胜利。在狂风暴雨的袭击中，那些心灵脆弱的人唯有束手待毙，但有些人的自信精神，却依然存在，而这种精神使得他们能够克服一切困难，去获得成功。

美国著名成功学家温特·菲力说：“失败，是走上更高地位的开始。”许多人之所以获得最后的胜利，就在于他们屡败屡战。对于没有遇见过大失败的人，有时反而让他不知道什么是大胜利。通常来说，失败会给勇敢者以果断和决心。的确，逆境可以激励人心，帮助你战胜生活大道上的“恐怖地带”。因此，一个不了解自己强项的人，只能吞下失败的苦果。

### 不抱怨的智慧

不要自恃过去的成就，以为今后的成功就一定是我们的，一旦跌倒，也不要埋怨过去的付出，人生随时都会有新的开始。只要能够认清这个事实，我们的人生就不会有真正失败的时候。

# 逆境让人变得更坚强

苦难有如乌云，远望去但见墨黑一片，然而身临其下时不过是灰色而已。

——里希特：《长庚星》

许多成功人士已用他们成功的轨迹表明，逆境是成功的起点。而人类自古以来，富家的子弟大多是财富的奴隶。那些富家子弟一般不能拒绝种种诱惑，即使有所追求，也常半途而废，无功而返。

有人问一位著名的艺术家，跟他学画的那个青年将来会不会成为大画家时，艺术家回答说："不，永远不！他每年有6 000元的收入。"这位艺术家知道，安身立命的为人技巧是从艰难奋斗中锻炼出来，而在财富的阳光下，这种精神很难生长。

"不幸而生为富家子弟的人，他们的不幸，是因为他们从开始就背负着包袱而赛跑的。"卡耐基说，"大多数的富家子弟，总是不能抵抗财富所加于他们的试探，因而陷入不屑的生命中。这些人不是那些穷苦孩子的对手；对于这些小老板，你们'穷苦的孩子'无须害怕。但你们应当小心着，不要被那些比你们还苦，甚至他们的父母不能给予他们以任何学校教育的孩子，在事业上挑战你们，而终于超越你们。应该注意那些走出小学，就得投身工作，而所做的又只是拖洗地板之类的工作的孩子一鸣惊人，而最后胜利的恐怕都是这类人。"

为了脱离贫困的境地而奋斗，这种努力，最能造就人才。如果世人都是一年之中不为需要被迫去做工，人类文明到现在恐怕还在很幼稚的阶段吧！

回顾历史就可以知道，凡成功的人，大多是在逆境中长大的孩子。成功的人，大都是从困乏与需要的“学校”中训练出来的。大商人、发明家、科学家、大学校长、教授、演讲家、实业家，大都是需要的鞭棍驱策向前，为改善自己的地位的愿望而导引向上。

卓别林出身贫寒，小时候尝尽穷困的滋味。为了得到一些可以充饥的东西，他天天在路边的垃圾桶里寻找。在那种饥寒交迫的极端艰难的环境中，他仍坚信自己一定会成功。他在回忆录中这样写道：“我在孤儿院那段时期，由于饿着肚子，在街上到处游荡的时候，我还是一直告诉自己，有什么好抱怨的？有一天我一定会成为世界上最有名的喜剧演员，现在这种逆境，只不过让我变得更坚强些而已。”

一个人最重要的是在不幸中保持自信。尝尽了穷困的滋味，卓别林的表演潜质也逐渐在艰难中成熟。我们看到的那个让我们含着泪微笑的“流浪汉”形象，正是卓别林自身的写照，正如卓别林自己所说：“我没有特别的天赋，我只是尽力去表达我自己。”

童年时那段悲惨遭遇成为卓别林情感体验的现实源泉。我们欣赏的“卓别林式幽默”因这种丰富的体验而得以升华：它不是轻浮肤浅的，而是凝重深刻的；不是虚伪造作的，而是真切动人的。卓别林因此而赢得巨大的成功，成为世界公认的表演大师、幽默大师。

可以这样说：“不幸造就了卓别林。”我们害怕不幸，然而人生无常，命运多变，谁又能料到什么时候不幸会不期而至呢？

人必须承受生活的压力，这种压力会使人的潜能不致沉睡不醒，可以使人为了生存的需要而去努力奋斗。如果一个人养尊处优，那么他就很有可能望着他那一生也享不尽的财富而不去努力工作。只有那些近乎一无所有的人，才深知除了奋斗就没有第二条道路可走。幸运之神偏爱这些奋斗者，必定赐予和他们的努力对等的成功。

### 处世感悟

逆境对人才成长的确有诸多不利，然而如培根所说，“奇迹多是在厄运

中出现的”。逆境中往往蕴藏着巨大的创造奇迹和成才成功的机遇。

逆境给人才成长制造困难，形成压力和压抑，使人才成长备受挫折。但是，正如《菜根谭》中所说：“居逆境.中，周身皆针贬药石，石氏节砺行而不觉；处顺境时，眼前尽兵刃戈矛，销膏糜骨而不知。”久处顺境，易生骄奢淫逸和惰性。而人在身陷逆境时，资源匮乏，精神压抑，成功欲望迫切，成才动机强烈，因此常常能够取得在顺境中难以取得的巨大成功。事实正是如此，豪门子弟多不成器。而出身贫寒者始终处于忧患之中，逆境使人别无选择，逆境给人很大压力，而压力能激发出强劲动力。当然，这种动力作用，主要还取决于身处其中的成才者所采取的积极进取的人生态度。

## 不抱怨的智慧

树木受过伤的部位，往往变得最硬。我们的成长也一样，经历逆境的伤痛和苦难之后，能磨砺出优良的个性。立志成功的人如果能经历一段逆境的磨难为自己的人生“垫底”，那么以后不管遇到什么意外和困苦之境遇，都能应对和承受。

# 不放弃就不算输

告诉你使我达到目标的奥秘吧，我唯一的力量就是我的坚持精神。

——巴斯德

海明威的名著《老人与海》里面有这样一句话：“英雄可以被毁灭，但是不能被击败。”

尼采说过这样一句名言：“受苦的人，没有悲观的权利。”

英雄的肉体可以被毁灭，但是精神和斗志不能被击败。受苦的人，因为要克服困境，所以不但不能悲观，而且要比别人更积极！在冰天雪地中历险的人，也都知道，凡是在中途说“我撑不下去了，让我躺下来喘口气”的同伴，必然很快就会死亡，因为当他不再走、不再动，他就会很快被冻死。

在事业的战场上，我们不但要有跌倒之后再爬起来的毅力，拾起武器再战的勇气，而且从被击败的一刻，就要开始新的奋斗，甚至不允许自己倒下，不准许自己悲观。那么，我们就不是彻底输，只是暂时地“没有赢”罢了！

有位外资企业老总的办公室里，各种豪华的摆设、考究的地毯、忙进忙出的员工似乎都在告诉参观的人，他的公司成就非凡。殊不知这位老总成功的背后，却藏着鲜为人知的辛酸史。他创业之初的头半年，就把所有存款都用光了。他因为付不起房租，一连几个月都以办公室为家。他因为坚持实现自己的理想，而拒绝了几家跨国企业的高薪诚聘。他曾被顾客拒绝过、冷落过，但欢迎他、尊敬他的客户和拒绝过、冷落他的客户几乎同样多。

8年艰苦卓绝的努力，他没有一句抱怨，他反而对手下员工们说：“我还在学习啊。这是一种无形的、捉摸不定的生意，竞争很激烈，实在不好做，但不管怎样，我还是要继续学下去。”有一位员工看到他的老总清瘦但刚毅的面容，忍不住问：“这几年来您感到过疲倦吗?”他大笑，说：“没有，我不觉得辛苦，反而认为这是受用无穷的经验。”

这是一个成功者平常心深刻的再现，他认真、踏实、肯干。我们完全有理由相信，彪炳的功业，无一不受过无情地打击，只是这些成功者能坚持到底，终于获得辉煌成果。

天底下没有不劳而获的果实，如果能利用种种困难与失败，绝不轻言放弃，使你更上一层楼，那么一定可以达到成功。

不管做什么事，只要放弃了，就没有成功的机会；不放弃，就会一直拥有成功的希望。

如果你有99%想要成功的欲望，却有1%想要放弃的念头，这样只能与成功无缘。

遇到困难，有的人在一个月之后放弃，在两个月之后放弃，在三个月之

后放弃……这些人抱着这样的习惯和态度，是不可能成功的。因为，放弃本身也是一种习惯；放弃，代表你对困难的恐惧，对成功的恐惧。

不要因困难而变成一位抱怨的懦夫。当你尽了最大的努力还没有成功时，不要放弃，只要开始另一个计划就行了。

希腊有一位名叫戴莫森的演说家，在他小时候，由于口吃、说话吐字不清晰而感到羞于见人。戴莫森的父亲留下一块土地，希望儿子富裕起来。然而，希腊当时有一条法律规定，某人在向社会公众声明土地所有权之前，首先要在公开的辩论中战胜所有人，否则，他的土地就会被没收，由政府公开拍卖。口吃，加上性格内向，戴莫森在辩论赛中败下阵来，失去了那块土地的所有权。在这次事件的严重刺激下，戴莫森认识到，失败很难使人坚持下去，而只要不放弃，成功就容易继续下去。从此他发奋努力，创造了希腊有史以来的演讲高潮。戴莫森成功了，他从此受到许多同样有口吃的老人、青年和孩子的崇拜。

拿破仑·希尔说，在放弃所控制的地方，是不可能取得任何有价值的成就的。轻言放弃是意志的地牢，它跑进里面躲藏起来，企图在里面隐居。放弃带来迷信，而迷信是一把短剑，伪善者用它来刺杀灵魂。

不管你做什么事情，如果你选对了行业，如果你切实渴望成功，只要你不放弃，就会到达成功的彼岸，幸福女神就会垂青于你。

有的人为了自己的梦想，可以坚持 1 年、2 年，甚至 10 年、20 年，有的人则能够坚持一辈子，至死不渝。在他眼里，想要成功就不能放弃，放弃就一定不会成功。

你若不是逼迫自己走向失败、悲哀，就是正引导着自己攀向成功的最高峰，这完全取决于你如何去做，如何去想。如果你要求自己获得成功，并采取明智的行动，那么，你定会获得成功。

### 处世感悟

笨重的企鹅怎样才能从水中爬上滑溜溜的冰层？企鹅在将要上岸时，它会猛地低头，从海面扎入海中拼力沉潜，潜得越深海水所产生的压力和浮力

也就越大。企鹅一直潜到适当的深度，再摆动双足迅猛向上，犹如离弦之箭蹿出水面腾空而起稳稳地落于陆地之上。这种沉潜绝非沉沦而是自强！如果我们在困境中也能沉下气来，不被它们吓倒，冷静理智想想：自己此时能做哪些具体的事，哪怕是极小的不起眼的事，专心致志去做，不是做好而是做到极致，积聚力量为下一次机会做准备。机会只给有准备的人！当它来时我们要看准时机牢牢抓住。

人的一生不可能一帆风顺，都要经历这样或那样的磨难，当走过这些磨难后，回头再看磨难亦非痛苦的经历，而是一笔来之不易丰厚的财富，是别人抢不走的无价之宝！

当我们处于人生低谷时，灰心对我们没有任何帮助，反而会把我们彻底打败。努力不一定成功，但放弃就一定失败，所以我们一定要坚持。当我们面前困难重重、出头之日遥不可及时，何不学学企鹅的生存之道呢！

“不放弃就有希望”，这是平淡得不能再平淡的话语，但要真正做到又何其之难，这可能就是我们和成功者之间的差距，能否缩小这种差距，也许我们要付出毕生的精力去尝试，去实现。各人有各人的造化，机遇不可能平均的降临给每一个人，付出了艰辛，得不到回报，这也是常有的事，但我们可以说，我们已经努力了；我们可以说，无悔此生。不可能每个人都成为伟人，但平凡不等于平庸，平凡也不是碌碌无为，平凡也应当问心无愧，不因为自己的失误而后悔。扪心自问，总可以这样回答：我已经努力了，我以为这样的平凡就已经是不平凡了，我们还能有什么奢望呢！

### 不抱怨的智慧

上帝不会给任何人设定真正的绝境，他在关上一扇门的同时一定会为我们打开另一扇窗！无数成功人士的经历告诉我们：不放弃就有希望！

# 优秀的人都不抱怨

把家里打扫干净，不但自己住得赏心悦目；客人来了，更是觉得愉悦自在。不抱怨的好习惯，不仅净化自己的心灵，也温润人与人之间的关系，创造美好的幸福世界。

——邱德才

无数的事实都证明，抱怨解决不了任何问题，当我们开始抱怨时，证明我们已经无能为力了。因此，面对问题，我们首先应该反思自己，因为我们是一切的根源。

有一个年轻的农夫，正划着一艘小船去送货，途中突然发现，前面有一只大船正沿河而下，而且正迎面向自己快速驶来，眼看两只船就要撞上了，但那只船却没有丝毫要避让的意思，似乎是有意要撞翻农夫的小船。

农夫大声地向对面的船吼叫道："让开，快点让开！你这个白痴！再不让开，你就要撞上我了！"

然而，那艘迎面驶来的大船没有任何反应，当农夫企图让开水道时，已经为时已晚，那艘大船已经重重地撞上了他的船。

农夫被激怒了，他厉声斥责道："你会不会驾船，这么宽的河面，你竟然撞到了我的船上！"

不过，当农夫怒目审视那艘大船时，他吃惊地发现：大船上空无一人！听他大呼小叫、厉声斥责的只是一只挣脱了绳索、顺河漂流的空船！

**任何问题，都不会因为我们的抱怨而自动得以解决，当我们抱怨不公平时，最好先反省一下自己："我是否尽最大努力了呢？"**



只要我们已经尽了最大的努力，即使那艘船真的被撞翻了，我们也可以坦然面对了！因为我们已经是一个优秀的人了。

优秀的人之所以优秀，就在于他们能承受磨难，而不是抱怨磨难。最好的才干诞生于烈焰，诞生于砺石之上的磨炼。奥里森·马登说："磨难并不是我们的仇人，而是我们的恩人。正是磨难使我们奋力前行的力量得以增强。这就好像那些橡树，经过千百次暴风雨的洗礼，非但不会折断，反而愈见挺拔。在克里米亚的一场战争中，有一枚炮弹毁灭了一座美丽的花园，弹坑却流出泉水，成了一眼著名的喷泉。这对经历磨难的人而言不啻是一个谶语。"

许多人不到穷途末路的境地，就不会发现自己的力量，而灾祸的折磨反而使他们发现真我。磨难也是一样，它犹如凿子和锤子，能够把生命雕琢出力与美来。磨难会激发人的潜力，唤醒沉睡着的雄狮，引人走上成功的道路，如同河蚌能将体内的泥沙化成珍珠一样。

牢狱生活能唤起真正的勇士心中沉睡的火焰。在马德里的监狱里，塞万提斯写出了著名的《堂吉珂德》；《鲁滨逊漂流记》一书诞生在牢狱中；一部《圣游记》也诞生在贝德福德的监狱中；瓦尔德·罗利爵士那著名的《世界历史》，也是在他被困监狱的13年当中写成的；马丁·路德被监禁的时候，把《圣经》译成德文。另外，但丁被宣判死刑，在他被放逐的20年中，仍然孜孜不倦地创作；约瑟尝尽了地坑和暗牢的痛苦，终于做到了埃及的宰相。

塞万提斯在监狱里穷困潦倒，甚至连稿纸也无力购买，只好在小块的皮革上写作。有人劝一位富裕的西班牙人来资助他，可是那位富翁答道："上帝禁止我去接济他的生活，他唯因贫穷才使世界富有。"

音乐家贝多芬在两耳失聪、穷困潦倒之时，创作了最伟大的乐章。席勒病魔缠身15年，却在这一时期写就了最辉煌的著作。弥尔顿就是在他双目失明、贫困交加之时，写下他最著名的作品。也许正是因为如此，有人甚至说："如果可能，我宁愿祈祷更多的磨难降临到我的身上。"

一个年轻人，原来家境非常贫寒，常被那些家境富裕的同学取笑。在同学们的讥笑中，他立志要做出一番轰轰烈烈的事业来。后来，这个青年果然

取得了成功。他说，自己在上学时所受到的各种讥笑是对他最好的磨砺。

近于绝望的境地最能激发人潜伏着的力量；没有这种经历，人们便难以显露真正的力量。很多成功人士都把自己所取得的成就归功于生理的障碍和奋斗的苦难。有人说，如果没有那障碍与苦难的刺激，他们也许只会发掘出自己 1%的才能。足够的刺激可以使这一比例扩大 5 倍以上。

恩格斯说，不幸是一所伟大的学校。此话极深刻。世界上只有一种不幸比任何不幸都不幸，那就是一辈子都未遇到过不幸。尽管谁都不愿意遇到逆境，但能让人变得聪明、成熟一点的办法只能是挫折、逆境，而不是其他。因此，你确实应该把逆境当作上天的恩赐，愉快地接受。到你老了的时候，莫说平庸的日子难以再回忆，就是那些鲜花似海和掌声如雷的岁月也远没有遭受的挫折更值得回味。不信你看，说书唱戏哪个讲的不是困难、问题、挫折、斗争呢？四平八稳，一壶白开水肯定会乏味的。

### 处世感悟

狮子如果能追上羚羊，它就生存，如果它跑不过羚羊，只能饿死。羚羊如果抱怨不公平，那青草——羚羊的“早餐”该向谁抱怨？羚羊还能跑，青草连逃跑的机会都没有！羚羊要想活下去，只有平时加强训练，提高奔跑的速度，让自己跑得更快，即使跑不过狮子，也要比其他羚羊跑得快，只有这样才能得以生存。

人生本来就不平坦，我们不能把抱怨当成生命的主题，越是优秀的人越是在埋头苦干。

我们没有好的容貌，没有好的后台，没有会说话的嘴，没有善于勾搭人的眼睛，更没有多情的身体。所以我们就只有靠踏实地干活，来维持我们工作岗位不丢失。

我们或许失去了很多机会，但是我们不能抱怨生活和环境，因为没有任何人亏待过我们。我们只要能干活，就说明我还有一份工作可干。我们有工作可干，就可以让我们的孩子有幸福的成长过程。有了这些，我们就不需要抱怨什么了。命运没有不公平，只有自己的心态是不是摆正了，是不是能够

正确地认识自己。

如果你认为命运不公平，那么问你一句，你为改变自己的命运做过任何努力吗？如果做过努力，命运还是这样，那么与其在抱怨中过一辈子，不如把心态摆正，好好地高兴地过一辈子。如果你没有做过任何努力，那就更加没有抱怨生活的理由了。

### 不抱怨的智慧

停止抱怨，我们就能在众多的竞争者中脱颖而出。不要做一只鸭子，要做一只雄鹰，鸭子只会“嘎嘎”地抱怨，而鹰则在芸芸众生中奋起高飞。



# 第四章

## 积极乐观不抱怨——改变命运

没有一种生活是完美的，也没有一种生活会让一个人完全满意。如果抱怨成了习惯，就像搬起石头砸自己的脚，于人无益，于己不利，生活就成了牢笼一般，处处不顺，处处不满；但是当我们做出改变的时候，就会发现，自由地生活着，本身就是最大的幸福，哪会有那么多的抱怨呢？

# 态度决定命运

凡事都要脚踏实地去作，不驰于空想，不骛于虚声，而唯以求真的态度作踏实的功夫。以此态度求学，则真理可明，以此态度做事，则功业可就。

——李大钊

有人问三个砌砖的工人："你们在做什么呢?"

第一个工人没好气地嘀咕："你没看见吗，我正在砌墙啊。"

第二个工人有气无力地说："嗨，我正在做一项每小时9美元的工作呢。"

第三个工人哼着小调，欢快地说："我正在建造这世界上最伟大的教堂!"

我们不妨设想一下他们三位的命运，前两位继续在砌着他们砖，因为他们没有远见，不重视自己的工作，不会去追求更大的成就。但那位认为自己在建造世界上最伟大的教堂的工人，一定不会永远是个砌砖的工人，也许他已经变成了承包商，甚至变成了很有名气的建筑设计师，说不定他还会继续向上发展。因为他善于思考，他当时对于工作的热情已经明显地表现出他想更上一层楼。

我们可能很不喜欢眼下的工作，从工作中得不到丝毫的乐趣，但这并不是老板或单位领导的错。老板没有逼着我们来他的公司上班，领导也没有强迫我们在他的手下吃饭。当初，是我们主动应聘到了这家公司；或者，是我们托了关系好不容易才挤进了这家单位。我们的历史，是自己写成的。

老板待我们很刻薄，领导压根儿就没把我们当人才看，那么，我们就炒他们的鱿鱼好啦！如果不想炒他们的鱿鱼，就说明他们可能还没我们想象的那么可怕，那么需要改变的就是我们自己。

一个人的做事态度决定他一生的成就。我们的工作，就是生命的投影。它的美与丑、可爱与可憎，全操纵于我们的手中。一个天性乐观、对人生充满热忱的人，无论他眼下是在洗马桶、挖土方，或者是在经营着一家大公司，都会认为自己的工作是一项神圣的天职，并怀着深厚的兴趣。对所干的事充满热忱的人，不论遇到多少艰难险阻，哪怕是洗一辈子马桶，也要做个最优秀的洗马桶人！

有时候我们应该站在老板或领导的角度换位思考一下，我们挣人家的钱，拿人家的薪水就得给人家一个交代。这是作为一个人最起码的职业素养，也是良心与道德的问题。如果我们的员工偷懒懈怠，我们有何感想？再从自己的角度想一想，如果我们想做一番事业，那就应该把眼下的工作当作自己的事业，应该有非做不可的使命感。我们也许认为自己志向远大，要做轰轰烈烈的大事，而不适合做这些具体、琐碎的小事，可是有没有想过，如果我们连这些琐碎、具体的事情都做不好，我们又怎么可能去做轰轰烈烈的大事呢？

假使我们对我们所做的事是出于被动而非主动的，像奴隶在主人的皮鞭督促之下一样；假使我们对所做的事感觉到厌恶，没有热忱和爱好之心，不能成为一种爱好，而只觉得其为一种苦役，那我们在这个世界上一定不会有很大作为。

一位中年人走进一家袜子店，一个年纪不到17岁的少年店员迎面询问到："先生，您要什么？"

"我想买双短袜。"中年人看到这位少年眼睛闪着光芒，话语里含着激情。"您是否知道您来到的是世界上最好的袜店？"中年人一愣，发觉自己从来就没有思考过这个问题，因为他的需求仅仅是一双短袜，走进这家商店纯粹就是一种偶然。

少年从货架上抱下一只只盒子，把里面的袜子展现在中年人的面前，让

他鉴赏。“等等，小伙子，我只买一双!”中年人有意提醒他。“这我知道，”少年说，“不过，我想让您看看这些袜子有多美，多漂亮，真是好看极了!”

少年的脸上洋溢着庄严而神圣的狂喜，像是在向中年人宣讲他所信奉的宗教的玄理。中年人立刻对这个少年产生了兴趣，把买袜子的事情抛于脑后。他略犹豫了一下，然后对少年说：“我的朋友，如果你能一直保持这样的热情，如果这份热情不只是因为你感到惊奇，或因为得到了一个新工作——如果你能天天如此，把这种热心和激情保持下去，不到10年，你会成为著名的短袜大王。”

不管我们的工作是怎样的卑微，我们都应当以一种艺术家的精神投入其中。世界上没有卑微的工作，只有卑微的工作态度。只要全力以赴地去做，再卑微的工作也会变成最出色的工作，就像希尔顿说的那样：“世界上没有卑微的职业，只有卑微的人。”

这就是问题的症结。如果我们只把目光停留在工作本身，那么即使从事我们最喜欢的工作，我们依然无法持久地保持对工作的热情，而如果在拟定合同时我们想的是一个几百万的订单，搜集资料、撰写标书时我们想到的是招标会上的夺冠，我们还会认为自己的工作百无聊赖、枯燥无味吗?

工作满意的秘密之一就是能“看到超越日常工作的东西”。一旦心情愉快起来，就会全身心投入，本来我们觉得乏味无比的事情就会变得妙趣横生。这正是工作的本质所在。

假使我们决意做每一件事，都能竭尽全力，我们对于工作就不会产生厌恶或痛苦的感觉，一切全视我们的精神和我们的态度。充沛的精神可以使最卑微的工作变得趣味横生，颓废的精神可以使人对于最高尚的事务产生厌恶的感觉。

通用公司的人力资源负责人曾经这样说：“我们在分析应征者能不能适合某项工作时，经常要考虑他对目前工作的态度。如果他认为自己目前的工作很重要，我们就会觉得他很重要，即使他对目前的工作不满也没有关系。这个道理很简单，如果他认为他目前的工作很重要，他对下一项工作也可能

抱着‘我以工作成就为荣’的态度。我们发现，一个人的工作态度跟他的工作效率确实有很密切的关系。”

处世感悟

就像我们的仪表一样，我们的工作态度，也会对我们的领导、同事、部属以及我们所接触的每一个人表现出我们的内心世界，我们的价值取向。

这也就是说，我们认为我们是怎样的人，我们就会变成怎样的人。因为我们的思想不知不觉会使我们变成我们所想的那样，我们对工作没有热情，表现得很消极，那我们就不可能在工作上取得任何成就。如果我们认为我们很虚弱，我们的条件不足，会失败等，这些想法会注定让我们平平庸庸地过一辈子。

反过来，我们如果认为自己很重要，有足够的条件，是第一流的人才，自己的工作也确实很重要，那么我们很快就会迈上成功之路。

不抱怨的智慧

人活在世上没有痛苦，人生就会变得肤浅而简单；如果人面对痛苦没有好的心态，那他的人生一定是灰暗的，我们应该牢记：命运之神只青睐那些对她诚恳的人！

# 与其抱怨不如改变

穷则变，变则通，通则久。

——《易经》

如果你想抱怨，生活中一切都会成为你抱怨的对象；如果你不抱怨，生

活中的一切都不会让你抱怨。一味地抱怨不但于事无补，有时还会使事情变得更糟。

有这样一个故事：画家列宾和他的朋友在雪后去散步，他的朋友瞥见路边有一片污渍，显然是狗留下来的尿迹，就顺便用靴尖挑起雪和泥土把它覆盖，没想到列宾对他说，几天来我总是到这来欣赏这一片美丽的琥珀色。在生活中，当我们一直埋怨别人给我们带来不快，或抱怨生活不如意时，想想那片狗留下的尿迹，其实，它是“污渍”，还是“一片美丽的琥珀色”，都取决于你自己的心态。

因此，不要抱怨我们的专业不好，不要抱怨我们的学校不好，不要抱怨我们住在破宿舍里，不要抱怨我们的男人穷或我们的女人丑，不要抱怨我们没有一个好爸爸，不要抱怨我们的工作差、工资少，不要抱怨我们空怀一身绝技没人赏识我们。现实有太多的不如意，就算生活给我们的是垃圾，我们同样能把垃圾踩在脚底下，登上世界之巅。

抱怨，是一件随时都会发生的事情。早上起床晚了，抱怨的人会想“唉！又要扣工资了”，不抱怨的人会想“是不是我太累了，是该找个时间好好休息一下了”；路上走路，与别人撞了一下，抱怨的人会想“没长眼睛啊？”不抱怨的人可能根本就没意识到，最多会想“他也不是故意的”；到了公司，有个同事对面走过连个招呼也没打，抱怨的人会想“对我有意见？我还懒得理你呢”，不抱怨的人可能想都没想，最多会想“他也是想着做事，没留神”；工作上辛辛苦苦完成了一个任务，自认为无可挑剔，哪知交上去了才发现还有个小错误，抱怨的人会想“为什么事先没想到啊，真是白辛苦了”，不抱怨的人会想“我这么小心还是有疏漏，下次要吸取教训，要更加小心了”；喝口水呛着了，抱怨的人会想“怎么这么倒霉，喝水都要被呛到”，不抱怨的人会想“现在有点急躁了，沉稳一点”；吃饭咬到沙子，抱怨的人会想“谁洗的米，这么粗心，沙子都不去掉”，不抱怨的人会想“有沙子是正常的，怪我不小心没看到”；下班了，领导说大家留一下，晚上要开会，抱怨的人会想“又开会，怎么不在工作时间开啊？我女朋友的

约会怎么办”，不抱怨的人会想“原来这就是鱼与熊掌不可兼得呀”；晚上回到家，累得不行，抱怨的人会想“为什么生活会这么累啊”，不抱怨的会想“又过一天了，今天还真有不少收获，现在好好休息，明天还要好好工作”……

为什么抱怨的人会说活得这么累，因为他只看到了自己的付出，而没有看到自己的所得；而不抱怨的人即使真的很累，也不会埋怨生活，因为他知道，失与得总是同在的，一想到自己获得了那么多，他就会感到高兴。

没有一种生活是完美的，也没有一种生活会让一个人完全满意。如果抱怨成了习惯，就像搬起石头砸自己的脚，于人无益，于己不利，生活就成了牢笼一般，处处不顺，处处不满；反之，则会明白，自由地生活着，本身就是最大的幸福，哪会有那么多的抱怨呢？

### 处世感悟

或许，从我们出生，哭出了生命中的第一声时，我们就开始感受到，人生必定充满了泪水与艰辛，但是，也唯有这些艰难，才能突显出生命的可贵与不凡，让我们在撒手人寰的时候笑着离开。其实，许多人的命运在经历了种种痛苦与磨难的时候，最后的结果会有所不同，因为每个人的承担磨难的心境不同，唯有经过磨炼的生命，才能累积出坚强的生命力，也唯有历经风风雨雨的人，才知道生命的难得与珍贵。

也许有人认为这个世界是不公平的，但上帝不会因为我们的乞怜而让我们随便成功，记住：尊重是自己赢得的，而不是别人施舍的。要想摆脱奴役，就站起来，豁出命背水一战，世界只是为勇者准备的，懦夫永远没有资格站着说话。

颓废了吗？改变吧！人生的光芒就在改变的那一刻闪耀。我们还在愤愤不平吗？闭上我们的嘴吧！弱肉强食是规律，我们无法改变。我们还在卑躬屈膝，看着别人的脸色说话行事吗？我们还在被人侮辱的时候，忍气吞声，点头哈腰吗？改变吧！人生何其短暂，王侯将相，宁有种乎！我们其实也可



以伟大，不要埋没了英雄！

不抱怨的智慧

不要把一切情绪都归于现在的事件、现在的人、现在的关系。表面上是这些因素决定了我们的爱恨情仇以及种种情绪，事实上，导致我们负面情绪的罪魁祸首是我们内心对事情的想法和观点，而这是完全可以用积极的心态去改变的。

# 心态归零，坚持改善

永远以积极乐观的心态去拓展自己和身外的世界。

——曾宪梓

有一个篮球明星，曾经红极一时，后来沦落到一家洗车店里打工。老板要求他在擦车时摘下冠军戒指，以免将车划伤，但遭到了他的拒绝。他说，那枚戒指是他剩下的唯一荣耀，如果把它拿走，他就会崩溃。结果他被洗车店解雇了。

有一个股民，从没什么钱到炒股发了家，就对此神魂颠倒，但是一次选择失误，令所有的钱都被套住，于是他又回到了起步时候的情况，情绪失控就跳楼自杀了。

有一个老板，自己创业，白手起家，企业做得很大，但是一次决策失误，企业轰然倒下，老板无法面对这种情况，觉得自己无法再过普通人的生活，便意志消沉地混起日子，最后郁郁而终。

上面这三个人经历不同，但有一个共性，就是成功了一次之后，再成功

第二次却很难。让他们回到起跑线上，心态上便无法承受，总是还停留在过去的成功之中。

这些人缺少一种叫做“归零”的心态。什么是归零心态呢？就是无论我们现在是底层员工，还是公司老板，永远把自己放在一个很低的位置上，一切从零开始，永不满足自己的现状。

为什么惠普女总裁卡莉·菲奥莉娜说过“惠普离破产还有12个月”？为什么三星总裁李健熙说过“除了妻儿，什么都要变”？这些企业家给我们的启示是，如果我们的心态不归零，始终觉得自己足够好了，那我们就很容易被竞争所击败。

瓦雷让是法国西部的一个著名商学院的学生，在校期间，非常活跃，表现也十分优秀。不过，最近他的工作让他十分郁闷。他觉得，他所从事的工作和当初的想象差别太大了，这不是他希望的工作，他要寻求改变。

“经理，我感到这份工作和我当初的想法有些差距，这不是我希望的工作，我要辞职。”周一的早晨，瓦雷让把自己的辞职信放在了总经理的办公桌上，一脸的沉重。

“哦？你当初怎么想的，现在又是在做些什么呢？”总经理说。

“我觉得，我的能力可以承担更大的责任，而不仅仅是这些琐碎的日常工作。”瓦雷让说。

“嗯。不错，小伙子。你很有潜力，但你应该正视你的缺点。我来告诉你，昨天你给我的市场研究报告，总共有12处错误，很多错误都是致命的。你知道这些错误是什么吗？”总经理问瓦雷让。

“怎么可能？那可是我费了很大的力气完成的！”瓦雷让说。

“瓦雷让，你现在的错误，可以由我来给你修改，如果我有错误的话，就会直接给公司带来损失。你知道咱俩换换职位会有什么结果么？手中的事情都做不好，怎能去承担更大的责任？瓦雷让，我明白你的想法。你在大学校园里，呼风唤雨，风光无限；到了公司，你就是一个新兵，是一个普普通通的员工，你的能力可以在平时工作中体现。到了一个新的环境，你就需要有

新的心态。初入职场，你必须忘掉校园里的表现，无论是优秀的，还是糟糕的。把你的心态归零，是你顺利工作的第一步。你的辞职信暂时放在我这里，如果你在明天上午之前，还是坚持你的想法，我可以答应你的要求。”总经理说。

“经理，对不起。我想我应该收回我的辞职信。”瓦雷让说。

很多的研究生、博士生，像瓦雷让一样“出身名门”，在大学里也是有口皆碑的好学生，但是到企业里面却吃不开，甚至找不到工作。因为这些人从一毕业就没有把自己的姿态放低，不能接受从底层认认真真地做事情，总是以为自己就应该获得重用，事实上他们还差得很远。

如果我们也遇到了这样的问题，不要抱怨我们的老板对我们的才能视而不见，把心态归零，从小事做起，总会有一天，我们的老板会说我们既有才华又值得信赖，交给我们更多的责任。

另外有很多老员工，他们在公司拼搏了很多年，帮助企业取得了发展，有的人还是企业的“开国元勋”。但是企业发展好了，这些人反倒满足于现状，抱着“吃老本”的心态混在公司，稍有不如意，就摆出老资格的姿态发脾气，增加了企业管理上的难度，变相增加了管理成本。结果企业不是越做越好，反而越做越差。

还有一些精英，有着多年的行业经验、出众的个人能力、卓越的业绩以及良好的业界口碑，被企业挖去做经理人。但是，过去只能意味着结束，如果过于看中过去，过去也就成了包袱。也许正是这样，太多不适应新环境、临场发挥失常的职业经理人，最后抱憾离去。

这些人都没有很好的做到心态归零，所以他们只能取得暂时的成功，却无法将小的成功变成大的成就；不能让自己从优秀走向卓越。

### 处世感悟

心态归零，是为了更好地前进，为了取得更大的成功。心态的每次归零都将是一个自我完善的过程，一个自我提高的机会。让我们时刻保持清醒的头脑，为下次进攻做更好的准备。我们时刻会面临着新的工作环境，会遇

到新的问题，这意味着我们过去的辉煌已经结束，必须时刻为新的开始做好准备。

如何做到归零心态呢？就是把每一天都当作崭新的开始，把自己的姿态放到最低，坚持不懈地改善。永远不要去想我们已经有多好，而是眼光紧盯我们下一阶段的目标。永远不要去想别人有哪些缺点，而是想自己还有哪些不足。

周围的环境日新月异，当别人都在拼命进步的时候，我们还在“原地踏步”的话，等于把机遇拱手让给了别人。如何让成功从一句空话变成现实？答案就是：心态归零，坚持不懈地改善。

### 不抱怨的智慧

既然命运如此，再多的抱怨也无济于事，我们就安心地接受，接受遭遇的不公，接受生活的真相。就像我们打扑克的时候，无论抓到的是一手好牌还是烂牌，都要想办法，发挥出最高的水平去赢下来。勇于接受生命考验的人，才能成为真正的强者。

## 比别人更努力

正确的道路是这样的：无论做什么事情，只要肯努力奋斗，是没有不成功的。

——牛顿

如果有人问沃尔玛百货公司的董事长山姆·沃尔顿成功是什么，他会说：



“比别人更努力。”

如果有人问世界豪富保罗·盖帝成功是什么，他会说：“比别人更努力。”

如果有人问微软公司总裁比尔·盖茨成功是什么，他会说：“比别人更努力，然后找一群努力的人一起来工作。”

如果有人问每个成功的人士成功是什么，他们都会说：“比别人更努力。”

穷苦出身的李明博，在韩国现代公司工作的成长之路可谓耀眼。他20岁当上理事，30岁做了社长，40岁便成为了会长！

经常有人求教他“快速提升”的秘诀。面对这样的问题，他的回答是：“‘快速提升’的秘诀？我不知道，我从来没想过有什么秘诀，完全是因为公司提供给了有利于我做事的职位和职责，没有别的理由。而且每次是否升我职都由企业主决定，我无法左右。”

不过，接下来他的这段回答向世人揭示了他的成功秘诀：“我虽然进入公司只有12年就被提升为了社长，但我这12年与普通人的12年不同。我从来没有过公休日，并且每天工作18个小时以上，相当于别人的两倍。这么计算的话，我等于是24年后才担任社长的，所以也不能说‘过快’。”

李明博的经历告诉我们，如果成功真有秘诀，那么这个秘诀谁都知道，就是比别人更勤奋和努力！

努力是成功的捷径，而且是成功必须付出的代价。要想比别人优秀，就要比别人更努力。

每一个成功者都是非常努力的，成功者有成功的方法，可是成功者一定是努力的。

一个伟大的艺术家要成就一件传世之作，不知道要吃多少苦头，不知道要经历过多少年的磨炼；一个作家要成就一部优秀的作品，不经过几番痛苦的思考是写不出来的；一支部队要赢得一场战役的胜利，就必须做出巨大的牺牲。这些画家、作家和战士，都是用艰苦的努力和辛勤的汗水铸就荣誉的桂冠。

奈迪·考麦奈西是第一个在奥林匹克体操比赛中获得满分的运动员。他说："我常对自己说，我一定能做得更好。要成为奥林匹克的冠军，你就得有不凡的地方，要比别人更吃得了苦。我不要过普通而平庸的生活，所以给自己确立的生活准则是：'不要想过简单容易的生活，而要追求做一个坚强有实力的人。'"

真正的冠军都明白，不论有多么充分的借口，任何失败都是自己懒惰的后果。

"当一个人觉得不满意、不舒服和受折磨的时候，他才会得到最好的磨练，"另一位金牌选手彼特·维德玛这样说，"每天，我都会把准备在体育馆里完成的项目列出清单，不管要花多少时间，没有把这些项目完成，我绝对不会离开。我每天的生活目标就是这样，只要走出体育馆，我都可以说今天已经尽力了。"

人才是磨练出来的，人的生命具有无限的韧性和耐力，只要我们始终如一地脚踏实地做下去，无论在怎样的处境，都不放松自我，不自暴自弃，我们便可以创造出令自己和他人都震惊的成就。

### 处世感悟

"跬步不休，跛鳖千里"，跛脚的鳖也能走到千里之外，因为它总是不懈地向前走；"佛许众生愿，心坚石也穿"，态度坚决可以穿透顽石，足见心力的神奇。

成功的人永远比一般人做得更多，当一般人放弃的时候，他们总是在寻找如何自我改进的方法，他们总是希望更有活力，产生更大的行动力。有的人每天吃过量的饭，睡过头的觉，不做运动，不学习，不成长，每天都在抱怨，这又哪儿来的行动力？记住成功永远不在于一个人知道了多少，而在于采取了什么行动去做。

所有的知识必须化为行动，因为只有行动才有力量。

我们是凡人，生命不是无限的，不可能放弃自己的一切去听从别人的想法，由他操纵我们的一生。否则，到一定的时候，我们就会悔恨自己，也埋



怨他人。与其如此，不如从现在开始就学会去计划自己的生活。

还等待什么呢？

### 不抱怨的智慧

当你抱怨生活的不公平时，当你妒忌别人享受着你享受不到的生活时，当你眼看着别人不断地被提拔不断地获得加薪时，你是否问过自己这样的问题："今天，我勤奋了吗？我尽全力了吗？"

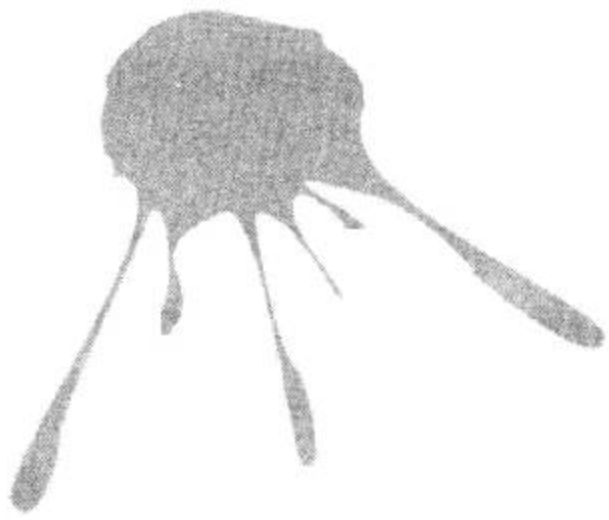
# 不折腾

所谓折腾，就是没事找事，无事生非；就是朝令夕改，忽左忽右；就是翻来倒去，改来改去；就是重复做一些无意义无关联不必要的事情。折腾的本质是人为制造矛盾，无休止地运动，闹内讧，翻烧饼，把问题复杂化、加重负担。而不折腾，就是忠于事业；不折腾，就是有所作为；不折腾，就是努力工作；不折腾，就是专注目标！可以说不折腾的人生就是幸福的人生。



# 第一章

## “不折腾”蕴含的人生智慧——理解不折腾



只要我们认清自己的能力，顺应形势的发展，时时把握住自己不走错路，那么，我们的人生也是很精彩的。尽管生活中酸甜苦辣咸五味俱全，只要我们过得踏实，虽然不完美，但它有自己的意义，一种只有亲身体会才能说出的意义。

# 世上本无事，庸人自扰之

生活只有在平淡无味的人看来才是空虚而平淡无味的。

——车尔尼雪夫斯基

一个人生活得好不好，关键在于自己，庸俗的人总是没事找事，徒增烦恼。

人的一生只有百年左右，说短不短，说长不长。对于那些顺应时代发展、努力工作、过好生命中每一天的人来说，一百年显得很短；而对于那些没有生活目标、没事找事、过了今天不知明天怎样的人来说，一百年又显得很长。

每个人都希望自己的一生过得有价值，因此，我们就应该学习前一种人，精心过好每一天，而不要像后一种人那样碌碌无为、没事瞎折腾。

《新唐书·陆象先传》中有一句名言："天下本无事，庸人扰之而烦耳。"也就是说，一个人生活得好不好，关键在于自己，庸俗的人总是没事找事，徒增烦恼。

《列子·天瑞》讲述了这样一个故事：

杞国有一个人，整天吃不好饭，睡不着觉，满脸忧愁的神色。他的一个朋友为他担忧，关切地问："你有什么忧愁的事吗？"这个人叹了口气说："唉！我担心天会突然塌下来，地会突然陷下去，我的身体到哪里去躲藏呢？"

他的朋友就开导他说："天，不过是一团气积聚起来的，没有一个地方没有气，你伸展身体、俯仰、呼吸，每时每刻都在天中活动，你为什么还担忧天会塌下来呢？"

这个人又说：“这天如果真的是一团气积聚起来的，那天上的日月星辰，不是都要掉下来了吗？”

他的朋友又劝导说：“日月星辰，只是那一团气体中有光耀的一部分，即使掉下来，也不会伤害人的。”

这个人又追问：“那么，地陷了，人又怎么办呢？”

他的朋友又说：“地，也不过是堆积起来的土块，它塞满了四面八方所有空虚的地方，没有一个地方没有土块，你跨步、跳跃，每时每 刻都在地上活动，为什么还要担忧地会陷下去呢？”

这个人听后，放心下来，从此就过上了开心快乐的日子。

聪明的读者都知道这个故事叫做“杞人忧天”，比喻庸人自扰，毫无根据地瞎担心；讽刺了那些毫无根据地担心、自欺欺人的人。很多人都认为这个杞人太蠢了，怎么会担心天塌下来地陷下去呢？但是，现实中，确实有一部分人会做出这样的蠢事。

李先生是一个事业单位的科员，因为性格有点内向，为人古板，所以与周围的人相处得不是很融洽。每天除了上班外，他都很少出门。

有一天，李先生的一个亲戚来看望他，发现李先生愁眉不展，于是就问他发生了什么事。李先生说单位要组织员工出去旅游，他正为这事犯愁呢。

亲戚很是纳闷，说：“出去旅游是一件多开心的事啊，你有什么可愁的？”

李先生说：“虽说旅游是开心的事，可是，单位要我们乘坐飞机去啊！你不知道，现在飞机经常出事，前几天巴西飞往法国的一架飞机遭遇空难，全机没有一个人生还。今天看新闻，又有伊朗一架客机坠毁，168人全部遇难。飞机这么容易出事，我哪还敢坐啊？说不定这样的事会落到我头上。”

亲戚说：“如果怕飞机出事，你可以坐火车去啊，现在的火车速度也很

快，而且安全。”

李先生说：“火车也不安全，不是经常出现脱轨、相撞的事故吗？有的地方还有偷窃、抢劫的事情发生。”

亲戚说：“如果是这样的话，我看你以后就别出门了，天天窝在你的小屋里最安全！”

李先生说：“那不行，我现在想好了，明天我就自己开车去。”

不可否认，事故总是有的，但若因此就害怕、担心，那我们就没法生存下去。一个整天想着“如果……”的人，注定是一个不快乐的人，是一个失败的人。因此，要想自己过得舒服，首先我们就不要在思想上瞎折腾，不要想一些没用的事，更不要想一些不可能发生的事。

### 处世感悟

我们的生命就像一条静静的长河，舒缓安静是它的主调。不要总是期望有飞流直下的瀑布或美丽夺目的浪花，只要我们不瞎搅和乱折腾，生命长河就会日夜不息地奔涌向前。

平淡是生命的主体，也是生活的主体。就绝大多数人而言，终生将作为平常之人，拥有平淡无奇的生命；就绝大多数职业来说，永远都会是只做平常之事，拥有平淡无奇的记录。即使是灿烂多彩的社会生活，波澜壮阔的英雄之势，惊天动地的历史事件，也只在很少的时候出现，在绝大多数的时候，社会的脚步也只是悄无声息地移动，犹如一条平淡无奇的河流。因此，人们对于平淡生活和平凡人生的蔑视甚至否定，只会使人陷入一种无所作为的“怪圈”，从而使生命的意义和生活的情趣受到影响。

既然大多数人的人生是平凡朴实的，那么我们就应该以一种极为珍惜的态度，去平平淡淡地生活。这样一来，我们就会发现平淡无奇的深处也蛰伏着惊人的美丽：熙熙攘攘的自行车流、提篮买菜时听到的吆喝声、厨房里锅碗瓢盆的交响曲……都是值得回味的美好乐章；天上洁白的流云、路边盛开的花朵、孩子们嬉闹的场面……都是令我们顾盼不舍的风景。



不折腾的智慧

每个人都曾有过烦恼或正在经历烦恼，事实上，这些烦恼都是我们自找的。一个浮躁的人往往乐于自寻烦恼。我们可以寻找甜蜜的爱情，我们可以寻找美好的生活，但我们决不可以没事找事、自寻烦恼。

# 不折腾是人生大智慧

不戚戚于贫贱，不汲汲于富贵。

——陶渊明

2008年12月18日，胡锦涛总书记在纪念党的十一届三中全会召开30周年大会上的讲话中指出，只要我们不动摇、不懈怠、不折腾，坚定不移地推进改革开放，坚定不移地走中国特色社会主义道路，就一定能够胜利实现宏伟蓝图和奋斗目标。

会后，“不折腾”迅速成为热门话题。作为俚语，“折腾”可意译为胡闹、捣乱，也就是指翻来覆去、无事生非等，一般含贬义色彩。胡锦涛总书记所说的“不折腾”，是强调国家禁不起折腾，而对于我们个人来说，这句话有更深一层的意思：人生也是禁不起折腾的。

很多人喜欢没事找事做或找一些没做过的无聊之事去做，或与别人无理取闹。殊不知，这样没事找事，最容易引发大事，甚至造成伤害，不但害了别人，也害了自己。

很早以前，有一个没发生过灾害的国家。那里五谷丰登，人民安宁，即

没有疾病流行，也无灾害发生，举国上下无忧无虑，一片歌舞升平的景象。

有一天，国王在宫殿中对大臣们说："我听说天下有个叫灾祸的东西，种类很多，但不知道它到底长什么样子？"

众大臣也说："我们也听说过，但都没见过它的样子。"

于是，国王派遣一位大臣去邻国购买灾祸。

天神遥知此事，便化作一位商人来到市场上，摆出一个外表看似猪形的怪物，用铁索紧紧绑住等在一旁，静候那位大臣到来。

果然，那位大臣来到了怪物前，停住脚步仔细看起来。问道："这是什么怪物。"

商人说："这是'祸母'，能制造灾祸。"

大臣一听，非常高兴，心想：我可找到要买的东西啦。他连忙询问价钱，商人说价值千万。大臣问："它以什么为食？"

商人说："它以针为食，每日要吃一升针。"

大臣将一切打听仔细，便欢欢喜喜把"祸母"买回了国。从此以后，全国百姓停止了原来的工作，所有的人每天只做一件事，那就是到处找针，以喂养"祸母"。全国因喂养"祸母"却找不到足够针的而犯愁，没多久，整个国家变得官府混乱，人民动乱，五谷不收，病害肆虐，举国不安，百姓无以为生。这时，人们终于明白了：这就是灾祸。

国王没事找事买"灾祸"，百姓没事找事养"祸母"，最终受害的是国、家和自己。

在现在这个功利社会，没有一个人希望自己是一个庸庸碌碌的人，更不希望自己的一生无所作为，于是，一些人动起来了。教师扔下课本去卖茶叶蛋；孩子辍学去学做买卖；公务员撇下铁饭碗下海经商；商人抛开生意去当官……结果每个人都变得面目全非，在失败的泥潭中苦苦挣扎。

人的生命只有一次，它就像一块易碎的玻璃，稍不注意就会哗啦一声变成碎片。因此，我们的生命是禁不住折腾的。但是，我们毕竟只是凡人，不可能一生都只做正确的事而不做无意义的事，这就需要我们具备一定的人生

智慧，尽量少做一些瞎折腾的事。

首先，我们要看清世事，要顺势而为。

在人生的道路上，如何正确地把握自己，我想关键在于“顺势而为”，也就是“识时务者为俊杰”。审时度势，因时制宜，要具有顺势而动的智慧。达到“明者远见于未萌，智者避免于未形”的境界。客观世界是复杂多变的，不经意之中，往往出现没有预料到的偶然的情况，让我们在一时之间，难以权衡利益的得失。功名富贵对人的诱惑确实很大，许多人为之飞蛾扑火，费尽心思，用尽机关，但也未必能得三分天地。

1915 年 11 月在袁世凯的授意下，国民代表大会终于通过以“君主立宪”为国体的决议。此后，袁世凯的心腹们又强迫各地代表在统一拟定的推戴书上签了名。

袁世凯见到推戴书后，心中窃喜，表面上却一再假意推让，一直到第二天，才发表公告，表示“遵从民意，勉为其难”，只好接受帝位。

1915 年 12 月 13 日，袁世凯在中南海居仁堂接受百官朝贺。此后，袁世凯大封爵位，改“中华民国”为中华帝国，确定以“洪宪”为年号，以 1916 年为洪宪元年。

袁世凯当上皇帝后，遭到了来自社会各界的谴责，被搞得焦头烂额；各地的反袁护国战争风起云涌，袁世凯处于众叛亲离的境地，对此他深感绝望。1916 年 3 月 22 日袁世凯被迫宣布取消帝制，仍称大总统。1916 年 6 月 6 日，袁世凯在全国人民反对的怒潮中，忧惧而死。屈指算来，他总共只做了 83 天的洪宪皇帝。

袁世凯窃取了总统宝座之后，私欲更加膨胀，竟然逆历史潮流妄想做皇帝，最终引起全国人民的愤慨，导致最终忧惧而死。

因此，我们为人处世时要认清形势，顺应潮流，不要被他人的思想所左右，要有自己的见解和思想，在人生的风雨中做到安步徐行，从容泰然，对任何变化等闲视之，做到“谁怕，一蓑烟雨任平生”这种超然的境界。在现实生活中，我们不能指望所有的人都能深明大义，也不奢望与自己共事的同

事都是善男信女，顺势而为，不必强求，不必牵强。该来的，总会来；该去的，总会去；该走时，就得走；该留时，须留下。

其次，我们要有自知之明，没有金刚钻不揽瓷器活。

明察自己的性格、智慧、判断和情感。如果我们不了解自己，就不能控制自己。镜子可以用来照脸，但是，唯一可以用来观察自己的精神的是明智的自我反思。反思自己的长处在哪里，短处是什么，究竟有多大的能力。一切要量力而行，不要强迫自己做一些没有把握的事情，没有金刚钻就不要揽瓷器活。

凡事都要量力而行，如果不知道自己有几斤几两，难免就会自高自大，没事找事。做超越自己能力的傻事，其下场当然是惨败。

赵括，是赵国名将赵奢的儿子。赵括小时爱学兵法，谈起用兵的道理来，头头是道，自以为天下无敌，连他父亲也不放在眼里。

公元前260年，秦国派王龁围住上党。赵孝成王连忙派廉颇率领20多万大军去救上党。王龁攻了几次城都被廉颇打退，而且廉颇还叫兵士们修筑堡垒，深挖壕沟，跟远来的秦军对峙，准备作长期抵抗的打算。

后来，秦国就散布谣言说，秦国最怕让年轻力强的赵括带兵，廉颇不中用，眼看就快投降啦！

赵王听信了谣言，也认为廉颇只守不攻迟早会投降，于是立刻把赵括找来，问他能不能打退秦军。赵括说："要是秦国派白起来，我还得考虑对付一下，如今来的是王龁，而他只是能做廉颇的对手。要是换上我，打败他不在话下。"

赵王听了很高兴，就拜赵括为大将，去接替廉颇。赵括领兵20万到了长平，请廉颇验过兵符。廉颇办了移交，回邯郸去了。

赵括统率着40万大军，声势十分浩大。他把廉颇规定的一套制度全部废除，下了命令说："如果秦国再来挑战，必须迎头打回去。敌人打败了，就得追下去，非杀得他们片甲不留不可。"

那边秦国得到赵括替换廉颇的消息，就秘密派白起为上将军，去指挥秦

军。白起一到长平，布置好埋伏，故意打了几阵败仗。赵括不知是计，拼命追赶。白起把赵军引到预先埋伏好的地区，派出精兵2万5千人，切断赵军的后路；另派5 000骑兵，直冲赵军大营，把40万赵军切成两段。赵括这才知道秦军的厉害，只好筑起营垒坚守，等待救兵。秦国又发兵把赵国救兵和运粮的道路切断了。

赵括的军队，内无粮草，外无救兵，守了40多天，兵士都叫苦连天，无心作战。赵括带兵想冲出重围，秦军万箭齐发，把赵括射死了。赵军听到主将被杀，也纷纷扔了武器投降。40万赵军，就在主帅赵括手里全部覆没。

大家都知道“纸上谈兵”这个典故，赵括能言善辩，却无实战经验，他根本不知道自己有几斤几两，居然会大言不惭地说把秦军杀个片甲不留，结果自己却成了身死误国的历史笑话。

因此，我们要有自知之明，知道自己适合做什么，不适合做什么；什么事当做，什么事不当做。这样才不会走错路，陷入进退两地的境地。

最后，我们要找准人生的方向，时时把握自己。

长久以来，我们的思维都进入了误区，总觉得执著是好的，坚持是好的，百折不挠是最好的。要想达到目的，这是最有力的“捷径”：只要执著、坚持、百折不挠，就一定能成功。但实际上哪有这回事呢？如果方向错了，坚持只会让我们离成功越来越远。

一次作协会上，一个作家结识了一位文友，她花白的头发，皱纹纵横。她告诉这个作家，自己从十几岁走上文学之路，到现在“发表了十几篇文章呢”！而且这好几十年的工夫，攒了满满两大箱子的手稿，大部分纸页都发了黄，就等着有一天能够声名远扬，以往的这些东西就可以全部拿去发表。

这个文友一边说，一边拿出厚厚一摞文章让作家看。作家看后直摇头：文笔嫩，主题老，用写报告的手法写小说，用歌颂太阳的口吻写散文，居然像这样写了一辈子。

作家语重心长地对她说：“你的精神我很敬佩，可是，你的做法却是错的。”爱一个人，爱一件事，爱一项事业，爱到全情投入，那是很好的事，可

是一定要有一丝丝的理智用来衡量值不值得。虽说“将相神仙，也要凡人做”，毕竟不是随便哪个凡人都能出将入相的。不要再折腾下去了，把有限的时间用到有意义的事情上吧！

很多时候，我们的人生就毁在了过分的执著上面。所谓“百折不挠”，那是有前提的。不用说方向错误一定会南辕北辙，就算方向正确，一路向着顶峰狂奔而去，能不能攀上顶峰不说，那份不肯左右枉顾的劲，也会屏蔽掉沿途许多大好风光。

有时候明知差得很多，仍会受所谓“百折不挠”的蛊惑，拼命往前跑，心里想着就算到不了顶，也是挺悲壮的，为了这份悲壮，累死也值得。

真值得吗？还是在害怕？怕中途放弃会被人笑；怕半路转身自己会悔。怕来怕去，如骑疯虎，下不来了。做人总要明智些，适当地示弱、认输、放弃，并没有什么不好。即使跌倒了，也要立刻爬起来，拍拍土，步向另一个方向。这样既尊重了生命，又善待了生活。

处世感悟

很多人在年轻时都有这样的想法，认为自己这一生不能虚度，一定要做出像样的成绩。认为自己无论做哪一行，都必须出类拔萃，与众不同：如果当兵，就应该是将军；如果当科学家，就应该和爱因斯坦齐名；如果当作家，就应该获诺贝尔文学奖……总之，自己应该是天才，应该受到万人景仰。

的确，有一部分人成为了令人景仰的人，然而，这样的人只是少数，寥若晨星，而大部分人不过是个小人物。当我们发现了这一点后，也许我们会一时很难接受这个现实，我们的心会很痛，痛的过程会持续很长时间。但是我们必须认识到：这个世界上机会的确很多，但与人的数量相比仍然少得可怜，芸芸众生中最后胜出的肯定只是一小部分，90%的人，注定要做平凡的小人物。

接受了这个有点“残酷”的现实后，我们会发现当一个小人物也不错。只要我们认清自己的能力，顺应形势的发展，时时把握住自己，让自己尽量不走错路，那么，我们的人生也是很精彩的。尽管生活中酸甜苦辣咸五味俱全，但

我们过得踏实，虽然不完美，但它有自己的意义，一种只有亲身体会才能说出的来意义。

### 不折腾的智慧

很多人喜欢没事找事做或找一些没做过的无聊之事去做，殊不知，这样没事找事，最容易引发大事，甚至造成祸害，不但害了别人，也害了自己。“不折腾”的前提是思想正确。做一件事情，如果思想错误，方向不明确，目标模糊，势必四处出击，想“不折腾”也难。

# “不折腾”蕴含“三不”真谛

不可乘喜而多言，不可乘快而易事。

——薛瑄

“不折腾”只有区区三个字，看起来非常简单，然而，能够正确地理解它所蕴含的道理却不是容易的事。

有人认为一个人的生命只有一次，不轰轰烈烈地活一回就会白来世上一遭。而“不折腾”是一种消极的处世原则，它与胆小怕事、满足现状、裹足不前等是同义语，“不折腾”的人生就是失败的人生。

事实上，抱有这种信念的人根本没有理解什么是真正意义上的“不折腾”，不折腾不是胆小怕事而是为人低调；不折腾不是满足现状而是隐忍后发；不折腾不是裹足不前而是厚积薄发。

不折腾不是胆小怕事而是为人低调。

## 处世三不

### 不生气 不抱怨 不折腾

你在秦始皇陵兵马俑博物馆，看过那被尊称为“镇馆之宝”的跪射俑吗？

秦兵马俑坑至今已出土清理各种陶俑1 000多尊，除跪射俑外，皆有不同程度的损坏，需要人工修复。而这尊跪射俑是保存最完整的、唯一一尊未经人工修复的陶俑。仔细观察，就连衣纹、发丝都还清晰可见。跪射俑何以能保存得如此完整？这得益于它的低调。首先，兵马俑坑都是地下道式土木结构建筑，当棚顶塌陷、土木俱下时，高大的立姿俑首当其冲，低姿的跪射俑受损害就小一些；其次，跪射俑作蹲跪姿，右膝、右足、左足三个支点呈等腰三角形支撑着上体，重心在下，增强了稳定性，与两足站立的立姿俑相比，不容易倾倒、破碎。因此，在经历了两千年的岁月风霜后，它依然能完整地呈现在我们面前。

由此，我们得到了一个启示：一个人的一生要面对很多困难与挫折，只有放低姿态，低调处世，我们才能获得内心的平静，才能承受人生中出现的各种苦难。

富兰克林有一次到一位前辈家拜访，当他准备从小门进入时，因为小门的门框过于低矮，他的头被狠狠地撞了一下。出来迎接的前辈微笑着对富兰克林说：“很疼是吧？可是，这应该是你今天拜访我的最大收获。你要记住：要想平安无事地活在这人世间，你就必须时时记得低头。”从此，富兰克林把“记得低头”作为毕生为人处世的座右铭。

我们都是凡人，与富兰克林不能相提并论。但也应时时刻刻学会低头，懂得低头，敢于低头。生命的重荷负载过多，就低一低头，卸去那份多余的沉重。面对自己的错误和不足，也要学会“低头”。只有学会低头，才能正视自己。

民间有句谚语：“低头的是稻穗，昂头的是稗子”。越成熟越饱满的稻穗，头垂得越低。只有那些稗子，才会显摆招摇，始终把头高高抬起。

低调做人，是一种品格，一种姿态，一种风度，一种修养，一种胸襟，一种智慧，一种谋略……是做人的最佳姿态。欲成事者必要宽容于人，进而为人们所接纳、所赞赏、所钦佩，这是人能立世的根基。

不折腾不是满足现状而是隐忍后发。

“卧薪尝胆”的故事想必大家都熟悉。

公元前494年，吴王夫差率领大军攻打越国。越王勾践不听大夫文种和范蠡“宜守不战”的劝告，带兵迎战，结果大败，他只带了5 000个残兵败将逃到会稽，被吴军围困起来。没有办法，勾践只得求和。

吴国答应了越国的求和，但是要勾践亲自到吴国去。勾践把国家大事托付给文种，自己带着夫人和范蠡去吴国。

夫差将勾践押回吴国都城后，将他们夫妇软禁于一间石室之中，让他们干最脏最累的活，勾践整天蓬头垢面地干活，没有丝毫怨言，似乎忘记了屈辱，已甘心为奴。夫差还经常派人去察访。察访的人向他报告说，勾践夫妇生活非常艰辛，但干活却很勤快，从不偷懒，并没有看到不轨的举动。

夫差出门时，还让勾践为他牵马，来到大街时，侍从还高声大喊：“快来看呀，现在站在你们面前的是越王勾践，他现在已经沦落为大王的马夫了。”于是街人纷纷上前对勾践又是推搡又是打骂。尽管勾践受尽了羞辱，但并没有异常的行为，似乎已麻木不仁。

更出格的是，一次，夫差受了风寒，在宫中养病。勾践知道后，带着焦急的神情前来探望。当他进门时，夫差正在大便。勾践走到跟前，观察了一下粪便的颜色，再探出头去闻粪便，最后竟蘸了粪便放在嘴里尝一下，然后对夫差说：“大王的粪便是黑色的，闻了以后有奇臭，尝了以后却带了一丝苦味，说明肚中的毒物已经经过粪便排出，毒物既出，大王的病已无大碍。恭喜大王！”

由此，夫差认为勾践已经胸无大志，对他的管束也逐渐松懈，后来就放勾践夫妇回国了。

回国以后，勾践卧薪尝胆，励精图治，趁吴王夫差出兵与中原大国争霸之时，攻打吴国，并一举灭了吴国。

吴越之战，勾践被夫差俘虏。如果勾践是一般人，他的想法应该是找机会逃脱，回国后再组织力量找夫差报仇。但是，这样做的结果是，夫差会提

高警惕，全面防备越国，那样，越国根本没有打赢吴国的把握。

而勾践不是一般人，他低下头，不折腾，不惹事，乖乖地做他的俘虏。等夫差放他回国后，他就发愤图强，不仅打败了吴国，而且一度称霸诸侯。

不折腾不是裹足不前而是厚积薄发。

张爱玲有一句坦率得近乎“无耻”的名言：“出名要趁早。”她说这句话时是因为她始终做着她的富贵梦，端着贵族架子，四体不勤，谋生无着，无奈发出这样的感慨。

但是，处于现代社会的人们却对这句话顶礼膜拜，为了“早出名”、“快出名”、“赚大钱”，不断地折腾。今天看到网上赚钱稳当，马上到网上开店；明天看到炒股赚钱快，立刻跑去买股票。这些人在做出行动之前，并没仔细考虑一下自己是不是适合干这一行，也没有考察一下这些行业的行情，只是盲目地跟风，可想而知，这样瞎折腾的后果是即浪费了时间，也损失了金钱，真是“赔了夫人又折兵”。

有人认为，不折腾的处世原则太消极，有裹足不前的嫌疑。其实，不折腾不是裹足不前而是厚积薄发。厚积：指默默地、充分地积蓄；薄发：指静静地、慢慢地放出。形容只有通过长期的量变过程积蓄力量打好基础，建立完善的稳固的实力从而得到质的突破，稳步向前，不露破绽。厚积薄发多指谦虚做人，谨慎做事。

南怀谨先生被誉为中国当代圣人，他对于中国传统文化的解读仿佛一颗颗光华闪耀的珍珠，滴水藏慧。如能深入领悟，自会发现中国传统文化的博大与精深。他之所以站到这样的高度，就是源于“厚积薄发”这四个字。

南先生不止一次袒露自己的心得：“我们以前读书是这样读的，会背来的……不要讲理由，老师说读啊，我们就开始吟唱……结果几十年过去了，还装在脑子里。”

古代私塾，不追求讲解得精深透彻，也不讲求教学的花样，反而要求学生有足够的诵读时间，在反复的朗读中自悟自得。那时选用的教材都是《三字经》、《百家姓》、《千字文》、《千家诗》、《声律启蒙》、《唐诗三百首》

等韵文或诗词，每个汉字都是置于具体的语言环境中，学童在大量的诵读中不知不觉地熟知了文字的音、形、义，无须独立识字。经口诵心维的训练，一两年时间就可以认识大量的汉字，而且背熟之后会终生难忘。

如此可见，旧时私塾那种做法的初衷和终极目标都体现为“积累”：在童蒙时期输入大量的经典的完整的文本信息，为言辞行文确立了可效仿的典范，以期达到将来的厚积薄发之功。

人生何尝不是如此？踏实做人，谨慎做事，平淡的生活就会升华为不平凡的人生。

### 处世感悟

仔细斟酌“不折腾”蕴含的人生真谛，我们会发现，人生是一场长途旅行，知道了自己前行的目标之后，就心无旁骛地一步一步向前走，不要像一只没头的苍蝇一样，这撞一下，那撞一下，撞得头破血流还不知道回头。

也许现在的社会诱惑太多，让人难以一门心思地专心做事。但是，成功从不属于那些浮躁、不去认真学习思考以及做事的人。所以要让自己的人生过得有意义，就要抓好每一天的时间，少空想、少蛮干，多去学习、去思考。

李大钊曾说过：“凡事都要脚踏实地去做，不驰于空想，不骛于虚声，而唯以求真的态度作踏实的工夫。以此态度求学，则真理可明；以此态度做事，则功业可就。”这句话可以用八个字概括：“脚踏实地，求真务实”，这也是“不折腾”的精髓，所以，当别人弯腰捡钱的时候，自己不妨继续向前走。

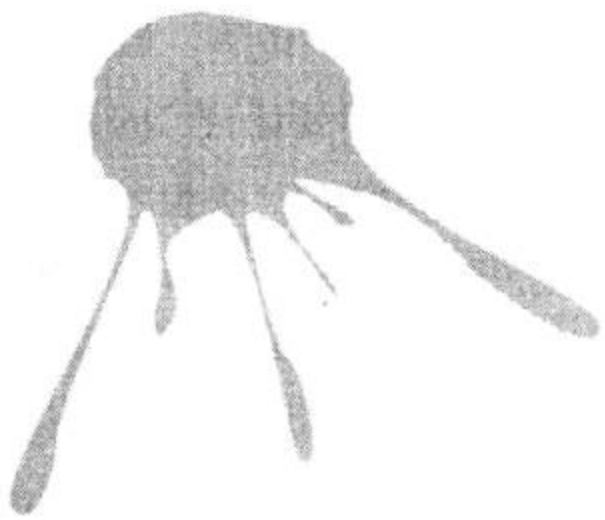
### 不折腾的智慧

世间的许多事情都如此。当你刻意追求时，它就像一只蝴蝶一样振翅飞远；当你摒去表面的凡尘杂念，为了社会，为了他人，专心至于一项事情的时候，意外的收获已在悄悄地问候你。



# 第二章

## 做个潇洒的人——不瞎折腾自己



只要我们认清自己，宁静心安，人生就会没有烦恼。羡慕别人，嫉妒别人，与别人攀比，都不过是自寻烦恼。即便与人相比，也要看别人有什么地方是自己可以学习和吸取、借鉴的，从而从使自己能够很好地扬长避短。

# 莫以减压为名瞎折腾

一个人如果生活中表现出杂乱无章，毫无次序和节制，他便不可能有充沛的精力和体力。

——康德

折腾，也许是现代人的一个通病。张慧琳是一名自由职业者，常常从白天睡到中午，下午和电脑打交道，晚饭后，看气温稍稍降下来，便呼朋唤友开始娱乐，一直要闹到凌晨4点多才回家。然而，长期的夜生活让张小姐觉得浑身无力，20多岁的她皮肤显得很粗糙，脸上也有了只能用浓妆才能遮掩的黑眼圈和眼袋。即使有时晚上没出去，想早些睡却怎么也睡不着。

随着我国经济的高速发展，人们的生活日新月异，工作之余的娱乐活动也花样繁多，泡吧、蹦迪、K歌、飙车等等，不一而足。在他们看来，多参加一些这样的活动可以缓解压力。

然而专家告诉我们，以这样的方式来缓解压力根本就是自欺欺人，只是瞎折腾罢了，折腾的结果是我们的健康没了，我们的身体垮了。

例如泡吧，它是许多年轻人，特别是都市年轻白领的最爱。他们把泡吧看成是调节心情，放松自我，宣泄工作中的压力和不满的最好方式。但是，泡吧却是对自我健康的摧残。因为白领大多是脑力劳动，很伤神，一天下来身体都比较疲倦。如果还是经常熬夜泡吧喝酒，第二天又要早起上班，长此以往就会造成睡眠不足，使身体、精神状态和工作效率都受到影响。酒吧里不加节制地抽烟、喝酒也会对身体造成不良影响。

再说蹦迪，经常蹦迪的人容易出现耳鸣、持续低烧、咳嗽等症状，一些人无论坐着还是站着，两条腿和脑袋总是不由自主地摇动。蹦迪是神经性疾病的罪魁祸首。经常在震耳的音乐和刺眼的灯光下，人的健康会因此而产生极大危害。长期在这样的环境中，还会导致大脑神经紊乱，出现失眠多梦、记忆力下降和头痛等病症。经常K歌的人也会出现类似的病症。

飙车的危害更不用说了，简直就是在拿自己的生命开玩笑。

其实，有益健康的娱乐活动有很多，例如，旅游可以使人饱览大自然的奇异风光和各地的文化、习俗等人文景观，让人获得精神上的享受；同时，置身在异域的风景，呼吸一下清新的空气，让身心一次短暂的流浪，更能让人获得放松。

养花：不仅可以供人欣赏、美化环境、令人赏心悦目，而且花的香气还能起到灭菌、净化空气的作用。同时，鲜花释放的芳香，通过人的嗅觉神经传入大脑后，令人气顺意畅、血脉调和、怡然自得，产生沁人心脾的快感。

书画：有人把练书法、绘画比作“不练气功的气功锻炼。”首先，书法讲究意念，练习时必须平心静气、全神贯注、排除杂念，这与气功的呼吸锻炼和意守有异曲同工之妙；其次，书法、绘画都讲究姿势，要求头端正、肩平齐、胸张背直、提肘悬腕，要将全身的力量都集中在上肢，这与气功修炼的姿势极为接近。

而减压的方法更多，最常见的就是运动。运动之所以能缓解压力，让人保持平和的心态， 与脏肽效应有关。脏肽是身体的一种激素，被称为“快乐因子”。当运动达到一定量时，身体产生的脏肽效应能愉悦神经，甚至可以把压力和不愉快带走。

再如听音乐，我们可以在一种被称之为“转换状态”的意识状态（一种游离于意识和潜意识之间的状态）中，自由发挥自己的想象力，体验自我生命的美感和内心世界丰富的想象力和创造力，使身体和精神深度放松，达到释放或缓解压力的目的。

处世感悟

老一辈人经常说“身体是革命的本钱”，健康的身体是我们每一个人更好地生活、工作和学习的基础，是做任何事情的首要前提。如果我们把健康都折腾没了，还如何谈工作、谈成功、谈有意义的人生呢？

不折腾自己的身体，让健康常驻，最好的方法就是生活有规律。世界卫生组织提出健康的六大根基：规律生活、心理平衡、适量运动、合理膳食、科学饮水、戒烟限酒，且把规律生活列为六大健康根基之首。的确，人体内生来就有一个预定好的时刻表——生物钟，它严格、准确、连续地运转与控制着人体的生命活动，直到生命的结束才停止。

规律生活要求把每天日常生活的方方面面，都能在生物钟的运转规律的基础上，给自己多加几个“定时”活动，天天如此，你想不健康都难啊！

不折腾的智慧

健康“多”歌：多吟风光明媚诗，多看林中鸟影轻。多读悦情好文章，多听深山流水清。多吃粗茶和淡饭，多与朝霞早操行。

# 清闲自然，不为假时尚所累

自然是多么高贵呀。我从不认为不自然不简单的人是真正伟大的人。矫揉造作不可避免地会暴露不能肯定自己的人。

——查尔斯·戴夫斯

庄周《庄子·秋水》说：“且子独不闻夫寿陵余子之学行于邯郸与？未得

国能，又失其故行矣，直匍匐而归耳。”

这句话讲述了一个故事：相传在两千年前，燕国寿陵地方有一位少年，对赵国非常向往，他听说赵国人走路的姿势也很美，于是就跑到遥远的邯郸学走路。一到邯郸，他就感到处处新鲜，简直令人眼花缭乱。看到小孩走路，他觉得活泼、美；看见老人走路，他觉得稳重；看到妇女走路，摇摆多姿，真是太美了。于是，他就专心地学了起来。然而，学习一段时间之后，他发现不但没有学会邯郸人走路，而且也忘了以前自己是怎样走的，于是只好爬着回家去。

这个故事想必每个人都熟悉，它叫“邯郸学步”，是讽刺那些追求时尚而弄巧成拙的人。

在现代社会，“时尚”已经不是什么新鲜词汇，当今社会对于时尚追求的人也越来越多，绝大多数人注重外在的时尚，也就是在形体、外表上下工夫。穿着华丽，开汽车、住洋楼，出入高级场所的人，往往会被人评价为“时尚”之人，一桌酒席也能为“时尚”开出几万甚至几十万的单子。

是呀，现在的人们生活条件好了，追赶一下生活潮流也不是什么坏事，可是，如果超出了一个度那就变成瞎折腾了。

据《香港商报》报道，在实际生活中，很多人对时尚趋之若鹜，他们追逐时尚的过程，享受时尚生活的风光，这些人也许认为自己是个时尚的人。但说句不好听的话，他们根本就不知道时尚的内涵，说白了也就是跟风而已。今天流行瘦身，他们马上去减肥；明天流行整容，他们就去整形医院；后天流行奇装异服，他们又打扮得像个外星人一样。很可笑，他们还不知道，自己一直追求的不过是假时尚而已！时尚之后的结果是把健康给弄丢了。

先说瘦身。

《英国每日电讯报》报道了一起离奇死亡事件。32岁的英国伯顿护士埃玛·费弗尔2年前的体重约146公斤。由于长期对自己体形不满，又急于结婚，并穿下8号婚纱，她最终决定花费7 000英镑去比利时接受胃成形术。

手术后6个月，费弗尔的体重降到了约95公斤，当时，她已感到身体不适，但医生给她做的血液检查未能显示出病因。结婚前，她终于穿上了梦寐以求的8号婚纱，但身体已极其虚弱，每晚必须要人抱她上楼到卧室中休息。几天后，费弗尔到伯顿的女王医院接受检查。医护人员对她进行了身体检查和血液测试，但未采取任何治疗，她不幸当日身亡。验尸官确认，费弗尔的死因是2年前的手术失误导致多个器官衰竭、蛋白质摄入过少和营养吸收不良。

新加坡27岁的新传媒艺人爱丽长得清新秀丽，是新加坡娱乐圈一颗冉冉升起的新星。然而爱丽觉得自己的身材还不够完美，于是进行药物瘦身，结果在服药2个月后被诊断出肝脏衰竭，生命垂危。后来，多亏她的男友挺身而出自愿捐献一个健康的肝脏才保住了她的性命。

……

一些爱美的人士为了达到瘦身的目的，不惜节食、吃药、抽脂等，结果因为瘦身而失去健康甚至生命的现象屡见不鲜，与其说是瘦身夺去了这些人的健康与生命，还不如说是无知与盲目让这些人瞎折腾，最终走上了不归路。

再说整容。

曾写过畅销小说《原配夫人俱乐部》的作家奥利维亚·戈德史密斯来医院动一个无关紧要的下颚整形手术。打过麻药后不久，她就陷入了昏迷，再也没醒过来。

韩国一个由于过大的脸盘被邻居们称为“电风扇大嫂”的韩某，之前对于自己的四方脸极其不满，因此按照整容医师的指示在自己的脸上注射了医生给的矽素成分的注射液，甚至还直接注射了豆油和石蜡。可最后四方脸没消除，反而脸比一般人还增大了3倍之多。

侣皓喆是作家海岩之子，是一个很前途的青年演员。但是在一次接受采访时，他承认整容失败。原来，侣皓喆为了“晒成古天乐那样的黑皮肤”，在2003年的一次日光浴中被严重晒伤毁容，之后更惨遭无良医生忽悠，整容手术失败，导致左脸变形，表情僵硬。原本帅气阳光的他一度陷入绝望，险些

自杀。

……

近几年，因为整容不当而发生的医疗事故频频出现，但是一些人只把这些事故当成意外，而从没想过自己很可能会成为下一个“奥利维亚”。人人都想拥有明星般的长相，然而不少明星整容接连失败，给一些盲目整容的人敲响了警钟。专家表示，整容并非“变脸”，一些人整容的目的不纯，要求过高，整容极易失败。即使成功，效果往往与预期相差很大。

再说穿着。

有一阵子穿着印有英文字母的服装很流行，但也因此闹出了不少笑话。李湘身着一件性感露肩服亮相北京电视台《梦想星空》节目，誓言要做回娱乐一姐的她当天表现亮眼，但令人震惊的是，她在节目中所穿衣服上的英文(vamp) 竟然意为：荡妇。

伏明霞在雪碧的广告签约仪式上穿了一条写满脏话的裤子引来了指责，媒体说这“有损运动员健康形象”。

在播出的一台电视晚会上，孙悦所穿的裙子上竟有英文骂人单词“bitch(意为母狗、婊子)”。

……

追求时尚追到这种地步真的让人无语！连公众人物都能闹出这样的笑话，作为普通人的我们又作何感想呢？

还有那些认为“名牌就是时尚”的人，自己都知道追求名牌是个无底洞，但是还是禁不住诱惑，把牺牲健康换来的钱全部投了进去。出门时昂首挺胸，迎着别人“艳羡”的目光前进；回家后节衣缩食，就着咸菜啃昨夜剩下的馒头。

追求时尚，本无可厚非，但是，有多少人真正能够理解“时尚”这两个字呢？时尚不是跟风、不是流行、不是人云亦云、不是拷贝外国人的生活习俗。真正的时尚是体现一个本真的自我，对生活的热爱、对爱情的追求、做自己喜欢做的事情。所谓外表之时尚，永远是最浮华的东西，潜心学习跟得

上时代步伐的内心，才是追求时尚的必要条件，所谓时尚恒久远，风格则永流传！

处世感悟

佛说，人不过是一具臭皮囊，一切的繁华都会转瞬即逝。与其在臭皮囊上浪费时间、金钱和精力，不如多在自己的思想境界上下工夫，人生本来苦短，“吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆已；已而为知者，殆而已矣！”处世之道重在顺应自然，忘却情感，不为外物所滞，让人生过得很自然，很洒脱，这样才能获得自由自在的快乐。

不折腾的智慧

流行的并不是时尚，否则，流行感冒也是一种时尚了！

# 不做无事生非、自寻烦恼的人

莫把烦恼放心上，免得白了少年头，莫把烦恼放心上，免得未老先丧生。

——狄更斯

假如你是一个女人，在政府上班，工资很高，有车有房；有疼爱自己的父母，还有一个帅气的、非常爱自己的老公和活泼可爱的女儿，你会整天不开心吗？

有人可能以为我脑子坏掉了，怎么会问这么白痴的问题，这样的生活简单是求之不得，哪还会有不开心的时候呢？不过，还真有这样的人。

她叫李云霞，她每天都过得很不开心。早上上班，老公开车送她，但是她不让老公把车停在单位门口，而是停到单位旁边的一个小胡同里，原因是

怕同事看到自家的车是富康而同事小张老公开的是奥迪。下班回到家里，就向老公说，xxx戴了一条珍珠项链，xxx又换了部新手机，xxx生日时老公送了999朵玫瑰……可老公只是哼哈地应付，为此她很生气。

有一天上班时同事们聊天，都说男人很花心，还列举了种种表现。真是说者无心，听者有意，李云霞听完立刻紧张了，因为最近老公总是说很忙，每天都很晚才回家，“难道他外面有了人？不可能吧，他一向很老实的。不行，得想个办法试探他一下。”

于是李云霞跑到一个话吧，给老公打了一个电话：“喂，xxx，还记不记得我啊？”她故意改变了嗓音，还嗲得能让人掉一地鸡皮疙瘩。

她老公当然不知道她是谁，李云霞又说：“哎呀，你这个坏蛋，这么快就把人家给忘了！”她老公问她到底是谁，她又说：“难道你忘了吗？几天前，咱们在云峰宾馆的事？我好想你啊，今天晚上7点，我在那里等你哟！”真让人佩服，女人演起戏来咋就那么逼真呢？

她老公哪知道这是个圈套啊，还以为哪个朋友在跟他开玩笑呢，就决定去看个究竟。

李云霞断定，如果老公不去，那他就是清白的，如果老公去了，那就……哼，跟这个花心大萝卜离婚！

晚上7点的时候，李云霞怀着忐忑不安的心情在宾馆旁边候着，嘴里嘟囔着“千万别来啊，千万别来啊！”然而可怕的是，那个熟悉的身影出现了……

吵架是免不了的事，离婚也是不可能的事，要命的是从此以后他们心里都有了疙瘩。

一位哲人说过：如果你不给自己烦恼，别人也永远不可能给你烦恼。因为你自己的内心，你放不下。李云霞就是这样一个人，放着好好的日子不过，非要没事找事，自寻烦恼，这么一折腾，伤害的是谁呢？

每个人都会有烦恼。不同的人往往会有种种不同的烦恼。在我们的日常生活中，有许多烦恼是无法避免的，因为“天有不测风云，人有旦夕祸福”。

有的人会在突然间遭受一种无法预料的变故，比如瞬间可能发生于车祸，于是乎，各种各样的烦恼就会接踵而至。这显然是一种不可预料的烦恼。然而，除此之外，往往还有一种莫名其妙的烦恼，我且将之称为“自寻烦恼”。这一类烦恼本可以避免的，但生活中却常会平白无故的发生。

总结起来，一些人常常是从这些方面无事生非、自寻烦恼的：

◎盯着消极面。牢牢记住你有多少次受到不公正的待遇，把注意力集中在那些不好的吃亏的事情上，你就会运用这种消极的思想方法来来给自己制造烦恼。

◎爱幻想。最可怜的人，就是那些惯于抱有不切实际的希望的人。

◎看不起别人。运用这条定律的关键是首先嫌弃自己，一旦贬低了自己的价值，接下来就是认为其他人也同样浅薄，于是，你会对他们不屑一顾，自己变得众叛亲离。

◎刻薄、挑剔。绝不去赞扬别人，不使用任何鼓励之辞，喋喋不休地批评、挑剔、埋怨，小题大做。这是制造隔阂，自寻烦恼。

◎总认为自己是受害人。经常这样想，必定会烦恼异常，而且还会使周围的人感到讨厌，结果使自己的感觉变得更糟。

◎总有不祥的预感。如果你会预料到有什么事情会出现，它们多半是会兑现的。

◎滚雪球式地扩大事态。当问题第一次出现时就正视它，它会很容易化为乌有。反之会像滚雪球样不断地扩大。

◎总把别人的过错揽到自己身上。在不关你的事情上，不要总把过错和问题都揽在自己身上，因此为这自怨自艾，那么要不了多久，你就会忧郁成疾。

有一个悟道的人，为了让自己彻底摆脱世俗的纠缠，口里衔着一根树枝，双脚悬空，双手也无所抓，挂在悬崖边上闭目思索。

这个时候来了个问道的人，请他指点迷津，明示道的真义。悟道的人为

难了，如果不回答，就有违出家人随时点拨开示的本分；可是如果回答的话，就不可避免地会松开牙齿，跌落悬崖，命亡深渊。

这时一位禅师带领自己的几个徒弟正巧经过这里。禅师就顺势问自己的徒弟：那个悟道的人应该怎么解决这个问题？

徒弟们七嘴八舌地发表着自己的见解，但是没有一个人能够想出两全其美的办法，让那人既回答了问题又保全性命。

禅师微笑了，说："这个人为什么要把自己悬在半空中呢？为什么把自己置于这样危险而尴尬的处境呢？他这是在自寻烦恼啊。不用再讨论了，答案已经有了。"他又大声对那悬在半空的悟道者喊：听明白了吗？你下来以后问题就解决了。

一些人很像这位悬在半空中悟道的人，悟道的方法有很多，可他偏偏要把自己置于尴尬的境地，结果给自己平添烦恼。

只要我们认清自己，宁静心安，就不会有烦恼。我们不是别人，我们就是我们自己，我们所能做的，就是用自己的能力尽力做好自己能做的事。羡慕别人，嫉妒别人，与别人攀比，都不过是自寻烦恼。即便与人相比，也是比别人有什么地方是自己可以学习和吸取、借鉴的，从而从使自己能够很好地扬长避短。

### 处世感悟

人生应该光明磊落。可是天底下自有一种妒忌心极强的人，这种人往往会莫名其妙的妒火中烧，不仅给自己添出不少烦恼，也会给别人增添无尽的烦恼。烦恼，往往同一个人的气质、修养、经历是密不可分的。人一定要自得其乐，正确地面对烦恼，尽快摆脱烦恼，而万万不可自寻烦恼。这样，才会使我们生活得更潇洒，更美好。

生活中，烦恼大多都是自找的。当我们用审视的眼光看待烦恼时，会不经意地发现，其实束缚住自己心情、令自己痛苦难堪的不是别人而是自己。成功在于自己，失败也在于自己。要想摆脱烦恼，关键要依靠你自己的力量，自己才是心灵的上帝。



不折腾的智慧

要是心情愉快，健康就会常在。要是心境开朗，眼前一片光明。要是经常知足，就会感到幸福。要是不计名利，就会感到如意。学会制造快乐，就会拥有幸福。学会驱散烦恼，就会拥有一切。

# 量力而行，不逞匹夫之勇

明智的放弃胜过盲目的执著

——林语堂

三国时期的曹操，虽拥有陆军80万，但并无水军。在攻至赤壁之时本应及时收兵，可他却不这么想。曹操觉得自己猛将如云，谋士如雨，只要把战船用铁索相连，便可使陆军在其上如履平地，区区东吴唾手可得。然而，他败了，败得很惨很惨，80万大军被一把大火烧得所剩无几。逃至华容道，恰遇关云长，若非云长念及昔日恩德，义释曹操，曹操便将丧命于此。赤壁之战中，曹操被孙刘两家联手打得大败，正是由于他的自大狂妄，不自量力。

逞匹夫之勇必定招致失败，远在秦末的时候，项羽已经给我们上过一课了，但是曹操依然我行我素，完全不顾客观条件的限制，强行对吴用兵，这样一折腾，损兵折将是小事，影响了扩张统一的方针才是大事。

然而无独有偶，三国时期的刘备本无将才，但他认为自己兵多将广，不听诸葛亮劝告，执意要攻打孙权，为其结义兄弟关羽报仇雪恨。于是便有了“陆逊火烧七百里大营”的典故。从此，蜀军一蹶不振，也为蜀国的灭亡埋下了伏笔。

一位哲人曾说过："心不平，气不和，绝无理智可言。"这句话就是告诫我们，凡事要量力而行，不能瞎折腾。"量力"顾名思义，衡量力量，同时更有浸透着自知的感觉。量力而行也就是发现和了解自己能力，要凭自己的实力，脚踏实地做事。不要高估了自己的能力与力量，那样会给自己带来不必要的麻烦。

办事要量力而行，对自己做不到的事，要说明情况，不要勉为其难。乱逞英雄、匹夫之勇都是不可取的行为，这样做和一个没有理智的莽夫没有区别。

盛小龙是建工学院的学生，大一时进了校学生会网络部，从做学校部门网页开始网页制作。在有了一定的经验以后，他不再满足于这种小打小闹，而是把目光转向了社会。大二暑假，经人介绍，小盛做成了第一笔生意，为一家公司制作网页，完工时拿到了4 000元的报酬。4 000元对他来说不是一个小数目，为此他激动了好几天。此后，整个大三期间，他陆续为近30家小公司做了网站，赚了几万块钱。

尝到甜头的盛小龙踌躇满志，要让自己再上一个新的台阶。很快，他联系到一家知名房产公司，为其制作网站。但是公司的要求很高，而且期限也很短。当公司问他是否能够保质保量按时完成的时候，盛小龙想，自己至少也为30多个公司做过网页了，经验也足够多了，难不成还被你们吓唬住？于是他不假思索地就签下了合同。

前期工作进展得很顺利，眼看就要完工时，一个技术难题却怎么也攻克不下来，最后，他不得不向朋友求助。朋友看到他做的项目后大吃一惊，因为项目的技术要求他们根本就做不到。朋友问他为什么明知自己没有这个能力还要逞强做下去时，盛小龙才说，当时有些飘飘然，以为凭着自己的聪明和经验是没问题的，但是做下来才知道事情没那么简单。朋友沮丧地说，以咱们的实力这个项目是根本没法完成的。无奈之下，盛小龙只好把实情向广告公司说了，赔偿了对方的损失，之前赚到的那些钱又全部亏掉

了。

盛小龙敢想敢做的品质是值得称赞的，但是，得意之时不能忘形，自己究竟有几斤几两还得掂量掂量，没有大头是戴不了大帽子的。

在我们做事的时候，自己感到难以做到的事，要勇敢地鼓起勇气，承认自己的不足，如果硬撑着答应，将来误了事儿，那才不好收场。只有这样，我们才能成为真正会办事的人。否则，在能力之外的事情还勉强地答应，那么将来丢脸的肯定是自己。

### 处世感悟

每个人都有自己的能力极限，我们并不是万事皆能的全才，覆水难收，话一出口就没有挽回的余地，后果就需要自己去承担。爱逞强就是一种瞎折腾，一旦失利，失去的不仅是做成一件事的机会，还有他人对我们的信任。

逞匹夫之勇的人往往又是不会拒绝别人的人。拒绝别人的要求确实是件不容易的事，大家都有体会。央求人固然是一件难事，而当别人央求你，你又不得不拒绝的话，也是叫人头痛的。因为每个人都有自尊心，希望得到别人的重视，同时也不希望别人不愉快，因而，也就难以说出拒绝的话。不过，当我们经过深思熟虑，倘若答应对方的要求将会给我们或对方带来伤害，那么，就应该拒绝，而不要为了面子问题，做出违心的事，结果对双方都无好处。逞匹夫之勇的害处无非就是费力却不讨好，因此当我们做事的时候一定要量力而行，切不可鲁莽从事。

### 不折腾的智慧

努力值得鼓励，执着应该赞美。可是，努力与执著追求，都需要有一个起点、真实的起点。量力而行、而为，不折腾，不蛮干，才能够常至、常成。如果超越了自己能够担荷的分量，不但不会至、不会成，反而会虚掷韶华，为自己平添许多不必要的烦恼。

# 凡事保持平常心

浓肥辛甘非真味，真味只是淡；神奇卓异非至人，至人只是常

——洪应明

蒙哥马利是英国陆军元帅，也是世界闻名的战略家、军事家，第二次世界大战中著名的阿拉曼战役、诺曼底登陆为其军事生涯的两大杰作。

然而，就是这样一位功名彪炳的伟大人物，晚年却做了一件让自己尴尬无比的事。

1968年，81岁的蒙哥马利将军提出了一个要求：一定要佩戴国剑参加国会开幕典礼。

带国剑是英国政府给予功勋卓著的军官的一种崇高而特殊的荣誉，但按礼宾规定，带国剑有一套严格的要求。国剑很长而且非常笨重，佩剑人员必须带着它从皇家画廊走到上议院。在女王讲话时，佩剑人还要将它举起并不能有丝毫的摇晃。

将军佩剑出场。可是在女王讲话的时候，蒙哥马利高举在手中的剑不由自主地晃了一下，接下来，晃动的不仅是将军的剑，而且还有将军本人了。女王停止了自己的讲话，将军被人扶到椅子上坐了下来……在一片唏嘘声中，将军怅然退出会场……

人毕竟是平凡的，像蒙哥马利这样伟大的人物也免不了有一点点虚荣。然而，事实却是残酷的，他为此颜面扫地。

大诗人拜伦曾经这样说：“真有血性的人，决不乞求别人的重视，也不怕被人忽视。”显然，拥有了平常心，我们才能够拥有人格魅力。

人生不过数十余载，且又匆匆流逝。每个人在浮浮沉沉的生活中，不断地寻觅生活的真谛。曾经有过物是人非的感慨；也曾经有满怀伤感的希冀；曾经有随波逐流的漂泊，直到有一天我们会有如大梦初醒："原来有一颗平常心才是最重要的呀！"

每个人自从能够独立思考，就会自觉不自觉地玩味自己的处世哲学。我们暂且不去品评那个人的处世哲学的对错与否，只要我们在自己本色的处世历程中保持着一颗平常心，那我们的人生一定会少一些烦恼，多一些快乐，同时也会赢得别人的尊重，并最终塑造独有的人格魅力。

在日本，曾经有两位一流的剑客，一位是宫本武藏，另一位是他的徒弟柳生又寿郎。

宫本武藏独创了空之道，即空明之道。这个空明，是指定下心来，日夕勤练，不断打磨心性与头脑，不断打磨感应与目光。当精神世界一尘不染，当困惑的云雾一扫而空之际，便是真正的空明了。

柳生又寿郎对宫本武藏很是崇拜，于是就拜宫本武藏为师，学习他的剑术和空明之道。

有一天，柳生又寿郎问道："师父，如果我努力学习，需要多少年才能成为一名剑客？""一生。"

"我不能等那么久，"又寿郎解释说，"只要您肯教我，我愿意下任何苦功达到目的。如果我当您的忠诚仆人，需时多久？""哦，那样也许要十年。"

"家父年事渐高，我不久就得服侍他了，"又寿郎不甘心地继续说道，"如果我更加努力地学习，需时多久？""嗯，也许三十年。"

"这怎么说啊？"又寿郎问道，"您先说十年而现在又说三十年。我不惜任何苦功，要在最短的时间内精通此艺！""那样的话，你得跟我七十年才行，像你这样急功近利的人多半是欲速不达。"

"师父教训的是，"又寿郎说道，"我愿意一直跟着您学习剑术，接受您的任何训练，直到您认可为止，不管多少年。"

武藏的教学方法很独特，他不但不教弟子剑术，而且不许他谈论剑

术，连剑也不准他碰一下，只是叫他每天做饭、洗碗、铺床、打扫庭院和照顾花园。

三年的时光就这样过去了，又寿郎每天都只是做些打杂的苦役，每当他想起自己的前途，内心不免有些茫然。

有一天，又寿郎在干活儿的时候，武藏悄悄地跑到他身后，以木剑给了他重重的一击。第二天，正当又寿郎忙着煮饭的时候，武藏再度出其不意地袭击了他。无论什么地点，一天24小时，又寿郎都有可能受到师父那把大木剑出其不意的袭击。

自此以后，无论日夜，又寿郎都随时随地预防突如其来的袭击。到后来，就算在睡梦中，他都能听到武藏师父举起木剑的声音。最后，又寿郎悟出了剑道的真谛并得到了武藏老师的认可，成为日本一流的剑客。

宫本武藏从来没有给又寿郎讲过什么剑术理论，也没教授他剑法，只是让他每天干些洗衣做饭的活儿，时不时地拿木剑袭击他，就是这些很寻常的事情让又寿郎悟出了高深的剑道。

孔子曾经说过："无欲速，无见小利；欲速则不达，见小利则大事不成。"这句话蕴藏着一个很深的哲理：为人处世要保持平常心，千万不要急功近利，越是急功近利，我们就越容易陷入失败的境地。

时代的发展是不可阻挡的，科学技术在飞速发展，伴随着生活节奏的提速，人们的心态也变得越来越急躁。学习就报"速成班"，生病就买"速效药"，饿了就吃"快餐"，开车就上"高速路"……为什么要这样急呢？我们的生活真的非如此不可吗？这样生活真的很好吗？我想未必尽然。

世间万物自有其自然的规律、内在的节奏，过快和太慢都会使事物失去本来的面目。饭吃得太快，就会像猪八戒吃人参果，品不到味道；路走得太快，就欣赏不到路边的风景。追求速度的愿望虽好，却违背了自然的规律。

### 处世感悟

善于处世的人，并不是心胸狭窄的人，也不是善于心计的人。因为平常心是一颗理解、宽容、忍让的心，多一分理解和关爱，世界就多一份真善美。

当我们用一颗平常心去对待生活，对待与我们在生活中发生着各种关联的相识或不相识的人，我们就会发现，人生原来是这样的精彩！

著名作家屠格涅夫曾握住乞丐丑陋肮脏的手，喊了声："兄弟……"刹那间，彼此激情涌荡，充满鲜活的欲望。不错，平常心是颗尊重别人的心。尊重别人的劳动、人格、理想、信仰和生活方式，而我们的这种尊重也使自己无形间得到良好的修养。因为尊重别人，同时也是尊重自己。

平常心如流淌的河，不管它水流湍急，还是微波荡漾，任何东西都不能挡住它的去路，而它也永远清澈剔透。在忙碌的人世中，只要我们拥有一颗平常心，就能把平静、真诚和爱留下，当然也把你令人敬重的人格留下。

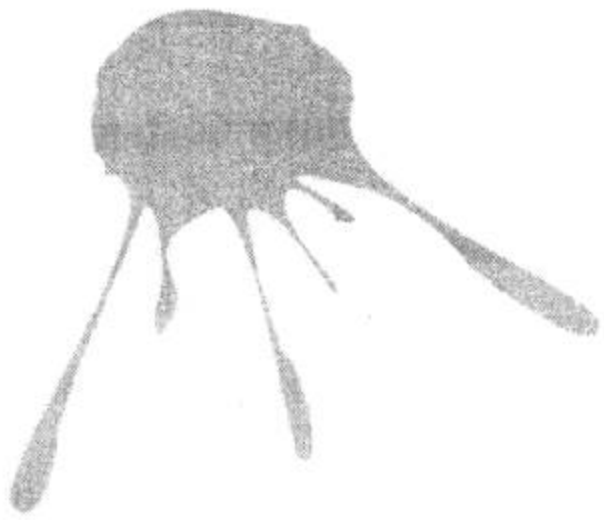
### 不折腾的智慧

"昨夜扁舟雨一蓑，满江风浪夜如何？今朝试卷孤篷看，依旧青山绿树多。"昨夜，漆黑的江面飘摇着一叶孤舟，风狂、雨骤、浪急，危机四伏。今早试卷帘子看时，两岸依然是充满生机的青山绿树。风浪有平息之时，黑夜尽头就是黎明，而风光美好的大地是永远长存的。



# 第三章

## 做个亲和的人——不瞎折腾家人



无论我们的生活里有多少赏心悦目的人与事，亲情，永远是我们眼中最朴素、最真挚、最美丽的一道风景。当我们揣着泪水换上开心面具激情上路，最终得到的常常是伤痕累累、满心疲惫之时，也许每个人如我一样，最先想到的，是我们生命中最亲最爱的人。

# 别让功利、虚荣毁了亲情

没有什么比家更温暖，没有什么比亲情更珍贵！

——雨果

“亲人的爱如苍天大树，你曾是一粒种子，在他们的庇护下茁壮成长。有一天你长成了参天大树，请别忘记，你曾吸取过他们的营养。”这是一句普通人说的话，然而，在我们听来，它却如震天的雷声在我们耳边轰响。在物欲横流的今天，还有多少人记得“亲情”这个如此温馨的字眼？

李辉出生在长沙市望城县的一个小村落里，因家境贫寒，高中毕业后他辍学了，来投靠在长沙做工程师的叔叔，想谋份适当的工作。有女无子的叔叔十分看重这个侄儿。他鼓励侄儿上进，努力读书，并资助他圆大学梦。

李辉很争气，真的考上了某大学理工科，他说要像叔叔一样当一名工程师的时候，老人热泪盈眶。老人说：“我一直把他当成自己的儿子，从没想过要他还钱，看着自己供养这个孩子长大挺有成就感的。”

大学毕业后，李辉如愿做了一名工程师，叔侄的关系一直如父子般亲密。

然而，这种亲密的关系并没有维持多久，一个“贪”字让李辉掘下了埋葬亲情的坟墓。

2002年春季房交会，老李看上长沙县山水芙蓉的一套商品房，但由于年龄的限制他已经不能办理房屋贷款了。于是以侄儿李辉的名义到房地局和银行办理了相关手续。除了首付款、税款等费用外，2002年6月开始，老李还在按月偿还银行按揭。

看着户主是自己名字的房产证，一个罪恶的念头在李辉的脑中产生了。

房子不久后正式交付使用，李辉跟叔叔商量，为减少自己的租房支出，暂时搬进新房居住，等叔叔要用了再还给他。叔叔怎么会拒绝“儿子”的要求，甚至李辉恋爱、结婚，叔叔都帮其隐瞒房屋真正的主人，怕“黄了”侄儿的好事。

2006年，叔叔看着侄儿“大功告成”，想跟他商议把房屋装修后出租。李辉以妻子怀孕为由搁置了叔叔的计划。

2007年，年迈的叔叔想一人安居此屋养老，再次与侄儿商量装修。哪知侄儿翻脸拿出房产证说房屋原本就归自己所有。但因多方证据显示，李辉2002年的经济状况没有能力购买此房，他不得不立下字据：“我现在居住地山水芙蓉×栋×号，是叔叔用我的名字购买的私房，所有花费（包括首付款和历年还贷等）都是叔叔支付的，待小孩出生后，如叔叔需要将无条件搬出，李辉。”

可这一纸承诺一拖再拖，李辉始终没有搬出此房，伤心的老人只好与其协商把投入的钱归还自己，房子他不要了。

然而李辉却翻脸了，说房子是自己的，与叔叔无关。

老李很是震惊，没想到侄子会说出这样的话。万般无奈，他只好到法院起诉李辉，逼他还款。最后法院作出判决：李辉应在判决书生效5日内把房款归还叔叔。房屋归李辉所有。

李辉终于得到了房子，然而，他的亲友陆续地疏远了他，有的甚至不再与他来往。

一个辍学的农村少年，因叔叔的资助圆了大学梦，成为一名工程师，却妄图逐步蚕食叔叔出钱购买的房屋。一段亲情的纠葛；一场债权与物权的博弈，他最终赢了房子，可输掉的是千金难买的亲情和做人最起码的道德。

无论我们的生活里有多少赏心悦目的人与事，亲情，永远是我们眼中最朴素、最真挚、最美丽的一道风景。它没有爱情的浓郁热烈，不像友情那样清新淡然，它是世间一首人性之美的无言颂歌，一种大爱无声的心境升华。

它缠绵于心灵而不绝、余韵在生命而悠长。它执著地和我们血脉相连，忠诚地与我们生命相伴。爱情之美难于留芳，铮铮友情也许反目成仇，只有亲情——是我们心中永远温柔的角落。

忙忙碌碌中，我们往往会因为亲情的平常而忽视淡漠；人生旅途上，我们也常常会因为它朴素而会借口忘记。然而当我们揣着泪水换上开心面具激情上路，最终得到的常常是伤痕累累、满心疲惫之时，也许每个人如我一样，最先想到的，是我们生命中最亲最爱的人。因为——只有他们才可以携着亲情拥着受伤的我们轻轻入怀，给我们安慰，帮我们疗伤，再苦再难也会对我们不离不弃、不厌不烦、不计得失地敞开胸怀接纳我们，将家的温暖透过浓浓的亲情传递给我们。

爱因斯坦的名字几乎无人不知，他是现代物理学的创始人和奠基人，世界上最伟大的科学家之一。然而，如果没有亲情的抚慰，世界上就不会有爱因斯坦这个世纪伟人。

爱因斯坦小的时候，并不是一个天资聪颖的孩子，相反，当别人家的孩子都开始学说话的时候，已经3岁的爱因斯坦才牙牙学语。当比他小两岁的妹妹玛伽都已经能和邻居交谈了，爱因斯坦说起话来却还是支支吾吾、前言不搭后语，被一些邻居认为是白痴。

但是，担任电机工程师的父亲，却没有对儿子失去信心，他想方设法地让爱因斯坦发展智力。父亲为儿子买来积木，教他搭房子。小爱因斯坦每搭了一层，父亲便表扬和鼓励一次。在这种激励下，爱因斯坦一直搭到了14层。

爱因斯坦长到6岁的时候，语言能力仍然很差，一天到晚也说不了几句话。7岁的时候，父母把他送到学校，但是他根本无法融入学校的氛围。不与其他小朋友来往，常常不能按时完成作业，老师们都认为这个学生是一个傻瓜，校长甚至断言，即使长大后，他也不会有什么出息。

但是，父亲却鼓励爱因斯坦："我觉得你并不笨，别人会做的，你虽然做得一般，却并不比他们差多少，但是，你会做的事情，他们却一点

都不会做。你表现得没有他们好，是因为你的思维和他们不一样，我相信你一定会在某一方面比任何人都做得好。”父亲的鼓励，使爱因斯坦振作起来。

爱因斯坦的母亲贤惠能干、文化修养极高，她对自己的儿子百般呵护和鼓励。爱因斯坦小时候常常爱提出一些怪问题。如指南针为什么总是指向南方？什么是时间？什么是空间？别人都以为他是个傻孩子。可是，爱因斯坦的母亲却十分自信地认为：“我的小爱因斯坦并不傻，他将来一定是位了不起的大学教授！”

就这样，在父母的鼓励和爱护下，爱因斯坦的智力迅速发展，对科学产生了强烈的爱好，并开始走向科学研究的巅峰之路。

确实，在别人看来，我们也许是个很失败的人，但是，我们的亲人却始终如一地关爱着我们，那一份浓浓的亲情会让我们忘掉所有的痛苦和烦恼。

### 处世感悟

生命从开始到终老，就好似一顿甜得适度、酸得够味、苦得不过、辣得痛快的人生绝色大宴。在这丰盛的人生大宴中，亲情不是甘美的醇酒，不是爽口的饮品，它只不过是一杯纯净平淡的白开水，虽无色无味，却是我们每个人在烹制一道道生命亲情中不能缺少的调剂。当我们静静地品尝我们自己烹制的生命佳肴时，平淡的亲情之水虽不能让我们兴奋，却可以给我们安静；它不会给我们刻骨难忘的体验，却始终不动声色地为我们提供着不可或缺的营养。

维护一份亲情是很容易的事，例如一纸信笺、一个电话、一件小小的礼品、一句习惯的问候，都是我们骨子里对亲情最生动的演绎和诠释。

亲情，没有绚烂的光环，没有刻意的形式，更没有精美的包装，但它挟着一双隐形的翅膀，悄然藏身在生活的溪流中，化作碧水清湾，浸满心灵的每一个空隙，无色无味，无香无影，于是也常常让我们在拥有时习以为常，不懂珍爱；在享受时无动于衷，不思感恩；在失去时方觉亲情无价，悔之晚矣。

不折腾的智慧

在纷繁的红尘世界里，无论你是否留意，亲情始终都自有一份低调的纯朴和自然。它不喜欢刻意的雕琢，不在乎权势的高低，不追求财物的多少，不看重生命的贫贱。当我们惊异于它的美丽时，亲情早已悄悄浸润在我们的指尖脉络中，浓于血水，系于筋脉。

# 相互信任是夫妻和睦的基础

夫妻必须互相信任、尊重，而不是互相的拴心链子。

——托尔斯泰

猜疑是人性的弱点之一，也是历来害人害己的祸根，是卑鄙灵魂的伙伴，也可说是瞎折腾的极端。有句俗话说："猜疑把你和我都变成了蠢驴"，然而在遇到问题时我们还是经常推断别人的思想和行为，这样做的结果不仅不利于问题的解决，反而因为我们的先入为主而让问题变得更复杂。

世间最亲密的关系莫过于夫妻了，通常夫妻之间应当充分信任对方，不乱猜疑。外国有句俗话，叫做"疑来爱则去"，深刻地揭示了猜疑的危害。然而，正因为关系最亲密，也就成了最适合猜疑生长的温床。猜疑一旦产生，就会引发一系列的难以挽回的后果。

著名的文学家莎士比亚，在他的名著《奥赛罗》中就叙述了类似的一个悲剧。

国王的女儿苔丝德蒙娜冲破家庭和社会的阻力，同奥赛罗这样一个出生

卑贱、肤色黝黑的将军结了婚。婚后的生活十分美满。然而，奥赛罗部下的一个军官尼亚古出于卑鄙自私的目的，编造谣言，制造陷阱，挑拨他们的夫妻关系，使奥赛罗对忠诚纯洁的妻子产生了猜疑之心，在一个漆黑的夜晚竟用被子将苔丝德蒙娜活活地闷死。后来，奥赛罗知道了事情的真相，追悔莫及，自刎于妻子的脚下。

也许有人认为这是戏剧，现实中不会有奥赛罗这样的蠢蛋。但是，有谁敢保证，自己从来不会做这样的蠢事？

在现实生活中，我们的身边同样也在上演着这样的家庭悲剧。

三十出头的刘某，看起来非常柔弱。她结婚已经5年了，夫妻二人的关系由当初的浓情蜜意逐渐转为平淡如水。丈夫为了事业在外打拼，她在家里被生活琐事烦扰，因此她不时地会被一些莫名其妙的想象吓到：丈夫常年在外会不会有异心？自己人老珠黄会不会被抛弃？这种“疑虑”时时刻刻困扰着刘某。随着二女儿的出生，刘某越发感觉到丈夫的眼光已经很冷漠，看来自己时刻担心的事迟早会发生，那时候自己该怎么办呢？

3年前，刘某和丈夫在有了第一个女儿后，决定再要一个儿子。因此，面对刘某的第二次怀孕，全家人满怀欣喜，唯独刘某忧心忡忡。刘某认为，自从有了第一个女儿后，丈夫对自己就不满意，为此，刘某整日提心吊胆，害怕丈夫在外边有外遇，甚至怕丈夫为了生儿子和别的女人有染。有了疑心，刘某的行为变得有些诡谲，她常常跟踪丈夫、偷看丈夫的手机、查看丈夫的钱包……妻子的行为引来了丈夫的强烈反感，丈夫不但不解释，反而更加冷落妻子。

盼星星盼月亮，刘某终于再次怀孕，她满怀期待可以通过生个儿子改变自己的命运。然而，二女儿的出世，彻底粉碎了刘某的希望。

看到丈夫对亲生女儿漠不关心的样子，刘某的疑心更重了。丈夫一个不经意的眼神，她也会认为是对自己的藐视；丈夫晚回来一分钟，她会认为丈夫在和别的女人约会；丈夫多和哪个女人说一句话，她甚至会怀疑丈夫能和

人家生儿子……面对妻子不断的猜疑，丈夫只是一忍再忍，甚至以晚回家来逃避。然而，丈夫的做法，更加激怒了刘某。在刘某看来，这就是丈夫有外遇的表现，想到自己将来孤儿寡母，刘某产生强烈的报复念头。今年初，刘某将手中的斧头砍向了熟睡的丈夫以及女儿……

办案人员称，刘某的丈夫根本没有抛弃她们“娘仨”的想法，是刘某严重的“疑心病”将全家推向绝路。为刘某做心理鉴定的医生指出，刘某的行为属于一种病态心理，她会因为一点不好的事情，产生很大的恶意理解，从而内心世界充满阴影。而其丈夫，恰恰因为忽视了妻子的心理变化，一味地漠视反而导致妻子走上极端。

如果说信任是夫妻之间爱情的基础，那么猜疑便是爱情的蛀虫。如果因丈夫或妻子与异性接触而无端地怀疑对方，甚至发展到监视对方的做法，对夫妻感情和家庭稳定都是有百害而无一利的。

夫妻两个人并不是时时刻刻生活在一起的，各人都有各人的心事和社会活动，如何巩固感情，除了相互进行感情交流，增加互相了解外，就是首先打下互相信任的基础。轻易怀疑对方，势必造成夫妻间的隔阂，以至感情破裂。

### 处世感悟

猜疑是人性的弱点之一，人一旦掉进猜疑的陷阱，必定处处神经过敏，事事捕风捉影，对他人失去信任，损害正常的夫妻关系，影响个人的身心健康。当发现自己生疑时，不要朝着证明猜疑的方向思考，而应该反问自己：为什么我要这样想？理由何在？如果怀疑是错误的，还有哪几种可能发生的情况？在做出决定前，多问几个为什么更有利于自己冷静思索。要学会找到产生怀疑的原因；学会自我安慰；学会及时沟通，解除疑惑。

首先，我们要学会用理智力量克制冲动情绪的发生。当发现自己开始怀疑对方时，应当立即寻找产生怀疑的原因，在没有形成思维之前，引进正反两个方面的信息。如，看到对方与异性来往，在怀疑对方有外心的同时，更要想一想他们会不会是正常的社交关系？会不会是巧合？抱着这样的心态再

去做深入的了解，这样得到的答案才是很正确的。

现实生活中许多猜疑，戳穿了是很可笑的，但在戳穿之前，由于猜疑者的头脑被封闭性思路所主宰，却会觉得他的猜疑顺理成章。此时，冷静思考就显得十分必要。

其次，我们培养自信心。每个人都应当看到自己的长处，培养起自信心，相信自己会与对方处理好关系，会给对方留下良好的印象。这样，当我们充满信心地进行工作和生活时，就不用担心自己的行为，也不会随便对对方产生怀疑心理。

再次，我们学会自我安慰。两个人生活在一起，难免会产生一些摩擦，这并没有什么值得大惊小怪的。在一些生活细节上不必斤斤计较，可以糊涂些，这样就可以避免自己烦恼。

最后，很重要的一点，双方要及时沟通，解除疑惑。世界上不被误会的人是没有的，关键是我们要有消除误会的能力与办法，如果误会得不到尽快地解除，就会发展为猜疑；猜疑不能及时解除，就可能导致不幸。所以如果可能的话，最好与对方开诚布公地谈一谈，以便弄清真相，解除误会。猜疑者生疑之后，冷静地思索是很重要的，但冷静思索后如果疑惑依然存在，那就该通过适当方式，同对方进行推心置腹的交心。若是误会，可以及时消除；若是看法不同，通过谈心，了解对方的想法，也很有好处；若真的证实了猜疑并非无端，那么，心平气和地讨论，也有可能使事情解决在冲突之前。

### 不折腾的智慧

人之相知，贵在知心。夫妻之间需加强了解以求心心相印，才能杜绝猜疑的发生。各自为政，互不干涉的原则必定会导致婚姻的破裂。要适度地保持距离，切不可让你的过度关心让他窒息。只有通过双方的共同努力，才能让幸福之花永不衰败。

# 洁身自好，忠于爱人

不贞，是破坏家庭，破坏感情中最大的力量。妻子不贞，丈夫有一半责任。丈夫不贞，太太也有一半责任。如果把对方逼得落荒而逃，责任就更大。

——柏杨

洁身自好，多么纯净的一个词，洁：洁白、干净。洁身自好的意思是指保持自己的清白。形容在污浊的环境中，保持自身清白，不同流合污。也指顾惜尊重自己，不与他人纠缠。对于我们的家庭，我们的爱人，洁身自好又是多么高尚的一个词。

东汉时代，皇室中有一位湖阳公主死了丈夫，打算再嫁。光武帝跟她谈论满朝的文武大臣，暗中猜测她的心思，看她相中了哪一位。湖阳公主说："宋弘先生的仪表相貌和品德才干，非常出众，满朝文武没有谁能赶得上。"光武帝说："让我想想办法。"随即宋弘被带到宫中见光武帝。光武帝先让湖阳公主坐在屏风后面，然后对宋弘说："俗话说，做了官就换朋友，发了财就换妻子，这也许是人之常情吧？"宋弘回答说："臣下听说，'贫贱之知不可忘，糟糠之妻不下堂'。"（贫贱时结交的知心朋友不能忘记，一起共患难过的妻子不能离弃。）光武帝听了这话，就对屏风后面的公主说："事情办不成了。"

宋弘忠实于自己的家庭，决不喜新厌旧，嫌贫爱富，他对皇帝说出自己的态度：决不会忘记在贫困时交的朋友，决不会遗弃曾与自己共患难的妻子。这是多么高尚的人格！如果是唯利是图的人，看到皇帝来做媒提亲，会马上

跟自己的妻子离婚了。宋弘有做丈夫的道义、恩义和情义。他的人品不仅为当时的人所称赞，也是我们今天学习的榜样。

在动物的世界里也有这样的典范。一对狼，一旦结为“夫妻”，就会彼此绝对忠于对方，不离不弃，直到生命的终结。原本在世人眼中充满恶性的狼，在对待两性关系上如此忠贞不渝，真是令人感动。

而且，大多数动物在对待两性关系上，都有自己的“游戏规则”，并且不遵守“游戏规则”的动物会受到同类的惩罚。大多数动物在两性关系上并不是我们想象中的乱七八糟，乱象纷呈。这也正好印证了古人早就说过的这样一句话，“无规矩，不成方圆。”原来大多数动物在两性关系上，也有自己的规矩，而且通常能够自觉遵守。

对照古人和狼对“夫妻”的态度，反观我们当今的社会，我们做得如何？有多少夫妻还在恪守彼此忠于对方的信念？

1999 年 2 月，陈伟把谈了一年多恋爱的妻子娶回家。一年后，女儿小囡囡出世。一家三口其乐融融地过着小日子。虽然在这期间妻子一直觉得身体不适，但夫妇俩都没放在心上。直到 2000 年 6 月开始，妻子“怪病”不断，又是体虚，又是高烧不退，而且辗转几家医院，查来查去都查不出究竟患了什么病。

2003 年 9 月，妻子的结果终于出来了：她患的是艾滋病。很快，医院查出陈伟及其年仅 3 岁的女儿小囡囡的 HIV 都呈阳性。

随后，小囡囡也发病住院治疗。3 岁的孩子每天吃药打点滴，手、脚都布满了针眼。最后，护士只能把针头扎在小囡囡的头上。

看着小囡囡每天因疼痛而声声哭喊，被病痛折磨得骨瘦如柴的妻子精神崩溃了。2003 年年底，妻子去世了。

一个好端端的家破碎了。对此，陈伟痛苦不堪。因为，这场悲剧是他酿成的。1995 年的夏天，他认识了一个女孩，两人相谈甚欢。在一次喝醉酒后，他和对方冲破了道德的防线，有了亲密的接触。然而后来他才知道，对方是一个“小姐”，因此他认定就是那次被传染了艾滋病，然后，他又传染给

妻子。

妻子走了，而受尽折磨的小囡囡还要生存下去，陈伟将会以一种什么样的心情度过漫长的人生之路呢？

看到这一切，我们似乎已经不能用“一失足成千古恨”来表达陈伟现在的心情了，一个人一时的快感换来了三个人一生的痛苦，代价何其大啊！

在如今这个物欲横流的社会，真正能够经得起诱惑的人少之又少。一些人认为自己有权了，有钱了，可以折腾一下了。于是，不顾爱人幽怨的目光，不顾孩子期盼的呼喊，毅然地投入到婚外情的“洪流”中……

据统计，在现代社会的离婚案件中，因婚外情而致家庭破裂的要占到六成多。

不可否认婚外情有爱也有情，只不过这种感情并不道德，它太过暧昧，太过沉重。它是把自己的欢乐建立在亲人痛苦的基础上，让投入者无望而又无奈，到头来伤了自己也害了他人的一种自私的情感。我们虽有七情六欲，可还应该有起码的道德和理智，应该知道起码的礼义廉耻，明知道不该爱却还去爱，明知道错却还要错下去，我们又有何面目面对关心爱护自己的亲人？

### 处世感悟

回想过去的日子，在滚滚红尘中，我们和牵手的人相识并相爱，我们不希望永远漂泊，于是我们有了婚姻，也有了一个温馨的家。从此家中有了一个知疼知热的伴侣，两人世界里，我们发下了永结同心的誓约，在誓约中，我们将白头偕老。

然而，我们终生的幸福并不由此来决定，越来越多的婚外情无情地践踏了人们的美好愿望，也许是眼泪流下时有一种说不出的快感，许多人都想品尝这种精美的甜味。我们爱上了爱情，为爱情而再度涉入爱河，好像所有的一切都可以牺牲，只求最终能品尝到销魂的滋味，也因此便有了那么多婚外情的发生。那一刻我们在梦幻的天堂里尽情地纵欢狂舞，为了满足自己的私欲，不惜伤害所有的亲人和抛弃那份血浓于水的亲情。那一刻，我们的心灵变得格外的冷漠，灵魂变得肮脏不堪；那一刻，我们找到了心跳的感觉，享

受到了如火的激情，却丢失了自己应有的品行。等到梦醒时分，留下的只有惭愧，内疚的泪水伴随着撕心裂肺的心痛。我们是否应该想一想，这样的折腾真的值得么？

### 不折腾的智慧

洁身自好，忠于对方，忠于自己，这是一种责任。珍惜所拥有的，爱护身边的，所以就算我们遇到了一个心仪的人，不管怎么心动我们也不会让它成为现实。爱情、婚姻都需要忠诚！这个忠诚不仅仅是一种承诺，而更应当是一种约束。我们要明白自己有权力做些什么，没有权力做些什么。

# 尊重差异，不挑不弃

既然太阳上也有黑点，“人世间的事情”就更不可能没有缺陷。

——车尔尼雪夫斯基

俗话说，“金无足赤，人无完人”，每个人都有自己的优缺点，我们看重的是对方的优点还是缺点会直接影响我们与对方的关系。尤其在婚姻中，知道双方的差异，能够包容对方的缺点，这个家庭就是幸福的。如果看不到对方的优点，而对对方的缺点耿耿于怀，那么，这个家庭就迟早会出现问题。

小夫妻王某和张某结婚才一年多，就闹得不可开交。原来，小王因工作原因经常出差，小张就有些不满，时不时地两个人就为此争吵。最后，小王为了多一些时间陪伴小张，辞掉了经常出差但收入颇丰的工作，到政府部门做了公务员。

回归家庭后，小王沉溺于电子游戏机，经常看都不看小张一眼。后来一次争吵中，小王说出实情，辞掉工作让他觉得没有了经济地位，生活过得苦都是因为小张的自私造成的。小张觉得很委屈，和小王大吵特吵。这样的争吵逐步升级，到最后两人破口大骂，最常用的两句话是：小张说："没见过你这么穷的！"小王说："没见过你这么丑的！"，吵架的结果是两人感情逐步到了破裂的边缘。

男人怕被别人说穷，女人怕别人说自己丑，这些都是人之常情，平时开玩笑说说还凑合，真正发生战争的时候，用这样的恶言恶语泼向对方，只会把感情的裂缝撕得更大。

共同生活的夫妻如果缺乏相互理解，缺乏起码的尊重和关心，就会造成一种伤害，后果不堪设想。等到发现感情发生变化再来挽救就迟了。感情裂痕不像其它实物裂痕可以补救，就像瓷器裂了无法修补一样，除非有感动天地的事情发生，否则难以完好如初。

夫妻从恋爱到结婚生子，经历了爱情的风风雨雨不容易。但是，在感情的磨难中必须时时刻刻注意尊重对方，爱慕对方，珍惜对方的感情。否则，一旦损害了对方的自尊心，慢慢就会产生感情裂痕，久而久之就会萌生一种嫌弃和厌倦，甚至是憎恨！互相关心也是夫妻必不可少的感情调味品，只有互相关心才有相爱，彼此相爱才有感情，夫妻情深才有幸福。夫妻只有互相尊重、互相关心才能地久天长，恩恩爱爱。

林肯的妻子玛丽·托德·林肯做了总统夫人之后，脾气愈来愈暴烈。她不但随意挥霍，还一会儿责骂做衣服的裁缝收款太多，一会儿又痛斥肉铺、杂货店的东西太贵。

林肯和奥巴马一样，也是穷苦出身的孩子。有位吃够了玛丽苦头的商人找林肯诉苦。林肯双手抱肩，苦笑着认真听完商人的诉说，最后无可奈何地对商人说："先生，我已经被她折磨了15年，你忍耐15分钟不就完了吗？"

林肯这样做是要告诉你们，在家庭里，和自己的亲人或相爱的伴侣相处时，必须要学会包容！家庭里没有绝对的对与错，即使你贵为总统，可以号

令天下，但在家里，你也只不过是一名家庭成员而已。家和万事兴，说的就是这个道理。

一个在外人面前要活出尊严，可以凭借自己的能力随便折腾，但是到了家里就要放下尊严，只会在家里折腾的人才是真正的懦夫。

人与人的相处，贵在包容。肯定自己的选择，接受和对方之间的差异，说起来简单，做起来却很不容易。知道自己要的是什么，也能够尊重对方不同的想法，彼此相处的空间就会扩大。

尊重的范围很广泛，它包括生活习惯、情趣、爱好和人格等等。当你的伴侣习惯于朝右侧睡的时候，你不要强迫他朝左侧睡；当你的伴侣习惯于独自读书写字的时候，你不要强迫他和你说话；当你的伴侣习惯于早晨起来锻炼身体的时候，你不要强迫他睡觉；当你的伴侣习惯于记日记的时候，你不要强迫他给你看……

要让你的伴侣逐渐习惯你的存在，慢慢适应你对他的占有和爱抚，让他知道你爱他，使他感受到他是一个独立的人。

同时，尊重还包括对配偶的感情和经历持谅解、豁达的态度。每个人都有一个属于自己的小天地，那是真正的个人小世界，那里有一扇永不向别人开启的门。即使是夫妻，也不要闯进对方的这个世界。

### 处世感悟

对自己的爱人，要了解也要开解；要道歉也要道谢；要认错也要改错；要体贴也要体谅；是接受而不是忍受；是宽容而不是纵容；是支持而不是支配；是慰问而不是质问；是倾诉而不是控诉；是难忘而不是遗忘；是彼此交流而不是凡事交代；是为对方默默祈求而不是向对方诸多要求。可以浪漫，但不要浪费。不要随便牵手，更不要随便放手！

两个人的关系破裂一般都是因为彼此之间朝夕相处造成的太过于了解，使得互相没有共同语言。那样的话，注意观察生活，有什么好听、好玩、好看的东西记得和对方分享。

有时间就经常坐下来一起聊聊天，两个人在一起不要总是讲一些很严肃

的事情，多开玩笑，有空全家人多出去逛逛街，彼此多一些关心的话语，多一些理解和支持，在同一问题上出现不相同的意见时，要注意说话语气，遇事多商量，尽量减少摩擦。

### 不折腾的智慧

人的一生，漫漫几十年，能携手共同走完人生旅程的只能是夫妻。为此，夫妻间的缘分应该特别珍惜。夫妻整日相处，不可能没有矛盾，自己多容忍一点，何必争个高低呢？不争便没吵，不吵便是和，家和万事兴。



# 第四章

## 做个聪明的人——不瞎折腾朋友

有朋友固然很好，但我们必须有足够的能力来照顾自己，对朋友可以信任，但请不要用来依赖，否则我们就会变得很差劲。一旦我们的生活中少了他，我们的世界就会坍塌。更重要的是，一有事情就去折腾朋友，不仅我们会感觉很累，我们的朋友也会很烦，因为此时我们已成为他的负担。

# 对朋友的过错勿耿耿于怀

谁要求没有缺点的朋友，谁就没有朋友

——阿拉伯谚语

周华健的一首《朋友》不知道唱出了多少人的心声："一句话一辈子，一生情一杯酒，朋友不曾孤单过，一声朋友你会懂。"大千世界，茫茫人海，与你擦肩而过的人很多，和你相识的人也是不计其数。除了屈指可数的几个有血缘关系的亲人之外，还有另外一种像亲人一样关心你、爱护你、帮助你，在乎你的人，这种人就是朋友。

一个人一生中有一个真正的朋友是一件幸事。但是，找到一个真正的朋友也是一件很不容易的事。

朋友在于经营，需要我们用心去维护，友情禁不起折腾，"人情反复，世路崎岖。行去不远，需知退一步之法；行得去远，务加让三分之功。"以宽厚之心对待朋友。此话是朋友相处的至理名言。

人非圣贤，孰能无过。每个人都有犯错误的时候，朋友也不例外。当朋友损害了我们的利益时，应该以一颗宽容之心对待他。这样，我们自己的心灵不但能得到解脱，同时我们的宽容也能拯救朋友堕落的灵魂。

如何对待朋友的过错？且看李显明是怎样做的。

李显明很伤心，由于好友张小为在自己的公司电脑上做了手脚，使他损失了几十万元，心中一直愤愤不平。尽管李显明委托律师将张小为送进了牢房，但他还觉得不够。出狱后，张小为觉得对不起李显明，几次打电话向李显明道歉。李显明一听是张小为的声音，不容分说立刻将电话挂断。

李显明的妻子是个通情达理的人，她数次劝他应该宽宏大量，何况张小为

是电脑专家，对他的生意很有帮助。李显明经过深思，觉得妻子说得有道理，可是每次拿起电话来他心中就想起那几十万元，又想起张小为曾像只老鼠似的偷盗过那些钱，使他的生意差点垮掉，于是又放下电话，长叹一口气。

尽管已经过了很长时间，李显明还是处于这种矛盾中，一会儿觉得应该原谅张小为，毕竟他是个电脑专家，曾经帮助过自己；一会儿又想，难道要原谅伤害过自己的人吗？不，不行。

直到有一天，一位心理医生告诉他："你形成了一种心理障碍，这种障碍不仅会妨碍你与张小为的关系，也会妨碍你与他人的交往，你必须积极地清除它。"

李显明终于鼓起勇气，给张小为打了一个电话，告诉张小为明天可以到办公室见他。第二天，他们谈得很顺利，李显明决定再次聘请张小为到公司工作，他对张小为说："我相信你不会再辜负我。"

张小为没有辜负李显明的期望，对公司尽心尽责，使公司的生意越来越红火，而他和李显明的友谊也越来越牢固，随后成了真心的知己。

若朋友未能满足我们的需求，或做了对不起我们的事情，切不可怀恨在心。因为怨恨不仅会加深朋友间的误会，影响友情；还会扰乱正常的思维，引起急躁情绪。凡事要换个角度想想，这样或许能够理解朋友的所作所为，《菜根谭》中有句话："径路窄处，留一步与人行；滋味浓时，减三分让人尝。此是涉世的极乐法。"在道路狭窄之处，应该停下来让别人先行一步。只要心中常有这种想法，那么人生就会快乐安详。因此走不过的地方不妨退一步，让对方先过，就是宽阔的道路也要给别人三分便利。有礼也要让三分。

有两个朋友结伴在沙漠中旅行，在旅途中的一个地方，他们因为一件莫名的小事吵了起来，最后其中一个还给了另外一个一记耳光。被打的心里觉得很不是滋味，但是他却一句话也没说，只是默默地伸出了自己的一个手指，在沙子上写下："今天我的好朋友打了我一巴掌。"

之后，他们继续往前走，经过长途跋涉，他们来到了一个湖的边上，好

久都没有见过这么大、这么美的湖了。于是，他们就决定下去游泳。不幸的是，挨巴掌的那位游到那湖中心的时候，由于过度疲劳导致小腿抽筋，差点溺水而亡，幸好被朋友救起来。在说过谢谢救命之恩后，他拿起一把小刀，在石头上很小心地刻下："今天我的好朋友救了我一命！"

朋友看到他又刻字了，十分好奇，就问："为什么我打了你以后，你要把字写在沙子上，而现在却要把字刻在石头上呢？"

他笑了笑，回答说："当被一个朋友伤害时，要写在容易忘却的地方，用不了多长时间就会被风雨抹掉；相反，如果得到帮助，我们要把它刻在心灵的深处，让世界上所有的人都知道友情的珍贵！"

有时候朋友的伤害往往是无心的，而帮助却是真心的。很多时候我们却对那些芝麻大的伤害斤斤计较，对那些莫大的帮助视而不见，心里留下的也只有无穷的幽怨与烦闷。其实，只要我们忘记那些无心的伤害，铭记那些对你真心的帮助，就会发现这世界上，我们有很多很多真心的朋友。

处世感悟

原谅一个人有时候是使之再生，对其心灵会造成多么大的震撼。宽容需要有一颗博大的心，它可以使自己最大限度地减少麻烦，不为一点小事斤斤计较。因此我们更不要把朋友之间的怨恨常记心头，这在带给对方心灵上折磨的同时也给自己带来了痛苦，使自己活在怨恨的影子里无法自拔。

有一位哲人说过：一分钟可以认识一个人，一小时可以喜欢一个人，一天可以爱上一个人，但一辈子也忘不掉一个人。当你看到这里，你感受到什么？在这漫长而又短暂的一生中，想找一个知音是多么不容易啊！而在日常生活中，就算最要好的朋友也会产生摩擦，就算最亲近的故人也会有误解，我们也许会因为这些摩擦、误解而分开，但每当夜深人静时，我们总会想起过去美好的回忆，才会觉得只有他最了解你的心，而此时已是我在天涯，他也在海角了……

因此，请珍惜你身边的朋友，告诉他们，在你心中他们有多重要，你有多在乎他们！如此我们就会有越来越多的朋友！

不折腾的智慧

宽恕别人的过错，这说起来好像很简单，但是真正地实施起来却并不容易，尤其是宽恕朋友的过错，更加困难。但是当我们的心灵为自己选择了宽恕朋友过错的时候，我们便获得了解脱和自由。

# 朋友不是我们的人生拐杖

把友谊归结为利益的人，我以为是把友谊中最宝贵的东西勾销了。

——西塞罗

生活中每个人都会有很多朋友，当自己一个不小心跌倒了，自然会有人来扶起我们，那个人就是朋友。朋友一句关心的话语可以温暖我们的心，朋友一个关爱的眼神可以给我们无限的力量，朋友一个细微的表情就可以让我们扭转局面。

有朋友固然很好，但作为一个独立的个体，我们必须有足够的能力来照顾自己，对朋友可以信任，但请不要用来依赖，对朋友依赖久了，我们就会变得很差劲，一旦我们的生活中少了他，我们的世界就会坍塌。更重要的是，一有事情就去折腾朋友，不仅我们会感觉很累，我们的朋友也会很烦，因为此时我们已成为他的负担。

“有难同当，有福同享”是朋友的真心，在与朋友相处中，友谊是纯洁的，可切勿滥用凡事“靠”朋友这招来逼迫朋友为我们办事。

张超是个很讲义气的小伙子，大学毕业后分在省级机关工作。自打成家

有子之后，他越来越有一种负疚感：自己到底是不是那种薄情寡义之人？

他越来越怕接到朋友或家乡故人的电话或信，内容无非是说“我几时几时要到你那儿，请你帮忙买张卧铺票”、“联系个著名的医生”、“陪我逛逛百货大楼”、“托你带件什么东西”、“帮我……”诸如此类的事。

要说这些事有多难吧，也确实没多难，要说没多大事吧，可每次总把人折腾得筋疲力尽。更可怕的是朋友到家里来住，地方小倒腾不开，再加上还要吃喝用拿。自打朋友走后的那几天，妻子的脸色总是怪怪的，阴晴不定，时不时嘴里冒出一句：“狐朋狗友！”弄得张超左右为难、尴尬万分。

张超的感觉其实没有任何错，错出在他的朋友身上。他们过度地依赖张超，不光张超自己感觉很累，而且连带家人都跟着受罪。

友情确实可以成为我们在社会生活中的动力机器，但它毕竟马力有限，需要不时加油。为了让它发挥正常的功效，正常运转，请注意别让友情超载。

首先，传统的友情总是抱着一种不讲道理的假设：“是朋友就该如何如何”。事实上，任何人都没有这种必须帮助我们的义务，假若我们真心当他是朋友，就不该要求别人如何如何。在友情的逻辑中，上述假定应更改为“只有如何如何，才能够朋友。”

其次，我们要设身处地地为对方想一下，一个健康的个体必然充分注重保护自己各方面的权利，他总是希望得到有价值的东西，选择对自己有价值的交往。许多人常常为功利与情义而纠缠不清，总想把自己真实的动机掩盖起来，其结果反而是两败俱伤、一无所获。要记住，积极健康的个体并非无私无欲，但能取之有道。

最后要注意，别以为我们交代朋友的都是小事，这里面还牵涉着很多问题。现代人的生活就像军营一样，上班、下班、吃饭、熄灯都是整齐划一的。不同的是，这种秩序不是靠纪律而是靠生产和生活方式决定的。如果我们找朋友帮忙时，或许没耗费他们的金钱与精力，但却可能打乱了他正常的生活秩序。为了搞车票，要耽误工作而且欠人情；为了陪我们吃饭，没能接孩子，妻子不高兴……朋友也许不好意思说他的付出与牺牲，但我们若将这一切视

为当然或应该，时间久了，就不会再有朋友了。

要想友谊天长地久，就要相互理解体谅。无论在哪里，都不能一味地“靠”朋友。拿朋友当拐杖则是贬低朋友，滥用朋友的情义。

### 处世感悟

就算是再好的朋友，如果越接近，相处之道也越难以拿捏。脱离上班族的生活，和朋友合资经营生意，过程是相当坎坷的。因为这其中牵扯到利害关系，朋友间的交往也不可能将因素拿掉，只做单纯的交往。

在与朋友交往的过程中，有些误区犹如“地雷”，没有碰到它当然平安无事，一旦碰到它，炸响了就会使双方都受伤。这样的结果是任何一个人都不愿意看到的。所以说，要想把朋友交好就千万注意不要去碰这些“地雷”。

（1）出门靠朋友。人作为主体与周围客体发生联系的时候，总会发现有的客体能够满足自己的需要，而有的则满足不了，多数人总是会选择与前者进行交往。

（2）没有真正为朋友着想。真正的友谊不在于共享欢乐或无微不至的关怀照顾，而在于危机时的关心、指点、理解与支持。

（3）滥用他人的友情。关键的朋友要留在关键的时候再用，不要把他们的善意滥用在无关紧要的事情上，就像遇到危险之前要保持火药干燥一样。倘若我们迫不及待地让朋友为我们办事，日后还有什么能让他为我们做呢？能够帮我们的朋友比一切都珍贵，珍贵之物决不应滥用。

朋友间的交往方式，没有固定的公式或是正确答案。但我们认为保持适当的距离才能细水长流，应该以这个原则为基础。不能因为两个人非常合得来，就过分接近，这样反而会产生破绽。和朋友、知己间的距离没有一定的标准。虽然我们无法目测，但是我们可以抓住感觉，了解“和这个人要保持多少距离，和那个人要保持多少距离”以便和不同的人交往。

原则就是不要把朋友的助力当成目标，而是互相维持各自独立的关

系。能够帮助人格提升、视野扩大的这种交往关系，应该是最好的交往方式了。

不折腾的智慧

真正的好朋友是在黑暗中给你光明的人，但却不是一辈子为你解决问题的人。和朋友保持一点距离，给彼此一点空间，让大家活的更轻松些吧！

# 对朋友不要太计较

水至清则无鱼，人至察则无徒。

——班固：《汉书》

朋友或是我们期望的样式这样出现：肝胆相照、两肋插刀、彼此信任、有所担当。如果碰到这样的朋友，那算是自己千年修来的缘分，高山流水遇知音，此生一人足矣。

但我们的大多数朋友却是这样的：关系比较密切，肝胆相照但不一定会两肋插刀，彼此信任但不完全信任，有所担当但得付出相当。这样的朋友也算难得，会说真话，也做真事。

更有一些朋友是为了彼此需要，互相捧映，出于利益的来往，与感情无关，与道德无缘，唯有利益和需要决定彼此来往的密切程度。

所以对朋友不要过于苛求，倘若是第二类朋友，能说真话做真事在如此世间也是很少，这已经值得重视和珍惜。只在平时少些计量，多些宽容，少些提防，多些真诚。如此则好。

歌德与席勒的友谊为世人所称颂。

两位德国最伟大的、至今仍然备受推崇的诗人不仅生活在同一个时代，而且生活在同一个小城中，相距不过几百米远。

即使死亡也无法把他们分开：他们的棺材并排躺在同一个墓穴中，在城市的纪念碑上他们像双胞胎一样肩并肩得站在底座之上。人们经常能在书中读到关于他们“真挚的友谊”的描述。两个人都是那么著名、那么受人尊敬、那么富有才华。

但他们又有着巨大的差异，歌德于1749年生于法兰克福一个富有的城市贵族之家，随心所欲地在不同的城市学习法律，早在年轻的时候就已经是著名的诗人，并供职于魏玛的宫廷。他是上天的宠儿，一个不必为金钱发愁的人。而席勒只是一个军医的儿子，出一生于拮据的市民家庭，13岁的时候被公爵强制塞进了斯图加特的军事学校，不情愿地学起了如何当医生。他是一个病恹恹的、永远要为生计奔波的人，一个上天的弃儿，一个带着债务来带着债务走的人。

他们在相识之初根本不喜欢对方。席勒评价歌德说：“即使对他最亲近的朋友，他也从不吐露心曲。在任何事情上都抓不住他。我的确认为，他是一个极不寻常的利己主义者。”而歌德当时对席勒也并无好感，只不过这位年长的诗人比较收敛含蓄，谈起席勒时不是那么冲动，感情色彩不是那么强烈。

直到很多年后，他们才坐下来讨论这个问题。其中一个这样写道：我怀疑，我们是否真的走得很近……他的世界不是我的，我们的思考方式看起来是那么不一样。总是围着他转让我感到很颓丧。另外一个人则觉得他们的思考方式和生活态度根本就是分别在“地球的两个半球上”。

但是，这些并不影响两人成为朋友。1794年7月20日，歌德和席勒参加了在耶拿召开的自然研究协会的一次会议。散会后，两人同路，边走边谈，进行了一次具有历史意义的谈话。交谈中歌德生动地描绘植物的生长变化。

席勒听后说道："这并非经验，而是一种观念。"这次谈话与其说使两人观点更接近，毋宁说使差异更明显。但席勒认为这并非坏事，他深信歌德对此也有同感。因此他在8月23日真诚地给歌德写了一封信，对歌德进行了全面的深入的评价。

席勒在信里谈到：歌德是个天才。天才的本质特点乃是自己的行动，自己并无意识。因此席勒大胆地说道，歌德对他自己并不了解，也无法正确分析，"天才对自己总是个谜。"他对歌德的深刻分析，表明他对歌德的了解的确胜于歌德自己。

席勒正直诚恳的性格和深邃精湛的思想，给歌德留下了深刻的印象，使得歌德捐弃对席勒的成见和隔阂，把他视为知己引为挚友。就这样两位诗人肩并肩、手携手地向着共同的目标前进。他们互相鼓励、互相启发，酝酿和创作了一系列辉煌巨著。

正是不计较对方的缺点才让两人结下了伟大的友谊，也让我们再次明白"金无足赤，人无完人""求同存异"所蕴含的道理。

朋友之间怎样相处是一门很深的学问，有的人甚至用毕生的精力也没能研究透彻。多少不甘寂寞的人穷究原委，试图领悟到友谊真谛，希望能拥有一段轰轰烈烈的友谊。然而友谊哲理的复杂性，使人们不可能在有限的时间内洞悉其全部的内容。

"水至清则无鱼，人至察则无徒"，对朋友不要太计较。太计较了，就会对什么都看不惯，连一个朋友都容不下，把自己同社会隔绝开。镜子很平，但在高倍放大镜下，就成了凹凸不平的山峦；肉眼看很干净的东西，拿到显微镜下，满目都是细菌。试想，如果我们"戴"着放大镜、显微镜生活，恐怕连饭都不敢吃了。再用放大镜去看朋友的毛病，恐怕许多人都会被看成罪不可恕、无可救药的人。

### 处世感悟

人非圣贤，孰能无过。与朋友相处就要互相谅解，经常以"难得糊涂"自勉，求大同存小异，有胆量，能容人，你就会有许多朋友，且左右逢源，

诸事遂愿。相反，过分挑剔，“明察秋毫”，眼里不揉半粒沙子，什么鸡毛蒜皮的小事都要论个是非曲直，容不得人等等，这样一折腾，朋友也会远远地躲着我们，最后，我们只能关起门来当“孤家寡人”，成为使人唯恐避之不及的异己之徒。

有时朋友冒犯我们，其中肯定是另有原因，不知哪些烦心事使他此时情绪恶劣，行为失控，正巧让我们赶上了，只要不是恶语伤人、侮辱人格，我们就应宽大为怀，不以为然，或以柔克刚，晓之以理。总之，没有必要与朋友瞪着眼睛折腾。假如折腾过了，大动肝火，枪对枪、刀对刀地干起来，再酿出个什么严重后果，那就太划不来了。与朋友如此，实在不是聪明人做的事。

古今中外，凡是能成大事的人都具有一种优秀的品质，就是能容人所不能容，忍人所不能忍，善于求大同，存小异，团结大多数人。他们具有宽阔的胸怀，豁达而不拘小节；大处着眼而不会鼠目寸光；从不斤斤计较，纠缠于琐事，所以他们才能成大事、立大业，使自己成为不平凡的人。

但是，如果要求一个人真正做到不计较、能容人，也不是简单的事。我们需要有良好的修养、善解人意的思维方法，并且需要经常从对方的角度设身处地的考虑和处理问题，多一些体谅和理解，就会多一些宽容，多一些和谐，多一些友谊。

### 不折腾的智慧

如果认定要做朋友，那么就要像找老婆一样，在接受她美丽容貌的时候，就必须也接受她的性格孤僻；在接受她性情豪爽的时候，就必须同时接受她的粗心大意；在接受她勤俭持家的时候，就必须同时接受她出手不大方的习惯。

# 照顾朋友的面子

友谊中的小争执如在食物中加些胡椒粉一样好。

——匈牙利格言

每个人都有犯错误的时候，我们的朋友也不例外。那么，作为朋友，我们理所当然地要向他指出来。只是，每个人都好面子，尤其当对方还是我们的挚友时，说浅了不会起到作用，说深了会伤害感情，如何说话也就成一个技术含量非常高的活。

刘志辉和张会林在学校是同室好友，关系十分亲密。张会林家里有钱，又是独子，有点娇惯，但是性格很直爽，为人很热情。刘志辉家境不太好，从小自立，自尊心很强。他在学习的同时，每天早晨不到5点就要到一家餐厅做工。随着学习压力增大，在考试期间，两人之间产生了矛盾。

有一天刘志辉4点半就起床了，在洗漱的时候声音太大，把其他人都吵醒了。

张会林想，其他人跟刘志辉的关系都一般，有意见也不好说出口，自己作为他的好朋友理应批评他一下。于是就说："你上班干吗非得把全宿舍的人都闹醒啊？你倒是赚了钱，但人家还陪着你不睡觉啊？"

刘志辉一愣，心想：别人说出这些话倒也罢了，你是我最好的朋友，怎么不考虑一下我的难处而来批评我呢！于是他没好气地说："你以为我乐意早上5点就起床去那臭熏熏的厨房里干活吗？我父亲可不愿一年到头供养我，我得自己挣钱养活自己。我不像你，懒在屋里，靠家里供养。你自己清楚，你是我认识的人中最懒的一个。"

张会林一下子被激怒了：打人不打脸，骂人不揭短，你说话也太损了吧！“哦，别来这一套。昨晚看书一直看到两点的是谁？谁又说什么啦？难道你就不能轻一点吗？怎么那么自私呢，就不稍稍考虑一下别人！”

两个人你一言我一语，针尖对麦芒。最后，双方都撕破了脸，几年的友情瞬间化为乌有。

人往往就是这样，一旦被戳中了痛处，就会全力反抗的。显然，张会林没有注意到自己不恰当的批评方式会让刘志辉下不来台。

假如他们都不那么感情用事，而采取负责的态度表示自己的不满，就可以避免朋友的怒气，至少可以减少朋友发怒的可能性。如果张会林当时能这样谈起，就完全可以避免一场争吵：“我想告诉你，我有些不舒服，也可能是这些天的考试使我过于紧张烦躁．昨晚我没有睡好，今天5点又被你弄醒，我心里有点恼火，你似乎没考虑过我的休息。另外，这里还有其他人，也要注意他们的感受。”

听了这些话，刘志辉或许就会明白自己的过错，而且不会发火。“金无足赤，人无完人”，朋友也是有缺点错误的。作为好朋友，就要直陈人过，积极开展批评。我们要赢得朋友的友谊，在说话时，就不要因对方一件事没做好，就说些不顺耳的话，小则造成不愉快，大则会把真诚的友谊折腾没了。指出朋友的缺点时，不仅要使用委婉的话语，还要注意不要当众批评朋友，免得让朋友在众人面前难堪。

有人曾说过：一句不慎的话，足以让十句光彩照人的话黯然失色，一段真挚的友情也会产生裂痕。所以，同样是起到批评人的效果，为何不能换个方式，温和地表达呢？一个微笑，一个眼神，足以传递出或善意或严厉的批评，但是这些批评都可以是甜的。甜甜的批评是出于对对方充分的尊重，和自我最高尚的修养而发出的。善待别人就是善待自己，并且，善意的批评往往会收到比粗暴的批评更有效的结果。

老于是一家公司的老总，凭着自己的坚毅和果断创办了这家公司，只是这位老总平时少言寡语，给人的印象就是严肃认真，但他也有出人意料的

时候。

老于邀请他的一个同窗好友做他的副总，不过，这个好友虽说是女士，却是一副男孩子的性格，有时候粗心大意，做公文时容易遗漏东西。有一次还差一点出了大问题。老于很想说她一下，但又怕伤到她。琢磨了几天，老于终于想到了一个好方法，既能提醒她又能让她乐于接受。

一天早晨，老于看见好友走进办公室，便对她说："今天你穿的这身衣服很好啊，越发显示出你的年轻漂亮。"

这几句话出自老于的口中，让好友很吃惊：想不到严肃的老朋友也有夸人的时候！这时，老于又说："但不要骄傲，我相信你的公文处理也能和你一样的漂亮。"好友一下子明白了老于的意思，果然从那起，她在公文上很少出错了。

一位朋友知道了这件事，就问老于："想不到你这么严肃的人也会使用这样奇妙的方法，你是怎么想出来的？"老于笑呵呵地说："说起来很简单，有一次我去刮胡子，我注意到他们都是先给人涂肥皂水，然后再刮。这样做是为了给别人刮胡子时不痛。所以呢，我就想到，批评人的时候，也可以这样让对方愉快地接受。"

看到了吧，批评也是要讲艺术的。

很多人都有这样一种观念，对朋友赞美就好了，批评了会伤害感情，而实际上，当我们觉得朋友做事不恰当的时候，对他的批评，好朋友是不会见怪的，至少他知道你是善意的。当然，对于朋友的批评还是要掌握一些技巧，才能让人家愿意接受。这就要求我们在和朋友的相处中做一个善于批评的角色。

### 处世感悟

朋友之间的友谊非常珍贵，尽量不要去破坏它。对于朋友的错误，批评是必须的，只是我们要使用恰当的方法。如：

首先，批评要与赞美相结合。适度的批评之后，对于其优点别忘了加上几句称赞的话，才不会损坏彼此的情谊。"以理服人"是对的，但道理有时

并不容易被直接接受，甚至会让对方产生反感，尽管在反感时他内心并不一定认为道理错了。

其次，还要争取让对方心服口服，这就需要一定的技巧了。有时，批评者往往认为自己是好心，但如果话中带有了威胁，效果就难以达到，甚至会给双方关系造成不良影响。如两个朋友发生了一点摩擦，一方大叫“你这样的人谁还会愿意和你在一起”，对方马上回嘴“不做朋友就不做朋友，你有什么了不起”，好心的批评也会起到逆反作用。

善于批评者会让对方感到仿佛不是在批评自己，倒像自己劝说自己，就容易被对方接受。批评的语言中应避免“你应该”“你必须”之类的词，多用温和的口气，避免对方的反感，在任何“强攻”都难奏效时，还不如暂停。

最后，批评的目的是让对方接受自己的意见。仅仅是理由充足还不行，还要掌握对方的心理特点， 对不同性格的人应该使用不同的方法，因人而异。

**不折腾的智慧**

看到朋友有缺点不指正是不真诚，而批评别人不讲究方法就真会伤害感情了，只有讲究技巧地批评才称得上真正的好朋友。

# 要想失去朋友，就利用他

忠厚是友谊的桥梁，欺骗是友谊的敌人。

——中国谚语

现实生活中有很多人喜欢跟朋友玩心眼，喜欢利用朋友，他们认为朋友

不是用来依靠的，而是用来利用的。他们这种心态导致他们自私自利、唯利是图。在一些关于商场里面的图书中，大多都是教你做一个有心计的人，教你如何玩脑袋，这一切导致这个社会人与人之间的尔欺我诈，钩心斗角，在这些人内心深处都有这种心理倾向，所以他们看到这种书籍之后便很容易吸收进去，他们不懂朋友是什么概念。

刘东和张武是同窗好友，而且同在一家股票软件的公司，刘东做客服和一些客户咨询的事，张武负责软件研发。后来，刘东去了一家股票咨询公司，做了股票信息门户网站的编辑部主任，而张武另立门户，开了一家软件公司。

有一天，张武接到刘东的电话，说他有一个项目想和张武合作，让张武前往刘东现在去的公司面谈。大概情况是刘东现在去的公司要做一门户网站，因为涉及交易，所以安全很重要，还有同步传输，访问量大，要保证网站的高速度，这对张武来说技术不存在问题，因为张武在以前公司做的股票软件交易系统，与证券交易所的同城传输，系统的同步备份都运行得很好。

按约定时间张武前往刘东所在的公司，见到了刘东，老朋友见面，先客气一番，互相问好。然后刘东介绍了他的情况，因为一去就当主任，员工不服气，所以他想与张武合作，以最快的时间开发出这套交易系统和门户网站出来。

张武看了系统，问了在会的研发人员一些问题，然后就告诉他们这个系统该如何做，里面有什么技术要点，以及该如何维护等，研发人员连连点头说是，他们很认可张武的技术。

张武也很高兴，以为签下这个项目肯定没问题了。

当时，其他人不知道张武与刘东的关系。在刘东出去的一段时间，刘东的一个下属说了真实情况，他们花了20万找了一家大公司已经开发出这套系统，只是系统不稳定，但那家公司不愿意免费给他们做后面的工作，如果要再进一步修改与完善，需要公司再付10万。可公司不愿意出钱。刘东自告奋勇把这个任务接了下来。

当张武明白这件事情的前因后果时，霎时明白，自己被刘东利用了。他

很伤心：如果刘东直接告诉他，有个忙要帮一下，说明情况，自己也会抽空帮他，而刘东居然采用这种手段来利用自己，这样的人根本不配做朋友！

莫说是朋友，即使是普通关系，如果被对方利用，我们也会有一种被羞辱的感觉，刘东对张武做出这样的事，就不怪张武不认刘东这个朋友了。

有一个名人在他的客厅里挂了这样一幅字："我能帮，我不帮，我不够朋友；我不能帮，你要我帮，你不是朋友！"朋友间遇到困难，在力所能及的范围帮上一把，是人之常情。但让朋友勉为其难，甚至于违规、违法，搭上信誉，乃至身家性命就实在不能称之为朋友了！

朋友本来就不是拿来用的，闲暇的时候一起聊聊，烦恼的时候诉诉苦闷，欢乐的时候一起分享，这才是朋友。一旦拿来用了，甚至牵扯上利益，朋友间的感情就往往容易变质。

摆正心态，不勉为其难，这才是作为朋友应做的。

有一个法官，他有一个从小就很好的朋友，是公司负责人。有一天，这个朋友因为经济案件被捕，朋友的妻子哭着来找他帮忙，满以为他会鼎力相助，没想到他却拒绝了。朋友妻子因此大为不满，认为他不够朋友。朋友也因此不愿理他，他每次到监狱探望，朋友都态度冷淡，但他仍然坚持。若干年后朋友出来了，态度依然冷淡，但他仍常常到朋友家中坐坐。几年后，朋友一家搬迁外地，本以为难再见面，没想到朋友却常带着家人回来与他小聚，这时朋友的生活也慢慢好转。他终于开口问朋友还怪他吗？朋友说："还怪什么？事情都过去这么久了。何况当时也挺为难你的。再说，朋友本来就不是拿来用的。"

这个法官朋友才是真正的朋友。

这个社会纷繁复杂，我们要想找到一个真正的朋友，是很难的，人与人之间对人性的不信任，即使有那么几个君子，也会在这个万恶的社会熏陶下而腐蚀，一些人因此变得心胸狭隘、目光短浅、斤斤计较、见利就占，即使是朋友也不放过。

朋友的确有很大的利用价值，或许可以说是无价之宝，他们可以为我们

付出很多。但朋友是用来珍惜的，不是用来利用的！我们如果有事直接跟朋友说，他一定会帮我们，这就是朋友之间的默契！友情，往往是很多物质上的东西都换不来的！

### 处世感悟

有人交友广阔，狐朋狗友遍天下，可以倚仗朋友办这事办那事，常当做资本挂在嘴边卖弄。还有的人清心寡欲，声言得一知己足矣。关于朋友有很多老话烂熟于胸，什么多个朋友多条路，朋友多了路好走，什么有朋自远方来不亦乐乎……

有人说，林子大了，什么鸟都有。尤其是现在的现实社会，人与人之间，戒备多于信任，利益高于友情，诚信却稀缺的像天然钻石，有人把诚信比作黄金，可现在黄金也在不断贬值。

但我们始终相信，友情是藏在每个人心中的种子，是荒凉大漠里面的一弯清泉，是雪山上的莲花，在我们最干渴的时候能滋润心田，在我们最绝望的时候给予希望，让我们有勇气重新站起来继续旅行。

朋友是心相印，任何掺杂了利益的朋友都有变质的危险。有了成就，只有朋友能真心地分享我们的快乐，而不是嫉妒；有了苦闷，只有朋友会静静地倾听我们的唠叨，而不是落井下石。在我们需要帮助的时候朋友会义不容辞尽己所能，就算一无所有，还有一颗赤诚的心围绕在我们身边，让我们不会孤单。迎来送往的热闹不断上演，吃吃喝喝、勾肩搭背的所谓朋友也在我们的路上穿梭，究竟谁是朋友？名利高寒阁，冷暖只自知。

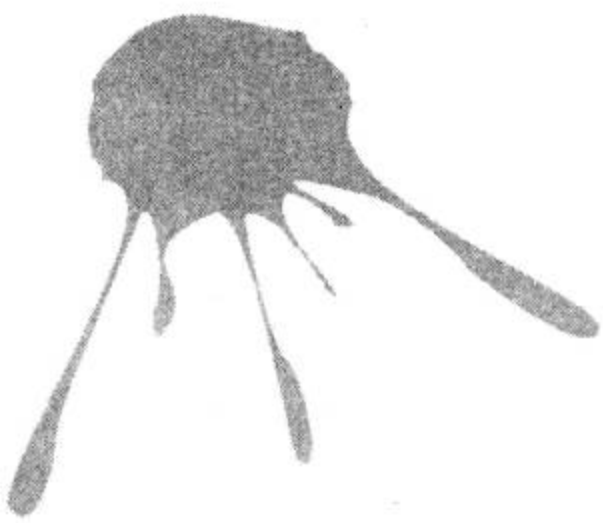
### 不折腾的智慧

朋友啊朋友，你可曾想起了我，如果你正享受幸福，请你忘记我。朋友啊朋友，你可曾记起了我，如果你正承受不幸，请你告诉我。



# 第五章

## 做一名优秀的员工——努力工作不瞎折腾



在这个世界上，那些谦虚豁达的人总能赢得更多的知己，那些妄自尊大、小看别人、高看自己的人总是令别人反感，最终在工作中使自己到处碰壁。要想在职场上成为优秀的一员，做法很简单，就是谦虚待人，诚心做事，把自己的视点和调门降低，脚踏实地地赢得认可，从而取得做人和做事的成功。

# 狂妄自大是职场拦路虎

付出多少，得到多少，这是一个众所周知的因果法则。回报也许无法立刻得到，却可能会在不经意间，以出人意料的方式出现。

——阿尔伯特·哈伯德

日常工作中很容易发现这样的同事，他们虽然思路敏捷，口若悬河，但刚说几句就令人感到狂妄，所以别人很难与他苟同。这种人多数都是因为太爱表现自己，总想让别人知道自己很有能力，处处想显示自己的优越感，以为这样才能获得他人的敬佩和认可，其实结果只会在同事中失掉威信。

自信而内向的小王在大学毕业之前可谓是一帆风顺，从幼儿园到上大学都是班里的“尖子”。毕业后，进入到一家网络公司工作，他依然坚信自己是最能干的，于是当他看到领导将一些比较重要的设计交给他认为不如自己的同事时便感到心理很不平衡，对同事做出的设计总是不以为然，有时更会冷嘲热讽一番。时间一长，同事们对他意见都很大，老总只好请他另谋高就了。

职场中确实有这样一些人，以为自己能耐很大，言谈举止间露出年少轻狂，根本不把别人放在眼里。但是，说得时尚一些他们很“前卫”、“有个性”，其实是自以为是，不堪一击。因此，我们应牢记虚心学习才会让人更进步。

在这个世界上，那些谦虚豁达的人总能赢得更多的知己，那些妄自尊大、

小看别人、高看自己的人总是令别人反感，最终在工作中使自己到处碰壁。

不论是在职场中还是在社会上，我们不可过多地对别人炫耀，要轻描淡写，要学会谦虚，要豁达。只有这样，我们才会永远受到同事的欢迎。有一位学者曾有过这样的一番妙论："你有什么可以值得炫耀的吗？你知道是什么原因使你没有成为白痴的吗？其实不是什么了不起的东西，只不过是你甲状腺中的碘而已，价值并不高，才五分钱。如果别人割开你颈部的甲状腺，取出一点点的碘，你就变成一个白痴了。"

在药房中五分钱就可以买到这些碘，这就是使我们没有住在疯人院的东西——价值五分钱的东西。

越是有涵养、稳重的成功人士，态度越谦虚。相反，只有那些浅薄的自以为有所成就的人才会骄傲。美国石油大王洛克菲勒曾说："当我从事的石油事业蒸蒸日上时，我晚上睡前总会拍拍自己的额角说：'如今你的成就还是微乎其微，以后路途仍多险阻，若稍一失足，就会前功尽弃，切勿让自满的意念侵吞你的脑袋，当心！当心！'"这就是告诫我们要谦虚，尤其是稍有成就时应格外小心，不要骄傲。

许多年前，一个出身名门、受过贵族教育的女孩来到东京帝国酒店当服务员。这是她涉世之初的第一份工作，也就是说她将在这里正式步入社会，迈出她人生的第一步。因此她很激动，暗下决心：一定要好好干！但没想到的是，上司安排她去洗厕所！

她从未干过粗重的活，细皮嫩肉，喜爱洁净。洗厕所是在视觉、嗅觉以内及体力上都会使她难以接受，心理暗示的作用更是使她忍受不了。她用自己白皙细嫩的手拿着麻布伸进马桶时，胃里立即造反，翻江倒海，恶心得呕吐却又呕吐不出来，太难受了。而上司对她的工作质量要求特别高：必须把马桶洗得光洁如新！

她觉得很委屈，自己难道一辈子要和厕所打交道吗？因此，她陷入了困惑、苦恼之中，甚至哭过鼻子。

有一天，她看到另一位洗厕工的工作场景，大为震撼。

首先，他一遍遍地洗着马桶，直到洗得光洁如新。然后，他从马桶里盛了一杯水，微笑着喝了下去！竟然毫不勉强。实际行动胜过万语千言，他不用一言一语就告诉了她一个极为朴素、极为简单的真理：光洁如新，要点在于新，新则不脏。因为不会有人认为新马桶脏，是可以喝的；反过来讲，只有马桶中的水达到可以喝的程度，才算是把马桶抹得光洁如新了。

然后，她看到了他含蓄的、富有深意的微笑。

她开始时看得目瞪口呆，既而热泪盈眶。她痛下决心：就算一生洗厕所，也要做一名洗厕所最出色的人。

从此，她转变了自己的思想，变得勤奋、谦虚、豁达。而她的工作质量也达到了上级的要求，并且，当着很多人的面，接了一杯清洁过后的厕所水一饮而尽。

几十年的光阴一瞬而过，如今她已是日本政府的主要官员——邮政大臣。她的名字叫野田圣子。

出身名门、受过贵族教育，但做的却是洗厕所的工作，而且做得那样好。这样的事情肯定会让那些狂妄自大的人脸红！

其实，每个人的聪明才智都差不了多少。要想在职场上成为优秀的一员，做法很简单，就是谦虚待人，诚心待事，把自己的视点和调门降低，脚踏实地地赢得认可，从而取得做人和做事的成功。

### 处世感悟

谦虚豁达的人会给人以亲切感，更容易取得别人的信赖，加上实际工作中适当表现出来的能力，就会赢得别人的尊重。因而，职场上学会对自己轻描淡写，“美不外见”有时比表现自己的强大更为重要。谦虚的人能够给别人一种心理上的平衡，不至于让别人感到卑下和失落。由于谦虚，甚至可以让你的潜在对手感到高贵与强大，由此产生他希望获得的优越感。这种优越感，往往会给谦虚的人潜心做事扫除阻力，形成良好的外部氛围，可以在别人的“忽视”中一步一个脚印地前进。

不折腾的智慧

越是谦逊豁达的人，别人越是喜欢找出他的优点；越是把自己看得了不起，孤傲自大的人，别人越会瞧不起他，喜欢找出他的缺点。当我们以谦逊的态度来表达自己的观点或做事时，就能减少一些冲突，还容易被他人接受。即使我们发现自己有错时，也很少会出现难堪的局面。

# 不要替上级做决定

庖人虽不治庖，尸、祝不越樽俎而代之矣。

——《庄子·逍遥游》

在职场中，有些人很懒，什么棘手活儿都不愿意干，这样的人注定不会有前途。然而又有另外一些人，能力较强，对工作积极热情，凡事都喜欢出头，所以也就容易做出一些越俎代庖的事。这样的人只会招致同事的反感，严重的可能会做出错误的事情来。

张小好是个很活跃的女孩，点子多，做事有股冲劲，很得上司器重，她觉得自己前途一片光明。一次她所在的部门开会，但到了会议室才发现，别的部门还没有开完会，于是大家就在门外等候。张小好却一个人跑了进去，并且对这个部门的工作发表了一通自己的见解，告诉大家应该怎样怎样，这番指手画脚的评论自然引起了其他部门同事的反感。这样的事之后还多次发生，对于任何人的工作，她都会发表一通评论，自认为别人都没有她想得多、想得好。结果可想而知，她很快就被孤立了，不久后只好辞职了。



张小妤无疑是一个思维非常活跃的员工，但是她没有摆正自己的位置，自恃过高。不仅到处评论他人的工作，最后竟然还擅作主张，越俎代庖，犯了职场的大忌。其实，如果她能够脚踏实地，利用自己活跃的思维和对工作的了解，提出有价值的建议，完全可以成为领导手下的一员得力干将。

有能力有干劲固然好，但还要注意用到恰当处。如今，职场中的分工越来越细致，每个人的工作都有自己的特点，不要认为别人的工作很简单，即使自己做得再好，也不一定就能胜任其他工作。

更有甚者，一些人不光对同事的工作说三道四，还对上司的工作指手画脚，有的还做出一些出格的事情来。

小丽是学美术设计的，毕业后到一家杂志社做美编。编辑部人不多，主编是一个和蔼的老太太，气氛很融洽。但融洽归融洽，主编却是一个工作态度很认真的人，关于业务上的事一定事必躬亲。

小丽感到自己没有了创作的空间，心有不甘，不禁对主编有了微词，而且认为主编的工作也就是那么回事，看看稿子，签个字什么的，没有什么大不了的。对于小丽的行为，主编并没有放在心上。

这样，小丽就有点飘飘然了，只要是自己认为对的就据理力争，只要是主编有做得不妥的时候就毫不客气地指出来。主编考虑到他的工作热情和专业出身，对于他的意见也尽量尊重。此后，小丽自信心爆满，也越来越强势了。

一次主编开会，印刷厂来送最后的清样，请主编阅后签字付印。小丽看也没看竟大笔一挥签上主编的名字。杂志印好后要发行了，有人看出来里面还有很多错误。原来那次的清样还有地方要改，小丽以为签个字就完事了呢！没办法，杂志只好重印。小丽不仅挨批，还扣发了当月工资。

小丽无疑做得有点过了，她可能忘记了，自己只是一个员工！幸好杂志还没有发行，否则损失会更严重。在杂志社出现这样的问题还可以改正，如果是一家企业，员工擅自做主代上级做了决定，那么后果将是不堪设想。

刘志峰在公司做助理已经6年，深得老板的赏识，因此，他也自认为高人一等。一天，老板一走进办公室，就着急地对刘志峰说："上周我让你给宏大公司发传真，和他们中止合作并将人家奚落了一顿。现在看来，我做错了。你快告诉我电话，我要亲自向人家道歉。"刘志峰得意地说："那个传真我没发。"老板一愣，刘志峰解释说："我认为那个传真欠妥当，所以我没发。"老板没说什么，只是脸上有点阴沉。

又一天，老板问刘志峰："昨天我让你发给欧洲的那几封信，你发了没有？"刘志峰说："昨天我看了下，信中有一些语法错误，因此晚上我修改了一下，正准备今天发呢。"老板一听大怒："你怎么事事都要擅自做主呢？你知不知道耽误一天，我们将会出现多大的损失？刚才欧洲打来电话，说我们办事效率低，已经取消了与我们的合作！"

在企业中，老板才是最高决策者，无论事情的大小都有必要听从他的命令。无论我们的能力多么强大，与老板的关系多么亲密，我们也不要逾越与老板之间的界限，该老板决策的事情，就一定要老板拍板，我们所做的只是给他提建议和执行他下达的命令。即使老板不在身边，事情又微不足道，我们能够处理，而且知道老板也会这样处理，也不要轻举妄动。我们所要做的就是及时向老板请示，得到老板的授权后再处理，这样我们在老板面前的形象才会变得更加正面。

### 处世感悟

每个人都应该在踏入职场的第一天就牢牢地记住，"越俎代庖"、"替上级做决定"是职场的大忌。"越俎代庖"会让我们与同事的关系变得恶劣，"替上级做决定"会出错，而且侵犯了上司的权威，是对他尊严的挑战，违反了他的规则也无异于给自己埋下了定时炸弹。

没有哪个员工不渴望成就一番大事，拿破仑有句话说得好，"不想当将军的士兵不是好士兵。"每个人都想成为优秀员工，可是我们不能光有热情没有头脑，更不能蛮干、瞎干，最直接最有效的方法就是首先做好自己分内的事，即使分内的事再不起眼我们也要全力以赴完成好。



不折腾的智慧

如果每一位员工都能够做好自己分内的事，那么对于整个团队来说就会运作正常，公司也只有每天都正常运作了才能得以发展，那么我们作为团队的一分子才有可能得到展现才华的机会。

# 职业方向不明，只能是“瞎折腾”

只有知道了通往今天的路，我们才能清楚而明智地规划未来。

——斯蒂文生

“南辕北辙”这个故事想必大家都熟悉，一个人想去南方的楚国，然而他却向北行驶，即使他的马是最好的，车夫是最优秀的，而且带了很多钱，但是，他始终是到不了楚国的。因为，他的大方向已经错误了。

职场中也是如此，如果我们没有明确的职业方向，每天只知道按时上班，按时下班，或是每天都忙忙碌碌而不知道都忙些什么，那我们每天都只是在瞎折腾。

郑先生工作将近十年，学的是机械制造专业，但是他不喜欢本专业的相关工作，而具体目标又没有，只想着找到挣钱多、待遇好的工作就行。

郑先生第一份工作做了六年，从技术员开始做起，后来做到设备工程师。有一天，他偶遇了自己的老同学，才知道人家的工作要比自己好得多，于是他就求老同学帮忙，辞了现在的工作到了老同学的公司。工作了一段时间后，郑先生感觉很吃力，虽然工资高福利好，可是这里的环境太复杂，自己的交

际能力又很差，因此过得很不顺心。他又想换工作了。

郑先生听人说外企好，他就萌发了进外企的念头。可外企对英语的要求非常高，而郑先生是早年的本科生，目前的英语底子也只是自己自学琢磨出来的，根本没有系统地学习过。不过，强烈的进外企的愿望让郑先生做了一个让身边的亲人朋友都瞠目结舌的举措：辞职，恶补英语！他花了近万元钱报了个外语补习班，“两耳不闻窗外事，一心只知学英语”。就这样，学了三个多月之后课程就都结束了，结果可想而知，在外企的面试中郑先生屡屡失败，因为他的口语水平根本达不到外企的基本要求。

此时，郑先生才有些后悔，无奈地对朋友说：“工作不能随便换啊，如果没有明确的目标，只能是瞎折腾，最终会害了自己的。”

没有目的地瞎闯，郑先生吞下了自己种的苦果。

“两点之间，线段距离最短”，这是每个人都懂得的道理。试想，从起点开始出发，不停地变换最终目的地，当我们最后到达终点时，我们走了多少弯路！如果从起点出发，直接朝着终点进发，我们就不用多走弯路了！因此，从这个简单的道理中我们应该得到启示：“工作不折腾”的前提是方向正确。做一件事情，如果方向不明确，目标模糊，势必四处出击，想“不折腾”也难。

洪小辉本科学的是商务管理专业。由于所读的大学并不是重点高校，毕业后她在一家小型企业做了行政，负责公司一些认证证书的管理以及日常的会晤接待等等较为琐碎的工作。一年后她开始对自己的工作内容不满意起来，觉得自己该学的东西也都学到了，而且也不太看好公司的发展前景，于是通过家人的关系跳槽到了一家小有名气的台资公司做行政助理。

这一干就是两年多时间，现在洪小辉在这家公司还是担任行政助理的职位，职业发展毫无起色。以前还指望着能一步一步往上爬，可是现在爬了两年还是没有爬上去，她对自己越来越没有信心了，对工作也没有了以前的热情，于是她选择了辞职。

辞职以后洪小辉静下心来仔细想想，发现自己每次工作都是稀里糊涂地

做着自己不喜欢的事情。三年来，至今她还不知道自己到底喜欢什么样的工作，究竟适合做什么样的工作，很盲目，找不到自己的发展方向。

洪小辉觉得自己在大学时所学的商务管理知识在自己从事过的行政工作中用处并不大，基于自己3年的行政工作经历，她又觉得自己可以从事人事方面的工作。她认为只要公司大，自己就有发展的空间。

于是洪小辉投了很多大公司的简历，等了一个多月结果杳无音信。几经周折后，洪小辉开始犯难了，内心充满极大的挫败感，对自己以后的职业发展也充满疑惑。

据调查，除了一些初出茅庐或者像洪小辉这样工作了两三年的职场新人之外，有了几年甚至十几年工作经验的人也会出现职业定位不准的现象。究其原因，主要是对自己没有一个正确的了解，没有挖掘出自己的职业竞争力，不知道自己适合做什么工作。虽说职业定位不清楚的现象在职场很普遍，但是这种问题对于每个人的职业发展还是至关重要的。因为一步走错，全盘皆输。

其实，洪小辉应该认真地反思一下：自己对职业的想法有哪些是错误的？自己有什么长处、不足？自己最终的要求是什么？把这些问题都弄清楚后，她就可以根据自己的综合素质、能力以及行业现状分析，将自己定位到一个合理的发展方向上。

有一个年轻人向拿破仑·希尔讨教职业上的事情，这位年轻人举止大方，已经大学毕业4年了。他们先从年轻人目前的工作谈起，并了解了他所受的教育情况、家庭背景以及对事情的态度等。

希尔突然问他："你找我，是不是想让我帮你换份工作呢？"年轻人回答："是的。"

希尔又问："你想要一份什么样的工作呢？"年轻人比较沮丧："问题就在这里，我真不知道自己该做什么。"

希尔说："不妨让我们换个角度想一下，10年以后你希望自己是个什么样子呢？"

年轻人想了一会儿，回答说："我希望我的工作和别人一样，待遇很优

厚，并且能买下一所又宽敞又气派的房子。”

希尔笑了笑，对年轻人说：“你现在的情形好比是跑到航空公司里说：‘给我一张机票’，人家问你到哪里时，你却没有说出你的目的地，只是说到一个风景优美的地方，那么人家怎么能把票卖给你呢？同样道理，除非你知道了自己的目标方向，否则你无法找到合适的工作。”

年轻人听完希尔的话，开始认真的思考。几个小时过后，年轻人满意地离开了。

年轻人很聪明，没有盲目地折腾，而是充分地听取专家的意见，然后明确了自己的发展方向，这样，他就少走了不少弯路。

如今，我们正遭遇经济危机，但未来的职业生涯路还要继续，而那方向就在我们自己的手中。只有明确自身职业发展方向，增强核心竞争优势，才可以从根本上抵御职场“暴风雨”。

### 处世感悟

方向是一个人前进道路上的“北斗星”。一个人如果没有前进的方向，就如同盲人骑着瞎马在半夜赶路一样，即使走到了深水边也丝毫觉察不到危险的临近。在工作中，如果我们没有明确的职业方向，只能在原地“折腾”，永远也开创不了新天地。

其实明确自己的职业方向是职业发展的头等大事，也是每个人持续一生的过程。明确职业方向最需要我们做的就是职业生涯规划，我们可以根据自己的实际工作能力和专业知识，大致设计好一个自己将要为之奋斗的目标，即自己以后要走的路。它的核心是根据我们的性格、特长、兴趣、爱好以及受的教育程度，也包括家庭的背景和行业现状等主客观因素，最终帮自己找到一个适合长期工作的开展路线。

话又说回来，不是说有规划的生涯一定会成功，没有规划的生涯就注定失败。而是，生涯是每个人自己的，只有珍惜自己的生涯以谨慎严肃的态度来做好规划，明确自己发展的方向，小心地照着规划来执行，我们才能取得极大的成功，所谓“规划在人，成功在天！”



不折腾的智慧

一个没有发展方向的人，无异于盲人骑瞎马，其前景绝对不容乐观。方向和目标可以唤起一个人成功的信念。一个心中有方向的人，会成为创造历史的人；一个心中没有方向的人，终其一生必定碌碌无为。

# 把好嘴门关，不该说的千万别说

静坐常思己过 闲谈莫论人非。

——金缨：《格言联璧》

“折腾”的含义是没事找事或做一些无用的事，因此有人就认为“折腾”是反映行为的。其实不然，有些人虽然行为上还算检点，但是语言上却不规矩，有的也说没的也道，今天李家长明天张家短的，这也是一种“折腾”。尤其在职场上，嘴上“瞎折腾”也会给我们带来不必要的麻烦。

于小琳参加工作已经有4年了，对于职场中的一些事情有一定的了解，虽然不算精明，但是一般的情况下也是能躲得过去职场危险和不必要的麻烦。但是她有个毛病，平时有什么话都憋在心里，一旦喝酒时就会管不住自己的嘴，什么话都敢说。

公司要聘请一位部门总监，于小琳认为自己完全有能力胜任，但是公司没有让她坐这个位子。不久，部门总监的位子有人坐了，是个女士，国外留学背景。出于工作考虑，于小琳与这位女主管还能融洽的相处。但是，经过一段时间的相处，于小琳发现这为女总监的水平也高不到哪里去，甚至有些

地方还不如自己。于是她向上级领导汇报了相关的情况，希望上级领导考虑让她做总监，但是上级领导并没有采纳她的意见，于小琳很郁闷。

周末的时候，于小琳实在难以摆脱心中郁闷的情绪，约闺中密友到家里来玩，那个密友还带来一位朋友。热情的招待后，几个人开始聊天，聊着聊着，于小琳就说到了自己的工作，并且毫无顾忌地讲起了公司的女总监。碰巧密友带来的这位朋友和女总监是国外同一个大学同一个学部的同学，她对这位女总监很了解，讲出了她不为人知的一些秘密。这让于小琳更加反感这位女总监。

之后的一段时间，于小琳并没有在别人面前提起这位女总监的事，依然表面一团和气的和她相处，在一次公司外出度假中，于小琳和部门的一位女同事同住一间客房。当时，于小琳多喝了几杯，和同事睡前聊天尽兴之时，说出了这位总监的那些秘密，然后倒头就睡。早上起来的时候完全忘记了自己昨天讲了什么。

但是，那位女同事却把于小琳说的女总监的秘密当作谈资传播了出去，而且那位女总监也知道了。

总监表面上并没有向于小琳发作，依然像以前一样对待于小琳。但是在做重要的决策的时候，于小琳一些很好的建议并没有被采用，并当着于小琳的面表扬其他的员工，侧面批评于小琳。于小琳很难接受这样的现实，认为自己在这个公司里面已经没有发展空间，最终离职。

“病从口入，祸从口出”，于小琳得到这样的结果也怨不得别人，谁让自己的嘴上没有个把门的呢！

企业是社会的缩影，我们身在其中，难免遭遇各路八卦。但是，传播八卦，尤其是领导的八卦是非常危险的。连比尔·盖茨都曾告诫他的员工“不要在背后议论领导”。

我们对好朋友传了一条同事或领导的八卦，或许我们可以完全相信好朋友不会直接向同事或领导打小报告，但好友的好友呢？谁又能保证绕个弯最终不会传到当事人的耳中？所以传播八卦好比在进行高风险投资，我们在获取一吐为快的快感和听众仰慕的同时，也要考虑会不会因此把成本都亏进去了。

我们每天都要和同事、领导交流，在办公室内，一定掌握说话办事的艺

术，什么话能说或不能说，什么事能做或不能做要心中有数，有时候，吃亏就是因为说了不该说的话，做了不该办的事。

邱先图在一家知名外企做事。有一次，项目经理告诉他，要给单位做一个宣传案的策划，经过大家讨论后，邱先图完全按照项目经理的意思加班加点，并顺利完成策划。但是，当策划案交到单位该项目主管领导那里时，他却被狠批一通。

在领导面前，邱先图说这方案是他们小组所有人讨论的结果，而且，他们项目经理也非常赞同，这个策划案60%都是项目经理的想法。可没想到领导直接把项目经理叫来，当面对质。主管领导追问项目经理："听说这都是你想的，就这种东西还能叫方案，还值得你们那么多人来集体策划？我看你这个项目经理还是不要当了。"

从主管领导的办公室出来后，他又被项目经理狠批了一顿。项目经理告诫他，以后说话前动点脑子，别一五一十把什么都说出去。

可见有些话真不该说，正所谓话到嘴边留三分，揭人短的老实话更是万万不能轻易出口。

老人们经常说这样一句土话："宁说玄的，不说闲的"。意思是，与人聊天时，宁可说一些无关双方的夸张玄乎事，也不要说别人的闲话。在职场中也是如此，聊些天文地理、奇闻轶事都没有关系，但聊天归聊天，一旦说到同事或领导的事情应该尽量忌口，比如涉及到同事或上司的隐私、公司正在酝酿的新决策、人事调动等等，私底下交流一下也无妨，但如果口无遮拦地在大庭广众面前高谈阔论，一不小心就会跨越了限度。

### 处世感悟

很多美轮美奂的言辞都来自嘴的功劳，很多诋毁、恶意中伤的话语也出自于上下两片嘴。在职场中，有些人没有把心思放到怎样提高业务素养上，而是扮演着搬弄是非的角色，唯恐天下不乱。

同在一个单位，或者就在一个办公室，搞好与同事、领导的关系是非常重要的。倘若关系不和，甚至有点紧张，那就很难受了。导致同事、领导关

系不够融洽的原因，除了重大问题上的矛盾和直接的利害冲突外，平时不注意自己的言行细节也是一个原因。

同事间的芥蒂多由说话而产生。如果我们经常像广播电台似的滔滔不绝地播报独家新闻，当然会使大家很新奇，也很快乐。但我们不可口无遮拦，信口开河。尽管一些“推心置腹”的诉苦能多少构筑出一种“办公室友谊”，但喋喋不休地说别人的闲话却是最愚蠢的。在我们高谈阔论的时候，没准就有人开始盘算如何打我们的小报告了。

办公室虽是弹丸之地，但流言飞语却此起彼伏，而其杀伤力之强简直匪夷所思。如何在办公室里保护好自己，实在是当务之急。记住，与别人说话时避免敏感话题，不要随意对同事发牢骚，别在办公室谈论自己或他人的私事，不要传播那些八卦新闻，等等。

**不折腾的智慧**

你总是很出色地完成工作，总是赞叹自己的脑袋赛过诸葛孔明，也总是不经意地讥笑那“榆木脑袋”似的同事；你总是嘴太勤，心太懒，看到什么都不顺眼；你总是认为自己出类拔萃，总是满怀欣喜地盼望着评优、加薪、升迁，可为何总是眼睁睁地干看着，好事偏偏离你那么遥远！

# 频繁跳槽，越跳越糟

凡事皆贵专心，有所专宗，而博观他途，以扩其识，亦无不可。无所专宗，而见异思迁，此眩彼夺，则大不可。

——曾国藩

职场瞎折腾，最严重的莫过于频繁跳槽了。

跳槽是一门学问，也是一种策略。“人往高处走”，这固然没有错。但是，说来轻巧的一句话，却包含了为什么“走”、什么是“高”、怎么“走”、什么时候“走”，以及“走”了以后怎么办等一系列问题。

但是有一些人，特别是一些年轻人，根本就不考虑那么多，凡事凭着感觉走，觉得不好就走人，还美其名曰“树挪死，人挪活”。结果怎么样呢？

王强是一家500强制药公司的经理，有MBA学位，在公司颇受器重，工作前途一片光明。但是就在他事业蒸蒸日上的时候，他跳槽了，原因居然是公司离自己的家有点远。

不过在新公司，“蜜月期”还没度完，王强就陷入了困境：新工作与自己的专长毫不相关；老板对他期望过高，因而数次交给他“不可能完成的任务”；下属因为他并没有像他们预期的那样出色而对他少了尊重。一段美好的“姻缘”很快走到了尽头。

王强是众多跳槽的上班族中的一个。在现代一些人的心中，跳槽，早就没有了心理障碍，甚至从工作的第一天起他们就时刻准备着跳走了。

经常跳槽的人，往往抱着“下一份工作会更好”的心态，一旦遭遇挫折，就认为自己怀才不遇，很容易产生另谋高就的想法。于是，他们视跳槽为最好的解脱办法。但是，新公司、新工作还是有许多让他们感觉不满的地方，最让他们感觉失望的是，老板和上司并没有把他们当成重要的人才来对待。当在新公司遇到挫折后，跳槽的念头便又重新浮现出来。

人常说，凡事总得有个度。跳槽也是一样，有人这样解释自己的行为：“一辈子死守在一个单位，不符合“人挪活，树挪死”的训条，久而久之会养成惰性，不利于自己接受外界新鲜事物，不利于挖掘自身潜力，不是好事。”

但是如果一个人频频跳槽，哪儿也待不住，那么他的下场将是越跳越不值钱，越跳越糟。

有一位大学生，名校毕业，先是分到一所中学教英语，勉强干了两年，觉得教师工作又辛苦又不来钱，看着原来的同学在外面见的世面多，交际广，挣钱多，因此就不想在学校干了。学校还挺重视他的，不让他走，他整整折腾了一年多，总算从学校辞职出来到一家合资公司干文秘。开始时热情挺高，

干得不错，多次受老板的表扬，但没有一年就觉得干秘书工作挣钱不多管事不少，没有奔头。背着公司，骑马找马又到人才市场登了记。

又过了半年多，一家保险公司聘了这个大学生。他觉得每天出动跑业务很适合自己的个性，而且干得好一个月可挣五六千块。所以他当机立断，辞掉秘书去当保险推销员。谁曾想保险也不好干，培训一段时间上了岗，头三天就碰了好几个钉子，还吃了不少闭门羹。一个星期过去了，他一张单子都没签到，一气之下他又另谋新就了。

总算他的运气不错，一家外企公司看中他外语好，能言善辩，性格外向，聘请他做公司代表，推销产品。在这家外企公司，他干的时间最长，一年零3个月。

后来他结识了一个小老板，想聘请他去做公司副总经理，他从自己的前程考虑，抓住这个机会又跳了槽，本来想过一把当官的瘾，尝尝指挥别人是什么味道，但让他始料不及的是，想搞好一个小公司没点真本领还真不行，干了一段时间不见起色，自己便丧失了信心，打了退堂鼓，又到人才市场转悠。

当他选中一家公司并慎重地填写了“求职登记表”后，招聘单位人事主管看着登记表上“丰富”的经历，惊讶地看了他一眼没说话。他没有被聘请。他现在后悔，从学校出来没有脚踏实地地工作，失掉了好多好机会。

改革开放打破了人才的单位所有、部门所有，冲击了一次分配定终身，给人才以择业自主权，这是社会的一大进步。但是，有那么一部分人，如上述的这个大学生，频频跳槽，以至于跳得哪个单位都不敢要了，年龄一大，只有自己酿的苦酒自己去喝。

### 处世感悟

频繁跳槽，越跳越糟。为什么这样说呢？其一，人的一生中，掐头去尾，实际工作的时间只有三四十年。在这段时期内，谁都希望干成几件事。但是如果我们在年富力强的时候频频跳槽，在哪里也扎不下根，那成就从何谈起呢？过去提倡干一行爱一行，爱一行钻一行，如果我们从积极的意义上去理

解，这句话对那些频繁跳槽者真算得上是金玉良言了。其二，频繁跳槽会使人滋长投机取巧，华而不实的心理。其三，频繁跳槽会引起聘用单位的反感，认为我们是这山看着那山高，在哪里也干不长久。

事实上，很多老员工都知道，无论出于何种原因，跳槽都不是一个解决问题的好办法，而是万不得已之时才会做出的举动。然而，如今越来越多的年轻人把这个不应该轻易使用的方法，随随便便就拿出来用了。

出走并不能解决问题，跳槽不是好办法。很多问题需要沟通，需要协商解决，关键是我们必须主动。我们必须把自己的想法及时告诉给上司和老板，以免因沟通不畅而造成误解。如果我们工作兢兢业业，甚至重付出、轻回报，那么不用我们说，老板也会给我们提高待遇，给我们相应回报，因为老板不是瞎子，更不是傻子。

不能说不跳槽有多好，也不能说跳槽有多不好，只是我们心里要有个标准，那就是我们找的工作是否适合自己，如果适合就不要轻率放弃。掌握好这一条，跳与不跳我们的心里就有了底。

据资料统计，在人才市场机制完善的发达国家，专业技术人员一生跳槽的平均数为4次多一点儿，有些行业的人很少流动。在一些发达国家，有一个稳定的工作，就意味着有稳定的收入，那是人人都求之不得的。

“选择你所爱的，爱你所选择的”应是我们工作的原则。既然选择了一家公司，我们就应该为做好工作而努力，而不能总计较自己的付出是否与收入对等。要知道，那些被认为最差劲的公司也有很多有利于我们成长的东西，而大家公认最好的公司或最成功的企业也有其不足之处。世界上没有完美的企业，只有不断追求完美的企业。

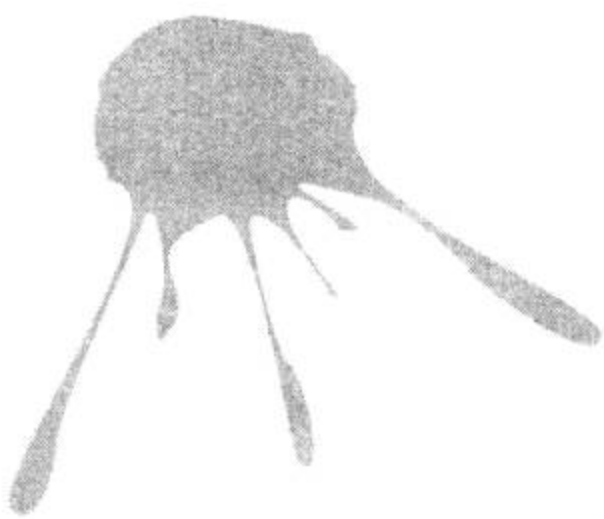
### 不折腾的智慧

当感到自己怀才不遇时，正确的态度是：立足于现实，调整好心态，将现有的工作做得更好，甚至最好。



# 第六章

## 做个谨慎的生意人——商场不瞎折腾



对一个刚刚踏上生意场的人来说，往往会毫不隐讳地把自己对财富的追求当作自己的唯一目标，更有人非常疯狂地为这个目标奋斗，非常艰辛，非常执著，整个人像钻进了怪圈，把自己折腾得像个苦行僧一样，但他的生意并不见得会有什么起色。只要转变一下思想，把做生意当成一件平常的事，心态就会慢慢地平稳，就会把生意上的输赢看淡。心态变好了，就会充满信心，因为我们已经找到了力量的源泉。

# 风云变幻生意场，胜负不惊平常心

非淡泊无以明志，非宁静无以致远。

——诸葛亮：《诫子书》

自从我国确定以经济发展为中心的政策以来，人们的思想观念发生了很大的变化，不管是干部、职工、演员，还是普通的老百姓，都纷纷下海经商，有一些人折腾了几十年也没有什么起色，但是大部分人都成功了。

如今，世界经济处于低潮。按照专家们的说法，现在是创业投资的“黄金时期”，再加上就业形势趋紧，于是有更多的人把目光投向了商业这个诱惑极大的领域。

在步入生意场之前，人们大都事先做过种种主观策划，相信照此路线行走下去必定成功发达。在以后的实践过程中，如果一切顺顺利利，那当然很好。但实际情况经常是诸事未必顺，于是有的人不免心烦，接下来如果再遇到麻烦，有的人恐怕就会心情沮丧。如此几个回合下来，当初的豪情说不定会消失得无影无踪。

这方面，国内一个曾经辉煌一时的保健品公司给了我们很多启示。

1993 年，一对父子在山东济南创立了一家保健品公司，他们怎么也不会料到这个公司会创造出中国保健品行业最辉煌的历史。然而，仅仅过了 6 年时间，辉煌传奇的公司就衰落瓦解。

第一年，公司在老板的苦心经营下，业绩蒸蒸日上。年底时，公司在国内已经小有名气。对此，老板大喜过望，决定在全国打响自己的品牌。从

1994至1996年的短短三年间，公司迅速扩张，在全国所有大城市、省会城市和绝大部分地级市注册了600个子公司，在县、乡、镇有2000个办事处，吸纳了15万销售人员。销售额从1亿跃至80亿元；资产从1993年底的30万元增长到1997年底的48亿元。

1995年，公司老板更放出豪言，到20世纪末，完成900亿元到1000亿元销售额，成为中国第一纳税人，其勃勃雄心溢于言表。为此，公司开始实施全面多元化发展战略，向医疗电子、精细化工、生物工程、材料工程、物理电子及化妆品等6个行业渗透。与此同时，在全国范围内收购、并购几十家亏损医药企业。

一切都是那么美妙。不论是员工还是老板都飘飘然了。员工变得骄傲自满，不求上进；老板变得越来越“忙”，每天忙于各大媒体记者的采访，各路政府官员的接待，各地投资项目的考察，慢慢地远离了原先跌摸滚爬的市场，逐渐地淡漠了曾经朝夕相处的营销团队。

只可惜，不到一年时间，市场风云突变，公司的各种问题纷纷暴露，犹如火山喷发一样不可遏制。如盲目扩张和多元化战略；机构的爆炸式膨胀和管理失控；高速发展阶段的产品虚假宣传；忽视公众利益等等。

1999年3月，这个保健品帝国陷入全面瘫痪状态。全国200多个子公司停止，绝大多数工作站和办事处全部关闭，全国销售基本停止。

直到此时，老板才惊醒过来，虽然相应的采取了一些措施，但是，任何的努力都已经于事无补了。

与这个保健品公司相反的是，可口可乐公司庆祝百年华诞，全体员工狂欢至深夜。而当时公司的总裁却一个人静坐在办公室中，反思过去工作中存在的问题和不足。华为集团的总裁任正非在企业位居全国电子行业百强首位的时候，书写了《华为的冬天》一文，让公司全体员工阅读反省。“十年来我天天思考的是失败，对成功视而不见，也没有什么荣誉感、自豪感，而是危机感”，这样的文字至今仍令人深思。正因为如此，可口可乐至今仍风靡世界，成为美国精神的象征；华为企业一路走来，不断壮大，并且将一路走下

去，更加壮大。

因此，做老板要有好心态，做成功的老板更要有平常心。

有这样一位老人，家境富裕，儿女孝顺，他完全可以放弃所有的辛苦劳作，像很多人想象的那样去享受生活。可他却每天起早贪黑地去守着自己的那个小店。

老人是修钢笔的，现在用钢笔的人都很少，更别说修的了，他的那点收入连房租都不够，可他还是很认真、很执著地去经营着。

老人之所以不愿放弃，是因为他不是在经营一门生意，而是在经营他自己。他的重心不是赢利，而是幸福踏实的生活，虽然在这个小店上入不敷出，但他可以使自己少睡懒觉，可以让自己为一件事情去积极思考，可以接触很多人，可以使自己一直在运转，使自己与时代相连，可以使自己的身心健康……

其实，这位老人才是具有人生大智慧的人，他收益的东西非常珍贵，是金钱买不到的。

处世感悟

对一个踏上生意场的人来说，往往会毫不隐讳地把对财富的追求当作自己的唯一目标，更有人非常疯狂地为这个目标奋斗，非常艰辛，非常执著。整个人像钻进了怪圈，任何人的话都听不进去，还经常对身边的人发脾气，把自己折腾得像个苦行僧一样，但他的生意并不见得会有什么起色。

只要转变一下思想，把做生意当成一件平常的事，心态就会慢慢地平稳，就会把生意上的输赢看淡。心态变好了，身体就感觉很轻盈，精力很旺盛，即使事业刚刚起步，离目标还很远很远，还需要奋斗很长时间，但也会充满信心，因为我们已经找到了力量的源泉。

不折腾的智慧

生意场有赚有赔，创富路有失有得。茫茫商海潮涨潮落，漫漫人生抱平常心。

# 错了就别硬较劲，该回头时须回头

在人生的大风浪中，我们常常学船长的样子，在狂风暴雨之下把笨重的货物扔掉，以减轻船的重量。

——巴尔扎克

生意场上，人们常常赞誉那些百折不挠而功成名就的人，认为必须学会坚强、执著、永不放弃，才能成为最后的赢家。殊不知人的时间和精力毕竟有限，没有几个人自始至终都从事着一种生意，大多数人都是经过几次放弃、几次转行，才最终确定自己究竟适合做什么样的生意。

有一天一对母子在公园中嬉戏，儿子手中拿着一个气球，母亲拿出一只口琴吹起来，公园里立即回响起悠扬的琴声。儿子又伸手向母亲要口琴，却又舍不得放开气球。左右为难之际，母亲停止了吹奏，朝他不住地发笑。在短短的几秒内，儿子做了选择，松开手，放弃了气球，于是他学会了吹奏口琴。

虽然这小孩后来没成为音乐家，但却成了一个能左右全球经济的大人物，他就是艾伦·格林斯潘——曾经的美国联邦储备委员会主席。

美国康奈尔大学的威克教授做过一个实验：把几只蜜蜂放进瓶子中，瓶底向着有光的一方，瓶口敞开。但见蜜蜂们只向着有光亮处不断飞动，不断撞在瓶壁上，总飞不出去。威克教授再放入几只苍蝇，一会儿苍蝇都飞出去了。原因很简单，苍蝇并不朝着一个固定的方向飞行，它们会多方尝试，向上、向下、向光、背光，虽然免不了多次碰壁，但它们最终会飞出去。

这个实验提示人们：横冲直撞总比坐以待毙要高明得多。成功并没有什

么秘诀，就是在行动中尝试、改变、再变、再尝试……直到成功。

24年前，赵孙立只是一个拿固定工资的环卫工人，如今他已经成为全国知名的“化纤女裤大王”。他的成功，得益于几次适时的“放弃”。

赵孙立的父亲是个老环卫工人。1979年，17周岁的赵孙立高中毕业，第一份工作就是接父亲的班，到河南省郑州市二七区卫生队做环卫工人。此后，赵孙立天天戴着眼镜拿着扫帚扫大街，虽然每月50多元的工资在当时相对而言也是较高的收入，但是，他不甘心就这样做一辈子环卫工人。

1982年，郑州市的个体经营开始蓬勃发展，赵孙立毅然辞去别人眼中的铁饭碗，一心一意要下海当个体户。听朋友说，浙江义乌的小商品市场特别繁华，品种全，价格低。由于没有多少资金，赵孙立准备从最零碎的小商品开始上手。

做了一个星期后，赵孙立粗略一算，赚了200多元———比原来干环卫工人4个月的工资还要多！然后，他把经营场地从路边搬进了8平方米左右的小门店内。第二年，赵孙立将门店经营面积扩大到了100多平方米，营业额每年也以翻番的速度增长。3年后，赵孙立成了郑州市最大的服装辅料批发商。

不过，越来越多的人加入到这个行业，赵孙立感觉到服装辅料生意的竞争越来越大，为了不被别人挤垮，他果断放弃了服装辅料生意。

1992年，赵孙立经过考察，投资100万元购置了3台电脑绣花机，在市郊农村租下几间民房，开办了郑州市第一家电脑绣花厂，专门给人家的半成品服装绣花。由于是独家生意，电脑绣花厂刚一开业就生意兴隆，每天3台机器24小时不停运转。

就在赵孙立享受着事业飞速发展带来的成功与快乐的时候，一场大火将他的货物仓库化为灰烬，也将他12年创业的积累几乎烧了个精光。

赵孙立没有气馁，开始筹集资金，准备东山再起。但此时电脑绣花厂纷纷出现。赵孙立于是将店铺转让，谋求新的发展。

赵孙立开始把目光向成衣加工方面聚焦。不久，一个20台机器30多个

员工的小服装加工厂在郑州市近郊的村庄建立。这就是赵孙立今天的娅丽达公司。公司产品定位到女裤这一方向上。

2000年7月14日，赵孙立拿到了“娅丽达”女裤商标的注册证书。随后，迅速建立销售网络。短时间内，一个依托河南、辐射全国的销售网络初步形成。他的工厂生产的女裤开始供不应求，企业开始走上高速发展的快车道。

如今，“娅丽达”已经成为中国化纤女裤行业的领导品牌。企业现有员工近千人，在全国拥有品牌专卖店500余家，销售专柜200多个。企业资产规模达6000多万元，年产女裤360多万条，年销售额逾亿元。

无论在哪个领域，多种势力在接触与较量的时候，进固然重要，但在很多情况下，退更为必要。也就是说，走为上，走得巧、走得妙，就能保全自己，甚至保全与自己相关的许多人与物。

商业竞争同样如此，无论在哪个领域赚钱，都是多个竞争对手在与自己争抢市场份额，能够高歌猛进、一路凯歌当然最好，如果与对手相比，自己在资金、技术、知名度、人际关系等方面都处于劣势，那该怎么办呢？硬拼？可能是鸡蛋碰石头，自取其辱而已！聪明人在这个时候就会选择一走了之，惹不起总躲得起吧？这才是上策。留得青山在，不怕没柴烧！这不是懦弱，这叫识时务者为俊杰。

### 处世感悟

因为有过太多坚持到底的故事，人们便认为坚持与放弃永远是一正一反的矛盾，赞扬坚持而鄙夷放弃。其实坚持代表一种顽强的毅力，它就像不断促使人奔向成功的马达。但是，在前进的同时还需要一定技巧，有时如果方向不对，结果只会是南辕北辙。这时，唯有先放弃，等找准方向再重新努力才是明智之举。

摩托罗拉公司放弃了制造，将制造中心托付给新加坡和中国，它赢得了自己在研发和市场的战略制高点。日立、索尼、本田、惠普等则放弃了“统一于市场”的战略努力。同样，“买卖的松下”和“服务的IBM”放弃了



“统一于技术”的战略导向。衫衫集团宁可不要行业老大的位置，放弃了生产与经销，只负责品牌的核心运作、推广及服装设计。所以，放弃是一种基于战略的价值判断，是一种有进有退、以退为进、以攻为守、张弛有度的战略智慧。

孟子说：“鱼我所欲也，熊掌亦我所欲也，二者不可兼得也，舍鱼而取熊掌者也……”这充分说明放弃的道理。在生活中，放弃是一种美丽，是一种心灵的豁达；而在商业中，懂得该放弃时就放弃是一种智慧，能在最合适的机会下放弃是一种睿智，而能够果断放弃则是一种魄力。

**不折腾的智慧**

在一定的条件下，放弃也可能成为走向成功的捷径。条条道路通罗马，此门不开开别门。寻找到与自己才能相匹配的新的努力方向，就有可能创造出新的辉煌。

# 相互拆台瞎折腾，团结协作共发展

单个的人是软弱无力的，就像漂流的鲁滨逊一样，只有同别人在一起，才能完 成许多事业。

——德·叔本华

有这样一个小故事：集市里，一个姑娘和一个小伙子的摊位紧挨着，姑娘是卖鸡蛋的，小伙子是卖煤的。每当卖鸡蛋的姑娘吆喝“卖鸡蛋啦!”，小伙子就会紧接着高喊：“卖煤啦!”，结果姑娘的鸡蛋没卖出去，小伙的煤也没有卖出去。姑娘就和小伙子急了：“你安的什么心呀，每次我喊卖鸡蛋，

你就喊卖没（煤）了，我的东西怎么卖得出去呀！”

这虽然是一个关于谐音的笑话，但也说明了一个市场道理：看起来市场里没有多大关系的各个卖家，其实彼此都有相当关系。如果互相拆台，折腾来折腾去，彼此都没有生意可做，市场需要互相补台才能水涨船高，只有市场繁荣了，大家的生意才会好起来。

一个关于IT的生态系统的报告显示，微软在中国每赚1元人民币，带动相关产业链上的企业与合作伙伴合计收入是16.89元人民币，而在其他的国家是微软每赚1美元，合作伙伴获得的平均收益是7美元，比例是1：7。

因此，团结合作是我们生意成功的原则之一。由于资源分配的不平均，我们要成功就必须与人合作，利用别人的资源，利用别人的智慧，同时奉献自己的资源，奉献自己的智慧。

我们在与别人的合作中会出现以下几种利益模式：利人利己——双赢；损人利己——赢/输；损己利人——输/赢。生意场上最忌讳的就是相互拆台，这样做只能是损人不利己，结果是最糟的——双输。

有个名叫西拉斯的人，在一个小镇上开着杂货铺。这铺子是他爸爸传下来的。他爸爸又是从他爷爷手里接过来的。他爷爷开这铺子的时候，南北两边正在打仗。

西拉斯买卖公道，信誉很好。他的铺子对镇上的人来说，就像手足，不可缺少。若西拉斯的儿子再长大，小铺子就要有新接班人了。

可是有一天，一个外乡人来拜访西拉斯，他说他想买下这铺子，请西拉斯自己作价。

西拉斯怎么舍得呢？即便出双倍价他也不能卖！这铺子不光是铺子呀，这是事业，是遗产，是信誉。

外乡人环视了一下铺子，神情严肃地说：“抱歉！我已选定街对面那幢空房子了，我再把它粉刷一番，弄得富丽堂皇，再进些上好货品，卖得便宜，那时你就没生意了！”

西拉斯不想再跟他说话，客气地把他请了出去。

不久，对面空房贴出了翻新公告，一些木匠在里面锯呀刨呀，又一些漆匠爬上爬下，把房子装修得很漂亮。不少人都围上去观看，兴致勃勃地议论着。当他们走到西拉斯的小铺时，全都露出鄙夷的表情。西拉斯很难过。

新店开业前一天，西拉斯坐在他那阴暗的店堂里想心事，他真想破口把对手臭骂一顿。但是他的妻子却是一个头脑清醒的人。

妻子用低低的声音缓缓地说："亲爱的，你恨不得把对面那房子放火烧了，是不是？"

"当然了！烧了有什么不好？"

妻子继续说道："烧也没用，人家保险过。再说，这样想也缺德。""那你说我该怎么想？"

妻子微笑着说："你该去祝愿。""祝愿大火来烧？祝愿他早日关门走人？"西拉斯气愤地说。

妻子嗔怪地说："你总说自己是个厚道人，西拉斯，可一碰到切身事就糊涂了。你该怎么做不是很清楚吗！你应该祝愿新店开业，祝愿成功。"

西拉斯心里很不情愿，但自己毕竟是厚道人，他决定去一次。

第二天早晨新店还没开门，全镇人已等在外边。大家看正门上方赫然写着"新新杂货店"几个金字，都想进去一睹为快。西拉斯也在人堆里，他调整了一下自己的情绪，跨到台阶上大声说："外乡老弟，恭喜开业，祝你给全镇人添方便！"

他刚说完便吃了一惊，因为全镇人都围上来朝他欢呼，还把他举起来。大家跟他进店参观。谁都关心标价，谁都觉得很公道。那外乡老板又惊又喜，兴奋地牵着西拉斯的手，两个生意人像是老朋友。

随着小镇的一年年变大，两家生意都做得很兴隆。

做生意时，冲动是魔鬼，相互拆台就是瞎折腾！真正要做成大事的人，总是把对手当做自己的伙伴，在竞争中提高自己的智慧和能力。你的对手不仅是敌人，也是学习的对象。向你的对手祝愿成功，携手走向辉煌。互相拆台只会两败俱伤。但是由于各种各样的原因，有的人把对手当做死敌，嫉妒

对手的成功，结果用各种卑鄙的手段去攻击对手。这种做法非常不可取！

处世感悟

大多数渴望成功的人，往往都比较争强好胜，他们追求自己事业的完美和成功，有着强烈的忧患意识和竞争意识。当然不能说这是坏事。但是，在强手如林的竞争社会里，这种竞争意识和忧患意识很容易让我们精神紧张，压力过大时还会导致心理失衡，甚至造成心理疾病。有人曾说过：“没有一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。”这话一点儿也不假。心理脆弱、人际关系紧张、精神压力过大的人纵然能力和知识超人，但是也难以品尝成功的喜悦。

做生意时要团结同行，虽说同行相轻，但是如果有人拆台的话，恶性竞争的后果只会使我们输得更惨！

不折腾的智慧

“拆台”就是把生意场上藏匿在台面下的灰色的、黑色的、黄色的、白色的内幕，一下子全都揭发出去，裸露在光天化日之下。对手的生意舞台就瞬间坍塌了，全部的生意也就灰飞烟灭了。

# 脚踏实地，不折腾最容易成功

如果一个人诚实地去挣钱，除了必要的支出之外不乱花钱，他就能致富。

——《塔木德》

一个老人教孩子做人的道理，他把一个装着五颜六色糖果的瓶子放到孩

子面前，对他说："你要是喜欢，可以随便吃，不要客气！"

孩子很高兴，伸出小手，抓了满满的一大把，但是瓶口太细，孩子的小手被瓶口卡住了。他仍然不甘心地转动着手臂，试图把手拿出来，但是他的小手里抓了一大把糖果——他舍不得放弃手中的糖果——相对于细细的瓶口来说，他的小拳头实在是太大了。

孩子痛得大哭起来，老人语重心长地说："孩子，只要你少拿一点，你的手就能出来了，你可以多拿几次，一次少拿一点儿不就行了吗？"

的确，一点一点地拿，孩子就可以吃到很多的糖果。孟子说过："积土成山，风雨兴焉。积水成渊，蛟龙生焉……故不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。骐骥一跃，不能十步；驽马十驾，功在不舍。"他是想告诉我们：做事要一小步一小步地积累，最后才能够成功。把这句话用到生意场上是再合适不过了。

很多人做生意时，都梦想着有朝一日发大财，也像那些成功人士一样，戴名表、开名车、住豪宅。当看到自己的生意始终不温不火时，心里就有点不平衡了，开始占一些小便宜，更有甚者，一些人还走上歪门邪道，这些可是做生意的大忌，其结果不言自明。

林玉峰是一个农民，看到别人都发家致富，心里很不是滋味，况且他早就厌烦了每天脸朝黄土背朝天的日子，梦想着哪一天自己也过上富人的生活。于是他东挪西凑借了5万块钱买了一辆二手车，跑起了运输。

开始时林玉峰很吃苦，时常在货车中过夜。运货挣到的钱一部分邮寄回家，一部分用于还债，运货从没有出现过问题。

但是，时间一长，林玉峰就受不了了：这样挣钱太辛苦也太慢了，自己哪一天才能发达啊。经过几天的冥想，林玉峰想到了一个发财的点子。

有一天，有一个客户找到林玉峰，想雇他的车往乌鲁木齐运木耳。林玉峰马上感觉到机会来了。与客户办好了手续后，林玉峰拉上木耳出发了，但是，他不是去乌鲁木齐，而是把车开到了吉林的珲春市。在那里，他把木耳低价卖给了一个经销商，得到了30万元钱。随后，他开始了挥霍的生活，每

天都过着灯红酒绿的日子。

但是，仅仅过了一个多月的时间，公安人员就找到了他，给他戴上了锃亮的手铐。

做生意不脚踏实地，只会瞎折腾，想成功是不可能的事。

一些刚做生意的人见别人开公司办企业大把大把赚钱，心就痒痒，有的人一口想吃成个大胖子，到头来很有可能吃大亏。

很多生意人就是这样，“心比天高，命比纸薄”，瞪着贪婪的眼睛，纠缠在利益上，到头来却什么都得不到，因为他总想着一次就能大捞一把。出于这个目的，他会把投资做得很大，把摊子铺得很宽，还会在时机尚未成熟的时候扩大规模，而这一切无非就是想把网撒开捕捞大鱼，希望一夜就能赚足一生享用不尽的财富。这种急功近利的心态和想“一口吃成胖子”的贪婪往往让人失去更多，而不是得到更多。

对于手中没有什么资金又无经营经验的人来说，不妨先从小生意做起。小买卖虽然发展慢，但用不着为亏本担惊受怕，还能积累做生意的经验，为下一步做大生意打下基础。以较少的资本搞小生意，先了解市场，等待时机成熟，再大量投入干大生意。

胡雪岩的一生富有传奇色彩。他小时候家里很穷，每天去给地主放牛。十三岁了还没有进过学堂。一天，他在路边凉亭里捡到了一个包满金银财宝的大包裹。一般人可能会想，这个可发大财了。但胡雪岩牢记母亲的教诲：“东西不是自己的，就一定不能拿。”于是他在那里等了大半天，终于将包裹归还失主，并拒绝了他的重金酬谢。

丢失钱财的人是一个杂粮店的老板，为感激胡雪岩，他请胡雪岩去给他当伙计。胡雪岩经母亲同意后，到杂粮店当了一个学徒，一干就是两年。这期间胡雪岩热心照顾了一个来杂粮店做生意的客人，那个客人一病不起，花光了所有的钱，焦虑绝望。在胡雪岩的照顾下，从重病到康复……

其实这个客人是金华火腿行的老板。胡雪岩的为人处世令他十分感动。于是请胡雪岩到他那里做事。在金华火腿行，胡雪岩大开眼界，他第一次接

触到了银票，知道了钱庄，他很想自己也成为一个钱庄老板。于是每天暗自练习书法，练习珠算和心算。掌握了袖里屯金的计算技能。这是一种不用纸笔算盘单靠心算计账的方法。在和钱庄伙计对账的时候，这种本领让钱庄的人对他刮目相看。于是钱庄的老板又请他当了伙计。这也为胡雪岩一生成功打下了基础。后来胡雪岩果真成了钱庄老板，从此发迹成为一代富商。

胡雪岩从一个穷放牛娃到成为一个传奇富商，他的人生在不自觉地做着阶段性的合理调整。在家放牛，就要像个放牛的，能把牛照顾好，在外做学徒，就要让老板满意。正因为他的勤奋好学，踏实肯干，他得到了各任老板的赏识和推举。

不管是做人还是做事，我们都要讲一个脚踏实地，不瞎折腾的人是最容易成功的。

### 处世感悟

生意人的成功秘诀究竟在哪里？一句话，脚踏实地做生意，才是成功的不二法门。

脚踏实地做生意，就能避免好高骛远。明明是小作坊，却偏要当成跨国公司来玩，结果既增加了管理成本，又与理想中的效果相去甚远。一些生意人总是梦想着能找到一条迅速致富的捷径，不肯低下头来，看看自己身边的需求与市场，勿以“赚”小而不为。

脚踏实地做生意，就能抓好每一个环节中的每一个细节。一个定价或许就决定了经销商对我们的态度，一句广告里的文字或许就影响了消费者对我们产品的印象，以本性的踏实坦诚赢得客户的好感带来预想中的订单……细节决定成败，老生常谈却不是空谈。

脚踏实地做生意，意味着远离投机取巧。抛开商业道德不谈，投机取巧的行为并不能带来快速的成功，反而会加大操作成本。10 万元可以打通某些关系，也可以策划一场全国性的促销活动，可是即使关系打通了，促销活动同样要做，成本的增加远远超过了销量的提升。凭借暗箱操作或者给对手致命一击，虽然对手倒下了，但是原本两个人承担的市场开拓的成本也就只能

落在一个人肩上。

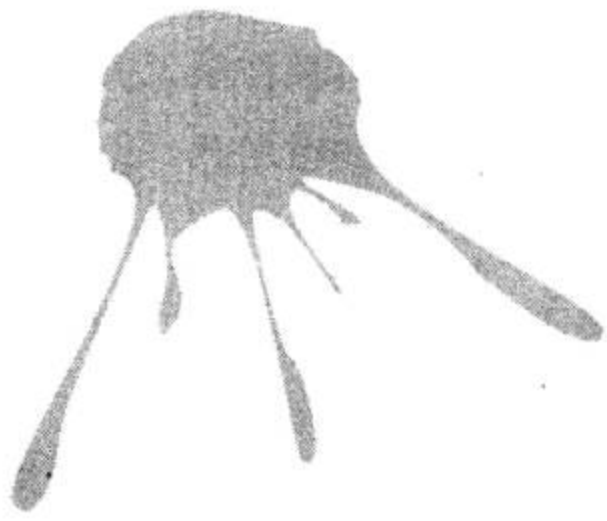
### 不折腾的智慧

生意像一场和自己比赛的游戏。输家说："命运对我太不公平，没有给我像别人那样的商机和机遇。"赢家说："其实也没有什么秘诀，就是一步一步踏踏实实做起来的。"当一些人还躺在沙滩上幻想着未来的滚滚财源时，比尔·盖茨已经抢先一步钻进了电脑机房。



# 第七章

## 做个称职的领导——精于管理不瞎折腾



什么是领导？领导就是“创造一个令下属追求的前景和目标，再将它转化为大家的行为，去完成和达到这个前景和目标。”作为一个最高领导人其实并不用什么都会，只要学会关心下属，对下属制定目标、明确目标就足够了。

# 没事找事，不配做领导

如果随便地使唤部属，老是付与同样的工作或能力以下的工作，浪费部属的能力，这样作为一个管理者，不但失去了管理者的资格，对于人类社会而言，也是一种罪过。

——土井正己

在企业的日常管理中，很多管理者经常“没事找事”，即看到下属没什么事情做就感觉不舒服，随机的给下属安排工作，以填补所谓的工作量并追求所谓的“保持工作状态”，这种“没事找事”大多与过程控制无关，往往是随机性的，而其结果也常常是工作量增大、员工一片抱怨之声，工作成果却没有什么显著的提高。

王仲平是一个优秀的员工，不光本职工作做得好，而且一有时间就找一些事做。老板对他很是器重。不久，他就被提拔为组长了。

做了领导后，王仲平的工作作风依然没有变，他决不允许自己有空闲的时间，也不愿看到自己的下属无所事事。

一天，王仲平忙完了自己的事情，在办公室里转了一圈。他发现员工小江竟然趴在桌上睡觉。

王仲平把小江叫了出去。“小江，工作的时间怎么睡上觉了？你很闲吗？”

小江揉了揉眼睛说：“我刚做好了一个文件，感觉头有点发沉，就趴在桌上眯一下。”

王仲平说：“这怎么行？你知道咱们现在的任务有多重，哪有时间打瞌睡啊！去洗把脸，然后把这份文件再校一遍，两个小时后交给我。”

小江极不情愿地说了声“好吧”，走的时候嘴里小声地嘟囔着：“为了做好那个文件，我一夜没睡。难道我眯一下也不行？两个小时交给你？我的头这么沉，四个小时也不一定做得完啊！”

确切地说，作为员工，王仲平“决不允许自己有空闲的时间”是一种优秀的品质，但是，作为管理者，就有待商榷了。像小江这种情况，让他不闲着不但不能有效地利用时间，反而会使他的工作效率急剧下降。

就现在而言，金融危机依然存在，市场竞争趋于白热化。但公司依然要正常运营，该留的员工要留，该发的工资要发，无奈利润空间却在减少。与之相应的是，员工工作相对显得较之前轻松与空闲。这恐怕是现在很多企业管理者面临的最头疼之事。一看到员工空闲下来，他们就会揪心地烦躁，挖空心思想安排各种工作，恨不能把员工八个小时以外的时间也利用上。

其实，“没事找事”是管理者对下属和自身不信任的表现。查尔斯·汉迪在《管理之神》一书中提出，在信任与控制之间存在着相对的“制衡”关系，即当控制增加时，信任就会减少，我们也可以说，管理者对下属越是不信任，越是倾向于使用控制手段，“没事找事”的管理者即是更倾向于对下属的控制，“没事找事”也正是这种控制的外在表现，这就容易使下属产生相应的抵抗性，使下属的热情发挥受阻，使其创新能力受到损害；“没事找事”也在一定程度上体现了管理者的不自信，尤其是很多中小企业的管理者，本身能力有限，对自己的影响力本就没有多少信心，看到下属无事可做当然不舒服，这时候依靠权力去没事找事就成了下意识的选择，而结果往往是自己的影响力进一步下降，管理变得越来越复杂，却不能产生实效。

### 处世感悟

“没事找事”的管理方式其实是一种非正常的状态，是名副其实的瞎折腾。孔子说“见不贤而内自省也”，当下我们要做的是检视自己，从而达到针对性地提高与改进。

我们首先是要从工作流程的设置上入手，盯紧目标，设置原则，指导方法，以成果为导向，将工作量的规划与过程控制、激励员工的能动性结合起

来，给员工以发挥的空间，使其自我实现需求得到必要的满足，以增加员工的热情，减少管理阻力。

另外，员工的工作一旦出现松弛状态，我们就可以考虑以提高相应的工作技能、社会化生存技能的培训和即时性指导等进行填充，或者以组织团队活动、适当休息等形式使员工得到一定程度的放松，形成张弛有度的状态，调整工作节奏，以利于员工能够更好的投入到工作中去，并为逐渐规范调整赢得时间。

最关键的一点是，管理者的自我提升是解决“没事找事”问题的关键，管理者要明确，管理的核心不是控制，也不是以管理行为换得管理者自身对掌握权力的满足感，它是以成果为导向的企业运营的支撑系统，是划定界限（制度）并在界限内为员工提供为企业创造价值的平台，更是在信任的基础上进行有效激励，由此认识为基础并努力践行，管理者才能彻底改变“没事找事”的状态，向真正的领导者迈进。

**不折腾的智慧**

在人力资源结构已经发生显著变化的知识经济时代，改变“没事找事”的管理状态已经成为了对管理者的基本要求，我们可以以此改变为契机，树立全新的领导理念，找到管理升级的突破口，成就管理者个人的跨越式成长。

# 信任而不是猜疑

世界上最容易损害一个经理的威信的，莫过于被人发现在进行欺骗。

——罗杰·福尔克

如今，“信任”几乎已成企业工作团队的口头禅，大家都强调要彼此



“信任”，可是“信任”在现代忙碌的职场，似乎越来越薄弱。

颜回是孔子最得意的学生，有一次孔子周游列国，困于陈蔡之间七天没饭吃，颜回经过千辛万苦终于找到一点粮米，便赶紧埋锅造饭。

在米饭出锅的时候，孔子抬了一下头，恰好看到颜回用手抓出一把米饭送入口中，孔子心生疑窦：“颜回难道是先下手为强?”

等到颜回请孔子吃饭，孔子假装说：“我刚刚梦到我父亲，想用这干净的白饭来祭拜他。”颜回摆了摆手说：“不行，不行，这饭不干净，刚刚烧饭时有些烟尘掉入锅中，弃之可惜，我便抓出来吃掉了。”

孔子这才知道颜回并非偷饭吃，心中相当感慨。于是把所有弟子都叫到跟前说：“所信者目也，而目犹不可信；所恃者心也，而心犹不足恃。弟子记之，知人固不易矣!”

人与人之间最可贵的是信任，最有害的东西是猜疑。也许是因为可贵，信任似乎很难做到，而猜疑的心理不仅容易产生，而且杀伤力也非常大。

以孔子之圣，面对颜回这等贤徒，犹不能完全“不疑”，想一想，在企业真实世界中，有多少主管（或老板）像孔子一样了解他的部属?

没有信任，人与人、团队与团队、部门与部门、企业/组织与企业/组织，甚至国与国之间就没有了合作的基石。信任是基于对某人或者团体的品行、能力、强项和责任感的放心。换句话说，充分信任意味着对某人某事有信心或深信不疑。信任非常重要。没有信任，团队协作便不可能完成。信任是一种非常重要的组织要素以及建构关系的特质。

燕昭王因为子之之乱而被齐国打得大败，燕昭王时刻不忘为燕国雪耻。乐毅适于此时替魏出使到燕国，燕昭王用客礼厚待乐毅，封他为亚卿。

公元前284年，燕昭王拜乐毅为上将军，率全国之兵会同赵、楚、韩、魏、燕五国之军兴师伐齐。齐国闻报，亲率齐军主力迎于济水之西。两军相遇，乐毅亲临前敌，率五国联军向齐军发起猛攻，齐国大败。乐毅遣还远道参战的各诸侯军队，拟亲率燕军直捣临淄，一举灭齐。

乐毅率燕军半年内连下齐国70余城，仅剩聊城、莒城、即墨3城仍顽强抵抗，久攻不下。乐毅认为单靠武力，破其城而不能服其心，民心不服，就是全部占领了齐国，也无法巩固。所以他对莒城、即墨采取了围而不攻的方针，对已攻占的地区实行减赋税，废苛政，尊重当地风俗习惯，保护齐国的固有文化，优待地方名流等收服人心的政策，欲从根本上瓦解齐国。

但在此时，燕昭王死，太子乐资即位，称燕惠王。他做太子时，就与乐毅有隙，所以即位以后，担心乐毅会趁机有不轨行为。但乐毅的确是个人才，放他走又觉得可惜。为防止意外，燕惠王派了一个使者去监视乐毅。

齐国大将田单探知此种情况，乘机进行反间，派人到燕国散布乐毅的谣言。燕惠王本来就猜疑乐毅，听了这些话信以为真，于是下令派骑劫为大将去齐接替乐毅。乐毅只好远走赵国。

田单见计得逞，于是又诳骗燕军，在即墨城用火牛阵大破燕军，杀死骑劫，转而追歼燕军到黄河边上，收复齐国所失之城邑，将燕军逐出齐境。

燕昭王与燕惠王可以说是“信任”与“猜疑”的代表，燕昭王信任乐毅，乐毅信心百倍，大败齐军；燕惠王猜疑乐毅，乐毅远走他乡，燕军大败。

### 处世感悟

怀疑和不信任是公司真正的成本之源，它们不是生产成本，却会影响生产成本；它们不是科研成本，却会窒息科研的进步；它们不是营销成本，却会使市场开拓成本大大增加。作为一个企业，失去了信任，管理就成了无源之水，无本之木。没有哪一个经理人希望员工背叛公司，但是员工的忠诚是用信任打造出来的。只有“真心”才能换来诚心，这“真心”就是经理人对员工的信任。

在管理学领域创造出“鲍雷夫法则”的美国管理学家鲍雷夫说：“要想建立合作和信任关系，最重要的就是认识自己和尊重别人。”因此，任何一级管理者，要搞好现代企业，必须注重把信任作为企业最好的投资。只有坚持信任我们的团队，企业才能可持续发展，才能拥有别人不能“克隆”的核心竞争力。某种意义上讲，在企业，制度诚可贵，信任价更高。



当然，信任员工并不意味着不要制度、可以放任不管，而是在遵循制度的基础上对员工做到感情上融合、工作上放手、生活上关心，让“信任”之风吹遍企业每个角落，使它成为企业和员工之间的黏合剂、连心锁，让员工自己管理自己、自己约束自己、自己提高自己，最大限度地减少管理成本，促使企业和员工和谐共振，共同发展。

**不折腾的智慧**

一个领导，最重要的，是必须作为组织前景价值的活标本。领导力中最关键的是和他人建立信任关系。缺乏信任的组织就不可能有效发挥功效。

# 好领导无须事必躬亲

在公司的管理方面，我是相信少就是多的道理：你抓得少些，反而收获就多了。

——雷蒙·A·克罗克

现在媒体上常常报道，某某领导，一天到晚，马不停蹄地工作，双休日、节假日他们总是忙得团团转。某集团老总在参观员工宿舍楼的时候，认为墙面的颜色应该体现员工的热情活泼，于是亲自调配油漆颜色，并刷好了一间屋子。

这些领导的精神令人钦佩！然而在钦佩之余，我们不禁要问，领导干部抓工作落实，何须事必躬亲？

由此我们会想到中国历史上智慧与忠诚的化身——诸葛亮。“三顾频繁

天下计，两朝共济老臣心，出师未捷身先死，长使英雄泪满襟”。大江东去，星移斗转，诸葛孔明火烧新野、鏖战赤壁、三气周瑜、智取西川、七擒孟获、六出祁山的故事至今仍是脍炙人口。古往今来，多少志士仁人，骚人墨客，无不为其雄才大略和高度负责的敬业精神所折服。然而，冷静地沉思一下，孔明的“事必躬亲”确有可鉴，亦有可诫。

蜀国前中期，刘备的属下可谓人才云集。然而，孔明先生又是怎样使用他们的呢？就拿魏延来说，自率部投诚，数战有功，刘备称汉中王迁都成都时，破格提拔他为镇远将军，领汉中太守，魏延的才干得到了充分的发挥，实践的效果很好。刘备死后，孔明大举北伐时，本应授权在前线与曹操多年作战，既有经验，又有计谋的魏延，可孔明总是对其存有戒心，非但不授权，对魏延提出的出奇兵攻长安的建议也不予采纳，连先锋也不让其做。却“违众拔谡”，让善于夸夸其谈，缺乏实战经验的马谡当了先锋。结果一出祁山，便因马谡无能失街亭而败北。

再说李严，在刘备眼中是仅次于孔明的人物。刘备临终时，“严与诸葛亮并受遗诏辅少主，以严为中督护，统内外军事，留镇永安。”目的很清楚，刘备是让诸葛亮在成都辅刘禅主政务，让李严屯永安拒吴并主军务。孔明秉政，本应充分发挥好李严等人的作用，然而仍是“事无巨细”，惹得李严不高兴，两人矛盾日益加深。后孔明以第五次北伐为借口，削了李严的兵权，调汉中负责后勤工作。因运粮事件，孔明抓住了李严的把柄，“乃废严为民，徙梓潼郡。”废了李严，孔明就亲自抓起了运粮事宜，耗费了无数精力。

五丈原对峙，旷日持久，士兵中有些松懈，确需整顿军纪，本应授权众将管理部属，可孔明却是罚二十以上，皆亲自处理，忙得没日没夜。司马懿闻后断言：“亮将死矣。”果如其言，不久，孔明就累死在阵前。

孔明先生“事必躬亲”，不仅累垮了自己，而且还间接导致了蜀国的覆灭。

领导重视某项工作，也不必凡事都事必躬亲，关键是要做好统一的工作，搞好协调，搞好机关和基层各类人员责任制的落实运用、激励机制，调动各

方面的积极性，任何工作的落实就会水到渠成。

否则，事必躬亲，其他领导又该抓什么？况且一个人的精力是有限的，如果事事都过问，样样都想抓，那么纵使你有天大的本事，也不可能样样都抓好，弄不好会“抓了芝麻，丢了西瓜”。

严经理是企业的中层管理者，作为中层领导者他不仅扮演好了一名执行者的角色，还扮演了一名领导者的角色。本来工作表现很出色，然而，他也很烦恼。因为他的老板不管是大事小事，原则性的事或不是特别重要的事，诸如办公室用什么笔这样的事都要求上报。这也就算了，汇报就汇报吧，但让人难以容忍的是，老板还常常做些出其不意的事情。

一次展会，虽然老板对各个细节都了如指掌，但是在开展之前老板又做了件令人难堪的事情。开展之前老板到会场检查，然后说会场的条幅拉得有点歪。严经理立马就找会场相关负责人，会场负责人又找相关处理人员，但是正当他们在处理这件事的时候，老板居然自己爬上了梯子去调整条幅，令所有在场的人目瞪口呆。

严经理心里很不是滋味，像这样的事情常常出现，他这个中层管理者怎么办？难道以后他凡事也亲自动手？那要手下的人做什么？他又哪有那么多时间精力去做这些细小的事情？

事实上，类似于严经理这样的烦恼许多中层管理者并不陌生。一些老板特别是一些刚由小做大的老板往往都喜欢事事躬亲，不放心让下属做重要的事。他们总是担心下面的人会出什么差错，总是什么事情都亲力亲为，但自己精力有限不可能做完所有的事，最后只能搞得自己焦头烂额，而公司则人心惶惶。

### 处世感悟

什么是领导？企业管理大师班尼士下了个定义：“创造一个令下属追求的前景和目标，再将它转化为大家的行为，去完成和达到这个前景和目标。”

作为一个最高领导人其实并不用什么都会，只要学会对下属制定目标、明确目标。我们通常认为领导者的工作是艺术性的工作，是间接的活动，若不亲力亲为，闲者居之。最高领导人并不用凡事亲力亲为，正如汉高祖刘邦

所言："尔（指韩信）善将兵，吾善将将也。"一个强有力的能干的领导能做的就是将高层的目标和指标分解到基层，起到一个执行的作用。这也就是为什么通常认为中层的执行力直接决定一个公司的成败。所以作为领导需要做的事情就是做好激励和吸引人才的工作。

就领导者而言，首要的问题是下属各司其职，人人尽责。换言之，就是各人种好各人的"责任田"，各级办好各级的事。动辄"一竿子插到底"，或越俎代庖，会使下面的积极性、创造性得不到发挥，甚至出现上面乱忙、下面忙乱的瞎折腾现象。

另外，很重要的一方面作为一个领导必须学会把权力授予适当的人。成功的领导者是那些把工作授权给下属去做，并把下属培养为团队领导者，再让他们由领导者变为改革者。同时，又与下属建立一个良好的反馈机制的人。

**不折腾的智慧**

要做好一名称职的管理人员，就是要做一名称职的协调员。一方面要为员工营造一个良好的工作氛围，工作上要帮助与支持下属；另一方面要统筹全局，着力做好协调人员之间、部门之间的关系。

# 不能做到完全公平，也要得保持公正

公正不但必须做到，为了令人信服，它还必须被人看到。

——比奇科默

在某公司的基层部门有一名女职工，其丈夫是当地某行政单位的局长。

这位女职工平日里趾高气扬，高高在上。想上班就来，不想上班就在家休息，部门的业务不精，分配的工作不做，公司的制度在其面前根本就是一张白纸，不起任何作用。有一次，与这位局长夫人同一办公室、同一岗位的一名女职员因迟到了两分钟而被公司罚了款，可这位局长夫人整整一上午没见踪影也没有被罚一分钱。

说到这儿，一定会有人问：公司的领导难道就管不了她吗？当然能管，但又不能去管，为什么？原因只有一个，这个公司需要其丈夫所在单位的支持和配合，如果离开了这个单位，公司的工作就不能够较好地开展，进而将会影响整体的工作质量。所以，对于这些事情，公司领导总是睁一只眼闭一只眼，看见当作没看见。

对于这些事，职员们心里都很明白，但没有一个人敢去说。久而久之，部门内人心涣散，一盘散沙，纪律松弛，业绩滑坡。

这个公司的领导虽说有自己的难处，但是，这种不公正的态度肯定会让其他人失望、伤心，人心涣散、业绩滑坡是意料中的结果。

现代社会，不少单位里都有不公正、不合理的现象，员工们很容易产生心理挫伤，这引起了不少心理学家的重视。

小黄在某单位工作已经有些年头了。自从到这家单位工作以来，他就一直任劳任怨，总是争取做得更好。然而上司却对他总没有好脸色。

有一次小黄和同事一起解决了某个难题，但上司只当面表扬了他的同事，对小黄的努力却置之不理。每月发工资时，业绩和小黄差不多的同事也总是有丰厚的奖金，他的奖金却不多。于是，小黄对领导的不满越积越多，近来，他感觉一阵阵心绞痛。在公司进行的一次例行体检中，小黄被查出患了冠心病。

当一个人做出成绩并取得报酬以后，他不仅关心自己所得报酬的绝对量，而且关心自己所得报酬的相对量。因此，他要进行种种比较来确定自己所获得的报酬是否合理，比较的结果将直接影响今后工作的积极性。一种比较称为横向比较，即将自己获得的“报偿”与自己的“投入”的比值与组织内其

他人做比较，只有相等时，才认为公平。除了横向比较外，人们也经常做纵向比较，即把自己目前投入的努力与目前所获得的报偿的比值，同自己过去投入的努力与过去所获报偿的比值进行比较，只有相等时他才认为公平。

不公平感的消极作用是十分明显的，它不仅压抑一个人健康向上的良好心境，而且影响他的聪明才智与创造才能的发挥。最近一项研究证实，如果从上级那里得到公正待遇，那么员工的血压会维持在低水平，心脏病的发病率也比受到不公平待遇的人低30%。因此，专家认为，公正可能给企业员工减小了慢性压力，也意味着员工患冠心病的风险减小。

可见，作为一名管理者，即使不能做到完全的公平，但至少也要做到公正。

高明的领导懂得这样一条规则：不公平将导致个人权力的膨胀。这一规则，很容易解释清楚。如果领导不公平，那么意味着他将某些利益多分配给某个人，而少分配给某几个人。多得利益的一方自然在既得利益上要优于少得利益者，故而其各种特权会多于或优于少得利益者，从而极易损害共同利益而不利于企业进步。

领导者不仅要公平地对待员工，更要公平地对待客户。我们常常会看到这样一些现象：领导为吸引更多的客户，往往会提供给新客户更为优惠的条件，如降低售价，返款销售等。这将极大的损害老客户的利益。

这种不公平的做法通常会引发两个后果：一种是丧失稳定而又可靠的客户群。因为领导者不仅没有提供给老客户以某种奖励，反而将他们对你的合作予以否定，自然会挫伤他们的信心。第二种是损害自身的利益。一旦领导提供了更为优惠的条件，新加盟的客户总会从最低价谈起，然后进一步压价，以获得更大优惠。如此循环反复，最终公司的利益将会被损失殆尽。

### 处世感悟

人们会本能地了解：领导什么时候会公平对待每个人，每个人是否得到公平对待，每个人是否有机会表达自己的观点，每个人是否对于将发生的事都很清楚，每个人是否处在同一起跑线上竞争，每个人的规定是否相同——

作为领导，必须对这一切给以肯定的答复。

人们会拥护他们认为公平的领导，合作者觉得与讲求公平的领导合作放心。一个追求并实践公平的人，大家都会尊重他。

作为一名优秀的领导，就应使手下的员工、生意上的合作伙伴、客户以相同的观点来看待相同的问题。如果做到这一点，人们就会觉得领导很公正，都愿意与他合作。如果失败，他就被认为不公正。

每个人对公平所持的观点都会各有千秋，作为领导，应综合他们的理解，并将有代表性的公平原则上升为公司的规章制度。

凡是符合规章的行为，都要予以承认和认可，而决不能无端处罚；凡是违背规章的行为，必须毫不手软、决不留情，对违规者一视同仁。

人的心态决定人的命运，企业管理者的心态、员工的心态也决定着企业的命运。作为管理者，只有具备了公正、公平之心，始终保持良好的心态，才能提高企业员工的凝聚力、战斗力和执行力，也才能提高自身的感召力、吸引力和亲和力。

## 不折腾的智慧

一碗水端平总是很难做到的，但你需要保持一颗公正的心！你必须尊重公平，追求公正，并时刻运用公平的原则来对待一切。

# 后记

每一本书的出版，都是许多人用辛勤付出换来的成果。本书从策划开始，就受到各方人士的关照与帮助，在编写时更是得到了不少老师和作者的鼎力支持。特此向参与本书编写的人员致以诚挚的谢意，他们是：

杜金霞、刘俊义、高涛、董芳、谢海峥、滕龙江、金源、马宏宇、于向勇、张宇浩、陈艳军、孙良珠、杨威、赵林、魏凤莲、孙豆豆、郭育彩、崔文英、于超英、胡燕、戚浩、沈海霞、许会玲、冯敏、谷伟伟、袁钰、张晓萍、林天翔、刘坚、王海山、王豹、孙恩棣、杨运成、张文娟、肖冉、邓明、罗宇、刘振中、杨文忠、卢志丹、郭海平、胡建军、吴力强、续金健、马树全、张廷伟、张廷职、张春蓉、孟凡祥、邹之蕴、范德胜、廖小徽、于富荣、王秀清、李瀚洋、代学峰、房茂利、朱彤、王琳、刘惠芳、陈德中、曹晔晖、霍启军、郭晓雷、刘朝辉。

本书编写中借鉴和参阅了大量的文献作品，从中得到了不少启发和感悟。得益于前人的劳动成果，才使本书能够有如此之多的详实案例和丰富的理论基础。在此向各位专家、学者以及资料的提供者表示最崇高的敬意。另外，凡被本书选用的材料，我们都将按出版法有关规定向原作者、译者支付稿酬，但因为有的作者、译者通信地址不详，尚未取得联系。恳请您见到本书后及时来电来函，以便支取我们为您留备的稿酬。

编 者

2010.2

# 人际交往和职场生存的三大利器

## 不生气

在遇到烦恼和不愉快的时候，我们是一直被这个烦恼所困扰而生气，整日沉浸在痛苦中，还是忘掉它，把烦恼和不愉快抛到脑后？不言自明，不生气是处世的一大智慧。

## 不抱怨

抱怨是最消耗能量的无益举动，抱怨自己的人，应该试着学习接纳自己；抱怨他人的人，应该试着把抱怨转成请求；抱怨老天的人，请试着用祈祷的方式来诉求我们的愿望。

## 不折腾

不要没事找事，无事生非；不要朝令夕改，忽左忽右；不要翻来倒去，改来改去；不要重复做一些无意义、无关联、不必要的事情。不折腾，就是忠于事业；不折腾，就是有所作为；不折腾，就是努力工作；不折腾，就是专注目标！

# 越早猛醒，越早成功



上架建议　人生哲学·通俗读物

ISBN 978-7-5609-5899-6

9 787560 958996 >

定价：29.80元