

人生微课堂

人生自救课

不再犹豫和拖延，
清楚“我要做、
我想要、我不要”，
马上行动起来！



自知失控
+
寻因自控
=
对症自救

博锋
—
著

修炼强大自控力
三思而后行，奔向自由人生



天地出版社 | TIANDI PRESS

版权信息

书名：自控力：人生自救课

作者：博锋

出版社：天地出版社

出版时间：2020年5月

ISBN：9787545553710

版权所有 侵权必究

目录

前言

第1课 守本心生活并非秀场，做好自己才算本事

遇到问题，先求自己

你反对？没关系，我赞同！

谁都不讨好，建立舒服的关系

一个人越了解自己，就越有力量

做着自己喜欢的事过一生，就是一种成功

专注于自身，不羡慕他人，潜下心来

第2课 稳情绪掌控情绪是个大任务，执行到位就能稳赢

脾气比本事大，小心活成笑话

真正厉害的人为什么都不爱着急

学会不在意后，我的日子好过多了

成大事者，必须学会忍

我的职场三级跳，全因不抱怨

在该理智的时候，不要动感情

情绪大起大落，这是病，得治！

第3课 正心态看全世界都不对，兴许是你自己站歪了

世界的模样，取决于你凝视它的目光

把你的脸迎向阳光，那就不会有阴影

爱笑的人运气肯定不会太差

批评，可以是压力，也可以是动力

能一个人活得精彩，才能与全世界相爱

把刁难当“雕刻”，你迟早都会赢

第4课 消妄念自救之路，就是聚焦、聚焦、再聚焦

一个人有多专注，就会有多成功

战胜“心魔”，才能成为钢铁战士

能主宰命运的人，必有一技之长

能力强的人，从不相信“能者多劳”

有种迷茫，叫想得太多、做得太少

真正意义上的成长是不忘初心

第5课 立良行任何事物都不及习惯那么神通广大

不要让懒惰操纵你的人生

今日事今日毕，人生步步为“赢”

凡事要主动，绝对没有错
说到做到的人干得都不错
认真去做事，获益的终是自己

第6课 促自律要时刻不忘努力，才容易收获自由

大学是天堂还是地狱，取决于你有多自律
工作之余做什么，决定了你的人生高度
越努力，越幸运！越自律，越自由！
幸福，来自持久的自我管理
人生就是不断地“打怪”升级
真正优秀的人都无比热爱学习
慎独，是自律的最高层次

第7课 践理想只要梦想还在，我们就不会是庸人

没有梦想的人，才是真正的穷人
向前跨一步，走向自由
要“讲究”而不“将就”，才能拥有开挂的人生
眼界有多宽，脚下的路就能走多远
痛快地活一次，人生才算圆满

第8课 拓思维清除思维的“蛛网”，世界豁然开朗

你的问题在于一切都想当然
多亏了一句“动脑子，你能做到”
过得不好，往往源自大脑的贫瘠
拆掉思维的栅栏，创造人生的亿万种可能
在质疑中进步，不妄信“权威”
创造性思维，人人都拥有

第9课 强心志拥有坚持到底的勇气，才能一步步超越自己

坚持到底，未来的你肯定比现在更出色
在绝望中寻找希望，明天一定会更好
没人能一步登天，唯有一点点地向前
人生无所谓输赢，因为你的对手是自己
现在的有志青年们，拼的都是自愈力

前言

为获得生活的自由，先提升自控力

看着练习册上复杂的数学题，你感到有些烦躁，心想不如放松下，于是酣畅淋漓地打了一场球。高考时，那道没做出的题让你丢了分，与梦寐以求的大学失之交臂。你是输给了名次排在你前面的人，还是一时懒惰的自己？

联谊会上，你想邀请暗恋的女孩跳舞，却始终不敢走上前。你担心要是被她拒绝怎么办，岂不是很丢面子。当你犹豫不决时，她已经把手交给了另一位邀她跳舞的男孩。你是输给了比你勇敢的男孩，还是胆小怯懦的自己？

面对一位难搞的客户，你感到有些力不从心，于是能躲就躲。而另一位同事却热情招待，哄得客户喜笑颜开，收获一份大订单。年终业绩排名，同事的名次远远超过了你。你是输给了业绩优秀的同事，还是轻言放弃的自己？

很多时候，我们以为输给了优秀的人，但实际上，真正输给的是自己。一个缺乏克制力的人是很可怕的。明知道自己不该怎样做，但还是去做了；明知道自己该怎么去做，但就是没去做。如此极可能因小失大，后悔莫及。

不能克制自己的人，就不能称之为自由人；不能主宰自己的人，会活得被动又疲惫。

无须抱怨命运，不必责怪他人，要从自身角度出发，去做出积极的

改变。有困难，克服；懒惰，勤奋起来；消极，变积极；不会，就去学；想要，去努力争取.....

掌握自控的力量，哪怕是对自身一点小的克制力，也会使我们变得更加强大而有力。

“我们一路奋战，不是为了改变世界，而是为了这个世界不改变我们。”这是我非常喜欢的一句话，其实生活就是这样。我们没有能力去改变世界，但是我们有能力改变自己。那些成功人士，无一不是自控力非常强的人，能自控，才能掌握生活的主动权！

那么，如何让自己拥有自控的力量呢？

本书在抽丝剥茧地揭示自控力对人生的重要性时，也通过一个个鲜活的故事启迪你——自控力是心无旁骛、坚持自我，如此才能坚定地朝着目标前进；自控力是保持内心的安定与平和，如此就不会积聚太多的负面能量；自控力是对未来充满希望，无论遭遇什么艰难困苦.....

我相信，被动的命运并非不可逆转，通过自身的努力，你会得到更圆满的成功。那些你想要的生活，都将因你而来，一一上演。

第1课

守本心生活并非秀场，做好自己才算本事

自控力关键在于精神上的独立，认清自己要走的路，做自己喜欢做的事，按自己的意愿去活。这是对自我的接纳和认可，真实、坦然，又让人觉得特别舒服。当你拥有了这种特质，你就活对了。

遇到问题，先求自己

当你感觉无助时会怎么做？当你遇到无法解决的难题时会怎么做？当你感到没有安全感时又会怎么做？.....据我观察，此时不少人会从他人身上寻求慰藉与支持。

毕业后的前几年，我在一家广告公司做策划，积累了一些行业经验后，做到了组长的职位。这时，一位学妹来公司实习，她叫晓鸥。

当时适逢公司新项目上线，整个部门每天忙得热火朝天。考虑到晓鸥是个新手，没有工作经验，我便嘱咐她，遇到不懂的问题就请教大家。但是很快我就发现，一遇到问题，晓鸥的第一反应不是自己解决，而是不假思索马上问同事，甚至要求同事把解决问题的步骤和流程从头到尾给她演练一遍。

一开始大家还比较积极地帮助晓鸥，但在忙碌的工作中，每个人的时间都很宝贵，渐渐地，大家难免会烦她，包括我。“你先好好想想，自己尝试着解决问题，这样你才能真正学到东西。”我以为晓鸥会懂得其中的道理，但随后在她的朋友圈看到一则最新动态：“世态炎凉，人情冷漠，留我一人孤立无援。”

当求助没有得到响应时，我理解那种失望。但我更希望晓鸥明白，每个人都应该有一定的自控力：自己能做的，就自己做；实在做不了的，再求人也不迟。遇到问题的时候，即使每次都有人可以依赖，有人可以帮着解决，但现实告诉我们，如果做什么都依赖别人，久而久之，自己就废了。

这样的例子还少吗？有些女人认为自己天生是弱者，在经济上依靠男人的供养，在精神上依附于男人，甚至放弃自我学习与自我提升，结

果就像《我的前半生》中的罗子君，当被男人抛弃时，她感觉天都要塌下来了。虽然罗子君后来通过自身的不懈努力，最终过上了想要的生活，但付出的代价未免太大了。

无论是精神还是物质，别人能给你的，就一定能拿走。只有自己靠努力得来的，才真的属于自己。所以，如果一个人觉得生活过得不如意，这时候不应该抱怨命运，不应该责怪他人，而应该从自身出发，去努力改变现状。

小时候我经常住在农村姥姥家，给我留下深刻印象的是村里一个叫黑娃的孤儿。黑娃是残疾人，出生时他的整只右手臂就没有了，再加上父母早逝，他一直没有上学，一个人住在一个破落的院子里，院子连大门都没有。黑娃就没穿过干净的衣服，头发也乱蓬蓬的，毫无光泽。他整日什么也不做，就在村里溜达，饿了就随便逮一家进去要饭。

这天，我和几个小朋友正在院子里玩耍，黑娃走了进来，他向姥姥乞讨。以前姥姥总会立即端出面条、馒头之类的吃食慷慨施舍，可是这一次姥姥指着门前一堆砖对黑娃说：“你帮我把这堆砖搬到屋后去吧。”

黑娃晃晃空空的衣袖，生气地说：“我这个样子怎么搬砖？不愿给吃的就别给！”

姥姥不为所动，俯身搬起砖来。她故意只用一只手搬，搬了一趟才说：“你看，一只手也能干活。我能干，你为什么不能干？”

黑娃怔住了，他默默地看着姥姥，终于俯下身子，用他唯一的手搬起砖来，一次只能搬两块。他整整搬了两个小时，才把砖搬完，累得气喘吁吁，头发都被汗水打湿了。

姥姥递给黑娃一条毛巾，让他擦汗；又递给他一碗面，让他吃；之后，又递给他二十元钱。黑娃接过钱，很感激地说：“谢谢！”

姥姥说：“你不用谢我，这是你自己凭力气挣来的工钱。”

黑娃对姥姥深深地鞠了一躬，转身走了，之后村里人再也没有见过他。

几年后，镇上一对夫妇开了一个小超市，老板亲自给姥姥送来好多蔬菜水果。这个老板没有右手臂，原来他就是当年的黑娃。

那天他离开姥姥家之后，就出去找工作，打零工，自食其力。有一些小店老板照顾他，给了他一些工作。经过几年努力，他和别人一样拥有了家庭和事业。

黑娃原本等待着他人的施舍，依靠着他人的同情过日子，人生目标就是吃一顿饱饭。好在他遇到了姥姥，明白了一个人的命运应该由自己掌控的道理。

一撇一捺组成一个“人”字，这是支撑我们走路的两条腿。每一个渴望成功的人都应认识到，不论出身如何、个人资质如何，自身的努力和智慧就是成功的支点。我们抛弃依赖他人的想法，提升自控能力，去做些实质性的努力，就会发现，生活也会焕然一新。

当人生大部分事情是靠自己解决时，我们的内心就会充满一种掌控力和成就感。当生活遇到难题时，你不再寄希望于他人，而是靠自己勇往直前。活在这种正向循环里，是多么美妙的一件事。

你反对？没关系，我赞同！

2015年春节期间，中学同学组织了一场聚会。我发现，当年的同桌孙苗有些沉默寡言。

孙苗一向是个活泼健谈的人。大学毕业后，她进入当地一家食品厂的行政中心，做行政工作，几乎很少加班，而且单位离家特别近。经过几年的努力，她成为行政中心的副主任，月薪五千元左右，在当地也算中上等收入人士。而且，她有儿有女，家庭和睦，一度引得同学们羡慕不已。

“你怎么了？”在我的询问下，孙苗把自己的苦恼说了出来。“工作几年后，我发现现在的工作没什么上升空间，而且这两年公司的效益不太好，就想换一份有发展前景的工作，结果发现我看上的工作大部分都要求研究生学历，要求大学本科学历的基本都是些小公司，工资待遇并没有提升，甚至还没现在好。面试几次后，我产生了辞职考研的想法，但家里没人赞同。”

“什么？你要考研？”班长万浩听到孙苗的话，惊讶地说，“如果辞了职，考研又失败，还得重新找工作，岂不是鸡飞蛋打？”万浩是个大嗓门，他这一开口，同学们都将目光投向孙苗，纷纷开始表态：“就是，有多少人羡慕你的工作呢，你还不知足？”“肯定不行的，因为你在复习准备考研的同时，还要照顾孩子、做家务，哪有时间和精力？”“一个女人，要那么重的事业心做什么？”……

听着同学们的议论，孙苗内心越来越纠结。

相信很多人都有过类似的经历，当你满心期待地说着你的想法、说着你的计划、说着你的发现……你会发现，总不缺乏反对的声音。有人

嗤之以鼻，断言你是白日做梦；有人忧心忡忡，担忧事情不能成功。他们总会摆出各种各样的理由，试图说服你——你根本做不成，不如趁早放弃。

对于一个人来讲，最迷茫的时刻不是身后有悬崖，而是正处于选择的十字路口。此时，人的内心往往是最脆弱的，自控力也最弱。

我理解孙苗的烦恼，也真心想帮助她，事后便发了一条短信给她——“幸好，你并不是在参加选举，别人的反对票影响不了你的决定”。在我看来，我们此生不一定要干大事、成大业，但一定要知道自己活着的意义，要对人生有足够的掌控力。他人的评点，我们不光要用耳朵去听，更要用心去判断。

如果你觉得一件事情值得去做，且并不违法乱纪，你就该全力以赴地去做！你只需很酷地告诉他们：“你反对？不要紧，我赞成！”

我经常光顾的一家养生馆，老板是一位气质美女，在业界小有名气，叫胡美。

胡美是一个性格温柔、很有耐心的女孩，但学习成绩一直普普通通。高中毕业后，她决定南下广东，学习美容美发。周围没有一个人赞同，父母发动了所有的亲戚来劝说她。胡美说，那是她自己的决定，她看好这个行业。

做学徒是一件很辛苦的事，也不赚钱，那段时间胡美过得很辛苦。当时胡美认识的一些同龄女孩，学业有成的做了老师、医生等，一些和胡美情况差不多的姑娘直接进了工厂，工作虽算不得多么光鲜体面，可在众人眼里都比美容美发要好。但胡美依然坚持自己的选择，对此她的解释是，“尽管被一次次反对，但我还是会努力下去，想要将自己一点点变好”。

在美容美发手艺学成之后，胡美从一家小美发店做起，后来兼做美容，生意好了，客户多了，就开始扩大店面。随着越来越多的人开始关

注美容、养生，胡美也跟随市场变化，开了一家美容养生馆。现在，胡美可谓是事业家庭双丰收了。多少人注视着她们，这些眼神里有羡慕、有崇拜，也有嫉妒。就连那些曾经反对胡美的人，再提起胡美来，也会赞叹她“有眼光”“有远见”。

这些年总结成功人士的经验时，我发现了一个有趣的规律：越是成功的人，在做令他如此成功的事情之始，所遇到的反对者往往越多，主观愿望与他人阻力简直呈正比。不过，他们往往选择视而不见，默默前行，然后用行动向众人证明自己。

是的，我们虽然无法选择自己的出身，但可以选择自己想走的路。每个人都有为自己做主的权利。自控力强的人敢于坚持自己的梦想，如果他们想要做什么，只要决定了，就会努力去坚持。

你的自信心、能力，以及周围的一切资源，都会在切实的行动中，为你提供无穷的助力。即使付出十倍甚至百倍的努力，当有一天实现了自己的目标，再回头看时，你会发现，你已经用实际行动向别人一步步证明了自己，你已经用事实告诉他们你的选择是对的。

正如孙苗，在我的鼓励下，她报考了某高校汉语言文学专业的研究生，那年以第一名的成绩稳稳实现了读研的梦。毕业后顺利留校任教，成为一名高薪又风光的大学老师。这是否改变了孙苗的命运我不敢断言，但足以让她遇到了更优秀的自己，成为掌控人生的自由者。我，由衷地为她高兴。

谁都不讨好，建立舒服的关系

蔡坤是我的大学师弟，长着一张老好人的脸，他也确实对所有人都挺好的。

大学毕业后，蔡坤到一家商贸公司做业务员。初入职场，蔡坤说话小心翼翼，做事也小心翼翼，生怕犯什么错误。为了尽快融入集体，他还主动承担起办公室端茶倒水、订餐买饭的任务，想尽各种办法去维护同事关系。而且，无论事大事小，只要是同事们的请求，他心里再不情愿也会硬撑着答应下来。为此，蔡坤私底下也没少抱怨：“其实我自己的工作量也很大，但谁让我是新人，公司男士也不多，遇到体力活大家都找我。不帮的话，很容易得罪人。”

后来鉴于经营形势不佳，公司决定裁员，蔡坤想着平时自己任劳任怨，在公司做牛做马，绝对不会被裁掉。可是事实却给了他一把尖刀，就在上周，他被部门通过集体投票裁掉了。他愤怒、不满，去找人事经理，人事经理不回应他；找部门经理，部门经理也是各种推辞。最后找到总经理，才找到问题的答案：“你是部门里最忙碌的人，也是工作效率最低的人。所以，只好忍痛让你离开。”

去年，蔡坤新谈了一个女朋友。女朋友是一位空姐，长得美丽大方，追求者数不胜数。蔡坤虽然长得帅，身材好，但他生怕对方不爱自己。为了维持这段关系，这一年来，蔡坤一直各种讨好女朋友，不管她提出什么要求，他都尽量满足。她说饿了，蔡坤会跑八条街买她最爱吃的提拉米苏；她想要新款手机，蔡坤吃了一个月的泡面省钱买给她；她怕下了晚班天黑，蔡坤获知了她的行程，凡是下晚班，哪怕是深夜，他都会去接机，风雨不误；情人节、圣诞节、国庆节……各种节日，蔡坤

都带她出去玩，给她买各种礼物。但是，不管蔡坤如何实心实意地对待她，她似乎对蔡坤总有不满意的地方，还经常闹分手。这让蔡坤苦不堪言，又百思不得其解。

生活中像蔡坤这样的人不少。看起来他们对每个人都是和和气气的，从来不做得罪人的事情，但这样的人并不是很受大家欢迎。这是为什么呢？

我们总以为，只要自己努力讨好别人，就能被认可。不要忘了，你把自己的位置放得太低，你自己都不在乎自己的感受，又怎能指望别人在乎你的感受？因为你人好，你就该做任何事；因为你人好，你就不能抱怨。委屈吧？但这都是你自己造成的。

在这里，我要特别提醒大家，心理学上有一个“登门槛效应”，又称“得寸进尺效应”。有时候你不懂得拒绝，一旦接受了他人的一个微不足道的要求，他人就认为你是愿意的。摸透你的心理后，就有可能提出更高的要求，这种现象犹如登门槛，会一级台阶一级台阶地往上登。

也就是说，当试图去讨好别人时，你就失去了这段关系中的主动权。

想要改变这种状况很难，但并不代表没有改变的可能性。只要你提升自控力，对自身行为保持觉察，就能迎来翻盘的机会。

其实，之前我也是个好好先生，不论工作上，还是生活中，为了尽量避免冲突，我会隐藏自己真实的态度；为了处好各种关系，我很难拒绝他人的要求……但时间久了，我发现，那些强迫自己去接受的、不愿意做的事情，并不会因为自己的善良和好意而换来好的结果，相反却可能拖累自己的人生。

从事广告策划那些年，我的手机长期24小时开机，这是公司的规定。因为拍摄广告的不限时不限地，我们需要每天随时待命等着各种电话。有一次，我遇到了一位“工作狂”客户，他三番五次要求修改内容，

还常常半夜两三点“来电”，我一直咬着牙硬撑，但无休止的加班与过劳，让我身心疲惫不堪。

多日压力的累积终有一刻爆发，源于客户的一次“无理取闹”。晚上九点多，客户一连几个电话要我立即修改方案。重要资料都在公司，我马上穿衣出门，车开到半路，却不小心撞到路旁的一棵树，头部轻微擦伤。当我昏昏沉沉时，客户的电话又打来了：“你怎么还没改好，再不改，我们就暂停合作关系！”

疲惫和无助耗尽了我所有的耐心，我长吁了一口气，耐着性子和客户解释道：“因为我们的合作，我已经持续加班半个月了，我努力配合着对文案的各种修改，今晚我特别累。对不起，我想好好休息，睡一个安稳的觉。我想我的要求并不过分，任何人都有休息的权利。”

我态度坚决地说完这番话，挂断电话，然后关机，最后返回家酣然大睡。

我原本以为第二天会面对客户的愤怒指责，但出乎意料的是，他打电话时先问我是否休息好了，这是对方第一次顾及我的感受。虽然昨晚拒绝客户时我很难受，但同时我心里也很清楚，我拒绝的都是不合理的要求，而且，那段时间我尽力了，对方也应该能看出来。

结果？结果当然是好的。当我站在自己这边，开始考虑自己感受的时候，客户做决定时也开始参考我的意见，顾及我的感受。最终，我成功交出了策划方案。

再后来，我和客户成了朋友，他坦诚地说：“一开始我说什么你都答应，从来没有反对的意见，这让我感觉你这个人专业能力不强，我甚至怀疑，你们公司如此迁就我们，是因为你们能从中赚取很大的利益，所以我的态度就不知不觉变得苛刻了。但是那晚，你的拒绝让我意识到，你更多的是敬业。”

最舒服的关系，是不必讨好。

现在的我，依然会照顾别人的想法和感受，但也会勇敢地为自己的
人际关系划出清楚而明确的界线，这是彼此相处舒服与自在的分界线，
我也从中逐渐感受到了自主的自由。

与任何人相处时，我们都要在心中放一架天平，一边是自己的生
活，一边是他人的生活。要天平保持平衡，需要保护好自己，也需要对
他人适度付出。对他人，要体贴、要关心、要帮助，但不能以他人为
重，空置了自己。

那些自控力强的人，都会恪守内心的尊严，他们从不讨好任何人，
而是有原则、有主见，尊重自己的需求、自己的意愿，掌握着生活中的
主动权。切记，只要你对自己的人生负责，你就能从中品尝到自由的喜
悦。

一个人越了解自己，就越有力量

经常有人问我：“如何才能成为一个有自控力的人？”

方法有千万种，如果只能列出一条的话，我的回答一定是——“了解自己”。

我们常说“一个人最大的敌人不是别人，而是自己”，人最难认识的就是自己，人的很多迷惑和苦难都因不自知。

在这个世界上，人与人之间的差异是非常明显的，我们每个人都有与众不同的秉性、独一无二的特点，这注定了我们天生有一个最佳位置，是成为一个学者还是一个教师，是成为一个企业家还是一个业务员，是成为一个工人还是一个农民，等等。一个人要想做到有效自控，关键要清楚地认知自己。

关于这一点，我个人深有感悟。

年轻时我曾试图做一个商人，却屡屡遭遇失败。我的第一次投资，是一个关于智能打字机的项目。一个朋友正在研发一台智能打字机，声称前景不可估量，但需要一笔实验经费。对于他的研究能力、研究方案的可行性和产品价值，我稍作调研便投了一笔钱。但当其他人已把智能打字机发明出来并投入市场时，朋友还没有做好技术上的攻关，我发大财的美梦也就成了泡影。

当我踏入写作这一领域后，在与出版商的合作中，我发现出版商仅仅依靠发行自己的著作就能轻松赚钱，我有些不服气地想，我自己写小说自己出版、发行，所有的利润不都是自己的吗？于是信心满满地投资开了一家图书公司。但我没有任何管理图书公司的经验，相关的社会资

源也不多。很快，公司就因债务问题破产了，为此我深受打击。

幸好，我的导师及时开导了我一番。他指出，经商并不是我的长项，鼓励我将时间和精力重点放在学术研究上。之后，我的事业发展得很顺利，越来越好。

当一个人缺少自知之明，找不对自己的位置时，即使再努力也是平庸的，甚至是失败的。由此可见，有时你辛辛苦苦努力奋斗却一无所成，并不意味着你缺少成功的能力和潜力，而是缺少对自己的认知，缺少对自身人生价值的开发利用，不清楚自己能做什么、该做什么，进而越来越失去自控力。

当有人抱怨自己的付出得不到回报，抱怨老天对自己不公平时，我都会及时地追问一句：“你了解自己吗？”

所谓“人贵在有自知之明”，一个人对自身的认知和定位，是提高自控力的第一要义。一个真正了解自己人，不仅知道自己具备什么样的能力，而且知道自己的能力在哪些方面受用、在哪些方面不受用，什么行业比较适合、什么行业则不适合。如此分析之后，就能趋利避害，做出正确的决定。

高大伯是一家知名化工厂的技术人员，他理论功底扎实，实操经验丰富，厂里每次遇到解决不了的技术难题，第一个就会想到向他求教，而他每次都不负众望，可以顺利解决那些棘手的难题。同事们都戏称他为“高大师傅”。当然，厂长对高大伯也非常器重，给了他很好的薪资待遇，还打算提拔他。

“老高，你来厂里二十多年了，一直在一线兢兢业业地工作，这些我都看在眼里。明年，厂里人力资源部门的一位主管退休，我打算让你来接班，你也可以轻松一些了。”

按理说一般人听到这种消息都会高兴不已，但高大伯锁着眉头沉思了片刻后，果断地拒绝了，“谢谢领导对我的认可，我知道自己几斤几

两，管理的工作我做不来”。

厂长不死心：“人总得挑战自己，才能做得更好啊。”

“世界上哪有完人？”高大伯轻轻一笑，继续解释道，“我的缺点和劣势是明显的。虽然我技术上经验丰富，但管理工作我可不擅长，我不喜欢对着人发号施令，尤其不爱当众讲话。让我每天对着一群人说几句话，还不如让我对着机器工作一天，那样整个人力资源部岂不瘫痪了？而且若我调岗了，对技术部而言也是损失。”

就这样，高大伯依然留在技术部门，一直是那个人人尊敬的“高大师傅”。

“每个人都有自己的天职和位置”，爱默生就曾这样告诫我们，“每个人都有自己的天职。有一个方向，在这个方向上，一切空间都向他开放。他就像河上的一条小船，到处碰壁，而只在一个方向上畅通无阻。在这个方向上，一切障碍都被消除了，他安静地漂向越来越深的河道，进入广阔无垠的大海……”

在实际生活中，你是否面临过这样的困惑：同样一份工作，别人做得顺风顺水，你却步履维艰、四处碰壁？为什么你能力出众，却难以找到理想的工作，甚至被淘汰？在寻找答案之前，请你先问问自己，你了解自己吗？你清楚自己的天赋、潜能吗？

虎啸深山，鱼翔浅底，驼走大漠，鹰击长空。每个人都有自己的位置，这个位置不一定是最好的，也不一定是最高的，而是最适合你的。说白了，就是最能发挥个人长处、最能体现自我价值的所在。

你的机遇在哪里？你的财富在哪里？你的幸运在哪里？这一切的答案就是了解自己，找对自己的位置。如果人人都能做到这点，那么天才将会成批涌现。

做着自己喜欢的事过一生，就是一种成功

前段时间我看了电影《无问西东》，对吴岭澜这个人物印象很深刻。

吴岭澜是清华大学的学子，一个热爱文学的男青年，并且在文学和英语上很有天赋。但受到当时世俗眼光的影响，他认为只有实业才能救国，最好的学生都是学理科的，文学是无用之学，于是选择读自己没有兴趣的理科。但他拼尽全力学习物理，仍然不及格，自信心受到严重打击，甚至开始自我怀疑。

这时，校长梅贻琦找到他，和他谈话：“你为什么一定要读理科？你读书的目的是什么？”

吴岭澜回答说：“我读书没有目的，只是觉得好的学生就应该读理科。我只要全身心地把自己交给书本，就有一种踏实感。”

梅校长看着吴岭澜，对他说了“真实”两个字，并进一步解释说：“人把自己置身于忙碌当中，有一种麻木的踏实，但丧失了真实，你的青春也不过只有这些日子。什么是真实？你看到什么、听到什么、做什么、和谁在一起，有一种从心灵深处满溢出来的不懊悔也不羞耻的平和与喜悦？”

吴岭澜的内心似有所动，陷入一种思索的状态。后来印度诗人泰戈尔访华，在清华大学举行了演讲，站在台下的吴岭澜听到这样一番话：“你知道自己的文化吗？你们的史册里最完善最永久的是什么？因此，我竭尽我的至诚恳求你们，不要走错路，不要惶恐，不要忘记你们的真心和真性。”

顿时，吴岭澜豁然开朗，为什么要硬着头皮苦攻理科？自己本来喜欢的就是文学，何不做真实的自己？后来，他转读文科。十几年后，他成为西南联合大学的著名教授。

这些年，我曾接触过的同学、同事、朋友中，有很多人遇到过同样的困惑，抱怨工作没有成就感，抱怨每天过得不痛快，抱怨前途迷茫……其实，他们都是遇上了同样的障碍——没有找到自己喜欢做的事。而一个人如果每天做自己喜欢做的事，违背自己的本心，本身就是对生命的浪费。

比如，我的大学同学明宇，一毕业就进入家族企业，仅仅几年就任职经理，年薪上百万，令我们这些老同学羡慕不已。但他总是满脸愁云，有着不属于这个年纪的沧桑。有人认为他“故作深沉”“瞧不起人”。说实话，一开始我也觉得明宇莫名其妙，但后来得知，明宇的父母对他管教甚严，从小到大，不管他做什么事、什么决定，都是父母替他做主。

填报大学志愿时，明宇本想报考自己喜欢的金融专业，可他父母觉得学金融不如学管理，将来工作既高薪又风光。明宇虽不太情愿，可还是听了父母的建议。毕业后，明宇想和其他同学一样去大城市闯一闯，他的父母却早早为他安排好了工作，各种需要考虑的事情一应俱全。就这样，二十多岁的他开始手忙脚乱地接管家族企业。明宇本有一个青梅竹马的女朋友，两个人互相了解，在一起有很多话说，父母却坚持让他和一位商业伙伴的女儿结亲。明宇明明不喜欢对方，却抵抗不住父母的百般阻挠，最终选择了妥协。

专业不是自己喜欢的，工作不是自己擅长的，爱人不是自己心仪的……这种人生不受自己控制的感受，就像逼着自己吃不喜欢的食物，不用吃，想想都觉得反胃。

你想做一个有自控力的人吗？

相信，不少人会迫不及待地回答：“想！”

怎么实现这一目标呢？告诉你，所有成功者无一例外都在做自己喜欢做的事。

孙璐家境一般、长相一般、能力一般，总之，她就是一个再普通不过的女孩。大家都以为这样的女孩不会有什么出息，孙璐却有力地与众人证实了自己。

读中学时参加了一次聚会，孙璐第一次接触甜点，甜甜的慕斯、香甜的蛋挞、软软的吐司……那时候她就梦想着有朝一日能开一家烘焙店。于是，在大四实习期孙璐去了一家烘焙店，要拜师学艺。这位师傅不收徒弟，孙璐“死皮赖脸”不走，并提出不要工资在店里打杂。师傅看她十分执着，便同意让她留下来。

接下来，她开始帮着做一些挤牛奶、搅蛋液的工作。许多人得知她是大学生时，不禁觉得可惜了。她竟也不觉得无聊与疲惫，而是满心的欢喜。渐渐地，师傅觉得孙璐踏实肯干，而且是真的热爱烘焙，便正式收她为徒。

孙璐喜欢看着把多个鸡蛋放在盆里，蛋液随着手工打蛋器溅得畅快淋漓；喜欢听着烤箱嗡嗡运转的声音，想象烤出的甜点的模样与味道……跟着师傅做了三年学徒之后，孙璐开了一家自己的烘焙店。只用水、面粉和盐作为面包的原料，用买到的最优食材，为每位上门的顾客提供最健康、最精美的甜品，在孙璐看来就是一件十分开心的事。

有朋友曾经问过孙璐，在无数个夜深人静的时候，是什么让她坚持整夜不眠，重复一个又一个蛋糕与甜点的制作？她淡然地反问：“这个还有为什么？就是喜欢。每天早晨醒来，一想到今天又能做喜欢的事，我就会无比兴奋和激动。”当然，孙璐的真心付出与执着得到了回报，烘焙店的顾客络绎不绝。据我所知，如今孙璐在本市开了八家烘焙连锁店。

决定一个人是平庸还是卓越的，不是你的出身，不是你的相貌，而是你能否做自己喜欢的事。孙璐之所以能从平庸走向卓越，没有特别的成功秘诀，就是因为她选择了自己喜欢的烘焙，进而掌控了自己的命运。

你做过自己喜欢的事吗？做过的人都知道，做一件自己喜欢的事是多么快乐。它能给予你精神上的满足，让你觉得世界是如此的美好。当一个人找到自己最热爱的事情时，不仅不会因做事过程中的坎坷而痛苦，还会将之视为一路向前的基石。意料之中的收获，也就是一个人的价值所在。

“世上只有一种成功，就是用你喜欢的方式度过一生。”这是我非常喜欢的一句话。

你的一生是你自己的，别再拿迷茫当不求上进的借口，也不要抱怨上天对你多么不公平，去寻找你喜欢的事情吧！我相信每个人都有自己喜欢的事，那么剩下的就是为了这一件事花时间、花精力去努力奋斗。

专注于自身，不羡慕他人，潜下心来

我曾经在后台收到过这样一则留言：

“我毕业两年多，大学学的专业是市场营销，现在在一家外贸公司做市场调研。按理说，这份工作也算是专业对口，但是我感到非常憋屈。我羡慕那些学技术的同事，他们整天坐在办公室里，不用风吹日晒，不用看客户脸色，舒舒服服写代码就把钱赚了。而我呢，整日找客户吃饭，到处陪着笑脸……”

该如何跟他说呢？

我想起自己恰巧有一位“码农”朋友，于是笑了笑，发过去这样一段话：“如果命运可以互换的话，我会介绍你和一位‘码农’朋友互换。因为他觉得写代码非常枯燥无趣，而且一坐就是几个小时，连饭都顾不上吃。他一直羡慕做销售的，说你们酒喝到位了，饭吃好了，钱也就到手了。”

很快，这位网友就回复了我：“他有过做销售的经历吗？销售的苦谁知道？”

我又笑着回复说：“那‘码农’的苦你知道吗？世上没有一份工作是轻松的。不过人总是这样，忍不住觉得别人的好。”

记得《你好，旧时光》里有这样一句话：“最快乐的生活，是别人的生活。”

这是很有意思的一种现象。现实生活中，我们好像很容易互相羡慕，小孩仰慕大人做事自由，大人顾念孩子率真无忧；女孩羡慕男孩勇敢豪放，男孩也会羡慕女孩的娇嗔灵动；单身的人羡慕有爱人的甜蜜，

有爱人的羡慕单身的自由；工作忙碌的羡慕日子清闲的，而清闲的人又羡慕别人忙碌的充实.....

因为这种比较和衡量，我们总是无法安心，抱怨一声比一声沉重，痛苦、忧虑、伤心，但如此能够改变什么吗？只能是累了心，伤了身，蹉跎了人生。

有人富足，有人贫寒；有人健康，有人患病.....也许你会认为世界是不公平的，但这些年见识了林林总总那么多事，我发现一个规律：世界总在以一种独特的方式来维持它的平衡，我们看到的永远只是真相的一部分。大千世界，每个人的生活注定不同，但不管是谁，各有各的难，也各有各的好。

如果谁对此心存质疑，那么我向他推荐一部日剧，名字叫《总觉得邻家更幸福》。

小宫山是一个家庭主妇，丈夫工作稳定，孩子天真可爱，这原本是幸福的一家。但自从隔壁搬来新邻居之后，小宫山变得格外焦躁。因为邻居夫妇非常有钱，小宫山经常看到这样的场景：邻居太太打扮得精致时髦，背着名牌包包，挽着身着高级西装的丈夫，和自己打招呼说他们要去参加高级晚宴。

打扫卫生、洗衣做饭、衣着朴素.....这是小宫山每天的日常生活，她原本过得很平静。但当光鲜亮丽的邻居出现后，她对自己的生活开始怀疑。为什么自己每天辛苦劳作，生活还是一地鸡毛？而别人的生活却那样精致美好？为了能过上像邻居太太一样的“好日子”，为了满足自己的“羡慕之心”，明明家里已经揭不开锅，小宫山还是花钱租了一些奢侈品，结果让家里的经济状况陷入一团糟。

小宫山原以为，邻居太太比自己命好。她不知道的是，在回家关起门后，邻居两人因为男方前妻突如其来的孩子争吵着，吵到要离婚。小宫山更不知道的是，另一户邻居备孕已久，却迟迟无法怀上孩子，他们

十分羡慕有孩子的小宫山，盼望着能和小宫山一家一样过上平淡的幸福生活。

泰戈尔在《错觉》一诗中这样写道：“河的此岸暗自叹息：‘我相信，一切欢乐都在对岸。’河的彼岸一声长叹：‘唉，也许，幸福尽在对岸。’”

每一种你羡慕的光鲜生活背后，都有一份不为人知的辛酸。

我们总是羡慕别人太多，关注自己太少。其实，不是自己的生活不够美好，只是自己缺少发现美好的眼睛。控制住自己的视线，理性地分析生活吧。总是羡慕别人生活的样子，反而会乱了自身的步伐。

专注于自身，不羡慕，潜下心来努力。命运，永远是把握在自己手里的。

哈利默出生在非洲一个清贫而寒苦的家庭，他是一名体育爱好者，但父亲微薄的薪水仅能勉强支撑家庭的基本生活，无力负担训练费用，他只好将家附近的一块空地改成训练场。哈利默没有羡慕别人拥有专业的训练老师，没有羡慕别人拥有专业的训练场地，他每天的生活只围绕着跑步这一件事。

没有其他的收入，日子过得拮据，别人都劝哈利默和他的父亲：“不是每个人都能通过跑步赚钱的，何必为了跑步过得这样穷苦？”但这对父子从来都假装听不见。八年的时间，哈利默的长跑速度不断精进，他一路过关斩将，先是夺得非洲长跑冠军，后又在世界锦标赛上夺冠，成为整个非洲的全民偶像。

在获奖台上，别人问及他成功的秘诀。哈利默回答：“这些年，我和父亲从来没有谈论过别人的生活，更不会羡慕别人的优越生活；只是做到过好自己的生活，一心一意追求自己的梦想。”

是啊，成功的秘诀不就是努力过好自己的生活吗？

千万不要说自己没机会，在我看来，每个人都有自己独特而珍贵的人生，别人有别人的幸福，你有你的快乐。不羡慕谁，不嫉妒谁，每天留出一段时间了解自己、审视自己，你就能提高自我控制力，并获得意外的收获。即使你只是芸芸众生中最平凡的那个人，你也会散发出自己的光芒。

我觉得《偷影子的人》中有句话说得非常恰当：“永远不要把人拿来比较，每个人都与众不同，重要的是找到最适合自己的差异性。”

第2课

稳情绪掌控情绪是个大任务，执行到位就能稳赢

人生路上，我们遇到的最大障碍，不是出身，不是能力，而是情绪。情绪，是自控力的核心成分。人有七情六欲，就会有各种情绪。大多数人无法控制情绪，结果被情绪牵着“鼻子”走。而自控力强的人却能驾驭情绪，收获丰盈的人生。

脾气比本事大，小心活成笑话

康伟和我是同一单位不同部门的同事。据我了解，他文采出众，很有创意，是一个有真才实学的人，但是没有几个人愿意和他做朋友。这样的人怎么会不受同事待见呢？原来，康伟的脾气特别大，一遇到不顺心的事情就会大发雷霆，火暴的脾气简直跟“炮仗”一样，特别具有杀伤力。

有小半年时间，康伟被领导安排做一个新项目，上上下下的事情让他疲于应对，或许是因为内心的压力大增，他对谁都没好脸色。在路上被人撞一下，他能揪着人吵个不停；部门的人开会讨论问题，他会对待持反对意见的人拍桌子；如果客户说他的产品哪儿不好，他也会急躁地和客户吵起来.....对此，同事们私底下没少议论，有人直言他的脾气大过了本事。

“你的生活条件越来越好，为什么情绪却越来越糟？”我善意地询问康伟。

“我也不想发怒，只是平时脾气比较大，控制不住自己。”康伟无奈地撇撇嘴。

“真的如此吗？好好想想，你什么都做不了吗？”我笑着追问。

“我能做什么？”康伟若有所思地想着。

一个人可以有脾气，但是一定要让你的能力撑得起你的脾气。我是真心想帮助康伟，于是继续说道：“其实，问题还是出在你自己身上。你不是脾气大，而是自控力太差。倘若你能控制住自己的脾气，用一种平和的态度对事或者对人，我相信大家都会愿意亲近你，一切都会变得

好起来。”生活中，你有没有听到过类似的评语：“你最近……是不是心情不好？”“天热，火气大，你降降温！”“看你这暴脾气，改改，伤肝。”……类似或含蓄或直接的提醒，都向你指出一个问题——你的脾气，越来越暴躁了！

究竟从什么时候开始，暴躁渐渐主宰了你的生活？你越来越缺少耐心，越来越缺少容忍他人的气度，越来越无法平和地说话，你甚至想找人大吵一架，发泄心中的怒火。在这里，我想告诉你，暴躁从来不是解决问题的捷径，如果你不能及时克制自己的脾气，不论工作还是生活，早晚会被你的怒火弄得一团糟。

许多年前，我听过一句话——“大人物有能力，没脾气；小人物有脾气，没能力”。据我观察，那些当领导者的人大多说话办事四平八稳，不露情绪，但并不代表他们没有脾气。他们善于将自己的脾气隐藏起来，但是眉眼之间依然有一种霸气。

比如，我的高中班主任刘老师。

平日，刘老师总是一副慈眉善目的样子，经常和我们说说笑笑，两年多来，从没有对谁说过一句重话。直到高三那年，班上两个男同学逃课去网吧上网。刘老师得知后，拍着桌子骂他们耽误时间、不够努力，整整骂了两节课。当时她脸色铁青，眼睛里泛起血丝。我们全被吓着了，没有一个学生敢吱声，尤其是那两个男同学，连续几天都不敢正面看刘老师。

这件事情给我留下了深刻的印象，让我明白，脾气再好的人也有脾气。再大一些，我又发现，那些胡乱发泄情绪的人大多没有过于强大的责任感，不计后果，自然敢发脾气。而越是有责任心的人，越不会乱发脾气，办事考虑周全，沉稳干练。

懂得这些道理后，我也开始学着控制情绪，这给我的生活带来了极大的好处。比如，在广告公司任职期间，因为我懂得控制情绪，遇到再

麻烦的事也能冷静面对，所以我的人缘一直都不错。领导还安排我专门应付那些难缠的客户，争论激烈的时刻，我也能语气平和地交流，沟通效果自然会很好。

看上去很教条，很啰唆？这可是我多年积累的经验。

坏情绪不可避免，我们要学会的是控制。

正如哈佛大学医学院的一位专家所说：“我们都想知道，我们的情绪为什么会有波动，人为什么难以控制自己的脾气。事实上，当环境不能改变时，你就要学会改变自己；控制情绪的秘诀，就是不抱怨、不生气、不失控，在所有的东西面前做到冷静沉着，三思而后行。”

你容易发怒吗？你是个容易暴躁的人吗？

不管外界发生什么事情，总有比大发雷霆更好的选择。每个人都应努力做自己情绪的主人，在任何时刻都保持理智。即使当时没能控制住自己的情绪，也应努力使自己在最短时间内恢复理智，重新获得情绪的主导权。而且你会发现，掌控住自己的情绪以后，所有的难题都能够轻松驾驭！

有人说：“哪怕你心中燃起熊熊烈火，也不要在你鼻孔中飘出丝丝青烟。”

拿破仑曾说：“能控制好自己情绪的人，比能拿下一座城池的将军更伟大。”当你的情绪战胜了理智时，你将变为情绪的奴隶；当你能够战胜自己的情绪时，你才是真正掌握命运的主人，也才能获得真正的自由。

真正厉害的人为什么都不爱着急

生活中我们会遇到各种人：有些人做事特别急躁，整日风风火火的，生怕自己跟不上进度；而有些人做事却特别稳当，丝毫不会被突发情况打乱原本的节奏。

为什么会存在这种现象呢？以前，我觉得急或慢只是不同的性格偏向而已，并没有明显的好坏之分，更不会与个人成就感、幸福感有直接关系。可久而久之，我发现，急躁的人不仅是“急性子”，还有很多隐藏的不良习惯和思维劣势，这不仅影响个人生活状态，甚至会变成个人难以突破的瓶颈。

我的姨夫在某一机关单位工作，内部竞争异常激烈，为了不落后于他人，他似乎每天都在急、都在赶，日程被排得满满当当，工作的琐事堆满案头。只要有工作任务，他就会马上动手去做，根本隔不了夜，否则就会失眠；遇到烦琐的事情，他恨不得来个“快刀斩乱麻”，一下子把问题解决.....

小时候，我感悟最深的是姨夫对表弟的教育。“快起床！”“快去洗脸！”“快去刷牙！”“赶紧吃饭！”.....每天表弟都在这一声声的催促中度过，日子就像打仗一般紧张。如果表弟做事慢吞吞的，姨夫一定会站出来指责。表弟学习成绩不好，姨夫更是心焦难耐，恨不得一夜之间就把表弟培养成班里的第一名。

按理说，这样的性子往往做事效率高，但姨夫不顾自己的承受能力，使自己忙乱、乱忙，事倍功半；姨夫不顾表弟的承受能力，这种揠苗助长式的教育，让表弟变得越来越叛逆。更糟糕的是，长时间处于焦躁状态，体内激素分泌失衡，人到中年的姨夫，身体开始出现大大小小

的病痛。

这些年，姨夫在单位一直处于基层，一心想往上升一升，无奈一直表现平平。

很多做事急躁的人，做事时只想着急吼吼地向前冲，很难静下心来去理顺做事的思路，不但做起事来很慌乱，而且效果也不好。而做事稳当的人平和沉稳，他们能保持客观、冷静的头脑，从不瞎忙，效果更佳。

真正厉害的人，都明白这个道理：着急是没有任何实际帮助的，反而会影响所做决策的正确性。因此，当遇到问题时，他们会平复自己的情绪，心平气和地处理问题。

说到这里，我不禁想起考驾照时遇到的那个神一般的教练。

工作几年后，我有了一些积蓄，就想买辆车开。既然要开车，就得有驾照。经朋友介绍，我找了一家驾校，负责教我的教练姓高，是朋友学车时的教练。据说他人特好，驾驶技术也很厉害。

考虑到平时工作繁忙，我当初计划两个月拿下考试。但没过多久我就后悔了，因为高教练是十足的慢性子。他认认真真地讲解技术，然后一丝不苟地让我把相关项目都练熟。就说倒车入库，我都不知道练了多少遍。他对学员的要求极其严格，只要差一点就不让学下一步。照这个学习进度，我怀疑三个月拿证都成问题。

或许是看出了我的疑虑，高教练意味深长地说：“学开车万万不能心急。如果只是走个过场似的练车，技术掌握不到家，那么就像埋下一个定时炸弹。如果学员中谁因为车技有问题而发生事故，那学车时的教练就是间接的凶手。所以，我对所有学员的要求就是不要急。只有技术到家才能开得稳，只有开得稳，才能保证自己和坐车人的安全。”

虽然表面看起来我们学得慢，但高教练带出的学员，几乎每一次考

试都是全部通过。也因为当初踏踏实实学到了开车技术，我开车一直很稳当，至今从未发生过一场交通事故。到现在我还打心眼里感谢高教练。

真正做事高效的人，并非仅仅做事速度快，而且包括做事效率高。

不知道你有没有观看过茶艺表演：一个端庄温和的女子，身着锦缎旗袍，手执茶壶，将壶中茶水倒入一旁摆放齐整的茶杯中，茶汤与茶杯颜色相配，煞是好看。再慢慢地往茶壶里注入热水，雾气蒸腾，茶香四溢。静待几分钟，闭上眼闻到那缕缕茶香，而后小口喝茶，慢慢咽下，茶汤便细细地浸润了肺腑.....

泡茶讲究的是慢，慢的节奏，慢的功夫。你不能因仰脖吞咽那一刻环节烦琐、耗时太多而觉得不值得，它追求的是品茶饮茶的一种境界。

是谁让我们过得如此忙碌，是谁强迫着我们每天日夜忧愁？是我们自己！

我们要时刻提醒自己，头脑冷静，内心平和，做任何事情不要着急慌忙地开始，而要调整好情绪慢慢来，才会有更好的结果。当你感到情绪变得急躁时，不妨尝试深呼吸，并在心里告诉自己“不要着急”，抑或在床头写上如“心平气和”一类的字，慢慢培养自己的好脾气、好性格。

学会不在意后，我的日子好过多了

我曾面试过一位“90后”男青年小鹏，在同期的应聘者中，他各方面的条件是相当不错的。但当我问其本专业是什么、想做什么、会做什么、曾经做过什么时，他的回答都十分简短，有些磕磕绊绊，而且神情也不自然。

“恕我直言，你的表现有些不理想。”我深思之后，直言不讳地说。

小鹏明显愣了一下，他犹豫地望着我，随后带着一丝哭腔说道：“我也不知道怎么回事。”

“嗯？你说说看。”我始终面带微笑，鼓励他继续说下去。

“其实，我来应聘之前已经做足了准备。但我总是担心不过关，结果刚刚大脑一片空白，心跳加快，有一种透不过气来的感觉。”

“你太紧张了，试着放松下。”我鼓励他。

你是否有过这样的经历？在做一件非常重要的事情之前，拼命提醒自己不要紧张、不要搞砸，最终所得的结果恰恰是搞砸。

考试时面对以前做错过的题目，我越是想做对，结果却会继续犯之前犯过的错误；和客户签署重大合同时，我越担心出错越是容易出错；台下准备得滚瓜烂熟的主持词，一上台却忘得一干二净……一开始，我和小鹏一样感到困惑，有一种无能为力的失控感。

不能再这样继续下去了，我开始认真思考其中的原因，后来发现：我越重视一件事情，就越容易失败；我越在意什么，就越容易失去什么。

看到这里，或许不少人会不解。想要做好一件事情，难道不是好事？难道不是一种前进的动力吗？为何会出现这种现象呢？这是因为，一个人过于在乎一件事情，过度地想要取得某种成功，就会患得患失，无法集中精力去做好当前的事。那么，结果可想而知。

成功最大的障碍就是我们总是过于担心、过于在意，生怕自己做不到，生怕被别人嘲笑，太大的心理压力容易让人失去自我、失去思考的能力，导致表现远远不如平时。正如一句经典的话所说：“太想穿好针的手会忍不住颤抖，太想踢进球的脚会忍不住颤抖，太想在面试中胜出的嘴会颤抖……”

据我所知，最经典的一个例子就是美国射击选手马修·埃蒙斯。埃蒙斯被公认为当今男子步枪射击界少见的天才。2004年、2008年两届奥运会上，在最后一枪之前，他的成绩都是遥遥领先的，只要正常发挥，即使闭上眼睛打，他也会夺冠。但他两次与金牌失之交臂，一次打出了超低的4.4环，一次直接脱靶。至于原因，埃蒙斯自己给出了答案：“太紧张了，关键时刻控制不住自己。”

面对成功时的紧张情绪，是多数人关键时刻“掉链子”的重要原因。

如何改变这一状况呢？很简单，我们需要做的是“回收”注意力，心态上不能太急躁，情绪上不能太紧张。越是在乎的事情，越是要在做好准备的情况下放松自己，把注意力的焦点放在手头的事情上。如此，我们的情绪就不会波动过大，就会像山间青松与海上明月一样平和、坦荡、从容。

我的大学老师孙教授身高不到一米七，长相一般，在平常的生活中，他是一个极容易被忽略的人。但是他知识渊博，讲课幽默风趣，总能营造出一种轻松愉快的气氛，深受同学们的喜爱和欢迎，走到哪里都会获得掌声和鲜花。

读大学时，我是一个不敢讲话的人，只要在人稍微多点的地方讲

话，我就会紧张到大脑瞬间一片空白，于是苦恼地向孙教授求助。

孙教授说：“很多人当众讲话都有种紧张或者恐惧的心理，我当然也不例外，而且我的这种情况比别人还要严重。刚当老师那会儿，我总想着如何给同学们留下深刻的印象，总提醒自己一定不能出错，结果一站到讲台上就紧张到失态，不是忘词就是舌头打结，尴尬至极。”

“那您后来是如何转变的？”我好奇地追问。

“很简单，”孙教授推了推鼻梁上的眼镜，“后来我劝慰自己，我是来讲课的，只要能将我所学的知识讲出来，让同学们学有所成，我就达到目的了。至于同学们怎么看我，又有何妨？”

“就这样？”我对此心存质疑，因为这答案太简单了。

“对，”孙教授耐心地解释道，“在这种坦诚相待、轻松愉悦的心态下，我将注意力全部放在讲课上时，自然减轻了内心的紧张程度。现在，我可以在众人面前侃侃而谈了，即使在上千人的会场，我也能自如地表达。”

为了验证孙教授的说法，我做了一次实验。

我在一家单位实习期间，领导让我负责一个企划案，还透露说如果这次企划案能赢得客户的认可，我将被正式聘用。对我来说，这是个千载难逢的机会。那段时间我每天都熬夜准备这份企划案，饭都顾不上吃。到了会议当天，我一开始很紧张，一直提醒自己不要出错，但越提醒越紧张。

后来，我决定试试孙教授的方法，于是笑着告诉自己：“自己发挥好了就行了，没有必要想太多。即使不被聘用，我还可以找别的工作。”

就这样，我的情绪变得平和，头脑变得清晰，最终获得了客户的认可。

每个人都想获得成功，都梦想着功成名就，这是很正常的心理。但与其忧虑重重，被紧张情绪裹挟，不如放轻松。

不在意，更从容。我受益匪浅，你也可以。

成大事者，必须学会忍

“无论是谁，在社会上行走，‘忍’字都很重要。人如果没有忍耐之心，生命就会被无休止的报复和仇恨所支配。”这是我在一本杂志上看到的一段话，出自哈佛大学教授迈克尔·桑德尔之口。

在这一方面，发生在我身上的一个事例就是很好的证明。

在我以前工作的一家公司，经常和我搭档做事的力哥是一个谨慎的“老顽固”，对于某些带有风险性的工作任务，他往往会采取过于保守的方案，几乎不愿轻易尝试新方案，这一点让我非常抵触。更可气的是，每当我提出一个新方案、新点子时，力哥总会拿出各种理由阻拦我。他认为，我纯粹是为了显摆自己。而那时的我年轻气盛，当所谓的尊严、面子受到一点点自以为是的伤害时，就会强硬地进行反击，非要和别人“厮杀”一番才解气。结果，明明是预期很好的项目，由于我们认知上的不同、理解上的偏差，导致执行起来南辕北辙。那段时间，我和力哥的业绩一直不理想。

一次在饭桌上，父亲得知我的工作近况不太顺利，就语重心长地说：“你一定要学会忍，成长的过程其实就是学会忍耐的过程。”

为了尽快提升自己的业绩，后来面对力哥带有嘲笑和挖苦的话语，我不再生气，更不会反驳，而是理智地对待这一切——积极主动地进行沟通，心平气和地同他商量。我和力哥做了很深入的交流，渐渐地，我们对彼此越来越了解。我认识到他保守中沉稳的一面，他也能理解我讲究创新、果断做事的优势，我们的合作越来越默契，屡次获得领导表扬，成为一对“好搭档”。

人们常说：“忍、忍、忍，忍字头上一把刀。”忍一时之气，固然会

很痛苦，但如果可以因个人一时的隐忍，避免不必要的损失，为自己、为别人留下台阶、留条后路，何乐而不为呢？

谁都不愿意尝试忍的滋味，毕竟人都是有尊严的，最受不了别人对自己的冒犯。可我们必须要知道，失控除了让自己输得更惨以外，不会带来任何益处。你越是生气，失去了理智，就越容易毁坏个人形象。

一个无法忍受一时之气，随意让情绪“喷”出来而不能自控的人，很难成大事。

我接触过的那些有影响力、令人佩服和敬仰的人，通常自控力都很强，他们从不会与人争论得面红耳赤。即使对方恶言相向，他们也不会以牙还牙，而是控制自己的情绪，始终保持心平气和的状态。当他们这样做的时候，往往能使“对手”甘拜下风。

我曾读过一本记载美国历任总统逸事的图书，里面有两个故事令我印象深刻。

麦金莱任职美国总统期间，在人员任用方面，曾经遭到一些议员的反对。有一次在国会议会上，一位议员当面粗鲁地辱骂他。面对对方这么无礼的责骂，麦金莱总统并没有反唇相讥，也没有用权力来打压，而是闭口不言。等对方骂完了，他才用温和的口吻说：“您现在的气该消了吧？原则上来说您是没有权力这样责问我的，但现在我仍然愿意解释给您听……”

听到这样的话，那位议员顿时羞红了脸，情绪也变得稳定了一点。等听完麦金莱总统接下来的解释后，他才意识到自己的观点是那么偏激，麦金莱总统的决策才是最合理的。就这样，剑拔弩张的矛盾得到缓和，那位议员不但没有与麦金莱总统交恶，反而对麦金莱总统佩服不已，成了麦金莱总统工作上的好帮手。

麦金莱总统以忍耐的态度来缓和与那位议员的矛盾，结果使那位议员发自内心地佩服，从而诚心诚意地支持他的工作。试想，如果麦金莱

总统在冲动的情绪下，利用自己的职位和占理的优势与那位议员进行辩驳，即使说得有道理，对方也听不进去，怎么可能让对方心服口服呢？

和这个故事相比，下面的这则故事更精彩。

在一次记者会上，一名丧失理智的记者突然从记者席上站起来，将手中的一只鞋子狠狠地向美国前总统布什扔过去。在这样的公众场合，这无疑是对布什的侮辱和挑衅。如果布什做出不适当的举动，恐怕不仅会使场面更加尴尬，还会让自己丢尽脸面。这时候，布什是如何处理的呢？他面带微笑，从容又淡定地说：“这就像有人在政治集会上叫嚣一样，想引人注意呀！我没受影响。他掷中我又如何？真相是，那是一只10号鞋，多谢关心。”

面对他人的羞辱，布什没有出言反击，也没有落荒而逃，而是落落大方地以三两句话为自己解了围，实在是令人敬佩。最终，不但他的形象没有受损，而且他幽默的临场反应和对答还赢得了人们的赞赏。

所以，不要因为他人一句冒犯的话而失去理智，学会控制自己的情绪，保持平和的心态，积极地面对一切困境。如此，你才能有所成就。

我的职场三级跳，全因不抱怨

以前我带过一位实习生，叫张政。张政思维敏捷，又有上进心，一开始给我的印象非常好，但没多久我就果断地辞退了他。

“这不像你啊？你不是挺喜欢他的吗？”好友不解地问我。

“他这个人最大的特点就是爱抱怨，”我无奈地解释道，“而这是职场大忌。”

你身边有没有这样的人？他们整天不是唉声叹气，就是抱怨连连。他们总认为自己怀才不遇，抱怨工作不适合自己的；他们特别爱和别人说自己的“不幸”，希望得到别人的同情；他们吹嘘自己有过很好的机会，可惜因为某某原因而放弃，总是感慨“当时我如果……现在……”

张政就是如此，他经常提及别的同学比自己运气好、比自己薪酬高，抱怨工作上的事情过于烦琐。我理解他，初入职场的年轻人难免心高气傲，所以一开始我安慰他、鼓励他，可是他似乎并不太领情，依然我行我素、满腹抱怨。和他一起工作，我感受不到任何正能量，觉得空气都是发霉的，即使有什么好消息，也会被他丧气的言语冲散一时的欢喜。

但这样的抱怨能改变自己的现状吗？为什么倒霉的总是你？根本原因在于你自己，在于自身人性的弱点——懒惰、懦弱、胆小、自卑、死要面子等。

抱怨是为自己目前不良的状况寻找借口，本质是一种自控力差的表现。当一个人处在抱怨的情绪当中时，就会不停地暗示自己的不成功都是他人的错，暗示世界对自己不公平，让自己有理由不努力，如此便会

让自己陷入失败的怪圈：抱怨—消极心态—工作陷入被动—越发抱怨—更加不满的心态—工作效率降低—受到公司处罚、警告或者辞退。

与其成天叨叨生活多糟糕，不如做些有意义的事情来改变它。当你不再一味地抱怨现状，而是努力地改变自己，相信一切都会有所改观。

回顾这些年，我的职场三级跳全因不抱怨。

在刚毕业的时候，我每个月到手的工资只有三千元，在一线城市生活，除去日常开销基本没有结余。更让人感到不痛快的是，新人一般干的都是杂七杂八的小事情，而且每天跑腿的事很多。一起入职的新同事经常愤愤不平地抱怨工资低、不受重视。一开始我也会抱怨，但很快就发现，抱怨解决不了任何问题，唯有努力，才能让自己的状况变得更好。于是，我努力让情绪平复下来，抱着一种学习的态度，用心地对待工作。当我的能力越来越强时，领导对我渐渐重视起来，工资自然也跟着上涨了。而那位同事因为工作表现不好，工资一直没提上去，后来恰逢部门内部调整就被劝退了。

工作四年之后，我已由原来的普通职工晋升为基层管理人员，薪水翻了两番，而且手下管理着十几个人。这时，单位需要在外地拓展业务，外派我到新项目单位上班。这是一份比较棘手的工作，要做好这份工作不仅要有丰富的经验，而且要付出比平时更多的辛苦和努力，那段时间我瘦了不少，但我没有丝毫抱怨，对这份新任务充满了期望，也比以往更加努力。两年后，新项目慢慢走上正轨，取得了不错的成绩，我直接被领导任命为分公司的经理。

随着职位的提升，我的工作任务更繁重了，甚至经常需要加班。抱怨吗？走人吗？那是懦夫的行为。当别人想着什么时候能休息，加班有没有补助的时候，我背负着沉重的业绩压力，根据市场变化不断创新，几乎二十四小时都在思考公司如何发展、如何运营、如何创造利润。这不仅让我拥有了丰富的工作经验，积累了更多的人脉资源，而且拥有了

创业的能力和资本。当有人拿着勉强糊口的基本工资，过着十年如一日的的生活时，我已经拿到了上百万元的投资.....

我必须承认，我本身没有多高的天赋，运气也没有比别人好，只不过自控力强一些而已。静下心来仔细想想，我们为什么总是抱怨自己薪水微薄，真的是付出多而得到少吗？其实很多时候是个人能力还没有提高到相应的水平，所以不能用抱怨来掩饰自己的失职。

竹久梦二是日本著名的画家、诗人，他在代表作品《出帆》里有这样一段话：“你是什么人便会遇上什么人，你是什么人便会选择什么人。总是挂在嘴上的人生，就是你的人生。人，总是很容易被自己说出的话所催眠。我多怕你总是挂在嘴上的许多抱怨，将会成为你所有的人生。”

想要掌控自己的人生，就要警惕抱怨的行为，别整天把“烦透了”“受不了”“真倒霉”等抱怨的话挂在嘴边，专心致志地做自己该做的事。这时，人们都会认为你是务实、不抱怨、有发展的人。你会明显感觉到，越来越多的人开始尊重你、欣赏你，这才是最理想的人生状态！

在该理智的时候，不要动感情

同事陈茵是个感性的人，她心地善良、多愁善感，待人也很热心。按理说，这样的女人应该很受欢迎。但据我所知，领导和同事们都不是很喜欢她，她的职位和业务能力也没有明显提升。为什么？仔细思考后，我发现有以下几个原因。

首先，陈茵对身边的一切都特别敏感，别人的一举一动她都会关注。如果她和别人说话，别人没有理她，她就会感觉自己被忽视，从而想得特别多，觉得肯定是因为自己做错了某些事情，或者说自己身上有某些缺点让别人受不了，所以别人才不理她。她总是这样胡思乱想，情绪很不稳定，一惊一乍的。

其次，生活中，陈茵经常会因为一件事、一个人引起情绪波动，偶尔还会因一部电影而哭得稀里哗啦。当她给别人讲解这部电影时，又因为太投入，总想把要表达的话语一股脑地倒出，结果经常导致词不达意，说话时声音发抖。之后，她意识到不妥，又会后悔、反思、极度自责。

最后，陈茵对待感情也无法自控。当她喜欢上一个人的时候，恨不得二十四小时和对方黏在一起，非常黏人；为了避免恋情可能出现的危机，她的神经一直处于紧绷的状态，时刻保持警惕，对方不经意间一个小动作就会使她浮想联翩.....在这种状态下生活，由于感受不到爱情的美好存在，所以感情总是无疾而终。

人之所以能成为“万物之灵”，就在于人类不仅感情丰富，还拥有无穷的智慧，那就应用智慧来约束那些多变的情绪。这，就是我们所说的理性。

简单来说，有的人能够用理性战胜感性，不会任凭情绪支配自己；而有的人则会让感性战胜理性，不能冷静地处理问题，完全被情绪所支配。显然，前者自控能力强，后者自控能力弱。而诸多事实证明，成功者大多都自控力强、处事理智。

令人惋惜的是，很多人一遇到困难或冲突就失去理智，结果往往不能如愿。

若是你还没有认清这样的事实，不妨来看看这则经典案例：

刘易斯·福克斯是美国著名的台球运动员，曾经取得过很多次第一名，可是他却成了被一只苍蝇打败的冠军。这究竟是怎么回事呢？

在一次比赛中，刘易斯和另一位选手争夺冠军，而且他的分数遥遥领先，本可以稳稳地拿到冠军奖杯。然而，轮到刘易斯击球时，一只苍蝇落在了他的主球上。为了更好地比赛，刘易斯挥手扇了扇，想要赶走这只苍蝇。苍蝇飞走了，但当他准备再次击球时，苍蝇竟然又落回主球上。这时候刘易斯的情绪发生了一些变化，他开始变得紧张、烦躁，又一次起身驱赶苍蝇。

这只苍蝇就像故意捣乱似的，只要刘易斯做好击球的准备时，它就落到主球上，几次三番，观众也被逗笑了，发出哄笑声。看着那只可恶的苍蝇，他感到异常愤怒和烦躁，竟忍不住用球杆去打了苍蝇。由于苍蝇落在主球上，球杆碰到了主球，这使得他失去了击球机会。之后，刘易斯再也无法冷静下来，以致连连失利，最终输掉了比赛。

一名球技精湛的运动员竟然被一只苍蝇打败了，这实在令人唏嘘！可故事还没有结束。比赛失败之后，刘易斯沮丧无比，始终无法从失落、恼火、郁闷的情绪中走出来，他抑郁了，最后选择了投河自杀。

看完这个故事，你有什么感想？是不是觉得刘易斯实在太可惜了！确实如此，因为一只苍蝇而失掉比赛，甚至是生命，怎么不可惜呢？试想，若是刘易斯能够控制自己的情绪，理性地处理问题，那结局肯定不

会如此悲惨。

可见，成功路上最大的障碍并不是别人放置的，而是自己设置的。是我们自己的不理智导致自控力不足，结果害了自己。

所以，在遇到一些突发情况时，为什么不努力让自己冷静下来，理性地控制自身情绪呢？

“不要在感性的时候做出决定，否则，你一定会后悔的。”这是高中的班主任老师告诉我的一句话。那时班里的男同学经常意气用事地打群架。

我当时还小，不懂得其中的深意，直到长大一些后，我不再去冲动地决定每件事情，看待问题更加客观，而且最后都能想出办法解决。渐渐地，我觉得自己的生活好像容易了很多，心情也轻松了许多。

现在想起来，真庆幸我当时足够理智。

我们可以感性地活着，但必须用理智去解决问题，平衡好自己的情感，不要做出让自己感到遗憾和后悔的事。

情绪大起大落，这是病，得治！

一个人如果碰到了高兴的事，心情会变得非常愉快，面貌也会显得很不一样，正可谓“人逢喜事精神爽”。这是众人皆知的一句话，但这句话其实还有下半句，你知道是什么吗？

——“闷上心来瞌睡多”，即遇到令人发愁的事时，人通常会情绪低落，显得没精打采，总是想要睡觉。

这说的是情绪的波动，人的心情不是一成不变的，而是会随着周围环境的变化呈起伏状。人有情绪波动是正常情况，但如果情绪在短时间内频繁大起大落，无法恢复到中间的平静状态就有问题了。

表姐是我认识的人当中最喜怒无常的一个。她高兴的时候笑得很灿烂，能和你愉快地谈天说地。但是，可能下一个瞬间她就会变得很悲观，开始感叹人间不值得了。有时候，她又会突然地生气，对人爱搭不理，但是过一会儿就会恢复平静，然后继续和你笑语盈盈。

其实这种性格的人挺真实的，是什么样就是什么样，从来不掩饰自己，但情绪如此喜怒无常，实在让人摸不着头脑。不过，和表姐接触的时间长了，我总结出一套和她相处的方式。比如，她喜欢听赞美的话，若说些好听的话，这时候她就会开怀大笑。当她发脾气的时候，你要顺着她说话，否则你就要挨骂了。

虽然我知道表姐的脾气，也能应对她的脾气，但是说真心话，我感觉和这样的人相处比较累。同时，我也时刻警醒自己，要尽量保持情绪的平稳。后来，我通过仔细观察发现，很多成功的人都具有一个共同点，那就是能时刻保持平和的情绪。

在这一方面，不得不说东晋丞相、政治家谢安是一个非常优秀且值得我们学习的人。年少时，我只从历史课上了解到谢安是东晋淝水之战以少胜多的军事指挥官，但后来有机会参加历史大讲堂的讲座，对谢安多了几分了解，也不禁发自内心地开始崇拜他、敬仰他。

谢安为何有这么强大的人格魅力呢？就在于他有实力、有谋略，而且情绪稳定、性格沉静，具有温雅儒将风度。

谢安出身名门，一路做到吏部尚书。面对高官厚禄，很多人会激动得合不拢嘴、睡不着觉，但谢安没有被大权在握的喜悦冲昏头脑，时常亲自拜访手下将领，尽力加以抚慰。

谢安的弟弟谢万也很有才气，年纪轻轻就颇有名气，气度却不如谢安。谢万喜欢自我炫耀，时常对将士们摆出一副名士派头，从不知安抚部众。谢安对弟弟的这种做法非常忧虑，经常劝诫说：“你身为元帅，理应经常交接诸将，以稳定部众之心。像你这样得意忘形，怎么能够成事呢？”

公元383年，前秦皇帝苻坚率兵十万南下，军情危急，建康一片震恐，可谢安依旧镇定自若，以征讨大都督的身份负责军事，并派谢石、谢玄、谢琰和桓伊等率兵八万前去抵御。前线酣战之时，谢安正与一个朋友在家中下棋。淝水捷报传来，谢安略看一眼，便将捷报放在一边，继续与朋友下棋。棋局结束，朋友憋不住问及战事，谢安轻描淡写地说道：“没什么，孩子们已经打败敌人了。”

一般人都是喜怒行于色，遇到高兴的事就兴奋，遇到悲伤的事就哀伤。如果你想让人生变得不凡，就要学会控制自己的情绪，在心平气和中慢慢积攒力量。

在《危险人格识别》一书中，情绪不稳定被视为危险人格，是一种情绪性疾病。

导致情绪性疾病最重要的原因是，我们没有学会用健康快乐的心情

来面对变化无常的日常生活。生活中发生的大小事情，令人紧张或迷惘、愤怒或心动等，都会让我们的情绪产生一种波动。无论外界如何变幻，都要让自己心态平和，提高心理上的抗干扰能力。

情绪像水，不稳的情绪是咆哮波涛，会毁灭一切；稳定的情绪则是涓涓细流，滋养着身心。

一个成熟、智慧的人要能保持自持与自制，不让情绪扰乱自己正常的生活，而是用平常心应对生活的波澜起伏，平心静气地做自己该做的事，这是自控人生的重要法则。

第3课

正心态看全世界都不对，兴许是你自己站歪了

世上的事没有绝对的好坏之分，幸与不幸，主要取决于我们自己如何去看待。当你感到伤心沮丧时，请马上停下来，并及时摆正自己的心态。面对一件事情，不论在何种情况下，都以乐观的心态去看待，那么一切将变得更顺遂。

世界的模样，取决于你凝视它的目光

世界是一个客观的存在，我们所看到的世界，其实是内心的折射。一双快乐的眼睛，总能看见繁花似锦；忧郁的双眸，看到的却是黑云压城。

别以为这是不切实际的唯心主义论，也不要急切地否定我的观点。请你回想一下，当你内心充满悲伤时，是不是感到世界是灰色的，暗无天日，有一种枯叶含泣的萧索？而当你内心充满快乐时，是不是感到世界是彩色的，充满阳光，就算是在三九寒冬时节，也有一股暖流溢满心田？

世界的模样，取决于你凝视它的目光。很多时候，你如何对待这个世界，世界就会如何对待你。

我曾看过一部轻喜剧电影——《倒霉爱神》，讲的就是这个道理。

女主角艾什莉好比上帝的宠儿，要风得风，要雨得雨，始终饱受生活的眷顾。毕业后她不费周折就在一家知名公司做了项目经理；随便买一张彩票就能够中头奖；在繁忙的纽约街头想要搭计程车，很快就有好几辆车向她驶来……她的生活和工作，可谓顺风顺水，惬意、幸运得让人嫉妒。

男主角杰克好比世上的“天煞霉星”，有他出现的地方就有霉运。有他在那片天空，忽然间就会下雨；新买的裤子看上去好好的，可一穿就开线；工作上更没有艾什莉那么幸运，他不过是一家保龄球馆的厕所清洁员；更倒霉的是，医院、警察局、中毒急救中心，是他经常光顾的地方。

看到这些零碎的片段时，我不禁哑然失笑，同时也忍不住思考：世间的人们，怎么有人幸运，有人倒霉，而且差别还这么大？后来再返回电影本身，我发现——艾什莉积极向上，内心充满着对美好和快乐的向往，因而她的人生越来越好。反观杰克，他总是消极度日。于是，正如他所想的那样，倒霉的事真的接二连三地来了，而且甩都甩不掉！

其实，人与人之间本来只有很小的差异，但这很小的差异往往会造成巨大的不同！这全靠自己来改变。

在我们社区，刘阿姨是很受欢迎的人。提起她，大家都会竖起大拇指。刘阿姨是一个热心肠的人，邻里哪家有什么难事、需求，她都会尽最大的努力去帮忙。

其实，刘阿姨家不是很富裕：老公做小区保安，每月收入不到三千元钱；婆婆还患有重病，多年来一直都是她独自照顾。她老公也有兄弟姐妹，但大家都说“工作忙，顾不上照顾老人”，其实是嫌侍候老人麻烦罢了。外人都说她“傻”，但她一直无怨无悔，还经常笑着说：“兄弟姐妹之间计较那么多做什么。”

有一年，刘阿姨在街上碰到一个小姑娘，对方说自己是一名贫困大学生，家里交不起学费，想求助好心人，否则只能辍学打工。刘阿姨当即取出四千元钱交给了对方，事后许多邻居说刘阿姨的善意被欺骗、爱心被利用，这一看就是骗局。但刘阿姨不以为然地说：“如果她真的需要帮助呢？如果我不帮她，她就可能辍学。就算她骗我，她一个小姑娘，也肯定有自己的苦衷。”

善良的人，对身边的一切事物都会心怀善意。刘阿姨眼中的世界是善良美好的，所以她看上去总是开开心心的，心态特别年轻。

这个世界特别美好，但偶尔也会特别可怕，会出现丑陋、自私、欺骗等负面现象。但我真的愿意成为像刘阿姨这样始终相信世间美好，愿意付出自己的爱心和善良的人。

世界是无罪的，它本来就在这里，它就是它原本的模样，是我们改变了它而已。当你变得越来越有情有爱、越来越积极向上时，你终会冲破一切黑暗和荆棘。

你有没有看过一个叫《有人偷偷爱着你》的广告？故事的前半段让人觉得这个世界很残酷、很无情，可故事的后半段让人感觉到这个世界满满的爱意。你哭泣时，他人的安慰；你无助时，他人的援手……爱与善良，其实常驻身边，只因有时它太细小，细小到你察觉不到。

这个世界没有那么糟糕，试着去热爱它吧！我相信，人间绝不会辜负你的热爱，爱与善良一直存在。

把你的脸迎向阳光，那就不会有阴影

我曾遇到过一个年轻人，他看上去精神颓废：“我很痛苦，我不快乐。”

我回答道：“事情不可能都是坏事。”

“为何这么说？”年轻人不解地问。

“在任何糟糕的形势下，总会有积极的方面，”我笑着回答，“自控力的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这两股力量，而不为它们所反制。如果能做到这点，你就能掌控住自己的人生。”

假如你只有半杯水，你会怎么想呢？下面是A和B两种想法。

A：真倒霉！好不容易看到点儿水，却只有半杯了。

B：真是太好啦，这里还有半杯水呢，正好解渴。

A或B，不同的人有不同的选择。但你知道吗？不同的选择会导致不同的人生。认为“只有半杯水”的人，常常会怨天尤人，闷闷不乐，在事业上往往也毫无作为；而认为“还有半杯水”的人，在生活中和工作中往往更能体会到快乐、幸福，也更容易获得事业上的成功。

为什么认为“还有半杯水”的人更容易获得成功呢？秘诀在于，这种人是乐观主义者，他们不会像“只有半杯水”的悲观主义者一样自怨自艾，抱怨生活中的不幸，而是会主动调整自己的心态，看到事情好的一面，利用积极态度所带来的力量，让事情向好的方向发展。

我曾拜读过美国心理学之父威廉·詹姆斯的作品，他说过一段非常经典的话：“我们的时代成就了一个最伟大的发现——人类可以借着改

变自己的态度，改变自己的人生！”这就提醒我们，我们如果想改变自己的命运，就要从改变自己的心态开始。

什么是美好的事情？什么是糟糕的事情？事实上，这根本不在于事情本身，而仅仅在于你自己的心态是悲观的还是乐观的。世间很多事情都是有利有弊的，凡事多往好处想，你会发现事情远远没有你想象的那么糟糕。

前不久，我的姑爷爷迎来102岁生日。姑爷爷生活在农村，生活条件并不是很优越，但他精神矍铄、身体灵活，是当地有名的长寿老人。说起他长寿的秘诀，除了生活有规律、经常运动，最重要的就是心态好。他常说的一句话就是：“我可以肯定地告诉你，凡事多往好处想，任何事都是好的。”

我们这些年轻人偏偏不信，总爱围着姑爷爷追问。

“当您走路时突然掉进一个泥坑，弄了一身泥泞，您会认为是好事？”

“是的，幸亏掉进的是一个泥坑，而不是无底洞。”

“假如您一个朋友也没有了，您会认为是好事？”

“当然，我会高兴地想，幸亏我没有的是朋友，而不是我自己。”

“如果遭遇车祸，撞折了一条腿呢？”

“大难不死，必有后福，有什么不好呢？”

“假如您马上就要失去生命，您还会认为是好事吗？”

“当然，我高高兴兴地走完了人生之路，说不定要去参加另一场人生宴会呢。”

.....

姑爷爷是这样说的，也是这样做的。50多岁的时候，表叔不幸因病去世。白发人送黑发人，算是人生中最痛苦的事了。但是姑爷爷很快就从悲伤中走出来，他说：“儿子只是先走一步，日后我们还会再相见，所以不难过。而且，儿子的早逝让我看到生命的无常，我会更加珍惜生命。”

姑爷爷在92岁时检查出患了癌症，医生说最多活一年，若接受化疗，可能再多活一年。姑爷爷不顾家人的劝阻坚持要出院，回到家中他没有因为生病而郁郁寡欢，像往常一样在家务农，到邻居家串门聊天。他开开心心地过好每一天。一年后再去医院复诊，医生发现他的癌细胞竟然消失了。

就这样，姑爷爷的世界里似乎永远没有坏事，每一天他都生活在快乐之中。

好事与坏事只是人的一念之差，学着改变自己的心态吧！把你的脸迎向阳光，积极地去看问题，对人生际遇始终怀有信心。接下来，生活的快乐、事业的成功都会向你招手。

比如，年过半百的你坐公交车时无人让位，你可能会感到生气，但如果这样想：“我还没有老，我还年轻。假如我老态龙钟的话，别人早就给我让座了。”这样想，心里势必会乐滋滋的，仿佛又年轻了许多！再比如，你不是百万富翁，你可能会感到悲哀，此时不妨想想，你夫妻恩爱、双亲俱在，是不是觉得生活变好了呢？

记住，选择权在你自己手里，命运也在你手里。

爱笑的人运气肯定不会太差

有一段时间，我在办公室的桌子上放着一本书——《爱笑的人运气不会太差》，闲来无事时我总爱翻翻，也时常推荐给身边的朋友们。

爱笑的人运气肯定不会太差，这是真事。

为什么爱笑可以和人的命运联系起来呢？我的感悟是，人的表情所展现出来的东西，往往是其内心所拥有的想法和感受。准确地说，爱笑的人内心通常是充满自信的，这种自信源自他们对自己的认同和肯定。自信的人做起事情来更容易达到良好的效果，也就更容易成为社会上的成功人士。

当初为了验证这种说法，我观察了周围那些受欢迎且能够在生活和工作中游刃有余的人，发现他们都是爱笑的。我本人也非常喜欢那些爱笑的人，看着他们脸上洋溢着自信、乐观、快乐的神情，我就觉得赏心悦目。我相信，任何人都不会讨厌一个爱笑的人。

去年，我做过一段时间的招聘工作。由于公司给出的薪水不错，所以前来应聘的人不少，竞争非常激烈，面试现场应聘者个个神情紧绷。听着这些应聘者一脸严肃地介绍着自己，整个气氛让人感到压抑，就像下雨前的午后，燕子低飞，气压很低。

“青春活力为什么在这些年轻人身上消失了？”我暗自失望地想着。

轮到下一位应聘者了，他的出现顿时让我眼前一亮。倒不是他长得多帅，打扮得多精致，而是他的微笑感染了我。他还未说话就先笑了，露出两颗小虎牙。随后，他微笑着轻快地说：“我热爱这份工作，也会一直带着微笑工作。”那是一种真诚放松、毫无芥蒂的坦率，是一种安

静笃定、自信又谦虚的期待。

他的微笑仿佛传染给了我，我不禁坐直身体，也微笑着说：“你可是专科生。”

他依然微笑着说：“是的，我只有专科学历，但我很专业。”

虽然他的学历不算高，经验也不丰富，但我留下了他。他成了公司的一员，每天早晨，每一位从他身边路过的同事都会得到他如春风般温和亲切的问候：“早啊！”游戏公司程序员的生活大多昼夜颠倒，没日没夜，这也让他们不苟言笑。但自从他来了以后，大家的心情都变好了不少，因为他的微笑太感染人了……当然，他的工作效率也非常高，这一切正如当初我所意料。

人们常把平庸的生活比喻为一潭死水，沉在其中的我们知道明天就在那里，日复一日，年复一年，没有任何惊喜。究竟是生活改变了，还是我们改变了？我们为什么失去了最初的激情和动力，甚至失去了生活的乐趣？很明显，问题出在我们自己身上。

把笑容挂在脸上的人，一定有一颗热爱生活的心。

忘了从哪里看到过这样一句话：“让这个世界灿烂的不是阳光，而是微笑。”的确，一个人让嘴角有弧度地上扬，散发着自信的光芒，流露出无限的欢欣，如此自然能吸引他人的目光，更容易赢得成功的机会。

如果现在你已经认同了我的观点，那就多多练习微笑吧，只要你愿意，随时都可以。

你会惊喜地发现，心中的不安消失了，世界的大门为你敞开了，原来生活如此美好。每天带着微笑前行，精彩的人生路就在脚下。

普通的长相，普通的工作，普通的家庭，琳姐大半辈子都过着普通的生活。后来，女儿前往美国读博，因不放心女儿在国外的饮食起居，

琳姐便跟过去陪读。家里的经济条件根本不能保证母女俩的国外生活，年过五旬的琳姐鼓足勇气外出打工，几年后她不仅支持女儿顺利完成了学业，还有了一些积蓄。

琳姐一句英语都不会，也没有任何特殊技能，我询问她是如何做到的。

“我在美国一家休闲中心给客人做理疗，一开始听不懂客人说什么，我既紧张又不安，后来我开始微笑。”琳姐笑着解释说，“主动地微笑，满脸微笑，服务周到。很多客人说我的服务让人心情愉悦，便给我介绍他们的朋友来光顾。客人越来越多，自然我就挣得多了。”

大千世界，茫茫人海，面对肤色、语言差异等问题，琳姐通过绽放真诚的微笑，拉近了彼此的心理距离，为自己带来了生意和友谊。

主动地微笑起来吧，让自己随时绽放魅力。切记，真正的微笑一定是发自内心的、真诚的、不卑不亢的，这跟贫富、地位、处境等都没有必然联系，而在于你是否具备以下人格特质：内心积极乐观，性格直率善良，容易感到满足，具有强烈的同情心，对生活怀有憧憬和希望等。

微笑吧，好运一定会一直伴随着爱笑的人。

批评，可以是压力，也可以是动力

人的一生中，无论小人物还是大人物，不管失败者还是成功者，都难免会遭遇别人的批评。很多时候，我们一听到批评就会觉得委屈，或面红耳赤、忐忑不安；或刚愎自用、暴跳如雷、恼羞成怒、死不认错；或当面千恩万谢地接受，转个身却心里怨恨、寻衅回击……

不过，如果你想让人生变得更好，就一定要杜绝以上几种做法。因为这几种做法只会令别人觉得和你难以沟通，这对你是不利的。与之相反，若能虚心接受别人的批评，甚至笑对别人的批评，觉得对的便接受，这样你就会变得越来越优秀。

我认识一位手工编制藤椅的师傅老古。老古编制藤椅已有二十多年的时间了，而且类型很多，有圆背椅、中华椅、和尚椅、扶手椅……他的手艺和名气吸引了不少年轻人前来拜师学艺。老古的店面就在我们单位楼下，一个偶然的机会，我看到那些古色古香的藤椅，十分喜欢，没事时便经常去店里逛逛。

那时候，店里有两个女孩在跟着老古学习编制藤椅的手艺。两个女孩手都很巧，不同的是，小楠比较听话，老古让做什么就做什么，挨了批评也不会不悦；小婷则喜欢自由发挥，经常加一些自己的想法进去。老古经常批评小婷：“先把基本功打好，再弄你的那些花样。”小婷却充耳不闻。

小楠不论编了什么，都先拿给老古过目，问问哪里有毛病，哪里可以改进。她一次又一次地改进，两只手被扎得全是小口子，依然坚持改进编制方法。小婷呢？即使老古批评她做得不对，指出改进的方法，她也觉得是师傅在故意挑剔。不到两年，小婷再也不愿忍受师傅的唠叨，

她头脑聪明，很快自立门户，在网上开了一家店做生意，一开始薄利多销，倒也赚了一笔钱。

小楠呢？她依然跟在老古身边，虽然挨了不少批评，但在不断练习、摸索和改进中，手艺变得越来越好，并开始帮着老古接单。慢慢地，她的口碑越来越好，甚至接到了国外的订单，人们都说她编出的藤椅是艺术品。当小楠成了远近皆知的藤椅编制大师时，小婷却因为手艺粗糙生意日渐变差……

小楠和小婷的人生为何发生了变化？就在于小婷不能接受师傅的批评。

说到这里，我们不禁要思考：为何大多数人抗拒批评？从心理学上讲，这是因为批评是真实的事实，就如同有人拿着镜子在我们面前，使我们不得不面对自己的一些缺点或弱点，更清楚地看待自己。批评越真实我们越害怕，因而想逃避。

俗话说：“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”批评并不是一件坏事。批评的压力有时也可以变成继续前进的动力，关键在于你以怎样的态度对待批评。

我是一个脸皮厚的人，不怕批评。在工作中，因为各种各样的问题，可能是上司，可能是合作的同事，也可能是甲方，对我的批评总是少不了的，但我已经练就了皮糙肉厚的外壳，任凭别人怎么说，只要是能让我有所改进的批评，并不能伤我分毫。我不仅可以谈笑风生，而且能将其当作一种动力。

刚到广告公司上班的时候，我曾帮助客户做线上线下的运营工作。一次，一个客户要举办重要的活动，要求我们出一个策划方案。当时我因为缺乏足够的经验，将活动环节设计得不够有创意，令客户有些失望，同时客户还把不悦反馈给了领导。领导自然心情不好，于是当着全公司的面训斥了我几句。

被领导训斥以后，我有些难过，但在懊恼自责的同时，也提醒自己，以后一定要更加努力、认真地工作，平时要多多留意优秀案例，多学习、多动脑、多思考。接下来的两天，我不断地改进，还请教了一位前辈，最终提交上去的方案，不仅得到了领导的认可，还获得了客户的表扬。

几年后，和一位同事吃饭时，他聊起了这段往事：“刚来公司时，我记得你被领导当着众人批评，我们都以为你第二天说不准就撂挑子走人了。但你却继续来上班了，面带微笑，一如往常，就像什么事都没发生的样子。你真的不难过吗？要知道，那时你刚毕业，估计是第一次挨领导批吧。”

“我当然难过了，只是我脸皮厚。”我用玩笑搪塞了过去。

有些话我没说出来——谁被批评了都会难过，但我十分清楚，正是因为自己的工作没有达到领导的期望，才导致被批评。而最好的解决方法就是仔细想想哪里做错了，找到自己的不足之处，多学习，主动提升自己。也正因为这样的悟性，我不仅没有被淘汰，而且后来还获得了晋升。

我曾看过蒙田的《人生随笔》，里面有这样一句话：“谴责是为了使他们免蹈覆辙，也让别人引以为戒。”

近两年，我发现能够直言不讳地指出他人缺点者已经日渐减少。无论是你的上级、长辈或同事，大都不再愿意冒着使别人难堪的风险去批评别人，而是抱着一种独善其身的态度漠视。所以，从某种程度上说，现如今能够批评我们的人，一定是对我们怀有真诚感情之人，一定是发自内心地希望我们变得更好。

从这个角度看，我们不但不能不理或拒绝别人的批评，还要坦诚地、虚心地面对批评。反省、思过、改进，接受忠告，把批评的压力变成继续前进的动力，使他人的忠告成为自我成长的助力，我们的个人魅

力和各种能力就能获得提升，使自己一步步趋于完美。

能一个人活得精彩，才能与全世界相爱

和E先生的认识，缘于前年书香节的一场分享会。

E先生很有才华，见识也广，说起话来头头是道。这样的男人一般“桃花运”也不错，但他却是一位黄金剩男。这些年，他先后经历了五六段恋情，每一次都以分手告终，而每一次他都是“被分手”的一方。我曾给E先生介绍过单位的一位同事，但同事只和E先生相处了一个月时间，就打起了退堂鼓。

问及原因，同事解释说：“他这个人没有意思，我们一起唱歌，他从来唱不完一整首歌，总说没有意思。我们约会时，他总是找个地方干坐着，他既想不出花样，也提不出意见。”

趁周末有时间，我拎着水果去看望E先生，这是我第一次到他家里。进了门发现屋子里简直难以下脚，鞋子衣服七零八落，满屋子都是，还有一股酸酸的味道。E先生无奈地耸耸肩，说道：“没办法，我一直一个人住，没有时间收拾。下了班就打游戏，饿了就叫外卖。周末休息时如果没什么事做，我就能睡一整天。”

提及上一段感情，他一边喝酒一边苦着脸埋怨：“她为什么总对我不满意？生活真是没劲透了。”

“你如果成天嫌生活没劲，那就试着找有趣的事做。”我好心地劝慰道。

E先生头一歪：“我整天上班都累死了，哪还有精力？”

虽然我好言相劝，但一连几天，E先生都是一副颓废的厌世模样。与此同时，E先生也迫不及待地投入寻找下一个女朋友的过程中。至于

原因，他的解释是：“我无法忍受单身生活，一个人吃饭太孤单，一个人睡觉太寂寞，没有约会的日子太无聊，那种被全世界抛弃的感觉太糟糕.....”

其实E先生始终都没明白一个道理：我们一生都活在各种关系里，活在与自己的关系里，活在与他人的关系里。一个人如果没有能力处理好与自己的关系，就更没有能力处理好与他人的关系。只有将一个人的日子过得活色生香，整个世界才能变得精彩。

据我观察，那些能够遇得良人、婚姻美满的人，从来都不是因为幸运，而是因为他们懂得先经营自己，比如陶然。

23岁时，陶然就开始遭到父母的催婚。亲朋好友给她介绍了不少相亲对象，但她高不成低不就。33岁了，她依然是单身贵族。虽然每年都面临亲朋好友的催婚，但陶然从未因此发过愁。她说：“没有恋人，不代表过得不好，一个人的生活同样可以过得很诗意、很灿烂。恋爱、结婚都是顺其自然的事，若是非要等到那时再去体味幸福，之前一个人的时光岂不白白浪费了？”

陶然是这么想的，也是这么做的。在空闲的日子里，她会在厨房做一顿自己最爱吃的饭菜，在房间看一场喜欢的电影，有时跑到展览馆去看画展；为了保持好身材，她每周上三次健身房，有时跳跳健美操，有时做瑜伽；为了满足对甜品的嗜好，她将烤箱、料理机、蒸汽锅.....凡是能用到的厨房神器，一样一样都搬回家，还在手机里下载了一堆美食程序。办公室的下午茶时间，从此有了她的甜品专场。

事实证明，一个人把自己照顾得好好的，就会吸引好的人。前段时间陶然风光大嫁，羡慕旁人。她的先生长她两岁，是一位小有名气的画家，他们在一次画展上相识。当时，陶然和对方正在欣赏一幅世界名画，因为挨得很近，简单聊了几句，居然发现两个人很投缘，之后双方感情的发展水到渠成。

我特别喜欢那种能将日子过得丰富有趣的人。其实不管是一个人还是两个人，都只是一种生活方式罢了，生活的内容应该是一样的，那就是充实和幸福。一个人只有好好爱自己，才能好好去爱别人。无论过上哪种生活，你都要有让自己幸福的能力。

曾看过这样一句话：“如果你是别人，你会喜欢自己吗？”我觉得特别有感触——现在的我，是什么样的？我的好、我的坏，是什么样的？如果我是别人，我会喜欢自己吗？为什么会，为什么不会？……瞬间，我问了十万个为什么，而为什么的最末端，我意识到这样一个问题：当我足够好，不愁没人爱。

说到底，人生就是对自我的一场救赎。

为什么自己不能拥有更好的生活？更多的时候我们都该从自己身上找原因，也许是我们自己不够努力，也许是自己想要的东西太多。

当我们足够好，依靠自己的努力实现财富自由、精神独立等时，对别人的要求自然就不会那么多。因为我们不需要别人为我们做什么，我们所拥有的足够满足自己想要的，也就不会总是抱怨生活的不如意。

这些道理，我真心希望E先生能早点懂。

把刁难当“雕刻”，你迟早都会赢

我个人非常喜欢《菜根谭》中的一副对联：

宠辱不惊，闲看庭前花开花落；

去留无意，漫随天外云卷云舒。

一句“宠辱不惊”，说起来风轻云淡，真正做到的人却寥寥无几。

这个世界并非十全十美，生活中，我们总会遇见一些有意或无意的刁难。面对刁难，很少有人能做到坦然面对。绝大多数人会感到一种极大的委屈和不公；有些人会缩回自己刚刚施展开的手脚，压抑自己的抱负和理想；有些人会暴跳如雷，反唇相讥，使自己陷入毫无意义的纠葛.....其实完全没有必要，因为有时刁难即“雕刻”。刁难带给你的伤口虽痛，但刀锋却能将你的人生雕刻得更加精致美丽。

这段意义深刻的话并非我的个人“发明”，而是出自曾经的一位顶头上司之口。他还说过一句更让我摸不着头脑的“鸡汤”：“要感谢那些曾经刁难过我的人，是他们让我获得了成长。”

感谢刁难自己的人？上司向我们讲述了自己的经历：

“我是从销售做起的。刚入这行的时候，我经常有欲哭无泪的感觉，因为常常碰到难缠的客户，那简直就是一场处于生死边缘的噩梦。询产品、压价格、讲服务.....他们总想达到十分满意，稍有不满意便‘跳单’。我想冲着这些‘不识好歹’的客户发火，然而职业道德和销售任务不允许。当我发现客户逐渐远离我时，我便知道自己做错了，找到问题所在，决心改正。

“对销售人员来说，总是觉得难缠的客户在刁难你，可换位思考一下就会发现，这其实是客户在询问、试探、考察，正是销售人员表现的机会。毕竟这样的客户总比不听产品介绍的客户强。如果我不能很好地面对，那么我的销售水平也不高。以后再遇到客户的刁难问题，我便换位思考，‘如果我打算买一件产品，肯定要百分百放心才愿意掏钱’‘产品有质量问题是一回事，如果销售人员和服务人员的态度还不好，我也不会有好脾气’……从此，我再也不会埋怨客户，反而从客户的角度出发，尽全力为客户解决所有问题。

“正因为有了这些客户的刁难，我才锻炼出优秀的沟通能力，积累了丰富的销售经验，反而比以前更加出色了。回头看，那些以前觉得是刁难的事儿已不再是难事。所以，千万不要因客户的刁难而让自己陷入窘境，只要你愿意勇敢地面对、认真地解决问题，自己就会变得越来越好。”

回想自己的人生，真是这样的道理。

从小到大，我一直有丢三落四的毛病。读书时，丢过课本。给家里打电话，父母立即去书店买了新书送到学校；外出旅行时，丢过零钱包，坐公交车的时候是一位陌生人帮我投了两枚硬币；工作以后，丢过手机，第二天又去买了一部新的。想一想，似乎并非什么大不了的事，也就从未放在心上。

直到有一天，我加班到很晚才回家，却发现把钥匙丢了。凌晨两点钟，我一个人站在小区楼下被冻得瑟瑟发抖。又冷又困，无奈之下只好去住附近的酒店，一个晚上三百元钱，那是我一个星期的饭钱。第二天，钥匙依然没有找到，我进不了家门，只好找来配钥匙的师傅撬门，新锁新钥匙一换，一下又花去四百多元钱。我自责自己过于粗心，也咒骂自己倒霉到家了，质疑上天为什么这么折腾我。

后来一想，第一次丢东西的时候，我就应该明白自己身上有这个缺

点，若及时改正，也不至于今日“撞到头破血流”才幡然醒悟。也就是从那天起，我养成了细心的习惯。每次出门，都早早装好必备物品，检查后再出门；每次回家，将随身物品一应打包好。自此，我再也没有丢过东西。

污泥对莲花而言，并不是诅咒，而是祝福；茧对蝴蝶而言，并不是阻力，而是助力。

经得起小刁难，可以取得小成功；经得起大刁难，可以取得大成功。多少成功者不是战胜了无数次的刁难，才最终功成名就的呢？

美国前国务卿赖斯只用了短短二十几年时间，就从一个饱受歧视的黑人女孩成为美国著名的外交官。人们羡慕她能够从一个丑小鸭成功地脱胎换骨变成白天鹅，但是她曾经受过的冷遇和白眼却鲜有人知。

在赖斯的童年时代，美国的种族歧视现象非常严重，尤其是在她生活的城市——伯明翰。白人的歧视与欺压几乎无处不在，赖斯就在那种环境下一天天长大。

10岁那年，赖斯一家人到纽约游览。然而，当他们到了白宫门外时，却不能像其他游客那样进去参观。他们被拒绝了，因为他们是黑人。

巨大的羞辱让年仅10岁的小赖斯愤慨不已。她咬着牙一字一顿地告诉父亲：“总有一天，我会成为那栋房子的主人！”

父母为女儿的勇气感到高兴，便开始鼓励她。母亲这样告诉她：“要想改善黑人的状况，最好的办法就是取得非凡的成就。如果你拿出双倍的劲头往前冲，或许能获得白人的一半地位；如果你愿意付出四倍的辛劳，就可以跟白人并驾齐驱；如果你能够付出八倍的辛劳，就一定能赶到白人前头！”

从此，赖斯开始了艰苦的学习生涯。她像母亲说的那样，以超出他

人八倍的辛劳发愤学习。普通的美国白人只会讲英语，而她除了英语还精通俄语、法语和西班牙语；普通美国白人大多只是在普通大学学习，而她则考进了美国名校斯坦福大学，并获得博士学位；普通美国白人26岁可能研究生还没读完，而她26岁时已经是斯坦福大学最年轻的女教授，之后还出任了这所大学最年轻的教务长.....

童年时代的一个刁难，改变了一个黑皮肤女孩一生的命运。

如果你是一棵小草，刁难你的人会把你踩在脚下，在你痛苦不已的时候，那个高高在上的人或许会得意地笑，或许压根儿就不会在意你。你又能怎么样呢？一棵小草的力量，是根本无法与一双踩过千万棵小草的大脚相抗衡的。唯一的办法，就是拼命地向上生长，让自己长成一棵参天大树。

有一天，当你终于长到枝繁叶茂时，别人远远地就能看见你雄伟的身姿。那时候，不会再有人敢把你踩在脚下。而且总有那么一天，会有人赏识你，有第一个之后，就会有第二个、第三个.....那些曾经想方设法刁难你的人，现在却会认同你，甚至仰视你。

面对生活中的刁难，你无须心惊胆战，也无须咒骂抱怨。你只需做好自己，用实际行动来证明自己的实力。只要你愿意相信、愿意努力，恰恰是那些刁难才会激发你的斗志，让你在以后的岁月中焕发无穷的力量，一步步成为更好的自己，活出更好的人生。

这就像苏联作家奥斯特洛夫斯基所说：“人的生命，似洪水奔流，不遇到岛屿和暗礁，难以激荡起美丽的浪花。”

第4课

消妄念自救之路，就是聚焦、聚焦、再聚焦

要想重塑自控力，就要设置明确的目标。对于大多数人来说，做事做不好并非能力不够，更不是不努力，而是目标太多，导致精力涣散。只有消除内心种种妄念，明确自己的目标，聚焦、聚焦、再聚焦，把精力集中到一个目标上，做事才能达到事半功倍的效果。

一个人有多专注，就会有多成功

从古到今，各行各业成功的窍门是什么？每个人的答案可能都不一样，然而我的回答是唯一的——专注！专注就是把注意力全部集中到某件事上面，心无旁骛，达到一种“忘我”的境界。

你很专注地干过一件事吗？忽略外界的纷扰，全身心地投入，把精力和智慧都用到眼前要做的事情上。有过亲身体会的人会知道，专注的力量十分强大，一旦达到那种状态，你的做事效率就会大大提高，而且能把自身的潜力发挥到极致。

上高中时我认识一个“天才”，他是我的同桌。同桌的学习成绩很好，每次不管小考还是大考，他总是稳居年级前三名。对于大多数人来说，这是需要付出很多努力的。但是他不是死读书类型的学生，课间活动时玩得比谁都欢。他还特别爱看金庸小说，说起那些江湖故事，能跟你聊很久。

“你每次都考那么好，脑子究竟怎么长的？”我不解地追问。

“我学习上也没费多少劲，只是上课专心听讲罢了。”同桌笑着回答。

同桌上课时的确很专心，我曾留意过，那45分钟他总是坐得笔直，眼睛紧紧地盯着黑板和老师，聚精会神地听讲，生怕错过一点儿内容。自习课上也不例外，他总是专心地复习、默写或默读，几乎不跟我说闲话。有一次我和后桌同学“合谋”在他背上贴了一张画着乌龟的纸条，他直到下课也没发现。

那一刻我便明白了，原来专注才是他的“法宝”。

同桌专心学习，自控力很强。我受到他这种学习状态的感染，也开始改变自己，提醒自己学习时要专注。在高三那一年，我从一个班里学习一般的中等生蜕变成和他一样的学霸。

这是一个高速发展的时代，每天各种信息纷至沓来，我们似乎总在忙碌——不间断地刷朋友圈，看看有没有什么新的八卦；每隔几分钟就拿起手机，忍不住查看微信；打开订阅号，直到上面的小红点全部消除才罢手……如果你曾尝试过，就会发现，投入某项工作中时，我们很难做到不分心。

一天的时间就这样在看似充实的忙碌中度过了。等到睡觉时你又会困惑，明明浏览了那么多信息却所得无几。明明每天都很忙很累，为什么总是毫无所得？

为什么会这样？就在于我们没有专注地去做一件事情，我们越是分心，就越难深入思考；思考时间越短，得到的有效信息就越少。

美国畅销书作家卡尔·纽波特在《深度工作》一书中阐释：“深度工作是在无干扰的状态下专注地进行职业活动，使个人的认知能力达到极限。这种努力能够创造新价值，提升技能，而且难以复制。”的确，思考是循序渐进的，刚开始是浅思考，如同一个复印机使用之前需要先热机一样。等到进入纯粹而专注的阶段，人才开始启用理性思维，思考得比较深入，灵感和想法迸发的速度也更快。

正是因为明白专注的重要性，我写文章时有个习惯，就是断网和关手机，一心一意先把文章写完再说。即使我登录了QQ、微信，打开了邮箱，对于那些留言或要回复的信息，我也会推后处理。所以大家无论在QQ还是微信上给我留言，都很少能第一时间得到回复。这并非我对朋友不尊重，也不是说朋友的留言不重要，而是因为我想全身心地投入写作，不想让自己被其他事情打扰。

据我观察，这一点大多数人都很难做到。常常有人对我说，本来想

写一篇文章，可就是忍不住刷朋友圈；本来想看一会儿书，可就是忍不住刷网页。这样三心二意，怎么可能快速又高质量地完成你正在做的事情呢？这世上所有看起来很复杂的事情，其实都非常简单，如果自控力差，即使给你一万种方法，你也还是那个样子。

《我在故宫修文物》是一部口碑极佳的纪录片，在片中出镜的木工匠人屈峰说过一句话，我印象非常深刻：“你是一个生命，文物是一个生命，两个生命在碰撞的过程中，就会用自己的生命体验去理解文物，愿意施与它一生的劳动，使它完整地、安好地在历史长河中继续漂流下去。”

自2006年从中央美术学院毕业进入北京故宫博物院至今，屈峰已在故宫度过了11年的“宫廷生涯”。他坦承自己一开始来故宫工作并不是太适应，“在一个后工业时代，自己居然进了一座前工业时代的手工作坊”。他曾为中规中矩的日常工作中无法安放的艺术创新梦想而苦闷，在参加中央美术学院的校友活动时，他发现同学们都在做着更赚钱的现代艺术，这更让他变得心浮气躁。

但不久，屈峰从逆光中师父挥汗如雨的场景里看到一种令人着迷的专注，他低眉顺目、气定神闲地对待自己手上的每一个文物。就这样，屈峰消除内心的各种杂念，开始像师父一样拿着刻刀一笔一画地雕琢。从事木器修复工作十年，一件件几百年的木器在他的细心打磨修复下，又焕发出新的生命力。

如今，屈峰跟年轻时初来乍到是不同的，很难描述那种气质的不同。他身怀绝技，看上去却格外朴素，日复一日沉浸于工作，有着一一种诚实而具体的自信，在喧嚣世界里有一种超然物外的精神。“古代故宫的这些东西是有生命的。人制物的过程中，总是要把自己的想法融到里头去。人到这个世上来，走了一趟，都想在世界上留点什么，觉得这样自己才有价值。幸好，我已找到。”

当然，我们绝大多数人不是那些高深的匠人，不像他们一样随时可以“入定”，浑然忘我，但我们在注意力分散时要及时察觉，要在心里马上对自己喊“停”，把心中的杂念排除，一心一意去做事。

专注，就像那穿石的水滴，沉默却充满力量。

战胜“心魔”，才能成为钢铁战士

不知从何时开始，我成了一名手机控，每天最离不开的就是手机。

早上起来睁开眼睛，第一个动作就是伸手找手机；吃饭时也要拿起手机翻阅朋友圈、刷一刷网页，有时还要拍拍照；晚上睡觉时也是如此，举着手机看电影能看到凌晨两三点……后果当然很严重，眼睛干涩、腰肩酸疼，但即使被“病魔缠身”，我依然没能放下手机。

一天晚上，手机突然出现故障，我因为无法看手机，一晚上没来由地心慌。

“你已经被手机绑架了！”父亲严肃地警告我。

“不是我非要看手机，而是生活根本离不开手机！”我有理有据地反驳：“现在大家都用手机，我不用的话，都不知道大家在谈什么，不知道最近的热点话题是什么，不知道最火的文章是什么，不知道所在行业的状态，我还怎么好好工作？手机是工具，人人都能从中获益，我们应该感谢手机！”

“每天哪有那么多重要的事？你只是给自己找看手机的理由罢了。”父亲言之凿凿地说。

那天晚上我没手机可看，开始静心思考。是啊，我总是自信满满，认为自己只是“玩一会儿”“看一下”“我心里有数”，结果在不知不觉中把时间、精力与健康消耗在手机上。我曾自诩是自控能力强的人，原来竟是高估了自己的自制力，没抵制住手机的诱惑。

英国著名剧作家萧伯纳曾说过：“自我控制是强者的本能。”那些自控力强的人，往往都能集中自身的意识，抵制那些与目标无关的诱惑。

孙吉和孙祥是一对双胞胎兄弟，也同是某高校数学系的高才生，每天一起吃饭、读书、睡觉，形影不离。为了在学业上有所成就，兄弟两人约定大学四年不过星期天、不过节假日，每天坚持学习14小时。

“香山的红叶红了，漂亮极了，我们一起去看看吧。”孙吉对孙祥说。

“就让它红吧，我们要学习。”孙祥头也不抬地说。

孙吉一个人去了，孙祥继续学习。

“听说了吗？故宫里最近有一场国宝展览。”孙吉对孙祥说。

“真不错，可是得占半天时间，割爱吧。”孙祥眨眨眼说。

孙吉一个人去了，孙祥继续学习。

“给你一张国际足球比赛的入场券，我好不容易搞到手的。”孙吉对孙祥说。

“真是机会难得，怎么办？唉，还是看我们的数学竞赛题吧！”孙祥摇摇头说。

孙吉一个人去了，孙祥继续学习。

.....

最终，孙祥在数学领域中创造出了重大成果，孙吉则毫无成就。

孙吉和孙祥在数学上的天赋差不多，但只有孙祥一人创造出了重大成果。为什么？就在于他克制欲望、专心求学的学习态度。

阻止一个人前行的，往往不是前路有多艰难，而是内心已经被欲望牵绊。

没有人会嘲笑一个心无旁骛朝着目标走下去的人，相反，人们会为那些因一时的欲望而走岔路的人感到惋惜。

现在想来，我以为多看手机有助于工作，但更多的时间不是用在看新闻、读文章等有意义的事情上，而是怀揣好奇点开一个个搞笑的短视频、明星八卦绯闻，完全感受不到时间的流逝，娱乐的欲望远远强于学习。我清楚地知道，控制不了欲望的下场是一事无成，于是竭力克制玩手机的冲动。如果熬夜看手机是因为工作的话，那么尽量在白天完成，晚上十点钟准时关机。我的公文包里随时放着一本书，想玩手机的时候，就把书拿出来读。

不到一个月的时间，我切身感受到远离手机带来的注意力集中、工作效率加倍、生活更有意义，以及抬起头来的神清气爽。

之后，我将“无欲则刚”这一警句作为立身行事的指南。学着控制心中的欲望，排除外物的各种诱惑，让内心处于平静的状态。

几年前，我出版了自己的第一本书，一下子在朋友圈出了名。许多同学、朋友、同事得知消息后纷纷向我祝贺，也免不了各种应酬的聚会。出书是我的一大梦想，如今梦想实现了，一下子刺激了我赚钱的欲望。我开始沉醉其中，想有自己的公众号，想培养一批忠实读者，想开办一个演讲会，将自己的所得教给更多的人……结果，我总是情绪烦躁，精力也难以集中，一点写作灵感都没有了。

于是，接下来的一段时间，我干脆关门谢客，也不再联系任何人，静静地思考人生，专注于写作。有人说我是在故意摆架子，也有人说我是刚出了名就忘了朋友，其实都不是。当我被内心的各种欲望所控制时，我就已经淡忘了写作的初衷，沦陷在名利场中。

而通过那段时间的独处，我努力克制欲望之念，舍弃名与利，不仅让内心恢复到安静淡定的状态，还顺利地策划出了另一本书稿。

我们是欲望的主人，而不是欲望的奴隶。想要把握好自己的人生，就要好好掌控自己的欲望，经受得住物欲横流的冲击，拒绝并战胜各种炫目的诱惑。如此，各种诱惑还能施展出它们的魔力吗？自制力达到了

这种程度，相信你定能在人生的迷雾中辨明方向，朝着正确的方向勇往直前。

能主宰命运的人，必有一技之长

“人的思想是了不起的，只要专注于某一项事业，就会做出使自己感到吃惊的成绩来。”这句话来自我的一位恩师。

上中学的时候，我希望自己能全面发展，所以对很多事情感兴趣。我不仅喜欢画画，还喜欢游泳、打篮球、了解各国的军事政治等。可是，所有的事情我似乎都不会坚持太久。这也就导致了我做什么都是半途而废，其中也包括学习。有段时间，我心灰意冷，觉得前途渺茫。

这时严老师找到了我，她指出，我这个人最大的问题，不是不聪明，不是不好学，而是不够专一！“在这个世界上值得追求的东西很多，但我们每个人的精力是有限的，能做好的事毕竟很少。什么都想要，什么都想学，精力分散，最后什么也学不会。其实，我更喜欢你们有一技之长。”

毕业的时候，严老师在我的纪念册上写下了文首那句话。那时有些不以为然，等到工作之后才领悟到其中的道理。

每个人都追求成功，但有人成功了，有人却以失败告终，这是为什么呢？据我观察，就在于成功者目标专一。而失败者不断地变换自己的目标，甚至没有一个明确的目标，最终一事无成。

我曾面试过一个年轻人。在自我介绍环节中，他颇为得意地说，自己不但专业成绩优秀，还会德语和西班牙语，还考过会计证，钢琴学得也不错，尤其喜欢高尔夫球。

我和其他几个考官彼此看了几眼，其中一位同事笑了笑，随口问起几个关于高尔夫球的基本常识。年轻人对有些问题能够应对，有些则回

答得支支吾吾。

另一位考官问了几个关于钢琴演奏的问题，发现应聘者对钢琴不过略知皮毛。

最后我说：“你很优秀，但我们只需要一个认识汉字的排版工作人员。”

顿时，年轻人哑口无言，快快地离开了。

看到这里，你是不是很纳闷儿，为什么我们不给这个多才多艺的年轻人机会。其实原因很简单，我们认为这个年轻人兴趣太广、成果不多，甚至有吹牛的嫌疑。如此四面出击的人能够安心做事吗？这样肤浅的性子只会让人觉得这个人不会踏实工作。我相信多数公司都不喜欢录用这样的员工。

业精于勤，贵于专。人的精力是有限的，即使你是个天才，也不可能将世上所有的东西全部学会。更何况，芸芸众生之中，绝大多数不过都是普通人。在这个越来越专业细化的人才市场上，相比一个什么都只懂皮毛的人来说，只懂一件事却能研究明白的人，显然更令人佩服。

公司一位女同事，学历不高，经验也匮乏，但她做PPT的水平很高。每次去企业做培训，客户对她都很满意，她因此特别受公司领导的重视和肯定，薪水也高。很多同事一开始不服气，难道就因为她PPT做得好？对此，我记得公司领导说过这样一段话：“你们认为PPT没难度吗？那你们为什么不能做得比她好？你们以为做PPT只是简单展示材料，其实这里面需要多少对业务的深入理解、清晰的逻辑思维、高水平的审美，你们知道吗？”

一招鲜，吃遍天。

一个人想要从人群中脱颖而出，就要适当地进行取舍。我所阐述的取舍不是减少自己个人简历上的内容，而是通过全方位地审视自己，发

现自身与众不同的优势，在专业上有独到的技术和见解，这就足够一个人在职场纵横驰骋了。正所谓，招数不在多，能够制敌即可。

古今中外，这样的成功例子屡见不鲜。比如，曹雪芹一生著书，耗尽了毕生心血，让一本《红楼梦》留传百世；鲁迅先生弃医从文，一生以文字作为和敌人对抗的匕首，针锋相对，终成文坛巨匠；钱锺书终其一生潜心治学，做真学问，著述颇丰，成就斐然，享誉中外。

在这里，自控力起着关键作用。因为专注于一个目标，坚持做一件事情，不但需要有魄力，而且需要有定力，绝不可三心二意，一遇困难就打“退堂鼓”。

刘雍是我在大学时认识的朋友，他学的专业是法学。在我的印象中，法学是一门枯燥无味的专业，就连系里的同学都私底下抱怨，每天要背诵大量法律条文，一点意思也没有。而且司法考试特别难考，就业前景堪忧。但我经常见刘雍一个人拿着《中华人民共和国民法通则》在宿舍背法律条文，他认为热爱就不会觉得痛苦。

说起自己的专业，刘雍一度也很感慨：“小时候我喜欢看香港律政剧，不知不觉中对法律产生了浓厚的兴趣。高三时，我下了很大决心，决定大学报考法律系。为了确定我的兴趣不是一时兴起，暑假时我买了好几本法学书籍，每天研究学习，一本本看了下来，我确信我是真的想学法律。”

别人在睡懒觉的时候，刘雍已经在教室预习功课；别人在打游戏的时候，他在熬夜准备司法考试；别人出去玩耍的时候，他正在提前为未来做准备。大学毕业时他居然一次考过了号称“天下第一难”的司法考试，并顺利进入一家律师事务所做实习生。

当时，刘雍的薪资是我们这批好友里最低的，我们甚至觉得这个职位根本配不上他的学历和能力。可刘雍说，他打算从事这个行业，所以不管是在办公室打印资料，还是跟在前辈后面跑东跑西，他从没一句怨

言。现在，刘雍仍然在那家律师事务所工作，但已经成为一位知名律师。

刘雍专注于法学这一专业，内心坚定，从不左右摇晃，这正是他成功的原因。

想做理想的工作，却没有一技之长，这是很多人的悲哀。要想改变自身的命运，手里就需要抓住一根绳子，哪怕是一棵小草也行。绳子越硬，你抓得越紧，你改变命运的希望就越大。那一技之长，就是能够助你改变命运的绳子。当你真正拥有了一技之长，生命必将大不一样。

有句话说得好：“千金在手，不如薄技在身。”

问问自己，在未来的几年甚至几十年职业生涯里，你是否有与众不同的技能能够让你在未来的发展中立于不败之地？如果还没有，那就潜下心来，坚持努力，练就一技之长。

能力强的人，从不相信“能者多劳”

一位朋友是某大型企业的部门主任，他每天早早就到公司，很晚才离开，几乎每天都加班，感觉有做不完的工作，累到身心疲惫，但工作业绩并不好。他向我诉苦：“为什么会这样？”

我问：“你每天都忙些什么？”

朋友答：“太多了。”

“问题就出在这儿，”我解释道，“如果你一直忙于多项工作，那就很难有业绩上的突破。”

看到这里，很多人可能要质疑我误人子弟，因为我们一贯的认知是“能者多劳”。“能者多劳”的解释为能干的人做事多，当然很多时候多做事也伴随着高收入、高回报。但其实这一类人恰恰是无法认清自己的一部分人，他们根本不知道，“多劳”除了让自己增添了工作量，没有一点儿好处。

不相信吗？来听听我年轻时的经历吧。

我最忙的时候，如今回想起来，觉得简直像一场噩梦。

那时我在一家单位做业务主管，当时人事部一连两个员工休产假，再加上有员工离职暂时没找到新人，人事部的工作难以进行。领导找我谈话，希望我能接下那两位休产假员工的工作，并给我的未来画了一张完美的蓝图，“通过接替他们的工作，你能深入学习招聘、培训等各个模块，这种发展机会不是人人都有的。我认可你的能力，也相信你能做好”。

我的内心升起一股熊熊燃烧的激情，那是领导对我的信任和肯定，于是充满期待且非常乐意地接下了这份工作。在没有人交接、没有系统指导的情况下，我通过请教做人事工作的朋友、自己看书学习、网上查阅等方式，努力学习招聘、培训、薪酬等工作内容。为了不辜负领导的期望，我每天忙得像个陀螺，基本上一周有3~4天都处于加班状态。碰到月底月初，我几乎要睡在单位才能完成工作。那起码是三个人的工作量，现在想来，我都佩服自己当时充沛的体力和精力。

我非常艰辛地度过了开始的两个月，领导对我的学习能力和适应能力非常满意。我心里暗想：我一个人完成了起码三个人的工作量，领导应该会给我加薪吧？但领导根本没提加薪的事，而是说“能者多劳”，接下来又给我加了行政工作：“学了人事再学行政，以后你就能做猎头顾问，年薪百万不是问题。这样的机会，你去哪里找？”于是，我也不在乎加不加工资，爽快地答应了。

不到一个月，我就尝到了“苦头”。从招聘，到考勤，再到办公用品购置……我每天需要负责的事情太多了，连喝口水的时间都没有，正点下班更是一种奢侈。因为工作时间过长、工作量过大，所以我每天的状态都是晕乎乎的。我第一次感受到不管我怎么努力都有做不完的事情，第一次感受到面对一堆事情时的无能为力。最糟糕的是，废寝忘食地忙碌了一天，却发现自己没有完成什么工作，这让我心烦意乱。同时，我的工作效率下降，出错率也增高不少。这下领导有意见了，又来找我谈话，希望我能认真对待工作，提高效率，避免错误的发生。

我原以为“能者多劳”能让自己更有价值，结果却吃力不讨好。为什么会出现这种状况？我静下来进行了一番总结——当前的工作量远远超出我的负荷，如果再这样继续下去，别说不出错，要完成基本工作任务也是幻想。更糟糕的是，当陷入这种忙碌之中时，我几乎没有了属于自己的时间，也根本没有时间思考、学习，更别提提高自身能力了。于是，我把每天的工作都列了出来，满满两页纸，递给了领导，并坚持要求分出

去一部分工作，领导同意了。至此，那段暗无天日的日子总算结束了。

也就是从那时起，我发现“能者多劳”是一个很滑稽的词。诚然，能力强则代表着优秀，但多劳只意味着忙碌。整日的忙碌会让人感到紧张、焦虑、疲惫等，身体与精神上的消耗不言自明。长期忙碌的人没有时间休息、思考、学习，还谈什么提高能力？也正是在有了这次的经历之后，我开始懂得为专注于一个目标而努力，而不是瞎忙。

生活中我们会遇到这样的问题——明明事情做得不少，却搞得乱七八糟；学习中，我们会遇到这样的困惑——课本复习了很久，可考试成绩却不理想；工作中，我们会遇到这样的苦恼——自己每天卖力地干活，可是领导并不领情。此时，人难免心生委屈和抱怨，但这些都不是你放弃的理由。

为什么会出现这种费力不讨好的现象？归根结底，这些“不幸”都是因为——多劳。

忙碌的人就代表优秀吗？这明显是错误的。在字典里，“能力”的定义是完成一项目标或者任务所体现出来的素质。这里讲究的是质量，而非数量。

来看看我的朋友苏洵是如何做的吧，相信你能够从中得到不少启发。

苏洵是一位小有名气的导演，在上海一家电影制作公司工作。仅仅三年的时间，他就从电影统筹成长为导演。但他并不是工作狂，活得逍遥自在，每个周末都是雷打不动的休息日。“你一定要控制自己的工作节奏，每天正点下班，周末也不用这么拼。你空出来的时间，除了休息好，就是用来自我成长。”

苏洵一直有一个“导演梦”，但他没有相关经验，只能从电影统筹做起。过去三年，他除了做好自己的日常工作，就是利用业余时间学习电影制作。每天晚上9点到11点是他的学习时间，不管当天多累，他都没

中断过学习。他每天朝着自己选定的方向努力，最终如愿以偿。

真正干大事的人，从不相信“能者多劳”，而是有效控制自己的时间，每天有效率地忙，不会乱忙、瞎忙。

如果你每天忙到连思考的时间都没有，忙到连认真读一本好书的时间都没有，你就要想想是不是工作任务已经让你不堪重负。

有种迷茫，叫想得太多、做得太少

上个周末，我和正在读大三的侄女用微信聊了半宿。

起因是她在朋友圈发了张自拍，配文：“马上要大四了，明年要毕业了，好迷茫呀！”

原来，她的很多同学现在要么已经在大公司实习，要么已经早早地准备考研了。而她却一直在纠结到底要不要考研，每天都花很长的时间思考：“不考研，现在找工作，待遇差，压力大；考研，辛苦不说，如果考不上，还浪费时间……”她无法抉择，迷茫到一整夜一整夜地睡不着。

“考研也好，工作也罢，你这段时间做了哪些准备？”我认真地询问。

“我就是不知道该干什么，所以一直迷茫。”侄女颇为无奈地回答，“眼看距离考研的日子越来越近，毕业的日子越来越近，而自己什么都没有做，就更迷茫了。”

“典型的想得多、做得少，光想那么多有什么用？”我直言不讳地说，“别多想了，先行动起来。趁年轻，不如先考研，因为根据我的经验，工作后再想进修的机会少之又少。所以买些考研资料，努力去学习吧。”

“听说考研很苦的，我担心自己考不上，到时白白浪费时间，怎么办？”侄女追问。

“还没有开始，就更不要想那么多了。”我努力地解释道，“如果考得上，那我们就再读书三年。如果考不上，我们又有什么损失？学习本

身就是一件好事。”

一个月后，侄女打电话和我说：“虽然考研有些辛苦，但为心底的目标努力的感觉，真好。我相信，只要我肯努力，就一定能有一个好结果。”

关于未来、关于事业、关于生活，每个人都有许许多多的想法，但又有几个人真将这些想法变为现实了？多少人，要么担心自身能力不够，要么害怕承担责任，要么害怕遭遇麻烦，总是裹足不前。想努力的时候，因为自控力太差，总是想得太多、做得太少。

为什么我们只想不行动？因为开展一件事前我们总会面对不同的困难，有的困难是客观存在的，有的却是主观想象出来的，而想象中的困难远比行动中产生的困难更让人痛苦。想象中可能出现的阻碍，会使行动力变得缓慢，这相当于给自己挖了一个叫“迷茫”的坑，使自己进退不得。

这样的迷茫，很多人都有，包括我自己。我发现，一个人自控力最弱的时候，就是不知自己该做什么的时候。

踏入职场几年后，我产生了创业的想法。我想做自己想做的事，为此一度充满了豪情壮志。但那时的我自控力太差，总是给自己找各种借口，比如条件不成熟、资金不到位、害怕失败等，结果整日忙忙碌碌，却始终觉得创业遥遥无期。有一段时间，我一直活在焦虑不安中，每天带着压力去上班，结果我的工作效率下降了不少，整个人的生活状态也变得消极了许多。

后来我意识到，总是停留在思考层面或者总考虑往后推迟一段时间，对于自己的事业发展没有任何意义，只会让自己的思想负担更重。自己不知不觉松懈了很久，后来我终于下定决心开始行动。四年前，我开始了第一次创业，有失败，也有收获，更重要的是有了全新的开始。

有想法，从来都不是一件坏事。在做一件事之前，适当的谋划是必

需的，但过度地思考，就会让自己变成思想上的巨人、行动上的矮子。比想一件事更好的选择是什么？永远都是“去做”。我们的迷茫，有时恰恰来自想得太多。为此，我们要摒弃心中的种种杂念，把更多的精力集中于行动。

当把想法付诸行动时，那是一种无法形容的自在解脱，这种心情，相信试过的人都明了。

诚然，在行动的过程中，我们总会遇到各种问题，被现实无情地修正，但是行动、修正，接着再行动、再修正，才能看到成果、走出迷茫。

我很喜欢漫画家蔡志忠。他的代表作品《庄子说》《老子说》《列子说》《大醉侠》等，曾一度帮我度过了好几年无聊的暑假时光。这些作品幽默又有哲理，发人深省。

有记者采访蔡志忠时问他：“为什么您的画如此有境界，很难被人超越？请问，我们怎么才能画出这样的作品，成为像您一样的漫画家？”

对此，蔡志忠回答了这样一句话：“你这样坐着等着，什么都没有。真正登上珠穆朗玛峰的那个人，一定不是体力最好的，而是那个哪怕死也要登上去的人。”

碌碌无为与成绩斐然的差别，就在于你是光说不做，还是马上行动起来了。

愿你计划的努力，不只是说说。

真正意义上的成长是不忘初心

“不忘初心”，不少人将这四个字挂在嘴边，我曾经把它当作个性签名。

我常常思考这个问题，到底初心是什么？在词典上，我找到了简单的概念解释，初心指最初的心愿。但在我心里，“不忘初心”这四个字还有一些特别的意义，就是不要忘记自己的本心。

这些年，我目睹过一些令人惋惜的改变。筱筱曾是一个美丽热情的女孩儿，经历了几次失败的爱情后自暴自弃，如今郁郁寡欢；阿潘曾是胸怀大志的好男儿，如今变得怯手怯脚，守着一份勉强糊口的工作得过且过；友哥一心努力赚钱养家，如今变得唯利是图、不近人情……

人究竟会因什么事而改变？也许是某个挫折，也许是某个人的言语评价，也许是一直以来的愿望……这些都有可能，但根本原因是——我们失去了本心。一步步走来，单纯洁净的心，一点一点被虚荣、欲望等填满。于是，我们发现，人似乎年龄越大抱怨越多，眼神里面都是混浊。我们忘了，人生重要的不是所站的位置，而是自己最初所朝的方向。

如何改变这种状态呢？我曾一度百思不得其解。后来终于明白，只有寻回本心，才能减轻我们肩膀上沉重的包袱。寻回本心，就是回到最初的自己。

“社会和学校不一样，没有人会拿你当孩子。”

“单位人多眼杂，人际关系也复杂，一定要谨慎小心。一个不小心，就有可能被人揪住小辫子，让你哭都没有地方哭。”

.....

自毕业时起，母亲就一直如此叮嘱我。上班第一天，我满脑子都在重复这些话，因为害怕被利用、被伤害，处处小心翼翼。就连和同事说话时，也不得不时刻小心，总是在心底打好草稿再开口。身上的青涩味道还未退去，我就披上了成熟世故的外衣，伪装成一个历经世事的人。虽然这样在哪里工作都比较安全，但当我逼着自己做出改变时，却又时常倍感无力。有时我觉得自己都不认识自己了，无比怀念那个单纯的、简单的自己，也会忍不住问自己：“这真的是我想要的生活吗？”

我清楚地记得，大学毕业典礼那天，校长对我们说的一番话。现在想来，那就是一番语重心长的忠告：“不论何时何地，都不要忘记最初的自己、最真的自己。”于是，我决定不再强迫自己学着成熟，不再过多考虑那些世故，而是真诚地对待身边的同事。结果我发现，当我活得真实而纯粹时，思想的负担减轻了，心灵的压力也释放了。当然，这样的我也获得了更多人的认可和支持。

所以，当你因生活忙碌而感到不堪重负时，不妨唤回最初的那颗质朴而纯净的心。把控好拥有初心的自己，远离喧嚣，去除纷扰，静静地聆听来自心底的声音。

你是否留意到，生活中那些坚持本心的人，不管他们是风华正茂的年轻人，还是年过半百的老人，都会有一种难掩的神采，令人赏心悦目。

去年重阳节，我们单位组织去一家敬老院慰问老人，其中一位姓杨的婆婆给我留下了深刻印象。杨婆婆虽然已经80多岁，看起来却很年轻、气色好、很有活力，说话总是满脸笑意、不紧不慢、很有亲和力。在闲聊的过程中，杨婆婆向我们讲述了自己厚重得像一本书的一生。

18岁那年，杨婆婆和同村的一个小伙子结婚。日子虽然过得缺吃少穿，但他们一直很努力地生活。谁知，在炮火连天的岁月里，丈夫因参

战不幸牺牲，唯一的儿子也因为缺医少药、缺吃少喝而营养不良，最终夭折。她独自带着女儿生活，孤儿寡母，受尽了邻里的欺负和白眼。谈起自己的遭遇，她总是豁达地笑笑，对那些曾经伤害过自己的人也从不计较。后来，家里生活条件好了，她经常尽己所能地帮助邻里，整个人身心状态也特别好。

“那些人那样对您，难道您不生气吗？”有同事询问。

“生气，怎么不生气？”杨婆婆笑着回答。

“那您怎么还对他们那么好？”我继续追问，“很少有人做得到。”

“重在调整自己的内心，要学会忘记那些伤害。”杨婆婆继续笑着解释说，“如果我因为别人的伤害，变得越来越尖锐冷漠，不愿意再去与人交好，甚至以牙还牙地去欺负他们，那么，到最后我就会变成和他们一样的人。被别人变成自己最讨厌的样子，这才是对自己最大的伤害。”

“我一直相信每个人都有感情，感情又是相互的。只要你对别人好，别人也会对你好。”这些年正是秉承这样一种初心，杨婆婆一直人缘不错，活得身心愉悦。

在漫长的生命旅程中，我们难免会遭遇这样或那样的不如意，但任何时候，都不要忘记自己的本心。使内心保持纯洁如初，保持一颗赤裸真诚的心，坚守自己内心的价值观，将自身的卓越和美好呈现出来，这样的人生才有意义。

第5课

立良行任何事物都不及习惯那么神通广大

不断培养自己的良好习惯，这在人生发展的任何阶段，都是成功的黄金定律。良好的习惯一旦养成，人在大脑里就建立了程序化的指令，对言行意识的控制也就变成了自然而然，这样，就等同于提升了个人自控力。

不要让懒惰操纵你的人生

有一句话让我感同身受：“懒惰等于将一个人活埋！”

这绝不是危言耸听，不管你是天才，还是普通人，懒惰都能断送你的一生。因为人一懒，就会好逸恶劳，有事不做，以致不学无术；人一懒，就会游手好闲，不愿学习，不求上进，最终一无所成。据我观察，四体不勤的人根本不可能成功，一开始雄心勃勃，结局却很惨的人，大多都是因为懒。

懒是一种什么样的感觉？很多人会告诉你，懒代表了舒服和闲适。把生活节奏放慢，想做事情的时候就做，不想做的时候在沙发上懒一懒，在床上眯一觉，不逼迫自己，不给自己压力。没烦恼，很开心，这就是懒人哲学。果真如此吗？

“哎，我真是太懒了！”这是表弟的口头禅。说这句话的时候，他脸上带点假意的愧疚，还带着一点得意。他一点也不觉得懒是问题，相反他为自己的懒惰得意，他认为这是一种包含了大智慧的人生态度。懒，能让自己不累；懒，自然有人会把事情做完；懒，就是遇到问题也不处理，认为什么事都能过去。

表弟一懒，他身边的人可算遭了殃。

问题的根源也许是姑母。表弟算是一个比较聪明的孩子，为了能让他专心学习，姑母这些年包揽了所有家务，表弟从小到大从未干过家务活，甚至没洗过一双袜子。就连上了大学，他也是把脏衣服攒起来，每周末背回家由姑母洗。

毕业后，姑父托关系给表弟找了一份做会计的工作。姑父本身就是

会计出身，他原以为自己的工作经验能让儿子少走弯路，不料自认为前途无忧的表弟整日沉迷游戏，懒惰度日。父母亲朋良言相劝，表弟便会烦躁不安、敷衍了事。姑父不得不经常帮表弟做各种事，从私事到公事，一件不落。

表弟脾气好，对人大方，而且脑子聪明，总之，有很多优点。但表弟对工作的怠慢、做事懒惰的习惯，令同事们很是头疼。他们经常被表弟拖延工作进度，只好承担额外的工作，就连表弟的上司也不能幸免。表弟的上司是姑父的一位老友，一开始还苦口婆心地进行劝解，后来干脆直接辞退了表弟。

痛定思痛，表弟决定重新找工作，却发现自己完全没有拿得出手的本事。他开始后悔自己变成一个整日只知享乐的懒人，开始担忧这样下去再也看不到未来.....但是，当他想要行动、想要努力、想要改变时，却发现：好难！迈开努力脚步，抛弃懒惰的行为习惯，真的好难！

人向来都是喜欢舒服的生活，不知道你是否已经发现，偷懒的感觉就像吸食毒品一样，一旦沾染上就容易上瘾，它会让你的思想和行为依赖性很强，完全失去自控力。

夸张吗？不夸张，因为它确实如此！有过这种经历的人，大概都有所体会。而要想戒掉这种懒惰的习惯，则需要你自主地勤奋起来，需要你具备足够的自控力。

“业精于勤，荒于嬉”，想想你自己有没有懒惰的时候。清晨来临的时候，本来计划出去慢跑锻炼身体，但是你却躲在被窝里偷懒；本该兢兢业业完成自己一天的工作，你却在玩玩游戏、聊聊天中度过；明明可以做好一件事情，却害怕辛苦，而懒得去做.....如果有，那么你要小心了！

人难免会有惰性，那时心里的旁白大多是：“不过就是偷懒一下，没有什么关系吧！”当这样的想法入侵大脑时，请及时提醒自己——勤

奋的人从不给自己找借口犯懒。

我认识一位高产女作家，她几乎每年都有三五种作品问世，这些作品有的还被拍成了电影或电视剧。一开始，我以为写作就是她的专职工作。后来了解到，她就是一位中学教师，多次被评为“市级优秀教师”“市优秀德育工作者”。她还是一位瑜伽教练，先后拿下初、中、高级教练证书。

有一次，我问她：“你在事业上多面开花，是不是比我们普通人有天赋？”

“哪有什么天赋？”她微微一笑，回答道，“这些年除了正常的教课工作，我每天坚持写作两个小时，每天练一小时瑜伽。”

“时间安排这么紧，不会累吗？”我继续追问。

“其实我也有想偷懒的时候，比如每天早上练习瑜伽时，我只需嘀咕一句‘我还有些困，再睡一会儿吧’，我的全身就会立刻沉重疲乏，昏昏欲睡；我每天晚上写作两个小时，假如我想偷懒，我只需告诉自己‘我今天状态不对，我的思路不对’等，我就可以心安理得地看电视或上床睡觉。”她摇着头苦笑。

“瞧，一个人想要犯懒，总会有成千上万条理由站在那响应你、声援你、支持你。”说这话时，她的眼神又变得坚定起来，“好在我自控力强，不给自己偷懒的机会。因为我知道自己的梦想与方向在哪里，知道应该离开‘温床’去努力。”

天才是百分之一的灵感，加上百分之九十九的汗水。

要学习那么多课程，要掌握那么多技能，要考到那么多证书，要加班加点，要熬夜苦读.....现在的你或许真的很辛苦，但请告诉自己，既然下定决心要做人上人，就不要为自己的懒惰找借口。纠正懒惰的习惯，自觉地勤奋起来、努力起来，你就有机会改变命运。

今日事今日毕，人生步步为“赢”

在许多场合，我经常被问到一个相同的问题：“你的人生步步为‘赢’的秘诀是什么？”

我仔细想了想，在我的人生经验中，我所取得的每一项成就都是行动及时的结果，因为我有一个今日事今日毕的好习惯。

这一习惯的养成，源自小时候发生的一件事。

那是一个星期六的中午，父亲要去单位加班。吃完午饭后，母亲让我做作业。作业量很大，我趴在书桌上，磨磨蹭蹭地，越写越不想写，越写越慢。写了一会儿干脆不写了，心想明天是星期日，明天再写也不迟，于是偷偷到床头拿了一本漫画书，把作业放在旁边，开始津津有味地看起来。晚上，当母亲问及我的作业进度时，我糊弄了过去，并答应母亲明天一定能完成。

计划赶不上变化，第二天早上父亲通知我，单位要组织大家去户外郊游，可以带家属。我一听说可以出去玩，非常激动。但母亲考虑到我尚未完成作业，不同意让我去。就这样，当别的小朋友跟着父母愉快地玩耍时，我却只能闷在家里写作业。那一天我过得十分憋屈，后悔星期六没有好好完成作业。

这件小事让我懂得，当天的事要当天完成，因为明天会有明天要做的事。

参加工作以后，我给自己立下规矩：今日事今日毕——今天的任务一定要今天完成。这些年，我坚持每天早上抽出十分钟时间，将所有要做的事情列出来，然后逐条写在条形便利贴上，并保证每天晚上睡觉前

撕完所有便利贴，绝对不将当天的事情推到第二天。

当接到一项任务后，我经常对领导这样说：“好的，我马上去做！”然后立即去执行。这样我总能把领导分配的任务在规定时间内完成，也给人留下了做事果断、雷厉风行的印象。这，正是我事业蒸蒸日上原因所在。

在我看来，“今日事今日毕”是一种高效的做事习惯，是任何时候都不放纵自己的一种自控力。

很多人认为，拖延并不是一件大事。别看有些人成天大呼小叫，什么“万恶的拖延症”，什么“拖延到无可救药”，他们能这样自嘲，恰恰说明得到的教训还不够深刻。

有些人对待拖延就是这样的态度，根本不重视。但当拖延成了习惯，我们会习惯做事慢半拍，能拖就拖。这种由拖延诱发的消极态度，会让我们开始怀疑自己的能力，变得缩手缩脚、一拖再拖。以上过程一再循环，势必会引发各种问题。

以回复信件为例，你是否常在信件的开头写下这样的话：“真对不起，这么久才给你回信”或“很抱歉，拖了很久才回复”？本来当初接到邮件时很愉快，可以很容易地做回复，但拖延了几天、几星期之后，众多邮件积累在一起，回复时间变长，整个人会因此疲惫不堪。

时间管理专家皮尔斯说过一句话：“千万不要以为拖拖拉拉的习惯是无伤大局的。相反，它是一个能使你的计划、抱负落空，破坏你的幸福，甚至夺去你的生命的恶棍。”

对此，我深以为然。这些年，我见过这样一些人，他们明明自身很有能力，明明有大好的未来，却因为拖拖拉拉的习惯，将今天的事推到明天，将明天的事推到后天，大肆浪费个人的时间和精力，结果自毁前程，多么令人惋惜。

顾源是一家广告公司的设计师，他才华横溢、能力突出，但工作效率极低，总是不能按时完成工作任务。

一次，一位非常重要的客户要顾源按照要求设计一张广告海报，并告诉他要在当天下班前完成。顾源接过任务后，心想一天的时间足够用了，便不急不忙地先打开网页“收个菜”，刷新下微博，浏览下新闻.....当顾源准备开始工作时，已经到了吃午饭的时间.....下午上班后，他的工作状态也是如此，一会儿跟朋友聊聊天，一会儿跟同事八卦几句，结果下班时还没有做好海报。

晚上九点多，顾源表示自己今晚得加班了，因为客户已经催了他好几次，他在微信上发给我一个抓狂的表情。谁知，没过十分钟，他又和我聊起刚结束的 NBA 半决赛，他居然先看了一场比赛。结果，由于时间仓促，顾源做出的海报几乎没什么新意，连修改时间都没有，客户很不满意。

对此，顾源满腹怨言：“唉，我的时间总是不够用。”

“就是工作状态不对！拖延症重症患者！”领导直言不讳地说，“不到最后时刻绝不会干活儿，两年里活生生被顾源拖黄的项目就有三个。不算前期费用，损失也在10万元以上，这样的人再有才能，我也不敢重用。”

.....

处理事情最好的态度，就是马上处理。在生活中，我喜欢和那些反应迅速、做事果断的人打交道，因为他们的做事效率非常高。

《今日歌》中写道：“今日复今日，今日何其少。今日又不为，此事何时了。人生百年几今日，今日不为真可惜。若言姑待明朝至，明朝又有明朝事。”

想要阻止这一切并不难，不必去网上搜索“如何改掉拖延的毛病”，

其实答案早在你心中。改掉拖延，你只需站起来、洗把脸，全身心地马上去做该做的事。工作也好，学习也罢，只要你在第一时间去做，你就是拖延症的终结者。

无论你是谁，管理者也好，员工也罢，今日事今日毕，做好眼前的每一件事、手头的每一份工作，美好的未来都指日可待。

凡事要主动，绝对没有错

有人说，人的命运如萍一般，只能随波逐流。

请注意，这是被动人生所呈现出来的生存状态！被动的人生，往往没有能力进行自我控制，也无法挣脱外在事物的束缚。正是这种失控的人生模式，使他们的生活充满了沮丧和失望。随后他们也会发现，自己对人生巨大的无力感和惶恐感，渐渐会堆积成人生毫无意义的最终体验。

要想避免这样的状态，就需要变被动为主动。

什么是主动的人生？主动代表着你可以控制局面，你可以把握方向。主动的人一般喜欢说：“是我自己选择这么做的”“我们想想还有什么办法”“我对这件事情有把握”……他们往往做事积极主动，对人生充满掌控感。

主动最大的作用，就是可以给你带来更多、更好的机会。工作有人安排，加薪需要你主动；旧朋友已经固定，新朋友需要你主动；生活平淡如水，想丰富起来需要你主动。被动的人只能等别人来找他，抱着“是金子一定会发光”的思想，等啊等，等到老也不一定能遇到伯乐。一句话，为了你的生命更有质量，我们要主动地重塑人生。

刚踏入职场时，我特别看不惯那些“爱出风头”的同事。当时，和我同一天入职的陈潘就是这样一个人。

起初因为大家都是职场新人，我和陈潘自然走得很近。渐渐地，我发现陈潘每周至少会有一次，主动敲开经理办公室的大门，交谈至少半小时。透过经理办公室的隔音玻璃，我看到陈潘一直在说话，便好奇地

追问他和经理有什么好聊的。要知道，当时我见到领导是能躲就躲。

陈潘没有隐瞒，笑着回答：“无非就是一些日常工作的汇报，以及我对工作、对公司的看法和可能改进的工作建议。”

陈潘的行为并没有什么错，但我心里仍充满质疑：明明每周都安排了周会，还用特意向经理汇报工作？本职工作要真做好了，还怕领导发现不了？可是不久后，我发现陈潘和经理的互动越来越默契。不仅他的谈吐变得激昂、精神更饱满，连经理看他的眼神也变了，那是一种肯定和赞许的目光。

而我呢？属于那种从不会主动表现自己的人，任何时候都不敢主动争取，所有事情都是被动完成，整个人变得越来越封闭、消极。经理甚至叫不出我的名字，倒是给了陈潘更多的工作机会。也就是从那时起，我明白，应该主动争取机会表现自己，这不是出风头，而是对自己的未来负责。于是，我下定决心改变自己。工作中，我也开始大着胆子和领导主动沟通和汇报，出现新任务，我也会主动请缨……

你们猜怎么样？有了这样主动的行为之后，我变得积极而充满自信，也有了更多学习和成长的机会。

需要指出的是，主动并不是“出风头”，而是敢于表现自己，充分展现自己。“我”是主导者，我在争取想要的机会。

主动的人，真正赚到的是人生的主动权。加油！

说到做到的人干得都不错

不少人很容易犯的毛病就是信口开河，说得天花乱坠，却落实不到位。

我曾招过一位应届毕业生，名字叫小津。小津性格外向，嘴甜，也很有上进心，没有年轻人那种初出茅庐的紧张感和拘谨感。一开始，他给我的印象非常好。他刚入职那几天，我不免对其多关心一些，也有意重点培养他。他过来请教问题，我总是热心回应，知无不言，但没多久我就辞退了他。

至于原因，就是他这个人做事太不靠谱。

那时我给一位重要客户编写活动方案，让小津帮我整理一些材料，任务量不大，但挺烦琐的。当时是周一，我明确表示要他周三下班之前交，他拍着胸脯很笃定地说：“这事包在我身上。”我就放心地把这件事交给他了。但是周三快下班时，小津那边依然没有动静。我一问他，他才支支吾吾地说自己没有完成，然后向我解释了一番，诸如这几天工作量大，自己身体不舒服等。

我心中当即有些不悦，但想到也许工作确实有些烦琐，便宽限了一天时间。谁知当我第二天催要资料时，小津依然没有完成。看出我的神情有些不满，小津立即挤出脸上的微笑：“据我所知，您要这份资料仅仅是作为参考，晚一两天也没事。至于客户那边，我可以和他们解释一下，您放心。”

在工作上，我是一个要求严格的人，不仅自我要求严格，对他人要求也很严格。任何事情，我觉得出了问题再解释，一切解释都是借口。何况，耽误了整个工作进程，我是需要给客户赔付违约金的。那天夜

里，我加班到凌晨两点才做好活动方案。

也就是从这件事后，再交给小津工作时，我会再三确认进度，这大大消耗了我的精力，也让小津觉得自己不被信赖。当我们之间处于一种互不信任的状态时，我觉得这段合作关系没有进行下去的必要了，于是婉言将小津辞退了。

巴菲特曾说过：“要和靠谱的人在一起，无论在事业还是生活中，把不靠谱的人引为知己、合作伙伴甚至终身伴侣，都可能让你付出无法想象的重大代价。”

什么是靠谱？我认为，靠谱就是说到做到，从不失言。一个人，不论对待任何人、面对任何事，千万不能说得一嘴漂亮话却不干实事，否则你的信誉会大打折扣。无论你使用多么完美的说辞，对不起，没用，因为它不仅说明了你的无能——办不到就是无能，更显示了你的一种负面人格。

控制住自己口头上的表现欲，出言要谨慎，承诺时要考虑可行性；已经承诺的事就要努力信守承诺，不惜代价去付诸行动。一个人只有养成这样的习惯，才能给自己树立一个靠谱的形象，赢得他人的信赖和支持，从而为事业发展打下良好的基础。

我的大学同学岳霖长得不帅，个子也不高，是一个养鸡场的小老板。有一段时间，受禽流感的影响，岳霖的生意很惨淡，连续半年入不敷出，养鸡场差一点就关门了。这时饲料经销商、多个鸡肉批发商纷纷解囊，给他提供了周转资金，我也送去两万元，帮他支撑过了这段艰难时期。

在危难时期，岳霖怎么能获得这么多人的帮助？对此，很多人非常不理解。但我深知，这一切完全出自大家对他的信任。

读大二那年，岳霖迷上了吉他，并打算报名吉他培训班。培训费用大约两千元，父母并不支持岳霖如此“不务正业”，岳霖便在班上和同学

们借钱，并许诺三个月之内归还。大学生除去生活费，一般经济上并无多余。好在岳霖平时就说话算数，大家你一百、我五十，终于凑齐了培训费。岳霖把借钱的数目一一详细地记在了本子上。之后为了尽快还债，他每天晚上到学校附近的一个小区做家教，经常赶在晚上熄灯前的十分钟回到宿舍，然后匆匆忙忙洗漱、休息。虽然每天只能拿到五十多元，累得腰酸背痛，但一想到能尽快还钱，第二天晚上岳霖就又精神抖擞地出发了。

但是天有不测风云，一个风雨交加的深夜，岳霖骑着自行车返回学校时滑倒了，腿上划了一个大口子，好不容易攒的一千多元都用于输液、缝针了。当时我们几个同学私底下认为，学校马上就要放暑假了，这回岳霖应该无法如期还钱了，并商议着给他缓一缓期限，让他不要给自己太大压力。谁知，放完暑假一到学校，岳霖就将之前借的钱都还给了同学们。不过他没有和家里要一分钱，这个暑假他根本没有回家，一直都在这边打工，他说：“还不了大家的钱，我哪有心思回家？”

自此，同学们都知道岳霖是一个言而有信的人，可以信赖，值得交往。相信，岳霖与其他人的感情也是如此培养出来的。

《哈佛励志书：17堂心灵能量必修课》是一本曾被疯狂传看的心灵能量书。我也曾摘抄下令自己印象最深刻的一段话：“若要成功，就该把诚信作为自己生命里最重要的事情，不断地向别人证明你是一个可靠的人、一个值得信赖的人。人们只有相信了你的人品，才会去相信你的观点、思想或产品。一个人只要拥有了诚信，就会赢得更多的朋友、更多的合作者和更多施展才华的机会。”

在这里，诚信指的就是说到做到。请相信，这是一个可以扭转你人生轨迹的好品质，它会让好运眷顾你生命的方方面面。

认真去做事，获益的终是自己

你有过找老板加薪的经历吗？相信很多人都有过，而老板们的答复可谓多种多样，其中我听过的最有深度的回答来自曾经的一位领导——谢总。谢总是美籍华人，特别讲求效率和效益，对员工的要求也很高。

曾经有同事找谢总要求加薪，谢总就给大家开了个会，会上让所有人给自己的工作打分，但没有一个人给自己打100分。

拿到打分的表格后，谢总皱着眉头说：“你们都不给自己打满分，加薪的理由是什么？认真去做事，把工作做好，才有资格提加薪。”

我不知道这个观点有多少人能接受，反正当时初出茅庐的我是有些难以接受的。但后来谢总以自己一以贯之的行事风格——认真做事，给我上了生动的一课。

这件事情过去没多久，我便接到谢总交代的一项工作任务——为一家知名企业做一个新品发布会的策划方案。当时自恃能力还不错，我仅用一天时间就把方案做完了。但当我把电子版方案发给谢总看的时候，谢总看都没看方案，就问了我一个问题：“你认真去做了吗？这是你能做的最佳方案吗？能不能更好些？”“或许我可以再改进一点，我想如果再做些改进的话，应该会更好。”我想了一下，小声地回答。于是谢总给了我一个“重做一份”的答复。

这一次我稍微认真了些，用了两天的时间重新做了一个方案，这次我觉得方案做得还可以。但提交之后，谢总依然没有看方案，而是继续问了同样的问题：“你认真去做了吗？这是你能做的最佳方案吗？能不能更好些？”听了谢总的话，我顿时一怔，没敢回答，因为如果再给我几天的思考时间，我或许能更完善。谢总笑了笑，随即轻轻地把方案

退还给了我：“那就再认真点。”

我默默走出谢总的办公室，这一次我下定决心，一定要努力将方案做得更好。几天之后，我彻底地将策划方案认真完善。当谢总看到这个方案的时候，依然问了那句话：“你认真去做了吗？这是你能做的最佳方案吗？能不能更好些？”这一次，我毫不犹豫地回答道：“是的，我很认真，而且这次的方案比之前的都要好。”当我说完，只见谢总点点头，笑着说道：“好，这个方案通过。”

“您都没有看呢，就通过？”我有些不解地问道。

谢总解释道：“我相信，一个工作认真的人总能把事情做好的。”

谢总并没有直接告诉我应该做什么，而是通过“你认真去做了吗”“能不能更好”这种严格的要求来告诉我，做哪一行，干什么事，都要认真去做。显然这种做事态度不仅是对企业负责，也是对自身负责。而谢总之所以能做领导，也是和他本人认真做事这一习惯分不开的。

比如，我曾在公共办公区看到一本谢总整理的《客户档案》，里面详细记录着所有合作客户的姓名、性别、单位、职务、地址、生日、家庭情况、电子信箱，以及对方的兴趣爱好等。对此，谢总解释说：“每当我谈成一位客户后，就会详尽了解对方的信息，多多益善，然后将这些信息一一填写进去。这些客户我平时会用心去维护，取得客户的认可，我的工作业绩自然蒸蒸日上。”

“认真做事”，千万别小看这四个字，细想之，它的内涵太丰富了。

认真是什么？认真就是任何时候都不放松对自己的要求，绝对不敷衍了事，绝对不粗制滥造。这是一种兢兢业业的务实精神，是一种一丝不苟的工作态度。任何科学上的重大突破、理论上的重大创造、技术上的重大发明、工作上的巨大成就，都是在认真做事的态度下取得的。

小野二郎先生是寿司界的“神”，是日本年长的一名三星大厨，曾有

纪录片专门拍摄过这位大师认真做寿司的场景。

小野二郎有多认真呢？据说，这些年他坚持从最好的鱼贩子那里买鱼，从最好的虾贩子那里买虾，从最好的米贩子那里买米。从醋米的温度，到腌鱼的时间长短，再到按摩章鱼的力度，最后到摆盘上桌，每一个环节都经过了缜密的评估和计算，用小野二郎自己的话说“那是精确到秒的艺术”。

小野二郎穷其一生都在做寿司，他通过观察客人的用餐状况微调寿司的做法，确保客人享受到超级美味。他，不工作时永远戴着手套，连睡觉也不懈怠，只为保护那双做寿司的手。他说：“你必须爱你的工作，必须和你的工作坠入爱河……即使到了我这个年纪，工作也还没有达到完美的程度……我会继续攀爬，试图爬到顶峰，但没人知道顶峰在哪里……”

或许有人会说，一口一个小玩意儿，吃着能差得了多少？但凡是吃过小野二郎制作的寿司的人，都会情不自禁地竖起大拇指说“美味”。小野二郎开的寿司店在日本相当有名，据我所知，国内去日本旅游的朋友中，有不少人专门前去品尝他做的寿司，也有人慕名前去拜师学艺。

“我练习煎蛋练了很长一段时间，基本功整整做了十年，我以为自己没问题了，但在实际操作时却不断搞砸。”一名学徒在接受记者采访时说道：“我又花了四个月的时间，做出200多个失败品后，终于做出了第一个合格的成品。当师傅说‘这才是该有的样子’时，我高兴得哭了。”

事情可以做好，也可以做坏；可以认真地做，也可以马虎地做。认真的人并没有马虎的人活得舒服，但自诩天资不凡却不肯认真工作的人，最终只能任由自身天赋生锈；而平日以普通人自处，事事认真以对的“笨人”，却能通过一次次的努力，实现一次次的提高和超越，如此何愁不成功？

成功的秘密是什么？在我看来，你不是比别人更聪明或幸运，而是比别人更认真。世上万事最怕的就是“认真”二字，看起来微不足道的力量，只要一认真起来就能产生巨大威力；看起来不可能的事情，只要认真去做，就能化难为易。

“你认真去做事吗？”

“你还能再好一点吗？”

“你已经想尽所有办法了吗？”

.....

如今，在做每一件事情时，我总要不断追问自己这几个问题，常常是自己被自己的问题所问倒，觉得还有很大的完善空间。不断地修改，不断地完善，就是不断地成长进步，直到自己觉得问心无愧，才能确定一项工作已完成。这也是推进自身更好地做事的动力。

一个人如果能养成认真做事的习惯，那么命运将会给他巨大的回报。说到底，获益的还是自己。

第6课

促自律要时刻不懈努力，才容易收获自由

一个人的成功与自律密不可分，这一点毋庸置疑。一个善于自律的人，不会随心所欲地做事，不会放纵自己懒惰、拖延、犹豫。相反，自律的人总是能提醒自己去努力坚持，督促自己乐观向上。这种自律带来的自由，恰恰能够展现自控力的意义。

大学是天堂还是地狱，取决于你有多自律

我的外甥小博不久前刚考上大学，临行之前我再三叮嘱他，在学校一定要多多读书、多多学习、多多思考，同时尝试着接触一些与专业相关的工作。

去年放寒假，当我问及学校的情况时，小博却有些烦恼：“我每天除了上课，还经常去图书馆看书，有时晚上也在宿舍做些设计工作。但是我的行为在一位舍友眼里却是另类，他笑我浪费了大好年华，真是这样吗？”

我有些意外，思考几秒后，问道：“你的这位舍友每天做什么？”

小博回道：“他呀，经常窝在宿舍打游戏或者睡觉，吃饭都是靠叫外卖。”

“那你怎么看待他的这种大学生活？”我追问。

“其实我有点羡慕他，这样每天自由自在、无忧无虑的，就像活在天堂似的。而我，过得像苦行僧一样。”小博苦笑着回答，或许意识到这种想法不对，还不好意思地吐了吐舌头。

“千万不要羡慕这种生活，你一定要懂得自律。”我说道，并进一步解释说，“在大学，向自律前进一步是天堂，向自律退后一步是地狱。”

读高中的时候，我们经常会听老师说：“现在再加把劲儿，等考上了大学，你们就轻松了。大把的自由时间，想做什么就做什么，再也没有人去管你们。”

在工作的间隙，我曾问一些接触过的大学生：“你的大学生活是如

何度过的？”其中有一部分人给出了这样的答案：“玩游戏、谈恋爱、睡觉或发呆，总之有大把可以自由挥霍的时光。”甚至，我还听过一种说法——“如果一个大学生上了大学不玩游戏，没挂过科，没谈过恋爱，这个大学就算白念了”。

在大学，学生就应该好好学习，这是正业。如果此时选择虚度光阴，没有约束，没有顾忌，疯狂放纵，可能开始还不觉得有什么问题，但进入社会后，你就会发现，这四年就像是对你苦难人生开始的送行，过完这四年你将有一辈子的烦心事去操劳。

大学四年，我就亲眼见证了一个人一点点废掉的过程。

我的舍友浩子来自陕西一个小镇，据说他是村里的第一个大学生，上大学时村里还特意为他办了一场欢送会。浩子戴着一副黑框眼镜，一开始在宿舍很少说话，总是别人问一句，他才答一句，然后埋头看自己的书，看着质朴又踏实。但一次偶然的机，他接触到当时一款很火的游戏，就像发现了新大陆一样惊奇。读大一的时候，他每天白天正常上课，晚上会邀人一起玩游戏，一玩就玩到后半夜。读大二的时候，因为学校对大二的学生管教得没有大一新生那么严格了，浩子开始旷课。早上起来不去洗漱，也不去上课，到饭点就让同学捎饭，然后开始一天的“游戏生涯”。

那段时间，我再也没有见过浩子看书，他总在操作那些游戏人物，跟里面的男男女女聊天。我们劝他，他不听，依然我行我素。在游戏中，他也算个人物，粉丝不少，兄弟众多，经常被人“大神”“大神”地叫，他觉得游戏里才是他的天下。大二下学期，他跟一个游戏里的妹子恋爱了。虽然两人没有见过面，但一打电话就是一个小时，说着各种肉麻的话。浩子的家境普普通通，为了给女友打电话、买礼物，他经常一连几周吃泡面。大三暑假，他和几个舍友借了两千元钱，买了一张机票飞去了那个姑娘所在的城市。中间穿插着怎样的故事我不得而知，只知道没多久两人就断了联系。

大四实习之前，当我们纷纷找单位实习的时候，浩子跟老师申请考研而不参加实习。谁能想到，这一年，他又是在宿舍打游戏、吃外卖。临近毕业时，我们宿舍其他人的工作都已经稳定了下来，他的成绩还在及格线上晃悠，连英语四级都没过，所谓的研究生自然也没有考上。这期间，浩子不止一次想要戒掉游戏，有一次还真坚持了半个月。他认为自己“略有小成”，就打算“放松一下”，这一放松让他找回了“笑傲江湖”的快感，又开始天天泡在游戏中。

“一毕业就失业”，看着浩子一筹莫展的样子，我陪同他跑了不下几十场的校园招聘和社会招聘，但是他的履历介绍并不光彩——大学先后挂科五次、英语四级考试不及格，结果他没有被录取。租房、吃穿、坐车.....为了补足生活费，浩子曾在街道上发过传单，在贴吧上发过广告。当初的轻松悠闲，全部变作了今日的举步维艰。

后来，浩子终于醒悟过来。再高的级别也换不来毕业证，再好的装备也换不来好工作，还做什么“大侠”？赶快努力吧！他戒掉了游戏，剪掉了胡子，从最基层的销售做起。正因为尝试过了一段不努力便费力的日子，浩子从此再也不敢对生活掉以轻心，也逐渐凭借自己的努力过上了想要的生活。

《断头王后》里有这样一句话：“她那时候还太年轻，不知道所有命运赠送的礼物，早已在暗中标了价.....”

大学，是一个人一生中最宝贵的时光。此时我们的精力十分旺盛，而且学习知识的速度非常快，如果此时虚度光阴，以后一定会后悔不已。在人生中最好的这一段时间，我们只有用心把握，好好努力，才会取得较好的回报。关键就是要自律，因为自律的人从不会荒废时光，尤其是大学时光。

对许多人来说，“自律”是一个令人讨厌的词语，因为自律就意味着失去自由。可事实正好相反，自律正是为了获得更多的自由。

正如《高效能人士的七个习惯》的作者史蒂芬·柯维说的那样：“不自律的人就是情绪、欲望和感情的奴隶。”自律就是一个人的自我管理、自我约束，以及自我控制。作为个体，我们每一个人不能随心所欲，而是应该更好地管理和约束自我。如此我们才能让自己变得越来越好。

当年，我的堂姐高考没考好，去了一所自己不是很满意的大学。更惨的是，由于她的分数线和投档线一样，被压线录取后又被调剂到一个冷门专业。她非常不喜欢，想要转专业，但谈何容易？于是，堂姐选修了其他课程——汉语言文学。同时学习两门专业课，任务量是比较大的。为此，她大学过得很自律，每天的学习计划排得满满的，几点学习、几点吃饭、几点跑步，都划分得很细，根本没有时间干除学习之外的事。

“你怎么过得比高三还紧张？”有人问。

“谁让我高考考得那么差呢？”堂姐笑着解释道，“一天不去图书馆，或者上课的时候没去听课，我就会觉得良心上过不去，觉得自己在虚度人生。大学毕业时，我想变成一个全新的自己，自然要比别人更努力。”

临近毕业时，堂姐成功拿下了双学位，并如愿找到了一份报社的工作。一是因为她是汉语言文学专业出身，二是她有计算机等级证书。报考计算机等级证书的时候，班上其他同学都说和专业无关，以后也不做“码农”，考下来也没用。但堂姐考了，虽然她也不知道到底有什么用，但是应聘者里只有她有，她是唯一被录取的人。

自律地选择苦行僧般的学习，是为了成就优秀的自己，是为了获得理想的生活。

你若不想失败，不想人生一塌糊涂，就应该在自律上下些功夫。我们要有自己的思想，要有自己的规划，要有自己的目标！要时刻提醒自

己，来到大学我要做什么，我目前是谁，我想成为谁，我希望获得怎样的未来。

工作之余做什么，决定了你的人生高度

某一天早上，我深深地被打击了一下。

一位和我共事多年的同事——贺明，突然提出离职，理由是他要自己当老板了。贺明身材瘦小，长着一张娃娃脸，说话的声音很小，听上去有气无力的。在公司，他主要负责运营公司网站，工作上与其他员工交集极少，是当时部门里的边缘人。如果他不说话，其他人也不会主动征求他的意见。

这样一个平时默不作声的人，怎么会有自己当老板的机会呢？

同事们纷纷追问贺明，“你要回家继承家族企业吗？”“你就是传说中的富二代吧？”“你想做什么行业？靠谱吗？”……

贺明打开一个很火的手机软件，那是一个短视频网红，拥有几十万粉丝。我也是这位网红的“粉丝”，对方从来没有真人出境过，而是通过对影视作品剪辑，说一些有趣的段子，结局总是让人意想不到。这些段子互动量非常大，无数网友戏称：“这家伙从没让我们失望过！”

贺明用手指指自己，点点头。我睁大了眼睛，几乎不敢相信。

“当短视频兴起时，我也开始留意这个领域，于是申请了一个账号，自己写段子，做视频，没想到居然有这么多人喜欢。”贺明笑着解释。

“你怎么做到的？据我了解，你每天的工作挺忙的。”我依然不敢相信。

贺明的答案很简单：“如果你懂得自律，那些困难都不算什么。”

“我都是下班后做的，”贺明进一步解释道，“下班后有的是时间，每天晚上八点到十点就是我的工作时间。随着粉丝量的增加，我去年注册了一家公司，帮助客户策划短视频营销方案，在视频中花式植入客户的产品。最近有一个投资商看上了我的项目，并投入了资金，我也得好好做起来了。”

当我们还在比谁的绩效好、谁的年终奖多的时候，贺明的公司月营业额已达数万之多。如果按照目前的势头发展下去，到年底就可以破百万。

这条消息深深地刺激了我，同时又给了我力量。本来我一直想继续深造，但是考虑到平时工作繁忙，白天已经够劳累，下班哪还有时间和精力学习，便始终没有开始申请。贺明的经历说明，虽然我们大部分的时间都被工作支配，但下班后的时间是自由的。我们应好好利用自由支配的时间，才能更好地提升自己。

下班之后的时间，你是如何度过的？

据我观察，大部分人下班回到家，常常会选择放松和犒劳自己，于是玩玩游戏，再看几集更新的电视剧，洗澡、敷个面膜，顺便刷刷网页，然后躺在床上玩会儿手机就睡着了；一些喜欢社交的人可能会约上朋友吃喝、唱歌，再去吃消夜，好好放松自己；而少部分人则会读书、跑步、做兼职等。

正是这业余时间的活动，决定了人和人之间的差别。

我曾听过一个著名的“三八理论”：一个普通成年人的一天应该分为“三个八”，八小时工作、八小时睡觉、八小时自由安排时间。前面两个“八”，大多数人是一样的，并无多大变化；人与人之间的不同，就在于剩下的八小时怎么度过。荒废地过，毁灭一个人；充实地过，成就一个人。

关于这点，我深信不疑。

这些年，我见过有人用业余时间打牌，慢慢地变成了赌徒；有人用业余时间玩游戏，慢慢地变成了网迷；有人用业余时间做学问，慢慢地变成了学者；有人用业余时间搞发明，慢慢地变成了发明家；有人用业余时间收藏古玩，慢慢地变成了收藏家；有人用业余时间搞文学创作，慢慢地变成了作家。

八小时之外做什么，决定了你的人生高度。

正是受贺明的刺激和影响，我决定改变自己的生活。那些年我一直抱有作家梦，但上有老下有小，一个月有一半时间在出差，根本没有时间动笔。后来，我每天挤出一小时的时间写上几段。过程很艰辛，有时我抱着电脑在飞机上打字；有时我十一点才回旅馆也要坚持写一小时；有时我不得不一边哄着孩子一边敲键盘。一年后，我完成了自己的第一部作品，作品出版后也颇受欢迎。

成功没有其他原因，就是通过自律约束自己，比其他人多付出一点。

你或许抱怨身边的人过得比自己好，又或许伤心自己总是劳而无获。那为什么这些人会过得比自己好？当你在羡慕别人的成功而抱怨命运对自己不公时，是否想过，你在业余时间玩着手机或闲逛之时，别人却在低头努力进取中。

当然，业余时间不必非做正式的事情，你只要做自己喜欢的事情就行。只要利用好业余时间，工作之余多做些自己喜欢做的事，让自己的精神有所寄托、余下的精力有所施展，你就不会感到无聊和烦闷，还会有所收获。

好好把握业余时间，成功便不再遥远。你要深信：天下没有白费的辛苦。

越努力，越幸运！越自律，越自由！

一个远房外甥刚刚大学毕业，工作换了四五份不说，最近又闹着要离职了。我惊讶于外甥换工作的频繁，他却颇为无奈地表示，离职不怨自己，只是运气不好罢了，一直遇不到适合自己的工作，遇不到赏识自己的伯乐。那些老板不是要求太苛刻，就是“有眼无珠”，看不到自己的能力。

“你想要什么样的工作？”我问。

外甥想了想，回答道：“至少不太累，不用风吹日晒，不用东奔西走，最好每天出入高档写字楼，拿着让人眼红的薪水，还可以经常出去旅游……”

听着外甥滔滔不绝的描述，我终于明白了事情的真相。

和外甥有同样想法的年轻人，我遇到的并不少。这些人总想活得自由，自由地选择喜欢的工作，自由地选择喜欢的爱人，自由地选择喜欢的生活，这恐怕是人生最美满的事情了，也是最好的一种生活状态。可如何实现这种生活目标呢？那需要自律呀。

我的理由很简单，自律的人能更好地掌控自己的生活和工作。这种“一切皆在掌控之中”的安全感，才能让人获得真正意义上的自由。

几年前，大学同学阿强给我发来一张自己在美国华尔街街头的照片，照片上的他留着油光锃亮的背头，身穿一套量身定制的高级西装，微笑着双手插兜，高贵儒雅的形象令人眼前一亮。现在他是一家外企的高级经理，几乎游遍了世界的每个角落，人人羡慕。更让大家羡慕的是，他如愿娶到了当年的“校花”，对方有美貌、有气质、有智慧。

不过，阿强并非天生好命，他的生活就是一个人生励志故事。

读大学时，我们住在同一个宿舍。阿强的家庭条件不好，上大学那会儿，为了帮父母减轻负担，他同时做着几分兼职，早上有些同学还在睡懒觉，他已早早到食堂帮忙卖饭，中午到学校附近的饭店当服务员，晚上还要给一个小学生做家教。虽然大部分时间被这些兼职占用了，但是阿强在学业上一点儿也没耽误，考试成绩总在系里排前三名。

一开始，我们私底下一致认为阿强比我们大多数人都聪明，因为我们大部分时间都用在在学习上，成绩还不如他，直到后来我才明白真相。

那天半夜一点多，我醒来想上厕所，迷迷糊糊出了宿舍，却在楼道拐角处看到一个人影。当时那个人正蹲坐在一个小马扎上，一只手举着一个充电的小台灯，一只手拿着一本厚厚的书在看。当时正值寒冬，那个人披着毛毯，时不时跺跺脚、搓搓手。

细看之下，我发现是阿强，“深更半夜的，你在做什么？”

阿强抬起头一看是我，笑着回答：“我晚上想多看一会儿书，又不想打扰你们睡觉，所以每天夜里都在楼道看书。”

我摸了摸阿强的手，十个手指头冰凉冰凉的。

没人知道阿强坚持了多少个夜晚，没人知道他看了多少本书，更没人知道他遭了多少罪。大家只看到，大学四年，阿强每次考试在系里都排前三名，年年被评为“优秀学生”。凭借优秀的成绩和表现，一毕业他就被一家外企聘用了。当时他是我们那一批毕业生中的佼佼者，自然赢得了“校花”的芳心。

阿强虽然头上没有耀眼的光环，也没有傲人的资本，但凭借积极的努力逆转了人生。他用事实告诉我们，任何一份自由的背后，都有别人看不到的努力。而自律，可以让一个有追求的人走得更远、飞得更高！

这个世界没有绝对的天才，很多看起来毫不费力就成功的人，其实

都付出了艰辛的努力。当我们被他们的光芒所吸引的时候，却不知道他们背后付出了多少默默无闻的努力。

有句话说得特别好：越努力，越幸运。真的，这个世界就是这样。

我当过一段时间的自由撰稿人。在一般人看来，这份工作简直自由极了，不用朝九晚五地坐班，不用早起挤车去单位打卡，时间自由安排。一开始我也是这样想的，但很快我就发现，写稿子的时候我总是拖拖拉拉，经常写一会儿、休息一会儿，中间还经常玩手机。结果一天下来，稿子只完成了一小部分。坦白地说，这种感觉非常糟糕，被出版社催稿的时候我完全被动，毫无自由可言。

那段时间，我常常怀疑自己当初辞职的选择是错误的。

有一次，在去见出版社编辑的路上，我看到一款运动软件的广告牌，上面写着六个醒目的大字：“自律给我自由。”细细品味这句话，我感觉很有道理。后来，我试着做出了一些改变。每天几点起床、几点写作、几点休息，我做了一个详细的计划，并督促自己必须坚定地执行，不偷懒，不松懈。

知乎上有个问题：“你最深刻的错误认识是什么？”

评价最高的是：“以为自由就是想做什么就做什么。”

是的，所有的自由都是有前提的。想拥有喜欢的生活，想活成喜欢的样子，必须付出努力和辛苦。幸运的是，自律不是与生俱来的特质，而是后天不断强化的结果。为此，你可以试一试，坚持做一件事情一年以上，比如每天早上六点起床、每天读半小时英语、每天运动半小时等。

只有去试过之后，你才能体会到自律带来的自由。

幸福，来自持久的自我管理

真正意义上的自控力，是对自我生活的管理能力。它存在于平日的细节里，例如到了饭点按时用餐，到了该睡觉的时候就睡觉。试想，你若连日常生活都管理不好，无法做到科学、合理而规律，那么谈何管理人生呢？

和身边朋友聊天时，我经常询问朋友们的作息时间。大部分人基本都无法做到按时吃饭、按时睡觉，经常熬夜，晚睡晚起，生活毫无规律，而且总有理由和借口来为自己打各种掩护。结果，不仅生活过得一塌糊涂，健康还亮了红灯。

阿美是一个非常爱玩的年轻女孩，每天活力四射。一下班，她就格外兴奋，想着约几个朋友开心地玩耍。年轻人爱玩很正常，可是阿美太肆无忌惮了，几乎每天都玩到夜里十一二点。周末就更别说了，尽情地唱歌、聚餐，每次聚会结束几乎都已经到了后半夜。

当然，晚上疯玩的结果就是白天注意力不集中，无精打采，无法认真地完成工作。有几次，她都因为太困而犯错，还被老板批评。我们都劝她，让她改变熬夜贪玩的坏习惯，可是她嘴上答应了，事后依旧我行我素。“我只是想放松，缓解下压力。”“我们年轻人，身体好，没有那么脆弱。”……

再后来，阿美开始抱怨自己的黑眼圈，皮肤越来越粗糙，常常失眠头痛。在这种状态下，她就更无法专心工作了，在又一次犯错后，老板生气地辞退了她的。

可见，对于任何人来说，自律都是非常重要的。如果你缺乏自制力，放任自己贪玩、享乐，不能让自己的生活规律起来，那么很可能会

因小失大，甚至铸成大错。

看到这里，有人可能会提出质疑，随着社会地位的提升以及工作上的需要，每一个职场人的工作压力都很大，有时需要应酬，有时需要加班，有时工作忙碌，我们总会耽误饭点，每天定时吃饭、睡觉的事太有难度；下班后的放松，总会占用我们的睡眠时间，实在做不到按时睡觉.....

但细想一下，做到生活自律真有那么难吗？并不难，只不过放纵比节制容易得多而已。

幸福，来自持久的自我管理。有些人并不是天生幸运，而是他们足够重视自己的日常生活。更确切地说，是一种强大的自律成就了他们。

最近看了一档真人秀的综艺节目，其中韩雪的生活方式令我印象深刻。说实话，我之前对韩雪的了解不多，只知道她是一个还不错的演员，唱歌也不错，上过几次中央电视台的春节联欢晚会。我没想到，生活中的韩雪自律到了让人震惊的地步。

接下来，让我们一起来看看她的一天吧。

早上七点半，闹钟响起，她准时起床，三分钟洗漱，五分钟上妆。七点五十左右，她会给自己泡一杯热茶，并且在喝茶的这段时间里打开广播，了解一下时事新闻，同时做一些简单的运动。之后就是她的早餐时间，牛奶搭配全麦吐司、比萨等，她绝不耽误吃早饭，可以少吃，但不能不吃。

用餐期间，韩雪会和房客一起讨论遇到的问题，并安排这一天的日程。闲暇时，她不喜欢吃零食，并时常爆出金句——“食物只是卡路里，我一天就需要这么多卡路里。”“你所需要的能量远没有你感受的那么多。”.....下午六点半之后不吃东西，晚上看书一小时，十二点之前定时睡觉。

看到这样有点“自虐”的生活习惯，你是否觉得，如此不能随性随意地生活，还有乐趣吗？但事实证明，如此健康的作息，让韩雪的工作和生活都有条不紊，更有效率。

规律地生活，按时作息，平衡饮食，并且常年坚持，雷打不动，节假日也不例外。这是保障人体健康的要求，可以提高生命质量，长期坚持下去一定大有裨益。我们只有提升自己的自律能力，更好地约束和管理自己，才能拥有掌控日常生活的充实感和满足感，每天活得幸福满满。

人生就是不断地“打怪”升级

“生存的第一定律：没有什么比昨天的成功更加危险了。”这句话出自未来学家托夫勒之口。

这个世界上唯一不变的就是改变，周围环境从来不会带给人绝对的安全感。如果你觉得安全了，很有可能危机就开始了。

老严是我的一个远房表叔，他曾是我认识的亲戚朋友中工作最稳定的一个。他在山东一家大型国有企业工作了整整二十年，从来没有换过工作。这家企业的主营业务是生产加工硬质合金，在20世纪八九十年代，由于产品需求量较大，客户涵盖机械加工、钢铁等行业的企业，算得上是当地效益较好的企业之一。当年表叔从一所职业技术学校毕业后，如愿被分配到了该企业做技术工人，每个月能拿到在当地属于中等偏上水平的工资，他对此满意极了。

但是，随着科学技术的不断发展，南方一些公司在生产线上开始采用全自动的机械手，实行自动加工、自动装拣，一个工人可以管五六台机器，效率非常高，而且他们对市场需求反应快，机制灵活，在价格和效率上比这家企业更有竞争力。而这家企业的生产线采用的仍然是手工操作，服务跟不上，质量跟不上，价格又偏高，效益越来越差，陷入产量越多、亏损越多的怪圈。表叔整天跟人诉苦，自己赚钱少、发展难、干得不好、过得没有意思。

当父亲建议表叔到南方学习新技术时，他点点头又摇摇头：“学那些做什么？现在就是饿不死、吃不饱。而且那些工作太具挑战性了，恐怕我也吃不消！”表叔每天机械地上班、下班，早八晚四：“有时候领导要我们做一些创新的事情，我直接跟他说我不会，我老了。”表叔苦

笑。这样的日子持续了两三年，后来单位因效益问题裁员，很不幸，表叔的名字就在裁员名单上。自此，表叔开始打一些零工，帮人搬运东西或者修缮房屋等。他年轻时清闲了半辈子，现在一把年纪了反而忙碌起来。

前段时间表叔来找父亲聊天。几杯酒刚下肚，说起失业之后的处境，他泪如雨下，连下肚的酒都无法安抚他郁闷的心情。

表叔的事情也让我感叹，人这一生只要活得安逸了就要出事，只要觉得平稳了就要遭受颠簸，而不想受这些苦，就会被生活教训。这就像游戏一样，我们要想继续前行，唯一的方法就是“打怪”升级，更新自我，超越自我。

据我观察，真正的强者都拥有强大的自律能力，他们会严格要求自己，不放松、不懈怠，控制自己的惰性；他们能克制私欲和贪念，对自己负责，不浑浑噩噩地度日；他们能稳住心，沉住气，不断更新自己，变成更优秀的自己。所以，他们才能跟上社会发展变化的步伐，成为笑傲人生的赢家。

1954年，一个女孩出生于美国密西西比州的一个小镇。她是一个黑人女孩，家境贫寒，而且是父母的私生女。父母后来分开了，就把她送给祖母抚养。由于缺少父母的管教，她的生活混乱不堪，学会了喝酒、抽烟、打架，甚至吸毒.....13岁时，她因为遭到强奸和侮辱而屡次离家出走，差点儿被送进少年教管所；14岁时，她还生下过一个不久就夭折的女婴.....

很多人，包括女孩自己都认为，自己的人生毫无希望了，岂料她的命运后来发生了转机。14岁时，她被父亲接到家里，开始接受严格的教育和看管。父亲要求她每星期看一本书，并写一篇评论。父亲还告诉她：“一个人唯有努力奋斗和自律才会走向成功。”这句话对女孩产生了极大的影响。她开始严格约束自己，不仅用心看书、写评论，还自觉戒

烟、戒酒、戒毒，渐渐地，她的生活走上了正轨。

她考上了大学，毕业后移居芝加哥，并开始担任一个低收视率的晨间脱口秀主持人。在她幽默诙谐的主持风格下，该节目不到一年时间就广受好评。她成为美国乃至全球最著名的脱口秀节目主持人，被《福布斯》杂志评为“全球最具影响力的文艺名人”，长期跻身全球富豪之列。她，就是奥普拉。

奥普拉的人生经历告诉我们，自律是一个人成功的法宝。

所有的蜕变都是从自律开始的，因为自律，我们克服了畏惧心态；因为自律，我们治愈了懒惰、拖延；更因为自律，我们不甘于平庸，不安于现状。我们不断更新自己，提升自己，实现从平庸到卓越的自我跨越，进而扭转一开始并不如意的命运，实现最终的蜕变，成为人生的获胜者。

在人生道路上，每个人在勤奋努力的同时，都应该怀着一种强大的自律、自省的意识，主动约束和监督自己，积极提升和改变自己。今天，有人对你不屑一顾，但如果你能够改变自己，坚持提升自身能力、知识、修养，那么明天你将成就最好的自己，令他人刮目相看。

真正优秀的人都无比热爱学习

工作中我接触过不少大学生，在和他们聊天的过程中，很多人提出这样一个问题：“为什么大学时成绩差不多的同学，毕业一两年后差距却那么大呢？”

这时，我会反问一句：“当有机会学习一项新技能的时候，你会是什么态度？”

在之前一家单位工作时，新来了一位职员J小姐。J小姐长得年轻漂亮，看起来非常秀气，说话的声音甜甜的。然而没过几天，我们就发现，这个漂亮的公主实在不适合这份工作。

她的一些习惯让我们咋舌不已，在她的办公桌抽屉里，除了大量的零食，还有各种奢侈化妆品，眉笔、口红、粉饼.....每一件都价值不菲。

J小姐常常会问我们一些问题，比如打印机如何操作，怎么在Excel表格里自动求和，PPT里怎么插入背景音乐.....她提问这些事不重要，重要的是，她每天问我们的问题，已经问过好几遍了。有一次，我忍不住好心提醒道：“这些都是基本的工作技能，你应该好好学习下。”

谁知，J小姐却不以为然，说：“学这些东西有什么用呢？反正办公室里有人会就行了。”

原来这个娇贵的“公主”是某领导的千金。后来，J小姐被调到了其他部门，不知道情况有没有改善一些。

“学这些东西有什么用呢？”当有机会学习一项新技能的时候，有这种想法的人并不少见。很可能，这些人永远不知道学习新技能有什么用

处，因为他们从未拥有过那项技能。但这样的结果是，不会的新技能他永远不会，多少年之后他都会是那个原地踏步的人。

一个更恐怖的事实是，现代社会发展突飞猛进，知识更新非常迅速，一个人即使在某一领域曾经很有学问，或有充足的专业知识，只要你停止了学习，那么五年之后就会进入“知识半衰期”。可以说，我们一旦中断学习，就有可能被淘汰。

在任何一个领域中，无论你多大年纪，学习都是必须时时刻刻进行的，这是我们提升知识和能力水平重要的方式之一。当我们觉得自己无法胜任这份工作时，通过不断的学习，我们便能重拾自信。当然，学习这件事不在于有没有人教你、有没有人管你，而在于你自己有没有觉悟。

那是大学毕业前的最后一次考试，在教室里，同学们聚在一起讨论着各自的未来，有人说自己已经找到了工作，有人则在憧憬着自己想得到的工作。我们都觉得，凭借自己这四年的努力，足以解决任何问题，征服外面的世界。而对于几分钟之后的考试，我们更是信心满满。

时间到了，教授将试卷发下来。一开始，我们都偷偷笑着，因为试卷上面只有5道题。

一个半小时过去了，教授开始收卷。而此时，我们的脸已经由晴转阴，默不作声地看着教授将试卷收走。

教授端详着我们，郑重地问道：“有谁答出了全部问题？”

没有人举手。

“那么，答出4个的呢？”

还是没有人举手。

“3个？”

“2个？”

大家低下了头，局促不安。

“那么1个呢？一定有人能答出1个吧？”

我们集体保持沉默。

这时，教授放下手中的考卷，意味深长地说道：“这在我的预料之中。我这样做是想告诉你们，虽然你们完成了四年的专业课的学习，但仍有许多问题你们不知道答案。事实上，这些你们不知道答案的问题，在日后工作中却是普遍存在的问题。”

接着，教授露出笑容，语调轻松地说道：“这个科目你们都会及格，但要记住，虽然你们即将毕业，但你们的学习才刚刚开始。”

毕业之后，我深刻地领悟到，人这一生，需要学习的东西实在太多了，一个人必须不松懈、不间断地去学习。当然，学习的概念不仅仅是指学习理论知识，方式也不是简单的背书、看书，更不是为了考试和文凭，而是为了充分发挥知识的能量，在它的助力下推动人生向前一步。

我观察过身边的一些朋友，那些能过得风风光光，乃至人到中年时有一定的地位或者在某一领域做得出色的，都是一直不间断的学习者。

我认识一位彭女士，她将近40岁，现在经营着一家广告公司，年营业额高达几千万元。同时，她还有着美满的婚姻和幸福的家庭，令周围的亲朋好友都好生羡慕。

在和彭女士打交道的过程中，我了解到，她是一个从没停止过学习的人。她曾表示，年轻时的自己像个“女汉子”，丝毫没有女人该有的温柔特质，整天和一群男孩子打打闹闹。后来，她因为在情场上失意过几次，所以决定改变自己。怎么改变的呢？当然是通过学习。她参加了一些专业机构的相关培训，看一些有利于提升女性个人魅力的书籍。渐渐地，她掌握了其中的精髓并应用在生活中。后来，她遇到了视她如珍宝

般的多金又帅气的老公。

不仅在感情方面如此，彭女士在工作和事业方面也一直坚持学习。她一开始在一家广告公司做业务员，但在销售领域的经验几乎为零。由于毫无经验，一开始接触客户时她丑态频出，紧张到双手哆嗦、额头直冒汗，而且说话磕磕绊绊。当时不只客户对她冷眼相待，就连一起共事的同事们都对她的冷嘲热讽，但彭女士没有灰心丧气。她通过阅读一些在业界很被认可的销售方面的书籍，学到了一些知识，掌握了一些销售技巧，业务能力获得大幅提升，而且一次次得到领导提拔，从一名普通业务员成为不可或缺的金牌销售。

再后来，彭女士打算创业。但刚创业的时候，她对于如何运营公司了解得并不多。虽然之前做过六七年的业务员，但至于怎么经营公司、怎么管理员工，她除了拥有热情，没有专业的经验和技能。不过，她并没有就此罢休，而是利用业余时间参加了企业管理和广告经营的两个培训班。通过两年多的学习，她的能力得到了很大的提升，在经营公司的事业之路上走得越来越顺利。

“人生好比金字塔，底座越厚实，顶点就垒得越高。”彭女士笑着解释道，“这些年，我感触最深的就是要把学习当作一生的任务，过去要学，现在要学，将来也要学。努力学习各种新的知识，才能垒实自己的‘底座’。”

活到老，学到老。学习这件事，永远不嫌晚。日本有一位柴田丰奶奶，五六十岁才开始学写诗，99岁时出了第一本处女作诗集《别灰心》，她说：“即使是98岁，我也还要恋爱，还要做梦，还要乘上那天边的云。”

只要我们坚持去学习，生命的每个时期就都是年轻的、美好的、充满希望的。

慎独，是自律的最高层次

一个人赶路，走了半天又饥又渴，于是走到一片桃李树下休息。一个个成熟的果子挂满枝头，但这个人没有摘桃子或李子来解饥渴，而是歇了一会儿继续赶路。别人问他为什么不摘个果子吃，以解饥渴，他回答说：“桃李无心，我心有主。”意思是说，桃李的主人不在，桃李是不会管自己的，但我是我心的主人，我会管自己。

看到这个小故事，你有什么感想？

我是忍不住拍手叫绝的，因为我一向喜欢自律的人，而慎独是最高自律。“桃李无心，我心有主”就是慎独。什么叫慎独？就是一个人在没有别人在场监督的时候，也能够严格要求自己，约束自己的行为，不做任何违背道德和法律的事情。一句话，任何时候都决不放松对自己的要求。

但我也是经历过一番曲折的人生故事，才了解到慎独的重要性。

从小学、初中到高中，再到大学，我的成绩一直名列前茅。这一方面和老师的用心教育分不开，另一方面则是父母对我的学习非常关注。大学毕业之后，为了更好地就业，我走上了考研的道路。当时我已经从学校毕业，一边工作一边在出租屋里复习，由于没有老师和父母的监督，我开始控制不住自己。在独自一人的小房间里，我并没有按照计划埋头苦读，而是经常打开电脑玩游戏，有时忍不住会躺在床上睡整整一个下午，结果第一次考研以失败告终。

我原以为自己头脑够聪明、意志够坚定，却遭遇考研失败，而这源自我没有做到“慎独”，一个人复习时没能严格要求自己。这次的经历也给我敲响了警钟——这是我一个人的战斗，没人可以帮助我，我必须沉

下心来，认真复习。我时刻提醒自己要静心学习，最终第二次考研成功。

一般来说，在众人眼皮子底下，在组织和领导的监督之下，每个人都能做到自律，谨慎对待自己的言行。但在一个人独处时，在一种无拘无束、没有任何人能支配和管理的所谓的自由生活中，我们就容易放松对自己的要求。

独自一人的时候，没有人监督，没有规则约束，你会做些什么事呢？你能做到和平常一样吗？

我经常跟人说：“慎独的人非常了不起。”每逢此时，我都会想起一位朋友——大任。

大任是我的大学校友，我们在篮球场上结识。他是一名体育特长生，在校运动会上拿奖无数，至今仍是5000米长跑纪录保持者。他的体能天赋惊人，可以说是一个天生的运动员。但在他卓越成就的背后有一个真正的原因，就是他的自律能力很强。

体育特长生每天早晨六点起床训练，据说每次练习之前，教练规定他们以蛙跳的方式绕着400米的操场弹跳5圈后才能休息。有一次天气十分炎热，教练也不在场，有些同学跳两三圈后就不跳了，大任也想偷偷溜过去休息，但很快又提醒自己：“虽然没人看见，但也不可以偷懒。因为一旦这样做了，你就会把它视为正常。”于是，他掉过头来，继续完成他的弹跳，并且此后都是如此。

有一次，我和大任打完球后一起回宿舍，当我们进宿舍楼的时候，看到走廊门口的脚垫被人踩得歪歪扭扭的。大任停了下来，蹲下去，用手小心地把垫子摆正。当时我们已经累得筋疲力尽，我不解地问：“做好事又没人夸你两句，你费这个劲干什么？”大任笑着回答：“我的做人准则让我这么做，而不是别人要求我这么做，更不是为了得到夸奖。无论有没有人，我都会这么做。”

听完大任的话，我的脸红了。

更神奇的事情在后边，毕业时大任接到一家市级青少年篮球培训队的电话，对方和他约定第二天上午十点进行第一轮电话面试。当天九点左右，大任就在宿舍里穿上了西装、打上了领带，在电话旁正襟危坐。看到这个场景，我们笑他“你这么郑重干什么？电话会谈而已，对方又看不到你”。大任不以为然：“这是正式的电话面试，我怎能不认真？他们看得到看不到我没关系，我做到就行了。”

如此强大的自律，带来的结果自然是好的，大任顺利被培训队招聘为教练。

说到底，慎独就是一种高度的自律，通过坚定的信念和良知，以自己的道德意识为约束力主动行动。这除了一份高度的警觉之心，扎扎实实地去做，还要一点一滴去积累。

务必牢记：独处的时候，是考验自身修养是否够佳的时候；独处的时候，是考验自身立场是否坚定的时候；独处的时候，是考验自律能力是否强大的时候。人这一生要有所作为，不为做给别人看，而是要对自己有所要求。唯有不断地在自律中行动，才能把握自己前行的方向。

学着慎独吧，当你能主宰自己的内心，才算真正主宰了自己的人生。

第7课

践理想只要梦想还在，我们就不会是庸人

如果你至今尚未实现人生价值，做什么事都力不从心，就应该试着去践行理想，无论是强烈的愿望，还是长远的目标。当你将理想融入行动中，你就会发现，你不再对生活中的阻碍感到恐惧，你会变得热情高涨，渴望面对各种挑战，进而逐渐摆脱平庸。

没有梦想的人，才是真正的穷人

前不久，我去湖南出差，与“湘妹子”庭庭相约见面。庭庭是我的大学同学，自毕业后我们一直未见过，我对她的印象至今还停留在上学期间。她是个性格温婉的女生，长得娇俏美丽，还会画画。一毕业，她就和恋爱六年的高中同学修成正果，回老家安家置业，还生了一个儿子。

我原以为，生活如此美满，庭庭一定比之前更加光彩照人。可见面后，我却看到她发福的身上套着宽大的家居服，眼里有着掩饰不住的疲惫。

一阵寒暄后，我忍不住问：“这些年，你过得好吗？”

她告诉我，她不开心，有轻度抑郁症。

“怎么会这样？”我满心的疑问。

“有了宝宝之后，老公工作忙，公婆住得远，我便做起了全职妈妈。一个人一边带小孩一边做家务，每天在家里蓬头垢面，没人说心里话，憋屈得很。所有的事情都是一团糟，生活一团糟，感情一团糟，事业一团糟。我时常感到身心疲惫，生活无聊枯燥。这个年纪，本该在职场上打拼一番，闲暇时和闺蜜喝茶聊天，遇到假日还可以出去旅游。如果可以选择，我宁愿不结婚……”

对庭庭的说法我感到有些诧异，于是追问：“你平时还画画吗？我记得你画画非常棒的，那时候你还梦想当一个画家呢。”

庭庭那个时候正哄着因跌倒而哭泣的孩子，她深深地叹了一口气：“哪还有时间画画啊？现在我每天的生活就是围着老公和孩子转。曾经的诗情画意，只剩下无数的焦灼。这些年，我们背着车贷、房贷，

上有老下有小，梦想能当饭吃吗？而且我也老了，又不挣钱，还谈什么梦想？没资格的！”

听到庭庭这样说的时侯，我忍不住一阵心悸。

庭庭只是我身边的一个例子，但她身上折射着很多年轻人的影子，被生活中的琐事占据了大部分时间，忘记了自己的梦想是什么，以致活得浑浑噩噩，人生仿佛失去了意义。

相信每个人小时候都有梦想，只是随着年龄的增长，有人被生活、工作等驾驭，渐渐地遗忘或是割舍了最初的梦想。也许一开始不觉得有什么，等到时过境迁，再回首自己走过的岁月时，才发觉自己的生活似乎没有预期中那么美好，总觉得缺点儿什么。其实，缺失的那一部分正是自己的梦想。

有些人可能要为庭庭叫屈，觉得庭庭的遭遇完全是境遇所迫。毕竟，没有经济收入、两手空空的人，哪有资格谈梦想；有人认为，梦想就是富人的专利，现实逼得一些人不得不放弃梦想；还有人会无奈地摇摇头，说梦想终究只是一场空望，甚至嘲笑说梦想不过是小孩子的狂妄。

真是这样吗？我认为，穷人更应该坚持追逐梦想，因为自己本就一无所有，才需要去拼一把。一个穷人如果再没有了梦想，那才是个真正的穷光蛋。人活着如果没有梦想，就像大海中没有航帆的船一样，是很无助、很危险的一件事情。

据我观察，有梦想的人，生活的状态很积极，心态很阳光；有梦想的人，生活有方向，做事情有规划，大到人生规划，小到平日计划；有梦想的人，知道自己做什么，为了实现目标，他们大多珍惜时间，爱学习，行动力强，做事自律……

没有梦想的人，生活状态很消极，负能量颇多，喜欢说一些怨天尤人的话语；没有梦想的人，因为没有目标，他们过着随波逐流的日子，

当一天和尚撞一天钟；没有梦想的人，大多数没有惜时概念，不爱学习，做事情易拖延……

哪一种人生更好，显而易见。

一个拥有自控力的人，无论生活多么烦琐、处境多么艰难，都会善待自己的梦想，努力追求自己的梦想。无疑，这种人的生活必然是多姿多彩的。

我的奶奶92岁了，身材匀称，精神状态很好，时常面带微笑，看起来比同龄人要年轻20岁。而这一切，源自她一直是个有梦想的人。

奶奶出生于1926年，我查了一下，那是民国十五年。那个时代讲究“女子无才便是德”，女人每日就是料理家务、侍候老人、相夫教子，但奶奶偏偏想和男人们一样去上学，接受系统的教育。虽然她的父母，也就是我的太爷爷和太奶奶都不同意，但奶奶有一个当老师的梦想，最终家里为她请了私塾先生。乡亲们纷纷议论，女孩子家家的非要读什么书，但奶奶充耳不闻。我爷爷当时是村里的一位年轻教师，由于奶奶能识字，两人经常相约一起看书，慢慢日久生情，最终喜结良缘。

结婚以后，在琐事繁多的婚姻生活中，奶奶依然不肯放弃梦想。每天睡觉前或是闲下来，她就拿起报纸或书本来读。直到现在，她还保留着这个习惯。后来孩子们都懂事了，最小的也上学了，不需要她每天操心了，她便每日研读爷爷备课的资料。几年后，她如愿去学校做了一名语文老师。

直到奶奶退休以后，她用自己的积蓄开了一个很雅致的书店，那也是她一直想做的事。由于多年的教书工作，她挑选的图书总能热销，书店打理得很好，一直到身体实在吃不消了才休息。奶奶经常笑咪咪地对我们说：“因为心中有梦想，一直追求梦想，我这一辈子过的都是自己想要的人生。”

人就应该有梦想、有追求。从少女到年迈，奶奶从未放弃过梦想，

一直积极向上地生活，所以她经受住了岁月的洗礼，美丽了一辈子。

你可以去观察，那些谈到梦想时眼睛会发光的人，即使长相再普通，站在人群中也会闪闪发光。

你曾有过梦想吗？现在呢？

在韩国电视剧《请回答1988》里，父亲问德善：“我家德善的梦想是什么啊？”

“没有，我没有梦想，爸。”德善赧颜地回答，“很让人寒心吧，我可能真的很蠢吧。”

德善每天过着无所事事的生活，虽然她经常鄙夷弟弟的歌唱水平，但内心是很羡慕弟弟的。她在日记里写道，很羡慕有梦想的人，自己没有梦想，觉得好窝囊。

父亲告诉德善：“梦想慢慢拥有就好了嘛。不是只有你才这样的，一点都不用担心。”

这也是我想告诉大家的，即使你现在没有梦想，循着求学、毕业、求职、工作、恋爱、结婚的人生轨迹，过着平淡如水的生活，也不必害怕，不必恐慌，不必焦虑，更不必以没有梦想为耻。没有梦想，不代表我们就不会去努力了。重要的是，从现在开始，你要主动去寻找令你为之心动的梦想。

如何做呢？你要做的就是平静下来，搜索出真正感兴趣的事情，结合自己的实际情况去尝试，去贴近梦想中的事物。如果暂时找不到，就去找寻自己喜欢做的事情，去接触更广泛的世界，去经历更丰富的人生.....也许在某个转角处，你就会和梦想不期而遇，并开启一段崭新的人生。

向前跨一步，走向自由

几年前，我曾在微博上转发过一张颇有意义的图片：一个狭小的空间里，有类似油漆一样的液体在不停地流动，所有站着的人所立足的空间也就越来越小，而画面中的人们不是跨出去，而是往角落处缩着……这些人明明只要跨出去，就能拥有更广阔的天地，为何偏偏要把自己逼到墙角呢？

初看这张图片时，你是不是和我一样不能理解？想想我们自己，在生活中又何尝不是总犯类似的错误呢？当命运将我们抛入困局中时，我们往往不是想着走出去，而是把方向固定在墙角，不断地退缩，挤压自己的立足空间，直至逼得自己失去立足之地，落得个遍体鳞伤。

真正困住我们的，不是别人，正是我们自己。

我有一个表妹，叫雅雅。凡是和她共事过的人，都说她是一个安分的人。安分到什么程度？学生时代，学校规定女生不能披散着头发，她要么剪短发要么扎马尾辫，即使在家里也不会尝试其他发型。凡是父母老师说的规矩，她都会认真遵守。就连高考填志愿，她也是听从父母的建议，选了适合女孩子学的中文。

当时《上海女子图鉴》正在热播，我很欣赏罗海燕那样的人。记得有一个场景，她在毕业会的树洞字条上写道：“我要成为上海那10%的人。”当时雅雅适逢大学毕业，我便拿罗海燕为榜样劝雅雅去大城市试一试、闯一闯。但雅雅摇摇头说：“大城市人才济济，竞争那么激烈，我可不敢有那样的想法。罗海燕那样的人离我太遥远了，是我这辈子都不可能成为的人。”

大学毕业后，雅雅回了老家，成为一名普通文员，工资不高，但很

稳定。和雅雅一起进公司的小谭总琢磨赚钱，她建议雅雅和她一起批发一些面膜、饰品和小工艺品，在外面摆摊赚点零花钱——她摆摊一个月，赚的钱有工资的一半。雅雅心动了，但想到在街上摆摊，又舍不下面子。而且，她怕自己没有小谭那么热情，更不会推销技巧，怀疑自己根本赚不到钱。她思前想后，还是不敢做。后来，小谭辞职弄起了淘宝店，赚了不少钱，雅雅还是拿着她的死工资。

就这样，雅雅不满意自己的生活又无法改变，整日闷闷不乐。

在现实生活中像雅雅一样安分的人有不少，他们有较高的学历、一定的阅历、一定的观察力，偏偏缺乏冲劲。虽然安分不是坏事，但是不敢去做哪怕是一点点的新尝试，畏首畏尾，难免白白错失良机，最终让自己过着碌碌无为的生活，这是十分令人惋惜的。

为什么有些人愿意做安分的雅雅，却不愿成为冒险者呢？据我观察，原因不外乎以下两点。

第一，担心丧失，这是一种正常的想法。初生牛犊不怕虎，因为不用担心失去什么，所以做事无所顾虑。但作为一个成熟的社会人，我们担心失去的东西太多了：担心失去安稳的生活，担心失去相对平静的心态，担心失去现有的工作，担心失去此时的个人优势……说到改变，首先想到的就是“我会失去什么”。

第二，担心风险，这是安分者最大的顾虑。失败的感觉太糟糕，挫折让人想要回避，能躲开这些比获得可能的成功更重要。毕竟现状虽然不如意，但也没那么差。还有人认为每个人的人生都有很多不如意，把维持现状当作一件理所当然的事——安分成了习惯，就不再认为自己需要改变。

如果你想改变自己的命运，就是时候改改以上的思考方式了。

当选择去爱一个人的时候，我们就有可能面临对方并不爱自己的结果，我们有可能会面临争执、分歧、误解，甚至欺骗、谎言、背叛，那

我们就把自己的心门锁上？就选择不爱了吗？

当我们进入一个新的工作岗位，我们可能需要学习一门新的技能，可能面对陌生的同事和团队、持续的摩擦和磨合，我们有可能面对一定的挫败感，那我们就永远不在工作上做出任何改变了吗？

很多事情，我们之所以没有做成，不是因为能力不够，而是因为连尝试的勇气都没有。

当你发现现状已经完全不能让你满意，你每天都在忍耐的时候，改变的时机就到了。要么继续做个胆小鬼，躲在自我保护的壳里，到老也是同一个样子；要么大胆一次，拼搏一回，重新定位自己，主动寻找新出路。你会发现，机会并不少，事情也没你想的那么难，关键是你要迈出第一步。

每个人都有很多的第一次，第一次走路，第一次上学，第一次工作，第一次恋爱.....在生命的旅途中，我也有许许多多的第一次，而最让我难以忘怀的事——是几次勇敢的尝试。

中学时，我跟随父母去青岛旅行。第一次看到大海时，我特别想学游泳，但我自小一接近水就觉得很恐惧，也担心一直学不会被朋友嘲笑。“如果你不敢学，就永远不会。”父亲的教导让我下定决心学游泳，暑假期间报名参加了一个游泳班。第一次学游泳，我喝了很多泳池的水，被水呛了无数次，但我还是战胜了恐惧。渐渐地，我游得越来越好，并开始享受游泳的自由感觉。

大学时，我第一次上台做英语演讲，心中又是惊喜又是紧张，喜的是可以上台表现自己，紧张的是怕自己表现不好，因为我平时就害怕口语交际，英语说得也不够好。从老师选定我的那一刻起，我就开始紧张。我可以选择逃，可以跟老师说，“我不行”，但我真的想改变、想突破自己。为此，我参考了许多资料，精心整理出演讲稿。之后，一遍一遍地诵读、默背，并诚恳地向大家求教。这样反复练习之后，渐渐地，

我发现自己的英语口语变得自然了，发音也变得标准了，于是我开始敢说了。虽然在演讲过程中我忘词了，也停顿了，但还是顺利完成了。

工作期间，我曾从事过一段时间的网络运营工作，工资八千元钱左右，感觉没什么前途。而我之前的一位同事转行做了程序员，工资一下翻了两倍。对于软件编程，我并不了解，也没有基础，但我决定试一试，于是开始跟着网上的大咖自学。虽然每天都得练习到凌晨一点，但我一点也没觉得苦。通过几个月没日没夜的努力，我顺利地掌握了软件编程的技术，随后如愿为自己觅到一份高薪工作。

熟悉我的人应该知道，我在工作中是一个冒险家。当公司接了新业务，我从来都是第一个主动去向老板申请负责的人。在别人还在犹豫要不要干的时候，我已经冲在了前面。难道我不害怕吗？万一出错了怎么办？其实我也怕，但如果我不冲在最前面，又怎能抓住机会呢？.....

无数的第一次，不仅让我赢得了金钱、权力、荣誉等，更重要的是让我收获了更多的信心和勇气。我深知，要想实现自己的理想没那么容易，没有人什么都不做就能如愿。但是要实现理想也没那么难，如果你一直坚持为自己的理想付出，终有一天会看到开花结果的那一刻，关键是要迈出第一步。

“向前一步是自由，退后一步是束缚。”想要自由还是束缚，全看你自己如何选择。

要“讲究”而不“将就”，才能拥有开挂的人生

当身边有朋友抱怨自己生活不理想、命运不济时，我时常会追问一句：“对待人生，你是讲究，还是将就？”

“讲究”和“将就”的拼音一样（除声调外），却是截然不同的两种生活态度。

读大学时，我们隔壁寝室有一个来自青海的同学，名字叫苟越。他说，他每次回家都得先坐火车，再坐汽车，然后走三十多公里的山路……他的家更是穷到一般人无法想象，据说学费都是乡里资助的。但是我发现，他的杯子、饭盒、书桌等总是擦拭得一尘不染，床单总是铺得整整齐齐，衣服干净又舒服。他更是一个积极的活动参与者，不论活动大小，都始终怀有热情和激情。

在熟络起来后，苟越向我讲起了他的成长经历。年幼的时候，家里经济十分拮据，苟越和弟弟妹妹从未逛过街，更没买过衣服，他们的衣服都是母亲自己做的。虽然都是粗布的，但干干净净。家里买不起家具，母亲便把别人丢掉的木箱、木条、铁皮等拾掇起来，敲敲打打做成书架、柜子和沙发。因为技术不到家，这些家具看起来有些难看，后来母亲买来一些彩布盖上去，布置出一个温馨浪漫的小家。这些布料一用就是好多年，虽然颜色洗淡了许多，但永远都是干净的。

“我问过母亲为什么要这么费劲，”苟越笑了笑，继续说道，“母亲说‘生活再穷，也要有所讲究，不能将就着过’。母亲的言行让我懂得，贫穷的环境中一样可以长出优秀的人。”

通过苟越的讲述，我分明看到一个在穷苦环境中依然保持精致生活态度的母亲。我想，正是因为母亲的影响，苟越的大学生活虽贫穷，但

很精彩，一点儿也看不出因穷而生的自卑。

和苟越相比，我的另一位大学同学家境优越、不愁吃喝，却总是一副颓废的样子。在他看来，读大学就是为了混一个文凭，“人生不就是将就着过吗！”他整日窝在网吧打游戏，衣服长时间不洗，头发总是散发着一股异味。即使穿着名牌服装，也是搞得皱皱巴巴，床铺更是乱成一团……“一切都乱套了”，是他最爱说的一句话。他也认识苟越，经常用嘲讽的语气说：“呦，真是穷讲究！”

讲究和将就，不在于经济基础，而在于努力不努力。很多人有能力讲究，却不想讲究，为什么？怕麻烦，懒惰。不肯多走一步，不肯多费一秒，不愿多思考，不愿多尝试。安于现状的思维方式一旦形成，人们很快就会发现，什么事都可以将就，只要肯接受，人们总能在自我安慰中找到一点舒适感。

当一个人安于现状、每日得过且过时，他会不会有的人生？答案显然是否定的。大凡碌碌无为之人，都是因为懒惰和缺乏追求。这种人往往不知道自己去努力、去奋斗，只会羡慕别人，经常对自己生活中的寻常小事产生不满，觉得自己的人生缺乏光彩。

我就曾见过这样一些人，因为不知道自己适合什么工作，凑合找个工作先做着；不知道爱情和心动的感觉，就找个伴侣一起搭伙过日子；知道自己最喜欢什么，但觉得没能力得到，于是将就；知道自己想达到的目标，却认为风险太大，于是凑合。

当一个人放弃了追求，开始对现实妥协，他的人生只能将就，最好的、最喜欢的和最适合的，都已被他自己一一放弃。

一直以来，尹艳都是一个充满诗情画意的女孩，毕业时她想从事和文字有关的工作，但考虑到就业压力，于是选择了做老师。小城市的日子，单调地重复着。于是尹艳有了将就的心态，整个人变得懈怠起来。

和小城里的姑娘一样，尹艳自从大学毕业返乡工作后，便踏上了相

亲的“漫漫征途”。家里的七大姑八大姨忙着张罗，据尹艳自己统计，最夸张的时候，她曾经一个星期赶赴9场相亲宴。一直没有遇到合适的人，尹艳不知不觉便成了“大龄剩女”。看着身边的朋友们结婚生子，她说：“找个人凑合着过吧。”没多久，她就和一个同事结了婚，丈夫虽然老实可靠，但她始终感受不到爱情的甜蜜。

尹艳原以为将就着生活也可以成全自己，但这种将就压抑了自我，她一点儿也不快乐。

你想成为将就着得过且过，让自己的人生缺乏光彩的那种人吗？如果不想的话，就赶快讲究起来。讲究，是一种骨子里追求美好和极致的性格，是无论外界环境和条件如何，也不会凑合生活的信念，追求更有发展的工作、更有效率的工作方法、更高的生活品质、更好的自我形象、更和谐的人际关系、更舒适的心境……只有在讲究中，你才能以最快的速度发展和进步！

彭晓自幼各方面都很普通，家境普通、长相普通、能力普通，父母对她没有抱多大希望，只盼着她长大后过个安稳日子就行。考大学时，家里经济上已有些吃紧，她偏偏又没能考中。父亲很平淡地说：“没考上就没考上，随便找个工作，过几年嫁人就行了。”但彭晓不接受这样的安排，她的理由很简单，不想把一生就那么交付了，她说自己还年轻，想复读再考。复读那一年，她整整瘦了十几斤。她说：“我每天只睡四五个小时，其余时间都用来复习，我就要上最好的学校。”一年后，当彭晓拿到某重点高校的录取通知书时，亲戚朋友们几乎沸腾了。

大学毕业时，家里人给彭晓在老家找了一份“铁饭碗”的工作，但彭晓执意留在大城市，“回老家可能会更安逸，但那份工作不是我喜欢的，我不想将就着过，我渴望更高远的天空”。就这样，彭晓靠着自己的努力找到了一份心仪的工作。只有一点是遗憾的，她到了婚嫁年龄，却一直没有恋爱。亲戚朋友们忙着给她介绍对象，母亲整天和她唠叨“差不多就行了，别把自己拖老了”，她白了妈妈一眼，“你以为这是

挑衣服呀，不合适再换换？我就要找到自己喜欢的意中人，绝对不将就”。30岁那年，彭晓风风光光地把自己嫁了，对方是一个高大帅气又贴心的青年才俊。躲在男朋友怀里那个娇羞的彭晓，她的眼神向外界证明着：此刻的我很幸福。

生命是自己的，千万不要相信什么“将就就万事大吉”之类的话，更不要得过且过。我们的人生由自己主宰，有梦想就去追求，喜欢的就去争取，不要将就。一个拥有自控力的人，总会促使自己向目标不断地迈进，一步步接近理想的生活，拥有开挂似的人生。

眼界有多宽，脚下的路就能走多远

我们常说，梦想很丰满，现实很骨感。在践行梦想的过程中，不少人会遇到各种各样的阻碍，梦想的实现也随着时间的流逝而变得遥遥无期。但我们也看到，能够站在顶端俯瞰这个世界的人也不在少数。我们与他们的差距在哪里？

两千多年前，坐在田埂上的陈涉曾感叹：“嗟乎，燕雀安知鸿鹄之志哉！”后来，他率众起义，成为反对秦朝暴政的农民领袖，在历史上留下浓墨重彩的一笔。而那些曾和他一起耕地的农民呢？同是被压迫的农民，然而命运全然不同。

为什么？因为他们梦想不同。

一个人只有给自己设立远大的目标，对自己严格要求，不断地挑战自己，才能摆脱碌碌无为的命运。

其实，梦想就是我们心中的一个目标。

我们从小就被教育要有远大的理想，因为一个人的梦想决定了人生向上走的动力和到达的终点。以最简单的跑步为例，如果一个人的目标是500米，他到达后就不会再想继续，就算要继续，也要经过一段时间的休息，因为他已经完成了预期目标。而把1000米作为目标的人，就算到了终点不再继续跑，也比那个人多了500米，这就是目标不同所造成的人与人之间的差距。

读大学时，我通过学生会结识了一位师哥。在我眼中，他是一个“不务正业”的“坏”学生：师哥学的是计算机专业，按理说应该多待在机房练实操。但从大一开始，除了正常上课，他大部分时间都在实习。

当我问及原因时，他说：“计算机行业发展太快，我去公司实习，才能知道当下市场最需要的技术是什么，才能知道自己应该重点学哪种技能。”

读大三时，师哥利用一个多月的时间做了一份调查表。他对比了本校往年毕业生的薪资水平，坚定了自己 在视频制作方面的发展目标，并决定到互联网行业发展比较好的深圳谋求工作机会。利用大四充裕的时间，他报名参加了一个视频剪辑培训班，开始了为期四个多月的学习。他曾发给我一个他制作的宣传片，问我的意见。我点进去看了一下，从背景音乐到解说，再到配图，整个视频的剪辑非常棒。毕业时，他如愿在深圳拿到了一份满意的聘用通知。

师哥家境普通，刚参加工作时租住在不足8平方米的房间，只能穿廉价的衣服、骑电动车去上班，却想象着多年以后自己已经非常成功和富有，梦想在深圳拥有一套别墅。为了实现自己的梦想，这些年他从未会将时间用在与朋友闲聊或度假等方面，全身心地投入工作。回顾这一段贫穷经历，他露出满足的笑容。谁能想到，这样一个外貌和资质都平平的男孩，能够在35岁时坐拥千万资产？

我问师哥：“如何才能像你一样成功？”

“我是一个有野心的人，完全靠自己的双手打拼到现在。”师哥回答道，“我的人生经验是，将目标定得高远一些，然后全力以赴去实现。”

成功的方法有很多种，人们所稀缺的并非方法，而是成就梦想的野心。

师哥之所以能够成为成功人士，不是因为别人给他提供了启动资金，而是因为他拥有成就梦想的野心。现实生活中，当你在抱怨命运待你不公时，是否想过是因为自己对梦想的渴求不够？成功是靠努力的，财富是靠积累的，首先要在自己的心中种下梦想，现实才会给自己开路。

你看得有多远，决定了你的人生能够走多远。如果我们将自己困在眼前，自然难以有所突破，梦想也会被限制。只要登上土坡就满足的人，永远无法登上高峰。

“欲穷千里目，更上一层楼。”这句古诗我们小学时就学过，几乎人人耳熟能详。一个人只要站得高，只要看得远，只要想得远，只要能够为了梦想而付出相应的努力，总有一天会站在自己的梦想面前。即使最终现实和梦想有差距，你也会发现，自己已经站到了一个新的高度。

你希望改变自己的命运吗？你渴望成功光鲜的人生吗？

那么，请拿起你的“望远镜”，看前方。

痛快地活一次，人生才算圆满

我常常在想，人生一世究竟是为何而来？近些年一直苦苦不得其解，后来无意间见到一本小书，顿时犹如醍醐灌顶。

这本书的名字叫《换个活法：临终前会后悔的25件事》，作者是大津秀一。大津秀一是日本最年轻的临终关怀主治医师，在多年行医经验的基础上，在听闻并目睹过1000例病患者的临终遗憾后写下这本书。其中，很多人遗憾的事情是——没有为自己的梦想拼搏。

想想看，我们离开这个世界的时候为什么会遗憾？因为我们什么也带不走，若是曾经为梦想拼搏过，那最终至少还有回忆，而不是遗憾。这也启迪了我，人生最重要的是，我们要真真切切地走一遭，体验过、感受过、拼搏过、存在过，证明了这一生的价值，便不会留有任何遗憾。

有一次去上海出差，我认识了一个叫阿锦的姑娘，她是山西人。“我最大的梦想，就是能开一家属于自己的店。”认识阿锦是在2012年的夏天，那一年她刚好20岁，脸上充满了朝气蓬勃的气息，让人感到有一种源源不断的力量从她心底流出，这种力量也感染着我，让我忍不住想了解更多一些。

初中毕业后，阿锦和村里的其他女孩一样在家务农，既定的命运便是割草、喂猪、结婚、生娃、养娃.....她不甘心就这样过一辈子，一心想做点什么，父母和女伴们却说她心比天高。一段时间后，态度坚决的阿锦毅然地走出了大山。一个学历不高、经验不足的年轻女孩，到大城市发展谈何容易？刚开始的时候，阿锦做过饭店服务员、服装售货员、理发师，拿到的工资虽然少得可怜，但她坚持把自己攒的钱一半寄给家

里，另一半留下做自己的生活费和学习投资。

经过风雨五年，历尽艰辛，工作经验已经很丰富的阿锦借遍了亲朋好友的钱，东拼西凑，租了120平方米的店面，开了自己的服装店。一个月后，深感知识缺乏的她，又自掏学费到济南、烟台、青岛等城市考察学习。如今，凭借着专业的剪裁技术和良好的服务，阿锦把生意做得红红火火。她已然出落成意气风发、信心十足的小老板了，而她的那些女伴依然在山里过着随波逐流的生活。

一个女孩子离乡背井漂泊着、奋斗着，所有的艰难与辛酸，只有她自己最清楚。然而，当说起那些经历时，阿锦脸上是兴奋的、骄傲的。说到梦想、说到未来，她的双眼中更是散发出耀眼的光芒。如果不是那张稚气未脱的脸庞，我几乎忘了她是个90后的姑娘。

这个奋战在青春战场上的“90后”女孩，让我感受到一种朝气蓬勃的力量，仿佛肩膀上都莫名地出现了一种要萌生翅膀的感觉。

这个世界不存在天生强大的人，只要你由衷地想要成为全新的自己，并真心愿意为之做出改变时，就有可能改变自身的命运。

只有拼搏的人生才无怨无悔，只有奋斗的人生才不会留有遗憾。而且，年轻的时候是最应该折腾的，即使犯错了，你也来得及改正；即使失败了，你也来得及重来。你会发现自己的心理承受能力越来越强，意志越来越顽强，经验越来越丰富，你的生活正由无聊乏味向多姿多彩转变。

面对偌大的世界，即使我们穷尽一生去探索，了解的也不过是冰山一角而已。人生太短暂，时间不等人，有些事现在不做，可能就再也没有机会做了。所以，趁着青春尚在，历经一次因为努力而实现梦想的时刻吧。

人生一世，究竟是为何而来呢？

屠格涅夫在《罗亭》中这样写道：“我们的生命虽然短暂而且渺小，但是伟大的一切都是由人的双手创造而成的；人生在世，意识到自己拥有这种崇高的任务，那就是他们人生中无上的快乐。”

人生的意义不在于你到底活了多久，而在于你有没有活得痛快。活得痛快，就是永远充满朝气和活力，有理想、有追求、有担当。能闯的时候就肆意去闯，能做的时候就放开手去做。一个人只要畅快淋漓地活过，心中了无遗憾，就算得上人生圆满了。

第8课

拓思维清除思维的“蛛网”，世界豁然开朗

人与人之间的差别，更多的是思维方式、认知结构上的差别。面对同一个问题，思维方式不同的人，看待问题的水平往往相差甚远。一个人若想更好地掌控自己，就要对自身思维系统不断强化升级，这是每个人都应该积极去做的事情。

你的问题在于一切都想当然

我年轻时做过一段时间的销售，每天的工作就是拜访客户。这些客户分散在城市的不同区域，但客户只要给出正确具体的地址，我便能找到。所以我始终认为，找路是一件不太困难的事情，只要有嘴巴，能主动去问，天下就没找不到的路！但是我做活动策划时，发现并非如此。

做活动策划时，每次举办活动之前，我必将详细地址发给参与者，且图文并茂，配上详细的地图、活动场地的照片。为了保险，再发一个微信定位。细节做到如此程度，我坚信，每个人都是能轻松找到活动地点的。可几场活动下来，让我瞠目结舌的是，总有一些人怎么也找不到活动地点。

“又不是走迷宫，这些人也太笨了吧。实在找不到，问问路人也行啊。”一开始，我真的无法理解这些人。可随着这种事发生得越多，我越发清晰地意识到：人与人，的确不一样！有些人的确方向感极其不好，走到哪里都容易找不到路。即使你给他一张地图，他也找不到路。生活中，我们将这种人称为“路痴”。

有些事，有的人做起来非常容易，有的人却费尽心力也做不好。比如，领导嫌员工能力差、老师嫌学生反应慢、女人嫌男人不浪漫……为什么会出现这种状况？就在于我们的想当然。所谓“想当然”，是指一些人在看待、评价某些事情时，单凭主观想象做出决定和判断，认为事情会按照自己的想法发展，他人也应该是自己想象的样子。

这种“想当然”的思维是相当可怕的，它就像一个牢笼，把我们的思维囚禁在一个固定区域内。当我们被这种“想当然”左右时，往往会变得非常固执，对被囚禁区域外的东西全都视而不见，就像坐井观天的那只

青蛙。而更关键的问题是，我们想当然认为的事情未必就是对的。

在这一方面，我就曾深受其害。

刚毕业参加工作时，自恃各方面的能力还不错，我总想向众人展现自己的能力。遇到问题时，我想当然地去处理。比如，我购买产品时最先考虑的是质量，做推销员时，想当然地以为所有客户也是如此，便整理了一大堆重点推介产品品质的话术，却忽略了客户多种多样的需求。结果因缺乏针对性，我说得再多也无济于事，还引起了客户的反感。

那段时间，我曾私底下埋怨客户难沟通。一个偶然的機會，我读到一则小故事：

一个大学生利用假期去度假，去的地方是一个偏远的小乡村。那里有高山、有小溪，风景优美。为了好好地游玩一番，大学生租了当地村民的一艘小船。

当小船开动后，大学生和船夫闲聊，问船夫：“你会英语吗？”

“不会。”船夫回答。

“那你会电脑吗？”大学生又问。

“电脑？”船夫挠挠头，“也不会。”

大学生还不死心，继续问：“开车呢？会吗？”

船夫愣了愣，回答：“不会。”

听了船夫的话，大学生摇着头说道：“这年头，不会英语就不会说话，不会电脑就不会写字，不会开车就不会走路。这样的你没法在社会上生存……”

大学生正说到这里时，忽然天空中飘来大片黑云，紧接着刮来了强风。眼看暴风雨就要到来，小船摇晃得厉害，这时船夫问大学生：“你会游泳吗？”

大学生一脸的恐慌，带着哭腔回答：“不会，我没学过。”

船夫摇摇头说道：“这样的你，在这世上没法生存.....”

这个故事很有意思。大学生是21世纪的新型人才，掌握英语、电脑、开车这三项技能是非常重要的，但他不能想当然地认为不会这三项技能的人就无法在社会上生存。对于船夫而言，精通英语、电脑、开车又不能帮自己多拉几个客人、多赚一些钱，还是在紧要关头具备“活下去”的能力更重要。

凡事不能一味凭自己的主观想象去臆断，我也时常提醒自己：“凡事不能想当然，永远不要说‘我以为.....’。”

据我观察，很多与成功无缘的人，往往不是因为欠缺能力或机会，而是败给了自己的“想当然”。一般情况下，人的年纪越大，对新事物的接受能力就越差，而这种“差”通常不是智力或者反应速度的问题，而是一种思维问题。他们固守着自己相对陈旧的思维和观念，并以此为依据说话办事。

这种想法其实并不难理解，已经形成的固有思维和观念在很长一段时间内都是他们做人做事的准则。若放弃这种准则，无异于否定曾经的自己，而人往往最怕的，就是承认自己的错误与失败。

客观地说，人与人之间的确存在一定的共同性，有一些相同的思维和观念，因此，很多时候以己度人并没有什么问题。但不要忘了，人与人除了存在共性，还存在各自的独特性。因为独特性的存在，认知就会存在差异，这往往会导致我们对他人的推测出错，造成无法弥补、无法逆转的损失，后悔都来不及。

那么，该怎么避免“想当然”呢？我的建议是，我们需要客观地看待任何存在，不要带有主观的想法，更不要先入为主地做出判断，一切判断都要讲事实、摆依据。这是我们每个人都应坚持的思考模式。

当我们不再想当然，学会了独立思考时，一切事情就都有凭有据，让别人挑不出问题，自己也不会误解他人，同样也不会混淆想象和现实，更多是以一种辩证的眼光看待问题。视野宽阔了，自己的世界也就打开了。

多亏了一句“动动脑子，你能做到”

你是否有这句口头禅：“我想做A，但是我做不到，因为B、C、D、E等几个原因。”这句话的意思是，不是我不努力，而是问题太难。真是这样吗？

如果有人这样和我说，我一定会奉劝他一句：“动动脑子，你能做到。”

我曾看过一个美国艺术家的访谈，说到他曾在波士顿建筑师行业的一次得奖经历。当时某机构聘请他设计一个动物园，并要求不能圈养动物，要保证动物的野外生存状态。这太难了，许多人为他捏了一把汗。但他没有放弃，而是积极思索。最终，他把游客和动物的位置进行了180度的调换，利用大量的自然景物将动物和游客隔开，让动物园就像是自然世界一般，而游客则乘坐装有笼子的游览车观赏动物。这种设计胜在让动物实现了自由，而让游客对禁锢有了切身体会，从而更愿意保护动物。

这个设计方案立刻脱颖而出，该艺术家也凭借此设计一举成名。

“你怎么做到的？”主持人追问。

艺术家笑着耸耸肩，回答：“我只是动了动脑子。”

人，总是要与问题为伍的。一个人从呱呱坠地到驾鹤西去，从衣食住行到工作琐事，会遇到各种各样、大大小小的生活难题。人生就是一个不断遇到问题并不断解决问题的过程。而这些问题经常将我们置于忧患之中，令我们不知所措，甚至碰得头破血流。

其实难题并不难，解决难题的关键在于，你是否动脑子思考了。

一位作家曾这样说过：“选择自己的想法，你可以做到；改变自己的想法，你也可以做到。如果必要的话，在一开始就充分运用你的思考力。你永远不会为此感到后悔。你从前认为绝不可能的事情会在你面前发生，你从前认为绝不可能发生的变化会出现在你的生活中。毫无疑问，你将获得一次重生的机会。”

我的智力水平很一般，经努力奋斗而免于碌碌无为，其中就得益于多动脑。

一天上午，刚上班，我就接到总经理安排的一件事情——针对重点合作客户做一份企业价值评估报告。要想深度了解一家公司，只有通过详细调查才能实现。但这仅是我们内部使用的资料，总经理的意思是最好不要让客户知晓。这就有些难办了，看着我一筹莫展的样子，总经理鼓励道：“动动脑子，你能做到。”

我发动自己的大脑，第一时间想到查阅法。公司对合作客户的信息资料都有良好的处理和保存，我先找办公室内勤人员要到这些资料，然后通过阅读、甄别、统计分析的方法进行了整理。这种方法的好处是既能保证一定的可靠性，也能减小工作量、提高工作效率，而且不会遗漏任何有价值的客户。

但企业是不断发展着的，这种资料具有滞后性，于是我又想到了询问法。但是直接询问客户是不可能的，实际操作起来也非常困难，怎么办？我开始借助“闲聊”来执行调查，比如和客户谈谈最近的工作体会、衣食住行等。这种调研的好处是信息量大，各种意见和需求都有可能收集到。

可是，这种“闲聊”也很快遇到了问题，因为客户都不太愿意透露自己公司太多的实情。这让我很苦恼。不过，我很快又有了新办法，那就是找目标公司的对手“闲聊”。我发现，大家对竞争对手的情况非常了解，而且透露起来毫不吝啬。就这样，我成功实现了对目标公司的详细

调查。

想要成功地解决问题，我们就一定得多多动脑。很多事情之所以看上去很难，只是因为我们消极地认定那些事难而已。说到底，对那些看似很难的事情，与其花费大把的时间和精力想东想西地找借口，不如排除固有观念的束缚，去思考、去行动、去尝试，这样很多“难题”都会变得“不难”。

生活中，那些过得不如意的人，就是因为遇到问题时的第一反应是“太难了”，而很少去想“该怎么办”，于是只能陷在困境和痛苦中。或者是不愿意动脑子，才去做比较简单的事情，只需机械重复的工作，结果生活过得越来越拮据；而那些做事喜欢动脑子的人，生活多半过得蒸蒸日上。

前段时间，单位来了两个实习生，阿响和小娜。我交给他们一个同样的任务——给公司产品创建一个百度百科词条。

阿响一听，吞吞吐吐地说：“我.....我从来没有写过。这.....这太难了吧。”

“你先看一些别的词条，看一下就学会了。”我嘱咐道。

“我没有账号，怎么创建？”阿响追问道。

“你可以申请一个，以后工作中会常用的。”我耐着性子解释。

阿响依旧站在原地：“怎么申请账号？我没有申请过。”

顿时，我有些无语。

阿响就是典型的不动脑、不思考的人，教一下动一下，遇到问题就卡壳。你没写过百科词条，你没有申请过账号，就不能上网搜索一下、学一下吗？

工作上的事，你交给不爱动脑子的人，他们的第一反应不是先思考

怎么做，而是喜欢问你怎么办，等你告诉他答案和所有操作步骤。你怎么说，他们就怎么完成，绝不会对事情的来龙去脉和发展做分析，更不会分析自己完成目标需要做哪些工作、怎么做才能抓住关键点、怎么做才能效率最高。

爱动脑子的人就不一样，你给他一个任务，他不但完成得很好，还时时让你惊喜，总能超额完成任务。说到这里，就要提到小娜了。面对同样给产品创建百度百科词条的任务，小娜通过上网查阅，照着别的同类词条内容创建了一条，并且很快获得了通过。后续，她又通过修改，让话语更顺畅，让形式更美观，还配合发布了产品购买链接。不到一周的时间，就已经有了数千次点击量。

同样的工作，两个人的差距为何如此大？是小娜比阿响学历高、更聪明吗？并不是。阿响是某重点大学毕业生，而小娜仅仅是一所普通本科院校毕业生。

做事不爱动脑子的人，你总是想第一个把他炒了。爱动脑子的人，你根本离不开。

讲到这里，道理已经非常明朗了，要想成为晋升快、得到领导和老板青睐的人，你就一定要学会主动解决问题，做事多动脑子、多思考。不要害怕遇到问题，也不要期待他人来帮自己解决问题，而要把每个问题当作学习和成长的机会。解决的问题越多，你的能力就越强，也就更容易掌控人生。

过得不好，往往源自大脑的贫瘠

在多年的职业生涯中，我遇到过这样一些人：他们羡慕别人的高收入，羡慕别人优越的生活条件，也在为自己的生活付出着艰辛的劳动，但生活过得并不好，而且始终没有改变过。对于这种情况，我很不理解。后来，参加了大学同学组织的一个小聚会，我终于明白，有些人明明有能力却一直过得不是很好的原因。

闻坚是我的一位大学同学，读书时他的学习成绩不错，毕业后在一家外贸公司做业务员。闻坚的家境不好，据说这些年他一直负担弟弟妹妹的学费及生活费，为此他很努力地工作。为了节约开支，闻坚租住在北京六环外的一个城中村，每天早上不到五点就起来坐地铁去上班，一坐就是两三个小时。虽说大家年龄都差不多，但闻坚明显比别人显得更老些，见面时他一直称赞我们事业有成。

“每天光上下班就得五六个小时，很累吧？”我关心地问道。

“说不累是假的，每天挤在人群里挣扎，一到家感觉身体都散架了。”闻坚无奈地皱皱眉说。

“为什么不租一个离公司近一点的房子？”我建议道。

闻坚无奈地摆摆手，说：“房租太贵了，我现在租住的平房每月五百元，划算。”

但真的划算吗？我在心里算了一笔账，闻坚几年下来的确省了不少房租钱，但每天上下班五六个小时，身心劳累，还浪费了大把时间。如果他租住得离公司近些，用这些省下来的时间好好充实和提高自己，比如学习一项新技能，不是更容易获得翻倍的收益吗？

当我说出自己的想法时，闻坚却显得十分痛苦：“问题是，我实在是没钱，我有的就是时间。实不相瞒，有一次，为了省下十几元钱的打车钱，我曾在雨中独自一个人走了一个多小时……”

这件事情对我触动很大，我终于知道闻坚这些年一直过得不是很好的原因。

究竟是什么造成一个人的碌碌无为？刻板的社会生活磨灭个性？流水化的社会分工局限了才智？冷漠的都市交际麻木了情感？严峻的现实考验泯灭了理想？不，这些都是外因，起不了决定性作用。一个人的碌碌无为，源自他大脑的贫瘠。

做任何一件事情，都不是要你仅凭匹夫之勇耗费体力和时间去拼命，而是要你带着大脑去做，要有合理的思考、智慧的分析，抓住重点，才能有效率。

你喜欢钻石还是石墨？相信在很多人看来这是一个愚蠢的问题，因为钻石光彩夺目、闪烁耀眼，价格又昂贵，可使拥有者光芒四射，谁不喜欢？而石墨稀松平常，价格低廉，顶多在冶金、化工等方面有些用处。但你知道吗？其实钻石与石墨本质是一样的，它们是由同一种物质——碳所构成的。其中的奥秘，就在于碳分子排列方式的差异。

思维也是如此，需要 we 不断进行优化。

有人会说这是“小题大做”，但在工作环节繁多的时候，这样做就非常有必要了。

一天上午，刚上班，我就接到总经理安排的六件事情。去交通监控中心处理领导闯红灯的违章罚款事宜；到市工商局办理营业执照地址变更的相关手续；拟写一份关于端午节公司放假以及安全注意事项的通知；一位重要客户来访，中午十一点前往机场迎接，并做好接待工作；协助业务经理和一位打算辞职的业务员谈话；后天部门刘主任前往广州出差，安排订机票、酒店等工作。

接到总经理的指示时，换作是你，是否会有头乱如麻之感，是不是有些不知所措？反正我当时大脑一片空白，因为我觉得自己根本不可能一天做完这么多事情。但深呼吸几秒后，我决定优化自己的思维。

认真思索一番之后，我进行了如下操作：

上午，先拟写了关于端午节公司放假以及安全注意事项，然后询问了刘主任去广州出差的具体行程；九点半左右，我从公司开车去机场接客户；考虑到去机场的路上经过交警大队，顺便去处理了违章罚款事宜；十一点接到客户，做好午餐、午休等接待工作，这期间我在手机上通过网络帮刘主任订了机票、酒店等；下午，我协助业务经理和一位打算辞职的业务员谈话；四点半，前往市工商局办理营业执照地址变更的相关手续，等事务办好后正好到了下班时间。

重新组合眼前的事情，我将时间运用得很高效，几件事情处理得非常圆满。

思想在高处，人才能走向高处。之所以我们内心越来越焦虑和空虚，人生也越来越迷茫和痛苦，只有一个原因，就是我们的思维没有跟上，大脑太贫瘠，需要增补营养、提升自己。

拆掉思维的栅栏，创造人生的亿万种可能

在追求成功的道路上，你是否常常四处碰壁，丝毫不见进展？在做一件事情时，你是否时常感觉疲累，甚至毫无头绪？你是否感慨生活杂乱无章，每天都在混日子？……此时不少人会抱怨运气不好、老天不公等，殊不知，有时是一堵思维的“墙”，把你与成功的人生和美好的生活隔开了。

这听起来似乎很难懂，下面举例来说明。

我曾负责过一场招聘会，职位是市场经理，待遇丰厚，因此竞争十分激烈。经过重重激烈比拼，A和B杀出重围。面试时我并没有提多少问题，而是直接给他们发了一套白色制服和一个黑色公文包，然后说：“请换上公司的制服，带上公文包，五分钟后再来参加面试。我要提醒的是，制服上有一小块黑色的污点，而我们要求员工必须着装整洁，怎样对付那一小块污点，就是你们的考题。”

当我说完这句话时，A立即转身夺门而出，B则若有所思地走了出去。

五分钟后，A和B同时走了进来。我注意到，A的上衣前襟处被浸湿了一大片，而且看起来皱巴巴的。“我刚刚用自来水洗了半天，污点是没有了，可衣服湿了一大片。我本想用烘干机再烘烤下，但眼看五分钟马上过去了，便赶紧进来了。”A诚恳地解释道。我笑笑没有说话，将目光投向B。

B十分淡定地站在那里，最终应聘成功。

A不甘心地追问原因，我笑着回答道：“你为什么要浪费时间和精力

清洗那块污渍呢？虽然这种做法没有错，但别忘了，我们还给你提供了一个黑色公文包。你大可把它放在上衣前襟处，直接遮住那块污渍，就像B所做的一样。很抱歉，显然你并不符合我们的录用条件。”

能够把人限制住的，只有自己的常规思维。所谓常规思维，是指你和身边多数人普遍认同和自觉遵循的观念、思维、准则等。常规思维方式可使我们在思考同类或相似问题时，省去许多摸索和试探的步骤，不走或少走弯路，但同时也容易使思想僵化，难以进行新的探索和尝试。

面对同一个问题，每个人的处理方法却不同，那是因为我们每个人的思维方式不一样。一些看似难以解决的问题，甚至完全无法做到的事情，如果打破常规思维，就会迎刃而解。

“司马光砸缸”是大家耳熟能详的故事，按照常规思维来看，营救落水人就要跳到缸里救人，实现“人水分离”。当时司马光面对紧急险情，无力将落水小伙伴捞起，于是突破了常规思维，果断用石头将水缸砸破，从而救了小伙伴的性命。细细品味，是不是会有一种豁然开朗的感觉？

对于很多人而言，一个人能否拆掉思维的“栅栏”，是一流人才和三流人才的分水岭。

也许，你的能力不是最优秀的，经验不是最丰富的，技术不是最熟练的，但当你开始尝试着不给思维设限时，你就已经摆脱了常规思维的“栅栏”，你的目光将比常人更敏锐，成就也必将比常人更卓越。因为当一个人的思维无限制时，人生就充满了无限可能。

“敢于想象就能成就伟大！”这是“中国科幻第一人”刘慈欣的一句名言，他的成名作《三体》是我放在案头常翻看的一本书。

六七岁的时候，刘慈欣看见中国第一颗人造地球卫星——“东方红一号”发射到太空。他仰望天空，疑惑地想，它会不会和星星们相撞？他对科幻世界充满了好奇和向往。虽然他没有见过宇宙真正的模样，却

狂热地想象着宇宙最深奥的秘密，想象着自己乘坐着宇宙飞船遨游太空。

“宇宙之广阔，远超过我天真的想象力。偏远的环境中，人们有突破这个环境去看世界的愿望。”凭借这种无限宽广的思维，刘慈欣写出了脑洞大开的《三体》，并获第73届“雨果奖”最佳长篇故事奖。这是亚洲人首次获得“雨果奖”，使中国科幻走出了国门、走向了世界。

开拓你的思维吧，像清除“蛛网”一样，摆脱以往的常规思维，将内心的边界一一打破。

为此，你不妨试着培养自己的发散思维。当面对一个问题时，让思维任意向各处发散，就像车轮的辐条一样。例如，想一想木头有多少种用途，你能想起的答案有什么？答案越多越好。造房子、烧火取暖、做家具、做地板、做门窗，或者做成一件艺术品……

请相信，人的思维空间是无限的，就像木头一样，至少有亿万种可能的变化。

在质疑中进步，不妄信“权威”

我的大学导师孙教授年过六旬，去年刚退休。孙教授睿智聪慧、亲和大度，学生们都很敬重他，每当有同学聚会，都会接他过来一聚。我们常会针对困扰自身的问题询问他的意见，比如不知道该做什么工作，不确定是否跳槽等。每逢孙教授说话时，我们都会静下来认真听。但孙教授发表完意见，总会加上一句：“你们不必什么都听我的，我的意见并不完全正确。”

一开始，我们以为这是孙教授谦虚的说辞，直到后来他给我们讲述了自己的亲身经历。

孙教授年轻时酷爱文学，曾苦心创作了一本中篇小说，并将其千里迢迢送至省城，请当时一位著名的作家指导。谁知，对方草草阅读完之后，摇着头说：“这个小说太长了，而且出现的人物有些多，情节也有些拖沓。看来，你还没能把握情节脉络。决断是当作家的根本，写起来拖泥带水，如何打动读者？”

听了作家的评价，孙教授痛苦地放弃了当作家的梦想。

故事至此并没有结束。几年以后，这位作家来学校开讲座，孙教授羞愧地谈及那段往事。作家不好意思地说：“我当时正和妻子闹矛盾，你的小说我根本没心情看。”当孙教授再次拿出珍藏的那篇小说后，这位作家惊呼：“你的思维如此敏锐，编创故事的能力如此出众，这些正是成为作家的天赋呀！”

说到此时，孙教授语气中难掩深深的后悔之情，并告诫在座的所有同学：“权威之所以成为权威，肯定有其自身的过人之处，但是权威也是人，也是由普通人成长起来的，也有着人的七情六欲，也难免会出现

失误。你们千万不要过于崇信权威，否则就会禁锢自己的头脑，有可能走一些弯路。”

孙教授说的这种现象并不少见。在日常工作和生活中，我也经常遇到这样一种情况：当两个人为了某个问题争论不休时，如果一方添加一些权威成分，则很容易“驳”得对方哑口无言，使其赞同自己的观点。即使是有独立思考能力的成年人，也很容易为了服从权威做出一些完全丧失理智的事情来。

可见，权威对我们的影响很大。什么是权威？在《现代汉语词典》的解释中，权威即“使人信从的力量和威望”，或是“在某种范围里最有威望、地位的人或事物”。

但正如孙教授所说，长辈虽然有资格给我们“指明路”，我们也应该向有经验的人“取经”，可人非圣贤，孰能无过？即使是权威，在熟悉的领域总还有未知的地方，在理解的层次上也难免会有误差。

因此，在权威面前，我们一定要学会掌控自己的思维。不管什么人，不管做什么事情，都要实事求是，而不能将权威强加于自己的意志，认为他们的判断准确无误、见解深入全面、观点不容置疑。

说到当代有影响力的年轻作家，你心目中的人选是谁？在我心中，一定少不了一个人——韩寒。

读高一的时候，韩寒以一篇《杯中窥人》获全国新概念作文一等奖，一举成名，那一年他只有17岁。随后，他因期末考试七科不及格而留级，并最终在高二退学。当时有老师问：“你不上学，以后靠什么来生活？”韩寒回答：“稿费。”在场的师生都以为这是一个未经世事的年轻人的狂言，甚至有专家预言，这样一个脱离秩序、不遵守大人世界规矩的孩子，最终只能“缴械投降”。

后来，复旦大学曾表示可以收韩寒做旁听生，却被韩寒拒绝——在韩寒看来，不接受传统教育，也可以拥有正常的人生。辍学后，韩寒依

靠着坚持不懈的自学和天生的写作才华，边练习赛车边写书，渐渐地有了些名气。我们看到，韩寒靠自己的努力也创造出了符合自己理想的生活。

在某些人看来，韩寒总是和文坛格格不入、和权威格格不入，就像一个破坏者一样。但他在《时代周刊》“全球最具影响力100人”中曾位列第二，《时代周刊》解释道：“这位27岁的年轻作家在出版以自己的中学辍学经历为背景的第一本小说后一炮而红，成为中国备受欢迎的畅销书作家之一，并且激发了有关整个国家素质教育的争论。他还是一名赛车手，深受网友喜爱。”

当一个人质疑权威时，免不了会被其他人说不知天高地厚。但只要你站在真理的一边，只要你确信你是正确的，那么就坚持下去，是非绝对不说是白，是鹿绝对不说是马，最终能为你证明的肯定是事实，而非权威。这是一个艰难的过程，要忍受不被人理解的困扰，要经历残酷的身心考验。

当然，这不是要你盲目地妄自尊大，它需要深厚的知识和经验积累作为坚强后盾。受所学知识、当前经验等限制，或许你一时无法做出质疑，但这并不表示你不能去质疑，你可以从质疑身边的事物开始，比如陈旧的观点、过时的知识。相信你定能更快地接近真理，日趋优秀。

创造性思维，人人都拥有

如今，人工智能已是一个不再陌生的话题。就拿我周围的人来说，不论是商业上的伙伴、职场中的同事，还是朋友间的日常聊天，我们经常会谈论这个话题。

其中，很大一部分人表示出担忧。他们担心智能机器能做的事情太多了，会导致很多人失业。比如，你说你会搬东西，智能机器人可能搬东西比你更快更稳；你说你会写新闻，这些机器人组织出的文章质量也不差；你说你会编写计算机程序，智能机器人编写程序更快更准确……爱人就曾问过我：“是不是以后机器人会完全代替人类，到时候，我们都会面临下岗？”

这并不是杞人忧天，毕竟机器人的工作效率明显比人类要高，还不需要工资以及休息。投资者往往追求利益最大化，能不向机器人抛出“橄榄枝”吗？

今后的社会是一个怎样的世界？说实话，我也很难想象出来。但是我可以肯定，人工智能再怎么厉害，也不过是由一些电子零件、材料、网络、程序等组合而成的智能机器而已。它永远不可能完全代替人类，因为它没有人类强大的创造性思维。创造性思维是一种产生新思想、新发现和创造新事物的思维。

一切计算和逻辑都能被电脑代替，唯有创造性思维不能。也就是说，那些仅靠机械重复的行业和岗位，基本上逐渐会被人工智能产品所替代。而那些富有创造力的岗位和行业，则不会被替代。比如，设计、创造、艺术等方面，人工智能还远不及人类，更谈不上替代。

创造性思维，来源于个人的大脑。对于一个没有创造性思维的人，

即使你教会他拼图的技术，他也拼不出大师级的美图。原因在于思维并不支持，他想不到，也就做不到。而富有创造性思维的人则不一样，使用简单的工具，他就可以化腐朽为神奇，创作出“只可意会，不可言传”的缤纷世界。

成功的关键，就在于你是否拥有创新性思维。

我的朋友闫杰准备投资一家微波炉厂，当时他身边的亲朋好友纷纷劝他放弃。毕竟国内微波炉的生产厂家和种类太多了，想要在同质化竞争中杀出重围，谈何容易？

闫杰没有放弃，经过一段时间的思考，他找来国内一个著名的画家，创作了一系列花草水墨画，然后把这些图案绘制在微波炉面板上。微波炉因有水墨画装饰，体现出了高雅的艺术品位，迎合了很多高端消费者的心理需求，在商场和超市卖场的一众同类商品中脱颖而出，十分吸睛。闫杰的新思路，使得产品大卖。

闫杰之所以能在困境中闯出新天地，就在于他能改变陈旧的思维格局，摆脱常规思维的限制，想别人想不到的思路。这就是一种创造性思维，具有新颖性、变通性和独创性特点。从这个事例中也可以看出，想出别人想不到的思路，可以让看似难以找到答案的问题迎刃而解、让看似难以完成的工作顺利进行。

看到这里你可能会产生疑问，我拥有创造性思维吗？告诉你，答案是肯定的。不要认为创造性思维只是智慧超常者的专利，也不要把创新认为高深莫测的事情，你本来就拥有。因为创造性思维是一种潜在的脑功能，是每个人都具有的一种潜在能力，只是大多数人不知道该如何释放罢了。

创新，很多时候根本不需要添加新的东西，只要将一些旧东西、老元素重新组合在一起就可以，也就是去混搭、去重构一件产品。

我个人非常喜欢无印良品的产品，其中最打动我的就是其充满设计

感的创意。比如，无印良品出过一款非常时尚的CD，它像风扇一样可以挂在墙上，开关就是下方的电线。想要听音乐时，你只需要轻轻地拽一下下方的电线，当上面的叶片开始转动时，音乐就会像风一样迎面吹来，那种感觉舒服又惬意。

这种设计难吗？其实，它就是把风扇和CD播放机的功能组合到了一起。

创新，通常是个头脑风暴的过程，我们需要发挥自己的想象力和创造力，多角度、全方位地观察和思考问题，列出所有对实现目标有帮助的条目，同时不要限制可能的解决方案的范围。

创造性思维是对思维框架的推翻、打破、修复、重建，就是让你的思维超出目前这个层次，升到更高的层次。一旦完成这样的飞跃，你就会发现，以前那些熟悉的事物，在你眼中呈现出了一种全然不同的样子。你的思想如同打开了一个闸门，涌动出无数新鲜而充满活力的念头。

第9课

强心志拥有坚持到底的勇气，才能一步步超越自己

人生进取，与打败别人无关，只需要战胜自己。我们要做的是，绝不屈从命运的安排，无论人生多么艰难困苦，坚持去奋斗、去探索、去追求，靠强大的心志成为扭转乾坤的勇者，如此才能真正主宰自己的命运。

坚持到底，未来的你肯定比现在更出色

“你可以被打败，但不能被打倒。”这是《老人与海》里的一句经典的话，也是我的座右铭。还记得中学时代，我曾用一张小小的纸条将这句话写下来，然后用透明胶带将其粘在桌子最醒目的地方。

当时尚未理解其中的深意，真正领悟了其中的深意还是通过《士兵突击》这部电视剧。

剧中人物许三多给人的第一印象是，头脑愚笨，胆小，性格懦弱。从小他就是众人嘲笑的对象，得不到别人的尊重。被班长史今带入部队时，他连单杠都爬不上去。作为装甲侦察兵，他竟然还晕车。面对许三多一次次的犯错，钢七连所有战友都希望把他踢出局，他却毫不气馁地说：“我一定要坚持到底。”

他的打枪水平很糟糕，总是脱靶，他就一次次练习。队友们都回宿舍休息了，他还坚持留在训练场练习，有时一个人练习到深夜；在腹部绕杠比赛中，当其他人都累得陆陆续续停下来时，他却凭着没日没夜的努力，在杆上连续绕杠333圈，破全连纪录，他因此昏迷了好几天；在默默无闻的五班，面对天天无所事事、浑浑噩噩度日的队友，他坚持每天负重长跑10公里以上，从不间断。

在坚持不懈的努力下，许三多完成了由孬兵到兵王的蜕变。夜间射击集团军第一；打机枪，200发弹链117发上靶，武装越野集团军第一；400米越障集团军第一。这样出色的成绩，令所有人对他刮目相看。

“不抛弃，不放弃，必成功”，这种钢铁意志给了我的心灵一次最大的冲击。

人不可能一帆风顺，难免会遭受一些挫折，而最能检验一个人自控力强弱的，便是挫折。世界上的事情永远不是绝对的，结果完全因人而异。挫折就像一块石头，对于弱者来说是绊脚石，让你止步不前，而对强者来说是垫脚石，会使你站得更高。那么，当遭遇挫折时，你是退却、气馁、放弃、逃跑，还是继续奋起而勇敢地追寻呢？

你的做法，直接决定了你的命运走向。

柳芳，一个二十几岁的女孩。她仗着有不错的家庭环境，在生活和工作上都没有独立意识，也没有进取精神，每当遇到点困难，“放弃”二字就直接进入她的脑海。比如，她嫌学英语太累，就放弃了；嫌销售工作太难，就辞职了，每天得过且过。后来，父亲遭遇了生意上的变故，母亲也得了重病，家境一落千丈。这时候，柳芳才悔不当初，整日哭哭啼啼。

柳芳还有一个小她三岁的妹妹。妹妹和她的个性很不一样，比她有毅力，也比她能吃苦。在家境好的时候，遇到任何困境，妹妹也从未轻易放弃，而是一直很努力。后来妹妹考入一所名校，毕业后又被保送为该校的研究生。研究生毕业后，妹妹留校做了老师。当家境发生变化的时候，妹妹除了用日常工资补贴家用，还利用节假日兼职卖保险。

妹妹并不懂销售，一次次被客户拒绝，但她努力用保险理论来“武装”自己，并且硬着头皮每天去拜访不同的客户。渐渐地，她成了众人眼中的销售能人，业绩蒸蒸日上，不仅帮助家庭摆脱了经济上的困境，而且事业上也步步高升，蜕变为成功的女强人。

同样的困境和磨难，姐妹俩却有着截然不同的态度，确实值得深思。

挫折，并没有我们想象的那么可怕。它只是给了我们一个机会，让我们更好地认识到自己所欠缺的能力，从而为接下来的人生积蓄更多的力量。

相信一点：你能比现在做得更好。

转机，永远不会降临到一个垂头丧气的人头上，而那些拥有百折不挠的毅力，在挫折中坚持不放弃，永远保持努力和上进的人，让人愿意信赖、愿意帮助。总之，只要你不放弃自己，世界就不会放弃你！

在绝望中寻找希望，明天一定会更好

一个人在顺利的时候，往往能够按照自己的计划不断前行，但是一旦遭遇不幸，身处困境之中，又该如何去做呢？

“不放弃希望，”一位哲人说，“一个人，即使一无所有，只要心存希望，就能拥有一切。”

说实话，年幼时我对这种说法心存质疑，长大后，却对其越来越认可。这些年，在接触的人当中，我见过一些人遇到困境后自暴自弃地混日子，这些人往往活得很差劲。而有些人则是积极寻找解决方案，没条件也要主动创造条件，尽最大努力从绝望中寻找希望，最终逆转命运。

曾经，我所在的办公室招聘了两个文员，小湘和小昕。文员的工作相对简单，所以经理给出的薪酬并不高，且要求大专学历即可。小湘和小昕都是本科毕业，之所以选择这份工作，我想很大原因是她们没工作经验，先找个“跳板”。当时，我忍不住为年轻人的这种能屈能伸叫好。但是我很快就发现，小湘和小昕的工作状态完全不一样。

小湘虽然留了下来，但在她看来这份工作太简单枯燥了，每天就是接电话、复印、打字、传真、写文稿、订票等，因此她总是自怨自艾，工作时懒懒散散，还经常打私人电话。这种情况被经理发现了几次，刚开始经理只是简单批评了小湘，但小湘依然得过且过，结果被公司辞退了。

与小湘不同，小昕则踏踏实实地工作。与此同时，她也没有忘记继续学习，经常向我们这些老员工请教工作上的一些问题，还考取了人力资源管理证书。小昕任劳任怨、勤奋好学的表现给大家留下了很好的印象。就这样过了一年，小昕凭借娴熟的专业能力成为经理助理。

小昕之所以能够获得比小湘更好的发展机会，不在于学历，不在于长相，就在于她从不放弃希望，一直在坚持努力。虽然她对文员的工作也不满意，却没有像小湘那样自怨自艾，甚至自暴自弃，而是学着慢慢充实自己，提高自身的能力，努力让自己变得有价值，慢慢地也就让人生变得越来越好了。

所以，在任何情况、任何境遇下，你都要心存希望，告诉自己：眼前再糟糕的境遇都算不了什么，这些都是暂时的，总会过去的。只要你不放弃希望，就没有什么事是做不到的。希望的力量会推动着你一直前进，直到你获得“柳暗花明”的成功。

希望是什么？我认为，希望就是一个人相信自己的明天会因为今天的努力而变得更好。它可以让我们对自己所做的一切事情充满足够的信心、充满高度的热情，就算遇到重重困难和阻碍，即使深陷危机之中，也能够表现出最坚强、最无所畏惧的样子，进而才可能使人生发生巨大转变。

廖林，是我们老家镇上家喻户晓的传奇人物。他自己创业开了一家装修公司，据说技术好，质量有保障，而且价钱也不贵。廖林的公司规模和队伍日益壮大，已成为当地知名的企业。这样的发迹史听上去很普通，但有谁能想象得出来呢？几年前，廖林还是一名囚犯。

廖林老家在农村，经济条件不好，他也不肯好好读书，用他的话来说：“小学读了九年，留了好几级……唯一的长项就是打架。”小学毕业后，廖林开始打工，嫌打工太累，他成天跟着一群狐朋狗友“混社会”。“不能受欺负，不爽了就打！”一次冲突中，他失手重伤了对方，被判了五年有期徒刑。为了赔付对方的医疗费，家里把房子卖了，父母哭着劝他好好改造，争取早点减刑回家。

因为自己的一时冲动，让全家为此付出了如此大的代价，这让廖林感到后悔莫及。没有文化，没有技术……他不甘心自己一辈子就这么过

下去了，他开始在监狱中利用休息时间阅读大量书籍。只要是书，他都拿过来阅读，甚至在没有其他书籍可看的情况下，他借来枯燥无味的《鲁班书》也津津有味地翻阅。

监狱长很快发现，这个不爱说话的小伙子，有很多优点。例如，他喜欢看书，头脑转得快。在了解到廖林的基本情况后，监狱长经常和他谈心，给他讲为人处世的道理和做人的原则。服刑期间廖林积极改造，获得三次减刑，提前刑满释放。他出狱后，干过送水工，做过推销，但都不赚钱。

出狱两年后，廖林想干装修，因为他很喜欢图画和设计类的东西，于是他开始给人做小工。其间，廖林不但不隐瞒自己的过去，反而主动向客户提起自己曾经服过刑，“我价格更低，比别人能吃苦，不讲究条件。晚上木板搭一下，就能睡”。一开始客户们对他还有些质疑，但很快就发现，他真的吃苦耐劳、干活卖力，装的房子质量也好。经过口口相传，他为自己树立了良好的口碑，业务因此络绎不绝。

出狱短短4年后，廖林已挣得百万家财，成为当地远近闻名的装修商。

心怀希望就永远有希望，人其实比想象中要坚强得多。

生命中不光有风和日丽，也有凄风苦雨。当酸甜苦辣咸一股脑儿地袭来，你是否也对这五味杂陈的生活感到疲惫？

一个人遭遇多少艰难和困苦，内心的挣扎和向往只有自己知道。这时，不妨让自己的内心平静下来，不绝望，不放弃，在困境中寻找希望，认真思考是什么问题导致了这样的现状，然后俯下身去，朝着幽暗深处的自己伸出援手。

凯鲁亚克曾说过一句话：“永远年轻，永远热泪盈眶。”人生最让人绝望的，就是心中再也没有了希望。这也是人生最可怕的事。

没人能一步登天，唯有一点点地向前

很多人都梦想成为人上人。但一个不容忽视的真相是，成功往往比想象中来得要慢。饭要一口一口地吃，路要一步一步地走，这是常识。遗憾的是，许多人总是心太急，恨不得日行千里，结果事与愿违。

文鹃有一颗不甘平凡的心，虽然刚刚大学毕业，但她希望自己每个月的销售业绩排第一名，赚很多的钱，买大大的房子。为此，她在工作中总是表现得急功近利，她给自己定了一个又一个销售目标，每天下班后，最后一个离开办公室的人准是她，连中午休息的那一点时间，她也是边嚼面包边考虑着自己的工作。而且，一见单位有人事变动，她便四处托关系走后门，不择手段地极力“求进步”。结果适得其反，不仅屡屡没得到重用，还给领导留下一个浮躁轻率的坏印象。

后来，文鹃一度迷上了写作，下班后利用业余时间开始在网络上发稿。这本来是一件好事，但是她希望自己每天都能写很多稿子，希望稿费越多越好、兑现得越快越好。为此，一日不写稿她便寝食难安，一日不发稿她便郁郁寡欢。有时明明没有好的思路，她也会逼着自己写，结果每日被稿所累，迷失了写稿只是业余爱好的初衷，孤独与刻板的表情在她的脸上刻下了细细的皱纹。

很多人都有一颗不甘平凡的心，但无论做什么事情，都有一个循序渐进的过程，质的飞跃离不开量的累积。如果一个人不遵循客观规律，还没有学会走就想要跑，那肯定要摔跟头。

那么，我们该怎么办？正确的做法是踏踏实实做事，一点一滴积累。你或许不认可这句话，但对内心浮躁的人而言，它的确是“灵丹妙药”。

比如，学画画这件事。我的个性比较大咧咧，学画画的时候没耐心，总是想速成。结果尽管有着天马行空的想象，却无法完美呈现于画面上，形体线条粗糙，总是画不好。老师指出了我的问题所在：“以后画画的时候，用线要到位，要不怕麻烦，哪怕来回修改。一定要慢慢搭配出比较协调的色彩，一点点地精致起来，慢慢叠加，整个画面才会变得完美。”

按照这种方法反复地练习，如今我的画技已经十分娴熟。

现实生活中，绝大多数成功人士之所以成功，并不是因为他们一开始就居于高位，也不是因为他们有一步登天的本领，而是因为他们始终踏踏实实地走好脚下的每一步。在一步一步前进的过程中，他们一直保持着做事的耐心与执着，心中的理想才终于成为现实。

陈彭从遥远的山东小县城来到北京打拼，早些年住的是居民自建房，吃的是廉价菜。陈彭一心想当老板，但他深知自己是“三无”人员，无文化、无能力、无人脉，只能从底层做起，于是在一家建筑工地做起了小工，搬砖头、筛沙子、和水泥。虽然工作辛苦，但他做得很卖力。而且，他是工地上最好学的一个人，时常询问工程监理们工程流水线、施工管理等事项。在此期间，他利用业余时间不断学习，考取了二级建造师证书，成为工友中第一个“有证人员”。

监理们手上有工程项目时，都乐于分一些给勤奋好学的陈彭。仅一年，陈彭就升为组长，带领着几十个比他年长的农民工一起干活，他既当施工队队长，又当技术员，还当技工。中午工友们休息了，他则骑着单车到市场上去买材料，看得多了，问得多了，抓起一把灰沙，他就知道沙子是从哪里运来的，水泥是哪个工厂生产的。晚上，他又骑单车到附近的一所高校上夜校，学习关于创业的知识，准备投资创业。

这样过了三年，陈彭离开了所在的建筑公司，创立了自己的公司。凭借着自己的努力和丰富的经验，他接手的工程完成得又好又快，活儿

越来越多，施工队规模也越来越大，他将小公司慢慢发展成了上市公司。如今陈彭住着别墅、开着宝马，儿女双全，夫妻恩爱，惹得众人一片羡慕。

即使爬到最高的山上，一次也只能脚踏实地地迈一步。陈彭的每一步都走得很明确，他的成功，就是他一步步踏踏实实走出来的。

你的未来在哪里？就在当下的每一步。成功是一个无比漫长的过程，在于耐心和坚持。要想成功，必须沉下心来一点点地做事。以立足的地方为起点，踏踏实实走好每一步。不断地积累，才能使自己更强大；不断地进步，才能爆发出惊人的能量。

这，就是厚积薄发的妙处。

人生无所谓输赢，因为你的对手是自己

读大二的时候，我曾被同学拉着一块儿去参加过一次全民马拉松大赛。到了现场，我惊讶地发现，参加这次马拉松比赛的选手不只是年轻人，而是囊括了各个年龄阶段、不同职业的人群，还有白发苍苍的老人、10岁左右的孩子。获胜者的奖品并不丰富，但每个参赛者看起来都兴致盎然。

随着裁判员的一声哨响，成千上万的选手开始沿着街道长跑，我也跟在他们身后，跑过一座座建筑、一个个路口。我平时就喜欢踢球，再加上年轻人的充沛体力，一开始的10公里比较轻松，接下来的路开始难熬，只能机械地跟着队伍跑了。看着后面的人一个个超过了自己，我开始后悔平时锻炼太少。

当我迈着沉重的步子终于到达终点后，回头观察身后的人，发现他们中的多数人虽然体力不支、速度慢了下来，但仍在坚持。其中一个满头白发的老人，正迈着艰难的步伐，一步一步走向终点。老人的毅力与坚持，得到了围观者的一致赞许，就连我也忍不住为他加油鼓劲。

旁边的一个稚童笑着说：“爷爷，你输了！”

“不，我没有，”老人微笑着说，“比赛的意义不在于输赢，在于奔跑。”

“明年我还会来参加的！”老人举起胳膊，激动地向大家挥舞着。

直到此刻，我才真正体会到，这场比赛，人们看重的是参与，是坚持，而不是结果和名次。终点线只是一个记号而已，并没有多大意义，关键在于这一路你是如何坚持下来的。

后来，每当遇到有人抱怨自己在某方面技不如人的时候，我都会告诉他：人生是一段长路，谁先跑，不代表谁就是冠军。成绩也好，名次也罢，都是次要的问题。最重要的是，我们要尽己所能去享受比赛，用双脚实实在在地跑过终点。一个人只要努力向前，人生就会无怨无悔。

现代社会，大多数事情都习惯以结果论成败，结果不理想，那么你所做的一切都是没有意义的。但对于整个人生而言，重要的是过程，而不是结果。

正因为早早明白了这个道理，我才不喜欢与他人争胜负。我最在意的，是能否达到自己为自己设定的标准。

朝晖是我读大学时所住宿舍的上铺的兄弟。上学时我们经常在学习上你追我赶，彼此不分上下。大学毕业后，朝晖在父母的支持下开了一家公司。当同学们为生活和工作四处奔波、忙得焦头烂额之时，他已经轻轻松松开上了宝马，每逢节假日就四处旅游。他发在朋友圈里的照片笑容满面，不知引来多少人艳羡。每每提及他，大家都不由得感叹，称他是人生赢家，最起码比一般人少奋斗五年。

我呢？虽然学习成绩也不错，但我家庭条件一般，又缺乏工作经验，工作不是那么好找，只能从普通的销售员做起。在推销产品的过程中，我走进一家环境整洁的公司，居然遇到了朝晖。朝晖的脸上有一丝意外、一丝关切、一丝同情，他感慨地说：“我比你幸运了不少，人的命真是说不准。”

听到这样的话，我笑了笑，说道：“是的，你的生活确实很好，但我现在独自打拼的生活也不错。”

我与朝晖比，是输了吗？没有，接下来的几年我不断努力学习，提升自身的能力，不断积累工作经验。我之所以这样做，并不是为了追赶朝晖，或者超越朝晖，我只是想让自己变得越来越优秀，想让人生朝着自己理想的方向发展。就在前年，我创业开了一家公司，规模虽然不

大，但很有发展前景。

人生本无所谓输赢，说到底，我们真正的对手不是别人，而是自己。回头看看从前的自己，你的成绩比从前进步了吗？工作比过去更称心吗？生活比从前更美好吗？身体比过去更健康吗？家庭关系比从前更和谐吗？.....当自己变得越来越好，比从前的自己更出色时，便从根本上取得了人生的胜利。

还在为输给别人而失落吗？还在为不如别人而怨天尤人吗？请不要妄自菲薄，重拾生活的勇气吧！这一次不是和别人比赛，而是和自己。

现在的有志青年们，拼的都是自愈力

C小姐失恋了，是男朋友甩了她。C小姐痛恨男朋友的无情、厌恶他的无耻，只要遇到一个朋友，就把事情的原委讲一遍，把渣男骂一遍，再把自己的伤心表达一遍。好好的一个姑娘，硬生生把自己活成了祥林嫂。那段时间她不平、愤懑、幽怨，经常在办公室突然大哭不止，后来甚至动不动就请假。

M先生在一家企业做人事主管，他工作一直很努力，一心想升职。原人事经理离开后，他觉得这个职位非自己莫属，谁知公司却外聘了一位人事经理。M先生非常失望，对工作没有了动力，懒懒散散不说，还经常跟人抱怨领导有眼无珠，或者公司有这样那样的缺点，工作上也频频出错。

.....

你身边是否有这样的人？对于这种人，我往往在同情之余，更会感到惋惜。人生在世，总会发生一些令人难受的、郁闷的、绝望的事，谁都一样。如果我们没有强大的内心，没有自愈力，不能从前一段经历中走出来，人生就会陷在无法自拔的泥潭里，如此可怎么活？

在这里，我之所以引入“自愈力”这个概念，是为了帮助大家进一步理解“过去负面的经历”和“现在的你”之间的关系。

什么是自愈力？自愈力就是生命力的表现，是指个体遇到困难、挫折等负面事件时的反弹能力。自愈能力强的人，在职场遭遇困难、挫折后不会一味消极怠工，而是能快速地进行自我调整，缓解或消除创伤性事件带来的压力和困扰，获得生理以及心理上的安全感，进而快速恢复正常。

我们都受过伤，或大或小。比如，手不小心被刀割伤、出了血，过一会儿血就会自然止住，伤口很快就会结疤；当腿脚因意外骨折时，要及时接上去，用木板将其固定，用不了几个月，骨肉就会完整地连接起来，直至完全愈合。这，就是我们体内的自愈力在起作用。

我们的身体如此，内心亦如此。人有丰富的情感，会懊恼、会羞愧、会挫败等，但是我们有思想，能自省、会观察、会分析，也可以进行自我修正。也就是说，我们能通过调整自身的行为，调节自身的心理，唤醒和使用自身的自愈能力，将那些创伤变成一种经验和教训，让自己成长。

你听说过千岁兰吗？这是安哥拉沙漠中的一种植物。由于干旱、沙石的不断磨损，加上狂风的蹂躏，沙漠中植物叶片的前端最容易失去水分，从而干枯，但千岁兰的叶子永远保持新绿。不知情的人以为千岁兰的叶子不老、不衰、不损伤。殊不知，千岁兰的叶子基部具有很强的再生和修复能力，叶子前端在遭遇风沙的磨损后，损伤的部分很快会由新生部分替补。如此循环，生生不息。

其实人也是如此，无论你生命中遭遇了何种境遇，如果你能不断地自行治愈，即使浑身布满伤痕，也能努力向前走，你就依然会拥有让人欢喜的人生。

前几年参加“驴行”，认识了一位“驴友”，他的名字叫陈祥。不管遇到什么事，他总是笑呵呵的。比如，我们爬山时遇到了下雨天，裤子和鞋子上都沾满了泥水。很多“驴友”不时抱怨，陈祥却一路上说说笑笑，心情一点儿也没受到影响。投宿的农家院硬件设施极其简陋不说，晚上还停电了。不少“驴友”说着倒霉，晚上百无聊赖地干坐着，但陈祥不时给大家讲笑话或趣事，还气定神闲地为我们泡茶。

深入了解后，我发现陈祥就是一位很懂自我修复的高手。他幼年父母离异，中年投资失败、妻子离家出走，这些年他独自抚养女儿长大。

当我为陈祥的人生经历唏嘘时，他却笑着说：“正是因为经历了这些事，我才知道自己是谁，能拯救自己的只有自己。不是自己不好才被命运为难，而是我遇到的生活就是这样，自己必须面对。我一定要好好爱护自己，才不会将自己困在暗无天日的心牢。”

陈祥经营着一家照相馆，他花费了很多精力和心思，有时恨不得把自己劈成八块，但也难免有顾客挑各种毛病。虽然心中会有委屈、有愤慨，但他知道抱怨没有任何用处，只会显得自己更无用罢了。于是，他振作起来，反复研究光源打光、相机拍照角度，一次次实验模拟。利用几年的时间，陈祥已经成功开了三家连锁店，也顺利迎来了幸福和谐的二婚生活。

“知道我为什么喜欢户外运动吗？”陈祥笑着问，然后立马又解释道：“每次走入大自然，我就感到特别治愈，这让我坦然接受风雨，经受世界的磨炼。就像这山里的树，虽有满身的伤疤但依然长得枝繁叶茂，该发芽就发芽，该开花就开花，该结果就结果，要长出一棵树应有的样子。”

现在的有志青年，拼的不仅是能力和才华，更是自愈力。你必须明白，你只是一时找不到好办法来解救自己，才暂时垂下了你高傲的头。也许你目前身处低谷，一无所有，但是空空的手心并不意味着空空的内心，重要的是要让自己的内心强大起来，勇敢去面对一切。

我曾看过一部开创性的科幻电影，那就是《终结者》。令我印象深刻的是，那个破坏者在受到重创时快速自我修复的情景。那种高科技震撼了我，看上去简直不可思议。同时，我也为主人公愤愤不平：为什么不能也给他那样的能力，让他免遭伤害？现在才知道，那样的能力是需要培养和自我修炼的。

这正如一位作家所说：“人应该有力量，揪着自己的头发把自己从泥地里拔起来。”

面对同样一段伤，为什么有人一蹶不振，有人却愈挫愈勇，甚至让
人生实现反转？就在于后者的自愈力更强。选择过哪种人生，全在于你
自己。