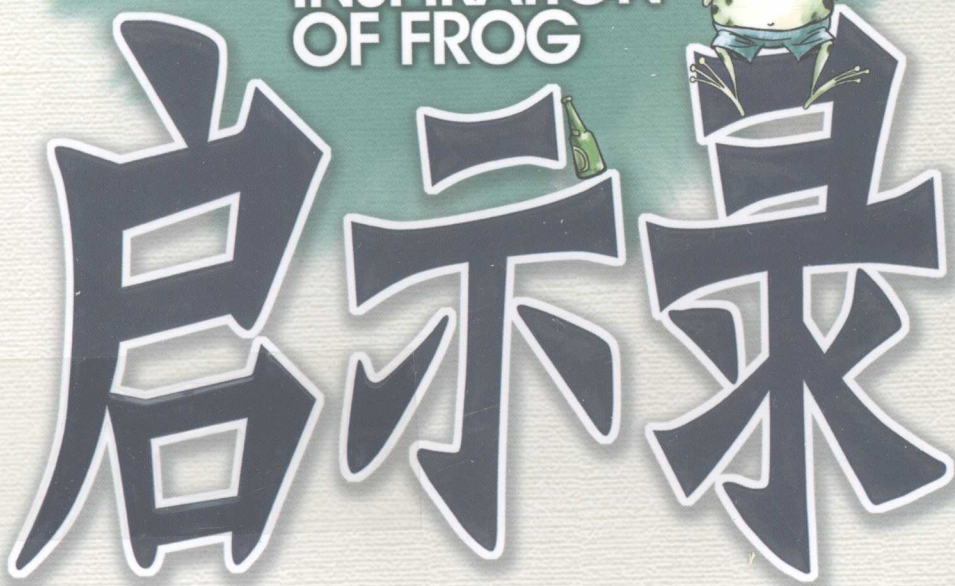


朱江◎著



我们不可能完全避免后悔，却能减少后悔的次数和程度，世界上没有后悔药，却有预防后悔的良方。

INSPIRATION
OF FROG



北京航空航天大学出版社

青蛙 INSPIRATION OF FROG 启示录



北京航空航天大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

青蛙启示录/朱江著. —北京:北京航空航天大学出版社, 2008. 7 ISBN 978-7-81124-364-2

I. 青… II. 朱… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 104413 号

青蛙启示录

朱 江 著

责任编辑 王 律

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号(100191) 发行部电话:010-82317024 传真:010-82328026

<http://www.buaapress.com.cn> E-mail: bhpres@263.net

涿州市新华印刷有限公司印装 各地书店经销

*

开本:690×960 1/16 印张:10.75 字数:241 千字

2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷 印数:5 000 册

ISBN 978-7-81124-364-2 定价:22.00 元

序言 世界上没有后悔药

这本书是献给真心关爱自己、不愿意以后的生活充满后悔的朋友的。

我们知道,世界上没有后悔药。而且,可以肯定,假如有后悔药,那一定是最畅销的东西。

无数人的经验教训证明,生活在不断涌来的后悔里,是人生最大的失败,也是最悲哀的痛苦。因此,没有什么人愿意生活在后悔之中。

但是,确实有很多人正在为以后生活在痛苦和后悔中而行动,甚至是很积极地行动。只是因为好玩、因为舒服、因为刺激、因为利益,等等。而且已经有很多人正在因为自己给自己酿造的苦果而追悔莫及。

“假如我以前不是经常那样”、“假如我早一点知道”、“如果我早一点改掉那个坏毛病”、“假如我早点打住”,等等。这些话是经常听得到的,说话的人是很后悔的。然而,时光不会

倒流,经历不能改变。他们说这些话的时候已经晚了,人生中最珍贵的健康、亲情、成就、幸福中的某方面已经受到了伤害,甚至是很严重的伤害。

也许有一天我们可以让时光倒流,重新改变行动,不做会让自己后悔的事。但是,至少在能够预测到的本世纪里,我们做不到。

也许有一天我们可以买后悔药来吃,让自己不会因为过去的错误而后悔,不会那么痛苦。但是,至少在预见到的未来,我们买不到。

那么,你愿意让自己今后的日子在痛苦和后悔中度过吗?如果不愿意,该怎么办呢?

睁开自己的慧眼,看清楚身边的陷阱,及时地避开它们,或是在受伤还不严重的时候及时跳出来!这就是我们要做的。

事实上,我们虽然不可能完全避免让自己后悔的事。但是,我们确实能够通过自己的努力来减少后悔的次数和后悔的程度。只要我们能够认真地关心自己,能够对自己可能遭遇的危险有清醒的认识,能够尽量避免掉到陷阱里,或是在发现自己身处险境时能够及时用力地跳出来,就能够减少后悔。

因此,世界上没有后悔药,但是,有预防后悔的良方。

这本书就是。

青蛙

INSPIRATION
OF FROG

启示录

《青蛙启示录》是一部现代生活警世醒言。从著名实验“温水煮青蛙”，引申出人们在日常生活中司空见惯、不知其害的种种潜伏危机，归纳总结成九大弊端，并传授八招防范措施和四点诀窍，引导大众走出尚未察觉的“温水危机”，打造自己的幸福人生。

全书语言平实，娓娓道来，并辅以多个事例，用身边故事讲述人生哲理，在不经意间传达幸福真谛。



策划编辑/胡性慧
责任编辑/王 律
封面绘图/高 岱
装帧设计/九典工作室



作者简介

朱江

企业经营管理顾问

人文素养和职业素质培训专家

1989年毕业于北京航空航天大学
研究生院，工学硕士

主要作品：

《精要精妙千百汇》

《敬业确实有道理》

《中层管理执行手册》

《原则》

《以人为本实施战略与细节》





序言	世界上没有后悔药	/1
第一章	很多人像青蛙	/1
	• 在温水中被煮熟	/5
	• 感性与理性的较量	/9
	• 内因与外因的权衡	/18
	• 知己知彼 百战不殆	/23
第二章	九锅“温水”会沸腾	/29
	• 第一大锅“渐渐沸腾的温水” ——不科学的饮食习惯	/30
	• 第二大锅“渐渐沸腾的温水” ——不科学的作息习惯	/35
	• 第三大锅“渐渐沸腾的温水” ——懒惰、散漫的动作习惯	/38
	• 第四大锅“渐渐沸腾的温水” ——与大自然相隔离的空调环境	/40
	• 第五大锅“渐渐沸腾的温水” ——使人沉迷的娱乐与游戏	/44



- 第六大锅“渐渐沸腾的温水”
——金玉其表、败絮其中的追求与喜好 /48
- 第七大锅“渐渐沸腾的温水”
——得过且过、不思进取的潇洒心态 /51
- 第八大锅“渐渐沸腾的温水”
——灰暗、偏激的消极心态 /53
- 第九大锅“渐渐沸腾的温水”
——近在眼前的利益与满足 /55

第三章	八件“隔热衣”要穿好	/60
•	对自己和亲人有责任心	/67
•	明白什么重要、什么不重要	/69
•	有远见、有危机意识	/74
•	服从科学与道理	/76
•	懂得时间的价值和特点	/80
•	在诱惑面前保持必要的清醒	/83
•	虚心接受别人的提醒和劝告	/88



- 明白了就立刻行动 /92

第四章 笑到最后笑得最好 /99

- 笑到最后的第 一 大步
——承担起照顾自己的责任 /107
- 笑到最后的第 二 大步
——做出正确的选择 /116
- 笑到最后的第 三 大步
——控制好自己的习惯 /134
- 笑到最后的第 四 大步
——分配好有限的时间精力 /145

第一章 很多人像青蛙

在崎岖的道路上我们会认真前行，顺利抵达目标，在平坦的大道上我们却经常沉迷风景，离目标越来越远；在风高浪急的海洋里我们会小心谨慎，及时避开巨浪，在风和日丽的湖面上我们却经常高歌猛进，冲进深深的漩涡。



这段对话和思考起源于一个交通事故。

不久前，我去一个客户企业回访，在与几个员工交流的时候，发现以前很喜欢参与管理交流的技术部经理没有出现。工作沟通结束后，我就问了一句：“技术部的刘经理到哪里去了？怎么没有见到他？”

“刘经理呀，在医院躺着呢。”小赵告诉我。

“哦，病了吗？什么病？”我问道。

“不是病了，是受伤了。”小赵接着回答说，“前些日子他开车出去办事，在一个该拐弯的路口没有拐弯，也没有踩刹车，撞到了路口的一棵树上。右腿骨折，还有点内伤。所以现在住院治疗。”

“出事的责任不在他吧？”我问道。因为我与刘经理接触不少，也坐过他开的车。印象中刘经理是个比较稳重的人，开车也不急躁。开车在路口不拐弯不刹车，撞到树上，不应该是他的原因，或许是躲避违章车辆或行人。

但是，我错了。

“就是刘经理自己的原因，当时那里没有违章的车，也没有违章的行人。”“没错，就是他自己直接撞到树上的。”“没踩刹车，也没

打方向盘转弯。”几个人你一言我一语，把事情的大致情况告诉了我。

这次事故的责任完全在刘经理。至于原因，刘经理对警察、医生和公司同事说的都一样，就是上午出门的时候精神就不太好，有点头晕。因为最近经常有这样的感觉，所以他自己也没在意，还是按照计划开车出去办事。开到那个路口的时候突然眼前发黑、脑袋一片空白，自己都不知道怎么回事就撞到树上去了，直到车子侧着停了下来，他才在剧痛中清醒过来。

“上午出门的时候脑袋就有点犯晕，开着开着突然眼前发黑、脑袋空白，是不是身体不舒服？有什么病吗？”

“医生诊断了，是血糖太低了。医生说，没有什么特别的原因，就是他经常不吃早餐。”行政人事部的韦经理说。

“哦，我明白了。”听到这里，我点点头，叹了一口气，“又一个像青蛙那样受伤了。”

听我这么一说，那几个朋友面面相觑。“像青蛙那样受伤了？又一个？您这是什么意思？”小李问我说，“是不是把我们刘经理当成青蛙王子了？”

“当然不是把刘经理当成青蛙王子。”我对小李说。

我知道，虽然青蛙王子的形象很可爱，但是，似乎没有什么人像青蛙。而且这个刘经理的形象也没有什么地方像青蛙，我自然不会把他当成青蛙王子。更何况世界上有几十亿人，从外表上来看，我们每个人的长相各不相同，除了双胞胎、多胞胎，很难找到几个相像的人，即使是特型演员也要经过精心的化妆才能接近角色，怎么可能会很多人都像青蛙呢？

我感慨地说“又一个朋友像青蛙那样受伤了”，其实是说这个刘经理在日常生活中的某种表现和结果像那只青蛙那样。而产生这样的感慨，也是有原因的。这个原因就是流传很久的煮青蛙的试验。

世界上有一个流传很久、很广的故事，说的是 19 世纪末的一天，美国康奈尔大学的科学家为了测试动物对环境的反应的一些特征，用一只青蛙做了一个试验。

试验分两个部分，首先是测试青蛙在遭遇突然降临的危险时的反应。他们在一口锅里装满水，先把水烧开，然后把青蛙扔进沸腾的开水里。这只被扔进沸水里的青蛙一沾到灼热的水，立刻奋起一跃跳了出来，离开了会毁灭它的生命的地方。虽然受了伤，但是没有什么大问题，仍然能够正常地活动。

试验的第二个内容是测试青蛙在遭遇渐渐积累的危险时的反应。他们在锅里装满温度正常的凉水，将这只青蛙放进锅里，然后用小火慢慢给水加热。青蛙在温度适中的凉水里感到很舒服，缓慢升高的温度给它带来一种从来没有体会过的温暖。因此，在水面上悠然自得地漂着，或者慢慢地游动，享受着这种温暖。

时间一秒一秒地过去，水的温度在渐渐地升高。没有多久，青蛙也许突然感觉到不舒服了，感到很难过，它紧张地游到锅的边缘，用力向上跳，想跳出来。但是，因为肌体受到了破坏，青蛙已经失去了正常的跳跃力量，无力跳出会毁灭它的生命的热水。最后，这只青蛙只是在水里痛苦地挣扎了一阵，便在滚烫的一锅水里被煮熟了。

通过这个试验，专家们发现，青蛙在遭遇突然的打击时，会感受到危险、本能地反抗，能够跳出来。因此，要让一只活生生的青蛙被煮熟，直接把青蛙放进沸腾的水里是不行的。而在初期显示不出来、渐渐积累起来的危险面前，青蛙感受不到危险的存在，更不明白危险在积累，不会及时摆脱出来。因此，只要将青蛙放进凉水里，慢慢地加热，就能把活生生的青蛙煮熟。

这就是被称为“煮蛙原理”，或“温水效应”的说法。

煮蛙原理、温水效应

青蛙在遭遇突如其来的打击时,会感受到危险、本能地逃离危险的处境。虽然会受点伤,但是能够逃出险境。

在初期显示不出来、渐渐积累起来的危险面前,青蛙感受不到危险的存在和积累,不会及时摆脱,甚至会很愉快、很潇洒地享受危险积累初期带来的舒适的感觉。等到它意识到危险,想摆脱的时候,肌体已经严重受损,无力逃离危险的处境了,最后只能被活生生地煮熟了。



这个说法流传开以后,引发了很大的震动。尽管不断有人质疑这个试验的真实性,这个有点像寓言的故事依然一直在世界各国流传,给人们留下了深刻的印象,成为一个很重要的参考依据。因为,人们发现,虽然从外形、智慧等方面来看,人与青蛙完全不同,但是,从某些行为上来看,我们中的很多人确实像青蛙。更具体一点地说,在面临一些危险的时候,人们经常像青蛙那样坐以待毙,甚至比青蛙更愚蠢,自己潇洒地冲向危险的漩涡!

“刘经理因为经常不吃早餐,使自己的身体健康质量不断地下降,积累到一定程度后爆发了,给他造成了严重的伤害。尽管没有像青蛙那样被煮熟,他受的伤通过治疗也还是能够康复,以后如果有规律地吃早餐,就不会发生血糖低的问题。但是,从他出事受伤这件事的原因来看,刘经理确实就像那只青蛙一样受伤了。”在简单介绍了美国康奈尔大学煮青蛙试验的故事和由此得出的结论后,我对身边的几位朋友说。

“哦,原来您是说他出事受伤的原因像那只青蛙,”小李笑了笑,“我明白了。”

“当然不是说他长得像青蛙呀,有那么帅的青蛙吗?”我也笑了。

不积跬步,无以至千里;不积细流,无以成江河。好的坏的都是这样。当小小的危险积累到一定程度、从量变到质变之后,就会给人带来严重的伤害。



在温水中被煮熟

“记得刚才您说的是又一个朋友像青蛙那样受伤了,是不是说,您的朋友里面,像青蛙那样受伤的人很多?”韦经理问道。

“你很细心呀,”我笑了笑,回答说,“不错,我刚才说的是又一个朋友,意思和你说的基本一样。就是说,有很多人都像刘经理那样,忽视一些很重要的小东西、一些对自己有害的小毛病,当这些积累到一定程度后就会受到伤害。”

“没有那么严重吧,”小赵开口了,“那是青蛙,没有头脑没有智慧的低等动物。我们是人,是有智慧的高等动物,会不小心偶尔出事,不会有很多人像青蛙那样犯这类简单的错误吧。”

“按说是不应该,但是,事实证明,确实如此。”我说道。

因为长期形成的一些不良习惯、长期积累的一些小毛病,对自己造成严重伤害的现象,在我们身上,在我们周围的亲人、朋友、同事身上,经常会被发现。事实上,我们很多人在某些方面、或多或少地像那只在渐渐沸腾的温水里面被煮熟的青蛙。

事实上,我们很多人在某些方面、或多或少地像那只在渐渐沸腾的温水里面被煮熟的青蛙,被自己长期形成的一些不良习惯、长期积累的一些小毛病严重地伤害了。



先看一个与刚才说的这个刘经理的经历相似的事例。

事例一——跌下地铁站台的女乘客

一天上午8点多,正是上班高峰期。上海一个地铁站,一名女士突然昏迷,从站台跌入铁轨。幸好车站工作人员及时采取紧急措施,把她救了上来,但是,这位女士的额头撞上了铁轨旁的大螺钉,缝了好几针。经医生检查,发现这位女士的身体并没有问题,只是血糖过低,所以昏倒了。如果不是工作人员将她救上来,后果真是不堪设想。

后来,这位女士告诉记者,那天早晨她匆匆从家里出门去上班,由于时间紧张来不及吃早饭,只好带上点心出发。上了地铁后,车厢里的人越来越多,她突然觉得非常不舒服,眼前直冒金星,身体也变得十分沉重。过了一阵后,实在支持不住了,于是下车,想呼吸一下新鲜空气,吃点东西提提神,然后再去上班。下车后,她扶着墙,想慢慢走到候车座位上。但是,她还没有迈开步子,眼前一黑,就失去了知觉。醒来后才知道,自己刚才昏倒了,还摔到了地铁铁轨上。

她告诉记者,自己的早餐时间不固定。如果来得及,就在家吃;觉得来不及了,就将点心带到办公室后再吃。经常是为了赶时间,带一些点心到办公室以后再吃。

从健康的角度来看,这个因为早餐不规律、血糖过低晕倒在铁轨上的女士,就像那只青蛙。

而下面这些人物和事例,在我们身边也不难找到。

事例二——力气不如父母的小伙子

顾先生刚到三十,上下班开车,工作用电脑,下班以后大部分时间也是在电脑上。要么是上网玩游戏、看自己喜欢的故事、与网友聊聊天。离开电脑,也只是陪父母看看电视剧。经常一坐就是几小时都懒得动一下,一天到晚,很少站立,很少活动。因此,刚刚

三十，肚子就凸得很明显了。还患上了很严重的颈椎病，整天感觉腰酸脖子疼，脑袋动一下就听到骨头在咔咔地响。而且腰身越来越胖，血压越来越高，年纪轻轻的，浑身上下就没有什么肌肉，也没有什么力气。有时候与父母一起回家，爬三层楼就气喘吁吁，上楼的速度有时候比年过花甲的父母还慢，一点都没有年轻人的朝气和活力。为此，父母很担心，“等你到我们这个年龄，还能走路吗？”

从健康角度来看，这个整天坐着、不运动、体力比自己年过花甲的父母还差的顾先生，就像那只青蛙。

事例三——过分潇洒的大学生

一个大学毕业生小李，几年的大学生活过得很潇洒，可以说是随心所欲。因为聪明，读书只是简单地应付一下就可以拿到学分，所以也不在意。平时都是很晚睡觉，也懒得起来吃早餐，午餐和晚餐也是想吃就吃、不想吃或是懒得动就不吃，经常是一天下来吃一顿饭，其他的就是随便几块点心对付一下。小李喜欢上网聊天和玩游戏，在网上打打杀杀很有劲，而且全神贯注，浑身都有力。但是，不喜欢去运动场，很少去跑步、打球。走出校门之后发现，自己这几年大学下来，变化确实很大。

第一，近视视力从 200 度变成了 500 度，镜片加厚了不少。

第二，肠胃变得很不听话，经常胃疼胃酸，很多好东西都不能吃。

第三，体力比以前差了很多，出门走半个多小时就感觉很累。

第四，基础知识、专业知识都只是一知半解，求职应聘的时候很多基本的专业问题都不知道怎么解答，想去的机构都进不去。

从健康和学业的角度来看，这个在大学里面潇洒自在、随心所欲地生活、身体变差、学业不佳的小李，就像那只青蛙。