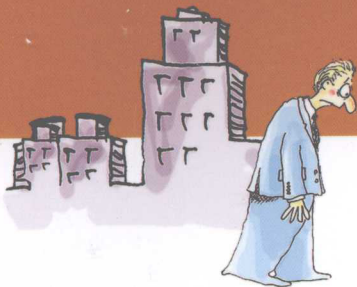


BUPAWOJU JIUPAWOXIN



不怕“蜗居”就怕“窝心”因为心灵的居所
比身体的居所重要得多也尊贵得多

马银春 紫井萍◎编著

不怕蜗居 就怕窝心

我们要懂得这个世界不单是为不平凡的人而存在，恰恰相反，这个世界是为平凡的人而存活。诚然，更多的时候，人的一生注定是个奋斗的过程。没有奋斗的过程，就很难取得自己想要的成功。



蜗居是一种状态
它外化于物质却内敛于精神

中国商业出版社

THE FIRST AND ONLY COMPREHENSIVE
HANSIANG UNIVERSITY LIBRARY

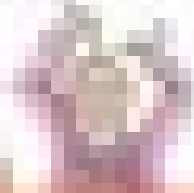


THE FIRST AND ONLY COMPREHENSIVE
HANSIANG UNIVERSITY LIBRARY

THE FIRST AND ONLY

不怕晒

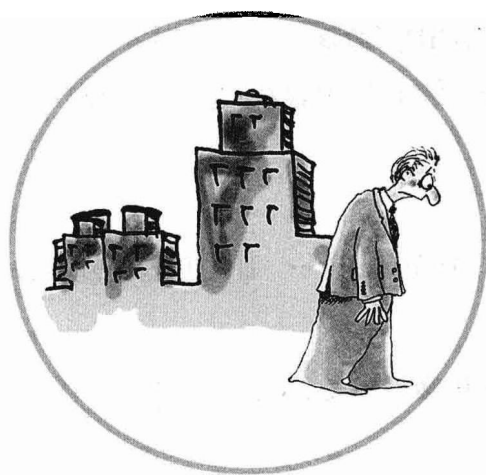
就怕窝心



陈冠中 著
陈冠中 著 陈冠中 著 陈冠中 著

陈冠中 著

马银春
紫井萍 编著



不怕蜗居 就怕窝心

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不怕“蜗居”就怕“窝心”/马银春,紫井萍编著. —北京:中国商业出版社, 2010. 6

ISBN 978-7-5044-6887-1

I. ①不… II. ①马… ②紫… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 095691 号

责任编辑: 郭 强

中国商业出版社出版发行

010-63180647 [www. c-cbook. com](http://www.c-cbook.com)

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

三河市灵山印装厂印刷

* * * * *

710×1000 毫米 16 开 18.75 印张 260 千字

2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

定价: 33.00 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)



前 言

《蜗居》既是一部反映都市人林林总总生活状态的片子，也是一部不可多得的成功励志书籍。剧中郭海萍与郭海藻及其他人的经历，是一种高度的现实折射，教导我们如何在人流涌动、竞争激烈、浮躁心理滋生、欲望攀升，以及人生观、价值观极易发生扭曲的现状下，如何求得生存、发展、成功。

刘心武先生在一篇文章中曾这样说过：“我们要懂得这个世界不单是为不平凡的人而存在，恰恰相反，这个世界是为平凡的人而存活。”诚然，更多的时候，人的一生注定是个奋斗的过程。没有奋斗的过程，就很难取得自己想要收获的成功，所以，蜗居是每一个在奋斗过程中必须经历的一个阶段，同时也是人一生中非常重要的一个阶段。

话虽如此，但在现实生活中，我们已经注定不能对生活中的各种现象熟视无睹：

为什么别人能住在宽敞的楼房里，而自己却必须住在 10 平方米的平房里？

为什么别人的命运那么好，含着金汤匙出生，而自己却出生在一个贫困的家庭？

为什么别人活得那么潇洒，而自己却每天为各种各样的花销而算来算去？

为什么别人 30 出头就小有成就，而自己却止步不前？

为什么别人每天的生活充满幸福，而自己却抱怨连连？

为什么别人的生活是那么有条不紊，而自己却要沦为“奴”？

.....

想要理解这些现象，就必须借助本书的一臂之力。

本书作者运用“蜗居”这一框架，聚焦高智商、低收入、生活艰难的当代中国青年群体，并以蕴涵深刻哲理的小故事为切入点，对他们的婚姻、人性、生活、社会等问题做出了更透彻和深入的阐释，展示一种观念，一种人生观、价值观，以及塑造和改变他们的社会观念。在道出都市男女生活的无奈心声，同时指引他们重树内心轨迹，拒绝在物质中迷失，找到充裕的精神世界，找到忠贞、理想、道德和追求等与心灵幸福相关的东西，使人们认识到心灵的居所比身体的居所重要得多，也尊贵得多！同时警示人们蜗居并不可怕，只要拥有积极的生活态度，认真地对待生活，那么，所有的一切都会迎刃而解。一个人的出生、能力、学历有高低好坏之分，但心性却没有贵贱优劣，所以，只要你认准了前行的路，那么全世界都会为你让路！

目 录

第一章 我的人生，我做主

俗话说：“只有盘点自己，才能认识自己；只有规划自己，才能超越自己。”所以，命运掌握在自己的手中，你想要成为什么样的人，取决于你定位的高度。

1. 命运是选择的结果 /3
2. 选择性地学习别人的成功经验 /6
3. 宁可因梦想而忙碌，不要因忙碌而失去梦想 /9
4. 知识·能力·素质 /12
5. 人脉管理，从 20 岁开始 /15
6. 发展需要机遇 /18
7. 时间在哪里，成就就在哪里 /21
8. 开放自我，不要限制自我 /24
9. 做一个有影响力而非被人影响的人 /27
10. 运气是一种偶然，努力是一种必然 /30
11. 职业规划从 20 岁开始 /33

第二章 以忍图强，安身立业

人生在世，生与死较，利与害权，福与祸衡，喜与怒称，小之于一身，大之于国家天下，都离不开忍。成大业要忍，谋生存要忍，保平安要忍，解困境更要忍。忍，是一种应对，虽然痛苦，但来得简单，所谓以不变应万变，在很多时候也能“忍”来个人的稳定，事业的攀升。

1. 万事之中，忍字为上 /39
2. 理想向左，现实向右 /43
3. 身价该放就放 /46
4. 妥协是一种变通 /49
5. 不经霜打的柿子不会甜 /52
6. 沉得住气，才能成大器 /55
7. 独木难成林 /58
8. 人生的低潮期，忍耐能积蓄力量 /61
9. 以弱示人，不断前行 /64
10. 忍耐中求奋进 /67

第三章 拒做“祥林嫂”，走出抱怨世界

人生在世，总会有顺境和逆境，有高峰也有低谷。得意而不忘形，不趾高气扬；失意而不失志，不怨天尤人，是人生一大智慧，也是一种高精神境界。反之，一遇不幸就抱怨命运不济，老天不公，社会冷漠，那既无用处，也无意义。

所以，人就应该学会改变自己，走出抱怨世界，拒做“祥林嫂”。荀子曾说过：“自知者不怨人，知命者不怨天，怨人者穷，怨天者无志。”意思是说有自知之明的人会选择生活的道路，时刻把握命运的主动权，面对现实生活中暂时不完善的地方，不会牢骚满腹，不会怨天尤人，保持正常的心态，看到自己的责任，拿出实干的精神和勇气来。

1. 与其怨天尤人，不如努力争取 /73
2. 淡，是生活的真味 /76
3. 多一份感恩，多一份精彩 /80
4. 跳出“怨妇”的陷阱 /83
5. 抱怨不如改变 /86
6. 不要盲目和别人攀比 /89

7. 坦然面对一切 /92
8. 在挫折中反省自我 /95
9. 牢骚太盛防肠断 /98
10. 悲由心生，厌由悲起 /101
11. 不抱怨，不放弃 /105

第四章 正视生活，摆脱“奴”命

古时候，奴隶是指为奴隶主干活，无报酬，且无人身自由的人。但在现实中，则生活着这么一群“奴隶”：房奴、车奴、卡奴、证奴……他们孜孜不倦地追求着自己渴望得到的物质，用明天的钱做今天的事，最终沦为物质的奴隶。与古时候的奴隶相比，他们这种奴是自愿的，是自己主动让自己沦为奴的，使得自己进入到奴的漩涡而无法自拔。

想要摆脱这种束缚，惟有对自己的人生合理规划，摆正心态，清楚地认识到自己的人生目标，这样才可以成为一个掌握自己命运的人。

1. 房奴：生活必需品演变成奢侈品 /111
2. 车奴：打肿脸充胖子“很受伤” /114
3. 卡奴：走出“负翁族”圈子 /117
4. 证奴：手里多个证，心里才有底 /120
5. 博奴：健康写博，做博客的主人 /123
6. 情奴：男人不是你的全部 /126
7. 礼奴：送礼就要送好礼 /129
8. 不做面子的奴隶 /132
9. 钱奴：钱是仆人，而不是主人 /135
10. 别做完美主义的奴隶 /138
11. 舍弃自身奴性，做自信的主人 /141

第五章 提高财富意识，练就生活达人

现代社会从本质上来说是一个经济社会，一切可以计量经济价值的东西都可以被转化成简单的金钱关系。一句话，如果你没有钱，享受生活便无从谈起，但只要你有财富、有金钱，你就可以换取自己所需要的许许多多东西，也就是说，财富能给人带来幸福。所以，每个人都应当提高自己的财富意识，改变自己的穷观念，重新设计自己的人生，让自己轻松自如地驾驭自己，取长补短，创造自身的价值。

1. 透视贫富分化 /147
2. 巧用心思，白手也能起家 /150
3. 像富翁一样思考 /154
4. 创新思维，铸就财富 /158
5. 脑袋决定钱袋，智慧决定财富 /162
6. 消费也是一种智慧 /165
7. 学习富人的投资观念 /168
8. 以小博大，把贫穷变成财富 /171
9. 抓住机遇，就是有钱人 /174
10. 投资，剖析自己很重要 /177
11. 保险是一项富有人情味的投资 /180

第六章 她时代，女人不需依赖

有人说，女人要靠自己活着，而且必须靠自己活着，因为这是女人摆脱依赖、立足社会的根本基础。的确，不懂得摆脱依赖心理的女人缺乏独立自主的个性和自立能力，就像一条藤一样，没有了参天大树可供攀附，便不能向上生长，而只能蜷缩在地面上。所以，女人不需要依赖，应该有自己独立的人格、独立的空间、独立的思想，这是一种很高的境界，它需要良好的心态和全新的价值观。



1. 规划女性的“钱”途之路 /185
2. 女人一定要有钱 /188
3. 爱慕虚荣要不得 /191
4. 气质是女人征服一切的魅力 /194
5. 女人应该有私房钱 /197
6. 聪明女人舍弃诱惑 /200
7. 嫁人要嫁灰太男 /203
8. 女人必须经济独立 /205
9. 女人，找到你的生存优势 /208
10. 独立，新好女人的标准 /211
11. 做个钻石级女人 /214

第七章 坚定信念，矢志不渝

在生命的旅途中，每个人都会遇到各种挫折和困境。一切幸运并非没有烦恼，而一切厄运也绝非没有希望。不管人生遭遇了多少挫折和不幸，只要心中还有信念，人生就会有希望。饥饿时它可以让你忘却饥饿，寒冷时它可以让你抵御寒冷，毫无希望时它可以让你重燃斗志……总之，不管你是身处困境还是顺境，只要你想得到，并且坚信，它的力量总能让你走出现有的境况，踏上一个更高的境地。所以说，在追逐梦想的过程中，外部客观条件是次要的，人的主观能动性才是最主要的，只要坚定信念，矢志不渝，厄运与困难就会迎刃而解，烦恼和痛苦也会烟消云散。

1. 以积极的心态面对工作 /219
2. 守住希望，永不放弃 /222
3. 充满斗志的不败人生 /226
4. 着眼目标，矢志不渝 /229
5. 成功属于不断努力、勤奋之人 /232
6. 思想有多远，价值就有多大 /235

7. 成败只在一念之间 /237
8. 开发自己的潜能 /240
9. 用热情点燃工作的激情 /243
10. 挑战自我 /246
11. 责任胜于能力 /249

第八章 不怕蜗居，就怕窝心

生活就是一个个难题，我们都在不断地去破解，这其中最艰难的就是解题的过程，只要承受住这个过程，人生也就多了许多丰富多彩的经历，人生也就多了无坚不摧的意志。

生活本是一样的，酸甜苦辣尽在其中，心态使我们分离出了悲与苦、甘与乐，同一件事，你看待它的态度不同，自然感受也就不同。拥有健康心态的人，即使在品尝生活的苦楚中也能领略到幸福的滋味。人不是战胜痛苦的强者，便是向痛苦屈服的弱者。再重的担子，笑着也是挑，哭着也是挑，再不顺的生活撑过去了就是胜利。

1. 有过程，人才会珍惜 /255
2. 放弃是一种超脱 /259
3. 心态归零，重新生活 /262
4. 低调做人，高调做事 /265
5. 知足是快乐的原动力 /268
6. 懂得控制自己，才能控制别人 /271
7. 控制情绪，幸福人生 /274
8. 心态决定成败 /278
9. 心态健康，身体健康 /281
10. 告别忧虑 /284
11. 珍视生活，提高健商 /287

第一章

我的人生，我做主

俗话说：“只有盘点自己，才能认识自己；只有规划自己，才能超越自己。”所以，命运掌握在自己的手中，你想要成为什么样的人，取决于你定位的高度。

1. 命运是选择的结果

命运是什么？或许有人认为命运是上天注定的，只要一个人降生到这个世界上，他最终的命运也就有了定数。然而，实则不然，命运其实在很大程度上是可以选择的，不同的选择会有不同的人生结局，试想，如果在一个十字路口，你选择了不同的方向，那么，你所经历事情的过程和结果就会不同，从而也就形成了不同的人生命运。所以说，命运是人生的轨迹，而选择就是所走轨迹的结果。

有这样一个故事。

从前，有一位十分贫穷的年轻人，一天，他在地里干活的时候遇到了一位算命先生，于是他请求算命先生为他算一算自己将来的命运。那位算命先生闭着眼睛算了一会，然后睁开眼睛说：“你注定一生贫困，到最后孤独而死。”年轻人一听算命先生说的话，心里马上凉了下來，所有的斗志都丧失了。心想：反正人生也就是这样了，还奋斗干嘛，努力还是不努力，最终的结局都是一样，命中早已注定。后来他索性连地也不种了。此后，每天从早到晚喝得烂醉如泥，整天晕晕乎乎，无精打采。

一年后的一天，村子里来了一个和尚，他看到这个年轻人整天喝酒，潦倒度日，就问：“你为什么不去地里干活呢？为什么天天喝这么多酒？”年轻人说：“我为什么要去地里干活，我的命运在一年前就知道了，无论我怎样努力，最终都是贫困一生，还下地干活做什么。”和尚听了年轻人

的话后，说：“你错了，因为你完全误解了算命之人的话，算卦并不能预测你将来的命运，因为卦本来就代表着变化，如果命运是一成不变的，那又怎么能用卦算得出来呢？所以说，命运每天都在变化，不仅如此，它还朝着你所希望的方向转变。”年轻人听了和尚的教诲，觉得很有道理，心理也舒坦了很多。

从此，年轻人不再喝得烂醉如泥，不再昏昏沉沉度日，而是一边下地干活，一边看一些高考的书，结果他的命运也发生了根本性的转变，经过努力，他考上了公务员，改变了自己的命运。

这个故事告诉我们，命运完全掌握在自己的手中，你想让它朝着什么样的方向发展，那么它就会朝着什么样的方向发展。

纵然命运是一种人生的规律，要受外界的影响，但这种隐含着无数机遇与挑战的人生规律，自己也是可以选择和把握的。所以，只有你自己，才是人生命运的主人，前途不在别人手中，能拯救你的只有你自己，正确地选择自己前进的方向，才能使自己的奋斗目标更接近成功。

选择是人类的一种天赋能力，它不需要经过特殊的训练或教育，也不需要特殊的资质或者有钱有势才能运用成功，它不分贫富、贵贱，不分出身，它只是每一个人与生俱来的最大能力，所有的人都能掌握它、利用它。因此，我们一旦能够正视这种力量的存在，并且开始加以利用，那么，我们的生活就能得到改观，就能化失败为成功、化怯懦为自信、化浮躁为冷静、化不安为稳定，使我们受伤的心灵得以安宁，使我们烦躁不堪的生命重获生机，变得美满快乐。

有人说，人的一生只有三天：昨天、今天、明天。诚然，你的今天是由你昨天的选择决定的；你的明天将取决于你今天的选择。而人生又似一条曲线。起点和终点是无法选择的，而起点和终点之间却充满着无数个可以选择的机会，而我们又依靠选择制造命运，所以，谁掌握了选择的艺术，谁就掌握了人生。你手中既握着失败的种子，也拥有迈向成功的潜能，你有权选择成功，也有权选择平庸，没有任何

人或任何事可以强迫你，就看你如何选择。不同的选择，当然会导致截然不同的结果，而起初选择的正确与否，往往是成功与失败的分水岭。因此，我们要勇敢地选择，并为我们所愿抵达的远方作出最正确的选择。