

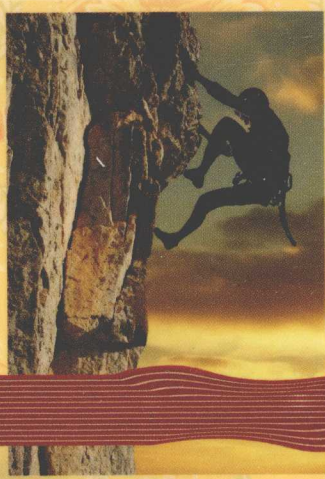
抛开困扰,摆脱束缚,实现职场、生活的双赢

人生哲理 枕边书

给自己 松松绑

GEI ZIJI SONGSONGBANG

• 百万成功人士都在用的哲理智慧书 •



美好的心境,不取决于你处在什么样的生存环境,而取决于你能否将自己的智慧化作无穷的力量!给我们自己一分钟的时间,认真审视走过的路,使自己的心境永远开朗、清明。

靳会永/编著

内蒙古人民出版社

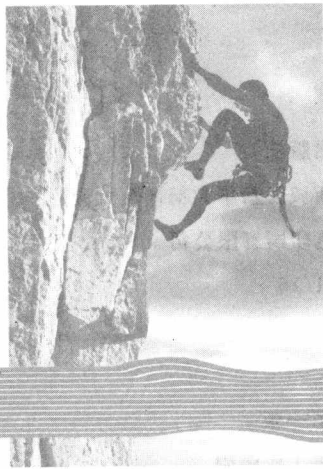
抛开困扰,摆脱束缚,实现职场、生活的双赢

人生哲理枕边书

给自己 松松绑

GEI ZIJI SONGSONGBANG

• 百万成功人士都在用的哲理智慧书 •



美好的心境，不取决于你处在什么样的生存环境，而取决于你能否将自己的智慧化作无穷的力量！给我们自己一分钟的时间，认真审视走过的路，使自己的心境永远开朗、清明。

靳会永/编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

给自己松松绑 / 靳会永编著. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2009. 12

(人生哲理枕边书)

ISBN 978-7-204-10311-9

I. ①给… II. ①靳… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 003885 号

给自己松松绑

编 者: 靳会永

责任编辑: 王世喜

封面设计: 张 郡

出版发行: 内蒙古人民出版社

地 址: 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 300

字 数: 2700 千

版 次: 2010 年 3 月第一版

印 次: 2010 年 4 月第 1 次印刷

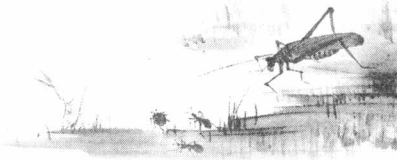
印 数: 1—10000 册

标准书号: ISBN978-7-204-10311-9/C·233

定 价: 596.00 元(全 20 册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471)4971562 4971659



序：从枷锁人到自由人

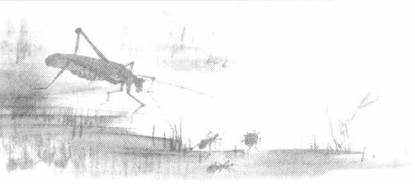
按理说人生来是自由的，可惜的是却无处不在枷锁之中。自以为是其他一切的主人的人，反而比其他一切更像奴隶。

观察世界上发生的事情，可以发现人们已经越来越没有自由，自由的范围越来越狭窄，我们的意念一直被政治、经济、技术所塑造，我们的生活一直在降低自由度。越是文明，就越没有自由。不知道大家发现没有，文明只是把我们变成技师而已。按照某种技术培养起来的意念，根本就谈不上多少自由。

我们的世界无论已取得多少进步，不管我们已经能步入太空、登上月球金星还是其他，但我们大部分的生活仍然浮在表面、停在外面，很难进入内心。没有一种技术可以教我们深入到内心，没有什么教授、没有什么实验室可以帮助我们学习如何才能深入内心。没有老师能够引导你——相信我——没有权威可以帮助你探索意念这个复杂的存在物。你只能自己完成，不能依赖任何人。

现代文明越来越趋向多样化、表面化，而我们的生活方式则越来越简单，不是吗？我们老是去听音乐会、不断地读益智的书籍、无休止地去看电影、聚在一起谈文论道、让精神分析师分析我们自己。因为生活过得空虚，也就是说，正因为知道自己生活空虚，所以大部分的人都想逃避。我们老是在想啊想啊，沉浸在打坐、冥思里，但是，须知那其实只是催人昏昏欲睡而已。如果我们足够理性，我们便会创造自己的思想世界，就会活得自在、满足。

给自己松松绑



自由有两种：一种是摆脱了什么东西的自由，实际上不过是一种反应；另一种不是反应，是自由自在的自由。摆脱什么东西的自由是一种回应，这种回应视我们的选择、个性、气质，以及各种各样的条件而定。比如某个男孩反抗社会，他就想要自由了；比如某个先生想要离开妻子，或者妻子想要离开先生；或者你想摆脱愤怒、嫉妒、羡慕、绝望之心。所有这些
都是反应，都是对某种环境的回应，它们会妨碍你的真正的自由。

人身自由是我们都需要的，可是在一个物欲、风俗、习惯、传统都非常重要的社会里，人身自由却遭到了否定，于是产生了反叛。还有对暴政的反叛。所以我们有各种各样的反叛，种种对眼前的即时需要而产生的反应。其实，所有这些都不是自由，因为每一次反应又会滋生出另一次反应，又会产生另一种环境，又会使心灵成为奴隶。然后又反叛，又受制于环境，又开始反叛，这样周而复始，没完没了。

我们指的自由不是反应。自由的心灵不做任何事物的奴隶，不做环境、日常事务的奴隶。虽然有专门技术，却不做专门技术的奴隶，不是说学会某种专长就只能走那条道了。生活在社会中，却不属于这个社会。空尽了所有积累的知识、所有的反应，心中净无一物，这样的心灵才是自由的。

活着就得有所行动。人总得有所行动。有些行动出自于观念，有些行动出自于自由。我们办事时脑子要动得很快，不需要你同意或不同意。比如房子失火了，世界失火了，烈火熊熊，要烧毁了，此时此刻我们需要的就是行动。发出这个行动不是出自于你对火、对消防车的大小的观念，你就只是要去灭火。这里不需要你对这场火有什么观念，比如是谁放火烧房、火的性质怎样，等等；也不需要你对这场火的想法，你要的就是马上行动。这意味着心灵要有一个彻底的突变。

人类作为生物存在已有两百万年之久，已经积累了很多的经验、知识，已经经历过很多的历史阶段，经受过很多的压力和紧张。不管你知道还是不知道，你就是这个人类中的一分子，不管你承认还是不承认，你就属于这个人类。你是两百万年来积累起来的成果之一。你可以慢慢地再



进化下去,慢慢地在痛苦、焦虑、种种的冲突中进化。但是,你也可以一步就跨过大河,好像一步跨出船舷,登上河岸一样。这一步随时都可以跨,但是这需要自由的心灵来做。

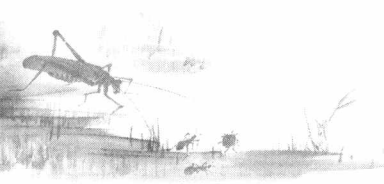
要想了解什么是自由和行动,必须了解思考的全部过程,也就是要了解自己。了解自己,是最最困难的事。因为我们要了解自己就必须不带积累的知识,如果你用积累的知识来了解你自己,那么你其实只不过是依照过去来观照你所见的东西,翻译你所见的东西而已,你不是在真正地看自己。所以,要清楚地了解自己,你的心灵必须每一分钟就更新。难就难在这里。请诸位务必明白这一点,如果诸位不懂我刚才说的话,那么接着讨论自由时,你们就会接受不了,就无法深入讨论下去了。

只要我们仔细观察自己,就会发现,不管是印度教徒、佛教徒、基督教徒,或者是技师,或者只是普通的老百姓,多数人都是依照知识、经验、调节手段来对外界事物作出反应。他有丰富的经验,他积累了很多知识,然后他依据这些经验知识来对外界发生反应。他运用这些知识来看自己,他说“这个好”、“那个不好”、“这个我要留下来”、“那个我要剔除”。但在实际上他并没有看到自己,他只是把自己已有的知识笼罩在他看到的事物上,用他的经验、知识、调节手段翻译或解释这些事物而已。

请诸位仔细看看自己,看看你们有多迟钝。当你觉得快乐或痛苦,或者对某事物油然而生欢乐时,你立即就会有一种反应:要用一个名称来称呼它。请诸位听仔细了,好好观察观察自己,因为你们如不听清楚,等我开始讨论自由时,你们就听不懂了。你产生了一种感情,你立即就给它一种称呼,给它命名。这个命名的过程不是一种观察状态。你命名它,是为了把这种感情在记忆中固定成经验,然后从第二天开始,记忆中就会重复出现。这时的记忆已经机械化了。所以,第二天虽然你也看到了那个令你心动的夕阳,但那已经不是你第一天随意中看到的夕阳了。因此,给感情命名的这个过程,无论你观察什么东西,都会妨碍你看清事物。

在你要让自己完成的任务里,最困难的是了解自己。你能够登上月球,你能够随心所欲,但只要你不了解自己,你就是空虚、迟钝、愚蠢的。

给自己松松绑



你大可做总经理,或是一流的工程师、高超的技术人员,但是,不了解自己,你就只是一部办事机器而已。所以诸位要好好感受了解自己的重要性和严肃性。这个自己,不是别人口中说起的你,不是他们所说的你怎么优秀怎么渺小。你应该一脚踢开别人说的话,只观察自己的意念、自己的心灵,从这点出发开始行动。

所有的理想,不论它有多么崇高、多么可爱、多么美丽,都毫无意义,因为理想在现实和应该之间制造了冲突。重要的是现实,不是应该。这是大家心里都不言而喻的:实际是什么就是什么这才是最重要的。你气愤、你粗暴、你残酷、你怨恨、你不喜欢什么、你动用一切手段保护自己的安全,这些都是你的本性,是事实。说你不粗暴、不杀生,是胡说,因为这些不是你的本性,不是事实。

当你排除理想来观察实际情况——理想是脱离现实的,逃避现实的——你就会说:“我接受现实,同现实相处,和谐相处。”要么你对现实采取直接行动,要么是现实直接加之于你。所以,重要的是能够实际地观察现实的自己——自己是不是在愤怒、是不是好色、是不是在想这个想那个。诸位应该明白人的内心世界是什么,观察内心世界但不对某种感情命名,不要说“我气愤了,但我不应该气愤”,只是观察和明白它的含义、它的深度,体会那种非凡的感觉,依赖于微妙和奥秘之处的感觉。如能够这样观察,自由就会由此而出,这种自由马上就会产生行动。

天真的心灵所占据的空间就好像胎儿在母亲的子宫里一样。但是心灵如果拥挤,如果因绝望、恐惧、快乐而变得沉重,心灵里就绝对没有空间了,所以也容纳不了新的东西,没有办法让新的东西进来。新的东西、新的突变,只能在空间里才会发生。这个空间,就是自由。想具有这样的空间,你必须了解自己的全部结构,意识和下意识两方面都必须了解。

所以,自由不是一种反应,自由是一种存在状态,自由是一种感觉。你必须解放自己,小事也要解放自己:不要再去计较是太太管束你,还是你管束太太;要丢弃野心、贪婪和嫉妒。你在解放这些的时候,只要不花时间讨论它,你会发现,单纯地就观察而观察,我们就会具备那样的空间,



观察时不给分析、不给指导、不作要求、不自怜、不改变、无欲望,我们就会具备那样的空间。

对于 21 世纪的所有问题,人们都众说纷纭、争论不休;但唯独这个问题得到各个国家、各个阶层、各个领域的认同,那就是:未来的国际竞争,实质上是国民素质的竞争;哪个国家拥有高素质的国民,哪个国家就能在未来的竞争中处于战略主导地位。

在今天的中国,我们需要突变,突变我们的价值尺度、思维方式、行为方式以及感情方式,我们需要的就是从这种突变中所诞生新的个体——从枷锁人到自由人。

本书引用了国内外多位专家学者的关键性观点和资料(有个别资料没有找到作者的名字,因此未能一一署名,敬请谅解),如果没有他们的珍贵的资料和成果,是不可能出版本书的,也不可能给读者带来更多的快乐,在此,请允许我献上最真诚的感谢!

叶舟代序于北大资源东楼

给自己松松绑

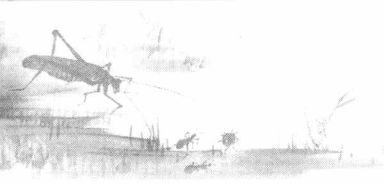




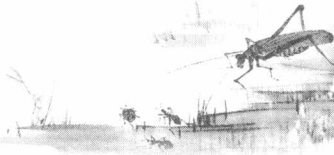
目 录

给自己松松绑

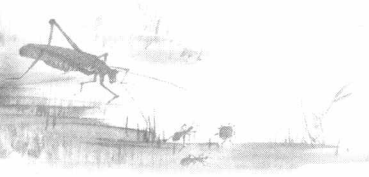
上篇 打破人的内在枷锁	1
枷锁 1 死要面子——活受罪	2
枷锁 2 耍小聪明——误大事	6
枷锁 3 有我——自己的事大	10
枷锁 4 欺善怕恶——民族性格的劣根性	14
枷锁 5 固执己见——死猪不怕开水烫	18
枷锁 6 窝里斗——最可怕的祖传毛病	22
枷锁 7 过于虚荣——为名声、形象所累	25
枷锁 8 猜疑——不信任的开始	28
枷锁 9 臆想——乱作归纳推理	31
枷锁 10 从众——盲目随大流	35
枷锁 11 经验主义——固步自封,墨守成规	38
枷锁 12 尽信书本——不如无书	42
枷锁 13 权威崇拜——权威都只是某一方面的权威	46
枷锁 14 迷信名言——真理都是相对的	51



枷锁 15	浮躁——坐不住	54
枷锁 16	戴着有色眼镜看人——不做势利小人	58
枷锁 17	缺乏同情心——同情心是人和动物区分的开始	61
枷锁 18	推诿扯皮——绩效低下的根子	64
枷锁 19	沽名钓誉——虚名害人害己	67
枷锁 20	明哲保身——人总要有一点正义感	71
枷锁 21	财迷——言必称金钱	75
枷锁 22	深藏不露——注意力时代,酒香也怕巷子深	79
枷锁 23	太自信——自我感觉良好	82
枷锁 24	喜欢折中——和稀泥不是真中庸	86
枷锁 25	把问题复杂化——误入歧途的理性分析	89
枷锁 26	麻木的心态——心太冷	92
枷锁 27	天性误解——结论不宜下得太快	96
枷锁 28	拐弯抹角——耽误时间误大事	99
枷锁 29	贪小便宜——占小便宜就要吃大亏	101
枷锁 30	就怕吃亏——谁都愿意跟常吃亏的人交往	103
枷锁 31	什么都不信——信仰是思想的归宿,精神力量的源泉	105
枷锁 32	不讲效率——无事忙	109
枷锁 33	急躁——急功近利,唯利是图	112
枷锁 34	红眼病——见不得别人比自己好	114
枷锁 35	抬杠——绝不会有真朋友	117
枷锁 36	羞于说“不”——使自己陷入被动之中而疲于奔命	119
枷锁 37	喜欢背后说人——做问题的终结者	122
枷锁 38	爱说谎话——说话没有口德	125
枷锁 39	随意性——缺乏时间观念	128
枷锁 40	摆阔气——以花钱为乐趣	131
枷锁 41	知足常乐——不符合当今社会“自主创新”的主旋律	134



枷锁 42	幻想一夜暴富——天下哪有白吃的午餐	137
枷锁 43	斤斤计较——因小失大不划算	140
下篇 打破人的外在枷锁		144
枷锁 1	论资排辈——扼杀了优秀人才的出头机会	145
枷锁 2	灌输型学习——挫伤人的学习积极性	147
枷锁 3	重视分数——忽视实际能力修炼	150
枷锁 4	依赖性强——自我管理低能	153
枷锁 5	不敢冒险——挑战性下降	156
枷锁 6	教育功利化——有了钱,失去了情	159
枷锁 7	狭隘的成功价值观——成功的道理万千条	162
枷锁 8	家教模式——扼杀了孩子的好奇心和创造力	164
枷锁 9	重视学历——有文凭的大都为没文凭的打工	166
枷锁 10	教育太死板——扼杀了人的生机与活力	168
枷锁 11	重人际关系——使中国人付出了较大的人际成本	171
枷锁 12	人情大于法——哪有公平可言	174
枷锁 13	家族观念强——不利于发展的成分很多	177
枷锁 14	大声喧哗——来自骨子里的自卑	180
枷锁 15	传统崇拜——创新的天敌	182
枷锁 16	“潜规则”——只会失去公正,公平和公开	185
枷锁 17	诚信危机——总有一天会害到自己	187
枷锁 18	炫耀财富——一幅小人得志相	189
枷锁 19	仇富现象——报复社会害了自己	192
枷锁 20	法不责众——从众误区极易助长“群起而闹之”的歪风	195
枷锁 21	亲疏有别——小圈子,害死人	198
枷锁 22	软弱可欺——别不把自己当人看	201
枷锁 23	“憋屈”——这样活着不如狗	204



人生哲理枕边书

枷锁 24	屈死不告状——过分忍耐吃亏的是自己	207
枷锁 25	奴性——可怜之人，必有可恨之处	210
枷锁 26	“第三者”的威胁——感情世界越来越混乱	213
枷锁 27	拍马屁成风——主奴意识太严重	215
枷锁 28	散乱——礼仪之邦缺礼仪	218
枷锁 29	感恩缺失——投之以桃，报之以李	221
枷锁 30	自我设限——敢于打破一切界线	223
枷锁 31	吃回扣——集体腐败害死人	225

给自己松松绑



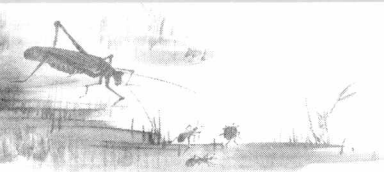


上 篇

给自己松松绑

传统人所拥有的品质使他们容忍或安于不良的现状,终身固守在现时所处的地位和境况中而不求变革。那些陈腐过时的、常常是令人难以忍受的制度就暗暗地靠着这些传统的人格品质,长久顽固地延续下去,死死抓住人们。要冲破这个牢固的束缚,就必须要求人们在精神上变得现代化起来,形成现代的态度、价值观、思想和行为方式,并把这些熔铸在他们的基本人格之中。

——美国社会学家英格尔斯《人的现代化》



枷锁 1 死要面子

——活受罪

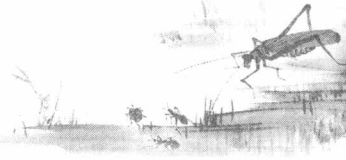
给
自
己
松
松
绑

“面子”作为人类共有的问题,单方面把“面子”看成是中国人的特性最荒唐不过了。但是“面子”一词在中国复杂得多,比我们所描述的、所理解的还要丰富。因为面子不仅是中国人脸上的“光彩”,它还是圈子中彼此“面对”的“面具”(易中天语)。中国人可谓是这个世界上最要面子的民族。不适当地过分看重面子,在中国传统思想里颇为严重,如此“死要面子”便成了中国人天性上的一根绳索,看似薄薄的情面,其实质则有令人难堪的苦衷。

所谓“坐有坐相”,“站有站相”,“吃有吃相”,其实都是“面子”的内涵。当然,要面子是人之常情。俗话讲“人要一张脸,树要一身皮”,一方面,要面子是人自尊心、荣誉感、羞耻感的外在体现。另一方面,要面子还表现在个人的行为希望得到他人的接受与认同方面,谁也不愿遭到别人的非议与指责。

但是,“要面子”和“死要面子”要区别对待。因为凡事都有一个“度”的概念,任何事物超过了一定的限度,就会走向其反面。“死要面子活受罪”的事是常有发生的。要面子是建立在自尊心的基础上,而“死要面子”是一种被扭曲了的自尊心,是一种虚荣心理。

清康熙年间,有一位读书人,父母过早去世,单身一人。家距镇上有十来里路。他认为自己是读书人,自恃清高,整天游手好闲,好吃懒做,类似鲁迅先生笔下的孔乙己。读书人每天起床后,就穿着一件多年来未换



的长衫,不过比孔乙己的长衫要干净得多,来到镇上喝酒,与别人聊天。这位读书人与孔乙己不一样,孔乙己是一副穷酸相,而他特别爱面子,始终装着一副阔绰相,逢人便吹自己家有多少多少钱,但是,这位“阔绰”的老兄也常常在镇上的酒店欠上几十文钱不等,酒店的账也从未结清过,当然其“合理”的借口多的是。有一天,这位“阔绰”的读书人正在向别人大吹特吹他家如何富有,有多少金银财宝时,被路过的一个小偷听见了。

晚上,小偷就跑到读书人家去偷东西,当撬门进去后才发现读书人家什么东西都没有,除了一张破床外,连一条凳子都没有,四壁透风。“哼,还到处吹阔绰,他妈的比我还穷。”小偷正咕哝着。读书人被家里的声音惊醒了,发现有小偷,而这时小偷也发现了主人已醒,拔腿就朝外跑。

读书人未来得及穿外套,拿起枕头下的小袋子就追了出去。

小偷发现主人追出来了,就越跑越快,读书人发现小偷跑快了,就咬着牙在后面猛追。这样,一个在前头跑,一个在后头追。过了一段时间后,两人都实在跑不动了。跑在前面的小偷已从跑变成了无力地走,最后竟坐在地上喘着粗气说:“主人大哥,饶了我吧!别再追了,我实在跑不动了。”

读书人也上气不接下气地一屁股坐在小偷对面:“小偷大哥,求你不要再跑了,我也实在是追不动了。这里我还有一点碎银子,请小偷大哥一定笑纳,如果小偷大哥嫌不够,我改天一定再补上。”说完,读书人忙将一小袋碎银递过去。

这时,小偷被弄得丈二和尚摸不着头脑:“主人大哥,你这是啥意思?”

“没啥意思,只请求小偷大哥帮个忙,千万不要在外面说我家里很穷。”读书人说道。小偷暗自高兴:天底下居然有这种好事让我碰上,也有这样的傻瓜。小偷连忙接过读书人递过来的钱说:“没问题,请主人大哥放心,绝对为你保密。”小偷说完,一拍屁股走了。

不要笑,现实生活中,这种可笑之人并不少!司空见惯不足怪。

在人际交往中,如果一个人的形象能成功地获得别人的赞同,就认为是“有了面子”;反之,形象受到了损害,就认为是“丢了面子”。所以,国



人总是通过印象管理,努力在保持个人的面子,人活的就是一张脸面,好脸面无可厚非,没脸没皮怎么能不让人轻视?但有的人往往因为要面子而使自己受委屈,这就是“死要面子活受罪”了。

为了面子,人们可以弄虚作假,颠倒黑白;
为了面子,人们可以省吃俭用,穷家富路;
为了面子,人们可以绞尽脑汁,折本了事;
为了面子,人们可以指鹿为马,百般掩饰;
为了面子,人们可以将错就错,死不改悔;
为了面子,人们可以上天揽月,五洋捉鳖;
为了面子,人们可以慷慨大方,假意做作;
为了面子,人们可以作践他人,抬高自己;
为了面子,人们可以随波逐流,装聋作哑;
为了面子,人们可以胡说八道,舌绽莲花;
为了面子,人们可以霸王硬上弓,大打出手;
为了面子,人们可以打肿脸充胖子,财小气粗;
为了面子,人们可以今朝有酒今朝醉,不要日子;
为了面子,人们可以承诺办不成的事情,煎熬自己;

.....

从小处说“死要面子”腐蚀了人的正常心理,破坏了人的健康情绪,成为了人们性格中的一个毒瘤。周幽王为了搏得褒姒一笑,让自己有面子,结果丢了江山;诸葛亮就是为了给马谡一个面子,结果失了街亭;周瑜为了自己尊贵的面子被活活气死……说面子害人一点不过分。

讲坐相,人累,腿累,腰累,心累;女人讲淑女相,把个天生万般情钟裹藏起来,为“贞节牌坊”千古葬送了多少女人的人性;

讲吃相,填不饱肚子,吃得不痛快,话不投机装投机,皮囊与灵魂两分离。怪不得国人喜欢喝醉酒,当酒鬼,那其实是累极为“解脱”而用的。这哪里能比得上西方人,二十岁的漂亮洋妞,吃完饭添盘子,还添指头,不要面子,还被人说成“巴黎街头一大景观”。想哭想笑想怎么坐都随心意,不受罪。



有人考证,潇洒、明朗、活脱是从“不要面子来的”,也许上帝就规定了,你“要面子”就得“受罪”。

国人不应该继续活受罪,必须挣脱这条绳索的束缚。所以大可不必“死要面子”。从另一个角度看,“死要面子”,往往是底气不足,才拼命给脸上贴金。而今天,中国人的物质生活越来越丰富,精神生活也就越来越丰富,我们的底气越来越足,也大可不必死要面子了。

那么,如何才能少一些“死要面子”,多一些务实精神呢?

首先要树立远大的理想,确立正确的人生目标。一个人追求的目标越远大,对低级庸俗的事物的抵制力就越强。品格高尚,就不会被名利缠身,迷惑前进的方向。

其次要有务实的精神,对面子要有正确的认识。面子始终是把双面刃,当它同荣誉挂在一起时,就成了尊严,当它同私利挂在一起时,就成了虚荣。对于太多的人来说,面子不过是虚荣的一个面具。

再次要有自知之明。“死要面子”的人大多不能正确认识自己,缺乏自知之明。“不要打肿脸充胖子”,你是“胖”还是“瘦”,大家心里都有数,“打肿脸不是胖”。

最后,不要过于计较别人怎样议论和怎样看待自己。其实对于别人的言论和看法,完全可以不予理睬。否则,总是时时处处以取悦别人为目的,把他人的言论作为自己的行为准则,就会不知不觉地给自己套上一个无形的精神枷锁,最终只能是不断助长自己的“好面子”心理。

给
自
己
松
松
绑

