

关于友情、爱情、机遇、成长，  
你该知道的那点事



光明日报出版社

# 有些事， 这几年你才懂



程琳★编著

跌倒了，爬起来再哭



不怕被人利用，  
就怕你没用



光明日报出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

有些事,这几年你才懂/程琳编著. -- 北京:光明日报出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5112-3297-7

I. ①有… II. ①程… III. ①成功心理-通俗读物  
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第237977号

## 有些事,这几年你才懂

---

编 著:程琳

---

出 版 人:朱庆

终 审 人:温梦

责任编辑:李娟

责任校对:刘会艳

封面设计:天之赋设计室

责任印制:曹诤

---

出版发行:光明日报出版社

地 址:北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话:010-67078247(咨询), 67078870(发行), 67078235(邮购)

传 真:010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: [gmcbs@gmw.cn](mailto:gmcbs@gmw.cn) [lijuan@gmw.cn](mailto:lijuan@gmw.cn)

法律顾问:北京市洪范广住律师事务所徐波律师

---

印 刷:三河市祥达印装厂

装 订:三河市祥达印装厂

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

---

开 本:710mm×1000mm 1/16

字 数:210千字

印 张:16

版 次:2013年1月第1版

印 次:2013年1月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5112-3297-7

---

定 价:29.80元

版权所有 翻印必究

有些事，  
这几年你才懂  
YOUXIESHI  
ZHEJINIAN NICAIDONG  
前·言

我们还小的时候，总把世界想得太过简单。随着我们不断成长，我们会发现自己看到的和我们想象中的是一个完全不一样的世界。

以前的我们总觉得亲情是没有隔阂的，现在才发现，亲情在彼此的体谅中才更加美好；以前的我们总觉得友情是单纯的，现在才发现，友情是在交往中互相理解的基础上才愈加牢固；以前的我们总觉得爱情是神圣的，现在才发现，爱情是在磕磕绊绊的平淡中才越来越真实；以前的我们总觉得职场生活很充实，现在才发现，它是在竞争中才能生存的残酷存在；以前的我们总觉得世界很简单，现在才发现，原来事情并不是我们想象的玻璃般透明，一加一等于二的简单……所以，有些事，这几年我们才懂了。

当我们突然意识到这些事情的时候，可能会有消极颓废甚至抵触的心理，然后导致我们不能快乐地在这个社会中生存。但是，世界是一个矛盾的存在，不仅仅只有简单的亲情和纯净的友情，还有职场上的激烈竞争和我们人性中不可避免的弱点。成长中我们注定要接触越来越多的人，他们的性格不同，爱好兴趣不一，当我们慢慢走近更多人的世界时就会发现，并不是所有的人都是善意的，都能理解接受我们。当然，也不是所有的人我们都会喜欢，也后讨





厌，我们应该在这种情绪中找到怎样的平衡点呢？

本书将会让你了解到关于亲情、友情、爱情、职场上的所有矛盾和美好，看到亲情的可贵和隔阂，明白友情中的嫉恨和理解，看清爱情中的圣洁和平淡，注意职场上的为人和处事。让我们在对世界的怀疑和向往中找到一个最佳平衡点。然后，重新认识自己，了解自己，给自己定位，更好地享受亲情、爱情、友情和职场上的快乐，拥有更美好的幸福生活，带给我们幡然醒悟的清明。



**有些事，**  
这几年你才懂  
YOUXIESHI  
ZHEJINIAN NICAIDONG  
**目·录**

001

**第1章**

**比心态，看谁先撑不住**

- 告别抱怨，整个世界就清净了 002
- 做人要把胆子放大，把面子放小 006
- 不要和我比懒，我懒得和你比 010
- 死不可怕，可怕的是不知道怎么活 013
- 不怕被人利用，就怕你没用 017
- 学会坚强，看你笑话的比在乎你的人多 021
- 有时间管别人，不如先管好自己的心 025
- 跌倒了，爬起来再哭 028
- 先自嘲，别人也就懒得嘲弄你了 032



037

## 第2章

### 人生中那些陷阱，请绕着我走

- 把信念变成闹钟，在合适的时候响一响 038
- 今天埋头苦干，明天不用抬头看别人 041
- 总把自己当树的人，可能就是一棵草 045
- 思想境界超越了物质水平，便是痛苦 049
- 冷漠，并非无情，只是为了躲避伤害 053
- 人与人的差别也可以如此大 056
- 你捧在手心的自尊，在别人眼里一文不值 059
- 没有远见，永远看着别人的后背 062
- 信念不是“舌尖上的莲花”，说绽就能绽 066
- 人生重要的不是站的位置，而是看的方向 070

073

## 第3章

### 一眼能看明白，就不是职场了

- 永远都对的人，那是上司 074
- 我们都需要勇气，来面对流言蜚语 077
- 职场新人要学会示弱，为自己染上保护色 081
- 学会变通走向成功 084
- 职场沟通好，奇迹出现早 087
- 在正确的位置上，做正确的事 090
- 后退是为了更好地前进 093

## 第4章

### 朋友就是用来“出卖”的吗

- 能开口,不代表会说话 098
- 别再戴着虚伪的面具了 102
- 不管你信不信,反正我“信” 105
- 遇事多从自己身上找原因 108
- 宽容才能获得朋友 111
- 雪中送炭难得,锦上添花同样珍贵 114
- 损友,损友,会损才是真朋友 117
- 记住该记住的,忘记该忘记的 120
- 你又不是人民币,怎能讨好所有人 123
- 朋友多了路好走 126

## 第5章

### 谁都想空手套白狼,狼也不愿意

- 不是每个人都适合创业 130
- 有创业的梦想,还要有创业的头脑 133
- 不会赚小钱的人,赚不了大钱 137
- 能用钱解决的问题,都不是问题 141
- 闯江湖,该出手时就得出手 144
- 做不了富二代,就做富一代 147
- 打不好工的人,也创不好业 150



## 第6章

### 你又不是上帝，想要什么就有什么

- 新手想拿月薪，就得月月辛 154
- 一夜之间致富的概率，通常小于中彩票 157
- 自由是一个大得找不到边儿的鸟笼 161
- 承认吧，这个世界上比你强的人有很多 165
- 你并没有低人一等，但也没有高人一截 169
- 你把别人逼上绝路，别人就让你没有退路 172
- 人不能把钱带进坟墓，但钱可以把人带进去 176

## 第7章

### 家庭是一朵花，精心栽培才会开

- 只有家人能无条件接受你的任性 180
- 如果不懂对自己好，对别人再好也没用 183
- 别拿诺言当空头支票 187
- 别跟我谈感情，感情不是“谈”来的 190
- 所谓爱情，根植于泥土里才会开出花 193
- 不要寄全部希望于“心有灵犀” 197

201

## 第 8 章

### 现实，就是现在不能改变的事实

- 完美如此珍贵，是因为“完全没有”完美 202
- 你的能力就是最大的饭碗 206
- 没有什么是你天生应得的，要懂得感恩 209
- 人心就像“庙”，逃得了和尚逃不了庙 213
- 世上人有千千万，真心一个也难求 216
- 思想是灵魂的发动机，没有思想灵魂就生锈了 219
- 人生在世无非是笑笑别人，再让别人笑笑而已 222

225

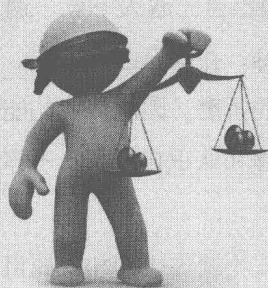
## 第 9 章

### 上帝是公平的，因为他对每个人都不公平

- 认为你有病的人，说不定自己不正常 226
- 能坐在宝马车里哭的人，也是一种幸运 229
- 你忽略的人，可能最重视你 232
- 适合自己的才是最好的 235
- 做自己喜欢做的事就是幸福 238
- 天天在一起的人有可能什么也不是 241

# 有些事， 这几年你才懂

## YOUXIESHI ZHEJINIAN NICAIDONG



### 第1章

## 比心态， 看谁先撑不住

## 告别抱怨，整个世界就清净了

我们在生活中是不是总会听到很多这样那样的抱怨呢？好像整个世界都淹没在抱怨的海洋里。很多人对工作和生活环境充满了抱怨，认为制度不合理，所有的人和事好像都不顺心；比如很多家长总是对孩子充满了指责、抱怨，认为孩子总是长不大，不知道为家人分忧解难；有人总是抱怨自己遇人不淑、遇事不顺……也许事实确实如此，但更多的是我们在自寻烦恼，在跟自己过不去。而在自我折磨的同时，抱怨也是对自己身边的亲人和朋友的折磨。因此，我们能否在这个时候让自己冷静下来，给自己一个时间，重新梳理和认识自己呢？不停地抱怨，究竟能够给我们带来什么呢？

在自己感觉无助和失望，忍不住想要抱怨的时候，不要再压抑和委屈自己，走出来，学会心理自救才是重要的。当你静下心来，真正告别抱怨的时候，就会发现自己的世界清静很多，心态也安然很多。

在一个心理咨询工作室里，有一位女性来访者找到了心理咨询师。来访者的话语中，充满了对生活的不满与抱怨，认为生活对她不公平，老公总是不理解她，家人也不支持她的工作，孩子也不听话等等，反复诉说自己的委屈，好像是压抑了很长时间的话，在此刻想一下子说完一样。

心理咨询师耐心听完了她的抱怨，然后平静地说道：“我们也许不能改变现实，却可以改变心态。你应该了解到你现在需要做什么，应该做些什么。如果你沉浸在自己的不幸中并且整天发牢骚，你的人生和生活也不会有任何改变。社会

是残酷的，它不会怜悯你的不幸，我们要敢于面对和接受自己的现状，多从自己身上寻找问题，并勇于改正，这才是当下最需要做的。即使我们无法改变别人和环境，如果能够改变自己，让自己变得更好、更优秀，我那么又何乐而不为呢！”

来访者听了她的话，顿时陷入了沉思。

心理咨询师的话对来访者好像是一个警钟，也许是来访者很久没有仔细思考过，也没有人告诉过她——我们活在这个世界上，更多的是在乎自己而不是别人。所以，就算她偶尔想到自己，也是充满了委屈和压抑，好像自己是这个世界上最不幸的人。一味地抱怨别人，倒不如心平气和地冷静下来，想想自己，能够发自内心感受到自己的存在，知道自己还活着，并且知道自己还有很多的机会和时间重新来过，这才是我们应该考虑的。我们的生活中不是只有抱怨和指责，还有快乐和幸福。我们要为自己绽放笑容，因为我们不是为了谁而活的，我们要对自己充满自信，活出属于自己的精彩人生。

其实，我们每个人都会发生很多不顺心的事情，不论是在我们家庭中，还是在工作上，只要与他人接触，就会有不满和抱怨。而抱怨和对别人无谓的倾诉不过是对自己不负责任的表现，这个世界是有波动的，当我们发出这样的抱怨和不满时，没多长时间，这样不好的信号会重新回到我们身上。所以，我们要学会控制自己的情绪，试着接受自己的生活环境，及时寻找解决问题的办法和途径。不要总告诉别人你为了自己的家庭和别人而繁忙，为了让自己的亲人快乐才努力，这样的你不是在为别人的生活而奋斗，是在挣扎。我们需要好好思考，我们那些抱怨真的是发自肺腑的心里话吗？

现实中的大多数抱怨，都只是为自己找借口，开脱责任，仿佛自己活得不好，生活得不开心，工作得不顺利，都是别人的过错，都是社会的责任，都与自己无关，而自己只是一个可怜、可悲的受害者。于是，这些人就觉得自己可以光明正大地逃避责任了，一味在抱怨中沉沦下去，把所有的过错都推给他人、推给社会，使自己失去了进取心和前进的动力。

在南方的一个小城镇，梅雨时节，已经连续下了好几天雨，这天从中午开

始，雨势慢慢变大，后来，居然有了倾盆之势。一个小屋外，一名青年男子穿着湿淋淋的衣服站在草地上，一脸不满。他一边谩骂着老天，一边抱怨说，屋里已经有好几处漏水，取暖的干柴也被淋湿，库存的粮食因为雨水多而潮湿发霉，就连家里仅有的几件衣服也都湿透了，简直是倒霉透顶了。

这时，一个老人浑身湿淋淋地从远处走来。他看到这边有个小屋，兴奋不已，马上躲进屋檐下。看到那个男子一直在雨中抱怨、谩骂，这个躲雨的人笑了，对男子说：“嘿，你浑身湿透站在雨中，如此卖力地谩骂，我猜，老天一定气得再没能力降雨了。”

这个男子听了他的话，变得更愤怒了。他愤然道：“哼，我做什么关你何事？再说，老天哪里会生气，哼，幼稚！”

躲雨的人听完男子的话，笑得更厉害了：“哈哈，你明知道没用，还在这里一直做蠢事，难道你很聪明吗？”

男子听到他的反驳，气得说不出话。

躲雨的人看着外面的雨稍微小些，便准备继续赶路。在离去之前，叹了口气说道：“孩子，你与其在这里不停地抱怨，不如自己撑一把雨伞，先架个梯子把屋顶修好，再去找邻居借点柴火，把衣服和粮食烤干。然后，你不仅可以好好地饱餐一顿，还能在暖烘烘的被窝里睡上一觉。这样岂不是比你站在雨中做蠢事要好得多？”

如果男子能够在屋顶坏掉的第一时间就想办法修好房屋，那么根本就不会发生后面的事；如果下雨的第一时间打伞修好房顶，至少他可以在以后的日子里有上好的粮食享用，可以吃饱穿暖睡好。但是，他自始至终都在抱怨，要知道修屋顶原本是屋主的责任，而他却把自己生活困苦的原因都归咎与“老天”，想把责任转嫁给自然天气。这样不停抱怨的结果是无法改善任何问题的，他也只能在连续的梅雨中，生活困顿，没有温暖的住房了。

当你抱怨生活、抱怨他人的时候，无论你的理由多么冠冕堂皇，都不能成为失败的借口。抱怨不但会磨灭我们的斗志，还会给他人留下不好的印象。拥有一颗积极向上的心，尽自己最大的努力发现生活中的美好事物吧，寻找正面的力

量，使自己能够有继续走下去的希望。

无论什么境况，无论自己做错过什么，都能够找到抱怨他人的理由、为自己的失败找借口时，你将注定一事无成。我们无法改变他人，支配他人，但我们可以改变自己的理念，改变自己对生活的态度。即使在生活和工作中遇到挫折，也要勇于改变，积极进取，只有这样才能慢慢成长起来，取得最后的成功。

很多人在遭遇困难，过得不好时，总是习惯性地抱怨，用抱怨来麻痹自己。我们要静下心来想一想，该怎么去克服困难，怎样去改变现状。当我们告别抱怨，不为失败和失意找借口的时候，我们才能真正摆脱现实的枷锁，走向成功的道路。

## 做人要把胆子放大，把面子放小

环顾你的周围，有没有“胆小如鼠、死要面子”的人呢？人生就是一个勇敢走出去的过程，所以我们就是要把胆子放大一点，把脸面放小一点。有些人可能觉得“天大地大，面子最大”，只要保住自己的面子，无论吃多大的亏，生活得多么困苦，都能够“打落牙齿和血吞”，这不是典型的“死要面子活受罪”吗？无论我们把面子看得多么重要，把脸面放得多么大，它能给我们带来什么呢？自尊吗？可是，真正的自尊是靠勇气、毅力和拼搏的精神来争取的，死要面子、畏惧不前就是自尊吗？显然不是。

也许你还是一个初出茅庐的新人，也许你还没有放开脸面的勇气，当你与你的上司、同事、客户交流的时候，或者当你面对自己喜欢的异性时，你可能会出现面红耳赤的现象，或者会把演示了很多遍的开场白和要交流的内容一下子忘得干干净净的。这种时候，我们肯定会羡慕那些无论什么时候都能和别人轻松交谈的成功人士，你会想：什么时候才能像他们那样谈笑自如呢？这就要求我们在现实中经历世事后，学会放下不必要的矜持和面子，把胆子放大一点，勇敢走出去与别人交流、沟通，在此过程中，说应该说的话，做应该做的事，争取自己应该得到的利益，勇敢无畏而又通达、坚强。

在一个很大的海洋中，有一个海龟家族，家族里有一只年龄最长的老海龟，大概一百多岁了，所以，家族中的海龟非常尊敬它。老海龟最喜欢的一件事情就是向家族中的小海龟吹嘘自己经历的危险，然后，重点讲解自己在困境中勇敢脱



离危险的故事。

小海龟们在这位海龟爷爷的故事中慢慢成长，大家都认为老海龟是他们“勇敢智慧的海龟爷爷”。当然，老海龟也很看重自己的面子，对于自己的形象非常在乎，不管做什么事情都会小心翼翼地表现出一个长者该有的气度。

有一次，老海龟在沙滩上懒懒地晒太阳，它眯着眼睛看到好几只小海龟在海中不远的一大块礁石上玩耍，老海龟就从水中爬到小海龟们的附近。它试图也爬到礁石上给正在玩耍的小海龟们讲自己以往威风的故事，但是，每一次的努力都没有让老海龟成功地爬上礁石。这几只小海龟看到它们的爷爷爬不上来，就乖巧地说：“海龟爷爷，您老了，我们一块把您拉到礁石上好吗？”

老海龟心里有点不舒服，自己曾经那么威风，怎么能够让这些小毛头帮忙呢？这样的话，岂不是有损我老海龟的面子。他故意装成很轻松的样子，动了动腿脚：“你们的海龟爷爷可是无所不能的，刚才你看错了，我在活动筋骨呢，一会儿再爬。”

于是，老海龟又返回沙滩，躺在太阳下休息了一会儿，它告诉自己一定要爬上那块礁石，所以，它把自己最大的力气用了出来。谁知道因为太猛的力气，老海龟一下子被翻了个底朝天，小海龟们都关心地想去扶起他们的海龟爷爷。

老海龟却朝过来的那几只小海龟摆了摆手，假装舒服地说：“你们不要弄得这么大动静，我的身体好得很，我喜欢这样在沙滩上晒太阳。”

听了老海龟爷爷的话，几只小海龟去别处玩耍了。等它们走远了，老海龟才使劲儿想要翻过身来。可是不管海龟爷爷怎么努力，都没有成功。正好，附近村子的几个渔民经过这里，他们没有费吹灰之力就抓住了这只老海龟，开心地哼着歌回家了。

老海龟想，假如刚才不是为了保全自己的面子，让听话的小海龟们帮助自己就好了，也不至于沦落到这个下场。但是，他转而一想，幸好我被渔民抬走的狼狈相没被家族中的其他海龟看见，还好，还好，终于没有丢掉自己的面子。

这个老海龟的故事是不是让你有所触动呢？或者回忆往昔，我们是否也有过像老海龟一样一样为了面子就失去很多重要的东西呢？在曾经相似的境遇下，你