

你总是 太容易

马一帅◎ 著

放过自己

我们不必赢得世俗的认可，但一定要获得内心的笃定！
因为，放过自己很容易，让生活放过你却很难！



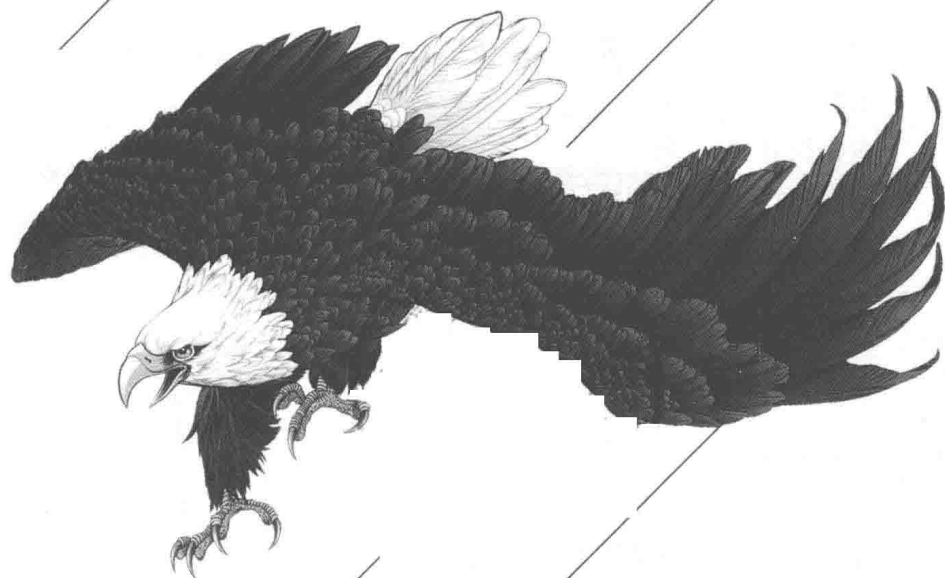
15岁觉得游泳难，放弃游泳，到18岁遇到一个你喜欢的人约你去游泳，你只好说“我不会耶”。18岁觉得英文难，放弃英文，28岁出现一个很棒但要会英文的工作，你只好说“我不会耶”。人生前期越嫌麻烦，越懒得学，后来就越可能错过让你动心的人和事，错过新风景。

—— 蔡康永

台海出版社

你总是太容易 放过自己

马一帅◎ 著



台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

你总是太容易放过自己 / 马一帅著. — 北京: 台海出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5168-1492-5

I. ①你… II. ①马… 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(2017)第 171549号

你总是太容易放过自己

著 者: 马一帅

责任编辑: 王 萍 曹文静

装帧设计: 芒 果

版式设计: 通联图文

责任校对: 王 杰

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652(发行, 邮购)

传 真: 010-84045799(总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710mm×1000 mm 1/16

字 数: 180 千字 印 张: 14.5

版 次: 2017 年 8 月第 1 版 印 次: 2017 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1492-5

定 价: 38.00 元

版权所有 翻印必究



前言

Preface



1

蔡康永说：“15岁觉得游泳难，放弃游泳，到18岁遇到一个你喜欢的人约你去游泳，你只好说：‘我不会耶。’18岁觉得英文难，放弃英文，28岁出现一个很棒但要会英文的工作，你只好说：‘我不会耶。’人生前期越嫌麻烦，越懒得学，后来就越可能错过让你动心的人和事，错过新风景。”

年轻的时候，总以为来日方长，现在偷个懒也没什么，舍不得让自己受苦。不愿意多花工夫让工作尽善尽美，喜欢煲电视剧；早起跑步太难，总想睡个懒觉；看书枯燥无味，耐不住这份寂寞，还不如打两盘游戏来得爽快……

每次做选择的时候，还以为只是个稀松平常的日子，殊不知，自己正站在命运的三岔口上。

2

有时候我们很“聪明”，看起来每次都能让自己化险为夷，却也等于让自己避开了那些突破自我的机会。我们看起来选择很多，实际上却只能维持自己低水平的生活，等待面临没得选的那一天。

短期内是舒服了，长期必然害了自己。

贸易通常是将本国和他国的优势产品进行互换，最终达成互惠互利；就贸易双方的利益来讲，得到贸易顺差的一方是占便宜的一方。假如，你把青春看作是和老板、和客户、和自己的人生感受进行的一场贸易，你的年轻、朝气、耐力、不老于世故，就都将为你带来效益——更高的薪水，更广的



社交,更快乐的心境。

可这不是你的绝对优势,仅仅是相对优势。相对,就意味着存在被转换的危机——花无百日红!

青春容易使人麻痹、大意,它令我们觉得后面还有大把时间,因此经常不会珍惜眼前拥有的,或许还幻想着不劳而获,于是成了希腊神话里的美少年纳西索斯,爱上自己在水中的倒影,终日在水边徘徊,最后溺死在水里,化作水仙花。“爱上别人,却不能以被爱作为回报”。这是众神对纳西索斯的惩罚。

其实这是一个观念的问题,都是由于我们无法正确地看待人生,没有把青春看作是生命的一个正常阶段,相反却给它贴上了“特权”的标签,以为在这个阶段就可以为所欲为,无往不胜;或者是制定了名目繁多的日程表,却不督促自己按时执行。

放过自己很容易,让生活放过你却很难。

3

商场营业员说:“小青年比百万富翁更敢于花钱。”我们面不改色地把薄薄一沓钞票花得精光。那是因为,站在我们身后的,是无比强大的青春年华。

喜欢漂亮的衣服、豪华的洋房、美貌、财富、爱人艳羡的目光和一切胜出者的喜悦……有什么不对?它不过是一种生命的原动力,驱使我们向更美好、更灿烂的生活前进。

所以,我们要做的不应该是压抑和抹杀这种本能的愿望,而是应该认真倾听内心的声音,知道自己想要过什么样的生活。

知道了,然后努力去争取,靠自己的能力,而非假借别人之手——依傍父母或出卖青春——去得到自己想要的生活。

我们都是这样长大的,而且,请相信我们的父母长辈都有过这样的时光。

写这本书,是因为很想对大家说,有些事,年轻的时候不懂得,当懂得的时候,已不再年轻;有些事,有机会的时候没去做,而当想做的时候,已没有机会。

趁着你还年轻,请不要那么容易,就放过自己!

目 录

Contents



第一章 四十岁之前,你没资格谈什么岁月静好 1

一个成熟的智者,从来不会建议你在可以尝试的时候,去选择安全;越是成熟的智者,越是明白,年轻是怎么一回事,年轻就是:试错,战胜,再试错。因为,他自己也是这样做的。

1. 你不去追求,就只能失去 2
2. 活着不仅仅是为了生存,还要让自己升值 5
3. 问世间,谁是强者? 7
4. 眼前固然重要,但绝对不可提前消费未来 11
5. 最大的不幸,是只会叹息自己的不幸 13
6. 可以不成功,但不能不成长 16
7. 须明白,靠自己最好 18

第二章 你很重要,努力去做重要的事吧 21

每个人都是别人的亲人朋友,每个人都会被别人当作最重要的人。每个人都必须知道,自己很重要。如果每个人都觉得,自己很重要,每个人就会很努力去做重要的事。



1. 没有人比你更了解你自己 22
2. 无须讨好世界,但求我心欢喜 25
3. 你不知道,你有多么优秀吧? 29
4. 一辈子,能真正干好一件事就不错了 32
5. 忠于什么都不如忠于自己重要 36
6. 自己的一只眼睛,胜过别人的一双眼睛 39

第三章 你不是想得太多,而是动得太少 43

生命就是一次行动的过程。在这个过程中,我们留下了许许多多的脚印,无论是规则的还是不规则的脚印,都在默默证明我们的行动姿态。你用什么样的姿态去做事情就会有怎样的收获,这就是行动的效果。

1. 心动不如行动,失败好过不动 44
2. 知道不如做到,想到更要做到 46
3. 别让你的人生停滞在借口上 49
4. 少有人走的路,你不妨走走看 52
5. 从你不喜欢的事情做起 58
6. 看看,今天有没有比昨天更进步 60

第四章 你对自己多懒惰,生活就对你多无情 65

太多人一边在流着口水羡慕别人功成名就,光彩夺目,一边在给自己找借口拖延不思进取。他们明明知道,理想是用来实现的,而不是单纯用来在梦里放飞的。



1. 年轻是拼搏的资本,不是懒惰的借口	66
2. 虽然你是狮子,追不上羚羊也会饿死	69
3. 智商不是硬伤,懒惰才是	72
4. 不能持续地学习,就会被社会淘汰	75
5. 不逼自己一下,你永远不知道潜能有多大	78
6. 重要的不是你拥有什么,而是你做了什么	81
7. 弯路,只是为了让你多看一段风景	83

第五章 或许你不知道,你的脑洞还可以开这么大 87

成功离不开变通。你又何苦墨守成规不敢改变?不试一下,你怎么知道,自己的脑洞原来还可以开这么大?

1. 脑洞有多大,创意就有多大	88
2. 既然改变是定律,又何苦死守?	91
3. 此路风景独好,彼路风景更胜	94
4. 举一反三,摸着石头过河	97
5. 创造力是一生享用不尽的财富	99
6. 记得你所做过的那些蠢事,别再做第二次	101
7. 大事留给上帝去抓吧,我们只能注意细节	103

第六章 拜托你,先干好你的本职工作吧 107

我们常常会发现,自己感兴趣的职业,其发展空间有限;那些存在着巨大发展空间的行业却往往并不适合自己。但是,只要我们有足够的耐心,就能在兴趣、前途和适合自己的职业之间找到某种平衡。



1. 投简历前,先明确自己的价值观	108
2. 在兴趣、前途和职业之间找平衡	112
3. “导演”自己的职业生涯	114
4. 下棋找高手,弄斧到班门	117
5. 用上司的心态对待你的工作	120
6. 不是职场不公平,而是你不成熟	123
7. 成为你自己,做个“好用”的人	126

第七章 停止折磨自己,生活从来不会一蹴而就 129

有位作家说的一段话很有道理:“自己把自己说服,是一种理智的胜利;自己被自己感动了,是一种心灵的升华;自己把自己征服了,是一种人生的成熟。”把自己说服了、感动了、征服了,人生还有什么样的挫折、痛苦、不幸不能被我们征服呢?

1. 一口吃不成胖子,只会消化不良	130
2. 不磨刀,等于没有刀	132
3. 在低起点上胜出,才是成功的捷径	135
4. 生活本不易,你居然还和自己过不去?	138
5. 乐于亏己,退一步进百步	141
6. 收起你那颗痴迷完美的心	143
7. 有一个柠檬,就用它做一杯柠檬水	145



第八章 你不可能避免犯错,但切不可一错再错

151

“人非圣贤,孰能无过”,世界上没有一个人能保证自己永远不犯错。但是,为什么有的人成就卓著,而有的人却成就低下?其实答案很简单:有的人一错再错,没有及时地从错误中吸取教训,而延缓了前进的步伐。

1. 犯错不可怕,但你要学会反思 152
2. 善于观察别人的人,常常疏于观察自己 154
3. 勇于认错,打败内心的敌人 156
4. 有些事情必须“半途而废” 158
5. 去除内心的杂草 160
6. 原谅那些曾伤害过我们的人 164
7. 山不过来,你就过去吧 167

第九章 唯有你自己,才能令你自卑或自信

171

拥有了自信,再平凡的人也能做出惊天动地的事情来。这样说,并不是因为拥有自信的人就一定会成功,而是因为拥有自信的人往往都活得很精彩,他们通过自己的努力,让不可能变为可能,他们是生命奇迹的创造者。

1. 开始就不相信自己,那么你绝不会成功 172
2. 自卑没什么,因为你可以补偿它 175
3. 给自己发个奖杯 180
4. 流言蜚语,也可以让你上进 183
5. 至少要认识一位善通世故的长辈,请他做顾问 187



- | | |
|---------------|-----|
| 6. 勇敢的灵魂最美丽 | 190 |
| 7. 可以模仿,但不要盲从 | 193 |

第十章 苦难,绝不是你放过自己的理由 195

人生的道路充满荆棘与坎坷,生活中不可能总有阳光明媚的艳阳天,狂风暴雨随时都有可能光临。苦难来临时,我们无处躲藏,既然如此,索性就让它留下的创伤永远提醒自己,让自己变得更加成熟与坚强。

- | | |
|---------------------|-----|
| 1. 天将降大任于斯人也 | 196 |
| 2. 卧倒不是跌倒,忍耐是因为时机未到 | 198 |
| 3. 请享受,这无法回避的痛苦 | 202 |
| 4. 别在过去的失败里驻足 | 206 |
| 5. 耻辱也能成为前进的另类动力 | 209 |
| 6. 困难像弹簧,你弱它就强 | 213 |
| 7. 坚持,是伴随你一生的东西 | 216 |

第一章

四十岁之前,你没资格谈什么岁月静好

一个成熟的智者,从来不会建议你在可以尝试的时候,去选择安全;从来不会指导你在今后四十年忘掉梦想和外面的世界;从来不会告诉你“算了吧,大家都差不多”,因为他们看到的不是差不多而是“差太多”。越是成熟的智者,越是明白,年轻是怎么一回事,年轻就是:试错,战胜,再试错。因为,他自己也是这样做的。



1. 你不去追求,就只能失去

当一个人满足于现状,他便失去了追逐美好未来的动力。世界就是如此,你不去追求,就只能失去,因为,世界永远在变化。

在大山脚下,住着一群平凡的人。这里土壤贫瘠,交通不便,人们少与外界来往。这群人生活贫苦,目光短浅,志向低下。但这就是现实,他们祖祖辈辈如此,子子孙孙依旧,早已适应了这样的生活。

可是,有一天,他们之中有一个年轻人说:“我要走出这里,想到远方的世界去。这里已不再适合我,我要到一个更加富饶的地方,成就我人生应有的辉煌与伟大。”

此话一出,一传十,十传百,这座山里的所有人都听说了年轻人的志向。他们将这个年轻人包围,开始了一番苦口婆心的劝说。

一个中年人说:“山外的世界是什么?谁也不知道。一切都是未知的,未知便意味着存在危险,你可要三思而后行呀。”

一个老年人说:“你要远行去寻找辉煌,这本是好事,但也不要太过于执着,以至于执迷不悟。毕竟当你一意孤行的时候,便是自取灭亡。”

这时,他们之中走出了一个大哲学家。哲学家并没有长篇大论,他对这个年轻人说:“记住,做人要知足常乐,不要这山望着那山高,还是安于眼下的生活吧,唯有这里,才是我们生存的根基。”

但这个年轻人去意已决,即使众人竭力挽留,也无济于事。最终,他还是出发了,离开了大山,向着远方走去。

虽然有太多的艰辛,也有太多的失落和困惑,但不论现实多么让人沮丧,这个年轻人都不曾想过回到曾经出发的地方。最终,这个年轻人走进了富饶



的世界,那里繁华多姿、精彩纷呈,那里正是每个人梦想的天堂——他的目标实现了。

永远不要限制自己,认为自己做不到的事情就不去做。那些最终成就事业的人,他们从不会自我设限,而是敢于打破外界的重重阻挠,向着更好的人生迈步,向着更辉煌的事业进军。

一片荒原上,蝴蝶翩翩,雄鹰高飞。

不知在什么时候,有一张纸飘落在了荒原上。

这里,正值春暖花开。一只蝴蝶翩然起舞,环绕于花丛中。

这张纸见了,心生羡慕,说:“如果有一天,我也可以像蝴蝶一样,飞舞于天空中,那该有多好啊。”

一只苍蝇见了,说:“你有翅膀吗?别说蝴蝶了,你就连做苍蝇的资格都没有。”

有一日,这张纸面对夜空,对着一颗最小的星星,问道:“我们都是渺小的,难道我们注定不能实现自己的梦想吗?”

谁知,这颗最小的星星却不以为意,说:“谁说我是渺小的,你看我渺小,那是因为我离你最远罢了。”它由衷地劝诫道:“记住,梦想会带给你力量,没有什么是不可能的。”

这张纸终于觉悟了,发自肺腑地说:“我要飞上天空,像蝴蝶一样翩翩飞翔。”

蝴蝶听了,甚为愤怒,说:“一张毫无生气的纸,也想与我们蝴蝶相提并论吗?简直是白日做梦。”

但这张纸早已下定了决心。终于有一天,它在人的帮助下,飞上了蓝天。不仅高过了蝴蝶,甚至与雄鹰并驾齐驱。原来,它变成了一个蝴蝶样式的风筝。

无独有偶,地上有一根羽毛见了这张纸的转变,也产生了这样的设想,



说：“终有一天，我也要飞上天空，与雄鹰一争高下。”

一只麻雀见了，说：“羽毛也可以飞上天吗？你连我都飞不过，更何况那高高在上的雄鹰呢！”

这根羽毛却依旧坚定执着，努力地寻找着飞上天空的方法。

天上的雄鹰也听说了羽毛的话，嘲笑道：“一根羽毛如果能飞上天空，那么，我就能在大海里捉鲸鱼了，但可能吗？当然不可能！”

但这根羽毛却坚定地相信，自己一定可以。后来，它终于找到了让自己腾飞的方法——它央求人将自己放在箭尾上，以保持箭的平衡。

晴空万里，一碧如洗。那只雄鹰依旧在天空中翱翔着。人看准时机，举弓拉箭，只见箭离弦而发，直上青云，将雄鹰射中。

在射中雄鹰的那一刻，这根羽毛对雄鹰说道：“世界上没有什么不可能的事，你觉得不可能，只是因为你没有发现自己的力量。”

对于一个有梦想的人来说，没有什么是不可能的。在实现梦想的道路上，即使有坎坷，有困难，心底里的梦想也会赐予他力量，让他去克服所遇到的困难。

很多人总以渺小、平凡甚至失败自居，结果也就如他们所料，他们的人生以渺小、平凡与失败收场。其实，会有如此结果并非因为命中注定，而是因为他们从一开始就否定了自己，不去拼搏。相反，那些成功、伟大与事业辉煌的人，正因为他们相信会有积极的结果，所以从一开始就为了这样的目标而努力，而且最终也得到了这样的结果。记住，未来不是命中注定的，一切都是拼过以后才知道结果。



► 2. 活着不仅仅是为了生存,还要让自己升值 ◀

我们时常自问:“人应该怎么样活着?是默默无闻,还是一鸣惊人?”对此,我们也在寻找答案。我们看到李白、杜甫等因为诗词而存活在世人的心中,歌德、雨果等因为著作而存活在世人的心中,毕加索因为画作,莎士比亚因为戏剧,爱迪生因为发明,爱因斯坦因为研究,都永远存活在世人的心中。

多少世纪以前,有人提出了这样一个问题:什么叫作生存?

经过世世代代的思考、探索与推敲,经过智慧者的实践、应用与认证,众人最终得出了这么一个答案:活着,不论用什么方式活着,不论活得怎么样,只要活着,就是生存!

多少世纪以后,人们还是信奉着这么一个答案,并把它当成了真理。但问题是,他们之中,大多数人清贫地活着,困苦地活着,挣扎地活着,颓废地活着,失败地活着。

这时,有一个少年站出来说:“难道,我们生存仅仅是为了活着吗?那与猪狗又有什么区别?那与草木又有什么差异?”

这样的疑问一出,引起了众怒。

众人中走出一位老者,上前给了少年两巴掌,并号召众人,将这个狂妄的少年囚禁起来,让他知道:活着,就是生存!

就这样被囚禁了,少年变成了青年,青年变成了中年人,中年人变成了老年人,直到他临终之时,还是说了那一句话:生存,不仅仅是为了活着,还要让自己升值!

时过境迁,世界已发生了一系列的变化:



在陆地上,有了马车,有了自行车,有了汽车,有了火车,有了磁悬浮列车……

在海洋里,有了舟楫,有了轮船,有了汽船,有了舰艇,有了潜水艇……

在天空中,有了热气球,有了飞机,有了火箭,有了卫星,有了宇宙飞船……

在人间,有了工业,有了发明,有了电话,有了网络,有了更多的高科技……

这时,人们不禁又开始发问:什么叫作生存?

最终,人们在曾经囚禁少年的地方发现了答案,它也成了新时代的最佳答案。这句话被那个少年刻在了石壁上:就价值而言,你可以是零,也可以是无穷,关键是你如何看待自己,并如何发展。因为,人不是仅仅追求生存的动物,还拥有梦想。人生存的最低极限是:活着,只要不死就可以了;人生存的最高极限是:让世界知道你曾经存在过。

在大地的一个角落里,有两个小物体,它们常以美玉自居。

有一天,它们遇到了一位雕刻家,便对雕刻家说:“人都说,玉不琢,不成器,请您把我们雕刻成世间最美的玉器。”

雕刻家说:“我试试吧。”说着,便将它们雕琢成了两片长方形的物体。

它们一阵欢喜,认为自己已经是美玉了,纷纷念道:“美玉可沽,善贾且待。”

哪知,世人却给它们取了这么一个名字:瓦片!

原来,它们并非美玉,仅是两片普通的瓦片。

其中一片瓦片在得知真相的时候,恨恨地说道:“宁为玉碎,不为瓦全。”说完,撞在了墙上,粉身碎骨。另一片瓦片却镇定了下来,逐渐适应了现有的身份,还请泥瓦匠将自己安置在了皇宫的正殿上。

几十年过去了,几百年过去了……

这片瓦片依旧完好如初,并且是这座宫殿中保存最完好的一片。为此,它被请进了博物馆,与美玉一同陈列。

此刻的瓦片,已然拥有了美玉般的价值。