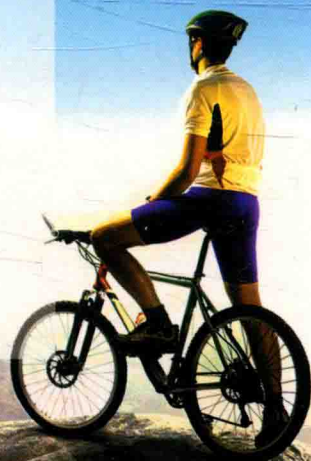


生活不必妥协，人生无需将就
做自己，就很好

让未来的你 感谢现在 不将就的自己

胡皓洋◎编著

你一次又一次地对生活妥协，
但生活却越来越得寸进尺，
因为你的懦弱无法撑起你的梦想。
你一次又一次地让人生将就，
但不知不觉你已经变成了平凡的大多数，
因为你的上进心已经被将就磨光。



国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

让未来的你 感谢现在 不将就的自己

胡皓洋◎编著



国家一级出版社

中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

每个人都有梦想和希冀的未来，而造就未来不同人生之路的是我们现在的选择。让未来的你，感谢现在不逃避、不将就的自己，这是我们为未来所作的最好的努力。

本书将心理学、交际学、行为学和成功学等多种理论知识与生动的案例解析相结合，帮助大家正确认识自己和眼前的生活，为创造美好的未来而行动在现在、优秀在现在。

图书在版编目（CIP）数据

让未来的你，感谢现在不将就的自己 / 胡皓洋编著.
—北京：中国纺织出版社，2017.8

ISBN 978-7-5180-3768-1

I . ①让… II . ①胡… III . ①成功心理—青年读物
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 164336 号

责任编辑：闫 星 特约编辑：王佳新 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年8月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：14.5

字数：168千字 定价：36.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



前言

教育家张伯苓说过：“人可以有霉运，但不可有霉相。越是倒霉，越要面净发理、衣整鞋洁，让人一看就有清新、明爽、舒服的感觉，霉运很快就可以好转。”用平常话说，就是不将就。

吴冠中作画，总是要求自己的每一幅画都有新意，他从不重复以往的东西。他说：“人老了，趁现在还活着，赶紧把那些自己觉得不满意的作品撕掉。”撕掉不如意，留下精美。

从这些名人的所作所为，我们不难发现，不将就是一种严谨的人生态度，它要求我们认认真真地对待生活中遇见的每个人、每件事，绝不心血来潮去做事，也不偷懒应付。它让我们将生活过得有滋有味、有情有致。在自己的能力范围之内做些力所能及的事来改变自己的境遇，虽然饱尝生活艰辛，却依然保有平和的心态，不张狂、不颓废，自有一种人生傲骨。

我们不难发现，之所以在生活中会遇见那些让人焦头烂额的问题，是因为我们对生活有要求、有期待，所以才会陷入狼狈。毕竟，只有奔跑才可能跌倒，只有攀越高峰才觉得艰辛。在通往胜利的路上，注定布满荆棘，但正因为我们还有一颗奋斗的心，困难再多也要勇于挑战。哪怕处境再狼狈，我们依然可以化被动为主动，化困境为机遇。

总要经历一些事情，我们才会知道心痛是什么感觉，在这过程中，我们才会懂得一些成长的道理，只有经历了生活的苦痛，人们才能有所觉悟。当你感到灰心丧气时，不妨抬头看一看，大地如此宽广，群星如此闪亮，还有什么困难是不能度过的呢？

不必抵触命运给予你的挫折，只有当你身处人生低谷时，才能看清人情冷暖，才能明白世态炎凉，才能有奋发图强的勇气，这种勇气将帮助你战胜困难，改变你成长的轨迹，给予你更多的可能与机遇。

著名文学家冰心曾有这样一首诗，“成功的花，人们只惊羡她现时的明艳！然而当初她的芽儿，浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨。”我们的人生就像那明艳的花，无论什么时刻，都会开出美丽的花，只要不妥协、不让步，始终对自己坦诚，听从自己内心的声音，这样，我们才能在未来遇见更加优秀的自己，让未来的你，感谢现在不将就的自己。



第一章 生活不将就，美好的事情即将发生 / 001

- 1.1 你的自信，会成就你想成为的自己 / 002
- 1.2 热情的生活能让你的人生流光溢彩 / 004
- 1.3 亲手为自己打开快乐的大门 / 006
- 1.4 改变世界，先从改变自己做起 / 009
- 1.5 从细节中窥见精彩生活 / 012
- 1.6 只要坚持，世界就会看到你的存在 / 014
- 1.7 相信奇迹，才能创造真的奇迹 / 016

第二章 世界很真实，认清它才能好好地驾驭它 / 021

- 2.1 不怕输的人，才有可能实现目标 / 022
- 2.2 为你的情绪做主 / 024
- 2.3 多走一步，点亮人生旅途的明灯 / 026
- 2.4 此时不计较，未来多添福 / 029
- 2.5 别把恐惧看得太清楚 / 031
- 2.6 养成不断学习的好习惯 / 033
- 2.7 想要什么样的生活，就付出多大的努力 / 036



让未来的你，
感谢现在不将就的自己

第三章 管好你自己，做一个不让人讨厌的人 / 039

- 3.1 把别人的轻视，转换为成长的力量 / 040
- 3.2 面对一时的输赢，懂得一笑而过 / 042
- 3.3 倾听不同的声音，充盈自己的内心 / 044
- 3.4 言之有理，谈吐不凡 / 047
- 3.5 要相信付出终会换来想要的收获 / 049
- 3.6 怎样赢得别人的尊重 / 051
- 3.7 自己不将就，生活也不会将就你 / 054

第四章 你是最好的，悦纳自己，去做自己想做的 / 057

- 4.1 用自己的方式取悦自己 / 058
- 4.2 不求回报的付出获得心灵的快乐 / 060
- 4.3 为你的愤怒留余地 / 062
- 4.4 提高自己的交际能力 / 065
- 4.5 把“沉没成本”垫在脚下 / 067
- 4.6 海纳百川，有容乃大 / 069
- 4.7 接纳最真实的自己 / 072

第五章 给自己鼓励，超越从前，去做更好的自己 / 075

- 5.1 认清自己，超越自己 / 076
- 5.2 克服恐惧，打开心牢 / 078
- 5.3 挫折是人生的必修课 / 081
- 5.4 把自身优势转化为成功的支点 / 083
- 5.5 鼓励自己的方法 / 086
- 5.6 为自己制订一个可行的目标 / 089
- 5.7 面对未知的未来，人人都会胆怯 / 091



第六章 立刻就去做，美梦需要依靠行动来实现 / 095

- 6.1 只要肯积极行动，你就会离成功越来越接近 / 096
- 6.2 多做一点，多给自己一个机会 / 098
- 6.3 你为什么总是错失良机 / 100
- 6.4 想要成功，就不要为失败找借口 / 103
- 6.5 活出今天的精彩 / 105
- 6.6 给自己充电，为成功的天平增添砝码 / 108
- 6.7 远大的理想要靠行动才能实现 / 109

第七章 做事尽全力，要让成功的可能性最大化 / 113

- 7.1 不断努力，才能真正成为成功者 / 114
- 7.2 为了实现自己的梦想，我们需要坚强 / 116
- 7.3 鼓励自己，你会发现自己真的能行 / 119
- 7.4 自信是成功的源泉 / 121
- 7.5 即使在最坏的情况下，也要学会感恩 / 124
- 7.6 全力以赴，奔向终点 / 126
- 7.7 再小的机会也有成功的可能 / 128

第八章 找到你的路，发掘你自己的潜能和价值 / 133

- 8.1 远离虚荣，人生才能更完美 / 134
- 8.2 梦想决定你成功的高度 / 137
- 8.3 懂得取舍，才能成就人生 / 139
- 8.4 打造独立思维，创造一个机会无限的世界 / 141
- 8.5 挖掘自己的潜能，理想付诸实现 / 144
- 8.6 走一步，看十步 / 147
- 8.7 看准目标，再去努力 / 148



让未来的你，
感谢现在不将就的自己

第九章 快乐地活着，苦闷的日子已经够多的了 / 151

- 9.1 用快乐填满人生 / 152
- 9.2 无法改变环境，那就改变自己 / 155
- 9.3 拥有一颗平常心 / 157
- 9.4 活在当下，活出精彩 / 159
- 9.5 永远不要放弃希望 / 161
- 9.6 停止抱怨的方法 / 163
- 9.7 让自己快乐的方法 / 166

第十章 做好你自己，不要苟活在别人的眼神里 / 169

- 10.1 保持自己的独特个性 / 170
- 10.2 坚持自我，方能成就辉煌 / 172
- 10.3 挖掘你拥有的潜能宝藏 / 174
- 10.4 做人，应该坚守自己人生的底线 / 176
- 10.5 生活在完全独立的今天 / 178
- 10.6 不要活在别人的眼光里 / 181
- 10.7 与其羡慕别人，不如做好自己 / 183

第十一章 先下足工夫，再企望日后的收获和幸福 / 187

- 11.1 “多一盎司”会让你的人生大不一样 / 188
- 11.2 尽职尽责去做事，最大的受益者是自己 / 190
- 11.3 不怕路远，就怕志短 / 192
- 11.4 在失败中反思，在挫折中成长 / 195
- 11.5 心中有追求，人生才充实 / 197
- 11.6 抓住机会，就是抓住成功 / 199
- 11.7 真正聪明的人才懂得下笨的工夫 / 201



第十二章 你足够努力，才能遇见未来优秀的自己 / 205

- 12.1 坚强的意志力可以帮助你从一个胜利走向另一个胜利 / 206
- 12.2 没有危机感的人，将面对更大的危机 / 208
- 12.3 做一个勇于否定自己的人 / 210
- 12.4 珍惜今天，才会迎来美好的明天 / 213
- 12.5 冥想，让自己进入一个忘我境界 / 215
- 12.6 用心做事，才能得到价值提升 / 217
- 12.7 努力坚持，绝不放弃 / 219

参考文献 / 222

第一章

生活不将就，美好的事情即将发生

人生很怕将就，它不仅会将我们的人生标准降低，还会磨平我们的心气，令我们丧失奋斗的目标。有些人因为将就而失去了自己的人生底线，生活过得越发低迷、颓废。著名词作家阎肃有“四不”人生感悟：“不忽悠、不糊弄、不折腾、不凑合。”年逾八旬仍自称“80后”，保持着童心童趣，正是因为他这种不将就、不凑和的心态，所以才能在音乐领域频出精品，才会经久不衰，宝刀不老。





1.1 你的自信，会成就你想成为的自己

奥格斯特·史格勒曾说：“在真实的生命里，每桩事业都由信心开始，并由信心跨出第一步。”自信是人生成功的开始，人的成功之路必须伴着自信才能到达目的地。无论我们做着什么样的工作，遇到什么样的经历，都要坚信，每个人都是世界上独一无二的存在，坚信自己的努力，坚信自己的追求，这样我们才能达到自己期望的境界，才能打造属于自己的成功。

说到成功，总有人会有这样的感慨，“如果当时我能够坚持自己的梦想，抓住幸运女神抛出的橄榄枝，也许现在也就能够站在梦想的巅峰。”殊不知，这些都是不够自信的结果。人生长路漫漫，总会有几个关键的路口需要我们选择，选择的结果也与我们之后的人生旅途息息相关，一个自信的人，能够做出正确的判断，从而迈出成功的第一步，小文就是一个最典型的例子。

小文是一个文静的女生，她参加高考那年，要在成绩出来之前填报高考志愿，可以说，高考考验的是大家的知识能力，填志愿则考验大家的胆量。

高考结束后，小文和同学们一起参照标准答案给自己估分，由于是文科生，有些主观性较强的题目不好估算准确的分值，小文回忆自己答题的知识点，给自己设置了一个上下浮动的分数段，最后，当她把所有科目的估算成绩加在一起时，惊讶的发现自己的最高分能达到省前十名的水平，但若按照最低的分数来估算，只能上一所还不错的一本院校。小文有些犹豫了，按照以往自



己在年级的排名，是不会考到这么高的分数，这个分数报考全国名牌大学都足够了，但如果自己的第一志愿填了名牌大学，若得分没有估计的那么高，那么不仅上不了名牌大学，恐怕连好一些的一本院校也上不了。

就在这时，一位同学看了小文预测的总成绩，惊讶的说，“哇，你的估分有640分啊，去年咱们县的文科高考状元也只是658分啊，你这估分靠谱吗？”面对同学的质疑，小文忽然回想起自己考前努力学习的那些夜晚，想起自己做的像小山一样高的试卷，眼前甚至浮现出高考时自己写下的每一个答案。她对自己考试时的状态很有把握，连带着对自己的分数也有了自信，小文坚信，自己的成绩不会与估算的分数差太多，如果第一志愿不能填自己梦寐以求的高校，自己是绝对不甘心的，更何况，这是一个人生至关重要的转折，她一定要把握住。所以，在同学们还在犹豫的时候，她毅然填了自己想去的名牌大学。

很快，小文知道了自己的真正分数，就在她预测的那个分数的中间，而小文班上的一个尖子生，成绩比她要高30分，但是由于不自信，只填了一个普通的院校，浪费了这么好的一个成绩。

这件事只是一个开始，从那以后，小文更加自信了，她以优异的成绩从大学毕业，又顺利地进入一个知名外企，通过不断的历练，现在已成为企业的中端管理层，她的未来还将更美好。

有时候，自信一点就能走进成功，在那些关键的人生路口，看清自己，对自己充满信心的人，更能选对正确的道路。而那些看似低调、力求保险的人，实际是拿自己的人生为自己的不自信买单。要知道，社会给予每个人的机会并不多，要想成为人生的赢家，自信则是第一个要掌握的技能。

人们总是这样歌颂自信，“自信是愚公移山的信念，是精卫填海的毅力，是夸父追日的勇气”，实际上，自信更是对自我的超越，就让我们点燃自信的火焰，照亮自己的理想和成功之路吧！



提示未来的自己

无论是事业、爱情、生活、工作，自信都是无比重要的。自信给人以力量，给人以快乐。正是因为有了自信，人们才充满了睿智，心中才升腾起无尽的希望，自信是踏向成功的第一步，拥有自信，你的人生将越发精彩。

1.2 热情的生活能让你的人生流光溢彩

生活是属于每一个人的，但每个人对它的态度却不尽相同，有些人认为生活是美丽的、精彩的，但对另一些人来说，生活却是灰暗的、凄惨的。其实，生活是由自己创造的，你若对生活充满激情，生活就会还你一片温暖，你若对生活不咸不淡，受到一点挫折就停滞不前，自然看不到生活美好的一面。当人们能够拿出全部的热情交付给生活时，你会发现，你的人生将会流光溢彩，无比美丽。

办公室里有两个女同事，小玥和小敏，她们年龄相仿、能力相当，但是大家对待她们的态度却截然不同。

小玥是一个漂亮的女孩子，一开始大家都喜欢跟她亲近。

同事：小玥，楼下新开了一家服装店，我们去逛逛看吧。

小玥：没意思，我不去。

同事：那我们去街角那家小馆吃饭吧，听说那家出了新菜单，我正想去尝尝呢。

小玥：吃个饭还要跑那么远，你们去吧，我不去。



同事：那我们一起去看场电影吧，新上的电影很不错。

小玥：为什么要去看那些明知是虚假的故事，这太没有意思了。

同事：小玥，你对生活太没有热情了，你需要谈个恋爱。

小玥：更没有兴趣，我觉得一个人挺好。

这样的对话经常发生，久而久之，就不再有人跟小玥搭话了。日复一日的枯燥工作让小玥觉得十分厌烦，她总是一个人吃着重复的菜色，做着重复的工作，她不知道怎样摆脱这样的恶性循环，也不知怎样去改变它。在她看来，生活平淡得像一杯白开水，如果用颜色来形容的话，小玥的生活就是一片浅白色。

另一个女孩小敏就不一样了，她的外表算不上美丽，衣着也算不上有品位，但却有很多同事很喜欢跟她在一起，原因就是她对生活有极大的热情。

小敏偶尔在街上看到有人卖刚出生的小鸡仔，她会很开心地挑两只带回家去养，时不时地晒一晒小鸡长大的照片；她会带朋友们去小河里摸鱼，让炎热的夏天变得清凉而又开心；她也会在自家的阳台上种一小块菜地，不厌其烦地翻耕施肥浇水。她每天都有很多的事情要做，有很多的话要说，为一件小小的事情而去投入很多的精力。

她做的这些事情小玥都不会，或者说小玥不喜欢去做，小玥不会去计较小鸡今天吃的是青菜还是小米，也不会去管今天的菜市场是否有新鲜的蔬果，在小玥看来，那样的生活太过琐碎，甚至有些厌烦，而小敏天天都这样乐此不疲地忙活着，每天都有一些小的不能再小的事让她开心不已，和小敏相处的人也都被她这种简单的快乐感染，更喜欢与她交往，这种充满了激情与欢乐的生活，正是小敏对生活充满热情的真实反馈。

德国著名诗人弗里德里希·荷尔德林曾说：“人，诗意地栖居在大地上。”这是多么浪漫的一句话！但现实是，有些人为了生计而奔波，满面尘土，满心坎坷，他们被日常琐事磨掉了新奇感，减少了对生活的热情与期待，

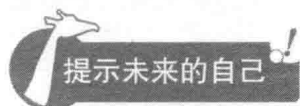


他们的生活像潭死水，永远沉稳、静止，少了一些流动和斑斓，空洞得没有一丝色彩。

但对与热爱生活的人来说，他们可以每天都发现新的事物，每天都会有不同的快乐，不管这快乐来源于何处，他们总能找到。生活于他们，是美酒，是甘露，是快乐。他们的生活，用颜色来形容的话，就是流光溢彩。

满是热情的人，能将所有的心思投入到生活中，他们能将一顿普通的晚餐布置得温馨又浪漫，让你在享受食物的同时，收获满满的感动。而这一切若让对生活缺少热情的人来做，即使是山珍海味，也会让人感觉索然无味。

热情，是对生活充满期望、对人生满怀激情。有了热情，就有了力量，使人生更加完美。拨开心灵的迷雾，热情地拥抱自己的人生，你才会发现，人生其实真的很美好。



提示未来的自己

当一个人能用热情乐观的态度去看待生活，对待人生，乐观、积极、坚强地面对现实，才会真正地享受快乐。

1.3 亲手为自己打开快乐的大门

当约翰·列侬还是个孩子的时候，他的妈妈经常告诉他，生活的关键是快乐。随着年龄的增长，列侬的一个老师给他布置了一道作业：“请写出当你长大后想成为什么。”列侬写道：“快乐。”老师把小列侬的作业返给他并说：“我认为你没有明白作业的要求。”而小列侬又把作业送给老师，然后说：



“我认为你不懂生活。”

如今，人们生活的节奏不断加快，快乐也就越来越被人遗忘，人们变得十分麻木，每天都忙于应付生活给予的挑战，再想不起纯粹的快乐是什么样子。其实，快乐是一件十分简单的事，它并不需要什么成本，当你觉得生活太苦闷，没有快乐可言时，不妨停下自己的脚步，仔细地审视生活中的每一个小细节，你会发现，快乐一直在我们身边，只需要我们的心灵为它打开一扇门而已。

最近任静总是闷闷不乐，原以为到国外求学，是一件很轻松很享受的事，谁知道除了面对语言和学业的压力，还要解决自己的生活问题。为了任静出国留学，她的父母已经负担了大量的费用，实在无力曾担她的生活费。任静也是个懂事的女孩，她开始勤工俭学，每天有6个小时在打工，忙碌的生活让她心神疲惫，有时就想，自己这样辛苦是为了什么，国外的生活并不比国内好多少，自己离开父母朋友，到这么远的地方来，这份追求是否值得。

跟任静一起打工的工友，来自各个国家，他们大多都很年轻，过去也没有做过这么辛苦的工作，在这一群愁眉苦脸的人中，有一张满是笑容的脸显得格外显眼。那是一个来自泰国的姑娘，任静注意到她的时候，她正在跟工友们说自己今早丢掉钱包的经历，“哎，那真是太倒霉了，距离下一次发工资还有整整一周，而我身上只有不到十美元，不过值得高兴的是，这是最后一件坏事了，从明天开始，之后的每一件事都会比这件事好。”第二天，泰国女孩哼着小曲来上班，她高兴地对工友说，她昨天在超市买了一大堆降价的法棍面包，虽然保质期很短，但她能保证这几天一定能都吃掉。

午休时，泰国女孩把果酱仔细地涂在硬硬的面包上，十分满足地咬了一口，那表情，好像她正在吃牛排大餐一样，有工友关切地询问，“这段时间只吃快过期的面包可以吗，你的身体受得了吗？”泰国姑娘十分调皮地抬起头，解释道，“还有2天才过保质期哦，而且我觉得我这样吃下去，一定会变成像这