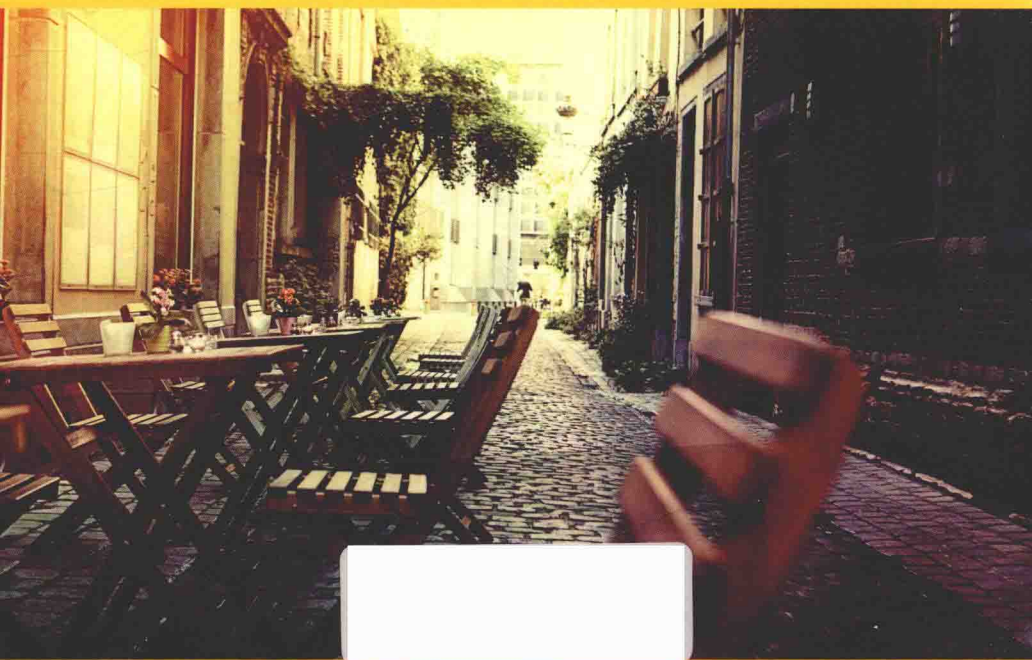


钟惠 ◎ 著

别让将来的你， 讨厌 现在不理智的自己



冲动让人苟且，
理智才有远方。
理智的你，
人生会有更多可能。

聪明人，从来不感情用事
别在该动脑子的时候动感情，你就不会活得太累

何时该用脑，何时该用情，解决了这个问题
你想不幸福都难

古吴轩出版社

中国·苏州



别让将来的你， 讨厌 现在不理智的自己

钟惠 ◎ 著

古吴轩出版社

中国·苏州

图书在版编目(CIP)数据

别让将来的你,讨厌现在不理智的自己 / 钟惠著.

— 苏州: 古吴轩出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5546-0941-5

I. ①别… II. ①钟… 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 116125 号

责任编辑: 蒋丽华

见习编辑: 顾 熙

策 划: 刘 吉

封面设计: 韩庆熙

书 名: 别让将来的你, 讨厌现在不理智的自己

著 者: 钟 惠

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http: //www.guwuxuanchbs.com E-mail: gwxcbs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

出 版 人: 钱经纬

经 销: 新华书店

印 刷: 北京凯达印务有限公司

开 本: 900×1270 1/32

印 张: 8.5

版 次: 2017年6月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5546-0941-5

定 价: 36.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。010-85386900

目 录

part 1

去情绪化：冲动是魔鬼

知道很多大道理，为什么依然过不好这一生 / 003

成功的人，往往拥有卓越的思考能力 / 008

冲动只会痛快一阵子，后悔一辈子 / 013

你为什么没有自己想象中那么清醒 / 018

再理智的人，也有情绪化的时候 / 023

如果不喜欢，那就去改变 / 028

学着和这个世界和解 / 033

你不是脾气太坏，而是格局太小 / 038

什么力量将你拖进不理智的泥沼 / 043

没有后悔药，就不要做让自己后悔的事 / 048

Part2

情商课：

不要在该动脑子的時候动感情

不要为打翻的牛奶而哭泣 / 055

爱笑的人，运气都不会太差 / 060

喜怒不形于色就好吗 / 065

没有人能承诺我们一生晴天 / 070

在一切变好之前，总要经历一些不开心的日子 / 074

情商，是一种善良和生活能力 / 079

永远不要在一件事情上执迷不悟 / 088

有些事，你不做，不代表你错了 / 093

Part3

自控力：

不宠着自己的人总有好运气

不纵容自己的人，才配得上更好的人生 / 101

离过去越近，离未来就越远 / 104

不要让将来的你，讨厌现在不理智的自己 / 109

有些机会，没有下一次 / 114

与其在风雨中逃避，不如在雷电中舞蹈 / 119

对不知道的事，直接说“不知道”才最轻松 / 124

后悔是比错误本身更大的错误 / 129

敢于放弃 99% 的平庸 / 134

Part4

断舍离：别把欲望当理想

- 使我们不快乐的，都是一些芝麻小事 / 141
- 人活得简单一点才高级 / 146
- 幻想出来的痛苦一样可以伤人 / 151
- 有时候坚持可能会导致失去更多 / 155
- 没有万无一失的人生 / 159
- 放过他人，才能治愈自己 / 163
- 成功的世界，就是没有抱怨的世界 / 167
- 在年轻的时候多输几次，不是坏事 / 171
- 惊艳别人的不是成功，而是你向上的姿态 / 176

Part5

界限感： 让别人的事归别人，让自己的事归自己

- 活着不是为了取悦谁 / 183
- 不要在别人的世界里过自己的人生 / 188
- 很多人闯进你的生活，只是为了给你上一课 / 192
- 少问别人为什么，多问自己凭什么 / 196
- 你知道得越少，就越容易固执己见 / 200

理智的人不是没有情绪，而是不被情绪左右 / 203

朋友不是垃圾桶，盛不下你的苦水和悲伤 / 207

不要等事情发生了，才知道自己是错的 / 211

只有并驾齐驱，才能举案齐眉 / 215

Part 6

反洗脑：

不要轻易让别人把思想装进你的脑袋

别人，不是衡量自己的标准 / 223

将自己视若珍宝，别人才会重视你 / 227

一个人经历得越多，抱怨就会越少 / 231

经过判断思考以后选择的善良尤其可贵 / 236

活在当下才是最真实的依靠 / 241

人可以自信百倍，但不能有半点狂妄 / 246

你要学着让自己强大 / 251

沉住气，用理智战胜困难 / 255

你以为的合群，其实是在浪费青春 / 259



去情绪化：冲动是魔鬼

别让将来的你，讨厌现在不理智的自己



人们都说，青春是一时的冲动。有冲动，表示你对生活有激情，但总是冲动，表示你还不懂什么是生活。大道理人人都听过，冲动且不通透的你，或许只是还欠一些经历罢了。

知道很多大道理，为什么依然过不好这一生



“我听过很多大道理，却依然过不好这一生。”第一次看见这句话，是在小M的个性签名上。

小M是我高中时就认识的哥们，人聪明又帅气，看上去总有一股从骨子里透出的骄傲。大二那年，他在学校交了个女朋友——婉莹，暑假聚会时说起女朋友，小M声音里都带着笑意。

“她生气时撅嘴的样子，我都觉得好可爱，我想毕业了就和她结婚。”

“因为天太冷我懒得去打饭，她愣是踩着一尺厚的雪来给我送吃的，回去时冻得感冒了，整整流了一个星期的鼻涕。”

.....

那时，小M的每一句“她怎么怎么……”“我们今后要怎样怎

样……”满满都是幸福。

再一次见到小M，已经是几年之后。此时的小M骨瘦如柴，满脸胡子拉碴，邈邈的头发像是不需要营养似的疯长。我惊讶地问小M怎么了，他告诉我，两年前他因为一时冲动与女朋友赌气分手了，从此感觉了无生趣，好像做的每一个决定都是错误的，便再也没振作起来。

“分手后，我觉得做什么都没意思，满脑子都是她。毕业时，要离开那座城市的时候，心里最不舍的还是她。”

“那你为什么不去找她？”

“唉，她已经不愿再接受我了。”

“你做了什么，让她宁愿舍弃这几年的感情？”

“我……”小M几番欲言又止，最终向我讲述了他和婉莹之间的故事。

那时正值毕业季，婉莹因为学业优秀，已经被提前保送读研。小M就像其他许多毕业生一样，每天都忙着投简历。看着忙而无果的小M，一天，婉莹心疼地问他，要不要和她一起读研，她可以帮

他。小M的大男子主义让他觉得婉莹的话极大地伤害了他的自尊，他勃然大怒，一气之下提出了分手。

在吵架的时候，婉莹帮他洗衣服、给他送饭的好，都成了她要管他穿什么、吃什么的罪状，建议他读研更被小M上升到婉莹要插手他人生的高度。

小M被愤怒冲昏了头脑，完全不顾婉莹的感受。看着不可理喻的小M，婉莹满眼含泪、一言不发地转身离开。那一刹，小M没有挽留。就像许多打不破“毕业季分手”魔咒的校园爱情一样，他们的爱情也在毕业那年的夏天破碎了。

爱情成为青春的牺牲品，是因为我们不理智。失去爱情的我们，会讨厌自己，却想不起讨厌不理智的自己。

毕业后，小M回到了家乡。在东游西荡了一年之后，小M终于找到了一份工作。但没过多久，就因为经理说了一句不太中听的话，小M一气之下就辞了职，刚一就业就又失了业。看着别人陆续找到了自己的人生轨道，当年的大学同学升职的升职，准备自主创业的已经开始创业，小M还在家里当着“啃老族”。

白驹过隙，转眼间五六年过去了，小M依然一事无成。失落的小M看着自己QQ的个性签名，终于领悟到了自己受挫的原因——冲动。

俗话说，冲动是魔鬼。冲动的人遇事时往往图一时痛快，根本不去想后果，事情就这样走到了不可收拾的地步。因此，容易冲动的人自然就容易被动，一个处处被动的人，成功能离他很近吗？

后来，一个陌生的女孩加了我的微信，是婉莹。

婉莹告诉我她与小M分手的真正原因：“小M总为自己的暴脾气找理由，从来不认为自己有错，他总觉得所有的矛盾都是因为别人嫉妒他，所以故意事事针对他。对别人的事，小M能滔滔不绝地讲出很多道理。而他自己置身事中时，却把所有的道理抛之脑后。有时候我不免心生疑惑，他真的在意自己的人生吗？”

我们每个人都是自己人生这台大戏的导演，主导着自己人生的走向。我们在感慨小M人生境遇的同时，是否有一瞬间闪过这样的疑问：“我是不是小M这样的人？”

大道理人人都懂，更多人只是欠缺一些经历，或许当我们真正遇到了，做错了，失去了，才能明白把错误改正的意义——千万别

让将来的我们，讨厌现在不理智的自己。

那些改变你人生的“道理”，许多看似是从别处看到或听到的，其实只不过是那些“金句”正好帮我们完成了内心的表达。我们之所以对某一句话或某个故事印象深刻，是因为我们自己的人生感悟跟它们产生了共振。

道理源于你生命历程中的起起落落，它们是你对自己无数次成功的喜悦、失败的沮丧的反思与总结，它们是你阅历和经验的重新认知。

听来的道理永远是别人的，悟到的道理才是自己的。如果你不能用这些道理去指导自己的生活，相信你依然过不好这一生。

坐而论道，不如起而行之。

成功的人，往往拥有卓越的思考能力



朋友美琳向我抱怨，从小到大她都很努力，可为什么依旧没有一个满意的人生？

她说，看着曾经的大学同学们，有的人找到了如意郎君，做起了全职太太，有的人顺风顺水地升职加薪，已是事业有成。而她明明和大家一样在奋斗，可为什么无论是生活还是职场都过得如此不如意？

看着美琳烦闷的样子，我问她：“你对自己的未来有规划吗？有没有想过你满意的人生具体是什么样子？想过该怎么去实现它吗？你真的为你的理想全力以赴了吗？”

“啊？”美琳一脸诧异又迷茫的表情。

我说：“这就对了啊，成功都是有迹可循的，没有人能随随便便成功。成功的人，无一例外都有着清晰而坚定的目标，他们总是在行动之前，已经做了充分的思考。”

成功的人，他们并不一定是中学时代的“学霸”，也不一定是大学时期天天泡自习室的书呆子，但他们一定都是懂得思考的人。他们总是比别人更快一步，对未来也总有着准确的判断，善于筹谋的人，思考能力往往比寻常人更卓越。

美琳有一个大学同学叫张冲。张冲在上高中时，就对各类小软件的应用有着强烈的兴趣，他梦想有朝一日能加入知名软件公司，亲手设计出更多、更好的软件。上大二时，课业还没那么繁忙，班里的女生们都在研究什么韩剧好看、怎样化妆才漂亮，而男生更多是在玩网络游戏，可张冲却将自己的大学生活安排得丰富多彩。他加入了学校学生会，在学习之余取得了软件工程师证书，做起了软件公司的兼职。就在大家临时抱佛脚以求不挂科的时候，张冲已经能够熟练地进行电脑编程，甚至在还没毕业的时候，张冲就已开发了一款应用软件。

最后的结果显而易见。当身处毕业季的同学们都在为找工作发愁时，张冲已经顺利地成为一家世界五百强之一的软件公司中的一员。

成功，需要你在别人前面先迈出一大步。你在迈这一步的时候，不盲目，不是为了显摆自己的与众不同，而是用理智告诉自己，你就是要捷足先登。

雷军曾经说过：永远不要试图用战术上的勤奋，掩盖战略上的懒惰。

如果我们把大学时代天天泡自习室视作战术上的勤奋，那么在职场上，类似这样的战术上的勤奋更是比比皆是。

有的人因为工作忙，很少参加朋友聚会，结果渐渐淡出了朋友圈子；有的人因为工作忙，从不考虑在业余时间充电，结果公司业务新领域的探索从来没机会参与；还有的人，长期困于工作中的琐碎事务里，从不考虑如何规避问题及怎么去优化改善。

这些忙，形式远大于实质，是瞎忙，是懒得思考的典型表现。没有方向的努力与忙碌，与梦想无关，最多算是自我心理安慰。这种状态持续得越久，越容易陷入“我这么努力、这么辛苦有什么用”的困惑中。