

NO HUMILITY, NO ARROGENCE,
NO STRUGGLE

不卑不亢 不纠结

欧阳震云 / 著



别让心态
毁了你!

最实用的情商修习术
最有效的心态掌控法

如果你做到了不卑不亢不纠结，那么恐怕没有人可以阻止你成功。



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

欧阳震云 / 著

不卑不亢 不纠结



图书在版编目 (CIP) 数据

不卑不亢不纠结 / 欧阳震云著. —北京: 企业管理出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5164-0892-6

I. ①不… II. ①欧… 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 (2014) 第133591号

书 名: 不卑不亢不纠结

作 者: 欧阳震云

责任编辑: 张 羿

书 号: ISBN 978-7-5164-0892-6

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路17号 邮编:100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 编辑部 (010) 68453201 发行部 (010) 68701638

电子信箱: 80147@sina.cn zhs@emph.cn

印 刷: 北京旭丰源印刷技术有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 170毫米×240毫米 16开本 15印张 189千字

版 次: 2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

定 价: 29.80元

版权所有 翻印必究·印装错误 负责调换

序言 Foreword

对为人处世，古人自有自己的准则，明·朱之瑜在《答小宅生顺书十九首》写道：“圣贤自有中正之道，不亢不卑，不骄不谄，何得如此也！”意思是说，对人有恰当的分寸，既不低声下气，也不傲慢自大。

在古人眼里，只有圣贤才能真正地诠释这几个字，而普通人很难做到。所以不卑不亢的人自古就让人钦慕。事实也是如此，很多人虽然能够做到不卑，却不懂得过犹不及，“不卑”得过了头而变得傲慢，妄自尊大，目中无人；有的人虽然能够做到不亢，但却“不亢”得过了头而走向了极端，妄自菲薄，甘于平庸……因此，在日常生活中能够将不卑不亢的品格保持住实在是难能可贵。

不卑不亢的品格不是人生来就有的，而是生活沉淀的结果。那些善于在现实生活中不断思考和领悟的人，心智会越来越成熟，襟怀会变得越来越豁达，言行越来越大方，而在生活中培养和磨练出来的这些素养，又会作用于生活，成为他们获得成功的素质和潜力。所以那些古今中外的成功者，绝大多数人都具有不卑不亢的品格。他们自信无比但又绝不会忘乎所以，固步自封，他们不断地提升自身的素质、查漏补缺，即使已经将对手抛到身后，也不会盲目地轻视对手，而是时刻备战。

要想成功，不卑不亢是必须具备的内在素质之一，但却不是唯一条件，因为要想让这些素质转化为成功的条件还需要做到不纠结。

只有做到不纠结，才能让思路更清晰，行动更干脆，如果你有满腹经纶，却只是想做一个幻想家或者隐者，懒于行动，终将是一事无成。

不卑不亢不纠结，不仅仅是指在生活中要自信、谦和、果敢，更包含了对人生梦想的追逐、面对困境与压力时的淡定与从容、对人生幸福的探寻……

如果一个人能够做到不卑不亢不纠结，那么恐怕没有什么可以阻挡他（她）去成功，也没有什么能阻挡他（她）去幸福了。

目录 Contents

第一章 告诉自己：我很重要

成功是火，自信是煤 / 002

自信是成功的第一秘诀 / 006

别让自卑控制了你 / 010

除了你自己，没人让你自卑 / 013

不自信是心理强大的绊脚石 / 017

如何打造自信？ / 021

如何超越自卑？ / 024

第二章 记住：自大一点就是“臭”

可以自信，不可以自大 / 028

别让骄傲挡了你的去路 / 031

刚愎自用的人最没用 / 034

锋芒太露是找挨揍 / 036

聪明难，糊涂更难 / 039

小心，别聪明反被聪明误 / 042

第三章 别纠结，做大事要敢想敢干

- 做自己的主人 / 046
- 做个有魄力、敢决断的人 / 049
- 做个有气场、有胆量的人 / 052
- 战胜内心的优柔寡断 / 055
- 保持快乐的心态 / 058
- 敢于接受生命的挑战 / 060
- 唤起心中的勇气 / 063
- 试一试的勇气很重要 / 065
- 敢于冒险才能催化成功 / 067

第四章 人生，因梦想而伟大

- 有梦想谁都了不起 / 070
- 希望在，出路就在 / 073
- 让生命化蛹为蝶 / 075
- 努力吧，让梦想照进现实 / 078
- 对自己说：“我一定要成功！” / 082
- 心有多大，舞台就有多大 / 084
- 给自己的人生定好位 / 088

第五章 跌倒了，再爬起来

- 不幸是刀，你握刀刃还是刀柄？ / 092
- 应该这样对待“输” / 095
- 挫折是命运的考验 / 098
- 把困难当作机遇 / 102
- 在困难面前要积极思考 / 106
- 缺陷也能成为优势 / 109

- 失败可以让人更强大 / 112
- 停止诅咒自己的命运 / 115
- 除了你自己，没人能打倒你 / 118
- 不能唾手可得，那就放手一搏 / 121

第六章 做强者，别被压力压扁

- 别让压力主宰你的人生 / 126
- 困境中，学会放松自己 / 129
- 学会放弃，人生不能太负重 / 132
- 让心灵保持简单 / 135
- 学会品尝过程的美 / 137
- 给自己的情绪找一个出口 / 139
- 幸福是一种感觉 / 142
- 困难面前，请昂起头 / 146

第七章 心态，是命运的骑手

- 心态好坏决定人生成败 / 150
- 你是谁？ / 153
- 转变态度可改变你的一生 / 156
- 积极点儿，一切都会好起来 / 159
- 有希望就能看见彩虹 / 161
- 向炉子上的水壶学习 / 164
- 用热情激发你的潜能 / 167
- 你有选择自己态度的自由 / 171
- 为你的生活收藏阳光吧 / 173
- 快乐，需要你去发现和感悟 / 177
- 别为打翻的牛奶哭泣 / 180

第八章 成功与幸福，属于内心强大的人

世界上没有绝对的公平 / 184

成功来源于坚持 / 188

每天淘汰你自己 / 192

真正的强者从不抱怨 / 194

没有克服不了的困难 / 197

拒绝浮躁 / 199

不要预支明天的烦恼 / 202

忧虑是成功的绊脚石 / 205

第九章 好品质，是成功与幸福的根基

小胜凭智，大胜靠德 / 208

修炼自己的人格 / 211

有爱的人更容易成功 / 214

诚实的人最聪明 / 216

丧失忠诚是对自己的亵渎 / 219

能够容人之过，自己才好过 / 222

感谢你的对手 / 226

做个有弹性的人 / 229

第一章



告诉自己：我很重要

BU BEI BU KANG

BU JIU JIE

成功是火，自信是煤

印度诗人泰戈尔说：“自信是煤，成功就是熊熊燃烧的烈火。”只有相信自己，才能大胆尝试，接受挑战，所以自信对成功来讲很重要。虽然多数人都能意识到自信的重要性，但是却不一定能够知道如何打造和管理自己的自信。

古今中外，无数成功人士的人生经历为我们提供了很好的经验——成功源于自信，于是很多人进入了误区，认为有自信了就一定会成功。成功的因素有很多，自信只是成功的必要因素，但不是唯一因素。自信源于不断地努力，刻苦，勤奋，当一个人拥有了自信，那么他就会锲而不舍地去忘我拼搏，所以拥有自信的人成功几率会比没有自信的人高很多。

罗杰·罗尔斯是美国纽约州历史上第一位黑人州长。他出生在纽约声名狼藉的大沙头贫民窟，那里不仅环境肮脏、充满暴力，而且鱼龙混杂，是偷渡者和流浪汉的聚集地。生活这样的环境中，对很多孩子来讲，逃学、打架、偷窃，甚至吸毒都是家常便饭，所以从这里出去的人很少能找到体面的工作。

物以类聚，人以群分，但是无论多么恶劣的环境总有出淤泥而不染的人存在，罗杰·罗尔斯就是这样的人，他不仅考上了大学，还做了州

长。在就职后的记者招待会上，很多记者都对他的成长史很感兴趣，但是罗杰·罗尔斯对自己的奋斗史只字未提，他给记者们讲述了一个对他人生产生重要影响的人——皮尔·保罗。

罗尔斯的小学时光是在诺必塔度过的，那时正值美国嬉皮士流行。皮尔·保罗担任诺必塔小学校长不久就发现情况比他想象的还要糟糕：孩子们没有目标，整天无所事事，旷课、斗殴，甚至为了逃避上课经常砸烂教室的黑板和玻璃。为了帮助他们，皮尔·保罗绞尽脑汁，试了很多方法，但是都以失败而告终。

经过长时间的相处，皮尔·保罗发现这群孩子都很迷信，于是他觉得有一个办法也许可以让他们听从自己的劝导——在上课的时候给学生看手相。他希望用这个办法来鼓励学生，帮助他们树立信心，让他们改掉以前的坏习惯。

有一天，当罗尔斯从窗台上跳下来，走向讲台将他的手伸向皮尔·保罗时，绝对不会想到这会改变他的一生。皮尔·保罗仔细地看过他的手掌后，十分真诚地说：“我一看你修长的小拇指就知道，将来你一定会成为纽约州的州长。”罗尔斯听到皮尔·保罗的话后整个人都呆掉了，因为长这么大，他听过最振奋人心的话，就是奶奶说过，他可以成为5吨重的小船的船长。可是现在，他有点不敢相信自己的耳朵。但是显然这话对于一个小学生来讲很受用。罗尔斯记下了这句话，并且坚信自己将来一定会成为纽约州的州长。

从那以后，罗尔斯一改之前颓废的作风，时刻以自己认知中的“纽约州州长”的标准来要求自己：衣服干净整洁没有一丝褶皱，不说脏话，远离逃学和斗殴，走路时挺直腰杆，礼貌地和身边的人谈话。这一坚持就是40余年，51岁那年，他终于梦想成真当上了纽约州的州长。在就职演说中，罗尔斯说：“在这个世界上，信念这种东西任何人都可以

免费获得，所有成功最初都是从一个小小的信念开始的。”

爱默生说过：“相信自己能，便会攻无不克。”自信可以让人拥有超能力，将不可能的事情变成可能，正是因为“我相信自己一定会成为纽约州的州长”这种信念深深扎根于罗尔斯的心中，他的一生才会发生如此巨大的变化。在这之前，没有人相信黑人能够在政坛上出头。而罗尔斯用他的经历打破了历史的神话。他的成功告诉我们，当人有了信念，相信自己一定能成功，并为之不懈地努力时，成功就会离我们更近一步。

“全球第一CEO”美国通用电气公司前首席执行官杰克·韦尔奇曾说：“所有的管理都是围绕‘自信’展开的。”而韦尔奇的人生因为有了“自信”的支撑一步步描绘出美妙的画卷。

韦尔奇能够取得事业上的成功都要归功于他的母亲鼓励式的教育方式。虽然他是母亲老来得子，但是从没有被溺爱。他从小就患有口吃的毛病，甚至到了成年，这个毛病也没有好转，母亲知道他自卑，但是从没有打击过他，而是想方设法地培养他的自信心和意志力。杰克非常尊敬乃至崇拜母亲：“她是一位非常有权威性的母亲，总是让我觉得自己什么都能干，是母亲训练了我，要我学习独立。每次当我的行为稍有越轨，她就一鞭子把我抽回来，但通常都是正面而且建设性的，还能促使我振作起来。她向来不说什么多余的话，总是那么坚决，我对她心服口服。”

童年时他经常因为口吃被伙伴嘲笑，韦尔奇很是沮丧，母亲却说：“这是因为你的头脑太聪明了，所以你的舌头就经常跟不上你聪明的脑袋了。”就是因为母亲的这句话，韦尔奇再没有自轻过，并坚信自己是个头脑十分灵活的人。他的缺憾没有成为他成长的阻力反而成为了助力，因为对自己有了强烈的自信，韦尔奇取得了很大的成就，在商界成

了出类拔萃的人物。美国全国广播公司新闻部的总裁迈克尔十分敬佩韦尔奇，他曾经开玩笑地说：“杰克真有力量，真有效率，我恨不得自己也口吃。”

正如麦修·阿诺德所说：“一个人除非自己有信心，否则他不能带给别人信心；已经使自己信服的人，才能使他人信服。”人生其实就是一次没有终点的奋斗历程，自信不是成功的副产品，也许在成功的路上，我们会跌倒，会受伤，但是只要我们能充满自信，对成败不在意，信心百倍地去努力，成功自然会降临。

你敢于发自内心地对自己说“我很重要”吗？大声喊出来吧，它能引导你走向成功！

自信是成功的第一秘诀

美国职业橄榄球联合会前主席D. 杜根说：“强者不一定是胜利者，但胜利迟早都属于有信心的人。”一个人能否做成功一件事，85%取决于态度，15%取决于智力，所以自信是成败的关键，假如信心不足，那么他的聪明才智会被扼杀，意志也会被消磨。

弗烈得利克·威廉森说：“我活得愈久，便愈确定自信是所有特性或质性中最重要的。”其实通常状况下，一个成功者和一个失败者在技艺、能力和才智方面相差无几。那么假使有两个能力、才智、体力均等，一个充满自信，一个缺乏自信的人去做同样一件事情，那么谁会更容易成功呢？答案不言而喻。会出人头地的是那个拥有满腔自信的人。而且即使是一个能力平平但是很有自信的人，也会比能力卓越但做事缺乏信心的人更容易成功。

爱因斯坦的“相对论”发表以后，质疑声不绝，有人认为他是一个疯子，还有人收集了当时的一批名流的不同观点编辑成书——《百人驳相对论》，以对这一理论进行声势浩大的反驳。可是爱因斯坦对自己的理论很自信，他说：“如果我的理论是错的，一个反驳就够了，一百个零加起来还是零。”他坚定了必胜的信念，坚持研究，终于使“相对论”成为20世纪最伟大的理论之一。

正如成功学的创始人拿破仑·希尔所说：“自信，是人类运用和驾驭宇宙无穷大智的唯一管道，是所有‘奇迹’的根基，是所有科学法则无法分析的玄妙神迹的发源地。”

起创资金只有200美金的希尔顿酒店，现在遍布世界五大洲的各大城市，成为全球最大规模的饭店之一。希尔顿饭店生意如此之好，财富增长如此之快，成功的秘诀是什么呢？

希尔顿的创始人康拉德·希尔顿说：“自信！”

为了解决筹建酒店的资金问题，希尔顿到处游说，希望找到投资者。功夫不负有心人，他找到了合作伙伴。但是当酒店完成一半时，投资人却听信了谣言，对希尔顿的能力产生了质疑，决定撤资。如果这位投资人的投资撤回，马上就会导致连锁反应，其他投资人也会动摇，那么酒店就建不下去了。而希尔顿的下场可能是因为无法偿还钱而坐牢。

但是面对这么棘手的问题，希尔顿镇定自若，首先从银行取回大笔现款，待那个想撤资的投资人来后，希尔顿拉开抽屉问他：愿意要现金还是支票。想撤资的投资人说要支票，希尔顿就说：“好，如果你听完我的话之后还决定撤资，那么支票就属于你了。”希尔顿的话稳住了对方，让其心平气和地听自己说话。

希尔顿充满信心地告诉他，投资后将来会有什么收益，如果现在收回投资，不仅没有收益，还要为毁约赔款，岂不是得不偿失。最终想撤资的投资人被希尔顿说服，没有收回投资。希尔顿正是凭借自信，克服了困难，从而为希尔顿以后的成功铺平了道路。

美国著名成功学大师罗杰·马尔腾说：“你成就的大小，往往不会超出你信心的大小。不热烈地、不坚强地追求成功，期待成功，却反而能取得成功，天下绝无此理。成功的先决条件就是自信。”

以前曾有一位国王问一位哲学家：“谁是最快乐、最幸福的人？”哲学家的回答完全出乎国王的意外，他说：“能这么想并努力去做到的人，就是最快乐、最幸福的人。”

1980年5月8日对于全世界人民来讲都具有重大的意义，第三届世界卫生组织大会通过电波向全世界的人们宣布了一条激动人心的消息，令人谈之色变的恶性传染病——天花，终于在危害了人类数千年之后彻底从世界上销声匿迹了，全世界人为之欢欣鼓舞。这些功劳无疑要归功于英国医生詹纳。

天花是世界历史上流行时间最长的传染病之一，早在公元前1000年前的埃及木乃伊身上就曾发现有天花的疤痕。中世纪时，天花成为了欧洲最流行的传染病，在牛痘接种法发明之前，欧洲人对付天花的唯一办法就是逃避。

天花病毒如影随形地跟随着心惊胆战的人们，肆无忌惮地吞噬着他们的生命。统治者为了消除人们的恐慌，不惜杀死患者及其家属。

詹纳之前长期工作于农场，他发现在天花肆虐时，农场中的牛奶工却安然无恙，于是他开始把注意力转向了这里，经证实，用牛痘接种，可以使人避免出天花。

但是，当时的人们对于这一结论产生了质疑，而且对他将人与动物同等看待的做法很不屑，甚至要剥夺他行医的资格；有人提议把他开除出医学会。但詹纳坚信自己的结论是正确的：“让人家去说吧，我走我的路！”

而事实证明了他是对的。牛痘的出现使天花成为了人类唯一被彻底消灭的传染病，增加了人类消灭其他传染病的信心和勇气。更为重要的是，天花的克服使人类发现了自身的免疫功能，从而成功地开辟了新的