

现实与虚幻的差别之小犹如空中悬浮着的灰尘，有人认为人生是虚幻的，难以驾驭；有人认为人生是痛苦的，追求人生毫无意义；也有人认为人生就是奋斗和奉献，就是活得有价值，有意义。很多事例证明，做人还是现实一点的好，只有现实的人生才会充满欢声笑语，活出一份真实的感觉。

陆明◎编著
西苑出版社

做人 还是现实 点好



做人 还是 现实 点 好

陆明◎编著
百花出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

做人还是现实点好/陆明编著. —北京: 西苑出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-80210-214-9

I. 做… II. 陆… III. 人间交往—通俗读物 IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 040306 号

做人还是现实点好

编 著 陆 明

出版发行 **西苑出版社**

通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码: 100143

电 话: 010-88624971 传 真: 010-88637120

网 址 www.xycbs.com E-mail: xycbs8@126.com

印 刷 北京昌平新兴胶印厂

经 销 全国新华书店

开 本 787×1092mm 1/16

字 数 170 千字

印 张 14.5

版 次 2009 年 8 月第 2 版

印 次 2009 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80210-214-9

定 价 28.80 元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题, 本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

前 言

做人，认清现实最重要。自视清高的人随处可见，并且最平庸的人往往自视最高。这些人往往认为自己是天才，能够发大财，怀揣着理想要有所作为，但严酷的现实却难以使人如愿。对现实的清醒认识是对虚妄想象的折磨。做事要理智一些，愿望要最好，打算要最坏，这样，在结果到来的时候才会心平气和。志当存高远，但不能高不可及，做事的时候，期望值不要太高。缺乏经验的决断往往是错的，明智是疗治各种愚行的最好方法。认清你的活动范围和自身所具备的条件，并设法使自己的设想符合现实，才有走向成功的可能。

那么，怎样做人才现实呢？

——做人，要抛弃不切实际的幻想。想一夜暴富，迅速成功，那只不过是幻想而矣。成功需要一步一步的积累，而不是从幻想中取得的。

——做人，要学会适应。适应社会、适应环境、适应他人，这是做事业、谋生存的基础。

——做人，要知足常乐。懂得知足，才能懂得如何享用你所拥有的。

——做人，要懂得放弃。学会了放弃，才拥有一份成熟。人的一生，需要放弃很多东西。

——做人，要善于改变。生活的大河无时无刻不在滚滚向前，所以，善于改变，才是我们寻求生存和发展的必由之路。



目 录

第一章 抛弃幻想，正视现实 (1)

做人要学会正视现实，抛弃那些不切实际的想法。爱默生曾告诫我们：当一个人年轻时，谁没有空想过？谁没有幻想过？想入非非是青春的标志。但是，请记住，人总归是要长大的。天地如此广阔，世界如此美好，等待我们的不仅仅是需要一对幻想的翅膀，更需要一双踏踏实实

脚！
没有人能尽善尽美 (2)

人生不能打草稿 (5)

敢于面对无法改变的事实 (8)

一切都是最好的安排 (11)

甩掉不切实际的幻想 (15)

别让自己浮躁 (18)

不要忘了自己是谁 (22)

人生中的“捞鱼”哲学 (25)

放下身价，百事可为 (27)

别轻视“卑微”的工作 (30)

踏踏实实从小事做起 (33)



zuo ren hai shi xian shi dian hao

- 每天做好一件事 (37)
- 及时调整自己的方向 (40)
- 找到适合自己发挥的舞台 (43)

第二章 学会适应，融入环境 (47)

对于我们所处的现实环境而言，与其选择违逆与对抗，不如选择适应和融入更对我们有利。

适应现实，就是要学会适应社会、适应生活、适应环境、适应他人。缺乏适应能力的人，因为与社会的隔膜与疏离，在其心中就难以排除愤世嫉俗的潜流或妄自菲薄的悲叹。

学会适应，我们紧锁的眉头会悄然舒展，我们黯然的神情会灿烂绽放，我们闭塞的心灵会轰然打开，我们狭仄的人生会豁然开朗……

- 生活并不总是公平的 (48)
- 适者才能生存 (50)
- 无法改变就要学会适应 (53)
- 改变自己对环境的态度 (56)
- 做人要有点承受力 (59)
- 要经得起折腾 (62)
- 这并不是最棘手的问题 (65)
- 不要怨天尤人 (69)
- 敢于正视自己的缺陷 (73)
- 学会慢慢地等待 (76)
- 消除多余的忧虑 (80)
- 任何磨砺都是有益的 (82)



从“过去”走出来	(85)
不要把希望寄托在别人身上	(88)
逃避不能解决问题	(92)
第三章 适可而止，懂得知足	(97)

生活给予我们每一个人一座丰富的宝库，但需要你在追求的过程中保持乐观务实的心态，去追求那些适合你自己且力所能及的东西，否则，生命将难以承受。

知足，是一种成功处世的艺术，它小半儿屈于无奈，大半儿则源于内在精神世界的充实丰富以及应付人生世事的自如圆熟。你要懂得，知足或不知足，都不是生活的目的，人生的目的应是寻求生活的快乐，知足如果能够常乐，则不妨知足。

知足是对现实生活的欣然接受，当一个人无法改变生活的处境时，他除了欣然接受以外，还能有更明智的选择吗？人若有此种想法，在顺境里自然能优哉游哉，即使在逆境中也能够安之若素。

知足不辱，知止不殆	(98)
安于现状并不是固步自封	(103)
做人要豁达一点	(105)
珍惜你已经拥有的一切	(110)
凡事要见好就收	(114)
贪得无厌是一种病	(116)
保持一颗平常心	(119)
快乐的底线	(122)
祸出“不知足”	(126)



zuo ren hai shi xian shi dian hao

不作无谓的比较 (131)

第四章 选择理性，勇于放弃 (137)

放弃，是意志的升华，是精神的超脱，是一种境界。学会放弃的人，才是真正的大智大勇。人生其实就是一段路，从这头走到那头，可以哭，可以笑，却没有停止的理由。经历了重重磨难，经过情感的大起大落，才能真正明白放弃的内涵：学会放弃，放弃名利的追求，放弃钱财的索取，退一步，不会是永远的失败，恰恰可能是海阔天空。

放弃，不是“轻言失败”，不是遇到困难阻碍就退却、屈服，而是迎难而上的另一种方式。放弃遥不可及的幻想，放弃孤掷一注的鲁莽，多几分冷静，多几分沉着。“山重水复疑无路，柳暗花明又一春。”再回首时，才会发现，曾经的放弃是多么明智的选择。

适可而止，知难而退 (138)

放弃是一种境界 (140)

学会认输 (145)

该放手时且放手 (149)

学会接受“失去” (153)

有所失必有所得 (157)

两害相权取其轻 (160)

拿得起，放得下 (167)

第五章 保持弹性，进退自如 (171)

生活中难免有不如意的地方，这时候你不妨把生命弯成一张弓，弯成一张能屈能伸弹性极佳的弓，以平和的心



态，坚韧的性格去坦然面对一切。经历风雨、经历阴暗，饱尝挫折、饱尝磨难，其实这都是在为你成大事储备必要的资源。

以蟑螂为例，蟑螂和恐龙是同时期的物种，可是恐龙早已绝迹，而蟑螂存活至今，并且大量繁衍。因为蟑螂在墙缝里可活、壁橱里可活、阴沟里也可活。作为一个人，若是在最黑暗的时刻、最卑贱的时刻、最痛苦的时刻也能像蟑螂一样能屈能伸，以屈求伸地活下来，那么还有什么大事不能成就呢？

能上还要能下	(172)
人生应该有进有退	(175)
人在屋檐下一定要低头	(179)
主动“示弱”的艺术	(183)
要经受得住“委屈”	(186)
好汉要吃眼前亏	(188)
藏巧是一种智慧	(193)
装聋作哑的策略	(197)
第六章 因时而制，因变而变	(201)

世界总是在不断变化，如果你始终用一成不变的老方法去处理新问题，总有一天会碰壁。学会改变，就是让我们以与时俯仰的胸怀，永不停滞的步履，当机立断的魄力，适时调整自己的视角、心态、性格、行动以及目标，多角度、多方位、多侧面地捕捉稍纵即逝的人生机遇，从而跟上生活的步伐，提升自我的精神境界，抵达人生目标。

既能适应，又能改变的人生，其心态必然健康而平和，



zuo ren hai shi xian shi dian hao

其精神必然充盈而灵动，其脚步必然从容而洒脱，其内涵必然丰厚而凝重。从此，我们对人生的期许自然就会无往而不利了。

- 惟一不变的就是“变” (202)
- 换一个角度思考 (205)
- 改变要从自己开始 (207)
- 敢于打破常规 (209)
- 抛弃旧的枷锁 (212)
- 不按常理出牌 (215)

第一章 抛弃幻想，正视现实

做人要学会正视现实，抛弃那些不切实际的想法。爱默生曾告诫我们：当一个人年轻时，谁没有空想过？谁没有幻想过？想入非非是青春的标志。但是，请记住，人总归是要长大的。天地如此广阔，世界如此美好，等待我们的不仅仅是需要一对幻想的翅膀，更需要一双踏踏实实的脚！





没有人能尽善尽美

美国现代大画家路西欧·方达，早年画油画时受到很大挫折。那时，人人指责他不是画画的料，要他转行。为此他心情极为恶劣，总觉得看不到成功的希望，但他却很想画出一幅人见人爱的画。经过几个月的辛苦努力，他画好了他的作品，便拿到市场上去展出。他在画旁放了一支笔，并附上一则说明：亲爱的参观朋友，如果你认为这幅画哪里有欠佳之笔，请你赐教，在画中标上记号。晚上，路西欧·方达取回了画，发现整个画面都涂满了记号——没有一笔一划不被指责。他心中十分不快，对这次尝试深感失望。

后来，路西欧·方达决定换一种方法再去试试。于是他又摹了一幅同样的画拿到市场上展出。这一次，他要求每位观赏者都将其最为欣赏的妙笔标上记号。结果是，一切曾被指责的笔划，如今都换上了赞美的标记。

路西欧·方达大为吃惊，迷茫不解，他把两张画拿给他的老师看。老师笑道：“哦！真是一件可笑的事情，对吧？”然后继续说道：“你难道没有发现其中的一个奥秘，那就是我们不管做什么，只要使一部分人满意就足够了。因为，在有些人看来是丑的东西，在另一些人眼里恰恰是美好的。”这位老师的一席话揭示了一个做人的深刻道理：做人要现实一点儿，没有人能做到尽善尽美。不能容忍美好的事物存在缺陷，是不能面对现实的人的一种普遍心态。对许多人来说，追求尽善尽美是理所当然的。他们从未想过，正是这种生活的态度，给他们的生活带来了怎样的压力。



如果进一步分析，有些渴望完美的人是出于一种自我保护的需要。假如一个人缺乏自信，生活上屡遭挫折，那么他就缺乏一定的安全感，这种缺失需要通过其他途径来补偿。我们就可以发现，生活中每干一件事就想把它做得完美的人，并不是一个强者。因为这些追求完美、企望毫无瑕疵结局的人，禁忌很多，他们只会把自己保护起来，免受他人的指责和讥讽，不敢也不愿去面对残酷的现实，结果大多数是一事无成。

很多时候，我们的烦恼不是来自于对“美”的追求，而是来自于对“完美”的追求。由于刻意追求完美，我们不能容忍缺陷的存在，结果，经常由于一点小小的缺陷，就可能遮蔽住我们审美的眼睛，使我们的目光滞留在缺陷上，忽视了其他，以致使我们错过了许多美好的东西。

有这样一个故事：

一位老和尚想从两个徒弟中选一个做衣钵传人。一天，老和尚对徒弟说，你们出去给我拣一片最完美的树叶。两个徒弟遵命而去。时间不久，大徒弟回来了，递给师傅一片并不漂亮的树叶，对师傅说，这片树叶虽然并不完美，但它是我看到的最完整的树叶。二徒弟在外面转了半天，最终却空手而归，他对师傅说，我见到了很多很多的树叶，但怎么也挑不出一片最完美的……最后，老和尚把衣钵传给了大徒弟。

“拣一片最完美的树叶”，人们的初衷总是美好的，但是如果不切合实际地一味找下去，最终往往只会吃尽苦头，直到某一天你才会明白：为了寻求一片最完美的树叶，而失去许多机会是多么的不值。况且人生中最完美又有多少呢？世间的许多悲剧，正是因为一些人热衷于追求虚无缥缈的最完美，而忽视了平淡的生活，其实平淡中往往也蕴含着许多伟大与神奇，关键是你以什么样的态度去



zuo ren hai shi xian shi dian hao

面对。

心理学研究证明，试图达到完美境界的人与他们可能获得成功的机率成反比。追求完美给人带来莫大的焦虑、沮丧和压抑。事情刚开始，他们在担心着失败，生怕干得不够漂亮而辗转不安，这就阻碍了他们全力以赴去取得成功。而一旦失败，他们往往异常灰心，想尽快从失败的境遇中逃避。他们没有从失败中获取任何教训，而只是想方设法让自己避免尴尬的局面。

据专家们称，完美主义者在日常生活中通常有以下6种表现：

1. 神经非常紧张，以至于连一般的工作都不能胜任；
2. 不愿冒险，生怕任何微小的瑕疵损害了自己的形象；
3. 不能尝试任何新的东西；
4. 对自己诸多苛求，毫无生活乐趣；
5. 总是发现有些事未臻完美，于是精神总是得不到放松，无法休息；
6. 对他人同样吹毛求疵，人际关系无法协调，得不到别人的合作与帮助。

很显然，背负着如此沉重的精神包袱，不用说在事业上很难谋求成功，而且在自尊心、家庭问题、人际关系等方面，也不可能取得满意的效果。他们抱着一种不正确和不合逻辑的态度对待生活和工作，他们永远无法让自己感到满足，每天都在焦灼不安中度日。

只求完美、害怕失败，长此以往会使人的精神处于瘫痪的境地。如何从追求尽善尽美的诱惑中摆脱出来？这里给读者朋友们提供几点建议：

1. 有一分热就发一分光

既不要对自己估计太高，更不必过于自卑，有一分热就发一分光。如果事事要求完美，这种心理本身就会成为自己做事的障碍。



不要在自己的短处上去与人竞争，而是要在自己长处上培养起自尊、自豪和对工作的兴趣。

2. 重新认识“失败”和“瑕疵”

一次乃至多次的失败并不能说明一个人价值的大小。仔细想一下，如果从不经历失败，我们能真正认识生活吗？我们也许会永远一无所知，沾沾自喜于愚蠢的无知中。因为成功仅仅只能坚定做事人的信念，而失败则给了我们发现问题和解决问题的宝贵经验。人只有经受住挫折的失意，才会达到成功的巅峰，亡羊补牢，犹为未晚。所以没有必要为了一件事没做到尽善尽美而去自怨自艾。

3. 为自己确定一个可行的目标

寻找一件自己完全有能力做好的事，然后去把它做好。这样你自然会轻松起来，办事也会更有信心，同时你的创造力也会得到充分的发挥，随之而来工作成效不就呈现出来了吗？人生有时真的好像一个万花筒，在你不追求出类拔萃，而只是希望表现良好时，反而会取得出乎意料的结果。

人生不能打草稿

有个叫伊凡的青年，读了契诃夫“要是已经活过来的那段人生，只是个草稿，有一次誊写，该有多好”这段话了，他打了份报告送给上帝，请求在他的身上搞个试点。

上帝沉默了一会儿，看在契诃夫的名望和伊凡的执着份上，决定让伊凡在寻找伴侣一事上试一试。

到了可婚年龄，伊凡碰上了一位绝顶漂亮的姑娘，姑娘也倾心



zuo ren hai shi xian shi dian hao

于他，伊凡认为姑娘很理想，很快结成夫妻。

不久，伊凡发觉姑娘虽然漂亮，可她一说话就“露怯”，一做事就“翻船”，两人心灵无法沟通，他第一次把这段婚姻作为草稿抹了。

第二次伊凡的婚姻对象，除了绝顶漂亮以外，又加了绝顶能干和绝顶聪明。可是，也没多久，他发现这个女人脾气很坏，个性极强。聪明成了她讽刺伊凡的本钱，能干成了她捉弄伊凡的手段。在一起他不是她的丈夫，倒像她的牛马、她的器具。伊凡无法忍受这种折磨，他祈求上帝，既然人生允许有草稿，请准三稿。上帝笑了笑，也允许了。

伊凡第三次成婚时，他妻子的优点，又加上了脾气特好这一条，婚后两人非常恩爱，都很满意。半年下来，不料娇妻患上重病，卧床不起，一张病态黄脸很快抹去了年轻和漂亮，能干如水中之月，聪明也一无是用，只剩下毫无魅力可言的好脾气。

从道德角度看，伊凡应厮守终身；但从生活角度看，无疑是相当不幸的。人生只有一次，一次无比珍贵，他试探能否再给他一次“草稿”和“誊写”。上帝面有难色，但想到既然作为试点，最后还是宽容他再作修改。

伊凡经历了这几次折腾，个性已成熟，交际也老练，最后终于选到了一位年轻漂亮、能干聪明、温顺健康、要怎么好就怎么好的“天使”女郎。他满意极了，正想向上帝报告成功，向契诃夫称道睿智，不想“天使”竟要变卦，她了解到伊凡是一个朝三暮四、贪得无厌、连病中人不体恤的浪荡男人，提出要解除婚约。

上帝为难，但为了确保伊凡的试点，未允。

“天使”说，我们很多人被伊凡作了草稿，作为上帝行为，如果试验是为了推广，难道我们就不能有一次草稿和誊写的机会？



上帝理屈，无法自圆，最后只好让伊凡也被作为草稿，被誊写一次。

同样的涵义也表现在这样的故事中：

迈克和一个极愚笨的人由于意外的原因，同时得到了命运的宠幸。命运之神说：我给你们中一个巨额奖金的机会，有花不完的硬通货。

迈克有额外的要求：我比那笨人更多理性、智力，我应该在最后比他富有。命运之神勉强答应了。愚笨的人果然有了横财，他只是就俗，宝马香车，美人红酒，曼联的主场包个贵宾席位，巴黎的餐馆备受尊敬，如此而已。中年以后，穷极无聊，成为赌场的常客。当钱所剩不多时，寿终正寝，结束了庸俗的一生。

迈克则在死的前一天中了一亿美元的六合彩。命运之神满足了他的要求。

由于是上帝的试验，迈克第二次和一个极愚笨的人得到命运之神的宠幸。于是他在原本要求的基础之上再加上额外的要求：我要和那愚笨的人同样在年轻时富有，而且应该在最后比他富有。命运之神请求他收回请求未果，悲伤地答应了他。

两个人同一天有了两亿美元。愚笨的人毫无创造性地当即过上了物质主义的生活，迈克花了一天拟定他比愚人高妙千倍的花钱计划。第二天，他死了。命运之神再次满足了他的要求。

命运之神宠幸他们的第三次，迈克仔细思考了无缺憾的要求，以便使自己完全能占愚笨之人的上风，他说：我要和他同样在年轻时走运，终生比他有钱，而且长命百岁，这样，才能对得起我的智慧。命运之神马上允许了。

这次愚笨的人得到了3亿美元，聪明的迈克则得到一个精神病医生的护理。命运之神的一条准则据说是：如果一个人处心积虑要