

为什么幸运的人总幸运，倒霉的人总倒霉？
为什么总是别人吃肉，自己只有喝汤的份？

WEI SHEN ME
ZONG SHI
BIE REN CHI ROU
WO HE TANG
张笑恒 尹 博◎编著



为什么总是 别人吃肉我喝汤

要想有不同的结果，就得有不同的做事方式；

要想有不同的生活世界，就得有不同的自己。

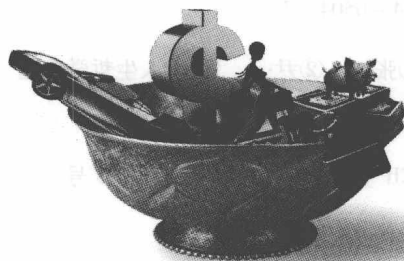
要改变命运，就要学会改变自己。

这个世界上最伟大的发现是：

人们可以通过改变自己的态度，从而改变人生。



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE



为什么总是 别人吃肉我喝汤

张笑恒 尹 博◎编著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

为什么总是别人吃肉我喝汤/张笑恒,尹博编著
—哈尔滨:哈尔滨出版社,2011.8
ISBN 978-7-5484-0504-7

I. ①为… II. ①张… ②尹… 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(2011)第 037793 号

书 名:为什么总是别人吃肉我喝汤

作 者:张笑恒 尹 博 编著

全案策划:瀚涛国际

责任编辑:宋一兵 韩中英

责任审校:陈大霞

装帧设计:异一设计

出版发行:哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址:哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 **邮编:**150090

经 销:全国新华书店

印 刷:北京佳明伟业印务有限公司

网 址:www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线:(0451)87900272 87900273

邮购热线:(0451)87900345 87900299 87900220(传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线:(0451)87900201 87900202 87900203

开 本:787×1092 1/16 **印张:**15.5 **字数:**186 千字

版 次:2011 年 8 月第 1 版

印 次:2011 年 8 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5484-0504-7

定 价:28.00 元

凡购本社图书发现印装错误,请与本社印制部联系调换。

服务热线:(0451)87900278

本社法律顾问:黑龙江佳鹏律师事务所

前 言

我们生活在同一个时代，年龄相若，智力相仿，甚至从事着同样的职业，但为什么总是别人吃肉，轮到你，只剩下能照出人影的冷汤？于是，牢骚不绝于耳——

都怪我没有一个富爸爸；

都怪上天对我不公，使得我一出生就遭遇身体上的不幸；

都怪父母没有给我一个漂亮的脸蛋；

都怪高考那天我生病，结果上了这所不入流的大学；

都怪我没有什么过硬的关系，大学毕业只能从勤杂工干起；

都怪没有遇到一个慧眼识才的老板，上班几年了还是个小职员；

都怪时运不济，别人炒股都赚了，我却赔了个底朝天；

……

总之，就是上天特别不照顾你，你总是遭受不公正的待遇，这难道就是别人吃肉，你喝汤的原因吗？不！

生活就像是一面镜子，你对它怎样，它也会对你怎样。如果你对它哭，它也会对你哭；如果你对它笑，它也会对你笑。谁能说那些在自己的领域取得一定成绩的人，就一定是上帝的宠儿，到哪里都顺风顺水？

任何事情都可以从多个角度来审视，你为什么偏偏选择对自己最不利的那个角度去思考？你究竟有没有仔细想过：你的牢骚

有价值吗？能够帮你改善现状吗？会使得别人把手里的肉和你手中的汤换一换吗？谁敢说，你满腹的牢骚能带给你一丝一毫的积极意义？！

牢骚，才是导致别人吃肉，你喝汤的原因。而这个结果还不是最糟糕的，最糟糕的是，你一边喝汤，一边继续抱怨，那么，很快，你连汤都没得喝了。

牢骚，只会转移你的注意力，影响你的心情，让事情往坏的方向越走越远。那些好命的人之所以总是吃肉，倒霉的人总是喝汤，是因为前者从来没有怨天尤人，就算有什么不如意，也绝不抱怨，而是想办法去改善，去行动。如果你这次只喝到汤，那么你不妨去找找没吃到肉的原因，去找找别人吃到肉的方法，然后积极改变自己，争取下一次吃肉的机会。

有无数人为了吃到一点肉而打得头破血流，还有无数人为了抢走你手中的汤而绞尽脑汁。现实是残酷的，你必须想办法保住你的汤，用尽力气去想怎么才能抢到肉吃。

如果你想改变总是别人吃肉，你喝汤的处境，请读一读这本书。它带给你的将不仅是心灵上的震撼，它将引导你以全新的态度和角度来看你的处境，如果你能付诸行动，那么，你的人生必将发生根本性的转变。

目 录

第一章 扼住命运的咽喉

1. 为什么好命的人总好命,倒霉的人总倒霉 / 1
2. 英雄不问出处 / 3
3. 命运在自己手中 / 6
4. 哀叹命运等于做无用之功 / 8
5. 只想不做永远不会成功 / 11
6. 命运常在坚持不懈中改变 / 13
7. 现在开始改变永远都不晚 / 17
8. 别忘了时刻反省自己的不足 / 19
9. 无法选择父母,但可以选择和谁在一起 / 21

第二章 一分辛劳一分收获

1. 世界上有过乌托邦,可从来没有过绝对的公平 / 24
2. 富人为什么富,穷人为什么穷 / 26
3. 社会不因牢骚而动容,只因努力而改变 / 29
4. 山不过来你过去,让不公平在你面前低头 / 32
5. 发牢骚之前,想一想你付出了多少汗水 / 35
6. 改变你的想法,就会改变你的世界 / 38

第三章 学会在挫折中成长

1. 塞翁失马,焉知非福 / 41
2. 大海上没有不带伤的船 / 43
3. 每次挫折都是机会 / 46
4. 从来就没有救世主,只有自己才能拯救自己 / 49
5. 因能力而改变,因坚韧而强大 / 52
6. 别无选择,同自己作战 / 54
7. 困难时给自己一个坚持的理由 / 57
8. 坚强的人永远不怕输 / 59
9. 身处黑暗,才更容易看到光明 / 62

第四章 天生我材必有用

1. 每一个人都是被上帝咬过的苹果 / 66
2. 上帝关上门的同时打开了一扇窗 / 69
3. 爱自己,接纳自己 / 71
4. 有遗憾才真实 / 74
5. 摒弃牢骚,学会接受和欣赏 / 77
6. 身体的缺陷不可怕,不要因此造成心灵的缺陷 / 80
7. 眼睛总盯着痛处,就看不到光明 / 83
8. 不要把宝贵的生命浪费在虚无的完美之中 / 86

第五章 沧海横流方显英雄本色

1. 压力是人进步的原动力 / 90
2. 乞丐也为下顿饭操心 / 93
3. 战胜你的恐惧感 / 95
4. 把外在压力化为激发自己的动力 / 99
5. 压力会毁掉一个人,也能造就一个人 / 102
6. 了解职场上的“共生效应” / 105

7. 找到缓解压力的良方 / 108
8. 坚定的信念能支撑你步入胜利的殿堂 / 111
9. 跟压力做朋友 / 115

第六章 在工作中实现你的价值

1. 积极地投身工作 / 118
2. 每个人的工作都有缺憾 / 120
3. 再怎么跳槽也还是不如意 / 122
4. 挑战自己,寻找工作的乐趣 / 125
5. 接受工作的全部,不只是益处和快乐 / 127
6. 边干边学,摆脱本领恐慌 / 131
7. “加薪”都是努力工作的回报 / 134
8. 干一行爱一行,把优秀作为习惯 / 137
9. 你从事的是职业更是事业 / 139
10. 打工心态害了谁 / 141
11. 转换角色做老板的合伙人 / 144
12. 爱上自己的工作 / 147
13. 爱上自己的工作将改变你的一生 / 150

第七章 与人为善,广结善缘

1. 讨厌对手并不能战胜对手 / 154
2. 指责别人,于事无补 / 157
3. 从鲶鱼效应看竞争对手的价值 / 159
4. 放低姿态,懂得为他人喝彩 / 162
5. 贬低对手就是贬低自己 / 165
6. 不断设置自己的超越对象 / 167
7. 对他人过分苛求,迟早会刺伤自己 / 169
8. 埋怨别人的过错,惩罚的是自己 / 173

9. 感谢身边没有帮助你的人 / 176

第八章 用爱去经营你的婚姻和家庭

1. 埋怨是婚姻的一剂慢性毒药 / 180
2. 学会用爱的方式表达负面情绪 / 183
3. 体谅会让两颗心更接近 / 185
4. 别从窗口去看别人的幸福 / 188
5. 用宽容来对待婚姻中的小事 / 191
6. 爱在生活的点滴中彰显 / 193
7. 让反思成为婚姻的保鲜剂 / 195
8. 对你的爱人报以感恩的心 / 198
9. 沟通的魅力:每天给爱十分钟 / 202

第九章 感恩,让你更快乐

1. 珍惜,不让已有的幸福流失 / 205
2. 感恩,为你所拥有的一切而庆幸 / 208
3. 宽容,敞开胸襟摒除牢骚 / 211
4. 平和,不要用高标准去为难自己 / 214
5. 独立,把自己托付给自己 / 217
6. 坚强,持久坚韧的快乐 / 219
7. 自信,你永远不会低人一等 / 222
8. 吃亏是福 / 225
9. 寻觅,幸福就在你身边 / 228
10. 控制,不要做剥夺自己快乐的人 / 231
11. 忘却,别让过失成为你心中的阴影 / 234
12. 原谅,才能更好地生活 / 236

第一章 扼住命运的咽喉

1. 为什么好命的人是好命，倒霉的人就倒霉

生活中总有一些幸运的人，他们无论做什么事情都很顺利，如有神助：做生意，就赚个“盆满钵满”；一入职，就会“节节高升”。而另外一些人则很不幸，霉运常常光顾他们，经常是“喝口凉水都塞牙”。于是，倒霉的人开始埋怨命运的不公平，生活的激情也在唠叨中渐渐消失，只剩下声声叹息。生活中总会有不如意之事，当你转换一下思维方式，不幸可能就向幸运转换，你也会迎来新的生活。

尼尔曾经过着非常幸福的生活，有着体面而薪水丰厚的工作、体贴的妻子和可爱的女儿。但是，这一切在一场大火中被毁于一旦。尼尔的眼睛也在大火中失去了光明，他的生活一下子从光明跌入无边的黑暗。妻子走了，工作丢了，双目失明的他只好靠乞讨为生。

这天，尼尔通过一阵脚步声和手杖敲地的声音，判断出从自己面前经过的也是一位盲人。这使他精神了起来，随即向对方说道：“请可怜可怜在大火中失去一切的我吧，可怜可怜到处流浪、孤苦无依的我吧！”脚步

声果然停住了，手杖声也消失了。对方说：“我很愿意帮助你，这个，你拿着。”尼尔摸索着接过来，惊奇地发现竟然是一张百元大钞。第一次收到这么大额的钞票，尼尔猜想对方一定是个有钱人，于是激动地道谢：“先生，您真是个大好人。您不知道，其实我是在20年前的一场大火中丧失视力成为盲人的……”他讲述着自己的遭遇，想博取更多的同情。

谁知对方却问道：“你也是那场火灾的受害者吗？”尼尔一听这位有钱人也知道那场大火，激动地说：“哦，先生，您也听闻了那场可怕的大火吧？整整烧了两天两夜啊，天哪！当时烟特别大，我根本找不到出口。等我醒来的时候，就已经什么都看不见了。”

见对方没有吱声，尼尔又接着说：“就是因为那场大火害得我变成了现在这个样子，孤身一人，到处流浪。当年的肇事者也没赔偿我，我真命苦啊！命运怎么能给我这样的打击啊……”这时，对方拍拍他的肩膀，大声说：“其实，我也是在那场大火中失明的，并且被毁了容……”

尼尔这才想起了手杖声，又想起对方给自己的百元大钞，立刻愤愤不平地说：“上帝对我不公平啊！你我同样都失明，为什么你可以成为有钱人，而我却落魄潦倒呢？”

对方笑了笑说：“我从来不觉得自己命运有多悲惨，也从来不觉得上帝对我不公平！正因为我丧失了视力，所以才能拥有更敏锐的听力，能分辨音响的好坏，创造出更优秀的销售业绩。我坚信，任何表面的不幸，都意味着上帝要给我更大的祝福！”

同样一场火灾的受害者，同样在灾难中双目失明，一味感叹命运不公的尼尔，最终结果是孤身一人，流离失所；而对方却能在失去视力之后，利用更敏锐的听觉，使自己过上更富足的生活。这说明什么？人的命运并不掌握在上帝手中，幸与不幸完全取决于自己的心态。

曾经有人将生活比作一面镜子，如果你对它哭，它也会对你哭；如果你对它笑，它也会对你笑；如果你对它不满，它也会对你不满；如果你恼羞成怒地将它摔碎，它也会折射出无数张怒气冲冲的脸给你。因此，当生活中遇到不幸或不愉快的事情时，也要学着微笑面对。从现在起，尝试不唠叨，把坏事当好事，把不快乐当快乐，人生就只有好运。改变你的语言，让“天气真糟”变成“天气真好”，让“今天真倒霉”变成“今天真幸运”，你就会发现生活的乐趣。停止唠叨，在好事发生时要表达感激，对坏事更要感激。当你的心态发生改变时，你的世界也会随之改变。

2. 英雄不问出处

每个人都无法选择出身，出身豪门或者普通家庭，我们无从选择。在既定的事实面前，我们只能坦然接受，逃避或埋怨都无济于事。所谓英雄不问出处，将帅拔于卒伍，宰相起于闾巷。不必为自己的出身而自惭，也不必羡慕别人的家世，更不要认为老天的不公。贫困不是牢骚的借口，更不是沉沦的理由。

张纬来是个地道的农民，有一个刚刚大学毕业的儿子。全家人对儿子寄予了很高的希望，可儿子却不争

气，毕业后，不积极找工作，整日无所事事。张纬来责骂儿子时，儿子却理直气壮地说父亲没有能力，不能给自己找一个好工作。儿子的话彻底寒了张纬来的心。

有一天收工回家，看见儿子正在院子里择菜，张纬来以为他终于长大了，懂事了。可谁知走近一看，这孩子正皱着眉，把好端端的叶子扔了，留下梗子，嘴里还不忘一个劲儿地数落。张纬来压抑的怒火爆发了，他一把抢过儿子手中的菜梗，丢进旁边的垃圾筐，脱口而出：“你小子别一天到晚老觉得我跟你妈欠你的，把你养大我们就完成任务了，要说欠也是你欠我们的！你没有有一个有能力的父亲，但可以让自己的儿子有一个有能力的父亲呀。你整日在说自己的出身不好，为什么不去改变它？”

不错！父母给了我们生命，抚养我们长大，就算人与人的家庭背景和成长环境有所不同，错也不在父母身上！在生活中，有一些刚刚走入社会的年轻人很像这个“农民的儿子”，遇到小小的挫折，就自暴自弃。当你呼天抢地的时候，当你捶胸顿足的时候，当你不停唠叨的时候……你仍然无法改变你的出身。只有不断努力，积极地为成功作准备，你才有机会咸鱼翻身，跃入龙门。

周杰伦才情兼具，多才多艺。可有谁能想到，这位“歌王”在成名之前，不过是餐厅里一名月薪4 000元台币的普通服务生！

做服务生非常辛苦，很多时候必须忍受巨大的屈辱。出于对音乐的热爱，领着微薄薪水的周杰伦还是毫不犹豫地花钱都花在购买卡带上面。后来，老板购置了钢

琴，想请人为顾客奏乐助兴，可好几位钢琴师都因不合老板口味而没有被雇用。有一天，老板不在店里，手痒了很久的周杰伦在打烊后，用那架崭新的钢琴演奏了一首自己刚刚创作的歌曲。同事们听了，都很震惊：原来这个不爱讲话的大男孩竟然还会弹钢琴，而且还弹得这么好！

随后，老板得知此事，立即叫周杰伦当着自己的面又演奏了一曲。喜出望外之余，老板当场拍板聘请他为钢琴师。以后，周杰伦每天的工作不再是端盘子端碗，而是在大厅里弹奏自己创作的乐曲。

由于很多客人慕名而来，餐厅生意越来越红火，周杰伦也开始小有名气。

周杰伦现在已成为天王巨星，可这位巨星的出身却很普通，只是台北市一个单亲家庭的孩子，母亲只是一位普通的中学老师。如果周杰伦在餐厅做服务生时，一味地向他的妈妈埋怨自己的出身不好、命运不济，他就很难取得今天的成就。好运总是“偏心”于有准备的人。不要埋怨你的出身，只有弱者才会将出身当做沉沦的借口。强者则会积极地面对人生，勇敢地迎接挑战，努力地改变自己的命运。

3. 命运在自己手中

有位伟人曾说：“命运的一半掌握在上帝的手中，一半掌握在自己的手中。”当你为现在的生活而牢骚不断时，可曾想过，你现在的的生活状态是你过去的选择，而你以后的生活状态是你现在的选择。你的生活质量由自己决定，命运一直在你手中。

曾经有个心情沮丧的人对智者说：“世界上究竟有没有命运？为什么许多事情都好像注定一样？我真不知道继续‘奋斗’下去还有什么意义？”智者没有说话，只是抓起那个人的手掌，讲述了手掌上交错复杂的纹路所包含的意义。

当智者说到爱情线、命运线的时候，同样也举起了自己的手，并慢慢地攥成了拳头。然后，智者问道：“你知道命运线在哪里吗？”看着智者紧握的拳头，这个人茅塞顿开，心情豁然开朗，说：“原来所谓的命运，就在自己的掌心！”

当我们遭遇坎坷、受到不公平待遇的时候，心情会一落千丈，甚至陷入迷茫中而绝望和无助；当我们人到中年，却依旧事业无成，难免会感觉自己渺小得像一粒浮尘，似乎下一秒便会永远消失在宇宙之中。然而，古往今来，凡是成大业者，绝不轻信算命先生口里讲出的话，也不会屈服于上天的安排，更不会轻易向困难低头，而是将“命运”紧紧地握在自己的手心里，穷其一生去奋斗。只要相信自己，就一定能把握自己的命运。

威尔辛苦经营多年的工厂倒闭了，事业可以说“一塌糊涂”。伤心欲绝的他在街上漫无目的地走着，不知道究竟该怎么办。那一刻，他感觉自己原本清晰的方向又不知何去何从。本来，威尔想从亲友那里筹些资金，东山再起，可无奈的是大家都不肯伸出援手。在绝望中，他只好走进酒吧，将自己灌醉。

从此，威尔变得懒散起来，成为所有人眼中的一个失败者，连他自己也认为“这辈子就此完结了”。于是，他放弃了努力。

这天，威尔遇到一位智者，讲述了自己的遭遇后，他请求智者帮自己脱离困境。可智者却惋惜地说：“年轻人，很遗憾，我帮不了你。”

听到这样的话，威尔心中最后一丝希望也破灭了，他想到了自杀，也许结束生命才是唯一的解脱方法。当他转身准备离开时，智者突然又说：“虽然我帮不了你，但我知道有一个人可以。”威尔喜出望外，问道：“是谁？在哪里？”智者笑笑说：“跟我来。”他带着威尔来到一面镜子前，指着镜中的人对威尔说：“只有镜子里的人可以帮你。想要成功，首先要认识这个人，他是唯一一个有能力帮助你成就事业的人。”威尔呆呆地注视着镜子里的自己，似乎悟出了什么。

再次见到智者时，威尔笑容满面、神采飞扬，俨然成了另一个人。他告诉智者，他已经不再抱怨生活了，因为他认识到了自己的力量，并且凭借努力，重建了工厂。

如果一个人积极乐观、勇于拼搏，那么，他的命运一定不

错；如果一个人敢于接受任何挑战，永不气馁，绝不放弃，那么，好运也一定会时常伴随着他。当然，倘若一个人做事消极、不思进取、懒惰成性、安于现状，那他的命运也必然是暗淡无光的。因此，一个人的命运不一定好，也不一定坏，关键就看他如何去把握、如何来创造。

漫漫人生路，没有人能一路踏着鲜花和阳光走过来，好运气与自身的勤奋、努力是分不开的。我们不需要“求神问卜”，更不需要将牢骚挂在嘴边、放在心上。其实，命运究竟怎样，完全取决于你自己。

在这个世界上，只有你才能驾驭自己，只有你才是自己真正的主人，也只有你才是真正掌握自己命运的那个人。如果总以害怕失败为借口而放弃努力，就永远也实现不了心中的梦想。要知道，能改变你命运的人，只有你自己。

4. 哀叹命运等于做无用之功

工作不顺心，你牢骚不断；加薪没你份，你也牢骚不断；生活太艰辛，你还牢骚不断……生活的方方面面，牢骚的理由似乎随处可见。然而，这些既成的事实会不会因为你的牢骚不断，就迎刃而解呢？当然不会，已成定局的这些非但不会改变，还可能进一步恶化。

有两个工人坐在一起吃午饭，其中一个刚掀开饭盒盖就开始说：“啊？竟然是白菜豆腐，我最讨厌白菜豆腐加白米饭了。”另外一个工人却什么话也没说，只是埋头扒拉着自己的午餐。第二天，两人又在一起吃饭，