

龙柒◎编著

人生如水我如鱼

让自己左右逢源的方法与技巧

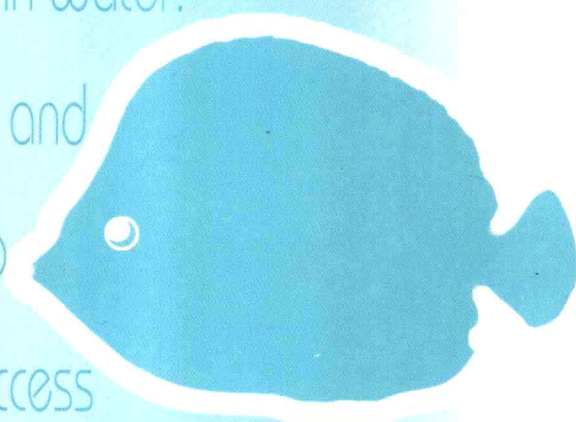
I like a Fish in Water:

Techniques and

Methods to

Achieve Success

One Way or Another



为什么有人总是能左右逢源，有人却处处碰壁？

可以借鉴的完美生活的范本和快意人生的典型，全景展现左右逢源的智慧，为困惑、迷茫、疲惫的现代灵魂提供解决生活难题的方法和技巧

人生如水我如鱼

龙柒◎编著

让自己左右逢源的方法与技巧

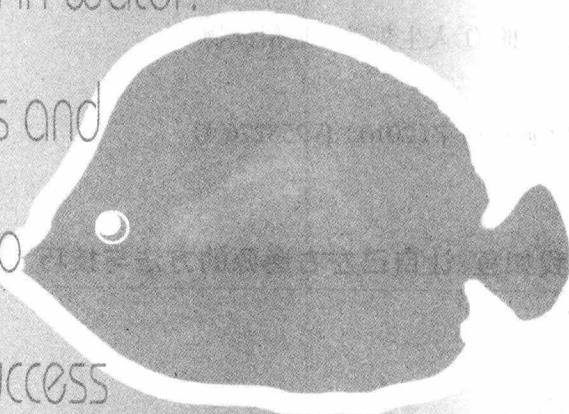
I like a Fish in Water:

Techniques and

Methods to

Achieve Success

One Way or Another



图书在版编目(CIP)数据

人生如水我如鱼:让自己左右逢源的方法与技巧/龙柒编著. —北京:
新世界出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-5104-1427-5

I. ①人… II. ①龙… 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(2010)第 258276 号

人生如水我如鱼:让自己左右逢源的方法与技巧

作 者:龙 柒

责任编辑:陈黎明

责任印制:李一鸣 黄厚清

出版发行:新世界出版社

社 址:北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部电话:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室电话:(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

http://www.nwp.cn

http://www.newworld - press. com

版权部:+8610 6899 6306

版权邮电子信箱:frank@nwp.com.cn

印刷:北京嘉业印刷厂

经销:新华书店

开本:787 × 1092 1/16

印张:16.5

字数:213 千字

版次:2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5104-1427-5

定价:35.00 元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638

序

这是一个盛产陀螺的时代——

为了更理想地生活，我们都在陀螺般埋头苦干、风雨兼程，不知不觉便陷在了生活里；为了更体面地工作，我们不得不殚精竭虑、谨小慎微，于是慢慢失却了生命中原本最纯粹、最朴素的姿态和心态……

人生固然没有完美无缺的选择，然而究竟选择怎样一种生活的态度却又的确潜移默化地左右着我们的人生。

本书并无意教导你去遵循或效仿什么，它只是想提醒你：陀螺的人生是永无止境的陷阱，还是做条轻巧灵动的鱼吧，只要你肯适时地坚持或改变……

坚持是一种追求，改变是一种策略；陀螺的坚持是本能，鱼的变化是智慧。

一个陀螺眼中的人生是无数若有若无的梦——为了不放弃梦想它必须马不停蹄，忙乱的生活少有休歇，在来不及回味间竟已几乎旋尽岁月，定睛时才惊觉，原来曾经的路只是那么短……

一条鱼眼中的人生是一片无边无际的海——心在海里，海在岸边；心有多大，世界就有多大；风浪有多大，“随波逐流”的勇气就有多大；只要善于打破心中的四壁，一个鱼缸和一片海洋的意义都是相同的自由和梦想……

因此，这是一本向你展示“鱼”的人生方略和奋斗技巧的经验手册，而像鱼一样左右逢源的姿态与心态与其刻意模仿，不如静心感悟；与其把它当作某种终极目标实现的捷径，不如当作享受柳暗花明的快意人生的功课。

事实上，人一生中可以有有所作为的时候只有一次，那就是现在。无休止地纠缠于悔恨过去或担忧未来之中，已经让我们浪费了太多的好时光，从现在起赶紧轻松起来吧，让我们一起在如水的人生中学做一条“左右逢源”的快乐鱼。



CONTENTS 目录

第一章 寻找稳健上升的姿态和人生

人要有所作为,就必须不断地向前迈进,上升永远是有益的。财富、权力和社会威望是幸福美满的标志。然而,我们大多数人正是在追求这些东西的同时,失去了更多原本拥有的东西却浑然不知,直到晕头转向、筋疲力尽时才顿然猛醒:“要改变呀,要改变,改变不是放弃,是为了更稳健地上升!”

1. 正视现实,找准属于自己的人生阶梯 /3
2. 得到的未必是真需要的,升迁失去的却比知道的多 /6
3. 只有改变自己才能适应社会 /9
4. 只有改变就业观念,才能找到理想职业 /11
5. 只有改变工作态度,才能化解工作压力 /15
6. 热爱是化解压力的良药 /18
7. 来一个由弱变强的大转变 /21

第二章 改变从心态开始

一个人的幸福与否,心态的重要绝不亚于命运。

1. 心态左右命运 /27
2. 吃亏是福 /29
3. 知足常乐,盲目攀比无益 /32
4. 拿得起,更要放得下 /34
5. 金钱诚可贵,自由价更高 /36
6. 从情绪的奴隶变成情绪的主人 /38
7. 改变社交成见,积极拓展交往圈 /42
8. 消极的心态使人听不到财富的叩门声 /44
9. 生气是拿别人的错误惩罚自己 /45
10. 成功没有贵贱之分 /46

第三章 直面人性的弱点

如果你不抢先成为让尘土飞扬的人,那就势必只能等着做尘土满面的人;如果你不抢成为低头弯腰去取水的人,那就势必只能成为站在河中,死于干渴的人。

1. 改变胆怯和羞怯的通病 /51
2. “顾影自怜”于事无补 /60

3. 嫉妒是痛苦的,虚荣是愚蠢的 /65
4. 自卑只是消极的感觉,不是真实的障碍 /71
5. 自我困惑的突破方法 /76
6. 学会竞争 /93

第四章 成功、快乐的“处方”

“正确地想,实在地做,愉快地活,深刻地学,稳健地走!”——幸福“处方”

1. 要正确地想 /103
2. 要实在地做 /110
3. 要愉快地活 /122
4. 要深刻地学 /135
5. 要稳健地走 /148

第五章 避免人为制造消极局面的途径

许多消极局面的产生不是因为消极的因素原本存在,而是因为我们过早地选择了消极的姿态。

1. 如何改变坏习惯? /165
2. 做事不要仅凭推断 /172
3. 不要人为制造不必要的误会 /175

4. 改变盲目为自己辩解的习惯 /177
5. 不要小看娱乐活动中的魅力展现 /179
6. “工作狂”仅是狂人而已 /182
7. 不要为了面子不说“NO” /184
8. 不要过于担心自己的消极性 /187

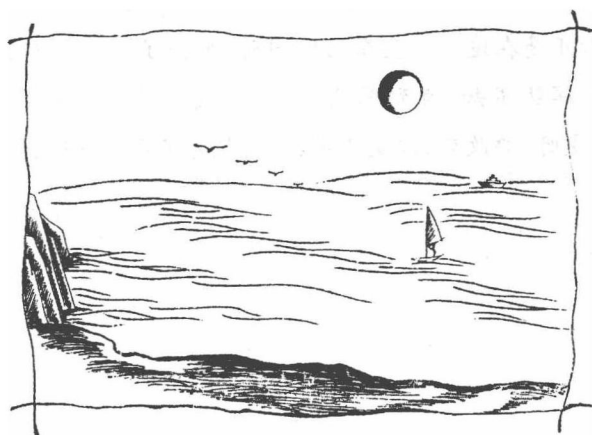
第六章 从新的起点向上攀登

我们按照自己的思想改变自己,我们成为自己想要成为的人。
当我们的灵魂纯洁时,欢乐随之而来,就像影子似的永不分离!

1. 让自己有个愉快的转变 /193
2. 如何“生活着,却不陷在生活里” /197
3. 如何顺着合适的梯子向上攀登 /204
4. 如何找准卖力气方向 /209
5. 如何绕过暗礁和陷阱 /214
6. 如何平衡激情与理智的争斗 /216
7. 如何对付令你恼怒的人 /220
8. 如何向别人诉苦 /226
9. 如何接受别人的批评 /231
10. 如何表达你的爱 /236
11. 如何被人喜爱 /243
12. 如何选择和放弃 /250

第一章

寻找稳健上升的姿态和人生



人要有所作为,就必须不断地向前迈进,上升永远是有益的。财富、权力和社会威望是幸福美满的标志。然而,我们大多数人正是在追求这些东西的同时,失去了更多原本拥有的东西却浑然不知,直到晕头转向、筋疲力尽时才顿然猛醒:
“要改变呀,要改变,改变不是放弃,是为了更稳健地上升!”



正视现实,找准属于自己的人生阶梯

人类创造了各式各样的奇迹,但是,正是由于这些奇迹,人类陷入了自己制造的麻烦而不能自拔。

车轮是人类的第一个发明,从那以后,人类便以难以想象的能力创造了数不胜数的奇迹。今天,我们已拥有一秒钟内可计算上亿次的电脑;拥有可以把人类送上太空并安全返回的飞船。我们的新药品能挽救过去难逃一死的数千万人的生命;而我们的通讯设施,可以把世界各地每一个角落发生的任何一件事情展示在 50 亿人的面前。

但是,正是由于这些伟大的制造,人类陷入了自己制造的麻烦中而不能自拔。

人类建立的官僚政治机构,使过去的许多梦想变成了现实,但也由此使本来简单的工作耗费了大量的时间和精力。人类建立了完备的邮政系统,可今天寄一封信所需的时间往往比过去用马车投送费时更长。人类还制造了巨型喷气客机,能迅速飞越重洋,但在降落前,常常要在机场上空盘旋好几十分钟。人们排队等候“的士”,而“的士”也排队等候乘客。

人就是这样,有能力做大事,却没能力做小事;或者说,愿意做大事,不愿意做小事。

有一个时期,电影业只是独霸的领地。有那么一天,在好莱坞的一个游泳池里,一个电影业大亨正躺在橡皮艇上漂浮。嘴里叼着雪茄。过去几周,他一直让一个年迈的剧作家找不到他,现在,他终于同意,让剧作家来游泳池见他。

当那个可怜的剧作家应邀抵达游泳池的时候,这个制片人正像一朵肥大、多毛的水百合一样浮在游泳池中央,只要会游泳,谁都能接近他。然而,这个制片人却知道,他的老编剧不会游泳。

制片人的几个助手在池边的小屋里起哄、嬉笑。老编剧只好穿上一条借来的游泳裤，像个赴死的人一样鼓足勇气笨拙地涉水前进。他走向深水，直到水淹到他的下巴。但制片人双手一划，橡皮艇又往水更深的地方移去。老编剧没办法，只好又向深水处迈出一步。这时，孩子们正愉快地戏水，漂亮的少女拍打着被阳光晒褐的肌肤。了不起的编剧，他仍然在向橡皮艇迈进，一边冒着被水呛的危险，一边费力地解释着他的剧本为什么应该上演。有时，他整个儿沉入水底，但只要一冒出头来，仍然困难地开口。终于，他支持不住了。

他没有死，因为池边有救生员。他被拉到池边小屋后，那个大人物的一名助手探身向前，用一个金质打火机点燃香烟，然后，像对聋子一样缓慢、大声、一字一顿地说：“好啦！他听到了你说的话，现在你穿上衣服回去吧！”

也许，你想说，这只是一个杜撰的故事。但是我要告诉你，这是真的。而且即使在今天，也不乏像制片人那样高高在上的大亨，像老编剧那样受制于人的“下等公民”。

人生活在组织之中，每个组织内部都有各种不同的职位，有按等级划分的层次安排。同时，每个人必然归属于其中的某一层级等级，只要你不是陶渊明，就不会心甘情愿地在现在的职位上干一辈子。当了处长，想尝尝当局长的味道；晋升为副教授后，还想晋升为教授。正是在这一思想的指导下，千千万万的人只好终身努力，以求上进，以求成为“高贵之士”。

诚然，人生像阶梯，不爬不要来。可并非每个人都拥有无穷的能力呀！

实际上，世界上的每一个行业里，都有一些人不能胜任其所任的职位。这些不能胜任的人只能停滞不前，对工作敷衍塞责，困扰他的同事，并破坏整个组织的效能。

当然，你可以反驳说，并不是每个人都能爬到其能力所不逮的阶层。

的确，要是每个人都不能胜任他担当的工作，组织就无法运转了。这表明，在任何组织里，都有一批人没有达到其顶峰状态。他们存在着“最高的能力”，维持着组织的运转。但这些人并不一定甘于淡泊，他们也在不声不响地卖力工作，如果运气好，他们也会升迁其能力所不逮的阶层。果真这样，组织就会像枯枝败叶最终要掩盖绿地一样，陷入无能、低效和前面所说



的种种矛盾之中。

且看一个故事。

穆是一个手艺不凡的厨师,能做几样风味独特的鱼肴,所以,他在市中心开了一家小餐馆。

这家餐馆的生意颇为兴隆。为了赢得顾客的信任,穆总是清早亲自开门,晚上再亲自送走最后一个顾客。

蒙蒂是小餐馆的座上客。有一次,为了吃上一道穆做的鱼杂烩,特意从郊区别墅跑来,想不到因为交通太拥挤,在穆站在门边送客的时候才走了进来。“真是太遗憾了,穆兄,”蒙蒂说,“我改日再来吧!”

“没关系,”穆赶忙说,“我马上替您上菜,只要您不介意您就餐的时候我们清理收拾就行了。”

蒙蒂对穆很是感激。不久,他帮助穆开办了第二家鱼羹餐馆。于是,穆不得不在两家餐馆之间奔走。

穆不在的时候,餐馆怎么办?他是不是告诉厨师和侍者要像他那样按照实际情况相机处理?不,他没有,也没有这种必要。因为,一切都定了规则。这样一来,当蒙蒂在餐馆正要打烊的时候光临时,餐馆就叫他吃闭门羹了。久而久之,在穆的餐馆里面再也见不到蒙蒂的影子了。

现在,穆又开了两家新的鱼羹餐馆。他很得意,因为,他已从一个小老板变成了这些连锁餐馆的总经理。尽管他的许多老主顾如今已销声匿迹。

在我们这个社会里,可能有人不愿意接受更多更重的责任,但无论如何,没有人愿意让别人知道,自己的才干已到了极限。可是,极限是生命的一部分。虽然,你也有自己的长处,但并非每个人都可以跳过2米,也并非每个人都能在一分钟之内打110个字。

趋向成熟的一个标志,便是知晓自己能力的界限而且对此感到心安理得。这并不是说,我们不再寻求上进,不再拓展所长;而是说,我们应有现实的态度,清楚自己应在必要的时候退下来,承认有些事情并非自己能力所及。

然而,要做到这一点非常困难。我们可以看到许多人,奉献毕生的精力,致力于追求高升、追求地位;到最后,只是领悟到巨大的财富或显赫的地

位并不能带来的幸福。

其实,人常常这样,不懈地奋斗,并希望凭此获得美好的东西。但其结果常常是破坏既有的美好,甚至使他陷入等级之中而不能自拔,就像染上毒瘾一样。到了这种地步,云梯就不再是一种工具,一种达成自我实现的手段,而是一种反噬其主的怪物了。



得到的未必是真需要的, 升迁失去的却比知道的要多

升迁永远是有益的。财富、权力和社会威望是幸福美满的标志。一些人依靠他们的能力不断追求所谓的高层阶梯,最后结果却是跌入了陷阱。

大部分组织,如教会、企业、学校、军队,都是由男人组成的。这些组织里的男人创造了一种神话:女人的天赋很有限,不适宜担任高级职位。不过,尽管偏见抑制了女人的升迁速度,却让男人染上了各种职业疾病,如严重的神经衰弱、结肠炎、酒精中毒和胃溃疡等。

今天,女人得到了平等的待遇,但不幸的是,因为平等,她们也成了上述疾病的牺牲者。

安妮是一个潇洒的年轻女人,拥有令人叹服的野心和精力。特别值得称道的是,她认为男人能干的事她也能干。

她受雇于一家著名的电子公司,担任市场分析助理,这个职位是这家公司为满足她争取平等就业机会的要求而给她的。虽然这职位相当于一个哈佛的优秀毕业生来干写字台工作,安妮还是愉快地接受了。对这一任命,安妮很胜任,不过干了几天,她就对她的上司施加压力,要求准许她共同访问客户,出席会议。她有力的态度和表情,再加上公司经理一向被认为犯有“软骨病”,使得他的名声随着这位平均分析助理的嚣张态度而衰落。

安妮在女人被认为应该保持缄默的时候滔滔不绝。她认为男女平等,



就是要男人们时时感觉到她的存在。仅仅一年时间,她就准备接替上司的职务,而且,她的上司也准备让位给她,其心情似乎比她更加迫切。

但是,市场部主管对安妮任市场分析经理这一点没有任何兴趣。他让人告诉安妮,她不能获得她希望获得的职务,主要原因是因为她是一个女人。

如果安妮是一个男人,事情就简单得多了,因为男人会尊敬主管的权力,他也许会争辩,但争辩中会含有敬意。安妮可不这样,她拉了一把椅子坐在主管桌前,一只手臂放在桌上,身子向前倾靠,显露出丰满的胸脯,并且直盯着他的眼睛。他很窘迫地举出许多似乎在理的理由,说明为什么不能让她当经理。她很认真地听着,然后,用清晰的声音告诉他:“我知道你必须这样说,而且,你也应该这样说。但现在,请告诉我,难道我真的没有希望得到它吗?”

她终于如愿以偿。

但是,安妮没有因此而满足,她还想再高升。4年后,她获得了市场部经理的职位。而且,在这一职位上她干得很出色。

当安妮获得她梦寐以求的公司副总裁的职位时,她才感到,这已经非她的能力所能及了。但是,她不愿认输,只好跟自己拼命。终于,她病倒了而且再也没有爬起来。

抑或,这就是我们这个时代的一个基本特征。

你是否曾经怀疑,灰姑娘和她那富有魅力的王子,果真如神话中所说的那样快快乐乐地生活在一起?如果你怀疑过,那么,一个更富于理性的推测似乎是:他们是痛苦地生活在一起。

那位可敬可爱的神仙教母把灰姑娘从贫寒卑微变为高贵富有,而且使她赢得了年轻王子的青睐。但是,灰姑娘并没有永久拥有王子的能力。其结果,王子不再觉得她有趣,尽管起初他曾对她着迷。不幸的灰姑娘,皇宫里的上等社交能力并没有因为她和皇室结婚而降临到她身上。于是,她很快失去了皇室成员和朋友们对她的关心,陷入了不堪回首的噩梦中。

试想,要是她和一个英俊的年轻樵夫结婚,结果又将怎样?

我们可以得出这样的结论:借婚姻关系在社会的阶梯上往上爬,不论是

有意或无意，也不论是过去和现在，都是一种灾难。

凯西·考德是一个金发碧眼、美丽非凡的尤物，她得到了一笔现代舞蹈奖学金，到一所很有名气的州立大学进修。虽然她出身微贱，但是她以她的美貌，当上了学校女生联谊会的主席。她对学校里的橄榄球运动员卖弄风情，但随后却发现她从联谊会的阔小姐们那里学来的本事还不够老练。最后，当她遇到柯达史这个学校辩论队队长时，就立刻打得火热，以身相许。

然而，当她终于成为柯太太后，她发现，光凭她的美貌并不能使她那学识丰富、练达世故的丈夫感到满足。他不再喜欢她幼稚的格格傻笑，更不欣赏她倾其全部时间购置的新衣。当然，凯西也无法适应柯达史的生活方式，只能以勾搭隔壁的花匠为乐。

欧亦尔夫妇过着并不奢侈但很快乐的生活，他们在一幢老式公寓里住了十多年。后来，欧亦尔太太从她那远在法国的姑妈那里继承了几幅名画。她决定用这些画来装饰她的客厅，以便向邻居们炫耀一番。可她很快发现，这些画和她那寒酸的家太不相称了。于是，她买了一块名贵的地毯，并倾其积蓄，买了一套家具，以此陪衬她的地毯和名画。

可是从前很要好的邻居们在拜访了这个布置优雅的房子之后，感到不安起来。他们讨厌欧亦尔太太的虚荣，不再接受她的邀请。同样，欧亦尔太太也讨厌她的这些对生活中美妙的东西没有鉴赏力的朋友。

她对她先生说：“噢，这些邻居对有教养的人来说知识程度未免太低了！”他们不得不搬到了市中心的一幢上等公寓里。这一来，欧亦尔先生要经常加班，否则他将入不敷出。他被弄得精疲力竭、六神无主、心境不佳。欧亦尔太太开始把他看作一个笨蛋，当初真是“瞎了眼睛”。她和他离了婚，从此琵琶别抱，和一位艺术家再结“良缘”。

和她结婚的这位艺术家艾培斯先生，不久就对她那“高尚的教养”腻了。事实上她对艺术一无所知。他开始虐待她，如同她以前辱骂前夫一样。艾培斯太太非常悲伤，因为她从自己创造的阶梯上爬了上去，却从幸福爬到了痛苦。

奥脱是汽车修理公司的一个技工，他对工作很满意，也干得很出色。当他得到一个晋升到部门经理的机会时，很想回绝。但他的太太温妮，当地妇



女地位改进会的一个活跃分子,劝他不要放过这难得的机会。因为这样一来,家庭的社会地位和经济情况将大为改观,她也可以担任改进会的理事长。

奥脱并不想把他那富有吸引力的工作换成他办公室里枯燥无味的文书工作,但是,在他太太絮絮不休的折磨下,他屈服了。6个月后他得了胃溃疡;不仅如此,温妮还指责他和他的秘书有暧昧关系,弄得她失去了当选改进会理事长的机会。从此,他们家不再有笑脸,好日子似乎已经过去。

人们曾经认为,升迁永远是有益的,财富、权力和社会威望是幸福美满的标志。成为上流社会的一分子以及与一个显赫有名的人结婚是好事中的好事。

如今,在世界各地的离婚法庭上,挤满了无力维持婚姻关系的夫妇,这是红男绿女们爬上非他们的能力所能保持平衡的高层阶梯后的最后结果。



只有改变自己才能适应社会

不断进行自我调节,就能适应社会。

事业有成的人大多是因为比别人首先察觉外界的变化,顺应社会变化,并巧妙地将之转为商机。毕竟商机和成功机会这种东西在外界形势有若干变化时最容易变成机会,所以能比别人早一步注意到这种变化且付诸行动者,就是最大的赢家。

蒸汽机、电的发明等等,无一不是根据时代发展,顺应社会需要,经过不断实践和实验而取得的。只有追随市场而变化,企业才能生存,而能预见社会市场变化,及时掌握良机,更是一个人走向成功的重要因素。

李嘉诚就是一个不断顺应社会发展变化,进行自我调节而走向成功的范例;美国的哈默也是这方面成功的典型。

顺应社会、自动调节思想认识,从内容上来划分,可分为目标调节、知识结构调节和情感调节。