



周广宇◎编著

你咋混得 这么窝囊

平庸的生存状态与改变方法

NiZa HunDe
ZheMe WoNang

意识不到自己窝囊

可能会窝囊一辈子

现在感到窝囊 不一定以后就窝囊

只要一颗拼搏的心还在

中国三峡出版社



你咋混得 这么窝囊

NiZa HunDe
ZheMe WoNang

周广宇◎编著

中国三峡出版社

平庸的生存状态与改变方法

图书在版编目 (C I P) 数据

你咋混得这么窝囊：平庸的生存状态与改变方法 / 周广宇
编著. —北京：中国三峡出版社，2004. 3

ISBN 7-80099-807-X

I. 你… II. 周… III. 人生哲学-通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 112708 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区太平路 23 号院 12 号楼 100036)

电话：(010) 68218553 51933037 (发行部)

(010) 51933034 51933035 (编辑部)

[http: //www. e-zgsx. com](http://www.e-zgsx.com)

E-mail: [sanxiaz@sina. com](mailto:sanxiaz@sina.com)

[ybs5193@163. com](mailto:ybs5193@163.com) (编辑部)

新华书店经销 北京市洛平印刷厂印刷

2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷

开本：850×1168 毫米 1/32 印张：11.125

字数：223 千字 印数：1—6000 册

ISBN 7-80099-807-X/Z · 142 定价：20.00 元

序

再也不能这样混下去了

关于“窝囊”一词，不同层次、不同处境的人有着不同的理解。我不敢妄言你混得窝囊，但我敢肯定混得窝囊的人一定不少。

老实交代，到目前为止，我一直觉得自己混得很窝囊。有时真想一觉睡去不再醒来，但天明眼睛还是照常睁开。我咋混得这么窝囊？这个问题我自问自答过许多次，每次的反思都让我越来越清晰地认识我自己。

岁月给人智慧，让人成熟，也给人压力，让人忧愁。年轻时混得好不好，倒很少放在心上。随着年龄的增长，个人发展的压力愈来愈大，早年没有混出名堂，以后出头的机率会越来越小，大器晚成的人毕竟只是极少数。及早意识这个问题，及早改变平庸的生存状态，积极进取地奋斗，达到人生的辉煌，才不会留下终生的遗憾。

或许这些年你也挣了不少钱，但钱袋始终不见鼓起来；或许你也曾满怀激情去创业，但最终也没有办成一家企业；或许你在外面阳光灿烂，家里却总是争

吵不断；或许你也曾诚心诚意与人交往，结果却朋友越来越少；或许你能力出众，希望拾级而上，但每次升职的都不是你……

一个极易满足的人，日子得过且过，可能不会有太多的烦恼。如果你有自己的追求，但一时尚未达到，你清醒地意识到日子一天一天地混过去，今天与昨天没有什么两样，本月与上月没有明显的变化，今年比去年没有多大的进步，这种平庸的状态一定会使你心痛。你就这样没有激情、没有欢乐、浑浑噩噩地活着，任凭时间一分一秒地流逝。你或许试图去改变这种状态，但不知该往哪个方向努力，就像在一间铁屋中不想被窒息而亡，却又苦于找不到出口一样。

意识不到自己窝囊，可能会窝囊一辈子；现在感到窝囊，不一定以后就窝囊，只要一颗拼搏的心还在。

不在窝囊中爆发，就在窝囊中灭亡！

再也不能这样混下去了！！

你咋混得 这么窝囊

目录

Contents

为何这么窝囊

你已经习惯了平庸的生活吗	2
你自己的人生目标吗	7
你对现在的状况很满足吗	12
你的态度和行动积极吗	17
你有自己的主见吗	22
你遇到挫折会失去自信吗	27
你能在逆境中坚持到底吗	32
你能看到自己的问题吗	37
你经常无聊地消磨时光吗	42
你有过自暴自弃的经历吗	47



事业窝囊

你感到目前事业不死不活吗	52
你在从事不擅长的职业吗	56
你有自己的创业目标吗	61
你能抓住有利的商业信息吗	65
你能抓住风险中的机遇吗	70
你能应对挑战不断创新吗	75
你重视个人价值需求吗	79
事情看似无望你还会再尝试吗	84
你一直在坚持自我充电吗	88
你总是埋头苦干不知主动出击吗	92
你和上司的关系闹得很紧张吗	97
你卷进领导纷争中了吗	102
你是人善人欺的受气包吗	106

你敢于向老板提出加薪要求吗	110
你想过换个工资高些的单位吗	114

财富窝囊

你从来没奢想过富裕吗	120
你拥有赚钱的执着信念吗	125
你为财富梦想努力奋斗了吗	130
你相信自己能赚到大钱吗	135
你知道迟疑的人会受穷吗	140
你能抵制提高生活水准的诱惑吗	146
你会善待金钱享受生活吗	150
你是个理财高手吗	154



交际窝囊

你总是紧绷着一张冰冷的脸吗	160
你是个争强好胜的人吗	165
你能做到得饶人处且饶人吗	171
你是自私冷漠不肯助人吗	176
你会委婉拒绝给人留面子吗	182
你能容忍他人对你批评吗	186
你能站在对方的立场上考虑吗	191
你能信守自己的诺言吗	196
你能表现出你的真诚吗	201
你会有技巧地赞美别人吗	206

婚姻窝囊

你常常因为家务事争吵吗	214
-------------	-----

你认为幸福能用金钱去量化吗	219
你还有婚前浪漫的柔情吗	224
你会用幽默之水浇灌爱情之花吗	229
你重视性生活的质量吗	233
你感到四目相对无话可说了吗	240
你对爱人总是疑神疑鬼吗	245
你能宽容爱人的缺点过错吗	251
你能做到婚姻事业两不误吗	256
你能与爱人的父母融洽相处吗	262

心情窝囊

你能克制欲望保持内心宁静吗	270
你能背负沉重超越苦难吗	274
你愿接受既成的事实吗	279
你常情绪失控冲人发火吗	286

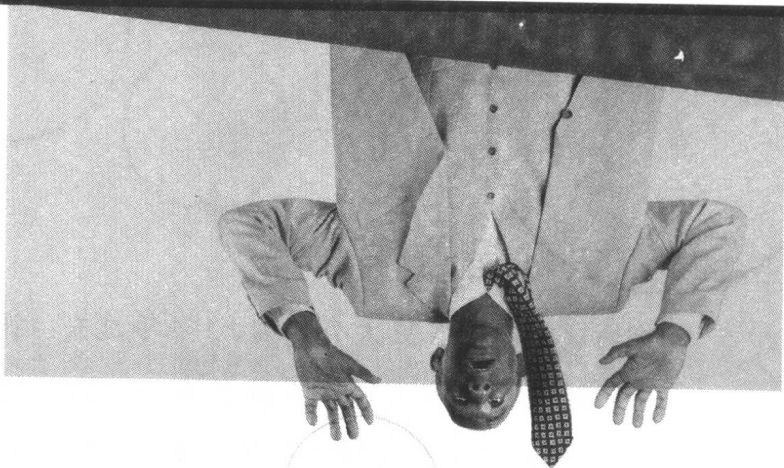


你总是对别人的成功愤愤不平吗	291
你觉得心情沮丧无法振作吗	295
你感到自己处处不如别人吗	300
你能冷静面对不公正待遇吗	304
你能做到拿得起放得下吗	308

身体窝囊

你意识到健康很重要吗	316
你经常进行体育运动锻炼吗	320
你总是把自己逼得很紧张吗	325
你的生活有节奏有规律吗	330
你有良好的兴趣爱好吗	335
你能做到笑口常开吗	339
你是忙着挣钱不顾命吗	344

为何这么窝囊



你已经习惯了平庸的生活吗

你有自己的人生目标吗

你对现在的状况很满足吗

你的态度和行动积极吗

你有自己的主见吗

你遇到挫折会失去自信吗

你能在逆境中坚持到底吗

你能看到自己的问题吗

你经常无聊地消磨时光吗

你有过自暴自弃的经历吗



你已经习惯了平庸的生活吗

过去你是这样

你踌躇满志，希望大有作为。多年过去，许多愿望并没有实现，你丢掉了当初的激情活力。你抱怨生活的种种不尽人意，却又日复一日地重复着昨天的故事。

没有人告诉你

不如意的生活主要是由自己的原因造成的，要想改变平庸的人生，首先要改变你自己。

你听说过这样一个寓言故事吗？

狗家族中一只很有抱负的小狗向整个家族宣布：要去横穿大沙漠。所有的狗都跑来向它祝贺，在一片欢呼声中，这只小狗带足了食物和水上路了。3天后，噩耗传来：小狗死在了沙漠里。

这只很有理想的小狗为什么丢掉了性命呢？检查食物，还有很多；检查水壶，里面还有水。经过研究分析得出结论：小狗是被尿憋死的。

小狗之所以被尿憋死，是因为它有一个习惯，一定要在树干旁撒尿。大沙漠中哪有树呀，可怜的小狗一直憋了3天，最后活活被尿给憋死了。

讲这么一则小故事是想告诉你：习惯影响命运。一个人的行为方式、生活习惯是多年养成的，很难改变，如果能够学会改变，那么就不会落到悲惨的境地。

有时，为了在你的生活中创造积极的东西，你需要就你做事的方式进行一些改变。这个世界不可能改变它自身去酬劳你，相反的，你必须改变你对待某些挑战的处理方式。

现实生活中有太多的人不愿作出任何改变，即使他们



当前的努力并无成效。有时他们甚至会为自己的局限辩解，他们会说：“我向来如此”、“我不是那块料”、“我向来不那么做”。然而，如果对你来说某事并不见效，那么像这样的言辞是毫无作用且无所裨益的。

重要的是要记住：如果你继续去做你一直做的事，你将只能继续得到你已经得到的！换句话说：如果你不改变导致你平庸的做事方式，你将继续平庸下去！

改变自己最重要的是要靠自己的清醒意识。有句话叫做“自知者明”，自己了解自己，改变就会容易得多。列出你自己顽固不化的清单，生活中你以某一种方式做事，仅仅是因为你一向都这么做吗？

一个人服用了过量的吗啡时，医生知道这时候睡眠对他来说就意味着死亡，因而会想方设法让他保持清醒。在这种情况下，一个人的意志力就起着决定性的作用。一旦他意志消沉，陷入睡眠，那么他很可能就再也不会醒过来。

毫无疑问，“保持头脑清醒”是一句已经用滥了的俗语，然而，我们当中很少有人能够真的保持头脑清醒。相反，我们总是陷入一种习惯平庸的生活状态。如果你能激活你的麻木意识，勇于改变，我相信，你将不再继续平庸下去。

瞧别人照自己

世界股票大王约瑟夫·霍尔出生在拉托维亚一个贫穷村落的犹太人家庭里。他幼年丧父，母亲在一家工资低廉

而工作时间很长的手提包制造厂工作，一天工作 12 小时，每周工作 6 天，仅仅得到 12 美元薪水。

为了生存，小霍尔不得不同其他穷人家的孩子一样在垃圾桶里捡破烂儿。幼年的他实在不明白：为什么有的人家那样富有，而自己家却连饭都吃不饱呢？

一次捡破烂儿时的遭遇深深地刺激了他，使他找到了答案。那是 1908 年夏天的一个下午，霍尔像往常一样在路边的垃圾桶里麻利地翻找着食物。突然一声鄙夷的喊声传来：“穷鬼！”他抬起头，一块咬剩下的月牙状的饼干从一辆豪华的轿车窗口飞出，正好打在自己的脸上。霍尔猛地后退了一步，呆呆地看着远去的汽车，心中激起了层层波澜。他猛然警醒，悟出了对自己一生产生深远影响的理念：再也不能这样生活下去了，必须改变自己的做事方式，不能再干捡破烂儿的营生了。

霍尔 14 岁的时候，知道了炒股可以使穷人一夜之间变成百万富翁，于是他毫不犹豫地辞掉了在当时看来很不错的珠宝店小伙计的工作，到纽约去淘金。

经历了千辛万苦后，霍尔谋到了纽约爱默生留声机公司办公室收发员的差事。他所从事的工作与他炒股的梦想有天壤之别，但他不甘心就此平淡下去，他必须要挣到大钱。

总经理办公室里有一个股市行情指示器，他几乎每天都可以看到股市最新的行情，但却无法亲自去尝试，梦想中的炒股事业近在咫尺，却又远在天涯。他想进去，却没有胆量。直到有一天，他扪心自问：“嘿，霍尔，难道你



忘了那打在脸上的月牙儿饼干了吗？”

最终，他鼓足勇气敲开了总经理办公室的门，从容镇定地走进去，向严厉的总经理说出了令人吃惊的话：“我要做你的股票经纪人。”

总经理震惊了，他没想到这个看似不起眼的孩子有如此大的抱负。经过考虑后他同意了，从此，霍尔兢兢业业绘制了3年的股票行情图，这个股市的门外汉开始踏进了股市的大门。

1924年，霍尔发现未列入证券交易所买卖的某些股票实际上是有利可图的，这些股票利润虽不大，但风险极小。于是，他立即开始做未列入证券交易所买卖的股票生意，并开办了自己的证券公司——霍尔证券公司。

到了1928年，霍尔成为了股票经纪人，每月利润保持在20万美元。这一年，他刚刚28岁，梦想就实现了。

走出平庸状态

唤醒你的麻木意识！改变是一种觉悟，只有你感受到了生活的平庸，你才会想到改变；改变是一种态度，只有你内心愿意改变，你才能扭转现在的处境，让生活好起来。