

欠一点， 刚刚好

七种色彩诠释的生活态度

凡事要有一个度，
如果过于追求**尽善尽美**，
便会使人陷入一种**自怨自艾**的恶性循环，
导致身心持续紧张和疲惫，
生活也**不会**顺心。
欠一点，原来刚刚好！

冰馨 ◎编著

在这个**高节奏、高压力**的社会，
我们要不要**紧绷神经、高强度**地工作和生活，
事事追求完美？



中国文联出版社
<http://www.clapnet.cn>

图书在版编目 (CIP) 数据

欠一点, 刚刚好: 七种色彩诠释的生活态度/冰
馨编著. —北京: 中国文联出版社, 2014. 7

ISBN 978-7-5059-9015-9

I. ①欠… II. ①冰… III. ①生活方式—关系—健康
—普及读物 IV. ①R163-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 203470 号

欠一点, 刚刚好: 七种色彩诠释的生活态度

编 著: 冰 馨

出 版 人: 朱 庆

终 审 人: 朱彦玲

责任编辑: 袁 靖

封面设计: 肖 杰

复 审 人: 刘 旭

责任校对: 黄大双

责任印制: 周 欣

出版发行: 中国文联出版社

地 址: 北京市朝阳区农展馆南里 10 号, 100125

电 话: 010-65389137 (咨询) 65067803 (发行) 65389150 (邮购)

传 真: 010-65933115 (总编室), 010-65033859 (发行部)

网 址: <http://www.clapnet.cn>

E-mail: clap@clapnet.cn yuanj@clapnet.cn

印 刷: 北京九天志诚印刷有限公司

装 订: 北京九天志诚印刷有限公司

法律顾问: 北京市天驰洪范律师事务所徐波律师

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 296 千字 印 张: 14.5

版 次: 2014 年 10 月第 1 版 印 次: 2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5059-9015-9

定 价: 34.00 元

版权所有 翻印必究

警示语



这不是一个好的世界，也不是一个坏的世界，
这个时代，我们仍然可以谈论梦想！

海伦·凯勒说：“把每天当做最后一天来度过。”

如果你即将离开这个世界，你最遗憾的事情是什么？请你用心写下来：

我希望当初我 _____；

我后悔我没有 _____；

要是我当初更 _____就好了！

彩虹族，做最 High 的自己！

你，是否觉得每天都在匆忙地奔走，和时间赛跑？

你，是否像一台高速运转的机器去完成每一件事情，避免事情耽误时的心慌意乱？

你，是否对未来有着莫名的恐慌和焦躁，而对眼前的幸福熟视无睹？

如果是，“恭喜”你，你“病”了，一种叫做“匆忙症”的病。这种病，是 21 世纪人类面临的重大社会问题，得治。

现在，每个人都在高速运转，过着“快生活”——买东西要去便利店，吃饭要去快餐店……即便是这样，都不允许自己细嚼慢咽，而是狼吞虎咽。这样，大家还在抱怨时间不够用，这是当下很多人的通病。

还好，这并不是什么“绝症”。当一个社会问题出现，并且引起人们的关注时，便会有人寻找解决办法，进行“自救”。于是，针对“匆忙症”，一群被称为“彩虹族”的人应运而生了。

所谓“彩虹族”，其实，这也是一群在忙碌中生活的人，但更是一群在忙碌中寻求生活乐趣的人。在他们眼中，生活就像雨后天空中的彩虹一般，绚烂多彩。

“彩虹族”们也忙碌，但忙碌之余，他们更多的是在寻求生活和工作间的平衡点。与其和时间赛跑，不如主动掌控时间。生活中，无论什么事情，他们追求的都不仅仅是完成，而是漂亮地完成。他们注重生活的质感，注意饮食的健康和营养的均衡，注意睡眠的长度和质量，坚持体育锻炼和室外运动，保持乐观积极的态度。

“彩虹族”，缘起于有着快节奏生活的美国，而后遍布世界各地。但是，不同的生活习惯和处世态度决定了不同地区的“彩虹族”

不同的特色。比如，美国的“彩虹族”，他们享受着发达城市的快捷，也承受着来自工作和生活的巨大压力，虽然快节奏导致他们的饮食习惯不甚合理，但他们并未因此而放弃对生活质量的追求，热衷体育活动，主动和心理医生进行沟通，注重身体检查，有着很强的自我保健意识，等等。然而，法国的“彩虹族”则更加享受生活。对于他们来说，生活中不能缺少的不是工作，而是美食和度假，下午茶更是不可或缺的。相比，亚洲的“彩虹族”都是建立在过劳的基础上的。在他们变身“彩虹族”前，往往是上面提到的“匆忙症”患者，过度地追求事业上的成功而无视生活的享受，只为匆忙登上顶峰而放弃欣赏沿途的风景，使自己长期处于压力过大、身体状况过差……直到到了一种极限才意识到这些的悲哀，才会开始放慢脚步，追求生活的品质。

说到这里，也许你就会觉得“彩虹族”并不陌生了吧！

因为，现在很多人都已经意识到要去享受生活了，尤其是那些职场人士。他们开始试图在工作和生活中寻求一个平衡点，追求事业成功的同时也寻求生活的品质。他们开始享受多姿多彩的生活，追求生活的细节，但又不过度计较。

“彩虹族”的口号是：快乐地享受生活，拒绝做金钱的奴隶。

在“彩虹族”的世界里，只有一种颜色是不完整的，不足以享受生活，拥有彩虹般七彩的生活才是他们的追求。那么，七彩的生活又分别指的是什么呢？

红色，是张弛有度的生活节奏；黄色，是健康的寝食习惯；绿色，是积极乐观的生活态度；蓝色，是健康的体能锻炼；紫色，是有爱的生活理念……每一种颜色都是一种正能量的生活态度，来看看你已经拥有了几种颜色吧！

第一章 在岁月静好中找寻自己 001

1. 我，知道我是谁 / 003

在其位，谋其政

找一个坐标，撬起地球的一角

自己的气质要自己知道，也让别人知道

2. 时间都去哪儿了？ / 019

时间是如何被浪费的呢？

“知道”和“行动”之间的距离可以很短

“拖延症”是一种绝症

3. 快节奏里的慢生活 / 037

生活里多些“空白页”

欠一点，刚刚好

这个时代，仍可以谈论梦想

第二章 睡眠，是一场温情脉脉的恋爱 045

1. 睡眠，全世界人都爱它 / 047

测一测你的睡眠质量高吗

拷问一下你的睡商

睡觉比吃饭重要

深睡眠是最好的“长生不老”药

2. 别把睡眠弄丢了 / 055

科学睡眠，别再数绵羊

午睡不“伤心”

夜猫子，别放弃治疗

治失眠，心理调节比吃药更有效

3. 美容觉，让魅力睡出来 / 064

睡觉时，你的肌肤在忙些什么？

好睡眠，只留青春不留痘

1. “过劳死”的高压线，离你有多远 / 071

测下你的职业压力有多大

15个过劳的危险信号

远离高压力有绝招

2. 稳定不了情绪是一种无能 / 082

悲伤时忍住眼泪，等于慢性自杀

控制坏情绪，不吼不叫有妙招

调动五官一起来快乐

3. 做心理修炼的九段高手 / 092

世界上没有感同身受

像个行家一样冥想

4. 不是互相利用，而是互相分享 / 097

有缘才能相识相知

不要让人际成为梦魇

人际交往有诀窍

1. 低碳生活，离我们有多远？ / 125

什么是低碳生活？

抗击全球变暖的十个简易步骤

今天，你“低碳”了吗？

2. 要低碳，也要安全 / 134

彩虹族的低碳行为

绿色饮食的细节

练就食品安全的“火眼金睛”



1. 健康从运动开始 / 147
健身永远都不嫌晚
瑜伽，塑造年轻身段
游泳，一项全身性的运动
2. 办公室族的健身妙招 / 154
办公室族这样拯救身体痛
办公室族腹肌锻炼方法
有空没空“蹲一蹲”
3. 思奔，让生命更丰富 / 160
灵魂的思奔
让身体和灵魂都在路上



1. 你的食物就是你的药 / 169
“吃什么就是什么”
如何聪明吃蔬果
如何聪明选择谷物
做自己的营养师
2. 养生，由内而外的健康 / 185
养生就是把火门调小
经络通畅则百病不生
3. 柴米油盐的趣味 / 191
听听音乐养养性情
种花养草培养好心情
练习书法可促进身心健康
静下心，发现读书的妙处

1. 孤独的人是可耻的 / 203

生活越简单越快乐

活好每一秒

学会幽默和自嘲

2. 幸福在哪里 / 213

什么是幸福？

我要稳稳的幸福

获得幸福是一种能力

幸福没有可比性

在家庭与事业之间寻找平衡

欠 一 点 ， 刚 刚 好

第一章

RED

红

在岁月静好中找寻自己

生命短暂，瞬息万变，如果总在一些没有意义的事情上浪费时间，是最不可取的。对自己好不难，做自己想做的事情也不难，难的是在做这些事情之前问问自己：为什么要做这些事情呢？还有没有更重要的事情需要去做？如果有的话，为什么没去做呢？

每个人每天都在忙碌中度过，同样是为了生活和工作而忙，但得到的成就却不尽相同。有的人谈笑之间就能功成名就；有的人却过得很艰辛，生活处处都是暗礁。往往后一种人也在忙，但忙得很没头绪。那么，如何摆脱这种“穷忙”与“瞎忙”呢？

1

我，知道我是谁

关于自我的定位，关于成熟，M.斯科特·派克在《少有人走的路》中有这样的表述：“人可以拒绝任何东西，但绝对不可以拒绝成熟。拒绝成熟，实际上就是在规避问题、逃避痛苦。”

现在，人似乎都很脆弱，我们每天在媒体的报道中都能看到很多负面的消息，很多人抑郁，他们从人生的一个极端走向了另一个极端。

萧伯纳曾说：“人生有两大悲剧：一是万念俱灰，一是踌躇满志。”

在生活中，我们首先应该做的是给自己一个准确的定位，然后充分享受生活，享受它带给我们的无限可能和无限不可能。

在其位，谋其政

现在，很多年轻人都会有这样的困扰：“毕业两年了，却发现好像自己好像失去了方向。越来越不知道自己能做好什么，也不知道自己想做什么了……对于未来，变得越来越迷茫。常常想着，换个工作好好做，然而却又不肯轻易改变，只是继续做着……”这，就是现在大部分职场不久的年轻人的困扰。

所以，无论什么时候，给自己一个明确的人生定位。你，必须知道你是谁，你来自什么地方，想要走向哪里去。

认识自己，是一件说起来容易，真正实践起来却非常困难的事情。你，刚毕业的时候，可能没有找到和你专业对口的工作，或者说没有找到你想做的工作，所以只是不管什么工作，便先找一个做着，想着

以后再换行或者跳槽，总比毕业后就做“家里蹲”好。

都说社会是一个大课堂，无论做什么工作、扮演什么角色都会为自己积累工作和生活经验，这是一笔不小的人生财富。所以，与其在没找到喜欢的工作前什么也不做，学不到任何东西，不如先找一份工作积累职场经验，然后再慢慢寻找适合自己的位置，并努力朝着自己期待的方向发展。

其实，人生的长度很短，我们必须让每一天都变得精彩，变得有意义，努力来拓宽生命的宽度。日日稀里糊涂、浑浑噩噩，这是对人生的不负责。只有认清自己，并且给自己一个准确的定位，努力追求更好的生存状态，才能将命运的主动权牢牢握在自己手中。

那么，如何给自己定好位呢？

首先，要学会放弃。尤其，当我们生活中充满各种各样诱惑的时候。在很大程度上说，这是一个选择与放弃的过程。如果说，选择需要我们有敏锐的眼光和清晰的认识，放弃则要求我们懂得割舍的勇气和彻悟的智慧。

能明智选择，能勇敢放弃，才能排除人生路上的干扰，给自己找到一个准确的定位。

其次，要做好职业规划。一个人事业发展到什么样的高度，在很大程度上来说，决定着他在社会上的生存地位。所以，有一个准确的职业规划对一个人的前途和一生都是很重要的。

其实，大多数人都是在选择职业的时候被太多的偶然因素和随意性影响，最终束缚在不适合自己发挥潜能的职业和职位上。

第三，高点定位，低点起步。所谓高点定位，就是在给自己定位时将位置调高，不能自暴自弃，对于未来有一个高远的目标。有句话说得好：“人无远虑必有近忧。”只有将自己的目标定高，才能增强自信，提高自己的生存层次。

但是，高点定位并不是说让你一下子就到达那个高位，而是要在对自己和现实有了充分了解的基础上，低点起步，脚踏实地，一步一步去实现目标。

第四，要有正确的价值观。在我们生活中，当要给自己的未来做一个定位时，很多人会用做官、赚钱来作为标准，浑身散发着铜臭味。但是，我们应该明白的是，金钱、权力这些东西都是生不带来、死不带走的东西。而且，人生在世，无论你多么厉害，终究逃不过大自然能量守恒的规律。

老话说得好，“出来混迟早是要还的”，如果你一直在金钱和权力上患得患失、钩心斗角、苦苦钻营，渐渐地便会发现，不知不觉中你已经失去了很多其他宝贵的东西。人生要珍惜追求的东西有很多，事业固然很重要，但对事业的追求不应该成为生活的全部。

所以，在对自己的事业有一个明确的定位之前，必须要清楚地认识自己，知道自己想要的究竟是什么，知道自己想成为一个什么样的人，知道自己该争取什么，该舍弃什么。

其实，定位自己并非仅仅这几项，生活中方方面面的事情都需要从一个明确的定位开始。但是，不要以为有了定位一切就可以了，定位只是自我管理的一个起点，只有正确的定位之后，再按照定位所设定的道路踏踏实实地走下去，才能最终到达定位的目标。如果定位之后，缺乏行动力、没有自制力，那么定位也就只不过是摆设。

在心理学里，自我意识的完善是一个大课题。这，首先要学会站在理性的旁观的角度去看自己。

从旁观者的角度看自己，我们可以做到吗？

实际上，自我意识，是人类自身内在的一种成功机制，在人才发展中发挥着重要作用。我们人类正处在“自我发现”时期，在发现“自我”的开始，能否获得一个“满意”的自我，这个能力也在不断的开发中。正如古希腊哲学家苏格拉底所说的“认识你自己”，自我意识的完善也

是一个不断地进行自我认知、自我评价、自我改造、自我完善的过程。

如何才能找到自我意识完善的途径呢？

首先，找到自己想要学习并超越的目标。比如，考试的时候，很多人除了关心自己的分数，还十分迫切地想知道别人的分数，甚至在心中树立了自己的“假想敌”。这是因为，我们对自己的成绩是否满意，一部分要看自己是否赶上或超过别人。

实际上，在人生的旅途中，超越和被超越是伴随我们一辈子的事情。我们要学会在生活里找到自己想要超越的人或事，以人为镜，来显出自己的特点。但是，你也要明白，一味地攀比和超越并不是目的，要通过比较去发现自己的不足，更正并提高自己才是目的。

人总会与别人交往的，所以别人的反应如何，就可以成为反省自我的一面镜子。要学会听到别人的声音，经常听一听身边人的评价，这样，自己的行为就会得到其他人的监督。和你亲近的朋友给你的评价或许带着他的个人意愿，那么多听听不同人的看法，会更客观地让你了解自己。当然，也要学会自我评价，一个人的自我评价必须建立在正确的自我认知基础上，正确的自我悦纳、积极的自我体验、有效的自我控制。

其次，要扩大生活的接触面，在不同的场合下锻炼自己，使自己能更全面了解自己，接受自己的各种特点，了解自己所具备的潜力和能力，并将之发展在不同的环境中。人都是有多面性的，你可能并不知道自己的身体里所潜藏的能量，只有去接触更多的新鲜事物，才能激发你的潜能，从而培养一种积极乐观的学习、生活心态。

学习成绩不好的同学或许在管理或组织能力上优于学习成绩好的同学，或者是体质较弱的同学在其他领域更胜一筹，所以，要敢于去尝试一些新的事物和新的领域，去发掘自己的潜能。

人都会在意自己的得失，得到了很开心，反之，则很难过，重要的是你要学会正确看待自己的得失。当今时期，人们往往以学习成绩论成

败，但是要告诉你的是，社会生活才是最残酷的，学习成绩并不能代表一个人的能力高低。很多学生时期成绩优异的孩子，走向社会后反而无法很好地进入工作环境。所以，一时的得失并不代表什么，如果成功时得意忘形，失败时悲观失望，那么将会很容易走向极端。你要明白，每一个阶段的开端，都会遇到挫折，只要公正分析成功和失败的原因，诚实、平静地反省自己所做的事，挖掘自己的潜力，努力改变自己、完善自己。

你对自己的外貌喜欢吗？你对自己的说话方式满意吗？你对自己的穿衣风格感到开心吗？不管面对他人，还是自己，你要学会自我悦纳，“自我悦纳”是自我意识健康发展的关键所在。自我悦纳首先要接纳自己，喜欢自己，欣赏自己，体会自我的独特性，同时去体验自我价值感、幸福感、愉悦感与满足感；其次是理智与客观地对待自己的长处与不足，冷静地看待得与失。有的人秀色可餐，却并不惹人喜爱；有的人其貌不扬，但有一颗热于助人的心，所以别人都喜欢你。你如果能发扬自己的优势，欣赏自己的优点，那么你的生活则会发光、发热。在生活中注重自我，关注你自己的成功，并将优势积累，同时，寻找你自己的闪光点，并将其构成亮丽的人生风景线。

在生活中，良好的行为习惯，有助于自我意识的完善，如果我们想得到别人的关心，必须先去关心别人。当你有能力帮助身边的朋友时，你会觉得自己是个有价值的人，同时会给予你前进的动力，变得更坚强，因为，关心别人会使你在他人生活中的重要性增加，而且也会使人有一种满足感，同样，自我意识也会增强。学会真诚地赞美他人。俗话说：“三人行必有我师焉”，每个人都有值得我们肯定和学习的地方。只有真诚地赞美别人，我们才能更好地了解自身的不足，才能更好地取长补短，完善自己。一个不能发现自己不足之处的人，是不会有进步的，也不可能拥有真正的朋友。

做一个独立的人，才会在别人面前有自尊。做一个独立的人，不是

与别人拒绝来往，而是办事说话要有自己的立场和原则，要有自己的思维方式。同意别人的观点，要给予别人赞美，并说出自己的见解；拒绝别人的要求，要婉转地说清楚自己的理由。在交流与处事时，要让别人了解自己是一个什么样的人，有哪些生活习惯、兴趣爱好等。别人在了解你后才会接受你、尊重你。

每个人都有自己的行为方式，但是要让自己做一个健全的人，要学会尊重他人，不把自己的道德标准和行为准则强加于人，因为，不干涉他人的自由是对他人最基本的尊敬。

将你的快乐分享，同时也与别人一起分担你的忧愁，这样才能更好地了解你，并得到别人的信任。另外，和别人交谈，也是一种心理能量的宣泄过程，不善于与他们沟通的人，很容易产生心理障碍。有些烦恼事只要与别人沟通后，有时并不需要别人给予建议，它自己就消失了。

自我的发展需要不断地自我反思、自我监控。但如果将成长作为一条线索贯穿于人的始终时，然而将自己成长的轨迹整理成册，就显得尤为重要。分别将自己的过去、现在、未来进行清理，这样就可以深刻地了解与把握自己。要记住：自我体验永远是个体的，当我们在分享他人自我成长的硕果时，我们自己也在收获与成长。

◎彩虹族驿站

十大堕性表现：

1. 早晨从中午开始；
2. 晚上 12 点以后睡觉；
3. 越来越懒；
4. 时间基本花在电脑上；
5. 不管做什么都提不起兴趣；
6. 经常发呆 莫名烦躁；