

# 成大事者

CHENGDA SHI ZHE  
BUJU JIE

靳东◎著

一个人的心态对其人生发展的影响至关重要。如果没有良好的心态，就不会有积极而正确的行动，没有行动又何谈成功。

洞悉内心因果，方得人生豁然自在  
想得开放得下，不纠结，不浮躁



# 不纠结



时代出版传媒股份有限公司  
北京时代华文书局

# 成大事者不纠结

CHENGDA SHI ZHE  
BU JIE

靳东◎著

一个人的心态对其人生发展的影响至关重要。如果没有良好的心态，就不会有积极而正确的行动，没有行动又何谈成功。



图书在版编目 (CIP) 数据

成大事者不纠结 / 靳东著. — 北京: 北京时代华文书局, 2015. 4

ISBN 978-7-5699-0179-5

I. ①成… II. ①靳… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 055995 号

## 成大事者不纠结

著 者 | 靳 东

出 版 人 | 田海明 朱智润

责任编辑 | 胡俊生 杨 洋

装帧设计 | 孙希前

责任印制 | 刘 银

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120 64267397

印 刷 | 三河市祥达印刷包装有限公司 (0316) 3656589

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 710×1000mm 1/16

印 张 | 17

字 数 | 230 千字

版 次 | 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0179-5

定 价 | 35. 00 元

版权所有, 侵权必究

PREFACE  
前言

物价不断上涨，纠结；交通越来越堵，纠结；房价迅速飙升，纠结；加班不加工资，纠结……你的生活是不是每天都被大量的“纠结”充斥着？你的幸福感是不是越来越少？怎样生活才能更“给力”呢？

英国作家狄更斯说：“这是一个最美好的时代，这是一个最恶劣的时代；这是个信仰的时代，也是个怀疑的时代。”我们可以大声地说，这是一个纠结的时代！生活中五味杂陈，纠结在所难免。生活有时像玫瑰花，羡慕又怕伤手；生活又像绝色女子，惊艳又怕是个美人计。生活总是在纠结中忽左忽右，忽前忽后，杏花疏影，长沟流月，无限延伸。李白在《古意》一诗中写道：“枝枝相纠结，叶叶竞飘扬。”一语成谶，不想却成为今天的生活写照。

对某些人来说，“纠结”这个词不啻洪水猛兽，唯恐避之不及！妻子常常对丈夫说：“不要把情绪带回家。”领导常常对员工说：“上班时间不要把家里的情绪带到工作中来。”……这无形中表达出我们对情绪的无

奈和恐惧。所以，在纠结的坏情绪来临时，很多人处理不当，莽莽撞撞，轻者影响日常工作的进展，重者使人际关系受损，更甚者导致身心疾病的侵袭。

美国著名心理学家丹尼尔认为，一个人的成功，只有20%是靠IQ（智商），80%是凭借EQ（情商）而获得。而EQ管理的理念即是用科学的、人性的态度和技巧来管理人们的情绪，善用情绪带来的正面价值与意义帮助人们成功。

真正有活力、健康的人，他们和自己的情绪感觉充分在一起，从来不会担心自己一旦情绪失控会影响到生活。因为，他们懂得协调、驾驭和管理自己的情绪，让情绪为自己服务。

法国名将拿破仑，统兵数百万，所到之处攻无不克，战无不胜，然而他最大的敌人就是自己的情绪，正如他所说：“我就是胜不过我的脾气”。所以说，人要战胜自己的情绪并不是一件容易的事。可是，我们可以学会控制自己的情绪！我们不能左右天气，但可以改变自己的心情，要懂得给心情换跑道，不让自己永远处于坏情绪中。

那么，怎样才能赶走我们纠结的坏情绪呢？我们每天都会整理自己的房间，可是我们也许很少想到过要整理自己的心情。整理房间，我们可以丢弃很多不需要的东西，同样，整理我们的心情，也可以丢弃对我们处理事情不利的坏情绪。正所谓“磨刀不误砍柴工”。复杂的社会常常会使我们每一个人烦躁、不安、甚至抑郁，适当的时候找个安静的地方坐下来，整理一下散落的凌乱情绪，把不必要的丢掉，你就会发现当你整理好了心情，再去处理事情，往往会达到事半功倍的效果。

道理就是如此简单：决定成功与失败的，不在于我们是谁，不在于机遇的多少，更不在于我们在什么地方，我们正在做什么，而在于我们用什么样的心情来处理事情。

CHAPTER 1

第一章 **重视内修提高涵养，  
相信自己是最棒的**

用自信点亮成功的心灯 .....	002
永远不要自认卑微 .....	006
自信是成功的第一秘诀 .....	009
你是世上独一无二的 .....	012
坦然面对困难和挫折 .....	016
跌倒了再爬起来 .....	018
永远不要放弃信心 .....	022
走自己的路不后悔 .....	026

CHAPTER 2

第二章 **宽容是精神的互补、  
气度的再现**

- 享受宽容的幸福 ..... 030
- 豁达坦荡地享受生活 ..... 034
- 发扬谦让的美德 ..... 036
- 严于律己，宽以待人 ..... 040
- 让宽容成为一种习惯 ..... 044
- 宰相肚里能撑船 ..... 047
- 宽恕就像一面镜子 ..... 051
- 一分宽容胜过十分责骂 ..... 055

CHAPTER 3

第三章 **懂点情绪管理，学会  
适当原谅自己**

- 给自己一个准确的定位 ..... 060
- 内疚悔恨毫无意义 ..... 063
- 世界上没有“后悔药” ..... 068
- 不要沉湎于过去之中 ..... 072
- 打败心理上的敌人 ..... 076
- 克服焦虑情绪 ..... 080
- 调整自己紧张的心态 ..... 084

## CHAPTER 4

第四章 **乐观生活，享受活在当下的美好**

从容面对生活中的不幸 ..... 090

接受苦难的“洗礼” ..... 094

乐观是一种选择 ..... 099

积极向上可以带来快乐 ..... 102

用微笑来面对生活 ..... 106

保持积极乐观的心态 ..... 109

失败是成功的开始 ..... 112

让自己勇敢坚强起来 ..... 115

## CHAPTER 5

第五章 **打造你的交际圈，从赞美开始**

赞美话人人都爱听 ..... 120

送人一顶规格得当的“高帽子” ..... 124

多在背后说别人好话 ..... 129

说赞美话也要讲技巧 ..... 134

赞赏不同于“拍马屁” ..... 140

用“恭维”温暖人心 ..... 144

学会对领导说赞美话 ..... 148

赞美一定要有新意 ..... 152



CHAPTER 6

第六章 **选择是一种能力，  
放弃是一种智慧**

- 放弃是人生最好的选择 ..... 156
- 让我们的身心减少些包袱 ..... 159
- 适时放弃是一种明智 ..... 163
- 有舍才能有得 ..... 166
- 不要留恋眼前的花朵 ..... 169
- 放得下，才能走得远 ..... 172
- 只有放弃才能专注 ..... 176
- 拿得起，放得下 ..... 179

CHAPTER 7

第七章 **直面挑战，找到自己  
的人生航向**

- 找准自己的人生航向 ..... 184
- 目标让行动更有力量 ..... 187
- 没有最好的，只有最适合的 ..... 190
- 向榜样学习，努力做到最好 ..... 194
- 梦想一些不可能的事情 ..... 197
- 面对目标不能三心二意 ..... 200
- 目标要一个一个地实现 ..... 203
- 每天只需进步一点点 ..... 206
- 给人生做个整体计划 ..... 209

## CHAPTER 8

第八章 **矢志不渝，有情  
有义地活着**

- 父母是世界上最爱我们的人 ..... 214
- 朋友是我们的无价之宝 ..... 217
- 关爱、尊重自己的老师 ..... 221
- 给陌生人送去祝福 ..... 223
- 诚信是金 ..... 225
- 储存人脉就是储存财富 ..... 227
- 多为别人着想，就是为自己造福 ..... 231
- 常怀感恩之心 ..... 234

## CHAPTER 9

第九章 **不放弃，立足实际  
有始有终**

- 坚持不懈，在绝境中寻找生机 ..... 238
- 执着坚持者更有希望获得成功 ..... 240
- 在坚持中寻找希望 ..... 244
- 挫折是对成功者的考验 ..... 247
- 坚韧是成功者的资本 ..... 250
- 最好的总会到来 ..... 253
- 困难和挫折面前保持微笑 ..... 257
- 抓住目标，坚持到底 ..... 259

## CHAPTER 1

### 第一章 **重视内修提高涵养， 相信自己是最棒的**

自卑就像一条蛀虫，不断吞噬着你的人生，它是你走向成功的“绊脚石”，是快乐工作的“拦路虎”。它会让你逐渐变得消沉，对生活也会毫无激情。所以，你要经常跟自己说“我是最棒的，我一定能行”。

## 用自信点亮成功的心灯

信心是让我们走向成功的第一要素。  
换句话说，当我们真正建立了自信，  
那么我们就已开始步向事业的辉煌。

坚定不移的积极心态是突破自我限制，是化思考为力量的源泉，创造新人生境界的原动力。我们的人生有了积极的心态，就为我们的前程点亮了一盏成功的心灯。

查尔斯12岁那年，一个细雨霏霏的星期天下午，他在纸上胡乱画画，画了一幅菲力猫，这是大家都喜欢的喜剧连环画上的角色。于是，他把画纸拿给了父亲。他这样做有点不太妥当，因为每到星期天下午，父亲就拿着一大堆阅读材料和一袋无花果独自躲到他自己的房间里，关上门去忙他的事，他不喜欢被别人打扰。

但今天比较例外，父亲不但没有生气，而且还把报纸放到了一边，仔细地看这幅画。“非常棒，查尔斯！这画是你画的吗？”“是的。”父

亲认真打量着画，点着头表示赞赏，查尔斯在一边激动极了。父亲很少鼓励他们五兄妹，几乎从没表扬过他。他把画还给查尔斯，说：“你在绘画上很有天赋，坚持下去！”从那天起，查尔斯看见什么就画什么，把练习本都画满了，但他对老师所教的东西却毫不在乎。

后来，父亲离开家以后，查尔斯只有自己想办法过日子，并时常给父亲寄去一些他自己认为比较不错的素描画，并眼巴巴地等着父亲的回信。父亲很少给他回信，但每当收到回信时，信中的任何表扬都让查尔斯兴奋几个星期，查尔斯相信自己将来一定会有所成就。

美国经济大萧条那段时间是他最困难的时期，父亲去世了，除了福利金，查尔斯没有别的经济收入，他17岁时被迫离开了学校。由于受到父亲生前的鼓励，他画了三幅画，画的都是多伦多枫乐曲棍球队里声名大噪的“少年队员”，其中有琼·普里穆、哈尔维、“二流球手”杰克逊和查克·康纳彻，并且在没有约定的情况下把画交给了当时多伦多《环球邮政报》的体育编辑迈克·洛登。第二天，迈克·洛登便雇用了查尔斯。在接下来的四年里，查尔斯每天都给《环球邮政报》体育版画一幅画。那是查尔斯的第一份工作。

到了55岁时，查尔斯还没写过小说，他也没打算过这样做。在向一个国际财团申请电缆电视网营业执照时，他才有了这样的想法。一个在管理部门的朋友当时打电话来说，他的申请可能被拒绝。突然面临这样一个问题，查尔斯心想：“今后我该怎么办？”查阅了一些卷宗后，查尔斯用十几行潦草的字迹，写下了一部电影的基本情节。在办公室里，他静静地坐了一会儿，思索着是否该把这项工作继续下去，最后他拿起话筒，给小说家、他的朋友阿瑟·黑利打了个电话。

“阿瑟，”查尔斯说，“我有一个非常大胆的想法，我准备写一部电影。我怎样才能把它交到某个经纪人或制片商，或是任何能使它拍成电影的人手里？”

电话那头的阿瑟·黑利说：“查尔斯，这条路成功的机会几乎等于零。即使你找到某人采用了你的想法，并把它拍成电影，我猜想你的这个故事梗概所得的报酬也不会很多。你确信那真是个不同寻常的想法吗？”

“是的。”查尔斯坚定地说。

阿瑟·黑利接着说：“那么，如果你确信，哦，提醒你，你一定要确信，为它押上一年时间的赌注。把它写成小说，如果你能做到这一点，你会从小说中得到收入；如果很成功，你就能把它卖给制片商，得到更多的钱，这是故事梗概远远不能做到的。”

放下话筒，查尔斯开始问自己：“我有写小说的天赋和耐心吗？”他沉思了一会儿，对自己越来越有信心。他开始自己进行调查、安排情节、描写人物……为它赌上了一年还要多的时间。

很快，一年零三个月的时间过去了，小说终于写完了。这部小说在加拿大的麦克莱兰和斯图尔特公司，在美国的西蒙公司、舒斯特和艾玛袖珍图书公司，在英国、意大利、荷兰、日本和阿根廷均得到出版。后来，小说被拍成电影——《绑架总统》，由威廉·沙特纳、哈尔·霍尔布鲁克、阿瓦·加德纳和凡·约翰逊主演。从此以后，查尔斯又陆续写了五部小说。

假如我们有自信，我们就会获得比梦想多得多的成功。

我们经常能见到这样的人，他们总是对自己所处的环境不满意，由此而产生苦恼。例如，一个学生没有考上理想的学校，觉得自己比不上别人，很自卑。于是，也不再努力学习了，整天心不在焉地混日子。

有些人不满意自己的工作，认为自己职位低、赚钱少，比不上别人。心里自卑，意志消沉，整天懒洋洋的，做什么事情都打不起精神来。于是，工作经常出错，上司不喜欢他，同事也认为他没出息。如此一来，他就越来越孤独，越来越被单位的人排挤，越来越远离快乐和成功。

我们会发现，大多数成功者都有一个显著特征，就是他们无不对自己充满了极大的信心，无不相信自己的力量。而那些没有做出多少成绩的人，其显著特征则是缺乏信心。正是这种信心的丧失，令他们卑微怯懦、唯唯诺诺。

我们要坚定地相信自己，绝不容许任何事情动摇自己有朝一日必定事业成功的信念，这是所有取得伟大成就人士的基本品质。古今中外，很多推进了人类文明进程的伟人，开始时都落魄潦倒，并经历了多年的黑暗岁月。在这些落魄潦倒的黑暗岁月里，别人看不到他们事业有成的任何希望。但是他们却毫不气馁，兢兢业业，始终如一地刻苦努力，因为他们相信终有一天会柳暗花明。

想一想这种充满希望和信心的心态，对世界上那些伟大的创造者们所起到的作用吧！他们在光明到来之前，在枯燥无味的苦苦求索中煎熬了多少年！要不是他们的希望、信心和锲而不舍的努力，成功的时刻也许永远不会到来。信心是一种思想上的先见之明，是一种心灵感应。

美国前足联主席戴伟克·杜根说过这样一段话：“你认为自己被打倒了，那么你就是被打倒了；你认为自己屹立不倒，那你就屹立不倒；你想胜利，又认为自己不能，那你就不会胜利；你认为你会失败，你就失败。因为，环顾那些成功的例子，我发现一切胜利，皆始于个人求胜的意志与信心。你认为自己比对手优越，你就是比他们优越；你认为比对手低劣，你就是比他们低劣。因此，你必须往好处想，你必须对自己有信心，才能获取胜利。在生活中，强者不一定是胜利者；但是，胜利迟早属于有自信的人。”

自信是让我们走向成功的第一要素。换句话说，当我们真正建立了自信，那么我们就已开始步向事业的辉煌。

## 永远不要自认卑微

不自信，常是人的心理在作祟，  
还没有进行尝试，就说自己不行，  
就算给他机会，他也会无法漂亮地完成任务！

经常听到有人这样说：“我有点自卑，我很不相信自己。”这样一讲，就已显得底气不足，如果再面临强大的对手，只有落荒而逃的份儿。

一个自信的人在面对强大的对手时，他是不会说“我不自信”的，相反，他常会说“我是最好的！我是最棒的！我是最优秀的”！久而久之，他真的成了最棒、最好、最优秀的了！因为他以此为目标，不断地朝着这个目标前进，所以，他才不会犹豫和退缩，他才不会回头！

尽管你职务不高，薪水不多，可是，离开了工作岗位，你和别人一样，都是平等的，没有什么不同。永远不要自认卑微。对任何人，都用一样的态度，而不必谄媚，不必刻意讨好。对任何人都不卑不亢，你就是你，你不比任何人矮一截，大家在人格上都是平等的。

贫穷并不可怕，地位低些也没关系，这些都是外在的，是可以凭自己



的努力改变的，或者说得极端些，不改变又怎么样呢？每个人有每个人的生活方式，只要不妨碍别人，不对不起别人，穷些苦些又怎么样呢？但如果一个人自轻自贱，那就麻烦了，也就没有救了。一个自轻自贱的人，就算他的财富再怎么多，地位再怎么高，人家仍会觉得你有缺陷，仍会觉得你需要改变。当我们说一个人没有出息的时候，主要的不是说他没有成家立业，没有取得成就什么的，而是指那个人自轻自贱，自己打自己耳光，自己看不起自己，自己不给自己脸面。

而自轻自贱的孪生兄弟，就是自卑。奥地利心理学家奥威尔在《自卑与人生》中说：“自轻自贱的人，必定是自卑的人；或者说，自卑的人，必定是自轻自贱的人。”所谓自卑，就是拿别人的优点和自己的缺点作比较时得到的那种感觉，是一种自己感觉低人一等的惭愧、羞怯、畏缩，甚至灰心丧气的情绪。有自卑感的人，常常轻视自己，总认为自己无法赶上别人，并因此而苦恼。

一个人为什么会自卑，会自轻自贱呢？美国心理学家的研究表明，儿童时期如果各项活动取得成绩而得到老师、家长及同伴的认可、支持和赞许，便会增强他们的自信心和求知欲，内心会得到一种快乐和满足，就会养成一种勤奋好学的良好习惯。相反，他们会产生一种受挫感和自卑感。这就是说，自卑感的形成主要是社会环境长期影响的结果。

每个人都可以选择一条适合自己的路，人的成才道路是相当宽广的。当你取得了一定成绩之后，还会继续发现自己有不如他人之处。所以，时时知不足是有利于促进自己进步的。但若老是自卑不已，悲观泄气，则是有害无益的。

当然，最重要的是能够进行正确的自我评价。每个人都有自己的长处和短处。俗话说，“尺有所短，寸有所长”，“金无足赤，人无完人”。如果只看短处不看长处，或者夸大短处缩小长处，都会形成自卑感。苛求自己没有短处，这是不可能的。有时，某些短处甚至还很难弥补，如身体