

陌 陌
／
著

你若精彩 天自安排

当你足够好，
才能遇见更好的世界。

成就美好的72条吸引力法则



如果你不相信努力和时光，时光一定第一个辜负你。

10个美好主题，72篇暖心细语，
送给立志成就更好自己的行动派。

中國華僑出版社

你若精彩， 天自安排

成就美好的12条吸引力法则



陌

陌

／
著

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

你若精彩,天自安排:成就美好的 72 条吸引力法则 / 陌陌著.

—北京:中国华侨出版社,2015.8

ISBN 978-7-5113-5620-8

I. ①你… II. ①陌… III. ①个人-修养-通俗读物

IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第192364 号

你若精彩,天自安排:成就美好的 72 条吸引力法则

著 者 / 陌 陌

责任编辑 / 文 喆

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张/17 字数/222 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2015 年 10 月第 1 版 2015 年 10 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-5620-8

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

你因为生活的不公而在抱怨吗？你觉得遭遇的挫折太多了吗？你是否总在羡慕别人，苛责自己？你是否总在仰望别人的成就，而轻视自己的努力……

人生路上总会遇到挫折，遭遇失败，生活中也会充满小不幸、小委屈、小摩擦，但这都是人生的常态，这一切都是对成长的邀请。

人生也没有十全十美，也难免会有遗憾，当这些不如意来临时，不抱怨、不苛责、不计较、不攀比，不管当下正在经历什么，都要守住本心，坚守梦想，淡定从容，聪明睿智，努力成全更好的自己。当你足够好，才能遇见更

好的世界。

世界没有亏待你，原谅那些不美好，原谅那些做不好的事。你若盛开，蝴蝶自来；你若精彩，天自安排。

最美的人生刚刚开始，无论生活把你带到哪儿，都以最美的姿态活着，听从内心的声音，平和面对生活中的一切，真实地面对生活，用宽容来经营人际，用淡定来经营心灵，不迎不拒，两不相碍，悠然，随心，随缘。

再活一次，和人生温柔相拥，总有一天，你会遇见更好的自己。

本书是一部成就自我的励志读本，10个美好主题，72篇成就自己的暖心细语，献给所有追求美好生活的人们。希望本书能为你注入阳光和力量，帮你找到改变自我的勇气与方法，为身心疲惫的人打开新的视角，给你切实的人生建议与温暖抚慰，教你如何以淡然的心态面对生活，在喧嚣中平下心来，安于得失，淡于成败，依旧向前。你只负责精彩，老天自有安排。



你若精彩，天自安排

目 录 CONTENTS

Chapter 1 守住本心：你若真实，灵魂自会生香

第一课 这个世界很残酷，但很真实 \ 003

第二课 远离偏见，事情并非简单的非黑即白 \ 006

第三课 不把挨批当委屈 \ 008

第四课 善意的谎言，也是温暖的 \ 012

第五课 你可以选择更好的人生 \ 016

第六课 现实不是童话，活出真实的自己 \ 019

Chapter 2 邂逅温柔：你若懂得，鲜花自开心间

第一课 谁也不模仿，成为自己 \ 025

第二课 尊重，心中盛开的花 \ 028

第三课 是是非非，浊酒一杯 \ 031

第四课 世上没有卑微的人 \ 034

第五课 做自己能做的事，过自己想要的生活 \ 038

- 第六课 当你懂得分享，世界就会不一样 \ 042
- 第七课 没有什么不能放弃，唯独不能轻贱自己 \ 046
- 第八课 不要因为走得太远，而忘记为什么出发 \ 048

Chapter 3 收获成熟：你若成长，苦乐自有甘甜

- 第一课 心如湖，浓淡总相宜 \ 055
- 第二课 犯错就是成长 \ 059
- 第三课 找到发怒以外的方式 \ 063
- 第四课 错过也可能是圆满 \ 067
- 第五课 善待失意，活出诗意 \ 071
- 第六课 得之我幸，失之我命 \ 074
- 第七课 懂得倾听，冲破心墙 \ 077

Chapter 4 重遇未知：你若努力，好运自能相连

- 第一课 自信的人运气总是不会太差 \ 083
- 第二课 怕什么，你已经够好了 \ 087
- 第三课 你是不一样的烟火 \ 090
- 第四课 因为不完美，生命总有无限可能 \ 093

- 第五课 不自寻烦恼，不自乱方寸 \ 098
- 第六课 别让犹豫囚禁了自己 \ 100
- 第七课 人生最大的挑战是自己 \ 104
- 第八课 推开虚掩的门，让内心无所畏惧 \ 108

Chapter 5 畅享从容：你若简单，幸福自有天意

- 第一课 唱一支快乐歌 \ 113
- 第二课 看山是山，心也简单 \ 117
- 第三课 盯紧一个目标，从一而终 \ 120
- 第四课 童心看世界，日出月落皆有意 \ 123
- 第五课 如水之交，真心可贵 \ 126
- 第六课 让生活慢下来，守住本心 \ 130
- 第七课 人生不完美，接纳才自由 \ 134
- 第八课 多一点爱心，少一点冷漠 \ 136
- 第九课 幸福没有固定的模式，知足常乐 \ 139
- 第十课 幸福有方法，于简单处得 \ 142

Chapter 6 善待自我：你若自爱，迷雾自行消散

- 第一课 学会爱自己，为自己鼓掌 \ 147
- 第二课 好好爱自己，关心身体和健康 \ 151
- 第三课 没有了爱，生活也还要继续 \ 154
- 第四课 和固执的自己坦诚相待 \ 157
- 第五课 只有自己给自己的安全感才无可替代 \ 160
- 第六课 你的金钱有限，请别随意挥霍 \ 163
- 第七课 轻松点，你的生活没有那么糟 \ 166

Chapter 7 如玉温润：你若内敛，人生自然豁达

- 第一课 谦和不争，不怕承认自己的不足 \ 173
- 第二课 在低姿态中积蓄力量 \ 175
- 第三课 把自己放低，才能吸纳智慧 \ 178
- 第四课 学会内敛，懂得克制 \ 180
- 第五课 一个好汉三个帮，懂得借力而行 \ 183
- 第六课 鲜花和荣誉都是过去式 \ 185

Chapter 8 遇见完美：你若坚持，清风自会来临

- 第一课 一分钟，让自己被喜欢 \ 191
- 第二课 修养并非天生的，你可以拥有 \ 194
- 第三课 容颜可老，气质却能永存 \ 197
- 第四课 总有一天你会感谢今天努力的自己 \ 200
- 第五课 每日三省，成全更好的自己 \ 203
- 第六课 追求完美，不断走向极致 \ 207
- 第七课 眼下的每一刻都是完美 \ 210

Chapter 9 品味智慧：你若睿智，命运自会通达

- 第一课 学会思考，不把人生交给命运 \ 217
- 第二课 人生是一场排列组合 \ 220
- 第三课 别让自己摇摆不定 \ 224
- 第四课 自律，不放松，不懈怠 \ 227
- 第五课 跳出思维栅栏，走出自己的路 \ 230
- 第六课 静心等待，成功总会到来 \ 233
- 第七课 无所畏惧地做自己喜欢的事 \ 237

Chapter 10 感悟人生：你若安好，人生自有晴天

第一课 分歧比默契更重要 \ 243

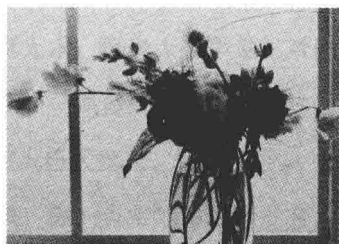
第二课 友谊珍贵，请珍惜 \ 245

第三课 生命需要浪漫 \ 249

第四课 人生最不能等待的事情就是孝敬父母 \ 252

第五课 人生最好的礼物就是此刻 \ 255

第六课 梦想，让你拥有你想要的生活 \ 258



Chapter 1

守住本心

你若真实，灵魂自会生香



生活中有快乐，也有痛苦，有甜蜜的期待
也有难熬的折磨，勇敢地去面对生活，诚实地
对待每一件事，守住本心，触摸最真实的
自己。

第一课 这个世界很残酷，但很真实



生活中有很多你不喜欢的事？例如，你在单位拼命工作了很多年，而老板却把晋升的职位给了别人；有些人不学无术，但老天似乎总是对他一路绿灯，而你很努力、很勤奋，却处处碰壁……很多人难以接受这样的事，轻则心情郁闷、灰心丧气，重则可能整天怨天尤人、愤世嫉俗。

殊不知，这些行为或许能够解一时之气，但一点实际用处也没有，丝毫改变不了目前的境遇，只会徒然增加自己的烦恼罢了。因为世界往往是残酷而真实的，是我们无法改变的，或至少是暂时无法改变的。

那么该如何办才好呢？告诉你，如果你爱自己，就该学着去面对。世界上并不只有你一个人，地球也不只是为你而转，不可能所有的事情都按照你的意愿发展。面对一个强大的、不喜欢的环境，一味地反抗和逃避都是徒劳的，唯一的、最好的办法就是敢于承担、勇敢面对。

黄铜在一家人寿保险公司上班，这是一份很难做的工作。第一个月、第二个月、第三个月……黄铜虽然很努力、很勤奋，但业务开展却很困难，结果老板不仅每月只象征性地给他几百元，还总是阴沉着脸斥责他。黄铜觉得委屈极了，之后对工作也敷衍了事，他曾愤愤地对一个朋友说：

“业务不好也不怨我啊，我到公司都一年了。苛刻的老板连工资都不给我涨。改天我要对他拍桌子，然后辞职不干。”

听了这话，这位朋友反问黄铜：“你把保险业务都弄清楚了吗？”

“没有，”黄铜回答，“工资那么少，我为什么要做那么多？”

“要我说啊，你应该把业务完全搞通，然后再一走了之，这样才值！”朋友说道。

黄铜听从了朋友的建议，一改往日的散漫作风，开始认真工作起来。他不仅学习保险业务，还研究如何推销保险的方法。怎样做才能让人们愿意接受保险业务员呢？考虑到人们拒绝保险是因为不了解保险，黄铜决定在社区里举办一场“保险小常识”讲座，免费为居民们讲解保险方面的常识。结果，接下来的工作进行得顺利多了，黄铜的业绩突飞猛进，薪水也跟着翻倍了。

黄铜的待遇为何发生了改变呢？是他所在的公司不一样了吗？是他的老板换人了吗？不是！公司是同一家，老板也没有变，是黄铜自己发生了改变。他接受了老板的苛刻，接受了工作中的难题，他的工作态度变得主动热情，能力日益提高，老板自然对他刮目相看，给他涨薪了。

最不喜欢的事物最真实，但这并不重要，重要的是你的选择：是选择软弱地屈服于环境，绝望地等待世界对你的裁决，还是豁达地面对不如意，用行动去改变自己，进而达到改变现状的目的，一切取决于你自己，就看你如何把握了。显而易见，后者才是我们取得发展、获得成功的明智之选！

美国著名小说家塔金顿年轻时曾蒙眼体验过一次盲人生活，事后他直

呼“受不了，太可怕”，并断言“我可以忍受一切变故，除了失明，我绝不可能忍受失明”。可在他 60 多岁的时候，有一天，塔金顿正在低着头扫视房间地面上的地毯，他突然发现自己看不清地毯的颜色和图案了。去医院检查，医生告诉他一个不幸的消息：他的视力正在减退，其中一只眼已几近失明，另一只也快瞎了。

塔金顿最恐惧的事发生了，家人都以为他会沮丧，会抱怨，甚至自暴自弃。但塔金顿毕竟已是阅历无数的一位老人，他的反应很平静，反而宽慰家人说：“虽然我不喜欢发生这样的事情，但我也知道自己无法逃避，所以唯一能减轻受苦的办法，就是爽爽快快地去接受它。”为了恢复视力，塔金顿在一年之内做了 12 次手术，而且他没为这事烦恼，还经常会努力鼓励病友们振作起来。眼球里有黑斑浮动，会挡住塔金顿的视线，当有人问他是否感到不便时，他还因此发挥了一把幽默：“当它们晃过我的视野时，我会说‘嗨！天气这么好，你要到哪儿去’。”

塔金顿积极地适应着这样的生活，最终他的视力居然恢复了。在谈及自己的那段经历时，塔金顿感慨道：“即便我的眼睛失明了，我还可以靠思想生活，我有终生追求的理想，我有爱我和我爱着的人……这件事教会我如何忍受，而且使我了解到，生命所能带给我的，没有一样是我能力所不及而不能忍受的。”

现实有时会很残酷，现实有时会很无情，现实有时又会很无奈，这就是真实的世界。不喜欢不要紧，有些事终究要面对，不是吗？只有勇敢才能安然度过，不怕吃苦才能化险为夷，坦然面对才能活出滋味。

第二课

远离偏见，事情并非简单的非黑即白



偏见可谓是真实的“天敌”，比无知还要可怕。为何如此说呢？这是因为偏见是对问题的一知半解，对事物的不全面看待，带有偏见的人大都就像戴着墨镜在“行走”，往往“一叶障目，不见泰山”，不能心平气和地面对眼前的人和事。这样就走进了一个怪圈：越偏见越不理智，然后更加偏见。

有这样一个著名的测试，就很是能说明这一点。

现在要选举一名领袖，你这一票很关键，下面是这三位候选人的情况：

候选人 A：跟一些不诚实的政客有往来，而且会咨询占星学家，他有婚外情，是一个老烟枪，每天喝 8~10 杯的马丁尼。

候选人 B：他过去有两次被解雇的记录，睡觉睡到中午才起来，大学时吸过鸦片，而且每天傍晚会喝一夸脱威士忌。

候选人 C：他机智勇敢，英俊潇洒，慷慨大方，热心公益。他爱笑，不抽烟，在他周围，总是活跃着一群朋友。

请问，你会在这三个候选人中选择谁？相信你会和大多数人一样选择候选人 C。理由很简单，候选人 A 跟不诚实的政客往来、有婚外情，又是烟鬼、酒鬼，这些表明他的私生活混乱；候选人 B 两次被解雇，爱睡懒觉，很有可能说明他能力不足；而候选人 C 身上所具备的那些品质，无疑