

指数 增强魅力气场

不纠结的人生智慧

别跟“我”过不去
每个人都能拥有的温暖生活

李素文

能做好每一件小事的人是英雄，能享受每刻时光的人是智者！
全球时尚界、商界、政界顶尖精英都在秘密修炼的成功之法，
韩国、日本、欧美万千人士都在追寻的终极幸福手册！
年度心灵抚慰大作，温暖感动持续升温！

中国纺织出版社



智慧人生 不纠结的

李素文◎ 别跟“我”过不去



李素文◎ 别跟“我”过不去

内 容 提 要

纠结、痛苦、失望、遗憾、焦虑、内疚……这些负面情绪占据了我们的大部分生活，让原本精彩的人生黯然失色。越来越多的人变得纠结，体会不到宽容、真诚和美好。

这是因为你在跟自己过不去！

如果你能从全新的角度看待人生、看待自己，就会发现全然不同的世界。在这个世界中，你完全可以主宰自己的命运，把强大的、乐观的、自信的自己挖掘出来。

本书从九大方面带你解读真实的自己，并配以心灵调适良方，让你读懂自己的生活，重新认识自己，快乐地工作、生活！

图书在版编目（CIP）数据

不纠结的人生智慧/李素文著. —北京：

中国纺织出版社，2012.5

ISBN 978-7-5064-8358-2

I. ①不… II. ①李… 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（2011）第033261号

策划编辑：刘箴言 丁守富 责任编辑：金 彤 责任印制：陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京欣睿虹彩印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年5月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：14

字数：131千字 定价：23.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

有人说：“女人心，海底针，谁也别想猜透！”是的，女人仿佛生来就带有一种神秘感，让人不能轻易看透。像蒙着一层纱幔，透过去只看到朦胧影绰，但却无法触摸到真实。

有人说“这世界上没有丑女人，只有懒女人”。这话不假，每个女人对美的追求都永无止境，只要能让自己风采依旧，那些钱财皆是浮云粪土。在追逐美的旅途中，女人勤勤恳恳，孜孜不倦，毫无怠慢。如要问做这些为了什么，那得到的只是莞尔一笑：“视为知己者死，女为悦己者容呗。”

有人说：“最敏感、最多疑的就是女人。”女人的生存环境从脱离母系社会后就一直被压抑着，作为社会的附属品存在了千百年，多少的哀怨，多少的珠泪就这么随风幻灭。

也有人说“现在的世界乱了，女人都比男人强了，反了天了”。听了这话，那些独立自主，拥有自己一片天的女人们讪笑连连，这年代，女人就该当自强！

那么，女人的心到底是什么样的？女人的心到底又想怎么样？

聚会中遇到多年未见的好友，在我的印象中她是活泼开朗，落落大方，事业小有成就。可谓物质文明与精神文明兼备，再稍带一些小资情调的女人。容貌虽谈不上美女，但给人感觉很亲切，身边不乏追求者。可现在我面前的女人脸上虽有精致的妆容，但难掩面色憔悴，眼袋在粉底的遮掩下依然顽强的显现出来。我收

起打量的目光，随意的邀请她一起喝茶，闲聊中，得知她为了事业一路打拼，在女人中算是佼佼者，即使男人面对她这个对手时也是常常铩羽而归。但与成功相伴而来的就是崩溃式的压力。

她说她常感到可怕的无助，怕黑夜的寂寞，有时会莫名的落泪，怕自己越来越丑。那些脱发，皮肤松弛，苍老等等字眼仿佛梦魇般折磨着她。所以她对昂贵的护肤品和奢华的女子护肤中心有着吸毒者对鸦片般的执着。仿佛通过这些就可以为她留住青春，留住容颜。但在动辄上万的奢华护理疗程下，她依然憔悴，她说她几乎无法正视卸下妆容的自己。

她说她失去了很多，她爱的男人离开了他，走的那么坚决，那么无情，她说她不知道为什么，难道就因为自己不再美丽了吗？她衣食无忧，事业有成，但会找不到自己，找不到快乐，她说她把自己给丢了。

看着朋友在我面前伤心落泪，我并没有劝她，只是安静的等着她，等她抽走最后一片纸巾，拭干泪痕。她不好意思的看着我，略带尴尬的笑了笑。

我说：“好了，现在该我说说了，你能告诉我，你觉得什么是快乐？什么是幸福？什么才是你最想得到的？而你失去的又是什么？你好好的问过你自己的心吗？”

朋友听了，低头沉默了……

在现在快节奏的都市生活中，人们匆匆忙忙从早到晚，年复一年，机械式的重复，早已麻木！而社会的潮流再某几个所谓艺术家的手腕下千变万化，人们也就乐此不疲的跟随，不管合适与否，全部拿来！

人们在这样的环境里或按部就班、稳重求胜，或激潮澎湃，轰轰烈烈，不成功则成仁的去生活，去追求，不断的得到和失去。然而，经过这一切，我们有没有时间让自己彻底静下心来，站在旁观者的角度上去看看，这个在生活中、职场中冲锋陷阵的人，到底是不是原本的自己？

倘若这个自己很陌生，甚至面目全非，令你感到不可思议，那么就是你应该重新找回自己的时候了。只有认识自己、活出自己，才能拥有精彩的、无悔的人生！

Chapter 1

遇见不一样的自己……01

02 一个奇怪的心理沙龙

07 你得知道你是谁

12 人生知“己”的过程需要自悟

1

Chapter 2

让最美的自己从心底透出来……17

18 从“心”审视自己，读懂美丽的真谛

23 赶走空虚，迎来丰盈的人生

28 从“心”喜悦，才能更加出众

Chapter 3

轻掩浮躁喧哗的门， 让自己安静下来……35

- 36 纯净的自己，才能得到真正想要的快乐
- 41 聆听心花开的声音
- 46 听从另一个自己的召唤
- 51 心浮躁时，就该踏上寻找另一个自己的旅途
- 54 与自己相约心灵的世外桃源

Chapter 4

一辈子做自己的公主……61

- 62 做最温柔的女强人
- 66 女性实干家也要会撒娇
- 70 找到充满童趣的自己
- 76 即使身世不富贵，也要让心灵高贵
- 80 自食其力，灰姑娘变白雪公主

Chapter 5

在爱情的火焰里，遇见另一个自己……85

- 86 先找心，再找爱
- 90 让他看到你的心

- 95 用感性让内心性感起来
- 98 把心当赌注的人是最傻的

Chapter 6

活出漂亮的自我……103

- 104 再不讨厌“星期一”
- 109 物随心转，境由心造
- 114 用环境的整洁营造心的整洁
- 119 活得漂亮比长得漂亮更重要

Chapter 7

驱逐不完满的自己……125

- 126 每个人都是自己的心理治疗师
- 132 赶走怨恨的自己，才能收获幸福
- 139 赶走嫉妒的自己，才能收获快乐
- 143 赶走猜忌的自己，才能收获平和
- 147 赶走贪婪的自己，才能收获享受
- 151 赶走自私的自己，才能收获温情
- 157 赶走抱怨的自己，才能收获平静

163 赶走自卑的自己，才能收获力量

Chapter 8

懂得放下，才能得到……171

172 福兮祸之所伏，祸兮福之所倚

176 除掉你的“如果”情结

182 要瘦身，不如先瘦心

187 放下过去，才能收获现在

192 最难舍的最先舍

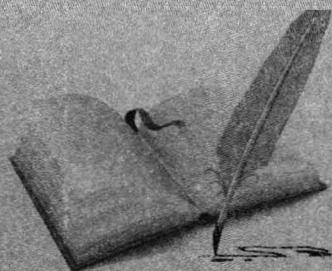
Chapter 9

享受孤独，独自绽放……199

200 在孤单中找到自己

205 如果烧不尽野草，就让它们长成田野

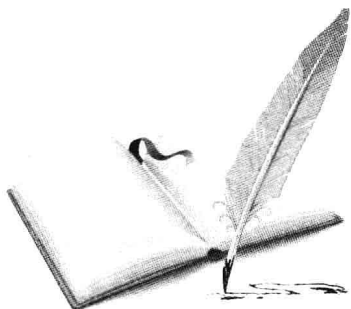
210 单身是一种高贵的生活态度



Chapter 1

遇见不一样的自己

这是一个接受自己、与自己对话的过程。当你能够坦然地向对面的人倾吐自己的心声时，说明你已经认同在他身上看到的另一个自己，因为只有自己和自己之间才能没有嫌隙、毫不避讳。



一个奇怪的心理沙龙

一个阳光明媚的午后，在一间布置得很雅致的房间里，几个人正围坐在一起。他们都面向中间站着的一个人，静静地聆听那个人讲话。

这是一个心理沙龙。前来参加的人来自不同的行业，都受过良好的教育，在公司和社会中都有一定的地位。

站在中间的人是一位心理咨询讲师，他面相随和，完全没有学者或教师的味道，看上去更像一个亲切的邻家哥哥。

这本该是一场气氛融洽的讲座，可如果你仔细观察参加者的表情，就会惊讶地发现一件事：在每个人的脸上都有着痛苦、忧伤的表情——有的人眉头紧锁，牙齿咬着嘴唇；有的人坐在沙发上身体微向前倾，手肘架在膝盖上，手指抓住头发无意识地拉扯着；有的人双手交叉，十指紧扣，双腿交叠在一起，且不停地变换姿势；有一位女士，甚至掩面哭泣，话都说不出来。



这太奇怪了！一个普通的心理沙龙，为什么会有这样的场景呢？

原来，这位心理学讲师正在带领大家做一个互动活动。活动的规则是这样的：每位在场的人先向大家做一个自我介绍，简单地描述一下自己是一个怎么样的人，喜欢做些什么。然后再让在场的每一个人对介绍者做一个评价，谈谈自己对他的感觉。

第一位做自我介绍的是古小姐，她二十七八岁，在一家公司当经理。古小姐说：“我是一个很自信的人。我的家庭条件不怎么好，所以从小到大我都是靠自己的努力和实力一步步走过来的。我现在在公司里做经理，虽然才刚刚晋升没多久，但我已经做出了很好的成绩。我认为我的优点是比其他女孩子坚强，不依靠任何人！”

她说完后，其他人逐一对她进行评价。有一位三十多岁、衣着考究的女士率先开口：“我觉得你能不依靠别人很好，女人就应该这样自立自强。”

这时，一位略有些秃头的中年男士说：“古小姐，像你这样的年轻人我见多了，都说自己有本事，能做出好成绩，可你们真的有那么能干吗？未必吧。年轻人，不要把自己看得太高了。”

古小姐听了很不高兴，她忍着怒气说：“你对我并不了解，但我了解自己，也相信自己的能力。”

秃头男听了呵呵一笑说：“这不是在谈我对你的看法吗？



我对你的看法就是这样的——和很多年轻人一样，你浮躁、自大、听不进任何意见。”

古小姐更生气了，她刚想发作，坐在一旁的另一位男士拦住了她的话头：“我觉得古小姐很有朝气，应该属于做事积极进取的那类人。”

说话的是一位比古小姐年轻一两岁的“眼镜男”——他戴着一副黑框眼镜，衣着干净整洁，整个人看上去斯斯文文的。他刚刚研究生毕业，才找到一份助理研究员的工作。

眼镜男的缓和，使古小姐和秃头男子之间的火药味被压了下来。于是，眼镜男顺势介绍自己：“我很羡慕古小姐的自信，和她做事时的冲劲。我可能天生缺少这一点。其实我今天来也鼓了很大的勇气，因为平时我不太和人交流，总是在实验室或研究所做课题。我不太会说话，人际关系很差，有时明明想对别人表达好感，却总是说错话，引起误会，反而惹人讨厌。我今天来的目的就是想解决这个心理问题。”

眼镜男说完后，秃头男对他评价道：“你虽然有些内向，不过我感觉你是个做事认真、负责的人。现在像你这样踏踏实实的年轻人很少啊。”说到这里，秃头男有意无意地瞥了古小姐一眼，嘴角还挂着一丝不友好的笑意。

古小姐当然感觉到了，她不屑地“哼”了一声，说：“在现在这个社会，人最重要的是自信。”她转向眼镜男继续道，“你应该更放得开一些，不要这么腼腆。你是一个研究生，比很多人都要强。”

那位三十多岁的女士也表示同意，她微笑着对眼镜男说：“你的性格比较内向，真应该和古小姐中和一下。如果你真如自己所说的人际关系差，不妨尝试着锻炼自己，这是可以改变的。”接着，就轮到她做自我介绍了。她用手捋了捋头发，将鬓角的发丝顺到耳后，轻咳了一声说：“我在一家企业做事。其实我刚刚出来工作不久，以前我一直是全职太太。不过后来……”她说到这里，轻轻地咬了一下下嘴唇，好像要攒够力气才能把下面的话说出来，“不过后来我离了婚，所以必须要出来工作。我大学毕业后只上过一年班，然后就结婚了。因为很久都没有工作，所以我一点经验也没有，现在工作起来也是笨手笨脚。我觉得自己常常做错事给同事添麻烦，连累别人。”说到这里，她眼里隐隐有泪光浮现。

眼镜男看到这种情况率先开口：“我并不觉得你是一个给人添麻烦的人，相反，我觉得你很坚强。你能够很快地站起来，依靠自己的双手去生活，这很好啊。”

古小姐对眼镜男的话也表示认同。而秃头男则不太客气地说：“你应该加强自己的个人能力，否则你的同事很难和你合作。在社会上，谁愿总去承担别人的过错？职场和家里是不一样的，没有人会看你的眼泪，你得凭实力说话！”

古小姐很听不惯这话，她瞪着秃头男说：“你这个人只能看到别人的缺点吗？就连优点也被你看成缺点！真不知道你这样的人有没有朋友？”

“小女孩，年纪轻轻的牙尖嘴利可不是好事。”秃头男面现



不悦之色。

“我不是小女孩，我手下管着十几个人。你可以叫我古小姐或者古经理！”

“经理就很了不起吗？管着十几个人就神气了？那我管着一个公司岂不是要上天了？”秃头男嘲讽地说。

眼看现场的火药味又浓了起来，眼镜男赶紧打岔说：“您管着一个公司吗？请您讲讲您的经历吧。”

被眼镜男这么一说，秃头男和古小姐的嘴仗才暂停下来。秃头男微微整了整领带，开始介绍自己：“我是一家企业的老总。这家企业是我白手起家打下来的江山，想当年真是不容易啊……”他开始滔滔不绝地讲自己的创业史；从起家开始，讲到怎么和家族里的其他成员一起扩展业务，又讲到现在的守业阶段。最后，他叹了一口气：“唉，没想到啊，当年和我一起打江山的弟妹，现在翅膀硬了，不好管了，有时候还拗得很，真怕公司就毁在他们手里。”

古小姐冷笑了一声说：“原来是家族企业啊，怪不得会出现问题呢。家族企业是最容易在管理上出现问题的，而这种问题也是最难解决的。”

秃头男皱着眉说：“你小小年纪跟我扯什么管理？别以为你是个经理就神气了，现在的经理满大街都是。我走过的桥比你走过的路都多，竟然跟我讲管理！”

古小姐也生气了，她说：“不要动不动就用资历来压人，那除了能证明你老了之外什么也证明不了！要我看，你的弟



妹不一定会毁了公司，反而可能带领公司开创一番新局面。而真正会毁了公司的恰恰是你这种刚愎自用，听不得不同意见的人！”

这一番话，气得秃头男青筋暴露，他站起来，挥舞着双手，情绪激动地说：“我开公司开了二十几年，你有什么资格说我刚愎自用？如果真是这样，公司能有现在的规模吗？你这种不知道尊敬长辈、说话浮夸、办事毛躁的人，要是在我的公司，早就被我开除了！”

火药味越来越浓，眼看就要爆发一场大战。就在这个危急的时刻，一个久未开口的人说话了……



你得知道你是谁

说话的不是别人，正是主持这次心理沙龙的心理咨询师。他微笑着打断正在争吵的古小姐和秃头男：“好了，大家应该听我说几句了吧。”

他的声音很温柔，而且有一种镇定人心的力量，把现场的