

R e s t a r t

重新

Sheila◎著

开始的④勇气

//// 重启人生的6堂课 ////

别被过往困住，带着希望，勇敢前进吧！
轻松学会“人生重启术”，勇敢前进，遇见更多的美好！

谈论生命的议题，很重……
我们期盼借由一个又一个小故事，将它们轻轻举起，并在你的心里留下一生受用的印记！



化学工业出版社

R e s t a r t

重新

Sheila◎著

开始的勇气

//// 重启人生的6堂课 ////



化学工业出版社

· 北京 ·

原书名：《重新开始的勇气》

作者：Sheila

本书中文简体字版由开企有限公司经凯琳版权代理授权悦读名品文化传媒（北京）有限公司在全球（不包括台湾、香港、澳门）独家出版、发行。

ALL RIGHTS RESERVED

Copyright © 2017 by Sheila

北京市版权局著作权合同登记号：01-2018-5742

图书在版编目（CIP）数据

重新开始的勇气 / Sheila 著. —北京：化学工业出版社，
2018.7

ISBN 978-7-122-32204-3

I . ①重… II . ①S… 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（2018）第 106004 号

责任编辑：罗 琨

装帧设计：韩 飞

责任校对：王素芹

出版发行：化学工业出版社

（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 装：三河市双峰印刷装订有限公司

880mm×1230mm 1/32 印张 7 字数 121 千字

2018 年 11 月北京第 1 版 第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：33.00 元

版权所有 违者必究

只要你愿意， 随时都能重新开始的美好人生！

人非圣贤，孰能无过，即使一切能重来，我们还是会犯某些错，还是会后悔。心理学家阿德勒认为：人可以不断重新设定新的目标，在每个当下重新做选择的，不管过去有什么遭遇都无所谓，未来我们想做什么事，想变成怎样的人，都可以从现在设定目标与步骤去达成。

美国总统富兰克林，被美国人多次评为最佳总统。据他在自传中写道：为了改变缺失，他订下了 13 条德行目录，每个礼拜选择一条来改进，运用渐进的方式，一条一条来实施，13 条德行目录，一一反省、调整、改正，一年里循环四次，直至完全的修正。

是的，我们的人生无法“再一次”，我们能做的，就是好好把握“这一次”，虽然我们可能无法如同富兰克林一样那么快速地修正自己的心态及言行，但只要有心想改变，一定能找到适合自己的方式。虽然过去的人生无法再来一次，也改不了，但我们不该就注定如此，现在就抛开过去曾发生的失误，归零

之后再出发，勇敢面对及接受新的观点与想法，无论你想要什么样的人生，有成就的、豁达的、快乐自在的……只要你愿意，人生每分每秒都能重启，都能拥有无限美好。

本书共分为六个章节，分别阐述现代人常陷入的盲点及其解套方式。听起来好像我们即将进入一个艰涩难懂的领域，我已经看到你抱着头说：“天哪！又是一本枯燥沉重的人生哲理，而且这个作者还写论文似的用了整整六个章节来阐述……”你放心，人生虽难免晦涩难懂，但千万不要忘记了，生命的方便之处就在于：成功的人基本上已经摸出了快意人生的标准方程式，且他们无私分享，更不怕我们沿用抄袭。

书中以“故事集结”的方式，将生命议题轻轻举起，也许能在你心里重重落下，留下一生受用的印记；如果你自认是个还不够尽善尽美的人，随时可以透过本书，在阅读的当下重启另一扇命运之窗，翻转自己的人生！

▲ 前导篇 舒活六堂课——

从“零”开始， 是为了遇见更好的自己！

为什么要专注： 专注让目标更清晰

“一次只专注一件事”的哲学，说来容易，做起来却十分困难。但唯有订下了目标，才有成功达成的希望，集中目标，专注努力，才是成就不凡的不二法门。

吴宝春从一个只有初中文凭的半文盲，到众人瞩目的欧式面包组世界冠军，靠的就是一颗专注的心。他说：“我因为学做面包才知道学习有多重要。因为做面包必须会数学，也因为做面包，我才去学日文……更重要的是跨领域的学习。当我学习愈多，瓶颈就愈少；学习愈多，我的失败也愈少，我把失败当智慧的累积、当考验。就算学习的过程遍体鳞伤，我都会站起来继续努力。”一路上，他深深体会着学习的挫折与乐趣，了解到，专注能让一个人更坚持！最终也让他站上世界冠军的领奖台。

英国科学家曾经做了一个研究，在 40 ~ 90 岁的人群里进

行了7年的追踪调查，结果发现，没有明确生活目标的人比有明确生活目标的人，病死或自杀的数量足足高了一倍，患心脑血管疾病的数量也多了一倍。

专注，让我们的身心皆可以投入在一种充满热情的状态，借以稍稍忘却其他的烦恼与忧愁。随着达标而获得的满足感，也是刺激大脑活跃的动力来源，如果这样的“化学物质”含量不足，人们就很容易情绪低落、不断抱怨。

为什么要包容： 包容让观点更开阔

不去计较就不会惹是生非。善解一切事情，自然会时时感恩别人，自己也会常常觉得很快乐。

林肯有一次梦见自己参加集会，他经过之处，众人就自动让出一条路来。突然，在一大群人之中，有一个人小声地说：“你看，林肯不过是一个面貌平凡的人罢了。”林肯听到了这番话，不但没有生气，反而笑笑回答说：“朋友，上帝喜欢面貌平凡的人，所以你看，世界上有这么多面貌平凡的人。”

一般人常说“有理走遍天下”“理直气壮”……其实有智慧的人应该“理直气和”。为什么呢？因为你就算争了一口气，又怎么样？只不过是多树立一个敌人罢了。

美国有位生命伦理学教授通过研究，提出了“回声理论”

的本质：“付出与回报之间存在着神奇的能量转换秘密，即一个人在付出的同时，回报的能量正通过各种形式向此人返还，只不过在大多数情况下，自己浑然不知……”这里的回报，指的是善意跟恶意这两种行为，这也恰巧对应中国自古“善有善报，恶有恶报”的道理，因此若我们不能以宽容的心理、友好的言语对待他人，不仅一开始自己心里生气，且气愤之下说出口的话还会再以某种“能量形式”返还到自己的身上，导致处世不能圆融，受伤最多的还是我们自己！

总之，结好缘就是最好的修行；而要与人为善，就要有包容且不计较的胸怀。

为什么要接纳：

接纳让人际更紧密

有位老师一走进教室，就在白板上点了一个黑点。

他问班上的学生：“你们看到了什么？”

大家都异口同声地说：“一个黑点。”

老师故作惊讶地说：“只有一个黑点吗？这么大的白板你们都没有看见？”

我相信大部分的人都跟这群学生一样，看见的都是那一个黑点。而这一个黑点，就如同每个人身上的缺点一样，总是被注意着；但身上的大多数优点，犹如那一大片的白板，却被忽

略了。不论是看待自己或是对待别人，我们是不是都惯用这样的方式呢？所以，人与人之间就会产生更多的对立、摩擦；或是对自己愈来愈苛求，总是生活在压力之下，没有自信。

其实，每个人身上都有很多的优点，换一个角度去看，学习接纳，你会有更多新的发现。尤其，“包容”“接纳”与“放下”本是三位一体，讲述的是我们在面临异己时所采取的三个步骤。而“接纳”顾名思义，就是接受自己原来认为不甚理想之处，包含接受并承认自己以及别人的不足，如此才能不整天怨天尤人，找出每个人的适应之所。

为什么要放下： 放下让生活更轻快

人的一生中，会感受到多少次被别人的言语或行为带来的伤害？不论是刻意的，抑或是无心的。若我们总是一直处在苦恼羞愤，甚至忧闷躁郁、心怀怨恨的情绪里，我们的人生会是何其痛苦！

有一个在偏远乡镇教书的小学老师，为了教导孩子们“放下”的道理，她在班上实施了这么一项活动。

老师告诉孩子们，在本周内如果有人造成你们的不愉快，就到河边捡石头，把惹你生气的人的名字写成小纸条，贴到石头上，并每天都要把战利品带到学校让老师看。头几天，孩子

们觉得新鲜，便快乐地每天背着石头上下课，大家也会在课余时间兴高采烈地讨论。第四天、第五天过去，孩子们终于受不了了，纷纷抱怨带着这些石头真是一大负担！

这时，老师终于开口了，笑着说：“那就放下这些代表着别人过错的石头吧！”老师又接着讲：“学习宽恕别人的过错，不要把它记在心上，扛在肩上，时间久了，任谁也受不了……”

不原谅别人给自己造成的伤害，不放下所有会让我们难过痛苦的包袱，其实就等于是选择与快乐幸福为敌，到头来受害的仍然是我们自己。懂得“放下”，何等自在。有一句话就是这么说的：“宽恕别人是一种豁达，原谅自己是一种智慧。”

为什么要归零： 归零让视野更清明

你永远不会知道人生的低潮何时将至，但如果你已经决定了你将要成为什么人以及想要改变什么，那么你就要有从一无所有准备开始的勇气。因为每一个看似低的起点，都是通往更高峰的必经之路。

家喻户晓的《哈利·波特》作者 J.K. 罗琳，在成名之前也曾经度过一段相当艰苦的生活。她曾经患过抑郁症，也经历过一段短暂而不幸福的婚姻，同时面临失业的窘境。罗琳说：“我是个单亲妈妈，而且还失业，除了还有房子能够栖身之外，几

乎是现代英国最穷的人了。我是自己见过最失败的人。”但她坚信这样的挫折不会终结所有的事，于是她开始寻求协助，她告诉自己虽然现在所处的状况很糟糕，但这绝对不是她人生的结尾。

在当时困顿的她，没有太多事可以做，于是她每天早上一起床，就躲在咖啡店的角落，女儿睡着了，她便开始写作。尽管如此，她也并不是一开始就顺利地发行了作品。《哈利·波特》是在连续吃了一年的闭门羹，被英国多家出版商拒绝之后，才被出版社接受，认为值得发行，也才让她一跃成为全球家喻户晓的知名作家。

不要害怕从一无所有开始。罗琳说，她之所以能有这番成就，是因为当她把挫败抛在脑后、将自己归零，这样的简单生活带来的规律性不仅给了她强大的创作能力，也无形中让她拥有了一股推升自己的巨大潜能。

归零，就能逆转，就能重新开始美好的人生！请相信你有足够强大的能力，可以开始做一些新的事情，因为每个人都有机会成为人生的赢家。

为什么要乐观： 乐观让生命更简单

人生初始及最终的目的都是快乐，它并非是一个许诺自己

在什么时期必须达到的目标，而是每天都应落实在当下的行为。当自己没有鞋可以穿的时候，想想有人连脚都没有！

日本的当红作家——乙武洋匡，因为他的存在，让许多人得到了启示，看见了希望。乙武洋匡刚出生时，就被医生判定为“先天性四肢截断症”。也就是说，他一出生就没有手和脚。医院担心刚生下孩子的母亲无法承受这样大的打击，一直到一个月之后，在院方做了万全的准备下，才让母亲与乙武洋匡见面。没想到这位乐观的母亲，在见到他的那一刹那，脱口而出的第一句话竟是：“好可爱啊！”这完全出乎所有人的预料。她的心情不是惊讶、悲伤，而是喜悦。而这对母子的第一次接触，对乙武洋匡的一生也产生了非常重大的影响。

当自己餐餐不足温饱时，想想有人连喝干净的水都是奢求！人生，总有高低起伏、喜怒哀乐。没有人能永远俯瞰一切；没有人会永远陷在泥淖；没有人会永远一帆风顺；没有人会永远一败涂地。当面临失败、遭遇打击时，除了怨天尤人、自怨自艾，其实还有更好的选择，那就是将心态转化，将观点重启，相信崭新的世界将会映入你的眼帘，让你体会到满满的感动。

【前言】只要你愿意，随时都能重新开始的美好人生！

【前导篇】舒活六堂课——从“零”开始，是为了遇见更好的自己！

第一章 专注

让目标更清晰——正视欲求，重新打造理想中的自己！

01 一次只设定“一个目标”的哲学

从未对设下的目标付诸行动，那目标终究也只是华丽的“空谈”。／ 002

02 换个跑道，拥抱对工作的热忱

在一个失去热情的工作上周而复始，只会像烧蜡烛一样，总有一天会将自己燃烧殆尽。／ 008

03 脚踏实地，勿想一步登天

找工作不能一步登天，必须三思而后行。／ 015

04 蹲低，是为了下一次跳得更高

蛰伏，是沉着地等待时机，等待着一跃而起的最佳机会。／ 021

第二章 包容

让观点更开阔——打破藩篱，重新看待个人的独特性！

- 01 立场让我们变成敌人**
立场不同，才导致了彼此的敌意。唯有放下成见，才能化敌为友。／ 028
- 02 任何冲突都不是人的本意**
有人的地方，就会有冲突，而这些冲突往往是因为“人多嘴杂”产生的。／ 032
- 03 即使是敌人，也有值得学习的地方**
多一个敌人不如多一个朋友。将敌人变成朋友，是处世的最高境界。／ 037
- 04 找碴儿的人都是我们的老师**
我们很有可能从那些“难搞”的人身上学到最多，也许你会从他的吹毛求疵中学会办事细致；又或者从他的坏脾气中认识到谦恭有礼的必要性。／ 046
- 05 圆融，可以让人生越走越开阔**
一个圆融的人，凡事会设身处地替他人着想，且能很好地控制自己的情绪。／ 051

- 06** 激烈的手段只会带来恐惧，而不会让人心悦诚服
很多事情其实都有协调的余地，采取激烈手段绝不是你的最好选择。 / 057
-

第三章 接纳

让人际关系更紧密——拥抱差异，重新建立爱与亲密的认同！

- 01** 建立人脉，就从消除敌意开始
人脉的建立，要从消除敌意开始，让对方感受到你的真诚，才会向你靠拢。 / 064
- 02** 换个角度，视界不同
设身处地为他人着想，才能让自己平心静气，也能让对方有喘息的空间。 / 070
- 03** 做人留一线
放下，是显示自身修养的最佳途径。 / 075
- 04** 摩擦的智慧润滑剂
同事之间难免产生摩擦，然而这些事情可大可小。 / 081
- 05** 对事不对人，才能保持中立不偏颇
人往往会因为自己的情绪，让事情变得更加复杂。 / 087

第四章 放下

让生活更轻快——体验平和，重新拥抱身轻如燕的自己！

01 用平静的心，才能做好复杂的事

心中的准则不够明确，才是导致生活纷乱的源头。 / 094

02 别把他人的过错，变成自己脸上的皱纹

“别把他人的问题拿来困扰自己”和“别把他人的过错拿来惩罚自己”，在某些程度上有相同的意思。 / 100

03 别让情绪坏了你的大事

别让情绪破坏你的大事，试着调整看事情的角度，就能平静地面对每次的决定。 / 106

04 即使生气，也千万别记恨

人之所以烦恼、忧愁，就是计较的事情太多，记恨的事情太多。 / 113

05 放下，你才能空出双手拥抱美好事物

如果不曾放下，如何体会轻松自在？ / 117

06 当情绪的主人，别当情绪的奴隶

能控制好自己情绪的人，比能拿下一座城池的将军更伟大。 / 123

07 当情绪发泄完了，就要积极面对问题

逃避只是一时，解决问题才是长久之道。 / 131

08 过重又不必要的行囊，只会拖累你的脚步

放下过重的背包，人生的旅途才能走得更顺遂、更舒坦、更轻松、更自在，进而发现许多未曾见过的人生风景。 / 136

第五章 归零

让视野更清明——拓展心境，重新尝试没有成见的理解！

01 不被虚名绑架，才能在困境后失而复得、东山再起

荣耀归零，有时反而是东山再起的契机。 / 142

02 提不起劲的生活，需要找到最初自己

没有热忱，便提不起劲，不管从事什么活动，都没有成就感。 / 149

03 吃苦当吃补，找碴儿当练功

“找碴儿”其实也是一种“锻炼”，毕竟在千百次打磨之后，原石才能绽放动人的光芒。 / 154