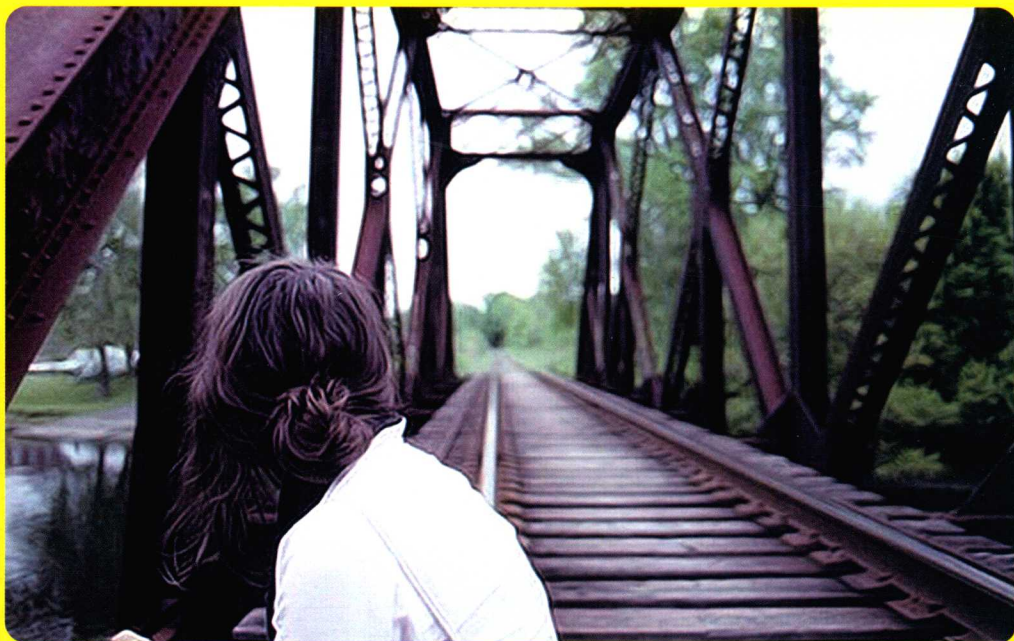


等待，有时是一种残酷的虚伪，
有时是一种幸福的喜悦。



人生中总有些等待 是值得的

易风 ◎著

In life, there are always some waiting is worth

等待是需要勇气和力量的

当你等待之时，
你就拥有了
勇气和力量的源泉，
哪怕伤痕累累。

世间有真爱，
只要我们不焦虑，
只要我们不偏执，
拈花微笑等待，
美好就会如约而至。

>>>>>

一切美好都值得去等待

民主与建设出版社

人生中总有些等待

REN SHENG ZHONG
ZONG YOU XIE DENG DAI
SHI ZHI DE DE

易 风 著

是值得的

民主与建设出版社

图书在版编目(CIP) 数据

人生中总有些等待是值得的 / 易风著. -- 北京: 民主与建设出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5139-1229-7

I. ①人… II. ①易… III. ①成功心理—青年读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第180099号

© 民主与建设出版社, 2016

人生中总有些等待是值得的

出 版 人 许久文

著 者 易 风

责任编辑 刘树民

装帧设计 李俏丹

出版发行 民主与建设出版社有限责任公司

电 话 (010) 59417747 59419778

社 址 北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心B座601室

邮 编 100102

印 刷 三河市天润建兴印务有限分司

版 次 2016年11月第1版 2016年11月第1次印刷

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 8.5

字 数 180千字

书 号 ISBN 978-7-5139-1229-7

定 价 35.00 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

第一辑 CHAPTER 01

赞美是一缕阳光

- 赞美是一缕阳光 / 003
- 张弛要有度 / 006
- 影响别人，自己受益 / 009
- 用时间去长成一棵楠木 / 012
- 有些事可以不做 / 015
- 别浪费时间在无用功上 / 019
- 不妨看轻自己 / 021
- 锄掉灵魂的荒草 / 025
- 带着微笑赴宴 / 028
- 发现每一个人的光华 / 031
- 打破常规的陷阱 / 034
- 做一个宽广的湖泊 / 038
- 制怒的人生 / 042

第二辑 CHAPTER 02

人生最好的境界

- 人生也需负重 / 049
- 山林里的一根荆条 / 051
- 适合的才是最好的 / 054
- 石头也会开花 / 056
- 挑你刺的人才是贵人 / 058
- 退一步的天空 / 060
- 为别人的生命加点东西 / 062
- 勿使心灵惹尘埃 / 065
- 位置和低调 / 068
- 唯有胸怀天地 / 070
- 头顶的乌云 / 072
- 别让你的技巧胜过品德 / 075
- 不妨做一丛历经风雨的草 / 077
- 不能省的路 / 081

第三辑 CHAPTER 03

转身遇见美

- 春天不会遗忘 / 087
- 踩着喜欢的节拍去生活 / 090
- 转身遇见美 / 093
- 人生苦短，不必着急 / 097
- 庆幸自己没有理想 / 100
- 心灵的小径 / 102
- 享受心灵的宁静 / 106
- 携一片春色，去旅行 / 110
- 心存美好 / 112
- 为生命做好准备 / 115
- 没有观众也无妨 / 118
- 别拒绝他人的善意 / 120
- 灿烂白菜花 / 122
- 关于人生的比喻 / 125
- 安静人生 / 128
- 不圆满的老宅子 / 130

第四辑 CHAPTER 04

不放弃自己的好

- 把握当下 / 135
- 撑 船 / 138
- 冲破罗网 / 141
- 别浪费你的热情 / 143
- 不放弃自己的好 / 145
- 厨师也任性 / 149
- 从一个人旅行开始 / 152
- 儿女的人生 / 155
- 狗的大境界 / 158
- 人生没有第二次机会 / 163
- 饶一饶自己的心 / 165
- 身土不二 / 167
- 上帝从不偏袒任何人 / 169
- 生命是一种奔行 / 171

第五辑 CHAPTER 05

好心态好生活

- 人生的两种可能 / 177
- 人忙心静 / 180
- 出生就出发 / 183
- 插秧偈 / 186
- 钓 / 189
- 给珍珠一片栖息地 / 192
- 冬天的蜜蜂 / 194
- 好心态好生活 / 196
- 黑暗的剪影 / 198
- 万物从容 / 201
- 坦然面对挑剔 / 204
- 太阳雪 / 207
- 十年之后的不后悔 / 211
- 席子熟了 / 214

第六辑 CHAPTER 06
多给别人一个机会

- 比天空更大的是人心 / 219
- 跛行的平坦路 / 221
- 大声说话要底气 / 224
- 低调的瓦罐 / 227
- 多给别人一个机会 / 230
- 凡事不能太过 / 233
- 忽视有时更显关注 / 236
- 活就要活得清爽 / 238
- 剪断那条麻绳 / 242
- 和糟糕说“拜拜” / 245
- 人生这辆车 / 248
- 人生的银牌 / 252
- 上树的山羊 / 255
- 尊重不幸和苦难 / 257
- 做一个“两面派” / 261

第一辑

赞美是一缕阳光

赞美对温暖人类的灵魂而言，
就像阳光一样，
透过厚重的云层与阴霾铺洒在心间，
绽放出绮丽夺目的光华。

赞美是一缕阳光

侄儿才六个月大，我经常听见他在隔壁房间里被姐姐逗得咯咯直笑。偶尔我也会跑过去凑凑热闹，很兴奋地跟小侄子说一些以为他能听得懂的话。他有时会眨巴着双眼望着我，有时竟会“哇”地一下哭出声来，弄得我不知所措。姐在一旁笑着说：你不光要跟他说话，更要说些表扬他的话，他才高兴呢。我半信半疑，才半岁的婴儿竟能听得懂表扬的话并为此而高兴？我试探性地学着姐姐的样子用不太娴熟的语气一边逗他一边表扬他，果然，小侄儿好像听得懂似的咧开嘴开心地笑出声来。我很是诧异，一个半岁的婴儿真能听懂表扬的话吗？

对此，美国科学家做了几年的跟踪研究，结果发现人们在说表扬和积极性的话语时眉眼和嘴角都是上扬的，看上去温和而友好；但在说批评和消极性的话时，眉眼和嘴角却是下垂的表情忧

愁且烦闷。其实婴儿是感知不到批评与表扬的，但是他能观察大人说话的样子并确定其语气从而做出或哭或者笑的反应。

能使一个婴儿破涕为笑，这便是赞美的力量。其实，赞美的力量远不止如此。

古希腊神话中记载了这样一个故事：塞浦路斯的国王皮格马利翁非常喜欢雕塑。一次，他用一块象牙精心雕塑了一个美女像，给她取名为“盖拉蒂”。这尊雕塑实在太完美了，皮格马利翁逐渐爱上了自己的作品。他每天对着雕塑倾诉绵绵情话，赞美她的美貌，真诚地希望她能够幻化为人形，成为自己美丽的妻子。一天，皮格马利翁的痴心最终感动了女神，雕像化作一位楚楚动人的美女，笑吟吟地朝他走来。皮格马利翁的期望终于成真，迎娶了眼前这位让自己朝思暮想的女子。

这种有意识的赞美被称为“皮格马利翁效应”，并被广泛运用于家庭教育中。

众人熟知的励志学大师卡耐基在很小的时候就失去了母亲。缺乏母亲的管束，他像放纵的野马一般，特别调皮捣蛋。九岁那年，他有了一位继母。继母刚进家门的那天，父亲指着卡耐基对她说道：“他可是全镇最坏的孩子，你以后可得提防着点儿。”继母走到卡耐基面前，温柔地摸着他的头，说道：“他怎么会是坏孩子呢，我看他应该是全镇最快乐、最聪明的孩子。”这样一句简朴的话，不仅让他消除了对继母的抵触情绪，而且还成为激励他的动力。多年以后，卡耐基成为了家喻户晓的成功学大师。在家庭教育中，

最残酷的伤害莫过于对孩子自尊心和自信心的伤害，最明智的举动莫过于用鼓励与赞美给孩子支撑起人生信念的风帆，帮助他们步入成功的殿堂。

皮格马利翁效应同样也被应用于现代企业管理中。通用电气前任 CEO 杰克·韦尔奇和美国钢铁公司总裁查尔斯·史考伯都是这个效应的实践者。韦尔奇认为，团队管理的最佳途径是致力于激励员工完成自己的构想，并说道，“给人以自信是到目前为止我所能做的最重要的事情”；史考伯曾说道：“我认为，我那能够使员工鼓舞起来的能力，是我所拥有的最大资产。而使一个人发挥最大能力的方法，是赞赏和鼓励。”在日常管理实务中，他们善于激励和赞赏自己的员工，创造出一片蔚为壮观的商海翰林，相继成为各自领域中的翘楚巨子。

赞美对温暖人类的灵魂而言，就像阳光一样，透过厚重的云层与阴霾铺洒在心间，绽放出绮丽夺目的光华。

张弛要有度

我有位同事，是家里的独生子，从小被娇生惯养，凡事都以自我为中心。在办公室，他从来不会给同事帮忙，反倒常常吆三喝四地让同事们为他服务。进公司已有一年，他从来不去饮水机旁倒水，自己杯子里的水喝完了，非要等别人去续水时，他递上水杯，让别人给他倒点儿。

有一次聚餐，他抢着点菜，点的大多都是他自己爱吃的，全然不顾其他人的感受。他喜欢吃生蒜、麻辣，结果桌上十几盘菜里全有蒜和辣椒。我们几位男同事还能勉强接受，可有位女同事肠胃不好，不敢吃辣的，她拿着筷子不知所措地满桌转悠。最后，经理不得不让服务生加了两盘清炒蔬菜，那位女同事这才吃到了一点儿饭菜。而他，似乎并没有意识到自己的不妥，从开席到收桌，一直埋头海吃海喝。

相处久了，这样的事情经常发生。刚开始大家还能容忍，可渐渐地就不爱搭理他了。每逢出游聚会，同事们很不情愿与他一起，他就一个人独来独往。

还有一位同事，是个标准的老实人，在公司里负责杂务，干些打印资料、送文件的活儿。一次，他拿着一份文件急匆匆地跑向老总办公室签字，可走到门口时却停住了。坐在门边的我一脸疑惑：“怎么不敲门啊？”他轻轻地指了指玻璃墙，小心翼翼地说：“老总正在打电话呢，我怎能打扰！”后来，老总电话打了将近半个小时，他来来回回地在门边踱着步子，一直等到老总挂了电话才敲门进去签字。

有一个周末，大伙去爬山。临近中午，一位同事说要请大家吃饭，我们都欣然答应，一起向饭庄走去，可唯独他推三阻四地，就是不肯去。我问他：“为什么不去呀？”他一本正经地说：“吃人家的嘴软，我今天无故吃了他的饭，以后事事都会被牵制。”当时那位同事就站在旁边，脸色白一阵红一阵，好不尴尬。

最后，在大家的拉扯下，他勉勉强强地跟着去了。令大伙没想到的是，吃完饭他竟然硬塞了50元钱给请客的同事。为这个，他们至今还僵着呢。同事们都说，他为人处世小心过了头，活得太累、太死板。

我的这两个同事，前者只会顾念自己，从不为他人着想，最后落得孤家寡人一个；后者过分谨慎，太顾念别人，结果辜负了同事间的感情，而且错失许多宝贵的机会。

其实在职场中，我们应该多替他人着想些，多为别人服务。相应的，当其他人也给你真诚的帮助时，你切莫过分地故作礼让，应该大大方方地接受。只有做到这些，你才能与同事融洽相处。生活中，为人处世亦是如此，一定要顾念有度。

