



要什么完美 一切都是最好的安排

别在该动脑子的时候动感情 ——

要什么完美？不要让将来的你讨厌现在不理智的自己！

当你的才华还撑不起你的梦想时 ——

请相信一切都是最好的安排，就是喜欢自己现在的样子！

台海出版社

免费赠送内在疗愈练习题，创造你自己真正重视的生活！

要什么完美

一切都是最好的安排




台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

要什么完美,一切都是最好的安排 / 罗金著. —北京:
台海出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5168-0913-6

I. ①要… II. ①罗… III. ①情绪-自我控制-通俗
读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 052151 号

要什么完美,一切都是最好的安排

著 者: 罗 金

责任编辑: 刘文卉

装帧设计: 马小马

版式设计: 通联图文

责任校对: 唐思磊

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号, 邮政编码: 100021

电 话: 010-64041652(发行, 邮购)

传 真: 010-84045799(总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 880mm×1230 mm 1/32

字 数: 170 千字 印 张: 9

版 次: 2016 年 6 月第 1 版 印 次: 2016 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0913-6

定 价: 36.00 元

版权所有 翻印必究



PREFACE

前言

事事追求完美,是人的通病。

功课非得第一不可,工作非得是高薪且轻松的不可……没有达到满意之前,我们只顾极力地去改善,一心想着:“离目标还远得很呢,得再加把劲儿才行。”于是,我们总在修正的漩涡里打转,为了完美,我们不知道花了多少心血。

世界上没有什么人和什么事可以达到“完美”的境地。所以,不必设定完美的标准,只要尽自己最大的努力去做好每件事就可以了。

承认缺憾的美感并不是要放弃奋斗与追求,追求完美、正视缺憾才是人生的最高境界。

有一位茶师让儿子打扫庭院,当儿子扫完了之后,他说:“不够干净。”让儿子再打扫一遍。于是儿子又花了一个小时

的时间仔细打扫。打扫完成后,儿子擦了擦额头上的汗,说:“父亲,现在已经打扫干净了,石阶已经冲洗了五次,地上没有一枝一叶。”

茶师却斥儿子说:“傻瓜,你这哪像是打扫庭院啊?这更像是洁癖!”茶师一边说一边走到院子里,用力摇动一棵树,金色、红色的树叶被抖落一地。茶师说对儿子说:“打扫庭院不只是为了让它清洁,也要让它有自然的美感。”

追求完美即是不完美。生活中,多少失落、痛苦和不幸正是源于它。若过于执著且不肯变通,必然会陷入完美主义的心理误区,从而一次次与机遇擦肩而过,与成功遥遥相望,最终只落得两手空空。

杨绛曾说,她愿有一件凡间的隐形衣,而这隐形衣就是身处卑微。权力、财富上的不完美,使一个人隔绝于世,更能清楚地找到自己人生的定位,认清世间百态。有人甚至说,身体上的不完美成就了霍金。暂且不论此话妥贴与否,不可否认的是:正是这种不完美,使他意识到只有靠超越常人的思维才能立足于社会。类于此的事例不胜枚举,而正是这些不完美使一个人清楚地看到前方的道路曲折、路旁的荆棘刺草,最终找到了自己的定位。

人生本来就是不完美的,从孩童到老年,人生经历的多个阶段中,到处都有遗憾和不尽如人意的地方。学生时代,

常常有人感叹，自己学习成绩好、志向高远，却没有能够就读于满意的学校或学修喜欢的专业；创业的时期，也有人每每感叹，自己有很好的兴趣专长却不能与自己的工作事业相统一；到了要结婚的年龄，却总抱怨难以遇上自己心目中的“白马王子”或“白雪公主”；而对于围城之中的男女，在要承担各种家庭责任和义务的同时，还要承受对方的坏脾气或不良习气，更有甚者，还会遇上配偶的不忠和背叛；此外，人生还要经历生老病死，不可避免地遇上世事无常、前途渺茫的窘境……

总之，学业、工作、事业、爱情、婚姻、家庭、健康、财富等诸多方面构成了不完美的人生。所以，让我们学会接纳人生的不完美吧，就像我们赞美月圆也接受月缺一样。其实，月圆月缺只是受我们有限的视觉感觉的欺骗，即我们所处的时间与位置的不同而已，它原来就是同一个月亮。对于完美人生的认识不也是同样的道理吗？只是人生道路的波澜起伏和阶段变化而已，我们同样感动于月圆是画月缺是诗的境界。

在接纳自己不完美人生的同时，也要接纳别人的不完美人生；在接纳自己过失的同时，也要接纳别人的过失；在宽慰自己同时，也要宽容别人。不要总抓住曾经的不完美、不愉快不放，让自己的心灵蒙上灰色的阴影，那样，人生会失去美好的憧憬，失去创造、追求美好生活的信心。

放弃完美主义吧,不要把你有限的生命浪费在追求虚无的完美中。只有在 imperfect 中,人们才能找到自己人生的定位。不完美是“昨夜西风凋碧树”的清醒,而完美往往是“高处不胜寒”的迷惘。完美只是一种追求,正是因为不完美,只有一次的人生才显得弥足珍贵。学会接受不完美,才能得到真正的幸福!

CONTENTS

目 录

第一章 婆娑世界,人生本就不完美	1
1.事物本残缺,不必去苛求完美	2
2.追求完美的代价	5
3.抛却求全妄想,学会享受“厄运”之美	8
4.可以追求美,但不能奢求完美	12
5.每个人都是被上帝咬过一口的苹果	16
6.不要掉进完美的陷阱	20
7.不要为不完美而感到羞耻	23
8.不完美,并不代表不美好	27
第二章 微笑向前,爱上不完美的自己	31
1.爱上不完美的自己	32
2.不完美正是自己的独特之处	36
3.不要拿别人的标准来衡量自己	40
4.不要轻易否定自己	44
5.做自己擅长的事	48
6.仔细聆听你的潜能	53

- 7.天赋,要自己去寻找 58
- 8.拥抱自己的缺点,与不完美和解 62
- 9.别总羡慕他人的“完美”,安心做最好的自己 ... 66

第三章 | 苛求完美,会崩断人生的琴弦 71

- 1.苛求完美会崩断人生的琴弦 72
- 2.一味追求完美,最终将成水中捞月 76
- 3.别让不完美成为成功路上的绊脚石 78
- 4.人生如此短暂,何必吹毛求疵 80
- 5.过度掩饰不完美,就会忽略美 84
- 6.人生不是竞技场,何必事事争第一 88
- 7.“完美”的羁绊,生命不能承受之重 91
- 8.不要苛求所有人都满意 95

第四章 | 没有完美的爱情,只有包容的心 99

- 1.完美的爱情只是水中月 100
- 2.不接受不完美的遗憾,就没有美满的婚姻 105
- 3.如果爱,就别苛求完美 109
- 4.珍惜眼前所拥有的,才是最美好的 112
- 5.爱人没有最好,只有最合适 119
- 6.你若变得宽容,他亦变得完美 123
- 7.爱是用来相爱的,不是用来比较的 126
- 8.不是每一朵花都能如期开放 131

第五章 笑纳生命中的不完美,享受人生旅途的羁绊	137
1.生活总是不完美,要勇敢地面对	138
2.学会享受人生的羁绊	140
3.生活是不公平的,你要去适应它	145
4.笑纳生命中的不完美	150
5.困难没有想象的那般强大	155
6.用“不完美”的利器来打磨自己	158
7.人生因为顽强而“完美”	163
8.用积极乐观的心态面对生活	168
第六章 生活给了你柠檬,就用它做一杯柠檬水	173
1.完美不能苛求,但可以无限接近	174
2.失败不是终点,而是成功的起点	178
3.立足不完美,寻找可以开启的梦想之门	182
4.阳光总在风雨后,不完美往往孕育着圆满	186
5.接受现实,从现状出发	188
6.如若完美,何须奋斗	192
7.人生的不完美,很可能是成功的入口	194
8.有一只柠檬,就用它做一杯柠檬水	199
9.缺陷可能会成为你的优势	204

第七章 | 随缘自适,顺其自然的人生更自在 207

1. 随性生活,顺其自然是一种大智慧 208
2. 没有了太阳,还有星星 212
3. 不要苛求完美,不完美的人生亦快乐 216
4. 过分执著免不了一场虚空 220
5. 看开了,人生也就圆满了 223
6. 忘记该忘记的,跟快乐做个伴 227
7. 得失随缘,心无增减 231
8. 美好的秘诀:不计较 236
9. 降低标准,幸福其实很简单 240

第八章 | 破除欲望之茧,方成轻舞之蝶 245

1. 适可而止,过犹不及 246
2. 人生最大的苦恼不是拥有太少,而是欲望太多 ... 250
3. 放下贪欲,生活就会轻松 254
4. 名利像玩具,千万别被它所累 257
5. 不受利益的诱惑,人生的幸福才会长 261
6. 一个人如果永远守着荣誉,将会一事无成 264
7. 鱼和熊掌很难兼得 268
8. 知足常乐,不知足者常忧 271

第一章

婆娑世界，
人生本就不完美

1. 事物本残缺,不必去苛求完美

很多人常常埋怨自己的生活不够美满,这也不如意,那也不舒心,因此心情郁抑、生活无味。其实,损伤和缺憾是我们进入另一种美丽的契机。不完美是生活的一部分,拥有缺陷是人生另一种意义上的丰富和充实。每个人都有缺点,重要的是你如何看待它,如何将这些“缺点”转化为“优势”,将这个“优势”好好运用、发挥,并得到更好的效果。

从前,有一位受人雇用挑水的农夫。他有两个水桶,分别吊在扁担的两头,其中一个桶有裂缝,另一个则完好无缺。在每趟长途挑运之后,完好无缺的桶总能将满满一桶水从溪边送到主人家中,但有裂缝的桶到达主人家时,却只剩下半桶水。

两年来,农夫就这样每天挑一桶半的水到主人家。当然,好桶对自己能够送满整桶水感到自豪,而破桶则对于自己的缺陷感到羞愧,它为只能负起一半责任而难过。

有一天,饱尝了两年失败的苦楚,破桶终于忍不住了,在小溪旁对农夫说:“我很惭愧,我必须向你道歉。”

“为什么?”农夫问道,“你为什么觉得惭愧?”

“过去两年,因为水从我这边一路地漏掉了,我只能送半

桶水到主人家。我的缺陷，使你做了全部的工作，却只收到一半的成果。”破桶说。

农夫替破桶感到难过，他说：“这一次，在我们回到主人家的路上，我要你留意路旁盛开的花朵。”

走在回家的山坡上，破桶觉得眼前一亮，它看到路旁开满了缤纷的花朵，沐浴在温暖的阳光下，这景象让它的心情舒畅了很多。

但走到小路的尽头，它又难受了，因为又有一半水在路上漏掉了，破桶再次向农夫道歉。

农夫温和地说：“你有没有注意到小路两旁，只有你的那一边有花，好桶的那一边却没有开花。我明白你有缺陷，因此我善加利用，在你那边的路旁撒了花种。每次我从溪边回来，你都会替我一路浇花。两年来，这些美丽的花朵装饰了主人的餐桌。如果你不是这个样子，主人的桌上也没有这么好看的花朵。”

正是因为那只破桶的不完美，才成就了路边盛开的鲜花。可见，即便生命中有诸多不完美，只要你能正确地认识这种残缺，一样可以追求到幸福。

其实，人生本就没有完美可言，任何事物都不可能达到完美的境界，如果每一个细节都要追求完美，很有可能因此失去大局。

曾有一位终日消沉的历史学家说：“如果我不追求完美，

那我只会是一个平平庸庸的人。谁愿意空活百岁,碌碌无为呢?”他把完美主义看成了自己为取得成功必须付出的代价,他相信实现完美是他达到理想高度的唯一途径。可是实际情况呢?他对失败的恐惧使他做事如履薄冰,根本做不出什么成绩。

当然,完美主义者也有可能获得成功,但成功的到来并不是因为这些完美的标准。研究表明,强迫性的完美主义并不利于人的心理健康,反而会使工作效率、人际关系、自尊心都受到严重损害,甚至会导致自卑和自我挫败。

完美主义经常会让人情绪紊乱,工作效率低下,原因之一就是他们以歪曲的、非逻辑的思维方法看待生活。完美主义者最普遍的思维方法是“要么全有,要么全无”。另外,在人际关系中,许多完美主义者感到孤独是因为他们害怕自己的意见不被采纳,使自己的完美形象受到影响,所以,他们总为自己的言行辩解,对别人却指指点点、评头论足。这样的做法常常会伤害到别人,影响同事、朋友之间的关系,最终导致他们陷入被人孤立的境地。

很久以前,有一位完美主义的渔夫。他每次打鱼都追求完美,只想打大鱼,打上来的小鱼都会放回去。

有一天,他从海里捞到了一颗晶莹剔透的大珍珠,他对此爱不释手。但美中不足的是,珍珠的上面有个小黑点,“美珠有瑕”。渔夫想,如能将小黑点去掉,珍珠将变成完美的无

价之宝。于是,渔夫将这颗珍珠剥掉一层。可是剥掉了一层,黑点仍在;再剥一层,黑点还在;一层层地剥到最后,黑点是没有了,然而珍珠也不复存在了。渔夫捧着满手的珍珠粉末痛哭流涕。

渔夫想得到的固然是美的极致,但在他消除所谓的瑕疵的同时,美也消失在他追求完美的过程中了。有黑点的珍珠不过是白璧微瑕,正是其浑然天成、不着痕迹的可贵之处,如同“清水出芙蓉,天然去雕饰”,美得自然,美得朴实,美得真切。美真正的价值并不在于它的完整,而在于那一点点的残缺,就如同缺失双臂的维纳斯,它能给人以无限的遐思,美丽也就在这样一种遗憾和遐想中成为了极致。

2. 追求完美的代价

希望自己的形象变得完美一点,希望自己做的事完美一点,将完美作为自己的一个努力方向,这当然很好。但有很多人不仅仅是在追求完美,而是处处苛求完美,将其当成了自己一生的终极追求,以致掉进了这个漂亮的陷阱,随之而来的是心情焦虑、紧张、孤独,精神备受折磨。

哲人说：“完美本是毒。”生活中，事事追求完美是一件令人痛苦的事。世界上总有很多人坚持完美主义，他们对那个永远不可能实现的目标孜孜不倦，实际上，他们这么做只是在浪费时间。

有位伟大的雕刻家，他是一位完美主义者，他所完成的雕像几乎可以以假乱真，令人难以区分哪个是真人，哪个是雕像。

有一天，死神告诉雕刻家他的死亡时刻即将来临。雕刻家非常伤心，他和所有人一样害怕死亡。他苦思冥想了很久，最后终于想到了一个好方法，他做了11个自己的雕像。当死神来敲门时，他藏在了那11个雕像之间，屏住呼吸。

死神感到困惑，他看到了12个一模一样的人，他无法相信自己的眼睛。他从没听说过上帝会创造出两个完全一样的人，世上的每个人都是唯一的。

这是怎么回事呢？死神只能带走一个，他无法确定自己究竟该带走哪一个……带着困惑，死神回去问上帝：“你到底做了什么？居然会有12个一模一样的人，而我要带回来的只有一个，我该如何选择？”

上帝微笑地把死神叫到身旁，在死神耳旁轻声说了一句话。

死神问：“真的有用吗？”

上帝说：“别担心，你试了就知道了。”