

拔掉心里的 钉子

FIND
YOURSELF

夏汐
◇ 编著

找到自我 给我们自由的那个人
其实就是我们自己 从现在起 救赎自己 给自己幸福和自由

我们都是心的囚徒
与其在茫茫世间流泪
不如去拔出钉子



国家行政学院出版社

拔掉心里的钉子

夏汐◇编著

FIND
YOURSELF

国家行政学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拔掉心里的钉子 / 夏汐编著. — 北京:
国家行政学院出版社, 2016. 2

ISBN 978-7-5150-1707-5

I. ①拔… II. ①夏… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 009403 号

书 名 拔掉心里的钉子

作 者 夏汐

责任编辑 何伟华 李石华

出版发行 国家行政学院出版社

(北京海淀区长春桥路 6 号 100089)

(010) 68920640 68929037

<http://cbs.nsa.gov.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次 2016 年 2 月第 1 版

印 次 2016 年 4 月第 1 次印刷

开 本 710mm × 1000mm 16 开

印 张 16

字 数 230 千字

书 号 ISBN 978-7-5150-1707-5

定 价 32.80 元

本书如有印装质量问题, 可随时调换, 联系电话 (010) 57159066。

目录

第一章 让痛苦激发潜能

001. 没有更高的去处	003
002. 在痛苦面前更要硬起来	006
003. 谁溺在了痛苦的浅滩	008
004. 打开善良的心窗	011
005. 折磨中要琢磨	014
006. 将嘲笑的声音化作成功的序曲	017
007. 登高才能望远	020
008. 选择性遗忘	023
009. 苦中作乐的艺术	026
010. 苦难中看到恩赐	030

第二章 支起心里的罗盘

011. 客观冷静地看待挫折	035
012. 学会绕路而行	037
013. 我能，我可以	040
014. 做自己最好的导航员	042
015. 千头万绪皆可顺	044
016. 正面自我催眠法	046
017. 校准一下心理方向	049
018. 挫折是上天的幸运考验	051
019. 一心一意很重要	053
020. 将势能转为动能	055
021. 鸵鸟的大屁股	057

第三章 择机而变才能占尽先机

022. 放开“我执”	061
023. 做第一个吃螃蟹的人	063
024. 总有“另一条路”	065
025. 逆向思维的独木桥	067
026. 学着主动地进化	069
027. 三人行，必有我师	071
028. 打破蜗牛的壳	073
029. 创新的乐趣无处不在	075
030. 别跟自己过不去	077
031. 把不可能变为可能	079

第四章 好习惯的力量

032. 远离拖延的恶习	083
033. 放远眼光，打好基础	086
034. 人生没有假如	089
035. 欲速则不达	092
036. 细节决定成败	095
037. 养成微笑的习惯	098
038. 幽默的力量	100
039. 点亮内心的灯塔	103

第五章 学习的能力和能力的学习

- 040. 你试过心无旁骛的感觉吗? 107
- 041. 爱身体, 拒绝坏习惯 109
- 042. 打倒那个叫懒惰的小人 111
- 043. 好奇心是最好的老师 113
- 044. 放任自流只能收获杂草 115
- 045. 业精于勤, 荒于嬉 117
- 046. 独立思考让人格完整 119
- 047. 避免现代版的纸上谈兵 121
- 048. 不要拿“没时间”当借口 123
- 049. 务实的人最易成功 126
- 050. 把对手当作陪练 128
- 051. 享受DIY的乐趣 131

第六章 拨正心里的天平

- 052. 人外有人, 天外有天 135
- 053. 披上淡定的马甲 138
- 054. 为忠言掏掏耳朵 141
- 055. 分享是流动的爱 144
- 056. 吃亏的“绝对”值就是得到 146
- 057. 总要有贴身的小棉袄 149
- 058. 人啊, 就是相互支撑着的 151
- 059. 予人玫瑰, 手留余香 153
- 060. 只钻钱眼成不了大事 155
- 061. 勿以善小而不为 158

第七章 宽恕别人就是宽恕自己

- 062. 忙着嫉妒的人终一事无成 163
- 063. 疑心者自毁..... 165
- 064. 和气才能生财 167
- 065. 与人为善，与己方便..... 169
- 066. 如果你是他..... 171
- 067. 瑕不掩瑜 173
- 068. 以德报怨，避免恶性循环 175
- 069. 相信他人，轻松制胜..... 178
- 070. 跨出心牢 180
- 071. 破开仇恨的枷锁 182

第八章 爱心是越花越多的好东西

- 072. 不守恒的爱之定律 187
- 073. 授人以鱼不如授人以渔 189
- 074. 既要锦上添花，也要雪中送炭..... 191
- 075. 你我皆凡人..... 193
- 076. 坚硬的外壳里有柔软的心 195
- 077. “你好棒”的神奇魔力..... 197
- 078. 以柔克刚 199
- 079. 遗忘从给予那一刻开始 201
- 080. 感恩让生活更美好 203
- 081. 掀起正面的蝴蝶效应..... 205

第九章 爱无止境

- 082. 爱就一个字..... 209
- 083. 张开怀抱，才能拥抱到爱 211
- 084. 爱是一种天性 213
- 085. 真正的敌人只能是你自己 215
- 086. 爱是战胜恐惧的不二法宝 217
- 087. 自由在爱中圆满 219
- 088. 生命是盛大的奇迹 221
- 089. 奇迹需要爱来浇灌 223

第十章 丰满自信的羽翼

- 090. 认识独一无二的自己..... 227
- 091. 你本身就是和谐的存在 229
- 092. 相信自己，超越自己..... 231
- 093. 谁迷失在寻求的认同中 233
- 094. 人生是盛大华丽的现场秀 235
- 095. 现在才是最好的时机..... 237
- 096. 离不开的本心 239
- 097. 找回做梦的能力 241
- 098. 埋头方能出头 243
- 099. 成功就在下一站 245
- 100. 属于你的圆满（后记） 247



第一章 让痛苦激发潜能

痛苦是深埋心间难以拔出的钉子，发作时常常让人寝食难安，如果你一味地痛苦下去，而不寻找痛苦的根源、寻求解脱痛苦的方法，你的伤口就会发炎、溃烂，让你度日如年，严重损毁你的身心健康，甚至带给你致命的危害。远离痛苦并非只有强迫自己忘却，巧妙而明智地把痛苦变成激发潜能的原动力，会让你在痛苦中汲取积极向上的力量，从挫折中奋起，在借鉴中强大，等你成功地战胜痛苦，并完善了自我，升华了人生的高度时，再回头，笑看曾经经历的那些痛苦，或者，你会心怀感激……

001. 没有更高的去处

人的潜能总会在痛苦的磨砺中不断地被激发出来，千万不要小看了自己。不管多远的路总能走到尽头，不论多深的痛苦也总有结束的一天。

如果让我把这辈子遇到过的痛苦按照强度排个次序，我的记忆会停留在几年前在印度洋上的一次潜水体验。

说来丢人，对五彩斑斓的海底世界的向往，在我彻底入水的那一瞬化为乌有，恐惧压倒了一切，脑子懵了，忘记了教练事先的叮嘱，甚至忘记了如何呼吸，慌乱的挣扎令呼吸管脱落，面罩里灌入的海水更让我不知所措，把水下沟通的手势忘到了九霄云外，若不是教练警觉，只怕我会葬身大海。

被海水呛固然难受，可耳朵由于海水压力而导致的疼痛更让人痛苦，那种感觉就像两只耳朵被人拿铅笔硬生生捅进去一样。

这只是我关于痛苦的一次回忆，而人对于自然环境的变化造成的痛苦究竟能忍受到什么样的程度呢？

“已经 57 个小时没有完整地睡过觉了，最近 3 天中的进食是强迫自己吞咽下去的一些不知道是什么的糊状物和一把巧克力豆，每一次正常呼吸都要付出极为痛苦的代价，大脑只能得到很少量的氧气，智力和弱智儿童差不多，除了寒冷和疲惫，什么也感觉不到。”

作为一名成功登顶珠穆朗玛峰的户外探险家和作家，乔恩克拉考尔在回忆起当时的情形时几乎全是痛苦的记忆。

在珠峰的登山史上，每年都有人永远地留在了登山路上，接近 10% 的死亡率是每一个憧憬峰顶的人都无法回避的残酷现实。每年都有很多人抵达珠峰大本营后因为无法适应高海拔而最终止步于大本营，而乔恩没有在痛苦与恐惧中转身，他选择了继续前进！

1996 年 5 月 10 日下午 1 时 17 分，乔恩终于站在了世界屋脊的顶峰！

5 分钟之后，他开始了艰辛的下山之路，坚持到成功的转身，不再意味着知难而退，而是乔恩战胜痛苦最骄傲的证明！

乔恩参加的是一个商业登山团队，他们支付昂贵的报名费，在专业向导和夏尔巴背夫的带领下首先进驻海拔 5360 米的营地，进行一系列的适应性训练。乔恩之前并没有太多的高海拔攀登经验，高原反应成了他最大的困扰。他经常觉得自己像一条被困在即将干涸的水潭里的鱼，徒劳地进行着呼吸的动作却无法摆脱即将窒息的痛苦。每一个轻微的动作和声响都让头痛欲裂的程度更深一层，意识渐渐变得模糊，甚至连思考的能力也在消退。

不过，他终究坚持下去了，毕竟到了这里，或许他只是想挑战一下自己的极限而已。然而接连几次的适应性训练，让他发现，原本以为自己可以承受的极限 5940 米，却在下一次被轻易超越。而当他以为 6490 米就是顶点的时候，7130 米的成绩又一次宣告新“极限”的诞生。直到登顶成功的时候，乔恩才真正意识到“没有更高的去处了”。

初次到高海拔地区的人，若不能让自己适应高原反应，而是急匆匆地开始吸氧，那他怕是在高原的这段时间永远也离不开氧气包了——要是你一心只想逃离痛苦，逃离各种会带来痛苦的可能，那么在远离痛苦的同时，你会越来越惧怕痛苦。

但，假如没有痛苦的存在，一切真的会变得轻松起来吗？

答案是否定的。没有了痛苦的过程，成功带来的喜悦会大打折扣，胜利的果实也不再甜美。没有了苦尽甘来的诱惑，碌碌无为的人就不会有想要进步、

追求远大目标的动力，无法再将自己的身、心、灵提升到新的高度。

人的潜能总会在痛苦的磨砺中不断地被激发出来，我们常常以为自己可以做到的“极限”就是如此事实上，这不过是我们思维的“极限”罢了。是我们的“经验”限制了我们的能力，是我们的“自”告诉“我”：别瞎忙活了，你的极限就在这里。

所以你每天必须睡够8个小时，必须吃够三顿饭，不能让注意力集中的时间超过30分钟，没办法让清晨跑步的距离超过两公里……违背了这些“经验”，你的心里就会回荡起一个声音：“别做了，不要挑战极限，否则会让你自己痛苦。”

究竟真到了忍耐的极限，还是我们画地为牢？

其实，只要我们勇于尝试，就会发现，所谓的“极限”极具弹性，它因胆怯而嚣张，因勇敢而脆弱，它源自一个人内心的恐惧，终止于对恐惧的却步；而只要我们稍微思考，也会发现，痛苦的定义也因人而异——被迫放弃一份喜欢的工作，毫无缘由地被打击，四处奔波却空忙一场没有任何收获……面对这些挫折，有的人一笑了之，调整心态迎难而上，有的人却一蹶不振，怨天尤人。

可是，你知道吗？由痛苦而界定的“极限”的强弱，完全是由你自己决定的！

5940米不算什么，6490米也不是尽头，甚至如果山峰可以更高，8844米也只是你脚下的一个数字……

千万不要小看了自己。一定要相信，脚比路长。不管多远的路，只要能坚持走下去，就总能走到尽头，不论多深的痛苦也总有结束的一天。痛苦的存在是一种必然，忍耐着，带着它继续前进，这些痛苦就成为激发潜能的原动力，战胜痛苦的过程，是自我超越的过程，更是积累成功的过程。

在痛苦中磨砺，坚韧地前行，在不懈的努力中挑战自我，相信成功时的你，不但拥有了成功的荣耀，更可贵的是，你收获了一颗以痛苦为核，自我提升为膜，孕育在内心深处的珍珠，那将是令你受益终生的珍宝。

002. 在痛苦面前更要硬起来

正因为体会过痛苦，幸福才更甘美，正因为经历过痛苦，幸福才更珍贵。

我喜欢一边散步，一边根据当下的情境进行联想，比如路过一个教堂，我脑子里会蹦出“婚礼”这个词，然后围绕婚礼，展开一段电影场景般的想象。

那，如果将“20岁”作为关键词，你的脑海里会浮现怎样的画面？

蓝天白云下青青草地上奔跑跳跃的少男少女，洒满阳光的小路上牵手漫步的浪漫，还有那些年轻人特有的、总是带着点梦幻的容颜……

美好的年纪，不一定经历的都是美好的事物。

史铁生的20岁，被无情的命运宣判只能在轮椅上度过余生。

“在你20岁的时候，上帝就把你放那儿了。你的肉体被带到了受限制的状态下，你和别人一样，但你不能和别人一样走路。你无法躲避，必须面对的就是痛苦。”

因为其特殊的个人经历，他的文字里有很多关于痛苦的描述，不论是身处其间的自我拷问，还是多年后回顾与痛苦抗争的过程，都带着从痛苦中蜕变后的豁达，给读者传达一份绵长、温暖的力量。

谁都希望这世上没有痛苦，只有幸福。可我们也清楚，希望，很多时候是不切实际的幻想，而痛苦和幸福并非水火不容，正如我们对黑夜与白天不必舍此取彼，我们可以享受黑夜静谧的星光，也可以拥抱白天灿烂的阳光。或者

可以说，痛苦与幸福是相辅相成的，没有幸福的衬托，幸福会黯然失色。

在马赛，我曾和一位街头艺人聊过几句，他说：“能有那么几天，可以不用考虑吃饭的问题，对我而言就已经是一种幸福。”

这种幸福，对每天都能吃饱饭的人来说，还算得上幸福吗？

你以为每天面对繁重的工作就是痛苦，有的人却觉得，若有份工作，再繁重也是一种幸福；你以为穷困潦倒便是痛苦，有的人却希望身体若是健全，哪怕身无分文也是一种幸福……就像一位高僧说的那样，换个角度，也许痛苦和幸福的界限便不那么清楚。

当然，高僧的境界，我等凡夫俗子自然难以参悟。况且痛苦大多都会不期而至，面对出乎意料的伤害，任谁都不可能无动于衷。凡人之中，真正做到宠辱不惊的，要么是白痴，要么是死人。

哀伤、失落、绝望是情绪对我们身体的保护，无法、也无须拒绝。

可痛苦过后呢？是消沉，还是尝试找到宣泄的出口？

日子终究要过下去，或许有一份别样的寄托，即便有过难以磨灭的痛苦，你也会从寄托中得到另外的快乐幸福。史铁生的痛苦，源自于身体的创伤和疾病，但他却从文学创作中收获了人生的幸福。

“在这个世界上，没有人真正可以对另一个人的伤痛感同身受。你万箭穿心，你痛不欲生，也仅仅是你一个人的事，别人也许会同情，也许会嗟叹，但永远不会清楚你的伤口究竟溃烂到何种境地。”

一件事情，只要它仍然是未完结，只要还存在有更好结局的可能，就不要急着因为过程中的痛苦而轻易放弃，而是应该咬紧牙关努力抗争，不让畏惧本身成为畏惧的理由。

因为，幸福是相对的，痛苦自然也是相对的。正因为体会过痛苦，幸福才更甘美，正因为经历过痛苦，幸福才更珍贵。

003. 谁溺在了痛苦的浅滩

只有坚定地跨越困境和痛苦，走向成功的脚步才会稳健有力。

第一次见到 Pepe，是他们举家搬迁到我们隔壁后不久。

“这是我的小儿子 Pepe，他小时候落过一次水，后来一直没学会游泳。其实也不是真的落水，只是似乎被吓得厉害了。因为不算是什么大问题，我们也没带他去看心理医生。听说你擅长游泳，所以我们想看看你能不能帮助 Pepe 学会游泳。”女主人诚恳地对我说。

Pepe 挺不好意思地说起了当年的“落水”事故：那时候才 8 岁的他跟着几个十几岁的男生去水边玩，因为身高不足，在水中重心不稳，Pepe 摔倒在水里了。

虽然只是在水深不足一米的浅水区，但是因为惊慌失措，Pepe 一直站不起来，只能在水里扑腾。直到灌了一肚子水，才被后知后觉的同伴们扶起。

虽然没有大碍，却落下了“恐水”的后遗症，一到水里就心慌腿软，手脚无法协调，结果只会往下沉。

说到这里，少年眼中满是懊丧。我弄清问题的症结所在后，很快有了主意：“你现在的个子都快 1 米 8 了，在浅水区里站着，没问题吧？”

“嗯，我在浅水区里站着没问题，其实游几下也可以，就是水太浅，可能浮力不够，游不了几下。”Pepe 认真地解释。

“我想我有个办法能帮你很快地游到深水区哦，周末带上你的泳镜到游

泳池来吧。”胸有成竹的我忍不住卖起了小关子。

周末很快来了，我只做了一件事：在 Pepe 的游泳眼镜里贴了两块只能透进微光的布片。

我让他不要管泳镜里的布片，开始教他从浅水区开始借助浮板练习漂浮，再慢慢地引着他往深水区去。等到了深水区再综合换气和手脚配合，开始基本的蛙泳动作，随后练一会漂，返回到浅水区休息。

几个来回之后，我取出他泳镜里的布片，让他听指令睁眼闭眼。

当他闭着眼顺利地从深水区游到浅水区时，才让他睁开眼。虽然有几个动作变形，Pepe 还是顺利地游回到浅水区。站稳身子后，他有些不可置信地看着自己身后，然后我和他母亲都很肯定地告诉他，他完全是依靠自己的力量从深水区游回来的。

又重复了几次这样的从深水区到浅水区的过程，Pepe 终于睁着眼睛在泳池里游了一个来回。疲累却兴奋不已的他不住地向我道谢，我则笑着对他说：

“这全是你自己的本事哦，我只是帮你从痛苦的经验里走出来而已。”

现实中，有些人因为早期失败和痛苦的经历在心里留下一个极限的标记，而靠近这个标记的缓冲区被潜意识不断地重复放大，明明不是什么大不了的障碍都好似天堑鸿沟，无法跨越，即便当他的实力增长之后，当初的障碍已经不构成威胁，来自回忆的痛苦依然能将他溺毙在浅滩。

这种时候最管用的办法是抛开回忆中强调痛苦感受的部分，重新对自己的实力进行全新的衡量，清醒地判断自己的能力，重新挑战，争取成功。

你听说过《鲨鱼的故事》吗？

说从前有一条很凶猛的鲨鱼，打败天下无敌手，不幸，它被一群实验人员捕捉并放养在一个大池子里。实验人员用一面强化玻璃将鲨鱼和许多热带鱼间隔起来，进行系列的观察。

起初，鲨鱼看到那些热带鱼垂涎三尺，凶猛地 toward 目标发起进攻，可惜，