

选择比努力更重要

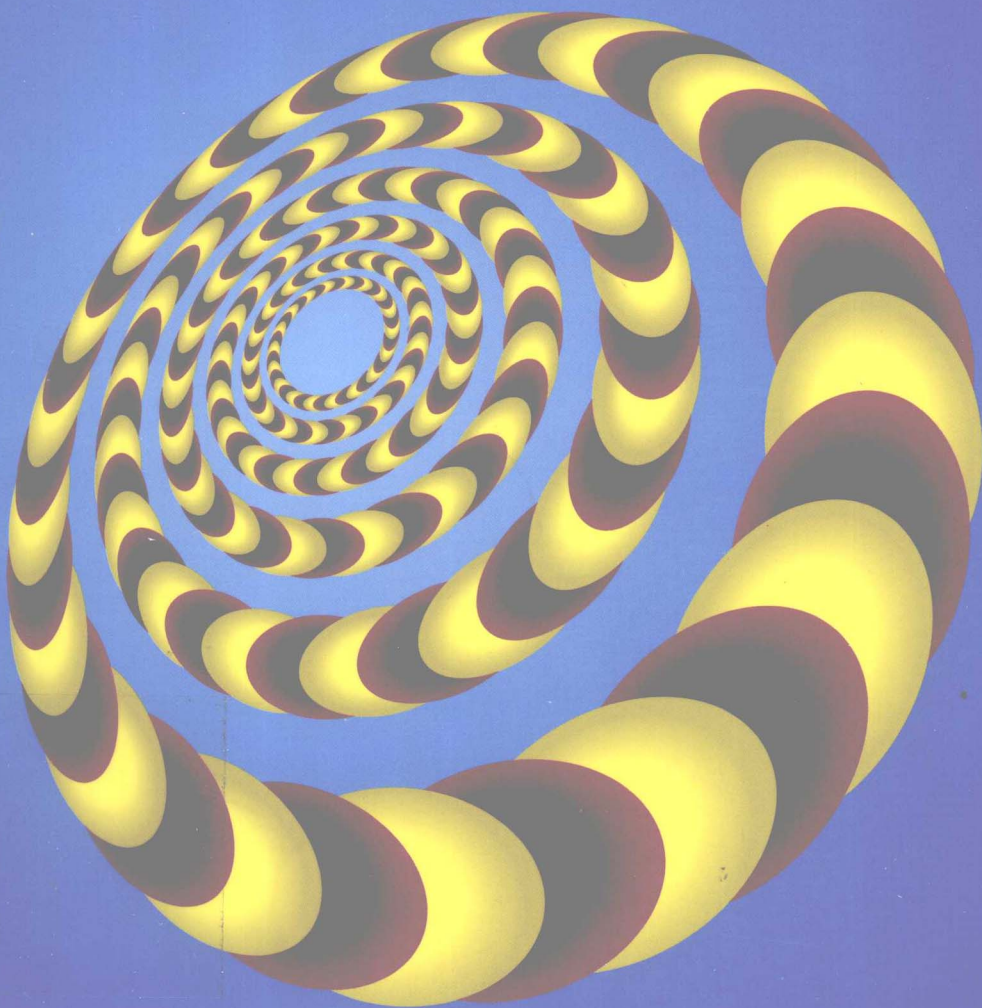
DON'T LET THE TANGLE
AGAINST YOU

任何时候都能智慧选择正确道路的必修课

别让**纠结** 害了你

梁文浩
著

写给：
难以选择而空留遗憾，
盲目执着却痛苦纠结的你！



群言出版社
QUNYAN PRESS

ZTO
紫图

选择比努力更重要

任何时候都能智慧选择正确道路的必修课

别让纠结 害了你

梁文浩
著

 群言出版社
QUNYAN PRESS

• 北京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

别让纠结害了你 / 梁文浩著. — 北
京: 群言出版社, 2015.8

ISBN 978-7-80256-797-9

I. ①别… II. ①梁… 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(2015)第167368号

责任编辑: 王聪

封面设计: 紫图装帧

出版发行: 群言出版社

社 址: 北京市东城区东厂胡同北巷1号 (100006)

网 址: www.qypublish.com

自营网店: <http://qycbs.shop.kongfz.com> (孔夫子旧书网)

<http://www.qypublish.com> (群言出版社官网)

电子信箱: qunyancbs@126.com

联系电话: 010-65267783 65263836

经 销: 全国新华书店

法律顾问: 北京市君泰律师事务所

印 刷: 北京嘉业印刷厂

版 次: 2015年11月第1版 2015年11月第1次印刷

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

印 张: 15.5

字 数: 150千字

书 号: ISBN 978-7-80256-797-9

定 价: 39.90 元



【版权所有, 侵权必究】

序

不纠结，方得自在

在社会竞争尤其激烈的今天，我们身处在多元而混乱的价值体系中，人人都想要追求更多表面的荣光和自由，却因为生活节奏越来越快，压力的不断增加而变得渐渐力不从心，膨胀的欲望和复杂的人际关系让人们变得越来越纠结。比如纠结工作时遇到各种各样的困难，纠结生活的状态不如人意，纠结人际关系的复杂和多变，纠结金钱的多寡……总之，纠结在我们的生活中无处不在。

虽然纠结是现代生活中十分常见的心理现象，但是无论从哪个角度来看，它都是一种不健康的心理状态。纠结产生的消极心理会严重影响人们的正常生活，它让人在面对困难和挫折时犹豫不决、顾此失彼，产生抱怨、逃避的心态。过多的纠结，会让人迷失生活的方向，沉迷在不切实际的幻想中，最终一生碌碌无为。其实，归根结底，所有纠结的根源都在我们的内心，所有问题的答案也在我们的内心。

人生从来都不是一帆风顺的，如果我们在面对不同的人生状态时，能做到不纠结于生活的琐事，也不纠结于短暂的得失，那么就不会过分执着，也不会拘泥于环境的限制，而是根据环境不断改变自己，让内心逐渐变得强大；只有不纠结过去和未来，才能把握当下，从内心了解自己的真正需求，控制自己的欲望，调节自己的情绪，把握做事

别让纠结害了你

的分寸，这样才能变得自信从容、荣辱不惊、宽容淡定。

例如曾国藩，他可以说是清朝“齐家、治国、平天下”的全才。在官场，他奉行“在其位，谋其政”的原则，是清朝升官最快而且荣宠不衰的大臣；在用人上，他采用“看透人之后再用人”的方法，所以手下能人辈出；在人际交往中，他坚持“以诚待人、就事论事”的准则，朋友遍天下；在家庭中，他注重“精神境界、道德修养”的人格培养，因此曾家代代有英才。像曾国藩这样的人生赢家，能取得如此大的成就很大程度上取决于他果敢、不纠结性格。

这本书我想告诉人们纠结是什么以及生活中各种纠结产生的原因。在研究各种“纠结”心态的同时，我选了不同的实例与故事，帮助大家切身体会现代人在纠结中的挣扎和痛苦。后面几章还介绍了一些化解纠结的办法，希望能让纠结的人们找到新的出路。

我写这本书是想让人们清楚意识到纠结是如何影响我们生活的，然后通过不断思考、不断尝试、不断适应去改变纠结的现状。同时，从中看到曾经迷茫无助的自己，看到在现实的残酷中历经磨难的自己，也看到经历现实的不断打磨而日渐强大的自己，更从中看到一种对自己的期盼，这种期盼会鼓励我们不断发掘自我、超越自我，在追求美好的路上始终坚持自己的方向，实现自我价值。

最后希望这本书能让大家走出纠结的怪圈，重拾往日的风采。没有纠结的生活，你会发现你越是努力往前走，生活向你展现的可能性越多。只要你勇敢迈出第一步，并坚定地走下去，你就会变成你想成为的样子，未来的美好也会超出你的想象。愿努力生活的你，每一天都坦然无悔！

第1章 纠结的人难成大事

1. 自我否定：心理暗示 / 2
2. 选择恐惧症：鱼和熊掌兼得 / 4
3. 激进主义：社会公平论 / 10

第2章 纠结心理的成因

1. 拖延心理——勇敢前进，不要让人生充满遗憾 / 18
 - 认识“拖延” / 19
 - 拖延者的类型 / 19
 - 克服拖延心理 / 21
2. 抱怨心理——成功从不抱怨开始 / 23
 - 抱怨是什么 / 23
 - 抱怨形成的原因 / 24
 - 停止抱怨 / 26
3. 贪婪心理——拒绝攀比，知足才能常乐 / 33
 - 贪婪是什么 / 33
 - 贪婪的成因 / 34
 - 克服贪婪之心 / 36

4. 强求心理——宽容对人，大度对事 / 48

人为什么会强求 / 48

如何“莫强求” / 49

第3章 不纠结的人拥有一颗强大的内心

1. 自信点亮人生 / 62

做独一无二的自己 / 63

不断超越自己 / 66

2. 信任是最好的伙伴 / 69

信任别人是一种能力 / 70

被人信任是一种幸福 / 73

3. 坚持勇敢，道路才能平坦 / 79

厄运也是幸运 / 79

失败是成功之母 / 82

丢掉包袱，学会从容 / 86

4. 心理平衡，人生才能平衡 / 91

“完美主义”要不得 / 91

懂得安慰自己 / 94

始终相信美好 / 96

第4章 克服纠结心理，做一个行事果断的人

1. 急功近利——人心不足蛇吞象 / 100

莫做金钱的奴隶 / 100

人生有“舍”，才有“得” / 104

- “吃亏”是一门学问 / 109
- 2. 抱怨于事无补——心中存善，嘴上积德 / 116
 - 抱怨的背后是逃避 / 116
 - 满腹牢骚不如满腹经纶 / 121
 - 善于反省 / 125
 - 沉默是金 / 129
- 3. 强扭的瓜不甜——拿得起放得下 / 132
 - “沟通”是幸福的不二法门 / 135
 - 随缘是一种态度 / 139
 - 男人要大度 / 143
 - 女人要大气 / 146
- 4. 躲得了初一，躲不了十五——终结悔恨 / 149
 - 今日事，今日毕 / 150
 - 趁一切还来得及 / 152

第5章 灵活变通，做一个不纠结的人

- 1. 人情世故得精通 / 158
 - 拒绝也是一种礼貌 / 158
 - “以退为进”的哲学 / 162
 - 宰相肚里能撑船 / 164
 - 该低头时要低头 / 167
- 2. 该出手时要出手 / 169
 - 机会需要自己创造 / 169
 - 能者多劳 / 172
 - 好事需多磨 / 174

居安要思危 / 177

3. 欣赏别人是种美德 / 181

人人都需要赞美 / 181

“马屁”也要拍得精 / 184

眼里要能“容沙” / 188

4. 利人利己是良策 / 192

予人玫瑰，手有余香 / 192

宽容是人生的“通行证” / 195

人生要时刻心怀感恩 / 199

第6章 善待自己，做擅长的事，人生才能不纠结

1. 找准人生坐标 / 206

目标需要专注和坚持 / 207

目标要立足实际 / 210

目标需要被分解 / 212

2. 坚持信念才能勇往直前 / 217

告别迷茫 / 217

梦想的力量 / 222

信念是一座灯塔 / 226

3. 微笑面对生活 / 229

微笑生活，善待自己 / 229

生活需要幸福的心态 / 232

第 1 章

纠结的人难成大事

在如今的生活中，越来越多的人陷入了纠结的窘境，各种各样的纠结如同一张大网，牢牢地锁住人们的思绪，不断累积的消极心理也让人们离成功越来越遥远。

1. 自我否定：心理暗示

古人经常强调，一件事情需要天时、地利与人和的配合才能成功。这里的“人和”不只强调外部的人事协调，更包括我们对自身能力的肯定。在现实生活中，很多人之所以失败，不是他们缺乏天时和地利，也不是他们没有良好的人际关系，而是他们在努力的过程中一直对自己的所作所为抱有一种否定的态度。

自我否定其实就是冲自身发泄怒气，经常性自我否定的人内心充满了敌对情绪，但是因为太过忧虑纠结，太没有安全感，所以不敢把这种情绪发泄出来。还有一些人自我否定是为了表达自己的负罪感或羞辱感。

国外一位医生和他的同事发现，无休止的自我否定通常会带来沮丧和焦虑，甚至会导致抑郁症。经过研究发现，那些有自我否定倾向

的人在几年后最容易产生抑郁症及人际交往障碍，即便他们一开始时并不抑郁。而且这种自我否定的意识并不是成年后才出现的，很多人在幼年时期便有了自我否定的倾向，这种心里的声音常伴他们左右，成了他们性格的一个部分。

心理专家还发现，自我否定的现象并不一定出现在生活和工作失意的人身上，有些成功的人身上也会有过多的自我否定倾向，在那种成功突如其来的人身上尤为普遍。没有成功时，他们努力去追求成功，当成功突然降临时，他们潜在的自我否定倾向更容易爆发——感觉自己的能力和努力配不上这突然的成功，并且以为其他人都会因此更看不起自己。

自我否定是冲击力最大的负面情绪，它会使人对自己的信念产生动摇，会渐渐缺乏自信，甚至一蹶不振。自责会妨碍自我修复，而不接纳自己的人是很会感觉幸福的。

2. 选择恐惧症：鱼和熊掌兼得

《孟子》中说：“鱼与熊掌不可兼得。”“鱼与熊掌”的确是我们的生命历程中经常遇到的两难选择。之所以难，难在舍不得，难在不可兼得的东西都是“我所欲也”，这就是两难中的纠结。这种纠结让人感到痛苦煎熬，甚至产生极端的恐惧感，这种症状往往被称为“选择恐惧症”。

当你需要对一件事做出选择的时候，你是否会犹豫不决，瞻前顾后，迟迟做不出最后的决定？在大多数情况下，选择的机会多了，本来是一件好事情，可是对有选择恐惧症的人来说，选择就是一种痛苦，一种折磨。生活中让他们纠结的事情太多了，小到“今天吃什么”“哪件衣服好看”等琐事，大到“我要去哪个大学上学”“我该不该跳槽”等人生规划。仔细观察的话，我们就会发现，有选择恐惧症的人一般分 3 种类型：

什么都想要型

这类人在生活中想要的或对自身有利的东西太多，每一个对他们来说都很重要的，每一个都舍不得放弃。因为无法取舍，所以纠结。这种纠结让选择者陷入无限的焦虑之中，更害怕承担抉择所导致的责任和后果，所以宁愿不去做选择。另一方面是因为他们凡事求完美，赋予所选事物太多意义，无法轻易做抉择。

几个学生向苏格拉底请教选择的真谛。苏格拉底没说什么，而是把他们带到一片苹果林里，当时正是果实成熟的季节，树枝上挂满了沉甸甸的苹果。

苏格拉底对这几个学生说：“你们每个人顺着一行果树，从林子这头走到那头，每人摘一个自己认为最大、最好看的苹果，不许走回头路。”听完老师的话，学生们纷纷跃跃欲试，都想摘到自己认为最大、最好的苹果。

刚走进果林时，学生们就发现了很多又大、又好的苹果。每次要摘时，他们又想前面也许会有一个更大、更好的。就这样，他们边走边挑，等他们到达果林的另一端时，发现老师已经站在那里等候着他们。可是果林尽头再没有更大、更好的苹果。

“你们都选择到自己满意的苹果了吧？”苏格拉底问，学

生们你看看我，我看看你，没有一个人回答。

忽然，一个学生请求说：“老师，让我回头再选择一次吧！”其他学生也纷纷请求再选择一次。

苏格拉底摇头：“孩子们，没有第二次选择，人生就是如此。”

什么都想要型的选择者就像故事中的学生一样，最终会因为无法取舍而什么也得不到。人生时时刻刻都面临着选择，不要让贪婪和恐惧左右你的选择，这样才能摆脱纠结的烦恼。

恐惧未来型

这种恐惧来源于对未来的不确定，是对未来的一种迷茫。这种不确定性，让人们固执地深信末世与独裁的存在。未来对于他们来说，不再是憧憬与美好的体验，而是对自身现状的焦虑。恐惧未来也揭示了这类人对现在生活的不满，但又对未来有一种既渴望又恐惧的心理。他们总是这山望着那山高，无法享受当下的生活，也不能放松地期待美好的事情发生。

乔治·华盛顿是美利坚合众国第一任总统，美国国民尊称他为“国父”，学者们则将他和林肯并列为美国历史上最伟大的总统。

华盛顿很早熟，16岁时，他放弃了悠闲舒适的生活，选择参加勘探队，要到弗吉尼亚的大河谷去进行勘探。临走之前，亲朋好友都告诉他勘探队的生活很艰苦，而且很危险，希望他能放弃这个愚蠢的决定。但是，华盛顿依然跟着勘探队踏上了征程。

白天，他和勘探队员们顶着烈日，在河谷、丛林里穿行测量；晚上，只能在荒野里燃起篝火，裹着爬满臭虫的破毯子露宿。

艰苦的生活锻炼了他，之后华盛顿又潜心研读军事著作，学习武器的使用和战术的运筹。19岁的时候，他就当上了少校级的副官长。

在美国独立战争期间，他率领的军队伤亡惨重，他所在的地区经济匮乏，没有军费。明知道没有薪饷，稍有不慎，还会送命，可是华盛顿依然志愿参战，甚至还自己负担了一大笔开支。

最后，他的队伍终于打败了敌人，而他本人也赢得人们的爱戴，被推举为抗英独立战争的总司令，成为改变美国历史的第一个重要人物。

华盛顿无疑是一个勇敢的人，面对充满荆棘的未来，即使失败，他也能果断做出选择。所以即使未来充满艰辛我们也要勇敢出击，而

别让纠结害了你

不是出于对未来的恐惧裹足不前。

不了解自己想要什么型

其实就是不能确定自己内心真正的、最重要的需求，不知道自己喜欢什么或者讨厌什么；考虑问题太多，盲目做出选择却又无法让自己满意，不能达到自己的预期效果，或者带来不利影响形成恶性循环，进一步加深了选择恐惧的程度。

爱因斯坦是世界公认的 20 世纪最伟大的科学家。他出生在德国一个贫苦的犹太家庭，家庭经济条件不好，而且小学、中学的学习成绩平平，和其他同学相比也是相差甚远。

虽然渴望能够出人头地，但是爱因斯坦也有自知之明，知道必须量力而行。他客观地进行了自我分析：自己虽然总的成绩平平，但对物理和数学有兴趣，成绩也相对比其他科目好。如果在数学和物理方面设立目标，实现的可能性会更大。所以读大学时，爱因斯坦选择了物理学作为主攻专业。

由于奋斗目标选得准确，爱因斯坦的个人潜能得到充分发挥。26 岁时，他就发表了科研论文《分子尺度的新测定》。之后几年，他又相继发表了 4 篇重要科学论文，发展了普朗克的量子概念，圆满地解释了光电效应，建立了狭义相对