

认真生活的人 值得 被认真对待

经营好心态和生活，日子才有越来越好的机会。



其实我们都一样
像一只卑微而忙碌的小蚂蚁，
认真生活，努力前行。



生命无常而脆弱，
认真活着才是最大幸福。
愿岁月无可回顾，
愿人生无可辜负。

中国华侨出版社

梦马 / 著



认真生活的人
值得
被认真对待

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

认真生活的人, 值得被认真对待 / 梦马著. —北京:
中国华侨出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5113-6302-2

I . ①认… II . ①梦… 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 219568 号

认真生活的人, 值得被认真对待

著 者 / 梦 马

责任编辑 / 文 喆

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 670 毫米 × 960 毫米 1/16 印张 / 17 字数 / 242 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-6302-2

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

生活的真相也许远比想象中残酷，但总要有勇气去接受；成长的路上满是泥泞，却依然能咬着牙走过；不再向他人索取安全感，逐渐拥有独立和坚强；历经时光的淬炼，却依然保持孩子般的单纯和勇气；即便被很多人告知“你有很多缺点”，依旧不放弃自己，不放弃改变……

这才是活着最有意义的部分：虽然人生艰难，但不辜负自己，并非不痛苦、不害怕、不难过，而是在通往未来的路上，更愿意以认真的姿态去努力。

认真是对自我的约束，不再得过且过地生活，不再随心所欲地放纵；认真是在不断跌倒之后依然能爬起来奔跑的坚定，不给自己的懦弱和胆怯寻找借口；认真是以自己喜欢的方式生活，与自己喜欢的一切在一起，不再随着生活的裹挟而被迫向前，活出真正的自己。

所以，认真一定能够为生活带来改变，这是一种精神

的富足，与功名利禄无关。它让日子变得更有趣味，生活不仅仅是一天的24个小时，而会以每一件对自己而言有意义的事情来计算。所有的孤独与疼痛都不再那么难捱，因为认真生活让内心始终保有明媚与光亮。认真生活的人总能得到生活的厚待。

这是一本关于如何生活、如何成长的书，满满的都是生活的情怀和向上的能量。生活中的我们大多都是平凡的奋斗者，做着貌似平凡的工作，但不管我们在做什么，从事什么行业，只要认真生活，都值得被肯定。因为，每一个认真生活的人，都值得被认真对待。我们可能没有华丽的背景，但是，我们有着一往无前的背影。

第一辑 总有勇气面对生活真实的样子

- 001 不喜欢的事物往往最真实 // 003
- 002 左右我们行为的最大困扰是偏见 // 006
- 003 有缺点不可怕，可怕的是不肯承认 // 008
- 004 这世界需要一些善意的谎言 // 013
- 005 和什么样的人在一起，就会有什么样的人生 // 016
- 006 看清日子的模样，活出真实的自己 // 019

第二辑 我们都需要尊重与被尊重

- 001 尊重自己，就是活出独一无二的自己 // 025
- 002 对每个人表达你的尊重 // 028
- 003 愿意站在对方的立场去体谅 // 030
- 004 人格的高贵在于懂得尊重 // 034
- 005 释怀那些我们还不能做好的事 // 038

- 006 分享——一件充满趣味的事 // 041
- 007 站起来看世界 // 044
- 008 生活不是一场赛跑，而是一段旅途 // 047

第三辑 ■ 从不拒绝成长的邀请

- 001 人生的每个进程，都值得接受 // 053
- 002 一定为自己的错误负责 // 056
- 003 别让坏情绪引起麻烦的连锁反应 // 061
- 004 有些美丽注定会错过 // 064
- 005 在失意的时光里，提升比懊悔更有意义 // 068
- 006 放下那些让我们耿耿于怀的失去 // 071
- 007 做一个会倾听的倾诉者 // 074

第四辑 ■ 每个人都可以成为自己的英雄

- 001 带着自信上路，即便一无所有 // 081
- 002 时时为自己点赞 // 084
- 003 不必讨好所有人，你要符合的是自己的眼光 // 087

- 004 与自己的不完美和解 // 091
- 005 每个人都有不同的看法，记得走自己的路 // 095
- 006 有勇气抉择，这是成熟的开始 // 098
- 007 在不可能面前，挑战自我 // 102
- 008 原来，成功的门都是虚掩的 // 105

第五辑 ■ 单纯地努力，像孩子一样

- 001 罗列幸福的事，便能快乐 // 111
- 002 生活也许没想象中复杂 // 114
- 003 因为单纯，所以明确 // 117
- 004 找回全情投入生活的自己 // 120
- 005 对朋友真心，保持单纯的信任 // 123
- 006 慢慢来，生活不会来不及 // 127
- 007 总想事事完美，一定会留遗憾 // 131
- 008 守住爱的能力 // 133
- 009 幸福没有固定的模式 // 136
- 010 简单一点，你才不会那么累 // 139

第六辑 ■ 不依赖别人给的安全感

- 001 没有观众，自己对自己鼓掌 // 145
- 002 养成健康的生活习惯 // 148
- 003 爱情缺席，就过好一个人的生活 // 151
- 004 有些坚持没有意义 // 155
- 005 别放弃可以依靠自己的机会 // 157
- 006 金钱观决定你的后半生 // 161
- 007 生活的很多细节，跑得太快便看不到 // 164

第七辑 ■ 有很多缺点，但从不放弃改变

- 001 从他人处发现自己的不足 // 171
- 002 不在得意时轻狂，不在失意时哀怨 // 174
- 003 摆正心态，才能学到更多 // 177
- 004 羽毛再美丽，也不能时时炫耀 // 179
- 005 寻求帮助并不丢人 // 182
- 006 将过去的成绩归零，以初心重新开始 // 184

第八辑 有底气告诉别人：我可以做得很好

- 001 从仪容到服装，打造良好的第一印象 // 191
- 002 没有人能拒绝修养的魅力 // 194
- 003 没有不老的容颜，只有不老的气质 // 197
- 004 别忘了，比你有才华的还比你努力 // 201
- 005 自省，不断认识、完善自己 // 203
- 006 以精益求精的态度去做事、去学习 // 207

第九辑 莽撞地奔跑，不如停下来思考

- 001 在忙碌中别忘了思考 // 213
- 002 遇到瓶颈，换一种打开方式 // 216
- 003 目标让你坚定，即使最终不一定实现 // 220
- 004 我们需要自律，而不是随心所欲 // 223
- 005 前人的经验，要选择性吸收 // 226
- 006 等待也是行走的一种状态 // 230
- 007 害怕什么，就尝试什么 // 233

第十辑 | 生命中的所有，都可以很美

- 001 与不同的声音共存 // 239
- 002 也许轨道不同，但请保持联系 // 241
- 003 婚姻需要用心经营的浪漫 // 245
- 004 陪父母慢慢走，就像当年他们牵着我们 // 248
- 005 最美好的故事莫过于“在一起” // 251
- 006 所有的当下，都是最好的时光 // 255
- 007 忠于梦想，面对现实 // 258

第一辑

总有勇气面对生活 真实的模样

生活中有快乐，也有痛苦，有甜蜜的期待，
也有难熬的折磨，但只有这些合在一起，才是生
活最真实的样子。勇敢地去面对生活，诚实地对
待每一件事，守住本心，便是“真实”。

◇ 001 不喜欢的事物往往最真实

生活总有许多你不喜欢的事，例如，你在单位拼命工作了很多年，而老板却把晋升的职位给了别人；有些人不学无术，但老天似乎总是对他一路绿灯，而你很努力、很勤奋，却处处碰壁……很多人难以接受这样的事情，轻则心情郁闷、灰心丧气，重则可能整天怨天尤人、愤世嫉俗。

殊不知，这些行为或许能够解一时之气，但一点实际用处也没有，丝毫改变不了目前的境遇，只会徒然增加自己的烦恼罢了。因为世界往往是残酷而真实的，是我们无法改变的，或至少是暂时无法改变的。

那么该如何办才好呢？告诉你，如果你想要认真生活，就该学着去面对。世界上并不只有你一个人，地球也不只是为你而转，不可能所有的事情都按照你的意愿发展。面对一个强大的、不喜欢的环境，一味地反抗和逃避都是徒劳的，唯一的、最好的办法就是敢于承担、勇敢面对。

黄铜在一家人寿保险公司上班，这是一份很难做的工作。第一个月、第二个月、第三个月……黄铜虽然很努力、很勤奋，但业务开展却很困难，结果老板不仅每月只象征性地给他几百元，还总是阴沉着脸斥责他。黄铜觉得委屈极了，之后对工作也敷衍了事，他曾愤愤地对一个朋友说：

“业务不好也不怨我啊，我到公司都一年了。苛刻的老板连工资都不给我

涨。改天我要对他拍桌子，然后辞职不干。”

听了这话，这位朋友反问黄铜：“你把保险业务都弄清楚了吗？”

“没有，”黄铜回答，“工资那么少，我为什么要做那么多？”

“要我说啊，你应该把业务完全搞通，然后再一走了之，这样才值！”朋友说道。

黄铜听从了朋友的建议，一改往日的散漫作风，开始认真工作起来。他不仅学习保险业务，还研究如何推销保险的方法。怎么样做才能让人们愿意接受保险业务员呢？考虑到人们拒绝保险是因为不了解保险，黄铜决定在社区里举办一场场“保险小常识”讲座，免费为居民们讲解保险方面的常识。结果，接下来的工作进行得顺利多了，黄铜的业绩突飞猛进，薪水也跟着翻倍了。

黄铜的待遇为何发生了改变呢？是他所在的公司不一样了吗？是他的老板换了人了吗？不是！公司是同一家，老板也没有变，是黄铜自己发生了改变。他接受了老板的苛刻，接受了工作中的难题，他的工作态度变得主动热情，能力日益提高，老板自然对他刮目相看，给他涨薪了。

最不喜欢的事物最真实，但这并不重要，重要的是你的选择：是选择软弱地屈服于环境，绝望地等待世界对你的裁决，还是豁达地面对不如意，用行动去改变自己，进而达到改变现状的目的，一切取决于你自己，就看你如何把握了。显而易见，后者才是我们取得发展、获得成功的明智之选！

美国著名小说家塔金顿年轻时曾蒙眼体验过一次盲人生活，事后他直呼“受不了，太可怕”，并断言“我可以忍受一切变故，除了失明，我绝不可能忍受失明”。可在六十多岁的时候，有一天塔金顿正在低着头扫视

房间地面上的地毯，他突然发现自己看不清地毯的颜色和图案了。去医院检查，医生告诉他一个不幸的消息：他的视力正在减退，其中一只眼已几近失明，另一只也快失明了。

塔金顿最恐惧的事发生了，家人都以为他会沮丧，会抱怨，甚至自暴自弃。但塔金顿毕竟已是阅历无数的一位老人，他的反应很平静，反而宽慰家人说：“虽然我不喜欢发生这样的事情，但我也知道自己无法逃避，所以唯一能减轻受苦的办法，就是爽爽快快地去接受它。”为了恢复视力，塔金顿在一年之内做了12次手术，而且他没为这事烦恼，还经常会努力鼓励病友们振作起来。眼球里有黑斑浮动，会挡住塔金顿的视线，当有人问他是否感到不便时，他还因此发挥了一把幽默：“当它们晃过我的视野时，我会说‘嗨！天气这么好，你要到哪儿去’。”

塔金顿积极地适应着这样的生活，最终他的视力居然恢复了。在谈及自己的那段经历时，塔金顿感慨道：“即便我的眼睛失明了，我还可以靠思想生活，我有终生追求的理想，我有爱我和我爱着的人……这件事教会我如何忍受，而且使我了解到，生命所能带给我的，没有一样是我能力所不及而不能忍受的。”

现实有时会很残酷，现实有时会很无情，现实有时又会很无奈，这就是真实的世界。不喜欢不要紧，有些事终究要面对，不是吗？只有勇敢才能安然渡过，不怕吃苦才能化险为夷，坦然面对才能活出滋味。

◇ 002 左右我们行为的最大困扰是偏见

偏见可谓是真实的“天敌”，比无知还要可怕。为何如此说呢？这是因为，偏见是对问题的一知半解，对事物的不全面看待，带有偏见的人大都像戴着墨镜在“行走”，往往“一叶障目，不见泰山”，不能心平气和地面对眼前的人和事。这样就走进了一个怪圈：越偏见越不理智，然后更加偏见。

有这样一个著名的测试，就很能说明这一点。

现在要选举一名领袖，你这一票很关键，下面是这三位候选人的情况：

候选人A：跟一些不诚实的政客有往来，而且会咨询占星学家，他有婚外情，是一个老烟枪，每天喝8~10杯的马丁尼。

候选人B：他过去有两次被解雇的记录，睡觉睡到中午才起来，大学时吸过鸦片，而且每天傍晚会喝一大夸脱威士忌。

候选人C：他机智勇敢，英俊潇洒，慷慨大方，热心公益。他爱笑，不抽烟，在他周围，总是活跃着一群朋友。

请问，你会在这三个候选人中选择谁？相信你会和大多数人一样选择候选人C。理由很简单，候选人A跟不诚实的政客往来、有婚外情，又是烟