

YONGBAO
SHENGMINGZHONGDE
BUWANMEI



生命中的 不完美

不抱怨的世界

徐晓峰

著

假如遗憾在所难免，可不可以，欣然接纳。

不完美的人生更精彩

人生只有经历黑夜才见光明，
生活总要经历磨难才能圆满。

世间从来没有十全十美，
以拥抱的姿态，去欣赏那份残缺。

台海出版社



生命中的
不完美

拥抱

不抱怨的世界

徐晓峰 著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不抱怨的世界：拥抱生命中的不完美 / 徐晓峰著

· 一 北京：台海出版社，2016.5

ISBN 978-7-5168-0996-9

I . ①不… II . ①徐… 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 090859 号

不抱怨的世界：拥抱生命中的不完美

著 者：徐晓峰

责任编辑：姚红梅

装帧设计：金刚

版式校对：王娟

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：北京凯达印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：889×1194

1/32

字 数：140 千字

印 张：7.5

版 次：2016 年 10 月第 1 版

印 次：2016 年 10 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5168-0996-9

定 价：35.00 元

版权所有 翻印必究



目 录

catalog

第一章 与其追求完美，不如找回初心

- 为了追求完美，我们处处小心 /003
- 你不可能做好所有的事 /007
- 其实你很好，只是自己不知道 /011
- 追求适度的完美，才是你的目标 /015
- 生活的烦恼来自哪里 /020
- 人生可以不完美 /024
- 阳光心态带你走进幸福生活 /029
- 接受不完美，改变你的世界 /033

第二章 生活不完美，是因为不肯放下

- 摆脱不必要的束缚 /037
- 给自己一股敢于向前的勇气 /040
- 马太效应与逆境突破 /044
- 积极的心理暗示 /049
- 用积极代替消极 /054
- 不会改变难成功 /057
- 给自己找一个目标 /062

■ 第三章 婚姻不完美，是因为不懂珍惜

- 爱中的误会 /069
- 宽容成就幸福婚姻 /072
- 夫妻感情随时“补充营养” /075
- 做好婚姻这道调味菜 /078
- 争吵有“度”，和好有方 /082
- 夫人，请停止你的唠叨 /088
- 向对方坦陈自己的内心感受 /093
- 对你的爱人不要斤斤计较 /096
- 走出思维怪圈，踏上幸福大道 /099

■ 第四章 事业不完美，是因为不敢面对

- 你越是畏惧困难，困难就越是找你麻烦 /105
- 不断尝试，失败就会逐渐远离你 /107
- 太在意成败得失，只会逼疯自己 /111
- 只有运筹帷幄，才能决胜千里 /114
- 贵在落实，严格按照计划去做事 /117
- 低调做人，高调做事 /121
- 解决问题，才能获得机遇 /126
- 做事要讲策略，盲目行动只会坏事 /129
- 努力摸索正确的做事方法 /133

第五章 不完美的人生同样精彩

调整好心态，学会正确面对伤害 /139

相信自己，不因渺小而自卑 /144

多一点思考，多一点坚强 /147

吃苦并不是必要的 /153

寻找内心的安宁 /158

时时反省，寻找失败根由 /162

学会感谢那些折磨你的事 /167

驱除内心的负面情绪 /172

第六章 可以不完美，但一定要快乐

为你的心灵扫清阴霾 /177

寻找快乐的药方 /180

让微笑照亮你的人生 /184

百味人生，无不快哉 /187

生活贵在知足常乐 /191

做什么，也别做愤青 /195

为钱工作是最愚蠢的 /198

■ 第七章 拥抱不完美，做弱势大赢家

虽然不完美，也别太自卑 /203

发现自我，修复自我 /209

反思是前进的动力 /212

发现弱势中的强势 /216

把每一个机会都当成救命草 /223

每一个弱者都可以成功 /228



第一章 与其追求完美，不如找回初心

追求完美的初衷固然很好，但为了苛求完美而贬低自己是不应该的。完美不等同于讨好，不是低声下气满足所有人的要求，更不是贬低自己。其中最关键的一点是在做出所有的努力之前，先要确定好自己的目标，别一味地追求完美而忘了自己的目的是什么。与其追求完美，不如找回初心，想一想自己最开始的追求是什么？

为了追求完美，我们处处小心

在生活中，为了追求完美，我们总是处处小心。在不知不觉中，“纠结”的日子已经成为我们生活的主旋律。因为太想追求完美，因此我们的心灵便被缠上了一团乱麻，真是“剪不断，理还乱”。我们在生活中出现矛盾，便彻夜难眠；在工作中出现问题，更是坐立不安……最终，我们被这种纠结的情绪紧紧缠绕，且越缠越紧，它将我们搅扰得一刻也不得安宁，束缚得我们无法呼吸。比这些更加可怕的是，我们一旦沉浸这种情绪中，就好比双足深陷泥潭难以自拔。幸好，有的人能够幡然醒悟，从纠结中挣脱出来。

有一位朋友，一辈子都在追求完美，不但严格要求自己尽善尽美，还要苛求他的妻子和他一样做个完美的人，为此他一直活得小心翼翼。他是家中的长子，由于从小家境清贫，所以对于父母勤劳养育的恩情总是铭记在心，信誓旦旦地告诉父母和弟弟妹妹，一定会找一个最好的媳妇回来照顾他们。几经挑选，终于他在不小的年纪时找到了一个温顺的女人，将她娶回家，吩咐她好好伺候公婆。他则每天从早工作到晚，忙着赚钱养父母和小家庭。他每天战战兢兢地提醒自己要做好榜样，见妻子打理家务不够妥帖，就严厉地责备她，要求她也要像他一样全心全意地牺牲奉献。没孩子时，他挑剔家里不够整洁，对

公婆的照顾不够体贴。有了孩子后，孩子成绩不好时，他怪她；孩子生病时，他也怪她。

终于，公婆因为年老相继过世，孩子也长大到可以照顾自己。妻子像递出辞呈一样地递出离婚协议书说：“算我眼瞎，被你当棋盘里的一颗棋子一样地娶回家里用，现在我仁至义尽，和你的感情也全磨光了……放我走吧。”

这位花了一辈子尽心尽力扮演好长子角色的男人，到这时才发现，事无巨细又精确无比的要求，让他忘了真正的生活是什么，也忘了经营与妻子的关系。

他的一生就像拍子和音符都正确无比的曲子，听起来却没有一点感情。

苛求完美的最大危险就是过分计较细节，反而让我们忽略了最重要的目的。

有的人只苛求自己在职位上效忠职守，却忘了继续追求成长，奠定升迁的根基；有的人只苛求自己做全天下最好的父母，却忘了让孩子独立；有的人因为苛求自己做一个完美的妻子或丈夫，从而对对方的出轨百般包容；有的人因为苛求自己符合完美媳妇的形象，却忘了她这辈子最重要的责任就是活出自我。

生活中好像永远都有各种令人纠结的小事，需要我们操心，需要我们费心费力地去解决。但我们不应忘记人生中最重

要的，不是应该符合旁人崇高的期望，不是一定得读什么样的名校，或到什么样的公司上班才不虚此生。家里也不是不够窗明几净就没法住人，或是孩子没有十八般武艺就一定会被社会淘汰。

人生苦短，何必总是为一些看起来不完美的事情而担心，我们除了努力活在当下，还要做一个懂得享受生活的人。尽管我们无法彻底挣脱生活的羁绊，但还是要张开快乐的翅膀，从纠结中解脱出来，容许心灵自由地飞翔。

完美的人生并不存在，生活中总是存在着这样那样的不足。我们要做的，不是去追求不存在的完美，而是去接受生活中的不足。

有位先生被派到海外工作，夫妻两人为得到这机会兴奋不已。经过一番计划之后，他们开心地带着孩子去就职。然而，海外的生活并不是他们预期的那么完美。很多意料不到的问题一个个出现在他们面前，包括生活无法适应、语言隔阂、种族歧视、丈夫工作过于忙碌、家庭关系被忽视等等，种种生活琐事让他们的生活越来越不完美。

在国内很少吵架的他们，到了异地他乡竟然成天为一些小事闹不愉快。明知是因为生活压力使然，两人却冷战热战到不可开交。

妻子沮丧到极点，做什么事都提不起劲儿，每天愁眉苦脸。

一天，她独自骑车到外面散心，一想到要回家简直懊恼极了。她一路低着头踩着脚踏车。骑到某个路口，忽然一辆大车从身侧驶出。她差点跌倒在地上，以为自己就要亡命异乡。好在司机及时看到她，及时刹住了车。过了马路，她惊魂未定间，惊觉自己不能这样。如果她任自己失意下去，只会惹来更多更大的问题。她告诉自己，要开心度日。就这样，她与先生渐渐找出更好地沟通方法，走出困境，重拾欢笑。

生活中的不完美，常常让我们的美好期待落空。越是希望追求完美，这种失望的落差就越大，内心也就越纠结。这时候你会发现，追求完美是一件那么辛苦，也是那么危险的事。一个人能不能早日走出“不完美”的陷阱，与他接下来面对生活的态度有很大的关系。有些“一生悲惨”的人，就是因为他们努力地“追求完美”。一旦这种完美的希望破灭了，就会使自己陷入自怜的情绪，悲惨的事就会接踵而来，好像约好一般，非得整得你要死不活。那位妻子说，在骑着脚踏车到马路的另一边后，她告诉自己要坚强起来，不完美的生活才是常态。等到半年过后回头一看，才发现：生活虽然不完美，但也并没有想象中那么糟。

你不可能做好所有的事

老梁是一家公司的总经理，现在公司业务已经步入正轨，照理说应该很轻松才对。然而老梁每天过得却很辛苦，他自己也搞不明白问题究竟出在哪里。直到有一个周末，他出门遛狗，看到爱犬总是努力地想挣脱自己的控制，这才恍然大悟。

他一直认为自己在遛狗的时候，只是有个不肯松绳的习惯，没想到时间久了不但狗痛苦，连他自己的活动天地，也被局限在以绳子为半径的距离了。

仅仅是为了让秘书把手头一张简单的图表做到完美，他身为一个堂堂总经理，为了这点事竟然要耗费整个下午站在她身后指挥。

“把图再向上移一点……把图向下移一点……这边的用词不合适再改用原来的好了……”老梁一手摸着下巴，若有所思地反问，“你感觉现在这样如何？”

“不错。”秘书铁青着一张脸说。

费了她九牛二虎之力来做最终还不是以咆哮作为回答，反正她提的意见也不能算数，他还不是按照自己的意思一一改了？最后，还问她的意见有什么意思？

老梁看到她一副冷冷的模样，权当她是累了，便语重心长地劝告她：“浪费我一下午的时间，都是为了教你怎么写好一

份专业的报告，你可要好好学着点！”

她毕恭毕敬地答道：“是。”虽然嘴上不说，心里却想，“难道将报告里的图向上移2厘米或是向下移2厘米就能够分出专业和业余了吗？”

在她刚刚毕业初入职场的时候，她是多么庆幸自己能遇到这样一位热心的主管。在工作中，他曾给她那么多善意的帮助和指导。然而，同样的事他已经做了快一年了。她终于发现原来他的目的是享受指导别人所带来的乐趣，而并非完全在指导她。

都一年了哦！难道是自己表现的太差劲？不然为什么她每次呈上去的东西都会被他反复删改？搞得她一点成就感都没有。

明明把东西交代给了别人自己又不肯放手，什么都想自己做；总是对别人的成品有很多意见，认为自己的想法才是最好的；没耐心等别人琢磨，别人没做几下就决定插手；还经常抱怨没人明白自己的苦心，常常独自叹息：“唉，真是好心被当驴肝肺！”以上这些就是凡事都要亲力亲为的人的典型特征。

以前有位朋友很喜欢遛狗。他养了一只体型很大的杜宾犬。晚上把雄赳赳、气昂昂的它带在身边逛大街，牵狗的人也能跟着威风。但妻子的意见却有所不同，她认为还是养只小狗在一旁跟着跑更省事。

大体型的狗偏偏难遛得要命。为了训练这只狗，他可花费了不少时间和心血。

这只杜宾犬非常有自己的想法。当他想往东时，它偏偏会向西；如果在遛狗时再去借个单人马车架在狗身上，他就活脱脱一个罗马战士，拉着绳子恶狠狠地在后头穷追猛喊，结果狗遛得不怎么样，身体倒练得健壮不少。

一年之后，他的爱犬总算开窍了！他如何下令，它就如何执行，已颇具马戏团的职业水准。他欢喜地牵着杜宾犬出去，左邻右舍都围过来看。

“怎么样？瞧我厉害不，连这样的狗也能训练成这样！”

“你看它多听话？我要它走，它就不敢停……”

“我敢保证，即使我放开绳子，它也会乖乖地跟在我屁股后头。”

“那你怎么不敢放开它？”终于有一天，邻家的小孩反问道，“我们家的小黄特别喜欢自己在外边跑来跑去，像你这样天天绑着它，它难道就不痛苦吗？”

“这……”他一时也不知如何解释。像这么大体型的狗，就算自己敢放它，恐怕也会招来邻居的抗议。最关键的是，这条狗，他花了很多心血，好不容易地将它训练出来，万一走失了那可如何是好？

对不该放手的理由他还想了很多：对他而言，放开绳子实

在不遛狗，如果跟狗出来各跑各的，不如带孩子出来锻炼身体呢，还用得着带一只狗吗？他之所以有成就感，就是因为牵着这么一只气派的狗，这叫他如何舍得放手？

“究竟要不要放开绳子”这个问题一直困扰着他，每晚遛狗时都会想个不停。

于是，他开始思考自己到底为什么不愿意放开绳子，却由此惊讶地发现，在生活中他没有放手的事更多。在家里，孩子都快成年了，但无论干的事大小，他还会在一旁指指点点；在公司，无论要属下做什么事，他都要亲自过问，免得出现差错，就算请妻子帮忙，他也会亦步亦趋地跟在后头确定每个步骤都合乎他的标准。

为了满足他控制的欲望，生活在他身边的每一个人都被他捆绑到一条隐形的绳子上。以前，他经常奇怪自己为什么总是轻松不下来，妻子要他陪着去度假，他总说放心不下员工、放心不下孩子，想东想西。实际上，他放心不下的既不是员工，也不是孩子，而是他自己。他用隐形的绳子不仅绑住别人，而且也绑住了自己，使自己的活动天地也被局限在绳子那么长的距离。一个人不可能做好所有的事情，与其拿着完美主义的绳子绑住别人，也绑住自己；不如放开这根绳子，让自己从纠结中彻底解脱出来。