



Just the
Right life

马一帅 著

一本彻底颠覆你
思维的心灵疗愈读物

用五六分的力气， 过刚刚好的人生

一条刷爆新浪微博、百度贴吧、微信朋友圈的热帖！

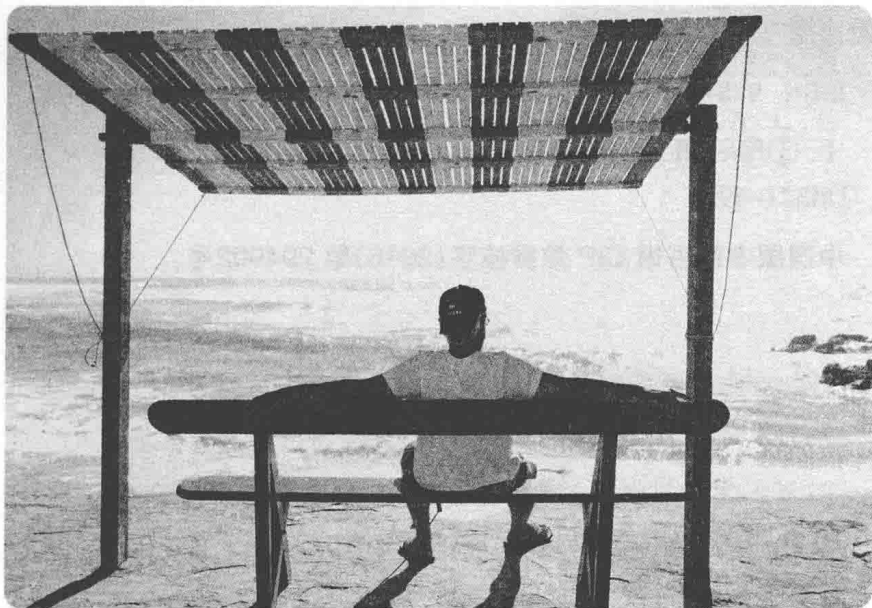
一种让各路明星大咖纷纷自主转发的生活态度！

一种既听风雨也看闲云的生活方式！

它将助你：卸掉甲冑，轻装上阵，大杀四方，满载而归！



台海出版社



用五六分的力气， 过刚刚好的人生

马一帅 著

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

用五六分的力气,过刚刚好的人生 / 马一帅著. —北京:
台海出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5168-1241-9

I. ①用… II. ①马… III. ①人生哲学-通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 294902 号

用五六分的力气,过刚刚好的人生

著 者:马一帅

责任编辑:王 萍 赵旭雯

装帧设计:天下书装

版式设计:通联图文

责任校对:王 杰

责任印制:蔡 旭

出版发行:台海出版社

地 址:北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码:100009

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×1230mm 1/32

字 数:200 千字 印 张:9

版 次:2017 年 1 月第 1 版 印 次:2017 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5168-1241-9

定 价:36.00 元

版权所有 翻印必究





P R E F A C E

1

记得电影《本杰明·巴顿奇事》中有这么一句台词：“人生从不会太年轻或者太老，一切都刚刚好。”

在一档电视节目中，主持人问马云，如果你的人生可以重来，你有什么遗憾需要弥补？马云只是淡淡地说，我的人生一切都刚刚好。

马云的创业阶段也是遭遇过很多挫折的。在40岁后他的事业才有起色。如果生命可以重来，他大可以去避开那些挫折，而选择一条更加平坦的成功之路。但，他只是淡淡地说，一切都刚刚好。这个一切包括了成功，当然也包括过去所有的挫折和痛苦。

马云当然不希望遭遇那些痛苦和挫折，但是他知道，那些痛苦和挫折是生命必须经历的，尤其是一个创业的人必须经历的。而创业的人即使经历了挫折，也未必能成功。所以他是幸运的。他之前的挫折都是化蝶的痛苦。没有这种痛苦，他今天的成功就少了很多光彩。

有人说，没有经历过挫折的人生是不完整的，没有经历过痛苦的人生是不深刻的。当然，这么说不是美化痛苦，

而是让我们接纳过去的不完美，正是因为有这些缺憾，我们才懂得珍惜生命中的那些美好。

2

我遇到过很多人，他们总是抱怨生活中的种种不如意。其实，引起人不愉快情绪的并非发生的事，而是你对这件事的看法。同样的事情，换一个角度就有不同的解读。那些遭遇的痛苦，我们可以将其看作成功的铺垫。

当然，还有一种超然的智慧，接纳过去，看淡名利得失，这种智慧的名字就叫“一切都刚刚好”。

生活赋予我们的，不可能那么均等；评判我们人生的，也不是别人的眼睛。要书写我们的历史，只有靠我们自己；踩出人生的脚印，也只能靠我们的自身。不要叹息命运的坎坷。因为大地的不平衡，才有了河流；因为温度的不平衡，才有了万物生长的春夏秋冬；因为人生的不平衡，才有了我们绚丽的生命。

慢慢地明白，人生，原来就是一个懂字。世界很大，个人很小，没有必要把一些事情看得那么重要，生活的过程中，总有不幸，也总有伤心，就像日落、花衰一样自然；有些事，你越是在乎，痛得就越厉害。放开了，看淡了，疼痛也就慢慢淡化了。只是，我们总是事后才明白，懂生活很难，会生活更难。

每个人都有孤独的时候。很多人并不是你想象中那般

光鲜亮丽，因为他们不为人知的孤独你都没有看到。不要因为一时的空虚打乱了你的坚持和思想。我们都是是一样的，要学会承受人生必然的孤独。走过了，才能看见美好。

3

人生本就是一场向前的旅行，谁在前进的路上多看了几道风景，谁在坎坷的途中多行了几步，这些都是活在世上的价值所在。生命，本就承载了太多的遗憾与无奈，没有必要责怪自己太多，给心灵一丝绿意，给他人一抹微笑，无关月圆月缺，不管缘来缘去。

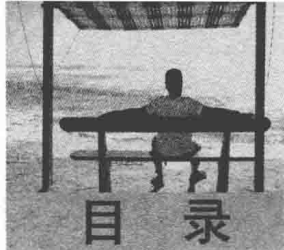
生命中最值得欣慰的，莫过于一觉醒来，你发现太阳还在，你还活着，周围的一切依旧美好。

想想那些生病的人，那些残疾的人，那些正在遭受灾难和不幸的人，我们还有什么理由抱怨生活？

心存感激地生活吧。生命是最宝贵的礼物。爱你所爱的人，温柔地对待一切，不要因不幸而怨恨和悲戚。无论前途怎样凶险，都要微笑着站定，因为有爱，我们不该恐惧。

没有什么烦恼可以不随风而逝，没有什么纠缠可以不平复如初。人生不必过于计较，要看得开，放得下。

不管昨天、今天、明天怎样，心情能豁然开朗就是美好的一天。烦也好，恼也好；得也好，失也好，记得你的人生刚刚好。



C O N T E N T S

- 第一章** 人生如果是“十分”，我渴望这样度过 1
- 1.从童年到老年，谁都无法否定梦想 2
 - 2.现实不是逆来顺受，而是要主动承受 5
 - 3.肯定自己，感受直达灵魂的微笑 8
 - 4.改变不了环境，就改变自己 14
 - 5.扩大内心的格局 18
 - 6.不要站在现在的高度，去批判过去的自己 ... 22
 - 7.天要下雨娘要嫁人，随他去吧 25
- 第二章** 不盲从不跟风，留“一分”欲望给自己 31
- 1.保持恰到好处的“企图心” 32
 - 2.名正才能言顺，安于其位才能做自己 35
 - 3.名利就像玩具，玩完就放下吧 40
 - 4.适可而止，否则你定会得不偿失 45
 - 5.贪婪是滋生罪恶的土壤 49
 - 6.要记住：鱼和熊掌很难兼得 53

第三章	去爱吧，记得“八分”熟的爱情刚刚好	57
	1.真正的完美，是与不完美的爱人相爱	58
	2.何必一定要嫁给爱情?	61
	3.为男人改变自己最划不来	67
	4.爱到八分刚刚好	72
	5.独立是女人最成熟的魅力	78
	6.谢谢你，曾经爱过我	84
第四章	狭路相逢，让“三分”余地给身边人	91
	1.站在别人的角度多想想	92
	2.诚实是成功的基本要素	96
	3.不懂装懂，只会貽笑大方	100
	4.一分为二地看待谎言	104
	5.懂得分享，赢得好人缘	107
	6.给人留余地，也就是给自己留后路	110
	7.当时，忍住就好了	114
第五章	点到即止，话说“七分”刚刚好	119
	1.信口开河，覆水难收	120
	2.越想推广传播，越要闭口不说	123
	3.闲谈莫论人非，更不要谈论上司	126
	4.与其言而无信，不如别向人承诺	129
	5.永远别说“你错了”	133
	6.不揭他人之短，不探他人之秘	136
	7.话不在多，点到就行，时机对就行	140

第六章	谦逊低调，把你的锋芒收“三分”	145
	1.把自己看“轻”一点	146
	2.骄傲是阻碍进步的大敌	148
	3.过满则溢，花要半开酒要半醉	150
	4.放下身架，才能提高身价	154
	5.谦虚是道德上的平衡点	157
	6.把每个人都当作自己的老师	161
	7.居安一定要思危，得意更要保持低调	163
第七章	朋友交往“五六分”，君子之交淡如水	169
	1.淡化你的优越感	170
	2.尽量保留朋友的颜面	173
	3.再好的朋友也要保持一定距离	177
	4.往“比我们高”的人身边站	182
	5.即使是跟好友做生意，也得“约法三章” ...	185
	6.异性友谊的最高境界	189
	7.朋友之间要不计前嫌	191
第八章	执着别超过“五六分”，该放手时就放手 ...	195
	1.放下不是失去，而是为了更好地拥有	196
	2.放下执念，学会变通	200
	3.不要忧虑超过我们能力的事	204
	4.不一定要“功成身退”，但要学会“见好就收”	207
	5.好马很多，回头草很少	210
	6.平常就是真道	213
	7.美好的秘诀：不计较	218

第九章	物忌全胜，事忌全美，人忌全盛	223
	1.跟不完美和解	224
	2.把瑕疵当作一种另类的幸福	229
	3.不完美正是自己的独特之处	232
	4.不要拿别人的标准来衡量自己	236
	5.做自己擅长的事	240
	6.生活是不公平的，你要去适应它	246
第十章	用“五六分”的力气，享受刚刚好的人生 ...	251
	1.珍惜生命，珍惜今天	252
	2.做一个快乐的职场人	254
	3.点亮心灯，一切都会慢慢好起来	258
	4.握住自己快乐的钥匙	261
	5.别老往坏处想，你会如愿	263
	6.时刻扫除心灵上的灰尘	266
	7.一味贪多，只会适得其反	269
	8.没有过不去的事，只有放不下的心	272

第一章

人生如果是“十分”， 我渴望这样度过

人生如果是十分，我渴望这样度过：三分是遥不可及的理想，三分是别人口中不争的现实，三分是自己无所畏惧的追求，剩下一分就留给偶尔的忐忑不安、颓废消极或怠慢逃避。

1. 从童年到老年，谁都无法否定梦想

人们对梦想总是持一种鄙夷或不屑的态度，但实际上，从童年到老年的所有人，谁都无法否定梦想。

曾有三名瓦工，在炎炎烈日下同样辛苦地建造一堵墙。一个行人问他们：“你们在干什么？”

“我在砌墙。”一人答道。

“我干1小时活，挣5元工钱。”第二个瓦工答道。

行路人又稍向前走了几步，来到第三个瓦工面前，提出相同的问题。第三个瓦工仰望着天空，以富有梦想的表情凝视着远方，答道：“我正在修建一座大教堂，一座对本地区产生巨大精神影响的、能够与世长存的教堂。”

多年以后，前两个瓦工庸庸碌碌，无甚作为，还在砌墙，而第三个瓦工则成了一位享誉世界的建筑工程师。

对于一个人而言，在确定目标之前，很难向前迈进。没有目标的人，只能在路上不断地徘徊，就像拉磨的驴子，结果只能是漫无目的地生活。

早期的登月人埃温德·奥尔德林在登月成功后，曾一度精神崩溃。事后他在一本书中写道，导致他精神崩溃的原因是他

忘了登月之后仍然要活下去。登月，人类多少世纪以来的梦想，在他那里实现了，人生到此还能有什么追求呢？失去生活的目标，正是他无法生活下去的原因。

许多人认为目标制定出来了，就可以安心躺下睡觉了，但事实上，制定目标不应该只有一次，周围的情况在变，个人的观点也在变，制定出来的目标也应该时时加以检查，以发展的眼光来评估。花一些时间来考虑、评估、修正自己的目标是十分必要的。不要让工作累坏了头脑，也不要让自己看不清目标。要记住，调整好目标和努力一样重要。

如果人生没有目标，就好比整个人陷在黑暗当中，不知道哪里才是方向。人生要有目标，一辈子的目标，一个时期的目标，一个阶段的目标，一个年度的目标，一个月份的目标，一个星期的目标，一天的目标……一个人追求的目标越高越直接，他进步得就越快，对社会也就越有益。有了崇高的目标，再加上矢志不渝的努力，没有什么不能成为现实。

如果将心理学家的结论用哲人的语言来表达，那就是，伟大的目标构成伟大的心灵，伟大的目标产生伟大的动力，伟大的目标塑造伟大的人物。

一次，考克斯和约翰一起进行了一次凌晨穿越伦吉提大平原的飞行。景色非常优美，他们能看见大象、狮子和大群羚羊穿过整个平原。

“羚羊的数量这么大，真是一件好事啊！”他们的非洲导游注意到他们正盯着那一大群羚羊时。说道，“否则，这个物种

很快就会灭绝。”

考克斯问他为什么这么说，他笑了，然后指着一头停止奔跑的羚羊说：“你将会注意到那头羚羊跑不了多远了。它停下来不是因为意识到有什么重要的事情需要思考，也不是因为它累了，是因它太愚蠢以至于忘记了当初它为什么要奔跑。它发现了天敌，本能地逃开，开始向相反的方向跑。但是它忘记了是什么促使它奔跑，甚至有时候是在最不适当的时候停下来。我曾经看见它就停在天敌旁边，有时甚至向某个天敌走过去，似乎它已经忘记了这是同一种在几分钟以前让自己惊慌失措的动物。它就差冲上去说：‘嘿！狮子先生，你饿了吗？在找午餐吗？’如果不是有一大群羚羊的话，我想这整个种群将在几个星期之内被消灭干净。”

当时，考克斯在热气球上尽情地嘲笑那些羚羊，而在这次飞行结束以前，他有了一个很有趣的想法——在现实的商业世界中，同样的现象是经常出现的。

很多人有规律的举动是不是让你想起了那些羚羊？他们有不少的主意，他们为自己设立了一个目标，而且为这个目标努力了一天或者仅仅半天。也许他们只是谨慎地四处溜达了40分钟罢了。40分钟以后，他们发现自己并没有达到目标。然后他们就会对自己说：“嘿，这太难了，比我想象的难多了。”接着他们就会停在那里一动不动。

为了避免羚羊思维，你必须确定一个目标，然后坚持不懈地向它努力，这时候你会不想在路上停下来；而且当你的天敌

逼近的时候，你当然更不想停下来。每天工作结束的时候，你必须好好总结一下，并且问自己：“距离我为自己设定的主要目标，今天我又近了多少？”如果你对这个问题的真实回答是，今天你没有为达到目标做出什么有意义的行动，也就是说今天你停在路上，那么你必须决心从明天开始让自己振作起来。

2. 现实不是逆来顺受，而是要主动承受

每个人其实都有改变自己命运的机会，关键看我们肯不肯为这个机会付出代价，如果我们视而不见，那么就不要抱怨生活的不公。总是逆来顺受地工作，不如主动承担工作中的义务，主动承受生命旅途上的痛苦，这个机会就在主动承担的过程中出现，也靠我们主动承担来抓住。

一个具有成功潜质的人，在他受到任何打击的时候，他总能保持一份气定神闲、不气馁不放弃的精神，在困境中继续向前，抓住光明，寻找机会，最终创造出令人惊叹的成绩。

金水泉的右腿因先天性小儿麻痹症萎缩无力，他并没有为此长吁短叹，也并没有觉得老天爷对于他是多么不公，而是付出了更多的努力去获得与正常人平等的机会。他在萧山第二印刷厂跑供销业务的时候，就是凭借着自己不服输的精神，使得

自己的业务量在全厂数一数二。

后来，他的事业有了一定的基础，生活日渐好转起来，却突然发生了一次意外事故，左腿被压断。为此，他失去了自己的工作，同时背上了一万多元的债务，他的人生仿佛滑落到了最低谷。

但是，他此刻却做出了一个让人意想不到的决定：借款创办彩印包装厂。建厂之初，他由自己的妹夫骑自行车载着他，一家家上门去找客户。经过不懈的努力寻找客户，把关质量，不到半年的时间，他就还清了所有债务。

这个世界上总有比我们更加不幸的人。当我们顾影自怜时，比我们更加不幸的人可能正在用乐观的态度接受命运的洗礼，以一种积极的心态向着命运挑战。处境相同的两个人，逆来顺受的那个可能沦落成了乞丐，主动承受的那个却有可能有所成就。

有人说：“一个人如果一辈子不遇到些事情，有可能永远是平凡的人。”然而，很多“遇到事情”的人有可能会选择逆来顺受，在这些“事情”中沉沦；只有当他选择勇敢地主动承受的时候，他才能够成为不平凡的人。

1960年的1月，安东尼·布尔盖斯40岁的时候，得知自己患了脑癌，医生预言他只能活过当年夏天了。由于破产，他没有任何东西可以留给自己的妻子琳娜，而她马上就要成为一个寡妇了。虽然布尔盖斯明白他的生命即将凋零，但是他知道自

己必须和命运搏斗。

布尔盖斯虽然靠做生意维持生计，但他从小就有写作的爱好，为了给妻子琳娜留点钱，他开始尝试写小说。他不知道自己写的东西能否出版，然而他别无选择。

那段时间，布尔盖斯拼命写作。在新年的钟声敲响之前，他竟然不可思议地完成了五部小说——这个数字接近英国小说家福斯特毕生的创作，两倍于美国小说家塞林格的创作。对于这一惊人的小说产量，布尔盖斯事后把它归功于自己只想尽可能地写，以期能用稿费为妻子留些钱。

然而最后，布尔盖斯并没有死。癌细胞正逐渐消失，他的病情得到了缓解。从此之后，小说创作成为布尔盖斯毕生的职业。他一生写了70多部书，算得上是一个极为高产的作家，其中《发条橙》是他的代表作。然而如果没有那个可怕的死亡预言，他也许根本就不会从事写作。

遇到事情，如果我们逆来顺受，只抱着消极的心态抱怨命运不公，那么，我们将变得更加平庸。任何成功者都不是天生的，他们因为不甘平庸，所以选择奋斗。著名的推销员乔·吉拉德在35岁的时候，他依然不能养活自己的妻子儿女，但他并没有放弃，而是选择承受生活中的一切压力，最终在汽车销售领域取得了巨大成就。

选择主动承受其实就是选择让挫折打磨自己。俞敏洪说过：“成功是磨出来的。”在困境中，如果我们连主动承受的勇气都没有，那么成功就永远不会到来。生命中的每段经历，