

你总是太容易 放过自己

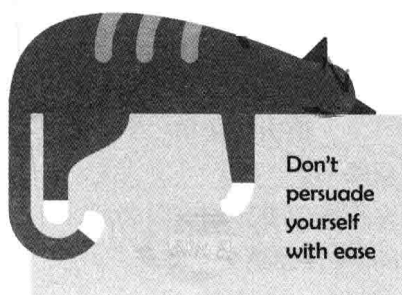
卡西
·
著



中国友谊出版公司

你总是太容易 放过自己

卡西
●
著



中国友谊出版公司

图书在版编目 (C I P) 数据

你总是太容易放过自己 / 卡西著. —北京: 中国
友谊出版公司, 2016. 8

ISBN 978-7-5057-3783-9

I. ①你… II. ①卡… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第160013号

书名	你总是太容易放过自己
作者	卡 西
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	东莞市信誉印刷有限公司
规格	880×1230毫米 32开 9印张 170千字
版次	2016年8月第1版
印次	2016年8月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-3783-9
定价	34.80元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

你说梦想遥不可及，可是你从不早起。你觉得成功都是属于别人的，只因你从未努力。早一点出发，总是好的。早一点为自己想要的东西而努力，总是带着先见之明的。努力不一定有回报，不努力，就一定不会有回报。

Don't persuade yourself with ease





说到底，过早地喜欢退休之后的生活，就是一种逃避，因为生活啊，总是困难重重，总是让人觉得心寒意冷。然而逃避不能为我们带来任何实质性的效益，只会让人越来越无斗志，让你的“冬天”无限期延长。

断舍离不是要否认自己的过去和眼光，不是决绝，而是让自己能够不断前进，一步一步爬上更高的阶梯。衣柜如此，大大小小的物件如此，生活如此，人生也是如此。

一个人的文化素养、生活涵养跟他的自制力是息息相关的。我见过很多优秀的人，他们不怎么刷朋友圈，他们宽容大度，不为小事斤斤计较，能够控制自己对他人的脾气和度量。因为他们深知，小事和冲动不会给他们带来任何益处，他们还有更重要的事情要做。



序言

你总是太容易放过自己

01

去年的时候，公司新来了一位同事。

他很健谈，擅交际，几番接触下来，觉得这是一个很聪明的男生，然而进公司几个月之后，他做方案的路子却没什么进步，思维模式有些不符合他年龄的守旧，套模板化过于明显，缺乏创意和新鲜元素。

我想，不应该的，以他的热情和勤快，再配上聪明的大脑，该是短

时间内迅速上手才对，可他连着几次做出来的方案，皆不尽如人意。

我与他在工作上有很多的交接和互通，眼看着他的聪明半点没体现在策划案上，不免有些着急。

有一次一起去见客户做提报，我提前一天告诉他，要提报的这个方案我做了些改动，然后大概跟他说了下改动的地方和用意，让他重新梳理一下思路，以免提报的时候出现误差，他连说放心吧没问题。

结果，当我们在会议室认真听他演讲的时候，他卡壳了，因为一个细节部分的活动现场创意环节，他完全想不起来我之前的叮嘱，站在那里不知所措。甲方的代表趁机提问，同事挠头支吾不清，场面一度陷入安静和尴尬。

我赶忙起身救场，将创意环节的节目推荐解释清楚，并表示这种策划的各种优点。

当然，最终这场合作成功了。

但从头回顾，还是有些后怕。

这是一场大活动，资金齐全，回款迅速，如果因为一些细节问题导致不愉快，一定是件悲哀的事情，甚至是一场责任和事故。

新同事散会之后连连道歉，保证下不为例，可是，他并没有做到他说的“下不为例”。

管他要一份方案的时候，他都是能拖则拖，问他怎么好几天了还没完成，同事说，最后期限还没到，不着急。

他的方案经常套用从前的模板。这本无可厚非，好的东西去芜存菁之后也堪称经典，可如果每次的方案，翻来覆去都是那么几个模式，就有些糊弄了。

我问他：这样怎么行？他满不在乎地说：重新划定思路太麻烦了，相同的方案也没事儿，反正不是同一个客户。

今年年初，这位同事跳槽去了另外一家公司，我与他的交集也越来越少，本以为再无联系，谁知前几日接到他的电话，问我：公司现在还招人吗？

原来他在新的工作单位仍旧保持着从前得过且过的样子，终于丢失了一笔订单，甲方转寻别家合作，他的老总大怒，这位同事也因此离职。

我想，他从前那样轻易放过自己，任由懒惰和拖延滋长，终究为自己的吊儿郎当和得过且过买了单。

一时的轻松，远不足以支撑人生的轻松，那些健谈是深谙职场的圆滑与世故，以为见人说人话见鬼说鬼话，人际关系处理得当就拿到了免死金牌，但事实却是工作能力上的不作为，再老谋深算也无用。

02

我们之所以这么轻易地就放过自我的成长，是因为心里存在着一个叫“侥幸”的词语。

不用力的生活，没准有它的好处呢？没准领导看不到我偷懒呢？没准我的方案误打误撞就被选用了呢？所以没关系啊，你看，我这样不认真，也没造成什么严重的后果，做事情嘛，过得去就好，不必太用力。

于是，我们一遍一遍地自我暗示，第一次找借口的时候还有点心虚，但在第二次第三次第N次之后，我们居然都习惯了这些借口，我们站在人生的十字路口上，选择了最简单最容易的那条路。

我们都忘记了自己的初衷，以为眼前的放过和怠慢是及时行乐，是享受人生，可上天这样公平，年轻时候的懒惰，势必成为年长时候的困惑。

我朋友小米，三个月前告诉我她要减肥，她说每次逛街时看中的衣服都穿不进去，这种感觉实在是令人沮丧，然而三个多月过去了，她的体重仍旧霸占原来的数字。

我问她，怎么还没瘦下来。

小米说，跑步太累了，而且夏天很热，跑完步还不得全身是汗水吗，太辛苦，不如冬天再跑吧。

小米说，作为一个吃货，每次逛超市都是煎熬，那么多花花绿绿的包装袋，那么多还未曾吃过的餐厅，少吃一点再少吃一点，臣妾做不到啊。

小米说，下了班还要煲电视剧或者逛街的，没时间去健身房。

小米还说，反正她现在才 24 岁，她结婚之前瘦下来就好了，拍结婚照之前瘦下来就够了。

可是，时光与机会，从不等人。

小米爱上了一个男子，男子说，对不起啊，我想找个瘦点的女朋友。爱情还未开始，就结束在了她尚未瘦下来的体重里。

小米黯然神伤，却也无能为力，谁让她曾经找了无数的理由和借口而让体重听之任之。

03

大多数人都习惯在自己的舒适区里偏安一隅，觉得做事嘛，怎么简单怎么来，能完成就好，并不太去在意质量。

但其实，对工作以及任何事情的敷衍，就是对自己的敷衍。

你的工作报告漏洞百出，你说没关系，反正领导也不是挨个看。

你一边高喊着减肥，一边用“吃完才有力气减肥”来宽慰自己。

你一边不满着老板为什么用一个不如自己聪明的人，一边做一个只扫自己门前雪不管他人瓦上霜的办公室油条。

你一边说着“每天叫醒我的不是闹钟，是梦想”，一边关掉闹钟继续睡。

你一边对这个社会贫富差距不满，一边窝在沙发上打游戏、看冗长的电视剧，而不是让自己升值。

太容易放过自己了，以至于觉得一切的放过都是理所当然，甚至于养成了敷衍的习惯，日复一日年复一年，还给自己找无数个借口，什么拖延症，什么活在当下及时行乐，什么要做自己……各种口号层出不穷。

但你就是没注意到，这样的放过，并不会成就你，相反，它会拉低你，让你一再下滑，最终摔得惨痛。

没有谁的人生是容易的，我们总要经过日积月累的努力才能去靠近自己想要的生活。而如果，在这些年轻的日子里，我们轻易就放过自己，逃避当下的困难和坚持，那么，我们终究会离自己想要的生活越来越远。

我总是听到有人说，如果时光倒流就好了，如果重新开始就好了，

就能够重新学习和努力，就不会遇见今天的不如意。

可时光不能倒流，谁也无法回头，如今的不如意，恰恰是从前轻易放过自己的结果。有因才有果，若你现在还放任自己，敷衍生活，多年以后，你将失去更多。

而那些失去的，多半是你本可以拥有的。

你为什么不在最开始的时候，就抓住命运恩赐的每一场机遇，一步一步踏踏实实，用努力去创造自己的碧海蓝天？

目录 /

序言

你总是太容易放过自己

Part1

对自己越严格，生活对你越宽容

你不是迷茫，你是自制力不强 / 002

从未功成名就过，谈什么退隐江湖 / 008

年轻穷可以，但千万别一直穷 / 014

自己挣来的钱，才是安全感 / 021

你连早起都做不到，还说梦想遥不可及 / 029

控制好情绪是一种巨大的能力 / 037

你很多矫枉过正的自嘲，都是因为自卑 / 048

contents

Part2

愿你拥有选择生活的能力

成为一个更好的你，真的很重要 / 056

你的世界，由你内心而来 / 063

你要有把日子过成诗的能力 / 069

有规划的人生，幸福感会更强 / 074

把生活过成自己想要的模样 / 082

目录 /

Part3

迷茫的本质是想太多做太少

迷茫的本质是想太多做太少 / 092

不做冷场王，你要学会聊天 / 098

你见过凌晨4点的街道吗 / 105

你的问题是什么都略懂，却没有一样精通 / 114

没有人喜欢总是惹麻烦的人 / 121

放弃你的无用社交很有必要 / 129

你的言行举止，都将成为你的名片 / 135

有断舍离，才有品位的提升 / 143