

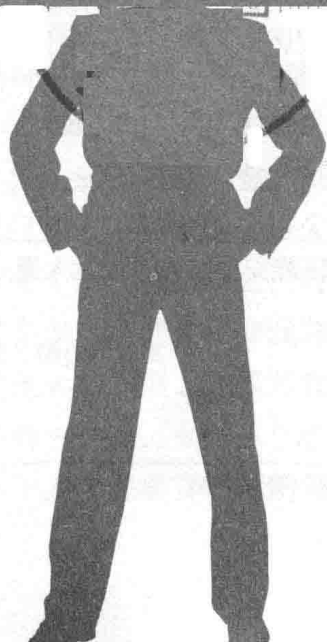
别让 把自己太当回事 害了你

不受挫的处世哲学 不招人妒的生存智慧 文明德◎编著

木秀于林，风必摧之；行高于人，众必非之。
太把自己当回事的人，把自己抬得越高，会摔得越惨。

别让把自己 太当回事 害了你

文明德◎编著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别让把自己太当回事害了你 / 文明德编著. —北京: 中国华侨出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5113-5290-3

I. ①别… II. ①文… 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(2015)第046877号

别让把自己太当回事害了你

编 著: 文明德

出版人: 方 鸣

责任编辑: 彬 彬

封面设计: 韩立强

文字编辑: 郝秀花

美术编辑: 汪 华

图片提供: www.quanjing.com

经 销: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 20 字数: 348千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-5290-3

定 价: 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发行部: (010) 58815874 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

PREFACE

我们身边可能有很多这样的人：有些可能是家人从小溺爱，总是事事以自我为中心；有的是仗着自己有几分才华，恃才傲物，不把周围的人放在眼里；有些人是喜欢炫耀，处处觉得自己高人一等、其他人都不如自己。他们往往有着高高在上的姿态、得意忘形的面孔、颐指气使的神情，常常觉得自己最了不起，或自认为自己资格最老、成绩最大、贡献最多，应该天降大任于斯，舍我其谁，总是一副盛气凌人、“我是天下第一”的姿态。这些人共同的问题是把自己太当回事。

古往今来，没有谁是世界的中心，也没有谁一直是所有人瞩目的焦点。叱咤风云的政治家，转眼就成为历史人物；大红大紫的明星，风光之后，能被人们记住的又有几个？一块石头相对于巍峨的高山来说是无足轻重的，一滴水相对于浩瀚的大海来说是微不足道的。同样，不管太把自己当回事的人愿不愿意承认，其实很多时候，他们远不是自己想象的那般重要，那样受人关注。

太把自己当回事的人，把自己的地位抬得过高，往往会摔得越惨。这样的人总是认为自己很了不起，喜欢拿自己的长处与别人的短处相比，让自己总是处在一种沾沾自喜的状态下，会导致自己的狭隘和自私，甚至走向偏执，把自己的错误也当正确坚持，以致在错误的道路上越走越远。有些人甚至心理上会出现严重的错觉，不仅不会正确审视自己，也很难客观评价他人，久而久之就会发展成嫉贤妒能的病态心理，会产生怕被别人超过自己的心态，进而不择手段打击超过自己的人，导致做事缺失理智和理性，最终只能以失败而收场。且古人云：木秀于林，风必摧之；行高于人，众必非之。为人处世过于张扬和显露，不仅显出自己的无知和浅薄，也在不知不觉间伤害了他人的尊严和颜面，会招致他人的嫉恨、诋毁和攻击，使自己的事业和人生陷入困境。其实人就如墙角的一朵花，太看重自己的傲人风姿，就容易忘记身居墙角的狭小。所以，一个人要想获得广阔的发展天地，就必须不能太把自

己当回事。

别把自己太当回事，其实有时是不要太自信，当你在走一条错误的道路时候，别人都劝你该拐弯了，你还在自以为是的木讷。所以要倾听、采用别人的建议，不要盲目地活在自己的美好想象里。别把自己太当回事，其实是任何时候都要懂得尊敬别人，懂得与人为善，因为不管你如何优、如何好，有时都会需要别人的帮助。人需要在社会中正确看待自我，修正自我，发展自己。别把自己太当回事，就是为自己找到一个下台的地点，为自己找一个扔下错误、安置自己不完美的地方，或者是为自己的缺点留个余地。别把自己太当回事，我们就会有更好的形象，也会给自己很多选择的机会，何乐而不为？

把自己看得轻一点再轻一点，就能解决很多问题，而不是陷入无尽的烦恼与痛苦之中。在生活中，凡是把自己看得太重的人，常常觉得自己最了不起，往往会飞扬跋扈，盛气凌人。而在生活或事业中一旦稍稍遇到挫折或不如意，又往往心怀不满、愤愤不平、惶惶不可终日。把自己太当回事的人，往往外表强硬、冷鸷，其实个性脆弱、心理承受力差，很容易心态失衡，往往会钻牛角尖，走极端……同时，太过尖锐的个性会让你周围的人如坐针毡，左右不是，时间久了你就会发现，你身边的朋友会越来越少。

诗人鲁藜说，还是把自己当成泥土吧，老是把把自己当作珍珠，就会有被埋没的痛苦。没有把自己太当回事的人，知道自己是芸芸众生中的一份子，不会自高自大、自命不凡；懂得脚踏实地，从最基本的事情做起，不会好高骛远、眼高手低；没有把自己太当回事的人，懂得只有努力奋斗、开拓进取，才能一步一个脚印地攀登人生的高峰。

别把自己太当回事，关键就在于要对自我正确把握和准确定位，这是人生的一种智慧和策略。要善待自己，首先就要正确认识自己。我们应该知道自己的优势和不足，我们要做冷静的现实主义者。我们要远离把自己太当回事的骄傲和自负，振奋精神、脚踏实地，自豪而不自满，自信而不自傲，低调而不低沉。别把自己太当回事，是自己对自己的人格负责，是自己为自己的未来筹谋，这样才会拥有更精彩、更美丽的人生。



第一章

在别人心中，你并不是那么重要

- 在别人的心中，自己并不是那么重要 / 2
- 不要觉得自己了不起 / 4
- 放不下身份，只会让自己无路可走 / 6
- 不要过于追求完美 / 8
- 不计较别人的短处，不苛求他人 / 10
- 不要过于爱面子 / 12
- 做自己，而不是别人眼中的自己 / 14
- 摘下有色眼镜，不以一时荣辱取人 / 16
- 逞口舌之快是做人的悲哀 / 18
- 把自己的得意之事放在心里 / 19
- 面对错误，学会比别人先认错 / 21

第二章

架子越大，则身份越低

- 即便你是天才，也应该保持谦逊 / 24
- “架子”越大，身份越低 / 25
- 不要随意张扬个性 / 27
- 别人不会像家人一样迁就你 / 29
- 少一分书生意气，多一分入世心态 / 30
- 不要轻易迁怒别人 / 32
- 包容别人就是包容自己 / 33
- 独断专行，不如广纳良言 / 35
- 勿因固执而一意孤行 / 37



- ◎ 走自己的路，也要听听别人怎么说 / 39

第三章

花开还有花落时，行事不要太招摇

- ◎ 在狂妄泛滥的地方危险就大 / 42
- ◎ 盛气凌人是浅薄和庸俗的表现 / 44
- ◎ 真正的伟人是平易近人的 / 46
- ◎ 杂草多的地方庄稼少，空话多的地方智慧少 / 48
- ◎ 卖弄的结果就是把自己卖了 / 49
- ◎ 低调谦卑不等于窝囊无能 / 51
- ◎ 没有匍匐的本领，哪能一飞冲天 / 52

第四章

选择特立独行，就是选择被遗弃

- ◎ 生活是张网，不要妄想独善其身 / 56
- ◎ 选择“特立独行”，就是选择被遗弃 / 58
- ◎ 怀才不遇，要先检讨自己 / 60
- ◎ 能屈能伸路才好走 / 61
- ◎ 放下清高，让自己懂得包容 / 64
- ◎ 走出自我小圈子，融入社会大环境 / 66
- ◎ 保持低姿态，赢得他人心 / 68
- ◎ 及早形成招人爱的人格魅力 / 70
- ◎ 留给他人面子，办成自己的事 / 72

第五章

超人没缺点，但是很寂寞

- ◎ 你见过参天大树的根往上长的吗 / 76
- ◎ 水满则溢，过犹不及 / 77
- ◎ 凹凸人生：凹为什么总排在凸的前面 / 79
- ◎ 流入大海的河流会转弯 / 81
- ◎ 有时太能干也是一种痛苦 / 83

- 有一种人生境界叫做弯曲 / 84
- 得意时忘形也会让你忘命 / 86
- 十二分的才华，一分的表露 / 87
- 我们不会飞，是因为我们太重 / 89
- 保持谦卑，才能生存得最久 / 90

第六章

能屈能伸，才能站稳脚跟

- 适者生存，做人要随时调整自己 / 94
- 既然无法改变，那就去适应 / 95
- 不要跟这个世界格格不入 / 98
- 摒弃“怀才不遇”的想法 / 99
- 年轻人要有担当 / 101
- 压力来时，勇敢面对 / 103
- 在困难面前积极寻找解决问题的方法 / 105
- 征服自己，不做借口的奴隶 / 107
- 不要怕犯错，更别怕认错 / 109

第七章

老把自己当珍珠，就有被埋没的痛苦

- 多说“我们”，与人拉近距离 / 112
- 喜欢别人，别人也会喜欢你 / 113
- 让别人说，让自己听 / 115
- 盖世的功劳，当不得一个“矜”字 / 118
- 尊贵来自谦卑，卑贱来自傲慢 / 121
- 低头方能明白，谦虚才可有悟 / 124
- 收敛锋芒，以免割伤自己 / 127
- 柔软地低头，昂扬地站立 / 129
- 会低头才不会撞到头 / 131
- 要谦虚，不要“虚谦” / 132
- 人缘是从低头中来 / 134
- 放下身段，不言自高 / 136

第八章

自以为是，就会什么也不是

- 想当人才先要谦虚 / 140
- 有时求胜不如求败 / 142
- 别人都站直时，你要弯腰 / 143
- 柔弱比刚强要持久 / 145
- 顺时务者为俊杰 / 147
- 卧薪尝胆可实现梦想 / 149
- 屈身亦有“变”与“不变” / 150
- 不张扬的才华才是真才华 / 152
- 霸业是“忍”出来的 / 154
- 动辄赌气无疑是自毁前程 / 156
- 不言大功，更受器重 / 157
- 认错才能“无错” / 159
- 富贵之人没有骄矜的权利 / 161
- 让步才能进步 / 163

第九章

死要面子，活得累

- 死要面子，活得累 / 166
- 自己少爱点面子，给别人多点面子 / 168
- 把丢脸看成是一种磨炼 / 169
- 适当恭维，维护他人的面子 / 171
- 自嘲是智慧的体现 / 172
- 别为小事较真 / 173
- 把气发在小事上 / 175
- 不被闲话所左右 / 177
- 把批评当镜子 / 178
- 降低身份，抬高身价 / 179

第十章

锋芒毕露，则前途无“亮”

- 少谈你的得意事 / 182
- 为别人鼓掌 / 184
- 把优越感让给别人 / 185
- 锋芒不可太露 / 186
- 多听老人言 / 188
- 不独享荣耀 / 190
- 留下良好的第一印象 / 192
- 客套的作用不容忽视 / 193
- 用微笑面对每一个人 / 195
- 把“德”字刻在心头 / 197

第十一章

以人为师，千万别好为人师

- 有价值的人善于沉默 / 200
- 少说话，多做事 / 202
- 以人为师，千万别好为人师 / 203
- 多看多听少开口 / 206
- 尽量别说“你错了” / 208
- 不必勉强他人同意你的观点 / 211
- 别把自己看成“全能选手” / 213

第十二章

让别人赢，也是在强大自己

- “个人英雄主义”不可取 / 216
- 单丝不成线，独木不成林 / 218
- 让合伙人赢利，也是在强大自己 / 220
- 在提出更好的方案之前，先服从团队 / 223
- 对前辈和合作伙伴始终要客气 / 225

- 分享是聪明的生存之道 / 227
- 在分享中享受“共赢”的成果 / 229
- 优势互补，各施其长 / 232

第三章

要想出头，先学低头

- 在上级面前露些缺点 / 236
- 永远不要替上司做主 / 237
- 权责之外少插手 / 240
- 越是饱满的谷穗垂得越低 / 241
- “提醒”领导要果断，但要委婉 / 242
- 好话也要好好说 / 244
- 是才就不“傲物” / 246
- 避免触犯上级的禁忌 / 247
- 好下属“尊而不谀” / 249
- “老前辈”面前多低头 / 251
- 辛劳靠自己，功劳归上司 / 252
- 有才也要懂得藏匿 / 254
- 荣誉要分享，不要独享 / 255
- 才高也莫自以为是 / 256

第四章

礼让谦恭，才有人领你成功

- 谦和有礼，是立身的法宝 / 260
- 人生如同和谐的探戈舞 / 262
- 不要空耍“老资格” / 264
- 功遂身退，功业才能长久 / 266
- 人生在妥协中逐步推进 / 268
- 不争才能赢，无为无不为 / 272
- 无争方能无祸 / 274
- “不争”是最大的“争” / 275
- 面对挑衅，只需见招不拆 / 276

- 争得有能力，让得有风度 / 278
- 争千秋功德，不争一时功利 / 279
- 不计较比锱铢必较得到的更多 / 281

第五章

让心态归零，做人要有自知之明

- 让心态归零 / 284
- 勇敢地自嘲 / 285
- 虚心接受批评 / 286
- 学会忘记是智慧 / 288
- 谨言慎行 / 289
- 学会感恩 / 291
- 向平凡人学习 / 292
- 做一个普通人 / 293
- 承认自己不完美 / 294
- 学会放下 / 296
- 宠辱不惊 / 297
- 有错就改 / 298
- 要有自知之明 / 300
- 夹缝中求生存 / 301
- 把功劳让给别人 / 303

第一章

**在别人心中，
你并不是那么重要**

在别人的心中，自己并不是那么重要

人有时候会摔得很惨，是因为太把自己当回事了，认为自己不出手这件事情就办不好，其实没有你地球照样转动。过高地看重自己的作用，也可能成为最受不了打击的那一个，踏踏实实地做好每一件事情，以谦虚的姿态生活，才可能成为别人眼中的高人。

刘思衡因为工作的变动，到了一个全新的部门，这个部门似乎没有以前的部门好，于是他总是担心别人会有想法：“怎么回事，是不是犯了错误、腐败而下来的。”虽然是正常的工作调动，也是自己一直希望的，但还是担心别人会说些什么，于是待在家中好久没有露面。

有一天到大街上，遇到一个熟人，他说：“你不做老总啦？调到哪儿去了？”刘思衡说：“不做了，调北京办事处去了。”他说：“好呀，祝贺你呢！”刘思衡笑笑：“有时间去玩呀。”事后，刘思衡心里总有一种淡淡的感受，害怕熟人是在笑话他。

过了不久，又碰到了那位熟人，他说：“听说你不做老总的，调哪儿去了呢？”刘思衡觉得：你这人怎么这样，这么不在意人，不是跟你说过了吗？但最后还是淡淡地说：“我调北京办事处去了，有时间去玩。”他好像恍然大悟，说：“对了对了，你说过的，对不起呀，我忘了。”听了他这话，刘思衡心里突然明朗起来，好像一下子悟出什么来了。是呀，自己整天担心别人说什么，整天把自己当回事，而别人早把自己忘了。于是，照旧同原来一样，和朋友们一起喝酒聊天，大家还是那么热情。

其实，所有的不堪和烦恼，都是自己杯弓蛇影的自恋和自虐而已，所有的担心和疑惑，都是自己的原因。事实上，在别人的心中，自己并不是那么重要！

生活中常常碰到一些事，比如说了什么不得体的话，被他人误会了什么，遇到了什么尴尬的事，等等，大可不必耿耿于怀，更不必找所有人解释，因为事情一旦过去，没有人还有耐心去理会曾经的一句闲话，一个小的过失和疏忽。你念念不忘，说不定别人早已忘记了，不要太把自己当回事了。其实，

我们也可以问问自己，别人的一次失误或尴尬，真的会总在你的心头挥之不去，让你时时惦记吗？你对别人的衣食住行真的那么关心，甚或超过关心自己吗？

每个人自己的事都处理不完，没有多少人还会去关心与自己不太相关的事情，只要你不对别人造成伤害，不损害别人的利益，没有什么人会对你的失误或尴尬太在意的。也许第二天太阳升起的时候，别人什么事都没有了，只有你自己还在耿耿于怀。记得某个文学大家写过这样的话：“亲戚或余悲，他人亦已歌，死去何所道，托体同山阿。”想想也是，在你还沉浸在悲伤中时，别人早已踏歌而去了。所以你要明白，在别人心中，你没有那么重要。

千万不要做一个自己没有实力却怪别人没眼光的人。如果你在什么地方受了冷落，不要怨气冲冲，你是个普通人，没有人会太在意你。所以，太在意别人的眼光而去迎合别人，就会活得没有自我。活着应该是为充实自己，而不是为了迎合别人。没有自我的人，总是考虑别人的看法，这是在为别人而活着，所以活得很累。

一个人上进心很强，一心一意想升官发财，可是从年轻熬到年老，却还只是个基层办事员。这个人为此极不快乐，感觉自己活得很失败，每次想起来就掉泪，有一天竟然号啕大哭起来。

一位新同事刚来办公室工作，觉得很奇怪，便问他到底因为什么难过。他说：“我怎么不难过？年轻的时候，我的上司爱好文学，我便学着做诗、学写文章，想不到刚觉得有点小成绩了，却又换了一位爱好科学的上司。我赶紧又改学数学、研究物理，不料上司嫌我学历太浅，不够老成，还是不重用我。后来换了现在这位上司，我自认文武兼备，人也老成了，谁知上司喜欢青年才俊，我……我眼看年龄渐高，就要被迫退休了，一事无成，怎么不难过？”

没有自我的生活是苦不堪言的，没有自我的人生是索然无味的，丧失自我是悲哀的。要想拥有美好的生活，自己就要自强自立，拥有良好的生存能力。没有生存能力又缺乏自信的人，就会没有自我。一个人若失去自我，就没有做人的尊严，就不能获得别人的尊重。

有些人认为：老实点吧，会吃亏，被人轻视；表现出格吧，又引来责怪，遭受压制；甘愿瞎混吧，实在活得没劲；有所追求吧，每走一步都要加倍小心。家庭之间、同事之间、上下级之间、新老之间、男女之间……天晓得怎么会生出那么多是是非非。你和新来的女同事有所接近，有人就会怀疑你居心不良；



你到某领导办公室去了一趟，就会引起这样或那样的议论；你说话直言不讳，人家必然感觉你骄傲自满、目中无人；如果你工作第一，不管其他，人家就会说你不是死心眼太傻，就是有权欲野心……凡此种种飞短流长的议论和窃窃私语，可以说是无处不生，无孔不入。如果你的听觉、视觉尚未失灵，再有意无意地卷入某种旋涡，那你的大脑很快就会塞满乱七八糟的东西，弄得你头昏眼花、心乱如麻，岂能不累呢？

其实，在别人眼中自己真的没有那么重要。今天他们谈论的是你，改天他们谈论的又是别人，自己只是别人口中的谈资而已。我们没有必要在乎别人的看法。想要讨好每个人是不现实的，也是没有必要的。与其把精力花在一味地去献媚别人，无时无刻地去顺从别人，还不如把主要精力放在踏踏实实做人上，兢兢业业做事，刻苦学习。

太在乎别人随意的评价，自己不努力自强，人生会苦海无边。别人公正的看法，应当做为我们的参考，以利修身养性；别人不公正的看法，不要把它放在心上，以免影响我们的心情。如此一来，我们就不会为别人的看法耿耿于怀，能够按照自己的意愿去生活、去追求属于自己的成功了。

不要觉得自己了不起

那些深谙做人之道的人，大都是在社会群体中能够摆正自己位置的人，而把自己看成比别人高人一等的，大都是不自量力的人。

有时我们的烦恼来自于我们有颗狂妄自大的心。一个人如果妄自尊大，把谁都不放在眼里，一切皆以自我为中心，那么他就会一天到晚被烦恼重重包围着。

若一个人太自负了，就很容易陷入一种莫名其妙的自我陶醉之中，变得自高自大起来，他会无视所有人对他的不满和提醒，终日沉浸在自我满足之中，对一切功名利禄都要捷足先登，这样的人反而永远也得不到人们对他的理解和尊重。

自傲者对自己失去了客观评价，觉得在这个世界上，唯我最大，舍我其谁，一副不知天高地厚的架势，以显示自己伟大的魄力和气度。可是靠说空话解

决不了任何问题，反而因为不自量力，最终害了自己。

一只蝴蝶与一只苍蝇同时落在桌子上一本打开的书上，这是一本哲学书。

蝴蝶指着打开的书说：“看看吧，上面是这么写的：一只蝴蝶在大洋的另一边扇动翅膀，可能会引起美国气候的改变。看到没有，可以引起美国气候的改变，以前我不知道自己有这个能力，没想到我是这么的厉害。现在我还怕什么人类，我只消轻轻地扇动一下我的翅膀，哈哈，他们就会被吹到九霄云外……”

“可是，可是，你以前吹走过人吗？”苍蝇打断它的话。

“那是因为我以前不知道，也没有试过，不自信。现在我很有自信，让我们去找个人试试，我要打败人类，我们蝴蝶要统治世界。哈哈……”蝴蝶狂笑着。

这时，一只蜘蛛出现了，苍蝇看到后飞了起来，叫蝴蝶：“快逃跑啊，有蜘蛛！”蝴蝶很傲慢地看了蜘蛛一眼：“哼！我要打败人类，一只小小蜘蛛能拿我怎么样？正好拿你做试验，看我不把你扇到世界的尽头去！”

蝴蝶不但不飞走，反而扇动着翅膀非常自信地向蜘蛛走去，结果被粘在蜘蛛网上，看着蜘蛛一步步向它靠近……

苍蝇叹了口气，飞走了。

风轻轻地吹进书房，哲学书翻到了下一页……

自负的蝴蝶终于付出了惨重的代价，原以为自己很渺小的蝴蝶竟然在看了一本哲学书后断送了自己的性命，这不能不说是蝴蝶的咎由自取。试想，若蝴蝶不对哲学书断章取义，若蝴蝶能够听得进苍蝇的劝阻，至少，它不会如此轻易地提前结束活着的旅程。

文学家王尔德说：“人们把自己想得太伟大时，正足以显示本身的渺小。”“人外有人，天外有天”，谁也不是常胜将军。自负者沉浸于虚无的胜利幻想中，他们常常因为一次的成功就自我满足，眼前显现的永远是早已逝去的鲜花与掌声。他们把别人给予他们的荣誉看做是理所当然的，不能静下心来想一想如今自己都做了些什么，又都收获了什么。自负者总认为曾经的成功能长久，总认为别人一直会甘拜下风。所以，他们自视清高、目中无人，更有甚者非但自己不思进取，还肆意嘲讽别人的努力，最终导致了心理的扭曲。事实上越伟大的人越会谦卑待人。

有人问苏格拉底是不是生来就是超人，他回答说：“我并不是什么超人，