

# 人生 不加框



想法？为什么不改变一下  
方式？为什么不换一种生活的  
重担？为什么不卸下心中心累累  
为什么不用  
会思考才能赢  
力量去展示生命的  
力量呢！

章晴雨 李翰洋 编著

Rensheng  
Bu Jia Kuang

当代世界出版社

◎编著 章晴雨 李翰洋

# 人生 不加框

Rensheng  
Bu Jia Kuang

人生不加框 李翰洋 章晴雨 著

当代世界出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

会思考才能赢:人生不加框/章晴雨,李翰洋编著. —北京:当代世界出版社,2004.3

ISBN 7-80115-647-1

I. 会... II. ①章...②李... III. 思维方法  
IV. B804

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 121172 号

---

出版发行:当代世界出版社

地 址:北京市复兴路 4 号(100860)

网 址:<http://www.hmok.net>

经 销:全国新华书店

印 刷:河北固安保利达印务有限公司印刷

开 本:880×1230 毫米 1/32

印 张:8.63

字 数:120 千字

版 次:2004 年 4 月第 1 版

印 次:2004 年 4 月第 1 次

印 数:1~5000 册

书 号:ISBN 7-80115-647-1/B·45

定 价:22.00 元

---

如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换。

版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换

## 出版者语



唐代有一个和尚，叫惟信禅师。一天他对众徒弟说：“老僧三十年前未参禅时，见山是山，见水是水。及至后来，亲见知识，有个入处，见山不是山，见水不是水。而今得休歇处，依前见山只是山，见水只是水。”说了这番话，禅师问众徒弟：“这三般见解，是同是别？”众徒弟皆默然……

禅师的话其实一语道破了我们每个人的人生过程。

我们每一个人降临这世间，从此就注定踏上了人间的漫漫道路。当我们还年轻的时候，我们总是带着孩子气的眼光来关注和审视我们的世界，在孩子的眼睛里世界上的万物总是那么的美好和充满了奇迹，我们的人生就好像是“见山是山，见水是水”，是可以确定的，是可以确信的，我们所见到的一切让我们充满对未来的希望和渴求。但是当我们一天天长大的时候，当我们以少年的情怀去看待我们周围的世态炎凉、人情冷暖的时候，当我们尽情地挥洒青春时光的时候，当我们做着很多自以为是的事情的时候，当我们的欲望越来越多的时候，当我们给自己加了许多人生本来不需要的条条框框的时候，世界在我们的眼中不再是从前的世界，它是虚伪的、光怪陆离的，我们常常形容人世的一句话就是人世险恶、活着真不容易，此时便是“见山不是山，见水不是水了”。然而当我们在历经了沧桑之后，回过头来再细细思量 and 反思我们的人生轨迹的时

刻，却蓦然发现：在我们的人生轨迹上改变的是我们自己，世界还是那般的世界，此时便是那“见山还是山，见水还是水”的境地了。然而，在此阶段人生往往已经过去了大半，我们中很多的人都只能留下一声深深的叹息。

是啊，纯真的人生其实很简单。在纷繁芜杂的尘世中，我们为什么不给自己一个停下来思考的机会，打破那些在俗世中我们强加给自己的条条框框，还给自己一个真实、幸福而成功的人生呢？做到这一切并不难，只要我们在年轻的时候给自己确立一些基本的处世原则，在我们的生活中、工作中常常换一个思考的角度，改变一下行为的方式。

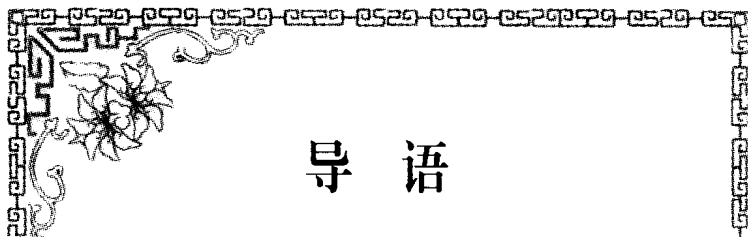
本书的作者也曾经年少轻狂，在自己的人生道路上经历了许多的坎坷和挫折，但是难能可贵的是作者能够从坎坷和挫折中看到希望，从人生的困窘中觉悟，并且把自己对人生的感悟写下来。作者告诉我们其实我们每一个人所受的束缚来自外在环境，也源于内在思考模式。当生活落入惯性的轨道，我们不自觉地开始发懒，连带也失去变化的趣味，此时我们遂需要试着打破各种框架，让人生重新舒展呼吸。

让作者流畅而优美的文笔带领你尝试着打开观念的重重枷锁，拨开思想的层层迷雾吧！这将使你看清人事物的真相，领悟真理，开大智慧、得大喜悦，不要只盯着框框中一成不变的旧画，框架之外，仍存在生活的真理与智慧的无限可能……

2004年3月



大多数人希望自己的生活富有意义。但是生活不在未来，我们越是认为自己有充分的时间去做自己想做的事，就越会在这种沉醉中让人生中的绝妙机会悄然流逝。不要再犹豫了，让我们先开始有所改变吧，我们真的可以为自己做更多……



## 导语

一个画家画了一幅颇为得意的画后，拿到画廊里去展出，为了提高自己的绘画技艺，画家在旁边放了一枝笔并附上他的要求：每一位观赏者如果认为这画有欠佳之笔，均请在画上作记号。晚上，画家取回了这幅画，发现整个画面都被涂满了记号，几乎没有一处不被指责。画家决定换个方式试试看。他也摹了一张同样的画拿到画廊上展出，不过这次要求与上次不同，他要求每位观赏者将他们认为最欣赏的妙笔都标上记号。当他再次取回画时，他看到画面也被涂满了记号。原先被指责的地方，现在都换成了赞美的标记。

面对同样的一幅画，如果你用挑剔的眼光去审视，那么，这幅画便会满是缺点和失误，将一无是处；而如果你用欣赏的眼光去琢磨、观赏，那么，这幅画便会满是优点和美丽，不仅被认为是天才杰作，还令你产生回味无穷的感觉。

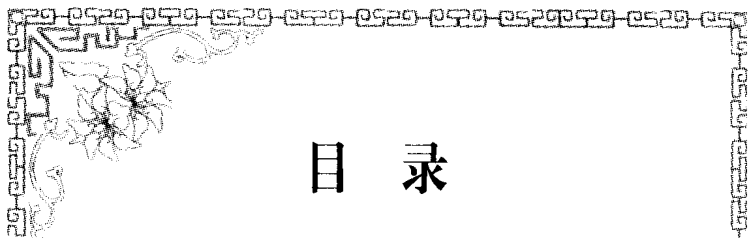
同样的一幅画，打破我们惯常的思维从不同的角度去看待，命运也就截然不同。那么我们的人生呢？朋友，为什么我们不打破那些加在我们头脑中的条条框框，试着换个角度去看待我们人生中的问题呢？

还有一个故事讲的是：阿拉伯的一个大财主，对两个儿子说，你们去赛马，终点是沙漠中的绿洲，谁的马后到，我的全部财产就给谁。两个儿子听后，都骑上自己的马，缓慢地行走，太阳炙热，沙漠烤人，没

过多久，两个人便热得支撑不住了。正巧一个“智多星”路过这里，给他们出了一条妙计，让两人换马骑。因为父亲说要看哪匹马后到，两人一换马，比慢的赛马就变成了比快的赛马。换了马，骑的是对方的马，对方的马先到了，自己的马就会后到。这个办法看起来只是换了一种骑马法，实际上是换了一种思维方式，换了一个角度分析问题。这个问题若是被我们常规的想法所框住了，所限定了，只是从正面进行思考，是根本解决不了的，只有从反面去考虑，才可将问题解决。

因此，对于我们的人生来说，换角度不仅是可以的，而且是必要的。对于个人来讲，也只有换角度，才能体会到生活的精彩；只有换角度，才能化矛盾为和谐。就像母亲的唠叨常常让你心烦，但如果你能从其中体会到母亲的无微不至、细致入微，此时就会“柳暗花明又一村”，这种唠叨就变成了爱的伟大乐章！





# 目 录

|       |                  |    |
|-------|------------------|----|
| 第 1 章 | 人生不加第一框：不要自己输给自己 |    |
|       | 确实应该改变一下想法       | 3  |
|       | 其实，我们总是被自己打败     | 5  |
|       | 宿命往往是我们给自己安排的    | 8  |
|       | 小把戏终归是小把戏        | 10 |
|       | 错觉常常让我们措手不及      | 13 |
|       | 常规就是我们的陷阱        | 16 |
|       | 有的时候，坚持不是你的优点    | 18 |
|       | 记住生活是一面人生的镜子     | 20 |
|       | 从众是人生最盲目的行为      | 22 |
|       | 我们更容易犯简单的错误      | 24 |
| 第 2 章 | 人生不加第二框：走出生活的死角  |    |
|       | 恐慌是一种错觉          | 29 |
|       | 自卑是一条弯路          | 31 |





|                |    |
|----------------|----|
| 阴暗悄悄地藏在我们心里    | 33 |
| 太在乎意味着虚弱       | 36 |
| 漫不经心让我们失去更多    | 39 |
| 随波逐流让我们远离成功    | 42 |
| 轻言转变会失去很多的机遇   | 44 |
| 误会使我们后悔不迭      | 46 |
| 暗示让我们不经意地迷失自我  | 49 |
| 不好的制度才是恶的根源    | 52 |
| 找准位置才能做好事情     | 55 |
| 对别人的宽容就是对自己的宽容 | 57 |
| 没有人的命运是注定的     | 59 |
| 自以为是总是让我们弄巧成拙  | 61 |
| 巧于算计，却总是得不偿失   | 64 |
| 快乐与大家分享才会成倍增加  | 67 |
| 有想像力才有创造力      | 69 |
| 勤奋的人未必成功       | 72 |

### 第3章

#### 人生不加第三框：找回真正的自我

|               |    |
|---------------|----|
| 做一个聪明的钓鱼者     | 77 |
| 会动脑筋的人才能出彩    | 80 |
| 很多事情因为懒惰所以不可能 | 83 |
| 不要让一些东西蒙蔽你的眼睛 | 86 |
| 不要让生命放任自流     | 89 |



|                 |     |
|-----------------|-----|
| 事情要一件件地去做       | 92  |
| 欣赏别人，而不是挑剔      | 96  |
| 把眼光放得更长远一点      | 98  |
| 路走不通，问题恰恰出在自己身上 | 101 |
| 从别人眼中看清真实的自我    | 104 |
| 自己才能解放自己        | 107 |
| 只有放下才能放开        | 109 |
| 处世原则决定了我们今天的生活  | 112 |
| 成功的要素掌握在我们自己手中  | 116 |
| 为什么不换个角度看问题     | 120 |
| 我们总是自己吓住了自己     | 122 |
| 积极的信念使人重拾破碎的心   | 124 |

## 第 4 章

## 人生不加第四框：学会在变化中成长

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 不要犹豫，举枪——瞄准——射击 | 129 |
| 多角度看问题让我们更明智    | 131 |
| 爱情的原则在于顺其自然     | 133 |
| 生活其实可以很简单       | 136 |
| 快乐在于停止坚持自己的主张   | 139 |
| 活着的每一天都是特别的日子   | 143 |
| 与众不同才能一鸣惊人      | 145 |
| 变化才是人生的真谛       | 147 |
| 做好坚持与变通的选择      | 150 |





|                 |     |
|-----------------|-----|
| 思维通了，生活才能轻松自如   | 152 |
| 不妨将脑袋打开！毫米      | 155 |
| 成功就因为懂得如何屈服     | 157 |
| 放弃应当是有原则的       | 159 |
| 缺憾也许就是一种机遇      | 161 |
| 敢于放弃蕴藏着大智慧      | 163 |
| 打破沙锅问到底是一种优秀的特质 | 165 |
| 我们的未来掌握在自己手中    | 168 |
| 真理是时间的孩子不是权威的孩子 | 170 |
| 我们的思路决定我们的出路    | 172 |

## 第5章

### 人生不加第五框：做个生活的智者

|                |     |
|----------------|-----|
| 将“多一点”的艺术发挥到极致 | 177 |
| 制定一份自己的成长表     | 181 |
| 过一种井然有序的生活     | 185 |
| 为自己挖一口井        | 191 |
| 让自己比别人多想一点     | 193 |
| 当然，梳子也是可以卖给和尚的 | 195 |
| 失误常常成为推陈出新的契机  | 198 |
| 落后的是我们的想法和能力   | 201 |
| 不要给自己任何借口      | 204 |
| 生活的每一天都充满了奇迹   | 206 |
| 让我们插上想像的翅膀     | 208 |



|     |                  |     |
|-----|------------------|-----|
|     | 用希望的灯照亮你想去的地方    | 211 |
|     | 像工作一样去生活         | 214 |
|     | 偶尔可以牵着蜗牛散步       | 217 |
|     | 有对手的日子你才能更成熟     | 220 |
| 第6章 | 人生不加第六桩：从思想中获取力量 |     |
|     | 认真对待每一次开始        | 225 |
|     | 学会活在今天的方格中       | 227 |
|     | 每天都要有小小的进步       | 230 |
|     | 谁说简单没有道理         | 233 |
|     | 累的时候不妨给自己放个假     | 236 |
|     | 做事情应该追求一种相对高度    | 238 |
|     | 你好，我好，才能一起好      | 239 |
|     | 欣赏对手的长处，获益的是你自己  | 242 |
|     | 有知识，更要有智慧        | 244 |
|     | 我们的思维也需要一点训练     | 247 |
|     | 买了鱼竿和鱼钩并不一定能钓到鱼  | 250 |
|     | 给大脑一点散步的时间       | 253 |
|     | 你可以选择好心情也可以选择坏心情 | 257 |
|     | 从生活的低潮中寻找方向      | 260 |
|     | 用一些简单的方法保持活力     | 262 |
|     | 人们最大的弱点就是自贬      | 264 |



## 第1章

# 人生不加框：不要自己输给自己

人一旦形成了习惯的思维定势，就会习惯地顺着定势的思维思考问题，不愿也不会转个方向、换个角度想问题，这是很多人的一种愚顽的“难治之症”。





## 确实应该改变一下想法



世上的事情有时简单得让人难以置信：如果你墨守成规，等待你的就只有死路；相反，如果你稍微动一下脑筋，就能把路走活。

法国著名科学家法伯发现了一种很有趣的虫子，这种虫子都有一种“跟随者”的习性，他们外出觅食或者玩耍，都会跟随在另一只同类的后面，而从来不敢换一种思维方式，另寻出路。发现这种虫子后，法伯做了一个实验，他花费了很长时间捉了许多这种虫子，然后把他们一只只首尾相连放在了一个花盆周围，在离花盆不远处放置了一些这种虫子很爱吃的食物。一个小时之后，法伯前去观察，发现虫子一只只不知疲倦地在围绕着花盆转圈。一天之后，法伯再去观察，发现虫子们仍然在一只紧接一只地围绕着花盆疲于奔命。七天之后，法伯去看，发现所有的虫子已经一只只首尾相连地累死在了花盆周围。

后来，法伯在他的实验笔记中写道：这些虫子死不足惜，但如果它们中的一只能够越出雷池半步，换一种思维方式，就





能找到自己喜欢吃的食物，命运也会迥然不同，最起码不会饿死在离食物不远的地方。

人的思维也一样。人一旦形成了习惯的思维定势，就会习惯地顺着定势的思维思考问题，不愿也不会转个方向、换个角度想问题，这是很多人的一种愚顽的“难治之症”。

这种思维习惯定势的影响很大。在生活的旅途中，我们总是经年累月地按照一种既定的模式运行，从未尝试走别的路，这就容易衍生出消极厌世、疲塌乏味之感。所以，不换思路，生活也就乏味。

世上的事情有时就这么简单得让人难以置信：如果你墨守成规，等待你的只有失败；相反，如果你稍微动一下脑筋，对传统的思维方式进行一番创新，就能获得成功。比如，那种具有“跟随者”习性的虫子为什么就不能动动脑筋，对自己固有的习性进行一下创新——不跟在别人身后漫无目的地奔跑，而是换一种思维方式呢？

当然；让虫子摒弃自己固有的习性难免苛求，虫子毕竟是虫子。但是，人呢？