

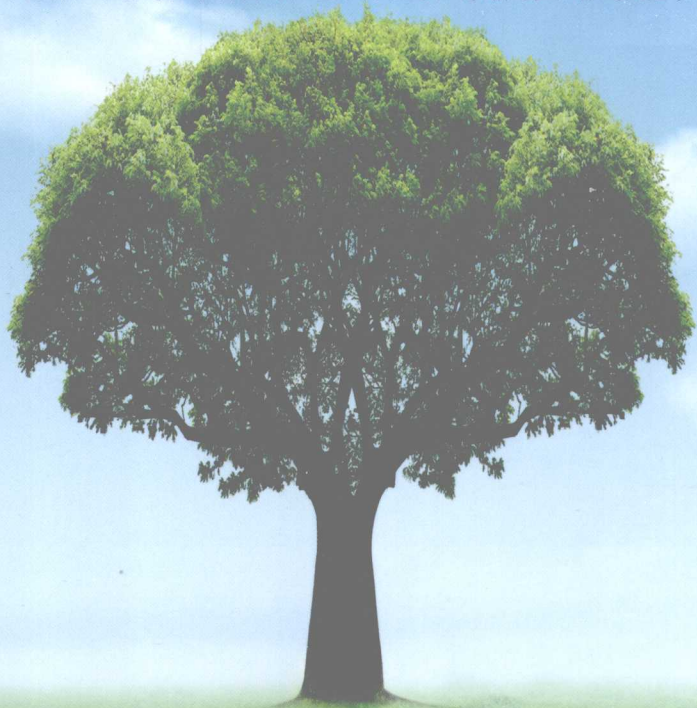


高兴宇◎著

SAY NO TO
SELF-CONTEMPT

不自卑的世界 成长与豁达

如果你的心灵是一棵树的种子，即便被人踩到了泥土里，总会有一天，它能长成参天大树。
一半在地下扎根，一半在风中飞扬；一半洒落阴凉，一半沐浴阳光。
不自卑，不折腾，不懈怠；不再懦弱，也不再抱怨；感谢成长，豁达处世。



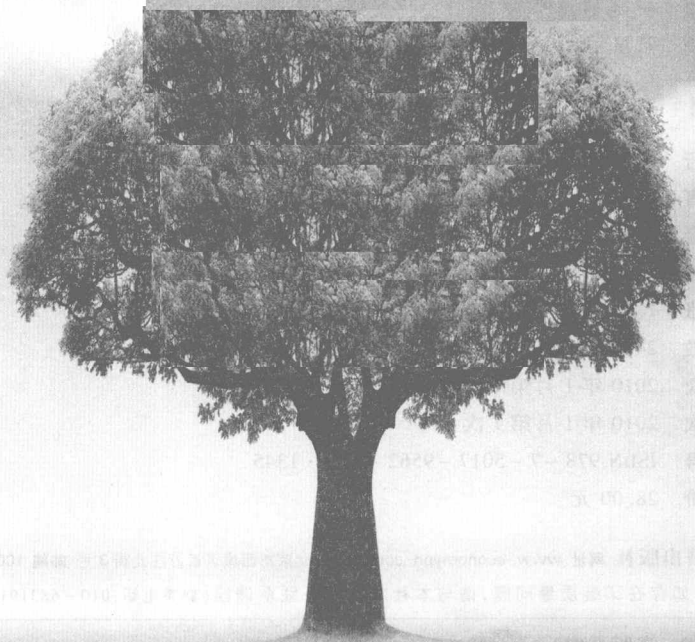
中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE



高兴宇◎著

SAY NO TO
SELF-CONTEMPT

不自卑的世界 成长与豁达



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

不自卑的世界/高兴宇著

北京: 中国经济出版社, 2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5017 - 9562 - 8

I. 不… II. 高… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 176098 号

责任编辑 崔姜薇

责任印制 石星岳

封面设计 任燕飞装帧设计工作室

出版发行 中国经济出版社

印刷者 北京市地矿印刷厂

经销者 各地新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 18

字 数 248 千字

版 次 2010 年 1 月第 1 版

印 次 2010 年 1 月第 1 次

书 号 ISBN 978 - 7 - 5017 - 9562 - 8/G · 1345

定 价 28.00 元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换 (联系电话: 010 - 68319116)

版权所有 盗版必究 (举报电话: 010 - 68359418 010 - 68319282)

国家版权局反盗版举报中心 (举报电话: 12390)

服务热线: 010 - 68344225 88386794

前言

美国《数学月刊》曾刊载一道有趣的数学题。三名男子参加一场投镖游戏。每个人都用飞镖去攻击他人的气球。气球被戳破的要出局，最后幸存的是赢者。三人水平不一，老大、老二、老三的命中率分别是 80%、60% 和 40%。如果三人一起角逐，谁最有可能获胜？答案看似简单——水平高的赢，实则不然。一种结果是，每个人都计划把另外两个对手中的强者干掉，结果，老大专攻老二，老二、老三全攻老大，其结局是水平最高的老大最易出局，水平最差的老三最安全；另一种局面是，三人中的某个人搞私下“联合”或者“震慑”，其结果又会有所不同了。如果是两个人比赛，问题非常简单；如果是三个人，那么问题就不知道复杂了多少倍。

在这三人中，老大是强者，老三是弱者，老二在老大面前是弱者但在老三面前是强者。强者永远会赢，弱者永远会输吗？美国《数学月刊》的趣味题告诉我们，在一群人中，强者、弱者的输赢都会存在若干变数。面对一群强者，弱者反而有更多的周旋空间。

像老三这样的弱者，如果他聪明的话，他会做到“三个不”。一是“不自卑”，自卑除了伤害身心外，还会影响水平的发挥；二是“不折腾”，既不能被有害的“联合”所诱，也不能被有坏的“震慑”所吓，而是要静下心来，吃透全局；三是“不懈怠”，平时没事的时候多练练投镖，提高一下自己的水平，不能老做弱者。

趣味题反映社会。在现实生活中，人们虽在某些条件下是强者，但在某些条件下却是弱者。强者有强者活着的方式，弱者有弱者生存的哲学。趣味数学题中老三的那“三不”就是弱者的哲学。

话说一位老禅师，利用十年的时间，对历史上 1000 多例以弱胜强、由弱变强的事例进行分析。他不停地总结归纳，不停地去伪存真，最后得出三点真理，这三点真理就是趣味数学题中老三的“三不”。这“三不”，如

果称其为一类哲学问题，那么不妨叫做“三不禅”。

先说说“不自卑”。一些人，由于身体上的缺陷，能力上的平庸，或者社会地位的低劣，因而产生害羞、退缩、忧郁的自卑感，离群索居，作茧自缚，孤僻颓丧，毫无快乐。其实，一个人的人格是否崇高，并不在容貌的俊丑、名位的高下，而在此人对社会的爱心有多少。李白在《将进酒》中吟道：“天生我材必有用！”我们每一个人都有一座千金难换的无尽宝藏，人生的价值在于对这座宝藏的开采程度。如果我们能将自己这座宝藏最大程度地开发出来，我们就是世界上成功的人。自卑是没必要的，也是不应该的。要想摒除自卑，就要有一种宽阔的胸怀，对万事万物提得起、放得下，做到潇洒、脱俗，从而让快乐常伴左右。

再说说“不折腾”。虽然处于劣势，但如果善于观察问题、分析问题，找出解决问题的答案，那么就会变被动为主动，变不利为有利。《世说新语》里有则故事，说少年王祥在后母谋杀自己不成后，反而出乎常人预料地去主动下跪请死，这实在是一种机智有力的应变之道。相对于其后母，王祥是个弱者。当时的他没有力量来对抗后母。俗话说：“躲得了初一躲不过十五。”一次不成，王母肯定还会有第二次、第三次也许是更疯狂的报复。对王祥来说，一次运气好，不代表每次运气都好。在此情况下，王祥的主动“请死”看起来很傻，实是很精，不止保住了自己的性命，同时还赢来了孝的美名。假若王祥马虎大意，听之任之，那结局会是无法想象的。“天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜。”老子的这句哲理名言讲的就是水的思维。水虽柔弱，但哪里有洼地就流向哪里，不放过任何一处凹地，也就是从“不折腾”，因而无往而不胜。

后说说“不懈怠”。永远去做弱者，是不可能有一个精彩的人生的。历史上的王祥没有一味的示弱，通过勤奋努力，后来成为王家的族长，并且在朝堂之上也是位高权重，功名显赫。美国的海伦·凯勒，小时候又聋又哑又瞎。就是在这黑暗而又寂寞的世界里，她付出了超乎常人的毅力，竟然学会了读书和说话，并以优异的成绩毕业于美国拉德克利夫学院，成为一个学识渊博，掌握英、法、德、拉丁、希腊五种文字的著名作家和教

育家。她走遍美国和世界各地，为盲人学校募集资金，把自己的一生献给了盲人福利和教育事业。她赢得了世界各国人民的赞扬，并得到许多国家政府的嘉奖。林肯是私生子，面貌丑陋，早年言谈举止缺乏风度，后来他拼命自修，力求克服这些缺陷，最终成为有杰出成就的美国总统。追求优秀是每个人都考虑的。作为弱者，要想补偿不足，就应该时刻做到不懈怠。这个世界是一个强者的世界，谁要想在这个每时每刻都充满着竞争的世界里立足，谁就必须成为强者。



目录

前言

第一辑 | 不自卑

明天在哪里	3
一棵奇树下	5
缺陷的优势	8
态度造传奇	10
庆幸受批评	13
微笑丑小鸭	15
花儿与果实	17
三世的领悟	18
两人的微笑	20
蚌病孕珍珠	23
人性南北极	25
两种羊性格	27
凸镜与凹镜	29
宣泄的艺术	32
学会去留心	35

要看到白纸	37
找寻突破口	40
大师与菜鸟	41
智慧的短处	43
拥有与眼光	44
锐利的眼光	47
向卷柏学习	49
心思的取向	51
人生需校正	54
借镜识交际	56
成熟四关键	60
点“额”成金	64
要相信自己	68
向阳的背面	70
婉言四方法	72
太阳光决策	76
学会说“不”	78
关爱的基石	83
爱情双瓣花	86
善待周围人	88
为何不如意	91
挣断绳束缚	94
曾国藩失误	96
时机很重要	98
肯德基秘方	100
治穷先治懒	103
毛竹的气度	106
99℃与1℃	108

改掉坏习惯	111
-------------	-----

第二辑 | 不折腾

立世三件宝	115
解释“解释”	118
水果摊哲学	120
古墓的智慧	122
糊涂是明智	124
钻石在身边	129
好运近在前	131
一块与五块	133
可怕的眼镜	135
要冲破定势	137
妙语劝劫匪	139
友善好比药	143
扮傻经营术	146
放弃“妄想”	148
支招解冲突	151
学会不作为	155
关爱要有度	157
情绪传递说	159
银杏的寓言	161
常泼点冷水	163
致命的诱惑	164
风马牛警示	167
处世方与圆	169

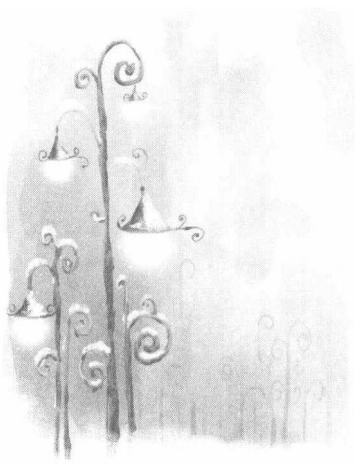
忽略的力量	173
脾气好与坏	177
赞美与贬低	179
光明的使者	182
善良有善报	185
经商情感树	187
上帝的机会	190

第三辑 | 不懈怠

加加林个性	197
钱财与头脑	199
不想的魔力	203
成功两件事	205
遍地是黄金	207
学会引和诱	209
回形针关爱	211
富翁的秘诀	214
简单的药方	217
牛气的智叔	220
犯傻的角马	222
杰夫致富术	224
学习王永庆	227
榜样三植物	230
赤脚造传奇	232
人际蓄势说	235
同频定乾坤	238

要做有益事	241
结识每个人	244
处世应似水	246
狄仁杰之道	248
燕子的故事	252
密信的玄机	255
没点子咋办	259
失误是财富	261
摇翅的风暴	263
白脸与红脸	265
请拼尽全力	267
三人淘金记	269
“世纪工人”	272

第一辑



不自卑

造物主是公平的，多给你几分智慧，就会少给你几分美貌；多赐予你一些才华，就会给你留下一些缺陷。世界上没有十全十美的事物。认识到这一点，我们就该明白，无论你多么势弱，都不该感到自卑。如果你比别人少了些什么，那必定是因为你比别人多了些优势的缘故。自卑是一种徒然的自我折磨。它不会给你以激励，不会给你以力量，反而只会摧老你的身心，盗走你的骨气，并最终毁了你的美好前景。千万不要沉溺在自卑的情绪里，那样你会越过越糟。

明天在哪里

当你对今天的地位不满时，要记住：不要在乎今天处于什么位置，而要关注明天去向何方。

去年夏末，我去我朋友开的花卉园参观。那儿规模很大，因为天气热，花卉园既有通风凉爽的荫棚，也有寒气逼人的冷室。

在大棚里，我见到了大片的蝴蝶兰。它们都被放置在简陋的塑料盒里，盒里没有泥土，只是一些水苔、浮石。由于塑料盒太小，许多又粗又长的根茎伸到盒的外面。我不敢相信，被誉为“洋兰王后”的蝴蝶兰生长环境竟然是如此之差，为什么不去改善一下它的生长环境呢？

在冷室里，我看到一盆盆土栽的幼苗，经询问才知道是牡丹花幼苗。这么多的幼苗为什么不放到室外去接受阳光的呵护、雨露的滋润，反而要在夏天去经受冬天的严寒呢？

参观完后，在会客室里，我把我的两个疑问说给朋友听。

朋友得知我的困惑后，向我解释道，蝴蝶兰的栽培方法乃是仿照它在原始时的生态环境，如果像种植庄稼那样给它肥沃的土壤，反而会害了它。等过上几天，当蝴蝶兰开花时，我们会把它放到精美的花盆里，我想，它现在是不会介意自己被放置在那一分钱一个的塑料盒里的。牡丹苗之所以放入冷室开始它的成长之旅，是因为想让它在春节开花。要知道，北方土生土长的花木如果不经历寒冷的考验，那是不能尽情释放自我的。等到了初冬，我们就会把小苗移入温室内进行养护，这样的话，春节期间它就能开花了。

听了朋友的话，我默默地笑了，脑海里出现这样的情景：在豪华办公室里，有一个精致的花盆，它的上方，是一群列队而出的蝴蝶在翩翩起舞，它的那种飘逸的闲情，真令人产生一种如诗如画、似梦似幻的感觉；

在宽敞的客厅里，暖意融融，笑声不断，具有“花中之王”称号的牡丹鲜花盛开，前来拜年的亲朋好友无不称赞它的总领群芳……

是啊，人和花不是一样吗？不要在乎今天处于什么位置，而要关注明天去向何方。今天艰苦一些、冷落一些不要紧，或许明天就会倍受青睐、富贵无比。而要想有个美好的明天，就应像蝴蝶兰、牡丹花那样有个或者婀娜多姿、或者雍容华贵的资本。花的资本是上天赋予，人的资本要靠后天的学习和磨练。

原载于《新作文周刊》2009年第10期

一棵奇树下

你有先天不足，或有后世坎坷，这都不要紧，只要有毅力就行。

某座城市里，有一棵著名的柳树。它有 500 余年的历史了，树干搂都搂不过来，最让人惊奇的是它的形状宛如一条龙。龙在中国是神圣的，所以这棵奇树每天都有很多很多的人来参观，许多人对它可以说是顶礼膜拜。

有一天，五位名人，阿惠，阿蔡，阿来，阿蓝，阿文，来到这棵奇树下。导游向他们讲解道：这棵树之所以现在形似一条龙，成为一大奇观，据考证，是因为在它 10 岁的时候，受到一次人为的摧残，折而未断的它变得有点弯曲；是因为在它 60 岁的时候，遭到了一群虫蚁的攻击，成为了半身不遂，以后的畸形生长孕育了“龙身”；是因为在它 200 岁的时候，遭受一次雷击，树干底端严重受伤，“龙头”也因而产生。大难不死的它又经历了 300 余年的风吹雨淋，因此便成了现在的栩栩如生的“龙”。

导游说毕，周围发出了一片“嘘”、“嘘”之声。人们在惊叹大自然的神奇造化，人们在同情柳树的坎坷曲折。

在这种气氛下，阿惠说：听到这棵柳树的传奇经历，目睹这棵柳树的奇异貌相，我想起了我自己。我相貌不俊，小时候更是丑陋，街上行人见了我都要掉头。并且，我出身贫贱，不瞒各位，我是私生子。在我的成长过程中，遭遇最多的便是鄙视、挫折和失败。但我没被击倒，我不认为我不能出人头地，我拼命地靠教育来补偿自己的不足。我在烛光、灯光和火光前读书，读得眼球子在眼眶里越陷越深。我眼看知识无涯，而自己所知有限，总是感觉沮丧。我越是沮丧，我越拼命学习。由于我在思想上痛下功夫，渴望把我的闪光思想与崇高人格里的优点奉献出来，使自己凌驾于一切短处之上，置身于更高的境界，所以现在我成为了一名大学校长，并

而且还是全国某一学术领域的带头人。

人们听得很认真，这时阿蔡接着说道：我也说说我自己。我从学校一毕业，就离开了故乡，到南方一家造纸厂上班。从一开始就经常受到领导和同事们的夸奖。可是好景不长，由于造纸厂污染严重，厂里又无资金建设污水处理设施，不到一年就被环保部门责令停产整顿，因此我无可奈何地下岗了，这是我第一次工作大挫折。对于热爱这份事业的我来说，这是一次很大的打击。在以后的三年时间里，兢兢业业、一心扑在工作上的我又因种种原因，接连遭到了第二次、第三次、第四次下岗。这时，女友因看到我不争气，便离我而去。经历了事业、爱情的双重创伤，我陷入了极度的恐慌和无限的惆怅之中，但我最终还是勇敢地走出了沼泽地，重新振作起来。在现在来看，那些挫折、不快是我的福份，因为它们给了我宝贵的经验，教我勇敢地面对生活，增添了我承受重压的信心和决心。后来，我自己办起家庭作坊企业，一举成功，目前我的企业已经拥有 2.3 亿元的资产。

在旁边一直默默无语的阿来发话了，他说：我是在贫穷家庭中长大。我 15 岁时，是个体重仅有 40 千克的小矮子，面色苍白，胆小如鼠，常常受人欺负。有一天，我在镇上一户人家电视里，第一次看到了奥运比赛的举重场面。我惊呆了。当天晚上，我便开始锻炼身体，没有什么好的运动器材，也就是石磨、木棍之类的。我要使自己和运动健儿一样有力。我持之以恒，从不中辍。别人笑我不自量力，我也不停。我开始发明一套健身术，使自己身上的一块肌肉和另一块肌肉对抗。没过多久，我浑身的肌肉开始发达起来。在我 25 岁的时候，我做出一件不平凡的事，就是在铁轨上，将 75 吨重的钢车推得蠕蠕而动，这打破了吉尼斯世界纪录。

看到他们在说，阿蓝也忍不住说起了自己：小时候，我有天早上醒来，突然发现我弟弟死在床上，就在我的身旁。这一惊吓，使我下了终生守之不渝的决心：做个医生，和死搏斗。我在行医之初，偶然发现一个怪现象。我在解剖尸体时，注意到以前并没特别受人注意的情况。我发现一具死尸的心脏大得异乎寻常，同时发现一个心瓣堵住，血液不能充足流到