



不冷漠 的世界

高磊  著

◎不走寻常路的心灵成长记◎

爱情冷漠、亲情冷漠、人情冷漠

不知不觉，我们冷漠了自己的世界

渴望热情、渴望关切、渴望爱和心的贴近

那么，停下脚步，吸下一口温暖吧

其实我们，心里都是热的



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



不冷漠 的世界

高磊 ● 著

◎不走寻常路的心灵成长记◎



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

麦迪是一个平凡但又不普通的白领，虽然过着平平稳稳、波澜不惊的日子，但是敏感的她，却时常从生活的点滴中体会到不一样的冷漠，一连串的突发事件更是让她难以招架。为了摆脱冰冷的处境，麦迪在心理学、读心术等方面上下求索，学习无数，也碰壁无数。在经历一系列看似奇遇的事情之后，麦迪终于认清冷漠的真相，沁入不冷漠的世界。

图书在版编目 (CIP) 数据

不冷漠的世界 / 高磊著. —北京: 机械工业出版社, 2011.5

ISBN 978-7-111-34113-0

I. ①不… II. ①高… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 063504 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 孙 磊

责任编辑: 孙 磊 李 浩

责任印制: 杨 曦

北京双青印刷厂印刷

2011 年 5 月第 1 版 · 第 1 次印刷

148mm×210mm · 6.5 印张 · 1 插页 · 91 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-34113-0

定价: 28.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心: (010) 88361066

门户网: <http://www.cmpbook.com>

销售一部: (010) 68326294

教材网: <http://www.cmpedu.com>

销售二部: (010) 88379649

读者购书热线: (010) 88379203 封面无防伪标均为盗版

Preface

前言

不知道从什么时候开始，许多人已经习惯了冷漠。

每个人都希望得到别人的帮助、关心，每个人都希望生活在一个温暖的世界。可是，很多时候，出于种种原因，我们自己并不愿意或者忘记去向他人伸出援助之手，甚至是一个关怀的目光。“各扫门前雪”的现象，就像流感一样蔓延着。

冷漠如同一针止痛剂，当时确实可以减轻自己的负担，但时间一长，止痛剂的副作用就会越来越显现出来，让我们的生活步履蹒跚。

在这个工业化的时代，机械的流程化作业充满了生活中的点点滴滴，我们已经养成了在固定时间做固定的事情，面对固定的一群人，作出固有的反应。我们更多时候是擦肩而过，很少深入对方的内心，也很

少向其他人吐露心扉。很多时候，我们被坚硬的外套包裹着，虽然保护了自己，却冰冷了世界。

本书中的人物麦迪，是一个看似平常的白领女性，却有着不平常的心情和遭遇。在追求幸福生活的过程中，麦迪一步一步地发现了冷漠的真相，并通过各种方法去解除冷漠的困扰。在这个过程中，麦迪以及身边的朋友也发生了很大的变化。

这是一部女性励志题材的小说，更是一段寻找温暖、摆脱冷漠的心灵旅程。

如果，你曾经有过冷漠的感觉。如果，你想追寻温暖的世界，请跟着麦迪的步伐，走进这个不冷漠的世界。

Contents

目 录

前 言

前传 世界有时很冷漠

01 生命总在困惑的最深处，才给人以希望的光芒 / 003

困惑：为何被冷漠在孤独的世界 / 003

周一清晨的领导课 / 007

寒冷的夜晚，温暖在哪里 / 015

02 我的情感世界，穷得只剩下电脑网络了 / 022

你的失窃与我无关 / 022

爱情就像“灵异”事件，听过的人多，见到的人少 / 030

第一季 抵制冷漠：心理的激励，力量有多大

03 阳光心态：让自己灿烂得像花儿一样 / 039

你还有多少热情 / 039

找回激情的五件法宝 / 044

假装幸福 / 055

住在自己的城市里 / 061

Contents

目 录

04 失去阳光的向日葵 / 067

陷入感情的冷漠漩涡 / 067

心境难以改变外界 / 072

05 读心术：真相背后的忧虑 / 077

你的表情会说话 / 077

真实的谎言 / 085

生锈的螺丝钉 / 089

另眼看世界 / 093

第二季 剖析冷漠：迷茫的时候，深邃的指点

06 偶遇真相 / 105

不要和陌生人说话 / 105

被陌生人搭讪 / 110

看透冷漠的真相 / 115

07 教诲：看透世界的智慧 / 123

寻心之旅 / 123

Contents

目 录

知止而后有定 / 134

专注于当下 / 139

第三季 迎击冷漠:重回江湖,物是人非

08 小有成就:天地不仁,却有补天之心 / 149

爱人即己 / 149

重新杀回职场 / 154

家事突变 / 160

09 痛苦的深处,却是幸福的起点 / 166

绝处逢生 / 166

冷漠,用冷漠来化解 / 169

第四季 融化冷漠:用爱作武器

10 用心去爱别人,得到的不仅是被爱 / 179

突发事件:爱的力量可以解决困境吗 / 179

最佳副作用:付出大爱之后,心性突变 / 188

意外的结果:沁入不冷漠的世界 / 193



前 传
世界有时很冷漠

01

生命总在困惑的最深处，才给人以希望的光芒

■ 困惑：为何被冷漠在孤独的世界

今天是星期一，又是个令人窒息的星期一。

早上的交通格外拥堵，隔着窗户，麦迪都可以感觉到整个城市的焦躁与不安，匆匆忙忙的人流，匆匆忙忙的车流，匆匆忙忙的红绿灯。车窗内，疲乏的人们仿佛是失去了灵魂的雕像，面无表情，忍耐着、拥挤着。

拥挤摇晃的车厢里，麦迪不由地想起昨天和室友

的聊天，她的话语让麦迪至今还感觉如鲠在喉。

室友莫莫和麦迪都是 27 岁，但看上去却像 20 刚出头，一副讨人喜欢的小萝莉形象。只是外表的年龄恰恰与心智成反比，莫莫心中好像看透了很多事、很多人，心态十分像是一位历经磨难沧桑的老人，时而充满不屑，时而玩世不恭。在她心里，似乎没有爱的痕迹。不管是对家人、朋友或恋人。

她告诉麦迪：“如果在外面遇上有人问路，千万不要多说话，只需要三个字回答——不知道！”

“别吓唬我了，有那么严重吗？我经常给别人指路，或者向别人问路。我没欺骗别人，别人也没欺骗过我。”

莫莫鄙夷地瞥了麦迪一眼：“大小姐，你这是青春小说看多了吧？你不知道，很多人利用问路进行诈骗？很多人是不怀好意地跟你搭讪？醒醒吧！有谁会愿意真心实意地帮助你？不过是为了自己的利益虚情假意罢了！朋友，什么算朋友？也只不过是相互利用而已……”

这是真的吗？难道人跟人之间没有一点真心？

听完莫莫的话，麦迪感到一阵彻骨的冰冷，这冷一直寒到了心里。原来一起居住的这几年，莫莫丝毫

没有把自己当做好朋友，自己在莫莫眼里，也只是相互利用的工具。

“男人绝不会无目的地对一个女人好，对你好，是为了占你便宜。完事后，便会像风一样消失……”

“家人，从来没有真正关心过我，他们只疼我弟弟，小时候除了给我吃穿之外，他们几乎没用正眼瞧过我……”

麦迪不禁瞪大了眼睛，盯着莫莫，仿佛从来不认识她一样。她的背后，该是怎样的家庭、怎样的父母，怎样的言传身教，教育出这等冷漠无情的孩子。不懂得感动，不懂得感恩，更不懂得温暖。这样的人，将来会是个什么样子呢？

摇了摇头，麦迪强迫自己的思绪回到眼前。公交车上，机械的声音千篇一律地重复着站点的播报。车厢里的人下去了一拨，又上来了一拨，来来往往、上上下下，没有留下任何痕迹。

到站了，麦迪挤下了车，走往公司的路上，依然打不起精神。每个周一都是这样，情绪低落满身疲乏，面对即将开始的一周拼杀，心中充满恐惧。

走到门口，前台小姐一如既往地面带微笑，非常标准地露出八颗牙齿。

“麦姐，早上好！”热情的声音洋溢着活力，听起来让人精神一振。麦迪知道，她的声音，是经过了专业训练的水平，她的微笑，也是对着镜子苦练的结果。

麦迪咧了咧嘴，同样热情洋溢的打声招呼：“早啊！你今天好漂亮啊！”

一次简单的对话，已经把麦迪心中的防护盾牌打开，犹如刺猬竖起了全身的刺。

挺直后背，抬起下巴，扬起嘴角的微笑，如沐春风般的麦迪精神抖擞地踏进了办公室。今天，迎接麦迪的将是什么呢？



■ 周一清晨的领导课

走进办公室，同事们都已经来了。一如既往地，每个人都面对着计算机屏幕，享受着上班前“最幸福的半小时”。

老李顶着满脸皱纹，一副苦大仇深的样子，皱着眉头对着计算机屏幕痛心疾首：“××灭门案案犯今被判死刑，××被拐卖女大学生住窑洞 18 年，状若痴呆。”

“看看！看看！现如今这是怎么了！有些人真的是疯了！”

坐在对面的小米面无表情地瞟了他一眼，继续看自己的时尚八卦。对于她来说，今季最流行的欧美街拍，才是每天必须关注的头等大事。小米在第一季、第二季、第三季之间穿梭忙碌，费尽心思地想着自己明天的着装。

梅莉则眉飞色舞十指翻飞，同时开着好几个小企

鹅和她那些线上密友们倾心交谈。

看见麦迪进来，大家匆匆忙忙地抬眼说了声：“早！”一刻也不耽误地又转头投入到了自己火热激情的“事业”当中。

麦迪放下包，洗手洗茶杯，然后，在座位上坐下来，按开电源，启动计算机，登录博客，登录邮箱，登录 QQ，登录 MSN，所有的动作几乎是毫无意识、一气呵成。

当所有的图标和页面按部就班地依次出现，当看到 QQ 上那几个万年不灭的头像依然闪亮，邮箱里躺着一堆未读的邮件，博客里留着来访的脚印，心，仿佛才找到了落脚点。

匆忙看了几眼，博客上的几句留言让她有些温暖，邮箱里的待处理邮件又让她烦躁不安。

很快，上班时间到了。当手表上的指针指向那个固定时间点的时候，每个人的心好像都被打了强心剂，一下子跳进亢奋又压抑的状态中。

大家收拾起情绪，抱着笔记本进入会议室，开始周一早上的例会。

一进会议室，人事部的老大蒋毅已经挂着那张千年不变的寒霜脸，坐在了会议桌的顶端，低头翻阅着手头文件。

一看见蒋毅，麦迪的心就像掉进了冰窟，紧张、忐忑，还有些厌烦。她知道，接下来的例会，会如同每个星期的例会一样，充满着责难和疑问、对每个人每项工作态度的质疑、对每个人每项工作成果的质询。在印象中，麦迪好像从来没见过蒋毅的笑脸。

“小米，看看你上周交的文件，怎么搞的！连标点符号都有问题，你到底有没有认真写？”

小米低着头，倒吸一口气：“对不起，我马上改过来。”

“看到了吗？”

“是的。”

“跟你讲过多少遍了？为什么总是错？你的心思到底有没有放在工作上？有没有责任心？”

一连串的质问像一根根刺，扎得小米满脸通红。

“还有，为什么还用 increase？我不是说用 add 吗？”

“上周开会的时候您说以后都改用 increase 的。”

小米看着蒋毅，小声地辩解着。