

刘川◎编著

残酷的现实中也蕴藏着善意和温暖，
只是这些东西不能向外界去寻找，而是要向自己内心去索要。

给现实社会的 善意 的 短信

Gei Xianshishetfuide
Shanyi Duanxin

社会与残酷社会握手言和，冲破残酷的冰层，开启幸福的生活，
这是上天为每一个渴望成长和成功的人设计的答卷。
我们要做的，就是用一颗感恩和悦纳的心去面对最残酷、最真实的生活。

中國華僑出版社



刘川◎编著

给现实社会的 善意短信

Gei Xianshishetuide
Shanyi Duaxin



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给现实社会的善意短信 / 刘川编著. —北京: 中国华侨出版社,
2012. 11

ISBN 978 - 7 - 5113 - 3073 - 4

I. ①给… II. ①刘… III. ①成功心理—青年读物
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 271491 号

● 给现实社会的善意短信

编 著/刘 川

责任编辑/李 晨

封面设计/智杰轩图书

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 220 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 3073 - 4

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



生活中，我们常常会遇到令自己不开心的事，甚至会遭遇到一些意想不到的打击，让我们不禁开始怀疑，生活中到底还有没有幸福的存在？

不可否认，社会是很残酷的，尤其是对刚刚走入社会的年轻人而言。可是，就在很多人都在抱怨社会生存竞争压力太大，对未来越来越没有理想和斗志的时候，一个 80 后却发出了这样的感慨，他说：“一个人的成就，与岁月无关，与学历无关，与经历有关，最根本决定于经历之后做了什么——有没有去思考、去领悟。”

其实，现实中也蕴藏着无尽的善意和温暖，只是这些东西不能向外界去寻找，而是要向自己的内心去索要。想要在变幻莫测的世界里洞悉万物，找寻到那盏带着希望的灯光，就必须努力让自己内心强大；当你学会了摒弃一切不必要的困扰，你就拥有了一双能够飞向成功的翅膀；不要总说世界抛弃了你，换个角度审视自我，人生从此就会不一样；不要再对身边的事情或者以前发生的不幸进行回忆与抱怨，珍惜眼前，痛苦总会过去，总会有彩虹出现；不要总觉得只有自己很委屈，很多人都曾走过你正在走的路，他们不是没有痛苦，只不过他们看开了而已。放开心胸，真诚地对待自己的环境和你身边的每一个人，有些事情现在不做，就一辈子都不会做了。

蔡康永曾说：“人生就这点时间，既然很多事不能逃避，那就让自己开朗一点吧！”其实，这无疑就是给残酷社会的一条善意短信，当我们遇到每一件不舒心、不美好的事时，试着在心里编写一条这样的信息，让所有的压力、烦恼、委屈、挫折、失败和困惑，统统化为浮云。

鉴于此，我们策划了本书，旨在告诉所有年轻人，能否与社会握手言和，冲破冰层开启幸福的生活，这是一张生活对每个渴望成长、渴望成熟、渴望成功的人设计的考卷，我们要做的，就是用一颗感恩和悦纳的心去面对最现实的生活。

记住：幸与不幸，全在于你的选择！



第一章 | 强大内心——有信心就有希望

现实不会为了任何人而改变，更不会因为谁的心灵脆弱而更改游戏规则。这是每个人都必须要面对的事实，也是每个人步入社会必经的成长历程。想要在这个变动的世界中洞悉万物，你必须要强大自己的内心，把生命的意义推向一个更高的境界。

- 短信1 自省，让我们的心灵更有力 / 2
- 短信2 人在低谷更应该越挫越勇 / 6
- 短信3 自卑是职业大敌，自立自强才能后来居上 / 11
- 短信4 勇于肯定自己，人生没有迈不过去的坎 / 15
- 短信5 我们常因缺乏冒险精神而一事无成 / 19
- 短信6 学学“阿 Q 精神”，为自己打开“心门” / 23
- 短信7 “不可能”——你的字典里没有这句话 / 26
- 短信8 坦然接受自己的缺陷，生命会更精彩 / 30
- 短信9 从形象入手，自信的人都是美丽的 / 33

第二章 | 删除纠结——社会是你成功的羽翼

当手机里存满消息时，我们会毫不犹豫地按下删除键，让内存归零。面对生活，如果我们也学会随时按下删除键，或许人生的烦恼会减少很多。当感到背负不动的时候，不如把失败、压力、悲伤、寂寞、烦恼统统清空，唯有心轻如燕，才能冲上成功的云霄。

短信1 别在过去的失败里驻足 / 38

短信2 放下压力，增加心灵的“弹性” / 42

短信3 把暂时的落寞当成一次小憩 / 46

短信4 永远别问“凭什么” / 50

短信5 斗气不如斗智 / 54

短信6 学会弃卒保车，才能赢得人生这盘棋 / 58

短信7 扫除悲伤，赢回心的平和 / 60

短信8 世上本无事，庸人自扰之 / 64

短信9 当一扇门关闭时就走另一扇门 / 67

短信10 不要总想着挽回，有时人生需要放弃 / 71

第三章 | 寻求和解——从此与社会握手言和

有人说：“当世界抛弃了你，而你又无法改变时，你才有权利抱怨。”然而，面对生活中的种种不如意，我们总是冲动得忘记了考虑自己能否改变现状，只顾着埋怨和愤恨。殊不知，生活就像一面镜子，你对它笑它便对你微笑。如果你总说社会太严酷，那么最终它就真的会对你“严酷”。试着与生活握手言和吧！有时候，包容是改变命运的开始。

- 短信 1 抱怨别人，不如改变自己 / 76
- 短信 2 停止抱怨，催眠冲动的“心魔” / 79
- 短信 3 行动的“马太效应”，感恩的“良性循环” / 83
- 短信 4 坦然面对别人的误解，做自己应做的事 / 88
- 短信 5 非凡的经历才能成就非凡的人生 / 92
- 短信 6 你对生活微笑，生活也会对你微笑 / 96
- 短信 7 学会退让，不要得理不让人 / 100
- 短信 8 善待你的敌人，敌人就会消失 / 104
- 短信 9 给自己一片海阔天空 / 108
- 短信 10 感谢折磨你的人就是在感恩命运 / 112



第四章 | 挑战自我——时时刻刻做自己的主人

人走出安逸的“舒适区”时，往往会感到痛苦，因为习惯了过去的生活方式和思维方式，即便内心愿意改变，也可能在痛苦面前止步。挑战自我、做出改变，着实不易，但真正强大的人不会因此而退却，他会重新认识自己，克服自卑和自傲，就算过程再艰难，也坚持做自己的主人，操控心智，最终超越自我！

短信1 告诉自己“我能行” / 118

短信2 善于挖掘自己的潜力 / 123

短信3 战胜自己就能赢得一切 / 127

短信4 鲤鱼跳龙门：勇于走出你的圈子 / 131

短信5 跨越思想的栅栏 / 135

短信6 不断进取，才能遥遥领先 / 139

短信7 让自己战胜自卑 / 143

第五章 | 经营意志——在社会的磨炼中学会坚强

有句话说得好：“你若不勇敢，没人替你坚强。”真正的成长，始终是一个人的事。我们必须经受得起生活中的风雨，在跌倒之后忍着伤痛爬起，继续前行。不要给自己找借口，更不要当一个灰溜溜的逃避者，磨炼意志是成长的必修课，更是融入社会必不可少的代价。

短信1 在苦难中焚烧，才能百炼成钢 / 150

短信2 宠辱不惊，没有什么不能坦然 / 153

短信3 敢于说“不”，更要善于说“不” / 156

短信4 永远不要给自己找借口 / 161

短信5 不逃避，勇敢地担起责任 / 165

短信6 人生要能够耐得住寂寞 / 169

短信7 能受教才能进步 / 173

第六章 | 上下求索——寻找幸福的出口

生活总会有卧薪尝胆的时候，谁肯先咽下苦涩的泪水，谁就有希望看到转机，尝到最后的甜果；成功总免不了会有坎坷泥泞的路，谁能坚守信念，谁就能走到最后。现实有残酷的一面，但只要你不间断寻，不断体悟，总会找到幸福的出口。

短信 1 人生总有卧薪尝胆的时候，做一回勾践又何妨 / 178

短信 2 追两只兔子的人，终将一无所获 / 182

短信 3 日复一日地上班，最折磨人也最磨砺人 / 187

短信 4 不要怀疑，坚守自己的信念 / 191

短信 5 只要心中有目标，任尔雨打风吹去 / 195

短信 6 行动起来，不如意就会变成如意 / 199

短信 7 不犯眼高手低的毛病 / 202

短信 8 你希望成功吗？多做 1 盎司吧 / 206

第七章 | 补充动力——冲破困扰着你的那层冰霜

很多时候，不是我们无力改变现状，而是缺少一股冲破坚冰的勇气。多给自己一点积极的暗示，多给自己一点赞美和欣赏，让梦想为成功导航，不断为自己充电，点燃身体里那个有着无限潜能的小宇宙，未来一定会比你想象得更美好！

短信 1 充满热忱，机会就会上门 / 212

短信 2 找到你的工作使命感 / 216

短信 3 好好控制你的信念，引爆内心的能量场 / 218

短信 4 积极自我暗示，一种神奇的力量 / 221

短信 5 自我欣赏，自己给自己打气 / 225

短信 6 不做薪水的奴隶，为了梦想而努力 / 230

短信 7 不随时“充电”，终究要被“贬值” / 234

第八章 | 自我释然——一切不过是浮云

人活着到底为了什么？名利不过是过眼云烟，烦恼不过是胡思乱想的苦果，面子不过是舍不下的虚荣心，痛苦不过是放不下过去的包袱……生命只有一次，悲欢离合演绎的残酷人生也只是浮云，当我们学会自我释然，看开、看淡之后，便会发觉没有什么事情值得我们愤慨不已，没有什么东西值得我们痛苦地惦念一生。想开一点，不强求，不贪心，残酷不过是一层迷雾，生活真正的底色依旧是美好和幸福。

短信1 虚浮躁进，无功无利无幸福 / 240

短信2 冷静一点，不要被怒气冲昏了头脑 / 244

短信3 摆脱“小跳蚤”，内心自然会清静不少 / 248

短信4 做最好的自己，率真是生命的底色 / 252

短信5 在喧嚣尘世中淡定吟唱 / 256

短信6 当你有了平常心，烦恼也就离你远去了 / 259

短信7 放下包袱，享受你的旅程 / 263

短信8 活在欲海之中，想开看开不强求 / 266

短信9 舍弃虚荣，不和别人争面子 / 271



第一章

强大内心 ——有信心就有希望

现实不会为了任何人而改变，更不会因为谁的心灵脆弱而更改游戏规则。这是每个人都必须要面对的事实，也是每个人步入社会必经的成长历程。想要在这个变动的世界中洞悉万物，你必须要强大自己的内心，把生命的意义推向一个更高的境界。

短信



自省，让我们的心灵更有力

自省是认识自己、改正错误、提高自己的有效途径，自省使人格不断趋于完善，让人走向成熟。一个人只有经常自我反省，才会使自己的认识得以升华，犹如在大漠中听到驼铃，在大海中看见灯塔，其身心才会日渐清静，心灵也会变得更加强大。

花瓶里的花，如果不时常换水，再美丽的花也会很快凋谢。其实，我们与花瓶里的花是一样的，置身于纷杂喧嚣、充满诱惑的现代生活中，我们的内心难免会被欲望、抱怨、私心、忌妒等杂念所缠绕，这时，如果我们不经常反省自己，我们的身心就得不到清静，人生也不会淡定、从容。

自我反省是一次检阅自己、重新认识自己、提升自己的有效途径，只有时刻反省自己，我们的内心才会变得纯净，心灵也会更加有力。

有一句话说得好：“能够反躬自省的人，就一定不是庸俗的人。”这句话就是在告诉我们，自我反省是一个人走向成熟与成功的必经之路。

统治夏朝的大禹有个儿子叫伯启。

一次，背叛的诸侯有扈氏起兵入侵夏朝，大禹就任命伯启为统帅

率兵抵抗。不幸的是，最后伯启战败了。他的部下对此很是不服，一致要求再与敌人大战一场。

可是伯启此时却非常冷静，他心平气和地对部下说道：“不用再战了。我的地盘不比对方小，兵马装备也不比他们差，结果我却吃了败仗，这说明了什么问题呢？”

“我想，这应该是我德行的问题，或许是我的品德不如对方的将领，也或许是我教导部下的方法不如他的原因。所以，从现在开始，我要好好检讨自己，努力找出自身的问题所在，等改掉自己的毛病后再出兵不迟呀！”

从此以后，伯启奋发图强，生活节俭，勤政爱民，每天废寝忘食地工作，尊重并任用有贤能的人才。

一年之后，他的城池和军队比以前强大了许多。有扈氏得知这个情况后，非但不敢再来侵犯，还心服口服地归顺了伯启。

由此可见，无论做什么事，都应该从自身寻找缺点和不足，并努力加以改正，寻求突破，这样才能获得进步，进而把事情做好。

不过，自省的过程是痛苦的，犹如在用锋利的手术刀解剖自己，但只有这样，才能更清楚地看清自己的症结和缺陷，才能清除掉心灵上的污点。

有一句话说：“看清别人容易，看清自己困难。”人往往很难看到自己的短处，很多缺点都是通过旁人的指出才得以知道的。这时，我们就要用一颗平常心来对待别人善意的规劝和指责，反省自己的过失。

日本保险业泰斗原一平在27岁时进入日本明治保险公司开始推销生涯。

当时，原一平穷得连午餐都吃不起，经常夜宿公园或者街头。有一天，他向一位老人推销保险，等他详细地向老人介绍完之后，听到的却是这么一句话：“听完你的介绍之后，丝毫不能引起我投保的意愿。”

原一平怔住了。

老人注视原一平许久，接着又说道：“人与人这样相对而坐时，一定要具备一种强烈的魅力来吸引对方。如果你做不到这一点，将来就没什么前途可言了。”

原一平听后哑口无言，冷汗直流。

老人又说：“年轻人，先努力改造自己吧！”

“改造自己？”原一平疑惑地重复了一遍。

“是的，要改造自己首先必须认识自己，找出自己的不足之处。你在为别人投保之前，必须先考虑自己，认识自己，必须赤裸裸地注视自己，毫无保留地彻底反省，然后才能发现自己的不足。”

原一平接受了老人的教诲，他组织了一个“批评原一平”的集会，目的就是让别人能坦率地批评自己，指出自己的不足和缺点。他为集会订立了三项原则：一、集会要使人人都能畅所欲言，所以人数不能多，以五人为限。二、为了能得到更多人的批评，每次邀请的对象都不能相同。三、是自己主动邀请别人而来，别人就都是自己的贵宾，一定要热诚地招待他们。

一切准备就绪后，他立刻拜访了几个关系不错的客户，并诚恳地对他们说：“我才疏学浅，没有上过大学，连如何自省都不会，所以我决定召开原一平批评会，对我的缺点加以指正。恳请您抽空参加。”

这些人觉得这种性质的集会很有意思，并为原一平的诚恳所打