

# 零 心态

那些『零』教给我们的生活艺术

每天学一点

刘木芳 张漫 编著

*Meitian Xueyidian Lingxintai*

生活是一枚**删除键**，它可以把我们**清零**，却不能阻止我们从**“零”**开始

- “零”是一个神奇的数字。富于思想性的“零”告诉我们：要学会像它一样，赢在起点、轻装前进、珠圆玉润……
- “零”存在于我们生活的方方面面，读懂了它，我们就拥有了“零”的智慧！
- 每天学一点“零”心态，以不变应万变，用“零”的心态来武装自己，成就属于自己的幸福人生。

# 零心态

每天学一点

那些「零」教给我们的生活艺术

刘木芳 张漫 编著

中国社会科学出版社

国家一级出版社 ★ 全国百佳图书出版单位

**图书在版编目 (CIP) 数据**

每天学一点零心态 / 张漫, 刘木芳编著. —北京:  
中国社会出版社, 2012. 1  
ISBN 978 - 7 - 5087 - 3744 - 7

I. ①每… II. ①张…②刘… III. ①人生哲学 - 通俗读物  
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 235235 号

---

书 名: 每天学一点零心态  
编 著: 张 漫 刘木芳  
责任编辑: 侯 钰

---

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032  
通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号  
编辑部电话: (010) 66080360  
邮购部: (010) 66060275  
销售部: (010) 66080360 传真: (010) 66080880  
(010) 66051698 传真: (010) 66051713  
网 址: [www.shcbs.com.cn](http://www.shcbs.com.cn)  
经 销: 各地新华书店

---

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂  
开 本: 170 \* 240mm 1/16  
印 张: 14.5  
字 数: 219 千字  
版 次: 2012 年 1 月第 1 版  
印 次: 2012 年 1 月第 1 次印刷  
定 价: 28.00 元



## 从“零”开始，赢在起点

人生就是一张努力拉开的弓，从你一出生，就注定没有了回头路。我们的成功，从成长的每一步开始，从每一个“零”开始。一个一个的“零”中，不断地衍生出希望和机会。正因为有了这些希望和机会，我们才能够在未来的路途中克服迷茫和困惑，向着目标坚持前行。

- 1 “零”不可怕，只要你能“无中生有” / 2
- 2 向“零”学习，绝不做“被除”的分母 / 5
- 3 “零” $\times$ 任意数值=“零” / 8
- 4 不同的位置，不同的人生 / 11
- 5 认清了自己，才能认清世界 / 15
- 6 定式是用来打破的 / 18
- 7 学习“零”的转化规则 / 21
- 8 “ $100-1=0$ ”的玄机 / 24
- 9 甘地为什么扔掉另一只鞋子 / 27
- 10 “零”代表变通，切忌一成不变 / 30

## 像“零”一样轻装前进

热爱是一种信仰，做你喜欢做的事业，无疑是幸运的。但是，大多数人的生活步伐太过沉重，让信仰变得有心无力，甚至与信仰背道而驰。正因为如此，我们才应该从“零”的艺术中，发掘生活的真谛，让自己轻装前进。

- 1 起点不必高，但要懂得跳跃 / 34
- 2 像“零”一样低调，把自己融入森林 / 38
- 3 门槛高，就给自己准备撑杆 / 42
- 4 加薪，爱在心头口难开 / 45
- 5 静候时机，大胆秀出你自己 / 49
- 6 一开始输了，更要在过程中穷追不舍 / 52
- 7 从“零”开始，学习理财 / 55
- 8 关注细节，留心那些不起眼的事 / 59
- 9 融于团队，发挥最大作用 / 62
- 10 像“零”一样，可以包罗万象 / 66

## 像“零”一样珠圆玉润

绝大多数的我们，都要走过爱情、经历婚姻。婚恋，在我们的生活中占据着很大的分量。拥有一份美好的婚恋，享受人生的愉悦，这是一份福德。因而我们才要学习经营幸福，让好婚恋像“零”一样圆满。

- 1 “零”加“零”，也可以等于壹 / 70

- 2 开始了，就当彼此的过去是一个“零” / 74
- 3 把所有的纷争都拿去乘以“零”吧 / 77
- 4 婚恋就像四则运算，谁都可以熟练运用 / 81
- 5 如果不想一切“归零”，就珍惜拥有 / 85
- 6 当爱情降至为零，及时放手也是勇气 / 88
- 7 互相包容，是婚恋里的润滑剂 / 92
- 8 一直“零恋爱”，小心变齐天大剩 / 96
- 9 20，30，40，年龄里的小玄机 / 100
- 10 婚姻与收入后面的那排“零” / 104



## 像“零”一样和睦团圆

家庭，是我们最初的生长环境。我们从脱离母体那天开始，就融入了家庭生活中，家庭给予了每个人不同的成长和不同的感受。对家庭，每个人都有不同的理解，但我们都不能否认，一个和睦的家庭，对自己来说，有多么的重要。

- 1 “零”是一个圆，家庭是圆心 / 108
- 2 这个“零”是不可或缺的 / 112
- 3 圈住是幸福，不是束缚 / 116
- 4 在圆心中感受幸福 / 119
- 5 在“零”里面，我们的家庭很和谐 / 123
- 6 在“零”外面，我们的家庭很团结 / 127
- 7 亲情，是家庭的底色 / 130
- 8 像“零”一样“左右为难”的人 / 134
- 9 就算离居各地，我们仍是同心圆 / 139
- 10 没有“圈”套，就没有团圆 / 143

## 像“零”一样圆滑有理

人际是社会上人与人之间的交际和交往的总称。

《论语·颜渊篇》：“齐景公问政于孔子。孔子对曰：‘君君臣臣，父父子子。’”说明君臣父子各守分际，各尽职分的意思。人际关系便是以此为基础，让每个组成分子均能按其角色、职责、言语，各尽其责。

- 1 如“零”一般，坦诚待人 / 148
- 2 懂得“零”的圆滑，让你游刃有余 / 152
- 3 拥有“零”那样的八面玲珑 / 156
- 4 不想别人先入为主，就要学会收敛 / 160
- 5 “零”的另一种意义，叫雪中送炭 / 164
- 6 “零”之有容乃大的力量 / 168
- 7 从“零”距离出发，笼络人脉 / 172
- 8 向“零”学习，懂得借力成全自己 / 177
- 9 人脉的开始，从“零”拓展 / 180
- 10 用“零”的圆通打破人际僵局 / 184

## 化整为“零”，圆满人生

生活太复杂，我们迈出的每一步都小心翼翼，但不时还是会有“摔跟头”的意外发生，一路走来会有许多曲折，这个时候，请闭上眼睛，把我们从前的坎坷归“零”，重新出发，重塑一个全新的自己和未来。

- 1 嘘，别说话，听听心在说什么 / 188
- 2 该“清零”时就“清零” / 191
- 3 心境可以是“零”，实力一定不能是“零” / 194
- 4 找好定位，扮好自己的角色 / 198
- 5 敢于不断超越，才能有所收获 / 202
- 6 没有“零”，也就无法延续 / 206
- 7 舍得，有舍才有得 / 210
- 8 “零”所彰显的坚韧魅力 / 214
- 9 心有多大，世界就有多大 / 217
- 10 “零”，不是结束的开始 / 220

# 第一章

## 基础篇：从“零”开始，赢在起点

人生就是一张努力拉开的弓，从你一出生，就注定没有了回头路。我们的成功，从成长的每一步开始，从每一个“零”开始。一个一个的“零”中，不断地衍生出希望和机会。正因为有了这些希望和机会，我们才能够在未来的路途中克服迷茫和困惑，向着目标坚持前行。

## ① “零”不可怕，只要你能“无中生有”

提起“零”这个数字，我们经常会联想到“一无所有”、“两手空空”等词语，听起来好像很可怕的样子。谁都喜欢“拥有”、“丰富”，偏偏这个“零”，却看起来空荡荡的，往往代表着令人害怕的“虚无”和“空缺”。

其实，“零”并没有那么可怕，关键是看我们拿什么样的心态来对待。

零，其实是一个奇妙的数字，在不同的人眼里有不同的定义。在作家眼里，零像句号，是一篇佳作结束的标志；在音乐家眼里，零是乐曲中的休止符号；在数学家眼里，零是一个重要的自然数字；而在哲学家眼里，零则代表着人生的奥秘。

零有时候表示没有，有时候表示分界，有时候又表示起点，同时它又是一个圈，有人说象征着空洞，有人说象征着圆满，也有人说代表不休止，循环往复。

其实，零不是没有内容，相反，它比其他任何数字都更丰富，更有意义。它以自身的初始性，大而无外，随时与他物保持着积极的互动，小而无内，坚守着独立的价值和完整性。另外，它具备的包容和圆融，都在哲学和生活上给我们启示。

零，存在于我们生活的方方面面，看起来简单，其实却难以捉摸。零里面藏了无数值得我们参详的玄机，只要能读懂了它，我们就能掌握专属

自己的“零”性人生。

在数学里，“零”前面如果不添加数字，很多时候是没有意义的；在财富积累方面，零前面必须加上数字，也才能体现出价值。而我们要做的，就是通过自己的努力，在零之前加上数字，把“零”的意义和价值体现出来。

我们的人生，就算一开始是“零”，我们也能发挥自己的主观能动性，从“无”中生出“有”来。

美国投资大王肯·费雪（Ken Fisher），曾经只是一个一穷二白的年轻人，跟普通人没有任何区别，从小一事无成，碌碌无为，一直到了大学毕业，仍然没找到自己生活的目标，更不知道事业的前途，未来的方向。可以说，碌碌无为的他，完全处于“零”的状态。

但幸运的是，他并没有被现状吓垮，而是从小事做起，打零工，帮别人做财政咨询和策划，以此糊口，坚持不懈地努力着。最潦倒的时候，他甚至去酒吧做兼职弹唱，来赚取一点生活费供养自己，这样的穷困生活，足足持续了一年！

在这样的困境里，他并没有放弃自己的梦想，在不断的碰撞和摸索中，他通过大量的阅读和敏锐的观察，学到了许多教科书上没有的经验和教训。艰难的生活环境，让他正视自己的长处和优势，认真地规划自己的职业生涯。费雪开始用自己在财政、投资、市场方面的知识，试着管理企业，试着融资，身先士卒，埋头苦干。

后来，他从一个人的企业开始，创立了规模巨大、口碑极好的费雪投资公司，从身无分文的无业人员，成为美国赫赫有名的富豪。他用自己在学习和实践中得来的丰富经验，为《福布斯》写了24年专栏，把自己从“零”开始的酸甜苦辣告诉世人：“零”不可怕，可怕的是没有从“零”到有的信念和努力。

没有人天生就是成功的，也没有人天生就拥有一切，我们应该做的，是知道自己真正想拥有的是什么，然后用自己的实力去获取，从“零”到

有的过程，也许很艰难，会遇到许多的迂回和挫折，但当目标达成的那一刻，喜悦也将无与伦比。再没有什么能比靠自己的双手和头脑实现梦想更值得人雀跃的了。

从“零”开始，无中生有，我们在这里说的“无中生有”，并不只是一种故弄玄虚的战术，而是利用自己的实力来创造奇迹的过程。当我们处于“无”或者“零”的状态时，要明白，一时的没有，并不代表一世的没有。这种状态，就好像我们是一张白纸，可以任意涂抹各种美丽的色彩，画出绚丽的图画。

“零”并不空洞，它象征着可以更好地吸收和容纳，当我们处于“零”状态的时候，就需要不断地提升和拓展自己的能力，让这个“圆圈”的容量空间变得无限大。无限地扩张自己的实力，是厚积薄发的过程，是为将来的“有”作铺垫。

在生活中，我们往往看重结果，但如果没有从零到一、从无到有的过程，也就不会形成最终的结果。只有从“开始”出发，经由“过程”，才能到达收获的“结果”。

犹太人有一句谚语：“从0到1的距离，大于从1到10000的距离。”只要迈出了从0到1的这一步，也就给了自己一个崭新的开端，因为万事开头难。它的意义，远远大于从1到10000。而这从0到1的距离迈得越早，起步越早，就能更快地进入状态，向着结果努力前进。

还在等什么，立即行动，从“零”开始吧！只要你有信心和耐心，没有人能够阻止你前行的路。

## ② 向“零”学习，绝不做“被除”的分母

我们都知道，0这个数字，是做不成分母的，它在分母的位置上没有意义，所以永远不可能“被除”。

在生活中，“被除”是个残酷的字眼。它包括许多含义，比如被排除在外、被开除等等，总是给人一种被动的感觉，就好像命运掌握在别人手里，我们没有办法、也没有能力为自己作决定一样。

不知你是否有过这样的经历，在生活、学习或者工作圈子里，许多人在一起的时候，你总是默默无闻，是最容易被忽视的那一个。有什么好事的时候，总也轮不到你头上，而有脏活、累活的时候，大家却往往能首先想起你。如果有这样的情况，那么对不起，你“被除”了，没什么存在感，很少有人会介意你的存在。

也许你会说，你原本就是一个低调的人，不爱张扬，喜欢安安静静地做事情。可是，低调，并不等同于“被除”。低调也是一种品质，说明你有一种谦虚而谨慎的态度。低调的人不争强好胜，不容易树敌，更不会惹是生非，用平和的心态来面对一切，这样，往往更能踏实地生活和工作。

可是，太过低调，也有它的坏处。现在，已经不流行老黄牛一般埋头做事的“精神”了，当然做事还是要认真刻苦，但是有时候，你有必要让别人知道自己的奉献和付出。尤其是在工作上，这个道理就显得更为重要——增加自己在别人眼里和心里的存在感，也就相当于增加了自己的价值，也就向着成功又迈进了一步。

魏湘是个自由工作者，做的是英语翻译，每天在网上接工作任务。为了能让翻译公司第一眼就看到她、派工作给她，她把所有的聊天工具都申请了会员——具有排名靠前的权利。并且，她还绑定了手机，让自己的聊天工具处于全天在线的状态，所以，许多翻译公司有工作的时候，总能从众多的自由翻译中，第一个看到她。

就这样，她用几年的时间，结识了国内外许多大中型翻译公司的人，并依靠这些资源，准备成立自己的工作室。这不是没有可能，首先，她在翻译界内已经有了一定的名气，其次，她手里掌握着足够的客户资源。

魏湘的实力，已经在几年的积累和实践中变得不容小觑，她的下一步目标，就是创造自己的专属品牌，做翻译界中的佼佼者。

看，就连 SOHO（家居办公一族），也在想尽办法为自己寻找存在感，因为不想“被除”，不想被忽略。

低调做人、高调做事的道理，就是如此。我们保持低调，并不代表着知道也装作不知道，吃了亏也不吭一声，更不代表对不公平的事一再忍让，不主动争取机会。有些人，甚至当机会主动找上门的时候，都因为优柔寡断而难以抉择，让它白白地溜走。

当你一次又一次地错过机会，却让别人捡了去，那些善于利用机会的人不断地获得进步，只有你停滞不前。久而久之，连好运都将你排除在外了。要记得，低调做人，让你越来越稳健；但高调做事，会让你越来越优秀。

高调做事，是一门学问，也是一种境界。它可以激发人的潜力和斗志，让人努力地适应和改造着自己的处境，向更好的方向发展。我们不要做“被除”的分母，高调一点，去迎接蕴涵厚重、丰富充实的人生。

只有我们自己的努力，能让自己变得越来越显眼，成为某一个团队和圈子里不可或缺的人，方不会“被除”。成功其实没有什么诀窍，只需要不断地改变、尝试，在摸索中前行，渐渐实现自身价值，而不是故步自封。

要成为分子，而不是“被除”的分母，不仅需要胆识，更需要出众的才能。在自己的领域里出类拔萃的人，更容易获得脱颖而出的机会。

所以当你向往着成为分子、成为焦点的时候，也应当虚心下来，问问自己有多大的本事，是否具备这样的能力。然后，尽你所能地发展自己的长处，做你所在行业里的佼佼者。做分子，没有那么容易，需要经过漫长的磨炼。同时，还需要在适当的时候把自己的才能发挥出来。

一代戏剧大师梅兰芳，也曾被老师说目光呆滞是“死鱼眼”，不适合表演，可他却并不气馁，反而决心苦练眼神，日复一日，终于练就一双炯炯有神、顾盼生姿的眼睛。

正是这双眼波流转的眸子，演活了醉眼睨斜的杨玉环、英姿飒爽的穆桂英、脉脉含情的白娘子等神采各异的美好形象。他从分母成为分子，靠的就是持之以恒的努力。

在成为分子之前，总是需要这样一个“潜伏”的过程，必须不断地学习，也许枯燥乏味，但心里要抱有美好而坚定的愿望，绝不轻易放弃。

从量变到质变，从分母到分子，中间有一条漫长的路，需要你自己来走。如果不想“被除”，我们就必须在这条长路上坚持不懈，做那个有亮点、有优势的人。

### ③ “零” × 任意数值 = “零”

如果说人的一生是一场漫长的旅途，那么，在这个过程中也会有大大小小的中转站。也就是说，一个完整的旅途，可以按照时间等因素，分割成不同的阶段。这些不同的阶段，构成了我们完整的人生。

比如，我们从小学升入中学，再从中学考入大学，就是一些阶段性的“旅途”，是人生中的一部分。而从大的方面来说，整个学生时代，也可以归纳成同一个阶段，之后还会有漫长的职业生涯在等待着我们。

人生，就是这样一环扣一环，是一个层层递进的过程。如果想为自己打造一个精彩的人生之旅，我们不仅要高瞻远瞩，为自己的整个旅途制订一个大的方向，还要学会脚踏实地，走好自己眼前的每一步路，争取每一次小阶段的胜利。

在这段旅途上，会有无数的荆棘和挑战。今天，你可能获得了好成绩，但你要明白，这只是一个阶段性的胜利。你从小学升入中学的时候，就算是以全校甚至全市第一名的分数入校，可这并不代表你在中学里的学习仍会一路顺风顺水，光鲜无比。延伸到其他的过程中，也是如此，你之前取得的胜利和荣耀，的确很耀眼，但接下来还会有新的挑战需要你去面对。

也就是说，人的一生，需要经历无数次的“从零开始”，我们从0走到1，完成了一个阶段性的过程，取得了一段胜利。但这并不意味着长期的、一生的胜利，接下来的路，还是需要我们重新“从零开始”。

宋代王安石作《伤仲永》，写一个叫仲永的神童，5岁可指物作诗，天生才华出众，可后来，因为自己没能认真学习，巩固和提升自己的才能，而是跟着父亲到处炫耀卖弄，最后，沦落成“泯然众人”的模样，叫人扼腕叹息。“天才儿童”的帽子太重，困住了仲永，叫他不思进取，满足于现有的成就，在别人都从无到有，从0到1的时候，他却渐渐地退步，从有至无，重新变回了一个0。上天曾经给了他厚待，他没有好好去珍惜，因此，上天又把赐予他的才能收回了。

现实中也有“仲永”的存在。胡明在大学入学的时候，以出众的高考成绩获得了8000元新生全额奖学金，并且代表5000名新生上台讲话，可以说，是顶着无数光环进入大学的，走到哪里都能被人认出来。可是4年之后，当同学们纷纷毕业离校，找到称意工作的时候，他却因为挂科太多，无法按时毕业，又延迟了两年才修完所有的学分。

这一切当然是有原因的，在4年里，他把游戏当成功课来练，逃课成了家常便饭，将老师和同学的劝说当作耳旁风。就算有再扎实的底子，也经不起这样的耗费。相反，另一名勉强踩着分数线入校的同学，却在大学里刻苦努力，积极提升自己，不仅以优秀毕业生的荣誉毕业，还被一家著名的外企签走。

事实就是这样，我们的一生，会有大大小小无数场“战役”，胜利了一场或者败了一场，都只是暂时性的，不要拘泥于暂时胜利的光辉中，也不要沉溺于暂时失败的噩梦中。

无论你的过去，是胜利还是失败，是光荣还是屈辱，只要过去了，就变成一种负担，能摆脱这种负担的人，才能轻装上阵，为自己的未来而战。过去的经历，可以为我们提供前进的经验和教训，让我们在新的道路上走得更加顺利。

我们可以从过去的经历中汲取一些有营养的东西，让自己的实力壮大起来，但是，任何事物都是具有两面性的，过去可以督促我们前进，也可以让我们停滞不前。在你因为过去的成绩而洋洋得意，或者因为过去的失