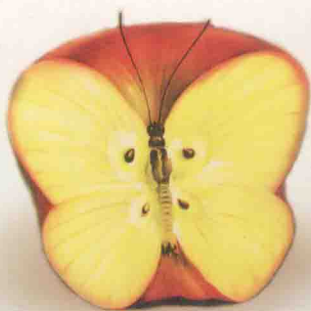


砍掉一半

放弃一半不如意的自己

启东◎编著



会算人生的加法是小聪明，会算人生的减法是大智慧★对于那一半应该放弃的自己，绝不应温情脉脉★别用猜拳的方式决定自己有未来★只有想着差很多，才不会出现差一点★想占便宜的人，最后总会倒大楣……

CUT DOWN HALF

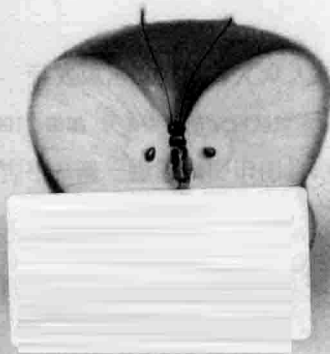
大众文艺出版社

九步一半

砍掉一半

放弃一半不如意的自己

启东◎编著



CUT DOWN HALF

大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

九步一半 / 启东编著.

—北京: 大众文艺出版社, 2005.1

ISBN 7-80171-582-9

I. 九…

II. 启…

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(2004)第 130767 号

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区府学胡同甲 1 号 邮编: 100007)

北京世图印刷厂印刷 新华书店经销

开本 880 × 1230 毫米 1/32 印张 19 字数 400 千字 插页 50 幅

2005 年 1 月北京第 1 版 2005 年 1 月北京第 1 次印刷

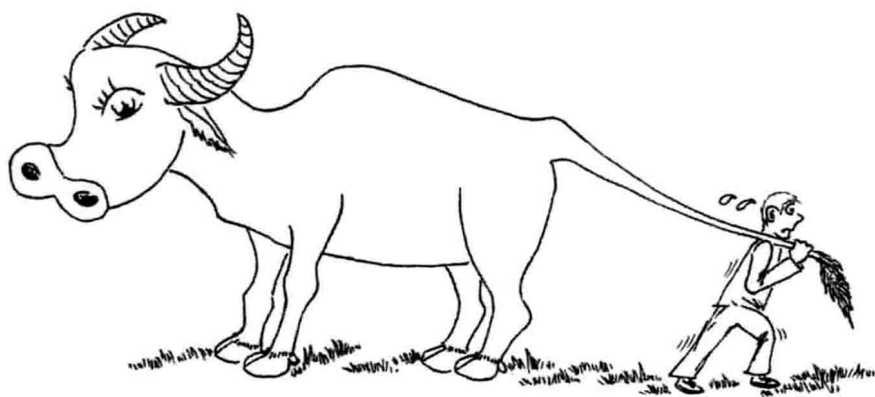
ISBN 7-80171-582-9/I · 384

定价: 40.00 元(全二册)

版权所有, 翻版必究。

大众文艺出版社第一编辑制作中心

电话: 64067865



目

录

CONTENTS

第一章 告诉自己别太固执 / 1

我们坚持自己的选择,甚至想当然地认为自己的做法无比正确,于是家人的阻拦、朋友的劝告都成了耳边风,并自豪地把这种坚持称作“执著”。但是,如果你所坚持的东西本身存在问题,那你的执著就成了固执。固执是自我的敌人,人生中有些东西不得不放弃,这时候,坚持反倒是对自己最大的伤害,惟一正确的选择就是与它一刀两断。

不被表面的前途所迷惑·····	2
变通是生活中不可缺少的智慧·····	6
半途而废体现进取心·····	11
为一棵树可以放弃森林·····	15
换个角度或许能看到更大一片天·····	18
不要抓住精彩的东西不放·····	21
做个下山英雄·····	24
把别人的智慧当回事·····	28

第二章 清除坏情绪 / 31

千金难买心情好。情绪是很个人化的东西，有的人富甲天下却忧钱少，有的人衣不丰食不足但天天笑口常开。不管怎么说，一个人总让坏情绪主宰自己的生活，他的人生一定黯淡无光。别指望坏情绪会自然溜走，从现在开始，以快刀斩乱麻的气魄背叛“坏心情”这个主人，做一切积极情绪的奴隶吧。

事实已不能改变，那就接受它·····	32
肯舍得才能有获得·····	35
最大的恐惧是恐惧本身·····	39
只有做了坏事才后悔·····	43
不要让内疚毁了自己·····	46
愤怒情绪是做好事情的天敌·····	48
遗忘是一把斩断坏心绪的利剑·····	55
看重离你最近的事·····	57
快乐需要主动去制造·····	63

第三章 做回纯净的自己 / 67

人的感情和精神世界是如此丰富，既有一些本质性的、纯粹自我的东西，也有不少的杂质，带着过多不必要的社会和他人烙印。这时常让我们感觉负重过多而异常劳累，可又觉得无奈。实际上每个人都有个赤条条的纯净的自己，只是随着年龄的增长，那些外在的、我们被迫接受的东西越裹越厚罢了，其作用只不过是让自己看起来跟别人更相似。但是人生要想更有意义，只有下决心去掉杂质和包裹，尽可能做回那个纯净的自己。

假面会让人当断不断.....	68
自我怜悯不解决任何问题.....	71
放弃优柔，选择果断.....	75
寻回迷失的自我.....	77
舍弃虚伪的谦逊.....	81
摒除内心矛盾.....	83
虚荣是一剂慢性毒药.....	87
依赖久了会变成无赖.....	90

第四章 算清人生的减法 / 95

为自己算帐，人们都喜欢用加法：职位的提高、财富的增加、经验与知识的积累等等，因为汲取和获得更容易让人有满足感。但是人生也需要——在特定的时候甚至更需要减法，掂量一下肩头、心头的份量，你是否觉得太沉重？那么，何不来个大扫除，为自己清仓，减去不必要的拖累？

适时放手也是一门艺术.....	96
返朴归真会觉得更轻松.....	98
不堪重负何妨归零.....	101
从给予中找到快乐.....	104
昏睡者最忙碌.....	106
自己来掌控时间.....	110
工作要进得去出得来.....	113

第五章 别总把自己当成中心 / 117

人们考虑问题的角度难免以自己为中心。但在做事情与周围的环境发生关系时,就必须放弃以自我为中心的想法,因为只有这样,你才能通过倾听和沟通来找到和谐。

多做几次换位思考·····	118
塑造一个易为人所接受的性格·····	123
倾听让你收获更多·····	127
注重别人的兴趣·····	131
记住别人的姓名·····	134
一盎司的尊重能换回一磅·····	142

第六章 力争不是最佳方法 / 147

我们为许多事情在争:一个座位、一个机会、一点钱财、一点名声。但是,即使是本该属于你的,争就能争得来吗?大多数争的结果是朋友没了、机会没了、口碑没了。舍弃这种遇事争先、事事争个清清楚楚的为人处世方法,有些东西也许会不争自到。

为了批评而批评是愚蠢的做法·····	148
咽下一口气问题自然解决·····	154
别总觉得自己很聪明·····	157
激发别人更高尚的动机·····	163
好意可以感化敌意·····	166
把责备当成促进·····	170
把赞美当作达成目的的手段·····	174

第七章 没有什么不可以超越 / 177

我为什么不像别人那么快乐?我为什么没像别人那么富有?我为什么不像别人那么拥有无法割舍的爱情、友情和亲情?我们每个人身上都有许多滞碍自己在某一方面“像别人那样”的因素,而且我们往往固执地认为这些因素像血液一样融合在我们的身体里,哪怕它只是一个小坎也无法迈过。但事实上,没有什么东西不可以超越——只要你能超越这种不可超越的想法。

塑造一个新的自我意象·····	178
在痛苦中超越自己·····	182
失败真的会成为机会·····	186
从逆境中突围·····	193
超越偏狭心理·····	199
别用淡漠来耍“酷”·····	202

第八章 放弃对完美的苛求 / 209

完美是一种理想,一种境界。但在现实生活当中,要允许、接受有些事情时常会差那么一点点。如果对人对己做什么事都以完美为标尺,迎接你的只能是无休止的打击。

欣赏自己的不完美之美·····	210
没有十全十美的人才可用·····	213
完美的要求会造成最不完美的结果·····	216
在完美与缺陷之间寻求平衡·····	219

第九章 做人做事不要太死板 / 223

做不到的往往是因为想不到。我们做事情常常于不自觉间被一些僵化、固定的思维模式所束缚。思想的高度决定你行动的高度，如果你的某些行为方式是必须放弃的，那肯定你的某些思维方式应该先放弃。

抛开学究气·····	224
放弃对所谓真理的膜拜·····	227
结果不同只是因为思维方式的差别·····	230
别太迷信权威的东西·····	232
突破常识的束缚·····	235
成功的悖论·····	239
放弃因循守旧的思维习惯·····	243
快不等于不好·····	248
突破求险求奇的定式·····	251
要懂得万法皆无的道理·····	255

第十章 有一个超然的处世态度 / 259

如果你的成就，你的生活状态没有达到你的预期，那就说明你的身上肯定有些东西必须放弃。但，放弃身外之物易、放弃自身则难上加难，这就需要在放弃的过程有一个相对超然的处世态度。

寻找心灵与精神的支点·····	260
宁静从对财富的超然中获得·····	263
既做双面人也做双赢人·····	270
不做金钱的仆人·····	277
以淡泊之心处世·····	281
我们在追求什么·····	285
头衔名片皆可抛·····	290

CHAPTER 1

CHAPTER 1

告诉自己别太固执

CHAPTER 1 第一章

我们坚持自己的选择，甚至想当然地认为自己的做法无比正确，于是家人的阻拦、朋友的劝告都成了耳边风，并自豪地把这种坚持称作“执著”，但是，如果你所坚持的东西本身存在问题，那你的执著就成了固执，固执是自省的敌人，人生中有些东西不得不放弃，这时候，坚持反倒是对自己最大的伤害，惟一正确的选择就是与它一刀两断。

66

➤ 不被表面的前途所迷惑

我们一开始所进入的行业、所从事的工作往往是一种被动的选择，但是有多少人一方面感叹“我不喜欢这个工作”，“再这样下去我的专业都荒废了”，另一方面却在“待遇不错”、“工作还算轻松”、“某领导对我很器重”的自我麻醉下沉寂下来，于是你沿着一个内心深处并不希望的方向固执、而又是心安理得地走下去。若干年后你一时警醒会不自禁地说：要是我当初一刀斩断跳出来重新选择多好。

杰克和托蒂正是“当初”就做出了正确的选择。

“刮别人胡子之前，先刮自己的”，这正是几年前，杰克拍过的广告的广告词，杰克也因此踏进了演艺圈，很多人上门找他拍戏，一时间，演艺前途颇被看好。不过，杰克并没有久留，前后大约只维持了两年光景，就毅然脱离演艺生涯。



杰克发现，演艺事业并不适合自己，一心想找出未来的方向。

杰克常常在天黑之后，一个人跑到海边钓鱼、发呆。有一天，他独坐海边，远远地望着对岸市区内的灯火，心里突然有一股声音出现：“我这是在干什么，难道一辈子老死在这，无所事事，不如去开餐厅吧！”

杰克立即在脑海中搜索，从小到大自己最喜欢的事是什么？“吃”是杰克认为最有意义的事，他一向是家里烹调高手，没事可以一整天呆在厨房里“研发”，“我为什么不好好发挥自己的这项专长呢？”

杰克紧锣密鼓地展开他的创业大计。一面找人筹募资金，一面到大学选读会计、行销的课程。不久，他的概念式泰国餐厅开业了，杰克负责的职务从洗碗、配菜、打杂到掌厨，几乎全套包办，一旦忙起来，每天工作十几个小时，下班回家还抱着食谱继续研究，一直忙到深夜。

看他这么投入，朋友忍不住问他：“你干嘛做得那么辛苦？”杰克回答：“因为我找到了最爱。”在他看来，做菜不仅是一门艺术，也等于是在实验室里做实验，只要放入各种元素，就能产生千变万化的结果，乐趣实在太大了！他笃定地说：“我已经打算把‘吃’当成一辈子的事业。”

就像许多刚走出校门的年轻人一样，杰克也曾经徬徨、摸索过。然而，当他决定从自己的“最爱”出发，他很庆幸自己在三十岁以前，终于找到了方向。

曾经听过一句话：人最可悲的，就是穷其一生只能做一种选

择，万一选错了，又得从头再来，但又发现时不我予。所以，当你还有时间再做选择时，就要当机立断。

著名的华德·迪士尼先生说过：“一个人除非做自己喜欢的事，否则很难有所成就。”就以工作来说，如果你认为工作的目的只是为了薪水袋，只是为了换取生活的粮票，那你这辈子恐怕就很难有所作为了！

换句话说，你是以“赚钱”做为选择工作的依据，完全置自己的兴趣于不顾，那么，你已经踏出了错误的第一步。

工作与生涯之间的最大区分是：工作只是你每天在做的事情，而生涯却事关你一辈子的生活方式。假使你不喜欢一份工作，只是为了“钱”而不得不与之伍，一过就是十年、二十年，当有一天你猛然发觉，自己的人生竟然如此贫乏，耗尽半生光阴却没有做过一件令自己快乐的事。

如果你选择自己喜欢的事去做，即使赚钱不多，却乐此不疲，结果你反而会会发现，由于坚持所爱，不仅让你彻底发挥才能，甚至终能闯出一番不凡的局面。

做选择的确很难，不会有人告诉你好坏对错如何选择。唯一的衡量标准就是，一旦做起来感觉兴味盎然，那就对了！不要迟疑，赶紧去找一份让你充满干劲的事来做，而且你愿意为了这件事每天迫不及待地全力投入，那么，距离美梦成真就为期不远了！

人生本来就需要做选择，但是一定要做“对”的选择，秘诀就是“择你所爱，爱你所择”，如果一辈子不能做自己喜欢的事，岂不白活一场？



托蒂是两家规模不算太小的企业的董事长，他却放着老板不当半路出家演起舞台剧。

舞台上的托蒂，是个十足的耍宝大王，非常放得开。据说，他曾经有过“让观众从椅子上笑得摔下来”的记录。

起初，托蒂只是基于好玩，应邀在太太参与的妇女社团中客串，男扮女装演出蝴蝶夫人、老岳母等角色。有一回，他在台上表演，台下坐的来宾正好是一位著名导演，托蒂的表演才华就这样被“发掘”出来。

托蒂第一出正式的处女作，是参与表演“厨房闹剧”，他在剧中饰演一名银行家，角色颇具喜剧感。托蒂兴致勃勃地招待一些企业界的朋友前去观赏，有人对他初试啼声的演技大加赞赏，有的朋友却认为他是在作践自己。

托蒂不介意别人怎样看他。他说，自己的玩心很重，“经营事业”和“演戏”这两件事，前者对他是副业，后者才是正业，他不讳言，演戏反而让他得到更多的成就感。

不像很多企业家一心只想追求利润，扩充事业规模，托蒂自称是个没有什么企图心的人，“我只想让自己快乐。”他认为，即使自己每天拚了命工作十几个小时，业绩成长充其量不过百分之五、百分之十而已，个人生活却彻底被牺牲了。

杰克和托蒂都得到了自己想得到的东西。他们两人的事业都有一个在别人眼中前途无量的开始，如果他们陶醉在这“前途无量”里执著地走下去，最终只能造就一个三流演员和一个焦头烂额的小老板。



》 变通是生活中不可缺少的智慧

善于变通的人能够认识到，机会就什么而言而成为机会，并会及时采取行动以抓住机会。变通能力需要以洞察力和行动力为武器，时时与自身固执的心态作斗争。有这样一则故事：

村庄里有一位对上帝非常虔诚的牧师，40年来，他照管着教区所有的人，施行洗礼，举办葬礼、婚礼，抚慰病人和孤寡老人，是一个典范的圣人。有一天，天下起雨来。倾盆大雨连续不停地下了20天，水位高涨，迫使老牧师爬上了教堂的屋顶。正当他在那里浑身颤抖时，突然有个人划船过来，对他说道：“神父，快上来，我把你带到高地。”

牧师看了看他，回答道：“40年来，我一直按照上帝的旨意做事，我施行洗礼，举办葬礼，抚慰病人和孤寡老人。我一

