



世界没有亏待你

不盼来世，不悔
活在当下才是最

和力◎编著

无尽的欲望、放不下的“面子”、抛不开的虚荣、时刻端着的“架子”……
你不是真的不快乐，只是担负的太多
世界没有亏待你，你又何必亏待自己？

一本安抚躁动心灵的温暖读本
一次放下抱怨、平静心绪的心灵瑜伽



中华工商联合出版社

世界没有亏待你

不盼来世，不悔过往，
活在当下才是最真实的人生

和力◎编著



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

世界没有亏待你 / 和力编著. -- 北京: 中华工商
联合出版社, 2014. 5
ISBN 978-7-5158-0837-6

I. ①世… II. ①和… 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 (2014) 第 010341 号

世界没有亏待你

作 者: 和 力
责任编辑: 吕 莺 徐 芳
封面设计: 邵建文 马倬麟
责任审读: 李 征
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 三河市宏盛印务有限公司
版 次: 2014 年 11 月第 1 版
印 次: 2014 年 11 月第 1 次印刷
开 本: 710mm × 1020mm 1/16
字 数: 300 千字
印 张: 17
书 号: ISBN 978-7-5158-0837-6
定 价: 39.90 元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

http: //www. chgslchs. cn
E-mail: cicap1202@ sina. com (营销中心)
E-mail: gslzbs@ sina. com (总编室)

工商联版图书
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

——前言——
PREFACE

生活中有太多的无奈，有说不尽、道不完的烦愁；有突然而至的苦难；有错综尖利的荆棘……但是真正让生活变得不完美的却不是生活本身，而是我们自己——无穷尽的欲望、丢不开的面子、抛不开的虚荣、放不下的架子……很多人没看见自己的幸福，总是做着一些跟自己过不去的事情：常常羡慕别人光鲜华丽的外表，对自己的欠缺耿耿于怀；总是拿别人的成绩和自己对比，轻视自己的努力；习惯于背负着沉重的包袱前进，任其拖累自己……

其实，人都会有这样那样的缺点，人都不是完美的，生活都会有不尽如人意的地方，但世界没有亏待谁，所以善待自己最重要。人生不过短短几十年，你无须按照他人的眼光和标准来生活，也无须为了得到他人的肯定而“看人眼色”。从容地走自己所选择的路，做自己想做的事，过自己想过的生活，岂不是更好？

其实，接受自己的不完美是一种精神的境界，更是一种对待生活理智的选择。尽管我们不能控制世界，让自己生活处处完美，但是却可以掌控自己，把握现在，安排好当下的生活；我们左右不了变化的社会，却可以调整自己的心情，改变对生活的态度，善待自己……

本书将告诉你如何善待自己，如何才能减少对自己的伤害，如何去为人处世。在阐述道理的同时，也为你展示精彩的案例，让你明白，世界没有亏待你。

——目 录——
CONTENTS

第一章 正视不完美，让自己活得更洒脱

经营自己的长处，给生命增值	3
欣赏自己的不完美	9
地位再低也不要自暴自弃	13
不要事事追求完美，要知足常乐	15
不管多努力，都会有不完美	20
活出自己的美丽	24

第二章 世界没有亏待你，不完美中也有美好的一面

拿得起，放得下，看得开	29
解开心结，欣赏生活之美	34
上帝关上一扇窗，必会打开一扇门	39
珍惜不完美，不完美也有其价值	44
不完美也能变成优势	46

把脚抬高，绊脚石变成垫脚石	51
挫折是成功者的“家常便饭”	56
世界没有亏待你	61

第三章 人生甜酸苦辣，有了不完美才能更感受到

生活的多姿多彩

简朴才是自然的生活	67
会妥协，才会有收获	70
不要总假设，要敢于承认自己的不足	76
虽然没有名利，但活得最轻松	81
吃得了亏，才享得了福	87
弯路上往往有更美的风景	91
正确对待今日的不幸	97
享受清静，热爱生活	101

第四章 坦然接受不完美，也许它是成功的入口

不为厄运遗憾，它是光明的前兆	109
吃苦不是坏事，失败是成功的起点	115
今天的逆境是明天的曙光	120
不幸可以赋予生命的动力	125
顺境不会永存，逆境才能锻炼人	130
没事儿找点快乐	134

善待自己、关爱自己才对得起自己	141
坦然接受人生的潮起潮落	146

第五章 换位思考，能“容人”恰恰就是爱情之本

让爱情正常呼吸	153
把吵闹化为夫妻的融合剂	157
最可口的还是家常菜	163
不纠结，好聚好散好分手	167
爱人不能相互比较	171
欣赏让爱人无限美丽	176
爱情之箭，没有绝对的完美	180
苛求爱人不如真心地付出	185

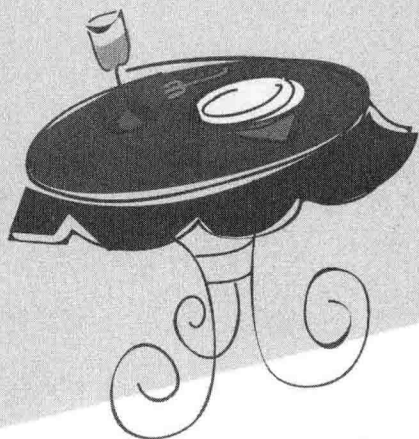
第六章 淡定、淡然、淡泊，人生“留白”才快乐

快乐就是随遇而安	191
平凡不是人生的遗憾	195
人生不在意，简单才快乐	199
没有什么不可以改变	203
不计较，才能享受生命的美好	207
不为失去而遗憾	211
假如生活欺骗了你，不要心焦	217
不要为失败而垂头丧气	222

第七章 感恩世界，不完美成就更多的“拥有”

鱼和熊掌很难兼得	229
不是所有的梦想都值得坚持	233
输得起才能赢得了	237
找寻黑暗中的光亮	241
懂得对生活充满感恩之情	246
与其抱怨，不如让你的心情转弯儿	251
总会有人对你微笑	255
苦难中也要让微笑如花绽放	260

第一章



正视不完美，让自己活得更洒脱

经营自己的长处，给生命增值

每个人都有优点，有一技之长。但人无完人，每个人也会有一些缺陷，比如外貌上的、性格上的……然而现实生活中，人们往往不关注自己的优点，更关注自己的缺点；还有些人更多的是沉溺于对自我的责备中，很少积极地认同自己。

其实，人有缺陷并不可怕，可怕的是刻意掩饰、自欺欺人。因为越是刻意掩饰自己的缺陷，人活得就越累，缺陷是客观存在的，掩饰往往会弄巧成拙。事实上，我们大部分人对自身才干和优势的了解并不全面，很多人甚至成了查找自身欠缺的“专家”，且为修补这些欠缺而终生“苦苦努力”。当这些人把过多的精力用于“弥补”欠缺时，也就无暇顾及自己的优点了，这样的人很难取得事业上的成功。

科学研究发现，每个人身上大概有 400 多种优势——当然这些优势本身的数量并不重要，重要的是你应该知道自己的优势是什么，然后才能将你的生活、工作和事业的发展都建立在你的优势上，这样才有助于你获得成功。

有一个关于成功的寓言故事一直被广泛流传。

为了和人类一样聪明，森林里的动物们开办了一所学校。开学第一天，来了许多动物，学校为它们开设了 5 门课程：唱歌、

跳舞、跑步、爬树和游泳。当老师宣布第一天上跑步课时，小兔子高兴地一口气在体育场跑了个来回，并自豪地说：“我能做好我天生就善于做的事。”可再看其他小动物，有撅着嘴的，有耷拉着脸的。

第二天一大早，老师宣布上游泳课，小鸭兴奋地一下跳进了水里。小兔傻了眼，其他小动物更没了招儿。

接下来，第三天是唱歌课，第四天是爬树课……以后发生的情况，便可想而知了。因此学校里的每一天课程，小动物们总有喜欢和不喜欢的。

这个寓言诠释了一个通俗的哲理，那就是：小兔子擅长跑步，小鸭子擅长游泳，小松鼠擅长爬树。要成功，小兔子就应上跑步课，小鸭子就应上游泳课，小松鼠就应上爬树课。因此，判断一个人是不是成功，最主要的是看他是否最大限度地发挥了自己的优势。

虽然人生都会有缺憾，但这个世界并没有亏待你。只要你是个有心人，你会惊喜地发现世界的馈赠非常丰厚：沉思中的牛顿因苹果发现了万有引力定律，奠定了自己物理学上无可撼动的地位；潦倒的迪士尼善于创造，由一只小老鼠创造了一个价值连城的动画帝国。

尺有所短，寸有所长，每个人都有自己的长处。如果你能经营好自己的长处，就会给你的生命增值；反之，如果你总是看自己的短处，不停地“经营”自己的劣势，那就会使你的人生贬值。

一个人必须清楚自己的核心优势，必须找到自己的价值在哪里，发掘自己的长处，把力量集中于自己的优势，如此才能做成一番事业。

有一个小男孩很喜欢柔道，一位著名的柔道大师答应收他为徒。然而，还没有来得及开始学习，小男孩就在一次车祸中失去了左臂。那位柔道大师找到小男孩，说：“只要你想学，我依然会收你做徒弟的。”于是，小男孩在伤好后，就开始学习柔道。

小男孩知道自己的条件不如别人，因此学得格外认真。3个月过去了，师父只教了他一招儿，小男孩感到很纳闷，但他相信师父这样做一定有自己的道理。又过了3个月，师父反反复复教的还是那一招儿，小男孩终于忍不住了，他问师父：“我是不是该学学别的招数？”师父回答说：“你只要把这一招儿真正学好就够了。”

又过了3个月，师父带小男孩去参加全国柔道大赛。当裁判宣布小男孩是本次大赛的冠军时，他自己都觉得不可思议。只有一只手臂的他，第一次参赛就以唯一的一招儿打败了所有的对手。回家的路上，小男孩疑惑地问师父：“我怎么会以这仅有的一招儿得了冠军呢？”师父答道：“有两个原因：第一，你学会的这一招儿是柔道中最难的一招儿；第二，对付这一招儿的唯一办法是抓你的左臂。”

“梅须逊雪三分白，雪却输梅一段香。”成功的诀窍就在于发现自己的长处，发挥自己的最佳优势。上面案例中师父针对孩子只有一只胳膊的情况设计出一招制胜的课程。有时，人自身的缺陷在某种情形下正是自身的优势所在，而有时这种优势是独一无二的，别人无法模仿的。

歌德曾经说过：“每个人都有与生俱来的天分，当这些天分得到充分的发挥时，自然能够为他带来极致的快乐。”生活中，人如果丢开自己的天赋和优势，在不擅长的领域寻求发展，很快就会发现，自己就像在泥潭里挣扎一样，无论做什么，都难逃失



败的命运。因此，当你希望不断体验到快乐，那么就要从自己的长处着眼，在自己内心建立信心，抓住机会充分发挥自己的优势。发挥优势是所有成功人士必备的素质之一，要想成功，首先必须像打扫街道一般，将相当于街道上最阴湿黑暗角落的自卑感清除干净，然后再种植信心，并加以巩固，经营自己的长处，找到突破口，将自己所擅长的运用到所做之事上。

正视自我，正视自己的缺陷，克服自卑的方法如下：

1. 从改变自我认识入手

人形成自卑心理的最主要的原因是不能正确认识自己和对待自己，因此要消除自卑，须从改变自我认识入手。要善于发现自己的长处，肯定自己的成绩，不要把别人看得十全十美，把自己看得一无是处，也就是说，要培养自己的自信心。例如，可以这样做试试：经常回忆那些经过努力，做成功了的事情；对一些做得不对的事情，进行自我暗示——不要紧，别人也不见得就能做好，自己再努力一些也许会把事情做好。

不要太在意他人对自己做出的较低评价，特别是来自权威人士的评价，因为太在意就会影响自己对自己的认识，过度低估自己。因此，要注意多捕捉他人对自己的正面评价，以此来激励自己。事实上，赏识、了解、理解自己的人总是有的，关键是要自己去用心捕捉，将捕捉到的正面评价作为自我评价的参考，以增强自信心。

2. 写下自己的才能与专长

你不妨将自己的兴趣、嗜好、才能、专长写在纸上，这样你就可以清楚地看到自己所拥有的东西。另外，你也可以将擅长的事制成一览表。比如，你会写文章，你善于谈判，你会演奏几种乐器，你会修理机器等，你都可以记下来。

3. 正视自己的“问题”，直面自己的恐惧

比如，假如你害怕在大庭广众前发表意见，就应多在大庭广众前与人交谈；如果你想给老师提一些非常中肯的意见，但因心生胆怯，一拖再拖，一直无法开口，建议你不妨一鼓作气地走到老师面前，开门见山地提出自己的看法，相信结果一定比你想象的还好。因此，如果你现在还对自己完成某些事没有信心，切勿迟疑，赶快分析一下自己到底是害怕什么，然后赶快采取行动吧！

4. 把自卑感转化为自强不息的精神力量

当意识到了自己的弱点，并感到自卑时，就要设法予以改进。你可以通过努力，以某一方面的突出成就来弥补自身的缺陷或心理上的自卑感（劣等感），这就是心理学上著名的“代偿作用”。也就是通过“补偿”的方式扬长避短。很多成功的人都是通过这个方法成为出众的人物。人都是一样的，都会有自卑心理，只是程度不同。在通往成功的道路上，我们完全不必为“自卑”而彷徨，只要把握好自己，成功的路就在脚下。

贝多芬从小听觉就有缺陷，耳朵全聋后克服困难写出了震撼世界的《第九交响曲》，后来，他成了划时代的“乐圣”；美国前总统林肯，自身条件并不好，但他补偿自己不足的方法，就是通过受教育及自我教育。他拼命自修，以弥补自己知识的贫乏和孤陋寡闻，他在烛光、灯光、水光前读书，尽管物质条件极其艰苦，但他不惧不怕，最终自身知识的“营养”得到了全面的补充，成功当选美国总统，也成就了杰出的事业。

5. 转移重点，发挥价值

我们都有过这样的体会：每当出色地完成一件工作，便能获得信心；而有了信心，获得了他人的赞美，会更加发奋。信心是

让人走上成功的推进器，使人爬得更高、看得更远，尽心发挥所长，并获得自己想要的目标。

人在生活中同样如此，你可以将重点转移到自己感兴趣也最能体现自己价值的活动中去。比如，你可通过致力于书法、绘画、写作、制作等活动，从取得的一些成就感上淡化和缩小弱项在心理上产生的自卑阴影，缓解“不如别人”的心理压力。另外，你还可以培养多方面的兴趣和爱好。兴趣广则交际广，交际广又会学到许多知识，增加多方面的兴趣和爱好，培养出多种才能，有益于活泼性格的形成和发展。

6. 适应环境，克服性格、气质方面的某些弱点

一些人不喜欢把自己的悲欢告诉别人。他们宁愿独自去忍受或享受，这就容易进入自闭状态，使意识的控制作用降低，使理智分析能力受到抑制，不能正确评价或控制自己的行为。

要改变内向性格，最重要的是要积极适应环境，多参加一些集体活动，主动与别人接触，把内心所想同他人谈一谈，在感到烦闷时，通过交谈排遣烦恼，使性格在任何环境下，都能得到良好的塑造。

心灵絮语

人是注定要与“缺陷”相伴的，认识到世界没有亏待你，承认自己的不完美，是一种豁达，是一种成熟，正视遗憾，摆正心态，能最大限度地发挥自己的优势，扬长避短，这也是一种智慧！