

理想很丰满，
现实很骨感！

你只是 没有能力 过你想要的 生活

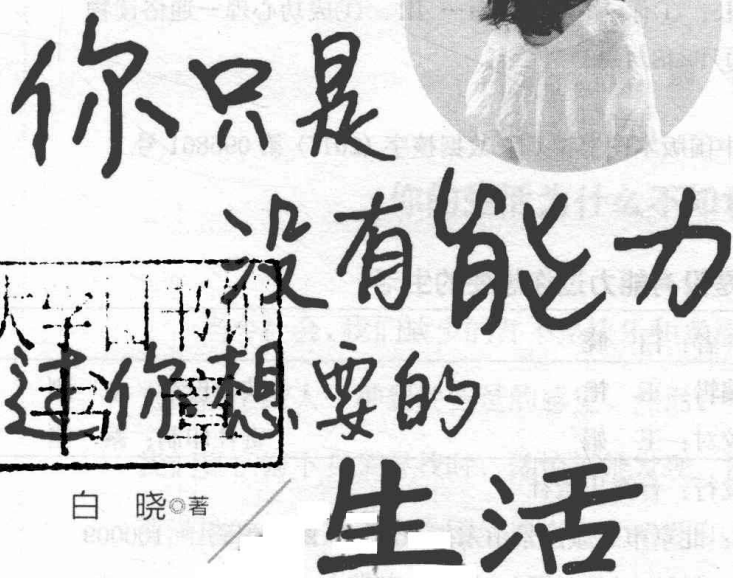
白 晓◎著

每天在固定的行为模式里，重复做自己不想做的事，
重复过自己不想过的日子，焦虑、烦闷、抑郁、不甘……



台海出版社

非外借



白 晓◎著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你只是没有能力过你想要的生活 / 白晓著. — 北京 :

台海出版社, 2017. 5

ISBN 978-7-5168-1410-9

I. ①你… II. ①白… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ① B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 096861 号

你只是没有能力过你想要的生活

著 者: 白 晓

责任编辑: 王 艳

装帧设计: 金 刚

版式校对: 王 娟

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街 20 号, 邮政编码: 100009

电 话: 010 — 64041652 (发行、邮购)

传 真: 010 — 84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 三河市兴国印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 889mm×1194mm

1/32

字 数: 158 千字

印 张: 7

版 次: 2018 年 1 月第 1 版

印 次: 2018 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1410-9

定 价: 39.80 元

版权所有 翻印必究



前言

你的生活为什么不如意

当今社会，我们缺少的并不是快乐和幸福，它们甚至给人一种到处皆是的感觉。然而，当我们真正俯下身来寻找时，却惊讶地发现，散落满地的原来是一个个困惑着自己的难题和无法突破的障碍。

我们甚至觉得，人生就是在逆境中寻找突破，追求理想和快乐。面对那些折磨我们的事，我们需要拥有冲破逆境的聪明和智慧。

生活为什么总是不如意，是自己哪里出了差错吗？

我为什么难以突破现状，是思维陷入怪圈了吗？

我是在逃避生活的本质，还是已经在理想

与现实中迷失？

我为什么总是自卑、没有决心和信念，如何做才能变得更自信？

当身陷逆境、心生困惑、不满足于生活现状时，就会不停地思索产生问题的根源在哪里，并且还可能积极地投入到寻找改变现状的方法中。结果几个回合下来，效果不明显，一切都好像没有太大进展。

当我们身陷生活的泥潭无法自拔时，会痛苦万分地反问自己，到底哪里出了错？到底什么才是生活的目的和意义？

事实上，人生就像一杯水洒在地面，本质是清澈透明并无色无味的，而一旦落到地面就会被大地迅速吸收，与泥土融为一体。

无论我们落在大地的哪个角落，每个人的生活都会与泥土密切相连。不过，有许多人很难辨清一个真相：最终，到底是自己被泥土吸收了，还是自己吸收了泥土？到底是自己存在于泥土中，还是泥土存在于自己体内？

生活的全部就在自己和泥土之间，但很多时候连我们自己都无法分清自己到底是怎么一

回事。想分清现状的欲望和恍惚的感觉让我们不停地去思考、探索，自己到底是什么，泥土到底在我的生活中扮演着什么样的角色？

一旦我们试着去发现真相，疑惑、混乱、烦恼、压抑、茫然便会随之而来，自己好像被一股前所未有的阻力所束缚，无法摆脱，更难以超越。此时，我们的生命陷入逆境，然而任何希望、光明的出现都会使我们充满惊喜、欣慰与渴望。

但是，一切依然像泥土的厚度那样，让我们难以辨清和穿越。甚至有时我们会感觉自己的内心变得有如一团乱麻，好像根本不属于自己一样，还有种深陷泥潭的感觉。我们努力挣扎，但一切却无济于事，没有任何进展。

此时，快乐与幸福的感觉在我们心中荡然无存，一种前所未有的痛苦与迷乱纠缠着自己，既无法掌控，又挥之不去。

于是，我们开始努力思考生活中突破阻力的方法：

我应该用什么方法改变目前不佳的状态？

我将突破哪些思维怪圈？

怎样在失控中学会自我驾驭？

我如何在痛苦中掌握幸福？

我能不能塑造一个更加强大的自己？

是什么在阻碍我前行的脚步？

是什么让我深陷泥潭？

如何使我做事的效能更高些？

如何让弱势的我变得优秀？

我能否成为生命的强者？

当以上种种问题摆在面前时，你是否会觉得内心深处有一种无力的感觉，原来面前的一切并不是世界的全部。有时，我们会觉得自己就像盲人摸象，所触摸到的一切并不是真相。眼睛和感觉经常使我们的思维陷入偏见之中，所以想认清自我就不能固执己见，而应学着突破思维意识中的束缚，探索生命中的非常之道。

对于那些身陷困境的人而言，在逆境中生存的智慧就是使其突破困境的非常之道。从逆境智慧中我们会：

发现自己到底被哪种思维所束缚；

清楚如何去驾驭失控的自己；

明白如何读懂人生的幸福真谛；

学会如何去塑造一个更强大的自己；
知道是什么在阻碍自己前行；
搞清楚自己为什么会陷入泥潭；
明白自己怎么做才会变得更加优秀；
懂得怎样让自己突破局限，并一点点强大
起来。

第01章

因为命运纠缠，人生可以逆袭

你的命运在何时转折 / 003

命运的改变来自哪里 / 007

生活可以从不纠结 / 012

不管什么事情都要方案 / 017

不会改变就是成功 / 021

第02章

不气不怨不气，逆袭成功并不难

为什么你总爱抱怨 / 025

逆境是机会，是考验你强大的能力 / 034

把逆境当作动力 / 038

逆境是改变你现状的工作方法 / 047

做一个逆境中的强者 / 048

逆境是时间增长的开始 / 049



目录 CONTENTS

第 01 章

别为命运纠结，人生可以逆袭

你的心还在纠结吗 //003

生活的烦恼来自哪里 //007

生活可以不纠结 //012

不要什么事都亲力亲为 //017

不会改变难成功 //021

第 02 章

生气不如争气，提高能力是关键

职场是靠能力说话的地方 //029

业绩是名声，必须尽最大努力 //034

忙忙碌碌未必就有业绩 //038

关键是找到正确的工作方法 //041

做一个详细可行的“工作计划” //045

把黄金时间用在刀刃上 //049

第 03 章

努力追求自己想要的生活

定位好成功的坐标 //055

乐于接受别人的忠告 //060

别人的经验，也是你的财富 //063

第 04 章

找对学习榜样，成功可以复制

做个“追星族”又何妨 //069

成功者总有他的理由 //074

你需要职场偶像，你更可以是职场偶像 //077

沿着榜样的足迹前进 //081

榜样能带给你一种积极的精神 //084

向成功者学什么 //087

第 05 章

对了，努力才有成效

未学做事，先学做人 //093

开创事业，靠的是脚踏实地 //097

自毁声誉的事，宁可不做 //102

损人利己做不得 //108

事分轻重缓急，重要的事先做 //111

认为对的事情，就要积极去做 //114

第 06 章

人生计划，做出合理规划

把工作做到无懈可击 //119

把事情做得井井有条 //122

拥有明确目标，知道为什么努力 //125

永远跑在时间前面 //129

傻瓜，别再“等待命令” //134

第 07 章

张弛有度，把握分寸

多做一些“分外”的事情 //139

做事不可太急躁 //143

事前一定要考虑后果 //149

成功始于刻苦坚持 //152

不要只做我告诉你的事 //157

第 08 章

灵活变通，调整心态

当事情陷入僵局，学会自我调节 //163

保持快乐的心态 //165

自信心是最好的武器 //169

用行动创造机遇 //172

从“不可能”到“一定能” //176

拥有一颗感恩的心 //179

企图心：做自己想成为的人 //184

第 09 章

善于思考，找对方法

借口使人“麻醉” //191

停止抱怨，失败没有借口 //195

不妨再尝试一次 //200

问题背后隐藏着机会 //205

1

别为命运纠结，人生可以逆袭



人的一生如同是在雾中行走，远远望去，只是迷雾一片，辨不出方向。很多人为此感到迷茫、纠结，其实大可不必。谁的青春不迷茫，谁的命运不坎坷？与其埋怨命运无常，所得非所愿，不如想办法逆袭人生。

第 1 章



第 09 章

善于思考，找对方法

第 10 章

第 11 章

第 12 章

第 13 章

第 14 章

第 15 章

你的心还在纠结吗

不知道从哪一天开始，“纠结”这个词开始闯进我们的生活。从此我们的心灵便被缠上了一团乱麻，剪不断，理还乱。工作中出现了问题，我们坐立不安；生活上出现了矛盾，我们更是彻夜难眠……最终，这种纠结的情绪越缠越紧，搅扰得我们片刻不得安静，束缚得我们无法呼吸。更可怕的是，我们很容易沉浸在这种情绪中难以自拔。

幸好，有的人能够幡然醒悟，从纠结中挣脱出来。

有位先生被派到海外工作，夫妻两人为这个机会兴奋不已。经过一番计划之后，他们开心地带着孩子去就职。他们预期了很多即将面对的问题，包括生活无法适应、语言隔阂、种族歧视、丈夫工作过于忙碌、家庭关系被忽视等等，但所有这一切都意外地安然度过，最大的问题竟出在了“夫妻争吵”上。

在国内很少吵架的他们，到了异地他乡竟然成天为一些小事闹



不愉快。明知是生活压力使然，两人却冷战热战到不可开交。

妻子沮丧到极点，做什么事都提不起劲儿，每天愁眉苦脸。

一天，她骑车独自到外面散心，一想到要回家简直懊恼极了。

她一路低着头踩着脚踏车。骑到某个路口，忽然一辆大车从身侧驶出。她差点跌倒在地上，以为自己就要亡命异乡。好在司机及时看到她，赶在撞上她之前刹住了车。

过了马路，她惊魂未定间，惊觉自己不能这样。如果她任自己失意下去，只会惹来更多更大的问题。她告诉自己，要开心度日。就这样，她与先生渐渐找出更好的沟通方法，走出困境，重拾欢笑。

一个人能不能早日走出忧郁、改善现状，与他面对挫折的态度有很大的关系。有些“一生悲惨”的人，就是因为他们努力地“滚自怜的雪球”。挫折绝对是多数人的家常便饭，然而一旦容许自己陷入自怜的情绪，悲惨的事就会接踵而来，好像约好一般，非得整得你要死不活。

那位妻子说，在骑着脚踏车到马路另一边后，她告诉自己要坚强起来，储备精力撑过低潮。等到半年过后回头一看，才发现情况并没有想象中的那么糟。

原来一颗纠结的心，是一件那么辛苦，也是那么危险的事。这让我想起了一位很纠结的朋友。

他是家中的长子，由于从小家境清寒，对于父母勤劳养育的恩情总是铭记在心，信誓旦旦地告诉父母和弟弟妹妹，一定会找一个

最好的媳妇回来照顾他们。

几经挑选，他终于在不小的年纪找到了一个温顺的女人，将她娶回家，吩咐她好好伺候公婆，自己则每天从早工作到晚，忙着赚钱养父母和小家庭。

他每天战战兢兢地提醒自己要做好榜样。见妻子打理家务不够妥帖，就严厉地责备她，要求她也要像他一样全心全意地牺牲奉献。

没孩子时，他挑剔家里不够整洁，对公婆的照顾不够体贴。有了孩子后，孩子成绩不好，他怪她；孩子生个病，他也怪她。

终于，公婆因为年老相继过世，孩子也终于长大到可以照顾自己。妻子像递出辞呈一样地递出离婚协议书说：“算我眼瞎，被你当棋盘里的一颗棋子一样地娶回家里用，现在我仁至义尽，和你的感情也全磨光了……放我走吧。”

这位花了一辈子尽心尽力扮演好长子角色的男人，到这时才发现他事无巨细又精确无比的要求，让他忘了真正的生活是什么，也忘了经营与妻子的关系。

他的一生就像拍子、音符都正确无比的曲子，听起来却没有一点感情。

生活中好像永远都有各种令人纠结的小事，需要我们操心，需要我们费心费力去解决。但我们不应忘记人生中最重要，不是符合旁人过高的期望，不是一定得念什么样的名校，或到什么样的公司上班才不虚此生。家里也不是不够窗明几净就没法住人，或是孩