

这辈子 不能这样了

揭露冲破自我设限的6个秘密 时涛 编著

你有翅膀，为什么飞不起来？
咸鱼尚有翻身日，岂可人无得运时？
拉大自我格局，成就明日的精彩。
现状是一座危险的孤岛，这辈子还有多少机会可以挥霍？
这本书教我们学会与自己的心愉悦相处。



这辈子 不能这样了

张其成讲读
《论语》

张其成讲读
《论语》



这辈子 不能这样了

揭露冲破自我设限的6个秘密 时涛 编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

这辈子不能这样了：揭露冲破自我设限的6个秘密 / 时涛编著. —北京：北京工业大学出版社，2011.6
ISBN 978-7-5639-2714-2

I. ①这… II. ①时… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第058910号

这辈子不能这样了——揭露冲破自我设限的6个秘密

编 著：时 涛

责任编辑：王 曙 李兰丁

封面设计：私制设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园100号 100124)

010-67391722(传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京玥实印刷有限公司

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：15

字 数：178千字

版 次：2011年6月第1版

印 次：2011年6月第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-2714-2

定 价：26.00元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

我们常常在镁光灯下看见成功人士的无限风光，时时感叹——为什么别人那么成功，自己却这么不济？造物主怎能如此的不公，将美丽、智慧、健康、金钱、地位、权力等通通馈赠给了别人，而自己却如此窝囊，倒霉事接二连三？

于是就常常告诉自己：“王侯将相，宁有种乎！我这辈子不能这样了。”

那么，你这辈子真的能不这样吗？你凭什么就让这辈子不这样了呢？

当然，答案还得问你自己。

还记得这个故事吗？

小蜗牛问妈妈：为什么我们从生下来，就要背负这个又硬又重的壳呢？

妈妈：因为我们的身体没有骨骼的支撑，只能爬，又爬不快。所以要这个壳的保护！

小蜗牛：毛虫姐姐没有骨头，也爬不快，为什么她却不用背这个又硬又重的壳呢？

这辈子不能这样了 |

妈妈：因为毛虫姐姐能变成蝴蝶，天空会保护她啊。

小蜗牛：可是蚯蚓弟弟没有骨头爬不快，也不会变成蝴蝶，他为什么不背这个又硬又重的壳呢？

妈妈：因为蚯蚓弟弟会钻土，大地会保护他啊。

小蜗牛哭了起来：我们好可怜，天空不保护，大地也不保护。

蜗牛妈妈安慰他：所以我们有壳啊！我们不靠天，也不靠地，我们靠自己。

是的，靠自己！

如果你觉得自己过得并不如意，如果你觉得自己正困于命运的僵局之中，如果你不想今生就这样庸庸碌碌地终结，如果你真的想让这辈子变个活法——那么，告诉你：现在就是改变人生最关键的时刻！只要你依靠自己的智慧和汗水，就能让一切从此改观。

衷心希望借助本书，能够帮助你重整人生，创造理当属于你的成功人生。

目录 CONTENTS

第一章

你有翅膀，为什么飞不起来 ——谁的标签害了你

生活的不幸大多咎在自身	/002
没有跨越不了的坎，只有无法逾越的心	/006
请为你的冷漠付费	/010
看起来是“无所谓”，实际上是“不敢为”	/015
都是“借口”惹的祸	/020
无路可走的人总是那些不下工夫找路的人	/026
人最能自我原谅的缺点是懒惰	/030
你是“第八号当铺”的顾客吗	/033
可怜之人必然有他本身的问题	/038

第二章

咸鱼尚有翻身日，岂可人无得运时

——吾命就在吾手中

- 命运是一只降生在鸡窝里的鹰 /044
- 我们选择不了出身，但可以选择人生 /051
- 不怕起点低，就怕境界低 /056
- 不是由你来规划自己的生活，
就是让别人来错估你的生活 /061
- 一失足未必就真成千古恨 /065
- 绝望时，总会看到“幸运兔” /069
- 如果放弃，你能否找到下一个站台 /074

拉大自我格局，成就明日的精彩

——变频时代，如何栽培你自己

第三章

- 人生重要的不是所站的位置，而是所朝的方向 /080
- 未来安排不了，但预见得了 /084
- 没有定位，就会出位 /087
- 人生是一场盛宴，而不仅仅是一道好菜 /094
- 志存高远，而不是好高骛远 /098
- 选择的浪费是最大的浪费 /104
- 人不可能同时追两只兔子 /109
- 不同的人，给你不同的人生 /113
- 想想看：你是那个“只想吃第九个包子的人”吗 /118

第四章

现状是一座危险的孤岛
——改变才能带来不一样的世界

“温水煮青蛙”：安于现状就会死于现状	/122
路的旁边还是路：	
改变一点点，就会成就一大步	/126
改变了看法，也许就改变了活法	/130
只有认真的态度，才有卓越的成就	/135
重塑自我，唤醒心中沉睡的巨人	/140
坏习惯必须改掉	/147
谁说本性难移	/151

这辈子还有多少机会可以挥霍
——心动你就要行动

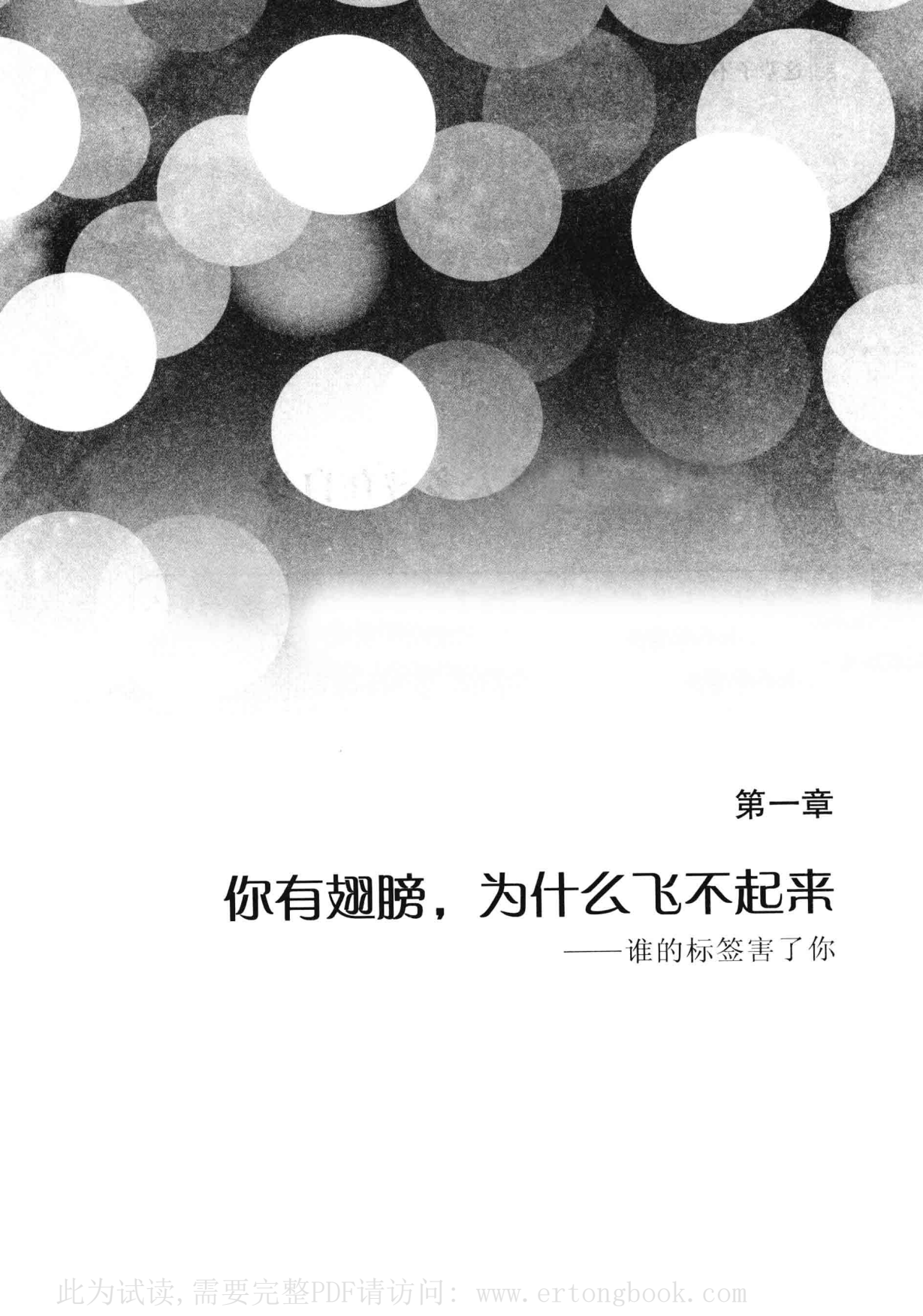
第五章

梦里行了千万里，醒来还是在床上	/156
不怕慢，就怕站	/160
万事俱备，万事皆失	/164
先有勇气，后有运气	/168
时刻准备着，机遇来临时你就成功了	/173
错过一时，也许就错过一世	/178
一日不作，一日不食	/182
明日复明日，明日何其多：行动请从今日始	/187
做“好”了，才叫“做了”：	
没有成效的行动等于没行动	/192

第六章

低谷反弹，高处思危
——学会与自己的心愉悦相处

没有匍匐的本领，哪能一飞冲天	/198
人和人比什么	/203
有些事情必须等待	/207
用感恩的心做人，用爱心做事	/211
不求轰轰烈烈，但求问心无愧	/217
追求，但不迷恋	/221
不负此心，不负此生：活出个样儿给自己看	/226



第一章

你有翅膀，为什么飞不起来

——谁的标签害了你

生活的不幸大多咎在自身

生活、工作中大部分的不幸其实都是咎由自取，只是，人们总是难以意识到这一点。所以，不幸的人处处有，不幸的事总在不断发生着。

我们每天都目睹着天壤之别的生活：

一部分人衣食无忧，一部分人为三餐发愁；

一部分人住着豪华别墅，一部分人居无定所；

一部分人的子女出国深造，一部分人的子女因经济困难而辍学；

一部分人家庭温馨，一部分人却连对象也找不到……

那么，你属于哪一类？

如果你属于生活得艰难的那一类，你想过自己为什么比别人活得艰难吗？

恐怕十有八九你已经想过很多次了。你想来想去的结论，很可能是认为这个社会对你不公平，或者是你谋职的公司老板对你不器重，或者是你的父母无权又无势，但你几乎没有想过主观上的原因。

在这个社会上，那些生活得艰难的人，他们成天被抱怨、痛恨、敌视等不良念头占据着，他们没有也不愿意去仔细想想自己生活得这样糟糕，和自己主观上有什么关系，也不去想想自己下一步该怎么办。

“我这辈子就这样了，活得真窝囊！怎么所有的不幸都摊在我身上啊，唉……”

有这样一位“不幸者”。人到中年，和老婆离婚了，又没有固定工作，刚找了一份送报纸的活干了一个月不到就被炒了。他酒后的哀叹也常常能博得不少陌生人的同情。

但是他曾是一位幸运儿，工作在大单位，老婆谈不上国色天香，也算小家碧玉，知书达理……在别人的心目中，觉得他的日子过得很滋润，羡慕旁人。

他如何沦落到这般田地呢？原来，大约五年前，他开始迷上了喝酒、赌博。别人9点上班，他很少早于10点到；别人睡觉，他“搓麻”到天亮；儿子的作业他从没看过一眼，妻子生病在床他在酒馆狂聊；工作上的事常常丢三落四，领导的一句批评，往往招来他的十句顶撞……

每每看到他，相熟的人总是摇摇头，一声叹息。

他确实是不幸的，但这能怪谁呢？

美国作家米勒说：“我们每天都在创造自己的命运……大部分的不幸可以直接归咎于自己的行为。”的确，人会遭遇种种问题与不幸，但多半是咎由自取，虽然这是不争的事实，许多人却老是怪罪别人。除非认清自己才是始作俑者，否则我们将不断为自己的行为付出代价。

格瑞是美国一家大公司的部门负责人，同时也是一个足球迷。在欧洲杯足球赛期间，为了看球，他每天总是急匆匆地处理完手中的事情，便偷偷离开办公室，找一个有电视的房间欣赏球赛。

半个月后的一天下午，他赶回自己的办公室，蓦然，被桌子上的一张纸条惊呆了，那上面写道：“格瑞先生，既然你喜欢足球胜过努力工作，我看你还是回家尽情地去欣赏好了。”签名是公司老板威廉·斯通。

中年失业的格瑞后来又辗转应聘了几家公司，但始终未能找到适合自己的位置。接替格瑞职务的是他的同事德克，当时，德克无论是工作经验还是办事能力都明显地逊色于格瑞。

15年后，德克成了拥有30万名员工、子公司遍布50多个国家的大集团总裁。有一次，德克结束了在耶鲁大学的一场颇为轰动的演讲，被人流簇拥着走到大厅门口时，他意外地遇到了穷困潦倒的格瑞。看到此情此景，格瑞黯然慨叹：“一切都是命运啊！”德克轻轻地摇摇头，对他说：“也许是命运，但命运是公平的，本来今天这里的主角应该是你……”

是啊，命运看起来琢磨不定，似有似无，但命运对任何人其实都是公平的。幸与不幸，完全取决于你自己。

人一生的所作所为，都会得到某些报应，有时还会遇到加倍奉还的情形。只是由于那些报应不一定马上出现，因此有些人很难把自己目前的处境与以前的行为联系在一起，所以一旦出现不幸，就很容易去怪罪命运，或者怪罪别人。

国内某著名学府的论坛上有过这样一个帖子：“我没有钱，我只有花样的年华，未加修饰的容貌。我每天穿着朴素的衣服，站在花枝招展的同学中间。我每周都要坐4个小时的公交车，去给那个高傲的小女孩做家教。她有钱，可是连水都不想给我喝。我的家庭很穷，我的妈妈每天割猪草，双手布满老茧；我的父亲，风烛残年，可还要在建筑工地打工，为了我可怜的学费。我不期待爱情，我没有衣服，没有化妆品，我的电脑也是二手的，所以我恨这个世界……”

初看到这个帖子，大家可能为留言者鸣不平，为她靠自己的能力挣钱读书的事迹感动，但是看到最后，就会发现原来她只是在发泄那一腔怨气。她在怨人与人之间的不公平，怨自己家庭的贫穷。其实母亲手上的老茧，风烛残年还要打工的父亲，这些都应该是自己奋斗的动力，怎能成为自己恨这个世界的原因呢？

当你遇到任何困境时，最好先责怪自己。生活或工作出现问题，自己才是祸首，因为那些问题都是你自己制造的，选择与它们为伍的也是你。一位充满智慧的人说：“人生最大的麻烦制造者，就是每天早上你在镜子里看到的那个化妆或刮胡子的人。”你现在面对的问题，都是你过去的决定或行为所致。

因为，现在是过去的一面镜子。如果你过去很努力的话，它就能把你过去的努力一一地反映出来。要是你过去处处偷工减料，那现在就什么也显现不出来了。换句话说，如果你现在觉得满足，那并不表示你现在在做得很正确，正确的是你过去做的。

怪罪别人或者命运，于事无补。虽然把错怪到命运或者别人头上省事多了，但却得不到实质的好处。拒绝承认事实，并不能改善生活。把自己的责任推到其他的人、事、物身上，并不能解决面临的问题。问题与困境能否化解，取决于我们是否愿意承担过失，作出努力。

要改善生活的缺失与艰难，就必须依靠自己的努力。在许多情况下，责怪他人是很危险的做法。假设你在旅行途中撞见一头灰熊，这时如果你还站在原地想着是谁害了你，无异于白痴的举动，赶紧设法脱身才是聪明的反应。事后若要追究责任，就怪你自作自受吧。

记住：要想走出生活的不幸，怨天尤人没有用，唯有自己努力。

没有跨越不了的坎，只有无法逾越的心

人一旦把自己囚禁在“心狱”之中，哪还有时间去追求丰富多彩的人生呢？

一个人在成长、成熟的过程中，难免会遭受来自社会、家庭的议论、否定、批评和打击，于是许多人奋发向上的热情便慢慢冷却，逐渐丧失了信心和勇气，对失败惶恐不安，变得懦弱、狭隘、自卑、孤僻，害怕承担责任、不思进取、不敢拼搏。于是，这辈子过得并不如意。事实上，他们这辈子不是输给了外界压力，而是输给了自己。很多时候，阻挡我们前进的不是别人，而是我们自己。因为怕跌倒，所以走得胆战心惊、亦步亦趋；因为怕受伤害，所以把自己裹得严严实实。殊不知，我们在封闭自己的同时，也封闭了自己丰富多彩的人生。

世界上最难攻破的不是那些坚固的堡垒和城池，而是自己为自己编织的“心理牢笼”。因此，我们要想摆脱困境，走上成功的道路，必须勇敢地冲出“心理牢笼”。

一个人在他 25 岁时因为被人陷害，在牢房里待了 10 年。后来沉冤昭雪，终于走出了监狱。出狱后，他开始了几年如一日的反复控诉、咒骂：“我真不幸，在最年轻有为的时候竟遭受冤屈，在监狱度过本应最好的一段时光。监狱里简直不是人待的地方，狭窄得连转身都困难，唯一的细小窗口里几乎看不到阳光；冬天寒冷难忍，夏天蚊虫叮咬……真不明白，上帝为什么不惩罚那个陷害我的家伙，即使将他千刀万剐，也难解我心头之恨啊！”

75 岁那年，在贫病交加中，他终于卧床不起。弥留之际，牧师来到他的床边对他说：“可怜的孩子，去天堂之前，忏悔你在人世间的一切罪恶吧……”

牧师的话音刚落，病床上的他声嘶力竭地叫喊起来：“我没有什么需要忏悔，我需要的是诅咒，诅咒那造成我不幸命运的人……”

牧师问：“你因受冤屈在监狱待了多少年？离开监狱后又生活了多少年？”

他恶狠狠地将数字告诉了牧师。

牧师长叹了一口气，说：“可怜的人，你真是世上最不幸的人，对你的不幸，我真的感到万分同情和悲痛！他人囚禁了你区区 10 年，而当你走出监狱本应获取永久自由的时候，你却用心底里的仇恨、抱怨、诅咒囚禁了自己整整 40 年！”

现实生活中，有不少人和故事中的主人公一样，给自己编织了一个“心理牢笼”，别人做得不对，就一味地诅咒、憎恨；自己做错了一丁点事情，就念念不忘，责备自己的过失；有些人总是唠叨自己的坎坷往事，身体疾病，或抱怨自己的不平遭遇和生活苦难；有些人还喜欢把自己不懂的事情塞满脑袋，把一些不相干的事与自己联系在一起，造成不必要的心理障碍。殊不知，对那些过去的往事、不平的经历，或想不明