

刀不磨不锋利，人不磨不争气
能够战胜自己的人，折磨无处不开怀

GAN XIE ZHE MO NI DE REN



感谢折磨你的人

自己是最大的敌人

胡坤◎编著

常常为难你，看似与你为敌的人，实际上往往是你的贵人。如果你与之为敌，对其抵触、怒视、仇恨，那你就是自己最大的敌人。

被别人折磨是一种成长，被自己折磨则是一种愚行。承受各种苦难，才能拓展生命的张力；一次次的折磨，让你更坚强，让生命更昂扬，让人生更嘹亮！

 中国纺织出版社

内 容 提 要

人生在世,不可避免的磨练是成长、成熟的催化剂,感谢折磨是一种积极的心态,那些常为难你,看似与你为敌的人,实际上往往是你的贵人。如果你与之为敌,对其抵触、怒视、仇恨,那你就是自己最大的敌人。

本书强调心态对于各种磨难、挫折的积极意义,指导读者将各种折磨看成对自己能力提升的锻炼,让你从全新的角度审视自己,摆正心态,激发潜能,在折磨中调整情绪,充满动力地实现事业的成功和人生的幸福。本书犹如心灵的止痛片,帮你从人情世事的折磨中走出来,当你迷茫、无助时,给予你鼓励;在你痛苦时给予你奋起的力量。

图书在版编目(CIP)数据

感谢折磨你的人:自己是最大的敌人/胡坤编著. —北京:中国纺织出版社,2010.7

ISBN 978-7-5064-6430-7

I. ①感… II. ①胡… III. ①成功心理学—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第080868号

策划编辑:闫 星 责任编辑:高振亚 责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销

2010年7月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17

字数:222千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

序言

每个人的生命都是独一无二的，每个人的生活都不是一帆风顺的，在大千世界中行走，我们会遇到各种各样性格迥异的人。然而也正是因为有了他们的陪伴，我们的人生旅途才不会过于孤单，无论他们曾带给我们怎样的伤害和折磨，我们都应该真诚地感谢他们。

就像一首诗中所说：

感谢伤害你的人，因为他磨练了你的意志；感谢绊倒你的人，因为他强壮了你的双腿；感谢欺骗你的人，因为他增进了你的智慧；感谢嘲笑你的人，因为他激发了你的自尊……

是的，我们应该学会看到事情美好的一面，学会看到别人带给我们的积极影响。人的一生之中，难免会遇到坎坷，难免会遭受折磨，每当这些时候，我们是放纵自己，让内心仇恨的火焰燃烧，还是轻轻一笑，感谢磨难呢？

有人说：“光明使我们看见许多东西，也使我们看不见许多东西，假如没有黑夜，我们便看不到天上闪亮的星辰。”那些曾经带给我们痛苦和折磨的人，在让我们看到黑夜的同时，也让我们知晓了星空的魅力。因此，我们没有理由去怨恨，痛苦和折磨让我们意志更加坚定，思想更加成熟，心态更加沉稳，目光更加长远，也让我们不停地激励自己，去奋斗，去学习，去成长。

我们就像一棵棵刚刚把根植入土中的树苗，需要风雨的折磨来使我们茁壮成长。我们要感谢痛苦磨砺了我们的心智，感谢失败坚定了我们信心，感谢折磨我们的人，使我们终有一天成为参天大树。

有句话说：当我们拿花送给别人时，首先闻到花香的是我们自己；当我

们抓起泥巴想抛向别人时,首先弄脏的是我们自己的手。同样,如果始终以怨恨的心态去面对带给我们折磨和痛苦的人,首先被伤害的不正是自己的心灵吗?

感谢伤害我们的人,是他们让我们学会了不去依赖任何人,学会了自强自立;感谢他们给予我们的伤害,是伤害让我们从一个任性、脆弱、不懂事的孩子成长为一个有能力在天地间自由行走的勇敢的人。

我们要学会感谢,感谢折磨过你的人,固然当时是痛苦的,但苦楚的进程也是自己逐渐成熟的进程。面对曾经一度使我们难以承受的痛苦和磨难,我们没有办法使他们消失,但我们可以决定处理它的方法和态度,假如你的眼睛始终看着星星的美好,心灵就不可能被黑暗吞噬。当苦楚变成往事时,自己将会庆幸,正如不经历风雨哪能见彩虹一样,有时磨难真的是一笔财富。在经历了心灵的阵痛后得到的是对人生的思考,是心灵的升华。

俗话说:我不能决定生命的长度,但我可以控制它的宽度;我不能控制天气,但我可以改变心情;我不能改变容貌,但我可以展现笑容;我不能控制他人,但我可以掌握自己。希望通过本书对折磨的深刻剖析,可以让你理解到人生的真正意义,看清真实的自己,从而使自己在人生的道路上能够更加从容、快乐地行走!

编著者
2010年5月



■ 最折磨你的其实是你的内心

恐惧源自于想象,折磨源自于内心。对现实的恐惧,对未来的绝望,更能折磨一个人。世界上自杀最多的人是诗人、画家、哲学家,并不是因为他们面对了更多的折磨,而是他们感知折磨的心最敏感。内心不敏感,就不足以捕捉生活中的异相从而成就作品;内心过于敏感,就更容易感知痛苦与折磨,更容易厌世。

折磨分为两个方面,一方面是你肉体、心灵实际受到的折磨,一方面是你的内心对这种折磨的感知程度。我们内心的屈辱、恐惧、绝望就是一个放大镜,他会让你受到的实际折磨无限扩大,直到觉得无法承受。一个人最大的敌人就是自己,最大的折磨,就是内心的感知。这并不是要我们麻木无知,而是要我们锻炼心理的承受能力。既然折磨是我们人生中不可缺少的一部分,那就让自己享受折磨,在折磨中变得更加坚强,更加沉着和成熟,收获更加坚韧丰富的人生。

因此,我们面对折磨要有宽广的心胸。俗话说“心底无私天地宽”。我们也要有更加宽广的心胸,才能够更加客观地看待生命中的折磨。知晓它是每个人的生命中必定经历的,不可缺少的,我们就能够更加坦然地去面对它。

著名诗人食指曾在文革中写下《相信未来》,尽管他也经历了那样特殊的年代,但依然对未来充满无限希望,相信历史不会永远扭曲,他等来了生命中的春天。在他的另一首诗《我从冰天雪地中走来》中,他写道“人生就是场冷酷的暴风雪,我从冰天雪地中走来”,他写到自己面对折磨的心路历程“化雪时冷得令人出奇的清醒,清醒明白得叫你说不出话来,哆嗦得下齿止不住地磕碰上牙,乖乖顺从了大自然作出的安排。雪化后的泥泞使你向前迈一步都一身大汗却是寸寸相挨”。少有诗人有这样的勇气,敢于直面惨淡的人生,绝不逃避。仅仅因为他内心坚韧,对未来充满无限希望。



心胸宽广的人不会执著于眼前的折磨困境,他们的眼界更远大,他们心里装的不仅仅是个人的利弊得失,而是着眼于所有人生命中的磨难。那么,相对于所有人的磨难来说,自己受到的折磨只不过是过眼云烟罢了。很多革命先烈以解除天下百姓的痛苦为己任,即使把牢底坐穿也丝毫不能动摇他们的决心。革命先烈瞿秋白被捕以后,虽然在牢狱之中,依然为看管他的狱卒的母亲治好了困扰已久的病。这样宽广的心胸,怎么可能为个人的一点得失,受到一点折磨,就灰心丧志,以为人生无望呢?

虽然平凡的我们没有救国救民的大志,但也不要以自己为中心,受到一点磨难委屈,就以为世界末日降临,生活暗淡无光,人生再无意义。让心胸宽广一点,再宽广一点,就会更加从容淡定,少受外界的影响。

此外,还要有坚强的意志,孟子说“天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身……”老天折磨我们正是要降我们以大任。如果我们在折磨中能够保持乐观的心境,磨炼更加坚强的意志,那等到机会到来的那一天,我们才能从容淡定,沉着应对。如果我们一直待在安乐窝里,那么,面对机会,我们就会感到茫然无所适从,面对困难我们就会退却,失去成大事的基本素质。所以,面对折磨,我们要锻炼更坚强的意志。

现在的很多年轻人,心理承受能力差,意志薄弱,有一点挫折就心灰意冷甚至自寻短见,这是不可取的。毕业于哈工大的 25 岁青年孙丹勇,曾在深圳某科技集团担任保管一职,2009 年 7 月底,孙丹勇保管邮寄的 16 部工程样机少了一部。因此受到公司的调查,调查中受到非法搜索、拘禁,因为难以承受巨大的精神压力,不能承受屈辱跳楼自杀。固然,孙丹勇的自杀是因为公司某些人的非法羞辱、折磨,但同时也说明了他心理的脆弱。如果他能够顶住压力,遇到不合法的事向警方报告,相信迟早有真相大白的一天。那时,不但能够还自己清白,事业也会更上一层楼。即使此事不了了之,最坏的结果就是离开公司,另寻工作,也能重新开创一片新天地。因此,我们平时就要有意识地磨炼自己的意志,增强自己的心理素质。在面对挫折时,才会更加坚强,才能顶住生活事业中的磨难。当大任来时,我们才能从容面





感谢

Thanks to...

折磨你的人

——自己是最大的敌人

对,成就大业。

另外,无论何时都要心存希望。顾城在他的诗中写道:“黑夜给了我黑色的眼睛,我却用它来寻找光明。”我们要知道,无论遇到怎样糟糕的情况,我们对于未来都要有更加美好的希望。希望给我们勇气,给我们力量,对于光明的期望,对于未来的信任能够让我们在面对折磨时更加勇敢。

黑人总统曼德拉曾经有过 18 年的监狱经历,那时,他是监狱的重点政治犯。每天都要在罗本岛监狱的采石场做苦工,在持枪看守的监督下拼命搬运石头,动作稍慢就有被毒打的危险,一旦踏出采石场的边界,就会被无情射杀。并且因为石灰石在阳光的照射下,有极强的反光性,以至于他的视力逐渐下降。然而,就是在这样非人的折磨下,他却向监狱长提出了在监狱的院子里开辟一片菜园子的要求,经历了无数次的否决,五年之后,他终于实现了愿望。正是那一片菜园以及菜园中的番茄给了他和监狱中的犯人们无数的希望,使得监狱中囚犯和狱警们的关系逐渐和谐起来。

一颗乐观、充满希望的心灵,即使身处磨难重重的人间地狱,也能够开垦出人生的伊甸园。有了对未来的希望,就能让我们对苦难甘之如饴。

总之,人生最大的磨难,不是生活给了你多少折磨,而是你的内心怎样对待它。只要我们拥有宽广的心胸,坚强的意志,乐观的精神,就能够笑着面对任何苦难和折磨,就能把折磨我们的地狱变成天堂。不要再让狭隘的心灵折磨我们,不要再让软弱的意志向苦难投降,只要我们拥有广阔、坚强的内心,就能够战胜世俗的折磨,走向人生的辉煌。

■ 惧怕折磨,人生中就只剩下“逃避”二字

如果我们惧怕人生中的磨难,不敢面对现实,那我们的人生中就只剩下了“逃避”。鲁迅先生曾说:“真正的勇士,敢于直面惨淡的人生。”我们也要学会面对现实,生活中不乏磨难和陷阱,这个世界也不是十全十美的,也有它黑暗的一面,我们要敢于承认这样的现实,更要对这个世界充满希望。这



样,我们才能更客观、更冷静地对待折磨。我们才能有尊严,不哭泣,才能够
在跌倒中迅速爬起,寻找世界上的光明,寻找我们人生的意义。

面对折磨,逃避没有任何意义,也没有任何结果。磨难是一个软弱的行
刑者,如果你哭泣着躲避,他反而更加折磨你,他喜欢看犯人们的哭泣、求
饶、哀嚎、投降。相反,你咬紧牙关,无畏地迎上去,他反而会被你的无畏镇
住。也许他会选择放过你,也许你会继续受到鞭打,不过这种鞭打迟早会结
束,你会在这种鞭打中赢得尊严,赢得敬佩,赢得钢筋铁骨。

生活常常强加给我们不如意的事,与其哭着躲避,不如笑着面对。“生
活中,不如意事常有八九”,那如意就只剩下一二,我们要常想一二,才能够
苦中作乐;我们要笑面八九,才可能把生活这杯酒吞下去。生活就是一杯
酒,苦、辣是它的主味,只有在慢慢回味中才有一丝丝甜头,但只要你一饮而
下,腹中就会升起一股暖意,帮你抵挡外界的风寒。

古时候,有很多避世的文人们,他们不满强权,隐于山林,避得有智慧,
有风度,值得崇拜,却很难效仿。“阮籍猖狂,哭穷途于末路。”是说阮籍常常
驾车远行,一直走下去,直到没有路可走了,就会坐在路的尽头,大哭一场,
以表示对世情的愤慨。他的好友嵇康,因为不满司马氏专权,退隐山林,以
打铁为生,司隶校尉钟会想结交嵇康,衣轻乘肥,率众而往。嵇康与向秀在
树阴下锻铁,对于钟会不予理睬。等候很久也没有回音后,钟会准备离开。
嵇康开口问:“何所闻而来,何所见而去?”钟会回答:“闻所闻而来,见所见而
去。”嵇康对权贵的不屑,为他赢得了很大的声名。还有鼎鼎大名的五柳先
生陶渊明,不肯为五斗米折腰,于是辞官归故里,写出了《桃花源记》这样的
出世名作,为历代文人所向往。他们的避世,是一种对现实官场的不满,因
此积极逃避,这样的逃避,是对官场的厌倦,却不是对世情的逃避。他们热
爱生活,热爱普通的民众,只是不满统治者的黑暗。因此,嵇康有“广陵散”
传世,陶渊明有“采菊东篱下,悠然见南山”的名句。这样的热爱生活,不喜
强权,不屑强权也不畏强权就是生存的大智慧,与那些消极逃避是有天壤之
别的。



感谢
Thanks to...

折磨你的人

——自己是最大的敌人

对于平凡的我们来说,不喜欢职场,回家种地去;不喜欢商场,打工为生去;不喜欢官场,隐居山林去就是一个笑话。我们没有那样的环境,更没有那样的资本,时时想着隐退,就是一种幼稚的想法。每个人都有不喜欢的人、不喜欢的事、不喜欢承受的世情,但我们只有执著的面对他们,才能成就大的人生。

人人都会因世情受心灵的煎熬,都会在不同的时期遭到不同的打击折磨。不同的是勇敢的人用笑容去面对,事情不一定解决但也不会更坏;软弱的人用哭泣来面对,但哭泣不能解决任何问题,事情也不会更坏;懦弱的人,用厌世来逃避,不但事情不能解决,还会得到更糟的结果。

面对折磨,我们可以笑,那我们是生活中的勇士;我们也可以哭,挣扎,那我们是生活中的弱者。但我们不能选择逃避,因为那就是生活的懦夫。面对生活中的磨难,我们都会郁闷,都会痛苦,能够笑着面对的勇士毕竟不多。我们都是平凡人,我们有哭的权利。但我们没有逃避的必要,面对痛苦,我们都有逃避的本能,也都有承受的能力。生命中,没有不可承受的折磨。俗话说:“没有受不了的罪,却有享不了的福。”我们不要轻易向痛苦投降,因为我们的生命可以承受的比我们能够想象的还要多。我们也不要恐惧,因为恐惧不会给我们带来任何益处。面对生活中的痛苦折磨,我们要尽量无惧无畏,坦然面对,这样我们的心灵才会更强大,战胜自我,我们才能成为真正的勇士和智者。

逃避现实是没有用的,无论怎样逃避,现实都不可能改变,他会随时随地纠缠你。“抽刀断水水更流,借酒消愁愁更愁”,正向我们无法把水流截断一样,我们同样无法把生活中的折磨痛苦消灭掉,唯一的办法就是去面对它,解决它。无论你今天是下岗了,失业了,还是工作中遭到了排挤,打压,商战中输给了对手,还是生活中、爱情中遭遇了挫折,你的内心都会遭受折磨,煎熬。惧怕这种煎熬,借酒消愁、麻痹自我、逃避现实是于事无补的。我们要做的就是让自己从自我麻痹中迅速清醒过来,让这种锥心之痛来锻造我们,让我们战胜自我,提升自我,学会更多的处世技巧,重新追求光明的



生活。

面对生活中的磨难，我们不妨像高尔基诗篇中的雨燕一样，高喊一声：“让暴风雨来得更猛烈些吧！”这才是真正的勇者。

■ 重要的不是折磨本身，而是被折磨之后得到什么

我们中大多数人都能够承受一定程度的折磨，但我们中的很多人从没想到过被折磨后我们能够得到什么。如果固执的依旧固执，不驯的仍然不驯，不能体会到自己为什么遭遇折磨，不能改变性情，接受教训，那么，我们就可以说一无所获，白白遭受了折磨的苦难。

小时候，我们犯了错误，通常会遭到惩罚，惩罚后，很多家长老师都会问一句“知道错在哪了吗？”长大后，我们也会犯错误，这样的错误也许仅仅因为我们的做事方式不符合世俗的规则，或者那规则在我们心中是错的。但我们会遭到它的惩罚，惩罚过后，我们都问自己错在哪了吗？还是把自己不合世俗的错误归结于世俗的污浊、规则的错误、人们的媚俗、世态的炎凉？年轻人通常喜欢把自己的愤世嫉俗、青涩、憨直、内向的性格当成一种优点，即使因此受到挫折、折磨也不知道改过，不知如何塑造自己成功的性格。

人们的性情都是在不断改变，不断塑造的。虽然说“江山易改，本性难移”，但是我们人生必定经历三个阶段，“看山是山，看水是水；看山不是山，看水不是水；看山是山，看水是水”。就是说小时候我们觉得世情都是可爱的，觉得对就是对，错就是错；黑就是黑，白就是白。随着我们的逐渐长大，我们对世界有了自己的进一步的看法，觉得这世间黑白经常颠倒，对错不分，觉得人们折腰媚俗，世间不再公平，努力得不到回报，高洁得不到赞同。当我们进一步成熟，我们就知道这世间的一切都是公平的，我们就有了一点对世俗的洞见，对于世事就有了一些从容坦然，淡定自如。不再斤斤计较于绝对的公平，眼前的小利，你就会觉得一切都是值得的，正确的努力必会有结果，人们的小世俗、小狡猾不过是为了自保、生存。我们就又“看山是山，





感谢
Thanks to...

折磨你的人

——自己是最大的敌人

看水是水”了,这时的山也从容,水也淡定,世间一切皆欢喜。那是在我们在一次又一次的跌倒中逐渐成熟才能够达到的境界。如果在我们少年的时候,我们在折磨中多一点对世情清醒的认识,对世俗的豁达,我们就能更加成熟稳重,处世手腕更加圆融。那么,我们也就能遭受少一点折磨痛苦,这也就是在受折磨后我们能够得到的最大的益处。

性情的改变是一点一滴的,今天你也许性格豁达,也许乐观,也许圆融,也许憨直。无论怎样的性情,我们都会遭遇挫折磨难,不同的是有的人知道改变,使自己的性格适应于环境需要;有的人死不悔改,认为自己就是对的,自己的认知就是标准,因此在生活中撞得头破血流。有的人认识得快,改得也快;有的人认识得慢,更改得也不彻底,因此不断碰壁,不断慢慢改变自己。“识时务者为俊杰”,我们在不违背原则的基础上,可以使自己的性格更委婉一点,为人处世更圆滑一点,那么我们会更容易接受环境,我们遇到的折磨就会少很多。做一个不伤害别人,不讨人厌的人对我们是有益无害的。人人都有趋利避害的本能,不要总认为自己是正义的使者,不要在大家面前充英雄,这样你不仅得不到回报,还可能会得到加倍的伤害。

因此,在折磨中,我们要学会改变自己的想法,为人处世的方法,练就沉着冷静的性格,这就是最大的收获。

我们在磨难中还要锻炼自己坚强的意志,得到更强大的内心,能够从容面对以后更大的挑战,就是我们得到的又一大收获。人的意志都是在磨难中不断锻炼起来的,这是其他的经历不能够带给你的。一个永远都处于顺境中的人,往往不能够承受大的打击。这就是为什么近年来,我们中的一些青少年心理素质普遍较差的原因。这一代青少年都是在家长们的呵护中长大,很少遭遇挫折磨难,因此,偶尔有一点不顺心,就会灰心丧气,动摇意志,伴随而来的还有骄横之气,以自我为中心的缺点。如果我们有意识地在折磨中反省我们的弱点,磨炼我们的意志,我们就能够比同龄人多一分自信,多一分坚强,也就多了一分机会,多了一点儿成功必需的素质。这也就是我们被折磨后能得到的第二点收获。



人人都追求进步,我们在磨难中如果认识到了自己的不足,吸取了经验教训,不断磨炼自己,增长知识,经验,使自己的能力得到长足的进步,超越了以往自我,就是另一项大的收获。经验往往从挫折中得来,网易的 CEO 丁磊说过一句著名的话:“人生是个积累的过程,你总会有摔倒,即使跌倒了,你也要懂得抓一把沙子在手里。”能够从磨难中吸取教训,才是最重要的。折磨、困难并不可怕,可怕的是受到折磨却没有吸取教训,让自己再犯同样的错误,受同样的折磨。拒绝总结和反思自己的问题,对自己未来的道路不仅没有帮助,还会造成更多的阻碍。很多人之所以没有避免磨难,就是因为他们没有真正吸取经验教训,没有从自身找原因。很多人找到了,却不承认是自己的错误,只怪社会环境不好,或世态炎凉,人们势利眼等。这样我们怎能找到自己的真正错处?不思悔改,不肯从众人的角度思考问题,不肯承认自己的错处,我们就不能吸取教训,更不能避免折磨,减少折磨。一个不肯接受教训的人会受到更多的折磨。

无论我们曾受到或者正在受到怎样的折磨,我们都可以承受,关键是在折磨中我们得到什么。我们能否反思自己的错误,能否改变对自己和世界的看法,在折磨中适应环境;能否使自己的意志更坚强,更能接受未来的考验;能否吸取教训,总结经验,不会“好了伤疤忘了疼”。在折磨中提升自己,超越自我,才是我们遭受折磨后能够得到的最好的补偿。

■ 出人头地,你必须调整自己的消极想法

美国教育学家戴尔·卡耐基调查了许多名人之后认为,一个人事业的成功,只有 15% 是由于他们的学识和专业技术,而 85% 靠的是心理素质和善于处理人际关系。而据心理学家分析,幸运儿的一些特征如下:第一是外向,他们更容易与人相处,乐于花时间参加聚会,喜欢跟人打交道;第二是不敏感,不愉快的事不是不发生在他们身上,但是他们比较健忘。所以,如果我们要出人头地,就要保持积极乐观的想法。





积极乐观能够为我们带来朋友,拓展人脉;还能够增强我们的心理素质,让我们更容易接近成功。相反,消极的想法让我们对待工作敷衍应付,对待朋友同事自私冷漠,时时刻刻以自己为中心衡量世事,因此得到人情冷暖,世态炎凉的结论。

消极的人,他们认为世界是黑暗的,他们会对于世界的黑暗面做无限的扩大,总是以负面的态度看待社会。比如,汶川大地震时,很多明星向遭遇地震的灾区捐款捐物,有的演员明星为受灾群众举行义演募捐,有的甚至亲赴灾区去看望他们。积极善良的人会受到感动,认为他们的义举值得赞美、值得崇敬。而消极自私的人 would 认为他们只不过是惺惺作态,借机扩大自己的影响和名气,他们的捐献不足他们收入的1%,用1%的收入换取免费的广告,他们当然是乐意的。这样的人在看待世界时,处处从消极黑暗的一面出发,他们认为上司在有意排挤自己,同事间的关心不过是虚情假意,自己会做事不会做人,因此处处不顺心。不是因为他的境遇比别人更差,而是他的心境比别人糟糕。心理学中给“变态”一词的定义是:真实地执著地寻求伤害自己和他人的元素。消极是极轻微的变态,如果我们不加控制,就会永远从负面看待世界,我们的情绪就会是负面的,会伤害自己和别人。消极想法的害处比杀人、骗人更甚。如果我们从消极的一面去看待世界,看待我们的生存工作环境,看待人们之间的关系,我们就会变得自私,冷漠,无情。而这样的人,即使有再高的智商也不容易获得人们的认同、尊敬,也不容易成功。

消极看法会贬低自我和他人,觉得凡是属于自己的都不好。上了大学嫌大学不够知名;进了单位觉得单位差;结了婚,觉得对象不够完美;有了小孩觉得看着不顺眼;连对自己的相貌都没有自信,因此处处不顺心,事事不如意,何况是遇到折磨呢?即使没有遇到任何磨难,都觉得所有人、所有事都跟自己过不去,日日生活在内心的煎熬下,时时处在自我折磨之中,内耗严重,怎么拿得出精力干工作,怎么能成就大业呢?

基于这种消极的想法,我们对待工作就会冷漠、敷衍、应付。因为工作



“既无聊,又难以应付,还时时出现各种状况,并且我们的薪酬又不足以安慰我们付出的代价”,所以我们工作就会得过且过,出现“当一天和尚,撞一天钟”的应付状况。这样应付,怎么能够把工作做好呢?更不用说自己从工作中得到满足,从处理难题中得到自信了,一个人连自己的工作尚且不热爱,更不用提业余爱好、情趣、志向了。

若我们对于人事多疑、猜忌、冷漠、自私,我们的人脉怎么能够拓展,人际关系怎么会和谐?自己尚且不能信任和尊重他人,别人怎会信任我们,尊重我们,又怎会看重我们。我们做事必然处处充满障碍。

如果连为人处世都不能顺利,更谈不到出人头地。每个人都有一些消极的想法,都有消极的时候。如果我们要让自己做得好,就要比别人想得好,情感比别人乐观,才能够让自己的社会关系更融洽,工作能力比别人更强,工作比别人更顺利。

每个人都有遇到困难折磨的时候,在顺境中,我们的能力往往是不分伯仲的,关键在逆境中,我们的心理素质,会让彼此拉开很大的距离。心理学家认为,一个人心理素质的好坏最容易从他应对挫折的方式中看出来。如果在挫折面前,别人积极很快站起来,解决了问题,继续前行,而你还沉浸在挫折带来的痛苦中不能自拔,那当你收拾好心情上路时,就会发现别人已经走出了很远,这段距离是不容易追上的。如果你还不能尽快调整自己的消极想法,你就会永远落在别人的后面。当人生的九九八十一难过去,别人已在遥远的山巅,你还在山谷徘徊。消极的你,也许会想“人死平等,我们终究会平等的”。但他人留在后世的就是一个光辉的形象,学习的榜样,你不过留给后世一个模糊的影子,甚至没有任何痕迹,你觉得这是平等的吗,是你所追求的吗?

如果你追求的是出人头地,那么你除了要付出比别人更多的努力,找到比别人更正确地做事方法,还要调整自己的消极想法,让自己更热情更积极乐观,才能更快的靠近成功,适当控制自己的负面情绪,才能出人头地,成就大业。





■ 一个人最糟糕的就是庸庸碌碌地度过一生

在《钢铁是怎样炼成的》一书中，主人公保尔·柯察金说道：“人最宝贵的就是生命，生命对于每个人来说只有一次。人的一生应该这样度过：回首往事，他不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞愧。”一个人最糟糕的就是庸庸碌碌地度过一生。

庸庸碌碌这个词，“庸庸”指平庸的，没有目标，或有目标无计划的生活；“碌碌”指忙忙碌碌但是却碌碌无为，整天都在忙，没有闲暇，却没有成果，没有作为。那么庸庸碌碌都有哪些表现呢？第一，没有人生目标，无事忙。第二，没有生活热情，乐趣少。第三，对生活控制能力差，常常陷入空虚之中。

你经常感到疲惫吗？你经常对自己的未来感到迷茫不知所措吗？你在工作中感觉不到乐趣吗？你经常陷入空虚和绝望吗？你经常陷入杂乱无章的冥想中吗？你做事没有章法，经常陷入混乱吗？如果你的生活没有章法，常常陷入一片混乱之中；如果你感到每天都有做不完的事，却没有明显的成果。那么，你正在过一种无效，至少是低效率的生活，也就是庸庸碌碌的生活。

事实上，我们中的很多人都在过这样的生活。你对未来有明确的规划吗？你每天都有计划地做事吗？你对自己的工作是了然于胸，有条有理的吗？你很享受自己现在的生活，并且努力追求更好的生活吗？不！我们中的大多数人都不能够做到，或者做得都不够好。正像如果你想增加财富，留住财富，就要学会理财，学会有计划地花钱一样。如果你想自己的人生更加充实，更加有意义，永远朝着更加美好的方向前进，你也要学会打理自己的生活。

那怎样才能拥有一份充实的生活呢？

第一，专注于自己的目标，有计划地做事。没有目标，就等于没有前进



的方向,没有方向,即使你有再好的快马,储备了再多的资本,也会离你的本意越来越远。不能专注于自己的目标,就如同一匹马,一会向东走,一会向西跑,永远不能到达目的地。

一个刚刚毕业的学生,他很喜欢摄影,于是进了一家报社当记者,尽管他的摄影水平并不是很好,但凭着他对于文字的敏感,总编辑决定试用他,并要求他在摄影技巧方面多多练习。因为刚刚毕业就找到了如此好的工作,他很得意,于是又托同学找了一份短信编辑的工作,又开始准备考研复习的资料,却把总编辑要求锻炼摄影技巧的要求忘在了脑后。短短的试用期很快过去了,报社最终没有录取他。他感到无比后悔,此时,他才明白自己最想要的其实是做一个出色的记者。目标的迷失让他早早尝到了人生的苦果。

除了明确的目标以外,我们还应该有计划地做事,才能避免“无事忙”,整天忙忙碌碌,却没有成果。一个朋友决定在星期天打扫卫生。于是他开始整理书桌,整理到半途中发现自己的楼梯扶手也脏了,就扔下书桌,去擦扶手。擦到一半,又发现自己应该从擦玻璃开始整理房间。不久,又去扫地,结果一天过去了,他的屋子还是又脏又乱,丝毫看不出整理过了的痕迹。而另一个朋友恰巧相反,他做事之前,就会规划一下应该怎样做才会节省精力,有条有理的做事。如果,他决定打扫卫生,他就会首先整理,然后擦洗,最后清扫,一整套事做下来,处处有章法,有秩序,从来不混乱,结果他总是花最少的时间,做最多的事。

有目标有计划地做事,能够节省我们的精力,使自己始终处于有规律的生活之中,避免“无事忙”,落入庸庸碌碌的生活。

第二,有一份自己喜欢,并且努力为之奋斗的工作或事业。

无论我们是在为别人打工,还是有自己的事业,对于工作的热爱,都能够让我们生活更充实,更有意义。每个人都喜欢玩乐,但我们要清楚,人生的意义不是在娱乐中体现出来,而是在你为世界作出的贡献中体现出来。热爱工作可以使我们更充实,更幸福。一个人除了吃饭睡觉,大部分的时间

