



人

生需要修行

人生就是一个修行的过程，需要每日三省，时刻检讨，严于律己。人生抉择，举足轻重，你一定要分清哪些事可以做，哪些事不能做。

REPAIRING
YOUR LIFE

钱诗金 著

中国发展出版社

人生需要修行

REPAIRING
YOUR LIFE

钱诗金 著

中国发展出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生需要修行 / 钱诗金著. —北京: 中国发展出版社, 2006.5
ISBN 7-80087-929-1

I. 人… II. 钱… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 034252 号

书 名: 人生需要修行
著作责任者: 钱诗金
出版发行: 中国发展出版社
(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)
标准书号: ISBN 7-80087-929-1 / Z · 170
经 销 者: 各地新华书店
印 刷 者: 北京白帆印务有限公司
开 本: 880×1230mm 1/32
印 张: 8.375
字 数: 192 千字
版 次: 2006 年 5 月第 1 版
印 次: 2006 年 5 月第 1 次印刷
印 数: 1—6000 册
定 价: 20.00 元

咨询电话: (010) 68990642 68990692
电子邮件: fazhanreader@163.com
购书热线: (010) 68990682 68990686
网 址: <http://www.developress.com.cn>

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换

前言



成事在天，谋事在人。

人一生的能力和作为就是在于谋事做人。

做人和做事凸显出人生生命的价值和生存的意义。

有一个故事说：有一个人向一位大师求教：

“我一说话，总要受到别人反对，这是为什么？”

“那是你说了不对的话。”大师回答。

“我一做事，也要受到别人的议论，这又是为什么？”这个人又问。

“那是你做错了事。”大师回答。

“那我应该怎么办？”

大师说：“说你该说的话，做你该做的事。”

这个人若有所悟。

古今中外，无数的事实不断地证明：在这个世界上，人生的一切成功，就是说你该说的话，做你该做的事情；人生的一切失败，也就在说了自己不该说的话，做了自己不该做的事情。

要想把事做好，就要把事做对；要想把事做对，就要把事分清。

其实，人生就是一个修行的过程，需要每日三省，时刻检讨，严于律己：追求事业需要坚毅不拔，奋斗不息；与人交往需要真诚耐心，乐于助人；知识修养需要博览群书，勤于思考；健康身体需要坚持锻炼，充足营养……然而，人性那有那么多弱点，人世有那么多诱惑，以至于我们轻易就会迷失心性，更别提修成正果。分辨清楚不能做的事，至少可以让我们不偏离修行的正轨。本书从态度、事业、财富、人际、生活、婚恋和个性七个方面提醒你一生千万不要做的事。

红尘滚滚，世事纷繁；人生抉择，举足轻重。究竟有哪些事是你一生中万万做不得的？答案就在书中。

作者

2006年3月于北京

目 录

第 1 篇

事业

1	不要忘记你是谁 /2
2	不要和自己过不去 /13
3	不要在面试时说这些话 /15
4	不要这样去求职 /17
5	不要把找工作当做混饭吃 /19
6	不要在办公室里做这些事 /22
7	不要把竞争当做争斗 /27
8	不要太爱表现自己 /30
9	不要把老板的胃口吊得太高 /32
10	不要轻信老板的“甜点” /35
11	不要在乎上司眼里的你 /37
12	不要把老板当哥们 /40
13	不要过度贴近你的客户 /42
14	不要对客户说的话 /47

15	不要做工作狂	/48
16	不要把商业秘密说出去	/50
17	不要让自己进入裁员名单	/52
18	不要被猎头盯上后立刻“扑”上去	/56
19	不要随意暴露你的跳槽动机	/59
20	不要忘记带着你的“金子”跳槽	/62
21	不要堵死自己的后路	/65
22	不要让跳槽成为习惯	/67
23	不要让成功变成伤害	/69
24	不要在黑暗中漫舞	/71

第 2 篇

态度

25	不要说“我输了”	/74
26	不要看轻了自己	/75
27	不要放大自己的瑕疵	/78
28	不要相信别人说你“真笨”	/79
29	不要害怕犯错	/81
30	不要活在借口之下	/82
31	不要让自己消沉	/85
32	不要得过且过	/87



33	不要等车到山前才找路	/90
34	不要用乞怜的声音与世界对话	/92
35	不要疏忽细节	/93
36	不要做“多米诺骨牌”	/96
第 3 篇 <u>财 富</u>		
37	不要认为自己一无所有	/100
38	不要说自己不是做生意的料	/104
39	不要盲目花钱	/106
40	不要年轻时拿命换钱年老时拿钱换命	/109
41	不要做有才华的穷人	/111
42	不要见利忘义	/113
43	不要向富人借钱	/118
第 4 篇 <u>人 际</u>		
44	不要吝啬你的赞语	/122
45	不要让口头禅影响交际美	/123
46	不要把“没什么”当口头禅	/125
47	不要对人说“我不骗你”	/127
48	不要过于娇嗔	/129

49	不要用粗话回击别人	/131
50	不要说让人伤心的话	/133
51	不要给别人留口舌	/135
52	不要把他人想像成魔鬼	/138
53	不要做“大家的秘书”	/140
54	不要让自己在出差中“见了鬼”	/142
55	不要乱开玩笑	/147
56	不要过度向人倾诉烦恼	/148
57	不要触碰别人的忌讳	/150
58	不要把他人的隐私当乐趣	/152
59	不要对人太好	/154
60	不要说的九个关键词	/157

第 5 篇

生活

61	不要为幻象迷失自我	/162
62	不要让压力挤走快乐	/164
63	不要忘了爱自己	/166
64	不要守住烦恼	/172
65	不要拿别人当镜子	/174
66	不要把“情绪流感”带回家	/175



67	不要让“信息症”找上你	/178
68	不要让骚扰短信忽悠了你	/181
69	不要沉湎于电视	/184
70	不要盲目追赶时尚	/186
71	不要让岁月带走你的美	/188
72	不要让自己吃出麻烦	/191
73	不要在饮食上太精致	/194
74	不要在日常采购中把隐患买回家	/196
75	不要让“节日病”靠近你	/198
76	不要等条件具备时才去孝敬父母	/201
77	不要把老人当大人	/202

第 6 篇

婚 恋

78	不要把爱情当快餐	/206
79	不要为一个不爱你的人去伤心	/210
80	不要把婚姻当福利	/211
81	不要让你的“婚姻鸟”飞走	/214
82	不要让爱人和你的工作争宠	/217
83	不要刻意改造自己的老公	/218
84	不要让家务影响夫妻恩爱	/220

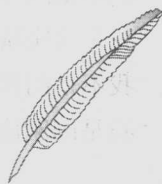
85	不要因为离婚伤着孩子 /224
第 7 篇 <u>个 性</u>	
86	不要迷信格言 /228
87	不要只用一种思维 /229
88	不要太在意一件东西 /232
89	不要让自己的眼睛老去 /234
90	不要告诉别人“你比他聪明” /235
91	不要把自己当大爷 /237
92	不要做隐形人 /239
93	不要为自己的外表烦恼 /244
94	不要让自己的精神被击垮 /246
95	不要让自己在压力中崩溃 /248
96	不要为小事抓狂 /251
97	不要忽视检点自己 /253
98	不要丢掉你的风度 /254
99	不要年龄越老越较真 /255

第1篇

事业

SHI YE

当你走向社会去寻找自己的社会角色时，最容易自命不凡。但是，前程无测，所以你千万不要忘记自己是谁。要知道，「北大毕业等于零」，在学校里学到的只是书本知识，而社会大学你才开始上课。



1

不要忘记你是谁



当你走向社会去寻找自己的社会角色时，最容易自命不凡。但是，前程无测，所以你千万不要忘记自己是谁。要知道，“北大毕业等于零”，在学校里学到的只是书本知识，而社会大学你才刚刚开始上课。

要知道自己是谁，你应该这样做——

经常问自己“我是谁？”

有这样一个故事：有一个年轻人走到十字路口时撞上一个庞然大物昏倒在地，冥冥之中，他仿佛来到一个大门口，门口有位智者问他：“你是谁？”

“我是县长的儿子。”年轻人回答。

“我不是问你的出身，而是问你是谁？”

“我是这座城市最高学府的高材生。”

“我不是问你读哪所学校，而是问你是谁？”

“我是刚刚应哈佛学院的邀请宣读我的一篇重要论文的获奖者。”

“我不是问你做了什么，而是问你是谁？”



智者提问的声音越来越高，让昏迷中的年轻人惊醒过来，他似有所悟：“我是谁？我到底是谁？”

不要以为只是这位年轻人一时回答不出来，这个看似简单的问题，我们每一个人未必就能准确找到答案。

这个问题，应该在我们一生的行为中去寻找答案。

不要忘了你是谁，这个提问意味着：你既是这个世界的惟一，同时又是这个世界的一粒微尘，你不可以主宰世界，但你可以主宰自己；知道自己是谁，你才能清楚应该寻求的目标在哪里，应该追求什么样的生活道路，并按照你的追求去实现你的价值，而且一直忠于它、守住它。

知道自己是谁，就不要把自己的学历招牌挂在嘴上。心气太盛，会造成在寻找事业中因目标期望太高而挑三拣四，你应该正确确立自己的目标方向。

如何正确确立自己的目标方向呢？你可以先做如下心理测试：

树上有三个苹果，高处有个大苹果，中间有个不大不小的苹果，最低处有个最小的苹果——

- A. 想要大苹果
- B. 想要小苹果
- C. 想要不大不小的苹果

苹果代表期望值，苹果的大小对应你的期望的高低，如果再进一步告诉你：大苹果长在树枝的最高处，你跳起来也摘不到；不大不小的苹果虽然长在中间，但也要跳起来才能够得着；只有小苹果不用跳起来，伸手可得。

这时候，你想要哪个苹果？

把这棵苹果树搬到职场上去，你就可以正确地确立自己对职场工作的期望值的高低。

对照一下，看看以下 10 种错误自己是否也曾犯过。

1. 我的目标就是当总裁。不少人相信“不想当将军的士兵不是好士兵”这句话。其实，职场上，将军的位置很少，如果大家的目标都是想到最高层，那么，这种主观愿望就会与客观条件产生差距。因此，确定职业前程时要从实际出发，切实可行。
2. 能当好下属就能当好主管。有人认为，只要能把本职工作做好，就能升任主管。其实不然，一些表现优异的工程师、销售人员等升任主管后却表现不佳。这是因为主管还需要本职工作以外的条件，如决策能力、协调能力、组织能力等。所以，某个职位做得好，并不表明你在管理职位也能做得好。
3. 成功的关键在于运气。把期望值寄托在运气上，很多人坚信成功是由于有好的机会，因此，他们被动地等待命运的安排，而不去主动地计划、经营自己的生活，这种人只能是守株待兔。
4. 把期望寄托在人事部门。职业前程计划是组织和个人双方都参与的事，最终的实现者是个人。因此，你不能抱有“只要人事部门高抬贵手，我的目标就一定能实现”的期望。
5. 只有得到公司赏识，才能实现自己的愿望。有些人认为，在单位待的时间越长，越能显示自己的勤奋。其实，工作效率和工作业绩是最重要的，整天忙忙碌碌但不出成果，并不是一个有效的工作者。
6. 由老板决定自己所期望的。如果过于迷信老板对你升迁的影响，你会因迎合他的好恶而妨碍了自己真正的成长。如果你失败了，你又会归咎于老板，而看不到自己的问题，这样会使你走入歧途。



7. 只有改正了缺点才能实现自己的期望。这种想法使人注意自己的不足，而忽略了自己的强项。一个人要完成自己的职位计划，应该依靠自己的优势，将自己的强项发挥出来后，再去试着纠正弱点，这是扬长避短的正确做法。
8. 事大事小一网打尽才能如愿。有些人总说自己忙，老有干不完的事，由于事无巨细，他们浪费了很多时间和精力。用这种职场表现来达到自己心目中所期望的目标只能是水中捞月，应该把要做的事做好计划，分清轻重缓急；要抓住主要矛盾，不要眉毛胡子一把抓。
9. 职场是职场，生活是生活，内外有别。有些人不愿意配偶过问自己的工作，觉得没必要让他们了解自己的职业前程，自己的职业期望只要靠自己来实现就行了。其实，家庭的支持对于工作的成功和实现自己的期望很重要。
10. 邻家的绿地总是更绿更好。总是觉得别人的工作更理想、更能实现自己的期望，因此产生“跳槽”的想法，而没有想到在新的工作岗位要建立新的人际关系，面对新的矛盾和挑战。其实不管从事什么工作都是不容易的，要有现实的态度。

如果经过努力，期望值没有实现，可以再修正一下自己所期望的目标，在这里，千万不可丧失再次应有的期望。

提高实现期望值的概率

有一位哲人告诉我们：“只要你的心灵不陷入盲目，你就知道所追求的目标可以达到。”职场上如果期望值太高，容易让自己的心灵陷入盲目，就不能很好审视职场这个外部世界。

人对自己的期望值的认识是能够深化，却难以穷尽的，因为

我们都想通过期望值来把自己一生创造得更美好一些。

- 为了实现自身的价值；
- 为了选择自身应处的位置；
- 为了确定自身的人生追求；
- 为了脚踏实地而不至盲目虚妄；
- 为了执著地进取，而不至于随波逐流；

惠特曼说过，每个人都可以这样认为，“我辽阔广大，我包罗万象。”惠特曼是想告诉我们每一个人：“我不是一个零。”

有了恰当的期望值，你就可以尽可能努力表现自己，去实现自己所期望的。

有一位美国影星在接受奥斯卡金像奖时，当着公众的面说：

“这个奖我当之无愧，因为从小我就有这个期望。”

这位影星似乎不够谦逊吧？但是，人们却佩服她的直率、坦白，不虚伪。既然她确实当之无愧，公众也都认为她当之无愧，为什么她不能这样说呢？因为她实现了自己的期望，奥斯卡金像奖达到了她的期望值。禁绝、扼杀一切“自我表现”，也就是毁灭个人的期望值。爱因斯坦说：“由没有个人期望值和个人创造性的统一规格的人组成的社会，将是一个没有发展的不幸社会。”

有一个国王召见一位学者，告诉他：“我要让你出任首席法官。”

学者回答：“我难以胜任。”

“为什么？”

“因为我并不期望这个位置，所以我对你表示了自己难以胜任，”学者申诉，“这话一出口，你就无论如何也不宜委派我担任法官了。因为如果我说的真话，那么我确实无法胜任；如果我说的假话，那么便是我心口不一，而心口不一的人根本不当法官。”