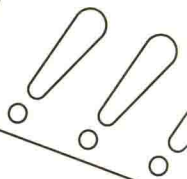




除了努力还有什么方
Moving on up Keep on trying

杨晓霞著



POWER

除了努力
还有什么力

!!!

李慢慢
著

贵州师范学院内部使用



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD

图书在版编目 (CIP) 数据

除了努力还有什么力 / 李慢慢著. — 南京 : 江苏
凤凰文艺出版社, 2019.8

ISBN 978-7-5594-3929-1

I. ①除… II. ①李… 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 (2019) 第151707号

书 名 除了努力还有什么力

著 者 李慢慢

责任编辑 孙金荣

策划编辑 杨 帅

责任校对 张婉宜 孔智敏

出版统筹 孙小野

封面设计  金麟文化·车球

出版发行 江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

印 刷 三河市金元印装有限公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 8.25

字 数 150千字

版 次 2019年8月第1版 2019年8月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5594-3929-1

定 价 39.80元

(江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)



写给每一个在努力里
积蓄力量的你

每一种笨的力量后
都是真真努力的你



目 录

社交力 爱掉线的



他人对你的尊重，从来不是因为你的顺从 — 002

做人要有分寸感 — 009

都是第一次做人，凭什么总是让着别人？ — 019

恋爱力 没前任的



爱你，是会为你拒绝一切暧昧 — 038

经常跟你聊天的人是不是喜欢你？ — 041

没有办法在一起的人，其实就是错的人 — 050

爱一个人，怎么会没有理由呢？ — 060

有些东西已经丢了，就别再让自己不快乐了 — 065

从来就没有该结婚的年纪 — 079

用点真心吧，现在的姑娘可不好骗了 — 088

他不认真，你又何必当真 — 093

不肯护你一时的男人，如何护得了你一世 — 103

千万别把直男癌当成男友力 — 110

我还是希望，你能相信爱情 — 117

★
吸金力 羞羞的

- 如果卖惨是一条捷径，谁还愿意努力呢？ — 128
- 职场没有“女士优先” — 134
- 你没有功劳，凭什么谈苦劳？ — 138
- 如果你的生活一直毫无起色，可能是打开的方式不对 — 142
- 你不是时运不济，只是不够上进 — 148
- 二十几岁时努力，三十几岁时才不会焦虑 — 154

★
抗逆力 有脾气的

- 所有你想得到的美好，都是需要付费的 — 168
- 有趣的人就像五彩缤纷的彩虹糖 — 182
- 生命，就应该浪费在美好的事物上 — 185
- 生活不是用来凑合的 — 191
- 最怕你表面精致，私下却在糊弄生活 — 197
- 胖着玩玩这件事，不要太贪玩 — 202
- 别让生活的残酷，打扰你的快乐 — 208

★
治愈力 自带流量的

- 别把自己活成一团糟糕的情绪 — 220
- 人之所以孤独，是因为不敢迈出第一步 — 228
- 真正的离别，大多不说再见 — 239
- 一辈子不长，拜托你主动一点 — 247



爱掉线的社交力

贵州师范学院内部使用

不要去考验人性，

因为所有人都只关注人性崩塌的那一瞬间，
而没有人关注它之前坚强承压的分分秒秒。

他人对你的尊重，
从来不是因为你的顺从

别不好意思拒绝别人，反正那些好意思为难你的人也不是什么好人。

桃子是我的邻居，因为她厨艺甚佳，所以我常常过去蹭饭，便渐渐熟络了起来。

每天早上我都比桃子出门要早半个小时，可最近经常在电梯里碰见她，一问才知道，她的一位同事住在隔壁小区，两人上班顺路，所以桃子要调整时间，提前出门去接同事。

可桃子明显是有些不情愿的。

桃子和那个同事不是同一个部门，平时交集不多，更谈不上什么交情。就是上个月的一个周一早上，桃子在路口等灯的时候，看见这位同事一直打不到车，便摇下车窗问了句：“叫不到车？坐我车一起走吧。”

同事上车之后连连道谢，说自己正在因为起

床晚了而懊恼，早高峰的车又特别难叫到，说桃子是她的幸运女神。

“以后我们就一起走吧，我可以帮你带早餐。”

桃子有点不知所措，但又不好意思打断同事的话，只好默默地继续开车。毕竟对成年人来说，沉默已经是一种拒绝了。

可没想到的是，在这之后的每天早上，这位同事都在车库出口等她。老远看见她开车过来就冲她招手，有时候桃子稍微迟了几分钟，她便开始微信、电话连环轰炸。

桃子很憋闷，早高峰虽然拥堵，但自己一个人在车里，听听音乐和广播，也算是工作前给自己的缓冲时间。可自从捎带了这位同事，每天早上独处时光变成了尬聊。

她尝试过很多种委婉的推托办法，比如：自己早上要先去一趟超市买蔬菜沙拉，或者要帮哥哥送小侄女去幼儿园等，可她得到的回应却永远是，“蔬菜沙拉我也喜欢，我也去买一份好了”或者“那我也跟你一起去送小朋友上学吧”……

“为什么不直接说明你更习惯一个人出行，不想被长期打扰呢？”我问桃子。

“怎么说都是一起共事的人，拒绝她总是有些不好意思。”桃子撇撇嘴。

有太多人情的烦恼并不来自拒绝本身，而是明明不情愿付出，却又不想承担拒绝后要承受的代价。所以习惯了把问题归咎于对方，希

望对方能趁早知趣。

不管我们到了什么年纪，对人际关系的不安全感都会存在的，生怕拒绝了别人就被抛弃，被讨厌。能否满足他人的需求，便成了我们是否受欢迎的首要因素。

有一天，桃子生病了，请完假吃了感冒药便准备继续睡。刚刚有了困意，就被同事的电话吵醒，刚接通，对面就是一通责怪语气：“你到哪里了，再不来就迟到了！”

桃子一听也很窝火，想着不如索性摊牌好了，便平复下情绪说：“我今天身体不舒服请病假了，并且我们以后还是不要每天一起上下班了，不过你哪天有急事，还是可以给我打电话的。”

同事在电话那头愣了几秒，什么也没说便挂断了。

我们总是害怕在拒绝后就失去了一个朋友，但其实有的时候对真正的朋友说“不”并没有什么关系。

让桃子没想到的是，第二天去了公司，大家看她的眼神都怪怪的。

午餐的时候，桃子的助理跟她说，那位同事昨天一早到了公司便在办公区大吐苦水，说桃子不近人情，上班顺路都不愿意载她，她每天都给桃子带早餐，并没有白白蹭车等等。

“公司的人不理解你，那你有没有后悔拒绝同事？”我问她。

“没有，我反而庆幸自己说出了口。她坐了我两个月的顺风车，因

为我的拒绝就到处卖惨说我的不是，这样的人早早远离还是好的。”桃子淡定说道。

你看，即使你勉强去按别人的意愿行事，也未必能获得别人的喜欢和尊重。

他人对你的尊重，从来不是因为你的顺从。别不好意思拒绝别人，反正那些好意思为难你的人也不是什么好人。

✦ 别人浪费你的时间，都是经过你允许的

前段时间，我和表妹约好了周五下班一起吃晚饭，结果她说她正在加班，没办法，我只好在餐厅打包几个她爱吃的菜，去她公司找她。

到了之后，我发现整个办公区只有她一个人孤零零地坐在角落里加班做 PPT，整个人的状态超差，像被霜打的茄子。我问她什么情况，她支支吾吾地说，是帮大家的忙。但是，她这个帮忙的范围有多大呢？

比如：工作一周终于等到双休日，本打算周六就宅在家里看看一直没来得及看的电影，准备点零食彻底放松一下。一起实习的女生却临时找她去逛街，考虑到毕竟是一起进入实习期的同事，不好意思拒绝，便只好不情不愿地去赴约。把本该用来解压的时刻兑换成一下午身心

俱疲的 shopping。

再比如小长假，本想着跟家人自驾游去周边城市度个假。一起做团队合作项目的同事偏偏这个时候冒出来，用各种各样看似无法拒绝的理由，把他那部分没有完成的工作任务直接推到她这里，说“我就差一个小想法了，我实在是有点要紧的事，帮我个忙好吗？”，这一个“小想法”就花去了她将近一天的时间，小长假已耗费 1/3，自驾游也泡汤了。

为什么对别人说“不”会这么难？

或许是觉得，拒绝后的关系处理起来太麻烦，多一事不如少一事，想着既然对方没有对自己造成太大的伤害，就算了。可你要知道，这样想的你就没资格抱怨了，因为别人浪费你的时间，都是经过你允许的。

涉世未深的时候，我们会把自己的天真、热情、友善都写在脸上，恨不得对每个新认识的人都掏心掏肺；但在熟悉这个社会的套路之后，我们的脸便重新写上“很酷，不聊天”。我们宁愿让所有不熟的人觉得自己是个高冷鬼，也不想日日夜夜扮演一个 360 度无死角的滥好人。

对需要帮助的人，我们应当永葆热忱和爱心。但并不是苛求自己不断满足别人的需求，而忽略自己的内在想法，让自己活在逼死自己的节奏里。

有时候，你选择与一个什么样的人相伴，与什么样的人为伍，就选择了什么样的生活方式。不懂拒绝，就是变相任由别人一次次打乱你的生活。只有学会了拒绝，你才能找回你自己，别人也会“放过你”。

✦ 我宁愿你成为一个较为冷淡的人

有一次，我大学同学小美来这边出差，给我打电话问是否方便来我家留宿两天。从毕业到现在确实有好多年没见，一听她要来，我超开心，便很爽快地答应了。

可没想到的是，她来的当天还带了一个女孩。她发消息跟我说，女孩是和她从小一起长大的朋友，刚好也在这边上班，得知她来，就想和她一起住，问我可不可以。

我想了一下，还是觉得不太舒服。首先，我长期自己住，家里又是一居室，没有多余的床具；其次，小美事先没有告诉我还有另外的人，没有任何准备的情况下，就没法照顾到对方。确定想法后我便打电话给她：“不好意思小美，我家现在的空间可能不太适合我们三个人一起住，你们俩又舟车劳顿，我很担心你们休息不好，正好离我家不远的地方有个性价比很高的酒店，这周围吃的玩的地方我又都熟悉，也方便带你们逛，房间我已经帮你们预订了，等会儿可以直接送你们过去。”

小美在电话那边支支吾吾了半天，但也顺水推舟地答应了。

有时候，确定自己选择拒绝的原因，又能敢于接受拒绝会带来的结果，也是一种内心的强大和处世的成熟。

所以，不要害怕拒绝别人，当一个成年人开口提出要求的时候，

他的心里本就预备好了两种答案。所以，给他其中的任何一个答案，都是他意料中的。接受被拒绝，是每个成年人都基本具备的心理素质。

我们从小受到的教育中，有一项一定是吃亏是福。可是我的成长经验让我渐渐发觉，吃亏不一定能带来福气，但一定让人很受气。

我很喜欢之前看到的一段蔡康永的采访，他说：“其实我是鼓励大家做一个比较冷淡的人，我不认为过于温暖，是一个跟别人维持良好关系的一个立场，如果被温暖两个字给绑住，就更吃力。”

当然，冷淡并不是冷漠，而是充分给自己说“不”的权利。让别人知道你的界限在哪里，原则在哪里。学会“拒绝”，学会让自己从本就复杂的人际关系里透透气。

成人之间的关系其实很脆弱，一段关系的成败都在一个度上。这个度关乎情商，关乎敏感力，关乎教养，稍不留神过了界，便会让对方很反感。

孟子他老人家曾说过：“人之忌，在好为人师。”

有不少人打着苦口婆心为你好的旗号“关心”你，但这一点都不影响他们招人烦。比如我同事舟姐，心眼不坏，就是说话总爱给别人添堵。

我们部门有个姐姐，今年 30 岁出头，一直没找到合适的结婚对象。可如今经济独立，精神生活丰富的单身女性不在少数，三十几岁未婚并不是什么稀奇的事。可每次聊到婚姻的话题，舟姐都要拽着这个姐姐说一番“为她好”的话：“现在 95 后的小姑娘一个个娇滴滴的，嫩得都可以掐出水来。你不再抓点紧，以后就只能找个离过婚的男人，给人家孩子当后妈了。”

姐姐尴尬地笑笑不回应，大家在旁边也都一脸无奈。

可舟姐完全没有察觉到气氛不对，继续说：“新闻都报道了，现在大龄剩女比例持续增长，没结婚的可要抓紧了。”舟姐发表完她的肺腑之言后，气氛可谓是冷到了冰点。

舟姐是故意戳同事痛处吗？其实并不是，只是她对女同事所谓的“好言相劝”不仅没有起到关心安慰的作用，也没能让人 get 到她的“良苦用心”，反而让对方心生厌烦，关系越来越疏远。

关心身边的人没有错，但真正有效又舒服的关心，并不只是站在自己的立场去关心，而是要换位思考地去关心，能将心比心地站在别人立场想问题，更要先一步想到说出口的话会造成的后果。

后来这个姐姐找了个高高帅帅的男朋友，可惜听说在订婚后没多久就取消了婚约。她请了一周的假飞去海边散心，回来上班的时候，手上的订婚戒指摘了，整个人也瘦了一圈。但凡有点智商的人都能猜出来发生了什么，大家平时关系都还不错，自然要去关心一下。姐姐强颜欢笑说两个人性格不合，就和平分手了，多的话也不提，我们自然不会去追问，这毕竟是她的私事。大家主动找些开心的话题，打个岔便过去了。

这个时候，舟姐坐不住了，凑上来问：“是聘礼嫁妆没谈拢分了，还是你发现他出轨了？”天哪，整个办公室的人，都被她这一句话惊