

分众传媒掌门人江南春热血推荐：挖掘潜伏在精神深处的顿悟力！

比“淡定”、“修炼”更令读者倾心的便是“顿悟”！

走出人生困局，豁然开朗处，成功正在等你！

顿悟力

再不开窍就晚了

当你拼劲全力也无法达成目标时，缺的就是一次顿悟！——叔本华

麦冬◎著



中华工商联合出版社

顿悟力

再不开窍就晚了

当你拼劲全力也无法达成目标时，缺的就是一次顿悟！——叔本华

麦冬◎著



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

顿悟力 / 麦冬著. —北京: 中华工商联合出版社,
2013.12

ISBN 978-7-5158-0768-3

I. ①顿… II. ①麦… III. ①灵感思维-通俗读物
IV. ①B804.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 248113 号

顿悟力

作 者: 麦 冬

责任编辑: 吕 莺 李伟伟

装帧设计: 天下书装

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

版 次: 2014 年 1 月第 1 版

印 次: 2014 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 710mm×1000 mm 1/16

字 数: 270 千字

印 张: 16.5

书 号: ISBN 978-7-5158-0768-3

定 价: 35.00 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

前言 Preface

顿悟：佛教术语，是禅宗的一个法门，相对于渐悟法门。也就是六祖惠能提倡的“明心见性”法门。是指它通过正确的修行方法，迅速地领悟佛法的要领，从而指导正确的实践而获得成就。

而现实生活中，人们所说的“顿悟”，没有这么复杂，只是一种突然的感悟。而格式塔派心理学家指出人类解决问题的过程就是“顿悟”。当人们对某个问题百思不得其解，突然看出问题情境中的各种关系，并产生了“顿悟”和“理解”——有如“踏破铁鞋无觅处，得来全不费工夫”。

一代大师叔本华说过：“当你拼尽全力也无法达到目标时，缺的就是让你顿悟的一句话。”

本书中，作者把人生智慧用到日常生活中，告诉人们如何磨炼意志力、如何洞悉生活本质、如何与别人相处、如何锤炼强大的心智、如何获得人生幸福等，基本囊括了生活智慧的精髓所在，对帮助年轻人洞见人生本质、找到生存的意义和目标有着不可估量的作用。

本书每篇章中的内容都紧扣主题，阐述了生活中做人做事的哲理，且行文深入浅出，绝不艰深晦涩，适合普通大众阅读。而那些富含智慧的文字，往往能一语道破生命的本质，让处在迷茫中的人幡然醒悟，走出人生的困局。

目 录 Contents

第一章 改造“短板”，为你的人生“查漏补缺” 1

曾有位大师说过如下一段话：“人生颠倒愚痴，自以为是，被假象所迷，自造苦业，自食苦果，不受教育是没有能力去获取幸福和快乐的。人的生命充满‘短板’，只是进化途中的一级，不改造升华，就不可能跨入完美的境界，得到真正的美满幸福。而人的性情是冥顽不化的，所以这种教育改造必须是一个从身、口、意全方位着手的过程。”

1. 走出“愤世嫉俗”的心，接受人生的“不公平” 1
2. 勇敢地冲出“心理牢笼” 3
3. 妄自菲薄的人，心里永远笼罩着愁云惨雾 5
4. 优柔寡断是成功的天敌 8
5. 智者充满热忱，愚者缺少激情 11
6. 见异思迁、急功近利者只会越过越不如意 14
7. 心胸狭窄不容他人，他人也必不容你 18
8. 懒惰比操劳更消耗人的身心 23
9. 懦弱是阻碍前进的“麻醉药” 27
10. 责任永远不能推卸，也永远推卸不掉 30

第二章 学会选择,为你的人生增值 34

人生的道路是由一个个十字路口交错而成的,只有在每一个路口都做出自己正确的选择,才能在自己绚丽的人生大道上走出一串串坚定的脚印,才能实现自己独特的人生价值。

- 1.选择自信,让我们感受到自己的能力 34
- 2.选择能引导你迈向顶端的信念,丢掉让你踌躇不前的信念 38
- 3.选择自己喜欢和擅长的事做 43
- 4.选择“跨出去”,在冒险中寻找机会 48
- 5.选择乐观,让阳光洒满你的世界 54
- 6.改变自己对挫败的态度 57
- 7.选择好前进的方向——最重要的是方向,其次才是速度 62
- 8.选择改变自我心境,而不是改变外界环境 66
- 9.别舍近求远,最好的东西就在你的“后花园”里 70
- 10.要学会放弃,但不轻言放弃——放弃之前要做好选择 74

第三章 放低姿态,要生存就要学会“人情世故” 78

生活中,无论做任何事情,都必须依靠人与人之间的交往与互助完成,人与人之间离不开互求互助、互帮互援。当人与人之间相互友爱、互相帮助依赖时,我们就生活在天堂里,反之,我们就去了地狱。你会选择住在地狱还是天堂?

- 1.放下所谓的“面子”,解决问题才是首要 78
- 2.学会在适当的时候,保持适当的低姿态 82
- 3.看菜吃饭、量体裁衣——要了解办事对象 84
- 4.相信就是力量,用信任赢得好人缘 87

5.赞美是人际交往的“助推器”	92
6.巧妙斡旋人际,让他人主动帮你忙的技巧	95
7.给真实加点谎言的“佐料”,能够迅速地拉近彼此的距离	104
8.培养维护交情的好习惯	111
9.伸手不打笑脸人,求人办事重礼节	114
10.对他人表示感谢,强化他的成就感	116

第四章 找到目标,等于成功了一半 118

如果一个人没有目标,他就只能在人生的旅途上徘徊,永远到不了终点。

没有目标,等于失去行动的方向。这个道理再简单不过了,但为什么有很多人总是找不到自己的目标呢?原因就在于他们缺乏确定自己目标的能力。成功者,非常善于在行动之前通过自己的思考和判断来找到一个适合自己能力发展的目标,因为在他们看来,找到目标就等于成功了一半。

1.先有大目标,才有前进的方向	118
2.从小目标开始突破	124
3.设定目标,需要主动出击	127
4.设定目标失败的七大原因	129
5.目标要专一,人不可能同时追两只兔子	131
6.未来安排不了,但预见得了	134
7.志存高远,而不是好高骛远	138
8.勤奋是最好的人格资产	142
9.“免费的午餐”大多有“陷阱”	145
10.实现了既定的目标,如果没有提升梦想,还是要被淘汰的	148

第五章 幸福加法,“难得糊涂”的人生 151

我们不要对自己的人生有那么多计较,因为正是这些计较阻碍我们开悟,阻碍我们去认识人生真正有价值的东西。如果我们活得“糊涂”一点,宁做“傻瓜”,那么我们就生起单纯的心。

- 1.很多事,不知道的比知道的好 151
- 2.不为烦恼所忧,不为人事所累 154
- 3.勇于承认自己是错的 158
- 4.戒掉傲气,永远做谦逊的人 161
- 5.吃亏也是一种艺术 165
- 6.“好马”也要吃回头草 170
- 7.不一定要“功成身退”,但要学会“见好就收” 173
- 8.不戚戚于贫贱,不汲汲于富贵 176
- 9.嘲弄他人是缺“德”,反省自己是美德 180
- 10.人生减省一分,便超脱一分 183

第六章 学会取舍,感受世界的美好与精彩 187

人活于世,每时每刻都要面对诱惑与磨难,迫使我们不得不在“舍、得”面前抉择、徘徊。聪明的人懂得舍得该舍得的,收获该获得的。舍即是得,得即是舍,舍、得有道,才能得到你想要的。漫漫人生路,我们只有“有舍有得”,游刃于舍与得之间,心才不会很累;心不疲累,生活才能够轻松;生活轻松,我们才更能感觉得到世间的美好和精彩。

- 1.舍掉个人恩怨,彰显魅力 187
- 2.“放得下”是一种至高的境界 189
- 3.知足常乐,人生更从容 191

4.山不过来,“我”就过去	195
5.舍得小利,才能赢得未来	197
6.先退一步,再往前跳	199
7.舍掉虚荣,不做“光环”的奴隶	200
8.舍掉攀比,驱除嫉妒的妖魔	206
9.不做金钱的奴隶	212
10.剥弃世俗外衣,舍弃功名利禄	215

第七章 感恩惜福,天天都是好日子 221

乐善好施,是人类最古老,也是最美好的一种行为,更是中华民族的一种传统美德,它表现出了人们的慈善及淡泊之心。美国的演讲学家马克·吐温说过:“善良,是一种世界通用的语言,且盲人可感之,聋人可闻之。”

在中国,人们历来都把帮助别人当作是一件乐事。帮助别人,既能解除他人的苦难,我们自己还能得到精神上的满足——精神升华和完善。因此,每个人都应该加强这方面的道德修养。

1.乐善好施,为自己谋福添利	221
2.学会苦中作乐,苦日子也要“甜”过	224
3.缺憾也是一种美,人生没有满分	227
4.维护健康,健康是行动的保证	232
5.感谢磨难,因为它让我们更强大	234
6.感恩生命,任何时候都是最好的	238
7.坚持善良,让生命散发瑰丽的光芒	240
8.不以物喜,不以己悲	243
9.泥泞的路上才有脚印,雨后的天空才有彩虹	246
10.活出真正的自己,把眼前的事情做好	249

第一章 >>>>>

改造“短板”，为你的人生“查漏补缺”

曾有位大师说过如下一段话：“人生颠倒愚痴，自以为是，被假象所迷，自造苦业，自食苦果，不教育是没有能力去获取幸福和快乐的。人的生命充满短板，只是进化途中的一级，不改造升华，就不可能跨入完美的境界，得到真正的美满幸福。而人的性情是冥顽不化的，所以这种教育改造必须是一个从身、口、意全方位着手的过程。”

1. 走出“愤世嫉俗”的心，接受人生的“不公平”

1

不公平现象的存在是必然的，因此公道只能是相对的。当你无法改变这一现实时，你可以努力地改变自己。爱默生曾说过这样一句话：“愤世嫉俗……一切愚蠢地要求始终如一，这是人类的弊病之一。”

我们周围的世界，不管是自然界还是人类世界，本身都不可能是一个完全公平的世界。知更鸟吃虫子，这对虫子来说是不公正的；蜘蛛吃苍蝇，对苍蝇来说也是不公正的。美洲狮吃小狼，小狼吃獾，獾吃老鼠，老鼠吃蟑螂……只要环顾一下自然界，就不难看出，世界上有很多现象是无法用公

道来衡量的。龙卷风、洪水、海啸和干旱对人类来说都是不公道的。公道只是一种良好的愿望而已，却不是人类的真实生活。倘若人们强求世上任何事物之间都公平合理，那么所有生物连一天都无法生存——鸟儿就不能吃虫子，虫子就不能吃树叶……

所以，我们寻求的完全公道只不过是一种海市蜃楼罢了。只要我们还生活在这个世界上，我们就会遇到各种各样的不公平。面对这些不公平，你可以高兴，可以怨恨，也可以消极视之……但那些不公平现象依然会永远存在下去，如若你愤世嫉俗那将是毫无意义的。

小李是一名名牌高校的毕业生，走出校门后，他被招聘到一家市委机关的宣传部工作。第二年，他把自己一个老乡小郑（小郑毕业于一所普通大学）介绍到他所在的市政府下属的一个局机关工作。仅仅5年时间，他的小老乡被提拔为这个市的副市长，而小李仍在宣传部担任一个副科长职位，整天忙忙碌碌地到处奔跑。在市机关，像小李这样每天起早贪黑、摸爬滚打的人物有几十个，但要提拔的副市长人选却要隔几年才有一个。

事实上，人与人之间总会存在一定的差异。别人的境遇如果比你好，那无论你怎么抱怨也改变不了自己的境遇。你应该避免总是提及他人，不要总是拿着显微镜观察他人的境遇，而应该多关注自己的言行举止，以便更好地调整自己的短板。有些人工作时间不多，报酬却很高；有些人能力不如你强，却因受宠而得到晋升。不管你怎么不愿意，你的妻子和孩子依然会以不同于你的方式行事。然而，只要你将注意力放在自己身上，不去同别人比较，你就不会因周围的不平等现象而烦恼。

活在这世上，要学会接受社会现实的不公平、不公正，用一种平淡宁静的心情来对待各种事物。不以物喜，不以己悲，用一种淡泊的心态来平衡自己的心理。

什么是幸福？幸福是一种心理的平衡，是一种知足常乐、安分守己的心态。当你不再羡慕别人的富足与晋升，不再羡慕别人的优越与高尚，不再鄙

薄别人的贫困与媚俗，不再看不起别人的巴结与奉承，不再孜孜以求所谓的成功，而过自己那种心安理得、兴之所至、随遇而安、自得其乐的生活时，你就是一个幸福的人。

记住，各种人生陷阱几乎都有一个相同的特征——把别人的行为看得更加重要。如果你总是说，“他能做，我也可以做”这一类的话，那你就是在根据别人的标准生活，那么你将永远与自己的生活无缘。

2. 勇敢地冲出“心理牢笼”

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

一个人在他25岁时因为被人陷害，而在牢里待了10年。后来沉冤昭雪，他终于走出了监狱。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，在监狱里度过了本应最美好的一段时光。监狱里简直不是人待的地方，狭窄得连转身都困难，唯一的小窗口也几乎看不到阳光；并且冬天寒冷难忍，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。在他弥留之际，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的，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。有些人总是喜欢唠叨自己过去的坎坷往事、身体疾病，或抱怨自己的不公平遭遇和生活苦难；还有些人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，或那些想不明白的事情，一味地责怪和抱怨，是于事无补的。如果总是对想不通、想不开的事情念念不忘，就很容易使自己失去判断力，最后将囚禁自己的整个人生。

一旦你把自己囚禁在“心狱”之中，哪还有时间去追求丰富多彩的人生呢？

在一个人成长、成熟的过程中，难免会遭受来自社会和家庭的议论、否定、批评或打击，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，他们对失败惶恐不安，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，他们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。

很多时候，影响一个人的幸福感的，并不是因为他物质的贫乏或丰裕，而是他的心境。如果把自己的心灵浸泡在“令人后悔和遗憾”的旧事中，痛苦必然会占据你的整个心灵。

卡耐基先生有一次造访希西监狱,他对狱中的囚犯看起来竟然和世人一样快乐很是惊讶。典狱长罗兹告诉卡耐基:“犯人刚入狱时都甘愿服刑,并尽可能快乐地生活。”这时,卡耐基看到有一位花匠囚犯在监狱里一边种着蔬菜、花草,一边轻哼着歌,他哼唱的歌词是:“事实已经注定,事实已沿着一定的路线前进,痛苦、悲伤并不能改变既定的形势,也不能删减其中任何一段情节。当然,眼泪也于事无补,它无法使你创造奇迹。那么,让我们停止流无用的眼泪吧!既然谁也无能使时光倒转,不如抬头往前看……”

卡耐基听完,终于明白了这些人快乐的原因。

令人后悔的事情在生活中经常出现:许多事情做了后悔,不做也后悔;许多人遇到了后悔,错过了更后悔;许多话说了后悔,不说也后悔……人生没有回头路,也没有“后悔药”可吃。过去的已经过去,你再也无法重新设计。后悔,只会消弭未来的美好,给未来的生活增添阴影。

只要你心无挂碍,什么都看得开、放得下,何愁没有快乐的春莺在啼鸣?何愁没有快乐的泉溪在歌唱?何愁没有快乐的白云在飘荡?何愁没有快乐的鲜花在绽放?所以,放下就是快乐。不被过去纠缠的人生,才是幸福的人生。

3. 妄自菲薄的人,心里永远笼罩着愁云惨雾

所谓妄自菲薄,就是轻视自己,自己看不起自己。有这种心理的人,并不一定是其本身具有某些缺陷或短处,而是他不能悦纳自己,自惭形秽,常把自己放在一个“低人一等,不被自我喜欢”的位置上,并由此陷入不能自拔的痛苦境地。这种人的心里永远笼罩着愁云,他们永远不敢亮出自己,生怕被人耻笑。

从前有个人相貌极丑，街上行人常常要转头对他多看一眼。他从不修饰自己，到死都不在乎衣着。窄窄的黑裤子，伞套似的上衣，到死都戴着一顶窄边的大礼帽，仿佛要故意衬托出他那瘦长的个子。他走路的姿势也相当难看，双手晃来荡去，不知道放在哪里才合适。

他是小地方的人，直到临终，虽然已经身居高职，他的举止仍是老样子。他仍然不穿外衣就去开门，不穿外套就去公众场合，总是讲不得体的笑话，总是在公众场合忽然忧郁起来，不言不语。无论在什么地方——法院、讲坛、国会、农庄，甚至于他自己家里，他处处显得无所适从。

他不但出身贫贱，而且身世蒙羞。作为私生子，他一生都对自己的出身非常敏感。

没有人的出身比他更低，但也没有人比他升得更高。

他后来任美国大总统，这个人就是林肯。

林肯的一生不是沉浸在自卑中，而是对一切他所缺乏的东西进行全面补偿。他不求名利地位，不求爱情与婚姻美满，集中全力以求达到更高的目标。他渴望把他的独特思想与崇高人格里的一切优点奉献出来，以造福人类。

其实，自卑是由于过多地自我否定而产生的一种自惭形秽的情绪体验，也是生命木桶上的一块致命短板。其主要表现为对自己的能力、学识、品质等自身因素评价过低；心理承受能力脆弱，禁不起较强的刺激；谨小慎微，多愁善感，常产生猜疑心理；行为畏缩、瞻前顾后等。在任何年龄段的人身上都可能存在这种心理短板。它使人们不能正确地认识自己的价值，因而产生更多其他的困扰。比如说，德才平平，生命仍未闪现出辉煌与亮丽，往往容易产生看破红尘的感叹和“流水落花春去也”的无奈，以致把悲观失望当成了人生的主调；经过奋斗拼搏，工作有了成绩，事业上创造了辉煌，但总担心风光不再，容易产生前途渺茫、四大皆空的哀叹；随着年龄的增长，青春一去不回头，往往容易哀怨岁月的无情和发出“红日偏西”的感慨……

大学期间的李艳是一个十分自信、从容的女孩。她的学习成绩在班级里名列前茅，她也成为男孩们追逐的焦点。然而，最近李艳的大学同学惊讶地发现，李艳变了，原先活泼可爱的她，像换了一个人似的，不但变得羞羞答答，做起来事也变得畏首畏尾，而且说起话来也显得特别不自信，和大学时判若两人。

每天上班前，李艳会因为穿衣打扮而花上整整两个小时的时间。为此她不惜早起，少睡两个小时。她之所以这么做，是怕自己打扮不好，遭到同事或上司的取笑。在工作中，她更是战战兢兢、小心翼翼，甚至到了谨小慎微的地步。

原来到日本的公司后，李艳发现日本人的服饰及举止都十分高贵和严肃，让她觉得自己土气十足，上不了台面。于是她对自己的服装及饰物产生了深深的厌恶之情。第二天，她就跑到商场去了。可是，由于还没有发工资，她买不起那些名牌服装，只能悻悻地回来了。

在公司的第一个月，李艳是低着头度过的。她不敢抬头看别人穿的正宗的名牌西服、名牌裙子，只要看到那些名牌产品，她就会觉得自己很寒酸。那些日本女人或比她先进入这家公司的中国女人大多穿着一流的品牌服饰，而自己呢，竟然还是一副穷学生样。每当这样比较时，她便感到无地自容。她觉得自己就是混入天鹅群的丑小鸭，心里充满了自卑。

服饰还是小事，更令李艳觉得抬不起头来的，是她的同事们平时用的香水都是洋货。同事们所到之处，处处飘香，而李艳自己用的却是廉价的香水。

女人与女人之间，最喜欢聊的无非是生活上的琐碎小事，比如化妆品、首饰，等等。而关于这些，李艳几乎插不上话。这样，她在同事中间就显得十分孤立，她自己也觉得十分羞惭。

在工作中，李艳也觉得很不如意。由于刚踏入工作岗位，她的工作效率不是很高，不能及时完成上司交给的任务，有时难免受到批评，这让李艳更加拘束和不安，甚至开始怀疑自己的能力。

此外，由于李艳刚进公司，她每天还要负责做清洁工作。看着同事们悠

然自得地享用着她倒的开水，她就觉得自己与清洁工无异，这更加深了她的自卑意识。

像李艳这样的自卑者，他们总是一味轻视自己，总感觉自己这也不行，那也不行，什么都比不上别人。他们怕正面接触别人的优点，总是回避自己的弱项。一旦让这种自卑情绪占据心头，就会导致你对什么都提不起精神，犹豫、忧郁、烦恼、焦虑便会纷至沓来。

长此以往，这种自卑心理就会形成一种消极、不良的心境。它是一具压抑自我的沉重的精神枷锁，是一块限制自我容量的心理短板。它会消磨人的意志，软化人的信念，淡化人的追求，使人的锐气钝化，从而畏缩不前。从自我怀疑、自我否定开始，以自我埋没、自我消沉告终，使人陷入悲观哀怨的人生陷阱中不能自拔，眼睁睁地看着“生命之水”从短板处虚妄地流失。

任何人都有自卑的时候，但不能让这块“短板”影响了整个水桶的实力。我们不能总是一味轻视自己，不敢相信自己的想法和决策。生命，有时候是一种恶性循环。你越是不相信自己，很多事情就越做不好。陷入这样的旋涡里，你就将会丢了快乐，丢了幸福。其实，世界上的每一种事物、每一个人都有其优势，都有其存在的价值。

4. 优柔寡断是成功的天敌

世间最可怜的人就是那些举棋不定、犹豫不决的人。一旦有了事情一定要去和他人商量，做出什么样的决定不取决于自己，而是取决于他人，这种主意不定、意志不坚的人，他们既不会相信自己，也不为他人所信赖。

当一个人具有了这种优柔寡断的性格，要想帮他改掉，实在是很难的。犯有这种性格弱点的人，他们从来不会是有毅力的人。这种性格上的弱点，可以败坏他们的自信心，也可以破坏他们的判断力，并大大有害于他们的