

假如这个世界 亏待了你

WHEN
THE
WORLD
LEAVES
YOU
COLD

SHANG LEI
WORKS 尚蕾 / 著

看清自己和这个世界，不用抱怨生活对你不公平，

世界如此现实，没人会注意我们的无奈。

从今天起，懂得在残酷现实中成长、成熟，

做强大自我的主人。

光明日报出版社



假如这个世界 亏待了你

尚蕾 / 著

WHEN THE WORLD
LEAVES YOU COLD

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

假如这个世界亏待了你 / 尚蕾著. -- 北京: 光明日报出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5112-5405-4

I. ①假… II. ①尚… III. ①人生哲学-通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第226632号

假如这个世界亏待了你

著 者: 尚蕾

责任编辑: 李娟

封面设计: 书研社

责任校对: 刘会艳

责任印制: 曹铮

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67022197 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京天驰洪范律师事务所徐波律师

印 刷: 三河市祥达印装厂

装 订: 三河市祥达印装厂

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 920mm×1270mm 1/32

字 数: 180千字

印 张: 7.5

版 次: 2014年1月第1版

印 次: 2014年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-5405-4

定 价: 32.00元

版权所有 翻印必究

心若放宽，处处都是晴天 前言

每个人的一生都是一次单程旅行，总是在不断地寻觅与追求，寻觅人生路上最美的风光，追求完美无憾的幸福人生。为了追求而追求，为了奔波而奔波，让自己的心渐渐蒙上了灰尘，开始觉得自己的旅程荆棘丛生，自己的天空布满阴霾，自己的世界一片灰暗。当你无时无刻地抱怨，抱怨也就成了一种习惯，里面会写满“为什么”，在“为什么”中你会看不到方向，找不到幸福的源泉。

时间总会走远，人生不过百年。我们生活在这个世界，有美满也有缺憾，有欢喜也有悲哀。从生命划出的轨迹中我们可以看出，人生的轨迹并非笔直向前，而是曲曲折折，但是也正是因为其曲折，才有了更多的回味，更多的内涵。人生不会总是一帆风顺的，也正因为如此，我们的生活才有滋有味，多姿多彩。

假如这个世界亏待了你，你就不要再亏待自己。不以物喜，不以己悲，宠辱不惊，去留无意，临危不乱，随缘而安，在平淡中给自己一个动力，在昂扬中留给自己一份淡泊，在匆忙中让心灵得到释放，在喧闹中为自己找寻一片宁静的天空。

假如这个世界亏待了你，你能否挽回？能否改变？如果不能，就带着一颗平常心，试着去接受。过去的已经过去，没有必要沉溺其中；

将来的还没有到来，不要忧心忡忡。纵观芸芸众生，谁能在情场上一一直春风得意？谁能在职场上永远顺风顺水？谁能每一次旅行都一帆风顺？谁能每一次跌倒都能尽快爬起来？没有。这个世界总会给人以遗憾，命运就如一叶颠簸于海上的小舟，时刻会遭受惊涛骇浪无情的袭击。“万事如意”只不过是一种美好的愿望。因而，我们应学会忘记，让不如意的阴霾都随风而散。阴霾不在，晴天即现。

其实，每个人在成长、面对现实、做决定的时候，都有各自不同的能力和难题，每个人都是世界的亏欠者，你只是其中的一员，又何必耿耿于怀？我们要承认这世界的不公平，让积极的心态激励我们能尽己所能，而不是再自我伤感，自怨自艾，怨天尤人。承认这一事实，才不会因为遗憾而感到遗憾，才能晴空万里，才能碧波荡漾，才能扬起生命之帆。如果一味沉醉于昨天之中，我们便会输掉今天的努力，明天的希望。

本书就像一个与你娓娓道来的老朋友，在与你的促膝长谈中，知道你心中的苦，了解你心上的伤，给你一粒宽心丸，把心放宽，让明媚的阳光洒进来。

目录 CONTENTS

第1章 不公平是世界的一部分

- 世界就像一个六面体 002
- 在清醒的世界里装糊涂 005
- 做人就得有点“厚脸皮”精神 008
- 不以物喜，不以己悲 010
- 无休止、无意义的唠叨，停止吧 012
- 在利益的世界，描画你的人性脸谱 015

第2章 曲曲折折人生路

- 开启自己的第二人生 018
- 尽全力走好人生的每一步 021
- 把快乐涂满生活的各个角落 023
- 污渍，也可看成一片美丽的琥珀色 026
- 最深的绝望里，遇见最美的惊喜 028
- 以“幸运”的心态来看待一切 031

第3章 拆掉思维的墙，改变你的思维世界

- 人，是一株会思考的芦苇 036
- 你的心墙在哪里？ 038
- 对手：不在一个战壕里的伙伴 041
- 给自己一个有创意的生活 043
- 你可以“站在树上看风景” 045
- 换一种活法更有趣儿 048

第4章 职场如战场，要有点先见之明

- 投入100%的热情仅为1%的事情 052
- 言多必失，管住自己的嘴巴 054
- “公主病”不可随意犯 057
- 关键时刻再亮出自己的底牌 060
- 收起身上“冲动”的刺儿 062
- 忍，还是不忍？这是一个问题 065

第5章 别为打翻的牛奶瓶而哭泣

- 感情不是做买卖 070
- 我们不是天使，也都会犯错 073
- 既然已经失去，再追悔已无益 075

非缘勿扰：缘尽了，请放手 078

与其抱怨，何不改变？ 080

有关着的门，就有开着的门 083

第6章 低头是谷穗，抬头是谷秧

强者更懂得“示弱”的道理 088

常在河边走，也可以不湿鞋 090

低调，有种无欲则刚的力量 093

尊贵者并非高不可攀 096

戴上属于你的那张面具 099

困住章鱼的不是瓶子 102

第7章 心放宽了，也就春暖花开了

不计较，一种最好的生活方式 106

心境宽，则天地宽 109

留一份尊严给对手 112

讨厌的人越多，讨厌你的也越多 114

执子之手，宽容不离左右 117

宽容让友谊地久天长 120

感谢那些伤害我们的人 123

第8章 前面有阴影，背后一定有阳光

- 走出自卑的泥潭 128
- 耐得住寂寞，方可等得到曙光 131
- 走出烦恼的控制区 133
- 顺其自然，求个潇洒达观 136
- 那些不属于你的爱情，放手吧 138
- 心态互换：体会对方的感受 141

第9章 弹性生存：处世不能太固执

- 洞悉身边的小人和君子 146
- 小心！不要触碰到他人的底线 148
- 路径窄处，留一步与人行 151
- 用理解撬开一扇扇紧逼的门 153
- 不断储蓄“感情账户”——积少成多 155
- 接受那些不能改变的事实 158
- 揣着明白装糊涂的智慧 161

第10章 打开心结，人生不能拧着来

- 在被利用中学会成长 164
- 将自己的个性加以打磨、淬炼 166

- 一边是友情，一边是爱情 168
- 众里寻他千百度 171
- 付出与回报的天平也会失衡 173
- 嫉妒是粒沙子 176
- 愤怒前，先深呼吸…… 179

第11章 享受“放得下”的自由自在

- 好了伤疤就别记着痛 182
- 背着“空包”上路 185
- 欲望是一个无底洞，永远填不满 188
- 爱是自由，恨是爱的紧箍咒 190
- 卸下心头的包袱 192
- 要使人自由，得先让心自由 195

第12章 活在当下，珍惜所拥有的一切

- 当下，比过去更加真实可触 200
- 家是我们最初和最后的依赖 203
- 世界上最伟大的爱——父母之爱 206
- 爱情是怎样逝去的呢？ 208
- “柴米油盐酱醋茶”的幸福 211

第13章 因为有缺憾，人生才会憧憬不断

不完美是人生的一个主题 216

遗憾是另一类美 218

透过人生的缺口找出口 221

我的未来，我做主 224

第 1 章

不公平是世界的一部分

假如这个世界亏待了你，也许是因为这个世界本身的不公平。其实，不公平本来就是世界的一部分，这或许让人难以接受，但却是事实，是不容改变的。不管社会如何发展，只能追求相对的公平而不可能达到绝对的公平。所以，你大可不必为自己的点点得失而大喊不公，应该正视现实，承认不公平是世界的一部分。

世界就像一个六面体

世界就像一个六面体，每一个面上都有不同的内容，你可以选择先看这一面，再看那一面，事情的先后并没有什么，但是看的先后顺序不同，你的心情也会不同。我们经常会遇到这样的情况：“有两个消息，一个好消息，一个坏消息，你打算先听哪个？”好消息和坏消息的内容不会改变，听的先后顺序不同也不会带来大的改观，但是对听的人的心情来说，却大为不同。

很多人都听过这个关于苹果里的五角星的故事：

故事发生在美国人迪·恩·帕金斯身上。一天，从幼儿园回来的儿子向他兴奋地汇报在学校里学到的新东西。

只见小孩子郑重其事地拿来一个苹果和一把水果刀，并且忽闪着两只大眼睛问爸爸说：“您知道苹果里面藏着什么吗？”“除了苹果核还能有什么？”爸爸很不以为然。

这个时候小孩子却横着把苹果一分为二，切成了两半。

我们通常切苹果的方法都是从苹果顶部切到底部的凹处，看到儿子这样切苹果，他的第一反应就是批评儿子。而这时儿子举着切开的苹果说：“爸爸，快看啊，里面有颗星星。”

果然，在苹果的横切面中清清楚楚地显示出了五角星的图案。爸爸沉默了，他一生吃过那么多的苹果，却从来不知道原来换一种切法会有这样的惊喜。更严重的是，自己差点就限制了小孩子的思维和想象力。

和一些小孩子比较起来，大人反倒更缺乏发现和创造力。长久的

生活和工作学习中，每个人都形成了适合自己的一套模式，在这样的模式下做事情可能会更有条理，更有规划，更具有时效性，但往往也限制了发挥的余地，限制了另外一些可能。人的思维像计算机程序一样，成为一种固定的模式，在处理问题时，什么在先什么在后，都是按照步骤一步步进行。有一天，工作和生活成为周而复始的循环，很难再发现生活的新鲜感，这样的状态带来的疲劳感会让人对生活产生厌倦，什么都不再具有吸引力，也不再会去发现生活中的美。于是，枯燥、烦闷、抑郁、无聊成了常态，在不知所措的心里世界变得不可理喻。

转变一下思维方式，会不会好很多？在一些无关紧要的问题上，尝试着不再按照原来的规则和程序办事，而适当发挥一下自己的主动性，将那些条条框框的套路撇开，开发出一种新的方法，尽量按照自己的心意去做，也许惊喜就会发生，就像那个横着切开的苹果里藏着“星星”一样，你不经意的改变也许会出现更大的奇迹。

有一个更具体的、大家耳熟能详的例子：有两位老太太，一位是美国老太太在临终前终于还清了自己所住寓所的全部贷款；而另一位中国老太太，也终于在临终前赚够了买房子的钱。

虽然这不能简单地用两种生活方式不同来概括，还包括具体的生存环境和国情所造成的不同的两种人生历程，但这个问题值得我们去思考。尤其是那位中国老太太所面对的情况，在我们身边很普遍，也许你现在就已经开始了这样的过程。先不说怎样的方式更合理，怎样的生活更有意义，这和上面那个选择如何吃葡萄的问题是一样的，你不能说怎么吃葡萄是正确的，也无法判断哪个老太太生活得更幸福。只是由于先后顺序不同，事情就产生了质的区别。

生活质量的好坏取决于一个人的内心感受，没必要人家怎么样你就去怎么样，鞋子合不合适，只有脚知道，适合自己的才是最好的。在人生道路的选择上，不要对别人的话耿耿于怀，确定是自己喜欢的，

在这方面发展会有成就，就要尽可能创造有利条件去实现目标。世界是多样性的存在，每个人的不同造就了社会的万花筒，人云亦云只会湮没在茫茫人海中，甚至一辈子活得都没有自我。

我们往往被固有模式限制了手脚，无法施展，只知道人生应该是这样一步再那样一步的先后顺序，一条道路上走了千千万万个人，自己又是在朝着哪个方向前进？“一条道路上分出了两条路，而我只能选择其中的一条来走。”有没有发现这样一个问题，我们选择的是更多人都在走的那条路，另一条路上的风景从来也不为我们所知？固有的思维模式限制了我们思考世界的方式，也造成了局限，在问题得不到解决时容易钻牛角尖。也许，答案就在背面，只是你没有翻过来看。

有句话说，在森林里捉迷藏，好藏难找，而如果你爬到一棵树的高处，看到哪棵树上有鸟飞走，人就藏在那棵树下。看问题时，要从高处出发，要全面，要注意事物之间的联系。处理事情时，也要考虑到事情的方方面面，综合各种情况后，拟订的方案才更具有可行性，而且由于对各个方面都了解，也才能更有针对性，一个方法无效，可以换另一个方法继续攻破。

在清醒的世界里装糊涂

走出校门，我们总是在畅想着自己新的生活，幻想着被周围的人崇拜、效仿，以为前途一片光明。在生活和工作中你不允许自己犯错，将你的原则时时挂在嘴边，可是你却渐渐地发现自己身边的朋友越来越少，敌人越来越多。于是，你会慢慢明白，在真实的世界里，难得糊涂才是福，这才是我们的世界，一个真实的世界。你以为“坚守原则”便是自己的个性，才能够让自己不与他人“同流合污”，然而在这个真实的世界里，有时候难得糊涂才是福。

记得有位著名的设计师说过：“设计师只有在学校的作品是最有创意的，因为那时候你不需要考虑太多，不需要考虑成本、利润等等一切跟设计无关的事，那时候的你只是一个设计师，但当你走出校园再看看你的工作，你觉得庸俗不堪的东西你仍要用，那些真正的创意，那些纯粹艺术性的观点，却只能藏匿在心。”尽管如此，也不要觉得失望，这才是我们所处的世界。

有一个叫乔治的年轻人是个刚毕业的大学生，应聘的第一个工作是在一个还算大的快递公司当会计，跟他一同应聘上的还有一个刚毕业的学生叫汤姆，但是学校没有乔治的好。两人被分在同一组。有一天上司交给乔治一个文件说：“快递员不够了，你帮忙把这个给送到公司。”乔治接过文件看了看，抱怨道：“我当初应聘的是会计，不是快递员。”这时刚从洗手间出来的汤姆听到了，说：“先生，反正我也没事，我去送好了。”汤姆接过文件便出去了。一个月后乔治被辞退了，他找到上司问道：“我哪里做得不好？为什么汤姆可以留下

我不能，我学历比他高。”上司摇了摇头说道：“你只知道你的学历高，但这个社会除了学历、实力之外最重要的是办事能力，而你总是为了维护自己的原则，忘记了外围的环境。”

读了这个故事，或许你开始疑惑，难道人不应该坚守自己的原则吗？要知道这个世界凡事没有绝对，对错只在一念之间，不要只考虑眼前的利益，不要揪住自己所谓的原则不放，我们应该明确一点，既然有人订了原则，就一定有人要去打破。

曾经有个人对他的朋友讲了这样一件事：

有一次他去买水果，看到一个买水果的年轻人跟卖水果的老人争吵，于是走过去询问，得知那个年轻人原本要买三块钱的橘子，捡了七个一称三块五，取下一个一称是两块九毛八，年轻人不乐意，觉得自己吃亏。于是老人放上一个圣女果一称正好三块，结果年轻人还是不乐意，问老人自己买的是橘子凭什么要添上一个圣女果。老人无奈地取下圣女果换了个大点的橘子一称是三块零一毛，说道：“算你三块好了。”年轻人仍然不依不饶，边拿钱边说：“我是有原则的人，该多少就是多少。”

年轻人拿出一张百元大钞递给老人，老人无奈问：“不是有零钱吗？给零的吧。”

年轻人看了看零钱，说：“只有三块，少一毛。”

老人有点哭笑不得地说：“你这年轻人怎么这么拗，收你三块不就好了吗？”

朋友有些看不下去，于是拿出自己包里的一毛钱悄悄扔到年轻人的脚下，说：“你脚下不是有一毛吗？”

年轻人一看，捡起来说道：“什么时候掉的，我怎么都不知道。”就这样，作为旁观者的朋友不得已用这种方式结束了这场争论。

你或许在想这个故事和我们要说的话题有什么关系呢？其实，这