

如何 不纠结 怎样 不折腾

RUHE BUJIUJIE

ZENYANG BUZHETENG

不抱怨世界中
开解心结的终极法则

李贝林 ■ 著



因为你难以抉择，所以盲目执着，所以你折腾
你不会明白：纠结的结果，事倍功半；折腾的结果，事倍功半

你还在纠结吗？
那么，本书会告诉你如何不纠结；
你还在折腾吗？
那么，本书会告诉你怎样不折腾！

翻开这本书，它会让你的
“纠结”有个结果；
翻开这本书，它会给你的
“折腾”添点理智！

如何 不纠结 怎样 不折腾

RUHE BUJIUJIE

ZENYANG BUZHETENG

李贝林 ■ 著

不抱怨世界中
开解心结的终极法则



 中国言实出版社

图书在版编目（CIP）数据

如何不纠结 怎样不折腾 / 李贝林著. —

北京：中国言实出版社，2013.8

ISBN 978-7-5171-0160-4

I. ①如… II. ①李… 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172753号

责任编辑：郭江妮

出版发行 中国言实出版社

地 址：北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编：100101

电 话：64966714（发行部） 51147960（邮 购）

64924853（总编室） 64963107（三编部）

网 址：www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京紫瑞利印刷有限公司

版 次 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

规 格 710毫米×1000毫米 1/16 15印张

字 数 215千字

定 价 32.00元 ISBN 978-7-5171-0160-4

前 言

如何不纠结，怎样不折腾 ——不抱怨世界中开解心结的终极法则

有人说：人的一生始终都在纠结中度过，一个人的时候纠结，两个人的时候也纠结；没工作时纠结，有工作时更纠结；没钱时纠结，可当了老板还是天天在纠结；朋友少的时候纠结，多了以后更纠结。由此，我们开始感叹，生活真不容易，于是，一股无名之火在没有预报的时候就会爆发，一个人在那里自怜哀叹，觉得自己仿佛被整个世界抛弃了一般。可转念想想，世界真的就没有自己的一席之地了么？尽管它很复杂，但细细分析它还是没有完全失去理智。如果你还知道自己应该做什么，想要做什么，说明你还是可以摆脱各种各样内心的纠结，找到自己真正需要的生活。

纠结是一种社会现象，是我们每个人心中的一种莫名的躁动。有时我们根本不知道自己这样做会带来什么样的后果，有时我们在选择中徘徊不定，有时我们被短暂的海市蜃楼冲昏了头脑，当自己发现一切都只是浮云以后，心中充满了

如何不纠结 怎样不折腾

RUHEBUJIJIEZENYANGBUZHETENG

沮丧和无奈。这个世界怎么了，而我们自己又怎么了？我们不再相信任何人，包括自己。我们不再拥有心如止水的意境，而是将本来很简单的事情想得越来越复杂。直到有一天，当我们彻底放下了内心的各种纠结、屏蔽了外界事物的纷纷扰扰，才发现曾经的自己其实并不聪明，很多以前自己骄傲的事情，现在看来都是那么愚蠢。将内心的躁动平息下来、怀着平静的心情去审视纠结的困扰，你才会真正发现自己存在的价值，明白什么才是真正的快乐和幸福。

本书以社会中各种纠结的问题为中心，通过一个又一个案例重现生活场景中的各种纠结，并帮助读者找到源头所在，从而解开心结、回归平静，以一种崭新的姿态从容应对人生，更好地经营生活。

目 录

CONTENTS



第一章 纠结百态篇：抑制浮躁的情绪——生活为什么会这样？ 001

如今的社会是越来越复杂，不少人心中都有着那么一点点不安的躁动，而这种躁动的情绪几乎影响了我们生活的方方面面。有的男人吸烟酗酒成瘾，有的女人疯狂购物消费。看着90后们有的把头发染成了绚丽的颜色，出口成章地相互调侃，在感叹时代不同的同时，自己内心真的就那么舒服吗？这个社会怎么了？而你又是怎么了？浮躁的情绪从何而来？还要持续多久？这一连串的疑问会让你感到茫然，而之后延伸出来的一连串纠结更会让你感到一种少有的无助，其实，我们每个人都在等待着一个答案，只不过到现在为止很多人还不知道它是什么。

- 一、张口闭口想骂人，为何火气这么大？ 002
- 二、别人倒霉我高兴，怪异心态哪里来？ 006
- 三、围观也是冷暴力，热闹真的好看吗？ 010
- 四、赚的不多狂刷卡，越花真的会越有？ 014

五、背地里面玩阴招，损人真能利着己？ 019

第二章 自我纠结篇：直面心中的困惑——你（我）究竟是个什么样的人？ 025

每个人的内心都不会永远保持一片宁静，每个人的世界都承载着太多的困惑，这种纠结的感觉总是让我们对自己产生这样或那样的怀疑，是向左还是向右，是向前还是向后，什么才是正确的选择，而我们自己又是一个怎样的人呢？回顾曾经，我们做过多少错事，又做过多少傻事，这一切都证明我们并不了解自己。而在当今这个复杂多变的社会，不了解自己就意味着迷失自我，于是，我们在不知不觉中没有了方向，也因此失去了前进的动力。

一、都说自己没有错，难道总是别人错？ 026
二、撞了南墙不回头，何苦头破又血流？ 032
三、知道不好还去干，管好自己那么难？ 039
四、心眼胜似针眼小，你不纠结谁纠结？ 044
五、别人永远比我好，自卑心态好不了 050

第三章 职场纠结篇：触碰职场的神经——好工作是生存的唯一条件吗？ 057

这个世界越来越复杂，要想在它的规则里生存下去，摆脱种种生活的困境，很多人首先会想到要在职场上给自己谋一条出路。或许很多人在迈入这个门槛时就已经有了书到用时方恨少、钱到月底不够花的纠结，或许在不知不觉中开始自己一年之间连环跳的征

程，还有可能因为不了解办公室政治而深陷绝望。这时候我们开始对自己产生了怀疑，自己怎么了？工作怎么了？而你真正想要的是什么？职业究竟是实现理想的必经之路？还是一种维系自己温饱的生存手段？老人们常说：“有好工作就有好生活，有好工作就有好前程。”到了这个时代，好工作真的仍然还是你维持生存的唯一条件吗？

- 一、求职经常遭冷落，机会要到哪里找？ 058
- 二、不看学历看能力，难道大学白念了？ 066
- 三、办公室里政治多，单纯真就挨欺负？ 072
- 四、一年里面跳三跳，什么待遇最想要？ 078
- 五、职场充当冲锋枪，判你出局谁买单？ 084

第四章 学习纠结篇：唤醒沉睡的知识——什么样的学习才属于自己？ 091

工作越来越难找，用人要求越来越高，从学历到经验、从技术到语言、从素质到修养一个都不能少，于是教育行业在社会中迅速发展起来。为了能够让自己活得更有自信，为了给自己的成功积聚资本，很多人将辛辛苦苦赚来的钱投入再教育，只要脑袋里还有一个缝，就要用知识将其填满。可是，你有没有想过这些东西真的就那么有用吗？你的大脑里究竟承载了多少可利用的资源，又有多少资源一直处于闲置状态？学习固然重要，但是盲目地学习却是一件很可怕的事情，它浪费我们的时间，浪费我们的脑细胞，甚至还会让我们的思维不再清晰。醒醒吧！好好地将思维过滤一下，看看哪

些有用的知识需要唤醒，而又有这些东西需要让他们永远地沉睡下去。

- 一、不考名校不罢休，考到博士又怎样？ 092
- 二、别人都学你也学，学习也能追时髦？ 097
- 三、两耳不闻窗外事，书本真能当饭吃？ 102
- 四、有用没用全都学，脑袋容量有多大？ 108
- 五、社会里面有真经，为何自己不留心？ 112

第五章 人际纠结篇：试探交际的底线——是知心朋友还是逐利工具？ 119

不管你承认不承认，人都是一个离不开群体的动物，我们每天要遇见各种各样的人，处理各种各样的事情，这时候你能不能搞定身边的人，直接关系到你今后能否成功、未来前程是否光明。这个念头，遇上好人是幸运的，因为他可以帮助你靠近理想，但得罪了不该得罪的人是倒霉的，因为他很可能把你带进爬不上来的陷阱中。人们常说出门靠朋友，可是如今什么才称得上是朋友？彼此之间存在的是真实的友谊，还是一种相互利用的关系？在这样现实的社会里，每个人心中都开始为此而纠结，不知道友善和逐利之间该如何取舍与选择……

- 一、帮助朋友尽心力，别人为何不领情？ 120
- 二、需要你时来讨好，不需要怎脸变了？ 128
- 三、你的朋友他认识，他的人脉怎保密？ 134
- 四、打你旗号去逐利，为何事后不言语？ 138
- 五、办公室里成兄弟，为何兄弟无义气？ 143

第六章 生活纠结篇：感悟生活的真谛——幸福与伤痛 149

生容易，活容易，可是生活不容易。当我们开始自立门户，开始每天盘算着自己柴米油盐那点事儿，开始为车险、房贷、孩子教育经费而盘算不清，为了心中那最后一点点小小的奢望而节衣缩食，却发现生活本身的幸福在不知不觉中消退，那脑海中的美好渐渐地夹杂了那么多苦涩的味道。当年想要的一切都有了纠结，于是我们开始扪心自问，到底想要什么样的生活？而这样的生活能够给予我们什么？是幸福，是骄傲，还是一个又一个永无休止的贪婪？

- 一、花钱真的很容易，赚钱怎就那么难？ 150
- 二、没房时候想房子，有房怎成房奴啦？ 155
- 三、有车人前装潇洒，养车苦涩谁知道？ 161
- 四、一个人时想成家，婚后怎觉单身好？ 167
- 五、孩子出生是幸福，之后压力怎均摊？ 172

第七章 心灵纠结篇：解开不必要的心结——认知的变现需要内心的强大 179

每一天，每一月，每一年，我们都在随着时间的逝去慢慢成长，当我们离开校园，踏上社会，当我们将一腔热情投身到工作当中，我们会发现事情没有我们当初想象得那么简单。我们会在工作的过程当中碰到这样那样的困难，遇到这样或那样的挫折。当我们当初的梦想和现实发生冲突的时候，我们的内心变得纠结，我们开始变得迷茫，不知道该如何面对这个社会。这个时候，我们需要让自己的内心变得强大起来，内心变得强大了，我们才不会被别人所

左右，我们才会走自己的路，坚定不移！

- 一、喜怒哀乐，才是真实的自己 180
- 二、感情上坚强，才不会受伤 185
- 三、抛开异议，走自己的路 190
- 四、不论何时，都要有自己的思想 195
- 五、抛弃抱怨与不满，迎接生命的春天 198

第八章 开解心结的法则：回归平静的世界——宁静、释然 201

喧嚣、喧嚣、还是喧嚣，这个世界存在着诸多的不太平，但是也不完全沉浸在躁动和喧闹之中。当看惯了外面的车水马龙，习惯了生活中的尔虞我诈，此时只希望自己的内心能够摆脱纷纷扰扰的纠结，回归到已经平静而自然的生活中去。其实，人生这辈子，钱固然是重要的，物质也是必须有的，但当我们尝试着放下一切，享受生活，感受人生，那么生活就会赋予你别样的状态和色彩，而你的心灵也就因此重新回到了健康的轨道而变得清澈、宁静、释然。

- 一、积极心态的力量 202
- 二、发掘人性的优点 208
- 三、挑战人性的弱点 214
- 四、培养高贵的品质 220
- 五、人生羊皮卷 225

第一章

纠结百态篇：抑制浮躁的情绪——生活为什么会这样？

如今的社会是越来越复杂，不少人心中都有着那么一点点不安的躁动，而这种躁动的情绪几乎影响了我们生活的方方面面。有的男人吸烟酗酒成瘾，有的女人疯狂购物消费。看着90后们有的把头发染成了绚丽的颜色，出口成章地相互调侃，在感叹时代不同的同时，自己内心真的就那么舒服吗？这个社会怎么了？而你又是怎么了？浮躁的情绪从何而来？还要持续多久？这一连串的疑问会让你感到茫然，而之后延伸出来的一连串纠结更会让你感到一种少有的无助，其实，我们每个人都在等待着一个答案，只不过到现在为止很多人还不知道它是什么。

一、张口闭口想骂人，为何火气这么大？

浮躁的社会，烦乱的情绪，生活看似平静，而心里确实风起云涌，贫富差距太大，心里的想法因各种各样的限制而不能实施，心中的抑郁和不满在不断地膨胀，恨不得自己也能像个泼妇一样在大庭广众之下好好地破口大骂一场，于是，这种火气好似莫名地从天上倾注到我们心里，似乎时刻在考验着我们的耐力和理智。

每天穿得西服革履地提着公文包，赶公交、上地铁，看着身边一张张皱着眉头的面孔，就算有多么好的一个心情也会在瞬间被这种消极的气氛同化，再加上里面的空气并不清新，时不时地还会有人发神经的因为你不小心挤了他一下，报复性地把早晨精心擦亮的皮鞋狠狠地踩上一个大脚印，然后带着一种幸灾乐祸的神情，摇晃着走出车门。明明你等了好久，车位应该是你的，可你刚要坐下，身边的人一个箭步冲锋在前，把你狠狠地挤到了一边，嘴角微露笑意的看着

你，然后得意洋洋地闭上了眼睛。那种心中的怒火在不停地膨胀着，恨不得上去给对方两巴掌，但是碍于情面，也知道你跟他不过是一面之缘而已，只好在心中不停地说服自己，不要冲动，但所有的好情绪在这一刻烟消云散！

你来到了公司，屁股还没坐稳，就听到领导的召唤，一叠子文件就这样摆在了案头，其中不乏一些极为棘手的问题，当你怀着犯难纠结的心思刚要走，对方却把你叫住，然后头也不抬地说：“你去给我倒杯咖啡。”于是早晨的那种情绪又一下子涌了上来，也许是出于寄人篱下的不爽，也许就是因为自己看到那一叠子棘手的问题而上司却一推二六五的郁闷，就这样别别扭扭地度过了八个小时。

拖着疲惫的身体下了班，却发现老婆就靠在沙发上看电视，自己回来连一顿热乎的饭都吃不上，于是你再也按耐不住心中的那种气愤，把西服往沙发上一扔，痛痛快快地和对方大吵了一架，然后一下子摔门而出，当自己走出家门却又开始后悔，这点小事不应该影响到家庭的和谐氛围，可心里的委屈又有谁能知道、谁能了解呢？于是，你徘徊在大街上，漫无目的地走着，感叹着社会对自己的种种不公平，感叹着自己生活的不易，未来之路是什么，越想越痛苦，越想越纠结，越想越想骂人……

这样的事情每天都在反反复复地在生活中上演，在我们没有任何思想准备的时候，一切就这样发生了，于是我们总是在心中憋着一口气，在自己心中诅咒着社会，诅咒着得罪自己的每一个人。有些时候我们真的很想好好地发一顿脾气，却经常找错了发泄的对象，有时候我们还有着很强的自控能力，却因为承担不了那么多怒气的负累而泛滥成疾。于是嘴边的笑容少了，热情没了，见到什么人都总是一副呆板冷峻的样子，说话也开始动不动带起刺儿了，仿佛有意在给对方不

自在，引起对方的怒气，以此来缓解自己的压力而保持自己心态的平衡。

那么症结在哪里呢？其实细细想来，过分忍耐真的对不起自己，但是爆发出来很可能出现更加不可挽回的局面，不但心情糟糕到了极点，而且对于毫不知情的人很有可能是一场莫名的灾难。其实，我们生活总始终缺一份降低怒气的良药，这份良药就是宽容，宽容别人不公平的对待，宽容上司皱起的眉头，宽容家人一时之间的忘记，这些做起来的确不容易，毕竟我们是人不是神，但至少我们可以用这种方式保持一颗平和的心态，不要让各种各样的消极情绪因为一件小事情而影响了我们每天的生活。

好了，让我们别急着去倾诉自己不幸的生活，先来好好思量一下，还能为自己的未来做些什么，至少能让自己的情绪保持平和，至少不用动不动地想打架骂人，而让身边的人避你不及，你想在这个社会继续生活下去，就必须管好自己的这个毛病，否则像升职加薪、婚姻幸福这些好事儿，这辈子都别想得着了。

静心小妙招

给自己一个暗示

别说这没有用，它可是你保持良好情绪的制胜法宝。每天出家门的时候暗示自己一天的好运，和妻子来一个亲切的拥抱，遇到不爽的事情，告诉自己马上会过去，这样没过几秒钟它很可能就真的过去了，这时候你会发现，原来一切都没有什么，发火真是一件不划算的事情。

把消极写在纸上，然后撕掉

有了怒气，不发泄出来也是不行的，时间长了一定会憋坏，既然如此，不如给自己一个倾诉的机会，把这一切都写在纸上，即便是想骂人也无需克制。当你把满腔的牢骚全部宣泄出来，心也静了，就把它撕掉重新开始吧。我们必须学会和这个世界和解，把该忘掉的彻彻底底地忘掉。

发怒之前先照照镜子

人最不能忽略的就是自己的形象，这就好比我们每天早上起来最关心自己的脸一样。因此，当我们马上要丧失理智的时候，不妨给自己几秒钟好好看看自己，如果觉得自己很糟糕，就尝试着收敛吧！千万不要让镜子面前的自己过于可怕。

浮躁的社会的确让人措手不及，但只要能够找到左右自己情绪的源头，就一定可以用一种淡定的态度去过好自己的日子，不管因为什么事情而纠结，也不管心里究竟承载了多少不满和消极的不良情绪，从现在开始，给自己几分钟好好地安静一下，相信一切只是暂时的，而明天一定会是美好的。

二、别人倒霉我高兴，怪异心态哪里来？

同情弱者并乐于为弱势群体或身处困难中的人提供帮助，这是人之常情。然而，在恻隐之心以外，人们往往也会有其他的感受或反应，比如当看到别人倒霉，自己感觉特别高兴，即便自己并不能从中得到什么好处。这样的心态正确吗？答案显然是否定的。这种怪异心态究竟从何而来？如何纠正这样的怪异心态？

有一部外国小说，里面有这样的情节：一个曾经拥有当地最大庄园的人，因生意失败等种种原因而失去了庄园，他穷困潦倒，不得不以拉小提琴为生。另一位庄园主特意雇佣他来为自己拉琴。这个庄园主看着自己曾经羡慕嫉妒恨过的庄园主沦落到这番田地，心里非常快乐满足。

这部小说里的庄园主是妒恨交加的典型。

而在我们的现实生活中，看到别人倒霉了，心里暗自欢喜的大有人在。

这样的高兴一般有两种情况：一是看到跟自己相关的人倒霉而高兴；另一种