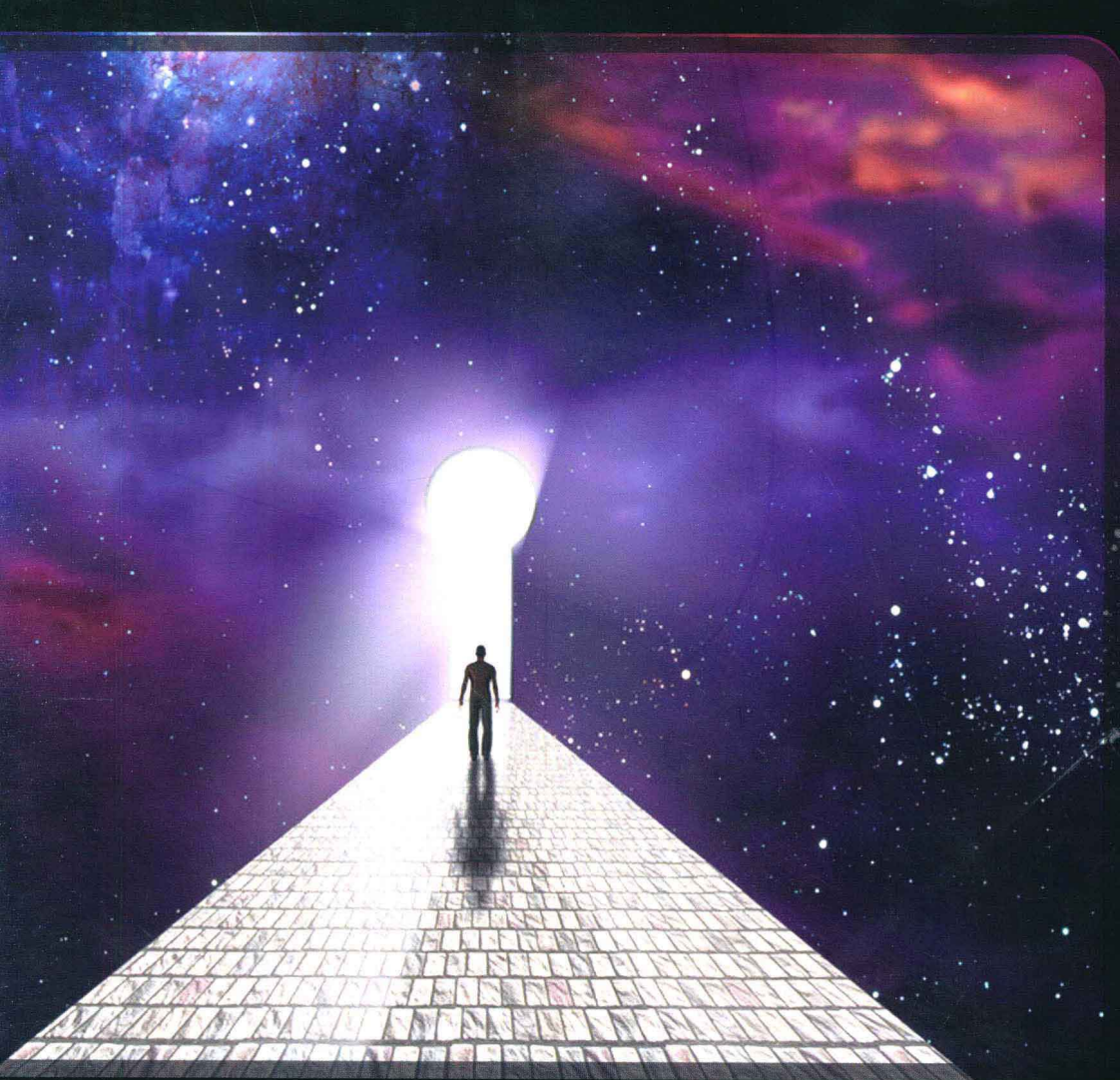




高铁飞◎编著

Leigangshuikouqiu

零阻力回归

每天几分钟

重塑真实的自己

如果你还没有发掘自己内心深处的正能量，
请静下心来找寻，
重塑一个真实的自己，
然后华丽转身，
迎接自信、阳光、最真实的自己。

中国华侨出版社



高铁飞◎编著

lingzulihui

零阻力回归

每天几分钟
重塑真实的自己

▼ 中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

零阻力回归：每天几分钟重塑真实的自己 / 高轶飞
编著. —北京：中国华侨出版社，2013. 8
ISBN 978 - 7 - 5113 - 3738 - 2

I. ①零… II. ①高… 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 140175 号

● 零阻力回归：每天几分钟重塑真实的自己

编 著/高轶飞

责任编辑/宋 玉

封面设计/智杰轩图书

经 销/新华书店

开 本/710×1000 毫米 1/16 印张 18 字数 220 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2013 年 8 月第一版 2013 年 8 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 3738 - 2

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 64443979

发行部：(010) 64443051 传真：64439708

网 址：www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言

奔波于工作与生活之中，我们常常无暇顾及自己的心声，常常会忘记自己，忘记自己曾经的理想与希冀，曾经的激情与阳光。面对问题与挫折，我们再也没有了曾经的斗志与毅力，我们会感到无助与迷茫，感到力不从心，感到手足无措。我们会对自己失望，甚至迷失自己。

然而我们不会任由自己迷失，只需找到真实的自己，找回自己曾经的激情与勇气，我们就可以成功重塑自己，重新呼吸富有生机的空气，感受富有激情的阳光，以一种乐观的心态迎接崭新的明天。

敢于说我就是我，需要一种勇气；勇于做到我就是我，更是一种魄力。而我们就是需要这样的魄力，聆听自己的心声，勇敢地做自己，积极地去面对这个世界所给予我们的一切。无论是悲是喜，是福是祸，我们都可以积极地去面对，勇敢地去应对，对自己的人生负责，对自己负责。

其实我们无须害怕，我们本身就有强大的力量。只要我们用心去感受，我们就可以感受到自己内心深处正



能量的召唤。这种巨大的力量会带给我们希望、激情与斗志，让我们有勇气面对生活中的挑战，让我们可以摆脱逃避的思想，摘掉懦夫的帽子，勇敢坚定地做生活的强者。

如果你还没有发掘自己内心深处的正能量，如果你还对自己不满意，那么，请静下心来，好好品读这本书。它将告诉你，如何找寻你内心深处强大的正能量，告诉你如何重塑真实的自己，让你可以华丽转身，迎接自信阳光最真实的自己。

目录

第一章 承接零阻力快乐 ——摘下面具，你需要一次彻底的能量洗礼

你为什么不快乐？是面具下的你已经忘记了自己的正能量。如果你对这样的自己不满意，就要摘下面具，给自己一个彻底的能力洗礼，让自己有足够的勇气去面对工作和生活中的酸甜苦辣，使自己有充足的能力去体味生活的美好与精彩。你不仅需要知道自己努力的原动力，了解自己的意愿，体味生活的乐趣，还应该敞开心扉，学会做自己命运的主人，在正能量的洗礼中重塑美好的自己。

你的努力究竟是为了什么 / 2

人生短暂，你做了多少想做的事 / 6

为目标而活，还是活着享受目标 / 9

表情莫非只剩几个固定模式 / 13

有没有可以松弛下来的避风港 / 16

你是命运的主人，还是别人意识里的奴隶 / 20



给自己三分钟，想想昔日最满意的自己 / 24

如果镜子前的不是你，要不要重塑真实 / 27

拼凑遗忘的记忆，碎片中还保存着真挚之心 / 30

爬到了梯子的顶端，却发现梯子架错了墙 / 33

第二章 放手后再转身 ——有勇气取舍之时，才能将能量回归正位

舍得，舍得，有舍才有得。面对人生种种抉择，我们得有勇气取舍，选择适合自己的，放弃其他的诱惑。人生成败有时候就在于取舍选择，就像一局棋，棋子落地便不得反悔。然而人生的这局棋，却并非两人博弈这么简单，会有很多诱惑，规则并不明晰，更需要我们勇于取舍，放弃不该有的诱惑，让自己的正能量回归正位，过好自己的人生。

放不下诱惑，就找不到真实的路 / 38

别让简单的事儿，挂上太多的负累 / 41

在真实面前亮明你的虔诚 / 45

活得很累的生活，得到得再多也是负数 / 48

你的财富放对地方了吗 / 51

放弃一些梦想，要做就做最真实的自己 / 54

有时美好仅仅是换个角度再选择 / 59

没那么多事后诸葛亮 / 62

在放下包袱的一刻，你就获得了正能量的青睐 / 66

第三章 笑看非议心无挂碍 ——再不要用别人的认知颠覆自己

人生在世，难免会遇到旁人的指指点点，但是我们却可以做非议中的勇士，走自己的路，让别人说去吧。面对非议，我们需要镇定，需要大度。只有你自己才是生命的主宰，只有你自己可以驱散心中的负能量。真理往往掌握在少数人手里，即便有很多人对你质疑，只要你喜欢，你就有能力将别人眼中的不可能变为可能。

别一听到非议就急着去内疚 / 72

记住，只有你才能驱散心中的负能量 / 76

清扫负能量侵害，你不是为了让别人点评而来的 / 79

真理有时候为少数人所掌握 / 83

只要自己喜欢，别人的不可能都是可能 / 86

宁可颠覆别人认知，也要摆正你的倒影 / 89

面对指指点点，拿出点微笑的魄力 / 92

相信直觉点亮你的世界 / 96

没人议论你比有人议论你更糟 / 99



第四章 面具再美也不及你的真实 ——在通往真实的路上，对抗负能量的侵害

在通往真实的路上，最大的敌人还是你自己。你不需要伪装，摘下面具，放下虚伪，舍弃恭维，拾起谦和，给你自己一个最客观的评价，你就可以看清最真实的自己，就会有勇气面对生活中的种种人和事，就可以对抗负能量的侵害，还你一个充满正能量的真实的自己。

回归真实，最大的敌人还是你自己 / 104

看看面子重要，还是生活重要 / 107

打肿脸充胖子的日子舒服吗 / 110

虚伪的世界里，只有快感没有快乐 / 113

过分地虚夸，你承载不起 / 117

谦和地对待别人，平和地对待自己 / 119

花点时间，给自己一个最客观的评价 / 122

眼界是成功的翅膀，高速决定视野的辽阔 / 126

失去的时候别急着去悲伤 / 130

第五章 被欣赏与自我欣赏

——在回归正源之时，与道合之人不期而遇

找个志同道合的人做伴，你的人生就不再孤单。相互欣赏，可以让彼此都找到认同感；相互扶携，可以让彼此温暖；而共同的捍卫方式，可以使彼此在默契中强大。人生在世，少不了别人的帮衬、支持与鼓励。请珍惜生命中每一个为你鼓掌的人，可以得到别人的肯定，本身就是一种福分，值得我们感恩和珍惜。与志同道合的人在一起，往往容易产生共鸣，更容易推心置腹，快乐和正能量也更容易降临。

珍重生命中每个为你鼓掌的人 / 136

真正的能量，源于朋友间的互相欣赏 / 140

朋友就是生活中的阳光 / 143

即便是人生的一段路，也是彼此不寻常的路 / 148

共同语言是难得的福分 / 151

朋友并不是越多越好 / 154

列个表，看看究竟还有几个挚友 / 159

追觅内心慰藉，寻找生命感动 / 163

别用叹息书写生命独白 / 167



第六章 在希望之茧中收获重生

——抛却昔日阴影，储蓄真实后的新生能量

你的人生应该是阳光明媚的。你需要储蓄真实的新生能量，而不是让昔日的阴影毁掉你今日的骄阳。天才都没有局限在别人的框架里，你也无须将自己的生活刻板成别人意识中的样板。没有人甘于做别人的点缀，你可以做自己，但不要奢望让别人为你的人生镶边。即使自己不够优秀，我们也要敢于做自己。不管别人如何指指点点，你都要有坚持自己的勇气。

万物各得其所，哪里才是心灵归宿 / 172

天才不会局限在别人的框架里 / 176

不要让别人为你的人生镶边 / 179

勇敢地做自己 / 183

别急，早晚要给非议者一个惊叹号 / 186

走璀璨的路，让别人胡扯去吧 / 188

上帝还让你活着，就肯定有他的安排 / 192

过度规范 = 思想空洞 / 197

记住该记住的，忘记该忘记的 / 200

第七章 蜕变后的穿越畅游

——即便有再多不完美，也要做最纯粹的自己

你就是你，即便有再多的不完美，也要勇敢地做自己。不要给自己太多的负累，没有必要的内疚感，要来何用？金无足赤，人无完人，你不可能让所有人都满意。接受自己的不完美，忽略外界的不良影响，谦恭对人，真实对自己，唤醒真实的灵魂，你本身就是心理上的强者。相信，即便事情再烦琐，你依然可以独立思考，给自己一份满意的答卷。

做原创版的自己 / 206

改变能改变的，接受难以改变的 / 210

有时不去冒险比冒险更危险 / 215

别因缺陷而失落，至少那还是你自己 / 219

境遇不造人，是人造境遇 / 223

谦虚应对别人的评价 / 227

倒空你的杯子，才能装下更多 / 230

走出条条框框，再学着突破 / 234

承受生命之轻，承受生命之重 / 239



第八章 与真实相伴到永久

——真实的正能量，才能缔造最幸福的自己

正能量青睐真实的你，当你可以真实做自己的时候，正能量自然会与你相遇。而做真实的自己，你需要释然，懂得放弃。你需要抛开虚伪的面具，用自己真实的微笑，去迎接每一天的太阳，去善待自己。做你想做的事，成为你想成为的人，想哭就放声哭，想笑就大声笑，在你的世界里，你可以真实地流露自己的心声。你需要找回你的纯真与好奇，让自己的生活充满希望与美丽。你想好了吗？改变，从今天起。

释然之心才是此生最真实的美好 / 244

抛开虚伪假面，微笑迎接每一天 / 247

给自己一个最真实的笑容 / 249

从此以后一心只做自己想做的事 / 252

你可以还原孩子般的眼神 / 255

不必强求如意，最主玩世中的执着 / 257

打破心中的瓶颈，心怀坦荡人生 / 261

对自己说“不要紧”、“没关系” / 265

给你的好奇心一次机会吧 / 269

从今天起，给自己一个最真实的转折点 / 272



第一章

承接零阻力快乐 ——摘下面具,你需要一次彻底的能量洗礼

你为什么快乐?是面具下的你已经忘记了自己的正能量。如果你对这样的自己不满意,就要摘下面具,给自己一个彻底的能力洗礼,让自己有足够的勇气去面对工作和生活中的酸甜苦辣,使自己有充足的能力去体味生活的美好与精彩。你不仅需要知道自己努力的原动力,了解自己的意愿,体味生活的乐趣,还应该敞开心扉,学会做自己命运的主人,在正能量的洗礼中重塑美好的自己。



你的努力究竟是为了什么



你是否想过，人活一世究竟为了什么？我们活着不是为了重复机械式地呼吸空气，而是为了自己的理想与希望，为了过自己想要的生活。当我们感到孤单迷茫的时候，想一想自己到底想要什么，追寻自己最初的愿望。我们可以发现自己努力是为了什么，可以重新找回自己的梦想与动力，自信坦然地继续前行。不管未来还有什么等着我们，我们都没有必要害怕，因为怀揣着希望，我们就很强大，我们就有勇气面对生活中的酸甜苦辣。

还记得你曾经的豪言壮语吗？还记得你曾经的愿望与理想吗？你说你想做个科学家，想要做个出色的翻译，想环游世界。然而随着时光的推移，在工作和生活的压力下，在社会的打磨下，你开始偏离自己寻梦的轨道，渐渐忘记了自己努力是为了什么，只是机械地周而复始地工作并努力着。

这样的自己看似兢兢业业，实则已经失去了内在的精神寄托。这样的自己已没有了曾经的斗志与激情，面对问题与挑战的时候，也没有了曾经的魄力与希望。这样的我们只会令自己失望，我们会在不经意间质问自己为什么会变成这个样子，很大程



度上是因为我们已经忘记了自己努力的理由,已经失去了拼下去的动力。当挑战来临的时候,我们也许会在惯性的作用下,机械性地继续努力,然而当我们无法感知自己努力的原因的时候,我们又像霜打的茄子一样没了精神,没有了为生活拼搏的斗志与激情,然后渐渐地远离自己最初的愿望,渐渐迷失了自己。

追本溯源,我们应该好好想想自己努力的动力是什么了。是我们的理想,我们的希望,或者是我们想过的生活。我们都有过梦想,都有自己的希望,都有想过的生活。然而,有些人一直在寻梦的路上,而有些人却一直在路上做梦。不管你属于哪一类,为了更好地生活,为了活得更加精彩,我们有绝对的理由找寻自己努力的动力,继续奋进,为自己、为明天而奋斗。

其实我们都有为自己的梦想而打拼的初衷,也有为自己的理想奋斗的愿望。然而,即便我们怀抱着理想奋斗,随着时间的洗礼,在忙碌的生活和紧张的工作中,我们往往会在不经意间忘记自己努力的理由。当我们再回头看自己的生活的時候,总会觉得缺了点什么,慢慢地我们会发现自己早已将理想遗忘在了某个角落。

我们每天都在为生活奔波,为工作努力,这似乎已经成了生活的定式,我们早已习惯了这种生活,机械式地重复着,有时候甚至会忘记自己为什么而拼搏,为什么而努力,失去自己最本源的动力和支柱。

起初,我们是为了理想而奋斗,为了愿望而拼搏,当面对种种问题的时候,我们会用理想与愿望所给予的力量去面对问题和挑战,而长时间的紧张生活,长时间的忙碌,我们又渐渐远离了最初



的梦想与坚持，这时候我们也就忘记了我们努力是为了什么。

静下心来，想一想我们努力是为了什么，也许你会找到曾经带给你无限力量的理想与希冀，你会找到重新起航，重塑美好人生的力量。这种力量会帮助你度过人生的种种酸甜苦辣，让你可以以一种积极乐观的心态面对生活，活得更加精彩。

李越是某建筑公司的业务主管，收入不错，工作5年后成功购置了位于市中心的一套房子。他对自己的工作还算满意，主要是感觉工资还可以，在他所在的城市算得上是中高层收入。然而，5年工作下来，他已进入了职场倦怠期，每天周而复始地工作，渐渐消磨了他的斗志，他开始变得消极，对工作也失去了原有的动力，只有在发工资的时候，他才会发自内心地笑。

由于对工作失去了积极的态度，他接连三次失职，给公司带来了一定的损失，也使得他在公司的地位变得岌岌可危。这时他才注意到问题的严重性，他一次次地问自己，为什么自己会频繁犯这些低级错误，终于他得出了答案：他不知道自己为什么要努力工作。他在目前这个职位上已经待了两年多，这两年多来，公司一直没有提拔他，也没有给他加薪。不管他加不加班，工资都是一样，工作努不努力，待遇都是一样，那么自己为什么还要那么拼命呢。他是这样想的，带着情绪工作，无法客观准确用心地做出反应，才会接连出现问题，致使自己陷于这样不利的境地。

恰巧这时他的顶头上司离职，本来依他在公司的资历，这个升职机会稳稳是他的囊中之物，却由于他近期的不佳表现，被比