

吴忌哲 编著



人生是一场 拉锯战

RENSHENG SHI YICHANG LAJUZHAN



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE



第一章 与自己的战斗——在苟活与完美间寻找平衡

- 事事苛求,会酿成人间悲剧 / (2)
- 追求完美,会阻碍你实现目的 / (5)
- 扬长避短,在自己的长处经营 / (8)
- 长得一般,自信能让你不一般 / (12)
- 身体缺陷,一样能活得漂亮 / (16)
- 珍惜缺陷,把缺陷当作恩赐 / (22)
- 接受现实,正视现实的残缺 / (26)
- 超越自卑,才能有所成就 / (30)

第二章 与疾病的战斗——在忽视与呵护中寻找健康

- 读懂自己,不要死于对健康的无知 / (36)
- 健康无价,不用健康换金钱 / (39)
- 关注身体,最好的医生是自己 / (44)
- 有病早治,大病由小病起 / (48)
- 控制饮食,健康放在第一位 / (51)
- 作息相间,生命需要来回转换 / (54)
- 摆脱恐惧,不要生活在对疾病的恐惧中 / (59)
- 心会生病,病都是由心生 / (64)



第三章 与家人的战斗——在迁就与坚持中寻找契合

宽容家人,别把家人的缺点无限放大 / (69)

理解爱人,不要老是抱怨爱人 / (72)

退让一步,给爱留下足够的空间 / (74)

尊重父母,为年老的父母而自豪 / (78)

包容父母,啰嗦里面尽是爱 / (82)

保持理智,理智面对爱人的出轨 / (85)

爱能伤人,爱要恰当地给 / (89)

第四章 与世俗的战斗——在迎合与背叛中寻找合理

漠视人情,你会成为孤家寡人 / (94)

包容他人,每个人都有自己性格 / (98)

收敛张扬,张扬会成为众矢之的 / (101)

把握尺度,不要沦为世俗的奴隶 / (105)

坚持自我,发出你独特的声音 / (108)

相信自己,但不要让自己变成孤家寡人 / (112)

第五章 与欲望的战斗——在放纵与约束中寻找尺度

放下面子,不要打肿脸充胖子 / (118)

享受生活,让自己过好没有错 / (121)

把持自我,别成为了欲望的奴隶 / (125)

控制热度,对金钱不要过于狂热 / (128)

把握平常,幸福不在欲望里 / (133)

欲望升腾,烦恼也会增多 / (138)

减肥物欲,把自己购物欲望控制住 / (142)



感觉幸福,幸福与物质无关 / (146)

第六章 与理想的战斗——在执着与放弃中寻找转机

付出努力,理想才有实现的可能 / (151)

自不量力,会撞得头破血流 / (155)

过于固执,只能把理想带进棺材 / (159)

调整方向,人不能吊在一棵树上 / (163)

敢于放弃,成功在你的背面 / (166)

正视失败,失败里蕴涵着机遇 / (170)

准确定位,不要羡慕高处的苹果 / (174)

看清现实,平衡生活与理想的距离 / (178)

第七章 与小人的战斗——在容忍与抗争中寻找道义

得罪小人,多了一辈子的仇人 / (183)

退避三舍,惹不起躲得起 / (186)

不急不躁,从容面对小人 / (191)

人若横犯,不要逆来顺受 / (195)

笑里藏刀,小心败在暗箭上 / (198)

明察秋毫,让小人无处遁形 / (202)

第八章 与机遇的战斗——在等待与抢夺中寻找时机

时机未到,潜心等待时机的到来 / (210)

机会有限,过了这个村就没这个店 / (215)

转一个弯,机会就在拐角处 / (219)

干净利落,果敢地做出你的决定 / (223)

积极筹备,机会垂青武装到牙齿的人 / (229)



积极争取,守株待兔不如创造机会 / (233)

敢于冒险,危险与机遇并存 / (239)

面对忧患,从忧患里看到生机 / (244)

第九章 与记忆的战斗——在束缚与摆脱间寻找支点

遗忘过去,忘记该忘记的 / (249)

吸取教训,血的教训要铭记 / (252)

快刀斩麻,烦人的心情要了断 / (256)

遗忘痛苦,别活在痛苦的岁月里 / (260)

忘却仇恨,别让仇恨蒙住了你的眼睛 / (264)

不要自责,别懊悔自己的过去 / (269)

忘记成就,每天都是新起点 / (273)

告别昨天,轻装迈向新人生 / (276)

第十章 与未来的战斗——在期待和迷茫中寻找答案

珍惜拥有,最主要的是自己能得到的 / (283)

心境要高,今天决定明天 / (286)

明确目标,有目标人生才有方向感 / (291)

落实到位,人生目标要落到实处 / (294)

人生艰难,也要走下去 / (299)

点亮心灯,别把未来当末日 / (302)

积极规划,创造美好未来 / (305)



■ 第一章 ■

与自己的战斗——在苟活 与完美间寻找平衡

有的人总是在追求完美的人生，每件事都对自己严要求高标准，相反，有的人什么都不做，只想苟活于世，这两种人生态度都不是正确的。聪明人是活在苟活与完美之间的，或许他们自身不是很优秀，他们会犯错误，甚至有些身体有残缺，他们却能在苟活与完美之间寻找一种平衡，让他们的人生变得幸福和辉煌起来。

事事苛求，会酿成人间悲剧

对于每个人来说，不完美是客观存在的，无需怨天尤人，缺憾其实也是一种美丽。面对生活中的不完美、不如意，我们既不能放弃自己，也不能苛求自己，只有勇敢接受自己不完美的现实，不抱怨，不懊恼，怀着一颗包容的心看待生活的一切。只是一味地刻意追求完美，那生活就会越来越糟糕。

其实一个人的价值不在于他想得到什么，而在于他事实上做到了什么，因为自古及今，海内海外，一个百分之百完美的人生是没有的。反而，不完美才是真正的人生。也就是说，如果你总是苛求于完美，你的人生将增加很多的不幸。

无论从理论上讲，还是从现实来讲，这个世界上是没有完美的东西的，但在认识自我，看待别人的问题上，许多人仍然习惯于追求完美，求全责备，对自己要求样样都要最棒的，对别人也往往是求全衡量。

看生活中的这个例子：

H是一位大龄女青年，具有高等学历，容貌很漂亮，在30岁的时候事业上也有成就。她在方方面面都对自己要求严格，在很多人眼里，可以说是一位相当完美的人。当然，她在择偶方面的标准也相当高，稍有缺点的就看不上，觉得配不上自己。她觉得婚姻是终身大事，不能马虎，宁可等待，也不能将就。

结果，抱着这样的观念，一晃四十了，还是孑然一身。

她自己感到很奇怪，像她条件这么好的人，为什么就没有好男人发现呢？

其实 H 不知道，也许正是她的“完美”把许多正准备追求他的男士给吓跑了。其实，她完全可以降低自己的标准，或者去发现男士的另一种美，而不是用自己的完美的标准去看异性，因为有的人，本来就是在你擅长的领域里一无所知，而你不去看别人的优点，那么本来属于你的幸福就会从你的手里悄悄地溜走。更何况对于那些有着跟 H 一样有着高等学历，事业有成的男士，在如此横欲物流的社会里会喜欢一个大龄女青年吗？因为他们事业也成了，不需要你的帮助，也不需要你的金钱，他们更看重的青春与美貌，而那些对于 H 来说，已经一去不复还了。

再看这样一个故事：

有个男子已经快四十岁了，却一直没有交到女朋友。某天他突然看到路边有一家婚姻介绍所，便推门进去一探究竟。

报名之后，介绍所的人马上帮他安排相亲。

第一个女孩个性温柔，但相貌平平。相亲后男子跟介绍所的人说：“她长得太丑了。”第二次相亲，来了一个美若天仙的女孩。男子却又跟介绍所的人说：“她没什么头脑。”第三次相亲，介绍所的人铆足全力，介绍了一个学历高、面容清秀的女孩。但最后男子还是拒绝了：“她个性太活泼了。”

就在这时候，男子偶然看到介绍所员工的桌上，放了一位女孩的照片和资料，惊为天人。这个女孩不但漂亮得跟模特儿一样，而且学历很高。资料卡上记载，她的兴趣

是烹饪和园艺，想必非常顾家。

当男子见到女孩本人后，高兴得不得了，认为终于找到理想的妻子。相亲结束后，男子兴高采烈地跟介绍所的人说：“就是她了！”

介绍所的人面露难色，吞吞吐吐老半天说不出话来，最后才说：“但那位小姐并没有进一步交往的意思……”男子的心凉了半截：“那她怎么形容我呢？”

介绍所的人连珠炮一般地说：“她说你长得太丑，没什么头脑，个性太活泼了！”

男子愣住了。没想到自己用来批评别人的话，竟被别人拿来批评自己。

从上面的这个故事，我们不得不认识到，批评别人的同时，我们往往忘了检讨自己——因为，我们根本也不那么完美。

其实以上故事中的男子和H都忘记自己也不是个完美的人。如果他们退而求其次，接受一个并不完美的情人，也许他的生活不一定会比较愉快，但可以肯定的是，如果他一直执着于“追逐完美”，他的日子不可能过得快乐。

类似的思维误区，其实时常出现在我们的生活中。

2010年11月13日上午10点，超女王贝在一个美容门诊部实施颌面骨整形手术，下午1点20分左右，出现了呼吸困难、生命体征不平稳症状，门诊部采取了一些急救措施，包括人工胸外辅助呼吸、行气管切开术等，但都没有效果。当天下午3点56分，王贝被转入武汉当地的161医院抢救，经过抢救治疗无效，15日凌晨3点，王贝由于呼吸循环衰竭死亡。

从王贝的照片中，我们可以看出王贝已经很漂亮了，可是他太贪心，最终整容出现意外，一个年轻美丽的女孩就这样因为追求完美而走了。

我们总是轻易抱怨“别人不够好”或者自己不够好看，不够有钱等等……因此，我们觉得烦恼，觉得遗憾，觉得怅然若失。其实“接受不完美”并不是一种逃避的心态，而是学习看见平凡中的美好，我们会赫然发现，我们很漂亮，我们很出色。

事事追求完美的人，其人生很可能会成为一场悲剧，因为生活中根本没有什么是尽善尽美的，盲目追求完美，只会受到一连串的攻击，得到无尽的痛苦。

人生箴言

世界上不存在完美无瑕的事物，人生和生活也是如此。苛刻追求完美，不仅往往难以实现，还会让自己身心疲惫。生活不是一场必须拿满分的考试，生活更像一个足球赛季，最好的队也可能会输掉其中的几场比赛，而最差的队也有自己闪亮的时刻。我们的所有努力就是为了赢得更多的比赛，而不是全部的比赛。

追求完美，会阻碍你实现目的

过于追求完美，会阻碍人生目标的实现。做人做事，我们要懂得给自己设定及格线，或者标准线，而不是要一味地追求完美。

积极上进，从严要求自己是一好事，这是值得提倡的，只有这样才能不断挑战自我，超越自我。如果你不进步，就意味着被淘汰。但是，凡事都有一个度，过于热衷于完美，就会与自己的初衷脱节。

事事追求完美其实是一件痛苦的事，就如毒害心灵的药饵！但世界上总是有很多人坚持完美主义，他们对那个永远不可能实现的目标孜孜不倦，表面上他们多么勤奋和努力，实际上，他们是在浪费时间。

有一个富翁因为实在太富有了，所以凡事都要求最好的。有一天他喉咙发炎，这不过是一个小毛病，任何一位大夫都可以看得好，但是由于他求好心切，他一定要找到一个最好的医生来为他诊治。他花费了无数的金钱，走遍各地寻找医病高手，他一地一区地走，每个地方都有人告诉他当地有名医，但是他认为别的地方一定还有更好的医生，所以他又继续再找。直到有一天他路过一个偏僻的小村庄，扁桃腺早已恶化成脓，病情变得非常的严重，必须马上开刀，否则性命难保。但是当地却没有一个医生，这个富有的人，居然因为一个小小的扁桃腺发炎而一命呜呼！

也许上面的故事有点可笑，但是现实中，有不少这样一直追求完美的人。你是不是总是要求自己在工作上做到尽善尽美？你是不是会因为鼻子上有一块不用放大镜就看不到的斑点而不敢照镜子，甚至要去整容？你是不是在等待一个完美的爱人？你是不是一直渴望交一个没有任何缺点的朋友？你是不是一心要找个待遇好，地位高，又很轻松的单位上班？你是不是在比赛的时候，一定要赢，否则就不参加比赛？别做梦了，你只是在浪费你的时间。

难道那些英雄、名人果真那么光彩夺目、无可挑剔吗？绝非如

此。任何人总有其优点和缺点两个方面。刘备文才武略皆平庸无奇，却三分天下而居其一；刘邦虽然只是个市井之徒，却知人善任，运用谋臣的智慧弥补自己的先天不足，从而开创汉家天下；鲁迅少年学医，后弃医从文，而得以成为举世闻名的大作家。如果当初鲁迅追求“两全其美”的话，说不准就会寂寂无名，被湮没在了历史中。

如果我们一味地苛求对完美的追求，我们只能更多地品味失望和痛苦。其实在许多时候，我们追求到的完美，只是一个美丽的错觉。生活里，可以找到美丽的花朵，但无法找到完美无缺的美丽。当我们抛开对完美的追求，或许就会赢得朴实而永久的幸福。

对完美的追求是虚无飘渺的，我们何不享受好生活中的真实，好好善待自己呢！换一种心态对待生活，放弃对完美的追求。这样的我们才会生活得更快乐。而有些人，搞不清楚为什么要放弃完美，总是在追求完美的时候误入歧途。

我们要有所改进和提高，并非来自于对完美的追求，而是，必须要通过一个重要的环节，就是学会自我接受、自我肯定。因此，我们只能放弃完美，才能树立起自信自爱的意识，才能真正地认识和确定自己的价值、选择和追求。

人生箴言

在人生中，无论是对待工作、事业，还是对待自己、他人，我们不妨做一个适度的妥协主义者，而不要做一个完美主义者。因为完美主义者有可能什么事情也没有做成，不要等到所有情况都完美以后，才动手去做，如果坚持要等到万事俱备，你就只能永远等待下去了。

扬长避短，在自己的长处经营

世生万物，各有所长。鸟因其有翅膀而翱翔天空；鱼因其善水而遨游江海。它们依靠自己的特长成为万物中的一员，在永恒的生存竞争中占得一席之地。若它们抛弃自己的长处，就只能在生存竞争中成为优胜劣汰的牺牲品。

人生的诀窍同样是要善于经营自己的长处。且听这么一个故事：

有个小伙子高考落榜后，心情非常沮丧，于是成天游手好闲，心烦了便上街“打人”，发泄愤懑，成了人见人怕、远近闻名的“打手”。

某日，小伙子应“邀”进某高校“打人”，恰巧该校正在大礼堂举行一场题为“专家点拨成功之路”的报告会，要打的对象正在听报告，于是小伙子就立在门口等着。在等待的过程中，小伙子无意间听到了老教授的报告：“每个人都有自己的长处，要想成就伟业，你就得善用自己的长处。”小伙子听后深受启发。

散会后，他找到了这位老教授，满脸沮丧地问道：“您说每个人都有自己的长处，可我却什么也没有啊！”老教授随意了解小伙子的一些情况后，和蔼地说：“你现在不就正准备利用你的长处吗？”小伙子懵了。老教授接着说：“‘打人’其实也是一种长处，只看你用他来干什么。如果你把它用于打击邪恶势力，惩治犯罪分子，那你就实现了你的人生价值，甚至能以之成就一番事业呢！”在老教授的点拨

下，小伙子终于若有所思。于是，在当年的征兵季节，小伙子参军入伍了。在部队里，他表现突出，屡次勇斗歹徒而立功受奖。复员后，政府给他安置了一份待遇优厚的工作，他更加兢兢业业，终于事业有成了。

这是一个“失足”小伙子利用自己不成长处的“长处”，走向成功的典型例子。从中我们不难发现，善用自己的长处是多么明智的选择。俗话说：“女怕嫁错郎，男怕入错行。”在人生的坐标系里，一个人如果站错了位置，用他的短处而不是长处来谋生的话，那是非常不明智的，他可能会在永久的卑微和失意中沉沦。

现在来看看罗纳尔多的故事：

罗纳尔多是足球场上的英雄。被称为“外星人”的他，是让所有的后卫最头疼的前锋。几乎每一位对手都会被他的准确的射门、惊人的起动速度和无时不在的霸气所震慑。但是，很少有人知道的是，这个当今绿茵场上纵情驰骋的英雄尽管拥有非凡的足球天赋，却并不是一开始就表现出色的。

而妨碍罗纳尔多表现的，就是他的龅牙。刚刚走上绿茵场的他，认为自己的龅牙很不好看，担心被人们嘲笑。为了能够避免露出自己的龅牙，他常常紧闭着嘴唇，即使是在上场比赛时，他也不肯稍稍松懈。他一直都这样踢球，直到一个细心的教练发现了这一点。教练把他换下了场，拍拍他的肩膀说：“罗纳尔多，你在场上时应该忘掉你的龅牙，要知道，你的龅牙并不是你的错。如果你不张开嘴，你就无法自由的呼吸。而且要想让人们忘记你的龅牙，最好的办法不是闭上嘴，而是发挥你精湛的球技。”

从此，罗纳尔多在踢球时不再刻意掩盖自己的龅牙，他终于敢张开嘴自由地呼吸了。他的球技大进，在17岁时，他就进入了巴西国家队，并同队员们一起赢得了世界杯。他成了世界球王级的人物，不到20岁就获得了世界足球先生的称号。

而功成名就后的罗纳尔多似乎并没有为他的龅牙烦恼过，他所有的球迷都将目光盯在了他超凡的球技上。他们不但没有嘲笑他的龅牙，反而认为他的龅牙很性感。如果当初罗纳尔多一直不敢张开嘴巴，足球历史上就不会增加一个超级球星，反而会出现一个气喘吁吁也不肯张嘴呼吸的人。

任何人都可能成为隐瞒自己“龅牙”的人，可是，人们不知道的是，掩盖反而更吸引他人的主意。只有自己不在意，才能够不让这些缺点成为束缚我们的障碍。

从小我们就听说过“是金子总会发光的”！然而随着我们长大，我们渐渐发现了这句话的错误，其实金矿就是金子的藏身之地，但是哪个金矿不是黑乎乎的？金子必须提炼，并放在适合的地方才能发光，才能体现出它的价值。假如把金子放在黑暗的角落，没有光去照射它，那金子就跟石头没什么区别，然而如果把金子放到市场中，它跟石头的区别就显而易见了。一句话，金子放错了地方就是石头，同样宝贝放错了地方就是废物。

伯乐跑了好几个国家，为楚王寻找千里马。几个月过去了，还是没发现中意的良马。

一天，伯乐在路上看到一匹马拉着盐车，很吃力地在陡坡上行进。马累得呼呼喘气，每迈一步都十分艰难。伯

乐从马的身边经过，马儿突然昂起头来瞪大眼睛，大声嘶鸣，好像要对伯乐倾诉什么。伯乐立即从声音中判断出，这是一匹难得的千里马。伯乐对驾车的人说：“这匹马在疆场上驰骋，速度一定会快过所有的马，但用来拉车，它的体力跟耐力却不如普通的马。驾车人认为伯乐在信口雌黄，他觉得这匹马太普通了，拉车没气力，吃得太多，骨瘦如柴。根本不可能是个千里马，伯乐提出要买这匹马，马主人毫不犹豫地同意了。

伯乐牵走千里马，回到楚国，千里马走路的姿势立刻就变了，它抬起前蹄把地面震得咯咯作响，虽然瘦弱但是精神抖擞。楚王听到马嘶声，走出宫外。他见伯乐牵的马瘦得不成样子，认为伯乐愚弄他，有点不高兴，说：“这么瘦的一匹马连走路都很困难，能上战场吗？”伯乐说：“这确实是匹千里马，不过由于生存的地方不对，所以看起来很瘦。只要精心喂养，不出半个月，一定会恢复体力，成为千里马。”楚王一听，有点将信将疑，便命马夫尽心尽力把马喂好，半个月后，马变得精神抖擞，楚王跨马扬鞭，发现果然是匹好马。

伯乐相马是一个小故事，然而通过这个小故事我们可以看出一个简单的道理：你要将合适东西放在合适的位置。如果将千里马用来拉车，不仅浪费了千里马的才能，而且还发现它还不如别的马，但是如果你将千里马放在了战场上，那么它就可以驰骋沙场，尽展其能。

行行出状元，没有哪种行业比另一种更好，适合的便是最好的。成功的人之所以总是能够成功，就是在于他们从不轻易动手，他们了解自己的长处，知道自己的优势，知道自己做什么才能赚取更多

的钱。所以说，关键不在于你干什么，而是取决于你善于干什么。找到自己的优势，找到自己的天赋所在，做事才会事半功倍，做人才能成功。

很多时候，一些羞于示人的缺点成为我们成功路上最大的瓶颈。其实，所谓缺点都是在我们的心里，如果我们自己认为那是不可逾越的，自然就难以跨越。可是，如果我们能够放下心灵的包袱，那些缺点不但不会成为我们的障碍，反而可能成就我们。

人生箴言

可能对于大多数人来说，认识自己的短处比知道自己的长处要容易一些，因为更多的时候我们更容易记住自己的惨痛。很多人认为人生是遵循水桶原则，就是指水容多少取决于最短的那块木板，所以必须努力提高自己的短处，这样才能够做得更好，其实，相对于短处，长处更加重要，一个人最终能否成功要看你的长处到底能发挥到什么程度。

长得一般，自信能让你不一般

如果人生是一场麻将，那么，每个人起手拿到的牌，都不可能是公平的。常常听到一些人在抱怨，是因为自己拿到的牌不够好，例如，长得没有费翔那样帅气，长得不够高或太瘦、太胖，没有像周杰伦那样会弹钢琴和作曲、唱歌的才华，没有梁朝伟的电眼和超凡演技，或没有林志玲的曼妙身材和姣好的脸蛋。