

*In
a very simple
way of life*

以极简的方式 过一生

刘文献 著

《人民日报》盛推极简主义生活方式

不要那么拼，去过一种更有趣的生活，
从浮躁的世界找到内心的平静，停下来享受
美丽只愿从此生命从容、恬静、平凡而美丽



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

以极简的方式过一生

刘文献 著

北京联合出版公司

前言

“没时间，我要上班赚钱还房贷！”

“两年内，我一定要买一辆属于自己的车。”

“你们去玩吧，我要加班，还要赚奶粉钱呢！”

看上去多么无可奈何，为了车子、房子、孩子，我们活得像牛一样不辞辛劳，没日没夜地干活。可最终我们又得到了什么呢？车子房子有了，孩子终于长大了，我们的身体也垮了，我们这辈子也算完了。

《人民日报》几次向大家推崇“极简主义生活方式”，我怎么可能习惯去除生活中的所有物质享受，远离电脑、电视、网络、iphone、汽车、电梯房，开始过苦行僧的生活呢！

其实不然，“极简”对每个人的意义都不同，我们只需要把握它最重要的两条原则就行了。一是定义对你而言最重要的事情。二是专注于对你最重要的事情，其他的统统不要。简言之，“极简主义”就是追求简约而高质量的生活！

极简者，对物质的追求少而精，绝对不会成为消费主义者，拼命工作赚钱还债。

极简者，践行更健康的生活方式。早睡早起，坚持晨练，坚持周期性素食习惯，保持充沛精力与身体健康。

极简者，绝不沉溺网络，更注重现实中的人际关系，和朋友、邻居、家人踏青出游，品茶赏花，更珍惜可贵的真实情感。

极简者，崇尚更简约的工作方式。简洁而富有效率，留出更多的时间陪伴家人。

我们别再不知疲倦了，换一种生活态度，以极简的方式过一生，好吗？

【关注公众号】：**njdy668**（名称：**奥丁弥米尔**）

- 1.每日发布新书可下载。公众号首页回复书名自动弹出下载地址。
- 2.首次关注，免费领取**16**本心里学系列，**10**本思维系列的电子书，**15**本沟通演讲口才系列，**20**本股票金融，**16**本纯英文系列，创业，网络，文学，哲学系以及纯英文系列等都可以在公众号上寻找。
- 3.我收藏了**10**万本以上的电子书，需要任何书都可以这公众号后台留言！看到第一时间必回！
- 4.也可以加微信【**209993658**】免费领取需要的电子书。
- 5.奥丁弥米尔，一个提供各种免费电子版书籍的公众号，提供的书都绝对当得起你书架上的一席之地！总有些书是你一生中不想错过的！上千本电子书免费下载。

目 录

前言

第一章 欲望极简，人生重要的事情才几件

为值得做的事加注时间，想想都很开心

砍掉多余的欲望，做到断、舍、离

合理拒绝是为了更爱你

打发无聊是件技术活

停下脚步，享受美丽生活

别嫌弃毛毛虫的丑陋，这是蜕变成蝶的必经路

一个念头，也能给你带来无限能量

倾听自我心声，做最爱的自己

诱惑滚开，我要过真正简单的生活

简化生活，别让财富绑架了幸福

今天的格局决定明天的结局

枪毙耗费我们精力的三个凶手

第二章 精神极简，做独特本色的你

寻寻觅觅，人生到底在追逐什么

找对圈子站对队，只交正能量朋友

付出就是一种快乐

阻碍成长的是所谓的习惯

激发你最大的热情，用心去干

什么也不会，从学习开始

人生苦短，做好自己最重要

未来的你会感谢现在努力的自己

保持本色，做独特的你

善抓重点的人更懂生活

面对人生选择题：坚信拥有的就是最好的

能强能弱，受宠一辈子

取悦自己，每人必备一份乐趣清单

第三章 物质极简，淡泊方能宁静生活

定期清理，家庭温馨更美丽

来点绿色，美化自己的心情

分门别类，减少找东西的痛苦

善用收集箱、收纳盒，生活整齐又有序

一张卡走天下，量力而为不做卡奴

限购IT产品，只要功能简单实用的

出门只带“身手钥纸钱”

不囤货、拒绝便宜货与次品

非必需品，再优惠也不要

必需品，我们要优质的

常带环保袋，省却无数塑料袋

喝茶用钢杯，省掉多少一次杯

电脑写东西，便于整理与保存

学会记账，合理分配你的收入

第四章 信息极简，关注少而精确保时间线干净

少看微博朋友圈，省时又省力

不看娱乐新闻，有时间就学习

不看社会新闻，只听与己相关的

定期与世隔绝，杜绝信息骚扰

远离广告，清心寡欲

关注少而精，时间线干净

电脑手机定期清理，界面干净心情好

打电话 / 聊微信，控制在5分钟
早晚查email，设定三个邮件区
不看电视剧，不读长篇小说
减少订阅，不看门户网站
少用新网站新软件，精减收藏夹
不被网络绑架，多做有意义的事

第五章 表达极简，达意则灵

唠叨，他人不能承受之重
管住嘴，别想到哪儿说到哪儿
削减语言繁枝，直奔主题
临场发言，以短小精悍取胜
言不在多，达意则灵
简明扼要、切中要害显威力
最想说的话摆在最前或最后
少说理多讲故事，事比理强
简化语言＝简化问题
开口只说有把握的话，方能百战百胜
有话则短，无语则不讲
123条理化，说话只说重点
文句如橄榄，形小韵味却无穷

第六章 工作极简，单任务没压力

想太远会被吓倒，只做24小时计划
每天只做三件事，且做好这三件事
最不想做的事儿最先做，越做越轻松
每一小时只专注一件事
思前想后累死人，只关注手头上的事
别让琐事牵着鼻子走，每天为明天积累一点

别让梦想只停在开始
别让生活磨灭了你的坚持
不必着急，时间会为你证明一切
不抱怨的身体最好命
最好的休息不是睡觉，解密最管用的“休息模式”
节奏慢一点，你会变得更可爱
永不停止的工作很可怕，你完全可以活得轻松些
休息要充足，就近工作或租房

第七章 生活极简，过自己真正想要的生活

起床深呼吸、伸懒腰，开始美好的一天
停下脚步、慢下来，是时候给自己身心放个假了
大病小病都不爽，能爬楼梯绝不乘电梯
放弃无效社交，把时间留给自己最享受的事
每月只逛两次街，你要买的没那么多
穿着简洁大方些，让身体尽情放松吧
搭配变简单，穿衣不费神
不要饮料，来杯白开水，不为防腐剂伤神
简单规律的生活，平平淡淡才是真的好
尽量租借不持有，及时清空一身轻
丢掉虚荣，还我优雅
我想做，还是别人想让我做
了解自己，大多在独处时
放慢车速，省油钱更安全
选择小居所，节省开支与时间
简化家务，靠工具与佣人替代
时刻反省：这样会令生活更简约吗

第一章 欲望极简，人生重要的事情才几件

总想等网下的鸟儿再多几只才放网，等来等去很可能一场空。欲望太多，即使忙得像陀螺一样，背负超负荷压力挨了一日又一日，到头来结果未必如人意。如果欲望少一些，把所有精力集中在人生重要的几件事情上，你会活得更轻松愉快，反而容易取得成就。

为值得做的事加注时间，想想都很开心

◆ 玩游戏的过程中我认识了几个玩伴，他们一边工作一边玩，有些甚至玩通宵，工作乱哄哄，健康指数直线下降，这样的生活值得这般追求吗？

◆ 其实只要你想想自己的将来，克制自己一两个月不去玩你入迷的游戏，你也会慢慢放下它。即使以后偶尔再玩，也不会有太大的瘾了，基本能做到收放自如。

“不要总是在家里打游戏，多出去走走！”爸爸每天都要这样提醒我数次。那是2009年我从广州回到乡下老家，很快迷上了网络游戏三副牌升级。从3打到K算一轮升级完成。游戏打得顺的时候，随着级别不断上升，到了吃饭的时候也顾不上，就怕走开了好运气就走了。爸爸无奈只得把饭菜送到我电脑桌上。如果游戏输了，我会很激动地不停换对家，企图挽回那些损失。

刚开始我不太熟练，总会输分，输了分只要我向对家说：“对不起，我是新手，害你输分了。”对方也会表示理解，可是随着输的分越来越多，我的对家开始频繁换动。一局输两分，我终于输满1000分了。我发现，只要我对家坐了人，看到我的负分数，立刻就撤退了。我四处求游戏好友赐招，怎么才能找到人愿意同我玩。玩伴教我花钱买个清零器，把之前的负分先清零再继续玩。经过两个月夜以继日的奋战，反复清零过好些次之后，我终于完成了由赤脚—穿鞋—单车—三轮车—卡车—面包车—轿车—房车—坦克—滑翔机的升级，原本我还想朝直升级迈进，可是我发现由于长时间坐着打游戏，缺少运动，我的腰部疼痛得厉

害，这才被迫放弃游戏。

后来冷静想想，我浪费这么多时间精力在这上面追求一些虚拟的级别，即使让我获得了“神”的称号又能怎么样呢？难道我找工作时可以面试官说：“我打升级游戏，获得了神的级别，你录取我吧！”

玩游戏的过程中我认识了好些玩伴，他们一边工作一边玩，有些甚至玩通宵，工作乱哄哄，健康指数直线下降，这样的生活方式值得这般追求吗？

据我所知，游戏很受大家欢迎，并且极易上瘾。不仅是有大量空闲时间的人玩，连学生、上班族也是争分夺秒地玩。并且以自己在游戏中的级别高而扬扬得意。其实只要我们有了更好的清晰追求，就会想通，衡量好轻重了，我们是能够从游戏中走出来的。

我有一位朋友迷恋魔兽世界游戏好几年，大学毕业后找工作连连碰壁，他意识到要考研提升自己的档次才能重生。于是，这占据他大量时间没意义的游戏成了他巨大的障碍，为了将来，他果断拔掉了网线，把电脑也打包收藏起来半年。连续几个月的努力准备，终于考上了。他感慨地说：“其实只要你想想自己的将来，克制自己一两个月不去玩你入迷的游戏，你也会慢慢放下它。即使以后偶尔再玩，也不会有太大的瘾了，基本能做到收放自如。”

还有另一种追求是很不值得的。那就是盲目追星！

曾有人这样评价周星驰的电影：周润发、李连杰的电影是好看，可是看一遍就很少有人愿意再去看第二遍，而周星驰的电影却不同，你看一遍就能笑一遍，开心一次。我很喜欢这个人说的这段话，也以此自勉并且认为自己喜欢的偶像真的很棒。

高中时学习任务挺繁重的，周星驰让我开怀大笑的同时也让我的学习成绩一落千丈。其他同学在教室里、宿舍里复习功课，我却只要没有老师上课就偷偷溜出去，一个人躲在录相厅看周星驰的电影。

高考在即，我仍旧没心没肺地在录相厅看周星驰的电影，正当我大笑不止时，班主任老师神一般出现在我眼前。他脸上带着复杂的表情劝我道：“已经上第二节晚自习了，快回去上课吧！”我也很想给他一个面子，可这部《大内秘探零零发》正演到好看的时候，我居然想也没想就脱口而出：“等我看完大结局！”班主任老师没有离去，只是默默陪着我看完了大结局，尽管中间有不少十分搞笑的镜头，可是我们都没有笑。

后来，班主任老师也没有过多责怪我，只是对我说：“这么大好的光阴，你用来看电影，你有没有想过你的将来？”

那段日子里，我满脑子都是周星驰，看他的电影、背他的对白、学他的大笑、收集他的明星片……在迷恋一个永远不会出现在我生活中，我也并不了解他现实生活的明星偶像的同时，我把最需要对其将来负责的自己给丢失了，值得吗？我反问我自己。

追星一定要理智，我们可以分析一下偶像身上的优点与不足，提醒自己在生活中、工作中以偶像的优点为学习榜样，激励自己，培养自己积极奋进的精神。

每个人的青春都只有一次，当你要花费大量时间去追求某个目标的时候，请你一定要想想：这样的付出值得吗？如果不值得我们就要及早铲除浪费时间的不良习惯。如果值得，我们便义无反顾地去追求，直至达到目标。

以极简的理念来简化自己的欲望，放下对游戏的痴迷，减少对明星

的关注，花费点精力为自己的生活努力，我想多看会儿书，多了解当下的新闻热点，总归是好的。欲望简化了，注意力集中了，做任何事都能事半功倍了罢。

砍掉多余的欲望，做到断、舍、离

◆ 现在知道你生活的压力是怎么来的吧？欲望太多，身上的压力自然越来越重。

◆ 如果我们心中有一个最高的目标，就一定要砍掉其他90%的细小目标，让人生所有的精力都为这个终极目标服务，我们成功的机会也会大大提升。

有一位表情痛苦不堪的中年人去找柏拉图，他说：“有什么办法可以让我的生活压力小一些？我感觉快喘不过气来了！”柏拉图没有直接回答他的问题，而是给了他一个袋子，然后对他说：“走，我带你到一条石子路，待会儿你把认为漂亮的石头都捡起来装进袋子里。”来到这条石子路之后，中年人发现这里的小石头奇形怪状，又晶莹剔透，他不断地捡石子往袋子里装。走到半路，中年人感觉袋子里的石头有些沉了，可是看到漂亮的石子，他还是不忍放弃，继续往袋里装，就这样还没走到路的尽头，中年人就感慨背不动了。这时候柏拉图哈哈大笑对他说：“现在知道你生活的压力是怎么来的吧？欲望太多，身上的压力自然越来越重。”中年人顿悟。

我们绝大多数人又何尝不是如此呢，当我们生下来的时候，是那么快活，无忧无虑的，吃饱了睡觉，睡醒了玩耍。随着我们年龄的增长，除了食物，我们还会想要更多，我们想要漂亮的衣服，优异的成绩，更好的工作，丰厚的薪资，追求喜欢的异性.....我们想要的越来越多，我们背上的压力也愈来愈重。据相关调查结果显示，人在儿童时期每天笑的次数是500次，到了成人每天笑的次数就只有15次。可见随着我们获

得的越来越多，能力越来越强，我们并没有越来越开心快乐。屠杀我们快乐的刽子手，给我们徒增压力的恶魔还是我们欲望不断在增多。

诚然，每个人都有许多欲望，这是不能避免的。如果我们可以砍掉人生90%的欲望，我们会变得怎么样呢？

以我们口里经常念的赚钱难为例：比尔·盖茨只做软件，就做到了世界首富；沃伦·巴菲特专做股票，很快做到了亿万富翁；乔治·索罗斯一心搞对冲基金，结果做到了金融大鳄；英语女作家罗琳，40多岁才开始写作，而且专写哈里·波特，竟然写成了亿万富婆……

事实证明，只专注于一件事，更容易成功。

下面我们来具体讲述一个历史故事：

刘邦是历史上出了名的市井无赖，嗜酒、好色、贪财、烂赌，能力平平。项羽出身将门，是楚国的贵族，秦末著名军事家、中国军事思想“勇战派”代表人物，是力能扛鼎气压万夫的一代英雄豪杰。可是为什么最终得以名垂青史的皇帝是刘邦而不是项羽呢？我觉得关键在于刘邦懂得砍掉自己的欲望。

项羽能力强，欲望也强，他完全不相信团队的力量，一副老子天下第一的模样。军事家、战略家、战术家韩信曾投靠其麾下，谋士范增曾劝谏他要么重用，要么杀了他解决后顾之忧，可是他完全不把韩信看在眼里。而刘邦却拜韩信为大将军，刘邦出兵进攻关中，由韩信领军“暗度陈仓”，突袭雍王章邯；汉军大胜，旋即攻占咸阳，塞王司马欣和翟王董翳投降，关中大部分归顺汉王刘邦。魏王魏豹附楚反汉，刘邦派韩信领兵攻魏，韩信突袭魏国都城安邑，擒魏豹。随后韩信率军击败代国，这时汉营调走他旗下的精兵到荥阳抵抗楚军。韩信继续进军，在井

垓背水一战，以少数兵力击败号称二十万人的赵军，擒赵王赵歇。韩信听从广武君李左车建议，派人出使燕国，成功游说燕王归附汉王。前203年，刘邦与项羽议和，停战，以鸿沟为界。不久刘邦听从陈平之计毁约，出兵追击东归的项羽，但韩信及彭越没有派兵助战，汉军在固陵被项羽大败。刘邦一方面固守，另一方面答应韩信及彭越事成后封地为王。韩信及彭越终于带兵会合刘邦，韩信以十面埋伏之计大破楚军，最后迫使项羽撤退到垓下，项羽突围到乌江，自觉无颜见江东父老，不肯渡江，遂自刎而亡。

刘邦图的是皇帝的宝座，可见他的权限欲望是极大的，可是他却不像项羽那般把权力统统抓在自己手上，而是充分授权下去。他曾有一段被大家熟知的话是这样说的：“若论运筹帷幄，决胜千里之外，我不如张良；若论镇守国家，安抚百姓，供给粮饷，不绝粮道，我不如萧何；若论集结百万雄兵，战无不胜，攻无不克，我不如韩信。这三个人都是人中豪杰，我能任用他们，这就是我得天下的原因。项羽只有一个范增，又不能很好地任用他，这就是他失败的原因。”

刘邦除了能够控制自己的权力欲望之外，他甚至连财色酒气这些欲望都能通通砍掉。

楚怀王曾许诺“先入关中者为王”，刘邦带领大军先入关中，这是何等的荣誉。可是他却听从谋士的建议，什么财物都不取，美女也没亲近一个。想想当初李自成农民军失败的原因就在于他们进入北京后骄傲自满、腐化变质，沉湎于骄奢淫逸的享乐之中。

而另一方面，项羽却被名利欲望冲昏了头脑。范增能看到刘邦的志气不小，但却不能劝阻项羽的过火行动。项羽入关压制刘邦之后，率兵西进，屠戮咸阳城，杀了秦降王子婴和秦公子宗室所有的人，烧了秦朝

的宫室，大火三个月都不熄灭；劫掠了秦朝的财宝、妇女，往东走了。有人劝项王说：“关中这块地方，有山河为屏障，四方都有要塞，土地肥沃，可以建都成就霸业。”但项王看到秦朝宫室都被火烧得残破不堪，又思念家乡，就说：“富贵不回故乡，就像穿了锦绣衣裳而在黑夜中行走，别人谁知道呢？”他要在父老乡亲面前耍威风，结果却令自己无颜面对江东父老而自刎乌江。

乔治·赫伯特说：“荣誉和利益，往往不能二者兼得。”同样的道理，如果我们心中有一个最高的目标，就一定要砍掉其他90%的细小目标，让人生所有的精力都为这个终极目标服务，我们成功的机会也会大大提升。这是走向极简生活的第一步。

合理拒绝是为了更爱你

◆ 当你经过认真考虑，认为此事不妥时，不妨大大方方地说声“不”。否则会使自己陷入被动局面，于人于己都是不利的。

◆ 不懂拒绝的人往往自己也活得痛苦不堪，好像一直在为别人而活，缺少自我。

我有个同事叫赵飞，他是个彻头彻尾的“老实人”，有什么急事，他总能热情相助，从不说“不”。可最近他开始犯难了。他的时间都用在帮张三或李四上面了，三天两头请假帮人家打杂，工作业绩却平平。

当你经过认真考虑，认为此事不妥时，不妨大大方方地说声“不”。否则会使自己陷入被动局面，于人于己都是不利的。心理学家认为，不会说“不”，这是人际交往时心理脆弱的表现。这些人在拒绝别人方面存在心理障碍。他们担心拒绝了朋友会伤害对方，失去友谊。所以总是委屈自己，成全别人。这对他们的心理施加了不必要的压力，严重者还可造成精神疾病。

被人拒绝总归是一件不愉快的事，如何用极简的言辞巧妙拒绝他人并令他人觉得理所当然呢？从而简化人与人之间的关系，不让事态严重，我们说拒绝也要讲究一定的技巧。

延迟法。如果心里盘算不能答应对方，也不方便当面拒绝，你可以对他说：“这个我需要考虑一下，明天再答复你。”为自己争取到时间思考最佳的解决办法。即使后来你还是拒绝，也表示你站在对方的立场思考过了。

离场法。如果对方询问的时候，你有许多朋友在场，他需要其中的一个帮忙，你可以借听电话为由离开一会儿，电话说久一点，你回来的时候，那个问题应该已经有人回答了，也就不用烦了。

迂回法。不断转移话题，主要是善于利用语气的转折——温和而坚持——绝不会答应，也不至撕破脸。比如，先表示很想帮助对方，如果他什么时候来，你就可以帮上了，但是现在很遗憾，再找出一些理由来委婉拒绝。

小李是学水电安装的，并且技术很不错。同学小杨新买了一套房子，想请他做水电安装，让他报个友情价。小李算算水电安装至少也要过去三个人，高铁路费就是几千，再说小杨所在的城市生活水准比自己所在城市要低很多，又是同学，报价肯定高不了。以后如果装的水电有问题了，肯定还要找自己过去帮忙解决。小李想来想去都觉得不合算，于是他是这样说的：“我是很想帮你，可是今年我们这边接了好几个项目，还不知道要到什么时候完。估计今年都没时间了。你又急等着搞装修，要不找找本地的老师傅吧。”小杨也不好强人所难，只得答应。

抢先法。当你料到对方要向你借钱时，你先开口向对方借钱。当对方需要你帮忙时，你抢先让对方帮忙，这样他想开口都不会出声了。

瑛姐是我朋友里面很精明的一个，不仅做生意如此，为人处世也是滴水不漏。小芳与她关系很不错，想找瑛姐借钱，于是问：“瑛姐，最近生意不错吧？”瑛姐回答：“还不错哦，现在是旺季，每个月纯利润至少也有四五万呢！”小芳高兴地说：“我最近想买一套房子，最近的房价真是好高呀！可是不买又怕以后更加买不起了。”瑛姐立即为刚刚说的话懊悔不已，她料到对方是要找她借钱了，于是不等小芳把话说完，瑛姐赶紧说：“是啊，最近房价一直在往上升，前不久我弟还想找我借钱

交首付。虽然我赚了一些钱，可是都囤了货，余下的仅够自己做生意周转了。”小芳看借钱无望，只得把自己原先要说的话吞了回去。

转嫁法。你可以悄悄对对方说，虽然你不能帮上忙，但建议他可以去问问哪位，哪位是否方便帮忙。

我虽然在长沙生活了不少日子，可是我是个绝对的路痴。有一次在小区里带着孩子玩，遇到一群人，大概是农村来城里探亲的不认识路。他们问我：“小姑娘，请问去嘉旺苑怎么走？”我隐约记得还要继续往前走，但看他们提很多东西又怕误导他们走了冤枉路，于是好心对他们说：“你们可以去问问社区保安，他肯定知道你们要找的地址。”他们对我说谢谢后，走向了保安。

不懂拒绝的人往往自己也活得痛苦不堪，好像一直在为别人而活，缺少自我认知。当你有求必应的时候，别人也会理所当然享受你的好，甚至变本加厉、得寸进尺向你索取。可以毫不夸张地说，学会说“不”是你人生路上不可缺少的一课。为了我们能活得更自在一些，轻松一些，合理说“不”，不只留住了友情、亲情，更是向极简的生活方式迈进了一大步。其实，简单快乐的生活离我们不远，只有多爱、善良、心存感激地对待周围的一切，都是幸福的、极简的。

打发无聊是件技术活

◆ 人人都有无聊的时候，再忙总有静下来一个人的时间，怎么打发无聊还真是一件技术活。

◆ 看到别人因为我们的帮助而生活得到了改善，心情得到了改善，身体健康状况得到了改善，我们由衷的高兴，甚至比在工作时得到的满足感还要强。

大家都知道百度查询很方便，于是“百度知道”经常会出现一些这样的提问：“一个人空虚、无聊怎么办？”“一个人好无聊，对着电脑发愣不知道做什么好，怎么办？”

其中有一个精彩的回复是这样的：“如果你会有寂寞无聊的时候。第一，说明你是一个没有目标的人，你不知道自己活着是为了什么；第二，你没有可以真正交心的朋友，如果你有可以交心的朋友说说话就不会无聊到在网上来问这种问题了；第三，你没有学会独立，一个独立的人是不会无聊的，因为你对生活时时刻刻都充满激情和活力；人活在这个世界上不是为别人而活，而是为你自己，只有自己知道自己想要什么。无聊的人最没出息，不是我要骂你没出息，你想想世界上有那么多事情要做，你却有时间用来无聊，说明你没事做，没事做当然就没出息了。所以说你想让自己不无聊，首先必须要明白自己有什么目标，人生就是不断实现目标的过程。别这么沉闷，有活力一点，才会受人欢迎。”

我觉得人人都有无聊的时候，再忙总有静下来一个人独处的时候，

怎么打发无聊还真是一件技术活。

我有一位工作能力出色的朋友退休了，女儿也考上大学了，他一个人在家里生活。偶然的机会我与他打招呼，提了一个很冒昧的问题：“突然有了那么多自己可以支配的时间，你会不会觉得很无聊？”那位朋友哈哈大笑起来说：“刚开始退休还真不知道做什么，我就找一些同年龄的朋友聊天，后来我们组织了一个义工队。市内哪里有需要，哪里就有我们。”朋友说着，还给我看了好多他们义工活动的相片，他说：“看到别人因为我们的帮助生活得到改善，心情得到改善，身体健康状况得到改善，我们由衷觉得高兴，甚至比在工作时得到的满足感还要多。”

我在心里默默地想，我老了也这么做吧！这的确是非常有意义的事情。想想我自己平常无聊的时候，是怎么打发时间的呢？把电话簿翻来翻去，想找个人聊聊，这个说没空，那个说在旅游，于是我更无聊了。上网看娱乐新闻，看来看去都是别人的一些八卦，我都不知道这是不是事实却已经消耗了我大量时间，真有虚度人生的感觉。打游戏吧，打着打着时间就过去了，自己还是一头雾水。看电影吧，看完后又脑袋空荡荡的，有时候看得上瘾把应该做的事儿都耽误了。

后来我学乖了，每到一个地方我都会找到最近的图书馆，办张卡。无聊了，我就去图书馆坐坐，那里有各种各样的书籍。精力好就充充电，读一读管理、销售类的，工作的时候也许还能找着一两个点子用得上，所谓学以致用，感觉非常好。心情不太好的时候，我就选读一些针对解决问题的书，比如我与老公闹矛盾了，我就读婚姻类的，我为女儿的教育问题担忧时，我就读育儿类图书。读着读着，无聊的时光打发了，我的问题也解决了。就像一台耗光了电的手机，又是满格电，顿时能量充沛了。

湖南省图书馆，我是常客，那里平常周一到周五会有800个人左右，周末会有2000人左右。有些还带着一壶茶，一个小笔记本，一边读一边记。当你进入到这种氛围中的时候，你就会被他们感染，进入他们的频道，开始静下心来翻看自己喜欢的内容，获得知识与能量。我觉得这就是打发无聊最好的方法之一，也是走向极简生活方式的最佳途径。

对于缺少运动的办公室白领来说，打发无聊最好的方法就是运动。讲到这里，我先说一个奇怪的现象。我们家二楼办了一个瑜伽馆，虽然我没去学过，不过我知道里面生意很不错。为什么我会知道他们生意好呢？因为电梯口人多。即使是两层楼他们也不愿意爬楼梯，宁愿花一分钟等电梯。难怪乎有的农民感慨：“城里人真奇怪，打的士、坐电梯花钱去健身房锻炼身体。为什么不爬楼梯、走路锻炼身体呢？”

当然，我这里提倡的白领运动并不是室内运动，如果精力好，可以带上家人去参加一些爬山、野餐的户外活动，与大自然接触的感觉永远是很奇妙的。我就经常与老公、女儿一起外出，爬岳麓山、去梅溪湖摸田螺、去麓谷公园捞小鱼、去烈士公园划船、去动物园看表演、去海底世界看各种各样的鱼……女儿增长了见识，我们也放松了心灵，还在不知不觉中增进了亲子关系。女儿也经常高兴地对我们说：“谢谢你，我的亲亲爸爸。”“妈妈，你真好！”

有些人可能要说这样出门游玩太累了，好不容易休息一天，无聊了就睡一觉吧，要不买一堆零食大吃一顿，看场电影也行。偶尔这样可以，如果每次都这样打发无聊，那不是浪费了你的时光么？记住：越是劳累，身体越是需要锻炼。如果我们不及时锻炼身体，我们就像一台不常运转的机器，慢慢生锈，慢慢垮掉。重在预防，而不是倒下后再治疗。所以，当我们感觉到有时间无聊了，你就动起来。散步总不累吧，找个绿化环境好的小区转一圈，找条寂静的小道走一走，你会发现回来

的时候人也精神了许多。

下面我再给大家列举一些许多朋友们提供的打发无聊的好方法：

1. 大扫除，把家里的东西摆放整齐，打扫干净。把家具变动位置，给家一点新鲜感。

2. 为家人织毛衣、围巾、手套，或者替家人剥花生、瓜子。好有爱的行动啊！

3. 翻看旧杂志、报纸，已经读过的书，你一定会有新发现，温故而知新。

4. 陪父母，听他们讲以前的老故事；陪孩子，给他们讲你的故事或者绘本故事。陪伴至亲至爱的时间永远都不够。

5. DIY东西，你可以把家里不用的瓶瓶罐罐等都拿出来做艺术花瓶或者窗帘等。让你的生活越来越有艺术美。

6. 训练家里的小动物，例如训练金鱼、鸟儿、小狗等。当动物学会时你会很有成就感，可以对家人说：“这是我训练的，厉害吧！”

7. 学唱歌，学自己喜欢的演员讲台词，录下来放给自己听。反复的练习会让你越来越棒。

8. 修饰自己，买染发剂回来自己染头发，自己修剪分叉头发，自制面膜，给自己绘制指甲彩绘。改变自己，你会发现自己另外一种美。

9. 打电话给你附近的朋友，让他们每人带一道菜来你家，大家一起下厨，一起吃。或者去看望朋友，给他们带个精致的小礼物，给他们

一个惊喜。朋友多联系才会更亲热。

10. 去贵得吓人或者你从来不去的店里试衣服、鞋子，只试不买。找找人生新感觉也是一件有意思的事。

11. 去看望爷爷、奶奶、外公、外婆，他们会很高兴的，你也会有意外的收获。

12. 随退休的爷爷奶奶一起打太极、学跳广场舞。你会有不一样的感受。

13. 去没去过的地方走走，坐从没坐过的公交车路线，从始发站到终点站，然后再坐回来，看不一样的风景。

当然，这里我只是列举了很少量的例子，我们可以自己列一个清单，平常想到就写上去，你会发现打发无聊的方法很多。我们再结合自己的兴趣，不断变换形式，一次使用一种不同的方法，你的生活也会丰富很多，极简又精彩。

停下脚步，享受美丽生活

◆ 我们比父辈少了许多享受闲暇的时间，变成了一只只忙碌不堪的工蚁。直到有一天，我们的精力不济了、身体垮了，这才逼着自己慢下来，但是也许真的是“没时间吧”。

◆ 人生是一场马拉松，是一个漫长的奔跑过程，赢在最后才算赢。我们没必要一步到位，也不必因为暂时的落后而着急。

曾看到一则这样的故事：有一位面试官在看简历的时候，他发现一位毕业只有两年的年轻人经验那栏却写着三年。面试官问：“三年工作经验是怎么算出来的？”年轻人回答：“加班的时间算起来有一年。”

这并不是说笑，而是我们许多人真实的写照。我们为了应付日益沉重的生活压力，变得越来越忙碌。虽然我们父辈可能花了一辈子才能买一套房，而我们只需要四五年的时间就买车买房，享受着电脑、洗衣机、冰箱、微波炉等带来的方便，可是我们却比父辈少了许多享受闲暇的时间，变成了一只只忙碌不堪的工蚁。直到有一天，我们的身体跨了、精力不济了，这才逼着自己慢下来，但是也许真的是“没时间了”。

不知何时开始，“压力山大”成了80后、90后惯用自嘲的流行语。“有压力时觉得累，没压力时觉得可怕”，“加班压力大，不加班压力更大”。根据“2012关爱职场白领、关注白领健康调查”显示，2/3的受访者认为自己的身体状况处于亚健康状态，危害身体健康的主要因素中，工作压力、环境污染和缺乏锻炼位列前三。有统计显示，在20世纪七八十年代经济迅速发展的日本，过度疲劳曾造成大量中青年人猝死，

如今，中国已超越日本成为“过劳死”大国。我国每年因巨大的工作压力导致过劳死的人数达60万。

人生是场马拉松，是一个漫长的奔跑过程，赢在最后才算赢。我们没必要一步到位，也不必因为暂时的落后而着急。如果时刻都以冲刺100米的速度你又能跑多久？又能跑多远呢？忙忙碌碌的人们，不妨想办法停下脚步来，花点时间走近大自然，常回家看看父母、亲戚、好友，参加适度的运动，调整好自己的状态，每天留点时间思考更高效的办法。也许我们就不用这么累，慢下来也许还能更快地到达终点，赢得更漂亮。

我很喜欢女演员周迅，很多人搞不懂周迅到底凭什么获得一次又一次荣誉，我也曾有过这个疑问，后来在《杨澜访谈录》的节目中，我找到了答案。

杨澜问周迅：“你刚开始演戏的时候给自己定了什么目标呢？”

周迅回答：“没有。”

杨澜问：“你第一次与陈凯歌大导演接触的时候紧张吗？有什么想法？”

周迅回答：“我当时就在问别人谁是陈凯歌呀？”

言谈中不难看出周迅并不像现在许多明星挖空心思认识大导演，想着一夜走红，她只是一个思想简单到极致的小演员罢了。有位著名的导演就曾说过一句话：周迅是在演戏与恋爱中成长的。当问到影片中印象最深刻的片段时，周迅并不是回答自己演得最好的一个片段，而是她看到巩俐手推麻将牌的那个瞬间，她明白了“原来手也是有戏的，也可以

演出气场来”。

人往往最关注的是自己，每时每刻总希望将自己最美好的一面展示人前，而周迅不是，她关注的是最好的，她总是用单纯懵懂的双眼去发现所有的美好，然后停下来，认真学习，用心揣摩，所以她成长得很快。

《如果·爱》和《夜宴》之后，周迅没有被胜利冲昏头脑，她说：“我告诉自己，接下来要‘归零’！让一切重新开始，若是一天到晚拍戏，往往会不知道自己到底在干什么。我需要一种站在镜头前的底气，花长一年看剧本，不是挑剔，不是压力，而是因为害怕——害怕那种日日在镁光灯下作傻笑状，说客套话，然后两眼一呆，不知身在何方的状态。时间花在什么地方，最后大家都会看得出来。”

归零之后，不是进“一”而是进“三”。2008年下半年，她主演的《李米的猜想》《画皮》《女人不坏》三部电影陆续上映，连她自己都搞不明白为什么映期这么巧会撞在一起。更绝妙的是，三部电影不同方向，各具意义：《李米》借小成本电影传达出爱的张力；《画皮》上映19天便突破两亿票房，最终票房2.33亿，创造了商业上的佳绩；《女人不坏》则带来了从未见过的喜感周迅。艺术与商业、悲情与诙谐，三个月，三次银幕“变身”，她的跨度与多变带给人们太多惊喜。9月18日，《李米的猜想》首映，很多喜欢周迅的人抱着对这个有点“悬念”、有点“文艺”的电影名字的好奇走进了影院。李米的出场，让所有人惊呆了，让很多人流泪了。周迅是天才型演员，表演几乎都是本能以及后天独特品位的自然迸发。刚刚凭借《李米的猜想》获得西班牙圣塞拜斯蒂安电影节新导演竞赛单元最佳导演奖的曹保平在获奖感言的最后郑重地说：“特别感谢女主演周迅！”接下来是《画皮》，由香港金像奖主席陈嘉上执导的全新演绎《聊斋》经典的大制作电影，我们看到了一个爱到

极致、荡气回肠的凄美故事，看到了清秀脱俗、乖巧动人、我见犹怜的“狐妖小唯”。周迅也凭借此片入围第28届香港金像奖最佳女主角！

我们说有果必有因，换句话说，周迅并非大家眼中的天才演员，而是能够做到像她这样以空杯心态面对一些，面对新鲜的营养肯认真汲取，面对荣誉能够冷静分析，认清自己的人实在太少太少，与其说周迅演戏成功，不如说她做人成功。她懂得适时慢下来，养精蓄锐，然后发起下一轮更强烈的冲击，所以她的戏一场比一场演得好。

《明史·朱升传》记载，当年朱元璋与群雄争天下时，时局混乱，而自己的实力尚不足以定鼎中原，便召集部下商讨对策。有人提建议：“高筑墙，广积粮，缓称王。”朱元璋也正是采纳了这一建议，制定了正确的战略，最终夺取了江山。

“高筑墙，广积粮，缓称王”这的确是条很高明的战略。战略的核心就是要我们慢下来，先养精蓄锐，为未来的战争做好充分的物质准备。“磨刀不误砍柴工”，其作用不必多说。而最妙的策略是“缓称王”，有了这一招，狂妄的对手会因为轻视而忘乎所以，狡猾的敌人会由于松懈而疏于防范。自己则可以争取到最有利的环境，获得更大的回旋空间，一旦时机成熟，击败对手如强弩射将溃之痛。到那时，称不称王还不是一句话的事？

不要太激进，不必用你的健康与生命来换取“大跃进”，人生重要的事情也就那么几件，我们不妨慢一些，再慢一些，慢慢积累，只要你积累够了，生活总会给你的。极简，只需你停下脚步，享受目前的美丽生活。

别嫌弃毛毛虫的丑陋，这是蜕变成蝶的必经路

◆ “事情变好之前先变糟”，多有哲理的一句话呀，无论是工作还是生活中几乎都通用。

◆ 我们总是在认为事情足够好的时候就不愿意再改进了，当我们觉得事情很糟糕的时候，就会不断思变，想出种种办法来改善。

◆ 别担心拒绝，别害怕逆境，别嫌弃丑陋，你完全可以静下心来思考、蜕变。

我一年只逛一两次街，走在长沙步行街上，到处是轰隆隆的机器声，电钻与锤子的钻孔与敲打声。我感慨地对老公说：“我觉得最近几年都不要出来逛街了，你看这条街都被他们毁成什么样了，真讨厌！”老公笑了笑说：“现在的不便是为了以后的更方便呀！他们在修地铁，等长沙地铁开通后，道路就会通畅很多，并且地铁不会堵车，你会爱上它的。”

过了一个多月，我们楼下二楼传来打墙的声音，一阵高过一阵，电梯里也弄得脏乱不堪，全是沙子。婆婆实在受不了，不耐烦地抱怨：“这什么世道啊，真是吵死人了，吵到家里来了。”老公安慰她说：“事情在变好之前都是先变糟的，很快我们楼下就会有一家新茶馆出来，到时候我们可以一边喝茶一边聊天，多惬意的一件事呀！”

我是个快枪手，写稿速度很快，可是却没有耐心去检查。有一次在

投稿时编辑按我的地址给我寄了好大一箱打印出来的A4纸，整整四本书的稿子。我问编辑：“这是要干什么？”编辑回答：“你写的东西不错，可错别字也太多了吧，10天之内改好给我。”天哪，那10天真是“刻骨铭心”的10天，他让我明白再这么粗心大意下去，到头来还是要自己付出更多时间与精力来买单的。从那以后，每次写完稿，我都会认真检查，争取把错误降到最低。

另外，在我写作的时候还遇到一件令我感慨的事情。每次编辑拒绝采用我的稿子时，我都会用心思考哪里还可以修改得更好一些，是标题不够吸引人，还是内容简介写得不够犀利，要么就是样章不够精彩，我一遍又一遍地修改，对自己的稿子也越来越满意。就在我觉得胜券在握的时候，又被编辑拒收了，我会思考怎么回事？难道还不及格，于是我会进行下一轮的思考与修改调整，再投稿，直到编辑接受了我的稿子，于是我的努力见效了，进步空间也提升了。

在投稿过程中我认识了一位很不错的编辑，他在一家出版公司工作了十年。他进公司的时候是一名小编辑。公司刚开始运营还不错，出书量也蛮大的，五年后，因为电子书的冲击，纸质图书的销售遇到了重大阻力。公司变得不堪重负，入不敷出，欠作者稿费，作者不愿意写稿，约不到优质的作家写稿，整个公司乱成一锅粥。我劝他说：“你辞职离开吧，那么多出版公司呢，你随便去哪家都行呀！”他说：“每家公司都会面临各种问题的，关键不是逃避，是要有解决问题的办法。”后来，他给公司总部提建议，开辟电子书这条道路，总部采纳了。他积极安抚作者，争取以分期支付稿费的办法减轻公司压力，获得作者的理解，效果还不错。总公司提拔他做了编辑部主任。

这位编辑提出的办法并没有彻底扭转公司的局面，他又约见公司总部很多优秀编辑开会，大家一起讨论解决办法。他们不再像以往那样盲

目收书稿出版，而是改成只约名家，再一次打响自己的招牌，另外加入了购买影视作品这条路。随着公司经营方向的多元化发展与编辑们的同心协力，几年后公司又进入了另一个稳步发展时期。这位编辑也被提拔为总公司编辑部总监兼管运营。

遇到问题，赶紧撤，这是我们很多人的思维，可是如果你有能力能够想到解决问题的办法，你就能很快柳暗花明。而我们总是在认为事情足够好的时候就不愿意再改进了，当我们觉得事情很糟糕的时候，就会不断思变，想出种种办法来改善。

老公也常常如此感慨，生意好的时候觉得这样下去还不错，也就不再思考如何推广产品了。只有当生意不断下滑的时候，才会觉得恐惧害怕，逼着自己去思考，想出种种营销手段来提升销量。往往正是在我们最艰难的时候，处境最糟糕的时候，我们思考出了那些令我们取得成功、获得荣誉与财富的好办法。

所以，别担心拒绝，别害怕逆境，别嫌弃丑陋，你完全可以静下心来思考、蜕变。

一个念头，也能给你带来无限能量

◆ 在我正式开始干某件事情以前，我总是仔细考虑这件事情是否可行。如果不切实际，我立刻放弃它；如果切实可行，我就会尽力去完成它，不达目的誓不罢休。

◆ 心只要动，就会行动，就会有结果。这个结果，改变了我们将来的人生，将来的方向。你的念头越强烈，带来的能量越大，帮你成就事业的机会就越大。

爱迪生在动笔创作《旁观者》（Spectator）一书前，曾花费大量时间，收集了数千页原始材料。牛顿写《编年史》（Chronology）一书，先后修改15次才感到满意。英国历史学家吉本九易其稿才完成其《备忘录》（Memoir）。多年来，哈勒每天花16个小时学习法律，当累得不行时，他就看看哲学、学习数学。休默在写作《英国历史》（History of England）时，每天伏案工作13个小时。孟德斯鸠曾对一位朋友谈及他写作的情况，他说：“你可能在几个小时内就看完了，但我却为此熬白了头。”

他们都有着一个念头，要把最好的东西带给读者，为此他们可以悄无声息努力数载。最终赢得读者的肯定与喝彩，一切也都值得了。

下面给大家讲述一个外科医生约翰·亨特的故事。

有人曾问约翰·亨特在事业上取得如此辉煌成就的奥秘是什么？他回答说：“我的原则是，在我正式开始干某件事情以前，我总是仔细考虑这件事情是否可行。如果不切实际，我立刻放弃它；如果切实可行，

我就会尽力去完成它，不达目的誓不罢休。”

是的，我们在拥有一个值得自己花却大量时间与精力的念头前，一定要反复思量是否值得这样做。当我们下定决心，以此念头为人生目标的时候，我们就会获得力量，并以此为准绳，推开一些阻碍这个目标实现的事情，为此而努力。

约翰·亨特具有十分敏锐的观察力，阿伯内西习惯于称他为“百眼巨人”。亨特同时也异常勤奋。在20岁以前，他几乎没受过什么学校教育，读书和写字十分困难。他在格拉斯哥当过几年普通木工，后来他到了哥哥威廉那里。威廉是一位演说家和解剖学家，当时他住在伦敦，亨特就在他的解剖实验室中当助手，但很快亨特就超过了他。这一方面是由于亨特天赋过人，另一方面由于他异常的专心致志和常人少有的勤勉。在英国，他是第一个全心全意献身于解剖学的人，著名的欧文教授花了10多年时间整理亨特有关比较解剖学的材料，他所收集的材料包括两万多件标本，这些都是亨特长年累月辛勤积累下来的珍贵财富。每天从清早起来一直到晚上8点，亨特就待在他的小博物馆里，一整天都在忙忙碌碌。作为圣乔治医院的外科医生和陆军军医，他恪尽职守，从不懈怠。同时他还得给学生们做演讲，监管在自家的一个从事解剖教育的学校。在繁忙的工作中，他总得挤出时间进行十分精细的试验，了解动物的内在组织及其结构，撰写许多具有重要科学价值的学术著作。为了挤出时间完成这么多繁杂的工作，从事科学研究，他常常只睡4个小时。

亨特总是花费大量的时间用来收集一些相关的具体材料，在他的有生之年，人们都认为他太注重这些琐碎细小的事情。他的许多同事认为他如此仔细地研究、思考这些细小的事实，以至于他的收获总是像鹿角一样，长得很慢。但亨特有一个念头，他坚信：没有详尽而具体的事实

作为基础，不可能得出有价值的科学论断。经过仔细观察、研究，他掌握了动脉的运动变化规律。因此他能进行一些有开拓性的手术。在切除动脉瘤时，他能有的放矢地把主动脉系起来，这在当时根本没有人敢这样做。实验证明，他这样做是行之有效的，病人得救了，同行们都长长地舒了一口气。像许多富有创造性的人一样，亨特十分注重基础知识，他总是在打基础这一环上狠下功夫。他深知，没有坚实的基石就不可能建起万丈高楼。

像所有认真工作、辛勤付出的科学家一样，他在自己执着念头的带动下，以满满的能量去为实现目标而努力，最终他以自己的劳动和汗水换来了丰硕的成功之果。他不是依赖上天的恩赐和偶然的机遇，而是用自己诚实的劳动和几十年如一日的苦苦耕耘换来成功的。

我们往往不是想得太多，只是执着、妄念太多，如果我们能够一心一意始终朝着一个念头迈进，我们就会慢慢形成一张意念的网，我们的念头会通过这张网传播开来。如果你用心精进，别人也会立马感受得到，就像无线电波，马上能接收到、拦截到你这个信号。心只要动，就会行动，就会有结果。这个结果，就改变了我们将来的人生，将来的方向。你的念头越强烈，带来的能量就越大，帮你成就事业的机会越大。

倾听自我心声，做最爱的自己

◆ 一个人的强烈热爱会赐予他非凡的勇气以及坚忍不拔的毅力，他就能坚强地面对任何危险，也就能坚强地应付任何困难。

◆ 真正的勇士都会忠于自己的内心，他们正在做自己最热爱的事情，所以他们总会百折不回，不可阻挡，直到抵达胜利的彼岸。

约瑟夫·兰开斯特在还是一个14岁的孩子时，阅读了《奴隶贸易中的克拉克森》一文，于是，他便决心离家前往西印度群岛，去教那些贫困的黑人们阅读《圣经》。后来，他真的背上了一个装有《圣经》和《天路历程》的包裹出发了，而且出发的时候，他的兜里仅仅只有几先令。正是在这种信念的鼓舞下，他奇迹般地出现在西印度群岛，但是，他却对如何着手进行自己既定的计划，感到茫然无措。同时，他那忧心如焚的父母，得知他的行踪后，便想方设法地将他强行带回家。即便如此，他的这种火热的激情，丝毫没有减弱。从他被带回家的那一天起，他便坚持不懈地教育那些赤贫的人们，投身于真正的慈善工作。

1798年，年仅20岁的兰开斯特，在父亲住宅的一间空闲的屋子里，开办了他的第一所学校。此后不久，他的学校便挤满了附近贫困人家的孩子。后来，前来求学的孩子络绎不绝，这间屋子已经容纳不下，于是，兰开斯特便不得不一处又一处地租用了许多房子。最后，兰开斯特建成了一座能容纳1000名学生的特殊建筑，在这栋建筑建成之后，他特意张贴了如下标语：“所有愿意送孩子到这里的家长们，都可以让自己的孩子在这儿免费接受教育，同时，愿意在这里付费的家长们，当然也可以付费。”

兰开斯特内心对教育事业无比热爱，也正是这股火热的激情一直牵引着他，征服困难，一路向前，令一切成就成了理所当然。人们成就大业所需要的力量，大多都是从热情这一品质那里获得。一个人若是没有热情，就可能在挫折和困难面前低头屈服。一个人的强烈热爱会赐予他非凡的勇气以及坚忍不拔的毅力，他就能坚强地面对任何危险，也就能坚强地应付任何困难。

哥伦布也是这样一位激情满怀、神勇过人的人。他坚信世界的另一隅存在新大陆，也敢于到那些陌生海域去冒险，因而他才敢于在陌生的海域里扬帆远航，探索新大陆。当他周围那些人陷入绝望、起来反对并威胁要将他扔进大海时，他依然充满希望和勇气，并最终发现了新大陆。当新大陆出现在地平线上时，那些反对他的人无不对他心怀愧疚和敬仰。真正的勇士都会忠于自己的内心，他们正在做自己最热爱的事情，所以他们总会百折不回，而且不可阻挡，直到抵达胜利的彼岸。

乔治·赫伯特说：“时间是一位碾碎青年人梦想的骑车人。”对年轻人来说，呈现在他们面前的新世界，往往是光辉灿烂的，在这个新世界里，到处充满着新奇，到处弥漫着欢乐！但是，随着岁月的流逝，我们终于发现生活是悲伤与快乐共存的世界，在生活的世界里，不仅有快乐，还有悲伤。只有那些懂得倾听自己内心最真实声音的人，才可以凭着坚定的信念和纯洁的心灵战胜各种艰难险阻，并且他们是多么快乐！即使在他们承担生活的沉重负担时，他们也凭借坚强的毅力，咬定青山不放松，呈现出巍然屹立的魄力和勇气！

可能有人会问，我怎么知道这个目标是不是我内心最热爱的？这里我给大家一个衡量是不是你内心深处声音的方法：列出没有实现的目标，问一下自己如果不给任何报酬，你仍然会做的事情有哪些？从中挑出你最想做的，立即行动并实现它。众所周知，没有辛勤耕耘、辛勤播

种的春天，也就没有百花齐放、争奇斗艳的夏天，更没有硕果累累的秋收季节。青年时代是生命的春季，在这生命的季节里，一个人如果不知道自己内心到底想要什么，就没有火热的激情，也就不会设法去尝试一些新事物，更别说成功地干成一些事情了。火热的青春激情是来自内心深处的爱，对提高工作质量，对激励信心和希望，对指导人们走过枯燥乏味的琐屑事务，对引导人们愉快地承担义务、恪尽职守都是不可或缺，而且非常有帮助的。

诱惑滚开，我要过真正简单的生活

◆ 无论你的灵魂是自由翱翔于幻想的天际，还是附着于黑暗沉寂的大地，请你一定要记住：谨慎小心的自我控制，乃是智慧之根。

◆ 诱惑有大有小，如果我们本身不重视，缺少自我控制的能力，我们就会被诱惑骗进深渊，很可能一发不可收拾。

三伯一边抽烟一边无可奈何地对我说：“小时候看别人抽烟觉得好玩，人家扔了烟嘴之后，我捡起来接着抽，当时只是为了满足自己的好奇心，不料从此染上了烟瘾。几次戒烟都没成功，不知不觉已经抽了四十多年。”

同事小艳下班之余非常喜欢逛夜店，她觉得唱唱歌、跳跳舞、喝喝酒会让她很放松。有一次，她见到同伴们都在吃摇头丸，吃了之后玩得很爽的样子，心想只试一次应该没事儿。可是试了一次之后，一发不可收拾，最终被送进了戒毒所改造。

邻居小刚是个年轻的小伙子，初中毕业后一心想赚大钱，他听说色情行业赚钱很快，也知道这是违法的。可是一次又一次找工作碰壁之后，他决定试一试，他认为做几次赚些生活费就收手，没人会知道。他找了几个小姐，在地下室进行交易，虽然每天提心吊胆，可钱来得很快。半年后，他开着车回老家。大家都朝他投来赞叹、羡慕之声，他欲罢不能，又回到城市里继续扩大自己的色情事业。开了一个小酒店，在里面专业做色情交易。一年的工夫，他又赚到了钱买房子。好景不长，不久被警察抓获入狱。他抱头痛哭流涕，悔不当初。

同学小风是个帅气的小伙子，非常讲义气。有一次同学聚会，大家相聚甚欢，他一口气喝了几瓶啤酒。这时候有好朋友要先行离开，对他说：“哥们，你开车送我一程吧！”他犹豫了片刻，明明知道不应该酒驾，碍于面子还是答应了下来。洗了一把冷水脸，他开着车出发了，路上几次差点掌控不住状况，也都有惊无险地过去了。可是就在他送完同学再开车回到聚会地点的路上，他终于无法控制自己，一阵呕吐之后，车子开始失去控制，摇摇晃晃，最终连人带车撞到了沟里。路人将他救起送进了医院，昏迷一个月之后他醒过来了，脑袋受损严重，说话能力与行动能力都受到了影响。肋骨断了几根，小腿严重骨折，在经过种种手术抢救后，医生宣布：小命算是捡回来了，不过以后生活自理都比较困难了。

伯恩斯是一位天才，在他28岁时，写了一篇《一位诗人的墓志铭》的诗作，并被世人评价为伯恩斯最好的诗篇。当时就有人猜想，这或许就是诗人本身对自己人生经历的描述。沃兹沃斯曾这样评价这首诗：“这篇诗作是伯恩斯自己严肃的、彻底的自供，这不仅是他遗嘱的公开声明，也是他虔诚、理性和充满人性的一次忏悔。这篇诗作，恰恰以预言的形式，写出了他的个人历史。”因此，我们根据《一位诗人的墓志铭》得出了如下结论：请注意，无论你的灵魂是自由翱翔于幻想的天际，还是附着于黑暗沉寂的大地，请你一定要记住：谨慎小心的自我控制，乃是智慧之根。

据说，伯恩斯沾染的主要恶习便是酗酒，在酗酒的不良心态下，衍生了许多其他恶习。伯恩斯沾染恶习的原因，并非因为他是一个酒鬼，而是因其不能抵制酒的诱惑，他的克制力才慢慢退化，从而导致了品性的堕落。1810年，爱尔兰律师卡南前去拜访伯恩斯，到了伯恩斯的住所，卡南发现伯恩斯简陋的家就形如一个小酒馆，主人伯恩斯往往醉得

如同一摊烂泥。卡南见过伯恩斯后，绝望地毅然返程，回去后，他对身边的人说：“伯恩斯的的天才和命运，一次次地撞击着我的心灵，我对他无比佩服和仰慕。但是，当我见他喝得东倒西歪后，还对我一脸醉笑时，他在我心中的形象完全翻天覆地地变化了，我的整个心儿都碎了，我实在无法接受这一切，因此我总是禁不住热泪盈眶。”在伯恩斯所有的恶习当中，唯有这种不可遏制的酗酒欲望一直伴其终生，也因其不能克制酗酒的恶习，他的一生都被罩在了悲剧的阴影里。应该说，世人能从伯恩斯的悲剧中有所感悟和警醒，如若我们不改掉恶习，我们的心灵也迟早会堕落和颓废，到了那个时候，恐怕我们自己也会像福克斯那样，一切都将与幸福无缘。

我们会发现，不论是平民百姓还是位高权重的人物，不论是年轻小伙还是年老的长辈，不论是中国人还是外国人，都会经历各种各样的诱惑。诱惑有大有小，如果我们本身不重视，缺少自我控制的能力，我们就会被诱惑骗进深渊，一发不可收拾。所以，我们需要自我克制，抵制诱惑。

沃兹沃斯有一席话说得很好：“自我克制能够抵制各种痛苦；勤奋向上乃是时代的动力；严格的自我克制，能使人们摆脱那些可怕的阴影；宽宏大量的情感，总能使人充满活力和心情愉悦；自我克制、真正的宽容以及坚强的决心，完全能摒除无知和愚蠢。所有这一切至善的品格，无一例外地受到了人们的欢迎。”那么我们怎么不被恶心所困扰，怎么彻底摒弃诱惑呢？

有位导师将一群学生带到一片草地上。他对自己的学生说：“下面，你们分成三组，每组管理一小块草，你们的任务就是把这块草地上的杂草全部清除干净。”

行动开始了，第一小组的同学开始拼命拔那些草，第二小组的同学直接淋了些汽油把草烧光了，第三小组的同学没有立即行动，他们去了城里。

很快一年过去了，检验的时间到了。三组同学来到了地里，只见第一小组与第二小组的地里，草依旧长了出来，只是比平时少了一些。而第三小组的地里却长满了麦子，黄灿灿的，长势非常喜人。

这位导师慢条斯理地说：“第三小组的同学表现得非常好，我们人生也是如此，只有让我们良好的习惯代替那些不良的习惯，才能彻底控制恶习与诱惑带来的危害。”

道理很简单也非常深刻，试想，如果你养成了勤劳简朴的好习惯，你就不会浪费；如果你是一个有道德有素质的好人，你就不可能去占老弱病残的小便宜。

极简的生活有很多种，像我这种将极简生活进行到底的人，在抵制诱惑方面还是很有自己的方法的。所以，为了增强我们抵制诱惑的能力，为了让我们能够更有把握掌控我们简单幸福的生活。我们需要做的是不断播种良好的行为习惯！

简化生活，别让财富绑架了幸福

◆ 财富并不能给生活带来真正的热情，只有思考、欣赏、品味、修养才能带来生活的情趣。

◆ 不管你拥有多少，你都要尽量简化你的生活。你时刻要记住一条准则：你的生活复杂了，你背上的包袱就沉重了，你的压力就没法减轻。

他的生活乐趣可谓少之又少。在他的生命走向结束之前，他也没有达到真正的作为一个人应有的人生状态。虽然金钱为他带来了一切，然而他还是觉得生活是一个空虚无聊、枯燥乏味的东西。即使是一次美妙的旅行也不会给他带来任何益处，他活着只是为了向小旅馆的老板和服务员收取佣金，所以即使他在拥有世界上最优美风景的地方旅游多日，他也会觉得索然乏味；即使他游历在如画的乡间，面对路过的农夫和大批的羊群，他也是绝对不会去搭讪和欣赏的，而是把自己龟缩在马车里昏昏欲睡。美术画廊在他看来是令人厌烦的东西，他之所以进去看它们，是因为看到别人也在这样做。这些“乐趣”很快就使他厌倦了，他对生活彻底地腻味了。当他年老的时候，他成了一群赶时髦的闲荡者中的一员，生活中已没有任何能让他提得起兴趣的地方，仿佛生活变成了一场化装舞会，在舞会里他只认识那些流氓、恶棍、无赖、伪君子 and 吹牛拍马的阿谀奉承之徒。尽管他已不再热爱生活，然而他还是害怕失去生活的。然后，他的人生舞台终于落幕。尽管他拥有大笔的财富，然而他的生活仍是一场失败，因为他根本就不懂生活的艺术，因为不懂生活，生活就不会有乐趣。

我们再来看另一种人生。

他具有好奇的眼光和充满才情的心灵。在他面前，大自然永远是崭新的，充满了美好事物。他生活在现在，回忆着过去，憧憬着美好的未来。对他来讲，生活具有一种深刻的意义，他要求脚踏实地地负起责任以告慰自己的良心，这样，生活也就快乐了。他不断地完善自己，随着年龄的增长他更加富有同情心，他帮助那些绝望的人们摆脱困境，积极从事各种美好的工作。他的双手永远不会疲劳，他的心灵永远不会怠倦。他愉快地度过自己的人生，帮助别人成了他生活的一种快乐。不断增长才智使他对人对物每天都有新的领悟。他为自己的人生留下了无数的荣誉和祝福，他的最大纪念碑就是他曾经做出的那些美好的行为以及他在自己的同胞面前树立的有益的榜样。

财富的多少、权力的大小很多时候成了我们衡量幸福的标准，于是我们总是为了获得这些而疲于奔波。到底这样的生活是不是幸福呢？看完上面两种人生的描述，我相信你应该有了自己的正确答案。

财富并不能给生活带来真正热情，只有思考、欣赏、品味、修养才能带来生活的情趣。在所有这些东西之中，一双有洞察力的眼睛和一颗有感悟力的心灵是必不可少、无法替代的。因为劳动和辛苦是与高尚思想和纯洁品味密切相连的，所以许多劳动者也许会因此变得高尚和高贵。蒙田认为：“所有的高尚道德存在于最辉煌壮丽的人生，但是也同样存在于普通下层百姓的生活之中。其实我们每个人身上都拥有人类与生俱来的全部优秀的生活哲学。”

即使没有足够的财富，我们也能够凭借我们自身所拥有的一切技能让生活变得可爱、富有情趣。那如果我们拥有不菲的财富，我们又当如何追求我们的幸福呢？答案是：不管你拥有多少，你都要尽量简化你的

生活。你要时刻记住一条准则：你的生活复杂了，你身上的包袱就沉重了，你的压力就没法减轻。

幸福并不是一颗难以寻觅的稀世珍宝，无论付出怎样的努力也无法找到它；相反，它是由许多平凡而又细小的珍珠所串成的项链，正是它们使我们的生活散发出快乐和优美的情趣。所以，幸福就是散布在生活道路上的各种不太引人注目的快乐，而这些简单快乐往往在我们热切地追求名与利的快乐时被忽略。相反地，在我们过好简单生活、把握当下的过程中，幸福会发出它会心的微笑。

今天的格局决定明天的结局

◆ 我们往往更倾向于做简单容易的事情，而把复杂的留到最后。试想如果我们工作了一整天之后已经疲惫不堪，怎么还会有心思去完成那些棘手的事情呢？

◆ 拖延往往都是因为我们觉得不太重要或者不合算，要么是这项任务太大，没办法一下子完成而产生了畏难情绪。如果我们可以把任务分割成小块小块的，每天解决一点点麻烦事还是轻而易举的。

发不完的帖，顶不完的帖，每天都要重复做这些推广工作。这项枯燥的工作我干了三年，慢慢开始变得麻木了，经常完不成任务，于是我给自己一个硬性指标：不管是顶帖还是发帖或者注册账号，每天操作记录不能少于200条。打那以后，我几乎每天都完成了任务，可心里还是一直慌慌的。究其原因还是打开电脑我就想到发帖还要注册账号，还要写帖子就觉得太麻烦了，于是便开始不动脑子地进入了快速顶帖中，做满200条记录我就收工。而发帖工作却一推再推，有些论坛一个月不见更新帖子，更有甚者有的论坛一年也没更新一篇帖子。明明知道发帖比顶帖更能带来客户浏览量，我却因为嫌麻烦一再想留到明天，一个又一个明天之后居然这么多天不知不觉过去了。

我们往往更倾向于做简单容易的事情，而把复杂的留到最后。试想如果我们工作了一整天之后已经疲惫不堪，怎么还会有心思去完成那些棘手的事情呢？于是我们便顺其自然想到留给明天。而明天又很可能重复这个做法，只能把工作留到后天，到头来这项复杂的工作也许永远也没法完成了。

后来，为了逼自己完成发帖任务，我调整了工作计划，每天打开电脑先做这件准备留到明天的事情。发完50个帖之后，如果还有时间再顶帖。如此下来，我发现每天竟然也能顺利完成任务。不同的是我的工作效率提升了，推广效果也好了许多。当然我的发帖任务相对顶帖更重要，所以我才排在首位完成，如果你的任务不是最重要最紧急的，则只需要每隔一段时间，或者每周一次即可。

还有一种情况就是目标或问题太大，一下子完不成，于是迟迟不敢动手。

小娟通过书籍、网络与向朋友求助等途径，找到了多种挖掘潜在客户的方法。她收集到了大量资料之后，开始有针对性地打电话、登门拜访。然而这些资源没过几天就用完了，可以打的电话都打过了。她却不愿意开发新客户，她觉得收集资料到联系新客户之后，还要反复跟进多次才能出单，这个过程太长了。于是她总是反复联系那些潜在客户，联系的次数多了，有些成交了，有些觉得她烦了不再理她，她的销售业绩一跌再跌。

小娟接到销售经理的最后通知：“如果下个月业绩还是这样差，你就另谋高就吧！”她开始思考问题出在哪里？很快小娟就明白过来，因为从挖掘客户到出单是一个比较漫长的过程，她总是觉得这个问题太大，一下子解决不了，所以一再延时到明天去做，结果变成了一直没做。找到症结之后，小娟把这件工作拆分成每天收集50个新客户资料，打50个新客户电话，她想如果每天只做一点点也就不会觉得累，也会愿意立即去完成了。

是的，拖延往往是因为我们觉得不太重要或者不合算，要么是这项任务太大，没办法一下子完成而产生了畏难情绪。如果我们可以把任务

分割成小块小块的，每天解决一点点麻烦事还是轻而易举的。另外，值得提醒大家的是：每天你能量最大的时候，可以用来做你认为最讨厌最困难的事情，往往效果会不错。

不论生活还是工作中我们都应该学会把握今天，要全身心地投入工作中去，该做的就要赶快去做，珍惜现在，抓住眼前的每分每秒，努力把握好今天，踏踏实实走好每一步。只有这样坚持不懈地努力，你才能不知不觉把事情做成了。“昨天是一张过期的支票，明天是一张尚未兑现的期票。”让我们好好利用今天，把最想留到明天的事，马上就去做完。如此，简单快捷有效，定能迎接灿烂的明天！

枪毙耗费我们精力的三个凶手

◆ 全世界最耗费人精力的第一大杀手是：担忧。我们总会拥有许多令我们担忧的事情，年龄越大，经历越多，担忧的事情也会随之增加。

◆ 有些人好像天生就不喜欢我们，总喜欢对我们指指点点，你就想想那些明星们，不管多漂亮，身材多好，演技多好，照样有人喜欢有人骂，他们照样过得很好。

◆ 如果你把事情办砸了，不管错误在谁，你都可以从中学习经验，不在同一个地方跌倒第二次。

首先，我想请大家思考一个问题：最浪费我们精力的事情是什么？可能有人会说是上网，也可能有人会说是看娱乐八卦，还有人会说是打游戏。是的，这些的确都很耗费我们的精力，可这些还不是最耗费我们精力的事情。

全世界最耗费人精力的第一大杀手是：担忧。我们总会拥有许多令我们担忧的事情，年龄越大，经历越多，担忧的事情也会随之增加。

记得有一次老师临时决定让我上台演讲，我非常吃惊，内心十分惶恐，生怕会出丑，我左思右想始终找不到演讲的主题。那几天的时间里，我吃饭在思考，睡觉也在思考，做梦都梦见自己在台上忘记了台词，台下一片哄笑声。

折磨了自己几天之后，还是挨到了演讲的时刻。我上台后发现，因

为紧张我还是把准备的台词给忘了，我在心里默默埋怨自己，我就知道会这样，现在怎么办呢？最后我决定讲一个非常熟悉的故事，顾不上那么多，我一边讲着，还配上了一些动作，越说越有神，比以往哪一次讲故事都带劲，台下不时为我精彩的演讲鼓掌，跟随我故事的情节发出一阵阵笑声。演讲比赛结果出来了，我居然凭借这个临时的演讲内容获得二等奖。

是的，担忧往往是因为我们准备得不充分，对未来不确定。如：是否能通过喜欢工作的面试？是否能够获得升级加薪的机会？是否考上理想大学？是否演出成功？我们在乎结果，又害怕失败，怎样简化程序，达到目的呢？

问题来了，我们怎么消除这些担忧呢？这些问题往往是由于我们准备不足，经验不足，没有努力学习，没有努力工作，没有给予足够练习等因素造成的。所以，我们需要做的就是努力行动，以最快的速度行动，哪里缺乏往哪里钻研，努力补上。当我们在奋力拼搏的时候，我们就没有时间与精力为这些未知数而感到担忧了。越努力，越幸运。

还有一种担忧是我们没有能力改变的。如我们自身的缺陷，别人的看法等等。

曾经有一个大龅牙歌手原本可以唱歌唱得很好，很能打动人。可是她总担心别人看到她的牙齿，会因此瞧不起她，嘲笑她。于是每次人越多，她登台唱歌的时候就会变得很扭捏，失水准发挥。后来有一个观众发现了这一点，就很直接地告诉她：“你本来可以唱得很好的，为什么不放开喉咙去唱呢？你是不是担心你的大龅牙被别人看到，其实大家是来听你的歌的，只要你的歌声足够好听，没人会去关心你的牙齿的。”这位女歌手听了观众的谏言，她不再管别人怎么看，而是放开喉

咙去唱。后来，她成了红极一时的女歌星。

如果有些事实我们确实无法改变，那么我们就接受它，放下它，努力发挥自己的优势。有些人好像天生就不喜欢我们，总喜欢对我们指指点点，你就想想那些明星们，不管多漂亮，身材多好，演技多好，照样有人喜欢有人骂，可他们照样过得好。

第二浪费人精力的杀手是责怪。我们犯了错误，不从自己身上找原因，而是把错误怪在别人头上；我们赚钱能力不强，买不起房，买不起车，我们责怪父亲为什么不是富爸爸而是穷爸爸；谈恋爱失败了，我们怪对方不够体贴，见异思迁；考试失败了，我们怪老师不懂得教.....

推卸自己的责任，责怪别人是人人都会的事情，可是这样做并不能解决问题，如果你想从此做一个快乐成功的人，那么从现在开始：停止你的责怪！

自己的事情自己负责，你的人生、你的幸福是你自己的责任。责怪别人，别人不会受到任何影响，更不会替你着想做出改变，气到炸肺的只有你自己。所以从现在起，如果你把事情办砸了，不管错误在谁，你都可以从中学习经验，不在同一地方跌倒第二次。

第三浪费人精力的杀手是评判别人。只要你稍微留意就会发现，人人都在说别人。刘笑读书时成绩好差，多亏她长得漂亮，还能靠脸蛋吃饭嫁个有钱的老男人；王强的老婆有外遇了，他头上绿油油还假装无所谓；陈达大学毕业，书白读了，毕业五年还是1500元一个月，刚好能养活自己.....

今天你在这儿津津有味地对别人指指点点地评判，说不定别人也在对你做同样的评判。且不论这些评判的内容是不是有根据，是不是正确

的。你这样做有意思吗？即使你说的完全正确，别人依旧快乐地过自己的生活，而你在别人路边上指指点点评判他的生活，这有意思吗？你不觉得自己可悲吗？

如果我们能够把耗费时间与精力的这三大杀手就地正法，把这三大主题上的时间全部收集起来，投资到自己的“最爱”做的事情上，会怎么样呢？只需要五年的时间，当你一门心思扫除邪念去学习钻研你“最爱”的事情，你就能成为这个领域的专家。剪掉树上多余的枝丫，树会越来越茂盛，减掉自身的缺点，你的人生会越来越完美。

第二章 精神极简，做独特本色的你

做正版的自己，不去辛苦地模仿谁谁谁，静下心来发现自己的独特潜质，勇敢地走出平庸，开启自我心灵，释放个性，从而解开生命中的成功密码，获得属于自己的成功和幸福。

寻寻觅觅，人生到底在追逐什么

◆ 幸福并不是名与利，也不是功与德，而是简简单单的开心、快乐。

◆ 我把每一天都当成了特殊的日子，幸福的日子。不会刻意去等待，也不会度日如年。

有一个人，从小离开了家，去寻找人生的意义。他很辛苦地找了二十年，走了几千里路。最后，他经过一个农家的时候看见农夫和他的太太、小孩，正在一块说说笑笑，享受天伦之乐。他看了之后，觉得已经找到人生意义，便结束了他的流浪，回到了温暖的家。

幸福并不是名与利，也不是功与德，而是简简单单的开心快乐。想想我还没有遇到合适对象的时候，关于爱情与婚姻，我与朋友们各持己见，我不出声，可朋友们却不放过我，三天两头就有好心人跳出来教训我一番。

朋友郑重地告诉我年龄已经越来越大，代表选择越来越少了，如果现在还不赶快挑些剩下的，那么将来只能让别人挑。出于对朋友的尊重，我很认真地对他说，爱情随时都会遇到，但却不能设计，要随缘随心。婚姻需要建立在爱情的基础上，不能将就，不能骑驴找马，只能虚怀以待。如果一个人生活得比较幸福快乐，两个人不能超越这个境界，那又何苦将两个人绑在一起令自己不开心呢？朋友完全不予理会，他认为人就应当要结婚，不然就是有问题。可这是他个人的想法，我不接受，又何必强加于我呢？

于我而言，我就喜欢这种不为名与利，可以平静实现人生价值的生活方式，开心快乐的生活便是一种最大的幸福。有位朋友告诉我，以前他追求卓越，自己创业开了公司，经营得还不错，不过每天都很累。女朋友是另一家公司的总经理，能力很强，两个人在一起除了谈工作就是谈如何赚更多的钱。出了车祸之后他就立志不能活在别人羡慕的眼神中了，决定放弃这些表面荣誉，放弃了整天鼓励自己拼命赚钱的女友，开始过自己真正想要的简单生活。

其实人生到底追逐的是什么呢？

一位非常富有的银行家，他总感觉找不到生活的乐趣。一次他去请教一位生活简单而幸福的学者，想从他那里找到快乐的秘诀。一进学者的家门，银行家就开始不停地抱怨妻子不够体贴自己、孩子不够尊重自己、员工不懂感激自己，说自己如何富有、如何劳苦功高。学者一眼就看出了他的问题，拉着他来到客厅窗前，问：“透过窗户你看到了什么？”“我看见男人、女人和几个小孩。那些孩子在玩耍……”“很好。”学者又拉着他走到客厅另一边，这边墙上挂着一面镜子。学者问道：“告诉我，你在镜子里看到了什么？”“当然是我自己了！”银行家不耐烦地回答。“有意思，”学者意味深长地说，“窗户是玻璃做的，镜子也是玻璃做的，唯一的区别是镜子的玻璃上加了薄薄一层水银。可仅仅因为多了这一丁点儿水银，人们却再也看不到别人，只能看到自己了。”

很多人都在用钱衡量幸福的程度、能力的大小，而往往在追逐赚取更多的财富途中迷失了自我。不可否认，在一定程度上，我们拥有财富的多少影响着我们的幸福指数，可当我们的衣食住行得到满足之后，财富给我们带来的也许就不再是快乐了。如果我们活得并不快乐，那就有必要思考是否该换一种生活方式了。

人的一生，到底在追求什么？我们盲目地往上爬，不断努力，辛苦奋斗，最终爬到树尖后，才发现我们的幸福在树底。我们冒着枪林弹雨，奋不顾身搬了梯子往墙上爬，当你爬上墙头才发现靠错了墙，这里的生活并不是你想要的。你该如何自处？

上学那会儿，看到同学们不顾休息，每日趴在桌上看啊，读啊，写啊，没完没了，我却在操场上游荡，呼吸新鲜空气，有空还去学校附近的人家游玩游玩。学校的生活，大家都在感叹，活得像苦行僧那般，而我却有许多美好的回忆。

走入社会后，看到别人加班加点，要么忙到深夜，要么通宵，为了赚钱买房，他们用尽了美好时光，我总是不动容地我行我素。我喜欢看书，时不时光顾一下新华书店，拿回几本好书，这样我又可以度过一个月的美好时光；我喜欢学习新东西，电脑、英语，我都相继用业余时间去学习。时代变迁，许多人被裁员，我却留下了。曾经的技能用不上，可新学的活儿却派上了用场，甚至可以轻而易举拿到更高的工资。

当别人为了升职、高薪水，拼死拼活去学习的时候，我又转型回了老家，可以自由自在陪伴家人身旁。转了一大圈，我才发现这才是我最想要的生活。只是我很庆幸，我把每一天都当成了特殊的日子——幸福的日子。人生到底在追求什么？只要我们弄清楚了这个问题，人生才会更有意义，生活才能更轻松愉快。看清自己，认清形势，做最简单快乐的自己，就越靠近幸福。

找对圈子站对队，只交正能量朋友

◆ 人哪，这辈子一定要站正确位置。我的成功就在于选择了好的队伍。

◆ 我们要交正能量的朋友，他们会引导我们走向光明的前方，尽量不要与浑身负能量的人交朋友，你不能挽救他们，可能还会被他们消磨梦想与斗志。

站好队，摆正位置，就离成功近了一步。

很幸运的是，我刚走入社会时便遇到了一位非常正能量的朋友。他叫阿强，阳光、帅气，很受女孩子欢迎，他是我们山东分厂的主管，而我只是广东一个分厂刚入职的文员。当我看到上任文员的数据乱糟糟之后，闲来无事，把历年账目全部重新整理了一遍，然后找阿强对账，于是我们相识了。账目很快清晰，他给予我高度的赞扬，说我资质很高，能力很强，将来一定不平凡，并且鼓励我勇敢竞争更高职位。

与阿强闲谈中得知，他当初是由一名普工做到主管的，于是我也暗自以他为榜样，用心多学习管理知识，多做额外的工作。很快，由于我表现优秀被总公司调走，阿强又打电话过来给予我莫大的鼓励与支持，他说：“你的能力真的很强，我果然没看错，加油，你还可以干得更好！”获得阿强的支持与表扬，我就像打了鸡血一样，浑身充满力量，认为自己无所不能似的，一直往前冲。遇到困难，努力思考解决办法，偶尔也会与他讨论。不论情况如何糟糕，他总能引导我去积极思考解决办法，而不是分析到底是谁的责任。这让我很主动去尝试，去改进公司

的一些旧制度，取得了一个又一个满意的结果。后来，我单独承担了一个加工厂的管理工作，从规划加工厂的布置到招人，四层楼的安排与管理，耗费了大量时间与精力。刚开始我做得很糟糕，阿强不断给我电话打气加油，也不断给我提供一些良好建议，尽管我每天嗓子叫得嘶哑，脚底磨出了血泡，可是我依旧坚守阵地，不断想办法解决问题。直到后来，我达到了自己的目标，做出了成绩，阿强特意赶回来给我祝贺，那时那刻，我感觉一切的努力与付出都是值得的。

后来，我认识了一位浑身充满负能量的朋友，他很善良，能力也不错，可是很没主见，总是患得患失，很自卑。我期望自己可以改变他，给他能量。我每天给他打气加油，甚至在工作上还会越界帮助他。可是他不管是工作，还是出去玩，总是高兴的时光很短暂，总能找出各种理由伤心。抱怨自己怀才不遇，抱怨上司有好的学习机会没交给他，抱怨家里父母管教太严格，抱怨出去玩的时候没朋友.....

一年后，那位浑身负能量的朋友好像阳光了许多，可是家庭出现了一些问题，他换的新工作又不太如意。他又开始了新一轮抱怨。而我呢？我发现与他相处的时间久了，也不如以前那么阳光了，甚至有时候也会用他思考问题的角度去看问题，去责怪别人，抱怨别人。

十个消极的人可以改变一个积极的人。而十个阳光积极的人未必能改变一个消极的人。所以，我们要交正能量的朋友，他们会引导我们走向光明的前方，尽量不要与浑身负能量的人交朋友，你不能挽救他们，可能还会被他们消磨你的梦想与斗志。用极简的方式去生活，发现阳光，发现美，用正能量温暖激昂的心。

付出就是一种快乐

◆ 当你付出不问回报，播种不求收获的时候，每一份回报都是惊喜，每一次收获都是意外。

◆ 人与人之间良好的关系不能只看对方为你提供什么，也要看自己能给予什么。

有个人做生意失败了，在他最穷困落魄的时候，有一个朋友送给他一枚昂贵的金戒指。因为这枚戒指，他暂时渡过了难关。经过一段时间的努力和奋斗，他又恢复了原来的财富。为了感谢那位朋友当年的资助，特意去买了一枚更大的戒指，想要回报他。但是朋友婉拒了，并且对他说：“过去我曾落魄过，接受过别人一枚戒指的资助。当我生活改善时，也买了枚戒指要还给他，但对方却说：‘你把它给需要的人吧！’如今，你也把这枚戒指赠给有需要的人吧！”如今那枚金戒指仍不停地传递下去，继续帮助那些有需要的人。

这个故事我一直牢记在心里，时刻提醒自己一定要与人为善，提供力所能及的帮助给他人。我入职一家新公司，满心欢心，摩拳擦掌，跃跃欲试，那时候我也多么希望那些老员工可以将他们的技巧传授于我，将他们的各种经验告诉我。可这无异于痴人说梦。你不问，永远没人对你说如何去做。你要问，一定得不到好脸色，更不会有半句对你有用的话。我确信他们不会教给我什么之后，开始自己摸索，一点一滴积累，不断尝试改善，错的及时改正，对的继续努力。

几个月后，有新的同事进来，我主动将自己的好方法教给她，从她

们感激的眼神里我读到了欣慰，也从别人的惊讶里我看到了不解。我淡淡微笑，说了一句：“我进公司的时候，挺可怜的，没有一个人愿意教我，我希望我认认真真地教会你，将来你也可以这样教给别人。”新人向我猛点了几下头。

当我们经历一番风雨，明白了一些成功的道理后，或许得到了更多，我们就没必要再苛求更多，没必要守住不放了，我们应当如同故事里的人，将你获得幸福的方法继续传下去。将你的幸福播撒给更多的人。将这份恩惠继续传下去，这也是对他人最好的回报，对幸福最好的发扬与诠释。如果不曾有人对你好，那么你是否可以成为幸福传递的第一棒呢？

付出是一种能力，一种富足的表现，你拥有的比别人多，所以你可以给予，你可曾想过，这本身就是命运之神赐予你的一种优势与嘉奖。

给了乞丐一元钱，就一定要他的一声谢谢吗？如果你知道他不会说谢谢，是不是你的同情心也跟着丧失了？

给了孩子学费，就一定要他每科拿第一吗？如果每个家长都这么期望，谁拿第二、第三呢？

给了情人一束花，就一定要得到她的一个灿烂微笑吗？如果她忘记了送上微笑，我们是否要没收她收花的资格呢？

帮了朋友一把，就一定要在你需要他的时候，他也能帮上你一把吗？这样的付出是不是像一种给予他人的枷锁与累赘？

当你付出不问回报时候，每一份回报都是惊喜，每一次收获都是意

外。

高尔基说：如果你在任何时候，任何地方，你一生中留给人们的都是些美好的东西——鲜花、思想以及对你的非常美好的回忆——那你的生活将会轻松而愉快。那时你就会感到所有的人都需要你，这种感觉使你成为一个心灵丰富的人。你要知道，给永远比拿愉快。

别林斯基对于付出与收获也有他的一番见解：土地是以它的肥沃和收获而被估价的；才能也是土地，不过它生产的不是粮食，而是真理。如果只能滋生冥想和幻想的话，即使再大的才能也只是砂地或盐池，那上面连小草也长不出来的。我们往往会拿付出，拿个人做出的贡献来衡量一个人存在于社会的价值，一个人生活中对他人的价值。

如果你是一棵树就要以绿色装扮大自然，如果你是一朵花就要以芬芳来显示你的魅力，如果你是一只羊就要以羊毛来贡献人类，如果你是一支蜡烛就要以燃烧自己照亮他人来实现价值……幸运的是，我们是人世间最可贵的精灵，我们是人类，我们主宰着自己的生命，引导自己做出更高的人生价值。也许我们努力了，我们付出了，并没有收获，并没有获得成功，但任何一个人在朝着目标努力的时刻，带着希望与期待付出的时候，我们说他都是充实的、愉悦的。付出的过程就是一种享受，我们经常会因为它的一点进步而兴奋半天，哪怕结果并不令我们满意，只要努力了，即使没有得到他人的良好的回应，我们也无愧于心，更没有遗憾、伤心可言了。

不断付出的人一定比不断得到的人快乐。如迈克尔·杰克逊对那位只懂付出而不求回报的母亲所述：我们有了母亲在身边，我们不必去寻求别人。她对我们的教诲是非常宝贵的：和善、友爱、体贴别人居于首位；不要伤害别人；决不乞求；决不占别人的便宜。与之相反的做法在

我们家都是罪过。她总是要我们给予，但她从不要我们索取或乞求。她就是这样的人。

我们说送人鲜花，手留余香，我们的善良赠予，他人得到了开心，而我们也能感同身受。歌德说：你若要为你的意义而欢喜，就必须给这个世界以意义。

你的友好付出并不一定有你想要的收获，但一定会得到你意想不到的快乐。所以，请别再害怕伸出你的援助之手，不要问对方今后能否为你提供什么帮助，而要问你今天给予了他人什么？因为越付出，不索取，就越快乐，越幸福。

阻碍成长的是所谓的习惯

◆ 好的习惯可以令我们循序渐进，奋勇直前，直抵计划中的彼岸。坏的习惯则会彻底摧毁一个人，吞噬人的决心，消磨人的意志，时刻在动摇中，恍惚中混时度日，最终只有两手空空的悔恨。

◆ 不论何时，都不能自满，适时地打破一些旧习，思考一些更有效率更便捷的学习方式，就在我们效率不断提升的时刻，也许人生的奇迹也在慢慢孕育。

猪满足于吃饱了睡，睡够了吃，所以它走不出被宰的命运；牛满足于辛苦劳作后那一把青草，所以它走不出一辈子劳苦的命运；人若满足于现状，他只会停留在那里，不能取得任何进步。重复再重复，循环再循环之后，我们的行为动作会成为习惯。好的习惯可以令我们循序渐进，奋勇直前，直抵彼岸。坏的习惯则会彻底摧毁一个人，吞噬人的决心，消磨人的意志，时刻在动摇中，恍惚中混时度日，最终只有两手空空的悔恨。

一行人去玩赛车。都是头一次玩，除了兴奋，还不免惴惴。玩赛车就是玩速度。胆大的，几圈过后，就“飞”起来了；胆小的，任别人一再超过他，也不紧不慢。回来的路上，一行人仍谈论着赛车。有一位说：“啊，今天终于有了风驰电掣的感觉。”有一位说：“我怎么老觉得不够快。”众人一听都笑。原来，说“不够快”的乃是一行人中的速度最快者；而有了“风驰电掣的感觉”的，恰是其中最慢的那一位。初听好笑，细想却对极了，一个因感觉“不够快”，才会越开越快；一个已感觉到“风驰电掣”了，当然不会再加速了。

不论什么原因，我们都会在生活中或是工作中，随着成长的脚步留下这样或那样的习惯。不论你现在的境况是好是坏，你对自己将来的看法是好是坏，如果我们不想落得像那个慢的赛车手那般落后了还浑然不知、自我感觉良好的地步，只有从此刻起，从即时起，保留其好的习惯，挑出影响你一生的坏习惯，用挑剔的不满的眼光审视自己，去其劣留其优，如同自然法则里的竞争法则，不断淘汰那些不好的，留下最强的最优良的习惯。如此不断反省，不断放弃，不断改变，不断强化自己的好习惯，我们才能在不断地突破中，不断地自我挑战中得到质的飞跃。

很多人误以为保持好习惯就好了，可我还有另一种理解。好了还有更好，强了还有更强。如果想要成长得快，想要看到自身取得某些惊喜的奇迹，那么对于好的习惯，我们也是不破不立。例如：喜欢阅读是一种好习惯，可拿起书就囫圇吞枣般从头读到尾，这仅仅只比那些没读过书的人好上一点点。如果能够记一些笔记效果又会不一样；如果可以提出一些问题效果又会不一样；如果有选择的挑选书本来读，可以学以致用，实践与充电相结合，可以将书本中有用的知识运用到实践中去检验，去体会，去得到属于自己的一套独特的行为方式，渐渐融入自己的习惯中，成为性格的一部分，效果又会截然不同。

给自己订计划的时候，千万不能太死，不能将一个圆画完，得留一些空隙。不论何时，都不能自满，适时地打破一些旧习，思考一些更有效率更便捷的生活方式，就在我们效率不断提升的时刻，也许人生的奇迹也在慢慢孕育。只要你坚持下来，那么你的存在便会随着你价值的倍增而越来越有意义。去伪存真，优胜劣汰，不破不立。人的潜力是无限的，生活中，只要我们不满足，我们就可以取得持续的进步，从而走向成功。

激发你最大的热情，用心去干

◆ 有些人是乐观的，他们对生活与工作充满热情，他们懂得在不幸中寻找希望，挖掘良好机会。

◆ 要成就大事业，就必须学会从小事做起。因为生活中的大事业都是从小事业开始的，对待小事业我们也要充满热情。

◆ 只要生活的希望不灭，努力吸取教训，总会成功的。

有位先生委托两个人评估一块他颇有兴趣的土地。

一个向他报告：“那个地方种的全是活不了的树，溪流窄到几乎可让人一步跨过，那儿的野草还有一人高哩！”

另一个人却评论说：“那片土地上的柴火，够你烧一辈子；溪边有一处宽到足以挖个小游泳池；从野草的面积大小来看，这是那地区中最丰饶、最肥沃的土地。”

这位先生采纳了第二个报告，把那块地开辟成了令人喜悦的休闲农庄。

有些人总是悲观，看世间万物不从好的一面去思考，他们满眼灰色，看不到机会与希望，遇到一点困难便退缩了。而有些人却是乐观的，他们对生活与工作充满热情，他们懂得在不幸中寻找希望，找到努力的良好机会。

美国文学家爱默生曾写道：“人要是没有热情是干不成大事业

的。”要成就大事业，就必须学会从小事做起。只有热情地对待每一次挑战，才能实现人生的卓越和完美。

充满激情的人，对于任何一件小事都力求做得最好，对于再平淡的生活也会用十分认真的态度去对待。因为他们知道，现在的每一件小事、每一次努力，都是成就未来的基础，都是通往成功的铺路石。

谈到热情与激情，令我想到一个很特别的朋友，他创业失败了七次之后，已经身无分文，只有老婆、孩子与一身的负债了，并且他的身份证也已经不能用来贷款了，怎么办呢？他老婆主动掏出了自己的身份证帮他办理了5万元的贷款，开了一家小小的健康饮用水店。

店开起来后，他在挑选业务员的时候，都要求先给他打电话，在电话里他就是通过判断这个人说话的口吻是否热情，是否富有激情来决定是否录取。这招果真很灵验，他招来的业务员个个十分努力。

有一个业务员叫小珠，是个19岁的女孩子，长相十分可爱。我问她：“你为什么不读完大学再出来工作呢？”她回答我：“我觉得读完高中就行了，父母把学费帮我交了，我又拿回来了。我现在可以一边工作一边利用休息时间完成大学学业，多好呀！”想想自己当初是因为家境不太好，这才选择这条路，没想到她会主动选择这条路，我在心里揣测她是不是一时冲动，于是又问她：“你喜欢销售的工作吗？”她笑了笑回答：“喜欢啊，还用问吗？我现在做两份销售的工作呢，白天出去跑业务，晚上通过网络推广业务。我觉得销售最能帮助人成长，最容易让人获得成功，年轻人就是要努力拼，早点成功早点享福。”她的一番话相信谁听了都会有所感触，她的行动更是让我们大开眼界。

她每天上班从不迟到，总是早早等候在水店前，开完早会，立即出

门跑业务。半年后，那个在我们眼中有点任性的创业小老板骄傲地对我们说：“朋友们我要离开这儿了，选个更大的地方去开店了。”当然，我们都恭喜他这次创业获得了成功。他感慨说：“只要生活的希望不灭，努力吸取教训，总会成功的。”在这次谈话中，我特别问了那个19岁女孩到底业绩做得怎么样，答案令我挺感慨的，朋友说：“你说小珠啊，她的业绩是我们那儿最好的，她每天都不用我给她加油打气，自己就是满满的热情，每天拜访的客户最多，成交的订单也最多。”

人生的确如此，不管你的起点如何，不管你曾经遭遇多少失败与挫折，只要你能够给自己打气，让自己保持热忱一路往前冲，你也会感染你身边的人，点燃他们的激情，让他们跟着你一起冲。凭借这份持久的热情，你就能用最积极的心态掌握自己的人生，对自己所追求的目标充满热情并全身心地投入，从而战胜困难，取得成功。

什么也不会，从学习开始

◆ 不求安稳，舍得拼，不怕从零开始学习、积累，挑战高薪，突破自己的能力极限。

◆ 我们要善于总结与发现好的方法，让它们不断投入到下一轮的工作或学习中，不断强化，这样我们所学的才真正起作用了。

小霞是一位来自农村的单亲母亲，带着儿子在长沙打工。学历低，也没有什么像样的特长，找工作碰了很多壁。有人让她去工厂上班，拿两三千固定工资糊口就行了，她却不愿意，她说销售赚得多，她要干销售这行。后来她看到一家新成立的房地产公司招销售员，就去面试了，结果顺利录取了。

小霞以前从来没接触过电脑，在同事眼中就是一个怪物。她硬着头皮去请教同事，怎么开机、关机，怎么上网查资料。同事虽然心里对小霞满是鄙夷，可还是教了她。还好，这些东西并不难学，摸索几回之后，小霞就上手了，她开始进入不断找资料、打电话、找资料、打电话的循环中。别人做满8小时就走了，她在下班时间会把儿子带来公司，儿子在一旁写作业，她依旧不断找资料、打电话、打资料、打电话.....

半个月过去了，小霞成交了一份订单，这成了他们公司业务员最快出单的先例，同事对她刮目相看。提成是5000元，小霞拿到工资，声音都哽咽了，更坚定地相信自己能行。她又开始学习怎么在网上做一些宣传广告，留下自己的联系方式，把客户关心的价格问题、布局问题、办贷款问题、环境问题等列出来，一一精心准备了各种不同的回复。第二

个月，小霞成交了三套房子，成为公司第一个工资上万的售楼部销售员。大家问她技巧时，她只是笑笑说：“其实我什么都不懂，不过我在很努力学习，也谢谢大家这么帮我！”第三个月，小霞工资两万多，第四个月三万多，第五个月甚至拿到了四万的工资，这让公司高层领导都刮目相看，认为她是一个能创造奇迹的人才。

从此，公司只要有人来面试，如果有人问：“你们这儿出单容易吗？”行政经理就会告诉别人：“出单挺轻松的，我们公司的小霞是个单亲妈妈，才半个月就出单了，现在工资至少有两三万。”如果有人问：“你们这需要工作经验吗？”行政经理就会告诉别人：“不需要工作经验，只要你愿意学习就行，我们这最厉害的销售员小霞就是连电脑都不会，学历也不高，从零开始起步的。”

很多年轻人面试碰壁几次就开始降低要求，改变求职路线，随便找份工作了事。我觉得大可以学学小霞，舍得拼，不怕从零开始学习、积累，挑战高薪，突破自己的能力极限。

这里我还要给大家说一个我这辈子最佩服与感激的人——我婆婆的真实故事。

婆婆也同小霞一样，单亲抚养两个儿子。她是山里人，只读过小学三年级，认识的字不多，结婚后，都靠公公在外工作赚钱养家。公公过世那年，婆婆才三十出头，亲戚朋友都以为她会再嫁，都不怎么待见她。婆婆为了供两个儿子读书，做出了一个非常大胆的选择：进城打工。

城里虽然工厂多，可并不像婆婆想象之中那么好找工作，大家看到她又黄又瘦个子还非常小，就像随时会一倒不起的样子，再加上婆婆除

了种田种地瓜就没有别的经验了。几乎所有公司都拒绝录用她，实在找不到工作怎么办呢？婆婆决定从做饭做起，她去了一个大型的按摩店主动提出别人工资800，她只收500给他们做饭。在那儿做了半年，婆婆就在好心人的介绍下进了一家制衣厂，她什么都不会，从最简单的车缝开始学，一点一滴地学，最终婆婆在那儿工作了五年，成为帽厂的技术骨干，获得老板颁发的一个金戒指作为奖励。

我问婆婆：“你进城不害怕吗？”婆婆笑了笑说：“怕啊，我看到马路上那么多车，都不敢过马路，不过我可以学嘛，我看到别人走斑马线，我也跟着走。他们看红绿灯，我也学着看就行了。刚开始不懂看红绿灯，没人的时候我都不敢走，要等别人来了，他们走我才敢走呢！”平常与婆婆交流，她的普通话也不怎么标准，我好奇地问：“你进城的时候，别人能听懂你说话吗？”婆婆乐了，笑道：“我听不懂别人说话，别人也听不懂我的新化话。不过，没关系，看动作总是会的，话也可以慢慢学嘛，听到别人怎么说，慢慢也就学会了。”

人家说大山里的女人强悍，我是真信了。她们淳朴、可爱，不怕困难，最重要的是她们愿意学习，所以她们无所畏惧。我觉得她们身上的那股劲，值得所有人学习与借鉴。

学习可以说是伴随我们一生的，一位哲学家曾说过：“未来的文盲不是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。”我们每个人都应天天学习、处处学习，学知识、学做人、学新的理念，我们只有不断地学习，才能适应日新月异的发展，才不会被时代淘汰，才能在激烈的竞争中，立于不败之地。那么，我们要怎么学习呢？最关键的一条是：学以致用。

当你下定决心要去尝试某个未知领域后，你可以给自己制订一个大

概的目标与计划，然后立即动手去做。

首先，你可以通过书籍选用对自己提升技能与水平最有用的知识，多多吸收，这是每个人都必须学会的一项终身有用的技能。

接着，处处留心观察，就像小霞与我婆婆都是观察别人怎么做，然后跟着做。也可以请好心人提点一下，先入门，接下来就容易多了。我们可以从领导或同事讲话中、做事中，学到许多有用的东西；我们可以把不同的行业知识，联系起来、融合起来，为你的专业、工作提供新的思路和启示，我们要善于观察和学习，学习不分时间、空间和对象。

最后，要善于总结与学以致用。著名科学家华罗庚讲过一句话：“天才在于勤奋，聪明在于积累。”当我们一边学习一边实践的时候，我们也会慢慢摸索出一些自己认可的做事方法、一些高效的处事方法，不断强化，这样我们所学的才能真正起作用。

人生苦短，做好自己最重要

◆ 既然你这么不情愿付出，那你为什么不少做一点，拿出一点时间疼自己、照顾自己呢？

◆ 你需要顾虑的没那么多，心境简单了，就有心思经营生活了；生活简单了，就有时间享受人生了。

◆ 记住快乐的事，多回味快乐的事，忘记悲伤的事，好好照顾自己才是我们人生最重要的事。

我曾看到过一句这样的话，“妻子要照顾好老公，老公要照顾好妻子，何必如此麻烦，自己照顾自己岂不是更好？”这话说得实在是太好、太对了。

可怜的是很多人不知道，特别是很多女人婚后努力做好媳妇，做好母亲，做好妻子。做得多是伟大的，付出得多是能干的，可是女人付出了却没有得到期望的回报，于是问题来了。找好朋友吐槽已经不能解决问题了，因为好朋友听烦了也不表态不同情了。于是开始在网上发微博、写个性签名，每天数落，不停抱怨，指责身边亲人对她的不公。可是，我很想问，既然你这么不情愿付出，那你为什么不少做一点，拿出一点时间疼自己、照顾自己呢？

多与上进的朋友交往，多读扩充自己知识的好书，保持日新月异，与时俱进，你又怎么会有机会抱怨说为了家庭你付出了青春，失去了工作能力呢？别人怎么看你和你毫无关系，你要怎么活，也和别人毫无关系。

我发现很多人都有某种程度的强迫症。心底深处总渴望着自己付出一些什么，然后可以与对方交换一些什么。可是当我们逼自己把最后一点都送给对方时，对方却不知道我们到底需要什么。所以问题就来了，我们就会陷入痛苦挣扎中，俨然一副受害者形象。

我们可以换一种思维吗？像别人说的“自己照顾自己岂不是更好”？我们最了解自己需要什么，想要实现什么目标，如果我们还没有能力去付出那么多，那么我们不妨自私一些，让自己富足起来，多疼自己一些。如果我们还有能力对别人好，那再去对他人好吧！这时候你对别人好也是发自内心的、不求回报的，别人接受时也不必承受压力，彼此都能发自内心的开心，不是更好吗？不妨用心甘情愿的态度，过随遇而安的生活。

小芳向我抱怨身边没有一个人对自己好。她说：“店是弟弟的，我免费帮他照看店里的生意，可弟弟回家我让他给我带几件衣服过来他都不愿意拿。这让我很心寒，弟弟居然一点亲情味都没有。父母的眼中也没有我，给弟弟买房子、买店，还让我来帮忙，可是逢年过节也不问问我是不是有钱用，都是亲生的，可他们眼中根本就没有我。老公对我也行，他在地工作，每次打电话回来，从来不问我是否辛苦，过得怎么样，只问儿子的学习情况、生活情况。我感觉这个世界上没有一个人真心地愿意替我着想，为我考虑，为我好！”

我笑了：“我觉得你的处境很好呀，既然他们都不对你好，你就不需要报答他们什么了，只需要安心对自己好，自己喜欢做什么工作就去做什么工作，想住哪儿就住哪儿，多好呀！你总不会告诉我，你连养活自己都有问题吧？”

小芳感慨道：“是啊，走到今天这一步，我也再没什么好付出了。

我也不指望他们什么了，我还是自己对自己好吧！”

后来，小芳去学车考了驾照，开了一个面膜店与一个儿童游乐场，收入不菲。她经常带着儿子四处游玩。看着她灿烂的笑容，我知道她已经找到了自己想要的生活。

我们要牢记：我们要学会经营自己的生活，不是天天混日子，也不是天天熬日子，而是天天享受日子。你需要顾虑的没那么多，心境简单了，就有心思经营生活了；生活简单了，就有时间享受人生了。活得简单不难，只需懂得为自己而活，为美好而生，为幸福而做。多一分快乐，少一分忧伤；多一分真实，少一分虚伪；多一分悠闲，少一分忙乱。

你的时间有限，所以不要为别人而活。不要被教条所限，不要活在别人的观念里。不要让别人的意见左右自己内心的声音。最重要的是，勇敢地去追随自己的心灵和直觉，只有自己的心灵和直觉才知道你自己的真实想法，其他一切都是次要的。

不要过分在乎身边的人，也不要刻意去在意他人的事。在这世上，总会有人让你悲伤、让你嫉妒、让你咬牙切齿。并不是他们有多坏，而是因为你很在乎。你得学着不去过问，不去关注，不在乎，它就伤害不到你，你也不用生气、难过了。

在成长的路上，我们跌跌撞撞，哭哭笑笑，忙忙碌碌看人生匆匆，我们留下了什么又得到了什么？别让自己活得太累。应该学着想开、看淡，学着不强求，学着深藏。别让自己活得太累。适时放松自己，寻找宣泄，给疲惫的心灵解解压。人之所以会烦恼，就是记性太好，记住了那些不该记住的东西。所以，记住快乐的事，多回味快乐的事，忘记令

你悲伤的事，好好照顾自己才是我们人生最重要的事。

世间没有一样东西是永远属于你的，包括你最爱的人，养大的孩子，包括你的财富，你的身体，最后也会回归尘土。世间的一切我们只有使用权而非永久拥有权。世间的一切都是借给我们用的.....所以，凡事都有缘起缘灭，不必强求，不必太在意，人生如过客，欢欢喜喜地来，高高兴兴地走。最重要的是，照顾好自己！你若盛开，花香蝶自来。

未来的你会感谢现在努力的自己

◆ 没有达到预期目标，我们就会失落、焦虑，感觉自己仿佛是个失败者，心里急吼吼的，对未来的迷茫折磨着我们，我们要求自己马不停蹄地努力，再快一些，再快一些。

◆ 即使我们完全不知道自己的方向，也要走在行动的路上，也要瞎忙乎才会心安。还要傻傻安慰自己：我们至少已经在为梦想行动嘛！

◆ 既然每个职位的人都有自己的烦恼，既然穷人与富人都会有自己的快乐与忧愁，我们又何必那么急于不惜一切代价去追求这个未知数呢？

读书时，我们渴望考试名次尽量靠前一些，于是拼命背书，做习题；工作后，我们渴望找到一份安定的工作，然后从此在这家公司平步青云，早一些赚够钱买房车买车；我们渴望早一点实现自己的旅行梦想；我们渴望在自己相对较年轻的时候过上舒适的日子.....

可是现实与梦想的差距总是很大很大，当这些事都没有在我们预计的时间内完成，我们就会失落、焦虑，感觉自己仿佛是个失败者，心里急吼吼的，对未来的迷茫折磨着我们，我们要求自己马不停蹄地努力，再快一些，再快一些。

“假如人能活100年，其中睡眠占用30年，吃饭占用10年，穿衣梳洗打扮占7年，走路旅游堵车占7年，打电话1年半，打电话没人接1年零10个月，看电视4年，上网12年，找东西1年零8个月，购物1年半，年轻时打架斗殴，成家后夫妻吵架，有小孩后骂骂孩子又去掉5年，闲谈70

天，擤鼻涕10天，剪指甲15天，发呆8天，最后剩余时间为10年。十年你能干什么呢？”每当看到类似这样的文章，我们谁都忍不住焦虑，怕来不及去做自己想做的事，怕来不及去实现自己的梦想，怕来不及拥有自己渴望得到的。

是的，即使我们完全不知道自己的方向，也要走在行动的路上，也要瞎忙才会心安。还傻傻安慰自己：我们至少已经在为梦想行动嘛！无论生活多么艰难，都要继续前行，人生的道路不会永远平坦，但只要你对自己有足够的信心，知道自己的价值，懂得珍惜自己，世界上一切的不完美，你都可以坦然面对，你都会为了美好的未来好好努力。

我曾经有一个非常要好的患了抑郁症的朋友，他嘴里碎碎念的经常是来不及了，一切都来不及了。

他告诉我当初误听了父母的话，放弃了自己喜欢的计算机学习了营销管理，尽管父母找尽关系，费了九牛二虎之力才让他大学毕业，在一家上市公司成了一名销售员。可是他却丝毫提不起精神，最终他决定放弃这份工作，重新学习自己喜欢的计算机。可是当他学了计算机出来后，却发现这个行业的人三十几岁就会面临下岗、失业的恐慌，他才刚开始就感觉自己的时间不多了。

尽管他一面抱怨但还是在努力，事业也渐渐有了起色，可是就在他心情缓和了少许的时候，他又得知母亲病重的消息，想起母亲为这个家庭为自己付出的种种，而自己还没来得及尽孝道就.....他再一次感慨来不及了，真的来不及了！

工作间隙他陪伴了母亲一年，只要母亲精神尚可，他便开车载着她四处游玩、品尝各地美食，后来，母亲过世了。他又被父亲逼着相亲，

找对象结婚生子。亲戚朋友都在感慨：“你还不找对象，年龄就大了，就来不及找好姑娘了！”

他对我说：“人活着真的很累，总是被时间追赶着前进，一刻也不能停下来，我真的好想、好想休息一下。但是我又害怕，怕我停下来会落后。”

人生一路顺风顺水，早早就实现了自己的梦想，可以随心所欲想做什么就做什么的人固然也会有。可是这样的人地球上又会有几个呢？况且他们也会有他们的烦恼，只是我们不知道而已。比如你现在是县长，你想尽快成为省长，为此你费尽心机，耗费大半辈子，好不容易成了省长，很快你就会发现省长面临的压力更多、需要考虑的事儿更多，并不像你想象的那么幸福。既然每个职位的人都有自己的烦恼，既然穷人与富人都会有自己的快乐与忧愁，我们又何必那么急于不惜一切代价去追求这个未知数呢？

我们到底该做些什么、走怎样的路，应该遵循着内心的声音一步步摸索出来，实践出来。摔倒了，爬起来；撞到头破血流了，往后退；走岔路了，转个弯再走；走得太急，就慢一些；迷路了，停下来想想，再继续走。你要做的就是不要给自己的人生设限，倾听内心的声音，遵从自己内心的意愿，慢慢来，一切都来得及。

如果你已经找到自己的方向了，也已经努力了，但是你还没有得到你想要的，那只是时间还不够，你的努力还不够，你的成长还不够。没有时间的积累，没有付出的增多，没有量变的增加，你是看不见自己成长的。上天会眷顾那些持续努力不断坚持的人儿，不信，你再努力个三年五载试试，到时再回头看看，你是否已经得到自己想要的了。

所以，亲爱的朋友，别急，慢慢来，你会看得到你的未来，你将来也会感谢现在努力的自己。

保持本色，做独特的你

◆ 从现在开始，你应该思考的不是：为什么我跟别人不一样？而应该是：要怎样我才能与众不同！

◆ 要做出与众不同的地方，要做到一个方面优秀出众，就需要先找出相对而言自己擅长的方面，然后努力突破。

别人怎么做，你也怎么做，你的最高境界顶多是一个完美的赝品。我们说与时俱进需要不断充电，积累新的知识。可怎样才叫你学会了，你掌握了？记住算不算？不算。实践过了算不算？不算。那怎样才算？记住了，实践了，并且找到了一套自己独特的方式，这才是真的提升了自己，也仅有如此才能显示知识的力量。

人云亦云，这事让鹦鹉去干就好，我们是有思想的人，那么，人与人之间的区别是什么？人生的价值在于什么？就在于你与他人之间的差别！如果两个人一样的长相，说一样的话，做一样的思考，做出一样的行动，那么有一个就不需要其他的了。你想活出自我的价值，做出自己的品牌，独特比什么都重要。从现在开始，你应该思考的不是：为什么我跟别人不一样？而应该是：要怎样我才能与众不同！

做到十全十美会不会很难？对，当然难。那么在一个细节处做到完美会不会很难？对，不会很难。

例如，接到任务，怎样显示你的优势、你的独特呢？

你可以选择从细节上下功夫，只要从你手上出去的资料，没有一个

错别字，没有一个病句，没有一处没根据的估计或不确定的地方，随时可以调出准确数字、案例，足以证明你的精确。长此以往，你细致准确的“软实力”就会印入大家的心目中。当然，这需要平时做足功课，收集大量资料，整理无数零碎信息。

你可以选择从全面上下功夫。只要从你手上出去的资料，重点突出，主次分明，条条框框别人无法再补充，一看就知道是出自经验老到，有计划，有准备之手。长此以往，你思考问题全面，成熟的“软实力”就会印入大家的心目中。当然，这需要日积月累的经验来做支撑。

你可以从“快”上面下功夫。俗话说：百招百解，唯快无解。不论做什么事情，都集中精力，力求效果不错的基础上保证速度，每一次都走在大家前面。长此以往，雷厉风行，速战速决的“软实力”就会印入大家的心目中。当然，这背后的功课，高度的自控力都是相当重要的。

你可以用超强的预感下结论。一位成功的预言家、已经退休的证券经纪人说：“我问我自己，我在没有意识到的情况下已经收集了有关这一问题的材料，这点是否可信呢？对于这一问题我是否已经发现了我所能够发现的所有情况，做了我所能做的一切？如果回答是肯定的，而且预感是强烈的，那么我就打算照这样办。”如果你的经验够老到，在紧急关头，在大家愁眉不展时，你能够经常冒出正确的结论，他人会认为你无可抵挡，智商非凡。

要做出与众不同的地方，要做到一个方面优秀出众，就需要先找出相对而言自己擅长的方面，然后集中突破。如果你实在找不到特长，那么，你可以在勤奋上做到独特。当你比任何人工作时间都长，比任何人做的事情都多的时候，你同样是独一无二的，并且你不会长久这样劳累下去，当你的积累达到某个程度，前方会开辟一条大道。

请时刻提醒自己：

我要做到与众不同！

善抓重点的人更懂生活

◆ 一大块白板看不见，偏偏只盯着那个黑点，这让人觉得太不近情理，碰壁只是迟早的事情。

◆ 不论是工作中，还是生活中，我们与人交流，急对方所急，在乎对方所在乎的，谈论对方愿意谈论的，解决对方最关心的问题，我们就能成为对方喜欢的人，对方自然也愿意满足我们的要求。

◆ 善于从大处着眼，放过小事的人，往往是最懂工作与生活的人，因为他们已经找到这之间的平衡点。

一场紧张的通宵加班赶货后，身为主管的罗刚满以为会获得总经理表扬，可令他吃惊的是整个会议下来，没有一个表扬他的字出现，反而警告他以后赶货的时候质量也不能落下，否则会影响公司形象。

过了一段时间，公司又赶货，总经理下达指示后，罗刚表示：辅料没配齐，连夜赶货会影响下一期出货。最后当然是工厂放了假，货物全都走了空运，公司损失一大笔钱。

有些人不知道是完美主义者，还是先天性只懂批评，不论他人干得多出色，他总是要么不开口，开口就挑毛病。就如同一大块白板看不见，偏偏只盯着那个黑点，这让人觉得太不近情理，碰壁只是迟早的事情。就像罗刚在选择速度的情况下，可能有些忽略了质量，当大家拼尽全力赶出货物后得到的不是表扬，反而是批评，换了谁也不会再为工厂拼第二次换来第二次批评了。

百分百要求完美不可行，同样的道理，想要满足他人所有需求也是不可行的。例如，当我们面对客户的时候，他会有无数的要求，我们不应该企图一一满足他，抓住客户最在乎的一两条就可以了。

小黄与客户谈判，客户提了10个问题，小黄一时慌了神，只得说：“您的要求实在是高，我们完全达不到，实在抱歉。”后来，销售经理亲自出马，成功签了销售订单回来，小黄问：“您是如何做到的？”销售经理回答：“挑最重要的内容听，客户一笔带过的，不需要去解决，他反复提及的，谈论时间最长的问题往往只有一两个，解决掉这一两个问题订单就自然来了。”

不论是工作中，还是生活中，我们与人交流，急对方所急，在乎对方所在乎的，谈论对方愿意谈论的，解决对方最关心的，我们就能成为对方喜欢的人，对方自然也愿意满足我们的要求。如果我们提出一个新观点后，他人的异议非常多，也不妨采取这招，用重点来说事。

公司研发出一款背单词软件，准备上市销售，可公司内部同事却提出很多异议，认为软件不够完善，要等完善之后再卖会更好。研发部是这样说的：“首先，用我们的软件记忆速度比任何同类软件都快，这也是用户最关心的。其次，我们的软件夸张搞怪的图片是任何商家都没有做，是客户必定喜欢的亮点。客户最关心的是学习的效果与趣味性，我们都满足了就可以了，至于小缺点，可以一边卖产品，一边收集用户建议，在升级版中做得更好。”

后来，此款产品推出一年时间就成为同类产品中销量与好评第一的背单词软件。

解决问题的时候，只要解决最关键的，其他问题都将迎刃而解。完

成任务的时候也是如此，从最重要的工作开始，不仅可以提高效率，万一遇到事情无法完成时，也能将损失减少到最低。

我们似乎都有一个习惯，在时间足够充分的时候，好像不当时间一回事，在各个小细节上花费大量时间，只有马上要冲击“dead line”（最后的期限），这才意识到时间的宝贵，往往赶完的效果还不尽完美。如果我们能够每天用大部分的时间来做最重要的工作，效果会是怎样呢？我有一个朋友，他是做软文策划的，他以为对自己来说最重要的工作就是收集资料，每天早上他都坚持早起，收集半天资料，下午则选择外出喝茶、散步、运动之类。晚上回来的时候他便精神饱满大干三小时，他的工作几乎都是一次通过。我问：“为什么不早上写东西呢？”他回答：“没有米怎么做饭，准备米是最重要的事儿，所以每天早上起床后我就立即开始准备，当准备就绪，整理就会相当容易，当我玩得身心愉悦了，晚上很快就能完成，我喜欢这样的工作与生活。”

当然，我们工作未必能够如同我朋友那样自由自在，但是我们可以思考：一天中最重要的工作是什么？工作中最重要的因素是什么？最重要的工作我是否可以在第一时间完成？

善于从大处着眼，放过小事的人，往往是最懂工作与生活的人，因为他们已经找到这两者之间的平衡点。

面对人生选择题：坚信拥有的就是最好的

◆ 已经拥有的，也许就是最好的，我们得学会珍惜，用心去发现它的可贵之处。失意时，沮丧时，得意时，我们都不能忘记告诉自己：我拥有的就是最好的。

◆ 如果你从心底里认为自己能拥有的就是最适合你的、你最想要的，你会发觉自己特别快乐，特别愿意努力进取！

一次我给朋友讲了这样的故事。

在一个地方，有三大块麦地，老师给三个学生出同一道题，让他们分别穿过麦地，选一颗自己认为最大的麦穗，每人只能选一次，而且只许一直往前走，不准回头，老师会在尽头等他们的选择结果。讲完我问朋友：“如果是你，你将作何选择？”

朋友想了一会儿说：“我想先给自己一个了解和摸索的时间，走到差不多中间位置，选择自己认为最大的那颗，然后就不看其他的了。没有回头路的选择，选择了之后，就珍惜，相信自己选的是最好的。”我点点头，看着他。

接着，我说了这三个同学的选择：“学生A下到第一块地里，看到一颗他认为很大的麦穗，高兴极了，迫不及待地摘了下来。再走下去时，他发现，后面还有很多更大的，于是他懊悔不已。学生B下到地里，当他往前走时，不断发现有更大的，他心里期盼着下一颗会更大，一路走过，很快他发现就要到第三块地的尽头了，但那些大的麦穗都已经错过，他更是懊悔不已。学生C先观察了一下地大概有多大，接着，他才

下到地里，走第一块地时，他看了看那些麦穗，觉得挺大的，但他并没有马上摘下来，而是继续走，走到第二块地的时候，他发现麦穗更大了。于是，他选择了一颗自己认为最大的麦穗。这之后，他便不再看其他麦穗，拿着他摘的麦穗，唱着歌儿，欢快地走过了第三块麦地，来到老师面前。他得到了老师的夸奖。你的选择是最优秀的，所以，你该得到我的夸奖！”

朋友一阵爽朗的笑声：“我只是说出自己的选择，也是人生的一种选择吧！面对未知事物，不必急着肯定或否定，不妨先稳定情绪，留一点时间来了解对方。在最可能成功的范围内，选择自己的理解对象，选择之后，就欣赏自己的成果。只有懂得欣赏自己成果的人，才会感到快乐，而快乐本身就是一种成功！”

人生犹如乘坐一趟单程车，从出生一直驶往死亡。我们不可以抗拒出生，也不能拒绝死亡。然而我们可以选择怎样享受沿途的风景，我们可以选择得到什么、放弃什么，我们可以选择在哪里播种，在何处收获……人生就像做选择题，不论多难，我们还是得勇敢地做下去！世界是那么纷繁多姿，看得我们眼花缭乱。在异彩纷呈的现实中，我们常常会“这山望见那山高”，不由自主地想要拥有更多。可是人的际遇总是不同的，时间与精力总归是有限的，于是就有人感叹“人生不如意事十之八九”，在叹息中“错过了太阳”又“错过了星空”。

以我们的工作举例，不管我们做出了什么选择，选择了就应该好好干，不管别人怎么说都要珍惜。只有这样，你才能开开心心干好你的工作。

朋友聚会，谈起各自的工作，有人说自己是创业开公司的，立即获得一片赞叹声：“那你赚大钱了，等你发达了别忘记我呀！”有人说在某

事业单位上班，又是一片赞叹声：“你那单位多少人想进去进不了呀，薪水高，福利好，工作也轻松。”总之，世界上没有一个岗位是人人都向往的，也没有一种职业是人人都想干的。你认为好工作，也许就有很多人不愿意去；你认为差职业，或许就有无数人做梦都想干。“萝卜白菜，各有所爱”，衡量一样东西的好坏，往往都是因人而异的。

不论你从事何种职业，它总会有或多或少不尽如人意的地方，我们应该怎样去面对呢？如果你有能力又有勇气“跳槽”，去寻求更理想的工作，当然无可厚非。如果依你目前的情况来看，你必须在这儿继续干下去，那怎么办呢？

你可以想想，至少自己还有一份工作，那么多大学毕业生找不到工作，那么多复员转业军人不知道自己能做什么工作，那么多下岗工人等待着再就业。他们当中，很多人比我们有知识、有能力、有水平、更优秀。只不过，他们没有遇到我们那样的好机会，或者说，先入为主的我们，抢占了他们的机会。要是我们身在福中不知福，对已经拥有的东西不好好珍惜，有朝一日，当我们失去这些东西的时候，就后悔莫及了。试想，那些没有工作的人，该是多么羡慕我们！他们要想得我们现在所拥有的工作，需要付出怎样的代价和努力啊！

当然，肯定有人会说：为什么要去与那些没有工作的人相比呢？你难道没有看到生活中还有那么多人比我们拥有更好的职业？他们工作比我们轻松，报酬却比我们丰厚，这又作何解释呢？能让人心理平衡么？那我能反问你几句吗？你是否同时看到了还有很多人付出的比我们更多、得到的比我们更少呢？

所以，无论何时，我们都要记住，已经拥有的，也许就是最好的，

我们得学会珍惜，用心去发现它的可贵之处。失意时，沮丧时，得意时，我们都不能忘记告诉自己：我拥有的就是最好的。

我告诉自己：

我生活的环境是最好的，虽然四处建筑物敲打声总要响到半夜才停，车辆驶过扬起的灰尘会迷我的眼睛，但是这里交通便利，工作、生活都方便。并且，现在的不方便是为了将来的更方便。

我的工作是最好的，虽然工资不是很高，但有很多自主思考与动手尝试的机会。只要我积累得足够，做出的业绩就会更多，我的能力就能更强，我就能拥有更高的职位与薪水，即使这里不能给我，我也有足够的信心在别处获得。

我的容貌是最好的，也许在别人眼中我长得很平凡，可是你要知道美丽的外表终究会在时间的年轮下慢慢消逝。只有后天通过自己的努力获得的知识与智慧才会如同陈酿的酒，时间越长越是醇香。

我的父母是最好的，他们也许不能给我衣食无忧的生活，但他们给我的每一份爱都凝聚着他们的辛勤与汗水。不是说“穷人的孩子早当家”吗？因为穷人的孩子更容易体会到父母给予的爱是多么沉重，是爱让我们学会了回报，才格外独立与努力。我们靠自己撑起一片天，给父母一片天。

相信我，如果你从心底里认为自己能拥有的就是最适合你的、你最想要的，你会发觉自己特别快乐，特别愿意努力进取！如果那样，我相信，你拥有的会越来越多，越来越好！

能强能弱，受宠一辈子

◆ 孩子气永远是捕获人心的手段之一。此招不能常用，女性适当把握尺度，偶尔用一次，十分有效。

◆ 轻轻叹息，叹息却不言明，说话留一半，给人一种神秘的感觉。

职场上男人不介意男女平等，不介意你拥有独当一面的能力，不介意你像大女人一样强悍能干。但是在男女关系中，男人却喜欢自己的另一半是个小女人。可以满足他实现大男人气魄的理想，女人若能把握到位就能受宠一辈子。此篇很适合我们的职场女性读一读，学一学。

偶尔孩子气。孩子受宠爱、被疼爱几乎已经成了天经地义的事。大人们习惯了不惜一切代价满足孩子的要求。所以我们说，孩子气永远是捕获人心的手段之一。此招不能常用，女性适当把握尺度，偶尔用一次，十分有效。

适当示弱。男人喜欢当英雄，聪明的女生懂得为了满足男性天生喜爱护花使者这一职业，适当表现一下“脆弱”是必要的。一起购物的时候，让男人帮忙提东西。有时候做决定时，请教一下他，让他觉得自己在你心中的分量很重。

闹小别扭。两人相处，难免会出现一些小小的误会或别扭，如果对方错了，你又相当不满，大发脾气只会不欢而散。如果你大方接受，也许他下次又是如此，此时你不妨闹点小别扭，但是闹别扭要把握到位，不能因为一件小事就大发脾气，无理取闹。而是当他让你不满意的时候

候，你表现出生气的态度，但是不要生气到他无法哄你满意。比如男方在约会时迟到了，如果他说：“啊！迟到了。”你要忍住怨气回答说：“哼！我以为你不会来了呢！”这是对他初次迟到应有的风度。但如果下一次他又迟到的话，闹别扭就可派上用场：“哼！又迟到了。罚你给我买束花！”这种程度的生气会令他颇具好感。

制造惊喜。细心调查他的优点、特长，记下细节之处，比如哪年做了一些什么风光的事。找个机会一股脑儿如数家珍地向他道出来并且给予高度赞扬，令他头发尖到脚指头都充满欣喜与意外。留意电视节目他最喜欢收看的是哪些，时机一到，你可以主动调到那个台，故作心平气和，早就知道的样子，瞬间拉近你们的距离，增加亲近度。在给他的email里面藏着秘密讯息。比如，写一段藏头的文字，每段第一个字将组成一句新的话，表达你传递给他的赞美、欣赏之情。

特别的日子特别对待。节假日或他的生日，挑选一些精致的明信片或贺卡，亲笔写上几句祝福的话。或一些适当的暗示，还可以根据对方的特点，采取不同的表达爱意的写信方式。例如，对喜欢体育的他，可在信封内寄上一张体育比赛的入场券；对喜欢看书的他，信上邀他一起逛书市，或让他借几本书给你看。写信很费时，但愈是费时愈能表现你的郑重，对方只要读你的信便能被你郑重的心情所感染，取得电话难以取得的效果。

轻轻叹息，叹息却不言明，说话留一半，给人一种神秘的感觉。邀请他一起到稍有情调的酒吧，两人肩并肩地坐在一起，前30分钟照平常一样快快乐乐地聊天，并且喝适量酒。30分钟之后，你便开始玩弄手中的酒杯，并且把目光盯在他的指尖附近，悄悄地叹一口气：“唉！”他敏感地注意到后，就会用担心的眼光注视你。这时你迅速躲开他的视线，再给他致命一击，轻轻地再“唉”一声。他对你的叹息一定会生出许多猜

想，担心你不再喜欢同他在一起了。这时，他会想方设法检查自己的不是，并急于向你表白他多么喜欢你，爱情喜剧便进一步上演，而这正中你的下怀。

女人，你是否做好了受宠的准备呢？从现在开始吧！

取悦自己，每人必备一份乐趣清单

◆ 讨好他人，这是一种强烈的宁可委屈自己也要让别人开心的欲望。

◆ 他们没有我，地球还会照常转，此刻我只需要考虑自己，取悦自己足矣。

◆ 大家现在、此刻、马上就给自己列出一份乐趣清单，看看哪些事情可以让自己瞬间开心起来呢？

朋友向我抱怨：“我最近每天都要加班到凌晨两三点替领导写总结报告，我就奇怪了，她拿高薪我干苦活。最恼火的是，早上还经常要陪客户喝早茶，起床成了一件特别要命的事儿。今天晚上我还要去幼儿园帮我姐姐接儿子放学回家，想想真是累惨了！”

我问她：“你就一单身，自己吃饱全家不饿，又没什么压力，完全可以做自己喜欢的事儿，让自己活得更开心呀！”

其实很多人都有这样的问题，就是想要讨好所有人。讨好他人，这是一种强烈的宁可委屈自己也要让别人开心的欲望。最糟糕的是，这种欲望只会让我们不堪重负。要么我们会以无法完成别人交给自己的任务而告终——这只会惹得对方不高兴，我们自己还很内疚；要么我们达成了目标——把自己累得半死，还痛恨自己怎么这么傻。

事实上，讨别人欢心的习惯源自内心深处的不自信。如果你觉得自己毫无价值，需要不断证明自己，如果你觉得给自己的时间和精力设定

界限是让人无法接受的事、没有了他人的赞扬就无法活下去的话，那么你就一次又一次地放弃了自己。

如果你能试着想：“他们没有我，地球还会照常转，此刻我只需要考虑自己，取悦自己足矣。”那么我相信你的压力会小很多，你也会变得开心许多，你才可以真真正正为自己活一把。

是的，我们不提倡刻意讨好别人，但我们却十分有必要取悦自己，让自己活得开心、快乐一些。建议大家现在、此刻、马上就给自己列出一份乐趣清单，看看哪些事情可以让自己瞬间开心起来呢？当我们累了的时候，当我们厌烦周围一切的时候，当我们想找自我存在感的时候，我们就可以拿出自己的秘密武器，选择清单上的一条，行动起来，立即寻找自己的快乐啦！

下面给大家展示一下我的快乐清单吧：

1. 拍美照。把自己的漂亮衣裙、配饰都翻出来，一一搭配，找出最漂亮、最时尚的一种组合，把自己打扮得美美的，然后约朋友逛街，拍很多漂亮的照片回来。如果一时之间约不到朋友，那就一个人在家里对着电脑或手机玩各种自拍，总之一定要拍得美美的，你会发现人真的七分靠打扮，你也能美到自己不认识。

2. 去图书馆。说实在的，我很感谢湖南省图书馆，很多次我不开心的时候去那里坐坐，翻翻各种杂志、报纸，读读心灵鸡汤类的励志书，看看实用的销售、管理书或者是看看平日不常看的美容时尚杂志，都会让我深刻体会“开卷有益”真是一句永不过时的至理名言。

3. 花两小时读“开心一刻”小笑话，或者看能让我开怀的漫画或小说，还有一些网络上的原创搞笑短片也是很不错的选择。像卢正雨的

《嘻哈四重奏》、小夕的《梦想与现实》之类的都很不错。每小集才七分钟，或多或少能戳中你的笑点，让你开怀大笑。人家说假话都能让心情好起来，何况这是真的搞笑呀！

4. 找一条从未走过的街道，认真逛逛，把它走完。你会发现这个你感到腻味的城市，有你并没有完全体会到的妙处。

5. 利用规律的休息时间学习一门新技艺。如打架子鼓、弹钢琴、吹口风琴等，周末或隔三岔五的晚上抽一小时学习即可。也会让你的生活因为增加的这些新鲜元素而感到高兴。我有个朋友心情压抑了很长时间，后来听从我的建议利用休息时间考驾照，结果在她考到驾照的时候，苦闷的心情也一扫而光了。

6. 结交新朋友。虽然去参加各种社交活动与待在图书馆或家里静静地读书比起来，稍有点令人紧张，但也能让你更兴奋，更有认同感。女性朋友们尤为需要走出去和朋友聚会，这些时刻你不再是满脸写着“效率”的中性人，而是一个裙裾飞扬的魅力焦点。

7. 旅行。如果没条件选择远处旅行，也可以选近处的农家乐、乡下旅行。有条件的可以去那个本身心存好奇之地，感受自己经验范围以外的人生样貌。请注意，我说的旅行并不是坐了5小时飞机，只为换个地方打麻将，换个地方游泳，换个地方喝茶……

8. 做点困难的事，如果你是精神超级紧张的人，这招就很实用。心理学家发现解除神经紧张的方法，是去处理需要神经紧张才能解决的问题。曾经一位精神即将崩溃的总经理找到一位医师给出治疗建议，结果他得到的处方是去动物园当驯狮师。一个月以后这位总经理完全康复。所以压力特别大的时候你可以为自己再找份工作，但不要和你职业

类似。比如去孤儿院做义工，或者去一个复杂的机械工厂从学徒干起，或者做一道超级复杂的数学题都是不错的选择。

第三章 物质极简，淡泊方能宁静生活

放下所有的事情，让生活回归空白，在没有任何事情干扰的情况下，去聆听心底真正的声音。放弃不能带来效用的物品，控制徒增烦恼的精神活动，从而获得最大的精神自由。

定期清理，家庭温馨更美丽

◆ 不知道是不是我们这一代真的太忙碌，忙完工作回到家里觉得放松自己的时间都不够，只要能够腾出一个地方睡个觉就行了，哪有什么时间精力去打扫卫生啊！

◆ 花两小时的时间清洁，可以让我享受整整一周的好心情。找东西也方便，省了多少时间呀！

电视剧《千金保姆》里面有一个片段是这样的，女保姆失忆前是上市公司董事长，身份查清楚后，她回到了自己的生活圈子。而那个曾经为了报复她而欺骗她留下来做保姆的快递男呢，生活一下子乱套了。他带着两个侄儿一起生活，换洗衣服来不及清洗，垃圾来不及倒，碗筷来不及洗，总之家里是乱糟糟的一片。这位千金保姆很讨厌陷于恢复记忆的日子，她偷偷跑回失忆后一直待过的地方找找温暖，谁料看到的竟是这样的场景，丝毫没有家庭的温馨可言。

这位千金保姆迅速行动起来，清理、擦洗、扔垃圾、拖地板，把家里放乱的东西摆整齐，忙碌后，看着整齐的屋子，她很欣慰地踏实睡去。后来，她常常这样做，偷偷跑出去把曾经住过的那个带着奇异色彩的房子整理打扫一番。很奇怪的是每当我看着她把脏乱不堪的房子变得整整齐齐时，也会有心情开阔、舒畅的感觉。

不知道是不是我们这一代真的太忙碌，忙完工作回到家里觉得放松自己的时间都不够，只要能够腾出一个地方睡个觉就行了，哪有什么时间精力去打扫卫生啊！回想，我曾约了一位女同事周末去海边走走，到

了时间，我就找她。打开门的那一刹那，我对她平日里的精致印象完全改变了。她睡在一堆衣服中间，袜子甩得到处都是，鞋子也摆放得很凌乱，还好没什么怪的气味发出来，不然我非得立即逃跑不可。我问她：“你怎么不把这儿收拾一下呀？”她说：“我就在这里睡个觉，没必要弄得自己太辛苦。”她的借口很好，这不是家，只是一个睡觉的地方，所以没必要清理打扫。

后来，我们终于慢慢长大了，有了对象，有了家庭，有了孩子。经不住朋友的几次邀请，我去了小李家拜访她。她买了新房子，前不久才装修完。打开门那一刹那，我再一次傻眼了。映入我眼帘的就是鞋子，这里一只那里一只，沙发上衣服堆成了山。她给我挪开一个位置让我坐下，我去开电视看，又看到电视柜上、电视机上已经布满了灰尘。她端来茶，我喝了一口忍不住问：“你怎么不把家里打扫一下呀？”她笑了笑说：“忙啊，每天都很忙，要上班。懒得去打扫，累死人了。”

这样的场景我见了许多次，也就不那么排斥了。后来，我认识了阿琳，一个穿着讲究、打扮得体的小巧女生。她年龄与我相仿，养了个大胖小子。她邀请我去她家玩，聊聊育儿经，几次三番邀请之后，出于礼貌我打算去了。当时我在心里思量：“这有孩子的家庭肯定更乱，把自己弄整齐出门都不容易了。”她打开门，从鞋柜里取出一双干净的睡鞋给我，她自己也穿一双。那是怎样的一个家呀，虽然只有七十多平方米，但里面的布置真叫一个精致，就像我买房子时见到的样板房。“这太漂亮了，你好有生活情调呀！”一时之间，我居然找不到好的词语来赞美她。阿琳笑了笑说：“你喝什么？白开水还是饮料？”我跟着她进了厨房，各种厨具整齐摆放在架子上，汤锅、炒锅、蒸锅我都认识，看到旁边一个大大的圆锅用一个大透明袋包着，我问：“这是什么锅？”阿琳说：“这是做烤肉的，每个月一次，下次你也来吃啊！看这儿，我还自

己做包子、馒头吃，还有……”我随阿琳转了一圈她的房间，最令我感慨的是她连养花的窗台都擦得干干净净，花朵的每片叶子都一尘不染。这个窗台上一年四季都有花朵开放，小小的房间里随着轻风不时飘来一阵花儿天然的清香。

自从认识阿琳之后，我经常去她家玩。她是军嫂，老公长年在外，只有过年才能回家住两天。我也曾询问她自己一个人在家，干嘛费这么大劲打扫房间。她的回答很精彩，她说：“每周花两小时把家里彻底清理一次，平常只需要保持就行了，这样做很容易啊！最重要是花两小时的时间清洁，可以让我享受整整一周的好心情。找东西也方便，省了多少时间呀！”

是的，我也理解了为什么千金保姆要定期为快递男打扫房间了，她想给两个与她一样、小小年纪就成为孤儿的孩子一个温馨的家，想给他们一个好环境，给他们带来一份好心情。

来点绿色，美化自己的心情

◆ 绿色真是一个很不错的颜色，如果好好利用，我们的心情也确实会好很多哟。

◆ 在这四处充满钢筋混凝土的城市里，在这一幢幢高楼大厦里，如果可以，我觉得每个人都能想办法给自己时不时来点不一样的绿色，你会发现我们的心情也会因此畅快不少。

曾经看到一则关于心理学方面的生活小建议，说是挑选绿色的被子，人的心情也会舒畅很多。不知道是真是假，不过，绿色真是一个很不错的颜色，如果好好利用，我们的心情也确实会好很多哟。

每个办公室职员几乎都配有一台电脑，每天上班八小时几乎都在对着电脑。我一直用的是默认的天蓝色电脑桌面，有一天同事替我换成了绿油油的背景，顿时让我好一阵新鲜与舒服。同事说：“我给你们每个人送了一个绿色的电脑桌面，这样对眼睛有好处哦！”事实上，33厘米以内看绿色对眼睛是没有明显好处的，不过，带来一份舒畅的心情还是可以加分的。

“来盆仙人球吧，摆在你的桌面，这样就能减少电脑辐射。”又有同事推荐给大家。很多人都是挑的仙人球或仙人掌，因为它们容易打理，几乎不用管，往桌上一摆就行了。而我选择了四枝转运竹，我的邻桌选择了三枝观音竹。接下来大家的感觉很不一样了，那些仙人掌与仙人球每天如此，变化极少，慢慢大家好像忘记了桌面上摆了一盆这样的绿色养眼植物。而我邻桌的那盆观音竹是获得称赞最多的，叶子越来越绿，

水下的根也发展得越来越多，只要有了黄叶，同事便赶紧剪去，这盆观音竹几乎成了办公室一道小小的风景。我呢，转运竹光光的竿子，就顶上发了几个芽，慢慢成长着，底下的根也渐渐在生长。我非常担心养不活它们，每天都要看看水里有没有长虫子，竹竿有没有变黄，听说黄了就代表死了。一个月过去了，我的竹子居然变得更精神了，根长出了好一些，顶上的芽不仅长高了一些，还抽出了小节，这让我暗暗欣喜，期待它们长势越来越好，这也成了我每天机械工作中的一个小乐趣。

“我弄来几个别人不要的大花盆，快去弄些土来！”婆婆在楼顶大声呼唤我。我赶紧领命去楼下挖了一大袋土回来递给她。不一会儿，婆婆就麻利地把土平整好，种上了大蒜。这蒜真是给力，才两三天工夫就长出了一截绿芽儿，几乎看得见它们在成长。没多久蒜苗就长得郁郁葱葱了，婆婆开始拔来做菜吃。那段时间我每天都要多吃一些饭，因为这些蒜，因为它那些绿叶是我看着它们长起来，总感觉特别香，特别有意义。后来婆婆经常换着花样，种这个那个青菜，我也像小朋友一样充满了好奇，每天都会去看，偶尔还给它们淋一下水，看着它们成长成了我的一件小趣事。因为这些菜长势好，还引来邻居拍照发微博，这让我婆婆特别得意，许诺他们很快还会种下一些不一样菜，欢迎他们到时候再来拍。

在这四处充满钢筋混凝土的城市里，在这一幢幢高楼大厦里，如果可以，我觉得每个人都能想办法时不时给自己来点不一样的绿色，你会发现我们的心情也会因此畅快不少。

分门别类，减少找东西的痛苦

◆ 找不到东西是一种非常痛苦的感觉，这种感觉交织了忘记东西在哪里的悔恨、怀疑别人动了自己东西的猜疑、因找东西而耽误时间的怨怒，再加上急出的一身大汗，这滋味别提多难受了！

◆ 我觉得我的生活明朗了许多，东西摆得整整齐齐，看着心情都好了，最重要的是实用，找东西太方便了，闭着眼睛也能摸到。

从有记忆以来，我总是在找东西，读书的时候，一会儿铅笔不见了，一会儿橡皮不见了，甚至连语文课本都不见过几次。后来工作了，也经常出现这种情况，一会儿发票找不到了，一会儿明明放在抽屉里的手机不见了，再一会儿家里的电卡又无影无踪了！每一次东西不见，我都满头大汗地四处翻箱倒柜，找来找去，还在家里问来问去，怀疑是家人不小心动了我的东西。

有了宝宝后，不知道是不是真的一孕傻三年，我记忆力明显衰退，加上平时摆放东西不注意，找东西就更频繁了。就在前几天，我还在为找发夹而翻箱倒柜，从早上7点起床，一直找到8点30分，与同学聚会的时间都要到了，还是没找着。我都有种近乎崩溃的感觉，抓狂得想把头发拔掉。

找不到东西是一种非常痛苦的感觉，这种感觉交织了忘记东西在哪里的悔恨、怀疑别人动了自己东西的猜疑、因找东西而耽误时间的怨怒，再加上急出的一身大汗，这滋味别提多难受了！而且，在找东西的过程中，由于心情极度烦闷，如果旁人不小心中插话没说好，还可能引发

一场舌战。

为什么我总是记不住自己的东西，特别是那些明明知道很重要的东西在哪里呢？要知道，我越是重视某件东西，担心找不到它，就越会把它放到一个我觉得安全的地方，别人找不到，自己也忘记了它们的存在。就像我的社保卡连同一些银行卡，我找了一个多月还一直没找到。一个生活很有条理的人是无法体会像我这样找不到东西的人的痛苦，想起那些找不到的东西我胸口就会闷闷的。一家四口人，130平方米，三室两厅，怎么就像百慕大三角一样，东西说消失就消失了呢？为什么我总是回忆不起东西被我慎重地放在哪里了呢？真是百思不得其解。初步估计我的一生中，有五分之二的时间用来睡觉，五分之一的时间吃饭休息等，五分之一上班上学，还有五分之一就是在找东西！

可能是婆婆看我找东西太痛苦了，她主动提出帮我整理一下。我高兴地鼓掌欢迎。婆婆做家务真是一个好把式，半天工夫，她就把我的东西分门别类放好了。

衣服：不常用的衣物她都用收纳袋装好放在柜子里了。常用的外套、裙子全都整理挂在衣柜里，毛线衣叠一排、裤子叠一排。内衣与袜子分别用两个收纳箱整理摆放。

饰品：不常用的饰品她用小胶袋分别装好收放在一起，防止互相磨损。常用的饰品则自制了一个海绵泡沫小坐架，分别挂在上面方便我选取。

生活用品：空瓶扔出去一大堆，不常用的收入了小柜子，常用的分别陈列于化妆台与洗手间，摆放得整整齐齐。

电子产品：找了一个硬的礼品月饼盒装起来。另外，那些令我看着

都心烦的电源线、USB线，充电器，她都扎好，同类接口的放一起，分别用硬纸板隔开了，非常方便使用。

书籍与CD：不常用的收拾放入柜子，常用的摆放在方便拿到的地方。

小票发票箱：婆婆为我设置了一个小票与发票的小箱子，每天我都把自己收到的这些小票扔进去，方便需要时一次性整理。

重点物品登记本：一些重要的物品，婆婆让我选择自己保管，在小本子上登记好去处，她替我保管小本子，万一哪天我又忘记了，打开本子查查就一目了然了。

常用药品箱：家里备有好些常用的感冒药、咳嗽药、消炎药、消毒液、口罩等等都放入了一个婆婆自制的药箱里。

并且婆婆要求我们用完东西后一定要放入固定的地方，不准再乱扔。

突然之间，我觉得我的生活明朗了许多，东西摆得整整齐齐，看着心情都好了，最重要的是实用，找东西太方便了，闭着眼睛也能摸到。

善用收集箱、收纳盒，生活整齐又有序

◆ 短时间内不愿意清理的全部扔进了收集箱，宿舍里整体看上去整齐了许多，我心情也敞亮了一下。需要找东西的时候，范围锁定在收集箱里也不至于太费劲。

◆ 收纳箱有16格的、9格的，把小部件整齐叠好放进去，取来也方便，看上去也非常漂亮，这下我们再也不用为找东西头痛了。

◆ 家清心净，整齐的家里摆设往往也会给你带来一份不错的心情哟！

给宝宝读绘本的时候，有一则这样的小故事。小羊送给小猪一个礼物，小猪迫不及待打开礼物的包装盒，发现里面有一个大大的箱子。小猪可高兴了，它憧憬着里面可能会有一个非常漂亮的金鱼风筝，可能会有很多好吃的，可能会有一些精致的玩具等等。可是当它打开箱子后，发现里面居然空空的，什么也没有。小猪傻眼了，它以为礼物长了翅膀飞走了，后来它聪明了一点，认定是小羊忘记放礼物在里面了。小羊随小猪来到家里，指着那个空空的箱子说：“这就是我送给你的礼物呀！一个大大的收集箱，难道你不觉得这是个好礼物吗？”小猪就利用收集箱把乱糟糟的房间收拾得整整齐齐了。它睡前躺在床上感慨：“这真是我最需要的礼物，比什么都好！”

这让我想起了一个人工作与生活的时候，宿舍里面摆得乱哄哄的，一大堆线啊，工具啊，充电器啊。有时候看不下去了，费九牛二虎之力好不容易清理整齐干净后，没过两天又乱套了。这让我非常难受，不整

理吧，看着心烦。整理吧，太耗时间了。总不能一个人生活还去请个钟点工吧，我也没这个条件啊，怎么办呢？在朋友的建议下，我发现了收集箱这个好宝贝。像故事中的小猪那样，一个大容量的蓝色收集箱往宿舍里面一搬，那些杂七杂八的、短时间内不愿意清理的东西全部扔进了收集箱。宿舍里整体看上去整齐了许多，我心情也敞亮了一下。需要找东西的时候，范围锁定在收集箱里也不至于太费劲。

一个人的生活再怎么难还好打理。有老公，有孩子了，家里空间大了，东西也更多了。看着家里乱糟糟的，老公请来了婆婆帮忙带孩子，还请了一个保姆做家务，于是我们从家务中解脱出来了。可是我们却经常听到婆婆抱怨：“每天做的事情就这几样，就是重复不停地做，也够累的。宝宝的玩具随手甩，家里到处是，如果不及时清理，踩到还可能摔跤。好不容易清理堆在一起，宝宝一脚又踢乱了。”保姆也抱怨：“家里人又多，每个人洗完澡的换洗衣服，需要清洗的袜子总是很难收集，洗手间有，睡觉的房间有，并且有的放椅子上，有的放床头，弄得我经常分不清哪些是干净的，哪些是要清洗的。”

我立即向老公提议，去买收集箱。收集箱搬回家之后，我给家人规定：“宝宝的玩具按不同类型分几个小收集箱装好，换洗衣服集中丢进一个大收集箱方便保姆及时清理。”这之后，果然大家都感慨轻松了不少。

可是，细小的东西还是经常找不着。想去洗澡，找不着小短裤了；要出门，找不着丝袜了；耳环、毛衣链，也是乱哄哄的。怎么办？这个问题是婆婆帮我解决的。她说看到对门邻居家里用的收纳盒不错。于是我们也买回了一些，分成小格子的，有16格的、9格的，把一个小部件整齐叠好放进去，取来也方便，看上去也非常漂亮，也不用为找东西头痛了。

多买几个收集箱、收纳盒回家，然后把家里的东西分类摆进去，拿过后按时归位，你会发现生活变得非常容易打理。最重要的是家里每时每刻都可以迎接朋友们的突然来访了，不用当朋友说要上你家来玩，你就拼命忙乎半天整理家务而狼狈。家清心净，整齐的家里摆设往往也会给你带来一份不错的心情哟！

一张卡走天下，量力而为不做卡奴

◆ 为了达到自己的目的，使用了不恰当的手法，付出的代价是多么沉重。

◆ 对于大多数持卡者而言，他们只是使用信用卡，并不真正了解信用卡，对于它的使用原则和个人的一些不良习惯完全忽视。这不但会让你在使用信用卡时陷入困境，还会一不小心就变成卡奴。

◆ 信用卡方便，我们办一张就行了。银行卡也是，只要一张，这样就非常方便我们合理使用，也很便于保管，不至于沦为卡奴还一头雾水。

我曾在一家金融公司学习现货黄金操作技巧，在那里认识了不少刚刚大学毕业进入公司工作的年轻人。小蔡是其中的一个，她家里条件还不错，刚入这行找不到客户来开户，就找家人拿了五万开了个小账户练习操盘技能。

小蔡的五万块让她练习了一个星期便净身出来了，这学费也不知道用得值不值得。虽然她的现货黄金操盘技能没怎么进步，可胆量做出来了。她总对父母说：“这点小钱下次很容易就赚回来了。”海口夸下了，可是她却迟迟没有开发到新客户，怎么办呢？不好意思再找父母开口拿钱，于是开了信用卡刷卡买东西过生活，小日子过得实在太紧了，这样总不是办法呀。她想来想去，想到了好好利用信用卡这个宝贝。于是她一口气开了八张信用卡，每张卡刷出几千到两万不等，加起来也有十万块。拿着这笔钱，她迅速转战现货黄金。

对于小蔡这种光有野心没有实力的操盘手来说，做现货黄金就等于是赌博。但这次的运气明显比上次好，晚上两个小时时间，她就赶上了一波大行情，顺利赚回六万多元。小蔡拿着这笔钱，刚开始想马上还了信用卡，然后再想办法，后来她转念一想，钱多一些赚得也更快一些，于是又把这十万连同赚来的五万放进了自己的仓里，只留一万元零用。

用我们当时的话来说，小蔡就像一夜之间变了个人一样，她觉得赚钱是一件很容易的事，也不那么精打细算了。买筷子都是五十元一双的，化妆品更是直接把之前两百元一套的利落扔了，换了一套两千多元的。一周不到那一万元就花光了。

这一周，尽管小蔡每天晚上都熬夜到很晚，可行情一直稳定，她只赚了一点点。就在她撑不住想去睡一会儿时，行情突然逆转了，同事打电话过来叫醒刚进入梦乡的她时，她发现又一次爆仓成了穷光蛋。

后来，小蔡终于想通了，她换了工作，从家人那里借来钱还了信用卡，这些债她安安分分还了三年才还清。这让我突然想到了《项链》，小公务员的妻子玛蒂尔德为参加一次晚会，向朋友借了一串钻石项链来炫耀自己的美丽。不料，项链在回家途中不慎丢失，她只得借钱买了新项链还给朋友。为了偿还债务，她节衣缩食，为别人打短工，整整劳苦了十年。为了达到自己的目的，使用了不恰当的手法，付出的代价是多么沉重。三年最美好的光阴，一直背负着还债的压力，想必这样的日子不会太好过。

是的，现代社会，特别是城市白领谁不用信用卡呢？尽管信用卡拥有许多的优点，不仅可以让我们方便快捷地享受购物之快，还能为我们付电话费、付水电费等节约时间。然而对于大多数持卡者而言，他们只是使用信用卡，并不真正了解信用卡，对于它的使用原则和个人的一些

不良习惯完全忽视。这不但会让你在使用信用卡时陷入困境，还会一不小心就变成卡奴。

几年前，我们办公室里来了一个业务员，宣称是来给大家送礼物的，只要免费在他那儿办一张信用卡，就能获得一个价值十几元的抱枕或靠枕。于是，办公室里二十几号人在这蝇头小利的诱惑下几乎全军覆没，除了我没动之外，每人办了一张。后来我经常看到办信用卡送油、办信用卡送伞等小礼品的广告活动，还有一些在指定消费场所消费还能获得折扣或者抵现金优惠，于是很多人办理了多张信用卡。卡办得多，问题就跟着来了，这张卡刷一下，那张卡刷一下，很有可能哪天你就忘记了某张卡的还款日期、信用额度，容易造成逾期还款，留下不良记录。我就有同学因为大学期间为了一个小礼品办了信用卡，刷过几次，后来还款因为没记清金额而造成信用受损，买房时才发现问题大了，银行贷款下不来，房子买不了。

好，有些人很聪明，为自己的信用卡还款期限设置了手机短信提醒，这样自然就不容易忘记了。这点不会出问题，那么还有一些什么问题呢？

信用卡不设密码，平时刷卡不取凭证等，这些很容易导致我们的信用外露，造成信用卡被盗刷。新闻里报出前不久佛山一位女士信用卡丢了，被盗刷了六万多，我曾有一位做生意的朋友也是像这位女士一样，为了刷卡方便或者因为记忆力不好经常忘记密码而干脆不设置密码，于是被小偷拿去刷了十万元。我们知道信用卡盗刷的现象一直没有减少，一旦信用卡被盗刷，我们将会面临巨大损失。而信用卡被盗刷很大一部分原因在于自己的忽视：对个人信息保密的忽视，对用卡谨慎的忽视，也有对刷卡凭证不重视、随意丢弃。因此，我们在刷卡购物时一定要留意不要让别人偷看了你的密码，购物后小票凭证要保留好或者当即销

毁，千万不要随便丢弃。另外，刷卡的凭证如果随意丢掉，我们就不能清楚地知道自己的消费项目和消费水平，如果每次的刷卡凭证都能留下来，不仅有利于记账，还能有效控制消费，也是一种省钱方式。

利用信用卡套现功能，信用卡不仅能透支还能提现，有些人经常因为手头紧迫而想到用信用卡来提现，虽然提供了不少便利，但是也为此付出了高昂的手续费，甚至把钱存入信用卡也要收费，长此以往，手续费也是一笔开销。

办了信用卡不用或者卡丢了不挂失。很多持卡者办理了大量的信用卡，只是为了帮人家忙或者贪图小礼物。结果造成大量信用卡闲置，成为睡眠卡。一旦这些卡被遗忘或者弄丢，被不法分子利用，也可能给自己造成损失，应该对闲置信用卡销户。也有一些持卡者不慎丢失，但没及时挂失，被人捡拾后恶意透支，自己还不知道，导致不良记录，因此信用卡丢失应及时挂失，否则也将造成不必要的麻烦和损失。

所以，为了让我们的生活不至于弄出这么多麻烦事，还是忍一忍不要贪那些所谓的小便宜，当面临诱惑，我们可以在心里默默提醒自己：“贪小便宜要吃大亏，要出大麻烦的。”信用卡方便，我们办一张就行了。银行卡也是，只要一张，这样就非常方便我们合理使用，也很便于保管，不至于沦为卡奴还一头雾水。

限购IT产品，只要功能简单实用的

◆ 用IT产品聊天、看电影、做生意等等，他的生活被IT产品填满了，经常听不到我们说话，严重妨碍了与朋友、亲人之间的交流。

◆ 任何东西都无止境，如果我们控制不好自己，就会陷进去，失去自我原味的生活与享受。

◆ 我们可以用这些买IT产品的钱带着子女、父母出去旅游，你会发现只要你这样做了，你的生活就会丰富起来，不再像沉迷IT世界那般空虚、无聊与机械。

老公是一个很体贴家人的好男人，他时常感慨母亲带大他不容易，要想办法让母亲过得好一些。当然，对于这个想法我是支持的，只是后来事情的发展让我觉得他的做法实在是太不明智了，反而害了婆婆。

婆婆喜欢看电视，电视剧看得精彩的时候，突然来了广告，她就会立即站起来去干别的事，或者走动一下，偶尔还会对我们说：“真讨厌，又卖广告了。”言者无意，听者有心，老公把婆婆的话听到心里去了，没过几天就在网上买了乐视TV盒子，这下要看什么就看什么，不仅没广告，连片头片尾歌曲都直接跳过了。婆婆刚开始挺乐的，感慨：“真是高科技啊，太好了，从此不用看广告了。”

打那以后，婆婆做饭都是急赶急，做家务也是火急火燎的，弄完之后赶紧坐到电视机前追着电视剧看。原本中午她有午睡的习惯，有了这乐视TV盒子，她经常看得入迷忘记了午睡。

几个月后婆婆抱怨说：“又长肥了，头还经常有点晕。”我提醒她：“是不是看电视太多了，我觉得还是每天抽点时间出去运动一下，中午睡个午觉比较稳妥。还有晚上不要看电视到十一二点了，年轻人这样熬夜也吃不消呢！”老公这才连连感慨：“没想到，乐视TV方便省心，反倒害了妈妈。”

说起IT产品给我们带来的利弊，这里我觉得我们家是非常有资格评价一番的。老公是搞IT的，对IT产品情有独钟，只要逛到电子商品店旁边就被吸引进去了。

老公买电脑的时候对我说：“我那台有点落后了，搞开发用那么差的怎么行，我想换一台运行得快一点的，这样我工作的时候心情也好一些。”当然，他的理由非常正当，于是我无条件支持。过了不久，老公又对我说：“我想买一台比较好的手提电脑，出差的时候提着方便。”当然，这也是情理之中的，我还是支持。两个月后，老公说：“现在平板电脑比较流行，很多电脑有的功能它都有了，而且更容易携带，做我们这行太需要更新知识了，我需要买个平板电脑读书，你觉得怎么样呢？”是的，我还是支持的。两个月后，老公又来游说我：“我看别人做老板都会用比较大的显示屏幕的电脑，这样办公才像老板，才够霸气，你觉得呢？”是的，只要能给他增加信心与动力，我也是支持的。又是三个月过去了，老公说：“搞软件的很多用了苹果电脑，我觉得我也有必要弄一台，你认为呢？”既然搞软件的都用了，那我有什么理由不让他用，于是我同意了。

老公买手机的时候更是理由多多，这台信号不好，经常断；那台内存不够，许多常用的软件都装不上，不方便；想要使用两张卡，分开公司与家里的联系号码，之前的手机不支持；手机运行太慢，总是卡，现在市面上有更优惠、配置更好的手机……一年至少要换两三台手机。

老公不喜欢照相，但也酷爱买相机，他会对比各种配置，然后精心挑选。每半年要换一次相机，还说是为了让我照出更好的生活照。

每次我们一家人出去玩，不论走到哪儿，他手上肯定都会有至少一款的IT产品在把玩。用IT产品聊天、看电影、做生意等等，他的生活被IT产品填满了，经常听不到我们说话，严重妨碍了与朋友、亲人之间的交流。

再看看家里台面上摆满了电脑，抽屉里排满了各种手机、相机，我感慨：“整天追着越来越先进的IT产品，方便了是真的，人懒了也是真的。整天都活在这些电子产品的世界里，同机器人有什么分别，人生还有什么意义呢？”

任何东西都无止境，如果我们控制不好自己，就会陷进去，失去自我原味的的生活与享受。有了IT产品，我们失去了许多与亲人、朋友之间的联系；有了IT产品，我们少了许多出门锻炼、呼吸新鲜空气的时间；有了IT产品，我们变得越来越懒，用IT产品代替了人脑的计算，代替了拿书本阅读，代替了写字.....我们年纪轻轻，颈椎闹毛病了，腰肌劳损了，肚腩越来越大了，眼睛近视越来越厉害了，骨质增生了，还有各种辐射对人的影响。我们好端端的生活像被这些IT产品控制了一样，方便的同时也摧毁了自己的生活。

所以，我还是呼吁大家：尽量少购IT产品，只要功能简单实用即可。我们可以把这些时间用来做更多的生活体验，我们可以用这些买IT产品的钱带着子女、父母出去旅游，你会发现只要你这样做了，你的生活就会丰富起来，不再像沉迷IT世界那般空虚、无聊与机械。

出门只带“身手钥纸钱”

◆ 原本旅游是为了一个美妙的心情，如果背上的东西太多，走起来也不那么轻快了，原本很美的景色也会因为背上沉重的包袱显得不那么吸引人了。

◆ 出门前，你可以清点一下“身手钥纸钱”，身份证、手机、钥匙、纸巾、钱。有了这几样，不论去哪儿都不需要提心吊胆了，不论你忘记带什么都不用再害怕了。

对于出门而言我是个最狠的极简派，以前在外面工作，逢年过节回老家看望家人，我看到别人大小行李箱拖着，还要被狂多的人挤来挤去，有种一不小心就会连人带行李甩出去的危险感。而我，通常就只是一个人，什么也不带。用三伯的话形容：“你真是恨不得把骨头都拆掉不带着上路，那样还可以再轻松点！”

有人也许会说：“那空手回家总归不是好事。”对，这点我也想到了，所以我一般采取就近原则，到离家最近的超市买礼品，大包小包也只消提一小会儿，不用十万八千里的辛苦提着转几趟车，在车上还不敢合眼，生怕行李被别人提走了。我都是一觉睡醒，就差不多下车了。当别人感慨：坐车真辛苦！我不禁笑：我觉得还是蛮轻松的，只要狠狠睡上一觉，看看窗外沿途景色就到了。

提到出远门，除了回家还有大家喜闻乐道的旅游，很多人向往又害怕。弟妹准备去云南玩一个月，那时正值七月。她准备打包的时候把我叫过去说：“快帮我看看，我现在已经清了两条长裤、一条七分裤、一

条短裤、两件长袖、两件短袖衬衫、一件小背心，还有睡衣、拖鞋、运动鞋、洗漱用品、雨伞，还有一些小东西。现在已经满满一大箱了，我在考虑还要不要带件薄棉衣，总害怕少带了什么，恨不得把家都搬走！”

原本旅游是为了一个美妙的心情，如果背上的东西太多，走起来也不那么轻快了，原本很美的景色也会因为背上沉重的包袱显得不那么吸引人了。

每当我们出门，大概都有同样的感觉，总觉得自己少带了什么，心里总是惴惴不安。也许出门一会儿发现忘记拿身份证了，马上回头去取。也许，你会发现忘记带手机了，于是又回头去取。来回跑几次，即使是自己独自外出也会对自己心生怨恨，如果还有其他同伴，也许你就免不了听几句闲话了。其实我们必须的东西很少，一个钱包都可以放得下。出门前，你可以清点一下“身手钥纸钱”，身份证、手机、钥匙、纸巾、钱。有了这几样，不论走去哪儿都不需要提心吊胆了，不论你忘记带什么都不用再害怕了。

不囤货、拒绝便宜货与次品

◆ 不需要的坚决不买，再划算都不买，就算两件包邮，用不到还是买一件，坚决不囤货。

◆ 同类产品便宜得过分的或多或少会有问题，坚决不买次品，贪小便宜就行，不贪大便宜，贪大便宜往往容易吃大亏。

“双十一”的广告打得真好，“这一天，我要填满心中所有空缺”，国外的光棍节，中国的购物节，今年你贡献了多少？2014天猫双十一网购节的成交总额达571.12亿元。

我也是个网购痴迷者，全家人吃的、穿的、用的，绝大部分都会通过网络购买。伴随“双十一”一路走过来，人也变理性了不少，不再像以前好像捡着宝贝似的，需要的买，不需要的也买，反正打折就买，买了就感觉捡到了便宜。这几年“疯狂”的结果是几乎一半的商品都处于闲置状态，要么是穿过一次就压箱底，要么根本就不曾见过阳光……

没有人是不喜欢折扣的，也没有人是不喜欢占便宜的，一切在于各人的度，而“双十一”的营销策略完全打破了这个度。需要买东西吧，好，上网搜搜，哇塞！居然还打折！再一看，限量XX件，卖完即止，这一刻，我们的防线已经彻底被攻破！

记得2012年“双十一”，我也提前将一些打折的尿不湿、奶粉、衣服等放入了购物车。“双十一”那天我醒得特别早，6点多便起床，刷牙洗脸都没顾上，打开电脑准备购物，谁料购物车里那些划算的宝贝都显示灰色，我点进去一看：全被抢光了！

好不容易迎来了2013年“双十一”，我把喜欢的裙子、鞋子提前选好了一大堆，索性不睡觉一直在电脑前熬夜。当然，这次如愿以偿抢到了一大堆宝贝。当我通宵达旦成功地把宝贝收入囊中时，那满足感无以言表，然后我满怀期待着我的宝贝突破万千“双十一”快递大军的层层包围飞到我身边。终于，这一天到来了，这时我满心喜悦地疯狂地拆开大大小小的包裹，一大堆看得我眼花缭乱，我惊讶，我竟然买了这么多？我竟然同一款还买了多种颜色？首先自我催眠我一定是需要才会买的；接着自我安慰，没事，都是会用到的。但事实却不尽如人意：宝宝的尿不湿提前买太多，M码有一箱没用上，L码还没用完宝宝已经可以自己如厕了，XL码的两箱一片也没用上。两千多元的奶粉两大箱，宝宝吃后上吐下泻，我只得四处打听哪家的宝宝一直吃这个奶粉，可以低价转卖。给家人买的冬天睡衣更是搞笑，虽然价格比平时优惠许多，可是便宜也不是无道理的，一直贴在身上，穿衣脱衣，都有种电闪雷鸣的感觉，哧哧哧直响，老公说：“我都不敢抱你了，这太可怕了，万一给电到怎么办？”于是，只好全部打包放箱底，重新再买一批优质的睡衣。

2014年“双十一”，我理智了许多，开始给自己制定三条原则：第一，不需要的坚决不买，再划算都不买，就算两件包邮，用不到还是买一件，坚决不囤货。第二，同类产品便宜得过分的或多或少会有问题，坚决不买次品，贪小便宜就行，不贪大便宜，贪大便宜往往容易吃大亏。第三，自我催眠：没钱买，不能买。这三点经过实践已初见成效，我认为网购患者均适用。

非必需品，再优惠也不要

◆ 买了一大堆回家，结果很多都没用上，有些衣服放在衣柜里几年了，吊牌都还没扯下来，审美观早已经改变了，看着就觉得不行，一点也喜欢不起来。

◆ 不顾工作、不顾婚姻、不顾亲人的感受、不顾自己的身体、不顾自我的经济状况，拼命买、拼命购，买回的东西有那么多永远不会用到，也不是真心喜欢，质量也不怎么样，你冷静的时候好好算笔账，最终你是赚了还是赔了？

我们先来思考一个问题：打折时，特价时，清仓时，搞活动时，你有没有因为贪便宜买过大量后来完全没用到的东西？绝大多数的人答案都是肯定的。

我以前也是这样，看到大减价就心动，一些衣服只要能穿就先买下来，特别是一些品牌清仓或断码、换季大减价，还有一些是满多少就送多少，我就像撞到好机会一样，拼命拿，只要看上去不反感的或者能穿的、能用的就不顾一切买下来再说。买了一大堆回家，结果很多都用不上，有些衣服放在衣柜里几年了，吊牌都还没扯下来，审美观早已经改变了，看着就觉得不行，一点也喜欢不起来。还有一些配饰，更是多如牛毛，一大堆毛衣链、小项链、耳环，有些放在一起互相摩擦失去了光泽，有些还掉了一些小件就这样一次都没戴就浪费了。

记得有一次，我看中了一款糖果色围巾，看到绿色觉得漂亮，粉红也觉得漂亮，还有其他颜色好像戴在模特身上也非常漂亮，很显肤色，

显气质的样子，于是我一口气买了13条同款不同色的。后来，我只戴了那条玫红色的，其他的一直收在柜子里。后来，朋友来家里玩看上我的围巾，我打开柜子让她随便挑一条。朋友说：“天啦，各色都有，你是要拿来开店的吗？”我告诉她只是因为当时觉得好看就买了这么多色，现在觉得其实是模特好看，围我脖子上也不是太有感觉，戴了几天就没兴趣了。朋友感慨：“想不到你这么理智的女人也这么败家呀！”我一时感慨万千，是啊，本来经济就紧张，还买这么一大堆非必需品，不是败家是什么呢？

最近，因为“双十一”大降价活动的兴起，很多人疯狂起来，为了抢优惠，弄出各种各样的新闻。

肖先生在东莞做布匹生意，在家带孩子的妻子戴丽经常网购，每个月至少“贡献”3000元给电商。为了避免妻子的网购欲在“双十一”爆发式增长，“双十一”零点过后，肖先生登录了妻子的支付宝账号，输错三次密码后，账户自动被暂时锁定了。然而，戴丽上网搜索发现，通过邮箱或者密码保护问题，都可以找回密码。

湖北汉口48岁的赵女士是淘宝双黄钻买家，“双十一”当天，她从零时开始，4个小时不停刷机下单，终于购入心仪商品，成功一刻狂喜过头，竟引发心肌梗死。经急救，她已脱离生命危险，苏醒后第一句话是：“我再也不搞这种鬼抢拍网购了！”

据网友爆料，南京某员工，在公司三令五申禁止上班时间抢货的情况下，上淘宝秒杀手机被主管发现，却辩称在充话费，于是被炒鱿鱼了！

陈女士，30岁，是一位家庭主妇，丈夫在外做生意，家里条件还不

错，育有一个小孩，生活也算平淡幸福。平常陈女士为了买到优惠的东西，都在淘宝买，甚至连盐、大米等生活必需品也都网购。

“双十一”要来了，陈女士提前一周就把自己想买的商品加入了购物车，包括各种化妆品、面膜、衣服、家居用品，整整7页！老公了解她的个性，提前劝她说：“光棍节那天千万不要再买了，家里储藏室都是你去年淘来的货！”

陈女士以为，反正丈夫出门在外，快递都是她签收，可以瞒天过海。所以，她果断支付了购物车里的20137元。

然而戏剧性的是，丈夫在外用电脑转账给生意伙伴的时候，陈女士的旺旺自动登录了，弹出一连串的已发货信息，顺手点进去一看立刻怒从心头起。于是，一场大战由此开始……丈夫气急败坏地数落陈女士并骂其“败家货”，陈女士反击说自己淘的都是生活必需品，两人你一言我一语，越吵越激烈，冲动下，丈夫打了她两耳光。陈女士随即倒地大哭并报警称被“家暴”……

派出所民警到来后，丈夫哭笑不得地打开陈女士淘宝里的“已买到商品”同民警大倒苦水：“你看看，（这页面）拉都拉不到底，去年‘双十一’买的东西还堆着没用完，今年买得更多！还好一年就一个‘双十一’！”民警了解情况后，对两人情绪做了安抚。最终，丈夫跟妻子道歉后，事情圆满解决。

花钱是为了买高兴，买心头好，如果不是必需品，即使再优惠，也不应该这么没理智！不顾工作、不顾婚姻、不顾亲人的感受、不顾自己的身体、不顾自己的经济状况，拼命买、拼命购，买回的东西有那么多永远不会用到，也不是真心喜欢，质量也不怎么样，你冷静的时候好好

算笔账，最终你是赚了还是赔了？

必需品，我们要优质的

◆ 不论是吃的、穿的、用的，宁愿少买一些，也要买优质的。

◆ 便宜总是有原因的，有可能质量不行，有可能产品快过期了，有可能是假货等等……真正的优惠让利真的很少很少。

我与老公都来自农村，他老家甚至比我老家更穷，可是我们的性格却完全不同。我买东西不看牌子，能用够便宜就行，如果坏了我就扔了换新的，因为价格不贵，所以我不心疼。老公则完全相反，他一定要买品牌的，买优质的，经常是他买一件衣服或者一双鞋就够我买一个季度的零零碎碎的东西了。

一起生活三年后，我的衣服堆了满满两衣柜，他的衣服还是每个季节几件。可是我总感觉拿不出像样的衣服出去见一些关系要好的同学、朋友——有的起球了，有些脱线了，有些变形了，有些褪色了。穿在身上，远观还行，要是近距离我就会心虚，唯恐别人发现我这件衣服的质量只是地摊货。而老公呢，衣服虽然不多，可是每件都是好几百的，质量自然不错，不管穿哪一套衣服，走出去都不会让人觉得档次低。

老公偶尔也会说：“买贵一点的，优质一点的，少买一些不就好咯！”他说的道理我也知道，可就是控制不了自己。直到有一件事，彻底改变了我。事情还得从头说起：

婆婆年轻的时候吃过很多苦，孤身一人打工赚钱供两个儿子读书。她深知钱来得不易，非常节约，从来不买贵的东西，这点倒是让我默默认同。婆婆每天早晨都去很远的那个大菜市场买菜，很多菜是直接从菜

农手上买到的，非常新鲜，最重要是多少会便宜一些。老公觉得这样也不错，于是没有多说什么。婆婆慢慢开始买各种打折的优惠的东西，她觉得省下来就是赚到了。一次，她买了一些打五折的早餐牛奶给我们喝，喝完后，一家人全都被这箱牛奶放倒了，上吐下泻，四肢无力，那叫一个惨！一家人上医院，打针，吃药，折腾了两天才稳定下来。

有了这次的教训，我们无比感慨：“不论是吃的、穿的、用的，宁愿少买一些，也要买优质的。”是的，便宜总是有原因的，有可能质量不行，有可能产品快过期了，有可能是假货.....真正的优惠让利真的很少很少。君不见很多大超市、商场为了迎合大家爱贪小便宜的心理，故意把价格抬高再打折吗？贪小便宜才容易吃大亏哟！

所以，从今天起，打折的地方、人多的地方我们就尽量少去吧！

常带环保袋，省却无数塑料袋

◆ 在“白色垃圾”中，污染最明显、最令人头痛、群众反映最强烈的，是那些遍布城市街头的废旧塑料包装袋，一次性塑料餐具。

◆ 很多时候我们都是因为无知，没有责任感才会如此。如果我们知道塑料袋给我们的身体与环境造成的危害有多严重，也许我们就不会再贪图一时的手懒了。

◆ 身为地球人，爱护环境人人有责，我们即使管不了别人，至少可以做好自己。

不管买什么东西，老板都会随手给我们扯个塑料袋装起来。大物件用大塑料袋，小物件用小塑料袋。东西是我们需要吃的、穿的、用的，可是我们并不需要塑料袋，用完就扔掉了。

日积月累，“白色污染”这个词就诞生了。所谓“白色污染”，是人们对塑料垃圾污染环境现象的一种形象称谓。它是指用聚苯乙烯、聚丙烯、聚氯乙烯等高分子化合物制成的各类生活塑料制品使用后被弃置成为固体废物，由于随意乱丢乱扔并且难于降解处理，以致造成城市环境严重污染的现象。在“白色垃圾”中，污染最明显、最令人头痛、群众反映最强烈的，是那些遍布城市街头的废旧塑料包装袋，一次性塑料餐具。

好在政府发现了这个问题，于2008年6月颁布了塑料购物袋标准，提倡大家购物采用环保袋，并令各大超市对塑料袋进行收费处理。可是上有政策，下有对策，有些人根本不在乎多花一两毛钱买个塑料袋，很

多店铺甚至买够多少就送购物袋，给客户方便以吸引更多的顾客光临。

很多时候我们都是因为无知，没有责任感才会如此。如果我们知道塑料袋给我们的身体与环境造成的危害有多严重，也许我们就不会再贪图一时的手懒了。

我们现在用来装食物的超薄塑料袋一般是聚氯乙烯塑料。早在40年前，人们就发现聚氯乙烯塑料中残留有氯乙烯单体。当人们接触氯乙烯后，就会出现手腕、手指浮肿，皮肤硬化等症状，还可能出现脾肿大、肝损伤等症。

你用过扔弃就不想想，那些塑料袋去了哪儿？它们会使土壤环境恶化，严重影响农作物的生长。我国目前使用的塑料制品的降解时间，通常至少需要200年。农田里的废农膜、塑料袋长期残留在田中，会影响农作物对水分、养分的吸收，抑制农作物的生长发育，造成农作物的减产。若牲畜吃了塑料膜，则会引起牲畜的消化道疾病，甚至死亡。

有人想到办法了，把他们埋了吧！目前填埋作业仍是我国处理城市垃圾的一个主要方法。由于塑料膜密度小、体积大，它能很快填满场地，降低填埋场地处理垃圾的能力；而且，填埋后的场地由于地基松软，垃圾中的细菌、病毒等有害物质很容易渗入地下，污染地下水，危及周围环境。

聪明人又想到了办法，把那些废塑料直接进行焚烧处理吧！可是这又将给环境带来严重的二次污染。塑料焚烧时，不但产生大量黑烟，而且会产生二恶英，这是迄今为止毒性最大的一类物质。二恶英进入土壤中，至少需15个月才能逐渐分解，它会危害植物及农作物；二恶英对动物的肝脏及脑有严重的损害作用。焚烧垃圾排放出的二恶英对环境的污

染，已经成为全世界关注的一个极敏感的问题。

那怎么办？你说呢？身为地球人，爱护环境人人有责，我们即使管不了别人，至少可以做好自己。随身携带一个环保袋并不重，也不难，这样我们就可以省掉大量的塑料袋。万一我们实在忘记带环保袋了，可以用一个塑料袋的绝不用两个，可以手拿的便不用塑料袋，能少用就尽量少用。

喝茶用钢杯，省掉多少一次杯

◆ 去朋友家、同事家小聚，还是一次杯，放点茶叶，加满开水，茶香都被塑料味掩盖了一大半，别提多扫兴了。可是为了卫生，口感差点也喝得放心呀！

◆ 如果我们能用钢杯、瓷杯就尽量不要用一次杯吧。如果非要用，我们也要选择一些质量好的，不要买三无产品，也不要买便宜的纸杯，更不要去小摊儿上买。

◆ 扔掉那些塑胶味的一次杯吧，随身带上一个漂亮的小钢杯，为自己的身体，为美化我们的环境作一份小贡献。

每当家里有人过生日，就会买蛋糕、做满桌好吃的庆祝。这个我能理解，但有一点不能理解的是，每到这个时候，妈妈就会为我们每人分配一个一次杯，然后倒上一杯饮料。我问：“我们不是都有茶杯吗？为什么还要用一次性杯？”妈妈回答：“大家都这样用啊，方便也卫生！”

我搞不懂为什么现在那么流行一次性杯。走到哪儿都是用一次性杯，好像一次杯就成了卫生的代名词。

酒店宴请宾客，不论你喝酒还是喝饮料，又或者是喝白开水，每人一只一次杯，再给你满上，好像这样喝着，你就可以感觉到卫生，不会被传染病似的。

去朋友家、同事家小聚，还是一次杯，放点茶叶，加满开水，茶香都被塑料味掩盖了一大半，别提多扫兴了。可是为了卫生，口感差点也

喝得放心呀！

我先问一个问题，大家认真想一想，一次杯就真的那么干净卫生吗？用了对身体好吗？

目前市场上销售的一次性纸杯主要分为三种：一种是用白卡纸做的，主要用来装干东西，不能盛水和油；第二种是涂蜡纸杯，这种杯子因为用蜡浸泡过，所以较为防水、厚实，但只要杯子里所装水的温度超过40℃，蜡就会融化，而蜡含有致癌物质多环芳烃；第三种是现在人们普遍使用的纸塑杯，外面是一层纸，里面则是一层淋膜纸，如果制作时所选用的材质不好或加工工艺不过关，也会产生有害物质。此外，有的纸杯生产厂家为了使杯子看上去更白，加入了大量的荧光增白剂，这些有害物质一旦进入人体，会成为潜在的致癌因素。另外，很多不法商贩做出的一次性纸杯里面涂了磷。这是一种可以让纸杯支撑外形的物质，如果脱离了这个物质，纸杯就不会那么坚硬，而且很容易漏水。而磷又是可以导致癌症的。

所以，如果我们能用钢杯、瓷杯就尽量不要用一次杯！如果非要用，我们也要选择一些质量好的，不要买三无产品，也不要买便宜的纸杯，更不要去小摊儿上买。

一次杯还有一点不好就是造成浪费。一人用一个，用一次就甩掉，到了第二餐又用一个再甩掉。做一次酒席下来，一次杯就得甩出满满一垃圾桶。当然，一次杯可以循环使用，可是这中间又要经过多少工序呢？我们不是提倡低碳生活吗？只要自己稍微动一下手，每次记得带上自己的钢杯就可以省掉一次杯，那我们为什么不这样做呢？

试想一下，不论是外出还是在家，你拿出一个钢杯来，满上，慢慢

喝，不仅卫生，口感好，而且在冬天还能保温，喝上一小时还是暖暖的，多美的一件事儿呀！

那，从现在起，扔掉那些塑胶味的一次杯，随身带上一个漂亮的小钢杯，为自己的身体，为美化我们的环境作一份小贡献吧！

电脑写东西，便于整理与保存

◆ 经历过种种之后，我发现了电脑记东西的优势。可以分门别类，方便搜索，复制更是非常容易。

◆ 最好用带电池的笔记本电脑写东西，遇到突然停电就不用担心丢失数据。重要的资料尽量多做几个备份发送到网盘中或邮箱、U盘中保存，以策万全。

读初中开始，我坚持每日写日记，整整写了一箱日记锁在乡下老家的柜子里。走入社会后这个好习惯也保留了下来，我觉得每天总结一下自己的生活可以让自己思路更清晰，更明白自己想要什么，做得好不好。不知不觉几年过去了竟记了五大本。再加上工作之余我喜欢进图书馆读书，翻书必记录精彩的文句，又是四大本。这其中我换过几次工作，搬了好几次家，其他杂物都是扔的扔，送人的送人，只有这九本文字记录一直留在身边。有时候也会觉得总带着这厚厚的一袋十分不方便，可是又找不着更好的处理办法。一直到结婚生子，我想去整理文字记录的时候，猛然发现很多文字都模糊不清了，心里好一阵感慨。恐怕家里的日记很多也都花了，看不清字里行间记载的内容了吧？

幸而，博客的流行，让我有了更好的依靠，我每天都会在自己的网络小窝里写一篇。写着写着就积累了几百篇，可好景不长，一年多工夫，网站管理员通知这儿的博客版块要下线了，让我们尽快转移博客，并且当时的内容也有一些在网站升级改版过程中丢失了。

一时之间，我感觉那些珍贵的回忆，那些亲切的文字都成了无依无

靠的流浪儿。如果我把它们搬去别处，我也带不走那儿认识的许许多多相交甚好的朋友呀！这时候，有许多朋友让我整理出一本书，这样就能保全这些文字了。于是我买了一台手提电脑，心想这下终于安全了，这些宝贵的文字财富真正属于我了，开始整理起来。经历几个月的辗转，我把那些自认为还不错的博客文字整理了出来，通过网络联系了几家出版社、文化公司，最终很幸运地被一家文化公司看中。就在联系合同事宜的时候，事情又出现了转折。我租住的地方被盗了，手机与电脑都被盗了去，一时之间我大脑一片空白。原来电脑保存东西也不是那么可靠呀！

但是经历过种种之后，我发现了电脑记东西的优势。可以分门别类，方便搜索，复制更是非常容易。虽然电脑与网络都不会是100%安全可靠。可是我们可以扬长避短嘛。现在我的做法便是：电脑里面留一份我的日记与读书笔记，QQ邮箱与126邮箱每隔一个月各自发送一个备份。我想腾讯与网易不会同时倒闭关门，即使这么巧合，电脑也不会同时坏掉或被盗。想到这儿，我内心终于安稳踏实了。

几年以来我都是能用电脑写的东西，绝不会用笔写了。

省了纸张与笔记本，不用再管理一堆厚厚的文字资料了。

省了查找、翻阅时的痛苦，不用为了一个记忆模糊的东西一本一本翻阅笔记，只需要Ctrl+F键，输入关键字就能找到想要找的内容，这点让我觉得非常方便。

纠正错别字与修改十分方便，不用像手稿一样改的地方多了就会乱糟糟的，甚至要重新誊写一遍。每个人所学毕竟有限，难免出现一些错别字，我们还可以利用电脑的校对功能纠正错别字。

随时利用最新资讯，用笔记本写东西的时候，有时候对一些事件印象模糊不清了，就很难写清楚，特别是一些数字或时间很难记得那么准确。如果这些资料有过报道的，用电脑写可以随时利用网络找到相关资料，更有利于资料的准确与完善。

电脑写东西的好处多吧？但是凭个人经验，这里还要郑重提醒你几点：最好用带电池的笔记本电脑写东西，遇到突然停电就不用担心丢失数据。重要的资料尽量多做几个备份发送到网盘中或邮箱、U盘中保存，以策万全。

学会记账，合理分配你的收入

◆ 记账可以帮助我们更好地了解自己的财务状况，特别是“月光族”，如果可以坚持记账，那就会有计划地花钱，也不会每到月底便度日如年了。

◆ 记账可以帮我们对自己的支出做出分析，了解哪些支出是必须的，哪些支出是可有可无的，从而更合理地安排支出。

◆ 每次支出费用时，都要保留小票，记得索要发票，方便记账时核对。如果拿到的发票当时不能记账又害怕忘记，可以做一下备忘。也可以通过每月的银行月结单帮助记账。

结婚、生子、赡养二老，突然之间钱如流水一般往外流，存了好些年的钱一下子所剩无几。我与老公商量，虽然现在我们还年轻，但就这样成了月光族，房子怎么买，车子怎么买？要是以后生病了没有钱治怎么办？

后来，我们有了一个明智的决定：开始记账。老公是学计算机的，比较细心，记账的任务就交给他了。

行动从当天开始，老公做了一个EXCEL记账表格，按月计，每个月一页表格。只要我们有了开支，就会把发票拿回来，没有发票的就记在心里，每天睡觉之前老公就认真把当天的所有支出填写进去。刚开始记账的时候挺痛苦的，不是忘了这个，就是忘了那个，账与钱总是对不上，让我明白了为什么说一毛钱能算死一个会计。有一次，我们为了回忆漏记的一笔水电费，苦苦思索了一个小时。

一个月下来，我们很快发现，原来每天都会买很多东西，并且很多开支都不是必要的。因为每次买东西我们都是刷信用卡，打下密码拿着东西就走，没有一张张把钞票数出去，当时没有感觉心疼，当看到这一个个支出的数字时，我们觉得有必要改变一下消费方式了。

以前我看到中哪个东西，只要价格实惠就拼命买，比如看中一款糖果围巾，因为颜色很多，我拿不定主意要哪一条，居然一次买了13条，后来也只用了其中的两三条，其余的都浪费了。从记账以后，我们开始尽量避免不必要的开支，当我们看着每天的支出由一百多到几十元再到几元，有时候甚至除了吃饭就没有再额外花钱时，心里特别有成就感，这种感觉真是好极了！

记账以后，我们很快便发现之前的短短半年时间里，家里多了四台不必要的电脑，三台不必要的手机，一个不常用的iPad，光这四项的开支就高达两万多。另外，还有高额的交通费，高额的电话费，高额的在饭店吃饭费用等等。

半年后，我们逐步改变了生活安排，吃饭在家里进行，电话用最合适的家庭套餐，出门坐公交车，不必要的衣服不买，吃了对身体不好的零食不吃，小病不去大医院看专家，看有经验的小医生也一样能够解决问题。

除了努力节省不必要的开支外，我们还努力扩大收入，老公闲时拿了一些政府项目做，而我也做了一份收入不错的兼职，我们每个月的余额越来越多。

我相信，如果我们还按照当初的习惯每月把钱花光，真不知道这样的生活哪一天会崩盘。而记账的好习惯，帮我们在一年半后存够了房子

的首付款。两年半后，我们买了一辆性价比高的中型车，房子车子都解决了。

所以，我迫不及待要把这个改变了我们生活的好方法告诉大家，希望大家也可以用这种方式获得更优质的生活。

那么用什么方式记账呢？

有的人喜欢用笔记本记账，有的人用记账软件记账，其实我觉得用EXCEL表格记账特别简单清晰。下面我也给大家说一下，怎样快速利用EXCEL打造一个理财软件，如下表所示：

2014年3月

日期	事项明细	收入	支出	余额
2014-3-14	期初余额			500
2014-3-15	工资	7000		7500
2014-3-15	电话充值		100	7400
	坐车		4	7396
	吃饭		20	7376
				

可以说无论是对于家庭理财还是个人理财，记账都是起点。记账可以帮助我们更好地了解自己的财务状况，特别是“月光族”，如果可以坚持记账，那就会有计划地花钱，也不会每到月底便度日如年了。

记账有哪些主要的好处呢？

记账可以帮我们对自己的支出做出分析，了解哪些支出是必须的，哪些支出是可有可无的，从而更合理地安排支出。

怎样更方便准确清楚地坚持记账呢？

现在已经进入“刷卡”时代，像我们这几年超过90%的生活开支都是刷卡完成的。如果我们的时间充分，每次支出费用时，都要保留小票，记得索要发票，方便记账时核对。如果拿到的发票当时不能记账又害怕忘记，可以做一下备忘。也可以通过每月的银行月结单帮助记账。

记账是为了更好地做预算，家庭预算主要是做好支出预算。支出预算又分为可控制预算和不可控制预算，如房贷或房租、公用事业费用、房贷利息等都是不可控制预算。每月的家用、交际、交通等费用则是可控的，要对这些支出好好筹划，合理、合算地花钱，使每月可用于投资的节余稳定在同一水平，这样才能更快捷高效地实现理财目标。

第四章 信息极简，关注少而精确保时间线干净

QQ聊一下，网页看一下，信息回一下，大量时间被吞噬，注意力分散，工作效率也严重受到影响，人累戏还不好看。从现在起，限制你的无谓通讯与关注吧，你会因此轻松很多，工作也会出色不少。

少看微博朋友圈，省时又省力

◆ 世界上最遥远的距离变成了我在你身边，而你却在玩手机。

◆ 人们上网频率越高，就越感到孤单沮丧，幸福感和与周围人的联系就越低。

◆ 你可以准备一些喜欢的枕边书，醒来与睡前都可以用读书来代替刷微博或看朋友圈。

早上6点醒来，6：40才起床，晚上10点上床，11点才睡觉，这段时间干什么去了？通常都是拿着手机拼命翻看微博朋友圈，给朋友点赞。这样还不行，白天至少还要时不时看一看，翻一翻朋友圈，看看大家都在吃些啥、玩些啥、忙些啥。这样玩法算浪费时间吗？耗费精力吗？

约朋友出去玩，见面她就掏出手机合影一张，然后低头在那里忙乎不再理我。我问：“干嘛呢，这么认真？”她回答：“发微博！”一路上都是我在说话，说这个聊那个的，她时不时掏出手机拍这个拍那个，然后低头摆弄手机。我问：“发微博吗？”她点点头。实在不想这样没意思地瞎逛了，于是我提议找个地方喝点东西。饮料上来了，我迫不及待拿起便喝，她不急不慢掏出手机先拍照，发完微博再喝。我想着反正这样一起玩也没意思，还不如我自己回家读书去，于是请她去吃饭。饭菜上来了，我要动筷子，她马上拦住我说：“先别吃，我先拍个照。”等她拍完照，又是摆弄手机发微博，估计是前面的微博有人点赞有人评价了吧，她还一边傻笑一边回复。我三两下吃完饭，把钱付了，也没再看她一眼就走了。

现在的人都是怎么了？出趟门、逛个街、看点花花绿绿、喝杯饮料、吃个饭不都是很平常的事吗？微博发个不停也不嫌烦。甚至还有一个这样的事情，某人听到门铃响跑去开门，看到对方是送餐的，她说：“我没叫餐啊！”那位送餐的淡淡地说道：“我知道你没叫，是你的邻居叫的。”她问：“那你送我这儿来干嘛？”送餐的回答：“你邻居的手机没电了，今天午餐发不了微博了，让我送过来给你看一眼，她吃了些什么好菜。”

看看，随着智能手机的功能越来越完善，我们都变得怎样可笑了。难怪之前大家都争相转发一条微博，内容就是：百年前躺着吸鸦片、百年后躺着玩手机，姿态有着惊人的相似！不知不觉中我们养成了一种可怕的习惯，您可能没时间亲子，可能没时间尽孝，却有大把的时间捧着手机沉思、傻笑。早晨睁开眼第一件事是摸摸手机在哪里，晚上睡之前最后一件事还是玩手机，似乎离了手机就与世隔绝一般！其实今日的智能手机与当初的鸦片一样摧残着我们的灵魂！它的辐射伤害着我们的视力！它几乎占据了我們醒着的所有休息时间，吞噬着我们的身体健康！世界上最遥远的距离变成了我在你身边，而你却在玩手机。

在调查大家为什么总是喜欢拿着手机发微博、刷朋友圈时，大部分答案都是：因为无聊嘛。坐公交车、地铁，还有一些闲散的碎片时间，发微博、看朋友圈是打发无聊的最好工具。想一想，是什么让我们觉得无聊不开心，需要借助外物来填补？

早在1998年，卡内基·梅隆大学的研究者罗伯特·克劳特发现，人们上网频率越高，就越感到孤单沮丧，幸福感和与周围人的联系就越低。

另一个研究团队提出，经常发微博，查看朋友圈会产生这样一个结果：花越多时间浏览，嫉妒感就越强。因为我们了解到与自己年龄相仿

的同学或朋友吃得比我们好、穿得比我们好、嫁得比我们好、工作比我们好、工资比我们高等等时，就会无形之中给自己心理压力，让你觉得失落，不开心。在不断的比对过程中，很可能那些一开始很吸引人的东西，到最后反而避之都唯恐不及。

请时刻给自己准备一些有意义的事情做，当你想要拿手机的时候就想想那些抽鸦片的人吧！你可以准备一些喜欢的枕边书，醒来与睡前都可以用读书来代替刷微博或看朋友圈。出门的时候，如果你想玩手机的，可以试试收听一些比较好的“懒人听书”节目，也可以听听轻音乐，让自己的身心得到放松。要么，静静闭眼休息一下，也强过让你用眼疲劳，注意力泛散。总之，多找一些有意义、有价值的事情做吧！

不看娱乐新闻，有时间就学习

◆ 难怪乎很多工作做得不够细致，很多时候工作内容完不成。难道娱乐新闻的祸害还不应引起重视吗？

◆ 如果把那些关注娱乐新闻的时间拿出来，每天就有了0.5-1小时的学习时间，长此以往，我们就能学习一门好的养家糊口的技能，发展一门自己感兴趣的手艺，或者找到一条赚钱的好门路呢！

每天打开电脑习惯性登QQ，而QQ登上之后会强制性跳出一个新闻弹窗，我会习惯性点开娱乐新闻，看看有没有美女帅哥明星的什么动态。

范冰冰去哪儿走秀了，刘嘉玲去哪儿开饭店了，梁朝伟又拍新电影了，章子怡又上头条了，周迅感情又有新情况了.....他们的电影花絮、生活被偷拍、出游玩耍自拍、电影宣传、走秀商业活动等等，我都要看看。哪怕知道新闻里说三道四的都是些与我毫无关系的假新闻，还是要看看那些大腕明星们都在干些啥。

点这个新闻，点那个报道，不知不觉半小时就过去了，这才紧张起来。他们的工作、生活与我没半毛钱关系，我为什么要把自己精力最好的时刻用去围观这些鸡毛蒜皮的事，然后心情还要随着波动几个回合，又想着找同学说上几句，说来说去又是半小时过去了。难怪乎很多工作做得不够细致，很多时候工作内容完不成。难道娱乐新闻的祸害还不应引起重视吗？

当然，也有一些人会说，现在大家见面都喜欢说这个明星的八卦

，那个明星的绯闻，如果你不及时了解就会在朋友、同事聊天的时候插不上话，你的人际关系就会搞不好。真的是这样吗？非也，非也。

有一次，午饭时间，大家坐一起，不知道谁说起了张柏芝的绯闻。张红说：“柏芝真伟大，带着两个孩子，可能婆婆被她感动了，还与她吃饭了。我感觉他们夫妻可能快复合了。”王艳赶紧打岔说：“你消息也太落后了，让我来报报最新的消息吧，柏芝与一个老外好上了，她早就忘记了那段感情了。”小研接过话茬儿道：“谢霆锋不是在赵薇的鼓动下与王菲旧情复燃了吗？他与柏芝没机会了吧？”“你不知道就别乱说，关赵薇什么事啊？她才不会干这种破坏人家庭的事儿呢！”王艳显得有些激动地说，“我是赵薇粉丝，她上节目时说了不知道他们两个好上的消息。”大家你一言我一语越争越激烈，只有小灿极少看娱乐新闻，一言不发地吃饭。结果，大家经常开起粉战大战，各持己见，吵得口水直飞，互相不认可，只有小灿与大家的关系依旧不错。

小灿不看娱乐新闻，那她看什么呢？她有时间就读书充电。懒人听书的理财书籍她听得很多，她把自己的工资分成了几部分，保险有了，基金买了，股票也有一些，还买了一些高风险高回报的，据说：“投入五万元，一年就回本还翻了一倍出来。”

小灿的一席话让我们无地自容，她说：“明星的起起落落、生活琐事我不关心，也没那精力，毕竟他们不会给我钱花，也不会给我饭吃。我还是好好学习点理财知识，为自己的将来好好盘算盘算吧！这不，我的股票好像又涨了一点，看到这个比看到喜欢的明星结婚更令我激动。”

是啊，如果把那些关注娱乐新闻的时间拿出来，每天就有了0.5-1小时的学习时间，长此以往，我们就能学习一门好的养家糊口的技能，发

展一门自己感兴趣的手艺，或者找到一条赚钱的好门路呢！这都应该比盯着娱乐新闻要强上百倍、千倍吧！

不看社会新闻，只听与己相关的

◆ 我们真的必须知道这些事情吗？我们能改变一些什么呢？可以说99%的社会新闻都是同我们没有半点关系的，纯粹只是一些官方语言，有些甚至只是为了博人眼球写的一些事情。

◆ 如果我们活得好好的时候就去体验那些糟糕的感觉，那才是真正的巨亏！

◆ 不看社会新闻，即使是听朋友讨论某则社会新闻，也只选择听取与你有关的。

以前我从来不看社会新闻，日子过得平静而充满希望。自从2006年在公司开通QQ以后，每天上班都习惯性把QQ登录上去。当然，这样就会面对腾讯弹出的新闻框，并且很多时候推出的第一页就是社会新闻，各种各样的奇闻怪事。后来，邮箱里、浏览器上都会弹出一些社会新闻报道。家里订的报纸上也有，甚至有些杂志也带上许多社会新闻。诸如此类：

河南一家KTV发生火灾，死伤多少人数；湖南长沙一座大桥坍塌，造成多少人伤亡； 韩国一载有数百人客轮沉没； 中国多地陷入严重雾霾；一个男人将自己的女人在地下室关了30年；一名女大学生裸死菜地；海蒂·克鲁姆和席尔分手；德意志银行破纪录的工资报酬；掷铅球的最新世界纪录等等。

大家冷静思考这个问题：我们真的必须知道这些事情吗？我们能改变什么呢？可以说99%的社会新闻都是同我们没有半点关系的，纯粹只

是一些官方语言，有些甚至只是为了博人眼球写的一些事情。并且我发现很多社会新闻都喜欢报道一些灾难性的或者不好的事情。我们没能力也没有意识去改变这些，突然看到一条这样的新闻还能快速消化，当什么事都没发生过，可是随着你读到的类似的社会新闻的数量越来越多，你的思维、你的生活就会慢慢受到影响。

就拿我自己来说吧，我以前觉得生活多么美好，未来充满希望，总是想办法多积累知识，多积累工作经验，努力往上爬。当我看到的灾难新闻越来越多的时候，我就会想：人生太莫测了，今天还活得好好的，也许明天我就要坠机了，也许明天我就被人绑架了，也许明天我就出车祸了，也许明天我就得了那该死的癌症了……那我还努力干嘛呀，我还不如过一天算一天！

其实灾难不是现在突然才有的，以前也有，甚至更多，只是我们关注得少，不知道罢了。如果我们活得好好的时候就去体验那些糟糕的感觉，那才是真正的巨亏！即便灾难要来临，那么我们躲也躲不过，但是至少我们能保证活着的每一个日子都是充满希望的，都是在努力拼搏的，这样就够了，不是吗？

有个朋友告诉我，两年前他就发现了读社会新闻对自己是一种伤害，于是他想办法控制自己接触社会新闻。刚开始他会害怕会错过什么重大新闻，心里总有一丝忐忑不安。后来，他发现他的思维变得更清晰，见识更深远，可以做出更好的决定，有了更多的时间，而且最好的一点是：他从未错过什么重要的新闻——现实中的朋友和熟人很好地给他起着新闻过滤器的作用。

也许我们担忧的只有一个，怕错过重大新闻，让别人以为你与世界脱节了，掉链子了。但是如果你不再用大量时间去读这些社会新闻，你

就可以去阅读大量的背景文章和书籍，如果想要理解这个世界的话，没有比读书更好的方法了。你可以将这些深层次的东西与人分享，别人还会对你刮目相看。

社会新闻对我们到底有多少害处呢？每个人的想法都不一样，这里我总结了三条最主要的：

1. 我们的大脑对于骇人听闻的、与人物相关的、喧闹的和变换快的刺激会有极为强烈的反应。新闻制作者便利用了这一点。即使是很平凡的一件事，也能把标题写得出神入化，并且写出一篇吸引人的故事，再配一些显眼的图片，这样就能牢牢吸引我们的注意力。

读社会新闻就好比拿着一张错误的危机入场券在大脑中闲逛。花大量时间去看新闻的人会把大多数话题的重要性完全估计错误，他们在报纸上读到的那些危机也许并不是真正的危机。

2. 新闻的意义是不大的。也许在过去的一年里，你每天读30则左右的社会新闻。一年内你也许读了上万条的社会新闻。那么你现在想想看有多少条社会新闻对你的生活或者事业提供了帮助或启发呢？

毫无疑问，这个比率小得可怜。新闻机构就是要使你相信，他们给你提供了更具竞争力的优势，很多人就这样受骗了。实际上关注新闻不是什么竞争力的优势，而是一种劣势。如果关注新闻真的可以使人们获得更多成功，那么记者早就应该站在收入金字塔的顶端了，但他们并不是这样。

3. 浪费时间。普通人因为新闻平均每周浪费半个工作日。如果我们能够把这四小时用来学一门需要的或者喜欢的培训课程，长此以往，你获得的知识会令你的生活与工作更加得心应手；如果我们能把这四小

时用来与亲人朋友聚一聚，你会发现你的生活原来处处充满温暖与温情；如果我们能把这四小时用来锻炼身体，每天半小时左右，你就能甩掉办公室白领的亚健康状态，也不用再靠节食伤害身体来减肥了.....

不看社会新闻，即使是听朋友讨论某则社会新闻，也只选择听取与你有关的。长此以往，你的生活会更正常，更健康。你也会活得更有活力，更有激情。

定期与世隔绝，杜绝信息骚扰

◆ 一些城市里的工作者，长期处于忙碌并且一成不变的状态下，就会变得极度不安和焦躁。

◆ 我们只有定期与世隔绝，杜绝信息骚扰，让自己静下来，好好思考，回归本真，才可以使我们的身心得到应有的调节，认清前面的方向，朝自己向往的方向迈进。

忙着长大、忙着学习、忙着上班.....我们就像一个陀螺被社会与现实抽打着，不停地转动。特别是在一些城市里，长期处于忙碌并且一成不变的状态下，人就会变得极度不安和焦躁。所以很多人会想着去一个安静的地方休息一番，调节身体状况，调整心态。

电视剧《相爱十年》男主角肖然，他一生的奋斗历程会让我们看到自己。肖然大学毕业后与几个同学去了深圳工作，在外面挣钱并不像别人嘴里说的那样轻松，住的是格子间、地下室，吃的是泡面、简单的快餐，工资也是少得可怜。肖然是同学里面最舍得拼的一个，他从小业务员做起，努力争取一切他能看到的机遇，在商场上几经沉浮，终于站住了脚，最后发展成拥有两家上市公司的企业老板。可他发现这并不能让自己快乐起来，于是决定重新规划自己的人生，最终他学会了珍惜和善待身边的每一个人。

肖然的一路狂奔与努力是我们羡慕的，这也是职场中人目前的状态。职场就像一个轨道，只要你进来了，你就会顺着轨道努力前进，它将你带到哪儿就是哪儿。也许一路上快到你来不及思考，来不及看清前

面是否是你想要去的方向。肖然也是如此，他达到了自己人生的巅峰，以前缺钱，现在钱只是一个数字，可是他却变得十分暴躁与不安，为什么并不像自己想象中那样快乐呢？他为了重新找回快乐，做了一件事。那便是：与世隔绝！他放弃了公司，背着背包去荒山野岭爬山、攀登，最后他幡然省悟自己之前这么拼命努力只是为了让曾经与自己相濡以沫的妻子韩灵过上幸福生活，然而他却把这么一位甘愿默默无闻陪伴自己一路走来的妻子给弄丢了。于是，在与世隔绝中他找回了自己，明白了自己的心。

是的，社会变化太快了，我们的工作、生活节奏也太快了，我们转来转去，一不小心便迷失自我。我们只有定期与世隔绝，杜绝信息骚扰，让自己静下来，好好思考，回归本真，才可以使我们的身心得到应有的调节，认清前面的方向，朝自己向往的方向迈进。即使前方你走错了，现在及时调整还来得及。

远离广告，清心寡欲

◆ 广告看多了就容易动心，买错了就后悔，没买到就会气愤，买不起还会有压力，原本平平静静的日子，就这样被广告搅乱了！

◆ 又一个卖瓜的王婆来了，我们还是路过吧！不要看不要听不要去讨论，只做我们想做的事，买我们想要买的东西，足矣！

广告其实真没什么意义，哪个商家不说自己的东西这也好那也好。有一次，我看到一个淘宝店广告说某品牌的衣服大放血跳楼价出售。刚好打广告的那条格子裙照片确实看起来很不错，模特穿上怎么看都气质非凡，原本我准备去睡觉的，忍不住点进去左看右看爱不释手，于是又开始量自己的尺寸与图片上对比。选好尺寸之后又纠结到底是红黑格子漂亮，还是灰绿格子漂亮，问了一圈之后，我决定选红黑格子，这个颜色经典大气。选好了颜色与尺码，我又想货比三家，搜同款之后，发现一样的款式，价格却有三百多一条、两百多一条、一百多一条、甚至几十元一条的。这下我犯愁了，又认真看起评价来。综合几家的评论和价格，我最终拍下了那条一百多的。回房睡觉的时候，已经凌晨1点了。

第二天，我昏昏欲睡了半天，工作没一点效率。心想：怎么说也买了件“心头好”，也是值得的。第四天，我收到货之后，傻眼了。这色差让我都怀疑自己是不是瞬间成了色盲：黑色看起来就是深蓝色，鲜红色看上去成了砖红色。广告上的线条裁剪是非常完美的，而我这件却十分不对称，弯弯曲曲的，这是要走山路十八弯的节奏吗？管他的，穿起来试试再说，不试不知道，一试又吓了一跳，穿在身上，两只手伸出来是那么艰难。我对老公感叹：“我的手臂是不是又长粗了，这衣服怎么穿上

像把我架起来了似的？”老公哈哈大笑之后给我拍了几张照，好好的一个人，被这件衣服穿成了一个“小驼背”，背后那弯弯曲曲的线条更是让人大跌眼镜。别说大品牌的气质，连地摊货也不会差到这种地步。

我联系上淘宝卖家，向他诉说我的不满：“这不可能是专柜品牌啊，为什么衣服的色差这么严重，裁剪线条怎么弯曲得这么厉害？袖子那儿为什么小到伸手出去都那么难，旁边还有白线缝过的痕迹，是不是别人也伸不出手，把衣服弄烂了，又拿来寄给我？我一定要退货。”店家淡定地说：“我们的就是专柜品牌，当然你不能与几千元一件的品牌比质量啦。拍照肯定会有色差，这太正常不过了。裁剪会有一些线条对不上的也不奇怪。小袖子设计就是这款衣服的亮点，那不是弄烂的，袖子是有一部分手工缝制。你自己长得太肥了就应该买大号一点的衣服呀！”我当时真有抽自己几耳光的想法，被广告彻底骗了，还有苦说不出。

被淘宝大降价、品牌折扣、腾讯跳出的漂亮衣服广告、化妆品广告吸引而去的时候太多了，买完后悔的时候太多了，上当的次数也记不清了。老公指责我：“不要什么都信广告，广告也能信啊，谁不说自己的好？图片可以一样，质量可很不一样！”我开始还反驳他：“网络购物省钱、方便，网上买东西的多了去了。”后来，我听说邻居因为广告吸引买了增高药，吃后没长高反而长胖了；同学姐姐听了广告买了一些电视购物的化妆品，长了一脸的疹子；更有一些用了一洗黑之类的洗发水，患上癌症的……

看来，广告带给我们信息方便的同时，也害人不浅呀！

播电视有广告，上QQ有广告，聊微信有广告，商场里，大街上处处是广告，回家坐电梯还得看广告。看到这里楼盘大减价，去看看其实

只是一间样板房或者几间内定房，早被人买走了，白跑一趟；看看那儿有免费的照相，试试才知道照相后要花更多的钱买底片，那么多的广告充斥我们的周围，映入我们的眼帘，让我们应接不暇。

广告看多了就容易动心，买错了就后悔，没买到就会气愤，买不起还会有压力，原本平平静静日子，就这样被广告搅乱了！广告来临，我们只需要告诉自己：又一个卖瓜的王婆来了，我们还是路过吧！不要看不要听不要去讨论，只做我们想做的事，买我们想要买的东西，足矣！

关注少而精，时间线干净

◆ 其实不是没时间，而是我们想要做的太多，我们关注的东西太多，所以才会乱，才会忙碌不堪，到头来事儿也没做成几件。

◆ 列一份自己平常花费时间的清单，然后看看哪些是必要的，哪些是非必要的。把那些不必要的关注彻底清理掉，或者尽可能缩短时间。

现在的社会节奏越来越快，我们也越来越忙碌，忙着找对象，忙着结婚，忙着买房子、车子，忙着要孩子、养孩子，忙着找工作、干工作，忙着开会，忙着一个又一个的应酬.....忙忙碌碌，就像没有腿的鸟儿，生怕停下来就会有不堪设想的后果。

当你问周围的朋友、同事，“最近在忙什么？”很多时候都会得到一个回复——“瞎忙！”《生命时报》联合互联网进行的一项1500余人调查结果显示，52.2%的人表示“太忙了，几乎没时间休息”，56.6%的人会习惯性地问朋友“最近你在忙什么”，38.4%的人表示每天几乎没有休闲时间，32.1%的人表示不知道都忙了什么，就是觉得没时间。

其实不是没时间，而是我们想要做的太多，关注的东西太多，所以才会乱，才会忙碌不堪，到头来事儿也没做成几件。我要感谢我老公做的一个工作记录软件，这个软件让我知道了为什么时间花费了很多，事情却没做成。在我看来，自己每天从起床到晚上十点都在忙碌中，甚至连周末也很少出去放松，但是记录我工作内容的系统里却分明显示我每天只有3-5小时用在工作上。时间都去哪儿了？

我留意了几天，发现QQ与微信聊天平均每天要花掉2-3小时，浏览娱乐新闻、社会新闻每天要花掉1-1.5小时，刷微博、看朋友圈，看QQ空间每天要花掉1-1.5小时，还有一些临时而来的求助、电话、约会等等。就是因为这些琐碎的小事，让很多时间白白溜走了。一会儿忙这个一会儿忙那个，时间碎片化，效率很低，导致事情越堆越多。

我留心身边的同事，发现他们也同我一样，很难有一小时可以静下来专心做事的。一会儿要去接电话，接完电话可能要临时改变自己的计划安排；一会儿要收邮件，收完邮件，又要先去安排邮件里的内容。我们扮演着“消防员”一样的角色，哪里起火就去哪里，完全忘记了自己还有更重要的工作要做。

怎么办？怎么改变我们的现状？

首先，列一份自己的时间清单，看看哪些是必要的，哪些是非必要的。把那些不必要的彻底清理掉，或者尽可能缩短时间。例如，我是“烂好人”那一类，身边总会遇到一两个因为夫妻感情问题、婆媳矛盾、育儿问题、找工作没方向等需要向我倾诉的对象，每天就重复着这些鸡毛蒜皮的小事。这里花掉了我大块的时间，并且是他们找我，我就先听他们说完了再去工作。因为我的“方便”，以至于有时候我确实想静静的时候，退掉QQ，他们又发微信，退掉微信，他们就会打电话，让我无处可避。更搞笑的是，有一个朋友对我说：“我写了一个稿子，你去帮我整理一下，然后找编辑出版一下吧，我工作实在是太忙了，没时间做这事，反正你闲着也是闲着。”这给我当头一棒，顿时醒悟了。就是因为他们随时都可以找到我，我就被贴上了“闲人”的标签。如何是好呢？我逼着自己礼貌地告诉他们，“我在忙，闲了再聊。”如此反复几句后大家找我的时候少了，我也轻松了。

其次，每天给自己至少留出一到两大块高效工作时间。在这段时间内，你最好关掉一切有可能妨碍你的不必要的通讯工具、电子设备，安心工作。先做既紧急又重要的事，其次做重要的事，最后做紧急的事，尽量把精力集中在能获得最大回报的事情上。你会发现，其实你一天可以做远远超过自己想象的事情。

再次，把杂事集中在一个时间段去处理。例如，每天午睡后一点半上班到两点左右这半小时我觉得大脑没办法进入工作状态，即使工作效率也不高，于是我就用这段时间来回复邮件、填写单据、打电话等。

最后，尽量每天留有一个小时给自己独处。在这段时间里拒绝任何形式的骚扰。无论多忙，每天也要留一些时间给自己。培养一两个兴趣爱好，或者利用这段时间做一点自己喜欢的事，比如浇花、养鱼、阅读或者思考，放松心灵，储存能量。

电脑手机定期清理，界面干净心情好

◆ 从左看到右，有时候看一遍还找不出来，还要进行第二遍，找的时间越长，心情也会越糟糕。

◆ 迅速把那些不需要的软件文件、图片资料等全部直接删掉，只留下一屏目录，这样，目录尽收眼底，顿时觉得压力小了许多。

为了方便找东西，以前我接收的文件，写好的资料，拍好的照片等等全部都摆在桌面。这样一下就能看到，确实很方便。可是东西越堆越多，电脑桌面很快满了，找个东西只知道有，但是找起来就比较费劲了！从左看到右，有时候看一遍还找不出来，还要进行第二遍，找的时间越长，心情也会越糟糕。

有一天电脑失灵了，找硬件部的同事来帮忙，他惊讶道：“天啊，你这桌面堆满了垃圾，你看着不烦呀！”一言惊醒梦中人，我开始清理电脑桌面，建了文件夹，然后分好子文件夹，一个一个放进去，用得比较频繁的文件用一个常用文件夹收藏，发送快捷方式到桌面，这样就非常方便了。后来，我又遇到了重装系统的麻烦事，一般这时候我们首要关心的是重装系统之后，我的文件还会在吗？答曰：“只要你不是放在系统盘就没事，特别是不能放在桌面。”我深出一口气，还好当初的坏毛病已经改掉了。

时至今日，我的电脑界面都会保持最多不超过两行目录文件，如果文件数多出来，我便会立即清理归类，让自己的电脑桌面保持清爽洁净。

随着智能手机的功能不断完善，我们玩手机的时间也越来越多了。手机购物、聊天发微信、看朋友圈、读书、背单词、看娱乐新闻等等，几乎电脑能干的事儿绝大部分手机也能做，并且还携带方便。为了方便我用手机听书，老公也给我买了一款苹果手机，刚开始界面很简单，只装了一个“懒人听书”，后来老公说再给我下一些软件。手机再到我手上的时候，目录文件已经有整整三屏之多，想找到自己要用的资料，还要费点小神。于是我又运用清理电脑界面的原则，把那些不需要的软件文件、图片资料等全部直接删掉，只留下一屏目录。这样，目录尽收眼底，顿时觉得压力小了许多。

打电话 / 聊微信，控制在5分钟

◆ 就那点流量费，太便宜了！爱同谁说就同谁说，爱说多久就说多久，终于有了无拘无束的感觉！

◆ 东家长西家短地扯，的确很容易扯掉时间，可是扯完后你会感觉更无聊，更空虚，何苦呢？

◆ 长时间打电话或者玩微信，浪费的是我们的生命，也是对方的时间。如果玩得太过了，对方也会厌烦你。

我读初中的时候，长途电话收费每分钟5元，短途电话每分钟3元，那时候手头也不富裕，打电话成了一件很奢侈的事，不是十分必要，坚决不打；高中后电话费优惠了许多，我印象中打电话的时候还是不多；直到走入社会，自己买了手机还是不常打电话，即使打电话也会快快把想要说的内容讲清楚，然后挂断。经常听身边的人说：“手机买得起，话费交不起。”

随着手机的快速发展，话费的价格也越来越人性化。很快有了短号，一些通话比较多的市内、省内一个月只需要交5元或10元短号费，电话可以任意打，这时候我才能随意煲电话粥。无聊了，煲电话粥；闲了，煲电话粥；早上醒来，打一通电话；话上睡觉前还想着说上几十分钟。总之，虽然月费很便宜，打电话的次数太少就有一种吃亏的感觉，打电话时间越长就越感觉赚了，捡了大便宜。殊不知我们为说闲话，扯些鸡毛蒜皮的小事，浪费了多少时间。

现在，随着微信普及，不论走到哪儿，公交车上、地铁里、路上、商场里或者电视剧里，经常会见到有人拿着手机没完没了地说。就那点流量费，太便宜了！爱同谁说就同谁说，爱说多久就说多久，终于有了无拘无束的感觉！

我们真有那么多事儿谈吗？我们打电话或者发微信用掉这么多时间真的有必要吗？对自己有好处吗？我相信绝大部分的人都会回答：“唉呀，无聊嘛！还不是打发时间？”嗯，东家长西家短地扯，的确很容易扯掉时间，可是扯完后你会感觉更无聊更空虚，何苦呢？

我们公司一个超爱煲电话粥的女生，几乎每时每刻都看到她在讲电话，终于，她的手机冒烟了，电池烧掉了。她还用这个话题一一打电话给朋友，告诉他们她有多能干，竟然把手机都打爆了！这让旁观者看来要多无聊有多无聊！

长时间说电话或者玩微信，浪费的是我们的生命，也是浪费对方的时间。有句话说得好：“浪费自己的时间等于慢性自杀，浪费别人的时间等于谋财害命。”如果玩得太过了，对方也会厌烦你。我就经常见到网上有人吐槽：“女朋友每天都要说两小时电话，真是太浪费我的时间了，实在受不了，我应该怎么办？”“有些朋友整天就知道玩微信，说来说去都是那些内容，真是浪费我的时间，不陪她说又不好意思，陪她说我还有那么多事没做。要如何拒绝她呢？”

如果你非要说：你无聊，对方也正好无聊，你们可以一直聊下去。那么我们再看看长时间玩手机对人体的危害。

英国学者曾经做过的一个试验发现，把手机放到线虫的抚育箱里，手机发出的电磁辐射作用一段时间后线虫就像用水煮过一样。

台北市立和平医院不孕病症主治医师吴丽惠以多年门诊经验观察指出，手机若常挂在人体的腰部或腹部旁，其收发信号时产生的电磁波将辐射到体内的精子、卵子，这可能会影响使用者的生育机能。

欧洲防癌杂志发表了专家对1617名脑癌症患者的研究报告，长期使用手机的人比不用的人患脑癌的概率高出80%。

瑞典一个研究机构的研究表明，长期使用手机会增加人脑部产生肿瘤的危险。在头部哪一侧接听手机更多，哪一侧长脑瘤的危险更大。如果一个人在一生中使用手机达到2000小时以上，那么他头部经常接听手机的一侧产生恶性肿瘤的概率比常人高240%，而避免这一危害的方法就是使用耳机接听手机。

又有人可能会说：“我都用了这么多年手机了，什么事都没有。”对此伦敦大学研究人类大脑神经细胞的科学家盖布尔指出，手机致癌有一个很长的潜伏期，人们很难一下子看到它的危害，致使许多人对使用手机的危害置若罔闻。

除此之外，手机还会造成我们的记忆力受损。权威医学杂志《The Lancet》的报告显示，使用手机会造成记忆力受损、睡眠紊乱、头痛、癫痫及血压上升的现象，而儿童受影响的可能更大。

当我们用手机打电话时，音频信号经过手机转换为高频率的电话信号，然后通过天线以电磁波的形式发射出去，此时，手机附近就会产生较为强烈的电磁辐射。电磁波辐射人体后被人体皮肤反射或被人体吸收，容易造成对人体的伤害。

在一定剂量下，电磁辐射对人体的健康影响比较广泛，能引起神经、心血管、免疫、生殖等功能方面的改变，以及造成眼睛的白内障，

尤其是神经衰弱症候群的发生率显著增高，其症状一般以头晕、头痛、睡眠障碍、疲乏、记忆力减退及心悸为主。而且对职业性接触射频辐射（微波）的作业人群调查发现，其子代的男女比例明显出现了男少女多的现象，而且其智力水平与对照组比较有显著性差别。

因此，不管是在办公室、家中或车上，手机最好摆在一旁，按下接听键后也不要马上接听，应稍等1、2秒后再接听。接听电话后，我们最好在5分钟内把事情讲清楚，然后挂机。

把你过剩的时间用来做些有意义的事情吧，你就不至于每天感慨这来不及做，那也没时间了。

早晚查email，设定三个邮件区

◆ 如果我们单纯地为了及时回复邮件而不断刷新邮箱的话，每一封新的邮件都会打断一次手头上正在处理的工作，我们的工作时间都会被邮件所吞噬掉。

◆ 处理邮件只是我们每天工作职责的一部分，不是全部。所以我们要占据主动，控制邮件，让自己来决定什么时候处理它，用什么样的方式处理它，既科学又高效，同时又不会影响寄件人对我们的期望。

◆ 我们一天只收两次，最多收三次邮件，那么我们就可以安心地关掉那该死的“收件自动弹出提示”窗口，专心执行自己的工作计划了。

许多港资企业、美资企业还有大公司内部，特别是有许多分厂的公司，都习惯用邮件彼此沟通。每天我们都有不轻的工作量，如果还要时不时上线看看有没有待处理的邮件，遇到一些需要处理的又马上去回复，这样一来，我们的时间就被打成了无数的碎片，工作效率自然也提升不了。干脆到了晚上再一次性回复邮件呢？这样显然也不行，大家有可能觉得你能力不行，办事效率有问题，对你个人也会有看法。那怎样才能既不影响我们的工作，又不影响我们的形象呢？

如果我们单纯地为了及时回复邮件而不断刷新邮箱的话，每一封新的邮件都会打断一次手头上正在处理的工作，我们的工作时间都会被邮件所吞噬掉。

难道每一封邮件里面都写着“请下一秒立刻回复我”吗？肯定不会！

我们工作的本质是什么？是履行岗位职责，高质量高效率地完成任务。

你在什么状态下能更好地履行职责？当然是饱含热情，有一切尽在掌握的感觉时。

那么，如果你只是被动地让邮件拖着走，任自己的思路和行动不断被打断，如救火队员一般忙东忙西，又怎么会有一切尽在掌握的感觉呢？

邮件内容往往是让我们尽快回答或者做一件事，极少人会期待下一秒就得到回应。处理邮件只是我们每天工作职责的一部分，不是全部。所以我们要占据主动，控制邮件，让自己来决定什么时候处理它，用什么样的方式处理它，既科学又高效，同时又不会影响寄件人对我们的期望。

如果你确定邮箱里每天躺着的20-30封邮件都不会有什么紧急的情况发生，那么恭喜你，你只需要淡定地早晚各收一次邮件即可。

早上来到公司8：00-9：00之间把前一天的邮件先打开处理掉，把一些需要去做的工作也迅速列入你的工作计划范围内。

晚上快下班的5：00-6：00把今天的邮件做一个了结，尽量做到今日事今日毕。只留下极少量的待办事宜明天去办。

当然，像我以前所在的企业昌利行手套公司，有500多位办公室职员，我们主要是通过邮件内部沟通，以及与香港办公同事，与70多家分厂之间沟通。很多职位的工作，例如：跟单员、物料员、排单员、QA、发货员、收货员等等都可能面临邮箱里面每天会出现100封左右的

待处理邮件；并且时而会有紧急的事情等你回复，如果你一直等到很晚才回复，可能就会迎来投诉，或者别人以为你没收到邮件而反复发送相同内容给你；另外还可能有一些耐性不好的人以为你不尊重他，看不起他，所以才回复慢，以后对你也爱理不理的，无形之中影响了同事之间的关系。怎么办？在下午上班的时候增加一次收邮件的时间段，可以安排在13:00-14:00之间。也就是我们每隔3小时左右集中处理一次邮件，这样就不会错过那些比较紧急的事情。

可能有人会说那万一还是错过了非常紧急的邮件怎么办？我觉得如果真的有十万火急的事情，对方应该打电话通知你，而不是通过发邮件这种方式。既然是发邮件，延时三小时处理也不会有太大的问题，你想想看平常即使你知道也被你延时三小时才做的事情难道少吗？在这三小时内你没及时出现，天不会塌的。

好吧，我们一天只收两次，最多收三次邮件，那么我们就可以安心地关掉那该死的“收件自动弹出提示”窗口，专心执行自己的工作计划了。在清理邮件的时候，我们可以分三个文件夹，垃圾邮件区、已完成邮件、未完成邮件，把那些邮件读完后分类处理即可。

不看电视剧，不读长篇小说

◆ 平时尽量不要去瞄电视剧，如果瞄上了，想看的时候就直接上网看节目预告与大结局，知道了结局再追着看就觉得没意思了，你就不会看啦！

◆ 随作者在小说的世界里神游一番后跑出来还是什么也没有得到，就像坐那儿吸了一餐大麻一样。

◆ 如果你能在看电视剧或者读长篇小说的时候，有控制有理智地加以选择，带着目的去看去读，那么这些也最终能为你服务。

我从小就爱看电视剧，小时候喜欢看武侠的，遇到那些长相英俊、武艺高强的大侠，我就会一边幻想能遇到他，一边每天准时等候在电视机旁。有一次为了看《包青天》的大结局，居然给老师写了一张生病的请假条，至今我还把这件事当作自己的小耻辱；长大了，我喜欢上了偶像剧，大好的青春就在一部接一部的偶像剧中浪费掉了；婚后我又喜欢看一些现实的婚姻类的电视剧。

一次，我扬扬得意地对老公说：“我发现好多电视剧都是看了开头就能猜到结尾。”老公笑了笑说：“看这样的电视剧纯粹就是浪费时间，还不如做点正经事，推广一下公司的产品可以增加点收入；读点有用的书可以获得知识；做点自己喜欢的事儿，可以心情愉悦；锻炼一下身体更好。你不是一直说没时间出去走走嘛，把看电视剧的时间抽一部分出来不就行了？”我顿时被他说得哑口无言，有一种搬起石头砸自己脚的委屈。

可是，我还是没有把老公的话听进去，仍旧追着电视剧看，在看狄仁杰四部电视剧的时候更是如痴如醉，尽管剧情很假，连跑龙套的都是死了又活过来，杀出血还会喷到镜头上，可我还是要看。因为里面有个神一样的狄阁老，他无所不知，无所不能；还有一个像小强一样生命力无比旺盛，怎么打都打不死的李元芳。每一部都要几十个小时，我几乎是没日没夜地看。终于还没看完第三部大结局，我的身体却已经出毛病了，只要闭上眼睛睡觉，就会梦到血淋淋的场景。这太可怕了，我停了大半年没敢继续往下看。

后来，我又追着看过《封神英雄榜》《马向阳下乡记》《离婚律师》《古剑奇谭》《轩辕剑》等等一系列电视剧，随着电视看还嫌节奏不够快，我等播完后直接用电脑一股脑儿看，一天连看十集以上，看得头昏眼花，四肢酸疼，这才感慨：“不能这样看下去了，身体都要看垮了！”

我不看，可是家里老人会看电视剧打发时间。瞄上几眼，我又会迅速被剧情吸引，想要继续看下去。不看吧，心里不痛快；看吧，浪费时间，怎么办？后来堂妹给我支了一招儿，她说：“你平时尽量不要去瞄电视剧，如果瞄上了，想看的时候就直接上网看节目预告与大结局，知道了结局再追着看就觉得没意思了，你就不会看啦！”后来，我用这招儿，果然百试不爽，节省了很多追剧的时间，做自己喜欢的事。

长篇小说也是一个浪费年轻人时间的利器，特别是一些言情小说、武侠小说，读完一本最少要一天时间，并且很费神，读完你会觉得很累。随作者在小说的世界里神游一番后跑出来还是什么也没有得到，就像坐那儿吸了一餐大麻一样。

读书的时候，就有不少同学不分轻重，不只下课时间，上课也把小

说带去读得津津有味，影响了正常知识的获得，那些小说的内容又不能给他带来什么实质的东西。

走入社会后，也有不少人无聊了就上网读读网络小说，或者去书店租一些小说回来打发时间。而其他人很可能在积极与人沟通，建设人脉关系，或者在努力充电，为自己获得更多的知识与技能。结果，别人能力提升了，升职加薪了。你有什么？你读过很多很多的小说，可是这有什么用呢？只是空耗了你的光阴罢了。

好吧，也许你要说，那电视剧与长篇小说就完全没用吗？有些人还看英语电影练听力、练口语呢！有些人就是从电视剧里了解历史呢！有些人小说读得多了，还成了有名的作家呢！是的，这些都没有错，如果你能在看电视剧或者读小说的时候，有控制有理智地加以选择，带着目的去看去读，那么这些最终也能为你服务。如果你不能控制自己，那么我建议你最好远离这些残杀你时间与精力的玩意儿。

减少订阅，不看门户网站

◆ 当你的订阅内容过多的时候，就会不断有信息向你涌来，而你什么都不做，光看这些，时间都会变得不够用。

◆ 那些大新闻各大网站都会发布，并且内容相似。我们完全不必每一个都去看一遍，只选其中的一个足矣。

你订阅了多少信息，每天必看多少门户网站？在这些事情上你会花费多少时间与精力？你的收获多吗？

互联网真是一个好东西，让我们在家里就能想了解什么就了解什么。你可以任意订阅你喜欢看的内容，查看每天的重点新闻报道，并且这些都是免费的。可是，信息太多，我们的时间有限。当你的订阅内容过多的时候，就会不断有信息向你涌来，而你什么都不做，光看这些，时间都会变得不够用。怎么办？

有一段时间，我想学习理财知识，于是我订阅了许多理财方面的信息，手机不断提示说有没有查看的消息。于是我逐条查看，刚开始接触觉得这些内容真是太好了，很新鲜，可是后来读得多了，我猛然醒悟，原来这些微信平台都是在为自己公司做广告的。内容写来写去，精华的内容少之又少，广告却是必不可少。

又有一阵子我想了解一下出版的行情，于是又订阅了好一些相关的平台信息，这个更有意思，每条新闻下面都带了平台的广告，新闻的内容里则带着推销书籍或者文化公司的种种说辞。读来读去，收获实在很小，怎么看怎么觉得都是在看一种变相的广告。

再来说说对我有点用的订阅吧，我很喜欢看那些时尚、气质的装扮，可是自己却极不擅长穿衣打扮，后来通过订阅一些相关信息，获得了不少见识。每个季度都能参考一下，裙子怎么穿、衬衣怎么搭、丝巾怎么系、外套怎么挑、鞋子怎么选、外套要买什么样的才永远好看而不过时、毛衣要挑什么款式的才有范、围巾怎么配衣服、怎么围效果更惊艳.....应有尽有的，是的，看得多了，我也终于有了一些穿衣搭配的感觉，也算是收获了。可我同时也发现一个问题，各大时尚信息平台都会争相转发，复制或者改个标题照搬内容。重复读信息与挑选适合自己的信息也得花费不少时间。

门户网站我也是看的，腾讯、搜狐、网易、新浪.....但我很快发现其实那些大新闻各大网站都会发布，并且内容相似。我们完全不必每一个都去看一遍，只选其中的一个足矣。

于是，理财的、出版的、时尚的等等各类订阅信息我都只订阅一个，门户网站每天登录QQ的时候都会看，所以就锁定腾讯，其他的不再围观了。并且我很多时候不是当天就看，而是连续几天之后，有了心情一次性翻阅，这样下来，我发现大新闻没有漏掉，阅读也省力省时多了，像流进平原的河水一样，瞬间清澈起来。

少用新网站新软件，精减收藏夹

◆ 软件发布前期不成熟，需要一个完善过程，而那些先入的人就成了炮灰，相应会浪费比较多的时间协助一起解决问题。

◆ 我们没必要那么新锐，没必要那么急着去玩最新的东西，还是先让别人尝试吧，让别人花时间去做测试吧，等一切稳定之后，我们再挑成熟的玩，岂不是更轻松、自在？

◆ 就像我们做家务一样，我们可以将收藏夹分门别类，精简整理一番。

偶然的机会，我在逛网页时发现一个新网站，那上面的宣传语言吸引了我，于是我决定放弃以前一直玩的新浪博客与QQ空间，改去那个网站发布文章。刚开始可能是出于新鲜，玩的人很活跃，互相评价，相互聊天，玩得不亦乐乎。

但是不到一个月，再想点进去时，网站弹出“对不起，网站升级中.....”很多天以后这个网站重新又开通。我陆续也还是会去玩，可是一年多之后，这个网站突然关闭了，我在那儿留下的文字也都拿不回来了！不但我的兴趣大打折扣，还有一种被耍了的感觉！

所以，新网站还是成熟后再玩不迟。另外还有一个要说的就是软件，我老公是做软件的，对于新的软件，这方面我还是挺有发言权的。

他做的是背单词软件，我觉得挺不错的，图文并茂，用起来也方便。软件刚刚发布的时候，我拼命给他推广，公司还招了其他人员一起

推广。于是下载量一天天增加，但是我们收到的问题回馈也挺多的。今天这个说学习记录怎么没有了；明天那个会说怎么突然被报毒了；后天又有人说重装电脑系统，重装了软件，备份的学习记录导不过来了……总之，问题各种各样的，因为软件发布前期不成熟，需要一个完善过程，而那些先入的人就成了炮灰，相应会浪费比较多的时间协助一起解决问题。

新的东西由诞生到稳定往往需要一个过程，也许国外出现一个新网站或一个新软件至少需要半年的时间，而中国人却很善于模仿、借鉴又不太喜欢调研与细致测试，很可能只要一个月就有了新网站或新软件的诞生。有是有了，问题也会有不少，你要玩也行，等于你就成了他们的公测员。用着用着就死机了，用着用着就报错了。放弃吧，前面花了好多时间呢，不甘心；不放弃吧，接着摸索，你又要浪费更多的时间。怎么算都是一条亏本的时间账。怎么办呢？我们没必要那么新锐，没必要那么急着去玩最新的东西，还是先让别人尝试吧，让别人花时间去测试吧，等一切稳定之后，我们再挑成熟的玩，岂不是更轻松、自在？

下面，我再说一下收藏夹，当我们看到喜欢的东西就会习惯性地点收藏。收藏的目的是为了方便查找，可是随着收藏的东西越来越多，有喜欢的网文、需要的资料、喜欢的淘宝店衣服、读到一半的电子书……这样我们的收藏夹就成了杂货店，我们查找也会越来越不方便。拉着滚动条，专注所有精神才能把需要的东西找出来，那不就失去了收藏的意义了？怎么办呢？

就像我们做家务一样，我们可以将收藏夹分门别类，精简整理一番。我们可以点收藏夹旁边的按钮选择“整理收藏夹”，然后根据自己常用的一些类目分别建文件夹，例如：工作、生活、购物、好友博客、喜欢的文章、杂七杂八等等。记得，看完不需要了，或者用过下次再也没

机会用到了，就及时清理。管理的都是那些经常需要看，或者相对重要一些的文件。

不被网络绑架，多做有意义的事

◆ 网络是为我们服务的，如果我们好好利用网络，网络的作用是无穷的。

◆ 如果我们事事借助网络，太依赖网络就很可能被网络绑架，离不开它，自己也变得越来越懒散，最终导致很多不堪设想的后果，甚至比没有网络的生活更糟糕。

◆ 网络就像一把双刃剑，如果你好好控制它，它就能为你服务，获得无穷益处。如果它控制了你，就会不断谋害你的身心，最终将你带入不能自拔之地。

我先问你一个问题，你设想一下，如果突然之间没有网络了，并且很长时间都不会有了，你怎么办？也许很多人要说：那我信息就失灵了，那我就没法工作了，那我就联系不到朋友了，那我就没了打发时间的宝贝了，那我就没法生活了.....

可是千百年前的人们没有网络照样可以幸福快乐地生活。没有网络，曹雪芹一样写出了红楼巨著；没有网络，牛顿一样发现了地心引力；没有网络，火车依然驰骋在美国西部的大草原上；没有网络，枪杆子里一样打出了政权；网络是科学发展的里程碑，网络将这个三维世界一下子提升到了四维甚至五维，网络让我们的思想超越了时光和地域的界限。但是，网络只是网络，它是由没有生命的机器构成的，由虚拟的声光信号构成的，由简单的符号构成的。如果没有了人，没有了人的思想，没有了人的操控，网络只是一堆废铜烂铁，没有任何意义。

网络是为我们服务的，如果我们好好利用网络，网络的作用是无穷的。

1. 可以开阔视野。通过上网，我们可以第一时间了解到世界各地的时事新闻，可以第一时间获得最新的知识。真正是“鼠标一点，大千世界便尽收眼底”“不知道，问百度！”我是个路盲，每次去哪儿都要利用网络查询一下路线，然后记在本子上，我还曾利用网络找到合适的工作，我还曾利用网络报考商务英语.....婚后，我又利用网络做淘宝生意，利用网络搜索宝宝一些小毛病并挂号专科医生，利用网络写作投稿等等。总之，自从学会利用网络以来，网络给我们的工作和生活提供了很大的帮助。

2. 可以对外交流。网络使我们联系全球各地的人变得十分便捷，也为教育资源的交流提供了便捷的通道，不仅老师，学生也可以通过互联网登录各类教育网站获取学习资讯。与以前的同事交流，与新认识的朋友联系，我也像大多数人一样，基本都是通过QQ与微信，不仅很便利，还很省钱，除了一年交一些网络费，几乎都不用再付费。

网络也给青少年可以带来无穷益处，例如通过BBS发帖交流，不仅可以交到朋友、锻炼文笔，还可以在一个个内容丰富、名师坐镇的网站中任意翱翔，“有问必答”“题库”“专题讲座”“考前辅导”.....利用得好，就能让自己的学习成绩突飞猛进。

是的，网络很强大，可是，如果我们事事借助网络，太依赖网络就很可能被网络绑架，离不开它，自己也变得越来越懒散，后果不堪设想，甚至比没有网络的生活更糟糕。

1. 影响身体健康。长时间地沉迷网络可导致视力下降、肩背肌肉

劳损、生物钟紊乱、睡眠节奏紊乱、食欲不振、消化不良、体重减轻、进食过多而活动过少导致肥胖、体能下降、免疫功能下降，停止上网则出现失眠、头痛、注意力不集中、消化不良、恶心厌食、体重下降。这一点很多办公室白领都深有体会，连续工作几小时也不曾站起来走动走动，喝杯茶，或者扭扭脖子，甩动甩动手臂，看看远处，导致长期处于“亚健康”状态。

2. 影响心理健康。如果沉迷于网络，不论是网恋、网游还是网络电视剧、电影等，都会影响心理健康。一旦停止上网就会产生空虚、焦虑之感，“食不下咽，夜不能寐”，再也没有精力做其他事了。工作、学习时注意力无法集中，记忆力减退；由于长期的视觉形象思维，逻辑思维活动迟钝；沉迷于虚拟世界而对现实世界兴趣减少，与现实疏远，为人冷漠，缺乏时间感；因不能面对现实，常常处于上网与不敢面对现实的心理冲突之中，情绪低落、悲观、消极。网瘾成灾的一族，也是忧郁症或精神分裂症等疾病的高危人群。

3. 影响青少年成长。这条很多人都知道，网瘾对青少年学生最直接的危害是耽误了正常的学习，成绩下滑。有些甚至逃课、辍学。为了挣钱上网而走上犯罪道路。我有一个同学就特别沉迷于网络游戏，把学费都贡献给了网吧，在网吧玩了半个月父母才发现，后来他直接辍学了，做了木匠学徒但是只要赚到钱，他就可以两三天不吃饭，只买一瓶矿泉水在网吧里打游戏。

网络就像一把双刃剑，如果你好好控制它，它就能为你服务，获得无穷益处。如果它控制了你，就会不断侵蚀你的身心，最终将你带进万丈深渊。

第五章 表达极简，达意则灵

抓住问题的实质，把话说到点子上，越短越容易给人留下深刻的印象。言不在多，达意则灵；文不在长，明了就行。精彩的话无须长篇大论，短小精悍往往更有力。有话则短，无话则不讲。讲得少些、短些、精练些。

唠叨，他人不能承受之重

◆ 付出那么多，却因为没能管住嘴导致自己的努力功亏一篑。

◆ 如果你发现自己在唠叨别人的时候，请立即闭嘴，想想那个唐僧旁边上吊自杀的人吧！

一对多年的老夫妻突然离婚了，男子向朋友说：“我受够了，这下终于解脱了！”朋友不解地问：“你老婆搞外遇了，还是你搞外遇了？”这名男子笑了笑说：“都没有，我就是受不了她整天唠唠叨叨不停地说。”朋友问：“她说了些什么？”男子苦笑着摇摇头道：“问题就在这里，我根本不知道她要表达什么。”

很多婚姻中妻子或丈夫的口无遮拦导致了双方感情的破裂，甚至以婚姻失败告终。下面我们再来看个例子：

妻子正在厨房炒菜。丈夫在她旁边一直唠叨不停：“慢些。小心！火太大了。赶快把鱼翻过来，快铲起来，油放太多了！把豆腐整平一下。哎哟，锅子歪了！”“请你住口！”妻子脱口而出，“我懂得怎样炒菜。”“你当然懂，太太，”丈夫平静地答道，“我只是要让你知道，我在开车时，你在旁边喋喋不休，我的感觉如何。”

唠叨真是一个很恐怖的习惯，周星驰版的唐僧唠叨得能让那些土匪上吊自杀。当然，这是夸张，但是，在现实生活中身边有“唐僧”，我们未尝没有过这种冲动。

三伯是我最尊敬的长辈，他终身未婚，为人老实本分，特别勤劳而

且对家人无私付出。爸爸做生意耗掉三伯大半辈子的辛苦钱，他没有追讨。弟弟结婚，他出钱出力。可尽管这样，爸爸与弟弟依然不喜欢他。这是什么原因呢？也是因为他管不住自己的嘴，看到什么就说什么，想到什么就说什么，不管你做什么事情，只要他看到了总要说你几句。你想出远门了吧，他会说：“别冒冒失失的，再检查检查，一定要把钱放好，可以放在内衣口袋里呀，要么放在箱子的最里面，钱包里少放一点，别让小偷偷了。”事实上，我们家只有三伯进城玩的时候被盗过钱，甚至连准备送礼的鸡蛋都被小偷提走了。弟弟干活回来晚，早上睡过了头，他会说：“怎么还不起床，睡这么久？太阳都晒屁股了！”你劳累一天睡得正香的时候，试想听到这话作何感想？爸爸爱好打牌消遣，他会说：“一天到晚打牌有什么好，弄不好还要输钱！”打牌图个高兴，爸爸打的也是小牌，输赢极小。于是三伯的好心经常被他们无视，甚至有时候听得不耐烦还会回击一句：“不关你事。”这时候三伯就会说：“还好，我们家还有一个人真心对我好！”三伯说的那个人就是我，我读高中时，家里交不起学费，三伯连两元公交车都舍不得却一下拿出了八百元递到我手上。我没有生活费的时候，三伯总是问：“你需要多少？”然后回屋拿钱给我。三伯种出的好菜、好瓜果总是留着给我。他一直把我当女儿看待，尽管有时候他也念叨得我不愿意再听，可我还是笑着听他说话，并且微笑回应他。这便成了他最大的心灵慰藉。

我很替三伯不值，付出那么多，却因为没能管住嘴导致自己的努力功亏一篑。有时候我在心底想：如果三伯可以管好自己的嘴，他也许早就娶得了一个好老婆，还能获得全家人的尊重与爱戴。

唠叨虽然是小毛病，但是会严重损害自己形象。所以下次如果你发现自己在唠叨别人的时候，请立即闭嘴，想想那个唐僧旁边上吊自杀的人吧！

管住嘴，别想到哪儿说到哪儿

◆ 那些可有可无的话，那些人人都知道的话，那些他人听了不高兴的话，那些你像扔垃圾一样发泄的话，说得越少越好。

◆ 说话之前先在心里组织一下语言，一句话可以说完的就不要说两句。说话说重点，有主次，如此皆大欢喜。

同朋友一起工作，他突然提出搬去隔壁房间。我愕然：“我们一起工作不是挺好吗？”

朋友回答：“嗯！可你有个特别可爱的嗜好，我要开发软件，怕有的时候与你接不上话。”

我追问原因，朋友说：“你总是想到什么就说什么，过一会儿就说话，我刚好进入角色，你又把我拉了回来。你在写东西的时候，我在你旁边念叨，你也会烦，并且不理我，可我又不舍得不理你，所以我只得忍痛搬出去工作了。”

我一下子明白了问题的症结，如果别人在你面前说三道四，没完没了，你的感觉如何？如果不妙那就请尽早闭上你的嘴，不要再叽叽喳喳没完没了了。

我们要怎么管住自己的嘴呢？

首先要做到的就是不中听的话一定要少说。做老师的如果经常对学生碎碎念：“你怎么每次都考这么差呢，怎么就这么不开窍啊，我都是

一样地教，别人一百，你才这么一点。”好吧，每次都这样念，有些学生索性就自暴自弃，放弃学习了！做父母的如果经常对子女孩子碎碎念：“同样都是爸妈生的，怎么你哥哥有房有车了，你还在四处流浪，这么不争气，从小就没有一样让我省心的。”好吧，每次都这样念，或许有一天子女就离家出走了。

那些可有可无的话，那些人人都知道的话，那些他人听了不高兴的话，那些你像扔垃圾一样发泄的话儿，说得越少越好。要开口就只说有用的，中听的，他人听了会高兴的。

接着，我们说话一定要有重点。我在一家公司负责市场销售，有一位陌生来客带了许多样书、DVD表示要与我谈合作，请他进来后，他递给我一份合作计划方案，很厚一叠，我看了前面几段，全是介绍他公司情况的，我直接把方案翻到最后，又是几大段展望未来的。根本看不出他想怎样合作，我开门见山：“很高兴您看中我们公司，可以简单谈谈合作的内容吗？”

我不得不承认，他说话很流利，从一开始就没换过气，像表演口技一样。但我听了许久也没听出任何头绪来，还是耐着性子听，他继续说，还是在说他在海外市场曾经获得的辉煌，后来公司倒闭了，又在国内如何艰辛创业。一杯水喝完了，他还没进入主题，我有些不耐烦想请他出去，他才开始说到点子上，可每一大条又引申出许多细节，说个没完没了，我只得说：“不好意思，可不可以麻烦先找别的公司谈，我们现在人力有限，可能暂时没办法合作。”

他不好意思笑了笑说：“一路过来都是拒绝我的，不过，你是拒绝得最委婉的，我都不知道我哪里做错了。”

我起身对他说：“我建议：把你的方案重点放在你能为合作伙伴做什么，分一二三条，每条最多不超过15字；你需要合作伙伴做什么，也每条不超过15字，这样就够了。至于公司发展的情况以及历史前景等，这些有机会再聊也不迟。”

说话之前先在心里组织一下语言，一句话可以说完的就不要说两句。说话说重点，有主次，如此皆大欢喜。

削减语言繁枝，直奔主题

◆ 一件事情要说好几遍，并说，这是在强调其重要性，但事实证明，一件事情你说一遍让人印象深刻，说多了反而让人混淆。

◆ 说服别人，与人交谈，并不在于你说了多少，而是对方听进去多少，而决定对方是否愿意听你讲话的要素除了迷人的微笑之外，就是一字胜多字的语言技巧。

◆ 少说一点，多读一点书，努力使自己的词汇丰富、思路清晰起来，你就能说出简短且更具吸引力的话来。

苏联领导人斯大林是个竭力反对废话连篇的人，他曾在一篇报告中引述了一个好说废话的工作人员同他的谈话：“我问：‘你们的播种工作怎么样了？’他答：‘斯大林同志，问播种工作吗？我们已经动员起来了。’我问：‘那么结果怎么样呢？’他回答：‘斯大林同志，我们有了转变，马上就会有转变。’我问：‘究竟怎么样了？’他答：‘我们那里有了一些进展。’我问：‘可是你们的播种工作究竟怎么样了？’他答：‘斯大林同志，我们的播种工作暂时还毫无头绪。’”此人真可谓词不达意废话连篇的典型。如果直接说后面的话，也许还不那么惹人恼，当听了半天莫名其妙的废话后，再得到这个不好的结果，是谁心中都会多出一丝愤懑吧？

三言两语能够说清楚的事情，你又何必浪费口水添加作料地长篇大论呢？一件事情要说好几遍，并说，这是强词其重要性，但事实证明，一件事情你说一遍让人印象深刻，说多了反而让人混淆。

滔滔不绝妙语连珠是一种本事，但言语精简字字珠玑更是难得。尤其是在当代，什么都讲究一个速度，大家为了自己的事情忙碌不已，谁还有心情听你长篇大论呢？马克·吐温就曾遇到过一位这样的典型人物，而他也给予了行动上的讽刺反击。

据说，美国著名作家、演说家马克·吐温在教堂里听牧师讲话，开始几分钟，他听得津津有味，感到讲得很有力量。所以他准备捐献时，将口袋里的钱全部捐出；可过了十分钟，牧师还没讲完，他就决定一分钱也不捐献了；待牧师讲完，收款的盘子递到他面前时，马克·吐温非但没给钱，反而从盘子里拿出两元钱。这则趣闻便是对喜好长篇大论者绝妙的讽刺。

想让周围的人赞叹你的智慧，感受到你的干练，那么，从现在起精简你的言辞吧，用生动的辞藻代替那些冗长琐碎的句子。很多时候，说服别人，并不在于你说了多少，而是对方听进去多少，而决定对方是否愿意听你讲话的要素除了迷人的微笑之外，关键是一字胜多字的语言技巧。

首先，我们要用最简单的方式表达自己的意思。

1984年7月17日，当选法国总理的洛朗·法比尤斯发表的讲话短得出奇，有人描述道：“还没等人们醒悟过来，新总理已转身回办公室去了。”发言词只有两句话：“新政府的任务是国家现代化，团结法国人民。为此要求大家保持平静和表现出决心。谢谢大家。”措辞委婉，内容精辟，真可谓“独出心裁”。

其次，尽量不要用重复的语句，给人啰唆的感觉。

我有个朋友，很没主见，遇到事情就喜欢问我们：“怎么办？怎么

办？你们说怎么办？”明明可以用一句“怎么办”就能表达的内容，用三个“怎么办”来询问，给人一种莫名的厌烦感。当有人给出建议之后，她又会说：“真的可以这样做吗？你觉得这样做真的好吗？”听到别人的建议，你觉得可行就去试试，你觉得不可行，不听就行了，我都想问一句：“你这样连续质疑，以后还指望别人给你建议吗？”

最后，在心中默默思考，尽量删掉你语言的繁枝，直奔主题。

请你相信，只有那些无所事事，不知道怎么打发时间的人才会愿意听你没完没了地说，真正有成就、有事业的人都是说得少、行动得多。

莱特兄弟在成功驾驶动力机飞上蓝天之后，有人在法国的一次欢迎酒会上邀请哥哥威尔伯发表讲话，他说：“据我们所知，鸟类中会说话的只有鹦鹉，而鹦鹉是飞不高的。”这深含哲理的“一句话发言”，博得了与会者长时间的掌声。同时，也告诉我们一个深刻的道理，少说多做，方能有成。

从此刻起，少说一点，多读一点书，努力使自己的词汇丰富、思路清晰起来吧，你就能说出简短且更具吸引力的话来。

临场发言，以短小精悍取胜

◆ 如果突然让我们站在众人面前讲话，也许每个人都会紧张，发言时找不着调，说不出话来。而有些人则是恰恰相反，他们又说得太多了，没完没了，效果也不会好。

◆ 没有内容的会议发言，只有套话连篇的会议发言无疑是空洞的，是缺乏吸引力的，也是失败的。

◆ 我们发言时如果能做到像女孩子的超短裙一样，尽可能短而又能够表达你的重点，那么你就能吸引大家的眼球博得大家的掌声。

职员张胜平日里说话头头是道，一套一套的说得十分有道理，可是开会时，经理让他在会议上发言，他却哑巴了。

会后经理问他：“你怎么不在大会上说两句呢，平时不是说得挺好吗？”

张胜回答：“你不知道，平常说话没什么，一旦我看到台下那么多双眼睛盯着，我就浑身发抖，连声音都会打战。”

当然，如果突然让我们站在很多人面前讲话，每个人都会紧张，发言时找不着调，说不出话来。而有些人则是恰恰相反，他们又说得太多了，没完没了，效果也不会好。

一位新上任经理在分享成功因素的会议上，张口闭口引经据典，戴尔松下、原一平、乔吉拉德等等，就是很少有他自己说的。大家瞪大眼

睛像看戏剧表演一样，慢慢失去兴趣，只恨此时不方便约会周公。

没有内容的会议发言，只有套话连篇，无疑是空洞的，是缺乏吸引力的，也是失败的。

会议发言，不论你是老板，还是职员，在这样正式的情况下，如果你发言精彩，是你的能力，也是你的实力，所以一定要好好把握这个表现的机会！

一次周末开会，许多同事没有参加，主持人致开场白：“这是一次非常重要的会议，下面，请没到的同事举手。”接着煞有介事地假装环顾四周，接着说：“很好，没有人举手，表示大家都来齐了。下面，我们开始会议。”台下一阵会心的笑声，会议正式开始。

主持人对于那些人为什么没来只字未提，免得扫大家的兴，令讲课老师难堪。她的开场简单明了，让大家顿时也不再对许多人没来而耿耿于怀有所想法。

可如果我们的发言恰好是排在众人后面，大家已经听得昏昏入睡了，那怎么办？

一位发言者看到大家已经很不在状态了，连连垂头打瞌睡，于是他高声说：“在座的各位，请先为我们自己鼓掌一分钟，表示感谢。”说完他带头鼓掌，大家三三两两跟随其后。会议发言者继续说：“为什么要表扬我们呢，因为大家听得实在是太投入了，频频点头认可，并且听得津津有味，你看有的同事都流口水了，难道这不值得表扬吗？”一阵哄场大笑，大家有点小尴尬地清醒过来，这位发言者这才开始自己的讲述，他时不时引用故事，时不时又临场来一则生动的幽默，令会议室不断响起一阵又一阵的笑声，这次会议发言也是参与度非常高的一次。

如果在大家昏昏入睡之时，你准备的内容恰好又是学术类枯燥的发言，那又如何是好呢？讲下去吧，大家不会听你的内容，还会恨你不识时务。这种情况下你完全可以不必讲了。你可以借用某位演讲者的话：“今天前面已经有各位演讲大师、高手给大家讲了足够多、足够好的内容了，下面我要做的就是为这次的发言圆满画上一个句号。谢谢大家！”

我相信，前面大家讲了两三个小时的演讲大师，也许大家很快就忘记了，而你虽然什么也没讲，但大家却会对你印象深刻。

当然，不说只是没有办法的办法。下面，我们来看一个非常有内容，有力度的精彩演讲内容。

1948年，英国牛津大学举办了一次“成功奥秘”讲座，邀请的是英国首相丘吉尔。在讲演前三个月，各种媒体就开始了热烈的炒作，各界人士引颈等待，翘首以盼讲座的到来。

讲演的那一天，会场上人山人海，都在等着洗耳恭听这位政治家、外交家、曾获诺贝尔文学奖的文学家的“成功秘诀”。只见丘吉尔走上讲台，两手抓住讲台，两眼注视着观众，用手势止住大家雷鸣般的掌声，说：“我的成功秘诀有三个：第一是，决不放弃；第二是，决不、决不放弃；第三是，决不、决不、决不放弃！我的演讲结束了！”说完，他就走下了讲台。会场上沉寂了一分钟后，突然爆发出热烈的掌声，经久不息。

同样的，内容简短而十分精彩，名留青史的还有1793年华盛顿的总统就职演说，内容如下：

“同胞们：

我再度奉人民之召执行总统职务。只要适当时机一到，我将会尽力表现出我心中对这份殊荣及美利坚人民对我的信任所怀有的崇高的感受。

宪法规定总统在执行公务之前，需先行宣誓就职。现在我在你们面前宣誓：

在我执掌政府期间，若企图或故意触犯法律，除承受宪法惩罚外，还接受在现在这个庄严的仪式上所有见证人的严厉谴责。”

而林肯著名的“葛底斯堡演说”是南北内战中为纪念在葛底斯堡战役中阵亡战士所做的一篇演讲。是林肯最出名的演讲，也是美国文学中最漂亮、最富有诗意的文章之一，用时不到两分钟。

这篇演讲被认为是英语演讲中的最高典范，尤其重要的是，林肯在演讲中表达了一个政府存在的目的——民有、民治、民享。其演讲手稿被藏于美国国会图书馆，其演说辞被铸成金文，长存于牛津大学。至今，人们也常在许多重要场合提起或朗诵它。

由此可见，我们发言时如果能做到像女孩子的超短裙一样，尽可能短而又能够表达你的重点，那么你就能吸引大家的眼球博得大家的掌声。

如果你在台上长篇大论，听众在台下祈祷：这场会议最好可以尽快结束。那么即使你准备了再多内容，说得再精彩，也没意思了。不如以短小精悍取胜，令人回味无穷。

言不在多，达意则灵

◆ 没完没了说上半天还表达不清自己的意思，无异于在谋杀别人的时间。

◆ 只要能抓住谈话核心，将主要的意思说清，讲话简练有力，从而一语破的，一语攻心，便能达到良好的沟通效果。

◆ 如果一句话就能表达清楚你的观点，达到预期的效果，为什么非得说上100句呢？

有专家说：“用最简单的方法解决最复杂的问题，就是创新。”无论干什么工作，都应该在“简洁”二字上多下功夫。尤其是我们说话，没完没了说上半天都说不到点子上，既浪费了自己的精力，又浪费了别人的时间，无异于“谋财害命”。

据史书上记载，子禽问自己的老师墨子：“老师，一个人说多了话有没有好处？”墨子回答说：“话说多了有什么好处呢？比如池塘里的青蛙整天整天地叫，弄得口干舌燥，却从来没有人注意它。但是雄鸡，只在天亮时叫两三声，大家听到鸡啼知道天就要亮了，于是都注意它，所以话要说在有用的地方。”

墨子的话简言之就是“言不在多，达意则灵”，无疑在告诉我们说话要少而精的道理。

毛泽东初到重庆时，住在张治中的私人宅院桂园，具体负责保卫工作的是宪兵第一团团长蔡隆仁。

毛泽东每天天刚蒙蒙亮就出来散步，还经常走出桂园，保卫工作实在难做，又不好对他明讲，蔡隆仁很是心焦，为此请他的老朋友、在行政院供职的钱剑夫帮忙。钱剑夫见到毛泽东后，说了一句话：“晨风如厉，白露为霜，伏莽堪虞，为国珍重。”“伏莽”典出《易·同人》“伏戎于莽”。戎即兵，莽即草丛。匪盗经常潜伏于草丛之中，妄图突袭目标，寓意桂园周围并非安全，要严防敌人暗算。毛泽东文学底蕴深厚，自然理解其意，于是提高了警惕，很少随意走出桂园了。

“言不在多，达意则灵。”用在劝说别人的时候尤其重要，只要能抓住谈话核心，将主要的意思说清，讲话简练有力，从而一语破的，一语攻心，便能达到良好的沟通效果。

林肯曾说，“在一场官司的辩论过程中，如果第七点议题是关键所在，我宁愿让对方在前六点占上风，而我在最后的第七点获胜。这一点正是我经常打赢官司的主要原因。”这里介绍他用这个办法打赢的一场官司。

在那个官司审判的最后一天，对方律师整整花了两个小时来总结此案，林肯本来可以针对他所提出的论点加以驳斥的，但他并没有那样去做，而是把论点集中到了关键点上，总共花了不到一分钟的时间，便赢得了这场官司。

试想，如果林肯一条一条去分析，去辩驳，他即使说上几小时也不一定能赢。但是人都有破绽，只要抓住对方关键的破绽点而不计其余，就能推翻对方的论点而获胜。简单又轻松，何乐而不为呢？

1930年，德国出版了一本批判相对论的书，书名叫作《一百位教授出面证明爱因斯坦错了》。

爱因斯坦闻讯后，仅仅耸耸肩道：“100位？干吗要这么些人？只要能证明我真的错了，哪怕是一个人出面也足够了。”

同样的道理，如果一句话就能表达清楚你的观点，达到预期的效果，为什么非得说上100句呢？为此，我们时刻要提醒自己“言不在多，达意则灵”。

简明扼要、切中要害显威力

◆ 往往很能说的销售员都不是精英，真正能成交订单的都是说得少，但句句切中要害的销售员。

◆ 我们要懂得我们最在意的未必是对方最在意的，我们把自己最在意的事情说得再多，对方也未必爱听。如果你能尊重对方，说他在意的，他就会非常高兴，并且越听越有兴趣。

◆ 开枪别用打鸟用的散弹，威力不大又弄得尽人皆知，要用来福枪，一枪中的。讲话也是一样的道理。

抖屏，拼命地抖屏，我刚登上淘宝客服旺旺就遇到一个爱占小便宜的客户。他总是用不耐烦的口气反复询问：“你就少一点嘛，我就不相信迈西背单词软件不能优惠一些！”我特意查看了一下聊天记录，发现之前的客服已经与他有三页聊天记录了，至少说了40分钟。如果还按老套路出招，不知道又要扯掉多少时间。于是我开始思考怎么让他觉得买得值，不议价也是正常的呢？我突然想到了眼前的双十一活动，绝大多数的店铺都在做活动，最少五折优惠，有些甚至低于五折，还有的推出了一些没底线的秒杀活动等等。我整理了一下自己的思绪，然后对这个客户说：“亲，老客户都知道四年来迈西英语逢年过节都是这个价，早买早用上，买一次永久使用的哦！”那个客户思量了片刻之后付款买了我们的产品。

客户要议价，我们诉苦他不会信，我们说不议价他更不会信，如果你态度不友善他还会反感离去或者差评，所以我们只能让他觉得早买更

合算又铁定不会跌价。客户无非是买个心里踏实，当他知道这就是最低价的时候，他便不会再犹豫，果断出手。

大家印象之中哪种职业的人最能说呢？销售员！我们可以想象穿着西装、提着公文包，对着客户说得口水横飞的销售员叽叽呱呱可以说出一大堆有的没的条款、购买理由等。可是往往很能说的销售员都不是精英，真正能成交订单的都是说得少但句句切中要害的销售员。

曾经有一帮销售员出去推销《圣经》，但是结果却大出意料之外，竟然是一个口吃特别严重的销售员成了销售冠军，大家请教他成功秘诀时，他说：“我就问他们‘先、先、先生，你是要、要、要自己买、买、买一本，还是我、我、我读、读、读给你、你、你听呢？’”结果大家都觉得听他读太辛苦，还是买一本自己读比较好。

这个故事告诉我们说话要把握人的心理，话不在多，在于精，把握要害，一语击中，客户就会心甘情愿地把钱掏出来放在你手上。当然，也许我说的这个故事可信度不太高，下面我再说一则真实的案例。

几年前，在一堂销售培训课中，销售大师刘一秒讲述了一个特别有意思的经历。故事是说一位精明的售楼小姐如何让他们两夫妻下定决心买下一套房的。

刘一秒与妻子已经看了许多套房了，天快黑了，他们打算再看一套。售楼小姐迎面走来，并没有立即向他们介绍自己的房源，而是询问：“你们一定看了很多房了，很辛苦吧？”刘一秒与妻子点头称是，售后小姐为他们倒了一杯水之后没有像其他的售楼员夸夸其谈称自己的房子比别人的好，价格比别人的优惠，而是说了一些让他们觉得意外的话，她说：“我们这儿的房子也不一定适合您。不过，您可以说一下您

的需求，我来帮您介绍看看，您看可以吗？”短短一句话就让客户放下了戒备，乖乖说出自己的需求，接下来就可以针对客户的需求来推销了。

了解了刘一秒夫妻的需求之后，售后小姐带他们去看了一套房子，那个房子可以看到海，位置有些偏僻，周末比较安静。刘一秒的妻子表现出很喜欢打开窗户就可以看到海的感觉。售楼小姐精明地发现了这一点，也很好地把握住这个要害来做文章。她说：“怎么样，这套房不错吧，你看坐在阳台这里，沏壶茶，拿本书，边看书边喝茶还可以吹吹海风，听听海浪声，这是多么惬意的事情呀！”刘一秒提出：“这里位置太偏了一些，我们刚刚开车进来有十几分钟居然没发现公交车，不是太方便。”售楼小姐马上说：“你们自己有车，这显然不是问题，关键是这里靠着海，位置多好呀！”妻子也提出异议：“这里的绿化好像不怎么样，那些小树长起来也要好几年呢！”售楼小姐笑了笑说：“可是这里靠着海哟！”接下来，不管刘一秒夫妻提出什么异议，售楼小姐都会重点强调这里靠着海。因为妻子太喜欢这里的海被售楼小姐看穿了，最后他们乖乖当场写了一张支票签了购房合同。

这位售楼小姐并没有过多地介绍一些专业知识，因为其他售楼员都说过了，如果她再说一遍恐怕顾客也听不进去了。她只是针对客户的心理顺着说，先同情他们看房辛苦了，然后询问他们的需求，再根据需求推荐，然后选中他们最在意的点反复放大，放大，所以订单自然就来了。

我们要懂得，我们最在意的未必是对方最在意的，我们把自己最在意的东西说得再多，对方也未必爱听。如果你能尊重对方，说他在意的，他就会非常高兴，并且越听越有兴趣。

工作需要会说话，会抓住要害，说高效的话，生活中也是一样的道理。

我身边好些同学都在同一年生宝宝，宝宝出生后，大家受到婆婆的待遇却是大相径庭。当然，现在重男轻女的思想已经不是关键，关键是我们自己懂不懂说话，能不能打动婆婆的心，让她心甘情愿为我们操劳。

同学陈琳是个不爱说话的人，但是她却是同学里面最讨婆婆欢心的，婆婆帮她带着两个孩子，给孩子喂饭、陪睡、洗澡、陪玩，并且家里所有家务婆婆也一手包揽了。我去她家玩，羡慕地说：“你婆婆真能干！”她笑了笑说：“家有一老等于一宝嘛！”婆婆在一旁听了高兴得嘴都合不拢。另一个同学却在陈琳面前说起自己婆婆的不是，陈琳没有随声附和，而是笑了笑说：“我不知道你怎么想的，在我看来有个婆婆是件好幸福的事儿呢！”婆婆再一次笑了，也加入进来说：“是啊，一个巴掌拍不响，你多尊重老人，老人也会讲道理的。谁不愿意疼自己家的人呢！”

我发现陈琳虽然话不多，但言语中给予了婆婆充分的肯定与称赞，这恰恰打动了婆婆心底柔软处。如果老人家的操劳与费心能够得到后辈的认可与感激，他们是很愿意在自己力所能及的范围内为你付出的。

与朋友交往也是如此，经常交往的朋友大家彼此熟悉了解，说错几句话还好，但是那些许久不曾来往的朋友，再次联系我们说话的时候就要注意分寸了。如果你了解对方的近况，可以说一些赞美之词打开话题；如果你全然不了解，那么你可以与他一起回忆往事，再慢慢进入话题，如：“日子过得好快，转眼四年多没见了，好像我们一起去爬白云山还是昨天的事儿。”

与陌生人交往时，我们怎么把握说话的分寸呢？你不知道对方的喜好，尽量少说才是上策，你可以通过提问的方式引导对方先说；如果一时之间找不到好的话题，你可以简单说一下无关紧要的事情，比如：“今天好冷啊，好像比昨天又降了几度。”只消几句话冷场的尴尬就解除了。

卡耐基曾经说过：“一个人的成功，约有15%取决于知识和技能，85%取决于沟通——发表自己意见的能力和激发他人热忱的能力。的确，善于沟通的人，往往令人尊敬、受人爱戴、得人拥护。”说话时懂得去繁就简，切中要害者，能在山重水复中，柳暗花明；能在进退两难时，左右逢源。最后，我想把美国一位非常善于演讲的总统武德·威尔逊父亲的一句话分享给大家：“开枪别用打鸟用的散弹，威力不大又弄得尽人皆知，要用来福枪，一枪中的。讲话也是一样的道理。”

最想说的话摆在最前或最后

◆ 一个重要的决定，一个重要的思想，你将它摆到最后强调，也往往可以加深别人的印象，令人觉得重要。

◆ 最后一定要来一个总结，把自己说话的重点内容提炼出来，即使前面的大家没听明白，把最后的几句听清楚了，你要表达的意思大家也能基本明白了。

我有一位同事在介绍发言内容时是这样开头的：“各位，下面，我要讲的内容是：如何提升我们的电话营销技巧。大家听到我说什么了吗？我今天要说的内容是：如何提升我们的电-话-营-销-技-巧。”他利用了重复与一字一顿重点分明地告诉大家他的发言内容，于是我们都开始安静听他讲述他的技巧。

不论内容是什么，人们接收到的信息绝大部分是会很快遗忘的。所以，你不妨把重点内容拿到开头来说，一方面开篇显示说话的精华，另一方面，可以突出重点，让听者有思想准备。这是很好的一种表达自己观点的方法，另外还有一种恰恰对立的方法也是十分可取的。

不论是电影还是节目表演，又或者是在平常生活中不难发现一个现象，往往那些最后才出场讲话的才是厉害的角色，是压轴，是重头戏，是最有分量的。

我曾在世界第三大的手套厂工作，与董事长经常见面却很少见到她说话，不管是活动还是会议，每次她都是最后出场，说话都是寥寥几句，并且大多都是前面大家讲话内容的总结、中间再加上她一些极少量

的补充，最后做出决定，把结果告诉大家，所以大家把这也看成是一种能力的表现，纷纷拥戴她。

当然，我们不能像明星抢红毯上的“压轴”一样，把能否压轴作为考量自己是否重要的指标。但是有一点是我们可以做到的，就是把你谈话的重点放在最后。

有一次我听一位电话营销大师的讲座，他讲了整整一个小时，即将结束的时候，他问：“我今天教你们的东西有没有用？”那堂课的确学到不少知识点，我们当然是高兴地回答：“有用！”结果讲师却说：“错了，根本没有用。”我们惊讶不已，讲师继续说：“所有的知识点一定要等你们投入实践中才会有用，所以我们最重要的是什么？对了，就是行动，行动，再行动！”试问如果讲师在开始说知识点的时候就强调说：“我们今天所说的内容一定要行动之后才会有用。”与留到最后再来强调效果是不是非常不一样呢？不论我们记住的知识点有几个，我们都会记得最重要的是——行动。

一个重要的决定，一个重要的思想，你将它摆到最后强调，往往可以加深别人的印象，令人觉得重要。

诸葛亮的出师表给后主刘禅提了三条建议分别如下：

“诚宜开张圣听，以光先帝遗德，恢弘志士之气。”（广开言路）

“宫中府中，俱为一体；陟罚臧否，不宜异同。”（严明赏罚）

“近贤远佞。”（亲贤臣，远小人）

前面的几条都是为了做铺垫，然后道出最后一条最重要的建议即“亲贤臣，远小人”，也就更具有说服力了。

我们说话是为了让别人明白我们的想法，不管你说了多少，如果别人不知所云，那就白说了。所以，最后一定要来一个总结，把自己说话的重点内容提炼出来，即使前面的大家没听明白，把最后的几句听清楚了，你要表达的意思大家也能基本明白了。

少说理多讲故事，事比理强

◆ 最精彩的发言，最具亲和力的发言，才是可以令听众信服的讲话。例如：举身边的事例，秀展示品，相关证据，以数据说明问题都可以取得很好的效果。

◆ 故事讲得精彩可以赢得大家的关注，赢得掌声。如果故事来自我们自己的一些亲身经历，你不仅可以赢得上面说的一切，还能赢得人心，让他人记住你的故事，同时记住你，感谢你的分享。

与人交流，你讲话的内容经过一天，大家会忘记80%，一周后，很遗憾地告诉你95%都已经被大家所忘记。而大家唯一能够记住的是些什么内容呢？是那些发言者所讲述的例子、故事与亲自经历。所以，要让你的发言给对方留下深刻印象，把你想要表明的观点，编入到故事中去是一个很不错的方法。下面我们再来看一些具体的例子。

一次关于RFID（无线射频技术）的讨论会上，大家都在讨论未来的前景如何光明，政府如何大力推行，有一位同事冒出一句：“发展的机会肯定有，可这技术不成熟，又有谁来保证几时可以收到成效呢？我的问题是：怎样降低成本？”

一个自动识别的RFID标签要一元左右，有许多东西都用不上，他这一问题提出来，顿时全场冷场。这时经理出来说话：“我们先来回顾一下他人的成功例子……”

经过一番对他人成功例子的回顾，大家被打击掉的信心又变得满满的，继续进入会议的讨论当中去了。

那位经理就很好地避开这个实质性的问题，成功转换话题，提升了大家继续研究的信心。如果这个话题已经谈论不下去，你还要死鸭子撑饭盒——不认输，那么结果恐怕是大家不欢而散。如果这个时候，你可以通过暂时变换话题的办法吸引听众注意力，通过穿插趣闻逸事活跃现场气氛吸引听众注意力，然后回到原有话题轨道，效果就会理想许多。

当年孙山先生发表演讲，谈论三民主义，因礼堂通风不够，空气不好，所以有些人精神较差，显得比较疲倦。孙中山先生看到这种情况，为了提起听众精神，改善现场气氛，他巧妙地讲了个故事：“那时候香港读书，我见过有个搬运工人买张马票，因没有地方藏，便藏在时刻不离手的竹竿（挑东西粗竹杠）里，他牢记马票号码。马票开奖，头奖，便欣喜若狂地把竹竿抛置海里去，以为从今以就不再靠这支竹竿生活，直到问及领奖手续——凭票到指定银行取款，这才想起马票放竹竿里，他拼命跑到海边，连竹竿影子都没有找到……”讲完这个故事，听众议论纷纷，笑声、叹息声四起，结果现场气氛活跃，听众精神振奋。于是，孙中山先生抓住时机，紧接着说，“在座的各位，民族主义这根竹杠，千万不能丢啊！”自然地又回原有话题轨道。

是的，人人爱听精彩的故事，只要你善于讲故事，你就能最大程度吸引你的听众。

我遇到过一位小学刚毕业的老板，他没有丰富的知识底蕴，没有滔滔不绝的口才。在一次提倡大家努力工作，提升工作效率的会议上，他是这样说的：“首先，我想分享一下我个人成长的历史，我是怎样由一个工地的小工做到今时今日拥有这几千人的公司的。”对于创业者背后的故事，往往都是职员们感兴趣的，于是大家洗耳恭听。讲完之后，他这样对大家说：“把公司的工作，当成是你自己的，努力去干，不断超越自我，迟早有一天，你就能超越我，谢谢大家。”那一刻，掌声雷

鸣。

最精彩的发言，最具亲和力的发言，才是可以令听众信服的讲话。例如：举身边的事例，秀展示品，相关证据，以数据说明问题都可以取得很好的效果。

一次会议上，主管首先开始说话：“几乎每个人都懂得趋利避害，我也不例外，刚开始工作的时候，我认为太忙了会累垮身体，而偷一下懒，别人不知道，也可以拿他人一样的工资，但后来我发现，我错了。养成懒散的习惯，是对自己这种心理最大的惩罚，那些默默努力者，往往上司会看得到，即使他们不出声，当有什么好处的时候，领导也更倾向于先给他们。意识到这一点后，我开始不去计较表面短暂的得与失，开始努力工作，一年后，我成了你们的主管。所以，我也很希望大家能够以我的例子作为借鉴，不再犯同样的错误。”

想想看，主管这样一番推心置腹的话到听众的耳朵里，会有什么样的效果？当然是，向主管学习，努力工作。

发言之前想一想，你所说的内容对听众有什么好处？如果你愿意分享对大家有用的东西，大家一定会给你热烈的回应。另外，要注意的是谈的时候一定要投入，要谈论你确信无疑的东西。

在一次业务员会议上，大家围坐一起，又开始说那些空话、套话，因为害怕被人笑，谁也不愿意说实在的困难。小张却一鸣惊人：“现在大家普遍士气不高，我不知道自己可以为这个团队贡献一些什么，下面我谈谈这两年来用得比较好的一些销售方式。第一，销售是个苦力活，别人问我销售业绩为什么那么高，现在我告诉你们，你们每天打电话的数量大约是50个，而我是150个，所以我成交的订单比你们多，成长比

你们快是应该的；第二，销售是有技巧可讲的……”你们说，小张分享了这些实质性的经验，大家会怎么看他？认为他大方、热情，团队精神强，愿意分享，并且以后的时间里，也更愿意与他合作，是这样吗？当然是！

故事讲得精彩可以赢得大家的关注，赢得掌声，如果故事来自我们自己的一些亲身经历，你不仅可以赢得上面说的一切，还能赢得人心，让他人记住你的故事，同时记住你，感谢你的分享。

简化语言＝简化问题

◆ 在处理问题的时候，有时候说得多，反而会让人找不着方向，把握不住重点。要么不说，要说就尽量简化问题地说，效果往往会比长篇大论来得更好。

◆ 一定要根据自身的经历，或者一些典型的材料和数据来说话，这样才有实际的意义，别人听了才会信服你，简单来说，就是摆事实讲道理的总结方式。

公司招聘了一批新同事，大家开始一个接一个轮流自己介绍，争分夺秒说完自己然后把话题接力棒转交下一位。台上新同事介绍时，台下也在纷纷议论，甚至都有些听不清台上在说些什么了。轮到一位叫郑云飞的新同事介绍时，那位新同事却安静下来，他静止到台下全都不解地停止了讲话，注视他，这才开口说话，介绍自己。不得不说，这一招用得十分得当，他没有大喊大叫，让大家停止讨论听他说，却在静止中得到了这个效果。

在处理问题的时候，有时候说得多，反而会让人找不着方向，把握不住重点。要么不说，要说就尽量简化问题地说，效果往往会比长篇大论来得更好。

在一次排单后，一间分厂表示不能如期完成布置的生产任务，我们安排了一次会议。分厂厂长坚持表示：“这样的做法太不合理，我们不能按时交货，最少得推迟两天。”

我接过他的话题，拿出客户订单对大家说：“各位，我们接客户订

单的日期是昨天，这批货本来就很紧，很赶，大家都知道这位客户对公司来说又很重要，不得不做，我昨天已经加班开单要求辅料公司加速提供辅料，如果货物赶不出，每件货物我们需要加付280元运费，估计公司要损失15万元左右。如果每天晚上安排加班两小时左右是完全可以完成的，也许年终奖金大家也可以多拿一些。所以在会议最后，我真的很希望大家都能够站在公司立场，赶出这批货，辛苦大家了。”

听完我说的话，大家也意识到事情的严重性，再加上与自身利益（年终奖）挂钩，分厂厂长当即表示愿意加班赶货，准时交货。

不论是员工还是领导，当你在面临问题时千万不能说套话空话，一定要根据自身的经历，或者一些典型的材料和数据来说话，这样才有实际的意义，别人听了才会信服你，简单来说，就是摆事实讲道理的总结方式。

我想，没有一个中国人会不知道周恩来这个名字，他不仅是新中国的第一位总理，更是外交史上的传奇，很擅长用一些简单的语言化解各种令人难堪带着挑剔的问题。

一次，外国记者不怀好意地问周恩来总理：“在你们中国，明明是人走的路为什么却要叫‘马路’呢？”周总理不假思索地答道：“我们走的是马克思主义道路，简称马路。”

很明显这位外国记者是想把中国人比作牛马，和牲口走一样的路。如果我们要从“马路”的来源上去回答他，即使说得再正确，再清楚明白也是没有任何意义的。而周总理把“马路”的“马”解释成马克思主义，一言以“毙”之，对方毫无还嘴之力。

还有一次，美国代表团访华时，曾有一名官员当着周总理的面

说：“中国人很喜欢低着头走路，而我们美国人却总是抬着头走路。”此语一出，语惊四座。周总理不慌不忙，脸带微笑地说：“这并不奇怪。因为我们中国人喜欢走上坡路，而你们美国人喜欢走下坡路。”

美国官员的话里显然包含着对中国人的极大侮辱。如果我们强烈斥责对方的无礼恐怕会引起一场不小的风波，如果我们忍气吞声，听任对方羞辱，又会损了我们的尊严。而周总理的简单回答让美国人领教了什么叫作柔中带刚，最终尴尬、窘迫的是美国人自己。

周恩来使用简单语言来化解记者与外国官员挑剔的事情很多，再举一例：周恩来接见的美国记者不怀好意地问：“中国现在有四亿人，需要修多少厕所？”这纯属无稽之谈，可是，在这样的外交场合，又不便回绝，周总理轻轻一笑回答到：“两个！一个男厕所，一个女厕所。”

是的，就问题本身来回答，你会越说越复杂，而周总理却能够把问题简化再简化，然后“四两拨千斤”，轻而易举就化解了对方的语言攻击，实在是非常值得我们学习的表率与榜样呀！

开口只说有把握的话，方能百战百胜

◆ 提同样的要求，只要我们针对对方的心理来说，就能让他顺着你的方向走。

◆ 生活、工作中与人交往都是如此，如果你没有把握，说得多就容易错得多，要么你就索性不说，要说就说有把握的内容，才能一鸣惊人。

一头驴在树丛中捡到了一张虎皮，它披在身上玩，把其他小动物吓得全跑开了，它便自由自在吃起青草来。这时候有一只狼经过，驴吓了一大跳，刚准备撒腿跑，可它看见狼好像很怕它不敢靠近。它突然想起自己现在披着虎皮呢，就相当于一只大老虎，不应该怕狼啊，于是它开始对狼大声吼叫让它走开。它刚发出声音，狼就听出它只不过是头驴，于是上前把它的喉咙咬断了。

驴这时候不说话本可性命无忧，可是它本身没实力可以打赢狼，却大吼大叫，这才落得个一命呜呼的下场。

像驴这样本身没内涵却喜欢大声嚷嚷导致别人没好印象，交往中惹人议论，生意中功败垂成的事例太多，举不胜举，这里我就不多说了。我们来看一些懂得把握关键，说有把握的话，最终获得成功的故事。

大家都知道爱因斯坦是个“工作狂”。他每天的时间都排得满满的。有一天，家里来了客人，他却一直在阁楼里做实验不肯下来。妻子对他说：“先生，家里大厅里坐着好多客人，你要不要去陪一下？”这时候爱因斯坦大吼大叫道：“我不去，我要继续做实验，我有做不完的实验，

哪有时间陪他们呀！”妻子了解他的性格，知道多说无益，于是她下楼去了。一会儿，客人还是很想见见爱因斯坦，妻子很有把握地上楼说了一句话之后，爱因斯坦就乖乖地下来了。大家猜猜看，她说了什么呢？

爱因斯坦的妻子对他说：“亲爱的，你已经忙了很久了，别把身体累垮了哟，下楼去休息一下再继续吧！”爱因斯坦这才乖乖下楼，因为他认为休息是为了更好地工作，而不是浪费他的时间。

提同样的要求，只要针对对方的心理说，就能让他顺着你的方向走。

两个人在祷告的时候想抽烟。其中一个人去对神父说：“神父，请问祷告的时候我可以抽烟吗？”试想这样询问神父会怎么回答呢？当然是“不能”！另一位却换了一种有把握的说法：“神父，请问我抽烟的时候可以祷告吗？”神父回答：“可以！”

说有把握的话，往往可以很容易就牵引对方按你的思路走，达到你的目的。特别是在我们面试与谈判的时候，这一点就显得尤为重要了。

面试的考官有多位，总有一些与你有着相近之处的，例如来自同一个家乡，职位相仿，年龄相近等，面试者不妨从此相似之处入手，尽量博得其好感，化被动为主动。

有一次我去面试，六位考官坐成一排，其中有一位说话声音洪亮、很有激情、每一个问题都很直接，我眼前一亮，对他道：“您的个性真阳光，真希望有机会向您学习。长话短说，我主要是……”

后来在那位面试考官的极力要求下，当场录取了我，入职的时候他居然能叫出我的名字，还加上一句“刘文献，你的性格与我的一样阳

光，好好干”。

只要你在短短的时间内能够征服面试考官，他就会尽力为你说话。我只是刚好投机取巧博得了他们之中最高职位面试官的好感，所以比其他面试者占了先机，真正要取胜我还是建议打更有把握的仗。

面试，无非是想从中挑出最合适相应工作岗位的职员。我们如果能够把握这点来做文章，成功的机会就会大很多。

我有一位朋友能力一般，跳槽不断，奇怪的是他参加面试却是攻无不克，战无不胜，这令我挺佩服的，我向他请教是如何做到的，他回答：“充分了解公司背景与工作岗位的所有要求就是我的必杀绝技。首先从他们的宣传册、网站上了解，再用Baidu或Google搜寻其他的小道消息以及他人的评价，重点了解公司经营与发展方向，人事构架，所取得的荣誉，最近动向等。对于岗位要求条件，没有人是完全为新公司量身定做的，总有达不到的要求，也总有你的其他优势派不上用场，面试时间那么短，那么多考官等着问你，根本没时间跑题作文，不论他们问什么，你把握住怎样才能突出我‘最合适’这个工作岗位，准错不了。”

下面我再给大家讲一个有意思的故事：

有一位60多岁的老太太带着50万美金进银行存款，她获得了银行行长亲自在贵宾室接待的殊荣。

银行行长问：“请问这是您全部的积蓄吗？”

老太太说：“当然不是。事实上我是一位豪赌的人，并且从来不曾失手。这只是我这一次赢来的钱。”

行长觉得很不可思议，他不相信地摇摇头。

老太太接着说：“如果你不相信，我给你打个赌，筹码是这50万美金。明天你的屁股上会出现一个三角形的印记。如果到时候没有，这50万美金就是你的了。”

银行行长当然很清楚自己的屁股上并没有任何三角形的印记，他想了想同意了这场十拿九稳的赌约。

第二天早上行长在镜子上仔细地检查，再一次确认自己的屁股上没有印记之后，才去银行上班。这时候老太太早就在会议室恭候他的到来了，旁边还站着一位中年人。

老太太对行长说：“我今天带了我的律师来，下面我要让他检查你的屁股是否有三角形的印记。”行长脱了裤子让律师检查，并说：“你看，我屁股上并没有任何三角形印记。”老太太说：“好的，果然没有，我输了，这50万美金归你了。”

这时候大家却见到中年人在痛苦地捶墙，并痛心地说道：“我昨天与她打赌您贵为银行行长，不可能把屁股给她看，赌约是100万美金。”

这位老太太的话不多，但是她都挑了最有把握的话来说以此赢得了更大的财富。

生活、工作中与人交往都是如此，如果你没有把握，说得多就错得多，要么你就索性不说，要说就说有把握的内容，才能一鸣惊人。

有话则短，无语则不讲

◆ 学会使用短句，句子太长听起来容易溜神，力度也不够，而短句听起来轻松、省力、吸引力也强。

◆ 与人交谈时，如果你的观点与立场摇摆不定，说话没有重点、主次，那么还不如沉默不言。一定要能解决问题或者有助于解决问题，开口说话才对你有利。

第一种说法“明天你一定要至少提前一个小时起床才不会迟到，这次的会议真的是相当的重要”。第二种说法“明天的会议任何人不得迟到”。其中的分量与威严，大家可以自己掂量。学会使用短句，句子太长听起来容易溜神，力度也不够，而短句听起来轻松、省力，吸引力也强。

公司有一批货物过海关的时候被扣留，主管召开紧急会议讨论解决办法。

别人还未开口，主管把事情原委说完后，便走来走去，一个劲儿地问：“现在怎么处理啊，这问题闹大了，可是很麻烦的，公司的损失不得了啊！”

大家你一言我一语开始讨论起来，主管一时晕了头道：“有没有更好一些的建议？这些都不靠谱啊！”

员工开始沉默，主管又开始问怎么办？后来虽然问题解决了，但是大家都开始质疑主管的办事能力。

作为领导，你的存在就是为了解决问题。如果你心里与大家一样没底，就尽量少说话。废话越多越影响你的形象，反而让人觉得你不行。试想一下，如果主管可以沉着冷静，心中先有对策，然后征求大家的意见，最后得到解决方案，大家能对他没有信心吗？

如果你是职员，在会议上能够把握重点，分析得头头是道，冷静道出你的绝妙对策，事情解决后，大家会不认可你的能力与本事？领导会不给你升职加薪吗？

特别是一些临时会议，因为事先没有准备，一定不能离题作文，要事先想好自己的立场、观点与重点。

一次公司紧急召开讨论机器是自动磨损还是人为损坏的临时会议上，作为工程师的小华发表自己的意见：“你们看这些痕迹，我在书本里见到过自动磨损后大致就是这个样子。还有这里，看上去也像自动磨损，但看这边又像是人为因素。”

大家听完这位工程师的一番分析后，如坠云里雾里，越听越不知道他想表达什么。

与人交谈时，如果你的观点与立场摇摆不定，说话没有重点、主次，那么还不如沉默不言。一定要能解决问题或者有助于解决问题，开口说话才对你有利。

在一次验货中我负责的加工厂出现了问题，客户在包装箱上盖上“不合格”三个大字，生产部总经理找我去谈话。我走进会议室以后，还没等领导发话，就直接对生产部总经理说：“经理，您就对客户说，这批货我会百分之百拆箱返工，约两天时间完成。完成后他可以任抽十件检查，保证不会再出现类似问题。”总经理刚想追究原因，大谈责

任，听到我提出了解决办法，只得对我说：“好，那你去安排吧！”

平常交流要有主次，重点突出，遇到紧急情况更是如此，发言时切忌说空话，这会让人怀疑你的能力。最好是一针见血指出问题，道明解决办法。这就是魄力，这就是能力！如果你没有本事这样干，那么你可以提出适当的观点或建议，至少要有助于问题的解决。否则你还是选择沉默比较妥当。

123条理化，说话只说重点

◆ 把你说话的重点内容说出来，然后道出1、2、3。这样纲举目张，脉络就会非常清晰。

◆ 你的口才再好，说话要做到中心突出，条理清楚，说话前都要在心里先打个草稿，理清思路和线索，这样才方便我们紧紧抓住中心，把无关的枝节统统去掉，做到层次清晰，眉目分明，避免求全求多、东一榔头西一棒子乱了套。

有一次老板要求大家集合开会，当时许多同事正忙得不可开交，极不情愿地离开座位，只希望老板可以长话短说。老板一语惊人：“我今天召集大家过来，并不是为了开会。”许久没声音，大家都在心里揣度，老板到底要干什么？一会儿工夫，会议室安静了下来，老板继续说：“我想与大家分享几件事情。”于是老板开始一条一条说下去。

如果说有什么方法能够让别人很快知道你在谈什么，重点是什么，有一个很简单实用的办法就是如同上面那位老板说话的形式，首先把你说话的重点内容说出来，然后道出1、2、3。这样纲举目张，脉络就会非常清晰。

销售总监给业务员开完会后起身总结：“针对新产品，我们今天主要讨论的问题有三点：第一，产品转型由销售1组负责解决，20号之前提交相关方案，记得要用数据说话。第二，渠道方面由销售2组在本月底之前签到15个经销商。第三，对于销售业绩提成及奖励情况由我负责拟定，本周五之前公布出来。大家还有没有补充，如果没有就散会，各

就各位开始努力。”

怎么样？销售总监的这个总结就十分简洁明了吧？在公司上班，不管是销售小组还是研发小组，经常面临小集体会议或者临时会议。大家都有话要说，于是竞相发言。你一句，我一言，你推翻我的观点，我推翻你的观点。说到第二个问题了，回想起前面的问题有话补充，又开始回到前面的问题，争论不休，最后还是一头雾水，只得宣布大家还是想好之后，再开会讨论。没有结果，这个会议就只是浪费时间，白开了。

不管是总结别人的发言，还是理清自己将要发言的内容，我们都可以默默在大脑里按照1、2、3的模式把内容梳理清楚，然后一条一条道出来。正正经经演讲毕竟不会太多，我们需要面临的一般都是临时讨论或会议，越是临场发挥，越是需要一定的条理性。可以将自己的观点列出来，最多不要超过八点。很多时候，以三个大的方面为准展开临时会议发言就是不错的选择。我经常看到有人说到第五点，然后来一句：“我说到第几点了，第五点，还是第六点？”这样一来，就影响听众的心情了。

我曾遇到一位非常有性格的上司，也是帮我把说话能力提升一个档次的上司。她告诉我：“任何时候，向我汇报工作，我只愿意听到总分总的形式。把你要去解决的问题先说出来，然后按1、2、3分析，最后给一个解决办法的总结就行了。其余的话我都不想听。”有时候，我急匆匆敲门进办公室询问：“刚刚有个客户打电话过来说我们的软件功能太多了，30多条，而他们只需要用到其中的几条，我问了技术组小项能不能为客户量身定做，他说不能。还有我觉得我们软件里面，有些部分……”我那位可爱的上司立即打断我的谈话说：“停，你现在大脑里都是乱哄哄的，还是先把说话的条理整理一下，然后把关键的问题与解决办法告诉我！如果你自己还没有思考过解决办法，也不要直接对我说，

我比你更不了解，我还要去搜集资料，这样很浪费时间。”

自从那次碰壁以后，每当我要向领导反映问题或与人交谈时，都会强迫自己就像小学时找中心思想那样强迫自己去提炼说话的核心内容，理清解决办法1、2、3，然后再去说。如果自己还是不清楚的情况，我会先去查清楚再说。

你的口才再好，要做到中心突出，条理清楚，说话前都要在心里先打个草稿，理清思路和线索，这样才方便我们紧紧抓住中心，把无关的枝节统统去掉，做到层次清晰，眉目分明，避免求全求多、东一榔头西一棒子乱了套。

文句如橄榄，形小韵味却无穷

◆ 短点，再短点！精些，再精些！只有摒弃那些浮话连篇、言而无物的“假、大、空”的写作模式，文风才会彻底得到改变，久而久之，你也会做到文句如橄榄，形小韵味却无穷。

我们的周总理不只在说话上面能够深入浅出，用简单的几句话解决旁人只能干瞪眼的问题，也能用一两句话概括出别人用15页纸还说不清楚的事儿。

1954年，周恩来参加日内瓦会议，通知工作人员，给与会者放一部《梁山伯与祝英台》的彩色越剧片。工作人员为了使外国人能看懂中国的戏剧片，写了15页的说明书呈周总理审阅。周恩来批评工作人员：“不看对象，对牛弹琴。”工作人员不服气地说：“给洋人看这种电影，那才是对牛弹琴呢！”

“那就看你怎么个弹法了，”周恩来说，“你要用十几页的说明书去弹，那是乱弹，我给你换个弹法吧，你只要在请柬上写一句话：‘请您欣赏一部彩色歌剧电影，中国的《罗密欧与朱丽叶》就行了。’”电影放映后，观众们看得如痴如醉，不时爆发出阵阵掌声。

长篇大论不仅我们不喜欢，连古人也不喜欢。

从前，有一位爱民如子的国王，在他的英明领导下，人民丰衣足食，安居乐业。深谋远虑的国王却担心他死后，人民是不是也能过着幸福的日子，于是他召集了国内的有识之士，命令他们找寻一个能确保人民生活幸福的永世法则。

一个月后，三位学者把三本六寸厚的帛书呈给国王说：“国王陛下，天下的知识都汇集在这三本书内，只要人民读完它，就能确保他们的生活无忧。”国王不以为然，因为他认为人民不会花那么多时间来看书。所以他再命令这些学者继续钻研。两个月内，学者们把三本书简化成一本。国王还是不满意。一个月后，学者们把一张纸呈上给国王。国王看后非常满意地说：“很好，只要我的人民日后都真正有奉行这宝贵的智慧，我相信他们一定能过上富裕幸福的生活。”说完后便重重地奖赏了学者们。原来这张纸上只写了一句话：天下没有不劳而获的东西。

大家不喜欢读长文章，但写长文章的人还是很多的，现在QQ空间长篇大论已经不再流行，博客也不再那么具有吸引力了。大家都写什么读什么呢？随着现代节奏越来越快，我们要了解的信息越来越多，长篇的确让人越来越讨厌，于是微博诞生了。不管你有多少话要说，有多少内容要表达，微博的篇幅就只有140个字。所以你就要尽量精减、再精减你的内容，然后写出来。举个例子，我们来看李开复的一条微博：

美国人为什么不了解中国？对中国认识还停留在几十年前的状况？
1) 美国自己这几十年改变不多，所以不能理解中国快速的改变；2) 许多美国人（包括一些最有影响力的）以美国为中心，缺少世界观；3) 美国教育中对中国描述甚少，而且往往过时；4) 中国文化（无论传统、娱乐）都还没有影响美国。

看，不到140个字，居然包含了这么多内容，提出了一个尖锐的问题，给出了自己的分析，而且，分析内容被分成四点，层层递进，有条不紊。

我觉得那些喜欢写长文章的人也可以给自己开通一个微博，逼自己尽量做到言简意赅，清晰准确。我们不必每次都强求把140个汉字用

完，最好是一条微博表达一个完整的信息，或一条微博讲一个故事，不要把无关的内容都塞进来。短点，再短点！精些，再精些！只有摒弃那些浮话连篇、言而无物的“假、大、空”的写作模式，文风才会彻底得到改变，久而久之，你就会做到文句如橄榄，形小韵味却无穷。

第六章 工作极简，单任务没压力

工作最大的敌人就是混乱。将心力分散在太多的事情上，就会降低效率徒增烦恼。你需要清除一切分散注意力、产生压力的想法，把你的注意力集中在你主要专注的事情上，像服务员“一次只服务一位顾客”一样。

想太远会被吓倒，只做**24**小时计划

◆ 我们就像某个童话故事里那匹拉磨的骡子，害怕未知的将来，不知所措地日复一日拉着磨盘在自己熟悉的领域转来转去，转了一辈子还在那间磨坊里。

◆ 你不必去寻找一条所谓正确的道路，只需要把你身边的事情做好，把你的本职工作做好，或者是比别人要求我们做的更多一点，你将会发现世界在我们面前豁然开朗。

有一对夫妇在乡间迷了路，他们发现一位老农夫，于是停下车来问：“先生，你能否告诉我们，这条路通往何处呢？”老农夫不假思索地说：“孩子，如果你照正确的方向前进的话，这条路将通往世界上你想要去的任何地方。”

这与我们刚刚步入职场的人何其相似。我们总希望有人指点一条明路，要怎么样做，我们才能最快地实现自己的职业梦想，获得高薪，获得理想中的职位。想一想都觉得可望而不可即，于是只好在自己的蹉跎中看着别人成长。

如果马云刚开始做阿里巴巴的时候，给他一个长远目标，你一定要做成中国首富，他能接受吗？肯定要吓倒。用马云自己的话说，当时他想到的就是：活下来、挣钱。每天都朝这个目标努力，活下来、挣钱。于是他终于活下来了，并且活得很好，他也终于挣钱了，并且是挣大钱，十年的时间，每天以努力使自己活下来、挣钱为目的，最终成了中国首富。

如果林肯步入政界的时候，给他一个长远目标，你一定要成为美国总统，他能干下去吗？也许他早吓跑了。即使不给他长远的目标，如果你告诉他，他将要面临很多挫折与失败，也足够把他吓傻了的。林肯生来一贫如洗，我们来看下他进驻白宫前的简历：

1831年，经商失败。

1832年，竞选州议员——但落选了！

1832年，工作也丢了——想就读法学院，但进不去。

1833年，向朋友借钱经商，但年底就破产了，花了16年才把债还清。

1835年，再次竞选州议员——赢了！

1835年，订婚后即将结婚时，未婚妻却死了，因此他的精神完全崩溃，卧病在床六个月。

1840年，争取成为选举人——失败了！

1843年，参加国会大选——落选了！

1848年，寻求国会议员连任——失败了！

1849年，想在自己的州内担任土地局长的工作——被拒绝了！

1854年，竞选美国参议员——落选了！

1858年，再度竞选美国参议员——再度落败。

1860年，当选美国总统。

林肯八次竞选八次落败，两次经商失败，甚至还精神崩溃过一次。然而面对这些，他却依然能够当选美国总统，不能不让人敬佩。面对重重困境，他始终不放弃希望，不放弃生命，不放弃让明天变得更好。面对这样的境遇，我想他是无法料想自己最终能够获选总统的，他只是一直在前进，每天想方设法前进一点，最终的成功在意料之外却在情理之中。

那些成功人士，商界奇才，那些伟大的领导人尚且今日不知明日事，只能一步步往前走，保证今天的24小时是往好的方向发展的，何况是我们呢？我们完全不必逼着自己想太遥远，这样会吓坏自己，也会无形中产生巨大压力，从而影响你正确判断与继续前进。

你试过在大雾的天气里开车吗？有时候能见度只有10米，甚至5米。前方可能有大桥塌陷、有车祸、有行人突然闯入、有新手在违章驾驶.....你向前进是雾，向后退也是雾，那你怎么办？至少前进还有机会到达目的地，后退需要历经同样的风险，还终将一无所获。那我们怎么办？当然是选择继续前进。怎么前进呢？当然是小心翼翼，保持一个安全的速度，慢慢前进。万一遇到了车祸或路况不好的情况，我们可以绕道走，如果撞到了人或物，那也是我们的命，我们应当积极面对，寻找解决办法，然后继续前进。

我们就像某个童话故事里那匹拉磨的骡子，害怕未知的将来，不知所措地日复一日拉着磨盘在自己熟悉的领域转来转去，转了一辈子还在那间磨坊里。而千里马却不一样，同样是一生，它却无所畏惧，每天往前奔跑一段路，日积月累，它用一生看到了无数骡子连想都不敢想的美景。

试想，如果我们提前告诉千里马，你这辈子每天要跑12个小时，要连续跑30年，可能千里马也会吓退，从而拒绝奔跑。那么，它同骡子还会有不一样的人生吗？

每个人人生起步之初都搞不清方向，只能边走边观望，当发现自己并非走在想要的路上时，他们想转头走，却害怕为时已晚，只能在原地停留，或者继续在错误的道路上走下去，其实这是人生的一种悲哀。还有更悲哀的是人生的很多时候，我们并不知道自己什么时候才是在做正确的事，走在正确的人生大道上。

随着阅历的增加和视野的拓展，我们也会慢慢地、一步一步地离我们的梦想近一点儿，再近一点儿。其实如果你愿意的话，你不必去寻找一条所谓正确的道路，只需要把你身边的事情做好，把你的本职工作认真做好，或者是比别人要求我们做的更多一点，你将会发现世界豁然开朗。

生活多变，我们没法看清路的尽头，那么我们就只管眼前，至少把握住今天的24小时，做好今天的计划，用心完成今天的任务，如此足矣。而当日子积累够了，你想要的生活都会给你的。

每天只做三件事，且做好这三件事

◆ 计划的时间越长，中间的差距也越大，越不容易把握，所以我们把计划的时间定短一些，这样我们就能把工作做得更高效。

◆ 如果一天只做三件事，那我们就会自动挑选对我们来说相对重要的三件事情。你就不必再像以前一样，为了一大堆无关紧要的事情弄得自己紧张兮兮，忙忙碌碌了。

我们都知道：能够把握的只有今天，只有当下。每个人每天都有24小时，我们的分配方法却大不相同。

曾经有人提出一个很不错的时间安排方法，即：每天只做三件事！他就是利用这个方法顺利完成了自己的APP开发，并且大谈这样做的好处。

他的具体做法是这样的：

每天晚上 9：30 的时候，找一张便签，按照上面给的三条，写下明天要做的事情，贴在卫生间的镜子上。

不要记在手机里、不要使用应用或者提醒。就是一个简单的便签，如果头一天完成了，第二天再换一张。

重点是，他安排给自己的三件事让人看了便心生向往，也会觉得愿意尝试。分别为：必须做的；只有做完第一个才能做的；奖励。详细说来如下：

1. 它很重要，但是你就是提不起精神去做。你经常希望这件事情已经做了，也希望自己不要再拖下去。你甚至也知道，如果这件事情做了，好处会非常多。

2. 同样很重要，并且你很喜欢做。只是，你不做完“一”，是不能做“二”的。按照这个顺序，是希望你能够完成同样重要但是你不喜欢的“一”。

3. 看场电影、出去公园溜达、或者给孩子们读个故事。这部分是用来放松的，但记住，你只能做完一二，才能做三。

这种方法简单、直观、有效。大家很清楚一个事实，不论你如何精明，你的工作如何稳定，在计划与现实中间始终会有一个差距。计划的时间越长，中间的差距也越大，越不容易把握，所以我们把计划的时间定短一些，这样我们就能把工作做得更高效。

对此我是挺有感触的，一般而言我都提前进行大量的材料准备工作，正式写作一个书稿的时间是一个月左右，可是有时候编辑想给我多安排一点时间，就把交稿日期写成两个月甚至三个月。我见时间还比较长，怎么都可以写完的，所以总是不着急，每天我都会花许多时间去做别的事情，偶尔妈妈会提醒我：“今天怎么没看见你写作？别到时候完不成任务。”我笑笑说：“时间还长着呢，不急。”大多数时候会一直拖到只有一个多月时间才动手开始写。

回过头来想想，原本时间充沛，我可以安排每天写一点点，就不用赶稿，写稿子就会变成一件轻松的事儿。为什么每次都被我搞砸了呢？原因其实很简单，就是我们的惰性。

换句话说：如果我们不是计划两个月完成一个书稿，而是计划一天

完成多少书稿内容，情况就很不一样了。比如我写现在这个书稿的时候，我就计划了每天完成一篇或两篇的内容。晚上我就会翻阅相关资料，或者查找以前的笔记，想一想有什么内容可以写，然后定好小标题。早上起来之后，就能让自己立即进入状态，两个小时左右就完成任务了。

对此，法国著名现代物理学家艾迪·赛亚里说过一句很形象贴切的话，他说：“以秒计时的人比以分计时的人，要多出时间59倍。”虽然这个说法看起来有些夸张，不过有一点是可以肯定的。如果我们能够把计划的时间单位定得小一些，我们对时间的利用也会相对高效许多。

言归正传，如果我们订下计划每天做三件事，对我们有什么好处呢？

第一，如果一天只做三件事，那我们就会自动挑选对我们来说相对重要的三件事情。你就不必再像以前一样，为了一大堆无关紧要的事情忙碌不堪了。

第二，我主张在今晚就订好明天的三件事计划，这样当我们醒来的时候，就不会不知从何下手了，而是根据头一天的计划迅速开启新的一天。

第三，马上行动，立即从第一件事做起，完成第一件事情之后，迅速进入第二件事情的准备。一件一件做完，哪怕是提前完成也不要中间夹杂一堆琐碎的事情。因为琐事很不好把握时间，很可能会影响你的计划。不如先做完自己计划的重要事情，再去做不重要的琐事，你就不会有压力。

第四，两件事情中间适当让自己休息一下，可以喝杯茶、看看窗外

绿色风景、走动走动、上网看看你喜欢的新闻，大概15-20分钟之后，就像听到上课铃声那样，立即投入下一件事情的工作中。

第五，当你三件事情都做完了，这时候你可以做一下你喜欢的事情，比如读一些小笑话，逛逛淘宝店，甚至有条件的还可以打个盹。不必急于提前去做明天的事情。因为今天你已经完成了三件事情，你就已经比很多人强很多了。也许别人做了五件，甚至十件事情，但相对都是不那么重要的，效果却大不如你。

第六，成批处理琐碎事情。每个人都难免有一些耗时的琐事，你可以把它们留在上午结束或三件事情都完成之后再去做。

为了让自己活得更轻松、快乐，更高效、自在，从现在起，每天给自己一个计划吧！只做三件事，剩下的都放到明天处理。我保证，地球照样转，日子照样过，而你，坚持这个习惯，一个月之后，你会被自己的进步吓到的。

最不想做的事儿最先做，越做越轻松

◆ 在困难面前，你恐惧害怕，困难就会成为拦路虎，成为你停止前进的借口；你强势、勇敢，困难就会软弱，漏出破绽与缺口，成为你脚下的垫脚石。

◆ 应该做的事情不去做，总是畏难，一拖再拖，事情不能解决还会给人一种潜在压力，总觉得有个包袱与自己如影随形。

从小手汗比较多，字一直写得马马虎虎，爸爸说弟弟结婚大喜让我写人情账簿，我开始有些不安了，这怎么办？我的字实在是拿不出手，这写下去非得影响我的个人形象不可。于是下定决心练字。关于字帖、钢笔、墨水以及进程的安排，朋友一一给予详细解答，我当天就去书店把一切客观条件准备就绪了，可接下来问题又出现了，气温持续三十八摄氏度以上，手汗不止，我就这么搁在一边，一直等啊等，转眼几个月过去了，朋友询问：“你的字练好了吗？”我答：“差不多要开始练了，在等天气凉。”“你让我挺无语的，都半年了，我今年二十九，这样等法，我这八十岁的大寿能看到你送的寿帖吗？”我窘了一会儿道：“不是我找借口，我的手汗真的很大，没办法练字啊！”过了一会儿，朋友缓缓告诉我：“我的手也一直出汗，我都是随身带着毛巾，写一个字擦一下手，画一笔擦一下手，十几年都是这样过来的，我现在可以双手画画，双手写字了。”我沉默了。

在困难面前，你恐惧害怕，困难就会成为拦路虎，成为停止前进的借口；你强势勇敢，困难就会软弱，漏出破绽与缺口，成为你脚下的垫脚石。这里我给大家一个很简单的方法——把你最不想做的事儿最先做

完，你会觉得自己的时间和精力都很充沛，做着做着你就把事儿做完了，回头你会发现其实这件事没有你想象中那么难做。并且，当你掌握技巧后，你还会吃惊于这么容易的事，当初自己怎么就差点放弃呢？

不知道大家有没有写过年终报告之类的总结。曾经有好些人找我代笔，他们视这份报告为老大难，可是我并没有他们的工作经历，也不了解他们工作中出现的问题，怎么也没办法写出当事人的那种感觉。

我最好的朋友何丹也遇到了这个问题，她向我求救，对我说：“为了写这份报告，我已经留在公司加班好几晚了，准备了很多资料，可是一想到这个报告我就头疼，一直没勇气动笔写。”

“大概要多少字，这么难写？”我不禁有些奇怪，何丹的总结能力也不差呀。

“随便自己写，可是范围太大了，不知道从哪里写。一拖再拖，弄得我都没心情做其他事了，真扫兴。”

我给何丹支了一招儿，如果自己不会写，可以看看往年大家写的格式与模式，然后挑一份好的模仿，自己把内容更新一下，然后修整修整就差不多了。

她照着我说的做了，这个害她加班了几个晚上、几天没心情认真上班的“老大难”两个小时就完成了。

何丹感慨地对我说：“天啦，我觉得有多难呢，原来也不过如此，早知道就早点动手干掉这个麻烦了。害我心情都压抑了好些天呢！”

是的，应该做的事情不去做，总是畏难，一拖再拖，事情不能解决还会给人一种潜在压力，总觉得有个包袱与自己如影随形。

所以，当我们面临某些讨厌的工作并且这项工作还挺重要的，非做不可，那怎么办？我们可以在心里当它是一个心情的毒瘤，第一时间切除它。如果一刀下去没法干掉，那就分成几块，慢慢切，做一点少一点，你会发现当你投入进去之后，不知不觉事儿就解决了。并且感觉接下来的工作会开展得无比轻松，没压力，心情自然也就倍儿好了。

每一小时只专注一件事

◆ 如果您愿意试试做一个“鼠目寸光”的人，每次只看一小时，每一小时只专注一件事情，那你就会发现你没有时间去忧郁将来、抱怨过往了。

◆ 以你最快的行动、专注你所有的精力，专心致志，倾情投入，努力，付出，踏踏实实活，那些烦人的事和人就没法打扰你了。

◆ 你可以把自己当成一棵长歪了的树，你要自己修剪那些杂七杂八的枝杈，会流血，会疼，忍一忍，就过去了。要闪光，必须毫不留情刮掉自己身上的锈。

史铁生曾说过这样一段话：“当四肢健全、可以随地奔跑的时候，抱怨周围的环境如何糟糕。有一天，突然瘫痪了，坐在了轮椅上，抱怨自己怎么坐在了轮椅上，于是怀念当初可以行走、奔跑的日子，这时才知道那个时候阳光灿烂。又过了几年，坐不踏实了，长褥疮，各种各样的问题开始出现，突然开始怀念前两年可以安稳地坐在轮椅上的时光，不痛苦，风清日朗。又过了几年，得了尿毒症，于是开始怀念当初有褥疮，但是依然可以坐在轮椅上的时光。又过了一些年，要透析了，不断地透析，一天清醒的时间越来越少，开始怀念刚得尿毒症那会儿的时光……”

是的，我们有时候在追忆过往，为自己蹉跎岁月而懊恼；有时候在为不明的未来操心，为即将到来的考试、演出、工作而担忧，不着边际的焦虑，这些焦虑有用吗？你的担心能改变什么？什么也改变不了，只

是让现在的日子过得更不开心罢了。我们生活在过去，生活在未来，却极少真正看一看脚下的路，思考一下现在。如果您愿意试试做一个“鼠目寸光”的人，每次只看一小时，每一小时只专注一件事情，那你就会发现你没有时间去忧郁将来、抱怨过往了。更重要的是，慢慢你就会发现生命就是一个奇妙的逻辑，如果我们认真关注眼前的一小时，把眼前每个一小时过好了，我们也就过好了今天；当我们用心把握眼前的每一小时，过好每一个今天之后，明天一定阳光灿烂，未来也会风光无限。

从现在开始，试试看，如果这一个小时你在做家务，那就用心干，把从前不曾打扫的角落，把那些不愿意清理的衣物等打扫干净、收拾整齐；如果这一小时你打算写份总结，尽管你千头万绪不知从何写起，也请放下手中的一切，打开电脑或笔记本，写下你的第一句话，你会发现慢慢你的思路就清晰了；如果这一小时你想看电视剧，就别再思考工作的事儿，用心看、认真品味电视剧的情节、语言；如果这一小时你想用来工作，那么拿起你的电话开始打电话做销售，打开你的电脑，开始你的程序编辑，以你最快的行动、所有的精力，专心致志，倾情投入，努力，付出，踏踏实实活，那些烦人的事和人就没法打扰你了。他们来的时候你也立即把他们拒之门外，保持内心的清静，继续全身心投入到这一小时专注的事情当中去。

如果你要像网络上雪姨那样对我来一句：“我做不到啊！”那只能代表你不想去做到，并不代表你没能力去做到。怎么办呢？从现在开始，从小事做起，点滴起步，你亲自做了以后就知道，没多难。

对，就是现在，马上开始改，接下来你该干什么就去干什么！记住，不能放松要求，这是第一步。你今天的计划是什么，你就一定要做到，要逼自己，一定要完成。你可以把自己当成一棵长歪了的树，你要自己修剪那些杂七杂八的杈，会流血，会疼，忍一忍，就过去了。要闪

光，必须毫不留情刮掉自己身上的锈。

你面前一座又一座山，一条又一条河，越害怕，越不敢过，你就越急躁，越难过。现在就抬起你的脚，一步一步走下去，对岸便在脚下。生命就是现在，现在就是眼前的每一个小时，你抓住它，冲过去，冲过去，你就冲过去了！

思前想后累死人，只关注手头上的事

◆ 你不行动，那么结局就是注定的失败，而你行动了，明天那个结局就是未知的，并且你行动得越多，结局就会越偏向你想要的方向。

◆ 放下那看不到尽头的远大目标吧，扔掉你所谓的长远计划吧！从现在做起，从努力做好手头上的事情开始，往往更容易在不知不觉中取得意想不到的成就。

◆ 如果我们没有更好的出路，那就不要思前想后折磨自己了，我们只需要关注当下，尽力而为就行了！当你努力够了，机遇总会出现的。

在一次《从平凡到卓越》管理者素质训练课程中，有一个游戏是这样的：一张只有两个中间开口的电网，游戏开始时，我们都站在死网这边，两个半小时的时间内，我们需要努力让自己到达生网那边，这期间，只要有一个人触网，游戏重来，只要有一个人不能过去，就表示游戏失败。游戏宣布开始的时候，所有的队员都开始行动，而我一开始就想到了最后那个人是无法通过电网的，所以我选择了若无其事的旁观。

游戏进行得很紧张，大家试过了各种各样的办法，最后由两位大个子，一个背托着我们，一位用手臂平托着背上的那位，送我们到达生网的那边。随着送去生网队员的迅速递增，大家都有一种无法言说的喜悦与惆怅，我相信大家都有脑袋，都懂思考，心里也都明白最后那个人才是难题。可大家还是那么投入地忙碌着，直到面临最后的难题。

我们想到了求助，向旁人发出信号，我们是一个团体，我们不能没

有死网那边的那个人。一次又一次发出信号后，围观的人果然被打动了，帮我们将最后一位送了过来，当时大家抱作一团，热泪盈眶。

许多事，我们根本无法从头开始设计，我们能够把握的就是此刻用心去行动，努力去珍惜，用心去付出，努力去奋斗，管他明天会如何呢？你不行动，那么结局注定失败，而你行动了，明天那个结局就是未知的，并且你行动得越多，结局就会越偏向你想要的方向。

很多年前，我曾在《读者》杂志中读到记者采访一位很成功的人，问他成功的秘诀是什么？这位成功人士回答：“做好手边的事情，就这么简单！”中国那么多人，做主席的只有一个，中国那么多人，首富也只有一个。我们不必拼死去争抢第一或是冠军，那样你活得太累，每天神经兮兮地谈理想谈计划，可是你却完全不知道要怎么做才能最快接近你那高大上的理想与目标，于是你迷茫、逃避，你未来的道路就会蒙上阴影，慢慢蚕食你的自信，最终让你成为一个碌碌无为连自己都瞧不起的人。

放下那看不到尽头的远大目标吧，扔掉你所谓的长远计划吧！从现在做起，从努力做好手头上的事情开始，往往更容易在不知不觉中取得意想不到的成就。

电影明星帕特·奥布瑞恩在他未成名之时，参加了《向上，向上》的话剧演出，其中一场是询问某件事情的场面。一开始，他就要与两个怒气冲冲的人争执不休地表演，一个是电话中争吵，一个是拍桌子争吵。这场话剧得到了各种不同的评论，后来他们剧团移到一个小剧院去演出，削减了薪水，希望演出能够进行下去，但是前景黯淡。

很多人都面临过帕特·奥布瑞恩这种情况，我们都会想既然薪水那

么少，前景也不甚乐观，那何必白费劲呢？还不如稀里糊涂混过去算了。刚开始，我们的大明星也是这么想的，可后来他受到《圣经》里那句“无论干什么事，都要尽力而为”的激励，决定不想那么多了，眼前的每一次演出都全力以赴就行了！

每次演完戏，帕特·奥布瑞恩都是满身大汗。有时，他也觉得这样干很愚蠢。几个月后，他突然接到自称代表霍华德·休斯的人打来的电话，他打算把《扉页》拍成电影，想邀请帕特·奥布瑞恩参加。

后来，这部电影的导演刘易斯·米尔斯顿说：“有一场戏的确打动了我，就是帕特·奥布瑞恩在桌子边和别人争吵的那一幕。”结果他推荐帕特·奥布瑞恩在《扉页》里相似的一场戏中扮演了一个角色。这就是帕特·奥布瑞恩电影生涯的开端。

所以，即使我们是干着自己不喜欢的工作，或者正面临前景看似不太乐观的局面，或者做着似乎是徒劳无益的事情，如果我们没有更好的出路，那就不要思前想后折磨自己了，只需要关注当下、尽力而为就行了！当你努力够了，机遇总会出现的。

别让琐事牵着鼻子走，每天为明天积累一点

◆ 原来他把我们用在琐事上的时间都汇聚到写作上面了，就像一个镜片聚光够了，自然能燃烧起来。

◆ 世上没有无缘无故的成功，之所以今天成功了是因为之前付出了、积累了。如果今天停止付出，停止积累，那么明天我们也必将两手空空。

我们公司有个不怎么爱说话的同事，每个月都会收到邮局寄来的很多稿费清单，有人帮他清点了一下总金额，大概有八千多元。于是羡慕的、嫉妒的都跳出来说话了。有人问：“你怎么这么厉害，怎么有那么多内容写？”

在外人看来，那位同事是一蹴而就、一举成功。可那位同事的一席话让我们无地自容了。他说：“我花费了十几年的时间写日记，把日常生活中、学习中、工作中的点点滴滴都写了下来，我积累了数十本的日记，上百万字的文字碎笔。如果你们这样做了，说不定稿费比我拿得还要多。”

因为我也爱好文字写作，所以后来的生活中我开始默默观察他，发现我们出去逛街、唱K、聚会、游玩的时候，他都不在，第二天问起他的答案都是与文字有关的。要么在图书馆读书，要么在书店买书，要么在家里读报纸、看杂志或者写东西。原来他把我们用在琐事上的时间都汇聚到了写作上面，就像一个凹凸镜聚光够了，自然能燃烧起来。

世上没有无缘无故的成功，之所以今天成功了是因为之前付出了、积累了。如果今天停止付出，停止积累，那么明天我们也必将两手空空。

现在朋友圈很流行转发一种大家普遍认同的文章，大致是写“最危险的职业就是家庭主妇”“没有事业的女人晚年很悲惨”之类的。也许很多人都读过类似的文，特别是已婚女人，大多会有一种感同身受的感觉。其实很多时候不是女人不愿意走出去，而是被琐事缠在家里了。说说我一个做家庭主妇朋友的亲身经历吧，也许她可以成为我们的励志榜样。

肖艳与老公是大学同学，毕业后就结婚了。肖艳是个外表可人、热情开朗的人，她的第一份工作是在一家大型电器商场做手机专柜的导购员。工资是底薪加提成，肖艳把每款手机的功能与特点都记在心里，并且还不断观察偷学优秀导购同事的销售方法，结合自己学到的专业知识一起使用，半年时间她的工资就默默地上万了。肖艳开心地向我们诉说：“怎么样，看上去很不起眼的工作，没想到收入还是挺可观的。我以后就打算做这行啦，遇到节假日，像国庆、中秋、过年这样的，收入更丰厚呢！”弄得很多追求轻松稳定工作的一些女性朋友纷纷感慨，并且表示很心动，大有换工作的冲动。

就是这样一个对人生充满向往、富有斗志的女人，却也败给了婚姻生活的琐碎。工作一年多，肖艳发现自己怀孕了，她知道老公在事业单位的工作虽然稳定，可工资却并不理想，自己必须工作，于是依旧坚持工作，到要生产的那几天才回家待产。

孩子出生后，肖艳要喂奶、做家务、做饭，数不清的杂事捆绑了她，她想等孩子大一点再出去工作。可是后来她发现长辈们身体状况很

差，没法帮她带孩子。她想到请保姆带，可是保姆的工资也不低，还只管带孩子不做家务，再加上自己看到的一系列保姆打孩子、给孩子喂安眠药的报道，便彻底没了主意。总不能让老公辞职吧，于是肖艳开始一边带孩子，一边有空就出去做一些兼职的活儿。

孩子上幼儿园了，肖艳想要出去上班，可是她还要顾着接送孩子，孩子生病的时候，她又要带孩子去看医生，三天两头请假，于是向公司辞职做起了全职太太。

肖艳对我们说：“想想，我那么有斗志、不甘心依靠男人过一生的人，居然被这些做不完的杂事给搞定了。但是，我不会像别人一样，一天到晚在家里摸家务，家里乱点没关系，有空我就去做兼职，像卖手机、发海报、卖空调、做淘宝客服、网络推广，我样样都尝试做。现在有好几家我经常去做兼职的公司欢迎我随时去上班报到呢！”

是的，我觉得这世界上最多杂活的就是育儿的妈妈了，真是事情又多又杂还烦人。在外人看来只带个孩子、做做饭、洗洗衣服，可是这些事情一天天重复好像永远也做不完。于是做出了一个又一个怨气冲天的黄脸婆，也做出了一个又一个争分夺秒害怕自己老去而拼命打扮、看上去很幸福的辣妈。如果没有实力的积累，如果就这样的生活要一直过下去，那这些亲爱的妈妈们就这样要被琐事彻底毁了。而肖艳虽然面临的情况极为恶劣，老公没有足够的经济实力，老人也不能帮她带一下孩子，什么事情都要干的情况下，她还能忙完家务争取时间找兼职，赚钱补贴家里同时积累自己的实力。这样的女人应该永远不怕被淘汰，因为她懂得扒开琐事为自己留一线生机。

别让梦想只停在开始

◆ 在我们精力最好的时候，最年轻的时候，如果选择了安逸，选择了压力最小的工作，把打扮、交友当成我们世界的全部，那么我们很可能在后半生面临危机。

◆ 在能吃苦、可以跑得快的時候，我们在享乐，人生的糖果都吃光了，便只有不断的犹豫与抱怨伴随自己。

我曾经管理过一个加工厂，那年我二十来岁，员工都比我年长，从心底没把我放在眼里，我对他们也没什么好感，时刻思索的一个问题便是：有没有办法早点完成任务下班？后来我制订了计划，分工合作，小组竞争，八小时的工作任务，几时完成几时下班，工资按八小时支付。

刚开始的时候员工有些怀疑我是否说话算数，后来确认无误后，我们通常可以在六小时以内完成，我也不忘及时宣告下班，大家各自回家。慢慢我们可以五小时完成，最快的時候居然半天就完成了一整天的工作量，在公司七十二间分厂里，我们厂的工作效率硬是达到了他人的两倍，甚至超出两倍，被大家誉为“飞虎队”。

我其实没有任何魔法，只是给予了大家限定时间内的自由发挥平台，在大家的心目中只有一个目标：越快越好，越快越有利。

试问，人生又何尝不是如此呢？每个人都有许多梦想，都有许多想要去做的事，我们越快完成，就能越快享受专利果实，不是吗？道理谁都明白，可是现实工作中大家的行动却往往与此相反。

就拿挑选工作来说吧，男人大多别无选择，迫于生活压力必须往压力高、挣钱多的岗位上爬。女人还有一定的选择权，她们每个人都生来有一次改变命运的机会，那就是嫁给有钱人。所以工作的时候，很多漂亮的女人，特别是资质还不错的漂亮女人就会做出很有意思的选择：如果有行政文员、秘书助理、销售员三个职位让她们选，绝大多数会选择前两种，而不会挑选销售员。尽管招聘人员拼命向她们解说，选择做销售可以锻炼自己、提升自己的能力，拿更多的薪水、认识更多的人，万一以后不想做销售了，你随时可以转行做前两个岗位的工作。可是绝大多数女人的选择仍旧是前两种工作。

在我们精力最好的时候，最年轻的时候，如果选择了安逸，选择了压力最小的工作，把打扮、交友当成我们世界的全部，那么我们很可能在后半生面临危机。即使运气比较好，嫁给了有钱的老公，你只需要负责貌美如花，他负责赚钱养家。可是当你老公在事业上不断努力与进步，业务关系也不断扩大，他的素质提高了，职位提升了，赚钱的能力也提高了，朋友圈也越来越大的时候，你还在原地踏步甚至还较之前退步了，你们之间还有什么共同语言呢？当子女去上学了，老公去上班了，你怎么打发时光呢？原来的基层工作，你年龄大了不能干了，原来干不了的销售工作，现在更是干不了。这时候就只有后悔了，后悔年轻的时候没有学什么，也没有真正潜心于任何行业，没有一技之长，怎么开始呢？怎么坚持呢？在能吃苦、可以跑得快的時候，我们在享乐，人生的糖果都吃光了，便只有不断的犹豫与抱怨伴随自己，女人当初吸引男人的魅力已不在，甚至还烦扰着老公，直到男人有了外遇.....于是女人的悲惨生活开始了！

而那些年轻时放弃享受，选择勇敢走出去，在外面好好闯荡的男男女女却会有不一样的境遇，他们会很辛苦、很吃力、会遇到各种失败与

挫折，但是为了证明自己，提升自己，他们始终坚持，一点点努力，不断地丰富自己，最终他们的路也越走越宽、选择也会越来越多。

所以，在我们年轻的时候，在我们能够跑得快的时候，好好拼搏、好好努力吧！

别让生活磨灭了你的坚持

◆ 很多看上去不可征服的山峰也被我们一步一步地攀登踩在了脚下，许多看上去无法做成的事情，就在我们日复一日的坚持中做成了。

◆ 拥有良好的天赋并不是你放弃努力的借口，如果不善加利用，它只会成为你人生的绊脚石，唯有投入你的时间，专注于一件事情上，才有机会获得成功的青睐。

卡通形象史努比之父查尔斯·舒尔茨在谈论自己的成功时是这样说的：“我的成功不能归结为我的绘画才能，而是因为我能数十年坚持不辍地画了下去。坚持，是所有能力中最为根本的一种能力，幸运的是，我具备了这种能力。”

很多人与生俱来都会有这样或那样属于自己的天赋，而到头来绝大多数还是平平庸庸过一生。那些天赋是怎样被埋没的呢？因为没有投入，所以没有产生它应该有的价值。这令我想到了柏拉图的“甩手臂事件”：

亚里士多德教过很多天资聪慧的学生，最有影响力的非柏拉图莫属。这并非偶然的因素所致。据记载，亚里士多德的学生曾向他请教怎样才能成功，他一边示范，一边说：“如果你们坚持把手臂这样尽量往前甩，然后尽量往后甩，每天做三百下，一年后就会得到答案。”学生觉得这个动作实在太简单了，第一天大家全照做了，第一周有九成同学照做了，第一个月一半同学坚持做了。一年后，苏格拉底再一次问大家：“请告诉我，最简单的甩手动作还有哪几位同学坚持了？”结果只有

一个学生举起了手，这个人就是伟大的哲学家柏拉图。

工作也是如此，特别是那些优秀的销售员，当你观察他们的工作时，你就会发现，他们成单多最主要的秘密无非是反复拜访客户，不停打电话。当重复这个动作的次数多了，接触的客户多了，销售技能自然提高了，订单也必然会多起来。

我刚进入一家电视购物销售杂志与展位的时候，公司给了我们一个任务，就是每个销售员每月必须卖出10本《电视购物商家大全》。这本商家大全就是电视购物行业的一些相关信息，不经过出版社，自行印刷装订而成，内容其实也就是同事们在网上搜集的，定价为500元一本。我拿在手上，心里默默地想：“50元一本还差不多，定价这么贵，谁会这么傻掏钱买呀？”可能同事与我的想法也差不多，基本没有同事向客户推销过这本商家大全。一周后，我们部门没有销售出去一本《电视购物商家大全》，老板横眉怒对，生气地说：“你们怎么搞的？难道我白印刷了吗？”老板下了一个硬性指标：“如果下个月你们部门还这样，全部开除！”

卖吧，太难了，不卖吧，工作就没有了。怎么办呢？我麻木地收集了几百个名单，每天坚持打120通电话，居然没有一个客户想要购买的。其他同事早就趴下了，他们再一次无奈放弃了。第三天，我很想放弃，但还是麻木地打了120通电话，依旧没有人想要买一本。我喉咙都有些嘶哑了，这三天的努力似乎彻底白费了。就在这时候，我的电话突然响了，对方说：“你那儿有《电视购物商家大全》是吧，这里面有很多电视台的信息吗？”我喜出望外地回答他的问题。在解决了几个客户的问题之后，我终于卖出去了我们公司的第一本《电视购物商家大全》。第四天，我开始更努力地打电话，我相信只要我长久地坚持下去，总会碰到要订购的客户，就这样，一个月下来，我居然销售了32

本商家大全。

有时候，一些看上去很不现实的事情，如果我们坚持一直做，重复做，就会迎来胜利的曙光。

有一个世界有名的销售大师，来到一个几千人的大会场给大家讲他销售成功的秘诀。会议开始了，他一言不发，只拿了一个极小的铁锤去敲一口早已挂在会场的极大的钟。敲一下钟，完全没反应，过5秒他又敲了第二下，就这样每隔5秒他便敲一下。10分钟过去了，他依旧在重复这个动作，而大钟依然纹丝不动。在场的人员开始陆续有人离开，他们甚至抱怨说：“根本没什么销售技巧可谈，就是一个骗子。”20分钟过去了，这位销售大师还在心平气和地重复之前的动作，座位上的人已经离去了一半。30分钟过去了，听课的人离去了绝大多数，只有300个耐着性子的人见证了奇迹的发生。这口大钟动了，慢慢地动起来了，并且动的幅度越来越大。接下来，销售大师对大家说：“销售做得成功的秘诀就是长久地坚持，简单的动作反复地做，谁也无法阻挡你的成功。”台下爆发出热烈的掌声。

很多看上去不可征服的山峰也被我们一步一步地攀登踩在了脚下，许多看上去无法做成的事情，就在我们日复一日的坚持中做成了。

有一个荷兰的年轻人，初中毕业后在小镇上找到了一个看门的工作，在这个工作岗位上他做了60年。也许是看门工作太无聊，他每天都在坚持做一件事情打发时间，他把打磨镜片当作自己的业余爱好。就这样，他一直磨呀磨，磨了60年。他是那样地专注和细致，锲而不舍，把每个细节都力争做到尽可能的完美，他的技术已经超过专业技师了，他磨出的复合镜片的放大倍数比他们的都要高。借着研磨的镜片，他终于发现了当时科技尚未知晓的另一个广阔的世界——微生物世界。

这位一生都未曾走出过小镇的老农民就是荷兰科学家万·列文虎克，他虽然是个只有初中文化的农民，可是他却通过长久地坚持创造了人生的奇迹，被授予了巴黎科学院士的头衔，就连英国女王都到小镇拜会过他。

成功并非来自天才，往往天才事就是平凡人一点一滴地做成的。简单的动作，重复地做就是不平凡。看似艰巨的事情，只要你投入所有的精力去做，就会获得意想不到的成功。拥有良好的天赋并不是你放弃努力的借口，如果不利用，它只会成为你人生的绊脚石，唯有投入你的时间，专注于一件事情上，才有机会获得成功的青睐。

不必着急，时间会为你证明一切

◆ 只要你留意一下就会发现，每个人都只急自己的事情，别人的事儿他才不会着急。

◆ 如果别人不体谅我的处境，把我往急路上逼，我就一律找借口一推再推，这样事儿就在拖延中解决了。

◆ 如果我们精力充沛，确实有富余的能力，顺手帮一把，如果我们实在不方便，那就不用牺牲自我，急他人之急了。

上班时间突然接到一个朋友电话，电话里说得十万火急。朋友说：“我现在有一笔订单网银刚好差货款5000元，可不可以请你帮个忙，去银行给我转账过来。下午我就去银行转给你。拜托了！”

我愣了一下，刚想说好，可转念一想：我手头也真的挺紧，要是把钱打过去，他过几天不还我，那我怎么办？于是我向她确认：“你确定可以下午把钱打给我吗？不瞒你说，我手头也蛮紧的。我中午去给你转账吧！”

“不行啊，你现在就去转吧！我这边等着付款呢！”

我又是一愣说：“可是我现在正上班呢！”

“求你了，你向公司请个假吧，帮我把钱转过来再回去上班。”

虽然心里有几分不情愿，可是朋友一场，碍于面子，我还是请假去银行转账给他了。

下午快六点了，我查银行账户，居然没有还钱给我。我心想：“可能临时有事忙去了，刚好明天就周末了，肯定有时间转给我的。”

周末两天很快就过去了，可是钱还是没影子。我心里有一丝着急了，甚至想：“朋友是不是遇到骗子了，怎么要钱要得这么急啊！再说明明说好了下午还钱给我，怎么都过了几天还不见还钱呢？”

尽管十分不好意思开口，我还是打通朋友电话，试探性问：“我突然想到一个问题，你周五要钱那么急，不是被骗了吧？”朋友像旁观者一样冷静地说：“没有被骗啊！”我不好意思说让他还钱，他也不提，寒暄几句就这样挂电话了。

后来，我自己解了定期还了房贷，心里想着就当这钱交了学费，看透一个人吧！没想到二十几天过去了，朋友亲自把钱拿过来还给我了，还给我送来一些家乡特产。

几乎每个人都遇到过这样的事情：朋友或同事向你借钱的时候，说得十万火急，于是你同情了，把钱打过去了。可是还钱的时候，你会发现他们的态度完全变了，不急不慢，你不催他们不还，你暗示性催一下，他们假装听不懂。有些你催起来了，他们还可能会说一些难听的话。一个朋友借了我几千块三年也不说一声，我问他，他还对我说：“你那点钱，还怕我不还吗？”

钱的问题往往更容易印象深刻，所以我们都挺敏感。其实其他的事儿也是一样。只要你留意一下就会发现，每个人都只急自己的事情，别人的事儿他才不会着急。

我在做图片收集与编辑工作的时候，公司有位同事扔给我一个资料录入的工作，并且拼命追着要那份资料。而我的工作早就排好了，我看

他那么急，就加班做到凌晨三点弄好给他。谁料他收到资料后一直没有看，过了一周才说：“我看了一下你替我做的资料，很不错呢！”我当场想揍人的冲动都有了，追的时候说得那么急，害我自己的事情差点都没办法完成，结果居然是这样。

后来，我学乖了。如果别人不体谅我的处境，把我往急路上逼，我就一律找借口一推再推，这样事儿就在拖延中解决了。

一次，我与家人一起在外面散步，接到一个朋友的电话，她说：“你能开电脑给我处理一下QQ密保问题吗？”按我以往的性格，这场散步我肯定会不管家人的感受，抽身出来。而这次我告诉自己：他要那么急，可以找别人去做，我现在也不方便。我淡淡地说：“我在外面呢，一时半会回不去。”朋友又对我说：“我等你半小时行吗？我急着用QQ办点事。”我说：“半小时恐怕不行，我现在是陪家人散步，才刚出发一会儿，我们一般要走1小时左右。我到了，你还有需要的话，我再帮你办吧！”我挂了电话不急不慢地走，家人的心情也丝毫没受影响。这是我第一次没有委屈自己来处理朋友的请求。

我再说一件关于钱的事儿。

有一年国庆节，一位认识四年，但关系很一般的老同事发了个QQ视频过来，对我说：“借我1万块，我朋友在商场进货，现金带少了。你先帮他垫一下，我明天就还给你。”大家听听，这个与我上面那个朋友借钱的路数极其相似吧？我当时在老家，可我不愿意坐车出去汇款，于是我说：“我在乡下呢，这附近都找不着银行。”他急匆匆地说：“那你坐车去县城吧，三点前转给他就行了。”我应付说：“你朋友等得那么急，你找一下其他朋友吧！”他不依不饶地说：“大家同事这么久，帮个小忙都不行吗？我真的明天就给你！你就行个方便吧？”我想了一会

说：“好吧，我试试看。”后来，我就坐在家里应该做什么还做什么，没管这事儿了。到了晚上那位同事又问我：“汇款了没有？”我回他：“我是想汇啊，可是我赶到银行，人家都下班了，我是外地定期的存款，在柜员机也转不出来的。”

过了几天，我幸运地得知，那位同事的QQ号码被人盗了，并且利用他的头像合成了假视频，已经成功骗取了七位QQ好友的钱。

别人有别人的生活与工作，你有你的生活与工作，凭什么为了别人紧急的事儿把你的工作与生活给搅乱了呢？如果我们精力充沛，确实有富余的能力，顺手帮一把，如果我们实在不方便，那就不用牺牲自我，急他人之急了。

不抱怨的身体最好命

◆ 提前预防多锻炼身体固然好，纵使你没注意，让身体出现了状况，当你接收到信号时，就不要疲劳操作了，应该及时调整，休整自己了。

◆ 我们应当尽量做到均衡饮食、每日按时三餐、每顿饭八分饱、用公筷或分餐，帮助我们保持一个好胃口。

《大河报》报道：连续工作8天后，年仅43岁的河南省南阳市枣林派出所所长段大军累死在走访途中，医院诊断其死因为猝死。

《深圳晚报》报道：夏品勇是某厂橡胶印刷部一名职员，该厂是一家生产手机外壳的台资企业。他接受公司调动加班，工资由2000元升至4000元。但劳动时长也随之增加，每天至少工作12小时，周六日也经常要加班。后来出现胸闷不适，送院检查时晕倒，经抢救无效死亡，年仅24岁。

《每日经济新闻》报道：身价5亿，年仅37岁的浙商富豪南民累死了。

南民，23岁成为温州乐清税务局专管员，很快下海经商。1995年移师上海，1997年与合作伙伴斥资在上海建立自己的工业园区。据悉，南民创业初期就是一个工作狂，曾因过度劳累而在骑摩托车时不慎摔倒在路上。近十年来中发电气迅速壮大，2005年销售额达20多亿元，成为上海十大民营企业之一以及全国民营企业500强。

据与南民一起打拼10多年的中发电器新任董事长兼总裁陈邓华描述，南民经常是一手拿着手机通话，一手放下手中的盒饭抓起桌上的电话。“其实两年前南民已经有病状，患有糖尿病、高血压，还经常头晕，但经过治疗和休息，他便马上投入工作，像机器一样投入快速的运作之中。”

《每日经济新闻》报道还称：对温州地区87名著名企业家的一次健康体检发现，按国际卫生组织的标准，完全意义上的健康者无一例。他们多少都带有“事业狂”的特征。在商业氛围浓厚的温州，事业和财富能够带来极大的成就感，这也促使“事业”成为多数人的价值取向。在生意场上打拼，自然少了一份生活的潇洒。

另据统计，我国每年因巨大的工作压力导致“过劳死”的人数达60万人。越来越多的都市白领处于“亚健康”状态。当你的身体在向你抱怨时，你会收到各种各样的信号，即使再多事要干，背负再多的责任与义务，你也应该懂得青山不在了，什么都没意义了。所以，要提前预防多锻炼身体才好；纵使你没注意，让身体出现了状况，当你接收到信号时，必须及时调整，休整自己了。

首先，看东西变得模糊不清，甚至眼睛酸痛。特别是对于长期坐办公室面对电脑的白领，长期面对大量文字的工作者，一般应该连续工作1小时左右就休息几分钟，至少可以让眼睛望一望远处的景物，舒展一下你的颈背腰腿。北京医院眼科主任戴虹教授介绍，近距离工作或阅读时，两眼内直肌会收缩，距离越近，内直肌收缩越强。阅读姿势不正确，连续工作时间太长，眼肌过度紧张，得不到放松，就会产生视疲劳。

想想我自己就曾经因为周末两天每天连续14小时左右看电视剧导致

眼睛一直流眼泪的情况。还好星期一中午多休息几十分钟，晚上早早休息症状缓和了下来。那是不是眼睛累了，只要我们休息一下就没事了呢？其实也不是这样的，如果反复出现视疲劳的人常伴有颈肩酸痛，这可能提示你工作、学习时的坐姿不正确，此外，记忆力减退，甚至阅读恐惧症、胃肠道功能紊乱都可能是视疲劳综合征的范畴。如果你发现自己看不清、看书重影串行、眼睛干涩流泪、眼皮沉重、眼球眼眶酸胀，这都意味着你可能得了视疲劳综合征。“眼睛就像一架可以自动调焦的照相机，对准了焦距它们才能看清物体。”

其次，晚上睡不够，白天老犯困这成了我们每个人的心声。其实我真搞不懂，白天上班，晚上为什么还要无节制去唱KTV到很晚、去喝酒玩通宵。人类能达到深度睡眠的主要时间段为凌晨0点到4点，在晚上11点前上床睡觉才能抓住睡眠的“黄金时间”，以尽量少的时间消除疲劳、恢复体力。如果我们不尊重这个规律，自然会受到健康的惩罚。当然，如果是工作所迫就另当别论了，想想公司旺季的时候，我们每天加班加点，早出晚归，最渴望的就是能够捂住头睡个自然醒的觉。一般累了一次睡个够人又精神了，也从来没担心过什么。但如果保证了睡眠时间还经常白天犯困，就应及时去医院就诊了。

北京大学第三医院神经内科睡眠中心沈扬教授介绍，长期睡眠不足对人们的身心健康都不利，抑郁症患者中超过70%存在睡眠障碍问题。另外，如果晚上睡觉时打鼾，一觉醒来口干、头晕、头痛、白天犯困、嗜睡，就要警惕睡眠呼吸暂停综合征，患有这种疾病的人高血压、冠心病、糖尿病等疾病的患病风险都会明显增高。北京大学人民医院高血压科孙宁玲教授也提醒，“约一半睡眠呼吸暂停综合征患者血压会增高，而且睡眠呼吸暂停越严重，高血压趋势越明显。”《胸科》杂志近期刊文，来自加拿大的研究显示，以白天犯困为主要表现的严重睡眠呼吸暂

停患者，患糖尿病的风险会比正常人高2-3倍。

消化不良与便秘也是一个身体在抱怨的信号。上班压力大，下班后经常聚会出去大吃大喝，偏食或者受凉，心情压抑等都可以引起这些症状。可能很多人都觉得这只是小问题，也不会放在心上，更不会去分析原因，纠正自己的生活习惯。四川省人民医院内科常玉英主任医师介绍，如果经常消化不良，就可能引发比较严重的疾病，如胃十二指肠溃疡、胆囊炎、胆结石等。如果经常2-3天或更长时间才排便一次，那也得小心了，粪便在大肠类储存12小时以上，就会产生22种有害物质和致癌物质，有便秘的人结肠癌发病率是正常人的4倍多，并且有害物质中的甲烷、酚、氨等还可能被吸收进入中枢神经系统，干扰大脑功能，表现为记忆力下降、注意力分散、反应迟钝等，还容易引发肛裂、痔疮等肛肠疾病。

所以我们应当尽量做到均衡饮食、每日按时三餐、每顿饭八分饱、用公筷或分餐，帮助我们保持一个好胃口。多吃蔬菜杂粮和坚持规律的排便习惯最为重要。建议最好在早餐后如厕，因为这一时段结肠推进动作较为活跃，易于排便，建议无论您有无便意，到时都应坚持如厕，形成排便生物钟反馈；排便时应集中注意力，不要看报、看书来打发时间。我有一个朋友就是听信了某些名人珍惜时间，如厕时也要读书的说法，读出了痔疮，跑去医院挨了一刀，疼了半个月。

最后一个身体的抱怨信号是肌肉酸痛。你的脖子有没有感觉有些酸痛？你的腰有没有感觉酸痛？如果你的答案是肯定的，那就要注意了。因为这是我们身体局部的小“罢工”，我们要改变不良习惯，多运动运动这些部位才能避免更严重的健康危机。

最好的休息不是睡觉，解密最管用的“休息模式”

◆ 休息是为了让我们从疲劳中恢复过来，当我们重新再投入工作的时候可以成为一个精力充沛的人。

◆ 往往我们感觉到累是因为我们厌恶了一成不变的工作与生活。最好的休息当然就成为让我们找到重燃生活的热情点。如果做完一件事情，会让你恢复对工作与生活的热情，那你就可以好好利用这个点。

◆ 如果你连生命都不珍惜了，健康都不需要了，你还要赚钱做什么呢？钱是赚不完的，工作也是干不完的，给自己放个假，去休息休息，你会发现，短短几天神奇的变化已悄然发生。

小齐连日来都在赶工作报告，虽然每天只工作8小时，可神经总是绷得紧紧的，到了周末她每天睡11个小时。小齐满以为这下自己应该休息好了，周一可以精神饱满地去上班，可是事实却并非如此，她还是感觉很疲劳。

小芳一直工作，很少给自己放假，所以她时常觉得自己活得像机器一样，完全没意义了。这次她约了几个家庭，花了好几万去了国外一个盛产海鲜的岛国玩了七天七夜，回来后她也并没有增加对生活的热情，这是怎么回事？

小虹是上班族白领，她喜欢去KTV，去夜店，去游乐园拼命疯，使劲玩，满以为发泄一番就会让自己感觉精神一些，带来一些活力，可是

玩完回来后心里还是无比空虚。

我们知道怎样才能让自己真正得到休息吗？你觉得累了累了会选择怎样的休息方式？像小齐那样睡个饱觉，像小芳那样出趟远门旅游几天，还是像小虹那些去唱KTV疯玩呢？

休息是为了让我们从疲劳中恢复过来，当我们重新投入工作的时候可以成为一个精力充沛的人。如果你的休息方式不能为你带来这样的效果，那么不论它看上去是个多么好的idea，无论你玩得多么high，它都是一种错误的方式。

对于体力劳动者，大家都知道累了睡一觉，让肌肉放松放松就能恢复过来。而对于我们绝大多数的办公室人员来说却没有那么简单。下面我们来看看科学家们发现的真正行之有效的“休息模式”。

1. 脑力劳动者，动起来才是最好的休息

如果你不是每天加班到很晚，连续影响你的睡眠时间而感觉到劳累，那你就不能通过睡觉来补充你的精力。

对于长期从事科技、文艺、教育、卫生、财贸、法律、管理等领域的人员，以及那些体力劳动强度不大而神经高度紧张的群体，如观测、检验、仪表操作等人员来说，他们的大脑皮层极易兴奋，而身体却处于低兴奋状态，对待这种疲劳，睡眠能起到的作用极小。这种情况下你需要的不是通过睡觉来恢复体能，而是需要找个事儿让你能够把神经放松下来。也许你只需要出去打球，出一身汗，或者去参加游泳、骑马等运动，能让你彻底放松下来，重新焕发神采。

2. 这一个区域活动，另一个区域就休息

心理生理学家谢切诺夫做过一个实验，为了消除右手的疲劳，他采取两种方式：一种是让两只手静止休息，另一种是在右手静止的同时让左手适当活动，然后在疲劳测量器上对右手的握力进行测试。结果表明：在左手活动的情况下，右手的疲劳消除得更快。这证明变换人的活动内容确实是积极的休息方式。

大脑皮质有一百多亿个神经细胞，功能都不一样，它们以不同的方式排列组合成不同的联合功能区，这一区域活动，另一区域就休息。

举个例子：如果你一周连续五天都在用心工作，写销售策划方案、思考年度营销计划、做销售员课程培训等等，到了周末你就应该去爬山、散步或者修剪花枝，给房间搞搞大扫除，最好不要采取睡到太阳晒屁股还不起床的方法，那样会出现越睡越困越没精神的情况。

法国杰出的启蒙思想家卢梭就讲过他的心得：“我本不是一个生来适于研究学问的人，因为我用功的时间稍长一些就感到疲倦，甚至我不能一连半小时集中精力于一个问题上。但是，我连续研究几个不同的问题，即使是不间断，我也能够轻松地一个一个地寻思下去，这一个问题可以消除另一个问题所带来的疲劳。用不着休息一下脑筋。于是，我就在我的治学中充分利用我所发现的这一特点，对一些问题交替进行研究。这样，即使我整天用功也不觉得疲倦了。”

这让我想到我们读书的时候课程表的安排，即使一天要上几节语文课，几节数学课，也不会把整个上午安排上语文课，整个下午安排上数学课，而是交替进行。这样我们的大脑就不会觉得累，对知识的掌握也更有效率。所以，如果你手头上有几个问题要处理，那么你最好安排它们交替进行，而不是完成一件事再去做另一件事。如果单做一件事情，持续的时间太长，精神很快就耗尽了。

3. 找到重燃你生活的热情点，用积极休息取代消极放纵

往往我们感觉到累是因为我们厌恶了一成不变的生活状态，所以好的休息就成为让你找到重燃生活热情点的最佳方式。如果做一件事会让你恢复对工作与生活的热情，那你就好好利用这个点。

我有个朋友喜欢下厨，做各种花样的点心，一边做一边唱歌，当她做好的点心得到我们夸赞时，更是高兴得不知所以。可是，她男朋友却总想带着她去旅行或逛街。她说：“我感觉自己的休息日只有回到厨房的时候才彻底放松。”如果是这样，那就让那些浪漫见鬼去吧，约上男朋友，为他下厨，取悦他也取悦你自己。

请你相信，懂得珍惜生命的人，他们会不惜任何代价，去求得一个休息日的。一个业务经理去一家大公司找老总谈业务，老总不在，前台接待了他，并且告诉他老总度假去了。这个业务经理觉得太不可思议了，他说：“你们老总休息一天就意味着要少赚几十万呢，为什么放着大把的钱不赚而去度假呢？”那位前台仍旧微笑地回答：“是的，尽管这样，可是我们老总每个月都会安排几天时间与家人去度假一次。”业务经理打通了老总的电话说出了自己的困惑，老总笑了笑说：“我也想赚钱啊，可是你想如果我每个月多工作四天，多赚了一百多万，而我的生命可能就要缩短一年，相比之下你觉得哪个更合算呢？”

是啊，如果你连生命和健康都不珍惜了，那赚钱还有什么意义呢？钱是赚不完的，工作也是干不完的，给自己放个假，去休息休息，你会发现，短短几天神奇的变化已悄然发生。你再回到同事面前的时候就像一个精力充沛的新人，因为你已经获得了人生重新起航的燃料。

节奏慢一点，你会变得更可爱

◆ 无论做什么事情，你能轻易做好，别人也能，这样它就显得普通、平凡。而只有那些懂得把事情做好做精、求质而不求量的人才能在经历许多磨炼后获得一个出色的成绩，但这个结果却比许多零散的成绩更有价值。

◆ 人生何处不是如此呢？如果你以无所谓的态度去完成你的作品，这样的作品也会如同沙滩的一粒沙，平凡无奇。如果你可以慢一些，加多一些心思，把事做细，做出你的特色，那么你的作品就能像璀璨的珍珠那般耀眼。

同事见我打字的速度快就向我询问：“你这个打字速度练习了多久？”“一周。”我回答。“那有什么诀窍？”同事又问。我回答她：“用一个月的时间练习基础拆字、基础词组，一周练习打文章提升速度就可以做到了。”

我记得与我一起练习打字的朋友，进入学习班就直接练习打文章，半个月不到就能打到每分钟二十几个字。那时候我还是每分钟两个字的状态，但对于字根，对于词组我都记得很牢。一个多月后，朋友们的速度是每分钟三十几个字，而我的速度达到了每分钟一百二十字。

不鸣则已一鸣惊人需要厚实的基础。不论做什么，基本功夫做得越细，越到位，冲刺的时候才能越快，越有力。

有一位青年画家，画功不到家，可作画的速度却没有几个人能够赶得上，他苦恼的是每次画出来的画摆在商店里总是无人问津。他看到大

画家阿道夫·门采尔的画很受欢迎，便登门求教其中的诀窍。

他问门采尔：“我画一幅画往往只用一天不到的时间，可为什么卖掉它却要等上整整一年？”门采尔沉思了一下，对他说：“请倒过来试试！”青年人不解地问：“倒过来？怎么倒过来？”门采尔说：“对，倒过来！要是你花一年的工夫去画一幅画，那么，只要一天工夫就能卖掉它。”

“一年才画出一幅，这有多慢啊！”青年人惊讶地叫出声来。门采尔严肃地说：“对！创作是艰巨的劳动，从来没有捷径可走，试试吧，年轻人！”

青年画家接受了门采尔的忠告，回去后苦练基本功，深入生活搜集素材，周密构思，用了近一年的工夫画了一幅画，果然，还不到一天它就被卖掉了。

无论做什么事情，你能轻易做好，别人也能，这样它就显得普通、平凡。而只有那些懂得把事情做好做精、求质而不求量的人才能在经历许多磨炼后获得一个出色的成绩，但这个结果却比许多零散的成绩更有价值。

有一年我闲来无事，在一个论坛写博客，刚开始我只是胡乱涂鸦，后来一位编辑说我思维与文笔都不错，如果能多花一些时间，文章构思再缜密一些，标点使用再准确一些，用词方面再斟酌一下，我的文章会更受读者欢迎。

得到激励，我芳心大动。也学着细致起来，平时十来分钟可以完成的文章，我来回弄上几小时。令我喜出望外的是，当文章贴上论坛，立即得到大家好评。甚至很多博友说读我的文可以获得力量，以后

每天都会来此学习。我一阵感慨，以前的默默无闻到后来的加精推荐；以前看我文的人不会超过五十人，后来却有上万的人浏览阅读，区别如此之大。

人生何处不是如此呢？如果你以无所谓的态度去完成你的作品，这样的作品也会如同沙滩的一粒沙，平凡无奇。如果你可以慢一些，多一些心思，把事做细，做出你的特色，那么你的作品就能像璀璨的珍珠那般耀眼。这就是量与质的区别，天壤之别。

永不停止的工作很可怕，你完全可以活得轻松些

◆ 只有努力耕耘才有资格收获。我们总是赞美那些努力工作的人，却没有留意过不断工作是多么恐怖的事。

◆ 把所有快乐都寄托在工作上，难免在打翻一篮子鸡蛋的时候，追悔莫及，为时晚矣。

一个过路人去问一个卖鬼的人：“你的鬼，一个卖多少钱？”卖鬼的人说：“要卖200两黄金！”“你这是搞什么鬼？要这么贵！”卖鬼的人说：“我这鬼很珍贵。它是个巧鬼，任何事情只要主人吩咐，全都会做；又是个工作鬼，很会工作，一天的工作量抵得上100人。你买回去只要很短的时间，不但可以赚回200两黄金，还可以成为富翁呀！”

过路的人感到疑惑：“这个鬼既然那么好，为什么你不自己使用呢？”卖鬼的人说：“不瞒您说，这鬼万般好，唯一的缺点是，只要一开始工作，就永远不会停止。因为鬼不像人，鬼是不需要睡觉休息的。所以您要24小时从早到晚把所有的事吩咐好，不可以让它有空闲，只要一有空闲，它就会完全按照自己的意思工作。我自己家里的活儿有限，不敢使这个鬼，才想把它卖给更需要的人。”

过路人心想自己的田地广大，家里有忙不完的事，就说：“这哪里是缺点，实在是最大的优点呀！”于是花200两黄金把鬼买回家，成了鬼的主人。

主人叫鬼种田，没想到一大片地，两天就种完了。主人叫鬼盖房子，没想到三天房子就盖好了。

主人叫鬼做木工装潢，没想到半天房子就装潢好了。整地、搬运、挑担、舂米、炊煮、纺织.....不论做什么，鬼都会做，而且很快就做好了。

短短一年，鬼主人就成了大富翁。但是，主人变得和鬼一样忙碌，鬼是做个不停，主人是想个不停。他劳心费神地苦思下一个指令，每当他想到一个困难的工作，例如在一个核桃核里刻10艘小舟，或在象牙球里刻9个小象牙球，他都会欢喜不已，以为鬼要很久才会做好。没想到，不论多么困难的事，鬼总是很快就做好了。

有一天，主人实在撑不住，累倒了，忘记吩咐鬼要做什么事。鬼就开始按照自己的想法工作：把主人的房子拆了，将地整平，把牛羊牲畜都杀了，一只一只扔在田里；鬼还将金锭银块全部捣碎，磨成粉末；再把主人的孩子杀了，然后丢到锅里烹煮.....

正当鬼忙得不可开交时，主人从睡梦中惊醒，才发现一切都没有了。原来，永远不停止地工作，真是可怕呀！

我们说丰收来自播种，只有努力耕耘才有资格收获。我们总是赞美那些努力工作的人，却没有留意过不断工作是多么恐怖的事。说到这里，其实我也见证过一位只知工作不知其他的人的悲剧。

他有一个非常优秀的父亲，一个贤惠聪明的母亲，父母都通过自己的方式实现了人生的价值，获得了无数人们的崇拜与羡慕。可是就在父母退休，他也长大成人之时，他才发现自己远远不及父母出色。

于是，他开始加倍努力，发奋工作与学习。没日没夜的工作完全埋没了他的理智，在他眼里只有工作，只有权势地位。他挖空心思，想做出成绩得到父母的赞扬，可始终不如他意，他更加努力，把吃饭、睡觉，参加锻炼的时间也用来工作。后来，身体跨了，女朋友没了，父母也感慨地说：“自己生的儿子，现在连自己也不认识了。”

努力工作是值得称颂的，可永不停止的工作却是十分可悲的，凡事我们需要把握一个度。事情可以有主次之分，有轻重缓急之分，但不能穷尽其极。工作之外，我们还有生活，还有身体，还有朋友，还有亲人，还有爱情，还有家庭，还有业余爱好，那些也会给我们带来快乐。把所有快乐都寄托在工作上，难免在打翻一篮子鸡蛋的时候，追悔莫及，为时晚矣。

休息要充足，就近工作或租房

◆ 下了公交车，整个人就像被霜打蔫了的茄子，汗流浹背，站得双腿麻木，很难再提起精神来了。上班又怎么会在状态呢？

◆ 不管是买房还是租房，我们都要搞清楚的是最终的目的是让自己活得更自在、更舒适。

很多在大城市里工作的人都有挤公交车挤地铁的体验。“大家都往后站，再往里面一点，前面还有人要上来。”司机不管后面是不是真的有位置，只管这样号召着。大家也不管能不能装得下，拼命往上挤，希望自己能上去，上去以后看到下一站那些拼命往上挤的人又想着车子快点开动吧！冬天还好一点，挤出一身汗暖和，夏天就遭罪了。车厢里热得受不了，每个人都站着不想动，一是怕踩到别人的脚，二是怕自己刚刚站好的位置一挪就没了，连站都是一种“罪”。“大家都互相照顾，现在是上班高峰期，一会儿就过去了。”司机还是公式化地劝慰大家。可是每天都是如此，如果挤的路段长，真是一种无法想象的要命体验。好不容易到站了，下了公交车，整个人就像被霜打蔫的茄子，汗流浹背，双腿麻木，精神萎靡。上班又怎么会在状态呢？

我在广州上班的时候，也曾尝试过挤公交车的痛苦。后来，我索性就在租房子的附近找销售的工作，网上搜索，让邻居介绍，最后很容易就找着了一份销售经理的事儿，做得也挺轻松的。每天下班后步行十几分钟就到家了，还可以去菜市场买些菜回来做晚饭吃。那时候我几乎见不到对门的邻居，周末才偶尔可以碰个面，打个招呼。他对我抱怨道：“唉，我工作的地方太远了，以前我也像你一样可以就近工作，可

是后来公司搬了地址。我得早上六点就起床挤公交车，夏天挤得汗流浹背，冬天出门时天还没亮，冷得够呛，转两趟公交车，得两个小时左右才能到公司。如果遇上堵车，即使这么早出门还得迟到罚钱。”我反问他一句：“为什么你不搬过去公司附近租房子住呢？”他待了几分钟之后说：“我在这儿住了几年了，好多东西，懒得搬。每天就这样混日子，感觉好累。”

后来，我们两家同时被盗，他比我还要倒霉，接连被盗了两次。于是，他终于打算搬家了，我也帮他清理东西。半天工夫，他的东西已经全部装上了搬家公司的车。很快，我们把他新租的房子打扫干净，东西收拾停当，他看着新家感慨：“早就应该搬过来了呀，这上下班方便多了，不用那么痛苦了，也可以睡个好觉了。”

租房子当然容易，公司在那就在附近租房，甚至很多还可以睡公司的宿舍，非常方便。可是现在很多年轻人辛苦打拼就是为了早买房子、车子。如果自己有房有车，就是工作的地点远了些，怎么办呢？

我与老公也遇到了这个难题，他极力劝说我：“我们每天早一点起床，开车45分钟左右就行了，这样我们就能住在自己家里了。”我反问他：“租房也是住，自己家也是住，为什么不住近一些呢？这样我们可以多睡1小时，休息是对身体健康最好的保障，也是自己保持充沛精力工作的保障啊！”老公为难地说：“总不能买了房子不住，还去租房吧？”

最后，我们商量决定：把我们的房子租出去，在公司附近租房子，这样房租相抵就相当于我们住自己的房子。如果住得不满意还可以换租其他房子，找点新鲜感。如果我们自己的住房附近发展起来了，我们可以在附近工作了，再搬回家住也不迟。

不管是买房还是租房，我们都要搞清楚的是最终的目的是让自己活得更自在，更舒适。实在没必要为了面子或一时的懒惰，让自己每天体验上下班挤车的痛苦，完全可以拿这些时间来做些更有意义的事情，或者拿来休息！

第七章 生活极简，过自己真正想要的生活

简单的生活复杂地过，幸福谈何容易？其实你并不需要太多，只要一点点就够了，够了以外就是多余，我们完全没必要为了获得这些多余的东西而劳苦奔波。

起床深呼吸、伸懒腰，开始美好的一天

◆ 根据养生专家介绍，如果懂得怎么起床，你就能在拥有健康身体、愉悦心情之外，延缓衰老，让自己青春美丽永驻，精神抖擞。

◆ 穿戴之物建议前一天晚上就准备好放在床边，这样也能缓和我们一起迎接新的一天到来的压力。

先说说我们普遍的起床反应，工作日醒来后，睁开眼第一反应：“唉，真不想起床，想起那永远做不完的工作就压力很大。”结果就是在床上翻来覆去，闹钟按了又按，看看手机，时间就这么一点一滴过去了。最后不得不起床，急匆匆穿衣，洗漱，很多时候来不及吃早餐就赶公交车上班去了。如果是休息日呢？睁开眼猛然发现不用上班，于是翻个身又继续睡，一直睡到日上三竿，这才慢悠悠起床吃早中饭。为什么要把起床弄得这么累，这么狼狈呢？

根据养生专家介绍，如果懂得怎么起床，你就能在拥有健康身体、愉悦心情之外，延缓衰老，让自己青春美丽永驻，精神抖擞。

闹钟响了，我们被叫醒了，不用急着按下一个五分钟，也不用急着一口气爬起来，我们可以慢慢在床上舒展一下自己的躯体，唤醒身体所有细胞之后再起床。这里有一个网友推崇的起床操，我们不妨借鉴一下：

慢慢地将左右膝盖分别曲起使劲掰向身体另一侧；用双手把一个膝盖抱在胸口维持10秒；仰面躺着，双手尽量向后伸直，以鼻吸气，以口呼气，身体维持5秒不动。

如果你嫌做操太麻烦，那就直接些，深呼吸，伸懒腰，伸伸腿，让自己的身体尽情舒展即可。

好啦，状态调整好了，可以掀开被子了。睡了一晚，身上的细菌与湿气都沾到被子上了，我们不要急着叠被，先翻开放一会儿让被子也透透气。

穿戴之物建议前一天晚上就准备好放在床边，这样也能缓和我们迎接新的一天到来的压力。行啦，穿好衣服我们就可以去洗脸刷牙了。经过一整晚的新陈代谢，你会发现我们的脸上变得油油的，这是脸部细胞排出的废物。认真擦上洗面奶，一边按摩一边擦洗干净，干净、清新的面孔也是开始美好一天的关键哦！

接下来，排晨便、空腹喝一杯凉开水都是有助于身体排除废物与毒素。有些人还喜欢早上洗澡，促进血液循环，使精神更加饱满。

身体招呼好了，我们还需要做一下一天的心理准备，给自己一些积极的暗示。面对镜子笑一笑，告诉自己：今天我很精神，我状态很好。还可以听一点自己喜欢的轻音乐，女性可以给自己喷点香水，让自己沉浸在美妙的氛围中，给自己一天的好心情。

最后一步，也是极为重要的一步，就是一定要吃早餐，并且要吃好。很多白领上班族，特别是那些工作压力比较大，上班时长较长的人，大多宁愿多睡半小时，也不愿意起床去吃一顿可口的早餐。其实一天三顿饭早餐最重要，早餐是一天活力的来源，为了多睡一会儿而省掉早餐是最不划算的，一来健康大打折扣，二来失去了享受宁静早餐的美妙感觉。长期不吃早餐会造成营养不良、贫血、抵抗力降低，还可能产生胰、胆结石。所以早餐一定要吃，最好在7点到8点吃，因为这时人

的食欲最旺盛。

只要我们可以每天坚持规律健康的生活，自然会远离疾病，保持良好的心情迎接每一天。

停下脚步、慢下来，是时候给自己身心放个假了

◆ 原来那些不曾达到我们理想之中成功的人比我们活得更加丰富多彩，他们的人生比我们更具意义与价值。

◆ 忙碌已经成为拖延的常用借口，而忙碌令我们失去的实在太多太多，我们是否应当给自己的灵魂找个出口，好好地放松一下？提醒自己不要再等了，别再因工作的忙碌错过身边最美丽的风景。

◆ 如果你从忙碌中抽身而退，恣意享受生活，你会发现其实并没有你想象之中的那么忙，完全可以享受生命中的美好。

与朋友一起爬山，平时缺乏锻炼，我很担心不能爬到山顶，于是提前制订了一个计划，爬到半山腰才能吃午饭，接着一定要一鼓作气爬到山顶。在我强有力的执行力下，终于如愿以偿地完成了这次爬山任务。待我下山与其他伙伴们汇合时，我才发现这次一起爬山的八个人就我爬到了山顶。心里一阵激动，他们也竖起大拇指对我赞叹不已。接着朋友们说起山路上哪里的小吃比较好吃，哪里的风景比较优美时，我完全窘了，只顾着自己的目标，只顾着赶到终点，根本无暇顾及路上的一切。那一刻我才明白，虽然到达目的地，可我完全没有享受爬山这一美好过程。

人生往往如此，我们只顾着自己想要的东西，努力、挖空心思走捷径，忽略了身体，忽略了亲人，忽略了太多，太多……一路走过来，我们也许会发现：原来那些不曾达到我们理想之中成功的人比我们活得

更加丰富多彩，他们的人生比我们更具意义与价值。

当你行色匆匆赶路时，当你忙碌得焦头烂额时，不妨为自己叫一次“停”，问问自己，我们是不是还有其他更好的选择？我们会不会错过人生真正重要的东西？

因为学习、工作的忙碌，我们一而再再而三地拖延着兑现对亲人、朋友、爱人、家庭的承诺。面对这纷繁芜杂的社会，大家各自行色匆匆，纷纷感叹生活好忙！智者忙着思考；愚者忙着高谈阔论；商人忙着赚钱；教师忙着教学；医生忙着看病……

我们都在各自的工作岗位上忙碌着，忙到无限期拖延陪父母吃饭、过节的机会，直到有一天阴阳两隔、子欲养而亲不在时才幡然醒悟，对父母的孝顺原来不能拖，不能等的。

为了业绩，为了那份丰厚的奖金，我们将周末贡献给了工作，无条件地推掉朋友的聚会，重复许诺着下一次，下一次一定去！而许多个下一次后，人生沉浮，变化莫测，直到某一天，你发现那份沉甸甸的友情已经慢慢陌生，朋友的离去也许成为永别，你追悔莫及又有何用？

“我真的很忙啊，你要理解一下，有时间我就约你，好吗？宝贝！”一次又一次以工作忙碌推诿恋人之间的约会，别人成双成对，你的另一半却形单影只，你可曾设身处地为她想过？她理解你，可是你又能理解她吗？一味地拖延，直到有一天，恋人离你远去，投入他人的怀抱里尽享温柔之时，你的感叹，你的懊悔，你的承诺还有什么分量？

饭桌上家人围坐一团，静静等着你的到来，而不到大家进入甜美的睡梦中，你绝不会踏进那个温暖的家。早上醒来，大家还来不及看到你的面目，你已经匆匆忙忙赶上最早一班公交车去上班了。你的另一半感

觉不到你的存在，你的子女们也慢慢开始漠视你的温情，甚至你的称呼仅仅只是一个代词，失去了最本质的意义。

忙碌已经成为拖延的常用借口，但忙碌令我们失去的实在太多太多，我们是否应当给自己的灵魂找个出口，好好地放松一下？提醒自己不要再等了，别再因工作的忙碌错过身边最美丽的风景。

找个时候陪亲人度个假，去晒晒太阳、去爬山、打球吧！

每个星期约上你的家人吃一餐饭吧，做好你感情银行的积蓄，对得起你们之间的关系。

.....

如果你喜欢忙那就忙下去吧，忙到最后，你就会像《爱丽丝漫游仙境》里的小兔子一样不停地看表，不停地嘀咕：“没时间说你好，没时间说再见，没时间和你玩，没时间陪你聊天，我来不及了，我来不及了，我来不及了.....”你的机会，你想做的事，那么唾手可得都失之交臂，全都在你的忙碌中搁浅了。

如果你能理性地从忙碌中抽身而退，恣意享受生活，你会发现其实你并没有想象之中的那么忙，完全可以享受生命中的美好。

大病小病都不爽，能爬楼梯绝不乘电梯

◆ 年轻的时候还有资本，身体也没出什么状况。可随着年龄增长，再不锻炼，大病小病就会热情地光顾你的身体了！

◆ 现代人的工作由户外转到了室内，有些人可能一天下来连阳光都没见过。于是，户外运动慢慢成了现代人的一种时尚。

◆ 不管你选择什么样的形式，不管你现在是年轻还是中年或老年，只要你想拥有健康的身体，避免少受病痛的折磨，那么动起来吧！选择适合自己的运动方式，每天至少一小时，走一走、扭一扭、爬一爬，获得健康的同时你也会感觉到很快乐。

白天上班坐在办公室用电脑工作，晚上下班回家用电脑休闲，就是不曾想到抽1-2小时运动，曾有一位同学戏称“我们的生命在于静止”。年轻的时候还有资本，身体也没出什么状况。可随着年龄增长，再不锻炼，大病、小病就会热情地光顾你的身体了！

拿我自己举例吧，三十出头，生过孩子后身材明显变形，心里开始担忧，就怕发福后很多漂亮裙子都穿不下了。最令人揪心的是抵抗力大大下降，只要感冒我就害怕，以前几天就好了，现在一次得耗上十天半个月，真叫人难受。每次感冒，我都在心里默默地想：“快点让我好起来吧，好起来后我一定多锻炼身体，增强体质。”

当然，感冒好了以后，我也真心开始锻炼身体，跑了几天步，一身酸疼，胃口大了，吃得香了，体重没下降还长了两斤，这让我很受打击。于是改为转呼啦圈，至少把肚腩上的肉转掉，穿衣服就会好看了，

可是转来转去，我的体重没减下来，还往上增了三斤。

一个月过去了，我居然又肥了五斤，这让我很失望，也一度怀疑运动是不是真的可以减肥。既然减不下来就不折腾了，还是舒服一点过，爱怎么样就怎么样了吧！于是我又中断了自己锻炼身体的计划。

直到又一次生病，我才进行新一轮反省。

终于在询问了一圈认识的朋友后，发现有几个坚持运动的。

小梅26岁，生完孩子后，一直在家里兼职上班、带孩子、做家务，锻炼身体的方式就是跟着电视节目里郑多燕的减肥操一起练习。天气热的时候还做做高温瑜伽。小梅说：“刚开始也不想动，不过想着身体不好了，孩子谁照顾呀？身材走样了，老公要嫌弃我了怎么办，我就有了动力，每天坚持一小时，极少间断。坚持了一个多月之后，我发现人精神了很多，也习惯了许多，觉得锻炼身体不再是一件大工程了。”

小余30岁，她孩子6岁了，一直由公公婆婆带，她也有自己的工作，是办公室白领，身材保持得非常好。小余说：“我是个相当没有自控力的人，也没多少主见。我逼自己运动的方式很简单，报一个瑜伽班，交了钱我就会逼着自己按时去上课，每周三节课，已经上了半年了。我现在都想自己考个证，然后办个班做瑜伽教练了。”

小凡24岁，新婚不久与老公一起开了一家小公司。小凡说：“我们刚买了新房，计划明年装修，后年还要买车，想想经济压力好大。我没有什么时间锻炼身体，采取的运动方式也很经济实用，每天爬楼梯，早、中、晚各爬一次，晚上吃完饭再与老公散步半小时，每天如此，我感觉身体还不错，很少感冒生病。”

小勇26岁，程序员。已经工作三年多了，他每天面对电脑的时间非常长，他告诉我们：“我感觉每天不运动，对着电脑，发福速度真是惊人！第一年长胖了十斤，第二年长胖了二十斤，第三年又长胖了十五斤，脸都变形了，当年我还是一个帅小伙儿，现在都长成什么样了。后来，我听说骑自行车可以减肥，于是我就买了一辆二手自行车，每天骑一会儿，周末还会骑到比较远的地方转，有时候还顺着车道骑到山上去玩。我发现骑自行车不仅身体得到了锻炼，也是减肥一流的好方法，全身运动了，瘦得很快，所以才有我的今天呀！”

现代人的工作由户外转到了室内，有些人可能一天下来连阳光都没见过。于是，户外运动慢慢成了一种时尚，包括：徒步、登山、游泳、滑冰、滑雪、跳绳、踢毽子，还有健身操、扭秧歌等。也有很多人提倡的户外运动多是指结伴或组队到广场、公园、河边或郊外徒步，骑自行车到外省市县空气清新、景色宜人、游人相对较少的地方徒步、登山等等。

不管你选择什么样的形式，不管你现在是否还年轻，只要你想拥有健康的身体，避免少受病痛的折磨，那么动起来吧！选择适合自己的运动方式，每天至少一小时，走一走、扭一扭、爬一爬，获得健康的同时你也会感觉到很快乐。

对于现代人来说，有什么比健康和快乐更重要的呢？与之相比，金钱、名利、地位、美色等等，神马都是浮云！只有健康和快乐是实实在在的！

放弃无效社交，把时间留给自己最享受的事

◆ 同学、同事你早就认识了，在关键的时候，他们还是不会因为和你一起玩过闹过而特殊照顾你，而是更愿意与你保持公平交换的原则。

◆ 并不是我们一起吃饭喝茶的机会多，在一起的时间多，我们的关系就铁，大家都偏爱一种“公平交换”的原则，你要有能力帮助别人，你才有希望获得别人的帮忙，因为他们也想以后从你这儿获得帮助。

◆ 你最可靠的人脉就是你自己这个宝藏！对自己好，好好经营自己会是一个明智的选择。

赵刚原本约了老婆、孩子周六一起去游乐场玩，可到了周六，老同学打电话来让他去聚一聚。赵刚对老婆说：“我们改天再去游乐场吧，同学聚一次不容易，我先去那儿了。”一周很快就过去了，又到周末，赵刚又对老婆说：“同事约唱K，我去一下吧，同事关系搞好了，工作才方便嘛。”就这样，赵刚与老婆孩子的约会一推再推。

是的，为了步步高升，为了扩大自己的人脉圈子，我们必须进行社交。可是，与同学聚一聚，与同事闹一闹，你们的关系就真的好了吗？不会的。这样的社交其实只是一种无效社交。如果是去认识朋友还是可以的，可是同学、同事你早就认识了，在关键的时候，他们还是不会因为和你一起玩过闹过而特殊照顾你，而是更愿意与你保持公平交换的原

则。

大家心里都清楚，现在我们很少聚会是因为我们有自己的目标，为工作忙碌，为前途打拼。自己的事儿都忙不过来，就更没精力去关心帮助别人了。假如有两种人向你求助，一种是经常给你提供帮助的，他此刻需要你帮忙。另一种是经常与你聚会、唱K但从来没帮过你任何忙的，他此刻也需要你帮忙。你会怎么做？那个经常帮助你的人，你必定义不容辞去提供力所能及的帮助，而那个只是平常陪你吃喝玩乐、没能力也不愿意对你提供任何帮助的人，你内心会变得非常抵触。帮吧，自己能力有限，还没有达到帮他一把只是九牛一毛的境界；不帮吧，又怕别人说你“不够意思”。最后就算帮了忙也是很勉强，极不情愿的。

为什么我们明明不想去应酬还要逼自己去？为什么我们明明不想去参加同事的闹通宵活动还要去？只有一个原因，我们急于建立所谓的人脉，并全然不顾自己的情况。对于这样的人，人们常用一些专门的词来描述他们，“谄媚”“巴结”“欺下媚上”“结党营私”等等。这样的人，往往他们也不是故意如此的。他们只是朦胧地意识到自己一个人的力量过于渺小，所以，才希望能够借助其他的力量。而一个人越是渺小，欲望越是强烈。整体上来看，人脉当然很重要。不过，针对某个个体来说的话，更重要的是他所拥有的资源。有些资源很难瞬间获得，比如金钱、地位、名誉，尤其在这些资源的获得更多地依赖出身和运气的现实世界里。然而有些资源却可以很容易从零开始，比如一个人的才华与学识。

讲到这里，你应该明白一个非常浅显而又现实的道理。并不是我们一起吃饭喝茶的机会多，在一起的时间多，我们的关系就铁，大家都偏爱一种“公平交换”的原则，你要有能力帮助别人，你才有希望获得别人的帮忙，因为他们也想以后从你这儿获得帮助。

所以，你以后大可以不必再勉强自己去参加那没完没了的应酬了。解放出来的时间用来做什么呢？做自己觉得享受的事情，做对提升自己有帮助的事情。你可以花时间陪陪自己的亲人，度过一个愉快的周末；你可以花时间研读一门技术课程让自己的能力得到提升。相信我：你最可靠的人脉就是你自己这个宝藏！对自己好，好好经营自己会是一个明智的选择。

每月只逛两次街，你要买的没那么多

◆ 我感觉到花钱的那一刻特别爽，买完回来后发现钱包空空的又有些想要刹手的冲动。

◆ 逛街的那阵是感觉很有劲，可接下来的日子就要背负压力赚钱、还债，何苦呢？

◆ 列一张购物清单，分清哪些是必需品，删掉那些非必需品，东西够用就行，买多了就会成为生活的累赘。选择多了眼花、费时间，打理也需要时间，最重要是浪费钱。

一家人坐在一起，我们问6岁的侄儿：“父母辛苦养育你、栽培你，等你长大了你会为他们做些什么呢？”侄儿兴奋地说：“我会花很多钱买条步行街送给我妈妈，这样她就每天都可以逛街，喜欢什么拿什么了。”我们一阵大笑的同时不得不感慨，女人怎么就这么喜欢逛街呢？

有人说不喜欢逛街的女人不是真正的女人！这样说有点偏激，可也说明了一个普遍存在的现实。女人花了许多时间、精力与金钱在逛街这件事情上。

我是属于不喜欢逛街的人，只爱看书。可我身边的女人个个都是逛街的好把式，尤其是弟妹。她每次出门逛街前都会对着镜子把自己打扮得美美的。我问她：“你怎么有那么多东西要买，总是看到你去逛街，不累吗？”她笑了笑说：“我即使从早逛到天黑也不会觉得累，逛街是一种享受啊！不仅可以看看商店里的漂亮衣服，还可以看看其他女人是怎么打扮的，我也可以模仿，把自己打扮得更洋气、好看一些。”

弟妹除了爱逛街，还特别爱买东西，每次出门都要带回大包小包，吃的、穿的、用的，应有尽有。有时候家里这些东西已经够多了，就因为颜色不同或款式不同，她又会买一堆新品回来。她告诉我：“有时候也知道自己手头紧，可就是忍不住想买。我感觉到花钱的那一刻特别爽，买完回来后发现钱包空空的又有些想要剁手的冲动。”

堂妹也是一个酷爱逛街的女孩，她拉我出门逛街，每到一个店我就无奈地找地方坐着等她，她这件衣服试一试，那条裤子穿一穿，在我面前晃来晃去，问我：“怎么样？好看吗？”我则给她一些中肯的个人评价。分明有几条裤子与几件衣服都穿着非常漂亮，可是堂妹却放下走了。我有些不可思议抱怨她：“你在逛什么呀，穿着好看也不买，白逛一天，累死人了。”她说：“我经常这样的，没事就出门逛街，拼命试衣服，什么也不买。”

相对弟妹的做法，我更欣赏堂妹这种享受逛街的乐趣又不会损害自己荷包的行为。

可是大多数女人逛街都会忍不住买！买！买！就说我同事小李吧，她需要一双鞋子，于是出门逛街。走到一个凉鞋店前，她被“反季清仓”的字样吸引了，一口气买了三双。后来，她在另一个店前，又被“店面装修清货”的字样吸引了，走进店里，左试右挑，又买了两双鱼嘴鞋。这还没完，因为她没买到自己心目中的鞋子，继续往前走，这才看到自己喜欢的样式，她试了其中的两双，发现都穿着漂亮，售货员小姐很懂做生意，拼命对她说：“哇，这鞋就像是给你定做的，多合脚呀，买两双替换更好，这鞋型穿着又漂亮又舒服，买够五百还能送100元优惠券哦！”于是她买了两双，那送的100元优惠券也当现金随手买了一双。回到家里，小李傻眼了，自己原本只需要一双鞋，结果居然买了八双鞋子。

小李还算目标明确，只买了鞋，有些女人是看到衣服买衣服，看到包包买包包，看到鞋子买鞋子，看到漂亮的饰品也不放过，直到把现金用光，把卡刷爆这才不得不收手。逛街的那阵是感觉很有劲，可接下来的日子就要背负压力赚钱、还债，何苦呢？

所以说，冲动真的是魔鬼。80后、90后如果不是富二代，靠自己买房买车养小孩的，手头大都会比较紧。如果你逛街就有购物的冲动，那我建议你每个月只逛两次街。每次逛街前，你都打开自己的衣柜看看当季的衣服都有哪些可以搭配的，自己的配饰都有哪些可以翻新再用的，控制自己的购买欲望；列一张购物清单，分清哪些是必需品，删掉那些非必需品，东西够用就行，买多了反而会成为生活的累赘。选择多了眼花、费时间，打理也需要时间，最重要是浪费钱。不是买得越多越时尚，就显得越好。有本事的人往往买得少，买便宜的也能搭出时尚。那些像《辣妈正传》沈冰一样的前台女人，一个月工资也就两千来块，不是照样穿得时尚，打扮得漂亮吗？

穿着简洁大方些，让身体尽情放松吧

◆ 只要身体健康，运动适量，我们长成什么样就什么样吧，没必要去强迫自己适应某种款式的漂亮衣服。

◆ 美的定义不是她这样穿美，你这样穿也会美！美也不等于复杂、不等于非瘦不可！

◆ 只要你愿意，在百度搜索“简洁大方装扮”，你就会发现其实有好多种装扮都既是你喜欢，穿起来也美的，最重要穿上身很舒服，清洗起来也很方便。

20岁的时候，我身材均匀偏瘦，在人人追求以瘦为美的年代里，尽管父亲总说我“营养不良”，可别人却说我“身材苗条”。

每次出去游玩，我都会小心翼翼挑选自认为拍得不错的照片放在QQ空间臭美，有时候兴致大发还会发送给玩得要好的朋友们看看。他们也会很识相地满足我的虚荣心，使劲给我好评：“身材太赞了！”“好瘦啊，我也想要变成你这样！”“哇，丑小鸭变成白天鹅了！”尽管有些好评可能是出于礼貌，也可能他们对每个人都这样评价，但我依然读得心里美滋滋的。

在挑选衣服的时候，我都是尽量选显瘦型的，尽量选最小码，这样更能显示我苗条的身形。

可是，可能因为长期缺少运动，也可能是生完孩子后身材走形的原因，慢慢我有了小肚腩，腿粗了，腰也壮了，以前的衣服穿上去看起来

要多怪有多怪，换大一个码还是觉得胳膊处运动不自在。可为了显示苗条，身材好，我总是克制自己挑选大一些的衣服。

作为过来人的婆婆看到我每次出去照相还要收腹，摆弄丝巾遮拦小肚腩，终于忍不住发话了：“其实微胖的人穿宽敞的衣服会觉得更舒服，别人看你也会觉得更大方。并不一定瘦才是美，大方得体也是美。”

我反复思量她这句话，觉得也有一定的道理。在婆婆的陪同下，我挑选了几件蝙蝠衫，穿上之后，我大呼：“天啦，这衣服穿上真是太舒服了，像没穿一样轻松。以前的衣服总是小一个码，穿着就像背了个背包在背上，怪难受的。”夏天的时候，我也不再挑选收腰的裙子了，而是选精致的直筒裙、大摆裙，穿在身上随风起舞，要多凉快有多凉快。

只要身体健康，运动适量，我们长成什么样就什么样吧，没必要去强迫自己适应某种款式的漂亮衣服。为了穿进S码的收腰裙，拼命节食晕倒在洗手间的；打减肥针最终送进医院诊断为消化不良的……这何苦呢？为了追求某一种自己理想中的美而忘记了最根本的，让自己不舒服，甚至整成病态，这样的美好看吗？

还有一些漂亮的衣服，配饰非常多，各种颜色与形状的珠子、亮片、假项链、腰带、手工绣等等，要多复杂有多复杂。于是价格上来了，清洗的难度也跟着上来了。动辄上千元的一件，你总不舍得直接扔洗衣机里搅拌吧，送去干洗店又要耗时送与拿，还要花钱。自己手洗又舍不得那双手，更重要的是懒得动手。怎么办？为什么要让自己折腾得这么累呢？

有人可能会说：“得了吧，只要穿着美，要我怎么样都愿意！”是

的，爱美之心人皆有之！可是美的定义不是她这样穿美，你这样穿也会美！美也不等于复杂、不等于非瘦不可！你敢说范冰冰不美吗？她外号“范小胖”，体重120斤，她不求显瘦，也不求复杂，但是她有高手设计师为她挑选适合她的衣服，所以她才美得让我们不敢直视，美得让外国人称“美得不像人类”。

你盘点一下范冰冰的着装就会发现，很多时候她的穿着都是挺简单的，有时候甚至就是一条直筒的单色花样裙子或者纯色大风衣，穿在她身上依旧是那么美。

只要你愿意，在百度轻轻打上“简洁大方装扮”，你就会发现其实有好多种装扮都既是你喜欢，穿起来也美的，最重要穿上身很舒服，清洗起来很方便。

挑战下自我吧，试着穿着简洁大方些，让身体尽情放松吧！

搭配变简单，穿衣不费神

◆ 你们女人真是麻烦，自讨苦吃。像我就喜欢穿黑色、白色，怎么搭配都不会错，也不用费神，多轻松。

◆ 到底我穿什么颜色的衣服漂亮呢？你可以根据自己的肤色上网搜索一下什么颜色适合，然后去服装店免费试试看是不是真的如此就很容易确定了。

精心挑选了很久，最终买了一件我觉得漂亮又十分抢眼的玫红色衣服，再带个洁白的大领子。第二天，我穿上它，故意在办公室里走来走去。如我所愿引起了一阵大轰动，可是他们说的内容却与我预想的完全不一样。一位男同事最先开口：“你穿这身把我吓了一跳，我眼前一亮，还以为送咖啡的服务员来了！”接着大家一阵大笑，然后纷纷点头表示真的很像大酒店出来的服务员。对着镜子，我哭笑不得，怎么刚开始就没想到呢？

还有一次，我挑选了一件花色繁多的上衣，又配了一条花色挺多的裙子，再配一双花鞋子，自己在镜子前一照，还挺不错的。可是走出去之后，又被朋友嘲笑为“花姑娘”进村来了。我把那套衣服压进箱底，再也不敢碰了。

当然，还有看到别人穿浅灰色衣服很显白净，我也买来穿，谁知道却被人说土气得不行；看到别人穿老红色艳丽，我买来穿，又被人说显皮肤黑。这衣服到底要怎么穿呢？出趟门要站在衣柜前想上好一会儿，五颜六色的，搭这件太土，搭那件很怪异，再挑一件不衬肤色，折腾一

个多小时才算挑出一套勉强过关的衣服。

有时候我还会冲着老公喊：“救命啊，这么多衣服，我约了同学出去逛街要穿哪一件呢？”老公淡淡地说：“你们女人真是麻烦，自讨苦吃。像我就喜欢穿黑色、白色，怎么搭配都不会错，也不用费神，多轻松。”我一听，来了灵感，是啊，每个人都有适合自己肤色的衣服颜色、款式，如果我们只挑选这几种纯色，那不是很好搭配咯，随便拿来穿也不会错。如果需要点缀可以配一些胸针、丝巾、围巾或者项链、毛衣链不就搞定吗？

打那以后，我的衣柜就简化了，有我喜欢的宝蓝色连衣裙、衬衣、外套，有我喜欢的黑白两色外套与职业短裙，有黑色系列的长长短短的各类外套。出门挑选衣服再也不费劲了，配饰很小，非常容易搭，比画几下就搞定了。

说到这儿，可能有人会问，到底我穿什么颜色的衣服漂亮呢？你可以根据自己的肤色上网搜索一下什么颜色适合，然后去服装店免费试试看是不是真的如此就很容易确定了。

可能又有人会问如果有穿在身上非常显身材，各方面都非常好的衣服，但不是适合自己的那个颜色怎么办？那也非常简单，热天你可以配一条显肤色的丝巾，冷天你可以配一条显肤色的围巾，只要靠近脖子的位置用适合你的颜色，这件衣服的颜色就不用担心不适合你了哦！

不要饮料，来杯白开水，不为防腐剂伤神

◆ 目前市场上供应的大部分饮料都不同程度地添加了色素、糖精、人造香料、防腐剂、抗氧化剂、乳化剂等对人体有害的物质，长时间或过量地饮用这类饮料对人体健康有不好的影响。

◆ 其实人体补充体液的最佳物质不是饮料，而是最为普通而又经济实惠的白开水。

◆ 白天应在两顿饭之间适量饮水，大约每隔1个小时喝1杯水。不要等到口渴时才想起喝水，因为在感到口渴时，体液已经有所损失了。

侄儿图图几乎不喝白开水，要么不喝水，要么就喝可乐、橙汁这类饮料，这让我很费解。有一次，我同婆婆说：“小孩子喝饮料对身体不好，这里面添加了很多对身体不好的东西，比如防腐剂之类的。”婆婆回答：“他渴了只喝饮料，我有什么办法，总不能让他渴死吧！”后来，家里保姆说：“图图上洗手间的频率真是高呀，我洗澡之前他去了一趟，我洗澡的时候他又等不及在外面敲门了，我看见他进去小便，就几滴，还黄黄的，不知道是不是上火了。”后来，我给他买了一个很漂亮的水杯，教他每天早上起床喝一杯温水，饭后半小时喝些白开水，同他说喝白开水的好处，他也慢慢开始喝一些白开水，不过，还是以甜饮料为主，这成了我很头疼的问题。

特别是在热天，喝一瓶汽水确实能解暑气，可乐、雪碧等各种可口的饮料确实也口感不错。可是目前市场上供应的大部分饮料都不同程度地添加了色素、糖精、人造香料、防腐剂、抗氧化剂、乳化剂等对人体有

害的物质，长时间或过量地饮用这类饮料对人体健康有不好的影响。

白开水没什么味道，不仅孩子不愿意喝，很多大人也不愿意喝。而市面上大多数饮料并不能真正解渴，往往是喝得越多越渴。这是因为饮料中含有很多糖分，进入身体后产生的氧化还原反应，要消耗掉体内一定量的水分，其结果就是越喝越渴。也许这些都不是问题，那肥胖算问题吗？当你的身体越来越胖的时候，当你减肥减不下来的时候，饮料也曾经为你的肉出过一份力哦！

其实人体补充体液的最佳物质不是饮料，而是最为普通而又经济实惠的白开水。适当饮用白开水对我们有什么好处呢？

首先，白开水是最符合人体需要的“天然饮料”。白开水既洁净，又无细菌，经济实惠，通过煮沸使过硬的水质变得适中，并含有多种矿物质、微量元素等。纯净的白开水最容易解渴，它进入体内后可以立即进行新陈代谢、调节体温、输送养分及清洁身体内部的功能，特别是煮沸后自然冷却的凉开水最容易透过细胞膜促进新陈代谢，增加血液中血红蛋白含量，同时加强人体免疫力，增加肠道的生物活性，使人食欲增加，精神振奋；一天的饮水量不少于700毫升，对健康非常有益，也能够使皮肤保持充足的水分，使皮肤显光泽和弹性，延缓衰老。因此每天喝凉白开，是一种方便简捷经济的美容和养身之道。

其次，喝凉开水还会减少肌肉内乳酸的堆积，可缓解疲劳。

那我们要怎么喝白开水呢？

1. 白天应在两顿饭之间适量饮水，大约每隔1个小时喝1杯水。不要等到口渴时才想起喝水，因为在感到口渴时，体液已经有所损失了。

2. 睡前少喝水，醒后多喝水。因为睡前喝水太多，会造成眼皮浮肿，夜里也会总上厕所，那么肯定会影响睡眠质量。而人经过一个晚上的睡眠，体内大约会流失450毫升的水分，所以，早上起来需要及时喝水，这样既有益于血液循环，也能保持清醒的大脑，提高学习效率。

3. 剧烈运动后不宜马上大量饮水。这时喝水的正确方法是：先用水漱漱口，润湿口腔和咽喉，然后喝少量的水，停一会儿后，再喝一些，这样分几次喝，就不会因“水中毒”而损害健康了。一般来说，在运动前应喝两杯水（300~400毫升）；在运动中，每15~20分钟，喝半杯水（100毫升左右）；在运动后，喝3杯水（500~600毫升）。

另外还有一点值得注意，凉开水在空气中暴露时间过长后会失去其特有的生物活性，所以，凉白开要喝新鲜的。

简单规律的生活，平平淡淡才是真的好

◆ 钱是赚不完的，身体透支了，健康出问题，付出的代价更大呀！花钱看病不说，自己还要受罪，你看多不合算！

◆ 日子本来就是简单规律的，白天我们可以努力拼搏，晚上休息。周一到周五我们认真上班，周六周日好好放松自己。大自然、国家制度都为我们设置好了简单的规律，我们只需要简单遵守就可以了。

◆ 了解自己的身体，有点小毛病也不因此影响心情，简简单单，平平凡凡，保持心情畅快地生活每一天，这就是老人长寿最实用的秘方。

我们附近住着一个行医四十多年的老医生，是个驼背，小学都没读完，医术全是跟着师傅卖药时旁听偷学来的。这位老医生专攻的是幼儿疾病，在我们这里远近闻名。现在大医院不分大小疾病，去了就是三天吊瓶，这让我十分头疼，于是在别人的介绍下带着女儿去了这位老医生那儿就医。诊所规模不大，80平方米左右，除了摆放药柜与老医生的工作台，台边两个小椅子之外，就只余下一条宽敞一点的走廊了。

我们排在第六位，坐下观察其他就诊者，我发现来这儿的小朋友基本都是感冒、咳嗽、发烧等类似症状，这是相当容易传染的。看完病拿了药，我见老医生没那么忙了，便开始与他搭讪：“杨医生，感冒是会传染的，你不戴口罩不怕自己也传染感冒吗？”他大笑起来，对我说：“不会的，我身体壮。”旁边配药的助手也被我这有意思的问题逗笑了，对我说：“我同杨医生一起工作这么多年，没看他感冒过一次。”我

十分惊讶地询问：“是提前吃了什么预防药或是打了什么预防针吗？”杨医生说：“最好的预防就是每天坚持锻炼身体，我每天四点半起床，跑步一个半小时，然后走路回家，洗澡、吃早餐，再来上班。中午睡两个小时，晚上五点准时下班，生意再好也不加班。”我开玩笑似的问：“有钱不赚，不心疼呀？”杨医生说了一席让我终身受益的话：“钱是赚不完的，身体透支了，健康出问题，付出的代价更大呀！花钱看病不说，自己还要受罪，你看多不合算！”

的确，日子本来就是简单规律的，白天我们可以努力拼搏，晚上休息。周一到周五我们认真上班，周六周日好好放松自己。大自然、国家制度都为我们设置好了简单的规律，我们只需要简单遵守就可以了。可是往往有许多人却不愿意顺从，他们黑白颠倒，各种加班各种玩直到身体透支，付出沉重代价，这才后悔莫及。可是往往去医院交了学费还是不开窍，依旧我行我素，总有一天无法回头，才流下悔恨的泪。

《我与健康》栏目采访了一位84岁高龄老人，询问他身体硬朗有什么秘诀，他的秘诀我给大家整理如下，相信大家看了也会有所启发：

第一，20多年来，一直比较注重锻炼，生活有规律。夏天，早上5点半就起床，6点出门走一圈，7点半左右回来吃早饭。冬天稍微晚一点，6点半起床，7点左右出门。晚饭后，他还要在附近走半小时。就算下雨下雪，也要去菜市场走一圈，让自己的手脚灵活一点。每周坚持骑一次自行车，尽管子孙反对，说年龄大了骑自行车危险，可是老人说这是他最喜欢的运动之一。经常骑自行车，手脚也一直能保持灵活。

第二，心情顺畅，不过多干涉子女儿孙的事情，与老伴兴趣爱好不同，则每人一台电视机，各自收看自己喜欢的电视节目。每天早上8：00—8：30中央四套的早间新闻和晚上的新闻联播是必看。还订阅了

《钱江晚报》《老年报》《老年文摘》等等，报纸一般都在上午11：00左右送到，下午睡完午觉以后就可以看了。老人认为看报纸活络了脑子，不会得老年痴呆症。

第三，老人年轻时曾吃不饱得了胃病，他坚持每餐吃到七分饱，对吃的要求也不高，都是五谷杂粮，从来不吃保健品。早上喝牛奶和稀饭，或者吃点面条。中午和晚上也不多吃，一般是二两米饭，中午多加一个白馒头。平时吃的菜也没什么特别之处，鱼、肉、青菜、豆腐、海带，什么都吃。

第四，作息时间十分规律，睡眠质量一直都很好。晚上睡觉时间最早不会早于9点半，最晚也不会超过10点。早上按时起床。中饭以后，休息半个多小时再午睡，午睡时间是一个小时。

了解自己的身体，有点小毛病也不因此影响心情，简简单单，平平凡凡，保持心情畅快地生活每一天，这就是老人长寿的最实用的秘方。做到这些难吗？不难，为什么我们不这样做呢？

尽量租借不持有，及时清空一身轻

◆ 我们最美好的光阴不敢去为自己喜欢的工作拼搏，不敢出去旅游见识新鲜的世界，甚至来不及尽孝，来不及陪伴子女度过他们最需要父母的几年光阴，只为了想拥有一些并不一定要现在就必须得到的东西。值得吗？

◆ 现在社会发展了，很多东西都更新换代得很快，我们完全没必要持有，如果你有钱，你可以把你的钱用来投资赚更多的钱，如果你没钱那就更没必要了。

没孩子以前我一直很理智，我们在哪上班就在附近租房子住，十分方便。如果租来的房子附近要修建大楼，吵吵闹闹、灰尘满天要弄上大半年，我们则可以毫无压力地自由搬家。如果所租的房子物业差劲，经常坏了路灯不及时修理，坏了电梯让我们自己爬楼梯，我们也会考虑搬家。总之，租个房子实在是太容易了。

有了孩子后，头脑一热，想着要给孩子一个家，我们买了房，交了首付，每个月要背负着比现在房租还贵的房贷，让人心里怪不是滋味的。过去住吧，工作不方便。不过去住吧，既要交房贷又要交房租，费用很大，双重压力。于是我们陷入了两难的境地。

明明手头紧张，为什么还要让自己背负这么大的债呢？人活一辈子，学校里面出来就是二十多岁，工作几年就买房买车，然后还贷得还二十年。我们最美好的光阴不敢去为自己喜欢的工作拼搏，不敢出去旅游见识新鲜的世界，甚至来不及尽孝，来不及陪伴子女度过他们最需要

父母的几年光阴，只为了拥有一些并不一定要现在就必须得到的东西。值得吗？所以，想通了，还是租借来得轻松、靠谱呀！

大到房子、车子，小到很多我们不必拥有的东西都可以租借。比如说我女儿今年三岁，她每个月都要读100本左右的绘本。一年下来要上千本，而我自己也要读几十本杂志，几本厚书，如果全部买回来，得要一笔多大的费用？如果把这两千块买书的钱用来买教育基金会怎么样？我的做法很简单，在湖南省图书馆办张卡，那里有数不清的好书可以免费借来阅读。读完还回去，还不用我打理。试想如果每年买一千多本书，家里要腾多大的空间来堆放啊？

谈到读书，李嘉诚曾说：“我喜欢看书，什么书都看，这对我都有用，今天有用，明天也有用。所以，很多大事来的时候，我也能解决。”当年酷爱读书的李嘉诚没钱买书的时候，他想到的办法就是去买二手书，读完之后再当二手书卖掉，其实也相当于巧妙地免费租借这些书。

也许你要钻牛角尖：“有些东西确实好，我想拥有它，租来的始终不属于自己，怎么办？”我反问你：“这样的东西多吗？肯定不多，也就那么几件。”还是拿租书来举例，如果我们觉得哪本书上的内容确实好，我们可以用电脑或者笔记本把里面的内容摘抄下来，一方面巩固了知识，另一方面精华内容方便你日后再次温习。如果你觉得摘抄都不够，最好整本书都要反复多看几遍，那么你再通过网络买回一本也不迟，我相信这只有很少量的。

现在社会发展了，很多东西都更新换代得很快，我们完全没必要持有，如果你有钱，你可以把你的钱用来投资赚更多的钱，如果你没钱那就更没必要了。你上二手网或者租借网看一眼就会明白，房屋、厂房、

汽车、机械、设备、服装、宠物、包包、家电、植物等都可以租借。不需要花太多的钱，我们就可以享受上好的待遇，并且想升级自己的服务就升级，这就是只租借不持有的好处！

丢掉虚荣，还我优雅

◆ 如果你是为了让别人知道你有这些名牌东西，让别人知道你在大城市有一份高薪的工作，为了这份面子上的虚荣，那你就得认真考虑了。我们完全不必把自己折腾得这么辛苦，我们需要的并没有那么多。

◆ 扔掉了那些表面的虚荣，别人眼中的高贵，获得了自己身心的放松，家人的愉悦，这交易你觉得怎么样呢？

我每年春节回家都会碰到小学同学张佳，每次见到她我都会发现她的手机又换新的了，并且一直保持苹果最新系列。张佳不仅手机要用最贵的，连她的衣服、包包也全是名牌的，一件衣服或者一个包就相当于她一个月的工资。

张佳的家庭条件并不怎么样，双亲年迈她不管，家里还有一个小妹读书她也不出力，看着别人家的房子都建得漂漂亮亮的，张佳工作三年了却只顾把自己打扮得精致无比，我想就替她着急，于是问她：“张佳，你怎么舍得买那么贵的东西呀？”她笑了笑说：“我们一起在酒店工作的其他女孩子也都是用苹果手机，名牌衣服啊，如果我不买，别人肯定要笑话我的。”

听到张佳这么说，我想到一个很有意思的朋友。她离婚一年，连自己都养不活，还要抚养一个读小学的儿子。苹果5S手机被人摔坏了，她跑去手机店修理，回来后向我抱怨：“我真倒霉呀，花了400元修了外面，用了一天居然又坏了。手机店同意给我换一个全新的苹果5C的手机，可是我感觉这样我就低了一个档次了，大家现在都马上要用

iPhone6了，我拿出来是个5S都感觉丢人，怎么可能换个5C呢！”结果朋友把那台5S的手机修理了一下，花了1000元，还时不时出问题死机。

是的，苹果手机我也有一台，的确运行速度不错，可是我们是真的需要这个速度吗？不是。我们看中的是它的价格，苹果系列都不便宜，拿着苹果手机就会自我感觉良好，认为身份都高了一个档次。难怪有人卖肾都要买一台苹果手机，排队站通宵都要买一台iPhone6，肚子里面有没有货别人一眼看不透，可是如果手上拿的是苹果机，大家都会投去一丝羡慕的目光，我们就是在别人这种欣赏的目光中迷失自我的。

曾有一个猎头朋友说了一个奇怪的现象：“我是苏州的，就在苏州工作，与老婆的工资加起来每年10W左右。买了房，买了车，小日子过得还不错。其他大学毕业的同学很多都去了上海、北京打拼。虽然他们的工资看起来比我高多了，夫妻加起来至少也有20W左右，可是他们每天挤着两三小时的地铁、公交车，还永远买不起房，到底是什么让他们那么坚定地在一线城市工作呢？”

朋友继续感慨：“我去过上海与北京找同学聚会，可我一点也不喜欢那儿。我发现那里有几个怪特征：第一，一线城市的人走路就像跑，唯恐迟到。每天如此，难道这就是我们想要的生活吗？第二，消费很高，哪怕是工业区，二十元根本吃不到什么东西，高学历的人真是太多了，名校，海龟，竞争压力大得抬不起头来。第三，为节省开支，只能去郊区租房，可是去郊区的公交车路线奇长，每天上下班都要一个多小时挤公交车，难怪别人说派杀手来中国，连公交车都挤不上的。第四，堵车的现象太普遍了，特别是上下班高峰期。每天花三四个小时在公交车或地铁上很正常，这样想下来，如果在一线城市工作四十年，得在公交车上、地铁上花费四年的时间挤来挤去，这也太刺激了。如果他们去二线城市的话，生活压力会小很多，生活会悠闲好多。为什么非要坚持

在一线城市辛苦挣扎呢？无非是让别人知道自己有一份高薪的工作罢了！无非是这儿的上市公司多、大公司多，在这里面上班有名气！高薪是没错，你付出的代价值得吗？”

当然，如果你觉得高科技产品让你有价值感，让你能获得正能量，你大可以这样追求。如果你觉得在一线城市工作可以激发你的潜能，你喜欢这样的挑战，享受在压力下突破自己，你大可以这样做。因为你是为了满足自己，让自己变得更美好。但如果你是为了让别人知道你有这些名牌东西，让别人知道你在大城市有一份高薪的工作，为了这份面子上的虚荣，那你就值得认真考虑了。我们完全不必把自己折腾得这么辛苦，我们需要的并没有那么多。我们可以拿几百元的手机招摇过市，我们可以穿简单舒适的衣服，提便宜漂亮的包包，即使坏了或被盗了，我们也会一笑了之，不必心疼。可以去自己生活的城市找一份工作，住得离亲人近些，我们会更有幸福感，可以随时享受父母的疼爱，可以好好陪伴子女成长，教育学家说对子女最好的教育不是把他们送进名牌学校、贵族学校，而是父母用心的陪伴。扔掉了那些表面的虚荣、别人眼中的高贵，获得了自己身心的放松、家人的愉悦，这交易你觉得怎么样呢？

我想做，还是别人想让我做

◆ 人各有志，有些人不喜欢这样的稳定与富足，喜欢自己去打拼，那么这份别人眼中的好工作在他们眼中就会变得很讨厌，甚至日子久了还会有厌世的感觉。

◆ 做着自己不喜欢而父母喜欢的工作，或者别人羡慕的工作，每天受着这种委屈的人比比皆是。更有些是为了让邻居、同学、朋友觉得体面，在他们面前有种高大上的感觉，所以放弃了自己心底的最爱，每天演戏一样工作给别人看。

王灿马上就要大学毕业了，父母调动一切关系，想把她弄进大单位里做事。后来，终于搭上一条线，把家里的积蓄都搭进去封了个十万的大红包送给领导，终于把这事办妥了。

这是一份在铁路局办公室上班的工作，虽然刚开始两年会比较清苦，可是后期的福利待遇是相当可观的：有薪假期奖金、养老金、公积金、社保、住房补助、饮食补助、交通补助、电话费报销、教育培训、旅游、生活困难补贴、冬季取暖（夏季降温）补贴、独生子女费、托儿费、探亲假与路费、婚丧假待遇、职工丧葬补助费、供养直系亲属抚恤费、职工病伤假期间救济费等等。父母告诉她最重要是工作清闲，说出去也好听，选对象筹码更高，几乎将来只坐着都不愁吃穿，这份工作可以让让她一辈子丰衣足食，甚至可以保障下一代的美满成长。

王灿很想拒绝，可是红包已经封了，工作也已经安排了，又不能让领导退回来，怎么办呢？她硬着头皮上岗了。每天做着一成不变的工

作，王灿内心越来越抵触，干了一年，她向我抱怨：“我还那么年轻，不想要这样的稳定，每天在同一个地方做同样的事情，活像一个囚犯，这样的日子遥遥无期，迟早有一天我会疯掉的。”

对于这样的事情，可能有些人很羡慕，求之不得。凭我们的学历与经历，又没有关系，是怎么也进不了这样的好单位，获得这样好待遇的工作的。如果父母能为我们铺好路，那该多好呀！王灿的父母也一定是这样思考的，拼尽全力也要为自己的心肝宝贝谋个好前程。可偏偏人各有志，有些人不喜欢这样的稳定与富足，喜欢自己去打拼，那么这份别人眼中的好工作在他们眼中就会变得很讨厌，甚至日子久了还会有厌世的感觉。

王灿的性格同我比较相似，所以我懂得她的想法，她骨子里就是一个不安分、喜欢自由、喜欢幻想的人。当然这并不代表我们不懂得面对现实。

王灿说：“想想大学四年自己一直在卖东西赚零花钱，实习期的工作也让我非常满意。每天上班打卡，迟到扣钱，这样就很好地控制了我的惰性。而现在这份工作清闲得很，拥有大把时间逛街购物，但内心却很空虚。以前实习时每天上班早，下班晚，看着周围都是在拼搏的同龄人，自己也会变得很努力，一边上班一边努力学习专业知识。因为我懂得多劳多得，努力积累总有一天我也能把工作做到出色，拿到高薪。虽然那时拿到的薪水不是很多，可内心踏实，每天都过得很开心，对人生充满希望。并不像父母说的那样受气，只有现在的工作才好，又稳定又很清闲，多享受。难道我就要为了照顾他们的感受这样活一辈子吗？这样的人生能有什么意义呢？”

像王灿这样做着自己喜欢而父母喜欢的工作的人比比皆是。更有

些是为了让邻居、同学、朋友觉得体面，在他们面前有种高大上的感觉，所以放弃了自己心底的最爱，每天演戏一样工作给别人看。就像我们小时候，当老师问我们长大了想成为什么样的人时，不管你心里怎么想，你都要回答一个光鲜的职业，例如老师、工程师、医师、老板等等，而不会回答清洁工、农民之类。哪怕是你内心真的想成为一名环卫工人，尽管这个工作很神圣，很有服务精神，可当你说出这个答案的时候，必定会引发哄堂大笑，大家会说你没出息，没斗志，给自己定位不高。可是，如果我们喜欢，为什么要放弃呢？

当然有些工作是你喜欢的，可赚钱太少或太慢，你要生活，经济条件不允许，怎么办呢？你可以先选择赚钱的行业做，赚到钱，有了条件回头做自己喜欢的工作。或者一边工作一边把自己喜欢的工作当作兼职来做，这样每天至少都在做自己感兴趣的工作，你的人生也会充满希望与斗志。

了解自己，大多在独处时

◆ 我们忙着跟大流，忙着随涌动的人群拼命往前赶，没有时间留给自己思考。虽然每个人都是世界唯一的自己，可是我们却在追求千篇一律生活中变得如此雷同，更别说个性了。

◆ 如果有条件，我们能够在周末的一整天独自一人支配时间，至少大部分时间里你是独自一个人，这简直跟在疗养胜地度假一样。它使你听见自己生命的韵律，而在平时，它被繁忙喧闹的生活所淹没。

◆ 你需要讨好的人并不多，你最需要取悦的人其实是你自己。只有你自己感觉幸福了，你才能让那些真正对你好，渴望你幸福的人获得幸福。

侄儿回到家就迫不及待地说：“我这次考试双百分，拿了年级第一名。”据我所知，学校考过好几次了，而只有这一次考好了才对我们骄傲地说起，而我们自然也以他为荣。

这让我想到读书的时候，每个人都盲目地想要考第一名，可是第一名却并不那么好考，一不小心算错一道题，一不小心忘记了哪段重要的话，第一名可能就花落别家了。

为什么非考第一名不可？难道只有第一名走入社会才会获得成功吗？非也。据一些报告显示走入社会后取得伟大成就的往往是中等偏上者居多。那为什么我们一定要跟着大趋势走，就算考不到第一也要争取考前几名呢？

走入社会后，我们又开始用金钱来衡量工作能力的强弱。如果你薪水高，你的能力就强，当然就能得到大家的称赞。如果你薪水低，即使你做的是自己最喜欢的工作，做出了很多成绩，别人也会对你不屑一顾。所以，我们又变得盲目起来，不管志向，不理兴趣，只追求高薪的工作。哪里薪水高，我们就往哪里钻。

好，你获得高薪了，身居高位了，可是每个职位都有他的压力与苦处，你每天活得压力山大，胆战心惊，只为了博得大家眼中的高薪，值得吗？

我们忙着跟大流，忙着随涌动的人群拼命往前赶，没有时间留给自己思考。虽然每个人都是世界唯一的，可是我们却在追求千篇一律的生活中变得如此雷同，更别说个性了。

当你独处倾听自己内心的声音时，你会发现自己才是自己最好的伙伴，特别是在你忧愁悲伤的时候更是如此。如果你混在人群中，或者不断找人倾诉，也许你会感觉更孤独，更无助。不如停下来，散散步、看看书、听听音乐，享受生活的乐趣。

独处并不意味着你没有朋友，相反正是因为这样你才会有真正属于你的朋友。因为你有时想自己要什么，你身边没那么多吵吵嚷嚷的声音，你可以听到自己，你可以问自己到底要什么，不要什么。了解这回事，大多都留在了独处的时间里。

如果有条件，我们能够在周末的一整天独自一人支配时间，至少大部分时间里你是独自一个人的，这简直跟在疗养胜地度假一样。它使你听见自己生命的韵律，而在平时，它被繁忙喧闹的生活所淹没。你可以独自一人到另外的城市去拜访一位朋友，这样的旅行也是令人神往的；

你也可以独自一人带上笔记本，带杯茶，早早钻进图书馆，挑一本自己喜欢的书，细细地读，摘抄下你觉得美妙的内容；你还可以花上一下午时间去博物馆，那儿没有任何人会打扰你。

许多女人觉得在早晨独自一人逛几家商店，四处浏览，买些东西，能使她们精神焕发。我当然理解这种做法。不过，我不喜欢去商店，我更愿意读书。我读书有一个特点，我喜欢挑选当下很快就能用到的内容去读。我想提升一下自己的销售业绩，就会找寻销售大师的书籍、提升销售技巧的书来读，获得一些销售方法方面的灵感，并且很快就能在之后的工作中投入实践，提升自我的能力；如果我觉得自己管理能力急需改善了，我会挑选一些最新的管理培训方面的讲座或者书籍来看，拼命吸收适合自己的养分；如果我觉得为人处世方面出现了烦恼的事儿，就也会找一些为人处世的杂志、书籍细细品读。我觉得开卷必有益，它可以让你平静下来，也可以让你获得无限的能量。

在令人头昏脑涨的日子里，我只要独自待上几分钟，就会觉得踏上了一个平静的小岛。即使再忙碌，我也会每天抽一点时间，把自己关在房间里读一会儿书，或者什么也不做，让自己的思绪自由飞翔，这样做之后，我就会感觉自己有底气了，瞬间生机勃勃了。

如果你能每天留一点时间独处，至少每隔一段时间能挤出一些时间独处，做自己喜欢的事，问自己内心的需求，也许在人生的下一秒你会做出不一样的举动。亲爱的，你需要讨好的人并不多，你最需要取悦的人其实是你自己。只有你自己感觉幸福了，你才能让那些真正对你好、渴望你幸福的人获得幸福。

放慢车速，省油钱更安全

◆ 你又不是在赛车，何必那么赶呢？迟几分钟又会怎样？广告词“宁可慢三分，不抢一秒”说得多好。不论是行人，还是司机，我觉得都很适用，可以时刻以此提醒自己。

◆ 喜欢开快车的同志，积极调整自己的心态，适当放慢车速除了安全更有保障之外，还能为你省油哦！

◆ 期待人们以很低的时速驾驶不现实。应该保持一个安全、合理的时速，维持交通顺畅。

一家人去梅溪湖游泳，开开心心去，回来的时候却因为老公开车转弯时没减速，与迎面逆行的一辆电动单车撞个正着。车上甩下来一个中年妇女与一个六岁左右的小男孩。

顿时，场面凝固了，大家面面相觑，彼此都有责任。虽然主要责任在他们，因为他们逆向行驶。而我们的车速也确实快了些，怎么办？旁边迅速围了许多人看热闹，大家你一言我一语，有的人说：“车子撞人了，这还得了，赔钱呗！”有的人说：“谁让逆行的呀，撞到活该。”争论不休之时，老公问那中年妇女有没有受伤，确定他们没事儿，只是那辆旧电单车撞掉了一小块壳。于是问她：“我赶着回家，你说我给你多少合适？”那女人知道自己有责任，半天才回过神来，定了定神说：“五百可以吗？”老公拿了五百块给她，我们继续赶路。

这次确实是虚惊一场，彼此都没出什么大事，万一撞伤人了，撞死人了呢？那就不是一两天能解决的事儿，也许会你这一辈子的生活都给

罩在阴影里了。

回想起，我坐过很多的公交车，有的司机开车很稳，脾气很温和，遇到堵车，他们会开起音乐，随着音乐唱几句。有时候还会转过身来与乘客逗笑几句。而有的司机却不是这样。

有一次，我坐公交车去图书馆，路上遇到一个地形比较复杂的红绿灯路口，前方是一辆私家车，好像那辆车是第一次来这条路上，司机经常伸出头来张望。到了我们该走的时候，他却始终停在那儿一动不动。我们公交车司机顿时来脾气了，伸出头去吼道：“前面的傻蛋，你倒是快开呀！”对方可能不知道是对他吼，也可能根本没听到，车子还是一动不动。公交车司机又拼命按了几次喇叭，那车还是不动，此时，红灯亮了，我们又要等下一个红绿灯。司机夺门而去，跑上前拼命拍打那个私家车的车窗，唾沫横飞把对方教训了一番，惊呆了所有人，包括那个私家车司机。

我还遇到过一个性子急的司机，开车的速度比别人都要快，不知道他为什么这么急，公交车报警器警告他已经超速，可是他全然不顾，还是拼命加速。不巧，前方出现了一位不急不慢开私家车的，公交车司机几次刹车之后，厉声说道：“这小子开车技术不行，还总是拦着大道不让我过去，真想把他撞翻算了。”车上有一位中年男乘客淡淡地说道：“年轻人，别那么急，我们也没有那么赶时间。你这样的脾气根本就不适合开车，技术再好也容易出事！”

的确，你又不是在赛车，何必那么赶呢？迟几分钟又会怎样？广告词“宁可慢三分，不可抢一秒”说得多好。不论是行人，还是司机，我觉得都很适用，可以时刻以此提醒自己。

其实大家心里都明白，对于开车的司机来说“十祸九快”，车速太快到底有多坑人，出过事的后悔已经晚了，没出过事的没有深刻意识到它的严重性，总抱着侥幸心理，这样是很危险的，就像公交车上的中年男人说的，“技术再好也容易出事”。

那么多起触目惊心的车祸即使你没亲眼看过，也总看到过新闻报道吧！

高速行驶，前方突然掉下一个东西来，车速越快，就越可能出现躲闪不及而发生危险的情况。

遇上堵车想加塞、障碍与过弯、错车、倒车和侧方位，如果这时候你还想开快车，那就是傻瓜一个了，很可能分分钟酿出一个事故。

随着开车的新手越来越多，我们的出行也会面临越来越多不安全的因素，如果你的车速适中，掌握风险的能力也会强很多。

另外，喜欢开快车的同志，积极调整自己的心态，适当放慢车速除了更有安全保障之外，还能为你省油哦！

英国一本汽车权威杂志《What Car?》发表研究报告告诉消费者，只需减慢车速，每年就能省下约100美元的油费。不仅如此，研究人员对5种不同品牌和型号的汽车进行测试后发现，最省油时速比汽车制造商建议的80~97公里要低得多。

参与测试的5款汽车排量从1升到2.2升不等，包括丰田Aygo、路虎“神行者”、雪铁龙C4等品牌。

研究报告作者、汽油能耗专家彼得·德内尔在5款汽车内安装汽油流量计，然后在贝德福德郡米尔布鲁克的一处实验场地展开测试。流量计

记录的数据显示，5款汽车的最省油时速均在64公里以下，其中两款甚至低至32公里。当时速超过64公里时，5款车的油耗急剧上升；当时速达到145公里时，每加仑汽油可行驶的距离减至时速64公里状况下的一半。

最后，我想借英国汽车制造商和经销商协会相关负责人的一段话来告诫自己，也劝慰大家，他说：“期待人们以很低的时速驾驶不现实。应该保持一个安全、合理的时速，维持交通顺畅。”

选择小居所，节省开支与时间

◆ 房舍纵使有三千，我们睡觉其实也只需要一张床的面积，可是其他我们用不着的面积也要去打扫，多费劲，真是太不合算了。

◆ 中国人喜欢买大房子，那是因为以前一大家子，子子孙孙都同住一个屋檐下，没办法而为之。现在我们可以选择了，就2-3个人还住个偌大的房子，仅有的一点家庭温暖都被这空空荡荡的感觉取代了，何苦呢？

我们楼上那户人家突然说要搬家了，我问：“好好的，为什么要搬家呢？”他们的回答令我思绪良多。女主人说：“我们一家三口住着三室两厅的大房子，每天下班回来还要打扫卫生，实在是累惨了。我们在公司附近租了个70平方米的小房子，两间房，刚好够用，做家务可以省不少时间，上班也方便，还可以睡懒觉。我们买的这个130平方米的房子出租，每月收入的租金减去我们现在付给房东的租金可以净赚800元一个月，太合算了！”我暗自佩服他们一家的好盘算，还是忍不住问了一句：“自己家的房不怕别人弄脏了吗？”她淡淡笑了笑说：“我们带着小孩子别人都不怕，我租给几个女租客的呢，都是单身的，很爱干净。”

房舍纵使有三千，我们睡觉其实也只需要一张床的面积，可是其他我们用不着的面积也要去打扫，多费劲，真是太不合算了。有人会说：“房子大证明有钱，脸上有光啊！”你想想看哪个富翁会把钱显露在外的？从古至今聪明人都懂得财不外露。你打肿脸充胖子不要紧，如果朋友、亲人找你借点钱运转一下，你借还是不借？你贷款借给别人吗？万一被坏人盯上更是要倒大霉了。小偷盯上的都是看起来比较有钱的

人，你可别一不小心就被他们盯上了哟！有人会说：“我喜欢大房子，住着多舒服呀，家里万一有客人来也方便呀！”是的，你家里会有多少天来一次客人呢？如果只是过年过节聚一聚，完全可以利用沙发、地铺，如果经济宽裕的可以住附近的酒店。

中国人喜欢买大房子，那是因为以前一大家子，子子孙孙都同住一个屋檐下，没办法而为之。现在我们可以选择了，就2-3个人还住个偌大的房子，仅有的一点家庭温暖都被这空空荡荡的感觉取代了，何苦呢？如果你家人不多，那么我就强烈建议，选择小房子吧，你会发现好处多多的。

首先，小房子容易装修布置，装修费可以省一笔，维护费用也能省一笔。相对于大房子，小房子需要交付的维护费及物业费要少很多。一位住户表示，他的小房子每月的电费开支只需不到100元，即使使用空调的话也不会高出很多。另外，如果贷款购买了小房子，那么付清贷款的时间通常要更快。如果房子很大，屋主通常会购买很多不必要的东西来装饰房屋，比如巨幅的壁画、花瓶等。但如果住宅的空间很小，当然就没有多余的地方来放置那些不必要的物件。这样，房子通常更整洁，也更有条理，更容易打理。

其次，大量节省做家务、清洁卫生的时间。我楼上的邻居就反映以前130平方米的房子，打扫卫生要花掉周末整整半天时间，而换了70平方米的房间之后，随手就把卫生给打扫了，周末可以用来出游，锻炼身体。确实是这样，无论是吸尘、清理房子，还是更换屋顶，小房子都不需要花费太多的时间和工作量。居住在小房子里的家庭，就可以拥有更多享受生活的时光。

再次，小房子还可以促进家庭成员之间的感情。房子大了，我们每

人一间房，大家忙完各自的事情就回自己的房间休息了，交流的机会自然就少了，感情也就淡了。另有一些夫妻吵架，其中一方就会跑去客房睡觉，本来就有矛盾了，还分房睡，只能令隔阂加深。如果房子小，就会应了那句“床头吵架房尾和”的话。吵几句了还得在一张床睡，关系也就更容易缓和了。

大房子的坏处之一就是由于它太大了，很多家人甚至很难见到面。而小房子因为空间小，家人能聚集在一起，反而更容易增进感情。比如，母亲准备晚餐的厨房就在孩子做功课的附近，而父亲就在不远的客厅阅读报纸或看新闻，那么父母不仅可以进行足够的交流，还可以辅导孩子的功课，其乐融融。

最后，小房子更容易省钱。小房子需要的各项开支相对大房子都会少许多，钱自然可以省下来。我们可以尽早拿这些钱去购买养老金及教育基金等。所以对于绝大多数的工薪阶层的人来说，购买小房子是一个明智的选择。

事实上，很多人虽然有购买大房子的能力，但却更热衷于他们目前居住的小房子。原因很简单，就是因为现有的小房子已经提供了足够的空间和温馨舒适的生活环境，又何必大费周章非得买个房子给自己增添许多不必要的开支与压力呢？

简化家务，靠工具与佣人替代

◆ 吸尘器真是个好东西，才几百块，吸一吸，几天拖一次地也不会觉得太过脏乱。于是我们又可以省下不少时间喝喝茶，看看书了。

◆ 可以利用的工具都买齐了吗？可以利用的人力资源你都利用了吗？再不济，如果家里确实经济能力有限，哪怕是你出门找份自己喜欢的工作，挣钱养保姆或支付钟点工，至少你的心情会愉悦很多，这也是一笔很合算的账，不是吗？

结婚第二年，我们在长沙买了房子，接父亲来长沙小聚几天。他感慨：“你怎么变得这么懒了，连被子都不叠了？”我哭笑不得，只好说：“城市里的人都习惯这样，把被子平铺整齐盖上床套就行了，睡觉的时候扯了床套钻进被窝就能睡，现在大酒店也是这样的。”父亲连连摇头说：“城市里的人真懒！”

这让我想起了小时候，每天早晨，天刚蒙蒙亮，父母就叫我们起床。虽然心里一百个想反抗，可是又没这个胆。只得半睡半醒，起床洗脸刷牙，然后把屋子里里外外打扫一遍，每张床的被子都要叠整齐。我们的家务传统是比较严苛的：要搭配各式各样的床单、防尘褶边、枕头、罩单与被单，让人看得眼花缭乱。现在，很幸运地，时代已经改变了。谁会在意床铺有没有经过布置？谁会去看你家的床铺？这么做，不仅使得生活更简单，而且，当我清晨离开床时，我可以不用浪费时间去整理床，再者，这么做也让我们在离开床时，可以带走一点甜蜜的睡意。

刚与老公在一起的时候，我们条件比较差，衣服都靠手洗。我是农村出来的，也习惯了这样做，小时候每天一大澡盆的衣服，一个搓衣板，一件一件慢慢撒洗衣粉搓。天冷天热都不好受，天热的时候经常洗澡，每天一澡盆衣服袜子等着洗；天冷的时候洗衣更是成了要命的活，为了清洗干净，我一般会去干净的池塘漂洗衣服，有时候池塘还结着冰，洗完双手都变成了胡萝卜。我记得小姑好像就是因为冬天洗家里的几床被褥之后患了重感冒，后来治疗不及时而离世的。当然，勤劳一些的会烧一些热水来洗，可这需要多少壶热水呀，又是一种浪费。虽然现在条件改善了，可说起洗衣服，我还是有一丝头疼。我惊奇地发现老公并不每天洗澡，问他原因，他说：“我只喜欢洗澡，但讨厌洗衣服。”后来商量着买了一台洗衣机，买衣服的时候只要稍微注意一下，尽量挑选不带珠子、球球的，尽量选适合机洗的，一切就解决了。洗衣只需要晾一下衣服就行，并且干得很快，这让我们的双手轻松了不少。

家务一般都由女人做，可是女人的工作也不会因为要做家务，就少安排一点。地板每天拖来拖去，我恨不得把它拖穿了算了。可是不拖吧，脏乱不堪的不像样子，怎么办？吸尘器真是个好东西，才几百块，吸一吸，几天拖一次地也不会觉得脏乱。于是我们又可以省下不少时间喝喝茶，看看书了。

对，提到做家务的女人，我们还有一件更大的事，就是生儿育女。当孩子出生后，我们的家务又层出不穷了。给孩子换洗，给孩子喂奶，陪孩子玩耍，清理孩子的玩具、卡片、书籍……每天把这些活完成一遍也能让你有种想要崩溃的感觉了。有些女性甚至非常希望天天能在公司上班，千万不要放假，因为放假就要被永远做不完的家务折磨。其实你可以请一个保姆或钟点工助你一臂之力，那样，你就会轻松许多。我有个邻居就是如此，她在家带孩子时，忙得头昏眼花，整天怨气冲天，后

来她出去找了一份工作，请保姆帮她照顾孩子，她自己只需要抽时间做一下早教，生活变得轻松了许多，她脸上的笑容也多了不少。

人生苦短，别让自己生活太艰难。如果我们确实讨厌做家务，只要你愿意，总会找到简化的办法。可以利用的工具都买齐了吗？可以利用的人力资源你都利用了吗？再不济，如果家里确实经济能力有限，哪怕是你出门找份自己喜欢的工作，挣钱养保姆或支付钟点工，至少你的心情会愉悦很多，这也是一笔很合算的账，不是吗？

时刻反省：这样会令生活更简约吗

◆ 理想与现实之间的差距让很多80后感到无比迷茫与焦虑。究其原因也不过就是我们想要的太多，超出了我们能承受的范围。

◆ 如果我们能够一直保持理智，如果我们愿意放弃与别人的攀比，看清自己的实力，尊重自己的内心，完全可以把生活过得简单一些，幸福一些的。不为房子、车子所累，不为生存压力所累。

◆ 简单生活其实就是一种时尚轻松不麻烦的生活，一种朴素、充满灵性的生活，一种有目的、有时间做自己想做的事情的生活。

我本人属于80后，所以就从80后说起吧，有人说我们80后，10人里面有4个房奴，3个车奴，还有3个啃老族。中国大约有2亿人属于80后，主要集中在中国的一线城市和中小城市，其中有近五成80后在民营企业工作，国营单位和事业单位各占两成。有42%的人月收入在3000元至5999元之间，2999元以内、6000元至9999元各占两成，也就是说八成80后的月收入在万元以内。有人算过一笔账（房租、吃喝穿行、应酬、电话、人情、交通），万元收入在广州也会成为“月光族”，如果你又是房奴和车奴，生活将更为窘迫。理想与现实之间的差距让很多80后感到无比迷茫与焦虑。究其原因也不过就是我们想要的太多，超出了我们能承受的范围。

同学来长沙组织聚会，每次我都以各种理由拒绝了，因为我明白去了对自己没好处，不想看到别人展现出来的那风光的一面。后来，两个儿时就一起读书的同学约我，实在无法拒绝，只得硬着头皮赴约了。

三个人坐在一起，小勇说：“哎呀，大家都在长沙这么多年了，居然才碰面吃个饭，真不容易呀！”小灿附和说：“就是，大家都在忙。毕业后我在长沙找了份工作，赚的钱只够我生活开销；后来爸妈支持我开了一个炒货店，做了一年，生意还不错，可是我又怀孕了，老公不擅打理关门了；现在又开起了一个电子公司，生活也是很艰难啊，到处跑业务。再加上孩子出生了，总得给他买个窝，才交了首付，钱包又空空了。老公还想买车，希望努力两年可以有余钱买吧，我算了算，就算一切顺利，我们最少也得五年后才能缓一口气。”小勇喝了口水，无奈地摇了摇头道：“我是忙得老婆生宝宝都在外面出差跑业务，好不容易赚了一点钱，交了首付，只余下3万元，把宝宝做周岁的礼钱全部都用上，再向亲戚朋友借了一些才勉强搞个装修，真要命！现在一天也不敢休息，只要业绩没做上来，月底我就紧张得睡不着觉。”说完他们都看着我，我是表面最风光的，又是房奴又是车奴，十足的穷光蛋。我来一句：“我们家每个月开支最少要一万，而我没有出去上班，大家想想就知道我们的处境了。总之，借了钱就逼着自己还，一切都会好起来的。”

吃了一會兒飯，喝了一杯飲料后，我感慨：“想當年，我心中早有一個明確的計劃，不在城市買房，也不買車。小兩口在哪里上班就在哪里租房，不喜歡就搬家，住膩了就換個小区住，多自在；要出門長途可以坐飛機、坐火車，還可以在上面美美睡個覺；短途可以坐公交、打的士，不常出門也花不了多少錢；不用每年交大額保險，不用經常跑加油站加油。有房有車有什么好的？開車出門遇到一點小車禍還要掏腰包、浪費時間，還要影響一整天的心情。人啦，物質要求太多了，就會丟掉自己的初心。”小燦隨即附和我：“對啊，當初我也是發誓不做房奴，沒想到生了娃就變了想法。想給他一個安定的家。現在想想，其實父母在哪里，哪里就是家，住哪里都無所謂啦！”

是啊，如果我们能够一直保持理智，如果我们愿意放弃与别人的攀比，看清自己的实力，尊重自己的内心，完全可以把生活过得简单一些，幸福一些的。不为房子、车子所累，不为生存压力所累。时刻反省自我，告诉自己：我们要的是不是必需的？任何超出需要的东西都是累赘与负担。通常人们只是在无尽的攀比中和媒体的推波助澜中，才不断地买来累赘，并往往因勉为其难地去盲目兑现膨胀的物欲，而让精神有了越发难以承受的重负和苦恼。

让我们从今天开始，简单生活吧！简单生活其实就是一种时尚轻松不麻烦的生活，一种朴素、充满灵性的生活，一种有目的、有时间做自己想做的事情的生活。每周给自己一天彻底放松身心，穿着舒适的家居服，悠闲地做做家务，喂鱼、浇花.....幸福的生活可以很简单，享受生活并不等于享受物质，重要的是要了解自己的需要。

【关注公众号】:njdy668（名称：奥丁弥米尔）

- 1.每日发布新书可下载。公众号首页回复书名自动弹出下载地址。
- 2.首次关注，免费领取16本心里学系列，10本思维系列的电子书,15本沟通演讲口才系列，20本股票金融，16本纯英文系列，创业，网络，文学，哲学系以及纯英文系列等都可以在公众号上寻找。
- 3.我收藏了10万本以上的电子书，需要任何书都可以这公众号后台留言！看到第一时间必回！
- 4.也可以加微信【209993658】免费领取需要的电子书。
- 5.奥丁弥米尔，一个提供各种免费电子版书籍的公众号，提供的书都绝对当得起你书架上的一席之地!总有些书是你一生中不想错过的！上千本电子书免费下载。