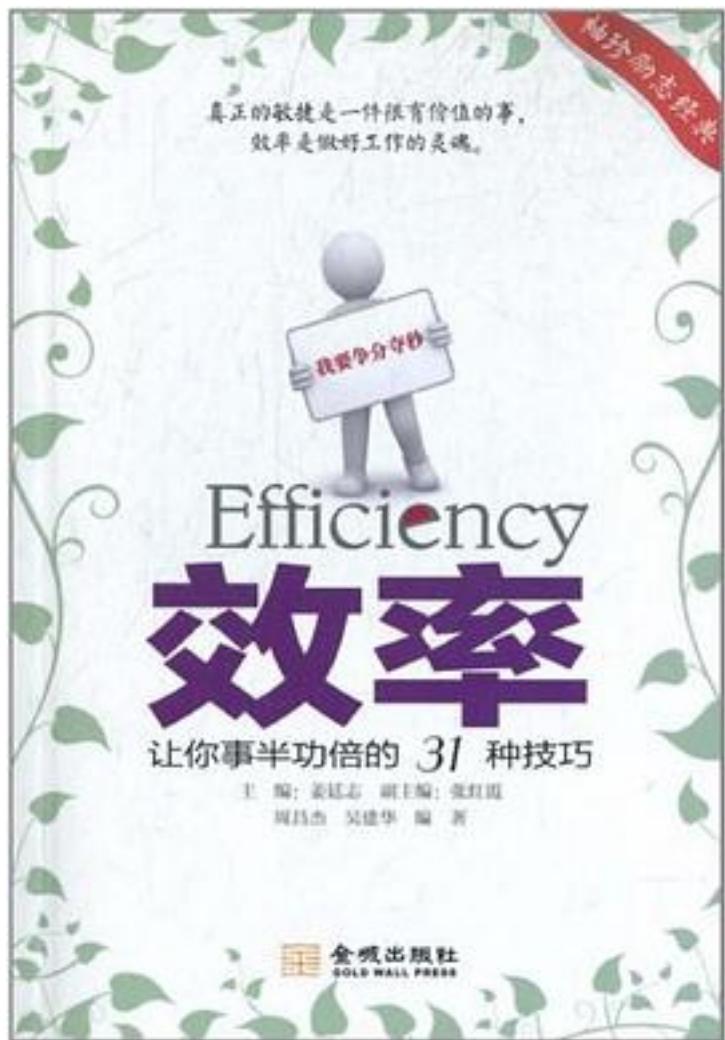


# 效率



[效率\\_下载链接1](#)

著者:吴建华

出版者:金城出版社

出版时间:2006-1

装帧:平装

isbn:9787802518100

关于本书，并不是一场多么高深智慧的说教，倒宁愿是推心置腹的恳谈：以成长的脚印，记录某些生活的粗浅道理；以忘记的方式，舍弃某些生活的不快瞬间。放开一颗心的过程，远远难于写下这些字的过程。我以生命为长度学习“海纳百川”的精神。才知道：原谅，不过是将遗憾悄悄掩埋；忘记，才是最深刻彻底的宽容。

忘记一个错误的开始，就可能得到一个正确的结束；忘记曾经盲目的选择就可以争取一个清醒的拥有；忘记自己承载不动的东西，对自己就是一个最简单的解脱。

忽略一个本不属于你的承重，就卸下一个本不属于你的负担；忽略一个本属于自己的公平，就能争取到一个本不属于自己的机会；忽略自己在乎不起的事情，对人生就是一种最直接的跨越。

作者介绍：

叶萱，艺术学硕士，现居济南。已著小说集《爱情在南我在北》、《1980年的物质女孩》等。

## 目录: 1.自信是一首永不褪色的风景\_忘记自己不美丽

人的一生，不会没有泥淖。然而，泥淖里的爬起要靠身体的力量，风雨里的寻路要靠智慧的指引。这些，统统和容貌没有什么本质关系。

## 2.六十岁的人，二十岁的心--忘记衰老

忘记衰老，就是要让自己年轻的心轻轻吟唱动听的歌谣，而这些歌，将为我们召唤自己年轻的容颜。

## 3.物换星移，真爱轮回--忘记旧情

忘记旧爱，忘记自己的旧爱，忘记爱人的旧爱--就是要忘记曾经在不合适的时间，不合适的地点，不合适的心情里，遇见的那个人。

## 4.君子坦荡荡，闲看云卷云舒--忘记童话

忘记童话，不是要我们忘记那些纯真的情怀，而是让我们不要坐在童话的光影里留连忘返。童话是世界上最美丽的传奇，它的美丽是因为它本身的存在与不可能。

## 5.伸出你的手，你也被关怀--忘记冷漠

忘记冷漠，其实就是在把自己放在不如意，有危险的境地下，让那份对于生命的强烈渴求和对正义的呼唤自心底喷涌而出；忘记冷漠，其实就是在“众人拾柴火焰高”；忘记冷漠，其实就是在当爱也可以传染的时候，你的关怀打动我的心灵，我的善良唤醒他的良知，我们大家的热情融化冷漠的坚冰。

## 6.万事怎么皆如意--忘记悲观

忘记悲观，就是要忘记那些打击我们的角色，忘记那些泥泞的凹地，忘记那些肉体的苦痛，铭记的，是勤奋的态度与不灭的希望。

## 7.该在乎时还得在乎--忘记不屑

说到底，我们不屑，不过是因为我们觉得眼前的事物\眼前的人那么微小。而真正微小的，或许只是我们自己。因为，是心大的人才有宽阔的视域，也只有大的视野，才能容纳大的世界。

## 8.想放弃的时候再坚持一步--忘记中途放弃

忘记中途放弃，就是从99度到100度的水，就是从四分之一到整个荷塘的花。

## 9.化干戈为玉帛--忘记怨恨

忘记怨恨，不是要我们忘记那些刻骨铭心的伤害，而是让我们以一颗理智的心、一颗上进的心来对待仇恨，在个人恩怨、家庭纠纷、社会问题、民族仇恨之外，让我们冷静的态度面对怨恨本身，这才是强大的根本、是幸福的前因。

## 10.相逢一笑泯恩仇--忘记报复

忘记报复，就是要让那些真正爱我们的人，再也不要爱到伤害。同时，忘记报复，在很多情况下，本身也是一种最狞笑厉的报复。

## 11.顺其自然，一切坦然--忘记强迫

忘记强迫，就是忘记我们那些爱的借口，而仅仅留下我们彼此相爱的事实：因为爱，所

以希望你好，因为爱，所以希望你更加好；因为爱，所以不强迫你改变；因为爱，所以在若有若无的生活中经历着我们如悠水流然而又滋润心田的悄然改变。

#### 12.可以不聪明，不能不智慧--忘记耍滑头

忘记小聪明，忘记那些让我们懈怠的小把戏，忘记那些因为小聪明而获取的短暂小光环。只有这样，我们才能在坚实的土地上，以最恭然的姿态、最诚恳的心、最理智的言行，走出一条最踏实的路。

#### 13.借口就是走向地狱的台阶--忘记找借口

在这个世界上，忘记找借口的腔是真的爱你，忘记找借口的朋友是真的关心你，忘记找借口听亲人是真的疼你，而忘记找借口的自己，恰恰是对自己的负责任。

#### 14.占有的结果绝不是富有--忘记掠夺

忘记占有也就是不要再欺骗自己。我们深知爱对我们的重要，所以，放爱一条生路，也就是放自己一条生路。

#### 15.少想一个为什么就少一份烦恼--忘记追问

忘记追问，是要我们忘记亲人或是上司对我们的那些不自知的压力。要理解他们：因为有爱或期待，才有追问。然后，我们还要忘记对别人施加同样的强迫。

#### 16.给别人一个台阶，就是给自己一个世界--忘记索取

忘记索取，最美好的瞬间在于“忘记”。是本不欲索取回报的初衷与最单纯的善良，驱使人们去关怀那些需要关怀的人。温暖我们自己心灵的同时，可以看见灿烂动人的火光在不远处一一燃起，照亮整个世界。

#### 17.放弃不属于自己的机会--忘记逞能

忘记逞能，不是教我们眼睁睁看机会从眼前溜走而不加把握，而是说，机会来时，纵然我们很想要得到，却总要衡量自己的能力--要有成熟的判断、完善的技能以及诚实的心灵。

#### 18.心偏眼偏脚必偏--忘记偏见

和谐是一种美。忘记偏见，就是让我们既要善待胸腔里那颗长在左边的心脏，也要善待灵魂里那颗居于正中的良心。

#### 19.自己不要给自己留祸根--忘记纵容

纵容不是宽容。宽容带来的是他人的感激与自己的豁达，而纵容带来的却是他人的继续错误与自己的悔不当初。宽容，是对敌人的高尚原谅；纵容，却是对友人、甚至亲人的残忍姑息。

#### 20.行动快于心动--忘记拖拉

忘记拖拉，就是忘记那些远在24小时之外的明天，忘记自己的种种后路--没有明天、没有侥幸、没有借口，没有一次次的宽恕....这是个属于宇宙飞船、波音747的时代，我们不可以让自己成为“拖拉机”。

#### 21.不买自己、也不卖自己--忘记挥霍

忘记挥霍的总信条，其实就是要我们每个人都记住：无论我们付出什么样的消耗，无论是金钱还是时间，在付出的时候，我们都要质问自己--这样的付出是否必不可少？

#### 22.说过的话可以不算--忘记某些许诺

忘记某些许诺，只不过是为了让我们不再对某些空头支票心存幻想。也是为了，让我们在踏实的生活中，要给别人结果，而不是仅仅作为预言存在的美丽前景。

#### 23.流言就是流感--忘记毁谤

忘记流言的至高境界，就是在那些口口相传的杀人的刀子面前，既不可以做杀人犯，也不可以自杀。

#### 24.话到嘴边三思量--忘记恶语中伤

忘记脱口批评他人的习惯，也忘记那些令我们委屈的别人的脱口而出，这会令我们具备更加温和的灵魂

#### 25.忠言逆耳利于行--忘记迷人的谎言

一旦你相信了这些冠冕堂皇的话，就只能说明两件事：要么是你太笨，要么是说话的人太聪明，而不管是你太笨还是对方太聪明，总之你是被比你聪明的小人盯上了，你离被扫地出门也就不远了。

#### 26.千万别撕扯生活与生命--忘记急躁

忘记急躁，是为了不要为一时火气催己衰老，是为了让自己快乐、恬然、安然地生活。生命固短暂，延长宁静时光的幸福，或许就是生命长度的拓展了吧。

## 27.别把别人的优点惩罚自己--忘记嫉妒

忘记嫉妒，其实是要我们把聚焦在某一点的目光放大--当我们把视线投向遥远天空，会发现，除了皎洁的月光、璀璨星辰，那些天边的火烧云同样很美丽要记得打开我们的心灵，要在皎洁月光、璀璨星辰之外，对火烧云的美丽一样的肃然起敬。

## 28.想的多了，得到的就少了--忘记忧虑

忧虑，它令我们惶恐，令我们胸口有堵住大石的窒息。生命是有限的，时间也是有限的，如何舍得把有限的生命耗费在无限的忧虑当中？或许，我们能做的就是尽可能找寻快乐。

## 29.是英雄何必问出处--忘记自卑

当你忘记沉重压弯你脊背的自卑，当你卸去重负抬起头来，前面阳光正好，你视野中的天空与别人眼里的没有什么本质的不同。

## 30.别以为自己有多了不起--忘记自负

要忘记自负，忘记那些令自己自负的理由：无论是事业上的春风得意，还是学业上的金榜题名，再或者是财富上的日进斗金……它们总还是过眼烟云。既然物质皆在运动，那么世界上从来就没有什么可以永恒。

## 31.为别人开一道门，自己就多一条路--忘记自私

忘记自私，就是把小小的个人之“我”放在大大的社会之“家”后面--是因为大家，才有了小我。

## 32.车到山前必有路--忘记绝望

忘记绝望，就是在没有人走过的路上走出一条新的路；忘记绝望，就是在摔得遍体鳞伤的时候仍然镇定自若，思考前行的方向；忘记绝望，就是一定要有希望--任何情况下，这才是我们最后的财富。

## 33.多一份勇气，多一份成功--忘记胆怯

在忘记胆怯的时候，我们才能昂起头。只要我们不盯着脚尖和地板，有有时候，才能因为目光的长远而减少跌倒的可能性。

## 34.凭什么活给别人看--忘记虚荣

忘记虚荣，就是抵制虚荣。虚荣是斯芬克斯之剑，直直落下，斩断我们幸福的路。虚荣，就是表面上的光彩则幼稚的同义词、浮躁的代名词。忘记虚荣，就是忘记年少轻狂，学会慧眼识人、踏实行路。

## 35.开始要面子，最后没面子--忘记面子

要面子，不过是自己跟自己过不去，忘记那些无关紧要的面子，是为了把人生中最宝贵的时间用来做点有意义的事。

## 36.你有你的路，我有我的桥--忘记攀比

有些指标更新太快，我们永远比不上。别人的大房子、别人的新彩电，甚至别人的孩子别人的媳妇，那都是别人的好，看着好，但不一定适合你。鞋子再新，可是合不合脚只有自己知道。

## 37.任何时候别装大--忘记卖弄

忘记卖弄，无非只是我们做一颗树：一颗真正的树，不是因为树冠的茂密、也不是那些侥幸的粗壮，而是因为在我们看不见的地面上那些错综盘旋的根。是它们，以繁复的姿态，成就泥土之上那茂密壮观的绿色传奇。

## 38.俗人堆里雅一点--忘记盲从

忘记盲从，是要我们忘记那些不加选择、不加鉴别就盲目模仿的人云亦云。忘记那些侥幸的心，让我们的一言一行都有理智、智慧、文明的标签。要学习必要的自救知识，在最慌乱的时刻里，学会如何保护自己。

## 39.知足常乐--忘记贪婪

忘记贪婪，就是不要自己给自己设一条绝路，在不放弃正常竞争与进步的前提下，放自己一条可以获得愉悦心灵的生路。

· · · · · (收起)

[效率](#) [下载链接1](#)

# 标签

经管文

时间管理

效率

社会修炼

心灵

PDF

## 评论

革除六大痼疾：拖拉、窮忙、消極、煩悶、焦慮、注意力不集中。

---

基础的一塌糊涂。

---

白瞎了金城的设计，内容上还是老生常谈，加了些外国人的轶事作例子罢了。

---

看目录就知道是什么了。。

---

[效率](#) [下载链接1](#)

# 书评

---

[效率 下载链接1](#)