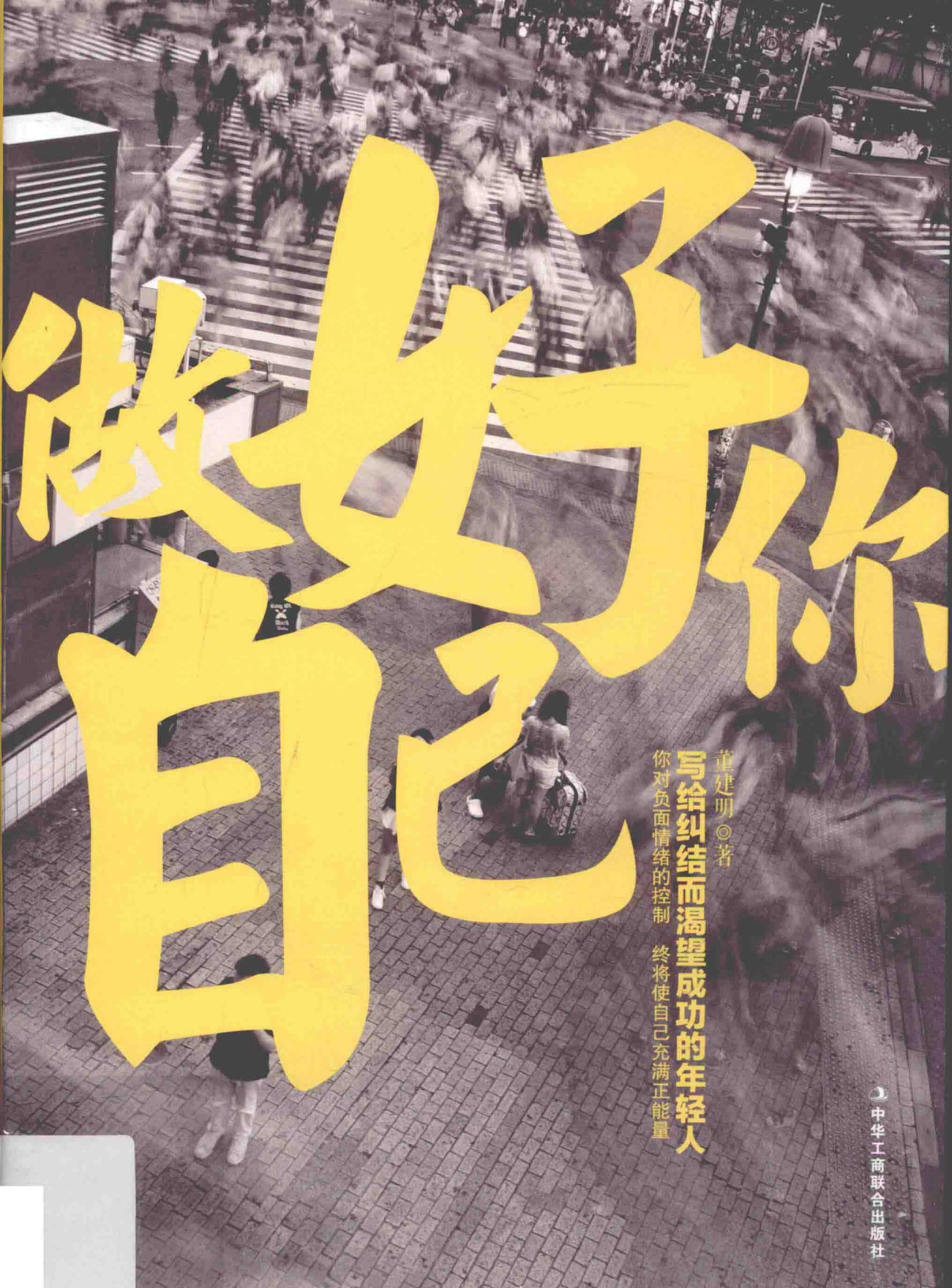




做更好的自己

董建明◎著

写给纠结而渴望成功的年轻人
你对负面情绪的控制 终将使自己充满正能量

中华工商联合出版社

做更好的自己

董建明◎著
写给纠结而渴望成功的年轻人

图书在版编目(CIP)数据

做好你自己 / 董建明著. —北京: 中华工商联合出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5158-1555-8

I. ①做… II. ①董… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第292660号

做好你自己

作 者: 董建明

责任编辑: 郑承运

封面设计: 周 源

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市宏盛印务有限公司

版 次: 2016年2月第1版

印 次: 2016年2月第1次印刷

开 本: 710mm×1020mm 1/16

字 数: 240千字

印 张: 14

书 号: ISBN 978-7-5158-1555-8

定 价: 38.00元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座

19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915



第一章

与其为过往耿耿于怀，不如在释怀中考定

1. 挥之不去的内疚，放不开的伤心依旧 / 03
2. 内疚是刽子手，摧残回忆中的所有 / 06
3. 成功者，都没有过多的包袱 / 09
4. 别再纠结于过往 / 11
5. 用无所谓挣脱内疚的枷锁 / 13
6. 过去了，就让它过去吧 / 14
7. 错过的，要顺其自然 / 18



第二章

生命有裂缝，阳光才能照进来

1. 别让悲伤“逆流成河” / 23
2. 让不愉快“到此为止” / 27



3. 哀伤过度，疾病随之而来 / 30
4. 乌云过后的阳光更灿烂 / 33
5. 想哭就哭，不必强忍悲伤 / 36
6. 尽管生活很窘，也要做向阳花 / 38
7. 要“看开”，不要“看破” / 41
8. 心归宁静，痛苦释然 / 44



第三章

愚蠢的人生气，聪明的人争气

1. 整天抱怨，成功就怕你了 / 51
2. 安静点，每个老板都是明白人 / 53
3. 与其抱怨，不如为自己骄傲 / 56
4. 怨天尤人不如反求诸己 / 59
5. 找人出气不如自求合理 / 62
6. 做世界上最“糊涂”的聪明人 / 63
7. 自豪地成为“家庭主妇” / 66



第四章

走出恐惧，步入平安

1. 畏惧失败就是毁灭进步 / 71
2. 别将自己推进失败的深渊 / 74

- 3. 不要因无知而恐惧 / 78
- 4. 止步于“自我封闭的恐惧” / 80
- 5. 抛开恐惧，远离噩梦 / 82
- 6. 你越怕，恐惧就越大 / 85
- 7. 跳出恐惧的地牢 / 88



第五章

乐于忘怀，不让郁闷绑架自己

- 1. 抑郁，窃取喜乐的元凶 / 93
- 2. 患得患失耗尽精神 / 96
- 3. 再艰难的时光也是限量版 / 100
- 4. 懂得变通，不钻牛角尖 / 102
- 5. 一时得失，别太斤斤计较 / 105
- 6. 不妨到有阳光的地方走一走 / 109
- 7. 记住该记住的，忘记该忘记的 / 112



第六章

淡泊心智，不为虚妄的名利去玩命

- 1. 保持淡定，悠然享受生活 / 117
- 2. 生活因平常而丰富多彩 / 120
- 3. 别让欲望毁了你 / 124



4. 知足才能富足 / 127
5. 宠辱不惊，看庭前花开花落 / 130
6. 多一些淡泊，少一些欲望 / 133



第七章

沉住气方能成大器

1. 忙着生气，哪有时间去开心 / 139
2. 遭遇挑衅，愤怒就是上当 / 143
3. 伤人的话，一句也多 / 146
4. 睁一只眼闭一只眼又何妨 / 148
5. 原谅别人就是解脱自己 / 151
6. 无谓的冲突最愚蠢 / 154
7. “恶心”之事，从容面对 / 158
8. 纠结于小事，大事谁来做 / 161
9. 嘲笑别人，不如自嘲 / 164
10. 不必太较真 / 167



第八章

做个品位高雅的谦谦君子

1. 别做虚荣心的傀儡 / 173
2. 做一个善于欣赏生活的人 / 177

3. 无论贫富都能正确地对待得失 / 179

4. 勿忘初衷，从容处世 / 182

5. 面对得失平心静气 / 184



第九章

将嫉妒之气化为志气，拼出新天地

1. 嫉妒之气源于心底的狭隘 / 191

2. 贪恋虚荣，早晚会把自己气死 / 195

3. “羡慕，嫉妒，恨！”不如“努力，奋斗，拼！” / 198

4. 做独特的自己，你拥有的未必他能得到 / 202

5. 清醒地挖掘自身的“失败点” / 205

6. 忍得了他人的“坏”，容得下他人的“好” / 209

7. 拼搏后，你也会令旁人羡慕 / 212



Chapter 1

| 第一章 |

与其为过往耿耿于怀，不如
在释怀中淡定

内疚的人只生活在过去，他们无法体验当下的快乐，更没有对明天的梦想，他们沉溺于自己的错误，不断地试图为自己的失误还债，失去向前的动力。在生活中，许多人不同程度地受到内疚情绪的影响，常常会沉湎于往事，为过去所做的事情而自怨自艾，最后只能是伤心依旧。

1. 挥之不去的内疚，放不开的伤心依旧

印度诗人泰戈尔说：“如果错过太阳时你流了泪，那么你也要错过群星了。”生命只有回头看时才能看清楚，所有人都会在发现自己错了、坚持不下去的时候，幻想出很多的“假如”。可是人生从来就没有假如，倘若每天都活在内疚之中，什么都无法改变。

生活根本不会给你时间去幻想，也不会给你时间去内疚。我们唯一能做的就是认真对待生活，错了就改，没什么可丢脸的。生命不能重新来过，但生活可以。



黄婷是这个月初才到公司上班的。其实，她刚开始并没有打算来这里上班，可是公司领导彬彬有礼的态度、儒雅的举止吸引了黄婷，让她觉得在这里上班会很开心。

可是马上要到月底了，这时公司二楼的业绩榜前挤满了围观的同事们，黄婷却绕得远远的，因为她到现在都没有拿到一笔订单。黄婷一直觉得是自己的能力问题，心里十分难受。

公司领导经常抽出时间教他们熟悉产品，平常有时间也会和他们谈心。一次黄婷吃东西吃坏肚子，犯了急性肠胃炎，公司领导二话不说，马上拿钱让她去医院，还说了一大堆注意身体的话。同事葛莎莎还专门抽出时间陪她去医院挂号，验血，打点滴。

如果没有公司的领导与同事，黄婷不知道自己一个人在深圳会怎样。可是正因为如此，黄婷的心被一种对老板、对同事、对公司的愧疚感所折磨。公司的人对自己那么好，自己却拿不出成绩回报他们。黄婷心里很着急，每天都生活在不安之中。

人的一生总会经历一些刻骨铭心的内疚，这是成长的必经之路。然而，更重要的是我们应善于从内疚中摆脱出来。摆脱内疚，不做无用的空想，积极处理面临的问题。

生活要求我们必须向前看，朝自己的目标去奋斗。

磨难只会让我们越挫越勇。有些事情我们无法改变，但我们可以改变自己来适应它。既然回想过往我们会后悔莫及，倒不如走出伤心的过往，让以后的人生不再因不够努力而内疚。

国际象棋运动员诸宸，不仅在国际象棋界是大赢家，在其他方面也是毫不含糊。当清华大学的大门对诸宸敞开时，她毫不犹豫就选择了中文系。后来，她又转到了经济管理系。

在印度举行的国际象棋世锦赛上，诸宸碰上了来自美洲的强大对手，很快在第一轮就被淘汰出局了。10多年来，诸宸经历过各式各样的比赛场面，没有一次输得这么窝囊。此后差不多有半年时间，她一直在咀嚼着印度闷湿的空气，以及那场溃不成军的败仗。她的心理脆弱到不敢轻易去触摸自己最心爱的国际象棋。

诸宸在清华校园里上课，经济管理专业的老师讲了一个概念：沉没成本。比如你去看电影，发现票忘带了，你应该重新买一张而不是再回去找。因为前边你的一切准备都已经成了“沉没成本”，不要再为它浪费时间。由这些道理推及下棋，你可能下错了一步棋，但这已属于“沉没成本”了，只要静下心来，就算比赛输掉也不要紧，日后的比赛还多着呢，不要让一个错误影响到下一盘棋。

诸宸把这些道理融会贯通，终于走出了失败的阴影，赢下了一场又一场比赛，圆了她的“大满贯”梦，成为世界上第一位集世界少年、青年、成年冠军和世界团体冠军于一身之人。

走在人生道路上，我们也经常会有下错棋的时候，不要再浪费时间沉溺于后悔之中了。与其内疚，不如毅然把“沉没成本”垫在脚下。

面对现实，我们只能勇敢地接受，而不是沉浸在“假如”里，沉浸在失去往日辉煌的伤心情绪中，或者沉浸在不够努力的内疚里。现实会让你清醒，也会磨灭一切内疚。



2. 内疚是刽子手，摧残回忆中的所有

美国海军上将厄耐斯特·金恩说：“如果一条船沉了，我无法把它捞起来。如果船一直下沉，我也无法挡住它。我把时间花在解决明天的问题上，要比为昨天的问题后悔好得多。况且，如果我老是为昨天一些事操心，我将支撑不了多久。”

内疚把回忆中的美好遮蔽，只留下痛苦不堪。沉溺于过去的失败只会使人灰心丧气、举步维艰；沉溺于过去的成功只会让人骄傲自大、裹足不前。

如果勾践沉溺于亡国之君的耻辱不能自拔，怎能灭吴称霸。有人说勾践灭吴，在于其隐忍不发。其实，他的成功更在于每日的卧薪尝胆，每次的奇谋妙计，紧紧抓住当下，不断发展壮大，增强自己，削弱敌人，终成大业。而吴王夫差则恰恰相反，夫差抓住勾践使其成为阶下囚，未斩草除根便沉溺在过去的成功中，不加防备，不思进取，一步一步走向平庸，终被勾践所灭。

胡磊今年27岁了，孩子刚刚出生。本来成家立业后，就应该好好孝顺父母，让他们享受天伦之乐，但是自从胡磊有了孩子，胡磊的母亲反而变得更加劳累。

胡磊要上班，照顾孩子和产后妻子的重担就压在了母亲的肩上。母亲年事已高，一个人在医院既要照顾剖腹产的儿媳又要照顾刚刚出生的孙

子，洗尿布、买饭，跑上跑下，她的脚都肿了，夜里还几乎睡不了觉，这些都让胡磊十分愧疚。

而且别人在妻子坐月子的时候都鞍前马后地伺候着，胡磊每天就只能准备早饭和晚饭，既没时间和妻子沟通，也没有时间和妻子分担家中的事务，包括照顾孩子。胡磊觉得亏欠妻子很多。

从孩子出生以来，特别是在孩子未满月之前，胡磊觉得自己没有好好陪着他，心里也充满了对孩子的愧疚。

由于家里有一大堆事，上班时不分心那是不可能的，胡磊觉得因为自己的原因导致最近工作成绩都不是很好，没有做好领导交代的工作使他感到十分内疚。

每天的事情都很多很杂，但有些时候难免手忙脚乱。很多的人，很多的事，很多的关系常常困扰着我们。

无论自己是否愿意，都应该舍弃过去。这一点是确定无疑的。今天发生的一切必然是昨天决策和行动的结果。而内疚不能改变昨天的决策和行动，一味内疚，连回忆中的一丝丝美好都荡然无存。舍掉内疚，才不会产生更大的内疚。

忘记过去遗留下来的、不会有结果的活动和任务，能够防止自己成为被过去支配的奴隶。对于很多人来说，惨重的失败不用费力就能忘却，因为失败很容易从他们的记忆中消失。但是，昨天的成功总是在失去成效以后仍然挥之不去。因此那些进展顺利、但没有成效的活动危害更大。

王健林在父亲的言传身教下，毅然从老家绵阳跑到沈阳军区服兵役，



经过自己的努力，王健林逐渐成长为一名部队的团职军官。可是这时，国家宣布对中国人民解放军实行精简整编，提交退伍申请后的王健林，结束了自己漫长的军队生涯，决定像父亲一样走向从政的道路，成为大连市的一个区政府办公室主任。但很快，本以为仕途无量的王健林竟然弃政从商，他抓住企业改制的机会，创建了大连万达集团股份有限公司。

做地产项目，王健林刚开始走得并不顺畅。因为当时的不动产行业并没有发展起来，商业地产的概念对人们来说还是十分陌生的。王健林进入这个行业前，就下定了要吃苦的决心。果然，仅沈阳一个地产项目就“打了222场官司”。可是王健林并没有沉溺于失败之中，而是从头再来，坚持走创新之路，终于迎来了万达的第一桶金——承接大连市政府北门的棚户区改造。这是一个多少有些无奈的举措，作为一家民营企业，万达拿不到当时房地产开发项目所需的配额，只能承接旧城改造这样的任务。

在这个看起来没多大发挥空间的项目里，王健林根据自己的想法，做了创新性的发挥。将原来老式的木窗全部换成铝合金窗，给每家每户装防盗门，甚至将卫生间引到普通住户家中，这些在今天看来理所当然的配置，在当时是前所未有的。万达在这个项目中挣了近千万元，更重要的是闯出了一条新路，成为全国首家进行旧城改造的民营企业。

王健林带领万达在商业地产方面不断开拓酒店、旅游、娱乐等新领域，不断地创新，一次又一次完成了企业转型。如今，王健林已成为中国首富。

人生就是这样，有追求就过得充实，有痛苦，后面随之而来的愉悦才显得更珍贵。

3. 成功者，都没有过多的包袱

有位圣人游历时来到一个贫穷的乡村，看着人们为明天的生活忧虑，说：“不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑，一天的难处一天难受就足够了。”

很多人都不相信圣人的这句话“不要为明天忧虑”，而是把它当作一种多余的忠告。然而无论是沉溺于过去的失败还是成功，或者忧虑于明天的未知和不测，都不是成功者应有的素质。

有计划地“破旧”是“立新”的唯一途径。成功者，从来不会背负太多包袱，而是把昨天的得意与失意归零，重新出发。很多人都不缺乏创意，他们都有“创造性”思维。然而，只有很少的人能够不断实现自己的优秀创意，大多数人都过分沉溺于昨天的事情。但不管怎么说，要定期对全部经历进行检查，并且舍弃无法证明其成效的经历。

高效的成功人士说：“生活是价值的净化过程。”

成功的过去最容易挡住一个人观察未来的视线。成功是完成，也是删除。删除一些已经不适用的旧规则和旧限制。每个人都需要重新审查、重新倾听、重新感觉、重新思考、重新概括、重新决定、重新释放、重新梦想、重新发现和重新审议，更要重新定义过去——有意识地用今天的信息、知识和专业技能的水平，赋予过去更新的含义。

不去追忆过去的荣耀，而是脚踏实地，好好把握今天，珍惜现在。生