

先人一步的人生策划 精绝细致的成功方略

BUYA OBAXI WANG
JITUO
ZAIBIERENSHENSHANG

不要把希望 寄托

求人不如求己

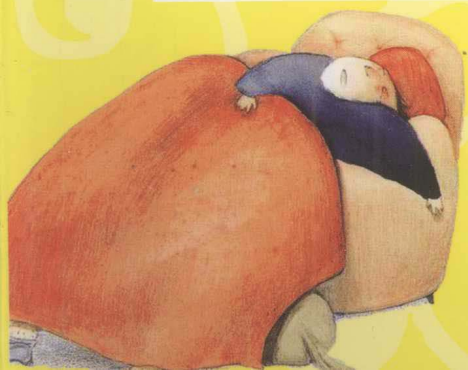
不要总想着要别人帮你什么，只有你自己，才是最可靠的！

在别人身上

——孙 和◎编著

- 现代人必修的心理课程
- 彻底告别你的天真思维
- 不要寄望于他人的施舍
- 命运在自己手中，前途由自己创造！

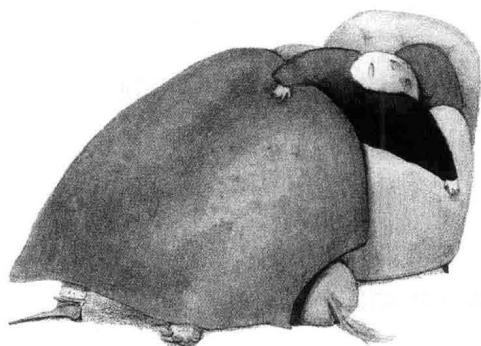
 地震出版社



BUYA OBAXI WANG
JITUO
ZAIBIERENSHENSHANG

不要把希望 寄托 在别人身上

孙 和◎编著



地震出版社

图书在版编目(CIP) 数据

不要把希望寄托在别人身上 / 孙和编著. —北京: 地震出版社, 2008.10

ISBN 978-7-5028-3372-5

I. 不… II. 孙… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 147148 号

地震版 XT200800082

不要把希望寄托在别人身上

孙 和 编著

责任编辑: 刘 江

责任校对: 宋 玉

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 48467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印制: 九州财鑫印刷有限公司

版(印)次: 2008 年 10 月第一版 2008 年 10 月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 269 千字

印张: 17.5

印数: 00001 ~ 10000

书号: ISBN 978-7-5028-3372-5/Z·631(4069)

定价: 35.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

前言

每个人来到世界上，最渴望的是拥有一种“生命价值感”。有了“生命价值感”，不管物质生活多么匮乏，也不管精神上受到多少折磨，都能甘之如饴。年轻时我们曾放言：爱情与事业我们都要。我们追求纯真美好的爱情，执著于我们年轻的理想与愿望。

但是，当人们步入社会，面对残酷的社会现实时，青春的激情却四处碰壁，生活的现实使人们逐渐领悟到人生的艰辛，于是，许多人被环境驱使、被社会推着主动或被动地融入世俗的洪流，因此，人们常常羡慕那些名人的风光，又抱怨自己的条件比别人差，运气没有别人好，没有出生在好的家庭里……人们不停地创造欲望、满足欲望，以表现他们的时尚品位和社会地位；他们想有更大更好的住房，越大越好，尽管他们睡觉仅需2平方米的地方；他们想拥有产业；他们梦想成为名人……他们想拥有更多更多的东西。

但十分不幸的是很多人把自己的希望寄托在他人身上，他们不相信自己，总把希望寄托在别人身上，总以为别人比自己强。其实，名利与权势，皆为身外之物，也是水流花谢之物，万万不可一味地去追求它们，更不能在他人面前卑躬屈膝，乞求他人的施舍。如果我们不把希望寄托在自己身上，我们就会有危险。因为财富可能会丧失，曾经可靠的关系会突然告终，那些“借”来的东西，最明显的特点是它们的“外来性”。它们源于自我之外，通常也不是经由个人努力获得的。凡依靠它们而得到的人，注定一生要过“二手”的日子，并且不自觉地牺牲了自





信和独立精神。殊不知，唯一靠得住的就是你自己的能力。人生在世，功名利禄只是一些身外之物，太看重权力、地位或钱财，让一生的快乐都毁在争权夺利中，那就太不值得了。

不要
把希望寄托在
别人身上

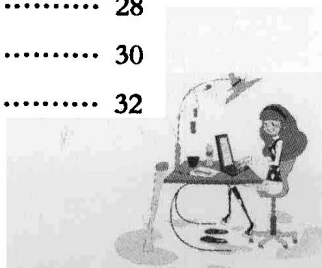
只要我们努力地前行，真实地面对我们所拥有，或将要拥有的一切，你会发现，能满足一个人的可以很多，也可以很少。人生如此短暂，活在世上就要珍惜人生，生命最美，快乐最贵。我们要想活得潇洒自在，要想过得幸福快乐，就必须拥有自我，做自己喜欢的工作，在自己的能力范围内去和对手竞争，一步一步向上攀登。

学会淡泊名利，以淡泊之心看待权力地位，做到位高不自傲，位低不自卑，这乃是免遭厄运和痛苦的良方，也是得到人生幸福和快乐的智慧所在。欣然享受清心自在的美好时光，这样就会感受到生活的快乐和惬意。

目 录

第一章 在生活中要面对现实

不要为名誉和权利所累	3
有些事情不必太在乎	5
过分追求生活的完美是一种痛苦	6
不要抱怨命运的不公	8
理性对待社会差异	12
过多的背负会成为你生活的桎梏	13
告诉自己生活本来就是如此	15
这就是最好的安排	18
完美是相对的	20
学会扬长避短	21
正确面对人生低谷	22
顺其自然的智慧	24
人要随性制欲	26
学会取舍，敢于取舍	28
人生没有过不去的坎儿	30
生命中的留白艺术	32





第二章 别把期望寄托在别人身上

把自己的命运握在自己手里	37
不要被别人主导你的思维	39
不要把幸福定位在别人身上	41
不要过分追求别人的赞许	43
依靠他人只会导致懦弱	44
自立是最宝贵的财富	45
做好自己的人生设计	47
坦然面对得失	48
在孤独中修养自己的身心	50

第三章 要学会珍重自己

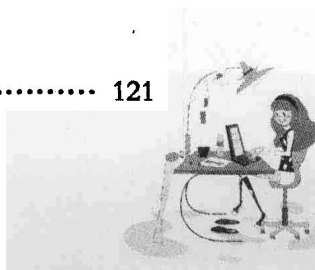
不要随便否定自己	55
人要学会爱自己	56
提高你爱的能力	57
不要以为自己很卑微	58
要善于发现了自己的长处	61
要瞧得起自己	63
追逐最有可能实现的梦想	65
按照自己的意愿去行动	66
真正从内心看重自己	68
只看你自己所拥有的	70
改变心态，就能改变一切	71
做人要保持自己的本色	73

第四章 盯住自己的人生目标

人生无坦途	77
现实生活总是充满挑战	78
摔跤的事时时都会有	81
不要用绝望代替希望	83
失败是人生不可避免的功课	84
寻找最适合自己的岗位	87
敢于挑战风险	88
要采取积极进取的态度	90
竞争催生成就	93
竞争会使你变得更有“战斗力”	94
正确看待“出丑”	95
敢想敢干才能赢得更多机会	96
面对厄运，生生不息	98
对自己做出准确的判断	101
人生在于正确的选择	102
要正确地认识自我	103
敢于尝试，才能获得成功	104
生活中必然会有一些弯路	106
以冷静平和的心态面对失败	108
时刻正确地看待自我	109
失败乃成功之母	111
成为一个坚强刚毅的人	111
创意人生	113

第五章 拥有信念才能拥有成功

信念是人生的一盏明灯	121
------------------	-----





不要
把希望寄托在
别人身上

4

对期望的事要充满信心	122
自信让自己的存在有价值	123
定下计划，就要坚定施行	125
不要怀疑自己的能力	128
如何培养决断力	130
没有天赋也能成功	131
要充分相信自己的眼力	133
相信自己让梦想成真	134
没有自信，便没有成功	137
战胜自己	138
将信心运用到实际行动	139
坚定你的信念	142
信心需要勇气来支撑	143
今天我们继续前行	144
摆正心态，知耻而后勇	145
相信自己总有一天会成功	149

第六章 要善于转换自己的思路

思考是人类最有力的武器	153
给自己留下思考的时间	155
学会淘汰旧观念	156
学会改变自己的思路	157
经常反省自己才能不断提高	159
学会审时度势，另辟蹊径	160
时刻注视自己的梦想	162
人生要保持“灵活性”	164
灵感来自偶然	165
要善于换位思考	167
放弃无意义的固执	168

不断尝试新方法	171
改变自己就能改变世界	172
要善于求同存异	173
条件是可以努力创造的	174

第七章 能力是制胜的关键

能力居于第一位	179
培养自己的创造力	180
充分表现出自己的特色	182
善于发现和利用自己的潜力	183
掌握开发潜能的规律	185
挖掘自己的潜能	187
充分发挥自己的创造力	189
发挥创造性应当遵循的原则	191
养成“成功的习惯”	194
批评铸就成功	197
勤奋是点燃智慧的火把	198
使知识内化为主体素质	200
在工作中不断自我更新	202
专注做事就会与众不同	204
借用他人的“钱袋”和“脑袋”	206
善于借用别人的力量	208
掌握通向人生辉煌旅途的六把金钥匙	211

第八章 用乐观的态度对待事业

事业重于个人的荣誉	217
让自己去适应工作	219
把自己应做的事做好	222





不要
把希望寄托在
别人身上

6

不能怀有侥幸心理	223
不要使自己犯“想当然”的错误	225
把握住自己工作的重心	226
做最好的自己	227
在工作中享受美妙心情	229
从工作中发现乐趣	230
对工作要充满热情	232
热情是办事成功的基础	233

第九章 从挫折中发现人生的真谛

真正地理解人生	239
人生没有绝境	241
拾起生命道路上的花朵	242
美好信念是快乐之源	244
直面人生中的痛苦	248
美丽心情不可或缺	249
对生活要有热忱和信心	251
不幸的背后常常隐藏着幸运	253
永远不要失去生活的热情	254
把握好自己的分分秒秒	256
从厄运中振作起来	257
从绝境中冲出去就是幸运	259
善良改变人生	260
用平常心拥抱生活	263
对前途要充满信心	266
愉快地接受生活的考验	268

第一章

在生活中要面对现实

人生在世，人人都想活得更好，人们总是在各种可能的条件下，选择那种能为自己带来较多幸福、满足的活法。所以，除了追名求利外，人生还有另一种活法，那就是甘愿做个淡漠名利之人，粗茶淡饭，布衣短褐，以冷眼洞察社会，静观人生百态，这样，就能品出生命的美好，享受到生活的快乐。



不要为名誉和权利所累

在现实生活中，名誉和地位常常被作为衡量一个人成功与否的标准，所以，追求一定的地位和声誉，已成为一种极为普遍的社会现象。在很多人心目中，只有有了名誉和权利，才等于实现了自身的价值。其实，人生的目的，不在于最终取得的成就、地位如何；而在于面对现实，去努力而为之，去尽情享受生命，去细心体味生活的种种滋味。

人生在世，功名利禄只不过是身外之物，只要我们努力前行，认真面对我们曾经拥有以及失去的一切。你会发现，能够让你感到身心满足的东西比比皆是，不拘多少，不拘形态。人生天地之间，匆匆数十寒暑，终将谢幕离去。生命的过程才是最最宝贵的，绝非体味成就的短短一瞬。那些权势、富贵不过过眼云烟、水流花谢之物罢了，万万不可一味地去追求它们。如果为了争名夺利不择手段，那就无异于害人害己，这样的人生有何乐趣？何况，争名夺利之后并非都能流芳千古，甚至可能会让你身败名裂。

焦耳这个名字，想必很多人都很熟悉，人们为了纪念他所做出的贡献，将物理学中“功”的单位命名为“焦耳”。1843年，焦耳提出“机械能和热能相互转化，热只是一种形式”的新观点，打破了沿袭多年的热质说，促进了科学的发展。他前后用了近40年的时间，来测定热功当量，并最终得到了确切的热功当量值。

事实上，与焦耳同时代的迈尔，才是第一个发现“能量转化和守恒定律”的科学家。就在迈尔等人通过长期实验，成功地证明了“能量转化和守恒定律”的正确性，并逐渐地令人们接受时，利欲熏心的焦耳向





不要 把希望寄托在 别人身上

4

他们发起了攻击，他发表文章批评说，迈尔对于“热功当量”的计算是不完整的，迈尔只是预见了在热和功之间存在着一定的数值比例关系，但没有证明这一关系，首先证明这一关系的应该是他焦耳。随着焦耳发起的这场争论的扩大化，一些不明真相的人也一哄而上，纷纷对迈尔进行不负责任的指责，迈尔承受着巨大的压力。特别是焦耳以自己测定“热功当量”的精确性来否定迈尔的科学发现权，更使得迈尔陷入了有口难辩的痛苦境地。偏偏就在这时，迈尔的两个孩子也先后因故夭折，内外交困中的迈尔选择了跳楼自杀，不幸的是他没有就这样离去，更不幸的灾难随之而来，他患上了精神病。

当年的迈尔虽然被焦耳逼进了疯人院，但历史是公正的，今天的人们并没有忘记他，他的名字与焦耳并列在“能量转化和守恒定律”奠基者的行列。而焦耳却因为争夺名利而广为后人所诟病，除了学术成就之外再无一值得后人景仰之处。

每个人都有自己的活法，对个人而言，各有各的追求；对社会而言，各有各的贡献。一个快乐的人不一定是最有钱、最有权的，但一定是最聪明的，他的聪明就在于他懂得人生的真。明白花开不是为了花落，而是为了灿烂。但遗憾的是，现代社会中依然有许多人对功名利禄趋之若鹜，甚至把它看成是一个人全部的生存价值，这不啻是人类文明的堕落。

我们每一个生活在当今社会的人，在对名誉和权力的追求中，都应该注意节制。否则，把名誉和权力看得过重，不惜一切代价地想把它们追求到手，岂不是将人生过得过于功利和枯燥了？自己那美好的人生岂不是要大打折扣了？

人生在世，大都抱有这样一个想法，那就是将来的生活质量要比现在更好，但其出发点则多是盲目而无意义的。他们追名逐利，与人斗得你死我活。浑然忘记人生还有另一种活法，即做个淡泊名利之人，粗茶淡饭，布衣短褐，以冷眼洞察社会，以睿智静观人生百态，如此方能品出生命的美好，享受到生活的快乐。

也有些人既不求升官，也不求发财，每天上班安分守己地做好本职工作，下班按时回家，每个月领着不多不少，也还说得过去的一份工

资，晚上陪爱人在家里看看电视，周末带孩子逛逛公园，年轻的时候打打篮球，年纪大了，就练练太极拳，不生气，不上火，知足常乐，长命百岁。这样的人生可能看起来有些“平庸”，但其中的那份“闲适”给人带来的满足，却是那些整日奔波劳累、费心劳神，忙于追求功名利禄之人所体会不到的。所以，国王会羡慕在路边晒太阳的农夫，因为农夫有着国王永远没有的轻松感，而要有农夫那样的轻松感，就不能有国王的权势。

功成名就从一定意义上来讲并不难，只要用勤奋和辛劳就可以换取，就是需要把别人喝咖啡的时间都用来拼搏。一般而言，你多一份功名利禄，就会少一份轻松悠闲。而一切名利，都像过眼烟云，终会逝去，人生最重要的，还是一个温馨的家和脚下一片坚实的土地。

《飘》的作者玛格丽特·米切尔说过：“直到你失去了名誉以后，你才会知道这玩意儿有多累赘，才会知道真正的自由是什么。”盛名之下，是一颗活得很累的心，因为它只是在为别人而活着。我们常羡慕那些名人的风光，可我们是否了解他们的苦衷？其实，大家都一样，能活出自我的人生才更有意义。

世间有许多诱惑，桂冠、金钱，但那都是身外之物，只有生命最美，快乐最贵。我们要想活得潇洒自在，要想过得幸福快乐，就必须做到：学会淡泊名利，割断权与利的联系，无官不去争，有官不去斗；位高不自傲，位低不自卑，欣然享受清心自在的美好时光，这样就会感受到生活的快乐和惬意。否则，太看重权力地位，让一生的快乐都毁在争权夺利中，那不值得，也太愚蠢。

以淡泊之心看待权力地位，乃是免遭厄运和痛苦的良方，也是得到人生幸福和快乐的智慧所在。

有些事情不必太在乎

我们很有必要对头脑中存储的东西及时清理，把该保留的留下，把该剔除的，坚决地毫无保留地剔除。那些给人带来烦恼、忧愁和不快的





东西，实在没有必要若干年后仍耿耿于怀。

凯西琳准备结婚的时候，她为自己设计了一款美丽的新娘礼服，她到旧金山买了象牙色绣着金色花朵的缎子，又花了很多时间去缝制这件嫁衣。她的母亲要来参加婚礼的时候，这件衣服差不多快完成了。

母亲是位有些倔强的人。她坚持女儿一定要穿纯白的新娘礼服，而不许有任何花样。

丈夫哈里告诉凯西琳，要为自己辩解，毕竟这是她自己的婚礼，她有权利穿上自己所喜欢的礼服。哈里知道凯西琳也是个坚持己见从不退缩的人，所以，当她表现得毫不在意的时候，反而令丈夫大惑不解了。

等到哈里再次提到此事时，凯西琳说：“人生中有些事不必太在乎，这只不过是件衣服而已。只要我们从此成为夫妻，就算穿上面粉袋举行婚礼，我也十分快乐。”

婚礼的日子到了，她穿上了纯白的结婚礼服，那一天，她给了哈里一个重要的教训。可惜的是，哈里用了很多年才明白。

当他们的女儿米歇尔结婚时，哈里希望她能穿上那件金色的新娘装向凯西琳致敬。可惜的是，米歇尔离家出走，甚至，不告诉他就去结婚了。哈里很生气，好几个月都不跟女儿说话。很久以后，他才恍然大悟，他也和凯西琳的母亲一样，头脑顽固不化，那只不过是件衣服而已。

奇怪的是，凯西琳从未保留她在婚礼当天穿的那件白纱礼服。有位朋友需要一件新娘礼服时，凯西琳就把那件礼服割爱，并且告诉朋友不必还她了。然而，金色的礼服她却小心翼翼地珍藏。在她心目中，这件金色的礼服才是她的结婚礼服。她偶尔会试穿一下，不过大部分时间，都是放置在盒子中，搁置在衣橱的最上层。

过分追求生活的完美是一种痛苦

有的人喜欢追求完美，事事都极尽挑剔，对别人挑剔，对自己也挑