

活出最好的自己，人生一定从此与众不同！

活出最好的自己

从失败走向成功 由平庸走向杰出的不二法则

HUOCHU ZUIHAO DE ZIJI

书中的每一章都从一个侧面帮助你解决现实中的一个难题，解开你思想上的谜团和精神上的枷锁，帮助矫正各种不良的行为习惯和思维方式，步入成功的殿堂。

姜丽飞◎编著



中国商业出版社

活出最好的自己

姜丽飞◎编著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

活出最好的自己 / 姜丽飞编著. —北京: 中国商业出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5044-7835-1

I. ①活… II. ①姜… 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(2012)第 181311 号

责任编辑: 孙锦萍

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京建泰印刷有限公司印制

★

787×1092 毫米 16 开 16.5 印张 220 千字

2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

定价: 29.00 元

★★★★★

(如有印装质量问题可更换)



前 言

在现实生活中，有的人只看到别人的成功之处，却不善于发现自己的闪光之点，他们往往把其中的原因归结为自己能力有限，认为自己原本就不如别人；如果看到一些看似不如自己的人都活得比自己好，他们就把原因归结为命运，是上帝不偏爱于他们。其实，别人成功并不是他的能力天生就比你强，也不是你的运气没有别人好。他们之所以成功，是因为他们拿出了自己最好的一面来面对生活，因而他才超越了别人，活得比其他人要好。

齐国的大将田忌，很喜欢赛马，有一回，他和齐威王约定，要进行一场比赛。他们商量好，把各自的马分成上、中、下三等。比赛的时候，要上马对上马，中马对中马，下马对下马。由于齐威王每个等级的马都比田忌的马强得多，所以比赛了几次，田忌都失败了。

有一次，田忌又失败了，觉得很扫兴，比赛还没有结束，就垂头丧气地离开赛马场，这时，田忌抬头一看，人群中有人，原来是自己的好朋友孙臆。孙臆招呼田忌过来，拍着他的肩膀说：“我刚才看了赛马，威王的马比你的马快不了多少呀。”

孙臆还没有说完，田忌瞪了他一眼：“想不到你也来挖苦我！”孙臆说：“我不是挖苦你，我是说你再同他赛一次，我有办法准能让你赢了他。”田忌疑惑地看着孙臆：“你是说另换一匹马来？”孙臆摇摇头说：“连一匹马也不需要更换。”田忌毫无信心地说：“那还不是照样

得输！”孙臆胸有成竹地说：“你就按照我的安排办事吧。”

齐威王屡战屡胜，正在得意洋洋地夸耀自己马匹的时候，看见田忌陪着孙臆迎面走来，便站起来讥讽地说：“怎么，莫非你还不服气？”田忌说：“当然不服气，咱们再赛一次！”说着，“哗啦”一声，把一大堆银钱倒在桌子上，作为他下的赌钱。齐威王一看，心里暗暗好笑，于是吩咐手下，把前几次赢得的银钱全部抬来，另外又加了一千两黄金，也放在桌子上。

齐威王轻蔑地说：“那就开始吧！”一声锣响，比赛开始了。孙臆先以下等马对齐威王的上等马，第一局田忌输了。齐威王站起来说：“想不到赫赫有名的孙臆先生，竟然想出这样拙劣的对策。”孙臆不去理他。接着进行第二场比赛，孙臆拿上等马对齐威王的中等马，获胜了一局。齐威王有点慌乱了。第三局比赛，孙臆拿中等马对齐威王的下等马，又战胜了一局。

这下，齐威王目瞪口呆了。比赛的结果是三局两胜，田忌赢了齐威王。还是同样的马匹，由于调换一下出场顺序，就得到转败为胜的结果。

其实每个人都有自己的优点，都有超强的一面，只是自己没有发现罢了。只要我们善于把自己最好的一面展现出来，如同赛马一样，在适时的情况下，展现自己的优势，就一定能取得成功。

在我们现实生活中也有这样的例子，或许很多人都听过这样的故事：一位母亲下班回家，抬头看见阳台上的孩子，便微笑着挥了挥手，孩子却会错了意，把小手伸向了母亲……眼看着孩子从窗口坠落，母亲拼命奔过去，适时接住了孩子。后来有人测试，让最优秀的运动员在同样条件下接同一地点坠落的物体，却无一成功。

不难看出，人的潜能是无可限量的，只是没有被激发出来而已。每个人都有最好的一面，拿出自己最好的一面去生活就是人生的成功。但令不少人感到困惑的是，不知道怎样活出最好的自己。

活出最好的自己，首先就必须肯定自己、认知自己。知己知彼方能百战不殆，不了解自己，人生就不会有另一番新的美景。不认真地看待



自己，又怎么能活出自己的价值呢？只有认真审视自己，才能在人生的道路上活出最好的自己。

活出最好的自己，其次需要不断修饰自己，调整自己。不论是从心态还是身体方面都要不断地去强化自己、提高自己，才能在生活中把最好的一面表现出来。

活出最好的自己，就是告诉你，很多时候你之所以与成功失之交臂，并非你缺少才华或能力，而是你不知道如何发挥自身的无限潜能。活出最好的自己，就可以让你在困难中披荆斩棘，挣脱烦恼的枷锁，获得人生的胜利。

本书着眼于认清自己、调整自己这样一个出发点，从认清自我、调节心态、走出压力、树立自信、提升自我、修身养性、直面人生等方面为你全面讲解如何才能活出最好的自己，帮你打破自身的人生禁锢，解开心结，从而助你步入人生成功的殿堂！



目 录

第一章 认清自我，展现自己的别样人生

认识自我，接纳自我	003
人生在于明确目标、坚持不懈	008
用激情装扮人生	010
用勇气战胜挫折与磨难	012
正面暗示，引导积极人生	014
放下你的架子	017
做自己喜欢做的事	019
做合适自己的事情	021

第二章 调节心态，生活就能够充满快乐

学会原谅自己	025
调适自己，走出压力	029
放下抱怨，反省自己	030

剔除人生的浮华	032
不为小事所牵绊	034
给自己的生命注入快乐	037
看淡名利，不苛求完美	038
放弃仇恨，幸福就会尾随而至	041
去除心中的嫉妒	044
学会欣赏别人	047
用幽默去除生活中的烦恼	049
孩子式的幽默	052
用幽默带来好心情	053
关键时刻需要幽默	054
不要束缚心灵	056
劳逸结合，让自己每天都充满活力	059
褪尽浮华，找寻快乐人生	062
轻装远行，给自己打开一条更加豁朗的生命之路	065
忘记过去	068
让心晒晒太阳	070
卸下心中的石头	072
快乐是什么	074
你想快乐，快乐就会来到你身边	075
快乐就是一种心态	077
快乐法则	079

第三章 走出压力，还自己一个健康人生

带自己走出压力	085
要正确看待压力	087



面对压力，要学会自我调节	090
将压力变成动力	092
步行减压，让你拥有健康	093
生活中压力不断	096
男人的心理压力	097
工作中的压力	100
小事带来的压力不容小视	101
无处不在的焦虑压力	103
期望值越高压力越大	104
盲目羡慕，徒增压力	107
欲望愈多压力愈大	110

第四章 张弛有度，开启人生的旅行

负重而行的人生	115
学会欣赏沿途的风景	117
旅途中，与悠闲同行	120
健康生活，最好休闲	122
人生应该简单点	124
要明白忙的是什么	127

第五章 树立自信，是超越自己的前提

自信的高度决定成就的大小	133
克服自卑，用自信赢得成功	135



对自己永远不要失望	136
建立自信，走向成功	138

第六章 学会灵活变通，让人生走向一片开阔地

变通才能前行	143
不要过于执着	145
不用太过努力	147
适者生存，永恒的定律	149
生活需要简单	151

第七章 修身养性，让人生绽放光彩

保持积极心态，酿造快乐人生	155
不与别人攀比，远离烦恼	159
克服虚荣，做真实的自己	162
抛弃恐惧，成为生活中的强者	164
克服自私，给予是一种快乐	166
扫除自负，谦虚做人	169
让书陶冶你的人生	171
做自己感兴趣的事	172
小爱好，大快乐	174
用音乐陶冶情操	177
让智慧为我们消除烦恼	179
除去无处不在的烦恼	181



学会用烦恼“橡皮擦”	184
烦恼由心而生	186
隐藏烦恼，显露快乐	189
烦恼无人不有，所以你不用自扰	192

第八章 直面人生，做生活中的强者

坦然面对生活中挫折与逆境	197
逃避不是解决问题的办法	199
适者生存，适应不能改变的事实	201
在挫折中发现自己的优势	203
发现生活中美好的一面	205
完美并不一定是最好的	207
缺憾也能造就机遇	210
已过去的，不必回忆	212
面对自身不足，学会转移自己注意力	214

第九章 只要用心，就能感受到幸福

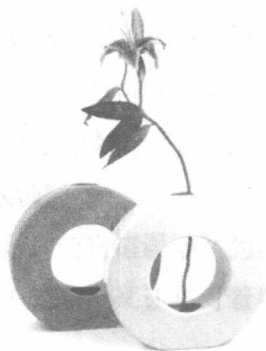
每天一个好心情	219
不要钻牛角尖	220
凡事以一颗平常心对待	223
学着用心去感受生活	224
细细品味生活中的快乐	226
对朋友多一份真心	228

活出最好的自己

懂得倾听，也是一种爱	231
爱，你就大声说出来	234
请珍惜爱情	236
发现生活中的幸福	239
把握当下的幸福	241
每天都是一个新的开始	245
把握现在，不犹豫、不后悔	247

第一章

认清自我，展现自己的别样人生



也许你总是在失败后，后悔当时没有足够努力；也许你总是在无助时，抱怨世界的不公；也许你总是在失意时，懊悔自己的无知；也许你在毫无头绪时，做着一切你不情愿的事；也许在你不知所措时，正在望着别人愤怒的脸庞，这一切使你接近于颓废，这一切是社会不平等吗？是你缺乏恒心、毅力吗？是你不够练达吗？不是，最重要的是你没有认清自己。只有认清自己，找出自己的不足，并不断提高自己，你的人生才会与众不同，更加光彩夺目。



认识自我，接纳自我

人只有自知才能自信、自强，才能到达成功的彼岸。也只有全面、客观地认识自己，才能清楚自己的潜能、优势，扬长避短。缺乏对自己全面、正确的认识只会让自己产生自卑或自负心理。

纪伯伦在其作品里讲了一只狐狸觅食的故事：狐狸欣赏着自己在晨曦中的身影说：“今天我要用一只骆驼作午餐呢！”整个上午，它奔波着，寻找骆驼。但当正午的太阳照在它的头顶时，它再次看了一眼自己的身影，于是说：“一只老鼠也就够了。”狐狸之所以做出了两个截然不同的决定，与它选择“晨曦”和“正午的阳光”作为镜子有关。晨曦不负责任地拉长了它的身影，使它错误地认为自己就是万兽之王，并且力大无穷无所不能，而正午的阳光又让它对着自己已缩小了的身影忍不住妄自菲薄。

大师笔下的这只狐狸在现实生活中大有人在。对自己认识不足，过分强调某种能力或者无根无据承认自己无能，这都不是正确的态度。千万别忘记客观世界为我们准备了另外一块镜子，这块镜子就是“反躬自省”四个字。它可以照见落在心灵上的尘埃，提醒我们“时时勤拂拭”，使我们认识并接受真实的自己。

自我是认识自己的主体，又是认识的客体，要使认识具有全面性、正确性，就要进行全面的比较分析。比如说自己做某件事时总能得到别人的肯定和表扬，那么自己在这方面可能就比较优秀，反之，就可能比较差。

古人云：“以铜为镜，可以正衣冠；以史为镜，可以知兴衰；以人为镜，可以知得失。”只有通过比较，一个人才能认识自我，才能发现自己的长处与不足，才能在日后的行为中扬长避短。在比较时，切忌单向比较。和比自己强的人比，就会觉得“山外有山，楼外有楼”，从而找到差距，激发自己的潜力；和比自己差的人比，知道自己的优势，就能重新定位，还能增强自信心。另外，古人云：“吾日三省吾身。”就是说我们要积极地去反省自身，认识自身，达到完善自己的效果。自我认识、自我观察需要自身积极地创造条件，只有为自己营造一种和缓、平静、沉着的心态，才有利于客观、公正地对自己进行剖析与认识。

接纳自我就是对自身的所有都抱着认可、肯定的态度。能否接纳自己是一个人是否身心健康的关键和核心。自尊者对自己充满信心，乐于接受对自我的教育和要求，有利于形成正确的自我意识；自卑者片面夸大自身的缺点，对自己持悲观态度，甚至否认自我存在的价值，这必然导致对自己认识不清。

“金无足赤，人无完人。”有位哲学家曾说过：“一个人如果能够战胜自己内心的黑暗，就永远站立在灿烂的阳光中。”有些人总是对自己不满意：为什么我是女孩而不是男孩；为什么我是单眼皮而不是双眼皮；为什么我生在穷人家而不是富人家；为什么我没有别人那么优秀，等等。这种对自己过度的审判就是不接纳自我的表现。接纳自我就是相信自己，世界上没有两片相同的树叶，同样，你也是这个世界上独一无二的，亿万人生活在这个地球上，但从来不曾出现过第二个你，因此你有足够的理由自尊自爱，即便是遭受挫折、经历坎坷。

其实每个人都有自己独特的个性，我们不能简单地用优点或缺点来归结它，但要知道它是独属于我们自身的，为此，我们该尊重、珍爱我们所拥有的。

1981年，音乐剧《猫》中的主演在排练时意外受伤不能演出了。这时距离开演的时间只有一个星期了，韦伯不得不邀请忆莲·佩姬前来应急。没想到，《猫》的主题歌《回忆》经她一唱，便永久流传。1986



年，忆莲·佩姬在《棋王》中再度担任女主角，她演唱的《我对他如此了解》登上了当年的流行排行榜，并成为世界上发行量最大的女声二重唱歌曲。

2008年是忆莲·佩姬从艺40周年纪念，她带着一台全新的周年演唱会在世界范围巡演。这台演唱会不仅浓缩了忆莲·佩姬本人40年音乐剧人生的璀璨回忆，还汇集了当代音乐剧的诸多经典名曲，可以视为英美音乐剧半个世纪的一幅辉煌剪影。在这年的12月16日，“忆莲·佩姬上海音乐会”在上海歌剧院的大舞台演出，这个小女人以她独特的人生“歌剧”震撼了大上海。这个个子矮小的女人因为对自我的坚持与动人的歌唱水准，最终被公认为“英国音乐剧的第一人”，并被英国女王授予大英帝国女王勋章。

发明家爱迪生在上学的时候曾被老师认为“智力迟钝”，念了三个月小学就被开除了；爱因斯坦在学生时代被老师斥责“永远不会有出息”，而他后来却在科学领域做出了杰出的贡献。

每个人都有短处和缺陷，对于一些无法弥补或只能做有限改善的缺陷，我们应该正视，坦然接受这种缺陷，并不为此羞愧，以便能够更好地进行自我完善。有些人只注意到自身存在的不足，进而产生自卑的心理，把自己封闭起来不与人交往，殊不知，这样一来非但不能表现自身其他方面的优点，反而会给自己增添无尽的烦恼、苦闷。

我们不但要认识自我、接纳自我，还要完善自我，自觉地规划自己的人生，控制自己的行为，积极地塑造自己的个性，才能让自己的人生更加与众不同。

常思，驱动前进的步伐，古人有云“一日三省”，即一天要三次反省自我的行为，从而使自身取得更大的进步。现代人的生活比较忙碌，做到这点似乎很困难。但每天适当的回顾却是非常重要的，想想自己当天收获了什么，失却了什么，这却是非常必要的。

人类历史上几乎所有的思想家、哲学家都非常强调人类思想对于个人命运的重要性。爱默生说过：“如果一个人经常想象自己是什么样