



你要想做一个别人愿意和你交流，也可以和你交流的人，
最关键的是你要有一个敞亮的心怀。
这就是《论语》中所提倡的“坦荡荡”的心境。
这种心境和胸怀，既可以弥补你先天的遗憾，
也可以弥补你后天的过失；同时能使你有定力，
有真正的勇敢，使你的生命饱满、充盈，让你有一种大欢心。

◎给学生的 100 条建议◎

平衡心态

对待缺憾

『对待缺憾最关键是有有一个敞亮的心怀』

汪 洪◎主编

中国戏剧出版社



你要想做一个别人愿意和你交流，也可以和你交流的人，

最关键的是你要有一个敞亮的心怀。

这就是《论语》中所提倡的“坦荡荡”的心境。

这种心境和胸怀，既可以弥补你先天的遗憾，

也可以弥补你后天的过失，同时能使你有定力，

有真正的勇敢，使你的生命饱满、充盈，让你有一种大信心。



医药学院 610 2 07030455

◎给学生的 100 条建议◎

平衡心态

对待缺憾

『对待缺憾最关键是有有一个敞亮的心怀』

汪洪◎主编



中国戏剧出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给学生的 100 条建议/汪洪主编. —北京: 中国戏剧出版社, 2007.6

ISBN 978 - 7 - 104 - 02624 - 2

I. 给… II. 汪… III. 成功心理学 - 青少年读物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 085987 号

平衡心态, 对待缺憾

责任编辑: 万晓咏

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010 - 58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010 - 58930242 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京海德伟业印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

印 张: 90

字 数: 1520 千字

版 次: 2007 年 6 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 104 - 02624 - 2

定 价: 439.00 元 (全 18 册)

版权所有 违者必究



目 录

我的人生，我做主	(1)
生命不要被别人设定	(1)
走自己的路，让别人去说吧	(3)
遇事要有主见	(5)
靠己立身，自己的事情自己干	(9)
磨炼独立自主的品性	(12)
不要总靠别人活着，扔掉拐杖吧	(17)
做自己命运的舵手	(21)
打开自己独立生活的局面	(25)
张扬你的个性	(28)
相信自己是独一无二的	(28)
人生不是模仿秀	(30)
扔掉生活的面具	(33)
亮出自己的本色	(34)
保持本色，你就是最美的	(39)
不停止张扬个性	(41)



勇敢说“不”	(43)
学会自己拯救自己	(47)
生活不相信抱怨	(47)
抱怨不如坦然面对	(50)
正视问题，解决问题	(52)
不要指望别人救你	(54)
现实不容你逃避	(57)
寻求解决问题的最好方法	(59)
与其坐等伯乐，不如毛遂自荐	(62)
毛遂自荐可能赢得机会	(62)
勇于自我推荐，加快实现自我	(66)
让别人看见你	(71)
勇于表明自己的看法	(73)
善于表现自己的才能	(76)
推销自己，是一种才华	(79)
勇于挑战自我	(84)
人生最大的挑战是挑战自己	(84)
正视缺憾，挑战缺憾	(87)
把贫穷看成是植育幸福	(90)
敢于对恐惧说“不”	(94)



彻底摆脱自卑	(96)
变害羞为自信	(99)
战胜懦弱	(101)
跌倒了，爬起来	(103)
不面对悬崖，不知道自己的潜力有多大	(105)
困难不过如此	(107)
障碍是超越自我的契机	(109)
人生需要借“东风”	(111)
需要时借用他人之力	(111)
善借者能化不可能为可能	(113)
借势能让你由弱化强	(116)
借人智慧，补己不足	(119)
直截了当借，当讲求技巧	(121)
顺水推舟，无声无息办大事	(123)
巧借东风谱写传奇人生	(124)
寻找生命中的“贵人”	(131)



我的人生，我做主

你是自己的设计师，成龙成虫全在自己。

如果将自己的发展依赖于别人的定位，而没有自己的人生目的，没有自我实现的欲求，就不可能做出一番事业。你的生命，要靠自己去雕琢。你要选择自己的生活道路，确定人生的目标，也就是为自己“人生道路怎么走”、“朝着什么方向走”、“最终要达到什么目的”进行设计。

被别人设定，并且照着别人的设定去做的人，他的生命注定只能平淡无奇，碌碌无为。只有对自己的生命充满激情和幻想的人，才会不断地超越自己，达到一个又一个高峰，人生也因此而绚丽多彩，跌宕多姿。

生命不要被别人设定

哈佛大学的东亚研究所，有一位来自中国的教授正和同学们一道分享他的童年趣事：

小学六年级的时候，我考试得了第一名，老师送我一



本世界地图，我好高兴，跑回家就开始看这本世界地图。很不幸，那天轮到我为家人烧洗澡水。我就一边烧水，一边在灶边看地图，看到一张埃及地图，想到埃及很好，埃及有金字塔，有埃及艳后，有尼罗河，有法老王，有很多神秘的东西，心想长大以后如果有机会我一定要去埃及。

看得入神的时候，突然有一个大人从浴室冲出来，胖胖的围一条浴巾，用很大的声音跟我说：“你在干什么？”我抬头一看，原来是我爸爸。我说：“我在看地图。”爸爸很生气，说：“火都灭了，看什么地图。”我说：“我在看埃及的地图。”父亲跑过来，“啪、啪”给了我两个耳光，然后说：“赶快生火，看什么埃及地图。”打完后，踢我屁股一脚，把我踢到火炉旁边去，用很严肃的表情跟我讲：“我保证，你这辈子不可能到那么遥远的地方，赶快生火。”

我当时看着我爸爸，呆住了，心想：“他怎么给我这么奇怪的保证？真的吗？这一生真的不可能去埃及吗？”20年后，我第一次出国就去埃及。我的朋友都问我到埃及干什么，那时候还没开放观光，出国是很难的。我说：“因为我的生命不能被别人设定。所以我要去埃及旅行。”

有一天，我坐在金字塔前面的台阶上，买了张明信片寄给我爸爸。我写道：“亲爱的爸爸：我现在在埃及的金字塔前面给你写信，记得小时候，你打我两个耳光，踢我一脚，保证我不能到这么远的地方来，现在我就坐在这里给你写



信。”写的时候感触很深。我爸爸收到明信片时跟我妈妈说：“哦！这是哪一次打的，怎么那么有效？一脚踢到埃及去了。”

走自己的路，让别人去说吧

哈佛心理学系一名助理教授常常鼓励学生们要勇于做自己的命运主宰者，他总说要把对他人善意的“忠告”全当耳旁风。他的成功学就是“充耳不闻”。

一群蛤蟆在进行竞赛，看谁先到达一座高塔的顶端，周围有一大群围观的蛤蟆在看热闹。

竞赛开始了，只听到围观者一片嘘声：“太难为它们了，这些蛤蟆无法达到目的，无法达到目的……”蛤蟆们开始泄气了。可是还有一些蛤蟆在奋力摸索着向上爬去。

围观的蛤蟆继续喊着：“太艰苦了，你们不可能到达塔顶的！”其他的蛤蟆都被说服停了下来，只有一只蛤蟆一如既往地继续向前，并且更加努力地向前。

比赛结束，其他蛤蟆都半途而废，只有那只蛤蟆以令人不解的毅力一直坚持了下来，竭尽全力到达了终点。

其他的蛤蟆都很好奇，想知道为什么它就能够做到。

大家惊讶地发现——它是一只聋蛤蟆！

你是要成功还是要听别人的话？如果有人说，你无法实现你的梦想，你就做一个“聋子”吧！



小时候，每个人都有宏大的理想，想做伟人，成为世界首富，策划许多有创意的事……总之，希望自己拥有精彩的人生，成为最杰出的人。

但是后来呢？当你年岁增长到可以去实现自己的理想时，四面八方的压力一涌而至。你耳边不断萦绕着别人的议论：“别做白日梦了”，你的想法“不切实际、愚蠢、幼稚可笑”，“必须有天大的运气或贵人相助”或“你太老”、“你太年轻”。

不可否认他人的建议会有合理性的成分，但自己的人生之路还是要自己去走，不能仰仗他人的帮助。

之所以要走自己的路，完全是因为我们每个人都是独特的——永远不要忘记这一点！

在认清了自己、认清了别人、认清了环境、认清了客观条件之后，就要坚定地走自己的路，朝着既定的目标勇敢前进，就要“咬定青山不放松”，不要因为一些外在的因素而放弃。不仅要有明确的目标，真正认识到，名利都是身外之物，生不带来，死不带去，而且要目标坚定，不为别事所动。在当今光怪陆离的商品社会中，坚持自己的节操，维持自己高贵的人品，甘于寂寞和宁静，不为锦衣玉食、高官厚禄所动，而是淡泊明志，为自己的崇高理想而努力奋斗，坚持自己的生存方式。

我国南朝齐、梁间有名的唯物主义哲学家和无神论者范缜做了尚书殿中郎，并做了竞陵王萧子良的宾客。萧子



良相信佛教，但范缜却不信。萧子良问他：“你不相信因果报应，那么，为什么有的人富贵，有的人贫贱呢？”范缜回答说：“人生好比树上的花，同时开放，随风飘落，有的吹到厅堂座席上面，有的落到墙外粪坑中间。吹到座席上的就像你，吹到粪坑中的，就像我，贵贱虽不相同，其本质是一样的。因果又在哪里呢？”

范缜的《神灭论》出版后，朝野哗然，于是萧子良召集一些高僧和文士，同他辩论，都不能取胜。萧子良派王融去对他说：“《神灭论》的道理是错误的，你坚持这种说法，恐怕对你不利，像你这样的才能，还怕做不到中书郎那样的高官吗？你何必坚持，还是放弃这种说法吧。”范缜大笑说：“假如范缜卖论取官，早就做到尚书或左、右仆射了，岂止做一个中书郎呢？”

我们活在世上，不能没有做人的尊严，不能不顾及自己的身份和名誉。正如徐悲鸿所说：“人不可有傲气，但不可无傲骨。”选定了目标，就不要理会别人的冷嘲热讽。

遇事要有主见

任何时候都应该保持自己的思想，不要因别人的意见或说法而动摇。

做人要有主见，知道自己该干什么，不该干什么；什么是你需要的，什么是不需要的。一个有主见的人，能够做到



做事目标明确，做人有原则。做事目标明确，就是要明白自己在做什么，要取得什么样的结果，达到什么样的目标。做人有原则，就是要知道哪些事可为，哪些事不可为。

在生活中，要想成为一个有主见的人首先要有丰富的知识，其次要有丰富的阅历，见多识广，只有这样才能形成自己的原则。

1869年，俄国青年化学家门捷列夫提出了化学元素周期律的理论。这个理论认为，化学元素是按照一定的规律进行排列的。根据这个规律，人们能够找到尚未被发现的新的化学元素。

他的这一理论一提出来，马上遭到来自各方面的嘲笑和反对。在这些嘲笑者中，不仅有一些知名学者，甚至还有他的导师沃斯克列森基教授和化学界权威齐宁。当时，几乎所有的人都不支持他把精力投入到这项研究上，不仅如此，他们还进而训斥他不务正业。面对导师的斥责，门捷列夫感到非常痛苦。如果服从导师的意见，那就意味着必须马上放弃自己已经看到希望的研究成果；如果坚持自己的研究，就意味着自己得忍受来自诸多方面的压力和嘲讽。

应该怎么办？摆在他面前的这两条路让他很难做出抉择。如果自己耗费很大的精力研究出的成果得不到人们的承认，那搞这项研究又有什么意义呢？如果自己就此放弃，那自己曾经为此付出的心血……

“不，我一定要坚持下去，我不能因为自己受到委屈



就放弃自己的努力。如果我的研究成果确实是正确的，那它迟早是会被人们接受的。”经过不知多少次激烈的思想斗争，门捷列夫最终下定决心，把自己的研究坚持下去。

在这之后，又有一些人加入到贬斥门捷列夫的行列中，他们不仅说元素周期律是科学研究中极不可靠的分类法，更有甚者，还有一些人竟然说元素周期律根本就不是科学。

面对人们的质疑和责难，门捷列夫始终没有动摇自己的观点，依然不断地进行研究。终于，在1875年，门捷列夫根据元素周期律对新元素的预言第一次得到了证实：由法国人布瓦博德朗发现的新元素“镓”正是门捷列夫所预言的。当德国科学家克勒于1886年看到自己发现的“锗”门捷列夫在十六年前就已预言过时，他大为震惊。当时，他用了一段非常精彩的话来表述这一科学发现的真理性：“‘锗’的发现，证明了元素周期律确凿无疑的正确性，它不仅有力地证明了这个极具胆识的理论，还扩大了人们在化学领域的眼界，使人们能够在认识化学的领域里迈进一大步！”

觉是一个瞬间

由此我们可以看出门捷列夫是一个非常有主见的人，在学术上，他不迷信权威，而是对自己充满信心，敢于对导师和权威说“不”，也就是因为他的敢于坚持自我，才使他成就了自己科学史上不朽的成就。

生活中人们往往怕受到人们的批评和反对，因此从不敢将“不”字说出口，在迎合别人时他们失去了自我。



诚实，说“不”比说“是”更需要勇气，但在我们鼓足勇气的时候，我们会把握住真理。

一名哈佛欧洲文学系的学生苦心撰写了一篇小说，请一位驻校作家评点。因为作家正患眼疾，学生便将作品读给作家。读到最后一个字，学生停了下来。作家问道：“结束了吗？”听语气似乎意犹未尽，渴望下文。这一追问，煽起学生的激情，立刻灵感喷发，马上接续道：“没有啊，下部分更精彩。”他以自己都难以置信的构思叙述下去。

到达一个段落，作家又似乎难以割舍地问：“结束了吗？”

小说一定摄魂勾魄，叫人欲罢不能！学生更兴奋，更激昂，更富创作激情了。他不可遏止地一而再，再而三地接续、接续……最后，电话铃声骤然响起，打断了学生的思绪。

电话找作家，急事。作家匆匆准备出门。“那么，没读完的小说呢？其实你的小说早该收笔，在我第一次询问你是否结束的时候，就应该结束。何必画蛇添足、狗尾续貂？该停就停，看来，你还没把握情节脉络，尤其是缺少决断。决断是当作家的根本，否则，绵延逶迤，拖泥带水，如何打动读者？”

学生追悔莫及，自认性格过于受外界左右，作品难以把握，恐不是当作家的料。

不久以后，这名年轻人遇到另一位作家，羞愧地谈及



往事，谁知作家惊呼：你的反应如此迅捷、思维如此敏锐、编造故事的能力如此强盛，这些正是成为作家的天赋呀！假如正确运用，作品一定能脱颖而出。

“横看成岭侧成峰，远近高低各不同。”凡事绝难有统一论，谁的“意见”都可以参考，但永不可代替自己的“主见”，不要被他人的论断束缚了自己前进的步伐。追随你的热情、你的心灵，它们将带你实现梦想。

遇事没有主见的人，就像墙头草，东风东倒，西风西倒，没有自己的原则和立场，不知道自己能干什么，会干什么，自然与成功无缘。

靠自己立身，自己的事情自己干

人生之路，靠自己的勇气和毅力追求成功的目标。凡事依赖他人者，永远称不上自立的人，其结果，不是“侏儒”，便是附庸。

著名教育学家陶行知先生曾有一首《自立人生歌》，歌中写道：

滴自己的汗，吃自己的饭，

自己的事自己干，

靠人、靠天、靠祖上，

不算好汉。

要做一个好汉，要靠自己的双脚走出人生之路，要靠



自己的双手创造出美好的新生活，切不可靠他人来为自己造福。须知，靠神神跑，靠庙庙倒，靠自己最好。

白居易在一首诗中描写过攀树生长的藤条，借以讽喻那些不能自立而依赖他人以立身的无能者。诗曰：“偶依一株树，遂抽百尺条；托根附树身，开花寄树梢。”“寄言立身者，勿学柔弱苗。”他以此诗来激励人们要靠己立身。

怎样才能靠己立身？需要做到的是如下几点：

(1) 要有良好的品性

欲立身，先立品，人无品不立。换言之，要立身，先修身，不修身者难以立身。这就要求我们要自觉地加强品德修养，培养自己的诚实正直、谦虚谨慎、光明磊落、精忠报国等优秀品质，这乃是立身之基。

(2) 要有人格的独立性

一个人如若无人格的独立性，必然产生趋炎附势的奴性；一个奴性甚烈的人，必定是一个依赖他人之人；一个依赖他人之人，必定是一个阿谀谄媚的人。晚明学者陈继儒著《小窗幽记》中，用“苍蝇附骥”、“茑萝依松”来讽刺那些没有独立人格的逐臭之夫。他说：“苍蝇附骥，捷则捷矣，难辞处后之羞。茑萝依松，高则高矣，未免仰扳之耻。所以宁以风霜自挟，毋为鱼鸟亲人。”其意是说，苍蝇依附在马的尾巴上，速度固然快极了，但却洗不去粘在马屁股后面的羞愧；茑萝绕着松树生长，固然可以爬得很高，但也免不了攀附依赖的耻辱。所以，君子宁愿挟风



霜以自励，也不要像缸中鱼、笼中鸟一般亲附于人。否则，就连最基本的一点人格都没有了。故君子立身处世，一定要保持自己的独立人格。

(3) 要克服惰性

一个懒散怠惰的人难以立身。明代学者吕坤在《呻吟语》中说：“‘懒散’二字，立身之贼也。”他又说：“什么降服此二字？曰勤慎。”就是说，懒惰散漫是立身的大敌，要立身就必须勤奋慎重。只有如此，才能刻苦学习，才能掌握技能。一个人只有有了专门的本领，才能在社会上立身。无论过去、现在，还是将来，“惟无技之人最苦，片技即足立天下。”正如人们所说：腰缠万贯，不如薄技在身；家有黄金用斗量，不如自己本领强。只有有了专门技能，才能立身于世。

(4) 就要破除依赖性

在青年中曾流传着一句顺口溜：“学好数理化，不如有个好爸爸。”一些人不是靠本事、靠水平、靠奋斗去升学、就业、晋升，而是靠依赖而偷生，这种堕落现象，蛀虫一样腐蚀着一些青年人的灵魂。

一位诗人写了一首《自立为荣》的诗：

靠父母的，只能受父母的荫护，

在大树下，

只能长成嫩小的蘑菇；

靠亲友的，终究被亲友耽误，