

● 在人生路途的两岸，
此岸荆棘，彼岸花开。

这一生， 为自己而努力

墨陌

我们不断求索，寻找属于自己的命途
拥有自己想要过的生活、迸发出专属自己的魅力光环



南京出版传媒集团

南京出版社

这一生， 为自己而努力

墨陌 著

南京出版传媒集团
南京出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

这一生, 为自己而努力 / 墨陌著. — 南京: 南京出版社, 2016. 7

ISBN 978-7-5533-1294-1

I. ①这… II. ①墨… 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 (2016) 第 071010 号

书 名: 这一生, 为自己而努力

作 者: 墨陌

出版发行: 南京出版传媒集团

南 京 出 版 社

社 址: 南京市太平门街 53 号 邮编: 210016

网 址: <http://www.njpbs.cn>

淘宝网店: <http://njpress.taobao.com>

天猫网店: <http://njbcmjts.tmall.com>

电子信箱: njpbs1988@163.com

联系电话: 025-83283893、83283864 (营销) 025-83112257 (编务)

出 版 人: 朱同芳

出 品 人: 卢海鸣

责任编辑: 严行健

装帧设计: 金 刚

责任印制: 杨福彬

印 刷: 北京爱丽精特彩印有限公司

开 本: 889 毫米 × 1194 毫米 1/32

印 张: 8

字 数: 154 千字

版 次: 2016 年 7 月第 1 版

印 次: 2016 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5533-1294-1

定 价: 35.00 元

营销分类: 畅销 励志

前 言

人生匆匆，但是无非是在做这样两件事：第一是对主观世界的认识和自我完善；第二是对客观世界的认识及把握。做好这两件大事是为了更好的生存，而生存面临的重大问题，就是能不能适应社会和环境。一个人适应环境的范围，可涵盖生存所涉及的所有方面，获得生存所需的物质、精神产品，以及解决生存危机等等。而适应的实质，就是识时断势，跟着变化而变。《这一生，为自己而努力》是根据人性的需要，归结了多种人类生存必备的技能。其中蕴涵的道理在你阅读的过程中，能够为你提供一个广阔的、值得思考的问题。

其实，生存技能是相对于生存环境而言的。不同的生存环境，要求人具有不同的生存技能。人的生存环境大体可以分成两类：一是自然环境，二是文化环境。

自然环境的含义很清楚，在人类发展史上，每一片大河流域都“灌溉”出不同的人类文明。

文化环境则包括经济环境、政治环境、社会环境等等。内容要广泛得多、深刻得多。

由于环境的多样性、多变性，人类适应环境的能力也

应该是多变的。

因为受种种条件和客观环境的限制，世界上真正能发现“自己”，把自己最好的强项彻底发挥的人并不多见。有许多人连做梦也没有想到在自己身体里面蕴藏着巨大的能量，有着彻底改变自己一生的强项，有好多甚至到死也没有发现。

在竞争日益激烈的现代社会，在青少年时期就提高自己的生活和生存能力是十分必要的。因为，青少年在成长时期是缺乏经验并需要历练的。一些自身能力不强的青少年更是生活在自卑、尴尬、窘迫的境地，尤其需要关心、爱护和帮助，他们需要树立起生活的勇气，需要磨炼出应对人生道路挫折的坚强意志，需要学习生活的本领。

掌握了这些生存本领，可以使你在现实生活中如鱼得水。在身陷困境中出奇制胜；在事业不顺时心想事成；在人生的成长中，拥有属于自己的人生、属于自己的光环！

目 录

Contents

1/ 前 言

第一章

001/ 人际交往的技能和标准

第二章

041/ 自律自制是一切美德的基石

第三章

062/ 良好的交流和沟通在于语言能力

第四章

087/ 学会制定目标

第五章

108/ 机遇永远属于时刻准备着的人

第六章

126/ 培养良好的竞争意识

第七章

149/ 要有突破与创新的精神和勇气

第八章

173/ 只有经历失败才能更好地成功

第九章

193/ 要具备立即行动和持久的执行力

第十章

208/ 正确的心态是人生成功的关键

第十一章

235/ 从细节中积累成功

第一章

人际交往的技能和标准

青少年要与同学、老师交往，长大了要与同事、上级、下属、客户打交道，与同学、老师交往失败，必然自卑、反叛、孤独，难以有好的学习成绩；与同事、客户、上下级搞不好关系，必然是一个事业上的失败者。所以对青少年来说，“交往技能”犹如船帆鱼鳍。

人际交往的原则：

平等的原则：社会主义社会人际交往，首先要坚持平等的原则，无论是公务还是私交，都没有高低贵贱之分，要以朋友的身份进行交往，才能深交。

相容的原则：主要是心理相容、即人与人之间的融洽关系，与人相处时的容纳、包含、以及宽容、忍让。主动与人交往，广交朋友，交好朋友，不但交与自己相似的人、还要交与自己性格相反的人，求同存异、互学互补、处理好竞争与相容的关系，更好的完善自己。

互利的原则：指交往双方的互惠互利。人际交往是一种双向行为，故有“来而不往，非理也”之说，只有单方

获得好处的人际交往是不能长久的。所以要双方都受益，不仅是物质的，还有精神的，所以交往双方都要讲付出和奉献。

信用的原则：交往离不开信用。信用指一个人诚实、不欺、信守诺言。古人有“一言既出，驷马难追”的格言。现在有以诚实为本的原则，不要轻易许诺，一旦许诺、要设法实现，以免失信于人。朋友之间，言必信、行必果、不卑不亢、端庄而不过于矜持，谦虚而不矫饰诈伪，不俯仰讨好位尊者，不藐视位卑者，显示自己的自信心，取得别人的信赖。

宽容的原则：表现在对非原则性问题不斤斤计较，能够以德报怨，宽容大度。人际交往中往往会产生误解和矛盾。青少年个性较强，接触又密切，不可避免产生矛盾。这就要求青少年在交往中不要斤斤计较，而要谦让大度、克制忍让，不计较对方的态度、不计较对方的言辞，并勇于承担自己的行为责任，“做到宰相肚里能撑船”，他吵，你不吵；他凶，你不凶；他骂，你不骂。只要我们胸怀宽广，容纳他人，发火的一方也会自觉无趣。宽容克制并不是软弱、怯懦的表现。相反，它是有度量的表现，是建立良好人际关系的润滑剂，能“化干戈为玉帛”，赢得更多的朋友。

人际交往技巧：

记住别人的姓或名，主动与人打招呼，称呼要得当，让别人觉得礼貌相待、倍受重视，给人以平易近人的印象。

举止大方、坦然自若，使别人感到轻松、自在，激发交往动机。

培养开朗、活泼的个性，让对方觉得和你在一起是愉快的。

培养幽默风趣的言行，幽默而不失分寸，风趣而不显轻浮，给人以美的享受。与人交往要谦虚，待人要和气，尊重他人，否则事与愿违。

做到心平气和、不乱发牢骚，这样不仅自己快乐、涵养高，别人也会心情愉悦。

要注意语言的魅力：安慰受创伤的人，鼓励失败的人。恭维真正取得成就的人，帮助有困难的人。

处事果断、富有主见、精神饱满、充满自信的人容易激发别人的交往动机，博得别人的信任，产生使人乐意交往的魅力。

1. 诚实是交往的第一准则

我们都听过那则家喻户晓的“狼来了”的寓言故事，讲述的是孩子撒谎的事。结果大家都已知道，那个习惯于撒谎，老是喊“狼来了”的孩子最后被狼吃了。可见，我国传统教育中，一向把青少年撒谎视为生活中的大忌。不说真话，没人信任，也就失去了与人交往的基础。

在现实生活中，青少年说谎是家长和教师最不能容忍的坏习惯。但事实上，世界上几乎不会有从不撒谎的青少年。

“真理、正直、公平和高贵是永远分不开的”，一个美

国著名的政治家在给儿子的信中说，“谎言来自卑鄙、虚荣、懦弱和道德的败坏。谎言最终会被揭穿，说谎者令人鄙视。没有正直、公平和高尚，就没有人能够取得真正的成功，能赢得他人的尊敬。说谎的人迟早都会被发现，甚至比他自己想象得还要快。你真正的品格一定会为人所知晓，一定会受到公正的评价。”

一个人在火车上坐下后，把自己的包裹和行李放在了旁边的座位上。后来，车上人越来越多，车厢越来越拥挤。这时，有一位先生问他旁边的座位是否有人。他说：“有人。那人刚刚去了吸烟车厢，他一会儿就回来。你看，这些东西就是他的。”但这位先生怀疑他所说的话，就说：“好吧，我坐在这儿等他回来。”于是，这位先生把行李和包裹拿下来，放在了地板上和行李架上。这个人怒目而视，却什么话也说不出。因为那位在吸烟车厢的人是他编造出来的。不久，这个人到站了，他开始收拾自己的东西。但那位先生说：“对不起，你说过这些行李是一个在吸烟车厢的人的。我有义务保护这些行李不被你拿走，因为你说这些行李不是你的。”这个人发怒了，他开始骂人，却不敢去碰那些行李。乘务员被叫来了，他听了这两个人的话后说：“那好吧。我来掌管这些行李，我会把它放到这一站。如果没有人认领，那就是你的。”乘务员对着那个为了占座位而否认自己行李的人说。在乘客们的哄笑声和掌声中，这个人没带行李就灰溜溜地下了车。他刚下车，火车就开动了。第二天，他拿到了自己的行李。为了霸占一个不属于他的座位，他

撒了谎，为此受到了惩罚。

传说，古时候有位靠打柴为生的樵夫，过着贫苦的生活。一天，他砍柴的时候不小心将斧头掉进了河里。河水很深，他无法取回自己的斧头，而这把斧头是他唯一的家当。于是他站在河边大声呼救，但是周围连个人影也没有。他的呼救声惊动了上帝，上帝派主管交通联络的神墨丘利下界相助。墨丘利先是从水中捞出一把银斧头交给樵夫，樵夫摇摇头说，这不是他的斧头。墨丘利第二次潜入水中，捞出一把金斧头，樵夫还是摇头，他说自己的斧头既不是金的也不是银的而是铁的。于是，墨丘利第三次潜入水中，捞出了樵夫那把破旧的铁斧头。

墨丘利感慨地说：“我看你是一个诚实的人，这些斧头我留着也没有什么用，就都送给你吧。”

这个寓言故事告诉人们：做人要诚实守信，说话应该说真话，这是安身立命之本。

我们都应当认真对待撒谎这一问题。撒谎是极为棘手的问题之一，顺利地解决它并不容易。

(1) 行动比言语更响亮、更具说服力

遇到自己撒谎时，必须扪心自问的第一件事，也许就是自己为什么撒谎。有时为了避免伤害他人的感情，可能会说些无关紧要或无伤大雅的谎话。但在我们看来，说这类谎话时，也是的的确确在撒谎。

(2) 了解撒谎的原因

有时撒谎是因为做了错事，怕受责备和惩罚；有时撒

谎是为了逞能，或者满足自己的虚荣心。正确的做法是，应在自己的脑海中逐渐形成一个一览表，它可以包括：我们在自己活动时喜欢到什么地方玩；我们在看电视方面有何习惯等等。随着我们的日渐长大，可以对这个一览表做些修改。要多与家长交流，与老师交流，全面了解我们自身各方面的情况。

(3) 了解我们的朋友

“近朱者赤，近墨者黑”，撒谎的青少年有爱撒谎的朋友。

我们有权力赞成或不赞成我们同某位朋友来往，但需要注意的是，只有掌握了能证明这位朋友劣迹的确凿证据后才能这样。

(4) 制定一个应对我们说谎的策略

不要企图为自己的谎言辩护，而应当把精力放在如何避免我们日后再次说谎上来，倘若我们就回家很晚一事说了谎，我们应该清楚为什么晚上尽早回家非常重要，而且为什么父母必须知道事情的真相。

2. 美的语言是一种财富

设想一下，假如我们长大后找工作时遇到这样的情况：一家合资华侨饭店招聘各类服务人员 350 名，700 多名男女青年怀着对这家合资企业的向往，很早便排起“长龙”等候应聘。7 点 30 分，第一关面试在众多人的期待中开始了，一位应聘的女郎，环佩叮当，浓妆艳抹，满脸自信，昂然而入，来到了面试人面前。话不过三句，面试人眉心轻皱，却彬

彬有礼，连声谢谢！女青年心下明白，这就是被 pass（淘汰）了……一位 20 出头的男青年，气宇轩昂，据说会两门外语，面试人以礼相待，连声“请坐”！这位男青年可能是才高气傲，只见他如入无人之境，屁股落座，二郎腿一跷，浑身悠然自得地颠起来……面试人见状，忙说“谢谢”！

也有的应聘青年进屋不讲文明用语，人家连声“请坐”，他连理也不理，扬脸朝天，旁若无人，有的把证件往桌子上一扔；有的留着八字胡；有的叼着个烟卷……这天，700 多应聘的男女，仅面试这一关，就被“刷掉”80%，而其中不讲文明礼貌者竟占十之六七！面试人满脸的忧虑：“在试过程中我们可能也遗漏了不少人才。可有些人连起码的文明礼貌都不懂，站没站相，坐没坐相，说话粗俗，什么‘哥们儿’等称谓竟登堂入室，甚至还有‘他妈的’声音出口，有的青年身份是‘待业’，可衣着和装饰品都是高档名牌，与其身份大不相称。我们‘养不起’这样的人！我们是做买卖，服务人员如果不懂起码的文明礼貌，是会把顾客吓跑的。”语言美是一种资本，我们谁也不愿让自己在以后的工作中被列入淘汰之列。因此，我们应培养和纠正自己的语言，使自己立于不败之地。

（1）用最恰当的方式宣泄心中的愤懑

当我们想发泄愤怒的时候，用恰当的方式表达感情，而不要骂人。我们应明白说脏话会伤害他人的感情，是一种不文明的行为，也是缺乏教养的体现。

（2）远离脏话源

除了学校里的老师和同学，我们接触最多的就是家人，因此，我们应该从家庭做起，平日严禁在家人面前说脏话。同时，不和那些爱说脏话的青少年混在一起。

3. 注重自己的礼貌行为

为人处世应注重自己的礼貌行为，这对于我们未来的生存是非常重要的。我们在小的时候，可能还不能分辨好坏，做出一些不该做的事来，这样也会在潜移默化中影响自己的前途。

当别人和你说话时，要学会保持良好的坐姿，用脚在地上敲个不停或拿出指甲刀剪指甲是十分不礼貌的行为，还有很多其他的小动作也同样令人耻笑，这是你一定要注意的。

举止优雅，或是谦恭有礼，是利用外在的一举一动来传达我们的内心对对方尊重之情的一种技巧，它源于对事理的通达，在与人交往的过程中得到提高。尽管优雅和谦恭可以不断得到提高，但在书本上是永远学不到的。

真正的彬彬有礼之人应该和蔼可亲、谈吐不凡，它能美化一个人的举止甚至是外表，但是假冒的优雅会使人敬而远之。

达到标准的自我修养水平是人生必备的要素之一，但要达到这个标准也是十分困难的，它与鲁莽无礼格格不入，与陈规旧俗互不相容，和卑怯窘迫界限分明。

真正好的教养来自于不断地实践和观察，而不是靠装

腔作势来维持的。人们往往只看到了有教养的人举止如何优雅，但却看不透内在的实质。就像其他习惯一样，要想养成这些习惯，必须不断实践。

谈话不可长篇大论，次数不可过于频繁，这样才不会让你周围的人离你而去。

和别人谈话的时候一定要看着对方的脸。当别人对你说话的时候，一定要专心致志，漫不经心会让人觉得你是有意怠慢，这是一种不可原谅的粗蛮行为，甚至是对他人的一种羞辱，因为别人与你说话，你置之不理，就等于说你对他的话不屑一顾。别人说话的时候，不要总是用“是”“不”或是清咳来干扰对方，这一点往往会产生不好的影响。

用言语或是动作偶尔表达你的赞同就足够了，但是有时频繁地点头表示赞同也会令人不快。

未经别人允许，不要贸然介入别人的活动或是上去帮忙，这也是十分粗鲁的举动，一定要尽量避免。别人的事情他自己必定有自己的解决办法，事后如果你认为他那样做有所不妥，那么你有足够的时间去给他纠正或是补充。

当别人谈话的时候打断别人也是一种不礼貌的行为。少说自己，多说说自己的朋友。不经过慎重考虑，不要胡乱指责任何人或任何团体，这是一个原则问题。不要表现得比你周围的人聪明或是博学，非但如此，你还要显出谦虚的样子，但是在你内心中还要保持一个真实的自我。

4. 学会待人接物

生活在现代社会的人，必须学会待人接物的方法，善于与人合作。和谐的人际关系与较强的人际交往能力，无疑已成为当今世界人才的重要素质之一。有些人不擅于与人交往，缺乏待人接物的经验，这是缺乏自主能力的一种表现。

在我们的成长过程中，自主能力和社交能力是相辅相成的。在生活中我们会发现，凡是自主能力强的孩子，其社交能力就比较强。我们的处事本领、交往能力，需要从小培养。

主动参加接待客人的活动，有利于培养我们的主人翁精神。在参与接待客人的过程中，体会到主人和客人地位的不同，自然会产生一种自豪感和责任感，会比平时更小心，殷勤百倍。也有利于培养我们礼貌待人的好习惯。要接待好客人，让客人满意，就必须在语言、行为上都讲究礼貌，实际上是给我们提供了礼貌待人的练习机会。而且，能学到一些待人接物的方法。最初，我们是不会接待客人的，这就需要学习和锻炼。

那么，怎样培养接待客人的能力呢？

(1) 做好心理准备

在客人尚未到来之前，我们应该向父母了解，客人什么时候来，谁要来。客人与父母、与自己的关系以及该如何称呼。使我们自己在心理上做好接待客人的准备。

(2) 与父母共同做准备工作

我们可以和父母一起做接待客人的准备工作。如打扫