

木沐◎编著

Save
yourself

///

写给每一个要活得出类拔萃的人

要么出众， 要么出局 自己拯救自己



人生，失败并不可怕，
可怕的是不再向前奔跑。
拼尽全力，才能成为不可替代的人。

在年轻人的字典里，
不应有安稳平淡的中间选项，
要么活得耀眼，要么遗憾退场。
只有坚持努力，才能做一个出众的自己



三辰影库音像出版社



自己拯救自己 要么出众，要么出局

木沐◎编著

图书在版编目 (C I P) 数据

自己拯救自己：要么出众，要么出局 / 木沐编著 .

— 北京：三辰影库电子音像出版社，2017.5

ISBN 978-7-83000-233-6

I . ①自… II . ①木… III . ①成功心理—通俗读物

IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 087631 号

书 名：《自己拯救自己：要么出众，要么出局》

作 者：木 沐 编著

出版发行：三辰影库音像出版社

地 址：北京市朝阳区北苑路媒体村天畅园 2 号楼

出 版 人：王六一

印 制：三河市祥达印刷包装有限公司

开 本：700 毫米 × 990 毫米 1 / 16

印 张：17

版 次：2017 年 6 月第 1 版

印 次：2017 年 6 月第 1 次印刷

印 数：1-5000

书 号：ISBN 978-7-83000-233-6

定 价：36.00 元

版权所有 翻版必究

凡购买本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换

前言

P R E F A C E

在这个世界上，谁不疲惫、谁不伤感呢？但定格在时空中的花样年华仍有一种难以抑制的美，穿越在多年后的时光里。既然青春年华短暂，我们就没有理由不珍惜她。只有让年华像花一样开放，在以后的回忆里，你才会感到人生许多时候都是美好的。

不得不说，人生路上难免有甘苦和喜忧，关键是在跌倒的时候要勇敢地抬头。不屈的生命是要学会自己拯救自己，只有学会自己拯救自己，才能在逆境中勇敢地前进。如果我们一味地抱怨社会不公、世道不平，那么我们就会走向自我毁灭之路。机会对于每一个人来说都是平等的，只要你抱着正确的心态，充分认识自己，不断挖掘自身的潜能，充满强烈的进取心，那么成功一定会属于你。

没有比人更高的山，没有比脚更长的路，当我们禁受住新的磨砺，也就超越了往日的自我。一个人在困境的时候，能改变自己，意味着坚强；一个人在顺境时，不目中无人、狂妄自大，意味着成熟；一个人在不幸和痛苦面前，能征服和战胜自己，意味着理智；一个人在心灵受到碰撞和震撼时，能感动自己，意味着心灵的升华。智者善于从他人的成功中汲取经验，感悟生活，从而达到自我完善、自我实现的目的。

昨天的一粒种子和一滴汗水，是今天的一朵花和一个硕果；明天的你，也许是未来彩虹中的一抹色素。展现你自己吧，如果夜空中的繁星们都羞于自己的微光，那夜里有谁伸手能见五指呢？岁月无情人有情，一杯美酒

醉出一个梦想，一支画笔绘出一段人生。珍惜所有的感动，每一份希望都会在你的手中。

白岩松在《白说》中说：做人要正，做事要奇。做人，需要正气与勇气。做事，不是走极端，而是出奇制胜。的确，在生活中，只有自己才能拯救自己，我们要么出众，要么出局！我们要相信爱情、坚持、行善、努力这些最容易被遗忘和否认的简单的美好；每天让自己变得好一点儿，做一个更好的自己。

本书通过八个方面的介绍，让你掌握逆境中自我救赎的多种方法。只要你有心摆脱逆境，并且付诸行动，你就一定能改变现状，重获新生。让信念成为我们人生旅途上的明灯，让我们做自己人生的救世主，向美好的明天迈进吧！

目 录

C O N T E N T S

第一章

带着泪光微笑， 有光的地方就有希望

挣脱心灵的枷锁，把地狱变成天堂 / 002

不要迷失自己，脱胎换骨要慎行 / 004

残缺也是一种美，顺其自然就好 / 006

及时清扫心灵，给心灵一条自由通道 / 008

学会放下，把烦恼写在沙滩上 / 010

独处一下，让心灵享受孤独 / 012

忍着疼痛奔跑，带着泪光微笑 / 015

心底无私，天地自然宽阔无比 / 018

有光的地方，一定会有希望 / 020

平淡从容，练就一颗平常心 / 022

逼自己一把，才知道自己多了不起 / 024

退一步，是为了迎接更大的挑战 / 026

忙起来， 才能拥有全世界

- 多照照镜子，别让形象毁了你 / 030
- 没有自制力的人，就别去谈自由 / 033
- 让谣言止于自己，闲谈莫论人非 / 036
- 让自己忙起来，停止无用的抱怨 / 038
- 遇事不找借口找方法 / 041
- 面对阳光，你就会看不到阴影 / 044
- 没有十全十美，做人不要太挑剔 / 047
- 提高自身修养，去除嫉妒肿瘤 / 049
- 切忌杂乱无章，有条不紊才是王道 / 053
- 远离坏习惯，成为一个受大家欢迎的人 / 055
- 不要让身边的朋友害了你 / 057
- 勿以恶小而为之，勿以善小而不为 / 059

远离精神上的“穷人”， 相信自己是最优秀的

- 远离精神上的“穷人”，相信自己是最优秀的 / 062
- 把自卑远远地甩开，用积极的心态面对挑战 / 064
- 做自己喜欢做的事，才能找到真正的归宿 / 067
- 不要灰心丧气，每个人都有闪光点 / 069
- 危急时刻要保持冷静 / 072
- 信念是一种心灵的信仰 / 075

成功始于信念，永不止步才会赢 / 078

进取心是成功的起点 / 081

你的成功取决于你的信心 / 083

自信决定人生的高度 / 086

别让消极的心态害了你 / 088

昂起头，找回你的自信 / 090

自信是做人的底气 / 093

挖掘自信之源 / 096

甘于忍受孤独也是一种美 / 100

第四章

学会高效地工作， 用好的方法做对的事

自律助你早日成功 / 104

不要被个人恩怨所牵绊 / 106

用你的热情感染别人 / 109

做最感兴趣的工作 / 112

用心做好一件事 / 114

不要让时间偷走你的生命 / 117

别输在拖拉的坏习惯上 / 120

一步一个脚印向着目标前进 / 123

品性高于一切，忠诚胜于能力 / 125

用好的方法做对的事 / 128

不要只为报酬而工作 / 131

自动自发地工作，才能得到更多奖赏 / 134

美化你的口才， 做一个会说话的人

做一个会说话的人 / 138

学会真诚地赞美别人 / 141

让幽默风趣为你加分 / 144

会倾听才是真正会交际 / 146

劝服别人也是一种本事 / 149

学会聊天，增加你的人脉 / 151

与上司有效沟通的技巧 / 153

与下属说话有技巧 / 155

巧妙拒绝不伤人 / 158

有技巧地批评他人 / 160

扩大你的交际圈， 让自己变得出众

给别人留下难忘的“第一印象” / 164

坦诚待人，增加人格魅力 / 166

做一个豁达大度的人 / 168

好人缘修炼法 / 171

拉近与他人之间的距离 / 174

用一颗平等的爱心广结善缘 / 177

- 好人脉才有好事业 / 179
- 培植生命中的“贵人” / 181
- 赢得好人脉的黄金法则 / 183
- 掌握处世技巧，坚守做人准则 / 185
- 与领导相处的艺术 / 187
- 学会与难处的人交往 / 190
- 多和优秀的人打交道 / 192

第七章

像成功人士一样思考，
做事业上的强者

- 充满强烈的成功欲望 / 196
- 像成功人士一样思考 / 199
- 成功只青睐善于抓住机遇的人 / 201
- 选择有利于自我发展的行业 / 204
- 制定明确可行的目标 / 206
- 根据目标制订有效的行动计划 / 208
- 握住开启事业之门的钥匙 / 210
- 学会自己拯救自己 / 214
- 和懒惰说再见，与勤奋同行 / 218
- 成功不是遥不可及，爱拼才会赢 / 222
- 不要犯拖延的毛病 / 225
- 关注细节，才能成大事 / 227
- 急功近利是事业成功的绊脚石 / 229

带着泪光微笑，
有光的地方就有希望



很多时候，我们之所以没有成功，我们之所以活得不快乐，是自己把自己绊住了。我们在内心深处为自己设置了一道枷锁，戴着这道枷锁生活着、工作着，所以感觉生活沉重、工作烦闷、生活无趣，成功和快乐总是与自己无缘。我们要自己拯救自己，首先要卸下这道心灵的枷锁，扫除心灵上种种的障碍。



挣脱心灵的枷锁，把地狱变成天堂

心灵是自己做主的地方，能把地狱变成天堂，把天堂变成地狱。

相传古时候有个长发公主叫雷凡莎，她头上披着长长的金发，长得十分漂亮。雷凡莎自幼被囚禁在古堡的塔里，和她住在一起的老巫婆天天说雷凡莎长得很丑。

一天，一位年轻英俊的王子从塔下经过，被雷凡莎的美貌惊呆了，从这以后，他天天都要到这里来一饱眼福。雷凡莎从王子的眼睛里认识到了自己的美丽，同时也从王子的眼睛里看到了自己的自由和未来。有一天，她终于放下头上长长的金发，让王子攀着长发爬上塔顶，把她从塔里解救出来。

其实，囚禁雷凡莎的不是别人，而正是她自己，那个老巫婆是她心里迷失自我的魔鬼，她听信了魔鬼的话，以为自己长得很丑，不愿见人，就把自己囚禁在塔里。人在很多时候，都会作茧自缚，人心很容易为种种烦恼和物欲所捆绑。

就是因为自己心中的枷锁，我们凡事都要考虑别人怎么想，将别人的想法深深套在自己的心头，从而束缚了自己的手脚，使自己停滞不前。就是因为自己心中的枷锁，我们独特的创意被自己先扼杀了，认为自己无法成功，难以成为配偶心目中理想的另一半，无法成为孩子心目中理想的父母、父母心目中理想的孩子。然后，开始向命运低头，甚至听天由命。

仔细想想，很多时候，在人生的海洋中，我们就犹如一条游动的鱼，本来可以自在地游动，寻找食物，欣赏海底世界的景致，享受生命的丰富情趣。但突然有一天，我们遇到了珊瑚礁，然后自己就不愿再动弹了，

并且呐喊着说自己陷入了绝境。这，想想不可笑吗？

有一个与大象有关的故事或许可以说明这个问题。我们在动物园里看到的大象，非常温顺，在管理员的指导下为人们表演着各种精彩的节目。其实，这些大象最初是非常难以驯服的，所以为了训练的需要，当它们很小的时候就被捉到动物园里。当时，它们由于在大草原上能自由自在地活动，所以一开始会努力挣脱人类套在它脚上的麻绳或小铁链。但是尚未长大的幼象，即使费尽全身的力气，一次又一次地挣扎、怒吼，终究还是徒劳。

一天又一天过去了，脚上的血也结痂了，声音也哑了，渐渐地大象放弃了挣扎。既然挣脱不掉绳索，又不能自己觅食，为了得到食物，它开始听从管理人员的安排，学会许多讨好人类的表演行为。时间逐渐过去了，它已经从一头小象长成了大象，但是它已经习惯了被绳索束缚的日子，即使现在可以轻易地挣脱绑住它的麻绳或铁链，它也不再尝试着去挣脱。此时，绑住大象的肯定不是那条绳索，而是它内心中的那条绳索。

我们会遇到挫折，有些挫折和困难就如同大象脚上的那条外在的、有形的绳索，它并不像我们想象的那么厉害。其实绑住我们的并不是那些外在的、有形的挫折或困难，而是那些烙在我们内心深处的挫折感和失败感以及社会化过程中自己给自己所戴上的心灵枷锁。

我们知道，老鼠的牙齿很厉害，咬碎一张白纸是轻而易举的事情。但是或许你不相信，你用一张光滑的白纸封在老鼠洞上就可以使它们坐以待毙了。当老鼠面对洞口这张白纸时，它们肯定会用牙来咬这张白纸，可因为白纸太光滑，老鼠咬来咬去，却怎么也咬不破这张白纸。老鼠为什么不用自己的利爪呢？因为老鼠从小到大干什么都是用嘴咬，就算是自己的爪子再锋利，它也不会去用。

我们面对的许多事情其实也很像是老鼠面对着一张白纸，事实上很简单，但我们却无能为力。我们的一生的确充满许多坎坷，稍不留神，我们就会被自己营造的心狱监禁。它在使心灵凋零的同时又严重地威胁着我们的健康。所以，我们一定要正视这一点，及时地挣脱心灵上的枷锁。



不要迷失自己，脱胎换骨要慎行

我们常常发现有这样的人：一旦自己哪方面有缺点、有错误，被别人指出来之后，马上就痛改前非，要让自己来个脱胎换骨大变样。可是这种彻底的改变，有时常常是把自己的缺点改掉之后，也把自己的优点改掉了，用哲学家的话来说就是：把孩子和洗澡水都泼掉了。

一家大公司里的员工议论纷纷，因为听说现任主管要离任了，而接替他的是一个十分严格的人。大家都明白，每次领导层的变动都会引起人事方面的调整。

不久，公司果然下发了通知，原主管离任，新主管马上就到。突然换了一个完全陌生的主管，大家心里都有些提心吊胆，唯恐出了错。俗话说“新官上任三把火”，当然谁也不希望惹火上身。一时之间，那些平时不认真做事，总找机会偷懒的人也收敛了许多，个个变得辛勤工作。谁知新主管来了以后并没有采取什么行动，反而夸奖员工们努力工作，以后他就把自己关在了办公室里，什么事情都不管，直到下班才从办公室里出来。

刚开始，大家不知道新主管葫芦里卖的什么药，所以没有人敢松懈，做起事来反而更加卖力。谁知一晃两个月过去了，新主管还是没什么新动静。于是，以前工作不认真的人又开始肆无忌惮起来，觉得新主管也不过如此而已，而一向兢兢业业工作的人则越来越失望。

很快，又是两个月过去了。有一天，新主管忽然出现在大家面前，手里还拿着一张纸。后来大家才知道那是新主管开列的一份人事调动名单，那些不认真工作的人全都在被解雇之列。新主管的“三把火”现在才开始

正式烧起来了。接下来，他又对剩下的人的工作岗位进行了调整，公司的效益很快又飞速提升了。在佩服新主管优秀的领导才能之余，人们还十分想知道，为什么刚来那四个月，新主管什么都不做，而接下来却又那么雷厉风行。许多人都把这个疑惑向新主管提了出来，他只是笑了笑，却并不直接回答，而是给大家讲了一个故事：

一个人刚买了一幢大别墅，他看到院子里杂草丛生，很不整洁，就叫人把院子里的杂草全都除去了。有一天，别墅的原主人前来拜访，他在院子里转了一大圈，似乎在找什么东西。现在的主人就问：“你在找什么东西呀？”原来的房主奇怪地说：“原来这院子里种了几株珍贵的兰花，现在怎么不见了？”这时，现在的房主才知道自己将兰花也当作野草除去了，从而后悔不已。不久，这人又有了另外一幢别墅，这回他汲取了上回的教训，再也不急着除草了。等到春天来到时，那些看似杂草的花草都开出了美丽的花朵，他这才把真正的杂草除得干干净净。

听了这个故事，大家恍然大悟！原来他是怕把公司里的“鲜花”也当作“杂草”除去了，于是，他足足观察了四个月，直到真正分清了谁是“鲜花”、谁是“杂草”方才下手。

生活中就是这样，有时候“鲜花”混杂在“杂草”之中，很难分清，但是，只要是“鲜花”就总会有开放的一天，只要经过长期的等待和观察，最终总是可以分清良莠的。

对于一个公司职员的去留要分清“良莠”，对于自己的改变也要分清优劣，不要不分好坏，全部改掉。

每个人都有自己的缺点，但是也都有自己的优点，如果不是本性坏得不可救药，必须要痛改前非、洗心革面、脱胎换骨才能立足于社会，对于一般的人来说，只要去完善自己就可以了，也就是保留自己的优点，改正自己的缺点，使自己向完美逐渐靠近。



残缺也是一种美，顺其自然就好

美术商店门口，有一座断臂的维纳斯雕像，约两米高。有一天，一位年轻的母亲领着小女儿路过这里。年轻的母亲便指着雕像说：“她是维纳斯，罗马神话中的女神。你看她多美啊！”小女儿的眼睛里闪着异样的神采，她忽然问：“她怎么没有胳膊和手呢？”年轻的母亲迟疑了一会，才说：“她生下来就没有了……她永远是最完美的女性。”

失去手臂的维纳斯雕像何以能产生那么大的艺术吸引力？就如蒙娜丽莎含蓄的微笑引起百年来人们的惊叹与赞许一样。那么维纳斯的断臂到哪儿去了呢？据说，1820年从希腊弥罗岛上倒塌的庙堂里发掘出来时，维纳斯的断臂就下落不明。不过，这件稀世珍品的艺术内蕴却因此更丰富了。

法国名人卢森堡说：“归根结底，维纳斯就是由于她不讲话，才能在千百年中保持她那最美丽的妇女的荣誉，只要她一开口，说不定她的魅力就烟消云散了。”

下面我们再来看一个公主与王子的故事。

相传古时候有一个国王有七个女儿，这七位美丽的公主是国王的骄傲。

她们那一头乌黑靓丽的长发远近皆知，所以国王送给她们每人一百个漂亮的发夹。

有一天早上，大公主醒来，一如往常地用发夹整理她的秀发，却发现少了一个发夹，于是她偷偷地到了二公主的房里，拿走了一个发夹。

二公主发现少了一个发夹，便到三公主房里拿走一个发夹；三公主发现少了一个发夹，也偷偷地拿走四公主的一个发夹；四公主如法炮制，拿

走了五公主的发夹；五公主拿走了六公主的发夹；六公主只好拿走七公主的发夹。最后，七公主的发夹只剩下九十九个。

隔天，邻国英俊的王子忽然来到皇宫，他对国王说：“今天我养的百灵鸟衔回了一个发夹，我想这一定是属于公主们的，而这也正是一种奇妙的缘分，不晓得是哪位公主掉了发夹？”

这时，只有七公主走出来说：“我掉了一个发夹。”

话才说完，一头漂亮的长发因为少了一个发夹，全部披散了下来，王子不由得看呆了。

故事的结局，当然是王子与公主从此一起过着幸福快乐的日子。

人并不总是因为拥有太多而幸福，相反有时是因失去而美丽。

人生不可避免的缺憾，你将怎样面对呢？逃避不一定躲得过，面对不一定最难受；孤单不一定不快乐，得到不一定能长久；失去不一定不再有，转身不一定最软弱；别急着说别无选择，别以为世上只有对与错；许多事情的答案都不是只有一个。所以，我们永远有路可以走！

人生正因为有得有失，才显得美丽，得和失是相对的，失去的不一定就是坏事。你能找个理由难过，也一定能找到理由去快乐，一切要顺其自然，不必强求完美。