第一部分　自我的把握



知人者智，自知者明。一个人活在世上，无论自己想要自己的人生达到什么样的程度，首先就必须有自知之明。

所谓自知之明，也即是对自我的认识。自我的把握的前提就是对自我的认识，人生成功的前提是自我的把握，因而自我把握在人生中的重要性不言而喻。

人非圣贤，孰能无过！只要学会把握自己，天下就没有什么不可能的事。你不必担心什么，更不必顾忌什么，事实上你所顾忌的只是你不敢迈出的那第一步，只要第一步迈出去了，你就会发现，一切原来如此简单！

需要全本请访问 www.ertongbook.com

1 自　知

知人者智，自知者明。一个人活在世上，无论自己想要自己的人生达到什么样的程度，首先就必须具备自知之明。

认识你自己

生命的存在基本上是一种偶然，我们任何一个人都无法决定自己出生的时间、地点、家庭环境、自身的性别与外貌等等，也不可能长生不老。生命的开始与结束掌握在自然的手中，个人几乎无能为力。但是，在自然的生与死之间，有一段人生的旅程，它是我们每个人必须自己去走的，而旅行能到达什么样的地方，全凭个人如何去安排了。

有一代“经营之神”之称的松下幸之助在谈到自己创建世界大型企业的成功秘诀时，提示了三点内容：(1)出身贫寒；(2)学

历低下；(3) 体弱多病。无论是谁，都会认为这是三个极为不利的条件，把它们当作成功的秘诀当然是出人意料的。

老子在《道德经》中提出这样的观点："福兮祸之所倚，祸兮福之所伏。"这句话有变不利为有利的巨大能量。可以想像一下，如果你是出生于一个极为富裕的家庭，从小娇生惯养，过着衣来伸手、饭来张口的生活，那么，你还会想到如何去为自己的人生奋斗吗？你还会为因为找不到一份工作而烦恼吗？

你不会！富裕会让你生出一种懒惰的思想以及形成懒惰的习惯，因为你没有必要像那些出身贫寒的人那样为生计而奔波。

但是如果你是一个贫穷的人，那么你所想到的，首先是如何保障你的生活，中国有一句古话，叫做"贫窑出勇士"，因为出身贫寒的人，从小便知道生活的艰辛，因而他的生活磨炼了他顽强奋斗的性格。世界上的许多百万富翁都是出身贫寒的人，他们的财富都是靠他们自己的顽强奋斗获得的。

孔子说："知人者智，自知者明。"所有的一切，都从认识自己开始。你是否认识你自己，这是你人生的关键。首先，你不要错误地认为自己作为一个有价值的人与你的聪明才智、你的博学多能或者你的财富、你的力量有关。事实上，无论你有多聪明，也无论你多能耐，如果你没有自知之明，那么你的最终结果只有一个，那就是失败！

其次，你不要错误地认为自己存在于这个世界上是一种恩惠，没有人对你施恩，你也不会对任何人施恩，一切都是自然存在的。事实上，无论你对别人有多大的帮助，也无论别人给予

你多大的帮助,如果你不正视自己,那么这个“帮助”的最终结果只能是“竹篮打水一场空”。

认识你自己，不必为实现你所想像的但是却不切实际的所谓自身价值而去做任何多余的努力，你要明白，当你降生到这个世界的时候，你就已经拥有了自己的价值，你接下来所要做的事,就是如何将你自身的价值发扬光大,因而你必须了解、认识到自己的价值。

你不妨经常问一问自己：我是谁？当你能够给出一个满意的答案的时候，你的人生也就真正地开始了。

【智慧支点】

不要因为自己高于他人便目空一切，要知道“高处不胜寒”，你随时都有被打入“冷宫”的危险。不要因为自己低于他人而闷闷不乐，在充分认识自己的前提下，你终将改变你目前的状况。闭起你的眼睛，让你的心完全平静下来，仔细地回想一下你所经历过的一切，给自己一个公正的评价，然后摆正自己的位置。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

2 果　断

果断是一个人行立于世的根本，一个人是否具备果断的素质，将与其一生的命运密切相关！

人生的根本

果断是你人生的一张关键牌，你是否具备果断的素质，与你在你的人生之路上是否可以减少坎坷、获得成功密切相关。

生活常常会给我们这样的感觉：每天都在重复着自己，就连每天早晨升起的太阳都是一成不变的。可是也有人说，太阳每天都是新的。

你是什么样的感觉呢？你是感觉到每天都是一个新鲜的开始，还是觉得每天都是前一天的重复呢？事实上，你的心理注定了你对自己乃至社会、自然的认识，如果你的心理带有一

些阴暗或是沉重的思维，那么你就会觉得生活缺乏生机。可是如果你的心理是明朗的,是积极的、轻松的,那么你就会在每天如期而至地开始的时候，感觉到你又将经历一个崭新的一天。

当然，我们不可否认地清楚，生活总是给我们许多的不满意。但是,你要想到,你未来的路还很长,不论你如何生活,不论你从事什么职业,你都要想到,你这是在“为自己而做”,你要让自己接近任何能引起你兴趣的东西，就像植物生长一样，始终朝向阳光以及有滋养的一面继续自己的成长。没有必要总是想着过去的事情，对于过去的事情给你的人生留下的阴影,你可以将它们锁进记忆的牛皮箱里,并且丢掉你的钥匙,永远都不要去开启它。

就像一位哲人说过，人的双脚不可能同时跨入同一条河里。世界的一切都在变,每时每刻,尽管你并没有意识到,但是事实上，我们所面对的，每一分每一秒都是一个崭新的世界。当我们谈到早晨的时候，我们会说：“这是一个崭新的早晨！”更普通的说法是“:这个早晨真新鲜!’是的,早晨是新鲜的,因为整个一天就要从早晨开始，这是一个新鲜的开始。你的每一天与其他人一样，世界经过一个夜晚的悄然沉睡，一切都重新开始了。当你早晨起床面对朝阳的时候，你应该在心里给自己这样一份忠告“:属于我的新的一天开始了!”

属于你的新的一天，你要去做一些事情，帮助别人来认识你自己、发现你自己。做你自己的主宰，用一种全新的意识与心态对待即将开始的这一天，给自己一个新鲜的开始。你会觉得自己是如此的快乐,世界是如此的美好,而你生活的意义,又

是那么让你满意而愉悦。也正因为此，你的人生价值也就因你的新鲜而获得提高了。

所以,当你在这一天早晨,伸手抓起了你的上衣,那么,你的新的一天就将从这里开始，你的新的生命也将会从这时开始。所以,不要犹豫,果断地去干你所想干的事,就是你今天应该做的最重要的事情。

【智慧支点】

不要瞻前顾后，否则你将失去一次良好的机会。爱拼才会赢，如果你决定了要干一件事，那么就将过去的一切都统统抛开，果断地迈出你新的第一步。



3 仪　表

给人一个“仪表堂堂”的第一印象，将有助于你走向成功的坦途。

注意你的仪表

当我们对一个我们所喜欢的人进行描述的时候，往往会用到一个词“仪表堂堂！”

人不可能离群索居，如果你想要在社会上出人头地，就必须获得他人的认同、帮助。所有的成功者，无一例外地都对自己的仪表有着独到的见地，并以自己的仪表给他人留下非同寻常的“第一印象”。

可以想像，如果一个长时间不洗澡、身上散发出恶臭的人，将如何地会令人退避三舍！一个口内臭气甚重、与人交谈时却

仍要接近对方“套近乎”的人，会如何地令人避之犹恐不及！一个不修边幅、邋里邋遢、全身上下油垢重叠的人，会如何地让人大皱眉头！

诚然，在我们的周围，充斥着一些所谓的艺术家，他们为了表现其所谓的个性，脏乱之发披肩、衣领油垢层叠、三月不梳洗自以为风范独存……可以肯定地说，这类人永远都成不了真正意义上的艺术家，我们所看到的艺术大师们如徐悲鸿、梅兰芳等，无一不是非常注重自己的仪表。在世界上，真正的艺术大师们很少有蓬头垢面的。

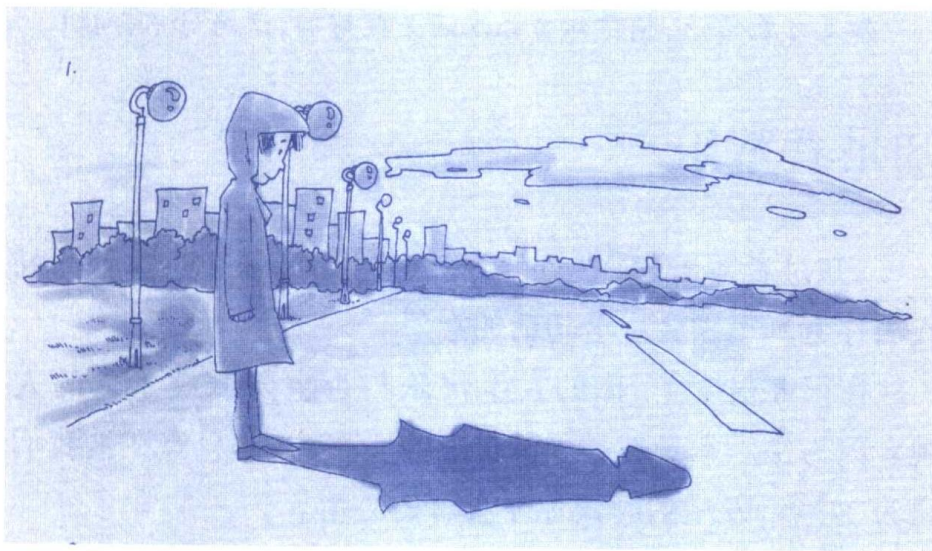
你要想成为一个成功的人，无论你是属于哪一个阶层，也无论你所从事的是什么职业，如果你为了自己的所谓个性而疏于对自己仪表的重视，那么你的努力将很难被人们所接受，因为人们仅从你的仪表上便会对你的成绩产生排斥感。除非你像梵高，但是梵高也只有在他死后多年方获殊荣，由此你应该可以从中吸取一些教训。



注意你的仪表，从你的形象上给他人以快感，将有助于你迈向成功的坦途。

【智慧支点】

你如果认为你的不修边幅就是一种美的话，那么你的“美”在今天以及未来的时代里将会成为一种被淘汰的“美”。你最好是现在就好好地收拾一下你的头脸，修饰一下你的衣着，不要以一副邋遇相示人，要学会展示你的仪表。



需要全本请访问 www.ertongbook.com

4 快　乐

知足方能常乐，相信你自己永远是最好的，这绝对不会错！

知足者常乐

“知足者常乐”,你一定知道这句话,可是知道这句话并不代表你就真正领会了这句话的意思。

在很大程度上，你的人生快乐与否主要取决于你的人生观。因为快乐本身就是一种自发的心态，并非只有在被我们称之为“好事”发生的时候你才会有的心情。

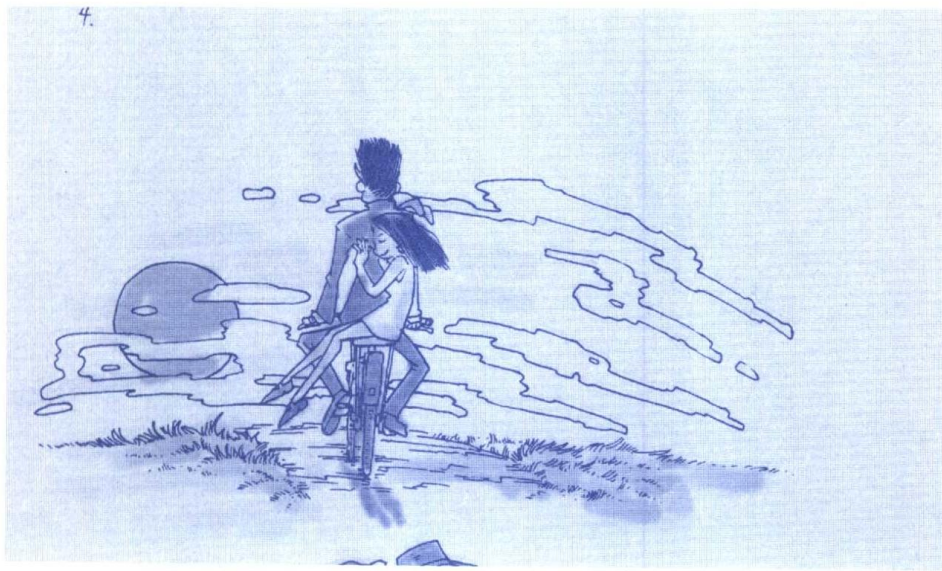
要求一个人保持一颗常乐之心很不容易，因为快乐就像自信一样，是你个人的责任，即使别人有时候会义务地给你增加一些快乐，但是你到底有多快乐最终还得取决于你自己。相信

你自己永远是最好的，那么你在快乐的领域里就会有众多的收获，这绝对不会错。

不过要做到这一点同样并非易事，你可以回想一下在你的人生中,在你所经历过的人生旅途中,令你最快乐的一天或是令你最快乐的一件事是什么,然后再将这种感觉带到你的眼前,那么你就会感受到曾经令你真正快乐的快乐。坚持这样做，你就会发现,要让快乐降临到你的身上并非不可能,而且并不复杂。

然而要获得这样的快乐，你就得先付出一点努力：锻炼自己获得快乐的力度。是的，每天用 5 ~ 10 分钟的时间,把你曾经有过的最快乐的经历提选出来，不需要有什么理由，只要单纯的快乐就可以了。

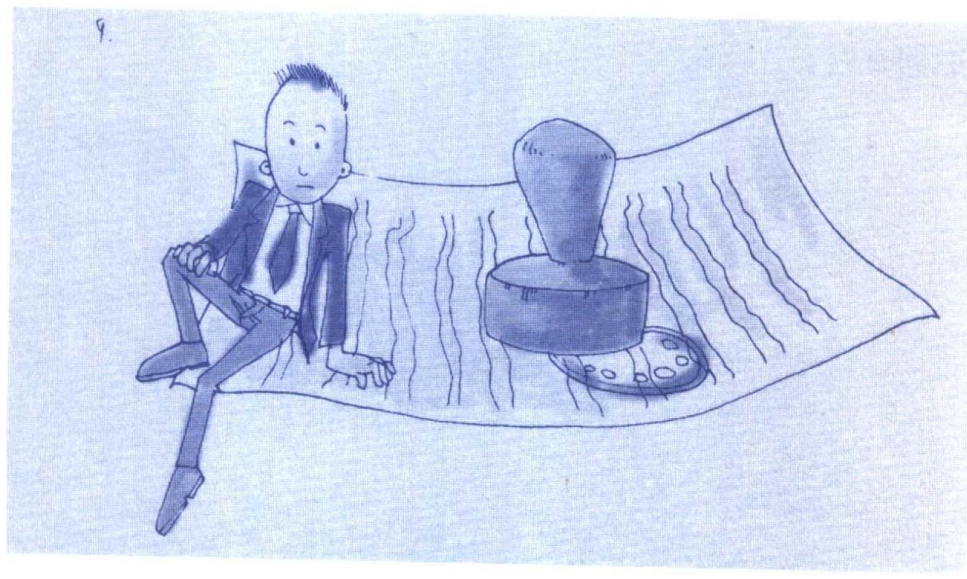
知足带给你的,是一种欢畅,一种轻松,同时也是一种快乐的享受。这种享受就在你的身边，如果你愿意伸出手去，你就能拥有它。



你没有必要对你自己的快乐要价太高，事实上快乐本身是完全免费的,你所要付出的只是你自己的好心情,你的满足感，你要告诉你自己：只要单纯的快乐就可以了！如果你能做到这样,那么你就会拥有一个常乐的心态。

【智慧支点】

不要把快乐视为高不可攀的享受，它就站在你的身边，你所要做的,就是张开双臂,拥抱它。不要忽视了他人的快乐,所有人的快乐中都有你的一份，只要你想得到，就不要有任何顾忌,大胆地去索取。



5 错　误

人非圣贤，孰能无过！不要让一次错误成为你一生的包袱。

明智地对待自己的错误

我们常说‘ 人非圣贤,孰能无过 ”,其实即使是圣贤,也同样会犯错误，何况我们这些平凡人呢？一生不犯错误的人是不存在的，所以当你认识到自己犯了错误的时候，如何对待自己的错误是极其重要的。如果你因为自己犯了错误便沉湎其中而不能自拔，被错误压得抬不起头来，那么你将永远都只是一个错误的人。

你要认识到，你和你所犯的错误是两回事，曾经犯过的错误并不能代表你的全部，在别人的眼里，你也并不会因为犯了

这个错误而一无是处，重要的是，你为什么会犯这个错误？你的动机是什么？如果仅仅只是一时的冲动，或者只是一时的无意识，那么你大可不必把这错误放在心上，明智的方法是总结错误给你的教训，然后抛弃它，重新做回正确的自己。

如果消耗你人生的大好光阴来悔恨过去曾犯过的错误，任由负罪感和内疚啃噬吸吮你的心灵，这是丝毫没有价值的。已经发生过的事情，你是无法去改变的，除非你有穿越时空的特异功能，可是这只是存在于幻想中的非事实。你既不能使时光倒流，也无法让你的人生重来，那么重温已经成为过去的错误所给你带来的不愉快又有什么意义呢？

当然，你可以从过去的错误中吸取教训，如果你曾经做过一些使你现在想来就懊悔万分、恨不得从未发生过的事，那么不要紧，你没有必要在这件错事的泥潭中深陷下去，你只要引以为戒，确信这样的错误在你的身上绝对不会发生第二次，并且将这样的过错当作是你提高和发展自己的一次经历，这样你就不会被负疚感所纠缠，而让你的内心因此而沉沦。

此外，你还必须注意到的一点，就是不要让他人利用了你的负疚心理。如果有人故意装出是你所犯错误的受害者甚至牺牲品，做出一副完全是因为你的失误才导致了他们诸多的巨大损失，那么你就应该让自己清醒下来。因为事实上，他们只不过是为了故意刺激你的负罪感，然后更大程度地压榨你，从你那里获得更多的益处。诚然，他们也许并不是存心地对你使诈或是邪恶成性，而只不过是在一套人际关系中运用“约定俗成”的习惯而已。

你要记住,你的行为与你的本身并无割舍不断的关联“做事”与“做人”是完全不同的两个概念,你所要重视的首先是如何去做人,然后才是如何去做事。所以,只要你做人做得好,就算是偶尔犯点错误，也是可以原谅的。当然，你不可以老是犯错，更不可以重复地犯同样的错误。这也是你应该注意的。

【智慧支点】

不要为你自己的过去沾沾自喜或悲痛欲绝，所有的“过去”都替代不了“现在”,你所要把握的是“现在”,同时要看重的是“未来”如果只是一味地沉湎于“过去”而不能自拔,最终你不仅会失去“现在”“未来”对你来说也会非常渺茫。



需要全本请访问 www.ertongbook.com