

学会给自己鼓掌



郭晓斐 ◎ 编著

亲爱的朋友，
向自己要点掌声吧
善良的你别吝惜给自己掌声

亲爱的朋友，
向自己要点掌声吧
给自己鼓掌也是一种自信

亲爱的朋友，
向自己要点掌声吧
为自己鼓掌是一种精神的复活

学会给自己鼓掌

郭晓斐 ◎ 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

学会给自己鼓掌 / 郭晓斐编著. —南京: 江苏美术出版社, 2014. 5

ISBN 978 - 7 - 5344 - 4304 - 6

I. ①学… II. ①郭… 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 (2011) 第 273021 号

策 划 王继雄
责 任 编 辑 曹昌虹
版 式 设 计 乐活时代
责 任 监 印 朱晓燕

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏美术出版社 (南京市中央路 165 号 邮编: 210009)
北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店
印 刷 北京龙跃印务有限公司
开 本 710mm × 1000mm 1/16
字 数 120 千字
印 张 13.25
版 次 2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷
标 准 书 号 ISBN 978 - 7 - 5344 - 4304 - 6
定 价 32.00 元

营销部电话 010 - 64215835 - 801

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010 - 64215835 - 801

前言

生活就像是一个舞台，台下有很多张面孔注意着你的言行举止，有时会有很多掌声为你响起，但更多的时候，都是你一个人在唱独角戏，尽管你卖力表演，却无人喝彩。你不能从别人的掌声中寻找自己的存在和价值，即使所有人把目光都投向了别处，你也不能对自己失去信心，不能否定自己，你还拥有一个最后的观众，那就是独一无二的你——自己。

亲爱的朋友，向自己要点掌声吧。善良的你慷慨地给别人掌声，却为何如此吝啬于给自己喝彩呢？也许你会不好意思，其实为自己鼓掌大可不必扭捏，应该大大方方、自然潇洒地为自己喝彩。

亲爱的朋友，向自己要点掌声吧！哪怕只是弄明白了一个道理，哪怕只是在学习中有了一点提高，哪怕只是在工作中有了一个小小的突破，哪怕只是在和亲朋好友的相聚中收获了一份欢乐，所有这些，都是属于我们的成功。也许看起来这些成功微不足道，但是你就如山崖上的树一样，在成长。

亲爱的朋友，向自己要点掌声吧！给自己鼓掌是一种自信，是对自己的肯定和接纳，拥有了自信，就拥有了取之不竭的力量源泉，可以提升我们的信心指数，激发我们向上的愿望，增强我们在人生道路上打拼的动力。

亲爱的朋友，向自己要点掌声吧！自古人生多磨难，当你因为生活的重压喘不过气时，当你因为前途未卜而忧虑时，当你因为怀才不遇而消沉时，稍作休息为自己鼓鼓掌！让我们给遇到难题的自己加把劲，然后去勇敢地承受失败；坦然面对困难。

亲爱的朋友，向自己要点掌声吧！摒弃患得患失的斤斤计较，卸下不必要的心理包袱，坦然面对生命中的不完美，保持一颗宠辱不惊的平常心，博爱、包容，就会发现生活中层出不穷的美好与幸福。

亲爱的朋友，向自己要点掌声吧！为自己鼓掌是一种精神的复活，让自己在充满竞争与压力的生活中保持良好的精神状态，积累能量，激发潜能。因此，要在前进的每一步，为自己鼓掌，只要持之以恒地坚持，一滴水也能成为百尺巨浪。

亲爱的朋友，请记住，你自己才是你生命中最忠实的观众。

目 录

第一章 为自己鼓掌是一种精神的复活	001
只有自己的赞美才是最真最美的	003
人自重，别人才会尊重	007
不活在他人的评价里	010
把自己适当地看高一点	013
无法改变的事情改变心情	016
哭过之后从头再来	019
第二章 学会为自己独特的梦想鼓掌	023
拥有自己的梦想	025
梦想，从来不卑微	029
别人说什么并不重要	031
梦想不需要很伟大	035
不懈地追求你的梦想	038
追梦的过程就是快乐的过程	041
梦想就是做喜欢的事	044
第三章 学会为自己的每一次失败鼓掌	049
以感恩的心态面对失败	051
种下一棵乐观之树	054

失败让我们变得更坚强	057
失败为我们积累了智慧	060
失败可能就是一次机遇	064
失败有助于激发潜能	067
失败让人更完满	070
能吃苦的人不惧失败	073
成功不是一蹴而就的	076
第四章 学会为自己的每一点进步鼓掌	079
认识自己也是一种进步	081
不要小看每一点的进步	084
学会向对手学习	087
不积跬步，无以至千里	090
学会笑对挫折也是一种进步	093
坚持就是进步	096
培养良好的做事习惯	099
第五章 学会为自己的每一次舍弃鼓掌	103
舍得，人生之道	105
勇于舍弃眼前的诱惑	108
减少一点想要的欲望	111
要果断丢掉不合脚的鞋	114
放弃不一定就是损失	116
第六章 学会为自己所拥有的一切鼓掌	119
别让虚荣心害了自己	121
适合自己的就是最好的	124
珍惜自己所拥有的一切	127

盲目攀比容易迷失自己	130
贪海是填不满的	133
不要只想着自己没有什么	135
活在当下才是最真实的	138
第七章 学会为自己的平凡鼓掌	141
做好平凡事才能真正成功	143
成功不论出身	147
平凡不是碌碌无为	149
人生常态是平凡	151
欲望越平凡越幸福	155
要有量力而行的平凡心	158
平凡小事一样精彩	161
伟大源自平凡的坚守	164
第八章 学会为真实的自我鼓掌	167
以欣赏的目光重新审视自己	169
坚持自己的原则	173
让一部分人满意就足够了	177
只有自己才是靠得住的	180
第九章 为自己鼓掌活出人生的精彩	185
活出自己的精彩	187
人生要有“和”的境界	190
寻找自己的生命价值	192
时刻对自己充满希望	194
解放自卑的心灵	198
人生没有草稿	201

第一章

为自己鼓掌是一种 精神的复活

对自我的赞美是最真最美的，它就像一粒深深植根于灵魂的种子，在人生的道路上，无论遇到多么大的困难，它最后一定会在现实生活中结出无数的能展示生命之美的果实，一定会让你攀上成功的顶峰。

只有自己的赞美才是最真最美的

人只有学会赞美自己，才能使自己日趋完美。人一旦接纳了自己，就能找到自己存在的意义和价值，此时，贫富不能影响你的自我评价，贵贱不能左右你对人生的庄严信念。“人活着，或许有不少人值得去欣赏，但你最应该欣赏的是你自己，你最应该赞美的也是你自己。”因为只有自己的赞美才是最真最美的，也唯有如此，才能使自己的潜能得到最好的发挥，才能不断提升和创造卓越的生活及生命价值。

但赞美自己并不是一件容易的事，人们对自己大都非常吝啬，我们总是欣赏他人，挑剔自己，认为他人处处比自己强，自己处处不如别人，觉得自己注定平庸，总是感到自卑。为了得到别人的一点赞美，总是把自己修剪成别人喜欢的样子，从不给自己一点肯定、一点赞美，更无心思去欣赏自己。所以，我们一直感到不快乐，感到不自信。

一位成功人士说：“别太在乎别人对你的评价，否则，反而会成为你的包袱。我从不害怕自己得不到别人的喝彩，因为我会记得随时为自己鼓掌。”的确如此，只有开心地接纳自己、赞美自己，才能走长远且宽阔的道路。

有一个非常热爱棒球的男孩，一次过生日时，家人送了他一副新的球棒作为生日礼物。男孩激动万分，他举起新球棒大声喊道：“我是世界上最好的棒球手！”男孩开始了棒球练习，他把棒球高高地抛向天空，然后举起球棒击球，但没有击中。男孩没有泄气，他毫不犹豫地又拿起了球，大声地喊道：“我是世界上最好的棒球手！”这次他更加全神贯注，可结果他不仅没有击中球，还摔了一跤，把皮都擦破了。男孩迅速地站了起来，又专心致志地抛球、击球。不过这次他又失败了，球棒甚至从他手里甩了出去。男孩看着球棒骄傲地说：“嘿，你知道吗？我是世界上最伟大的击球手！”男孩总是热情地赞美自己，无论是成功还是失败，就这样一步步地，男孩的技术越来越高超，最终成了美国棒球史上罕见的神射手。

男孩实现了自己的梦想，除了脚印、汗水和泪水的功劳外，可以说是他给自己的赞美起到了不可缺少的作用。每个人都有属于自己的成功，也只有在成功的那一天，我们才能收到来自他人的更多的赞美，但是，此时你会发现，所有他人的赞美都不及自己的赞美那样真那样美。

“我一直都很爱自己，经常赞美自己，觉得自己最重要，有价值而且出色。我不需要别人来加强自身的价值，也不必以别人的行为迁就我个人的意思，借以肯定自身的价值。”一位应聘者这样对他的主考官说。只有懂得接纳自己、欣赏自己的人才能说出这样的话，这种自信来自于赞美自己的力量。

“在这个世界上，你是一种独特的存在。”但这个独特的“你”，既有优点，也有不足。如果一个人吝于欣赏自己、赞美自

己，老是以怀疑的、否定的眼光对待自己，就会影响自己的上进心，甚至会遏制自己的生命。

自己的赞美才是最真最美的，人只有学会赞美自己，才能真正地认识自己，才能发现并发展自己的优势，拥有自己应该拥有的一切。现代生活压力大，心理学家一再提醒我们要善待自己。而赞美自己就是一种善待，然而，很多人失去了赞美自己的能力，或者没有赞美自己的习惯，我们可以从下面的方法中获取赞美自己的力量。

第一，写下每天让你感到骄傲的事情。准备一个笔记本或一摞卡片，写下每天你做的让你感到骄傲的事情，至少写3件。注意这里的事情不一定是指做成功的事情，而是指你付出的努力，只要用心做了，就算不成功也要写下来。

第二，专注于如何解决问题。出现问题时，人很容易陷入负面的情绪中，可以在自己的手机或计算机上贴一个标志，作为警示，提醒自己立刻停止任何负面的、责备自己的念头，而要专注于如何解决问题。

第三，为自己准备一个成绩公布栏。准备一个小黑板或是一个公布栏，挂在家里你经常看见的地方，把每月所有能展现你自我价值的成绩都贴到上面，成绩不一定非要很大，被客户称赞的一封感谢信，或是自己认为很得意的方案，或是朋友送的小礼物等，都可以展示出来。

成功学家拿破仑·希尔说：“自我赞美，其本质正是对自我成功的一种最直接的暗示。一个奋斗者如果不断告诉自己‘我是最优秀的，我一定会成功’，那么他就会犹如神助一般，定会取得

成功。”

这种对自我的赞美是最真最美的，它就像一粒深深地植根于灵魂中的种子，在人生的道路上，无论遇到多么大的困难，它最后一定会在现实生活中结出无数的能展示生命之美的果实，一定会让你攀上成功的顶峰。

人自重，别人才会尊重

想要收获他人的尊重，最有效的方法是首先尊重你自己。保持尊严，发现自己身上最可贵的地方，你才不会随波逐流，即使环境改变了，属于心灵的一些东西却历久弥新。“自尊自爱，作为一种力求完善的动力，是一切伟大事业的渊源。”的确，如果纵观历史上所有的伟大人物，我们都会发现他们身上无一不闪耀着自尊自爱的光芒。只有自尊自爱，你才能真正地体会生活，才能发现其中的乐趣并为之奋斗。

但要做到自尊和自爱，并不是一件简单的事。在生活中，我们更容易感到自卑与沮丧；而我们眼中的别人，好像总是那么耀眼光彩，以至有时候我们会情不自禁地自惭形秽。人们总是善于发现他人的优点，而无视自己的长处，因而使别人的姿态在自己的世界里投下了一大片阴影。人们常常抱怨很多，抱怨自己无法跟别人一样优秀，抱怨命运为什么这么不公平。

一位名人说：“高度的自尊心不是骄傲、自大或缺乏自我批评精神的同义词。自尊心强的人不是认为自己比别人优越，而只是对自己有信心，相信自己能够克服自己的缺点。”难道不是吗？我们通常把自尊误解为骄傲，因而一再降低姿态，渐渐地磨去了自己的

光彩，其实自尊只是帮助我们更加自信，更加准确地认识自己。

有一个从小生长在孤儿院的男孩，总因为自己的出身而感到无比的气馁，他常常伤心地问院长：“像我这样没人要的孩子，生活究竟有什么意义呢？”院长听了，总是沉默不语。

一天，院长交给男孩一块普通石头说：“明天早上，你拿这块石头到市场上去卖，但不是真卖。记住，无论别人出多少钱，绝对不能卖。”“谁会买这样的石头呢？”男孩心里满是疑惑。第二天，男孩照着院长的话，抱着石头蹲在市场的角落，让他意外的是，有很多人向他买那块石头，而且价钱出的一次比一次高。回到孤儿院，男孩高兴地向院长报告了这个情况，院长笑了笑，要他明天拿到黄金市场上去卖。在黄金市场，竟有人出比昨天高十倍的价钱要买那块石头！

最后，院长叫男孩把石头拿到宝石市场上去展示。结果，石头的价格较昨天又涨了十倍，但由于男孩怎么都不卖，竟被传为稀世珍宝。男孩兴冲冲地捧着石头回到孤儿院，将这一切告诉院长。院长望着男孩，语重心长地说道：“生命的价值就像这块石头一样，在不同的环境下就会有不同的意义。一块不起眼的石头，由于你的珍惜而提升了它的价值，被说成是稀世珍宝。你不就跟这块石头一样吗？只要自己看重自己，自我珍惜，生命就有价值，生命就有意义。”

自爱自信的人无论走到哪里都会散发出人格的魅力，如果连自己都看不起自己，那么还能指望谁来尊重你？这则故事生动地告诉

我们自尊自爱是多么的重要，生命需要浇灌——不仅需要汗水的浇灌，更需要爱的浇灌。

尊重自己，不仅是提升自信的需要，更是成功的源泉，是信念的磐石。“没有自我尊重，就没有道德的纯洁性和丰富的个性精神。对自身的尊重、荣誉感、自豪感、自尊心——这是一块磨练细腻的感情磨石。”这是一种最真实的力量，因而也最强大，依靠这种力量，你可以收获美好的品德、纯洁的爱情和成功的事业，当然，别人也将对你刮目相看。如果有一天你说，你做到了，那么恭喜你，往日的阴霾即将远去，黎明的曙光即将来临。

“谁自重，谁就会得到尊重。”就像那块不起眼的石头，如果得到你的珍惜，那么它就会变成无价之宝，而当初改变的，只是你的心态。而自重，就是直面自己，与自己进行沟通，只有这样才能得到幸福。通过倾听自己，感受自己，追踪自己，放弃对自己的控制，从而表达自己，展现自己，使自己更好地了解自己。也只有这样，人才能学会自尊自爱，不去过多地在意别人的看法，成为一个更加独立的特别的自己，到时你会发现，在不知不觉中你已经赢得了他人的尊重。