



安 宁◎编著

RENSHENG KUDUAN
ZUOZIJ IJIUHAO

人 生 苦 短

做自己 就好

每个人必须自己找到自己的人生道路，没有人可以告诉你该如何生活。因为，生命之中最珍贵的灵魂伴侣，从来不是别人，而是你自己。



安 宁 ⊙ 编 著

RENSHENG KUDUAN
ZUOZIJ IJIUHAO

人 生 苦 短

做自己 就好

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生苦短,做自己就好 / 安宁编著.—北京:
中国华侨出版社,2012.6

ISBN 978-7-5113-2367-5

I. ①人… II. ①安… III. ①人生哲学-通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第086759 号

人生苦短,做自己就好

编 著 / 安 宁

责任编辑 / 梁 谋

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/17 字数/231 千字

印 刷 / 北京溢漾印刷有限公司

版 次 / 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2367-5

定 价 / 29.80 元



中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

QIANYAN

记得丹麦哲学家齐克果曾经说过：“人们的沮丧，通常是因为无法做自己；而一个人最深沉的失落，则是选择成为和自己完全不同的人。”

这真是真理。人、生命、价值这三个看似毫无关联的字词承载了人一生的梦想，在今生有限的时间内，如何做自己想做的事，去自己想去的地方，做自己想做人，是很多人向往却往往力不从心的纠结事。为什么要活给别人看？为什么要拿别人的眼光、标准和要求来衡量自己今后生活的杠杆和尺度？为什么要活在别人的阴影、指手画脚或鄙夷、轻视的不理解的目光中？

为什么？

相信每个人都想按照自己内心的想法，去做自己想做的事情。但是，很多人就挣扎在这种矛盾心理中无法解脱。即使他们想移动，他们也不敢。他们有各种各样的顾虑。他们或者是为了别人而活，或者是为了某种心愿和任务而活。但很少人是为了自己的“内心”而活。

不过，你可以欺骗任何人，但绝对无法欺骗自己的内心。只有自己才明白自己内心真实的想法。只有按照自己内心的想法去做，才会感觉顺畅，才

会感觉真正的满足。

人生就是如此。其实生命有无数种形式，活法不止一种，别人看着自然，自己活得别扭；自己活得自然，别人看着别扭又是一种。在这个世界上，过自己喜欢过的日子，就是最好的日子，活自己喜欢的活法，就是最好的活法。

切记：人生最悲哀的事，不就是老了后，动不了了，在床上深深后悔在自己有活力的时候，没有去做自己想做的事吗？

所以，出发吧，听从自己内心的召唤，努力实现自己独一无二的理想。如果你真的想创业，那就去勇敢地创业吧，不要害怕失败，按照自己的想法去做；如果你真的想继续等待一段最美好的爱情出现，那就继续等待吧，按照自己的想法去选择；如果你真的想实现你很多的梦想，那就去行动吧，不要裹足不前，按照自己的想法去创造未来。

人一生最大的财富，就是能做自己。

与读者共勉。

目录



MULU

第一章

好好活着,活出自己的精彩

“过什么样的生活全在于你自己”,这是一句老话,但仍有许多人不明其意。我们想告诉每一个渴求成功的人——你的工具一应俱全,所有资源在握,如何运用全由你决定——抉择在你,加入比赛,永不嫌晚。



| | |
|--------------------|----|
| 做你自己 | 2 |
| 世界上没有两片相同的树叶 | 4 |
| 可以平凡,不能平庸 | 6 |
| 人生不留白 | 9 |
| 生活不在别处 | 11 |
| 让生活充满创造性 | 13 |
| 活出自己的本色 | 15 |

第二章

首先,你要对得起自己

每个人都必须当机立断,去做自己喜欢做的事情,当知道自己已经走错方向时,就要及时地回头,转向正确的方向,才会达到理想的目的地。如果明知错了还要继续走,最终会一败涂地。人活着,一定要努力对得起自己。

- 无须杞人忧天 18
- 接纳自己才能接纳生活 21
- 学会从生活中找寻乐趣 24
- 别把事情想得太复杂,给大脑一点空间 26
- 有激情,才能过得更好 28
- 无须压抑你的情绪,但要适可而止 30
- 不要预支烦恼 34

第三章

改变,从认识自己开始

苏格拉底曾说:“认识你自己。”罗马皇帝、哲学家奥里勒留说:“做你自己。”莎士比亚也说:“做真实的你。”我相信这些名言将永垂不朽。你每天都应再想一次,你到底是谁。你每天都应该检视当天的情况,调整你的想象力、你对自己的看法,因为你的生命之路并非永远静止不变。

| | |
|------------------|----|
| 别让你的思维被束缚 | 38 |
| 相信自己 | 40 |
| 谦虚是最大的美德 | 43 |
| 你真的了解自己吗 | 45 |
| 在比较中认识自己 | 49 |
| 不要被自己打败 | 52 |
| 要征服世界先战胜自己 | 56 |

第四章

做自己生命中最珍贵的灵魂伴侣

生命的小船只能由你自己驾驶,你是唯一的舵手。所以靠天靠地不如靠自己,生命中最珍贵的灵魂伴侣只有你自己。一个人的命运其实就在自己的手中,成败的关键取决于你对自己是否有足够的信心。因为成功向来青睐于自信和勇敢的人,而那些终日抱怨上天不公的人永远不会抵达胜利的彼岸。



| | |
|-------------------|----|
| 学会善待自己 | 62 |
| 做自己的领航人 | 65 |
| 欲望让心灵变得空虚 | 68 |
| 给自己的心灵留点空间 | 71 |
| 让自己成为一本耐读的书 | 74 |
| 给自己加油 | 75 |

第五章

没有相同人生，何必相互比较

如果你是小溪，那么就不要去羡慕江河的壮观，潺潺水声一样动听。如果你是骆驼，就不要唱苍鹰的歌，悠扬的驼铃一样婉转。月亮很美却是借助了太阳的光辉，太阳很亮却只能孤单地守护蓝天。做本色的自己，别拿自己的人生跟别人比较，你一样能够活得精彩！

- 摆脱自卑的比较心理 80
- 告诉自己并不比别人差，我能行 82
- 做人生的主宰 85
- 无须抱怨他人比你优秀 87
- 学会欣赏自己 89

第六章

不能没有自己的剧本，否则就会活在别人的剧本中

每一个独立个体的“自我”中总有一些不太和谐的部分，它们是一股摧毁健康心理的力量。活在别人的剧本中，你将永远找不到自己。

- 以人为鉴，而不是东施效颦 94
- 自己才是最好的依靠 95
- 树立坚定的目标 97

| | |
|---------------------|-----|
| 坚持走自己的路才能找到自我 | 100 |
| 不要因失败而气馁 | 104 |
| 借力使力,而不是走别人的路 | 107 |
| 依赖他人是一种束缚 | 109 |

第七章

放过自己,也是一种重生

人生中难免遭遇痛苦,生起烦恼,但我们不必为此自我折磨。如果一直盯住白墙上的几个墨点不放,黑暗就会占据你的视野。同样的道理,如果总是执著于生命的某些片段,就会让你失去完整的人生。放过自己,不折磨自己,也是一种放生。



| | |
|----------------------|-----|
| 不怕犯错,但不能重复同样的错 | 114 |
| 失败没有想象中可怕 | 117 |
| 拿得起,也要放得下 | 120 |
| 除了你自己,谁也不能将你贬值 | 123 |
| 勇于承担,做你自己 | 125 |
| 直面痛苦,才能敢于直面成功 | 128 |
| 做自己要做到有舍有得 | 131 |

第八章

追求完美的结果必定不完美

许多人经常找出自己的小缺点，自认为“因为这个弱点，所以不能成功”。要解决这个问题，就必须将弱点转化为优势，这对任何人都非常重要。请把它深深地印在脑海中。这绝对是真实的，你可以将弱点转为优势。

| | |
|------------------|-----|
| 缺点是进步的动力 | 136 |
| 缺陷不是成功的障碍 | 139 |
| 不必过分苛求完美 | 141 |
| 率性而为，活出真我 | 144 |
| 追求完美的代价 | 147 |
| 只要是人，就会不完美 | 149 |

第九章

选择正确的路，然后正确地前进

爱默生这样说：“一个年轻人踏入社会，就正像一叶小舟驶进大江大河一般，处处都要谨慎小心，要时时仔细察看周围的障碍与困难，然后设法一一清除，这样才可以安然穿过河口，驶入大海之中。”

当你知道自己真正想要什么的时候，你就会明显地感觉到做起事来精力充沛、斗志昂扬、信心十足。同时，你那振奋的精神、快乐的表情，也一定会给周围的人带来活力。

| | |
|--------------------|-----|
| 选择自己要走的路 | 154 |
| 正确认识自己 | 156 |
| 把握自己的风向标 | 158 |
| 一日需三省 | 160 |
| 懂的愈多,愈明白自己无知 | 162 |

第十章

不受他人影响,做自己觉得对的事情

你要听从内心的召唤来规划梦想,而且梦想必须要明确。实现梦想需要不断努力,发挥出最大的冲劲。“寻找自己的梦想,开创属于自己的事业。”如果你失去对梦想的信心,那你的梦想永远不会成真。

| | |
|----------------------|-----|
| 命运掌握在自己手中 | 166 |
| 遵循内心的选择 | 168 |
| 踏实地做人 | 170 |
| 鼓起勇气,为自己的雄心而拼搏 | 172 |
| 保持平常心 | 173 |
| 给自己创造机会 | 177 |

第十一章

自己喜欢就好,何必在意别人的眼光

最强大的对手不是别人,是你自己!我们不敢面对未来,因为缺乏信心;我们未能突破,因为不想去突破;我们无法发挥潜能,因此不能超越自己!而所有这一切归根结底还是在于内心不够强大,太在意别人的眼光和评价。

- 别太在意他人的想法 182
- 别让他人的看法成为你心中的阴影 185
- 不必因害怕他人的想法而不敢说“不” 187
- 客观看待自己和他人 188
- 何不退而求其次 190
- 正确认识自己 192
- 活着不是给别人看的 195

第十二章

人生,挺得住才精彩

在通往理想的道路上非得经过荆棘与荒原不可,没有千锤百炼,就不会有未来成功的璀璨与辉煌。爱默生说:“困难,是动摇者和懦夫掉队回头的桥,但也是勇敢者前进的踏脚石。”挖掘自身潜力,“我”就是最大的宝藏。

| | |
|--------------------------|-----|
| 学会在困境面前忍耐 | 200 |
| 一天一个好习惯,让你变得更强大 | 202 |
| 抓住稍纵即逝的机遇,才有机会展现才华 | 204 |
| 不妥协,不放弃 | 207 |
| 定期地让自己清零 | 210 |
| 相信自己能吃苦 | 212 |

第十三章

若不懂修正自己,走到哪里都会是困境

最有成就的人,就是那些能够从错误中学到经验、不断修正自己的人。因为重要的不是我们是否失败,而是要弄清楚是怎么失败的,要如何走出困境,也就是说,失败不仅为失,也为得。

| | |
|--------------------------|-----|
| 请对你身边的人好些,学会处理人际关系 | 216 |
| 帮助别人就是帮助自己 | 218 |
| 养成积累的好习惯 | 222 |
| 长得漂亮不如活得潇洒 | 225 |
| 面对失败要从容,而不是找借口 | 229 |
| 学着换位思考 | 234 |
| 不要让懒惰阻碍你成功 | 235 |

第十四章

起点无法选择,终点自己决定

假如生活欺骗了你,不要担心,好运会为你打开另一扇门。所以即使身上有诸多不足,也不要悲观失望,不相信自己。雨停太阳自会出来,相信你是最优秀的。你不能决定起点,但可以成就终点。



| | |
|-----------------------|-----|
| 你的选择决定你的发展 | 240 |
| 要成功,就得自己决定终点 | 243 |
| 选好自己的路,坚持到底 | 246 |
| 给自己一个目标 | 248 |
| 付出行动,坚持到底才能收获信心 | 251 |
| 决心决定起点和终点 | 253 |

第一章



好好活着，活出自己的精彩

“过什么样的生活全在于你自己”，这是一句老话，但仍有许多人不明其意。我们想告诉每一个渴求成功的人——你的工具一应俱全，所有资源在握，如何运用全由你决定——抉择在你，加入比赛，永不嫌晚。

做你自己



自然界永远没有重复，每一滴雨水都和其他的雨水不同，每一片雪花都与其他雪花不同，每一朵花都和其他的花朵不同，我们每个人的指纹和别人的指纹也都不同……世界因千千万万的不同而绚烂。

曾听说过这样一个笑话：

老王从来没有出过远门。儿女们为了孝敬他，为他报了一个出国旅游的旅行团。老王就这样第一次踏出国门。

国外的一切对于老王来说，都是非常新鲜的。老王参加的是豪华团，一个人住一个标准间，这让他新奇不已。

早晨，服务生来敲门送早餐时大声说道：“Good morning, sir。”

老王愣住了。这是什么意思呢？在自己的家乡，一般陌生的人见面都会问：“您贵姓？”

于是老王大声叫道：“我叫老王。”

就这样，一连三天，都是那个服务生来敲门，每天都大声说：“Good morning, sir!”而老王也还是大声回道：“我叫老王。”

老王觉得这个服务生也太笨了，天天问自己叫什么，告诉他了吧，他又记不住。终于，老王忍不住去问导游“Good morning, sir”是什么意思，导游告诉了他，老王知道后觉得真丢脸。