

廖康强

著

想要改变世界，先要改变自己

与其抱怨命运，不如努力战胜自己

在这个不需要抱怨的世界里，

去努力寻找那个可以依靠的自己吧



寻找 可以依靠的 自己

ON YOURSELF



法律出版社
LAW PRESS · CHINA

廖康强
著

寻找 可以依靠的 自己



法律出版社
LAW PRESS · CHINA

图书在版编目(CIP)数据

寻找可以依靠的自己 / 廖康强著. —北京: 法律出版社, 2011. 7

ISBN 978 - 7 - 5118 - 2137 - 9

I. ①寻… II. ①廖… 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 089308 号

寻找可以依靠的自己

廖康强 著

策划编辑 孙东育 张发靖

责任编辑 孙东育

装帧设计 李 瞻

© 法律出版社·中国

开本 A5

印张 9.5 字数 223 千

版本 2011 年 7 月第 1 版

印次 2011 年 7 月第 1 次印刷

出版 法律出版社

编辑统筹 独立项目策划部

总发行 中国法律图书有限公司

经销 新华书店

印刷 世纪千禧印刷(北京)有限公司

责任印制 张宇东

法律出版社/北京市丰台区莲花池西里 7 号(100073)

电子邮件/info@lawpress.com.cn

销售热线/010-63939792/9779

网址/www.lawpress.com.cn

咨询电话/010-63939796

中国法律图书有限公司/北京市丰台区莲花池西里 7 号(100073)

全国各地中法图分、子公司电话:

第一法律书店/010-63939781/9782

西安分公司/029-85388843

重庆公司/023-65382816/2908

上海公司/021-62071010/1636

北京分公司/010-62534456

深圳公司/0755-83072995

书号: ISBN 978 - 7 - 5118 - 2137 - 9

定价: 26.00 元

(如有缺页或倒装, 中国法律图书有限公司负责退换)

**ALL DEPEND
ON YOURSELF**

前言

我们总盼望能万事如意,但挫折和失败却总是在不经意时出现,打击我们的信心甚至有可能让我们万念俱灰。这时的我们很容易陷入无助的恐慌,无奈地把未来交付给命运,被动地等待能有贵人助我们摆脱困境,或者是乞求神灵关照,期望奇迹般地获得成功。

可惜的是,贵人迟迟没有出现,神灵更是不曾眷顾你。你满腹怨恨,却无可奈何。于是,你在等待中蹉跎岁月,在怨恨中荒废青春,一辈子过着碌碌无为地生活。

其实,你完全可以凭自己的力量获得成功,拥有财富、幸福、健康,而不需要求助任何人,更不用去求助神灵。

真的是这样吗?你可能不相信,心中充满了疑惑,因为你一直在遭受挫折的困扰。

先来看一个故事:

有一天,宋代大文豪苏东坡去杭州看望好友佛印禅师。在寺院大殿,苏东坡看到殿前供奉的观世音菩萨塑像手中也拿着佛珠,便觉得很奇怪,普通凡人手持佛珠,时常诵念“南无观世音菩萨”,是为了求大慈大悲、救苦救难的观世音菩萨来保佑自己消灾避难,但观世音菩萨自己为何也要手拿佛珠?

苏东坡便问佛印禅师:“观世音菩萨为什么也要手持佛珠?”

佛印禅师回答说:“念‘观世音菩萨’。”

苏东坡更加奇怪了：“菩萨自己便是观音，诵念自己的名号，这是为何？”

佛印禅师答道：“求人不如求己。”

在这则故事中，佛印禅师答出了一个做人的道理：求人不如求己。

一个人要想让自己的人生更加精彩，应更多地向自己求助，过分依赖他人帮助只能使你走向衰弱。事实上，很多事情都必须由你自己去做，别人是无法助你完成的。例如，生活上的很多事情，如吃喝拉撒，你只能自己解决，别人无法代劳。同样，你想要获得成功，也只有靠你自己付出努力。西方有一句谚语：“上帝只拯救能够自救的人。”成功是靠自己的明确方向和目的指引的结果，如果你不愿成功，谁拿你也没办法；你自己不行动，上帝也帮不了你。

古代，一位将军带着他的儿子出征打战。儿子已经随军多年，但仍然只是一名马前卒。一阵号角吹响，这是进攻的信号。父亲将一个插着一支箭的箭囊交给儿子，庄严地说：“这是祖先传下来的宝箭，它有神奇的力量，将给你带来无穷的力量，但切记任何时候都不能抽出来。”

这是一个厚牛皮打制的箭囊，制作极其精美，镶着的铜边幽幽泛光，露出的箭尾一眼便能看出是用上等的孔雀羽毛制作。随身佩带宝箭，儿子精神一振，竟真的产生出非凡的英勇来，上阵后果然所向披靡。

又一阵号角吹响时，这是鸣金收兵的信号。儿子按捺不住得胜的豪气，对这个箭囊的好奇心更加强烈，他竟然忘记了父亲的叮嘱，“呼”地一声就拔出宝箭，想看看这里面究竟有什么神奇。骤然间他惊呆了：箭囊里竟然装着的是一支断箭。

“原来我一直跨着支断箭在打仗呢！”儿子只觉得全身冷汗直冒，顷刻间斗志全然丧失，仿佛失去支柱的房子轰然

坍塌了。

敌人冲杀过来，儿子竟举不起手中的枪，惨死于乱刀之下。

战争终于结束了，硝烟散尽，父亲安葬了儿子的尸体，捡起那支断箭，语气沉重地叹道：“一个不相信自己意志的人，永远也不能成为将军。”

把胜败寄托在一支宝箭上，这真是一种非常愚蠢的想法！同样，当一个人把人生的决定权交给别人，又会是多么可悲啊！

每一个人的人生旅途，都是一个不断进行自我构建与自我完善的过程。这个过程，谁也不能完全让别人来包办或者代替，而只能自己不依不靠的、脚踏实地的一路走来。

不依不靠，自己的事情自己做，这就是独立精神。在人的一生中，独立精神就好比是一把锋利的宝剑，可以斩断缠绕你的荆棘藤蔓；又好比是一双智慧的眼睛，可以穿透云雾引导你造就杰出的人生。

每一个人的成功都始于自己，成于自己。在清代名著《围炉夜话》中有一句非常有哲理的格言：“靠山，山会倒；靠人，人会跑；靠自己最好。”的确，这句话可以说总结了每个人的一生：无论你想要得到怎样的人生，是成功的还是幸福的，都需要自己去争取，因为自己的人生，最终还得由自己决定。

目 录

前 言

第1章 想要改变世界,先要改变自己

1. 改变要从自己开始 / 3
2. 装扮出良好的外在形象 / 5
3. 改变态度改变命运 / 8
4. “多一盎司”的智慧 / 11
5. 做人要宽容一点 / 14
6. 抱怨要少一点 / 17
7. 让自己谦虚一点 / 21
8. 与人合作多一点 / 24
9. 以退为进的艺术 / 27
10. 不断修正自己 / 31

第2章 与其羡慕他人,不如发奋做好自己

1. 每个人都拥有无限潜能 / 37
2. 盲目羡慕是自找烦恼 / 39
3. 最优秀的就是你自己 / 43
4. 积极欲望的力量 / 47
5. 压力也是动力 / 51
6. 劣势背后常隐藏着优势 / 53
7. 最有效地利用时间 / 57
8. 勇敢地秀出自己 / 60

9. 为成功做足准备 / 63
10. 变“不可能”为“一定能” / 66

第3章 与其等待机遇,不如主动争取

1. 机遇无处不在 / 73
2. 机遇不能等待 / 76
3. 机会来了要抓牢 / 80
4. 机遇只青睐有准备的人 / 83
5. 捕捉潜在的机遇 / 86
6. 从倾听中获得机遇 / 88
7. 问题出现便是机会 / 91
8. 从厄运中发现机遇 / 93
9. 你可以创造机会 / 95

第4章 成功可以借鉴,但绝不可以复制

1. 盲目模仿是愚蠢的行为 / 101
2. 可以借鉴,但不可复制 / 104
3. 经营自己的长处 / 107
4. 成功者是创新型的人 / 111
5. 另辟蹊径才能出奇制胜 / 114
6. 找到最适合自己的位置 / 117
7. 永远都要坐前排 / 120
8. 每个人的成功都独一无二 / 124
9. 不在必败的领域与人竞争 / 127
10. 把自己当做镜子 / 129

第5章 与其靠人施舍,不如自己去创造财富

1. 每个人都有富裕的权力 / 135
2. 你没有乞讨的理由 / 137

3. 谁都有致富的能力 / 140
4. 失败是成功的垫脚石 / 143
5. 脚踏实地干好每一件事 / 146
6. 像富翁那样去思考 / 148
7. 诚信是一笔丰厚的财富 / 150
8. 人脉决定财脉 / 152
9. 清醒地使用财富 / 155

第6章 贵人可以借助,但绝不可以依赖

1. 依赖是走向成功的绊脚石 / 161
2. 你自己就是圣者 / 163
3. 我的生命不要被别人保证 / 166
4. 自助者天助 / 169
5. 对手让我们进步 / 172
6. 帮助他人就是帮助自己 / 175
7. 思路决定出路 / 178
8. 立即行动的力量 / 181

第7章 眼前的诱惑太多,最重要是克制自我

1. 克制自己的欲望 / 189
2. 专注于自己的特长 / 192
3. 冲动是魔鬼 / 194
4. 做最熟悉的事更容易成功 / 197
5. 绝不轻言放弃 / 200
6. 把小事情做好 / 203
7. 对风险保持足够的警惕 / 206
8. 有敢于说“不”的勇气 / 209

第8章 快乐无处不在,但从不会主动敲门

1. 快乐与财富无关 / 215
2. 用欣赏的眼光看世界 / 218
3. 保持一颗热忱的心 / 220
4. 培养快乐的习惯 / 222
5. 不要轻易伤害他人 / 225
6. 忌妒是困扰心灵的恶魔 / 228
7. 善良能带给人们快乐 / 231
8. 珍惜当下的快乐 / 233

第9章 把健康交给医生,不如把健康交给自己

1. 健康才是最重要的 / 239
2. 自己是最好的医生 / 242
3. 培养乐观精神 / 244
4. 快乐是身体的最佳补品 / 246
5. 善处饮食得永年 / 248
6. 重视你的身体信息 / 252
7. 休息是对健康的投资 / 254
8. 运动是健康的源泉 / 256

第10章 与其抱怨命运,不如努力战胜自己

1. 拥有一颗坚强的心 / 263
2. 在绝望中寻找出路 / 266
3. 不要在乎你的出身 / 268
4. 宇宙里最伟大的法则 / 271
5. 发现另外一番风景 / 274
6. 有不幸也要活得精彩 / 277
7. 对自己说“我必须行” / 279
8. 给自己一片悬崖 / 282

第1章

想要改变世界，
先要改变自己

1.改变要从自己开始

明智的人使自己适应世界,而不明智的人只会坚持要世界适应自己。

——[英国]萧伯纳

《古兰经》上有这样一个经典故事:

有一位大师,经过几十年的苦练,终于练就了移山大法。这个消息很快就传开了,自然引起了人们的好奇。

于是,有很多人找到这位大师,央求他当众表演移山的绝技。见推辞不过,大师便应允了。

大师面向大山,席地而坐。可是几个小时过去了,大山仍然纹丝不动。有人问:“师父,山怎么不过来呢?”只见大师不慌不忙地站起来,走到山的另一面,然后对众人说:“我的表演已经完毕。”

众人面面相觑,哭笑不得地问:“这就是你修炼了几十年的‘移山大法’吗?”

大师微微一笑道:“对,这就是我修炼了几十年才悟出来的道理:山不过来,我就过去。”

现实世界中也是如此,有太多的事情是我们无法改变的,或至少是暂时无法改变的,就像屹立不动的大山一样。“移山大法”给我们的启示就是:如果我们所面临的事情或局面已经无法改变,那么我们就要学着改变自己。

在日本,有这样一位年轻人,经历过多次求职碰壁后,才在一家保险公司得到了一份业务员的工作。刚开始向人们推销保险时,他的业绩很差,收入也自然是少得可怜。当时,他穷得连饭都吃不起,并且不得不露宿公园。

有一天,他来到一所寺庙,向一位老禅师推销保险。简短的寒暄之

后,他便滔滔不绝地介绍购买保险的种种好处。可没想到等他说完后,老禅师平静地说:“小伙子,你说了这么多,我丝毫没有兴趣啊!”

年轻人一下子愣住了,感觉自己信心荡然无存,就如一只膨胀的气球突然被人扎了一针,完全泄了气。

老禅师注视着他,接着说:“想要让推销成功,你就必须让自身产生一种强烈的吸引力,否则,你就不适合干这一行了。年轻人,还是先改造改造自己吧……”

年轻人悻悻地走出了寺庙,一路上,他都在思考着老禅师的话,他觉得老禅师的话虽然不中听但很有道理。

“还是先改造改造自己吧”,他决心按老禅师的话来做。于是,他每月组织一次“批评会”,邀请几个同事或投了保的客户参加,大家边吃饭边指出自己的缺点。为此,他甚至不惜把衣物送去典当,目的只是能更好地改造自己。

“你不够沉稳,性子太急,经常沉不住气……”

“你过于自负,自以为是,往往听不进别人的意见,有很多人对你这一点很反感……”

“做业务必须面对各种各样的人,你要和他们沟通,就必须能很快地找到共同的话题,但你的知识不够丰富,因此你必须加强进修,以便能很快地和客户拉近彼此间的距离……”

这些尖刻的批评,让年轻人有被剥皮抽筋的感觉,但他默默地忍受着,并且把这些话视为可贵的逆耳忠言,一一记录下来。在以后的生活中,年轻人随时反省自己的言行,督促自己扬长避短,努力发挥自己的潜能。

通过一次次的“批评会”,他一点点地剥落自己身上的缺点,一点点地改造自己。一段时间过去后,他感觉到自己在一点点进步、完善、成长、成熟。

几年以后,他的努力终于得到了回报,他的销售业绩获得了全日

本第一,并且创下了连续15年保持全日本销量第一的好成绩。1968年,他成为美国百万圆桌会议的终身会员。

这个人就是原一平,曾经被美国著名作家奥格·曼狄诺称为“世界上最伟大的推销员”的推销大师。

“我们这一代最伟大的发现是,人类可以经由改变自己而改变命运。”通过原一平的经历,这句话得到了很好的印证,那就是:有些时候,迫切应该改变的是我们自己,而不是环境。事实也的确如此,如果我们自己没有改变自己的意识,又怎么能期待身外的事物改变呢?

有这样一则寓言:

有一只乌鸦计划离开原来居住的地方,便去向好朋友鸽子辞行。

鸽子关心地问:“你要飞到哪里去?”

乌鸦愤愤不平地说:“我在这里并不受欢迎,这里的居民嫌我的叫声不好听,所以我想飞到另外一个地方去。”

鸽子好心地说:“你想过没有?如果你不改变你的声音,飞到哪里都不会受到欢迎的。”

生活中的我们总是喜欢去改变别人,甚至改变世界,但是,这样做的结局往往是徒劳无功的。明智的人总是喜欢先改变自己,改变自己才能事半功倍。

2. 装扮出良好的外在形象

适度的修饰自己的形象,其实也是对自我人格的一种塑造和珍惜。

——程乃珊

西方有句名言:“你可以先装扮成‘那个样子’,直到你成为‘那

个样子’。”良好的外在形象会为你敞开幸运的大门,让你脱颖而出。

张力是一家保健品公司的推销员,他是个随和厚道的人,但缺少男子汉气魄。很长一段时间内,他都是公司里营业额最低的推销员。公司虽然也不愿意,但解雇张力几乎已成定局。

有一天,张力找到我,对我说:“我不能永远这样下去了,但我不知道该如何改变。”

我对他说:“你想要改变自己,就要和过去告别,把自己变成一个崭新的人。而要做到这一切,首先要从穿着开始。”

他有些兴奋,仅仅因为穿着的改变就能创造出另一个人,他表示愿意尝试着去做。

第二天,他就上街开始购买衣服,包括西装、内衣、袜子、衬衫、皮鞋、领带等,他要从头到脚让自己焕然一新。

回家后,张力立刻洗头、洗澡,然后穿戴整齐,变成一个崭新的张力出去推销。

事实上,张力这样改变以后,他整个人变得自信和阳光起来,也越来越受到大家的欢迎,他的销售变得越来越顺利。一年后,张力的销售额已经在公司全体推销员中跻身到前几名。两年后,他的销售业绩已经成为国内销售部的第一名。这简直是个奇迹,令公司的所有人都感到惊讶。

形象就好像是一个人的“名片”。一般来说,人们总是习惯于根据最初的印象而将他人进行分类,然后再根据不同的分类对这个人加以推论,作出判断。良好的形象,往往能够成为一个人给自己加分的重要筹码,对自己成功办事,也能起到极好的推动作用。

美国著名形象设计师莫利先生曾做过一次调查,结果发现,在美国《财富》排名榜前300名公司的100名执行总裁中,100%的人认为应该提供给职员一本专门讲述职业形象的书供阅读;100%的人愿意送子女去接受关于商务着装的培训;有97%的更愿意把升迁机会给