

# 自己拯救自己

你是自己的救世主



田镇嘉

著

# 自己拯救自己

你是自己的救世主

田镇嘉 著

中国财富出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

自己拯救自己：你是自己的救世主 / 田镇嘉著. —北京：中国财富出版社，  
2015. 7

ISBN 978 - 7 - 5047 - 5739 - 5

I. ①自… II. ①田… 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 (2015) 第 126226 号

策划编辑 黄 华

责任印制 方朋远

责任编辑 姜莉君

责任校对 饶莉莉

---

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 5739 - 5/B · 0440

开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2015 年 7 月第 1 版

印 张 14 印 次 2015 年 7 月第 1 次印刷

字 数 215 千字 定 价 35.00 元

---

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

## 前 言

现实生活中，大多数人不是饱食终日，无所用心，就是怨愤消极，指天骂地，甚至有的人幻想倚仗心中的神，而这世界压根儿没有神，即使有神，也不会无缘无故地拯救我们，因此，自己才是拯救自己的神。

我们总是在无意识地祈祷有一个神，想着将造物者当成阿拉丁神灯里的“灯奴”。只要我们存在危险，他就会为我们排除困难且完成使命，完全地满足我们的欲望与要求。但是，这是我们想要的生活吗？我们的人格和操守可以完全丢掉吗？让所谓的神仙每天为我们解决那些自以为理所当然的困难与不幸？让他们在我们需要时及时出现？甚至每天给我们以适当的教导？这样的生活还存在尊严吗？事实上，想要过什么样的日子，走怎样的路，最后的决定权在于自己，只能倚仗自己拯救自己。

数年来，为了谋求生存，人们在黑暗中探索光明，在斗争中追寻真理，在困惑的心境中寻找征途，在逆境中追寻光明，在挫折与痛苦中寻找出路。当我们面临人生路上这一个个险恶的陷阱、一道道巨大的门槛、一场场绝情的灾难、一段段苦难的旅程、一遍遍绝望的呐喊、一串串痛苦的眼泪时，只有丢掉妄想，自我拯救才是人们的归属。在这样一个充满竞争的年代里，人类已经迈进了一个必须自我应对、自我承受、自我调节以及自我提炼的“拯救自我”年代。当面临灾难时，挫折与苦难不仅对我们每个人的心理承受能力给予考验，更重要的是对我们每个人的生命存活能力给予考验。

我们宁愿用生命去体验真正的人生，我们渴望能够承认自己的价值，我们渴望能够有权力支配自己的人生，我们渴望能拥有一个崭新的生命起



点。相信终会有一天，我们不用再承受生存的桎梏，而是依靠自己彻底拯救自己，甚至我们也可以名垂青史，扬名立万！用我们的生命给后来者以启迪。这是何等的荣耀呀！这或许也是靠自己拯救自己者的莫大幸福了！

本书主要强调了一种积极向上、自我拯救的个人自助精神。希望每个人靠信念、品德和行动来实现自身的价值，改变自己的命运！

作者

2015年3月



<b>第一章 做最成功的自己——自己是自己最可靠的救星</b> .....	1
人生最大的靠山是自己 .....	3
做自己的救世主 .....	5
强者驾驭命运，弱者受控于自我 .....	6
雄心——永不停息的自我推动力 .....	8
超越自我，磨砺人生 .....	9
自我超越，登上人生的巅峰 .....	11
自我拯救为求生存 .....	14
测一测 你是一个相信命运的人吗 .....	15
<b>第二章 救赎你的内心——学做自己的心灵调节师</b> .....	19
肯定自我，莫让自卑麻痹心灵 .....	21
悲观主义者的九大“救赎” .....	23
五步自我急救法，走出抑郁症 .....	25
学会调节自己的嫉妒情绪 .....	27
拿什么拯救你，焦虑不安的心 .....	29
浮躁的情绪，需要自我救赎 .....	31
放下不幸，学会微笑着生活 .....	34
测一测 你快乐吗 .....	35



<b>第三章 驾驭你的内心——控制自我方能管理自我</b> .....	39
学会控制自己，不要放任自己 .....	41
学会自控，驾驭自我 .....	43
用自律管住自己、管好自己 .....	44
控制自我是能力的实现 .....	47
避免过度自控的两点建议 .....	49
用积极的态度掌控自己 .....	50
摆脱依赖拯救自己 .....	53
自控练习：控制身体4项练习 .....	56
测一测 自控力测试 .....	58
<b>第四章 练好你的耐力——用意志实现自我拯救、自我治疗</b> .....	61
意志是自我成功的助推器 .....	63
让逆境和挫折锤炼你的意志 .....	66
自我铸造，塑造钢铁意志 .....	68
在体育活动中磨砺意志 .....	71
自我训练之提升注意力 .....	73
超强意志之阅读训练的5种方法 .....	75
意志诊断：健康人生的4种疗法 .....	79
测一测 意志力强弱测试 .....	82
<b>第五章 检视你的信念——做一个内心强大的自我</b> .....	87
用信念作为超越自我的动力 .....	89
以信念指引人生的方向 .....	91
以铁磨铁——用信念战胜逆境 .....	94
相信自己——用自信坚定信念 .....	95
信念提升：全新激励12法 .....	98
十大信念超强训练法 .....	99




测一测  你的信心强吗 .....	101
<b>第六章  改变你的思维——自我援助，走出思维的怪圈 .....</b>	<b>105</b>
思维模式决定你的人生 .....	107
改变自我从转变思维开始 .....	109
拆掉陈旧的习惯与固有思维的墙 .....	110
要成功必须积极正面思维 .....	112
换个角度去思考问题 .....	115
新思维做事法：规划做事 8 步骤 .....	116
改善基本思维的 6 种方法 .....	119
挑战自我，超强思维训练方法 .....	122
测一测  你有逆向思维能力吗 .....	128
<b>第七章  用好你的时间——打造有规律的人生 .....</b>	<b>133</b>
珍视时间，时间才会回报你价值 .....	135
做时间的主人，当生命的主宰 .....	137
不要小瞧零星的剩余时间 .....	138
高效做事“三步走” .....	140
规划好今天的时间流 .....	142
活动练习：如何支配空闲时间 .....	144
测一测  你的日常生活习惯是否科学 .....	145
<b>第八章  改变你的惰性——用行动活出漂亮的人生 .....</b>	<b>149</b>
用行动力战胜人生困难 .....	151
不敢行动，梦永远是梦 .....	153
凡事皆有可能，要有胆量去做 .....	155
实际行动胜过千言万语 .....	157
行动之前给自己一个可行的目标 .....	159





制订行动计划 .....	162
测一测 行动能力自测 .....	163
<b>第九章 美化你的口才——做自己的口才专家 .....</b>	<b>165</b>
口才可以创造价值 .....	167
好口才积累超级人脉网 .....	169
赞美就要夸到“点儿”上 .....	171
幽默修炼：懂一点幽默术 .....	174
用坦诚的语言打动人 .....	178
游戏训练：培养表达能力 .....	181
游戏练习：培养沟通力 .....	183
自我坚持 30 天：口才训练方法 .....	185
测一测 沟通能力自测 .....	187
<b>第十章 扩大你的交际圈——拉近你与他人之间的距离 .....</b>	<b>191</b>
人脉兴，运气旺，事业成 .....	193
人脉，事业发展的情报站 .....	195
投资人脉：成功离你就不远了 .....	196
洞察人心术——社交场合必须要知道的读心术 .....	198
魅力提升术——你的吸引力由你的品质决定 .....	202
规则应用术——你不得不懂的人情世故 .....	206
人情呵护术——人脉经营四大法则 .....	210
测一测 你善于编织社会关系网吗 .....	214



## 第一章

做最成功的自己

——自己是自己最可靠的救星

每一个人都要学会和自己相处，与自己对话，真实地面对自己，真实地爱自己所有的一切。因为这个世界，只有一个独一无二的你，你应为自己自豪。在你一个人的时候，问自己几个问题，然后自己回答，享受孤独，勇敢地面对，你就是自己的救世主。



## 人生最大的靠山是自己

对于想成就一番事业的人来说，不能以他人的标准评判和约束自己，要认识到自己才是自己人生的最大依靠。做自己命运的舵手，希望就在眼前。

《聪明的笨蛋》一书，主要讲述了作者自身的奋斗历程。

该书的作者在小时候是一个不被人喜欢的学生，长大之后，曾两次被上司辞退，他不明白为何自己这样努力了还是一个笨蛋？

他曾因为强烈的自我否定和剧烈的内心挣扎导致行为怪异，而被贴上“精神病”的标签。但是，他内心还有一个声音在呐喊，他坚强地撑过一次又一次的失败，一次次地尝试，终于遇见了几个好老师，加上妻子的鼓励，最后取得博士学位。直到他54岁，才得知“学习障碍”这个名词，才明白了他一生所受苦难的原因，于是他开始以自身受苦的经历为例子，帮助所有身受其苦的人。

正是因为他好强的精神才战胜了障碍，他也将这个经验告诉大家。后来他成为深受大众欢迎的心理学博士。

我们要保持坚定的信念，顽强拼搏，不要在乎世俗的观点和嘲笑。只要有信心和毅力，就没有战胜不了的困难，当你回过头来再看走过的路时，你会惊讶于自己的敢作敢为为自己带来了多么大的成就。正如泰戈尔所讲：“顺境也好，逆境也好，人生就是一场面对种种困难无尽无休的斗争，一场敌众我寡的战斗。只有笑到最后的，才是真正的胜利者。”

在美国有一种家喻户晓的美食叫“琼斯乳猪香肠”，在它的发明背后有一段催人泪下的与命运做斗争的故事。



发明者琼斯原来在威斯康星州农场工作，当时虽然生活贫穷，但他身体强壮，工作认真勤勉，生活还算美满。

可是，一次意外的事故，改变了琼斯的命运。他瘫痪了，躺在床上动弹不得。亲友都认为他这一辈子完了，他也一度陷入绝望的阴影里，痛苦得无法自拔，埋怨这都是上天的安排，命运对他不公。

一天，母亲对他说：“琼斯，我不愿意听你说生活的糟糕是上天的意愿。命运在我们自己手中。”

母亲的话在琼斯的心灵深处刻下了深深的烙印。

“是啊！为什么只是埋怨上天而没想到靠自己改变命运呢？我的双手虽然不能工作了，但我要开始用大脑工作。”

从此，他信心十足，让家庭也因此充满希望。他致富的愿望就像火花一样迸发出来。每天，他把对自己有价值的信息和快乐、积极的想法放在心中，而把消极的东西抛到九霄云外。他思考多日，终于把构想告诉家人：

“我们的农场全部改种玉米，用收获的玉米来养猪，然后趁着乳猪肉质鲜嫩时灌成香肠出售，一定会很畅销！”

功夫不负有心人。事情果然不出琼斯所料，等家人按他的计划做好一切后，“琼斯乳猪香肠”一炮走红，成为家喻户晓、大受欢迎的美食，琼斯也改变了命运，过上了富足的生活。

天无绝人之路，生活丢给我们一个难题，同时也会给我们解决问题的能力。琼斯能够成功，是因为他坚信人生没有过不去的坎儿，坚信冬天之后有春天。他在困难面前没有低头，没有被挫折吓倒，而是独辟蹊径，终于迎来了属于自己的成功。

生活中我们不必去乞求也不可能总是阳光明媚的艳阳天，狂风暴雨随时都有可能光临。但只要我们有迎接厄运的勇气和胸怀，在打击和挫折面前不低头，跌倒了再重新爬起来，将自己重新整理，以勇敢的姿态去迎接命运的挑战，坚信人生没有过不去的坎儿，就能迎来人



生的辉煌。

直面人生的挫折和压力吧，因为它会让我们变得更加坚强；迎接生活的挑战吧，因为它的背后藏有成功的果实。

## 做自己的救世主

当一个人身陷桎梏时，一定希望能有一个救世主前来解救自己，让自己从困境中摆脱出来。这自然能够理解，而且，确实存在当你最困难的时候将你从困境中解救出来的贵人，但是，这建立在你必须有信心而且努力争取获救的基础上。否则，哪怕是万能的上帝，面对一个已经彻底放弃、对自己没有丝毫信心的人也无可奈何。

有一个人，把很多年的积蓄以及全部家当都投资到一种小型制造业上。由于对瞬息万变的市场了解不透，再加上前几年原料价格不断上涨等因素，他的企业很快就垮了。妻子又从单位下岗，他一度处于绝境，并对过去的那些损失无法释怀，毕竟那是他半辈子的心血与汗水。好几次，他都想要跳楼自杀，一死了之。

一个偶然的机，他在一个书摊上看到一本名为《怎样走出失败》的书，这本书给他带来了希望与重新振作的勇气，他决定寻找这本书的作者，希望可以在作者的引导下东山再起。

当他终于寻找到那本书的作者，向那个作者叙述完了他的遭遇后，那位作者却对他说：“我已经以极大的兴趣听完了你的遭遇，我对你的遭遇表示非常同情，但事实上，我帮不到你，很抱歉。”

他的脸瞬间变得苍白，低下头，嘴里喃喃自语：“这下子全完蛋了，没有一点指望了。”

那本书的作者听了片刻，说：“尽管我无能为力，但我可以引荐你去见一个人，他可以帮到你。”

他立即跳起来，激动地抓住作者的手，说：“看在老天爷的分上，

请你立刻安排我去见他。”

作者从容地站起身，将他领到家里穿衣镜面前，用手指着镜子说道：“这个人便是我要介绍给你的人。在这个世界上，只有这个人可以令你东山再起。除非你愿意坐下来，仔细认识这个人，否则你只有自杀了。因为只要你不能充分认识这个人，你对这个世界来说，就是毫无价值的废物。”

他站到镜子面前，看着镜子里那个灰头土脸的面孔，认真地看着，看着看着他突然痛哭了起来。

几个月后，作者在大街上再次遇见了这个人，差点认不出来。他的脸上不再胡子拉碴，脚步也变得轻快，头抬得很高，身穿高档的衣服，全然一个智者的姿态。他对作者说：“当那天我离开你家时，仅仅是一个刚刚破产的人。我对着镜子重新找回了自信。现在我又找到了一份收入相当不错的工作，妻子也重新上岗，薪水也较为可观。我想用不了几年，我一定会东山再起。”

世界上从来不存在什么救世主，只有靠自己，靠自己的信心，靠自己的努力。你才是自己的救世主！

## 强者驾驭命运，弱者受控于自我

一个名叫艾玛的新婚妻子随丈夫驻扎在靠近沙漠的一个陆军基地里。他们找到了一间靠近印第安村落的小木屋，这里的生活条件非常差。白天气温闷热难耐，连有点阴凉的地方气温都有40℃；风又总是一年到头呼呼地吹个不停，把尘土吹得到处都是。

丈夫每天要奉命外出演习，每天只剩下艾玛一个人在家里，没有人可以说话，也没有什么事情可干，这让她感觉非常的无聊。其实，艾玛也很想出去走走，可是附近住的印第安人不会说英语，而艾玛也根本不懂他们的语言，彼此没法沟通。因此，她



写信给父母，说想要回家。

没想到，苦苦盼来的父母的回信中既没有安慰的话，也没有催促她回家的意思，一张薄薄的信纸上只有短短几行字：有两个人从监狱的铁窗往外看，一个看到的是地上的泥土，另一个看到的却是天上的星星。

刚开始看到这几句话的时候，艾玛很生气，后来她反复看、反复琢磨，终于悟到了父母想要对自己说的话：自己忧愁、抱怨等一切问题的根源就在于总是习惯低头向下看，于是看到的只是地上的泥土。而我们的生活中除了泥土，还有满天的繁星，为什么不抬起头来，享受那星光灿烂的美好世界呢？艾玛终于明白了父母的良苦用心，感到非常的惭愧，她决定要在沙漠里寻找自己的“星星”。

有了这样的想法后，艾玛开始改变自己，她走出户外，和邻近的印第安人交朋友，并请他们教她如何纺织和制陶。刚开始时他们彼此还有点生疏，但是当他们了解到艾玛真的是对这些感兴趣时，他们也与她真诚相待，并且把舍不得卖给游客的纺织品和陶器送给她。于是，很快地，艾玛就充分地感到自己的生活已经变得非常充实、快乐。

不仅如此，艾玛还迷上了印第安文化、历史、语言及所有印第安的事物。她开始研究起沙漠和沙漠中的仙人掌，一边研究还一边做笔记，她深深地为仙人掌的千姿百态而沉醉；她也醉心于欣赏沙漠中的日出日落以及海市蜃楼的幻影，体味着新生活给她带来的快乐。很快地，沙漠也从荒凉之地摇身一变成为她眼里一处神奇美丽的地方。她也发现生活中的一切都变了，她每天都仿佛沐浴在春光之中，每天都非常快乐。

谁也没有想到，两年之后，艾玛不但成了一名沙漠专家，她还根据自己这段真实的内心历程写了一本书，引起了很大的轰动。

从艾玛的故事我们可以看出，我们应该做命运的主人。





## 雄心——永不停息的自我推动力

作为迈向成功的重要素质，野心是一种积极的心态——对自己眼前成果的不满足。环境越好，工作条件越优越，业绩也越突出，但不能满足现状，要继续努力，获取更大的成就。至于环境不好，生活困苦，工作条件恶劣，业绩不佳，则应付出更大的努力，改变自己的生存环境，为自己求得成功不懈努力。

福勒生于美国路易斯安那州的一个黑人农户家庭，这个家庭里共有7个孩子，生活十分贫困，福勒5岁时就不得不开始劳动，8岁开始赶骡子，帮助家庭维持生计。

母亲目睹自己家庭的生活环境，即使每日艰苦劳动，收入仅能糊口，福勒也还是没有读书的机会。母亲知道自己的家庭与别人家的生活存在的差距，她慢慢觉得造成这个现实必定有什么原因，时常同福勒和他的兄弟们讨论这个问题。

有一天，她与儿子福勒讨论说：“福勒，我们不应该贫穷。我不愿意听到你说：我们的贫穷是上天的意愿。我们的贫穷不是由于上天的缘故，而是因为你的父亲从来就没有产生过致富的愿望。我们家庭中的任何人都没有产生过出人头地的想法。”妈妈的这番话在福勒的心中刻下了深深的烙印。

雄心是改变命运的动力。没有产生过致富的愿望，就没有进取精神，没有积极的心态，而甘愿世代代贫穷下去。福勒此时虽年纪不大，但他的心里已萌发了致富的雄心，从此他时时刻刻注意怎么走上致富之路。他致富愿望的种子慢慢开始发芽、生长。鉴于此，他总是把他所需要的东西放在心中，对于不需要的东西则置之不理。

为了实现自己的目标，福勒选择了经商作为自己的奋斗途径。他先从当小伙计入手，在零售百货店里当推销员。3年后，他懂得了哪