

36 个改变人生的思考法，

帮你走出迷茫、自卑、痛苦、不安和怀疑，

学会坦然面对**真实的自己**，并且好好**爱自己**。

人生的路 很长， 最重要的是 做 自己

／ 李默然 著

人生的道路虽然很长，
但只要知道自己去哪里，
世界都会为你让路。

民主与建设出版社

人生的路 很长，
最重要的是
做 自己

／ 李默然 著



民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生的路很长, 最重要的是做自己 / 李默然著. — 北京: 民主与建设出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5139-0600-5

I. ①人… II. ①李… 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050656号

出 版 人: 许久文

责任编辑: 李保华

整体设计: 尚世视觉

出版发行: 民主与建设出版社有限责任公司

电 话: (010)59419778 59417745

社 址: 北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心B座601室

邮 编: 100102

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

版 次: 2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

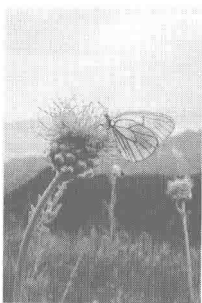
开 本: 32

印 张: 7.5

书 号: ISBN 978-7-5139-0600-5

定 价: 29.80元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。



序

INTRODUCTION

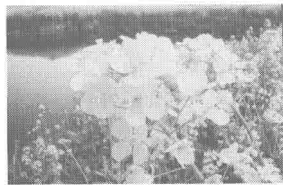
生活中我们时常会听到这样的抱怨声：

“我不知道我活着的意义是什么？每天忙忙碌碌，却不知道是为谁而活？我一点儿也不喜欢现在的工作，可是我又不知道自己应该去做什么？”

这样的抱怨，也经常出现在我的生活中，我们到底在做什么？或者我们真正想要的是什么？

我们总是在拼命地思考未来的道路，但是每到一个十字路口前，我们总是忍不住停下脚步，茫然四顾。我们太容易被周边的人或事所左右，无法做出内心真正想要的判断。

不管我们怎么努力挣扎，生活永远像是一个牢笼，挣脱不出，又无法甘心被这样束缚。然而，答案其实早在你我的心间。



亨利说：“我是命运的主人，我主宰我的心灵。”

现在的你，是否已经成为主宰自己命运的主人？或者，你还在拼命地思考着未来的路在何方，却从未真正遵从自己的内心，去走一条自己想走的道路。

你的内心被自己上了锁，你没有办法做自己的主人。生活中有很多人不能主宰自己的灵魂，他们有的人把自己交付给了金钱，成了金钱的奴隶。有的人为了权力，成了权力的俘虏，有的人经不住生活中各种挫折与困难的考验，把自己交给了上帝。

这样的人无法拥有任何自由的灵魂，而你
所追求的正是做一个灵魂自由的人。

我们有权利决定生活中该做什么，不能由
别人来代做决定，更不能让别人来左右我们的
意志，而自己却成了傀儡。其实，只有自己最
了解自己，别人并不见得比自己高明多少，也
不会比自己更了解自身实力，只有自己的决定
才是最好的。

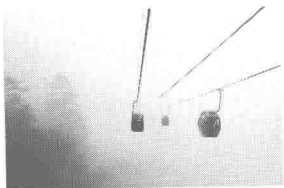
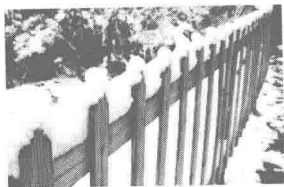
人生的道路还很长，我们应该停下来思考
自己真正想做的事情是什么？

“我喜欢画画，因为我拿起画笔就会
快乐。”

“我要旅行，我喜欢在大自然中放纵
自己。”

“我喜欢这座城市，我决定留下来。”

当你这么想时，就不要再犹豫了，挣脱开
思考的牢笼，勇敢地做一个自由的人，做自己



内心深处真正想做的事情。听从自己灵魂深处的呼唤，从身到心地做一个自由的人。

当你开始尊重自己的内心，不再屈服于所谓的“命运”，不再向“思考”低头，那么，你将会感受到前所未有的幸福与喜悦。

你无需害怕，只需要单纯而诚实地展现自己内心的需求，你便可以获得自己内心深处最真实的幸福感受。

人生的道路很长，我们应该学会做最真实的自己。



目 录

C O N T E N T S

去做让自己感到愉悦的事情，找到最真实的自己

这世界上除了财富，健康，长寿，美德，还有安享晚年五种幸福外，其实还有第六种幸福，那就是跟随内心真实的感受，保持内心的安宁，做最真实的自己。

遵从自己的内心，找出真正想做的事情 /002

不要急着否定自己，失败只是暂时的 /008

不要害怕和别人不同，你是独一无二的 /013

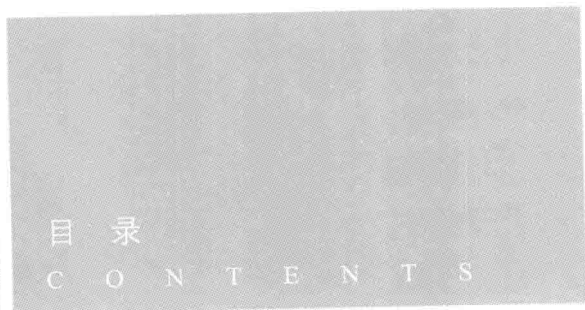
要相信，你是最好的自己 /019

敞开心灵的大门，拥抱幸福 /024

找回不抱怨的自己 /029



人生的路很长，
最重要的是做自己



学会诚实地面对自己，这个世界上没有人是完美的

在这个世界上，没有人是完美的，但每个人却都是独一无二的。我们没有必要把精力花在怎样迎合别人上。跟随本心，慢慢发现，探索那个真正的自己，才是快乐本源。

接纳真实的自己，并且学会爱自己 /036

挣脱自卑的牢笼 /042

好好质疑那些“不能” /046

你变了，世界就变了 /052

学会在逆境中绽放微笑 /056

原谅不完美的自己 /061

告别灰色的情绪，不再自己为难自己

圆规为什么能画圆，因为它心定脚在动。你为什么画不了圆，因为你心动脚不动。
从此以后，不跟自己过不去，不为难自己，好好爱自己吧。

不要为打翻了的牛奶而哭泣 /068

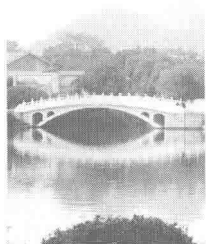
学会拂拭那些让你黯淡的“心灵灰尘” /074

将人生折叠51次 /080

学着对自己说，没有不可能 /086

怎样思考，就会有怎样的人生 /091

闭上眼睛，再慢慢让自己清醒过来 /097



目 录

C O N T E N T S

最强大的力量，源自我们的内心

当我们过于在乎别人的看法时，我们就丧失了自由，自我的力量也就越来越弱，最后变得对外界的变化过于敏感。不必在乎他人的评说，重新去听从自己内心的呼声吧。

要相信所有困难，都是自己设置的陷阱 /104

你不会失败，除非你相信自己失败了 /110

人生最强大的对手就是自己 /115

认识自我，并且学会找到真实的自我 /119

生活是双行道，要想获取必须给予 /124

我们需要的，是去做力所能及的事 /129

没有永远的晴天，也没有永远的雨季

也许不是每一天都那么美好，但每一天都会有一些美好的东西存在。人人都懂大道理，却难以控制小情绪，没有永远的晴天，也没有永远的雨季。

你只需努力，余下的交给时光 /138

因为坚持，才会出现奇迹 /145

学会改变观念，享受快乐 /151

有时候，我们要学会放弃 /157

幸福是一种很简单的心态 /163

“心想事成”的秘密 /169



人生的路很长，
最重要的是做自己



目 录

C O N T E N T S

人生需要停下来，才会看见幸福

人生，总有一些挫折坎坷需要面对；生命，总有一些迷雾需要穿越；岁月，总有一些伤痛需要领悟。当心倦了累了，记得停下来给心灵寻一份温暖，给自己寻一方晴空。

如果累了，就休息一下 /178

不要让自己有太多的舍不得 /183

放慢脚步，欣赏沿途的风景 /189

学习是终身的事业 /194

你的选择，成就你的未来 /200

学会独处，并给自己思考的时间 /205

写给最温暖的自己

每个人来到这个世界上都不是无缘无故的，都有自己的目的和使命。对于一粒花种来说，它的使命就是成长为一朵鲜花。对于一个人来说，他的使命就是听从自我的召唤，成为最好的自己。

接受这不可避免的事实 /210

过度的坚持，会导致更大的浪费 /212

太多的休息，是一种病态 /214

增加自己的心理自由度 /216

掌握让自己幸福的秘诀 /218

明确你想要的，成为自己命运的决定者 /222

留意你的奇思妙想 /224



这世界上除了财富，健康，长寿，美德，还有安享晚年五种幸福外，其实还有第六种幸福，那就是跟随内心真实的感受，保持内心的安宁，做最真实的自己。



01

遵从自己的内心， 找出真正想做的事情

有这样一则寓言故事：

早晨，一只山羊在栅栏外徘徊，想吃栅栏内的白菜，可是进不去。因为早晨太阳是斜照的，所以山羊看到自己的影子很长很长。

“我如此高大，一定能吃到树上的果子，不吃这白菜又有什么关系呢？”它对自己说。于是，它奔向很远处的一片果园。还没到达果园，已是正午，太阳照在头上。这时，山羊的影子变成了很小的一团。

“唉，我这么矮小，是吃不到树上的果子的，还是回去吃白菜吧。”它对自己说，片刻又十分自信地说，“凭我这身材，钻进栅栏是没有问题的。”

于是，它又往回走。等到栅栏外时，太阳已经偏西，它的影子重新变得很长很长。

此时山羊很惊讶：“我为什么要回来呢？凭我这么高大的个子，吃树上的果子简直是太容易了！”

山羊又返了回去，就这样，直到黑夜来临，山羊仍旧饿着肚子。

这则寓言故事看似可笑，却为我们揭示了一个深刻的道理：不能正确认识自我是很多人失败和痛苦的原因。而我们需要做的是，如何遵从自己的内心，找出自己真正想要做的事情。

林澜在一家金融机构担任很高的职位，她有两个孩子和一个温暖的家庭。可是，她常常向我抱怨生活的种种不如意。她总是对自己的生活感到不安，认为自己的生活并不完美，像是丢失了什么重要的东西。

林澜每天的生活几乎都在繁重的工作和加班中度过的。直到有一天，她决定去做她一生中最想做的事情——跳舞，至此她的生活才发