

How to be rich and happy

活出正能量， 做最优秀的自己

你的梦想怎么样，世界就是什么样

文柯 编著

坚持正向能量，人生无所畏惧！
引爆内在的正念能量，做最优秀的自己。

我们每个人都有能力疏导自己的负能量，找回自己的正能量。
开启你的正能量神奇之门，驱散负能量的阴霾，让人生不断奏响精彩的乐章。

How to be rich and happy

活出正能量， 做最优秀的自己

文柯 编著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

活出正能量,做最优秀的自己 / 文柯编著. -- 北京:
新世界出版社, 2013.6
ISBN 978-7-5104-4318-3

I. ①活… II. ①文… 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(2013)第 108839 号

活出正能量,做最优秀的自己

作 者:文 柯

责任编辑:刘丽刚

责任印制:李一鸣 黄厚清

出版发行:新世界出版社

社 址:北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室:(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部:+8610 6899 6306

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

印 刷:北京中振源印务有限公司

经 销:新华书店

开 本:710×1000 1/16

字 数:300 千字 印 张:21

版 次:2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5104-4318-3

定 价:35.00 元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638

目 录

CONTENTS

第一章 完美做人——想要完美,才能做到完美

追求完美,是每个人内心最大的渴望。但是追求完美有一个前提,首先你要做到内心真正想要完美。跋涉在沙漠中,我们应该相信绿洲;颠簸在浪涛之上,我们应该相信彼岸。别人可以不相信我们,我们不能不相信自己。

自信是成功的垫脚石 / 2

自信让你拥有机遇 / 3

自信心需要培养 / 5

尊重自己 / 7

拥有强烈的自我尊重感 / 9

独立是成功的基石 / 10

独立自主才能成大事 / 12

苦难,是上天赏赐的礼物 / 13

战胜自己 / 15

笑对一切不幸 / 16

一切可以重新开始 / 17

别弄丢自己 / 18

做自己命运的设计师 / 20



- 规划好自己的生活 / 21
- 学会欣赏自己 / 23
- 敢于正视自己的不完美 / 24
- 另起一行，你是第一 / 25
- 你就是自己的上帝 / 27

第二章 呵护心灵——学会放开，轻松上路

心灵，是一个人最敏感、最脆弱、最多情、最需要呵护的地方。拥有一颗美丽心灵，拥有一份好心情，你就会永远快乐，幸福一生。

- 保持年轻的心态 / 30
- 告别抑郁，亲近愉悦 / 31
- 远离虚荣的危墙 / 32
- 让忧伤远离自己 / 34
- 做自己的情绪管理专家 / 35
- 控制好负面情绪 / 37
- 远离优柔寡断 / 39
- 不做情绪的奴隶 / 40
- 临危不乱乃成功之道 / 42
- 微笑是最美的花瓣 / 43
- 微笑是你的无价之宝 / 46
- 用微笑感染别人 / 47
- 给自己的心灵找一个憩息的小岛 / 49
- 轻松化解职场压力 / 50
- 脱下你的红舞鞋 / 52
- 巧变压力为动力 / 53

第三章 不断进取——乘风破浪,激流勇进

唯有进取,才能有进步;唯有个人获得进步,才能有社会的不断发展。保持一颗进取的心,你就能让自己永远走在社会的最前沿。

把学习进行到底,不断提升自己的能力 / 56

不断提高自己的能力 / 58

学会利用压力 / 60

永葆进取之心 / 61

不要沉溺于现状 / 62

追求卓越,超越自我 / 64

挖掘自己的潜能,自信地奔向成功 / 67

培养果敢的品格 / 69

不断进取,开始新的生命里程 / 71

让自己变得不可或缺 / 72

点燃希望的火把 / 74

自我激励是人生一笔弥足珍贵的财富 / 75

长长自己的精神 / 76

敢为别人所不敢为 / 77

成功就是要敢闯 / 79

敢于向自己宣战 / 80

永远领先一步 / 82

做体现价值的有心人 / 84

第四章 与人为善——让心灵多一份安然

“人之初,性本善”,善待别人,与人为善,是我们为人之根本,也是为社会增加温暖和力量的源泉。

善待生命,善待他人 / 88



- 勿以善小而不为 / 89
- 悄悄地为他人做点好事 / 91
- 与人为善即与己为善 / 92
- 送人玫瑰，手有余香 / 94
- 给别人多一点鼓励 / 95
- 让别人开心，让自己受益 / 97
- 善于赞赏别人 / 100
- 拥有同理心 / 102
- 站在别人的立场思考 / 103
- 成全一份善良 / 106

第五章 宽容为怀——把浩瀚的大海装进胸膛

世界上最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空更浩瀚的是人的心灵。宽容的人，能够把浩瀚的大海装进自己的胸膛。

- 学会宽容别人 / 110
- 以宽容之心打动别人 / 111
- 用放大镜看优点，用望远镜看缺点 / 114
- 宽能容人，厚能载物 / 115
- 得理也要饶人 / 116
- 能容人处且容人 / 118
- 让人三分不为输 / 120
- 把忍让修养成一种习惯 / 122
- 以德报怨，化敌为友 / 124
- 递一把梯子给对方 / 125
- 识破别点破，面子上好过 / 127
- 化干戈为玉帛 / 128
- 善待别人的尴尬 / 130
- 善于为别人鼓掌，其实也是在给自己加油 / 131

第六章 取舍有度——学会选择,学会放弃

人的一生要经历许多的选择与放弃,每个人都是自己生命的导演,只有真正懂得选择与放弃的人,才能创造出精彩绝伦的篇章,抵达海阔天高的生命境界。

- 选择自己真正想要的 / 134
- 一定要注意选择方法 / 135
- 学会从理想到现实 / 137
- 找到最适合你的 / 138
- 放手远去的爱 / 140
- 把不快记在沙滩上 / 141
- 关上你身后的门 / 142
- 把目光放长远 / 144
- 每次只专注于一个目标 / 146
- 该放弃时就放弃 / 147

第七章 乐观做人——笑看人生起伏

“假如上帝在你面前摆下了一座山,那么你决不要在山脚下哭泣!翻过它就是了!”保持乐观的心态,一切问题就能迎刃而解。

- 永远保持乐观的心态 / 150
- 有期待就有希望 / 152
- 以达观的态度面对挫折 / 153
- 苦难是一所学校 / 154
- 设法把毒柠檬做成可口的柠檬水 / 156
- 用热情融化生命中冷冻的冰 / 157
- 用热情的心拥抱生活 / 159



- 让热情为你带来机遇 / 161
- 热情，是你走向成功的源动力 / 162
- 从跌倒的地方爬起来 / 164
- 失意不能失志 / 166
- 大不了从头再来 / 168
- 用意志力驱动成功的车轮 / 169
- 做事可以失败，做人不能失败 / 171

第八章 淡泊明志——平凡才是人生真境界

平常心是一种境界，是处变不惊的泰然自若，保持一颗平常心，
做平凡人，自有享受平凡的乐趣。

- 保持一颗平常心 / 174
- 戒除浮躁心理 / 175
- 把心态归零 / 177
- 平凡才是人生真境界 / 178
- 不必太斤斤计较 / 180
- 坦然面对人生得失 / 182
- 淡泊名利才能从容人生 / 183
- 安适的生活比金钱更重要 / 185
- 别让金钱谋杀了幸福 / 187
- 要懂得知足常乐 / 188
- 快乐无须尽善尽美 / 190
- 不被过奢的欲望所累 / 192

第九章 感谢生命——感激生命给予你的一切

生而为人是我们的幸运,生命中的一切对于我们来说都是那样地难能可贵。所以,我们要感谢生命,珍惜生命中拥有的一切。对生活怀有一颗感恩之心的人,心态是平和的,心情也总是很愉快的,即使遇上再大的灾难,也能熬过去。

常怀感恩心 / 196

感谢自己的父母 / 197

感谢你的对手 / 199

感谢踢你一脚的那个人 / 201

珍惜时间,把握现在 / 202

珍惜每一次机会 / 203

珍惜现在你所拥有的 / 205

让世界多一点爱,少一点恨 / 207

换一种方式去爱 / 208

让爱生爱 / 209

独乐乐不如众乐乐 / 211

同享福才能共患难 / 213

学会分享而不是“吃独食” / 215

第十章 认清自己——你才是自己命运的主宰

善待别人是一种修养,善待自己是一种智慧。在忙忙碌碌的日子里,一定要懂得善待自己。因为,你才是自己命运的唯一主宰。

以自己的方式生活 / 218

学会原谅自己 / 219

培养强烈的爱好 / 220

给自己一个准确的定位,敢于梦想 / 221



- 正确地认识自己 / 223
- 准确估量自己的价值 / 224
- 知道自己的兴趣所在 / 226
- 经营自己的长处 / 227
- 选择最适合自己的环境 / 229
- 勇于表现自己 / 230
- 是千里马，还要会叫 / 232
- 敢于抬高自己的身价 / 234
- 相信自己能行 / 236

第十一章 改变思维——换种方法做人，换种思维做事

思路决定出路，观念决定命运。人的智商并没有太大的差别，换一种方法做人，换一种思维做事，也许你的人生成就和生活质量与以前会有天壤之别。

- 变换角度，另辟蹊径 / 240
- 野心使你富有 / 242
- 经验不是万能的 / 243
- 打开你的思维 / 245
- 把问题简单化 / 247
- 找对方法好做事 / 249
- 为你的成功找方法 / 250
- 换个角度想方法 / 252
- 生活没有固定模式 / 254
- 打破内心的障碍 / 255
- 主动跟陌生人说话 / 257

第十二章 低调做人——放下架子,才会更有面子

低调做人是一种境界、一种风度、一种修养、一种去留无意的胸襟、一种宠辱不惊的情怀。甘于低调做人者,总能以平常心面对喧嚣的世界、纷扰的人群。

- “低头”认错不为低 / 260
- 把自己放到低处 / 261
- 弯腰不会影响你的身高 / 262
- 收敛起你的聪明 / 263
- 学会自省,认清自我 / 265
- 养成谦虚的习惯 / 267
- 带着谦虚上路更易成功 / 268
- 别把自己太当回事 / 270
- 自信但不可自负 / 271
- 做人要脚踏实地 / 273
- 不要好高骛远 / 275

第十三章 圆融通达——圆融是成功者的生存智慧

做人要圆融,圆融不是圆滑世故,更不是平庸无能,圆是圆通,是一种宽厚、融洽,是大智若愚,是与人为善,是居高临下、明察秋毫之后心智的高度健全和成熟。圆的压力是最小的,但张力却是最大的,圆的可塑性也非常地强,圆是处世妙方。

- 尊重身边的同事 / 278
- 尊重对方的文化 / 279
- 成全别人的自尊 / 281
- 关键时刻要说关键话 / 283
- 拒绝不一定是一杯苦酒 / 285



- 适其境再动其舌 / 287
- 适时保持沉默 / 288
- “祸从口出”，说话要三思而后言 / 290
- 学会保护自己 / 291
- 钓什么鱼投什么饵 / 293
- 为对方着想，替自己打算 / 295
- 走自己的路，也要听听别人怎么说 / 297

第十四章 心存“心机”——为人不可太老实

害人之心不可有，防人之心不可无。历史留下了优良的传统美德，却也同时遗留下诸多病根、病态。

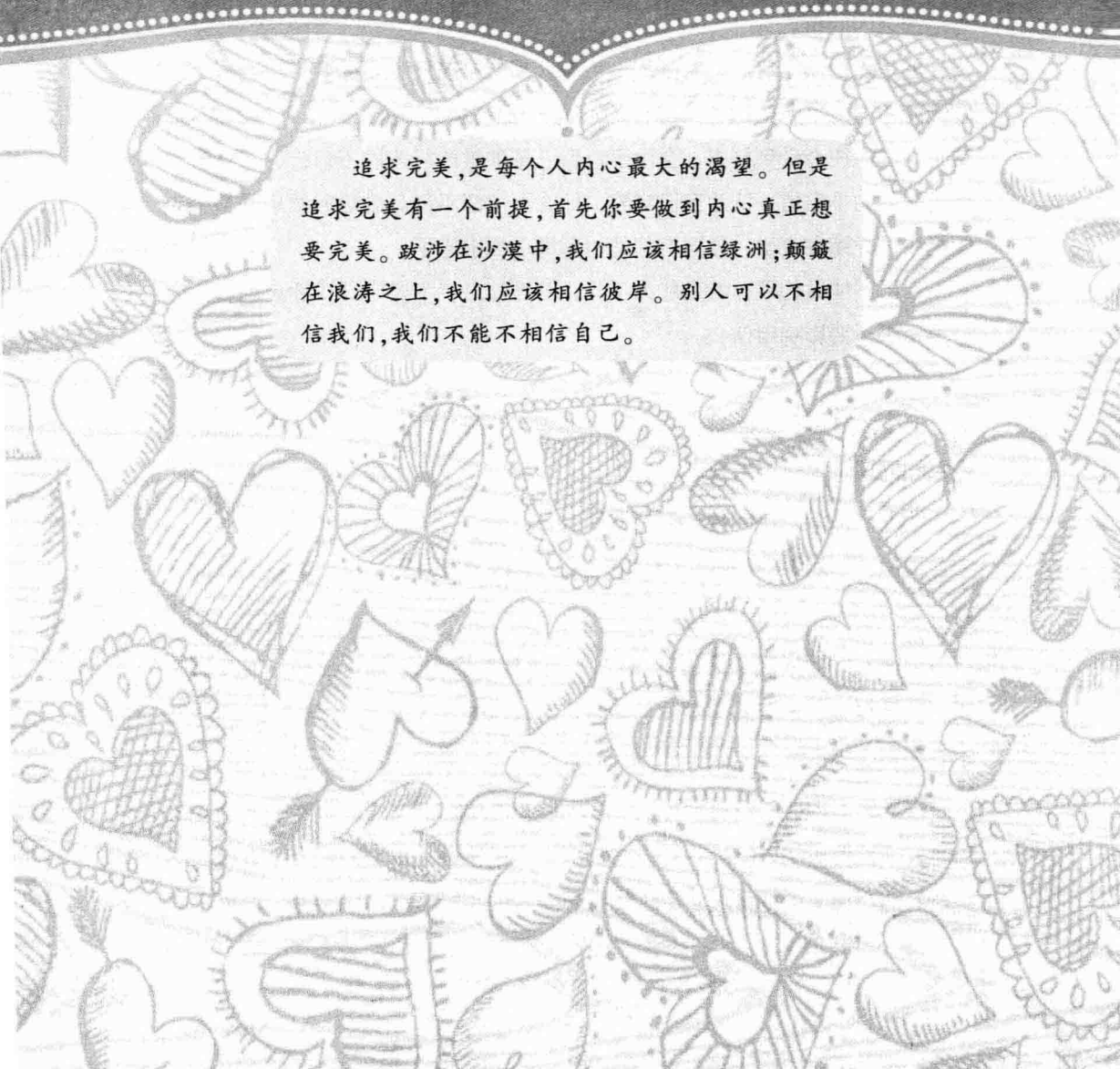
学会保护自己，学会在成功路上走捷径，是对自己的一种负责，也是对生命的一个交代。

- 善听弦外之音 / 300
- 有话不妨绕着说 / 301
- 谎言未必不能说 / 303
- 做人也要世故 / 305
- 做人要讲诚信 / 307
- 诚信乃做人之本 / 308
- 人无信则无利 / 310
- 信守一诺千金 / 312
- 釜底抽薪，反败为胜 / 314
- 消除对方的警戒 / 316
- 不要跟熟人做生意 / 317
- 不可锋芒毕露 / 318
- 懂得用人之所长 / 320
- 识破对方的谎言 / 321
- 提防诱饵中的鱼钩 / 322



第一章

完美做人——想要完美,才能做到完美



追求完美,是每个人内心最大的渴望。但是追求完美有一个前提,首先你要做到内心真正想要完美。跋涉在沙漠中,我们应该相信绿洲;颠簸在浪涛之上,我们应该相信彼岸。别人可以不相信我们,我们不能不相信自己。



自信是成功的垫脚石

自信是一种心态，就是勇敢地将自己的能力展现出来，该出风头时就出风头，不惧人言，不拘泥于前人之法。这种自信是保证将自己的能力正常而充分发挥的前提，是自信的第一个层次，也是一般人对于自信的理解。如果拥有这份自信，又没有受任何外界的影响，那么你所体现出来的就是做你能力范围之内的事。

但是人的能力终究是有限的，每个人都有自己做不到的事，总会有人对你无能为力之事做出这样或那样的闲言碎语、否定评价，甚至是诋毁中伤。这时，你往往会受到打击，会由于对自己某项具体行为的不自信，而导致对自己能力的不自信，认为自己窝囊，什么事情都不行。最后的结果是整个人像蜗牛一样缩在壳里，连应有的能力都展示不出来了。

自己不能做的事，就是能力不及，坦然处之，不要因此认为自己就低人一等，更不要影响自信心。

有这样一个笑话：

一个人从俱乐部回来，向朋友吹嘘说：“我今天在俱乐部，把象棋世界冠军和网球世界冠军杀得落花流水。”

朋友很惊讶，忙问他是怎样做到这一点的。

他说：“这很简单呀！我打网球赢了象棋世界冠军，下象棋赢了网球世界冠军。”

以往人们听到这个笑话的时候，总是嘲笑这个“双料冠军”的投机取巧，但是很少有人会问这样一个问题：被打败的象棋世界冠军和网球世界冠军是什么感受？

很显然，他们并没有因为自己在不擅长的项目上输给一个普通人而失去信心。他们放弃了自己的长处，而拿自己的短处去和别人比试，本身就是充满信心的表现。你是象棋高手，却没有必要因为网球不行而自卑；同样，即



使你象棋下得一塌糊涂，也并不影响你在网球场上的霸主地位。

一件事的成功，需要很多因素。而事实上你只要具备其中关键性因素就可能获得成功，而你在非关键因素上的无能，并不会影响成功。但往往在外界的影响下，我们对无关紧要之处的不自信导致对整个事情的不自信，从而导致失败。

人是有很大大潜力的，你本身具备的能力可能并未被你所认识。有一些事，你可能没有能力做，但你必须做，如背水一战，这时候你必须相信自己能做到，这就是潜能力的自信，这并非盲目自信，而是相信能做好自己必须做的事。

人与人之间其实没有多大的区别，只是有人敢做、有人敢说、有人敢想，要相信别人做成的事你也能做。

要做到自信，就必须懂得自信的真正涵义：有一个良好的心态；对能做的事情相信能够做好，对不能做的事情坦然处之或努力学习做的方法；培养自信的习惯；对事情进行分析，找出事情获得成功的关键因素，对非关键性因素，要正确面对自己的无能为力，要学会抓大放小，扬长避短。

自信让你拥有机遇

自信之心，是我们追求卓越人生旅途中的永不屈服的支柱，唯有自信，才能引爆我们生命中的潜质；唯有自信，才能战胜我们生命旅程中的苦难和挫折；唯有自信，才能不断超越自我，永葆生命的青春；唯有自信，才能抓住我们生命当中不期而至的机遇。

“自信”能抓住成功的良机。在此，我们可以借鉴一下名人的事例，看看他们是怎样成功的。

日本的小泽征尔是世界著名的音乐指挥家。意大利歌剧院和美国大都会歌剧院等许多著名歌剧院都曾多次邀他加盟执棒。

有一次，他去欧洲参加音乐指挥家大赛，在决赛时，他被安排在最后一



位。小泽征尔拿到评委交给的乐谱后，稍做准备，便全神贯注地指挥起来。突然，他发现乐曲中出现了一点不和谐。开始他以为是演奏错了，就让乐队停下来重新演奏，但仍觉得不和谐。至此，他认为乐谱确实有问题。可是，在场的作曲家和评委会的权威人士都郑重声明：乐谱不会有问题，是他的错觉。面对几百名国际音乐界的权威人士，他难免对自己的判断产生了犹豫，甚至动摇。但是，他考虑再三，坚信自己的判断是正确的。于是，他斩钉截铁地大声说：“不，一定是乐谱错了。”他的声音刚落，评委席上的那些评委们立即站起来，向他报以热烈的掌声，祝贺他大赛夺魁。

原来这是评委们精心设计的一个圈套，以试探指挥家们在发现错误而权威人士不承认的情况下，是否能坚持自己的正确判断。因为只有具备这种素质的人，才真正称得上世界一流的指挥家。在比赛选手中，只有小泽征尔坚信自己的判断而不随声附和权威们的意见，因而他摘取了这次世界音乐指挥家大赛的桂冠。

一个人的自信应该是与生俱来的，这种权利谁也无法剥夺。只要坚信自己能行，就会获得唯你独有的成功。精诚所至，金石为开。即使困难再大，我们也可以走出困境，因为我们相信，是我们误入了困境，而不是困境抓住了我们；即使磨难再多，我们都可以踏平坎坷，因为我们坚信，是我们误读了人生，而不是人生欺骗了我们。

跋涉在沙漠中，我们应该相信绿洲；颠簸在浪涛之上，我们应该相信彼岸。别人可以不相信我们，我们不能不相信自己。

大音乐家华格纳曾遭受同时代人的批评攻击，但他对自己的作品非常有信心，终于战胜世俗的流言。达尔文在一个英国小园中工作了20年，有时成功，有时失败，但他锲而不舍，因为他自信已经找到线索，结果终得成功。

19世纪的英国诗人济慈幼年就成为孤儿，一生贫困，备受文艺批评家抨击，恋爱失败，身染痼疾，26岁即去世。济慈一生虽然潦倒不堪，却不受环境的支配。他在少年时代读到斯宾塞的《仙后》之后，就肯定自己也注定要成为诗人。他有一次说：“我想，我死后可以跻身于英国诗人之列。”济慈一生致力于这个最大的目标，使他成为一位名垂青史的诗人。

你自信能够成功，成功的可能性就大为增加。你如果自己心里认定会失