

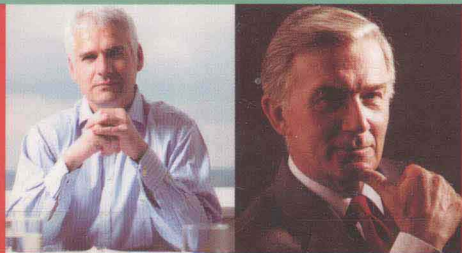
李元秀◎编著

本书中，字字充满生命的智慧，
引领你快速认知自己，接纳自己。



机遇还没来时，
就应事事用心，事事尽力。

做好你自己



从学习中寻求真理、
从独立中体验自己。

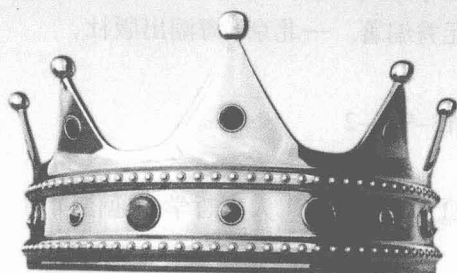
从表达中 锻炼口才
从实践中 体现价值

从交友中 品味成熟
从兴趣中 攫取快乐

从计划中 把握时间
从追求中 获得力量

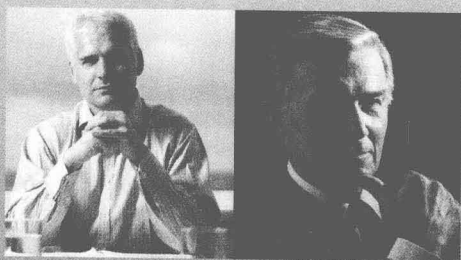



海潮出版社
Hai Chao Press



李元秀◎编著

做好你自己



 海潮出版社
HaiChao Press

图书在版编目(CIP)数据

做好你自己 / 李元秀编著. —北京: 海潮出版社,
2011.5
ISBN 978-7-80213-960-2

I. ①做… II. ①李… 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(2011)第 038491 号

书 名: 做好你自己

编 著: 李元秀

责任编辑: 罗 庆

封面设计: 久品轩

责任校对: 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738 (发行) 66969736 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京市业和印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 24.75

字 数: 405 千字

版 次: 2011 年 6 月第 1 版

印 次: 2011 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-960-2

定 价: 36.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

前 言

世界上的每一个人，都是从数亿个精子中精选的第一名，都是最棒的。我们都带着无限的可能性，无限的潜能。

生命潜能不是要你无视于自己的软弱、害怕、苦恼，一味向积极、正面的方向去走，而忽略自己内心深处的那些无奈、无助、孤单的自己。那将只会造成自我的疏离、分裂，让自己离真实的自我越来越远。

每个人都是不完美的，每个人身上都有自己不愿意触碰的一面——阴暗面，亲人朋友不愿意接受，连我们自己也无法面对。于是，我们不惜代价、竭力伪装成人人喜欢的好人，活得很累。

每个人都有自己的缺点，也都有自身的独特之处。事实上，你不可能成为别人，你只能是你自己。何须去艳羡别人，只要去认真而自信地做好你自己。

事实上，我们的每个缺点背后都隐藏着优点，每个阴暗面都对应着一个生命礼物：好出风头只是自信过度的表现；邈邈说明你内心自由；胆小能让你躲过飞来横祸；泼妇在有些场合是解决问题的最好方式……阴暗面也是生命的一部分，只有真心拥抱它，我们才能活出完整的生命。

当今世界，人们也许会在繁华中盲从，在喧嚣中浮躁，在灯红酒绿中迷失，在人生的路口徘徊，但永远也不会忘记自己的幸福和前途。看一下本书，或许能带你远离城市的喧嚣和繁华，在迷失中找回自己！

人对命运的选择，其紧要处往往取决于自己。各种归途与结果，悬于一念！这个“念”，就是你的“观念”和“心态”。智慧的选择比天生的才能更重要，合理的心态比盲目的奋斗更重要。人的命运不在出身，人的成功在于持有正确的心态，合理的做事方法，执著与舍弃。想要达到成功目标的人，

不仅能时刻预见危机，坦然面对已有的挫折，还要把这种危机与挫折当做自己新的机遇，适时调整自己，向人生发起新的冲击。

本书中，字字充满生命的智慧，会引领你快速认知自己、接纳自己，清楚地“觉察”到蕴藏在内心的无限潜能，转烦恼为智慧，有效突破家庭、生活和事业的瓶颈。

有人说，这本书应该读三遍，读第一遍会认同，读第二遍会改正，读第三遍会进化。也有人说，这本书应该买十本，一本留给自己，九本送给朋友。一人看，一人改变；十人看，十人改变。

本书或许对于你不迷失于中途，不无功而返，有所裨益。学会放弃和选择，做好你自己，让心舟在惊涛骇浪里沉稳前进，永不颠覆。请永远记住：做好你自己才是最重要的，做好你自己才是最精彩的！

目 录

第一章**做好自己先要有好心态**

- 心态决定人的命运····· 002
- 浮躁会使你一事无成····· 006
- 不要有“抑郁”的情绪····· 012
- 不与自卑为伍····· 015
- 在逆境中学会微笑····· 021
- 不要因为被批评而难过····· 023
- 学会善待自己····· 025
- 只有绝望的心，没有永远的绝境····· 028
- 阳光照进生活，梦想才能走进现实····· 029
- 生活再难，也要乐观拥抱····· 031

第二章**做好自己要有目标**

- 智在把握今天····· 034
- 轮子一直在转····· 034
- 永远不能失去的····· 036
- 人性飘出芳菲····· 036
- 带不走的東西····· 037
- 抹掉心底的遗憾····· 038
- 传递人间奇迹····· 039

用好手中的那一半·····	041
自己就是国王·····	042
这是生命的凯旋·····	043
升降都在运行·····	045
上帝帮这种人·····	046

第三章

做好自己要低调处事

不要图一时之快·····	050
以静制动，处安勿躁·····	051
对强者礼敬，是弱者生存的谋略·····	053
该出手时才出手·····	055
要有所忍有所不忍·····	058
得饶人处且饶人·····	059
话不可说满，事不能做绝·····	061
适可而止，见好就收·····	063
放得下是一种度量·····	064
要懂得与别人分享·····	066
处世中退步为进步之本·····	068

第四章

做好自己要诚信做人

诚信做人是立足之本·····	074
与人相交要以诚相待·····	075
遵守自己诺言·····	076
仁者行遍天下·····	078
诚信是财富的基石·····	080
诚实不等于老实·····	082
做事离不开分寸·····	084

把事做得恰到好处·····	087
与人办事因人而异·····	089
办事的禁忌·····	093

第五章 做好自己要坚定信念

坚韧一生，成就一世·····	098
要保持奋斗的激情·····	099
要有自强不息的精神·····	101
有志者事竟成·····	103
蟑螂的启示·····	104
永远不要放弃·····	105
不满足于现有成就·····	108
人生的法则就是信念的法则·····	109
坚持之道是不放弃·····	111
要有锐意进取之心·····	113
活到老学到老·····	115

第六章 做好自己要灵活三思

求人办事要因人而异·····	118
说话办事摆正态度最重要·····	124
求人在于求心·····	131
应先思而后行·····	136
做个成功的做事者·····	137
用想象打开成功之门·····	139
掌握正确思想的方法·····	145
做事前要预想一个好结果·····	148
创新意识是最佳的工夫·····	152

第七章 做好自己要广结善缘

- 如何赢得尊重和认同····· 156
- 用赞美收获认同····· 158
- 让别人产生感恩心理····· 160
- 把好处让给别人····· 161
- 互换人脉资源才能壮大关系网····· 163
- 不要做“一锤子”买卖····· 164
- 不要强人所难····· 165
- 不要透支人情····· 167
- 知缘而且善用缘····· 169

第八章 做好自己要慧眼识人

- 以眼识人窥其心灵····· 172
- 听其言可观其人····· 175
- 行事风格可断人····· 177
- 一笑定人心····· 180
- 人生如战场····· 182
- 老实并非为人之道····· 187
- 为人不要过于精明····· 189
- 另一条为人之道····· 192
- 不妨糊涂····· 193

第九章 做好自己要方圆处世

- 容人之过才是大家本色····· 198
- 保持快乐情绪····· 200
- 从工作中获得乐趣····· 203

让生活变得丰富多彩·····	205
给自己留条后路·····	207
做人忌太较真·····	209
别为面子迷失自己·····	211
别把事情做绝·····	214
忍一时之气无百日之忧·····	215
留一步与人行·····	219

第十章

做好自己要刚柔并济

为人处世要刚中有柔·····	222
刚柔灵活好办事·····	225
恩威并用之道·····	228
不要总是直线思考·····	231
办事不要操之过急·····	232
要了解办事对象·····	234
多采用迂回战术·····	236
要学会变通·····	238
跨越思想的栅栏·····	240
让想象力飞跃起来·····	241

第十一章

做好自己要老实得体，精明适度

老实人七宗罪·····	246
老实还得聪明·····	254
世界上最老实的人·····	255
厚道人把荣誉让给别人·····	256
精明人爱出风头·····	257
精明不是自以为是·····	258

精明不是斤斤计较·····	259
软弱的人生活没有规律·····	260
不要永远做小人物·····	261
不服输·····	262

第十二章

做好自己要大智若愚

做人别耍小聪明，聪明反被聪明误·····	266
小事不聪明，大事不糊涂·····	268
大智若愚，智者的处世之道·····	270
假装愚钝，韬光养晦·····	272
处处显精明，不是载福之道·····	274
做个糊涂的精明人·····	276
抓大放小，小事难得糊涂·····	278
宁做傻中精，不做精中傻·····	279
身处尴尬的局面，装愚是最佳的选择·····	280
对自己梦寐以求的东西，要装作“不屑一顾”·····	282

第十三章

做好自己要会协作

与同事相处，请处理好这些细节·····	288
对同事的“期望值”不要太高·····	291
会说办公室里的常见话题·····	293
善于化解与同事之间的矛盾·····	295
果敢对付同事的“小报告”·····	297
任他性格各异，我自相处有方·····	301
和领导保持和谐·····	306
善于对领导说好话·····	309
多向领导汇报工作·····	312

推功揽过，为“兵”之道·····	315
勿在上司面前抢风头·····	318
在上司面前只有“建议”·····	320

第十四章 做好自己要懂进退

贪图金钱失去快乐·····	326
贪婪金钱失去生命·····	328
金钱买不到的爱情·····	329
贪婪金钱关门停业·····	329
冤家一个就不少·····	330
不可小瞧别人·····	333
不能目中无人·····	334
迂回前进达目标·····	335
直路不通绕道行·····	337
撞了南墙要回头·····	338
保存实力抽身退让·····	339
三十六计，走为上计·····	341
退一步天地宽·····	342

第十五章 做好自己要灵活做事

随方就圆，立世之本·····	346
说话要懂得拐弯儿·····	350
学会投其所好·····	353
央求不如婉求，劝导不如诱导·····	356
上什么山唱什么歌，见什么人说什么话·····	362
别在一棵树上吊死，要为自己多谋出路·····	366
遇强则迂，以退为进·····	368

做

好

你

自

己

ZUO

HAO

ZI

JI

JI

JI

- 只要不钻牛角尖，人就有机会..... 371
- 做个圆滑的老实人..... 374
- 不偏不倚才能成为“不倒翁”..... 377

第一章 做好自己先要有好心态



心态决定人的命运

心态决定命运！绝不是无稽之谈。这是时代的发现，是成功心理学的卓越贡献。

成功心理，积极心态的核心就是积极的自我的意识，或称做意识，而自信意识的来源就是经常在心理上进行积极的自我暗示。

反之也一样，消极心态，自卑意识，就是经常在心理上进行消极的心理暗示。

不同意识与心态会有不同的心理暗示；而暗示的不同也是形成不同意识与心态的根源，所以说心态决定命运，正是以心理暗示决定行为的事实为根据。

报纸上刊登一个这样的故事：患上绝症的小A与偶患小恙的B同住进一所医院里，由于医生的疏忽，竟把两个人的病历调了位置。

小A得知自己患的不过是小毛病而已，心情大好，身心充满了活力，结果绝症竟不治而愈了。可是小B得知自己患的是绝症，情绪低到了极点，终日闷闷不乐，结果在精神的全面崩溃中死去。

这是心理暗示的神奇魔力。不同的心理暗示必然有不同的选择与行为，不同的选择与行为必然会有不同的结果。

为什么心理暗示会有如此神奇的作用？

在心理学上，心理暗示是指运用于经由人的五官进入个人意识中的所有自治式的刺激，也就是一个人用语言或其他方式对人的知觉、思维、想象、情感、意志等方面的心理状态产生某种刺激的过程。

心理暗示是自动暗示。它是人的心理活动中意识思想的发生部分与潜意识的行动部分之间的媒介沟通。

这是媒体的一种启示、提醒和指令，它会通过你注意什么、追求什么、致力于什么和怎样行动，因而它能支配你的行为，这是每个人都拥有

的和看不见的。

成功的金领都是杰出的心理暗示运用者。

著名的拳王阿里在谈到自己获胜的诀窍时说：“我相信自己强大……每场比赛开始之前，我就反复地告诫自己，成败往往只取决于一瞬间，我要像恺撒那样把握那一瞬间。”

通过这种心理暗示，这位拳王始终保持旺盛的斗志，取得了一场又一场辉煌的战绩。

而与常人相比，金领要随来自各个方面的沉重的压力。然而他们依旧能从容不迫，得心应手，保持一种自然、平和的心态。

这也得益于他们使用的积极的心理暗示。被誉为日本“经营管理之神”的松下幸之助，谈到心理暗示时这样说：“我常用默念的方式来松弛自己的身心。我从不以工作为苦事，相反，对我来说工作就是快乐之源。因为在工作中我经常提醒自己，每件工作都蕴含着独特的美感，如简约之美，和谐之美，速度之美等。而我的任务，仅仅是把些美感发掘出来而已。别忘了，美的事物永远让人感到舒畅快乐。”

多么高明的心理暗示！居然能把繁琐的工作转换为愉快的审美活动。杰出的将领还善于用心理暗示来激发下属的士气，齐心协力，一起夺取胜利。

记得杜达尔将军和他的军队被敌人围困在一个城堡里。

他在给下属的军官布置任务时，传令兵慌慌张张地闯进营帐向他报告：“大人，敌人接近我们的城池了！”

杜达尔反手就给了传令兵一个耳光，骂道：“混账，你瞎了眼了！明明是我們的城池接近敌人了！”

在座的军官听了这席话，一个个热血沸腾。正是有这种积极的心理暗示下，杜达尔的军队杀出重围，最后把敌人消灭在城墙之下。

拿破仑是世界上杰出的军事家，他也常对属下进行心理暗示，他的一句名言也广为人知：“不想当元帅的士兵不是好士兵。”

这句名言大大激发了士兵们为建立功勋而浴血沙场的激情。

现实生活中，多数人的生活境遇，既不是一无所有，一切糟糕，也不是一切都好，事事如意。

这种一般的境遇相当于“半杯牛奶”。而面对这半杯牛奶，你心里产

生什么样的想法呢？

当然，消极的心理暗示是为了少了半杯牛奶而怏怏不乐；积极的心理暗示是认为自己拥有半杯牛奶而深感幸运，更好地享受它，因而才能情绪振作，行动积极。

你愿意选择哪一种暗示呢？

名人曾说：“一切成就，一切荣誉，都始于一个意念。”

积极的心理暗示，犹如阿里巴巴的咒语“芝麻开门”一样，它将开启你心中积极的情绪之门，在那里，你将感受到生命的阳光和花香。

所谓积极的心理暗示能使人把面粉当药剂治好了病，也使人把药水当毒液喝送了命，其实这都是心理暗示的作用，人往往因哭泣而悲伤。世界上有许多人被不安、自卑感所苦恼，他们总以为自己对任何事都无能为力。

这显然是陷入了负面自我暗示的陷阱中。

自我暗示的积极作用，是训练我们如何增进自信心，如何能由失败中体验成功，又如何克服恶劣的情绪等等。

自我暗示能使人把面粉当药剂治好了病，也使人把药水当毒液吃丢了性命。如何正确使用它，是人生历程中不可避免且必须弄透彻的一门学问。

拿破仑·希尔给我们提供了一个自我暗示公式，并提醒渴望成为金领的人们，不断对自己说：在每一天，在我的生命里面，我都有进步。

暗示是在自我对抗的情况下，通过议论、行动、表情、服饰或环境氛围，对内心和行为产生影响，使其接受有暗示作用的观点、意见或按暗示的方向去行动。

拿破仑·希尔补充道：“自我暗示是意识与潜意识之间互相沟通的桥梁。”

通过自我暗示，可以使意识中最具力量的意念转化到潜意识里，成为潜意识的一部分。

也就是说，通过有意识的自我暗示，将有益于成功的积极思想和感觉，撒到潜意识的土壤里，使其能在成功过程中减少因考虑不周和疏忽大意等招致破坏性后果。

所以，通过想象不断地进行自我暗示的人，很可能会成就一个金领。

心理暗示是人类心理方面的正常特性，它“不从正门，而是从后门”进入人的潜意识，不受人的主观意识的抵制。

在应用暗示时，应注意暗示以主观意识的批判和抵制。在应用暗示时，应注意暗示以无批判地接受为基础，不需要付诸压力，不要求他人非