



· 心灵励志 ·

肯定自己

——你的内心足够强大

廷音◎编著 *Your heart is strong enough*

让你内心充满正能量的终极秘密

乔布斯、扎克伯格、马云的成功证明：肯定自己——最有效的正能量！



如果你想改变这个世界，首先你就应该肯定自己！
坚信自己能够改造这个世界，才能战胜你自己！



中华工商联合出版社

肯定自己

——你的内心足够强大

廷 音◎编著

让你内心充满正能量的终极秘密



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

肯定自己：你的内心足够强大 / 廷音编著. —北京：中华
工商联合出版社，2013.3
ISBN 978-7-5158-0459-0

I. ①肯… II. ①廷… 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 025368 号

肯定自己：你的内心足够强大

编 著：廷 音
策划编辑：郑承运
责任编辑：吕 莺
装帧设计：天下书装
责任审读：郭敬梅
责任印制：迈致红
出版发行：中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷：北京高岭印刷有限公司
版 次：2013 年 3 月第 1 版
印 次：2013 年 3 月第 1 次印刷
开 本：710mm×1000 mm 1/16
字 数：170 千字
印 张：16
书 号：ISBN 978-7-5158-0459-0
定 价：32.00 元

服务热线：010-58301130
销售热线：010-58302813
地址邮编：北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层,100044

<http://www.chgslcbs.cn>
E-mail:cicap1202@sina.com(营销中心)
E-mail:gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题，请与印务部联系。
联系电话：010-58302915

前 言

不管是成功还是失败,不管是顺境还是逆境,不管是得意还是失意,最重要的是自己如何看待,如何面对。

有的人选择激进,有的人选择淡然,而有的人选择适当地调整自己,以适应现状。

现实总是残酷的,能在如此残酷的现实中保持一颗波澜不惊的心实属不易。

人有时会遇到一些很复杂的问题:当你看到别人比自己好,会心生嫉妒,说三道四;当你比别人强的时候,也会有人在背后对你加以议论,这时的你在流言蜚语面前,会很气愤,极力为自己辩解。这样一来,自然会觉得自己活得很累。

其实你大可不必如此。

做人永远是做自己最好,别太羡慕别人。因为每个人都有自己的优势,也许自己有的,他人却没有。

而成功与否并不在于你是谁,做好你自己,只要努力了,你也能成功,能够取得向往的一切。

把自己放在正确的位置,选择自己的人生,不要因为他人的看法而改变自己的定位。

正确与否,只有自己才有发言权。

你也许不是最美丽的,但你可以是最可爱的;

你也许不是最聪明的,但你可以是最勤奋的;

你也许不会最富有,但你可以是最充实的;

你也许不会最顺利,但你可以是最乐观的;

.....

人生真正的快乐并不是来自于健康、美貌、金钱、青春或权势。快乐也不是毫无理由就发生了,它不取决于基因、好运或凑巧,也不是外在事件的结果。它最主要来自于我们对自身所发生的事的评价,以及我们如何评估自己塑造的一切。爱你自己就是快乐的燃料,这能使你有好心情。没有自我接纳与自我赞许的自我肯定是不可能快乐的。

爱自己、肯定自己不是狭隘地认为只有自己最好、最值得爱,而是在爱自己的基础上培养肯定自我的能力,自爱才会自强,自强才会自信,自信才会让你的美丽在举手投足间散开去,内敛却迷人。



目 录

CONTENTS

第一章

遇见更好的自己——自我认知中的肯定法则

/1

每个人都希望能在读过一本书之后,突然发现更好的自己;

每个人都梦想能通过一次长途旅行,遇见更加心怡的自己;

也许,每个人的心里都住着另外一个人,他/她与你同呼吸共命运,与你一起走过每一个大大小小、明亮黑暗的时刻……但是无论你怎么努力想要看清楚他/她究竟是什么形状、什么性格,却总有些摸不着边际。

你总想通过另一个自己改变自己的生活状态,你总以为内在的那个他/她会比外在的这个更成功,于是你不断的否定外在的自己,否定自己拥有的一切……

你不知道,不管是内在的你还是外在的你,都只是你的一部分,不可分割。只有清楚地认识自己、肯定自己,不断追求内在与外在的和谐统一,才能真正找到那个更加美好的自己。

01.自我定位,找到你的位置最关键	2
02.欣赏自己的优点,经营自己的长处	8
03.面对质疑,自己的路要自己走	13
04.你可以追求完美,但不要苛求自己	19
05.改变自己比改变别人更容易	24
06.保持向上的自我,遇见更好的自己	29

第二章

挡住你的只是一张纸——从困境中走出的肯定法则 /35

当我们的眼前出现困难时，我们该以怎样的态度去驾驶生命的小舟？

是让它迎风破浪，驶向彼岸呢，还是让它暂且不前？

当然是尽我们所能的向前进！用坚韧的意志、非凡的勇气和百折不挠的精神去面对。

只要有坚韧的意志，有坚定的信心，有不屈不挠的精神，困境就不可怕。

努力让自己在困境面前也是一样的坚韧，成为一个在挫折面前也勇往直前的强者。笑对一切，感恩一切，将挡在面前的纸划破，那时成功之光就会洒向你。

- 01.耐得住寂寞的心境，才能守住繁华 36
- 02.经得住打击的硬气，把挫折踩在脚下 43
- 03.切断一切退路，就一定能够找到出路 49
- 04.改变心境，乐观帮你攻克难关 54
- 05.不抱怨，提高你的逆境商数 60

第三章

牢牢抓住上司的心——事业发展中的肯定法则 /67

你是个勤奋上进的员工，你总比同事早一步完成工作，有时候你想得比上司还仔细周到，但你却屡屡得不到提拔，看着身边的同事一个个平步青云，而你的上司却似乎根本没察觉到你的才能？

为什么你做得像牛一样多，得到的却像面包渣一样少？

为什么你干得不错而老板不欣赏你？

为什么别人能步步高升，而你却原地踏步？

这是因为你没得到上司的关注。上司就是你的伯乐，没有伯乐的验

证,再厉害的千里马也只有被埋没!

在职场里,那个决定你前途的人,就是你的上司(或上司的上司)。

如果你能抓住这个“职场福星”,就能平步青云,晋身职场达人。

那么,如何抓住这个贵人,并利用肯定法则让他帮你加薪、升职呢?

- 01.沟通到位一切都不是问题 67
- 02.全力以赴,肯定上司的慧眼识人 72
- 03.摒弃间隙,做上司的左膀右臂 77
- 04.肯定到位,千万不要越位 82
- 05.巧妙拒绝上司的无理要求 88

第四章

从人脉中挖掘出金矿——社交应酬中的肯定法则 /98

世界上到处都是才华横溢的穷人,如果能有“贵人”相帮,他们也可以一展宏图,跻身富人的行列。

一切事业都是人际关系的事业,水涨船高,人抬人高。

事业的成功85%决定于人际关系,把人与人之间的关系搞懂了,人脉网搭建好了,就成功了一半。

你可能羡慕那些“在人际关系方面有天赋”的人脉达人、超级脉客,可能觉得,我们永远也不可能达到他们那样的水平。

其实,经营人脉并不难,第一要诀就是要肯定自己,发现自己的闪光点,做一个能被人欣赏的人;然后,你的人脉便会不请自来;剩下的,才是如何打理人脉,让它不断升值为你的成功保驾护航。

- 01.经营人脉的本质:传播你的价值 99
- 02.人脉即财脉,决定你的命脉 108
- 03.用人脉撬开“机遇”之门 113
- 04.要“实心人脉”,杜绝“中空人脉” 119
- 05.用人脉打造你的“无敌竞争力” 125

第五章

说出别人爱听的话——言语博弈中的肯定法则 /129

在人生奋斗之路上,说话水平高,很多机会呼之即来;说话水平低,很多机会闻“声”而去。

因为在这个熙来攘往的世界上,机会总是随着人的愿望和意思流动的。

而表达愿望和意思的基本工具便是语言,那些说话水平高超的人大都会把各种愿望和意思恰到好处地表达出来,把各种利益顺理成章地聚拢到对自己有利的方向上来。

在肯定自己的同时,充分肯定他人的贡献与付出,正是语言的最高境界。

说话在生活和事业中的作用无处不在,你可以通过恰到好处的赞美赢得他人的好感,通过幽默的话语创造和谐的氛围,通过一次成功的演讲俘获众人的心……

- 01.巧言妙语,肯定对方拉近距离 130
- 02.拉拢人心:会倾听也就赢了一半 136
- 03.赞美:效率最高的肯定语言 147
- 04.幽默:让肯定变得妙趣横生 155

第六章

学会聪明人的心理“诡计”——练达处世中的肯定法则 /162

你是否有好心办坏事、让自己沮丧不已的经历?

你是否经常对人以诚相待,结果对方却为了利益对你无情欺骗?

你是否经常感叹自己虽“才高八斗”,空有一身抱负,却在职场中无法施展?

你是否如“老黄牛”般兢兢业业,却总是没有“出头”的机会?

.....

不仅在动物世界中,在人的世界里,不乏激烈的竞争。

不同的是,优胜劣汰并不是这些竞争的唯一规则。

你要学会并精通生存之道,必须了解人性的真相。

老练与练达会让你识别各式各样的陷阱和危险,为你赢得无数的机会并取得更大的成就。

世事洞明皆学问,人情练达即文章。

只要洞悉掩藏在世事表层背后的肯定法则,你就会练就一双更加坚韧的翅膀,在人际丛林中自在翱翔。

- 01.互惠原理:人情债是最划算的风险投资 163
- 02.登门槛效应:层层递进更容易被人接纳 169
- 03.邻里效应:交往越多越亲密 174
- 04.禁果效应:多一点遮掩,多一点神秘 180
- 05.从众心理:人们更喜欢与众人追随的人结成同盟 187

第七章

把潜能发挥到极致的秘诀——内心强大的肯定法则 /195

心理学家的研究表明:每一个人都蕴含着无限的潜能。

它们犹如宝藏般深埋在我们的身体之中,在大部分时候难以被我们认识和感知。

只有相信自己、肯定自己的人,才能慢慢开发出这些巨大的能量并妥善使用它。

对于那些没有自信、总是否定自己的人来说,能维持普通的人生已是举步维艰,又怎么可能激发潜能的宝藏呢?

充分的肯定自己,是激发个人潜能的唯一秘诀。

充分的肯定他人,是激发团队潜能的首要条件。

在本章中,我们将向读者一一指明,如何通过肯定自己把潜能发挥到极致,做内心强大的自己。

01.积极面对人生,找回生活掌控权	196
02.任何限制,都是从自己的内心开始的	201
03.自我施压,将内心的潜能彻底唤醒	208
04.自信焕发,激活生命更多的潜能	213
05.梦想,潜能的引爆器	218

第八章

快乐就在不远处——创造幸福生活的肯定法则 /225

生命的起点我们无从选择,人生的轨迹却需要我们慎重把握。

人人都渴望生活的幸福、爱情的美满及家庭的温暖,然而,并不是人人都能幸运地得到这些。

痛苦与失落,遗憾与挫折,似乎是我们永远的邻居和永久的朋友。

如何应对突如其来的痛苦?如何正确认识自己,并平息内心的冲突?如何获得内心完全的自由?如何去爱配偶和家人?如何最后得到真正且长久的幸福?……

这一切还是要从肯定自己开始,当你学会肯定自己,并开始尝试肯定身边的一切时,你会发现——

原来成就良好心态与完美性格,并不是一件遥不可及的事情;拥有理想职业及幸福人生,竟然是那样的轻松与顺畅。

01.肯定生活,知足者常乐	226
02.活在当下,永远不后悔	231
03.不攀比,幸福就是计较少一些	237
04.修剪欲望,让生活变简单	239

第一章

遇见更好的自己

——自我认知中的肯定法则

每个人都希望能在读过一本书之后,突然发现更好的自己;

每个人都梦想能通过一次长途旅行,遇见更加心怡的自己;

也许,每个人的心里都住着另外一个人,他/她与你同呼吸共命运,与你一起走过每一个大大小小、明亮或黑暗的时刻……但是无论你怎么努力想要看清楚他/她究竟是什么形状、什么性格,却总有些摸不着边际。

你总是想通过另一个自己改变自己的生活状态,你总以为内在的那个他/她会比外在的他/她更成功,于是你不断的否定外在的自己,否定自己拥有的一切……

你不知道,不管是内在的你还是外在的你,都只是你的一部分,不可分割。只有清楚地认识自己、肯定自己,不断追求内在与外在的和谐统一,才能真正找到那个更加美好的自己。

你也许不是最美丽的,但你可以是最可爱的;

你也许不是最聪明的,但你可以是最勤奋的;

你也许不会最富有,但你可以是最充实的;

你也许不会最顺利,但你可以是最乐观的;

……

看过本章,也许你真的能恍然大悟——只有充分的肯定自我,才能

遇见更好的自己。

01.自我定位,找到你的位置最关键

人生犹如一张地图,必须找到目前你所在的准确位置并确定最终的目的地所在,才能描绘出一道清晰的生命轨迹。定位人生的坐标是为了在人生关键的几步上走得更稳健、更踏实。“让世界退立一旁,让任何知道自己要往何处去的人通过”,明确自己想要的人生,确定自己心中的未来,命运的钥匙就在自己的手心里。

熙熙攘攘的伦敦街头,繁华的霓虹灯下,一个可怜的乞丐站在地铁出口处卖铅笔,很多人看也不看一眼便越过他直奔自己的目的地。乞丐正盘算着如何更好的乞讨以解决自己的晚餐时,一名商人路过,向乞丐杯子里投入几枚硬币,匆匆忙忙离去。过了一会儿商人转回来取了支铅笔,他说:“对不起,我忘了拿铅笔,毕竟你我都是商人。”乞丐犹如遭遇当头棒喝……几年后,商人参加一次高级酒会,遇见了一位衣冠楚楚的先生向他敬酒致谢。这位先生说:“我就是当初卖铅笔的乞丐。我生活的改变,得益于你的那句话:你我都是商人。是你给了我重新定位人生的机会。”

故事告诉我们:当你定位于乞丐,你就是乞丐;当你定位于商人,你就是商人。定位对于人生举足轻重,一个人的发展在某种程度上取决于自己对自己的评价,在心目中你把自己定位成什么,你就是什么,因为定位能决定人生、改变人生。

汽车大王福特自幼帮父亲在农场干活,12岁时,他就在头脑中构想用能够在路上行走的机器代替牲口和人力,但是父亲和周围的人都要他在农场做助手。若他真的听从了父辈的安排,世间便少了一位伟大的企业家,所幸福特坚信自己可以成为一名机械师,他用1年的时间完成了其他人需要3年的机械师训练,随后又花2年多时间研究蒸汽原理,试图实

现他的目标,未获成功;后来他又投入到汽油机研究上来,每天都梦想制造一部汽车。他的创意被大发明家爱迪生所赏识,邀请他到底特律公司担任工程师。经过10年努力,在29岁时,福特成功地制造了第一部汽车引擎。今日美国,每个家庭都有一部以上的汽车,底特律是美国大工业城市之一,也是福特的财富之都。福特的成功,不能不归功于他定位的正确和不懈的努力。

反过来说,就算你给自己定位了,如果定得不切实际,或者没有一种健康的心态,也不会取得成功。

美国西部的一个小乡村,一位家境清贫的少年在15岁那年,写下了他气势非凡的毕生愿望:“要到尼罗河、亚马逊河和刚果河探险;要登上珠穆朗玛峰、乞力马扎罗山和麦金利峰;驾驭大象、骆驼、鸵鸟和野马;探访马可波罗和亚历山大一世走过的道路;主演一部《人猿泰山》那样的电影;驾驶飞行器起飞降落;读完莎士比亚、柏拉图和亚里士多德的著作;谱一部乐曲;写一本书;拥有一项发明专利;给非洲的孩子筹集100万美元捐款……”

他洋洋洒洒地列举了127项人生的宏伟志愿。不要说实现它们,就是看一看,也足够让人望而生畏了。

少年的心却被他那庞大的毕生愿望鼓荡得风帆劲起,他的全部心思都已被那一生的愿望紧紧地牵引着,并让他从此开始了将梦想转为现实的漫漫征程,一路风霜雨雪,硬是把一个个近乎空想的夙愿,变成了活生生的现实,他也因此一次次地品味到了搏击与成功的喜悦。44年后,他终于实现了“一生的愿望”中的106个愿望……

他就是上个世纪著名的探险家约翰·戈达德。

有人惊讶地追问他是凭着怎样的力量,把那许多注定的“不可能”都踩在了脚下,他微笑着回答:“很简单,我只是让心灵先到达那个地方,随后,周身就有了一股神奇的力量,接下来,就只需沿着心灵的召唤前进了。”

“前进”就是行动,就是努力,如果约翰·戈达德仅仅是抱着他那气势

非凡的“一生的愿望”想入非非，他能在44年内实现其中的106个愿望吗？锁在抽屉里的理想蓝图永远都是空中楼阁，我们要把许多注定的“不可能”踩在脚下，就得对自己的理想付出努力。

成功，是人人都渴望的，但是坚持不达目标不罢休的信念，以及为到达成功彼岸而付出一系列的努力，却不是人人都能做到的。究竟怎样才能走向成功呢？

约翰·戈达德用自己的经历演绎了一条公式：定位+信念+努力=成功。

明确自己的方向，找准自己的坐标，才能勾勒出自己清晰的人生轨迹。并为此不懈努力，才能最终成功抵达。

认识你自己

哈伯德曾说：其实，在这个世界上的每个人都是一个财富的仓库，只不过你没有发现而已。

客观地认识自己当然是困难的，然而作为一个想正正经经做一番事业的人，对自己有个正确的认识，是一个起码的要求。

你可能解不出那样多的数学难题，或记不住那样多的外文单词，但你在处理事务方面却有特殊的本领，比如：能知人善任、排忧解难，有高超的组织能力；

比如：你在物理和化学方面也许差一些，但写小说、诗歌是能手；

比如：也许你分辨音阶的能力不行，但有一双极其灵巧的手；

比如：也许你连一张桌子也画不像，但有一副动人的歌喉；

比如：也许你不善于下棋，但有过人的臂力；

.....

在认识到自己长处的前提下，如果你能扬长避短，认准目标，抓紧时间把一件工作或一门学问刻苦、认真地做下去，久而久之，自然会结出丰硕的成果。

综观古今中外，凡是事业上取得成就的人，都有一个共同的特点，那就是做最适合自己的事。

爱迪生在校学习时,老师以为他是一个愚笨的孩子,经常责怪他;而爱迪生的母亲却发现了自己儿子爱探究的天赋,用心培养他,后来他终于成了发明大王。

台湾作家三毛自幼对艺术的感受力极强,五年级上课时偷偷地读《红楼梦》,读到宝玉出走时,竟进入空灵忘我状态,连老师叫她都不知道。她很快意识到文学就是自己的追求目标,此后专心于写作,成了人们喜爱的女作家。

国学大师钱钟书,1929年报考清华大学,数学只得了15分,但他的国文和英文成绩均名列前茅,被清华大学外国语言文学系录取。此后他发挥自己的优势,潜心钻研,成了学贯中西的奇才。可见,发现自己是何等重要。

现代人才学发现,人至少有146种类型的才能,而现在的考试制度只能发现41种,人的大部分才能并未被很好地开掘和利用。人的潜能如同在地下的石油,只有发现它,把它开采出来,它才能发光发热。

即使是那些看起来很笨的人,也许在某些特定的方面会具有杰出的才能。比如,柯南道尔作为医生并不著名,写小说却名扬天下。每个人都有自己的特长,都有自己特定的天赋与素质。如果你选对了符合自己特长的努力目标,就能够成功;否则,就会埋没自己。

很多人的成功,首先得益于他们充分了解自己的长处,根据自己的特长来进行定位。如果不充分了解自己的长处,只凭一时的兴趣和想法,那么定位就不会准确,有很大的盲目性。

歌德一度没能充分了解自己的长处,树立了当画家的错误志向,结果他浪费了10多年的光阴,为此他非常后悔。

美国女影星霍利·亨特一度竭力避免被定位为矮小精悍的女人,结果走了一段弯路。后来在经纪人的指导下,她根据自己身材娇小、个性鲜明、演技极富弹性的特点重新进行了正确的定位,出演《钢琴课》等影片,一举夺得戛纳电影节的“金棕榈”奖和“奥斯卡”大奖。

阿西莫夫是一个科普作家的同时,也是一个自然科学家。一天上午,

他坐在打字机前打字的时候,突然意识到:“我不能成为一个第一流的科学家,却能够成为一个第一流的科普作家。”于是,他把全部精力放在科普创作上,成了当代著名的科普作家。

科学的门类不同,需要的素质与才能也不同。

比如,做一个杰出的临床医生,必须具有很好的记忆力;

研究理论物理学,抽象思维能力不可少;

一个数学家没有必要一定具备实际操作、设计和做实验的能力,虽然这种能力对于一个化学研究者来说是必不可少的;

而天文学主要是一门观察科学,需要很好的观察能力、浓厚的兴趣和长久细致进行观察的毅力。

人的兴趣、才能、素质也是不同的。如果你不了解这一点,没能把自己的所长利用起来,你所从事的行业需要的素质和才能正是你所缺乏的,那么,你将会自我埋没。反之,如果你有自知之明,善于设计自己,从事你最擅长的工作,你就会获得成功。

做人永远是做自己最好,别太羡慕别人。因为每个人都有自己的优势,也许自己有的,他人却没有。而成功与否并不在于你是谁,做好你自己,只要努力了,你也能成功,能够取得向往的一切。

把自己放在正确的位置

在莎士比亚的名剧《哈姆雷特》中,大臣波洛涅斯告诉他的儿子:“至关重要的是,你必须对自己忠实。正像有了白昼才有黑夜一样,对自己忠实,才不会对别人欺诈。”波洛涅斯劝告儿子要根据自身最坚定的信念和能力去生活——去正视不同的世界,同时,必须尊重他人的权利。

然而,大多数人发现自己总在犹豫之中。

怎样做才能不虚度一生?

怎样做才能知道自己选择了合适的职业或恰当的目标呢?

威特勒教授的研究结果和经历证实,与其让双亲、老师、朋友或经济学家为我们制定长远规划,还不如自己来了解一下我们“擅长”做什么。

罗杰·罗尔斯是美国纽约州历史上第一位黑人州长。他出生在纽约