

突破困局的导航明灯，缔造成功的内在密码

放大你的人生 做最好的自己

武庆新◎编著



FANGDA NIDE RENSHENG
ZUO ZUIHAODE ZIJI

打开生命究竟，你自然会赢得世界，
做最好的自己，人生一定从此不同。

人生最重要的，不是所站的位置，而是所朝的方向。学会规划人生，未来才能
梦想成真！

中国商业出版社

放大你的人生 做最好的自己

武庆新◎编著



FANGDA NIDE RENSHENG
ZUO ZUIHAODE ZIJI

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

放大你的人生, 做最好的自己 / 武庆新编著. —北京:
中国商业出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5044-7839-9

I. ①放… II. ①武… 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(2012)第 194640 号

责任编辑: 孙锦萍

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京建泰印刷有限公司印制

★

787×1092 毫米 16 开 16.75 印张 220 千字

2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

定价: 29.00 元

★★★★★

(如有印装质量问题可更换)

前言

人生的成功不是一蹴而就的，成长的道路总是充满波折。要想成就你人生的精彩，放飞自己的人生，展现出最好的自己，就要懂得放大自己的人生，积累人生成长发展的资本，就要懂得如何规划和掌控自己，做最好的自己。

很多时候，你的人生之所以受到种种的局限只是因为你的人生缺少规划，缺少设计，缺乏一些必要的储备和积累，不懂得如何放大自己的人生，遇见最好的自己。所以，你在不知不觉中走了很多的弯路，走了很多的错路，走了很多的冤枉路，以至于自己苦心孤诣，到头来却是竹篮打水一场空。

人生就是一个放大镜，正确地运用这个放大镜，不断地放大自己的优势和价值，才能使自己在自我激励和修炼中完善自己，赢得从容成功的人生。但是，在现实生活中，在纷繁复杂的事事中，很多人不懂得如何驾驭这个放大镜，不懂得如何成就最好的自己。其实，放大自己的人生就是在人生的征程中，懂得珍爱自己、善待自己、正确摆放自己的位置，从而顺利地成就自己的人生。

那么，要怎样才能放大自己的人生，遇见最好的自己呢？

答案很简单。要想赢得你人生的满堂彩，你就要有一颗平常心，就要懂得放低自己的姿态，就要懂得适度的道理，就要坦然接受生活中的一切，就要懂得给自己宽心，就要保持一份积极良好的心态，爱上生命中的不完美。唯有如此，在人生的征程中，你才能够使自己保持一份最





放人 你的人生,做最好的自己

fangdaniderensheng,zuozuihaodeziji

佳的姿态和心境,遵行一种最恰切的原则和方法,才能使自己的人生不断地开创崭新的奇迹,成就一个又一个的人生新高度。

本书就立足于人生的成长和发展,以人生的成功和幸福为主旨,深入生活的深处,详尽而细致地解读了人生成功的智慧和塑造最佳人生的必备资本。另外,本书从遇见最好的自己,生活幸福就是平常心,放低自己的姿态,坦然接受生活所给予的一切等多个方面入手,言简而意赅、深入浅出,对年轻人的成长和发展具有很好的指导作用。

翻开本书,细细品味书中的人生智慧,让本书为你的成功助一臂之力,让你的人生绽放出最美的姿态,让你轻轻松松地迈向人生的顶峰,成就你此生最美的风景。



目 录

第一章 遇见最好的自己

认识你自己是人生的开端	003
学会找准适合自己的定位	006
学会欣赏自己、肯定自己	008
否定自己就是在扼杀自己	011
不要轻易拿自己和别人比较	013
人生总是有诸多的缺憾	014
承认自己不如人的心态	016
人要学会自己奖励自己	017
发挥你自己的潜能	020
压力是生活得更好的滋养	022
正确认识和评价你的创造潜力	023
学会把潜力变成自己的实力	025
不要被所谓的规则所约束	027
每一天做一件你害怕的事	028
学会放下自己的面子	030
正确对待身边的不公平	031
学会衡量你真正的价值	034





放大 你的人生,做最好的自己

fangdaniderensheng,zuozuihaodeziji

最难认识的其实就是你自己	035
演好属于自己的角色	037
想获得新生活,就要改变自己	038

第二章 生活幸福就是平常心

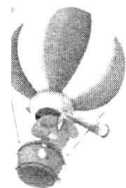
拥有一颗平常心是做人的基准	043
美好的生活需用平常心来体味	046
人生学会忽略和放下才能快乐	048
最重要的事就是每天都过得快乐	050
用一颗宁静的心笑对人生	053
追名逐利时应少一点欲念	054
过分追求物利益会失去自我	057
把自己估计得太高只会跌得很重	059
攀比会让你失去生活的乐趣	062
不要过于表现自己	065
做人不要得意就忘形	066
凡事不要太张狂	069
不要轻易地指责别人	072
不要处处和他人抬杠	074
吃亏是福,要懂得平常心对待	077
不要用自己的要求去衡量别人	080
宁可装傻,也不要自作聪明	082
生活中没有迈不过去的坎	084
让自己拥有一份好心情	086

第三章 放低姿态才能人生畅达

低调是人生的大智慧	091
身处低谷也是一种机遇	097
放低姿态才能成为永远的胜利者	099
耐心接受考验是低调的法则	101
人在檐下要懂得低头	105
放下架子，做好从零开始的准备	109
懂得把自己放在较低的位置	112
低姿态要懂得不能妄自菲薄	116
放低姿态，谦和做人	120

第四章 凡事要懂得适度

贪婪的欲望往往适得其反	125
无克制的欲望只能自取灭亡	126
吝啬会使你失去很多美好的东西	129
生活简单就是享受	130
不要被自己的虚荣奴役	131
幸福源自于生活中的琐事	136



放人 你的人生,做最好的自己

fangdaniderensheng,zuozuihaodeziji

第五章 坦然接受生活给予的一切

懂得坦然地面对生活	141
不要为失去的东西滋生苦恼	143
懂得解放自己的人才能成就人生	144
人生载不动太多的负荷	147
名利是身外之物	149
过度的担心只会增加心灵的负担	150
不要再去追悔已经过去的生活	151
逆境是人生的宝藏	153
人生要懂得放弃	156
不要忧虑,让自己快乐起来	158
不要再对生活厌烦不满	160

第六章 成就圆满人生要懂得宽心

不要妄想给生活贴上顺畅的标签	165
多向自己说几个“没什么”	167
不要让情绪牵着自己的鼻子走	168
不要被消极的思想套住	169
优秀的人才常出于逆境	171
不要让自己的生活关上窗	174
自省是实现突破的利刃	175
困境面前要学会转换一下思路	176

怀有一颗对自己的宽恕之心	179
让自己的心情充满阳光	181
不要沉溺在以往的错误中	183
学会从失败中吸取教训	184
别老跟自己过不去	187
别因别人的眼光而自寻苦恼	189
徒劳的抱怨只能使自己更疲惫	191
学会舍掉一些无谓的忙碌	193
不要让烦恼的“胆汁”越来越浓	195
不要为明日的烦恼而忧虑不安	196
学会遗忘是成功和快乐的关键	199

第七章 做自己的主人，保持良好的心态

以积极的心情来迎接生活	205
每一件事都有值得你感激的地方	207
乐观开朗的人才是真正的强者	209
消极的心态是一剂慢性毒药	210
学会化解生活中的不幸	212
顽强的意志力是天才的基本特征	213
超越自我是生命本质的要求	218
强大的自信是成功的基石	220
成功者只比失败者多走了一小步	222
学会正确地面对和战胜逆境	225
人生之路不可能永远平坦	227
能改变的是自己的态度	229
做足各种准备，学会提升自己	230



放大 你的人生,做最好的自己

fangdaniderensheng,zuozuihaodeziji

关键是要有豁达的胸怀 232

让自己生活得轻松些 233

沉稳的心态要懂得以退为进 234

第八章 爱上生命中的不完美

人生是没有十全十美的 239

残缺也是一种美 241

因为缺憾你的人生更成功 244

正确看待人生的悲欢离合 246

以自嘲的方式来对待不完美 248

聪明的人懂得睁只眼闭只眼 249

懂得知足才能感受到快乐 251

正视缺憾,不要过于追求完美 252





第一章

diyizhang

遇见最好的自己



认识你自己是人生的开端

认识你自己，相传是刻在德尔菲的阿波罗神庙的三句箴言之一，也是其中最有名的一句。另外，尼采在《道德的系谱》一书中也说：“我们无法避免跟自己保持陌生，我们不明白自己，我们搞不清楚自己，我们的判词是：‘离每个人最远的，就是他自己。’对于我们自己，我们不是‘知者’……”

确实如此，人生最大的难题也是最重要的一步就是认识你自己，客观准确地认识自己才能给自己的人生开启一个良好的起点，才能在自己人生的征程中获得长足的发展和进步。只有客观准确地认识自己、评价自己，你才能坦然面对人生的得失成败，才能准确迅速地抓住人生的每一次机会，成就自己靓丽的人生，为自己开启一个崭新的未来。

在我们的生活中，我们常常会见到这样的人，当谈到某位企业家、著名影视明星时，他们总是赞不绝口，露出羡慕的神色。可是当论及自己的时候，他们往往会心灰意冷，对自己缺乏正确的认识和评价，有的人认为自己天生愚钝，没有好的命运没什么可以成就大事的机会；有的人认为自己没有好的运气，没有可以依靠的社会关系从而不能施展自己的手脚。其实，这就是没有正确客观地认识自己的缘故。

客观准确地认识自己，评价自己，是你人生的开端。只有端正对自己的认识，克服对自己的偏见，摆脱自我消极心理的影响，才能充分挖掘出自己的潜力，实现自己最大的价值，否则你就只能在自怨自艾中空耗青春，虚度人生。

对于大多数成功的人来说，他们都会表现出一种现实的自我觉察，





放大 你的人生,做最好的自己

fangdaniderensheng,zuozuihaodeziji

能够对自己有一个清晰而准确的认识和评价,他们能够把自己和他人区分开来,能够正确认识由于遗传或其他环境因素给自己造成的缺陷和不足。所以,他们不会因为自己的一点点缺憾和不足而心灰意冷、自怨自艾,不会因为自己的一点点成绩而沾沾自喜、忘乎所以。他们能够妥善地处理好自己与他人的关系,平衡自己的心绪。

另外,成功者还有着非凡的能力去认识他们与周围环境的关系,去认识每天影响着自己生活的人和事。他们懂得,“适应”是精神上和肉体上获得成功的钥匙。所以,他们的生活非常安逸,非常舒适自然。

现实的自我觉察使成功者能够了解自己是什么样的人,了解自己在生活现实中所扮演的角色、潜在能力和将来要承担的角色及要达到的目标。他们从经验中,或凭借着洞察力、反馈信息、判断能力,不断学习和加深对自己的了解。他们在生活中不是单靠出力气做事,而是时常开动脑筋,避免发生错误并且及时弥补不足。

总之,认识你自己是一个非常重要的内容和人生话题,它能够让我们更像一个正常人,一个有发展空间和发展潜力的人。但是,在现实生活中,有很多的人对自己没有一个清楚而准确的认识,不能够正确认识和看待自己的价值和责任、品德和才能、优点和缺点、特长和不足、过去和现在等等的一切。因此,他们常常会对自己存在不同程度的偏见,常常会不相信自己、质疑自己,使自己陷入彷徨、抑郁之中,以至于不能够实现自己的价值和目标,无法成就自己的人生和梦想。因此,在人生的成长和发展过程中,我们一定要学会认识自己,掌控住自己,端正自己对的认识,正确地衡量和驾驭自己的人生。只有这样,你才能遇见最好的自己,实现自己的大发展和大跨越。

那么在各种各样的声音和议论中,你应该怎样正确客观地认识自己,开启自己崭新的人生呢?下面的几点建议或许有助于你正确地认识自己。

1. 孤独地面对自己

许多人总是陷于无穷无尽的日常事务和人际关系中,不能自拔。这使得我们根本无暇去了解自己内心的需要,不知道这一切到底是不是我们内心的真实状态。人际交往中待人接物,你表现得热情周到,爽朗大

方，乐此不疲，而内心深处也许你更想独自一人看书作画，看看电视，温柔恬静才是你真的本性；但在纷繁复杂的高速运转中，我们没有时间也没有机会给自己内心的真我一个表现的时间。那么，你不妨给自己放个假，让自己引退，孤独地只面对自己，没有上司、没有工作、没有应酬，静静地审查一下自己的状态和内心世界。

2. 试着改变某些习惯

每个人都有很多好的和不好的习惯，这些习惯说不定正是掩蔽你真实个性的罪魁祸首。比如，你可能经常性地待在家里看电视，以打发你的剩余时间；你可能习惯于用玩游戏的方法排遣孤独；你可能忧闷之时习惯把自己独自关在家里等，这些习惯很多并不是你的最佳选择，而仅仅是习惯。如果你要发现你的个性，不妨打破这些习惯，发展更多的爱好，以挖掘自己的个性。你如果减少看电视的时间，改成看书，你会发现，你并不需要激情刺激，而更喜欢冷静的思维。你如果将玩游戏换成散步，也许你会发现闲适的宁静正是你的真实个性……冲破习惯的牢笼，你会发现另有一个我存在于你的心中。

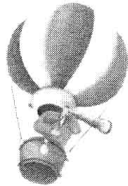
3. 不过分压制自己

人生不如意事十有八九，生活在现代社会的人，也一定有很多不如意的时候。在不如意的时候，不过分压制自己，有时有助于发现自己的个性。

比如，我们有可能在愤怒至极的时候，一改平日温顺屈从的性格，与别人大吵一场，并因此对自己的行为极为满意。那么，你会发现，温顺并不是你真实的个性，你其实具有极为强烈的抗争能力、斗争精神，并相当有魄力。如果你时时保持这种状态，你将一改温顺屈从的个性而成为一个强干、有魄力的人，在这种状态下，你更为愉快和坦然。

总之，要想成为一个魅力四射、有作为和发展的人，你就要学会掌控自己的人生，充分认识自己，发挥自己的优势和长处，充分实现自己的价值和梦想。认识自己就是你人生发展的基石和起点，你如果把自己当成是“批量生产中的一个”，那么你就会像其他的一般商品那样卖不出多高的价钱。





学会找准适合自己的定位

作为一个社会的人,最怕的就是找不到自己的位置。找不到自己的位置,就不可能根据自己的实际情况,紧紧地围绕着目标,实现自己的成长和发展。所以,人一定要学会找准适合自己的定位,明白自己的角色,充分发挥和施展自己的优势和长处。只有这样,你才能在人生的征程中演绎出属于自己的精彩,成就属于自己的靓丽人生。

奥托·瓦拉赫是诺贝尔化学奖获得者,他的成才过程极富传奇色彩。在开始读中学时,父母为他选择的是一条文学之路。不料,一个学期下来,老师为他写下了这样的评语:“瓦拉赫很用功,但过分拘泥,这样的人即使有着完美的品德,也绝不可能在文学上有所成就。”父母只好尊重老师的意见,让他改学油画。可瓦拉赫既不关心构图,又不会润色,对艺术的理解力也不强,成绩在班上倒数第一。学校的评语更是令人难以接受:“你是绘画艺术上不可造就之才。”

面对如此“笨拙”的同学,大部分老师认为他成才无望。只有化学老师认为他做事一丝不苟,具备做好化学试验应有的品质,建议他试学化学。于是,瓦拉赫智慧的火花一下子被点燃了,在同学当中,他遥遥领先……

奥托·瓦拉赫的成才之路就有力地说明一个人只有找准自己的位置,找对自己的角色,才能成就属于自己的事业和成功。尤其是当自己屡屡遭受挫折和失败时,你更要学会寻找适合自己的位置和角色,而不是一味地等待或抱怨。否则,你将一直重复着你的厄运,不可能有什么突破和发展。

每个人活着,不管大事小事,肯定有一份适合你干的事业,你得充分估计自己的专长、特长和能力,然后再耐心地去寻找属于你的那个事业开关。也许这个过程你要摸索很久,也许你会东碰西撞甚至跌得鼻青