

给自己一个月时间，好好全新做自己。

30天 全新做自己

林庆昭 著

最有效的人心激励术
30TIANQUANXINZUOZIJI



只要有信心和恒心，每天利用几分钟的时间，
就能彻底改变自己的一生。

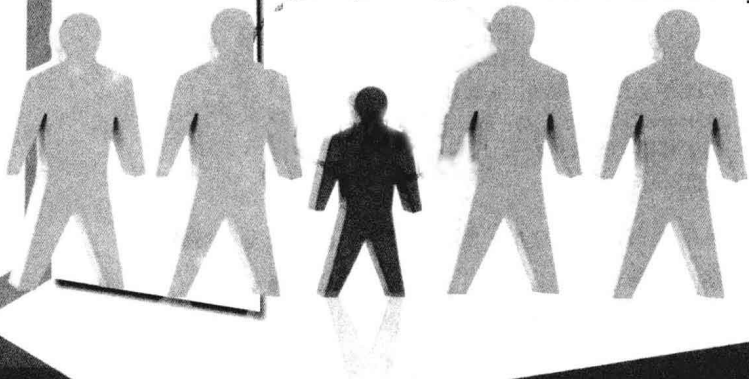


机械工业出版社
China Machine Press

30天 全新做自己

林庆昭 著

「最有效的人心激励术」
30TIAN QU ANXINZUOZIJI



机械工业出版社
China Machine Press

中文简体字版本 © 2011 年由机械工业出版社出版发行。
本书经由出色文化事业出版社独家授权出版，非经书面同意，不得以任何形式再利用。

北京市版权登记号：01 - 2011 - 5793

图书在版编目 (CIP) 数据

30 天全新做自己 / 林庆昭著. —北京：
机械工业出版社，2011.9

ISBN 978 - 7 - 111 - 35811 - 4

I. ①3… II. ①林… 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 (2011) 第 185311 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑：陈朝阳

责任编辑：王 婧

责任印制：乔 宇

北京汇林印务有限公司印刷

2011 年 9 月第 1 版 · 第 1 次印刷

145mm × 210mm · 5.25 印张 · 62 千字

标准书号：ISBN 978 - 7 - 111 - 35811 - 4

定价：23.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页、由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066 门户网：<http://www.cmpbook.com>

销售一部：(010) 68326294 教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售二部：(010) 88379649

读者购书热线：(010) 88379203 封面无防伪标均为盗版

| 作者的话 |

做人很难？相信大家都有同感，比如说我们明知道是件好事，却因为怕惹麻烦而不敢去做；明知道是件坏事，却拗不过人情的包袱而不得不去做。

尤其是当我们遭遇挑战或面临荆棘，虽然心底很清楚必须用理性来控制自己的冲动与情感，但是等到真正亲自去做时，却发现困难重重。

一位木匠师傅带了徒弟几个月后，徒弟出师了。第一个月，一个中年人抱怨椅子做得大了，徒弟无言以对。师傅连忙解释：“椅子大了，您不仅坐着舒服，放在客厅，也显得大方。”中年人听了高兴而去。

第二个月，来了一名青年人，瞧了瞧徒弟做

的椅子说：“这椅子是不是小了点？”徒弟无语。师傅微微一笑：“这样一是替您节约成本，再者小而精致，可以点缀任何东西。”青年很满意。

第三个月，徒弟小心谨慎，谁知买椅子的农民埋怨做工时间太长，徒弟一脸无奈。师傅走过来说：“为了您，我们拿出最好的技术，不过欲速则不达，时间长是因为我们尽心尽力。”农民听罢，怒气全消，满意而归。

第四个月，徒弟小心谨慎的同时加快了速度。第四位客人是名商人，他却感叹做工太快。师傅又一次兴奋地说：“我们不愿意浪费您的时间，对您来说，时间就是金钱，所以我们速战速决。”

第五个月，徒弟疑惑地问师傅：“您为什么处处为我辩解？”师傅顿了顿说：“凡事都有两面性，就如同出门，如果向左走是一条死胡同，向右走也许能走向阳光大道。无论我说什么，都是为了顾客满意，更是为了鼓励你，激励你，教育你！”从此以后，徒弟不仅钻研，对技术精益求精

精，为人处世更是游刃有余，生意也因此蒸蒸日上。

师傅几句话化解了顾客的不满，温暖了徒弟的心。无论他说什么，关键在于他满足了别人的心理需要，调和了复杂的人际关系。所以，如果向左走不通，不妨请向右走！

虽然这个道理大家都懂，但只在脑海里空想，依然无法成功。幸运不会从天而降，想获得什么样的结果，必须靠自己的决心和意志，否则终究一事无成。如果我们对生活中不胜其扰的烦恼、积习已久的坏习惯、视而不见的缺点，故意忽略或掉以轻心，最后吃亏的仍是自己。

每个人都想获得成功，但成功有这么重要吗？当然，追求成功不是坏事，但若只是偏执于事业或财势上的成功，而轻忽自我的省思及待人处事的本分，这种成功不算是真正的成功，因为只是虚有其表，缺乏人格的内在涵养。

日本成功企业家松下幸之助说：“成功的内容

形形色色，其中最重要的一点是，须求做人的成功。”

在我们生活的周围，经常可见许多人，因一时的成就而趾高气扬，或者赚了大钱就不可一世，好像一旦功成名就，就可以自我膨胀，把做人的道理完全丢弃。

在社会变迁及部分人价值观扭曲的双重影响下，有的人为寻找感官上的刺激，沉溺于色情、赌博、吸毒的迷障中，无法自拔；有的人为满足自私的欲望，拼命地赚钱、争名夺利，贪得无厌；有的人则怀忧丧志、怨天尤人，每天浑浑噩噩地过日子。

无论以上的哪一种人，都失去了最真实的人性本质。

人生在世，如果缺乏一颗感动与惊喜的心，那么活在世上将是枯燥乏味，毫无生活乐趣可言。

生命中有太多值得我们去做的事，我们应该找出自己的方向，从生活中学习成长。如何找回

自己，最有效的方法就是抛弃人性的自私、不好的坏习惯、错误的想法，重新建立正确的新观念，以认真、负责、积极的态度，快快乐乐地迎接每一天。

做全新的自己一点都不难，只要你有信心和恒心，每天利用几分钟的时间，好好自我检讨和反省，就能彻底改变自己的一生。

相信自己一定做得到，就从现在开始。

每天的激励座右铭

生活，就应当努力使之美好起来。

——托尔斯泰

理解生活而且还要热爱生活。

——罗曼·罗兰

生活的美妙就在于它的丰富多彩，要使生活变得有趣，就不断地充实它。

——高尔基

所谓幸福，是在于认清一个人的限度而安于这个限度。

——罗曼·罗兰

一个知足的人生活才能美满。

——狄更斯

别人越是羡慕我的幸福，我就觉得这幸福越有滋味。

——巴尔扎克

巨大的幸福压弯了腰。他感觉他的四肢软弱无力；在他的胜利面前，这从来没有被危险动摇过的人，开始颤栗起来。

——雨果

我们幸福与否，决不能凭借我们获得了或者丧失了什么，而只能在于我们自身怎样。

——罗曼·罗兰

幸福并不存在于外在的因素，而是以我们对外界原因的态度为转移，一个吃苦耐劳惯了的人就不可能不幸福。

——托尔斯泰

幸福这东西就像星星一样，黑暗是遮不住它们的，总会有空隙可寻。我们在人生的历程中，不管犯了多少过错，产生过多少误解，然而，在过错和误解的空隙之中，不正闪烁着幸福之光吗？

——泰戈尔

真实的、永恒的、最高级的快乐，只能从三样东西中取得：工作、自我克制和爱。

——罗曼·罗兰

静默是表示快乐的最好的方法，要是我能够说出我心里多么快乐，那么我的快乐是有限度的。

——莎士比亚

不管我到什么地方去，我是去找快乐的。
我决不会到什么地方去找痛苦，因为我生来
就是个寻欢作乐的人。只有痛苦找到我头上，
我才会痛苦。

——狄更斯

笑，就是阳光，它能消除人们脸上的
冬色。

——雨果

使你自己有更多更多的工作，使你习惯于
工作。这是人生快乐的第一个条件。

——罗曼·罗兰

哪里有生活，哪里就有幸福。越往前去，
它就越多，越多。

——罗曼·罗兰

我相信过，如果怀着愉快的心情谈起悲伤的事情，悲伤就会烟消云散。

——高尔基

只有含辛茹苦，才能获得真正的欢乐。

——泰戈尔

打消了一切忧虑，卸下了一切担子，一时不由感到满足，真好比心里搬开一块大石头。

——马克·吐温

假如生活欺骗了你，不要忧郁，也不要愤慨；不顺心时暂且克制自己，相信吧，快乐之日就会到来。

——普希金

人生的道路没有撒满鲜花。如果不能尽如人意，一个人也不要抱怨……能得到多少，就应该感到快乐。这是对人的考验。

——泰戈尔

一向百事顺利、头脑平常的人，所谓本领不过是日常工作中得来的一些经验，遇到患难与共就要现原形了。

——巴尔扎克

悲伤可以自行料理；而欢乐的滋味如果要充分体会，你就必须有人分享才行。

——马克·吐温

人世间的许多罪孽和痛苦，都是因为错把将来当现在，匆匆忙忙，生怕来不及，其实应当承受考验，安心等待。

——高尔基

世界之路并没有铺满鲜花，每一步都有荆棘。但是你必须走过那条荆棘的路，愉快，微笑！这是对人的考验，你必须把忧愁转变为所得，把辛酸转变为甜蜜。

——泰戈尔

想到自己的苦难别人也曾熬过，虽不能治愈痛楚，却会使它稍稍缓和。

——莎士比亚

| 目 录 |

作者的话

每天的激励座右铭

给自己一个月，做全新的自己

第1天	跨越藩篱	2
第2天	压力泄洪	7
第3天	打破偏见	12
第4天	化解嫉妒	16
第5天	戒除恶习	21
第6天	拒绝诱惑	26
第7天	投入角色	31
第8天	拿捏立场	36
第9天	满怀希望	41
第10天	真心赞美	46
第11天	知错能改	51

第 12 天	检讨反省	56
第 13 天	战胜沮丧	61
第 14 天	自我训练	66
第 15 天	鼓起勇气	71
第 16 天	坚定意志	76
第 17 天	保持乐观	81
第 18 天	灵活变通	86
第 19 天	非常信心	91
第 20 天	肯定自我	96
第 21 天	把握当下	101
第 22 天	抓住机会	106
第 23 天	努力成功	111
第 24 天	实现梦想	116
第 25 天	坚持诚实	121
第 26 天	尽情放松	126
第 27 天	培养乐趣	131
第 28 天	别怕吃亏	136
第 29 天	慷慨施予	141
第 30 天	奉献心力	146