

(经典图文版)

ZIJI
ZHENGJIUZIJI

——自己是自己最大的贵人，自己是自己最可靠的救星——

自己拯救自己



全世界成功人士都在遵守的100条经典法则

一个人在困境的时候，能改变自己，意味着坚强；一个人在顺境时，不目中无人、狂妄自大，意味着成熟；一个人在不幸和痛苦面前，能征服和战胜自己，意味着理智；一个人在心灵受到碰撞和震撼时，能感动自己，意味着心灵的升华。



张玉辉◎著

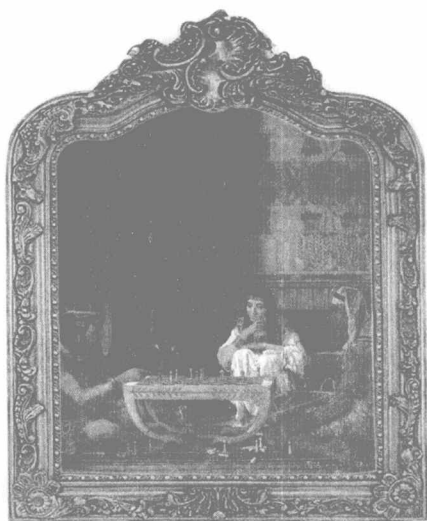


新世界出版社
NEW WORLD PRESS

ZIJI
ZHENGJIUZIJI

自己拯救自己

全世界成功人士都在遵守的100条经典法则



张玉辉◎著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

自己拯救自己:经典图文版 / 张玉辉著. —北京:新世界出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5104-0332-3

I. 自… II. 张… III. 成功心理学 - 通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 068256 号

自己拯救自己

作 者:张玉辉

责任编辑:连 慧

封面设计:天下书装

版式设计:韩东坡

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)

发行部电话:+8610 6899 5968 6899 8705(传真)

总编室电话:+8610 6899 5424 6832 6679(传真)

版权部电话:+8610 6899 6306

<http://www.nwp.cn>

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

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

印刷:北京建泰印刷有限公司

经销:新华书店

开本:710 × 1020 1/16

字数:300 千字 印张:19.5

版次:2009 年 6 月北京第 1 版 2009 年 6 月北京第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5104-0332-3

定价:39.00 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:+8610 6899 8733

序 言

人生路上难免有甘苦和喜忧，关键是在跌倒的时候要勇敢地抬头。不屈的生命是要学会自己拯救自己，只有学会自己拯救自己，才能在逆境中勇敢地前进。如果我们一味地抱怨社会不公、世道不平，那么我们会走向自我毁灭之路。机会对于每一个人来说都是平等的，只要你抱着正确的心态，充分认识自己，不断挖掘自身的潜能，充满强烈的进取心，那么成功一定会属于你。

没有比人更高的山，没有比脚更长的路，当我们禁受住新的磨砺，也就超越了往日的自我。一个人在困境的时候，能改变自己，意味着坚强；一个人在顺境时，不目中无人、狂妄自大，意味着成熟；一个人在不幸和痛苦面前，能征服和战胜自己，意味着理智；一个人在心灵受到碰撞和震撼时，能感动自己，意味着心灵的升华。智者善于从他人的成功中汲取经验，感悟生活，从而达到自我完善、自我实现的目的。

通过扫除心灵的障碍，不断提高自身修养，树立坚定的信念，学会高效地工作，美化你的口才，扩大你的交际圈，做事业上的强者，升华你的生命等八个方面的学习，你将掌握逆境中自我救赎的100种方法。只要你有心想摆脱逆境，并且付出行动，你就一定能改变现状，重获新生。让信念成为我们人生旅途上的明灯，让我们做自己人生的救世主，向美好的明天迈进！

编者

目 录 CONTENTS

第一章 扫除心灵的障碍

很多时候，我们之所以没有成功，我们之所以活得不快乐，是自己把自己绊住了。我们在内心深处为自己设置了一套枷锁，戴着这套枷锁生活着、工作着，所以感觉生活沉重、工作烦闷、生活无趣，成功和快乐总是与自己无缘。我们要自己拯救自己，首先要卸下这道心灵的枷锁，扫除心灵上种种的障碍。

1. 挣脱心灵的枷锁 / 002
2. 脱胎换骨要慎行 / 005
3. 人生因失去而美丽 / 007
4. 及时清扫你的心灵 / 009
5. 把烦恼写在沙滩上 / 011
6. 让心灵享受孤独 / 013
7. 带着泪光微笑 / 016
8. 心底无私天地宽 / 019
9. 有光的地方就有希望 / 022
10. 平淡从容才是真 / 024



全世界成功人士都在遵守的100条经典法则



11. 美景多在绝壁间 / 027

12. 学会放弃 / 030

第二章 不断提高自身修养

好的修养是一种无形的资本，随着社会的发展，人们愈来愈重视个人修养在社会交往中的作用，从一个人外在的言谈举止可以看出一个人的内在修养如何，良好的修养会为你走向成功助一臂之力。

13. 别让形象毁了你 / 036

14. 养成自律的好习惯 / 039

15. 闲谈莫论人非 / 042

16. 停止无谓的抱怨 / 044

17. 遇事别找借口 / 048

18. 积极面对人生 / 052

19. 做人不要太挑剔 / 056

20. 去除嫉妒肿瘤 / 059

21. 切忌杂乱无章 / 063

22. 抛开让人讨厌的习惯 / 066

23. 不要滥交朋友 / 068

24. 勿以善小而不为 / 070

第三章 树立坚定的信念

信念是人生最大的精神力量，自信使不可能成为可能，使可能成为现实。忍着疼痛奔跑，带着泪光微笑，这就是真实的生命。一分自信，一分

成功；十分自信，十分成功。

- 25. 相信自己是最优秀的 / 074
- 26. 把自卑远远地甩开 / 076
- 27. 找到自己喜欢的工作 / 079
- 28. 天生我材必有用 / 081
- 29. 危急时刻要冷静 / 084
- 30. 信念的力量 / 087
- 31. 信念能给人带来积极的心理暗示 / 090
- 32. 进取心是成功的起点 / 093
- 33. 自信能产生奇迹 / 096
- 34. 自信决定人生的高度 / 100
- 35. 克服消极心态 / 103
- 36. 找回你的自信 / 105
- 37. 自信是做人的底气 / 108
- 38. 挖掘自信之源 / 111
- 39. 做沙漠中的花朵 / 115

第四章 学会高效地工作

正是因为人生短暂，所以我们才有理由珍惜眼前的时光。要想在有限的时间内做更多的事，就必须学会高效地工作，克服拖拉的陋习，自觉、忠诚地把工作做好、做到位，从而让人生更加充实。

- 40. 自律助你早日成功 / 120
- 41. 不要被个人恩怨牵绊 / 123



- 42. 充满工作热情 / 127
- 43. 做你最感兴趣的工作 / 130
- 44. 用心做好一件事 / 132
- 45. 在指定时间内完成工作 / 135
- 46. 改掉拖拉的坏习惯 / 139
- 47. 向着目标前进 / 142
- 48. 忠诚胜于能力 / 144
- 49. 高效工作有技巧 / 147
- 50. 不应只为报酬而工作 / 150
- 51. 自动自发地工作 / 153

第五章 美化你的口才

说话的能力人人都有，但能将话说得恰到好处的人却不多。会说话，可以让你结交更多的知心好友；会说话，可以让你在职场中游刃有余；会说话，可以让你在商战中轻松取胜；会说话，更会让你尽显个人魅力。

- 52. 做个会说话的人 / 158
- 53. 学会真诚地赞美别人 / 162
- 54. 懂得幽默好说话 / 165
- 55. 会倾听的最可能做对事 / 167
- 56. 说服别人是本事 / 170
- 57. 会聊天有利于你的交际 / 173
- 58. 与上司有效沟通 / 175
- 59. 与下属说话有技巧 / 178
- 60. 巧妙拒绝不伤人 / 181

61. 批评他人有技巧 / 183

第六章 扩大你的交际圈

成功教育之父卡耐基说：“一个人事业的成功，15%取决于他的专业知识和技能，85%则取决于他的人际关系和处世技巧。”因此，良好的人际关系不仅有助你早日走上成功之路，而且会为你的日常生活增添许多乐趣。

62. 留下难忘的“第一印象” / 188
63. 对人要坦诚相待 / 191
64. 做一个豁达大度的人 / 193
65. 好人缘修炼之法 / 196
66. 拉近你与他人之间的距离 / 199
67. 用一颗平等的爱心广结善缘 / 202
68. 好人脉才有好事业 / 204
69. 培植生命中的“贵人” / 206
70. 赢得人脉的黄金法则 / 209
71. 掌握处世技巧 / 212
72. 与领导相处的艺术 / 214
73. 学会与难处的人交往 / 217
74. 多与比自己优秀的人打交道 / 219

第七章 做事业上的强者

不要去看远方模糊的事物，而要着手身边清晰的事情。只要你在心中

画一幅成功的蓝图，然后不断地为这幅图锦上添花，那么成功就会离你越来越近。

- 75. 充满强烈的成功欲望 / 224
- 76. 像成功人士一样思考 / 227
- 77. 善于抓住机会 / 229
- 78. 选择有利于自我发展的行业 / 232
- 79. 制定明确可行的目标 / 234
- 80. 根据目标制定有效的行动计划 / 237
- 81. 握住开启事业之门的钥匙 / 239
- 82. 不断激发自己的进取心 / 243
- 83. 勤奋助你成功 / 247
- 84. 爱拼才会赢 / 251
- 85. 不要拖延 / 254
- 86. 关注细节成大事 / 257
- 87. 急功近利是事业成功的绊脚石 / 260

第八章 升华你的生命

人生虽然很精彩，但人生有时也很无奈，因此，我们要学会体验生活，学会欣赏人生，用心去奏响生命的每个音符。我们要善待生命，给她一个真诚的微笑；我们要感悟生活，给她一个真正的洒脱。

- 88. 拥有健康，拥有幸福 / 264
- 89. 对世界充满爱 / 267
- 90. 笑对生活 / 269



91. 宽容是一种美德 / 272
92. 走入大自然 / 275
93. 学会欣赏人生 / 279
94. 知足者常乐 / 282
95. 活得自在 / 286
96. 常怀一颗感恩的心 / 288
97. 给生命一个真诚的微笑 / 291
98. 种植一棵“忘忧草” / 293
99. 让年华像花一样开放 / 296
100. 让岁月穿梭时空 / 298



第一章

★ 扫除心灵的障碍 ★



很多时候，我们之所以没有成功，我们之所以活得不快乐，是因为自己把自己绊住了。我们在内心深处为自己设置了一套枷锁，戴着这套枷锁生活着、工作着，所以感觉生活沉重、工作烦闷、生活无趣，成功和快乐总是与自己无缘。我们要自己拯救自己，首先要卸下这道心灵的枷锁，扫除心灵上种种的障碍。



1. 挣脱心灵的枷锁

心灵是自己做主的地方，能把地狱变成天堂，把天堂变成地狱。

相传古时候有个长发公主叫雷凡莎，她头上披着长长的金发，长得十分漂亮。雷凡莎自幼被囚禁在古堡的塔里，和她住在一起的老巫婆天天说雷凡莎长得很丑。

一天，一位年轻英俊的王子从塔下经过，被雷凡莎的美貌惊呆了，从这以后，他天天都要到这里来一饱眼福。雷凡莎从王子的眼睛里认识到了自己的美丽，同时也从王子的眼睛里看到了自己的自由和未来。有一天，她终于放下头上长长的金发，让王子攀着长发爬上塔顶，把她从塔里解救出来。

其实，囚禁雷凡莎的不是别人，而正是她自己，那个老巫婆是她心里迷失自我的魔鬼，她听信了魔鬼的话，以为自己长得很丑，不愿见人，就把自己囚禁在塔里。人在很多时候，都会作茧自缚，人心很容易为种种烦恼和物欲所捆绑。

就是因为自己心中的枷锁，我们凡事都要考虑别人怎么想，将别人的想法深深套在自己的心头，从而束缚了自己的手脚，使自己停滞不前。就是因为自己心中的枷锁，我们独特的创意被自己先扼杀了，认为自己无法成功，难以成为配偶心目中理想的另一半，无法成为孩子心目中理想的父母、父母心目中理想的孩子。然后，开始向命运低头，甚至听天由命。

仔细想想，很多时候，在人生的海洋中，我们就犹如一条游动的鱼，本来可以自在地游动，寻找食物，欣赏海底世界的景致，享受生命的

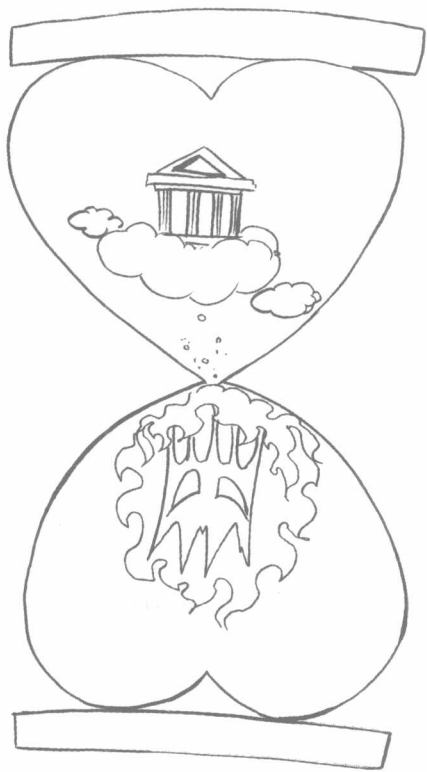


丰富情趣。但突然有一天，我们遇到了珊瑚礁，然后自己就不愿再动弹了，并且呐喊着说自己陷入了绝境。这，想想不可笑吗？

有一个与大象有关的故事或许可以说明这个问题。我们在动物园里看到的大象，非常温顺，在管理员的指导下为人们表演着各种精彩的节目。其实，这些大象最初是非常难以驯服的，所以为了训练的需要，当它们很小的时候就被捉到动物园里。当时，它们由于大草原上能自由自在地活动，所以一开始会努力挣脱人类套在它脚上的麻绳或小铁链。但是尚未长大的幼象，即使费尽全身的力气，一次又一次地挣扎、怒吼，终究还是徒劳。

一天又一天过去了，脚上的血也结痂了，声音也哑了，渐渐地大象放弃了挣扎。既然挣脱不掉绳索，又不能自己觅食，为了得到食物，它开始听从管理人员的安排，学会许多讨好人类的表演行为。时间逐渐过去了，它已经从一头小象长成了大象，但是它已经习惯了被绳索束缚的日子，即使现在可以轻易地挣脱绑住它的麻绳或铁链，它也不再尝试着去挣脱。此时，绑住大象的肯定不是那条绳索，而是它内心中的那条绳索。

我们会遇到挫折，有些挫折和困难就如同大象脚上的那条外在的、有形的绳索，它并不像我们想象的那么厉害。其实绑住我们的并不是那些外在的、有形的挫折或困难，而是那些烙在我们内心深处的挫折感和失败感以及社会化过程中自己给自己所戴上的心灵枷锁。



心灵是自己做主的地方，能把地狱变成天堂，把天堂变成地狱。

自己拯救自己

ZIJI ZHENGJIU ZIJI

我们知道，老鼠的牙齿很厉害，咬碎一张白纸是轻而易举的事情。但是或许你不相信，你用一张光滑的白纸封在老鼠洞上就可以使它们坐以待毙了。当老鼠面对洞口这张白纸时，它们肯定会用牙来咬这张白纸，可因为白纸太光滑，老鼠咬来咬去，却怎么也咬不破这张白纸。老鼠为什么不用自己的利爪呢？因为老鼠从小到大干什么都是用嘴咬，就算是自己的爪子再锋利，它也不会去用。

我们面对的许多事情其实也很像是老鼠面对着一张白纸，其实很简单，但我们却无能为力。我们的一生的确充满许多坎坷，稍不留神，我们就会被自己营造的心狱所监禁。它在使心灵凋零的同时又严重地威胁着我们的健康。所以，我们一定要正视这一点，及时地挣脱心灵上的枷锁。



全世界成功人士都在遵守的100条经典法则

2.脱胎换骨要慎行

改正缺点是好事，若是改正缺点时连自己的优点也改掉了，那就是得不偿失了。想让自己脱胎换骨来个大变样，这种想法是好的，但是做起来一定要慎重。

我们常常发现有这样的人：一旦自己哪方面有缺点、有错误，被别人指出来之后，马上就痛改前非，要让自己来个脱胎换骨大变样。可是这种彻底的改变，有时常常是把自己的缺点改掉之后，也把自己的优点改掉了，用哲学家的话来说就是：把孩子和洗澡水都泼掉了。

一家大公司里的员工议论纷纷，因为听说现任主管要离任了，而接替他的是一个十分严格的人。大家都明白，每次领导层的变动都会引起人事方面的调整。

不久，公司果然下发了通知，原主管离任，新主管马上就到。突然换了一个完全陌生的主管，大家心里都有些提心吊胆，唯恐出了错。俗话说“新官上任三把火”，当然谁也不希望惹火上身。一时之间，那些平时不认真做事，总找机会偷懒的人也收敛了许多，个个变得辛勤工作。谁知新主管来了以后并没有采取什么行动，反而夸奖员工们努力工作，以后他就把自己关在了办公室里，什么事情都不管，直到下班才从办公室里出来。

刚开始，大家不知道新主管葫芦里卖的什么药，所以没有人敢松懈，做起事来反而更加卖力。谁知一晃两个月过去了，新主管还是没什么新动静。于是，以前工作不认真的人又开始肆无忌惮起来，觉得新主管也不过如此而已，而一向兢兢业业地工作的人则越来越失望。



很快，又是两个月过去了。有一天，新主管忽然出现在大家面前，手里还拿着一张纸。后来大家才知道那是新主管开列的一份人事调动名单，那些不认真工作的人全都在被解雇者之列。新主管的“三把火”现在才开始正式烧起来了。接下来，他又对剩下的人的工作岗位进行了调整，公司的效益很快又飞速提升了。在佩服新主管优秀的领导才能之余，人们还十分想知道，为什么刚来那四个月，新主管什么都不做，而接下来却又那么雷厉风行。许多人都把这个疑惑向新主管提了出来，他只是笑了笑，却并不直接回答，而是给大家讲了一个故事：

一个人刚买了一幢大别墅，他看到院子里杂草丛生，很不整洁，就叫人把院子里的杂草全都除去了。有一天，别墅的原主人前来拜访，他在院子里转了一大圈，似乎在找什么东西。现在的主人就问，“你在找什么东西呀？”原来的房主奇怪地说：“原来这院子里种了几株珍贵的兰花，现在怎么不见了？”这时，现在的房主才知道自己将兰花也当做野草除去了，从而后悔不已。不久，这人又有了另外一幢别墅，这回他汲取了上回的教训，再也不急着除草了。等到春天来到时，那些看似杂草的花草都开出了美丽的花朵，他这才把真正的杂草除得干干净净。

听了这个故事，大家恍然大悟！原来他是怕把公司里的“鲜花”也当做“杂草”除去了，于是，他足足观察了四个月，直到真正分清了谁是“鲜花”、谁是“杂草”方才下手。

生活中就是这样，有时候“鲜花”混杂在“杂草”之中，很难分清，但是，只要是“鲜花”就总会有开放的一天，只要经过长期的等待和观察，最终还是可以分清良莠的。

对于一个公司职员的去留要分清“良莠”，对于自己的改变也要分清优劣。不要有了缺点，就不分好坏，全部改掉。

每个人都有自己的缺点，但是也都有自己的优点，如果不是本性坏得不可救药，必须要痛改前非、洗心革面、脱胎换骨才能立足于社会，对于一般的人来说，只要去完善自己就可以了，也就是保留自己的优点，改正自己的缺点，使自己向完美逐渐靠近。