

.....凡事都要靠自己!

自信

自强

自立

QIUREN BURU QIUZIJ

在自己身上寻找成功的路径

BEST  
最新版



NEW  
经典珍藏

王明华◎编著

# 求人不如 求自己

## 靠自己成就非凡人生的绝学

Classic

求人之人缺乏自信，  
没有魄力，最多小发展；  
求己之人顶天立地，  
自强不息，必成大事。



是智不如人，还是坏习惯在作祟？是宿命，还是自己放不下？  
别总是暗自羡慕身边的成功者，其实他们也曾经和你一样，只是比你多了一份自信。

北京工业大学出版社

QIUREN BURU QIUZIJ

王明华◎编著

# 求人不如 自己

靠自己成就非凡人生的绝学

北京工业大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

求人不如求自己：靠自己成就非凡人生的绝学/王明华编著. —北京：  
北京工业大学出版社，2009.1

ISBN 978-7-5639-2031-0

I. 求… II. 王… 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 (2008) 第 189657 号

## 求人不如求自己——靠自己成就非凡人生的绝学

---

编 著：王明华

责任编辑：石莎莎

封面设计：创品牌工作室

出版发行：北京工业大学出版社

地 址：北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码：100124

电 话：010-67391106 010-67392308 (传真)

电子信箱：bgdcbsfxb@163.net

承印单位：北京洛平龙业印刷有限责任公司

经销单位：全国各地新华书店

开 本：787mm×1 092mm 1/16

印 张：15.75

字 数：217 千字

版 次：2009 年 1 月第 1 版

印 次：2009 年 1 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-2031-0

定 价：26.00 元

---

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误,请寄回本社调换

# 前言



相信命运的人随波逐流，最终被命运扼住了喉咙；相信自己的人却主动出击、自强不息，最终战胜了命运，实现了自己的梦想。

很多时候，我们必须学会借助外力。同学、朋友、亲人，甚至那些自己不认识的人。借助外力，也是一种能力。

但是，更多的时候，求人不如求自己。

因为你的人生态度决定了你的人生高度。你的行为决定了你是否能获得幸福，决定了你在自己选择的道路上能够走多远。在人生的舞台上，你是舞者，不是看客。人生是一个不断认识自我、征服自我和超越自我的过程，也是一个不断展现自我的过程。依靠自己，才能获得更加充实的人生。

本书以“求人不如求自己”为核心理念，从如何认识自己开始，全面阐述了如何靠自己来经营成功人生的哲学，主要包括：

- 如何让自己独立起来；
- 如何面对选择和利用自己的强项；
- 如何经营自己的“野心”；
- 如何充实自己的智慧；
- 如何靠自己从困境中走出来；
- 如何决定自己的命运；
- 如何培养自己的成功个性；



# 求人不如求自己

——靠自己成就非凡人生的绝学

如何塑造自己的成功形象；  
如何经营自己的人际网络；  
如何把握眼前的机遇；  
如何培养自己的创新思维；  
如何稳定地前进；  
如何把握处世的态度。

# 目 录



## 第一章 自己才是人生舞台真正的主角

目

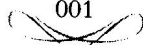
录

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 过何种生活，全在于自己 ..... | 001 |
| 人生如舞台，关键靠自己 ..... | 004 |
| 你就是舞者，不能是看客 ..... | 006 |
| 幸福成功路，靠自己踩出 ..... | 008 |
| 机遇瞬间过，靠自己把握 ..... | 010 |
| 激情最重要，努力先投入 ..... | 011 |
| 梦想靠努力，成功靠积累 ..... | 012 |



## 第二章 认识自己是成功永恒的主题

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 先认识自己，再讨论生活 ..... | 014 |
| 完成对自己的定位 .....    | 016 |
| 认识自己是安身之本 .....   | 018 |



# 求人不如求自己

靠自己成就非凡人生的绝学

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 从四个层面中找到自我 .....  | 019 |
| 思想决定为人 .....      | 021 |
| 正视自己的缺点 .....     | 022 |
| 自省是大智大勇 .....     | 024 |
| 不去反省，等于停止进步 ..... | 026 |
| 每天总结自己 .....      | 027 |

## 第三章 自尊者自立，自助者天助

|                  |     |
|------------------|-----|
| 靠谁都不如靠自己 .....   | 031 |
| 相信自己是自立的前提 ..... | 033 |
| 信念就是一粒种子 .....   | 034 |
| 信心能够创造奇迹 .....   | 036 |
| 态度决定人生高度 .....   | 037 |
| 自尊者才能够自立 .....   | 038 |
| 要成功先要征服自己 .....  | 040 |
| 培养自己的自信心 .....   | 042 |

## 第四章 每个人都需要有特立独行的个性

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 成功者的个性总是鲜明的 .....   | 045 |
| 个性是我们生存的关键 .....    | 047 |
| 看重自己的个性魅力 .....     | 049 |
| 不妨有些傲气 .....        | 051 |
| 有个性的人能独立思考和判断 ..... | 054 |
| 做自己命运的主宰 .....      | 057 |

## 第五章 充实自己的企图心

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 梦想——长途旅行者的精神助推器 .....    | 059 |
| 野心——搏击长空的心理起搏器 .....     | 063 |
| 激情——执行进攻性项目必备的第一武器 ..... | 066 |
| 勇气——胆小的人注定与精彩无缘 .....    | 068 |
| 乐观——斩杀困难和挫折的利剑 .....     | 071 |
| 毅力——逆境中冲出重围的有力保障 .....   | 074 |
| 目标——时刻瞄准靶心 .....         | 077 |
| 冒险——生命运动从本质上说是一种探险 ..... | 081 |

## 第六章 人要靠自己活着，而且必须靠自己活着

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 依赖是成功的最大障碍 .....  | 085 |
| 要克服独立自主的障碍 .....  | 087 |
| 怎样才能养成独立的习惯 ..... | 091 |
| 成大事者拒绝依赖他人 .....  | 093 |
| 人必须靠自己活着 .....    | 094 |

## 第七章 看清人生的本质

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 人生就是与困境周旋 ..... | 096 |
| 成功就住在失败隔壁 ..... | 097 |
| 成功肯定不在半路上 ..... | 099 |



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 在挫折面前学会变通 .....          | 101 |
| 耐心地等待一个春天 .....          | 104 |
| 宿命，只是弱者安慰自己的借口 .....     | 105 |
| 如果你是懦夫，那你就是自己最大的敌人 ..... | 107 |

## 第八章 必须要有清晰的理想和目标

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 理想是激发潜能的动力 .....   | 111 |
| 培养对于成功的崇高的信念 ..... | 113 |
| 点燃自己的希望之灯 .....    | 115 |
| 少追求物质多追求理想 .....   | 116 |
| 确立人生之旅的航向 .....    | 118 |
| 将眼光盯准一个目标 .....    | 121 |
| 清楚地知道自己想要什么 .....  | 124 |
| 只要有梦就有实现的一天 .....  | 126 |

## 第九章 正直健康的品行是你最大的资本

|                  |     |
|------------------|-----|
| 诚实是品格的脊梁 .....   | 130 |
| 要有一个开阔的心胸 .....  | 132 |
| 内心的火焰驱使人成功 ..... | 133 |
| 美德是心灵的除草剂 .....  | 136 |
| 善良，是门功课 .....    | 137 |

## 第十章 成大事者皆自律

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 想控制别人先控制自己 .....   | 140 |
| 感情和理智都需要主宰 .....   | 142 |
| 贪婪是自律的首要大敌 .....   | 143 |
| 平淡的处世心态最真实 .....   | 146 |
| 慎独是自我修养的一种方法 ..... | 147 |
| 以人为镜常审视 .....      | 149 |

## 第十一章 打造自己的个人品牌

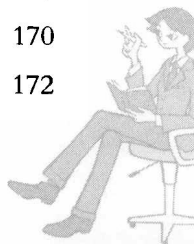
|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 好形象是人生的宝贵财富 .....     | 152 |
| 形象带来的“注意力效应” .....    | 155 |
| 个人品牌是扬名立万的基础 .....    | 156 |
| 好形象的真实意义是秀外慧中 .....   | 158 |
| 现在就是一个“人可貌相”的时代 ..... | 161 |
| 一定要做好自己的“外在包装” .....  | 163 |
| 有自己的独特性才能更有魅力 .....   | 165 |

## 第十二章 每个机遇都足以改变我们的命运

|                  |     |
|------------------|-----|
| 机遇是一笔巨大的财富 ..... | 168 |
| 等待机会不如创造机会 ..... | 170 |
| 要做好迎接机遇的准备 ..... | 172 |

目

录



|                 |     |
|-----------------|-----|
| 机遇本身就带有风险 ..... | 175 |
|-----------------|-----|

### 第十三章 每个人都应该是天才

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 创新是发展的动力之源 .....     | 178 |
| 重视自己的“胡思乱想” .....    | 180 |
| 有想象力才能有创造力 .....     | 182 |
| 留住刹那间的思维火花 .....     | 185 |
| 掌握思维训练十种方法 .....     | 186 |
| 全面开发你的创造力 .....      | 189 |
| 不要让害怕出错的心理妨碍了你 ..... | 190 |

### 第十四章 态度决定你的前途

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 尽职尽责是成事的根本所在 ..... | 192 |
| 踏实工作也是一种进取 .....   | 194 |
| 敬业程度体现了你的价值 .....  | 196 |
| 忠诚是你生存的最大保证 .....  | 198 |
| 责任胜于能力 .....       | 201 |
| 不要轻视你的工作 .....     | 204 |

### 第十五章 控制情绪，调整心态

|                  |     |
|------------------|-----|
| 情绪全面影响人的心理 ..... | 210 |
| 把握情绪才能把握思想 ..... | 211 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 用理性控制暴躁 .....      | 213 |
| 学会管理自己的情绪 .....    | 216 |
| 欢乐还是悲伤，取决于自己 ..... | 219 |
| 坦然面对不愉快的日子 .....   | 222 |
| 量小非君子，无度不丈夫 .....  | 224 |
| 气度决定人生高度 .....     | 225 |

## 第十六章 通过潜意识让自己的潜能完全爆发

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 限制我们的只有自己 ..... | 227 |
| 潜意识蕴藏巨大宝藏 ..... | 229 |
| 开发利用你的潜意识 ..... | 230 |
| 不要强迫你的潜意识 ..... | 232 |
| 唤醒我们身上的潜能 ..... | 234 |
| 如何发挥最大的潜能 ..... | 237 |



## 第一章 自己才是人生舞台真正的主角

莎士比亚说“人生如舞台”，这句话是朴实的，也是真实的。

人生是一个大舞台，你是舞者。有精彩的时候，也有败笔。有前台，也有后台。

生命是否精彩，你的表现最重要。前台，为了精彩，为了更加精彩，为了台下降落的掌声，我们粉墨登场，费尽心思，化好了妆，穿好了衣服，准备好了台词，端好了架势，调匀了呼吸，一步步踱出去，使出浑身解数。该唱的，唱得五音不乱；该说的，说得字正腔圆；该演的，演得淋漓尽致。于是博得满堂彩，兴尽而意满。



过何种生活，全在于自己

追求幸福是人的天性，但不畏艰险、不惧苦难也应该是人的一种基本素质。体验幸福无疑是一种美妙的感受，而体验苦难又何尝不是人生的一种丰富？



我们一直在憧憬，也一直在追问人活着到底是为了什么。不同的人会有不同的回答，同一个人在不同的时期也有着不同的想法和诠释。这个命题也许永远都不会只有一个答案。但在有限的生涯中，透视自己的一些生活经历，以及世间的林林总总、纷纷繁繁的事情，想必你最想说的一句话是：生活是一种体验。

人是有欲望、有渴求的，总是不满足现状，希望得到更多的东西，尤其是那些自己所没有的东西。寒冷的时候渴望温暖，孤独的时候渴望感情，贫穷的时候渴望财富，卑微的时候渴望高贵，悲惨的时候渴望幸福，匮乏的时候渴望丰富，平淡的时候渴望激情，平庸的时候渴望成功……

生活需要一些渴望，需要不断展现自己。没有渴望就没有全新的体验，犹如一潭死水，激不起半点涟漪。

每一个人都希望自己的人生体验更加丰富，使自己有限的生命活得更精彩。在如今这个观念多元化的社会，体验自己所没有经历过的东西几乎已成为一种时尚，每个人都在自己的能力范围内选择自己的人生体验。

比方说旅游，就是为了让自己的到更多的地方、看更多的东西、了解更多的世态。乡下的人到城里来打工看世界，而久居闹市的人在乡下购置别墅体验田园风光；美国富商愿意花 2 000 万美元体验一下太空遨游，普通人愿意花 10 块钱体验一下过山车的感受。冯小刚的电影《甲方乙方》讲的就是这样一种人生体验的故事，每个人都想通过一些稀奇古怪的体验来愉悦自己。

有些人生体验是自己主动选择的，而有些人生体验则是被迫的，通常是一个人不幸遭遇了人生中的各种挫折，比如童年因家境贫寒而失学、高考落榜、失恋、怀才不遇、被人打压、事业上遭受重大打击。假如你相信人生其实就是一种体验的话，你也许就大可不必为这些人生中的挫折而烦恼，甚至走向极端。假如你有足够宽广的胸怀，你甚至会对这些意想不到的变故充满感恩，因为它丰富了你的的人生体验，使你对人生、对生活有了更深刻的理解。

俗话说：不经历风雨，怎么见彩虹；没有失败的痛苦，怎能体会成功的喜悦。

人生其实是没有终极目标的，有的只是过程，而过程就是一种体验。

我也曾幻想过自己的人生体验计划：当一年的农民，把家乡的那片稻田种成碧海一片，在一个美丽的秋天享受金黄的收获；做一笔生意，走南闯北，看哈尔滨严冬洁白的冰雪，吹海南鱼腥味的海风；然后参一次战，在烈火和硝烟中体味军人的沉重，在黄昏和黎明之间写出两行含着泪的诗句……如果真能这样，我的人生经历该是多么丰富！

人生的问题确是一个古老而又年轻的话题。每个人从出生开始就不可避免地对它进行着思考，等有了足够的经历悟出一点道理的时候又该对这个世界说“拜拜”了，只能留下一点文字用来“告诫”后人，可后来的人对这些东西偏偏又不信，非要自己去亲身体验，于是又重复了前人的做法。一代又一代的人进行着无休止的重复。也许这本身就是生活的魅力，人只有对这个世界永远充满好奇与探究，才会有生活的动力。

把人生当做体验，是一种非常中性的解释，它剥离了人生观、世界观的局限，以一种非常坦荡的胸怀来看待人生。人生是一种体验，感受则是一种对比。一个一出生就掉进富贵窝里的人不易因获得财富而感到幸福，而一个一出生就落进贫穷堆里的人也不常因生活艰难而觉得自己特别不幸。最悲惨的是从富贵堕入贫穷，最幸福的是从贫穷走向富贵。假如我们把人生所有的幸福与苦难、欢乐与悲伤、成功与失败、得意与失意、顺利与挫折都看成一种难得的人生体验的话，又怎会为一时的挫折而自暴自弃、悲观绝望？

想想玛汀·威弗，一位天主教修女，55岁开始参加体育运动。后来，她在各项运动中赢得44块奖牌。

“大家变得软弱无力，”她说，“我并不仅指体能而言。任何逾越极限的事，大家都不想做。但除非你去尝试，否则不会有任何结果。年龄绝不是全心投入及热爱生活的绊脚石。最重要的是，要尽情享受生命全部的主



富与甘美。为他人做事，与他人共事，永远不要畏惧你的极限，要选择在生命中获胜！”

体验幸福无疑是一种美妙的感受，而体验苦难又何尝不是一种人生的丰富？

记得在一部美国电影中，女主角有一句话曾深深地打动过我：“人生就是吃苦。”虽然多少有些宗教色彩，但当我们以体验的态度来看待人生时，又何尝不是豁然开朗？



## 人生如舞台，关键靠自己

日子一天天地过去，生命在延展。总有一些让你扬眉吐气的事情，在我们生命的长河里激起阵阵涟漪，撞开朵朵浪花，这样的幸福或长或短、或多或少，总是能够在我们的生命里留下一些鲜亮的印记，留下一些美好回忆。

课堂里，我们鼓了半天勇气，举起了小手，说出了酝酿良久的话语，获得了老师满意的笑容、肯定的眼神；在一本自己喜爱的杂志里面，发现居然刊登了自己半年或者一年以前写的文字，你却掩饰内心的雀跃，把杂志往书包里一放，抱在胸前，只有你一个人知道，你的怀抱里有一个明媚的春天，有一个让你兴奋得彻夜难眠的理由。

总有一些事情，让我们感觉是那样的尴尬、那样的无奈、那样的心痛。你的心情总是沉沉的，脑海里总是上演着那些不愉快的情景，天空总是那样的阴沉，父母、老师、同学还有朋友的心灵距离总是那样的遥远。于是，你有了出走的想法。

其实，人生就是这样，一个大杂烩，一个五味瓶。

如果乐观些，你会认为生活是五彩缤纷的、有滋有味的。

如果悲观些，情况就不一样了。阴沉的天空，阴沉的心境，阴沉的人生……

莎士比亚说“人生如舞台”，这句话是朴实的，也是真实的。

人生是一个大舞台，你是舞者。有精彩的时候，也有败笔。有前台，也有后台。

生命是否精彩，你的表现最重要。前台，为了精彩，为了更加精彩，为了台下阵阵的掌声，我们粉墨登场，费尽心思，化好了妆，穿好了衣服，准备好了台词，端好了架势，调匀了呼吸，一步步踱出去，使出浑身解数。该唱的，唱得五音不乱；该说的，说得字正腔圆；该演的，演得淋漓尽致。于是博得满堂彩，兴尽而意满。

然而，总要有回到后台的时候，脱下戏服，卸下妆彩，露出疲累的双眼，也许你竟没有一个朋友在等待，和你说上一句真心话，道一声辛苦和感谢，或默默交换一个眼神。

在这一热一冷的过程中，我们的人生还在继续。

其实有时候，既然你已经获得了许多喝彩，已经得到了许多认同，已经成功了或者至少获得了部分成功，你就应该有勇气面对成功背后的种种辛酸，以及可能出现的下一次的失败。总是成功的人生，是许多人所渴望的，但事实上却不可能存在。

所以，在享受成功的时候，你也得面对现实：失败、沮丧同样会同机向你靠拢。

生活给了你许多幸福，同时也不断让你接受种种磨砺。

我常想：岁月犹如一把犁刀，迟早要在我们的生活中刻下许许多多的痕迹。在岁月犁刀的舞动下，我们将是一个什么样子，那就要看我们的表现了。

在自己的一举一动中，或许我们接受幸福，过着安静或者热烈、平淡或者激扬的生活，在时间的隧道里体会生活的美好，在不断的成长中欣赏属于自己的雕塑。我们同时也在承受着种种苦楚，埋怨着老天的不公平，

