

宿春君 张保文 著

90%的失败者不是被打败，而是自己放弃了成功的希望

一切还得 靠自己

成功者与失败者最大的区别在于能否以最积极的思考掌控自己的人生

没有人能够拯救你，只有你自己；没有人能够改变你，只有你自己；
没有人能够打败你，只有你自己；没有人能够战胜你，只有你自己。

华文出版社

一切还得 靠自己

宿春君 张保文 著

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

一切还得靠自己 / 宿春君, 张保文著. —北京:

华文出版社, 2008.12

ISBN 978-7-5075-2547-2

I. 一… II. ①宿…②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 (2008) 第 205872 号

书 名: 一切还得靠自己

标准书号: ISBN 978-7-5075-2547-2

作 者: 宿春君 张保文 著

责任编辑: 杜海泓

装帧设计: 王明贵

文字编辑: 陈荣赋

美术编辑: 林 立 李丹丹

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbs.com.cn>

电子信箱: hwcbs@263.net

电 话: 总编室 010-58336255 发行部 010-58815874

经 销: 新华书店

开本印刷: 北京中印联印务有限公司

720mm × 980mm 1/16 开本 16.25 印张 225 千字

2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 19.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与发行部联系调换

前言

卡莱尔曾经说过：“智者一切求自己，愚者一切求他人。”“一切靠自己”永远是成功的不二法则。蝗虫遍地之时，毅然离开佛前，第一个品尝了油炸的“天虫”的唐明皇，告诉我们治蝗灾要靠自己。“流自己的汗，吃自己的饭。”郑板桥告诫儿子，生活要靠自己。一切成功的美谈背后都包含着一个不变的真理：“靠天靠地，不如靠自己！”

在前往成功彼岸的路上，我们每个人都是世界上独一无二的，没有任何人能够替代我们的思想和行为，我们应该为此而自豪。做自己命运的主宰者，首先要认识自己，承认自身所存在的某些缺陷，并努力去改正它；做自己命运的主宰者，要相信自己，相信别人能做到的事，自己也能做到，而且会做得更好；做自己命运的主宰者，要超越自己，超越自己的平庸，超越失败，超越生命之外的某些东西；只有做自己命运的主宰者，才能感受一份拼搏的喜悦，感受一份超凡的洒脱！

美国远程通信电视公司董事长约翰·马隆准备将他15亿美元遗产的一多半捐给慈善事业。他认为：太多的财产会毁了孩子们，而不利于他们的成长。1997年，世界首富比尔·盖茨宣布，他不会给刚出生的女儿珍妮佛留多少遗产。他的理由与马隆相同。

人类的发展、历史的进步告诉我们：个人要自立，民族要自立，人类要自立。只有这样，个人才能成长，民族才能自强，人类才会发展。富豪对子女的吝啬也就是因为如此，他们都希望自己的孩子能靠自己生活，这正如美国艾略特所说的：“天上永远不会掉下玫瑰来，如果想要更多的玫瑰，必须自己种植。”

春秋战国时期，一位父亲和他的儿子出征打仗。父亲自己做了将军，儿子还是马前卒。又一阵号角吹响，战鼓雷鸣了，父亲庄严地托起一个插着一支箭的箭囊，郑重地对儿子说：“这是家袭宝箭，佩带在身边可令你力量无穷，但千万不可抽出来。”那是一个极其精美的箭囊，厚牛皮打制，镶着幽幽泛光的铜边。果然，佩带宝箭的儿子英勇非凡，所向披靡。当鸣金收兵的号角吹响时，儿子

再也禁不住得胜的豪气，强烈的欲望驱使他背弃了父亲的叮嘱，拔出宝箭，试图看个究竟。刹那间他惊呆了：一支断箭，箭囊里竟然装着一支折断的箭！原来他一直带着一支断箭打仗！儿子的意志轰然坍塌了，结果他惨死于战乱之中。拂开蒙蒙的硝烟，父亲拾起那支断箭，沉重地啐一口道：“不相信自己的意志，永远也做不成将军。”

把胜败寄托在宝箭上，多么愚蠢，而当一个人把生命的核心与把柄交给别人，又多么危险！自己才是一支箭，若要它坚韧，若要它锋利，若要它百步穿杨、百发百中，磨砺它、拯救它的都只能是自己。

古人云：蒿草之下，或有兰香；茅茨之下，或有侯王。坦率地讲，任何人的出身、成长环境都不是由个人的主观意志决定的，正如我们不能选择自己的父母一样。但是，这并不意味着出身于恶劣环境就没有前途。更重要的是，要相信自己，哪怕我们的出身、成长环境再恶劣，经过后天的不断努力，也一定能彻底改变命运。正如俗话所说：“命乃天生，运则后育。”

拿破仑说：“人多不足以依赖，要生存只有靠自己。”在人生的道路上，一切都得靠自己，因为能救你的永远只有你自己，只有想办法自救，充分施展自己的潜能，你才能从困境中解放自己，做自己命运的主宰者，做自己灵魂的统帅，从而迈向成功，绽放生命的光彩。

种子靠自己的力量破土萌发，生长于悬崖峭壁之间；蝴蝶靠自己的力量冲出蛹壳，振翅于百花之中；强者靠自己的力量开拓未来，矗立于成功之巅。想当强者的朋友，让我们永远牢记这句谚语：自力更生胜过于上帝之手。

一个人要成功，就要做自己命运的主宰者，牢牢把握自己的命运。无论你处在什么样的环境，坚毅和果敢都是你的左膀右臂，它们协助你度过艰难的生活、驱除失败的阴霾。你要相信自己就是一个国王，具有无边的权力，一定能够改变自己的命运。这是一种强大的力量，有了这种力量，就可以塑造出成功的个性、伟大的毅力和超人的能力。做自己命运的主宰者，这是一种全新的强者哲学。它给绝望的人带来希望，给软弱的人带来勇气，给沮丧的人带来信心，给贫穷的人带来财富，给所有在生命的泥沼中挣扎的人带来决心。我们要对自己说：“我的位置在最高处，我要做自己命运的主宰者，我是自己灵魂的统帅。”

美国成功学家格兰特纳说过这样一句话：如果你有自己系鞋带的能力，你就有上天摘星星的机会！因此，让我们相信自己、发现自己、超越自己吧，选择自己的未来，做自己命运的主宰者。

目 录

1

第一章 能够打败你的只有你自己

没有人能够帮助你,只有你自己;没有人能够拯救你,只有你自己;没有人能够改变你,只有你自己;没有人能够打败你,只有你自己;没有人能够战胜你,只有你自己。如果我们能正视自己,客观公正地评价自己,认清自己与他人的差距,而不是悲观失望、怨天尤人、自我沉沦,我们就一定能够取得成功。

2 | 能够打败你的只有你自己

4 | 抱怨环境,不如改变自己

7 | 没有不能超越的自我

9 | 失意不可矢志

12 | 实力要靠自己打造

15 | 成功要靠自己追求

18 | 你的心态决定你的命运

22 | 只要你想,你就能改变命运

25

第二章 欲得天助,必先自助

对于那些努力去改变自己和他人的人来说,这世界是美好的;对于那些准备被别人改变的人来说,这个世界也是残酷的。没有人是你的救世主,除了你自己。欲得天助,必先自助。自己不努力,是没有人会帮助你的。

26 | 发牌的是上帝，努力的是自己

27 | 做自己的救世主

29 | 与其抱怨黑暗，不如点亮蜡烛

32 | 寻求贵人的相助

36 | 向自己挑战，不断激励自己

39 | 全力以赴才会有更多的机会

42 | 抓住你的人生转折点

44 | 自助者得天助

47

第三章 不要做依赖寄生的蔓草

依赖的习惯，是阻止我们走向成功的绊脚石，要想成大事，你必须把它们全都踢开。只有靠自己取得的成功，才是真正的成功。从来没有某个等候帮助、等着别人拉扯一把、等着别人的钱财，或是等着运气降临的人能够真正成就大事，只有自强、自立、自尊的人才能打开成功之门。

48 | 自立是生存的开始

50 | 抛开身边的拐杖

53 | 摆脱一份依赖，多一份自主

56 | 靠父母的“码头”不如自己修“码头”

59 | 拒绝与自卑“纠缠”

64 | 不要陷入别人的评论中

66 | 生命，不要被别人设定

71

第四章 世界的颜色由你自己决定

人的一生，就像一趟旅行，沿途有数不尽的坎坷泥泞，但也有看不完的春花秋月。如果我们的眼睛总是被灰色所蒙蔽，如果我们的的心灵总是被灰暗的风尘所覆盖，干涸了心泉，黯淡了目光，失去了生机，丧失了斗志，我们的人生轨迹怎能美好？世界的颜色由我们自己决定，智慧的人会擦亮自己的

眼睛。当我们的的心境修炼得像苏格拉底一样风雨无惊时，我们便能成为人生路上的亮丽风景线！

72 | 世界的颜色由你自己决定

74 | 带着希望才能穿越人生的沙漠

77 | 主动出击，塑造积极心态

80 | 飞出“金丝笼”变成独立的“雄鹰”

83 | 不被环境摆布，掌控人生主动权

85 | 拥抱痛苦，一样可以幸福

89

第五章 自己站起来的态度最美

任何时候，只要你能够自己努力站起来，那么在这个世界上，就不会再有什么事情是你不能做的。在人生道路上，我们应该鼓足勇气和信心，靠自己的力量站起来。只要有了“自己站起来”的信念，那么无论什么样的困难都吓不倒我们。

90 | 任何磨炼都是成功的基石

93 | 只有输得起，才能赢得起

95 | 微笑着面对逆境

97 | 向自己的弱点挑战

100 | 掌控自己的命运

103 | 克服逆境需要意志

107 | 咬紧牙关才能冲破难关

111

第六章 打好手中的坏牌

人生没有败局，挫折亦非失败。人生有的只是一种经历、一条你必须面对的蜿蜒曲折的长路，不要为了“成功”而去成功。挫折不是过错，而是一种承受、一条必经之路。成功需要我们不断地历练，只有打好手中的坏牌，才能逐步了解人生的真谛。

112 | 人生的低谷是一面镜子

- 113 | 打败你的不是处境，而是悲观
- 117 | 恒心和毅力是失败的强敌
- 120 | 置之死地而后生
- 122 | 乐观才看得见希望
- 125 | 丢掉累赘，轻松上阵
- 127 | 敢于从自己身上撕掉失败的标签
- 129 | 扼住命运的喉咙，你的人生没有败局

133

第七章 没有自信，就没有自己

人活一世，最重要的是一样东西——自信。或许上天没有给你一个安逸的环境，但它给了你面对困苦的坚强意志；或许它没有赠予你一个健康的身躯，但它给了你一颗纯洁的心灵；或许它没有给你一双腾飞的翅膀，但它给了你一个远大的梦想。春回大地，万物复苏，沉睡的心灵开始绽放生命的迹象，自信为我们装上腾飞的翅膀，有梦想就有希望，面对大海，扬帆起航……

- 134 | 自己就是宝藏
- 136 | 心有多大，舞台就有多大
- 138 | 只要去做，就没有不可能
- 141 | 不寄希望于别人，上帝才会眷顾你
- 143 | 行动升华自信
- 146 | 有“信”者事竟成

149

第八章 你的潜在在等待你的召唤

人是万物的灵长，是宇宙的精华，我们每个人都具有取得成功的能力，这种能力就是沉睡于心灵深处的巨大的生命潜能。如果我们将其引爆，就会产生不可估计的能量，推动我们走向成功之巅。然而，现实中许多人却漠视并荒废了这一巨大的潜能，让人生黯淡无光。由此，发现、正视、珍惜、

开发潜能便成了我们每个人要面对的一个重大问题。

150 | 有限的生命，无限的潜能

153 | 自我设限是潜能的“杀手”

155 | 在潜意识的土壤中播下成功的种子

157 | 积极是潜力的发掘机

160 | 善于发挥暗示的力量

164 | 时时激发你的潜能

169 | 点燃潜能，走向成功

173

第九章 抓住机遇要靠自己的手

机会可以在地板上捡到，直通幸运；忽略它，生命的历程就会陷入阴暗和贫苦。当它在我们面前的时候，我们一定要把握住，否则，就会输掉我们的生活。机会从不重复出现，所以我们要及时抓住它。当机会女神向我们微笑时，我们要清楚自己该做些什么，不要停下来，要勇敢地朝着目标前进。

174 | 人生处处有机会

176 | 机遇青睐有准备的人

179 | 弱者等待机会，强者创造机会

182 | 做有心人，“3只眼”抓机遇

185 | 该出手时就出手

187 | 机遇面前，先人一步

190 | 失败沉淀机遇

193 | 在冒险中“触摸”机遇

196 | 抓住属于自己的“金钥匙”

199

第十章 做最好的自己一定就是成功

世界上最大的敌人就是自己，每个人都想成功，都在寻找成功之门的钥匙，殊不知，这把钥匙就是你自己。只有自己不

断储存竞争的资本,以一种主动的精神,加之勤奋与勇气的浇灌,才能磨炼出最好的自己。一个人,只有做最好的自己才能明白人生的真谛,只有做最好的自己才能品尝到成功的滋味。

200 | 没有最好,只有更好

203 | 养成自动自发的主动精神

205 | 选你所爱,爱你所选

207 | 勤能补拙,天道酬勤

210 | 使自己无可替代

212 | 每天进步一点点

215 | 人无我有,能人所不能

218 | 骄傲自大是成功的绊脚石

222 | 拿出勇气面对挑战

224 | 优秀源自不断地学习

第十一章 把自己做成品牌

在这个高速、狂热的世界中,我们周围都充满着品牌意识,同时品牌也充分体现了个人的实力和影响力。无论你身在何处,你都会发现品牌与成败之间是紧密而不可分割的。好的品牌决定正面影响力,让成功与你亲密接触;坏的品牌决定负面的影响力,让失败与你不期而遇。因此,每个人最重要的事情之一就是把自己做成品牌。

228 | 有形品牌,无形资产

230 | 塑造个人品牌,成就完美人生

232 | 制作别具一格的“品牌名片”

235 | 价值观决定品牌定位

237 | 不断学习,不让你的品牌贬值

241 | 好包装自己会说话

244 | 加强修养,提高内涵

第一章

能够打败你的 只有你自己

没有人能够帮助你，只有你自己；没有人能够拯救你，只有你自己；没有人能够改变你，只有你自己；没有人能够打败你，只有你自己；没有人能够战胜你，只有你自己。如果我们能正视自己，客观公正地评价自己，认清自己与他人的差距，而不是悲观失望、怨天尤人、自我沉沦，我们就一定能够取得成功。

能够打败你的只有你自己

做人做事最重要在于一个心态，能够打败你的只有你自己。不要太拿困难当回事，更不要老是自己吓唬自己。做任何事情都要先克服心理负担，摆正心态。一个无畏的前进者当记：事前不要怕，事后不能悔！记住，你自己才是人生路上最大的坎，迈过去，战胜了自己，就是一片海阔天空。

人的一生中总会面对或多或少的失败，也许任何一次失败都会让你怀疑自己、动摇理想，甚至放弃未来成功的可能，而最终失败的原因不是别人打倒了你，而是你自己被自己打败。一个人只要永不言败地追求自己的梦想，他的梦想就终能实现。或许，并不是每个人都能成功，但若每个人都为了心中的目标永不言败地奋斗，那么就必然能取得自身价值意义上的成功。

而想要战胜自己，往往比战胜别人更困难，所以你需要更多的勇气。人总是习惯于给自己找借口，当你试图为自己辩解时，不要忘了，自己的心最难骗过。没有人愿意活在自己设下的陷阱中，那么，从现在起，停止对自己说“我放弃”，因为一旦你自己放弃自己，别人就会放弃你。

这个世界上没有任何人能够改变你，只有你能改变自己；没有任何人能够打败你，只有你才会打败自己。成功人士的显著标志，在于他的心态。一个人如果心态积极，乐观面对人生，乐于接受工作上的挑战 and 应付各种麻烦，那他就成功了一半。

同样一件事情，可能是“好事”，也可能是“坏事”；既可以是“幸运”，也可以是“倒霉”。到底如何看待，一般都取决于个人怎么想、同什么相比而言，而不在于实际发生的事情本身。

行为心理学研究证明，当你产生一种信念或心态后，通常会把它付诸行动，行动本身又会加强并助长这种信念。因此，你对事态抱什么样

的观念，你的思想方法和行为举止就会被涂上什么样的颜色。换句话说，你心目中的现实是好是坏，都是由你自己设计和建造出来的。如果你认定了事情在变得糟糕，你就有可能在不知不觉中给自己营造出愉快的环境。因为一旦你觉得厄运即将临头，你就会举止失当，使预言真的应验。反之，如果你很乐观，言谈都表现出奋发向上的精神，你自然就会产生积极的想法。当你讲的话同你的乐观精神合拍共鸣，你就会惊奇地发现，自己的行动也变得积极起来。

如果你相信今天会过得很好，而且明天会过得更好，你就会往好处去做，尽力地把日子过好。工作中也是这样，如果你有一个信念，认为自己能够很好地完成自己承担的工作，这时你就会觉得在工作中很有信心。你常常这样想，并落实到行动中，想方设法去做好工作，信心就会更强。反之，如果你看不到希望，总觉得未来没什么好期待的，人生就这样了，那就难免陷入颓废消沉的状态。这样的人工作和生活就很难有起色。

很早以前的美洲大陆上，曾经有一群印第安人被白人追赶，逃到了某个地方。此时他们的处境十分危险，逃难过程中食物消耗完了，而且无法补充。由于情况危急，部落面临生死存亡的考验，酋长决定把所有的族人召集起来谈话。他说：“有些事我必须告知大家，我们的处境看起来很不妙，我这里有一个好消息，也有一个坏消息。”族人中间立刻起了一阵骚动。酋长说：“首先我要告诉你们坏消息。”所有的人都紧张地站着，神色惶恐地等待着。他说：“除了水牛的饲料以外，我们已经没有任何别的东西可吃了。”听他这样说，大家立刻乱成一团，发出“可怕啊”、“我们可怎么办”的声音。这时候，有一个勇敢的人发问了：“那么，您说的好消息又是什么呢？”酋长回答：“那就是我们还存有很多的水牛饲料。”

同样是活着，有些人活得有声有色、精彩出众，每天都开开心心；而有些人则总是牢骚满腹，脸上很难露出笑容，总觉得生活亏欠了他。活着，快乐是一天，不快乐也是一天。聪明的你，要如何选择呢？

每个人都有遇到挫折的时候，但千万不要因为一时受挫而对自己的能力产生怀疑，进而形成一种压力。

当你遇到挫折的时候，应该保持头脑清醒，勇敢面对现实，不要逃避。要冷静地分析整个事件的过程，分析一下是自己本身存在的问题，还是由于外来因素而引起的，或者是两者皆有？假如是自身因素的话，那么自己就应该好好反省一下，为什么会犯这样的错误呢？以后应该怎样做才能避免同类事件的发生呢？事情已经发生了，不要急于去追究责任或是责怪自己，而应该想想事情是否还有挽回的余地。要是有可能的话，要分析应该怎样做才能把损失或伤痛减到最低，应该怎样做自己才会感觉舒服一点。

当你遇到困难的时候，请记住一句话——没有永远的困难，也没有解决不了的困难，只是解决时间有长短之分而已。困难与人生相比，只不过是一种颜料，一种为人生增添色彩的颜料而已。当你遇到困难的时候，不要逃避问题或是借酒消愁，有道是“借酒消愁愁更愁”啊！只要你对自己有信心，那就什么困难都难不倒你。

抱怨环境，不如改变自己

最高明的处世艺术不是妥协，而是适应。任何人都不可能离开环境而生存，在无法改变环境时，只有改变自己，去努力地适应环境，才能更好地生存。弱者只会因为适应不了环境而惨遭淘汰。

有一句老话：“事必如此，别无选择。”这几个字令人心痛，却又是人不得不承认的真实处境。在人的一生中，总有一些事情虽非心甘情愿，却也无可奈何。正如每一条所走过的路都有它不得不这样跋涉的理由一样，每一条要走向去的前途也都有它不得不那样选择的方向。逆来顺受是一种无奈，却也是人生的必修课。

苏格拉底是单身汉的时候，和几个朋友一起住在一间只有七八平方

米的小屋里。尽管生活非常艰难，但是他一天到晚总是乐呵呵的。

有人问他：“那么多人挤在一起，连转个身都很困难，有什么可高兴的？”

苏格拉底说：“朋友们在一块儿，随时都可以交流思想和感情，这难道不是很值得高兴的事吗？”

过了一段时间，朋友们一个个相继成家了，先后搬了出去，屋子里只剩下了苏格拉底一个人，但是他每天仍然很快乐。

那人又问：“你一个人孤孤单单的，有什么好高兴的？”

苏格拉底回答说：“我有很多书啊！一本书就是一个老师，和这么多老师在一起，时时刻刻都可以向它们请教，这怎能不令人高兴呢？”

几年后，苏格拉底也成了家，搬进了一座大楼里。这座大楼有7层，他的家在1楼。1楼在这座楼里环境是最差的，上面总是往下面泼污水，丢死老鼠、破鞋子、臭袜子和杂七杂八的脏东西。

那人见苏格拉底还是一副自得其乐的样子，好奇地问：“你住这样的房间，还感到高兴吗？”

“是呀！你不知道住1楼有多少好处啊！比如，进门就是家，不用爬很高的楼梯；搬东西很方便，不必费很大的劲儿。特别让我满意的是，可以在空地上养一丛一丛的花，种一畦一畦的菜，这些乐趣真是数之不尽啊！”苏格拉底情不自禁地说。

过了1年，苏格拉底把1楼的房间让给了一位朋友，因为这位朋友家有一个偏瘫的老人，上下楼很不方便。他搬到了楼房的最高层——第7层，可是他每天仍是快快乐乐的。

那人揶揄地问：“先生，住7楼是不是也有许多好处？”

苏格拉底说：“是啊，好处可真不少呢！举几个例子吧：每天上下几次，这是很好的锻炼机会，有利于身体健康；光线好，看书写文章不伤眼睛；没有人在头顶干扰，白天黑夜都非常安静。”

在生活中，平和、乐观的心态是最重要的。任何对客观环境的不满和怨天尤人都是无济于事的，只有以积极向上的精神去面对人生，才是

解决问题的最佳方法。苏格拉底作为一代哲学大师，更善于辩证地看待问题。存在即合理，面对冷酷的现实，弱小的我们或许会无能为力，但我们却有掌控自己的能力。所以，坦然接受生活现实吧，积极地改变自己去适应环境，不要为环境所左右。

在面对生命的起伏不定与阴晴圆缺时，有人仍然能够活得精彩，有人能从磨炼中汲取智慧，但有人却在类似的经历中受伤屈服。成功者和普通人的差别也就在于此。

一家500强之一的美国公司在选择北京办事处负责人时，通过一个很小的细节考察了应聘者的环境适应能力。当时，共有7名应聘者，其中只有1位是女士。主考官故意把应聘者的位置安排在空调下，而且将其功率开得很大。结果，6位男士都无法忍受长达2小时的面试，只有这位女士坚持到了最后。当面试结束时，这位主考官说：“由于公司刚在北京成立办事处，属于万事开头难的阶段，所以只有能够适应环境、敢于接受挑战，并且能够以愉快的心情去面对压力的人才会被我们录用。这位女士，欢迎你加入到公司中来。”

改变自己适应环境的能力是必须的，因为只有努力改变自己，才能从容地适应环境，在不断变化的环境中保持旺盛的精力，从而更好地迎接挑战。所谓“适者生存”，放弃抱怨而去适应环境是非常重要的。如果你想坦然地面对急剧变化的环境，就需要与现实环境保持良好的接触，以客观良好的态度面对现实，冷静地判断事实，理性地处理问题，随时调整心态，保持良好的状态。

环境并不是我们快乐与否的决定因素，相反，我们对事情的认识和态度才真正决定了我们的心情。耶稣曾说：“天堂在你的心中，当然地狱也在。”

有生之年，我们势必会有许多不愉快的经历，这些不愉快的经历是无法逃避的，同时也是我们无法选择的。我们只能接受不可避免的现实并努力作好自我调整。当我们不再与不可改变的现实抗争时，就会有能力开创更丰富的人生。