

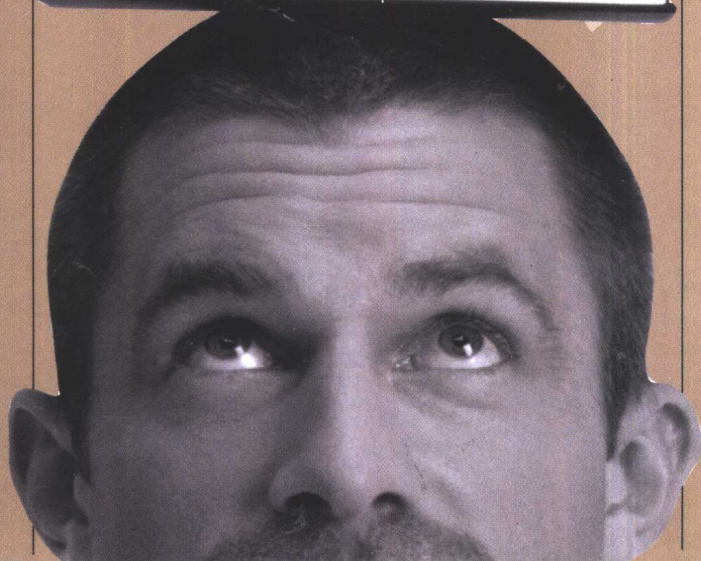
你是你自己的主人，成功就握在你手里

如何管好 你自己

李伟 / 编著

想获得人生成功，就要管好自己
人生最难突破的一关就是自己

How to restrain of yourself



如何管好你自己

李 伟 编 著

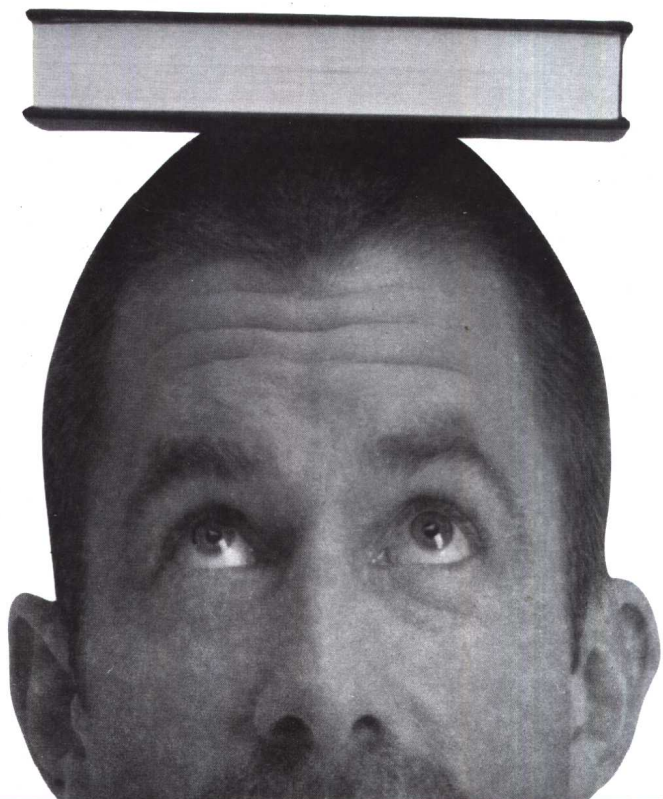
HH26/01

中国育文出版社

如何管好 你自己

李伟—— / 编著

中国盲文出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

如何管好你自己 / 李伟编著. - 北京: 中国盲文出版社, 2001.12

ISBN 7-5002-1582-7

I. 如… II. 李… III. 个人—修养—通俗读物

IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据该字 (2001) 第 084417 号

如何管好你自己

编 著: 李伟

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100072

电 话: (010) 83895214 83895215

印 刷: 香河金泉印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32

字 数: 270 千字

印 张: 11.75

印 数: 1-3000 册

版 次: 2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5002-1582-7 / B · 3

定 价: 23.80 元

此书盲文版同时出版

盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

前 言

人生在世,都希望获得成功。在相当长的时间里,成功只是少数人的专利,而大多数人在经历了人生失败之后,只能哀叹命运的不公,把自己的失败归结为不得天时、地利、人和。其实,人生的成功与失败,不在天,也不在地,更不在他人,完全在于自己。

人是有意识的动物,人的意识支配人的一生。在你很小的时候,你的家庭和你受到的教育,决定着你的意识或者觉醒或者沉睡,也就决定你在人生开始阶段就遭遇成功或失败。现代心理学和现代教育学以及现代思维科学已经成功地揭示了开发人的智能的秘密,研究出了激活人的意识的方法,这为我们大多数人创造成功人生提供了科学的方法和基础,使得我们每一个人都可能以此而获得成功。

现在,卡耐基的成功之道丛书在中国大地到处传播,很多人读了以后都感觉到一点,那就是人可以改变自己,可以为自己的成功进行设计。但是,卡耐基的成功之道,还不完全符合中国的社会实际,中国人还不能完全照搬西方人的生存技巧。在中国社会要谋求人生成功,就需学会中国的做人之道。

怎样做人这是一个说不完的话题,有人说过:在西方是做人

容易做事难,在中国是做事容易做人难。做人难,难就难在我们的人际关系太复杂了。要在复杂的人际关系中站稳脚跟,创造成功人生,你不能寄希望于别人,只能靠你自己。

管好自己,就是要意识到你的一生要走向成功,就是要理性的生存,而不能随心所欲;就是要有目标的生存,而不是糊里糊涂地过一生。

很多人在生活中遭遇失败不幸,总要抱怨社会,抱怨他人,搞得满世界都是自己的敌人,怀着仇恨离开人间,至死都不明白这一切都是自己造成的。其实,这个世界每天都充满阳光,只要调整好自己的心态你就会享受到生活的快乐。

2 人的一生欲望很多,烦恼也很多,管好自己就涉及到人生的很多方面,我们从人生的理想、身体、事业、学习、时间、爱情、财富、荣誉、家庭等方面搜集了大量的资料,提供了一些行之有效的方法,供读者学习参考借鉴。

说到底人生成功没有秘籍,也没有诀窍,只能借鉴他人成功的经验,结合自己的实际,用心揣摩,有意识控制自己的言行,尽最大的努力,实现自己的目标。

希望读了这本书的读者,能够从中受到启迪,激活自己的上进意识,管好自己,取得人生成功。

李 伟

2001.8.12 于咸阳师院

目 录

第一章 管好自己，创造成功人生

1. 管好自己是人生成功的前提 (2) 1
2. 人生最大的敌人就是自己 (3)
3. 纵欲与灭欲的教训 (5)
4. 欲望升华 (6)
5. 认识你自己 (7)
6. 你想成为什么样的人 (11)
7. 人生可以自我调整 (14)
8. 热爱自己的生命 (16)
9. 塑造良好的自我形象 (20)
10. 创造成功人生 (24)

第二章 设立目标，促进人生的自我实现

1. 人的命运是一种心理暗示 (29)

2. 理想不是空想,
而是对自己未来的科学预示 (32)
3. 定一个适合自己的目标 (38)
4. 长远目标与眼前利益 (42)
5. 如何实现自己的目标 (46)
6. 决不轻言放弃 (49)
7. 如何排除干扰 (51)
8. 走向自我实现之路 (53)

第三章 管好身体, 奠定成功人生的基础

1. 如何认识健康 (59)
2. 快乐是健康的良药 (62)
3. 不要忽视心理疾病 (66)
4. 克服烦恼的方法 (69)
5. 不要长期受压抑 (71)
6. 选择一项运动 (73)
7. 健康与幸福 (76)
8. 克服懒散习惯 (78)
9. 让生命永远年轻的妙方 (80)
10. 突破生命的极限 (83)

第四章 终生学习, 提升自己生命的内在需要

1. 如何认识学习 (86)

2. 学会读书	(91)
3. 学会交际	(99)
4. 学会谋生	(102)
5. 走出校门学习	(105)
6. 创造力的激活方法	(108)
7. 超越自己	(110)
8. 把学习变成一种人生享受	(113)
9. 人脑的潜力有多大	(115)
10. 终生的需要	(118)

第五章 搞好事业，立起自己生命的支柱

1. 如何确定自己的事业	(121)
2. 先找一份工作	(124)
3. 如何看待自己的专业	(126)
4. 跳槽的理由	(129)
5. 如何才能找到合作伙伴或支持者	(132)
6. 面对竞争	(139)
7. 学会在逆境中坚持	(143)
8. 顺势发展与借势发展	(148)
9. 要有“东山再起”的勇气与信心	(152)
10. 如何兼顾事业、爱情与家庭	(154)

第六章 管好时间，实现自己生命的存在价值

1. 人活在时间中 (160)
2. 如何管好生命的时间 (162)
3. 如何把 24 小时变成 48 小时 (164)
4. 时间是个贼 (166)
5. 时间就是金钱 (168)
6. 跟时间赛跑的人 (170)
7. 不要明天再说 (172)
8. 战胜懒惰，做时间的主人 (174)
9. 不要停留在昨天的时间里 (177)
10. 从今日开始，生活在现在 (181)

第七章 学好语言，亮出自己生命的身份证

1. 人是语言的动物 (185)
2. 语言是一门艺术 (187)
3. 如何表达你自己 (189)
4. 祸从口出与谨言慎行 (191)
5. 社交成功的秘诀：使用赞英语 (193)
6. 讲话要看对象 (195)
7. 体态语言的重要性 (197)
8. 语言显示着自己的素质 (200)

9. 语言风度是怎样形成的 (202)

10. 怎样使自己的语言具有吸引力 (204)

第八章 追求爱情，激发自己生命的活力

1. 如何理解爱情 (207)

2. 追求爱情与“保护好你的金子” (210)

3. 寻找梦中的情人 (212)

4. 怎样博得异性的喜爱 (217)

5. 体验爱情的九个步骤 (219)

6. 在交往中获得爱情 (222)

7. 变单相思为双相思 (224)

8. 爱情没有第三者 (228)

9. 发展爱情的艺术 (231)

10. 学会谈情说爱 (235)

第九章 积极社交，拓宽自己生命的天地

1. 确定自己的角色 (238)

2. 走出封闭的自我圈子 (241)

3. 一定要控制好自己的情绪 (245)

4. 如何与上司交往 (248)

5. 怎样与下属相处 (250)

6. 结交异性朋友 (253)

- 7. 谁是真正的朋友 (255)
- 8. 掌握社交的基本技巧 (258)

第十章 创造财富，实现自己生命的梦想

- 1. 如何面对财富 (262)
- 2. 如何面对贫穷 (265)
- 3. 从小钱赚起大家当 (268)
- 4. 从最低点起步 (270)
- 5. 君子受财，取之有道 (271)
- 6. 避免与人攀比 (274)
- 7. 不做金钱的奴隶 (276)
- 8. 不羡慕高薪 (277)
- 9. 用行动实现财富梦想 (279)
- 10. 管好自己的财富 (282)

第十一章 收获荣誉，焕发自己生命的光彩

- 1. 渴望称赞 (287)
- 2. 如何得到上级的表扬 (292)
- 3. 怎样赢得下级的称赞 (294)
- 4. 荣誉来自于你的努力 (296)
- 5. 克服虚荣心 (299)
- 6. 不为虚名所累 (302)



7. 荣誉不可强求	(304)
8. 保持自然本色	(305)

第十二章 管好家庭，保护自己生命的根

1. 如何面对家庭	(310)
2. 人都有父母，人都应该有孝心	(312)
3. 找个什么样的妻子	(316)
4. 找个什么样的丈夫	(323)
5. 家庭有了矛盾怎么办	(330)
6. 怎样教育你的子女	(344)
7. 如何形成良好的家风	(357)
8. 建一个温馨的家庭港湾	(359)

第一章 管好自己，创造成功人生

管好自己就是要求自己与自身的缺点和弱点作斗争，努力去克服自己的不足，在克服不足的过程中达到完善自己的目的。

管好自己就是要自己合乎客观规律和客观条件来确定自己的人生目标，然后发挥自己的主观努力，坚定不移地去实现人生目标。

管好自己就是要正确地认识世界、认识自己，不断克服自己的不足，努力发展自己的才能，完善自己的人格，正确对待自己，适应社会的发展变化，最终实现自己的人生理想。

我们不能要求客观，我们只能要求自己。

我们不能对抗客观，我们只能顺应客观。

我们无法管好客观，我们却能管好自己。

管好自己就是人生最大的成功。

管好自己也才能走向人生的成功。

1. 管好自己是人生成功的前提

人是情感的动物，人也是理性的动物。

情感使人的生活丰富多彩，使人充满活力。但是，情感受人的欲望驱动，常常使人偏执于一隅，钻牛角尖，不顾其余。所以，人们常说这样一句话：不能感情用事。

理性使人的生活有条不紊，使人充满智慧。但是，理性囿于现实社会的制约，常常使人不敢越雷池一步，谨小慎微，生活枯燥。

管好自己，就是处理好理性与情感的矛盾，既要让生活丰富多彩，生命充满活力，又要让生命充满智慧，生活严谨周密。情感与理性二者和谐统一，推动人生走向成功。如果由情感任性发展，就会使人生走向毁灭。前两年被判刑的成克杰就是被情欲拖下了水，由一位功臣、国家高级领导人变为人民的罪人。

如果偏执理性，泯灭情感，那么，人也就变成“套中人”，机械教条，索然乏味。

所以，管好自己，就要管好自己的情感，使情感合乎理性，真诚而丰富。

管好自己，也要管好自己的理性，用理性保持敏锐的目光洞察生活，充满人情味，智慧而有情趣。

具备了这两方面的优点，多情而不滥用，理智而不教条，那么，你的人生就一定会成功。

2. 人生最大的敌人就是自己

人性中有很多弱点，如贪图享受、容易满足、回避困难、自轻自贱、盲目乐观、懒散傲慢等等。人生要想成功，就必须战胜自己的这些弱点。

陀思妥耶夫斯基说：“倘若你想征服全世界，你就得征服自己。”

但是自己是最难征服的。

罗曼·罗兰塑造的约翰·克利斯朵夫的形象为我们展示了一个人要战胜自己是一个艰难而痛苦的历程。

约翰·克利斯朵夫出生在一个贫民家庭，他要靠自己的奋斗获得人生成功，就得与社会斗、与自己斗。

来自约翰·克利斯朵夫内心的敌人有两个：一是宗教意识，一是本能、欲望。前一个要他认命，后一个要他堕落。约翰·克利斯朵夫靠着顽强的意志与自己战斗，他决不认命，不甘于堕落，在那个污泥浊水的世界里始终保持纯洁的品性，战胜了自己身上人性的弱点，实现了自己的历史使命，在他临终时心灵达到高度和谐的境界：没有痛苦、没有恩怨，只有真正的快乐。

人们常说：英雄难过美人关。

其实，并不是美人打败了英雄，而是英雄自己打败了自己。

在物欲横流的社会里，很多人成了物质财富、金钱美女的俘虏，一生的努力毁于一旦，全是因为无法战胜自己内心的敌人——人性的弱点。

要战胜人性的弱点首先必须树立成功人生的信念，这个信

念必须坚定不移。很多人都想获得人生成功，但是又缺乏自信，因而这个信念并不坚定，稍遇风吹浪打，便自己动摇放弃了。只有坚定成功人生的信念才能与自己人性的弱点作斗争。

其次，是把社会的需要和自己的长处结合起来发展自己，战胜自己。

很多人最后被自己打败是因为自己怀才不遇，自暴自弃。

还有很多人失败是完全放弃了自己的特长兴趣而跟着社会跑，最后完全丧失了自己。

只有把社会与个性特点结合起来发展，才能在顺境中克服自己人性的弱点。

再次，要有顽强的意志。与自己斗争就是意志力的考验。

人生并不总是顺境。对多数人，逆境会使他们自甘沉沦，只有少数具有顽强意志的人能够战胜自己的弱点，顶天立地，像腊梅一样在冰天雪地里傲然开放人生灿烂之花。

邓小平同志的一生是成功人生的楷模，他之所以成功就在于他有超常的意志。他在中国革命进程中三起三落，不畏艰辛，顶住压力，最终实现了人生目标。所以，有顽强的意志就能战胜人性的弱点。

人性的弱点尽管很多，很强大，难于战胜，就像一张张蛛网束缚着我们走向成功，使人不知不觉陷入自己的败局，但只要我们能清醒地认识到这一点，不再怨天尤人，不再把自己的失败归于社会、归于家庭、归于他人，自我反省，从现在开始，重新做人，克服自身的弱点，那么，就完全可以开始成功人生。

记住，走向成功的最大敌人是你自己。

要取得人生成功，首先要战胜自己。