

改变命运的人生智慧



世上没有救世主，我们只能自己救自己，你就是自己的救世主。只有自助，才会有人助，才会有奇迹发生。

自己拯救自己

全集

陈南 编著

经典
珍藏本

中国妇女出版社

改变命运的人生智慧

自己拯救自己

全集

陈南 编著



中国妇女出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

自己拯救自己全集/陈南编著. -北京: 中国妇女出版社, 2008. 1
ISBN 978-7-80203-507-2

I. 自… II. 陈… III. 成功心理学-青年读物 IV.

B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 184842 号

自己拯救自己全集

作者: 陈南 编著

策划: 北京华夏全景

责任编辑: 宋罡

责任印制: 王卫东

装帧设计: 叔冰设计工作室

出版: 中国妇女出版社出版发行

地址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电话: (010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网址: www.womenbooks.com.cn

经销: 各地新华书店

印刷: 北京才智印刷厂

开本: 170×240 1/16

印张: 21

字数: 180 千字

版次: 2008 年 1 月第 1 版

印次: 2008 年 1 月第 1 次

书号: ISBN 978-7-80203-507-2

定价: 32.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

人贵有志，有志者事竟成。一个有志气的人，是没有克服不了的困难的。

只要眼睛不失去光泽，心灵就永远不会荒芜。

我们每一个人都有身处逆境的时候，但在这时，与其悲伤流泪，还不如就自己既有的条件去慢慢耕耘，一旦机会来临，自己也有了足够的条件去发展，境遇自然就会好转。

许多事实证明：在逆境中，只要你不让自己消沉颓废，环境是不能把你怎样的。

改变命运的人生智慧



感谢折磨你的人

全集

张其成 著

经典
珍藏本

中国妇女出版社

改变命运的人生智慧



自己拯救自己

全集

张其成 著

经典
珍藏本

中国妇女出版社

责任编辑：宋 昱

封面设计：叔冰设计工作室

Tel: 13426060250 E-mail: buybin@126.com

唯有自己才能拯救自己

世上没有救世主，我们只能自己救自己，你就是自己的救世主。只有自助，才会有人助，才会有奇迹发生。

近年来，走在大城市的大街上或天桥上，总能见到几个青年学生模样的男女，低着头跪立于街头，地上书写几行大字：“我太饿了，好几个月都没找到工作了，你们行行好吧。”等等诸如此类的话。

乍一看，确实可怜之至。俗话说：“男儿膝下有黄金。”不到万不得已，谁愿意当街下跪。“树活一张皮，人活一张脸。”做人谁不图个面子呢？如果不是穷困到了极点，这种事谁干得下去？因此，过路的人明明知道这些人之中有不少是骗子，但还是一个接一个地伸出了援助之手。这世上，善良的人毕竟占绝大多数。

偶尔见了几回这种情景倒也没什么，但见多了，心里就不是滋味了。四肢健全，年纪轻轻，居然一天又一天下跪。这对于繁华的都市来说也未免太煞风景了吧。

人之所以是人，我认为最重要的就是志气，就是自强不息的精神。

拿破仑的父亲是一个极高傲但却极其穷困的科西嘉贵族。他把拿破仑送

进了一个在布列讷的贵族学校，在这里与拿破仑往来的都是一些在他面前极力夸耀自己富有，而讥讽他穷苦的同学。这种一致讥讽他的行为虽然引起了他的愤怒，但他却只能一筹莫展，屈服在威势之下。

后来实在受不住了，拿破仑写信给父亲，说道：“为了忍受这些外国孩子的嘲笑，我实在疲于解释我的贫困了，他们唯一高于我的便是金钱，至于说到高尚的思想，他们是远在我之下的。难道我应当在这些富有、高傲的人之下谦卑下去吗？”

“我们没有钱，所以你必须在那里读书。”这是他父亲的回答，因此使他忍受了5年的痛苦。但是每一种嘲笑，每一种欺侮，每一种轻视的态度，都使他增加了决心，发誓要做给他们看看，他确实是高于他们的。

他是如何做的呢？这当然不是一件容易的事，他一点也不空口自夸，他只心里暗暗计划，决定利用这些没有头脑却傲慢的人作为桥梁，去使自己得到技能、富有、名誉。

等他到了部队时，看见他的同伴都在用多余的时间追求女人和赌博。

而他那不受人喜欢的矮小体格使他决定改变方针，用埋头读书的方法，去努力与他们竞争。

他并不是读没有意义的书，也不是专以读书来消遣自己的烦恼，而是为自己理想的将来做准备。他立志要让全天下的人知道自己的才华。因此，在他选择图书时，也就是以这种决心为选择的范围。他住在一个既小又闷的房间内，在这里，他脸无血色，孤寂，沉闷，但是他却不停地读下去。

他想象自己是一个总司令，将科西嘉岛的地图画出来，地图上清楚地指出哪些地方应当布置防范，这是用数学的方法精确地计算出来的。因此，他的数学才能获得了提高，这使他第一次有机会表示他能做什么。他的长官看见拿破仑的学问很好，便派他在操练场上执行一些任务，这是需要极复杂的计算能力的。他的工作做得极好，于是他又获得了新的机会，拿破仑开始走上通往权势的道路了。这时，一切的情形都改变了。从前嘲笑他的人，现在

都涌到他面前来，想分享一点他得的奖励金；从前轻视他的人，现在都希望成为他的朋友；从前揶揄他是矮小、无用、死用功的人，现在也都改为尊重他，他们都变成了他的忠心拥戴者。

如果拿破仑那些同学没有嘲笑他的贫困；如果他的父亲允许他退出学校，他的感觉就不会那么难堪。但他之所以成为这么伟大的人物，却不完全是由他的这一切不幸造成的，更关键的是他悟出了适合于他的正确的做人方法。他知道，在困境中，只有奋发图强才能拯救自己，成就大业，出人头地。

人贵有志，有志者事竟成。一个有志气的人，是没有克服不了的困难的。

古人云：“廉者不受嗟来之食。”跪着来钱虽然有时很容易，但得到金钱的同时却失去了做人的尊严，失去了许多金钱买不到的东西。

人虽然穷点，志却不能短。越是贫穷，越应该立志，使自己摆脱贫穷。

只要眼睛不失去光泽，心灵就永远不会荒芜。

我们每一个人都有身处逆境的时候，但在这时，与其悲伤流泪，还不如就自己既有的条件去慢慢耕耘，一旦机会来临，自己也有了足够的条件去发展，境遇自然就会好转。

许多事实证明：在逆境中，只要你不让自己消沉颓废，环境是不能把你怎样的。

所以，我的朋友，无论你身处多大的困境，都不可以自暴自弃。

有道是“自助者天助”，只要你有志摆脱逆境，并且付出行动，你就一定能改变现状，重获新生。

朋友们，让我们在绝望中寻求希望，在波浪中感受澎湃，在寂寞中享受孤独，在拼搏中磨炼意志，在纷繁的世界里练就慧眼，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！

目 录

第一章 相信自己，自信才能成功 1

“有自信，未必能成功；没有自信，则一定失败。”自信心是打开成功大门的金钥匙：相信会成功，是所有成功者所拥有的一项基本而必备的要素；相信会成功，你就会有能力获得成功。

- 自信改变人生 / 3
- 自信是内心的引导者 / 7
- 坚定的信心能够移山 / 8
- 自信是走向成功的原动力 / 11
- 信心是战胜困境的利器 / 12
- 唯有自信才能成功 / 16
- 给自己最好的心理暗示 / 19
- 你认为你行，你就行 / 22
- 自卑者注定与成功绝缘 / 25
- 相信自己是最好的 / 28
- 激发“我行”的欲望 / 30
- 抛弃自怜，树立信心 / 32
- 掌握建立自信的方法 / 37

第二章 设定目标，理想引导现实 41

目标就像指路明灯，是人生成功的向导。有了目标，内心的力量才会找到方向。设定明确的目标，是所有成就的出发点。大多数

的人之所以失败，就在于他们从来没有设定明确的目标，并且也从来没有踏出他们的第一步。

- 目标指引成功之路 / 43
- 人生的高度因目标而定 / 46
- 自我认定规划人生 / 49
- 确立目标，拯救自我 / 54
- 用心规划未来的蓝图 / 60
- 人生不可没有定位 / 63
- 找准自己的最佳位置 / 65
- 思想与目标要统一 / 68
- 选准目标，超越目标 / 73

第三章 主宰心态，做命运的主人 73

“只要心态是正确的，我们的世界就会是光明的。”心态是命运真正的主人。一个人如果要想主宰自己的人生，主宰自己的命运，第一步就是要主宰自己的心态。

- 心态就是一切 / 75
- 心态塑造未来 / 79
- 成也心态，败也心态 / 82
- 控制好自己的心态 / 85
- 成功者必备的 6 种心态 / 90
- 凡事要往好的方面想 / 92
- 平和心态最重要 / 95
- 保持一颗年轻的心 / 97
- 放飞心灵的自由 / 99
- 打开心灵之窗 / 101
- 不要伤害自己的心态 / 105

挣脱束缚心灵的枷锁 / 107

把烦恼驱除心外 / 110

向孤独宣战 / 114

摆脱失落感 / 116

驱除病态的恐惧 / 119

依赖心态不可有 / 121

用快乐击败烦恼 / 123

学会克服异常心理 / 127

第四章 积极主动，态度改变人生 133

世上没有做不好的事情，只有态度不好的人。一个人将来拥有怎样的人生，完全取决于他的人生态度。积极主动的态度能为人带来有意义的人生，相反，消极被动的态度只会使人生变得黯淡无光。

态度决定人生的高度 / 135

态度左右成败 / 138

以积极的态度面对每一天 / 141

以正确的态度去面对挫折 / 143

没有任何借口 / 146

立即行动，绝不拖延 / 149

擦掉生活中的“不”字 / 152

比别人付出更多努力 / 155

第五章 勇于创新，思路决定出路 159

创新才是生命力，创新才是硬道理。在当今这样一个日新月异的时代，谁不懂得创新，谁就不会有发展，谁就不会有好的出路。为了开创一个更好的明天，我们要敢于打破常规，勇于创新。

- 勇于创新才能把握机会 / 161
- 惯于思考的习惯能创造奇迹 / 164
- 思路决定出路 / 166
- 化不满现状为创新激情 / 169
- 克服因循守旧 / 170
- 做别人没有做过的事情 / 173
- 敢于超越传统 / 174
- 新思路源于打破常规 / 176
- 要善于利用前人的智慧 / 178
- 跳出世俗观念的陷阱 / 180
- 比别人多想一步 / 183
- 另辟蹊径，反其道而行之 / 184
- 不怕做不到，就怕想不到 / 187
- 探索神秘的未知 / 190
- 将创新变成自己的日常习惯 / 194

第六章 自强自立，自助者天助之 197

人世间从来就没有救世主，我们只能自己救自己。只有自助，才会有人助，才会有奇迹发生。不管什么时候，我们都要牢记这句话：“只有自己才是最靠得住的。”所有成功的秘诀，就在于——自我奋斗！除此以外，别无他法。

- 自强自立是人生的原动力 / 199
- 靠自己去成功 / 201
- 独立生活，独立思考 / 203
- 自助者天助 / 205
- 做自我的主宰 / 208
- 强者驾驭命运，弱者受制于自我 / 209
- 懂得珍爱自我 / 213

- 肯定自己，欣赏自己 / 219
 怨天尤人于事无补 / 221
 不做只会依赖别人的弱者 / 225

第七章 把握机遇，抓住一切机会 229

成功的人生不能没有机遇。机遇能让一个不名一文的人获得无穷财富，机遇也能让一个微不足道者建功立业。成功的机会，生活公平地给予了每一个人，只不过，积极主动者抓住了它们，而消极怠惰者则与它们擦肩而过。

- 大机会带来大成就 / 231
 积极主动地寻求机会 / 233
 敢于挑战才能抓住机遇 / 234
 机遇最爱有准备的人 / 238
 机遇垂青有远见的人 / 241
 机不可失 / 243
 决断力等于能力 / 245
 机遇与名利同行 / 249
 抢在时间的前面 / 251
 不要让时间偷走了你的生命 / 253
 行事要有果断的个性 / 255
 不放过一切可能的机会 / 257

第八章 永不放弃，坚持就是胜利 259

“不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。”成功的道路从来就不会是一帆风顺的。但只要 we 坚定信念，永不放弃，付出十二分的努力，成功路上的挫折与失败就会从“拦路石”变成“垫脚石”。

- 信念是人生的一面旗帜 / 261
- 生命在于不断进取 / 266
- 意志坚韧者成大业 / 270
- 顽强奋斗搏生存 / 273
- 用顽强的意志战胜苦难 / 276
- 坦然地面对不幸 / 279
- 乐观地面对失败 / 282
- 正视坎坷的人生 / 284
- 从挫折中吸取经验教训 / 286
- 磨砺意志，勇往直前 / 288
- 逆境之中探求出路 / 290
- 把挫折当做成功的转机 / 293

第九章 超越自我，成功没有止境 295

众所周知，历史是向前发展的，社会是向前进步的，而个人也应该不断地发展和提高。只有发展自我、超越自我，才能更好地体现人的价值。心有多宽，舞台就有多大。成功是没有止境的，因为人的潜力是无限的。

- 人生最大的挑战是自己 / 297
- 超越自己，创造奇迹 / 299
- 出身寒微也能崛起 / 303
- 追求卓越是一种态度 / 306
- 没有最好，只有更好 / 309
- 战胜自我，超越自我 / 312
- 让“绝不可能”变为“绝对可能” / 314
- 坚持学习，不断提升自己 / 319

第一章

相信自己,自信才能成功

“有自信，未必能成功；没有自信，则一定失败。”自信心是打开成功大门的金钥匙：相信会成功，是所有成功者所拥有的一种基本而必备的要素；相信会成功，你就会有能力获得成功。

自信改变人生

在我国乒乓球运动员队伍中,邓亚萍的名字可谓无人不知,无人不晓。她之所以能够开创一个空前的“邓亚萍时代”,根本原因就在于赛场上她那高昂的斗志和顽强的精神。她的条件并不算拔尖,但她的自信心却足以战胜对手。在比赛中,她总是用力挥拳给自己鼓劲,每打一个好球就绕场跑两圈。

最激动人心的是她与日本运动员小山智丽的一场比赛。在15比20比分落后的情况下,她不但没有泄气,反而突然爆发出一股力量,浑身上下都充满着自信。凭着自信,她连扳两球。这种高昂的斗志和无比的自信,如同一副沉重的枷锁压得小山智丽喘不过气来。结果,邓亚萍以22比20赢了小山智丽。

自信的力量相当惊人,它就像一支强心针,给你注入无比的力量,激励你向着成功迈进,足以改变你的一生。

人生跟着自我认定走

海菲参加同学会时,突然被要求谈一些有关最近盛行的欧洲旅游的话题。由于这是他头一次在众人面前讲话,所以说的过程中常有紧张和断续的情况出现。

但是,同学会结束后,其中有一位老同学跑来跟海菲说:“你所讲的内容非常有趣,希望今后有机会能再听你演讲。”

在被这位老同学恭维之前,海菲从未尝试在公众面前讲话。于是,他开始觉得自己并不是那么差劲,对自己的演讲才有了信心。后来,海菲竟然成为企业经营问题的专门演说家了。

海菲认识到:我们常常会一味地认定自己是个什么样的人,却无视于这样的认定是否正确并影响了我们的人生。比如说,你坚决相信自己不聪明,那么这个信念就真的控制了你的脑子,使它无法聪明起来。这跟学习的方式