

自我认知
成就
更好的自己

总有一天， 你会感谢曾经的自己

趁着年轻去奋斗，尝尽人生中的酸甜苦辣，你才能不断地成长！
趁着年轻去改变，不断地充实完善自己，你才能最终走向成熟！

刘雅琳 / 编著



每个人的成长过程都是一个不断自我提升和自我奋斗的过程。在成长的旅途中，我们不知道未来的日子里要经历些什么，不过既然已经行走在路上，还是要拼尽全力才行。

总有一天， 你会感谢曾经的自己



刘雅琳 / 编著



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

总有一天, 你会感谢曾经的自己 / 刘雅琳编著. -- 北京: 企业管理出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5164-1208-4

I . ①总… II . ①刘… III . ①成功心理 - 通俗读物 IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 020807 号

书 名: 总有一天, 你会感谢曾经的自己

作 者: 刘雅琳

责任编辑: 徐金凤 田天

书 号: ISBN 978-7-5164-1208-4

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 总编室 (010) 68701719 发行部 (010) 68701816 编辑部 (010) 68701638

电子邮箱: 80147@sina.com

印 刷: 北京时捷印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 170 毫米 × 240 毫米 16 开本 17 印张 235 千字

版 次: 2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 38.00 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换



前言 Preface

每个人的成长过程都是一个不断自我提升和自我奋斗的过程。在成长的旅途中，我们不知道未来的日子里要经历些什么，不过既然已经行走在路上，还是要拼尽全力才行。

亲爱的自己，你应该趁着年轻的时候为自己的人生做主。不管遇到什么，我们都要相信自己的能力，不断地调整自己，让自己不断前行。只有不停下脚步，奔向远方，才能看见黎明的曙光，才能走向成功之巅，才能活出生命的价值，实现人生的真正意义。

亲爱的自己，你应该趁着年轻的时候学会坚强。挫折其实就是人生中的调味剂，是能让我们的人生更加精彩的催化剂，只有经历了，才会更有动力，才会更执着地奔赴梦想。所以，一定要记住，挫折存在的意义绝不是让你感叹生活艰苦，人生不易，而是催发你积极向上，努力进取。你明白了这个道理，就不会在挫折中迷失自己。

亲爱的自己，你应该趁着年轻的时候学会淡定。淡定就是要学会控制情绪，做到处乱不惊；淡定就是逐渐地剔除心中不安分的东西，拭去心灵深处的浮躁；淡定就是戒骄戒躁，多一分自知之明；淡定就是面对得失，保持坦然的态度……有了淡定，人生自然从容。

亲爱的自己，你应该趁着年轻的时候执着追求。“不积跬步，无以至千里。不积小流，无以成江海。”“绳锯木断，水滴石穿。”“锲而不舍，金石可镂”凡事贵在坚持，贵在持之以恒。专心做好一件事情是获取成功的方法，坚定不移地走自己的道路，是迈上成功巅峰的最佳途径。只有将自己的力量集中到一个目标上，持之以恒地不断努力，才能够取得成功。

亲爱的自己，你应该趁着年轻的时候放飞自己的梦想。人不能缺少梦想，人应该放飞梦想，向着心中远大的志向努力。放飞梦想，就是永远相信明天，明天会更好。在任何时候，我们都无法预测未来，但只要敢于放飞梦想，才能让青春无悔。

亲爱的自己，你应该趁着年轻的时候逼自己一把。心中有梦固然好，但只想不做，目标只能成为水中月、镜中花。目标不是口号，执行才是关键。不管你现在决定做什么事，不管你设定了多少目标，你一定要让自己立刻行动。

亲爱的自己，你应该趁着年轻的时候做足充分的准备。世上没有走不完的路，只有走不完的人。你只有做好充足的准备，养成良好的习惯，才能为将来的成功增添一份胜利的砝码。

亲爱的自己，你准备好为自己的将来打拼了吗？

编者

2016.2



总有一天,你会感谢曾经的自己

总有一天， 你会感谢曾经的自己

千金难买少年难，任何一个成功者都是从当年的一无所有到现在的风光无限。唯有人生的大起大落，大悲大喜，才能一点点铸就人生的从容与淡定。因此，即使我们现在不太成功，也不要紧，我们要趁着年轻的时候及时改变，奋发努力。





目录 Contents

第一章	我的人生我做主，自我认知赢得人生	001
	要敢于给自己高点定位	002
	战胜自己，改变命运	005
	拒绝盲目，找准位置	008
	扬长避短，完善自己	011
	坚持自己的主见	014
	摆脱依赖，学会自立	017
	适合自己的才是最好的	020
	你的才能终会派上用场	024
第二章	面对挫折困难，坚定书写不败人生	027
	拼搏使人生获得精彩	028
	燃起信念的“灯火”	032
	失败使人生变得完整	036
	勇气，人一生应具备的素质	038
	接受失败，反省自己	042
	永不言弃，越挫越勇	045
	风雨过后，才能见彩虹	049



	生活百般滋味，需要微笑面对	053
	平静的池塘养不出优秀的水手	057
	相信自己，才能走向成功	060
第三章	坦然面对生活，淡定的人生不寂寞	063
	天外有天，山外有山	064
	坦然面对生活的得与失	067
	错过了也能收获惊喜	070
	理性地克制嫉妒心	073
	用理智控制自己的情绪	076
	遇事不斤斤计较	079
	遏制浮躁的心态	082
	忍住抱怨才会获得荣耀	086
	勇敢正确地面对凌辱	089
	冷静面对，临危不乱	093
	名利面前，要淡定无我	096
第四章	学会真诚待人，赢得快乐人生	101
	人际交往，信守诺言	102
	友情之间，贵在平时	105
	投之以桃，报之以李	108
	学会沟通，引发共鸣	111
	不吝啬微笑，得到他人认可	114
	得饶人处且饶人	118
	忍一时风平浪静，退一步海阔天空	122
	吃亏是福，化敌为友	126
	容纳对手，实现双赢	129
	到什么山唱什么歌	132

第五章	紧盯目标不放弃，成就人生道路	135
	明确目标和方向	136
	小成绩成就大事业	139
	坚持不懈，永不放弃	143
	坚持贵在持之以恒	147
	不抛弃，不放弃	151
	半途而废，遗憾终生	154
	坚强意志成就人生道路	157
	不要放弃应有的追求	160
	为什么不再试一次呢	164
第六章	放飞梦想，勇敢追逐，主宰自己的世界	167
	心有多远梦就有多远	168
	树立适合自己的理想	172
	有梦想就要坚持到底	175
	用果断的勇气去实现梦想	179
	一点一滴实现梦想	182
	坚定信念让梦想成真	185
	将梦想之绳抓在手心	189
	光靠想，无法实现梦想	193
	实现梦想，需要大胆尝试	196
第七章	行动起来，创造机会迈向自己的成功	199
	付诸行动，用行动创造奇迹	200
	集中精力，专注一个目标	204
	充分的准备是成功的前提	207
	成功青睐于有进取心的人	211
	不要让借口成为拖延的温床	215



借口让成功寸步难行	218
落实方法是取得成功的真理	222
付诸行动创造自己的机会	225
态度决定人生	229

第八章	养成好习惯，学会灵活变通，踏好人生路	233
	学习是赢得成功的竞争法宝	234
	良好的习惯是成功的关键	237
	成功需要脚踏实地	240
	成功者把勤奋当成一种习惯	243
	珍惜时间，切勿虚度光阴	246
	养成虚心好学的习惯	250
	善于借力，使自己强大	253
	惯于变通，开辟新的成功途径	256
	养成果断决定的习惯	259

第一章

我的人生我做主，自我 认知赢得人生

人贵在有自知之明，如果一个人总是无法看清自己的不足，那么他将会枉活一世。天生我才必有用，认清自我，分析自我，完善自我，保留自己的特色，挖掘自己的闪光点，做到最好的自己，才能更快地到达成功的巅峰。



要敢于给自己高点定位

人因位置不同而命运不同，高位的人享受荣华富贵、生活轻松，底层的人为了维持生计，难免风吹日晒，还可能受人欺凌，两种截然不同的待遇当然与人的出生家境有关，但也与我们的后天努力密不可分。富家子有可能家道败落，贫苦儿也有可能飞黄腾达，只要敢于设立目标，并为之努力终将会成功。

李斯出生于战国末期，是楚国上蔡人，少年时家境不太宽裕，年轻时曾经做过掌管文书的小官。至于他的性格为人，司马迁在《史记·李斯列传》中插叙了一件小事，极能够形象地说明。据说，在李斯当小官时，有一次到厕所里方便，看到老鼠偷粪便吃，人和狗一来，老鼠就慌忙逃走了。过了不久，他在国家的粮仓里又看到了一群老鼠，这些老鼠整日大摇大摆地吃粮食，长得肥肥胖胖，而且安安稳稳，不用担惊受怕。他两相比较，十分感慨地说：“人之贤不肖譬如鼠矣，在所自处耳！”意思是说，人有能与无能，就好像老鼠一样，全靠自己想办法，有能耐就能做官仓里的老鼠，无能就只能做厕所里的老鼠。

为了不做“厕所里的老鼠”，他辞去了小吏职务，前往齐国，去拜当时著名的儒学大师荀子为师。荀子虽是继承了孔子的儒学，但他对儒学进行了较大的改造，较少地宣扬传统儒学的“仁政”主张，多了些“法治”

的思想，这很合李斯的胃口。李斯十分勤奋，同荀子一起研究“帝王之术”，即怎样治理国家、怎样做官的学问，学成之后，他便欲辞别荀子到秦国去。

荀子问他为什么要到秦国去，李斯回答说：人生在世，贫贱是最大的耻辱，穷困是最大的悲哀，要想出人头地，就必须干出一番事业来。齐王萎靡不振，楚国也无所作为，只有秦王正雄心勃勃，准备兼并齐、楚，统一天下，因此，那里是寻找机会、成就事业的好地方。如果尚在齐、楚，不久即成亡国之民，能有什么前途呢？所以，我要到秦国去寻找适合我的机会。

荀子同意李斯前往秦国入仕，但他告诫李斯要注意节制，在成功之际想想“物忌太盛”的话，不要一味地往前走，必要的时候要给自己留条后路。

李斯来到秦国，投到极受太后倚重的丞相吕不韦的门下，很快就以自己的才干得到了吕不韦的器重，当上了小官。官虽不大，但有接近秦王的机会，仅此一点，就足够了。处在李斯的位置，既不能以军功而显，亦不能以理政见长，他深深地知道，要想崭露头角，引起秦王的注意，唯一的方法就是上书。他在揣摩了秦王的心理、分析了当时的形势后，毅然给秦王上书说：凡是能干成事业的人，全是能够把握机遇的人。过去秦穆公时代国势很盛，但总是无法统一天下，其原因有二：一是当时周天子势力还强，威望还在，不易推翻；二是当时诸侯国力量还较强大，与秦国相比，差距尚未拉开。不过从秦孝公以后，周天子的力量急剧衰落，各诸侯间战争不断，秦国已经趁机强大起来了。现在国势强盛，大王贤德，扫平六国真是如掸灰尘，现在正是建立帝业、统一天下的绝好时机，大王千万不可错过了。

这些话既符合秦国及各诸侯国的实际情况，又迎合了秦王的心理，所以李斯得到了秦王的赏识，被提拔为长史。接着，李斯不仅在大政方针上为秦王出谋划策，还在具体方案上提出意见，他劝秦王拿出财物，重贿六



国君臣，使他们离心离德，不能合力抗秦，以便各个击破。这一谋略卓有成效，李斯因而被秦王封为客卿。李斯在秦国开始崛起了，最终做到了丞相的高位。

李斯受茅厕和粮仓里老鼠的不同际遇的启发，对自己的定位进行了重新审视，重新给自己确定了人生方向，那就是，要做“粮仓里的那只老鼠”，要寻找自己的最佳位置。李斯是个有志气的人，对自己高标要求，高点定位，而清醒的头脑更为他的志气插上了翅膀，使他为自己选择了一个与众不同的起点。

——摘自《高点定位低点起步》

每个人的命运都在自己手中，每个人都能做出不俗的业绩，关键在于敢不敢自己重用自己。谁要总将命运寄托于他人，祈求他人的重用，那结果必将是受人役使和摆布，或者“为他人做嫁衣裳”。

勇于为自己高点定位的人永远不会让自己成为这种配角。他们相信自己，依靠自己，并且因为自己的自信而敢于拼搏，成功也就只是时间的问题。如果你看重自己，勇于给自己一个高点的定位，你也可以成就自己。

战胜自己，改变命运

人生道路崎岖坎坷，没有人是一帆风顺的。有些挫折可能会影响一个人的一生，甚至使人一蹶不振。此时不要灰心，要清醒地认识到，再大的挫折也只是一段经历而已。我们要勇于战胜自己，书写人生的美好篇章。

一天，三只青蛙一同掉进了一个桶里，更不幸的是，这个桶里装着满满的新鲜的牛奶。黏黏的鲜奶把它们紧紧裹住，它们几乎动弹不得。

一只青蛙说：“这或许是神的旨意，命当如此，无需挣扎，再怎么挣扎也是徒劳无益。”于是，它一动不动，双眼紧闭，等待着死神的到来。

另一只青蛙说：“这桶太深了，纵使摆脱了鲜奶的束缚，我也无法跳出去，怪只怪当初不小心，现在后悔也来不及了。”它一脸悲凉，同样一动不动地待在桶里等待死亡。

第三只青蛙什么都没有说，它试了试，发现后腿还可以活动，于是它运足力气，使劲地蹬着，跳着。鲜奶在它的剧烈运动下结成了疙瘩。它跳到奶块上，然后便借助奶块跳出了这只深桶。

——摘自《好心态好情绪快乐》

如果相信命运的存在，自己就可以去创造命运，每个人都是自己命运的主宰者。自己的人生是失败还是成功，自己的生活是丰富多彩的还是暗淡无色的，在很大程度上可以由自己去决定。尼采曾经这样说过：“那些受



苦受难、孤寂无援、饱尝凌辱的人，不要被妄自菲薄、自惭形秽、颓唐压得抬不起头，你们唯一所能依靠的就是自己，就是自己生命的力量。”

上帝造了一群鱼。这些鱼种类多样，大小各异。为了让它们具有生存本领，上帝把它们的身体做成流线型，而且十分光滑，这样游动起来可以大大减少水的阻力。上帝使每种鱼拥有短而有力的鳍，使它们在大海中自由自在地游动。

待上帝把这些鱼放到大海中的时候，忽然想起一个问题，鱼的身体比重大于水，这样，鱼一旦停下来，它就会向海底沉去，沉到一定深度，就会被水的压力压死。于是，上帝赶紧找到这些鱼，又给它们一个法宝，那就是鱼鳔。鱼鳔是一个可以自己控制的气囊，鱼可以用增大或缩小气囊的办法，来调节沉浮。这样，鱼在海里就轻松多了，有了气囊，它不但可以随意沉浮，还可以停在某地休息。鱼鳔对鱼来讲，实在是太有用了。

出乎上帝意料的是，鲨鱼没有前来安装鱼鳔。鲨鱼是个调皮的家伙，它一入海，便消失得无影无踪，上帝费了好大的劲儿也没有找到它。上帝想，这也许是天意吧。既然找不到鲨鱼，那么只好由它去吧。这对鲨鱼来讲实在太不公平了，它会由于缺少鱼鳔而很快沦为海洋中的弱者，最后被淘汰。为此，上帝感到很悲伤。

亿万年之后，上帝想到他放到大海中的那群鱼来，他忽然想看看鱼们现在到底如何？他尤其想知道，没有鱼鳔的鲨鱼如今到底怎么样了，是否已经被别的鱼吃光了。

当上帝将海里的鱼都找来的时候，他已经分不清哪些是当初的大鱼小鱼，白鱼黑鱼了。因为，经过亿万年的变化，所有的鱼都变了模样，连当初的影子都找不到了。面对千姿百态，大大小小的鱼，上帝问：“谁是当初的鲨鱼？”这时，一群威猛强壮，神气飞扬的鱼游上前来，它们就是海中的霸王——鲨鱼。上帝十分惊讶，心想，这怎么可能呢？当初，只有鲨鱼没有鱼鳔，它要比别的鱼多承担多少压力和风险啊，可现在看来，鲨鱼无疑是鱼类中的佼佼者。这到底是怎么回事呢？