

别给人生设限： 你之所以能，是相信能

余宗德◎编著

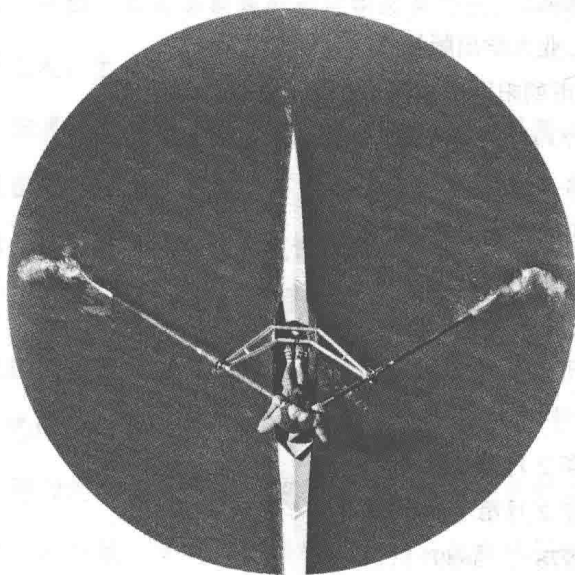
相信自己，
人生不设限，
才会有更多的可能。

人生很精彩，
别因为自我设限而毁掉整个未来。

北京工业大学出版社

别给人生设限： 你之所以能，是相信能

余宗德◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

别给人生设限：你之所以能，是相信能 / 余宗德编著. —北京：北京工业大学出版社，2017.2

ISBN 978-7-5639-5115-4

I. ①别… II. ①余… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 312157 号

别给人生设限：你之所以能，是相信能

编 著：余宗德

责任编辑：翟雅薇

封面设计：尚世视觉

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编：100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京建泰印刷有限公司

开 本：787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张：17.25

字 数：210 千字

版 次：2017 年 2 月第 1 版

印 次：2017 年 2 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-5115-4

定 价：30.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言



人生是一场不能抗拒的前行，从出生那一刻起，到生命结束那一刻终止，不能回头，只能前行。在这场单程旅行中，命运为我们每个人都安排了磨难、艰辛、不公、挫折、考验，又在前方设下鲜花与掌声，幸福与荣耀，很多人凭借个人优势与能力不断地奋斗拼搏，在布满荆棘的困境中迎来转机，却也有人自怨自艾、怨天尤人，生命中充满阴霾。

很多人之所以远离目标不能成功，很大程度上是因为自己在心里面进行了自我设限，不敢去追求。要想改变命运，走上成功之路，我们就必须解除自我设限的“紧箍咒”，展现一个全新的自己，成就一个更好的自己。不管处在什么样的环境里，通常是自己无法决定而又难以改变的。我们能做的就是改变自己固有的心态、思维和行为，坚定信念，不让人生设限。

强烈的信念是更有价值的动力，能帮助我们挖掘出深藏在内心的无穷力量，促使我们竭尽全力地采取积极行动过好自己的人生。不管别人是否肯定、是否赞同、是否欣赏，坚持自己的想法，坚守自己的信念，义无反顾地去做，就会有“柳暗花明又一村”



别给人生设限：

你之所以能，是相信能

的意外收获，也就能够顺利地解决问题，发现生活中的美好。

人可以放弃很多东西，但千万不可轻言放弃信念和努力。只要不放弃努力，任何事情都会有转机。我们若想有一番成就，开创美好的未来，那就好好控制自己的信念吧，相信自己，人生才能不设限。

目 录



第一章 走出一条属于自己的路

走一条属于自己的路·····	3
给自己“归零”，从头再来·····	6
不要为失去太阳流泪·····	9
人生不可假设，更不能重来·····	12
放下行囊，为人生做减法·····	15
尽情呼吸当下的味道·····	17

第二章 不管你的境遇如何，你只能全力以赴

当遭遇不如意之事时，用变通打破困境·····	23
不管你的境遇如何，你只能全力以赴·····	26
机会不会从天而降·····	29
无论天气是晴是雨，心都要放晴·····	32
对别人舍得付出，必然会得到别人的回报·····	34



别给人生设限：

你之所以能，是相信能

从“英雄主义”到“团队伙伴”	37
即使逆水行舟，也要跟上世界的步伐	40
走出自己的小圈子	42



第三章

无论生活多么艰辛，都要坚定信念

信念的力量无法估量	49
找准自己的北斗星，目标激发信念	52
不要小瞧梦想	56
没有目标，一生注定碌碌无为	58
不管别人是否欣赏，都要坚守自己的信念	62
控制信念，引爆内心能量场	65



第四章

解除自我设限的“紧箍咒”，迎来凤凰涅槃

解除自我设限，凤凰涅槃	71
调整心态，让压力不再可怕	74
没有与生俱来的幸运	77
纵使生活忙碌，也能漫步	79
转变“打工仔”心态，现在还为时不晚	82
你为什么不能愉悦？	85



第五章

在最深的绝望里，遇见美丽惊喜

若你的生命里只剩下一个柠檬·····	91
最深的绝望里，也有美丽惊喜·····	94
事情远远没有想象中的那么糟·····	97
设法走另一扇门·····	100
运用希望的力量，控制糟糕的情绪·····	104
不必预知明天的烦恼·····	108
用微笑埋葬痛苦，撑起朗朗晴空·····	111

第六章

走出山重水复的困境，总有柳暗花明

像阿 Q 一样自我安慰·····	117
多看一眼，不放过任何一个可能·····	119
迈出困境，获得柳暗花明的转变·····	121
成功，是一扇等待开启的门·····	125
借石攻玉，找到生命中的贵人·····	127
从“负面”到“正面”，驾驭变局·····	131

第七章

含泪播种的人，一定能含笑收获

火再加一把，热水就会沸腾·····	137
-------------------	-----



暂时“低就”，才能实现“高就”	140
成功是“熬”出来的	143
磨难：成长的助推剂	145
担负的责任越大，需要付出的就越多	149
天道酬勤，勤奋使平凡变得伟大	152
“退”一下，海阔天也空	156
耐得住寂寞，静中念虑澄澈	159



第八章

不为拖延找借口，只为行动找理由

1 个行动 > 100 个想法	165
莫做“空谈家”	168
犹豫，是最大的窃贼	171
不为拖延找借口	174
通向成功的路向来都是阶梯式前进的	177



第九章

先做对的事情，再把事情做对

先站对位置，再发挥优势	181
很多时候，方法比勤奋更重要	184
面对问题，有方法自然水到渠成	186
第一次就把事情做对	188
用 80% 的时间，做 20% 的事	191



第十章



尽自己最大努力，练就自立自行的能力

用勇气代替懦弱和恐惧·····	197
没有退路，才会有出路·····	199
没有对手，自己就不会强大·····	201
尽自己最大努力，练就自立自行的能力·····	204
只要还能够自我反省，就没有完全失败·····	206
批评，是可贵的逆耳忠言·····	209
挑战你的弱点，命运会如你所愿·····	210

第十一章



有披荆斩棘的勇气，失败就不会是定局

对于努力，永远都不能轻言放弃·····	215
困难不是洪水猛兽，不要再恐惧艰难险阻·····	217
没有挫折，哪来成长·····	220
有披荆斩棘的勇气，失败就不会是定局·····	222
无论多少次失败，都可以从头再来·····	225

第十二章



没有坚持到底的失败，也没有半途而废的成功

没有半途而废的成功·····	231
坚持不懈：“水滴石穿”的力量·····	234



别给人生设限：

你之所以能，是相信能

默默蛰伏，只为破茧而出·····	237
一生做好一件事，把平凡做成伟大·····	239
踏踏实实地努力，总有一天脱颖而出·····	242



第十三章

坚持做自己，没有人可以代替你

保持你的外形，让自己看起来像个成功者·····	247
从内心滋生出自信的力量·····	249
坚持做自己，没有人可以代替你·····	252
让积极的自我暗示助你得偿所愿·····	255
当你开始自我欣赏·····	258
实力让你站得更高，看得更远·····	261

第一章

走出一条属于自己的路



走一条属于自己的路

人生是一场不能抗拒的旅行，只有走出一条属于自己的道路，当要离开这个世界时，我们才有资格说：此生无悔无憾。

当面临人生的十字路口时，有人徘徊，有人决绝；有人半途而废，也有人勇往直前。在抉择前，我们可以参照别人的方式、方法、态度等，但一定要坚持做自己人生的设计师。

有这样一个故事。

一个农夫与儿子共同赶着一头驴到附近的市场去做买卖。

没走多远，父子俩就看见几个路人对他们指指点点，其中一个人大声喊道：“你们见过像他们这样的傻瓜吗？有驴不骑，宁愿自己走路。”听到这话，农夫心中很是在意，立刻让儿子骑上了驴，自己则在后面跟着走。

走了一会儿，他们又遇见一群老人，只听他们哀叹道：“你们看见了吗？现在的老人可真是可怜。看那个孩子自己只顾骑着驴，却让年老的父亲在地上走路。”农夫听到这话，连忙让儿子下来，自己又骑上去。

走了一半的路程时，父子俩又遇上一群孩子，几位孩子七嘴八舌地乱喊乱叫着：“嘿，你们瞧那个狠心的爹，他怎么能自己骑着驴，让自己的孩子跟在后面走呢？”农夫听罢，又立刻叫儿子上来，与他一同骑在驴背上。

快到市场时，又听到有人说：“哟，这驴多惨啊，竟然驮着两个人，真



怀疑这是不是他们自己的驴。”另一个人插嘴说：“哦，谁能想到他们这么骑驴啊，瞧驴都累得气喘吁吁了，这样的驴哪有人肯买啊。”

听到这话，农夫对儿子说：“怎么骑驴都是错，依我看，不如咱们两个人抬着驴走。”于是，他和儿子急忙从驴上跳下来，用绳子捆上驴的腿，找了一根棍子将这头驴抬起来，卖力地向前赶路。

当父子俩使出了浑身的劲将这头驴抬过闹市入口的小桥上时，又引起了桥头上一群人的哄笑。当时驴受了惊吓，挣脱了捆绑，撒腿就跑，不想却失足落入河中淹死了。农夫最终空手而归，他既懊恼又羞愧。

如此把这样的故事讲出来，似乎十分可笑。然而，这种任由别人支配自己行为的事情并非只在故事里出现。在生活中，我们常常会不自觉地在乎别人的眼光，为了让别人满意，小心翼翼，甚至费尽心机。

殊不知，这样一来，那个真实的自己会逐渐离我们远去。一个活在别人的标准和眼光之中的人是盲目和迷失、痛苦而悲哀的。因为人生只有一次，而他们从来都不曾体会过由自己亲手设计命运的快乐。

更何况，每个人的利益是不一致的，每个人的立场、主观感受也是不同的，能做到面面俱到是绝对不可能的。即使我们千般小心、万般在意，也照样还会有人不满意，照样无法让所有人接受自己。

所以，我们不必活在别人的目光中，处处担心别人怎么想自己，看待自己，而应该“相信我能”，抛开别人的眼光，做自己人生的设计师。只有走出一条属于自己的道路，当要离开这个世界时，我们才有资格说：此生无悔无憾。

然而，做自己人生的设计师并不是一件容易的事，而是一个艰难的奋斗过程。在这个过程中，我们不仅要忍受不被人理解的困扰和庸碌者无知的嘲笑，更需要有足够的智慧、魄力和勇气，以孜孜不倦的热情向前进。



莎士比亚在很小的时候，有机会接触到了剧团演出。他惊奇地看到为数不多的几个演员凭借一个小小的舞台，竟能演出一幕幕变幻无穷的戏剧来，便暗下决心：以后我要当个戏剧家，从事戏剧事业。

但是，当时英国的戏剧工作是一个非常高级的职业，那里活跃着的是一批批受过高等教育，而且在戏剧方面有些成绩的“大学佳人”职业剧作家。他们把持并垄断了剧坛，不许他人插入。

而莎士比亚呢，他的父亲原本是一个做羊毛生意的商人，后来生意失利，一家人的生活失去依托。14岁的莎士比亚只好中途退学，协助父母维持生意，做些家务。因此，一个有名的剧作家曾以轻蔑的语气写文章嘲笑过成名前的莎士比亚，称他是一个“粗俗的平民”，竟敢同“高尚的天才”一比高低。

不过，困苦的生活、他人的嘲笑都没有使莎士比亚心灰意冷。为了更加接近戏剧事业，莎士比亚主动到戏院做马夫，专门等候在戏院门口伺候看戏的绅士。待表演开始后，他就从门缝或小洞里窥看戏台上的演出，边看边细心琢磨剧情和角色。

为了提高和丰富自己的知识，莎士比亚经常深入下层社会，观察那些流浪汉、江湖艺人和乞丐，同自己周围的各种人谈心，体会他们的思想感情。同时，他还大量阅读各种书籍，了解各国的历史和人民不幸的命运。

27岁那年，莎士比亚写了历史剧《亨利六世》三部曲，自上演后大受观众欢迎，引起戏剧界的普遍关注，他终于有机会进入伦敦戏剧界。1595年，莎士比亚又写了《罗密欧与朱丽叶》，该剧上演后，他成为一名闻名海外的戏剧家。

任何一个人在成功的路上，都会围绕着这样或那样或质疑，或挑剔的眼光，但是别人的目光纵有千千万，也比不上我们对自我生命的期待，没



有人可以成为我们人生舞台的设计师。

有一句话说：“20岁时，我们顾虑别人对我们的看法。40岁时，我们不理睬别人对我们的看法。60岁时，我们发现别人根本就没有看我们。”这并非消极，因为大多数人都有自己的事情要做，并没有多少时间把注意力集中到别人身上。

比如，你在路上不小心摔了一跤，惹得路人哈哈大笑。你当时一定很尴尬，认为全天下的人都在看着你。但是你如果站在别人的角度考虑一下就会发现，这只是他们生活中的一个小插曲，甚至有时连插曲都算不上，他们顶多哈哈一笑，然后就把这件事忘记了。

“相信我能”，不必太在乎别人的眼光，做自己人生的设计师，试着走一条属于自己的路。这不是谁都能够做到的，如果你做到了，你才能活得更接近真实的自己，才能演绎出自己的特别，泰然自若地走出不平凡的道路。



给自己“归零”，从头再来

生命有太多的变数，而人生永远只有现场直播，没有彩排。所以，我们的人生轨迹总会有出现偏差的时候。这时候，我们是埋怨生活的不公，从此将错就错消沉下去，还是将错误抹去，重整旗鼓，从头再来呢？

答案显而易见，只有过不去的人，没有过不去的事，只要我们时常从思想上、意识上给自己“归零”，从头再来，我们的人生还是很精彩的。