



人的能力如同宇宙一样无量无边
用莫大的信心激发自身无穷的潜能



风靡整个欧洲的励志经典再度登录中国

做最好的自己

你的信念力强度可以决定一切

刘佳辉◎编著

不强势

只做独一无二的自己

不自恋



修炼自己心中的上帝

成功，就是让自己的潜能像原子弹一样爆炸，
而不是像鞭炮一样默默无闻！



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

Do your best

人的能力如同宇宙一样无量无边
用莫大的信心激发自身无穷的潜能

风靡整个欧洲的励志经典再度登录中国

做最好的自己

刘佳辉◎编著



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

做最好的自己 / 刘佳辉编著.

—北京: 外文出版社, 2011

ISBN 978-7-119-06944-9

I. ①做… II. ①刘… 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 (2011) 第 077410 号

策 划: 郑祥玲

责任编辑: 杨春燕 徐英贤

装帧设计: 天下书装

印刷监制: 冯 浩

做最好的自己

刘佳辉 / 编著

©2011 外文出版社有限责任公司

出版发行: 外文出版社有限责任公司

地 址: 中国北京西城区百万庄大街24号 邮政编码: 100037

网 址: <http://www.flp.com.cn>

电 话: (010) 68320579/68996067 (总编室)

(010) 68995112/52881098 (发行部)

(010) 68327750/68996138 (版权部)

制 版: 三河市航远印刷有限公司

印 制: 三河市航远印刷有限公司

经 销: 新华书店 / 外文书店

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 14.75

字 数: 180千字

装 别: 平

版 次: 2011年6月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-119-06944-9

定 价: 28.00元

版权所有 侵权必究 如有印装问题本社负责调换 (电话: 010-52881098)

做最好的自己

世界上有人功成名就，有人碌碌无为；有人生活幸福，有人生活“暗无天日”。是什么造成了这种差别？是智商的差异吗？是家境贫富不均带来的先天差距吗？但那些智力平平而成就卓越者大有人在；白手起家而富可敌国者也不胜枚举。这又怎么解释呢？著名心理学家乔治·斯格密指出：“如果说人生的成功是珍藏在宝塔顶层的桂冠，那么，健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑。只有磨砺好这柄利剑，才能一路披荆斩棘，最终夺取成功的桂冠。”

现代商业社会，生存竞争、感情纠葛以及其它许多问题带来的压力无处不在，随之而来出现了千姿百态的心理问题。附骨之疽一般如影随形的心理疾病，每个人或多或少都曾受到过它们的困扰。研究表明，成就卓越者之所以能够脱颖而出，智商和能力自然在其中发挥了不可替代的作用，但关键还在于这些成功人士善于调节自己的心理，能够及时有

效地解决自己的心理问题，并能充分发掘自身的潜能，做最好的自己，从而实现了自我价值并且获得了人生的成功。

每个人都是自己情绪的主人，心态如何完全由自己掌握，只要掌握了正确的心理调节方法，每个人都可以实现成功，收获幸福。

在人生旅程中，一定要学会做最好的自己，在逆境中勇敢前行。能够改变自己、感动自己、征服自己的人，便有力量战胜一切挫折、痛苦和不幸。只要你点亮心中的明灯，树立坚定的信念，坚持对理想的不懈追求，就能够振奋精神，发掘自身无限的潜能；就能够发现成功的奥秘，摆脱平庸的人生，实现超卓非凡的自我价值。

本书从激发潜能、自信自强、呵护心灵、善于舍弃和学习以及经营家庭等方面入手，深入剖析了当前大部分年轻人对成功理解偏颇与自我定位迷茫的根源，点出“年轻人该有什么样的价值观和人生态度”这一核心问题，再以大量真实的案例和深具现实意义的寓言故事为载体，结合当前最新的高效工作理念，为读者指出了成功的方向：做最好的自己，实现最美满的人生。

第1章 激发潜能——
通过改变潜意识改变自己

- 正确认识自己 / 3
- 不要自我设限 / 6
- 要勇于挑战自己 / 9
- 自我肯定强化自信 / 12
- 本色出演人生大戏 / 15
- 保持激情让你乐此不疲 / 19
- 灵感比黄金更重要 / 22
- 坚信的都会变成现实 / 25

第2章 相信自己——
坚持和成功源于强大的自信

- 自信是成功的第一秘诀 / 31
- 自信心需要培养 / 34
- 积极暗示强化自信 / 39
- 自信有助赢得机遇 / 44
- 发挥所长建立自信 / 46
- 自信能产生奇迹 / 48
- 必须找回你的自信 / 52
- 自信决定人生的高度 / 55

第3章 | 自立自强——
甩掉依赖，还原真“我”

独立是成功的基石	/	63
笑看一切不幸	/	66
不断提高自己的能力	/	70
要持续进取不安于现状	/	73
充满强烈的成功欲望	/	77
绝不轻言放弃	/	80
不断地追求卓越	/	83

第4章 | 明确目标——
知道自己真正想要什么

设定目标是成功第一步	/	89
梦想照亮未来的奇迹	/	94
远大目标是成功灯塔	/	97
自我加压获成功动力	/	101
敢想敢做梦幻成现实	/	104
步步为营实现目标	/	107
坚持不懈才能成功	/	112

第5章 | 敢于舍弃——
懂得放弃，才能真正拥有

为了兴趣敢于放弃	/	119
----------	---	-----

舍瘦羊得“肥缺”	/	122
淡泊名利不失名利	/	125
放弃升华人生	/	129
做你最喜欢做的事	/	132
该放弃时就放弃	/	135
勇于放弃赢得更多	/	137

第6章

用“心”学习—— 不断提升自我价值

积极的心态重于勤奋	/	145
方法比勤奋更可贵	/	148
我的天堂我做主	/	151
把学习进行到底	/	154
让自己变得不可或缺	/	158
有心人天不负	/	161
改掉拖拉的毛病	/	164
高效工作需要技巧	/	167

第7章

呵护心灵—— 让心灵做一次深呼吸

勿让悔恨毒害心灵	/	173
遗忘让人生更洒脱	/	177
最简单的心最快乐	/	180

走出社交恐惧阴影	/	183
找个理由原谅自己	/	186
分解目标轻松实现	/	190
心胸开阔不动怒	/	193
自己决定是否快乐	/	197

第8章 | 我爱我家—— 家好才是真的好

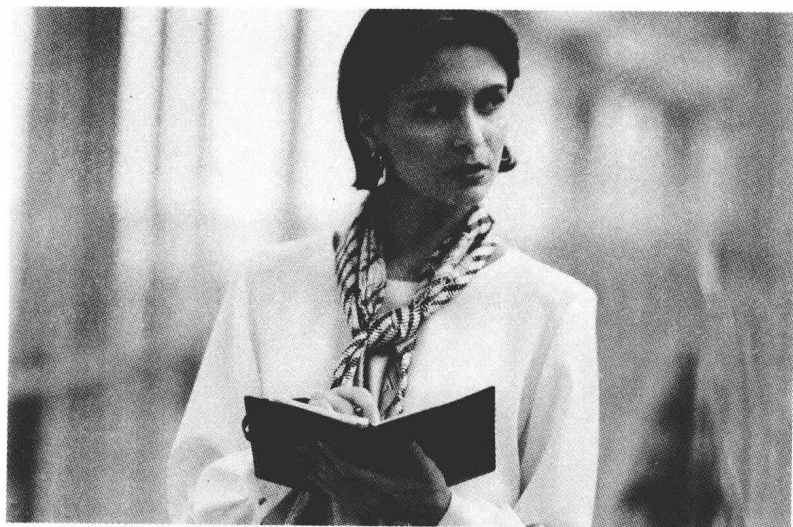
相互信任是恩爱的前提	/	203
感情必须善加呵护	/	206
温柔才是长久的美丽	/	209
女人同样需要尊城重	/	212
别让感情在沉默中“变态”	/	215
爱在心不在形式	/	218
家不是出气的地方	/	221
路边的野花不要采	/	224

1

第 1 章

激发潜能—— 通过改变潜意识改变自己

潜意识的力量是无穷的，如果能充分唤醒潜意识的力量，你将拥有的是完善的人格、平静的心灵、持久的幸福以及无尽的喜悦。



正确认识自己

自知之明是最难得的知识。

有句古话：“画龙画虎难画骨，知人知面难知心。”人心难测，知人难，为人知更难，而自己认识自己，更是难上加难，所以有“人贵有自知之明”之说。古希腊著名哲学家苏格拉底曾经说过：“认识你自己。”意思是说人最重要的就是要认识自己。一个人要想真正认识自己并不是一件容易的事情。很多人活了一辈子都无法真正了解自己，只能空留下遗憾。在今天还有很多人由于不能正确地认识自己，不能充分理解生活而受不得一点挫折、打击，常常不自主地悲观、苦恼、抱怨，在无所事事中虚度光阴。认识自己是非常困难的，但对自己有一个正确的认识，是做人最起码的要求。

对于很多人来说，自己是什么样的人，自己并不知道。我们很少有机会找到真实的参照系来评估自己，所以我们往往能够很自信地干傻事。做人一定要正确认识自己，你也许解不出很多数学难题，或记不住大量的英文单词，但你在处理事务方面却有着自己的专长，能知人善任、排忧解难，有高超的组织能力；也许你的数理化差一些，但写小说、诗歌却是能手；也许你连一个花瓶都画不像，但你却拥有一副动人的好嗓音。所以做人要先认识自己，发现自己的长处，如果能扬长避短，认准目标，抓紧时间把一件工作或一门学问刻苦认真地做下去，自然会结出丰硕的成果。

认识你自己，就好像你多了一双睿智的眼睛，时时给自己添一点远见、一点清醒、一点对现实更为透彻的体察与认知。借这份认知，可以少干很多日后追悔莫及的事情。

经常把“自己”放在嘴里嚼一嚼，并不比捶胸顿足、以头抢地多费力气。只有在自己认识了自己之后，你才能自信起来，成为有韧性的强者。认识自己之后，就应该充实自己，这样你就不会唉声叹气，感慨世界之大竟然没有自己立足的地方。

很多人其实不愿意面对自己的内心，明知该做的不做，明知不该做的却怎么也停不下来，这是一种非常消极的“鸵鸟态度”。我们不能闭着眼睛趟过岁月的河流，因为生命不能永恒。如果想多领略人生的绚丽美景，就必须正视自己，不再逃避。

马克从小就被告知，将来他要做律师，让父母以他为荣。他知道这是讨好父母的唯一办法，所有的亲戚也都期待他会选择这条路。这些年来，家人常常提到这位“未来的律师”。家族成员中也有两位律师，这两位都功成名就，家中每个人都敬仰他们。

后来马克真的成为一名律师，但是他讨厌法律圈，而且也赚不到大钱感到非常沮丧。他的朋友和同事觉得有趣而兴奋不已的法律事务，他却觉得枯燥乏味。他挣扎了好多年，最后觉得自己简直要发疯了。

通过心理咨询，马克发现，由于害怕使父母失望，他被迫进入一个无法给他任何成就感的行业。发现这个恐惧来源之后，他拜访了一位职业顾问，透过一系列的测验后发现，他的法律适应度在所有受测律师中是最低的，难怪他的职业会失败，他只能勉强合格。测验显示，他比较适合市场营销和促销这类行业，所以他乘机改变了职业方向。

随后的日子里，马克非常喜欢自己选择的新行业，而且生意兴隆。他的许多行销点子都是天才级别的，他很快就成了“抢手货”，他的经济状况很快就有了极大的改善。他变得十分富有，但更重要的是他变得很快乐。

我们想要赢得最好的成功机会，必须先消除恐惧，包括害怕别人反对和拒绝的恐惧。洛威尔说：“茫茫尘世，芸芸众生，每个人必然都会有一份适合他的工作。”在个人成

功的经验之中，保持自我的本色及以自身的创造性去赢得一个新天地，是很有意义的。

不要“做一天和尚撞一天钟”，要经常清理自己的头脑，训练自己的判断力。前进的过程中，不停地寻找方法，不停地为这个目标修正自己，才不会浪费时间。如果认准了方向，就应该一往无前，只要大方向不错，总有一天会成功。经常给自己一些时间，静静思考：我是谁？我想做什么？我能做什么？

我们每个人的个性、形象、人格都有其相应的潜在创造性，我们完全没有必要为了迎合别人而抹杀自己的天性。在每一个人的成功过程中，一定会在某个时候发现，只有在适合自己的领域，才能够充分显示出自己的才能。不要活在别人的影子里，你就是你，大踏步地向前走，留下属于自己的脚印，才能够活出真正的自己。

鲁迅、郭沫若原来都是学医的，作为医生，他们并不出类拔萃，但是后来改行进入文学领域，都成为了文坛的巨匠。如果他们坚持学医，那就可能埋没了自己的才华，一辈子只能平淡无奇地度过。

人生最大的骄傲，不在于外来的掌声、名利或权势，掌声会停，名利、权势也不过是过眼云烟。我们应该找到自己，在设定方向之后，不畏艰辛，静心、努力不懈地追寻，一旦真正找到了最能触动自己灵魂的“音符”，就能演奏出属于自己的优美人生旋律。

学而后思



每一个人在面对自己时，都会有一些迷惑，我们应该根据自己的特长来设计自己，根据自己的条件、所处的环境、才能、兴趣等，确定努力的方向，自己创造条件，获得成果。

不要自我设限

“求其上者得其中，求其中者得其下，求其下者无所得。”潜能无限，请不要自我设限。

德国著名文学家歌德曾经说过：“生活在理想的世界，就是要把不可能的东西当做仿佛可行的东西来对待。”人的生命相对于茫茫宇宙而言，就如大海中的一叶孤舟般渺小、脆弱，可是生命的潜能永远没有极限，要想在这个世界上取得成功，我们就必须努力挖掘自己生命的潜能。

科学家研究发现，人类的潜能平均开发程度只有 10% 左右。可见，人类还有绝大部分的潜力没有得到有效利用，一旦这些潜能得到开发，人类所能爆发的能量将是非常惊人的。

拿破仑·希尔曾经说过：“抱着微小希望，只能产生微小的结果，这就是人生。”我们的能力都深深地埋藏在体内，若能把它发掘出来，并使它发展下去，我们就会拥有惊人的成就，不可能的事也会变成可能，但这要看这个人是否选择了自己应该走的路。杜拉因说：“任何人都可以爬升到自己理想的天国，同时，当他选择要爬上去时，世界的力量就会帮助他，一直把他推上去。”我们有了某种决心，并且相信有实现的可能性时，各方面的资源都会协调运转起来，把我们推向成功的巅峰。

你可能一直认为你现在的一切都是命中注定的，现实的一切都不可超越，不管你持有此观点的时间有多长，你都是错的。你可以通过改变自己的态度和习惯来改变自己的生活。我们当中的许多人应更为成功，但我们在生活中失去很多，因为我们安于现状，这让我们能取得的一切少得多。不论情况多恶劣，障碍多难克服，你都应该相信，

其中必有解决之道。

一个人做成事情往往需要潜能的爆发。做成一件事情虽然不是很容易，但却能带给你无穷的回报。你无法使时光停止，但是可以停止消极悲观的思想。立即开始运用自己的潜能，你就能得到你所追求的。

霍利曾经是一名叱咤风云的重量级拳王，一件小事曾对他产生了深刻的影响。在一次例行训练途中，他看见一个渔夫正将鱼一条条地往上拉。让霍利不解的是，那个渔夫总是将大鱼扔回河中，只留下小鱼。霍利好奇地上前问那个渔夫为什么只留下小鱼，放回大鱼。渔夫答道：“老天，我真不愿意这么做，但我实在别无选择，因为我只有一个小锅子。”

故事中的渔夫看似愚蠢地不可思议，殊不知，现实中就有很多人常常像这个渔夫一样，在想到一个大计划的时候，往往会告诉自己：“天啊！可别来个这么大的，我只有一个小锅子！”很多人更常常自我安慰道：“更何况如果是一个好主意，别人早该想到了，就请赐给我一个小的吧！不要逼我走出舒适的小圈子，不要逼我吃苦受累。”

有两个人，一个人一年到头挨家挨户推销产品，最后挣了两万元；另一个人花了一年时间设计并发动了一次技术革新，这一举措使公司获利两千万元。两人所花的时间相等，可是第一个人总是担心银行的贷款，而另一个人很快得到提升，同时拿到一笔数目可观的资金。

究其原因是有两个人的努力程度不同。第一个人盲目地工作，他很勤奋，很自觉，完成了自己的工作任务，满足了自己的上司，但是他只是在消磨时光。另一个人则是在充分利用时间。一年中他在工作时不仅动手，而且动脑，他把工作既当成任务也当成机遇；当意识到自己有成功的希望后潜心去发展它；他正确评估自己的能力，集中精力去发展他所能做好的一切；他观察到在仅仅能干与干得十分成功之间没有多大差异，并决定去弥补这种差异；当他遇到困难时，并没有诅咒抱怨，而是尽力解决；他

寻找需求，力求给予满足；他注意到，任何办公室里所做的事情都多以语言交流为基础，他就开始学习掌握语言技巧；他发现事业上最有价值的能力，莫过于在多数场合做出正确决定的能力，所以他就潜心研究决策法；他明白不管做任何事情，办法都不只有一个；他尽力让别人需要自己，结果他成了必不可少的人。

像第一个人一样，惰性折磨着很多人，对于眼前的任务他们没有远虑。有人是因为不知如何应用自己具有的能力，有人尽管雄心勃勃，但对如何发挥这些能力却只有一个模糊的概念。这与其说是没有决心，倒不如说是缺乏想象力。对于采取哪些措施他们感到迷惑，结果他们常常对自己、他人或“制度”满腹牢骚，对自己的潜能画地自限，又因为不知如何消除这一影响而灰心丧气。

研究那些成功者的足迹，你就会发现，他们之中很多人之所以能够发挥潜能获得成功，是因为开始的时候，有一些缺陷阻碍了他们潜能的发挥，这种阻碍反而促使他们加倍地努力而得到更多的报偿。正如威廉·詹姆斯所说的：“我们的缺陷对我们有意外的帮助。”

成功是由一群平凡的人以不平凡的决心达成的，这并不简单，有价值的成就通常都不容易取得。历史上最激励人的成功事迹，多半是身有缺陷或境遇困难但仍勇往直前的人谱写的。因此，不要自我限定埋没自己的才能，相信自己的实力，以积极的心态去战胜困难，获得属于自己的成功。

学而后思



在我们每个人的生命中，都会面临许多害怕做不到的时刻，因而画地自限，使无限的潜能只促成有限的成就。只有勇敢地激发出自己的潜能，才能创造辉煌的成就。