

克服欲望和烦恼·增强意志与信心

管好自己

决定你的未来

马银春◎编著

THE
FUTURE

自制力是人生的方向舵，
使人生之舟避开暗礁、漩涡，永不覆灭。
失去自制力将使你在欲望的泥沼中无法自拔。
能控制住自己的人，才能掌握自己的命运。

 中国言实出版社

克服欲望和烦恼·增强意志与信心

管好自己

决定你的未来

马银春◎编著

THE
FUTURE

 中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

管好自己, 决定你的未来 / 马银春编著. --北京:
中国言实出版社, 2014. 5

ISBN 978-7-5171-0515-2

I. ①管… II. ①马… 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 (2014) 第 064977 号

责任编辑: 周汉飞



出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市西城区百万庄大街甲 16 号五层

邮 编: 100037

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 三河市恒彩印务有限公司

版 次 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 16.5 印张

字 数 206 千字

定 价 29.80 元 ISBN 978-7-5171-0515-2

知识改变命运 学习创造未来

前言

P R E F A C E

每个人都希望自己的事业获得成功。然而，现实生活中，成功往往只是少数人的专利，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，就是要理性地生存，而不能随心所欲；就是要有目标地生存，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，搞得满世界都是敌人，甚而怀着仇恨离开人间，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。

人的一生欲望很多，烦恼也很多，管好自己就涉及人生的很多方面。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。

目 录

C O N T E N T S

第一章 管好自己，创造成功人生

1. 管好自己就能搞定一切 / 2
2. 最大的敌人是自己 / 2
3. 欲望要有限度，知足才能常乐 / 4
4. 改变不了现实就改变态度 / 5
5. 认识你自己 / 6
6. 你要成为什么样的人 / 8
7. 人生可以自我调整 / 10
8. 爱生命，爱自己 / 12
9. 塑造良好的自我形象 / 15
10. 成功人生是创造出来的 / 18

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 / 22
2. 理想是对未来的科学预示 / 23
3. 定个适合自己的目标 / 26
4. 要眼前，还是要长远 / 27
5. 如何实现自己的目标 / 30
6. 决不轻言放弃 / 33

7. 排除人生中的干扰因素 / 35

8. 走自我实现之路 / 37

第三章 管好身体，奠定成功人生的基础

1. 如何认识健康 / 42

2. 快乐是健康的良药 / 44

3. 心理疾病不能忽视 / 47

4. 克服烦恼的方法 / 49

5. 不要给自己太多压力 / 51

6. 选择一项适合自己的运动 / 53

7. 健康是幸福的前提 / 55

8. 让生命永远年轻的秘密 / 57

第四章 终生学习，提升自己的内在需要

1. 如何认识学习 / 62

2. 爱读书，读好书 / 64

3. 学会交际，赢得好人缘 / 67

4. 为自己谋一份职业 / 69

5. 终身学习，终生受用 / 71

6. 激活你的创造力 / 73

7. 努力超越自己 / 75

8. 学习是一种享受 / 77

9. 人脑的潜力有多大 / 78

10. 活到老，学到老 / 80

第五章 搞好事业，撑起自己生命的支柱

1. 如何确定自己的事业 / 84

2. 先找一份工作 / 85

3. 如何看待自己的专业 / 87
4. 跳槽的理由 / 89
5. 如何才能找到合作伙伴或支持者 / 90
6. 如何面对竞争 / 92
7. 学会在逆境中坚持 / 94
8. 顺势发展与借势发展 / 96
9. 不要害怕从头再来 / 99
10. 如何平衡事业、爱情和家庭 / 101

第六章 管好时间，实现生命的存在价值

1. 珍惜时间，珍惜人生 / 104
2. 学会管理时间 / 105
3. 如何把 24 小时变成 48 小时 / 107
4. 利用好时间，你的生命就延长了 / 109
5. 时间就是金钱 / 110
6. 跟时间赛跑的人 / 111
7. 凡事不要等到明天再说 / 112
8. 战胜懒惰，做时间的主人 / 114
9. 不要沉浸在过去的记忆里 / 117
10. 只有现在是最真实的 / 120

第七章 练好口才，打造好自己的金字招牌

1. 人与动物的区别——语言 / 126
2. 语言是一门艺术 / 127
3. 如何表达你自己 / 129
4. 祸从口出与谨言慎行 / 131
5. 学会赞美别人 / 132
6. 怎样说别人才爱听 / 134

- 7. 体态语言的重要性 / 136
- 8. 语言是修养的外在表现 / 139
- 9. 怎样使语言更有吸引力 / 140

第八章 追求爱情，激发自己生命的活力

- 1. 如何理解爱情 / 144
- 2. 寻找梦中的那个人 / 146
- 3. 怎样博得异性的喜爱 / 150
- 4. 体验爱情的九个步骤 / 152
- 5. 变单相思为双相思 / 154
- 6. 爱情中没有“第三者” / 158
- 7. 怎样追到你喜欢的人 / 161
- 8. 学会谈情说爱 / 164

第九章 积极社交，编织自己的人脉网络

- 1. 定位自己的角色 / 168
- 2. 走出自我封闭的圈子 / 170
- 3. 学会控制情绪 / 173
- 4. 如何与上司交往 / 176
- 5. 怎样与下属相处 / 178
- 6. 谁是真正的朋友 / 180
- 7. 掌握社交的基本技巧 / 183

第十章 创造财富，实现自己的人生价值

- 1. 如何面对财富 / 188
- 2. 如何面对贫穷 / 190
- 3. 从小钱开始挣起 / 193
- 4. 从最低点起步 / 195

- 5. 君子爱财，取之有道 / 196
- 6. 不要与人攀比 / 198
- 7. 不做金钱的奴隶 / 200
- 8. 用行动实现财富梦想 / 201
- 9. 管好自己的财富 / 204

第十一章 收获荣誉，焕发自己生命的光彩

- 1. 每个人都渴望被赞美 / 210
- 2. 如何得到上级的表扬 / 211
- 3. 怎样赢得下级的称赞 / 213
- 4. 荣誉来自于你的努力 / 215
- 5. 克服虚荣心 / 217
- 6. 荣誉不可强求 / 219
- 7. 保持平常心 / 221

第十二章 管好家庭，保护自己生命的根

- 1. 如何面对家庭 / 226
- 2. 对父母要尽孝心 / 227
- 3. 找个合适的老婆 / 229
- 4. 找个合适的老公 / 233
- 5. 怎样处理家庭矛盾 / 237
- 6. 怎样教育子女 / 242
- 7. 如何形成良好的家风 / 248
- 8. 营造一个温馨的家庭港湾 / 250



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。

管好自己就是要按照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. 管好自己就能搞定一切

人是有情感的动物，也是有理性的动物。

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。如果偏执理性，泯灭情感，人也就变成俄国作家契诃夫笔下的“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. 最大的敌人是自己

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，就必须战胜这些弱点。

俄国作家陀思妥耶夫斯基说：“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。法国大作家罗曼·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。藏在约翰·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。

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，要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暴自弃，还有一些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。

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。

3. 欲望要有限度，知足才能常乐

美国心理学家马斯洛的人本主义心理学认为：人的欲望是人的天赋人权，人来到这个世上就有权利满足自己的欲望。但是满足欲望的方式必须在不损坏他人利益的基础上，在社会规范的基础上，如果放纵自己的欲望，必定给自己或他人带来灾难。列夫·托尔斯泰曾经写过这样一个故事：

有一个人叫巴河姆，他到草原上去购买土地，卖地的人提出的地价是：谁出一千卢布，那么他从日出到日落走过的土地就归他所有；不过，如果在日落之前，买地的人回不到原来的出发点，那你就一点土地也得不到。一千卢布也就归卖地人了。

巴河姆付了一千卢布，等第二天太阳刚刚升起，他就急忙大踏步向前走去。他走了很久很久，这才拐弯向左走，又走了很久很久，才又向左拐弯，当他走了不久，发现太阳快落山了，于是就径直朝出发点拼命跑去，跑呀跑，等到他跑到出发点时，两腿一软，倒在地上，再也没有起来。这个巴河姆就是放纵了自己的贪欲，不但没有得到土地，连自己的命也送掉了。

中国有句古语叫作：欲壑难填。纵欲的结果是毁灭，但是又有人走向它的反面：禁欲、灭欲。中世纪宗教禁欲主义盛行，使得西方近一千年没有文化发展。欲望是生命的动力，灭欲只能使人心如死灰，

麻木不仁。纵欲、灭欲都是极端的表现，只能导致人生失败。关键的问题，欲望要有一个度，要有一个原则，既满足自己的需要，又不损害他人的利益。

清代郑板桥曾这样描写他的需要：“十笏茅斋，一方天井，修竹数竿，石笋数尺，其他无多，其费亦无多也。而风中有声，日中有影，诗中酒中有情，闲中闷中有伴，唯我爱竹石，即竹石亦爱我。彼千金万金造园亭，或游宦四方，终其身不能归享。而吾辈欲游名山大川，又一时不得即往，如何一室小景，有情有味，历久弥新乎？”郑板桥懂得享受生活，也把握住了人的欲望的度，知足则乐，所以今人都特别尊奉板桥公的题字与为人。

4. 改变不了现实就改变态度

歌德年轻时爱上了他朋友的妻子，这种爱的欲望又无法实现，他非常痛苦。这种忘不掉又实现不了的爱情使歌德把自己关到房子里不愿见人。几个星期过去了，一部世界名著《少年维特之烦恼》诞生了。歌德把自己无法满足的欲望升华为一部小说。在小说里，他把自己在现实中不能讲的话痛快淋漓地宣泄了出来，他那被压抑的爱情得到了释放，他获得了新生，并因此而成名。

在现实生活里，人们的欲望并不是都能成为现实。有的人就把阻碍自己欲望实现的对象统统视为敌人，这样，很快，周围的人就都成了他的敌人。我们看到很多人因为爱情不能实现，就威逼利诱，甚至杀人泄恨，这都是人生的败着。

欲望是生命的活力，但是实现欲望的方式和途径是多种多样的。当你以某种方式满足不了或者宣泄不了心头的欲望时，不妨换一种方式，你也许就获得了成功。决不要一条道上走到黑。

5. 认识你自己

一个人能不能创造成功人生，关键要看能不能正确认识自己。认识别人难，认识自己更难。要认识自己是一件残酷的事情，因为你会发现自己长得很丑，没有过人的才能，也可能会觉得自己长得很漂亮，完美无缺。然而，这一切都是自我感觉。在社会现实面前，完全不是这么回事。

下面我们来看一位大学生求职之后的自我认识与感受：

大学毕业，找个好工作，对任何人都是件大事，志峰也不例外。念了十多年书，早就盼望着找到一个施展自己才能的舞台。志峰学的是空调专业，可大学期间志峰对自己的专业一直没有什么兴趣。他觉得自己英语还不错，电脑操作也熟练，又有若干兼职工作经验，相貌气质也不太差，于是，志峰抱着极大的希望，满怀信心地参加了人才招聘会。由于自认为条件不错，志峰更钟情外企，于是直奔专门是外企招聘的展馆。

志峰一家家展台走过去，看着应聘条件，越看越心凉，因为无论技术人员还是管理人员，最少需要二至三年工作经验。几乎每个展台前，人们都在用英语交流，其流利程度，志峰掂量掂量自己，恐怕差得不是一点半点。

正当志峰心灰意冷又不肯服输时，一位小姐把一张宣传材料递到志峰眼前。这家公司从事的是策略咨询顾问业务，志峰不禁又跃跃欲试了。志峰拿出自己的英文简历，忐忑不安地等待面试。几分钟后，一位面带微笑的男士坐在志峰的对面。他用英语问志峰为什么想来应聘，不知是心情紧张，还是对英语有些生疏，志峰开始没有完全听懂，