



人生是一场苦旅

作者：刘凯

中国华侨出版社

前言

记得丹麦哲学家齐克果曾经说过：“人们的沮丧，通常是因为无法做自己；而一个人最深沉的失落，则是选择成为和自己完全不同的人。”

这真是真理。人、生命、价值这三个看似毫无关联的字词承载了人一生的梦想，在今生有限的时间内，如何做自己想做的事，去自己想去的的地方，做自己想做的人，是很多人向往却往往力不从心的纠结事。为什么要活给别人看？为什么要拿别人的眼光、标准和要求来衡量自己今后生活的杠杆和尺度？为什么要活在别人的阴影、指手画脚或鄙夷、轻视的不理解的目光中？

为什么？

相信每个人都想按照自己内心的想法，去做自己想做的事情。但是，很多人就挣扎在这种矛盾心理中无法解脱。即使他们想移动，他们也不敢。他们有各种各样的顾虑。他们或者是为了别人而活，或者是为了某种心愿和任务而活。但很少人是为了自己的“内心”而活。

不过，你可以欺骗任何人，但绝对无法欺骗自己的内心。只有自己才明白自己内心真实的想法。只有按照自己内心的想法去做，才会感觉顺畅，才会感觉真正的满足。

人生就是如此。其实生命有无数种形式，活法不止一种，别人看着自然，自己活得别扭；自己活得自然，别人看着别扭又是一种。在这个世界上，过自己喜欢过的日子，就是最好的日子，活自己喜欢的活法，就是最好的活法。

切记：人生最悲哀的事，不就是老了后，动不了了，在床上深深后悔在自己有活力的时候，没有去做自己想做的事吗？

所以，出发吧，听从自己内心的召唤，努力实现自己独一无二的理想。如果你真的想创业，那就去勇敢地创业吧，不要害怕失败，按照自己的想法去做；如果你真的想继续等待一段最美好的爱情出现，那就继续等待吧，按照自己的想法去选择；如果你真的想实现你很多的梦想，那就去行动吧，不要裹足不前，按照自己的想法去创造未来。

人一生最大的财富，就是能做自己。

与读者共勉。

目录

第一章 好好活着，活出自己的精彩

做你自己

世界上没有两片相同的树叶

可以平凡，不能平庸

人生不留白

生活不在别处

让生活充满创造性

活出自己的本色

第二章 首先，你要对得起自己

无须杞人忧天

接纳自己才能接纳生活

学会从生活中找寻乐趣

别把事情想得太复杂，给大脑一点空间

有激情，才能过得更好

无须压抑你的情绪，但要适可而止

不要预支烦恼

第三章 改变，从认识自己开始

别让你的思维被束缚

相信自己

谦虚是最大的美德

你真的了解自己吗

在比较中认识自己

不要被自己打败

要征服世界先战胜自己

第四章 做自己生命中最珍贵的灵魂伴侣

学会善待自己

做自己的领航人

欲望让心灵变得空虚

给自己的心灵留点空间

让自己成为一本耐读的书

给自己加油

第五章 没有相同人生，何必相互比较

摆脱自卑的比较心理

告诉自己并不比别人差，我能行

做人生的主宰

无须抱怨他人比你优秀

学会欣赏自己

第六章 不能没有自己的剧本，否则就会活在别人的剧本中

以人为鉴，而不是东施效颦

自己才是最好的依靠

树立坚定的目标

坚持走自己的路才能找到自我

不要因失败而气馁

借力使力，而不是走别人的路

依赖他人是一种束缚

第七章 放过自己，也是一种重生

不怕犯错，但不能重复同样的错

失败没有想象中可怕

拿得起，也要放得下

除了你自己，谁也不能将你贬值

勇于承担，做你自己

直面痛苦，才能敢于直面成功

做自己要做到有舍有得

第八章 追求完美的结果必定不完美

缺点是进步的动力

缺陷不是成功的障碍

不必过分苛求完美

率性而为，活出真我

追求完美的代价

只要是人，就会不完美

第九章 选择正确的路，然后正确地前进

选择自己要走的路

正确认识自己

把握自己的风向标

一日需三省

懂的愈多，愈明白自己无知

第十章 不受他人影响，做自己觉得对的事情

命运掌握在自己手中

遵循内心的选择

踏实地做人

鼓起勇气，为自己的雄心而拼搏

保持平常心

给自己创造机会

第一章 好好活着，活出自己的精彩

“过什么样的生活全在于你自己”，这是一句老话，但仍有许多人不明其意。我们想告诉每一个渴求成功的人——你的工具一应俱全，所有资源在握，如何运用全由你决定——抉择在你，加入比赛，永不嫌晚。

做你自己

自然界永远没有重复，每一滴雨水都和其他的雨水不同，每一片雪花都与其他雪花不同，每一朵花都和其他的花朵不同，我们每个人的指纹和别人的指纹也都不同……世界因千千万万的不同而绚烂。

曾听说过这样一个笑话：

老王从来没有出过远门。儿女们为了孝敬他，为他报了一个出国旅游的旅行团。老王就这样第一次踏出国门。

国外的一切对于老王来说，都是非常新鲜的。老王参加的是豪华团，一个人住一个标准间，这让他新奇不已。

早晨，服务生来敲门送早餐时大声说道：“Good morning, sir。”

老王愣住了。这是什么意思呢？在自己的家乡，一般陌生的人见面都会问：“您贵姓？”

于是老王大声叫道：“我叫老王。”

就这样，一连三天，都是那个服务生来敲门，每天都大声说：“Good morning, sir!”而老王也还是大声回道：“我叫老王。”

老王觉得这个服务生也太笨了，天天问自己叫什么，告诉他了吧，他又记不住。终于，老王忍不住去问导游“Good morning, sir”是什么意思，导游告诉了他，老王知道后觉得真丢脸。

于是老王开始反复练习“Good morning, sir”这个词句，以便能体面地应对服务生。第二天早晨，服务生照常来敲门，门一开老王就大声叫道：“Good morning, sir。”与此同时，服务生叫的是：“我是老王。”

在生活中，不少人就像老王和服务生一样，会轻易被人影响。他们不懂得如何做自己，总是盲从他人。

其实，我们不一定要跟随别人做事，也不要用一个标准衡量所有的人。我们来到这个世界上，就是为了表现自己独特的性格、展示独特的魅力。我们要演绎独特的自己。因为我们每个人都是与众不同的，独特性就是我们最宝贵的地方。

在非洲和地中海一带，有一种奇怪的虫子，被昆虫学家称为“列队毛毛虫”。当它们外出觅食时，通常是由一个队长带头，其他的毛毛虫便用头顶着前一只的屁股，一只贴一只排成一列或两列前进。为防止自己不小心走岔路跟丢了，它们还一边爬一边吐丝。等到吃饱了，它们又排好队原路返回。

法国昆虫学家法布尔做过一个实验。他引诱毛毛虫走上一个花盆的边缘。毛毛虫一走上去就沿着边缘前进，一面走一面吐丝。令法布尔惊讶的是——这群列队毛毛虫当天就在花盆边缘一直走到筋疲力尽才停下来休息。其间曾经稍作休息，但也是没吃没喝，连续走了 10 多个小时。第二天，毛毛虫队列丝毫不乱，依然在花盆边缘上转圈，没头没脑地跟着前面的走。第三天、第四天……终于等到第八天，有一只毛毛虫掉了下来，意外地突破困境，这一群毛毛虫才得以重返家园。

“毛毛虫实验”告诉人们，不能固守原有的本能、习惯、先例和经验。试想，如果毛毛虫们不盲从，换个方向走，就不会没头没脑地在花盆上转了 8 天。

美国历史上重要的作曲家之一——柏林，在刚出道的时候，一个月只赚 120 美元。当时，在音乐界如日中天的奥特雷非常欣赏柏林的才华，就问柏林要不要做他的秘书，月薪在 800 美元左右。但是，奥特雷也忠告说：“如果你接受的话，你可能会变成一个二流的奥特雷；但如果你坚持自己的本色，总有一天你会成为一个一流的柏林。”柏林接受了这个忠告，生活、创作保持自己的特色，直到他成为美国最著名的作曲家之一。

生命对于我们来说只有一次，让我们把握这珍贵的时光，尽情地发挥自己的天性，潇洒地走向未来吧。世界人口有几十亿，没有两个完全一样的人。我们经常在身边发现有一部分人刻意去模仿别人。发现别人经常说哪几句口头禅，自己也学着说，不管别人嘴里说的口头禅是否符合自己的身份或习惯；发现别人喜欢穿什么样的衣服，也赶紧去买来穿，全然不顾自己的身材、肤色和别人不一样。现实生活中就有这么盲目的人，他们喜欢模仿别人，最终失去了自己的本色。其实，正是因为与别人的不同，自己活在这个世界上才显得重要，才有价值。

世界上没有两片相同的树叶

上苍怜惜每一个生灵，在我们生活的这个世界上，一个人就是一个故事。众多的人，众多的故事，就构成了缤纷的世界。我们应该为自己的独一无二感到自豪，因为世界这个大花园，因为有你的加入而增加了一份个性的精彩。叶子虽小，却可以构成大片森林。

自天地万物被创造以来，没有一个人和你是一样的。就像这个世界上，没有两片相同的树叶，你的头脑、心灵、耳朵、眼睛、头发、双手、嘴唇都是与众不同的。言谈举止和你完全一样的人以前没有，现在没有，以后也不会有。所谓世界上没有两片相同的树叶，每个人都有自己的性格，都有自己的生活方式。人无完人，所以，我们不要为自己的过去后悔，后悔当时不该这样，不该那样，我们应该明白，逝去的已经逝去。每个人的处世态度和方法都不一样，要对自己有信心，要相信自己的生活方式。

有这样一个短剧，短剧中智者和自卑者进行对话，其中有一句台词至今都被奉为经典。智者对自卑者说：“站起来吧。你是独一无二的，没有了你，你的亲人会寝食不安，你的朋友会伤心难过。”的确，每个人都是独一无二的，任何人都无法取代你的价值。你的独一无二决定了你是了不起的，你是卓越的。没错，就是你，而且，你还可以更卓越更了不起。因为无论你还是我们，每一个年轻人都是大自然的奇想，正在接受生命的雕琢。

而每个人的生活之所以会有所不同，正是因为我们都是独一无二的自己。那种独特的气魄属于每一个尊重生命的人。

既然我们每个人的生命都是独一无二的，那么，我们就应该珍惜如朝阳般的岁月；做一个热爱生活的人，不要辜负了自己的使命。要用感恩的心，去接受爱；要用宽容的态度，包容每一颗真诚的心。不要轻易伤害善良的心灵，也不要让纯净的心灵受到任何玷污。让这个和谐的世界保持着安静，你看到的应该是彼此相互依偎的夕阳，听到的应该是心灵自由的呼唤，感觉到的应该是一个个独特的风景。

一位心理学家曾经说过这样一句话：“你一定比你想象的还要好，但是许多人却不这样认为。”他为什么这么说，大部分杰出人物在年纪很小的时候，就胸怀大志，想象着自己会与众不同，无论他们遭受任何磨难，仍旧相信自己是最好的。你是否也有这样的信心，这种不被别人打倒的自信心。你坚持的信念有多么强烈，你的自信就有多么强烈，你成功的机会就有多大。

每个人有每个人的特点。不要以己之短比他人之长，要学会扬长避短。过分模仿别人，

只会失去自我，“邯郸学步”就是一个很好的例子。你有你的个性张扬，他有他的才华横溢，各有精彩，所以不要妄自菲薄。只要我们能在这些限定的先天和后天条件下，做到最好的自己，相信自己就是世界上独一无二的，就是本质意义上的成功。

生命的美丽源自于不断地学习、成长；在这个世界上，比自己有能力、有魅力的人有很多，“临渊羡鱼，不如退而结网”，你可以见贤思齐，把他们的优点、成功经验总结起来，用于学习，就有可能像他们一样成功。你只管做好自己，别人怎么说也不介意，“走自己的路，让别人说去吧”，因为你就是独一无二的。我们从现在开始，就为自己独一无二的人生画出一幅杰作吧。

可以平凡，不能平庸

平凡的人可以把平凡的事做到伟大，而平庸的人则会把崇高的事变得渺小。平凡是一种积极的态度，而平庸则是一种消极的态度。平凡可以将你的能力全部发挥出来，而平庸则会使你裹足不前。

有一句话叫做“你可以平凡，但不可平庸”。一个人平凡并不可怕，可怕的是他甘于平庸。田径比赛中的最后一名虽然是平凡的，但是绝对没有人会认为他是平庸的，因为他以同样的热血和激情冲过了终点，而一个连上场勇气都没有的人，毫无疑问是一个甘于平庸的人。

小吴和小君是同班同学，大学毕业后，因为工作难找，两个人便降低了要求，到一家工厂去应聘。恰好，这家工厂缺少两个打扫卫生的员工，问他们愿不愿意干。不愿意再继续靠父母养活的小吴略微思索，便下定决心干这份工作。

尽管小君对这份工作并不满意，但他愿意留下来陪小吴一块儿干一阵子。小君上班懒懒散散，每天打扫卫生时敷衍了事。一次、两次、三次的，老板以为他刚从学校毕业，缺乏锻炼，再加上工作实在难找，也同情这两个大学生的遭遇，便很体谅他。然而，小君却对这份工作抱着很强的抵触情绪，每天都在应付自己的工作。刚干满3个月，他便彻底断绝了继续干这份工作的念头，辞职后又重新开始找工作。但是，适合他的工作怎么会这么容易就能找到呢？他不得不继续依靠家里的资助生活。

相反，小吴在做事中抛弃了大学生的身份，完全把自己当做一名打扫卫生的清洁工，每天把办公走廊、车间都打扫得干干净净。半年后，老板安排他给一些高级技工当学徒。一年后，做事积极、认真勤快的小吴成为了一名技工。尽管如此，他依然抱着一种积极的态度，

在工作中不断进取。两年后，他成为了老板的助理。

小君此时刚找到一份工作，是一家工厂的学徒。但是，他认为自己是高学历者，应该属于白领阶层，在自己的做事岗位上，把活干得一塌糊涂，终于在某一天又回到起点，寻找工作。

平凡的人是认真生活的人。他们对于生活的态度是积极的，将人生视为一种不断奋斗的磨炼。只有经得起挫折，能够以一种积极的态度去看待一切，才能够将平凡的事情做成一番大事业。

在兰顿读高中一年级时，有一天，体育老师带着这一班学生到操场去教他们如何掷标枪，这次的经验从此改变了他的人生。在此之前，不管他做什么事对自己都没有信心，可是那天奇迹出现了，他奋力一掷，只见标枪超过了其他同学的纪录，足足多出了 30 英尺。就在那一刻，兰顿知道了自己的前途一片光明。

后来，在接受《生活》杂志的采访时，兰顿回想道：“就在那一天，我才突然发现，原来我也有比其他人做得更好的地方，当时便请求体育老师借给我那支标枪，在那年整个夏天里，我就在运动场上掷个不停。”

兰顿发现了使他振奋的未来，他全力以赴，结果创造了惊人的成绩。

那年暑假结束返校后，他的体能已有了很大的提高，而在随后的一年中他特别注意加强重量训练，使自己的体能逐步提升。

在高三时参加的一次比赛中，兰顿掷出了全美中学生最好的标枪纪录，因而也让他赢得了南加大的体育奖学金。

后来，兰顿因锻炼过度而严重受伤，经检查证实必须永久退出田径场，这使他因此也失去了体育奖学金。为了生计，他不得不到一家工厂去担任卸货工人，他的梦想似乎就此完了，永远无法成为一位国际瞩目的田径明星。

不知道是不是幸运之神的眷顾，有一天他被好莱坞的星探发现，问他是否愿意在即将拍摄的一部电影——《鸿运当头》中担任配角。这部影片是美国电影史上第一部彩色西部片，兰顿应允加入演出后从此就走上了一条崭新的道路，先是当演员，然后做导演，最后成为制片人，他的事业从此一帆风顺。

一个美梦的破灭往往是另一个未来的开始，兰顿原先本来想在田径场上发挥自己的优势，这个优势引导着他锻炼强健的体格，后来的打击又磨炼了他的性格，不料这两种训练却成了他另外一个事业所需的特长，使他有了更耀眼的人生。

走自己的路，会看到独特的风景，激发起独特的心理感受，形成独特的思想。这时你无

须标新立异，却已与众不同。即使平凡，也决不平庸。

人生不留白

卡耐基曾说：“经过无数次失败以后，姗姗来迟的东西叫成功。”漫漫人生路上也正是有了成功与失败，生活才有意义。我们要明白成功绝非偶然，是靠艰辛的付出和耐心的积累而来，当你经历了一次次的失败，一次次的选择之后，就会发现成功的坦途已经展现在你的面前了。

古人说：“人生如棋，棋如人生。”如今在现实生活中又何尝不是呢？人生就像一盘棋，怎样去下，每一步要怎样走，全由自己掌握。也许会走错棋，也许会走进死胡同，都没有关系，只要这盘棋还没有结束，转机就有可能出现。人生如戏，每个人都是主角，不必模仿谁，好好地活着，为自己而活。有梦想就大胆地追求，失败也不要放弃。其实对我们来说，真正的成功，不在于战胜别人，而在于战胜自己。

对于我们来说，只有在前进的道路上，勇于突破自我，不给生命留下任何空白。要做到胜不骄，败不馁，不要永远活在失败的阴影下，勇敢地去找寻失败的原因，提升自己，战胜自己，相信自己一定能把人生这局棋走得精彩。只有勇于突破自我，才能少些不必要的烦恼与忧愁。勇于突破自我，无须犹豫。战胜自己，何须等待。拿出你的勇气来，勇往直前，努力争取吧。

俗语说得好：“不会战胜自己的人，是胆小的懦夫。”突破自我，需要勇气，需要顽强的生命力和活力。不管你正在前行中，还是失意时，此刻不要再彷徨，不要再犹豫，对现在的你来说从失败中找出通向成功的途径才是最重要的。

鲁迅先生说：“人生的旅途，前途很远，也很暗，然而不要怕，不怕的人面前才有路。”的确，在通往成功的道路上，不乏荆棘和陷阱，到处都有困难和坎坷。但正是由于这些坎坷才使得我们的人生变得炫彩缤纷。然而有些人遭到了一次次失败，便把它看成拿破仑的滑铁卢，从此一蹶不振。而对于一心要取胜、立志要成功的人来说，一时的失败并不是永远的结局，应该在每次遭遇失败后重新站起来，要有坚强的毅力和决心继续向前，不达目的决不罢休。

布伦克特曾说：“只要不让年轻时美丽的梦想随岁月飘逝，成功总有一天会出现在你面前。”要坚持你的梦想，永不退缩，成功并不是海市蜃楼，那是黎明前的黑暗，因为阳光总在风雨

后，请坚持自己的梦想，成功就在前方，生活也将随之变得丰富多彩。

我们只要勇于突破自己的防线就等于打开了智慧的大门，开辟了成功的道路，培养了自己面对烦恼和忧愁的良好心态。

生活不在别处

人们往往喜欢梦幻中的虚设，不停追寻着某种不切实际的东西，而忽略了周围的一切；其实最真的生活、最大的幸福，常常就在我们的身边，而大多数的人都不自知。

很多时候，我们不知道什么是幸福，什么是生活，总以为别处才是自己的归宿，总盼望着别处不同的生活，总以为那未知的生活一定是最好的，所以不停地追寻，直到有一天猛然发现生活原来就在这里，就在此时。享受生活中的甜、酸、苦、乐，才是生命的真谛。

一个 20 岁出头的年轻小伙子急匆匆地走在路上，对路边的景色与过往行人全然不顾。

一个人拦住了他，问：“小伙子，你为何行色匆匆啊？”

小伙子头也不回，飞快地向前跑着，只匆匆地甩了一句：“别拦我，我在寻求幸福。”

转眼 20 年过去了，小伙子已变成了中年人，他依然在路上疾驰。

又一个人拦住他问：“喂，伙计，你在忙什么呀？”

“别拦我，我在寻求幸福。”

又是 20 年过去了，这个中年人成了一个面色憔悴、老眼昏花的老头，还在路上挣扎着向前挪。

一个人拦住他说：“老头子，还在寻找你的幸福吗？”

“是啊。”他焦急而无奈地答道。

当老头回答完这个人的问话后，猛地一惊醒，一行热泪掉了下来。原来问他问题的那个人，就是幸福之神啊，他寻找了一辈子，可幸福之神原来就在他的身边。

其实，最美好的东西往往就在我们身边，触手可及。而我们的心的却走远，以至于离美好越来越远。

从前有个年轻英俊的国王，一直被两个问题所困扰：第一，我一生中最重要的时光是什么时候呢？第二，我一生中最重要的的人是谁？

他向全世界的哲学家宣布，凡是能圆满地解答出这两个问题的人，将分享他的财富。哲学家们从世界各地赶来了，但他们的答案没有一个能让国王满意。

这时有人告诉国王，在很远的山里住着一位非常有智慧的老人。国王马上乔装打扮一番，出发去找那位智慧老人。

他来到智慧老人住的小屋前，发现老人盘腿坐在地上，正在挖着什么。“听说你是个有智慧的人，能回答所有问题。”国王说，“你能告诉我谁是我生命中最重要的人吗？何时是最重要的时刻？”

“帮我挖点儿土豆。”老人说，“把它们拿到河边洗干净。我烧些水，你可以和我一起喝一点汤。”

国王以为这是对他的考验，就按照他的吩咐去做了。他和老人一起待了几天，希望他的问题能得到解答，但老人没有回答。

国王很生气，表明了自己的身份，宣布老人是个骗子。

老人说：“我们第一天相遇时，我就回答了你的问题，但你没明白我的答案。”

“是吗？那你的答案是什么呢？”国王问。

“你来的时候我向你表示欢迎，让你住在我家里。”老人接着说，“要知道过去的已经过去，将来的还未来临——你生命中最重要时刻就是现在，你生命中最重要的人就是现在陪在你身边的人，因为正是他和你分享并体验着生活啊。”

世界上最珍贵的东西是当下拥有的。我们拥有健康的身体，拥有蔚蓝的天空，拥有清新的空气，拥有爱我们的人和我们爱的人，这些难道不值得我们珍惜吗？人生没有再回首，时光倒流只是美好的想象。如果没有今天的努力拼搏，也是不会有实现理想的美好未来。

其实，生活不在别处，生活就在此处、就在当下。明白了这个道理，你会发现原来苦苦追寻的快乐与幸福一直都围绕在我们的身边。

你应该珍惜现在所拥有的，不要轻易放弃，无论是清闲的还是忙碌的，是孤独的还是热闹的，只要用心，就能领悟生活的本义、享受生活的馈赠。生命的归宿，不是在别处。

让生活充满创造性

世界是平衡的，越来越激烈的竞争让世界变得不再平静。若想在暮年时，不再后悔当年的浑浑噩噩，不再为自己的生活担忧，只需让生活充满创造性。

西班牙的塞万提斯曾说：“在路上总比停在旅店要好。”认真体会这句话，你会发现它告诉了我们成功的哲理。

年轻时我们像别人一样追求自己的理想，一旦达到目标，就会特别满足，当我们达到一个目标之后，必须再开始追求另一个目标。每一个目标的完成仅仅是一个阶段性的成绩。

“创造性的生活”就是当你沿着成功之路前行时避开行不通的死路，继续前进。这是最愉快、最有趣的。因为它在发挥你的创造力。

1. 了解自己

每个人都有自我，这个抽象的自我是心灵的真面目，规划着你的生活。它与你的心灵连为一体，不管你是否了解，它控制了你的生命，你的一切作为都得听从它的命令。

自我就是我们内心的主人。它是心灵的跳动，内心的时钟，能否剔除快乐或哀伤的时光，全看你是否了解它。

假如你想重复往日成功，必须将信心、勇气和自信运用于目前的工作。这样才能改变或增进自我的力量。内心的主人才会变成你最好的朋友，并且鼓励你迈向尊贵与充实之路。

2. 热心能创造奇迹

诗人爱默生说过：“缺乏热心，就永远不会获得伟大成就。”人要去发掘自己的热心。它与自信和机会一样，需要自己创造，别人是不能给你的。换句话说，若不心甘情愿的话，没有人能激起你的热心，也没有人能让你热衷于追求目标。

热心是将思想化为行动，推动你到达目的地的动力。但首先你得有一个目标。热心就是信任自己、集中勇气、惯于自律、怀着梦想、憧憬未来，从而走向成功。

活出自己的本色

对于别人的优点和特色，我们可以去欣赏。在欣赏的同时，也应该明白，别人是发挥了自己的特点和长处，才那么有魅力的。

对于别人的优点和特色，我们可以去欣赏。在欣赏的同时，也应该明白，别人是发挥了自己的特点和长处，才那么有魅力的。如果充分展现自己独特的一面，也会让自己成为有魅力的人，散发出迷人的风采。

索菲娅·罗兰是意大利著名影星，自1950年从影以来，已拍过60多部影片，其演技炉火纯青，曾获得1961年奥斯卡最佳女演员奖。

索菲娅·罗兰16岁时来到罗马，想圆她的演员梦。但是，她从一开始就听到了许多不利的意见。制片人夏洛带她去试了多次镜，摄影师们都抱怨无法把她拍得美艳动人，因为她

的鼻子太长，臀部太“发达”。卡洛对索菲娅说：“如果你真想干这一行，就得把鼻子和臀部‘动一动’。”

可是，索菲娅·罗兰是个有主见的人，她断然拒绝了卡洛的要求。她说：“我为什么非要长得和别人一样呢？鼻子是脸庞的中心，它赋予脸庞以性格，我就喜欢我的鼻子和脸保持它的原状。至于我的臀部，那是我的一部分，我只想保持我现在的样子。”她决心不靠外貌而是靠自己内在的气质和精湛的演技来取胜。

索菲娅·罗兰并没有因为别人的议论而停下自己奋斗的脚步。她成功了，那些有关她“鼻子长，嘴巴大，臀部宽”的议论都没有了，这些特征反倒成了美女的标准。索菲娅被评为20世纪“最美丽的女性”之一。她曾在自传中这样写道：“自我开始从影起，我就出于自然的本能，知道什么样的化妆、发型、衣服最适合我。我谁也不模仿。我从不去奴隶似地跟着时尚走。我只要求看上去像我自己，非我莫属……衣服的原理亦然。”

爱默生曾说：“羡慕就是无知，模仿就是自杀。不论好坏，他必须保持本色。虽然广大的宇宙之间充满了好的东西，可是除非他耕作那一块属于自己的田地，否则绝无好的收成。”

在这个世界上，每个人都是独一无二的，我们有理由保持本色，做真正的、真实的自己。卡耐基说：“你在这个世界上是个新东西，应该尽量利用大自然所赋予你的一切。一个人的成就与他的实际潜能有关。你只能唱你自己的歌，画你自己的画，做一个由你的经验、你的环境和你的家庭所造就的你。不论好坏，你都得自己创造自己的小花园；不论好坏，你都得在生命的交响乐中，演奏你自己的小乐曲。”

第二章 首先，你要对得起自己

每个人都必须当机立断，去做自己喜欢做的事情，当知道自己已经走错方向时，就要及时地回头，转向正确的方向，才会达到理想的目的地。如果明知错了还要继续走，最终会一败涂地。人活着，一定要努力对得起自己。

无须杞人忧天

人生最愚蠢的事莫过于提前预支烦恼。其实，今天有今天的欢乐和烦忧，明天又有明天的欢乐和烦忧。所以，今天有欢乐就要好好享受，不必杞人忧天，更不必想将会有多少忧愁在等待。

英国著名作家萨克雷说：“生活就是一面镜子。你笑，它也笑；你哭，它也哭。”对生活乐观、充满信心的人，生活就会赐予他灿烂的阳光；对生活悲观、丧失信心的人，最终就可能一无所有。

俗话说：“人无百岁期，常怀千岁忧。”在现实生活中，难免会遇到一些不顺心的事。有些人面对这些烦恼和压力，能够保持健康的心态，积极面对；有的人却因此背负沉重的思想压力而无法自拔，郁郁寡欢，久而久之，失去了快乐的源泉，对生活的态度也因此变得悲观。

飞机正在高高的云端飞行。机舱内，空姐微笑着给乘客送食品。一位中年人细细地品尝美食，而邻座的年轻人却愁眉苦脸地望着窗外的天空。

中年人颇为好奇，激情地问：“小伙子，怎么不吃啊？这伙食标准不低，味道也不错。”

年轻人慢慢地扭过头，有点尴尬地说：“谢谢，您慢用，我没胃口。”

中年人仍热情地说：“年纪轻轻的怎么会没胃口？是不是遇到什么不开心的事啦？”

面对中年人热心的询问，年轻人有些无奈，说道：“遇到点麻烦事，心情不太好，但愿不会破坏了您的好胃口。”

中年人非但不生气，反倒更热心了，说道：“如果不介意，说来听听，兴许我还能为你排忧解难。”

年轻人看了看表，还有一个多小时才能到目的地，就聊聊吧。

年轻人说：“昨夜接到女朋友电话，说有急事要和我谈谈。问她有什么事，女朋友说见了

面再说。”

中年人听后笑了：“这有什么犯愁的呀？见了面不就全清楚了吗？”

年轻人说：“可她从来没这么和我说过话。要么是出了什么大事，要么就是有什么变故，也许是想和我分手，电话里不便谈。”

中年人笑出声：“你小小年纪，想法可不少。也许没那么复杂，是你想得太多了。”

年轻人叹道：“我昨天整个晚上都没合眼，总有一种不祥的预感。唉，你是没身临其境，哪能体会我现在的心情。你要是遇到麻烦，就不会这样开心啦。”

中年人依然在笑：“你怎么知道我没遇到麻烦事？也许你的判断不够准确。”说着，中年人拿出一份合同，“我是去打官司的，我们公司遇到前所未有的大麻烦，还不知道能不能胜诉呢。”

年轻人疑惑地问：“可您好像一点也不着急。”

中年人回答：“说一点不急是假的，可急又有有什么用呢？到了之后再说，可能我们会赢，也可能一败涂地。”

年轻人不禁有点儿佩服起眼前这位儒雅的绅士来。一晃一个多小时过去了，飞机到了目的地。中年人临别时给了年轻人一张名片，表示有时间可以联系。

几天后，年轻人按照名片上的号码给中年人去了个电话：“谢谢您。如您所料，没有任何麻烦。我女朋友只想见见我，才出此下策。您的官司打得怎么样？”

中年人笑声爽朗：“和你一样，没什么大麻烦。对方已撤诉，我们和平解决。小伙子，我没说错吧，很多事情要等面对了再说，提前犯愁无济于事。”

年轻人由衷地佩服这位乐观豁达的中年人。

很多时候，有些人不过是在自寻烦恼。对无关轻重的小事总是念念不忘，这些都是徒劳的。忧郁的眼神、紧皱的双眉只会带来眼睛的疲劳和皱纹的滋长，别无其他。

人应该学会忘记生活中的小烦恼，不应让这些烦恼成为我们快乐的绊脚石。

我们不必过分苛求完美，只要心放宽一些，生活中就会减少许多不必要的烦恼，也会活得更轻松。

寻找一个简单的理由，让自己慢慢快乐起来，忘掉生活中的小烦恼。平日里所有的不平，所有的不快乐都随忘记而远去，生活就会过得简单而快乐。