



To Be The Best

做最好的自己

没有人比你更优秀,没有人比你更成功,
不要戴上“完美”的枷锁,我们只做最好的自己。



活出自己,
人生就会大不同

代安娜
王娟娟 编著



To Be The Best

做最好的自己

ZUO ZUIHAO DE ZIJI

代安娜 王娟娟 编著



 北方妇女儿童出版社
长春

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

做最好的自己/代安娜，王娟娟编著．—长春：北方妇女儿童出版社，2014.6

（悦读时光）

ISBN 978-7-5385-8354-0

I．①做… II．①代…②王… 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078658号

出 版 人：刘 刚

策 划：师晓晖

责任编辑：熊晓君

制 作： (www.rzbook.com)

开 本：787mm×1092mm 1/32

印 张：8

字 数：160千字

印 刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司

版 次：2014年6月第1版

印 次：2014年6月第1次印刷

出 版：北方妇女儿童出版社

发 行：北方妇女儿童出版社

地 址：长春市人民大街4646号

邮 编：130021

电 话：总编办：0431-86037970

发行科：0431-85640624

定 价：18.00元

做最好的自己是我们每个人的梦想，但人生的道路上必然会经历欢乐与痛苦、幸福与磨难、平坦与坎坷，我们应该学会宽容与谅解，苛求完美，也许只能得到两败俱伤的结果。许多人穷其一生去追寻完美这道彩虹，却发现阴影无时无刻不在跟随。

有一个被劈去一小片的圆想要找回完整的自己，于是，它到处去寻找自己的碎片。由于自己是不完整的，所以滚动得很慢，从而有充裕的时间领略沿途美丽的风景：盛开的鲜花，绿油油的小草，飘着朵朵白云的天空，清澈见底的湖泊……它和路边的鸟儿愉快地聊天，充分感受到了阳光的温暖。它找了很多不同的碎片，但都不是原来的那一块，于是，它坚持继续寻找着。

直到有一天，它终于实现了自己的梦想，成为一个完美无缺的圆。可是由于滚动得太快，它错过了花开的时间，忽略了小鸟，也忘记了季节的变化。一天，它突然意识到虽然做到了完美的自己，但错过了身边的风景，于是，它舍弃了历尽千辛万苦才找回的碎片。

这个故事告诉我们：生活不一定完美，但是我们却可以尽力

做到最好。活出真实、快乐的自己，人生就是精彩的。

一个把“做最好的自己”作为自己人生目标的人，一定会活得很充实，很快乐，很成功。做最好的自己，说起来很简单，但真正要做到，却是一件很不容易的事。

我们必须清楚地了解自己。每个人都有独特的地方，有属于自己的优点和缺点，有自己的兴趣爱好以及理想目标。面对了解到的这个自己，我们要勇敢地接纳。无论是优点还是缺点，长处还是短处，都必须坦然地接纳自己，把握自己。要坚信自己是这个世界上无法复制的独一无二的，会活出有价值的人生。

然后，我们就要开始完善自己，向“最好”出发。所谓“最好”不是和别人比，而是和自己比，和过去的自己比，和昨天的自己比，让自己每一天都有收获，都有进步，在今天做最好的自己。

不要在意自己昨天是怎样的一个人，也不要因为过去的失败而放弃，只要坚持不懈地努力，我们就可以更好。人生最大的敌人往往是自己，做最好的自己，每个人都是最成功的那个。

如果你还在为一时的成败或悲或喜，如果你还在进退之间犹豫不决，如果你还在为生活琐事烦恼悲伤，请打开本书，汲取战胜自己的力量，把一切都抛在身后，勇敢地上路，走向最好的自己！



Part01 学着对生活微笑 / 7

- 生命需要平衡 / 8
- 做你想做的事 / 10
- 对一切都不要太过在意 / 14
- 苦难是人生的必修课 / 17
- 做真实的自己 / 19
- 给予是一种幸福 / 23
- 腾出一只手给人 / 25
- 送给自己的礼物 / 28
- 爱的秘诀在于奉献 / 30
- 退一步想，进一步做 / 34
- 在心中点亮一盏希望的灯 / 38
- 让逆境考验自己 / 40
- 在心中开出一朵花 / 43

Part02 坦然面对自己的人生 / 47

- 用从容偿还生命银行的贷款 / 48
- 一块橙色口香糖 / 51

- 行动是成功的法宝 / 54
- 请坐在自己的对立面 / 57
- 接纳痛苦同样可以收获幸福 / 60
- 人生是条单行道 / 63
- 原谅生活中的不完美 / 67
- 淡是人生最浓的滋味 / 70
- 人生都有开花的时间 / 73
- 不要坐等梦想来敲门 / 76
- 热爱生命，做生命的勇者 / 81
- 跨过欲望才能走进天堂 / 85
- 用表现赢得命运之神的尊重 / 88

Part03 宽恕别人就是善待自己 / 91

- 糊涂是一种傻瓜精神 / 92
- 人就这么一辈子 / 95
- 给自己一份好心情 / 98
- 不要在伤心的时候为难自己 / 101
- 只有包容，才能拥有 / 104
- 怨恨会让你失去快乐 / 107



给自己留条后路 / 111
原谅别人就是解脱自己 / 114
抱怨前，站在对方的立场想一想 / 118
宽容是修养的底蕴 / 120
宽容是最深刻的爱 / 125
不要失去最珍贵的东西 / 128
隐忍是一种魅力 / 132

Part04 快乐由自己决定 / 137

陪伴一生的是心情 / 138
为生命画一片叶子 / 141
为自己编一本心理词典 / 145
适合你的就是最好的 / 148
编织富足的人生 / 152
聆听内心深处的声音 / 154
快乐是一块田，要靠自己播种 / 158
修炼“不以物喜”的境界 / 162
“够了”的快乐哲学 / 166
给心灵做个大扫除 / 170
咖啡是苦的，人生却是甜的 / 173
快乐就在转弯处 / 176

Part05 珍惜当下的自己 / 179

好好活着就是幸福 / 180

遗憾只是因为你失去了昨天 / 184
每天给自己一个最好的交代 / 189
接受生命中的不完美 / 192
请放慢你的脚步 / 195
不要预支明天的烦恼 / 198
迎接生活中的苦与乐 / 202
珍惜当下的拥有 / 206
趁一切还来得及 / 209
真实地对待自己 / 213

Part06 让自己从优秀到卓越 / 217

做一只只有气质的狗熊 / 218
学来的东西就是自己的 / 221
学着坚强，学着感谢，学着长大 / 224
不是得到，而是学到 / 227
智慧可以移植 / 230
不断学习，才能站得更高 / 233
每天淘汰你自己 / 236
让自己站得更高 / 239
别给自己留退路 / 244
努力到最后一刻 / 248
学会“借”的学问 / 252





Part 01

学着对生活微笑

真实的生活不会一帆风顺，我们无法选择，也无法逃避。既然如此，我们只能微笑着去面对，用积极乐观的人生态度去发现生活中的美和善。当你心中有美，你的生活便充满阳光；当你心中有恶，你眼中的世界便满是污浊。





《伊索寓言》里说：长颈鹿很高，它们能吃到高挂在枝头的叶子，却走不进小矮人低低的房门；野山羊很矮，它们吃不到高挂在枝头的叶子，但是能走进小矮人低低的房门。这，就是生命的平衡。

无论是什么样的生命，在或短或长的一生中都会有这种平衡，高和低、进和退、取和舍，都是必须，都是一定。只有了解这样的道理，我们才会在选择面前从容淡定，凌驾于生命之上，做出最客观的选择。

萨班哲先生是土耳其的大富翁，在整个土耳其，到处都能看到与他有关的“产业”，比如：所有出现蓝底白字SA字母牌子的地方，都是他家的产业；所有用同样字母为商标的东西，都是他家的产品。来到土耳其，你会被满目的SA的标志所震撼，他的名字，在这里无人不知无人不晓。

然而，就是这样的一位“首富”，上天却没有一直眷顾他。他有两个孩子，一儿一女，都是残疾人。这样的现实，就好像是上天故意戏弄他，常人都无法接受，但萨班哲先生的想法和常人并不相同，他深谙生命的平衡规律，就好像给你一样东西，必然要从你这里夺走一样东西一样。他清楚地明白这个道理，所以他并没有怨天尤人。



人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，人生又何尝不是这样？所以，上天才会一边给予萨班哲先生各种财富，一边却无情地夺走他儿女的幸福生活。萨班哲并不悲观，他用行动显示出对这种“生命平衡”的娴熟的驾驭能力。他很富有，这些财富除了能留给自己的后代，还能作出更大的贡献。于是，他在伊斯坦布尔修建了一座主题公园，主题便是“残疾人”。

在这座主题公园里，所有的器械都是为残疾人专门设计的，里面的摇椅，残疾人不用离开轮椅就能自动坐上坐下。萨班哲先生似乎考虑到了所有方面，这样的爱，不仅能给予自己的孩子，更能给予和自己孩子一样的残疾人。

虽然富有，年逾70的萨班哲先生，对自己却很抠门儿。他每天只抽一支雪茄，上下午各半支，每天只小酌一杯威士忌，而且一定要在完成了一天的工作之后才喝。可是到了用钱的时候，比如建这座残疾人主题公园，他却一掷千金，没有任何舍不得。在富有和贫穷中，在健康和残疾中，他似乎时刻都能找到自己生命的平衡点。

在土耳其，有一座博物馆是以萨班哲先生的名字命名的，博物馆的选址也很特别，就在博斯普鲁斯海峡边，里面有各种名画。这座博物馆曾经是萨班哲先生的一处私人住宅，后来他把它捐献了出来，经过改建，成为现在的博物馆。在整个博物馆里，最有趣的要数那一间陈列室了，里面挂满了萨班哲先生珍藏的漫画。当年，他邀请来许多土耳其的漫画家，让他们为自己画像，随意画，越丑越好。于是，一屋子丑态百出的漫画，主角都是

他。他对着这些漫画，仿佛看到了另外一个自己。

从这个故事中，我们可以看到，每个人的人生其实都维系着一种平衡，正是因为有了这种生命的平衡，我们才能享受到人生的美好。

完美
心语

人生就好像是大海，既有风平浪静的时候，也有惊涛拍岸的时候，不可能总是一帆风顺。人生就像花朵，有灿烂开放的时候，也有颓败凋落的时候。只有把握好了生命的平衡，才能笑看每一次云卷云舒。



做你想做的事

在人生的这条大船上，我们是舵手，掌握着自己的航向。我们谨慎、敏感、专注、努力，希望做到未雨绸缪、见微知著，以顺利抵达彼岸。可是，无情的海浪总会在某些特殊的时刻袭来，让人难以从容。慌乱之中，有人违心地改变航向，因为这样，厚厚的人生字典里才多了“委曲求全”“退而求其次”的说法。这并不是我们的初衷，我们会有遗憾，会有抱怨，可是事实已成，很难改变。



你是否“背叛”过自己？你是否常说“做自己想做的事情，真难！”可是，你试过究竟有多难吗？不必那么谨慎敏感，那么小心翼翼，想要不留遗憾地生活，就必须聆听自己内心的声音，去做自己想做的事情，这是一种人生态度：不为别人，我只为自己而活。

从前，有一个性格暴躁的人，他不仅冷酷，而且嗜酒如命，与此同时，他还是一个毒瘾很深的瘾君子。因为恶习难改，他时常与人发生冲突。一天，他来到一个酒吧，不过是只言片语的不合，他便恼羞成怒，用酒瓶杀死了服务生，结果因为故意杀人罪，被判处终身监禁。

他有两个儿子，年纪只相差一岁，大儿子步了爸爸的后尘，不仅沾染毒品，还偷窃和勒索。对这一切，他竟然很淡定，他觉得，爸爸是这样的人，我有什么办法？他不供我读书，还让我被人耻笑，既然如此，我干吗不这样继续下去？终于，在后来的某一天，大儿子同样因为犯了杀人罪而入狱。

二儿子则不同。从小时候起，他就时刻提醒自己，要做和爸爸不一样的人，要做一个正直的人。他严格要求自己，不吸烟不喝酒，更不沾染毒品。他从来不自卑，而且倍加努力地学习，他勤工俭学，以此来积攒大学学费。大学毕业之后，经过不懈的努力，他成了一家著名公司的分公司经理，与此同时，他也获得了美满的婚姻和可爱的孩子。

两个在同一屋檐下长大的孩子，为什么会有这样截然不同的命运？在一次采访中，小儿子这样对记者说：“我要做自己想做

的事情，我想为自己而活。”

为自己而活，虽然环境对人有着巨大的影响，可是只要有这样的信念，无论外在环境多么不利，都无法改变这个人奋发向上的意志。

有一个年轻人没有什么手艺，靠到处给人打零工挣钱。换过许多工作之后，他发现自己很喜欢做园艺师，于是他开始专门给有钱人家打理庭院。园艺师的工作让他充满了创作的灵感，他总是非常用心地把主人家的庭院打理得既干净又美丽，而他也总能从工作中找到许多乐趣。

有一次，他正在用心地给一家庄园主打理庭院。太阳很大，





他已经累得汗流浹背，但是他好像一点儿都不在意，依然全神贯注地工作。庭院整体已经打理得很漂亮。此刻，他正聚精会神地在那些普通的木制花盆边上雕刻花纹。

“小伙子，你已经把庭院打理得很漂亮了，为什么还要在每个花盆边上雕刻花纹呢？这样做并不能使你多拿一分工钱啊？”庄园主问道。

年轻人抬起头看了看庄园主，随手擦了擦脸上的汗水，说：“我只是觉得雕刻上花纹的花盆会更加好看，庭院也会显得更加美丽。做这些事让我觉得很快乐，至于是否能够多拿一些工钱，我没有考虑。”

年轻人能够为自己喜欢的事情投入全部精力的精神打动了庄园主，他决定帮助这个年轻人去学习他喜爱的雕刻。果然，几年之后，这个年轻人就成了一名出色的雕刻家。他就是意大利文艺复兴时期最著名的雕刻家、建筑家、画家——米开朗琪罗。

生活中，我们无法做自己想做的事情，多半是因为客观环境的限制，所以内心才会动摇，最后外在因素左右了人的意志，直接导致人们改变了初衷。那么，生活中，我们应该怎样帮助自己听清内心的声音，做自己想做的事情呢？

首先，要停止无谓的比较，对自己有一个正确的认识；其次，要表现出自己最好的一面；最后，做自己想做的事情，记得给自己一点儿安静思考的时间。很多时候，人们作出后悔的决定，并不是因为无能为力，而是因为没有给自己留下足够的时间进行思考。所以，在做事情之前，请静下心来，好好想一想自己

该朝什么方向努力。去湖边走走，去森林走走，哪怕只是安静地坐一坐，也有助于你听清自己内心的声音，坚定地去做想做的事情。

完美
心语

人生有很多种活法，却只有一种活法能够使你快乐，那就是过你想过的生活，做你想做的事，看你想看的世界，成为你想要成为的那个人，为自己而活，生活才会多彩，生命之花才会怒放。



对一切都不要太在意

老人们在巷子里纳凉时，展开的折扇上时常会有这样一句话：人生不如意十之八九，唯有快乐在心头。他们似乎都知道想要活得轻松快乐，就要对一切都不要太在意。只要对一切都不那么在意，生活其实是很美好的。

一天，小琳很意外地接到小艾的电话，小艾邀请小琳周末去她家小聚。

小艾是小琳从前在报社工作时的同事，那时候她们的关系很好。后来，小艾嫁给了一个富有的商人，生活一下子发生了翻天



覆地的变化。小艾辞去了工作，做起了悠然自得的全职太太，而小琳依旧朝九晚五地上着班，回到家还要照顾老人和孩子，生活根本没法跟小艾比。渐渐地，小琳和小艾的关系疏远了。这次小艾打来电话邀请小琳，小琳有点儿意外，不过小琳几经思考，还是接受了小艾的邀请。

见面后，小琳和小艾各自讲起了婚后的生活。小琳由衷地对小艾说：“我非常羡慕你的生活，你是我认识的人中生活得最好的一个。”谁知，小艾听后盯着小琳看了很久，最后竟然感慨地说：“我有什么好羡慕的？老公一天到晚在外面忙生意，见一面都难，并且我们到现在连孩子也没有。哪像你，每天有老公疼，有孩子陪，我还羡慕你呢。”

小琳不敢想象这样的话竟出自看起来什么都不缺的小艾之口，她竟然羡慕自己的生活，还劝自己不要太看重物质生活，要珍惜和家人的每一天。想到自己经常抱怨老公不会赚钱，孩子不够听话，自己的生活和小艾比起来是那么平淡，小琳惭愧极了。其实，如果对一切都不那么在意，生活的乐趣自然就凸显出来，阳光也自然会照射进来。

对一切都不要太在意，挑剔会让人变得尖酸刻薄，生活也会充满阴霾。而宽容善良的人，因为眼睛明亮，总会看到比别人更美丽的风景，享受到比别人更幸福快乐的生活。

在意大利庞贝古城里有一个自幼就双目失明的小女孩倪妮雅，她从来没有因为自己从未见过光明而难过、抱怨，也没有在意双目失明为自己的生活带来的不便，而是选择卖花来养活自己。

倪娣雅每天都挎着花篮行走在庞贝古城的街道上，她熟悉每一个地方独特的声音，知道每一条街一共有多少步，清楚每一个拐角有怎样的弧度。虽然她为了弄清楚这些吃过很多苦，摔过很多跟头，但是她从未在意，并且觉得生活本来就应该是这样子的。

后来，庞贝古城附近的维苏威火山日益活跃，并引发了庞贝古城的一次大地震。地震过后，庞贝古城陷入了浓烟和灰尘笼罩的黑暗之中。那些平常习惯生活在光明之中的人们在黑暗中失去了方向，像无头的苍蝇一样找不到出口。

倪娣雅却因为一直都生活在黑暗中，反而习惯了黑暗。她靠自己的记忆和触觉很快就找到了出口。不但救了自己，还救了不少其他人。

人生就是这样，没有绝对的得意，也没有绝对的失意。如果因为一时的失意而自怨自艾，自暴自弃，那就等于把自己送上了永远失意的绝境。像倪娣雅一样不在意眼前的黑暗，用灵敏的听觉和触觉去生活，或许会有不一样的收获。

要想让自己活得随性而快乐，就要保持一种对一切都不太在意的坦然心态，抛开得失的困惑，远离是非的羁绊。

完美
心语

对一切都不要太在意，人生在世，不如意十有八九，只要内心充满阳光，快乐就会无处不在。多放下一些烦恼，就会多一些幸福；多放下一些困惑，就会多一些轻松；多放下一些在意，就会多一些从容。