

活出自己，人生就会大不同

做最好的自己




书立方®
心享悦读

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。

代安娜 编著

重庆出版集团  重庆出版社

• 书立方系列 •

做最好的自己

活出自己，人生就会大不同



书立方

代安娜 编著

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

做最好的自己：活出自己，人生就会大不同/代安娜编著. —重庆：重庆出版社，2011.4

(书立方.第4辑)

ISBN 978-7-229-03879-3

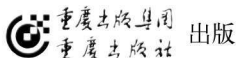
I. ①做… II. ①代… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第047772号

书立方系列



做最好的自己：活出自己，人生就会大不同



出版

(重庆长江二路205号)

北京汇林印务有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

制 作：  (www.rzbook.com)

邮购电话：010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本：890mm×1300mm 1/64

印张：120 字数：2800千字

版印次：2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

定价：400.00元(全40册)

如有印装质量问题，请致电023-68706683

版权所有，侵权必究

做最好的自己：活出自己，人生就会大不同

出 版 人 罗小卫
责任编辑 陈建军
特邀审校 慧眼文化
文图编辑 程 慧
美术编辑 辰 征
封面设计 夏 鹏
版式设计 阮剑锋
插图绘制 PIEAO



书立方系列

前言

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。在人生旅途中，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。

曾有一个被劈去一小片的圆想要找回完整的自己，于是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，从而有充裕的时间去领略沿途美丽的风景：盛开的鲜花，绿油油的小草，漂着朵朵白云的天空，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。

目录

做最好的自己：活出自己，人生就会大不同

第一章 每天进步一点点

- 做你想做的事 6
- 对一切都不要太在意 10
- 做真实的自己 12
- 生命需要平衡 15
- 苦难是人生的必修课 18
- 爱的秘诀在于奉献 21
- 过去的都要在今天归零 24
- 给予是一种幸福 28
- 腾出一只手给人 30
- 送给自己的礼物 34

第二章 坦然面对自己的人生

- 行动是成功的法宝 36
- 用从容偿还生命银行的贷款 40
- 人生是条单行道 45
- 一块橙色口香糖 49
- 淡是人生最深的滋味 53
- 请坐在自己的对立面 57
- 热爱生命，做生命的勇者 61
- 接纳痛苦同样可以收获幸福 67
- 用表现赢得命运之神的尊重 70

第三章 宽恕别人就是善待自己

- 糊涂是一种傻瓜精神 75
- 人就这么一辈子 77
- 给自己一份好心情 81
- 包容有多少，拥有就有多少 85

•不要在伤心的时候为难自己	89
•有一种心情叫做顺其自然	93
•不要失去最珍贵的东西	99
•宽容是修养的底蕴	105
•怨恨会让你失去快乐	109
•给自己留条后路	113

第四章 ▶ 快乐由自己决定

•陪伴一生的是心情	118
•适合你的就是最好的	121
•快乐是一块田，要靠自己播种	125
•为生命画一片叶子	129
•为自己编一本心理辞典	135
•咖啡是苦的，人生却是甜的	138
•编织富足的人生	142

第五章 ▶ 让自己从优秀到卓越

•做一只有气质的狗熊	146
•学来的东西就是自己的	150
•智慧可以移植	153
•学着坚强学着感谢学着长大	158
•不是得到，而是学到	162
•把自己的位置摆正	165
•不断学习才能站得更高	168
•妈妈说我是一只海鸥	172
•学会“借”的学问	178
•皇帝遇牧童	184
•每天淘汰你自己	188



第一章

▶ 每天进步一点点

最好的自己，是停止抱怨的自己，是每天进步一点点的自己。无论做什么事情，我们都当做是为自己而做，这样就不会有怨言。



做你想做的事

在人生这条大船上，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，很难将其改变。

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，究竟能有多难？干吗那么谨慎敏感，那么小心翼翼，想要不留遗憾的生活，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和谐，他便恼羞成怒，用酒瓶杀死了服务生，后来因为故意杀人罪，被判处终身监禁。

他有两个儿子，年纪只相差一岁，大儿子继承了爸爸的性格，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，既然这样，我干吗不就这样继续下去？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，既不吸烟喝酒，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
境有多么不
利，都无法
改变这个人



的奋发向上。

生活中，我们无法做自己想做的事情，多半是因为客观环境受到限制，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，最终，一切枉然。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，记得给自己一点安静思考的时间。很多时候，人们做出后悔的决定，并不是因为无能为力，而是因为自己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。不妨去湖边走走，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

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看到这样一句话：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，小艾邀请她周末去她家小聚。

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，而小琳依旧早九晚五地上着班，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的口中，她竟然羡慕自己的生活，还劝自己不要太看重富裕的物质生活，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，小琳觉得惭愧极了。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，生活中也会充满阴霾。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。

完美心语

对一切都不要太在意，人生在世，不如意常有八九，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。



做真实的自己

荷兰伊拉斯谟大学对中国人分别做了几次关于幸福指数的调查，调查显示：从1990年到2010年，国民幸福指数分别经历了几个阶段：6.64（1990）、7.08（1995）、6.60（2001）……2010年，中国人的幸福感仍在下降。原因何在？现代的中国人，大多没有为自己而活，换言之，我们做的，并不是真实的自己。

真实的自己有多重要？真实的自己，一定是快乐的，是简单的，是随性的，绝不是被金钱和利益包裹的，被房子和车子挟持的。做真实的自己，能听到花开的声音，嗅到泥土的芬芳，能拥有无比的快乐。

1957年，泰国的一所寺院面临迁址，其中一群僧人负责搬运一尊巨型泥塑佛像。搬运途中，僧人发现了一个问题——佛像表面，有一条细细的裂缝。因为担心毁坏佛像，所以他们决定暂时停工。

有一位僧人显得更加紧张一些，他拿着手电筒到佛像跟前细细检查，当手电筒的光束照



到裂缝上时，僧人的眼睛被反射的光线灼了一下，在好奇心的驱动下，他用小锤子和凿子一点点剥去佛像身上的泥，佛像的光亮逐渐显露出来，原来，这尊佛像竟然是一尊巨大的金铸佛像，举世罕见。据历史学家推测，当年僧人一定是为了保证佛像不被盗取，所以才将泥涂在佛像表面，直至今日，佛像的价值才被真正发现。

很多时候，“外壳”是保护一个人免受外界伤害的有效工具，可是也正是因为“外壳”的存在，一个人的内在被隐藏起来，而隐藏起来的，正是你真正的价值所在。

社会心理学家对人们不愿做真实的自己进行了分析，发现人们喜欢在不知不觉中陷入“比较”的怪圈，比财富、比权势……以至





于欲望日益膨胀，幸福感越来越差。可是，如果幸福没有了，还要其他的东西做什么呢？

老话儿说“知足常乐”，可是，没房子的，想着能有房子；有房子的，想着能有大房子；有工作的，想着能有高收入；有高收入的，想着去当高层……无休止的欲望，让人不停地奔波劳碌，能不累吗？

生活中本来是有很多阳光地带的，可是人们都过于关注自己的“不幸”，从而忽略了那些阳光地带，也经常有人去放大别人的幸福，而忽略了自己的快乐。试想每天都处在一种烦躁不安的状态中，时时想的都是购房、买车、生儿育女、照顾老人等“重担”，怎么才能感觉到幸福呢？

问问自己的内心，这是真实的你吗？你喜欢这样的自己吗？也许你就是那尊涂了泥巴的大佛，还没有体现出自己真正的价值。

完美心语

做真实的自己，不媚俗、不沉沦，种下幸福、收获幸福。想要活得精彩，就一定要卸下面具，也许你会从此改变，真正掌握自己的命运。



生命需要平衡

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，但是却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。了解这样的道理，才会是一切面前从容淡定，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，都是他家的置业；所有用同样字母为商标的东西，都是他家的资产。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，