

如何 做最好的自己

编著◎王宇



成功的目标不是绝对的 做最好的自己就是成功
从快乐、优秀、成功方面教你如何做一个最好的自己。

西苑出版社



如何做 最好的自己 BEST

编著◎王宇

西苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何做最好的自己/王宇编著. —北京: 西苑出版社,
2006. 7

ISBN 7-80210-039-9

I. 如... II. 王... III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第068526号

如何做最好的自己

编 著	王 宇
出版发行	西苑出版社
通讯地址	北京市海淀区阜石路15号 邮政编码 100039 电话 010-68214971 传真 010-68247120
网 址	www.xycbs.com E-mail:aaa@xycbs.com
印 刷	北京楠萍印刷有限公司
经 销	全国新华书店
开 本	787 mm×1092 mm 1/16
字 数	187千字
印 张	15
版 次	2006年7月第1版
印 次	2006年7月北京第1次印刷
书 号	ISBN 7-80210-039-9/B·21
定 价	28.80元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题,本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

前言

Introduction

前

言

人们都说“最难了解的就是自己”。是的,更多的时候,我们都在窥探他人、审评对方、研究对手,却很少有时间静下心来了解自己,了解自己真正能够做什么、做到什么程度。本书用平实的语言为读者打开了一扇了解自己、重新审视自己的“心门”。

做最好的自己,如果做到了,你就会是快乐的,因为你的思想单纯现实,心情轻松愉快,生活简单快乐;如果做到了最好的自己,你就是优秀的,因为你有好的口才,好的气质,很强的能力;如果做到了最好的自己,你就是成功的,因为你的家庭温馨和睦,朋友遍布天下,事业蒸蒸日上。

每一个人都想做最好的自己,但好多人都苦于不知如何做最好的自己。

如何做最好的自己呢?

首先,要做一个快乐的自己。一个快乐的自己就要思想单纯,不要有太多的杂念,不要有太多的心机,不要有太多的心理负担,学会放松自己,要做到“我就是我,一个简单、现实的我”。我们需要快乐的生活,心灵自由了,快乐也就跟着来了。

做快乐的自己,并把这份快乐传达给身边的每一个人的同时在生命的旅途中享受快乐。

其次,要做一个优秀的自己。一个优秀的自己就要有良好的口才、不凡的气质、够强的能力。这些都是通过自己的努力能实现的。

最后,要做一个成功的自己。一个成功的自己就要具备很多方面的能力:让家庭温馨、和睦和朋友遍布天下的能力,有成就事业的能力等,这样你才会造就一个成功的自己。

做到了这三个方面,你也就是一个最好的自己。

世界上不存在完全相同的两片树叶。每个人在这个世界上都是独一无二的。也许你在各方面都不是世界之最,但是你可以根据自己的条件唱歌,按照自己的禀赋绘画,细心地打理属于自己的那片小草地,充分利用大自然和生活赋予你的那件小乐器,创造出你认为的最优美的生活篇章。

或许此时的你并不超凡脱众,但是,此书却可以教你做一个最好的自己。

本书以人们实际生活中常遇到的问题作为出发点,在对这些问题逐一进行解读的同时,也告诉人们如何做最好的自己。

读了本书,你会对人生有一个全新的认识。因为你知道了如何让快乐之神降临到你身边;如何让自己变得更优秀;如何让自己在成功的道路上少费一些周折……这样,当我们老了的时候,再回过头来想想自己的一生,我们便可以大声对自己说:“我的一生是成功的、精彩的,因为我做到了最好的一—自—己!”

目 录

Contents

第一章 做最好的自己——让思想单纯现实

- 003◎去除心中的杂念
- 006◎不要损人利己
- 009◎做好自己该做的事情
- 010◎不说不该说的话
- 011◎不要太执著
- 015◎常存善良之心

第二章 做最好的自己——让心情轻松愉快

- 021◎让美好占满心灵
- 023◎灿烂生活,从善待自己开始
- 028◎不断清理心灵的包袱
- 030◎豁达才会更轻松
- 034◎微笑面对生活

第三章 做最好的自己——让生活简单快乐

- 039◎学会创造生活的美
- 044◎不要为小事生气
- 048◎学会欣赏自己
- 052◎多一份自信,多一份快乐

目

录

056◎不要刻意模仿别人

060◎保持好心情

065◎简简单单才是真

第四章 做最好的自己——让嘴巴吐出“莲花”

071◎学会说话,你才会受欢迎

078◎练好口才的基本功

083◎巧说自己该说的话

087◎说话要注意方法

092◎让口才成为你的“敲门砖”

096◎让口才成就最好的你

第五章 做最好的自己——让气质更具魅力

101◎让学识体现你的内在美

107◎让你的行为为你的气质加分

109◎修饰你的外表,让你的气质更佳

114◎原则性,体现你的气质

116◎修养,魅力之本

第六章 做最好的自己——让能力愈来愈强

123◎能力,一种成功的资本

125◎不断充电,为不断提高能力创造可能性

130◎认真对待工作,在工作中展现你的能力

135◎不断提高你的综合素质

第七章 做最好的自己——让家庭温馨和睦

139◎让“孝心”常驻家中

143◎用合适的方法教育孩子

148◎如何对待兄弟姐妹

150◎让亲子之间多一份理解,少一点摩擦

153◎让家的感觉变得更美好

第八章 做最好的自己——让朋友遍布天下

- 161◎朋友多了路好走
- 165◎多为别人考虑一下
- 169◎对朋友多作一些感情投资
- 171◎广交益友
- 174◎真诚地对待你的朋友
- 177◎不要把你的友情之水放凉

第九章 做最好的自己——让爱情幸福甜蜜

- 183◎当好护花使者
- 187◎抛却无谓的争吵
- 190◎多包容对方
- 194◎学会给平淡的爱情生活制造惊喜
- 197◎爱情的牢固需要忠诚来铸造
- 201◎甜蜜幸福的爱情需要细心呵护
- 204◎让爱情之花保鲜

第十章 做最好的自己——让事业终有所成

- 211◎制订适合自己的目标
- 216◎努力地为目标实现创造条件
- 221◎抓住机遇
- 226◎敢于挑战创业过程中的困难
- 228◎守护好自己的事业

第一章

做最好的自己——让思想单纯现实

- ◎去除心中的杂念
- ◎不要损人利己
- ◎做好自己该做的事情
- ◎不说不该说的话
- ◎不要太执著
- ◎常存善良之心



人的一生，就是一个不断地实现和完善自我的漫长而又极其短暂的过程。现实锻造着我们每个人的灵魂！因为现实的严酷，锻造出我们坚实的信念，使我们逐渐变得坚强，从而去实现我们做最好的自己的愿望。所以，我们的思想还是现实点好。

1. 去除心中的杂念

水无波自定，镜无尘自明。人的心灵也是一样，只要去除心中的杂念，那么清澈自然的心灵就会出现。所以，快乐是不用刻意去寻找的。只要心中排除了一切痛苦和烦恼，快乐就会随处可见。

在现实生活当中，有很多的痛苦和烦恼都来自于自身，也就是自己和自己较劲儿。如果在这种情况下能明白这些想法是多余的，心中自然就轻松了。如果真的遇到了不开心的事情，也不用痛苦地自我伤害，抛开一切烦恼才能有能力去面对、去解决——种下忘忧草，开出含笑花……

抛开杂念，抛开烦恼；抛开杂念，抛开心中的欲望。如果你不能管住自己心中的欲望，任由它随心所欲，那么各种欲望就会在你内心深处滋生蔓延，杂念丛生，纠缠缠绕，就必然给你带来痛苦和不幸。物欲、利欲、私欲、贪欲、野心等等心理杂念像垃圾一样在心里堆放，让心理感到非常的沉重和疲惫。心理杂念所造成的压力，给人们带来无穷的烦恼和苦闷，甚至是不幸和灾难。

这实在是一件自寻烦恼的事。去掉一切烦恼，去掉私心杂念，回归一颗平常之心吧！把自己心里堆的那些不愉快的东西都放开一点，把心中的思想包袱统统抛掉，让自己活得更快乐一些，这

不是更好吗？

而且，只有在你静下来时，才会懂得什么是杂念。如果你从来就没有静下来，你就不知道杂念涌动起来之后是多么的难以遏制。所以在《庄子》这本书中对杂念的描写就是“野马也，尘埃也”。杂念就像是野马那样难以制服，就像尘埃一样无处不在。那么，怎样才能去除呢？只要真正静坐下来，就能心静如水，什么念头都没有了。静坐能让你不断发现杂念，去除杂念……只有这样做，碰到事情时，才能保持高度的理性，从而得到人生的真谛。

心静自然平

“心静自然平”的道理每个人都知道，但并不是每个人都能做到。人在生活当中难免会碰上一些不想见的人，遇上各类不顺心的事情。但如果你能正确对待的话，心情就会比较平静。不然，心里就会比较烦。长时间这样，就会对身体不利，还会影响到工作和生活。

“心静自然平”表达了一种对生活的感悟。

“心静”就是指人需要去除心中的杂念，让烦躁之心安静下来；“平”就是指平静和气的状态。所谓“心静”，并不是什么都不想，而是理智地想事情，客观地看待所有的问题。大千世界，为人处事，只有这样，心态才能自然“平”，让自己的心情好起来。

“心静”不容易，达到“自然平”的境界更不容易。这需要人们从多方面加强修养，完善自己的思维方式。

心静是另类的聪明。万物静观皆自得。一个人如果不是在动中变得机警，那么就是在静中变得聪明。诸葛亮为什么足智多谋？他不但能攻城夺池，百战不殆，而且还能在唇枪舌战的大小谈判中收服人心，这就是因为他少年的时候静心著学、不断积累起来的文思。一个人能不能在考虑问题的时候深入浅出、分析问

题的时候入木三分、解决问题的时候恰如其分，往往取决于他个人的素质。主观盲目是办不好事情的，性情暴躁也不会把问题解决，唯静心、静智才会细致入微地想事情，把该想到的想到，该做到的做到，尽可能地实现生活的完美！

静是一种奇特的独处。如果一个人沉思于过去美好的追溯，这是一种回忆的静。这样，他就可以洗涤尘封的心灵，犹如寒冬下了一场瑞雪，足以让思绪的病毒毁尸灭迹，重新面对新的开始。独处会带来孤单，如果说孤单而不孤独的话，那么这就是一种怡然自得的超凡脱俗。曾子曾经告诫自己“吾日三省吾身”，从这里可以看出，静下心来修身养性是多么重要！因为只有静静思考当中，我们才能发现自己的不足，才会在深思熟虑中将问题迎刃而解。这样，当你遇到困难与挫折时，才不会惊慌，就会泰然自若！无论谁都有独处的时候，但是独处并不意味着可怜，那是一种找寻人生的体验，也是生活中必不可少的一个片断。一个人并非就是天生的悠闲，只有当自己与自己相处的时候，往往会寻找到快乐的空间。很多时候，如果没有一个人的静，往往就没有头脑的清醒，也就谈不上什么心想事成。

人之所以会对某些事情放不下，那就是因为心中有太多的想法和杂念。想法人人会有，但杂念却是不好的东西。想要去除杂念的话，就要在心中保持一片清澄，要默默地告诉自己一定要保持乐观的心态与健康、自信的心理。通过这种超越人生的追求、折磨和痛苦，从而摆脱束缚，排除烦恼杂念，达到心境平和安宁，获得真正的自由。

我们在追求人生理想的旅程中，给自己一个静的空间不好吗？“如是，就让我们静下心来想问题，动起手来做事情吧！这样就会在理想和现实当中架起一座成功的桥梁。我们要在解答人生的方程式中一步一个脚印地不断求索，做到未雨绸缪，并经常提醒自己：生于忧患，死于安乐！我们要尽量少给自己出错的机会。就算是真的出错了，也必须要有卧薪尝胆的勇气去面对。

“宁静致远”。静有淡泊名利、修身养性之功效。古时候就有“静以修身、俭以养德”的传统美德。静是财色酒气的克星，它能够让发热的头脑冷却，让躁动不安的心不再疲惫。静有刚柔之灵气，静有冰雪之聪明，静有自然之乐趣……

所以，我们要去除心中不应有的杂念，让自己多享受一些宁静。静，是一种清闲自在，是一种心平气和，更是一种境界。

2.不要损人利己

每当遇到自我与他人的利益发生冲突时，绝大多数人都能够做到合理利己，并以不损人为前提。因此，“损人利己”还没有成为多数人的选择；而“先人后己”这种社会主导文化至今仍得到人们的肯定。这里，一个重要的变化在于，相当一部分人表现出寻求在利他与利己之间进行兼顾的倾向。

大公无私是做人的理想境界，一般人很难做到这一点；而利己则往往很容易被接受。但是，就社会的和谐而论，强调利己不损人更符合人性和现实，这样对社会的进步更有积极意义。你的智慧和努力在为自己创造良好条件与财富的同时，也是在为社会做贡献，因而合理的利己并不代表着就要损人。社会正是承认了个人所创造的价值，把私人财富属于个人，才调动了人积极向上的创造欲望和潜能。所以，我们不能有“红眼病”，我们要向一切凭真本领不损人而且能创造财富的人学习。

在人与人的交往中，还要提倡换位思考，自己所不愿意的事情或东西，不能强加于他人，更不能损人利己。

不管做什么事都只想着自己，只讲索取，不讲奉献，争名夺利，甚至损人利己，这样的不良心理不但对社会不利，而且对于交际危害极大。它每时每刻都有可能会伤害到别人，而且也在潜移默化地损害着自己和社会。同时，这样的人永远也不可能找到

真正的朋友。

下面来看这样一个故事：

古时候，有一个国王名叫尸毗，是个心地善良、治国有方的贤德君主。有一天，突然飞来了一只白鸽向他求助，尸毗王忙将飞来的白鸽放进怀中。追来的老鹰说：“快把鸽子交出来，我现在饥饿难忍！”

“那不行。”尸毗王说，“我曾发过誓愿，要普度一切生灵。鸽子求救于我，岂能让你活活吃掉？”老鹰对他说：“你既爱惜一切生灵，为什么只救鸽子不管我的死活？要知道不吃它，我就得饿死！”

尸毗王寻思了一下，便下令让侍从拿刀端盘，割取自己身上的肉。

“还有一件。”老鹰阴险地说，“既然大王愿代鸽子割肉，请拿秤来称吧。割下的肉必须和鸽子一样重。”

“好，我答应你的要求。”尸毗王令仆人拿来秤，将白鸽放在秤盘内……但奇怪的是尸毗王割尽了自己腿上的肉，还不够鸽子重，割尽了身上几乎所有的肉，还不够鸽子重。怎么办呢？为了救鸽喂鹰，履行诺言，他忍着巨痛站了起来，坐于盘中，刚好和白鸽一样重。

这时，奇迹出现了——大地震动，宫殿摇摆，天空洒下五彩缤纷的鲜花，老鹰和白鸽眨眼都不见了。尸毗王割下的肉全部又长在身上了，完好如初，不觉疼痛。

原来，白鸽和老鹰都是神变的。他们用这样的方法来考验尸毗王对普度众生的坚定至诚。

“损人损己是恶人，损人利己是小人，利人损己是圣人，利人利己是伟人。”上面的故事虽然只是一个传说，但却说明尸毗王的确是一个利人损己的典型。中国有着光辉灿烂的历史和文明，利人损己的圣人也层出不穷。“尧有子十人，不与其子而授舜；舜有子九人，不与其子而授禹；至公也。”大禹，当年为了治水，

“八年于外，三过家门而不入”。像这样的记述，在我国还有很多。

这里再举一个例证：

在战国时期，晋平公有一次问祁黄羊说：“南阳缺个县长，你看，应该派谁去当比较合适呢？”祁黄羊毫不迟疑地回答说：“叫解狐去，他是最合适的。他肯定能够胜任的！”平公惊奇地又问他：“解狐不是你的仇人吗？你为什么还要推荐他呢！”祁黄羊说：“你只问我什么人能够胜任，谁最合适；你并没有问我解狐是不是我的仇人呀！”于是，平公就派解狐到南阳去上任了。解狐到任后，替那里的人办了不少好事，大家都称颂他。过了一些日子，平公又问祁黄羊说：“现在朝廷里缺少一个法官，你看，谁能胜任这个职位呢？”祁黄羊说：“祁午能够胜任的。”平公又奇怪起来了，问道：“祁午不是你的儿子吗？你怎么推荐你的儿子，不怕别人讲闲话吗？”祁黄羊说：“你只问我谁可以胜任，所以我推荐了他；你并没问我祁午是不是我的儿子呀！”平公就派了祁午去做法官。祁午当上了法官，替人们办了许多好事，很受人们的欢迎与爱戴。

孔子听到这两件事后，十分称赞祁黄羊。孔子说：“善哉！祁黄羊之论也，外举不避仇，内举不避子。祁黄羊可谓公矣。”意思就是说，祁黄羊说得太好了！他推荐人，完全是拿才能做标准，不因为他是自己的仇人，心存偏见，便不推荐他；也不因为他是自己的儿子，怕人议论，便不推荐。像祁黄羊这样的人，才够得上说“大公无私”啦！

道德的渊源就是因为人性自私的这一面。人若无私，人性都善，还要道德干什么？如果人性都是利他的，那么我们的道德观就会完全变样了。实际上，将心比心，不仅满足自己的私，还要尊重他人的私，把握好自私与他私的界限，掌握好自私的度，最好的做法就是利人又利己。也就是说：承认每个人的自私性和个人利益，既维护自己的利益不受任何人侵犯，也不侵犯任何他人

的利益。如果每个人都这样，那么天下就太平了。

损人利己的人是最让人讨厌的。人与人之间本来就应当彼此帮助，彼此顾念，这样才能发展彼此间的感情和友谊。假如一个人只顾自己，不顾别人，还要夺取别人的好处归自己，那么，不用说受过他损害的人要厌恶他，就连未曾受过他损害的人也会厌恶他。

人类一直在追求一种舍己利人的大善，反对损人利己的大恶。做损人利己的事情自己不会快乐，最终也会伤害自己。因此，做最好的自己，一定不要损人利己。

3. 做好自己该做的事情

曾经有一位在克里姆林宫的老清洁工这样说：“我的工作同叶利钦的差不多，叶利钦是在收拾俄罗斯，我是在收拾克里姆林宫。一个人活在世上最重要的就是做好自己应该做的事。”如果从表面上来看，这位老妇人的话是有点狂妄，一个清洁工的工作竟然与总统的工作相提并论！但是要是仔细地思量，我们不得不佩服这位老清洁工。事实上，她的话中饱含着十分深刻的人生哲理。总统的工作无疑是特别重要的，但那位清洁工的工作也不是可有可无的，搞好克里姆林宫的清洁，同样是在为国家尽义务、做贡献。

曾经有人问过一位美国总统的母亲：你为有这样一个当总统的儿子感到自豪吗？那个总统的母亲却说：我还有一个儿子，他正在地里挖土豆，他非常勤劳朴实，我同样也为他感到自豪。的确，当农民的并不见得就比当总统的下贱。

总统、首相的宝座当然很诱人，但是这样的宝座是有限的，并不是每一个人都能坐的。因此，我们还不如做自己应该做的事，做自己可以做的事，做自己眼下能够做得非常出色的事。