



不要太注意别人怎么看

心想事成

打破对你自己的怀疑

张浩 / 编著

珍爱自己
接纳自己
对自己负起责任

怀疑自己是最大的缺点
自我肯定是生命的翅膀
常带笑容的人，是世界上最美丽的人

中国盲文出版社





不要太注意别人怎么看

打破对你自己的怀疑

心想事成

张浩 / 编著



中国盲文出版社

图书在版编目(CIP)数据

心想事成/张 浩编著. - 北京:
中国盲文出版社, 1999.9
ISBN 7-5002-1328-X

I . 心… II . 张… III . 成功心理学
IV . B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 44167 号

心想事成

编 著:张 浩

出版发行:中国盲文出版社
社 址:北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号
邮政编码:100072
电 话:(010)83895214 83895215

印 刷:北京北航印刷厂
经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/32
字 数:270 千字
印 张:12
印 数:1-5,000 册
版 次:1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5002-1328-X/C·6
定 价:19.80 元

此书盲文版同时出版
盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究
印装错误可随时退换

前 言

在渊源的人生中,好多人在感叹——他们曾经和好多机会失之交臂,后悔当初没能把握住,可当初为什么踌躇不前而没能驾驭呢?他们缺少的就是人生的法宝之一——自信心,“我能做好吗?”“这属于我吗?”这种想法困扰着他们。要知道,即使是垂手可得的東西,也不会等待徘徊的脚步。

我们纵观古今中外成功的人士,他们帷幄的就是自信,使他们更善运筹。相信自己吧!“如果你失去了金钱,你什么都没有失去,如果你失去了信心,你就失去了一切”这不仅仅是人生的经验。读者朋友,我就是用“我能成功!”这种心态来面对生活的。所以,我是自信的我,坚强的我,自主的我,即使我面对的是失败,也是相信自我的成功!

人一生下来,先天的条件是我们无法争取的,可后天的创造发挥对于每个人都是平等的,让我们先拥有一份自信,它是你起步的驱策力,让自信插上你生命的翅膀,你就会飞。

本书对人的自信,做人处事的方法做了分析和点悟。让我们打破怀疑,做自己生命的主宰,相信自己,方能心想事成!

编者著

1999年9月

目 录

第一章 珍爱自己 打破怀疑

☞喜欢自己 不要太在意别人怎么看	(1)
☞珍爱自己 接纳自己	(4)
☞珍爱自己 不要自暴自弃	(6)
☞接纳自己 优缺点不是绝对的	(8)
☞跟自己建立关系 打破怀疑	(19)
☞接纳自己 从鼓励到勇敢	(22)
☞怀疑自己是最大的缺点	(23)
☞自我肯定是生命的翅膀	(28)
☞在主体意识下强化认识自我	(32)

☞ 抛弃弱者的心态	(34)
☞ 鄙视你身边的消极分子	(37)
☞ 确认自我价值	(39)
☞ 增加自信 矫正自卑	(45)

第二章 从现在做起 实现你的目标

☞ 全面分析 认识真实的自我	(53)
☞ 对自己负起责任	(58)
☞ 自做主宰 掌握自己生命的领导权	(61)
☞ 自尊舐使人坚强	(64)
☞ 凡事朝积极的方面想	(66)
☞ 天天有个好心情	(67)
☞ 尽量喜欢工作	(69)
☞ 相信自己 养成好习惯	(70)
☞ 拖延 使人生充满挫折	(72)
☞ 开发自己 战胜自己	(75)
☞ 约束自己 适应纪律	(76)
☞ 不可放纵自己	(79)
☞ 珍惜自己的时间 不为别人而活着	(80)
☞ 做好你自己 你才是最好的	(82)

给自己期望 从自己做起	(83)
学会自我暗示	(85)
发现和认识真理	(86)
培养思考的习惯	(88)
信仰 信心加毅力	(93)
操练自己	(94)

第三章 改革模式 塑造自己

改革模式 成为自己想做的这种人	(100)
克服完美主义	(102)
变压力为动力	(110)
正视现实适应环境	(113)
有规则有目标地去生活	(116)
要敢于承认错误正视错误	(119)
让你的生活有条理	(120)
等待环境改变不如先自己改变	(122)
放弃批判别人有错就承认	(124)
逃避责任是不被原谅的	(130)
智商和情商是你的双翼	(131)
学会控制自己的情绪	(132)

☞ 消除怒气的几种方法	(134)
☞ 改变你口若悬河的坏毛病	(136)
☞ 轻薄虚浮只够使人敬而远之	(138)
☞ “过分用心”导致你更犯错误	(139)
☞ 成功者的素质	(141)

第四章 知人情事故 增社交能力

☞ 保持一颗宽容的心	(149)
☞ 猜疑有时是祸根	(156)
☞ 挑剔与报复是烦恼人生的根源	(157)
☞ 体味真情	(159)
☞ 人人都看重自己	(161)
☞ 培养你的友谊	(166)
☞ 不要显示自己	(168)
☞ 评价对方 就要了解对方	(170)
☞ 以自我为中心是普遍存在的	(176)
☞ 注意社交信号	(177)
☞ 要善断他人	(179)
☞ 请求别人的帮助是承认他的价值	(183)
☞ 幽默是一种有力的社交力量	(184)

☞ 不要轻易探究别人私自领域	(185)
☞ 害羞是人的天性	(186)
☞ 善于察言观色	(187)
☞ 恰到好处的评价对方	(188)
☞ 追回失去的机会	(189)
☞ 争论的结果是赢 还是输	(190)
☞ 不要随便挑毛病	(192)
☞ 巧妙应付对抗	(193)
☞ 巧妙的证明自己 善于接受批评	(194)
☞ 奉承得体体会使你更迷人	(199)
☞ 忘掉你的原谅	(200)

第五章 掌握主动权 给人好印象

☞ 建立好人缘	(203)
☞ 奉献你的赞美	(209)
☞ 谈对方感兴趣的事	(213)
☞ 常带笑容的人是世界上最美丽的人	(215)
☞ 你要培养自己对别人感兴趣	(231)
☞ 承认他人在他的小天地里是高贵的	(237)
☞ 记住家人是最了解自己的	(240)

☞ 关心别人和重视别人	(242)
☞ 记住别人的名字	(244)
☞ 让别人保住面子	(246)
☞ 不要告诉人家你更聪明	(248)
☞ 使对方立即说“是”	(251)
☞ 永远使对方觉得自己重要	(252)
☞ 善于应酬很重要	(254)
☞ 恭维要出自诚意	(259)
☞ 不要争得口边的胜利	(262)
☞ 该拒绝就拒绝	(265)
☞ 怎样拒绝别人	(266)
☞ 说话的艺术	(267)
☞ 有效交流 改变对方	(272)
☞ 了解对方需求层层深入	(282)

第六章 自己做主人 有志者事竟成

☞ 第二次诞生克服他人的影响	(286)
☞ 自己做主人 克服依赖心理	(290)
☞ 适当的依赖有利于健康发展	(294)
☞ 打破精神枷锁自己做主人	(295)

情感独立是自治自立的首要标准	(297)
控制自己才能控制别人	(300)
要想有成就 自己需有主动权	(302)
贵人相助是外因 自身能力是内因	(306)
改变对方 巧妙的挑战	(311)
诚至交友 学会双赢	(326)
选择尝试	(335)
亡羊补牢 从不为晚	(337)
表达真正的自我	(338)
了解越多 就越优胜	(339)
与巨人同行你必将成功	(340)

第七章 相信自己 迈向人生大道

相信自己 迈向成功第一步	(342)
绕开你的缺点	(344)
做一个美好的发现者	(345)
学会释放 自我解脱	(347)
决定自己的自我意向	(348)
有深度地接受赞美	(350)
学会自我改善 不要怕大器晚成	(351)

认清自己的需求	(353)
远见可洞察你的人生	(358)
要敢于梦想	(359)
要有远大的理想	(360)
利用时代的条件	(361)
更新你的知识	(363)
合理的未来设计	(364)
做时间的主人	(365)
立身者当志存高远	(366)
成人不自在 自在不成人	(368)
业精于勤	(369)
回馈不在未来而在当下	(370)
心想事成	(371)

第一章

珍爱自己 打破怀疑

☆喜欢自己，不要太注意别人怎么看

人的一生应该为自己而活，学着喜欢自己，不要太在意别人怎么看，或者怎么想。

诗中有画、画中有诗的女画家席慕蓉素以至情至性为人称道。她的“只要建立快乐的人生观，快乐的人生人人可得。”的经验使人豁然领悟。

下面是她一次演讲的节选。

我认识不少人，有很多人快乐。尤其是大多数的女性，因为先天就比较敏感、比较容易受伤，受了伤以后又不容易忘记，所以常常过得很不快乐。

举一个例子来说，十六七岁的女孩子脸上充满了青春的光采，无论怎么站、怎么坐、怎么跑、怎么笑、怎么哭，看起来都非常惹人怜爱。我的学生都是这年龄，我看她们每个人都很好看，可是，她们却没有一个人知足的。有的人觉得自己皮肤太黑，有的人觉得自己长得太矮，有的人觉得自己眼睛太小，有的人又觉得自己嘴巴太大……

其实，我在她们那个年龄的时候，也不太快乐，心里总是羡慕那些又秀气又安静的女同学，觉得自己非常浮躁，非常不像女孩子。

有一天我下定决心。我想把自己训练成一个安静端庄的淑女，那时候，我才二十多岁。

于是在一个周末，从布鲁塞尔坐火车到鲁汶大学城的中国学生中心的时候，我已经准备好了。到了那里，聚会还没开始，我就到小图书馆去看中文报纸。我坐下后，一位男同学走了进来，于是，我就用我准备好的态度应付他。在他向我问了一声好以后，我轻轻地回答了一声：“你好。”微笑了一点点。然后就低下头去看报纸。那个同学怔了一下，一会儿就走出去了。然后，又进来一个男同学，兴高采烈地向我打招呼，我也仍然兵来将挡，用我很文雅的姿势向他道了个好，他在我身边站一会儿又出去了。后来，进来了第三位男同学，同样的情形，他也很快跑出去了。我仍然很优雅地看我的报纸，觉得改造自己的第一个回合已经成功了。

可是，一会儿，那三个男生一起来了，看了我半天，然

后问我：“席慕蓉，你是不是生病了？”原来，他们三人在门外商量的半天，觉得我今天很不对劲，所以三个人一直进来问我。

我很生气地告诉他们我改造自己的计划，而且我又犯了毛病，站起来很大声地告诉他们：“我准备以后就要以这样的态度来过我的日子，实现我的理想。”

想不到他们三人听了我的话，竟然哈哈大笑起来。我实在很生气，觉得他们一点也不了解我。

他们笑完之后，跟我说：

“我们喜欢你就是因为你爱说、爱笑，跟你在一起我们都觉得很快乐，因为你有一种快乐的本性，可以影响你周围的人。你如果一定要改变，要做作，就会让人觉得很可惜了。”

从那天开始，我心里就很坦然了，原来爱说、爱笑也是一种美，生活原来可以有很多不同的方式。人的一生应该为自己而活，应该学着喜欢自己，不要太在意别人怎么看，或者别人怎么想。其实，别人如何衡量你也全在于你自己如何衡量你自己！

.....

金钱是一种有用的东西，但是，只有在你觉得知足的时候，它才会带给你快乐，否则的话，它除了给你烦恼与妨忌之外，毫无任何积极的意义。

我和我先生是在比利时认识的，订婚时候，我们两个都是穷留学生，听别人说订婚要有订婚戒指，于是就到街上小商店里去挑了两只戒指，是银色合金的，他的那只是一个普通的宽宽的圈圈，我的则是在圈圈上突出一个圆点，有点像

一个小珠子，好看，又便宜，我们很高兴地买下来了，并且在订婚的时候，互相交换着带上。

有人要看我的订婚戒指，我笑嘻嘻地伸出手给别人看，有一位女同学大叫一声说：

“是银的嘛！”

“不是，是铁的，”我和我先生一直回答，然后相视而笑，的确，那东西不值钱，但是，我已经长大、成熟，我知道：我得到了一样非常珍贵的礼物，这是一个忠厚诚实的男孩子给我的一份真挚的爱，这才是真正值得欢喜的事。一个戒指是铁的，是银的，或者是钻石的，其实没有任何区别。

☆ 珍爱自己 接纳自己

身处都市之林的现代人，生活充满了迷失、彷徨、焦虑……等许多负面的情绪，甚至对自己的生活不满意，对人生目标也模糊不清，终日浑浑噩噩过一日算一日。更有甚者，任意挥霍着自己宝贵的生命。青春有限、生命无价，如果我们不能将心窗打开，彻底的了解自己，观照自己，那么，我们永远都不会过得更好。

人都希望愈过愈好，虽然“好”的定义因人而异，便是，无论如何我们都不应失去这种“希望更好”的心情。

如何才能使自己过得更好时，建议从两个角度去思考：一是你的追求的方向是否有误。也许你自认得到很多，但得到的却不是自己想要的，以致愈来愈深陷泥淖，无法自拔。

因此，了解自己很重要，切莫去盲目追求一些似是而非的价值观——例如财富、权力、名位……得到了又怎么样？如果那不是你真真正想要的，纵使得到了也不会快乐。二是即使知道自己要什么，却不愿去追求。当然，这牵涉到人的惰性、害怕失败……种种性格上的弱点。因此，坐困愁城、长吁短叹，一切只因缺乏突破的勇气与积极的行动力所致。

每个人都有值得夸耀的东西。哪怕是象棋下得比别人好，字写得比别人好都行。特长可使人产生自尊，那怕是个性的特点，都可以使人逐渐证明自己的存在的价值，而且可以在他人面前问心无愧地生活。特长也令他人刮目相看，即使是雕虫小技，别人也会啧啧称羨，说你有本事。

一无所长的人只好借助于别人来证明自己的存在。也就是“狐假虎威”。例如说什么“我的一个中学同学最近在新闻界很出名。前二天还上了电视”，“我叔叔的一个朋友是个大学教授”，尽管他们想通过各种手段来表现自己，但结果适得其反，只能使自己显得更加渺小。

地球只有一个你，你要珍爱自己，人世间最大的不幸莫过于那些生而厌生者。每个人都有一生，如果不是快乐地、充满希望地接纳自己的话，生命就失去了意义。

做为人生的第一信条就是珍爱自己。那些讨厌自己的人总认为“自己是个无聊的人”或者“自己是个不能为社会和他人谋一丝福利的人”。要知道社会分工不同，就像古时候有坐轿子的人，还有抬轿子的人。不珍爱自己的人一心只想“坐轿子”，可达不到目的时，又会变得很自卑，重视自己生活方式的人，有主见的人，对于他人是坐轿子，还是干什么别的工作都不放在心上，他们的生活准则是：“走自己的路，