

驾驭生命开启幸福的人生规则

别把自己

看扁了

从前 / 编著

没有你的同意，谁也不能让你认为自己比别人差。任何时候都不要看轻了自己。在关键时刻，你敢说“我很重要吗”？试着说出来，你的人生也许会由此揭开新的一页。

©中国华侨出版社

驾驭生命开启幸福的人生规则

D 别把自己

看扁了

没有你的同意，谁也不能让你认为自己比别人差。任何时候都不要看轻了自己。在关键时刻，你敢说“我很重要吗”？试着说出来，你的人生也许会由此揭开新的一页。

◎中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

别把自己看扁了/从前编著. —北京:中国华侨出版社,

2005. 1

ISBN 7-80120-901-X

I. 别… II. 从… 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(2004)第 120090 号

别把自己看扁了

编 者/从 前

责任编辑/凌 子

装帧设计/诚挚行

插图设计/李红梅

经 销/新华书店

开 本/640×960 毫米 1/16 印张/19.75 字数 200 千字

印 刷/北京楠萍印刷有限公司

版 次/2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印 数/8000

书 号/ISBN 7-80120-901-X/G. 401

定 价/28.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 邮编:100029

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

一部驾驭生命开启

幸福的智慧书！

浮华中漫步 闲静时阅读

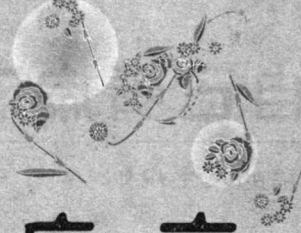


责任编辑 / 凌 子
封面设计 / 诚挚行
插图设计 / 李红梅

浮华中漫步 闲静时阅读

- ✦ 始终保持“我是最好的”，你就会有快乐
- ✦ 相信自己的人能创造一切
- ✦ 不要用别人的标准来评判和约束自己
- ✦ 追求尽善尽美，一生受益无穷
- ✦ 失败者的借口总是：“我没有机会”
- ✦ 信念是终身的财富
- ✦ 最大的敌人是自己
- ✦ 不能阻止别人冷落你，但可以阻止自己不冷落自己
- ✦ 没有人有权力嘲笑那些不断前进的人
- ✦ 生活快乐与否，完全取决于个人对人、事、物的看法，因为生活是用思想造成的





别把自己看扁了

驾驭生命开启幸福的人生规则

序言

现代社会，每个人都应该努力表现自己，每个人都应该树立起“我能行”这种必胜的信念。树立勇敢的信念，警策自己，任何时候都不要看轻了自己。如果自己把自己看扁了，瞧不起自己，就会没有一点斗志，更没有资格谈成功。在人生路上的关键时刻，你敢说“我很重要”吗？不妨试着说出来，你的人生相信会从此不同。

不管能力有多大，一个没有希望的人，什么事也不会做成、不会做好。歌德曾经说过“能从绝望的处境中逃脱的人，必然拥有坚强的意志。”自信的力量是巨大的，它是我们产生动力的源泉，是改变我们人生的伟大力量。有了自信，我们才能把握住自己的命运，不论遇到多大的困难，遭遇怎样的险境，都不会阻止我们前进的脚步，直到实现自己的理想——走向成功。

一种积极主动、朝气蓬勃的心态是一种最佳的自我保护。一定要养成一种坚信自己最终将会获胜，将会取得成功的良好习惯。一定要坚强地、坚定地树立起这种信念。这样，很快你就会惊异地发现，你极其渴望、期待和你努力为之奋斗的目标是能够实现的。

只要心中充满自信，没有一件不能做的事。在这里，我们想说明一点：一个人如果认定了自己想做的事，就千万不要给自己留退路。众所周知，每个人都有各自的优点和缺点，我们所要认真对待的就是仔细地清算一下自己的优点，确定自己的长处。我们就能选准适合自己个性特点的工作或事业，从而乐在其中，不知老之将至，成功便成

别把自己看扁了

驾驭生命开启幸福的人生规则

序言

一个快乐的过程。

如果你希望有一个不寻常的人生，如果你希望人生常春，那么就在脸上挂着笑容吧！展示出一副充满活力的面貌，让自己对未来有个乐观的期望。只要自己心里想快乐，没有人会让你不快乐。养成快乐的习惯，你就变成一个主人而不再是奴隶！

从前

2004年12月于听励馆

别把自己看扁了

驾驭生命开启幸福的人生规则

目 录



一、我是最好的

没有你的同意，谁也不能让你认为自己比别人差。如果你始终保持“我是最好的”，你会觉得自己就是快乐的！一个人要想活出自己的风采，就要守住自己心中那片灿烂的阳光。

学会爱自己 / 2

我是王 / 3

我很重要 / 5

记住，你是主人！ / 6

看到自己的优势 / 7

只有自己才能拯救自己 / 7

多多举手 / 9

守住自己的阳光 / 10

我是最好的 / 11

发现自己的光芒 / 13

爱人就是爱自己 / 14

“优势”的童话 / 16

保持自我本色 / 17

其实你也可爱 / 19

自我肯定的力量 / 20

谁都不是“一无是处” / 21

“花环”不可以借来 / 23

激情融化冰雪 / 24

不要被自己打倒 / 25



二、相信你能行

世界在自信者的脑海里孕育，在自信者的两手间造就。自信是人生不竭的动力，它能帮你远离自卑，这样你相信自己会成为什么样的人，并且去做了，你就会成为你希望的那种人。

相信自己的人创造一切 / 28

自信是成功的源动力 / 30

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 自信者掌管着命运 / 31 | 自信是成功之梯 / 32 |
| 投自己的票 / 34 | 自信是笔财富 / 34 |
| 敢想便会不凡 / 36 | 自信帮你发掘潜力 / 37 |
| 让自信闪耀出真彩 / 39 | 自信要保持积极的心态 / 41 |
| 自信是无法阻挡的意志 / 43 | 让你的心先从竿上越过 / 44 |
| 常晾晒自己发霉的心灵 / 45 | 自卑是心灵的钉子 / 46 |
| 学会用脑子思考 / 47 | 相信你能行 / 48 |
| 撒一粒自信的种子 / 49 | 扔掉自卑的包袱 / 50 |
| 爬出自卑的陷阱 / 52 | 别给自己缩头的机会 / 53 |
| 常给自己打气 / 55 | 别不把自己当回事 / 58 |
| 相信自己 / 59 | 莫让自己打败自己 / 60 |
| 相信自己是最棒的 / 61 | 在心中装部“雷达” / 62 |
| 低头走路会撞墙 / 63 | 自信是一种迷人的性格 / 64 |
| 不要自贬身价 / 65 | 不要跟自己过不去 / 67 |
| 要有所为 / 68 | 自嘲能使自卑转为自信 / 69 |
| 养成自信的习惯 / 71 | 自信是我们的权力 / 72 |

三、活出真自我



承认不如人，这是一种期待成长的勇气，每个人都有长有短，真正看清这一点，你才能最后胜于。认识自己不过是要找出自己真正的个性、气质与需求，让自己喜欢自己，活出真正的自我。不要用他人的标准来评判和约束自己，保持本色做好自己。

找准自己的坐标 / 78

缺点，我们应该怎么看 / 80

别把自己看扁了

驾驭生命开启幸福的人生规则

目 录

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 给自己贴个正确的标签 / 83 | 从角落里走出来 / 85 |
| 不被完美所累 / 87 | 把错误装进垃圾桶 / 88 |
| 选择“开除”自己 / 89 | 不要为不足所累 / 90 |
| 牢牢抓住，轻轻放弃 / 91 | 自雄者胜，自制者强 / 93 |
| 不求完美，边做边想 / 94 | 扬长避短 / 95 |
| 勇于改变不得意的现状 / 96 | 敢于不如人 / 98 |
| 不要摆架子 / 99 | 挫折时要怪自己没有选择好 / 100 |
| 活出真自我 / 102 | 肯定自己是成功之本 / 104 |
| 做自己的主人 / 105 | |



四、做就做最好

做自己要做的事应该有这样的：要么不做，要做就做最好。追求尽善尽美的习惯，我们的一生都将受益无穷。人非生而完美，要每日修炼，不断进取，才能使你每天进步一点点，最终成为尽善尽美者。

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 明确自己的需要 / 110 | 我思想，我主张 / 111 |
| 每天进步一点点 / 113 | 有梦想才有希望 / 115 |
| 没有什么不能做 / 116 | 明确自己想要的生活 / 117 |
| 看准你的目标 / 118 | 利用好今天 / 119 |
| 标杆立在能看得见的地方 / 121 | 自己的选择自己的路 / 122 |
| 爬山就要爬到山顶 / 123 | 做命运的主人 / 124 |
| 要有适度的野心 / 125 | 认清人的差异 / 127 |

压力变为动力 / 128

活出一份真实 / 129

永远追求五分 / 130

踩着自己的心跳 / 132

时刻保持清醒的头脑 / 133

喊出属于你的声音 / 134

对自己负责，就要敢于挑战 / 136



五、善于争机会

机会到来时，你应打开大门迎接，以免稍有迟疑使你失去即将到手的机。有机会而不去把握，你便永远不知道在前面等待你的是什么样的好运。竞争就是要“竞”至“争”，就是要敢于和别人去一比高下。

打开大门迎接机会 / 140

当机会的主人 / 141

两只手协作抓一只鱼 / 143

创造机遇神话 / 144

用行动把握良机 / 145

莫为自己找借口 / 146

争取你的那把钥匙 / 147

机遇不喜欢久留 / 149

抓住机会，就得到幸运 / 150

不要受制于外在因素 / 152

善于争取机会 / 153

路是走出来的 / 154

尝试过，才知道能不能 / 155

学会抓住每个机会 / 156

机会永远存在 / 157

天才选择给自己铺路 / 159

机会源于创造 / 160

别把自己看扁了

驾驭生命开启幸福的人生规则

目录



六、铸就真个性

事业或学业成功的人,往往都能够充分地运用积极心态的力量。如果精神垮了,上帝也救不了你。所以要充分发挥精神的魔力,积极的信念是一种伴你一生的动力。

培养积极的心态 / 164

为自己找一根“精神手杖” / 166

把握心灵的方向 / 167

让自己充满勇气 / 168

激励自己强烈地相信可能 / 169

别让自己浮躁 / 170

拥有积极的心态 / 171

观念决定你的一生 / 172

精神的魔力 / 173

坚持自己的信仰 / 174

信念是终身的财富 / 176

态度决定对事物的认识 / 177

要洁身自爱 / 178

好好照顾自我心像 / 180

个性只有自己创造 / 181

挺直自己的腰杆 / 183

培养一流的素质 / 185

保持一种泰然自若的心态 / 187

坚韧是成功的基石 / 188

信守自己的味道 / 190

保持生命的活力 / 191

独立意味着自由 / 193

让习惯个性变成最好的仆人 / 195

认识自己独特的个性 / 197

努力让自己变得更好 / 199

最具力量的人是思想积极的人 / 201

有梦就有希望 / 203

品格优秀是一生的宝库 / 204

别人能成功,我也一定行 / 205



七、跟自己叫板

做别人没做过的事情，除了自己需要有过人的敏锐外，更需要一种执著和勇气。阻碍你前进的最大敌人，就是你自己。你认为你应该获得，那你就必须勇敢地去争取。

积极地迈出第一步 / 210

沙子也埋得住真金 / 211

登山因为山在 / 212

我们不仅有脚，还有双肩 / 214

善于跟自己叫板 / 215

发现自我的价值 / 217

善于利用自己的潜力和才能 / 217

用积极的心态发挥最大的潜能 / 219

自己给自己壮胆 / 220

不要让自己忙昏了头 / 221

自我贬低就是可怜虫 / 224

成功在于争取 / 226

切莫否定自身价值 / 227

不要一辈子都沉没 / 228

用知识兑换财富 / 229

八、长短凭人说

伤自尊了

别人的打击并不可怕，可怕的是你能不能把打击化作上进的动力。能够忍耐的人，就能够得到他所要的东西。能够忍耐，就没有任何力量能阻挡你前进。谁笑在最后往往就笑得最甜。

化打击为动力 / 232

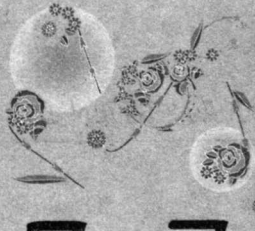
把别人的嘲讽踢开 / 233

在被冷落中奋发 / 234

面对别人的嘲笑 / 235

别让梦想熄灭 / 236

我并不比你矮 / 237



别把自己看扁了

驾驭生命开启幸福的人生规则

目 录

- 谁笑在最后，谁笑得最甜 / 239 忍得了“辱”才能“负重” / 240
- 把嘲笑当作成功的支点 / 241 漠视别人的闲言碎语 / 242
- 你批评，我不理 / 243 要坦然面对批评 / 244
- 利用批评改进自己 / 245 正面迎击对你藐视的批评 / 246
- 摒弃需要得到赞许的心理 / 248



九、永远不放弃

每个人都有属于自己的宝藏，而开启宝藏之门的钥匙就在自己的手中，如果轻言放弃，这些宝藏将永无见天之日。你我都没有权利嘲笑那些不断前进的人，因为成功就在于他们不懈地前行，轻易放弃你永远也到不了终点。

- 站直了，别趴下 / 252 永不放弃成功的斗志 / 253
- 把困难踩在脚下 / 254 跨过障碍的堡垒 / 255
- 让自己走一走“钢丝” / 256 泰山压顶折不断自己的腰 / 257
- 千锤百炼，持之以恒 / 258 坚持就是成功 / 259
- 瞄着希望的灯火 / 260 鼓起生存的勇气 / 262
- 善待苦难 / 263 永不放弃 / 264
- 接受命运的挑战 / 265 下一次就是你 / 267
- 遇挫而不折 / 268 有志者须自强 / 270
- 拯救自己的方法——自立 / 271 用勇气征服生活 / 272
- 从容面对不幸 / 272 挫折是成功的种子 / 275
- 开拓才有逾越 / 276 敢于尝试 / 278

跌倒了，就再爬起来 / 279

没有对手成不了强者 / 281

相信自己能打出一片天下 / 282

年度杰出青年颁奖



十、活出个人样

乐观从容地面对一切艰难困苦，乐观是把每一份际遇都看成是一种生命的体验。养成快乐的习惯，你就变成一个主人而不再是奴隶。如果失去了再战斗的勇气，那就真输掉了你的一生。

乐在工作 / 286

美丽地活着 / 287

请留下你的微笑 / 288

给自己找点乐 / 290

做自己精神家园的主人 / 291

人生的乐趣与价值 / 292

要开心，先“开”心 / 294

寻找快乐 / 294

拥有良好的情绪 / 296

活出个人样 / 298

主动追求快乐 / 298

快乐不允许勉强 / 300

尽享人生之乐 / 301

养成快乐的习惯 / 302



一、 我是最好的

WO SHI ZUI HAO DE

没有你的同意，谁也不能让你认为自己比別人差。如果你始终保持“我是最好的”，你会觉得自己就是快乐的！一个人要想活出自己的风采，就要守住自己心中那片灿烂的阳光。