

# 藏獒

**强势生存** 藏獒足够强大，所以有一獒敌三狼之说。但是藏獒却是因为在主人面前的温顺驯服而获得更为广阔的生存空间。藏獒足够聪明，它能骗过最狡猾的老狼，却是因为对主人的一愚忠，而备受青睐……藏獒的强势生存秘诀就在于对控制力强化方式的正确选择。

## 「生存法则」

方军◎编著

比狼更具控制力的强势生存秘诀



# 藏獒

比狼更具控制力的强势生存秘诀

方军◎编著

强势生存

藏獒足够强大，所以有一獒敌三狼之说。但是藏獒却是因为在主人面前的温顺驯服而获得更为广阔的生存空间。

藏獒足够聪明，它能骗过最狡猾的老狼，却是因为对主人的「愚忠」而备受青睐……藏獒的强势生存秘诀就在于对控制力强化方式的正确选择。

# 「生存法则」



中国华侨出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

藏獒生存法则/方军编著. -北京:中国华侨出版社,  
2005.10

ISBN 7 - 80222 - 004 - 1

I. 藏… II. 方… III. 人生哲学 - 通俗读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 120365 号

**藏獒生存法则**

编 著/方 军

责任编辑/卓 力

封面设计/纸衣裳书装

经 销/新华书店

开 本/710×1000 毫米 1/16 印张 18 字数 250 千字

印 刷/利森达印务有限公司

版 次/2005 年 12 月第一版 2005 年 12 月第一次印刷

印 数/6000 册

书 号/ISBN 7 - 80222 - 004 - 1/G · 5

定 价/26.80 元

---

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 邮编 100029

E - mail: overseashq@sina.com

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708



比狼更具控制力的  
强兽生存秘诀

# 藏獒

前  
言

## 前 言

藏獒是一种产于雪域青藏高原的神奇猎犬，它既有雄奇峻美的外表，更有令人神往着迷的血性品格。作为被公认的最优秀的獒犬之王，藏獒拥有极高的知名度，但对于大多数人而言，所熟知的恐怕仅仅局限于藏獒的赫赫大名，而对其真实的形象和品性却知之甚少；就像人们对于神奇的西藏圣地，那种神秘感总是只能萦绕浮现在令人神往不已的想象和文字之中。然而，即使作为这样一个遥远的存在，藏獒还是将它的无穷魅力源源不断地散发辐射到了每一个角落。忠诚、勇敢、高贵、沉稳、灵性、典雅……所有这些赞美之辞，用在藏獒身上都难以尽意。或许，作为注定要在世俗中度过一生的人，我们只有把藏獒作为一个崇拜的对象和学习的榜样，才足以让庸常的工作生活和心灵受到真正的震撼和改变，从而让自己的人生面貌得以从本质上焕然一新。

其实，人们从来都不曾间断地在向动物们学习，从任劳任怨的老黄牛到勤劳奉献的小蜜蜂；从弱小羸弱的蚂蚁到野暴残忍的狼，以期能给自己的立身处世和在职场上的打拼带来一些有益的启示与指导。然而，学来学去，除了个别特别灵光的人能从中取得实效外，大部分的人都似乎

被一种矛盾分裂的精神给困扰了，以致陷入迷惘和无所适从，甚至导致了人性的部分消泯。这种结果，或许是当初抱有美好愿望的每一个人所始料未及的。

但不管如何，为今天的人们清扫某些思维垃圾已实属必要；同时，一种符合人性又优秀于人的某种习惯原则的全新规则也亟待补充。在这种情况下，《藏獒生存法则》的出现，无论从哪方面讲，都是既属偶然又是必然的。

作为一位来自圣洁的雪域高原的贵客，我们对“藏獒”的延请，不是仅仅为了让它出场展示一下，引起一片高声而短暂的赞叹，而是努力以一种充满耐心和技巧的方法途径，把属于藏獒的高贵傲人的王者气象、忠诚守责的敬业精神、方正刚直的棱角性格、充满灵性的非凡素质、坚忍执着的做事风格、灵活机动的行动策略、迅速敏捷的反应意识、团结协作的集体思想、改变适应的生存本领以及不断锤炼以求提升进步的领导风度，全面地移植输送给大家，以激活人们心底在这方面的渴望和期待，从而不但让每一个人都得到梦寐以求的精神动力，也让所有以人为根本动力的企业实体，因此而焕发新的风貌。

现如今，作为国家保护动物的藏獒，即使在其故乡青藏高原，其实也很难觅得纯种的珍品了。但藏獒所蕴藏的魅力和精神，应当由人类借取和保存，使其永不消失。我们相信，这本《藏獒生存法则》所带来的影响力，不但是强烈的，也将会是深远绵长的；它将要产生的积极作用，也并不仅仅表现在人、以及由人所组成的综合实体的表面上……

比狼更具控制力的  
强獒生存秘法

# 藏獒

生存法则



Zang Ao

# 目 录

比傲更具控制力的  
强势生存秘诀

# 藏獒

目 录

## 第一章 做高原上众生敬畏的王者 ——以傲气示人 以傲骨自立

形如狮、体似虎，威猛高贵的形象，处变不惊、眼含蔑视的神态，让这源于雪峰的高原神犬天生具有一种俯视众生的傲气。但是，能让群狼胆寒、让牛羊畏服、让主人敬爱，不是仅仅依靠傲气就能做到的，它那自视清高、不苟且、不偷生的铮铮傲骨才是藏獒作为高原王者的精神本质。

傲气与傲骨显得那么不合时俗，但在那些为求功利不择手段的人面前，它又如此珍贵，把藏獒的形象衬托得更加高大，让我们须仰视才见。

- 1、以不同一般的仪容形象为自己加分 ..... (2)
- 2、懂得自尊才能赢得尊敬 ..... (4)
- 3、看重自己积极的一面 ..... (5)
- 4、自命不凡的人往往身具真才实学 ..... (7)
- 5、以倔强之气明强敢争 ..... (9)
- 6、一个“不”字体现一种精神追求 ..... (13)
- 7、蔑视常规才能放开手脚 ..... (15)
- 8、敢于挑战更要善于挑战规则 ..... (18)
- 9、傲骨就是扛住重压时挺直的身板 ..... (20)



比狼更具控制力的  
强势生存秘诀

# 藏獒

生存法则



Zang Ao

- 10、在冒险中触摸王冠上的宝石 ..... (22)
- 11、绝不作恃才傲上的蠢举 ..... (25)
- 12、对鼠目寸光的行为嗤之以鼻 ..... (27)
- 13、心理独立才能活出自我价值 ..... (29)
- 14、傲骨就是跌倒以后再站起来的勇气 ..... (31)

## 第二章 在藏獒的词典里没有“背叛”二字 ——忠诚不二 恪守职责

有一个故事似曾相识：勇敢的草原勇士受伤后倒在了回家的途中，陪伴他的只有一只藏獒。成群的秃鹫盘旋往复，与那只藏獒大战多个回合仍没能享用到这近在咫尺的美味。不吃、不喝、持续不断地搏斗，藏獒坚定地守在主人身旁，直到它再也无法站起来……

永远只想着使命而不考虑自己，只想着忠诚而不想着受恩，这就是藏獒，它是人和一切动物无可挑剔的楷模。用牧人的话说，为人做事，就要像藏獒那样。

- 1、没有比藏獒更好的朋友 ..... (34)
- 2、忠诚要经得起考验 ..... (36)
- 3、忠诚的可贵在于人人都想拥有它 ..... (38)
- 4、树立个人的忠诚品牌 ..... (40)
- 5、把履行职责作为天职 ..... (42)
- 6、让承担责任成为一种习惯 ..... (43)
- 7、尽善尽美是对恪尽职守的最高要求 ..... (45)
- 8、拿出百分之百的精力去做事 ..... (49)
- 9、看重自己要做的每一件事 ..... (51)
- 10、与企业同舟共济 ..... (55)
- 11、“敷衍”二字与藏獒无缘 ..... (56)
- 12、有一个精神依托让人力量无穷 ..... (58)

## 第三章 永远是草原野狼的天敌

### ——方正刚直 棱角性格

狼的残忍、狡猾、抱团和执著使它成为草原上连虎、豹都畏惧的强大对手，狼更是牧人牛羊的克星，所以他们恨狼入骨，如果形容一个人坏，就说他像一只恶狼一样。所幸牧人拥有藏獒，草原上只有藏獒能够对荒原狼形成真正的威胁，不仅仅因为勇猛，更在于藏獒视恶狼如寇仇的气势，在于与狼相对时不妥协、不退缩、一拼到底的“獒性”。

有人说这是个血性缺失的时代，人们崇尚妥协，追求对原则肆意践踏之后的种种好处，但是无论什么时候，社会都更需要敌我分明、有性格、有担当的人。

- 1、是男人就应该活出点藏獒的气性来 ..... (62)
- 2、坚守，来源于对自我价值的充分肯定 ..... (64)
- 3、保持自己的本色 ..... (70)
- 4、殉道是对本色的升华 ..... (74)
- 5、不去讨好任何人 ..... (77)
- 6、通过发掘自我而表现自己的独特 ..... (79)
- 7、执著向前多跨一步就是固执 ..... (81)
- 8、有性格才能做出脱俗的事情 ..... (84)
- 9、性格要方正 手段要灵活 ..... (88)
- 10、凡事只想着做到最好 ..... (90)

## 第四章 藏獒是牧人不可缺少的助手

### ——领悟正确 执行到位

藏獒似乎天生为草原而生、为牧人而生，它对牧人的指令有着无与伦比的领悟力。人与人之间因为语言不通会产生沟通的障碍，但人与藏獒之间不会，

比狼更具控制力的  
强势生存秘诀

# 藏獒

目  
录



比狼更具控制力的  
强势生存秘诀

# 藏獒

生存法则



Zang Ao

不管藏语还是汉语，只要你发出指令，它都能准确无误地领悟并执行，藏獒对于牧人来说不可缺少，它已成了牧人身上无法剥离的一个器官。

藏獒给予人的教益是：领悟、执行是我们做事过程中与自主和创造同样重要的素质，一个不懂得领悟他人、领导意图，不能执行到位的人是不可救药的。

- 1、善于领会上级的意图 ..... (94)
- 2、无条件地服从和执行 ..... (95)
- 3、以命有所受的方式体现对上级的尊敬 ..... (98)
- 4、塑造自己战士的品性 ..... (101)
- 5、成为立即执行计划的高手 ..... (103)
- 6、成为不可替代的一员 ..... (104)
- 7、不拿借口当作失败的挡箭牌 ..... (106)
- 8、做个具有主动精神的执行者 ..... (108)
- 9、学会以积极的心态去执行使命 ..... (109)
- 10、锻炼自己通过知面而知心的本事 ..... (112)

## 第五章 藏獒锁住的目标是跑不掉的 ——意志坚忍 锲而不舍

一只藏獒追击一个侵犯了主人的敌人，他躲进了坚固的石屋，藏獒便趴在门口默默等候，一天、两天，对敌人而言只有两条路可走：要么开门做一次冒险的尝试，要么永远不要出来。藏獒只要锁定了目标，它便有足够的耐心将你“捉拿归案”。

人们常常树立目标、转移目标和谈论目标，但又常常忽略在藏獒看来天经地义的要素：吃苦并非可有可无，耐心更是常用常新。

- 1、目标的确定让一个平凡人不再平凡 ..... (116)
- 2、执著是一种气，它需要信仰的支持 ..... (118)
- 3、既要能打硬仗，又要善于打持久战 ..... (120)
- 4、困境中要有坚持下去的勇气 ..... (123)

比狼更具控制力的  
强势生存秘诀

# 藏獒

目  
录

5、多一点忍耐就多一分收益 .....	(125)
6、坚忍与自信相辅相成 .....	(128)
7、毅力有时比天赋更加不可缺少 .....	(130)
8、强大的意志力是可以培养出来的 .....	(132)
9、挖掘自己实现目标的潜力 .....	(134)
10、韧劲儿有处世技巧的配合才能发挥更大作用 .....	(136)
11、坚忍的意志加上精心的准备构成实现目标的双保险 .....	(139)
12、巧用循序渐进法达成目标 .....	(142)

## 第六章 藏獒的聪明连最狡猾的狼都无法比肩 ——自主决策 灵活应变

藏獒有着强烈的自主意识，它能够对形势做出自己的判断。当主人的命令滞后时，它会根据这种几乎充满灵性的判断果断地采取行动，而行动的结果会最大限度地符合主人的意愿。在凶猛的表象背后，藏獒拥有异常聪明、冷静的头脑，它的战术运用和应变技巧让草原上最狡猾的头狼都相形见绌。

信守原则又灵活应变，这是藏獒在复杂的环境中历练而成的生存本领，也是人类追求成功的秘诀。

1、对任何事都要有自己的判断 .....	(146)
2、自主决策要大胆 .....	(148)
3、解决问题善于大处着眼、小处着手 .....	(150)
4、善于变通才能少碰壁 .....	(152)
5、跟着别人跑的只能是第二名 .....	(154)
6、冷静而理智地面对一切 .....	(158)
7、不做别人思想的应声虫 .....	(161)
8、命运都是自主选择的结果 .....	(164)
9、认清某些“朋友”的真面目 .....	(167)
10、学会灵活地与小人周旋 .....	(168)



比狼更具控制力的  
强势生存秘诀

# 藏獒

生存法则



ZangAo

## 第七章 在第一时间做出反应 ——把握时机 迅速行动

当出现异常情况时，往往主人来不及做出反应，藏獒已经扑了出去，它的行动也许只是出于本能，但这种本能是千百年残酷生存环境中的经验积淀，这种积淀让它总能在第一时间做出反应。藏獒的行动甚至超过了人类的反应速度，所以，只要有藏獒在身边，主人就不要担心什么。

藏獒不是个思想家，它是行动的大师。

- 1、机会是做出来而不是等出来的 ..... (172)
- 2、行动的过程中不断检验和完善 ..... (174)
- 3、再美好的蓝图也要用行动之手来勾画 ..... (176)
- 4、行动要分清轻重缓急 ..... (179)
- 5、每一个行动都要有几分胜算的保证 ..... (181)
- 6、把最得意的一手露在最关键的时刻 ..... (183)
- 7、保持良好的应激状态 ..... (185)
- 8、盲目行动只会事倍功半 ..... (187)
- 9、找到证明自己的最佳方式 ..... (189)
- 10、过于谨慎会导致坐失良机 ..... (191)
- 11、行动中善于给自己加油鼓气 ..... (193)

## 第八章 最凶猛的藏獒也被约束在獒群的铁律之中 ——分工协作 团队无敌

藏獒的世界里有着森严的等级秩序，比如对于獒王的选拔有一套它们自己的规则，而獒王一旦得到认可，它的地位就是神圣的。藏獒的分工明确，有专门为主人看家护院的，有专门看管羊群的，在青藏高原的藏獒极盛时代，每一个草原还有专职巡视领地、防备外敌（包括别的草原的人和



藏獒) 侵入的藏獒。在这样严密的组织下, 藏獒为主人服务和打击荒原狼的效率都是无敌的。

- 1、目标一致才能取得更大成功 ..... (196)
- 2、只有合作才能让团队成为一个整体 ..... (198)
- 3、分工明确让团队运转更富有效率 ..... (200)
- 4、团队精神是团队稳定的保证 ..... (201)
- 5、成员的团结是塑造团队精神的前提 ..... (204)
- 6、让团队中的独立与合作相平衡 ..... (206)
- 7、一个有热忱的团队不惧怕任何困难 ..... (207)
- 8、去除一切阻碍团队成长的沟通障碍 ..... (211)
- 9、团队建设也要掌握距离与分寸 ..... (214)
- 10、团队成员懂得维护领导的权威 ..... (216)

比狼更具控制力的  
强势生存秘诀

# 藏獒

目  
录

## 第九章 适应性是藏獒成为现存最古老犬种的秘诀 ——适应环境 改变自己

在海拔四千米以上的氧气稀薄的高原, 在狂风肆虐、连空气都要被冻结的雪域, 在雪豹与野狼的环伺之中, 藏獒顽强地生存下来。如今, 不仅在全国各地, 从欧洲到美洲都有藏獒矫健的身影, 它走到哪里, 就给哪里犬类种群带来活力。同时, 藏獒也在悄悄改变着自己, 以适应截然不同的生存环境。

恐龙曾主宰世界, 但因不能适应而灭绝。无论对于恐龙、对于藏獒还是对于人, 适应都是力量强大的终极体现。

- 1、如果不能改变环境那就适应环境 ..... (220)
- 2、改变自己从一招一式做起 ..... (221)
- 3、咬紧牙关全面提升自我 ..... (225)
- 4、改变从最弱的地方做起 ..... (227)
- 5、让自己的潜在在关键时刻爆发出来 ..... (229)
- 6、提升自己不能幻想一蹴而就 ..... (232)



- 7、做条既能飞腾又能蛰伏的龙 ..... (234)
- 8、改变自我从改变与周边的关系做起 ..... (236)
- 9、适应不是一种选择而是一种必需 ..... (239)
- 10、把适应的过程当作自我修炼的过程 ..... (241)
- 11、把教训作为适应的阶梯 ..... (243)
- 12、没有学习精神一切适应都不会成功 ..... (244)

## 第十章 有高超的领导能力才能成为獒王 ——锤炼领导能力 培育王者气度

在古老的青藏高原上，大草原经过无数次战争的洗礼，曾经被分割成若干个相对独立的草原，每一小块草原上都存在两个世界：在人的世界里有头人，在藏獒的世界里有獒王。不同的是，头人的地位是世袭的，而獒王的地位要靠自己的魅力、勇猛，尤其是与狼、豹搏斗的战绩来赢取。所以，一个獒王往往具有“头人”们所无法比拟的领袖气度、勇敢精神和领导技巧。

拥有獒王那样的领导素质，一个人就能承载天下。

- 1、展示出作为一个领导者的素质和风度 ..... (248)
- 2、身体力行才能带动下属 ..... (250)
- 3、恰到好处地运用权力的威力 ..... (252)
- 4、做个一呼百应的领导者 ..... (254)
- 5、像谋略大师一样权衡上下左右 ..... (258)
- 6、勇敢地承担起应付的责任 ..... (260)
- 7、领导者要学会控制自己的情绪 ..... (262)
- 8、用你的忠诚换取下属的忠诚 ..... (264)
- 9、善于对下属进行感情投资 ..... (267)
- 10、雷厉风行的领导作风不可缺少 ..... (270)
- 11、善于让手下人各尽其力 ..... (273)



## 第一章

# 做高原上众生 敬畏的王者

——以傲气示人 以傲骨自立

形如狮、体似虎，威猛高贵的形象，处变不惊、眼含蔑视的神态，让这源于雪峰的高原神犬天生具有一种俯视众生的傲气。但是，能让群狼胆寒、让牛羊畏服、让主人敬爱，不是仅仅依靠傲气就能做到的，它那自视清高、不苟且、不偷生的铮铮傲骨才是藏獒作为高原王者的精神本质。

傲气与傲骨显得那么不合时俗，但在那些为求功利不择手段的人面前，它又如此珍贵，把藏獒的形象衬托得更加高大，让我们须仰视才见。



比狼更具控制力的  
强势生存秘诀

# 藏獒

生存法则



ZangAo





## 1、以不同一般的仪容形象为自己加分

第一次见到藏獒的人会惊异于它硕大如虎的体态，更为它身上透露出的孤傲、高贵的王者气质所震撼：茂密的鬃毛像非洲雄狮一样，前胸宽阔，目光炯炯有神，含蓄而神邃。喜马拉雅山脉严酷的环境赋予了藏獒一种粗犷、剽悍美。这种美让对手慑服，让欣赏者神怡。

藏獒首先是靠不同凡响的形象赢得世人的喜爱。仪容形象问题对于人也同样重要，一般人都不愿意与一个衣衫褴褛、蓬头垢面的人交往相处。当与别人初次见面的时候，双方不可能对对方有更深入的了解，所以，这时一个人的仪表就决定了别人对他的第一印象，这很有可能影响今后别人对他的看法。

心理学家曾经做过一个有趣的实验：把10张女孩的照片给受试者看，其中8人长相漂亮，另外两人长相较差、衣冠不整。心理学家告诉受试者其中有一人是窃贼，并要求他们从中挑出。结果有80%的受试者认为该窃贼就是那两个长相较差的女孩。可见，在没有其他参照物的情况下，人们通常会“以貌取人”。

如今是个讲究“个人形象”的时代，个人的仪容不仅代表了自身的修养，在很大程度上还代表了公司的形象。如果让一个外表糟糕、衣衫不整

王者的皇冠  
只有一顶，你去  
追求不一定能得  
到，你不付出  
努力就一定得不  
到。仪容是一件  
生活琐事，但也  
属于生存法则的  
一部分。



比狼更具控制力的  
强者生存秘诀

# 藏獒

第一章 做高原上众生敬畏的王者

——以傲气示人 以傲骨自立

的员工会见客户，那么该客户会在心里想：他们的公司不值得信赖。

可见，仪表堂堂、举止大方能使人产生好感；而仪容上的随随便便、不拘小节容易招致别人的厌恶。在人际交往中，在双方一语未发之前，对方就已经形成了一个初步评价。因此，每一个员工，都应该注重自己的仪容，力求做到端庄大方。

怎样使自己的仪容端庄大方？自己的长相是先天的，无法改变。俗话说：佛靠金装，人靠衣装。所以，要做到仪表大方、得体，应该从自己的打扮做起。

第一，打扮要同个人的体态特征相协调。服装的和谐美，除了包含服装的比例之外，还包括服装的款式、色彩等。比如，窄肩体型者，可穿宽松的上衣；粗腰圆体者，可选择套衫、开衫的款式。此外，要做到服装的和谐统一，应与穿着者的年龄、性格、肤色、地区、风俗习惯相称。年少者，活泼好动，应该穿宽松便于活动的衣服；年轻人，赶时髦，流行、热烈的色彩和多装饰，能体现身体曲线的服装最合适；中年人，稳重老成，宜穿戴典雅、温和的色彩以及协调大方的服装；老年人，应该穿朴素、庄重的服装。

第二，打扮要与环境相协调。这里的环境是指人际交往的社会环境。场合不同，穿戴应该有所区别，否则不仅有损个人形象，而且有失礼之嫌。比如，亲友结婚，你去恭贺，穿着就要华美，男士要刮胡子理头发，女士可适当化妆。若衣冠不整，服装颜色过于朴素，就显得与气氛不协调。如果参加葬礼，装束要与沉痛肃穆的气氛相协调，一般以素色为主。打扮与环境相符，才会给人留下美感。

第三，打扮要符合职业特征。如果你是教师，就要通过服饰树立端庄、稳重、富有智慧的形象，服装要求典雅大方。如果你是律师，就要通过服装给人一种浓厚的权威感，女性不应把自己打扮成可爱、轻佻甚至软弱的样子。如果你是办公室的白领，男性服装要求严肃稳重，女性的穿着不应过于时髦和艳丽。

第四，打扮要符合单位的形象。有些单位可能对着装有严格的规定，比如，西服是男士的工作服，女职员则必须穿职业女装等，以反映公司的良好形象。在购买衣服的时候，一定要考虑到这些因素。

第五，打扮要符合自己的个性。从个人的装束上可以看出一个人的好恶取舍和性格特征。着装应符合自己的个性，切忌盲目模仿他人。

藏獒的威仪是天生的，而人却可以通过自己的努力塑造仪容，关键在于要从主观上认识到仪容对于一个人做人做事的重要性。



## 2、懂得自尊才能赢得尊敬

在青藏草原上，牧人的宠儿固然非藏獒莫属，此外还有很多一般性的藏狗。在这些藏狗面前，藏獒以高度的自尊与它们保持着泾渭分明的界限。藏獒清楚自己的高贵，并放任地把这种高贵发展成高傲，绝不与那些普通的藏狗同流合污。

自尊对于藏獒绝不仅仅是表面化的东西，而是表现了一种卓然自立的生存哲学，也是藏獒作为一个草原成功者的标志。俄国剧作家屠格涅夫曾经说过：“自尊自爱，作为一种力求完善的动力，是一切伟大事业的渊源。”可见，自尊对于个人事业的成功是多么重要。

自尊包括三个方面的含义：一是对自身的思维能力以及处世能力的信任；二是对每个人都可能成功、享有幸福权利的信任；三是对自身价值、维护自身权益、享受劳动果实的信任。一个员工期望取得事业的成功，在“自尊”的问题上应该做到以下三点：

首先，始终认为自己是有价值的人。通常有一种偏见：一个人的价值同其学识的渊博程度、天资的聪颖程度以及富有程度有关系。其实，一个人的能力和头衔确实会影响其收入，但它们与一个人的重要性或价值并无关联。当一个人降临这个世界的时候，就拥有了自身的价值；他做任何事情都不能增加或减少内在价值。

了解了这些后，就要求每一个人认清自己的优势和劣势。不高估自己，也不妄自菲薄。“天生我才必有用”。人来到这个世界上，就是为了造就自己，帮助别人，每个人都扮演着其他人不可替代的角色。在人生舞台上，如果缺了一个角色，那么，这出戏就有了不可挽救的缺陷。在你的潜意识中，要树立“我是重要的，我是有价值的”的思想，这样，你就会自尊自重了。

其次，像重要人物那样思考和行动。榜样的力量是无穷的。如果一个人能够找到一个自己熟悉的、仰慕的、富有影响力的人物，留意并且学习他们的思维和行为方式，那么，你自己也会逐渐变得优秀。倘若你已经成为你仰慕的那个人，倘若你已经获得了你渴望的那些品质，那么，你将会感到有一股强大的力量正推动着你不断前进。树立“别人能做到的，我也能做到；榜样能做到的，我也能做到”的信念。

最后，对自己进行客观、正确的评价。认识自己要全面、公正，能对