

自我管理系列丛书

郝凤波 著

亮出自己



假如热爱这个世界 就请你积极地亮出自己



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

2014 中国好书

—— 2014 年度中国好书 ——

亮出自己



陈鹤卿 著 陈鹤卿 著 陈鹤卿 著

中国文联出版社

亮出自己

郝凤波 著



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

亮出自己/郝凤波著.

北京: 中国经济出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5017-9683-0

I. 亮… II. 郝… 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 (2009) 第 218988 号

责任编辑 路 巍

责任印制 张江虹

封面设计 宗 泽

出版发行 中国经济出版社

印 刷 者 北京市昌平新兴胶印厂

经 销 者 各地新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 14.25

字 数 200 千字

版 次 2010 年 1 月第 1 版

印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5017-9683-0/C · 39

定 价 28.00 元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换 (联系电话: 010-68319116)

版权所有 盗版必究 (举报电话: 010-68359418 010-68319282)

国家版权反盗版举报中心 (举报电话: 12390)

服务热线: 010-68344225 88386794

前 言

世界首富比尔·盖茨曾经说过：“成功，永远只留给懂得展示自己的人。”在当今这个充满了竞争的社会中，展示自己、亮出自己，的确是一个成功的好方法。

生活中总有人抱怨，自己一身抱负无从施展，自己能力得不到发挥，自己没有用武之地。乍听起来，会让人心生怜悯，可细细思量起来，难道自己就没有责任？你扪心自问过吗？你适时地展现出你自己了吗？你亮出你自己的能力了吗？如果没有亮出你自己，别人又如何衡量你的能力？伯乐又怎么会发现你这匹千里马？

也许有人会说，我在等待机会。机会，机会何来，那是人创造的，不是等待的。韩愈说：“千里马常有，而伯乐不常有。”如果你是一匹千里马，伯乐没有把你相中，那么，很可能是因为你自己没有跑起来吧！所以，在关键时候必须敢于亮出自己，跑起来。

亮出你自己，利用好每一个展示的舞台，那么你的才能就会被别人认可，那你离想要的位置，想要的成功就很近了，成功可能就在你的展示中应运而生，那么对你来说，成功可能就只是一步之遥。

亮出你自己，每一个人都都有自己的闪光点，勇敢地将它展示于世人面前，不要让尘埃玷污了它的光芒，不要让岁月吞噬

它的灵气。当今是竞争的世纪，时代给我们展示的画卷上是辽阔的草原，而我们却是草原上的羚羊或狮子，为了生存，我们必须跑得更快。聪明的人显现他的才能，杰出的人总是让世人感受他的魅力，所以机遇垂青他们，让他们成为时代的强者。亮出你自己，在这个竞争的年代，我们需要的不是孔明那份三顾茅庐方出山的清高，而是毛遂自荐的那份勇气与自信。

沉默是金，谦虚是美德。但当今世界我们更需要展现自我的主动。人生不能被动，我们需要主动，只有主动，我们才能超越别人；只有主动，我们才能抓住成功的机遇；只有主动，我们才能稳操胜券。在激烈的竞争中，机会稍纵即逝，要想抓住机会，就要主动出击，从动作和态度上积极一点，敏锐一点，当别人尚未意识时，你已意识到了；当别人尚未起步，你已走在途中……

亮出你自己。其实，我们每一个人都是一颗星，一颗美丽的星，也许岁月掩盖了它的色彩。但“天生我材必有用”，是星，总要有自己的位置，是星，迟早会发出光亮。所以，亮出你自己，发挥自己的聪明才智，你会成为世间最美丽的星。

目 录

第一章 保持本色秀真我

一个人要想得到幸运女神的眷顾，首先就得向她展现你势在必得的信心，自信，就是你迎接成功的最佳方式。要敢于亮出自己，对自己说：“我行！我坚信自己！我是世界上独一无二的人！”

1. 自信是乐观的源泉 / 2
2. 自信——成功的起点 / 6
3. 相信自己一定能成功 / 9
4. 不卑不亢做自己 / 12
5. 跨越自卑这道门槛 / 15
6. 培养自强的个性 / 18
7. 保持本色，不苛求完美 / 20
8. 信念能战胜一切 / 23
9. 跌倒了再爬起来 / 24
10. 脱掉伪装，潇洒地做自己 / 27
11. 走自己的路不后悔 / 30

第二章 勤奋工作亮自我

亚历山大·汉密尔顿说：“有时候人们觉得我的成功是因为天赋，但据我所知，所谓的天赋不过就是努力工作而已。”只有勤奋地工作才会使你获得自己想要的东西，在有助于成功的种种因素中，勤奋工作总是最有效的。

1. 把工作当成一种幸福和快乐 / 33
2. 喜爱你的工作 / 37

3. 工作中无小事 / 40
4. 自信，职场成功的第一要素 / 42
5. 点燃我们的工作热情 / 44
6. 你是忠诚的，你就会成功 / 47
7. 扔掉寻找借口的坏毛病 / 49
8. 精益求精，追求完美 / 53
9. 职业就是我们的事业 / 54
10. 服从，做完美执行的典范 / 57
11. 坚持每天多做一点 / 60

第三章 积极乐观做自己

英国作家福楼拜说：“一阵爽朗的笑，犹如满室黄金一样引人注目。”乐观是我们心中的太阳，请保持乐观，亮出自己。心胸豁达的人是真正的强者，乐观则是他们的情绪体验。乐观者能应付生活险境，掌握自己的命运。

1. 乐观是我们心中的太阳 / 64
2. 懂得放弃才会快乐 / 68
3. 爱这个世界，你别无选择 / 71
4. “逆境”让我们成长 / 74
5. 胜败乃兵家常事 / 76
6. 勇敢地接纳自己 / 79
7. 乐观是一种选择 / 82
8. 快乐，需要发现 / 85
9. 积极心态——看不见的法宝 / 88

第四章 抓住机遇挖潜力

机遇是一个美丽而性情古怪的天使，她总是悄然来到你身边，以致你有时可能并未觉察到她的降临。能够抓住机遇的人，更像是一个抓住战机不放松的将领，只有捕捉到战机，才能让人生战功彪炳。总之，机遇不是命运，并非要靠“碰”才能得到。只有抓住机遇，亮出自己，才能使你在自己的人生道路上一次次地取得成功。

1. 不要让机会轻易从身边溜走 / 93
2. 机不可失，时不再来 / 96
3. 机遇是“创造”出来的 / 99
4. 擦亮眼睛，发现机遇 / 103
5. 机遇总是照顾那些“有心”人 / 106
6. 先织好网，等待猎物到来 / 110
7. 信息蕴藏着商机 / 113
8. 靠悟性登上机会的“快车” / 116
9. 凭勇气面对各种机遇 / 119
10. 你不理机遇，机遇就不会理你 / 123

第五章 大方有礼塑形象

好形象成就好人生，良好形象是价值百万的人生资本，是成就人生的必需，也是生活幸福的必备。如果一个人大方有礼、举止得体，就会给人留下非常好的印象，受到人们的喜爱，在做事时就会处处受到照顾。

1. 注意自己的仪容美 / 128
2. 得体的服饰很重要 / 130
3. 佩戴首饰应注意细节 / 133
4. 举止得体做事顺 / 136
5. 交谈的礼节不可少 / 139

6. 手势的运用要合乎礼仪 / 141
7. 重视公共场所礼仪 / 143
8. 交换名片有“讲究” / 145
9. 不失分寸地进行自我介绍 / 147
10. 坐姿的讲究原则 / 149
11. 站姿是优美仪态的起点 / 152
12. 走路也应当遵守礼仪 / 153

第六章 巧用言辞展风采

对一个人来说，语言就像他的金字招牌，比任何装饰都更重要。人们需要化妆，需要漂亮的服装，需要香水和时髦的皮包。但有一样“化妆品”，也是最高级的“化妆品”——语言，它随时随地都起作用。每一个人都要掌握日常说话的艺术，追求语言中的精品，让你处处展现你独特的个性和无穷的魅力，让语言展示你的时尚，成为你的财富。

1. 用赞美打动对方的心 / 157
2. 软中有硬，宽严相济 / 161
3. 批评是一种艺术 / 164
4. 动之以情，晓之以理 / 167
5. 把解释做得圆满些 / 170
6. 抬杠，沟通的绊脚石 / 172
7. 安慰也需要好的口才艺术 / 174
8. 幽默智慧巧反驳 / 177
9. 插嘴懂方法，有缝就得钻 / 182
10. 尽量让忠言不逆耳 / 185

第七章 积极社交显魅力

“交注是人类的必然伴侣”。人类的进步、社会的发展，都与交注有着密切的关系。21 世纪是信息化、数字化的高科技时代，生产规模的不断扩大，要求人们更广泛地合作，这就需要有较强的交注能力和协作精神。交注既是个人生存发展的需要，也是现代社会对人的要求，因此我们应该积极社交，在广泛的交注中亮出自己。

1. 支起一张人际关系网 / 189
2. 小细节，大人脉 / 193
3. 在感情的账户上储蓄 / 195
4. 与不同性格的人搞好关系 / 198
5. 欲钓大鱼，先放长线 / 200
6. 攀高枝，与尊贵者发展友情 / 203
7. 口渴之前先挖井 / 205
8. 平时多烧香，急时有人帮 / 208
9. 经营好自己的人脉存折 / 211
10. 宽容，不斤斤计较 / 214
11. 为人遮羞盖丑，给自己网罗人情 / 217

NO: 1

保持本色 秀真我



一个人要想得到幸运女神的眷顾，首先就得向她展现你势在必得的信心，自信，就是你迎接成功的最佳方式。要敢于亮出自己，对自己说：“我行！我坚信自己！我是世界上独一无二的人！”

1. 自信是乐观的源泉

生活中，我们要以一种乐观积极的态度去面对将要面对的一切，让自己因乐观而自信，因自信而快乐。

自信是对自己、对生活、对未来充满信心的表现，是人魅力的源泉。自信表现在对生活充满乐观和进取的信念中，表现在克服生活、工作中遇到的困难的决心和勇气上。

美国学者查尔斯 12 岁时，在一个细雨霏霏的星期天下午，在纸上胡乱画，画了一幅菲力猫，它是大家所喜欢的喜剧连环画上的角色。他把画拿给了父亲。当时这样做有点鲁莽，因为每到星期天下午，父亲就拿着一大堆报纸和一袋无花果独自躲到他们家所谓的客厅里，关上门去忙他的事。他不喜欢有人打扰。

但这个星期天下午，他却把报纸放到一边，仔细地看这幅画。“棒极了，查克，这画是你徒手画的吗？”“是的。”父亲认真打量着画，点着头表示赞赏，查尔斯在一边激动得全身发抖。父亲几乎从没说过表扬的话，很少鼓励他们五兄妹。他把画还给查尔斯，说：“在绘画上你很有天赋，坚持下去！”从那天起，查尔斯看见什么就画什么，把练习本都画满了，对老师所教的东西毫不在乎。

父亲离家后，查尔斯只有自己想办法过日子，并时常给他寄去一些认为吸引他的素描画并眼巴巴地等着他的回信。父亲很少写信，但当他回信时，其中的任何表扬都让查尔斯兴奋几个星期，他相信自己将来一定会有所成就。

在美国经济大萧条那段最困难时期，父亲去世了，除了福利金，查尔斯没有别的经济收入，他 17 岁时只好离开学校。受到父亲生前话语的鼓励，他画了三幅画，画的都是多伦多枫乐曲棍球队里声名大噪的“少年队员”，其中有琼·普里穆、哈尔维、“二流球手”杰克逊和查克·康纳彻，并且在没有约定的情况下把画交给了当时多伦多《环球邮政报》的体育编辑迈克·洛登，第二天迈克·洛登便雇用了查尔斯。在以后的 4 年里，查尔斯每天都给《环球邮政报》体育版画

一幅画。那是查尔斯的第一份工作。

查尔斯到了55岁时还没写过小说，也没打算过这样做。在向一个国际财团申请有线电视网执照时，他才有了这样的想法。当时，一个在管理部门的朋友打电话来，说他的申请可能被拒绝，查尔斯突然面临着这样一个问题：“我今后怎么办？”查阅了一些卷宗后，查尔斯偶然间用十几句潦草的字体，写下了一部电影的基本情节。他在办公室里静静地坐了一会儿，思索着是否该把这项工作继续下去，最后他拿起话筒，给他的朋友、小说家阿瑟·黑利挂了个电话。

“阿瑟，”查尔斯说，“我有一个自认为不同寻常的想法，我准备把它写成电影。我怎样才能把它交到某个经纪人或制片商，或是任何能使它拍成电影的人手里？”“查尔斯，这条路成功的机会几乎等于零。即使你找到某人采用你的想法并把它变为现实，我猜想你的这个故事梗概所得的报酬也不会很多。你确信那真是个不同寻常的想法吗？”“是的。”“那么，如果你确信，哦，提醒你，你一定要确信，为它押上一年时间的赌注。把它写成小说，如果你能做到这一点，你会从小说中得到收入，如果很成功，你就能把它卖给制片商，得到更多的钱，这是故事梗概远远不能做到的。”查尔斯放下话筒，开始问自己：“我有写小说的天赋和耐心吗？”沉思后，他对自己越来越有信心。他开始自己进行调查、安排情节、描写人物……为它赌上了一年还要多的时间。

一年零三个月后，小说完成了，在加拿大的麦克莱兰和斯图尔特公司，在美国的西蒙公司、舒斯特和艾玛袖珍图书公司，在大不列颠、意大利、荷兰、日本和阿根廷这部小说均得到出版。结果，它被拍成电影——《绑架总统》，由威廉·沙特纳、哈尔·霍尔布鲁克、阿瓦·加德纳和凡·约翰逊主演。此后，查尔斯又写了五部小说。

没有什么比自信更能改变人的处境，自信就是人生最好的观音，拥有自信就等于拥有无限的可能。自信是成功的源泉，拥有自信就能在千百次毁灭中，重新筑建起自己的人生乐园。

解读了自信也就是解读了人生态度。如何才能找回自信呢？

◆ 要做好坐在前面的思想准备

你可能已发现，不论是什么样的集会，总是后面的座位先坐满。许多人愿意坐到后排，那是因为他们不想被人注目，不想引人注目，这很多是由于缺乏自信心的缘故。你要反其道而行之，坐到前面去，给自己带来信心。

◆ 正确对待失败，扬长避短

每个人遭遇一时的挫折乃至失败是非常正常的现象，对此，既要认真总结经验教训，又要持平常之心，不被“失败”击倒。每个人都有各自的优点和弱势，要全面正确地评价自己，既不对自己的长处沾沾自喜，也不要盯住自己的短处而顾影自怜。要善于发现和挖掘自己的优势，以弥补自己的不足。

◆ 宣传自我，广交朋友

良好的仪表会给自己带来良好的心情，你的好心情也会感染到别人，使他人快乐，大胆向别人展示自己，让别人了解你。同时，朋友的关心会让你感觉温暖，朋友的夸赞会让你信心大增。有了朋友就好比有了一面镜子，有了朋友就像重新塑造了一个自我。朋友间的交流会在不经意间给你面对生活的灵感，有个自信十足的朋友也会把你带向自信的氛围中。

◆ 恒久的远景目标和规划

在心灵深处，对自己的未来发展要形成一个稳定、恒久的远景目标和规划。牢牢地把握这一目标，无论何时何地，只要影响你的消极思想一产生，理性的声音、积极的思想就应立即把它驱逐出去。只有当困难确实存在的时候才能考虑对策，藐视任何一个所谓的障碍，采取切实有效的办法把它们减少到最低限度，或者消灭，千万不要因为畏难心理过高地估计它们。还要正确地估价自己的力量，不要因为敬畏别人而模仿别人，也不要变成一个自我中心主义者，但要保持应有的自尊。

◆ 练习正视别人

一个人的眼神可以透露出许多信息，当一个人对你说话而不正视

你的时候，你会不自觉地问自己：“他想要隐藏什么呢？他怕什么呢？他会对我不利吗？”“不正视别人”通常意味着——在你旁边我感到很自卑；我感到不如你；我怕你；我有罪恶感；我做了或想到了什么我不希望你知道的事；我怕一接触你的眼神，你就会看穿我等，而这些都是负面的影响。要正视他人，正视别人等于告诉他：我很自信；我很诚实；我相信我告诉你的话是真的；毫不心虚。要让你的眼睛为你工作，就是要让你的眼神专注别人，这不但能给你信心，也能为你赢得别人的信任。

◆ 加快你走路的速度

许多心理学家将懒散的姿势、缓慢的步伐跟对自己、对工作以及对别人的不愉快的感受联系在一起。但是心理学家也告诉我们，借着改变姿势与速度，可以改变心理状态。你若仔细观察就会发现，身体的动作是心灵活动的结果。那些遭受打击、被排斥的人，走路都拖拖拉拉，完全没有自信心。普通人有“普通人”走路的样子，做出“我并不怎么以自己为荣”的表白。而有些人走起路来则表现出超凡的信心。抬头挺胸走快一点，你就会感到“信心”在你的心中滋长。

◆ 当众发言

有很多思维敏锐、天资聪颖的人，却无法发挥他们的长处，这并不是他们不想参与，而只是由于他们缺少信心。在会议中沉默寡言的人都认为：“我的意见可能没有价值，如果说出来，别人可能会觉得我很愚蠢，我最好什么也不说。而且，其他人可能都比我懂得多，我并不想让他们知道我是这么无知。”这些人常常会对自己许下很渺茫的诺言：“等下一次再发言。”可是他们很清楚自己是无法实现这个诺言的。长久下去，这些人就会愈来愈没自信。

不论是参加什么性质的会议，每次都要主动发言，要做“破冰船”，第一个打破沉默，也不要担心你会显得很愚蠢，因为总会有人同意你的见解。

◆ 要放声地笑，不要笑而不露

笑能给人增添信心，表明了“我有信心，我是一定能行的”。但

亮出 自己
