



一部发人深省 / 激人奋进的成功学经典

活出全新的自己

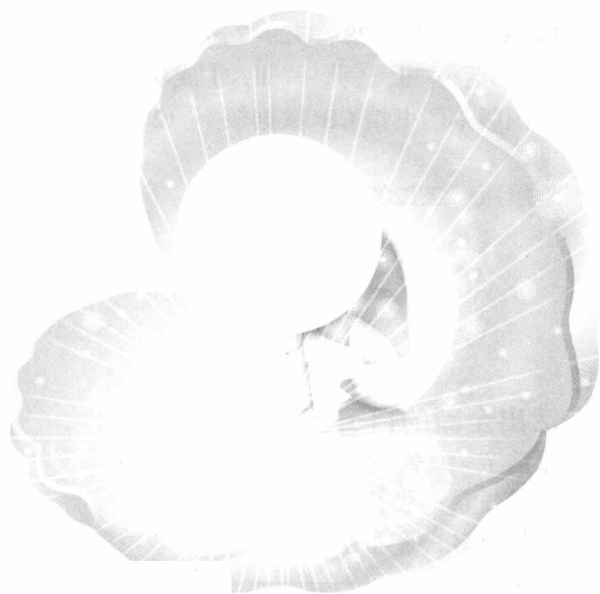
从失败走向成功
由平庸走向杰出的不二法则

热销品

每个人都具有获取成功的无限潜能，有些人之所以与成功无缘，只因其未能掌握激发潜能的方法。
当一个人知道如何发挥自己的能量，活出全新的自己，则很快就能步入成功的殿堂。

张浩宇 / 编著

地震出版社



一部发人深省/激人奋进的成功学经典

活出真正的自己 全集

张浩宇/编著

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

活出全新的自己全集 / 张浩宇编著. —北京: 地震出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5028-3729-7

I. ①活… II. ①张… III. ①成功心理学—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 062647 号

地震版 XT200900273

活出全新的自己全集

张浩宇 编著

责任编辑: 张友联

责任校对: 庞亚萍

出版发行: **地震出版社**

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68455221

编辑室: 68467982

经销: 全国各地新华书店

印刷: 三河市腾飞印务有限公司

版 (印) 次: 2010 年 5 月第一版 2010 年 5 月第一次印刷

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 317 千字

印张: 20

印数: 00001 ~ 10000

书号: ISBN 978-7-5028-3729-7/B (4365)

定价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

前 言

在生活中，一些人把自己不如成功人士的原因归结为自己能力有限，认为自己原本就是不如别人。看到有些看似不如自己的人都活得比自己好，他们就把原因归结为命运。其实，他人的成功并不是他天生就比你能力强，人生的暗淡更不是自己命该如此。强者之所以强，是因为他拿出了自己最好的一面来面对生活，因而他们才超越了一般人，活得比其他人要好。

也许很多人都听过这样的故事，一位母亲下班回家，抬头看见阳台上的孩子，便微笑着挥了挥手，孩子却会错了意，把小手伸向了母亲……眼看着孩子从窗口坠落，母亲拼命奔过去，适时接住了孩子。后来有人测试，让最优秀的运动员在同样条件下接同一地点坠落的物体，却无一成功。

不难看出，人潜在的能力是无可限量的，只是没有激发出来而已。每个人都有最好的一面，拿出自己最好的一面去生活就是人生的成功。

但令不少人感到困惑的是，不知道怎样活出全新的自己。知己知彼方能百战不殆，不了解自己，人生就不会有全新的景象。“迷迷糊糊爬大山、稀里糊涂趟大河”，不认真地看待自己，又怎能活出自己的价值呢？只有“静坐常思己过”、“一日三省吾身”，将自己的人生“用心细琢磨”，“才能在人生的道路上活出最好的自己。”我们奋斗在人生的旅途中，我们不轻易服输，相信只要自己努力就没有什么战胜不了的。然而，太多的时候，面对恶劣的环境，面对天灾人祸，面对重重的困难和挫折，是我们在心理上首先否定了自己，因而选择了放弃，选择了失败。人与人之间，弱者与强者之间，成功者与失败者之间最大的差异在于意志的差异。一个人有了自信，有了意志，就

具备了挑战自我的素质和原动力,就能成就一番事业。

一块石头,在普通人的眼中,它永远是一块普通的石头,不会发生任何改变,而对于雕塑家来说,它就可能是件伟大艺术品的前身。经过千百次的雕刻之后,它就会发出灿烂而耀眼的光芒。雕像女神维纳斯就是最好的证明。

活出最好的自己,更高一层的要求便是创造自己。当我们需要勇气的时候,先要战胜自己的懦弱;需要洒脱的时候,先要战胜自己的执迷;需要勤奋的时候,先要战胜自己的懒惰;需要宽宏大量的时候,先要战胜自己的狭隘;需要廉洁的时候,先要战胜自己的贪欲;需要公正的时候,先要战胜自己的偏私……这样,我们就会不断地提升,从而活出全新的自己。

中国有句古话:授人以鱼,不如授人以渔。意思就是说,送人一条鱼,还不如教他学会捕鱼。鉴于此,编者编写了这本《活出全新的自己全集》,书中的每一章都从一个侧面帮助你解决现实中的每一个难题,解开你思想上的谜团和精神上的枷锁,帮助你矫正各种不良行为习惯,助你步入成功的殿堂!

目 录

第一章 调节心态，生活就能够充满快乐

看待事情的心态不同，心情也会不同。心情的好坏往往是掌握在自己的手中，当你遭遇生活的是是非非后，通过心态调节，可以赶走痛苦、忧伤、失意乃至种种不快，让生活充满快乐。

正视自己的生活 /3

世事多纷扰，看淡心自宁 /5

培养积极乐观的心态 /8

改变心态就是在改变命运 /11

心态决定人生 /14

擦掉“不能”前面的“不” /18

乐观战胜一切 /21

给自己的心灵放假 /24

第二章 树立自信，走出自卑还强人本色

别人没有你想象的那么强，自己也没有你觉的那么差。不要觉得自己不如人，也不要觉得这事自己做不了。人越显差就会越差，人越强就会越强。赶走自卑，树立信心，你也会成为一个强人。

自信让我们成为强者 /29

别人能做到，我也一定行 /33

具有信心和自强，行动才有效 /35

行动是走出自卑最快的捷径 /38

踢开自卑的绊脚石 /40

地位再低也不要自暴自弃 /43

学会欣赏自己的美好 /45

不要只盯着自己的不完美 /48

第三章 找准位置，活出自己的最大价值

事业成功的人生，始于正确的定位！很多人之所以一事无成，是因为不知道自己做什么，能做什么，适合做什么。不能根据自己的实际能力和特长来决定自己的位置！殊不知只有找准自己的位置，才能让固有的才智得到正常的发挥。

别把自己摆错了位置 /53

定位决定地位 /56

正确的定位是你前进的脚步 /60

定位是你新生命的源泉 /63

找准自己的定位 /65

走属于自己的路 /68

选择一份力所能及的工作 /71

第四章 锁定目标，逐渐走向成功的顶点

古人说：“天下从事者，不可以无法仪；无法仪而其事能成者，无有也。”无论做什么事，目标首先要清晰，不然，就不会成大事、立伟业。目标是人生的方向和动力，有明确的人生目标，往往会让人获得成功。

明确的目标是成功的关键 /77

为明确的目标而行动 /81

目标引导你正确地思考 /84

制定目标切莫好高骛远 /87

随时调整实现目标的计划 /89

制订属于自己的目标 /93
没有聚焦，人生如一盘散沙 /96
不要偏离了灯塔指引的方向 /98

第五章 决不屈服，让自己无所不能

挫折对一些脆弱的人来说是“人生危机”，而那些真正懂得生活的人，能让挫折把自己锻炼得更加成熟和坚强。不对挫折屈服，从挫折中汲取教训，好好利用，就可以化失败为胜利，活出一个全新的自己。

挫折是成功的垫脚石 /103
战胜困难，迎接成功 /106
面对挫折需要坚强的毅力 /109
不妨把挫折当做一次测试 /112
勇于挑战困难 /117
积极主动才能造就人生的辉煌 /120
坚持就是胜利 /123
信念是牵引命运的绳索 /127
保持对生活的热情 /130

第六章 乐于放下，轻松自己

人生中有许多事往往是无法挽回的，再去惋惜悔恨也于事无补。与其沉溺于往事，还不如学会放下。放下以往犹如放下重担，一个落得个肩头轻松，一个是落得个内心轻松——犹如恩怨情仇，在心里埋得有多深，它压在你心头就会有多重，只有放下才能从中彻底解脱出来。

别让自己活得太累 /135
接受不完美的自己 /138
有海纳百川的气度 /141
放下是一种快乐 /144
欲望少一点，烦恼就会少一点 /147

随缘，让烦恼随风而逝 /150
宽广胸襟，无忧也无恼 /153
功名利禄如浮云，还是放下的好 /155
放下怨恨，对自己是一种很大的裨益 /158
看淡名利你会活得更从容 /161

第七章 绝不蛮干，用对方法办好事

做事情可以实干、苦干，但绝不能蛮干。既要遵循客观规律，又要解放思想，用创新的观念、思路和办法去做事。蛮干冒进，明知此路不通，还要愣往墙上撞，这不是勇于进取，而是愚昧无知；当你换一种思路，往往就能找到解决问题的办法，活出全新的自己。

冲动是对你的惩罚 /167
凡事三思，想想后果 /170
败在随大流 /173
做事之前要学会正确地思考 /177
转换视角，换个方位思考 /180
运用逆向思维 /183
想象比富有更重要 /186
想象是超越障碍的动力 /189

第八章 善于包装，塑造一个完美的形象

个人形象是自己的一张名片，它决定了众人对你的印象。好形象，金招牌，能帮助你更容易捕捉发展的机遇；好形象，大财富，能让人更轻松地获得事业的成功。塑造好形象，人生更精彩。因此，一定要注重言行举止和衣着妆容。

活出自己的精彩 /195
做整洁大方的自己 /198
学会包装自己 /201

让自己谈吐不凡 /204
保持自己的个性 /206
学会自我推销 /209
把微笑当做习惯 /212

第九章 放低姿态,是超越别人的前提

把自己看得太重的人,心理容易失衡,个性往往脆弱却盛气凌人,容易变得孤立无援,停滞不前。在人生的路上,看清自己是对生活的一种超越,看轻自己是一种人生哲学,看轻自己才能“飞”起来。

自负会与失败同行 /217
骄傲自满是自负的根源 /220
从自知到自省 /223
克服自负,保持谦逊 /227
发现自己的不足 /230
勇于承认错误 /233
承认生活的残缺 /238
多听别人的意见 /241

第十章 去除浮躁,沉稳让你走向成功

浮躁可以毫不留情地毁了一个人,这是毋庸置疑的真理,要想走近成功,从现在开始,就必须把它从你的身边赶走。在充满诱惑的社会里做到能拒诱惑于千里之外、坚定地走自己认定的路的人,就是这个时代最大的强者。

浮躁是情绪化的产物 /247
走出嫉妒的漩涡 /250
做到波澜不惊 /254
莫以事小而不为 /258
成功无捷径,别总想着投机取巧 /262

赶走浮躁，认真做好每件事 /266

踏实地走好每一步 /271

放慢你的脚步 /274

学会放松，远离疲劳 /277

第十一章 用心经营，打破婚姻惯有的倦怠

人的婚姻有激情期，也会有倦怠期，正所谓相爱容易相处难。维系好婚姻需要一种责任感，要多想想自己对另一方、对孩子承担着什么样的责任和义务。其实，只要两个人用心经营，就能演绎“看着我一天天变老”那样浪漫的事。

选择合适的情侣 /285

拒绝发火、批评、抱怨和责骂 /289

学会妥协 /292

切莫喋喋不休 /294

真心地赞美对方 /296

制造一点浪漫 /298

多一些责任感 /301

少一些不良习惯 /304

包容对方的缺点 /306

第一章 调节心态，生活就能够充满快乐

看待事情的心态不同，心情也会不同。心情的好坏往往是掌握在自己的手中，当你遭遇生活的是是非非后，通过心态调节，可以赶走痛苦、忧伤、失意乃至种种不快，让生活充满快乐。

正视自己的生活

拥有积极心态的人懂得目标、常识、勇气的价值，知道即便是稍加运用，它们也会带来意想不到的结果。

对于每一个追寻生存意义的人来说，你必须克服的弱点是什么？是自卑、是沮丧、是犹疑、是了无生趣……无论是什么，都不可怕。只要你能正视它，它或许在某一时刻会影响你，但决不能让它影响你的一生。

乔普从外表看是一个极普通的人，不普通的是他几乎没有开怀大笑过。他总是一副心事重重的样子。他忘不了自己是一个私生子，更担心会因此遭到别人的嘲笑，所以也很少和别人来往。他的家里除了妻子和母亲，也没出现过别的什么人。

终于，妻子因为受不了沉闷的家庭生活而离开了他，一年以后母亲去世，他成了真正的孤家寡人。对生活的失望和对自己的绝望更使他备觉了无生趣，于是，他决定自杀。

他是天主教徒，知道自杀有违教规。但他认为上帝已经遗忘了他，当然也就不会责备他。

带着一瓶剧毒农药，他来到离母亲的墓地不远的地方，毫不犹豫地喝了下去。在他尚未失去知觉时，他突然想起了一句话：你的生命是别人生命的延续，即使不为自己也要为别人活着。然而，在他还没有来得及深想之时，已昏然倒地。

不知道过了多久，他被冻醒了，摸到周身浓重的湿气，睁开眼睛，看到依稀的星光，这让他十分惊异，一时分不清自己是在天堂还是地狱。他冲到公路边上，看到了急驰的车流和远处的灯火，知道自己没有死。他想不通自

己为什么会没有死？是老眼昏花的商店老板拿错了药？还是那药只能杀死害虫，不能杀死人？不过他已无意追究答案，因为他更愿意相信：这是上帝的意思。上帝希望他活下来，因为另有任务给他。当他知道自己仍然活着，突然间重新有了生存的渴望。

他感谢上帝的恩赐，让他活下来，给他机会，要他把不属于自己的生命延续下去。

从此，乔普成了一个“为别人活着的人”，教区里无人不知的“全天候”义工是他；教堂里永不疲倦的志愿者是他；那个步履轻快、笑容愉快的人还是他。当他把帮助别人当作自己生命的全部使命以后，已无暇忆及自己曾是一个困了无生趣而绝望过的人。

正是由于有了某种信念，我们的生活才具有了目标。生活有了目标，我们的生活才具有了意义，就会活出全新的自己。

一位心理学家曾经说过，多数情绪低落、自暴自弃、不能适应环境者，皆因胸无大志。他们没有自知之明，又处处要和别人比，总是梦想要是能有别人的机缘，便将如何如何。诚然，寻找不满自己遭遇的理由那是易如反掌，关键是看你用什么样的心态去对待它们。

历史上最激励人的成功事迹，多半是那些身有缺陷、境遇困难，但不怨天尤人而视之为生命的嘲弄，勇往直前、不为之所困的人谱写的。

拥有积极心态的人懂得目标、常识、勇气的价值，知道即便是稍加运用，它们也会带来意想不到的结果。如果一个人不靠奋斗就想发财，他可能会遭遇无情的打击；如果他从不出付却想享乐，肯定会自讨苦吃；如果从不关心别人却企望高朋满座，无异于痴人说梦。只有洞悉了生存的意义，相信人人为我、我为人人，相信生活中的一切悲欢和困苦都不是生活的全部，才可以利用人生的一切机遇，成功地开创属于自己的未来，就会活出全新的自我。

世事多纷扰，看淡心自宁

心灵的宁静是一种融入丰富智慧的财富。这财富的积累是长期的，是一种与生活的苦难长期斗争和超越而沉淀出成熟的体现。

人的一生中总会留下遗憾：在学业上，由于还不会倾听内心的声音，所以盲目地选择了别人认为最有潜力与前景的专业；在事业上，故意不去关注内心的声音，在一哄而起的热潮中，也去选择那些最为众人看好的热门职业；在爱情上，常因外界的作用扭曲了内心的声音，因经济、地位等非爱情因素而错误地选择了爱情对象……

我们都是现代人，现代人惯于为自己做各种周密而细致的盘算，权衡着可能有的各种收益与损失，但是，我们唯一忽视的，便是去听一听自己内心的声音。

繁忙紧张的生活容易使人心境失衡。如果患得患失，不能以宁静的心灵面对无穷无尽的诱惑，就会感到心力交瘁或迷惘躁动。唯有宁静的心灵，才不至眼热权势显赫，不奢望金银成堆，不乞求声名鹊起，不羡慕美宅华第，因为所有的眼热、奢望、乞求和羡慕，都只能加重生命的负荷，加速心力的浮躁，而从此与豁达康乐无缘。

据说老街上有一位卖铁锅、菜刀和剪子的老人。

他的经营方式非常古老和传统。人坐在门内，货物摆在门外，不吆喝，不还价，晚上也不收摊。你无论什么时候从这儿经过，都会看到他在竹椅上躺着，手里拿着一个半导体收音机，身旁是一把紫砂壶。他的生意也没有好坏之说，每天的收入正够他喝茶和吃饭。他老了，已不再需要多余的东西，

因此他很满足。

一天，一个文物商人从老街上经过，偶然看到老铁匠身旁的那把紫砂壶，立即吸引了他的目光，因为那把壶古朴雅致、紫黑如墨，有清代制壶名家戴振公的风格。文物商人走过去，顺手端起那把壶，发现壶嘴内有一记印章，果然是戴振公的。商人惊喜不已，因为戴振公在世界上有捏泥成金的美名。据说他的作品现在仅存3件：一件在美国纽约州立博物馆里；一件在台湾故宫博物院；还有一件在泰国某位华侨手里，是1993年在伦敦拍卖市场上，以16万美元的拍卖价买下的。

商人端着那把壶，想以10万元的价格买下它。当他说出这个数字时，老铁匠先是一惊，后又拒绝了，因为这把壶是他爷爷留下的，他们祖孙三代打铁时都喝这把壶里的水，他们的汗也都来自这把壶。

壶虽没卖，但商人走后，老铁匠有生以来第一次失眠了。这把壶他用了近60年，并且一直以为是把普普通通的壶，现在竟有人要以10万元的价钱买下它，他转不过神来。

过去他躺在椅子上喝水，都是闭着眼睛把壶放在小桌上，现在他总要坐起来再看一眼，这让他非常不舒服。特别让他不能容忍的是，当人们知道他有一把价值连城的茶壶后，他的屋子就开始变得拥挤不堪，有的人问还有没有其他的宝贝，有的人甚至开始向他借钱，更有甚者，还有人晚上来推他的门。老铁匠的生活被彻底打乱了，他不知该怎样处置这把壶。

当那位商人带着20万元现金第二次登门的时候，老铁匠再也坐不住了，他招来左右店铺的人和前后邻居，拿起一把斧头，当众把那把紫砂壶砸了个粉碎。

老人砸碎的不仅仅是一把茶壶，同时也砸碎了心灵的桎梏。这样，他就走出了困境，回到了正常轨道上。老人还是卖铁锅、菜刀和剪子，据说他已经过了百岁。

心灵的宁静是一种融入丰富智慧的财富。这财富的积累是长期的，是一种与生活的苦难长期斗争和超越而沉淀出成熟的体现，是山崩于前而色不变的冷静与耐心的自我控制。具备了心灵的安宁，意味着你的经历丰盈成熟以及对于思想规律与运转有一种不同寻常的了解。

6 活出全新的自己全集