

做最真实的自己

ZUO ZUIZHENSHI DE ZIJI

沛霖·泓露◎著

人们可以支配自己的命运
若我们受制于人 那错不在命运 而在我们自己

珍藏版

中国商业出版社

沛霖 · 泓露◎著

做最真实的自己

常州大学图书馆
藏书章

中国商业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

做最真实的自己 / 沛霖·泓露著. -- 北京 : 中国
商业出版社, 2016. 2

ISBN 978-7-5044-9284-5

I. ①做… II. ①沛… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第021108号

责任编辑: 姜丽君

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www. c_cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

永清县晔盛亚胶印有限公司

*

720×1000毫米 16开 17印张 200千字

2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷

定价: 36. 80元

* * * *

(本书若有印装质量问题, 请与发行部联系调换)

前言



当我们渐渐长大，生活中的酸甜苦辣渐渐灌注心灵的每一个角落，偶然回头，我们才知道自己已不再那么清纯。儿时的记忆如今已是我们饭后的谈资，更可以成为我们嘲笑自己的理由，但我们永远都无法否定那时那个最真实的自己。

今天的我们已经长大，也渐渐失去了儿时的纯真；我们学会了掩饰，学会了让自己在更巧妙的回旋中适应这个社会，在不知不觉中变换了最清晰的色彩。迷蒙的，模糊的……我是谁？我该以怎样的姿态出现，这似乎才是更值得我们加以推敲，加以雕饰的。是世界变了，还是我们变了，没有人能说清楚。

可是，我们终究需要让自己休憩、回想、面对，面对那个最真实的自我。因为许多时候我们无法背叛自己的意志，无法逃脱心灵的指引。所以，我们的路更多的时候是自己心灵轨迹的真实再现。

面对真实的自我，不是让我们回到从前，而是让我们在生活的道路上，认清自己、承认自己、悦纳自己、相信自己、造就自己。在主动中把握好自己的人生，而不是被心灵的消极因素左右自己的命运。



我希望我们都能成为自己的主宰，因为，这是主宰世界的决定因素，是我们成功的决定因素。

世界是客观的，我们是主观的，因为主客观的相对性，我们只有面对真实的自己，查漏补缺，以最积极的姿态步入人生的舞台才不会在危难时怯场，在得意时忘形。

面对真实的自我，需要勇气，也需要智慧，二者缺一不可。我希望读者能在此书中找到它们，并用它们剖析自己思想和心灵的阴暗处，在人生的最高境界放射自己最具魅力的光芒。

目 录



第一章 最真实的自己

知人者智，自知者明。一个人可以不知人却不可以不自知，即你可以不智，却不可以不明。明而不智者不至于浪费自己的人生，也很容易让自己有所收获。智而不明者却会在狂妄中建造只属于自己的坟墓，将自己的一生当作必输的赌资赔付。人还是应该先检视清楚那个最真实的自己，打好基础再建大厦。

认识自己的重要意义	3
以人为镜看自己	5
认真地去了解自己	7
要学会自我反省	11
扔掉心中的锁链	13
你的长处是什么	16
找出与他人的差距	19
改变自我意识	22
正确评估自我	24



第二章 做人做事要低调

对于一粒沙而言，它是自己的全部，却是沙漠的一颗尘埃；对于一滴水而言，它是自己的世界，却是大海的一点泪珠；对于我们自己而言，我们是自己的天地，却是人群中的一个平凡人。我们的平凡构筑了这个世界，共同创造了伟大的人类历史，推动了社会的进步，任何人的单一的力量都无法做到这一点，所以，我们需要知道我们的微不足道，在任何时候都低调一点。

做人、做事要低调	29
锋芒不要太露	31
藏而不露、大智若愚	34
人不可太聪明	37
认识自己，换位思考	39
为人处世留三分	42
得意不要忘形	44
我们有必要拜人为师	46
把别人放在第一位	49

第三章 坚持自我本色

世界因为有了不一样的色彩所以绚烂；因为有了不一样的声音所以流转。我们因为有了自己的色彩，所以可以装点世界；因为有了自己的声音，所以可以表达存在。面对真实的自己，我们有我们的个性，那是因为我们有人做人的原则。

坚持自我本色	55
对自己的态度：不卑不亢	58
拿得起，放得下	61
先扫一屋再扫天下	64
做人、做事要言出必行	67
踏实走好每一步	70
诚实守信赢尊重	73
不使他人痛苦	76
不义而富且贵，于我如浮云	79



第四章 相信自己

自卑的人说：“我不行。”自信的人说：“我可以。”结果就是自卑的人真的不行，而自信的人却真的成就了自己。任何时候，我们都不要对自己说：“我不行。”我们的成功不是因为我们不行，而是因为我们还没有面对真实的自己。

坚信自己是最好的	85
其实你没那么笨	88
不要为自己设限	91
我成功，因为我自信	94
丢弃你的自卑	97
自信心点亮世界	100
树立必胜的信念	102
自信是你真实的感觉	105
将信念牢记于心	107

第五章 合理的定位

有人说：“你站错了位子，你就成了垃圾。”的确，假如一个很有才华的人，一辈子都没有找到发挥自己才能的地方，那么他与无用的垃圾有何区别？我们需要在这个世界上找到适合自己的舞台，需要得到社会的承认，那么就必须在面对真实的自我的基础上给自己一个合理的定位。

不要迷失了自己	113
你必须知道你想要什么	116
放飞你的心灵	119
合理定位你的职业	122
喜欢的才是合理的	125
选择自己想做的事	128
不要过低的估计自己	130
正确策划你的人生	133
你的路是自己走出来的	136



第六章 做快乐的自己

我们心灵的领地是自己最真实、最敏感的器官，没有人能够否定这种真实的存在。当生活的酸甜苦辣灌注其中，那些感觉只有你自己知道，你也许可以在任何人面前否定你不曾有过伤感或是快乐，可是你永远都不能否定你心底的那张脸。扪心自问，你希望那张脸是快乐的还是伤感的？我想你的答案和我的相同，因为我们最需要的就是快乐。

只要你想，你就快乐	141
发现快乐	144
点滴的快乐便是真快乐	147
播种快乐才能感受真实的快乐	149
快乐是因为痛苦的存在	152
不要苛求自己	155
一切随缘	158
快乐比成功更重要	160

第七章 记得自己的责任

面对家人时，我们是他们的亲人，所以，我们有爱护他们的责任；面对朋友时，我们是他们的友人，所以，我们有信赖他们的责任。在这一生中，我们会遇到很多人，很多事，同样也担负着很多责任，但我们必须首先要面对自己，对自己负责，记得我们的责任。

要对自己负责	167
肩扛责任，就是大赢家	170
要对家人负责	173
责任无大小	176
因为责任，所以没有借口	179
尽职尽责	182
常怀责任感	186
因为有责任所以有成就	189
多做一点点	192



第八章 时间是有限的

某一天，我们不经意回头，地上留下的是我们深深浅浅的脚印，一直延续了很远。也许我们会因为看到了自己的脚印而高兴，但我们面对镜子时，有几个人可以为自己新添的白发而高兴？我们都是凡人，没有长生不老药可以让自己永生不灭。面对那真实存在的岁月的斑痕，我们是否可以告诉自己时间是有限的？我们是否应该学会珍惜？

少壮需努力	197
明确时间的意义	201
永远都不要想还有明天	204
积极行动，岁月不等人	207
浪费时间就是浪费机会	210
做时间的主人	213
删除不必要的事	216
珍惜所有人的时间	220



第九章 做一个受欢迎的人

也许，我们有时会发现自己并不是一个自私的人，我们很善良，也很乐意帮助别人，可是，我们却不是个很受欢迎的人，到底问题出在什么地方？这就需要我们找一下原因，反思自己的言行、举止、甚至仪容、性格。

仪容很重要	227
说话要有技巧	231
对人、对事宽容一点	234
不要让自私占据心灵	237
发牢骚也会招人厌	240
丢弃你的嫉妒心	243
控制自己的情绪	246
让幽默常伴	249
经营你自己	252

第一章

最真实的自己

知人者智，自知者明。一个人可以不知人，却不可以不自知，即你可以不智，却不可以不明。明而不智者不至于浪费自己的人生，也很容易让自己有所收获。智而不明者却会在狂妄中建造只属于自己的坟墓，将自己的一生当作必输的赌资赔付。人还是应该先检视清楚那个最真实的自己，打好基础再建大厦。





认识自己的重要意义

一个人应该有认识自己的意识和能力。因为我们的生活是复杂多变的，认识自己，面对真实的自我，承认自己的优势和不足是我们进军现实世界的基础和出发点。当我们意识到我们的优势时，我们可以更恰当的选择自己的生活方式，给自己一个恰当的定位。

随着科技力量的兴起，许多关于人的八大智能的测试也应运而生，但我们是否可以不用这种方法就可以明白自己的优势与劣势之所在，确定自己的发展方向呢？可以，只要你善于思考，善于反省。

反省是人类提高自己的能力，重新认识自己的有效途径。善于思考和反省的人有对自己思想的更新能力，他们会随着自己在生活中的经历不断校正自己的航向，渐趋完善自己，充实自己，让自己成为一个完美的人。更可贵的是善于反省自我的人有勇气面对自己的缺点，敢于剖析自己的灵魂，能够认识到自己的不足并在必要的时候放下自己的面子，在别人面前承认自己的错误，这样的人是可贵的人，是真实的人，是成功的人。

我的一个朋友，心地很善良，刚从学校毕业的时候，对自己，对社会都不是很清楚，她听从了父母的安排，嫁给了现在的老公。他的老公是一个很细心的人，很顾家，就是脾气有点急。按理说，他们应该是很好的一对，但事实并非如此，婚后最初的一段时间里他们也