

每天读上几分钟，就会让你的生活一天一个变化。

你可以为自己活着

——走出生活困境的11个幸福方法

白山 魏先莉◎编著



走出泥淖的
心智书

为自己活着，是一种执著，也是一种信仰。

不管自己身处何境，无论前路如何崎岖，为自己活着，享有一个丰富、完善、富有自立精神的人生，才活得精彩，无怨无悔
珍惜生命，学会生活，过好每一天

北京工业大学出版社

你可以为自己活着

——走出生活困境的11个幸福方法

白 山 魏先莉◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

你可以为自己活着：走出生活困境的 11 个幸福方法 / 白山，
魏先莉编著.—北京：北京工业大学出版社，2011.10

ISBN 978-7-5639-2827-9

I. ①你… II. ①白… ②魏… III. ①幸福—通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 170386 号

你可以为自己活着——走出生活困境的 11 个幸福方法

编 著：白 山 魏先莉

责任编辑：韩丽萍

封面设计：翼之扬设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京洛平龙业印刷有限责任公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：18

字 数：276 千字

版 次：2011 年 10 月第 1 版

印 次：2011 年 10 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-2827-9

定 价：30.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

在这个世界上每个人都不能选择自己的出身，但是一旦我们拥有了生命，就得走完自己的人生路，不管这其中的路途是迷茫也罢，清晰也罢，你都得坚持走下去，因为我们需要好好地活下去。

人经常搞不清楚自己是为了什么而活着；搞不清楚自己来到世界上，是为了什么而来，又将带什么而离去；很多人也不知道自己的活着，对家人来说意味着什么，对朋友或其他人来说又意味着什么。

其实，对每个人来说，我们都是世界上的一个生命个体。当我们有了生命、懂得思考的时候，我们就会问自己：“我究竟是为了什么而活着？”

当然，人活着，就一定得有它的价值和意义，这个价值和意义，只有自己才能定，也只有自己知道它是什么。上天既然给了我们生命，就一定有它的原因。在这个世界上有些人活着是为了享受，为了享受美食、享受奢侈的生活、享受最美丽的东西；有些人活着就是为了照顾父母、照顾兄弟姐妹等。

那么你是为了什么而活着呢？这时你可能会说：为了爱你的和你爱的人而活着；为了自己的快乐而活着；为了自己的幸福而活着；为了人生而活着；为了有机会做人而活着。在这里我要说，你最应该做的就是为自己而活着，因为你的生命是属于自己的，你完全可以活出属于自己的生命色彩来。

那么一个人应该怎么做，才是为了自己而活着呢？关于这个问题，众说纷纭。在这里我想，一个人只要能对自己的人生承担起责任，能规划好





你可以为自己活着

——走出生活困境的 11 个幸福方法

自己人生发展的道路，有独立思考问题的能力，能控制自己的情绪，能很好地开发利用自己的潜能，能及时从失败中总结经验和教训，能努力提高自己的修养和品位，能把握好今天的每一个机会，能爱惜照顾好自己的身体和健康，那么这个人就是在为自己而活着。

而你如果也能做到以上这些，那你就是在为自己而活着。

人生是一个非常短暂的过程，我们在短短的人生中应该为自己而活着。人生充满了苦恼、困难和挫折，面对同样的问题，我们可以选择不开心地活着，也可以选择开心地活着，既然事情无法改变，我们为什么不为自己而活着，让自己变得更开心一点呢？

我们在这里说的你可以为自己而活着，不等于自私自利，不等于凡事只在自己头上划圈；为自己而活着，不等于把自己锁在进步的起点，整日高念“事不关己，高高挂起”——为自己活着，那应是一种永恒的信念，一种执著的追求。

也许，你奉献了满池甘露，却未尝到丝丝清甜；也许，你用善良装点世界，却听不到声声赞许。于是你沮丧于人世的苍凉，诅咒命运的不公。不必这样，你可以为自己而活着。

尽管人生的道路不可能永远都会一帆风顺，但是面对风雨，我们可以选择坦然面对，可以选择坚定地走下去，因为我们是在为自己而活着，而不是为别人。



目 录

第一章 如何走好自己的路，规划好自己的一生

好的人生是需要规划的，规划不仅让人生变得井井有条，还能让人在不同的生命阶段里收获到不同的人生果实。人在规划自己的人生之前，首先要了解自己。要明白自己属于哪种性格的人，要明白自己究竟有哪些特长、喜欢做哪方面的工作。然后结合自己的性格、特长和兴趣去选择适合自己的工作。这样你的人生才能有一个比较清晰的发展方向，为活出精彩的人生打下坚实的基础。

全面了解自己：你属于哪一种性格的人	2
你想过哪种生活：充满压力的，还是平淡无奇的	6
了解自己究竟喜欢哪种类型的职业	13
根据自己的性格选择适合自己的职业	18
过日子需要一步一步地规划	21



你可以为自己活着

——走出生活困境的 11 个幸福方法

第二章 为自己活着，就要肩负责任

人活着就得肩负责任，这是我们活在这个世界上不可推卸的义务。为自己活着就要勇敢地承担起自己的责任。一个人要承担的责任有很多：在工作中通过学习提高自己的工作技能是你的责任；孝敬父母，照顾好父母是你的责任；抚养教育好孩子是你的责任；处理好家庭与事业的关系，让家庭和事业取得双丰收，是你的责任；处理好自己与周围人的关系，让自己得到一个好人缘，让工作更好开展下去，是你的责任……责任支撑着我们的人生，它虽然让生活充满了艰辛，但是也让人生变得更加充实、圆满，更富有价值和意义。

通过学习，提高专业技能是你的责任	28
孝敬父母，照顾好父母是你的责任	32
爱护孩子，照顾好下一代是你的责任	36
处理好家庭与事业的关系是你的责任	41
与周围的人处理好关系是你的责任	46

第三章 为自己活着，就要有独立的思想

为自己活着，人就应该有独立的思想，这是每个人区别于他人的地方。人在遇到事情时，最应该求助的是自己而不是别人。勇敢地问一下自己：“我该怎么办？”勇敢地去处理问题，而不是等着别人来救急。独自处理问题，是人保持思想独立的重要标志。独立的思想是人的灵魂，它不是天生就有的，是需要后天努力培养的。提高自己独立思考问题的能力，发自内心地去做一件事，不仅是每个人义不容辞的责任和义务，也是人在





工作、生活中有所收获的重要保证。

遇事先问自己：我该怎么办	52
平时养成独立思考问题的习惯	56
自觉自愿地去做一件事	60
培养女人独立思考能力的 25 个处方	64
培养男人独立思考能力的 25 个处方	70

第四章 为自己活着，就要做好工作

为自己活着就要做好工作，工作是人在社会上安身立命的根本。没有工作，人不仅失去生活上的保障，精神上也会没有寄托，生活也会变得空虚无聊。做好工作就是在工作中不拖拖拉拉，就是时刻保持高昂的工作状态，就是少说多做，认真做好工作中每一件小事；做好工作就是应该自己承担的工作责任从不推卸给别人；做好工作就是把工作当成自己要用生命去做的事，全力付出，兢兢业业，无怨无悔。

工作中不拖拖拉拉	78
时刻保持高昂的工作状态	84
少说多做，是工作中的一个法宝	88
认真做好工作中每一件小事	92
自己该承担的工作责任不能推卸给别人	97

第五章 为自己活着，就要学会利用潜能

每个人身上都蕴藏着巨大的潜能，因此我们没有必要浪费自己的潜





你可以为自己活着

——走出生活困境的 11 个幸福方法

能，要学会充分利用自己的潜能。潜能可以给我们带来很多好处：它可以帮你实现你一直想做的事；可以增强你的自信心，可以帮你战胜胆怯、心虚；可以让你变得勇敢，在求职面试的时候脱颖而出。学会利用自身的潜能，可以让你拥有更多成功的机会，它可以帮我们直面自身的缺陷，直到我们把自身的缺陷转化成为一种优势，让我们更具有竞争力。一个善于利用自身潜能的人，他心中的正面影像就可以变成他的未来，让他美梦成真，品尝到收获的甘甜果实。

充分利用潜能可给你带来很多好处	104
人没有自信就会变得心虚	109
你可以用勇气把自己推销出去	113
自身缺陷也可以成为你的一种优势	117
你心中的正面影像，可能就是你的将来	122

第六章 为自己活着，就要吃一堑长一智

生命是短暂的，因此人需要为自己而活着。每个人都可以选择为自己而活着。为自己而活着就是能够做到吃一堑长一智；能够从失败中吸取经验和教训，让自己永远不在同一个地方摔倒第二次。在这个世界上，一个人能取得成功是有原因的，也即成功是有方法可寻的。如果我们也想取得人生的成功，可以去参考和借鉴别人的成功模式，在这个基础上，去扬长避短，那么你就会找到一条适合自己发展的道路了。当你陷入困境时，不要选择苦苦硬撑，而要学会及时寻求别人帮助，否则你只能浪费更多的时间，让成功离自己更远。

我们失败的根源	128
导致我们失败的原因	132





我们应该从失败中吸取教训	135
做事最安全、离成功更近的方法有哪些	140
遇到困难，要及时寻求外力的帮助	145

第七章 为自己活着，就要学会控制情绪

在今天职场上，如果一个人不善于控制自己的情绪，不能做到把喜怒哀乐隐藏于心底，却把所有的情绪都挂在脸上，那么这个人在别人眼中不仅毫无魅力可言，只能让人敬而远之。人要想让自己变得成熟，要想在职场上有所收获，就应该学会控制自己的情绪。因为情绪不仅可以帮我们做成一件事，也可以让我们做事失败，赔了夫人又折兵。而情绪给我们带来的影响是天堂还是地狱，就看你自己怎么去把握了。人要想学会控制自己的情绪，做事就不要冲动，要学会三思而后行；要克服心中的恐惧感，让自己远离焦虑和忧愁的困扰；要能时时给自己营造一个快乐的心境，让自己的每一天都过得有价值。

情绪可以给你带来影响	150
为什么要学习控制自己的情绪	155
人做事不能太冲动，要学会三思而后行	161
恐惧感只能增加你的心理压力	165
别让焦虑和忧愁毁了你的工作	169

第八章 为自己活着，就要过好今天

人为自己而活着，就要认真过好今天。我们的生命是由一个又一个的今天组成的，若不重视今天，就不能拥有硕果累累的明天。况且如果没有





你可以为自己活着

——走出生活困境的 11 个幸福方法

今天的付出，我们又哪来明天的收获呢？一个人如果不重视今天，就是在挥霍自己的生命。而那些能认真过好今天的人，他会把今天的事情进行合理规划；他会努力提高今天的工作效率，并按时完成今天的工作任务；他会把握好今天每一个稍纵即逝的机会。我们为自己活着，要想活得有尊严、有价值，就不能懈怠今天。因为今天不认真做事，明天就会一事无成，这样的人生是你想要的吗？

学会把今天的事情进行合理的规划	176
按时完成今天的工作	179
今天的事情做不好，就别指望明天能有收获	183
提高今天的工作效率	187
把握好今天的每一个机会	192

第九章 为自己活着，增加自身的修养

青蛙只有跳出井底才能看到外面广阔的天空，做人的道理也一样，需要不断增加自身的修养。唯有如此，我们的人生才能不断取得进步。人要想增加自身的修养，办法有很多：比如，兴趣爱好是我们生活中最好的减压方式；运动不仅可以让我们远离烦恼，还会有益于我们身心健康；音乐和唱歌能帮我们交到志同道合的朋友；阅读还可以增长我们的见识，让我们了解到外面的世界；而欣赏艺术品更有利于陶冶我们的情操，提高我们的品位。可见，只要你愿意，你随时随地都可以增加自身的修养，这是一件非常容易做到的事情。

兴趣爱好，是生活中最好的减压方式	198
运动可以帮你远离烦恼	204
听音乐和唱歌可以增强肺活量，可以帮你结交朋友	209
阅读可以增长你的见识，开阔你的眼界	213



欣赏艺术品，可以陶冶你的情操，提高你的品位 217

第十章 为自己活着，就要珍惜自己的身体

人要为自己而活着，首先就得珍惜自己的身体。身体是我们革命的本钱，如果我们把这个本钱弄丢了，我们将一无所有。在生命的不同阶段，我们要注意的身体健康问题也是不一样的，我们珍惜身体的方式也是不同的。具体来说，尽管老人和孩子、青年男女、更年期的男人和女人、青春期的男孩和女孩他们要注意的身体健康问题不一样，但是他们都需要珍惜自己的身体，都需要关注自己的身体健康。健康是福，有了健康我们才能拥有一切，失去了健康我们就将坠入万劫不复的深渊。

身体是自己的，要学会爱惜你的身体	226
男人和女人更年期要注意哪些身体健康问题	230
青年男女要注意哪些身体健康问题	237
青春期男孩、女孩需要注意哪些身体健康问题	242
老人和孩子需要注意哪些身体健康问题	245

第十一章 为自己活着，就要把自己放在首位

生命对每个人来说，都是极其宝贵的，既然我们拥有了这么好的活在世上的机会，就要学会好好地珍惜自己，无论做什么事情，无论在什么时候，都要学会把自己放在首位。把自己放在首位，就是要每年都进行定期体检；可以好好地工作，但是绝对不透支自己的身体健康；当工作感到疲惫不堪时，就犒劳一下自己，可以舒服地去选择旅行；当回到家里的时





你可以为自己活着

——走出生活困境的 11 个幸福方法

候，要善待自己，多宠爱自己一点。要知道，在这个世界上没有谁会比我们自己更重要，因此，请学会重视自己吧。

在家里要多宠爱自己一点	254
工作可以但不要透支身体健康	258
无论多忙，每年都要进行定期体检	265
当感到疲惫的时候，出去旅行一次又何妨	269



第一章

如何走好自己的路，规划好自己的一生



好的人生是需要规划的，规划不仅让人生变得井井有条，还能让人在不同的生命阶段里收获到不同的人生果实。人在规划自己的人生之前，首先要了解自己。要明白自己属于哪种性格的人，要明白自己究竟有哪些特长、喜欢做哪方面的工作。然后结合自己的性格、特长和兴趣去选择适合自己的工作。这样你的人生才能有一个比较清晰的发展方向，为活出精彩的人生打下坚实的基础。



你可以为自己活着

——走出生活困境的 11 个幸福方法

全面了解自己：你属于哪一种性格的人

好的人生是需要规划的，经过规划的人生才能变得“秩序井然”，才可以让你在一定的生命阶段里收获到相应的果实。不经过规划的人生，会变得杂乱无章，会乱如一团麻，会缺少后劲，会变得很平庸。

在开始规划人生之前，你应该对自己有一个基本的了解，你应该知道自己是一个什么样性格的人，你应该了解自己性格上有哪些优点，又有哪些缺点。

俗话说，性格决定命运，你是一个什么样性格的人，都会对你今后的人生产生影响。因此我们规划人生的第一步，应该从了解自己的性格开始。

下面我们从气质、兴趣、心理活动和心态的外在表现来分析一下不同性格的人，他们都具有哪些特点，帮你对自己性格的判断提供一些参考。

1. 气质对性格的影响

心理学上把人的气质分为 4 种类型：胆汁质、多血质、黏液质、抑郁质，这些不同气质类型的人，他们的气质特征可以作如下描述：

(1) 胆汁质：直率、热情，精力旺盛，情绪易于冲动，心境变化剧烈，具有外倾性。

(2) 多血质：活泼、好动，敏感、反应迅速，喜欢与人交往，注意力容易转移，兴趣容易变换，具有外倾性。

(3) 黏液质：安静、稳重，反应缓慢，沉默寡言，情绪不易外露，注意力稳定但难于转移，善于忍耐，具有内倾性。

(4) 抑郁质：孤僻，行动迟缓，精神体验深刻，善于觉察别人不易觉





察到的细小事物，具有内倾性。

不同的气质会明显地影响一个人的行为方式、处世方式和情绪表现。比如同样是看戏迟到而遇检票员的阻拦，不同气质的人的表现可以说是迥然不同的。

胆汁质的人容易与检票员发生争执，希望立即入场。他会分辨说：“我不会影响任何人！”然后企图推开检票员，径自入场。

多血质的人会立刻明白，在这种场合与检票员争辩是无济于事的，他会设法绕过去。

黏液质的人看到不让他进入场内，就会暗自思忖：“第一场一般是不太精彩的，我还是暂且到小卖部待一会儿，等到幕间休息时进去吧。”

抑郁质的人会想：“我老是不走运，偶尔来一次戏院，就这么倒霉！”于是丧气地回家了。

不过，人的气质在性格的作用下是可以改变的。比如那些具有坚强性格的人，可以抑制他气质中的某些消极方面，从而让其气质中的积极方面得到发展。

清代爱国官员林则徐有胆有识，人们都很敬佩他。但他有容易发脾气的毛病，常因未作深入调查研究就发脾气伤人，导致别人的误解和隔阂。他发现了自己这个毛病后下决心改掉它，便在书房内高悬“制怒”二字，经过努力，终于逐步克服了这个毛病。

2. 兴趣对性格的影响

除了气质对人的性格产生的影响外，心理学上认为一个人的兴趣特别是学习兴趣，以及将来从事工作的兴趣，都和人的性格特征密切相关。美国心理学家霍兰认为，某一类型的人格，都有与此相应的兴趣所在。他分析了6种类型的人格：

(1) 现实的人格类型：具有这类人格的人，常在具体的劳动或基本技术等方面发生兴趣。

(2) 理智的人格类型：具有这类人格的人，往往爱好科学研究、工程设计或理论方面的探讨。

(3) 社会性的人格类型：具有这类人格的人对人事关系、公共服务、行政管理等方面具有浓厚兴趣。





你可以为自己活着

——走出生活困境的 11 个幸福方法

(4) 文艺的人格类型：具有这类人格的人，平日喜欢文学、艺术、音乐、绘画方面的课程，在业余时间也多从事这类活动。

(5) 恪守惯例的人格类型：具有这类人格特征的人，往往小心谨慎，遵从惯例，喜欢按部就班，照课程学习，按规矩办事，既没有特别感兴趣的方面，也没有特别不感兴趣的方面。

(6) 贸易性人格类型：这一类型的人喜欢从事商业活动、经济往来，在经营方面有特别的兴趣和能力。

霍兰提出的这种人格类型与学习兴趣和未来职业方向的关系，虽然不能尽善尽美，可是对我们了解自己的性格方面还是有帮助作用的。

3. 心理活动对性格的影响

心理学上，又从人的心理活动上，把人的性格分为外倾型和内倾型两种。属于外倾型的人，他们心理活动倾向于外部，能经常对外部事物表示出关心，性格开朗、活泼、情感外露，做事当机立断，不拘小节，独立性强，善于交际。而属于内倾型的人，他们心理活动倾向于内部，一般表现为沉静，处事谨慎，深思熟虑，反应缓慢，适应环境比较困难，顾虑多，交往少等。

在我国文学史上，人们习惯于把作家分为婉约派和豪放派，前者最杰出的代表是女词人李清照，后者最杰出的代表当推苏轼。苏轼，号东坡，可谓旷达之人，虽屡遭挫折，但饮酒赋诗，不改乐观情怀，以大江出峡之势，写壮阔之景，抒雄豪之情，是典型的外向性格。就是在政治上屡遭贬谪，父母、妻子相继亡故，与弟弟苏辙又天各一方的时候，虽然他精神上非常痛苦，思亲之情日甚一日，“转朱阁，低绮户，照无眠”，但最后苏轼还是以旷达的眼光去看待生活中的磨难，宽慰自解，并寄予人类以良好祝愿：“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。但愿人长久，千里共婵娟。”至于他的“大江东去，浪淘尽，千古风流人物”，那种恢弘之气就更不用说了。

但是在苏轼之后四五十年的女词人李清照，本来性格就内向悲戚，当她与丈夫别离、独酌赏菊的时候，只有离恨别愁，“莫道不消魂，帘卷西风，人比黄花瘦”。到她丈夫病故后，她原先词作中的爽朗清秀之风也全都被凄凉幽怨所代替了。她最著名的词《声声慢》一开头就是：“寻寻觅

