

在可见的未来 成为更好的自己

Become better in the future



未来不在远方 它源自你现在每一个踏实的脚步
现在就开始改变 让梦想触手可及

• • • • •

不抱怨逆境，不奢望公平
不盲目跟从，不自我束缚
敢于取舍，善于领悟
这个世上，唯有时光与努力，定不辜负你



孙淑丽
— 编著

天津出版传媒集团

天津人民出版社

在可见的未来 成为更好的自己

孙淑丽 / 编著



天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

在可见的未来成为更好的自己 / 孙淑丽编著. --天津: 天津人民出版社, 2016. 6

ISBN 978-7-201-09977-4

I. ①在… II. ①孙… 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 (2015) 第 293326 号

在可见的未来成为更好的自己

ZAI KEJIAN DE WEILAI CHENGWEI GENGHAO DE ZIJI

出 版 天津人民出版社
出 版 人 黄 沛
地 址 天津市和平区西康路35号康岳大厦
邮政编码 300051
邮购电话 (022) 23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子邮箱 tjrmcbs@126.com

责任编辑 陈 烨
策划编辑 新新人
装帧设计 陈付幸

制版印刷 北京时捷印刷有限公司印刷
经 销 新华书店
开 本 710 × 1000 毫米 1/16
印 张 16
字 数 130 千字
版次印次 2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷
定 价 35.00 元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换 (022-23332469)

在可见的未来，成为更好的自己

现在的你，对自己的生活满意吗？当时当下的生活，是你真正想要的吗？现在你正在做着的事情，是你曾经渴望的吗？当初那个叫作梦想的东西，你还在坚持吗？还是早已随着回不去的青春一起，成了尘封的不再被开启的过往。而你的未来，又在哪里呢？

在更年轻的时候，相信每一个人都曾心怀梦想。一些意气风发的学霸，梦想着毕业后进入国内最有名的大企业，几年后做到行业内的顶尖位置；一些拥有天赋好嗓子的人，梦想着有朝一日进入音乐的殿堂，成为拥有万千粉丝的歌手；一些怀着创业梦想的人，从原本轻松稳定的工作中走出来，从零开始，夜以继日地为自己的目标奋斗。还有很多很多人，他们更为实际，也同样富有进取心，他们离开自己的家乡，来到熙熙攘攘的大城市，梦想着在不远的将来，通过自己的努力，积攒成功的资本，改变自己的命运，走上人生的巅峰。

可是，不管你对未来计划得多么周详，剧本也总是被现实篡改得面目全非。失败、失意、失落、失望，慢慢成了家常便饭；被漠视、被拒绝、被排挤、被淘汰，你也渐渐见多不怪。有些人开始埋怨上天不公，社会不公；有些人比较达观，他们也只是惆怅一下，埋怨自己运气不好、时命不济。时间匆匆过去，曾经的热情被一点点消磨，曾经的梦想在一天天蒙尘。直到有一天，你发现生存成了你的第一要务，直到有一天，你开始羞于启齿“理想”这两个字。



一位陷入创作低谷的作家曾远渡重洋，去印度拜访一位高僧。作家经历千辛万苦，终于来到那位高僧的面前，并向高僧询问自己未来的方向到底在何方，而那位高僧并未直接向他展示“神技”，而是让他讲述他的过去。作家开始回忆，从热爱读书的童年，到一心想成为作家的青年，再到用笔书写人生的现在，讲述完之后，作家突然顿悟——原来，自己每一个真实的现在，就是曾经无数个幻想中的未来。

对于我们每一个人来说，又何尝不是如此呢？现在的你，正是你无数个过去所造就。过去曾努力过的，成了你今天赖以生存的能力；曾经受过的伤，也成了你如今害怕被看到的疤痕，同时也代表着你最最顽强的不曾屈服的生命力。而你现在正为之努力着的，现在正渴望着的，现在正恐惧着的，现在正厌倦着的，抑或现在正迷茫着的，每一个无比真实的现在，也将势必成为只属于你的未来。

好在一切都还来得及。只要你不辜负这个世界，这个世界就同样不会辜负你。只要你现在多收集一些阳光，你的未来就会更为明亮耀眼。从现在起，树立起自信，用微笑和信心去面对同事和工作；从现在起，开始每天运动，有好的身体也可以帮你反败为胜；从现在起，开始培养一种爱好，多一种技能等于为人生多打开了一扇门；从现在起，戒掉自己的拖延症，有些事只要你去做了，就比完美的半途而废要好很多，因为只要做了，就会成为一种希望和可能。

其实我们每个人都知道自己的未来在哪里，更加清楚三五年内自己可见的未来，那条忽明忽暗的路早已在你的脚下延伸开来，打上你每一个现在的印记。不要让未来的你，讨厌现在的自己；不要让现在的倦怠，成为将来的委屈；不要让今天的空白，成为明日的苍白。从现在起，给自己许一个可见的未来；从现在起，重新给自己一个起点，为那个可见的未来竭尽全力。只要你肯用心，你一定能在不久的将来，成为更好的自己。

第一章 别让未来的你讨厌现在的自己

做人如果没有梦想，跟咸鱼有什么分别·····	002
青春的代价是认识自己·····	006
要相信，你远比你想象的要强大·····	009
年轻的时候，大可不必太在意钱·····	013
不好强也不自卑，你是独一无二的自己·····	018
每天有一个微小但确实的进步·····	020
你的责任，就是让自己百炼成钢·····	025
理想还是要有的，万一实现了呢·····	028

第二章 选择一种生活，就能忍受任何一种生活

任何值得去的地方，都没有捷径·····	032
如何度过人生最艰难的那段日子·····	035



会思考的人才能成长·····	038
行动是最好的品质·····	041
困难往往在想象中被放大·····	044
把追求梦想当成生活的一种常态·····	047
不要想太多，去做就是了·····	050
舍得放弃，才能获得·····	054

第三章 努力向前，是你对自己的责任

别再为自己的懒惰找借口·····	058
责任越大，能力越大·····	061
责任源自于热爱·····	063
下班后还会想到工作的人·····	065
责任是对自己的要求，是自动自发的力量·····	067
一次承诺，就是一次自我检视和提升·····	070
找到你愿意付出一生的职业·····	075
先做完该做之事，再做想做的事·····	078
人生如戏，扮好每一个角色·····	081

第四章 说话，是一门能赚钱的艺术

好口才就能换个好未来·····	086
重复没有用时，换一个角度来说·····	088

语言是人的力量的统帅·····	091
会说话，也要会“不说话”·····	094
幽默让你更受欢迎·····	097
拒绝也可以做得很高明·····	099
正话反说的说话技巧·····	101
和聪明人学说话·····	105

第五章 动荡世界，如何让自己过得更好

除了变，一切都不会长久·····	110
越是强大的，越是适应的·····	112
不能没原则，也不能太有原则·····	115
谁的人生还没遇上过一两个“奇葩”·····	118
老祖宗实用的方圆之术·····	121
拉不开的门，请试着去推开·····	124
适时的善变就是精明·····	127
圆通，不等于圆滑·····	129

第六章 心存美好，未来就有阳光普照

深藏不露的智慧·····	132
受挫了，如何走出失落的阴影·····	134
你的时间有限，不值得为小事荒废·····	137



小事，难得糊涂·····	139
你只须取悦你自己·····	142
谣言止于智者·····	144

第七章 想要未来善待你，就要善待每一个现在

抱怨现在，就是在陷害未来·····	148
无论身处何种境地，全然安于当下·····	151
在苦难中优雅行走·····	155
尊重工作，才会有未来·····	158
常常抱怨的人没朋友·····	161
不要头顶负能量的乌云·····	164
生气不如争气，抱怨不如去改变·····	168

第八章 不要让自己孤独地奋斗

你能走多远，在于你与谁同行·····	174
没有谁是生来与你为敌的·····	178
一旦发生摩擦，也不能失态·····	182
多一个朋友，少一个敌人·····	185
每一个知己，都是你上辈子修来的福·····	187
真心朋友，就要用真心来换·····	190
不跟小人计较，相信“小人自有对头”·····	194

远离这些负能量的人·····	196
----------------	-----

第九章 暂时的低谷，不足以忘记天空

心不灭的人，是因为有希望·····	200
一次冲动可能让你前功尽弃·····	203
见好就收是聪明又难得的品质·····	207
财富之外，还有其他重要的事·····	211
忍一时之气，免百日之忧·····	214
给自己留条后路·····	217
盛名之下，小心灾祸暗伏·····	220

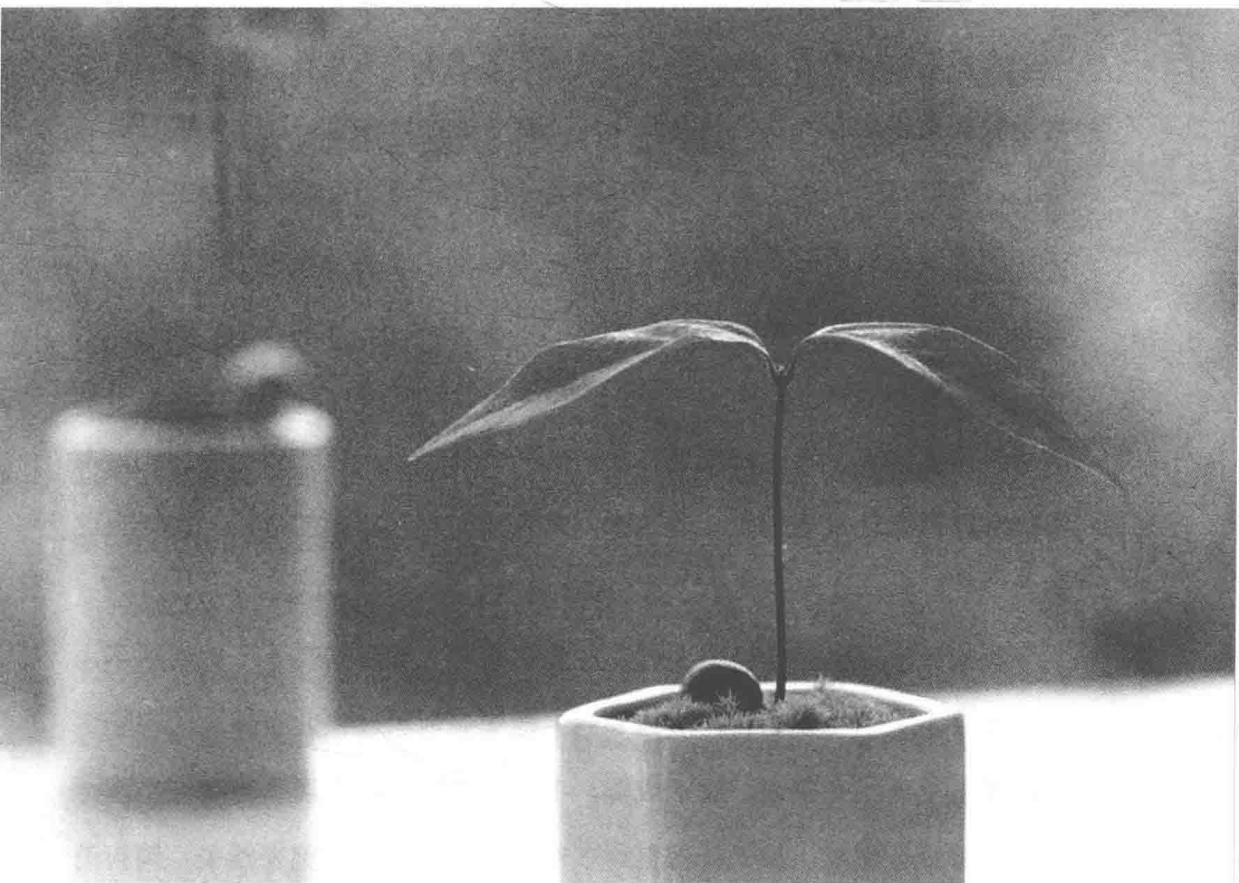
第十章 不念过去，不畏将来

亲手打开你未来的格局·····	224
内在的提升，会让你受益一生·····	228
梦想是内心深处的宝藏·····	232
别让好心成为负累·····	235
不求改变世界，只求不忘初心·····	238
以一颗平静的心，昂首前行·····	241

第一章



别让未来的你讨厌现在的自己





做人如果没有梦想，跟咸鱼有什么分别



周星驰在《少林足球》中有句著名的台词：做人如果没有梦想，跟咸鱼有什么分别。幽默调侃，又振聋发聩。梦想是什么？是小时候的一句天真玩笑，还是如今羞于启齿的过往？梦想，应该是人之所以活着的理由，至少是最重要的理由之一。

人该怎么活着是一件大事情，是每一个人必须认真思考的问题。生命对于我们来说只有一次，只有几十年，折合成小时来算，这个数字更触目惊心。这仅有的一次生命，这仅有的几十年光阴该怎么度过？如果一个人年轻的时候就能够想清楚这个问题，那么毫无疑问，他会比一般人多活很多年，而且成就不知道要大多少倍。

人需要积极地寻求事情来做，要不断地往高处走，要时刻准备着机会的降临并抓住它。百无聊赖地打发时间其实是过早地宣布自己的死亡。人不能浑浑噩噩地过这一生，应该拿出精神来做自己想做的事情，实现自己想实现的理想，这样的人生才是积极的人生。

我的一位同学，成绩中上等，在外省高考分数线居高不下的情况下，经过复读，上了一个专科，法律专业。他毕业后租住在北京郊区的违建房里，那里夏天没有空调，蚊子成群，冬天没有暖气，寒风从窗缝往里灌。他舍不得坐公交车，每天骑着自行车在北京的大街小巷跑来跑去，销售消

防器械。8小时以外，则学习、做题。他不看电影、不逛公园，也不睡懒觉，没有娱乐活动，也很少社交活动，来京三年始终穿着大学时的一两件衣服。经过不懈的努力，考了三次，失败了三次，终于在第四次通过了司法考试。同样，考了三次，失败了三次，在第四次考上了北京的公务员。我的一位师姐毕业于省会院校，在当地已经是顶尖的学府了，但她想来北京，大四时报考北京院校的研究生，结果出师不利落榜。由于成绩不错被调配到本校读研，一般人应该就此认命，乖乖地在学校读书上课等毕业了。但她一边在本校上课做课题，一边继续复习，第二年继续报考北京的院校，结果终于如她所愿，来到了她理想中的学校。

不管他们在将来是否能够成功，但他们一直走在为梦想奋斗的路上。虽然我们的目标，可能只是别人的起点。别人的人生高度，我们终其一生都达不到。但人活着就意味着必须要做点儿什么，而且努力做好，去经营自己的人生，规划自己的生活，去完成自己的价值。

有一只孤单的狮子，因为自己跛了脚，所以就不再想着出去觅食，它希望通过自己威武的外表来恐吓其他动物，尤其是恐吓那些正在进食的动物，这样它就可以吃它们剩下来的东西。后来这只狮子死了，它在天堂见到了自己的父母。然而，父母却不愿意再见它，它询问原因。父母说：“我们狮子怎么能吃别人剩下的食物呢？从来都只有别人吃我们剩下的食物，你让我们感到无地自容！”

人应当独立地站立在大地上，去生存，去发展，而不应当做啃老一族，或依附于别人而生活。如果依附于别人过一生，我们将活得毫无尊严，一辈子在别人的剧本里为别人的喜怒哀乐而存在，而且成为最快被淘汰的那一个。

非洲草原上的鹿，每天早晨起来就开始奔跑，因为它知道附近有一只



狮子会来吃掉它们中的一个，只要跑得比其他的鹿快就能生存下来。人也一样，我们除了不依赖别人，还要确保自己不落后。落后就要挨打，我们每天都要努力，保证走到别人的前面才不会被淘汰，才有更多的生存和发展的机会。

人们经常会问，我没有理想怎么办？我的理想是什么？我到底想成为什么样的人？怎样去实现我的梦想？关于第一个问题，有时候并不是我们没有梦想，而是因为梦想太多，不知道天下如此多的梦想，到底去实现哪一个，也就不知道自己内心真正想要的是什么，或者是不敢面对有梦想后那个艰难前行与无力支撑的自己。

我和妹妹常年居住在潮湿的一楼，房间里经常弥漫着潮湿的味道，以致湿气入侵身体，脸上长了无数痘痘。她坚持吃中药，跑步，发汗；我却因为中药难喝而中途停药，也以工作忙为借口，锻炼了两次就不了了之。一个夏天过去了，妹妹的皮肤快要恢复如初，而我却始终未见什么起色。是我自己，毫不犹豫地挥霍着，甚至放弃了变成女神的可能。我们总是这样，比如丢失了手机和钱夹，我们会郁闷，会不爽，会耿耿于怀好几天，却放任那些通过努力可以得到的美好东西从指尖溜走，而从不感到悲伤和惋惜。前者可以再次得到，后者不易察觉，却才是真真切切实实在在的损失。

你总能成为你想成为的那个人，做你想做的事，过你想过的生活，只要你能在纷繁复杂的生活中去发现它并为之努力。上天对每一个人都是公平的，给每一个人都是24小时。上天对每一个人又是不公平的，有的人从刚醒的那一刻就已经过完了一整天，而有的人到睡下去的那一刻还在有效地利用时间。有理想和目标的人每天都会朝着理想和目标一步步地前进，因此，他的日子过得十分充实，也很快乐。没有理想和目标的人，只是蜷缩在他们认为安全舒适的角落里，过着惯性的日子，直到年纪大时一无所

成。“咸鱼”尚且能翻身，他们却连面对大海的勇气也没有了。人最可怕的就是梦醒了却发现无路可走。给自己定一个目标，每天都按照这个目标不断地调整自己的行为，该做什么，不该做什么，目标会明确无误地告诉我们。



青春的代价是认识自己



青春有时候很短暂，有时候很冗长，我们在青春里兜兜转转，无论是走出去还是走回来，无论是踏踏实实按部就班的成长还是一夜之间残忍的成熟，无论是什么起因引起的什么结果，我们都是走在找寻自己的路上。

在古希腊德尔菲神庙金顶上刻着这样一句话：认识你自己。在最早的人类文明的巅峰之城希腊，那里的哲人们认为这是世界上最高的智慧之一，以至于要把它刻下来，警示代代后人。而古希腊哲学家苏格拉底也告诉我们：世界上最难认识的就是你自己。

现实生活中，人们往往会忘记自己的存在，忘记关爱自己。大伙从不去问“我从哪里来，我到哪里去”之类的问题，偶尔想起，头脑中也不过茫茫然一片空白。

人要认识自己。这里所说的认识并不是像曹雪芹在《红楼梦》中所讲的一样，对于那些身外之物我们还是应该去追求的。没有人反对去追求“身外之物”，更不鼓励人们这辈子禁一切欲望。

正好相反，我们要极力鼓励人们去追求现实的“身外之物”，因为毕竟只有这些身外之物才能反映出我们过得好不好，才能看出我们这辈子活得成功不成功。但同时，我们也绝对不赞同将这些身外之物当作唯一的标准。那些将身外之物当作唯一标准的人，当追求得到满足后，他们又会很

迷茫，结果是找不到自己，不知该往哪里去，于是会堕落地去寻求感官的享受。

我们要清楚地认识自己，不但要建设丰富的物质家园，同时还需要建设自己的精神世界。我们固然要追求物质，但在追求物质的同时，也一定要有精神。没有精神，任何物质都经不起人们的推敲，没有精神，任何物质都无法使人得到最大的满足。

首先给自己一个定位，自己到这个世界上究竟是干什么来的。否则就会迷茫，就会失去前进的方向，就会在一个个十字路口徘徊。

同时要学会反省自己。哲人常问自己：心中有什么？通过这样的问答，最后达到内心的平静。

人经常用眼睛去看别人，而很少看自己。看到别人有所获得，心中难免有些嫉妒，认为不过是运气罢了。其实运气对于每一个人来说都是有的，为什么只有他得到了呢？因此，人要学会将眼睛转移到自己身上来，不要总是盯着外面有什么。临渊羡鱼，不如退而结网，当你的能力和学识达到那种水平，成功自然是水到渠成的事情。

其实一个人的心中有什么，他的口中就会说出什么。那些口吐善言的人，往往是心中有大慧根的人；而那些口吐恶言的人，往往心中有某些缺陷；那些谈吐得体、积极阳光的人，心里也充满了爱、温暖和美好的东西；那些言谈中负能量满满的人，大部分肯定是苛刻抱怨、借口一堆而无法踏实做事的人。

我国历史上流传着一个关于宋代大诗人苏东坡的故事。据说有一次苏东坡到佛印大师那里参禅打坐，两个人坐了良久，大师便问苏东坡看到了什么。当时苏东坡和佛印大师是相对而坐的，苏东坡看了佛印大师一眼，就顺口说了一句：“在我的面前，我仿佛看到狗屎一堆……不知道大师您