

何菲鹏◎编著

成全

更好的自己

永远不值得你去做的事

没有人可以回到过去重新开始，但每一个人都可以从现在开始创造全新的未来。

不要沉迷过去，要做现在最好的你。

不过在你开始这样的人生转变之前，你必须得放弃那些拖你后腿且不值得你去做的事。

当你不再追随错误的想法，你就成全了更好的自己。



中國華僑出版社

何菲鹏◎编著

成全

更好的自己

永远不值得你去做28件事

中國華僑出版社



图书在版编目(CIP)数据

成全更好的自己:永远不值得你去做的事 28 件事 / 何菲鹏
编著. —北京:中国华侨出版社,2013.1

ISBN 978-7-5113-3033-8

I. ①成… II. ①何… 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(2012)第 265127 号

成全更好的自己:永远不值得你去做的事 28 件事

编 著 / 何菲鹏

责任编辑 / 尹 影

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/20.5 字数/300 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3033-8

定 价 / 35.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言



QIANYAN

一位年近花甲的老教授在告别讲台生涯的最后一节课，为学生们“演绎”了一堂受益终身的哲理课。他拿出两个布袋，一个装着核桃，另一个装着苦丁。老教授先把核桃倒进一个玻璃瓶里，直到一个也塞不进去为止，而后又拿出苦丁，用它填充装满核桃后瓶子里余留的空间，笑着问学生从这个实验里悟出了什么。

有人想到了人生，说这个世界没有绝对的满；有人想到了时间，说挤一挤总是有的。最后，老教授用逆向思维的方式道出了他的答案：“如果苦丁先塞满了，就装不下核桃了！人生何尝不是如此？时间匆匆即逝，短短数十载，每个人都渴望活出精彩，都期待收获幸福。有的人抵达了梦的另一端，有的人在中途迷了路，有的人因为疲惫不堪放弃了。很多时候，不是幸福的路太远，而是我们习惯把时间浪费在不值得的事情上。苦丁，就是人生路上那些不值得去在意、不值得去做的事，一味地任由它们填充生命，还如何有机会去品尝那香甜的核桃？”

我们编写本书的灵感正是源于此。

如今，“忙”似乎成了多数现代人的生活基调。我们每天都有很多事要做，可有些事做了半天之后，换来的不是幸福，反倒多了许多烦恼。它们让

人误以为自己完成了某些事,消耗了大量时间和精力,当梦醒后却会发现,该做的事情一件都没有做,而自己却已疲惫不堪。有人总报希望于那些看轻自己的人,苦苦挣扎,殊不知,宝贵的岁月该与最值得珍惜的人分享;有人总是“牺牲”自己的需求而成全别人的心愿,一辈子为他人活着,殊不知,留几分爱给自己不是自私,学会爱自己才有能力去爱别人;有人总想着自己能成为其他人,“埋葬”了真实的自己,殊不知,有人比你漂亮、比你能干、比你年轻,人生最大的成功不是模仿谁,而是做好自己。

当然,没有人能够回到过去重新开始,但每个人都可以从现在开始创造新的未来。但是,在你开始这样的人生转变之前,你必须放弃那些拖你的后腿且不值得你去做的事情才行。翻开这本书,它会告诉你什么才是人生最重要的东西、什么事是永远不值得去做的,当你不再追随错误的想法时,你就成全了一个更好的你!

目录



第 1 章

不要浪费时间浪费在错误的人身上

“与君子交友，犹如身披月光；与小人交友，犹如身进蛇窝。”在人生的路上，朋友的确是必不可少的，但交友却真是一门学问，什么样的人能深交、什么样的人只能泛泛而交、什么样的人一定要避而远之，都是需要经过深思熟虑的。

- 放弃那些不值得你交往的人 2
- 人生路上，关键是与谁同行 4
- 好朋友，一定价值千金 8

第 2 章

不要逃避问题，直面挫折挺过去

如果你想要获得成功，那么必须选择与坚持携手，因为任何事业的成功都是要经历这样或那样的挫折，勇于战胜这些挫折，挺了过去，你就是生活的强者，是生活中最大的赢家。

- 拖延和逃避都是成功者的绊脚石 14
- 逃避问题，其实就是在逃避自己 17
- 面对挫折，挺过去你就成了最大的赢家 21

不敢正视自己的缺点,就是在欺骗自己 26

第 3 章

不要把自己的需求放到不重要的位置上

无论你有着多少优点和缺点,无论你现在有着什么样的地位,无论你现在有着多少金钱,都应该找回最初的自己,只有那个独一无二的自己才是最精彩的。

爱别人,也要学会爱自己 30

在一切还来得及的时候活出自己的精彩 33

第 4 章

不要幻想成为那个“不是你自己”的你

造物主在创造每个人的时候都是公平的,只要你丢掉怯懦、害羞,抬头挺胸地迎接每一个挑战,你便会成为别人的偶像,你就是你自己的奇迹。

正确认识自己,活出你的真我 38

只有自己才能解放自己 42

不盲目崇拜,你才是自己的奇迹 45

第 5 章

不要活在过去,否则你将无法迎来新的人生

把现在的自己与过去的相比较,人们总是舍不得丢掉那个过去的自己。实际上,无论过去怎样,我们已经走过,或荣耀或屈辱的自己已经被时间埋葬了,现在和将来的自己才是那个真正的自己。

丢弃过去的自己,认识现在和将来的自己 50

珍惜现在,从昨天的生活中走出来	53
如果总是纠缠于过去,今天你就无法幸福	56

第 6 章

不要害怕做错事,悔恨会让你失去更多

古人说:“畏首畏尾,身其余几?”意思是说怕头怕尾,身子还剩下多少呢?如果你总在害怕做错事,不敢做这也不敢做那,如此前怕狼后怕虎的话,那么又如何能够取得成就呢?

畏首畏尾,只能一事无成	62
人不能因为害怕摔倒而不敢走路	65
因碌碌无为而悔恨终生,这是最大的失败	68

第 7 章

不要懊悔曾经的失误,它能让我们下次做得更好

当面对失误时,最好的处理方法就是把其中的经验找出来,其他所有的负担、自责都要一并丢掉,把经验保存下来,然后一切清零,重新开始。

不要再对失误耿耿于怀,无法原谅就无法超越	74
认真总结反省,不要让失误白白失去意义	77
失败之人常常掌握着成功的钥匙	80

第 8 章

不要尝试去购买幸福,真正的幸福是买不到的

金钱不是幸福的源泉,幸福度与金钱多少并不成正比,也不要尝试用金钱去购买幸福。真正的幸福来源于精神境界的升华,以自

己勤劳的双手创造,是融入了世间真情的生活。

幸福感不是由拥有多少来决定的	86
金钱再多,也与幸福无关	88
真正的幸福不需要任何代价	91

第9章

不要相信谁能给你幸福,你的希望掌握在自己手中

每个人都有一条属于自己的路,哪怕我们陷入困境,我们也得用尽全力去激发心中的地图,让其带领我们离开危险的草原。把希望寄托在别人身上,你的命运就会由别人来决定,当希望破灭,你的人生也就终结了。

不要把希望寄托在别人身上	96
不要坐在父母的肩头啃苹果	99
用自己的努力换来的幸福更甘甜	102

第10章

不要再犹豫,迈不出第一步就走不出第二步

克雷洛夫曾经说过:"现实是此岸,理想是彼岸,中间隔着湍急的河流,行动则是架在河上的桥梁。""心动不如行动",我们在心中规划的蓝图只有付诸行动才可能会变成现实,成功最大的秘诀就是行动。

心动不如行动	106
成功在于只要你肯迈出第一步	109
不要再犹豫,现在就去 做	112

第11章

不要认为还没做好准备,机遇会在你的准备中流失

机会在哪里?其实机会就在你身边。人们一直在等待伯乐到来,却不知道时间已经匆匆流逝,伯乐其实已经从他们身边走过。

不要一味等待迟迟未起的东风 118

不要让机遇在你无意义的争论中溜走 121

第12章

不要盲目地开始一段新感情,恋爱需谨慎

爱情本是美好的东西,但是如果把一事物想得超出现实,那么必然会受到深深的打击,爱情也如此。万事万物都不是十全十美的,爱的背后也不全是风花雪月。

爱情的背后并不全是风花雪月 126

别轻易放弃,也别轻易开始 130

第13章

不要因为旧恋情的夭折而拒绝开始一段新感情

当我们面临一段已经结束的爱情时,千万不要绝望,这只能说明他(她)本不是你生命中的那个人,那么就快快走出他(她)给你的阴影吧,不要在这份死掉的爱中纠缠太久,也不要因为这个人而把你的人生打乱,爱情本身依旧是最美的。

不要认为失去的那个人是最好的 134

放不下旧恋情,就永远无法开始新恋情 137

否定一个人不等于否定爱情本身 140

第14章

不要再与他人比较,成功是一场一个人的战役

不用与他人相比,更不用在乎别人比较的目光,我们是活给自己看的,没必要为了满足别人比较的目光而让自己陷入泥沼中。

与别人比较不如与自己比较 146

成功的过程就是不断挑战自己的过程 148

做人做事不要太满,给自己留个空间 151

第15章

不要忌妒别人,那只会让你忽视自己的幸福

印度思想大师奥修说过:“玫瑰就是玫瑰,莲花就是莲花,只要去看,不要比较。”其实,你有你的特点,只有走自己的路,才会得到你想要的幸福。

心怀忌妒之人总是心情不好 156

如果你想幸福,那就放下你的忌妒 160

学着把忌妒转化为一种正能量 163

第16章

不要再抱怨和内疚,抓紧时间让自己变得更强

“上天给你关上了一扇门,一定会给你打开一扇窗。”怨天怨地不如看看自己,即使现在遇到了失败,即使你经历了不幸,也不要把时间都用来怨天尤人,你的抱怨不会解决任何问题,如果想走出生命的阴暗期,就要加快你的脚步。

怨天尤人的人,永远不能从失败中受益 168

停止抱怨,更不要带着内疚去做事 171

与其抱怨,不如抓紧时间去超越 173

第17章

不要让仇恨寄居在心中,那样只会害人害己

仇恨是一把双刃剑,它不仅会伤害到别人,更有可能伤害自己。舍弃仇恨,才会有享受人生的时间;舍弃仇恨,才会有享受生活的空间。

仇恨会把你拖进深渊 178

不要拿别人的错误惩罚自己 181

为仇恨松松绑,也就解脱了自己 185

第18章

不要为了迎合别人而去降低自己的期望

每个人都有自己的生活,我们不能在别人规划的圈子中去寻找自己,那样只会让自己迷失方向。谁都无法代替你去生活,所以你应该学会理性地分析别人的请求、眼光、意见,加以筛选,取精华,去糟粕,才能找对自己的位置,才能走出一条属于自己的成功之路。

不要一味迎合别人而迷失了自己 190

不要期待所有人都说你好 192

双手是自己的,梦想更是自己的 196

第19章

不要费时去向别人解释什么,相信自己的内心就好

无论工作还是生活,我们可能会遇到很多矛盾、无奈、委屈,这时候,不要试图用你的争辩来解释什么,只需要用一颗真诚的心去

与对方沟通,让时间帮你去解决一切。

百口莫辩,有时越解释越复杂 202

只要自己方向清楚,就不要惧怕可畏的人言 205

有解释的时间,不如用行动去证明一切 207

第20章

不要低估了细节,学会欣赏那些看似微不足道的事

“泰山不拒细壤,故能成其高;江河不择细流,故能就其深。”不要小看任何一个细节,每件大事都是由小事组成的,而任何事情细节的纰漏都可能造成重大损失,甚至全盘皆输。

做事要胆大心细 212

任何细微的东西都有可能成为决定成败的关键 215

不要忽视细节,关注细节才能尽善尽美 219

第21章

不要追求事事完美,世界不会偏爱完美主义者

一个人追求完美并没有错,但一定要去判断这个完美是否真实。世界上并没有那么多的完美,你执著地追求不存在的东西只能把身边原本的幸福丢掉。面对生活,不完美才是最真实的,才是最值得我们去珍惜的。

不完美才是人生的真理 224

苛求完美,就是在苛求自己 227

第22章

不要走阻力最小的那条路，好走的往往都是下坡路

很多有经验的挖参者都知道，越是艰险的地方挖出的人参也就越大；果农们也都知道，凡是长在最高的枝头难摘的苹果也就越香甜。人生之路也是这样，越是通向成功的道路，也就越艰辛。

- 道路艰辛一点，成功便更近一点 232
- 要敢于把苦难踩在脚下 235
- 细水要长流，急功近利不可求 238

第23章

不要假装自己很坚强，想哭就哭吧

如果背包太重，那就放下歇歇，重新整理一下，看看哪些需要丢掉。在承受不了的时候选择丢掉，是一种生活的智慧。这不是逃避，而是为了获得心灵的安宁和平静，得到再次起航的动力。

- 流汗也流泪，人生才能过得多姿多彩 244
- 不要给自己太大的压力，人生随性一点会更好 246
- 放慢脚步，才能欣赏一路的风景 249

第24章

不要埋怨别人，只有你自己才能改变自己的人生

因为害怕自己受到责罚，而把责任推到别人身上，虽然这是人自我保护的本能，但是这种为自己的失误找借口、推脱的行为正暴露了你的弱点，将错误归咎于别人，只会使你的错误又加深了一层。

- 不要将错误归咎于他人，那只会让你错上加错 254
- 不要埋怨上天不公，你的人生靠你自己开拓 257

相信自己,能成全你的人只有自己 260

第25章

不要把自己幻想成超人,这样只会让你筋疲力尽

放松自己的心态,从容淡定地去生活,安然洒脱地过日子,很多时候,顺其自然之后反而会水到渠成。告诉自己:我不是一个超人,大包大揽不如放手,指挥家往往比实干家的人生更幸福。

你不是超人,不要幻想面面俱到 266

好高骛远只能让你离成功越来越远 269

做力所能及的事,不要因自己的渺小而烦恼 272

第26章

不要忧虑重重,它只会带走你今天的快乐

美国作家梭罗说:“我们的生命都在芝麻绿豆般的小事中虚度,毫无算计,也没有值得努力的目标,一生就这样匆匆过去了……”放下那些琐碎小事,不要再忧虑重重,你才会平淡幸福。

让你焦躁不安的,其实都是一些琐碎的小事 278

生活不要太紧张,一切顺其自然便是幸福的生活 281

对明天忐忑不安,只会让今天失去快乐 284

第27章

不要总往坏处想,积极思考总会到达成功的彼岸

一位哲人说:“聪明的人永远不会坐在那里为他们的损失而悲伤,却会很高兴地找出办法弥补他们的创伤。”世间有很多事情都是难以预料的,事件突然发生时,着急、发脾气都不能解决问题,只有

冷静下来,你才会在黑暗中见到曙光。

凡事多往好处想,就真的会有好事发生 288

保持一个积极乐观的心态,就没有什么可怕的 291

遇事要冷静,积极思考总有解决的办法 294

第28章

不要忘了感恩,要知道还有人在为命运抗争

不要去刻意追求幸福,抬头看一下星空、听一听潺潺的水声、唱一支解忧的歌、吃一顿你最爱吃的饭……这一切都是幸福,而这些幸福皆因为你还活着,还在感恩着。

感恩生命,活着就是一种莫大的幸福 300

感恩挫折,挫折是命运的赏赐 303

用感恩的心善待生命的每一天 306

不要把时间浪费在错误的人身上

“与君子交友，犹如身披月光；与小人交友，犹如身进蛇窝。”

在人生的路上，朋友的确是必不可少的，但交友却真是一门学问，什么样的人能深交、什么样的人只能泛泛而交、什么样的人一定要避而远之，都是需要经过深思熟虑的。