

你就是最美的

——写给年轻人的人生坐标

NI JIUSHI ZUI MEI
DE FENGJING

武庆新◎编著

的风景

改变年轻人命运的励志经典

认识自己、欣赏自己、审视自己、完善自己

人生是一段匆匆而逝的历程，在这段历程中，我们不必羡慕、无需抱怨。学会认识自己、欣赏自己，你就是人世间最美的风景！

经典
励志读本

北京工业大学出版社

武庆新◎编著

你就是最美的

的

——写给年轻人的人生坐标

风景

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

你就是最美的风景——写给年轻人的人生坐标 / 武庆新
编著. — 北京: 北京工业大学出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5639-3048-7

I. ①你… II. ①武… III. ①成功心理—青年读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 136185 号

你就是最美的风景——写给年轻人的人生坐标

编 著: 武庆新

责任编辑: 陶国庆

封面设计: 冀之扬设计

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: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 17

字 数: 242 千字

版 次: 2012 年 8 月第 1 版

印 次: 2012 年 8 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3048-7

定 价: 28.00 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

西方国家有句谚语：上帝只创造了一个你，然后就扔掉了模具。很明显，正如同世界上没有相同的两片树叶一样，我们每一个人也都是独一无二的，所不同的只是人们对自己的认识程度不同而已。无疑这是非常重要的，因为它决定了我们是否自信，同时也决定了我们是否能够走上适合自己的道路。因此，每个人都应该在充分了解自己的前提下，对自己充满自信，不断地发挥自身的潜力，从而将我们的生存意义充分地展现出来。

现实生活中，有些人总认为自己没有别人好：没有别人富裕，没有别人学习好，工资比别人低……为什么不换个角度想呢？想想自己虽没别人富裕，但过得很充实；自己虽没别人学习好，但很努力，也很快乐……

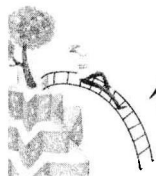
其实，自己就是最美的风景。

其实世界因你而美丽，人生因你而绚丽多彩。仔细地欣赏自己，你会发现自己是最美的风景。

白菜没有辣椒那样鲜红而辛辣，也没有苦瓜那样坚实而略苦，超过它的植物很多很多。然而白菜不自卑，它认为自己非常美丽，认为自己美得实在，不巧言令色；认为自己的营养非常丰富，从人类和动物那吃得津津有味的神态中它体会到了自己的真正价值。

知足者常乐。白菜虽平淡，却有属于自己的美丽。人也是如此，不能只看到自己的缺点，而要认为自己的优点绝对胜过自己的不足，相信





你就是最美的风景

——写给年轻人的人生坐标

自己，充满自信，从而以平常的心态乐观地面对并且填补心中的空缺。就像闻不到香味的野花一样，它们在山间争相开放，展示着自己绚丽的色彩，即使没有人去观赏，没有人去喝彩，它们依然开得那么灿烂。

时光飞逝，不觉一晃数年，生命已不再年轻，已经禁不住太多的随意挥洒，更不能像少不更事时那样天真无邪，一派张狂。一切来也匆匆，去也匆匆，仿佛还刚刚含苞昨日，今天就已经花开阳春。而午夜梦回时蓦然回首，枝头绽放的却已是为时不多的美丽。

人生苦短，须珍爱生命，善待自己。当你在本书理念的指引下，具备了坚定、自信、忍耐、勤奋、坚持、健康、快乐等生理或心理素质时，就会惊讶地发现——原来你就是最美的风景。





目 录

第一章 以自信为信仰，才能做最好的自己

- 1. 总是模仿别人，最终会失去自己 03
- 2. 把“我能行”作为人生座右铭 05
- 3. 正确认识自己是建立自信的前提 08
- 4. 自卑的人看不到自己的力量 12
- 5. 做人当自强，遇事靠自己 14
- 6. 自信是成功的第一秘诀 16
- 7. 让自己的“闪光点”灿烂起来 19
- 8. 相信“天生我材必有用”，逐渐摆脱自卑 22
- 9. 不要在乎别人的评价，做最好的自己 24

第二章 活在自己的剧本中，才能演好自己的角色

- 1. 千万不可以己之短比他人之长 31
- 2. 充分展现自己的优势，就会散发无穷魅力 33
- 3. 不必掩饰心灵的“阴影” 35
- 4. 保持率性，按自己的方式生活 36





你就是最美的风景

——写给年轻人的人生坐标

- 5. 选择什么样的目标，就会得到什么样的结果 38
- 6. 世界上永远都没有“完美” 42
- 7. 正视自己的弱点，把缺陷转化为优势 44
- 8. 依赖他人就是束缚自己，否定自己 46
- 9. 当下拥有的就是最宝贵的 48
- 10. 我行我素，别让外界因素干扰自己的意志 50

第三章 不管别人在不在乎你，你要在乎你自己

- 1. 平平淡淡、从从容容才是真 57
- 2. 与其在小烦恼中自扰，不如坦荡从容地面对 60
- 3. 人生不但要拿得起，还要放得下 62
- 4. 为苦闷寻一个最佳的发泄方式 65
- 5. 别把简单的事情复杂化 68
- 6. 给自己寻找一个简单快乐的理由 69
- 7. 天外有天，何必处处超过他人 71
- 8. 退而求其次，不必追求尽善尽美 74
- 9. 时时拥有一颗轻松自得的心，让身心得到自由 76
- 10. 拥有快乐的心态，就会拥有快乐的人生 79
- 11. “不”字说出口，人生少烦忧 81
- 12. 欲望是填不满的沟壑，谁也不可能占有整个世界 82
- 13. 习惯于失去，往往能从失去中获得 85

第四章 炼就健康的体魄，拥有做好自己的资本

- 1. 科学保养，保证身体健康 91
- 2. 卖力气不如好方法，要依靠大脑工作 93





3. 失去健康，就失去了一切	97
4. 千万别做“工作狂”	99
5. 劳逸结合，让身体得到充分休息	103

第五章 内心足够强大，才能不断超越自己

1. 梦想是成功的开端，放弃意味着美梦中断	109
2. 自我激励是一种不断进步的动力	110
3. 别让机遇从眼前一闪而过	113
4. 成功需要经过内心的痛苦和皮肉的磨炼	116
5. 忘记过去的成就，才能保持前进的姿态	118
6. 采取逆向思维，往往会取得意想不到的效果	120
7. 激情是一种能量，可以改变人生的命运	122
8. 路就在自己的脚下，需要我们勇敢地面对	124
9. 世界没有救世主，幸福要靠自己去追求	126

第六章 听从内心的召唤，开创属于自己的事业

1. 人生没有目标，犹如航海没有灯塔	131
2. 想成功，就要驾驭自己的目标	134
3. 描绘自己理想中的环境	135
4. 即使借助他人之力，也要向自己的目标前进	137
5. 有目标才会找准方向、少走弯路	140
6. 给自己一个明确的人生目标，迫使自己去努力	143
7. 如果目标不可行，就要适时地降低它	146
8. 找准自己的位置并付出努力，事业一定会大放异彩	149
9. 选择适合自己的成功捷径	152





第七章 经历风雨的洗礼，生命才会变得绚丽多姿

1. 失败是一种心灵的考验，可以让人变得更加坚强 157
2. 胜不骄，败不馁，不可永远笼罩在失败的阴影中 159
3. 走自己的路，便可看到美丽的风景 160
4. 痛苦并不是我们的敌人，而是我们的朋友 163
5. 人最大的敌人就是自己 165
6. 客观地评价自我，千万不可虚度年华 168
7. 内心崩溃是失败的源头 172
8. 失败者寻找借口，成功者吸取教训 176
9. 逃避困难的人，永远逃避不了失败的命运 179
10. 经历的磨难越多，经验就会越多 182

第八章 不断修正自己，才能一步步完善自我

1. 戒骄戒躁，永远保持谦虚的美德 187
2. 自省是改正错误、提高自己的有效途径 190
3. 接纳自己和生活，让每一天都充满阳光 192
4. 要有敢于承认错误的勇气 194
5. 人生不允许犯同样的错误 197
6. 正确地审视自己，人贵有自知之明 200
7. 送人玫瑰手有余香，帮助别人就是帮助自己 202
8. 不断提升自我，养成良好的习惯 205
9. 站在别人的角度看问题 207
10. 自己的态度决定自己的人际关系 210
11. 长得寒碜无所谓，活得洒脱最重要 212





12. 珍惜拥有的，善待自己，就会活得快乐	215
-----------------------------	-----

第九章 比别人多努力一点点，就会超过别人一大步

1. 坚持是从失败走向成功的转折点	221
2. 无论多大的目标，都要以“勤奋”和“坚持”来实现	223
3. 没有耕耘，就没有收获	225
4. 懒惰者与成功无缘	226
5. 与其等待机会，不如主动创造机会	229
6. 确立目标后就要立即采取行动	232
7. 做正确的事情，把事做好，立即做	234

第十章 百忍方能成金，能忍才是真正的英雄

1. 能忍耐的人，可以得到自己想要的东西	241
2. 用“忍耐”激励自己，促使自己不断前进	244
3. 在心田种一棵忍耐之树，就会收获成功的参天大树	246
4. 一忍制百辱，一静制百动	248
5. 陷入尴尬、困苦的境地时，要学会忍耐	251
6. 控制情绪可以柔克刚	253
7. 百忍成金，小不忍则乱大谋	256
8. 忍辱负重者将会一鸣惊人	258



第一章

以自信为信仰，才能做最好的自己



在这个世界上，每一个人都是独一无二的。人各有长，也各有短。我们没有必要要求自己和别人一样，如果大家所掌握的知识 and 能力都是一样的，那么这个世界就会处于停滞状态。同时我们也没有必要要求自己在所有领域都能精通，事实上个人精力的有限也决定了这是不可能的。真正聪明的人，会根据自身的特点，挖掘自己身上具有而别人不具有或者很少有人具有的能力。



1. 总是模仿别人，最终会失去自己

世界上没有两片完全相同的树叶，也没有两个完全相同的人。不管别人喜不喜欢你，你自己应该喜欢自己。只有喜欢自己，才能喜欢他人，并得到他人的喜欢与尊敬。

曾听说过这样一个笑话。

老王从来没有出过远门。儿女们为了孝敬他，为他报了一个出国旅游的旅行团。老王第一次踏出国门。

国外的一切对于老王来说都是非常新鲜的。老王参加的是豪华团，一个人住一个标准间，这让他新奇不已。

早晨，服务生来敲门送早餐时大声说道：“Good morning, sir!”

老王愣住了：这是什么意思呢？在自己的家乡，一般陌生的人见面都会问：“您贵姓？”

于是老王大声叫道：“我叫老王。”

就这样，一连三天，都是那个服务生来敲门，每天都大声说：“Good morning, sir!”而老王也还是大声回道：“我叫老王。”

老王觉得这个服务生也太笨了，天天问自己叫什么，告诉了他了吧，他又记不住。终于，老王忍不住去问导游，“Good morning, sir.”是什么意思。导游告诉了他，老王知道后觉得真丢脸。

于是老王开始反复练习“Good morning, sir”这句话，以便能体面地应对服务生。第二天早晨，服务生照常来敲门，门一开，老王就大声地喊道：“Good morning, sir!”与此同时，服务生回答道：“我是老王。”





你就是最美的风景

——写给年轻人的人生坐标

在生活中，不少人就像老王和服务生一样，会轻易被人影响。他们不懂得如何做自己，总是盲从他人。

其实，我们不一定要跟随别人做事，也不要用一个标准衡量所有的人。我们来到这个世界上，就是为了表现自己独特的性格，展示自己独特的魅力，演绎独特的自己。因为我们每个人都是与众不同的，独特性就是我们最宝贵的地方。

在非洲和地中海一带有一种奇怪的虫子，被昆虫学家称为“列队毛毛虫”。当它们外出觅食时，通常是由一个队长带头，其他的毛毛虫便用头顶着前一只的屁股，一只贴一只地排成一行或两列前进。为防止自己不小心走岔路跟丢了，它们还一边爬一边吐丝。等到吃饱了，它们又排好队原路返回。

法国昆虫学家法布尔做过一个实验。他引诱毛毛虫走上一个花盆的边缘。毛毛虫一走上去就沿着边缘前进，一面走一面吐丝。令法布尔惊讶的是——这队毛毛虫当天在花盆边缘一直走到筋疲力尽才停下来休息。期间它们曾经稍作休息，但是没吃没喝，连续走了10多个小时。第二天，毛毛虫队列丝毫不乱，依然在花盆边缘上转圈，没头没脑地跟着前面的走。第三天、第四天……终于等到第八天，有一只毛毛虫掉了下来，意外地突破困境，这一群毛毛虫才得以重返家园。

从这列队前进的毛毛虫，我们应该领悟些什么呢？

美国历史上重要的作曲家之一——柏林，在刚出道的时候，一个月只赚120美元。当时，在音乐界如日中天的奥特雷非常欣赏柏林的才华，就问柏林要不要做他的秘书，月薪800美元。但是奥特雷忠告柏林说：“如果你接受这个职位的话，你可能会变成一个二流的奥特雷；如果你坚持自己的本色，总有一天你会成为一个一流的柏林。”柏林接受了这个忠告，继续保持自己的特色生活、创作，直到他成为美国最著名的作曲家之一。

生命对于每一个人来说都只有一次，让我们把握这珍贵的时光，尽情地发挥自己的天性，潇洒地走向未来吧！世界上的人以亿万计，没有两个完全一样的人。我们经常发现身边有一部分人刻意去模仿别人。比





如，发现别人经常说几句口头禅，自己也学着说，不管别人嘴里说的口头禅是否符合自己的身份或习惯；发现别人喜欢穿什么样的衣服，自己也赶紧去买来穿，全然不顾自己的身材、肤色和别人不一样。现实生活中就有这么盲目的人，他们喜欢模仿别人，最终失去了自己的本色。其实，正是因为与别人的不同，自己活在这个世界上才显得重要，才有价值。

2. 把“我能行”作为人生座右铭

毛泽东主席有两句豪迈的诗：“自信人生二百年，会当击水三千里。”也就是说无论环境怎么改变，只要坚信自己能行，那么，在处理任何事情的时候，我们都可以做得比想象的更好。

自信心是一种巨大的动力，它甚至可以驱使你去做别人认为不可能成功的事情。一个人想要取得成功，就要有一种矢志不渝的信念，就是有“时刻相信我能行”这样的信念，才能使自己做任何事情都能够坚持下去。一个人拥有坚定的信念是非常重要的。信念就是时刻相信自己，相信自己所定的目标，相信自己具备达到这一目标的能力。

很多人的性格中都存在这样的缺点，就是觉得自己不行，没有自信心，使自己在本来可以成功的事情面前毫无所获。古往今来，凡是能成大事的人都这样对自己说：“我能行！”

静美是一个初中生，她性格文静，喜欢看书。静美各科成绩都还算得上优良，最让她感到头疼的就是体育课。尽管静美感觉自己没有运动天赋，但是作为学生体育课还是必须要上的。有一次，老师要求同学们打排球，由一个人将球传给另一个人，以便让他们接受扣球训练。其他的同学都打得很好，静美却不行。其实这不过是一件最简单的事，却让静美胆怯，她担心失败后将遭到同学的嘲笑。这时，一个同学大概体会到了静美的心情，他走过来小声地对静美说：“相信自己，你能行的。”





你就是最美的风景

——写给年轻人的人生坐标

虽然只是短短8个字，却让静美感觉非常振奋和感动。

10年过去了，静美已经24岁了，她现在已经是一家大公司的优秀员工。她说：“我从未忘记过这句话，每当我感到胆怯的时候，我就会想起它——相信自己，你能行的。”

哥伦布曾经说过：“世界是勇敢者的。”要想发挥出自己的潜能，就要大胆地相信自己，摆脱思想对自我的束缚。俗话说：事在人为。你要是觉得自己能行，你就能行。

小龙从小就体弱多病，他不能像其他的孩子那样快速奔跑，也不能像别的孩子那样帮着家里干活，为此，小龙觉得自己处处不如别人，非常自卑，渐渐地养成了胆怯、孤僻的性格，从来不敢大胆进取。家里的长辈们说：“这个孩子长大以后不会有什么出息的。”父母对他的未来也从来不抱什么希望。

可是一件事却改变了小龙的一生。一天，学校的老师对小龙说：“你的身体这样虚弱，可以不用参加期末考试。”小龙听了，脱口而出的话竟然是：“我能行。”然而话一说出口，小龙就有一点儿后悔。自从文理分班以后，他就病倒在床上，躺了一个多月，课程也落下了一大截。小龙觉得自己被逼到了一个进退两难的境地。他痛骂自己：“逞什么能呀？真是疯了。”他几次都想跟老师说不考了，却又难以启齿，只好咬牙拼。谁都没有想到，那次考试他竟然得了全班第一。

后来，小龙考上了大学，从家乡来到了繁华的都市。小龙又产生了自卑感。刚开学不久，班上开了一次联欢会，同学们大显身手，吹拉弹唱样样拿手，令小龙羡慕不已，他只能自愧不如，当个观众。同一个寝室的同学们起哄，非要小龙也“露一手”。心慌意乱中，小龙暗暗为自己加油：“我能行。”小龙努力镇定下来，鼓起勇气唱了一首歌。同学们都情不自禁地和小龙一起唱了起来，气氛非常热烈。

此后，“我能行”就成了小龙的座右铭。这句话真真切切地鼓励着小龙，在关键时刻给他信心和勇气。

我们每个人都要对自己有一个清醒的认识，要勇于面对现实，努力去适应新的环境。毛泽东主席有两句豪迈的诗：“自信人生二百年，会





当击水三千里。”也就是说无论环境怎么改变，只要坚信自己能行，那么，在处理任何事情的时候，我们都可以做得比想象的更好。

自信，是人生事业成功的源头，也是人生最宝贵的资本，是我们的梦想之树深深扎进我们心灵土地中的根，有了自信这深根，我们的梦想之树才能承受得起任何狂风暴雨的吹打，才能枝繁叶茂，才能不断地结出成熟的果实。虽然人生的旅途上布满了荆棘，但只要鼓起勇气，大步向前，我们就能抵达成功的彼岸。请相信，路是人踏出来的，踏在人生的征途，千万别说“我不行”。

在人生中，“不可能”这个词语只是一个人给自己找的借口。要相信不同的做法就会有不同的结果。其实在生活中常常能听到“不可能”之类的话，主要就是因为人们遇到困难和挫折时不敢去闯，认为自己不行，不可能做好这件事，所以就选择了放弃。一旦改变这种想法，对自己说“我肯定会做到，而且还会做得很好”，那么你的人生的就不会出现“不可能”这三个字了。

不可否认，一个获得了巨大成功的人，首先是因为他具有自信。自信是人成长过程中不可缺少的品质。如果一个人很自卑，看不到自己的力量，就会形成一种心理定式，就会带来消极的影响，甘于失败，不思进取。

有人说，自信是成功的一半。如若不充分认识这一点，有一天你会连原来的一半也丧失。自信的人依靠自己的力量去实现目标，自卑的人则只有凭借侥幸。

古往今来，成功的人认识到了自信的力量，他们唤醒了这种力量，并用这种力量帮助自己努力去创造、发明并且成就自己的事业。同样，当你有了这种“魔力”时，它将作为一位最可信赖的伙伴，为你提供你所需要的所有信心，使你充满自信地从事你想要从事的学习和工作。

自信，使不可能成为可能，使可能成为现实；不自信，使可能变成不可能，使不可能变成毫无希望。只要你充满自信和勇气去做，就会获得丰收。做到了这一点，你距离成功还会远吗？只有肯定自己才能看见成功，只有相信自己才会离自己的梦想越来越近；反之，只会离梦想越

