

BE YOUR OWN GOD



做自己的神

艾馨·编著

爱默生送给年轻人的自救书

职场新人的生存秘籍

员工培训的最佳读本



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

BE YOUR OWN GOD



做自己的神

艾馨·编著

爱默生送给年轻人的自救书



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目 (CIP) 数据

做自己的神：爱默生送给年轻人的自救书/艾馨 编著. —武汉：
华中科技大学出版社，2012. 9

ISBN 978-7-5609-7746-1

I. 做… II. 艾… III. 成功心理 - 青年读物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 040725 号

做自己的神：爱默生送给年轻人的自救书

艾馨 编著

策划编辑：曹 霞

责任编辑：刘晓燕

封面设计：金 刚

责任校对：孙 倩

责任监印：熊庆玉

出版发行：华中科技大学出版社（中国·武汉）

武昌喻家山 邮政编码：430074 电话：027 - 81321915 010 - 84533149

印 刷：湖北通山金地印务有限公司

开 本：710mm × 1000mm 1/16

印 张：13

字 数：161 千字

版 次：2012 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定 价：26.00 元



本书若有印装质量问题，请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线：400 - 6679 - 118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究



序言

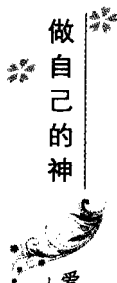
PREFACE

一直以来，我们这代人总是以为这个世界的花朵是芳香的、家园是温馨的、人们是和睦的、活着是幸福的。确实，在父母的呵护下，我们无忧无虑地度过了童年时代，“十年寒窗苦读”换来“一朝金榜题名”的荣耀，我们自诩为时代的骄子、社会的精英。然而，社会的残酷让我们这群初出茅庐的年轻人撞得头破血流，曾经“集三千宠爱于一身”的我们畏惧了，退缩了。“啃老族”、“草莓族”等新语汇就落在我们身上。

在这个飞速发展的时代，茫然的年轻人该怎样走下去呢？

一个睿智的思想家告诉我们——从来就没有救世主，一切都要靠我们自己！这个声音洞穿了历史，超越了国界，唱响了几个世纪，成为亿万年轻人的人生宣言。这个睿智的思想家就是爱默生。

爱默生是19世纪美国最伟大的人物之一。他的思想和主张对美国人民和美国历史产生了深远的影响。他被林肯总统



称为“美国文明之父”。的确，就如同孔子对于中国，雨果对于法国，爱默生唤醒了整个美利坚民族一样，他们都为他们的民族作出过巨大贡献。

民国才女张爱玲一生翻译的唯一一位外国作家的作品就是爱默生的。她这样评价爱默生的作品：“即使在今日看来，也仍旧没有失去时效。”

爱默生认为：“人是自己的神，而不应该依赖他人。”他大声疾呼：“相信你自己，信赖你自己吧！”他的这种自立自强的观点激励了美利坚民族精神的发展和完善，教育了一代又一代的美国年轻人，同时也影响了全世界。

看看爱默生送给年轻人的自救书吧！听听爱默生的劝告：“年轻人，不要悲伤，奋发向上吧！”让我们在爱默生的思想中真正地拯救自己。

目 录

CONTENTS

第一章 自我独立

- 你的存在就是理由 3
- 原来我就在这里 7
- 皈依你自己的心灵 10
- 你就是你，没人能够替代你 13
- 不要被别人左右你的思想，保持你的清醒 16
- 发自内心，你可以的 19
- 从你脚下的第一步开始走 22
- 天才没什么了不起，你也可以成为天才 24
- 心态才是你真正的主人 27
- 你的努力会得到你自己的认可 30



第二章 相信自己

- 不用自卑，昨天已是历史 35
- 认清自己，捕捉你的闪光点 38
- 大声说出：“我能行” 40
- 像英雄一样顶天立地 43
- 勇于做你畏惧的事情 45
- 在困境中锲而不舍 48
- 即使失败，那也只是短暂的 50
- 自信的你才会吸引住原本就属于你的事物 53
- 自负会让你失去一切 56

第三章 自我帮助

- 主宰自我是人的本能 61
- 你，缺乏自助吗？ 64
- 遵守你天性的法则，仅此而已 68
- 嫉妒等于无知，模仿无异于自杀 70
- 祈求上帝还不如祈求自己 73
- 不要遗忘你的双手和大脑 76
- 先学会和自己做朋友 79
- 千锤百炼孕育巨大力量 82
- 用自己的双脚站立 85

第四章 自我完善

- 世界是自我的投影 89
- 自我完善从风度开始 91
- 命运可以改变，性格也能完善 94
- 自我完善的你会主动改变自己 98
- 爱，会让你更加完善 101
- 完善并不是好高骛远 104
- 完善自我，让你显得伟岸 108
- 完善自我，丰富人生 11

第五章 自我控制

- 永远记住：少说多做 117
- 适当地给自己留一点空间 119
- 交际要适可而止 122
- 冷静让你更加游刃有余 125
- 不要总对自己要求那么高 129
- 只得你该得的那一部分 132
- 再光鲜的外表都不是真正的你 135
- 能经得住城市的诱惑 138
- 永远保持内心的平静 141
- 把握分寸，知道节制 144

第六章 自我实现

- 智慧永远是你最宝贵的财富 151
- 命运不会有偏见，你得自己创造 153
- 拥有友谊的人生才是完美的 156
- 对待金钱既要像朋友，又要像陌生人 159
- 美永远同思想的深度成正比 162
- 不经历苦难的人生是不完美的 165
- 拥有双面财富的人才是真正的富翁 168
- 边走边寻找自己 171
- 命运是性格的果实 174

第七章 自我拯救

- 自信是自我拯救的第一步 179
- 艺术，你的生活不能缺少 182
- 想象激发希望 184
- 信仰的最高标准就是还原道德 187
- 时间能安慰我们的心灵 189
- 在变化的世界获胜的资本就是创造变化 192
- 和积极的力量同行 195
- 在道德和灵魂的交叉点拯救自己 198

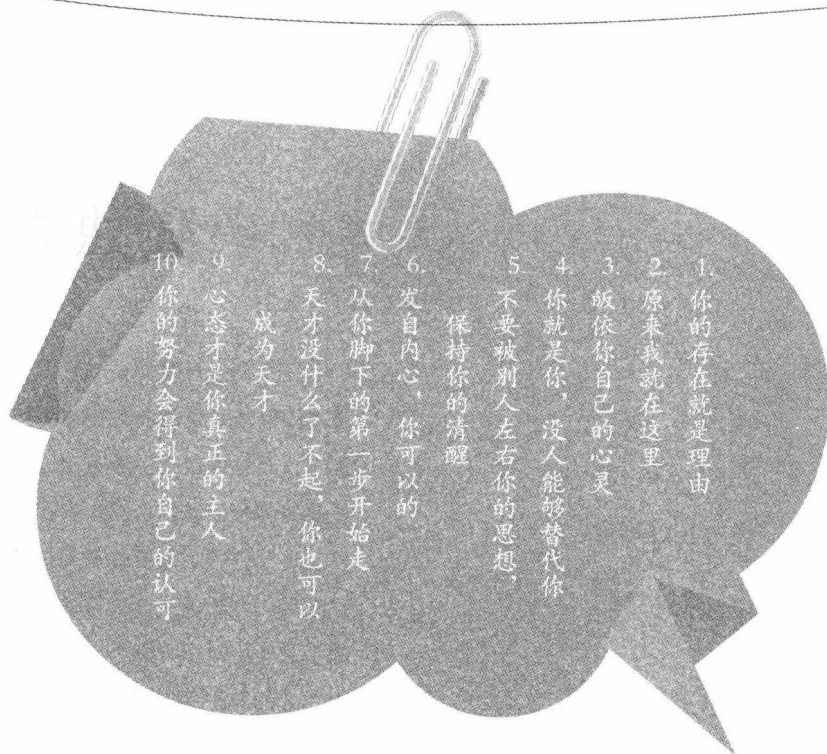
第一章
Chapter 1

自我独立

在你妄自菲薄、彷徨无助、茫然失措的时候，你首先应该想到的不是别人，而是你自己。唯有自立才是最重要的自救之道。自立，其实就是自我实现的基础。只要你努力按照你自己心目中的想法去改变你的生活，你的生活就会如你所愿。

人的尊严就在于自立，人的高贵也在于自立。





1. 你的存在就是理由
2. 原来我就在这里
3. 皈依你自己的心灵
4. 你就是你，没人能够替代你
5. 不要被别人左右你的思想，
保持你的清醒
6. 发自内心，你可以的
7. 从你脚下的第一步开始走
8. 天才没什么了不起，你也可以
成为天才
9. 心态才是你真正的主人
10. 你的努力会得到你自己的认可



你的存在就是理由

黑格尔说：“凡是合理的都是存在的，凡是存在的都是合理的。”

他认为，世间一切事物的存在都是合理的，同样凡是存在的都是符合社会规律的。世间万物都有其存在的价值，太阳之所以存在，是因为它可以带来地球需要的光和热；地球之所以存在，是因为它给人类提供了生存的环境；山川河流之所以存在，是因为它们孕育了地球上的生命……这样我们都会很自然地想到，那么世间的一切罪恶和黑暗也有其存在的价值了，是的，如果没有一切黑暗和罪恶，又怎会有光明和善良呢？

所以，世间一切事物的存在，都是有一定价值和理由的。

我们可以设想一下，一个人降临在这个世界上，都不能被当成一个独立的个体来看待，人们只会把他看成是依附于某个物体上的附加物。这样的人是失败的。毋庸置疑，这种人只会把自己隐藏在芸芸众生之中，躲在别人的背后苟延残喘。这是多么悲哀啊！

想到这里，所有人肯定都会反抗，“我不要这样活着”。的确，我们不能这样活着，我们每个人都是一个独立的个体，拥有着独立的思



想，我们不能依附于任何事物，所以，我们必须学会独立。

人性有时候是怯懦的，正如它总是畏惧地躲在角落里，什么也不会做一样。因此在大多数时候，它宁愿成为早已被人遗忘的尘土，也不愿意大胆地站出来。就像有些人一样，他们因为畏惧失败，甚至连自己的名字都不想让别人知道；因为恐惧挫折，他连最基本的权利也要放弃；因为担心责任，他们生活在别人的背后。那么，他们连做一个最基本的人的权力都没有，还何谈拥有世界，拥抱未来呢？

所以，这样的人必须接受我们的教导，自己来决定自身生存的法则。

伟大的美利坚民族的成长过程就是一个最好的例子。16世纪，英国人来到北美大西洋沿岸，开始建立在北美洲的第一个殖民地——弗吉尼亚。后来经过不断开拓殖民地，到18世纪30年代，英国人已在北美大西洋沿岸建立了13个殖民地。18世纪中叶，由于北美地区经济的发展，整个北美13个殖民地形成了统一的市场。随着统一市场的形成，各殖民地之间的文化交流也日益频繁，在这个基础上形成了北美共同的文化和思想。

同样，世世代代受英国殖民者压榨的北美居民在开拓新世界的艰苦斗争中，逐渐也认识到自我存在的价值，一个有着共同文化的群体就应该是一个独立的民族，而不能永远依附于其他民族，永远接受他们的统治。

这个民族从它诞生的那一天起，民族意识就在不断地觉醒。特别是18世纪上半期，随着启蒙思想在英属北美殖民地的传播，这个民族涌现出一批杰出的思想家，如富兰克林和杰斐逊。英属北美殖民地的民族和民主意识正在日趋增强，自立、自主、自强的思想种子在美利坚人民的心中生根发芽。美利坚民族的人民深深意识到他们的存在就胜过任何理

由，他们的民族从诞生的那一天起就拥有属于他们自己的使命。要完成这个使命，美利坚人民就必须独立出来，就必须从英国殖民统治中解脱出来。

波士顿莱克星顿的枪声犹如阵阵春雷唤醒了北美人的觉醒。北美独立战争轰轰烈烈地拉开了序幕。在《独立宣言》自主独立的精神指引下，北美人最终赢得了战争的胜利。伟大的美利坚民族，这个像孩子般年轻的民族，终于摆脱了英国的殖民统治，成了一个真正独立自主的民族。

同样对于我们每个人也是这样，我们都可以把美利坚民族精神运用在自己身上，告诉自己：不要忽视自己的存在，崇高的启示就是从这里诞生的，这种崇高的独立精神会指引你去抵制世间一切邪恶的东西，会引领着你去征服外在的世界，去完成自己的使命，实现自己的价值，去做一个真正独立的人。成为一个真正的人，才能使你恢复本性，变得更加坚强，反之就会更加懦弱。

世间的规律就是，强者永远都会坚强下去，而弱者并不一定永远都只会怯懦。强者和弱者的界定很模糊，也许就在一念间。

当你认为自己已经成为生活的强者，也许就会把那些你曾经视若珍宝的依附完全抛到脑外，就像我们抛弃那些无用的垃圾一样洒脱。

当你低下头，也许会发现别人的路已经延续到你的脚下。即便如此，也要学着迈出自己的第一步，哪怕仅仅是爬出的一小步。因为这一步是你没有借助任何的外力辅助而迈出的。可是当你试着踏着别人的路艰难地爬行的时候，你有可能顺着他们的脚印一直走下去，然而却发现这是一条没有任何路标的道路，一切在上面行走过的人，不经意间都会成为别人道路的某一段或某个时期的见证者，而自己却一无所获。

因此，你已经完全不需要任何理由来证明自身存在的价值了，你稳健的步伐，艰难前行的背影，已经向世人展示你的存在、你的价值、你的未来！



原来我就在这里

当你在漫长的人生道路上艰难地摸索的时候，当你身处黑暗的角落的时候，当你渴望被世人关注的时候，你也许会看见远方那生命的阳光已经开始出现，可是现实的残酷会无情地摧毁你看到的那仅有的一点曙光。这个社会仿佛永远都充满着很多的未知与不确定。那些所谓的经验与教训统统都是子虚乌有，完全没有任何成规旧例可以供你参考，最终你所能做的就是依靠自己。

我们会经常用“天真无邪”来形容小孩子。他们的天真在于他们从来不会担心生存问题，因为总会有人替他们准备一切。他们无邪是因为他们根本不需要去恭维任何人，就连恭维是什么他们都不需要懂得。他们的天真无邪，都是源于他们眼中只有自己。孩子会用那独有的方式对人事进行审讯和判断，他们会将所有的建议和语言都抛之脑后，因为他们永远都坚持己见。

上帝也对青少年和成年人同样赋予了孩童般应有的坚持和独立。可是，随着年龄的增长，人们这种崇高的意识会逐渐消失殆尽，在生活的条条框框面前变得不堪一击。这样最终的结局是又恢复到依附其他个体而生存了，再一次回到原始的状态。你已经是一个独立的个体，你就应

该有自己独立的意思和见解，社会生活的条条框框不应该成为你前进的绊脚石。如果仅仅只是单纯的模仿，你的结局只会是：人们再次将你遗忘。要让社会大众看见你的存在，首先你得自己明白“原来我就在这里”。

在非洲以及地中海一带，生长着一种叫行列蛾的毛毛虫，这种毛毛虫是蝴蝶或蛾的幼虫。它们之所以被称为行列蛾，是因为它们的幼虫会排队。那些刚孵出来的幼虫就知道要吐丝织个圆形的私家帐篷来供自己居住。随着幼虫的成长，它们织的帐篷也会变大。而这些幼虫几乎全都是“夜猫子”，它们只在黄昏或晚间才外出觅食。通常都是由一个“队长”带头，其他的毛毛虫就头顶着前一只伙伴的屁股，一只贴着一只排成一行或两行前进。并且为了防止同伙走岔路跟丢了，毛毛虫会一面爬行一面吐丝，这样即使走失也会原路返回。而这些毛毛虫到达目的地后就会自动解散，开始觅食，待到吃饱后，毛毛虫就会再次排队，跟着“队长”寻找下一个目标。直到所有的毛毛虫都吃饱了，它们就会排队沿着“丝路”返回。

法国的昆虫学家法布尔观察到行列蛾的这个神奇的觅食习惯，他就做了一个这样的实验：他把毛毛虫引诱到一个圆形的花盆边缘，领头的那只队长就沿着最后那只毛毛虫吐出的丝前进，这样所有的毛毛虫就围成了一个圆形，沿着花盆边缘一直爬。令法布尔惊讶的是，这群毛毛虫居然就这样不吃不喝地一直爬。第二天，第三天，直到第四天有一只毛毛虫饿死了，“丝路”断了，这群毛毛虫才得以重返家园。

这是一种多么可怕的循规蹈矩！或许你会嘲笑这群毛毛虫，会认为他们的这个觅食习惯实在是太愚蠢。可是你在笑话他们的同时，你有没有发现其实你自己也许正和这群毛毛虫一样盲目和愚蠢，同样也是找寻不到自己的位置，只是单纯地追寻着别人的脚印前进呢？