

一部改变千万人一生命运的经典智慧书

Rensheng
Kuduan
Zuo Ziji Zuihao

润泽心灵的饕餮盛宴 惠泽精英的成功启示

人生苦短， 做好自己

娟

突破困局的导航明灯
缔造成功的内在密码

生命的精彩，源于自我价值的实现；生命的可贵，在于对自我的挑战和超越。做最好的自己，带着开启心智的人生理念，奔向成功灿烂的未來，你的人生从此与众不同。

中国妇女出版社



人生苦短， 做自己最好

娟子 主编

10

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生苦短,做自己最好/娟子主编. —北京:
中国妇女出版社, 2012. 7
ISBN 978 - 7 - 5127 - 0430 - 5
I. ①人… II. ①娟… III. ①人生哲学 - 通俗读物
IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 084041 号

人生苦短,做自己最好

作 者:娟 子 主 编

策划编辑:宋 昱

责任编辑:宋 文

责任印制:王卫东

出 版:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:三河市骏杰印刷厂

开 本:170 × 240 1/16

印 张:11.5

字 数:150 千字

版 次:2012 年 8 月第 1 版

印 次:2012 年 8 月第 1 次

书 号:ISBN 978 - 7 - 5127 - 0430 - 5

定 价:24.80 元

有一首诗是这样写的：

人生是有限的，

我们所能做的，

只不过是生之年让自己过得高兴些罢了！

爱自己，做自己，你要知道，

有一个人任何时候都不会背叛你，

这个人就是你自己！

.....

社会上，很多人都希望有一套成功模式可以供自己复制、参考，并不断鞭策自己求财、求权、求名；做父母的才会望子成龙，望女成凤……仿佛只有这样自身的幸福才能得到保障，然而太多的人却不知道，只有做自己，才能拥有幸福的人生。

很多人忘了自己是谁，为此付出了惨重的代价。更令人感到悲哀的是，我们都已经忘记该怎么走路了，偏偏身旁还有太多声音，忙着指挥我们向左

走、向右走。

要知道，想要追求幸福快乐的人生，没有什么比做自己更重要的了。

生活的主体是你自己，你就是自己的主人。人的不幸大多源于背叛自己，不知道自己的个性、找不到适合自己的位置，久而久之，人没有归属感，就可能变得无法接纳自己，也无法接纳别人。

无论是伟大还是渺小，每个人都应该去寻找自己的定位，发出自己的光芒，走出属于自己的路。只有做自己，才能自信地站在属于自己的位置上，展示出内心世界的宝藏，给短暂的一生绘以绮丽的色彩，给平淡的日子带来诗情画意。

做自己，尽力创造美好的生活，让自己过得更好，就是自己对人生最大的回报！

第一章 幸福生活第一课，先要学会爱自己 / 001

记住，自己永远不要伤害自己 / 002

放慢脚步，才能看到美丽的风景 / 004

做人首先要学会爱自己 / 006

别和自己对着干，尽力而为就行 / 008

享受生活本身，打造一个“苹果”帝国 / 010

别把自己太当真，你没那么重要 / 012

选择对自己有利的生活方式 / 014

别做无谓的坚持，要学会转弯 / 016

善待自己，给压力一个出口 / 019

第二章 活在别人的眼光里，你就会慢慢迷失自己 / 023

无论何时都不要“忘了我是谁” / 024

感觉迷茫的时候，不要忘了自己的初衷 / 026

调整焦点，找回迷失的自己 / 028

没有正不正确，只有适不适合 / 030

自己一定要有主见 / 032

倾听内心的声音，做自己想做的事 / 036

卸下面具，回归生命最原始的颜色 / 038

活着是为了充实自己，不是为了讨好他人 / 040

第三章 清扫心灵的垃圾，让心灵能够自由呼吸 / 043

要学会为自己的心灵松绑 / 044

远离迷惘浮躁，心灵也需要宁静 / 047

开启心灵之锁，让生命抛开一切羁绊 / 050

甩掉虚荣，你的生活会更美丽 / 052

化解嫉妒，别让心灵负重太多 / 054

在拥有与失去之间保持一颗淡泊的心 / 056

别让小忧虑困住你前进的步伐 / 058

随身携带心灵的“调节器” / 061

第四章 想要的太多，生命才会变得越来越沉重 / 063

人生尽头，你想要的究竟是什么 / 064

只要知足，就有快乐 / 066

放弃，是为了更好地拥有 / 068

人最软弱的地方，是舍不得 / 070

只知道一味索取，终将一无所有 / 072

要知道，没有人可以拥有一切 / 075

克服攀比心理，生活才会幸福 / 077

第五章 学会付出与给予，帮助他人将让你收获更多 / 081

爱的秘诀在于给予和奉献 / 082

腾出一只手给需要帮助的人 / 084

让别人快乐是给自己最好的礼物 / 086

真心实意付出，别刻意要求回报 / 089

获得之前，请先学会给予 / 092

分享会使生活变得更美妙 / 094

懂得付出的人才会有幸福的人生 / 096

第六章 让心中充满阳光，快乐由自己决定 / 098

不是烦恼离不开你，而是你撇不下它 / 099

忘掉过去的伤痛，快乐才会永远相伴 / 101

这些事真的值得我们生气吗 / 103

愤怒，只会阻碍你前进的道路 / 105

建设性地引导愤怒的情绪 / 107

发现快乐并且努力记住它 / 109

开心的理由是自己寻找的 / 111

活得越简单，快乐也就越多 / 114

没什么也不能没有快乐的心情 / 116

第七章 伤害是把双刃剑，宽容别人就是善待自己 / 119

将心比心，宽容其实不难做到 / 120

把一切看开，凡事不要斤斤计较 / 122

人就这么一辈子，过去的就让它过去吧 / 124

宽容是一个人修养的底蕴 / 126

怨恨会让你失去原本的快乐 / 129

与人交往，退一步海阔天空 / 131

以宽容的心态应对一切不快 / 133

原谅别人，其实就是饶过自己 / 135

宽容别人就是给自己留条后路 / 137

宽容是一生要学的哲学 / 140

对待越亲近的人越需要宽容 / 143

第八章 突破成功的瓶颈，扬起人生的风帆 / 145

多给自己正面的暗示，累积积极的能量 / 146

不要坐等机会，一切都需要努力 / 148

相信自己，你就是最好的 / 150

发现自身优势，经营自己的长处 / 152

想要成功，就为自己找一个“马蝇” / 155

挣脱自我设置的笼 / 157

因为目标伟大，活得才不平凡 / 159

从细节做起，建筑成功的阶梯 / 161

学会把大目标分成若干个小目标 / 164

没有行动，就不会有任何结果 / 166

每天多做一点点，成功迟早与你约 / 168

即刻执行，不要什么都等明天做 / 170

坚持不懈，做事要善始善终 / 173

第一章

幸福生活第一课，先要学会爱自己

◎ 记住，自己永远不要伤害自己

一位知名的美国企业家，其貌不扬，个头十分矮小。他在一次大会上讲述了一个故事：

多年前的一个傍晚，一位名叫亨利的移民站在河边发呆。

这天是亨利30岁的生日，可他不知道自己是否还有活下去的必要。

因为亨利从小在福利院长大，身材矮小，长得也不漂亮，讲话又带着浓厚的法国乡下口音，所以他认为自己是一个既丑又笨的乡巴佬，连应聘都不敢去，没有工作，也没有家。

就在亨利徘徊于生死之间的时候，从小在一块长大的约翰兴冲冲地跑过来对他说：“我刚刚从收音机里听到一则消息，拿破仑曾经丢了一个孙子。播音员描述的相貌特征与你丝毫不差！”

“真的吗？我竟然是拿破仑的孙子？”亨利一下子精神大振，联想到当年拿破仑曾经以矮小的身躯指挥着千军万马，用带着“泥土芳香”的法语发出威严的命令，他立刻便感觉到了自己矮小的身材同样充满了无比强大的力量，讲话时的法国口音也带有几分高贵和威严。第二天，亨利便满怀信心地来到一家大公司应聘。20年之后，成为这家大公司总裁的亨利对自己的身世进行了查证，最终确定自己并非是拿破仑的孙子，然而这些早已不重要了。

“是的，大家也许已经猜到了，这个亨利就是我。”企业家的表情由微笑变为严肃，继续说道，“永远不要伤害自己！将所有的自卑全都抛到九霄云外。这就是我之所以成功的一个最重要的前提条件！”

不要伤害自己！因为人群中最被别人看轻的就是自哀自怜的人。

我们活在世上，难免会遇到外来的一些伤害。经历得多了，自然有了提防。可是我们往往没有意识到，有一种伤害并不是来自外部的，而是我们自己造成的。

希腊哲学家戴奥真尼斯说过：“一个人不会受到别人的伤害，除非自己伤害自己。”圣伯纳也说过：“除自己外，我不受人伤害，我随身携带我的伤害；我不是一位受害者，除非是我自己的错。”

生命是属于我们自己的，生活的路也要由我们自己去走，在人生这条路上，所有的苦都要你亲自去承担、去承受。亲人、朋友的慰藉仅仅是你情绪的催化剂，根本没有谁能够彻底地把你从痛苦和哀怨的情绪中拯救出来，只有你自己才能够真正地拯救自己。

人唯有不伤害自己，才不会疏离生活。感情和理智才不会产生矛盾，才不会造成痛苦和彷徨，对自己的生命乃至对一切均会报以微笑，衷心地赞美自己的存在。

在艰难的人生旅途上行走时，我们不妨时常自我叮嘱一声：永远不要伤害自己。

心灵寄语

人生中会遇到这样或那样的伤害，但这些都能被克服。请记住，你最大的敌人就是你自己，只要自己不伤害自己，你就是永远的强者。

◎ 放慢脚步，才能看到美丽的风景

在这个快节奏的世界里，放慢脚步似乎有点“离经叛道”的意思。每天早上，我们被闹钟叫醒，然后匆忙上路，到了公司又匆忙地周旋于大大小小的会议和项目之间，下班后还要匆忙地回家做饭、照顾孩子或是与朋友聚会，直到夜深。不知不觉间，我们已经没有了自己的时间，忙碌成了人生的主旋律。

在忙碌中，我们渐渐变得盲目，不会享受生活，也失去了人生的方向和意义。想想看，没有赶上这班地铁又怎样？没有搭上这班飞机又怎样？没有谈成这个订单又怎样？学会忙里偷闲，放慢生活脚步，看看人生风景，多爱自己一点，这才是生活之道。放慢了脚步，你会突然发现，原来美丽的风景就在身边。

因为热爱广告事业，25岁的杰瑞刚毕业就投身于一家著名的广告公司工作，从最初的创意助理一直做到了部门经理。渐渐地他发现，曾经朝思暮想的工作现在却变成每天高强度、高压力的脑力工作，把充满激情的他一点点地“压扁”了。

杰瑞每天早八点准时出门，拎着笔记本到公司上班，一上午和同事讨论广告方案，下午给客户打电话约时间，讨论整理出来的想法。没有七八次的反复是不可能让对方满意的——这就是他工作的真实写照。

杰瑞的生活只有两个部分，一个是工作，一个是睡觉。可是，就算是睡觉他也仍然做着与工作有关的梦。在最忙的日子里，杰瑞甚至断绝了与所有朋友的联系，一心扑在工作上，甚至每次大学同学的聚会也因为忙于工作而

不能参加，后来再也没有朋友联系他了。“那个时候我把每个策划案的最后期限都用红笔在日历上勾画出来，每天只要一看到那个红圈头就疼得厉害。到了晚上甚至连中午吃了什么饭都回忆不起来。”他这样形容当时的自己。

直到某一天杰瑞下班回家，偶然看见了楼下的一个广告牌，这才翻然醒悟。

“当时我特别难过，那个广告牌是自己全权负责的，已经挂了好几个月，可是我每天都忙于上班，从来都没有认真地看一看。”杰瑞说道，那一幕让他想起了自己刚刚入行时，最大的快乐莫过于站在自己设计的广告牌下，细细体会那种成就感。当天晚上，杰瑞躺在床上开始仔细地思考自己的生活状态。

两周之后，杰瑞渐渐地把自己的生活节奏放缓了。“我从放慢脚步的那天开始，每天都会到楼下看看自己做的那个广告，细细品味自己的工作成果。”后来，杰瑞试着每天回家都把手机关掉，在家里也不去看公司的邮件，而且还主动和已经很久没有联系的朋友们打电话聊聊天。

“这样做的时候，我也很担心会失去一些东西，比如工作业绩可能下降。但是后来我发现，如果不主动放慢节奏，你的生活节奏会越来越快，直到你追不上它，那样会更加失败。”杰瑞说。

其实，适当地放慢生活的脚步，并不意味着自甘堕落，一个不会调适自己的人也绝对不可能是一个成功的人。就像一根弹簧，如果绷得太紧，到最后只会失去弹力，人也是如此。

放慢脚步，享受生活。生活从来不因为谁的忙碌而改变，但这个人却会因为忙碌而逐渐迷失自我。身边那么多美丽的人生风景，要有一双善于发现风景的眼睛才能观察得到。人生注重的不是结果而是过程，结果在未来，我们无从预料，可是过程就在现在，享受与否，都在于你自己。

心灵寄语

忙碌的工作与生活中，我们错失了太多的美丽风景。放慢脚步，静下心来，你会发现人活着原来是如此美好。

◎ 做人首先要学会爱自己

常常听到很多人这样抱怨：“这个世界上，从来就没有人真心爱过我，活着简直太悲哀了。”可是当你说这句话的时候，你有没有想过，就算全世界的人都不爱你，起码还有一个人是爱你的，那个人就是你自己。

有一位心理学教授，在课堂上与学生们分享他的一项研究成果——婚姻幸福的关键。

课题研究方式是：教授找来20对婚姻幸福的夫妻，还有20对正在打离婚官司的怨偶，分别发给他们问卷，接着再进行分析统计。

大致介绍完这个课题后，教授对学生们说：“我要请同学们猜一猜，婚姻幸福的关键究竟是什么？”

有个学生举手发表意见说：“我认为双方的成长背景，可能会影响两人的婚姻。”教授摇摇头说：“这并不是主要的原因。”

其他学生纷纷七嘴八舌地猜测：“是不是与家庭年收入相关？”“还是对孩子的教养方式不同呢？”但在教授看来这些全都不是标准答案。

“其实，问卷中的绝大部分问题，两组的回答都没有显现出太大的差异，只有一个问题例外，”教授说，“这个问题是——‘你最爱的人是谁？’”

“我明白了！”台下一名学生恍然大悟地说，“幸福的夫妻最爱的是伴侣；离婚的怨偶最爱的是自己。”

教授笑了：“不！结果跟你的猜测完全相反！正确答案是——幸福的夫妻最爱的是自己；离婚怨偶最爱的是伴侣！”

乍看之下，这则故事让人有点摸不着头脑——相较之下，为什么爱别人能让我们得到幸福呢？

答案在于，唯有当我们把自己摆在第一位的时候，才能拥有爱别人的“余力”；如果我们连怎么爱自己都学不会，就急急地想去爱别人，那么往往只会把自己和对方都搞得筋疲力尽。

有一位婚姻不幸福的母亲，因为不希望唯一的女儿被贴上“单亲家庭”的标签，所以一直隐忍着没有离婚。然而，女儿长大后却非常叛逆，和母亲之间的关系也变得剑拔弩张。

做母亲的自然觉得很委屈，有一次母女又发生冲突，她忍不住一把鼻涕、一把眼泪地对女儿说：“我都是为了你，才不跟你爸爸离婚；我都是为了你，才一直陷在这段不快乐的婚姻里……我为了你牺牲这么多，你为什么还不知好歹？”

“这些我都看在眼里……”女儿回答，“但是，您知道吗？您的‘牺牲’，让我从小到大都必须忍受一天到晚吵吵闹闹的父母；您的‘牺牲’，让我永远看不到妈妈的笑容，回忆里只有以泪洗面的母亲……我知道您很爱我，但我更希望您先学会爱自己，否则您的爱只会让我觉得好累、好重！”

不懂得爱自己的人，总以为自己在牺牲，但牺牲是被情势所逼的，是不快乐的；懂得爱自己的人，则会觉得自己是在付出，付出是心甘情愿的，更是快乐的。

其实，幸福生活的第一课，就是学会爱自己。

心灵寄语

要爱他人，首先要学会爱自己。一个连自己都不爱的人，怎能有时间和精力去爱他人呢？