

为自己奋斗^{II}

Wei ZiJi FenDou

人生，始终充满着奋斗的激情。

无论你渴求什么，当你做到并坚信一定得到时，你就能够得到。

韩娜/著

在人生的万里长河中，
不管遇到何种困难和挫折，
真正能够拯救自己的，
唯有自己！



中国商业出版社

为自己奋斗^{II}

Wei ZiJi FenDou

人生，始终充满着奋斗的热情。

无论你渴求什么，当你做到并坚信一定得到时，你就能够得到。

韩娜/著

常州大学图书馆
藏书章

在人生的万里长河中，
不管遇到何种困难和挫折，
真正能够拯救自己的，
唯有自己！



中国商业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

为自己奋斗. 2 / 韩娜著. — 北京 : 中国商业出版社, 2014. 9

ISBN 978-7-5044-8204-4

I. ①为… II. ①韩… 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(2014)第034193号

责任编辑：姜丽君

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www. c_cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京凯达印务有限公司印刷

*

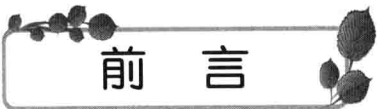
720×1000毫米 16开 17.5印张 200千字

2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷

定价：36.80元

* * * *

(本书若有印装质量问题，请与发行部联系调换)



前言

◎ 我们想要什么

认真地问一下自己，我们到底在渴望什么？我们到底在期盼什么？我们到底想要什么？是甜蜜的爱情？儿女的尊敬？丰厚的财产？飞驰的汽车？成功的事业？还是半山别墅？你想要周游世界，看遍各种名胜古迹吗？你梦想自己成为万众瞩目的摇滚歌手吗？你希望登上百老汇的舞台吗？你希望发明时空机器吗？你希望加入亿万富翁俱乐部吗？抑或是为这个世界的环保贡献自己的力量？

无论你的梦想如何，之前你或许可以先问问自己：“为何我会有这样的念头？”当你想拥有一辆豪华车时，是不是因为它象征着成就、带来了自豪感？当你梦想拥有一个幸福的家庭时，是否因为那里充满了爱、甜蜜、温馨和关怀？当你想要为这个世界奉献时，是否因为这样做实现了你的价值，你的自信心也顿时充盈内心？归根究底，我们的种种行为都是为了改变自身的感受，我们的一切追求都是为了自己有更好的“感受”、情感和自己所期望的状态。

当有人亲吻你，那一刻是什么让你充满了甜蜜感？那可不只是四片不同的肌肤在接触而已，不然这跟一条狗或是一只猫吻你有什么区别呢？我们的情绪源自脑中各种瞬间发生的生化反应，如果想要掌握好自己的情绪，就必须控制好大脑中的反应，而不是任其“自生自

灭”。几乎绝大部分的情绪反应都是直接作用于周围环境，我们要控制好它们，并尽量加以利用。

正如大自然中最强大的力量是无形力量一样，人自身最强大的力量也是无形的——他的精神，而彰显精神力量的唯一方式，就是思考。思考是精神拥有的唯一活动，思想是思考的唯一产物，而这唯一产物的实现，则是需要靠我们自己去努力拼搏，奋斗不息，才能获得。

人生所面临的最大危险不是邪恶，而是自我满足、低俗的理想、道德上的不求上进以及甘心落后的思想。如果我们没有密切注意自己的思想，它就会从自己的位置飘离开，进而带来危险。船只从来不会自己漂回港口，要想让船只回到港口必须要经过人为的努力。天才的缺乏不会毁掉一个艺术家，懒惰却可以将一个艺术家毁掉，因为懒惰会扼杀他的灵感。每个人，不管他是艺术家还是工匠，都需要通过奋斗来实现自己的人生价值。

在我们奋斗的过程中，我们要注意到影响我们成功的不良因素，我们要充分发挥自己的潜能，只有这样，我们才能将失败演变为成功。在这个过程中，勇气、力量、灵感、和谐，这些想法取代了原先的失败、绝望、匮乏与嘈杂的声音，慢慢在心里扎根，身体组织也随之发生变化，个体的生命被新的光亮照耀，旧事物消失，新事物产生，于是导致世界焕然一新，我们也因此获得了新生。这是一次精神重生的过程，生命得以重塑的过程，因此有了新意，充满欢乐、信心、希望与活力。

生命像海洋一样潮起潮落。情感来来去去，时而把我们抬到最高点，时而把我们落到最低谷。同样的道理，这个世界今天也许会明亮可爱，明天可能就会阴沉、恐怖。

我们的身体也有自己的节奏，时而运动，时而静止；时而工作，时而休息。即使是运动员，也并非总是处于巅峰状态，而最美丽的女人也有丑陋的日子。

所有的艺术家都有在艺术中畅游的时刻，也有因为缺少灵感而痛苦的时刻。我有时也会感到已经江郎才尽、无法再写作了的感觉。

我们在生命的阶梯上走得越高，生命就越捉摸不定，变化就越快。人的精力总是很奇怪，时而异常高涨，时而落入低谷。

信仰也是起起落落，时而阳光明媚，时而阴暗无比。即使神秘主义者宣称具有“心灵的暗夜”，他们可以今天快乐地呼喊，明天则可能在贫瘠的沙漠中前行。

当然，这种多变性因人而异，但是，生命的节奏，所有人都有。我们都可能会在某一天里心情愉快，而第二天则被一种压抑的情绪所折磨，挥之不去。

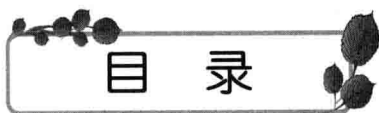
友谊也有自己的节奏，时而亲近，时而疏远。如果我们有足够的智慧，我们会发现，婚姻也是如此。在“自我的神秘土壤”里，天气是经常变化的。

了解生命节奏的规律也是人生哲学的一部分，我们应当据此来调整自己。我们应当能够容忍生命中的低潮，并且记住，生命的潮水还会卷土重来。

一位睿智的诗人说，“自醒时，规划蓝图；忧伤时，完成工作。”这是日常生活的真正智慧，尤其是生命中的美丽与快乐似乎都离你远去，生命变得无聊的时候。

每个人的成长过程都是不断自我提升和自我奋斗的过程。在人生的成长旅途中，我们总会遇到这样那样的挫折和困境，但是无论怎

样，我们都不能对自己失去信心，我们要坚信自己是有用之才，坚信自己就是“九牛之人”，不要因为一时的不如意而消沉下去，想要成就自己的首要任务是相信自己，相信自己心中那颗神奇的种子一定能够生根发芽。因为，在人生的长河中，你认为自己是怎样的一个人，你就会成为那样的人！我们每个人都可以成为“九牛之人”，关键在于我们是否这样定位自己，这样看待自己！既然我们可以把握自己的命运，为什么不这样去做呢！



目 录

第一章 相信自己

伟大的心胸，应该表现出这样的气概——用笑脸来迎接悲惨的厄运，
用百倍的勇气来应付一切的不幸。

——（中）鲁迅

◎ 相信自己的力量	3
◎ 相信能得到的力量	6
◎ 运用内心的力量	10
◎ 了解自己的内心需求	14
◎ 心灵的天堂	19
◎ 心灵磁铁	23
◎ 成为你想成为的人	27

第二章 改造自己

不管时代的潮流和社会的风尚怎样，人总可以凭着自己高贵的品质，
超脱时代和社会，走自己正确的道路。

——（美）爱因斯坦

- ◎ 认识生命中最真实的自己35
- ◎ 勇敢地改造自己42
- ◎ 永远看得起自己47
- ◎ 做你自己便是最好51
- ◎ 学会给自己加油56

第三章 如何获得你想要的

幸福的人既播种也收获。不幸的人死后留下全部财产。

——（波斯）萨迪

- ◎ 认识奇迹就能创造奇迹61
- ◎ 用好奇的眼光看待一切65
- ◎ 改变你的状态和人生70
- ◎ 你知道如何让自己愉快吗73
- ◎ 拥有和谐的内心76

第四章 给自己一点自信

创造我们的那种力量也同样支撑着我们、滋养着我们，而这种伟大的力量就在我们的体内。大多数人在撒手人寰、离开这个世界时，还有相当大的一部分潜能压根就没有被开发。他们只是使用了自身能力中很小的一部分，而其他更珍贵的财富却白白地闲置在那儿，原封不动。所以，最大化地开发一个人的潜能，已成为每个人一生都要面对的重要命题。

——（美）约翰·斯宾塞

◎ 成功源于自信	83
◎ 自信中蕴含神奇	86
◎ 没有开发的矿产	90
◎ 一个人的自信源于他的内心	93
◎ 一切取决于自己	96
◎ 你必须知道你想要什么	100
◎ 做自己思想的主人	103

第五章 伟大的信念

生活的目的就是自我发展。我们每个人都在追求着完善地认识自己的天性。现在人们怕他们自己。他们忘了高尚的责任，就是个人对于自己应负的责任。一个人如果不知道自己的船在驶向哪个港口，那么，对他来说，也就无所谓顺风不顺风了。

——（中）李伟

◎ 信念的巨大力量	109
◎ 让信念在你的身上产生魔力	113
◎ 信仰疗法的必要性	116
◎ 别忽视信念的力量	119
◎ 信念是思想的推动力	123
◎ 信念重如磐石	125

第六章 适应变化

人生就是在变化中成长。

——（古罗马）伽利尔

- ◎ 改变才有转机 131
- ◎ 调整自我，适应变化 136
- ◎ 尝试冒险，享受变化 140
- ◎ 使“假设”创造价值 143

第七章 敢于挑战自我

在你痛苦的时候，是谁对你不离不弃，真正扶你走出伤痛的牢狱？在你遭遇挫折一蹶不振的时候，是谁鼓励你爬起来，继续向前？在决定你人生起落的大事件上，是谁果断地作出抉择，决定自己前方的道路？是妈妈？是爸爸？是爱人？是朋友？或许我们的亲人和朋友会给我们建议，给我们关爱，然而，一个人如果自己不去思考，不去努力，不想向前，他人所有的努力都毫无意义。因此，谁才是你生命中最重要的那个人？不是他人，而正是你自己！所以，请认清自己，珍爱自己，相信自己，你是这个世界的唯一！你的存在就是一种价值！在人生的关键时候，唯有自己才能拯救自己。你才是自己人生的真正创造者！

——（中）吕承龙

- ◎ 认清自我价值 149
- ◎ 自己才能拯救自己 157
- ◎ 走出一条成功之路 162
- ◎ 活出自己的精彩人生 166

第八章 对自己说我能行

什么是路，就是从没路的地方践踏出来的，从只有荆棘的地方开辟出来的。

——（中）鲁迅

- ◎ 相信与怀疑的选择 171
- ◎ 英雄不怕出身低 174
- ◎ 只要想要，就一定能 180
- ◎ 相信自己，用行动取得成功 184
- ◎ 要相信自己一定行 188
- ◎ 相信自己是成功的伟大法宝 193
- ◎ 运用好自己的天分 197

第九章 寻找爱的力量

当一个人对他人怀有不友善或者仇恨的思想时，他就无法做好他的工作。我们的各种能力唯有在身心和谐的情况下才能发挥到最佳的水平。一定要有一颗真诚的心，充满善意，否则，我们无法在人世中找到知音，也无法和他人共事。

——（美）卡琳娜

- ◎ 爱所创造的奇迹 205
- ◎ 仁爱的力量 209
- ◎ 爱心的力量 213
- ◎ 爱在矛盾中游荡 216

◎ 爱是一种付出	219
◎ 爱的神奇力量	224
◎ 恐惧是爱的敌人	227
◎ 捧一颗爱心上路	231
◎ 关于爱的游戏	234
◎ 爱让你心想事成	236
◎ 爱别人相当于爱自己	239
◎ 爱和祝福是永恒的财富	243

第十章 为自己奋斗

我要扼住命运的咽喉。

——（德）贝多芬

◎ 在奋斗中前进	249
◎ 放心去追求	253

后记：

◎ 相信自己的力量	261
-----------------	-----



第一章

Papt One

相信自己

伟大的心胸，应该表现出这样的气概——用笑脸来迎接悲惨的厄运，用百倍的勇气来应付一切的不幸。

——（中）鲁迅

◎ 相信自己的力量

相信自己，相信自我的力量，我们自身的潜能会被更大地开发出来，我们事业的路也会更宽更广。

美国盲聋女作家、教育家、慈善家、社会活动家海伦·凯勒一岁多的时候，患了猩红热，被残忍地夺去了视觉、听觉和语言能力。它看不到外面缤纷多彩的世界，听不到鸟鸣虫叫，更无从表达她沉闷的内心。由于聋盲儿童没有获取正确信息的途径，她的心灵之窗被禁锢，造成她性格乖戾，脾气暴躁。然而，她并没有放弃自己，在其家庭教师莎莉文的帮助下，凭借自己惊人的毅力，不仅令自己恢复了正常人的思维，还创造了自己的人生的辉煌。她掌握了英、法、德等五国语言，完成了她的一系列著作，并致力于为残疾人造福，建立慈善机构，成为美国最受人尊敬的作家和教育家，被美国《时代周刊》评为美国十大英雄偶像，荣获“总统自由勋章”等奖项。

在海伦·凯勒那里，信心是命运的主宰，因此当有人问她：“是什么让你这样坚持地走下去？”她说：“因为我一直告诉自己，不管遇到多大的困难，只有自己才能拯救自己。”

在人生的万里长河中，不管遇到何种困难和挫折，真正能够拯救自己的，唯有自己！相信自己的力量，自信是一个人精神的桥梁，有了它，任何难以逾越的困难我们都能跨过！

海伦·凯勒曾经说过：“我碰到了不可胜数的障碍，跌倒了，

我一次次坚强地爬起来，每前进一步，自己的勇气就增加一分，我相信自己一定能到达那光辉的云端，碧天的深处——我希望的绝顶真理。”

那么如何建立自己的自信呢？

第一，为自己设定一个长远的目标，灌注强大的信念，用坚毅与行动来完成它。正如弗烈德利克·B·罗宾森所说：“我相信强烈的目标，这种可以使人完成任何事情的诚恳精神，这种自我忠实，是使人成功的最大因素。”

第二，找出自己不自信的来源。是什么让你感到自卑？身材矮小，学历很低？将自己不自信的来源大胆地表达出来，说与自己信任的人，寻求帮助，找到问题的根源。

第三，用潜意识训练自己，告诉自己，自己是最棒的，自己是值得信任的，做自己最好的拉拉队。每天告诉自己：“我非常不错！”取得小成绩的时候，适时鼓励自己：“看，我做得真不错！”慢慢地坚持下去，你就会发现，这些“小成功”会变得越来越有意义。我们在夸奖自己的时候，让尝试积极性的自己充满自己的语言，而不要说“我做不到某事”这样带有消极情绪的语言。吸引力法则说，你生活中所有的事物都是你自己吸引来的，你将会拥有你心里想的最多的事物，你的生活，也将变成你心里最经常想象的样子。多用积极的语言给自己打气，潜意识中自己就是一个积极自信的人，长此以往，自己的自信心定会大增。

第四，假装自信，学习那些拥有自信人的情绪，假装自己很自信。销售、谈判和演讲培训人鲍勃·埃瑟林顿（Bob Etherington）说：

“通常你一开始确实需要假装自信。你要努力模仿那些胸有成竹的人