

苏虹
著

HUOCHU
ZIJ
SHIJIE CAIHUI
ZHAODAO NI

活出自己， 世界 才会找到你

我就是我
是颜色不一样的烟火

一本让人重燃激情和梦想的励志书
一个讲述信念和理性，重塑自我的智慧锦囊

这世上美好，唯你而已
愿我们都能成为自己喜欢的样子，坚强而有力量

中国华侨出版社

活出自己， 世界 才会找到你

苏虹
著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

活出自己,世界才会找到你 / 苏虹著. —北京:
中国华侨出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5113-4966-8

I. ①活… II. ①苏… 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 250367 号

活出自己,世界才会找到你

著 者 / 苏 虹

责任编辑 / 若 溪

责任校对 / 志 刚

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/18 字数/219 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4966-8

定 价 / 33.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 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

在匆忙前行的人生旅途中，我们每个人都是一个或孤寂或欢快的旅者。其中，多数人挤入熙熙攘攘的人群里，恐怕再也听不清自己的脚步声。或许你就是这多数人中的一员，当你渐渐习惯了跟随他人的脚步行进时，你正在慢慢成为一个失去了“自己”的人。

于是，在你的世界中，已然不见属于自己的精彩。因为你已经不知不觉迷失了自己应该行进的方向。为此，你困惑，你痛苦，你抱怨，甚至呼喊：“为什么我找不到生活中的快乐和幸福？”“为什么我的心情如此落寞不堪？”“为什么我感到如此悲伤？”“为什么感觉处处是遗憾？”“为什么……”

归根结底，是因为你在这段生命的旅途上迷失了自己，迷失了适合自己前进的人生之路。我们都要明白：自己是独一无二的，是绝无仅有的，是不可复制的；我们和任何一个人一样，都有着属于自己的特有的优点和

独特的个性。

古希腊哲学家伊壁鸠鲁曾说过：“你要是按照自然来造就你的生活，你就决不会贫穷；要是按照人们的观念来造就你的生活，你就决不会富有。”其实，每个人都有专属于自己的人生路，就好比每颗星星都有自己运行的轨道一样，当你的人生脱离了自己该走的轨道时，你的人生无疑是茫然的，你的生命注定是可悲的。

事实上，我们自己到底该走怎样的路，可以由别人安排，也可以由自己选择；我们自己的腿脚，完全可以走出自己的路。即使目标已定，但走一条什么样的路，走多远的路，走路时的姿态以及走路时的心情，则全然由我们自己来控制。所以，我们要找对自己合适的方向和方式，走属于自己的路。只有这样，我们才能走得独特而精彩；只有这样，我们才能活出真正的自我；只有这样，广阔的世界才会向我们敞开怀抱，犒赏我们的与众不同。

著名的诗人泰戈尔说过这样一句话：“生活并不是一条人工开凿的运河，不能把河水限制在一些规定好的河道内。”是啊，任何人的生活都不该受到一些不必要的限制和束缚，生活本身是可以自由选择的。因为，你就是你！没错！你就是你，独一无二的你！本书将带你走进充分感受自我、寻找自我、实现自我、活出自我的心灵殿堂，帮助你做一个真实的自己。书中，那些唯美的语言、温暖的启迪、有力的支持和实用的方法，将帮助你以轻松的心态追逐自己心灵深处的梦想，让你学会善待自己，善待生命，让你按照自己喜欢的方式去生活，让你成为自己的明星，活出自己的精彩！



目
CONTENTS
录

第一辑

陪伴一生的，终是自己

你是自己唯一的主人	003
好好地，为自己活着	006
许一个承诺给自己	009
认准的路，就走下去	012
总有一个位置为你而留	016
靠自己收获成功的“香肠”	019
改变了自己，也就改变了命运	022
专心地耕作，等来收获的硕果	025
“不放弃”是激励，而绝非执迷	028
想获得快乐的心情，转个弯就好	031

第二辑

正因为看不见幸福，你才要相信

幸福到底有多远	037
心安，是活着的最美	040
在枯叶凋零的时候等待春天	043
因为相信，所以幸福	045
凭借内心的力量，把幸福珍藏	048
不要攥紧手里的细沙	050
将美好掰成两瓣	052
不去羡慕，只幸福着自己的幸福	056
快乐的种子才能收获幸福的果实	060
被爱改变的世界	063

第三辑

和心灵聊聊天，给自己画一片生命的晴空

读懂内心的渴望	069
聆听心灵的告白	073
除却心头的尘埃	076
怀一颗素心，让浮躁远离	078
心不变，快乐就不会变	081
一念一天堂，一念一地狱	085
境随心转，做个快乐的人	089
时常松松绷紧的弦	093
勿让忧郁的体温过了度	096

第四辑

携梦想与智慧上路，为“我”而努力

怀一颗勇敢的心	103
做一只追逐白云的鸟儿	107
为梦想而坚持，因智慧而成功	110
告诉自己：我有神奇的力量	114
一切，都源于选择	117
经历蛰伏的痛，才有羽化的美	120
卸下包袱，走进生命的春天	123

第五辑

如夏花一般，让自己开得绚烂

在仅有一次的生命里，激情满满	129
飞翔出一段最美丽的弧线	132
活着，得有属于自己的风格	136
炫出你的精彩	139
彰显自己的本色	143
相信自己是一座金矿	146
坚持，就有成功的希望	149
越过心理的高度	153
挖掘生命里的宝藏	156
危机，抑或是契机	159

第六辑

纵有千般哀怨，也抵不过内心的安然

- 苦恼世界须心安 165
- 船行海上，不会不带伤 168
- 生命的唯一目的是要变得更好 171
- 把怨念丢入垃圾桶 174
- 不做情绪的俘虏 178
- 让心“沉潜”，坏脾气便无所遁形 181
- 记住：钉子留下的洞将一直存在 184
- 谦让，不只是美德 187
- 泰然自若引领你走向成功 190
- 坚持理性，就是对自己最大的忠诚 194

第七辑

一辈子不长，平常心是福

将心事交给清风	199
摆好自己的位置	203
把心放平，把心放轻	206
为自己的人生画卷绘满平常心	210
成败得失不过如此	213
与其百般思量，不如顺其自然	216
给生活一张漂亮的脸	218
放下一支玫瑰，身后或许就是一片花海	220
留一颗本心，为情绪让路	223
生活因简单而美好	226
人生如画亦如歌，为自己创造快乐	229
你担心的，也许永远不会来	232

第八辑

懂得了缺憾，也就懂得了人生

谁的人生没有缺憾	237
欣赏自己，悦纳自己	240
与缺陷做朋友	244
自信的，才是最美的	247
完美不等于价值	250
勘破缺憾，无奈人生也精彩	253
别在阴影处休憩	256
错过了太阳，还有星星	260
快乐当下，尽心即是完美	264
放下，刹那花开	268
换个角度看，一切原来如此美好	271



／ 第一辑 ／
陪伴一生的，终是自己



在生命的长河里，亲情、友情、爱情伴随着我们一程又一程。然而最终我们会发现，任何一种情感，任何一个人都无法陪我们到永远。能够一直陪伴的，只有我们自己。既如此，我们何不认真地对待自己，好好地取悦自己，努力地提升自己呢？

你是自己唯一的主人

在一座废弃的楼房里，一个孩子正在那里玩耍。忽然，他听见不远处传来了一阵悲伤的哭泣声。于是，他循着声音望去，只看见在一个角落里，有一个四四方方的铁笼，里面囚禁着一个骨瘦如柴的人，哭泣声正是从这个人口中发出来的。

孩子急切地问：“你是谁？”

那个人回答：“我是我的生命。”

孩子接着问：“谁把你关在这里的？”

那个人说：“我的主人。”

“谁是你的主人？”

“我就是我的主人。”

“嗯？”孩子有些不解。

那个人继续说：“谁也没有囚禁我，是我自己囚禁了自己。当我欢笑着试图在人世间展示我生命的欢乐时，我发现稍不谨慎就有落入陷阱的可能，从而跌入黑暗的低谷；稍不谨慎就会遭受风雨的猛烈袭击，甚至会被风浪一股脑吞没，所以我变得很懦弱，内心也十分恐惧，于是，我就将自己囚禁在这个铁笼里，我认为这样非常安全，不会有危险发生在我的身上。我从来不敢也无法冲出铁笼去面对生活，而一天天的哭泣会让我的生命流干。”

孩子并不懂那个人说的究竟是什么含义，他只是心想：“我要设法砸碎

这铁笼，将这个人尽快解救出来。”于是，这个孩子找来了一把大榔头，鼓足自己所有的力气，向铁笼砸去……直到这个孩子累到了极点，铁笼还是没能砸开。见状，那个人顿时怜悯起这个孩子来：“唉，把榔头给我，让我自己砸开它吧。”话音还没有落下，铁笼就已经散开了。

这个故事告诉我们：在人生的路途上，我们谁也无法预知未来可能出现的各种挫折，一旦挫折袭击到了我们的头上，我们是否有勇气进行自我拯救，大胆地走出逆境中的泥泞，从而打开自己的“活路”呢？

当感到生活有负于我们的时候，如果我们选择逃避，将自己囚禁在自认为安全的大“网”里，那样就意味着我们已经迷失了自己，离“真我”也会越来越远。要知道，从我们誕生日起到离开这个人世，有一个最为可怕的敌人——自己，会一直陪伴在我们的左右。我们只有不断超越自我、挑战自我，才能逐渐增强我们的意志力，成为自己真正的主人。

说到底，我们自己才是自己真正的救世主，只有自我拯救才能获得别人更多的帮助，才能使眼前出现“生”的奇迹。那么，我们该如何完成自我拯救呢？

首先，我们要始终保持乐观而自信的积极心态，坚持一种自强自立的精神，机遇一旦来临，我们就要牢牢地把握住，坚持不懈，进行到底。

其次，还要为自己确立正确的目标，从内心中挖掘出自己想要走的方向。

我们不能将自己套牢在一个固定的框架内，不光要完成“尽心尽责”这一漂亮动作，还要不断地自我激励，从而突破自己，让自己上升到一个新的完美高度。与此同时，还要让自己的思维“更新换代”，因为创新是使脚下的路得以活力四射的牢固基石。

从实际生活和工作中，我们可以明显地看到：有的人之所以能活得精彩，