

— 让自己变强大，让世界在你脚下 —

与其讨好全世界 不如强大你自己

陈瑞武 / 著

内心
强大

坚守
目标

学习
成长

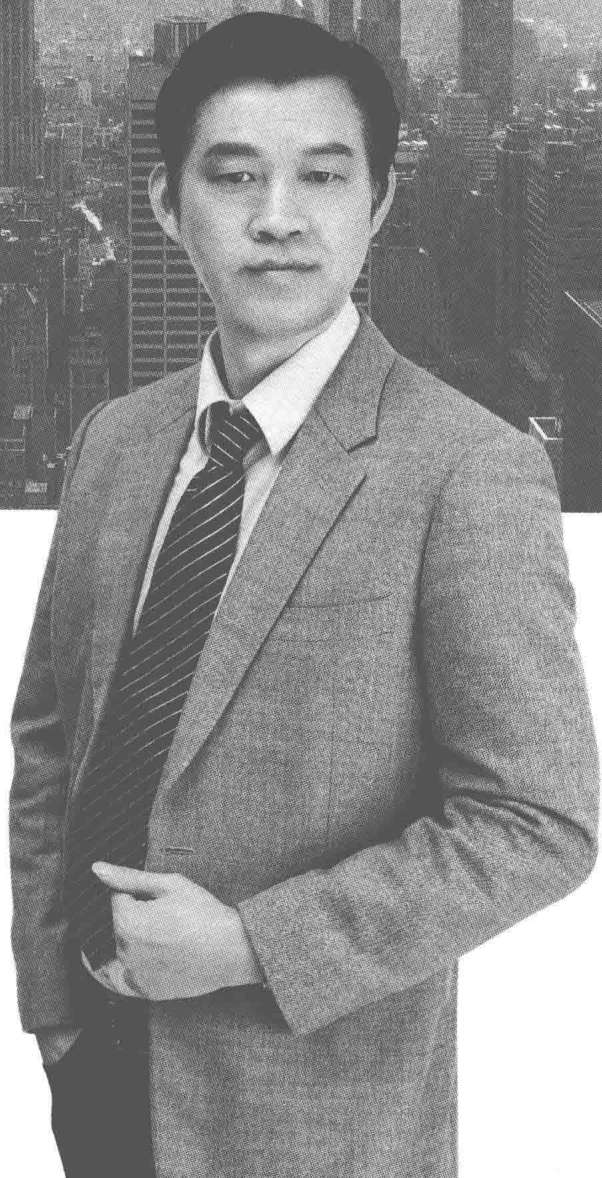
物竞天择，适者生存
讨好决不是生存法则
与其讨好，不如强大
把握命运，掌控世界

 中国纺织出版社



与其讨好全世界 不如强大自己

陈瑞武 / 著



内 容 提 要

现代社会发展迅速,人们面临的各种压力越来越大。要想拥有成功的人生,我们只能从自己的内心出发,让自己成为内心强大的人。

本书以心理学知识为基础,从各个角度为读者朋友们剖析,如何才能战胜人生中不期而至的挫折和苦难,使我们成为人生中真正的强者。

图书在版编目(CIP)数据

与其讨好全世界,不如强大你自己 / 陈瑞武著.
--北京:中国纺织出版社, 2018.6
ISBN 978-7-5180-4973-8

I. ①与… II. ①陈… 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(2018)第093423号

责任编辑:闫 星 特约编辑:李 杨 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

销售电话:010—67004422 传真:010—87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo. com/2119887771

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2018年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14.5

字数: 202千字 定价: 36.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前言

preface

如果以性别进行划分，世界上只有两种人，一种是男人，一种是女人。如果以自信心的尺度作为标准，世界上也只有两种人，一种是自信的人，一种是自卑的人。毋庸置疑，每个人都知道自信心是成功的必备条件，遗憾的是，却有很多人都不够自信，他们陷入自卑的泥沼无法逃脱，甚至觉得自己的人生就应该是这样的。我们不得不遗憾地宣布，自卑的人永远都不可能获得成功；只有自信的人，才有机会成功。

这个世界上没有绝对的完美存在，每个人都不是完美的，每个人都有自己的优点和特长，也有自己的缺点和不足。这直接导致了我们的人生也不可能完美，总是像一个圆缺了一部分一样，时而停顿，时而奔跑。而要想获得人生的成功，作为一个圆，不管我们缺了多少，都应该拥有强大的内心。只有来自强大内心的力量，才是我们真正的力量，才能切实帮助我们摆脱平庸，走向不凡。

当然，这里所说的强大并非指的是力气上的强大，而是内心的强大。内心强大的人永远不会被失败打倒，除非生命走到最后一刻，否则他们绝不放弃。他们深知生存的哲学，即便知道自己很强大，也绝不肆意张扬。他们是非常内敛的，总是韬光养晦、低调做人、心态平和。和他们相比，那些自以为强大的人实际上非常软弱，他们肆意张扬自己的强大，殊不知，他们脆弱得不堪一击。

内心强大的人还很善于忍耐，他们知道人生是不完美的，所以能够容忍这个世界的缺陷，也能够容忍他人的冷眼。所谓忍字头上一把刀，他们之中不乏有人因为忍耐，成为了王侯将相，成就了千秋大业，也有人在学术上做出了自

己的独特成就，为整个人类带来了福音。除此之外，他们还能够容忍吃亏上当。他们看似糊涂，实际上非常精明。他们知道小不忍则乱大谋，因而他们宰相肚里能撑船，总是一忍再忍，吃亏了也能够宽恕。正如古人所说的，海纳百川，有容乃大。

人生在世本来就很难，从现在开始，就让我们不断修炼，拥有一颗淡定平和的心吧！只有强者，才能淡定；只有强者，才能宠辱不惊，去留无意。在坚守自己内心的同时，我们也要学会圆融处世，顺势而为，这样才能让我们的人生更加坦然随意，也让我们接纳人生的不完美。让我们悦纳自己，远离抱怨和指责吧！当我们坦然行走在人生路上，我们必然变得更加从容，更加强大！

编著者

2018年3月



目 录

contents

第 01 章 让自己变强大，让世界在你脚下 / 001

认识真实的自己，把握当下的人生 / 002

定位自己，操控人生 / 004

做人，一定要高看自己一眼 / 006

一步一步实现人生的小目标 / 008

相信自己很优秀还远远不够 / 010

树立榜样，才能不断超越 / 012

你的名字，不是软弱 / 014

坚定不移地走自己的路 / 016

第 02 章 苛求他人不如改变自己，接纳人生的不完美 / 019

接纳不完美的自己，你的人生将与众不同 / 020

珍惜拥有，而非奢望无穷 / 022

真正的强者，敢于勇往直前 / 024

如果你无法改变世界，不如尝试改变自己 / 026

你的心态，决定你是否拥有幸福的人生 / 029

放下执念，让微笑绽放心底 / 031

人生永远不会陷入绝境 / 033

有的时候，舍弃就是得到 / 035

第03章 时刻守望终点，却不必急于求成 / 039

急于求成的人很难获得成功 / 040

无志者常立志，有志者立志长 / 042

明天迟早会变成生命中的今天 / 044

厄运永远也无法扼住我们的咽喉 / 046

戒骄戒躁，生活才能充满希望 / 048

遵循生活的规律，人生才能水到渠成 / 050

盲从，就是放弃自己对人生的选择 / 052

第04章 从容不迫，有条不紊地做好每一件事 / 055

天下本无事，庸人自扰之 / 056

知足常乐，要学会降低对生活的期望 / 058

从容享受实现目标的过程 / 060

良好的情绪，是获得幸福的必经之路 / 062

生活不是一个圆，永远也不可能圆满 / 064

有勇气，够淡定，才能迎难而上 / 066

不被愤怒冲昏头脑，你才真正理智 / 068

第05章 不活在怨恨里，让遗忘比记恨多一些 / 071

以德报怨，宽容别人就是宽宥自己 / 072

处处受欢迎，世界也会喜欢你 / 074

感恩那些曾经给你带来苦难的人 / 076

人生不能负重前行，要学会聪明地遗忘 / 078

清除怨恨，你才能清除心中的敌人 / 080

除非你愿意，否则没人能够羞辱你 / 082

真正的胜利，是发自心底的宽容 / 084

第 06 章 丢掉废弃物，让错误和烦恼“到此为止” / 087

为忧虑叫停，让生活无忧 / 088

即便经风历雨，我们也要笑对人生 / 090

不要让穷困阻挡你前进的脚步 / 092

历史不可更改，聪明人学会接受 / 094

心态积极，才能迎难而上 / 095

学会清理身体的垃圾——烦恼和失望 / 098

简化生活，给疯长的大树修剪枝叶 / 100

第 07 章 想要心想事成，不如试着“狠一点” / 103

当“傻瓜”还是当“仆人”，聪明人自有选择 / 104

强烈的需求往往隐藏最深 / 106

聪明人不会以卵击石，只会养精蓄锐 / 108

人在职场，不要自以为聪明 / 110

与“下不为例”说再见 / 112

绅士风度使人走向失败 / 114

你的价值，决定了你的地位 / 116

底牌，决定了你的各种发展 / 118

第08章 想要强大自己，先武装好你的大脑 / 121

思想的博弈，决定了竞争的成败 / 122

打破思维定势，人生柳暗花明 / 124

思维顺势而变，人生才能随机应变 / 126

证明你的优秀，你才有话语权 / 128

下定决心包装自己，你才能与众不同 / 130

直截了当地展示自己，事半功倍 / 132

告别软弱，成为局面的操控者 / 134

第09章 那些强大的人，并不是一一切都靠自己 / 137

抓住每次社交机会，拓展人脉 / 138

成为众人瞩目的焦点 / 140

你的影响力超乎你的想象 / 142

关注细节，成功才能如影随形 / 144

保持神秘感，对他人充满吸引力 / 146

一个好汉三个帮，一个篱笆三个桩 / 148

在利益面前，没有永远的敌人 / 150

第10章 学会积极思考，打造强大的内心 / 153

和成功人士一样，你才能成功 / 154

良好的口才让你脱颖而出 / 156

人脉，是最宝贵的社会资源 / 158

赞美，是最美好的语言 / 160

真诚友善地对待他人，才能赢得真心 / 161

没有最好，只有更好 / 163

人生不是等来的 / 165

坚定不移的信念，助你取得成功 / 167

第 11 章 消除负能量，强大自己从战胜自己的弱点开始 / 171

冲动是魔鬼，要战胜冲动的心 / 172

浮躁的人生，与成功绝缘 / 174

焦虑束缚人生，拥有一颗不焦虑的心 / 176

战胜恐惧，也就战胜了自己 / 178

品味孤独，让心灵的泥沼鲜花盛开 / 180

充实的生活，才能赶走空虚 / 182

抑郁已经成为现代人的通病 / 185

不被面子束缚，人生才能展翅翱翔 / 187

第 12 章 可以不成功，但是不能停止学习和成长脚步 / 191

坚持学习，让自己与时俱进 / 192

书是精神的食粮，也是滋润心灵的清泉 / 194

远离孤独，融入积极主动的人生 / 196

反省自我，才能获得心灵的宁静 / 197

只要开始，永远都不嫌晚 / 200

一时的失意，不能决定人生 / 201

耐得住寂寞，才能柳暗花明又一村 / 203

第13章 真正的强大，无须外界的评价来证明 / 207

坦然接受批评，有则改之无则加勉 / 208

坦然面对批评，成就豁达心胸 / 210

知错就改，才能在错误中奋进 / 212

批评一定事出有因，反省自我获得进步 / 214

对你好的人才会真心真意地批评你 / 215

面对愤怒，聪明人会保持理智从容应对 / 217

坐热“冷板凳”，证明自己的实力 / 220

参考文献 / 222



第 01 章

让自己变强大，让世界在你脚下

现代社会，竞争无处不在，生存也变得越来越艰难。几乎每个人都想让自己变得更加强大，为此，有人健身让自己强壮，有人学习让自己充实，有人拼搏让自己伟大……其实，一个人真正的强大，并不仅仅在于身材与外形，更在于内心。只有拥有强大的内心，我们才能成为真正的强者，也才能从容应对人生，迎接命运的挑战。

认识真实的自己，把握当下的人生

每个人从呱呱坠地开始，就在不断成长。从娇嫩的婴儿，到渐渐走向成熟，一个人要经历漫长的过程。在此过程中，不但身体不断成长，人们的心智也要不断成熟。当然，心智成熟的过程并非像身体那样水到渠成，可以说，人的心智成熟过程是漫长的也是艰难的。心智的成长，更多需要人们不断进行自我反省、发现自己。尽管人人都觉得对自己是非常熟悉的，毫无嫌隙的，但实际上，每个人对自己都很陌生。一个人只有真正地了解自己，才能不断自省，不断成长和完善的自我，才能更好地欣赏别人。

在这个世界上，每个人都是独一无二的个体。虽然人与人都是同类，但哪怕是长相完全相同的双胞胎，也往往性格迥异。正如一位名人所说的，这个世界上绝没有两片完全相同的树叶，也绝没有两个完全相同的人。每个人都是独特的个体，每个人都拥有完全属于自己的世界。我们唯有更好地了解自己的内心，才能更好地了解他人，才能以更加积极热情的态度投入生活。可以说，一个人唯有正确地认知自己，才能更好地把握人生，才能更加积极地拥抱人生。

自从大学毕业后，张强就非常努力。他找到一份自己喜欢的工作，每天早早地去单位，晚上下班之后，其他同事都走了，他也依然留在单位加班。然而，这种工作的状态很快就被破坏了，原来张强突然迷上了网络游戏。他不但下班的时候玩游戏，即便是在工作的间隙里，也总是偷偷摸摸地玩游戏。他甚至把每个月的大部分薪水都用来购买游戏装备，总而言之，他对游戏已经陷入痴迷。有段时间，张强所在的公司安装了新的管理软件，管理者从管理软件上，可以

了解每个员工正在利用网络做什么事情，不过，大家都不知情。在连续三天都观察到张强沉迷于游戏之后，张强的上司提醒张强，不要在上班时间做与工作不相干的事情。张强以为上司这只是普通的提醒，因而毫不收敛。

一个星期之后，张强收到了公司的辞退通知，他莫名其妙地失去了工作。为此，他办理离职手续前问上司自己被辞退的原因，上司向他展示了他接近半个月来的工作状态记录，张强哑口无言。的确，身为公司的员工，他却利用工作时间玩游戏，这是任何一个老板都无法容忍的。张强失去了喜爱的工作，懊悔不已。他下定决心戒掉网瘾，从此之后再也不玩游戏，而是全心全意地投入工作。果不其然，他在新公司表现很好，很快就因为工作业绩好得到了提升。

在这个事例中，张强认识自己的过程是痛苦的，直至失去了心爱的工作才幡然醒悟。现代社会，各种各样的瘾很多，张强在陷入游戏瘾之中时，丝毫没有意识到自己已经玩物丧志。幸好，第一个公司的管理者及时为他敲响警钟，才使他及时意识到问题的严重性，从而积极改变自己的状态。毋庸置疑，每个人都有各种各样的缺点，一个人从稚嫩到成熟，从有很多缺点，到渐渐变得完美，都要经历独特的过程。当然，自我成长说起来很容易，做起来却很难。我们必须时刻保持自我反省的意识，更加深入地了解 and 剖析自己，才能不断成长。

假如你们想要成就自己独特的人生，就从现在开始努力了解自己吧。当你看着镜子里的自己，你会发现原本自以为熟悉的面容在镜子里显得那么陌生；当你审视精神上的自我，你会发现曾经的自以为了解只是自以为而已。我们只有真正客观公正地了解自己，也虚心积极地改进自己，才能在人生的路上越走越远，才能如愿以偿地距离成功越来越近。认识自己，是把握人生的第一步，没有人能够越过这一步，获得成功的人生。

定位自己，操控人生

不管我们处于人生的哪个阶段，定位都是至关重要的。对于任何人而言，假如人生没有定位，那么梦想就会失去方向，人生也会如同没头苍蝇一样忙乱地处处碰壁。很多人都知道，当船只在漫无边际的大海上航行时，必须通过罗盘定位，才能坚持朝着目的地不断行进。人生也如同海上的航船，而且和船只一样会遭遇狂风大浪、疾风暴雨。在这种情况下，一味地退缩根本毫无用处，要想坚定不移地驶向目的地，我们就必须排除万难，勇往直前。这就需要对人生进行准确的定位。

现实生活中，很多人都把定位与梦想混淆起来。的确，从某种意义上说，定位和梦想的确有着相似之处，然而，定位又不同于梦想。梦想是对人生的憧憬，定位却要求我们对人生进行精准的把握和操控。不管是在生活中，还是在工作中，我们都需要对自己的人生进行定位，才能避免偏颇。此外，在对自己的人生进行定位时，我们还要进行理智的思考，例如客观评审自己的条件，分析自己的优势和劣势，如此才能作出理智的定位。和梦想的抽象模糊不同，定位更加精确，也要求我们稳准狠地把握人生。一个人在成功定位自己之后，能够既有长期目标，也有短期目标，而且对于自己如何实现这些目标也能做到胸有成竹。由此可见，定位对于我们人生目标的实现，至关重要。一个人只有准确定位自己的人生，才能向着未来不断努力，更竭尽所能地实现自己的人生。

松下幸之助出生在一个贫穷的家庭里，他很小就要为了养家糊口四处奔波。长大之后，年轻的他去了知名的电器公司求职。然而，因为他又瘦又小，而且穿着脏兮兮的衣服，所以这家公司的招聘人员当场拒绝了他：“我们已经招满了，你过段时间再来吧！”

其实，招聘负责人完全是在推脱松下幸之助，但是过了一段时间，松下幸之助真的回来了。无奈，招聘负责人只好随便又找了个借口，打发走了松下幸

之助。然而，松下幸之助毫不气馁，而是隔了几天再次到访公司。看到松下幸之助如此执着，招聘负责人只好无奈地告诉他真相：“你实在太邋遢了，形象太差，我们公司不会聘用你的。”听到这句话，松下幸之助丝毫没有气馁，反而高兴地离开了。几天过去，他穿着借钱买来的新西服，再次来到公司。招聘负责人难以置信地看着他，说：“你根本不懂得电器知识，不符合我们的招聘要求。”对此，松下幸之助依然不气馁，而是当机立断，报名参加了培训班，学习电器知识。直到两个月后，衣冠整齐、熟悉电器的松下幸之助才再次出现在招聘负责人面前，招聘负责人被他的坚韧不拔感动了，说：“我负责招聘这么多年，从未看到任何求职者像你一样坚持不懈。”

就这样，松下幸之助如愿以偿地进入那家公司，开始了自己崭新的人生。若干年后，松下幸之助已经成为日本大名鼎鼎的松下公司的负责人。这段时间，公司正好要招聘一批销售人员，足足有几百个人报名。报名分为笔试和面试两个部分，经过层层筛选，最终有十名优秀的应聘者进入公司的录用名单。看完名单，松下幸之助有些疑惑，因为在面试过程中，他对一个叫神田三郎的应聘者印象深刻。因此相关的工作人员马上进行核实，发现神田三郎的成绩的确名列前茅，只是因为计算机统计过程中出现错误，所以才被遗漏了。为此，松下幸之助要求负责人马上给神田三郎发聘用通知，改正错误。

次日，负责人报告松下幸之助，神田三郎因为没有接到聘用通知书，居然跳楼自杀了。对于这个难得的人才，负责人很懊悔计算机出错，然而松下幸之助知道事情真相后说：“幸好我们没有聘用他，他心理承受能力居然如此差，根本不足以承担销售工作。”

在这个事例中，松下幸之助找工作时先是被莫名其妙地拒绝了好几次，但是他从未放弃希望，而是坚持不懈地尝试和努力。后来，他又被招聘负责人挑剔出很多缺点，他对此也毫不气馁，而是马上积极地改进自己。最终，他坚韧不拔的毅力感动了招聘负责人，对方最终决定给他机会，让他实现自己的理想。可以说，松下幸之助对于自己的人生定位非常明确，贫穷的他只能通过努力工

作，才能改变命运。然而，后文的神田三郎就没有那么幸运了，只是一次意外的打击，他就放弃了自己年轻而有才华的生命，不由得让人感慨唏嘘，也让松下幸之助看到他脆弱的心灵和对人生的迷茫无知。

人生在每个阶段，都应该顺应形势，对自己进行不同的定位。诸如在小学阶段，我们的目标也许是成为三好学生，得到老师的欣赏和喜爱；在高中阶段，我们梦想着能够考入心仪的大学，从父母的身边飞走，开始自己崭新的人生；在工作中，我们希望自己能够更加努力，出类拔萃，从而成就自己的事业；在谈婚论嫁的年纪，我们梦想着找到心仪的意中人，携手度过幸福的人生……总而言之，我们在每个阶段都有对于自己的定位，正是这些具体的目标激励着我们在人生路上不断前行，也帮助我们成就自己。

做人，一定要高看自己一眼

人们常说，骄傲使人落后，谦虚使人进步。因此，我们从小就戒骄戒躁，总是认为唯有谦虚，才能让我们获得更大的进步，才能让我们的人生获得更长足的发展。的确，谦虚能够帮助我们保持空杯心态，更加虚心进取，最终使我们获得成功。但是，凡事皆有度，谦虚一旦过度，就变成自卑，变得和骄傲一样阻碍我们的进步。从某种意义上说，过度的谦虚和骄傲一样使人退步。尤其是在关键场合，人们常常因为自卑变得怯懦，不愿意在他人面前展示自己，极度缺乏自信。长此以往，他们必然陷入自卑的陷阱之中无法自拔，也会因为害怕失败而与成功绝缘。

黑格尔是德国大名鼎鼎的哲学家，他曾经说：“自卑总是和懈怠相伴而行。”从心理学的角度而言，自卑是一种性格上的缺陷，自卑者往往低估自己，缺乏自信，也因此妄自菲薄。纵观古今中外，细心的朋友会发现，每一个成功