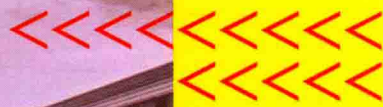


吴颖／编著

活得有姿态， 让自己无可替代



生活不只有苟且，还有远方的田野
生命不只有将就，还有梦想的溪流
盼你
有“浮生偷得半日闲”的潇洒肆意
也有“出于泥而不染”的遗世独立
愿你
灵魂有香气
偶尔胆怯，但从不畏惧

中国纺织出版社



活得要有姿态， 让自己无可替代

吴 颖/编著

内 容 提 要

人生是一段不可回头的旅程，想要不留遗憾，就要全力以赴。我们是自己生命的规划者，要尽全力去活出最精彩的自己，是平庸还是荣耀，是忙碌还是从容，一切要看你如何去“活”。

本书内容丰富，涉及面广，包括：梦想、方向、努力、心态、交际、爱情等多个方面，可以说是读者的良师益友。希望在本书的帮助下让你更加明了如何实现自己的梦想，拥有精彩的人生。

图书在版编目（CIP）数据

活得要有姿态，让自己无可替代 / 吴颖编著. —北京：中国纺织出版社，2017.8
ISBN978-7-5180-3736-0

I. ①活… II. ①吴… 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（2017）第151655号

责任编辑：闫 星 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

2017年8月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：14.5

字数：220千字 定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



一生中我们一直在追逐什么呢？我们的努力生活又是为了什么？有人说是为了让自己的生活更加有品质，也有人说是为了能有一个更好的发展前途，也有人说是为了让自己爱的人生活得更幸福……其实最重要的是为了活出精彩的自己，不枉费这美好的一生，成就一个不可替代的自己。

面对人生，有人积极就有人消极，有人活得精彩就有人活得落魄。在悲观的人眼里，人生总会走到头，没有人可以不去面对死亡，这是生命的终结，所以他们活得一塌糊涂，因为他们看不到生命中的阳光。死亡对每个人都是一个必须面对的问题，但是积极的人却从不为此而止步不前，因为人生最精彩之处是生与死这段路程上的风景。抛开死亡这个晦暗的话题，有多少活着的人，不期盼自己在有生之年，可以拥有属于自己无限风光的生命？生活确实是充满着各种各样的变数，有坏就有好，所以我们不必悲伤，我们也不必焦躁不安，只要心怀希望，只要坚定意志，只要勇往直前，我们就没有过不去的坎儿，终于一天你的成就会让你感到无比欣慰。

人生是我们自己的人生，我们必须活出自己的精彩！

一个人的精彩来自于他的梦想。人一定要有梦想，即使它有点遥远，有梦想就有希望，有梦想就有力量，即便生活再残酷，现实再艰难，我们都要坚持住自己的梦想；

一个人的精彩来自于他的心态。能够打败你的，往往是你自己。积极、自信、乐观、豁达、知足的心态，让人永远做自己情绪的主人。即便无法改变外界的环境，你也要把控自己的内心，成就了一颗平常心，就能成就一番新的天地；



一个人的精彩来自于他的努力。努力会让一个人的生命绽放出最绚烂的姿态，唯有努力，才能完成人生的跨越。改变人生从改变自己开始，相信你所有的努力都会开花；

一个人的精彩来自于他的坚持。未来不会因为你的抱怨而变得更好一点，与其抱怨，你不如用自己的坚持去改变这一切。舍不得让自己吃苦的人，注定一辈子受苦，遇到一点问题就坚持不下去，那么你最终也会一事无成；

一个人的精彩来自于他良好的人际关系。目光长远的人，懂得建立好自己的人际关系。因此，你要掌握必备的生存技巧，打造和谐的人际关系，从而帮助你不断收获成功和幸福；

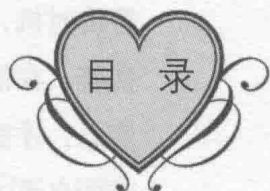
.....

我们是自己生命的导演，如何活、活得怎样都看自己如何去规划。不要因为生活的困苦而失去自己的理想，不要因为一时的挫折而失去对自己的信心，因为生活走过了将无法回头，一切都不可重来，所以我们要懂得提醒自己把握好人生的每一天，活出最精彩的自己。也许有的人会认为，一切已成定局，现在试图改变生活已经为时太晚。这是很多人犯过的错误！其实，只要你活着一天，让现在成为改变的开始都为时不晚。即便你之前做过很多错事或者是活得非常邋遢，但是只要你肯改变自己，那么总有一天你将会为自己的变化而自豪！

为了让读者对自己的人生有一个更为全面、透彻的了解和把握，本书从一个人的梦想、方向、努力、心态、交际等多个方面进行阐述，就如同一个循循善诱的指导者，为你生活的方方面面提供精辟而有益的建议。不要总是在别人的光芒下羡慕或哀叹，也不要活在一种幻想里无法自拔，与其这样，我们不如好好努力，用自己的双手去创造更加灿烂的明天。只要你相信自己，那你也会成为一个精彩不断的人！

编著者

2017年1月



第 01 章 人生不只眼前的苟活，再残酷也要坚强触碰梦想 / 001

要有梦想，万一它实现了呢 / 002

有梦想，还要有行动 / 004

为梦想，坚定内心的力量 / 006

一步一步，编织你的梦想 / 009

走向梦想，每天进步一点点 / 011

第 02 章 找到努力的方向，让青春不荒芜 / 015

把控自己人生的“方向盘” / 016

做好自己才能活得更精彩 / 018

勇于做一个有主意的人 / 021

无关紧要的事，必须忽略 / 024

时时充电，才能能量满满 / 025

发展自己的兴趣爱好 / 027



活得要有姿态，让自己无可替代

第 03 章 变成更好的自己，等待好的转变 / 031

对失败要有一个正确的认识 / 032

等待时机，才不会错过时机 / 034

贪婪，在欲望中迷失自己 / 037

能忍，才能为人所不能为 / 040

改变自己，超越自己 / 042

牢固基础，广建大厦 / 045

第 04 章 经得住打磨，更懂得自省和平和 / 049

不要在成功之前倒下 / 050

用反省拯救自己的缺憾 / 052

穷且益坚，不坠青云之志 / 055

心态平和，方能宠辱不惊 / 058

打磨自己，爱拼才会赢 / 060

管住自己，才能管住他人 / 062

第 05 章 与其止步不前，不如逼自己一把 / 065

机不可失，时不再来 / 066

不浪费时间浪费在拖延上 / 069

吃得苦中苦，方为人上人 / 071

任何时候都不要说放弃 / 073

尽力做好每一件小事 / 076

做强者，少给自己找退路 / 078

第 06 章 心有多强大，人生就会有多大的舞台 / 081

放眼未来，你的世界更宽广 / 082



何必较真，与人置气 / 084

不要在诱惑面前止步 / 087

做好当下的每一件事 / 089

大气度决定人生高度 / 091

第 07 章 在心中点一盏灯，让生活每天都有阳光 / 095

充满正能量，快乐随身而行 / 096

心情的好坏靠自己来掌控 / 099

做一棵美丽的向阳花 / 101

遇事淡然，从容不迫 / 103

反省自己，迎接新的开始 / 106

事情都具有两面性 / 108

第 08 章 别让借口毁了你，方法总是比困难多 / 111

抱怨，让人生黯然失色 / 112

做事尽心尽力，不找借口 / 114

敢于对自己的行为负责 / 117

时常告诉自己“我能行” / 119

逆境，成功之路的修行 / 122

梦想因行动而更加神圣 / 123

你用何种心态面对人生？ / 126

第 09 章 别总是不肯吃亏，接受人生的“不公平” / 129

原谅人生的“不公平” / 130

别贪婪，有舍才有得 / 133

低头，是一种人生智慧 / 135



活得要有姿态，让自己无可替代

主动去吃亏，你才不吃亏 / 137

做人做事，“难得糊涂” / 140

看透莫说透，说透非朋友 / 142

第 10 章 人际交往多点心，用好你的朋友圈 / 145

好人缘让你拥有好未来 / 146

乐于助人，朋友多了路好走 / 148

知心朋友，无关利益 / 151

擦亮眼睛，不交损友 / 154

打造好自己的良好形象 / 156

第 11 章 时刻稳住心神，不急不怒不浮躁 / 159

控制情绪，方能主宰人生 / 160

你可以左右自己的心情 / 163

平常的心态对待生活 / 164

沉下心来，远离浮躁困扰 / 167

别多想，烦恼都是自找的 / 170

冲动，会让你后悔莫及 / 173

第 12 章 说出该说的话，说出想说的话 / 177

少争论，切忌出言不逊 / 178

学会赞美的艺术 / 180

善于辞令，多听少说 / 183

说话真诚，值得信赖 / 186

谁都不想交谈中被冷落 / 188



第 13 章 对自己狠点儿，绝不在安逸中得过且过 / 191

太宠自己，永远无法成长 / 192

坚持住，一切都会过去的 / 194

战胜自己，做自己的英雄 / 196

不断磨炼，才能不断进步 / 198

坏习惯，需要狠心去改正 / 201

对自己负责，不得过且过 / 203

第 14 章 你只是看起来很努力，让生命绽放姿态 / 207

坚持下去，终会柳暗花明 / 208

认真的你，才会更有魅力 / 211

敢于改变，你就会更完美 / 214

我们没理由说放弃自己 / 216

你的潜能，超乎你想象 / 219

参考文献 / 222

人生不只眼前的苟活，再残酷也要坚强触碰梦想

第01章

一个人如果没有梦想，那么他的生存意义是什么呢？即便梦想是遥远的，即便实现梦想的道路是艰难的，你也一定要有自己的梦想，因为谁也无法预知前方是什么样子，说不定有一天梦想实现了呢！假如浑浑噩噩地得过且过，那实在令人叹息！如果梦想在彼岸招手，那么坚定的信念就是抵达彼岸的桥梁，而且走过桥梁也需要一步步坚定的步伐。静下心来，听听自己的声音，为梦想出发吧！





要有梦想，万一它实现了呢

梦想有多大，你的人生舞台就有多大。不管有多远，不管多渺茫，人总是要有梦想的，因为没有梦想的人生是灰暗的、了无生趣的。心中有梦想，才会有一直往前走的决心与勇气。周围的如狂风暴雨般的阻力，脚下崎岖险恶的路，在梦想面前，也就什么都不是了。总之一句话，梦想还是要有的，万一实现了呢？

20世纪初，有个年轻的美国人，他确立的人生目标是当美国总统。1910年，他就当选为纽约的参议员；1913年，任海军部助理部长；1920年他出任了民主党副总统候选人。1921年在他39岁时突染重病，他成了一个双腿不能活动的残废人。但是这个人并没有因此放弃当总统的梦想。

他制订了一个旁人看来十分笨拙的身体复元计划——从练习爬行开始。为了激励自己的意志，每次练爬的时候他都把家人、佣人叫到大厅来看。他说：“我不需要掩盖自己的丑态。”他虽然用尽全力爬得汗如雨下，却还赶不上刚会走的小儿子。他的妻子后来回忆说：“见他这样就像有千把尖刀刺在我的心上，可是他从来不听劝阻，坚持到底。”将近七年的坚持苦练终于使他从爬到能够站立起来，虽然仅仅能够站立一小时。1928年他竞选纽约州州长成功，1933年3月4日就任了美国第32任总统，终于实现了他的梦想，并于1936年、1940年、1944年三次连任，成为了一位执政时间长达12年的伟大的美国总统。是他实行新政先将美



国从经济的大萧条中解脱出来，之后又带领美国向法西斯宣战，取得了第二次世界大战的胜利。

1945年4月12日，63岁的他因突发脑溢血而去世于总统任期内。这位美国总统是谁呢？他就是富兰克林·罗斯福。目标使他的生命力出现了超乎寻常的奇迹，他的成功就是追求目标的胜利！

有句话相信大家都很熟悉，“梦想是要有的，万一实现了呢？”是啊，没有敢想敢做的魄力，梦想是永远实现不了。人就应该树立远大理想，保持积极心态，这样才有可能成为一个自己梦想的人。

有一次，父亲带着年幼的李嘉诚到了汕头的海边。他一边指着港口来往如梭的巨轮，一边给李嘉诚讲生活的道理。但是，年幼的李嘉诚根本听不进去父亲所讲的生活道理，反而好奇地盯着那些停泊在码头的巨轮看，并产生了浓厚的兴趣。

在这个没有任何社会经验的男孩眼中，这么大的轮船居然可以稳稳当当地在海上航行，真是一件非常不可思议的事情。于是，他指着大船对父亲说：“爸爸，我将来也要做大船的船长！”

父亲高兴地对儿子说：“好儿子，有梦想是好事情！但你要知道，做一个船长非常不容易，他必须考虑很多问题，思考必须很全面。”

父亲把手放在李嘉诚的肩膀上，说：“你看，现在天气很好，船只在海中航行就比较安全。但是，如果出海后，风暴来了怎么办？当船长的人，就得提前想到这种情况，提早做好一切准备工作。其实，做任何事情都要像做船长一样，预先考虑周全，随时准备应付一切问题。”

听完父亲的话，李嘉诚点了点，暗中树立了做船长的伟大梦想，并一直朝着这个梦想而不断地努力。虽然他最终没有做成船长，但是，他喜欢把自己的人生比作一条船，喜欢把自己的李氏王国比作一条船，且一直以船长的意识去经营他的人生和公司。他曾经自豪地说：“我就是船长，我就是这条航行在波峰浪谷中的船的船长！”



朋友们，是否还记得我们小时候的那些梦想？有的人立志当科学家报效祖国，有的人想当医生救死扶伤，有的人想当老师教书育人，有人想从政为人民服务……此刻不知大家是否实现了自己的梦想？梦想不是随口说说那么简单，正如李嘉诚父亲所言“做任何事情都要像做船长一样，预先考虑周全，随时准备应付一切问题”，如果我们不用一颗真诚的心、奋进的心来正视自己的梦想，那么它也不会轻易地实现的。

有梦想，还要有行动

阿·安·普罗克特说过这样一句话：“梦想一旦被付诸行动，就会变得神圣。”是啊，如果只说不做，言行不一致的话，梦想是无法变成现实的。现实生活中很多人都在诉说着自己的梦想，憧憬着自己的未来，可是真正去实践的又有几个呢？梦想和成真的距离其实只差那么一小步，那一小步就是行动。假如你不去付之于行动，那么再伟大的梦想也终究是一场梦罢了；假如你不迈开双腿向目标前进，再诱人的成功也只是南柯一梦。

史蒂芬·斯皮尔伯格在36岁时就成为世界上最成功的制片人，电影史上十大卖座的影片中，他个人囊括4部。他怎么能如此年轻就有此等成就？他的故事实在耐人寻味。斯皮尔伯格在12岁时就知道，有一天他会成为电影导演。在他17岁那年的一天下午，当他参观完环球电影制片厂后，他的一生改变了。那可不是一次不了了之的参观活动，在他得窥全貌之后，当场就决定要怎么做。他先偷偷地观看了一场实际电影的拍摄，再与剪辑部的经理长谈了1个小时，然后结束了参观。

对许多人而言，故事就到此为止，但斯皮尔伯格可不一样，他有个



性，他知道自己要什么。从那次参观中，他知道得改变做法。

于是第二天，他穿了套西装，提起他老爸的公文包，里头塞了一块三明治，再次来到摄影现场，装作是那里的工作人员。他故意避开大门守卫，找到一辆废弃的手拖车，用一块塑胶字母。在车门上拼成“史蒂芬·斯皮尔伯格”“导演”等字。然后他利用整个夏天去认识各位导演、编剧、剪辑，终日流连于他梦寐以求的世界里，从与别人的交谈中学习、观察并产生出越来越多关于电影制作的灵感来。

他终于在20岁那年，成为正式的电影工作者。环球制片厂放映了一部他拍的片子，反响不错，因而与他签订了一纸7年的合同，使他得以导演一部电视连续剧。

斯皮尔伯格明白，唯有努力的付出和艰苦的学习才会让自己的梦想绽放，才会将不可能的事情变成可能的现实。他做到了，他用自己的实际行动证明了自己的实力。

有一个这样的故事：

有两个人找到上帝，问道：“我们如何能变成天使？”上帝对这两个人说，很远处有一座山，希望这两个人可以到那里考察，并把自己的感受告诉他。之后，他便把如何变成天使的秘诀告诉他们。两个人听完后便离去了，并约定10年后再与上帝相见。

那座山位于一个孤岛之上。两个人费尽千辛万苦来到了这里。他们一起攀上了山顶，才发现这座山竟然是一个不毛之地，四周光秃秃的一片，没有一棵树，也没有一株草，满眼只是坚硬的石头。第一个人看到后，认为自己受到了戏弄，千里迢迢地来到这里，却一无所获，于是愤然离去。

而第二个人却相反。他见到此地如此荒凉，便到附近的山上采了各种各样的种子，然后把它们播撒在山上。慢慢地，山上泛出了淡淡的青绿。原来死气沉沉的地方逐渐现出了生机。他十分高兴，于是更加卖力



地工作，十年时间，从未间断。

十年之后，上帝出现了，问两人有何感受。第一个人委屈地说：“我历尽千辛万苦到了那里，但见到的只是一堆光秃秃的石头。”上帝转过头去问第二个人，只见那个人神秘地一笑说：“不对，那是一座青山。”第一个人听到之后对上帝说：“他在撒谎，那里明明就是一块不毛之地。”

上帝没有说话，只是把他们带到了那里。令第一个人感到不可思议的是，他的眼前出现了一幅美景：青葱的树林，满山的果香，还有各种各样的动物在那里快乐地嬉戏，一片生机盎然的景象。他简直不敢相信自己的眼睛。这时，上帝指着第二个人对第一个人说：“看见了吧，这就是天使！”

第一个人后悔不已。但是他明白了一个道理：“如果积极地行动，任何一个人都可能成为天使。”

为什么有的人看似一生踌躇满志，不断规划着自己的前途和人生的道路，却终究一事无成？其实这些人应该反思一下自己，到底有没有行动，有没有为之拼尽全力。有理想固然是好的，但是不去行动的话只能是空口白话，没什么成果。此刻，行动起来吧！拿出笔和纸，列出一步步的行动和步骤，然后按照步骤一步一步地走下去。今天马上行动，明天也不能懈怠！每天都要持续地行动，这样的步伐才会处于前进的状态！

为梦想，坚定内心的力量

英国剑桥郡的女性打击乐独奏家伊芙琳·格兰妮成长在苏格兰东北部的一个农场，8岁时她就开始学习钢琴。随着年龄的增长，她对音乐



的热情与日俱增。但不幸的是，她的听力却在渐渐地下降，医生们断定是由于难以康复的神经损伤造成的，而且断定她到12岁，将彻底耳聋。可是，她对音乐的热爱却从未停止过。

伊芙琳·格兰妮的目标是成为打击乐独奏家，虽然当时并没有这么一类音乐家。为了演奏，她学会了用不同的方法“聆听”其他人演奏的音乐。她只穿着长袜演奏，这样她就能通过她的身体和想象感觉到每个音符的震动，她几乎用她所有的感官来感受着她的整个声音世界。

她决心成为一名音乐家，而不是一名耳聋的音乐家，于是她向伦敦著名的皇家音乐学院提出了申请。

因为以前从来没有一个耳聋学生提出过申请，所以一些老师反对接收她入学。但是她的演奏征服了所有的老师，她顺利地入了学，并在毕业时荣获了学院的最高荣誉奖。从那以后，她的目标就致力于成为第一位专职的打击乐独奏家，并且为打击乐独奏谱写和改编了很多乐章，因为那时几乎没有专为打击乐而谱写的乐谱。

至今，她作为独奏家已经有十几年的时间了，因为她很早就下了决心，不会仅仅由于医生诊断她完全变聋而放弃追求，因为医生的诊断并不意味着她的热情和信心不会有结果。

为了梦想，我们必须坚定内心的那份力量，否则失去了信念，就将一事无成。伊芙琳·格兰妮的成功不正是说明了这一点吗？在伊芙琳·格兰妮看来，即便是身体出现了问题也无法阻止自己前进的力量，因为她坚信内心的那份执着将会带着自己一路披荆斩棘，创造新的奇迹。

拿破仑在学校读书时，简直是笨得出奇。不论是法语还是别的外语，他都不能正确地书写，成绩也一塌糊涂。

而且，少年的拿破仑还十分任性、野蛮。在拿破仑的自传中，他这样写一个固执、鲁莽、不认输、谁也管不了的孩子：“我使家里所有人都感到恐惧。受害最大的是我的哥哥，我打他，骂他，在他未睡醒时，