

做最好的自己

张艳玲◎编著



生活不一定完美，但是我们却可以尽力做到最好。
你若盛开，清风自来。勤于经营自己永远要比妄图控制别人更胜一筹。

在我们所行的一切事上，要努力做到最好；
以至于我们所遇到的每次机遇，都不留下遗憾。

民主与建设出版社

做最好的自己

张艳玲◎编著



民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做最好的自己 / 张艳玲编著. -- 北京 : 民主与建设出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5139-1636-3

I . ①做… II . ①张… III . ①成功心理 - 通俗读物
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 154072 号

© 民主与建设出版社, 2017

做最好的自己

ZUO ZUIHAODE ZIJI

出 版 人 : 许久文

编 著 : 张艳玲

责任编辑 : 王 颂

出版发行 : 民主与建设出版社有限责任公司

地 址 : 北京市海淀区西三环中路 10 号望海楼 E 座 7 层

电 话 : 010-59419778 59417747

印 刷 : 三河市天润建兴印务有限公司

开 本 : 710mm × 1000mm 1/16

字 数 : 130 千字

印 张 : 15

版 次 : 2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷

标准书号 : ISBN 978-7-5139-1636-3

定 价 : 36.80 元

注 : 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

前言

PREFACE

在这个世界上每个人都有自己不同的活法，有的人很优秀，当然也有的人没有那么优秀。你想做茂盛的大树，但是你只是一棵单薄的小草；你想做高贵的牡丹，却只是路边的一株不起眼的小野菊；你想做一望无际的大海，但你只是一条小溪；你想做最耀眼的太阳，可是你只是一颗闪烁的星辰。这个时候，不要灰心，不要气馁，因为你虽然没有做到最好，但是你也已经发挥出了自己的优点。你是一颗小草，却为绿地做出一份贡献；你是一株不起眼的小野菊，但是你也为路边增添了一份绚丽的色彩；你是一条小溪，但是却为孩子们带来了欢乐；你是一颗一闪一闪的星星，但你用自己的身体点缀了漆黑的夜幕，虽然只是一颗。

“金无足赤，人无完人。”每个人都不可能十全十美，你在这方面做得不是那么出色，也许在别的方面却做得很优秀。你要相信自己，别人能做到的，自己经过努力也能做到。不能做大树，就做小草；不能做牡丹，就做路边的小野菊；不能做大海，就做小溪；不能做太阳，就做星辰。总之一句话：“做最好的自己。”

前言

PREFACE

做最好的自己，就要相信自己。一个连自己都不相信的人，总是以他人为尺度，唯唯诺诺，自卑自贱，别人当然不会看重这样的人，那又何谈快乐，又怎能体验到生活的快乐和人生的价值？

“天生我材必有用”。只有确立自己的理想，并为理想付诸实践，才能赢得出色的人生，才能创造辉煌的奇迹，才能与快乐相伴。做最好的自己，就是要看重自己，自信、自律、自强、自尊，坚信自己作为宇宙之子降临大地，那么大地自然会给你、我一席之地。

做最好的自己，决不是要你固执，要你狂妄自大，我行我素，而是说你要寻找到快乐，就要学会寻回自我。当你受到挫折，遭到冷遇，面临坎坷失去快乐的时候，不能卑躬屈膝、垂头丧气、双目无神、丧失自我，而应该坦坦荡荡，用挺拔的身躯，用嘴角、眉梢上平静的微笑来证明：我不会退缩！不会逃避！不会沉沦！不会萎靡！

做最好的自己，梦想不再遥远，快乐不再遥远，辉煌不再遥远！

目 录

CONTENTS

第一章

成功源于自信

001	01 自信是成功之门的钥匙 / 002
	02 上帝与你一样，只能自己救自己 / 008
	03 只要有一点自信就能创造奇迹 / 012
	04 戴着脚镣也要舞出个性 / 015
	05 失败正是再次出击的开始 / 018
	06 困难面前，求别人不如求自己 / 020
	07 成功是自信者的专利 / 023

第二章

释放精神的火焰

027	01 梦想是成功之母 / 028
	02 重要的不是过去，而是未来 / 034
	03 即使 1% 的可能，也要用 100% 的热情 / 036
	04 主动展现你最有价值的东西 / 039
	05 没有任何借口 / 042
	06 尽职尽责才能尽善尽美 / 045
	07 做生活的强者 / 048

第三章

放飞自我

- 051
- 01 “看轻”自己，轻装上阵 / 052
 - 02 决不轻易放弃和改变目标 / 055
 - 03 发现你的长处 / 057
 - 04 低调做人，高调做事 / 060
 - 05 目标是成功的起点 / 063
 - 06 拥有快乐的人生 / 066

第四章

成功的选择在自己

- 069
- 01 方向是成功的基石 / 070
 - 02 可以平凡，不能平庸 / 073
 - 03 面对难办的任务，要明智地选择 / 076
 - 04 不必过于看重薪水和职位 / 079
 - 05 当一扇门关掉时，就打开另一扇 / 082
 - 06 建立自己的人脉网络 / 085
 - 07 拥有良好的礼仪 / 089
 - 08 做好蛋糕后别忘了裱花 / 093

第五章

发挥自己的无限潜能

- | | |
|-----|---------------------------|
| 097 | 01 让自己“出类拔萃” / 098 |
| | 02 别放弃自己的价值 / 100 |
| | 03 敢于挑战权威 / 103 |
| | 04 每天抽出一小时发展自己的个人爱好 / 105 |

第六章

换个想法更好

- | | |
|-----|-----------------------------|
| 109 | 01 可以说 Yes，也可以说 Sorry / 110 |
| | 02 拒绝，要有技巧 / 113 |
| | 03 见什么人说什么话 / 116 |
| | 04 求上司办事也要站直了 / 120 |
| | 05 要有自己的圈子，但别为圈子所累 / 123 |
| | 06 如果草鲜嫩，好马也回头 / 126 |
| | 07 忠言不必逆耳 / 129 |

第七章

把自己放在一个组织中

- | | |
|-----|-----------------------|
| 133 | 01 不争是最高的竞争策略 / 134 |
| | 02 让老板注意到你的成绩 / 136 |
| | 03 巧妙利用办公室政治 / 140 |
| | 04 绕过暗礁比撞碎暗礁更合算 / 144 |
| | 05 多从光明的角度看问题 / 147 |
| | 06 决定了，就不要犹豫 / 149 |
| | 07 对待上司要有原则 / 151 |
| | 08 主动化解与上司的隔阂 / 155 |
| | 09 想加薪，就对老板说 / 158 |
| | 10 忠诚但不唯命是从 / 160 |

第八章

海纳百川的胸怀

- | | |
|-----|---------------------|
| 163 | 01 宽容他人的冒犯 / 164 |
| | 02 走出生命的低谷 / 166 |
| | 03 人人都有犯错的时候 / 170 |
| | 04 聪明的人不抱怨 / 172 |
| | 05 工作不是你人生的全部 / 175 |

第九章

在反思中走向成功

- 179 | 01 不要戴上“完美”的枷锁 / 180
- 02 正面感觉不到美时，就欣赏侧面和背影 / 182
- 03 驱除消极的思想 / 185
- 04 校正每一步，路才不会走弯 / 187

第十章

卸下心灵的枷锁

- 191 | 01 坦然面对成败得失 / 192
- 02 学会宽恕自己 / 196
- 03 怨天尤人没有任何意义 / 199
- 04 经得起失败的人，才是真正的成功者 / 201
- 05 幸福是自己的，不要为他人而活 / 204
- 06 听从内心的召唤 / 207

第十章

迈向成功的阶梯

210

01 将钟表调快一分钟 / 211

02 宁可做错，不可不做 / 215

03 该出手时就出手 / 217

04 在变化中寻找发展的契机 / 219

05 把握并利用机会 / 222

06 要改变局面，就先改变自己 / 226

07 凡事立刻行动 / 228

第一章

成功源于自信

上帝说：“在你们心中我是上帝，可在我心中，上帝就是我自己。每个人都有自己的烦心事，我在向自己祈祷。”如果你怕拒绝而不敢大声说出你的爱，就永远不会得到爱；如果你怕犯错而不敢去尝试你不熟悉或充满风险的工作，你就永远也得不到你想要的一切。你应该明白，失败不是结束，正是再次出击、走向成功的开始。

01 自信是成功 之门的钥匙

一个人的潜能就像水蒸气一样，其形其势无拘无束，谁都无法用有固定形状的瓶子来装它。而要把这种潜能充分地发挥出来，就必须要有坚定的自信心。

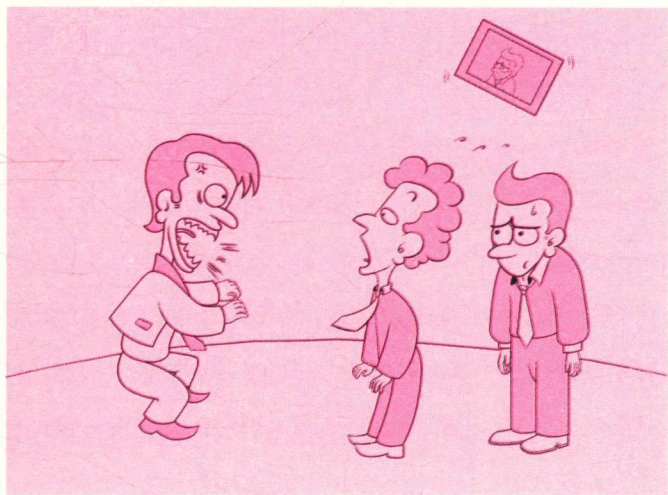
眼光敏锐的人可以从身边路过的人中指出哪些是成功者。因为成功者走路的姿势、他们的一举一动都会流露出十分自信的样子。从一个人气度上，就能够看出他是否是一个自立自助、有自信和决心完成任意工作的人。一个人的自立自助、自信和决心就是他万无一失的成功资本。同样，眼光敏锐的人也能随时随地看出谁是失败者。从走路的姿势和气质上，能够看出他缺乏自信力和决断力；从他的衣着和气势上能够看出他不学无术；并且他的一举一动也显露出他怯懦怕事、拖拖拉拉的性格。

一个成功者处理任何事绝不会支支吾吾、糊里糊涂。他魄力十足，不必依赖他人而能独立自主。而那些陷于失败的人既缺乏心理上的自信，又缺乏实际的做事能力，看上去总是一副穷途末路的样子，从他的谈吐举止和实际工作上

看，好像他处处无能为力，只能听任命运的摆布。

在一个人的事业上，自信心能够创造奇迹。自信使一个人的才干取之不尽、用之不竭。一个没有自信的人，无论本领多大，总不能抓住任何一个良机。每遇重要关头，总是无法把他所有的才能都发挥出来，因此，那些本来可以成功的事在他手里也往往弄得惨不忍睹。

一项事业的成功虽然需要才干，但是自信心亦不可少。假如你没有这种自信心，是由于你不相信自己能具有自信心的缘故。要获得成功，你无论如何都要从心灵上、言行上、态度上拿出“自信心”三个字来。这样，在无形中人家就会开始信任你，而你自己也会逐渐觉得自己是一个值得依赖的人。



作为一个商行的主人，当面临生意冷清、存货积压严重、店员不负责任、所有欠款又纷纷来催这种情形的时候，最能展示出一个商人的才能。通过这时候他在人们面前的一举一动，大家能够清清楚楚地看出他的能力。如果他遇到一点微不足道的小事，就暴跳如雷；心中稍感不快，就对人大发脾气，说明他还没有学会一种最重要的本领——随时克制自己的怒气。



一个商人在生意兴旺、经营顺利的时候，往往喜气洋洋、春风得意。但在经营业绩下降、市场萧条、入不敷出、面临一切艰难困苦时，假如你还具有十足的勇气，不抱怨、不烦恼，依然待人和善、仁慈，这才是最难做到的。当你在工作和事业上面临困境，多年辛苦积累的资产丧失殆尽时，你还是应当在家人和孩子的面前保持平稳的心情，不消极、不气馁。沉着镇静、永不气馁，这是每一个人所应培养的品格。任何商人都应当永远以亲切的笑容和蔼待人，都应当有一种满怀希望的气魄，都应当具有战无不胜、突破逆境的自信力和决心。一个人具有不急躁、不怨天尤人、不轻易发怒和遇事不优柔寡断的良好品质，经常要比焦虑万分的心态更容易应付种种困难，解决种种矛盾。

没有哪一个经常说“快要失败”、整天抱怨“处境艰难”的人会获得成功。不要总是往消极的方面想，不要总是埋怨市场萧条或是行情不利，一般商人最容易沾染这种怨天尤人、自暴自弃的恶习。也许，在他们看来，世上就没有所谓“乐观”两个字，一切都笼罩在失望、挫败、无法成功的气氛中。这种观念统治了他们的头脑，在无形中把他们拖进失败的深渊中，使其总是不能自拔、永远不会看到成功的一天。

事业最初如一棵嫩芽，想要它成长、茁壮，必须要有阳光去照射它。遇到挫折应立即鼓起勇气、振作精神，努力去排除所有妨碍成功的可恶因素，学习怎样去改变环境，怎样去扫除外界的阻遏势力。任何事情，你都应朝着成功的方面想，而不可以整天唉声叹气地去忧虑失败后处境将是怎样的悲惨。

一个做事光明磊落、生气勃勃、令人愉悦的人，随处都会受到人们的欢迎；而一个总是怨天尤人、悲观消极的人，谁都不愿意与他相交。能在这个世界上不断发展自己事业的是那些对未来满怀希望、愉快活泼的青年。就我们本身而言，也希望避开那些整天满面愁容、无精打采的人。

一个有必胜决心的人，他的言谈举止中无不显出十分坚决、非常自信的气质。他意志坚决，能够胸有成竹地去战胜一切。人们最信任、最景仰的也就是

这种人；而最厌恶、最瞧不起的则是那种犹豫不决、永无主见的人。

一切胜利只属于各方面都有把握的人。那些即便有机会也不敢把握、不能自信成功的人，必然落得一个失败的结局。只有那些有十足的信心、能坚持自己的意见、有奋斗勇气的人，才能保持在事业上的雄心，才能自信必然成功。

在生存竞争中最终赢得胜利的人，一举一动中一定充满了自信，他的非凡气度必定会使人自然对他产生特殊的尊敬，人人都可以看出他生机勃勃、精力充沛的样子。而那些被击败在地、陷入困境的人，却总是一副死气沉沉的样子。他们看起来缺乏决断力和自信，不论是行动举止、谈吐态度，他们都容易给人一种懦弱无能的印象。

喷泉的高度无法越过它源头的高度，同样，一个人的事业成就也绝不会越过他自信所能达到的高度。

假如你建立了一定的事业发展基础，并且你自信自己的力量完全能够愉快地胜任，那么就应该立即下定决心，不要再犹豫动摇。即便你遭遇困难与阻力，也不要考虑后退。

在事业成功的过程中，荆棘有时比那玫瑰花的刺还要多。它们会成为你事业发展的拦路虎，正是这种拦路虎在检验你的意志究竟是否坚定、力量是否雄厚，但只要你不气馁、不灰心，任何拦路虎都会有方法清除的。只要认定已经确定的目标，相信自己的能力和事业上成功的可能，你就会先在精神上达到成功的境界。随后，你在实际的事业过程中的成功也一定是毫无疑问的。

许多失败者都是由于他们没有坚定的自信心，因为他们所接触的都是心神不定、犹豫怯懦之辈，他们自己三心二意，对事情缺乏果断的决策能力。其实，他们体内原本也包含了成功的因素，却被自己硬是驱逐出了自己的身体。

不论你陷于何种穷困的境地，都要保持你那可贵的自信！你那高昂的头无论如何不能被穷困压下去；你那坚决的心无论如何不能在恶劣的环境下屈服。你要成为环境的主人，而不是环境的奴隶。你无时无刻不在改善你的境遇；无



时无刻不在向着目标迈步前进。你应当坚定地说：你自己的力量足以实现那件事业，绝对没有人可以抢夺你的内在力量。你要从个性上做起，改掉那些犹豫、懦弱和多变的个性，养成坚强有力的个性，把曾被你赶走的自信心和一切因此丧失的力量重新挽救回来。

很多伟人、领袖一路向前，仿佛胜利总是追随着他们，这些人足迹所至，无往而不利；他们好像是一切事物的主人，一切行动的发号施令者。他们能傲视群雄、征服一切，这一切其实应归功于他们的自信。他们相信自己有克服一切艰难困苦的力量，相信自己享有一切胜利的专利。在他们眼里，为生存而竞争、去获取成功，好像都十分的容易。他们能做到改变并控制自己的环境，他们也知道：自己是无所不能的人物之一，他们做的所有工作都举重若轻，就像巨型的起重机吊起一件物品一样轻而易举。

他们总是乐观，从不犹豫，从不恐惧未来；他们只知道任何事情到了自己手里，不仅要做成成功，还要做得尽善尽美。因此，世界上的伟大事业仿佛是由他们来做的。他们做起事来，从不瞻前顾后、迟疑不决。当事业路途上遇到困难障碍时，他们也决不后退，总能自信地靠着他们的卓越才能奋力越过。

坚定的自信，是成功的源泉。无论才干大小，天资高低，成功都取决于坚定的自信力。坚信能做成的事，必定能够成功。反之，不相信能做成的事，那就一定不会成功。

有一次，一个士兵骑马给拿破仑送信，因为马跑得速度太快，在到达目的地之前猛跌了一跤，那马就此一命呜呼。拿破仑接到了信后，立即写封回信，交给那个士兵，吩咐他骑自己的马，从速把回信送去。

那个士兵看到那匹强壮的骏马，身上装饰得非常华丽，便对拿破仑说：“不，将军，我这一个平庸的士兵，实在不配骑这匹华美强壮的骏马。”

拿破仑回答道：“世上没有一样东西，是法兰西士兵所不配享受的。”

世界上随处都有像这个法国士兵一样的人，他们认为自己的地位太低微，