

造就人生的幸福与快乐

刘君◎编译

适合自己 是最好

认清自己的能力，
知道自己适合做什么，
不适合做什么，
长处是什么，
短处是什么，
从而做到自知，
在社会中找到自己恰当的位置。
做自己喜欢并适合的事，
你就离成功更近。



建设出版社

造就人生的幸福与快乐

刘君◎编译

适合自己 是最好

牛有牛的耐性，
马有马的特长，
骆驼有骆驼的天地！
天生万物，
各有各的本分和本能；
每个人也各有各的天赋和世界。
只有适合自己才是最好的。



民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

适合自己是最好的 / 刘君编译. — 北京: 民主与建设出版社, 2004.4
ISBN7-80112-281-6

I . 适… II . 刘… III . 人生哲学—励志读物 IV . B279.23

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 117285 号

责任编辑 李保华
封面设计 李黎林
出版发行 民主与建设出版社
电 话 (010) 65523123 65523819
社 址 北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号
邮 编 100020
印 刷 北京建筑工业印刷厂
开 本 880 × 1230 1/32
印 张 7.5
字 数 150 千字
版 次 2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN7-80112-281-6/B · 18
定 价 16.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

序言

XU YAN

最好的食物未必最适合自己的胃口；最好的工作未必是最合适的事业；最好的爱情也未必是最合适的婚姻；没有最好，只有最合适；最合适才是我们自己的最好。

一位父亲带着儿子到鞋店买鞋，儿子在店员的帮助下试穿一双又一双新鞋。

店员说：“穿30码的鞋不大不小正合适，建议你买这一双。”可是当父亲的却执意不肯：大小鞋一样的价钱，为什么不买大的呢？再说，儿子还小，脚还在长，今年穿着大，明年不就正合适了吗？

现在买鞋就是为了现在穿着舒适，为什么要为了明年的合适却让你儿子现在受罪呢？

没想到那位父亲就是固执己见，最后还是坚持给儿子买了一双32码的大鞋子。小男孩穿着过大的鞋子在父亲的牵扯下摇摇晃晃离开了鞋店。

为了明年的合适而选择“大”鞋子，有些人在盲目贪“大”的同时，恰恰忽略甚至放弃了现在最适合自己的东西。

诚然，一个人对于我们共同事业、远大理想的追求，一

定要执着、再执着，但在一段时间自己具体走什么路，一定要穿适合自己脚的鞋。

每当我们走进繁华的商场，面对眼花缭乱的时装，哪一套最适合自己？一般来说会根据自己的年龄、身高、肤色、职业等来选择。不一定是最时髦的色彩、最新的款式、最好的面料，只要适合，就能显示出你的品味、你的独特、你的气质。

炒股也是这样。选股的方法千千万万，有人在筹码分布上有所突破，享受到成功的喜悦；有人在K线研究上有进展，获利不菲。同一只股票，不同的人有不同的思路、分析、判断。结合自身的特点找一种最适合自己的方法，或许才能有所收获。

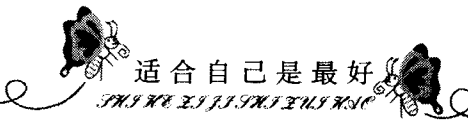
找到一份合适的工作如同买了一件称心如意的衣服，自己穿了合适，别人看了也觉得舒服。俗话说“量体裁衣”、“量力而行”。在适合自己的工作环境里工作，状态会很放松，无论做什么都觉得得心应手，也很容易成功。

人生的职业规划相当重要。什么行业适合自己，什么职务不适合自己的，更是要心中有数，否则就会事倍功半。

人生在世，一定要有自知之明。要清楚自己有哪些优点，哪些缺点，才能因势利导，事半功倍。

婚姻是生命中最重要的承诺，选错公司可以跳槽，选错伴侣却是一辈子的责任和负担。放弃不适合自己的婚姻应该是一件幸事。

现在我们把众多智者的教诲和我们自己的人生体悟汇集起来，编写成《适合自己是最好的》这本书。我们珍视这些智慧之源。因此，我们相信，你将从这本书中获得的实



适合自己是最好的

际知识应用于你的日常生活和工作中，从而使你和你周围
的人都能享有更称心、更幸福和更愉快的生活。

人有一颗灵动的心，有一双会走动的脚，让脚步跟随
着纯净的心念往前走，去寻找最适合自己的成长之路吧！

作 者

2004 年 2 月



第一辑 认识你自己

1	认识你自己	3
2	生命是口井	6
3	从低潮中认识自己	8
4	接受自己的独特性	10
5	接受自己才能找到生命的平衡	12
6	自知者英，自胜者强	15
7	重用自己	19
8	发掘自己的潜能	21
9	要敢于表现自己	25
10	展示自己的人格魅力	27
11	打开你心灵的另一扇窗	29
12	学做自己的“心理医生”	30
13	别为难自己	32
14	好好爱自己	36
15	悠然下山去	39
16	做自己的主人	41



适合自己才是最好

第二辑 学会善于选择

17	做一个会选择的人	49
18	学会选择	51
19	创造卓越	53
20	懂得放弃	55
21	有一种智慧叫放弃	58
22	放弃鱼缸，跃入海洋	60
23	提得起也放得下	62
24	放下越快得到越多	66
25	选择适合你的求职方法	68
26	你是命运的决定者	70
27	生活让你不停地做出选择	72
28	生命就是一连串的选择	74
29	投资如择偶	77
30	我的选择我做主	81
31	适者生存	83
32	学会拒绝和遗忘	86
33	学习的革命	88
34	择友的意义	91

第三辑 走适合自己的路

35	善于走自己的路	95
36	人生是一种体验	97
37	别太在乎别人的评价	100
38	拥有自己的原则	102

39	善于经营自己的长处	105
40	找准自己的位置	107
41	走出钱眼	109
42	目标定位：让工作与自己相匹配	111
43	宝贝放错了地方是废物	114
44	用最大化优势判断成功	116
45	清醒地看待“热门”专业	118
46	适合自己才坚守	120
47	找寻适合自己的那遍天	122
48	适合自己才是最好	124
49	找寻适合自己的路	126
50	多给自己一次机会	128
51	做一个擅长于自己领域的企业家	130
52	做自己的职业策划师	133
53	做自己喜欢的事才能成功	137

第四辑 婚姻是一双鞋

54	爱一个适合你的人	143
55	人生是一个找寻爱的过程	146
56	爱的选择	148
57	婚姻的“抉择真谛”	150
58	“很爱很爱”的感觉	153
59	爱，要学会遗忘	157
60	天涯何处无芳草	159
61	放弃爱情也是一种美	160
62	先救自己	162



63	拒绝，我的生活才更美	164
64	强扭的瓜不甜	167
65	婚姻是一双鞋	169
66	幸福要靠自己争取	172
67	选择适合自己的对象去爱	174
68	有缘还会再相逢	176
69	与适合于自己的舞伴跳舞	179
70	找个适合彼此的方式	181
71	有些爱不可以被成全	185

第五辑 时尚就是适合自己

72	选择适合自己的生活方式	189
73	适合自己的流行才最酷	191
74	“衣”甸园的秘密	193
75	适合自己的着装最美丽	195
76	适合自己的发型最流行	197
77	适合自己的产品才最好	199
78	选择适合自己的运动方法	201
79	要擦和自己味道相合的香水	203

第六辑 适合自己才快乐

80	总有一种幸福适合我们	207
81	快乐在心	209
82	别让自己“活得太累”	211
83	工作的最高境界	213



84	做适合自己的工作最快乐	217
85	抛弃无谓体面，才能认识人生	219
86	让工作成为享受	221
87	善于调适自己的心灵	223
88	适合自己的目标	225
89	做自己最快乐	226



认识你自己

REN SHI NI ZI JI

认识你自己

亲爱的读者，我们未曾谋面，但我却能说出你的性格脾气，你信不信？

“你是一个非常需要别人好评的人，你希望有人喜欢你、欣赏你，但你对自己的种种情况还不甚满意。你的内心蕴藏着巨大的能量，但你还没有将这些能量完全释放出来。尽管你平时遵纪守法，可是很多时候还是免不了有些抵触情绪。你也常有些烦恼，会对自己的判断产生动摇、犹豫，可关键时刻自己的主意还得自己拿。你有时随和可亲、平易近人，能与人侃侃而谈，有时却显得内向腼腆，小心翼翼，克制自己的言语举止。你有很多美好的想法，可其中的不少都缺乏现实性。”

看了上面的这段文字，你会觉得很有道理。这些模棱两可又充满辩证色彩的话几乎适合每一个人！心理学家把人们乐于接受这种概括性性格描述的现象称之为“巴奴姆”效应。大家平时所了解的所谓“星座”、性格的预测、各种“算命”的解释也都是利用了这种效应。

“巴奴姆”效应一方面揭示出我们的认知心理特点，另一方面也迎合了我们认识自己的欲望。事实上，认识别人难，认识自己更难。

有一位漂亮的公主，自幼被巫婆关在一座高塔里，巫



婆每天对她说：“你的样子丑极了，见到你的人都会害怕。”公主相信了巫婆的话，怕被别人嘲笑，而不敢逃走。直到有一天，一位王子经过塔下，赞叹公主貌美如仙并救出了她。

实际上，囚禁公主的并不是什么高塔，也并不是什么巫婆，而是公主认为“自己很丑”的错误认识。我们或许也正被他人所蒙蔽，比如父母、老师说你笨，没有前途，你也就相信了，事实上，不也正如那位公主吗？

有人认为得了不治之症是最大的悲剧，也有人认为没考上大学是人生最大的不幸。

其实，我们最大的悲剧与不幸在于我们活着却不知自己有多大的潜能和应该做什么！

不了解自己，偏又想知道自己，于是很多人就选择了算命、拆字、看手相等探测自己命运秘密的玄虚游戏。

那么，如何认识自己呢？这种自我认识应该从哪里着手呢？

“认识你自己”，就是要认清自己的能力，知道自己适合做什么，不适合做什么，长处是什么，短处是什么，从而做到自知，在社会中找到自己恰当的位置。除此之外，还要善于认识别人、鉴别别人，通过认识和鉴别别人而认识自己。

要想使自己的天赋、能力得到充分的开发和利用，就需要有积极的自我意识，随时对自我的认识、情感和行为加以反省和审查。要不断反省自己的优缺点，不要总想着比较别人的长短，而是要拿自己的短长去一比较。

你也可以从众人对自己的态度、看法中了解自己，因为每个人都是你的镜子。

内心经常自己与自己进行一些交谈，给自己一些评价，

对自己进行激励。

在美国一间黑人教室的墙上，刻着这样一句话：“在这世界上你是独一无二的一个，生下来你是什么这是上帝给你的礼物，你将成为什么这是你给上帝的礼物。”

“上帝”给你的礼物我们无法选择，你给“上帝”的礼物——你将成为什么样的人，全由你自己创作，主动权在你自己，学会认识自我，接纳自我，不断激励自我，控制自我，你就能完善自我，超越自我！

很多人并不缺乏机会和才华，但缺少控制自我情绪、自我注意力的意识和能力，往往与成功失之交臂。

意大利著名的皮衣商安东尼·迪比奥谈到自己成功的经验时不无感慨地说：“我并不是一个天生的成功者，许多人都比我更聪明、更有才华；我唯一比他们强的只不过是更容易控制自己的情绪罢了。我很冷静，从不为那些情绪化的事情浪费时间和精力——我的意思是说，我享受不起那种感伤。”

在这个世界上每个人都可以成功，但不同的人的成功方法显然是不一样的。

只有认识自我、驾驭自我、超越自我，你才能战无不胜，从成功走向成功！