

靠自己去表现

快速提升你无限可能的表现力

玩出你的动静 秀出你的风采
表现无极限 表现就是这么好

Behave
by yourself

徐向阳 / 编著



中国社会科学出版社

Behave
by yourself

徐向阳 / 编著

靠自己
表现

中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

靠自己表现/徐向阳编著. —北京: 中国社会出版社,
2004. 3

ISBN 7-5087-0036-8

I. 靠... II. 徐... III. 成功心理学—通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 011453 号

书 名: 靠自己表现

编 者: 徐向阳

责任编辑: 张博超

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: 66051698 电传: 66051713

欢迎拨打免费热线 8008108114 或登录 [www. bj114. com. cn](http://www.bj114.com.cn) 查询相关信息

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国文联印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 9.5

字 数: 175 千字

版 次: 2004 年 5 月第 1 版

印 次: 2004 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 1-5000 册

书 号: ISBN 7-5087-0036-8/B·46

定 价: 22.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

序 言

在人生长河里，谁都希望自己活得更加精彩一些，成功一些，幸福一些。谁都希望生活中多一些快乐，多一些美丽的梦幻和梦幻般的日子。

向往成功，憧憬幸福，是人的一种本能。

关于人生，每个人都有自己的看法，都有不同的理解，可谓仁者见仁。

比如走在一条路上，每个人都有自己的方式。有的人快马加鞭，远处是自己的惟一风景；有的人走走停停，一路欣赏；有的人快乐，即使天塌了下来；有的人痛苦，即使面前是自己渴求的鲜花。

生活中总是免不了有一些不如意的事情，总有一些简单或者复杂的遗憾。这是注定了的，不是你我所能够左右的。正所谓活着，就是不断接受苦痛的洗礼。

我们所能够做的，就是让自己强大起来，坚定起来，让自己每天快乐一点点。

必须承认，我们自己的力量是有限的。现实生活中，

有许多的事情，并不容易办到，哪怕你付出了最大的努力。有些人所说的生活是一个过程，是有其道理的。我们希望有好的结果，我们也为之不断努力，我们自然希望有一些收获，哪怕是小小的收获，哪怕只是一个过程。我们常常安慰自己，付出了，就够了。

很多时候，我们必须学会借助外力。同学、朋友、亲人、甚至那些自己不认识的人。借助外力，也是一种能力。

但是，更多的时候，只能靠自己。靠自己去表现。

因为你的人生态度决定了你的人生高度。你的表现决定了你的幸福，决定了你在自己选择的道路上能够走多远。

在人生的舞台上，你是舞者，不是看客。

因为靠自己，人生才能得以坚持，自己的表现才能使你真正强大起来。人生是一个不断认识自己、征服自己和超越自己的过程，也是一个不断展现自己的过程。你的魅力，源自你的表现。

这是我写这本书的初衷，也是我长时间思考后的一些感悟。

写出这些东西来，与大家一起思考，希望能够给读者朋友带来一些启发。如果能够在心与心的交流中，撞击出一些思想的火花，这恐怕是我的一点奢望了。

作 者

2003 年 12 月

目 录

【第一章】	你是舞者，不是看客
	过什么样的生活全在于你自己/3
	人生大舞台，关键靠自己表现/8
	你是舞者，不是看客/12
	自己踩出幸福的路/15
	表现的机会要自己找/19
	玩出你的动静来/22
	梦想是表现的积累/25
	与时间赛跑，和时间同步/27

【第二章】	有阳光就足够了
	认清你自己/33
	找准自己的位置/38

发掘自身的宝藏/40
你必须有一样是出色的/44
不要怨天尤人/47
自助者天助/50
有阳光就够了/52
高举你的双手/53

【第三章】

自尊者自立

低估自己是一种罪恶/59
信念是一粒种子/61
信念创造奇迹/64
生活的态度决定人生的高度/68
自尊者自立/72
征服你自己/75
培养你的信心/78
靠人不如靠自己/81

【第四章】

等待机会不如期待自己

学出人生的大境界/87
素质就是“码头”/91
开拓创新的精神/93
“和尚买梳”的启示/98
训练你的意志/101

享受你的孤独/107
 做一个“能把信送给加西亚的人”/112
 模仿是一种本事/115
 有空钻门学问/119
 我选择,我热爱/122

【第五章】 | 勇敢做自己,表现“没商量”

不妨有些野心/129
 明确最想要的/131
 选准你的舞台/133
 一开始就要确定你的目标/138
 分解目标助成功/143

【第六章】 | 100个想法不如一个行动

“不犹豫”与“不后悔”/149
 行动慢,等于没有行动/152
 拖延是成功的最大杀手/154
 珍惜你的时间/158
 心动不如行动/165
 宁可做错,不可不做/167
 直逼你的目标/170
 何妨一试/175
 开始你的表现吧/178

【第七章】	与人为善,有容乃大
	善意,使你生命更精彩/185
	善良,是一生的功课/190
	爱,是一种循环/195
	诚实,是一种力量/198
	表达你的好感/201
	倾听比倾吐更重要/206
	道德的力量/210
	理解是一缕精神阳光/214
	尊重他人的生活习惯/217
	微笑的价值/220
	微笑着面对生活/225

【第八章】	人生就是与困境周旋
	当逆境到来,你像什么?/233
	人生就是与困境周旋/236
	表现不怕困境/238
	成功住在失败隔壁/240
	成攻不在半路上/244
	跌倒了,爬起来/249
	学会在风雨中漫步/255
	表现无极限/257

放弃也是一种智慧/262
修好人生这门必修课/267

【第九章】 靠自己去表现

给命运做个主/273
自己站起来/278
想干大事先闭嘴/281
精彩的表现在于：你比第一名更努力/284
惟有埋头，乃能出头/286
临行时，送你三句话/289

第一章

你是舞者，不是看客

很多事情需要你自己来做决定
要克服与生俱来的依赖思想



过什么样的生活全在于你自己

追求幸福是人的天性，谁也不会主动去追求苦难，甘当苦行僧。但不畏艰险、不惧苦难也应该是人的一种基本素质。体验幸福无疑是一种美妙的感受，而体验苦难又何尝不是人生的一种丰富？

我们一直在憧憬，也一直在追问人活着到底是为了什么。不同的人会有不同的回答。同一个人在不同的时期也有着不同的想法和诠释。这个命题也许永远都不会只有一个答案。但在我有限的生涯中，透视自己的一些生活经历，以及世间的林林总总、纷纷繁繁的事情，我最想说的一句话是，生活是一种体验。

人是有欲望有渴求的，总是不满足自己的现状，希望得到更多的东西，尤其是那些自己所没有的东西。寒冷的时候渴望温暖，孤独的时候渴望友情，贫穷的时候渴望财富，卑微的时候渴望高贵，悲惨的时候渴望幸福，贫贱的时候渴望丰富，平淡的时候渴望激情，平庸的时候渴望成功……

生活需要一些渴望,需要不断展现自己。没有渴望就没有全新的体验,犹如一潭死水,激不起半点涟漪。尽管一生富贵未必就是一种幸运,一生的平淡无疑是一种懦弱,一生贫贱者无疑是一种悲哀。

每一个人都希望自己的人生体验更加丰富,使自己有限的生命活得更加精彩。在如今这个观念多元化的社会,体验自己所没有经历过的东西几乎已成为一种时尚,每个人都在自己的能力范围内选择自己的人生体验。

每个人都有一颗不安分的心。年轻的时候,痴迷国防绿,总是梦想有朝一日握起枪杆子为祖国站岗放哨,然而真正当了兵,却有一点点的后悔;有的局长也在想着有一天能够在海滩上开一个饮料店,过着逍遥自在的生活;农民想着能够坐上局长的交椅,大权在握、发号施令。再比方说旅游,就是为了让自已到更多的地方、看更多的东西、了解更多的世态;乡下的人到城里来打工看世界,而久居闹市的人却开始在乡下购置别墅体验田园风光;美国富商愿意花 2000 万美元体验一下太空遨游,普通人也愿意花 10 块钱体验一下过山车的感受。冯小刚的电影《甲方乙方》讲的就是这样一种人生体验的故事,每个人都想出一些稀奇古怪的体验来愉悦自己。的确,假如一个人一生只从事一种职业,他便只有一种人生体验;而一个人一生从事过十种职业,他便有了十种人生体验。与前一个人相比,他相当于活了十次。

有些人生体验是自己主动选择的,而有些人生体验则是被迫的,通常是一个人不幸遭遇了人生中的各种挫



你是舞者，不是看客

折，比如童年因家境贫寒而失学、高考落榜、失恋、怀才不遇、被人打压、事业上遭受重大打击、甚至失足犯罪。假如你相信人生其实就是一种体验的话，你也许就大可不必为这些人生中的挫折而烦恼，甚至走向极端。假如你有足够宽广的胸怀，你甚至会对这些意想不到的变故充满感恩，因为它丰富了你的人生体验，使你对人生、对生活有了更深刻的理解。

俗话说：不经历风雨，怎么见彩虹；没有失败的痛苦，怎能体会成功的喜悦。

人生其实是没有终极目标的，有的只是过程，而过程就是一种体验。

我也曾幻想过自己的人生体验计划：当一年的农民，把家乡的那片稻田种成碧海一片，在一个美丽的秋天享受金黄的收获；做一笔生意，走南闯北，看哈尔滨严冬洁莹的冰雪，吹海南鱼腥味的海风；然后参一次战，在烈火和硝烟中体味军人的沉重，在黄昏和黎明之间写出两行含着泪的诗句……如果真能这样，我的人生经历该是多么丰富！

人生的问题的确是一个古老而又年轻的话题。每个人从出生开始就不可避免地对它进行着思考，等有了足够的经历悟出一点道理的时候又该对这个世界说“拜拜”了，只能留下一点文字用来“告诫”后人，可后来的人对这些东西偏偏又不信，非要自己去亲身体验，于是又重复了前人的做法。一代又一代的人进行着无休止的重复。也许这本身就是生活的魅力，人只有在对这个世界永远充满



好奇与探究中才会有生活的动力，假如有一天人类把这个世界的所有奥秘揭露得一览无余的时候，人类也就恐怕走到了尽头。

但不管怎么说，把人生当作体验，我认为是一种非常中性的解释，它剥离了人生观、世界观的局限，以一种非常坦荡的胸怀来看待人生。人生是一种体验，感受则是一种对比。一个一出生就掉进富贵窝里的人是不会有什么幸福感的，而一个一出生就落进贫穷堆里的人也不会觉得自己特别不幸。最悲惨的是从富贵堕入贫穷，最幸福的是从贫穷走向富贵。假如我们把人生所有的幸福与苦难、欢乐与悲伤、成功与失败、得意与失意、顺利与挫折都看成一种难得的人生体验的话，又怎会为一时的挫折而自暴自弃、悲观绝望？

想想玛汀·威弗，一位天主教修女，多年前开始参加体育运动——那年她 55 岁。后来，她在各项运动中赢得 44 块金牌、银牌及铜牌，包括 5 千英尺竞走、雪靴赛跑、快速及花样滑冰、篮球罚球线跳投等项目。

在一般人开始竞争金牌的年纪，玛汀修女已是洛矿山长青赛及全美长青奥运会的成员。

“大家变得软弱无力，”她说，“我并不仅指体能而言。任何逾越极限的事，大家都不想做。但除非你去尝试，否则不会有任何结果。年龄绝不是全心投入及热爱生活的绊脚石。最重要的是，要尽情享受生命全部的丰富与甘美。为他人做事，与他人共事，永远不要畏惧你的极限，要选择在生活中获胜！”





你是舞者，
不是看客

体验幸福无疑是一种美妙的感受，而体验苦难又何尝不是一种人生的丰富？

记得在一部美国电影中，女主角有一句话曾深深地打动过我：“人生就是吃苦”。虽然多少有些宗教色彩，但当我们以体验的态度来看待人生时，又何尝不是豁然开朗？

