

成功励志经典全集

查斯特·菲尔德

人际关系和礼仪全书

YISHENGDEZHONGGAO

Chenggong Lizhi Jingdian

一生的忠告

充满自信地立足社会获得成功

YISHENG
DE
ZHONGGAO

书中作者在做人的原则、学识、仪表、交际、事业、生活等方面对儿子提出了极其宝贵的人生忠告，充满了作者对社会、人性、人际关系和领导能力的深刻洞察。结合当今现实，不得不说这是一本教人如何尊重别人、内练自我、获得他人信任，如何积累知识、锻炼能力、充满自信地立足社会获得成功的好书。

陈子妹 ● 编著

大众文艺出版社

成

B848.4-49

149

查斯特·菲尔德

人际关系和礼仪全书

YISHENGDEZHONGGAO

Chenggong Lizhi Jingdian

一生的忠告

充满自信地立足社会获得成功

YISHENG
DE
ZHONGGAO

陈子妹 编著

大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

一生的忠告/杨超,欧阳云主编,—北京:大众文艺出版社,
2008.9

(成功励志经典全集)

ISBN 978 - 7 - 80171 - 745 - 0

I. 一… II. ①杨…②欧… 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(2008)第 143987 号

成功励志经典全集

陈子妹 编著

责任编辑	冰 宏
封面设计	红十月设计室
出版发行	大众文艺出版社
地 址	北京市东城区府学胡同甲 1 号
印 刷	北京楠萍印刷有限公司
经 销	新华书店
开 本	710 × 1000 1/16
印 张	202
字 数	3500 千字
版 次	2008 年 10 月第一版
印 次	2008 年 10 月第一次印刷
印 数	1 - 5000(套)
书 号	ISBN 978 - 7 - 80171 - 745 - 0
定 价	358.00 元 (全 10 册)

前 言

在现实生活中，社会的发展给人类带来了精神和物质上的双重飞跃，同时也要求人们在心理上作出相应的反应来适应这种变化、这种飞跃，于是就要求我们必须有良好的人生观和价值观，去审视自己，把握自己，发掘自己，走向成功。

成功，从字面的意思解释，即成就功业或获得预期的结果，达到既定的目标。成功具有两方面的含义。一是社会承认了个人的价值，并赋予个人相应报酬，如金钱、地位、房屋、尊重等等。二是自己承认自己的价值，从而充满自信、充实感和幸福感。古往今来，各个时代的人们大多都忽略了成功的后一种含义，认为只有获得社会的承认、赢得他人的尊敬，才是成功。事实上，成功是人的一种积极的主观感觉，是每个人达到自己理想后所产生的一种自信和满足的心态。

成功学成为一门学科，虽然仅仅只有百年，但却是人类几千年挑战自然、挑战自我的经验的凝聚和升华，是人类不屈不挠的伟大精神的总结，是人类思想宝库中一颗光辉夺目的钻石。也是我们学习前人成功思想、吸收前人成功经验并激励自身获得成功的圭臬。

没有哪个人天生就是成功的，它是与后天的勤奋努力分不开的，每个障碍、每个困难，都有可能会成为我们超越自己的机会。成功学告诉大家很多成功的方法，但是我们却很难做到。其实成功是一种经常的训练与习惯，或者说是一种素养，有一些因素可以直接有效地成为你成功的条件，这些条件我们很多人都可能遇到，都可能拥有，但是我们往往忽略了那些成功源泉的存在。

请你留意雨后走在马路上的孩子，当他们发现前面有个小水坑时会怎么办？他们是不是很高兴地跑进去玩着、闹着、笑着？反而那些大人不仅

从水坑边绕过去，同时嘴里还会抱怨个不停。如果你希望有个不同寻常的人生、如果你希望人生中春天永驻，那么就让笑容常在、让活力永存吧，让自己对于未来有个乐观的期望，这样你已经成功了一半。

本套书集结了众多名家的经典励志精华，充满了各位作者对社会、人性、人际关系和领导能力的深刻洞察。结合当今现实，不得不说这是一套教人如何尊重别人、内练自我、获得他人信任、锻炼能力、充满自信从而完善自我，获得成功的精品书系。

每个人都可以成就事业，每个人的生命里都有一颗具有强大力量的种子。这其中自然也包括你。记住：你是一个有价值的人，你有能力创造美好的事物。希望你在读过本套书后能秉持“成功的心态”、遵守“成功的法则”、谨记“一生的忠告”、领悟“演讲口才”的真谛、发展良好的“人际关系”、唤醒“心中的巨人”、克服“人性的弱点”、发挥“人性的优点”，铭刻“羊皮卷”的哲理，从而走上“成功之道”。

目 录

第一篇 积蓄你的能量	(1)
忠告一:你的能量来源于乐观的心态	(1)
忠告二:建立你积极自信的态度	(4)
忠告三:永远看重你自己	(6)
忠告四:找到真正的自己	(8)
忠告五:乐观地面对生活	(10)
忠告六:别让弱点压倒你	(12)
忠告七:让自卑从你的生活中走开	(14)
忠告八:不应让恐惧束缚你的手脚	(18)
忠告九:以强烈的使命感迎接挑战	(21)
忠告十:成功是你的人格资本	(23)
忠告十一:自我评估是拓展自我的关键	(24)
忠告十二:凯斯特的启示	(30)
忠告十三:为着你的理想不停地奋斗	(32)
第二篇 走出社会的迷宫	(34)
忠告十四:不要陷在消极情绪的泥潭里	(34)
忠告十五:扔掉那些不愉快的苦痛	(38)
忠告十六:学会适应不可避免的情况	(40)
忠告十七:相信自己会成功	(42)
忠告十八:挫折是你重新开始的时机	(46)
忠告十九:你信仰什么,就会得到什么	(51)
忠告二十:用积极的心态驱走烦恼和忧愁	(54)
忠告二十一:永远拥有年轻的心	(58)
忠告二十二:摒弃你的自卑感	(60)

第三篇 不断地追求你的梦想 (62)

- 忠告二十三:为机会的来临做好准备 (62)
- 忠告二十四:敢于冒险才能抓住机会 (64)
- 忠告二十五:善于发现机遇的真面目 (66)
- 忠告二十六:选择自己擅长的工作 (68)
- 忠告二十七:不满足一时的成功 (71)
- 忠告二十八:享受工作带来的乐趣 (75)
- 忠告二十九:快乐地投入自己的工作 (77)
- 忠告三十:在工作中获得满足 (79)
- 忠告三十一:对工作全力以赴 (81)
- 忠告三十二:用良好的工作习惯防止疲劳和忧虑 (82)
- 忠告三十三:做聪明的机会“投资者” (88)
- 忠告三十四:落实到行动 (90)

第四篇 让自己强大起来 (92)

- 忠告三十五:认识你自己 (92)
- 忠告三十六:看清事实才能思想方法正确 (95)
- 忠告三十七:正确评价自己和他人 (97)
- 忠告三十八:勇气的力量 (100)
- 忠告三十九:把恐惧情绪转变为生存的动力 (102)
- 忠告四十:合理切实的人生目标很重要 (104)
- 忠告四十一:培养积极思考的习惯 (106)
- 忠告四十二:每天 25 小时 (107)
- 忠告四十三:别停下前进的脚步 (113)
- 忠告四十四:勤奋是成功的法宝 (116)
- 忠告四十五:提高时间效率 (120)
- 忠告四十六:抓紧一切时间学习和提高 (122)

第五篇 修炼你的“内功” (125)

- 忠告四十七:多与成功人士交谈 (125)
- 忠告四十八:修炼你的自信力 (126)
- 忠告四十九:事业发端于举足轻重的经验 (128)
- 忠告五十:自信是驱策你前进的动力 (132)

忠告五十一:克服懒惰的不良习性	(136)
忠告五十二:创新是走向成功的捷径	(139)
忠告五十三:要有冒天下之大不韪的勇气	(143)
忠告五十四:勇于突破常规的束缚	(147)
忠告五十五:做你所从事行业内的专材	(151)
忠告五十六:要专心地做好一件事	(153)
忠告五十七:学会在竞争中取胜	(155)
忠告五十八:培养合作意识	(157)
第六篇 寻找人间真情	(159)
忠告五十九:让你的朋友表现得比你更出色	(159)
忠告六十:爱与被爱	(161)
忠告六十一:接受别人	(164)
忠告六十二:表达出你的感激之情	(165)
忠告六十三:学会尊重对方	(167)
忠告六十四:给予对方真诚的欣赏	(168)
忠告六十五:加一点爱情添加剂	(169)
忠告六十六:保持良好的夫妻关系	(171)
忠告六十七:要严肃地对待爱情与婚姻	(175)
忠告六十八:像园丁一样精心呵护你的婚姻	(177)
忠告六十九:珍惜为人父母的特权	(180)
第七篇 编织你的人际关系网	(183)
忠告七十:摆正交往的方向	(183)
忠告七十一:理解你的同事	(185)
忠告七十二:取信于是成功的根本	(186)
忠告七十三:要学会控制自己的情绪	(189)
忠告七十四:学会说“不”	(192)
忠告七十五:不让别人读出你的心事	(193)
忠告七十六:莫做软弱可欺的人	(195)
忠告七十七:学会蛊惑人心的演说技巧	(197)
忠告七十八:增强你的说服力	(200)
忠告七十九:不要吝啬对别人的赞美	(202)
忠告八十:给对方说话的机会	(205)

忠告八十一:做个好的听众	(207)
忠告八十二:让他人感到自己重要	(213)
忠告八十三:永远地肯定别人	(220)
忠告八十四:避免争论	(223)
忠告八十五:让你的脸上充满阳光	(229)
忠告八十六:投其所好	(236)

第八篇 锤炼自己的品格

忠告八十七:保持良好的风度	(241)
忠告八十八:拥有良好的礼仪	(243)
忠告八十九:一定要信守诺言	(245)
忠告九十:做个诚实的人	(247)
忠告九十一:做个态度温和且意志坚定的人	(248)
忠告九十二:学会说善意的谎言	(251)
忠告九十三:在枯燥生活里滴上几滴幽默	(253)
忠告九十四:真诚地付出你的关怀	(256)
忠告九十五:别吝惜自己的同情	(258)
忠告九十六:超越平庸,选择完美	(261)

第九篇 成功离你越来越近

忠告九十七:成功是以平凡造就不平凡	(263)
忠告九十八:成功激励人的心灵	(264)
忠告九十九:信心是开启成功之门的钥匙	(267)
忠告一〇〇:明确的目标是成功的起点	(272)
忠告一〇一:用尽全力向目标贴进	(277)

第一篇 积蓄你的能量

忠告一：你的能量来源于乐观的心态

每个人要想取得梦想的实现，必须不断积聚自己的能量！这个能量包括身体上的，也包括心理上的！

在生活中，有许多人经不起困难的折磨，总以为自己的能力不够，或者没有什么强项可言。因此，常常心灰意冷，毫无进取的斗志，在悲观的境地中无法自拔。然而，一个身处逆境却依旧能含着笑的人，要比一旦陷入困境就立即崩溃的人，获益更多。身处逆境而乐观的人，才具有获得成功的潜质，而要比一般人强。有好多的人往往一遇到逆境，便立刻会感到沮丧，因此他们很难实现他们的梦想。

人类的天性就喜欢与和谐乐观的人相处，当人们看那些忧郁愁闷的人，正如同看一幅糟糕图画一样。一个人不应该做情绪的奴隶，反过来他应该控制自己的情绪。无论你周围的境况怎样的不利，你也当努力去支配你的环境，把自己从黑暗中拯救出来。当一个人有勇气从黑暗中抬起头来，面向光明大道走去后，后面便不会有阴影了。

人类成功最坏的敌人便是思想的不健康，便是以悲观的心情来怀疑自己的生命。其实，生命中的一切事情，全靠我们对自己有信仰，全靠我们对自己有一个乐观的态度。惟有如此，方能成功。然而一般人处于逆境的时候，或是碰到沮丧的事情之时，或是处于充满凶险的境地时，他们往往会让恐惧、怀疑、失望的思想来捣乱，便丧失了自己的意志，以致使自己多年以来的计划毁于一旦。有很多人如同从井底向上爬的青蛙，辛辛苦苦向上爬，但是一旦失足，就前功尽弃。

有时候，由于一个愤恨不快的人出现，使整个家庭都沾染上那样的气氛，所有的平和安详就此瓦解。如此落落寡欢的人，又常和他所处的环境无法相

处，他本身毫无快乐可言，还去阻止他人争取快乐。这样的心境会诱发疾病。

桑德松博士说：“在忧虑的心理上，不论其困难何在，对于身体上的影响总是相同的。每种感官都因此而削弱了。如果在沮丧的心境下，身体上的器官就退化了。任何衰弱或阻碍的情形混合，将立刻引出真正的疾病来。”事实上，一个人在精神上受了极大的挫折或感到悲观时，需要暂时的安慰。在这个时候，他往往无心思考其他任何问题。当女人受到了极大痛苦或失望后，她们竟会决定去嫁给自己并不真心爱着的男人，这就是一个很好的例子。男人有时竟然会因为事业上遭受暂时的挫折而宣告破产，但实际上只要他们继续努力下去，是完全可以成功的。

有很多人在感受着极度的刺激与痛苦时，他们竟会想到自杀。虽然他们明明知道，所受的痛苦是暂时的，以后必然能从中解脱出来。因此，当人们的身体或心灵受着极大痛苦时，他们往往就失掉了正确的见解，无法作出正确的判断。

在希望彻底断绝、精神极度沮丧的时候，要做一个乐观者，仍然能够善用理智，那是一件很难的事情，但就是在这样的环境里，才能真正的显示出我们究竟是怎样的人。

伊利诺州艾姆赫斯的维莉·戈登小姐，是一位女速记员，她的办公室里有四位速记员，每个人都被分派处理某些特定信件。有时候，她们会被那堆信件搞得头昏脑胀。一天，某部门的助理坚持要她把一封长信重新打出来，她不愿意。她告诉他，信根本不用重打，只要把错别字改正过来就可以。他却说，如果她不做，他照样可以找到别人去做！

她真气坏了，但不得不重新打字，因为她想到的是有一个人会乘机取代这个工作，而且公司是付了钱要她工作的。于是她觉得好过些，只好假装自己喜欢这个工作——虽然她假装喜欢自己的工作，那么，她真的就多少有点喜欢它了；她也发现，一旦她喜欢自己的工作，就能做得更有效率。所以后来她很少需要加班。她的这种新的工作态度，使大家认为她是个好职员。后来，某部门主管需要一名私人秘书，就选上了她——因为他说，“你总是高高兴兴地去做额外的工作！”

是的，世界上没有任何一种事物，能够像愉快、有希望、乐观的性情那样，卸除生活的苦役，使生活圆满甜蜜。

一个快乐的思想家，要比一个抑郁、绝望的思想家更具有无穷的力量。虽然说他们的动力原来是相等的，但喜乐却是头脑的一个永久的加油站；它能驱除一切冲突、焦急、忧虑与让人厌烦的事。

桑德松博士说过：“要想保持健康，治疗疾病，喜乐是一个最重要的因

素，它那和药一般有用的力量，不是人为的肌肉组织中的兴奋，接着跟来的反应作用和更大的耗费，就好似许多麻醉剂那样。”可是，喜乐的功效的确是经过正常的途径，真正给予人生机遇，它到达身体的每一部分；它使我们的眼睛发亮，脸色红润，步履轻快，增进了支持生命的一切内在力量；因此，血液流通得更畅快了，氧气都重回细胞组织中去了，健康加强了，疾病也就被赶走了。

可是很确切地说，我们所必须面对的最大问题——事实上几乎可以算是我们需要应付的唯一问题，就是如何选择正确的思想。如果我们能做到这一点，就可以顽强地活下去，就可以解决所有的问题。曾经统治罗马帝国的伟大哲学家马尔卡斯·阿理流士，把这些概括成一句话——决定你命运的一句话：“生活是由思想造成的。”

没有什么事可以像乐观的心境那样，有助于自己的健康和快乐。当心境乐观平衡的时候，各种器官和机能，就会按部就班，正常地工作，整个人匀称又健康。

一个人心境在乐观时所做出来的事，常常是健全而坚固的。它具有精力和自然，这是一个具有悲观心境的人所无法做到的。而始终保持一个乐观的心境，应该成为一个成功者一生矢志不移的目的和动力。

乐观永远不愿和焦急、不满及过分的野心为伍，也永远不和罪恶一同生活。它只和一个清白的良心在一起；它永远不会离开诚实和公平，永远不与懒惰与污浊同处。

小镇上的商店老板们，好长的一段时间里，都在盼望着有精神抖擞、兴高采烈的旅行者肯欣然光临。他们可以借着那些人的好兴致而获得利润。和颜悦色、妙语连珠的售货员，总是比那苛刻、唐突又惹人讨厌的售货员能够卖出更多的货物，吸引更多的主顾上门。

一个大企业的创始人，必须要能注意到和气待人，调和彼此的利益，才能广受好评。

新闻记者们也全都靠着广结人缘而得到来访的机会，因而获得晤谈，探讨事实和新闻讯息。

快乐的人，所有的门都为他敞开着，恭迎他的莅临，而那些不讨人喜欢、又爱冷嘲热讽、性情阴郁的人，就必须自己去想办法，花费心思才得入门。

有一年轻人名叫山姆，他在一家工厂专门做卸下螺丝钉的工作。他觉得很乏味，本想停止不做，又怕找不到别的工作，沉溺了一段日子之后，忽然，他想到了一个使自己快乐的方法，为何不在工作中和旁边操纵机器的工人比赛速度呢？接下来他把这个想法付诸了行动，在工厂里，有个工人负责磨平

螺丝钉头，另一个负责修平螺丝钉的直径大小，他们就比赛看谁完成的螺丝钉多。有个监工对山姆快速的工作留下了印象，没多久便提升他到另一部门，而且这只是一连串升迁的开始。三十年后，山姆应该称萨缪尔·佛克兰先生，成了波文机器制造厂的厂长。回过头来想一想，假如山姆当初没有改变悲观的心境，也许三十年后的他仍是一个普通工人，然而，三十年后呢？他却成了波文机器制造厂的厂长，山姆事业上的转折就在于他改变了心境，始终保持着乐观的态度对待事业。

不可否认，成功与机遇总是伴随乐观积极的人，失败总是伴随那些消极悲观的人，只要你敢于正视未来，敢于对“不可能”说不，你一定能成功。

有两家人开车出去旅游。不幸的事发生了，由于碰上了泥石流滑坡，两辆车都被压在了树木泥土下。

其中一辆车的车主是个男士，他看着窗外黑呼呼的堆积物，神经质地喃喃自语：“完了，完了。”他完全丧失了求生的勇气，外面堆积了几吨的泥土、植物，从他的常识来说，凭自己的力量根本无法逃生，而车祸发生地点位于人烟稀少的山区，想等待外援也是几十个小时后的事了，那时早已窒息而死了。可以看出，这个男士一眨眼间就想到了所有的困难，而且立即被常识压倒，陷入了消极的自暴自弃情绪中了。

但这时，另一辆车的车主虽是一个妇女，但她看见两个孩子的脸越来越红时，她明白了那是缺氧的前兆。她并没有想太多的事，立即摇下后座的窗，开始用手清理堆积物。历经两个多小时，她终于十指鲜血淋漓地将自己与两个孩子救了出来。她立刻向林区管理站求救。

两个小时后，已经严重休克的男士也被救了出来。

但两个人比较之下，男士的懦弱与女士的勇敢形成了强烈的对比。

最后，我们得出了这样的结论：当生命从手边溜走时，悲观者把自己封锁在一个自闭的精神境界中等死，而女士却保持乐观的精神不肯放弃任何一丝求生的机会，终于从死神手里夺回了四条人命。这就是心态的作用，一念之间可以判生死，定贫富。

忠告二：建立你积极自信的态度

有了积极的心态，你就会更主动，预先为未来的各种变数制定计划。路·霍兹在担任圣母足球队首席教练之前，不过是想自己玩玩球罢了。他并

没有留心到自己是否合乎运动员的条件。当他为高中校队出赛时，他的体重只有115磅。

霍兹知道他的体重实在太轻了，对抗能力不如别人，因此他在场上的表现必须十分突出，否则很容易被替换下来。这时，他打球的欲望是那么强烈，他必须留在场上，他必须让别人知道他的价值。为了实现这一目的，他给自己拟订了一个计划。他把11个球员的位置图在脑海中牢牢地记住，这样，不论哪一位队员受伤，他都能立即冲上去补位。这样，他就不是只有一个机会，而是有了11个机会。一个队员能做到这样，再要被换下去就不太容易了。

商业畅销书籍作家哈罗·马凯说：“现在的商业界也是如此。假设你是在办公室内工作，你可以主动学会电脑。如果你从事业务工作，更应该学会电脑。”当机会来临时，你会比别人拥有更大的几率抓住它。订立一些目标来增强自己的能力，可以帮助你提升自己在团队中的价值——就如路·霍兹所做的——或是提高你在公司里的价值。

伍斯特印刷公司总裁史坦利·威尔迪相信：“每天早晨起床时，通过思想的掌控，你其实已经决定了今天会过得顺利还是糟糕。我们不是开心地享受某一天，就是糟蹋了它，而这，其实都在于我们自己。”

因此，我们每天早晨起来之后，不妨给自己打打气，鼓一鼓干劲。这不是一件傻里傻气的事情，它在心理学上是非常重要的。1800年前，马尔库斯·奥勒留在他的《沉思录》一书中写道：“我们的生活，就是由我们的思想创造的。”这句话在今天也同样是真理。

威尔迪还说：“对于人生中许多不以人的意志为转移的外力影响，我们固然不可能事先左右它们，但即便是面对最令人沮丧的状况，我们也仍旧拥有极大的决定权。如果实在没办法，就对那局势一笑置之吧！有些时候除了摊开双手，一笑置之以外，实在无能为力了。但重要的是，我们是笑着的。”

这种态度非常必要。说到底，外在环境并不能决定我们幸不幸福。决定我们是否幸福的，是我们对外在环境的反应，是我们对待生活的态度，是我们的品格。这是我们可以调整、影响、改变的。试图改变那些其实不可改变的事实，只能使人过着失望痛苦的日子。只有在我们真正接受不可避免的事实之后，我们才会有时间、精力与创意去解决可能解决的问题。因此，小说家亨利·詹姆说：“接受事实，是克服任何环境的第一步。”

一个人如何建立起积极的心态，以便在各种各样的人生境遇中始终保持主动？威尔迪说：“眼光看远一点，当事情不顺时，放轻松，慢慢来。想想发生了什么事，想想你的反应是否恰当。告诉你自己要冷静，退后几步，看看下场戏怎么演。”

另外，要得到快乐请记住这条规则：“算算你的得意事——而不要理会你的烦恼”。

成千上万的事都可能激怒你，令你烦恼或忧虑，但是，千万别让它们得逞，不要被琐碎的小事打倒。

建立积极自信的态度不仅能帮助你更有成就，还会使别人更乐于亲近你。我们都会留心到别人对待生活的态度，一般来说，那些有积极的人生观的人常常更能吸引我们。人人都希望他周围的朋友或同事是乐天派，性格开朗，有一种“天塌下来当被盖”的气概，而不是整日长吁短叹，自怨自艾。因此就难怪经常抱怨的人通常交不到什么朋友。

积极的心态，是建立在自信的基础上的。一个真正对自己有信心的人，一定会对世界充满热情，对别人也充满爱心，什么也难不倒他，谁也打不败他。这样的人会对他人造成十分积极的影响，他会像一块磁石一样，把大家吸引到自己身边来。当集体的工作遇到困难时，所有人都会想到他，要靠他来给大家鼓劲加油。这样的人不是领导者，谁还会是领导者呢？

忠告三：永远看重你自己

如果你坚持强调你是环境的产儿，那么这个环境也是由你一手创造的。理由正像一位哲人所说：“一个人永远生活在由他自己的思想、信仰、理想和哲学所创造的环境之中。”但这其中依然让我们看到了态度的力量，因为态度是一个人思想和精神因素的物化，是心理的真实反映，它指挥着一个人去选择和行动。

无论男女，我们都不可低估态度的力量。你的态度就是你“真我”的先遣尖兵，你最好的朋友，和你最坏的敌人，它决定着你的高度：你怎样对待生活，生活就怎样对待你，你怎样对待你周围的世界，你周围的世界就怎样对待你。一报还一报，你便成了今天的你。

的确，我们不能左右风的方向，但我们能调整风帆——选择自己的态度。一旦你看重自己，你就不会把自己看成是个无名鼠辈，降低自我感，消磨你的意志，蜕化你的信心，自暴自弃，把你变成一个懦夫；反倒会使你的心灵复活，改变你的思维、行为方式，让你积极思考，肯定自己，相信你也是应该被尊重和被认同的。由此产生的要实现自尊的欲望，更会带给你精神力量和信心，点燃你心中的火把，以“我能……而且我会……”的心态，使自己

成为一个真正人格独立的人。

每个人都是他自己幸福人生的创造者。但遗憾的是，很多人对他人却寄予了太多的希望，而对自己指望太少，总在期盼着贵人的出现，而不知道自己是自己的最大贵人。

“我既不崇拜偶像，也不信奉鬼神。我唯一的信条就是相信自己的肉体和精神的力量。”这条伟大格言，使每个人坚信：来自内在的帮助必定使自救者兴旺发达！要让最真实的幸福降临——自己做自己，我们所要走的唯一可靠的路径就是，看重自己，再看重自己，做自己生命的主宰，命运的救星。

在这个世界上，你是独一无二的。也许你有些地方与别人相似，但你仍是无人能取代的。所以你更要欣赏自己，更要爱自己。

也许你会沮丧地说，对你而言，自己做自己已成梦想。

你一定要坚信，如果你真存有这样的梦想，你仍然可以得救。“今天的梦想，就是明天的现实！”这句格言曾激励美国人创造了无数精神与物质财富。

只是你不可劝解自己，说：“还是现实一点吧！”那么这是摧毁你意志的开始，是埋葬你理想的坟墓，是焚烧你人生目标的烈焰。但这并不是说要反面对现实。其实一个真正懂得面对现实的人，是知道如何超越现实的勇者，而不是跪倒在现实面前的懦夫！

梦想是一种能力。如果一个人有能力从烦恼、痛苦、困难的环境，转移到愉快、舒适、甜蜜的境地，那么这种能力就会变为冲向成功的利器，真正的无价之宝。但是，如果你在生命中失去了梦想的能力，那些潜藏在你心中的高贵品质——坚定的信念、充分的希望、十足的勇气、奋斗的精神，就将荡然无存。

人，不仅要有梦想，更要信仰梦想，激励自己去实现梦想。我们人类是地球万物中唯一具有信仰能力的生物。这种能力是我们内在分辨善恶的智能，在我们追逐更幸福、更富足、更快乐的生活时，它将赐给我们无限的力量。你要相信，梦想就像一枚指南针，指引你走上光明之路。美好的梦想，就是未来幸福人生的预演。

一位叫露丝的女子竟然 30 岁学芭蕾，这是怎么回事呢？还是让露丝自己来讲述她的故事吧：

我的童年有许多梦想，经常梦见我突然变成一个漂亮的小姑娘，会跳各种好看的舞蹈。但我不会跳舞，现实也不会给我机会让我跳舞，因为我太高（小学时已 1.66 米）、太丑、太黑又太笨。舞蹈和我无缘，别人这么看，我自己也这么认为。我从不敢说我喜欢跳舞，我怕遭到轻视和嘲笑。我把这个

梦隐藏在内心深处，只能在梦中跳舞。

没想到，30岁时，我竟会走进美国国家芭蕾舞团的排练厅，开始学习我梦寐以求的芭蕾舞。我在一所技工学校当班主任时，曾经胆大包天地把《蓝色多瑙河》编成舞蹈，教给班上的孩子们跳。芭蕾舞团的一个演员看了孩子们的演出，称赞我的想象力，并建议说：你该去团里的业余班学芭蕾。

这之后，我变得更加成熟，许多观念开始发生变化。其中最大的变化是：我尊重别人对我的感觉，但我更尊重我对自己的感觉。我再不会因为别人认为我与舞蹈无缘就放弃舞蹈。我热爱并需要舞蹈，它能使我更好地享受艺术，享受生活。对我来说，这才是最重要的。

我庆幸终于有机会学习芭蕾舞。其实，机会不是30岁时才有的，只因为以前的我观念太古板，许多机会被错过了，有机会也等于没机会。

我发现自己真的年轻了，从身体到心灵；我发现自己真的漂亮了，从心灵到身体。我的身体柔软而富有弹性，我的心灵敢于去尝试自己想做的。我发现我具有无限发展的潜能，我知道我的心灵还可以容纳更广大的东西。通过学习舞蹈，我不仅实现了梦想，更学会了一种生活态度，塑造了一个全新的自我。而这一切的根基就是“我知道我行！”

露丝的成功经验告诉我们一个真理：要永远看重你自己！

忠告四：找到真正的自己

这是一封伊笛丝·阿雷德太太从北卡罗来纳州艾尔山寄来的信。“我从小就特别的敏感而腼腆，”她在信上说，“我的身体一直太胖，而我的一张脸使我看起来比实际上还胖得多。我有一个很古板的母亲，她认为把衣服弄得漂亮是一件很愚蠢的事情。她总是对我说：‘宽衣好穿，窄衣易破。’而她总照这句话来帮我穿衣服。所以我从来不和其他的孩子一起做室外活动，甚至不上体育课。我非常害羞，我觉得自己跟其他的人都‘不一样’，完全不讨人喜欢。”

“长大之后，我嫁给一个比我年长好几岁的男人，可是我并没有改变。我丈夫一家人都很好，也充满了自信。我尽最大的努力要像他们一样，可是我办不到。他们为了使我开朗而做的每一件事情，都只是令我更退缩到我的壳里去。我变得紧张不安，躲开了所有的朋友，情形坏到我甚至怕听到门铃