

活出最好的自己

发 现 、 调 整 与 提 升



很多时候，一些人之所以与成功失之交臂，并非他缺少才华或能力，而是他不知道如何发挥自身的无限潜能。

当一个人知道怎样发挥自己的能量，活出最好的自己，就可以在困难中披荆斩棘，获得最后的胜利。

[最新版]

庞 宇◎编著

[国家二级心理咨询师]

Live your best life

这是一本非常值得看的书

它将带你走进一个全新的世界，改变你的一生。

 中国长安出版社

活出最好的自己

发 现 、 调 整 与 提 升



[最新版]

庞 宇◎编著
[国家二级心理咨询师]

Live your best life

 中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

活出最好的自己/庞宇编著. - 北京:中国长安出版社,
2009.8

ISBN 978 - 7 - 5107 - 0070 - 5

I. 活... II. 庞... 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(2009)第 135098 号

上架建议:社科类 - 励志

活出最好的自己

庞宇 编著

出版:中国长安出版社
社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)
网址:<http://www.ccapress.com>
邮箱:ccapress@yahoo.com.cn
发行:中国长安出版社 全国新华书店
电话:(010)65281919 65270433
印刷:三河市鑫利来印装有限公司
开本:787mm × 1092mm 1/16
印张:20
字数:310 千
版本:2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 5107 - 0070 - 5
定价:36.00 元

前言

在生活中，一些人看到别人的成功，他们往往把其中的原因归结为自己能力有限，认为自己本就是不如别人。看到有些看似不如自己的人活得比自己好，他们就把原因归结为命运。其实，他人的成功并不是他天生就比你能力强，人生的暗淡更不是自己命该如此。强者之所以强，是因为他拿出了自己最好的一面来面对生活，因而他才超越了别人，活得比其他人要好。

其实，每个人都有超强的一面，只是自己没有发现罢了。或许很多人都听过这样的故事：一位母亲下班回家，抬头看见阳台上的孩子，便微笑着挥了挥手，孩子却会错了意，把小手伸向了母亲……眼看着孩子从窗口坠落，母亲拼命奔过去，适时接住了孩子。后来有人测试，让最优秀的运动员在同样条件下接同一地点坠落的物体，却无一成功。

不难看出，人潜在的能力是无可限量的，只是没有激发出来而已。每个人都有最好的一面，拿出自己最好的一面去生活就是人生



的成功。但令不少人感到困惑的是，不知道该如何活出最好的自己。

活出最好的自己，首先就必须肯定自己、认知自己。

知己知彼方能百战不殆。不了解自己，人生就不会有全新的景象。“迷迷糊糊爬大山、稀里糊涂趟大河”，不认真地看待自己，又怎能活出自己的价值呢？只有“静坐常思己过”、“一日三省吾身”，将自己的人生“用心细琢磨”，才能在人生的道路上活出最好的自己。我们奋斗在人生的旅途中，我们不能轻易服输，相信只要自己努力就没有什么战胜不了的。然而，太多的时候，面对恶劣的环境，面对天灾人祸，面对重重的困难和挫折，是我们在心理上首先否定了自己，因而选择了放弃，选择了失败。人与人之间，弱者与强者之间，成功者与失败者之间最大的差异在于意志的差异。一个人有了自信，就有了意志，就具备了挑战自我的素质和内驱力，就能成就一番事业，成为一个佼佼者。

活出最好的自己，第二个秘诀是需要不断修饰自己，调整自己。

一块石头，在普通人的眼中，它永远是一块普通的石头，不会发生任何改变，而对于雕塑家来说，它就可能是件伟大艺术品的前身。经过千百次的锤打和修改之后，她就会发出灿烂而耀眼的光芒。雕像女神“维纳斯”就是最好的证明。

活出最好的自己，第三个秘诀就是人生需要不断地创造和提高。

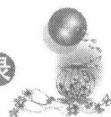
活出最好的自己，更高一层的要求便是创造自己。当我们需要勇气的时候，先要战胜自己的懦弱；需要洒脱的时候，先要战胜自己的执迷；需要勤奋的时候，先要战胜自己的懒惰；需要宽宏大量的时候，先要战胜自己的狭猛；需要廉洁的时候，先要战胜自己的





贪欲；需要公正的时候，先要战胜自己的偏私……这样，你的人生就会获得不断地提高，从而活出最好的自己。

中国有句古话：馈人以鱼，不若授之以渔。意思是说，送人一条鱼，还不如教他学会如何捕鱼。《活出最好的自己》应属于这种教你捕鱼之术的书。本书本着肯定自己——调整自己——提升自己这样一根金线，从人的思想、行为、习惯、性格、人际关系等多方面多角度出发，包括自我定位、战胜自卑、战胜退缩、战胜命运、摆脱依赖、征服惰性、征服逆境、征服狭隘、征服压力、打破枷锁、锤炼性情、改变习惯、提高效率、职场生存、超越极限、超越竞争等方面出发，全面阐述了一个人活出最好自己需要克服的种种来自于自己的障碍。书中的每一章都从一个侧面帮助你解决现实中的每一个难题，解开你思想上的谜团和精神上的枷锁，帮助你矫正各种不良的行为习惯和思维方式，助你步入成功的殿堂！



目录

第一部分

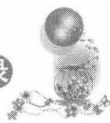
发现自我——每个人都是一座宝藏

人生天地间,各自有禀赋。每个人都是一座“矿藏”,“矿藏”资源发掘和利用的程度直接关系个人在现实条件下的最佳发展。人生就是一次寻找自我之旅,如果我们能检视人生,找到自己的闪光点,合理地去开发自己,人生的矿藏一定会开采出“金子”。

第一章 认清自我——不让自己埋没才能	3/
1. 信心点亮世界	3/
2. 想法有多大,你可能就有多强大	7/
3. 战胜自己,就能赢得一切	10/
4. 有推销自己的勇气	12/
5. 找到自己的强项	14/



6. 人生总有价值	/16/
7. 感情没有“二手货”	/19/
8. 树立信心,展示自己	/22/
9. 大声地说“我是第一”	/25/
10. 保持本色,活出自己的精彩	/28/
11. 运用个性资本	/31/
12. 相信自己的能力	/34/
13. 缺陷也是一种优势	/36/
第二章 开发潜能——让自己成为一个巨人	/39/
1. 塑造最好的我	/39/
2. 每个人的潜能都有待激发	/41/
3. 活出一点个性来	/45/
4. 勤奋让人走向杰出	/47/
5. 大胆迈出你的第一步	/51/
6. 成功是和自己较量的结果	/53/
7. 腹有诗书气自华	/57/
8. 释放内心的力量	/60/
9. 拿出勇气征服畏惧	/63/
10. 自己改造自己	/66/
11. 学会包装自己	/69/
12. 保持进取精神	/73/



第二部分

自我调整——在改变中完善自己

人生就是一个不断调整的过程。心情坏了,通过调整,情绪才会变得好;道走错了,通过调整,路才能走得对;失败了,通过调整,会多一份信心;成功了,通过调整,就会少几分轻狂……。调整是对愤怒、无奈、怨气、忙碌等最佳的摆脱方式。

调整,让人“亡羊补牢,未为晚也”;

调整,让人“不以物喜、不以物悲”;

调整,让人“任他风吹雨打,胜似闲庭信步”;

调整,让人“脱胎换骨,旧貌变新颜”。

第一章 平衡幸福砝码——让人生充满快乐	79/
1. 良好的心态筑就好运	79/
2. 用心生活,才会活得精致	82/
3. 学会放下	84/
4. 为这仅有一次的生命	86/
5. 心境淡然才会快乐	89/
6. 保持心灵的宁静	91/
7. 在婚姻中保持爱情	94/
8. 不妨让婚姻也“休假”	98/
9. 把生活营造得更有情调	102/
10. 婚姻只有一个信念:不离不弃	104/



11. 知足才能常乐	/106/
第二章 学会权衡人生——找一个最佳的位置安放自己	/110/
1. 有什么样的选择就有什么样的收获	/110/
2. 该放弃时就放弃	/113/
3. 果断抓住属于你的机遇	/116/
4. 为人生选择一个最佳的航向	/119/
5. 找对你的另一半	/121/
6. 爱,需要选择的勇气	/124/
7. 爱在“门当户对”	/126/
8. 正确策划你的人生	/129/
9. 靠作为赢得一席之地	/131/
10. 你选择了什么样的人生	/135/
11. 选取对自己“有用”的益友	/138/
12. 将你的眼光盯准一个目标	/140/
第三章 打破人生桎梏——走出人生的阴影	/144/
1. 绝望背后一定有希望	/144/
2. 学会在逆境中生存	/147/
3. 把压力变动力	/149/
4. 让自己战胜自卑	/152/
5. 让自信拯救自己	/155/
6. 遭人批评又何妨	/157/
7. 嫉妒是心灵的枷锁	/159/
8. 客观地看待不足	/162/



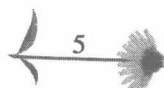
9. 自己拯救自己	/164/
10. 正视不幸,才能超越不幸	/167/
11. 走出“练爱”误区	/169/
12. 改变内心会使整个人生更美好	/173/
第四章 学会灵活变通——让人生走向一片开阔地	/176/
1. 不要一条道走到黑	/176/
2. 创意是最有价值的资本	/180/
3. 别做“一根筋”	/182/
4. 创意让你一飞冲天	/186/
5. 避开直线思考的方式	/188/
6. “异想天开”也能变成事实	/192/
7. 成功源于打破常规	/194/
8. 学会转弯	/197/
9. 学会举一反三	/200/
10. 改变生存状态	/203/
11. 你的路绝不会只有一条	/206/

第三部分

自我提升——秀出你最好的一面



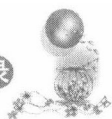
很多人常为失败而抱怨,他们觉得自己有千里马的能力,但总是“辱没于奴隶人之手,骈死于槽枥之间”。他们哀叹怀才不遇,哀叹命运的多舛。可是他们却从来未曾想过,自己的命运之所以会如此,是因为他们没



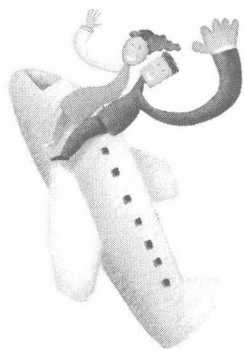
有把自己表现出来。

在困难面前,他们退缩了;在责任面前,他们推脱了;在机会面前,他们懒惰了……殊不知,成功总是属于在任何时候都表现最好的人。

第一章 修身养性——让人生绽放光彩	/213/
1. 美德是心灵的健康剂	/213/
2. 点燃爱的心灯	/215/
3. 活出自己的品位	/218/
4. 表达出对别人的爱	/222/
5. 宽恕别人就是解放自己	/224/
6. 包容使我们内心得到安宁与充实	/226/
7. 在精神层面上变得富足	/228/
8. 品格是人生的王冠和荣耀	/231/
9. 做出让人感动的事	/233/
10. 慎独是自我修养的一种方法	/236/
11. 气度决定人生高度	/238/
12. 自省是大智大勇	/240/
13. 诚信是人生最亮的招牌	/243/
14. 不要让自私占据心灵	/246/
第二章 多一份行动——开辟人生新境界	/249/
1. 要勇于接受挑战	/249/
2. 立即付诸行动	/252/
3. 行动改变命运	/255/



4. 人生赢在行动	/258/
5. 好主意想到就做	/260/
6. 行动高于一切	/262/
7. 挑战,让你的人生更宽广	/264/
8. 永远不做语言的巨人,行动的矮子	/267/
9. 活在当下	/270/
10. 先下手为强	/273/
第三章 多一份坚韧——在涅槃中获得新生	/276/
1. 失败了不妨再试一次	/276/
2. 不放弃,就会有奇迹	/279/
3. 坚持让人改变	/281/
4. 成功需要超越自我	/283/
5. 坚持的力量	/285/
6. 在悬崖边复活	/288/
7. 将成功进行到底	/290/
8. 成功是忍耐的延续	/293/
9. 坚持才会成功	/296/
10. 失败孕育着成功	/298/
11. 笑对命运	/300/
12. 耐心地等待下一个春天	/302/



第一部分

发现自我——每个人都是一座宝藏

人生天地间,各自有禀赋。每个人都是一座“矿藏”,“矿藏”资源发掘和利用的程度直接关系个人在现实条件下的最佳发展。人生就是一次寻找自我之旅,如果我们能检视人生,找到自己的闪光点,合理地去开发自己,人生的矿藏一定会开采出“金子”。



第一章

认清自我——不让自己埋没才能

每一个人都是造物主在世上唯一的作品，没有复制，没有克隆，自己是这个世界上的唯一。永远要坚持自己，只有坚持自己，才能做最好的自己！



1. 信心点亮世界

我们常常会听人这样说：假如我是马云，今生就不会这么疲于奔命了；假如我是盖茨，就不再为钱而发愁了；假如我是××，就不再……

许多人喜欢这样设想，可是很少有人发现，在这“假如”的背后，隐含着说话者的自卑情绪：他是一个天生的落后者。

的确，现实中无法选择出身，但我们可以选择相信自己，因为无论是马云还是盖茨，乃至很多成功者，往往都是从自信开始的。

可能许多人都不知道，令无数球迷倾倒的球王贝利，曾经是一个自卑的胆小鬼。当他得知自己入选巴西最有名气的桑托斯足球队



时，竟紧张得一夜未眠。因为他对自己缺乏自信，一种前所未有的怀疑和恐惧使贝利寝食不安。身不由己的贝利来到了桑托斯足球队，“正式练球开始了，我已吓得几乎快要瘫痪。”他就是这样走进一支著名球队的。

第一次比赛，教练就让他上场，并让他踢主力中锋。紧张的贝利双腿好像是长在别人身上似的，半天没回过神来。每次球滚到他身边，他都像看见别人的拳头向他击来。他几乎是被逼上场后，才不顾一切地在场上疯狂地奔跑起来，那时的他眼中只有足球，并恢复了自己的正常水平。从那以后，他找回了自信，并将自己的潜能发挥到极致。

那些使贝利深深畏惧的足球明星们，其实并没有一个人轻视贝利，而且对他还相当友善，如果贝利自信心稍微强一点，也不至于受那么多的精神煎熬。

贝利的紧张和自卑，是因为把自己看得太重了。他从小自尊心极强，自视甚高，以至做任何事情都难以达到理想的要求。他一心只顾想着别人将如何看待自己，这又怎能不导致怯懦和自卑呢？

贝利战胜自卑心理的过程告诉我们，尽量不要理会那些使你认为不能成功的疑虑，勇往直前，拼着失败也要大胆去做，其结果往往并非真的会失败。每个人都有超过其他人的天赋和才能，扬长避短，既是建立自信的有效途径，也是人生的制胜之道。

应该说，人的自信是建立在成功的基础上的，没有成功就没有自信。一个人从来就没有成功过，那他一定不会相信自己也可以成功。他的世界会流落在生活的灰色地带，没有阳光，没有喜悦。如