

靠人不如 靠自己

汪子健◎编著

世界上最重要的人只有你自己

做人要成长，要发展。一个人总有一天要独自面对社会，面对成败得失，面对风霜雪雨。人生的每一步，都需要自己去走，需要自己去面对。在困难挫折面前，与其要求别人帮忙，不如靠自己努力改变。

靠人不如
靠自己

江苏工业学院图书馆
藏书章

石油工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

靠人不如靠己/汪子健编著.

北京:石油工业出版社,2009.9

ISBN 978-7-5021-7368-5

I. 靠…

II. 汪…

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 161279 号

靠人不如靠己

汪子健 编著

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址:www.petropub.com.cn

编辑部:(010)64523643 营销部:(010)64523603

经 销:全国新华书店

印 刷:北京晨旭印刷厂

2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

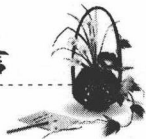
787×1092 毫米 开本:1/16 印张:14.75

字 数:228 千字

定 价:29.80 元

(如出现印装质量问题,我社发行部负责调换)

版权所有,翻印必究



前言

做人要成长，要长大。一个人不可能永远依偎在妈妈的怀抱里，总有一天要独自面对社会，面对成败得失，面对风霜雪雨。人生的每一步都需要自己去走，需要自己去面对。成长的脚印就像一根长长的链条，你少一步，它就断掉一环，而且永不能再接上了。人生的旅途，就像一棵树的生长，需要自己萌芽，自己抽叶，自己开花，自己结果，少掉其中的哪一个步骤，都可能会从此夭折。成长不可替代，每个脚印都必须自己去走。我们不要因为自己的某些缺陷、一时的失意而看不起自己。

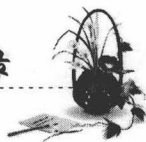
无论是贫穷还是富有，无论是貌若天仙，还是相貌平平，只要你始终充满自信，坚信自己存在的价值，你便是最美的——无人替代的美。

在我们的人生道路上，我们可能会无数次摔倒，被各种逆境或意外事故击倒、欺凌甚至碾得粉身碎骨。我们可能会觉得自己似乎一文不值。但请你记住：无论发生什么，或将要发生什么，你永远是你自己，你不会因为各种打击而丧失价值。无论你身上是肮脏或洁净，衣着齐整或不齐整，家财万贯还是一贫如洗，只要你还肯定自己，还认为自己是无价之宝，那便没人能否定你。

本书《靠人不如靠己》从各个方面告诉我们怎样解决人生的难题，既有精彩的案例，又有入情入理的分析，值得一读。

书中难免有错误之处，敬请批评指正！





目 录

走出逆境靠自己

自古英雄多磨难	2
能忍者自安	3
在逆境中洁身自好	5
在逆境中崛起	5

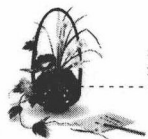
实现目标靠自己

设定人生目标	10
面对目标不轻言放弃	12
实现目标必须遵循的原则	15
如何确立自己的优势目标	17
积极地付诸行动	20
只有行动才能成功	22

把握机遇靠自己

机是一条线,遇是一个点	26
机遇不会主动上门	27
机遇的3个特点	29
掌握机遇的3种方法	30
对机遇的掌握力	31





靠人不如靠自己

对机遇的决断力	33
---------------	----

调整心态靠自己

消极心态使人失败	36
积极心态的力量	38
培养积极心态	40
克服狭隘心理	41
克服嫉妒心理	43
学会放松自己	44

掌控情绪靠自己

在职场竞争中要学会控制情绪	48
成功者善于控制情绪	50
对情绪的约束力	52
清扫情绪垃圾	53

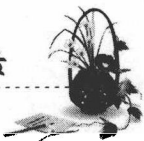
塑造形象靠自己

衣装是人的门面	58
树立良好的第一印象	59
优雅的行为举止	61
微笑的魅力不可抗拒	63
不要忽视日常细节	64
保持精力充沛	66
戒除不受欢迎的坏习惯	67

赢得人缘靠自己

好人缘是成功的基础	72
好人缘是获得幸福的条件	73
与人交往是一门大学问	75
与不喜欢的人交往	76





搭建人际关系网	77
巧妙编织人情结	79
善待身边的每个人	81
重视感情投资	83

知人识人靠自己

从手势识人	86
从身体语言识人	87
从习惯动作识人	93
从假动作识人	97
从声气中认识人	99
从音色中辨别人	101
从辩论中考察人	104
透过衣衫识人心	105

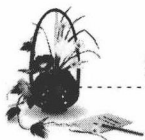
结交朋友靠自己

慎重选择朋友	110
与这些人交往要小心	111
不可成为朋友的 4 种人	113
结交真正的朋友	115
从朋友身上学习	117
建立良师俱乐部	118
学习朋友的长处	119
学习朋友的成功方法	121

修炼口才靠自己

敢于说话善于说话	126
克服说话恐惧症	127
不要担心别人取笑	130
大胆面对人群说话	131
有空多与亲人聊聊天	133





靠人不如靠自己

锤炼语言的 3 种方法	135
纠正 7 个口语坏习惯	137
把握最初的 10 秒钟	139
让你的谈吐温柔如水	141

完善品格靠自己

谦虚的品质	146
不要目中无人	148
不要狂妄自大	149
越成功的人越谦虚	150
君子成人之美	152
海纳百川,有容乃大	154
宽恕伤害过自己的人	157
与人为善,自己为善	159
生命的意义在于爱人	161
常怀感恩之心	163
诱惑面前不动心	164

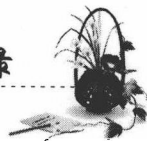
改变命运靠自己

向命运挑战	168
能屈能伸显自强	169
不要抱怨命运	171
把命运掌握在手中	174

克服弱点靠自己

把弱点变成优点	178
挑战自己的弱点	179
驱除内心的恐惧	181
摆脱依赖心理	183
战胜自卑,建立自信	185
绝不浮躁	187





别封闭自己	189
-------------	-----

独立思考靠自己

思考决定行为	192
勤于思考出效率	193
给思考留些时间	195
做生活中的有心人	197
思考的力量	198
三思而行的方法	200
走出思考的陷阱	202

保养生命靠自己

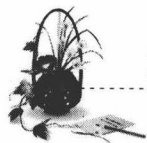
养生先健脑	208
踮踮脚能养生	210
自降血压的方法	211
按摩能养生	213
太极拳的益处	214
搓拍耳朵能健身	216
瑜伽的健身功能	217
多吃清淡少食盐	219
四季饮食宜与忌	220





走出逆境靠自己

人生在世,谁都会有不顺遂的时候,也会有突然跌倒陷入逆境的时候。在逆境中崛起须有坚忍之志,而坚忍之志来源于对事业孜孜不倦的追求。虽然成功的机会对于每个身处逆境中的人都是均等的,但是,成功并不是每个人都能获得的,它只属于坚忍者。有了坚忍之志,才能战胜险恶的环境,才能在逆境中崛起。



■自古英雄多磨难

最好的才干诞生于烈焰,诞生于砺石之上的磨炼。马登说:“磨难并不是我们的仇人,而是我们的恩人。”正是磨难使我们奋力前行的力量得以增强。这就好像那些橡树,经过千百次暴风雨的洗礼,非但不会折断,反而越见挺拔。许多人不到穷途末路的地步,就不会发现自己的力量,而灾祸的折磨反而使他们发现真我。磨难也是一样,它犹如凿子和锤子,能够把生命雕琢出力与美来。磨难会激发人的潜力,唤醒沉睡的雄狮,引人走上成功的道路,如同河蚌能将它的沙泥化成珍珠。

火石不经摩擦,不会发出火光。钻石越坚硬,它的光彩也越炫目(而要将其光彩呈现出来所需的琢磨也需有力)。只有琢磨,才能显露出钻石的璀璨。

牢狱生活能唤起真正的勇士心中沉睡的火焰。在监狱里,塞万提斯写出了著名的《堂吉珂德》; 瓦尔德·罗利爵士的著名的《世界历史》,也是在他被困监狱的13年当中写成的。

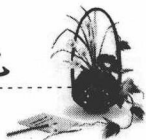
塞万提斯在监狱里穷困潦倒,甚至连稿纸也无力购买,只好在小块的皮革上写作。有人劝一位富翁来资助他,可是那位富翁答道:“上帝禁止我去接济他的生活,唯有他的贫穷才使世界富有。”

真正勇敢的人,在磨难来临时昂首挺胸,意志坚定。他敢于面对任何困难、嘲笑任何厄运,因为贫穷困苦不足以损他毫发,反而增强了他的力量!

著名的企业家杰克·本顿曾这样说:“苦难是一笔巨大的财富。我从苦难中获得的東西,都是我赢得成功必要的投资。”苦难塑造了强者健康有力的品格,丰富了他们的斗争经验,锻炼了他们非凡的才干,而这些都是获取成功必不可少的因素。

卓别林出身贫寒,小时候尝尽穷困的滋味。为了充饥,他天天在





路边的垃圾桶里翻捡可吃的食物。在那种饥寒交迫的极端艰难的环境下,他仍坚信自己一定会成功。他后来在回忆录中这样写道:“我在孤儿院那段时期,由于饿着肚子,在街上到处晃荡的时候,我还是一直告诉自己:有什么好悲哀的?有一天我一定会成为世界上最有名的喜剧演员,现在这种逆境,只会让我变得更坚强而已。”

一个人最重要的是在不幸中保持自信。尝尽了穷困的滋味,卓别林的表演潜质也逐渐在艰难中成熟。我们看到的那个让我们含着泪微笑的“流浪汉”形象,正是卓别林自身的写照,正如他自己所说:“我没有特别的天赋,我只是尽力去表达我自己。”童年时那段悲惨遭遇成为卓别林情感体验的现实源泉。我们欣赏的“卓别林式的幽默”因这种丰富的体验而得以升华:它不是轻浮肤浅的,而是凝重深刻的;不是虚伪造作的,而是真切动人的。卓别林也因此获得巨大的成功,成为世界公认的表演大师、幽默大师。

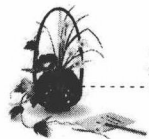
可以这样说:“不幸造就了卓别林。”我们害怕不幸,然而人生无常,命运多舛,谁又能料到什么时候不幸会不期而至呢?《圣经》里面有一句箴言:“你若在患难之日胆怯,你的力量就变得微不足道。”胆怯无济于事,逃避无济于事,唯有勇敢地迎接挑战,才能走出困境。

■能忍者自安

安身立命必须闯过一道关,什么关呢?“忍耐”关。忍什么?一是忍气,二是忍辱。气指气愤,辱指屈辱。气愤来自于生活中的不公,辱产生于人格上的褒贬。忍气是为了求安,凡事要想得开、看得远,正如俗语所说的“忍得一时之气,免得百日之忧”。中国人立身讲究忍气吞声,做人要学会忍辱负重。在中国人眼里,忍耐是一种美德,是一种成熟的涵养,更是一种以屈求伸的深谋远虑。

“吃亏人常在,能忍者自安”是提倡忍耐的至理箴言。忍耐是人类适应自然选择和社会竞争的方式。大凡世上的无谓争端多起于芝麻





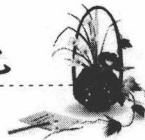
小事，一时不能忍，铸成大祸，不仅伤人，而且害己，此乃匹夫之勇。凡事能忍者，不是英雄，至少也是达士；而凡事不能忍者，纵然有点愚勇，终归城府太浅。人有时大愚，小气不愿咽，大祸接踵来。人应该为自己的快乐而活着，切莫因别人的失礼而生气。谁都不愿被别人所左右，如动辄生怒，恰恰自陷于受别人左右的陷坑，不仅左右了你的面部表情，而且左右了你的心里情绪。这样，你最易被人玩弄于股掌之上，“激将法”正是如此。忍耐并非懦弱，而是于从容中冷嘲或蔑视对方。唐代高僧寒山问拾得和尚：“今有人侮我，冷笑我，藐视我，毁我伤我，嫌恶恨我，诡譎欺我，则奈何？”拾得答曰：“子但忍受之，依他让他，敬他避他，苦苦耐他，装聋作哑，漠然置之，冷眼观之，看他如何结局？”这种大智大勇的安身立命的艺术，用老子的“不争而善胜，不言而善应”这句话来评论恰如其分。

无论是民族还是个人，生存的时间越长，忍耐的功夫就越深。人生在世，要成就一番事业，谁都难免要经受一段忍辱负重的委屈历程。因此，忍辱几乎是有所作为的必然代价，能不能忍受则是伟人与凡人之间的区别。韩信受辱胯下，张良纳履桥端，皆英雄人物忍辱逸事。屈辱能令人发愤，催人奋进，是一种无形而巨大的向上动力。忍耐既可明哲保身，又能以屈求伸，因此凡是胸怀大志的人都应该学会忍耐，忍耐，再忍耐。

忍耐作为安身之术，具体运用的方式一般有两种：一种是压抑，另一种是遗忘。心理健康的人，能够比较自如地调节内在的心理防御机制，将生活中负面反应及其引起的不良情绪或压抑到意识之下，或遗忘于意识之外。压抑与遗忘相比，遗忘更洒脱彻底。被迫的忍耐无疑有强行压抑的痛苦。人世间确有许多事忍无可忍，连素来温厚的孔老夫子也曾尝“是可忍，孰不可忍”的苦味。是否可忍的关键并不在于事情的本身，而在于你自己视它为多少分量。如果对生活中的睚眦怨气时时铭心刻骨、耿耿于怀，那么忍耐这一关是很难跨得过去了。反之，对芝麻小事皆能视而不见、过后即忘，则能“淡泊以明志，宁静以致远”。

中国人以坚毅忍耐著称于世，崇奉“忍耐”是一种社会人格成熟完臻的体现。





■在逆境中洁身自好

逆境之中应多一点“自爱意识”。现代人的浅薄大都从不懂自爱开始,因此任何时候都要记住,要爱护自己,不要“出卖”自己“宝贵的资源”——身体资源。鲁迅先生说:“无论何国何人,大都承认‘爱己’是一件应当的事。这便是保存生命的要义,也就是继续生命的根基。”

人的一生,难免有低潮之时,有不尽如人意的生存阶段,甚至身陷环境恶劣的氛围中。举目四望就会发现周围尽是一些卑鄙之人、宵小之人、粗俗之人。此刻,人稍不留意,心神稍不稳定,便会沉沦下去,与周围的恶劣环境、卑鄙之人同流合污,而害了自己的一生。

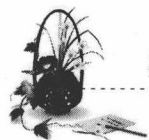
因此,人在困境中,与卑污小人相处时,一定要心有所主,精神上要保持住一块“圣洁之地”,时时警戒自己“宁做泥里藕,不做水上萍”,并在此基础上聚积能量,努力摆脱困境,最终达到较好的生存状态。

成功者的人生经验表明,人生的结局是好是坏,在于能不能在困境中再坚持一下,能否保持心灵中的崇高与神圣。虽然有时人们身不由己地在行为中与污浊的现实同流,周旋于那些卑鄙小人之间,可决不能让它们侵蚀心灵,扭曲人格,玷污纯洁的精神境界。只要心灵中还有一块“净土”,精神上还有对崇高的追求,他还是有希望的。然后应该不懈地努力,克服艰难险阻,改变恶劣的环境,远离卑鄙小人,必将迎来人生灿烂的那一天。

■在逆境中崛起

经过失败的磨砺,再加上永远进取的决心,你也可以成为一个杰出的人物。你要鼓足勇气,相信自己生来便是一名冠军,现在无论有





什么障碍和困难，它们都不及你在出生时所克服的障碍和困难的十分之一那么大！让我们看看一个普通的孩子是怎样在逆境中崛起的！

伊瑟在墨西哥城的一个准贫民窟里长大。他的父亲是一个移民，以裁缝为生，收入微薄。为了家里取暖，伊瑟常常拿着一个煤桶，到附近的铁路去拾煤块。他必须这样做而感到困窘，因此常常从后街溜出溜进，以免被放学的孩子们看见。但是，那些孩子时常看见他，特别是有一伙孩子常埋伏在伊瑟从铁路回家的路上，以袭击他为乐，他们常把他的煤渣撒在街上，让他流着眼泪回家。这样，伊瑟总是生活于或多或少的恐惧和自卑中。

一次偶然的机，伊瑟读了一本书，内心受到了鼓舞，从而在以后的生活中采取了积极的行动。这本书是荷拉修·阿尔杰著的《罗伯特的奋斗》。在这本书里，伊瑟读到了一个像他那样的少年奋斗的故事，那个少年遭遇了巨大的不幸，但是他以勇气和道德的力量战胜了这些不幸，伊瑟也希望具有这种勇气和力量。

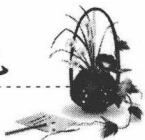
《国榷》的作者谈迁，在耗费了 27 年心血完成的巨著一夜之间被人偷去时，大哭一场、悲痛不已；贝多芬因耳聋的不幸曾写下遗嘱；张海迪由于高位截肢，在极度悲痛中也曾产生自杀的念头……问题是，这些强者能把种种消极情绪、人生压力控制在一定限度之内，不使它们淹没自己的理智，不让它们摧毁自己的信念，永远怀着追求成功的勇气。

那么，想想我们自己吧。许多人常常抱怨社会不公、环境不好、生活无趣，抱怨自己的条件不好，自己得到的太少。我们是否注意到那些生活充实、有所贡献的人们当时所处的环境、所具备的条件原本也是不如意的呢？

面对现实的种种不利条件，如果你没有能力改变它们，那么，你唯一可以做的，就是勇敢地接受它们。因为积极情绪、成功心理有两个重要的法则：必须有接受不可改变的事实的勇气，以及在框架的限制中寻求自由。

奥格·曼狄诺是《世界上最伟大的推销员》一书的作者。他出身于一个平民家庭，28 岁时，他读完了学校课程，有了工作，并娶了妻子。





但后来,由于自己的愚昧无知和盲目冲动,他犯下了一系列不可饶恕的错误,最终失去了自己一切宝贵的东西——家庭、房子和工作,几乎一贫如洗。于是,他开始到处流浪,寻找自己,寻找赖以度日的各种答案。后来,他读完了牧师指导的 11 本书。渐渐地,笼罩在心头的那一片浓重的阴云退去了,似有一抹阳光照射进来——他终于看到了希望。

在以后的日子里,曼狄诺当过小贩、公司推销员、业务经理……在这条他所选择的道路上,充满了机遇,也满含着辛酸,但他已不可战胜,因为他掌握了积极思考的技巧。当遇到困难,甚至失败时,他都用书中的语言激励自己,坚持不懈,直至成功。终于,在 35 岁生日那一天,他创办了自己的企业——“成功无止境”杂志社,从此步入了富足、健康、快乐的乐园。

奥格·曼狄诺的成功为他带来了巨大的荣誉和财富,以至他被人们称为商界英雄。但曼狄诺没有就此止步,他又开始著书立说。44 岁那年,他写出了《世界上最伟大的推销员》一书。该书一经问世,即在世界范围内出版,不仅仅是推销员,包括社会各阶层人士,全都被这部作品的风格深深吸引,争相阅读。

曼狄诺的经历使人感慨,如果没有早年的坎坷,就不会有后来的成就。不平凡的经历是成功的财富,而如果他对人生不肯重新思考,并勇敢面对生活,也就不会克服重重困难,成就辉煌的人生。



