



青少年励志经典文库
POCKET BOOK

51



踏入社会或在人生征途中迷路者的必读书！
世上本没有救世主，一切就得靠自己！
激发你自己的潜能，一切都将成为可能！

靠自己去成功

All Depend on Yourself

陈家录 译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

经典
随身读



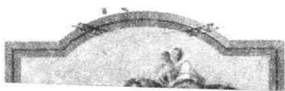
青少年励志经典文库
POCKET BOOK

51

靠自己去成功

All Depends on Yourself

【美】约瑟夫·纽顿 著
陈家录 译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(C I P)数据

靠自己成功 / (美) 纽顿著 ; 陈家录译. -- 北京 : 新世界出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5104-4204-9

I. ①靠… II. ①纽… ②陈… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第064693号

靠自己成功

作 者: [美] 约瑟夫·纽顿

译 者: 陈家录

责任编辑: 王正斌 陈玉洁

责任印制: 李一鸣 郑珊珊

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/32

字 数: 91 千字 印张: 7.5

版 次: 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-4204-9

定 价: 20.00 元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

All Depends
on yourself
目 录 靠自己去成功

CONTENTS



01 32 条人生准则·····	001
02 认识你自己 ·····	008
03 喜欢你自己 ·····	013
04 忠于你自己 ·····	016
05 成功的含义 ·····	019
06 真正的智慧 ·····	021
07 褪去孩童的稚气 ·····	027
08 人生的试探 ·····	031
09 人生的考验 ·····	035
10 人生的死结 ·····	041
11 人生不是悲剧 ·····	048
12 人不是单靠食物而活 ·····	054
13 金钱买不到的东西 ·····	056
14 人生的深度 ·····	059
15 人生的价值 ·····	065
16 人生的目的在于服务 ·····	073
17 人生的超越 ·····	080
18 锁定人生目标 ·····	087
19 各尽其职 ·····	095

II

靠自己去成功

20 不朽的信心	101
21 持有信心，不惧艰难	106
22 培养至善的勇气	110
23 在沉思中培养性格	115
24 抛弃一切坏习气	118
25 培养良好习惯	123
26 要求自制	128
27 沟通的力量	131
28 待人之道	135
29 审慎地选择	139
30 正视烦恼	142
31 如何消除紧张	146
32 应付恐惧的四种态度	149
33 快乐的真谛	155
34 给心灵放假	158
35 心怀谦卑	161
36 得失之心不应有	165
37 学会宽恕	168
38 没有不可教诲之人	173

III

*All Depends
on yourself*

39 责己先于责人	176
40 及时抓住时机	179
41 在你站立的地方往上爬	182
42 说出你的愤怒	184
43 绝不浪费精力	187
44 讨好不是处世之道	189
45 三思而言	191
46 从失败中站起来	194
47 正视今日，珍重今日	196
48 爱迪生的成功法则	199
49 林肯的遗训	201
50 有播种才有收获	204
51 知足者常乐	206
52 调整自己去适应他人	212
53 自己承担苦恼	218
54 以积极取代消极	223
55 鼓起生活的勇气	225
56 人生应脚踏实地	228

IV

靠自己成功

01 32 条人生准则

真正的生活应该是什么样的生活？我们何时才能真正揭开人生的面具，将人生的真相、生命的真谛展现出来呢？

真正的生活，在我看来，姑且算得上的，只有下列这种种情形。

1. 工作赋予了你生活的价值感，拥有坚定的生存信念，不怨天尤人，不自暴自弃。你爱他人，也得到他人之爱。

2. 虽然收入不算多，但足以维持你的日常支出，不会入不敷出。从帮助他人中获得快乐，将自己看轻一些。

3. 不会纯粹去消耗时间，懂得如何将自己的

时间充分利用起来。乐于帮助他人，热爱他人，不向他人和社会过多地索取。

4. 让昨天坦然消逝，让今天好好度过，不去空等明天的到来。

5. 遥望天际之浩瀚，感知自我之渺小。赋予自己充分的勇气、希望与信心。

6. 懂得其他的每个人都如自己一样，一样的孤独和烦恼，一样的高尚和善良。因此要学会善待他人，对他人抱有宽容之心，能学会原谅自己的伙伴。

7. 时间不等人。懂得逝去的每一天都不会再回头。每一个日子，都是一段短暂的生命。

8. 对他人的悲愁或者失误，持有同情之心。懂得一旦自己的内心处于激励斗争之时，正是对方掌握优势之时。

9. 懂得交友原则，知道珍惜友谊。无论哪一方有过错，都能够将友谊维持下去。

10. 懂得如何让自己继续活下去，也懂得如何

让他人活下去，并在他人的生活中给予适当的帮助。待人接物要尽量态度温和。

11. 懂得阅读。选择几本蕴涵美、坚毅以及伟大远见的书籍，在自己的人生旅途中随身携带，将其视为灵魂的向导和心灵的伴侣。

12. 选择一本最伟大的书籍，然后读懂它，并按照它的指引去做，让它给予心灵平和的力量，感受温柔和平安。

13. 懂得向真正的成功者虚心学习，学习他们的人生价值观，将浮躁而渺小的自己交付于那些让你崇拜、懂得生命真谛的人。

14. 懂得如何摒弃生命中的糟粕，避免自己被那些如同发霉果实一般的残渣黏住不放，更要避免被它们如蜜蜂一般刺伤。懂得将那些让我们感到后悔遗憾的事情逐渐淡忘。

15. 懂得如何让急迫紧张的生活缓和下来，学会将压力松懈，学习在独处的时候不觉得孤独，不畏惧独处。

16. 懂得如何融入他人的生活圈子，适时退出自己的小圈子。分享合群的生活，时常为他人着想，设身处地站在他人的立场上思考问题。不要总是照镜子，这样你的眼里只能看见你自己。要多向窗外望去，这样你才能暂时放下小我，去了解更多的人，看到更大的世界。

17. 懂得我们是搭乘同一条船的朋友，一个人如果遭遇痛苦，其他人难免也会感到难过。重大利而轻小利，眼中要看到每个人的利益，而不仅仅只是自己的利益，这就是所谓的大众福利。

18. 懂得对于一切犯罪行为 and 公共罪恶，不能袖手旁观、视而不见。这是社会责任和个人职责所在，我们必须携手根除一切不良的社会风气。尽自己全力，为自己投上一票。

19. 懂得在谋生的同时，也要有意义地完成人生。将自己的一生奉献给崇高的目标，并且不计较任何回报。

20. 与人相处的过程中，要明白对方的心意。

无论是与孩子、老人、男人或女人接触，都要弄清楚他人的心意。

21. 懂得如何战胜烦恼和忧愁，不被恐惧所打败，不受任何不良情绪干扰，能够卓然屹立，对一切生死无所畏惧。

22. 懂得勇敢面对人生的打击和挫折，不畏惧，不退缩。面对失败而不气馁，战胜突如而至的困难，不从人生的战场上败下阵来。

23. 懂得宽恕他人，具有奉献自己的精神。不要认为什么都是理所当然的，对一切心存感激。

24. 热爱自然。懂得欣赏花卉的宁静之美，倾听鸟儿的清纯鸣唱，享受万物的奇妙美景，感受黄昏的祝福与温存。

25. 优美的旋律伴我们入梦，单纯的善举让我们感动，孩子们的嬉笑声让我们重拾欢乐与幸福。

26. 学会苦中作乐。懂得追求快乐的艺术，在工作中找寻乐趣，在生命的卑微辛劳中仍能心高志远，化劳动为乐趣。

27. 怀念是一种美德。当枯树凋零，流水呜咽，夕阳西下时，不要难过。它们是我们逝去已久的朋友，对我们表达眷恋。我们怀念，但不悲伤。

28. 看人看事不极端，不片面。路旁的一潭污水带给我们的不是肮脏，而是出淤泥而不染的高贵品德。身陷罪恶深渊的人让我们看到的不是罪恶，而是罪恶之下依旧怀有的人性善良，我们不能就此将他抛弃，认为他已无药可救。

29. 相信善的存在。无论你的信仰是什么，不管你采取何种方式。只要这种信仰对寻求人生的意义有所帮助，我们总会从中发现善的本质。

30. 学会赞扬，看到别人的长处。我们不要对他人做不到的事给予批评和斥责，要对人们已有的成就给予认同和赞扬。世上没有完人，也没有全才，无所不能的人并不存在。

31. 宁愿让自己崇敬之事驾驭自己，也不要让自己厌恶之事左右自己。学会挖掘他人身上的发光之处，而不是紧盯着别人的缺点不放。如果有

人谈论他人是何等恶劣，我们应当相信他身上必然还存在许多优点，未必真的坏到这一地步。

32. 学会如何关爱他人，如何默默祈祷，懂得如何保持欢笑，如何摒弃自私自利的工作方式。生固然可喜，死亦无所畏惧。

愿我们牢记这 32 条人生准则，并以此自勉。懂得时常自我反省，思考人生的价值，并借此提升生命的意义。

02 认识你自己

一天，当我那正处于青春年华的女儿回到家后，给我讲述了一个在她眼里十分重大的发现。这种事在我看来其实很平常，但是在年轻人的眼里却非常神奇。

那天，放学以后，她和几个同学一起去一家冷饮店吃冷饮，那家店的装修很特别，四周墙壁都装上了镜子。

她抱怨道：“那些镜子太让人讨厌了！我坐在那儿，忽然看见镜子里有一个女孩的身影。我凑上前去，瞪大眼睛仔细看了看，想要知道那个女孩到底是谁。然而，我突然发现那个影子就是我自己！不管我做什么动作，她也跟着做，我就是

那个镜子里的女孩！”说到这儿，她竟然抑制不住地放声哭了起来。可能是由于过度惊吓，她也无法像平日里那样有条有理地说话。她边哭边颤抖着说：“镜子里的那个女孩不再像我了……一点都不像我！我没想到自己竟然是这个样子的！这太让人无法接受了！”

事实上，每个人迟早都会经历这种奇怪的体验。或者，更深一层来说，如果对她施以某种魔法，让她得以从自己的躯壳中脱离出来，亲眼看看自己走路时的模样，可能她也根本不会觉得那个女孩就是自己。然而，如果她在路上见到的是自己的朋友，那么，不需仔细看，一眼就能认出是谁来。

尽管这听起来似乎很不可思议，但是事实就是如此。那么，为什么会这样呢？英国诗人罗伯特·伯恩斯，在他那首名诗的结尾写道：“这一种天赋，能够让自己避免许多挫败的打击和愚蠢的念头。”远在 2000 年前，希腊哲学家柏拉图则对

此给出了更为简练有力的话：“认识你自己！”

如果人们能够从生命的迷雾之中逃脱出来，突破人生的迷惘，那么了解自己就不是什么难事了。然而，与我们相处时间最长的是哪些人？与我们进行最深刻的精神交流的又是哪些人？我们很清楚，完全做到坦诚是极不容易的一件事。我们到了愈大的年龄，就会愈加感觉到知己难求。我们会将内心深处的真我，将自我的本来面目，深深地隐藏起来，尽量不暴露出一丝一毫。我们所展示给他人的，只是一具心不在焉、不知所措的躯壳。如果我们能够真正地认识自己，生活中的许多纷争就不会再那么复杂了，一切都会变得简单明朗起来。

现在，又出现了许多困扰你的问题：为什么我今天要做这些？我为什么要发火？为什么喝完一杯酒之后，还要再喝一杯？为什么在心爱的人面前，总会说一些伤害对方的话？为什么？一切都是为什么？这到底是为什么？！