

张海波◎编著

# 与最好的自己相遇

在喧嚣中淡然处世，才能拨开遮天的迷雾；  
在失败里执着挑战，才能寻到正确的方向；  
在踌躇时果断行动，才能过好短暂的人生；  
在青春时不懈努力，才能遇到更好的自己。




中国信息出版社有限公司

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

# 与最好的自己相遇

张海波 编著

 中国纺织出版社有限公司

## 内 容 提 要

世间所有的快乐和痛苦的决定权都在我们自己手里，人生这场旅行中，唯有不断努力，提升自己，修生养性，才能遇见更好的自己，才能把握幸福，才能成为生活的强者、人生的赢家。

这是一本指引我们进行心灵归位的暖心之作，旨在帮助我们找寻让内心安宁的钥匙。这本书将告诉你，如何面对眼前的迷茫，如何走出寂寞与困顿，如何将孤独转化为成长的养分，然后认识自己，看清人生，学会成长。

### 图书在版编目（CIP）数据

与最好的自己相遇 / 张海波编著. --北京：中国  
纺织出版社有限公司，2021.2  
ISBN 978-7-5180-7704-5

I. ①与… II. ①张… III. ①人生哲学—通俗读物  
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第140538号

---

责任编辑：张 羽    责任校对：高 涵    责任印制：储志伟

---

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2021年2月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：6

字数：104千字 定价：25.00元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

# 前言

有人说，人生犹如一趟单程列车，在这趟列车上，我们欣赏到绝美风景，领略到四季变化，感受到人情冷暖，我们向往着诗和远方……我们总是在寻寻觅觅，总渴望遇到最甜蜜的爱，听到最动人的旋律，我们渴望鲜花和掌声……然而，时光荏苒，我们发现，更值得我们追寻的，是更好的自己，因为，与最美好的自己相遇，未来更可期。

岁月匆匆，人和事不停地变化，唯一不变的是我们那颗向往着光明的心，这是一颗善良、信任、宽容、真诚的心，足以帮我们打败虚伪、狭隘、猜忌、自私……让我们在这喧嚣的俗世中，保留那份最珍贵的惬意与从容；让我们时刻谨记，无论天空有多少阴霾，阳光都在不远的地方翘首以待。

足以让我们对未来充满希望的，还有我们的梦想，这是我们最美丽且可爱的愿望，梦想可以海阔天空，理想则是我们一步一个脚印踩出来的坎坷道路。但是，无论走多远，都别忘了我们最初的梦想。在你难过、悲伤的时候，它是你心中的光亮，指引你走过黑暗的岁月；它也是你的良师益友，尊重你、理解你、开导你、陪伴你，无论你在什么地方，它都如影随形，伴你成长。

或许很多时候，梦想会给我们带来压力，因为现实让我们发现，成为优秀者，需要经历许多磨难，你想超越别人，也要付出许多努力，但是没有关系，要时刻坚信，有梦想并为了梦想努力的人，终会到达彼岸。

或许你会害怕失败，但是即使失败了，又怎么样呢？一个人的胸怀，不在于得意时的意气风发，而是看他失意时能否在黑暗里活出属于自己的光芒，还能把世界点亮。只要你努力，且不屈不挠，只要你为青春奋斗过，你的人生就是精彩的！永不言败，才可以做生活中的真英雄！所以，为何不在有限的生命里过得精彩？

所以，即刻出发吧，无论明天是晴天还是雨天，都不要停下脚步，努力坚持，你总会走到终点。今天所做的一切，也许在未来都将是礼物；未来的你，终将感谢现在拼命的自己。

现在，让我们翻开本书，这是一本帮助心灵归位的心灵抚慰剂。本书思想独特，角度新颖，语言温暖人心，扣人心弦，引导我们反躬自省，开始发现和探索自我，并告诉我们应该对未来有期许，并走在正确的道路上，付出实际的行动。只有把握现在，才能赢得未来。希望在多年以后，你可以开心地回忆这一段没有遗憾的旅程，与曾经的自己相遇在那光辉岁月里。

编著者

2020年6月

---

第 1 章 先做人后做事，人做好了人生轻松前行 // 001

学会放松，才能看到人生的价值 // 002

你失去什么，都不能失去尊严 // 005

反躬自省，褪去身上的缺点 // 009

为他人鼓掌，让自己的生命更丰盈 // 014

付出爱心，你也会获得快乐 // 017

岂能尽遂人意，但求无愧于心 // 022

---

第 2 章 你想获得成功，就要付出更多 // 027

历尽千帆，历练自己 // 028

每一次失败都是为成功添砖加瓦 // 030

坚持不懈，总能收获成功的果实 // 032

一种好习惯，让你受用一辈子 // 034

得失淡然，不必计较 // 037

---

第 3 章 宽以待人，你会收获更宽广的人生路 // 041

信任他人，别疑神疑鬼 // 042

宽容不仅是一种品质，更是至高无上的智慧 // 044

凡事留余地，也是为自己留余地 // 047

未来如何，取决于你今天的心态 // 050

分享，传播你的快乐 // 052

---

#### 第 4 章 人生苦短，让一切自在淡然 // 055

随心点，让一切顺其自然 // 056

乐天知命，就无所畏惧 // 059

内心淡然，用心生活 // 061

宠辱不惊，淡定从容 // 063

知己知彼，量力而行 // 065

---

#### 第 5 章 放低自己，汲取一切充实自我 // 069

心若坚强，你就拥有了打不倒的力量 // 070

凡事达观，不纠结于眼前得失 // 073

你需要征服的，只有内心的怯弱 // 075

尊重别人，传递快乐 // 077

心态一变天地宽 // 079

---

#### 第 6 章 人无完人，不必苛求自己 // 083

历经磨炼，成为耀眼的金子 // 084

奋斗下去，为了我们自己 // 086

你不去试，怎么知道理想不能实现 // 088

你应该设计自己的人生 // 090

要改变世界，先要改变你自己 // 093

---

## 第 7 章 自信为人，自信是一种成功的态度 // 097

自信是一种宝石，让你熠熠生辉 // 098

不必妄自菲薄，其实你就是最优秀的 // 100

自信是一种动力，催促你跨越人生巅峰 // 102

多一点自信，就多了一份成功的可能 // 106

有了信念，你就有了力量 // 108

敢想敢做，更要立即去做 // 110

---

## 第 8 章 你有什么样的态度，就能达到什么样的高度 // 115

竭尽全力，就是超强的行动力 // 116

做好当下的工作，才能成就未来的事业 // 118

最大的快乐是劳动和工作的快乐 // 120

拥抱激情，然后奋力进取 // 123

戒掉懒惰，勤奋起来 // 125

---

## 第 9 章 现在的生活，每天都要活在快乐中 // 129

真正让你成长的，是每一次的磨难 // 130

随遇而安，心自安然 // 132

放弃虚幻的梦，珍惜当下的幸福 // 135

哪有什么完美，拥抱简单的幸福 // 137

明天的烦恼，我们今天无法解决 // 140

知足和感恩，就能收获快乐 // 142

---

## 第 10 章 专注是一种力量，每一天都在成就自我 // 145

真心付出，别为了功利性的目的 // 146

一步步积累，终有所成 // 148

以争第一的心态去奋斗 // 150

信念常在，就会拥有好运 // 152

只要专注，每一天都在进步 // 155

用你的热情，感染每个人 // 158

不断超越自我，才是生命的价值所在 // 161

---

## 第 11 章 思维带来财富，开启智慧的大脑 // 165

无论如何，都别失去勇气 // 166

合作共赢，共创财富 // 170

主动冲击，一飞冲天 // 173

想要创业，就别畏首畏尾 // 177

留心观察，洞察致富的商机 // 180

---

## 参考文献 // 184

## 第 1 章

### 先做人后做事，人做好了人生轻松前行



---

对任何人来说，学会如何做人都是一生的修炼。一句好的座右铭能帮助你了解做人的智慧，是令你走向成功的心灵鸡汤。揭示做人智慧的座右铭犹如前方高悬的明灯，照亮我们通往未来的道路，它能够时刻激励我们，让我们心胸豁达、思维开阔，广受周围人的欢迎和尊重，使我们在涉世之初便能如鱼得水、如沐春风，事业蒸蒸日上、路路皆通。

## 学会放松，才能看到人生的价值

我们每个人的青春只有一次，既然只能年轻一次，就应该“活”得有质量、有档次、有追求、有意义，而不要活得太累，无法放松，自己折磨自己。刚踏入社会的我们常常会抱怨自己活得好累，不知道前进的方向在哪里，是为了什么而活。这种累是心累，或因处境不佳，或因交往不顺，或因遭遇不公……

人生本就不可能一帆风顺，没必要痛心疾首、郁闷不堪。世上不如意事甚多，若是活得太累，不懂得放松，导致自己的心灵呼吸不到新鲜的空气，又怎么能捕捉到那难得的风景，认识生命的精彩呢？

作为年轻人，我们未来的路还很长，生命还很精彩，千万不要把每一件失意之事和每一缕愁思都积郁在心中，滚成雪球。如果事情已成定局，无可变更，那就不要沉溺于懊恼悲哀之中不能自拔。我们应试着放松自己，大步踏过去，前边就是辽阔的天地。只要一直朝着梦想努力，心中的愿望就能实现！

王敏常觉得自己活得很累，没有办法放松地生活，她觉得自己是个没有主见的人。

在王敏很小的时候，她的父母就离婚了，她和爸爸生活在一起。王敏从小大到都没有对爸爸发过脾气，别的女生都会有青春叛逆期，她却没有，其实不是她没有脾气，而是当面对爸爸时，她实在表现不出来。

王敏的爸爸很有钱，所以她从小到大物质上的东西没有缺少过，但是她总感觉有一种莫名的孤单。只要和爸爸在一起，她就觉得累，爸爸的家族里有很多人，每个人都爱管着王敏，爸爸更是如此，王敏的任何事情他都会干预。如今，王敏已经24岁了，但她总觉得自己的心理年龄好像还未成年，一遇到事情，她就老想坏的方面，而且总是不能坚持自己的看法，很在意爸爸和家里人怎么看，这让她觉得累极了。

王敏就是因为放不开自己，不懂得放松，才让自己活得很累，继而连自己前进的动力都找不到，不知道年轻的自己存在于大千世界的意义。

刚踏入社会时，我们一定要学会独立，懂得放松自己的心灵，让自己的每一天都过得快乐、活得精彩，千万别把各种有形无形的枷锁套在自己头上，让自己活得太累。要知道，每一个年轻人都是造物主的宠儿，造物主将美丽、青春、活力、激情毫无保留地赐予我们，就是让我们有十足的资本去开拓属于自己的未来，所以我们更应该活得舒心，活得潇洒，别让自己太累。

见过雅维的人都会感叹她本人的形象与所谓的女强人相去甚远——她实在是太年轻、太娇小了。就是这样的一个弱女子，却在毕业几年后就在工作上取得了突出的业绩。谈到自己所取得的成绩，雅维说，她其实是个很简单的人，在工作时用心做事，在生活中轻松做人，这样才能体会到年轻的乐趣。

虽然现在雅维是公司的精英，而且带领着自己的团队取得了不错的业绩，但她的工作经历并不是一帆风顺的。和很多年轻人一样，雅维在刚踏入社会时也有过一段低潮期。“我进单位三个月后才开了第一份单，而且第一单就搞砸了，可能是因为当时太紧张吧。我后来调整心态，让自己学会放轻松，工作就顺利起来了。”雅维笑笑说。

于是，在后面的工作中，雅维根据客户的不同喜好，制订了应对不同客户的方法，让自己每天都保持放松的状态。就这样，她最终走出低潮，迎来了事业的高峰。“我发现，我工作时，一紧张就容易犯错误，放轻松反而能凭自己的感觉和经验找准客户。”事实证明，雅维的这种“放松”所产生的直觉往往是正确的，而这也基于她工作经验的增加。当然，雅维也很清楚，在工作中光靠直觉也不行，直觉必须以经验和实践为基础。刚开始工作时，遇到困难在所难免，调节的关键在于对自己心态的把握。学会放松，才能真正体会到年轻的活力和动力，继而创造出属于自己的精彩。

雅维用闯荡职场的经历告诉我们学会放松的重要性。年轻的代名词不是牺牲，我们的生活也不全都是付出，我们在工作之余，有权利享受生活的美好和乐趣。时常给自己的心情放放假，别让自己活得太累，这样才能从心底体会到年轻的滋味，这才是“学会放松，才能看到人生的价值”这句座右铭的真正内涵。

学会放松，我们才能轻松地面对人生中的潮起潮落。也许你曾为工作的失败而惋惜，也许你曾为机会的错失而后悔，也许你曾为职位的升迁而追逐，也许你曾为难解的问题而困惑……面对这一切，我们一定要将“学会放松，才能看到人生的价值”视为座右铭，坐看云起云落、花开花谢，收获一份自在的好心情。

年轻的我们没必要用太多的脂粉去涂抹自己、逢场作戏，生活中就应该想笑就笑、想唱就唱、想哭就哭、想玩就玩，活得朴素自然，活得坦坦荡荡，活得轻松自在。唯有如此，才能清楚自己的心声，明了自己的方向，认识自己的灵魂！

## 你失去什么，都不能失去尊严

所谓“玉碎不改其白，竹焚不毁其节”，讲求的是做人要有尊严，尤其是初入社会的我们。尊严，是一种高尚的人格，

是志存高远的境界，是任何时候都挺起自己胸膛的风骨。

尊严绝不仅仅是做人的面子，而是一种自尊心、一种价值观、一种责任感、一种奋斗精神。正如玉尽管碎了其质仍旧洁白，竹即使被焚毁其节依旧坚硬。

没有财富，我们可以用双手和智慧去创造；没有事业，我们可以用头脑和毅力去探索，但是，我们若是没有了尊严，那就什么也没有了，它是我们至上的精神瑰宝！

刚走上工作岗位的雪萍就用行动维护了自身的尊严。大学毕业的雪萍进入了一家外资企业从事技术工作。一天上班时，外国老板到工厂视察工作，不知道是谁在休息的时候不小心踩到了老板，惹得老板当即大怒，一气之下竟破口大骂在场的所有员工，并要求所有人鞠躬道歉。

看着为一点小事就大发雷霆的老板，许多员工当时都不愿鞠躬，但老板生气地说：“谁不鞠躬道歉就被辞退，而且工资分文都拿不到。”员工们在老板的淫威和气势下一个个地被迫鞠躬道歉，只有雪萍始终挺直腰杆，站着纹丝不动。面对不肯鞠躬屈服的雪萍，老板恼羞成怒地大吼：“不鞠躬就给我滚！”雪萍无所畏惧，立马转身大踏步走了出去，并在走出车间的时候对老板说：“玉碎不改其白，竹焚不毁其节，死我都不能为这事鞠躬道歉，因为我是一个有尊严的中国人，你记住了，别以为中国人好欺负！”

永不屈服、誓死不向老板鞠躬道歉的雪萍，以自己的行动向我们展示了她做人的座右铭——玉碎不改其白，竹焚不毁其节。

同样，王如也是以此为座右铭，他将尊严深深地印在寻梦的路上，才有了如今的出人头地。

连续奔波了几天，王如终于在一间港商投资的工厂找到一份工资低得可怜的暑期工，这是他踏入社会的第一份工作，他非常珍惜。当时他的工作是组装一种遥控汽车玩具，其中有一道工序是组装玩具汽车的轮胎，是用手指将相当于轮胎的胶圈塞到类似于轮毂的胶棍上，这是一项相当难做的工作，完全靠手工完成。几乎所有人都干过，但是，没有人能够坚持下来。

王如干了一段时间后，手指头起了水泡。但是，他没有要求调换岗位，而是继续在那里干，但他的速度明显比之前慢了许多。一天中午，主管巡视生产车间，当他行至王如坐的位置时，停了下来。主管开始指责王如干得太慢，继而又对他进行一番挖苦。主管见王如没有作声，变本加厉地斥责他、质问他、羞辱他。

王如以沉默回应着，周围的人屏住了呼吸。突然，王如蓦地站了起来，主管以为他要打人，退后了几步。只听见王如一字一顿地说：“没有调查之前，希望你不要乱骂人！即使穷得一无所有，我也有做人的尊严！”王如的声音，响彻了整个车间。

说完，他大步地离开了车间。

此后，王如开始为自己的未来打拼，功夫不负有心人，王如终于有了自己的小公司……

年轻时，在我们的寻梦路上，即使我们撞得头破血流，即使我们什么都没有了，也一定要保持做人的尊严，这就是王如用行动告诉我们的真谛。赫赫有名的美国石油大亨哈默也是以守住尊严为座右铭，从而找到了人生的幸福和财富。

一年冬天，美国加州沃尔逊小镇上来了一群饥饿的流浪者，哈默也在其中。人们给他们送去饭食，他们个个狼吞虎咽，连一句感谢的话也来不及说。

但哈默是个例外，当镇长杰克逊先生把食物送到哈默面前时，哈默问：“先生，吃了您的东西，您有什么活需要我做吗？”杰克逊说：“不，我没有什么活需要你做。”哈默的目光顿时灰暗下去了，说：“那我便不能随便吃您的东西。我不能不经过劳动便平白无故得到这些东西。”杰克逊想了一会儿说：

“小伙子，你愿意为我捶背吗？”说着就蹲在地上，哈默便十分认真地给他捶背。捶了几分钟杰克逊站起来说：“小伙子，你捶得棒极了。”说完将食物递给哈默。后来，哈默留下来在杰克逊的庄园干活，成为一把好手。

几年后，杰克逊把自己的女儿玛格珍妮许配给了哈默。杰克逊对女儿说：“别看他现在什么都没有，可他百分百会成为