

我的 人生 我做主

做个有出息的
青少年

郑斌◎编著

虽然无法延长生命的长度，
却还能增添生命的宽度；

风雨兼程。

却还能披荆斩棘，

命运的曲折，

虽然无法逃避

人生的高峰；

却还能勇攀

人生的起点，

虽然无法改变


中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

做个有出息的青少年

我的人生我做主

郑斌 编著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

每个人的命运都掌握在自己手里，每个人都是自己命运的设计者和建筑师，我们都要学会掌控自己的命运，并为改变命运而努力。

本书是一本心灵成长指导用书，通过大量通俗易懂且韵味深长而富有哲理的事例，告诫那些正在为命运不公而感叹的人，要从现在开始规划自己的人生，并为之奋斗，这样才不会辜负热血青春。

图书在版编目（CIP）数据

我的人生我做主 / 郑斌编著. —北京：中国纺织出版社有限公司，2021.1
（做个有出息的青少年）

ISBN 978-7-5180-7427-3

I. ①我… II. ①郑… III. ①成功心理—青少年读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第079321号

责任编辑：江 飞 特约编辑：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>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2021年1月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：6

字数：105千字 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

在西方，有一句家喻户晓的名言——每个人都是他自己命运的设计者和建筑师。这句话的含义是：要成为什么样的人，拥有怎样的人生，是取决于我们自己的。事实上，任何一个成功者，他的成功都是出自于他的双手，他不相信命运，最终，他做到了。同样，任何一个渴望改变自己现在命运的人都应该记住这句话，并要从现在起设计自己的人生。

在这个变幻莫测和充满奇迹的时代，谁都希望能出人头地，谁都希望获得财富，可是，一些人在遇到一点阻碍时便开始抱怨自己的出身不好，没有良好的基础，他们时常抱怨和嗟叹自己时运不济、命途多舛，认为自己的出发点没有自己想象中的那般理想。然而，你是否考虑过，你真的明确自己的目标吗？

你要知道，一个人的起点如何，并不能决定他的人生，如果你的起点不好，你更应该去拼搏，去改变自己命运，如果你能有坚定的信念和执着的毅力，可以为改变自己的命运而付出汗水，那么，你的人生结果，绝对不会因你人生起点的欠缺而受到任何影响；反过来，如果你衣食无忧、成长环境优越且沉醉于享乐之中，那么，你的起点再好，你也会最终“泯然众人”。

其实命运是很公平的。上帝如果没赋予你美貌，那一定会赋予你智慧；如果没赋予你智慧，那一定会赋予你美德；如果没赋予你逻辑思维能力，那一定会赋予你形象思维能力；如果没赋予你动脑能力，那一定会赋予你动手能力。每个人都是上帝的宠儿，上帝一定赋予了你闪闪发光的优点，只是你要能认识到，并把它发挥出来。

为此，你需要记住的是，千万别好高骛远，异想天开，更不要自暴自弃，怨天尤人；每天就是混日子，不思进取，不学无术，不务正业。如果这样，即使你命中注定能成为高楼大厦，你也会是一片废墟。虽然未必一番耕耘就有一番收获，但不耕耘肯定没有收获。

然而，现在的你，是否找不到方向？是否觉得无从下手？如此，你不妨读一读这本书——《我的人生我做主》。这本书也是一次思想碰撞的记录，这里有一位长者的谆谆告诫，让我们明白，这个世界上没有什么救世主，要学会设计人生，才能改变命运。这也是一本不一样的生涯规划书，让你如梦初醒，找到自己奋斗的方向，看完本书，你会获得力量，会找到自己热爱的事业，最终驾驭自己的人生，实现自己的人生价值！

编著者

2020年10月

001 第1章

为梦想拼搏，唯有努力才能有想要的人生

- 002 审视自我，看清你想要的未来
- 004 为自己找一个行动的榜样，然后奋力赶超
- 008 看重自己，你就有可能成为强者
- 011 定位你的人生，奋勇前进
- 015 认准你要走的路，谁也无法阻挡你
- 017 只要努力，你就能成为强者

021 第2章

突破自我，告别安逸是实现灿烂人生的第一步

- 022 你太爱自己，又怎能成长
- 025 战胜自己，做自己人生的主人
- 028 向安逸告别，开启人生奋斗历程
- 032 逼自己一把，改掉那些坏习惯
- 035 不断磨炼，才能不断蜕变
- 039 再坚持一秒，也许成功就在前方

043 第3章

一步一个脚印，今天的奋斗成就明天的历史

044 梦想这条路，唯有努力才能帮你实现

046 脚踏实地，努力就会有收获

048 踏实肯干，一步步朝着你的梦想进发

050 点燃你的激情，让“不可能”变成“可能”

053 你才是自己的救世主

055 聪明的人会看得远

058 只要你愿意，你就能改变自己

061 第4章

不惧失败，为梦想拼搏的日子格外精彩

062 年轻，就是资本

065 无论如何，给自己一个大大的微笑

067 心向阳光，生命就会疯狂生长

070 走过的风景，都是人生中最宝贵的财富

072 无愧青春，要用奋斗来挥洒

075 第5章

积蓄力量，每个成功者都要熬过最难熬的时光

076 你知道路在哪里，就无惧现在的寂寞时光

080 不忘初心，方得始终

- 083 安于当下的安逸，就没有明天的幸福
- 086 做自己的主人，主宰自己的命运
- 090 心若浮萍，人生何处安放
- 092 日子再难熬，也别磨灭梦想
- 096 你就是你，做最真实的自己
- 100 崇尚简约，自在安乐

105 第6章

尽早励志，然后朝着目标奋勇前进

- 106 眼光长远，现在就开始设计你的人生
- 109 心中有方向，行动才有目标
- 111 始终掌控自己的人生
- 114 你有主见，就不再迷茫
- 116 坚持走自己的路，世界也无法阻挡你
- 118 做足准备，随时迎接机遇
- 121 机遇面前，尽快行动

125 第7章

努力向前，年轻就是奋斗的代名词

- 126 年轻时不努力，更待何时
- 130 努力，梦想终会回馈于你
- 134 不断挑战自我，别为你的人生设置条条框框

137 努力够了，你的运气就来了

141 第8章

提升自己，社会才是真正历练人生的课堂

142 心态平和的人，更容易获得成功

145 多说无益，不如立即去做

148 勇往直前，敢于竞争

151 良好的沟通力是迈向成功的巨大推力

155 善于展现自我，让别人看到你

159 第9章

认清自己，经营自己的优势更能实现卓越

160 择业要将兴趣这一因素考虑在内

163 带着大脑工作，效率更高

166 在自己熟悉和擅长的领域更容易成功

169 制订工作计划，让工作有据可依

173 别瞎忙，忙也要忙在点子上

176 有重点地工作，让一切井然有序

179 完善你的工作，工作切忌虎头蛇尾

183 参考文献



第1章

为梦想拼搏，唯有努力才能 有想要的人生

现代社会，竞争无处不在，生存也变得越来越艰难。几乎每个人都想让自己变得更加强大，为此，有人健身让自己强壮，有人学习让自己充实，有人拼搏让自己富有……其实，一个人真正的强大，并不仅仅在于身材与外形，更在于内心。只有拥有强大的内心，我们才能成为真正的强者，才能从容应对人生，迎接命运的挑战。

审视自我，看清你想要的未来

每个人从呱呱坠地开始，就不断成长。从娇嫩的婴儿，到渐渐走向成熟，一个人要经历漫长的过程。在此过程中，不但身体不断成长，人们的心智也在不断成熟。当然，心智成熟的过程并非像身体那样水到渠成，可以说，人的心智成熟的过程是漫长的也是艰难的。心智的成长，更多需要不断进行自我反省，发现自己。尽管人人都觉得对自己是非常熟悉的、毫无嫌隙的，然而实际上，每个人对自己都很陌生。一个人只有真正地了解自己，才能不断自省，不断成长和完善自我，才能更好地欣赏别人。

在这个世界上，每个人都是独一无二的个体。虽然人与人都是同类，但是哪怕是长相完全相同的双胞胎，也往往性格迥异。正如一位名人所说，这个世界上绝没有两片完全相同的树叶，也绝没有两个完全相同的人。每个人都是独特的个体，每个人都拥有完全属于自己的世界。我们唯有更好地了解自己的内心，才能更好地了解他人，才能以更加积极热情的态度投入生活。可以说，一个人唯有正确地认知自己，才能更好地把握

人生，才能更加积极地拥抱人生。

自从大学毕业后，张强就非常努力。他找到一份自己喜欢的工作，每天早早地去单位，晚上下班之后，其他同事都走了，他依然留在单位加班。然而，这种工作状态很快就被破坏了，原来张强迷上了网络游戏。他不但下班的时候玩游戏，即便是在工作的间隙里，也总是偷偷摸摸地玩游戏。他甚至把每个月的大部分薪水都用来购买游戏装备，总而言之，他对游戏已经陷入痴迷状态。有段时间，张强所在的公司安装了新的管理软件，管理者从管理软件上就可以了解每个员工正在利用网络做什么事情。不过，大家都不知情。在连续三天都观察到张强沉迷于游戏后，张强的上司提醒他不要在上班时间做与工作不相干的事情。张强以为上司只是普通地提醒，因而毫不收敛。

一个星期之后，张强收到了公司的辞退通知，他莫名其妙地失去了工作。因此，他在办理离职手续前问上司自己被辞退的原因，上司向他展示了他近半个月来的工作状态记录，张强哑口无言。的确，作为公司的员工，他却利用工作时间玩游戏，这是任何一个老板都无法容忍的。张强失去了喜爱的工作，懊悔不已。他下定决心戒掉网瘾，从此之后再也不玩游戏，而是全心全意地投入工作。果不其然，他在新公司表现很好，很快就因为工作业绩好而得到了提升。

在这个事例中，张强认识自己的过程是痛苦的，直至失去了心爱的的工作才幡然醒悟。现代社会，各种各样的诱惑很多，张强在陷入游戏瘾之中时，丝毫没有意识到自己已经玩物丧志。幸好，当第一个公司的管理者及时为他敲响警钟后，使他意识到问题的严重性，从而积极改变自己的状态。毋庸置疑，每个人都有各种各样的缺点，一个人从稚嫩到成熟，从有很多缺点到渐渐变得完美，都要经历独特的过程。当然，自我成长说起来很容易，做起来却很难。我们必须时刻保持自我反省的精神，更加深入地了解 and 剖析自己，才能不断成长。

朋友们，假如你们想要成就自己独特的人生，就从现在开始努力了解自己吧。当你看着镜子里的自己时，你会发现原本自以为熟悉的面容在镜子里显得那么陌生。当你审视精神上的自我时，你会发现曾经的自以为了解只是自以为而已。我们只有真正尽量客观公正地了解自己，并且虚心积极地改进自己，才能在人生的路上越走越远，才能如愿以偿地向成功靠近。认识自己，是把握人生的第一步，没有人能够越过这一步而获得成功的人生。

为自己找一个行动的榜样，然后奋力赶超

一个人要想拥有成就，一定要有明确的目标。当目标过于

远大导致无法起到激励作用时，我们还应该学会分解目标，让自己通过实现一个一个小目标，最终成功地成就人生。的确，理想决定了我们人生的高度，一个理想远大的人，才能风雨兼程地奔向远方。相反，如果一个人没有理想，或者理想很卑微，那么他必然难以取得伟大的成就。举个最简单的例子，一名学生，如果想要考取100分，那么他很有希望考到95分以上。相反，如果他为自己制订的目标是考取80分，那他很难超过90分。这就是理想的高度与现实之间的差距。尽管有极少数的人能够百分之百地实现理想，但是大部分的理想都会打一个折扣。由此可见，理想的高度对于我们的人生是多么重要。

当然，在分解目标的过程中，我们既可以按照先后顺序分解目标，也可以为自己寻找一个生活中的榜样，从而使其在现实生活和工作中不断地激励我们，也时刻警醒和鞭策我们。和那些缺乏生机与活力的目标相比，这些榜样无疑对我们更能起到激励作用。因为他们都是活生生的人，而且生活的条件以及学习、工作的氛围都与我们相差无几，由此一来，二者之间更具可比性。也许有人会说，我就是我，无须和别人比较。的确，每个人都是世界上独一无二的个体，但是在前进的道路上，如同赛跑一样，我们与那些同一起点的人必然有比较。尤其是当我们想要迅速进步的时候，我们更不能被动地等待，而要主动地进步，为自己树立榜样，就是一个很好的方法。

闹闹是一名高三学生，即将进入高考之前的冲刺阶段，但是他的学习成绩始终不上不下，这让爸爸妈妈非常着急。在和老师进行深入沟通之后，爸爸妈妈采纳了老师的建议，决定对闹闹进行引导。

闹闹和小华是楼上楼下的邻居。小华的学习成绩始终比闹闹排名靠前5名左右。还有晓雪，晓雪也和闹闹住在一个小区，而且他们的父母都是同事。晓雪在班里始终名列前茅，为此，爸爸妈妈经常拿闹闹和晓雪进行比较，希望闹闹也能和晓雪一样优秀。在老师的建议下，爸爸妈妈不再拿闹闹和晓雪比较，而是对闹闹说：“闹闹，我们也不要你和晓雪一样在班级里名列前茅。你能不能稍微努力一把，把成绩提高5名左右？老师说，如果你的成绩和小华差不多，就能顺利考入一本。”闹闹根本不把小华看在眼里，不以为然地说：“小华算什么啊，每次考试也就比我多几分。你们等着瞧吧！”就这样，闹闹发愤图强，在两周之后的月考中，名次居然比小华还靠前的几名。爸爸妈妈见状喜出望外。妈妈委婉地说：“哎哟，闹闹，看来我们真是低估你了，你的学习能力还是很强的啊，两周提前五六名，简直不可想象。我简直以为，你要是继续这么努力下去，就能进入班级前15名了呢！”

此时，旗开得胜的闹闹正在兴头上，沉思片刻，说：“我现在是18名，只需要提前3名，就是15名啦。我这次都提前了

五六名，我觉得提前3名压力不大。”就这样，闹闹继续努力，在下一次考试中，果然变成16名了。就这样，爸爸妈妈循序渐进，每次都给闹闹提出只要努力就能达到的名次。在3个月之后，闹闹的学习成绩居然进入班级前5名，只要稍微努力一些，就能追赶上名列前茅的晓雪了。爸爸妈妈窃喜，终于把晓雪列为闹闹的目标。这次，闹闹没有像平时一样自暴自弃，而是满怀信心地说：“我与晓雪只差两三名，我有信心。”果不其然，闹闹最终居然和晓雪以相差无几的成绩，考入了全国知名的大学。

在这个事例中，爸爸妈妈刚开始以晓雪作为闹闹的榜样，因为闹闹与晓雪相差甚远，所以只能刺激闹闹自暴自弃，丝毫无法对闹闹起到激励的作用。在老师的点拨下，他们意识到应该为闹闹树立通过努力能够超越的榜样，所以帮助闹闹循序渐进地取得进步，最终，闹闹居然在3个月的时间里成功地追赶上晓雪。

朋友们，一个人的目标越高，他就越是拥有动力不断前进。然而，过高的目标也会让人自暴自弃。聪明的做法就是为自己树立榜样，而这个榜样的实力应该是我们通过努力就能追赶上的。这样，我们才有足够的勇气和坚持不懈的毅力，把榜样作为我们的标杆，从而不断地向着榜样努力，为了超越榜样而坚持提升自己。当我们超越一个又一个的榜样，就像是一级

一级地拾级而上，最终一定能够最大限度地挖掘自身的潜能，成就最优秀的自己。

看重自己，你就有可能成为强者

人们常说，骄傲使人落后，谦虚使人进步。因此，我们从小就戒骄戒躁，总是认为，唯有谦虚，我们才能获得更大的进步，才能让我们的人生获得更长足的发展。的确，谦虚能够帮助我们保持空杯心态，更加虚心进取，并最终使我们获得成功。但是，凡事皆有度，谦虚一旦过度，就变成自卑，变得和骄傲一样阻碍我们的进步。从某种意义上说，过度的谦虚和骄傲一样使人退步。尤其是在关键场合，人们常常因为自卑变得怯懦，不愿意在他人面前展示自己，也极度缺乏自信。长此以往，他们必然陷入自卑的陷阱之中无法自拔，也因为害怕失败而与成功绝缘。

黑格尔是德国大名鼎鼎的哲学家，他曾经说，“自卑总是和懈怠相伴而行。”从心理学的角度而言，自卑是一种性格上的缺陷，自卑者往往低估自己，缺乏自信，也因而妄自菲薄。纵观古今中外，细心的朋友会发现，每一个成功者都充满自信，他们相信自己有能力获得成功，并且为此不懈努力，最终