

<<人生苦短.做自己就好>>

图书基本信息

书名：<<人生苦短.做自己就好>>

13位ISBN编号：9787511323675

10位ISBN编号：7511323677

出版时间：2012-7

出版时间：中国华侨出版社

作者：安宁

页数：255

字数：231000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<人生苦短.做自己就好>>

前言

记得丹麦哲学家齐克果曾经说过：“人们的沮丧，通常是因为无法做自己；而一个人最深沉的失落，则是选择成为和自己完全不同的人。

” 这真是真理。

人、生命、价值这三个看似毫无关联的字词承载了人一生的梦想，在今生有限的时间内，如何做自己想做的事，去自己想去的地方，做自己想做人，是很多人向往却往往力不从心的纠结事。

为什么要活给别人看？

为什么要拿别人的眼光、标准和要求来衡量自己今后生活的杠杆和尺度？

为什么要活在别人的阴影、指手画脚或鄙夷、轻视的不理解的目光中？

为什么？

相信每个人都想按照自己内心的想法，去做自己想做的事情。

但是，很多人就挣扎在这种矛盾心理中无法解脱。

即使他们想移动，他们也不敢。

他们有各种各样的顾虑。

他们或者是为了别人而活，或者是为了某种心愿和任务而活。

但很少人是为了自己的“内心”而活。

不过，你可以欺骗任何人，但绝对无法欺骗自己的内心。

只有自己才明白自己内心真实的想法。

只有按照自己内心的想法去做，才会感觉顺畅，才会感觉真正的满足。

人生就是如此。

其实生命有无数种形式，活法不止一种，别人看着自然，自己活得别扭；自己活得自然，别人看着别扭又是一种。

在这个世界上，过自己喜欢过的日子，就是最好的日子，活自己喜欢的活法，就是最好的活法。

切记：人生最悲哀的事，不就是老了后，动不了了，在床上深深后悔在自己有活力的时候，没有去做自己想做的事吗？

所以，出发吧，听从自己内心的召唤，努力实现自己独一无二的理想。

如果你真的想创业，那就去勇敢地创业吧，不要害怕失败，按照自己的想法去做；如果你真的想继续等待一段最美好的爱情出现，那就继续等待吧，按照自己的想法去选择；如果你真的想实现你很多的梦想，那就去行动吧，不要裹足不前，按照自己的想法去创造未来。

人一生最大的财富，就是能做自己。

与读者共勉。

<<人生苦短.做自己就好>>

内容概要

本书故事鲜活、寓意深远，告诉我们，人生这部电影也许你是跑龙套的小角色，或只是一名替身演员，不过你大可不必想方设法要成为主角，而是痛快淋漓的尽兴演出，做好自己。

<<人生苦短.做自己就好>>

书籍目录

第一章

好好活着，活出自己的精彩

“过什么样的生活全在于你自己”，这是一句老话，但仍有许多人不明其意。

我们想告诉每一个渴求成功的人——你的工具一应俱全，所有资源在握，如何运用全由你决定——抉择在你，加入比赛，永不嫌晚。

做你自己

世界上没有两片相同的树叶

可以平凡，不能平庸

人生不留白

生活不在别处

让生活充满创造性

活出自己的本色

第二章

首先，你要对得起自己

每个人都必须当机立断，去做自己喜欢做的事情，当知道自己已经走错方向时，就要及时地回头，转向正确的方向，才会达到理想的目的地。

如果明知错了还要继续走，最终会一败涂地。

人活着，一定要努力对得起自己。

无须杞人忧天

接纳自己才能接纳生活

学会从生活中找寻乐趣

别把事情想得太复杂，给大脑一点空间

有激情，才能过得更好

无须压抑你的情绪，但要适可而止

不要预支烦恼

第三章

改变，从认识自己开始

苏格拉底曾说：“认识你自己。”

”罗马皇帝、哲学家奥里勒留说：“做你自己。”

”莎士比亚也说：“做真实的你。”

”我相信这些名言将永垂不朽。

你每天都应再想一次，你到底是谁。

你每天都应该检视当天的情况，调整你的想象力、你对自己的看法，因为你的生命之路并非永远静止不变。

别让你的思维被束缚

相信自己

谦虚是最大的美德

你真的了解自己吗

在比较中认识自己

不要被自己打败

要征服世界先战胜自己

第四章

<<人生苦短.做自己就好>>

做自己生命中最珍贵的灵魂伴侣

生命的小船只能由你自己驾驶，你是唯一的舵手。

所以靠天靠地不如靠自己，生命中最珍贵的灵魂伴侣只有你自己。

一个人的命运其实就在自己的手中，成败的关键取决于你对自己是否有足够的信心。

因为成功向来青睐于自信和勇敢的人，而那些终日抱怨上天不公的人永远不会抵达胜利的彼岸。

学会善待自己

做自己的领航人

欲望让心灵变得空虚

给自己的心灵留点空间

让自己成为一本耐读的书

给自己加油

第五章

没有相同人生，何必相互比较

如果你是小溪，那么就不要去羡慕江河的壮观，潺潺水声一样动听。

如果你是骆驼，就不要唱苍鹰的歌，悠扬的驼铃一样婉转。

月亮很美却是借助了太阳的光辉，太阳很亮却只能孤单地守护蓝天。

做本色的自己，别拿自己的人生跟别人比较，你一样能够活得精彩！

摆脱自卑的比较心理

告诉自己并不比别人差，我能行

做人生的主宰

无须抱怨他人比你优秀

学会欣赏自己

第六章

不能没有自己的剧本，否则就会活在别人的剧本中

每一个独立个体的“自我”中总有一些不太和谐的部分，它们是一股摧毁健康心理的力量。

活在别人的剧本中，你将永远找不到自己。

以人为鉴，而不是东施效颦

自己才是最好的依靠

树立坚定的目标

坚持走自己的路才能找到自我

不要因失败而气馁

借力使力，而不是走别人的路

依赖他人是一种束缚

第七章

放过自己，也是一种重生

人生中难免遭遇痛苦，生起烦恼，但我们不必为此自我折磨。

如果一直盯住白墙上的几个墨点不放，黑暗就会占据你的视野。

同样的道理，如果总是执著于生命的某些片段，就会让你失去完整的人生。

放过自己，不折磨自己，也是一种放生。

不怕犯错，但不能重复同样的错

失败没有想象中可怕

拿得起，也要放得下

除了你自己，谁也不能将你贬值

<<人生苦短.做自己就好>>

勇于承担，做你自己
直面痛苦，才能敢于直面成功
做自己要做到有舍有得

第八章

追求完美的结果必定不完美

许多人经常找出自己的小缺点，自认为“因为这个弱点，所以不能成功”。

要解决这个问题，就必须将弱点转化为优势，这对任何人都非常重要。

请把它深深地印在脑海中。

这绝对是真实的，你可以将弱点转为优势。

缺点是进步的动力

缺陷不是成功的障碍

不必过分苛求完美

率性而为，活出真我

追求完美的代价

只要是人，就会不完美

第九章

选择正确的路，然后正确地前进

爱默生这样说：“一个年轻人踏入社会，就正像一叶小舟驶进大江大河一般，处处都要谨慎小心，要时时仔细察看周围的障碍与困难，然后设法一一清除，这样才可以安然穿过河口，驶入大海之中。”

当你知道自己真正想要什么的时候，你就会明显地感觉到做起事来精力充沛、斗志昂扬、信心十足。同时，你那振奋的精神、快乐的表情，也一定会给周围的人带来活力。

选择自己要走的路

正确认识自己

把握自己的风向标

一日需三省

懂的愈多，愈明白自己无知

第十章

不受他人影响，做自己觉得对的事情

你要听从内心的召唤来规划梦想，而且梦想必须要明确。

实现梦想需要不断努力，发挥出最大的冲劲。

“寻找自己的梦想，开创属于自己的事业。

”如果你失去对梦想的信心，那你的梦想永远不会成真。

命运掌握在自己手中

遵循内心的选择

踏实地做人

鼓起勇气，为自己的雄心而拼搏

保持平常心

给自己创造机会

第十一章

自己喜欢就好，何必在意别人的眼光

最强大的对手不是别人，是你自己！

我们不敢面对未来，因为缺乏信心；我们未能突破，因为不想去突破；我们无法发挥潜能，因此不能超越自己！

<<人生苦短.做自己就好>>

而所有这一切归根结底还是在于内心不够强大，太在意别人的眼光和评价。

别太在意他人的想法
别让他人的看法成为你心中的阴影
不必因害怕他人的想法而不敢说“不”
客观看待自己和他人
何不退而求其次
正确认识自己
活着不是给别人看的
第十二章

人生，挺得住才精彩

在通往理想的道路上非得经过荆棘与荒原不可，没有千锤百炼，就不会有未来成功的璀璨与辉煌。

爱默生说：“困难，是动摇者和懦夫掉队回头的桥，但也是勇敢者前进的踏脚石。

”挖掘自身潜力，“我”就是最大的宝藏。

学会在困境面前忍耐
一天一个好习惯，让你变得更强大
抓住稍纵即逝的机遇，才有机会展现才华
不妥协，不放弃
定期地让自己清零
相信自己能吃苦
第十三章

若不懂修正自己，走到哪里都会是困境

最有成就的人，就是那些能够从错误中学到经验、不断修正自己的人。

因为重要的不是我们是否失败，而是要弄清楚是怎么失败的，要如何走出困境，也就是说，失败不仅为失，也为得。

请对你身边的人好些，学会处理人际关系
帮助别人就是帮助自己
养成积累的好习惯
长得漂亮不如活得潇洒
面对失败要从容，而不是找借口
学着换位思考
不要让懒惰阻碍你成功
第十四章

第十四章

起点无法选择，终点自己决定

假如生活欺骗了你，不要担心，好运会同你打开另一扇门。

所以即使身上有诸多不足，也不要悲观失望，不相信自己。

雨停太阳自会出来，相信你是最优秀的。

你不能决定起点，但可以成就终点。

你的选择决定你的发展
要成功，就得自己决定终点
选好自己的路，坚持到底
给自己一个目标
付出行动，坚持到底才能收获信心
决心决定起点和终点

<<人生苦短.做自己就好>>

<<人生苦短.做自己就好>>

章节摘录

版权页： 做你自己自然界永远没有重复，每一滴水都和其他的水不同，每一片雪花都与其他雪花不同，每一朵花都和其他的花不同。

我们每个人的指纹和别人的指纹也都不同……世界因千千万万的不同而绚烂。

曾听说过这样一个笑话：老王从来没有出过远门。

儿女们为了孝敬他，为他报了一个出国旅游的旅行团。

老王就这样第一次踏出国门。

国外的一切对于老王来说，都是非常新鲜的。

老王参加的是豪华团，一个人住一个标准间，这让他新奇不已。

早晨，服务生来敲门送早餐时大声说道：“ Good morning, sir.

”老王愣住了。

这是什么意思呢？

在自己的家乡，一般陌生的人见面都会问：“您贵姓？

”于是老王大声叫道：“我叫老王。

”就这样，一连三天，都是那个服务生来敲门，每天都大声说：“ Good morning, sir!

”而老王也还是大声回道：“我叫老王。

”老王觉得这个服务生也太笨了，天天问自己叫什么，告诉他了吧，他又记不住。

终于，老王忍不住去问导游“ Good morning, sir ”是什么意思，导游告诉了他，老王知道后觉得真丢脸。

于是老王开始反复练习“ Good morning, sir ”这个词句，以便能体面地应对服务生。

第二天早晨，服务生照常来敲门，门一开老王就大声叫道：“ Goodmorning,siro"与此同时，服务生叫的是：“我是老王。

”在生活中，不少人就像老王和服务生一样，会轻易被人影响。

他们不懂得如何做自己，总是盲从他人。

其实，我们不一定要跟随别人做事，也不要用一个标准衡量所有的人。

我们来到这个世界上，就是为了表现自己独特的性格、展示独特的魅力。

我们要演绎独特的自己。

因为我们每个人都是与众不同的，独特性就是我们最宝贵的地方。

在非洲和地中海一带，有一种奇怪的虫子，被昆虫学家称为“列队毛毛虫”。

当它们外出觅食时，通常是由一个队长带头，其他的毛毛虫使用头顶着前一只的屁股，一只贴一只排成一列或两列前进。

为防止自己不小心走岔路跟丢了，它们还一边爬一边吐丝。

等到吃饱了，它们又排好队原路返回。

法国昆虫学家法布尔做过一个实验。

他引诱毛毛虫走上一个花盆的边缘。

毛毛虫一走上去就沿着边缘前进，一面走一面吐丝。

令法布尔惊讶的是——这群列队毛毛虫当天就在花盆边缘一直走到筋疲力尽才停下来休息。

其间曾经稍作休息，但也是没吃没喝，连续走了10多个小时。

第二天，毛毛虫队列丝毫不乱，依然在花盆边缘上转圈，没头没脑地跟着前面的走。

第三天、第四天……终于等到第八天，有一只毛毛虫掉了下来，意外地突破困境，这一群毛毛虫才得以重返家园。

“毛毛虫实验”告诉人们，不能固守原有的本能、习惯、先例和经验。

试想，如果毛毛虫们不盲从，换个方向走，就不会没头没脑地在花盆上转了8天。

美国历史上重要的作曲家之一——柏林，在刚出道的时候，一个月只赚120美元。

当时，在音乐界如日中天的奥特雷非常欣赏柏林的才华，就问柏林要不要做他的秘书，月薪在800美元左右。

<<人生苦短.做自己就好>>

但是，奥特雷也忠告说：“如果你接受的话，你可能会变成一个二流的奥特雷；但如果你坚持自己的本色，总有一天你会成为一个一流的柏林。

”柏林接受了这个忠告，生活、创作保持自己的特色，直到他成为美国最著名的作曲家之一。

生命对于我们来说只有一次，让我们把握这珍贵的时光，尽情地发挥自己的天性，潇洒地走向未来吧。

世界人口有几十亿，没有两个完全一样的人。

我们经常在身边发现有一部分人刻意去模仿别人。

发现别人经常说哪几句口头禅，自己也学着说，不管别人嘴里说的口头禅是否符合自己的身份或习惯；发现别人喜欢穿什么样的衣服，也赶紧去买来穿，全然不顾自己的身材、肤色和别人不一样。

现实生活中就有这么盲目的人，他们喜欢模仿别人，最终失去了自己的本色。

其实，正是因为与别人的不同，自己活在这个世界上才显得重要，才有价值。

世界上没有两片相同的树叶上苍怜惜每一个生灵，在我们生活的这个世界上，一个人就是一个故事。

众多的人，众多的故事。

就构成了缤纷的世界。

我们应该为自己的独一无二感到自豪。

因为世界这个大花园，因为有你的加入而增加了一份个性的精彩。

叶子虽小。

却可以构成大片森林。

白天地万物被创造以来，没有一个人和你是一样的。

就像这个世界上，没有两片相同的树叶，你的头脑、心灵、耳朵、眼睛、头发、双手、嘴唇都是与众不同的。

言谈举止和你完全一样的人以前没有，现在没有，以后也不会有。

所谓世界上没有两片相同的树叶，每个人都有自己的性格，都有自己的生活方式。

人无完人，所以，我们不要为自己的过去后悔，后悔当时不该这样，不该那样，我们应该明白，逝去的已经逝去。

每个人的处世态度和方法都不一样，要对自己有信心，要相信自己的生活方式。

有这样一个短剧，短剧中智者和自卑者进行对话，其中有一句台词至今都被奉为经典。

智者对自卑者说：“站起来吧。

你是独一无二的，没有了你，你的亲人会寝食不安，你的朋友会伤心难过。

”的确，每个人都是独一无二的，任何人都无法取代你的价值。

你的独一无二决定了你是了不起的，你是卓越的。

没错，就是你，而且，你还可以更卓越更了不起。

因为无论你还是我们，每一个年轻人都是大自然的奇想，正在接受生命的雕琢。

而每个人的生活之所以会有所不同，正是因为我们都是独一无二的自己。

那种独特的气魄属于每一个尊重生命的人。

既然我们每个人的生命都是独一无二的，那么，我们就应该珍惜如朝阳般的岁月；做一个热爱生活的人，不要辜负了自己的使命。

要用感恩的心，去接受爱；要用宽容的态度，包容每一颗真诚的心。

不要轻易伤害善良的心灵，也不要让纯净的心灵受到任何玷污。

让这个和谐的世界保持着安静，你看到的应该是彼此相互依偎的夕阳，听到的应该是心灵自由的呼唤，感觉到的应该是一个个独特的风景。

一位心理学家曾经说过这样一句话：“你一定比你想象的还要好，但是许多人却不这样认为。

”他为什么这么说，大部分杰出人物在年纪很小的时候，就胸怀大志，想象着自己会与众不同，无论他们遭受任何磨难，仍旧相信自己是最好的。

你是否也有这样的信心，这种不被别人打倒的自信心。

你坚持的信念有多么强烈，你的自信就有多么强烈，你成功的机会就有多大。

每个人有每个人的特点。

<<人生苦短.做自己就好>>

不要以己之短比他人之长，要学会扬长避短。

过分模仿别人，只会失去自我，“邯郸学步”就是一个很好的例子。

你有你的个性张扬，他有他的才华横溢，各有精彩，所以不要妄自菲薄。

只要我们能在这些限定的先天和后天条件下，做到最好的自己，相信自己就是世界上独一无二的，就是本质意义上的成功。

生命的美丽源自于不断地学习、成长；在这个世界上，比自己有能力、有魅力的人有很多，“临渊羡鱼，不如退而结网”，你可以见贤思齐，把他们的优点、成功经验总结起来，用于学习，就有可能像他们一样成功。

你只管做好自己，别人怎么说也不介意，“走自己的路，让别人说去吧”，因为你就是独一无二的。

我们从现在开始，就为自己独一无二的人生画出一幅杰作吧。

<<人生苦短.做自己就好>>

编辑推荐

在这个世界上，过自己喜欢过的日子，就是最好的日子，活自己喜欢的活法，就是最好的活法。

<<人生苦短.做自己就好>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>