

# 《做好自己就是超越自己》

## 图书基本信息

书名：《做好自己就是超越自己》

13位ISBN编号：9787115309006

10位ISBN编号：7115309000

出版时间：2013-4

出版社：人民邮电出版社

作者：婉航

页数：262

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《做好自己就是超越自己》

## 前言

生活在当下，我们或许都有类似的感受，每天都在忙碌，都在奔跑，奔跑似乎成了我们人生的全部。然而即便如此辛劳，我们依然要面对现实中的种种问题，工作的危机、生活的繁琐、房价的压力……几乎将我们的一切完美分割，压榨殆尽。我们必须面对那些每天给我们提出各种要求的人们，他们或许是出于爱，出于责任，出于义务——长辈要求我们对家庭承担更多的责任，领导要求我们承担更多的工作，子女要求我们提供更优越的生活。除此之外，我们还必须承受另外一种折磨——小时候，是谁谁家的孩子学习好，你为什么不如别人；长大了，是谁谁谁的爱人工资高，你为什么不如别人；工作了，是谁谁谁的单位福利好，你为什么不如别人……是的，我们永远比不上的，是“别人”。我们永远被批评，被责备，永远不能让每个人都对我们满意，所以我们永远郁闷，永远不开心。而表面上，我们还要披挂上坚强的伪装，与生活中的不完美一战到底。然而他们又会说，你当初早些努力，何至于如此……当初那样，又能怎么样呢？我们一直在默默努力和坚持，但结果不一定是你想要的。难道，我们的人生只能这样吗？不必太坚强，慢下来，等一等那疲惫的灵魂，寻找原本属于自己的生活；不必太完美，人生有了些许缺憾，才值得我们认真地活一次。真正重要的是做好自己。如何发现自己并获得独属于自己的人生？这正是本书努力探究的。有些事，我们没有做好，并不是因为我们没有努力，而是因为我们不知道应该如何去做。这本书，正是从心理学的角度分析人在遭遇一些特定的事情时，内心深处的想法和下意识的反应，从而提供了一些行之有效的处事途径。而这些正是古往今来的心理学家们，付出了常人难以想象的心血，研究而得的。正如他们发现的那样，每件事情的发生，背后都暗藏着心理学的规律。如果我们了解了其中的一些规律，那么我们就能更轻松地面对人生的烦恼，能与所爱的人一起慢慢共度快乐时光。人生短暂易逝，快乐最重要。要快乐，就撕下坚强的伪装，努力做好自己，这即是圆满。感谢赵钢、林怡、杨洋、张苇、李彦彦、张鸿斌参与本书部分章节材料的收集和编写，并提出了宝贵意见。感谢各位读者，让我们都成为最好的自己。

# 《做好自己就是超越自己》

## 内容概要

《做好自己就是超越自己》内容简介：在日常生活中，我们都有着类似的经历；我们希望自己时时刻刻都有幸运女神的伴随，遇到任何事情都能尽在掌握；我们希望能看透别人的心思，任何谎言都不能蒙蔽我们智慧的眼睛；我们希望能深刻了解这个世界，任何事情的结果都逃不过我们的预先判断；我们还希望能超越自己任何烦恼痛苦，都会自动离我们远去……

这些看似繁琐大大小小的问题，整日伴随着我们，令人烦忧和厌倦。越来越多的人在当下浮躁、膨胀且多变的现实环境中，关注并寻求自身内心的强大，以获得更有自由度、更淡定和更有幸福感的生活。《做好自己就是超越自己》正是把握了当前社会现状以及大众这一普遍阅读心理需求，从“运气、预知、感应、念力”四个部分着手，用各种心理学知识和精彩案例相结合，深入浅出、娓娓道来，为读者奉上了一道心灵修炼的大餐。

做好自己，让自己的内心更加强大，幸运之神才能降临，才能在职场、人际、两性、社会等各种关系中自由角逐，游刃有余。

做好自己，就是超越自己。《做好自己就是超越自己》，将伴随你，领略别样的心理学，告诉你如何修炼真正的自己，你需要做的，只有翻开书——Just be yourself！

海报：

# 《做好自己就是超越自己》

## 作者简介

婉航，现任天津某出版机构策划总监，国家二级心理咨询师，汉语言文学专业文学和应用心理学专业理学“双学士”，现为多家媒体撰稿人。

# 《做好自己就是超越自己》

## 书籍目录

### Part 1 如何做个幸运的人

2 做个幸运的人

8 修炼最佳气场

15 判断力

23 你是消极的完美主义者吗？

32 当你第二次跌倒

38 剥去焦虑的阴影

45 为何富有的人会更富有

51 相信直觉

56 关键时刻不掉链子

63 开运提示：胸怀大志，不计小利

### Part 2 读懂人才能做对事

72 沉默是金

78 说话的艺术

86 眼睛会出卖灵魂？

92 身体的秘密

98 距离产生了，美没了

104 谁在说谎

109 交好和讨好

114 交往适度

121 边际递减效应

128 “人来疯”和“人来蔫”

### Part 3 世界没那么简单

136 吃软不吃硬

142 温柔的惩罚

149 小人之心与君子之腹

157 酸葡萄与甜柠檬

162 你相信星座吗？

168 失败的理由

180 错觉的诱惑

186 外貌协会

193 谁来救你

199 艳遇之桥

204 最昂贵的消费

209 远亲不如近邻

### Part 4 做好自己就是超越自己

214 幸福清单

224 黄金原则与互惠原则

231 “白日梦”的奇效

238 催眠和暗示

243 勇气的力量

247 放松训练

254 沉思凝神

259 后记 成为一名优雅的自我实现者

# 《做好自己就是超越自己》

## 章节摘录

日本“全日空”航天公司曾经想要购进一大批飞机，最有可能胜出的卖家是美国的波音公司和欧洲的空中客车公司，他们为争夺这笔生意想尽了办法。由于两家公司的飞机技术指标相差无几，报价差别也不大，所以“全日空”迟迟无法做出最后决定。这时，在两个月的时间里，世界上发生了三起波音客机的空难事件。一时间，各种舆论将矛头指向了波音公司，认为波音公司的产品质量有着严重问题。这对于波音公司做成这笔生意无疑是一个噩耗。人们大多认为，波音公司一定会败给空中客车公司，失掉“全日空”这笔生意。但是，波音公司的董事长威尔逊却没有被困难吓倒。他动员公司的全体员工，采取紧急应变措施，制定一系列方案，全力争取“全日空”的谅解和支持。威尔逊给出了更优厚的条件，包括为“全日空”航空公司提供财务和配件方面的便利，降低飞机的保养和机组人员的培训费用。此外，提出与日方合作制造波音767型客机，这将比当时的常用机型更为先进。在空难之前，波音公司本来打算与日本三菱、川崎、富士三家著名公司合作制造767客机的机身。空难后，波音公司不但加大了给对方的优惠，还主动提供了价值5亿美元的订单。通过这些举措，波音公司终于博得了日本业界的普遍好感，战胜了空中客车公司，与“全日空”公司签订了10亿美元的合同。波音公司不仅渡过了信誉难关，还赢得了巨大的日本市场。通常意义，我们猜想波音公司会因信誉危机而失掉生意，最终导致破产。可是董事长威尔逊并没有因为困难可能带来的负面结果消沉下去，而是继续努力发展公司的业务，终于取得了胜利。这正应了美国管理心理学家D·史华兹说过的一句话：“所有的坏事情，只有在我们认为它是不好的情况下，才会真正成为不幸事件。”这就是著名的“史华兹论断”。如果波音公司的董事长威尔逊认为空难之后波音公司就没有希望了，那么波音公司可能真的会一蹶不振，走向破产。而威尔逊以这个事件作为契机，扩大了自己的优惠范围，最终在日本市场大获全胜。这不禁让我们联想到另外一个故事。有一对父子，儿子是大学生，父亲没有文化，靠卖豆腐养家糊口。由于儿子的文化程度比父亲高很多，而且能够获得更多的信息，父亲对儿子可谓言听计从。有一天，儿子对父亲说：“现在全球经济不景气，无论做什么生意都会受到影响。咱们家的豆腐，肯定会卖得不如以前好。从明天起，您就少做些豆腐吧，做多了卖不出去会更赔钱。”父亲听了以后，就少做了些豆腐去卖。因为买豆腐的人少了，做的也少，很快就卖完了。回家后对儿子说：“你说得对，买豆腐的人果然少了，幸亏我少做了。”儿子说：“经济越来越不景气了，您应该再少做一些。”父亲听了以后，又少做了一些，豆腐的销售量自然就更少了。如此几个循环之后，父亲不去卖豆腐了。因为经济环境实在太恶劣了，哪里会有人买豆腐呢？于是父子二人过上了更加贫穷的生活。父子俩认为自己贫穷的生活完全是经济萧条惹的祸。而这位父亲觉得儿子实在是太有先见之明了，早就预料到了豆腐生意会越来越差的状况。这个故事其实非常简单，豆腐销售量的降低并不是因为人们没有钱买豆腐，而是因为这对父子认为豆腐会不好卖，所以降低了产量，销售量降低之后，他们认为是经济状况导致的。而事实却是经济环境并没有那么萧条，只是这对父子认为经济危机实在太严重了，认为豆腐肯定会卖不出去，所以导致生意一落千丈，他们的生活则愈加贫困。在现实生活中，常常要面对一些挫折。不论是生活、学习、工作、感情等，难免会遇到一些棘手的问题。这些问题就像一把把双刃剑，带给我们挑战的同时，也给我们提供了机会。面对挫折，如果我们自暴自弃，认定这些不好的事情会给我们带来致命的打击，会成为不可逆转的事实，那么不幸就会真的随之而来，所能想到的后果，都会变成现实。如果我们重新奋发图强，变压力为动力，能够从坏事中看到契机和希望，采取有效的措施扭转局面，耐心地找到突破口，我们就会发现挫折的背后别有洞天。 P2-5

# 《做好自己就是超越自己》

## 后记

成为一名优雅的自我实现者，是我的理想；也许，也是众多读者朋友们的理想。谈到自我实现，就一定要说一说著名的美国心理学家马斯洛先生。马斯洛不但提出了自我实现的概念，提出了举世闻名的需要层次论，更用自己的行动践行自己的理论，是毕生追求“自我实现”这一目标的典范。所谓需要层次论，简单来说，就是将人的需要划分为基本的五个等级，以类似金字塔的模式，由下向上排列，依次为、生理的需要、安全的需要、归属与爱的需要、尊重的需要、自我实现的需要。生理需要概括来说就是食睡性。在所有的需要当中，我们对于食物、水分、呼吸等的渴求最为强烈，它们对我们的影响也最大。安全的需要，是指我们对于稳定、秩序、摆脱焦虑与恐惧的需要。一切威胁我们生命安全的情况，都会引起我们强烈的寻求安全的反应。归属与爱的需要，是指我们要求与他人建立情感联系的需要，如友情亲情爱情等。尊重的需要是指我们希望自己有被人尊重的能力，和受到他人的尊重。最后，也就是最高的层次，金字塔的塔尖，即为自我实现的需要。是指人们追求实现自己的能力或者潜能，并使之完善化。这五个层次的需要逐层递增，当低层次的需要得到满足之后，高层次的需要才会出现。需要的层次越低，力量就越强大，越能引起我们的注意。而最高层次自我实现的需要，则不是每个人都能够完成的。在物质生活丰富的今天，自我实现的需要逐渐成为了我们关注的焦点。无论我们是否意识到了这一点，我们的的确确都在为自己的理想不断地努力。我们都对自己的未来有一个或清晰或模糊的规划，我们心目中，都有一个美好的未来，我们可以把这个美好的未来的实现，理解为我们的自我实现——即成为自己理想中的自己。条条大路通罗马，通往理想的途径也不止一条。个中关节并不复杂，只需要我们充分了解自己，为自己制定合适的目标与计划，说到底，就是能做到自己所能做到的最好的程度。我们都知道，每个人的能力是不一样的。这种区别体现在两个方面。首先是每个人在同一种能力上的水平不同，比如，有的人擅长音乐，吹拉弹唱无所不能；有的人却五音不全，唱歌属于折磨自己也折磨他人的事情。那么针对这样的区别，我们就可以给自己制定不同的理想，擅长音乐的人可以好好利用自己的优点，而不擅长的人则没有必要在自己的短处上花费过多的时间。另外一种能力上的区别是每个人都有自己擅长的方面，利用不同的能力，我们有时依然能够达到相同的目标。比如说，有两位家庭主妇，她们的目标完全一样，都是要把家庭照顾得井井有条，两家的经济条件也完全一样，两人唯一的不同点，就是擅长的优势不同。主妇甲的优点是心灵手巧，勤劳肯干，缺点是不太擅长与人沟通。主妇甲每天通过亲力亲为的劳动，将家里的大事小情安排得天衣无缝，使家庭中的每个成员都感觉到十分温暖舒适。而主妇乙却笨手笨脚，唯一的优点就是管理能力很强，虽然自己不会动手，却能够指挥他人。主妇乙也需要照顾家庭，于是她雇佣了家庭服务员，同样把家里照顾得舒适温馨，使家庭成员感到十分满意。虽然两人的方法完全不同，却殊途同归，在“家庭主妇”这一角色上，都做到了自我的实现。自我实现，是多么幸福的事情。仔细想想，其实自我实现并不是难以实现的事情，只是我们有的时候，被现实束缚住了手脚，没有找到通往理想的那条途径。如果本书能有一点点内容，能够提醒你，能够抛砖引玉，帮助你想到自我实现的一条途径，那么我将会感到无比欣慰和快乐。最后，感谢在写作中为我提供帮助的朋友和家人，是你们支持我在自我实现之路上，步步向前。感谢读者朋友们，是你们的支持让我为写出更好的作品而继续努力。

# 《做好自己就是超越自己》

## 媒体关注与评论

生活中往往有诸多的不满意，很多人常常抱怨，实则是我们自己不够强大。这本书从生活的细节出发，深入浅出，用心理学的常识告诉我们如何实现自我，而所谓成功的人生就是做最好的你自己！——罗铭（心理咨询师）其实人最难的不是去面对外在的充满变数的这个世界，而是自我。这本书不但让我有了一些实现自我的启发和方法，也给了我直面自我和生活的勇气。——子羽（媒体人）



# 《做好自己就是超越自己》

## 编辑推荐

你为什么感知不到工作带来的成就感？你为什么无法用正能量融化人际交往中的坚冰？你为什么一肚子委屈却找不到知己倾诉？你为什么总是苦闷，总是活得很累？答案就在《做好自己就是超越自己》！这是一本用现代心理学阐释生活诸种问题奥秘的精华读本！不要等生活的包袱压得你喘不过气来，才寻求帮助，才投医问药！从现在起阅读本书，重新认识自我，提升自我，超越自我，重遇幸运人生！

# 《做好自己就是超越自己》

## 精彩短评

- 1、我什么时候也开始看这种励志的书了。。心理学分析的相当精彩。
- 2、非常棒的一本书，实用性特别强，尤其是对刚入职的staff来说，确实值得一读。作者通过举例来说明问题，浅显易懂。好书不得不推荐给大家哦！
- 3、看了一部分，感觉还不错，根据例子来分析相应的事实与道理~~~
- 4、一直以为只要我用满腔的热情去对待其他人，就一定能够得到满腔热情的报答。入职几年来，却发现世界并非是如此对等的。思来想去却毫无头绪，为什么不是所有人都懂得投桃报李呢？直到朋友推荐我堵了婉航的《做好自己就是超越自己》，我才发现原来，人的大脑，与生俱来就具备许多让我们难以理喻的功能，我们不能因为其他人某些自私自立的行为，就质疑其人品，因为其实每个人都不是故意这样的。以前的我常常用君子之心度小人之腹，然后最后痛苦无奈的总是我自己。读了此书，我想我可以少走一些弯路，多收获一点平和的心境。
- 5、书中故事感觉都在网络上看过、会感觉在炒冷饭、但是让我再次关注了这些道理、试着在重复中更多思考
- 6、部分
- 7、学到了如何泡妞。。。
- 8、周末月坛等汤游戏枕边人睡觉中
- 9、做自己！

# 《做好自己就是超越自己》

## 精彩书评

1、婉航的书——做好自己就是超越自己日前我介绍给公司的同事，公司部分员工已经作为励志书籍组团在当当网上购得十几本让大家传看，说明内容是受欢迎的，很值得一读。小小年纪，分析问题很是精妙，值得学习。热情的去迎接生活，不要抱怨，不要怨天怨地，勇敢的面对成功与挫折，成功永远送给意志坚定的人。力荐。

2、这本书拿到手后立即感觉到一种亲切感，再细细翻看里面的内容，更是让人爱不释手。它的可读性非常强，尤其是对刚入职的staff来说。当然，学生也完全可以读啊哦！小故事大道理，或许就是本书所述吧！作者通过一个个小例子，讲述了许多个日常生活中中国遇到的问题，浅显易懂，深入浅出。

3、《做好自己就是超越自己》这真的是一本非常好的书，我非常这本书，我个人也比较偏爱这种类型的书。因为这种类型的书，可以使我不那么浮躁，易怒，老是抱怨生活的各种不满。在我们的生活中，绝大多数的人的生活都不是一帆风顺的，总会遇到一些挫折和令自己不满意的事。我们可能会埋怨生活的不公，嫌弃自己，为什么总是失败没有别人优秀或者没有机会，运气不好。这些问题，整日伴随着我们，令人烦恼和厌倦。我们向往自由，幸福的生活。《做好自己就是超越自己》这本书正是针对了这种现象，运用了心理学知识和精彩案例呈现，教我们如何进行心灵修炼。这本书谈到了如何做个幸运的人，读懂人作对事，看清世界，怎样做好自己超越自己。这本让我学会了怎样做好自己，让自己的内心更强大，怎样在各种关系中自由角逐。修炼自己，让自己的生活充满阳光，自己充满自信，做好自己，做一个优雅的自我实现着。让自己生活的更精彩，淡定，幸福。做好自己，超越自己，Just be yourself！

4、日常生活中，我们都有着类似的经历；我们希望自己时时刻刻都有幸运女神的伴随，遇到任何事情都能尽在掌握；我们希望能看透别人的心思，任何谎言都不能蒙蔽我们智慧的眼睛；我们希望能深刻了解这个世界，任何事情的结果都逃不过我们的预先判断；我们还希望自己能超越自己任何烦恼痛苦，都会自动离我们远离我们。。。。。。这些看似繁琐大大小小的问题，整日伴随着我们，令人烦恼和厌倦。越来越多的人在当下浮躁、膨胀且多变的现实环境中，关注并寻求自身内心的强大，以获得更有自由度、更淡定和更有幸福感的生活。孔子曾说过“吾日三省吾身”，这就告诉我们每一个人都应该每天不断地反省自己，及时改正自己不好的习惯，但在生活中，有很多人喜欢把自己与别人放在一杆称上称量，把自己的价值与别人的价值放在一起进行衡量，最后落得个遍体鳞伤的下场。通过阅读这本书，使我更加懂得了一个道理：如今，在这个充满物欲的社会。金钱，地位和权利成为了衡量一个人能力的重要标杆和尺度，很多人认为，一个人，钱越多，地位越高，权利越大，他就比别人优秀，比别人更有能力。有些人为了追求所谓的身份符标，就不顾一切手段，最后成为阶下囚。这些事例告诉我们，在生活中，我们不应该把自己的价值与理想定固在他人身上，我们应该把自己的价值与进步定格自己的每一天，每一点进步上，慢慢的你会发现原来也很不错，甚至比别人更强。我们只有不断地每时每刻地超越自己，最终你才会发现，原来，实现自身的理想，愿望，价值其实并不难。

5、子曰：“吾日三省吾身也。”但孔子伟大的地方不仅仅在于这个三省，而在于他反省，不仅三遍，即便是十遍八遍，他都会把握一个度，而不会因过多的反省（其实，反省大概应该没有过多只说吧，恐怕只有过少）而垂头丧气，怀疑自己，列国也不游了，《春秋》也不定了，《诗》也不删了，课也不上了。就这个意思，你明白吧？《做好自己就是超越自己》说的就是这个意思。自省是个好品格，谁有谁是好人，谁没有谁是坏人——即便不是，不远的将来必定是，不信你走着瞧。但往往是善于反省的人偶尔会过于谦虚，很多人有狗眼看人低，人家自谦他看不到以为你是无能——这个体会估计无数人都有过吧——加上骨干到瘦骨如柴的现实生活，加上比鸿毛还轻却显得比泰山还重的房价，当然还要加上比阎王爷还难惹的其他很多东西，你大概已经知道了，很多时候你本来是个会反省的好人，但硬是给逼得怀疑自己。一般怀疑自己的大概内容如下：我真的不行吗？我真的不会说话吗？我真的应该那么争抢吗？我做的这个事没前途吗？我真的应该像他们说的那样吗？我真的应该烧掉那些理想吗？我真的应该去买彩票吗？我真的应该去抢银行.....打住。够了。不要再怀疑自己了。如果你是一个懂得自省的人，那你所做的事情基本是差不多的：你可以，只是需要时间，或需要需要调整一些方法；你不是不会说话，你要坚持自己的风格，但略微注意能不能更委婉一些；只要能服务于他人，你做的事情就是有价值的，只是要注意怎样让你的价值融入社会链条；他们说的，你需要好好想想，你有没有自己的理解，自己的理解清晰吗；理想烧掉了，你会觉得生活很荒芜；后面的，就算了吧，

## 《做好自己就是超越自己》

当然如果你够狠，也许可以，玩玩。所以善于自省，但别动不动就怀疑自己。做好自己，就是超越自己。

6、朋友推荐我读一读这本书，看到《失败的理由》这一部分，我感到受益颇深。人人都有失败的时候，而每个人对于失败的理由的认识却不尽相同。或许，这正是能体现出每个人性格的地方，而正确的认识失败，才能引导我们更快的获得成功。另外，我本身是彻头彻尾的星座控，而书中对于星座问题的讨论让我也禁不住陷入了深思。星座真的是那么准确的吗？或许我在迷信星座的时候的确是太主观了一点。这本书，除了让我获得知识之外，更引导我客观的认识自己，这是我最大的收获。

7、不知有多少次，有人对我抱怨说生活为何如此不公，为什么有人总是生活幸福，为什么有的人却难得遇到开心的事情。甚至有的人说“我没有值得高兴的事情”。读了婉航的《做好自己就是超越自己》，我意识到原来幸福并不是一件遥不可及的事情，生活中有许许多多值得我们开心的事情，只是我们缺少一双发现幸福的慧眼。而“幸福的清单”，能够帮助我们，训练我们寻找幸福的能力。看了作者的介绍之后，我也试着列出了一个幸福的清单，发现原来幸福是如此简单的一件事情。感谢作者为我们介绍了这样的好方法。除此之外，这本书中的许多内容不但通俗易懂，而且提出了许多简便易行的改善方案，是不可多得的一本好书。

8、从大学毕业进入职场，我发现明明是同时进入职场的人，从同一起跑线开始赛跑，却各自有不同的结果。若说真的是个人能力的原因，或许又不是那么恰如其分。总觉得还有其他原因在里面。读了这本书，我终于意识到了气场的重要性。作者的语言通俗易懂，把“气场”这一玄而又玄的东西解释得十分简单，而打造温和正性的气场，也变成了一件简便易行的事情。除此之外，这本书的内容十分丰富，讨论了许多在日常生活中我们不经常注意，却又的确是实实在在的话题，帮助我们把我们对自己的超越，从一纸空谈变成了切切实实的行动，确实值得细细读来。

9、读了婉航的《做好自己就是超越自己》一书，感觉受益颇深。全书涉及三十余个话题，把日常生活和心理学的理论完美结合在一起，让枯燥难懂的理论变得明朗清晰起来。原来心理学离我们这样近！看到交往适度这一部分，我实在感触良多。有的时候，怀着一颗热忱的心去和朋友交往，为什么最后却面对着一张冷脸？而我却不知道自己做错了什么。读了这一章，我才发现，原来人际交往中还有那么多有趣的现象，世界并不像我们想当然的那样，而是有许多看似无理的规律。如果早几年我能读到这本书，或许就会少犯些错误了！真是相见恨晚啊！那么现在读，大概还来得及，希望作者再多写些这样的书啊！

10、四份幸运，四份重新开启未来的明灯。不要在抱怨生活的不幸，关键是要改变你的角度。学会如何交流、如何看待，重新认识这个复杂的世界，你会发现超越自己其实就是做好自己。做一个自我实现者，这是作者的理想，如今也成为我的理想。

11、身在这个物欲横流的社会，好像已经不会去读书了，不会去思考了，每天面对诸多生活琐事，活的不如先前那么纯粹，还好偶然发现这么一本书，教会我去思考，教我从生活的细节出发，深入浅出，用心理学的常识告诉我们如何实现自我，而所谓成功的人生就是做最好的你自己！这样才能走近幸运女神。

12、挺喜欢这本书，里面一节叫《外貌协会》，因为我也差不多算成员，就先看的这节。外貌协会的广大会员和非会员都应该看看，这样你们就会对自己更有底气了。《外貌协会》纹理梦幻短发凌乱有型惹人爱再漂亮的女人再帅的靓仔不如一颗善良的心人品好比什么都重要。这本书总体来说还是不错的 做好自己就是超越自己 不要在意别人怎么说 少说话多做事 为自己立下奋斗目标 超越自我

13、超越自己，似乎是每个人的梦想。而做好自己就能超越自己吗？我有些怀疑，这也太简单了！？抱着这样的想法，我读了婉航的《做好自己就是超越自己》，没想到，原来超越自己竟然有如此实际而且实用的方法，让我一下子看到了改变自己的方向，和引导自己进步的方法。书中分为四章，总共近40个话题，每一个都依托在心理学的基础之上，翔实的实验基础令人信服，加上具体而微的改进步骤，令我耳目一新。既然这样，我愿意每天按照作者所说，都进步一点点，希望做好自己的我也能成为一个优雅的自我实现者。

14、一直以为只要我用满腔的热情去对待其他人，就一定能够得到满腔热情的报答。入职几年来，却发现世界并非是如此对等的。想来想去却毫无头绪，为什么不是所有人都懂得投桃报李呢？直到朋友推荐我堵了婉航的《做好自己就是超越自己》，我才发现原来，人的大脑，与生俱来就具备许多让我们难以理喻的功能，我们不能因为其他人某些自私自立的行为，就质疑其人品，因为其实每个人都不是故意这样的。以前的我常常用君子之心度小人之腹，然后最后痛苦无奈的总是我自己。读了此书，

## 《做好自己就是超越自己》

我想我可以少走一些弯路，多收获一点平和的心境。

15、生活是一门心理学有时候在上下班的地铁上，在拥挤的公交车中，在天桥上蜂拥的人群中，只要留意，总是会看到一些垂头丧气的阴郁的脸。像一朵开败的难看的菊花，甚至是一团压抑的火焰。你不知道他是不是今天挨领导批了，或者被同事嘲笑了，也可能是被财务扣了工资，而他女友或许正等他的生日礼物，或许孩子在等一个小巧的蛋糕，或许老家的年迈的母亲等着治病的钱。也或许，他只是疲倦了。然而无论如何，当我们看到这些面容时，会心生烦闷。甚至一天的好心情也受到感染，变得阴郁起来。要打算做的事倦怠了，打算见的人没了心情，打算做一顿可口的饭菜也顿时化为乌有。也或许，你还会看到，在拥挤的地铁上，两个同样疲倦的脸，因为一些小摩擦而骤然间迸发出的火焰，谩骂，脏话，角斗。回家之路上或许就变成了一个战场，带眼镜的，眼镜被打碎，穿西服的，领带被拽折。然后谩骂，到站，可能继续约架，也可能一辈子再也见不着面。而这次短暂的战斗终身难忘，那个人，也许会在心中变成了一辈子的仇敌，从此难再从脑袋里抹去。当然你也可能会想开，变得释然。你会为自己的失态感到抱歉，也为那个人，为周边刚才惊恐或者幸灾乐祸的人。你会安静下来，并重新获得某些信心。就是这样，当一件事莫名的发生时，我们内心的怒火竟然就这样被轻易地点燃了，而且急切地想要找到一个对手，甚至是敌人，痛痛快快地干一仗，无论成败。这是为什么？是什么让我们轻易地失去耐心，躁动不堪？是什么让我们变得不自信，疲惫不堪？其实，生活就是一门心理学。当你看清了那些让你烦恼让你纠结的事背后的真正因由后，你会诧异地叹息，一切不过如此。我要说的正是《做好自己就是超越自己》这本书。一个人怎样才能得到上司的关注，可以与同事打成一片，有一堆闺蜜朋友，家庭和睦。如果一个人的生活果真如此，他便是万幸了。但事实上某些幸运的降临跟天上掉馅饼一个概率。关键是要找到生活的窍门。而这本书，恰恰是从一些生活的细节出发，用浅显的心理学知识，揭开那些我们生活中极易忽视却至关重要的细枝末节。这些细节，看似微小，却真正影响着我们每个人的生活，甚至潜在地改变了人生。如何重遇幸运的生活，如何在生活中游刃有余，如何实现真正的自我，如何做好自己？这些令人纠结的问题，都可以在本书中找到答案。本书案例丰富，娓娓道来，道理浅显，却揭开了一道生活的阀门，而一旦揭开，你的生活便变得轻松自如起来。

16、一本叫人拿起就放不下的书，决定好好把它读完。似乎书中的每一字一句写的都是自己，发生在自己身边的事情，从中能学到很多做人处事的方法，值得一看。其中让我感触颇深的就是关于完美主义的论述，我本人就是一个“校级完美主义者”，和书中描述的一模一样，简直就是照着我的样子写的（呵呵），不过看了这本书之后，我决定要给自己一个改变的机会，人生只有一次，何必给自己这么大的压力呢？随性而活，做到自己能做到的水平不就是完美的人生了吗。

17、越来越多的人正处在当下浮躁、膨胀且多变的现实环境中，关注并寻求自身内心的强大，以获得更有自由度、更淡定和更有幸福感的生活。这本《做好自己就是超越自己》从“运气、预知、感应、念力”四个部分着手，用各种心理学知识和精彩案例相结合，深入浅出、娓娓道来，为我们奉上了一道心灵修炼的大餐，值得一读。

18、你郁闷吗？你郁闷的时候想不郁闷吗？如果是，请继续往下看。有人说一本书哪怕一句话对你有用，就值。我深有同感，心想这本《做好自己就是超越自己》算是书商们整天自卖自夸的“超值典藏”了。为嘛这么说，因为我走马观花的看完这里面的心理学实验案例以及作者搜肠刮肚把和发小分苹果的诸如此类的小事情捋一遍才编出来的诸多案例之后——当然，还有一些诸如书名的许多好像有道理的感慨之后——发现了几句话，算是有点用吧。完了我觉着好玩，就试了试，有一些还真管用。比如说吧，书里说，如果你不幸福但是你非常渴望自己成为一个幸福的人，但是你不是那种内心强大牛逼的人，你也不屑像郭美美一样找个干爹拿着500万去赌场还不忘微博晒一晒，那么你可以这么做，写一个神奇的幸福清单——我怀疑这个有点模仿可怜的鲁滨逊，不过这从远古和西方的角度说明这个方法也许管点用。这个清单是这样的：1 准备一个你喜爱的本子。2 列出至少20件曾经让你感觉幸福或者快乐的事情。在你想到这些事情的时候，你会不由自主地微笑，甚至大笑出声。3 在睡觉之前，阅读这个清单，并尽量在脑海中浮现当时的场景，体验当时那种幸福和快乐的感觉。4 当你遇到新的幸福，将它添加在你的清单中。看到了吧？很简单的方法，但肯定管用。因为你总不是世界上最最倒霉的倒霉蛋，即便最不济你正好就是世界上那个最最倒霉的倒霉蛋，一个月只有一天觉得自己的生活还挺幸福，那没事，你按这个办法写下来，每年年终总结的时候你就翻开这个小本本，那时候连你自己都会惊叹：哇塞，我TM这么幸福！竟然没有一件伤心事！当然，为了要这个神奇的幸福清单不卡壳，你还需要另一套机制与之相配合才行。这个机制就是书中的另外八个字（或许是一个字，也或许是

## 《做好自己就是超越自己》

许多字，看你怎么理解）：胸怀大志，不计小利。说白了，就是要学会阿Q——话说，新时代的社会主要在房奴车奴卡奴等等许多奴隶都对你虎视眈眈的时候，你早该偷偷给阿Q先生平反了，如果你还没有的话，赶快！再啰嗦一句，以上方法，众姐妹尽管试用，老爷们儿们儿们靠边，别都TM这么娘们。

19、“超越”，一个社会教育、家庭教育从小就灌输给我们的词，超越意味着努力，向上，积极，勤恳，但是超越的对象，我们从来都是被教导把标准定为别人，记得上小学和中学时，学校的宣传栏上一直都贴着“比学赶帮超”的训诫，不断超越前面的，你才有机会成为最后的胜利者。千军万马过独木桥，没有穿越别人的心，就只能被人踩在下面。所以我们觉得，要想做最好的自己就必须超越别人，好像是惯常的逻辑。因此在你争我抢的独木桥上，我们精神抑郁、肠胃失调、人际关系紊乱……要知道，人可以给自己不断设立外在目标，但是最难迈过的，始终是自己这一关，独孤求败超越了武林所有高手，找不到一个可以和自己对峙的人，但还是郁郁寡欢，因为他彻底迷失了自我。所以，看完婉航的这本书，我不觉得它是心理学书籍，反而觉得是一本迟到的教科书，来弥补我们多年来一直缺失的教育：在超越别人之前，还是先做好自己，或许做好自己，比超于任何人都重要。因为你始终有一个最重要的敌人，那就是自己。

20、其实我是一个会虐待自己的人，诋毁自己，辱骂自己，也许我会用好多自己都意想不到的方式去惩罚自己，我也不知道为什么。可今天读过《做好自己就是超越自己》我知道适当的改变自己，学会接受自己，尝试着给自己做一个小的计划，或者有一个小小的梦想让自己努力去做，去实现自己的价值，那才是自己，才是成熟的自己。

21、写下这个牛X的标题，马上有了后半句：即便一条道走到黑。其实想想，一条道走到黑的人很了不起，因为一夜之后，总会是黎明。言归正传，这是一篇书评，书名叫《做好自己就是超越自己》。但也不算书评，只是看完书（朋友送的）之后，蠢蠢欲动，想出来得瑟几句。这其实很反常，一般情况下，鸡汤我是不看的，大家都知道，国人大胆，不在乎环境污染，所以，眼下，阴霾，禽流感，鸡汤又被一帮机械、锅炉系毕业有不屑于去贴膜、卖发票的哥们姐们已经搞得没意思了。所以，不喝鸡汤，你懂得。可是朋友送的，说你看看，里面有个《艳遇之桥》，你看看可以增加艳遇几率。多好的包袱和借口。看了，翻了翻，一些案例挺有趣，作者小姑娘也是循循善诱、淳淳教诲、苦口婆心，当然很多话虽然老掉牙，她在案例分析中一说似乎还是有那么一点味道。而那些案例，无非说你老认为一加一等于二，其实某加尔各答布达拉裔美国马尔代夫籍著名心理学家抓了许许多多人做了个实验，证明结果其实和大家平常所想的并不一样。当然了，不是说科学家闲的蛋疼出来忽悠我们，也不是说全世界都傻逼只有那个加尔各答布达拉裔聪明灵慧，而是说生活的表象是一回事，真相有时候是一回事。这个你不服不行。而她费劲巴拉说这一切的一切究竟是为为什么呢？她要说明一个道理：做好自己就是超越自己。通过大量的案例题海战术般让你彻头彻尾的意识到什么是做好自己就是超越自己，如果你已经知道了，翻翻之后自然可以故作神秘地莞尔一笑，如果你还不知道，你可以在书中找佐证，找方法，然后就是做。人生就是做，没办法。

22、日常生活中，我们都拥有着类似的经历；我们希望自己时时刻刻都有幸运女神的伴随，遇到任何事情都能尽在掌握；我们希望能看透别人的心思，任何谎言都不能蒙蔽我们智慧的眼睛；我们希望能深刻了解这个世界，任何事情的结果都逃不过我们的预先判断；我们还希望自己能超越自己任何烦恼痛苦，都会自动离我们远离我们。。。。。。这些看似繁琐的大小问题，整日伴随着我们，令人烦恼和厌倦。越来越多的人在当下浮躁、膨胀且多变的现实环境中，关注并寻求自身内心的强大，以获得更有自由度、更淡定和更有幸福感的生活。孔子曾说过“吾日三省吾身”，这就告诉我们每一个人都应该每天不断地反省自己，及时改正自己不好的习惯，但在生活中，有很多人喜欢把自己与别人放在一杆称上称量，把自己的价值与别人的价值放在一起进行衡量，最后落得个遍体鳞伤的下场。通过阅读这本书，使我更加懂得了一个道理：如今，在这个充满物欲的社会。金钱，地位和权利成为了衡量一个人能力的重要标杆和尺度，很多人认为，一个人，钱越多，地位越高，权利越大，他就比别人优秀，比别人更有能力。有些人为了追求所谓的身份符标，就不顾一切手段，最后成为阶下囚。这些事例告诉我们，在生活中，我们不应该把自己的价值与理想定固在他人身上，我们应该把自己的价值与进步定格自己的每一天，每一点进步上，慢慢的你会发现原来也很不错，甚至比别人更强。我们只有不断地每时每刻地超越自己，最终你才会发现，原来，实现自身的理想，愿望，价值其实并不难。

# 《做好自己就是超越自己》

# 《做好自己就是超越自己》

## 章节试读

### 1、《做好自己就是超越自己》的笔记-海报

真正重要的是做好自己。

### 2、《做好自己就是超越自己》的笔记-第33页

黄金原则：当自己遇到冲撞或不满时，我们假如我们是犯错误的那个人，我们希望别人怎么来对待我们，我们就去这样对待别人。正所谓己所不欲，勿施于人。严于律己，宽以待人。

互惠原则：多肯定别人，以德报怨，人总希望被别人认同，更愿意和认同你的人亲近。别人对你好你也会希望报偿别人。

莎士比亚说：“赞扬是照在人心灵上的阳光，没有阳光，我们就不能成长。”

法国哲学家罗西法古说：“如果你要得到仇人，就表现得比你的朋友优越吧；如果你要得到朋友，就要让你的朋友表现得比你优越。”



# 《做好自己就是超越自己》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)