

BREAK
THROUGH

突破

提升人生境界
开创全新局面

品墨
编著

新华出版社

BREAK
THROUGH

提升人生境界
开创全新局面



品墨
编著

新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

突破：提升人生境界，开拓全新局面 / 品墨编著.

-- 北京：新华出版社，2015.12

ISBN 978-7-5166-2251-3

I. ①突… II. ①品… 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(2015)第296705号

突破

作者：品 墨

出版人：张百新
责任编辑：刘 飞

图书策划：李平书
装帧设计：赵志军

出版发行：新华出版社

地 址：北京石景山区京原路8号 邮 编：100040

网 址：<http://www.xinhupub.com>
<http://press.xinhuanet.com>

经 销：新华书店

购书热线：010-63077122

照 排：新华出版社照排中心
印 刷：北京高岭印刷有限公司

成品尺寸：170mm×240mm

印 张：15	字 数：180千字
版 次：2016年1月第一版	印 次：2016年1月第一次印刷
书 号：ISBN 978-7-5166-2251-3	
定 价：36.00元	

图书如有印装问题，请与出版社联系调换：010-63077101

突破

BREAK
THROUGH

目录

【第一章】突破自我，冲破内心的禁锢 / 1

突破束缚，直面挑战，拒绝平庸

- 自信自强，你的人生不设限 / 2
- 激励自己，人生没有不可能 / 9
- 增强信念，经常为自己鼓掌 / 18
- 勇于突破，敢于开创大局面 / 23

【第二章】执著追求，人生重在不断进取 / 30

保持高昂的斗志，让理想的灯塔熠熠生辉

- 拥有理想，雄心成就梦想 / 31
- 承受压力，有压力才有动力 / 38
- 持续努力，恒心能够征服一切 / 50
- 拒绝满足，具备积极向前的精神 / 54

突破

BREAK
THROUGH

目
录

【第三章】解放思想，敢于开拓新局面 / 58

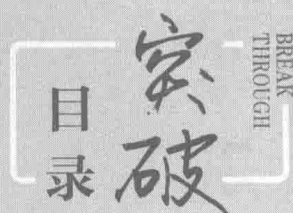
抓住机遇，勇敢进取，做大时代的弄潮儿

- 勇于尝试，世上没有不可能的事 / 59
- 发现自己，进行积极的心理暗示 / 66
- 果断行动，学会抓住时机 / 71
- 接受变化，在变化中实现蜕变 / 76

【第四章】正视困难，突破困境的力量 / 80

坦途在前，又何必因为小的障碍而不走路呢

- 战胜挫折，在困难中学会坚强 / 81
- 在逆境之中，给自己希望 / 88
- 正视困难，磨炼坚强的意志 / 94
- 藐视困难，人生没有真正的绝境 / 98
- 面对挫折，坚定自己的信念 / 103
- 永不放弃，具备越挫越勇的精神 / 108



【第五章】锐意创新，开创光明新未来 / 116

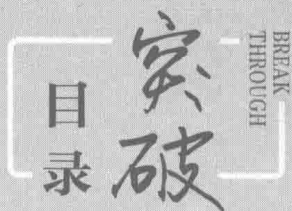
新思路带来新方法，新方法带来新机遇

- 打破定势，改变思路才有出路 / 117
- 独辟蹊径，创新思维的魔力 / 121
- 大胆想象，比别人多想一点点 / 126
- 开动脑筋，让新想法迸发出来 / 131
- 转换视角，换个角度想问题 / 136
- 重点思维，抓住问题的主要矛盾 / 143
- 简单思维，把复杂的问题简单化 / 146
- 灵活机动，学会变通 / 151

【第六章】厚积薄发，每天都要有突破 / 158

成功基于脚踏实地，求真务实，恪尽职守

- 循序渐进，每天进步一点点 / 159
- 脚踏实地，大突破来自小成就 / 163
- 认真工作，天下没有不劳而获的东西 / 170
- 培养耐心，成功就是简单的事情重复做 / 184



【第七章】改变心态，锻造内在的力量 / 188

心态比黄金更重要，好的心态是制胜法宝

■ 积极向上，好心态能改变命运 / 189

■ 乐观心态，让你拥有美好的未来 / 195

■ 务实心态，一次做好一件事 / 200

■ 共赢心态，团队合作才能无往不胜 / 204

【第八章】完善个性，塑造完美的自我 / 209

自我塑造，自我完善，实现境界的飞跃

■ 自我优化，战胜人性的弱点 / 210

■ 百折不挠，培养坚强勇敢的个性 / 217

■ 品德修炼，人品是立身之本 / 221

■ 超越自我，培养成熟的个性 / 226

【第一章】
突破自我，

冲破内心的禁锢

只有突破自我，才能突破极限，拒绝平庸。突破自我，突破的是你看待自己的态度，带来的是你敢于直面挑战勇气。



■ 自信自强，你的人生不设限

信心是生命和力量，是奇迹，是创立事业之本。谁对自己有信心，谁就有可能在持久的努力之后，获得人生的大突破。

周坤大学毕业后经历了一段非常波折的求职经历。作为一所名牌大学毕业的高才生，毕业都快一年了，他却始终没能找到满意的工作，这是不正常的。

“我的各方面能力都很优秀。”周坤说，“毕业之初，我对自己的工作问题是非常有信心的。但后来不知道为什么，我开始不断怀疑自己，担忧自己没有承担重任的能力，无法胜任心仪的工作。”

原来，周坤毕业后应聘几家公司都没能通过，遭遇打击的他开始不相信自己，怀疑起自己来。

“我往很多家大公司投的简历都没能得到回复，应聘了几次也没能顺利通过。我为此而恼火之极，但又不知道问题出在了哪里。于是我就在网上联系同学，想听听他们的看法。同学们的意见不一，有的说

是我要求太高了，有的说是我没有选对口，本想让他们给些指点，但意见多了反而使我陷入了迷茫。”周坤如是说。

很多人都有过周坤的这种经历，无论在生活上还是事业上，类似的事情都会经常发生。那么，我们该如何应对呢？其实办法很简单，就是解除自我怀疑。我们先来看看周坤是怎样做的。

“我一度沉浸在别人的意见之中，甚至在晚上睡觉的时候我都会把每个人的意见从头到尾分析一遍。经过不断反复思考后发现，在所有意见当中，唯独没有我自己的意见。我这才恍然大悟，自己竟成了别人思维的复制者，完全丧失了自己的主见。意识到自己正在犯一个非常愚蠢的错误后，我开始重新整理思维。我将每个人的意见一一列在纸上，然后根据自己的实际情况逐个分析，吸收好的，排除坏的，最后整理出了几点自己的确存在的问题，再加以改进，结果我不但完善了自己的不足之处，自我怀疑的心理也排除了。”周坤总结道。

“其实我是完全有能力找到令自己满意的工作，”周坤说，“只是毕业之初心情有些浮躁，在应聘几次都失败后就开始担忧起来。我开始担心自己无法找到满意的工作，认为一定是自己的能力不足，那些公司才不肯聘用我的。于是我便开始自我怀疑起来，不断否定自己，不断限制自己，这才导致了后来一系列问题的发生。”

一些有实力的人在人生发展过程中，特别是求职时，由于受到“心理高度”的限制，常常对一些合适的职业发展机会望而却步，结果往往痛失良机，甚至导致经常性的职场挫败。心理学家发现，突破心理高度的限制



是人生发展成功的关键，那么我们如何突破自身的心理高度呢？

有这么一个经典的实验，很好的说明了“心理高度”现象。

实验者在一个玻璃杯中放进一只跳蚤，发现跳蚤立即跳了出来。再重复几遍，结果还是一样。根据测试，跳蚤跳的高度一般可达它身体的400倍左右，所以说跳蚤可以称得上是动物界的跳高冠军。

接下来实验者再次把这只跳蚤放进杯子里，不过这次是立即在杯子上加了一个玻璃盖，“啪”的一声，跳蚤重重地撞在玻璃盖上。跳蚤十分困惑，但是它不会停下来，因为跳蚤的生活方式就是“跳”。一次次被撞后，跳蚤开始变得聪明起来了，它开始根据盖子的高度来调整自己所跳的高度。再一阵子以后呢，发现跳蚤再也没有撞击到这个盖子，而是在盖子下面自由地跳动。

一个小时后，实验者开始把这个盖子轻轻拿掉，跳蚤不知道盖子已经去掉了，它还是在原来的这个高度继续地跳；三个小时后，发现这只跳蚤还在那里跳。一天以后发现，这只可怜的跳蚤还在这个玻璃杯里不停地跳着——其实它已经无法跳出这个玻璃杯了。

难道跳蚤真的不能跳出这个杯子吗？绝对不是。问题在于只是经过几次碰撞，它的心里面已经默认了这个杯子的高度是自己无法逾越的。

在人生发展过程中，有许多人也在过着这样的“跳蚤人生”，屡屡去尝试成功，但是往往事与愿违，屡屡失败。几次失败以后，便开始不是抱怨这个世界不公平，就是怀疑自己的能力，他们不是不惜一切代价去追求成功，而是一再地降低成功的标准——即使原有的一切限制已取消。就像刚才的“玻璃盖”，虽然被取掉，但他们早已经被撞怕了，不敢再跳，或

者已习惯了，不想再跳了。结果，就有相当一部分人往往因为害怕成功高度的限制，而甘愿忍受失败者的生活。

很多人不敢去追求成功，不是追求不到成功，而是因为他们的心里面也默认了一个“心理高度”，这个高度常常暗示自己的潜意识：这个是没有办法做到的。

其实，让这只跳蚤再次跳出这个玻璃杯的方法十分简单，只需拿一根小棒子突然重重地敲一下杯子；或者拿一盏酒精灯在杯底加热，当跳蚤热得受不了的时候，它就会“蹦”地一下，跳了出去。

这种方法对人也同样产生作用。当然，这种作用只有当我们自我觉醒并强烈要求改变，或有他人意识到问题的严重性并帮助其改变时才会产生作用。问题是很多人对于自己的各种不顺、失败根本就不知道原因所在，特别是心理高度这种比较隐性的因素是比较难以发现的。

可见，在人生发展过程中，若能够摆脱“心理高度”的限制，冲破常人望而却步的“心理制高点”，那么我们的发展空间和成功率将会明显增大。

一个人要想突破自己，首先要做到的就是拥有自信，不要给自己设限。成功者的思想里只有成功，没有失败。他们也会接受别人的意见，但从来不会怀疑自己是否有取得成功的能力。这是一种非常强大的自信心，也是对一个人坚强的毅力最有力的支撑。

萧伯纳说：“有自信心的人，可以化渺小为伟大，化平凡为神圣。”人生中的坚韧、进取、勇敢、耐心、恒心等一切美德，都产生于自信心。当我们的心中充满坚毅、勇气和信心时，那些束缚、限制我们提升自我的因素将不复存在。



真正决定你在人生道路上能否高歌猛进、不断突破的关键因素是自己内心是否充满了信心，是否对未来的生活充满了希望。当我们以自信自强的态度面对自己时，我们便开启了生命的原始动力。

心理学家威廉·詹姆斯说：“我这一生最大的发现。是觉察到人类若心灵意象改变，生活也会随之改变。”在生活中，我们每个人都应该有这样一种卓越的品质，即在经过许多失意事之后，还是满怀信心，毫不失望，认为将来一切自会好转。这种卓越的品质就是自信心。生活中那些性格软弱和事业上不成功的人的主要原因就是缺乏信心。信心具有令人难以置信的力量，信心能够激发我们的热情，促使我们付之行动。当你抱着“我确实能做到”的态度时，自然就会想出“如何去做”的方法。

一个纽约的商人看到一个衣衫褴褛的铅笔推销员，顿生一股怜悯之情。他把1美元丢进卖铅笔人的盒子里，就准备走开，但他想了一下，又停下来，从盒子里取了一把铅笔，并对卖铅笔的人说：“你跟我都是商人，只不过经营的商品不同，你卖的是铅笔。”几个月后，在一个社交场合，一位穿着整齐的推销商迎上这位纽约商人，并自我介绍：“你可能已经记不得我了，但我永远忘不了你，是你重新给了我自尊和自信。我一直觉得自己和乞丐没什么两样，直到那天你买了我的铅笔，并告诉我是一个商人为止。”

“推销员”一直作乞丐，不就是因为缺乏自信心吗？就是从纽约商人的一句话中，“推销员”找到了自尊和自信，并开始了全新的生活，从中

不难看出自信心的威力。

缺乏自信常常是性格软弱和事业不能成功的主要原因。对此，著名的推销员齐格曾有过切身的体会。

齐格曾参加过一个由梅里尔指导的全日制培训课程。培训结束后，梅里尔先生将齐格留下说：“你有许多能力，你可以成为一个了不起的人，甚至一个全国优胜者。我绝对相信，如果你真正投入工作，真正相信自己，你能冲破一切困难获得成功。”说真的，齐格细细品味这些话时，他惊呆了。你必须理解齐格当时的处境，才有可能意识到这些话对他有多大的影响。他回忆道：“当我是个小男孩时，我长得很小，即使在穿得最多时也没超过120磅。我上学后，从五年级开始，放学后和周六的大部分时间都在工作，运动方面也不是很活跃。另外，我还很胆小，直到17岁才敢和女孩约会，而且还是别人指定给我的……一个盲目性约会；一个从小镇中出来的小人物，希望回到小镇上一年赚上5000美元，我的自我意识仅限于此。现在却突然有一个受我尊敬的人对我说‘你能成为一个了不起的人’！”所幸的是，齐格相信了梅里尔先生，开始像一个优胜者一样思想、行动，把自己看成优胜者，于是，他真的就像个优胜者了。到最后齐格终于成功了，他说：“梅里尔先生并未教很多推销技巧，但那年年底，我在美国一家7000多名推销员的公司中，推销成绩列第二位。我从用大众车变成用豪华小汽车，而且有望获得提升。第二年，我成为全州报酬最高的经理之一，后来我成为全国最年轻的地区主管人。”



齐格遇到梅里尔先生后，并不是获得了一系列全新的推销技巧，也不是他的智商提高了 50 点，只是梅里尔先生让他确信自己有获得成功的能力，并给了他目标和发挥自己能力的信心。

可见，人，只有自信，才能自强不息，才能使人为自己的理想而努力奋斗。只有自信，才能使人在艰苦的事业中保持必胜的信念，才能使人有勇气前进。人，如果缺乏自信心，会使人对自己的美好理想放弃争取，会使人浑浑噩噩、碌碌无为；人，如果缺乏要干成一番事业的自信心，通向成功之路的航船就要在沙滩搁浅，终生也托不起成功的巨轮。在现实生活中，自信心是大力之神，它能使弱者变强，使强者变得更强。

自信所赋予人的光彩永远都不会因为时间而改变。一个人如果自信，无论他本人是多么的平凡，都会在别人眼中变得熠熠生辉。因为自信可以变成一种人格魅力，深深地吸引周围的人。

自信能使人的潜能充分发挥，要勇敢地对自己说：我一定可以的！我不比任何人差！我很棒！然后坚持到最后，那么你就是最棒的，你就是最优秀的。你就能得到你想要的东西，获得你想要的成就。

■激励自己，人生没有不可能

一天上午，巴巴拉老师让全班 35 名学生都拿出一张白纸，并在页眉处用大写字母写下“我不能”，然后叫学生列出所有他们不能做的事。

例如：

我不能独立完成数学作业；

我不能只是吃一个冰淇淋蛋卷；

我不能做了位数以上的乘法；

我不能让卡比拉喜欢我；

.....

在学生们都忙着列出自己的清单的时候，巴巴拉老师也在列举自己不能做的事。如：

我不能让吉米遵守课堂纪律；

我不能让威廉的父亲来参加家长会；

.....

写完后，巴巴拉老师让学生们把写好的纸对折起来，放进讲台上的



空盒子里。

收完后，巴巴拉把盒子盖好，然后把盒子夹在手臂下和学生们一起走出教室。下楼时，巴巴拉在杂物室里拿了一把大铁铲，然后领着学生们来到操场。

巴巴拉和学生们来到了操场最远处的角落，她面向学生们严肃地宣布：“孩子们，今天，在这庄严的时刻，我们在这里集合，我们将把‘我不能’全部埋葬。”

然后，她挖下了第一铲，学生们一个一个地接着往下挖，每位学生都掘起了满满一铲土。10分钟过去了，他们挖出一个大约1米深的坑。巴巴拉轻轻地装满“我不能”的盒子放入刚刚挖好的土坑里。

巴巴拉转向学生，叫他们绕着“坟墓”围成一圈，手拉手，低下头。接下来，巴巴拉宣读了令每个人都难以忘怀的悼词：

“孩子们，今天我们相聚在这里，一起来悼念‘我不能’。昨天它与我们同在，进入每个人的生活，有些人多，有些人少。不幸的是，它的名字无处不在，在每处公共场合都能听到，在学校、在商场、在公司、在政府大厅、甚至在总统办公室。

今天，我们为‘我不能’提供一处安息之地，它去了，留下了它的兄弟姐妹们（我行，我会，我马上）。虽然它们不如‘我不能’声名远扬、势力强大，但总有一天，在我们的帮助下，它们将写下世界上最壮丽的诗篇。

愿‘我不能’永远安息吧！愿在场的每一位孩子彻底摒弃‘我不能’，珍惜生命，勇往直前。阿门！”