



可以输给别人， 不能输给自己

You Can Lose To Anyone
Except Yourself

● 许贺玲◎著

● 人不因他人而失败，只会靠自己去成功

● 只要不输给自己，就能战胜所有人
● 只要战胜自己，就能赢得整个天下

● 你要改变的是自己的头脑，而不是去改变别人。

——新闻集团总裁 默多克

中国商业出版社

可以输给别人，
不能输给自己

You Can Lose To Anyone
Except Yourself

许贺玲◎著

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

可以输给别人, 不能输给自己 / 许贺玲著. —北京:
中国商业出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5044-8727-8

I . ①可 … II . ①许… III . ①成功心理—通俗读物
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 203753 号

责任编辑: 朱丽丽

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

三河市龙大印装有限公司印刷

*

710 × 1000毫米 16开 14印张 220千字

2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷

定价: 32.00元

(如有印装质量问题可更换)

前言

PREFACE

生活中，受到伤害的人，总想去报复伤害他的那个人；失败的人，总会仇恨打败他的那个人。我们总会去痛恨成为自己人生前进障碍的“那个人”，殊不知，“那个人”却是我们自己。很多时候，我们总会把自己的不如意归罪于第三方，其实，仔细反省自己的时候我们会发现：自己的性格有些懦弱，自己的能力有些不济，自己的信心不足，自己的坚持不够。

所以说，一个人的输，不一定是别人让你输。但是，一个人的赢，一定是自己让自己赢。敌人、环境如何打败自己这都不重要，重要的是在别人打败自己之前就先输给了自己。人生中最大的敌人就是自己，所有困难都源于自己的心中，只有明白所有的困难和障碍全部是自己制造的时候，才会真正克服它、战胜它。

人生最难战胜的敌人就是自己，因为敌人容易战胜，惟独自己最难战胜。自己把自己说服了，是一种理智的胜利；自己把自己感动了，是一种人生的成熟；自己去坚持，是一种人生

的成功。付出了自己，控制了自己，提升了自己，说服了自己，感动了自己，征服了自己，这样的人才能战胜一切挫折、痛苦和不幸。

人的一生可能要经历很多失败，但败给自己是最窝囊、最低级、最彻底的失败。为了避免这种失败，我们编撰了本书，意在通过许多富有哲理的故事和一些人生感悟，帮助全面审视自己的人生态度，从而做一个不输给别人更不输给自己的真正成功者！

目录

CONTENTS

| 第一辑 | 完美人生靠自己打造，想赢别人就先赢自己

命运靠自己改变，自己的道路自己走 // 003

战胜内心的恐惧，才会成为赢家 // 006

战胜自己，是天才和成功者的秘密 // 008

尽量不依靠别人，救世主就是你自己 // 011

舍弃你的依靠，成功者靠自己奋斗 // 014

| 第二辑 | 不是输在对手让你输，而是赢在自己希望赢

没有积极的心态，哪能多一份幸运呢 // 019

自己没有进取心，人生很难辉煌 // 021

有积极、正面的心态，世界也会输给你 // 023

盯着事物的负面，就会把胜利关在外 // 026

控制自己的大脑，让自己的信念更积极 // 028

保持积极的心态，谁都可以创造出奇迹 // 031

不输的自己，一定离不开积极的思维 // 034

| 第三辑 | 可以输在家底上，但不能输了底气

拥有自信的力量，你可以打败所有怯弱 // 039

| 第四辑 | 宁可输给强大的敌人，不能输给失控的自己

命运掌握在自己手里，一定要相信自己 // 042

赶走自卑心理，你就是一个强人 // 044

懂得自我认同，才会被群体认同 // 046

你无法前进，只因内心不够强大 // 049

不认可自己的能力，成功就会与你无缘 // 051

不要羡慕别人，学会欣赏自己的美好 // 054

自己不踩急刹车，失控是必然的 // 059

你失去太多，只是因为你“情绪坏” // 061

愤怒的时候，很容易失去得到的 // 063

不会让自己消消气，只会伤害自己 // 066

保持理智，你才能握好人生的罗盘 // 069

不宣泄，你就会输给负面情绪 // 072

| 第五辑 | 拼爹拼妈拼学历，不如拼拼自己的意志力

意志不给力，人生就会一团糟 // 077

信念是一种强大的力量，可以战胜一切 // 079

逆境中没有韧性，你就很难走向成功 // 081

没有绝望的处境，只有对处境绝望的人 // 084

成功是一场持久战，恒心缔造成功阶梯 // 087

胜人者有力，自胜者强 // 091

压力变动力，逆境也是通往真理的路 // 093

| 第六辑 | 不要抱怨人心险恶，你的修行决定你的圈子

- 你喜欢对方，对方就会喜欢你 // 099
- 不伸出和解的手，很难培育友谊的长青树 // 101
- 朋友之间惟有真诚，才能享受友谊 // 104
- 君子之交淡如水，不让金钱破坏友情 // 107
- 满足朋友的需要，朋友同样需要关心 // 109
- 交往要把握平衡，互惠互利才长久 // 112
- 管住自己的舌头，不要泄露了朋友的隐私 // 114
- 做一朵“解语花”：我喜欢懂我的人 // 118
- 同情他人——获得好感的第一步 // 122

| 第七辑 | 不和自己过不去，活在世上就会一点都不累

- 当虚名浮利累了自己，你就和清闲无缘 // 127
- 你的劳碌没有尽头，是因为没止住贪欲 // 130
- 珍惜血肉之躯，不要让身心过于劳累 // 132
- 走自己的路，不追求所有人都满意 // 135
- 不要为缺憾而忧虑，学会“到此为止” // 138
- 学会放过自己，学会原谅自己 // 140
- 心不能病了，好心态才是人生最大的资本 // 143
- 普通没什么不好，简单生活才有真快乐 // 145

| 第八辑 | 不怪对手提升得太快，只怪自己进步得太慢

- 以人为师：学他人之长补己之短 // 151
- 竞争力不强，是因为学习力不够 // 153
- 学习是一生的事，才能保证成功 // 155

只有不断学习，你才能拥有优势 // 158
不停地改造自己，能力靠自己去提高 // 160
不要固守已有知识，文凭也有“保质期” // 163
优势穿着隐身衣，需要自己挖掘 // 166

| 第九辑 | 不是世界对你不公，因为你不懂得如何付出

争取在第一时间解决问题 // 171
不能只是嘴上说说，执行才是你的价值所在 // 173
不懂得量力而行，付出也会徒劳无功 // 176
面对繁忙的工作，先为工作排排序 // 178
不合理使用时间，忙来忙去都在“瞎忙” // 180
有苦干没有巧干，一辈子都在白干 // 183
行动犹犹豫豫，患得患失只能是空忙 // 186

| 第十辑 | 囿于思维的墙，忙来忙去都在瞎忙

拥有一个创意，就能让你“高人”一等 // 191
智者不袭常，创新需要“离经叛道” // 194
敢为人先，不必和别人走一样的路 // 197
头脑足够灵活，才能激发出创造性思维 // 199
多开动脑筋，你才能破除思维的惰性 // 202
死拼盲打不靠谱，多听听别人的意见 // 205
懂得去创造，这样活着才够味 // 207
学会逆向思考，思维不应仅仅是顺时针 // 210
调整你的行为模式，不让习惯占据心灵 // 212

第一辑

完美人生靠自己打造，想赢别人 就先赢自己

假如你输了，其实你是输给了自己。这不是诡辩，而是成功的真理之一。因为一个连自己都无法降服的人，又怎能去降服自己的对手呢？



命运靠自己改变，自己的道路自己走

有人说，有好父母就会有好前程；也有人说，嫁个好人家就会有幸福；还有人说，有个当官的亲戚人生就会很成功……很显然，这些人是将自己的人生寄托在别人身上。其实，人生不能靠别人，只能靠自己。俗话说：靠天靠地不如靠自己。自己的道路自己走，只有自己为自己奋斗，否则只有输。

有一个人生来就很不幸：他的父亲嗜赌如命，输了钱就拿他出气发泄；他的母亲嗜酒成癖，喝醉了就对他拳打脚踢。他常常是鼻青脸肿，皮开肉绽。由于家庭暴力的影响，他13岁便流浪街头。

一直到20岁的时候，他才幡然醒悟：“如果这样下去，我只能成为社会的垃圾，那岂不是和我的父母一样了吗？不能这样做，我一定要走一条成功之路！”

但是自己走哪条路呢？从政？没有后台；进大企业去工作？没有文凭；经商？没有本钱……自己什么都没有，他不知道该干什么。

在看了一场电影后，他便决心去当演员，因为演员不需要后台，也不需要学历，更不需要本钱，只要依靠自己的努力就可以了。

但是，他不具备当演员的条件，他不仅有口吃的毛病，长相也很难看；他没有表演经验，也没有接受过任何专业的表演训练，更没有所谓的表演天赋。

但是他认为，这就是他人生的惟一机会，绝不能放弃，一定要成功！于是，他来到好莱坞，找导演，找制片……找一切可能让他成为演员

的人。

“给我一次机会吧，我要当演员，我一定会表现好！”见到电影界的人，他总会这样说。

“看你这个样子，怎么可能做得了电影演员呢？”

“算了吧，我们才不用像你这样的人哩。”

“走远一点，这里不是你做梦的地方！”

“你死了这条心吧。”

“你不要再来了，我们公司不欢迎你。”

遗憾的是，面对他的却是总是讽刺、挖苦、嘲笑……但他还是告诉自己：“我一定要成为好莱坞的明星！”

就这样，在两年时间内，他遭受到了1000多次拒绝。他有时候也不禁暗自垂泪：难道自己就没有希望了吗？难道赌徒、酒鬼的儿子就不能拥有幸福的人生吗？不行，我一定要成功！他想，既然不能直接成为演员，那就先写剧本，待剧本被导演看中后，再来要求当演员。

就这样，他一边打工维持生计，一边深入生活编写剧本。剧本写完了，他又拿着剧本找导演：“用这个剧本，让我当男主角吧！”

有人看了看剧本，又立即还给了他；有人觉得剧本还行，但不可能让他当男主角；还有人看都不看，就把他轰出门去……总之，仍然没有人答应他，但他没有停止行动。最终，在他遭到1855次拒绝之后，一个曾拒绝过他多次的导演对他说：“我不知道你能否演好，但我被你的坚韧所感动，我给你一次当主演的机会。”

后来，这个人成了好莱坞的大明星，他就是世界影迷心中的英雄——史泰龙。

在实现人生理想的路上，有很多人常常遭遇两三次碰壁就放弃了，从史泰龙的身上，就可见他们为什么不成功了。如果他们也能像史泰龙一样正确地对待自己，毫不懈怠地相信自己，那么就离成功不远了。很多人觉

得人生总会有很多苦难，让人痛苦不堪。殊不知，当我们将这些苦难踩在自己脚下的时候，我们的人生就会与众不同。

经济大危机时，汤姆和妻子先后都失业了。但是为了生活，他们夫妻俩每天仍努力地找工作，可晚上回到家时，只能是望着彼此摇头，不停地叹气。

汤姆的父亲曾经是个拳击冠军，但如今他年老力衰，病卧在床了。

有一天，父亲的精神很好，他将满脸愁容的汤姆叫到床前，对他说了自己在某次赛事上的经历。

在一次拳击冠军对抗赛中，他遇到了一个比自己高大的对手。因为自己是个矮个子，一直无法对其进行有效反击，反而差点被对方击倒，连牙齿也被打掉了一颗。

休息时，教练鼓励他说：“忍住，你一定能打到第12局！”

听了教练的鼓励，他也说：“我不会怕，我应付得了！”

于是，在场上，虽然自己一直没有有效的反攻机会，但他也没有被对手彻底打倒。他跌倒了又爬起来，爬起来后又被对手打倒，一直坚持到了第12局。

就在第12局最后十几秒钟，可能是力气消耗的太多，对方的手开始发颤了，他抓住这最好的反攻时机，倾全力给对手一个反击，对手应声倒下，他因此获得了拳击生涯中的第一个冠军。

说话间，因病痛苦的父亲额上全是汗珠，他紧握着儿子的手，吃力地笑着说：“没关系，我应付得了。”

汤姆含着泪说：“放心，我们也一定能应付过去。”

从此以后，汤姆不再愁容满面，白天他出去找工作，晚上就和家人开心地聚在一起。因为努力找工作，不久，汤姆夫妇都找到满意的工作。很快，一家人又回到了宁静、幸福的生活中。

后来，每当家人遇到困难的时候，汤姆总会想到父亲说的那段话，他

会告诉家里的每一个人，甚至是他遇到的每一个生活艰苦的人，在困境中要告诉自己：“我一定能应付过去。”

人生在世，好的命运要依靠自己去创造。尤其在巨浪滔天的困境中，我们应随时赋予自己改变命运的力量，不断地告诉自己：“我一定能应付过去。”这样，才能收获满意的人生。

当我们有了一份靠自己改变命运的坚定信念，困难便会在不知不觉中慢慢远离，生活自然会回到风和日丽的宁静当中。学会依靠自己，就会走出人生的低谷，摆在我们面前的，将是一片湛蓝的天空！

战胜内心的恐惧，才会成为赢家

美国前总统罗斯福曾经说过：“惟一值得恐惧的就是恐惧本身。”但是成功的道路上，很多人常常犯这样的错误：还没有真正与问题接触，就将问题无端放大，以致很快心生恐惧、逃避，最终输给了自己，一事无成。

可以说，很多人的人生不如意，不是因为败于外因，很大程度上是内因撕碎了自己的成功。

据美国一家权威医疗机构统计，因患癌症而死亡的患者当中，有近四成的病人死于对癌症的恐惧。除了癌细胞，心理疾病正成为夺去癌症病人生命的最大杀手。

人们经常可以看到，一个生龙活虎的人在被告知患上癌症——尤其是在确诊之后，会立刻万念俱灰，过不了几天就会奄奄一息。可以说，在医院里，很多严重患者更需要的不是身体的治疗，反而是心理医生的治疗。

所以说，要想战胜癌症，就得先战胜自己对癌症的那份恐惧之心。如果患者能够正确认识癌症的自然病程，并充分相信现代医学，许多癌症甚

至中、晚期的癌症都能借助一定的手段得到有效治疗。在医学案例中，有些医生连连摇头，声明可以准备后事，“死期已定”的病人，却可以用他们内心坚强的意志力成功地战胜恐惧。他们抱着一种生的希望，积极地配合医院的治疗，最终战胜了病魔，创造了生命的奇迹。

恐惧源自意志薄弱的内心。如果那些癌症病人都能够拥有坚强的意志，勇敢、积极地面对病魔，他们就不会被对癌症的恐惧所击垮，不会放弃希望，也就不会造成那么多的悲剧。

我们在处理人生很多事的时候，往往就和治疗癌症是一个道理。我们可能会遭遇很多次困难，但很多时候，需要战胜的不是困难本身，而是对困难本身的那种恐惧心理。事实上，任何挫折和失败都无法令那些意志坚强的人心生畏惧。他们永远充满着昂扬的斗志、饱满的信心，而这样的人往往都能够成就伟大的事业。

美国前总统艾森豪威尔小时候曾经有过这样一段经历：在他5岁那年，有一次到叔叔家去玩。叔叔家的后面养了两只鹅，结果一只鹅一见他就向他扑来。艾森豪威尔吓坏了，拼命逃到屋子里向大人哭诉。

叔叔拿了一把旧扫帚给他，并指着鹅对他说：“你一定能战胜它！”于是，当那只鹅再一次向艾森豪威尔冲来时，他手里拿着扫帚，鼓足勇气大吼一声，挥起扫帚向鹅冲去。哪知，凶猛的鹅这次却掉头便跑。看到鹅逃跑了，艾森豪威尔紧追不舍，最后狠狠地打了鹅一下，鹅惨叫着逃跑了。从此，那只鹅一见他就会远远地躲开。

后来，有一段时间里，每天艾森豪威尔放学回家都会被一个与他年龄相仿、粗壮好斗的男孩追赶。一天，这一幕刚好被他的父亲看见了，父亲冲他大喊：“你为什么要容忍那小子追得你满街跑？去把那小子给我赶走。”

于是，他不得不停下来，虽然面对的是一个自己非常害怕的对手，但他还是开始进行猛烈的反击，一下就把那个小孩吓住了，慌忙夺路而逃。

艾森豪威尔从此勇气大增，再也没有人敢欺负他了。

这两件事让艾森豪威尔明白了一个道理：只有勇敢迎战，才能让对手恐惧自己，而不是自己恐惧对手。正是艾森豪威尔从小就培养自己面对恐惧的勇气，使得他在后来的职业生涯中不断发展，最终成为著名的将领。

人生在世，没有谁能够避免遭受挫折和失败，恐惧是人的本性，每个人都会有自己恐惧的东西——有的是因为一件事，还有的是因为某一个人。著名将军巴顿曾经说过：“如果勇敢便是没有畏惧，那么我从来不曾见过一位勇敢的人。”也就是说即使再勇敢的人，也有畏惧的时候。人们在面对连续失败的时候，每一次的重新来过都是一次意志力的考验和挑战，能跨越就能成功，跨越不了，就成为了恐惧阴影下的傀儡。正是因为能够克服恐惧，艾森豪威尔才能够始终坚持着、奋斗着、满怀信心地挑战命运，不言放弃地为自己挣得一个辉煌的人生。

事实上，当我们的事业一帆风顺的时候，我们往往能够锦上添花，尽最大努力把工作做好；但一旦遇到重大挫折，很多人便在畏惧中退缩了。其实很多时候，那些所谓的挫折本身并不像我们想象得那么可怕，而是当我们面对它们的时候，在内心里会将它们无限扩大，惧怕受挫的内心让我们在挫折面前低下了高贵的头。鼓足勇气去面对挫折吧，只有勇于克服恐惧，排除万难，登上成功峰顶的人，才能领略别人无法欣赏到的无限风光。

战胜自己，是天才和成功者的秘密

在现实生活中，很多人都会对那些天才和成功人物羡慕不已，并且会颇为遗憾地想：为什么自己不是像他们一样成功的人呢？究其原因，我们