

白晓/著



不求与人相比， 但求超越自己

立即行动，分割任务，
养成最强执行力



致敬对手，赢取生机，
绽放最美的姿态

珠外借

主动改造，直面本真，
成就全新的自我



让好习惯沉淀在潜意识里，
让优秀成为一种本能，
你一直在超越自己

台海出版社

不求与人相比， 但求超越自己

白晓/著



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不求与人相比，但求超越自己 / 白晓著. -- 北京：

台海出版社，2017.5

ISBN 978-7-5168-1406-2

I. ①不… II. ①白… 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 (2017) 第 096859 号

不求与人相比，但求超越自己

著 者：白 晓

责任编辑：姚红梅

装帧设计：金 刚

版式校对：王 娟

责任印制：蔡 旭

出版发行：台海出版社

地 址：北京市东城区景山东街 20 号， 邮政编码：100009

电 话：010 — 64041652（发行，邮购）

传 真：010 — 84045799（总编室）

网 址：www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail：thcbs@126.com

经 销：全国各地新华书店

印 刷：三河市兴国印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：889×1194

1/32

字 数：158 千字

印 张：7.5

版 次：2017 年 6 月第 1 版

印 次：2017 年 6 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5168-1406-2

定 价：39.80 元

版权所有 翻印必究



目 录

contents



第一章

Chapter 1

人生是场比赛，最大的对手是自己

面对生活，我们总是充满困惑 /003

是被生活改变，还是改变生活 /007

保持一颗平常心 /011

精神是一种伟大的力量 /015

武松打死老虎之后 /019

感谢你的竞争对手 /023

全力以赴，做到最棒 /028

第二章

Chapter 2

只要“不放弃”，没人能够打败你

职场要走上坡路 /035

“鸡头”还是“凤尾” /039

保持高度的竞争意识 /042

最难超越的是自己 /046

你无法成为别人 /050

迷失是觉醒的开始 /055

不要重复“跳蚤的悲剧” /059

环境妨碍了你吗 /063

经历过艰难，才能变得更优秀 /067

第三章

Chapter 3

向着光亮前行，跑赢自己就好

逆境的囚笼 /073

扬帆起航，逆流而上 /077

欲望越大，压力也就越大 /081

让你的潜能爆发出来 /085

战胜自我，才能走出逆境 /089

有我即地狱，无我便天堂 /094

奴隶，在工作中形成 /098

人为什么会感到痛苦 /101

痛苦是成熟的开始 /105

第四章

Chapter 4

战胜懒惰的自己

可怕的慢性毒药 /113

“伤不起”的哈姆雷特 /117

立刻行动，否则别想成功 /121

机会是自己创造出来的 /125

启动你的执行力 /129

一屋不扫，何以扫天下 /131

只要迈出第一步 /135

成功在于先行一步 /138

这是一个“比快”的时代 /141

第五章

Chapter 5

战胜消极的自己

负面情绪会害死你 /147

愤青做不得 /151

让优秀成为一种习惯 /155

把好习惯坚持下来 /159

拖延是一种恶习 /163

从小处着手，改掉坏习惯 /168

坏习惯让我们产生了警觉 /171

不是全才，也别做庸才 /175

让优点压倒弱点 /179

紧紧抓住每一个机会 /183

第六章

Chapter 6

战胜散漫的自己

社会中的两个族群 /191

不投入当下，自然了无兴趣 /195

无兴趣人的模式 /200

张朝阳的兴趣与追求 /204

世界上最可怕的杀手 /208

只找方法，不找借口 /211

换种思路就是一种跨越 /215

换一种心态去工作 /219

请先停止抱怨 /222

快乐工作的秘诀 /225

永远像实习生一样 /228



第一章

人生是场比赛，最大的对手是自己

在人的一生中，成功和失败都只是连接生命的纽带，它只是一种状态的结束、另一种状态的开始。人生不可能永远成功，成功只意味着一个阶段目标的实现，一种理想变成现实。

面对生活，我们总是充满困惑

当今社会，我们缺少的并不是快乐和幸福，它们甚至给人一种到处皆是的感觉。然而，当我们真正俯下身来寻找时，却惊讶地发现，散落满地的原来是一个个困惑着自己的难题和无法突破的障碍。

我们甚至觉得，人生就是在逆境中寻找突破，追求理想和快乐。面对那些折磨我们的事，我们需要拥有冲破逆境的聪明和智慧。

生活为什么总是不如意，是自己哪里出了差错吗？

我为什么难以突破现状，是自己的思维陷入怪圈了吗？

我是在逃避生活的本质，还是已经在理想与现实中迷失？

我为什么总是自卑、没决心和信念，如何做才能让自己变得更自信？

.....

当身陷逆境、心生困惑、不满足于生活现状时，就会不停地思索产生问题的根源在哪里，并且还可能积极地投入到寻找改变现状的方法中。结果几个回合下来，效果不明显，而且一切都好像没有太大进展。

当我们身陷生活的泥潭无法自拔时，会痛苦万分地反问自己，生活到底哪里出了错？到底什么才是生活的目的和意义？

事实上，人生就像一杯水洒在地面，本质是清澈透明并无色无味的，而一旦落到地面就会被大地迅速吸收，与泥土融为一体。

无论我们落在大地的哪个角落，每个人的人生都会与泥土密切相连。不过，有许多人很难辨清一个真相：最终，到底是自己被泥土吸收了，还是自己吸收了泥土？到底是自己存在于泥土中，还是泥土存在于自己体内？

生活的全部就在自己和泥土之间，但很多时候连我们自己都无法分清自己到底是怎么一回事。想分清现状的欲望和恍惚的感觉让我们不停地去思考、探索，自己到底是什么，泥土到底在我的生活中扮演着什么样的角色？

一旦我们试着去发现真相，疑惑、混乱、烦恼、压抑、茫然便会随之而来，自己好像被一股前所未有的阻力所束缚，无法摆脱，更难以超越。此时，我们的生命陷入逆境，然而任何希望、光明的出现都会使我们充满惊喜、欣慰与渴望。

但是，一切依然像泥土的厚度那样，让我们难以辨清和穿越。甚至有时我们会感觉自己的内心变得有如一团乱麻，好像根本不属于自己一样，还有种深陷泥潭的感觉。我们努力挣扎，但一切却无济于事，

没有任何进展。

此时，快乐与幸福的感觉在我们心中荡然无存，一种前所未有的痛苦与迷乱纠缠着自己，既无法掌控，又挥之不去。

于是，我们开始努力思考生活中突破阻力的方法：

我应该用什么方法改变自己目前不佳的状态？

我将突破哪些思维怪圈？

怎样在失控中学会自我驾驭？

我如何在痛苦中掌握幸福？

我能不能塑造一个更加强大的自己？

是什么在阻碍我前行的脚步？

是什么让我深陷泥潭？

如何使我做事的效能更高些？

如何让弱势的我变得优秀？

我能否成为生命的强者？

.....

当以上种种问题摆在面前时，你是否会觉得内心深处有一种无力的感觉，原来面前的一切并不是世界的全部。有时，我们会觉得自己就像盲人摸象——所触摸到的一切并不是真相。眼睛和感觉经常使我们的思维陷入偏见之中，所以想认清自我就不能固执己见，而应学着突破思维意识中的束缚，探索生命中的非常之道。

对于那些身陷困境的人而言，在逆境中生存的智慧就是使其突破困境的非常之道。从逆境智慧中我们会：

发现自己到底被哪种思维所束缚；

清楚如何去驾驭失控的自己；

明白如何读懂人生的幸福真谛；

学会如何去塑造一个更强大的自己；

知道是什么在阻碍自己前行；

搞清楚自己为什么会陷入泥潭；

明白自己怎么做才会变得更加优秀；

懂得怎样让自己突破局限，并一点点强大起来；

.....

是被生活改变，还是改变生活

在人的一生中，成功和失败都只是连接生命的纽带，它只是一种状态的结束、另一种状态的开始。人生不可能永远成功，成功只意味着一个阶段目标的实现，一种理想变成现实。

在成败面前，接受和改变的作用就是让人学会忍耐与坚强。

一位年轻的女孩正在和父亲促膝长谈，确切地讲，应该是女儿在向父亲抱怨、诉苦。女儿忧心忡忡地对父亲说：“我现在感到非常痛苦，虽然我努力地想摆脱它，但是好像已经迷失了方向。问题总是接二连三地出现，弄得我毫无招架之力，我已经厌倦了挣扎、抗拒，但我又不知该如何是好。”

父亲低头沉思了一分钟，然后抬头对女孩说：“跟我到厨房看一看吧，也许你能从中发现生活的真谛。”

女孩疑惑不解地随着父亲来到厨房，只见父亲打开燃气烧了三锅水，水沸腾后，父亲分别把萝卜、鸡蛋和一些咖啡依次放在三个锅中。等都放好之后，父亲示意她和自己一起默默地看着锅里的变化。

过了一会，父亲把锅里的萝卜和鸡蛋捞了出来，分别放在两个碗中。然后，他又把咖啡倒进杯子里，他问：“孩子，刚才你都看到了什么？”女孩回答：“萝卜、鸡蛋和咖啡，别的就没什么了。”

父亲说：“嗯，现在用你的手感觉一下被沸水煮过的萝卜，再将鸡蛋皮打破，然后再尝一尝我给你煮的咖啡，感觉一下味道如何？”

女孩依照父亲的意思，一一照做了，但仍然不知道父亲的用意到底是什么。

父亲轻轻抚摸着已经长大却一时失去勇气的女儿的头，解释道：“当它们处在逆境中时，也就是碰到滚烫的沸水时，反应各不相同，原本粗硬、坚实的萝卜在沸水中变软了，被煮烂了；鸡蛋原本非常脆弱，鸡蛋壳在保护着里面的液体，但被沸水煮后，鸡蛋内的液体却变成了固态；粉末的咖啡在沸水中煮了一下竟改变了水的味道。你呢？我的孩子，你是什么？”

在生活中，每个人都会像这个女孩一样，面对各种烦恼与困惑，但是每个人的成长都需要付出这样或那样的代价。没有人会一帆风顺，生活总会让我们面对各种危机。

当你对现状感到不满、渴望一种更积极的人生时，通过接受和改变，内心会变得更加宽广、乐观，一切也会随之发生改变。接受和改变中蕴藏着一种生命的智慧，更是每个人自我实现与超越的有效工具。