

Conquer Yourself

人生最强大的敌人就是自己，最大的挑战就是挑战自我。

任何失败都源自内心的崩溃，每个成功都从战胜自己开始！

只有战胜自己，才能战胜一切

战胜自己

全集

自己肯定自己，是一种意志的胜利；
自己征服自己，是一种灵魂深处的提升；
自己控制自己，是一种理智的成功；
自己创造自己，是一种心理境界的升华；
自己超越自己，是一种人生的成熟。

凡是能够肯定自己，征服自己，控制自己，创造自己，超越自己的人，就具备了足够的力量战胜事业和生活中的一切艰难，一切挫折，一切不幸。

盛 乐 编著

Conquer Yourself

只有战胜自己，才能战胜一切

战胜自己

全集

盛 乐 编著

图书在版编目(CIP)数据

战胜自己全集/盛乐编著.—北京:金城出版社,

2006.12

ISBN 978-7-80084-892-6

I.战... II.盛... III.成功心理学 IV.B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 135273 号

金城出版社出版发行 www.jccb.com.cn

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话:(发行部)84254364 (总编室)64228516

(编辑部)64210080

河北固安保利达印务有限公司

787×1092mm 1/16 27.5 印张 500 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80084-892-6

定价:39.80 元

前言

人们常常抱怨，人生中有太多的敌人，包括学习中遇到的沟壑，事业上难爬的高山，生活中隐藏的陷阱。竞争的年代，又平添了众多的对手，时时向你发起挑战和进攻，就像电视剧里枪口对枪口，尖刀对尖刀。你稍一麻痹，稍一犹豫，就将前功尽弃或前程断送。可你哪里知道，真正的敌人不在眼前和背后，而是你自己。你要战胜各种艰难困苦，首先要战胜你自己。如果你连自己都不能战胜，何谈战胜别人和各种险阻？

其实，如把我们日常所经历过的种种痛苦烦恼，仔细分析一下，你会发现，这痛苦的来源有一大部分都是战胜不了自己。

当我们需要勇气的时候，先要战胜自己的懦弱；需要洒脱的时候，先要战胜自己的执迷；需要勤奋的时候，先要战胜自己的懒惰；需要宽宏大量的时候，先要战胜自己的狭猛；需要廉洁的时候，先要战胜自己的贪欲；需要公正的时候，先要战胜自己的偏私。

战胜自己不是件容易的事，它需要很大的勇气与坚定的信念。想一想看，你战胜自己的次数多呢，还是时常姑息纵容自己？

要战胜自己，首先就必须肯定自己、认知自己。知己知彼方能百战不殆，不了解自己、不清楚自己的天敌，就会步入危险境地。“迷迷糊糊爬大山、稀里糊涂趟大河”，那是“游戏人生”的处世哲学。“静坐常思己过”、“一日三省吾身”，人生的良辰美景就得“用心细琢磨”。只有“认知”自己，才能在人生的天平上找准自己的位置。航天英雄杨利伟载誉归来却能居功不傲，因为他品味到：“置身太空，觉得自己很自豪，也感到自己很渺小，这是我不能忘乎所以的原因”。

要战胜自己，还得要征服自己。生活中的所有困难都是有“奴性”的，如果我们凭自己的努力战胜了它，我们便是它的主人，否则我们将永远是它的奴隶。

要战胜自己，更要控制自己。假如我们难以把握机会，那是因为犹豫、拖延的毛病；假如我们容易满足现状，那是因为没有进取的精神；假如我们不敢寻求突破，那是因为没有冒险的勇气；假如我们时常发泄怒火，那是因为没有宽大的

胸怀；假如我们不能在关键时刻把握机会，那是因为我们无法保持平和的心态

.....

一个真正成熟的人，必定能够战胜自己的一切弱点，必定能够做到真正的自我控制。

要战胜自己，更高一层的要求便是创造自己。人各有各的原则，各有各的脾气性格。有的人活跃，有的人沉稳，有的人热爱交际，有的人喜欢独处。不论什么样的人生，只要自己感到幸福，又不妨碍他人，那就足矣，不要压抑自己的天性，失去自己做人的原则。

你不能以“与别人没什么不同”的自己存在！因为那没有真正的活出“你”来！

选择成功的人生，必定要先选择自己的方向，活出一个真正的你——创造另一个自己！创造自己的前途！创造自己的自己！

要战胜自己，最终要升华为超越自己。我们每个人都由自己主宰着走向成功，并且都有一种超越自身的力量，这就是“你自己”。

生活中的成功并非取决于我们与别人相比做得如何，而是取决于我们所做的与我们所能够做到的相比如何。一个成功的人总是与他们自己竞赛，不断创造新的自我纪录，不断改善与提高。

所以，我们最强的对手，不一定是别人，而可能是我们自己！在超越别人之前，先得超越自己！

战胜自我是每个人都不能回避的人生课题，在当前竞争激烈的经济社会尤为重要。挑战自我是强者的心理，是成功者的素质。

人性都是有弱点的。在人的一生中想得最多的是战胜别人，超越别人，凡事都要比别人强。因此，战胜别人首先要战胜自己，因为最强大的敌人不是别人而是自己。人与人之间，弱者与强者之间，成功者与失败者之间最大的差异在于意志的差异。一个人有了自信，就有了意志，就具备了挑战自我的素质和内驱力，就能成就一番事业，成为一个佼佼者。

本书本着肯定自己——征服自己——控制自己——创造自己——超越自己这样一根金线，从人的思想、行为、习惯、性格、人际关系等多方面多角度出发，包括自我定位、战胜自卑、战胜退缩、战胜命运、摆脱依赖、征服惰性、征服恐惧、征服逆境、征服狭隘、征服固执、征服压力、聚焦自我、打破枷锁、锤炼性情、改变习惯、提高效率、职场生存、超越极限、超越竞争、超越挑战、超越财富、超越平凡等 32 个方面出发，全面阐述了一个人获得成功所需要克服的种种来自于自己的障碍。书中的每一章都从一个侧面帮助你解决现实中的每一个难题，解开你思想上的谜团和精神上的枷锁，帮助你矫正各种不良的行为习惯和思维方式，助你步入成功的殿堂！

中国有句古话：馈人以鱼，不若授之以鱼。意思就是说，送人一条鱼，还不如教他学会捕鱼。本书应属于这种教你如何捕鱼之书。在当今这一人人都想捕到大鱼，人人都想致富，人人都想成功的年代，谁能把握正确的方法和技巧，谁就能捷足先登，满载而归。书，乃人类智慧的结晶；书，乃人类智慧之源；书，是人类的精神食粮。但愿这本书能成为你和亲友们自励互勉的馈赠之礼，伴随你和你的亲友们一起获得成功！

目 录



第一篇

肯定自己

莎士比亚曾说：“假使我们自己将自己比作泥土，那就真要成为别人践踏的东西了。”

其实，别人认为你是哪一种人并不重要，重要的是你是否肯定自己；别人如何打败你，并不是重点，重点是你是否在别人打败你之前，就先输给了自己！

不论在什么时候，每个人都必须看重自己，在别人肯定你之前，你先要肯定自己！

第1章 战胜自己——可以输给别人，不能输给自己

人生最强大的对手就是自己	4
成功从战胜自己开始	6
战胜自己，你便是强者	8
战胜自己是一个不断超越的过程	9
我决不会失败，除非我确信自己已经失败了	10
成功者总是选择自己拯救自己	12

第2章 定位自己——在人生的天平上找准自己的位置

清楚地认识“敌人”	16
-----------------	----

只有你自己才是左右成败的关键	17
人人都需要给自己一个准确的定位	18
透过镜子看自己	19
一个人的自我思想决定他的为人	21
所有的成功者,都是不回避真实与现实的	22
人常常迷失在自我当中	23
从别人眼中找到真实的自我	25

第3章 发现自我——在第一时间找到自己的最强项

一个人没有强项是可悲的	28
战胜迷茫,给内心一个最好的答案	29
在第一时间接纳自己	31
永远将自己看作生命的重心	33
真实的自我是最可贵的	34
对自己命运的掌握,全在于对自己的了解上	35
拥有特长的人在哪里都不会被埋没	36
剪掉旁枝才能茁壮成长	38

第4章 战胜自卑——在沧海横流中树起自己的旗帜

阻碍你的就是自己设置的绊脚索	42
从自卑的束缚下解脱出来	43
人生的法则就是信念的法则	46
“不能”是自己强加的	48
摒弃怀疑,敢于肯定自己	50
别总给自己留退路	53
在沧海横流中树起自己的旗帜	54

第5章 战胜退缩——人生路上永点希望之灯

信念每时每刻都在创造着奇迹	60
信念是走出困境的最大动力	61
积极的心态造就精英	63
一个消极的苦果,便足以毁坏我们的生活	64
成功来自努力,而并非空想	66
不要忘记心中的“土拨鼠”	67
成功与失败只隔一堵墙	69

第6章 战胜命运——做自己人生的主人

宿命,只是弱者安慰自己的借口	72
命运的主动权永远属于自己	73
人的第一天职就是做的自己	74
一切障碍皆源于他自身的束缚	75
战胜自负,打造真正的自我	77
改变世界之前先改变自己	78

第7章 摆脱依赖——自助者天助之

依赖,是心理断乳期的最大障碍	82
克服独立自主中的障碍	83
养成独立习惯的步骤	86
人要靠自己活着,而且必须靠自己活着	88



第二篇

征服自己

人生最大的挑战就是自己,征服自己就可以征服一切。

生活中的所有困难都是有“奴性”的,如果我们凭自己的努力战胜了它,我们便是它的主人,否则我们将永远是它的奴隶。

第8章 征服惰性——勤奋是成功的第一要素

懒惰可以轻而易举地毁掉一个人	94
征服惰性的六大关键点	96
勤奋也要战胜自己的迷失	97
勤奋需要有聪明伴随着	99
在自己感兴趣的地方表现出勤奋	101
手脚勤头脑也要勤	103
勤奋的人抓住机会,更勤奋的人创造机会	104
幸运偏爱勤勉工作的人	106

第9章 征服恐惧——在关键的时刻做境遇的主人

征服恐惧,做境遇的主宰者	110
失败的种子原来是由自己种下的	112
恐惧来临,冷静可以抵挡一切	113
有了放弃的洒脱,就有了对恐惧的无视	114
积极的暗示是最重要的胜利导引	115
善于调整自己的人,不会允许自己出现松懈	116

第 10 章 征服逆境——在每一次跌倒后站起来

战胜失败的人往往是最强大的人	120
人生的不幸多半是自作自受	122
对聪明的人来说,一次教训比蠢人受 100 次鞭挞还深刻	124
生活中因为有挫折,才锻炼了我们的承受能力	126
不论情况多糟,都不能沉沦下去	128
解决时间的残酷,只要你耐心等待一会儿	130
换一个角度,失败就不一样	132

第 11 章 征服狭隘——敞开胸怀,天地才能宽阔

将眼光从狭隘的个人圈子里放出去	138
人不但要学会记忆,而且要学会遗忘	139
不要以自己的想法去推测别人的想法	140
忍受一时的怨恨,能使人终身受益	141
摘下自己的有色眼镜	142
猜疑似一条无形的绳索	143
把猜疑消灭在萌芽状态	144
猜疑会让你失去最珍贵的东西	145

第 12 章 征服固执——摆脱思维定势的束缚

不要再做平庸的跟随者	148
只有改变看法,才能改变想法	149
惯性思维是前进途中的一个羁绊	151
没有一成不变的事物	152
跳出“非此即彼”的思维怪圈	154
给自己一些适当的心理补偿	155
偏执只是让自己更痛苦	156

第13章 征服压力——学会举重若轻地工作与生活

直面压力,改变心态,调整心态	160
压力主要来源于错误的思维	161
切不可让压力变为压抑	162
时刻牢记十大减压信条	165
豁达是一种情操,更是一种修养	166

第14章 征服焦虑——勇敢地与人们相处

每个人都需要面对的焦虑问题	170
焦虑的解除办法	171
怎样解除紧张情绪	173
情绪低落是抑郁症的核心特征	175
消除抑郁的方法	176



第三篇

控制自己

假如我们难以把握机会,那是因为犹豫、拖延的毛病;假如我们容易满足现状,那是因为没有进取的精神;假如我们不敢寻求突破,那是因为没有冒险的勇气;假如我们时常发泄怒火,那是因为没有宽大的胸怀;假如我们不能在关键时刻把握机会,那是因为我们无法保持平和的心态……

一个真正成熟的人,必定能够战胜自己的一切弱点,必定能够做到真正的自我控制。

第15章 战胜拖延——用行动打造真正的自我

别总等到最后才出手	184
-----------------	-----

等一切条件都具备时再动手,就已经晚了	185
当你不敢做时,你总会说我怕做错	186
错误是有教育意义的,人们可以从错误中学习	187
夸夸其谈会让你失去所有改进的机会	189
行动是实现目标的手段	190
立即行动,不要让梦想萎缩	192

第 16 章 战胜保守——敢于冒险绝对是人生重要的一课

冒险总比墨守成规更有机会让你出头	196
胜利往往就是在最后的放手一搏	197
成功者总是主动地迎接风险的挑战	200
敢为天下先	201
冒险不是赌博,不是无价值的投入	202
洛克菲勒的冒险生涯	204

第 17 章 控制情绪——理性地面对生活中的一切

情绪可以成就一个人,也可以毁灭一个人	210
用理性控制暴躁才是真正的成熟	211
在关键时刻选择冷静	213
情绪会全面影响人的心理	214
处理不良情绪的方法	215
适时的转移你的情绪注意力	217

第 18 章 调整心态——从容面对自己的人生

生活的一切取决于自己	220
把思考的焦点放在曾经使你快乐的事情上	222
坦然地面对不愉快的日子	223

幸福是一种很简单的心态	224
失败,是由自己的心态带来的	227
寻找一份平衡	229

第 19 章 拒绝诱惑——做到发自心地自制

要控制别人先控制自己	232
成大事者皆自律	233
感情和理智都需要一位主宰	234
你不可能什么都得到	236
达亦不足贵,穷亦不足悲	238
平淡的处世心态	239
能知足才知不足	240

第 20 章 战胜虚荣——走出自己的天空

远离虚荣心的作祟	244
克服虚荣的弱点	245
一切恶行都围绕虚荣心而生	246
不必“打肿脸充胖子”	247
虚荣是一个自设的陷阱	248
虚荣是一种病态的自尊	249
战胜虚荣	250



第四篇

创 造 自 己

人各有各的原则,各有各的脾气性格。有的人活跃,有的人沉稳,有的人热爱交际,有的人喜欢独处。不论什么样的人生,只要自己感到幸福,又不妨碍他人,那就足矣,不要压抑自己的天性,失去自己做人的原则。

你不能以“与别人没什么不同”的自己存在！因为那没有真正的活出“你”来！

选择成功的人生，必定要先选择自己的方向，活出一个真正的你——创造另一个自己！创造自己的前途！创造自己的自己！

第 21 章 聚焦自我——将精力集中在一个焦点上

精英总是善于将长处化为成效	256
发挥你的优点而不是克服你的缺点	257
追求完美心理的背后隐藏着恐惧	259
兴趣在哪里，成功就在哪里	261
人站错了位置就是庸才	262
成功就在你胜任的地方	264
一定要唱出与众不同的声音	265

第 22 章 打破枷锁——通过潜意识让自己的潜能完全发挥出来

限制我们的只有自己	270
潜意识蕴藏着无穷的宝藏	271
如何开发利用你的潜意识	272
不要强迫你的潜意识	274
挑战身心极限是你一生的追求	276
如何发挥潜能的三大方法	278
积极激发自己的潜能	279

第 23 章 锤炼性情——完善自己的迷人气质

气质是生命中最动人的风景	284
气质究竟为何物	285
气质不仅仅是美的表现	288
好气质就是一种天赋	288

气质是可以改善提高的	290
外在气质是内在素养的载体	291
个人品位与气质塑造	293

第 24 章 改变习惯——好习惯可以成就你的一生

良好习惯造就美好人生	298
好习惯是力量的源泉	298
好习惯是生活航道的指示灯	299
养成好习惯的基本原则	300
习惯成就你的一生	301
好性格造就好习惯	302
“最佳自己”是培养出来的	304

第 25 章 提高效率——让每一分钟都发挥出最高的价值

聪明地工作比努力地工作更重要	308
花大量的时间去工作,并不一定能保证成功	309
分清轻重缓急是高效的基础	312
效率总是从简化开始	315
管理时间是成功者的必修课程	317

第 26 章 打破常规——创造性思维是成功的起点

思路决定出路,观念决定前途	322
人们常常犯简单的错误	324
改变思路才是解决问题的良方	325
任何一片叶子都有自己的魅力	326
学会用思想去体味	327
每个人都应该是天才	328

让自己的想象力转化为创造力	329
留住刹那间的思维火花	332
循规蹈矩是大忌	333

第 27 章 职场生存——战胜职业生涯中的障碍

办公生态场的黄金定律	336
初到公司的处事原则	337
记住小事不小	338
注意自己的位置	341
做好文字工作	342
和上司一起工作的方法	345
和同事一起工作的诀窍	347
把握升迁机会	349
改正妨碍升迁的坏习惯	350
职业生涯中的进退原则	351



第五篇

超 越 自 己

我们每个人都由自己主宰着走向成功,并且都有一种超越自身的力量,这就是“你自己”。

生活中的成功并非取决于我们与别人相比做得如何,而是取决于我们所做的与我们所能够做到的相比如何。一个成功的人总是与他们自己竞赛,不断创造新的自我纪录,不断改善与提高。

所以,我们最强的对手,不一定是别人,而可能是我们自己!在超越别人之前,先得超越自己!

第 28 章 超越极限——用激情来挖掘自己最大的能量

百分之百地投入就会自我超越	356
---------------------	-----