

高岩 著

《励志大师拿破仑·希尔最推崇的成功理念》



成功， 是和自己的较量

无法战胜自己的人，
从来都不会成为真正有所作为的人。



世界上只有一个人能阻碍你的成长，那就是你自己 
本书帮助你找到战胜自己的方法、决心、意志和勇气

中国华侨出版社



成功， 是和自己的较量

高岩 著

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

成功,是和自己的较量 / 高岩著. —北京:
中国华侨出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5113-4395-6

I. ①成… II. ①高… 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(2014)第016129 号

成功,是和自己的较量

著 者 / 高 岩

责任编辑 / 文 喆

责任校对 / 高晓华

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/18 字数/270 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4395-6

定 价 / 33.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

如果在森林里，你一定希望自己是最高大茁壮的那棵树；如果在花园里，你一定希望自己是那朵盛开得最娇艳美丽的花；如果在天空中，你一定希望自己是那只飞得最高最远、视野最辽阔的雄鹰……我们的内心总是渴望向上、向前、向善、向美，总想在每一次的搏击和绽放中，把我们的人生诠释得更加完美。

虽然我们不可能做到绝对完美，但我们可以更接近完美。即使有时被风雨打倒，我们还是一次又一次地重新站起来，以不懈的追求来兑现内心对塑造完美自我的渴望，并享受每一次成功带来的欣喜。成功需要来自各方面的条件，有内在的也有外在的，因此我们不能保证每一次搏击和绽放都是完美的。即使这样，最起码我们可以学会驾驭自己，让自己少犯错、少失误，更多地释放正面能量，让人生之路更加平坦顺畅，让生命之花更加娇艳芬芳。

生物遗传密码的千差万别，造成了每个人不同的特点。

后天生活环境和教育背景的不同更是造就了人们不同的志趣和性情。可能是爽朗、幽默、仁慈、乐观、深沉，也可能暴戾、忧郁、封闭等。当这些“自我”真实地表露出来时，有其魅力动人的一面，也有令人生厌或尴尬的一面。因此，做到认识自我、战胜自我和驾驭自我就显得尤为重要。

《老子》中：“知人者智也，自知者明也。”

自知能够让自己清醒地认识自己，看到自己的优点和缺点，找出与别人之间的差距，找准自己在群体和在社会的位置。

常言道：“人贵有自知之明。”

做人，不仅要做到自知，关键还要明智，做到自省和自制，即在认识自己的基础上反思自己，改正缺点，弥补不足；在看到自己与别人的差距时，能取长补短，迎头赶上；在看到自己在社会中的位置时，能顺应潮流，因势利导。无论在校园、职场还是赛场，都能挥洒自如，游刃有余，才能距离完美人生更近一步。

也许是“只缘身在此山中”的缘故，很多人面对别人的人生时分析得条理分明，而在面对自己的人生却懵懂不觉，无从解释。《成功，是与自己的较量》一书，从完美人生着眼，从人性的基本面对着手，由内至外，从小情怀到大天地，为你奉献出一把认识自我、战胜自我和把握自我的金钥匙，助你内修外炼，提升个人品质，快速走向完美人生。

全书共分仁者无忧、智者不惑、勇者不惧三大篇，下辖十五章，从达观、慈悲、谦逊、气量、隐忍、理性、沉静、方向、突破、大局、信念、气魄、自控、决断、沉稳等方面，荟萃了百余篇助人修炼身心，塑造完美人生的美文。本书语言通俗优美，事例精妙贴切，行文凝练清明，定能以轻松流畅的阅读感和深刻独到的思想性、启发性给人的心灵带来震撼，为你的人生增添光彩。

目录

CONTENTS



第一篇

仁者无忧

“仁者，爱人。”这是两千多年前的圣贤孟子给我们的教导。无论是爱身边的人还是爱自己，只要心中有爱，你便是仁者。心怀对生活的达观，对生命的慈悲，对他人的谦逊与气量，你的人生便不会再笼罩着忧虑的阴霾。这便是仁者的境界。

达观

第1章

成功是与悲观的自我较量

战胜悲观，坚守信念，希望无敌 / 002

换个角度看生活，一切都会好起来 / 005

好与坏，其实只在你心态 / 007

不是没有希望，只是悲观的人看不到而已 / 011

一切困难都是为了帮自己变得更强大 / 014

在自己的心中点一盏灯 / 018

为生活唱欢歌，迎来幸福的天使 / 020

慈悲

第2章

成功是与为恶的自我较量

勿以恶小而为之，勿以善小而不为 / 024

与人为善，为自己种下福田 / 027

善待他人，就是善待自己 / 030

慈悲一点，原谅别人的过错 / 033

心怀感恩，回报世界 / 036

谦逊

第3章

成功是与孤傲的自我较量

孤芳自赏要不得 / 040

茶杯永远要放在茶壶的下面 / 043

自省是一面镜子 / 046

千万别封堵“进谏之路” / 048

气量

第4章

成功是与狭隘的自我较量

大度，天地也会更广阔 / 052

海纳百川方为大 / 056

不气，不气，不拿别人的错误惩罚自己 / 058

“被利用”也没啥大不了 / 062

世界上没有绝对的公平 / 065

成功不会青睐不懂分享的“吝啬鬼” / 068

无法战胜嫉妒，就无法超越自己 / 072

隐忍

第5章 成功是与炫耀的自我较量

退一步海阔天空 / 076

不鸣则已，一鸣惊人 / 079

大隐于市，才能光芒四射 / 082

请把握好你的高音区 / 085

适当给自己降降温 / 089



第二篇

智者不惑

聪明与智慧是两回事。聪明机巧，智慧广博。聪明者常常会被聪明蒙蔽了双眼，智慧者却可以驱散纠结与迷惑，纵横捭阖，无往不利。从今日起，不做聪明人，修炼大智慧。

理性

第6章 成功是与冲动的自我较量

冲动真是“魔鬼” / 094

无谓争论，又费口舌又伤和气 / 098

不必处处争第一 / 101

用理性为愤怒灭火 / 103

学会管理自己的情绪 / 107

淡定，是一种智慧 / 111

沉静

第7章

成功是与浮躁的自我较量

挤出心中浮躁的泡沫 / 115

脚踏实地，收获成功 / 118

失败可能就是因为太渴望成功 / 122

冷静镇定是一种美 / 125

宁静，成功才会来敲门 / 128

生活简单，自己才能找回宁静 / 131

方向

第8章

成功是与盲目的自我较量

盲目行动难成功 / 135

为自己设计前行的路标 / 137

向着目标前进才不会走弯路 / 140

南辕北辙，速度再快又有什么用 / 144

在正确的方向坚持，在错误的时刻转弯 / 147

眼高手低，只能让人不得前进 / 150

路在脚下，路也在手中 / 152

突破

第9章

成功是与墨守的自我较量

换一下角度，问题便可迎刃而解 / 155

思路开了，出路也就多了 / 159

世界在不停变化，我们也要随之改变 / 162

打破固有的模式，寻求全新突破 / 165

抛除旧观念，才能收获新创意 / 168

大局

第 10 章

成功是与短视的自我较量

别因“芝麻”丢了“西瓜” / 171

多做一些，吃亏的绝不会是自己 / 174

生命的负累也是生命的光荣 / 178

就算是员工，也要以老板的心态要求自己 / 182



第三篇

勇者不惧

怯懦与恐惧是盘踞在人类心灵中的恶魔，而勇气则是它们的天敌。人的内心常常会自我交锋，锻炼你的勇气吧，别让信念、气魄、决断这样的优秀品质背弃你，别让怯懦与恐惧占了上风。希望你成为一个坚定的勇者，心中再无恐惧。

信念

第 11 章

成功是与绝望的自我较量

永远不放弃自己 / 186

坚持，下一刻就是成功 / 189

- 唤醒你内心的正能量，重拾自信 / 192
- 学会接受就是给自己机会 / 195
- 走出逆境，前面又是艳阳天 / 198
- 人皆可以为尧舜，你并没有不如人 / 200

气魄

第12章 成功是与怯懦的自我较量

- 相信自己“能” / 203
- 没试过，你怎么知道不行 / 207
- 只有直面恐惧，才有战胜的可能 / 210
- 为自己加油，掌握自己的命运 / 213
- 让拼搏成为一种习惯 / 217
- 顾虑越多，前进的步伐就越艰难 / 220

自控

第13章 成功是与放纵的自我较量

- 欲望是魔，不可放纵 / 223
- 自由也要有“度” / 226
- 放任自流难成大事 / 229
- 人生有个行囊叫责任 / 232
- 认识自己，给自己准确定位 / 236
- 做个有原则的人 / 239

决断

第 14 章 成功是与拖拉的自我较量

拖拉是成功路上的绊脚石 / 244

优柔寡断误时机 / 246

是谁拖了你的后腿 / 249

在有限的时间内做最重要的事 / 251

做事干练最吃香 / 253

把握时机，当机立断是取胜之本 / 256

沉稳

第 15 章 成功是与慌乱自我较量

冷静是成功的试金石 / 259

等待，高瞻远瞩的沉稳 / 262

从容不迫方显自信和实力 / 265

放轻松，顺其自然最好 / 267

胸有成竹，稳扎稳打多胜算 / 271

第一篇

仁者无忧

“仁者，爱人。”这是两千多年前的圣贤孟子给我们的教导。无论是爱身边的人还是爱自己，只要心中有爱，你便是仁者。心怀对生活的达观，对生命的慈悲，对他人的谦逊与气量，你的人生便不会再笼罩着忧虑的阴霾。这便是仁者的境界。

第1章

达观：成功是与悲观的自我较量

豁达乐观，希望永存。希望是灯，应点亮在每个人的心中。心中没有希望，如同行进在黑暗里，没有方向、没有动力，心里没有一丝丝的温暖；而怀有希望的人，目标明确，心中明朗，纵使有千难万苦也能坚持不懈，努力向前，最终抵达成功的彼岸。

战胜悲观，坚守信念，希望无敌

你可以失败一百次，但你必须一百零一次燃起希望的火焰。人生真的是希望无敌。

——鲍勃·摩尔

生而为人，我们都希望自己的生命之花开得芬芳娇艳；都希望拥有健康的身体、成功的事业和美满的家庭；都希望拥有财富、荣誉、鲜花、掌声等等。然而人生的路上也布满荆棘、坎坷和陷阱，难免对身体和心灵造成侵害，留下疤痕和难以愈合的创伤，影响我们对美好未来的继续向往和追求，甚至会自此颓废消沉，一蹶不振，让悲观的情绪无声无息地侵蚀人的身体和心灵。

也有许多人，他们遇到困难时没有放弃希望，而是不退缩、不气馁，时



时为自己打气，乐观向前，牢牢守住生活的信念，凭着乐观的心态和强大的精神力量，终于把自己从危境中解救出来获得新生。

鲍勃·摩尔在参加哈佛大学的招生考试时，列入考试的五门功课中，竟然有三门功课不及格，因此，他没有能够顺利地进入到这所世界著名的大学深造。

用中国考生的话说就是他考砸了。在那段招考落榜、赋闲在家的日子里，鲍勃·摩尔感到非常的自卑，常常将自己独自关在黑屋子里，怨天尤人，唉声叹气。

这年夏天，鲍勃·摩尔的家乡接连下了一个多月的暴雨，并最终导致了山洪暴发。鲍勃·摩尔不幸被滚滚的山洪卷进了咆哮的河流。在浊浪翻滚的河水中，他像一片轻飘飘的树叶一样被抛来甩去，生命危在旦夕。这个时候，他多么想抓住一样能够拯救生命的东西，哪怕是一块木板、一根芦苇也好。然而，湍急的洪水中除了翻卷的泥沙，他什么也抓不到。他心下暗想，这回算是完了，没有救了。也罢，人生在世，总有一死，死就死吧！

他的这个念头刚一冒出来，便立刻犹如散了架一般浑身乏力，四肢酸软，再没有一点挣扎的力气。整个人都随着汹涌的波涛在沉沦，在漂浮。

就在鲍勃·摩尔万念俱灰，最后一丝生的希望也即将被死神抽走的时候，他脑袋突然被洪水中滚动的石块给碰了一下，骤然的疼痛使他突然清醒过来。刹那间，他突然想起去年夏天与女友在这条河中漂流探险时，曾在这条河的下游遇到过一棵粗壮的老树，老树有一个粗大的枝丫，正好斜长着横贴在水面上。只要能够抓住这根树杈，他就能保住自己的生命。一想到这里，他的心中立刻充满了希望，一有了希望，浑身上下顿时力气倍增，心也不慌了，僵硬的四肢也变得灵活了。

鲍勃·摩尔心中默念着那棵救命的老树，在洪水中顽强地坚持着，拼命地挣扎着……历尽艰险，他终于游到了那棵老树跟前。但是，当他拼命地抱住

伸向河面的树杈时，谁知那根树杈早已经枯朽了，他使劲一拽，便“咔嚓”一声断为两截。鲍勃·摩尔只好紧抱着断落的树杈，继续随水漂流。刚漂出没有多远，就被河边经过的抢险队员搭救上岸。

事后，鲍勃·摩尔说，要是他早知道那根树杈是枯朽的，他兴许就不可能坚持游到那儿。

这次特殊的经历使鲍勃·摩尔心中豁然开朗。于是，他重新回到学校，拿起了课本。并最终优异的成绩考入了哈佛大学，成为哈佛大学自开办动机激励教育学科以来最出色的学员之一。

后来，他的代表作《你也能当总统》一书，鼓舞和激励了成千上万的奋斗者，使他们由一个个平凡甚至平庸的无名之辈，最终变成了万人瞩目的社会名流。

鲍勃·摩尔说：“你可以失败一百次，但你必须一百零一次燃起希望的火焰。人生真的是希望无敌。”

鲍勃·摩尔的经历告诉我们：任何境遇中都不要放弃希望，只要你的心中还有希望，那么，再大的困难和挫折都能够战胜。

生活中遇到糟糕的事情时，有些人总是习惯气急败坏、悲观绝望地认为自己“完了”，心灵被悲观的思想所萦绕。这种做法会怎么样呢？大多时候，只会让事情越变越糟糕，自己也就真的“完了”。而有些人却能在绝境中看到希望，并且一直坚持坚守，最后终能摆脱困境，为自己赢得生机。

不论你现在的处境多么恶劣，遇到的灾难多么沉重，你都不要悲伤，不要怨天尤人，也不要自暴自弃，因为你永远都还有一重选择的自由——那就是选择自己态度的自由。只要你选择了正确而积极的态度，总有一扇能打开的门。只要你不绝望，不屈服于眼前的挫折和困境，机会就永远存在，原本



的绝境也便会因此而发生改变。

所以，不要轻言放弃希望。机会在你的努力中产生，信念在你的努力中实现。有了希望，你就不会退缩，不会驻足不前，不会轻易觉得“不可能”。希望能给你重生的力量，哪怕这希望只是一节枯枝。

换个角度看生活，一切都会好起来

要是火柴在你的衣袋里燃烧起来了，那你应当高兴，而且要感谢上苍，多亏你的衣袋不是火药库。假如有穷亲戚到别墅来找你，你不要脸色发白，而要喜洋洋地叫道：挺好，幸亏来的不是警察。

——契诃夫

在人生的道路上，每个人的经历和境遇都是不一样的，有幸运的也有不幸的。那些消极的人总是从绝望的角度来看问题，为接下来的失败埋下伏笔；而那些积极的人凡事多从好的角度来看待，积极行动，结果自己的人生绚丽多彩起来，为成功做好了铺垫。凡事多往好处想，心自然会豁然开朗，心胸也将变得豁达。时常发现和体悟生活中的美好，心中便是一片朗朗晴空；遇到问题时，换个角度看待，许多难题也都能迎刃而解。

在这世界上，很多事情本身并无所谓好坏，全在于你怎么看。常怀有希望，保持乐观的心态，凡事多往好处想，你会发现事情远远没有想象的那么糟糕，表面看似不幸的生活也可以拥有一片艳阳天。

俄国作家契诃夫曾经写过一篇题为《生活是美好的》的文章，其中有这