



你是自我

完美人生经典
教你展示自己的魅力

挑战

只有塑造一个身心健康的自我，才能主宰自己。
惟有反求于己，从观念与品德做起，由内而外全面塑造自己，
才能使你在人生各个层面表现出众。

——威廉·代尔

A SELFCHALLENGER

高手吗



图书在版编目 (CIP) 数据

自我挑战高手/延吉:延边大学出版社,2004. 5
ISBN 7-5634-1908-X

I. 你… II. 个人-修养-通俗读物 III. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004) 第 031389 号

自我挑战高手

责任编辑:崔洪涛

出版发行:延边大学出版社

社 址:吉林省延吉市公园路 105 号 邮 编:133002

网 址:<http://www.eabook.com> (网络书局)

传 真:0433-2732434

印 刷:北京市德美印刷厂

开 本:640×960 毫米 1/16

印 张:22 印张 字 数:220 千字

印 数:1-8000

版 次:2004 年 10 月第 1 版

印 次:2004 年 10 月第 1 次

ISBN 7-5634-1908-X/Z·154

定 价:25.00 元

塑造真我 为你喝彩 教你展示自己的魅力

战胜自我后,认识你自己了,失败不再困扰着人,至于碰钉子可以像转折一样引导人朝向新的方向。困难不再像难关,而是机会,许多事情都会变得非常有趣。最大的改变是你变得有本事了。

让你生活得更好

在日益发展的时代，身处物质商品挤压中的人们需要更多的自我帮助。人生自助已成为社会愈来愈关注的话题。与卡耐基齐名的著名心理学专家，世界级的自我生存研究大师与励志权威威廉·戴尔指出“只有塑造一个身心健康的自我，才能主宰自己”。他引导和改变了无数人的生活 and 人生。他主张“惟有反求于己，从观念与品德做起，由内而外全面造就自己，才能使你在人生各层面表现出众。我们每个人都固守着一扇只能从内开启的改变之门，打开这扇门就得靠自己。”

另外一位大师托马斯·爱迪生谈到一个人自身的生存状况时说“我从不允许自己在任何情况下气馁，关注自身的生存就是对自己的鼓励，我让自己做得优秀或出人头地，别无他法，就是充分利用自己。”

在大师们的引导下，你可以选择自己做一个优秀的自我。在你的道路上，你要发展得好，其实并不困难，只要你从切实可行的一步开始就行。

认识自我是一件非常重要的事情，战胜自我更具有非凡的意义——向自我挑战，看清自己的弱点和缺陷，用事业的奋斗来填补不足，以成功获得战胜自我的胜利。

为了帮助更多的人能够进行人生自助，我们以大师们的教诲精华为主要内容，结合大家的生存情形，编译写作了这本

书。这本书最大的特点是以通俗浅显的道理,教给你易学易行的法则,以完善自我。

《自我挑战高手》一书,从探寻人内心的道路入手,从人生的本质上剖析人性,指导人应该如何避开人性的弱点,走向生命的辉煌。该书告诉人们如何战胜自卑,处理不良的情绪,锻炼人的能力,有能力接受压力,把压力瓦解。人们都想做一个轻松的自己,打造全新的自我。书中就有这些内容的答案。

调整好心态,是生存战略中最为关键的一招。自我挑战,战胜自我都是艺术。人用美来作为自己的镜子,找出自己的差距,用美来完善自己。遵循人的心灵和行为活动规律,运用科学的方法,挖掘生命的能量,使人造福于社会。

没有了内心的愤怒、沮丧、挫折来让人分心,人的心理就会更健康。压力一清除,人生就会变得一帆风顺——就算碰了钉子,它也能让人立刻醒悟,并引导人们走向新的方向。困难由此不再像难关,而是机会,许多事情都会变得非常有趣。

我们需要克服自身的弱点,要活得轻松,要有更为优秀的能力,要经常拥有成功——这本书都可以帮助我们。

最关键的还是行动,好好阅读这本书吧,现在就开始阅读它,充实自己,走向成功!

2004年5月



目 录

第 1 章 战胜自卑感

你若想在自己内心建立信心,应像清扫街道一般,首先将相当于街道上最阴湿黑暗的角落的自卑感彻底清除干净,然后再悉心种植信心,认真加以培养。



- ❖ 排除悲观情绪的方法/3
- ❖ 培养乐观情绪的妙招/4
- ❖ 克服消极的心理暗示/6
- ❖ 克服自卑心理/8
- ❖ 战胜软弱/10
- ❖ 克服精神的萎靡症/11
- ❖ 培养积极的心态/13
- ❖ 改变低落情绪/14
- ❖ 挑战自卑/16
- ❖ 扫除自卑的心理障碍/18
- ❖ 培养大胆自我介绍的能力/20
- ❖ 利用眼神交流增强自信/21
- ❖ 发挥自身的精神力量/22
- ❖ 利用微笑鼓舞自己/23

目 录

目

录

- ❖ 克服自轻自贱/24
- ❖ 控制自卑的行动指南/33
- ❖ 克服懊丧的情绪/35
- ❖ 即使是很小的失败 也要分析原因/36
- ❖ “天无绝人之路”减轻不安心理/37
- ❖ 将悲剧性事件做相反的联想/38
- ❖ 笑谈失败/39
- ❖ 失败是一种磨炼/39
- ❖ 了解前辈如何从失败中获得成功/40
- ❖ 不得意正是大得意的转机/41
- ❖ 为自己的缺陷烦恼时 不妨暂时任随它去/41
- ❖ 情绪低落时 不妨回忆起以往的成绩/42
- ❖ 回忆过去的自我/43
- ❖ 在困扰无法解决时 不妨听他人的意见/44
- ❖ 把“失去”当做“被遗弃”/45
- ❖ 醉心于运动或学习活动 消除不安/45

第 2 章 处理不良情绪的技巧

在繁杂琐碎的现实生活中，你可能经常陷于愤怒、抱怨和仇恨等不良情绪中无法自拔，导致你的生活失去了激情与欢乐。这既然是你所不愿看到的，就应该积极地去清除这些不良情绪，完善自我。



- ❖ 摸清别人对你的看法/49
- ❖ 对挑衅置之不理/50
- ❖ 选择适当时机去抱怨/51
- ❖ 别把脸部表情只当做传达讯息的工具/53
- ❖ 抱怨之前 不要先做开场白/53



自我挑战高手

- ❖ 不要问别人为什么要做你反对的事情/54
- ❖ 反对别人某种行为时 不要扯到他的原因/55
- ❖ 被人喜欢是内心的快乐/55
- ❖ 别忘了自己真正的样子/56
- ❖ 培养自己喜欢的特质/58
- ❖ 学习如何独处/58
- ❖ 自怜是你自己亲手造成的/60
- ❖ 敢于向自怜挑战/61
- ❖ 克服障碍的方法只有依靠行动/63
- ❖ 学会接受现实/67
- ❖ 摆脱高压下的“内疚”/72
- ❖ 正视愤怒/74
- ❖ 九种愤怒的原因/76
- ❖ 消除愤怒的误区/77
- ❖ 避免愤怒的润滑剂——幽默/79
- ❖ 表现愤怒的几种形式/81
- ❖ 消除心中的怒气/82
- ❖ 尽量使自己不发怒/84
- ❖ 控制急躁情绪/85
- ❖ 愤恨不平是精神的毒药/86
- ❖ 愤恨塑造劣等的形象/87

第3章 接受压力的考验

如何对待压力,正是对一个人意志的考验。压力是人生的一块垫脚石,也是一笔最重要的财富。它是天才的进身之阶,是信徒的洗礼之求,是能人的无价之宝。强者之所以强,是因为他能够化压力为动力。



- ♣ 你的生活是否充满压力/91
- ♣ 生活中 造成压力的多种原因/92
- ♣ 面对压力 你所要实施的第一步/94
- ♣ 过度压力的解决方法/97
- ♣ 只有清楚压力的来源 才能克服压力/98
- ♣ 追求的目标越高 战胜压力的力量就越大/99
- ♣ 解开过度压力阀门的七大步骤/101
- ♣ 面对无法摆脱的压力 就把思想转移/102
- ♣ 在压力面前坚持到最后才是胜者/103
- ♣ 面对困境 换个角度去思考/108
- ♣ 学会自制/111
- ♣ 如何对待竞争压力/113
- ♣ 怎样减轻心理压力/114
- ♣ 将压力维持在一个有利的范围内/115
- ♣ 调整心态 适应环境/117
- ♣ 面对压力要有颗自在的心/119
- ♣ 先“放心”面对 再“用心”去解决/121
- ♣ 不向压力和命运屈服/123
- ♣ 逃避压力是懦弱的表现/125
- ♣ 面对压力不要怨天尤人/126
- ♣ 面对压力 冲破自我樊篱/128
- ♣ 面对压力 不要墨守成规/130
- ♣ 面对压力 不要自我否定/132
- ♣ 对待压力的三件法宝/134
- ♣ 切莫忽略压力对身心的负面影响/135
- ♣ 把压力列个名单 再一一解决/136
- ♣ 情绪过激会失去解决压力的良好机会/137
- ♣ 在压力面前争取群体支持/139
- ♣ 在处理压力时可以用柔性兵法/141
- ♣ 健康的心态是消除压力的关键/143



- ❖ 学会度过压力所造成的人生低潮/144
- ❖ 生活中解决压力的八种方法/145



第4章 走出异常心理的误区

异常心理是一种因外界不良刺激所引起的病态心理与病态行为，是正常人对客观现象的歪曲反映。诸如自私、贪婪、吝啬、自我封闭等属于异常心理。自己要深刻认识其危害，充分发挥自己的主观能动性，运用正确的方法自我调治。

- ❖ 何谓异常心理/149
- ❖ 如何矫治自私心理/150
- ❖ 警惕贪婪心理/153
- ❖ 纠正吝啬心理/156
- ❖ 自我封闭心理的危害/160
- ❖ 摆脱空虚的阴影/165
- ❖ 迷信心理害人不浅/169
- ❖ 不要浮躁/175
- ❖ 切莫虚荣/178
- ❖ 摆脱强迫的空想/182
- ❖ 遇事不要优柔寡断/183
- ❖ 目光短浅 一事无成/184
- ❖ 预防自杀心理/185
- ❖ 消除敌对情绪/186
- ❖ 克服羞怯心理/188
- ❖ 千万不要自高自大/189
- ❖ 危害的逆反心理/191



第 5 章 挑战孤独和恐惧

你把孤独变成朋友,你就没有孤独了。世人皆有恐惧心,只要有坚强的意志便能战胜恐惧。

- ❖ 孤独感的来源/195
- ❖ 面对孤独/196
- ❖ 改变不合群性格/198
- ❖ 适应社会环境/200
- ❖ 处好邻里关系/201
- ❖ 使心灵充实/203
- ❖ 孤独是人类的自然本性/204
- ❖ 犹豫不决也是一种孤独现象/205
- ❖ 挑战人性的孤独/206
- ❖ 克服自我封闭心理/208
- ❖ 关于生活中的恐怖/210
- ❖ 什么是社交恐怖症/211
- ❖ 惊恐的发作/211
- ❖ 强迫症的由来/212
- ❖ 掌握机会 克服恐惧/213





第6章 做一个轻松的自己

一个人拥有轻松愉快的心理,就拥有了幸福。现代生活中,家庭、事业、爱情等各方面的压力扑面而来,使你身心疲惫,高度紧张。学会放松自己是你生存和发展的必修课。

- ❖ 轻松心情 是人的大幸事/217
- ❖ 测试你的身心健康/217
- ❖ 以良好的生活方式促进健康/219
- ❖ 放松心情 不勉强自己/220
- ❖ 运动是消除全身紧张最有效的方法/221
- ❖ 自我催眠的秘诀/221
- ❖ 关于放松的两种方法/222
- ❖ 渐进性肌肉放松法/226
- ❖ 暗示性放松/227
- ❖ 避免训练时出现的异样感觉/228
- ❖ 制造放松自己的时间/229
- ❖ 夜晚要有充分睡眠/229
- ❖ 摆脱紧张情绪/230
- ❖ 解除过度精神紧张/232
- ❖ 做到紧张适度/234
- ❖ 过分谨慎导致事与愿违/234
- ❖ 解除心灵抑制的几个方法/236
- ❖ 激发心理要素的几种现象/237
- ❖ 运动可以使你放松/240
- ❖ 给神经松松绑/241
- ❖ 放松紧张神经 提高生活愉悦/243
- ❖ 给心房一个恬静的空间/244
- ❖ 制造自己的心理雨伞/245

第 7 章 打造全新的自我

完美的人生,应该包括个人成就、财富与良好的人际关系。在迈向成功的道路上,如果你做出了积极的选择,成功的机会就会变得俯拾皆是。而面对机会,无论是你的心理,还是你的身体都要有所准备。



❖ 塑造一个身心健康的自我/249

❖ 人生健康要诀/249

❖ 人生最后的挑战/251

❖ 关于心理健康的标准/251

❖ 保持健康的七种方法/253

❖ 健康指数的简易测定/254

❖ 看鞋底也可知健康/255

❖ 四种健身 你适合那种/256

❖ 锻炼身体要适度/256

❖ 走的健身学/257

❖ 随意运动健康多多/258

❖ 健康新办法——想象养生/259

❖ 心静与体动的健康长寿法/260

❖ 交友也可延寿/260

❖ 生活中的健身法/261

❖ 色彩与健康/262

❖ 永远快乐的秘诀/263

❖ 漫话生物钟/264

❖ 如何增强人体免疫力/266

❖ 音乐的神秘力量/267

❖ 流行疾病——肥胖/269



- ❖ 传染性疾病是可怕的/270
- ❖ 益寿延年五要素/271
- ❖ 利用手指去健脑/272
- ❖ 咀嚼有助提高视力/273
- ❖ 断食疗法/273
- ❖ 碱性食品有助智力提高/274



第 8 章 要对得起自己的生命

我们每一个人的生命、能力都是有限的,我们只有珍惜每一天,努力到最后时刻,才能问心无愧,这是对生命最高层次的负责。

- ❖ “成才”无标准/277
- ❖ 切莫以自我为中心/278
- ❖ 理解即是沟通/279
- ❖ 遇事果断从不退缩/280
- ❖ 跟着感觉“走”/281
- ❖ 以攻为守 化敌为友/282
- ❖ “死”是可怕的吗/283
- ❖ 进一步海阔天空/284
- ❖ 道德与物质的联系/285
- ❖ 花谢有时 花开有期/286
- ❖ 要对得起自己的生命/287
- ❖ 悲观不是现代人的生存观/287
- ❖ 诚实是品质的体现/288
- ❖ 什么是幸福/289
- ❖ 生命的力量在热爱中升温/290

- ♣ 常怀感恩/291
- ♣ 叛逆精神是一种创造/292
- ♣ 实践使理想成真/293



第 9 章 调整心态 走向成功

人生的方向是由“心态”来决定的,其好坏足以左右我们人生质量的优劣。积极的心态是成功的催化剂,它使人充满进取精神,充满冲劲和抱负。

- ♣ 只有朝着目标奋进的人才会感到安稳/297
- ♣ 脚踏实地 不必勉强行事/297
- ♣ 克服压抑心理/298
- ♣ 改变失意的情绪/300
- ♣ 克服信息焦虑/302
- ♣ 摆脱忧愁心理/304
- ♣ 如何克服习惯性忧虑/305
- ♣ 忙碌也能消除忧虑/306
- ♣ 做一个无忧无虑的人/309
- ♣ 心灵的城墙看不到/310
- ♣ 隐私的空间/312
- ♣ 心不烦 意不乱/314
- ♣ 走向光明的快乐学/316
- ♣ 克服浮躁/317
- ♣ 克服浮躁的行动指南/319
- ♣ 走出抑郁 迈向光明/320
- ♣ 认识自己的极限/322
- ♣ 改变环境以创造最高效率/324



自我挑战高手

- ♣ 克服抑郁中的自责/324
- ♣ 自责与自我控制/325
- ♣ 如何面对自我折磨/327
- ♣ 善于自我批评/328
- ♣ 解脱情感的束缚/331
- ♣ 克服拖延的惰性/332
- ♣ 懒惰使你失去很多机会/334
- ♣ “提醒自己”法/335
- ♣ 用5分钟计划驱除惰性/336
- ♣ 强化奖励与惩罚的手段/337
- ♣ 打赌与自我监督法/337
- ♣ 利用可能性手段/338



第一章

战胜自卑感

你若想在自己内心建立信心，应像清扫街道一般，首先将相当于街道上最阴湿黑暗的角落的自卑感彻底清除干净，然后再悉心种植信心，认真加以培养。