

Xinling Kafei Xilie Congshu
心灵咖啡系列丛书



Keyi Shugei Bieren
Buneng Shugei Ziji

可以输给别人 不能输给自己

常 桦 编著



属于自己的
七彩人生



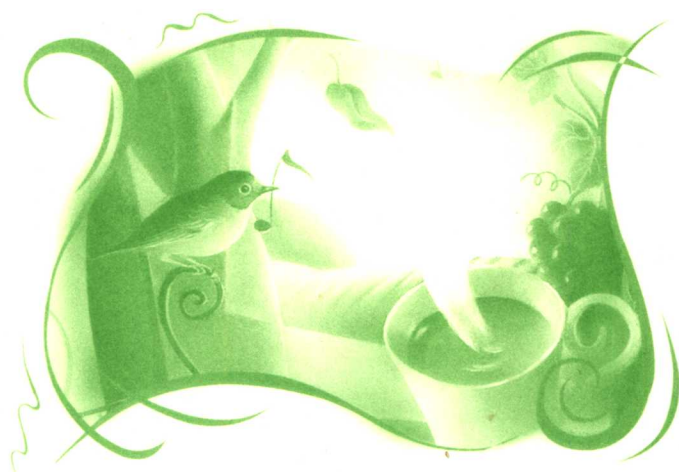
华文出版社
Sinoculture Press



Xinling Kafei Xilie Congshu
心灵咖啡系列丛书

可以输给别人 不能输给自己

常 桦 编著



华文出版社
Sinoculture Press

图书在版编目(CIP)数据

可以输给别人,不能输给自己/常桦编著. - 北京:
华文出版社, 2005.1

ISBN 7 - 5075 - 1790 - X

I. 可... II. 常... III. 成功心理学 - 通俗读物
IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 130267 号

华文出版社出版

(邮编 100055 北京宣武区广外大街 305 号 8 区 5 号楼)

网址: <http://www.hwbs.com.cn>

网络实名名称: 华文出版社

电子信箱: hwbs@263.net

电话: (010)63370892 (010)83086853

新华书店经销

深泽县印刷厂印刷

787 × 1092 16 开 14.5 印张 200 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

*

印数: 0001 - 8000 册

定价: 24.90 元

博雅正典心灵咖啡系列丛书

可以输给别人 不能输给自己

华文出版社



在剪裁精良、线条笔挺的职业装里面,常常包裹着现代都市人一颗疲惫焦虑的心灵。像一个个陀螺一样,许多人都在不停地周旋于周末加班、情感危机、银行债务和办公室里的各种流言蜚语之中。人们忙得焦头烂额,筋疲力尽。

紧张的节奏、拥挤的空间、来自方方面面的压力,让人们在拥有更多物质享受之余,失去了更多心灵的自由和身体的健康。这个时代流行网上聊天,流行无厘头电影,也同样流行抑郁症、焦虑症、失眠和恐惧。人们为朝不保夕的工作而担忧,为随时可能分崩离析的家庭而操心,为自己的安全而忐忑,为潜伏的健康危机而惶恐……人们的生活竟然被这么多的忧虑弄得一筹莫展。面对各种来势汹汹的心理问题,人们手足无措,急需帮助,但却无从下手。因为心理医生在我国尚未普及,并且各种心理咨询专业的书刊深奥难解,让人望而却步。

一直以来,人们将注意力集中在自己的身体疾病方面,很少去留意心理和精神层面的健康与调适。然而随着现代生活步伐的加快,人们越来越关注自身的心理健康。健康应该是一种在身体上、心理上和社会功能上的完善,而不仅仅是没有疾病和虚弱的生理状态。如何知道自己心理是否健康?如何增强心灵的免疫力?怎样快速有效地进行自我心理调整?怎样使自己的心理潜能得到更好的发挥、享受幸福、走向成功?这些一直都是人们在苦苦地寻觅和探求的社会热点。

在发达国家,人们生活中通常有两个拐杖,一个是律师,另一个是心理医生。律师是为自己管理外部事务、处理财产和官司等。心理医生是处理自己的内部事务,清扫内心世界的尘埃,提供心理咨询,解决心理中的疑难病症。两个拐杖是缺一不可的。在国外心理咨询行业已经步入专业化,这种专业化表现在它有专门的学科,对心理咨询师的素质要求很高,只有具备心理学专业知识的博士才可以申请执业执

照。另外,在各大机构和领域及发达国家也普及了心理咨询,同时还有大量的社会工作者从事社会公益的帮助,已经形成了一个梯形和网状的十分完善和正规的行业体系。

在国内,随着人们生活水平的提高,人们也已经不再满足一些基本的物质生活需要,开始寻求精神生活上的满足。但人们对心理问题的认识还存在着很多误解。其实心理医生的定位就是要帮助人们解决一些心理的困扰和烦恼,让人们更好地享受生活的快乐。

生命是一座重门深锁的城堡,它犹如心灵的迷宫。我们身处其中,却往往无法找到出口。当我们不小心步入了心灵误区,痛苦不堪时,要以一颗平常的心去面对生活,千万不要为一些琐碎的小事折磨自己。因为只要我们相信:生活中的失败者许多时候不是输给了别人,而是输给了自己。自信就会重新鼓起风帆,驶向成功与快乐的彼岸!我们将会发现命运会带给你七色的阳光,使你坦然地面对生活和社会,带你走出困境、走出迷茫……在人生的旅途中,我们会恍然大悟、豁然开朗。

我们一直为人生努力着,却不经意间错失了许多生命中的神奇与美好!所以,从现在开始我们要学会珍爱自己、珍惜现在。平和、放松的我们将获得更大的成功!更多的快乐!

让我们一同走进心灵的世界,领悟咖啡的香浓!

《博雅正典心灵咖啡系列丛书》,以其深入浅出,直指心灵的内容,梳理过去,指导现在,昭示未来。我们愿与大家共同分享这其中的甘苦,犹如在沙漠的烈日下共饮一捧清凉的泉水,漫漫征途中同乘一辆疾驰远方的马车。

一杯咖啡,一缕阳光,一本好书,一份闲情。淡淡清香,柔柔音乐,轻轻抚慰,心灵地带,放牧灵魂,耕耘智慧。幸福、安宁、快乐、愉悦,用心去慢慢品味……一种阅读生命的享受,在书香里跳跃。智慧,从这里升起,犹如一盏航灯,帮你了解心灵万象,帮你绕开重重暗礁,也为你梳理放飞心灵后疲惫的翅膀!

常 桦

2004年12月

于京北博雅堂

目 录

第一篇 不让别人看低自己/1

现实生活中,绝大多数人都有低估自己的倾向,而正是这种低估,往往影响到人们的心态,影响到人们的正常交往,也影响到快乐的“定居”。要想让别人看得起你,首先得自己看得起自己,自己都看不起自己,可以说你真的无药可救了。

不要为自己找借口/1

别为小事浪费时间/2

让自己心理独立/3

期望被别人喜欢,先喜欢别人/4

做有远见的人/5

细心照顾别人的自尊/6

尊重自己也要尊重别人/7

不要过多自我否定/8

丢掉自我冲突/9

用好你的三个筛子/10

勤奋可以改变现状/11

试着超越自己/13

幽默让你左右逢源/14

语言可以为自己加砝码/15

守住心中的自信/17

不要让自己得意忘形/18

化无用为有用/19

永远先人一步/20

失败也要保持清醒/21

找准人生的位置/23

第二篇 重新认识自己/25

我就是我,有什么好认识的,自己跟自己生活十几年、二十几年了,不认识自己,笑话。你是不是也有这种想法,如果有,说明你就不能正确认识自己。自己认识自己往往有先入为主的因素在其中,不是自我陶醉,就是讨厌自己,不能客观地自我评价。所以,不妨找个心平气和的时候,冷静地剖析一下自己,好好认识一下自己。

准确评价自己/25

认识自己,经营长处/26

找到最佳自我/28

找准自己的对手/30

战胜恐惧,战胜自己/31

多爱自己一点/33

给自己当医生/34

接受既成的事实/35

消除自己的盲点/38

锻炼你的品质/39

释放你的压抑/40

暖暖自己的心/41

自满就是自欺/42

如何看待自己/44

抛弃你的自卑情结/46

甩掉你的忧虑/47

让自己变得伟大/48

自己的敌人是自己/50

认识自己的身体/51

客观的评价自己/53

不要让羞涩误了事/54

你就是第一/56

第三篇 你比无知的人更无知? /58

这个世界上,自我感觉良好,自我陶醉的人大有人在,

他们自我感觉什么都会,什么都懂且能言善辩,但往往不去实际行动,而是挑别人的错,指责别人怎么做,强迫别人接受自己的观点,以提高自己的地位,这种人说他们知,实际上他们却知之甚少。说他们无知,自己却又知一点,比起真知,只能说是无知。无知不是最大的错,最大的错是你与无知的人较劲,那才是最无知,最大的错。

争辩说服不了任何人/58

只要有决心,一定来得及/59

青春在于心境/60

口“快”只会伤人/61

争辩不会使你达到目的/62

批评让你精益求精/63

不要为失败的过去烦恼/65

直言指错本身就是错/66

幸福是内心的满足/67

不要故意表现得比别人聪明/69

你是否一再地错过机会? /70

能力不是高在名上/71

知道自己几斤几两/72

诚实正直没过时/73

你也是“趋乐避苦”? /74

承认无知才会进步/75

你的杯子有多深/76

不幸是人生的宝藏/78

失败在你心中/79

成就感大于成功/80

第四篇 只有自己能拯救自己/82

“不食嗟来之食”,这句话大凡读过书的人都知道,可真的做到的又有几人? 每当身处困境,多数人看到的是上帝不公,想到的是命运不济,渴望的是天助我也,却独少了自食其力走出逆境的勇气。他助而不自助是人的通病,所有

的人都不可靠也许太绝对,但有时自己还欺骗自己呢,相比较,自己才是最可靠的,只有自己能拯救自己。

自己只差那么一点点/82

丢掉拐杖,走的会更好/83

必须相信自己/84

乐观更容易成功/86

生活主宰是你自己/87

从小事上建立自信/88

活出自己的风格来/90

你需要心灵的魔法师/91

忍耐力没有限度/93

从改变心境开始/94

不要让希望破灭/95

要自己爬梯子/96

自制已经赢了一半/97

给自己当裁缝/99

做自己想做的事/100

自信决定你的成就/101

控制自己的情绪/103

一定要懂得欣赏自我/105

永远不要怀疑自己/108

别与自己过不去/110

挫折并不可怕/112

第五篇 奇迹源于坚持/114

世界上存在着奇迹吗?答案是肯定的,你也可以创造奇迹,就看你是否去做,是否能坚持到底。如果你只是带着试试看的心态,那么你最后只会以失败而告终,你会一事无成,尝试纯粹是一种借口,你还没有做,就已经给自己想好了退路了,不能试验,你只有两个选择:做,或者不做。

上进的心理可以创造奇迹/114

现在是最真实的/115

- 机遇不会主动找你/116
面对困难不能向后转/117
勇气,是成功者的利器/118
坚持,就会有收获/120
追求越高,做得越好/121
多一份努力,多一份成功/122
相信自己就能够成功/123
分解你的目标/124
成功触手可及/125
克制一下,你会更成功/127
坚持自己成功的基石/128
坚韧你自己/130

第六篇 选择自己的生活/132

你想过怎么样的生活,不是由别人决定的。你想过什么样的生活,并将它定为你追求的目标,你最终就会拥有什么样的生活。也就是说,生活由你自己选择,你想过平凡人的生活,说明你就是一个平凡人;你想过伟人的生活,即使你成不了伟人,但你的性格、品质也会有着伟人般的气质。什么样的生活造就什么样的人,什么样的人过什么样的生活。

- 命运由自己决定/132
人生操纵在你的手中/133
坚持你的选择/135
生活就是选择方向/136
别让环境成为绊脚石/138
让自己走一走“钢丝”/139
休息是善待自己的好方法/140
把握自己和现在/141
不要怕别人指手画脚/142
信念决定命运/143
快乐无罪,你也无罪/144

靠个性走自己的路/146
依自己的风格行事最快乐/147
用实力回击嫉妒/148
找到适合你的选择/150
走自己想走的路/152
人生就是什么都可以/153
别让工作支配自己/153
不必期待顺风顺水/155
主宰你自己的生命/155
别为往事懊悔/156
不过一念间/158
态度改变生活/159
钻石就在你的后院/160
不要想成为一个“全人”/161
试着去做不喜欢的事/162
意志改变你的生活/163

第七篇 当好自己人生的导演/165

你将来想做什么,或者你最终想成为什么样的人,是准备保持现状过一生,还是有更高的追求。其实,人生就是一场戏,而各部戏的导演、演员、剧务、编剧全是你自己。你必须先编好自己人生的剧本,做好剧务,找好感觉,再去演这部戏,并用一生的精力去导演,无论观众反应怎样,精彩不精彩,看你怎么导演了。

用心去感受生活/165
终点就是始点/166
你才是生活的主角/167
自己导演自己/168
成为自己的上帝/170
时时调整自己/171
让自己多点理性/172
小事也要做好/173

- 发现自己的价值/175
- 一定要管住自己/177
- 不要为小事疯狂/179
- 凡事都要留一个备份/180
- 坚定不移才有回报/181
- 不必怕批评/183
- 永不言败/184
- 勇于承认错误/186
- 阳光总在风雨后/187
- 懂得对自己笑一笑/188
- 不要打破感情这个碗/189
- 你经常自省吗? /190

第八篇 唤醒自己心中的巨人/192

人总是不相信自己拥有巨大的潜能,或者有些人虽相信有潜能只能说是自负,以为什么都会把自我感觉良好当作潜能。其实,每个人的真正潜能是无限的,只是在一般情况下表现不出来,所以应试着给自己压力,唤醒内心的力量,你将会发现你也可以做成很多事。

- 担子越重,越有潜力可挖/192
- 善待你的失败/193
- 守株待兔等不来机会/194
- 积累点滴的经验/195
- 不要忘记伤疤/196
- 坚信自己能做到/197
- 这个世界也属于你/199
- 自己说行就一定行/200
- 持之以恒就是成功/201
- 培养坚忍的毅力/203
- 唤醒自己的潜力/204
- 成功是一种心理行为/206
- 发掘内在的积极因素/207

跌倒了立刻站起来/209
挖掘自身的潜能/210
做勇敢的开拓者/211
铁一样的决心/213
永远乐观向上/215
挫折是通向成功的阶梯/216
要快刀斩乱麻/217

第一篇 不让别人看低自己

现实生活中,绝大多数人都有低估自己的倾向,而正是这种低估,往往影响到人们的心态,影响到人们的正常交往,也影响到快乐的“定居”。要想让别人看得起你,首先得自己看得起自己,自己都看不起自己,可以说你真的无药可救了。

不要为自己找借口

很早以前,法国一个名叫帕利西的陶瓷工人,立志要发明一种白净的釉药,用来提高陶瓷器的品质和外观。但他只是一个穷工人,而且没有受过什么正规教育,因此,这项工作足足花了他二十年的时间。

由于将全部精力都放在这项发明上,以致家里经常三餐不济,他的妻子和邻居对他的这种行为很不理解,都叫他“无可救药的疯子”。

二十年间,帕利西进行过无数次的实验,虽然每次都失败了,但是他从没有放弃过。

在最后一次实验里,因为炉灶的燃料不足,他竟然将屋子里所有可以燃烧的家具统统搬去烧光了。

这次,他终于获得成功,也因此而成名了。

帕利西发明釉药,将原本单调的陶瓷器变得五彩缤纷,可以说是一个“有志者事竟成”的最好的例子。

事实上,那些著名的学者、艺术家、发明家,都像帕利西一样,始终坚持自己的理想,不言放弃,经过一番苦斗后,才取得成功的。

拿破仑之所以敢夸称在他的字典里没有“不可能”三个字,是因为他知道成功需要的是坚定不移的意志,以及不屈不挠的毅力。

也许有人会问,为什么我已坚持不懈,最后还是毫无成效?

这是由于你想去完成它的意念还不够强烈,意志不够坚定,没有将自己的潜能全部发挥出来。

如果你想要达到目的,就要把所有的力气、所有的手段、所有的条件、所有的一切都花上去,要盯住不放!

也许你会遇到困难,但在困难面前不要为自己找借口,因为任何困难一旦被夸大,就会在自己的内心里充满各式各样的障碍,就会认为自己无法加以克服和超越,还有什么成功可言。

一个意志坚强的人拥有无坚不摧的力量,不管有什么样的困难横阻在眼前,他都会凭靠着顽强的意志,为自己创造出一条通向胜利的成功之路。

别为小事浪费时间

国际名导朱彻菲·亨利成名之前,曾在百老汇的舞台剧担任换布景的工作,后来靠着自己不懈的努力,终于成为第一流的电影导演。

他曾经说过一件发生在自己身上的趣事,告诫后辈不要在小事上浪费时间,要有快刀斩乱麻的决断力。

在朱彻菲·亨利小的时候,有一天祖母想要为他订做一双皮鞋,他们便兴冲冲地去了一家皮鞋店。当时,制鞋工业还不发达,一切必须依赖手工,且皮鞋的款式很少,只有两种选择——一种是圆头的,另一种是方头的。

朱彻菲·亨利对于自己究竟想要什么款式的皮鞋举棋不定,为了款式的问题,他犹豫了很久,几乎每天都到店里去,但是每次都无法下定决心。

但是,当他犹豫不决的时候,性急的鞋匠已经迫不及待的开始动手了。由于他考虑得太久,等到他做好决定之时,鞋匠已经把鞋子做好了——一只圆头的,另一只却是方头的。

朱彻菲·亨利回忆说,这双令人哭笑不得的滑稽鞋子,他穿了很久,直到不能穿为止。

后来,每当他感到犹豫不决的时候,就会想起这件事,提醒自己无论如何都要当机立断。

英国哲学家罗素说:“假使人们在决定一些琐事上,不浪费太多的时间的话,那么,他们一定能完成更多的事情。人们往往因为拼命想把每一件小事都做得完美无瑕,因此在大事上总是一事无成。”

生活中,一定要有快刀斩乱麻的决断力,大可不必吹毛求疵,要求自己把每一件事情都做得尽善尽美。

对于一些无关紧要的生活小事,最快的决定就是最好的决定,应该把宝贵的时间用在最值得花费的地方。

敏捷的决定,可能比费神费时思考更为正确,如果你对某事考虑过久的话,偏见和一些不可捉摸的成见,也许会把人引入歧途。

我们常常可以见到,喜欢用很多时间考虑问题的人,不是缺乏行动力,就是尽做一些愚蠢而不切实际的行动。

许多自认为谨慎的人,总是反反复复为一些琐事浪费时间,常常连可以立即做出决定的事也要思前想后好几天,其实是浪费自己的时间财富而不自知。

最敏捷的决定,往往就是明智的决定,考虑再三只会让你一事无成。想要成就一番事业,就必须学会当机立断,不为小事浪费时间。

让自己心理独立

生活在这个相互关联的社会中,要保持一种心理独立是很难的。依赖这种不良心理会不时地以各种方式侵入你的生活。在人与人的关系中,只要存在着心理上的依赖性,就必然不会有选择,不会与人竞争,怨恨和痛苦也就必然会出现。再加上由于许多人从对别人的依赖中获得的好处,要想克服这一弊病,实现心理独立就变得十分困难。

所谓的“心理独立”,就是指一种完全不受任何强制性关系的束缚,完全没有他人控制的行为。如果不存在强制性关系,你就不必强迫自己去去做本不想做的事。

人与人的相互依赖的关系必须以个人的真正独立为先决条件。