

赢自己， 比赢别人 更重要

张元泽◎编著

如果你的目标
只是要赢别人，
那你必将忽略
自己真正需要
的是什么。

优于别人，并不高贵，真正的高贵应该是优于过去的自己。

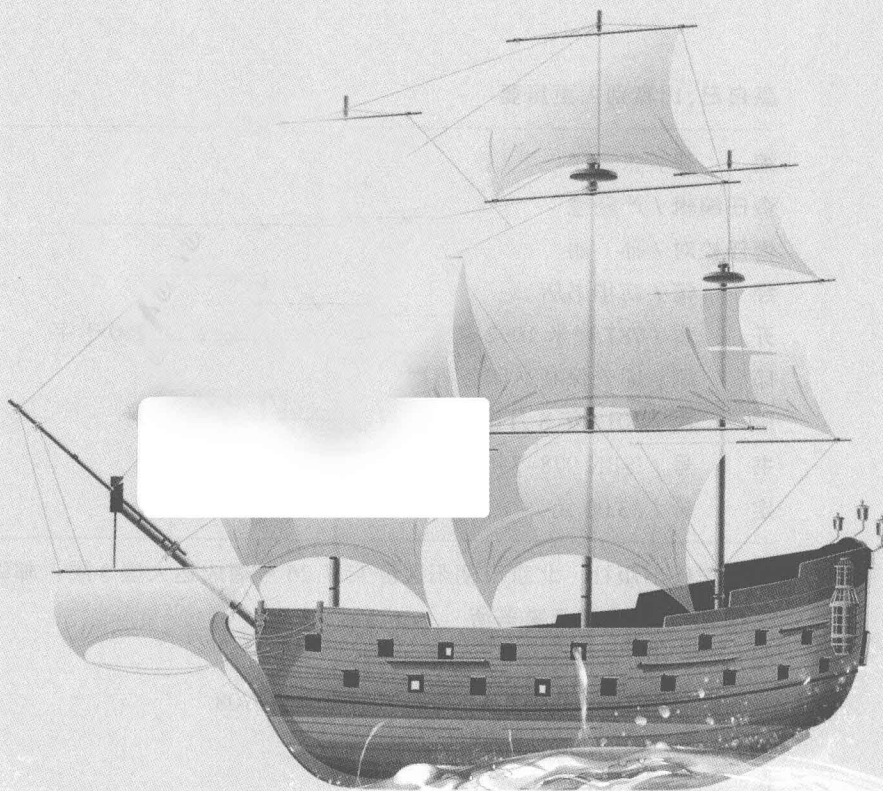
——海明威

★★★
对手从来
不是别人，
而是自己

中国华侨出版社

张元泽◎编著

赢自己， 比赢别人 更重要



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

赢自己,比赢别人更重要 / 张元泽编著.—北京:
中国华侨出版社,2013.6

ISBN 978-7-5113-3748-1

I. ①赢… II. ①张… 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(2013)第140158号

赢自己,比赢别人更重要

编 著 / 张元泽

责任编辑 / 严晓慧

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米 1092 毫米 1/16 印张/19 字数/260 千字

印 刷 / 固安保利达印务有限公司

版 次 / 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3748-1

定 价 / 33.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 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

“我可以战胜无数的敌人，却无法战胜自己的心。”拿破仑·波拿巴曾如是说。很多人认为，一个人要想有所作为，就是要不断地赢——赢别人，赢整个世界。可这时，往往会忽略一个重要的问题——赢自己。

我们的确为赢别人做出了十分的努力，可结果是除了搞得自己疲惫不堪外，你没有得到丝毫的胜利感；有的人甚至又回到了起点，不知道怎样才能取得成功、取得胜利。其实问题只有一个，就是你输给了自己。

当你获得一点点成功时，会不会沾沾自喜，认为自己就是“无敌”王者，于是停止了前进的脚步，扬扬得意间早就忘了什么叫“胜不骄”。

当你遇到挫折或身处逆境，你会怎么想？是抱怨这个世界太多不平事，还是将失败的原因归咎于其他人给了自己太多阻力？

胜不骄，败不馁。做不到这点，你就没有办法从内心赢了自己。当然，一个人想要战胜自己不容易，它需要勇气与坚定的信念，需要在获得稍许成功时，还能给自己以勇气和力量，超越这次的成功，挑战下一个挑战。

失败了更要战胜自己。你不能就此气馁，因为“失败是成功之母”，那些用九十九次失败换来一次成功的人，首先就是能够接受九

十九次的打击。每次重击之下，你都能战胜自己，不放弃，坚定信念，那么最大的成功只能属于你。

在追逐成功的道路上，你不知道前方有何磨难，但最艰难的，不是外界或客观条件所致，而是由你内心的恶魔唤醒。比如，人的惰性，心生懒惰，你的脚步就永远止步不前，依赖心理，每个人都有脆弱的时候，这时就想找个可以依靠的肩膀，但路是你一个人的，你不能指望别人替你去做什么。

你有过自卑吗？工作中是否总是拖延？是否眼界狭窄，看不到前方的路？你因自己的胆小怯懦而错过过良机吗？你是否听不进别人的话而刚愎自用过？你是否太过贪心，永远不知足？你是否情绪失控，丧失过理智？

在现实中，这些想法都是阻碍你获得成功的罪魁祸首，这也就证明了我们最大的敌人不是外界的环境或是来自其他人的阻力，而是我们自己。人生就是由这样的考验堆砌而成的，而我们逃避考验的理由往往是因为对自我的把控力度不够。

渡过难关的最好方式，就是战胜自己。人的本性注定我们的内心有许多的不坚强，但为了成功，我们必须战胜自己，只有自己是通往成功的最后一道屏障。

成功就是这样简单，只要你认为自己行，你就能够处理和解决这些困难或危机；对你的能力抱着肯定的想法，就能发挥出积极的力量。如果你能做到这一点，离成功就不远了。战胜困难，实际上，就是战胜自己的一个过程。只有战胜自己，你才能成为真正的胜利者。

有人说过，竞争就像下棋一样，表面上看是两个人的事，实际上是一个人的事，对弈者，实际上都是在跟自己博弈，输了，大不了重新再来一盘。

真正下棋的人，心里面没有对手，只有自己。做到心中无敌，就真的无敌于天下了，你眼睛中全是敌人，外面就全是敌人，敌人是永远战胜不完的。

记得棋圣吴清源说过一句话，下棋是一种乐趣，你可以让对手很痛苦，但你一定要很开心。如果你也痛苦，这就走错了，你痛苦他开心，你肯定走错了。

人生的最高境界是什么？心无旁骛，自得其乐。赢了自己，比赢了全世界更重要。



目录

第1章 赢自己，在得意的时候

最大的胜利不是战胜别人，而是超越自己

金榜题名时，洞房花烛夜，人生得意是值得高兴和庆贺的，李白也曾发过这样的感慨：“人生得意须尽欢。”然而，得意要适可而止，否则忘了形，就容易暴露自己人性的负面。

得意之时，别忘了调整好自己的心态 // 2

不骄傲，骄傲是无知的表现 // 5

居功不自傲，得意不忘形 // 9

避风头，别把自己推到风口浪尖 // 12

掌好你的舵，人生不会一帆风顺 // 15

想要赢，就不要患得患失迷了心 // 18

丢开过去，昔日的荣光不是你今日的得意 // 22

认清了自己，离赢还远吗 // 25

第2章 赢自己，在自弃的时候

与自暴自弃相比，任何失败都微不足道

“锲而不舍，金石可镂；锲而舍之，朽木难雕。”金石虽然坚硬，但是只要不放弃，就可以雕刻出美丽的形状；朽木虽然脆弱，如若放弃就永远是一块朽木。人生在世，就应该让自己在坚持中如金子般发光，而不应放弃希望，与朽木一同化为污泥。

强者把输当作挑战，庸人把输当作灾难 // 30

自暴自弃，是你人生最大的失败 // 33

人皆可以为尧舜，你并非不如人 // 36

再不顺，也不能对生活失去热情 // 39

不要抱怨，心生抱怨者易自弃 // 43

付出过，生命总有发光时 // 46

在困境中自我救赎 // 49

第3章 赢自己，在懒惰的时候

没有“懒人”的智商，就别套上懒人的皮囊

在生活的旅途中，总是按照一种既定的模式运行的话，固然会显得很轻松，但轻松衍生消极和疲惫，于是惰性随之而来。更为可悲的是，一旦我们陷入了惰性思维而不能自拔，那么人生只能通向一个不可逆转的可悲结局。

从思想上把惰性删掉 // 56

战胜惰性，成功只是开始不是终点 // 60

勤奋是撬起成功的一个支点 // 63

从尽心尽力做好自己的事开始 // 67

小事上麻利点，大事上勤奋点 // 70

逼自己比别人快一步 // 74

勤奋地付出意味着更多的机会 // 78

不要给自己的懒惰找借口 // 81

请把精力用在“刀刃”上 // 84

永不停歇进取的脚步 // 88

第4章 赢自己，在依赖的时候

有独自面对一切的勇气，才可以独当一面

俗语也说，靠山山会倒，靠人人会跑，只有自己最可靠。最好的人生，就在你自己的手中。人活着，最重要的是寻找一方属于自己的世界。这个世界，是别人给不了你的，唯有自己争取。

依靠自己，活出美丽人生 // 94

遇挫时消除依赖心理 // 97

必须独立，拿出你的勇气 // 100

不依赖他人，学会独处 // 102

给自己留点空间去思考人生 // 106

不要害怕一个人作出决定 // 109

永远别放弃独立思考的机会 // 112

不要等着别人替你做什么 // 114

第5章 赢自己，在自卑的时候

失去自信，人生就已经输在了起跑线上

一个人心中有自卑，就不能做真正的自己，就会跟随别人的意愿行动，而且内心始终充满痛苦。其实，摆脱别人，回过头看看过去，只要有过成功，那么这就足以证明你的能力不比任何人差。

不要与自卑纠缠太久 // 120

赶走你的自卑 // 123

别因缺点而自卑 // 127

唤醒内心的正能量，重拾自信 // 130

不要让自己成为成功的最大障碍 // 133

自信是让你挺起腰杆的力量 // 137

自信，驱动成功 // 140

第6章 赢自己，在拖延的时候

永远走在最前面的人，才是真正的英雄

很多时候，失败并不是因为多么蠢笨，多么波折，更多的是因为懒惰、拖延。拖延一旦成为习惯，就形成了一种懈怠心理，总是会想“明日复明日”。要知道，“今日事今日毕”才是我们必须坚守的至理名言。

借口是拖延的温床 // 144

想要赢，就要付出实际行动 // 147

加班就是一种变相的拖延 // 150

立刻行动，赢在1秒钟 // 153

机遇来了，果断一点 // 157

多一盎司，你就赢定了 // 160

做不成太阳，就做一颗闪耀的星 // 163

第7章 赢自己，在低谷的时候

不会为别人鼓掌的人，自己也得不到掌声

从某种角度来看，敌人的出现，未必就是一件坏事。正是敌人的出现，逼得我们必须抛弃自己的懒惰，挖掘自己的潜力。敌人，是我们最好的闹钟，他提醒我们：不能停下，该出发了。我们还有什么理由不去尊重我们的敌人？

为对手的成功喝彩 // 168

摒弃自私狭隘，学会与人分享 // 170

让自己赢，也给别人分一杯羹 // 173

不要因为自身的狭隘失去朋友 // 177

牺牲小利益，赚得大买卖 // 180

舍得有理让三分，赢得一片掌声 // 183

远离忌妒的困扰，向成功者学习 // 186

第8章 赢自己，在怯懦的时候

成功者不是比你会做，而是比你敢做

如果你想要赢得属于自己的成功，千万不要让胆怯围绕在你身边。这世上很多人之所以能够成功，并不是比你会

做，而是比你敢做。你的怯懦不仅仅让你错失一次良机，更恰恰成就了勇敢者。

不做怯弱的胆小鬼 // 192

迷信经验，你就会被绊倒 // 195

不战胜恐惧，怯懦就会毁了你 // 198

不要让过去的痛苦成为绊脚石 // 202

从失败的阴影中走出来 // 205

敢于冒险，做想做却不敢做的 // 208

鼓起勇气，直面挫折 // 212

第9章 赢自己，在刚愎的时候

听取不同的声音，再做自己的决定

尼采曾经呐喊：“人啊，你是个需要被克服的东西！”的确，一个人唯有领悟了人性，克服了人性的弱点，才能找到成功的捷径。所以，想要赢，想要超越，就要时时反省自己，探究自己的本性，是否不知进取了，是否刚愎自用了。

不断反省，克服刚愎的弱点 // 218

听得进别人的批评，更要学会自我批评 // 222

将“慎独”发挥到极致 // 225

不要聪明反被聪明误 // 229

千万别自绝进谏之路 // 231

收起刚愎自用的狂妄之心 // 235

第10章 赢自己，在贪心的时候

能在赢时退场的人，就是最大的赢家

生活就像暖水瓶，瓶盖既能保暖也能传热，如果开水灌得太满，水反而容易凉。这就像是人们的贪心，贪心不足蛇吞象，贪得太多，就会得不偿失。所以，人生在世，不能太贪心，不能得陇望蜀，把握好一个度，才能让自己保持一个最佳状态，这即是赢得幸福人生的真理。

远离诱惑，不要让贪婪迷了心智 // 240

慢一点，别把生活装得太满 // 244

懂得自足，知足的人生常乐 // 247

不被欲望牵着鼻子走 // 251

给生命腾出一点空间 // 256

放下虚荣，赢自己的精彩 // 259

贪心是阻挡幸福的罪魁祸首 // 263

第11章 赢自己，在失控的时候

让心智胜过脾气，用冷静消除浮躁

因为不满，所以抱怨，因为抱怨所以生气，因为生气所以暴躁，乃至情绪失控、歇斯底里。此时此刻，无论你曾取得过怎样骄人的成绩，都将在一瞬间输得精光。所以，想要赢就要学会控制自己，从源头上战胜你的脾气。

征服别人用宽容，而不是批评 // 268

不要让情绪的毒药伤害自己 // 271

不要因为一句羞辱而失了理智 // 274

冷静再冷静，尤其在危急时刻 // 277

发怒只会让事情变得更糟 // 281

豁达一些，人生没什么大不了 // 285

保持内心平静，不抱怨，不浮躁 // 288

第

1

章

赢自己，在得意的时候

最大的胜利不是战胜别人，而是超越自己

金榜题名时，洞房花烛夜，人生得意是值得高兴和庆贺的，李白也曾发过这样的感慨：“人生得意须尽欢。”然而，得意要适可而止，否则忘了形，就容易暴露自己人性的负面。

◆ 得意之时，别忘了调整好自己的心态

常言道“有得必有失”，但大多数人往往只在意“得”，稍稍取得一些成就就会心理膨胀，得意忘形，认为自己再也不会失意了，于是骄傲自大起来。

殊不知，一个人的心态一旦骄纵，就只会带给人以毁灭性的灾难。得意之时，人们往往只看到自身的闪光点，觉得自己无论说什么话，做什么事，都是对的，别人说的话一句也听不进耳，别人做的事也一件都不放在心上。结果，我们会失去明辨是非的能力，思维能力也逐渐退化，最终走向失意的悬崖。

一个农夫，把攒了好久的鸡蛋收集起来，足足有一篮子那么多，于是美滋滋地提着鸡蛋赶往集市去卖。农夫边走边想：这么多的鸡蛋，等我将它们卖了之后，就可以用这笔钱多买两只鸡。然后，鸡生蛋，蛋生鸡，鸡越来越多，蛋也越来越多，卖出的钱也就更多了。之后，我就可以攒下一笔钱来买一匹漂亮的马，一副最好的马鞍，一条最棒的马鞭。哎呀，想想骑着高头大马的自己，像村长一样，让他们都眼红去吧！我再那么轻轻地扬起马鞭……

想到这里，农夫放声大笑起来，然后真的将手一扬。结果，他再也笑不起来了，那一整篮子鸡蛋全部飞了出去，变成了一地的蛋清蛋黄，他的美梦破碎了。

我们的一生中，会时不时地拥有一篮子鸡蛋，它象征着我们获得的大大小小的成就。如果刚刚拥有，就对此扬扬得意，就会像故事中的农夫一样，鸡飞蛋打，最终只剩一个脏兮兮的空篮子。

一个人想要赢，就要管好自己的心态，这种心态可以是谦虚，可以是淡定，可以是临危不惧的勇气，可以是面临挫折而不倒的坚持，但就是不能是骄傲。稍有一点成绩就沾沾自喜，会使你迷失心性，打乱理智的思维，这不但使你前进的脚步停滞，还有可能让你输得一败涂地。

这时，有人发问了，金榜题名时，洞房花烛夜，人生得意之时是值得高兴和庆贺的，难道还要摆出一副哭丧脸吗？的确，李白曾发过这样的感慨：“人生得意须尽欢。”然而，这里的“尽欢”并不是要让你得意忘形。人们往往在获得暂时性的胜利时，是最容易暴露自己的负面人性的。我们所说的要管好自己的心态是面对喜忧、得失时的一份从容和淡定，一份谦虚和自重。

渴望胜利，希望自己成为成功者，是每个人都有的一种心理。但是，并不是每个人都懂得如何面对成功，在成功之后又如何自处，因而，学会如何在胜利之后保持良好的心态，是非常有必要的。

海洋中有一种体形庞大的鱼，其身长可达两米，背鳍又长又高，前行速度非常快。每次游泳时，它们都会用长长的吻突将水分开，为自己开路，而且，它们的尾鳍也会加快前进的速度。但是，这些都不是它们前行快的重要因素，最关键的一点在于，每当快速前行时，它们会自动地将背鳍藏在背部下陷的沟内，这样做可以让它们减少前行道路上的阻力。

这种鱼身上最漂亮的部位就是背鳍，它们却甘愿藏起自己身上最得意的部位，全速地向前游行，最终成为鱼类中的游泳冠军。

这种鱼不但没有得意地把自己最漂亮的部位展露出来，反而将它潜藏起来，实在是难能可贵。如果这种鱼不肯放下自己为之骄傲的背鳍，还趾高气扬地急于向人炫耀的话，不但会成为鱼中前行最慢的，还有可能成为鲨鱼等海中猛兽的食物。

其实，人的世界何尝不是如此呢？放下一点得意和骄傲，多一点谦虚和谨慎，我们才不会沦为最慢的或被淘汰的那一个。佛陀时常对弟子说：“即便智慧圆融，你也要懂得含蓄谦虚。你看那麦穗，颗粒饱满的显得愈低，修行的最高境界是无我。无我，就是放下曾经的成绩，用谦逊的心态对待一切。”

所有人都有自己的一个心理评价，而且对于大多数人来讲这个评价都是正面多于负面，就算是一个一无是处的人，也会找到一些让自己骄傲的理由。成功者更容易陷入过度自傲，一旦有了一点点成功，就是沾沾自喜，目空一切。

成功者还容易陷入到炫耀的心态中，就好像自己的一切努力只是为了拿出来向人炫耀。这些人恨不得让所有人都认识自己，生怕别人不知道自己的本事。如果成功只能停留在这样庸俗低级的表层下，那么它的时间一定不会长久。只有那些谦虚谨慎，即使在得意时也能控制自己情绪的人，才能获得真正的成功。

在现实生活中，太多人取得了一点点成绩之后，就因得意而忘形起来。有位成功的企业家曾说过：“当你经过千辛万苦获得成功之后，你最多只能高兴五分钟，因为你若不继续努力，第六分钟就会有人赶上你，甚至超过你。”

自鸣得意本身就是不成熟、缺乏涵养的一种心态。人生最关键处往往只