



遇见全新的自己

遇见

YUJIAN
YONGGAN CHAOYUE DE
ZILI

勇敢超越的 自己

人生不能在失败里畏缩不前，
也不能在成功中自满迷失。

不断超越自己，实现一次又一次的蜕变，
前行的道路会越来越辉煌。



内蒙古文化出版社

马季 著
MaJi

遇见全新的自己

遇见

YUJIAN
YONGGAN CHAOYUE DE
ZUJ

勇敢超越的 自己



内蒙古文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

遇见勇敢超越的自己 / 马季著. -- 呼伦贝尔 : 内蒙古文化出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5521-1349-5

I . ①遇… II . ①马… 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 (2017) 第 236049 号

遇见勇敢超越的自己

马季 著

总 策 划 丁永才 崔付建

责任编辑 王 春

特约校对 文 樞

出版发行 内蒙古文化出版社

(呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街4付3号)

印刷装订 三河市华东印刷有限公司

开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 10.5 字 数 260 千

版 次 2017 年 9 月第 1 版

印 次 2018 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5521-1349-5

定 价 38.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

十八盘是登泰山的阶梯最陡峭的一段。这一段岩层陡立，倾角70至80度，在不足1公里的距离内升高400米。这是攀登泰山过程中最困难的一段路，也是考验登山者毅力的关键时刻。勇敢超越自己，是人生最困难的事情，如同泰山的十八盘阶段一样。

每个人只有勇于接受挑战、充实自我，才会超越自己，成就自我生命的辉煌。很多时候，面对挫折，面对沮丧，我们需要坚持；看不见光明、希望，却仍然孤独、坚韧地奋斗着，这才是成功者的品质。蜕皮效应实际在告诉我们，在面对曾经的失败与成功时，我们应该勇于突破、接受新的挑战。

超越不仅是一种能力，也是一种责任。在竞争激烈而又复杂的社会环境中，我们常常会发现，自己失去了对自身能力的判断。犹豫不决、鲁莽行事、胜利冲昏头脑，都是用来形容这种人生境遇的。或许是由于阅历不够，看不清事物的本质；或许是由于一朝被蛇咬

三年怕井绳，胆小怕事畏缩不前。因此，我们在人生关键时刻往往错过了一些或大或小的机会，从而导致日后的后悔莫及。其实机会是没有大小之分的，小机会即大机会的开端，大机会就隐藏在小机会当中。

超越是一种挑战，超越是一种境界。人的一生除了升学、工作、择偶、调动等一些人所皆知的关键时刻（又称为平面的关键时刻），还存在很多不易为人觉察的关键时刻，甚至是化被动为主动、化消极为积极的关键时刻。挫折不一定是坏事，“塞翁失马，焉知非福”“失败乃成功之母”，讲的就是如何积极面对不利的局面。因此说，人的一生是立体的，可能性是多重的。机械地、临时抱佛脚式地面对问题，就很难做到临阵不乱、胜券在握。在总体上学会超越自我，是一个人获得发展的重要心理保证。具体来说，平时积累修养、调整心态，以利最大限度地灵活把握和适应每一次机会，才能够使超越自我得以最终实现。

一个人要正确认识自己，因为人与人性格差异很大，了解自己的性格优势与不足；要学会扬长避短，有助于形成自己独特的自信心。人是不断变化发展的，我们需要不断更新、不断完善对自己的认识，才能使自己变得更好和更完美。正确认识自己，就要用全面的、发展的眼光看自己。所以人就特别需要充满自信来完成自己的目标，自己的事业……

总之，要想不断取得成功，就不能躲在过去的失败里畏缩不前，也不能迷失在以往的成功里骄傲自满。必须不断超越自我、突破自我，实现一次又一次的蜕变，让人生的道路越走越辉煌。

第一篇 人生起步时的超越

- 永不放弃 / 002
枫树的期盼 / 005
树立比薪水更高的目标 / 008
敢于展示自己 / 011
不要迷信经验 / 013
合理利用时间 / 016
克服依赖心理 / 019
保持自己的个性 / 022
责任比能力更重要 / 025
把梦想交给自己 / 028
不断提升自我 / 031
从工作中发现快乐 / 033

第二篇 身处困境时的超越

- 美丽的眼睛 / 038
挺起你的胸膛 / 041
只要活着，就不可以放弃 / 044
悲哀总会变为欢乐 / 047
自助者天助 / 050
借助微笑的力量 / 053
学会努力尝试 / 056
心中永远有希望 / 059
放下包袱 / 061
拥有健康的心态 / 064
不妨弯曲 / 067

第三篇 重大抉择时的超越

- 摆正自己的位置 / 072
- 看到事情的另一面 / 075
- 如何生活取决于你的选择 / 077
- 戒除贪欲之心 / 080
- 冷静一下再作决定 / 083
- 常怀仁爱之心 / 086
- 机遇不是等来的 / 088
- 不要把问题复杂化 / 090
- 排除消极情绪 / 093
- 抓住手边的机会 / 095
- 向大自然学习 / 098
- 不可忽略细节 / 101
- 不要被外界左右 / 104

第四篇 面临危机时的超越

- 不必改变世界，只需要改变自己 / 108
- 向对手学习 / 111
- 善用合作的力量 / 114
- 从容应对挑战 / 117
- 要随缘而不要强求 / 119
- 从损失中看到价值 / 122
- 优势与劣势可以互相转化 / 125
- 让你拥有的更加美好 / 127
- 学会低调做人 / 129
- 尊重他人的兴趣 / 132
- 多一分自信力 / 135
- 现实是最美好的 / 138
- 因势利导的智慧 / 142
- 阳光就在你的心里 / 145

第五篇 调整方向时的超越

- 不要盲目模仿别人 / 151
- 做自己的主人 / 153
- 打开另一扇门 / 155
- 有所为有所不为 / 158
- 发掘自己的兴趣 / 161
- 经营自己的长项 / 164
- 目光放长远一点 / 167
- 换个角度看风景 / 170
- 另辟蹊径 / 174
- 因循守旧的尴尬 / 177
- 改变思路道路宽 / 180
- 成功由小事积累而成 / 183
- 目标要适当可行 / 186
- 多想几步 / 189
- 自信的人最幸福 / 192
- 爱的演绎 / 196

第六篇 情感困扰时的超越

- 执子之手的境界 / 202
- 超越生死的谎言 / 204
- 婚姻需要陪伴与分享 / 208
- “享受”唠叨 / 211
- 真爱面前不讲输赢 / 214
- 一个拥抱就够了 / 217
- 我是重要的 / 220
- 施比受更幸福 / 224
- 大声说出你的爱 / 227
- 邂逅留下的回味 / 230
- 用爱化解仇恨 / 234
- 有爱，就有成功和财富 / 237
- 家和万事兴 / 239
- 心里有什么，眼里就有什么 / 243

第七篇 事业巅峰时的超越

- 唯有不满，才能不断进步 / 248
- 不要被安逸麻痹 / 250
- 时刻提醒自己 / 252
- 留个缺口给别人 / 254
- 化敌为友 / 256
- 不是非你不可 / 259
- 成功没什么可炫耀的 / 261
- 他山之石，可以攻玉 / 264
- 勇于发现和承认错误 / 267
- 和自己竞争 / 270
- 享受生活的乐趣 / 272
- 不过是从头再来 / 275
- 幸福的永世法则 / 278
- 急流勇退是一种智慧 / 282

第八篇 实现人生价值时的超越

- 奇迹创造的美丽 / 286
- 要行动，不要空想 / 291
- 失败是人生必经的历程 / 294
- 适度控制前进的步伐 / 297
- 取舍的智慧 / 299
- 目标，就是能走多远走多远 / 302
- 钻石就在你的身边 / 304
- 善于表达意见和建议 / 306
- 远离诱惑 / 308
- 谨慎交友 / 311
- 专注于现在 / 314
- 放弃完美 / 317
- 仍然保持好奇心 / 319
- 小心捧杀 / 322

第一篇
人生起步时的超越

永不放弃

弗里达·卡洛是墨西哥当代著名女画家，她是一场严重车祸的受害者之一、一个在美国成为“大西洋海岸最热门的人物”的残疾绘画家。她一生经历了大小 32 次手术和 3 次流产，最终瘫痪，依赖麻醉剂活着。她用自己的画写完了她的人生。

弗里达是一位美丽的女人，稍有瑕疵也恰好增添了她的魅力。两条美丽的眉毛在前额连成一线，杏仁状的眼睛是乌黑的。她的智慧和幽默就在那双眼睛里，她的情绪也表露在其中：或好奇或迷人，或疑虑或内敛。她的眼神有着一种让人无从掩饰的锐利，犹如飞翔的箭矢。

弗里达小时候是个很淘气的小女孩，7 岁时发生了明显的变化：身体细长而不太结实，脸色忧郁，表情显得很内向。变化的原因是弗里达 6 岁时得了小儿麻痹症。弗里达的自我迷恋和开朗外向，形成了她成年后的性格特征。可疾病让她意识到内心世界的白日梦与

外部世界是极不一致的，弗里达的梦里有一个绝不会抛弃她的知己。

18岁时，弗里达已经有了自己对人生的认识。

一次意外事故改变了弗里达的生活。这是一次车祸，断了的扶手从弗里达身体的一侧刺入，从另一侧穿出来，高度是在骨盆的位置，她平生第一次手术。她告诉她的朋友阿里亚斯：“一到夜里，死亡就来到我的床边跳舞。”从1925年起，弗里达的生活是一个经历健康状况日益恶化的磨难。她把开始画画作为消遣，到后来却慢慢地沉浸于艺术之中了。她画死亡，她喜欢说：“我逗弄并嘲笑死亡，所以它不让我好起来。”但她不画车祸，然而这次车祸却将弗里达引向了绘画，作为一个成熟的画家，来画她的思想状态——来定格她的发现——用发生在自己身体上的事。痛苦与力量两者都渗透在她的绘画之中，最具特征的画作是《破裂的脊柱》。

1932年，她的丈夫里维拉在美国一举成名，里面包含着弗里达的贡献。弗里达怀孕了，却在3个月后流产，不能再有孩子。弗里达终于瘫痪了，依赖麻醉剂生活，但她从未停止绘画，她画自己流血、哭泣、破碎，将痛苦移植到艺术里。她用画作表达着自己的思想：“如果我有翅膀，还要腿干什么呢？”弗里达自己创造了自己的艺术。

1953年在墨西哥举行的最后一次画展上，弗里达告诉记者说：“我不是生病，我只是整个碎掉了，但是只要还能画画，我都会很开心。”一位评论家在《时代》周刊刊载的一篇题为《墨西哥式的自传》的文章中写道：“要将她的生活与她的艺术分割开来是很困难的。她的画就是她的自传。”



人生箴言

只要不停止奋斗，你就能获得值得人尊敬的成就；只要敢于去拼搏，你就能获得心灵的自由。一个人的行动能够说明他的一切。

枫树的期盼

有很多美好的事情看似离开了我们，但实际上它仍在我们的身边，只不过暂时走开了；当它回来时，你是否还有一颗平常心来迎接它呢？

公园里有一棵很大的枫树，树干挺直、枝叶茂密，每年秋天都会变色，满树的红色、橙色、黄色、绿色，看上去真是充满了梦幻般的浪漫色彩。

有一个很美的女孩子。她的脸庞好像精美的白瓷器一样洁白细腻，眼睛像是汪着的两处深潭水。她的身材轻盈玲珑，小腿和手指尤其美丽，细长、白嫩，走路时像踩着嬉戏的风的步伐，转动小碎花的裙摆时像是舞着的蒲公英。

枫树很喜欢女孩到它的身边玩耍。有时女孩会和她的同伴坐在树下，拿出她们的手绢，玩着它不懂的游戏。它喜欢听她玩得开心时银铃般的笑声，以为那就是所谓的音乐。它更喜欢女孩一个人

静静地靠着它坐在树荫底下的时候。女孩柔软的头发轻轻抚弄着树干，它可以往下看到她浓密的长睫毛，还可以嗅到女孩身上散发的幽香。女孩与枫树靠得这样近，枫树以为这就是恋爱。

直到有一天，女孩不是和同伴来，也不是自己一个人来，而是和一个男孩子一起来。那天，枫树才知道自己并不是女孩恋爱的对象。

女孩看起来和往常不同，眼神迷蒙，脸颊抹着红晕，嘴角带着一丝兴奋而又不安的微笑。男孩手里拿着一束花，很洁白柔美的花。花朵馥郁的香气弥漫在空气中，闻起来令人迷眩。

男孩告诉女孩，说她就像是这束栀子花，纯洁又美好；而他愿意像他们背后的这棵大树一样永远庇护着她。

女孩接过花束，安静但激动地搂着男孩的颈项，男孩也热烈地紧拥着女孩窈窕的身躯。

一阵清风吹过，带着栀子花的香味在空中旋绕，撩拨舞弄着枫树浓密的叶子而去。枫树知道以后再也看不到女孩了。

女孩果然不再来公园里了。心碎的枫树每天尽量伸长它的枝干，希望能眺望得更远，以便寻找到女孩的踪迹。不过，牢牢抓紧土地的树根限制了它的视野，它痛苦得想要从地下抽出它的命脉，只为能再向上移动一点，好延伸追寻女孩的视线。

日复一日，渐渐地，枫树不再尽量挺直伸展它的枝干。相反，它所有的枝都懒散地垂落下来，它不想再看，因为看得越远，失望越深。它只想将自己深深埋藏起来，躲在安全的黑暗当中，正如它还是一颗种子那样。只不过在黑暗中，它一次次反复回味着栀子花的香气。那是代表女孩的气味。只要这股香气从记忆中旋绕而出，

它就仿佛再次感觉到女孩飘荡的发丝轻抚着它的树干，或又一次听到女孩银铃般的笑声。

年复一年。突然有一天，一群小学生在老师的带领下，嘻嘻哈哈地跑跳着进公园，而每个小孩子的手上都拿着一朵梔子花！那是女老师分赠给孩子们带回家给妈妈的小礼物。随着孩子的奔跑，那股熟悉而又令人心痛的香气钻进枫树的每根茎脉，让低垂着的枫树突然从黑暗中惊醒过来！

是的，是的，这一定是她，还有谁会有这样纯洁美好的芳香？



人生箴言

成长的时候，我们都有可能面对失去的痛苦；也许，属于你的一切会变换一种方式出现的，把目光看向远处吧，不要为一时的失去而沉沦。

树立比薪水更高的目标

黄楠大学毕业后在一家公司的财务部门任职。上班那天，老板对她说：“试用期半年，干得好，半年后加薪。”

起初，黄楠干劲儿特别足，干的活儿一点儿也不比老员工少。两个多月以后，她有了些想法，觉得凭自己在公司独当一面的实力，完全应该获得更好的待遇，老板应该提前给她加薪，而不必等到半年以后。

自从有了想法后，黄楠的工作态度变得消极了，对上司交代的任务，她不再像以前那样认真、细致地完成。月末，单位赶制财务报表需要加班加点，大家主动留了下来，她却声称有事不能加班，还对同事们说：“你们加班是应当的，我的任务在白天已经完成了。”

言下之意，我的薪水低，和你们高薪族一起加班不亏了自己吗？她还半真半假地幽默道：“半年后，说不定我就会与你们一道并肩作战了。”当然，这一切不会逃过老板的视线。