



马季

Ma Ji



成功之路
从来不是平坦的大道。



从现在开始，壮大自己的内心世界，
以积极的心态
应对未来人生道路上的种种挑战吧！



遇见 内心强大的 自己

YUJIAN
NEIXIN QIANGDA DE
ZIJI

遇见全新的自己



内蒙古文化出版社



马季 著
Ma Ji

遇见 内心强大的 自己

遇见

YUJIAN
NEIXIN QIANGDA DE
ZIJI

遇见全新的自己



内蒙古文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

遇见内心强大的自己 / 马季著. — 呼伦贝尔 : 内蒙古文化出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5521-1348-8

I . ① 遇… II . ① 马… III . ① 成功心理 — 通俗读物
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 236066 号

遇见内心强大的自己

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 978-7-5521-1348-8

定 价 38.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

《庄子》里有句“夏虫不可语于冰”，意思是说对于夏天的虫子，无论怎样与它谈论冬天的冰雪，它也不会明白。同理，当我们总是责怪别人无法理解自己的时候，请静下心，各人有各人的思维方式，思维不同，很难一致，所以，我们也许就是彼此眼里的“夏虫”。对生活多一点耐心、信心与坚持，把未来掌握在自己的手中，不要总是半途而废。

为了梦想努力拼搏，回头再看，你会发现那些苦难，后来成为了你人生的财富。有得有失，才是人生，切忌愤愤不平。做人最忌无休止地自怨自艾，那样也会招人厌烦。爱自己，就如同朝阳升起。

人生没有绝对的公平，只有相对的公平，在一个天平上，你得到的越多，也必须比别人承受得更多。爱情很美好，但是，生活永远比爱情要长，而生活需要智慧。乐观，阳光，凡事往好处想。

温室中的花朵虽鲜艳夺目，却经不起风雨；茫茫大漠中矮小的

灌木丛虽不起眼，却能适应恶劣的自然环境。科学家饲养的濒临灭绝的鱼在养料充足的环境中常常会死亡，因为它失去了本应具有的追求生存的能力；而在水池中放入一条鲨鱼，又能让它们恢复旺盛的活力。所以，逆境并不可怕，逆境能让生命更坚韧顽强。

人生难免遇到挫折，成功之路从来不是平坦大道。恐惧、悲观、抱怨、借口、拖延……这些都牵绊着我们前行的脚步，妄图使我们失去自信，停下脚步，放弃追寻梦想。甚至，一些失败的经历也会让人陷入过去的阴影中，彻底放弃自己的梦想。

其实，很多时候限制我们的不是外在的环境，而是我们的心态。在面对界限或限制时，你是否不愿低头？你是否以乐观肯定的态度，对待种种限制？你是否敢于向自己挑战，以积极的方式激励自己找出突破限制的办法？成功学里有两句话叫“你是想要，还是一定要！”“只要你一定要，就一定有办法救自己！”因为，人的潜力是无限的。

本书就是想和读者朋友共同整理一下自己的内心世界，去除那些不知不觉留在自己内心的阴暗，使心灵充满阳光，以积极应对未来人生道路上的限制，搬掉阻碍实现成功人生的绊脚石。

智慧隽永的故事里面蕴涵着质朴的良方。这些精妙良策，犹如一汪清泉静静地流淌，涤荡心灵的尘埃，让依然有梦的心灵重新焕发出无限的活力和生机。

然后，当你的内心真的变强大的那一天，带着微笑上路吧。

第一篇 心态决定成败

- 今天是最好的 / 002
- 你渴望成功，就能成功 / 006
- 打败你的不是别人，是自己 / 009
- 没有绝望的处境，只有绝望的人 / 012
- 快乐就在身边 / 015
- 对必然的事，轻快地接受 / 020
- 跌倒了没什么，爬起来 / 025
- 不要被恐惧主宰 / 028
- 顺应自然，不要杞人忧天 / 031
- 相信事情总会有转机 / 035
- 保持冷静，果断出击 / 038
- 相信自己是宝石 / 041
- 直面痛苦，才可能摆脱困境 / 045
- 你能改变，只要你想改变 / 048

第二篇 充分利用自己的弱点

- 认识你自己 / 054
- 喜欢你自己 / 057
- 弱点也许正是优势 / 060
- 缺陷成就人生 / 063
- 没有经验更能勇于尝试 / 066
- 不要盲目模仿别人 / 069
- 做自己擅长的事 / 071
- 你有你的优势 / 074
- 把缺点转化成机会 / 077
- 缺陷也会绽放耀眼的光芒 / 080
- 绊脚石和垫脚石 / 083
- 不必苛求完美 / 086

- 条件是可以努力创造的 / 090
- 从失败中找教训而不是找借口 / 094
- 勇敢地承认错误 / 097
- 责任就是对自己的信任 / 101
- 及时弥补你的错误 / 104
- 永远不要说不可能 / 106
- 真正妨碍你的并非环境 / 109
- 没有理由跑在任何人后面 / 112

第三篇 不要给自己逃避的借口

- 机会可以创造 / 116
- 每天清晨的一壶水 / 119
- 机会有时会伪装成“困难”出现 / 121
- 机会藏在不起眼的地方 / 124
- 不敢冒险会让你失掉良机 / 127
- 将挫折变为成功的机会 / 130
- 贪婪会让你失去很多 / 133
- 置之死地而后生 / 136
- 不要害怕被拒绝 / 139
- 不妨绕道而行 / 142
- 思路一变天地宽 / 144
- 勇敢应对挑战 / 147

第四篇 机遇和挑战同在

- 只要坚持，就会梦想成真 / 152
- 不要做一辈子围着磨盘打转的驴 / 155
- 种下梦想的种子 / 158
- 坚持自己的梦想，让别人去嘲笑吧 / 161
- 不要给梦想设限 / 164
- 既然能飞，何不高飞 / 167
- 把行动和空想结合起来 / 170
- 新生活从选定方向开始 / 175
- 一步一个脚印 / 178
- 将梦想分解成小目标 / 181
- 为梦想冒险 / 184
- 克制欲望，抵制诱惑 / 187
- 为了梦想学会放弃 / 191

第五篇 不要为梦想设限

- 不要被抱怨控制 / 196
- 停止抱怨，为成功做好准备 / 200
- 与其抱怨黑暗，不如点亮蜡烛 / 203
- 你所拥有的，就是珍贵的 / 206
- 正确对待已经发生的事 / 209
- 学会宽恕 / 212
- 办法总比困难多 / 215
- 不要为小事生气 / 218
- 自助者天助 / 221
- 以乐观的方式解决难题 / 224
- 生命经不起拖延 / 227
- 成功不会自动来敲门 / 230
- 现在行动，立刻去做 / 233
- 犹豫，会让你失掉良机 / 237
- 行动，任何时候都不晚 / 240

第六篇 停止抱怨和拖延，立即行动

第七篇 你的潜力无限

- 人人都有潜能 / 244
- 唤醒你的潜能 / 247
- 求助于你的意志力 / 250
- 你，就是自己的上帝 / 253
- 战胜自己 / 257
- 用行动战胜恐惧 / 260
- 忘记失败 / 264
- 敢于向压力挑战 / 267
- 创造自己的方式 / 270
- 自我激励的“黄金”步骤 / 274
- 不要被外界左右 / 277
- 守住你的金矿 / 281
- 永远保持好奇心 / 283

第八篇 不放弃，就会有奇迹

- 坚持，就能走出人生低谷 / 288
- 用上所有的力量 / 291
- 决定了的事就努力做到 / 294
- 欢乐具有个人色彩 / 297
- 爱拼才会赢 / 299
- 离成功就差一步 / 302
- 只坐一把椅子 / 305
- 不要放弃自己 / 308
- 在悲苦中成长 / 311
- 做就做到最好 / 314
- 忍耐的价值 / 317
- 天道酬勤 / 320



第一篇
心态决定成败

今天是最好的

我们知道，时间是一条无始无终的长河。在这条长河中，只有“今天”是属于自己的，“今天”至少提供了16个小时以上清醒的时间给我们，因此“今天”充满了机遇、喜悦、趣味和成功的可能。

一般情况下，有积极态度的人往往能有好的结果，这是由于他们总是专注于“今天”的无穷价值，而不是沉湎于对昨天的悔恨和对未来的担忧中。一个人的心态变化是微妙的，却发挥着非常巨大的作用。

很久以前，一位著名的哲学家到一处贫瘠的乡村调查那里贫穷的原因。他发现那里的人们非常勤劳，也非常聪明，却过着极端贫困的生活。他感到非常奇怪。经过长期的接触，他终于发现，当地人一直生活在对未来的恐惧之中，他们将所有创造的财富囤积在那儿，不敢动用，为的是防备“急时所需”。于是，他将人们引到了一座山的山顶上，说出了一段也许是有史以来被引用得最多的名言。

这段话仅 30 个字，却世代代流传下来：“不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑，一天的难处一天受就足够了。”

很多人都不相信“不要为明天忧虑”，他们把它当作一种多余的忠告，他们说：“我一定要为明天忧虑，我要为我的家庭着想，我得存些钱为我将来用……”

是的，这一切都必须做——我们需要为明天着想、计划和准备，但是我们并不需要为明天担忧。

古罗马诗人何瑞斯曾写过这样一首诗：

这个人很快乐，也只有他才能快乐，
因为他能把今天，称之为自己的一天。
他在今天能感到安全，能够说：
无论明天会怎样糟糕，我已经过了今天。

“今天”对一个生命个体的重要性不言而喻。因为“今天”并不是一个固定不变的日子，“今天”之后，接下去的每一天都是新的“今天”，保持乐观的心态，创造性地度过这美好的一天，是使生活变得美好的根本原因。如果计算一下，我们就会发现，时间是最不能等待的一样东西，就是今天。一个人就算活到 80 岁，也不过只有 29200 天而已。每一天都是被叫做“你的时间”的实物。它是属于你的，但转瞬即逝。

有这样一个故事，发生在朝鲜战争时期的韩国。时间是下午 1 点，气温是零下 18℃。因为太冷了，没有戴手套的手指碰到金属就会粘在上面。一个高大粗壮的美国士兵靠在油箱上，用小刀挑开黄豆罐头吃着。

一名新闻记者在旁边看到了，想起最近即将发生一场大规模的战役，于是向他提出了一个哲学问题：“如果我是能成全你任何愿望的上帝，你的愿望是什么呢？”那名士兵一边用小刀剔出黄豆，一边回答说：“我想要‘今天’。”是啊，对一个身处战争之中的战士来讲，“未来”只是一个空洞的名词。这样的回答其实可以延伸到我们日常生活当中。平时，我们每个人都在向自己的目标不断地努力，途中一定有各种各样的厄运、失败、困难等在那儿，要实现自己的梦想是困难重重的。像那位士兵，他面对的是生与死的考验，根本来不及思索，而是凭借直觉说出了肺腑之言。其实人终究是要面临死亡的，只不过方式不一样、心理承受的程度各异而已。这样说起来，人生走向自我目标的唯一方法，就是抓紧“今天”。

曾有人说过一则故事：一位老人在黎明时沿着海滨向前行，他的关节僵硬而疼痛，他因为最近丧失爱妻而心情低落，对未来不抱任何希望。老人注意到前面有个小男孩弯身捡拾海星，一一把它们掷回海中，于是老人赶上这个男孩，问他为什么这样做。男孩说：“如果海星陷在沙滩上，等太阳升起，就会干死。”

“但是海岸这么长，有成千上万只海星，你这样做对它们有什么差别呢？”老人说道。

孩子看着他手中拿着的海星，接着把它安全地放回水里：“对这只就有差别。”

这段对话启发了老人，他立即弯身和小男孩一起行动起来，他心中明白，要摆脱哀伤、痛苦和无望，唯一的方法就是让今天活得更意义。

以积极的心态热爱人生，快乐地度过每一天，全心全意地投入每

一天。这不是口号，而应该是行动，它应该渗透在我们点点滴滴的生活琐事当中。



人生箴言

不因昨日的成功而满足，不因昨日的失败而沮丧，忘却昨日的一切，是好是坏，都让它随风而去。要信心百倍，迎接新的太阳，相信“今天是此生最好的一天”。

你渴望成功，就能成功

我们都有过某些失败的教训，那的确使人感到懊丧和痛苦，但在陷入困境时，心态是最重要的一样东西。因为心态和行为是紧密相连的：积极的心态导致积极的思维和行为，而积极的思维和行为又反过来强化积极的心态。

有一个法国人，他认为自己简直倒霉透了：离婚、破产、失业……42岁了还一事无成，他不知道自己的生存价值和人生的意义。他对自己非常不满，变得古怪、易怒，同时又十分脆弱。

有一天，一个吉普赛人在街头算命，他便想看看自己命运到底如何。吉普赛人看过他的手相之后，说：“您是一个伟人，您很了不起！”

“什么？”他大吃一惊，“我是个伟人，你不是在开玩笑吧？！”

吉普赛人平静地说：“您知道您是谁吗？”

“我是谁？”他沮丧地想，“我是个倒霉鬼，我是个穷光蛋，我

是个被生活抛弃的人！”但他仍然期待地问：“我是谁呢？”

“您是个伟人，”吉普赛人说，“您知道吗，您是拿破仑转世！您身上流的血，您的勇气和智慧，都是拿破仑的啊！先生，难道您真的没有发觉，您的相貌很像拿破仑吗？”

“不会吧……”他迟疑地说，“我离婚了……我破产了……我失业了……我几乎无家可归了……”

“嗨，那是您的过去，”吉普赛人只好说，“您的未来可不得了！如果先生您不相信，就不用给钱好了。不过，5年后，您将是法国最成功的人！因为您就是拿破仑的化身！”

他虽然极不相信，但心里却有了一种从未有过的伟大感觉。他对拿破仑产生了浓厚的兴趣。回家后，就想方设法找来一切与拿破仑有关的书籍学习。

渐渐地，他发现周围的环境开始改变了，朋友、家人、同事、老板，都换了另一种眼光、另一种表情对他。事情开始顺利起来。13年后，在他55岁的时候，他成了亿万富翁，法国企业界赫赫有名的成功人士。

后来他才领悟到，其实一切都没有变，改变的是自己。他的胆魄、思维模式都在模仿拿破仑，就连走路、说话都像极了拿破仑。他由一个自甘沉沦的人变成了一个充满自信、积极向上的人。而这，才是他成功的真正原因。所谓他是拿破仑转世的说法，只不过是吉普赛人哄他给钱的噱头而已。然而吉普赛人的一通无心之语，却唤醒了沉睡的自我。

类似的故事简直多不胜数，当然也有很多反面的例子。足见一个人的心态在某些关键时刻对人的影响是多么重大。

另外也有许多这样的人，他们有娴熟的做事技巧，能力不比任何人差，缺少的只是全力以赴的决心和毅力，以至于老之将至而一事无成。这类人若要成功，还必须要有一种渴望成功的欲望才行。

有一个年轻人急于想知道成功的秘诀，于是他向一位人人尊敬的智者请教。智者听完问题后一言不发，径直向前走去。年轻人急忙跟随在旁，追问说：“别人都称您为智者，您一定知道成功的秘诀，请指点我吧！”智者还是不发一言地向前走，一步步地走进水池里去了。年轻人眼见智者和自己已经水深及腰，但智者仍然不说话，觉得非常奇怪，可是仍一直等待智者给他答案。突然，智者在水深及二人的胸部时，一下将他的头按入水中，年轻人被这突如其来的举动吓蒙了，因为无法呼吸而拼命挣扎。约一分钟之后智者放了手，年轻人赶紧浮出水面，猛力地吸一口气，他觉得这一口气是人生中最珍贵的一口气，是让他重返人间的一口气！

智者在他平静之后，告诉他说：“什么时候你渴望成功，像你刚才渴望吸一口气一样，你就离成功不远了！”

这个故事不由得让人想起了“置之死地而后生”这句话，的确，如果渴望成功能像溺水者渴望呼吸一样，还有什么束缚不能征服呢？



人生箴言

在任何困难面前都不要裹足不前，要相信总有一条路是属于你自己的。只有抱着渴望成功的心态，你才能全力以赴地去征服束缚和障碍，获得成功。