

新世纪励志书系



# 走出自设的樊篱

## ——自我超越

.....秦 伟 宋世荣 著

挖掘自己 你会发现一把金光灿灿的钥匙 原来它能为  
你开启通往成功的大门 要  
充实人生 就应认识自我 把  
自信布满你的心灵 青年朋  
友 超越自己 把阻碍你进步  
心魔驱除出去 让明媚的  
光伴随你奋勇向前

海财经大学出版社

院图书馆

4

新世纪励志书系

# 走出自设的樊篱

——自我超越

秦 伟 宋世荣 著

上海财经大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

走出自设的樊篱——自我超越/秦伟,宋世荣著. —上海:上海财经大学出版社,2000.4

(新世纪励志书系)

ISBN 7-81049-409-0/G·23

I. 走… II. ①秦… ②宋… III. 成功心理学-通俗读物  
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 15415 号

☐ 特约编辑 仓公瓚

☐ 责任编辑 张小忠

☐ 封面设计 周卫民

ZOUCHU ZISHE DE FANLI

走出自设的樊篱

——自我超越

秦 伟 宋世荣 著

---

上海财经大学出版社出版发行

(上海市中山北一路 369 号 邮编 200083)

全国新华书店经销

上海市崇明县晨光印刷厂印刷装订

2000 年 4 月第 1 版 2000 年 4 月第 1 次印刷

---

850mm×1168mm 1/32 6.75 印张 157 千字

印数:0 001—5 000 定价:10.00 元

(本版图书若有印刷装订错误,请向承印厂调换)

# 新世纪励志书系

编委会

主 编

周正舒 苏 虹

副主编

唐志龙 朱少华

编 委

(以姓氏笔划为序)

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 王 斌 | 朱少华 | 李学智 | 苏 虹 |
| 宋世荣 | 周正舒 | 唐志龙 | 秦 伟 |
| 夏欣欣 | 龚 平 |     |     |

# 序

邓伟志

(作者系中国社会学会副会长 上海大学教授)

面对即将到来的 21 世纪的召唤,人们在激动兴奋之余,无不为自己将如何适应这个崭新的时代而思索,特别是对处在人生起步阶段的青年来说更是如此。《新世纪励志书系》正是在这种背景下应运而生的。它以辅导青年如何迎接新世纪挑战为思路,以帮助青年创造成功人生为目标而精心策划、设计成书。

放眼人生之路,我们不难得出这样的结论:走出校门,步入社会,看似举步之间,实为人生转折的重要关节点。它是实践独立人生的开端,也是构筑辉煌人生的起点。从这时起,生活中所固有的阳光与阴云、鲜花与苦果,抑或机遇与挑战等等,一句话,生活的酸甜苦辣,将会以过去不曾有过的方式,蜂拥而来,盘旋于空,呼啸而去。对此,不管你是直面正视,还是迂回躲闪,它都将一如既往,周而复始。也正是从这时起,人生便仿佛成为驶入茫

茫大海的孤舟,时而跃上波峰,时而跌入波谷。

很显然,要使自己立于波峰而不倾覆,处于波谷而不沉没,乘风借势,劈波前行,顺利到达成功的彼岸,仅靠闭门思策、踽踽独行是远远不够的。特别是在跨世纪发展的大变革中,在这个知识以“几何级数”倍增、信息如爆炸式扩散的崭新社会背景下更是如此。唯有摈弃我行我素、孤军奋战的思维定势,善于借鉴别人的经验,博采众长为我所用,才是唯一正确的选择。《新世纪励志书系》注重吸收当今世界“成功人生”研究的最新成果,以鲜明的时代特色为青年提供了丰富的学习参考资料。

在马克思主义哲学中有一个重要的观点:外因是变化的条件,内因是变化的根据,外因只有通过内因才能发挥作用。实现成功人生,既需要一定的外在条件,但最根本的、最重要的是依靠内因的作用。《新世纪励志书系》正是基于这一理念,从侧重于挖掘内在潜能、启动成功追求者自身的主观能动性为着力点而展开的。其立意是科学的,也是合理的和可行的。

实现成功人生,机遇固然是重要的要素,但归根结底还是依赖于个人的能力和素质。如何提高自己的能力和素质呢?古今中外,不少学者曾为之出谋不少、献策颇多。而作为《新世纪励志书系》之一的《做自己的雕塑家——自我塑造》一书则以独特的视角,从“要走好人生之路,全靠‘我们’自己”入手,提出了颇能给人以启示的观点。

初涉社会的青年,虽有“初生牛犊不畏虎”这一难能

可贵的闯劲,但在挫折或逆境面前,也极易灰心、消沉,有时还难以自拔,而这则是成功人生之大忌。难以自拔也得“自拔”。怎样让自己在人生之路上凯歌行进呢?《当好自己的“啦啦队”——自我激励》则根据初涉社会青年的特点,探讨了有助于获得成功的基本原理与具体方法。

追求成功人生,需要一种坚韧不拔的韧劲,而这种韧劲的获得或积蓄,离不开一定的动力。透视人生的内涵,洞察自身素质,是焕发积极人生动力的重要一环。《自觉走进“心”世界——自我解剖》一书集中揭示了人生之内涵、洞察自身的方法,还推出了一系列颇有指导意义的生活和生存技巧。

宝剑锋自磨砺出,梅花香自苦寒来。创造成功人生,既是自我磨砺的过程,也是自我磨砺的目的,怎样实现自我磨砺创造成功人生的有机结合?《每天都有新感觉——自我磨砺》一书,以独到的见解,为青年朋友揭示出磨砺的内涵、方法和艺术,为您走向辉煌,提供周到的服务。

通向成功的道路,不可能一路坦途、一路顺风,曲径、路障在所难免。而在“成功人生”的道路上,最难跨越的障碍莫过于来自自身的障碍。这障碍甚至包括已有的辉煌。因此,战胜自己,超越自我,是创造成功人生的重要方法和途径。对此,《走出自设的樊篱——自我超越》一书为青年朋友提供了生动、科学、实用的答案。

我们完全有理由相信,21 世纪的中国,将是一个更加开放的、现代文明水准更高的社会,也将是一个竞争更为

激烈的社会。对青年人来说,无论是适应“文明”,还是挑战“竞争”,“良好的形象”、“迷人的风采”都将是重要的前提、“武器”或“资本”。良好的形象需要塑造,迷人的风采离不开包装。《迷人风采伴您行——自我包装》一书就是为正在个人生涯中追求进步、力争上游的人们提供学习、思考、行动的材料,并试图通过相关理论与实践知识的阐发,为您塑造良好的形象、书写成功的人生助一臂之力。

善于推销自己,对于在市场经济条件下能谋求一份好的职业非常重要。如何推销自己,使推销沿着自己的意愿走向发展?《青年争作弄潮游——自我推销》一书则为成功地推销自己提供了许多可供参考的技巧与谋略。

人生需要忘我地拼搏,更需要悉心呵护。保全自己,使自己在达到目的的前提下,尽可能避免或减少灾祸,对成功人生尤为重要。当你在为保护自己而犯愁时,《自撑叶伞护荷花——自我保护》一书将会给您以满意的回答。

古人云:“人生八味”。《新世纪励志书系》的8本书,从八个不同角度,八个不同侧面,为青年的人生之路指点迷津。其选题不是随意拼凑的,而是有其严谨、考究的内在结构。

从写作手法来看,《新世纪励志书系》,一方面,注意了科学性与生动性的结合。在各本书里,既阐明一定的理论观点,又援引大量生动的事例加以说明,同时还特别注意使读者学了某些理论观点之后,能够用以指导其成功的实践。另一方面,注意了时代感的突出。8本书都紧扣跨世纪发展的时代主题,以跨世纪青年为服务对象,在

材料的采选、道理的阐释等方面都注重了求新,注重了与新的时代脉搏的合拍。总的感觉《新世纪励志书系》说理严密,时代感强。也许是因为8本书的作者都是在军队思想政治工作领域耕耘经年的教师和专家的缘故,书系信息量大,其中有不少第一手的案例。这8本书笔调活泼,语言清新,情理交融,相信会成为青年朋友探索成功人生的良师益友。

当然,《新世纪励志书系》也有不足之处,有的篇章注重了“活”而“深”的程度不够;有的篇章注重了理论性和系统性,而在“活”上略显不足;有的观点尚待进一步推敲或需要经实践的检验。但是,“瑕不掩瑜”,《新世纪励志书系》仍不失是一套优秀的青年读物。正因为如此,我向广大青年郑重地推荐这套书系。

1999年11月19日

## 让自己成为一个大写的人

一位哲人说：任何人都可以数得出一个苹果里有多少种子，但只有上帝知道一粒种子里有多少苹果。

超越自我首先要以肯定的态度接受自己。你就是你，你可以学别人，但首先应该以肯定的态度接受自己，才能充满信心地走向你的事业。难道有谁会讨厌自己甚至否定自己？有，确有这样的人，而且为数不少，其实他们并不是不喜欢自己，而是有自卑心理。少数人因生理或心理方面的缺陷而感到自卑，更多的人并无明显缺陷，有些方面甚至比别人强，但仍然存有强烈的自卑心理。之所以这样，主要是自我意识薄弱，对自己缺乏全面了解，容易因外界环境而影响自我评判，从而自我贬斥、自我厌弃。一个对自己没有信心、始终怀疑、贬斥自我的人是不可能取得成功的。

超越自我要对自己充满信心。每个人都蕴藏着许多长处和优点，而这些只有在对自己充满信心时才会展现出来。前不久被评为20世纪第一美妇的意大利著名影星索菲亚·罗兰在谈到女性美的时候说：“为了获取美，一个女人必须自信，必须坚信自己的美丽。”她认为美的各部分的罗列并不等于美本身。空有迷人的外表和形体，只能让人想起没有思想、没有个性、冷冰冰的“花瓶”，而一些相貌一般的人却会令人感到很有魅力。之所以如此，是因为他们有足够的自信力，对自己的内在美充满自信。我们必须承认：对自己的外表和行为负责的应该是自己，而不是别人。要使自己的

人格站得起来,要使自己成为成功者,就必须对自己有足够的自信。是自卑猥琐,还是充满自信保持尊严?还是那句话:对自己负责的是自己,不是别人。

认识自我是超越自我的前提。如果你要追求一种充实的人生,有一种个人成就感,你就得发挥最大的潜能。人的潜能是巨大的,要超越自我必须以积极的态度研究自己、了解自己,心平气和、实事求是地反思自己的优缺点。人不可能没有错,当遇到挫折和失败时,既要有勇气承认自己的缺点和不足,又要避免因此而对自己全盘否定。人的挫折和失败原因往往是多方面的,不能因为一时的失败和挫折而感到自己一无是处。因此,遇事既要冷静地认识到自己的不足之处,又要保持充分的自信力。如果明白了这一点,就不会因遇到困难、挫折、失意而感到彷徨、悲哀和自怨自艾。

许多人对未来充满着玫瑰色的幻想和美好的憧憬,但现实生活往往事与愿违,这样,挫折就会成为成长过程中的伙伴。人在充满心理冲突的高峰期,容易对自己判断不准、估价不准。有的自我感觉太好,而有的又太过悲观。对于失败,他们的挫折感最强,有时很难冷静地判断、处理。他们的情绪波动很大,有时很难把握自己、控制自己。当你步入社会,步入生活,失败往往会伴随着你,成为你人生中的最深刻体验。人的一生总是在顺境与逆境交错中度过,只有“多”、“少”之异,决无“有”、“无”之别。成功被挫折和失败包围着,既有来自外界的困扰,而更多的是被自我设置的樊篱束缚着,人们最大的敌人正是自己,只要认清自我,战胜自我,以百折不挠、锲而不舍的勇气面对人生,跌倒了再勇敢地爬起来,就一定能抵达胜利的彼岸。

《走出自设的樊篱——自我超越》几经修改终于出版了。在撰

写过程中,周正舒教授、唐志龙教授、李学智教授、仓公瓚老师给予我(第一、二、三章)和宋世雄(第四章)帮助和指导,在此表示衷心感谢!

秦 伟

2000 年 1 月

# 目 录

|                |     |   |
|----------------|-----|---|
| <u>序</u> ..... | 邓伟志 | 1 |
|----------------|-----|---|

|                          |  |   |
|--------------------------|--|---|
| <u>让自己成为一个大写的人</u> ..... |  | 1 |
|--------------------------|--|---|

|                   |  |   |
|-------------------|--|---|
| <u>呼唤超越</u> ..... |  | 1 |
|-------------------|--|---|

|                     |  |   |
|---------------------|--|---|
| 挖掘自己,你会发现一座宝藏 ..... |  | 2 |
|---------------------|--|---|

|                      |  |    |
|----------------------|--|----|
| 认识自己容易,认识自己亦困难 ..... |  | 11 |
|----------------------|--|----|

|                        |  |    |
|------------------------|--|----|
| 把自己准确地定位在适合你的位置上 ..... |  | 16 |
|------------------------|--|----|

|                     |  |    |
|---------------------|--|----|
| 丰厚的积累是超越自我的前提 ..... |  | 21 |
|---------------------|--|----|

|             |  |  |
|-------------|--|--|
| “我不下地狱谁下地狱” |  |  |
|-------------|--|--|

|                      |  |    |
|----------------------|--|----|
| ——献身是自我超越必备的品质 ..... |  | 27 |
|----------------------|--|----|

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 生活的法则首先不是享受,而是勇于<br>承担责任 ..... | 32 |
| 诚实和谦逊是走向成功的基础 .....            | 37 |
| 心头常燃一把火,满腔热情地做好<br>每件事 .....   | 42 |
| 关在动物园里的老虎永远成就不了<br>真实的它 .....  | 46 |

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| <b>超越困境</b> .....                       | 50 |
| 不妨用“多向思维”换个角度看待“逆境”<br>.....            | 51 |
| 痛苦的往事已成过去,还是向它挥挥手<br>说声“拜拜” .....       | 57 |
| 与其随波逐流,不如以刚毅的态度笑对<br>人生困境 .....         | 62 |
| 抓住今天,就抓住了明天成功的阶梯.....                   | 68 |
| “大侠,胜败乃兵家常事,请再来一次!”<br>——玩童对韧性的诠释 ..... | 74 |
| 时代的呼唤:正确理解、选择和把握自己<br>.....             | 79 |
| 自甘寂寞的心态是冰封河面,与其坐等<br>春雪融化,不如破冰前行.....   | 85 |
| 凡人理论:即使目标在百里之遥也要<br>勇敢地踏前一步 .....       | 91 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| 挺直腰板走过逆境,前面是片辽阔的天空 | 96 |
|--------------------|----|

## **超越完美** ..... 101

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 与其临渊羡鱼,不如退而结网         |     |
| ——直面不完美的现实环境.....     | 102 |
| 笑对苦难和缺憾               |     |
| ——让欢乐洒满你的人生之旅.....    | 106 |
| 放松心情,使我们的生活更加美丽多彩     |     |
| .....                 | 108 |
| 完美的答案就在一个又一个疑问之后..... | 113 |
| “天人合一”,多彩的人生应该与大自然    |     |
| 融为一体.....             | 117 |
| 你要有两个头脑:一个聪明脑袋,一个     |     |
| 笨脑袋.....              | 122 |
| 完美充实的人生应该享受工作的乐趣..... | 128 |
| 让正确的思想观念引导你的人生轨迹..... | 134 |
| 用一颗宽容的心待人等于善待自己.....  | 140 |

## **超越成功** ..... 147

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 走出“知足常乐”理解的误区..... | 148 |
| 忘其小丧而志其大得.....     | 154 |
| 好汉不提当年勇.....       | 159 |
| 自我否定获新生.....       | 165 |
| 过勿惮改,善莫大焉 .....    | 169 |

4 / 走出自设的樊篱

洁手清心写人生..... 174

保有一颗平常心..... 178

关键是精神能够升华..... 182

不要忽视情感智商的培养..... 187

参考书目 ..... 195

# 呼唤超越

---

人生最大的敌人是自己。我们每个人实际上可以比现实中的自己更伟大,只是我们未能最大限度地挖掘自己的潜能。人的一生时常处于一种不平衡的状态中,就像前行的航船一样不可能一帆风顺;人的一生就像是单程车,永远不会回头,当到达终点时就是人生的终点。