



完美人生经典

教你展示 自己的魅力

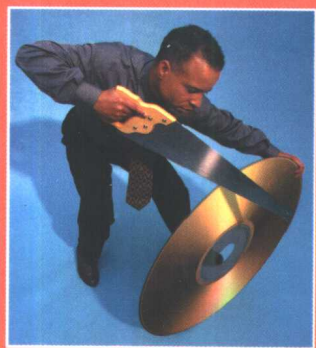
只有塑造一个身心健康的
自我，才能主宰自己。

惟有反求于己，从观念与
品德做起，由内而外全面造就
自己，才能使你在人生各层面表
现出众。我们每个人都固守着
一扇只能从内心开启的改变之
门，打开这扇门就得靠自己。

——威廉·代尔
(成功、心理学大师)

自我 挑战高手

A SELF- CHALLENGER



延边大学出版社

自我挑战高手

A SELF-CHALLENGER

刘 烨 / 编著

延 边 大 学 出 版 社

责任编辑:何 方

封面设计:康笑宇

完美人生经典

自我挑战高手

延边大学出版社出版发行
(吉林省延吉市公园路 105 号)
北京市朝阳区飞达印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:75 字数:1300 千字 印数:1—5000 册
2001 年 11 月第 1 版 2001 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-5634-1588-2/G·346

定价:120.00 元(全套六册)

让你生活得更好

在日益发展的时代，身处物质商品挤压中的人们需要更多的自我帮助。人生自助已成为社会愈来愈关注的话题。与卡耐基齐名的著名心理学专家，世界级的自我生存研究大师与励志权威威廉·代尔指出“只有塑造一个身心健康的自我，才能主宰自己”。他引导和改变了无数人的生活 and 人生。他主张“惟有反求于己，从观念与品德做起，由内而外全面造就自己，才能使你在人生各层面表现出众。我们每个人都固守着一扇只能从内开启的改变之门，打开这扇门就得靠自己。”

另外一位大师托马斯·爱迪生谈到一个人自身的生存状况时说“我从不允许自己在任何情况下气馁，关注自身的生存就是对自己的鼓励，我让自己做得优秀或出人头地，别无他法，就是充分利用自己。”

在大师们的引导下，你可以选择自己做一个优秀的自我。在你的道路上，你要发展得好，其实并不困难，只要你从切实可行的一步开始就行。

认识自我是一件非常重要的事情，战胜自我更具有非凡的意义——向自我挑战，看清自己的弱点和缺陷，用事业的奋斗来填补不足，以成功获得战胜自我的胜利。

为了帮助更多的人能够进行人生自助，我们以大师们的教诲精华为主要内容，接合大家的生存情形，编译写作了这本书。这本书最大的特点是以通俗浅显的道理，教给你易学易行的法则，以完善自我。

《自我挑战高手》一书，从探寻人内心的道路入手，从人生的本质上剖析人性，指导人应该如何避开人性的弱点，走向生命的辉煌。该书告诉人们如何战胜自卑，处理不良的情绪，锻炼人的能力，有能力接受压力，把压力瓦解。人们都想做一个轻松的自己，打造全新的自我。书中就有这些内容的答案。

调整好心态，是生存战略中最为关键的一招。自我挑战，战胜自我都是艺术。人只有用美来作为自己的镜子，找出自己的差距，用美来完善自己。遵循人的心灵和行为活动规律，运用科学的方法，挖掘生命的能量，使人造福于社会。

没有了内心的愤怒、沮丧、挫折来让人分心，人的心理就会更健康。压力一清除，人生就会变得一帆

风顺——就算碰了钉子，它也能让人立刻醒悟，并引导人们走向新的方向。困难由此不再像难关，而是机会，许多事情都会变得非常有趣。

我们需要克服自身的弱点，要活得轻松，要有更为优秀的能力，要经常拥有成功——这本书都可以帮助我们。

最关键的还是行动，好好阅读这本书吧，现在就开始阅读它，充实自己，走向成功！

2001 年 10 月



A
SELF-
CHALLENGER

塑造真我，为你喝彩 教你展示自己的魅力

战胜自我后，认识你自己了，失败不再困扰着人，至于碰钉子可以像转折一样引导人朝向新的方向。困难不再像难关，而是机会，许多事情都会变得非常有趣。最大的改变是你变得有本事了。

目 录

第一章 战胜自卑感

你若想在自己内心建立信心，应像清扫街道一般，首先将相当于街道上最阴湿黑暗的角落的自卑感彻底清除干净，然后再悉心种植信心，认真加以培养。

排除悲观情绪的方法/3
培养乐观情绪的妙招/4
克服消极的心理暗示/7
克服自卑心理/8
战胜软弱/11
克服精神的萎靡症/12
培养积极的心态/14

改变低落情绪/16
挑战自卑/17
扫除自卑的心理障碍/20
培养大胆自我介绍的能力/22
利用眼神交流增强自信/23
发挥自身的精神力量/24
利用微笑鼓舞自己/26
克服自轻自贱/26
控制自卑的行动指南/37
克服懊丧的情绪/39
即使是很小的失败，也要分析原因/41
“天无绝人之路”，减轻不安心理/42
将悲剧性事件做相反的联想/42
笑谈失败/43
失败是一种磨练/44
了解前辈人如何从失败中获得成功/45
不得意正是大得意的转机/46
为自己的缺陷烦恼时，不妨暂时任随它去/46
情绪低落时，不妨回忆起以往的成绩/47
回忆过去的自我/47
在困扰无法解决时不妨听他人的意见/48
把“失去”当做“被遗弃”/50
醉心于运动或学习活动，消除不安/50

改变低落情绪/16

挑战自卑/17

扫除自卑的心理障碍/20

培养大胆自我介绍的能力/22

利用眼神交流增强自信/23

发挥自身的精神力量/24

利用微笑鼓舞自己/26

克服自轻自贱/26

控制自卑的行动指南/37

克服懊丧的情绪/39

即使是很小的失败，也要分析原因/41

“天无绝人之路”，减轻不安心理/42

将悲剧性事件做相反的联想/42

笑谈失败/43

失败是一种磨练/44

了解前辈人如何从失败中获得成功/45

不得意正是大得意的转机/46

为自己的缺陷烦恼时，不妨暂时任随它去/46

情绪低落时，不妨回忆起以往的成绩/47

回忆过去的自我/47

在困扰无法解决时不妨听他人的意见/48

把“失去”当做“被遗弃”/50

醉心于运动或学习活动，消除不安/50

第二章 处理不良情绪的技巧

在繁杂琐碎的现实生活中，你可能经常陷于愤怒、抱怨和仇恨等不良情绪中无法自拔，导致你的生活失去了激情与欢乐。这既然是你所不愿看到的，就应该积极地去清除这些不良情绪，完善自我。

- 摸清别人对你的看法/55
- 对挑衅置之不理/57
- 选择适当时机去抱怨/58
- 别把脸部表情只当作传达讯息的工具/59
- 抱怨之前，不要先作开场白/60
- 不要问别人为什么要做你反对的事情/60
- 反对别人某种行为时，不要扯到他的原因/61
- 被人喜欢是内心的快乐/61
- 别忘了自己真正的样子/62
- 培养自己喜欢的特质/63
- 学习如何独处/64
- 自怜是你自己亲手造成的/65
- 敢于向自怜挑战/66
- 克服障碍的方法只有依靠行动/69

目录
第一章 认识压力
第二章 压力的来源
第三章 接受压力的考验
第四章 压力的影响
第五章 压力的应对
第六章 压力的转化
第七章 压力的释放
第八章 压力的预防
第九章 压力的治疗
第十章 压力的研究

学会接受现实/74
摆脱高压下的“内疚” /81
正视愤怒/83
九种愤怒的原因/84
消除愤怒的误区/85
避免愤怒的润滑剂——幽默/87
表现愤怒的几种形式/89
消除心中的怒气/90
尽量使自己不发怒/92
控制急躁情绪/93
愤恨不平是精神的毒药/94
愤恨塑造劣等的形象/95

第三章 接受压力的考验

如何对待压力，正是对一个人意志的考验。压力是人生的一块垫脚石，也是一笔最重要的财富。它是天才的进身之阶，是信徒的洗礼之求，是能人的无价之宝。强者之所以强，是因为他能够化压力为动力。

目录
第一章 认识压力
第二章 压力的来源
第三章 接受压力的考验
第四章 压力的影响
第五章 压力的应对
第六章 压力的转化
第七章 压力的释放
第八章 压力的预防
第九章 压力的治疗
第十章 压力的研究

你的生活是否充满压力/99
生活中，造成压力的多种原因/100

1. 面对压力，你所要实施的第一步/102
2. 过度压力的解决方法/107
3. 只有清楚压力的来源，才能克服压力/107
4. 追求的目标越高，战胜压力的力量就越大/108
5. 解开过度压力阀门的七大步骤/110
6. 面对无法摆脱的压力，就把思想转移/112
7. 在压力面前坚持到最后才是胜者/113
8. 面对困境，换个角度去思考/119
9. 学会自制/122
10. 如何对待竞争压力/124
11. 怎样减轻心理压力/126
12. 将压力维持在一个有利的范围内/127
13. 调整心态，适应环境/130
14. 面对压力要有颗自在的心/132
15. 先“放心”面对，再“用心”去解决/134
16. 不向压力和命运屈服/135
17. 逃避压力是懦弱的表现/138
18. 面对压力不要怨天尤人/140
19. 面对压力，冲破自我樊篱/142
20. 面对压力，不要墨守成规/144
21. 面对压力，不要自我否定/147
22. 对待压力的三件法宝/148

面对压力，你所要实施的第一步/102
过度压力的解决方法/107
只有清楚压力的来源，才能克服压力/107
追求的目标越高，战胜压力的力量就越大/108
解开过度压力阀门的七大步骤/110
面对无法摆脱的压力，就把思想转移/112
在压力面前坚持到最后才是胜者/113
面对困境，换个角度去思考/119
学会自制/122
如何对待竞争压力/124
怎样减轻心理压力/126
将压力维持在一个有利的范围内/127
调整心态，适应环境/130
面对压力要有颗自在的心/132
先“放心”面对，再“用心”去解决/134
不向压力和命运屈服/135
逃避压力是懦弱的表现/138
面对压力不要怨天尤人/140
面对压力，冲破自我樊篱/142
面对压力，不要墨守成规/144
面对压力，不要自我否定/147
对待压力的三件法宝/148

一切莫忽略压力对身心的负面影响/150
把压力列个名单，再一一解决/151
情绪过激会失去解决压力的良好机会/152
在压力面前争取群体支持/155
在处理压力时可以用柔性兵法/156
健康的心态是消除压力的关键/159
学会度过压力所造成的人生低潮/161
生活中解决压力的八种方法/162

一切莫忽略压力对身心的负面影响/150

把压力列个名单，再一一解决/151

情绪过激会失去解决压力的良好机会/152

在压力面前争取群体支持/155

在处理压力时可以用柔性兵法/156

健康的心态是消除压力的关键/159

学会度过压力所造成的人生低潮/161

生活中解决压力的八种方法/162

第四章 走出异常心理的误区

异常心理是一种因外界不良刺激所引起的病态心理与病态行为，是正常人对客观现象的歪曲反映。诸如自私、贪婪、吝啬、自我封闭等都属于异常心理。自己要深刻认识其危害，充分发挥自己的主观能动性，运用正确的方法自我调治。

何谓异常心理/167
如何矫治自私心理/168
警惕贪婪心理/172
纠正吝啬心理/176
自我封闭心理的危害/181

何谓异常心理/167

如何矫治自私心理/168

警惕贪婪心理/172

纠正吝啬心理/176

自我封闭心理的危害/181



使心灵充实/232
孤独是人类的自然本性/233
犹豫不决也是一种孤独现象/234
挑战人性的孤独/235
克服自我封闭心理/238
关于生活中的恐怖/240
什么是社交恐怖症/240
惊恐的发作/241
强迫症的由来/242
掌握机会，克服恐惧/243

第六章 做一个轻松的自己

一个人拥有轻松愉快的心理，就拥有了幸福。现代生活中，家庭、事业、爱情等各方面的压力扑面而来，使你身心疲惫，高度紧张。学会放松自己是你生存和发展的必修课。



轻松心情，是人的第一大幸事/247
测试你的身心健康/248
以良好的生活方式促进健康/249
放松心情，不勉强自己/251
运动是消除全身紧张最有效的方法/251

自我催眠的秘诀/252
关于放松的两种方法/253
渐进性肌肉放松法/257
暗示性放松/259
避免训练时出现的异样感觉/259
制造放松自己的时间/260
夜晚要有充分睡眠/261
摆脱紧张情绪/262
解除过度精神紧张/264
做到紧张适度/266
过分谨慎导致事与愿违/266
解除心灵抑制的几个方法/268
激发心理要素的几种现象/269
运动可以使你放松/272
给神经松松绑/274
放松紧张神经，提高生活愉悦/275
给心房一个恬静的空间/276
制造自己的心理雨伞/277

第七章 打造全新的自我

完美的人生，应该包括个人成就、财富与良好的人际关系。在迈向成功的道路上，如果你做出了积极的选

择，成功的机会就会变得俯拾皆是。而面对机会，无论是你的心理，还是你的身体都要有所准备。

塑造一个身心健康的自我/281

人生健康要诀/282

人生最后的挑战/283

关于心理健康的标准/284

保持健康的七种方法/285

健康指数的简易测定/287

看鞋底，也可知健康/288

四种健身，你适合那种/289

锻炼身体要适度/289

走的健身学/290

随意运动，健康多多/291

健康新办法——想象养生/292

心静与体动的健康长寿法/292

交友也可延寿/293

生活中的健身法/294

色彩与健康/294

永远快乐的秘诀/296

漫话生物钟/297

如何增强人体免疫力/298