

SELF-DISCIPLINE

战胜自我

从绝望中寻找希望的人生道路

戴尔·卡耐基的思想精华 吴梅 编著

在生存竞争日益残酷的今天
如何才能让自己乐观的活着
只要你信奉本书的技巧与秘诀
你就能找到生命的支点



海潮出版社

战胜自我

吴 梅 编著

海潮出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

战胜自我/吴梅编著. —北京: 海潮出版社, 2001.12

ISBN 7-80151-550-1

I. 战… II. 吴… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 091257 号

● 战胜自我

编 著/吴 梅

责任编辑/陈开仁

经 销/新华书店

开 本/850×1168 毫米 1/32 印张/13.5 字数/339 千字

印 刷/华北石油廊坊华星印刷厂

版 次/2002 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

书 号/ISBN 7-80151-550-1/C·20

印 数/10000 册

定 价/24.80 元

海潮出版社 北京西三环中路 19 号 邮编 100841

发行部: 电话 (010) 66969738 传真: (010) 66969749

前 言

你苦苦经营自己的事业，废寝忘食、呕心沥血。然而，天不如人意，你的事业还是以失败而告终。

身为一个背井离乡的打工仔，你深感在残酷的生存竞争中苦苦挣扎的艰辛，流浪的心、寂寞的爱，在外漂泊的无依无靠，让你时时渴望一种生命的归属。

病魔突然袭来，忍受着病痛的煎熬，面对着前景无可预知的变数，你又一次伤心落泪，为什么生命中那么多的苦难偏偏要降临你的头上？

当自己心爱的人与别人牵手同行，涌上你心头的，那股酸酸的心痛。你的心碎了，你的生命从此不再有光彩。

.....

在我们的身边，时时演绎着这些故事，或许，我们就是这些故事的主角。面对着如此沉重的生命，痛苦、消极、长吁短叹，甚至抱怨命运的不公都只是自寻烦恼，与其“坐以待毙”，不如勇敢地面对现实。

有时候，我们总觉得周围一片黑暗，那是因为我们背向太阳，自己挡住了光线的缘故。为何我们不能转过身来，面向光明。像扔掉垃圾一样，把悲观的抹布扔掉。只有这样，我们方能睁开模糊的泪眼发现生活的美丽；也只有这样，我们才能

腾出手来紧握自信的刀剑，披荆斩棘，开拓前行的道路。

歌德说：“往前看的人，总比往后看的人要聪明。”事业上的成功者，他们的命运无论多么坎坷，环境多么险恶，他们都从不消极。

战胜自我并不是每一次不幸都是灾难，早年的逆境通常是一种幸运。与困难做斗争不仅磨砺了我们的人生，也为日后更为激烈的竞争准备了丰富的经验。

本书综合了各种实例，帮助你唤醒沉睡的意志，治疗你被挫折打击得千疮百孔的心灵，帮助你战胜自我，超越自我，走出人生的低谷。

本书由十六章组成，书中为诸多困难或绝望提供了解决的方案，以下几章乃全书的精华，阅读时不宜错过：

第1章 如何承受打击 通过阅读本章，你将更深刻的明白，人生永远没有彻底的失败，记住过去的惨痛教训，勇敢乐观地告别过去，去努力创造新的未来，这才是人生的最佳选择。

第2章 自励自信 生活中，我们必须比别人更相信并且更爱自己，这样，才能发挥出我们更大的力量，创造成功的伟业。尤其是当我们受到冷遇甚至侮辱时，要冷静、自尊自爱，把别人的羞辱作为你奋发图强的动力，激励自己去战胜难关。

第4章 重整旗鼓 在绝望的环境中，发现喜悦的天使。尽快适应、接受、融入环境，将使你振作精神，重整旗鼓。

第8章 战胜焦虑 当危机持续无法解决时，注意力会逐渐转向事情的负面，集中到一定程度，就会产生焦虑，焦

虑进一步侵害你，问题会越来越多。在这个时候，最关键的是心平气和付诸行动。如何组织和集中积极思维，战胜焦虑呢？试一试本章中提到的问题分解法吧。

第9章 以退为进 卧薪尝胆是强者反败为胜的重要方略。这过程中尤其需要坚强的意志力，隐忍中保持高度的自信心和强烈的成功欲，如地表下潜涌的河流，一旦时机成熟，就将破土而出。因此，身处逆境中的你，受到冷嘲热讽时，情绪上的反击、报复是无济于事的。最好的反击是情绪退，事业进——以事业的成功洗刷耻辱，让人折服。

第11章 创意求生 当你事情有所不满时，不要只顾发泄情绪，而要认识到这是改变现状、开发新天地的契机。化不满为创新，你将与成功和财富握手。

第12章 把握重点 最弱小的生命，把全部精力用于一个目标上也会有所成就，而最强大的生命，将精力分散开来，也会一事无成。你必须认清自己的职责，分清事情的主次轻重，追求效率，从而获得成功。

第16章 追寻不止 梦想都不是一蹴而就的。梦想实现的过程如同拼图游戏，一小块一小块地拼造，你将很自然地到达成功的彼岸。

.....

在生存竞争日益残酷的今天，如何才能让自己乐观、神采奕奕的活着呢？除非你学会达观地处世，学会微笑待人，学会在困难面前愈挫愈勇，学会挑战生活的每一次不幸……一句话，就是学会“战胜自我”！



戴尔·卡耐基的精神再现

失败是每个成功者都会有的经历，只要你吸取教训，积累经验，那么这就是你更加自信的基础和理由。

自怜是一剂慢性毒药，它会侵蚀你的勇气，力量和时间。扔掉自怜的抹泪布，你就先战胜了自我，逆境也不再可怕。

天上不会掉馅饼，自己渴望的东西，只有靠自己去打拼。

当你对现状有所不满时，不要只顾发泄情绪，而要认识到这是改变现状，开发新天地的契机。化不满为创新，你将与成功和财富握手。



SELF-DISCIPLINE

- ◆ 面朝太阳
- ◆ 自励自信
- ◆ 星星点灯
- ◆ 重整旗鼓
- ◆ 寻援行动
- ◆ 勇于谈判
- ◆ 赢取重视
- ◆ 战胜焦虑
- ◆ 以退为进
- ◆ 内心省察
- ◆ 创意求生
- ◆ 开拓视野
- ◆ 把握重点
- ◆ 善用资源
- ◆ 缓解压力
- ◆ 追寻不止

目 录

前 言	(1)
第 1 章 如何承受打击	(1)
1. 面对挫折的三种反应	(2)
2. 排除“应当”和“必须”	(3)
3. 丢弃失败包袱	(5)
4. 心灵自由	(7)
5. 乐观和梦想	(8)
6. 不轻言放弃	(11)
第 2 章 自励自信	(19)
1. 扔掉自怜	(20)
2. 避免思维恶性循环	(21)
3. 自我暗示	(23)
4. 动用补偿心理	(26)
5. 化耻辱为力量	(27)
6. 自我检讨	(29)
第 3 章 星星点灯	(37)
1. 寻找自我优势	(38)
2. 此路不通彼路通	(40)

3. 做适合自己的工作	(41)
4. 及时应变	(44)
5. 迅速补救	(45)
6. 脑筋转个弯	(47)
7. 勇敢面对失败	(50)
第4章 重整旗鼓	(59)
1. 适应环境	(60)
2. 良好合作	(62)
3. 对象把握	(65)
4. 市场转移	(68)
5. 直面绝望	(69)
6. 在危机中保存实力	(71)
第5章 寻援行动	(81)
1. 聘用中坚人才	(82)
2. 以模范鼓舞士气	(84)
3. 危机公关术	(86)
4. 寻找伯乐	(89)
5. 让人看到你的能力	(92)
6. “生意不成友情在”的回报	(94)
7. 求人的诀窍	(95)
第6章 勇于谈判	(105)
1. 天上不会掉馅饼	(106)
2. 打破先例	(108)

目 录

3. 制造竞争	(111)
4. 以弱胜强	(113)
5. 知识优势	(114)
6. 情绪策略	(116)
7. 双赢谈判	(120)
第7章 赢取重视	(131)
1. 对别人感兴趣	(132)
2. 记住对方的名字	(134)
3. 笑以待人	(136)
4. 出人意料的关怀	(140)
5. 真诚的赞美	(142)
6. 先求同再求异	(144)
7. 化敌为友	(147)
8. 坦率承认错误	(149)
第8章 战胜焦虑	(155)
1. 危机和焦虑	(156)
2. 莫让思维成障碍	(158)
3. 身体放松法	(161)
4. 心理调节	(164)
5. 进一步自信心训练	(167)
6. 心平气和付诸行动	(169)
第9章 以退为进	(181)
1. 留住青山	(182)

2. 小忍换大谋	(183)
3. 以曲求伸	(185)
4. 吃小亏赚大钱	(187)
5. 与风俗妥协的回报	(189)
6. 曲线进攻	(191)
7. 情绪退, 事业进	(195)
8. 忍耐到底, 把握最后胜利	(197)
 第 10 章 内心省察	(205)
1. 与成功的一步之遥	(206)
2. 克服惰性	(209)
3. 别忽略常识	(214)
4. 想象启动动力	(217)
5. 正确的思考	(219)
6. 教养中的财富	(222)
7. 做敢拼的老鹰	(224)
 第 11 章 创意求生	(237)
1. 化不满为创新	(238)
2. 反其道而行之	(239)
3. 多想一步	(240)
4. 站在前人的肩膀上	(242)
5. 抓住每一丝灵感	(244)
6. 把握市场	(247)
7. 做别人没有做的	(249)
8. 站上时势变化的前沿	(251)

目 录

9. “衬托销售”挤入市场	(253)
10. 悬念启动市场	(256)
第 12 章 开拓视野	(265)
1. 艰难困苦造就大师	(266)
2. 崇高的信念	(268)
3. 多付出一点	(272)
4. 从生活中学习	(274)
5. 从小做大	(277)
6. 断臂求生	(278)
7. 借势发力	(279)
第 13 章 把握重点	(289)
1. 行动第一	(290)
2. 寻找发展环境	(291)
3. 事业积累	(294)
4. 创造机会	(297)
5. 预见机会	(299)
6. 认清职责	(301)
7. 分清主次轻重	(305)
第 14 章 善用资源	(317)
1. 视金钱为工具而非目的	(318)
2. 预算金钱	(320)
3. 善用别人的钱	(321)
4. 时间管理	(329)

- 5. 增加 10% 的魔力 (332)
- 6. 工作计划化技巧 (333)
- 7. 闲暇中财富 (334)

第 15 章 缓解压力 (349)

- 1. 压力来源和分类 (350)
- 2. 压力缓解的小窍门 (353)
- 3. 如何应付工作的压力 (355)
- 4. 如何应付上司的压力 (357)
- 5. 如何应付竞争的压力 (358)
- 6. 如何应付个人财务的压力 (362)
- 7. 临场压力的反应策略 (363)
- 8. 困惑时的选择 (366)
- 9. 困境是另一种希望的开始 (368)

第 16 章 追寻不止 (379)

- 1. 拼造梦想 (380)
- 2. 天生我才必有用 (382)
- 3. 天才就是勤奋 (384)
- 4. 出手迅捷 (390)
- 5. 追求完美 (393)
- 6. 尝试一切办法 (394)
- 7. 勿要急功近利 (396)
- 8. 在生命的最后时刻 (397)

第 1 章

如何承受打击

本章要诀

疯狂的乐观者绝处逢生

●我们往往对生活抱着许多“应当”和“必须”，从而陷入绝望。接受现实，是走出绝望的第一步，然后才能乐观努力地改变现实。

●永远没有彻底的失败。既记住惨痛教训，又勇敢告别过去，面朝太阳，努力创造新未来，是你的最佳选择。

●你有选择的力量。选择健康、快乐、幸福，你的潜意识就会接受，使你成为这样的人，而整个世界就会跟着反应。

●丑小鸭变成白天鹅，那是乐观和梦想创造的奇迹。对于一个乐观向上的人来说，遇到绝境，正是自我升华的最好时机。

1. 面对挫折的三种反应

生活中，许多事情会使我们产生挫折感和失望感，譬如：

△事情没有成功，或没有朝自己期望的方向发展，甚至完全背离。

△无力获取期望的东西，或觉得自己没有能力做某事。

△他人对我们的感情或行为不像自己希望的那样，如爱情的失去。

这些事情发展到严重程度，或者这些事情对我们非常重要，就会使挫折感和失望感走向极端——绝望。

生活中，如何承受打击是我们的最大挑战之一。阿瑟·米勒有一本剧作《一个推销员之死》，书中的男主人公无法承受生活的打击，他的美国梦破灭了，理想的丧失使他绝望，彻底地摧毁了他。

当人处在绝望中时，往往会产生三种心理反应：或自怨自艾，或怨天尤人，或彻底放弃努力。让我们从下面的例子探讨：

杰克一直期望有一个提升的机会。他兢兢业业地工作，状态很好。他的老板曾指出，他大有希望被提升。于是他开始设想新的职位可能带来的变化：工作更加轻松、有趣，薪金也会增加，他能够住进更好的房子。不幸的是，在预期提升前的两个月，公司被接管了，提升一事被搁置。更糟糕的是，新公司启用了他们原有的职工。杰克发现，他一直渴慕的职位被一个年轻人顶替了。他为此深感愤怒，继而陷入抑郁。与提升有关的所有计划、期望和目标全都化为泡影。他

告诉自己，事情从来都不会对他有利，再努力也是白费。他反复考虑这件事的不公平性，却没有能力改变现状。其实他的思想正在进行一场永远不会得胜的战斗，因此，他总感觉自己是个失败者，他的理想自我与现实自我是这样的：

理想	现实
获得提升	未获提升
事业的进展	事业受阻
搬迁	被困于老房子里

绝 望

• 自怨自艾：我早应料到这一点。我应当有信心去找另一份工作，但我没有。如果我更加自信，我能够迫使他们提升我，我太懦弱了。

• 怨天尤人：他们只是在利用我，这不公平。他们应当意识到，原公司已经答应提升我了，他们在最后关头夺走了我的机会。

• 放弃：我无法面对这一切，什么也改变不了，我的前途被毁了。

如果杰克一直处在这样的绝望反应中，那么，现实就会真的像他主观感受的那样——一切都毁了。

2. 排除“应当”和“必须”

我们之所以会产生绝望，理想之所以破灭，很大原因是我们对生活抱着许多“应当”和“必须”。一旦生活不是我