

怎样战胜你自己

ZENYANGZHANSHENGNI ZIJI



ZENYANGZHANSHENGNI ZIJI

- 培根：“我要超越，超越普通和有限的自己！”
- 罗兰：“最强的对手，可能是我们自己，在战胜别人之前，先得战胜自己。”
- 陀思妥耶夫斯基：“倘若你想征服全世界，就得先征服自己。”

任柏良 主编

中国物资出版社

B825

7

怎样战胜你自己

任柏良 主编

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样战胜你自己/任柏良主编. - 北京:中国物资出版社,
1999.1

ISBN 7-5047-1569-7

I. 怎… II. 任… III. 个人-道德修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 26984 号

中国物资出版社出版发行

(北京市西城区月坛北街 25 号 邮编 100834)

全国新华书店经销

北京市四季青印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:12.625 字数:230 千字

1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5047-1569-7/Z·0065

印数:0001-8000 册

定价:19.80 元

战胜自己,追求完善

人的一生,是风风雨雨,坎坎坷坷的一生,遭遇过无数的对手和敌人,但最强大的敌人并不是外部的,而是我们自己!正如哲人罗兰所说:“最强的对手,不一定是别人,而可能是我们自己!在战胜别人之前,先得战胜自己。”

上帝创造了人,但也给人留下了种种遗憾,唯唯喏喏的自卑,鼠目寸光的视野,莫名其妙的愤怒,庸庸碌碌的无为,传统思维的束缚,身在此山中的错觉……许许多多的人生弱点,构成了一张张束缚自己前进和成功的网,使我们无法发挥自己的潜能,实现我们的梦想。

面对人生的作品,我们怎样去书写,是按着常规的惯性,随着人流,昏昏沉沉地渡过一生,还是不断地对人生进行完善和超越,修炼出属于我们自己特有的气质、形象、观念和思维……

俄国作家陀思妥耶夫斯基指出：“倘若你想征服全世界，你就得征服自己。”

其他的敌人是较容易战胜的，惟独自己这个敌人是难战胜的。我们常常错过机会，是因为我们的犹豫和拖延；我们常常满足现状，是因为我们没有追求和理想；我们常常回避困境，那是因为我们缺少自信……其实每个人都有战胜自己的经验。在幼儿期，没有逼我们学走路，但我们都坚强地试着自己站立，不断跌倒，不断站起，终于学会了行走。后来我们不满足于行走，又开始学跑、学跳、学说、学写，一次又一次地完善和超越了自己。不知在何时，我们淡忘了战胜自己的能力，学会了得过且过，随波逐流的生活方式。

弗·培根说：“我要超越！超越普通和有限的自己。”本书的宗旨，就是想帮助你建立一个自我完善的人生，无可讳言，你见不到立竿见影效果，但不要轻易放弃，因为你的行动可能要比阿波罗登月计划还要巨大，如果你决定实践，你将会很快地培养出一套高效率的方法，使你更漂亮地处理各种实际上或心理上的障碍，做一个高尚的人，做一个对社会有贡献的人。

给自己二十一天的判断期

本书的设计，不仅供人阅读，并且供人“体验”。

看书能获得知识，但为了“体验”，你对那些知识必须具有创造性的反应。获得知识是消极的，能体验知识才是积

极的。

最后，你会发现本书从头到尾要你实际去做某些练习，这些练习既简单又容易，但要获得最大的效果，你必须有规则地去做。

在着手练习本书所叙述的各种不同技巧，以求改变“自我意象”时，若没发生转变，暂时不要泄气，继续练习，最少要保留二十一天的判断日期。通常最少需要二十一天的等待，心里意象才会产生显著的转变，这种期限是必要的。人们迁入新居，也需要三个星期才会感到“像个家”。这些，以及其他一般可以观察到的现象，都显示出，心里意象的除旧饰新，二十一天是最少的期限。

假如读者愿意保留三星期的决定性判断期限，大都可从本书得到益处。在这段期间内，不要不断地回头过去，换句话说，不要想估计你的进展；在这段期间内，不要自做聪明地争论书中所提供的意见，也不要怀疑它是否有效。纵然书中所说的方法对你似乎不切实际，你也要不断地练习，不断地扮演新角色，不断地认为自己是一个新人，纵然如此做你会觉得有点作假，纵然新的意象使你觉得不适或不自然。

本书所列举的意见与观点，你不必用思考来加以证实或反驳，也不要去讨论它，你可用实际的行动或结果来加以判断或证实。只要求读者保留二十一天关键性的判断、分析、或评论期限，以求得有个机会来证实或反驳它们在你人生中的效用。

建立一个适当的自我意像,必须在毕生中不断地进行。我不否认,你无法在三个星期内完成意像终生的成长,但是,你可以在三个星期中体验到改善——有时这种改善是颇富神奇性的。

在本书各章中你将看到,我们使用的训练方法包括用你的心理去创造画像,并借由想象力去创造体验,而且经由“实行”、“扮演”去形成新的自动反应形式。

要你做的事很简单,但你必须勤加练习体会。用想象力与心理去创造画像,并不比你思往忆来困难。付诸新行动,也不会比你决定一件事情困难。从今以后,每天早上请你用不同的路线去上班,不要未经思考、老是按照以前“习惯性的方法”去走那条老路。

你会发现人生的创意与变化就从这些开始。

目 录

战胜自己,追求完善	(1)
-----------------	-----

1. 打开自我完善之门的钥匙

自我意像形成的特点	(3)
完善自我要重塑自我意像	(5)
改变自我意像的方法	(7)
外在与内心的关联	(8)
世界是自我的投影	(10)
完善自我的奥秘所在	(11)
自我意像与个性、行为	(14)
完善自我,丰富人生	(15)
在心里构想新的自我意像	(16)
1. 体内的成功机器必须要有一个“目标”	(17)
2. 自动机器是“目的论者”	(17)

- 3. 不要怕犯错,不要怕暂时的失败 (17)
- 4. 万事之精通,皆经考验与犯错 (17)
- 5. 你必须养成信任你的创造机能的习惯 (18)

2. 去除最大的障碍——你自己

- 你与自己的关系 (21)
- 自我觉察才能自我接受 (22)
- 接受事实是生命中最大的挑战 (23)
- 接纳内心的“阻石”与盲点 (24)
- 从“阻石”中得到力量 (25)
- 最重要的两个问题 (27)
- 好的,肯定的自我印象不是..... (29)
- 好的,肯定自我印象是..... (30)
- 自尊使生命更有价值 (31)
- 打破古典神话 (32)
- 没有行动的动机只会引来挫折 (34)
- 永远保持展望 (36)
 - 1. 学习从长远的观点来看事情 (36)
 - 2. 学会采取肯定的观点 (36)
 - 3. 集中在你的胜利上 (37)
 - 4. 培养弹性 (37)
- 控制你的感情,别让感情控制你 (37)
- 让时间为你所用,而不是跟你过不去 (38)

做一个自我开始者	(39)
尽力去做,你会得到一切你要的	(40)
时间是现在,你就是人选	(41)

3. 想象力是自我完善的催化剂

想象力的神奇效果	(44)
行动与感觉信赖意象行动	(45)
改变个性的重要学问	(47)
想象式练习赢得冠军	(48)
心理图像帮助你推销更多	(48)
利用心理图像创造奇迹	(49)
用想象减低高尔夫球的杆数	(51)
想象是成功机器的奥妙	(52)
发现最佳的自己	(53)
想象的练习	(54)
想象的力量被你的丰富资源所限制	(56)
具像化的练习	(58)
1. 放松的觉醒	(58)
2. 打开你内在的眼睛	(60)
3. 运用你过去的经验	(61)
4. 改变过去	(62)
5. 运用你所有的感官	(62)
6. 从你的最终结果开始	(63)

练习：锻炼强健的自我意像	(64)
--------------------	------

4. 成功机器的运作过程

辅助机器的两种形式	(70)
人脑如何解答疑难	(72)
科学制造电脑,但无法制造操作者	(73)
大脑中既存的答案	(74)
这事也许难办,但是可以办到	(75)
稳操胜算心理的科学解释	(78)
人脑如何记忆“成功”和“失败”	(79)
把成功模式及感觉注入大脑中	(80)
慢慢来就是秘诀	(81)
用想象力唤起“成功心情”	(82)
积极性、建设性的顾虑	(83)

5. 装置自我完善的“机器”

追求目标的“内在引导系统”	(87)
你创造了自己的世界	(88)
关于自我完善的两项发现	(90)
1. 一个人的一切情感、行为,永远与自我意像相吻合	(90)

2. 自我意像是可以改变的	(91)
如何使你的心灵产生力量	(93)
不要自找麻烦	(95)
罗素的方法	(97)
重新评估你的信念	(99)
强烈欲望的力量	(101)
合理的思考能做什么? 不能做什么?	(102)
试试才知道	(103)
专心一意于一点	(104)

6. 自我完善的思考方式

被灌输在潜意识中的能量	(107)
如何肯定自我	(108)
一卷在心灵播放的录音带	(110)
肯定做法的指南	(112)
改变对自己的信念	(113)
1. 确信天生我才必有用	(116)
2. 从现在开始,毫无条件地完全接受自己	(116)
3. 不要再说自己的坏处和丑事	(117)
4. 改进你必须改进和能改进的地方	(117)
5. 学习接受别人和尊敬别人	(118)
6. 采取肯定的态度和有肯定态度的人交往	(119)
7. 明白你的价值	(119)

- 8. 要自立,但要对他人伸援手 (120)
- 9. 培养强烈的感恩心 (121)
- 10. 培养坚强的人际关系 (121)

7. 你是一个创造者

- 不要阻碍你的“创造机器” (124)
- 念念不忘的可能性 (125)
- 潜意识不能分辨“真正的失败”和“幻想失败” (126)
- 将机器指向成功的方向 (126)
- 决定权在自己 (128)
- 改变旧日的记录 (129)
- 创造性思考与创造性动作的奥秘 (131)
- “创造机器”自由运转的五条规则 (132)
 - 1. “在下赌注以前忧虑,下后就不要忧虑” (132)
 - 2. 对眼前的情况养成意识反应的习惯 (133)
 - 3. 尝试一心一用 (135)
 - 4. 让问题在睡眠中自行解决 (136)
 - 5. 工作时放轻松些 (137)

8. 冒险一试的勇气

- 信念与勇气是自然的本能 (140)
- 害怕的建设性与毁灭性 (141)

谁是“敌人”?	(143)
驱除心头的恐惧	(144)
冒险、冒险、冒险	(145)
从角落里走出来	(146)
愈来愈简单	(147)
“好面子”的自我毁灭者	(148)
不要放弃希望	(149)
在困厄中求生存	(151)
并非每一次都能成功	(153)

9. 对未来的企盼

对未来的企盼	(157)
扩展未来的范畴	(158)
建构“弹性要则”的方法	(165)
阶段计划	(169)
弹性反应	(171)
因果关系	(173)

10. 解除他人对你的催眠

自我信仰的改变	(177)
每个人的“催眠”体验	(178)
每个人都受到催眠	(179)

长发公主的故事	(181)
放松身心才会解除催眠	(181)
利用心理图像以求松弛	(182)

11. 怎样走出自卑的阴影

自卑感的影响	(186)
自我摧残和寂寞感	(187)
产生自卑感的关系	(188)
对抗自卑的良方	(190)
你是独特的自己	(192)

12. 如何克服害羞

几乎每个人都会害羞	(196)
害羞人的共同特征	(198)
走入焦虑的情景中	(199)
让你逃避的一些托辞	(201)

13. 拖延是一个“贼”

谁拖延?	(206)
我们何时会拖延?	(207)
我们在何处拖延?	(208)

我们为何拖延?	(209)
我们如何拖延?	(210)
如何逮住拖延这个“贼”?	(210)

14. 人们为何会耗竭?

如何避免耗竭?	(212)
放弃	(213)
反击	(213)
寻求一个复醒的目的	(213)
耗竭时的现象	(214)
应付压力与苦恼	(216)
处理压力的几种方法	(217)
1. 学会如何适应改变	(218)
2. 学习适应困难	(218)
3. 学习应付冲突	(220)
4. 克服担心的习惯	(220)
5. 学习如何放松紧张	(221)
6. 学会以透彻的态度来看事情	(222)
7. 培养幽默感	(222)
8. 变换你的兴趣	(222)
9. 练习应付紧张	(222)

15. 弥补内心的疤痕

使你疏远生活的内心疤痕	(227)
破损的自我意像	(228)
免除情感伤害的三个原则	(229)
1. 需勇敢的不受威胁	(229)
2. 自立、负责的态度使你不易受到打击	(230)
3. 轻松的态度避免情感的伤害	(232)
如何除去旧日的情感伤疤	(233)
原谅不是治疗心灵的良药	(235)
抛弃怨恨,做到真正的原谅	(235)
培养仁慈的处方	(236)
自我尊重的处方	(237)
培养自信的处方	(239)
容纳自己	(240)
“你”不等于错误	(241)
你就是你	(243)
原谅自己,也要原谅别人	(244)
要创造性地生活,必须愿意接受伤害	(246)
精神美容的“材料”	(246)

16. 隐藏的机会

健康与心理的关系	(250)
----------------	-------